



FONUS

—
ETT PERSONLIGT
AVSKED

Svenskarna och döden

En rapport om livets slut



Förord

Döden och efterlivet väcker många frågor. Vad kommer hända? Kommer vi att återförenas med våra nära, föds vi på nytt eller blir det kanske bara helt svart? Om vi lever vidare på något sätt, kommer vi då komma ihåg livet vi hade? Frågorna är många och stora.

Det här är en rapport om svenskarna och döden – vad svenska folket tänker om döden och kring att prata om livets slut, om vi tycker att det är viktigt och om vi tycker det är jobbigt. Allt det och mer har vi tagit reda på i en ny undersökning från Novus. På Fonus tror vi att det är bra att prata om döden, på sätt och vis är det att prata om livet.

Vi förstår att det kan kännas både skrämmande och spännande att tänka på eller prata om döden och det vi inte vet något om. Men döden får vara läskig – det är helt okej. Den kan också vara intressant, sorglig eller kärleksfull,

det är också okej. Precis som livet kan vara spännande, omvälvande och lite skrämmande på samma gång är livets slut inte enbart en sak eller en känsla.

Det blir tydligt i de samtal som vi haft med experter till denna rapport. De har alla yrkesroller som innebär att de på ett eller annat sätt jobbar med, eller nära, döden. Yrken som utifrån kan kännas tunga att bära. Men faktum är att alla berättar om hur denna närhet snarare gör att de uppskattar livet mer, och får perspektiv på vad som är viktigt. En bild som jag, och många av mina kollegor på Fonus, känner igen oss i. Det ger oss också förmånen att få ta del av många fina minnen och historier från människors liv.

Det är precis det som är syftet med denna rapport, att väcka samtal och öppna upp för att både skrapa på ytan men också djupdyka i livets alla skeden och våga vara nyfikna tillsammans! Dela

med er av era farhågor, era önskemål och era tankar till era närstående. Jag vågar nästan lova att ni kommer komma varandra närmre.



Peter Göransson,
VD på Fonus.

OM UNDERSÖKNINGEN

Undersökningen har genomförts av Novus på uppdrag av Fonus. Syftet med undersökningen är att undersöka målgruppens tankar om ämnet döden. Undersökningen är genomförd via webbintervjuer i Novus slumpmässigt rekryterade och representativa Sverigepanel. Totalt gjordes 4772 intervjuer mellan 9 och 15 september 2022.



4 av 10

tycker generellt att
det är svårt att prata
om döden

7 av 10

svenskar tänker på
döden minst en gång
i månaden

1 av 3

kvinnor tänker på
döden minst en gång
i veckan

Nästan

2 av 3

tycker att det är svårt att
prata med anhöriga om
deras död

Mer än hälften tror
att inget händer
efter döden, att det
bara tar slut

Döden – ett samtalsämne som väcker känslor

Döden är hundra procentig, definitivt och ofrånkomlig. Den drabbar alla, oavsett samhällsskikt eller ålder. Har någon i ens närhet nyligen gått bort eller plötsligt blivit allvarligt sjuk är den mer påtaglig. För andra kan den kännas avlägsen och kanske till och med lite främmande att närma sig. Oavsett förhållningssätt är det en sak som är säker – alla kommer vi någon gång under livet att möta döden, på ett eller annat sätt.

Trots att döden är något var och en behöver förhålla sig till, är det för många ett laddat och tabubelagt ämne. Därför är det lätt att anta att de flesta inte tänker så mycket på döden – men vår undersökning visar att det i många fall är tvärtom. Faktum är att sju av tio svenskar tänker på döden minst en gång i månaden, varav fyra av tio gör det åtminstone varje vecka. Vidare visar undersökningen att var tredje kvinna

tänker på döden minst en gång i veckan. Män tenderar att tänka på döden mer sällan, nära var femte man tänker enbart på döden någon gång per år.

Nästan alla tycker det är viktigt att prata om döden

Tankar om döden är alltså närvarande hos många svenskar, gamla som unga. Man skulle kanske kunna tro att man tänker på döden oftare ju äldre man blir. Men det visar sig att ålder inte påverkar hur närvarande döden är i våra tankar, svenskar mellan 18-29 år tänker nästan lika ofta på döden som de mellan 65-79 år.

Det visar sig också finnas ett stort behov av att prata om döden, även det i alla åldrar. Fyra av fem tycker det är viktigt att man pratar om döden, och nära varannan tycker att vi borde prata mer om döden i samhället generellt. Här ser vi en skillnad mellan könen – det är betydligt fler kvinnor än män som tycker att döden är ett viktigt samtalsämne. Män anser i större utsträckning att man inte behöver prata mer om döden idag än man redan gör.

Rädsla att göra någon annan ledsen

Det finns en nyfikenhet för livets slut. Men det kan vara svårt att närma sig stora och livsavgörande frågor i ett vanligt samtal på ett naturligt sätt. För även om många vill prata mer om döden, är det fortfarande ett jobbigt samtalsämne att närma sig för många. Fyra av tio tycker

att det är svårt att prata om döden, och när vi djupdyker mer kring vad det är som är svårt blir bilden tydligare.

45%

tycker att vi borde
prata mer om döden i
samhället generellt

Vad är då de största anledningarna till att döden tycks vara svår att prata om? Överlag är det inte den egna döden som är jobbig att tänka på eller prata om, utan istället anhörigas. Nära två tredjedelar tycker det är svårt att prata med anhöriga om deras död, framförallt bland de yngre.

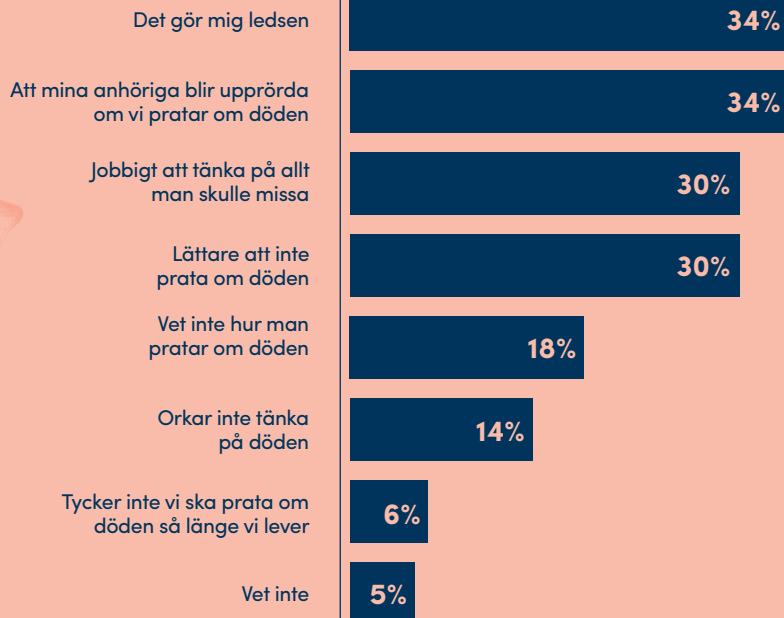
68%

tänker på döden minst
en gång i månaden

63%

tycker det är svårt att
prata med anhöriga
om deras död

Vad är anledningen till att du tycker att det är svårt att prata om döden?



Var tredje menar att samtal om döden gör dem ledsna och lika många är rädda för att deras nära och kära ska bli upprörda om samtal om döden kommer på tal. Kvinnor blir i större utsträckning ledsna än män och tycker det är jobbigare att tänka på allt man kommer missa.

Män tycker istället det är lättare att inte prata om döden överhuvudtaget, och att man inte vet hur man ska prata med sina nära och kära om det.

Med åldern tycks färre bli ledsna av att prata om döden, unga blir ledsna i

större utsträckning än äldre. För den äldre generationen är anledningarna i huvudsak att man är rädd att anhöriga ska bli upprörda och att det är jobbigt att tänka på allt man kommer missa.

Det är viktigt att prata om döden



Conny Sohlberg

Conny Sohlberg visste tidigt att han ville arbeta med människor, och vara ett stöd till de som behöver det som mest. Efter flera år som undersköterska, där han insåg vikten av omvårdnad och stöttning i livets slutskede, sökte han sig till Fonus. Som borgerlig officiant och kundrådgivare ser han hur viktigt det är för anhöriga att få ett bra avslut.

- Det är tufft att behöva planera en begravning när någon nära precis har gått bort, men det är en otroligt viktig del i sorgebearbetningen. Tillsammans går vi igenom hur personen var, vad den tyckte om och gick igenom under sitt liv. Hela processen blir som en hyllning till livet som just den personen levde och att spegla det i ceremonin. Jag ser vilken skillnad det gör för människor att få känna och minnas, och att få ett sista fint minne att se tillbaka på.

Under samtalen med anhöriga och vid planering av en ceremoni pratas det framförallt om livet menar Conny, även när döden är närvarande undviker man att prata om det konkret. Precis som många i undersökningen tycker han att det är viktigt att vi pratar om döden, just eftersom det är en stor del av livet.

- Vi måste våga prata om sådant som är jobbigt och det gäller alla delar av livet. Jag tycker inte att döden är något man behöver prata om varje dag, men när man har samtal med sina nära och kära om livet i stort. Exempelvis kan man fråga vad de vill hinna göra innan de dör, eller lyfta något intressant man hört på nyheterna som man kan referera till på ämnet.

Planera sin egen begravning

Det är mycket som behöver planeras i livet – allt från utbildning, karriär och bostadsköp till sin egen och andras begravningar. Många har en klar bild över sina mål i livet, men hur många har egentligen funderat över hur de vill begravas?

Undersökningen visar att en stor majoritet faktiskt har tänkt på hur de

vill ha sin begravning, framförallt kvinnor och personer över 50 år. Däremot är det enbart var tredje person som har berättat för sin partner om hur de vill ha det. Kvinnor tenderar i större uträkning att berätta för andra personer, både inom familjen och utanför.

65%

har tänkt på hur de vill ha sin begravning

Därför ska du ägna döden fem minuter om året



Jakob Ratz Endler

Jakob Ratz Endler är läkare och författare som under sitt arbetsliv träffat många patienter som är nära livets slut. Ett skede då samtal om livets alla delar blir en naturlig bearbetningsprocess – liksom samtal om döden. Han upplever på nära håll hur dessa samtal faktiskt hjälper många och uppmanar fler att våga prata om livets slut med sina närstående.

– Jag tror att många tänker på döden och oroar sig men att de gör det i ensamhet, vilket är synd. Det är många beslut som ska fattas av anhöriga när någon gått bort och svåra beslut som ska tas när man är som mest sårbar. Allt från om personen är organdonator till hur de vill begravas, bli inhågkomna eller hur arvet ska fördelas. Det är en otrolig kärlekshandling att prata om sådant under livets gång och att inte lämna sina närmaste utan vägledning.

Att tänka på och prata mer om döden ger perspektiv på det viktiga i livet, och gör oss bättre förberedda, menar Jakob. I sin bok *Hantera döden* – en handbok lyfter han sina egna erfarenheter tillsammans med information om hur man kan förbereda sig och underlätta för anhöriga.

– Jag brukar säga att man ska ägna döden fem minuter om året. Fundera över och prata med någon närstående om vad man tycker är viktigt i slutet av livet och vad som händer efter. Själv skriver jag ett dödsbrev där jag går igenom de praktiska sysslor som jag ansvarar för i kalenderordning för att underlätta för min fru. Processen gör samtidigt att jag blir mer tacksam för livet och det jag har, och dagen jag dör är jag fortfarande med min fru på ett sätt.

Liten packlista inför den sista färden

Ett utdrag från boken Hantera döden – en handbok.

Din nya adress

Hur vill du begravas, och hur vill
du att ceremonin ser ut?

Materiella ting

Har du önskemål om vem som ska ärva specifika
föremål, glöm inte att skriva testamente. Glöm ej
att det ska vara bevittnat för att gälla.

Virtuella ting

Vad vill du ska hända med dina sidor på nätet?
Exempelvis Facebook, Instagram och mejlkonto.
Glöm inte dela med dig av dina lösenord på ett
säkert sätt för att förenkla för dina anhöriga.

Sinnesfrid

Få sagt det du vill få sagt till de som är viktiga för
dig. Kan du inte säga det personligen, skriv ett
brev eller spela in röstmeddelande.

Önskemål

Har du några särskilda önskemål för dina anhöriga
eller förpliktelser som du vill föra vidare? Kanske
skulle du vilja att sommarstugan stannar i famil-
jen? Eller att man fortsätter att fira jul ihop?

Alla punkter ovan går att fylla i och
samla på en plats i Vita Arkivet.

Det är svårt att planera för sin egen begravning, och berätta för andra hur man vill att det ska vara. Har man dessutom aldrig varit på en begravning är många detaljer som man inte har i åtanke som man behöver fundera över. Det finns även de som anser

att begravningen främst är till för de anhöriga och därför inte själva vill ta beslut eller ha önskemål. Förutom att det handlar om att utforma begravningen personligt är en minst lika stor del att underlätta för de närmaste. Det är bra att både prata med sina anhöriga om

sina preferenser och önskemål och få det nedskrivet – antingen själv eller med hjälp av en begravningsentreprenör. Hos oss på Fonus kan man fylla i Vita Arkivet, med önskemål och annan viktig information.

Vi vill ha en personlig och individuell begravning



Ulrika Berling

I takt med att samhället förändras och nya generationer växer upp förändras också våra traditioner. Hur vi vill begravas, hur vi tar avsked och vilka detaljer som är viktigast förändras även det över tid. Ulrika Berling är chef för Fonus begravningsverksamhet och ser två tydliga trender:

1. Allt fler väljer borgerliga begravningar. Det är en naturlig följd då fler och fler inte är tillhöriga Svenska kyrkan, men också eftersom vi lever i ett mångkulturellt samhälle vilket påverkar traditioner och ceremonier. Många vill i större utsträckning än tidigare vara med och påverka detaljer, och ger ofta avskedet ett tema utifrån den avlidnes intressen, musikstil eller favoritfärg.
2. Något vi också ser är ett ökat intresse för att ha begravningsakt med urna istället för med kista. Många tycker

att det är lättare att ta avsked vid en urna, men det är förstås väldigt olika vad man har för upplevelse.

Med personliga begravningar får de anhöriga ett fint avslut, och det innebär ofta att tankarna kring den egna begravningen väcks.

- Jag brukar rekommendera att gå in och titta i Vita Arkivet, även om många tycker att det inte är läge att göra det just nu eller inte känner sig helt redo att fylla i något. Det väcker tankar och ger insikter kring vad man tycker är viktigt i livet, och hur man vill beskriva sig själv för andra. Man behöver inte heller fylla i alla svar vid ett tillfälle, utan man kan fylla på efterhand. Att fylla i Vita Arkivet är ett sätt att visa omtanke och underlätta för sina nära och kära.

VITA ARKIVET

I Vita Arkivet kan du fylla i tankar och önskemål som du vill att dina efterlevande ska få ta del av när du inte längre finns. Här kan du fylla i all viktig information om dig, vad du själv önskar när du går bort eller samla praktisk

information. I Vita Arkivet kan du bland annat skriva hur du önskar att din begravningsceremoni ska utformas och var du vill begravas, vad som ska hända med dina personliga tillhörigheter och ditt husdjur när du inte längre finns,

och om du har några försäkringar eller andra viktiga papper som dina anhöriga bör känna till. Tjänsten är helt kostnadsfri.



52%

av svenskarna tror
inte det händer
något efter döden

Vad händer efter döden?

Frågan om vad som händer efter döden förbryllar många. Trots att döden är ett faktum är vi ändå ovetandes om vad som händer efter det sista andetaget. Däremot är det ett samtalsämne som de flesta, hela tre fjärdedelar, inte tycker är jobbigt.

När vi frågade svenska folket vad de tror händer efter döden fick vi många olika svar. Varannan person tror inte det händer något överhuvudtaget utan att det bara tar slut. Män tror detta i större utsträckning, sex av tio, medan kvinnor i huvudsak

tror att livet fortsätter på något vis, exempelvis att själen lever vidare, att man återförenas med nära och kära eller att man återföds på något sätt.

Om att ha döden som kollega



Håkan Axelsson

Sorgen är den andra sidan av myntet – att vi har älskat, menar Håkan Axelsson som i många år arbetat på Transport och Ceremoni för Fonus. Han är ofta den sista som möter den som avlidit, och säkerställer att anhörigas önskemål om klädsel, föremål och avsked vid kistan följs.

- Jag tycker det är viktigt att man aldrig vänjer sig vid döden, trots att jag själv arbetar runt det varje dag. Varje person, och varje möte, ska vara lika betydelsefull och viktig. Men samtidigt är det viktigt att inte bära anhörigas sorg och känslor, då kommer man gå under som människa. Jag står bredvid dem, och går med dem.

I många fall följer Håkan den avlidne i alla steg från platsen där personen avlidit till begravningen. Det innebär flera praktiska moment beroende av

hur begravningen ska ske, med kista eller urna och huruvida personen ska kremeras eller jordfästas. Men till de praktiska momenten tillkommer även sorg, känslor och bearbetning hos anhöriga.

- Hur man bearbetar förlusten av en närstående är väldigt olika, och det är viktigt att komma ihåg att vi är olika. En viktig del i avskedsprocessen för många, inklusive mig själv, är ett så kallat personligt avsked. Det innebär att man får en sista stund vid kistan för att säga ett personligt farväl till den avlidne, oftast vid en egen separat tid och i vissa fall precis innan ceremonin börjar. Det är ofta en tung stund eftersom det blir definitivt att personen inte längre finns, men det är också en viktig bearbetning för många.





Slutord

Rapporten ger flera intressanta insikter om svenskarna och döden. Behovet att prata om både livet och livets slut visar sig vara stort över hela landet. Framförallt tycker svenskarna att det är viktigt att vi faktiskt pratar om döden, och många tycker dessutom att vi borde prata mer om det än vi gör idag. Döden är uppenbarligen ett ämne som är väldigt närvarande i våra tankar genom hela livet, unga som gamla.

Vi tänker alla på döden, vilket också ger stora möjligheter till fina samtal om livet i stort. En del tycker att det är ett svårt ämne att ta upp, eftersom de inte vill göra någon ledsen eller upprörd. Men då är det viktigt att

tänka på att ett samtal om döden också är ett samtal om livet. Om det som gör dig glad, om det du vill uppleva och om det du inte vill missa.

Det är helt naturligt att tycka att samtal om döden är jobbigt, och att man undviker att prata om det som skaver. Vi ser i rapporten att det är något som män tenderar att göra mer än kvinnor, de tycker helt enkelt att det är lättare att inte prata om döden överhuvudtaget. Att avstå samtal om döden är definitivt det enkla valet om man tycker att det är ett jobbigt ämne. Men risken är stor att man går miste om många fina samtal som fördjupar relationer och framförallt ger en själv nya perspektiv

på livet, så vi vill uppmuntra till att ändå våga prata och ta upp det som känns lite jobbigt eller obekvämt.

Känslor är inte statiska och de är inte farliga, precis som samtal som väcker känslor inte är det – även om det ibland kan kännas så. Samtal om allt mellan himmel och jord, om kärlek, om vänskap och om livet i stort. Tvärtom innebär samtal ofta att vi kommer varandra närmre, och livets slut är uppenbarligen ett ämne som vi tänker mycket på. Våga öppna upp er för varandra – ni har allt att vinna.



FONUS

—
ETT PERSONLIGT
AVSKED