



ÄMNE 4

PLANERING AV BEGRAVNINGSRITUALER OCH SISTA ÖNSKNINGAR

Begravningar och avskedsriter är offentliga, traditionella och symboliska ceremonier för att uttrycka vår övertygelse, tankar och känslor om döden. De är också sätt att hantera förlusten.

Att förbereda sig för sin egen begravning kan vara ett tillfälle att fira sitt eget liv på det sätt man önskar. Det kan ge sinnesfrid att veta att till exempel den organisatoriska och/eller ekonomiska bördan av en begravning eller kremering inte överläts till familj och vänner. Det kommer också att hjälpa dem att hedra ditt liv medan de är fulla av sorg.

Tänk i förväg på eventuella viktiga önskemål för både de som går bort och för de som är kvar och överväg att diskutera dem med dina närmaste. Ge dem möjlighet att uttrycka sina egna tankar om hur man tar farväl som en del av sin sorgprocess.

Modul 2:

Planering för döden (mellan och lång sikt

Checklista för en begravning

Vad skulle du vilja ska hända med din kropp efter att du dör?
Kistbegravning, kremering?

- Om du vill bli begravd? Var?
- Om du vill bli kremerad, vill du att din aska ska begravas, spridas, förvaras i en urna hemma med dina nära och kära, eller någon kombination av dessa alternativ? Känner du till de regler som finns gällande kremering?
- Har du några preferenser angående kistan eller urnan?
- Vill du välja en gravsten eller gravmarkering och vilken bild, epitafium eller annan text ska stå på den?

Vilka kläder skulle du vilja vara klädd i?

Vill du begravas eller kremeras omedelbart eller ska det vara en ceremoni först? Om du skulle vilja ha en ceremoni, kanske du ska överväga:

- Hur vill du att dina vänner och familj ska mötas för att sörja dig? Vad passar din personlighet? Vad skulle vara mest lämpligt för dem du kommer att lämna bakom dig?

Vissa alternativ kan vara en begravning (en religiös händelse, fokuserat på saknad) en hyllning av livet (som försöker vara en

lyckligare händelse för att hedra den avlidne)

- Vem ska genomföra ceremonin och enligt vilken ritual?
- Vem skulle du vilja att var där?
- Vill du att någon mat och dryck serveras?
- Vill du ha specifika typer av blommor eller inredning?
- Vill du att några bilder ska visas eller att musik spelas upp eller att text ska läsas?

Hur skulle du vilja bli ihågkommen? Vill du skriva din egen dödsruna eller bidra med din livshistoria?

Vem ska betala för alla relaterade kostnader? Vill du till exempel avsätta en summa till detta eller har du en försäkring?



Co-funded by
the European Union



...at the end of life

Begravningsönskemål - vem behöver få veta och hur inkluderar man dem.

Prata med någon i din närhet och/eller lämna skriftliga instruktioner. Överväg att kontakta en begravningsbyrå för stöd i organisatoriska och ekonomiska aspekter.

Välj vem du vill prata med:

- Din familj. Många människor kommer att undvika att diskutera sina begravningsönskemål av rädsla för att göra sig själva eller andra upprörda. Men att diskutera dina sista önskingar kan lätta på pressen på dina familjemedlemmar när den svåra tiden kommer. För att starta konversationen kanske du vill ha:
 - ett direkt tillvägagångssätt som förklarar att du vill diskutera dina begravningsönskemål.
 - ett indirekt förhållningssätt som skapar möjligheter att föra samtalet till exempel genom att nämna någon annans begravning du har deltagit i eller en begravning som du har sett i nyheterna.
- Någon som du lagligen vill utse att ansvara för genomförandet av dina begravningsönskemål, genom en dedikerad fullmakt eller göra disposition för detta i ditt testamente.
- En begravningsbyrå, med vilken du kan planera och betala i förväg för din begravning.

Var du ska skriva ner dina begravningsönskemål

- Du kan inkludera dina önskemål i ditt testamente men anser att de kanske inte är juridiskt bindande (kontrollera dina nationella bestämmelser). Dessutom kan din familj ha börjat ordna begravningen innan ditt testamente har aktiverats.
- Du kan skriva ner dina preferenser i ett dokument, använd checklistan vi har tillhandahållit dig. I avsnittet "Resurser" kan du också hitta länkar till formulär och mallar som kan vägleda dig. Se till att någon i din närhet vet var du har lämnat detta dokument och var de kan hitta det.
- I en plan som du kommer att fastställa med en begravningsentreprenör.

Begravningsönskemål - vem behöver få veta och hur inkluderar man dem.

- Detta flashkort hjälper till att initiera en reflektion om önskemål om begravningar och avskedsriter.
- Det kan kompletteras med att tillhandahålla en mall, baserad på den medföljande checklistan, som vägleder personen i att skriva ner sina önskemål. Några exempel finns i resurssektionen.
- Vissa människor kan vara oroliga för kostnaderna för en begravning och vad som händer om de inte har råd med dem. Det kan vara bra att utforska detta problem och i så fall ge ytterligare information om det.

Lärohandledning

- Stadierna för att planera för en begravning:
 - (a) förbereda liket.
 - (b) hålla ceremonin.
 - (c) genomföra begravningen.
- Informationen i detta flashkort bör kompletteras med ett möte med experter som kan ge ytterligare information, så att de noggrant kan överväga alla aspekter innan de gör upp sina planer.
- När personen väl har övervägt sina egna önskemål kan det vara bra att föreslå dem som tycker det är svårare att ta upp frågan med familjemedlemmar. Försök delta i ett rollspel där de kan öva på hur de ska börja samtalet.

Canva Pro



Co-funded by
the European Union