

**... der geliebte Mensch verstirbt.****Schritt 1.: Nehmen Sie sich Zeit um Abschied zu nehmen.**

Ab Sterbezeitpunkt haben Sie mindestens drei Stunden Zeit um ...

- a) **... zu Hause:** den Hausarzt anzurufen für die Totenschau.

Die Totenschau sollte frühestens drei Stunden nach Sterbezeitpunkt erfolgen, **es besteht daher keine Eile.**

Tipp: Eine "Aufbahrung zu Hause" kann problemlos für bis zu 36 Stunden erfolgen.

- b) **... unterwegs/ausser Haus:** den Notarzt anrufen. Diese veranlassen dann die nötigen Schritte.

- c) **... in Klinik/ Pflegeheim:** die Einrichtung veranlasst die nötigen Schritte.

**Schritt 2.: Bestatter kontaktieren**

- ☐ Sie haben Wahlfreiheit unter allen Bestattern bundesweit. Einfach auf Google-Maps nach "Bestatter" suchen.
- ☐ Sie können mehrere Angebote einholen. Sie haben 36 Stunden Zeit für die Auswahl und Beauftragung eines Bestatters (Tipp: vorzugsweise erfolgt dieser Punkt noch zu Lebzeiten.)
- ☐ Ein guter Bestatter wird zuerst ein einfühlsames und dennoch ausführliches Gespräch führen.
  - ... um die Kosten zu klären
  - ... nötige Formalitäten abzusprechen
  - ... Sie über nötige Behördengänge zu informieren
- ☐ bei allen weiteren Schritten sollte ein guter Bestatter Ihnen beistehen können, die hierbei anfallenden Kosten sind im Vorfeld zu klären.

**Schritt 3.: Papiere zusammensuchen**

(Es geht darum die Papiere zusammenzutragen und verfügbar zu haben.)

**Das Wichtigste für die ersten Tage:**

- ☐ Totenschein
- ☐ Geburtsurkunde
- ☐ Familienstandnachweis:
  - verheiratet: Heiratsurkunde
  - geschieden: Heiratsurkunde + Aktenzeichen des Scheidungsurteils
  - verwitwet: Heiratsurkunde + Sterbeurkunde des Ehepartners
  - Lebenspartnerschaft: Lebenspartnerschaftsurkunde / Personenstandurkunden
- ☐ Personalausweis / Reisepass
  - nur bei Ausländern / Spätaussiedler:
    - ☐ Originalurkunden inkl. Übersetzung
    - ☐ Reisepass
  - nur bei Einbürgerung:

- ☐ Einbürgerungsurkunde, Vertriebenenausweis
- ☐ Geburtsurkunde (Original UND Übersetzung)
- ☐ Heiratsurkunde (Original UND Übersetzung)
- ☐ Sterbeurkunde des Ehepartners (Original UND Übersetzung)
- ☐ Namensklärung (wenn Schreibweise geändert)
- ☐ Registrierschein
- ☐ Krankenkassenkarte
- ☐ Rentenunterlagen:
  - ☐ Rentenversicherungsnummer (ehem. LVA/BFA)
  - ☐ Betriebsrente (Personalnummer und Anschrift)
  - ☐ Beamter: LBV Rentenversicherungsnummer (Landesamt für Besoldung und Versorgung)

**Alles weitere für nach der Trauerfeier / Testamentseröffnung:**

- ☐ Schwerbehindertenausweis
- ☐ Versicherungspolicen
  - ☐ Lebensversicherung
  - ☐ Sterbegeldversicherung,
  - ☐ ggf. Unfallversicherung
- ☐ Mietverträge + Leasingverträge (Wohnung, Auto & Co)
- ☐ Bankdaten
  - ☐ Bankverbindungen
  - ☐ Kreditkarten
  - ☐ Sparbücher, Sparbriefe
  - ☐ Schliessfachunterlagen
  - ☐ Aktiendepotunterlagen
  - ☐ Bausparunterlagen
  - ☐ sonstige Geldanlagen
- ☐ Abos
  - ☐ Zeitung
  - ☐ Fitness-Center
  - ☐ Vereinsmitgliedschaft
  - ☐ Streamingdienste
  - ☐ Telefonanbieter & Co
  - ☐ ...

**Schritt 4.: Behördengänge***(Tipp1: für vieles kann der Bestatter beauftragt werden)***• bis zum dritten Tag:**


- ☐ Meldung beim Standesamt inkl. Totenschein
- ☐ Meldung bei der Krankenkasse
- ☐ Meldung bei der Rentenversicherung
  - ☐ Antrag auf Rentenfortzahlung (¼ Jahr) stellen
- ☐ Meldung beim Arbeitgeber
  - ☐ des Verstorbenen
  - ☐ Ihren eigenen, zwecks Sonderurlaub beantragen

**• später:**

- ☐ Banken, Aktiendepot & Co kontaktieren
  - ☐ ggf. Daueraufträge stoppen
  - ☐ ggf. laufende Zahlungen stoppen
- ☐ ggf. sonstige laufende Zahlungen stoppen
- ☐ Sterbegeldversicherung: Leistungsfall melden
- ☐ Lebensversicherungen: Leistungsfall melden
- ☐ ggf. Leasingverträge kündigen (Auto & Co)
- ☐ Versicherungen informieren
  - ☐ ggf. um Restbeiträge zurück zu bekommen
  - ☐ um Policen zu beenden
- ☐ Nachlassgericht kontaktieren (Nicht amtliches Testament einreichen, 10 – 15 Erbscheine beantragen)
- ☐ Mitgliedschaften & Abos kündigen
- ☐ Post, Telefonanbieter, Vereine & Organisationen informieren
- ☐ Sozial-Media-Accounts
  - ☐ Daten sichern
  - ☐ Account kündigen
- ☐ ...

**Schritt 5.: vor dem Begräbnis / Trauerfeier**

- ☐ Trauerfeier & Ablauf der Beisetzung planen
- ☐ Termine für Trauerredner und Kirche absprechen
- ☐ Kaffeetafel planen
- ☐ Grabstätte und Blumenschmuck auswählen
- ☐ Traueranzeige/ Trauerkarten beauftragen

 <b>HAUSARZTPRAXIS</b> <i>Karlstraße</i>	<b>Sterbefall</b> <b>Was ist zu tun?</b>	Dr. med. Kai-Alexander Dähmlow Facharzt für Allgemeinmedizin Karlstraße 36 71540 Murrhardt

- ☐ Bei Todesfall in Klinik / Pflegeheim: Kleidung und persönliche Gegenstände abholen

### Schritt 6.: nach der Trauerfeier

- ☐ offene Punkte von Schritt 4. & 5.
- ☐ Verbleib von Kleidung/ Gegenständen/ Möbeln des Verstorbenen klären
- ☐ ggf. Testamentseröffnung
- ☐ Mietvertrag kündigen/ Immobilienstatus klären
- ☐ Grabgestaltung/ Grabpflege organisieren oder selbst übernehmen
- ☐ Steinmetz für Grabmal kontaktieren
- ☐ Finanzamt kontaktieren (Steuererklärung, Abmeldung Kfz-Steuer)
- ☐ ...

## Schritt 7. Trauern Sie!

### Trauern heisst:

- **Gefühle zulassen:** Erlauben Sie sich, alle Gefühle – Traurigkeit, Wut oder auch Freude – zu empfinden, ohne sich dafür zu verurteilen. Das Unterdrücken kann später zu Depressionen führen.
- **Sich Zeit nehmen:** Seien Sie geduldig mit sich und lassen Sie sich Zeit für den Prozess. Jeder Mensch trauert anders und in seinem eigenen Tempo. 1-2 Jahre Trauerzeit sind normal.
- **Rituale schaffen:** Erinnern Sie sich bewusst an die verstorbene Person, indem Sie beispielsweise Fotos ansehen, Musik hören, die Sie beide mochten, oder ihr Lieblingsessen kochen. Das Schreiben in einem Tagebuch oder Briefen kann ebenfalls entlasten.
- **Ablenkung suchen:** Planen Sie bewusst Zeiten für Dinge ein, die Ihnen guttun, um wieder Kraft zu schöpfen.
- **Hilfe annehmen:** Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung anzunehmen. Es ist ein Zeichen von Stärke, sich bei Freunden, Familie oder auch bei Profis Hilfe zu holen.

Ehrenamtliche geschulte Hilfe finden Sie bei:

- professionellen Trauerbegleitern
- Selbsthilfegruppen für Trauernde
- Telefonseelsorge
- Psychotherapeuten