



FONUS

—
ETT PERSONLIGT
AVSKED

Svenskarna och döden

En rapport om livets slut

2026



Förord

Vi föds, vi lever och vi dör. Så har det alltid varit. Det som däremot förändras är hur vi förhåller oss till döden, hur vi talar om den och hur vi markerar livets slut. I årets rapport fortsätter vi att undersöka hur svenskarna ser på döden i en tid som präglas av snabb samhällsförändring. Vi lever mer digitalt än någonsin tidigare. Våra relationer, våra minnen och våra identiteter tar plats både fysiskt och på nätet. Det påverkar också hur vi tänker kring avsked, sorg och minnen.

Samtidigt visar resultaten något annat: mycket består. Den fysiska samlingen, den gemensamma närvaron och behovet av en tydlig markering av livets slut upplevs fortfarande som centrala. Tekniken ses i första hand som ett komplement, inte som en ersättning. Det säger något om hur starkt rotade våra behov av gemenskap och struktur är när vi möter förlust.

Vi ser också att döden i dag ofta möter oss i nya sammanhang. Våra minnen finns inte längre bara i fotoalbum eller i samtal mellan människor, utan också i sociala medier och digitala arkiv. För vissa kan dessa spår skapa en känsla av närhet och hjälpa till så att minnen lever vidare. För andra kan de göra sorgen tyngre. I årets undersökning säger var fjärde svensk att digitala spår efter en avliden anhörig förvärrar sorgen. Det visar att tekniken inte bara förändrar hur vi kommunicerar i livet utan också hur vi möter förlust.

I vårt dagliga arbete möter vi dessa perspektiv i praktiken. Vi ser hur tradition och förnyelse samexisterar. Hur vissa lutar sig mot det invanda, medan andra söker mer personliga uttryck. Hur digitala inslag kan skapa tillgänglighet och delaktighet, samtidigt som den fysiska ceremonin fortsatt upplevs som en viktig samlingspunkt.

För oss på Fonus handlar den här rapporten inte om att driva utvecklingen i en viss riktning. Den handlar om att förstå den. Att lyssna till hur människor själva beskriver sina tankar, sin tvekan, sina önskemål och sina behov.

Döden är ofrånkomlig, men sättet vi möter den formas av vår tid. Genom att belysa hur svenskarna tänker i dag vill vi bidra med kunskap och perspektiv – och skapa en grund för ett mer öppet samtal om döden i samhället.



Peter Göransson,
vd på Fonus



OM RAPPORTEN

Svenskarna och döden 2026 är Fonus fjärde återkommande rapport om svenskarnas tankar, känslor och attityder kring döden. Rapporten bygger på en riksrepresentativ undersökning genomförd av Verian via webbintervjuer. Totalt gjordes 3 312 intervjuer mellan 9 februari och 20 februari 2026. Utöver undersökningen innehåller rapporten intervjuer med forskare och yrkesverksamma som på olika sätt möter döden i sitt arbete. Genom deras perspektiv fördjupas resultaten och sätts in i ett större sammanhang – från filosofiska och samhällsliga resonemang till erfarenheter från den praktiska verkligheten där avsked formas varje dag.

Experterna som medverkar i rapporten



Conny Sohlberg

Conny Sohlberg är begravningsentreprenör och borgerlig officiant på Fonus med över tio års erfarenhet av att möta människor i sorg. I sitt arbete hjälper han anhöriga att utforma personliga avsked och möter dagligen frågor om hur vi minns, hedrar och tar farväl av dem som avlidit.



Hans Ruin

Hans Ruin är professor i filosofi vid Södertörns högskola. I sin forskning har han länge intresserat sig för hur relationen till de döda formar människans självförståelse och historiska medvetande, med särskilt fokus på minneskultur, dödspraktiker och filosofiska perspektiv på döden.



Stefan Larsson

Stefan Larsson är docent och lektor i teknik och social förändring vid Lunds universitet. Han forskar om hur ny teknik, särskilt artificiell intelligens, påverkar samhällets normer och lagstiftning, inklusive hur digital information förändrar sättet vi minns människor och hanterar frågor om liv, död och data.

Nära
2 av 3
tänker på döden någon gång i månaden eller oftare

Drygt
1 av 3
tror att ny teknik kommer att göra det lättare att dela sorg och minnen med andra

67%
tror att den fysiska begravningsceremonin kommer fortsätta att vara viktigast

Nära
1 av 5
anger att digitala spår i sociala medier efter en död anhörig ger dem tröst och en känsla av närhet

Dödens plats i tanken och i samtalet

Döden finns nära i tanken

Döden är både självklar och svår att placera i vardagen. Den finns där som en oundviklig del av livet, men årets undersökning visar att den tar olika stor plats i våra tankar. För vissa är den en återkommande reflektion, för andra något som hålls på avstånd tills den blir konkret.

Nära två av tre svenskar (63 procent) tänker på döden minst en gång i månaden. Det är en lägre andel än 2022, då 68 procent uppgav detta. Nära var tredje svensk (32 procent) tänker på döden varje vecka eller oftare. Den nivån har varit relativt stabil över tid och ligger något högre än 2022, då motsvarande andel var 27 procent.

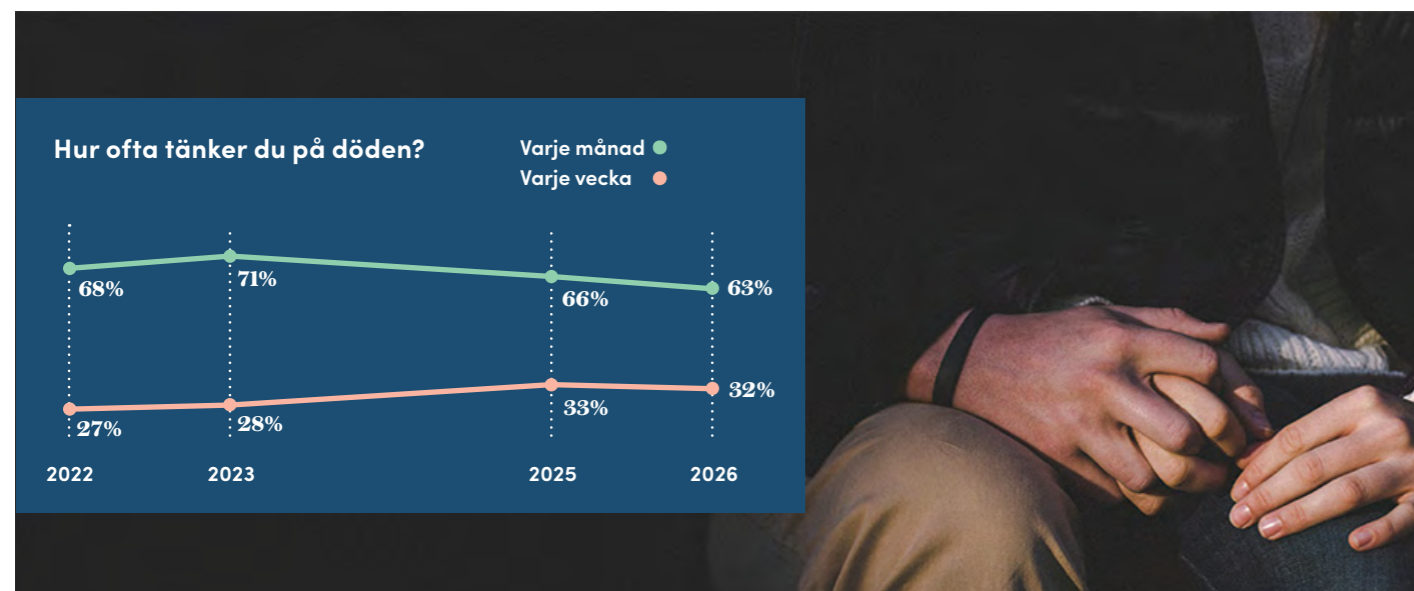
- Det jag tycker är mest intressant med årets siffror är att döden fortsatt är en återkommande tanke för många, men att det inte automatiskt betyder att den har en självklar plats i samtalet. I mötet med anhöriga märker jag ofta att tankarna har funnits där länge, men att de sällan har formulerats högt, säger Conny Sohlberg, begravningsentreprenör på Fonus.

Tydliga skillnader mellan kön och generationer

Precis som tidigare år finns tydliga könsskillnader. Sju av tio kvinnor (71 procent) tänker på döden minst en gång i månaden, jämfört med drygt hälften av männen (56 procent). När det gäller att tänka på döden oftare – varje vecka eller dag – blir

könsskillnaden ännu tydligare. Av kvinnorna anger 40 procent att de tänker på döden varje vecka eller oftare, jämfört med 24 procent av männen. Det handlar alltså om ett gap på 16 procentenheter, vilket gör detta till en av de mest intressanta skillnaderna i undersökningen.

Även åldersgrupperna liknar undersökningsresultaten från tidigare år, då yngre personer i högre utsträckning tänker på döden, jämfört med äldre. I åldersgruppen 18–29 år säger 70 procent att de tänker på döden minst en gång i månaden, jämfört med 59 procent i åldersgruppen 50–64 år. Döden är alltså inte något som först aktualiseras i takt med stigande ålder, utan något som många unga redan förhåller sig till.



Synen på den egna begravningen

Att tänka på döden handlar för många inte bara om livets slut i största allmänhet, utan också om hur det egna avskedet ska se ut. Det kan handla om allt från vilken musik som ska spelas och var ceremonin ska hållas, till om det ska vara en religiös eller en borgerlig ceremoni, vilka som ska tala och hur man vill bli ihågkommen. Här möts traditioner och personliga önskemål och frågor om identitet, relationer och värderingar blir ofta mer konkreta.

Mer än varannan (58 procent) säger att de har funderat på hur de vill ha sin begravning. Det är en minskning jämfört med 2022, då andelen låg på 65 procent. Trots nedgången är det fortfarande en tydlig majoritet som har reflekterat över sitt eget avsked.

- När vi sitter i samtal med anhöriga inför en begravning märks det tydligt vilka som redan har reflekterat över sitt eget avsked. Det kan handla om musikval, plats eller vilka som ska tala. För andra är frågan helt ny. Samtidigt märker jag att många som säger att de inte har tänkt på det ändå snabbt kan formulera vad de inte vill ha, säger Conny.

Skillnaderna mellan kvinnor och män är fortsatt tydliga och följer samma mönster som tidigare år. Kvinnor fortsätter vara de som i högre utsträckning

tänkt på hur de vill ha sin begravning, en skillnad med 15 procentenheter (kvinnor 65 procent, män 50 procent).

Även bland yngre syns samma mönster. 62 procent av unga kvinnor i åldern 18–29 år har funderat på sin begravning, jämfört med 49 procent av unga män. Frågan om det egna avskedet är inte enbart kopplad till högre ålder, utan något som engagerar även yngre generationer.

Samtidigt säger 38 procent att de inte har tänkt på hur de vill ha sin begravning. Det är en något högre andel än 2022 (34 procent), vilket tyder på att frågan fortfarande inte upplevs som aktuell för en betydande del av befolkningen.

- Siffrorna rör sig lite upp och ner över tid, men i praktiken upplever jag att intresset för att påverka sitt avsked består. När människor får veta vilka möjligheter som finns blir det ofta lättare att ta ställning till hur de vill ha det. Många tror att det finns fasta ramar men idag kan man forma en ceremoni väldigt fritt och personligt, säger Conny.

Borde vi prata mer om döden?

Samtidigt som många svenskar säger att de regelbundet tänker på döden och en majoritet har funderat på sitt eget avsked, är det inte självklart hur stor plats

det ska ta i det gemensamma samtalet. Att bära på tankar om döden är en sak, att ge dem utrymme i offentliga diskussioner, på arbetsplatser, i medier eller i vardagliga samtal är en annan. Frågan om dödens roll i samhället handlar därför inte enbart om individuella erfarenheter, utan också om vilka normer som styr vad vi uppfattar som lämpligt att tala om, när och i vilket sammanhang.

Drygt fyra av tio svenskar (43 procent) tycker att man i samhället borde prata mer om döden. Andelen är något lägre än 2022, då motsvarande andel var 45 procent. Endast två procent tycker att man borde prata mindre om döden.

Även här finns tydliga skillnader mellan grupper. Varannan kvinna (52 procent) tycker att man borde prata mer om döden, jämfört med var tredje man (34 procent). Även 2022 syntes samma mönster, då 54 procent av kvinnorna och 36 procent av männen tyckte att man borde prata mer om döden i samhället.

Åldersmässigt är det i årets undersökning personer mellan 50 och 64 år som i högst utsträckning anser att man borde prata mer om döden (49 procent). Bland personer i åldern 65–84 år är andelen lägre (38 procent).

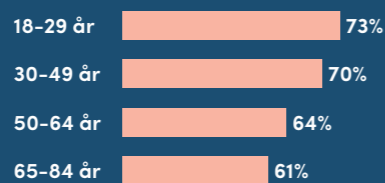
Hur vi minns och tar farväl

Den fysiska ceremonin är fortsatt viktig

Digitala plattformar har blivit en del av hur vi minns och delar sorg. I dag kan människor delta i ceremonier på distans, ta del av minnesrum på nätet och dela bilder, texter och hälsningar som lever vidare långt efter själva begravningen. Den tekniska utvecklingen gör det möjligt för fler att vara delaktiga, även när avstånd eller livssituation gör fysisk närvaro svår. Samtidigt visar årets undersökning att den fysiska samlingen fortsatt har en stark betydelse. Att mötas på en plats vid en viss tidpunkt för att tillsammans ta farväl och minnas den som har dött, är fortfarande en central del av hur många tänker sig ett avsked.

En tydlig majoritet (67 procent) tror att den fysiska begravningsceremonin även i framtiden kommer att vara den viktigaste formen för avsked. Intressant nog är stödet för den fysiska ceremonin inte starkast bland de äldsta, utan snarare bland de yngre. I åldersgruppen 18–29 år tror 73 procent att den fysiska ceremonin kommer att vara viktigast, jämfört med 61 procent i åldersgruppen 65–84 år. Unga kvinnor i åldern 18–29 år är den grupp som i högst utsträckning tror på den fysiska ceremonins fortsatta betydelse (75 procent).

Den fysiska begravningsceremonin kommer fortsätta att vara viktigast



Samtidigt finns en medvetenhet om förändring. 16 procent av svenskarna tror att helt nya former av avsked kommer att växa fram. En mindre andel (7 procent) tror att digitala ceremonier i framtiden kommer att komplettera de fysiska. Det innebär att tekniken i första hand ses som ett tillägg snarare än en ersättare av fysiska ceremonier.

Teknikens roll i framtidens sorg

Om den fysiska ceremonin fortsatt ses som central, väcker frågan om teknikens roll i sorgen fler nyanser. Digitala verktyg är redan en del av många människors vardag – genom sociala medier, minnesidor och kondoleanser online. Men hur dessa påverkar själva sorgprocessen är mindre självklart. Sorgen är personlig, relationell och ofta kroppslig i sin erfarenhet. Samtidigt formas den även av de plattformar vi använder för att minnas, dela och uttrycka oss.

Yngre tror mest på den fysiska ceremonin

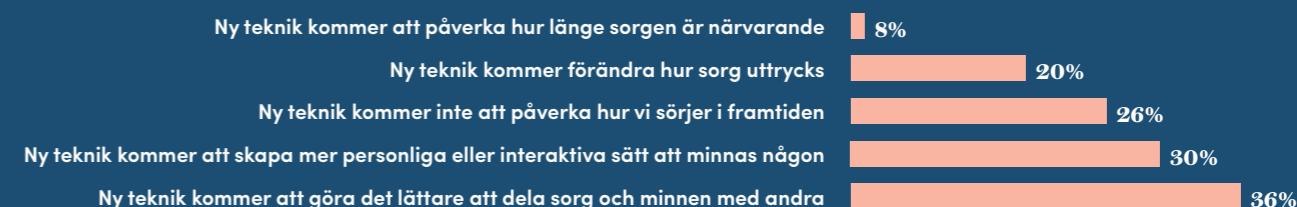
Drygt en tredjedel av svenskarna (36 procent) tror att ny teknik kommer att göra det lättare att dela sorg och minnen med andra i framtiden. Här syns tydliga skillnader mellan grupper: kvinnor tror detta i högre utsträckning (41 procent) än män (31 procent). Även åldern spelar roll: i grupperna 18–29 år (40 procent) och 30–49 år (41 procent) är tilltron större än bland personer i åldern 65–84 år, där motsvarande andel är 24 procent.

Tre av tio svenskar (30 procent) tror att ny teknik kommer att skapa mer personliga eller interaktiva sätt att minnas någon. Det kan handla om digitala minnesrum, rörligt material eller nya former av deltagande som sträcker sig bortom den traditionella ceremonin.

Samtidigt visar resultaten en mer nyanserad bild. 26 procent tror inte att ny teknik kommer att påverka hur vi sörjer i framtiden. Bland personer i åldern 65–84 år är denna uppfattning betydligt vanligare – där anger 42 procent att tekniken inte kommer att påverka sorgen. En femtedel (20 procent) tror att ny teknik kommer att förändra hur sorg uttrycks.



Hur, om på något sätt, tror du att ny teknik generellt kommer att påverka hur vi sörjer i framtiden?



Hans Ruin:

”Tekniken förändrar formerna – men inte dödens grundvillkor”

En uråldrig praktik i en ny tid

Hans Ruin är professor i filosofi vid Södertörns högskola och har i sin forskning länge intresserat sig för relationen till de döda formar människans självförståelse och historiska medvetande. Genom att studera dödspraktiker, alltså hur människor genom tiderna har hanterat döden genom ritualer, begravningar och sätt att minnas, samt minneskultur och filosofins syn på döden sätter han dagens utveckling i ett längre perspektiv. I en tid där digital teknik skapar nya möjligheter att minnas och låta spår leva kvar menar han att det är viktigt att förstå förändringarna mot bakgrund av en mycket äldre tradition.

- Människor har tagit hand om sina döda så länge vi kan veta. Det är en uråldrig praktik. Samtidigt är den digitala revolutionen väldigt ny. Vi är fortfarande i början av den, så det är svårt att säga exakt vad den kommer att göra med döds-kulturen.

Tekniken som en del av minnet

Genom historien har nya tekniker ofta införlivats i dödens praktik. När skrif-

ten uppfanns var den ett administrativt verktyg, men kom snabbt att användas på gravar och i samband med döden. Inskriptioner och texter blev ett sätt att bevara namn, berätta om liv och skapa en koppling mellan levande och döda. Ett liknande mönster syns med fotografiet, som snabbt blev ett sätt att bevara minnet av den avlidne. I det ljuset är det enligt Hans Ruin inte förvånande att även digital teknik som sociala medier, digitala minnesrum och i förlängningen artificiell intelligens får en roll i hur vi hanterar sorg och minne.

- Individualiseringen av avsked är egentligen inte något avsteg från historien, utan en fortsättning på en längre utveckling. Under 1800-talet institutionaliserades rätten till en värdig begravning och döden blev i högre grad en del av ett gemensamt samhälleligt ansvar. Alla skulle garanteras ett avsked. Samtidigt har det inom den gemensamma ramen alltid funnits ett utrymme att markera det unika. Döden är den stora utjämnaren, alla ska dö. Men inom den ramen finns en vilja att säga: här var jag, och jag var någon särskild.

Idag tar den markeringen ofta digital form – genom bilder, filmer, texter och personliga minnessidor. Det är enligt honom inte något som står i motsats till traditionen, utan ett uttryck för hur samtiden formar äldre behov med nya verktyg.

- När det gäller tekniker som möjliggör AI-baserade representationer av avlidna måste vi komma ihåg att sorgeprocessen i grunden handlar om att förhålla sig till en förlust. I en akut sorg finns ofta en impuls att samla på sig material och hålla fast vid det som finns kvar. Men en sorgeprocess innebär också att så småningom acceptera att personen är borta. För mycket närvaro kan hålla såret öppet. Samtidigt kan digitala spår i vissa faser fungera som ett stöd. Det är inte en enkel fråga om rätt eller fel, utan om hur och när tekniken används.

Att leva med medvetenheten om döden

Hans Ruin påminner även om att filosofin sedan antiken har beskrivits som en form av dödspraktik. Redan hos Sokrates formuleras filosofin som ”konsten att dö” – ett sätt att tänka som gör döden

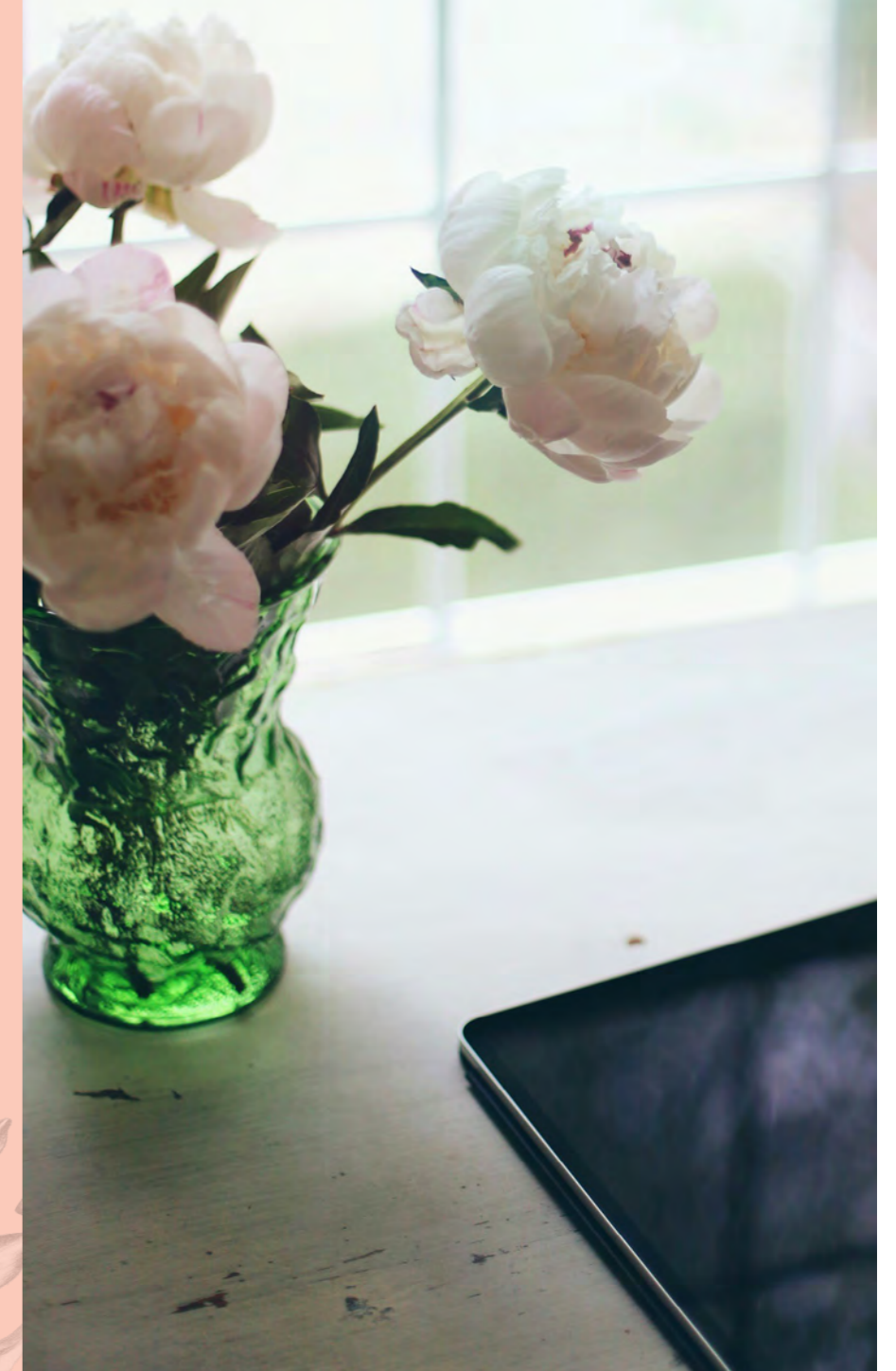
möjlig att acceptera och leva med.

- Det mest skrämmande i en människas liv är medvetenheten om att vi ska dö. En livshållning måste därför också rymma ett sätt att förhålla sig till den insikten. Filosofin är i det avseendet både en livskonst och en dödskonst. Samtidigt är det osannolikt att de grundläggande mönstren i hur vi relaterar till döden förändras radikalt, även om formerna gör det. Former förändras, tekniker tillkommer, men de existentiella behoven består. Vi behöver minnas, markera och skapa mening. Det har människor alltid gjort, och det kommer vi fortsätta att göra även i en digital tid.



Hans Ruin,
professor i filosofi

” Här var jag, och jag var någon särskild. ”



Teknik, livslängd och det digitala efterlivet

Öppenhet för teknik – men med gränser

Teknikens roll i relation till döden handlar inte enbart om hur vi minns eller sörjer. Den rör också mer grundläggande frågor: hur länge vi lever, hur mycket vi kan veta om vår framtid och om tekniken i någon form kan förlänga vår närvaro även efter döden. Årets undersökning visar att svenskarna i stort utsträckning är öppna för vissa tekniska lösningar, men mer tveksamma till andra.

Sju av tio svenskar (70 procent) säger att de är positiva till minst en av de angivna teknikerna. Män är generellt mer positiva än kvinnor (76 procent jämfört med 65 procent). Mest positiva är unga män, där hela 85 procent ställer sig positiva till någon av teknikerna.

Starkt stöd för att förlänga livet

Det starkaste stödet gäller medicin- och hälsoteknik som gör det möjligt för människor att leva längre. Två av

tre svenskar (67 procent) är positiva till sådan utveckling. Även här är män mer positiva än kvinnor (73 procent jämfört med 60 procent). Sett till ålder så är stödet högst bland yngre i åldern 18–29 år (74 procent) och lägst bland personer i åldern 65–84 år (56 procent). Resultaten visar att viljan att förlänga livet genom tekniska framsteg är relativt utbredd, men att den varierar mellan generationer.

Lägre acceptans för existentiell teknik

När tekniken däremot närmar sig mer existentiella frågor minskar stödet. Drygt en av tio svenskar (13 procent) är positiva till teknik som kan ge tydligare prognoser om när man kommer att dö. Bland 18–29-åringar är andelen högre (27 procent), medan endast 6 procent i åldern 65–84 år är positiva. Det tyder på att intresset för att veta mer om hur långt liv man kommer ha är något mer begränsat, särskilt bland äldre.

Skepsis mot digitala versioner efter döden

Ännu mer restriktiv är inställningen till AI-teknik som kan skapa digitala versioner av människor efter döden. Endast 6 procent av svenskarna är positiva till en sådan möjlighet. I åldersgruppen 30–49 år är andelen något högre (9 procent), medan stödet är mycket lågt bland personer i åldern 65–84 år (2 procent).

Vissa ställer sig negativa till all teknik

Samtidigt säger drygt var femte svensk (22 procent) att de inte är positiva till någon av de angivna teknikerna. Sett till ålder är andelen högst bland personer i åldern 65–84 år (32 procent). Kvinnor är i högre utsträckning än män negativa till någon av teknikerna (27 procent jämfört med 18 procent). Bland kvinnor i åldern 65–84 år är så många som 40 procent negativa till samtliga alternativ.

Vilken eller vilka av följande tekniker, om någon, ställer du dig positiv till?

67%

Medicin- och hälsoteknik som gör att människor kan leva längre

22%

Jag är inte positiv till någon av dessa tekniker

13%

Teknik som ger tydligare prognoser om när man kommer att dö

6%

AI-teknik som kan skapa digitala versioner av människor efter döden, till exempel avatarer eller röster

Stefan Larsson:

”Tekniken utvecklas snabbare än normerna kring hur vi ska använda den”

Stefan Larsson är docent och lektor i teknik och social förändring vid Lunds universitet. Han är jurist och rättsso- ciolog med en tvärvetenskaplig forsk- ningsprofil och har dubbla doktorsgra- der i rättssociologi och fysisk planering. I sin forskning studerar han hur ny teknik, särskilt artificiell intelligens, påverkar samhället och hur juridik, normer och människors uppfattningar om rätt och fel formas i mötet mellan människa och teknik. För honom är frågor om döden, minnen och digitala spår ett exempel på hur tekniska för- ändringar kan ställa etablerade normer och regelverk på sin spets.

- Ny teknik utvecklas ofta snabbare än både lagstiftning och sociala normer. Juridiken försöker sätta ramar för hur tekniken ska användas, men i praktiken uppstår det ofta perioder där normer, regler och praktiker ännu inte har hunnit landa. Frågor som rör döden och minnes- praktiker är ett tydligt exempel på det. De är känsliga, kulturellt präglade och svåra att reglera i detalj.

Digitala spår förändrar villkoren

När människor i dag lämnar efter sig stora mängder digital information för- ändras också villkoren för hur minnen och relationer lever vidare. Sociala medier, bilder, texter och annan data kan finnas kvar långt efter att en person har avlidit. Samtidigt är lagstiftningen i stor utsträckning utformad för att skydda levande människors person- uppgifter – inte vad som händer med informationen efter döden.

-Dataskyddet är i huvudsak formulerat kring levande människors rättigheter. När en person dör finns det i många fall inget tydligt regelverk för hur informatio- nen om den personen får användas. Sam- tidigt utvecklas tekniken snabbt. Data från avlidna personer kan till exempel användas för att träna AI-modeller eller skapa nya digitala tjänster. Det är ett område där lagstiftningen ännu inte riktigt hunnit med.

Nya tekniker väcker nya frågor

I takt med att tekniken utvecklas upp-

står också nya frågor kring hur minnen av avlidna personer kan eller bör han- teras. I dag handlar det ofta om digitala spår i sociala medier, men det finns redan exempel på där tekniken används för att skapa mer avancerade digitala represen- tationer av människor som avlidit. Re- presentationer som man kan prata med, och i någon mening ha kvar i form av en avatar eller en slags chatbot. Han kallar praktiken för nekrorobotik, och det finns exempel på AI-tjänster som erbjuder möjligheten. Här menar Stefan Larsson att samhällets normer fortfarande håller på att formas, och att det finns behov av att fundera mer på eventuella risker att intervensera mot genom lagstiftning.

- Det här är ett område där de sociala nor- merna ännu inte har stabiliserats. Sociala medier har bara funnits i ett par decennier och AI-tekniken utvecklas snabbt ovanpå det. Det gör att människor fortfarande prövar sig fram kring vad som känns rätt och fel. Vissa upplever digitala spår som ett stöd i sorgen, medan andra tycker att de gör det svårare att gå vidare.

” Ny teknik utvecklas ofta snabbare än både lagstiftning och sociala normer. ”

Ett område där normerna fortfa- rande formas

Han menar att det ofta ser ut så när ny teknik introduceras i känsliga delar av människors liv. Först uppstår en period där både normer, praktiker och regel- verk är oklara. Med tiden brukar vissa sätt att använda tekniken etableras och bli mer accepterade. Samtidigt ser han ett behov av att diskutera hur data från avlidna personer hanteras, inte minst som s.k. träningsdata för AI-modellut- veckling, särskilt när stora teknikföre- tag har tillgång till omfattande mängder information.

- Jag tror att en av de viktigaste frågor- na framöver handlar om hur vår data används och vem som har kontroll över den. Tekniken gör det möjligt att göra allt mer avancerade saker med data. Därför behövs en bredare diskussion om vad som är en ansvarsfull hantering av den här informationen – inte bara inom teknik- branschen, utan i samhället i stort.



Stefan Larsson,
docent och lektor i teknik
och social förändring

Han menar att samtalet om döden i en digital tid därför behöver föras av flera aktörer; forskare, lagstiftare, företag och organisationer som mö- ter människor i frågor kring sorg och avsked.

- Döden är en del av livet, men i dag möter den också ny teknik och nya sätt att min- nas. Då behöver vi förstå vad det innebär – juridiskt, socialt och kulturellt. Det är ett område där många frågor fortfarande är öppna.

Conny Sohlberg:

”Det nya tar plats – men behovet av att samlas består”

Conny Sohlberg är begravningsentreprenör och borgerlig officiant på Fonus och möter dagligen människor i sorg. I sitt arbete ser han hur sättet att ta farväl förändras i takt med samhället, men också hur vissa behov består. När han läser årets resultat känner han igen mycket från den arbetsvardag han själv verkar i: viljan att göra avsked mer personliga, nyfikenheten på digitala lösningar och samtidigt den starka betydelsen av att faktiskt samlas fysiskt när någon har dött.

- Traditionen att samlas kring livets slut är väldigt stark och går långt tillbaka i tiden. Hela situationen som uppstår blir ofta både intim och speciell. Det är i de stunderna man vågar vara nära det svåra, och det gör vi tillsammans. Det är också därför den fysiska ceremonin fortfarande betyder så mycket.

Det fysiska mötet består

Att en tydlig majoritet fortfarande tror på den fysiska ceremonins fortsatta betydelse ser han därför inte som motsägelserfullt, trots att samhället blivit mer digitalt. Samtidigt menar han att digitala lösningar i dag blivit ett naturligt komplement, särskilt när människor bor långt ifrån varandra eller inte kan närvara på plats.

- Det digitala kan fungera väldigt bra som komplement. Alla kan inte alltid vara på plats, människor bor på olika håll i

världen och relationer ser olika ut. För vissa kan ett digitalt avsked vara tillräckligt eller det enda möjliga. Det blev väldigt tydligt under pandemin, när människor verkligen ville samlas men inte kunde.

Digitala spår väcker nya frågor

Samtidigt ser Conny att digitaliseringen inte bara handlar om själva ceremonin, utan också om det som finns kvar efteråt. Frågor om sociala medier och digitala spår dyker upp allt oftare i samtal med anhöriga, och många är osäkra på vad som är rätt att göra.

- Frågorna om sociala medier kommer mer och mer. De flesta vet att något behöver göras när någon har avlidit, men väldigt få vet hur man faktiskt gör. Och när ett konto bara ligger kvar och plötsligt dyker upp i flödet kan det bli en krock. Då kan det kännas som att personen fortfarande finns kvar, fast på ett sätt som känns ”fel”.

Mer personliga avsked

Han upplever också att allt fler vill påverka hur ceremonin utformas. Individualisering är inget nytt i sig, men har blivit mer påtaglig. Anhöriga vill oftare justera innehåll, ordning och uttryck så att avskedet bättre stämmer överens med personen som har levt.

- Vi blir mer och mer personliga i hur vi vill ta farväl. Många vill gå in och ändra i ritualer som funnits väldigt länge. Det

kan handla om att man vill ta bort vissa moment, ändra ordningen eller välja bort sådant som inte känns äkta för just den familjen.

En kombination av tradition och förnyelse

Om han blickar framåt tror han därför att framtidens avsked kommer att präglas av både kontinuitet och förändring. Den fysiska samlingen kommer att bestå, men de digitala inslagen kommer sannolikt att bli fler.

- Jag tror att det fortfarande kommer vara aktuellt att ses fysiskt. Det behovet kommer inte försvinna. Men jag tror också att de digitala aspekterna kommer bli vanligare. Det nya kommer att ta större plats, men utan att ersätta det som är själva kärnan. Vi kommer fortfarande behöva samlas, minnas och ta farväl tillsammans.



Conny Sohlberg,
begravningsentreprenör
och borgerlig officiant
på Fonus





Slutord

Vi lever i en tid som präglas av valfrihet, individualisering och teknisk utveckling. Det påverkar hur vi kommunicerar, hur vi formar våra liv och hur vi förhåller oss till livets slut. Årets rapport visar inte på någon dramatisk omvälvning, utan snarare på en gradvis förskjutning. Döden är fortsatt en gemensam erfarenhet, men ramarna för hur vi talar om den, planerar för den och markerar den förändras i takt med samhället.

Samtidigt som traditioner står kvar växer utrymmet för personliga uttryck. Fler vill att avskedet ska spegla det liv som levts – i musikval, språk, plats och form. Det ligger i linje med ett bredare samhällsmönster där identitet och självbestämmande får större betydelse. Begravningen blir inte bara en ritual som följer en mall, utan en handling

som allt oftare formas utifrån individens berättelse. Det innebär inte att det gemensamma försvinner, utan att det får nya uttryck.

Digitaliseringen är en annan tydlig del av vår samtid. Den påverkar hur vi minns, hur vi delar sorg och hur närvaro kan leva vidare genom bilder, texter och digitala spår. Tekniken skapar möjligheter till delaktighet och tillgänglighet, men väcker också frågor om gränser och hur sorgen påverkas när minnen alltid finns nära till hands. Här pågår en rörelse där vi som samhälle söker en balans mellan det nya och det invanda.

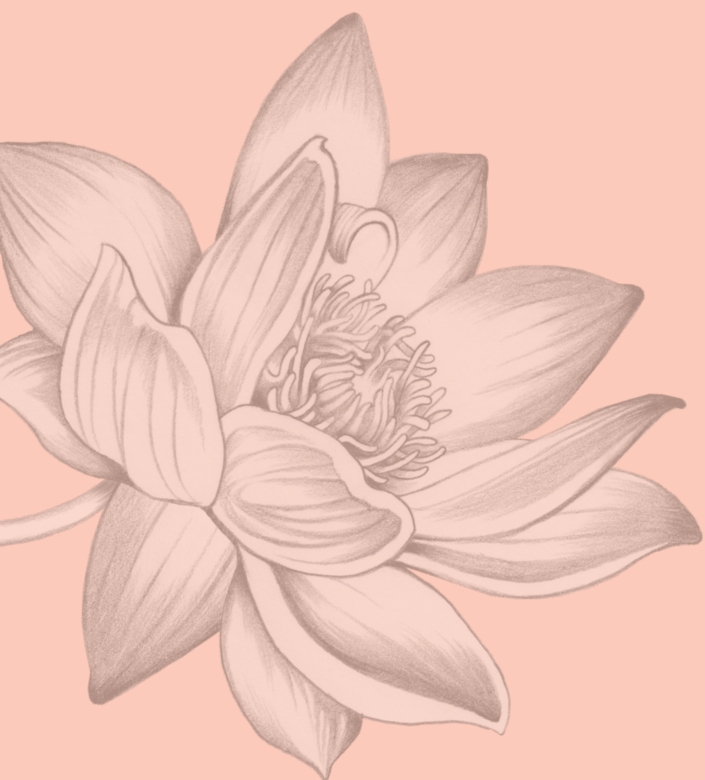
I grunden förändras dock inte de existentiella behoven. Oavsett hur samhället utvecklas behöver vi markera förlust, minnas och skapa mening. Det

är behov som följer oss genom hela livet. Det som skiftar är formerna, inte behovet av att ta farväl.

För oss blir det tydligt att vårt uppdrag på Fonus är större än att arrangera ceremonier. Det handlar om att finnas där när livet är som mest sårbart, men också om att bidra till en större trygghet kring det som förr eller senare berör oss alla. Vi hoppas att den här rapporten inte bara ger insikter om nuläget, utan också uppmuntrar till reflektion. Kanske ett samtal runt köksbordet, kanske en egen tanke om hur man själv vill ha det en dag.

Om vi kan göra det lite enklare att närma oss de frågorna i tid, då har vi tagit ett viktigt steg. I grunden handlar det inte bara om hur och när vi dör, utan om hur vi väljer att leva med medvetenhet om att livet är ändligt.





FONUS

—
ETT PERSONLIGT
AVSKED