## Gesprächsangebote für Trauernde:

- Seelsorger unserer Pfarreiengmeinschaft: Pfarrer Höfler und Diakon Johanni über das Pfarramt in Traustadt, Tel.: 09528 / 433
- Mitarbeiter/-innen des Gesprächsladens Schweinfurt: Manggasse 22, Tel.: 09721 / 207955, www.gespraechsladen-schweinfurt.de
- Mitarbeiter/-innen der Malteser-Hospizgruppen, Schweinfurt, Alois-Türk-Straße 2, Tel.: 09721 / 9309110
- Mitarbeiter/-innnen der Telefonseelsorge: gebührenfrei und rund um die Uhr, Tel.: 0800 / 1110111
- Ehe-, Familien- und Lebensberatung der Diözese Würzburg in Schweinfurt, Friedrich-Stein-Straße 28, Tel.: 09721 / 18487
- Selbsthilfegruppe "Trauernde Eltern", Kontakt: Karin Bayer, Tel.: 09721 / 41534

**PG „Kirche am Zabelstein", Kath. Pfarramt Traustadt,**
Voit-von-Rieneck-Str. 1, 97499 Donnersdorf,
**Tel.: 09528 / 433**
E-Mail: pfarrei.traustadt@bistum-wuerzburg.de
Internet: www.kirche-am-zabelstein.de

**Pfarreiengemeinschaft**
**„KIRCHE AM ZABELSTEIN"**

# Sterbefall in der Familie

## Hilfen für Trauernde

# Was ist zu tun, wenn jemand gestorben ist?

Nach dem Tod eines Menschen muss zunächst ein **Arzt** verständigt werden, der den **Totenschein** ausstellt. In Krankenhäusern, Altenheimen und bei Unfalltod wird dies ohne Zutun der Angehörigen veranlasst.

Dann sollte ein **Bestattungsinstitut** Ihrer Wahl (Adressen siehe Telefonbuch) informiert und beauftragt werden, das sich dann um alle weiteren Formalitäten (Sterbeurkunde, Grabstelle, Todesanzeige, Sterbebildchen, ...) kümmert.

Dabei sollte mit dem Bestatter zunächst ein möglicher **Termin für Trauergottesdienst und Beisetzung** abgeklärt und mit dem zuständigen Pfarramt in Traustadt (Tel.: 09528 / 433) besprochen werden. Auch die Termine für das Rosenkranzgebet sollten hier schon festgelegt werden.

Das Pfarramt kümmert sich dann um die weiteren Benachrichtigungen in der jeweiligen Kirchengemeinde (Mesner, Ministranten, Organisten) und um die Vermeldung des Sterbefalls durch örtlichen Aushang.

Der Geistliche (Pfarrer oder Diakon), der die Begräbnisfeier leiten wird, vereinbart mit den Angehörigen einen Termin für das Trauergespräch.

---

Wenig bekannt ist, dass jede/r Verstorbene bis zu 36 Stunden nach dem Tod im Haus bzw. in der Wohnung verbleiben darf. Angehörige haben dabei die Gelegenheit, bewusst Abschied zu nehmen und dadurch ein Stück wichtiger Trauerarbeit zu leisten.
Sie können den Leichnam – ggf. unter Mithilfe des Bestatters – waschen und ankleiden, in Stille ausharren, ein Gebet sprechen, bei der Einsargung und Schließung des Sarges dabei sein.

---

# Wie mit der Trauer umgehen?

Versuchen Sie, Ihre Trauer als Teil Ihres Lebens anzunehmen. Geben Sie ihr Raum und Zeit. Weinen Sie, wenn Ihnen danach zumute ist. Vor allem haben Sie Geduld mit sich.

Lassen Sie alles zu, drängen Sie nichts zurück: Alle Gefühle, Gedanken und Reaktionen Ihres Körpers dürfen sein und haben ihren berechtigten Platz.

Suchen Sie jemanden, mit dem Sie reden und Ihre Trauer teilen können, jemanden, der aufmerksam zuhört, jemanden, von dem Sie sich angenommen und verstanden fühlen.

Besonders entlasten kann der Kontakt zu anderen Menschen, die in einer ähnlichen Situation stehen. Suchen Sie das Gespräch mit anderen Trauernden oder schließen Sie sich einer Trauergruppe an.

Scheuen Sie sich nicht, andere Menschen (Verwandte, Freunde, Nachbarn, …) um Hilfe zu bitten. Manche finden allein nicht den Mut, einem/r Trauernden zu begegnen, obwohl sie es möchten. Bauen Sie ggf. Ihrerseits eine Brücke, indem Sie konkret um Unterstützung bitten.

Nehmen Sie – sofern es Ihnen im Augenblick entspricht – aktiv am (gottesdienstlichen) Leben Ihrer Kirchengemeinde teil. Biblische Texte, Kirchenlieder, Psalmen können tröstlich und heilsam sein.

Getrauen Sie sich, auch professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Suchen Sie das Gespräch mit einem erfahrenen Berater, einem Seelsorger, einem Psychologen, einem Therapeuten oder Trauerbegleiter.

(Quelle: Trauerbroschüre des Gesprächsladens Schweinfurt; diese steht dort als Download zur Verfügung: www.gespraechsladen-schweinfurt.de)