



Und jetzt?

Erste Schritte nach Partner*in-Verlust

*inklusive:
Hilfsangebote
für Kinder*

Inhalt

- Vorwort Seite 3
- Was als Erstes zu tun ist Seite 4
- Existenzsicherung Seite 6
- Unterstützung für Kinder und Familien Seite 8
- Hilfe in der Trauer Seite 10
- Erholung finden Seite 12
- Die wichtigsten Adressen in Überblick Seite 14



*Dass die Vögel der Sorge und
des Kummers über deinen Kopf fliegen,
kannst du nicht ändern.
Aber dass sie Nester in dein Haar bauen,
das kannst du verhindern. Aus China*

Liebe Betroffene,

wie ihr haben wir von VIDU, einem Selbsthilfverein für Menschen mit Partner*in-Verlust, eines Tages unseren geliebten Menschen verloren. Wir haben erlebt, dass wir uns mühevoll Informationen zusammensuchen mussten. Dank des Internets kann man sich heutzutage zwar relativ schnell informieren, aber man muss wissen, wonach man überhaupt sucht. In eurer neuen, sehr belastenden Situation möchten wir euch mit dieser Broschüre eine kleine Hilfestellung an die Hand geben.

Was ist nun zu tun, wo bekommt ihr und ggf. euer/eure Kind/er Hilfe, sowohl finanzieller Art als auch zur Bewältigung der Trauer? Wir wünschen uns, dass wir euch damit ein Licht am Ende des Tunnels zeigen können. Denn wenn auch der Weg, der vor euch liegt, weit ist und das Leben sich völlig verändert hat, so gibt es doch auch immer Anlass zu Zuversicht und Hoffnung: ihr werdet die Situation meistern und dem Leben wieder schöne Seiten abgewinnen.



“Mein jüngerer Bruder hat mir beim Ausfüllen von Anträgen geholfen.”

Ellen

Was als Erstes zu tun ist

Du stehst vor einem Berg von Aufgaben und du weißt kaum, wie du sie alle bewältigen sollst. Daher ist unser erster Tipp für dich: **überleg dir, wen du um Hilfe bitten kannst**. Wer aus deinem Familien-, Freundes- und Bekanntenkreis hat Kenntnisse, die du genau jetzt gebrauchen kannst? Wer ist gut im Ausfüllen von Formularen, wer kann einen Schriftwechsel übernehmen? Es gibt sicher viele Menschen, die sich freuen, wenn sie in dieser Situation etwas für dich tun können. Deshalb: traue dich und lass dir helfen!

Sicher warst du schon beim Bestattungsunternehmen. Man hat dir gesagt, welche Papiere nun wichtig sind: **Personalausweis, Geburtsurkunde, Heiratsurkunde bzw. Stammbuch, die Krankenkassenkarte und die Versicherungsnummer bei der Rentenversicherung**.

Woran du sicherlich als erstes gedacht hast, ist eure **Existenzsicherung**. Dazu haben wir in den nächsten zwei Kapiteln eine Menge Informationen für dich zusammengetragen.

Es gilt, euren Alltag zu sichern. Wichtig ist, dass du **Zugriff auf das Konto** hast, von dem laufende Kosten wie **Miete, ggf. das Darlehen für euer Zuhause, Strom, Gas, Heizung und Internet** bezahlt werden. Eventuell können die monatlichen Abschlagszahlungen bei den Energielieferanten gesenkt werden. Denk auch daran, dass ggf. Verträge auf deinen Namen umgeschrieben werden müssen. Eventuell hast du/habt ihr Anspruch auf **Wohngeld**. Das kann man sowohl für ein Mietobjekt als auch für die eigene Immobilie beantragen. Den Antrag dafür stellst du bei der für dich zuständigen Behörde. Such dafür im Internet mit dem Stichwort „Wohngeld“ und deinem Wohnort.

Wie seid ihr krankenversichert? Wenn eine Privatversicherung vorliegt, müssen die monatlichen Beiträge sichergestellt sein. Genauso wie Haftpflicht-, Unfall-, und ggf. alle Versicherungen rund um eine Immobilie. Habt ihr ein Gemeinschaftskonto? Dann musst du es bei der Bank unter Vorlage der **Sterbeurkunde** auf dich umschreiben lassen. Oder hattet ihr jeder ein eigenes Konto? Falls wichtige



Checkliste

Zahlungen vom Konto deines verstorbenen Menschen abgebucht werden, musst du sicherstellen, dass diese Zahlungen auch weiterhin erfolgen. Hast du eine **Vollmacht über den Tod** hinaus für das Konto? Falls nicht, bekommst du, wenn ihr verheiratet wart, Zugriff auf dieses Konto, wenn ein Erbschein oder eine Verfügung von Todes wegen vorliegen. Überweisungen auf so ein Konto kannst du aber vornehmen, du könntest also laufende Zahlungen sicherstellen, indem du die anfallenden Beträge dorthin überweist.

Auf welches Konto wurde bisher das **Kindergeld** überwiesen? Hier musst du ggf. eine Kontenänderung bei der Kindergeldstelle beantragen. Übrigens: das Kindergeld soll ab 2025 durch die sogenannte Kindergrundversicherung ersetzt werden, die aber mindestens dem Kindergeld entsprechen soll. Gekürzt wird also nichts (Stand 09/24).

Welche Verträge müssen gekündigt werden? Gibt es z. B. eine private (Zusatz-)Krankenversicherung? Gibt es Abonnements, z. B. von Zeitungen, Zeitschriften, Streamingdiensten, Websites und Flatrates? Existieren Mitgliedschaften in Vereinen und Verbänden, z. B. dem ADAC, einer Gewerkschaft, einem Sportverein?

Mit diesen ersten Schritten hast du schon einiges getan, um etwas Ruhe in euren Alltag zu bringen. Als nächstes steht das Thema „Existenzsicherung“ an. Hierzu geben wir dir auf den nächsten Seiten einige hilfreiche Informationen und Tipps.

"Der Mann einer Bekannten arbeitet bei einer Versicherung und hat mich sehr unterstützt."

Sabine

Wir haben einige Punkte zusammengestellt, die in den nächsten Wochen und Monaten auf dich und euch zukommen werden.

- Sicherung der Existenz: (Halbwaisen-)Renten/Lebensversicherungsauszahlung, Sozialleistungen beantragen
- Ggf. gemeinsames Konto umschreiben lassen
- Auf welches Konto wurden bisher Leistungen wie z. B. Kindergeld gezahlt? Ggf. muss die Kindergeldstelle über eine Änderung des Kontos informiert werden
- Finanzielle Absicherung für die Kinder beantragen: Unterhaltsvorschuss, Kinderzuschlag... (s. S. 8f)
- Ggf. staatliche Leistungen beantragen (s. S. 7)
- Sicherstellen, dass Miete und Energiekosten auf jeden Fall weitergezahlt werden
- Evtl. monatliche Abschlagszahlungen bei den Energielieferern senken lassen
- Umschreibung von Konten und Verträgen (z.B. beim Stromanbieter)
- Umschreibung/Löschung von Versicherungen (Fristen beachten!)
- Gibt es Kredite?
- Welche Kosten können in Zukunft wegfallen, z.B. für Zeitungs-/Zeitschriftenabonnements, für Websites, Flatrates...
- Was geschieht mit dem digitalen Nachlass?

Existenzsicherung

Wart ihr verheiratet oder habt in einer eingetragenen Lebensgemeinschaft gelebt? Dann hast du ggf. Anspruch auf Hinterbliebenenversorgung. An welche Stelle du dich dafür wenden musst, hängt davon ab, wie dein*e Partner*in den Lebensunterhalt verdient hat: sozialversicherungspflichtig angestellt, freiberuflich/selbständig, im Beamtenverhältnis? Oder war die verstorbene Person schon im Rentenbezug?

Die Anlaufstelle für Hinterbliebene von sozialversicherungspflichtig Angestellten oder Personen im Rentenbezug ist die Deutsche Rentenversicherung (DRV). Voraussetzung für den Anspruch auf eine Hinterbliebenenrente ist, dass die verstorbene Person fünf Jahre lang Beiträge in die Rentenversicherung eingezahlt hat. Diese Beitragszeiten müssen nicht am Stück geleistet worden sein. Die Webseite der DRV (www.deutsche-rentenversicherung.de) bietet ausführliche Informationen und als Download erhältliche Broschüren zur Hinterbliebenenrente an. Nutze am besten die Suchfunktion, um schnell die gewünschten Informationen zu finden. Gib dort auch einmal das Wort „**Rentensplitting**“ ein. Auf die Möglichkeit des Rentensplittings auch für Hinterbliebene weisen wir explizit hin, da sie recht unbekannt ist. Ob dies für dich in Frage kommt, dazu nimmst du am besten eine Beratung in Anspruch.

Wichtig
zu wissen:

*eigenes Einkommen
wird nach Abzug eines
Freibetrages auf die
Hinterbliebenenrente
angerechnet!*

In Deutschland gibt es zahlreiche Filialen der DRV, in denen man dich zu allen Angelegenheiten der Rente berät. Darüber hinaus gibt es sog. Versichertenberater*innen, die ehrenamtlich tätig sind und als „Hilfe in der Nachbarschaft“ eingesetzt werden. Informationen dazu gibt es ebenfalls auf der Webseite der Deutschen Rentenversicherung.

Unabhängige -kostenpflichtige- Rentenberater*innen sind nicht bei der DRV angestellt. Sie beraten, prüfen Rentenbescheide und vertreten deine Interessen gegenüber Behörden. Wenn so etwas für dich in Frage kommt, findest du passende Adressen über die Webseite des Bundesverbandes: www.rentenberater.de

War die verstorbene Person verbeamtet, erhalten Hinterbliebene -ebenfalls unter der Voraussetzung einer fünfjährigen Anwartschaft- eine Beamtenversorgung. Diese ist im Beamtenversorgungsgesetz des Bundeslandes geregelt, in dem die verstorbene Person tätig war. Wie die Hinterbliebenenversorgung errechnet wird, erfährt man über die Webseite des jeweiligen Bundeslandes bzw. über den Dienstherrn der verstorbenen Person.

Die Hinterbliebenenversorgung für verstorbene Angehörige freier Berufe bzw. Selbstständiger erfolgt ggf. über die Berufskammern.

Ist der geliebte Mensch durch einen Unfall ums Leben gekommen, kann auch eine Rente von der Unfallkasse des zuständigen Bundeslandes in Frage kommen.

Zur Existenzsicherung gehören auch staatliche Hilfen, auf die man durch den Wegfall eines Gehaltes u.U. Anspruch haben könnte. Dazu gehören z.B. Sozialhilfe, Bürgergeld und das schon erwähnte Wohngeld (s. S. 4).

Es ist möglich, dass die verstorbene Person Anwartschaften aus verschiedenen Arbeitsverhältnissen – z. B. angestellt und verbeamtet – erworben hat, so dass man mehrere Leistungen erhalten kann. Allerdings werden die Leistungen gegeneinander aufgerechnet.



„Auf der Beerdigung meines Mannes gab mir einer seiner Studienfreunde den Rat, auch bei der Versorgungsanstalt des Bundes und der Länder wegen einer Anwartschaft nachzufragen. So erfuhr ich, dass auch dort ein Anspruch existiert, den mein Mann während seiner Zeit als Doktorand erworben hatte. Es lohnt sich, den beruflichen Werdegang genau nachzuverfolgen.“



Unterstützung für Kinder und Familien

Was für die Existenzsicherung für Ehe- bzw. Lebenspartner*innen gilt, findet auch auf hinterbliebene Kinder Anwendung. Als Halbwaisen erhalten sie finanzielle Unterstützung von den im vorigen Kapitel erläuterten Stellen. Darüber hinaus gibt es für Kinder bzw. den überlebenden Elternteil noch andere Leistungen.

Für hinterbliebene Partner*innen kann es sinnvoll sein, im Zuge des Rentensplittings eine **Erziehungsrente** zu wählen statt der Hinterbliebenenrente. Informationen hierzu findet man auf der Seite der Deutschen Rentenversicherung und den verschiedenen Beratungsstellen (s. voriges Kapitel).

Immer wieder hören wir, dass hinterbliebene Alleinerziehende nicht wissen, welche Leistungen sie erhalten können. Besonders aufgefallen ist uns dies beim **Unterhaltsvorschuss**, auf den wir deshalb an dieser Stelle gesondert hinweisen. Auf der Seite des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend heißt es -für Hinterbliebene etwas verwirrend - dazu: „Anspruch auf Unterhaltsvorschuss haben Kinder, die bei einem alleinerziehenden Elternteil leben und keinen oder keinen regelmäßigen Unterhalt von dem anderen Elternteil erhalten.“ Dazu gehören selbstverständlich auch verstorbene Elternteile. Wenn du in die Suchfunktion auf der Seite **www.familienportal.de** das Stichwort „verwitwet“ eingibst, erhältst

du viele Informationen über Leistungen für hinterbliebene Familien. Wenn du den Reiter „Familienleistungen“ anklickst, erhältst du eine Auflistung aller staatlichen Leistungen, auch für Familien mit kleinem Einkommen. Für weiterführende Informationen reicht ein Klick auf die entsprechende Leistung.

Ein relativ neues, informatives und sehr hilfreiches Tool ist dieses: **infotool-familie.de**.

Dort leitet dich ein anonymisiertes Navigationssystem zu den möglichen Leistungen, die euch zustehen könnten, weiter. Du musst dazu lediglich deine familiäre Situation angeben. Mittels weniger Klicks zu deiner Person, deinem Kind/deinen Kindern und -sehr unsensibel, aber leider wahr- deinem „Ex-Partner“ erstellt dir das Tool eine Liste aller in Frage kommender finanzieller Leistungen bzw. Erleichterungen mit Erläuterungen, wie und wo diese beantragt werden können.

Sicher: auch die besten Informationen und Tools nützen wenig, wenn man zu erschöpft, gestresst und traurig ist, um sich neben der Alltagsbewältigung um diese Dinge zu kümmern. Deshalb noch einmal unser Rat: Hol dir Hilfe. Zeig die Broschüre einer Freundin, einem Familienmitglied oder sonst einer Person, die dir helfen kann.



*"Sehr gute
Tipps habe ich
von einer Mitar-
beiterin im Hospiz
bekommen."*

Rebecca, 2 Kleinkinder

Hilfe in der Trauer

Das Nötigste, damit der Alltag funktioniert, ist erledigt. Nun merkst du, dass du Unterstützung brauchst, um mit der Trauer fertig zu werden. Eventuell hast du **Kinder**, die ebenfalls Hilfe benötigen.

Wichtig ist, dass das Angebot zu dir/euch passt. Idealerweise findest du, sofern du ein Gruppenangebot suchst, eine Trauergruppe für Menschen mit Partner*in-Verlust. Die Altersspanne der Teilnehmenden sollte nicht zu groß sein. Denn zwar ist die Trauer bei alten und jungen Menschen gleich groß, aber die Lebensthemen und somit die Fragen, mit denen man sich beschäftigt, sind sehr unterschiedlich.

Ein klassisches Angebot in der Trauer ist die **Trauerbegleitung**. Diese gibt es in Form von Trauergruppen und/oder Einzelgesprächen. Eine Möglichkeit für Hinterbliebene und ihre Kinder ist die Familientrauerbegleitung. Manchmal wird Trauerbegleitung auch in


Form von Trauercafés, Trauerspaziergängen und seit einigen Jahren auch online oder im Chat angeboten. Anbieter*innen können sowohl freiberuflich arbeiten, als auch bei Kirchen, Wohlfahrtsverbänden, Trauerhilfevereinen und Hospizen angestellt oder ehrenamtlich tätig sein. In diesen Fällen ist das Angebot meist kostenlos. Such doch mal mit den Stichworten „(Kinder)Trauerbegleitung“, „Familientrauerbegleitung“ und dem Namen deines Wohnortes oder der nächstgrößeren Stadt nach Angeboten. Du kannst auch nach „Trauerchat“ oder „Trauerbegleitung online“ oder ähnlichem suchen. Du findest sicher etwas Passendes.

Übrigens: Die Telefonseelsorge ist auch für Trauernde da: **www.telefonseelsorge.de** oder 0800.1110111 oder 0800.1110222

Im Bundesverband Trauerbegleitung e.V. haben sich freie Trauerbegleiter*innen zusammengeschlossen. Auf der Webseite kannst du nicht nur nach Adressen an deinem Wohnort suchen, sondern du findest dort auch viele Informationen, Tipps und links, die dich weiterbringen können. **bv-trauerbegleitung.de**

"Sehr dankbar bin ich der ehrenamtlichen Trauerbegleiterin, die abends, wenn die Kinder schliefen, zu mir nach Hause kam, um mit mir zu reden."

Ellen



In einer **Selbsthilfegruppe** finden Betroffene mit ähnlichen Schicksalen zusammen. Diese Gruppen sind in der Regel nicht angeleitet und haben keinen therapeutischen Anspruch. Die Teilnehmenden bestimmen die Gespräche und Themen selbständig. In allen Bundesländern gibt es Organisationen bzw. Selbsthilfekontaktstellen, die dir über bestehende Angebote Auskunft geben können. Falls es kein Angebot in deiner Nähe gibt, du aber über die Kraft verfügst, eine eigene Gruppe zu gründen, findest du dort Unterstützung. Am einfachsten findest du diese Stellen, wenn du im Internet nach „Selbsthilfe“ plus deinem Bundesland suchst.

Oft gibt es nach dem Tod des geliebten Menschen das Bedürfnis nach einem psychotherapeutischen Gespräch und einer sich möglicherweise anschließenden **Psychotherapie**. Manchmal hat man das Glück, über eine Empfehlung fündig zu werden. Vielleicht kann dir auch deine Hausärztin/dein Hausarzt weiterhelfen. Oder du wendest dich an die Psychotherapeutenkammer deines Bundeslandes. Die Adressen findest du im Internet. Auf den Seiten der Kammern findest du viele weitere nützliche Informationen.

Erwähnt seien hier noch die sogenannten „Hilfen zur Erziehung“. Diese sind kommunale Angebote der Kinder- und Jugendhilfe. Die bekannteste Hilfe ist die **Erziehungsberatung**, die meist kostenlos von Trägern der freien Wohlfahrtspflege (das sind z.B. Caritas oder Diakonie) angeboten wird. Auch dieses Angebot findest du im Internet, wenn du „Erziehungsberatung“ und deinen Wohnort oder die nächstgrößere Stadt in die Suchfunktion eingibst.

Schau auch einmal auf die Internetseite **www.elternsein.info**. Hier findest du nicht nur Informationen und Tipps für euren Alltag, sondern erfährst auch, wo du (anonyme) telefonische und Online-Beratung erhalten kannst.



Erholung finden

Wo kannst du Kraft sammeln für deinen/euren neuen, anstrengenden Alltag, den du so niemals wolltest? Wo findest du eine Auszeit, in der du einmal abschalten und auf andere Gedanken kommen kannst? Aber auch: Wo findest du Unterstützung beim Umgang mit deiner/eurer neuen Situation?

Denk doch einmal über die Möglichkeit einer Mutter/Vater-Kind-Kur nach. Diese Möglichkeit steht allen gesetzlich krankenversicherten Personen offen – während privat Versicherte leider keinen Anspruch auf Kostenerstattung haben. Die Kinder werden pädagogisch

betreut bzw. haben ggf. schulbegleitenden Unterricht. Währenddessen nehmen die Mütter und Väter das Therapieangebot wahr, z. B. Physiotherapie, psychosoziale Einzel- und Gruppentherapie, Entspannungstherapie.

Erste Informationen erhältst du auf der Internetseite des Müttergenesungswerkes: www.muettergenesungswerk.de. Hier findest du auch eine Beratungsstelle in deiner Nähe, die dir mit dem Antrag für die Krankenkasse weiterhilft.

Übrigens hast du selbstverständlich ein Mitspracherecht bei dem Kurhaus. Erkundige dich im Internet, durch Kontaktaufnahme mit Einrichtungen oder bei Müttern und Vätern, die schon einmal eine Kur gemacht haben. Wichtig und wünschenswert ist eine Einrichtung, die auf Trauer, speziell die Trauer nach Partner*in-Verlust, spezialisiert ist. Wenn die Krankenkasse dir eine für deine Bedürfnisse unpassende Einrichtung zuweist oder deinen Antrag ablehnt, lohnt es sich, Widerspruch einzulegen!

„Ich würde keine Mutter-Kind-Kur mehr mit einem Kind unter drei Jahren machen. Das war doch sehr anstrengend! Es gibt überhaupt nur sehr wenige Häuser, die so kleine Kinder aufnehmen.“

Verena, 1 Kind

Du möchtest keine Kur machen oder hast bereits eine gemacht und denkst nun über einen Urlaub mit deinem Kind/deinen Kindern nach? Es gibt Familienferienstätten in ganz Deutschland, die attraktive Angebote für Familien, teilweise auch speziell für Alleinerziehende und ihre Kinder, machen. Über das Bundesland, in dem du wohnst, besteht die Möglichkeit einer Zuschussung der Ferien für einkommensschwache Familien. Die Internetseite **www.bag-familienreholung.de** informiert dich über die Familienferienstätten. Mit dem „Zuschussrechner“ kannst du ermitteln, ob deine Familie einen Zuschuss für den Urlaub bekommen kann.

Eine andere Möglichkeit, eine schöne Urlaubszeit mit Kindern zu verbringen, sind die Angebote des Deutschen Jugendherbergsvverbands. Um in diesen Häusern Urlaub machen zu können, musst du für wenig Geld Mitglied im Verband werden. Schau mal auf die Seite **www.jugendherberge.de**. Dort findest du alle Angebote. Wenn du Mitglied wirst, erhältst du übrigens mehrmals im Jahr die Verbandszeitschrift mit saisonalen Urlaubsideen.



„Sehr viel Spaß hat den Kindern und mir das Kanufahren im Spreewald gemacht.“

Ellen, 2 Kinder

Natürlich gibt es darüber hinaus auch noch viele andere Anbieter für Reisen mit Kindern und für Alleinreisende. Um einige aufzuzählen: Trauerreisen, Singlereisen, Gruppenreisen zu speziellen Themen, Kreativreisen...

Wir können hier keine speziellen Angebote nennen. Im Internet oder im Reisebüro wirst du sicher fündig.
Und nun: **Erholt euch gut!**

Die wichtigsten Adressen im Überblick:

Existenzsicherung

www.deutsche-rentenversicherung.de



www.rentenberater.de



Hilfe in der Trauer

www.bv-trauerbegleitung.de



www.elternsein.info



www.telefonseelsorge.de



Unterstützung für Kinder und Familien

www.familienportal.de
Stichwort „verwitwet“



www.infotool-familie.de



Erholung finden

www.muettergenesungswerk.de



www.bag-familienerholung.de



www.jugendherberge.de



Herausgeber

VIDU® verein-verwitwet e. V., Postfach 45 13 04, 50888 Köln
vorstand@verein-verwitwet.de, www.verein-verwitwet.de

Rechtlicher Hinweis

VIDU® ist eine eingetragene Marke. Der Verein wird gerichtlich und außergerichtlich durch seinen Vorstand vertreten. Dieser handelt durch die/ den Vorsitzende/n oder die/ den Stellvertreter/in, gemeinsam mit einem weiteren Vorstandsmitglied. Der Verein ist beim Amtsgericht Köln unter VR 13878 eingetragen.

Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband



VIDU ist startsocial-Stipendiat



Druck

Rurtec, Zweigwerkstatt der Rurtalwerkstätten,
Lebenshilfe Düren gGmbH, Veldener Straße 7- 9, 52349 Düren

