

# När någon i familjen har dött - information till barn, unga och vuxna.



## Vad händer nu?

När en människa dör på ett sjukhus ska en läkare besöka den som dött, för att bekräfta dödsfallet. Personalen gör sedan i ordning personen t ex tvättar och sätter på rena kläder. Om man vill kan personalen sätta på den döde hans eller hennes egna kläder. Vill man vara med och göra iordning den som dött brukar det gå bra, om man talar om det för personalen. Man gör fint i rummet och tänder kanske ett ljus. Alla närstående som vill, får komma dit för att ta farväl. Det kan vara på avdelningen eller i ett speciellt avskedsrum i en annan del av sjukhuset.

För att ta in och förstå att en människa har dött tycker många att det känns bra att få se personen, ibland flera gånger. Andra vill inte se den som har dött. Personen flyttas från sjukhusavdelningen till bårhuset. Där finns det ett besöksrum eller avskedsrum. De som jobbar där gör iordning, så att man får sitta i lugn och ro tillsammans med den som har dött. Om man vill får man ta med sig exempelvis ett brev, en teckning, ett kort eller en personlig sak att ha med i kistan.

Om man inte vet varför personen har dött kan man behöva göra en obduktion för att få reda på dödsorsaken. Det innebär att en läkare gör en inre kroppslig undersökning av den döde. Några dagar efter dödsfallet brukar de vuxna som står nära börja planera för begravningen.

# Begravning

## Farväl

När någon vi bryr oss om har dött känns det ofta väldigt överkligt och vi kan ha svårt att ta in att det verkligen har hänt. Begravningen kan göra det hela mer greppbart och verkligt. Man kan då säga farväl till den som dött, vilket utgör en viktig del i sorgebearbetningen.

Det finns många olika sätt att genomföra en begravning på. Vi har nedan valt att berätta lite närmare om de två vanligaste begravningsformerna i Sverige, kyrklig begravning och borgerlig begravning. Det finns många andra trossamfund och inriktningar i Sverige. Vill du veta mer om hur en begravning går till inom ett annat trossamfund kan du vända dig till det samfundet/församlingen eller läsa mer i broschyren ”Respekt och hänsyn – Olika trossamfunds syn på ceremonier kring dödsfall”.

## Vem får komma?

När någon dött skrivs det ofta en dödsannons som sätts in i någon dagstidning. Där brukar det stå om begravningen kommer att ske med bara de närmsta eller om alla som vill är välkomna att delta. Om det är en minnesstund efter begravningen brukar det skrivas i dödsannonsen. Det brukar också skrivas ut om man behöver anmäla sig till minnesstunden.

## Klädsel

Förr i tiden var det vanligt att man klädde sig i svarta kläder under begravningen och lång tid efteråt. Det gjorde man för att med färgens hjälp visa att man sörjde. Det vanliga idag är att man klär sig lite finare. Om de närmast anhöriga har en önskan om en viss klädsel skrivs det i dödsannonsen, till exempel mörk eller ljus klädsel.

Om det inte står något i annonsen kan man själv välja vad man vill ha på sig.

## **Kyrklig begravning**

Tillsammans med prästen går de närmaste igenom hur ceremonin ska utformas. Ofta kan man vara delaktig i till exempel valet av musik och psalmer. Ibland finns önskemål om extra musik och sång, eller att någon släkting eller vän vill sjunga eller läsa en dikt. Om man vill kan man lägga saker i kistan, exempelvis teckningar en dikt eller brev eller något annat föremål som man tror har betydelse för personen som dött. För att göra kyrkorummet mer personligt kan man exempelvis ställa fram ett fint kort på den som dött samt ställa fram ett dragspel, fiskespö eller något annat som symboliserar den döde.

## **Borgerlig begravning**

Vid borgerlig begravning har de anhöriga stor frihet att utforma begravningen så som de och/eller den som dött önskat det. Kyrkliga begravningar följer oftast en viss ordning medan de borgerliga ceremonierna inte styrs av några ”måsten”. Trots att den borgerliga begravningen inte har någon religiös anknytning är det möjligt att under ceremonin ändå ha vissa inslag från olika trosinriktningar. Ofta förekommer musik och diktläsning som centrala delar.

Man kan ha en borgerlig begravningsceremoni nästan var som helst. Begravningen kan hållas i ett kapell men man kan också välja att vara utomhus exempelvis i trädgården, vid havet eller hemma i den dödes hem. Den som håller i begravningsceremonin kallas för officiant. Vid borgerlig begravning kan vem som helst vara officiant. Därför är ofta officianten någon som känner den som dött väl exempelvis en släkting eller vän.

Det är också vanligt att man använder sig av en officiant som arbetar åt begravningsbyrån eller en officiant som kommunen utsett.

## **Tårar och handbukett**

Det kan kännas jobbigt att gå på en begravning. Många är ledsna och gråter vilket är helt okej. Det är också okej att inte fälla en enda tår. Det är olika hur och när vi sörjer. Någon kan känna att det inte är förrän på begravningen som man förstår att personen verkligen har dött, medan någon annan har gråtit så många tårar efter dödsfallet att det känns som att de tagit slut när begravningsdagen infinner sig.

Till begravningsceremonin är det vanligt att man tar med sig en handbukett med någon enkel blomma. Ofta får gästerna gå fram till kistan någon gång under ceremonin och lämna sin bukett och säga farväl. Om den som dött valt att jordbegravas följer oftast alla gästerna på begravningen med till gravplatsen och kan där få lämna sin handbukett efter att kistan sänkts ner i jorden.

## **Att sörja**

Sorg är en känslomässig reaktion på en förlust av något slag och är en process som tar olika lång tid för de som drabbats. Sorg som orsakas av att någon dött tar oftast längre tid än sorg som orsakas av att någon du bryr dig om blivit sjuk. Så småningom går sorgen över till en saknad som alltid kommer finnas kvar. Ibland kommer inte sorgen direkt när någon du står nära blir sjuk eller dör. Du kanske inte känner någonting från början utan livet rullar på som förut. Det är inte ovanligt. Låt känslorna komma när de kommer.

## **Sorgen är randig**

I samband med sorg är det vanligt att nattsömnen blir störd, att man får förändrade matvanor och får svårt att koncentrera sig. Det är väldigt vanligt att få problem med att hålla saker i minnet. Allt det här kommer att gå över när sorgen lagt sig.

Det är också vanligt att känslorna pendlar fram och tillbaka. Därför sägs det ibland att sorgen är randig. Den ena stunden kan kännas svart, ingenting känns roligt och du känner dig nedstämd. Efter en stund kan det kännas bättre och du kanske skrattar ihop med någon och känner att livet ändå känns ganska bra. Denna pendling kan för en del ske under samma dag medan den för andra sker mellan olika dagar eller perioder.

Många tycker att det är skönt att ha någon att prata med om sin sorg, till exempel en kompis eller släkting. Ibland kan det vara skönt att prata med en kurator eller någon annan som jobbar med att hjälpa dem som sörjer.

## **Alla känslor är tillåtna**

Det är viktigt att du är ärlig mot dig själv och får utlopp för dina känslor. Det vill säga: är du ledsen- gråt, är du arg- få ut din ilska men se till att det inte skadar dig själv eller någon annan. Det är också viktigt att du tillåter dig själv att vara glad när du känner dig glad, trots att du saknar någon som dött.

## **Livet sen**

Livet efter en sorg blir inte precis som det var innan. Många människor som blivit drabbade av sorg berättar att de efteråt fått en annan syn på livet. Ibland börjar man prioritera saker annorlunda. Vissa saker kan bli viktigare och andra saker mindre viktiga än vad de var tidigare. Trots saknaden av den som dött går livet vidare.





Region Örebro län

[www.regionorebrolan.se](http://www.regionorebrolan.se)

yfo002/2019-01-22