

Trauer RATGEBER



„Blumen sind das Lächeln der Natur. Es geht auch ohne sie, aber nicht so gut.“

Max Reger 1873 - 1916



Immer ein gepflegtes Grab

Mit einem Vertrag für Dauergrabpflege ist das kein Problem

Wer einen Pflegevertrag bei seinem Friedhofsgärtner abschließt, muss sich um die Grabpflege nicht mehr selbst kümmern. In welchem Umfang die Hilfe erfolgt, entscheidet man selbst.

In Deutschland sichern Friedhofsgärtnereien die gute und zuverlässige Dauergrabpflege für eine Vielzahl von Grabstätten. Ob lediglich die Grabpflege, inklusive Gießen, oder auch der Grabschmuck und die Grabgestaltung übernommen werden sollen, ist Vertragssache. Friedhofsgärtner wissen genau, was wann im Jahr zu erledigen ist und beraten gerne. Individuelle Wünsche können in den Dauergrabpflegevertrag aufgenommen werden.

Die Beweggründe für den Abschluss eines Dauerpflegevertrages sind vielseitig. Oft fehlt die Zeit, sich sorgfältig um das Grab der Lieben zu kümmern. Heute leben viele Angehörige nicht mehr am selben Ort der Grabstelle.



Ein gepflegtes Grab zum Gedenken an den geliebten Verstorbenen.
Foto: Pixelio

Eine Grabstätte aus der Ferne zu pflegen, ist nicht einfach. Ein schön gepflegtes Grab ist ein Ausdruck tiefer Verbundenheit mit dem Verstorbenen. Mit jedem Besuch der Grabstelle kann man sich an ausgeübten Tätigkeiten der Friedhofsgärtner, wie beispielsweise an der

saisonal wechselnden Bepflanzung, erfreuen. Wer sich für die Dauergrabpflege bei einem Friedhofsgärtner entschieden hat, kann somit sorglos sicher sein, eine gute Wahl getroffen zu haben. hgi



Für immer im Herzen
Foto: Heidi Giesecke

Termine im Oktober

der Hospizgruppe Cuxhaven und der Diakonie Cuxland

Atempause:

Mittwoch, 02.10.2024, 17 bis 18.30 Uhr,
Cuxhaven, Emmaus-Kirchengemeinde,
Regerstraße 39-41, meditative Tänze,
Entspannungsübungen und Fantasie-
reisen.

Benefizkonzert:

Sonntag, 06.10.2024, 15 bis 17 Uhr,
Cuxhaven, Schloss Ritzbüttel.
Mit Lesungen und Common Mind
anlässlich Welthospiztag 2024.

Waldbaden:

Dienstag, 22.10.2024, 10 bis 12 Uhr,
Treffpunkt Cuxhaven-Sahlenburg,
Am Lohmsmoor.
Im Wald Kraft schöpfen.

Männerkochgruppe für trauernde Männer:

Mittwoch, 30.10.2024, 18 bis 22 Uhr,
Cuxhaven-Altenbruch, Café Löwenzahn,
Am Altenbrucher Markt 6. Anmeldung
unter 04721/5109255.

Ankerplatz:

Mittwoch, 02.10.2024, 19 bis 21 Uhr,
Cuxhaven, Hospiz-Geschäftsstelle,
Kasernenstraße 1. Trauerbeglei-
tungsangebot am Abend

Trauercafé:

Sonntag, 20.10.2024, 15 bis 17 Uhr,
Cuxhaven, Mobicur-Tagespflege,
Wagnerstraße 22.
Gemütliches Miteinander.

Letzte Hilfe Kurs:

Dienstag, 29.10.2024, 14 bis 18 Uhr,
oder Mittwoch, 30.10.2024,
10 bis 14 Uhr, Cuxhaven, Hospiz-
Geschäftsstelle, Kasernenstraße 1.
Anmeldung unter 04721/5109255.

Vorschau:

Spiele-Nachmittag: Sonntag, 03.11.2024,
15 bis 17 Uhr, Cuxhaven, Mobicur-Tagespflege,
Wagnerstraße 22.

In Planung:

Trauer-Seminartag zum Thema „Licht“.
Samstag, 16.11.2024, 10 bis 16 Uhr.

Weitere Informationen und Termine unter
www.hospizgruppe-cuxhaven.de

Letzte Ruhe auf See

SEEBESTATTUNGEN ab Cuxhaven

Wir bieten Seebestattungen
nach individueller Absprache.

www.cassen-eils.de/seebestattungen • 04721 / 667 606 136 • seebestattungen@cassen-eils.de

 **REEDEREI
CASSEN EILS**
GmbH



Den Weg der Trauer müssen Sie nicht allein gehen!

G. Friederike Radloff als Trauerbegleiterin und Fachfrau für Abschiede

So wie es ‚Erste Hilfe Kurse‘ gibt, biete ich ‚Letzte Hilfe Kurse‘ an“, erzählt Gudrun Friederike Radloff. „Und das in einer entspannten Situation.“

Seit über 40 Jahren, anfangs als examinierte Krankenschwester, begleitet sie Menschen auf ihrer letzten Wegstrecke und die An- und Zugehörigen darüber hinaus. Durch eigene Erlebnisse in der Begleitung, erfuhr sie persönlich, wie endlich das Leben ist. Sie setzte für sich einen beruflichen Schwerpunkt in dem Bereich von Krankheit, Sterben, Abschied, Tod und Trauer ein. Und kann so Menschen helfen, damit sie in solchen Krisensituationen nicht allein sind.

„In Vollzeit absolvierte ich meine Ausbildung zur Fachkraft für Palliativ Care. So wie die Hebamme den Weg ins Leben unterstützt, begleite ich als Amme der Sterbenden das letzte Stück des Lebens“, erklärt G. Friederike Radloff. Niemand kann auf dieser Wegstrecke weglaufen und es ist eine große Hilfe für Angehörige und den Sterbenden, wenn sie Unterstützung erfahren. Wenn nicht alle Wünsche eines Sterbenden formuliert sind, müssen sie mithilfe der Familie errahnt und vor allen Dingen umgesetzt werden. Denn die Wünsche und Bedürfnisse des Gehenden stehen an erster Stelle.

Häufig sind Angehörige und Freunde überfordert, dann ist es wichtig, jemanden in der schweren Zeit an seiner Seite zu haben. „Ich bin da zu Lebzeiten und an der Schwelle des Todes“, sagt die Trauerbegleiterin.

Die natürliche Art, mit dem Thema Sterben umzugehen

Das Lebensende und das Sterben machen uns als Menschen oft hilflos. Obwohl die meisten Menschen sich wünschen, zu Hause

zu sterben, stirbt der größte Teil der Bevölkerung in Krankenhäusern und Pflegeheimen.

Damit jeder lernt, was für Mitmenschen am Ende des Lebens getan werden kann, gibt es den „Letzte Hilfe Kurs“.

Zur Erklärung:

Erste Hilfe: Maßnahmen zur Hilfe bei akuter Verletzung und Erkrankung mit dem primären Ziel, das Überleben der Betroffenen zu sichern.

Letzte Hilfe: Maßnahmen zur Hilfe bei lebensbedrohlichen Erkrankungen mit dem primären Ziel, der Linderung von Leiden und Erhaltung von Lebensqualität.



Foto:
Heidi Giesecke

**„Ich begleite Trauernde
auf ihrem persönlichen Weg“,
verspricht G. Friederike Radloff**

Letzte Hilfe Kurse wurden schon mit zahlreichen Preisen ausgezeichnet.

Vermittelt wird das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“, das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen am Lebensende. Sterbebegleitung ist keine Wissenschaft, sondern praktizierte Mitmenschlichkeit, die auch in der Familie möglich ist. Der Kurs möchte Grundwissen vermitteln und ermutigen, sich Sterbenden zuzuwenden. Denn Zuwendung brauchen wir alle am meisten am Ende des Lebens.

Die Normalität des Sterbens als Teil unseres Lebens wird genauso besprochen wie Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht. Wie kann man Abschied nehmen? Wo sind die eigenen Möglichkeiten, wo die Grenzen? G. Friederike Radloff und ihre Kollegen, Jörg Peters vom Hospizdienst und Brigitte Kletzsch vom Palliativnetz Elbe-Weser, helfen den Teilnehmern auf natürliche Art, mit dem Thema Sterben umzugehen.

Wie auch bei der „Ersten Hilfe“ soll die „Letzte Hilfe“ Wissen zur Hilfe in schwierigen Situationen vermitteln - Mut für mehr Mitmenschlichkeit am Lebensende.

Der Abschied vom Leben ist der schwerste, den die Lebensreise für einen Menschen bereithält. Deshalb braucht es, wie auf allen schweren Wegen, jemanden der dem Sterbenden die Hand reicht.

Diese Hand zu reichen erfordert nur ein bisschen Mut und Wissen.

Trauer ist individuell

„Ein Trauerbegleiter ist weiter nichts als ein Geländer, aber ein stützendes“, sagt G. Friederike Radloff, die als freie Trauerrednerin bei einer Trauerfeier den Verstorbenen „lebendig“ werden lässt.

Jeder Mensch erlebt seine Trauer anders. Sie bleibt lebenslänglich und niemand kann sich davor drücken, aber der Mensch ist ihr nicht hilflos ausgeliefert. Man sollte offen damit umgehen und sein Leid annehmen. Dabei hilft es durchaus, einen Ort zum Trauern zu haben und über den Verstorbenen zu reden, indem man auch seinen Namen nennt.

„Je genauer mein Bild des Verstorbenen ist, desto persönlicher und tröstlicher kann die Abschiedsrede werden“, sagt die Trauerrednerin. hgi



Der Letzte Hilfe Kurs

Am Ende wissen,
wie es geht.

Wir vermitteln das „kleine 1x1 der Sterbebegleitung“:
das Umsorgen von schwerkranken und sterbenden Menschen
am Lebensende.

www.letztehilfe.info | kontakt@letztehilfe.info

Di., 29.10.24 von 14–18 Uhr oder Mi., 30.10.24 von 10–14 Uhr

Hospiz-Geschäftsstelle – Kasernenstr. 1 – 27472 Cuxhaven

Palliativnetz Elbe-Weser e.V. & Hospizgruppe Cuxhaven

Kursgebühr: 20,- € vor Ort, Anmeldung unter 04721/5109255 oder info@hospizgruppe-cuxhaven.de

Bestattungsinstitute

Saborowski

Inh. Heinz Saborowski

Straßdeich 2b
21775 Ihlienworth

Tel. 04755 - 634

KROOSS

Inh. Heinz Saborowski

Himmelreich 31
21762 Otterndorf

Tel. 04751 - 605 999 0

Ihr Ansprechpartner
Dennis Haase

Mobil: 0170 - 9406990

Email: info@sk-bestattung.de

www.SK-Bestattung.de

Mit Lieblingsblumen kann
Grabschmuck Erinnerung
an Verstorbene
aufleben lassen.

Foto: Heidi Giesecke



Blumen zum Gedenken

Trauerfloristik - eine der ältesten Tradition

Vermutlich wurden Blumen schon seit Urzeiten aufgrund ihrer Schönheit und Zerbrechlichkeit sowie als Symbol für das Werden und Vergehen des Lebens in vielerlei Weise in die Totenkulte verschiedener Kulturen integriert.

Die Verwendung von Trauerblumen in der heute in Deutschland praktizierten Bestattungs- und Trauerkultur entspringt dabei einer Mischung aus christlichen Elementen, privater Emotionalität und gesellschaftlichem Status. Und auch wenn die Trauerfloristik dem Trend und der Mode der Zeit unterliegt, bleiben üppige Blumengebinde weithin eines der wichtigsten Merkmale einer christlich geprägten Beerdigung.

Wenn die Worte fehlen, lassen wir Blumen sprechen. Einfühlsame Trauerfloristik bringt Gefühle, Gedanken und die

Die Oma bleibt bei ihren
Enkeln unvergessen

Fotos: Heidi Giesecke



Liebe dem Verstorbenen gegenüber zum Ausdruck. Es ist eine schöne Geste, das Leben des geliebten, verstorbenen Menschen in einem floralen

Blumen sind die schönsten Worte der Natur

Bild in Lieblingsfarben einzufangen. Die verschiedenen Formen und Arten, die individuell nach Wunsch in Handarbeit angefertigt werden, können mit Naturmaterialien als Symbol der Trauer in un-

terschiedlichen Größen und Ausführungen gestaltet werden. Gärtnereien bieten an: Trauerkranz und Trauergesteck, Grabstrauß und Grabschmuck, Sarg- und Urnenschmuck, Blumendekoration für die Kapelle und Tischdekoration für die Trauerfeier. Persönliche Worte der Anteilnahme können auf Trauerschleifen in den Trauerkranz, -strauß oder in ein Blumengesteck eingearbeitet werden.

Die Auswahl der Blumen ist abhängig von der Jahreszeit. Das ganze Jahr über bekommt man Klassiker, wie Rosen, Gerbera oder Callas.

Stimmungsvolle Grabstellen

Im Herbst sind die Gräber in warmen Farbtönen besonders stimmungsvoll. Viele Menschen nutzen die Toten-Gedenktage, wie Allerheiligen, Allerseelen und Totensonntag, um die Gräber ihrer Liebsten besonders festlich zu schmücken oder auch von Friedhofsgärtnereien gestalten zu lassen. Vielfältiger Grabschmuck zeugt von einer lebendigen Erinnerungskultur. So wie die Natur im Herbst noch einmal leuchtende Farben hervorbringt, so zeigen auch die Gärtnereien die ganze Bandbreite ihrer Kreativität.

Das Leben des Verstorbenen aufgreifen

Sonja Faust kreiert ganz persönlichen Blumenschmuck

Im Blumenhaus Kaktusblüte in Altenbruch arbeitet die Eigentümerin mit viel Liebe, Freude und Kreativität mit ihren Pflanzen und Blumen. Unter ihren Händen entstehen wunderschöne Sträuße, Gestecke und Kränze. Die Trauerfloristik liegt ihr besonders am Herzen. „Am liebsten ist es mir, wenn die Angehörigen selber kommen, um ihre Wünsche zu äußern. In der besonderen Phase, in der sich die Trauernden befinden, können sie auch gern zu einem Gespräch nach Feierabend kommen, wenn keine weitere Kundschaft im Laden ist“, sagt

mer die üblichen grünen Tannenzweige mit Schleifen sein“, betont sie.

„Eine Trauerfeier ist dazu da, dass man Erinnerungen an das Leben des Verstorbenen hegt. Man geht einen Weg gemeinsam und solange der Verstorbene in unserem Herzen ist, wird er nicht vergessen und bleibt bei uns. Deshalb möchte ich mich in ihn hineindenken und sein Leben reflektieren lassen.“ Lieblingsblumen oder -farben und Hobbys können in dem Blumenschmuck zum Ausdruck gebracht werden.

Ein verstorbener Kleingärtner



Lieblingsfarben und -blumen schmücken dieses Herz

Fotos: Kaktusblüte

Sonja Faust. Sie möchte viel von dem Leben des Verstorbenen wissen. „Ich möchte ihm ganz viel Raum geben und mir Zeit nehmen, um den Blumenschmuck entsprechend zu gestalten. Es müssen nicht im-

mer die üblichen grünen Tannenzweige mit Schleifen sein“, betont sie. „Eine Trauerfeier ist dazu da, dass man Erinnerungen an das Leben des Verstorbenen hegt. Man geht einen Weg gemeinsam und solange der Verstorbene in unserem Herzen ist, wird er nicht vergessen und bleibt bei uns. Deshalb möchte ich mich in ihn hineindenken und sein Leben reflektieren lassen.“ Lieblingsblumen oder -farben und Hobbys können in dem Blumenschmuck zum Ausdruck gebracht werden. Ein verstorbener Kleingärtner



Der verstorbene Landwirt bekommt seine Blumen und Pflanzen, die er im Leben umhegt hat.



Mit dieser Kappe kannte man ihn

den Verstorbenen ernten. Ein Musiker bekam einen Notenschlüssel aus Eukalyptus als Gesteck von ihr gearbeitet. Für den Landwirt kreierte Sonja Faust Kornblumen, Mais, Getreide und Sonnenblumen als Sargschmuck. „Die Blumen müssen eine Geschichte erzählen, sodass die Angehörigen ein wohliges Gefühl nach der Trauerfeier haben, als sei der Verstorbene bei ihnen“, sagt sie. hgi

Ihre Ansprechpartner:



Aline de Buhr
Tel. (04721) 585-223
adebuhr@cuxonline.de



Wiebke Jordemann
wjordemann@cuxonline.de
Tel. (04721) 585-232

Digitale Veröffentlichung unter:
www.cnv-medien.de/vermarktung/themenbeilagen.html

IMPRESSUM

Herausgeber und Verlag:

Cuxhaven-Niederelbe
Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG
Kaemmererplatz 2 • 27472 Cuxhaven
www.cnv-medien.de

Geschäftsführer:

Ralf Drossner

Redaktion:

Heidi Giesecke

Leitung Vermarktung:

Lars Duderstadt,
Ulrike von Holten (stellv.)

Fotos:

Heidi Giesecke, Pixelio, Canva

Satz:

S:C:S Medienproduktion GmbH
www.sperling-digital.de

Druck:

Druckzentrum Nordsee
der Nordsee-Zeitung GmbH
Am Grollhamm 4
27574 Bremerhaven

Auflage:

12.225 Exemplare

© 2024 Alle Rechte beim Verlag



Bestattungs-Institut Rohde

Ihr Berater im Trauerfall

Überführungen, Erd-, Feuer-, See-
und anonyme Bestattungen.

**Erledigungen sämtlicher Formalitäten.
Vorsorgeberatung und Vorsorgeverträge.**

Cux.-Altenwalde, Hauptstraße 49, Telefon (04723) **7 15 50**

www.bestattungsinstitut-rohde.de

Das richtige Grabmal finden

Große Auswahl von Gesteinssorten für den Grabstein

Wer auf einem klassischen Friedhof beigesetzt wird, hat die Wahl zwischen einem Grabstein oder einer Grabplatte.



Die Grabsteine der heutigen Zeit

Letztere wird bei Urnenbeisetzungen bevorzugt, da das Grab in der Regel kleiner ist. Früher führte die Suche nach dem richtigen Grabmal häufig zum ortsansässigen Steinmetz, der eine imitierte Auswahl an Gesteinsarten und Designs anbieten konnte. Die Auswahl hat sich heutzutage wesentlich vergrößert.

Durch Bestattungsmessen und Internetkataloge sind den Wünschen und Vorstellungen für einen individuellen Stein keine Grenzen mehr gesetzt. Es kommen Gesteinssorten aus der ganzen Welt infrage und nicht nur regionale. Die Nachteile für lokale Familienbetriebe liegen auf der Hand. Sie können preislich nicht mit Billiganbietern aus dem Ausland mithalten. Zudem ist der Transport um den halben Globus nicht umweltfreundlich. Wer die Wahl seines Grabsteins auf Nachhaltigkeit und Verantwortung setzen will, ist mit regionalen Angeboten besser bedient.

Der Grabstein muss nicht immer aus Stein sein. Jeder Friedhof schreibt in seiner Satzung vor, welche Materialien für das Grabmal genutzt werden dürfen. Darunter ist oft Holz, Schmiedeeisen und Kupfer. Witterungsbeständiger ist Ton oder Bronze. Auch bei Farbe, Größe und Form des

Grabmals haben die meisten Friedhöfe Richtlinien, die sich je nach regionalen Traditionen teils stark unterscheiden. Bestimmte Anforderungen an die Gestaltung oder das Material des Grabmals dienen der Wahrung des Friedhofs zwecks.

Wer vermeiden will, dass die Hinterbliebenen nach der Beisetzung in einen Streit mit der Kommune oder Kirchengemeinschaft geraten, klärt am besten eventuelle Fragen oder Genehmigungen rechtzeitig. Jedes Grabmal muss von der Friedhofsverwaltung genehmigt werden, bevor es aufgestellt werden darf. Entsprechende Bestimmungen dazu finden sich in der örtlichen Friedhofssatzung. Einige Satzungen sehen Gräberfelder mit und ohne Gestaltungsregeln für Grabmale vor. Es ist daher unbedingt zu empfehlen, sich im Vorfeld von einem Steinmetzbetrieb/Grabmalhändler beraten und im Zweifelsfall schriftlich bestätigen zu lassen, dass das ausgewählte Grabmal auf dem vorgesehenen Friedhof an dem gewünschten Standort aufgestellt werden darf.

Auswahl, Vorschriften und Pflege

Das Grabmal will mit Bedacht ausgewählt sein, denn es ist ein wichtiger optischer Anhaltspunkt für ein Grab und Ort des Trauerns.

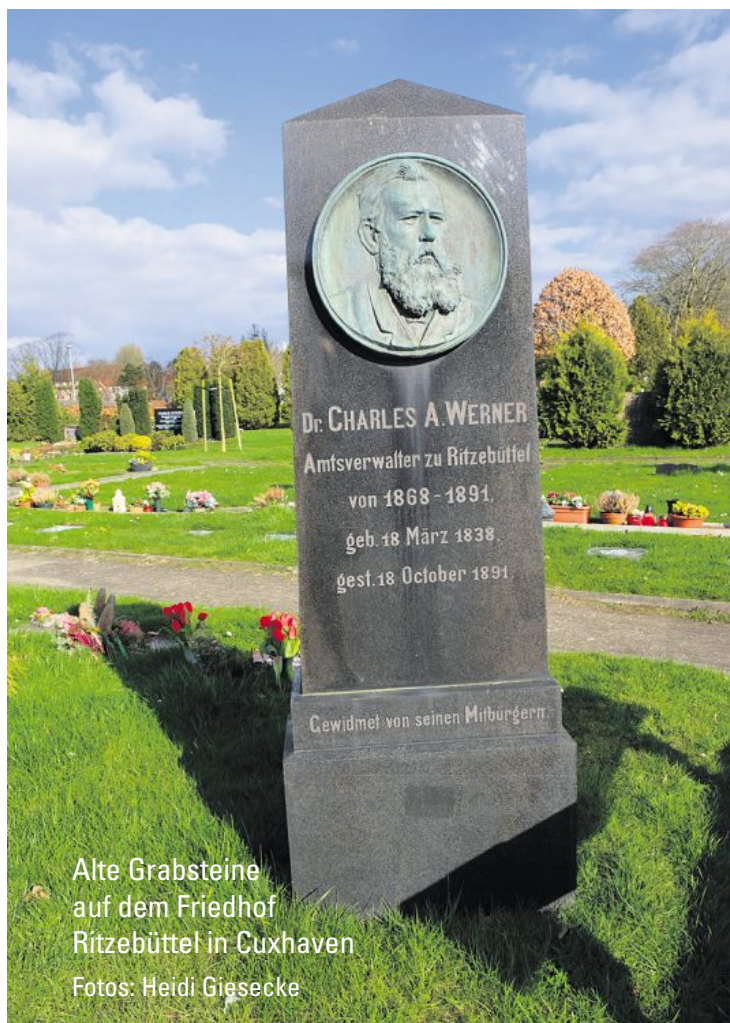
Wer sich zu Lebzeiten mit der eigenen Bestattung auseinandersetzt, kommt unweigerlich zu der Frage nach der Grabstätte. Sie ist eng verbunden mit der Bestattungsart. Ob man klassisch in einem Sarg beigesetzt wird oder nach einer Feuerbestattung in einem Urnengrab oder einem Friedwald, letztlich geht es darum, dass man seinen Hinterbliebenen einen Ort der Trauer bieten will. Die Gestaltung dieses Ortes kann man entweder noch zu Lebzeiten selbst entscheiden oder seinen Angehörigen überlassen. Dabei ist nicht nur Aussehen, Nachhaltigkeit und Einzigartigkeit oft ein Faktor bei der Entscheidung zum passenden Grabmal, sondern auch der Umfang der Pflege und was gesetzlich erlaubt ist.

Welche Grabpflege?

An der Auswahl des richtigen Grabmals spielt auch der Preis eine Rolle. Größe, Material, Anzahl der Buchstaben, Art der Schrift und Transportkosten lassen die Preise stark variieren. Zusätzlich sollten auch die Kosten für die Pflege bedacht werden. Ein Reihengrab mit einem kleinen Beet muss regelmäßig gegossen, gejätet und neu bepflanzt werden;

eine Grabplatte muss immerhin bereinigt und repariert werden, wenn sie witterungsbedingt beschädigt wird. Diese Pflege übernehmen die Angehörigen meist selbst. Vielerorts gibt es aber auch die Möglichkeit, die Grabpflege gegen eine Gebühr von der jeweiligen Friedhofsgärtnerei übernehmen zu lassen. Wer eine Bestattung in einem Friedwald oder Ruheforst bevorzugt, muss sich um diese Zusatzkosten und die Grabpflege hingegen keine Gedanken machen.

Die Idee hinter einem Friedwald ist, dass die Natur so unangetastet wie möglich bleibt. Grabsteine, Kränze oder Bepflanzungen sind nicht erlaubt. Das einzige Grabmal ist eine kleine Plakette, auf der der Name des Beigesetzten und die Nummer des Baumes vermerkt ist. Das ist zwar schlicht und zurückhaltend, hat aber seinen ganz persönlichen Charme. Der Wald kümmert sich selbst um die Bepflanzung des Grabes. Und das ist regional und nachhaltig. Hgi



Alte Grabsteine auf dem Friedhof Ritzbüttel in Cuxhaven
Fotos: Heidi Giesecke



„Versuche der Regenbogen in jemandes Wolke zu sein.“

Maya Angelou



Foto: Pixelio

Sternenkinder



Foto: Heidi Giesecke

Der Tod eines Kindes ist ein unfassbarer Verlust

Es ist eine schöne Metapher für ein trauriges Ereignis. Sternenkinder, manchmal auch Engelskind oder Schmetterlingskind nennt man es, wenn ein Kind noch vor oder kurz nach der Geburt verstirbt. Die Symbolik verankert sich fest in dem Glauben, dass diese Kinder in den Himmel kommen, bevor sie überhaupt die Erde berührt haben, sozusagen sofort als Engel geboren werden.

Entstanden ist dieser Begriff, um sich von Bezeichnungen wie ‚Fehlgeburt‘ oder ‚Totgeburt‘ abzugrenzen und als Protest gegen das 2013 geltende Personenstandsgesetz. Laut diesem konnte eine Person nämlich nur dann im Geburten- bzw. Sterberegister verzeichnet werden, wenn eine bestimmte Dauer der Schwangerschaft und eine Mindestgröße und -gewicht erfüllt wurden. Wog das Kind unter 500 Gramm, wurde es nicht als Person angesehen. Dieses machte es den trau-

ernden Eltern schwer, das Geschehene zu verarbeiten.

Die Bezeichnung dieser Kinder als Sternenkinder verbreitete sich schnell auf Internetseiten, Foren und in Selbsthilfegruppen für trauernde verwaiste Eltern. 2009 unterschrieben 40000 Bürgerinnen und Bürger eine Petition an den Bundestag, in der um die Änderung des Personenstandsgesetzes gebeten wurde. Mit Erfolg, denn 2023 beschloss der Bundestag einstimmig die Änderungen. Seitdem können Eltern ihre Sternenkinder standesamtlich eintragen lassen, unabhängig vom Gewicht des Neugeborenen.

Das erste und das letzte Bild. Bevor es zu spät ist.

„Jedes Leben besteht aus einer Kette von Reisen. Die Länge der Kette können wir allerdings nicht selbst bestimmen. Manche Kette hält wenige Wochen, eine andere ganze Monate und die nächste vielleicht viele Jahrzeh-

te. Dennoch kann auch eine kurze Kette viele Reisen bündeln. Wir möchten, dass Ihr Kind nicht nur im Gedächtnis bleibt, sondern auch in greifbaren Objekten auftaucht.“ Kai Gebel + – Initiator – Träger des Bundesverdienstordens am Bande

Dass ihre Kinder nun ganz offiziell als Personen anerkannt werden, hilft verwaisten Eltern ungemein bei der Trauerbewältigung. Aber es gibt noch andere Angebote rund um Sternenkinder, die Eltern helfen sollen. Manche wünschen sich beispielsweise Bilder von sich und dem Baby als Erinnerung. Allerdings bleibt wenig Zeit zwischen Geburt und Bestattung des Kindes. Die Dein-Sternenkinder-Stiftung, die Anfang 2013 durch Kai Gebel ins Leben gerufen wurde, hat dafür ein Netzwerk mit rund 700 Fotografen, die auf Abruf bereit stehen. Geht ein Auftrag über ihre Website ein, werden sofort Fotografen in der Nähe informiert. Diese suchen ehrenamtlich und kostenlos die Eltern auf und fotografieren die gewünschten Bilder.

Wichtig für Eltern von Sternenkindern ist vor allen Dingen zu wissen, dass sie nicht allein sind in ihrer Trauer. In Selbsthilfegruppen und Internetforen kann man sich mit anderen Eltern austauschen. Es gibt Stiftungen und Verbände, die gezielt betroffene Eltern unterstützen, mit dem Verlust umzugehen. Im Vergleich zu anderen Trauerfällen müssen hier oft andere Fragen beantwortet werden. Häufig suchen Eltern die Schuld bei sich selbst und haben Schwierigkeiten, mit dem Tod von einem Kind abzuschließen, das kaum gelebt hat. Daher ist beim Verlust eines Sternenkinds spezielle Trauerbegleitung gefragt.

Auch wenn Sternenkinder nur eine geringe Prozentzahl der Geburten im Jahr ausmachen, ist es wichtig, ihre Existenz anzuerkennen. Betroffene Eltern können zumindest auf eines zählen: Sie werden unterstützt durch ein starkes Netzwerk an ehrenamtlichen Helfern, Stiftungen und Verbänden.



Foto: Heidi Giesecke

Wenn TRAUER KRANK macht

Es weht der Wind ein Blatt vom Baum, von vielen Blättern
eines, dies eine Blatt, man merkt es kaum, denn eines ist ja
keines. Doch dieses Blatt allein, war Teil von unserem Leben,
drum wird dies Blatt allein, uns immer wieder fehlen.

Rainer Maria Rilke

Anhaltende Trauerstörung kann sich unterschiedlich ausdrücken

Die ganz normale Reaktion auf den Verlust eines geliebten Menschen kann sich zu einer psychischen Störung entwickeln. Ganz geht die Trauer nie, wenn man einen sehr nahe- stehenden Menschen für immer verloren hat.

Aber mit der Zeit schiebt sie sich mehr in den Hintergrund, damit Platz ist für den Alltag, für Freude und für Neues. Normal ist aber ebenfalls, dass der Schmerz, auch Jahre später, in einigen Momenten wieder aufflackert. Zum Beispiel am Todestag, an Geburtstagen, vielleicht aber auch an einem ganz gewöhnlichen Tag.

Wenn der Schmerz nicht enden will und der Alltag eingeschränkt ist

Bei einem Teil der Trauernden behält die Trauer jedoch ihre Wucht.

Dann kann es sein, dass sich eine anhaltende Trauerstörung entwickelt hat. Die Grenze zwischen einer normalen Trauerreaktion und dieser Erkrankung verläuft dabei fließend. Der Verlust eines geliebten Menschen kann eine äußerst belastende Erfahrung sein, die sich negativ auf die geistige und körperliche Gesundheit auswirken kann. Der Trauerprozess kann alles von körperlichen Schmerzen und einem

geschwächten Immunsystem bis hin zu Magenverstimmung und Müdigkeit verursachen.

Eine anhaltende Trauerstörung besteht aus Symptomen, wie sie bei einer sehr akuten Trauer vorkommen, die aber über die Zeit nicht besser werden. Betroffene sind in ihrem Alltag stark eingeschränkt. Sie können zum Beispiel nicht arbeiten. Wenn der Verlust sehr plötzlich und unerwartet kam und es enge Bezugspersonen, wie Partner oder Kind, waren, ist die Wahrscheinlichkeit, an einer anhaltenden Trauerstörung zu erkranken, erhöht. Auch mangelnde soziale Unterstützung kann ein Faktor sein.

nungsschmerz und anhaltendes Gefühl der Sehnsucht und des Verlangens nach der verstorbenen Person. Gefühl von Schock, Benommenheit oder Gefühlstaubheit sowie zum Teil Verbitterung und Wut über den Verlust sind als intensiver emotionaler Schmerz ein wichtiges Merkmal.

Psychotherapie kann helfen

Wer diese Anzeichen bei sich bemerkt, sollte einen Psychotherapeuten oder -therapeutin aufsuchen. Sinnvoll sind auch eine Selbsthilfegruppe oder Beratungsangebote. Da die Trauerstörung inzwischen als Krankheit eingestuft ist, bekommen Betroffene bessere Hilfe, denn pharmakologische Behandlung mit Beruhigungsmitteln ist selten hilfreich. Mit einer vertrauten Person über seine Gefühle zu sprechen, kann ebenfalls eine große Hilfe sein. Bewusste Ablenkung zu suchen und mit einer neuen Aufgabe Lebenssinn zu finden, ist ein Weg, sich aus der tiefen Trauer zu befreien. Stattdessen bleibt Erinnerung an schöne Momente.

Anerkannte Krankheit

2019 hat die Weltgesundheitsorganisation die anhaltende Trauerstörung als Krankheit anerkannt. Sie unterscheidet sich von anderen psychischen Erkrankungen, aber kann auch in eine manifeste psychische Erkrankung münden: Beispiele dafür sind Depression, Angststörung und ein posttraumatisches Belastungssyndrom. Nahezu täglicher starker Tren-

GEORG VON LEHE GmbH

Gegründet 1909



spieka

Bestattungsinstitut

Tag und Nacht für Sie erreichbar.

Sabrina und Holger von Glahn

27639 Wurster Nordseeküste - Spieka · Dorfstraße 124

☎ (0 47 41) 10 99

TRAUER am ARBEITSPLATZ

Das Leben muss weitergehen

Einige Maßnahmen, die geeignet wären:

- Schaffung einer Arbeitsatmosphäre, die bei allem Profitstreben auch auf Werte wie Unterstützung und Menschlichkeit setzt.
 - Einführung von Schulungen für Führungspersonen zum Thema Trauer.
 - Intensivierung des Kontaktes von Vorgesetzten und trauerndem Mitarbeiter.
 - Bereitstellung einer Informationssammlung zum Thema Trauer, zum Beispiel mit Informationen über Trauer allgemein, aber auch mit konkreten und aktuellen Angeboten von Trauerberatungsstellen, auf die Betroffene jederzeit bei Bedarf zurückgreifen können.
- Vorgesetzte sollten wissen, was sie von einem trauernden Arbeitnehmer erwarten können oder welche Art der Unterstützung er momentan braucht, um bei der Ausübung seiner Arbeit erfolgreich zu sein. hgi

In der Arbeitsumgebung herrschen andere Regeln als im privaten Umfeld. Produktivität, Profit, Qualität und Effizienz sind nur einige der geltenden Maßstäbe. Entsprechend dazu wird von den Arbeitnehmern Leistungsfähigkeit, Kontrolle und Stärke gefordert. Ist ein Mensch von einem Trauerfall betroffen, kann die

Was wünschen sich Betroffene?

Sich nicht mitteilen zu müssen, nicht auf die Situation angesprochen zu werden und eine „Schonzeit“ zu bekommen, wünschen sich die Einen. Es gibt aber auch Menschen, die auch schon mal am Arbeitsplatz emotional über die Situation reden möchten. Herrscht keine vertrauensvolle Atmo-

Was man tief in seinem Herzen besitzt, kann man durch den Tod nicht verlieren.

Situation am Arbeitsplatz für Vorgesetzte, Kollegen und den Betroffenen selbst zu einer Herausforderung werden.

Die Suche nach den richtigen Worten, nach der passenden Geste oder auch der Wunsch, der Betroffene möge sich möglichst schnell wieder funktionsfähig zeigen und seine Arbeit so produktiv wie früher erledigen, sind Beispiele für Gedanken, die Vorgesetzte und Kollegen beschäftigen.

sphäre, fühlen sich Trauernde an ihrem Arbeitsplatz unwohl und extrem belastet.

Was können Vorgesetzte und Kollegen tun?

Vorgesetzte und Kollegen am Arbeitsplatz können viel dafür tun, um Betroffene in dieser Zeit zu unterstützen und weiterhin einen produktiven, leistungsstarken und vor allem einen loyalen Mitarbeiter und Kollegen zu behalten.

Trauer braucht

Ohren, die zuhören, Augen, die weit sehen,
Hände, die helfen und Lippen, die Wege weisen!

Wir sind für Sie da,
zu jeder Zeit, das ganze Jahr.

Bestattungs-Institut

Hermann und Lore Hinck
Raiffeisenstr. 4, 21762 Otterndorf
Telefon (0 47 51) 3335
lore@hinckbestattungen.de

Beratungsbedarf? Sprechen Sie uns gerne an.



Abschied nach eigenen Wünschen

Sicher ist sicher

Ein Vorsorgevertrag hat außerdem sogenannte „transmortale Wirkung“ im Gegensatz zu den meisten gängigen Verträgen ist er also auch noch nach dem Ableben des Vertragsnehmers wirksam. Er ist zudem nicht nur bindend, sondern auch vor der Einrede Dritter geschützt, das bedeutet, dass die Hinterbliebenen keinen Einfluss auf die im Vertrag geregelten Bestattungsabläufe haben.

Eine finanzielle Bestattungsvorsorge kann also zweifach absichern: Zum einen entlastet man damit Hinterbliebene, indem man sie nicht die Kosten einer Bestattung alleine tragen lässt, zum anderen kann eine Bestattungsversicherung oder ein Vorsorgevertrag gewährleisten, dass die eigene Beisatzung genauso abläuft, wie man es sich wünscht.

Über den Tod, besonders den eigenen, denkt man ungern nach. Aber es lohnt sich, sich schon zu Lebzeiten Gedanken zur eigenen Bestattung zu machen. Damit gewährleistet man nicht nur, dass nach dem Tod alles wie gewünscht abläuft, sondern ermöglicht seinen Angehörigen sich weniger mit Organisatorischen und Finanziellem zu beschäftigen. Denn für die Familie steht die Trauerbewältigung an erster Stelle. Art und Ort der Bestattung und rechtliche Fragen, wie beispielsweise die nach einem Testament, sind wichtige Aspekte der Bestattungsvorsorge. Spezielle Aufmerksamkeit sollte man vor allen Dingen der finanziellen Absicherung widmen. Die Kosten für eine Bestattung in Deutschland richten sich nach der Wahl des Sarges, und der Art der Bestattung; die Kosten für das anschließende Grab sind wichtige Faktoren. Gerade bei überraschenden Todesfällen können die Kosten die Hinterbliebenen in Bedrängnis

bringen. Und das ist in der Zeit der Trauer nicht so einfach zu lösen. Wer sicher gehen will, dass seine Angehörigen nach dem eigenen Ableben nicht in finanzielle Schwierigkeiten geraten oder Kompromisse bei der Bestattung eingehen müssen, sollte noch zu Lebzeiten für eine Absicherung sorgen. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigene Bestattung abzusichern. Eine beliebte Variante ist ein eigens für diesen Zweck angelegtes Sparkonto, auf das bis zum Tod immer wieder Geld eingezahlt wird. Wichtig ist hierbei, dass den Angehörigen eine Vollmacht für dieses Konto ausgeschrieben wird, damit diese nach dem Ableben Zugriff darauf haben. Der Vorteil dieser Methode ist, dass das Geld flexibel eingesetzt werden kann. Ein Nachteil ist, dass das angelegte Geld ein Teil des Vermögens ist und vom Sozialamt eingekassiert werden kann. Zusätzlich ist es ein Teil der Erbmasse, was wiederum die Lage verkompliziert.

Früh an später denken

Sicher angelegt ist das Geld in einer Bestattungsversicherung, die zahlt im Falle des Todes dann eine vertraglich festgelegte Summe an die Hinterbliebenen aus. Viele Krankenversicherungen bieten diese Art der Vorsorge als Zusatz an. Es gibt aber auch separate Lösungen. Grundsätzlich kann man auch im fortgeschrittenen Alter eine solche Versicherung abschließen. Die Übernahme der Kosten ist immer gewährleistet, unabhängig von den bis dahin geleisteten Einzahlungen. Ist der Versicherungsnehmer allerdings schon älter oder besteht eine Vorerkrankung,

steigen die monatlichen Kosten deutlich und die Wartezeit bis der Versicherungsschutz eintritt, kann bis auf fünf Jahre ansteigen. Es lohnt sich also, ähnlich wie bei einer Lebensversicherung, schon früh über diese Art Vorsorge nachzudenken.

Die etwa flexiblere Variante dieser Bestattungsversicherung ist die Sterbegeldversicherung. Hierbei handelt es sich um eine eigene Police, die nicht mit der Krankenversicherung zusammenhängt. Der Versicherte zahlt monatlich eine kleine Summe ein, die im Todesfall dann ausgezahlt wird. Ein Maximalalter gibt es

bei dieser Art der Versicherung nicht. Aber während bei der Bestattungsversicherung im Vorhinein festgesetzt werden kann, wofür das Geld verwendet werden muss – Sarg, Bestattung, Trauerfeier, Grabmal – handelt es sich bei der Auszahlung der Sterbegeldversicherung um eine reine Kapitalleistung, sodass die Hinterbliebenen frei über den Betrag verfügen können.

Wer ganz sicher gehen will, dass das Geld, das man in seine eigene Bestattung investiert, auch nach dem Ableben für den richtigen Zweck eingesetzt wird, der sollte direkt einen Vorsorgevertrag mit einem Bestatter abschließen. Darin werden alle Aspekte der Beerdigung im Vorhinein besprochen,

die anschließend festgelegten Kosten werden dann noch zu Lebzeiten an den Bestatter ausgezahlt. Wer einen solchen Vertrag abschließt, sollte darauf bestehen, dass das Geld auf ein sogenanntes Treuhandkonto eingezahlt wird. Das hat vor allen Dingen einen Vorteil: Sollte der Bestatter Insolvenz anmelden, ist das Geld davor geschützt, in die Konkursmasse einzufließen. Und auch vor dem Sozialamt ist das Geld gesichert. Das auf dem Treuhandkonto liegende Vermögen kann nur dann eingefordert werden, wenn es einen „angemessenen Umfang“ überschreitet; ansonsten ist es unantastbar und der Vertragsnehmer darf auch nicht zur Kündigung gezwungen werden. hgi

Algie
Bestattungen

Schützenweg 8
21745 Hemmoor
www.algie.de
bestattungen@algie.de

☎ (04771) 65060

Sorgen Sie vor:
Notfallmappen bei uns kostenlos