

Vill du läsa hela vår begravningsguide?  
Gå in på [hjart-lungfonden.se/begravning](https://hjart-lungfonden.se/begravning)

Om du vill veta mer om vår guide  
för begravning eller om minnesgåvor  
är du varmt välkommen att höra av  
dig till oss på telefon 0200-88 24 00,  
så hjälper vi dig.



# Guide för begravning

- goda råd i en svår stund

Stöd för dig  
som ska planera  
eller gå på  
begravning.

Hjärt   
Lungfonden

Foto: Istock

Sorg kan se väldigt olika ut för olika personer. En del gråter, känner stor förtvivlan och vill prata med vänner. Andra gråter inte alls och sörjer helst för sig själva. Men det finns ändå exempel på reaktioner som är vanliga när man känner sorg.

Du kan till exempel drabbas av överklighetskänslor, en känsla av att vara övergiven eller till och med ilska mot den som har gått bort. En del känner skuldkänslor för att de lever kvar. Andra känner skuld för att de någon gång sagt något dumt om den som gått bort. Men det kan också kännas som om du är helt bedövd och avtrubbad, något som kan vara svårt att hantera då många upplever att de borde känna sig mer ledsna.

Med hjälp och stöd från närstående eller andra personer i omgivningen klarar de flesta av att ha sorg. Behöver du mer hjälp kan du kontakta någon av de telefon- eller chattjourer som finns på nätet. Kontakta en vårdcentral om du tror att du har fått en depression eller om sorgen på något annat sätt gör att du har svårt att fungera i din vardag.

Att planera en begravning kan kännas övermäktigt mitt i sorgen. Den här kom-ihåg-listan kan vara ett stöd under planeringen av begravningen.

#### Följ den avlidnes önskemål

Enligt lag ska den avlidnes önskemål följas. Om de inte finns nedskrivna kan det vara bra att fundera på vilka önskemålen skulle ha varit.

#### Bestäm dag för begravning

Välj så tidigt som möjligt när ni vill att begravningen ska ske då vissa dagar kan vara mer upptagna än andra.

#### Plats för begravning

Välj var ni vill att begravningen ska äga rum och boka.

#### Anlita en begravningsbyrå

De flesta väljer att anlita en begravningsbyrå. Det kan underlätta då de är experter, vilket antagligen sparar dig mycket tid.

#### Vilken typ av ceremoni vill ni ha?

Ceremonin kan se olika ut beroende på den avlidnes livsåskådning. Ska den vara religiös, borgerlig eller utifrån annan trosinriktning?

#### Boka begravningsförrättare

Detta är personen som leder begravningsceremonin.

#### Välj klädkod

Om inget anges brukar gästerna på en svensk begravning klä sig i övervägande svarta kläder. Kanske hade den avlidne andra önskemål? Ange i sådana fall detta i inbjudan.

#### Bjud in till begravning

Denna sker vanligtvis genom en personlig inbjudan, alternativt skrivs ut i dödsannonsen. Ange gärna OSA.

#### Kremering eller jordbegravning

Ska det vara kremering eller jordbegravning?

#### Boka transport

Den avlidne behöver transporteras till begravningsplatsen, detta kan begravningsbyrån hjälpa till med.

#### Sätt in en dödsannons i tidningen

Ange gärna om ni önskar att en minnesgåva skänks till en speciell organisation.

#### Gör begravningsprogram

Inte ett måste, men det brukar uppskattas.

#### Boka lokal för minnesstund

Direkt efter ceremonin är det kutym att gästerna samlas till en minnesstund i en lokal eller hemma hos en anhörig.

#### Planera för minnesstund

Vanligtvis bjuds på förtäring (exempelvis fika eller smörgåstårter) samt dricka. Beställ/köp i förväg eller laga/baka själva.

#### Sätt in tackannons

Denna sätts in i tidningen efter begravningen. Kutym men inte ett måste.

#### Skicka tackkort

Efter begravningen, tacka både begravningsgäster och de som skickat blommor och kondoleanser.



Vill du läsa hela vår begravningsguide?

Gå in på [hjärtlungfonden.se/begravning](http://hjärtlungfonden.se/begravning)

# Fyra viktiga frågor

För dig som aldrig planerat en begravning kan det vara svårt att veta i vilken ände du ska börja.

Här är några frågor som kan hjälpa dig att påbörja planeringen.

Enligt Begravningslagen ska de önskemål som den avlidne lämnat följas så långt det är möjligt.



1

## Hade den avlidne några önskemål?

Det underlättar om den avlidne har lämnat önskemål – då börjar ni med att titta på dem. Om den som gått bort inte har lämnat några instruktioner och ni är flera som tillsammans ska planera begravningen är ett bra första steg att sitta ner och diskutera hur ni tror att den avlidne hade velat ha sin begravning – alltifrån vilka som ska bjudas in till vilken musik som ska spelas och vad som ska serveras vid minnesstunden.

## Minnesgåva till begravning

Det är vanligt att den avlidne eller anhöriga till den avlidne önskar en minnesgåva till en fond eller insamlingsorganisation.

Ett enkelt sätt att tala om för närstående och vänner att du önskar en minnesgåva är att be om det i dödsannonsen.

För varje minnesgåva som Hjärt-Lungfonden får skickar vi ett fint minnesblad till dig som anhörig där det står vem som bidragit med en gåva till forskningen.

Om ni väljer Hjärt-Lungfonden kan ni också starta en digital insamling. Det blir en plats för att minnas och en plats för hopp och omtanke. Både nu och så långt fram i tiden som ni önskar.

[egeninsamling.hjart-lungfonden.se](http://egeninsamling.hjart-lungfonden.se)

Foto: istock

2

## Vilken dag ska begravningen äga rum?

Kremering eller gravsättning ska enligt lag ske senast en månad efter dödsfallet. För att senarelägga ceremonin krävs särskilda skäl. Begravningen kan ske såväl före som efter kremeringen. Det kan vara svårt att få just den dag, tid eller plats som ni önskar. Ska begravningsceremonin till exempel ske i kyrkan är vissa dagar mer populära och svårare att boka. Försök därför att boka tid så fort ni har möjlighet.

3

## Var ska begravningsceremonin äga rum?

Begravningsceremonin är ett sätt att hedra den som avlidit och att säga farväl. Den kan vara religiös eller icke-religiös och det är fritt att välja plats – på stranden, i en kyrka, i en skogsglänta, i hemmet eller vid graven för att nämna några exempel. Olika samfund har olika regler och traditioner, Svenska kyrkans begravningsceremoni är till exempel endast för medlemmar och följer en bestämd ordning som kan kompletteras. Alla som vill kan välja borgerlig begravning.

4

## Kremering eller jordbegravning?

Vid kremering bränns kistan med den avlidne och askan gravsätts vid ett annat tillfälle. Med jordbegravning menas att kistan sänks ner i en grav. I dag är det vanligast med kremering. Askkan kan läggas i en urna som kan begravas i en urngrav för en eller flera urnor, eller i en urnkammare – speciella gravrum för urnor, minneslund eller askgravplats. Askkan kan också strös i naturen, vilket kräver tillstånd från Länsstyrelsen.

## Tänk på att ...

Jordbegravning eller kremering ska ske snarast möjligt och senast inom en månad från dödsdagen.

Gravsättning ska ske inom ett år efter kremering.

Om ceremonin sker på allmän plats är det viktigt att tänka på att ceremonin inte riskerar att väcka anstöt.

Om askan ska strös i naturen krävs tillstånd från Länsstyrelsen.

Du som anhörig väljer själv om du vill anlita en begravningsbyrå eller planera begravningen på egen hand.

## Begravningsbyråns roll

Det finns cirka 750 begravningsbyråer i Sverige. Det är upp till dig hur delaktig du vill att begravningsbyrån ska vara i planeringen. De flesta byråer erbjuder paketlösningar där alltifrån blomsterarrangemang till kista och transporter ingår. Begravningsbyrån kan också ge råd, vägledning och stöd i planeringen. Olika begravningsbyråer har olika inriktningar. Det finns till exempel byråer som är hbtq-certifierade och andra som är specialiserade på hållbarhetsfrågor eller kan mer om begravningar enligt olika livsåskådningar. Det allra viktigaste är förstås att du känner dig bekväm med din begravningsrådgivare.

Foto: Istock

# Vem betalar begravningen?

Enligt Sveriges Auktoriserade Begravningsbyråer kostar en begravning i snitt mellan 18 000 och 27 000 kronor, men den kan vara både billigare och dyrare. Priset beror bland annat på vad som ingår och hur mycket man vill kosta på för olika delar.

## I en standardbegravning brukar följande ingå:

- Dödsannons
- Kista och transport av den avlidne, kistbärare och kistdekorationer
- Ceremonin
- Enklare mat
- Begravningsbyråns arbetskostnader och eventuella församlingsavgifter

Arbetskostnaden står för cirka 5 000–15 000 kronor och i den ingår bland annat nödvändig kontakt med Skatteverket och kyrkan eller andra religiösa samfund.

## Vem betalar?

Om det inte finns tillräckligt med pengar i dödsboet kan de anhöriga ansöka om ekonomiskt bistånd på kommunens socialkontor. Dödsboet betalar för begravningen. Biståndet ska täcka en "värdig" begravning.

Källa: Svenska kyrkan

När någon avlider täcks en del av kostnaderna av begravningsavgiften som betalas via skatten.

## Begravningsavgiften täcker:

- Bisättning (förvaring av stoftet fram till begravningen)
- Transporter från det att huvudmannen övertagit ansvaret för stoftet till dess att gravsättning har skett
- Kyrkogårdsförvaltningens kapell eller ceremonilokal för begravningsceremoni
- Kremering
- Gravsättning av kista eller urna, inklusive gravöppning och iordningställande av gravplatsen, alternativt jordning av aska
- Gravplats i 25 år
- Skötsel av allmänna ytor på kyrkogårdar, nyanläggningar samt vård och underhåll av kulturhistoriskt värdefulla gravvårdar

För att bearbeta sin sorg snickrade Per-Erik Åström en kista till sin lillebror som gått bort. Kistan blev gråblå och stod på en fond av stenar från stranden på Hemsön.

## Per-Erik snickrade lillebrors kista

**D** **DET ÄR FJORTON ÅR SEDAN** Per-Eriks lillebror Bengt-Olof gick bort. Beskedet om att han var sjuk kom som en chock för alla, inte minst för Bengt-Olof själv som var mitt i livet med små barn, fru och ett arbete som teknikchef på Sveriges Radio i Sundsvall.

– Jag tog ledigt från jobbet för att vara med honom. Vi pratade om minnen men också om döden. Bengt-Olof var praktisk. Han gjorde klart vem som skulle ha traktorn och whiskysamlingen. Han bestämde också hur begravningen skulle vara.

Bröderna kom överens om att rita en kista tillsammans. Den skulle vara enkel, målad i blågrå linoljefärg, ha en symbol på locket och ett innanmäte av textil. Den skulle stå på en fond av stora stenar från stranden på Hemsön, där Bengt-Olof hade ett skogsjordbruk. Sju veckor efter beskedet om sjukdomen dog Bengt-Olof.

– Att förlora sin lillebror var väldigt jobbigt. Jag började tillverka kistan. Det var handgripligen ett sätt att vara i sorgen.

Bengt-Olof ville vara klädd i kostym, t-shirt och ha en snusdosa i fickan.

– Det underlättade för oss anhöriga att

Per-Erik (nedan) och hans bror Bengt-Olof ritade kistan tillsammans innan Bengt-Olof gick bort.



han bestämde allt, säger Per-Erik.

Hans bästa tips till andra som vill göra en egen kista är att ta reda på vilka mått den måste ha men också att det är okej för anhöriga och församlingen.

– Förr i tiden gjorde de flesta egna kistor och planerade begravningar. Så lita på dig själv, säger han. ■

Foto: Privat

# Så skapar du en personlig begravning

1

### Följ ett tema

Om personen som avlidit hade ett stort intresse kring något kan man välja det temat att dekorera med. Till exempel havstema med snäckor och båtar eller skogstema med vackra kvistar, stenar och plockade blommor. Temat går sedan att följa upp i val av musik och mat.

2

### Gör kistan fin

Blommor är vackert men det går också att dekorera kistan på andra sätt. Till exempel med saker från naturen, fotografi eller personliga föremål som en nalle från barndomen, favoritjackan, motorcykelhjälm eller halsduken från fotbollslaget.

3

### Favoritmat

Smörgåstårter är vanligt att bjuda på vid minnesstunder i samband med begravningar. För att skapa en mer personlig stund kan det vara fint att bjuda på något som den avlidne älskade. Kanske var favoriträtten tunnbrödrulle eller kladdkaka?

4

### En viktig plats

Det kan vara fint att välja en plats som betyder något för den som avlidit. Det kan till exempel vara i sommarstugans trädgård, på favoritklipporna vid havet eller på en båt. Du behöver inte ha något tillstånd för att ordna själva ceremonin på en annan plats.

5

### Betydelsefull musik

Välj gärna musik utifrån den avlidnes önsningar eller smak. Har ni möjlighet att ha levande musik kan det också göra ceremonin extra speciell. Kanske finns det någon släkting eller vän som vill framföra ett musikstycke?

Ett fint sätt att hedra den som gått bort är att lägga fram en bok där gästerna kan skriva ner sina minnen. Beställ gärna Hjärt-Lungfondens minnesbok på [hjärt-lungfonden.se/gavoshop](http://hjärt-lungfonden.se/gavoshop)

Som gäst uppstår det ofta många frågor inför en begravning. Här finns svar på några vanliga funderingar som kan dyka upp.

# Inför begravningen

## Vem ska gå på begravningen?

Om du är en nära vän eller anhörig är det en självklarhet att besöka begravningen. Men även om du inte tillhör de allra närmaste kan din närvaro vara värdefull. Det betyder ofta mycket för familjen att du kommer, samtidigt som det är din egen möjlighet till ett sista avsked. I vissa fall vill familjen hålla begravningen i kretsen av de närmaste, det brukar i så fall stå i dödsannonsen.

## Barn på begravning

Det finns ingen åldersgräns då det är lämpligt att ta med barn. Av hänsyn till övriga sörjande och av praktiska skäl brukar det oftast rekommenderas att små barn, som ännu inte kan förstå vad som har hänt, inte följer med.

## Ledighet vid begravning

Det finns vissa regler som gäller för ledighet vid dödsfall. Enligt lag har du rätt till ledighet från ditt arbete, men inte rätt till betald ledighet. Flera arbetsgivare medger dock i dag betald ledighet i upp till 10 dagar efter en anhörigs bortgång.

## Minnesgåva

Ett fint sätt att hedra den avlidne är genom en minnesgåva till en ideell organisation. Om de anhöriga har önskemål gällande vilken organisation som ska stödjas framgår det i regel i dödsannonsen.

## Minnesstund

Efter ceremonin väljer de flesta att anordna en minnesstund med någon form av fika, mat eller dryck. För att delta krävs oftast en anmälan till begravningsbyrån eller de närmast anhöriga. Det brukar stå i dödsannonsen hur anmälan ska gå till. Vänd dig annars till de närmast anhöriga eller begravningsbyrån.

## Att hålla tal

Om du vill hålla ett tal bör du kontakta anhöriga eller begravningsbyrån som då kan informera om när det finns tillfälle. Talen under själva ceremonin brukar ofta hållas av nära anhöriga eller begravningsförrättaren. Under minnesstunden ges fler möjlighet att hålla tal, dessa brukar då vara av personligare karaktär.



# Gör din egen handbukett

Vill du både ge en minnesgåva som gör skillnad och en liten bukett? Här är en vacker bukett som du kan göra själv under 100 kronor.

Till buketten har vi använt:  
dahlia  
stjärnflocka  
riddarsporre  
gräs

I begravningceremonins slutskede får gästerna oftast möjlighet att komma fram till kistan eller urnan för ett personligt avsked. Då kan det vara fint att ha med en blomma, en så kallad handbukett. Vår och sommar är såklart de allra lättaste årstiderna att göra egna buketter och arrangemang. På vår webbplats hittar du fler exempel på buketter för olika årstider: [hjärtlungfonden.se/begravning](http://hjärtlungfonden.se/begravning)

Foto: Emmy Lundström

1

Börja med att ta bort blad och knoppar från stjälkarna.

2

Lägg stjälkarna åt samma håll och arrangera blommorna så att du får en vacker bukett.

3

Snitta av stjälkarna med en vass kniv, bind ihop buketten och sätt den i en vas.

## Ge en minnesgåva till Hjärt-Lungfonden

Det är vanligt att den som avlidit eller anhöriga önskar en minnesgåva till en insamlingsorganisation. Din minnesgåva till Hjärt-Lungfonden hjälper forskningen mot nya genombrott. Det är en gåva som finns kvar när blommor och kransar blommat ut. Du kan ge en minnesgåva till Hjärt-Lungfonden på flera sätt:

Ring vår Gåvoservice  
Telefon mån-fre: 0200-88 24 00  
Öppet mån-fre: 08:00-18:00

Via vår webbplats  
[hjart-lungfonden.se/minnesgava](http://hjart-lungfonden.se/minnesgava)

Genom att sätta in minnesgåvan på  
vårt Plusgironkonto 90 91 92-7

**Minnesblad**  
När du ger en minnesgåva skickar vi ett vackert minnesblad med din personliga hälsning till de närstående eller till begravningsbyrån. Skänker du gåvan via vår webbplats har du möjlighet att förhandsgranska hur minnesbladet kommer att se ut. Minnesbladet skickas med A-post och levereras 2-3 dagar efter beställning.

På webbplatsen kan du betala med betalkort, internetbank, swish eller inbetalningskort. Via telefon med betalkort, swish eller inbetalningskort.

## ANN-SOFIE SAMLADE IN PENGAR TILL FORSKNING:

### ”Blommor är vackra men varar så kort stund”

**TOMMY FORSLUND** var bara 72 år när han i januari 2018 hastigt gick bort på grund av blodproppar i båda lungorna. Då hade han varit sjuk i KOL i flera år och för barnen var det självklart att i dödsannonsen skriva en rad om att man gärna fick tänka på Hjärt-Lungfonden för att hedra pappans minne.

– Han var den bästa pappan i världen! Alltid hjälpsam och mycket omtyckt av alla. Han var den som folk ringde till när de behövde hjälp.

Men det var inte bara grannar och vänner som fick hjälp av Tommy. Tommy hade också registrerat sig för att bli månadsgivare till Hjärt-Lungfonden.

– Jag minns paniken pappa kände när han inte fick luft. Jag tror att han tänkte att även om det var för sent för att forskningen skulle kunna göra något för honom ville han ge sitt bidrag så att andra slipper lida.

Hela 25 minnesgåvor skickades in.

– Blommor varar bara en kort stund jämfört med det värde man på sikt kan skapa genom att be om en minnesgåva. Det behövdes en så liten insats från oss och så gav det ett så stort värde för så många. ■



Genom att be anhöriga, bekanta och vänner om en minnesgåva samlade Ann-Sofie in nästan 10 000 kronor till minne av sin pappa Tommy som gick bort i KOL.

Foto: Patrick Degerman



I dödsannonsen återfinns oftast information om klädsel. De vanligaste klädkoderna är ”valfri klädsel” eller ”ljus klädsel”, men de anhöriga kan också ha mer specifika önskemål.

### Ingen klädkod

Om ingen klädkod angivits är det mörka kläder som gäller. Svart fungerar alltid, men det går även att använda till exempel mörkblått eller grått. Grundregeln är att ju närmare anhörig du är desto formellare klädsel. Frack användes förr vid begravningsceremonier, men det slutade vi i Sverige med på 1950-talet.

Foto: Istock

### Valfri klädsel

Klädkoden ”valfri klädsel” är precis som det låter, men gästerna bör ändå hålla sig till mörka eller andra diskreta färger. Väldigt färgglada kläder kopplas samman med fest och firande, en begravning är en stund för sorg, eftertanke och att minnas. Valet av kläder ska också kännas respektfullt mot både anhöriga och den avlidne, därför är exempelvis inte alltför djupa urringningar och trasiga jeans lämpligt.

### Ljus klädsel

Ljus klädsel säger också sig självt. Alla färger utom svart går bra, men i ljusa toner. Helvit klädsel rekommenderas ej. Tänk också här på att undvika kläder med festkaraktär.

### Barn

Finkläder oavsett färg går alltid bra för yngre barn. De lite äldre barnen bör ha diskreta och allra helst mörka finkläder.

### Slips

Vit slips bärs endast av de närmast anhöriga, övriga bär svart, mörk eller ingen alls. Vid ljus klädsel brukar gästerna inte bära slips alls.

Vem sitter var under ceremonin och får man fotografera? Här går vi igenom några saker som kan vara bra för dig som gäst att tänka på.

## Under begravningen

### Kom i god tid

Beräkna att komma minst tjugo eller trettio minuter innan ceremonin börjar. Det här tillfället kommer aldrig igen.

### Placering vid ceremonin

Här kan de anhöriga välja att göra som de vill, men grundregeln är att ju närmare du har varit den avlidne – desto närmare den avlidne ska du sitta. I regel sitter eventuell partner, föräldrar, barn och syskon närmast och bakom dem övriga nära anhöriga i fallande skala. Nära kamrater och bekanta sitter oftast på motsatt sida och övriga sprider ut sig bakom dessa.

### Fotografering

Det är kutym att inte fotografera under själva ceremonin. Vill du fotografera till exempel kistan före eller efter ceremonin bör du fråga begravningsbyrån eller de närmast anhöriga.

### Defilering

Defilering vid kyrklig begravning innebär att begravningsgästerna går fram till kistan för att ta avsked av den avlidne. Defileringen sker i slutet av begravningen och äger rum i kyrkan/kapellet eller vid graven. De närmast anhöriga går fram först. Familjer går fram tillsammans. Ett sista farväl tas vid kistans huvud- eller fotände med en bugning eller nigning och man lägger sin handbukett på kistan eller i graven.

### Barn på begravning

En vuxen bör finnas vid barnets sida under hela begravningen. Om du som förälder känner att begravningen blir påfrestande för dig kan det vara bra om det också finns en annan vuxen vid barnets sida. Förbered barnet på vad som kommer att hända och kom gärna i god tid så kan barnet bekanta sig med miljön.



Foto: istock

## Tack efter begravningen

Traditionellt brukar den avlidnes familj efter begravningen tacka alla som hedrat minnet av den avlidne. Ni kan tacka på olika sätt, som anhöriga väljer ni själva.

### Tackannons

Precis som tackkortet är en tackannons ett sätt att efter begravningen tacka alla som på olika sätt deltagit och stöttat i sorgen. En tackannons sätts in i en tidning, oftast både digitalt och i tryck. Det vanligaste är att sätta in tackannonsen cirka en till två veckor efter begravningen i de tidningar där dödsannonsen publicerades.

### Tackkort

Ett tackkort är ett vanligt sätt att tacka gäster och de som har skickat blommor och kondoleanser i samband med en anhörigs död. Att kondolera betyder att man uttrycker sitt deltagande i sorgen. Det är de närmast anhöriga eller efterlevande som skickar tackkortet och det "bör" ske inom en månad efter att begravningen har ägt rum. Det finns kort med färdigtryckta hälsningar, men man kan också skriva en egen hälsning. Hjärt-Lungfondens tackkort går att beställa via vår webbplats. Vid köp av dessa stödjer ni samtidigt livsviktig forskning.

### Vad ska ni tacka för?

Vanligtvis tackar anhöriga för deltagande, blommor, eventuella minnesgåvor, telefonsamtal och liknande.

