

HUR GÖR JAG NU?

Hur gör jag nu?



Hur gör jag nu?

En liten skrift om begravning

INNEHÅLL

Inledning SID 5

Informera anhöriga SID 6

- *Vad bör jag som anhörig göra först?*

Förberedelser inför begravningen SID 8

- *Ska man se den döde?*
- *Vad händer med den döde?*
- *Obduktion*
- *Donation av organ och vävnad*
- *Dödsorsak*
- *Balsamering*
- *Tillkännagivanden*
- *Olika ceremonier*
- *Var kan man ha en begravning?*
- *Jordbegravning eller kremation?*
- *Gravplats*
- *Minnesstund*
- *Hur klär man sig för begravning?*
- *Kista och urna*

Begravningen SID 22

- *Inför kontakten med begravningsbyrån*
- *Egna önskemål om begravningen*

Begravningsbyrån SID 25

- *Vilken begravningsbyrå ska man anlita?*
- *Hur mycket kostar en begravning?*
- *När det inte finns pengar till begravningen*
- *Vem får information om dödsfallet?*
- *Vad ska jag ha med vid besöket på begravningsbyrån?*
- *Nedan kan du göra egna noteringar inför besöket*

Inledning

Att mista en livskamrat, en förälder, ett barn eller nära vän är en av livets mest omvälvande händelser. Därför är det naturligt att man känner sig vilsen och osäker på vad som skall göras och i vilken ordning. Frågorna hopar sig och svaren vet man inte alltid var man skall hämta. Med denna informationsbroschyr hoppas vi kunna ge svar på de vanligaste frågorna.

Många känner en trygghet i att lämna ifrån sig ansvaret för begravningen till en begravningsbyrå. Det är ändå bra att sätta sig in i olika frågor och fundera över var och hur man vill ordna begravningen innan man tar kontakt med en byrå man känner förtroende för.

Enligt svensk lag skall gravsättning eller kremation äga rum inom 2 månader från dödsdagen och förslag finns att korta den tiden till 1 månad. Vanligast är att begravning äger rum inom 2 till 3 veckor efter dödsfallet.

Informera anhöriga

Att informera anhöriga och vänner om vad som hänt är kanske det första man tar itu med. Man har som regel ett behov av att få berätta om vad som hänt. Det är ett sätt att själv förstå att det är verklighet. Var inte rädd att be om hjälp om du behöver det. Många uppskattar att få hjälpa till på något sätt, t ex handla eller gå ut med hunden. Om man inte har någon att prata med finns sjukhusets kurator eller präst i hemförsamlingen ofta tillgängliga. Kontaktuppgifter finns i telefonkatalogen och på nätet. Det finns också olika stödföreningar som kurator eller begravningsbyrå kan ge mer information om.



Vad bör jag som anhörig göra först?

Som anhörig finns det saker du måste ta ansvar för att de utförs. Det kan t ex vara att ta hand om husdjur, post, se till bostad, tömma kylskåp osv. Det är viktigt att de anhöriga är överens om vem som skall göra detta. Om det råder osämja bör du se till att inte gå in i bostaden ensam. Ta med någon utomstående och ta inte med några saker från bostaden.

Om den avlidne vårdades på sjukhus eller vårdhem skall tillhörigheter hämtas där. Ta i så fall kontakt med vårdavdelningen.

Om det finns barn och ungdomar i familjen är det viktigt att de får vara delaktiga under hela denna process. Det är lika viktigt för dem som för en vuxen att få känna delaktighet i vad som sker. Ett barn som med egna ögon får se vad som hänt och som får ärliga svar på sina frågor har en annan beredskap inför begravningen än ett barn som har hållits utanför. Fantasin är oftast mycket värre än verkligheten.

Förberedelser inför begravningen

Ska man se den döde?

Att se den döde ger en bekräftelse på att personen verkligen är död. Döden kan ha föregåtts av en lång tids sjukdom och man är lite förberedd på vad som skall hända men ändå kommer döden ofta oväntat.

Om döden har kommit väldigt hastigt, kanske genom en olyckshändelse är det viktigare än någonsin att se den döde. Att se och röra vid den döde är ett sätt att bearbeta vad som hänt och försöka få hjärnan att ta in det ofattbara att den som var levande i går är livlös idag. Man får en bekräftelse att det som hänt verkligen är sant. Den första tiden lever man i en bubbla där man inte kan ta in allt på en gång. Man får ofta möjlighet att se den döde på sjukhuset men också senare med hjälp av begravningsbyrån. Ingen skall tvingas se den döde mot sin vilja. Det finns också tillfällen när det inte är möjligt att visa den döde. Man kan även fotografera den döde, det kan vara till hjälp senare i sorgearbetet. Även när man inte kan se den döde kan man ändå samla de närmaste, även barnen, till ett personligt avsked kring kistan.



Vad händer med den döde?

Oberoende av var en person avlider är det sjukvården eller kommunen som har det yttersta ansvaret för att personen görs i ordning och tas till ett bårhus. När dödsfallet inträffar i hemmet kan anhöriga välja att själva ombesörja hämtning av den avliden. Då tar anhöriga själva kontakt med den begravningsbyrå man sedan vill anlita. Om det är praktiskt möjligt kan kroppen kläs och placeras i kistan redan i hemmet. Annars hämtas den avlidne med bår och förs till ett bårhus.

Obduktion

Om det råder oklarhet kring dödsorsaken kan det bli aktuellt med en obduktion. I så fall tas kroppen till sjukhuset med bår. Landstinget ansvarar för denna transport utan kostnad för dödsboet. En obduktion innebär att en läkare gör en närmare undersökning av kroppen. Som anhörig informeras du i så fall om detta.

Donation av organ och vävnad

Många har i sin livstid tagit ställning till om man vill donera organ eller vävnader efter sin död. De som inte aktivt tagit ställning anses enligt sjukvården vara positiva till att donera. Som anhörig tillfrågas du alltid innan ett sådant ingrepp görs

och om du vet att personen i fråga motsatt sig donation kan du säga ifrån och inget ingrepp görs.

Dödsorsak

Om du som anhörig vill veta vad dödsorsaken var kontaktar du läkaren. Man kan även få ett skriftligt besked om dödsorsaken och ibland kräver försäkringsbolag ett sådant.

Balsamering

Om sjukhuspersonalen anser att en kropp behöver balsameras så görs det på sjukhuset. Ibland utförs balsamering på uppdrag av anhöriga och då beror det oftast på att kroppen skall transporteras långt eller att det dröjer lång tid till begravningen.





Tillkännagivanden

FLAGGNING

När en person avlider hissar man flaggan på halv stång antingen på dödsdagen eller dagen efter samt på begravningsdagen. Rent praktiskt skall flaggan först hissa i topp för att sedan omedelbart halas ner till 2/3 av stångens höjd. På fasadstänger placeras flaggan mitt på stången. Innan flaggan halas skall den hissas i topp för att sedan halas ner.

DÖDSANNONS

Det vanligaste sättet att berätta att något är död är genom en dödsannons i lokaltidningen och på nätet, www.familjesidan.se. Lokaltidningen berättar för ortsbefolkningen om dödsfallet medan nätet är öppet för hela världen. En dödsannons kan också kompletteras med ett minnesrum eller minnessida, t ex www.minnesrummet.se.

Ett komplement till dödsannonsen är sorgbrev och sorgkort om man på ett personligt sätt vill meddela släkt och vänner om dödsfallet.

Tacksägelse hålls i hemförsamlingens kyrka för medlemmar som är avlidna. Det sker i allmänhet första söndagen efter det att besked om dödsfallet kommit. Många församlingar har också någon form av själaringning för sina medlemmar. Kyrkklockorna ringer som en hedersbevisning för den avlidne.

Olika ceremonier

Vilken form av ceremoni man väljer är fritt. För de som är medlemmar i någon församling är det kanske mest naturligt att välja det samfundets ceremoni. Borgerlig begravning kan alla välja oavsett om man är medlem i Svenska kyrkan, annat samfund eller om man valt att inte tillhöra något samfund alls.

Begravning enligt Svenska kyrkans ordning följer en uppgjord ceremoni som man kan välja att komplettera med extra sång och musik inom ramen för det kyrkliga och i samråd med officiant och organist. Begravning enligt svenska kyrkans ordning är som regel förbehållen endast egna medlemmar.

Begravning enligt annat trossamfunds ordning följer respektive samfunds egen begravningssceremoni. Även här kan man som regel komplettera med extra sång och musik i samråd med officiant och musiker. Begravning är som regel förbehållen endast egna medlemmar.

Borgerlig begravning betyder att ceremonin inte följer några givna ramar. Denna ceremoni utformas tillsammans med anhöriga och här råder full frihet när det gäller val av musik, vad som skall sägas och vem som skall vara officiant. En god vän kan förrätta begravningen eller en person som kommunen utsett. Många begravningsbyråer har också egna borgerliga officianter.

En humanistisk begravning är en icke-religiös ceremoni. I motsats till en borgerlig begravning kan en humanistisk begravningsceremoni inte innehålla psalmer eller andra religiösa förtecken. Humanisterna har egna officianter.





Var kan man ha en begravning?

En begravningsceremoni kan hållas i kyrka, kapell, frikyrka, krematoriekapell, församlingslokal, vid graven eller i hemmet. Om det är praktiskt möjligt kan man även hålla till utomhus vid t ex en strand eller skogsglänta.

Jordbegravning eller kremation?

Jordbegravning innebär att kistan med den avlidne förs ut till graven och gravsätts, antingen som en del av begravningsceremonin där gästerna följer kistan till graven eller så avslutas begravningen med avskedstagande inne i kyrkan/kapellet och gravsättning sker vid senare tillfälle.

Kremation (eldbegängelse) innebär att kistan med den avlidne bränns och att askan sedan gravsätts.

Gravplats

Valet av jordbegravning eller kremation kan påverka valet av gravplats.

Gravsättning av kista kan ske i;

- Jordgrav, för en eller flera kistor
- Gravkammare, för en eller flera kistor (finns på ett fåtal platser)

Gravsättning av aska (efter kremation) kan ske i;

- Urngrav för en eller flera urnor
- Befintlig familjegrav för kistor
- Urnkammare och kolumbarium, särskilt gravrum för urnor
- Minneslund, en anonym gemensamhetsgrav
- Asklund, som minneslund men med markerade platser var askan är gravsatt
- Naturen, efter tillstånd från Länsstyrelsen kan aska gravsättas i vatten eller naturmark

Det är viktigt att man tänker igenom vilket alternativ som är möjligt och som passar bäst. En gravplats kan för en del vara en viktig plats att gå till för att känna närhet till den avlidne. För barn kan det betyda att det är enda platsen

som finns kvar på hemorten när föräldrahem och släktgårdar har bytt ägare. För andra är det en börda att sköta om en grav.

Många väljer minneslund för att de vill ha en skötselfri grav. Nu är inte minneslundan det enda skötsel fria alternativet. Askgravlundar blir allt vanligare och även en jordgrav kan vara skötsel-fri om inga planteringar görs utan graven är täckt med gräs. Gravkammare och kolumbarium är ytterligare alternativ till skötsel-fri grav.

Vid kremation kan man vänta upp till ett år med att gravsätta urnan och man kan använda den tiden till att känna efter hur man vill göra.

Minnesstund

Efter ett känslösamt avsked, som begravnings-ceremonin är, möter man släkt och vänner vid en minnesstund. Här möts man och delar glada minnen och anekdoter. Sorgen blir lättare när den delas med någon och de ljusa och glada minnena tar gärna över. För många blir detta den viktigaste delen av begravningen.

Minnesstund kan ordnas i hemmet, hyrd serveringslokal, församlingshem eller på restaurant.



Hur klär man sig för begravning?

Enligt tradition bär män mörk kostym, vit skjorta och vit slips om de tillhör de närmast anhöriga (make, barn, syskon, ingifta) svart slips på övriga manliga gäster. Kvinnor bär mörk dräkt, klänning, kjol och mörka strumpor eller långbyxor.

Ibland anger man i dödsannonsen hur man önskar se gästerna klädda. Valfri klädsel innebär att gästernas klädsel är just valfri. Detta hindrar inte de gäster som vill klä sig formellt att göra det. När det står ljus klädsel innebär detta att ljus klädsel påbjudes. Barn kan alltid ha sina finkläder.

Kista och urna

Det finns en mängd olika modeller och färger både när det gäller kistor och urnor. För en del är det viktigt att få en så personlig begravning som möjligt och valet av kista är ett sätt att visa den avlidnes intresse i livet. En seglare kanske får en oceanblå kista medan snickaren får en kista i ren furu eller ek.

Man kan också välja hur den avlidne skall vara klädd i kistan. Lika vanligt som svepnings skjorta är egna kläder.

Begravningen

Måste man ha en begravning? Nej det finns ingen lag som säger att man måste ha en begravningsceremoni men i alla kulturer är det av största vikt att ta avsked. I samband med katastrofer där människor försvinner blir vi också påmind om vikten av att få ta ett avsked och att få ett avslut för att sedan kunna gå vidare i livet. Själva begravningen och förberedelserna inför den är viktig, inte bara för familjen utan för alla som stod den avlidne nära. För de närmaste är det ett stöd att ha vänner omkring sig, vänner som upplevt begravningen och som man kan dela sorgen med.

Inför kontakten med begravningsbyrån

När man känner sig redo att börja ordna med de praktiska arrangemangen kring begravningen tar man kontakt med begravningsbyrån om man vill ha deras hjälp. På begravningsbyrån finns människor som har kunskap om rutiner vid dödsfall och som hanterar allt praktiskt man behöver hjälp med. Ring gärna och boka tid för besöket. De gör även hembesök om man hellre vill det.

På följande sidor följer tips och råd inför besöket på begravningsbyrån.

Egna önskemål om begravningen

Kontrollera om det finns önskemål om begravningen nerskriven av den avlidne. Många väljer att förvara dessa önskemål i hemmet men lika vanligt är det att det finns en kopia hos begravningsbyrån. Så långt det är möjligt bör man ta hänsyn till dessa önskemål men ibland får man tolka andemeningen i önskemålet för att ta hänsyn till både den avlidne och de efterlevande. Att den avlidne i livet önskat en "enkel" begravning kan tolkas som "jag är inte så viktig – jag vill inte vara till besvär". Om man som anhörig känner att det går stick i stäv mot ens egen uppfattning bör man göra enligt sin egen uppfattning. Om det däremot är en konsekvens av personens livsstil och personlighet skall man naturligtvis respektera detta önskemål.





Begravningsbyrån

Vilken begravningsbyrå ska man anlita?

Om man inte redan har klart för sig vilken begravningsbyrå man vill anlita kan man söka i telefonkatalogen eller på nätet efter vilka alternativ som finns. De allra flesta byråer har även en hemsida på Internet som man med fördel kan besöka. Här får man både värdefull information om byrån och vilka som arbetar där. Vänd dig till den byrå du känner förtroende för.

Det är alltid bra att ringa och boka tid för besök eller ett hembesök. Lämna gärna uppgifter om den avlidne redan vid detta samtal och eventuella önskemål om dag och tid för begravningen. Då kan begravningsbyrån kontrollera om era önskemål kan infrias och vilka alternativ som finns om önskemålet inte kan efterlevas.

Man kan också förbereda besöket genom att läsa mera på www.begravningar.se, "Planera begravningen".

Hur mycket kostar en begravning?

Vad kostnaden blir beror på begravningens omfattning. Begravningsbyrån lämnar en skriftlig dokumentation och prisuppgift över vad som

beställs. Det är den avlidnes tillgångar som används för att betala begravningen. Undersök också om det finns någon försäkring som utfaller med anledning av dödsfallet. När en person avlider får man inte längre betala dennes räkningar via Internetbanken eller via girering. Alla räkningar måste betalas över disk hos ett bankkontor och för detta tar en del banker betalt.

När det inte finns pengar till begravningen

Om den avlidne saknar egna medel kan man ansöka hos kommunen om ekonomiskt bistånd till begravningskostnaderna. Ta kontakt med kommunen som informerar om vad som gäller i just er kommun. De flesta begravningsbyåarna kan också hjälpa till med den kontakten men det är alltid anhöriga som själva måste ansöka om biståndet. Om det råder tveksamhet om det finns tillräckligt med tillgångar för att klara alla utgifter skall man inte betala några räkningar förrän man fått information om betalningsordningen. Be banken avsluta alla autogiron vid tveksamhet om det finns pengar till alla räkningar och begravningskostnaderna.



Vem får information om dödsfallet?

När en människa dör skrivs ett dödsfallsintyg ut av läkare. Intyget sänds till folkbokföringen som registrerar detta och skickar ut meddelande till andra myndigheter inom stat, kommun och landsting. Som anhörig behöver du inte själv ta den kontakten. Däremot skall andra informeras och abonnemang sägas upp. Hos auktoriserade begravningsbyråer finns en liten folder, Ett stöd för minnet, som tar upp vad man skall tänka på och vilka som skall kontaktas.

Genom begravningsbyrån kan man få hjälp att stoppa direktreklam till dödsboet om man vill slippa sådan.

Vad ska jag ha med vid besöket på begravningsbyrån?

- Uppgifter om den avlidnes fullständiga namn samt födelse- och dödsdata
- Försäkringsbrev om sådant finns
- Gravbrev om sådant finns
- Den avlidnes egna önskemål om begravning om sådana finns t ex i form av Livsarkivet eller om anhöriga själva förberett besöket med dokumentet "Planera begravningen"

*Mera information finns på www.begravningar.se.
Sveriges Begravningsbyråers Förbund har en
konsumenttelefon dit man kan ringa och ställa frågor
som rör begravingar. Telefonnumret är 020-210 210*



Nedan kan du göra egna noteringar inför besöket

Begravningsceremoni;.....

Önskemål om dag och tid;.....

Kyrka/kapell/plats för ceremonin;.....

.....

Officiant;.....

Jordbegravning/kremation;.....

Gravplats;.....

Minnesstund;.....

Musik;

.....

Övrigt;.....

.....

.....

.....



ISBN 978-91-972655-5-3

© Sveriges Begravningsbyråers Förbund
1:a upplagan, 1:a tryckningen.
Citera gärna, men ange källan.

Produktion: Edison Reklam AB. Foto: Richard Hammarskiöld.
Repro: Bildrepro. Tryck: Trydells Tryckeri AB, oktober 2011.
Denna skrift är miljögodkänd, licensnummer 341 091.



