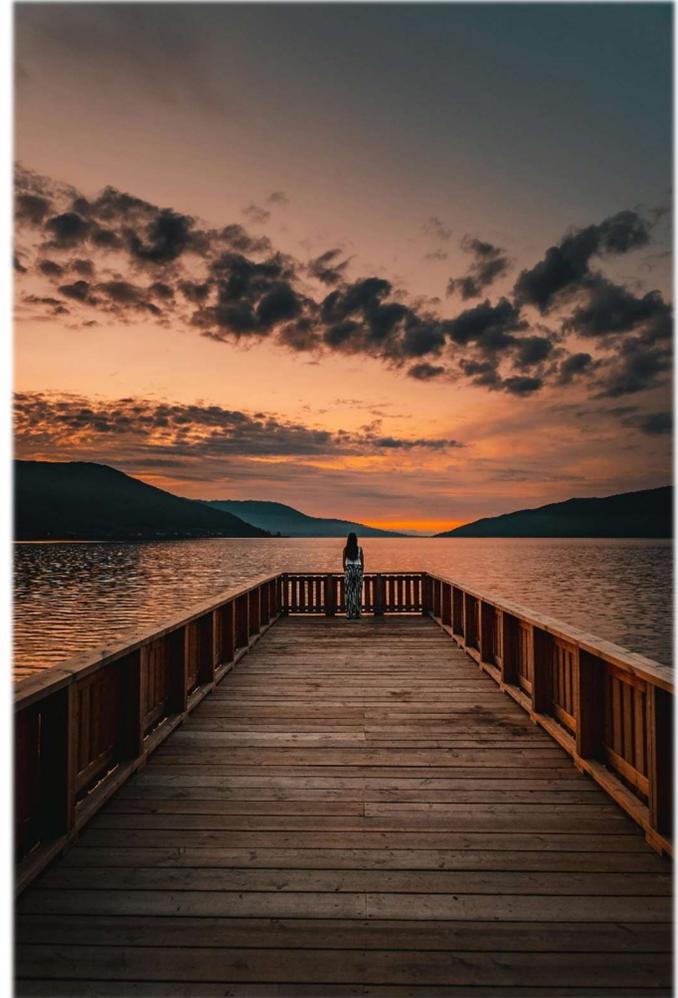


Vorbereitet sein

Ein CHMC-Leitfaden



Das Ende einer Reise ... der Beginn einer neuen..





INHALTSVERZEICHNIS

DIE	4
EINCHECKEN	4
<i>“DAS ENDE EINER REISE ... DER BEGINN EINER ANDEREN ...”</i>	4
VOR DEM TOD	5
<i>GELIEBTE MENSCHEN MIT KAPAZITÄT</i>	5
<i>Fragen, die Sie Ihrem Liebsten stellen sollten:</i>	5
<i>GELIEBTE MENSCHEN OHNE GESCHÄFTSFÄHIGKEIT</i>	5
<i>Checkliste:</i>	5
UNMITTELBAR NACH DEM TOD	7
<i>WAS PASSIERT WAS IST ZU TUN?</i>	7
<i>CHECKLISTE</i>	7
IDEEN, UM IHREN LIEBSTEN ZU EHREN	8
1 MONAT NACH DEM TOD	9
<i>WAS PASSIERT WAS IST ZU TUN?</i>	9
<i>CHECKLISTE</i>	9
6 MONATE NACH DEM TOD	10
<i>WAS PASSIERT WAS IST ZU TUN?</i>	10
<i>CHECKLISTE</i>	10
1 JAHR NACH DEM TOD	11
<i>WAS PASSIERT WAS IST ZU TUN?</i>	11
<i>CHECKLISTE</i>	11

AUSWAHL: TRADITIONELLE BEERDIGUNG EINÄSCHERUNG GRÜNE BESTATTUNG	12
TRADITIONELLE BEERDIGUNG	12
DIREKTE EINÄSCHERUNG	12
GRÜNE BEERDIGUNG	12
<i>Lokale grüne Bestattung</i>	<i>13</i>
<i>Naturschutzfriedhof Prairie Creek</i>	<i>13</i>
<i>Für eine Beerdigung im PCCC sind folgende Leistungen erforderlich:</i>	<i>14</i>
TAGEBUCH „VORBEREITET SEIN“ UND ERFAHRUNGEN VERARBEITEN	15
ÜBERSICHT/VERWENDUNG	15
<i>Reflexion/Tagebuchschreiben</i>	<i>15</i>
<i>Selbstfürsorgebank</i>	<i>15</i>
<i>CHMC-Gefühlsrad</i>	<i>15</i>
WERKZEUGE ZUR EMOTIONALEN VERARBEITUNG	16
ALLES ZUSAMMENFÜGEN	16
SELBSTPFLEGE BANK VERARBEITUNGSWERKZEUGKISTE	18
<i>Rad der Gefühle</i>	<i>19</i>
SCHREIBEN SIE EIN TAGEBUCH ÜBER IHRE ERFAHRUNGEN	20
ÜBERLEGUNGEN ZUM UMGANG MIT TRAUER UND VERLUST	20
<i>Der Moment danach (Erster Tag)</i>	<i>21</i>
<i>Einfach atmen (Tag drei)</i>	<i>25</i>
<i>Erinnerung Ewig (Tag vier)</i>	<i>27</i>
TRAUERBEGLEITUNG DURCH GLAUBENSTRADITION	29
BUDDHISMUS	29
<i>Weisheiten zum Thema Tod/Trauer</i>	<i>29</i>
<i>Lokale buddhistische Tempel</i>	<i>29</i>
CHRISTLICH - KATHOLIZISMUS	30
<i>Katholische Bestattungsriten</i>	<i>30</i>
<i>Lokale katholische Pfarreien</i>	<i>30</i>
CHRISTLICH – PROTESTANTISCH	31
<i>Gebete für schwierige Zeiten</i>	<i>31</i>
<i>Lokale christliche Kirchen</i>	<i>31</i>
HINDU	32
<i>Hinduistische Todesrituale</i>	<i>32</i>
<i>Lokale Hindutempel</i>	<i>32</i>

ISLAM	33
<i>Weisheit und Heilige Schrift über Tod und Sterben</i>	33
<i>Lokale Moscheen</i>	33
JUDENTUM	34
<i>Phasen der Trauer</i>	34
<i>Lokale jüdische Synagogen</i>	34
ALTERNATIVE GLAUBENSRICHTUNGEN SPIRITUELLE, NICHT RELIGIÖSE UNTERSTÜTZUNG	
.....	35
<i>Steh nicht an meinem Grab und weine – Gedicht</i>	35
<i>Erinnere dich an mich – Gedicht</i>	35
<i>Lokale Trauer-Selbsthilfegruppen</i>	35
VA-LEISTUNGEN FÜR VETERANEN	36
LOKALE VA-FRIEDHÖFE.....	37
ÖRTLICHES VA-LEISTUNGSBÜRO (HILFE BEI BESTATTUNGSANSPRÜCHEN)	37
LOKALE VA- HILFE (UNTERSTÜTZUNG UND TRAUERBERATUNG).....	37
LOKALE BESTATTUNGSUNTERNEHMEN/KREMATOREN - TAMPA METRO.....	38
LOKALE BESTATTUNGSUNTERNEHMEN/KREMATOREN – BRADENTON	40
LOKALE BESTATTUNGSUNTERNEHMEN/KREMATOREN – ST. PETERSBURG ...	41
LOKALE BESTATTUNGSUNTERNEHMEN/KREMATOREN –	
BRANDON/LAKELAND	42
DIREKTE KREMATORIEN	43
KOSTENLOSE RESSOURCEN ZUR EINÄSCHERUNG	49
LOKALE HOSPIZE.....	51
GLOSSAR	52
ÜBER CONNECTING HUMANS MOBILE CHAPLAINCY.....	57
HERZEN VEREINEN, VIRTUELLE UNTERSTÜTZUNG, PERSÖNLICHE BETREUUNG.....	57
UNSERE GESCHICHTE: EINE REISE VOLLER MITGEFÜHL UND VERBUNDENHEIT	57
UNSERE MISSION.....	58
CHMC PREMIUM-DIENSTE	58
KONTAKTIEREN SIE UNS NOCH HEUTE.....	59
CHMC-KONTAKTINFORMATIONEN	59
.....	60



Kontaktinformationen

- Telefon: (813) 365 - 3730
 - E-Mail: connect@chaplainnetwork.com
 - Website: www.chaplainnetwork.com
 - Soziale Netzwerke: @CHMCConnect
-
- Adresse: 9225 Bay Plaza Blvd,
STE 416 | PMB 1125
Tampa, FL 33619

Kontaktieren Sie uns noch heute

Machen Sie den ersten Schritt zur Heilung. *Scannen Sie den untenstehenden QR-Code*, um mehr über CHMC zu erfahren und herauszufinden, wie wir Ihnen helfen können, Ihre Trauer mit Zuversicht und Unterstützung zu bewältigen.

CHMC-Kontaktinformationen

- *Telefon: (813) 365 - 3730*
 - *E-Mail: connect@chaplainnetwork.com*
 - *Website: www.chaplainnetwork.com*
 - *Soziale Netzwerke: @CHMCConnect*
- 
- *Adresse: 9225 Bay Plaza Blvd,
STE 416 | PMB 1125
Tampa, FL 33619*



Die

Wenn man sich auf einen großen Lebensübergang wie den Tod eines geliebten Menschen nicht vorbereitet fühlt, kann dies die Erfahrung noch schwieriger machen. Diese Broschüre soll dabei helfen, die schwierige Reise unmittelbar vor, während und nach dem Tod eines geliebten Menschen zu meistern. Überall finden Sie Checklisten und Ressourcen, die Ihnen in einer schwierigen Zeit helfen.

Einchecken

“Eine tausend Meilen lange Reise beginnt mit einem Schritt.”– Lao Tsu

In intensiven Momenten des Lebens kann es zu einer wilden Mischung von Emotionen kommen, die alle gleichzeitig auftreten. Wenn man sich diesen Emotionen nicht stellt bzw. sie nicht tief empfindet, können sie bereits schwierige Situationen noch verkomplizieren und zu zukünftigen negativen Lebenserfahrungen für Sie als Überlebenden führen. Aus diesem Grund ist es wichtig, sich regelmäßig emotional zu überprüfen. (Siehe „Emotionale Verarbeitung“ im Glossar der Begriffe, S. 49)

“Das Ende einer Reise ... Der Beginn einer anderen ...”

Während Ihr geliebter Mensch seine Reise auf dieser Erde beendet hat, beginnt Ihre neue Reise gerade erst. Das Leben kann sich von nun an völlig anders anfühlen, als Sie es gewohnt sind. Mit jedem Schritt kann die Erfahrung ermüdend werden. Planen Sie Momente ein, in denen Sie mithilfe von emotionalen Verarbeitungstools in sich gehen und verschiedene Teile Ihres gesamten Selbst – emotional, spirituell, psychologisch und physisch – bewerten können. (Siehe hilfreiche Tools, S. 15–27). Wenn Sie feststellen, dass weitere Selbstfürsorge erforderlich ist, wenden Sie unbedingt die Schritte an, um den Frieden zu erreichen, der erforderlich ist, um Ihre Reise fortzusetzen. Denken Sie während dieses Trauerprozesses daran: Nehmen Sie sich Zeit zum Sitzen, Ausruhen, Trinken, Essen und Erholen.

Vor dem Tod

Geliebte Menschen mit Kapazität

Fragen, die Sie Ihrem Liebsten stellen sollten:

- Haben Sie eine Patientenverfügung erstellt, in der Sie Ihre Gesundheitsbevollmächtigten benennen?
- Haben Sie eine Patientenverfügung erstellt, in der Sie festlegen, was medizinisch getan werden soll und was nicht?
- Möchten Sie nach Ihrem Ableben eine Einäscherung oder Beerdigung?
- Wenn es eine Einäscherung ist, wie sollen wir die Asche freigeben?
- Gibt es etwas Bestimmtes, das während der Trauerfeier gesagt, gespielt oder präsentiert werden soll?
- Wie fühlen Sie sich, wenn Ihnen diese Fragen gestellt werden?

Geliebte Menschen ohne Geschäftsfähigkeit

Die Rolle des Pflegers/Entscheidungssträgers/Bevollmächtigten/Ersatzes besteht darin, als Stimme des Patienten zu fungieren. Während dieser Zeit sollten Sie bei Entscheidungen nach bestem Wissen und Gewissen den Wunsch Ihres Angehörigen in einer bestimmten Situation vertreten.

Checkliste:

- Atmen Sie. Gehen Sie emotional/körperlich auf sich selbst ein.
- Sammeln Sie Erinnerungsstücke/Erinnerungen an die Zeit mit einem geliebten Menschen.
- Identifizieren Sie Bestattungsunternehmen in der Umgebung (siehe „Lokale Anbieter“, S. 37–47).
- Sorgen Sie für die Anwesenheit geliebter Menschen: Versammeln Sie Familienmitglieder und enge Freunde, damit sie während dieser Zeit anwesend sind. Bieten Sie einander Unterstützung und Trost.
- Sorgen Sie für spirituelle oder religiöse Unterstützung: Kontaktieren Sie einen Kaplan, einen spirituellen Führer oder

Geschichte ein weiteres berührtes Herz ist. Gemeinsam beschreiten wir den Weg der Heilung, angetrieben von Mitgefühl, angetrieben von Verbundenheit und Ihrem spirituellen und emotionalen Wohlbefinden verpflichtet. – Sam Williams | Präsident/CEO

Unsere Mission

Bei **Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC)** liegt uns die Aufgabe am Herzen, Einzelpersonen und Familien in ihren schwierigsten Momenten mitfühlende, zugängliche und zutiefst bedeutsame spirituelle Unterstützung zu bieten. Unsere Mission ist klar und tief empfunden: Wir sind für Sie da, wo immer Sie sind, wann immer Sie uns brauchen.

CHMC Premium-Dienste

- ❖ **Unterstützung durch den Kaplan**
 - Virtuell und persönlich für eine flexible, mitfühlende Beratung.
- ❖ **Selbstgesteuerte Trauerprogramme**
 - Personalisiert für verschiedene Phasen und Arten der Trauer.
- ❖ **Ressourcen für Trauernde**
 - Zur gezielten Unterstützung nach Trauerkategorien geordnet.
- ❖ **Selbsthilfegruppen**
 - Heilung der Gemeinschaft durch virtuelle und Live-Events.
- ❖ **Verzeichnis von Trauerexperten**
 - Zugriff auf wichtige lokale Unterstützungsnetzwerke.
- ❖ **Bildungsinhalte**
 - Blogs, Podcasts, Einblicke, geführte Meditationen und Schlaflandschaften zum Lernen und Entspannen.

Über Connecting Humans Mobile Chaplaincy

Herzen vereinen, virtuelle Unterstützung, persönliche
Betreuung

Unsere Geschichte: Eine Reise voller Mitgefühl und Verbundenheit



Unsere Reise wird angetrieben von der Vision, spirituelle und emotionale Führung direkt in das Leben derer zu bringen, die sie brauchen. Wir glauben an die Macht der Zugänglichkeit; dass wahre Unterstützung keine Barrieren kennt und Sie genau dort abholen sollte, wo Sie stehen, sowohl körperlich als auch emotional. Aus diesem Glauben heraus ist Connecting Humans Mobile Chaplaincy zu einem Leuchtfeuer der Hoffnung und Führung im Großraum Tampa geworden.

Mit einem engagierten Team angesehener Geistlicher, die alle eine strenge Ausbildung absolviert haben, sind wir stolz darauf, forschungs- und evidenzbasierte Unterstützung anbieten zu können, die auf die einzigartige Reise jedes Überlebenden zugeschnitten ist. Im Mittelpunkt der Connecting Humans Mobile Chaplaincy steht unser Engagement, personalisierte Lösungen zu entwickeln, die genau auf die Bedürfnisse unserer Kunden abgestimmt sind.

Egal, ob Sie Trost in der Behaglichkeit Ihres Zuhauses im Großraum Tampa suchen oder die Flexibilität virtueller Unterstützung bevorzugen, wir sind hier, um Ihnen die Pflege zu bieten, die Sie brauchen, und zwar auf die Art und Weise, die für Sie am angenehmsten ist. Unsere persönlichen und virtuellen Lösungen sind darauf ausgelegt, die Lücke zwischen Herzschmerz und Heilung zu schließen und Ihnen auf jedem Schritt des Weges eine Hand zum Halten und eine Schulter zum Anlehnen zu bieten.

Kommen Sie zu uns zur **Connecting Humans Mobile Chaplaincy (CHMC)**, wo jede Verbindung ein Schritt zur Heilung ist und jede geteilte

- einen Vertreter der Glaubensgemeinschaft Ihres geliebten Menschen, um spirituellen Trost und Führung zu bieten.
- Respektieren Sie Wünsche für das Lebensende: Wenn Ihr geliebter Mensch zuvor seine Wünsche für das Lebensende geäußert hat oder eine Patientenverfügung hat, respektieren Sie seine Entscheidungen und stellen Sie sicher, dass die Gesundheitsdienstleister davon Kenntnis haben.
- Sorgen Sie für Schmerzbehandlung und Trost: Arbeiten Sie mit dem Gesundheitsteam zusammen, um den Trost und die Schmerzbehandlung Ihres geliebten Menschen sicherzustellen. Setzen Sie sich für geeignete Medikamente oder Interventionen ein, um Linderung zu verschaffen.
- Dokumentieren Sie wichtige Informationen: Stellen Sie wichtige Dokumente wie Krankenakten, Versicherungsdaten und Rechtsdokumente zusammen. Dies wird nach dem Tod Ihres geliebten Menschen für Verwaltungszwecke hilfreich sein.
- Informieren Sie enge Kontakte: Informieren Sie Ihre unmittelbare Familie, enge Freunde und Arbeitgeber über die Situation. Delegieren Sie diese Aufgabe bei Bedarf an jemanden.
- Treffen Sie die erforderlichen Vorkehrungen: Überlegen Sie, ob Ihr Angehöriger bereits Vorkehrungen für die Beerdigung oder Trauerfeier getroffen hat. Wenn nicht, treffen Sie die erforderlichen Vorkehrungen entsprechend seinen Wünschen oder kulturellen/religiösen Traditionen.
- Unterstützen Sie das emotionale Wohlbefinden: Fördern Sie eine offene Kommunikation und bieten Sie Ihrem Angehörigen und anderen Familienmitgliedern emotionale Unterstützung. Suchen Sie bei Bedarf Hilfe bei Trauerberatern oder Therapeuten.
- Kümmern Sie sich um sich selbst: Denken Sie daran, in dieser schwierigen Zeit der Selbstfürsorge Priorität einzuräumen. Machen Sie Pausen, essen Sie nahrhafte Mahlzeiten und verlassen Sie sich auf Ihr Unterstützungssystem. Es kann auch hilfreich sein, selbst Beratung oder Selbsthilfegruppen aufzusuchen. (Siehe lokale Selbsthilfegruppen, S. 34)

- Berücksichtigen Sie Wünsche nach dem Tod: Besprechen Sie die Wünsche Ihres Angehörigen in Bezug auf Organspende, Autopsie und Beerdigung oder Einäscherung. Treffen Sie gegebenenfalls entsprechende Vorkehrungen.
- Verabschieden Sie sich: Verbringen Sie wertvolle Zeit mit Ihrem geliebten Menschen und bringen Sie ihm Ihre Liebe, Dankbarkeit und alle unerledigten Angelegenheiten zum Ausdruck. Dies kann Ihnen beiden einen Abschluss und Frieden bringen.

Unmittelbar nach dem Tod

Was passiert | Was ist zu tun?

Checkliste

- Kontaktieren Sie unmittelbare Familienmitglieder und das Unterstützungsnetzwerk
- Kontaktieren Sie das Bestattungsunternehmen, teilen Sie mit, wo sich Ihr Angehöriger befindet, und geben Sie der Organisation, die sich um Ihren Angehörigen kümmert, Informationen zur Beerdigung.
- Suchen Sie nach Dokumenten: Testament, Versicherungspolice
 - *Wenn Ihr Angehöriger beim Militär war, sind möglicherweise zusätzliche Leistungen über VA-Programme verfügbar. Der CHMC-Kaplan verfügt über Ressourcen.
- Besorgen Sie sich Sterbeurkunden: Bestellen Sie mehrere Kopien der Sterbeurkunde beim Bestattungsunternehmen für finanzielle/rechtliche Angelegenheiten
- Sammeln Sie bedeutungsvolle Besitztümer/Erinnerungsstücke zur sicheren Aufbewahrung
- Treffen Sie Vorkehrungen für die Pflichten Ihres Angehörigen – stellen Sie sicher, dass für Haustiere gesorgt ist
- Arbeitsbenachrichtigungen an den Arbeitsplatz des Angehörigen
- Benachrichtigung des Hausarztes, _____, (____)____-_____

- **Nächster Angehöriger** – Eine oder mehrere Personen, die im engsten Verwandtschaftsgrad zu einer anderen Person stehen.³²
- **Palliativmedizin** – Palliativpflege ist ein Ansatz, der die Lebensqualität von Patienten (Erwachsenen und Kindern) und ihren Familien verbessert, die mit Problemen im Zusammenhang mit lebensbedrohlichen Krankheiten konfrontiert sind. Sie verhindert und lindert Leiden durch die frühzeitige Identifizierung, korrekte Beurteilung und Behandlung von Schmerzen und anderen Problemen, ob körperlich, psychosozial oder spirituell.³³
- **„Pressoren“ (Vasopressoren)** – Ein Vasopressor ist ein Medikament, das von Ärzten verwendet wird, um bei Menschen mit niedrigem Blutdruck eine Verengung oder Verengung der Blutgefäße herbeizuführen. Oft handelt es sich dabei um Menschen im Schockzustand, deren lebenswichtige Organe nicht mit ausreichend Blut versorgt werden können. Ohne sauerstoffreiches Blut können Ihre Organe nicht funktionieren, was tödlich sein kann. Wenn intravenöse Flüssigkeiten Ihren Blutdruck nicht auf ein normales Niveau bringen, können Ärzte Vasopressoren in Ihre Infusion geben, um Ihren Blutdruck zu erhöhen. Zu den üblichen Pressoren zählen: Vasopressin (Pitressin® oder Vasostrict®), Phenylephrin (Biorphen® oder Vazculep®), Epinephrin, Norepinephrin, Dopamin, Angiotensin II, Terlipressin .³⁴

³²Merriam-Webster. (nd). Nächster Angehöriger. Im Merriam-Webster.com-Wörterbuch. Abgerufen am 17. März 2023 von <https://www.merriam-webster.com/dictionary/next%20of%20kin>

³³Weltgesundheitsorganisation: WHO. (2020, 5. August). Palliativversorgung. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/palliative-care>

³⁴Vasopressoren: Arten, Zweck und Nebenwirkungen. (nd). Cleveland Clinic. <https://my.clevelandclinic.org/health/treatments/23208-vasopressors>

treffen, wenn Sie selbst nicht in der Lage sind, Entscheidungen zu treffen.²⁸

- **Hospiz** – Ein Programm, das darauf ausgelegt ist, unheilbar Kranken Palliativpflege und emotionale Unterstützung zu Hause oder in einer heimähnlichen Umgebung zu bieten, sodass die Lebensqualität erhalten bleibt und Familienmitglieder aktiv an der Pflege teilnehmen können.²⁹
- **Intubation** – Bei der Intubation führt ein Arzt einen Schlauch durch Mund oder Nase einer Person in deren Luftröhre (Trachea) ein. Der Schlauch hält die Luftröhre offen, damit Luft hindurchströmen kann. Der Schlauch kann an eine Maschine angeschlossen werden, die Luft oder Sauerstoff abgibt. Intubation wird auch Trachealintubation oder Endotrachealintubation genannt.³⁰
- **Gerichtsmediziner** – ist ein medizinisch qualifizierter Gerichtsmediziner und Regierungsbeamter, dessen Aufgabe es ist, Todesfälle und Verletzungen zu untersuchen, die unter ungewöhnlichen oder verdächtigen Umständen eintreten, Obduktionen durchzuführen und in einigen Gerichtsbarkeiten gerichtliche Untersuchungen einzuleiten.³¹

²⁸Gesundheitsfürsorge-Ersatz. (10. Januar 2014). UF Health, University of Florida Health. <https://ufhealth.org/advance-directives/health-care-surrogate#:~:text=Your%20health%20care%20surrogate%20is>

²⁹Merriam-Webster. (nd). Hospiz. Im Merriam-Webster.com-Wörterbuch. Abgerufen am 17. März 2023 von <https://www.merriam-webster.com/dictionary/hospice>

³⁰„Intubation: Zweck, Verfahren und potenzielle Risiken.“ Cleveland Clinic, 24. September 2021, my.clevelandclinic.org/health/articles/22160-intubation.

³¹Lewis and Clark County: Glossar der Begriffe. (nd). www.lccountymt.gov. Abgerufen am 26. März 2023 von <https://www.lccountymt.gov/sheriff/coroner/glossary-of-terms.html#:~:text=Medical%20examiner%20%2D%20is%20a%20medically>

- Schreiben Sie einen Nachruf – lassen Sie sich Zeit und integrieren Sie schöne Erlebnisse, die hervorheben, wer Ihr Angehöriger für Sie ist

Ideen, um Ihren Liebsten zu ehren

Asche verstreuen | Asche in Diamanten verwandeln¹ | Letzte Ruhestätte besuchen | Gedenken mit biologisch abbaubaren Ballons/Schmetterlingen/Tauben/Laternen (einige legen einen Teil der Asche in die Laterne) | Lieblingsessen, -musik und -shows genießen | Einen Baum/Strauch zum Gedenken an einen geliebten Menschen pflanzen | An die Lieblingswohltätigkeitsorganisation eines geliebten Menschen spenden oder an eine Wohltätigkeitsorganisation, die Menschen wie Ihren geliebten Menschen unterstützt | Einen Brief an Ihren geliebten Menschen schreiben | Tributvideo mit wertvollen Erinnerungen | Zeitkapsel der Erinnerung | Lieblingsorte besuchen | Abschied von den Wikingern² | Beerdigung eines pazifischen Inselbewohners | Irische Totenwache | Gedenkgottesdienst zur Schatzsuche³ | Golfthema (für Golfer)⁴ | Denkmal für Strandliebhaber⁵ | Bio-Urnen-Gedenkbaum⁶ | Denkmal am Straßenrand⁷

¹Aus Asche Diamanten machen: Erfahren Sie mehr über den Prozess + FAQs (2020). (nd). <https://www.eterneva.com/resources/ashes-to-diamonds>

²Abschied im Wikinger-Stil. (nd). Kreative Beerdigungsideen. <https://www.creative-funeral-ideas.com/viking-style-funeral.html>

³Erinnerung an die Schatzsuche. (nd). Kreative Ideen für Beerdigungen. <https://www.creative-funeral-ideas.com/treasure-hunt-remembrance.html>

⁴Beerdigung für den Golfer. (nd). Kreative Beerdigungsideen. <https://www.creative-funeral-ideas.com/funeral-for-the-golfer.html>

⁵In Erinnerung an den Strandliebhaber. (nd). Kreative Beerdigungsideen. <https://www.creative-funeral-ideas.com/remembering-the-beach-lover.html>

⁶Die Urne - Bios Urn. (2021, 28. Januar). Bios Urn. <https://urnabios.com/urn/>

⁷Painter, S. (25. August 2020). Fakten und Ideen zu Gedenkstätten am Straßenrand. LoveToKnow. <https://dying.lovetoknow.com/about-obituaries-memorials/roadside-memorial-facts-ideas>

1 Monat nach dem Tod

Was passiert | Was ist zu tun?

Checkliste

- Benachrichtigen Sie Gläubiger, Versorgungsunternehmen, die Sozialversicherung, die Veteranenverwaltung und die Kraftfahrzeugbehörde über den Tod eines geliebten Menschen.
- Besorgen Sie sich Sterbeurkunden: Bestellen Sie mehrere Kopien der Sterbeurkunde beim Bestattungsunternehmen, da Sie diese möglicherweise für Versicherungsansprüche, Kontoschließungen und andere Zwecke benötigen.
- Reichen Sie einen Lebensversicherungsanspruch ein, um die Auszahlung zu erhalten
 - o Sie benötigen die Sterbeurkunde des Bestattungsunternehmens, um Ansprüche zu bearbeiten
- Senden Sie Kopien der Sterbeurkunde, die Sie vom Bestattungsunternehmen erhalten haben, an Kreditauskunfteien, um Identitätsdiebstahl zu verhindern
- Senden Sie Dankesbriefe: Schreiben Sie Briefe an diejenigen, die Blumen geschickt, für wohltätige Zwecke gespendet oder bei der Beerdigung geholfen haben.
- Benachrichtigen Sie Finanzinstitute: Benachrichtigen Sie Banken, Kreditkartenunternehmen und andere Finanzinstitute über den Tod und schließen Sie alle Gemeinschaftskonten.
- Überprüfen Sie Testamente und Treuhandverträge: Überprüfen Sie die Testamente und Treuhandverträge des Verstorbenen, um die nächsten Schritte für alle hinterlassenen Vermögenswerte oder Besitztümer festzulegen.
- Begleichen Sie ausstehende Rechnungen: Benachrichtigen Sie Versorgungsunternehmen, Telefonanbieter und andere Dienstleister über den Tod und bezahlen Sie alle ausstehenden Rechnungen.

und ihre emotionalen Reaktionen zu regulieren, um soziale Ziele zu erreichen.²⁵

- **Extubation** – Bei der Extubation wird ein Endotrachealtubus (ETT) entfernt. Dies ist der letzte Schritt bei der Entlassung eines Patienten vom Beatmungsgerät. Andere Begriffe im Zusammenhang mit der Extubation sind „Entwöhnung“ und „Befreiung“.²⁶
- **Gesundheitsfürsorgevollmacht** – Gemäß FL-Statut 765, Abschnitt 401: Wenn ein geschäftsunfähiger oder geistig behinderter Patient keine Patientenverfügung unterzeichnet oder keinen Stellvertreter zur Unterzeichnung einer Patientenverfügung benannt hat oder der benannte oder alternative Stellvertreter nicht mehr zur Verfügung steht, um medizinische Entscheidungen zu treffen, können medizinische Entscheidungen für den Patienten von einer der folgenden Personen in der folgenden Prioritätsreihenfolge getroffen werden, sofern keine Person aus einer vorherigen Klasse angemessen verfügbar, willens oder kompetent ist, zu handeln: 1: Gerichtlich bestellter Vormund, 2: Ehepartner des Patienten, 3: erwachsenes Kind, 4: Elternteil, 5: erwachsenes Geschwisterkind, 6: erwachsener Verwandter, 7: enger Freund des Patienten, 8: klinischer Sozialarbeiter.²⁷
- **Gesundheitsbevollmächtigter** - Ihr Gesundheitsbevollmächtigter ist eine Person, die Sie über ein Formular zur Benennung eines Gesundheitsbevollmächtigten bevollmächtigen, medizinische Entscheidungen für Sie zu

²⁵Teh, Elizabeth J. „Emotionale Verarbeitung bei ASD.“ SpringerLink, Springer New York, 1. Januar 1970, link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4614-6435-8_102316-1.

²⁶Saeed, F., & Lasrado, S. (2020). Extubation. PubMed; StatPearls Publishing. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK539804/>

²⁷Kapitel 765, Abschnitt 401 – 2022, Statuten von Florida. (nd). <https://m.flsenate.gov/Statutes/765.401>

umgesetzt werden kann, wenn die kurative Behandlung beendet wurde und mit dem Tod zu rechnen ist.²³

- **ECMO (Extrakorporale Membranoxygenierung)** – Behandlung zur Unterstützung der Atmung und des Kreislaufs eines Patienten, bei der Blut aus dem Körper gepumpt und durch einen Membranoxygenator geleitet wird, um Kohlendioxid gegen Sauerstoff auszutauschen, und durch einen Wärmetauscher, um das Blut abzukühlen oder zu erwärmen, bevor es in den Körper zurückgeführt wird.²⁴
- **Emotionale Verarbeitung** – Emotionale Verarbeitung bezieht sich auf die Fähigkeit, die eigenen und die Gefühle anderer zu bewerten, indem Informationen aus aktuellen Hinweisen und Vorwissen über soziale Beziehungen und Kontexte verwendet werden. Relevante emotionale Informationen umfassen visuelle Hinweise wie Gesichtsausdrücke, Körperhaltung und Gesten sowie akustische Hinweise wie Stimmausdrücke (z. B. Seufzer und Ausrufe), Prosodie und Tonfall. Emotionale Informationen können auch in geschriebenen Texten und gesprochenen Gesprächen vorhanden sein. Die Fähigkeit, emotionale Informationen zu verarbeiten, ist eine Entwicklungsfähigkeit, deren Kompetenz und Komplexität zunimmt, wenn Kinder lernen, die Gefühle anderer in sozialen Situationen zu erkennen, Gründe für die Emotionen zu finden und ihr eigenes Verhalten

²³Dickerson, SS, Khalsa, SG, McBroom, K., White, D., & Meeker, MA (2022). Die Bedeutung von Komfortmaßen ist nur für Krankenhaus-basierte Palliativpflegeanbieter maßgebend. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 17(1), 2015058.
<https://doi.org/10.1080/17482631.2021.2015058>

²⁴Merriam-Webster. (nd). Extrakorporale Membranoxygenierung. Im medizinischen Wörterbuch Merriam-Webster.com. Abgerufen am 17. März 2023 von <https://www.merriam-webster.com/medical/extracorporeal%20membrane%20oxygenation>

- Kontaktieren Sie Behörden: Informieren Sie Behörden wie die Sozialversicherungsbehörde über den Todesfall und etwaige verfügbare Leistungen.
- Suchen Sie Trauerbegleitung: Suchen Sie Trauerbegleitung bei Familie, Freunden oder einem professionellen Berater, der Ihnen hilft, mit Ihrem Verlust umzugehen. (Siehe Unterstützungsressourcen, S. 53-54)

6 Monate nach dem Tod

Was passiert | Was ist zu tun?

Checkliste

- Setzen Sie den Trauerprozess fort: Trauer ist ein persönlicher Prozess und es kann länger als sechs Monate dauern, bis Sie ein Gefühl des Abschlusses verspüren. Seien Sie nett zu sich selbst und suchen Sie bei Bedarf Unterstützung bei Familie, Freunden oder einem Therapeuten.
- Überprüfen Sie die Finanzen: Überprüfen Sie die finanzielle Situation des Verstorbenen, um sicherzustellen, dass alle Schulden und Rechnungen bezahlt wurden und dass alle verbleibenden Vermögenswerte gemäß Testament oder Treuhandfonds ordnungsgemäß verteilt wurden.
- Erstellen Sie Vorausverfügungen: Sie haben viel durchgemacht und gesehen. Wahrscheinlich haben Sie gesehen, was Sie am Ende Ihres Lebens wollen und was nicht. Nutzen Sie diese Zeit, um Vorausverfügungen – Patientenverfügung/Vorsorgevollmacht – zu erstellen und zu unterzeichnen, um sicherzustellen, dass Ihre Wünsche bekannt sind/geachtet werden.
- Erwägen Sie, Ihrem geliebten Menschen ein Denkmal zu setzen: Vielleicht möchten Sie erwägen, ein Denkmal für Ihren geliebten Menschen zu schaffen, beispielsweise eine Gedenktafel, eine Spende an eine Wohltätigkeitsorganisation in seinem Namen oder eine besondere Veranstaltung, um sein Andenken zu ehren.

- Holen Sie sich Rechtsberatung: Wenn Sie der Testamentsvollstrecker sind, holen Sie Rechtsberatung ein, um sicherzustellen, dass Sie alle Ihre Pflichten erfüllt haben und dass alle verbleibenden Rechtsfragen geklärt sind.
- Planen Sie Jahrestage: Planen Sie, wie Sie den ersten Todestag Ihres geliebten Menschen begehen werden, und überlegen Sie, wie Sie sein Andenken in den kommenden Jahren ehren werden.

1 Jahr nach dem Tod

Was passiert | Was ist zu tun?

Checkliste

- Klären Sie rechtliche Angelegenheiten: Stellen Sie sicher, dass alle rechtlichen Angelegenheiten im Zusammenhang mit dem Nachlass geklärt sind, einschließlich aller ausstehenden Schulden oder Steuern. Überprüfen Sie das Testament oder den Treuhandvertrag, um sicherzustellen, dass alle Vermögenswerte ordnungsgemäß verteilt wurden.
- Überprüfen Sie Ihre eigenen finanziellen und rechtlichen Dokumente: Überprüfen Sie Ihre eigenen finanziellen und rechtlichen Dokumente, wie Ihr Testament, Ihren Treuhandvertrag und Ihre Lebensversicherungspolice, um sicherzustellen, dass sie auf dem neuesten Stand sind und alle Änderungen in Ihrem Leben widerspiegeln.
- Erwägen Sie eine Gedenkstätte oder Ehrung: Erwägen Sie die Schaffung einer dauerhaften Gedenkstätte oder Ehrung für Ihren geliebten Menschen, wie z. B. einen Stipendienfonds, eine Gedenkbank oder -tafel oder eine wohltätige Spende in seinem Namen, um diesen Jahrestag zu feiern. Nutzen Sie diese Zeit zum Erinnern und Schaffen dauerhafter Familientraditionen.
- Achten Sie auf sich selbst: Trauer kann Ihre körperliche und emotionale Gesundheit beeinträchtigen, daher ist es wichtig, auf sich selbst zu achten. Üben Sie sich in Aktivitäten zur Selbstfürsorge, wie z. B. Sport, Meditation oder verbringen Sie täglich Zeit mit Ihren Lieben (insbesondere an Jahrestagen/Feiertagen).

Glossar

- **Vorausverfügung** - Ein von einer geschäftsfähigen Person unterzeichnetes Rechtsdokument (z. B. eine Patientenverfügung), das als Orientierung für medizinische und gesundheitspflegerische Entscheidungen (z. B. Beendigung lebenserhaltender Maßnahmen oder Organspende) dient, für den Fall, dass die Person nicht mehr in der Lage ist, derartige Entscheidungen zu treffen.²¹
- **Kapazität (geistige Kapazität)** - Kapazität bedeutet die Fähigkeit, Informationen zu verwenden und zu verstehen, um eine Entscheidung zu treffen und jede getroffene Entscheidung mitzuteilen. Eine Person ist nicht geschäftsfähig, wenn ihr Verstand in irgendeiner Weise beeinträchtigt oder gestört ist, was bedeutet, dass sie zu diesem Zeitpunkt nicht in der Lage ist, eine Entscheidung zu treffen. Beispiele dafür, wie das Gehirn oder der Verstand einer Person beeinträchtigt sein können, sind: psychische Erkrankungen, schwere Lernbehinderungen, Hirnschäden, körperliche oder geistige Zustände, die Verwirrung, Schläfrigkeit oder Bewusstlosigkeit verursachen.²²
- **Nur Komfortmaßnahmen** – „Nur Komfortmaßnahmen“ (CMO) ist ein Behandlungsplan, der ärztliche Anweisungen zu möglichen körperlichen Beschwerden des Patienten enthält und

²¹Merriam-Webster. (nd). Patientenverfügung. Im Merriam-Webster.com-Wörterbuch. Abgerufen am 17. März 2023 von <https://www.merriam-webster.com/dictionary/advance%20directive>

²²NHS. (nd). Beurteilung der Kapazität – Zustimmung zur Behandlung. NHS-Entscheidungen. Abgerufen am 26. März 2023 von <https://www.nhs.uk/conditions/consent-to-treatment/capacity/>

Lokale Hospize

Anbietername	Angebotene Leistungen	Abgedeckte Landkreise
<u>Accent Care Hospiz</u> 1408 N Westshore Blvd #260, Tampa, FL 33607 (855) 216-7197	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Stationäre Behandlung ❖ Offener Zugang ❖ Rund-um-die-Uhr-Pflege ❖ Ernährungsunterstützung ❖ Musiktherapie ❖ Namaste Pflege ❖ Wir ehren Veteranen ❖ Trauerbegleitung ❖ Psychosoziale Unterstützung 	Hillsborough, Broward, Pasco, Pinellas, Miami-Dade, Monroe
<u>Empath Health Hospice</u> 5771 Roosevelt Blvd, Clearwater FL 33760 3935 W. Pinellas und Hillsborough (727) 467-7423 Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota und Manatee P. (855) 843-	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Wir ehren Veteranen ❖ Beratung/Training ❖ Trauer-Selbsthilfegruppen ❖ Gedenkgottesdienste ❖ Aromatherapie ❖ Musiktherapie ❖ Integrative Medizin ❖ Palliative Künste 	W Pinellas und Hillsborough Collier, Lee, Glades, Hendry, DeSoto, Charlotte, Sarasota und Manatee
<u>LifePath Hospiz</u> 12470 Telecom Dr, 301 Temple Terrace, FL 33673 Landkreis Hillsborough (813) 877-2200	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pädiatrisches Programm ❖ Offener Zugang ❖ Valor-Programm ❖ Trauer-Selbsthilfegruppe 	Landkreis Hillsborough

Auswahl: Traditionelle Beerdigung | Einäscherung | Grüne Bestattung

Traditionelle Beerdigung

Diese Art der Beerdigung, die von Bestattungsunternehmen oft als „traditionelle“ Beerdigung bezeichnet wird, umfasst normalerweise eine Aufbahrung oder einen offiziellen Trauergottesdienst, die Nutzung eines Leichenwagens, um den Leichnam zur Beerdigungsstätte und zum Friedhof zu transportieren, sowie die Beerdigung, Beisetzung oder Einäscherung der sterblichen Überreste. (Siehe Traditionelle Bestattungsunternehmen, S. 37–45)

Direkte Einäscherung

Der Körper wird kurz nach dem Tod eingeäschert, ohne Einbalsamierung. Die eingeäscherten Überreste werden in eine Urne oder einen anderen Behälter gegeben. Es ist keine Aufbahrung oder Besichtigung vorgesehen. Die Überreste können zu Hause aufbewahrt, begraben oder in einer Gruft oder Nische auf einem Friedhof abgelegt oder an einem Lieblingsplatz begraben oder verstreut werden. Eine direkte Einäscherung kostet normalerweise weniger als eine „traditionelle“ Beerdigung mit vollem Service. Die Kosten umfassen die Grundgebühr des Bestattungsunternehmens sowie den Transport und die Pflege des Leichnams. Viele Krematorien bieten Grundpakete an und arbeiten mit Familien zusammen, um besondere Umstände zu berücksichtigen. Wenn die Kontaktaufnahme mit lokalen Bestattungsunternehmen finanziell nicht zu akzeptablen Ergebnissen führt, wenden Sie sich an die Family Services Unit des Hillsborough County Medical Examiner unter (813) 914-4591, Montag bis Freitag von 7.00 bis 15.00 Uhr, um Ihre Optionen zu besprechen. (Siehe Anbieter direkter Einäscherungen, S. 42-45; Siehe Kostenlose Einäscherungsressourcen, S. 46-47)

Grüne Beerdigung

Eine grüne Bestattung, auch Naturbestattung genannt, besteht aus 4 Elementen:

- ❖ Der Körper wird nicht eingeäschert oder einbalsamiert

- ❖ Es werden biologisch abbaubare Särge, Leichentücher und Urnen verwendet
- ❖ Der Körper wird nicht in eine Betongruft gelegt
- ❖ Kann den Naturschutz und nachhaltige Praktiken unterstützen.⁸

Lokale grüne Bestattung

Die durchschnittlichen Kosten für konventionelle Beerdigungen mit Erdbestattung betragen 2019 7.640 USD. Zählt man eine Gruft hinzu, steigen die Kosten auf 9.135 USD. Einäscherungen sind billiger, die durchschnittlichen Kosten betragen etwa 5.150 USD. Ein Sarg ist oft der teuerste Posten bei den Beerdigungskosten. Die durchschnittlichen Kosten für einen Sarg betragen etwa 2.000 USD. Särge aus Bronze, Kupfer oder Mahagoni können jedoch bis zu 10.000 USD kosten. Grüne Bestattungen können günstiger sein. Der Preis variiert je nach Region und Art der grünen Bestattungsstätte. Grüne Grabstellen können mehr kosten, da sie in der Regel größer sind als die auf einem konventionellen Friedhof. Die Kosten liegen zwischen 1.000 und 4.000 USD. Wenn Sie Ihr eigenes Leichentuch oder Ihren eigenen Sarg mitbringen, sind die Beerdigungskosten sogar noch niedriger.⁹



**Prairie Creek
Conservation
Cemetery**

Naturschutzfriedhof Prairie Creek

7204 SE COUNTY ROAD 234, GAINESVILLE, FL, 32641

(352) 336-5910 | (352)317-7307

INFO@PRAIRIECREEKCONSERVATIONCEMETERY.ORG

⁸Tan, S. (3. September 2021). Was sind grüne Bestattungen? WebMD. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2>

⁹Tan, S. (3. September 2021). Was sind grüne Bestattungen? WebMD. <https://www.webmd.com/a-to-z-guides/features/what-are-green-burials#091e9c5e82234700-1-2>

Wissenschaft, das eine kostenlose Einäscherung anbietet.	die keinem aktuellen Science Care-Programm zugeordnet sind, und die Einreichung der Sterbeurkunde umfasst.	Spende Ihres Körpers an die Wissenschaft ist eine Alternative zur Transplantation und hilft, durch die Unterstützung medizinischer Forschung und Bildung unzählige Leben zu retten. Normalerweise kann ein registrierter Organspender seinen Körper auch der Wissenschaft spenden. -Jeder, bei dem eine unheilbare Krankheit diagnostiziert wurde oder der sich in Hospiz- oder Palliativpflege befindet und der in einem geeigneten Zustand ist, kann auf die Aufnahme in das Science Care HOPE®-Programm geprüft werden. Nach Abschluss des Programms wird ein Jahr lang vorrangig auf die Aufnahme in unser Programm geachtet, was sowohl dem Spender als auch seinen Angehörigen Sicherheit gibt.
<u>Sonnenschein-Spendendienste</u> 9070 Kimberly Blvd Boca Raton, FL 33434 https://sunshinecremation.com/ (561) 717-2876	Sunshine bietet ein kostenloses Kremationsprogramm sowie ein „Kremationpaket für den sofortigen Bedarf“ für 1795 US-Dollar an.	- Sunshine Donation bietet ein kostenloses Einäscherungsprogramm an. Neben der Übernahme der Einäscherungskosten organisieren sie auch die Bergung und den Transport des Leichnams. Sie bieten auch die Möglichkeit, die Asche an die Familie zurückzugeben. Da sie Teil eines lizenzierten Bestattungsunternehmens sind, können sie auch Bestattungsdienste anbieten, bevor sie den Leichnam zur Spende transportieren.

Kostenlose Ressourcen zur Einäscherung

<u>Krematorium</u>	<u>Anforderungen</u>	<u>Einzelheiten zum Service</u>
<p><u>Vereinigtes Gewebenetzwerk</u> 12061 31. Ct N Einheit A St. Petersburg, FL 33716 http://www.unitedtissue.org/ (877) 738-6111</p> <p>United Tissue Network ist ein gemeinnütziges, nach 501c3 zertifiziertes und von der AATB akkreditiertes Unternehmen für Ganzkörperpenden.</p>	<p>*Ganzkörperpenden tragen zur Weiterentwicklung der Medizintechnik sowie zur Ausbildung und Schulung bei. Alle Spenden werden gemäß dem Uniform Anatomical Gift Act durchgeführt und geschützt.</p>	<p>- UTN übernimmt die Kosten für die Überführung vom Sterbeort, den Transport zu einer unserer Einrichtungen, zwei beglaubigte Kopien der Sterbeurkunde und die Einäscherung.</p> <p>- Die eingeäscherten Überreste werden innerhalb von 4-6 Wochen an die Familie zurückgegeben und alle Einäscherungen werden von einem zugelassenen Krematorium durchgeführt. Wir empfehlen Familien, die eingeäscherten Überreste in den örtlichen Büros abzuholen. Wenn eine persönliche Abholung nicht möglich ist, werden die eingeäscherten Überreste per Einschreiben an ein Bestattungsinstitut Ihrer Wahl oder an einen Privatwohnsitz geschickt. Eingeäscherte Überreste dürfen nicht international versendet werden.</p>
<p><u>Wissenschaftliche Pflege</u> 21410 N 19. Ave Ste 126 Phoenix, AZ 85027 https://www.sciencecare.com/ (800) 417-3747</p> <p>Science Care ist ein Körperspende-Programm für die</p>	<p>Science Care ist eine kostenlose Option, die den Transport vom Sterbeort, die Einäscherung, die Rückgabe der eingeäscherten Überreste, die Rückgabe der eingeäscherten Überreste,</p>	<p>- Nach der Aufnahme in das Programm ist Science Care eine kostenlose Option, die den Transport, die Einäscherung, die Rückgabe der eingeäscherten Überreste und die Einreichung der Sterbeurkunde umfasst. Die Registrierung im Science Care-Programm garantiert keine Aufnahme.</p> <p>- Eine Organspende ist eine Transplantation eines lebenden Organs an eine lebende Person. Die</p>

Über: Prairie Creek Conservation Cemetery (PCCC) ist ein gemeinnütziger Gemeindefriedhof in einem Naturschutzgebiet in der Nähe von Gainesville, Florida. Wir sind vom Bundesstaat Florida lizenziert und vom Green Burial Council auf höchstem Niveau zertifiziert. Prairie Creek Conservation Cemetery arbeitet mit Alachua Conservation Trust (ACT), einer langjährigen Naturschutzorganisation in Gainesville, zusammen, um das Land für alle Lebewesen zu verwalten, zu schützen und wiederherzustellen. Diese Zusammenarbeit umfasst die Aufrechterhaltung einer Naturschutzdienstbarkeit mit Alachua County, die das Land auf Dauer vor Bebauung schützt und es für die Öffentlichkeit zugänglich hält. Prairie Creek Conservation Cemetery ist ein natürlicher und wilder Ort. Hier finden Sie eine Mischung aus blühenden Wiesen und schattigen, luftigen Wäldern, wo sich Menschen aus dem ganzen Staat und darüber hinaus für eine natürliche oder grüne Bestattung entschieden haben. Durch den Verzicht auf Einbalsamierungsflüssigkeiten und Gräber können die hier zur Ruhe Gelegten zur Erde zurückkehren und eins mit ihr werden.¹⁰

Für eine Beerdigung im PCCC sind folgende Leistungen erforderlich:

- Ausfüllen der staatlich vorgeschriebenen Formalitäten
- Leichenvorbereitung (Einhüllen/Sargen/usw.)
- Kühlung (sofern die Beerdigung nicht innerhalb von 24 Stunden nach dem Tod erfolgt)
- Transport der Leiche

Lokale Bestattungsunternehmen, die eng mit dem Green Burial Provider Prairie Creek Conservation Cemetery zusammenarbeiten:

<p>Segal Funeral Home ➤ Tampa, FL (813) 874-3330</p>	<p>Baldwin Brothers Funeral Home ➤ Orlando & Central, FL (877) 410-2424</p>
---	--

¹⁰Friedhof der Naturschutzbehörde von Prairie Creek. (o.). Friedhof der Naturschutzbehörde von Prairie Creek.
<https://www.prairiecreekconservationcemetery.org/>

Tagebuch „Vorbereitet sein“ und Erfahrungen verarbeiten

Übersicht/Verwendung

Reflexion/Tagebuchschreiben

Nachfolgend finden Sie kurze Reflexionstexte zusammen mit Möglichkeiten zum Tagebuchschreiben. Nutzen Sie jeden Tag des Tagebuchschreibens als Gelegenheit, die schwierigen Emotionen zu verarbeiten, die Sie kürzlich durchlebt haben. Wenn Sie mehr Platz benötigen, können Sie sich gerne zusätzliches Papier schnappen, um Ihre Gedanken zu vervollständigen, bis Sie das Gefühl haben, dass es an der Zeit ist, aufzuhören. (Seite 19–27)

Selbstfürsorgebank

Jedem Tag ist eine Selbstpflegebank mit den Nummern 1-5 beigefügt (siehe Beispiel rechts). Verwenden Sie diesen Abschnitt, um die Selbstpflegeaktivitäten aufzuschreiben, die Sie an diesem Tag durchführen möchten. Achten Sie besonders auf Ihren emotionalen Zustand vor und nach Abschluss Ihrer Selbstpflege. Finden Sie heraus, welche Aktivitäten Ihr „persönliches Wohlbefinden“ steigern. Jeder ist anders; finden Sie die hilfreichsten Selbstpflegepraktiken und entwickeln Sie eine dauerhafte Routine, die für Sie funktioniert. (Seite.17)

Selbstfürsorgebank

- 1 Gehen
- 2 Zeitschrift
- 3 Film ansehen
- 4 Beratung
- 5 Strecken

CHMC-Gefühlsrad

Verwenden Sie das Gefühlsrad, wenn Sie während der Verarbeitung versuchen, eine bestimmte Emotion zu identifizieren. Dieses Tool kann auf verschiedene Weise hilfreich sein. Eine davon ist, den mittleren Teil zu verwenden, um ein allgemeines Gefühl zu identifizieren und dann ein spezifischeres Emotionswort weiter außen zu finden. Sie können auch komplexere Emotionen identifizieren und vereinfachen, indem Sie mit dem äußeren Teil beginnen und sich dann zur Mitte hin bewegen. (Seite.18)

<p>Tulpen-Einäscherung</p> <p>4615 N Nebraska Ave. Tampa, FL 33602 https://www.tulipcremation.com/cr/cremation/tampa-fl.html Tel. (844) 942-4909</p>	<p>Über: „Tulip wurde 2017 gegründet, um den Bedarf an erschwinglichen, würdevollen, direkten Einäscherungen mit erstklassigem Service und mitfühlender Betreuung zu decken. Indem wir unsere einfachen direkten Einäscherungsdienste online anbieten, senkt Tulip Kosten und Gemeinkosten, um sicherzustellen, dass mehr Familien unsere Betreuung in Anspruch nehmen können.“</p> <p>Heute ist Tulip der landesweit größte Online-Anbieter für direkte Einäscherungen. Wir sind ständig bestrebt, unseren Service zu verbessern, unsere Ressourcen zu erweitern und den Bedürftigen Trost zu spenden. Ob Sie uns jetzt für einen geliebten Menschen brauchen oder für sich selbst Vorkehrungen für die Zukunft treffen möchten, Sie können auf Tulip zählen.</p> <p>Mit Tulip können Sie alle Bestattungs- und Einäscherungsvereinbarungen online oder telefonisch treffen. Sie müssen bei der Planung einer Einäscherung nicht persönlich in ein Bestattungsinstitut kommen, da wir rund um die Uhr für Sie erreichbar sind, um Ihnen telefonisch bei der Koordination aller Dienstleistungen zu helfen. Indem wir alle unsere Einäscherungsdienste aus der Ferne anbieten, können wir Kosten senken und Ihnen günstigere Bestattungsoptionen anbieten.</p> <p>Wir bieten außerdem zusätzliche Online-Ressourcen an, darunter den Zugang zu unserer kostenlosen Plattform für Nachrufe, Möglichkeiten zum Kauf personalisierter Urnen und Erinnerungstücke zum Andenken an Ihre Liebsten und vieles mehr.“</p>	<p>Der Kremationservice beinhaltet</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Überführung Ihres Angehörigen in unsere Obhut ❖ Ablage sämtlicher Unterlagen ❖ Durchführung der Einäscherung ❖ Sichere Rückführung der Asche zu Ihnen nach Hause
--	--	---

Werkzeuge zur emotionalen Verarbeitung

„Persönliches Wohlbefinden“ (PW)-Level-Check (0-100)

Wird verwendet, um zu messen, wie erfüllt Sie derzeit im Leben sind

- ❖ Wenn 100 bedeutet, dass Sie sich insgesamt (geistig/seelisch/körperlich/emotional) am besten fühlen, welche Zahl (0-100) spiegelt Ihrer Meinung nach Ihren aktuellen Zustand wider?
- ❖ Welche Selbstfürsorge-Tools können Sie verwenden, um 100 zu erreichen und dort zu bleiben? (Seite.17)

Angstlevel-Check (0-100)

Wird verwendet, um Ihr aktuelles Angstniveau zu ermitteln, egal ob Sie es erleben oder sich daran erinnern. („Angst“ – Verwendung einer Definition von „Angst vor der Zukunft in Bezug auf Trauer“ im Gegensatz zu einer medizinischen Diagnose durch einen Arzt)

- ❖ 100 ist das höchstmögliche Angstniveau. Welche Zahl zwischen 0 und 100 spiegelt Ihr aktuelles Angstniveau wider?

Überprüfung der Kernemotionsebene (1-10)

Freude | Traurigkeit | Wut

Wird verwendet, um Ihr aktuelles Niveau der Kernemotionen Freude, Traurigkeit und Wut auf einer Skala von 1 bis 10 zu messen.

- ❖ Welche Zahl spiegelt Ihr aktuelles Niveau von Freude, Traurigkeit und Wut wider, wobei 10 hoch und 1 niedrig ist??

Alles Zusammenfügen

Verwenden Sie einen leeren Kalender, um Ihre Werte im Auge zu behalten. Wenn Sie Veränderungen in Ihrem PW-Level (Personal Wellness) bemerken, prüfen Sie, ob es einen Zusammenhang mit Ihrem Angstlevel oder Ihren Kernemotionen gibt (häufig ist ein Rückgang des PW-Levels (Personal Wellness) auf erhöhte Angst/Traurigkeit/Wut zurückzuführen). Wenn ja, verwenden Sie den Kalender, um zu ermitteln, welches Ereignis innerhalb des Zeitraums aufgetreten ist, das

Emotionstracker Ex.

PW: 70

Angst: 50

Kernemotionen:

Freude: 6

Traurigkeit: 4

Wut: 3

die Veränderung bei Ihnen verursacht hat. Wenn Sie einen Rückgang des PW-Levels (Personal Wellness) oder einen Anstieg des Angstlevels bemerken, identifizieren Sie Selbsthilfetools zur Emotionsverarbeitung und beginnen Sie, diese anzuwenden. Überprüfen Sie Ihre Werte unmittelbar vor und nach der Verwendung des Tools. Notieren Sie alle Änderungen im Kalender. Wenn ein Selbsthilfetool nicht die gewünschte Veränderung bringt, passen Sie das Tool an oder entfernen Sie es vollständig aus Ihrem Werkzeugkasten zur Emotionsverarbeitung und finden Sie ein anderes konsistentes, gesundes Selbsthilfetool, das Ihnen hilft. (Seite 17)

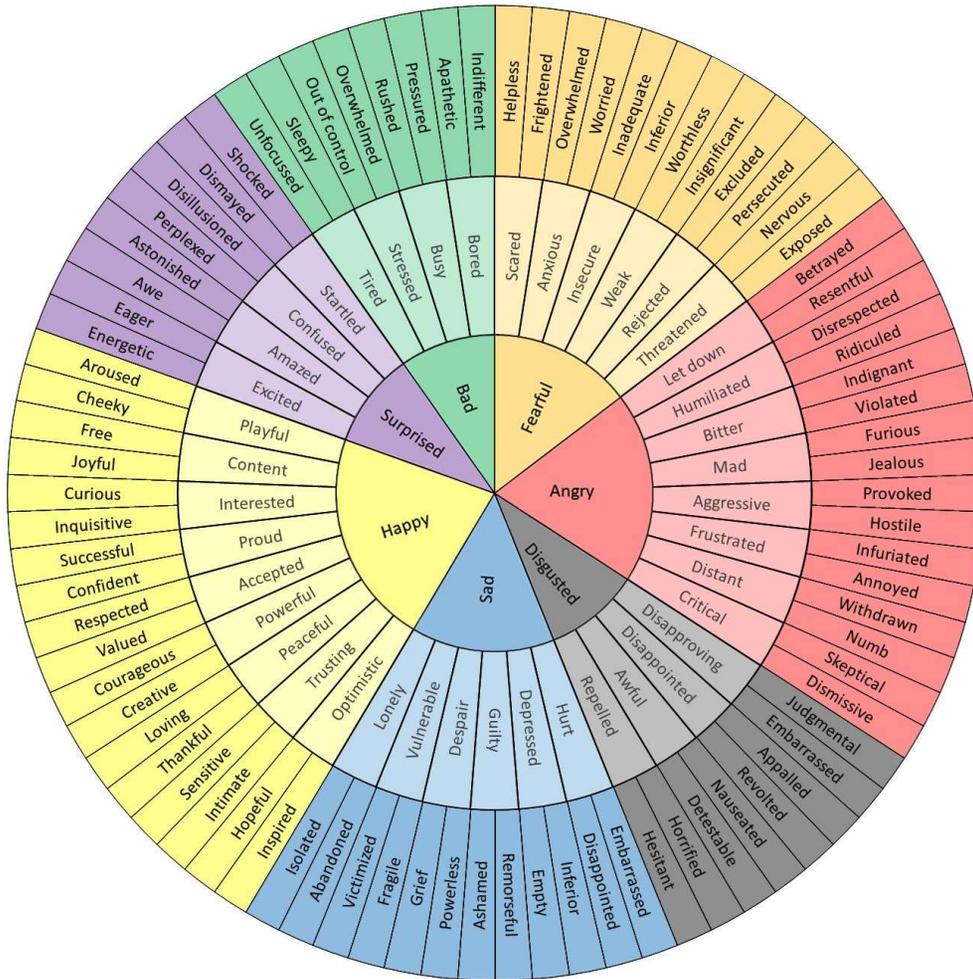
<p>Florida, 33603 https://floridamortuary.com T. (813) 279-8088</p>	<p>Arrangements genau Ihren Bedürfnissen und Ihrem Budget entsprechen. Sie erhalten die Unterstützung, die Sie brauchen, von der Planung einer persönlichen Beerdigung oder Lebensfeier bis hin zur Auswahl einer dauerhaften Gedenkstätte.</p> <p>Bei Florida Mortuary Funeral & Cremation Services stehen Ihr Komfort und Ihre Sicherheit im Mittelpunkt unseres Handelns. Wenn Sie uns nicht persönlich treffen können, können Sie Bestattungs- oder Einäscherungsvereinbarungen telefonisch, online oder per Videochat treffen. Wir verfügen über viele digitale Ressourcen mit leicht verständlichen, relevanten Informationen, darunter Pflegeanleitungen und einen monatlichen E-Newsletter. Über unsere Website erhalten Sie rund um die Uhr die Unterstützung, die Sie benötigen.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Kremation mit Trauerfeier ❖ Traditionelle Einäscherung
--	---	---

ionsflorida.com T. (813) 946-8820		<ul style="list-style-type: none"> ❖ Direkte Erdverlegung ❖ Trauerfeier ❖ Trauerfeier mit Bestattung
<u>Direkte Einäscherung in Florida</u> 3121 44th Ave N, St. Petersburg, FL 33714 https://floridadirectcremation.com/ T. (727) 525-9219	<p><u>Über:</u> „Florida Direct Cremation ist ein familiengeführtes Krematorium, das professionelle, würdevolle und einfache Einäscherungsdienste in der gesamten Tampa Bay-Region anbietet, einschließlich der Landkreise Pinellas, Hillsborough und Pasco.“</p> <p>Wir besitzen und betreiben unsere eigene Krematoriumsanlage. Unser Firmensitz befindet sich auf demselben Gelände wie unser Krematorium. “</p>	<p style="text-align: center;"><u>Der Kremationservice beinhaltet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Transport ❖ Einreichung von Sterbeurkunden und Dokumenten ❖ Kremation ❖ Särge ❖ Kunststoffurne
<u>Leichenschauhäuser Florida</u> 4601 N. Nebraska Ave. Tampa,	<p><u>Über:</u> „Der Verlust eines geliebten Menschen ist eine der überwältigendsten Herausforderungen des Lebens. Der erste Schritt, um einen Weg zu finden, mit Ihrer Trauer und Verwirrung umzugehen, ist die Zusammenarbeit mit einem erfahrenen, mitfühlenden Berater von Florida Mortuary Funeral & Cremation Services. Wir bieten hilfreiche Informationen und vertrauenswürdige Expertise, damit Ihre</p>	<p style="text-align: center;"><u>Der Kremationservice beinhaltet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Direkte Einäscherung

Selbstopflegebank Verarbeitungswerkzeugkiste <i>Aktivitäten, mit denen Sie sich verbinden und die Sie in Ihre tägliche Selbstpflegebank eintragen</i>	
Person	Gruppe
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Schlafen ▪ Essen ▪ Meditation ▪ Gebet ▪ Atemübungen ▪ Buch lesen ▪ Film ansehen ▪ Machen Sie einen Spaziergang ▪ Zeitschrift ▪ Lieblingsessen kochen/bestellen ▪ Übung ▪ Verbringen Sie Zeit in der Natur ▪ Baden/Duschen ▪ Telefon ausschalten ▪ Übe Yoga ▪ Schlafen mit Gewichtsdecke ▪ Lerne etwas Neues ▪ Farbe/Zeichnen ▪ Podcast/Buch anhören ▪ Wasser trinken ▪ Brief an einen geliebten Menschen schreiben ▪ Beginnen Sie mit der Hautpflegeroutine ▪ Sterne beobachten ▪ Strecken ▪ Bucket List erstellen 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Erinnerungen teilen ▪ Ermutigen Sie zum Teilen/zu Tränen ▪ Halten Sie eine Gedenk-/Familienversammlung ab ▪ Gruppenmeditation/Achtsamkeit ▪ Kunsttherapie-Sitzung ▪ Tagebuchschreiben/Kreatives Schreiben ▪ Gruppen-Buchclub/Filmabend ▪ Musiktherapie ▪ Gruppenaktivitäten in der Natur (Gartenarbeit/Vogelbeobachtung) ▪ Gruppendiskussionskreis ▪ Gruppenspieleabend ▪ Gruppenausflug ins Spa oder Wellnesscenter zur Entspannung ▪ Gruppen-Bastel-/DIY-Projekte ▪ Freiwilligenarbeit bei einer örtlichen Wohltätigkeitsorganisation ▪ Gruppensitzungen mit Trauerbegleiter ▪ Yoga/sanftes Dehnen

Rad der Gefühle¹¹

Emotionen erkennen - Kreismitte allgemeiner. Außerhalb des Kreises spezifischer



¹¹Roberts, Geoffery. „Gefühlsrad“. Gefühlsrad, <https://feelingswheel.com/>

<p>https://cremationstampabay.com/ T. (813) 957-2669</p>	<p>Bei der Betreuung von Familien weiß unser Team, dass persönlicher Service und Respekt immer wichtig sind. Wir bemühen uns, in dieser schmerzhaften Zeit der Auswahl von Bestattungsartikeln und -dienstleistungen mit Feingefühl zu unterstützen, zu helfen und zuzuhören.</p> <p>Keine zwei Menschen sind gleich. Jeder möchte das Leben auf seine eigene Art und Weise und nach seinen eigenen Vorstellungen feiern. Gibt es eine bessere Art, einen geliebten Menschen zu ehren, als sein Leben auf eine Weise zu feiern, die sein besonderes Andenken ehrt? Bitte kontaktieren Sie uns unter: (813) 957-2669 für Einäscherungsdienste. Wir sind hier, um Ihrer Familie einen ausgezeichneten Service zu bieten.“</p>	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Gedenkgottesdienst für die Einäscherung ❖ Aufbahrungs-/Besuchsgottesdienst bei Einäscherung ❖ Aufbahrungs-/Besuchsgottesdienst mit Beerdigung
<p>Mitfühle nde Einäscherungen und Gedenkstätten</p> <p>14506 N Florida Ave Tampa, FL 33613 https://www.compassionatecremation.com</p>	<p>Über: „Bei Compassionate Cremations helfen wir Ihnen durch eine der schwierigsten Zeiten des Lebens. Wir bieten direkte Einäscherung, Gedenkgottesdienste, Trauerfeiern und Bestattungsdienste an, um Ihnen und Ihrer Familie zu helfen, in dieser Zeit zusammenzukommen.“</p> <p>Unsere Familien sind der Grund, warum wir hier sind. Wir bieten viele Möglichkeiten, Ihren Angehörigen die letzte Ehre zu erweisen, darunter Einäscherung, Gedenkfeiern und Beerdigungen. Wir betreuen Tampa, Carrollwood, New Tampa, St. Petersburg, Plant City, Hillsborough County, Pasco County, Hernando County, Pinellas County, Polk County und Manatee County.“</p>	<p>Der Kremationservice beinhaltet</p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Einfache Einäscherung ❖ Gedenkstätte für Feuerbestattung ❖ Trauerfeier mit Einäscherung

Direkte Krematorien

<u>Krematorium</u>	<u>Um</u> <i>Preise finden Sie auf der Website*</i>	<u>Angebotene Leistungen</u>
<p><u>Abbey Erschwinglych</u></p> <p>12541 Ulmertown Road in Largo, Florida 33774 https://abbeyaffordable.com T. 727-517-2340</p>	<p><u>Um:</u> „ Wir sind ein Full-Service-Bestattungsunternehmen in lokalem Besitz und unter eigener Leitung, das ‚erschwingliche Dienstleistungen mit Würde‘ anbietet. Wir sind spezialisiert auf kostengünstige Bestattungsvorkehrungen (Einäscherung und Beerdigung), Urnen, Särge, Grabsteine, Transportdienste und Außenbehälter.</p> <p>Abbey Affordable Cremation & Funeral Services, Inc. ist im Besitz von Donald P. Koma, Donna J. Koma und Justine Koma (staatlich anerkannte Bestattungsunternehmerin) und wird von ihnen zusammen mit Farrell F. Speights, ebenfalls staatlich anerkannter Bestattungsunternehmer, betrieben. Zusammen verfügen sie über insgesamt ÜBER 50 Jahre Erfahrung in der Organisation individueller Bestattungen.“</p>	<p><u>Einäscherungsdienste umfassen</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Einäscherung mit Aufbahrung ❖ Bestattungsdienste ❖ Transfer-/Transportdienstleistungen ❖ Zusatzleistungen ❖ Betreuung von Verstorbenen
<p><u>Einäscherungen im Großraum Tampa Bay</u></p> <p>110 N Macdill Ave, Tampa, FL 33609</p>	<p><u>Über:</u> „Cremations of Greater Tampa Bay, Inc. ist ein Familienbetrieb. Unser mitfühlendes Team ist sich bewusst, dass die Menschen in der Tampa Bay-Region aus verschiedenen Gründen die Einäscherung als endgültige Entscheidung für sich selbst und ihre Angehörigen wählen. Unser Angebot an Einäscherungsdienstleistungen bietet erschwingliche Bestattungsoptionen für alle Familien. Wir bieten direkte Einäscherung in Florida, Gedenkgottesdienste und Einäscherungen mit Totenwache/Besuch an.</p>	<p><u>Der Kremationsservice beinhaltet</u></p> <ul style="list-style-type: none"> ❖ Direkte Einäscherung mit allem Drum und Dran

Schreiben Sie ein Tagebuch über Ihre Erfahrungen



Überlegungen zum Umgang mit Trauer und Verlust
Die elektronische Version und die Anleitung finden Sie unter QR-Code.



Der Moment danach (Erster

Tag)

Wie es sich anfühlt

Spiegelung:

Gerade jetzt, in den ersten Momenten der Trauer, könnten Sie:

Weinen, schreien, Dampf ablassen, jammern, hin und her schaukeln, klatschen, lachen, singen, Übelkeit verspüren, von Wut erfüllt sein, seine Gedanken und Gefühle nicht kontrollieren können oder gefühllos, still, kalt werden, erschöpft sein, nicht weinen können, nicht klar denken können, sich verstecken, zusammenrollen, einen Blackout haben.

Beide Ausdrücke – extreme Emotionen und Abschottung – sind gültig. Jeder, jeder Mensch erlebt Trauer anders. Die romantisierten Darstellungen von Trauer als düster und heilig entstehen oft aus unserem Unbehagen gegenüber dem, was als „abnormal“ angesehen wird. Aber Trauer sieht nicht Hollywood-mäßig aus; es gibt keine „richtige“ Art, auf Verwüstung zu reagieren. Die Art, wie wir trauern, ist genauso unterschiedlich wie unsere individuellen Bedürfnisse.

Ihr Körper wird bei Ihrem Verlust alles erfahren, was er erfahren muss. Ich hoffe, niemand wird Sie dafür beschämen oder beschimpfen. Mögen Sie in Ihrer Gemeinschaft körperliche Sicherheit und eine vorurteilsfreie Präsenz finden, während Ihr Körper auf diese harte und schwere neue Realität reagiert.

-JS Park, *professioneller Krisenhelfer*

Fokusfragen:

- Wo in Ihrem Körper spüren Sie Trauer?
- Welche hilfreichen Dinge haben andere Ihnen in Ihrer Trauer gesagt?

Emotionstracker Ex.

PW: 70

Angst: 50

Kernemotionen:

Freude: 6

Traurigkeit: 4

Wut: 3

Lokale Bestattungsunternehmen/Krematoren – Brandon/Lakeland

Liste der örtlichen Bestattungsunternehmen/Krematoren in der Gegend von Brandon/Lakeland. Wenn das Bestattungsunternehmen auch Krematoren anbietet, ist dies mit * gekennzeichnet.

Brandon Einäscherung und Bestattungsdienstleistungen * 106 Rolling Hills Blvd Valrico, FL 33594 T. (813) 654-4400 www.brandonfunerals.com	David Russell Bestattungsinstitut 2005 Bartow Rd, Lakeland, FL 33801 T. (863) 616-1131 www.davidrussellfuneralhome.com	Bestattungsinstitut Haught 708 W Dr Martin Luther King Jr Blvd, Plant City, FL 33563 T. (813) 717-9300 www.haught.care
Bestattungskapelle Heath 328 S Ingraham Ave, Lakeland, FL 33801 T. (863) 682-0111 www.heathfuneralchapel.com	Gedenkbestattung in Hillsboro 2323 W Brandon, Brandon, FL 33511 T. (813) 689-8121 www.dignitymemorial.com	Hopewell Bestattungsinstitut 6005 S County Rd 39, Plant City, FL 33567 T. (813) 737-3128 www.hopewellfuneral.com
Bestattungsinstitut Lakeland 2125 Bartow Rd Lakeland, FL 33801 T. (863) 686-2125 www.lakelandfuneralhome.com	Richard Funeral Services Inc 233 N 9th St Haines City, FL 33844 T. (863) 353-1511 www.richardfuneralservices.com	Südliches Bestattungsinstitut 10510 Riverview Dr, Riverview, FL 33578 (813) 671-3121 www.southernfuneralcare.com
Feuerbestattung Spangler 215 Imperial Blvd Ste A-3 Lakeland, FL 33803 T.(863) 644-0140 www.spangler-services.com	Bestattungsinstitut Stowers 401 W Brandon Blvd, Brandon, FL 33511 T. (813) 689-1211 www.dignitymemorial.com	Wells Gedenkstätte und Veranstaltungszentrum 1903 W Reynolds St, Plant City, FL 33563 T. (813) 752-1111 www.dignitymemorial.com

Kraft der Präsenz (Zweiter Tag)

Wo du sein kannst

Spiegelung:

Die Fähigkeit, voll und ganz im Einklang mit dem gegenwärtigen Moment zu sein, ist eine verborgene Superkraft jedes Menschen. In unseren Gedanken springen wir oft nach Belieben in die Vergangenheit und in mögliche Zukünfte, um sie zu erkunden, wie man es bei einem Hobby tun würde. Während das Erkunden zukünftiger Möglichkeiten und vergangener Wege erhebend sein kann, gibt es Zeiten, in denen die Angst vor zukünftigen Unbekannten oder die Konzentration auf vergangene Reue eine negative, angstvolle Erfahrung erzeugen. Wenn Sie das Gefühl haben, von der Vergangenheit oder Zukunft emotional überwältigt zu werden, verankern Sie sich mit Ihren fünf Sinnen in der Gegenwart: Schmecken, Tasten, Sehen, Hören und Riechen. Schmecken Sie jede Zutat in Ihrem Essen, spüren Sie, wie die Luft Ihre Lungen füllt und durch Ihre Nase austritt, achten Sie auf die Temperatur und Beschaffenheit Ihres Sitzes ... Denken Sie daran, dass Sie sich nicht in der Vergangenheit oder Zukunft befinden; Sie sind genau hier in der Gegenwart.

Menschen sind in der Lage, viele herausfordernde Situationen zu bewältigen, indem sie Schritt für Schritt vorgehen. Vertrauen Sie sich selbst. Vertrauen Sie darauf, dass alles rechtzeitig erledigt wird. Seien Sie präsent und fühlen Sie alles tief, damit Sie sich später an jedes Detail erinnern können. Obwohl Sie in der Lage sind, in die Zukunft und in die Vergangenheit zu reisen, haben Sie das Recht, in der Gegenwart zu sein.

– Sam Williams, M.Div., CHMC-Präsident/CEO

Fokusfragen:

Emotionstracker Ex.

PW: 70

Angst: 50

Kernemotionen:

Freude: 6

Traurigkeit: 4

Wut: 3

Lokale Bestattungsunternehmen/Krematoren – Bradenton

Liste der örtlichen Bestattungsunternehmen/Krematoren in der Region Bradenton/Sarasota. Wenn das Bestattungsunternehmen auch Krematoren anbietet, ist dies mit * gekennzeichnet.

Beerdigung/Einäscherung der Baldwin Brothers 3825 FL-64, Bradenton, FL 34208 (941)222-1300 www.baldwincremation.com/bradenton-funeral-home-cremations/	Bestattungsinstitut und Krematorium Brown & Sons 604 43rd St W, Bradenton, FL 34209 (941) 758-7788 www.brownantsonsfuneral.com/	Covell Bestattungsinstitut und Einäscherung 4232 26. Straße W Bradenton, FL 34205 T. (941) 739-5500 www.legacy.com (unter Covell)
Gendron Beerdigung und Einäscherung 135 N Lime Ave Sarasota, FL 34237 P (941) 365-1767 www.gendronfuneralhome.com	Gutes Erdkrematorium 501 17th Ave W, Bradenton, FL 34205 (941) 748-7756 http://www.goodearthcrematory.com/	Bestattungsunternehmen Groover 1400 36th Ave E, Ellenton, FL 34222 (941) 722-6602 www.dignitymemorial.com
Bestattungsunternehmen Maloney 2401 Cattlemen Rd Sarasota, FL 34232 S. (941) 759-3133 www.mfhcares.com	Bestattungsinstitut Robert Toale und Söhne 1221 53rd Ave E, Bradenton, FL 34203 (941) 755-2688 www.dignitymemorial.com	Shannon Bestattungsinstitut 1015 14th St W, Bradenton, FL 34205 (941) 746-2111 www.shannonfuneralhomes.com/
Bestattungsinstitut Sun City Center 1851 Rickenbacker Dr, Sun City Center, FL 33573 (813) 279-8330 https://www.suncitycenterfuneralhome.com/	Westside Bestattungsinstitut 204 7. Straße W Palmetto, FL 34221 T. (941) 722-4960 www.westsidefh.com/	Ihre Traditionen Kremation & Beerdigung Kapelle 2118 Constitution Blvd Sarasota, FL 34231 T. (941) 921-4247 www.yourtraditionsfuneralhome.com

Einfach atmen (Tag drei)

So drücken Sie die Pause-Taste

Spiegelung:

Halten Sie einen Moment inne ... Schließen Sie die Augen und atmen Sie tief ein. Atmen Sie einfach so ein, halten Sie den Atem an und atmen Sie langsam aus. Wiederholen Sie dies, atmen Sie durch die Nase ein, halten Sie den Atem an und atmen Sie langsam wieder aus. Atmen Sie ein, was Sie in diesem Moment sicher halten soll, und lassen Sie los, was Ihnen nicht mehr dient.

Denken Sie auf Ihrer Reise daran, innezuhalten und das zu finden, was Sie zentriert. Wenn Sie das Gefühl haben, der Boden unter Ihnen könnte nachgeben und die Welt um Sie herum in einem ständigen Wirbel zu sein scheint, finden Sie diese Erinnerung oder diesen Moment, der Ihnen hilft, Ihre eigene Ruhe in dem scheinbaren Chaos zu finden. Dort werden Sie Ihren Frieden finden. Seien Sie in diesen Momenten sanft zu sich selbst, während Sie den Menschen um Sie herum Gnade erweisen, bewahren Sie sich selbst etwas davon auf und vergessen Sie nicht zu atmen.

Wenn Familie und Freunde nach Hause kommen und die Tage zu Monaten und die Monate zu Jahren werden, sollten Sie wissen, dass Trauer in unerwarteter Form und oft zu unerwarteten Zeiten auftreten kann. Halten Sie inne, erkennen und respektieren Sie diese Emotionen und Gefühle, denn oft entsteht aus Schmerz, Leid, Kampf oder Trauer eine Stärke, von der Sie nicht wussten, dass Sie sie haben. Lernen Sie, diesen Gefühlen, Gedanken und Emotionen Worte zu geben. Dies kann Ihnen auf Ihrem Weg der Heilung helfen.

Ihre Reise gehört Ihnen, begrüßen Sie jeden Moment, jeden Tag und erkennen Sie, dass es in Ordnung ist, nicht in Ordnung zu sein. Es wird Tage geben, an denen Sie sich daran erinnern müssen, wie Sie einen Fuß vor den anderen setzen, und andere Tage, an denen Sie das Gefühl haben, eine neue Normalität gefunden zu haben. Halten Sie an jedem von ihnen fest und vergessen Sie nicht zu atmen.

— LaShawn Smith, professioneller Krisenhelfer

Emotionstracker Ex.

PW: 70

Angst: 50

Kernemotionen:

Freude: 6

Traurigkeit: 4

Wut: 3

Lokale Bestattungsunternehmen/Krematoren - Tampa Metro

Liste der örtlichen Bestattungsunternehmen/Krematoren im Großraum Tampa. Wenn das Bestattungsunternehmen auch Krematoren anbietet, ist dies mit * gekennzeichnet.

Bestattungsinstitut Adams und Jennings 6900 N Nebraska Ave Tampa, FL 33604(813) 237-3345 https://www.adams-jennings.com/	Aden Funeral Home 8037 Dr ML King Blvd Tampa, FL (813) 630-1800 https://www.sereneoasisfunerals.com/	Aikens Bestattungsinstitut 2708 E Dr Martin Luther King Blvd Tampa, FL (813) 232-8725 https://www.aikensfuneralhome.com/
Bestattungsinstitut Blount & Curry (S Macdill) 605 S Macdill Ave Tampa, FL 33609 (813) 876-2421 https://www.dignitymemorial.com	Bestattungsinstitut Blount & Curry (Silvermill) 6802 Silvermill Dr Tampa, FL 33635 (813) 844-4444 https://www.dignitymemorial.com/	Bestattungsinstitut Blount & Curry (Carrollwood) 3207 W Bears Ave Tampa, FL 33618 (813) 968-2231 https://www.dignitymemorial.com
Bestattungsinstitut Blount & Curry (E Lake) 4207 E Lake Ave Tampa, FL 33610 T. (813) 626-3161 www.dignitymemorial.com/	Boza & Roel Funeral Home 4730 N Armenia Ave Tampa, FL(813) 835-4991 https://www.bozaroel.com/	Bestattungsinstitut Brewer & Sons (Tampa Chapel) 3328 S Dale Mabry Hwy Tampa, FL 33629 (813) 835-4991 https://www.brewerfuneral.com/contact/tampa-chapel
Einäscherungen im Großraum Tampa Bay 110 N MacDill Ave Tampa, FL 33609 T. (813) 957-2669 www.cremationstampabay.com	Florida Mortuary 4601 N Nebraska Ave Tampa, FL 33603813 237 29003 https://floridamortuary.com/	Bestattungsinstitut Gonzalez 7209 N Dale Mabry Tampa, FL 33614 (813) 931-1833 https://www.dignitymemorial.com/

Erinnerung Ewig (Tag vier)

Geschichten teilen

Spiegelung:

Dieser Satz, „Ewiges Gedächtnis“ wird von den Gläubigen der orthodoxen Kirche ausgesprochen. Wenn jemand in die ewige Ruhe geht (stirbt), bittet dieser Ausdruck darum, dass die Verstorbenen in Gottes Gedächtnis bleiben, um sie und auch uns Lebende zu retten, die zurückbleiben, um zu trauern und sich um die Trauer der anderen zu kümmern.

Darüber hinaus soll dieser einfache Satz dazu dienen, dass die Lieben die Erinnerung an den Verstorbenen „ewig am Leben“ erhalten.

Wir tun dies, indem wir über unsere Lieben sprechen, uns im Laufe des Tages an sie erinnern, uns daran erinnern, wer sie waren und was sie gesagt haben, uns an ihren Humor und ihre Wünsche erinnern; Dies alles sind Aufgaben, die wir, die noch am Leben sind, erledigen. Wenn wir das Vermächtnis unserer Lieben in unser tägliches Leben einbeziehen, bewahren wir ihre Erinnerung hier auf Erden. In der orthodoxen Kirche werden am Jahrestag ihres Abschieds von dieser Welt Gebete für die Verstorbenen gesprochen, um sie daran zu erinnern, unser Leben und die Art, wie wir es hier leben, nicht aus den Augen zu verlieren. Ewige Erinnerung.

- Levon Asdourian, *professioneller Krisenhelfer*

Fokusfragen:

- Welche Rituale können Sie in Ihr Leben integrieren, um die Erinnerung an Ihre Liebsten ewig zu bewahren?

Schreiben Sie ein Tagebuch über Ihre Erfahrungen

Emotionstracker Ex.

PW: 70

Angst: 50

Kernemotionen:

Freude: 6

Traurigkeit: 4

Wut: 3

VA-Leistungen für Veteranen



Indem wir diese Ressourcen unseren Veteranen und ihren Familien zur Verfügung stellen, möchten wir Ihnen unseren tiefsten Dank für Ihren Dienst und Ihr Opfer aussprechen. Ihr Mut und Ihr Engagement haben nicht nur unsere Freiheiten geschützt, sondern auch eine Nation inspiriert. Möge diese Seite ein bescheidenes Zeichen unserer Wertschätzung sein und Sie zu der Unterstützung und Anerkennung führen, die Sie zu Recht verdienen.

Bestattungsbeihilfen bei einem nicht dienstbedingten Tod

Maximale Bestattungsbeihilfe, wenn der Veteran am oder nach dem 5. Januar 2023 verstorben ist: 893 USD Bestattungsbeihilfe und 893 USD für ein Grab

Zuschüsse für Grabsteine oder Markierungen

*Die Höhe der Grabstein- oder Markierungsbeihilfe richtet sich nach dem Todeszeitpunkt des Veteranen.

Maximaler Zuschuss für Grabsteine oder Markierungen Wenn der Veteran am oder nach dem 1. Oktober 2021 gestorben ist: Bis zu 807 US-Dollar als Bestattungsgeld und 807 US-Dollar für ein Grab, wenn der Tod nicht dienstbedingt war, der Veteran aber zum Zeitpunkt des Todes vom VA ins Krankenhaus eingeliefert wurde

Hilfreiche Links

- Amt für Hinterbliebenenhilfe¹³
- VA-Bestattungsleistungen und Gedenkgegenstände¹⁴
- Vorsorgeberechtigung für eine Beerdigung auf einem VA-Friedhof¹⁵

¹³FAQs – Amt für Hinterbliebenenhilfe. (nd). [www.va.gov](https://www.va.gov/survivors/faqs.asp).
<https://www.va.gov/survivors/faqs.asp>

¹⁴VA-Bestattungsleistungen und Gedenkgegenstände. (2018). VA.gov.
<https://www.va.gov/burials-memorials/>

¹⁵Vorabberechtigung für die Beerdigung auf einem VA-Friedhof. (16. November 2022). Veteranenangelegenheiten. <https://www.va.gov/burials-memorials/pre-need-eligibility/>

Trauerbegleitung durch Glaubestradition

Buddhismus

Weisheiten zum Thema Tod/Trauer

„Dieser Körper bin nicht ich; ich bin nicht in diesem Körper gefangen, ich bin Leben ohne Grenzen, ich bin nie geboren worden und ich bin nie gestorben. Dort drüben der weite Ozean und der Himmel mit vielen Galaxien. Alles manifestiert sich aus der Basis des Bewusstseins. Seit anfangsloser Zeit war ich immer frei. Geburt und Tod sind nur eine Tür, durch die wir ein- und ausgehen. Geburt und Tod sind nur ein Versteckspiel. Also lächle mir zu, nimm meine Hand und winke zum Abschied. Morgen werden wir uns wiedersehen oder sogar schon früher. Wir werden uns immer wieder an der wahren Quelle treffen, uns immer wieder auf den unzähligen Pfaden des Lebens treffen.“

- **Thích Nhất Hạnh, Kein Tod, keine Angst: Tröstende Weisheit fürs Leben**

„Diese Welt ist in Dunkelheit gehüllt. Hier können nur wenige ihren Weg in die Freiheit sehen. Diese wenigen Vögel entkommen dem Netz und fliegen in den Himmel.“

- **Das Dhammapada, 13:8, übersetzt von Dharma Publishing**

„Wir sind nur Gäste, die diese Welt besuchen, obwohl die meisten das nicht wissen. Wer die wahre Situation erkennt, fühlt sich nicht mehr zum Streiten geneigt.“ | „Es gibt diejenigen, die nicht erkennen, dass wir alle eines Tages sterben müssen. Aber diejenigen die das erkennen, legen ihre Streitigkeiten bei.“

- **Das Dhammapada, 1:6, übersetzt von Dharma Publishing | Übersetzt von Acharya Buddharakkhita**

Lokale buddhistische Tempel

Buddhistisches Vihara in Florida

2208 Maydell Dr, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1337

Mongkolratanaram

5306 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 621-1669

Tu Viện Quan Âm

8505 Bowles Rd, Tampa, FL 33637 | (813) 212-7888

Judentum

Phasen der Trauer

„Eine Zeit zum Trauern, eine Zeit zum Trost“ (*Jewish Lights Publishing*)

Phase	Zeit	Wichtige Praktiken
Phase Eins: Aninut	<i>Zeit:</i> Vom Zeitpunkt des Todes bis zum Abschluss der Beerdigung.	Bestattungsvorkehrungen treffen, Beerdigung vorbereiten, keine Trauerfeier, keine Gebete, keine „offiziellen“ Kondolenzbesuche.
Phase Zwei: Aveilut (für sieben Verwandte)	<i>Zeit:</i> Sieben Tage Schiwa, beginnend mit dem Ende der Beerdigung und bis zu den nächsten sechs Tagen, sofern sie nicht durch ein Fest abgesagt werden. Die ersten drei Tage sind der intensiven Trauer gewidmet, gefolgt von vier Tagen Trauer und Besinnung.	„Sitzen“ Sie zu Hause, sagen Sie bei den Gebeten zu Hause das Kaddisch [Gebet der Trauernden zum Lob Gottes], empfangen Sie Tröster, arbeiten Sie nicht und rasieren Sie sich nicht.
Phase Drei: Scheloschim - 30 Tage	<i>Zeit:</i> Vom Ende der Schiwa bis 30 Tage nach dem Tag der Beerdigung.	Rückkehr zur Arbeit, Kaddisch beim Gebet in der Synagoge, keine Unterhaltung, Männer rasieren sich nicht.
Phase vier: Shanah – 11 Monate (für Eltern)	<i>Dauer:</i> Vom Tag der Beerdigung bis zum Ablauf von 11 Monaten.	Sagen des Kaddisch beim Gebetsgottesdienst in der Synagoge, gewisse Verhaltenseinschränkungen bis zum Ablauf eines Jahres, Enthüllung des Grabsteins.
Phase fünf: Jahrzeit	<i>Uhrzeit:</i> Jahrestag des Todestages.	Sagen Sie Kaddisch beim Gebet in der Synagoge, zünden Sie eine Gedenkerze an, geben Sie Zedaka
Phase Sechs: Jeskor	<i>Zeit:</i> Jom Kippur, Shemini Azeret, letzter Tag des Pessachfestes, zweiter Tag von Schawuot.	Halten Sie in der Synagoge besondere Gedenkgottesdienste ab, zünden Sie eine Gedenkerze an und geben Sie Zedaka.

Lokale jüdische Synagogen

Gemeinde Rodeph Sholom (Konservativ)

2713 Bayshore Blvd, Tampa, FL 33629 | (813) 837-1911

Gemeinde Scharai Zedek (reformiert)

3303 W Swann Ave, Tampa, FL 33609 | (813) 876-2377

Islam

Weisheit und Heilige Schrift über Tod und Sterben

„Der Glaube an die Seele und das Leben nach dem Tod gibt unserer gegenwärtigen Existenz einen Kontext. Wer sich nur auf das unmittelbare Leben konzentriert, verpasst das große Ganze. Tatsächlich wird er seinem Lebenszweck gegenüber achtlos. Gott erinnert die Menschheit: ‚Das Leben in dieser Welt ist nur ein Vergnügen und eine Ablenkung; das wahre Leben ist im Jenseits, wenn sie es nur wüssten.‘ (Quran 29:64)“ – Warum Islam: Leben nach dem Tod (Broschüre)

„Muslime suchen Erlösung im Jenseits, indem sie in dieser Welt ein gottesfürchtiges und tugendhaftes Leben führen. Die Furcht vor der Verantwortung im Jenseits, zusammen mit der Hoffnung auf das Versprechen der höchsten Gerechtigkeit Gottes, motiviert sie, ihr gegenwärtiges Leben auf die umfassende Anbetung Gottes auszurichten, den wahren Zweck der menschlichen Existenz. Auf diese Weise bemühen sie sich in diesem vergänglichen Leben um ewige Freude. [Den Rechtschaffenen wird gesagt]: ‚O beruhigte Seele, kehre zu deinem Herrn zurück, zufrieden und wohlgefällig [für Ihn], und trete ein unter Meine [rechtschaffenen] Diener, und betrete Mein Paradies‘ (Quran 89:27-30)“ – Warum Islam: Leben nach dem Tod (Broschüre)

„Wenn ein Mensch stirbt, enden alle seine Taten, bis auf drei: Sadaqah Jariyah, ein rechtschaffenes Kind, das betet, nützliches Wissen ... Möge Allah uns mit dem Tod nur segnen, wenn alle unsere Sünden vergeben sind und wenn Er mit uns zufrieden ist. Amen.“ – Broschüre zu Bestattungsdiensten der Islamic Society of Tampa Bay Area Janaza

Lokale Moscheen

Alqassam-Moschee

5910 E 130th Ave, Tampa, FL 33617 | (813) 985-9433

Islamische Gesellschaft von Tampa Bay

7326 E Sligh Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 628-0007

Al-Ansar-Moschee

4334 W Waters Ave, Tampa, FL 33614 | (727) 383-1715

Christlich - Katholizismus

Katholische Bestattungsriten

„Beim Tod eines Christen, dessen Glaubensleben mit der Taufe begann und am Abendmahl gestärkt wurde, tritt die Kirche für den Verstorbenen ein, weil sie fest davon überzeugt ist, dass der Tod nicht das Ende ist und die im Leben geknüpften Bande nicht zerreißt. Die Kirche nimmt sich auch der Trauernden an und tröstet sie in den Begräbnisriten mit dem tröstenden Wort Gottes und dem Sakrament der Eucharistie. Christen feiern die Begräbnisriten, um Gott anzubeten, zu preisen und ihm für das Geschenk des Lebens zu danken, das nun Gott zurückgegeben wurde, dem Urheber des Lebens und der Hoffnung der Gerechten. Die Messe, das Gedächtnis des Todes und der Auferstehung Christi, ist die wichtigste Feier der christlichen Beerdigung. Durch ihre Begräbnisriten empfiehlt die Kirche die Toten der barmherzigen Liebe Gottes und bittet um Vergebung ihrer Sünden. Bei den Begräbnisriten, insbesondere bei der Feier des eucharistischen Opfers, bekräftigt und bekundet die christliche Gemeinde die Einheit der Kirche auf Erden mit der Kirche im Himmel in der einen großen Gemeinschaft der Heiligen. Obwohl sie von den Lebenden getrennt sind, sind die Toten immer noch eins mit der Gemeinschaft der Gläubigen auf Erden und profitieren von ihren Gebeten und Fürbitten. Beim Ritus der letzten Belobigung und Verabschiedung erkennt die Gemeinde die Realität der Trennung an und befiehlt den Verstorbenen Gott. - **US-Konferenz der katholischen Bischöfe, Order of Christian Funerals, Nr. 4-6**

Lokale katholische Pfarreien

Katholische Kirche Christi des Königs

821 S Dale Mabry Hwy, Tampa, FL 33609 | (813) 8786-5841

Katholische Kirche des Heiligen Herzens

509 N Florida Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 229-1595

Katholische Kirche St. Laurentius

5225 N Himes Ave, Tampa, FL 33614 | (813) 875-4040

Katholische Kirche St. Peter Claver

1203 N Nebraska Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 223-7098

Christlich – Protestantisch

Gebete für schwierige Zeiten

Tod eines Kindes – *„Selig sind, die da Leid tragen; denn sie sollen getröstet werden.“ Matthäus 5:4 NIV*

Gebet – „Ich weiß, dass die Menschen um mich herum auch um mein Kind trauern, Gott. Und doch ist meine eigene Trauer einzigartig, denn die Bindung, die ich zu meinem Kind hatte, war ganz meine eigene. Danke für dein Verständnis, wenn es sonst niemand tut.“

Tod eines Elternteils – *„Ich werde euch nicht als Waisen zurücklassen; ich komme zu euch.“ Johannes 14:18 NIV*

Gebet – „Ich war nicht darauf vorbereitet, wie weh das tun würde, Jesus. Bitte begleite mich durch diesen Kummer. Lass mich zulassen, dass dieser Kummer mich lehrt, was Du mich lehren lassen möchtest.“

Tod des Ehepartners – *„HERR, sei mir gnädig, denn ich bin in Not; meine Augen sind schwach vor Kummer, meine Seele und mein Leib vor Kummer.“ Psalm 31:9 NIV*

Gebet – „Danke, Herr, für das Leben meines Ehepartners. Ich bin so froh, dass du diese Person in mein Leben gebracht hast. Ohne diesen Partner wäre ich nicht der, der ich heute bin. Bitte segne mich weiterhin durch die Erinnerungen, die ich an unsere gemeinsame Zeit schätze.“

Lokale christliche Kirchen

Crossover-Kirche

1235 E Fowler Ave, Tampa, FL 33612 | (813) 971-8887

Presbyterianische Kirche Hyde Park

1309 W Swann Ave, Tampa, FL 33606 | (813) 253-0069

Hyde Park Vereinigte Methodistenkirche

500 W Platt St, Tampa, FL 33606 | (813) 253-5388

Neue Missions-Baptistenkirche Mount Zion

2511 E Columbus Dr, Tampa, FL 33605 | (813) 248-8101

Griechisch-orthodoxe Kirche des Heiligen Johannes des Täufers

2418 W Swann Ave, Tampa, FL 33609 | (813) 876-8830

Tampa Erste Kirche der Siebenten-Tags-Adventisten

822 W Linebaugh Ave, Tampa, FL 33612 | (813) 933-7505

Hindu

Hinduistische Todesrituale

Verschiedene hinduistische und indische Todesrituale ehren den Verstorbenen und unterstützen den Reinkarnationsprozess. Die Familie kommt zusammen, um verschiedene Rituale durchzuführen, wie zum Beispiel:

Waschen: Zum Waschen des Körpers werden spezielle Zutaten wie Milch, Honig, Ghee und Joghurt verwendet.

Ätherische Öle: Der Kopf der Person kann mit ätherischen Ölen gesalbt werden: Sandelholz für Männer und Kurkuma für Frauen.

Kleidung: Zu den traditionellen indischen Totenritualen gehört ein einfaches weißes Laken, mit dem die verstorbene Person bekleidet wird. Modernere Bräuche ermöglichen zeitgenössische, stilvolle Kleidung.

Blumen und Reis: Trauergäste können eine Girlande aus Blumen und Reisbällchen (bekannt als *Pinda*) um die Angehörigen legen. Blätter wie Basilikum können ebenfalls verwendet werden, um den Körper zu schmücken.

Lampe: Zu einigen traditionellen Bräuchen gehört es, eine Lampe in der Nähe des Kopfes der verstorbenen Person aufzustellen.

Wasser: Das Besprenkeln des Körpers mit Wasser ist ein Symbol der Reinigung.¹²

Lokale Hindutempel

Hindu Sanatan Mandir Tampa

311 E Palm Ave, Tampa, FL 33602 | (813) 221-4482

Hindutempel von Florida

5509 Lynn Rd, Tampa, FL 33624 | (813) 962-6890

Shree Mariamman Devi Tempel Inc.

6311 Palm River Rd, Tampa, FL 33619 | (813) 494-2317

Shree Raam Mandir

7411 E Comanche Ave, Tampa, FL 33610 | (813) 334-0443

¹² „Hinduistische Todesrituale und -bräuche verstehen.“ *Ressourcen für die Planung von Sterbefällen und Beerdigungen*, www.myfarewelling.com/article/hindu-funeral. Abgerufen am 3. Januar 2024.