

Dödsotyst

FÖRÄNDRA DITT FÖRHÅLLNINGSSÄTT
TILL DÖDEN PÅ 66 DAGAR



FONUS

Vi behöver bli bättre på att prata om döden!

Många svenskar undviker att prata om döden, trots att undersökningar visar att det gör oss gott. När vi pratar om döden lindrar vi inte bara ångest och oro kring det okända, det ger dessutom perspektiv och får oss att uppskatta det vi har. Att prata lite mer om döden får oss att må bättre, och inte sämre, som många tror.

Därför har vi tagit fram den här guiden – som under 66 dagar verkar för att hjälpa folk att närma sig ämnet. 66, eftersom det är så lång tid det tar att skapa en ny vana. Genom handfasta tips verkar vi för att göra det stora onämnbara lite mindre stort. Och lite mer nämbart.

#01

DAGENS TIPS

Begravning på månen

I dagsläget är reglerna ganska hårda kring hur man får och inte får begravas. Men det kanske är annorlunda den dagen just du dör. Om du fick drömma helt fritt, hur skulle du vilja gå till den sista vilan?

#02

DAGENS TIPS

Rulla samtalet

Har du bil, eller kan du låna en bil av någon? Att prata om viktiga saker när man åker bil fungerar bra för många, rörelsen framåt upplevs av flera som något som skapar ett lugn. Studier visar också att kombinationen av att köra bil och att samtala gör det enklare att tänka. Det kan vara ett bra sätt att komma igång med tankar och samtal om döden.

#03

DAGENS TIPS

Vill du vila i stil?

För många blir sakerna vi har och kläderna vi bär ofta som små nycklar till livet vi levt. Vissa saker blir viktigare än andra. En brosch ärvd av en släkting, eller skorna man bar en viktig dag kan symbolisera det som betytt mycket för oss. Ta en stund och fundera på om det finns något särskilt du skulle vilja bära när du förs till sista vilan.

#04

DAGENS TIPS

Vad händer med själen?

Det finns en känd film som hävdar att själen väger 21 gram. Det finns inte mycket som bevisar det men det är en intressant tanke. Vad tror du händer med själen när man dör, oavsett vad den väger?

#05

DAGENS TIPS

Reflektera när du fikar

När du ändå stannar upp en stund i vardagen för att ta ett mellanmål eller bre en kvällsmacka, passa på att ägna fem minuter åt att reflektera kring vad du älskar mest med livet. Samtidigt som du fyller på med ny energi kan du fylla på med nya insikter.

#06

DAGENS TIPS

Tre minuter i filosofiska rummet

En känd filosofisk sägning lyder, när en dörr stängs öppnas en annan. Det är lite abstrakt helt klart. Men ge tanken tre minuter. När du dör slutar något och något börjar. Vad?

#07

DAGENS TIPS

Be AI göra poesi av dina rädslor för döden

Om det känns svårt att själv sätta ord på sina tankar och rädslor inför döden kan AI hjälpa till. Avsätt några minuter åt att lista dina rädslor och be sedan AI skriva en dikt om det.

#08

DAGENS TIPS

Prata om döden i köket

Att knåda, greja och arbeta med händerna gör det enklare att prata om svåra saker. Det kan därför vara en bra idé att laga mat, baka eller dreja tillsammans samtidigt som ni delar historier om livet och reflektioner kring döden.



**”Människor
som reflekterar
över döden
utvecklar
djupare
relationer och
upplever livet
som mer
meningsfullt”²**

#09

DAGENS TIPS

Läs en dikt om döden

Läs en dikt som uttrycker känslor som du har kring döden, sorg eller minnen. Det kan vara en tröst och ge perspektiv på dina egna tankar. Det finns många dikter om döden, här är en av de mer kända skriven av Pär Lagerkvist:

*En gång skall du vara en av dem som levat
för längesen.*

*Jorden skall minnas Dig så som den minns
gräset och skogarna, det multnade lövet.
Så som myllan minns och så som bergen
minns vindarna.*

Din frid skall vara oändlig så som havet.

#10

DAGENS TIPS

Ingen vet vad som händer efter döden. Vet du?

En nyckel till djupare samtal om livet och döden kan vara att prata med någon om vad hen tror händer efter döden. Det är samtal som kan ge insikter om personliga tankar och känslor och skapa ett öppet och reflekterande samtalsklimat.

#11

DAGENS TIPS

Nära döden- upplevelser

Många som varit nära döden upplever att "livet passerar revy". Alltså att viktiga minnen och händelser som gjort extra avtryck i livet spelas upp i ens medvetande. Vilka händelser från ditt liv tror du skulle dyka upp?

#12

DAGENS TIPS

Vad hade du ångrat?

Många oroar sig för att de inte har vågat följa sina drömmar, rest tillräckligt, eller att de har tagit livet på för stort allvar. När det är dags att summera livet kan det vara lätt att känna att man inte gjorde allt man ville. Har du funderat på vad du inte vill ångra när livet närmar sig sitt slut? Genom att reflektera över dina önskningar idag, kan du skapa ett liv som du känner dig nöjd med när tiden väl kommer. Reflektera gärna ihop med någon som står dig nära.

#13

DAGENS TIPS

Inspireras av andras ord

Att sätta ord på något så obegripligt som döden kan vara svårt. Att läsa hur andra har uttryckt sig kan vara till hjälp när man försöker formlera sina egna tankar. Dessutom kan det ge perspektiv och påminna om det viktiga i livet. Ett förslag är Hantera döden – en handbok, av Jakob Ratz Endler.

#14

DAGENS TIPS

Fundera på energin!

Det är en fysikalisk sanning att energi inte kan förstöras eller försvinna. Vad händer med en människas energi när den dör? Det kan man fundera på både länge och väl, kanske diskutera med någon över en kopp kaffe. Vem vet, kanske slutar det i att ni får Nobelpris.

#15

DAGENS TIPS

Vill du bli en avatar efter din död?

I framtiden är det inte säkert att man försvinner bara för att man dör. Kanske lever man vidare i AI-form eller som en robot. Ta en stund och fundera på om du skulle vilja att människor fortsätter ha kontakt med en digital version av dig, eller känns det olustigt? Diskutera gärna med vänner och familj om var ni står i frågan. Vill du skapa en sådan version av dig själv, eller föredrar du att minnena av dig lever vidare genom de som känner dig?

#16

DAGENS TIPS

Ta en döds-promenad

Att promenera och röra på fötterna är terapeutiskt och för många ett naturligt sätt att låta tankarna komma helt fritt. Ta en skogs- eller parkpromenad tillsammans med en nära vän eller familjemedlem. Den lugna miljön ger ofta tid och utrymme för eftertanke och samtal.

#17

DAGENS TIPS

”Ta snacket”

Att prata om döden med sina föräldrar kan kännas svårt, men för många är det faktiskt något som gör att relationen blir närmare. Börja försiktigt – kanske under en promenad eller vid en lugn fikastund.

#18

DAGENS TIPS

Fundera över donation

Har du tänkt på organdonation? Oavsett om du skulle vilja donera eller inte, kan det vara värdefullt att ta ställning och fylla i donationsregistret. Det gör din vilja tydlig för dina nära och minskar deras osäkerhet i en svår situation. Att diskutera ämnet med vänner eller familj kan också öppna upp för viktiga samtal om livet, döden och vad vi vill lämna efter oss.



**”Endast
2% tycker
att man
borde prata
mindre
om döden”³**

#19

DAGENS TIPS

Vad vill du ska stå på din eventuella gravsten?

Ta en stund och fundera på vad du hade önskat skulle stå på din gravsten i framtiden. Gillar du en särskild dikt, eller finns det kanske en symbol som står dig nära hjärtat?

#20

DAGENS TIPS

Skapa en bucket list

Har du funderat över vad du verkligen vill hinna med i livet? Skriv en bucket list med drömmar och mål, stora som små. Prata sedan om den med en vän – det kan både inspirera och ge motivation att ta första steget mot dina mål. Diskussionen kan också leda till tankar om vad som verkligen betyder mest för dig, och kanske väcka frågor om hur du vill leva resten av ditt liv, fullt ut.

#21

DAGENS TIPS

Känslor i toner

Musik kan beröra oss på sätt som nästan ingenting annat kan, och få oss att känna på alla möjliga sätt och vis. Inspireras av Fonus spellista "Min begravning" på Spotify och se vad det väcker för känslor hos dig.

#22

DAGENS TIPS

Anordna en middag med temat döden

Laga något gott och bjud hem dina vänner på en middag med ett annorlunda tema. Om det känns svårt att komma framåt i samtalet finns många konkreta frågor att prata kring i Vita Arkivet!. Att diskutera döden i grupp kan göra samtalet lättare och skapa en intressant och tankeväckande kväll.

#23

DAGENS TIPS

Prata med din bästis om döden

Forskning visar att det är bra att prata om döden oavsett vem man pratar med. Men många tycker det är lättare att öppna upp för samtalet med någon man känner sig trygg med. Som en barndomsvän eller bästa kompis. Dela dina egna tankar om döden, dina rädslor och känslor, med en nära vän.

#24

DAGENS TIPS

Sätt ihop en lista med låtar du vill ha på din begravning

Musik kan skapa tröst och närhet i stunder av avsked. Fundera på vilka låtar som speglar ditt liv och berättar din historia. Är det en lugn melodi, en glad visa eller något som inspirerar till styrka? Kanske finns det en låt som betyder extra mycket för dig?

#25

DAGENS TIPS

Meningsfull dötid

Passa på att skicka ett sms till äldre, nära släktingar när du har en stund över, t.ex. medan du väntar på bussen. Ett enkelt meddelande kan vara ett fint sätt att hålla kontakten och påminna varandra om det som betyder mest.

#26

DAGENS TIPS

Vad gör man när någon dör?

Att förbereda sig för vad som händer när någon dör kan kännas överväldigande, men att förstå de praktiska och juridiska stegen kan skapa trygghet. Genom att veta vad som behöver göras kan du känna dig mer förberedd. På Fonus hemsida, fonus.se finns en detaljerad guide om vad som händer vid dödsfall och hur du kan planera för en begravning.

#27

DAGENS TIPS

Håll en otyst minut

Avsätt sextio sekunder åt att prata oavbrutet om dina spontana tankar, funderingar eller oro kring döden, medan någon annan lyssnar tyst. Efter en minut byter ni roller. Syftet med samtalet är att få fram de första tankarna och känslorna kring döden. Efteråt kan ni reflektera och diskutera kring det som kom upp.

#28

DAGENS TIPS

Reflektera över dofter och minnen

Tänk på en doft som påminner dig om någon som inte längre lever, och fråga en annan person vilken doft hen förknippar med förlorade nära och kära. Vilken doft skulle du själv vilja bli ihågkommen för? Denna övning kan väcka minnen och ge upphov till intressanta samtal.

**”Insikten
om livets
förgänglighet
får oss att
prioritera det
som verkligen
betyder något
– som nära
och kära”²**



#29

DAGENS TIPS

Utforska digitala minnesplatser

Att besöka digitala minnesplatser online ger en chans att hedra både personer du känner och de som är okända för dig. Nästan alla begravningsbyråer har sina egna minnessidor där du kan tända digitala ljus, läsa minnesord och tänka på de som dött. Detta ger en lugn stund för reflektion.

#30

DAGENS TIPS

Vilken avliden känd person har påverkat dig mest

Det finns många kända personer som lever kvar efter sin död. Vilken idag, ej levande känd person, har påverkat dig mest? För många är det en artist eller musiker, för andra är det en författare eller politiker. Hur har hens död påverkat dig?

#31

DAGENS TIPS

Kika in i Vita Arkivet

Vita Arkivet¹ är en tjänst som kan hjälpa dig att sätta i gång dina tankar kring livets slut på ett enkelt och strukturerat sätt. Du kan börja med något så litet som att fylla i en enda sak – kanske om du vill ha några blommor eller andra dekorationer vid din begravningsceremoni, eller om det är något speciellt du vill bli ihågkommen för. Det behöver inte vara svårt – låt det bli ett sätt att skapa trygghet och förberedelse för dig och dina nära.

#32

DAGENS TIPS

Lär dig om hur döden fungerar i olika religioner

Begravningsceremonier skiljer sig åt världen över och speglar olika kulturer och trosuppfattningar. Att lära sig om olika traditioner kan ge nya perspektiv och skapa ingångar till intressanta samtal och diskussioner. Ett tips är att läsa på Fonus hemsida, fonus.se under Gäst på begravning där man kan lära sig mer om synen på död och begravning inom olika religioner och trosinriktningar.

#33

DAGENS TIPS

Släktforska!

Att släktforska kan vara ett naturligt steg till att börja prata om döden, samtidigt som det kopplar samman nuet med det förflutna. Börja med att samla information från släktingar – kanske har de bilder, berättelser eller fakta om förfäder som kan ge en inblick i tidigare generationers erfarenheter av död och förlust. Du kan också använda digitala släktforskningsverktyg för att bygga ett släktträd och lära dig mer om personer som har levt före dig. Det blir en möjlighet att bearbeta egna tankar om livet och döden.

#34

DAGENS TIPS

Se en film som berör döden

Att se en film som handlar om döden kan vara ett fint sätt att närma sig ämnet. Filmer kan skapa utrymme för samtal och hjälpa oss att reflektera över våra egna tankar och känslor. Samla några vänner eller familjemedlemmar, se en film tillsammans och prata sedan om era intryck.

#35

DAGENS TIPS

Skriv ner tre saker du vill bli ihågkommen för

Fundera på tre ord som du vill ska beskriva dig när du inte längre lever. Detta kan hjälpa dig att reflektera över vad som verkligen betyder något i ditt liv och hur du vill att andra ska minnas dig.

#36

DAGENS TIPS

Ta en gravöl med en vän och prata om döden

Bjud in en vän på en gravöl (eller en symbolisk sådan) för att prata om döden. Det kan vara ett sätt att skapa en avslappnad atmosfär där ni kan diskutera ämnet på ett naturligt sätt och reflektera över livets förgänglighet.

#37

DAGENS TIPS

Ställ en tanke- väckande fråga

Vem skulle du vilja ge livet tillbaka, och varför?

Det kan vara någon du känner eller någon historisk person. Denna fråga kan väcka samtal om de personer, både nära och avlägsna, som har haft en betydande inverkan på världen eller på ens eget liv.

#38

DAGENS TIPS

Vilka fem avlidna personer hade du gärna ätit middag med?

Vissa människor lyckas lämna avtryck långt efter deras död. Finns det några sådana du hade önskat träffa, och varför? Ta en stund och välj ut hur din middagsbjudning hade sett ut. Att fundera på personer som haft en betydande inverkan på ens liv, kan ge nya perspektiv på hur man själv vill leva.



**”65% av
svenskarna
har aldrig
pratats med
någon av sina
föräldrar
om deras
begravnings-
önskemål”³**

#39

DAGENS TIPS

Skapa en låt om döden med hjälp av AI

Använd AI för att komponera en låt som speglar dina tankar om döden. Det kan vara ett kreativt sätt att bearbeta och uttrycka känslor och reflektioner kring livets slut. Om du söker på AI-verktyg och musik hittar du flera alternativ online.

#40

DAGENS TIPS

Gör en minneskarta online

Skapa en minneskarta på en digital karttjänst och markera alla viktiga platser i ditt liv. Det kan vara barndomshemmet, skolan, första jobbet eller första kyssen. Genom att dela denna karta med dina anhöriga kan du ge dem minnesvärda platser att tänka på och besöka när du inte längre lever.

#41

DAGENS TIPS

Ring någon du uppskattar i ditt liv

Ring någon du uppskattar och berätta vad hen betyder för dig. Att göra detta kan hjälpa dig att reflektera över vikten av att visa uppskattning innan det är för sent.

#42

DAGENS TIPS

Fundera på varför många tycker det är svårt att prata om döden

Ta en stund för att reflektera över varför vi ofta undviker att prata om döden. Vad är det som gör oss obekväma? Genom att identifiera dessa känslor kan du hjälpa andra att känna sig mer bekväma när ämnet tas upp.

#43

DAGENS TIPS

Skriv ett tacktal till dig själv

Att formulera sig kring sina goda sidor och egenskaper kan vara ett bra sätt att få perspektiv. Det är ett populärt verktyg inom mindfulness men fungerar lika bra för att relatera och fundera kring livets slut.

#44

DAGENS TIPS

Ta en stund och fundera på vad du hade önskat lämna för avtryck i världen

En av fördelarna med att tänka mer på döden är att vi blir bättre på att leva livet. Tänk på vad du vill åstadkomma. Vad vill du bidra med? Det här är en chans att släppa taget om vanliga ramar och verkligen drömma stort. Vilka förändringar vill du se i världen? Vilka spår vill du lämna efter dig, oavsett hur små eller stora? Genom att tänka fritt kan du utforska livets större mening och hitta inspiration för att verkligen leva fullt ut.

#45

DAGENS TIPS

Tänd ett ljus och tänk på någon som inte längre lever

Ta en stund och tänk på någon du saknar och som inte längre lever. Att gå igenom minnen kan vara ett sätt att bearbeta sorg och reflektera över livets ändlighet.

#46

DAGENS TIPS

Skapa för att uttrycka känslor

Att uttrycka sina känslor genom att skriva, måla eller sjunga kan vara ett effektivt sätt att bearbeta och förstå sina känslor. Skapandet ger möjlighet att sätta ord på det som känns svårt att säga och hjälper till att bearbeta tankar och upplevelser. Det handlar inte om att skapa något perfekt, utan om att ge känslorna utlopp på ett personligt och kreativt sätt. Om du till exempel tänker på döden som en färg, vilken färg är det då?

#47

DAGENS TIPS

Besök en grav eller minneslund

Gör fint inför säsongen på en grav till en kär vän eller familjemedlem, eller besök en minneslund och lämna en blomma. Att plantera eller lämna blommor kring graven eller på en minnesplats kan vara en handling som ger tid för reflektion och minnen. Genom att vårda platsen hedrar du deras minne och skapar en lugn stund för dig själv. (Kom bara ihåg att kontakta den rätte gravrättsinnehavaren innan du planterar eller gör förändringar).

#48

DAGENS TIPS

Vad vill du inte ha på din begravning?

Tänk på vad du inte vill ska ingå i din begravning. Att skriva ner detta och inkludera det i Vita Arkivet¹ kan ge dig en känsla av kontroll över hur du blir hedrad när den dagen kommer.

**”Mer än
hälften av
svenskarna
tycker det är
svårt att veta
vad man ska
säga eller göra
runt någon
som är i sorg”³**



#49

DAGENS TIPS

Reflektera utifrån dina drömmar

Fundera på om döden dyker upp i dina drömmar och vad dessa drömmar kan symbolisera. Diskutera med någon om vad drömmar om döden betyder och hur våra undermedvetna tankar om döden påverkar oss.

#50

DAGENS TIPS

Samla gamla foton och prata om minnen

Titta igenom gamla foton tillsammans med någon som står dig nära och prata om människor du förlorat. Detta kan vara ett sätt att påbörja samtal om döden genom att minnas dem som inte längre lever.

#51

DAGENS TIPS

Prata om döden som en del av vårt samhälle

Diskutera hur samhället hanterar döden: begravningar, sorgprocesser, minneshögtider och traditioner. Det kan öppna upp för samtal om hur vi som samhälle bearbetar förlust och hur vi stödjer varandra i svåra tider.

#52

DAGENS TIPS

Reflektera över döden genom naturen

Livet och döden pågår överallt runtom oss. Ta en promenad i naturen och fundera på livets cykler, såsom växter som föds, blommar och vissnar. Genom att diskutera naturens gång kan du skapa en öppning för samtal om döden som en del av livets större helhet. Varför känns livets kretslopp så odramatiskt i naturen och så laddat när det handlar om vår egen död?

#53

DAGENS TIPS

Läs tre döds- annonser

Att läsa om verkliga människors liv och död är ett sätt att göra livets slut lite mer konkret. Många upplever en känsla av perspektiv, eller tacksamhet kring livet som pågår nu. Därför kan dödsannonser vara ett bra sätt att öppna upp för tankar kring döden. Läs tre stycken, eller så många du vill.

#54

DAGENS TIPS

Besök en bortglömd grav

På många kyrkogårdar finns det gravstenar som inte tagits hand om på ett tag. Här finns ett tillfälle att hedra någon som inte längre lever, vars anhöriga kanske inte heller gör det. Tänd ett ljus, lägg en blomma, eller skänk en tanke till någon som en gång gick på jorden precis som du.

#55

DAGENS TIPS

Ta en tankedusch

Det sägs att många goda idéer kommer när man duschar. Låt tankarna och vattnet rinna över dig för att se om det väcker några nya insikter eller känslor kring det du värdesätter i ditt liv.

#56

DAGENS TIPS

Skriv en text till döden

Om döden var en person, vad hade du sagt till den? Hade du beskrivit ilska, besvikelse eller fascination för vad den innebär? Skriv ner några korta rader med saker du hade velat säga eller fråga döden.

#57

DAGENS TIPS

Ta en kaffe med en begravnings-entreprenör

Besök närmaste Fonuskontor och ta en kaffe med en kundrådgivare för att lära dig mer om Vita Arkivet¹ och hur det kan hjälpa dig att förbereda dina önskemål inför framtiden. Rådgivaren kan guida dig genom processen och hjälpa dig att förstå varför det är viktigt att skriva ner dina tankar om döden, begravning och andra praktiska frågor. Det är ett bra sätt att komma igång med att prata om döden på ett lugnt och konkret sätt.

#58

DAGENS TIPS

Fundera på vad du hade gjort i dag om det var din sista dag

Om idag hade varit din sista stund på jorden, vad hade du ägnat dig åt? Träffat nära familj och vänner, ätit en favoriträtt, eller uppfyllt något du alltid velat göra? Att reflektera kring döden kan ge perspektiv på det som är viktigt för oss och få oss att uppskatta livet än mer. Det behöver inte vara din sista dag för att göra något av detta. Passa på så ofta du har möjlighet!



”8 av 10
svenskar
har aldrig
tänkt på
vad de vill
ha på sig
när de ska
begravas”³

#59

DAGENS TIPS

Vilken maträtt osar dig?

Mat har stor betydelse i många liv. Finns det någon maträtt som symboliserar dig och som du önskar skulle serveras på din begravning?

#60

DAGENS TIPS

Inspireras av spår från tidigare generationer

Vi människor lämnar spår efter oss efter vår död. Museer, konsthallar och utställningar är fulla av dem. Att se föremål och berättelser skapade av människor som inte längre lever väcker tankar om ens egen förgänglighet. Det kan ge nya perspektiv och skapa en öppning för samtal om livets slut och dess betydelse genom tiderna. Besök en sådan plats och låt tankar kring livet och döden komma till dig naturligt.

#61

DAGENS TIPS

Fråga om det du vill veta

Många ångrar att de inte ställde de frågor de hade till en nära släkting eller vän när denne var vid liv. Tänk på allt du vill veta, från gamla minnen till vardagliga tankar. Genom att ställa frågor och samtala kan du både lära känna dina nära bättre och få värdefulla insikter, innan det är för sent.

#62

DAGENS TIPS

Skriv ett testamente

Döden kan vara en väldigt stor fråga att tänka på. Att skriva ett testamente kan därför vara ett konkret sätt att närma sig frågan. Ett tydligt testamente underlättar mycket för dina anhöriga, ökar er gemensamma trygghet och minskar risken för framtida tvister när du inte längre lever. Om det är korrekt utformat kan du också känna dig trygg med att det blir som du vill.

#63

DAGENS TIPS

Prata med barn om döden

Barn har ofta ett helt annat sätt att se på saker än vad vi vuxna har. Deras perspektiv kan vara både oskyldigt och tröstande, och ge en helt annan syn på både döden och livet.

#64

DAGENS TIPS

Hur tror du framtiden ser ut?

Idag har vi gravstenar, ceremonier och andra traditioner, men om hundra år kanske processen ser helt annorlunda ut. Hur tror du vi kan komma att hantera död och begravning i framtiden?

#65

DAGENS TIPS

Inför döden är vi alla olika

Traditioner och ritualer för död och begravning ser olika ut beroende på var man befinner sig i världen – i Mexiko firar man de bortgångna med en årlig festival, och i New Orleans anordnas jazz-begravningar. Bara för att du kanske lever och bor i Sverige så behöver du inte följa svensk sed. Ta gärna en stund och fundera på vilka traditioner du gärna hade anammat inför ditt avslut.

#66

DAGENS TIPS

En bukett säger mer än tusen ord

Blommor och buketter är ofta förekommande vid begravningar för att hylla det liv en människa levt. Ta en stund och fundera över vilka blommor som du tycker representerar dig.

¹ I Vita Arkivet kan du fylla i olika önskemål som dina nära och kära ska få ta del av när du inte längre finns, från val av kläder du vill begravas i till traditioner du vill ska leva vidare. Gå in på vår hemsida fonus.se för att läsa mer.

² King, L. A., Hicks, J. A., & Abdelkhalik, J. (2009). Death, Life, Scarcity, and Value: An Alternative Perspective on the Meaning of Death. *Psychological Science*, 20(12) <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2009.02466.x>

³ Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Fonus. Syftet med undersökningen är att ta reda på målgruppens tankar om ämnet döden. Undersökningen genomfördes via webb-intervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade Sverigepanel. Totalt gjordes 4 741 intervjuer mellan 30 juni och 20 juli 2023.

FONUS