

Tips innan du börja planera begravning

Att planera en begravning eller minnesceremoni, oavsett om den är religiös eller icke-religiös, kan kännas både överväldigande och känslösamt. Det finns många val att ta ställning till som plats, officiant, musik, inbjudningar, men det finns hjälp att få. Här får du stöd och struktur i processen, från förberedelser till efterarbete.

Du är också varmt välkommen att kontakta Hedra Livet för stöd och vägledning längs vägen.

INFÖR CEREMONIN

Önskemål och förutsättningar

- ☐ Har den avlidne lämnat önskemål kring begravning eller ceremoni?
Ska det vara en **religiös begravning** (t.ex. i kyrka) eller en **icke-religiös/borgerlig ceremoni**?
- ☐ Finns en begravningsförsäkring eller nedskrivna instruktioner?
- ☐ Hur ska kroppen eller askan hanteras – kistbegravning, minneslund eller spridning av aska?

Begravningsform, officiant och plats

- ☐ Religiös ceremoni hålls ofta i kyrka eller kapell, med en präst eller motsvarande.
- ☐ Icke-religiös ceremoni kan hållas i naturen, ett särskilt rum, eller annan plats som varit viktig för den avlidne. Här kan du anlita en borgerlig officiant eller låta en närstående hålla i ceremonin.
- ☐ Välj datum, tid och bokningar i god tid – transport, lokal, officiant och eventuellt catering.

Planera innehållet i ceremonin

- ☐ Musik: Välj psalmer eller personliga låtar beroende på ceremoniens karaktär.
- ☐ Tal och minnen: Förbered minnestal, dikter eller bilder.
- ☐ Dekoration och symbolik: Blommor, ljus, minnessaker – anpassa efter personlighet och tro.
Fundera på teman: t.ex. "livets resa", kärlek, gemenskap.

Informera och bjud in gäster

- ☐ Skicka inbjudan via brev, e-post eller telefon.
- ☐ För mer öppna ceremonier kan man annonsera i tidning eller skapa en digital minnessida.
- ☐ Ange tydligt: tid, plats, klädkod och eventuella önskemål (t.ex. donation i stället för blommor).

UNDER CEREMONIN

Förberedelse på plats

- ☐ Se till att allt är klart: ljud, musik, sittplatser, programblad och dekoration.

- ☐ Vid behov: boka musiker, organist eller annan underhållning.

Ceremonins genomförande

- ☐ **Religiös begravning** följer ofta en etablerad ordning (t.ex. i Svenska kyrkan) med bön, psalmer, tal och avsked.
- ☐ **Icke-religiös ceremoni** är mer flexibel och kan innehålla:
 - Inledande tal och minnesord
 - Musik, dikter eller bildspel
 - Symboliska handlingar (t.ex. tända ljus, lägga en blomma)
 - Möjlighet för gäster att dela minnen

Anpassa efter stämning och behov

- ☐ Skapa utrymme för spontanitet om det känns rätt.
- ☐ Humor, ljusa minnen och personliga detaljer kan vara viktiga inslag, särskilt i icke-religiösa ceremonier.
- ☐ Vid behov: avsked vid kistan eller urnan.

EFTER CEREMONIN

Minnesstund eller samling

- ☐ Planera en samling efter ceremonin: fika, middag eller en enklare minnesstund.
- ☐ Den kan hållas i lokal, hemma eller utomhus – välj något som passar personens livsstil och era behov.

Gravplats eller minnesmarkör

- ☐ Beställ gravsten eller plakett om det finns en fysisk gravplats.
- ☐ Fundera på andra former av minnesplatser: ett planterat träd, en bänk eller plats i naturen.
- ☐ Om askan ska spridas, se till att ansöka om tillstånd från Länsstyrelsen.

Praktiskt efteråt

- ☐ Samla kvitton för kostnader – dessa behövs vid bouppteckning.
- ☐ Fundera på vad som ska göras med eventuella gåvor eller donationer.
- ☐ Fortsätt stötta varandra – sorg tar tid, och det är viktigt att inte känna sig ensam i den.