

EN LITEN SKRIFT ATT LÄSA VID DÖDSFALL

Hur gör jag nu?



Hur gör jag nu?

En liten skrift att läsa vid dödsfall

INNEHÅLL

I samband med dödstillfället	6
• <i>Vad händer med den döde?</i>	
• <i>Det kan vara bra att få se den döde</i>	
• <i>Donation av organ och vävnader</i>	
• <i>Ibland behövs balsamering för bevaring av kroppen</i>	
Det här bör du göra först av allt	10
• <i>Meddela de allra närmaste</i>	
• <i>Välja begravningsbyrå och boka tid för möte</i>	
• <i>Ta ansvar för den avlidnes bostad</i>	
• <i>Få barn och ungdomar delaktiga</i>	
Inför mötet med begravningsbyrån	14
• <i>Dödsboet betalar för begravningen</i>	
• <i>Varför behövs en begravningsceremoni?</i>	
• <i>Att ta med till mötet</i>	
• <i>Egna noteringar inför mötet</i>	
Att gå igenom med begravningsbyrån	18
• <i>Den avlidnes egna önskemål</i>	
• <i>Val av kista och urna</i>	
• <i>Kistläggning och transport</i>	
• <i>Olika sätt att meddela släkt och vänner</i>	
• <i>Val av begravningsceremoni</i>	
• <i>Val av plats för begravningsceremoni</i>	
• <i>Att skapa ett personligt avsked</i>	
• <i>Jordbegravning eller kremation?</i>	
• <i>Gravplats eller minneslund?</i>	
• <i>Begravningsdagen</i>	
• <i>Minnesstunden</i>	

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 behöver göras, och i vilken ordning. Frågorna hopar sig och svaren vet man inte alltid var man ska hämta. För att underlätta har vi därför tagit fram den här skriften som i korthet går igenom det praktiska som väntar.

Det är en hel del beslut du behöver ta på ganska kort tid (det vanligast är att begravningen äger rum två till tre veckor efter dödsfallet*), men med stöd av en erfaren begravningsbyrå kommer ert avsked att bli både personligt och vackert.

Välj en begravningsbyrå nära dig och boka ett möte så snart som möjligt. Tillsammans går ni sedan igenom och fattar beslut om alla detaljer kring ceremonin. Sist i den här broschyren kan du läsa kortfattat om vad ni kommer att prata om under mötet.

*Enligt svensk lag ska gravsättning eller kremation senast äga rum inom en månad från dödsdagen.



I samband med dödstillfället



Här är några begrepp och tidiga frågor som du kan komma att stöta på och eventuellt behöva ta ställning till redan i samband dödstillfället. Sjukvårdspersonalen hjälper dig.

Vad händer med den döde?

DÖDFÖRKLARING OCH FASTSTÄLLANDE AV DÖDSORSAK

Vid dödsfall tillkallas alltid en läkare som undersöker den avlidne för att fastslå att döden inträffat. Läkaren skriver därefter ett dödsbevis som sänds till Skatteverket. Meddelande om dödsfallet skickas sedan automatiskt från Skatteverket till andra myndigheter inom stat, kommun och landsting.

Om du som anhörig vill veta dödsorsaken kontaktar du läkaren. Man kan även få ett skriftligt dödsorsaksintyg – och ibland kräver försäkringsbolag ett sådant.

Oberoende av var en person avlider (även vid dödsfall i hemmet) är det alltid sjukvården, landstinget, kommunen eller polisen som har det yttersta ansvaret för att den avlidne tas omhand och förs till ett bårhus.

NÄR BEHÖVS OBDUKTION?

Om det råder oklarhet kring dödsorsaken kan det bli aktuellt med en närmare undersökning av kroppen genom obduktion. Som anhörig informeras du i så fall om detta.

Det kan vara bra att få se den döde

Även om döden kan ha föregåtts av en lång tids sjukdom och du kanske är lite förberedd på vad som ska hända, kommer den ofta oväntat. Den första tiden blir lätt som att man lever i en bubbla och det är svårt att ta in allt. Då kan möjligheten att få se den döde vara en hjälp att förstå att



det som hänt verkligen är sant – en bekräftelse på att den avlidne verkligen är död.

Om döden kommit väldigt hastigt, kanske genom en olyckshändelse, kan det vara extra betydelsefullt att få se och röra vid den döde – 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.

NÄR OCH HUR?

Möjlighet att se den döde ges redan på sjukhuset/vårdhemmet, ofta i ett särskilt visningsrum. Den avlidne görs då först iordning – tvättas, kmmas och får rena kläder. Det finns stolar att sitta på och vid bädden finns tända ljus. Detta kan även arrangeras senare med hjälp av den begravningsbyrå du väljer.

VID DÖDSFALL I HEMMET

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.

DU BESTÄMMER

Ingen tvingas se den döde mot sin vilja, och det finns också tillfällen när det inte är möjligt att genomföra. Då kan man ändå samla de närmaste, även barnen, till ett personligt avsked kring kistan. Man kan även fotografera den döde – det kan vara till hjälp senare i sorgearbetet.

Donation av organ och vävnader

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, så att du har möjlighet att säga ifrån om du vet att den avlidne motsatt sig donation.

Ibland behövs balsamering för bevaring av kroppen

Om sjukvårdspersonalen anser att en kropp behöver bevaras genom balsamering så görs det på sjukhuset. Balsamering kan också ibland utföras på uppdrag av anhöriga, t ex om kroppen ska transporteras långt eller om det av olika skäl dröjer lång tid till begravningen.

Det här bör du göra
först av allt



Även om det känns tungt är det några saker som är bra att göra med en gång: meddela familj och nära vänner, boka tid för besök hos en begravningsbyrå och ta ansvar för den avlidnes bostad.

Meddela de allra närmaste

Att informera familj och nära vänner 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. Det är särskilt viktigt att du meddelar dödsbodelägarna, det vill säga de som ärver den avlidne.

MYNDIGHETER FÅR AUTOMATISKT BESKED

När en människa dör skickar sjukvården ett dödsbevis till Skatteverket som i sin tur automatiskt meddelar alla myndigheter inom stat, kommun och landsting. Som anhörig behöver du inte själv ta den kontakten.

LÅT ANDRA HJÄLPA DIG

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 hittar du på webben. Det finns också olika stödföreningar som kuratorn eller begravningsbyrån kan ge mer information om.

Välja begravningsbyrå och boka tid för möte

Runt om i landet finns auktoriserade begravningsbyråer med stor kunskap om rutiner vid dödsfall. Välj en nära dig och boka ett möte så snart som möjligt. Tillsammans går ni sedan igenom och fattar beslut om alla praktiska arrangemang före, under och efter begravningen.

Redan vid denna första kontakt kan det vara bra att lämna uppgifter om den avlidne och eventuella önskemål om dag och tid för begravningsceremonin, så att begravningsbyrån inför ert möte kan kontrollera om era önskemål kan infrias.

Ta ansvar för den avlidnes bostad

Som närmast anhörig finns det saker du måste ta ansvar för att de utförs. Det kan till exempel vara att ta hand om husdjur, post, se till bostad, tömma kylskåp osv.

Om den avlidne vårdats på sjukhus eller vårdhem ska tillhörigheter också hämtas där. Ta i så fall kontakt med vårdavdelningen.

Hos auktoriserade begravningsbyråer finns en liten folder, "Ett stöd för minnet", som tar upp vad man ska tänka på och vilka som bör kontaktas. Genom begravningsbyrån kan man också få hjälp att stoppa direktreklam till dödsboet om man vill slippa sådan.

SE TILL ATT NI ÄR ÖVERENS

Det är viktigt att ni som anhöriga är överens om vem som ska 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.

Få barn och ungdomar delaktiga

Om det finns barn och ungdomar i familjen är det viktigt att de får vara med redan från början. Det är lika viktigt för dem som för en vuxen att få känna delaktighet i vad som sker.

FANTASIN ÄR OFTAST VÄRRE ÄN VERKLIGHETEN

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.





Inför mötet med begravningsbyrån

Innan du träffar begravningsbyrån kan det vara bra om du förbereder dig lite. Här kan du bland annat läsa om vad en begravning kostar och om vad du bör ta med dig till mötet. Förbered dig också genom att läsa nästa kapitel (sid 18–30) om vad begravningsbyrån kommer att gå igenom med dig när ni träffas. Eller gå in på begravningar.se och läs mer under rubriken "Planera begravningen".

Dödsboet betalar för begravningen

Begravningsbyrån ska alltid lämna en skriftlig dokumentation över vad som beställts med prisuppgifter som ger en klar uppfattning om hur mycket begravningen kommer att kosta. Alla detaljer är kanske inte klara och något kommer kanske att ändras, men ni får grunden till prissättningen.

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 begravningsbyråer kan också hjälpa till med den kontakten, men det är alltid de anhöriga som själva måste ansöka om bistånd.

Är man osäker på om det finns tillräckligt med tillgångar för att klara alla utgifter ska man inte betala några räkningar förrän man fått information om betalningsordningen. Vid tveksamhet om tillgångarna är det också viktigt att be banken avsluta eventuella autogiron.

Varför behövs en begravningscermoni?

Det finns ingen lag som säger att man måste ha en begravningscermoni, men i alla kulturer är det av största vikt att ta avsked.

I samband med katastrofer där människor försvinner blir vi också påminda om hur viktig en begravningscermoni kan vara för att få ett avslut och kunna gå vidare i livet.

Själva ceremonin och förberedelserna inför den är betydelsefulla, 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.

Att ta med till mötet

När du träffar begravningsbyrån första gången är det bra att ha med sig;

- Uppgifter om den avlidnes fullständiga namn samt födelse- och dödsdata
- Försäkringsbrev om sådant finns
- Gravbrev om sådant finns
- Den avlidnes eventuella önskemål om begravning (t ex i form av Livsarkivet eller Vita Arkivet)

Egna noteringar inför mötet

Typ av begravningsceremoni

Dag och tid

Kyrka/kapell/plats för ceremonin

Officiant

Jordbegravning eller kremation

Gravplats eller minneslund/askgravplats/askgravlund

Dödsannons

Minneslund

Musik

Övrigt





Att gå igenom med begravningsbyrån

Under ert möte kommer du att tillsammans med begravningsbyrån gå igenom och planera alla praktiska arrangemang före, under och efter begravningen. På följande sidor kan du läsa lite om vad ni kommer att prata om under mötet.

Den avlidnes egna önskemål

Kontrollera om det finns önskemål om begravningen ner-skriven av den avlidne. Många väljer att förvara dessa önskemål i hemmet, men lika vanligt är 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 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 ska man naturligtvis respektera detta önskemål.

Val av kista och urna

Det finns många olika kistor att välja mellan, allt ifrån traditionella bruna och vita kistor till färgstarka kistor och exklusiva varianter i ek och körsbärsträ. Varje kista är utrustad med en mjuk bädd, kudde och täcke. Vill man ha eget täcke eller kudde går det också bra.

För en del är kistan väldigt viktig. Den uttrycker personligheten hos den avlidne. För den som tillbringat mycket tid vid havet är en marinblå kista kanske ett naturligt val medan den som i livet älskade naturen får en kista i ren furu. Ett barn eller ungdom får en kista i sin älsklingsfärg osv. Detsamma gäller urnor som finns i en mängd färger och utförande.



Kistläggning och transport

7–10 dagar efter dödstillfället kläs den avlidne i svepnings-skjorta eller egna kläder och läggs i den kista du valt. Kistan transporteras därefter till en kyld bisättningslokal där den förvaras fram till begravningsdagen. Om du som anhörig vill vara med vid påklädning eller göra det själv brukar det inte möta några hinder. Vid transport till bisättningslokalen kan kistan smyckas med en enkel blomsterdekoration.

Olika sätt att meddela släkt och vänner

DÖDSANNONS

De allra närmaste meddelar man som regel personligen eller via telefon. Med en dödsannons i lokaltidningen

informerar man alla andra. Familjen kan själva utforma annonsen men de flesta väljer att göra det i samråd med begravningsbyrån.

Vi är idag mera rörliga än tidigare och det innebär att man kanske inte bor kvar på den ort man är född och där föräldrar och släktingar bor. Då är möjligheten att annonsera på nätet intressant – t ex på familjesidan.se

Genom annonsering på familjesidan.se får du också tillgång till minnesrummet.se med möjlighet att skapa en egen plats på webben för släkt och vänner att tända virtuella ljus, skriva en kondoleanshälsning eller bara några rader om den avlidne.

SORGBREV OCH SORGKORT

Sorgbrev och sorgkort är mindre vanliga idag men är ett utmärkt sätt att meddela anhöriga på annan ort. Skriv några rader och hänvisa till familjesidan.se om de vill läsa dödsannonsen.

TACKSÄGELSE OCH SJÄLARINGNING

Tacksägelse hålls i hemförsamlingen för medlemmar i Svenska kyrkan. Det sker efter överenskommelse med de efterlevande. Många församlingar har också någon form av själaringning för sina medlemmar. Kyrkklockorna ringer då som en hedersbevisning för den avlidne.

NEKROLOG

En nekrolog är en minnestext över den avlidne, ofta personligt skriven av anhöriga, nära vänner eller arbetskamrater. Utifrån kända uppgifter eller uppgifter från anhöriga kan

texten också skrivas av en familjeredaktör på en tidning eller med hjälp av begravningsbyrån. Nekrologen publiceras sedan i tidningen eller på familjesidan.se

FLAGGNING PÅ "HALV STÅNG"

På dödsdagen (eller dagen efter) flaggar i första hand de närmast anhöriga. På begravningsdagen flaggar även den avlidnes arbetsplats (nuvarande eller tidigare) och andra som vill visa sitt deltagande. Att hissa på "halv stång"



innebär att flaggan först hissas i topp och sedan halas ner till två tredjedelar av stångens höjd. När flaggan tas ner på kvällen ska den först hissas i topp och sedan halas ner.

Val av begravningsceremoni

Vilken form av ceremoni man väljer är fritt. Borgerlig begravning kan alla välja oavsett om man är medlem i ett annat samfund eller om man valt att inte tillhöra något alls.

BEGRAVNING ENLIGT SVENSKA KYRKANS ORDNING*

Följer en uppgjord ceremoni som man i samråd med församlingens präst och organist kan välja att komplettera med extra sång och musik inom ramen för det kyrkliga.

BEGRAVNING ENLIGT ANNAT TROSSAMFUNDS ORDNING*

Följer respektive samfunds egen begravningsceremoni. Även här kan man som regel komplettera med extra sång och musik.

BORGERLIG BEGRAVNING

Musik, vad som ska sägas och vem som ska vara officiant bestäms fritt av de anhöriga. En god vän kan förrätta begravningen eller en person som kommunen utsett. Många begravningsbyråer har också egna borgerliga officianter.

* Som regel förbehållen endast egna medlemmar.

Val av plats för begravningsceremonin

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

Att skapa ett personligt avsked

En begravning kan idag utformas väldigt fritt utifrån den avlidnes intressen, värderingar och livsstil. Valet av blommor, sång och musik, att bestämma hur kistan och urnan ska se ut, och hur den avlidne ska vara klädd i kistan, kanske ett fotografi eller en kär ägodel på kistan och ett vackert bårtäcke – det är bara fantasin som sätter gränser för ett personligt avsked. Fråga din begravningsbyrå – de har stor erfarenhet av att utforma ceremonin till ett minne för livet för de som är med och tar avsked.

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 eller kapellet och gravsättning sker då vid ett senare tillfälle.

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



Gravplats eller minneslund?

Valet av jordbegravning eller kremation påverkar var gravsättning kan ske. Det är viktigt att tänka igenom vilket alternativ som är möjligt, och som passar bäst.

Gravsättning av kista kan ske i;

- Kistgrav med plats för gravsten (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 med plats för gravsten (för en eller flera urnor)
- Befintlig familjegrav för kistor
- Urnkammare och kolumbarium (ett särskilt gravrum för urnor)
- Minneslund (där askan efter den avlidne anonymt strös ut eller grävs ned inom ett gemensamt gravsättningsområde)
- Askgravplats/askgravlund (med markerade platser där urnan/askan är gravsatt)
- I vatten eller naturmark (efter tillstånd från Länsstyrelsen)





GRAVPLATS

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.

ETT SKÖTSELFRITT ALTERNATIV

Många väljer minneslund för att de vill ha en skötselfri grav, men det är inte det enda skötselfria alternativet. Askgravplats och askgravlundar blir allt vanligare och även en jordgrav kan vara skötselfri om inga planteringar görs utan graven är täckt med gräs. Gravkammare och kolumbarium är ytterligare alternativ till skötselfri 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.

Begravningsdagen

Begravningsbyråns representant fungerar som värd vid begravningen och visar begravningsgästerna tillrätta, samt sköter kontakten med officiant, musiker, vaktmästare och eventuellt bärarlag. Innan gästerna anländer har alla blommor som skickats till begravningen arrangerats vackert kring kistan och minnesgåvor tagits om hand. Representanten gör en förteckning över vilka som skickat blommor, som ni sedan får i ett minnesalbum, minnesbok eller blomsterförteckning.



BARN PÅ BEGRAVNINGEN

En bra idé för familjer med barn är att komma lite före övriga gäster, så att barnen i lugn och ro kan få se kistan och få förklarat vad som kommer att hända. Barn har ofta många frågor som begravningsbyrån eller officianten kan besvara.

KLÄDSEL

Ibland anger man i dödsannonsen hur man önskar se gästerna klädda. "Valfri klädsel" blir allt vanligare, men det hindrar inte de gäster som vill klä sig formellt* att göra det. "Ljus klädsel" däremot innebär att ljus klädsel påbjudes. Barn kan alltid ha sina finkläder.

BLOMMOR OCH ANNAN UTSMYCKNING

Blommor har stor betydelse för att göra en lokal stämningsfull och kan också hjälpa till att förmedla en känsla av vem som begravs. En kista behöver inte dekoreras, men de flesta vill dekorera med blommor, ibland även med ett foto av den avlidne.

Ett alternativ till kistdekoration kan vara ett bårtäcke som döljer kistan. Många församlingar och begravningsbyråer har bårtäcken att låna eller hyra.

Ni som närmast anhöriga vill förmodligen också ha en blomma att lägga ner vid kistan när ni tar avsked. Det känns tryggt att hålla i något och överlämna denna blomma som en sista hälsning.

FOTOGRAFERING OCH FILMNING

Om ni vill ha foton från begravningen, det kan vara på kistan och blommorna, går det bra att fotografera, men gör det gärna innan akten börjar eller be begravningsbyrån göra det.. I dag är det inte helt ovanligt att filma hela begravningen eller låta anhöriga som är för långt borta delta via

* Män bär enligt tradition mörk kostym och vit skjorta med vit slips för de närmast anhöriga (make, barn, syskon, ingifta) respektive svart för övriga manliga gäster (lokala avvikelser förekommer). Kvinnor bär mörk dräkt, klänning, kjol och mörka strumpor eller långbyxor.

media. Om det är begravning i kyrka eller kapell måste man i så fall alltid först komma överens med prästen i god tid före akten.

SÅNG OCH MUSIK

Om det är en begravning i Svenska kyrkan eller annat tros-samfund är det naturligt att välja psalmer och sånger i samråd med präst eller pastor. Övrig musik som orgelmusik och solosång väljs i samråd med organist och solist. Om ni så önskar kan begravningsbyrån hjälpa till med förslag och vägledning, samt förmedling av solister. Är det en borgerlig begravning bestämmer ni själva om ni vill sjunga en psalm eller om ni föredrar annan musik.

TRYCKT PROGRAM

Begravningsbyrån kan hjälpa till att producera ett program för ceremonin med uppgifter både om den döde och de som medverkat. Det sparas ofta som ett fint minne från begravningsdagen.

Minnesstunden

Efter begravningen är det vanligt att man träffas en stund i hemmet, i en hyrd serveringslokal, i ett församlingshem eller på en restaurang. Det är ett fint tillfälle att berätta minnen och äta en gemensam måltid eller dricka kaffe tillsammans. Minnesstunden kan man göra väldigt personlig med foton av den avlidne, kanske ett bildspel som visas och ett minnesbord där man samlar kondoleansbrev, minnesgåvor, en Gästbok mm.

*För mer information
om allt som rör begravningar,
gå in på begravningar.se – eller ring till
Sveriges Begravningsbyråers Förbunds
konsumenttelefon 020-210 210*



ISBN 978-91-972655-5-3

© Sveriges Begravningsbyråers Förbund
1:a upplagan, 5:e tryckningen.
Citera gärna, men ange källan.

Produktion: Björn n Kommunikation. Foto: Richard Hammarskiöld.
Tryck: Ljungbergs Tryckeri © 2020

Denna skrift är miljögodkänd, licensnummer 341 145.



