

## PRAKTISCHE HILFEN & CHECKLISTEN

Ein selbstbestimmter Abschied bedeutet nicht nur emotionale, sondern auch organisatorische Fragen.

Viele Angehörige fühlen sich nach dem Tod eines geliebten Menschen von Formalitäten überrollt.

Deshalb stellen wir Ihnen an dieser Stelle eine Übersicht bereit, die hilft, den Überblick zu behalten. Unsere Erfahrung zeigt: Klarheit und gute Vorbereitung nehmen Druck – und schaffen Raum für das Wesentliche.

### Vor dem Tag der Begleitung

- Offene Gespräche führen: Wünsche und Ängste ansprechen.
- Persönliche Gegenstände bereitlegen, die wichtig sind (Fotos, Musik, Erinnerungsstücke).
- Klären, wer beim Abschied dabei sein soll – enge Familie, Freunde oder ein kleiner Kreis.
- Falls gewünscht: Seelsorge, Musik oder Rituale einplanen.
- Notieren, ob besondere Bestattungswünsche bestehen.

---

### Am Tag selbst

- Lieblingsplatz im Haus oder im Garten vorbereiten.
- Getränke, Sitzgelegenheiten oder kleine Stärkungen für Angehörige bereithalten.
- Handy auf lautlos – ungestörte Zeit einplanen. Wenn Kinder oder sehr alte Angehörige anwesend sind: rechtzeitig erklären, was geschehen wird.
- Personalausweis griffbereit halten

### Unmittelbar nach dem Tod

- Ärztin/Arzt stellt den Tod fest und fertigt die Todesbescheinigung aus.
- Die Polizei wird durch die Freitodbegleitung informiert (Routinevorgang, keine Verdächtigung).
- Bestatter kontaktieren (kann durch Linus oder durch Angehörige erfolgen).
- Wichtige Dokumente bereitlegen: Geburtsurkunde, Heiratsurkunde (falls vorhanden), Personalausweis.
- Erste Trauerbenachrichtigungen an enge Familie/Freunde.

---

### In den folgenden Tagen

- Sterbeurkunde beim Standesamt beantragen (erledigt in der Regel der Bestatter).
- Rentenversicherung, Krankenkasse, Banken, Versicherungen benachrichtigen.
- Kündigung oder Umschreibung von Verträgen (Miete, Strom, Telefon, Internet).
- Eventuell Arbeitgeber oder Schule/Uni informieren.
- Trauerfeier und Bestattung planen.