



# ATT TA FARVÄL

*Några ord till dig som mist en nära anhörig*

Till prästen och pastorsexpeditionen: Fler exemplar av "Att ta farväl"  
kan utan kostnad beställas genom närmaste begravningsbyrå auktoriserad  
av SBF, Sveriges Begravningsbyråers Förbund.

ATT TA FARVÄL

*Några ord till dig  
som mist en nära anhörig*

Verbum

## INNEHÅLL

Begravningen ger trygghet och gemenskap	4
Ge sorgen utlopp	5
Prästen ger tröst och stöd	6
Den dödes önskemål	7
Bisättningen	9
Själaringning och tacksägelse	9
Var kan begravningen äga rum?	10
Besök gärna kyrkan i förväg	10
Placering i kyrkan	12
Svenska kyrkans begravningsgudstjänst	13
Vad innebär de olika momenten i begravningsgudstjänsten?	17
Griftetalet	18
Sång och musik	20
Prästens kläder	21
Minnesstunden	23
Gravsättning av urna	23
Gravens betydelse	25
Val av gravplats	26
Minneslund	27
Skötsel fria gravar, vård av graven	27
Gravvårdar	29
Att leva vidare	31

**D**ET GÅR INTE ATT FÖRUTSE hur man ska reagera den dag man mister en nära anhörig eller vän. Döden ställer oss inför en rad frågor och problem, inför sorg och saknad, kanske inför funderingar på livets mening. Det är en händelse i livet som måste få tid och uppmärksamhet.

Även om mycket av det du upplever är personligt så behöver du inte hantera allt på egen hand. Det finns kunskaper och erfarenheter som kan hjälpa dig bearbeta sorgen och bidra till att begravningen blir en högtid att minnas.

En del av den kunskapen finns samlad i den här skriften. Har du redan varit i kontakt med en präst känner du säkert igen en del.

Det du framför allt bör veta är att du alltid kan vända dig till den präst som ska leda begravningsgudstjänsten, när det är något du undrar över eller när sorgen känns svår. Om du beskriver dig själv som tvivlande eller helt övertygad kristen har i det här fallet mindre betydelse. Prästen har en själasörjande uppgift för alla i sin församling och är van att möta människor utifrån deras erfarenheter, tankar och problem.

## BEGRAVNINGEN GER TRYGGHET OCH GEMENSKAP

I både svåra och lättsamma situationer omger vi oss med riter. Många har funnits i generationer. Andra är relativt nya, som att lägga blommor och tända ljus på en olycksplats där någon har avlidit.

Riterna fyller grundläggande mänskliga behov av trygghet och samhörighet. Det är en anledning till att de blir särskilt viktiga när någon dött, en situation som kanske är svår att fullt ut förstå.



Syftet med begravningsritualen är att genom en kristen gudstjänst ta avsked av den avlidne. Samtidigt hjälper begravningen de anhöriga att minnas och bearbeta det som hänt.

Till begravningen räknar man också bisättningen, gravsättningen och minnesstunden, vilka beskrivs närmare längre fram i skriften. Varje del av begravningen bör ägnas omsorg och tid både av hänsyn till den döde och dem som sörjer. Som anhörig mär man ofta bra av att följa den avlidne genom så många steg som möjligt på vägen till graven.

## GE SORGEN UTLOPP

Tanken på begravningen och allt omkring den kan många gånger vara så påfrestande att man helst vill få allt avklarat så snabbt och enkelt som möjligt. Samtidigt säger den erfarenhet som finns kring sorgearbete att det många gånger är bättre att sorgen får utlopp i det sammanhang som begravningen utgör, än att man försöker hålla tillbaka den. Därför bör man inte heller dämpa sorgen med lugnande tabletter, annat än i undantagsfall.

Det går naturligtvis inte att ge råd i det här sammanhanget som passar alla människor. Du måste själv avgöra vad som känns rätt och vad du orkar med just nu. Men det finns några saker som man kan peka på: Av dem som i samband med bisättningen tvekat att se den döde i

kistan men ändå gjort det, är det få som senare ångrar detta. Bland dem som har avstått från att se finns det däremot många som efteråt ångrar sig.

Att inte följa med kistan till graven vid jordbegravning utan i stället ta ett sista avsked i kyrkan är också en form av förenkling som man i regel bör försöka undvika.

Ett viktigt råd är att du tänker igenom och förbereder de svåra momenten i begravningen, gärna genom att prata om dem med någon på församlingen eller begravningsbyrån.

## PRÄSTEN GER TRÖST OCH STÖD

Inför begravningen gör prästen ett hembesök hos de närmast anhöriga. Det går även bra att träffas på annan plats om man hellre vill det. Syftet med mötet är att ge stöd i sorgen och förbereda begravningen. Prästen går igenom vad som händer i kyrkan eller kapellet, man väljer psalmer och pratar om den döde för att prästen ska förstå de anhörigas situation bättre.

Prästen kan även ha enskilda samtal med anhöriga för att ge stöd i sorgen. Han eller hon kan också hjälpa ett barn förstå vad döden och begravningen innebär.

Du är alltid välkommen att kontakta prästen om det är något du undrar över. Vill du diskutera ändringar av det ni kommit överens om går det också bra. Besluten är inte låsta.



Med en präst kan du prata om vad som helst, familje-  
problem, sömnsvårigheter eller till synes triviala, vardagliga  
problem. Präster har tystnadsplikt enligt lag när det gäller  
enskilda samtal.

## DEN DÖDES ÖNSKEMÅL

Om den avlidne haft önskemål om sin begravning, skrivna  
eller oskrivna, ska man enligt lag så långt som möjligt ta  
hänsyn till dessa när det gäller frågor som rör kremering  
och gravsättning.

I övrigt kan det hända att man måste försöka tolka  
andemeningen i önskemålen, för att komma fram till ett  
arrangemang som tar hänsyn till både den avlidne och de  
efterlevande. Det händer till exempel att äldre människor  
underskattar sin egen betydelse och säger saker som de  
inte riktigt menar, utifrån inställningen "jag ska inte vara  
till besvär".

Skulle det vara så att den avlidne hade önskemål som  
du känner gör situationen svårare för dig, eller om du vet  
att den döde egentligen bara ville underlätta, bör du  
känna dig fri att ordna begravningen som du vill.

Om de anhöriga tvistar om något som rör kremering  
och gravsättning har man laglig rätt att vända sig till för-  
samlingen för att få hjälp med medling.



## BISÄTTNINGEN

Att flytta den avlidne från ett bårhus till gravkapell eller kyrka i avvaktan på begravningen kallas för bisättning. I samband med bisättningen kläs den döde på och läggs i kistan.

De anhöriga kan vara med under hela eller delar av bisättningen. Man kan även ha en andakt. Denna finns beskriven i psalmboken. Prästen kan också delta och leda andakten. Vid bisättningen har du möjlighet att se den döde i kistan, så du kan förvissa dig om att allt är i sin ordning. Kanske vill du också lägga med en minnessak eller ett brev med något som aldrig blev sagt. Du behöver naturligtvis inte se den döde om du inte vill. Vill några av de anhöriga se, och andra inte, går det också att ordna.

Många gånger kan det kännas rätt att följa med kistan till gravkapellet eller kyrkan genom att åka i procession efter bårbilen. I så fall meddelar du bara begravningsbyrån i förväg.

## SJÄLARINGNING OCH TACKSÄGELSE

Förr i tiden tillkännagavs ett dödsfall genom att man samma dag ringde i kyrkklockorna, så kallad *själaringning*. Detta förekommer även idag, men många församlingar har numera en gemensam själaringning en gång i veckan, om någon eller några har dött i församlingen. På sina håll har man helt avskaffat själaringningen.

*Tacksägelsen* är en offentlig kungörelse av dödsfallet. Prästen läser upp den avlidnes namn och ber en kort bön varefter kyrkklockorna ringer en stund. Tacksägelsen omfattar de avlidna som tillhört Svenska kyrkan.

Att som anhörig vara med vid tacksägelsen kan kännas värdfullt på flera olika sätt. Om man inte har andra önskemål hålls tacksägelsen i den avlidnes hemförsamling, i allmänhet vid gudstjänsten söndagen efter det att dödsfallet blev känt eller vid gudstjänsten söndagen efter begravningen. Du får besked om tidpunkten av prästen eller pastorexpeditionen.

#### VAR KAN BEGRAVNINGEN ÄGA RUM?

En kyrklig begravningsgudstjänst hålls i regel i kyrka, kapell eller krematoriekapell. För många är hemförsamlingens kyrka det naturliga valet även om kremation ska ske. Om kyrkan känns för stor med tanke på det förväntade antalet deltagare går det ofta att avgränsa lokalen på olika sätt. Man kan till exempel placera stolar nära kistan om det finns utrymme för det.

#### BESÖK GÄRNA KYRKAN I FÖRVÄG

Även om du tidigare varit i kyrkan eller kapellet där begravningen ska hållas, är det bra om du kan göra ett besök där i förväg så du får tid att sätta dig in i



den här speciella situationen. Begravningsgudstjänsten innebär att du får möjlighet att uttrycka din sorg tillsammans med andra människor och hämta styrka i kyrkans tro. Samtidigt är det inte meningen att begravningen ska vara så påfrestande att den blir en obehaglig upplevelse. Speciellt som närmast anhörig kan det därför vara viktigt att du förbereder dig så att alla intryck inte kommer samtidigt.

Du kan dessutom komma i god tid före begravningen så du kan gå in och bekanta dig med kyrkorummet, vänja dig vid att kistan står där, kontrollera att allt är i sin ordning, att dina blommor är på plats, samt förvissa dig om var du ska sitta.

Om det är flera begravningar i följd kan tiden för det här besöket tyvärr bli kort. Men även om du bara får några minuter kommer de att göra att situationen känns lite tryggare.

## PLACERING I KYRKAN

I regel sitter anhöriga och släkt på samma sida i kyrkan, oftast den högra. Övriga gäster sitter på motsatt sida. Avsteg från den här regeln förekommer beroende på hur många det är som deltar och på lokala traditioner.

När gästerna anländer till kyrkan kan de närmast anhöriga stå och ta emot dem. Man kan också avstå från detta och vara på plats i kyrkan redan när gästerna

anländer. Ännu ett alternativ är att komma sist av alla och gå in i kyrkan när alla har satt sig. I sådana fall reser sig församlingen upp i bänkarna när de anhöriga går fram till sina platser.

Det är bra att diskutera placeringen i förväg, med prästen eller begravningsbyrån, så det inte blir några missförstånd.

## SVENSKA KYRKANS BEGRAVNINGSGUDSTJÄNST

Här följer en beskrivning av Svenska kyrkans begravningsgudstjänst vid jordbegravning respektive eldbegängelsebegravning.

Begravningsgudstjänsten är en allmän gudstjänst, vilket innebär att vem som helst får närvara. Det finns dock en uttalad regel som innebär att man inte går till en begravningsgudstjänst om man inte hade en anknytning till den som ska begravas.

Ritualen ger utrymme för vissa variationer. Samtidigt bör du ha förståelse för att det inte går att göra vilka ändringar som helst, eftersom du valt en begravning i Svenska kyrkan och därmed en fastställd gudstjänstordning.

Punkter med *kursiv stil* är sådana som inte är obligatoriska. Du bestämmer själv tillsammans med prästen om dessa ska vara vara med.

## BEGRAVNINGSGUDSTJÄNST

1. *Klockringning.*
2. Ingångsmusik.
3. *Extra sång/musik om så önskas.*
4. Psalmsång.
5. Griftetal.
6. Bön.
7. Överlåtelsen. (Församlingen står upp.) Inleds med orden "I Guds, den barmhärtiges namn överlämnar vi stoftet av NN till gravens vila" eller "Gud, vår Fader, vi överlämnar NN i dina händer", varefter prästen överlämnar stoftet till den sista vilan med tre skovlar mull eller korstecknet.
8. Bibelläsning.
9. *Psalmsång.*
10. Begravningsbön, Herrens bön.

## AVSLUTNING VID JORDBEGRAVNING

11. Välsignelsen.
12. Psalmsång.
13. *Extra sång/musik om så önskas.*
14. Kistan bärs ut under orgelmusik och möts av klockringning. De församlade följer efter kistan till graven. Närmast anhöriga går närmast efter kistan.
15. Kistan sänks i graven.



16. Avskedstagandet sker vid graven. De församlade går fram till graven och lägger ner sina handbuketter. Eventuella tal hålls.
17. Slutbön. Prästen går fram till graven och ber en kort bön. *Läser eller sjunger en psalm.*
18. De anhöriga lämnar graven och övriga följer dem.
19. *Klockringning.*



*AVSLUTNING VID  
ELDBEGÄNGELSEBEGRAVNING*

*(Används även när kistan ska gravsättas på annan ort.)*

11. Psalmsång.
12. Avskedstagande sker i kyrkan. De församlade går fram till kistan och lägger sina handbuketter på eller vid denna, varefter de återtar sina platser. Eventuella tal hålls.
13. Slutbön. Prästen går fram till kistan och ber en kort bön. *Läser eller sjunger en psalm.*
14. Välsignelsen.
15. *Extra sång/musik om så önskas.*
16. Utgångsmusik. De närmast anhöriga börjar gå ut, de övriga följer efter. Orgelmusik spelas. Kistan lämnas kvar för att efteråt föras till krematoriet.
17. *Klockringning.*



## VAD INNEBÄR DE OLIKA MOMENTEN I BEGRAVNINGSGUDSTJÄNSTEN?

Här följer en förklaring av några av momenten i gudstjänsten.

*Klockringningen* kallar samman och talar om att begravningen börjar.

*Ingångsmusiken* liksom övrig sång och musik ger alla möjlighet att samla tankarna.

*Psalmerna* bidrar till att uttrycka känslor och beskriva situationen.

*Griftetalet* finns beskrivet i nästa avsnitt.

*Mullpåkastning* är en tradition som växte fram under medeltiden och knyter an till 1 Mosebok 3:19. Handlingen är en symbol för att Gud har skapat människan och gett henne liv. Kroppen slutar en gång att fungera, men det i människan som är liv är evigt. Mullen läggs endera i en hög eller formas som ett kors. Korset är symbol för helheten och för att livet, kärleken och förlåtelsen är starkare än döden. Mullpåkastningen kan ersättas med att prästen gör korstecknet över kistan.

*Bönen* efter överlåtelsen vänder sig till Gud som Skaparen, Försonaren och Livgivaren.

*Textläsning ur bibeln* förmedlar Guds ord till människan; ord som vill inge hopp och tröst.

*Begravningsbönen* kan antingen läsas eller sjungas. Den lyfter fram stundens allvar men också hoppet om att döden inte vinner över det eviga livet. Många präster står

vända mot altaret för att betona att bönen är ett samtal med Gud.

*Herrens bön*, Fader vår, är den bön Jesus lärde sina lärjungar. Den har sitt ursprung i Matteus evangelium 6:9–13.

*Välsignelsen* kommer från 4 Mosebok 6:24–26.

*Församlingen står upp* för att visa vördnad och uppmärksamhet under de delar av begravningsakten som är särskilt centrala. Detsamma gäller under psalmer som är märkta med en stjärna i psalmboken.

*Avskedstagandet* sker vid graven eller i kyrkan. Det här momentet är till för de närmaste och begravningsgästerna och det är nu man lämnar över sin handbukett. Även om det är många som ska ta farväl är det viktigt att inte hasta förbi den här stunden. Ta den tid du behöver.



## GRIFTETALET

I griftetalet, som är en del av begravningsakten, riktar sig prästen till de anhöriga. Talet är i regel personligt hållet och handlar om livet, döden, sorgen och hoppet om ett evigt liv hos Gud.



Om prästen inte kände den avlidne behöver han eller hon få veta något om dennes liv och personlighet för att få underlag till talet. Om det varit svårt att ge en bra beskrivning under första mötet kan du återkomma. Som stöd för minnet kan du ha hjälp av fotoalbum och dagboksanteckningar och av att prata med andra personer som kände den döde.

Det som sägs i griftetalet är personligt på ett respektfullt sätt. Sådant som kan vara känsligt eller opassande kommer inte med.



## SÅNG OCH MUSIK

Tillsammans med prästen väljer du ut de psalmer som ska sjungas under begravningen. Annan musik och sång kan du också diskutera med kyrkomusikern. Om du träffar kyrkomusikern kan du även få lyssna på sådant som han eller hon föreslår.

Att du valt en begravningsgudstjänst i Svenska kyrkans

ordning innebär att det finns begränsningar för vilken sorts musik som bör spelas. Ramarna är visserligen ganska vida, men bedömningen kan variera från församling till församling. Om du har ett önskemål om musik som inte är möjlig att framföra i kyrkan, för att den inte passar eller för att den kräver en musikanläggning, kan du i stället ha den musiken under minnesstunden.

Psalmsången bidrar både genom musik och texter till att tolka sorgen och peka på det kristna hoppet. Att sjunga med är därför ett sätt att bearbeta sin sorg och att få styrka i en svår situation.

## PRÄSTENS KLÄDER

En begravning står enligt den kristna tron inte enbart för sorg utan också för hoppet om uppståndelse och evigt liv. Prästen är därför i allmänhet klädd i vitt, ibland med en svart markering. Följande klädedräkter förekommer:

*Röcklin.* En vit fotsid skjorta kompletterad med ett vitt eller svart band, stolan, som hänger ner från axlarna. Stolan är ett tecken på att man är prästvigd.

*Alba.* Vit mässkjorta med smalare skärning än röcklinet. Stolan bärs korslagd över bröstet. Till alban bärs ett skärp, cingulum.

*Prästkappa.* Svart, veckad, fotsid kappa som bärs ovanpå kaftanen. Ett traditionellt prästerligt ämbetsplagg som idag används mera sällan.





## MINNESSTUNDEN

Direkt efter gudstjänsten brukar man samlas till en minnesstund. Den är en viktig del av begravningen. Samtidigt som spänningen släpper lite behöver alla få tillfälle att samla sina intryck och umgås med människor som befinner sig i samma sinnesstämning.

Om du vill är prästen med under minnesstunden – säger kanske några ord, läser minnesadresser och blomsterhyllningar, eller vad ni kommit överens om i förväg. Det kan vara en fördel att ha tänkt ut ett litet program för minnesstunden, så den får ett meningsfullt innehåll.

Minnesstunden kan hållas hemma eller i annan lokal. De flesta församlingar har ett församlingshem, som ofta är utmärkt för det här ändamålet.

## GRAVSÄTTNING AV URNA

Vid eldbegängelsebegravning förs kistan till kremering efter begravningsgudstjänsten. Gravsättningen av urnan brukar kunna ske någon eller några veckor senare. Man kan vänta längre, men det känns ofta bättre om begravningen tidsmässigt kan hållas ihop.

Gravsättningen sker ofta i kretsen av de närmaste, men du kan förstås bjuda in fler.

Det kan underlätta om prästen är med även vid detta tillfälle, som stöd och för att leda ceremonin. Svenska kyrkan har en kort ordning för gravsättning av urna, med psalm-



sång, bibelläsning, bön och välsignelse. Precis som inför begravningstjänsten kan du i förväg diskutera utformningen av ceremonin och val av psalmer med prästen.

## GRAVENS BETYDELSE

Den traditionella graven har ofta stor betydelse för människor, inte bara direkt efter dödsfallet utan även längre fram, liksom för kommande generationer.

Graven hjälper till att fylla ut tomrummet efter den döde, hit går man för att minnas och kanske för att fortsätta en avbruten dialog. Även om man inte behöver sköta graven så är det rogivande och viktigt att ha en personlig plats som man då och då kan komma till för att minnas och för att sätta blommor eller lägga en krans.

Om det finns plats reserverad i till exempel en familjegrav, eller om det går att ordna plats i en sådan, är det ofta en god idé att utnyttja den. Det ger en kontinuitet över generationerna och visar sammanhållningen i familjen.

I övriga fall är frågan om gravplats värd en del eftertanke. När gravsättningen väl har skett är det svårt att ändra på något. I vissa fall är det omöjligt, som när man valt minneslund.

Viktigt att tänka på när man väljer ny gravplats är om det ska finnas plats för flera kistor eller urnor. Undersök också vilka regler som gäller för gravvården. De varierar mellan begravningsplatser och mellan olika gravkvarter på begravningsplatsen. Har du speciella önskemål om gravvård måste du ställa krav på en gravplats där dina önskemål kan uppfyllas.

## VAL AV GRAVPLATS

Valet av gravplats står mellan följande alternativ, beroende på om det är gravsättning av kista eller gravsättning efter eldbegängelse.

### GRAVSÄTTNING AV KISTA

*Jordgrav*, för en eller flera kistor. Kistorna i graven kan placeras på eller bredvid varandra, beroende på gravens utformning.

*Gravkammare*, för en eller flera kistor (ovanlig i Sverige).

### GRAVSÄTTNING EFTER ELDBEGÄNGELSE

*Urngrav*, för en eller flera urnor. Det finns också nästan alltid plats för urnor i äldre familjegravar, även om dessa från början är avsedda för kistor.

*Urnkammare* och *Kolumbarium*, speciella gravrum för urnor.

*Askgrav*, en enkel grav för aska utan urna.

*Gräva ner/strö ut askan* i minneslund.

*Strö askan* över vatten och naturmark, efter tillstånd från Länsstyrelsen.

Upplåtelse tiden för gravplatser är i regel begränsad, ofta till 25 år, men kan i praktiken förlängas hur många gånger som helst.

## MINNESLUND

Minneslunden är en gemensam grav där gravsättningen av askan sker anonymt. De anhöriga får inte vara med när askan strös ut eller grävs ner och platsen där detta sker markeras inte. Det finns vanligtvis en gemensam plats där man kan lägga blommor och tända ljus.

Minneslund kan vara ett alternativ om den döde saknar efterlevande. Erfarenheten visar dock att många väljer minneslund för att den avlidne hade önskat en skötselgrav. Men minneslund är inte det enda skötselgravn alternativet, det finns många andra.

Det är inte ovanligt att människor ångrar valet av minneslund. Därför kan det vara klokt att dröja med gravsättningen tills man är helt säker på att beslutet är rätt. Enligt lag kan man vänta upp till ett år med att gravsätta askan.

För att få sprida askan över vatten eller naturmark behövs ett enkelt tillstånd från Länsstyrelsen. Själva utströendet kan ske med bara de närmaste närvarande.

## SKÖTSELFRIA GRAVAR, VÅRD AV GRAVEN

Som anhörig har man normalt ansvaret för vården av graven. Vill eller kan du inte sköta graven själv går det att köpa tjänsten av kyrkogårdsförvaltningen. På så sätt blir graven skötselfri för de efterlevande.

Kolumbarium, minneslund och vissa gravkammare är



andra skötselfria gravformer. Om du väljer att lägga igen gravens planteringsyta med grus eller gräs sköts den ofta av kyrkogårdsförvaltningen utan kostnad.

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

Strör man ut askan över vatten eller naturmark, är det naturligtvis också en skötselfri och personlig gravform. Man kan förstås inte markera platsen med en gravvård.

## GRAVVÅRDAR

Både urngravar och kistgravar kan om man vill förses med en gravanordning, ett begrepp som innefattar gravvård, kantsten, ramar, vasplattor med mera. Gravvården kan vara tillverkad av sten, trä, metall eller något annat material.

Gravvården är ett minnesmärke som underlättar för besökare, nu och i framtiden, att hitta graven och att känna närhet till den eller de som är begravda i den. Förutom att göra graven personlig, har gravvården också ett kulturhistoriskt värde. Den berättar om tidsanda, värderingar och trosföreställningar.

Utformningen av gravvården måste godkännas av kyrkorådet eller kyrkogårdsnämnden, som är skyldig att värda och underhålla begravningsplatsen så dess kulturhistoriska värde bevaras. Det innebär bland annat att gravvården inte får vara påtagligt störande, kränkande eller utgöra fara för dem som befinner sig på begravningsplatsen. Inom ramen för detta har den som vill ändå stora möjligheter att skapa en individuellt utformad gravvård. Du har tid på dig. Det finns inga krav på att gravvården ska sättas upp omedelbart efter begravningen.

På begravningsbyrån och hos exempelvis stenhuggerier kan du titta i kataloger över gravvårdar. Det kan också vara bra att gå runt på olika begravningsplatser för att få idéer.

Finns det redan en gravvård på graven kan man ofta förse den med kompletterande text. Om det behövs kan man samtidigt be att få den rengjord och restaurerad.

Skulle det inte finnas utrymme för fler namn kan gravvården ofta omarbetas för att ge plats åt ny text. Man kan också vrida på den så baksidan bli framsida eller fästa en textskylt på lämplig plats. Andra alternativ är att komplettera med ytterligare en gravvård eller att lägga en ny gravhäll framför den gamla.

Texten kan bestå av namn, födelse- och dödsdatum. Ofta väljer man också en symbol eller en bild. För att göra gravvården mer personlig kan man som förr i tiden ange ortsnamn, titel och yrke.

Genom den tekniska utvecklingen är det numera möjligt att skriva mer, utan att det kostar så mycket. Man kan till exempel ha en kort levnadsbeskrivning, ett bibelord, en psalmvers eller en dikt på en textskylt eller direkt på gravvården.





## ATT LEVA VIDARE

Många som mist en anhörig upplever att den svåraste tiden kommer efter begravningen. Innan finns det ofta en mängd praktiska saker som måste ordnas. Efteråt kan det bli mycket tomt. Sorgen kommer och går i vågor. Särskilt svårt kan det vara i samband med födelsedagar, jul- och nyårshelgen, andra familjehögtider och årsdagen efter dödsfallet.

I den här situationen är det viktigt att du själv tar initiativ till kontakter med andra människor. Du måste få prata om det som har hänt för att komma vidare, men det är inte säkert att du blir kontaktad i den utsträckning du skulle önska. Många är rädda för att de ska störa och vet kanske inte heller riktigt hur de ska bete sig.

Din församling är också beredd att ge dig stöd på olika sätt. Du behöver inte tveka att ta kontakt med den präst som ledde begravningstjänsten, eller någon annan som du känner förtroende för. Med prästen kan du tala om allt, från ekonomiska bekymmer till de stora frågorna om livet, döden och Gud.

Svenska kyrkan driver även ett omfattande diakonalt arbete som innebär att man ger människor stöd i både praktiska och själsliga frågor. Detta arbete sköts ofta av diakoner och diakonissor, men kan också utföras på annat sätt. Genom diakonen kan du få hjälp i kontakter med myndigheter och med andra praktiska bekymmer.

I många församlingar inbjuds de som mist en anhörig till särskilda sorgegrupper eller leva-vidare-grupper, namnen är

många. En del församlingar har besöksgrupper som kan hjälpa till att bryta en påtvingad isolering.

Även om du inte har för vana att gå i kyrkan kan det vara ett stöd nu. I Svenska kyrkans församlingar firas det gudstjänst varje söndag och i de flesta fall även under veckan. Gudstjänsten kan hjälpa dig med funderingar kring sorg och saknad, men också ge gemenskap och glädje.

Allhelgonahelgen, första helgen i november, är det tillfälle på kyrkoåret då de döda särskilt hedras. Då samlas många anhöriga på begravningsplatserna för att lägga kransar och tända ljus på gravarna.

Vid allhelgona håller de flesta församlingar också gudstjänster med mycket musik i en kyrka som strålar av levande ljus.



ISBN 91-526-2314-9

© 1997 Verbum Förlag AB.

Citera gärna, men ange källan.

Produktion: Frostell & Co.

Illustrationer: Åsa Kleberg.

Tack till Anders Eckerdal, domprost, Agneta Karlsten, komminister, Ingrid Persenius, komminister/doktorand, Lars Sverkström, komminister, Claes-Bertil Ytterberg, biskop, Madeleine Åhlstedt, direktor S:ta Katarinastiftelsen, Michael Öjermo, stiftsadjunkt.

Tack också till Svenska kyrkans församlingsnämnd.

Denna skrift är framtagen på initiativ av SBF, Sveriges Begravningsbyråers Förbund.

Tryck: Trydells Tryckeri, februari 1998.

Tryckt på Lessebo Linné gultonat 250g och 120 g.

Denna skrift är miljödokänd, licensnummer 341 091.



Verbum