

Wer hilft mir heute?

Ein Unterstützungszettel nach dem Tod eines geliebten Menschen. Wähle eine konkrete Bitte. Du kannst das Blatt mit einer vertrauten Person ausfüllen.

Zum Ausdrucken oder digital Ausfüllen. Speichere die ausgefüllte Datei lokal und teile sie nur mit Menschen, die du selbst auswählst.

1. Wer ist erreichbar? Name und Telefonnummer

2. Wann sprechen wir? Bitte um eine klare Zusage.

3. Welche Aufgabe übernimmt wer? Zum Beispiel Essen bringen.

4. Wann wird die Aufgabe übernommen?

5. Was möchte ich heute nicht besprechen oder entscheiden?

6. Wer meldet sich als Nächstes und wann?

Das Blatt ist kein Test und keine Behandlung. Wenn du dich kaum versorgen kannst oder die Belastung sehr stark ist, suche früh fachliche Hilfe.

Bei unmittelbarer Gefahr für dein Leben oder einem medizinischen Notfall: 112. TelefonSeelsorge: 116 123, in Deutschland rund um die Uhr anonym und kostenfrei.

Zum Artikel: lebenohnesorgen.de/wenn-die-liebe-deines-lebens-stirbt/