

Apoio imediato aos recém-viúvos

Lista de verificação de necessidades

PASSO 1: Necessidades imediatas a completar com a viúva digna:

- Arranjos Funerários / Serviço Memorial
- Celular do cônjuge falecido: Notifique as pessoas em listas de contatos (telefone, e-mail, Facebook e outras listas de contatos).
- A Viúva Digna quer usar o celular do cônjuge? Leve o telefone para a operadora de telefonia celular e peça para que eles fundam os dois telefones para ela.
- Existe uma mensagem de correio de voz em algum dos telefones do seu cônjuge? Ele pode se perder na fusão, com certeza
primeiro salvá-los em um aplicativo gravador de voz E anexá-los a um e-mail para que eles sejam salvos/acessíveis de várias maneiras.
- Ajude-a a rever suas finanças ou ajude-a a se conectar com alguém em quem ela confia para obter ajuda. Consulte a página "Dicas de lista de verificação financeira" ____.

PASSO 2: Necessidades imediatas a serem preenchidas para a viúva digna:

- Crie um fundo de apoio da Viúva Digna — cheques, cartões-presente, contas de serviços públicos pagas, etc. — para ajudá-la nas primeiras semanas.
- Vá às compras para ela: compre o básico (leite, pão, ovos, café, papel higiênico, etc.). Estoque de itens que são fáceis de "aquecer e comer" ou opções saudáveis como saladas prontas. Pense no que você precisaria no dia a dia e pergunte especificamente se ficou sem esses itens.
- Configure um plano de entrega de refeições, como "Food Train" ou "Take them a meal".
- Você tem filhos pequenos que precisam de cuidados? Ou crianças mais velhas que precisam ser levadas para vários lugares? Ofereça-se para entreter as crianças (levá-las ao cinema, pedir-lhes para ir ao cinema em casa, assar biscoitos, fazer artesanato, jogos, etc.).
- Ofereça-se para tirá-la de casa. Leve-a para um café, jantar, um filme ou um passeio no parque. Leve-a para casa para jantar ou fique em casa e compartilhe uma xícara de café ou uma refeição. Esteja disponível para ela.
- Tarefas domésticas: o que precisa ser feito? Não se esqueça de assuntos importantes como lavar roupa, limpar banheiros, aspirar e lavar louça.
- Pertences esponsais: Ofereça-se para ajudar a empacotá-los para a Viúva Digna revisar em uma data posterior. Você pode não querer que ninguém toque em nada ainda, e tudo bem. Ofereça-se para ajudar quando estiver pronto.

Apoio imediato aos recém-viúvos (continuação)

Lista de verificação de necessidades

- Algo quebrado em casa? Você tem um reparador estabelecido? Se não, ajude-a a encontrar um.
- Manutenção do quintal: Agora você precisa de alguém para gerenciar o quintal? Ajuda com isso também.

*NOTA: Quando você precisar usar um serviço pago, procure patrocinadores que possam estar dispostos a pagar por tais serviços. Pesquise sua rede de amigos para encontrar ajuda especializada; não tenha medo de negociar o trabalho em nome da Viúva Digna.