

# Önskelistan

Din guide till sånt som du bör tänka igenom kring din egen begravning. Och dessutom är den ett bra underlag att använda när du pratar med dina nära och kära om vad som är viktigt i livet.

---

Namn

---

Personnummer



STJERNFELTS  
BEGRAVNINGSBYRÅ

## **Ibland funderar vi alla över döden. Vår egen och andras.**

Vi har nog alla någon gång tänkt på hur vi vill att vår begravning ska se ut. Eller låta. Eller vem som skulle komma.

För visst har du väl någon gång tänkt; ”den låten ska jag ha på min begravning” eller; ”när jag dör så vill jag att det ska vara en enkel begravning”.

Och för att dina närmsta ska veta och förstå hur du vill att din begravning ska vara är det viktigt att du har berättat det för dem.

Men det är lika viktigt att dina anhöriga fått chansen att berätta vad som är viktigt för dem. Du gör kanske som många andra, och tänker att du inte vill vara till besvär, och skriver därför att din begravning ska vara så enkel som möjligt. Men när dina barn senare hittar din ifyllda önskelista känner de kanske att det inte alls stämmer överens med hur de vill hylla dig. De vill inte hafsa igenom din begravning på enklaste möjliga sätt. De vill hylla dig på det sätt du förtjänar och de vill få chansen att ta avsked på ett sätt som gör att de kan gå vidare med alla era fina minnen och allt du betytt för dem. De vill känna att de, dina barn och dina barnbarn, har fått ta det avsked de behöver.

Det är också viktigt att försöka undvika att dina anhöriga står med Önskelistan i handen inför din begravning och inte förstår hur du har tänkt alls. Om du har berättat om dina tankar och reflektioner så slipper de stå där en dag och känna sig förvirrade och inte ens kunna fråga dig vad du menat. Genom att i lugn och ro prata igenom allt som du vill och vad som är viktigt för dem, hjälper ni varandra att skapa en ceremoni som alla kan känna sig delaktiga i och stolta över.

Då kommer din begravning att bli både din, dina barns och dina barnbarns.

## Om jag lever men inte längre kan berätta...

Denna del är till för att de runt omkring dig ska kunna göra det så behagligt för dig som möjligt.

Det kan hända att du en dag hamnar i ett läge där du inte kan kommunicera själv. Då är det viktigt att de som finns runt omkring dig vet vad du tycker om. Till exempel vilka kläder du trivs bäst i. Vilken musik du tycker om, Vilken som är din favoritmat. Om du tycker om att vara i naturen eller om du föredrar att sitta och mysa uppkrupen i en soffa. Allt detta är sådant som underlättar för att du ska ha det så bra det bara går.

Jag tycker bäst om \_\_\_\_\_ morgnar \_\_\_\_\_ kvällar

De kläder jag gillar bäst

---

---

Musik/Artister jag gärna lyssnar på

---

---

Min favoritmat/Dryck

---

---

Allergier \_\_\_\_\_

Djur jag tycker om att ha omkring mig

---

---

Favoritförfattare/böcker jag gärna läser

---

---

Jag trivs bäst när jag

---

---

# Min begravning

Så en dag händer det det oundvikliga.

Dagen har kommit då du inte längre finns och din familj och vänner ska ta avsked av dig. Du har delat dina tankar och funderingar med dem och de kan känna sig trygga när de står inför en lång rad av beslut. Ni har hunnit prata om vad som var viktigt för dig, och de har fått säga sin mening. Nu kan de gå tillbaka till Önskelistan ni fyllde i och förstå precis allting som står där. Du har inte bara hunnit berätta för dem varför du gjort de val du gjort, de har också får berätta hur de skulle vilja hylla dig.



Hur dina närmsta känner inför ceremonin är också viktigt



Nu har du kommit till alla de praktiska frågor som gäller hela begravningen från början till slut. Inte bara ceremonin, utan även begravningstyp, klädsel, val av kista, dekorationer, osv. Det går bra att skriva ner allting på ett separat papper och bifoga om du känner att det är begränsat med utrymme i Önskelistan. För att få lite information om de olika delarna kan du gå in på vår hemsida. [www.stjernerfeldts.com](http://www.stjernerfeldts.com). Där hittar du det mesta du behöver veta.

Vi har här listat våra fem bästa tips att fundera lite extra över när du fyller i Önskelistan.

### **1. Våga vara personlig – vilken skillnad!**

De flesta har en bild av hur en begravning brukar vara, och ska vara. Och man vill gärna uppfylla andras förväntningar på ceremonin och inte bryta mot konventionerna.

Men att göra en begravning personlig, innerlig och minnesvärd vinner alltid folks kärlek. Det är något som alla uppskattar när de väl är där, även om det kan vara svårt att föreställa sig hur det blir i förväg. Om du utgår från dig själv och tänker på hur du är och vad du gillar så kan det inte bli fel.

Och förresten; vem minns egentligen en begravning som är som precis alla andra?

### **2. Kyrklig eller borgerlig – varför då?**

Om du är troende eller kyrklig kan du välja en begravning som följer Svenska kyrkans ordning. Då utformas gudstjänsten efter kyrkans riktlinjer. Man sjunger psalmer, får Herrens Välsignelse och man ber böner.

Om du varken är troende eller kyrklig, passar förmodligen en borgerlig begravning bättre. Då håller vi i ceremonin, och alla som vill kan delta på ett eller annat sätt. Kanske läsa en dikt, sjunga en sång eller till och med hålla ett minnestal.

Vid en borgerlig begravning kan vi tillsammans utforma ceremonin precis så personligt och varmt så att alla känner att det finns en direkt anknytning till dig. In i minsta detalj kan man spegla och minnas dig så som du är.

Med musik, tal, gråt och skratt. Och kanske till och med ett glas champagne.

### **3. Välj musik med omsorg – den tröstar och varar länge ... och är lätt att bära med.**

Rätt musik på begravningen skapar inte bara en personlig prägel utan fungerar också som avlastning och tröst under ceremonin. Och det bästa av allt; man kan nynna, sjunga eller lyssna på låtarna när man vill framöver, för att glädjas, tröstas och minnas.

### **4. Dekorera med personliga minnen – inte bara blommor**

Välj ut några typiska saker!

Blommor är jättevackra. Men de är inte alltid så personliga. Saker som påminner om dina intressen och som är nära kopplade till ditt liv kan vara jättefina dekorationer; en fiol, en målarrock, en hatt, böcker, en ryggsäck, favoritsekatören, en tavla eller kanske en sockerskål ...

### **5. Kista eller urna – möjlighet att välja tid och plats**

Det vanligaste är ju akt över kista, men om man väljer att ha den över urna så är det lättare att välja en plats som kanske speglar dig bättre. En skogsglänta, vid stranden eller i din egen trädgård. Om man väljer ceremoni med urna kan man ju också välja att hålla ceremonin på en tid som inte rättas efter kapellens och kyrkornas öppettider.

### Vilken begravningsordning du vill att det ska vara?

\_\_\_\_\_ Borgerlig \_\_\_\_\_ Svenska kyrkans ordning \_\_\_\_\_

Annat samfund \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

\_\_\_\_\_ Jag vill kremeras \_\_\_\_\_ Jag vill jordbegravas

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

### Var ska begravningsceremonin vara?

Ex. Kapell, Kyrka eller kanske i naturen.

På vilken plats skulle du vilja att ceremonin hålls?

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

När det gäller **gravplats** finns det kanske redan en familjegrav. Annars ska det beslutas var du ska gravsättas. Alternativen är att en grav utses, minneslund, kistlund, askgravplats, spridning i naturen eller till havs. I Sverige säger lagen att askan måste gravsättas. Man får alltså inte behålla den i hemmet. Även om det redan finns en grav är det bra att skriva ner gravnumret och tala om var gravbrevet finns.

Kyrkogården jag vill begravas på heter \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ och ligger i \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Gravplats finns. Nummer \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Urngrav \_\_\_\_\_ Minneslund \_\_\_\_\_ Askgravplats



\_\_\_\_\_ Spridas i naturen.

Plats \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Spridas till havs.

Plats \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

Här kan du skriva ner om du har några önskemål kring kistan och urnan. Om du vill gravsättas i minneslund behöver du inte välja ut någon urna. Det är en typ av urna som gäller för alla gravsättningar i minneslund.

Kista \_\_\_\_\_

Urna \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

Vill du att det ska hållas en ceremoni med urnan istället för kistan, eller ska det vara helt utan kista/urna?

\_\_\_\_\_ Det ska vara akt över urna

\_\_\_\_\_ Jag vill varken att kistan eller urnan ska vara på plats vid ceremonin.

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

Oavsett om någon vill se dig i kistan eller inte så kan man ha önskemål kring vilken klädsel man vill ha på sig. Kanske vill du begravas i favoritplagget? Eller tycker du att det är helt onödigt och vill kistläggas som du är? Du kan också skriva ner om du vill ha din klocka, smycken, smink eller dyl.

Jag vill kistläggas i mina egna kläder och det ska vara

---

---

\_\_\_\_\_ Svepskjorta \_\_\_\_\_ Jag vill slippa kläs om

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

Om det finns någonting du gärna vill ska läggas ner i kistan kan du nämna det också. Kanske ett foto, en bok eller annan favoritsak .

Jag vill ha med mig \_\_\_\_\_

---

\_\_\_\_\_ Mina närmsta får gärna lägga ner brev, foton eller annat.

Här kan du välja hur du vill att ditt dödsfall ska tillkännages. Om du vill att det ska sättas in en annons i någon tidning eller om dina anhöriga ska kontakta någon speciell direkt. Glöm inte att skriva kontaktuppgifter i så fall.

Jag vill ha annons i \_\_\_\_\_

---

Jag skulle vilja ha följande symbol/vers/dyl. i annonsen

---

---

---

---

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

De personer jag skulle vilja blev meddelade personligen är \_\_\_\_\_

---

---



Dekorationen kan vara favoritblommor från din egen trädgård

Vi uttrycker ofta våra känslor med blommor och dekorationer. Det gör vi även vid begravningar. Se till att skriva ned vilka som är dina favoritblommor eller dekorationer är, så att de finns med vid din ceremoni. Det kan vara en ljusstake du älskar, kanske din favoritvas eller golfskorna.

Mina favoritblommor \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Andra dekorationer jag tycker passar

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

Vid kyrkliga begravningar kan man inte alltid bestämma vilken präst som ska förrätta begravningen, men man kan ha önskemål. Vid borgerliga begravningar kan man däremot önska vem man skulle vilja ha som officiant. Det kan vara begravningsbyråns officiant eller någon bland dina släkt och vänner som skulle vilja hålla i ceremonin.

Officiant \_\_\_\_\_

Musik är någonting som vi bär med oss hela livet och musik väcker känslor. Vid en begravning tycker de flesta att det är viktigt vilken musik som spelas. Se till att nedteckna om det finns någon artist eller några speciella musikstycken som du skulle vilja spelas vid din begravning. Du kan också önska att någon sjunger eller spelar levande musik.

Solist \_\_\_\_\_

Musiker/Instrument \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Låtar/Musikstycken \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

Om det finns någonting annat som är viktigt för dig att det finns med vid din begravning så se till att dina nära känner till detta. Det kan vara en text som du tycker mycket om eller ett inslag som du vill önska.

Annat jag vill ha med vid ceremonin \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Finns det någon som dina närmsta kanske inte tänker på att du har i ditt liv och därför kan glömma bort att bjuda? Påminn dem.

Glöm inte bjuda in \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Det är vanligt att man efter ceremonin går vidare och äter och dricker någonting gott. Om du har önskemål om var eller vad detta ska vara så skriver du det här. Skriv också vilken typ av stund du skulle vilja att det blir. Fest eller kafferep?

Efter ceremonin vill jag att det bjuds till \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Det ska bjudas på \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Jag vill att minnesstunden ska vara \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Anhöriga får bestämma

## Praktiskt

Det finns många praktiska detaljer som är lika viktiga att se till att dina nära känner till. Här kommer några av dem.

Min bank \_\_\_\_\_

Mitt försäkringsbolag \_\_\_\_\_

Andra abonnemang \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_





Glöm inte bort att prata med dina nära om dina beslut

Vanligtvis är det den person vi har närmast oss i familjen som ordnar begravningsplaneringen. Här har du möjlighet att skriva om det är någon speciell person du önskar ska arrangera din begravning. Du kan även välja vilken begravningsbyrå som ska anlitas.

Person jag önskar ska ordna min begravning

---

Begravningsbyrå jag önskar ska anlitas

---

\_\_\_\_\_ Anhöriga får lov att bestämma

Övriga önskemål \_\_\_\_\_

---

---

---

---

---

Närmsta anhörig heter \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ och är min \_\_\_\_\_

Adress

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

Telefonnummer \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
Namnteckning

\_\_\_\_\_  
Namnförtydligande

\_\_\_\_\_  
Ort och datum



STJERNFELDTS  
BEGRAVNINGSBYRÅ

040 - 45 22 74 | [stjernerfeldts.com](http://stjernerfeldts.com)