



vita arkivet

- en vägledning

Välkommen till Vita Arkivet

Varsågod, här får du ett kort som du kan ha i plånboken för att berätta att du fyllt i Vita Arkivet. Det kan dessutom vara en god idé att underrätta dina anhöriga hur du förvarar ditt Vita Arkiv – på webben, hos Fonus eller hemma.

*skriv i på baksidan av ditt kort
var du förvarar Vita Arkivet.*

Innehållsförteckning

Ge dina anhöriga en vägledning	5
Viktiga frågor att ta ställning till	6
Fyll i det Vita Arkivet – så går det till	9
Fem steg för begravningen	10
Ekonomi, juridik och övriga frågor	16
Vanliga frågor	18





Ge dina

anhöriga en vägledning

Livet kommer någon gång att ta slut. Tankarna på vad det innebär kan kännas fjärran och svåra att ta till sig, just nu. Att veta att du kan påverka, göra val och ha önskemål runt begravningen kan då vara en trygghet. Vita Arkivet ger den tryggheten, men är dessutom en möjlighet att ge dina anhöriga en vägledning för att kunna skapa en vacker och minnesvärd begravning.

I den här broschyren får du information om hur du ska göra när du ska fylla i ditt Vita Arkiv. Det finns inget som är rätt eller fel när du står inför olika valsituationer. Viktigast är ändå att ditt val ger dina efterlevande en vägledning så att de inte beslutar något du själv inte skulle vilja.

Viktiga

frågor att ta ställning till





En begravning är till för både den avlidne och de efterlevande. Minnet av den avlidne och av begravningen är en del av sorgprocessen som de efterlevande bär med sig.

Dina anhöriga ställs inför en mängd praktiska frågor som de, mitt i sorgen, ska ta itu med. Med hjälp av Vita Arkivet kan många frågetecken rätas ut. Vissa beslut kan lämnas till de efterlevande. För dem är det angeläget att veta att de inte beslutar något som går emot vad du själv skulle tycka. Förutom att ge dem frihet att ordna en begravning som de tycker stämmer överens med dig och din person, är det också viktigt att vara tydlig i de frågor som är särskilt angelägna för dig.

Det finns frågor som är särskilt viktiga att ge besked om, exempelvis:

- **Vilken gravplats du önskar** (ort, kyrkogård och typ av grav)
- **Kremering eller jordbegravning**
- **Begravningsceremoni** (i något samfunds ordning eller borgerlig begravning)

Det finns också frågor du av omtanke kan låta dina anhöriga själva bestämma. Minnesstunden, dekorationer och utformning av graven är några exempel som kanske mer berör de efterlevande. Men det viktiga är att de vet att du gett dem friheten.



Fyll i det

Vita Arkivet – så här går det till

I den här delen av Vita Arkivet får du vägledning, råd och kunskap om några av de alternativ som ett dödsfall och en begravning innebär. Om du går in på www.fonus.se får du ännu mer information. Det viktigaste är förstås din egen uppfattning om hur du vill ha det, men också omtanken om dina efterlevande.

I blankettdelen fyller du i dina önskemål och andra upplysningar. Vita Arkivet kan du förvara hemma eller arkivera kostnadsfritt genom ditt lokala Fonuskontor. Du kan även fylla i och spara Vita Arkivet på www.fonus.se.

Fem steg

för begravningen



En begravning består av flera moment, inte bara ceremonin som man vid en första tanke kan tro. Begravningen kan delas in i fem delar:

- **Omhändertagandet av den döde**
- **Det personliga avskedet eller visningen**
- **Begravningsceremonin**
- **Minnesstunden**
- **Gravsättningen**

Förutom begravningens olika moment är det också en del frågor runtomkring som ska hanteras, till exempel:

Tillkännagivandet

Dödsannonsen är det vanligaste sättet att tillkänna att någon avlidit. Men det finns givetvis andra sätt att berätta det, bland annat genom telefonsamtal, brev, kort, sociala medier eller mejl.

Minnesgåvor

Har du egna tankar och önskemål om gåvor exempelvis till hjälpfond, förening eller något annat kan du ange det.



Omhändertagandet av den döde

Det finns flera viktiga frågor att ta ställning till som gäller omhändertagandet efter det att du avlidit. Du kanske vill begravas i särskilda kläder, ha synpunkter på kistans utformning eller berätta hur du ställer dig exempelvis till balsamering eller organdonation.

Obduktion

Obduktion kan för en del kännas som en kränkande handling. Samtidigt är den en viktig del när det handlar om att ta reda på dödsorsaken.

För att skydda din integritet kan du motsätta dig obduktion, men i vissa fall, exempelvis när läkaren behöver fastställa dödsorsaken kommer en obduktion ändå att göras. Allt detta är reglerat i obduktionslagen. Vill du veta mer om lagen kan du gå in på www.fonus.se där alla länkar som rör området finns.

Organdonation

Frågan om organdonation blir aktuell redan på dödsbädden. Därför är inte Vita Arkivet rätt forum för önskemål om organdonation eftersom Vita Arkivet oftast kommer fram i ett senare skede. Vill du berätta hur du ser på organdonation rekommenderar vi dig att söka mer information på www.socialstyrelsen.se/donationsregistret.

Balsamering

Att balsamera kan bli aktuellt om det dröjer till dess begravningen ska ske. Det säkraste sättet att undvika balsamering är alltså att önska att

begravningen sker så snart som möjligt efter dödsfallet och i vart fall inom två till tre veckor.

Klädsel

I den svenska traditionen sveps den döde i en vit skjorta, ungefär som vid dop eller konfirmation. Olika kulturer och samfund har sina traditioner. Många väljer att begravas i egna kläder, exempelvis finkläder, sovkläder eller andra kläder som har ett symboliskt värde.

Kista

Det finns stora valmöjligheter när det gäller kistor. Allt från standardkistor till personligt målade och allt från enkla kistor till designade i exklusiva material. Det finns många möjligheter att anpassa kistan efter dina önskemål eller din livsstil.

Om du har egna önskemål om kista eller vill se exempel på kistmodeller kan du vända dig till ditt lokala Fonuskontor eller gå in på hemsidan www.fonus.se och klicka dig vidare.

Det personliga avskedet

Det personliga avskedet, eller visning som det även kallas, betraktas som en viktig del i sorgeprocessen. Det är också ett tillfälle för de anhöriga att kontrollera att allt blir så som man tänkt sig, exempelvis att den döde ligger i rätt kista, har rätt kläder eller har med sig de ägodelar man bestämt, så kallade gravgåvor.

Om du har egna önskemål om att det personliga avskedet ska arrangeras på ett visst sätt





kan du ange det. Det kan handla om val av musik, diktläsning eller annat.

Du har i blankettdelen möjlighet att ge dina anhöriga en vägledning i det personliga avskedet.

Begravningsceremonin

Begravningsceremonin präglas av den avlidnes trosuppfattning, men har också en viktig plats i avskedet och sorgearbetet för både dina anhöriga, släkt och vänner. Det här är då man tar avsked, visar kärlek och sorg. Och det är den här stunden de anhöriga bär med sig och kan – trots sorgen – minnas som en varm och vacker högtid.

Hur vill du att ceremonin i anslutning till begravningen ska vara?

Det är din trosuppfattning som är väsentlig för begravningsceremonin. Vid borgerliga begravningar har du möjlighet att utforma din begravning med större frihet än vid begravningar enligt Svenska kyrkans eller annat trossamfunds ordning. Men det finns ändå ett flertal möjligheter att skapa en minnesvärd ceremoni utifrån dina egna personliga önskemål. Du kan skriva ner dina önskemål om exempelvis plats, musik, begravningsförrättare eller annat som du tycker kan ge ceremonin den prägel du önskar.

Minnesstunden

Att få träffas och minnas under mer avspända former hjälper till i bearbetningen av sorgen.

En minnesstund bör planeras likt en bjudning med mat, dryck, musik och inslag som gör att minnet av den döde hålls levande.

Minnestunden är ett utmärkt tillfälle att vara friare i arrangemanget. Det är här det personliga kan lyftas fram. Dina anhöriga får god vägledning att planera minnesstunden om du anger det du tycker extra mycket om; det kan handla om favoritfärg, mat, dryck, favoritmusik eller annat som präglat ditt liv och som du vill bli ihågkommen för.

Gravsättningen

Jordbegravning eller kremering

Väljer du jordbegravning innebär det att kistan sänks ner i en grav. Vid kremering bränns den avlidne i sin kista och askan gravsätts. Om dina önskemål är att askan ska bli strödd i naturen, kan ansökan hos länsstyrelsen göras först efter dödsfallet.

Vare sig det handlar om gravsättning i kista, urna eller utströende kan du skriva i den bifogade blankettdelen under vilka former det ska ske. Läs mer om gravsättning på www.fonus.se.

Prata gärna igenom dina tankar och önskemål med dina anhöriga. Vill du låta dem själva avgöra kan du skriva det i Vita Arkivet.

Gravplatsen

Att vara i livet och tänka framåt mot sin död kan många gånger innebära att du då tänker dig att vara till så lite besvär som möjligt. Därför väljer vissa att planera för en enkel gravsättning, exempelvis minneslund. Men en gravplats är också en

plats anhöriga och kommande generationer kan återvända till som ett sätt att behålla familje- och vänskapsbanden levande.

Fundera över var du vill ha din gravplats – är det på din bostadsort, födelseort eller någon annan plats som känns viktig för dig. Det kan också vara i en grav där en gammal släkting vilar.

Det finns flera olika alternativ med skötsel fria gravplatser eller gravplatser som sköts av kyrkogårdens personal. Kontakta ditt lokala Fonuskontor så hjälper de dig att ta del av de olika alternativen.

Dina önskemål om begravningsort, kyrkogård, gravsättning och andra tankar fyller du i under Gravplats i Vita Arkivet. Om du vill att dina anhöriga själva ska få avgöra, anger du det.

Gravstenen

Gravvården, oftast en sten, är ett minnesmärke. Vanligtvis är det anhöriga som reser den. Om du har några särskilda tankar och önskemål om vad minnesmärket ska prydas med eller vad som ska stå på stenen, kan du skriva det under Gravsten i Vita Arkivet.

Många vet inte att även en befintlig gravplats, där exempelvis andra ur slakten vilar, kan användas. En befintlig gravplats kräver inte mer skötsel på grund av en ny gravsättning, och att komplettera en tidigare sten är normalt inga problem. Det är exempelvis möjligt att komplettera med en liggande håll, göra en omslipning eller gravera text på stenens baksida. Att använda en befintlig gravplats innebär dessutom att gravrätten förlängs med minst 25 år.

Ekonomi,

juridik och övriga frågor

Ekonomi

Är du orolig för att det inte finns pengar till din begravning? Alla kostnader vid begravningen betalas i första hand av dödsboet, exempelvis kista, urna, vissa transporter, sång och musik, blommor och utsmyckningar, program och tackkort, dödsannonser och minnesstunden, begravningsbyråns arbete samt bouppteckning och gravsten.

Men om dödsboet helt eller delvis saknar pengar går kommunen in och täcker kostnaderna för en värdig begravning.

I Vita Arkivet kan du också uppge bankkonton, reverser, lån och annat som är av betydelse när din begravning ska betalas.

Fonus Begravningsförsäkring

Genom att teckna en begravningsförsäkring skapar du ekonomisk trygghet för både dig själv och

dina närstående. Med Fonus Begravningsförsäkring kommer det att finnas pengar avsatta för hela eller delar av begravningen och du kan teckna den även i hög ålder. Eventuellt överskott går tillbaka till dödsboet/förmånstagare och återbäringsräntan är god. Läs mer om försäkringarna på www.fonus.se eller kontakta ditt lokala Fonuskontor.

Du kanske har andra försäkringar som utfaller efter dödsfall. Ange det i så fall i Vita Arkivet.

Juridik

I begreppet juridik ingår bland annat:

Bouppteckning och arv

Testamente och var det finns

Avtal och fullmakter

Äktenskapsförord

Samboavtal

Uppgifter om enskild egendom

Gåvobrev

Övriga frågor

Här uppger du andra saker som du tycker är viktigt för dina efterlevande att känna till, exempelvis:

Lösenord till datorn och olika konton på webben

Medlemskap och insatser i föreningar

Bankfack

Nycklar och var du förvarar dem

Oenighet i familjen?

Ibland kan åsikterna inom familjen gå isär och viljorna kan dra åt olika håll. Idag är det inte ovanligt med särkullbarn och mer komplicerade familjekonstellationer. I vissa fall kan det därför vara bra

att ge någon av dina efterlevande uppgiften att bestämma och ordna din begravning.

Om förvaring av Vita Arkivet

Det är angeläget att Vita Arkivet finns tillgängligt när du dör. När du fyllt i dina önskemål i Vita Arkivet kan du därför kostnadsfritt förvara det hos Fonus. Du kan också fylla i Vita Arkivet på webben, www.fonus.se. Så fort dina efterlevande anlitar Fonus får kundrådgivaren en signal om att du har fyllt i Vita Arkivet.

Hur du än väljer att förvara ditt Vita Arkiv har du alltid möjlighet att när som helst ändra och skriva till önskemål i ditt Vita Arkiv.

Påminnelse om revidering

Du kanske behöver se över ditt Vita Arkiv lite då och då. Din situation kan ha förändrats, exempelvis bostadsort, familjesituation eller annat.

Om du fyller i Vita Arkivet på webben finns det möjlighet att få påminnelser om revidering.

Ditt plastkort

Det är viktigt att Vita Arkivet kommer fram så snart som möjligt efter ett dödsfall.

Ett bra sätt att göra dina efterlevande uppmärksamma på att du fyllt i Vita Arkivet och var det finns är att bära med sig det kort som sitter i början av den här broschyren. Du bör berätta för dina anhöriga att du har fyllt i Vita Arkivet och var du förvarar det – på webben, hos Fonus, hemma eller på annan plats.



Vanliga frågor

Måste de efterlevande följa det Vita Arkivet?

De flesta anser att det är en hederssak att infria den dödes alla önskemål, men lagen anger att det endast är önskemål om kremering/jordbegravning samt gravplats som om möjligt ska respekteras.

Ibland kan man ana att ett önskemål kommit till endast för att inte vara de efterlevande till besvär. Om de efterlevande i så fall vill annorlunda kan det finnas anledning att inte ta önskemålet bokstavligt.

Kan jag ändra mina önskemål senare?

Ja, de flesta ändrar sina önskemål allteftersom livet förändras. Man kanske flyttar, skaffar ny familj eller bara kommer på andra tankar. Den som fyllt i sitt Vita Arkiv kan när som helst ändra i det.

Vad händer om jag inte har Vita Arkivet?

Då kan man försvåra för efterlevande att fatta beslut som de upplever är viktiga. Det är bättre att skriva några enkla rader om att man ger efterlevande frihet att ordna begravningen på det sätt de själva vill än att inte skriva ner något alls.

Kan jag skriva vad som helst i Vita Arkivet?

Javisst, men det är upp till de efterlevande att avgöra om alla önskemål är möjliga att uppfylla.

Hur säkert är det att Vita Arkivet kommer fram i tid?

Om de efterlevande anlitar Fonus för begravningen är det helt säkert att Vita Arkivet kommer fram direkt. Om de inte gör det kan det gå en tid och i värsta fall kan delar av begravningen redan vara avklarade. Därför är det viktigt att informera sina närstående om att Vita Arkivet finns. Bäst är att ha det kort som finns med i den här broschyren i plånboken eller handväskan.





Om jag uttryckt en önskan muntligt, men inte i Vita Arkivet, vad händer då?

Då är det risk för att önskemålet glöms bort eller att det lång tid i efterhand kan misstolkas.

Vad kostar en begravning?

Eftersom priser förändras över tiden rekommenderas att kontakta ett Fonuskontor eller gå in på www.fonus.se. Då får man en aktuell prisuppgift.

Om jag vill bli kremerad och låta askan spridas i naturen, hur gör jag då?

Då skriver du in önskemålet i Vita Arkivet. Först efter dödsfallet kan ansökan göras om det tillstånd som behövs från länsstyrelsen.

Är jag garanterad en gravplats på den kyrkogård jag önskar?

Nej, det finns kyrkogårdar som redan är fullbelagda. Men du är alltid garanterad en gravplats på din hemort.

Vad innebär borgerlig begravning?

En borgerlig begravningsceremoni kan utformas hur som helst till skillnad mot en begravning i något samfunds regi som följer en bestämd ordning med få möjligheter till avvikelser. Läs mer på www.fonus.se.

Kan jag försäkra mig mot kostnader i samband med begravningen?

Javisst, ett mycket bra alternativ till att ha sparade tillgångar är att teckna en begravningsförsäkring hos Fonus. Den går att teckna även i hög ålder.



FONUS

Vi finns, om du behöver oss

www.fonus.se • 0771-87 00 87