NACH DEM LETZTEN ATEMZUG

Informationen für die nächsten Schritte

Sie halten diesen Flyer in Ihren Händen, weil Sie sich mit dem Thema Bestattung auseinandersetzen möchten oder müssen.

Möglicherweise fragen Sie sich, was Sie für Ihre eigene Bestattung vorbereiten möchten und was nicht.

Vielleicht bereiten Sie sich auch auf die Bestattung eines anderen Menschen vor.

Die hier zusammengetragenen Anregungen und Informationen sollen dabei helfen.

Nehmen Sie sich Zeit für Gespräche und seien Sie freundlich zu den vielen Gefühlen, die das Thema Tod und Bestattung mit sich bringt.

Für die Bestattungsverfügung

In den **ersten Stunden** nach meinem Tod ist mir folgendes wichtig:

.....

.....

.....

Für den **Sarg, die Kleidung und Sargbeigaben** möchte ich folgendes festlegen:

.....

.....

.....

Für eine **Abschiednahme** ist mir wichtig:

.....

.....

.....

Alle auftauchenden Fragen sollen entschieden werden durch **(Totenfürsorgerecht)**:

.....

.....

Für meine **Trauerfeier/Beisetzung**/mein Totenmahl/Trauerkaffee wünsche ich mir:

.....

.....

.....

Folgende **Bestattung** wünsche ich:

- ○ Erdbestattung
- ○ Feuerbestattung

Bestattungsort:

.....

.....

.....

Die Bestattung soll **finanziert** werden durch:

.....

.....

.....

Was mir sonst noch wichtig ist:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Datum und Unterschrift

.....

Weitere Informationen:

Aeternitas e.V.
www.aeternitas.de

Sarggeschichten e.V.
www.sarggeschichten.de

Der Flyer wurde erstellt von:

Vielfalt Pflegen

Vielfalt Pflegen
www.vielfalt-pflegen.gesundheit-gestalten.de

HOSPIZGRUPPE FREIBURG E.V.

Hospizgruppe Freiburg e.V.
www.hospizgruppe-freiburg.de

memento Kultur:Trauer e.V.

memento – Kultur:Trauer e.V.
www.KulturTrauer.net

Impressum: Kultur:Trauer e.V., Menzelstraße 7, 12157 Berlin, Vorstand: Andrea Regulin, Vereinsregistereintrag: Amtsgericht Berlin Charlottenburg Nr. VR 39633

Die ersten Stunden im Übergang

Die ersten Stunden nach dem Tod eines Menschen sind wichtig für diejenigen, die weiterleben: ein Mensch ist gestorben und das zu begreifen, braucht **Zeit und Hinwendung**. Deshalb ist es für viele Menschen hilfreich, ihre Verstorbenen noch einmal in Ruhe zu sehen, sich noch einmal ganz bewusst vom toten Körper zu verabschieden, die Verstorbenen selbst oder mit professioneller Begleitung zu versorgen, zu kleiden und in ihren Sarg zu betten.

Es ist auch gut, sich Zeit zu nehmen, um einfach beim Verstorbenen zu sein. Sie können sich erinnern oder auch von gemeinsamen Erlebnissen erzählen. Was war liebenswert, bemerkenswert oder vielleicht auch anstrengend? Das ist vielleicht sehr traurig, aber es hilft zu spüren, dass ein Mensch wertvoll ist und bleibt – auch nach dem Tod.

Unterstützung

Damit die erste Zeit nach dem Tod eines wichtigen Menschen nicht von dem Gefühl geprägt ist, von praktischen Fragen und vielfältigen Anforderungen überrollt zu werden, ist es gut, Unterstützer*innen und stabile Personen an der Seite zu haben. Eine dieser Personen sollte die bzw. der Bestatter*in sein. Es kann wichtig sein, schon vorher zu wissen, welche*r Bestatter*in einem zur Seite stehen wird und welche Dinge zu tun sind.

Es ist hilfreich, im weiteren Freund*innenkreis zu fragen, wer gute Erfahrungen mit Bestatter*innen gemacht hat. Sie können auch persönliche Gespräche im Vorfeld führen. Hier spüren Sie selbst, ob Sie sich gut aufgehoben fühlen und die Bestatter*innen auf Sie eingehen und transparent arbeiten.

Bestattungsverfügung

Es ist sinnvoll, darüber nachzudenken, wer verantwortlich dafür ist, Entscheidungen nach dem Tod zu treffen. In Deutschland gilt die Bestattungspflicht, die sich am Verwandtschaftsgrad orientiert. In unterschiedlichen Wahl-Familienkonstellation ist diese Orientierung nicht passend. In diesem Fall empfiehlt es sich, eine **Bestattungsverfügung schriftlich** festzuhalten. **Das Totenfürsorgerecht** (d.h. das Recht alle Entscheidungen bezüglich der Bestattung zu treffen) kann darin an eine beliebige, vertrauensvolle Person gegeben werden. Auch alle weiteren Wünsche und vorab besprochenen Entscheidungen können hier festgehalten werden. Die Liste von Fragen auf den Klappseiten dieses Flyers ist eine gültige Bestattungsverfügung, wenn sie ausgefüllt und mit Datum unterschrieben ist.

Hinweis: Eine Vollmacht, die über den Tod hinausreicht, beinhaltet nicht automatisch die Bestattung.

Miteinander sprechen

Eine Bestattung vorzubereiten, bedeutet miteinander zu sprechen und sich gegenseitig zu fragen: Was ist dir wichtig? Welche Bilder hast du zu meiner bzw. deiner Bestattung? Was möchtest du jetzt bewusst nicht entscheiden, sondern später oder jemand anderem übertragen? Was ist dir egal? Diese Gespräche sind sehr hilfreich, um nach dem Tod eines Menschen zu wissen, was diesem Menschen wichtig war und was nun in den Händen derer liegen soll, die weiterleben.

Oft sind Kleinigkeiten – wie ein bestimmtes Musikstück oder ein Lieblingsgegenstand, der mit in den Sarg kommen soll – entscheidend und hilfreich, um sich diesem Abschnitt des eigenen Lebens zu nähern.

Fragen zum Mitnehmen

Welche Kleidung soll bzw. möchte die Verstorbene tragen?
Welches Gedicht/Foto, welche Blume/ Lieblingsgegenstände o. a. braucht es um eine tröstliche Sargeinbettung zu machen?

Fragen zum Mitnehmen

Was ist mir bei der Wahl der Bestatter*innen wichtig?
Wer aus unserem Freund*innenkreis kann in den ersten Tagen eine Unterstützung sein?

Fragen zum Mitnehmen

Wer hat das Totenfürsorgerecht?
Gibt es eine Bestattungsverfügung?

Fragen zum Mitnehmen

Mit wem wollen wir über die Bestattung sprechen?
Welche Bedürfnisse kennen wir, welche möchten wir erfragen?