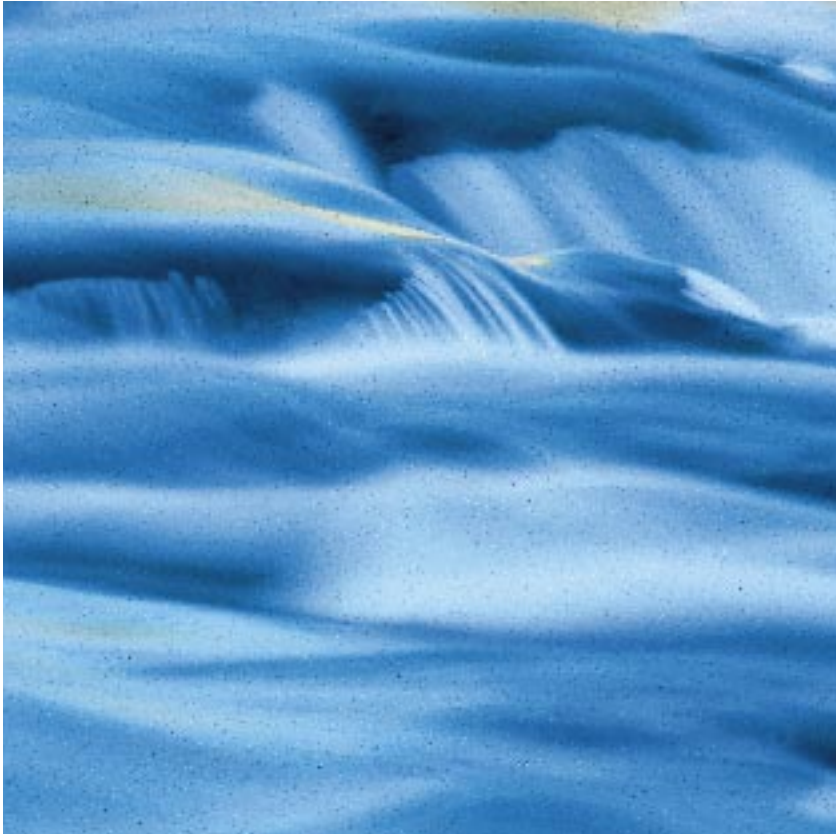
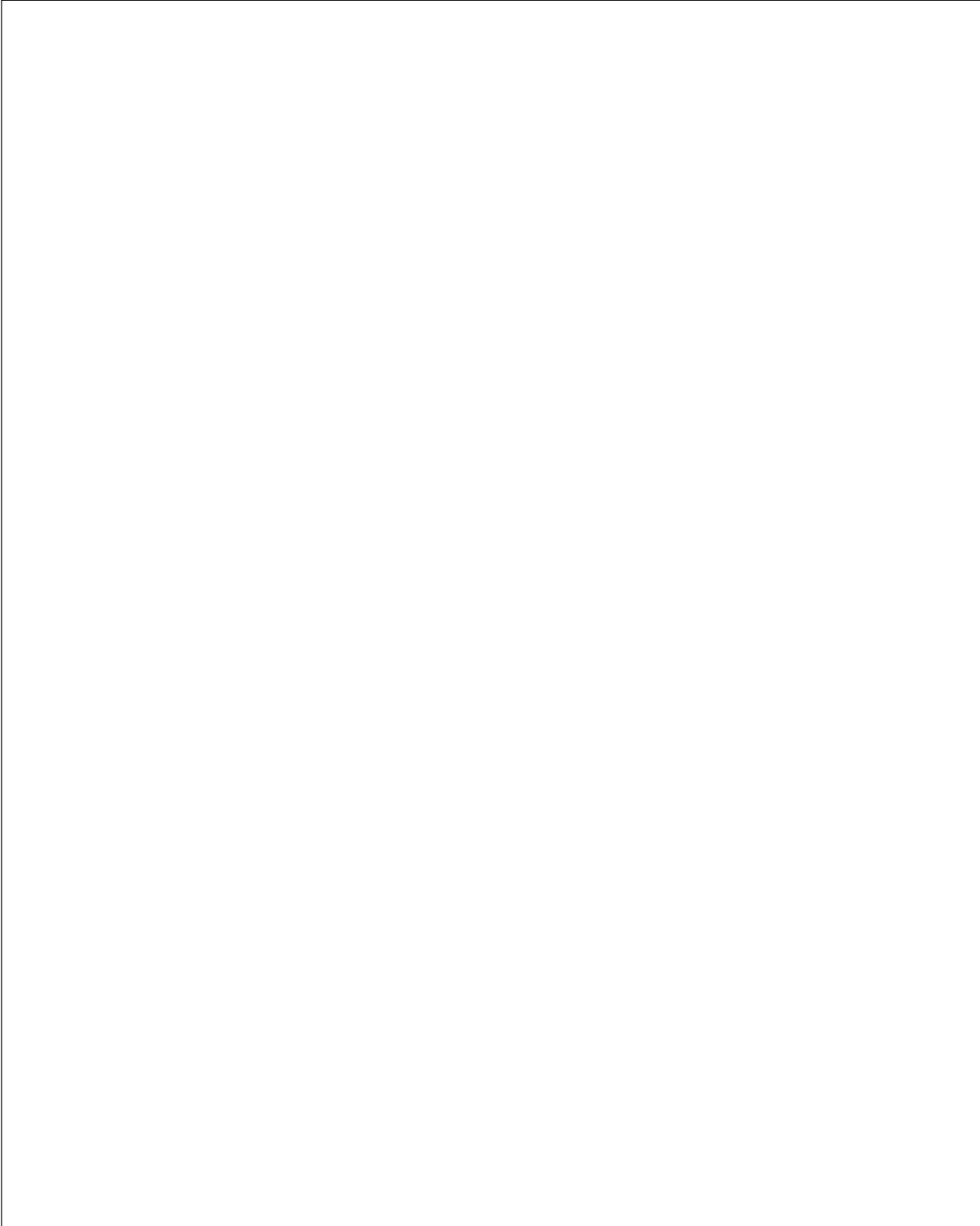


Hur gör jag nu?



En skrift om begravningar



HUR GÖR JAG NU?

En skrift om begravningar

INNEHÅLL

TA EN SAK I TAGET 3 – 6

Det är inte bråttom nu
Kontakta anhöriga och vänner
Andra kontaktmöjligheter
Några saker som du kanske måste ordna snarast
Låt barn och ungdomar delta

FRÅGOR KRING DÖDSFALLET 7 – 10

Att se den döde
Vad händer med den döde?
Obduktion
Organdonation
Intyg om dödsorsak
Balsamering

FRÅGOR KRING BEGRAVNINGEN 11 – 22

Begravningen är en hjälp att bearbeta sorgen
Innan du kontaktar begravningsbyrån
Den dödes önskemål om sin begravning
Tillkännagivande
Olika ceremonier
Präst eller annan officiant
Var kan begravningen äga rum?
Jordbegravning eller eldbegängelsebegravning
Kistan
Gravplats
Skötselfria gravar
Minnesstunden
Sorgklädsel

BEGRAVNINGSBYRÅN 23 – 25

Vilken begravningsbyrå ska du anlita?
Vad kostar en begravning?

VAD DU INTE BEHÖVER TÄNKA PÅ JUST NU 26 – 39

Rådgivning tel. 020-210 210

TA EN SAK I TAGET

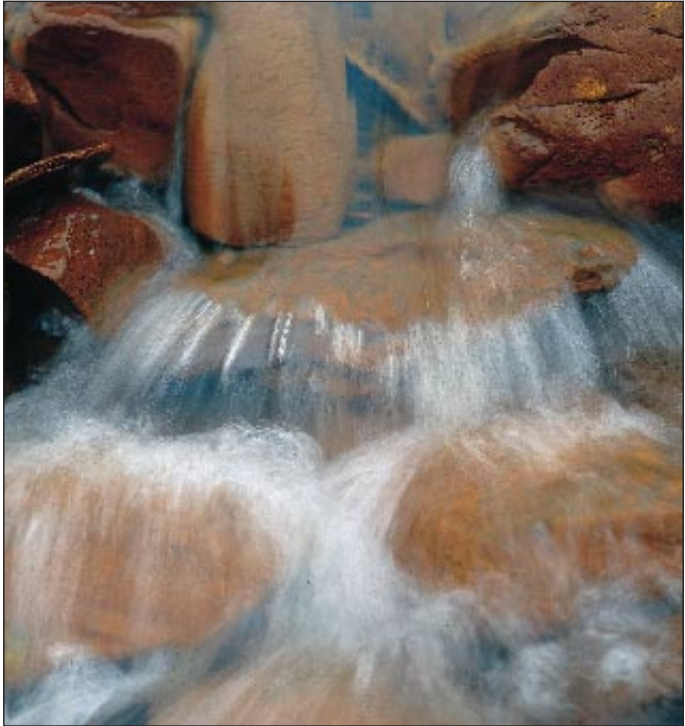
DET ÄR INTE BRÅTTOM NU

Att mista en nära vän eller anhörig är en av livets mest omvälvande händelser. Därför är det helt naturligt att du just nu känner dig osäker och orolig inför sådant som du ska ta hand om.

Ett bra råd är att du inte behöver ha bråttom. Det här är inte en situation som man kan behärska på samma sätt som vardagliga saker i livet. Det finns heller ingen anledning att begära det av sig själv.

Ta en sak i taget. En del av det som du kanske oroar dig för kan nästan alltid vänta ett litet tag. Du behöver till exempel inte kontakta en begravningsbyrå omedelbart. Det kan ibland vara bra att vänta någon dag.

Försök under tiden att fundera på sådant som tas upp på de följande sidorna, helst tillsammans med dina närstående.



KONTAKTA ANHÖRIGA OCH VÄNNER

Det brukar vara naturligt att så snart som möjligt kontakta anhöriga och vänner och meddela vad som har hänt. Var samtidigt inte rädd för att be om hjälp och stöd. Det är en förmån att ha några som man kan prata med och dela sorgen med. De flesta brukar också bli tacksamma om de kan bidra på något sätt, till exempel med så vardagliga saker som att handla och laga mat.

ANDRA KONTAKTMÖJLIGHETER

Om du inte har någon nära att prata med, behöver du för den skull inte vara helt ensam. Det finns människor som är beredda att stödja dig. Du kan till exempel kontakta sjukhusprästen, sjukhusets kurator, församlingsprästen eller distriktsläkaren. Telefonnummer till din församling och till "jourhavande" finns i telefonkatalogen.

Det finns också olika stödföreningar som en kurator till exempel kan ge dig närmare information om.

NÅGRA SAKER SOM DU KANSKE MÅSTE ORDNA SNARAST

Det finns en del som du som närstående måste ta ansvar för. Det kan till exempel vara att ordna så att någon ser till en bostad som står tom, tömmer kylskåp och tar hand om husdjur. Mistänker du att det kan bli oenighet bland de anhöriga om till exempel bouppteckningen, är det bra om en utomstående person finns med när du är i bostaden. Det är inte lämpligt att ta med sig någonting därifrån.

Om den avlidne hade tillhörigheter på sjukhuset bör du hämta ut dem, om du inte redan gjort det. Kontakta i så fall personalen på avdelningen.

LÅT BARN OCH UNGDOMAR DELTA

Vuxna vill ibland hålla barn och ungdomar utanför det som händer efter ett dödsfall. Det sker i all välmening, men vad barn behöver är stöd att klara det som hänt, inte skydd från det.

Att förbereda det avsked som en begravning innebär betyder lika mycket för barn som vuxna. Ju äldre barnen är desto större behov har de i allmänhet att få vara med och påverka.

FRÅGOR KRING DÖDSFALLET

ATT SE DEN DÖDE

Det är ofta svårt att tänka sig att livet flytt från den som en gång var så levande. Ett sätt att bearbeta sorgen är att se och röra vid den döde, eftersom man då bekräftar för sig själv att det som hänt är sant.

Därför kan det vara bra om alla som stod den avlidne nära får den här möjligheten, även barn. Men ingen ska naturligtvis behöva se mot sin vilja. Ibland är det inte heller möjligt att ordna.

För det mesta får man tillfälle att se den avlidne på sjukhusavdelningen, men det går att ordna även senare med hjälp av begravningsbyrån.

Ibland är det värdefullt att ta ett fotografi på den avlidne. Det låter kanske främmande, men ett foto kan ha stor betydelse senare i sorgearbetet.

VAD HÄNDER MED DEN DÖDE?

Oberoende av var en person avlider är det sjukhuset som ansvarar för att den döde görs iordning och tas till ett bårhus. När dödsfallet sker i bostaden finns också möjligheten att låta den döde få ligga kvar i sin säng, efter samråd med läkare eller sköterska.

Den begravningsbyrå du anlitar ser sedan till att den avlidne läggs i kista, kläs på och transporteras till ett gravkapell i avvaktan på begravningen (så kallad bisättning).

Om de anhöriga önskar kan de vara med vid bisättningen. Man kan hålla en kort andakt vid kistan och kanske också se den döde.

OBDUKTION

Om dödsorsaken inte är alldeles klar kan det bli frågan om obduktion. Du blir i så fall kontaktad av sjukhuspersonalen.

Obduktion innebär att en läkare gör en närmare undersökning genom ett operativt ingrepp. Man kan bara neka obduktion i vissa fall. Läkaren är skyldig att ge mer information om detta.



ORGANDONATION

I Sverige betraktas en människa som död när all aktivitet i hjärnan har upphört. Olika kroppsorgan och vävnader kan dock vara funktionsdugliga och donation kan därför komma ifråga enligt svensk transplantationslag.

Om den avlidne inte har tagit ställning till donation under sin livstid är det de anhöriga som får avgöra. När det gäller den frågan finns det många bra argument både för och emot. Det är oftast bäst att följa sin spontana uppfattning.

INTYG OM DÖDSORSAK

Om du som närmast anhörig vill ha ett skriftligt besked om dödsorsaken kontaktar du läkaren.

BALSAMERING

Om sjukhuspersonalen anser att kroppen måste balsameras kan det bero på dödsorsaken eller på att begravningen dröjer. Balsamering innebär att blodet ersätts med en formalinlösning.

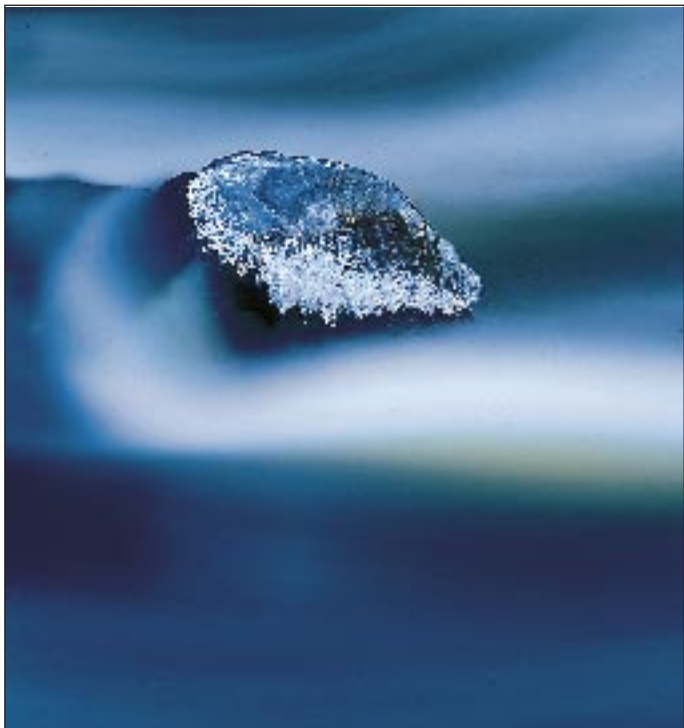
FRÅGOR KRING BEGRAVNINGEN

BEGRAVNINGEN ÄR EN HJÄLP ATT BEARBETA SORGEN

Ibland kan man tro att begravningen ska bli så påfrestande att man vill hålla den inom en mycket liten krets av anhöriga – en begravning i enskildhet. Det gäller kanske särskilt när barn har dött och när någon själv valt att ta sitt liv. Men när allt kommer omkring är det ändå ett stöd att ha vänner omkring sig som man kan dela sorgen med.

Det är också viktigt att ge alla, som stod den döde nära, det tillfälle till avsked som begravningen innebär – släkt, vänner, skolkamrater, kollegor, grannar och så vidare.

När barn har dött brukar det vara lämpligt att föräldrar och eventuella syskon själva förbereder så mycket som möjligt inför begravningen. Erfarenheterna visar att man på så sätt får hjälp att bearbeta sorgen.



INNAN DU KONTAKTAR BEGRAVNINGSBYRÅN

På en begravningsbyrå finns människor som är vana och kunniga när det gäller att hantera allt det praktiska kring ett dödsfall. Deras uppgift är att visa vilka valmöjligheter som finns och att ordna det som du vill ha hjälp med.

Ju mer du och dina närmaste kan engagera er, desto mer personligt utformad kan begravningen bli. Att delta i förberedelserna är också ett sätt att göra döden verklig.

De frågor som tas upp på följande sidor brukar erfarenhetsmässigt vara de som har störst betydelse. Därför är det bra att tänka igenom dem innan besöket på byrån.

DEN DÖDES ÖNSKEMÅL OM SIN BEGRAVNING

Om den bortgångne har haft önskemål om hur hans eller hennes begravning ska vara, ska man enligt lag så långt det är möjligt ta hänsyn till dessa. Ibland kan det innebära att tolka andemeningen i

önskemålen, för att komma fram till ett arrangemang som både tar hänsyn till den avlidne och de anhöriga.

Att en människa önskat sig en anspråkslös begravning, kan vara ett sätt att säga: "Jag vill inte vara till något besvär." Om de anhöriga då känner att de vill hedra den döde på ett annat sätt bör de kunna göra det.

Om en sådan önskan å andra sidan är ett uttryck för den avlidnes livsstil och personlighet bör man naturligtvis tolka den bokstavligt.

TILLKÄNNAGIVANDE

Dödsannonsen är det vanligaste sättet att tillkänna-ge dödsfallet. Det är bra om du tänker igenom vilka namn som ska vara med, om det ska vara en dikt, psalmvers eller liknande och om det finns en symbol som känns riktig.

Sorgbrev och sorgkort är ett utmärkt alternativ eller komplement till dödsannonsen.

Flaggning med flaggan på halv stång sker på dödsdagen, eller dagen efter, och på begravningsdagen. När begravningen är över på begravningsdagen hissas flaggan åter i topp.

Flaggan ska först hissas i topp och omedelbart därefter halas ner till $\frac{2}{3}$ av stängens höjd (på fasadstänger mitt på stängen). Innan flaggan halas ska den först hissas i topp.

Tacksägelse hålls i församlingens kyrka, i allmänhet första söndagen efter det att beskedet om dödsfallet kom. Många församlingar har också någon form av *själaringning* i direkt anslutning till dödsfallet.

OLIKA CEREMONIER

Några formella krav på hur en begravning ska vara finns egentligen inte. Du har alltså ganska stora möjligheter att själv påverka utformningen.

– *Begravning enligt Svenska kyrkans ordning* innebär att det finns en uppgjord ceremoni som du kan komplettera med till exempel extra sång och musik inom ramen för det kyrkliga.

– *Begravning enligt annat trossamfunds ordning*. I likhet med Svenska kyrkan har andra trossamfund också sina speciella begravningsceremonier.

– *Borgerlig begravning* betyder att ceremonin är helt fri till sin form. Det innebär att du har full fri-

het när det gäller val av musik och sång, vad som ska sägas, vem som ska vara begravningsförrättare med mera.

PRÄST ELLER ANNAN OFFICIANT

Officianten eller begravningsförrättaren är ofta en präst från den avlidnes församling. Men även präster från andra församlingar eller frikyrkosamfund kan tjänstgöra.

Vid borgerlig begravning kan en god vän eller släkting vara officiant. Man kan också anlita officianter som är utsedda av kommunen.

VAR KAN BEGRAVNINGEN ÄGA RUM?

Begravningsceremonin kan hållas i kyrka, kapell, krematoriekapell, församlingslokal, vid graven eller i hemmet. Också i det här avseendet finns det ofta alternativ till traditioner eller gängse rutiner.

Många vet inte att ceremonin kan vara i hemförsamlingens kyrka även om kremation ska ske.



JORDBEGRAVNING ELLER ELDBEGÄNGELSEBEGRAVNING

Valet mellan jordbegravning och eldbegängelsebegravning påverkar både de fortsatta förberedelserna och tidpunkten för begravningen.

- *Jordbegravning* innebär att kistan med den avlidne gravsätts.
- *Eldbegängelsebegravning* innebär att kistan med den avlidne bränns (kremeras) och att askan därefter gravsätts.

KISTAN

Kistor och urnor finns i olika utföranden. Man kan också välja hur den avlidne ska vara klädd i kistan, antingen i hans eller hennes egna kläder eller i den långa, vita skjorta som hör till svepningen.

Kanske vill man också lägga med något i kistan, till exempel en barnteckning, ett fotografi eller annan minnessak.

GRAVPLATS

Valet av jordbegravning eller eldbegängelse påverkar i sin tur valet av gravplats. När det redan finns en familjegrav eller annan gravplats ordnad, bör du ta med gravbrevet till begravningsbyrån. Det är ungefär som ett kvitto på gravrätten, utfärdat av församlingen. Valet av gravplats står annars mellan följande:

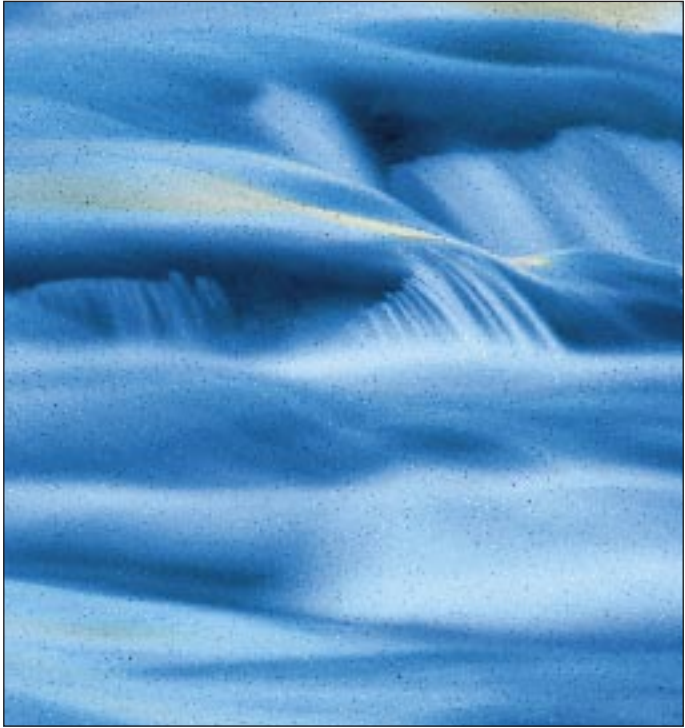
Gravsättning av kista.

- *Jordgrav*, för en eller flera kistor.
- *Gravkammare*, för en eller flera kistor.

Gravsättning efter eldbegängelse.

- *Urngrav*, för en eller flera urnor. Det finns också nästan alltid plats för urnor i gamla familjegravar, även om dessa ursprungligen är avsedda för kistor.
- *Urna i urnkammare och kolumbarium*, speciella gravrum för urnor.
- *Gräva ner/strö ut askan* i minneslund.
- *Strö askan* över vatten eller naturmark (efter tillstånd av Länsstyrelsen).

Minneslundan är, i motsats till andra alternativ, en anonym gemensamhetsgrav. Platsen där askan jor-



das markeras inte. I minneslundar finns det i stället en gemensam plats där man kan lägga blommor och tända ljus.

Det är viktigt att tänka igenom vad detta innebär. Det kan betyda mer än man kanske tror att det finns en grav att gå till, både för anhöriga och för kommande generationer.

Många väljer minneslund för att de vill ha en skötselfri grav, men minneslund är inte den enda skötsel fria gravformen.

Vid eldbegängelse kan man vänta upp till ett år innan man bestämmer sig för hur askan ska gravsättas.

SKÖTSELFRIA GRAVAR

Kolumbarium, minneslund och vissa gravkammare, är skötsel fria gravformer. Om man väljer att lägga igen en jordgrav med gräs sköts den som regel också av kyrkogårdsförvaltningen utan kostnad.

Skötseln av en familjegrav, som redan ses till av en anhörig, påverkas naturligtvis inte om man gravsätter ytterligare en kista eller urna i den.

MINNESSTUNDEN

För många blir minnesstunden den viktigaste delen av begravningen. Då kanske spänningen har släppt lite och man får tillfälle att vara bland sina närmaste i ett lugnare sammanhang.

Minnesstunden kan antingen ordnas i hemmet, i en hyrd serveringslokal eller i församlingshemmet.

SORGKLÄDSEL

Hur man klär sig i samband med ett dödsfall och på begravningar beror på dels personliga synpunkter, dels lokala seder.

Rent allmänt kan man säga att vill du visa din sorg genom klädseln, gör det. Om inte annat så med ett sorgband. Vill du inte visa din sorg på det sättet, behöver du inte.

BEGRAVNINGSBYRÅN

VILKEN BEGRAVNINGSBYRÅ SKA DU ANLITA?

Om du inte vet vilken begravningsbyrå du ska anlita kan du leta under rubriken Begravningsbyråer i telefonkatalogens Gula sidor. Det är naturligtvis viktigt att du känner förtroende för den byrå du bestämmer dig för att anlita.

Det är alltid bra att boka en tid med begravningsbyrån. Vill du att någon från byrån ska komma till dig, i stället för tvärtom, går det också bra.

VAD KOSTAR EN BEGRAVNING?

Hur mycket en begravning kostar beror på var den ska äga rum och på hur omfattande du vill att arrangemanget ska vara.

Dra dig inte för att fråga vad saker och ting kostar. Begravningsbyrån ska också lämna en skriftlig bekräftelse på vad ni har kommit överens om, med

alla kostnader specificerade. Begravningen betalas i första hand av dödsboet, inte av de efterlevande. Begravningsbyrån undersöker också om det finns pengar avsatta till begravningen på ett speciellt bankkonto och om det finns försäkringar.

Finns det inga pengar i dödsboet kan man få bidrag av kommunen till en skälig begraving. Begravningsbyrån hjälper dig att kontakta kommunen om du så önskar.



INFÖR BESÖKET PÅ BEGRAVNINGSBYRÅN

Efterhand upptäcker du att det finns fler saker som behöver diskuteras och ordnas med. Men det är frågor som i allmänhet inte brådskar. Därför följer här bara en uppräknig av sådant som begravningsbyrån kan komma att ta upp.

BEGRAVNINGS- CEREMONIN

Utsmyckning i kapellet/begravningslokalen.
Blommor och kransar.
Fanor, fanbärare.
Tryckta program.
Minnesgåvor.
Dekorering av kistan.
Öppen kista.
Klädsel på begravningen.
Fotografering.
Hur gå in i kyrkan.
Placering i kyrkan.
Tal.

MINNESSTUNDEN

Lokal.
Förtäring.
Anmälninglista.
Placering.
Tal, sång.
Uppläsning av minnesgåvor.
Värdskapet.

ÖVRIGT

Minnesalbum.
Tackkort.
Flaggregler.

GRAVSÄTTNINGEN

Bärlag.
Utsmyckning.
Gravsättning på annan ort.
Tidpunkt och officiant
(om gravsättningen inte sker
i samband med begravningen).
Diktläsning.
Vem sänker urnan?
Strö aska över naturmark.

EKONOMI OCH KONTAK- TER MED MYNDIGHETER

Försäkringar, pensioner.
Socialbidrag.
Folkbokföringen.
Betaling av räkningar.

GRAVSTEN

Ny sten.
Befintlig sten, ny text,
rengöring.

GRAVSKÖTSEL

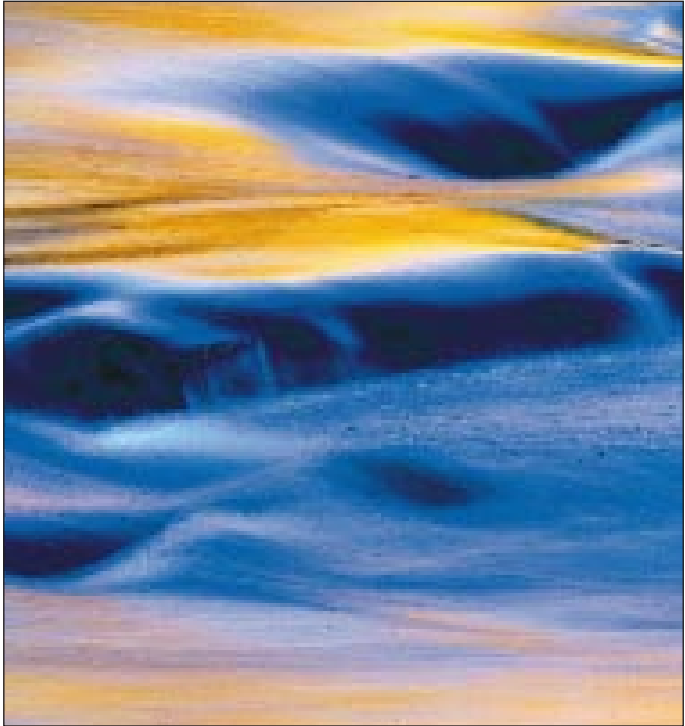
Avtal med församlingen.
Lyktor, ljus, vaser.

BOUPPTECKNING

Bouppteckning eller
dödsboanmälan.
Dödsboförvaltning.
Arvsskifte.
Deklarationshjälp.
Försäljning av lösöre,
fastigheter.

VID BESÖKET BÖR DU HA MED

- Uppgifter om den avlidne: fullständigt namn,
födelse- och dödsdata samt adress.
- Eventuella försäkringshandlingar.
- Eventuella gravbrev.
- Eventuella önskemål som den avlidne haft om sin
begravning.
- Underlag för dödsannons, sorgbrev (sid 14).



RÅDGIVNING TEL. 020-210 210

Sveriges Begravningsbyråers Förbund har en konsumentrådgivning dit du är välkommen att ringa när du har frågor om begravningar. Det kostar aldrig mer än en markering.



ISBN 91-630-1717-2

© 1993 Sveriges Begravningsbyråers Förbund.

4:e upplagan, 1:a tryckningen, 350:e tusendet.

Citera gärna, men ange källan.

Produktion: Frostell & Co.

Foto: Jan-Peter Lahall, Peter Lilja och Hans Strand, GreatShots. Stefan Rosengren och Roine Magnusson, Naturbild. Lars Jarnemo, Naturfotograferna.

Tack till: Berit Björkman, kurator, Marie-Louise Ingestedt, sjuksköterska, Stig Jonsson, präst, Åsa Ljunggren, anhörig.

Tryck: Trydells Tryckeri, september 1999.

Tryckt på Lessebo Linné gul-tonat 250g och 120g.

Denna skrift är miljögodkänd, licensnummer 341 091.

