



FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Svenskarna och döden

En rapport om livets slut

2023



Förord

Det enda vi med säkerhet vet om livet är att vi på olika sätt kommer att komma i kontakt med döden. Vi kommer att förlora någon som står oss nära, vi kommer att uppleva sorg och vi kommer att dela andras sorg. Trots dessa insikter råder det en bred osäkerhet bland svenskarna kring hur vi förväntas bete oss i dessa situationer. Varför har vi så svårt att öppna upp oss i frågor kopplade till livets slut?

De flesta människor förstår att döden är en naturlig del av livet, men hur vi hanterar och betraktar den varierar mellan olika länder och kulturer. I samhällen med stark religiös tro och där ritualer och traditioner fortfarande har en central roll i att hantera och förstå döden, brukar sjuka och äldre ofta vårdas i hemmet av sina nära. Det är inte ovanligt att någon somnar in i sitt eget hem med familjen närvarande med anhöriga på plats som får tillfälle att ta ett första farväl. Denna närhet till livets slut skapar en gemenskap där människor

stöttar varandra aktivt under sorgeperioden och regelbundet samlas för att vara närvarande hos de som sörjer.

Så var det även förr i Sverige men i takt med att samhället sekulariserats och skyddsnätet blivit större har denna kultur och gemenskap försvunnit. Vi behöver inte längre, och kan inte alltid, förlita oss på våra nära för omsorg när vi är sjuka, vilket leder till att vi ibland kommer längre ifrån personer som är nära livets slut. I förlängningen försvårar det på många sätt att prata om döden eftersom vi helt enkelt inte vet hur man gör eller hur man "bör" göra för att lyfta ämnet.

Att förstå hur normer påverkar vårt beteende tycker vi på Fonus är en viktig del för att skapa ett varmare och öppnare synsätt på döden och begravning. Tillsammans med experter tar vi därför reda på mer om svenskarnas inställning till döden och hur det har sett ut genom historien.

Med denna rapport vill vi hjälpa de



Peter Göransson,
vd på Fonus.

som upplever social press att istället våga prata med sina nära och kära om livets stora frågor. Jag lovar dig att du inte bara kommer lära dig mycket om hur man kan se på dessa frågor, utan även om dig själv, samhället i stort och hur vi får en större förståelse för varandra.

OM UNDERSÖKNINGEN

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 4741 intervjuer mellan 30 juni och 20 juli 2023.



**Nära
4 av 10**

svenskar tänker på
döden minst en gång
i veckan

2 av 3

har funderat över sin
egen begravning

65%

av svenskarna har aldrig
pratad med någon av
sina föräldrar om deras
begravnings-
önskemål

**Nära
4 av 10**

har känt någon form av
social press när de varit
på en begravning

**Fler
än hälften**

av svenskarna tycker det
är svårt att veta vad man
ska säga eller göra
runt någon som
är i sorg



Nära
varannan kvinna
tänker på döden
minst en gång i
veckan

Unga
tänker nästan
i lika stor
utsträckning
på döden
som äldre

Endast
2%
tycker att man borde
prata mindre
om döden

Inställning till döden

Döden är en del av livet. Den kan vara mer närvarande och påtaglig, som när en anhörig går bort eller ett husdjur avlider. Mötet med döden kan också komma i form av intressanta samtal, under middagen med vännerna när man diskuterar vad som händer när man dör eller när man tittar på TV med sin partner. Men de kan också ske i ensamhet, när man läser en bok eller filosoferar över existentiella frågor. Oavsett varför är det tydligt att många funderar på döden.

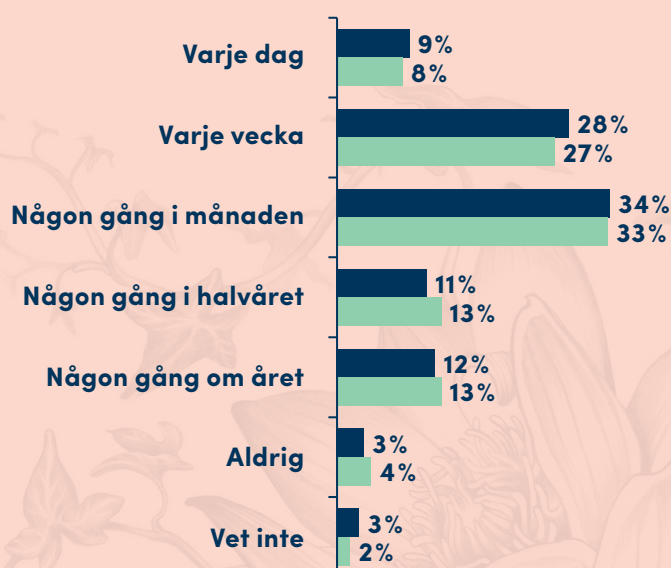
Vi tänker på döden

Nära fyra av tio svenskar (37 procent) tänker på döden minst en gång i veckan. Det är en blygsam ökning med två procent i jämförelse med fjolårets siffror. I likhet med förra året är det fortsatt kvinnor som tänker på döden mer än män. Nära varannan kvinna (45 procent) tänker på döden minst en gång i veckan, i jämförelse med tre av tio män (30 procent).

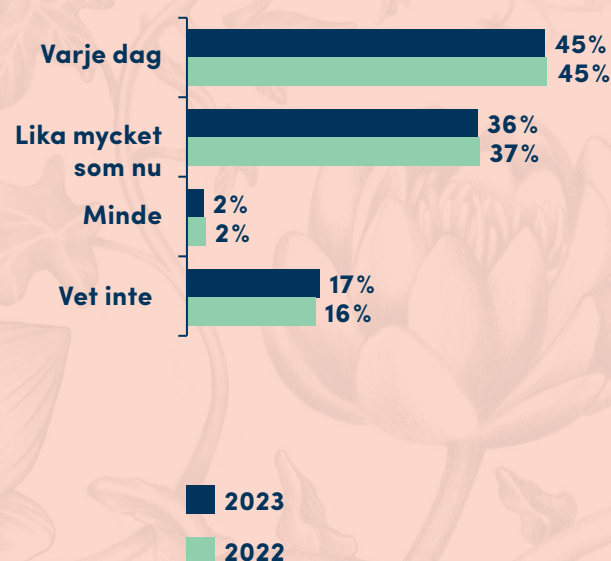
... men orkar inte alltid prata om den

Fortfarande finns det ett stort behov att prata om döden. En betydande andel, närmare hälften av befolkningen (45 procent), anser att man borde prata mer om döden i samhället än vad man gör idag, medan drygt var tredje (36 procent) tycker att man kan fortsätta på samma nivå som idag. Även här finns det tydliga skillnader mellan könen, där 52 procent av kvinnorna önskar mer öppenhet kring ämnet jämfört med 38 procent av männen. Intressant nog tycker endast två procent att man borde prata mindre om döden.

Hur ofta tänker du på döden?



Tycker du att man i samhället generellt borde prata mer eller mindre om döden?





Anders i fabriken
i Falköping.

”Vi har blivit mer obekväma kring döden”

Kistor är produkter som ingen egentligen vill köpa, men som alla någon gång i livet kommer att behöva, säger **Anders Nilsson**, som är fabrikschef och ansvarig för produktionen på Falköping Träindustri.

– Begravningsbranschen är lite speciell jämfört med andra branscher. Om man till exempel beställer en bil eller soffa accepterar de flesta att produkten inte levereras i tid. Men av naturliga skäl måste vi alltid hålla våra leveranser och leverera till rätt adress. Vi får helt enkelt aldrig misslyckas, vilket också ställer krav på oss som jobbar här – vi måste kunna lösa problem som uppstår.

Förändrade begravningstraditioner

I sin roll ansvarar Anders även över Fonus Begravningsmuseum i Falköping som visar hur begravningsseder och ritualer har förändrats genom åren.

– Förr var kistan måttanpassad och

tillverkades ofta av bysnickaren eller på gården. Traditionerna var starka, och de flesta kistor för vuxna målades svarta. Barn och unga kvinnor hade istället ofta ljusare kistor. Först i samband med Olof Palmes begravning 1986, som var en stor TV-sänd begravning, blev det vanligare med vita kistor även för män. Idag är det många som väljer kistor målade i personligt valda kulörer och motiv som representerar den avlidne – för att hedra och minnas ett liv som levts och skapa ett fint avsked för den avlidne.

Tydligare vem som sörjde förr

Anders förklarar också att döden var mer närvarande i hemmet förr. De flesta både föddes och dog i hemmet och hade kläder och smycken som var avsedda att bäras vid sorg. En änka bar sorgklädsel upp till ett år efter dödsfallet, och det var inte ovanligt att en avliden fick vara kvar i hemmet under en längre period

om det var vinter och fruset i marken.

– Att komma och ta ett sista farväl av den avlidna var ett sätt för grannar, vänner och släktingar att visa respekt för den relation man hade till den avlidne. Släktingar bar ofta så kallade sorgband, både före och efter begravningen, för att markera att de befann sig i sorg. Bandet var också användbart för vänner och bekanta, som kunde se när någon befann sig i sorg för att anpassa sitt beteende och visa stöd. Idag är sorgband ovanligt, vilket jag tycker är synd. Jag tror att många behöver hjälp med att närma sig människor i sorg, och då tror jag att någon form av symbol, som ett sorgband, kan underlätta.



Anders Nilsson,
fabrikschef och
ansvarig för produktionen
på Falköping Träindustri

A person with curly hair and glasses is shown in profile, looking out over a landscape at sunset. The sky is filled with soft, orange and pink clouds. The person is wearing a dark jacket and a necklace with a small, glowing green pendant. The background shows silhouettes of trees and a distant horizon.

Tre traditioner som ändrats genom åren

Mynt på ögonen

Förr lade man ofta mynt på den avlidnes ögon. Dels för att ögonen skulle förbli slutna och dels för att den avlidne skulle ha betalning till "färjkarlen".

Färgval på kistor

De flesta kistorna för vuxna målades svarta. Vita kistor förekom för barn och yngre kvinnor och gulmålade kistor förekom också. Idag är variationen större och man kan även välja personliga målningar eller motiv.

Sorgsmycken

Vi uttryckte vår sorg genom vår klädsel på ett annat sätt förr. Det var vanligt att man hade smycken avsedda specifikt för att visa att man "bar sorg". Smyckena tillverkades av glas, ebonit och gagat. Sorgsmycken var mycket vanliga under 1800-talet men förekom långt in på 1900-talet.

”

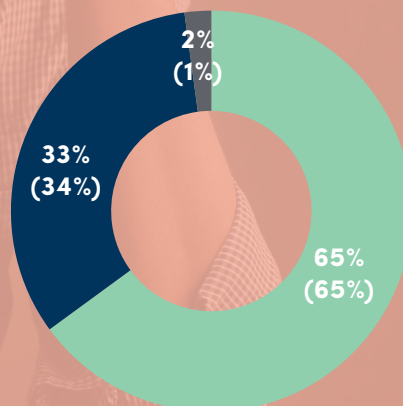
Idag är sorgband mycket ovanligt, vilket jag tycker är synd. Jag tror nämligen att många, kanske fler än någonsin, behöver hjälp med att närma sig människor i sorg, och då tror jag att någon form av symbol, som ett sorgband, kan underlätta.

”

Den egna begravningen

Har du, eller har du inte, tänkt på
hur du vill ha din begravning?

- Har tänkt på det
- Har inte tänkt på det
- Vet ej



(Siffror för 2022
redovisas inom parentes)

Livet består av en mängd olika händelser som kräver lite betänketid och planering. Det kan exempelvis handla om självklara saker som vad man ska studera, pensionsspar eller framtida karriärval. Men det kan också handla om frågor som kan vara lite mer jobbiga ämnen att ta i, som den egna begravningen.

Livet består av en mängd olika händelser som kräver lite betänketid och planering – även den egna begravningen. Vi på Fonus tycker det är fint att en stor majoritet (65 procent), i likhet med tidigare år, faktiskt har funderat över hur de vill ha sin begravning. Framförallt är det kvinnor som har tänkt på sitt sista avsked (73 procent), medan enbart sex av tio män (57 procent) har gjort samma sak. Fortfarande är det ingen större skillnad mellan åldrarna.

Personliga önskemål

När man funderar över sin egen begravning, eller fyller i sina önskemål i Vita Arkivet, finns det många detaljer att reflektera över. En detalj som blivit allt vanligare vid begravningar är att lägga med ett eller flera personliga föremål i graven. Det kan handla om en personlig ägodel eller något som har haft stor betydelse för en under tiden man levte. Men, vad man vill ta med sig kan skilja sig åt.

Undersökningen visar att nära var sjätte svensk (15 procent) vill ha med sig

något när de begravs och det vanligaste är bilder på nära och kära (6 procent), smycken (3 procent) och ett speciellt klädesplagg (3 procent). Samtidigt finns det saker som ingen vill ha med sig, exempelvis pengar, en dagbok eller ett konstverk. Resultatet visar också att fler yngre vill ha med sig något i graven än äldre (25 procent bland 18-29 år, 8 procent bland 65-79 år) och bilder på nära och kära är det populäraste alternativet bland 18-29-åringar.

Begravningsentreprenören:

"Allt handlar om vem personen var"

I rollen som begravningsentreprenör ansvarar **Conny Sohlberg** för allt det praktiska i samband med en begravning och ger stöd till de anhöriga. Att planera en begravning handlar lika mycket om att uppfylla den avlidnes önskemål som att anhöriga får möjlighet till ett sista avsked.

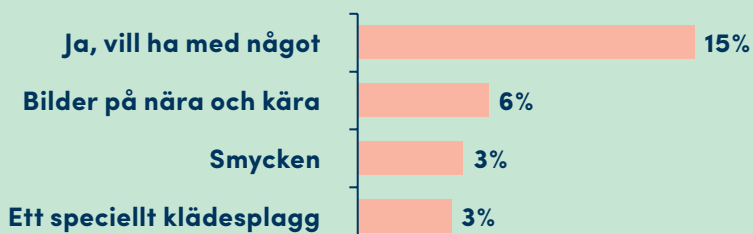
– När de anhöriga kommer till oss för



att planera en begravning genomför vi alltid en behovsanalys. Då får familjen exempelvis berätta om personen, vem hen var och vilken typ av musik hen gillade. Vi är närvarande och guidar de anhöriga genom hela processen. Ofta delar de med sig av gamla minnen och får möjlighet att uttrycka de känslor som kanske har hållits inne under lång tid. Därför är planeringsfasen ett viktigt steg för att främja sorgeprocessen och hjälpa de anhöriga att gå vidare.



Finns det något speciellt som du skulle vilja ha med dig i din grav?





Samtal med nära och kära och om att ställa svåra frågor

När någon går bort, hamnar ansvaret för planeringen av den avlidnes begravning på de närmast anhöriga. Det är många beslut som ska fattas, och detaljer som ska väljas – allt från val av kista till musik och blommor. Därför är det viktigt att faktiskt prata om hur man vill begravas med sina nära och kära. Förutom de praktiska valen ger det också en möjlighet att skicka med mer specifika önskemål. Det är små men betydelsefulla inslag som ger trygghet för dem som planerar begravningen.

Vi på Fonus tycker det är glädjande att

många svenskar har pratat med någon i sin närhet om hur de vill begravas. Bland de personer som har funderat på sin begravning har närmare två av tre (64 procent) pratat med någon om hur de vill ha det, vilket är ungefär samma som föregående år. Däremot skiljer det sig åt när det gäller vem man har pratat med. Allra helst väljer svenskarna att prata med sin partner (44 procent), en kompis (17 procent) eller sina barn (14 procent).

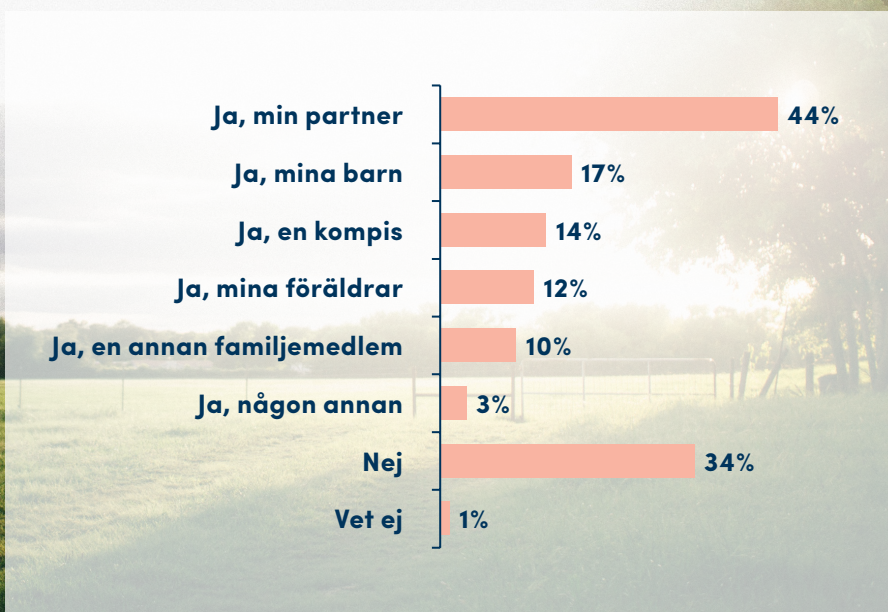
Precis som det är viktigt att man själv berättar för andra om sitt sista avsked,

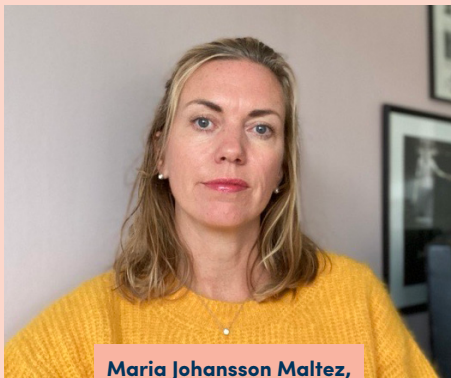
är det också bra om man vågar fråga anhöriga om deras önskemål. I synnerhet med sina föräldrar eftersom det i många fall är barnen som kommer ta hand om all planering. Dock har en stor majoritet (65 procent) av svenskarna aldrig haft ett samtal med någon, eller båda, av sina föräldrar kring begravningens utformning. Främst är det män som undviker detta. Av de personer som inte pratat med sina föräldrar uppger fyra av tio (42 procent) att de skulle tycka det var jobbigt att ta upp det samtalet med föräldrarna.

4 av 10

skulle tycka det var
jobbigt att prata med
sina föräldrar om
deras begravning

Har du pratat med någon om hur du vill ha din begravning?





Maria Johansson Maltez,
dotter/anhörig.

Maria förlorade sin mamma:

”Sorgen gjorde mig arg och irriterad”

Marias tips och råd till dig som är i sorg

1. Det viktigaste tycker jag är att man förstår att sorg visar sig på olika sätt, det var tydligt i min familj där alla hanterade det olika. Inget är rätt eller fel!
2. Hos mig dök det upp många skuldbeläggande tankar, och i efterhand har jag tänkt mycket på varför jag var så hård mot mig själv, men även mot andra. Mitt råd är därför att försöka vara så snäll mot dig själv och din omgivning, det är inte lätt att veta hur man ska bete sig.
3. Jag tror att det är viktigt att inte stanna i sin sorg för länge. Det är självklart okej att stanna upp och sörja, men om du stannar kvar där för länge tror jag det finns en risk att du drunknar i sorgen och har svårt att ta dig vidare. Prata om hur du mår. Jag gjorde det inte för jag var rädd för att explodera, men tror att det hade hjälpt mig mycket mer att faktiskt våga.
4. Ett annat råd jag vill ge är att komma ihåg att efterarbetet är minst lika viktigt som den mest intensiva perioden när någon går bort. Isolera dig inte – fortsätt bearbeta sorgen.
5. Till sist tror jag det är viktigt att alla, inklusive vänner och familj, vågar prata om den avlidne. Själv kan man dela gamla minnen och roliga ögonblick, men det är lika viktigt att nära och kära ställer varma och fina frågor om personen som gått bort.

Maria Johansson Maltez bor i Stockholm med sin man och sina två barn. För fem år sedan gick hennes mamma bort efter att ha varit sjuk under ett års tid, vilket i efterhand väckt mycket tankar om hur hon och hennes familj pratade om och hanterade situationen.

– Under sjukdomsprocessen reagerade alla i familjen väldigt olika. Min mamma slöt sig helt, pappa blev känslomässig och ville gärna prata om det, min bror försökte vara stabil mitt i allt kaos och jag var mest arg och irriterad på allt och alla. Jag var dessutom helt övertygad om att det här skulle gå vägen och ville inte alls inse att det kanske inte skulle göra det.

Under denna tidsperiod upplevde Maria att det var svårt för människor i hennes närhet att veta hur de skulle bete sig. Samtidigt önskade hon att fler hade vågat sträcka ut en hand, trots att hon inte alltid var så mottaglig.

– Jag sa till mina kompisar att jag inte ville prata om min mammas sjukdom och blev nästan irriterad när folk hörde av sig och frågade hur jag mädde. Sam-

tidigt blev jag sur och ledsen när folk inte gjorde det. Trots att jag var som en tickande bomb under den här perioden, önskade jag att folk inte hade lyssnat på mig när jag sa att jag inte ville umgås eller prata om det. Självklart är det en balansgång från person till person, men jag hade behövt någon som tog mig i handen och bestämde vardagliga saker åt mig, som att ta en fika eller ett glas vin.

När Marias mamma gick bort dök det upp många frågor kring begravningens utformning, och hon önskar att hon hade pratat mer med sin mamma om livets slut medan hon levde.

– Som anhörig vill man känna att besluten kring begravningen uppfyller sin släktings sista önskan. Men eftersom vi inte direkt hade pratat med mamma om hur hon ville ha det, kände jag mig osäker. Vid ett tillfälle berättade hon vilken låt hon ville ha och vem som skulle sjunga och var hon ville bli begravd, men utöver det hade vi ingen information. Nu i efterhand önskar jag att vi hade lyft fram henne ännu mer som person under ceremonin.



Sociala normer och press

I begravningsbranschen är det känt att vi i västvärlden undviker ämnen som rör döden. Traditionen har skiftat från att den närmaste familjen tar hand om den avlidna till att vi håller avstånd till livets slut. Ju mindre vi konfronteras med döden, desto mer komplex blir vår relation till den i sociala sammanhang.

Resultatet från undersökningen visar att nära fyra av tio (37 procent) har känt någon form av social press när de varit på en begravning. Drygt var femte (22 procent) har känt det över hur de ska bete sig, och ungefär lika många

(20 procent) över hur de förväntas se ut vid en begravning. Var sjätte (16 procent) har även känt press över att gråta eller visa sig ledsen.

Vidare svarar var fjärde svensk (25 procent) att det är svårt att veta hur länge och hur mycket de förväntas sörja en avliden, vilket män uppger i större utsträckning än kvinnor (27 respektive 23 procent). Dessutom uppger fler än hälften (55 procent) att det är svårt att veta vad man ska säga eller hur man ska bete sig runt någon som sörjer en avliden. Även de i sorg märker att många



har svårt att veta hur de ska agera mot någon som sörjer. Fyra av tio (40 procent) upplever att andra har haft det svårt med att veta vad de ska säga.

Sociala medier påverkar även vårt sätt att sörja och stödja andra i sorg. Var fjärde (25 procent) tycker att det är svårt att navigera på sociala medieplattformer och veta hur man bör agera för att visa att man sörjer och minns någon man förlorat.

Många letar efter facit att följa när de planerar en begravning

Under samtalen med anhöriga märker begravningsentreprenören **Conny Sohlberg** också att det finns en social press kring val inför begravningen.

– Jag kan förstå att man önskar att det fanns ett färdigt facit att följa eller att man använder andras begravningar som en referensram. Vid en borgerlig begravning är kapell vanligt, med inslag som musik, diktläsning och minnesberättelser. Men det behöver inte vara så. En borgerlig begravning kan äga rum var som helst, exempelvis hemma

i trädgården eller ute i naturen med grillkorv och öl. Det viktigaste är att man lägger sociala normer och känslor av press åt sidan, och istället fokuserar på de anhörigas och den avlidnes önskemål.

Samma tendenser märker han även under själva begravningsceremonin.

– Det finns inget rätt eller fel när det gäller hur man bör agera under en begravningsceremoni. Om någon håller ett vackert tal och delar ett härligt minne är det helt okej att skratta, precis som



det är okej att inte gråta – vi reagerar alla olika. En grupp som ofta har svårt i sådana känsllosamma situationer är ungdomar. Det är inte helt ovanligt att de lämnar lokalen för att de blir överväldigade av alla intryck. Vi tar alltid hänsyn till det och erbjuder dem att återvända senare om de vill.

Psykologen:

”I västvärlden är döden ett tabubelagt ämne”

David Waskuri är psykolog på Sveapsykiatrin och menar att det finns många olika anledningar till varför det är svårt att närma sig frågor om livets slut. En vanlig anledning är att man vill fly från känslorna som uppstår när man pratar om något som känns jobbigt.

– Vi kan hantera och reglera våra känslor, men inte aktivt välja när de ska uppstå, och ofta beter sig människor känslöstyrat när de hanterar jobbiga eller tuffa ämnen. Det innebär att man följer impulsen som känslan ger, oavsett om det är en farlig situation eller inte. Känner man exempelvis ett obehag av att prata begravning med sina föräldrar kan hjärnan skicka impulser att man ska undvika situationen eller dra sig tillbaka. Starka känslor kan därmed hindra en från att göra saker som man egentligen skulle vilja göra och må bra av.

Samtidigt upplever många att det är tabu att prata om livets slut vilket ofta försvårar samtal om döden.

– I västvärlden är döden ett tabubelagt ämne, något som vi tror att vi inte får eller borde prata om. Men det är viktigt att våga ta i sådana ämnen eftersom det också förändras med tiden.



Exempelvis har sex och samliv gått från att vara väldigt tabubelagt till mer socialt accepterat och normaliserat att prata om. Jag skulle säga att det ofta är så med ämnen som vi tycker är viktiga, vi behöver reflektera tillsammans om dem. Döden är ett sådant ämne som många duckar för men som blir allt mer accepterat att prata om. Forskning visar exempelvis att många på äldreboenden vill prata om döden med de som jobbar där, men har få möjligheter att dela sina tankar med personalen.

Psykologens råd för att närma sig samtal om döden

Ha i åtanke att alla reagerar olika

Sorg och rädslor kan te sig på väldigt olika sätt. Även om du har arbetat med dina impulser är det inte säkert att den andra personen har gjort det. Bli därför inte för besviken om den andra personen väljer att backa och fly från samtalet.

Våga se fler nyanser av döden

Samtal om döden kan vara jobbiga. Samtidigt kan de vara öppenhjärtiga, spännande och intressanta. Vidga dina vyer och prata om alla nyanser av döden, både det jobbiga och det vackra. Genom att göra det kommer du inte bara lära känna dig själv bättre, utan även de människor som finns runt omkring dig.

Våga stanna kvar i samtalen

Det är lätt hänt att man vill fly undan från döden, antingen för att man själv tycker att ämnet är jobbigt eller för att man tror att det kan vara obehagligt för andra. Men det är viktigt att inte tolka in för mycket i olika situationer. Istället bör man våga stå kvar och undersöka vad samtalet faktiskt handlar om.

Var sårbar

Tycker du att situationen är jobbig – dela gärna med dig av den känslan. I de flesta fall kommer den andra parten känna igen sig eller så kan ni hitta en gemensam väg framåt i samtalet som inte känns lika jobbig.

Vänta in

Gick det inte som du hade tänkt dig under samtalet? Ge inte upp dialogen! Be om ett nytt tillfälle som passar den andra personen bättre. Våga också fråga var reaktionerna kom ifrån och gräv försiktigt vidare i det.

¹ <https://portal.research.lu.se/sv/persons/helene-%C3%A5vik-persson>



Slutord

Den här rapporten handlar om svenskarnas förhållande till döden och begravning, vilka man pratar med och inte, samt hur sociala normer och press påverkar oss.

Årets rapport visar att döden är en närvarande och komplex del av livet, oavsett ålder, och att den påverkar människor på olika sätt genom hela livet. När det kommer till den egna begravningen vill vi att den ska vara personlig och vi berättar gärna för andra om hur vi har tänkt oss kring själva utformningen av begravningen.

Som vilka blommor vi vill ha och om det ska spelas någon särskild musik.

Däremot är vi inte lika öppna när det gäller att ställa frågor om livets slut till andra, i synnerhet våra föräldrar. Det är ett samtalsämne som vi tycker är komplext och jobbigt och helst vill undvika. Man skulle därför kunna påstå att många tycker det är lättare att prata om sin egen död, än att fråga andra om deras.

En ny insikt för i år är att sociala normer och press kring döden påverkar svenskarnas tankar och känslor kring

döden. Många upplever en viss osäkerhet när det kommer till rätt beteende och agerande under begravningar, samt hur de bäst kan stötta dem som sörjer. Det är tydligt att samhällets förväntningar och de normer som omger dödsrelaterade händelser påverkar vårt sätt att hantera och diskutera detta ämne.

Gemensamt för hur vi tänker kring döden, oavsett om det gäller att planera vår egen begravning, prata med våra föräldrar eller hur vi bäst stöttar dem som sörjer, är att vi behöver prata om döden och livet.

”

Man skulle därför kunna påstå att många tycker det är lättare att prata om sin egen död, än att fråga andra om deras.

”



FONUS

—
ETT PERSONLIGT
AVSKED