



FONUS

—
ETT PERSONLIGT
AVSKED

Svenskarna och döden

En rapport om livets slut



2025

Förord

Döden är en av få saker i livet som alla har gemensamt. Förr eller senare kommer vi att möta den – i våra tankar, i sorgen efter en närstående eller genom att reflektera över vårt eget avsked. Trots detta har döden ofta en undan-skymd plats i samhället. I det moderna Sverige har vi, jämfört med tidigare generationer, blivit mer distanserade från döden. Den sker ofta på sjukhus eller vårdboenden, långt ifrån familjens vardag. Vi har fler valmöjligheter än någonsin när det kommer till begravningar, men samtidigt färre givna traditioner att luta oss mot.

I vår verksamhet möter vi människor med olika bakgrund, livsåskådningar och förväntningar på hur en begravning ska se ut. Vi ser hur traditioner förändras och hur nya sätt att ta avsked växer fram och det är tydligt att erfarenheter, kultur och tro spelar en avgörande roll för hur vi förhåller oss till döden. Därför har vi i årets rapport, tillsammans med experter, valt att särskilt undersöka hur faktorer som bakgrund, kultur, tro och samhällsförändringar påverkar inställningen till döden och begravningar.

Precis som tidigare år kan vi se att döden faktiskt är väldigt närvarande i våra tankar – ibland till och med varje vecka. Årets rapport, som är den tredje i ordningen, visar att en majoritet av svenskarna regelbundet tänker på döden och att många känner sig bekväma med att prata om den. Vi på

Fonus hoppas att vi fortsätter i den här riktningen och att fler vågar prata om livets slut – inte bara för att underlätta för sina nära, utan också för att skapa en trygghet för sin egen skull kring livets stora frågor. Forskning av Laura King vid University of Missouri visar dessutom att samtal om döden ofta kan bidra till en ökad känsla av mening i livet.

Jag tycker att det är positivt att så pass många svenskar i årets rapport svarar att de är bekväma med att prata om döden. Samtidigt kan jag inte låta bli att fundera på om det finns fler dimensioner bakom det resultatet. Döden är ett ämne med många lager – det kan vara ett filosofiskt samtal om vad som händer sen, ett populär-kulturellt fenomen kopplat till musik och trender, eller något mycket konkret, som valet mellan kremering och jord-begravning. Att reflektera över döden i teorin är en sak – att tala om den genom hela livet, mitt i vardagen, är något annat. För faktum kvarstår – forskning visar att samtal om döden ofta kommer för sent. Om vi bara närmar oss döden när vi måste, missar vi möjligheten att prata om vad den betyder för oss innan vi befinner oss mitt i sorgen.

Det är också tydligt att synen på döden och begravningar är fortsatt under förändring. Samtidigt som vi ser en fortsatt efterfrågan på traditionella begravningsformer, växer intresset för mer personliga och alternativa sätt att ta avsked. En av de tydligaste

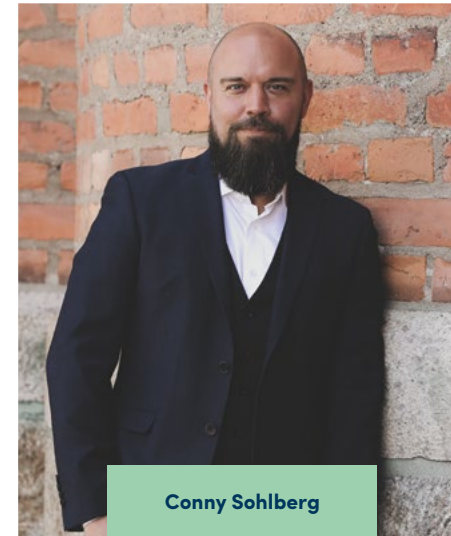
förändringarna är att fler vill ha en ceremoni som speglar deras liv och värderingar, snarare än att enbart följa etablerade traditioner och seder.

Vi på Fonus vill inte bara vara en begravningsbyrå som träder in i människors liv när någon dör. Vi ser det som vår uppgift att bidra till att döden får en mer naturlig plats i samhället – och därigenom göra det lättare att närma sig samtalet, sorgen och planeringen kring livets slut. Inte bara för att ge fler perspektiv och en bredare bild av hur döden upplevs i dag, och vilka frågor som fortfarande kan vara svåra att närma sig, utan också för att vi människor faktiskt mår bra av att prata om döden. Just därför tycker vi att det är viktigt att fortsätta sänka tröskeln – så att fler vågar prata om och närma sig döden genom hela livet.



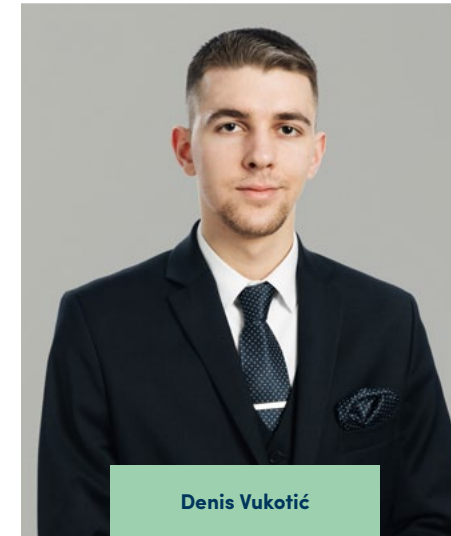
Peter Göransson,
Vd på Fonus

Experter som medverkar i rapporten



Conny Sohlberg

Conny Sohlberg är begravnings-entreprenör och borgerlig officiant på Fonus med över tio års erfarenhet av att möta människor i sorg. Conny arbetar för att sänka trösklarna till att prata om döden – både i det privata och i samhället i stort.



Denis Vukotić

Denis Vukotić arbetar som begravnings-entreprenör på Fonus och har ett särskilt fokus på mångfaldsfrågor. Med erfarenhet från servicebranschen och ett starkt engagemang för att möta olika kulturella och religiösa perspektiv, är han en viktig röst i frågor om inkluderande avsked.



Liv Nilsson Stutz

Liv Nilsson Stutz är bioarkeolog och professor i arkeologi vid Linné-universitetet. Hon forskar om dödens ritualer och kroppens hantering i olika tider och kulturer, med särskilt fokus på hur samhällen skapar mening kring döden. Hennes arbete ger ett historiskt och tvärvetenskapligt perspektiv på samtida begravningspraxis.

OM UNDERSÖKNINGEN

Svenskarna och döden 2025 är Fonus tredje återkommande rapport om svenskarnas tankar, känslor och attityder kring döden. Rapporten bygger på en riksrepresentativ undersökning genomförd av Verian via webbintervjuer. Totalt gjordes 3 311 intervjuer mellan 11 februari och 19 februari 2025. Utöver undersökningen innehåller rapporten även samtal med personer som på olika sätt möter döden i sitt yrkesliv – och som bidrar med perspektiv på hur samhället förändras.



Rapportens nyckelinsikter

Andelen som tycker att man
borde prata mer om döden i
samhället har minskat med

7 %

Sedan rapporten 2023

Kvinnor tänker mer
på döden än män.

2 av 3

svenskar tänker på
döden minst en gång
i månaden.

3 av 4

tror sig känna sig
bekväma med att
prata om döden.

Sorg och saknad är
vanliga känslor vid
förlust, men även hopp
och skuld förekommer.

8 av 10

litar på begravningsbyråers
hantering av traditioner vid en
begravning – men yngre och
utrikesfödda är mer osäkra.

62 %

har funderat på sin
begravning, men bara

47 %

tycker det är viktigt att
lämna instruktioner.

Inställning till att tänka på och prata om döden

Döden är något vi alla på olika sätt
måste förhålla oss till och kommer möta
genom livet, även om vi gör det med
varierande känslor och inställningar.
Hur vi tänker på döden formas ofta
av erfarenheter, kultur och vår syn på
vad det innebär att leva. För en del kan
döden vara en obekväm tanke som man
helst undviker att tänka på, medan den

för andra blir en påminnelse om vad
som är mest värdefullt i livet. Oavsett
hur vi närmar oss ämnet är det tydligt
att tankarna kring döden är en viktig del
av att vara människa.

En stor majoritet av svenskarna
(66 procent) tänker på döden minst en
gång i månaden, vilket är i linje med

2022 och 2023 års undersökning, då
andelen var 68 respektive 71 procent.
Var tredje (33 procent) tänker på döden
varje vecka eller oftare. Precis som
tidigare år tänker kvinnor på döden i
högre utsträckning än män.

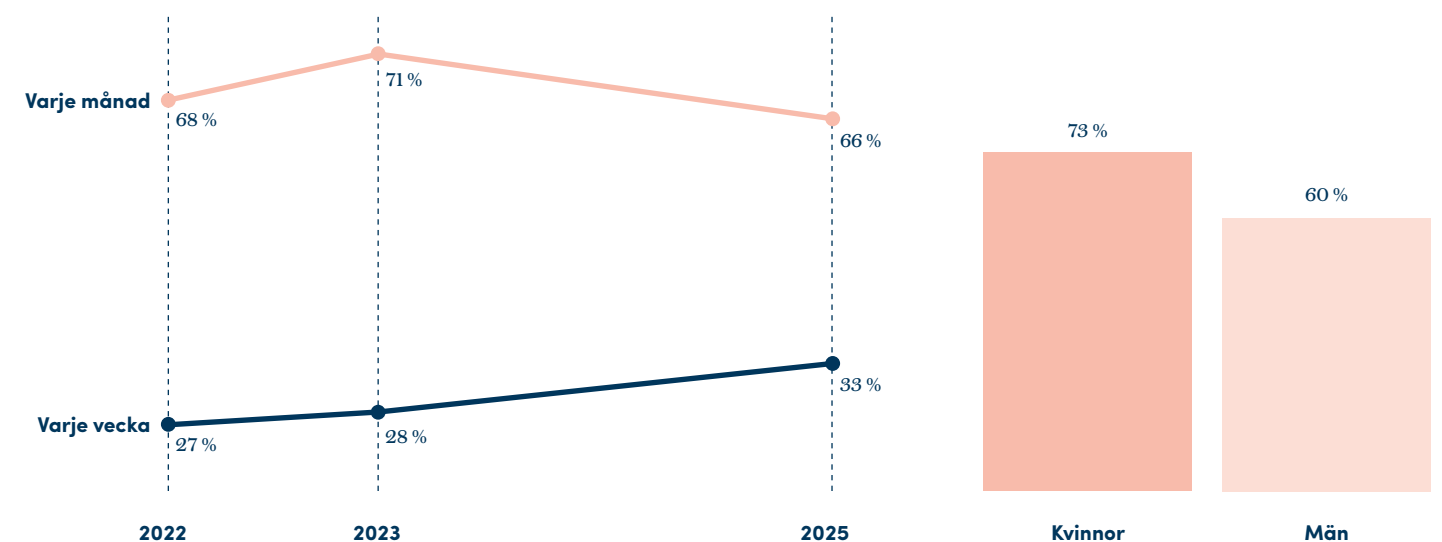
”



Att en majoritet av svenskarna tänker på döden regelbundet tyder på att den inte
bara är en abstrakt idé, utan en del av våra vardagliga tankar. Döden är så mycket
mer än bara sorg och begravning – den handlar om livet, om vem man har varit och
om de minnen man delar med människor som en gång funnits med oss. Och det är
därför jag tror att så många tänker på döden – för att de har förstått att den innefattar
så mycket mer.

Conny Sohlberg,
begravningsentreprenör på Fonus

Hur ofta tänker du på döden?



Unga tänker mest på döden

Man kan tänka sig att döden blir mer påtaglig med stigande ålder, men i verkligheten tänker yngre på döden i högre utsträckning än äldre. Sju av tio (71 procent) i åldersgruppen 18–29 år tänker på döden någon gång i månaden eller oftare, jämfört med sex av tio (60 procent) i åldersgruppen 50–64 år. Det är en minskning med tio procentenheter jämfört med 2023 då siffran låg på 70 procent i åldersgruppen 50–64 år.

Tankar om döden förekommer också i olika utsträckning beroende på var man är född. Bland personer födda utanför Sverige svarar två av fem (41 procent) att de tänker på döden varje vecka eller oftare, jämfört med var tredje (33 procent) bland dem som är födda i Sverige.

Många vill prata om döden – men inte alla

Att döden finns i tankarna betyder däremot inte nödvändigtvis att det är något som vi vill prata om. Sedan rapporten 2023 har andelen som tycker att man i samhället borde prata mer om döden minskat – då ansåg 45 procent det, jämfört med 38 procent i år. Samtidigt finns det fortsatt tydliga skillnader mellan könen – kvinnor tycker i högre utsträckning än män att

man borde prata mer om döden, där 43 procent av kvinnorna uppger detta jämfört med 32 procent av männen. Det finns också skillnader mellan åldersgrupper – personer i åldersgruppen 30–49 år svarar i högst utsträckning (40 procent) att man borde prata mer om döden i samhället, medan andelen är lägst bland de äldre (65–84 år), där 31 procent delar den uppfattningen.

Tro spelar också in vid samtal om döden

Att ha en religiös tro kan påverka synen på liv och död och för en del även inställningen till att prata om döden. Personer som är troende svarar i högre utsträckning att man borde prata mer om döden i samhället jämfört med icke-troende. Varannan troende (55 procent) och som aktivt praktiserar sin religion uppger detta, jämfört med var tredje (36 procent) icke-troende.

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



Att yngre tänker mer på döden än äldre kanske säger något om vår tid. I ett samhälle där samtalet om döden under det senaste decenniet varit tyst, ser vi nu tecken på att fler vill närma sig det som tidigare varit svårt att prata om. Det ger hopp – för när vi vågar prata om döden, blir livet lite mindre skrämmande och mycket mer meningsfullt.

Conny Sohlberg, begravningsentreprenör på Fonus

Conny Sohlberg

”Begravningen är minst lika viktig för de efterlevande”



När Conny Sohlberg började arbeta som begravningsentreprenör för tio år sedan samtalade man om döden på ett annat sätt än idag. Då upplevde han att många var osäkra och undrade vad som var ”normalt”, vad de flesta andra brukade göra när de planerade en begravning, snarare än att uttrycka egna önskemål. Idag ser Conny en förändring – fler uttrycker sina tankar och vill skapa ett avsked som känns personligt och meningsfullt.

”Idag ser vi en större vilja att påverka både innehåll och form, även när det gäller ceremonier med starka traditioner. Det kan handla om att lägga till personliga inslag, välja specifik musik eller justera ordningen i ceremonin. Men samtidigt märks en annan trend, där många som lämnar

önskemål kring sin egen begravning uttrycker en önskan om ett så avskalat avsked som möjligt, ofta med argumentet att de ”inte vill vara till besvär” för efterlevande. Men där uppstår ibland en svår balans. Anhöriga vill hedra den avlidnes önskan, men behöver också en ceremoni för att kunna ta farväl på sitt sätt. För även om begravningen är till för den som gått bort, är den minst lika viktig för de efterlevande.”

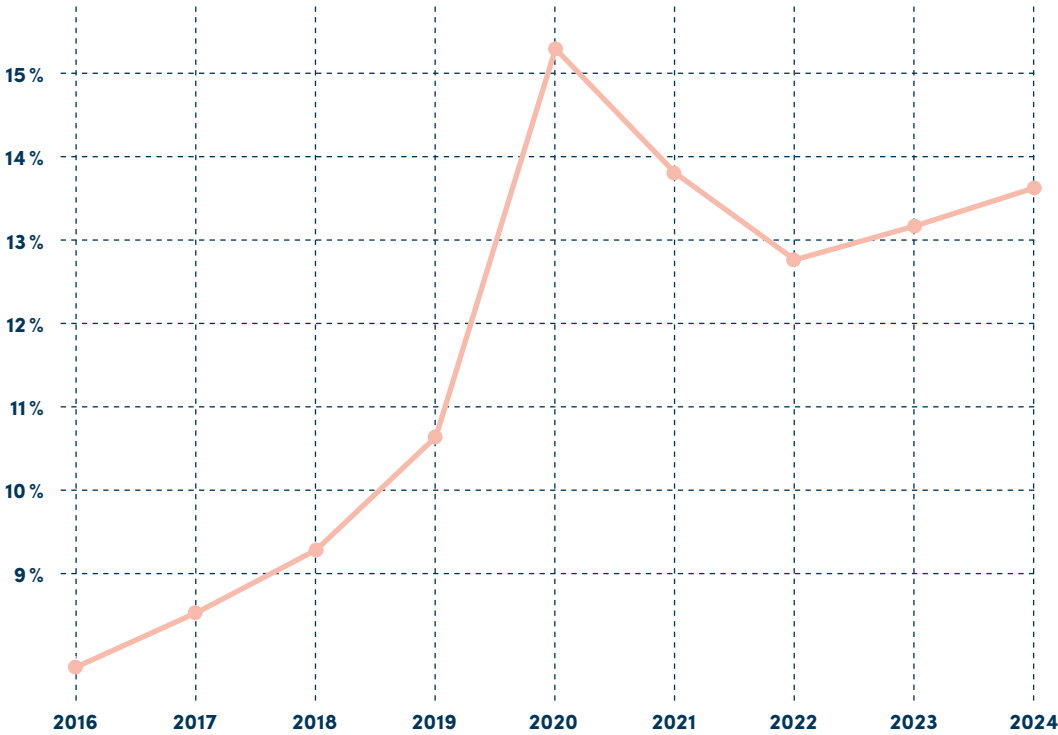
Conny ser också att det finns en skillnad mellan hur bekväma människor säger sig vara med att prata om döden och hur samtalen faktiskt ser ut i praktiken.

”Att så många i årets rapport uppger att de är bekväma med att prata om döden är ett viktigt

steg. Det visar att det arbete vi – och många andra – lagt ner, har gett effekt. Samtidigt ser vi att det fortfarande finns en osäkerhet, särskilt när döden blir verklighet. Hur ska man bete sig? Vad förväntas av en? Vad ska man säga – eller inte säga? Många känner sig bekväma med att prata om döden hypotetiskt, men när det väl händer blir det ofta svårare än man trott. När vi bara närmar oss döden när vi måste, missar vi också chansen att förstå vad den faktiskt betyder för oss. Forskning visar att samtal om döden kan ge livet mer mening, hjälpa oss att prioritera det som är viktigt och stärka våra relationer. Därför behöver döden få en naturlig plats i samtalet – inte bara i sorgen, utan genom hela livet.

Utveckling av ceremonilösa begravningar (2016–2024)

Siffror från Fonus visar att nära 14 procent valde att genomföra en begravning utan ceremoni under 2024. Det är en ökning med 72 procent sedan 2016. Under pandemiåret steg andelen begravningar utan ceremoni kraftigt, och sedan dess har trenden fortsatt.



5 tips för att börja prata om döden

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.

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, exempelvis en barndomsvän eller bästa kompis. Dela dina egna tankar om döden, dina rädslor och känslor, med en nära vän.

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?

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.

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.

Hitta fler tips på: fonus.se/dödsotyst



Attityder kring att prata om döden

Hur bekväm man är med att prata om döden hänger ofta ihop med vilka erfarenheter man har med sig. Det kan också påverkas av hur man ser på livets slut – eller hur van man är vid att uttrycka svåra känslor. Oavsett

anledning är det tydligt att inställningen till att prata om döden skiljer sig åt – och att det är ett ämne som väcker känslor.

På frågan om hur bekväma svenskarna är att prata om döden svarar nära åtta

av tio (76 procent) att de är bekväma att prata om den, medan var femte (22 procent) svarar att de inte är bekväma med det. Yngre personer (18–29 år) är de som är mest obekväma med ämnet (27 procent).

”

Att så pass många svenskar är bekväma med att prata om döden är överraskande, men positivt. Kan det kanske vara så att pendeln har svängt över tid – från att döden en gång var en självklar del av hemmet och vardagen, till att den blivit mer distanserad, och att vi nu ser en viss rörelse tillbaka mot att närma oss den igen.

Liv Nilsson Stutz,
bioarkeolog och arkeolog

Samtidigt som yngre tänker på döden mest, är de också den grupp som är mest obekväma med att prata om den. Det kanske kan handla om att döden känns mer abstrakt i yngre år. Men att många ändå reflekterar över den kan vara ett tecken på att vi är på väg mot en mer öppen dialog.

Conny Sohlberg,
begravningsentreprenör på Fonus

Därför känns döden svår att prata om

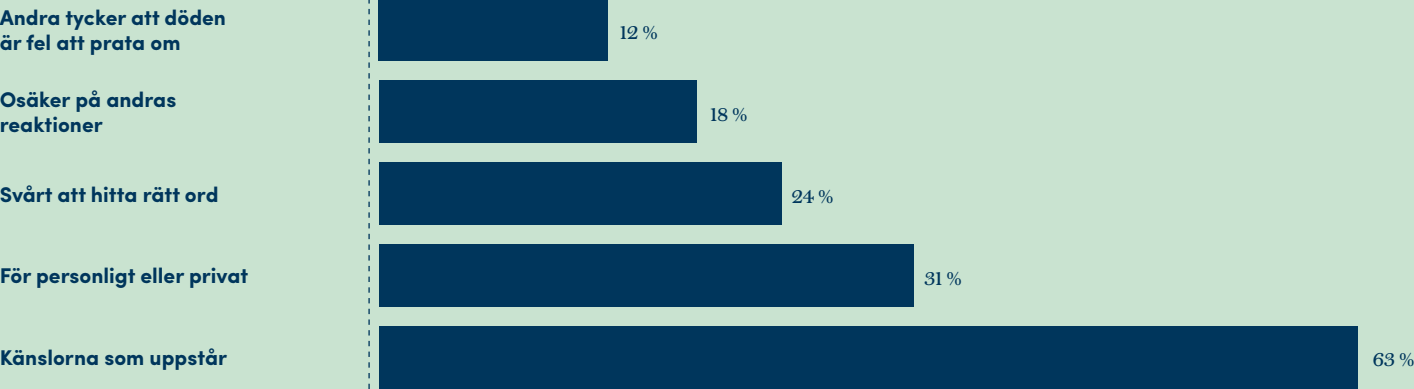
Att prata om döden kan kännas obekvämt av många skäl. Bland de som upplever att det är obekvämt att prata om döden är det vanligaste skälet de starka känslor som uppstår (63 procent).

Kvinnor (70 procent) och yngre personer i åldern 18–29 år (78 procent) svarar detta i högst utsträckning, medan män (54 procent) och äldre i åldern 65–84 år (47 procent) upplever det i lägre grad.

Andra vanliga anledningar till att samtal om döden upplevs obekvämt handlar

om att man tycker att ämnet känns för privat (31 procent), att det är svårt att hitta rätt ord (24 procent) eller en upplevd osäkerhet kring hur andra kommer att reagera (18 procent). Tolv procent tycker dessutom att döden ses som ett olämpligt samtalsämne.

Vad gör dig obekvämt med att prata om döden?



Fritextsvar

”Den kommer allt för nära när man blir allt äldre”

”Det är abstrakt”

”Jag har inte upplevt döden så nära inpå mitt liv”

”Jag vill inte tänka på det. Blir orolig och rädd om jag tänker för mycket”

”Obehag, att allt tar slut”

Känslor kring döden

Att förlora en närstående är en av de mest omvälvande händelser en människa kan uppleva och reaktionerna ser olika ut från person till person. För vissa väcker förlusten starka och omedelbara känslor, medan andra upplever en mer långsam känslomässig process. Vad vi känner kan påverkas av många faktorer – relationen till den avlidna, omständigheterna kring dödsfallet, men också normer och ritualer som omger döden i ens kultur eller religiösa sammanhang. Känslorna kan vara komplexa och motsägelsefulla, men oavsett hur sorgen tar sig uttryck är det något alla berörs av.

För de som varit med om att en nära anhörig gått bort är sorg och saknad de mest framträdande känslorna, 79 procent av dem som förlorat en närstående upplever sorg, tätt följt av saknad (73 procent). Kvinnor (83 procent) upplever sorg i högre utsträckning än män (74 procent). Samtidigt kan förlusten väcka känslor som kan vara svåra att prata om. Exempelvis uppger 14 procent att de känt lättnad, hopp eller

tacksamhet, vilket kan vara oväntade men naturliga reaktioner.

Även åldern spelar en roll i hur vi reagerar på en närståendes bortgång. Nära var femte ung person (19 procent), kände ångest vid en närståendes bortgång, vilket är en betydligt högre andel jämfört med äldre, där endast 3 procent uppger detta. Ett liknande mönster syns även för skuld, där yngre (13 procent) upplever detta i högre utsträckning än äldre (3 procent).

”

Forskning från bland annat Folkhälsomyndigheten visar att psykisk ohälsa har ökat bland unga, vilket också kan påverka hur de hanterar sorg och förlust. Kanske är det så att den ökade medvetenheten om känslor och mental hälsa gör att unga reflekterar mer över sin sorg – men också att de känner större press kring hur de bör hantera den.

Conny Sohlberg, begravningsentreprenör på Fonus

Vilken/vilka känslor uppstod senast någon i din närhet gick bort?

Lycka och/eller glädje

Skam

Inga känslor, apatisk

Skuld

Meningslöshet

Ilksa, frustration och /eller bitterhet

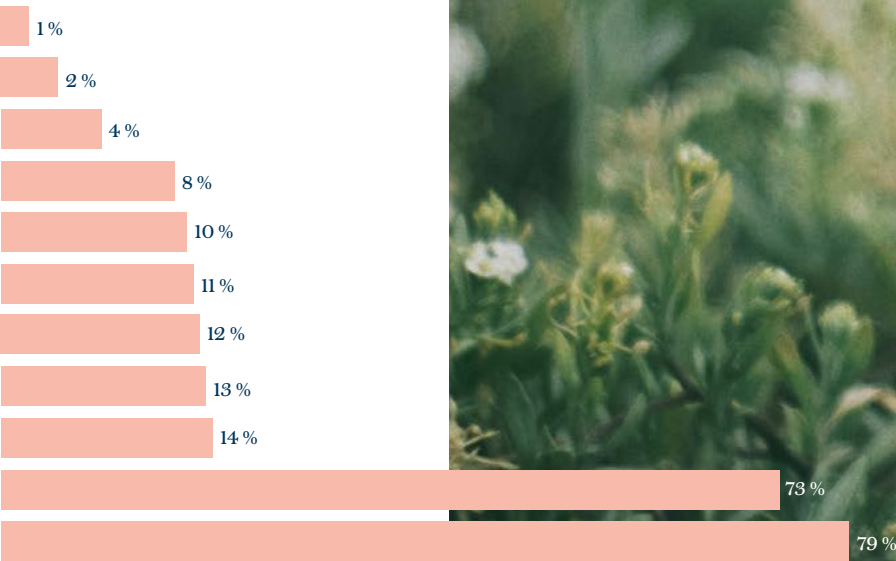
Ångest

Ensamhet

Hopp, lättnad och/eller tacksamhet

Saknad

Sorg





Denis Vukotić

”Många vill hedra traditioner, men är osäkra på hur”

Att jobba nära människor var inget nytt för Denis Vukotić, men när han började arbeta på Fonus insåg han snart att en begravning rymmer något långt mer än service och praktiska arrangemang. Här handlar det om att balansera traditioner, personliga önskemål och de många känslor som uppstår när någon dött.

”Begravningar kan se väldigt olika ut beroende på kulturell och religiös bakgrund. Svenska kyrkans begravningsordning är fortfarande vanligast, men vi möter också många begravningar med ortodoxa, katolska, muslimska och andra religiösa inslag. I ortodoxa traditioner är exempelvis ritualer som rökelse, smörjning och välsignelser centrala, medan svenska kyrkans begravningsordning ofta har mer utrymme för individuella val, såsom diverse musikinslag eller utmärkande minnestal.”

Många anhöriga som kommer till Fonus vill hedra sin avlidna släkting på ett sätt som speglar dennes tro, bakgrund och kultur, men saknar ibland själva djupare kunskap om traditionerna.

”Det är inte ovanligt att de som planerar en begravning inte växt upp med samma religiösa eller kulturella seder som sina föräldrar och farföräldrar. Man vill hedra den avlidna men är lite osäker på vad som är rätt. I dessa fall blir vår roll lite extra viktig – vi samarbetar med präster, imamer och andra religiösa företrädare för att ge vägledning och säkerställa att ceremonin blir så som familjen önskar. Samtidigt ser vi att många vill ha inslag av sin kultur men upplever att en ceremoni enligt strikt religiös ordning inte passar. I samråd med familjen landar vi då ofta i en form av hybridbegravning – till exempel en borgerlig ceremoni med rituella föremål, särskilda böner eller andra inslag som är viktiga för de närstående. På så sätt kan det traditionella förenas med det personliga.”

Hur olika kulturer, religioner och länder hanterar döden skiljer sig, inte minst i hur snabbt eller långsamt avskedet sker. Inom exempelvis islam är det viktigt att begravningen sker så snart som möjligt,

medan det i mer sekulariserade samhällen börjar bli vanligare att kremiera den avlidna direkt och ha en ceremoni med urna.

”I Sverige tar det i genomsnitt längre tid mellan dödsfall och begravning än i de flesta andra länder. För många i Sverige är planeringen en praktisk fråga som behöver samordnas mellan de anhöriga medan det i vissa andra kulturella och religiösa sammanhang är en självklarhet att omedelbart göra plats i almanackan för att hedra den avlidna. Enligt svensk lag ska den avlidna alltid kistbegravas eller kremas inom 30 dagar. Men, efter kremering har de anhöriga upp till ett år på sig att genomföra gravsättningen av urnan, vilket ger mer tid att planera begravningssceremonin och samla familjen.”

Trygghet kring begravningsbyråers hantering

Hur en begravning utformas och hanteras kan variera beroende på religion, kultur eller personlig övertygelse. En trygg och värdig process är viktig för alla, oavsett bakgrund. Begravningsbyråer har därför en viktig roll i att möta olika kulturella och religiösa behov och önskemål kring det sista avskedet. Av den anledningen frågade vi svenskarna just detta – om hur trygg man känner sig med hur begravningsbyråer i Sverige hanterar ens kulturs eller trosinriktnings traditioner för begravningen.

Undersökningen visar att åtta av tio (81 procent) svenskar känner sig trygga med detta. Bland yngre personer (18–29 år) är andelen något lägre – här uppgår 71 procent att de känner sig trygga.

8 av 10

svenskar känner sig trygga med hur begravningsbyråer i Sverige hanterar deras kulturella traditioner och/eller trosinriktning vid en begravning.

Även personer födda utanför Sverige (67 procent) uppgår en lägre grad av trygghet jämfört med de födda i Sverige (82 procent). Personer som är troende är den grupp som känner störst trygghet – hela nio av tio (90 procent) uppgår detta.

Sverige är ett sekulariserat land, men i takt med ökad mångkultur ser vi allt fler perspektiv och önskemål kring begravningar. Samtidigt kan vi se att religiös tillhörighet och kulturella traditioner fortsatt spelar en viktig roll vid livets slut, även i sekulära samhällen. Att kunna känna trygghet i att ens trosuppfattning eller tradition respekteras vid en begravning är därför viktigare än någonsin.

Denis Vukotić,
begravningsentreprenör på Fonus

När man förlorar någon befinner man sig i en av livets största kriser, och då gör det stor skillnad att mötas av förståelse för sina behov och av en struktur som känns meningsfull utifrån den egna bakgrunden och livsåskådningen. Oavsett om ceremonin är religiös eller borgerlig fyller ritualen en viktig funktion – den hjälper oss att förstå och hantera övergången från liv till död, från en relation i vardagen till ett minne vi bär med oss. Det är här begravningsbranschen kan spela en viktig roll – genom att hjälpa anhöriga skapa ett avsked där både traditioner och identitet får ta plats.

Peter Göransson,
Vd på Fonus



Den egna begravningen

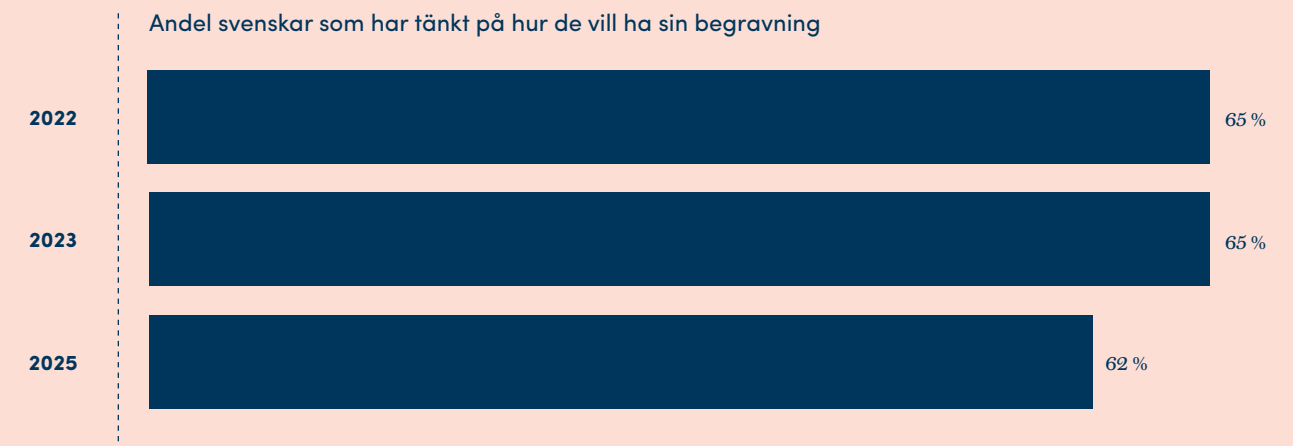
Att planera sin egen begravning i förväg och lämna tydliga instruktioner kan vara ett viktigt sätt att underlätta för anhöriga i en svår stund. Det kan minska osäkerheten och göra det lättare för närstående att fatta beslut som känns rätt. Men begravningsplanering handlar inte alltid bara om attförenkla för andra. För många är det också ett sätt att uttrycka sin identitet och spegla

den livsresa man gjort. Vissa kallar det legacy, det vill säga det avtryck man lämnar efter sig, en slags summering av vem man var och vad man stod för. Andra ser det som en chans att göra ett sista avtryck på sina egna villkor.

En majoritet av svenskarna (62 procent) har funderat på hur de vill ha sin begravning, ungefär lika många som tidi-

gare år. Kvinnor (69 procent) har i högre utsträckning än män (56 procent) tänkt på detta. Undersökningen visar också att icke-troende i högre utsträckning inte har funderat över sin egen begravning, jämfört med troende.

Har du tänkt på hur du vill ha din begravning?



Många vill lämna instruktioner

För de som vill att anhöriga ska veta hur begravningen ska utformas räcker det inte att bara ha tänkt på sina önskemål – de behöver också skrivas ner – en

uppfattning många delar. Nära varannan svensk (47 procent) tycker det är viktigt att lämna instruktioner till sina anhöriga om sin begravning och önskemål innan de går bort. Bland äldre är det fler som ser värdet i det – i åldersgruppen 65–84

år anser 55 procent att det är viktigt, jämfört med 39 procent bland yngre i åldersgruppen 18–29 år. Kön spelar också in, där kvinnor (54 procent) i högre utsträckning än män (41 procent) anser att det är viktigt att lämna instruktioner.

VITA ARKIVET

I Vita Arkivet går det att fylla i tankar och önskemål för att ge efterlevande vägledning när man själv inte längre finns. Här kan all viktig information samlas – allt från önskemål kring begravningsceremonin och gravsättning, till praktiska detaljer som vad som ska hända med personliga tillhörigheter eller husdjur. Det finns även möjlighet att ange om det finns försäkringar eller andra viktiga dokument som anhöriga bör känna till. Tjänsten är helt kostnadsfri.

Du hittar Vita Arkivet på: fonus.se/vitaarkivet



Liv Nilsson Stutz

”Ritualer hjälper oss att hantera det ofattbara”

Som bioarkeolog och arkeolog har Liv Nilsson Stutz ägnat sitt yrkesliv åt att studera hur människor genom historien har tagit hand om sina döda. Genom begravningsritualer och kroppens behandling efter döden har hon fått insikter i hur samhällets värderingar och syn på döden har förändrats över tid – insikter som också kan hjälpa oss att förstå vår egen tid och hur vi förhåller oss till livets slut.

”Att ta avsked från en avliden på ett strukturerat sätt är ett genomgående mönster i alla kulturer och tider. Det finns inga universella regler, men en sak är densamma – döden skapar en kris som vi måste hantera. För att kunna göra det finns ritualer kring döden, sorg och begravning, inte bara för att ta hand om kroppen, utan också för att förstå och förhålla oss till det som hänt. Ritualerna hjälper oss att skapa ordning i något som annars är ofattbart.”

Den svenska begravningsritualen präglas i generella drag av en dämpad stämning och ett fokus på individen, något som Liv menar speglar samhällets

värderingar. I Sverige är begravningen ofta starkt centrerad kring vem den avlidna var. Dödsannonser berättar om personen, ceremonin speglar dennes liv och vi har ett individuellt förhållnings-sätt till sorg. I takt med att samhället blivit mer sekulariserat har fokus i begravningar skiftat från religiösa och kollektiva ritualer till att i högre grad spegla den enskilda individens liv och berättelse.

”Vad vi också kan se är att synen på kroppen efter döden har förändrats. Övergången från jordbegravning till att majoriteten idag väljer kremering speglar en förändrad relation till den fysiska kroppen. Historiskt har kroppen betraktats som något som skulle bevaras, medan vi idag ser fler som väljer att askan ska spridas eller att gravplatsen inte längre är lika central. Det hänger samman med att vi lever mer rörliga liv – vi knyter oss mindre till en fysisk plats och skapar nya sätt att hedra och minnas våra nära.”

Även om ritualer hjälper oss att hantera döden, är det inte alltid självklart hur en begravning ska utformas. Ritualer

ger en riktning i sorgen och fungerar som ett slags manus för hur vi ska bete oss och känna i en tid av osäkerhet. De skapar en tydlig ram, en paus från det vanliga livet där det är accepterat att sörja, känna och bearbeta det som hänt. Det gör också att vi kan hantera sorgen exempelvis på arbetsplatsen eller i hemmet på ett sätt som känns tryggt.

”Genom hela mänsklighetens historia har människor behövt struktur i mötet med döden. Det vi ser i dag är inte att ritualerna försvinner, utan att de förändras. De formas efter våra liv, våra värderingar – och kanske framför allt vårt behov av att förstå döden. Därför tror jag att det är viktigt att fler aktörer vågar göra döden till en naturlig del av samtalet. För när vi vågar prata om döden, kan vi också skapa avsked som blir meningsfulla. Här tror jag att begravningsbranschen har en viktig roll i att hjälpa anhöriga att hedra den avlidna på ett sätt som känns rätt för dem – i deras tid, deras liv och deras värderingar.”

Framtida begravningsalternativ

I dag finns det bara två tillåtna begravningsalternativ i Sverige enligt gällande begravningslag: jordbegravning eller kremation. I många andra länder erbjuds däremot fler alternativ för begravning och gravsättning av aska.

Reef burial:

Askan blandas med cement för att skapa konstgjorda korallrev i havet.

Kryobegravning:

Kroppen fryses ner och bryts ner till pulver genom vibrationer.

Rymdbegravning:

En del av askan skickas ut i rymden.

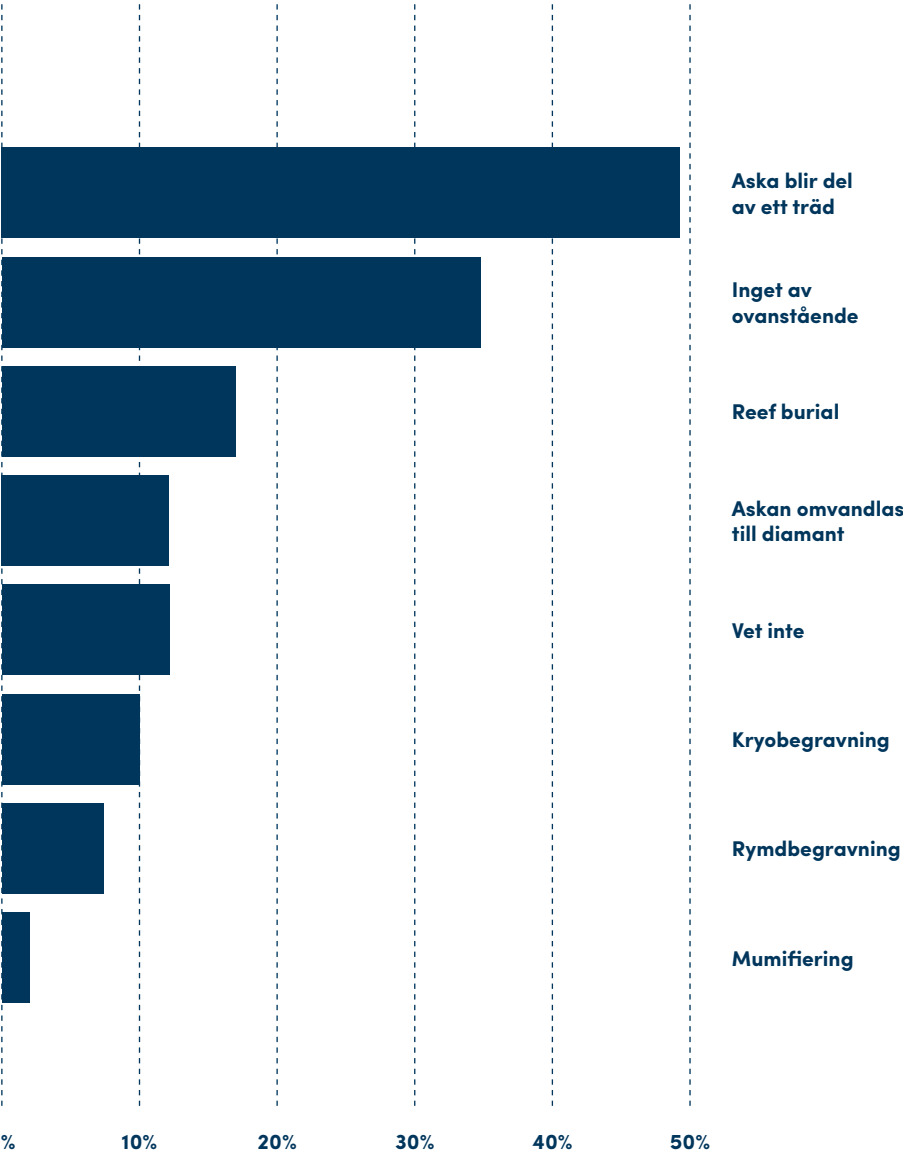
Mumifiering:

Kroppen balsameras enligt forntida metoder.

Diamantbegravning:

Kol från aska blir till en kremationsdiamant.

Vilket, om något, av följande begravningsalternativ skulle du kunna tänka dig?



Så kan svenskarna tänka sig att begravas

När svenskarna fick frågan om vilka begravningsalternativ de kan tänka sig är det mest populära valet en biologiskt nedbrytbar urna där askan blir en del av ett träd – nära varannan svensk

(49 procent) kan tänka sig detta. Kvinnor (55 procent) är mer öppna för alternativet än män (43 procent), och personer i åldersgruppen 30–49 år är mest positiva (56 procent). Andra populära alternativ är reef burial (18 procent), där askan blandas med cement för att skapa artificiella korallrev i havet, att

omvandla askan till en diamant (12 procent) samt kryobegravning (10 procent), där kroppen fryses och bryts ner till pulver genom vibration. Samtidigt finns det en stor grupp som inte kan tänka sig något av dessa alternativ – var tredje (34 procent) svarar att inget av alternativen är aktuellt för dem.



Slutord



En ny syn på döden?

Årets rapport visar att döden är ett ämne som berör oss alla – och att den finns närmare i våra tankar än vi kanske tror. Två av tre svenskar tänker på döden regelbundet, och en majoritet känner sig bekväma med att prata om den. Samtidigt har andelen som tycker att vi borde prata mer om döden i samhället minskat jämfört med tidigare år. Det kan handla om att fler upplever att samtal om döden redan tar en stor plats i samhället idag – eller att döden i första hand är något man reflekterar över i den privata sfären, snarare än i ett samhällsperspektiv. Vi tror dock att samtal om döden behöver få ta plats på alla nivåer – på individ-, grupp- och samhällsnivå.

Rapporten visar också att fler önskar personliga och mer normbrytande ceremonier som speglar deras liv och värderingar. Samtidigt uppger personer födda utanför Sverige i lägre grad att de känner sig trygga med hur begravningsbyråer i Sverige hanterar traditioner kopplade till deras kultur eller trosinriktning, jämfört med dem som är födda i Sverige. Här är det viktigt för oss begravningsbyråer, religiösa samfund och andra aktörer att

vägleda och skapa trygghet i en tid av förändring. På ett djupare plan speglar rapportens resultat en större rörelse. Vi ser att yngre personer oftare tänker på döden, men samtidigt känner sig mindre bekväma med att prata om den – vilket kan tyda på en viss osäkerhet i hur man ska förhålla sig till döden i den här generationen. Det kan hänga samman med att yngre är mer vana att prata om känslor och mående, men saknar verktyg för hur samtalet ska komma igång. Vi ser också ett Sverige där kulturell och religiös mångfald ställer nya krav på hur vi skapar inkluderande ritualer och seder. Och vi ser en ökad insikt om att samtal om döden inte bara handlar om sorg – utan också om livet, relationer och vad vi lämnar efter oss.

Svenskarna och döden är därför en rapport som är relevant långt utanför begravningsbranschen. För försäkrings- och juridikbranschen kan kunskapen om svenskarnas attityder påverka hur vi kommunicerar om arv och framtidsplanering. För sjukvården kan en ökad öppenhet kring döden bidra till bättre samtal om vård i livets slutskede. Och för samhället i stort blir det tydligt att samtal om döden hör hemma runt middagsbordet, på en

AW med kollegor eller under en skogs promenad med en barndomsvän – inte bara i akuta situationer, utan som en del av livet.

Genom historien har vi sett att samhällsnormer kan förändras

– samtal om psykisk hälsa, alkoholvanor och mer jämställda löner har skiftat vår syn på dessa ämnen. På samma sätt verkar vi nu långsamt vara på väg att förändra vårt förhållningssätt till döden. Det går i små steg, men i rätt riktning.

Vi på Fonus ser det som en del av vårt uppdrag att bidra till denna rörelse – både genom att erbjuda stöd och kunskap och genom att uppmuntra till ett mer öppet samtalsklimat. Genom våra initiativ vill vi sänka trösklarna för samtal om döden, eftersom forskning visar att tankar om döden kan leda till ökad livskvalitet och en starkare känsla av mening med livet.

Vi hoppas att årets rapport väcker tankar, insikter och samtal som kan hjälpa oss alla att närma oss döden – och därmed också livet – med större trygghet och förståelse.



FONUS

—
ETT PERSONLIGT
AVSKED