



Gratis
smaspejve

Sisse K. Ibsen

BEGRAVELSE FOR BEGYNDERE

– en jordnær guide

Sisse K. Ibsen

BEGRAVELSE FOR BEGYNDERE

– en jordnær guide

Indhold

Velkommen til.....	8
Sådan læser du bogen i en fart.....	11
De vigtigste ord.....	12

Del 1 - Inden det sker

Kan vi tale om det?.....	16
Godt papirarbejde, mens vi er her endnu.....	22
Nu er det nu.....	36

Del 2 - Op til begravelsen

Find en god bedemand.....	42
Kend økonomien.....	56
Giv omverdenen besked.....	64
Hvad med børnene?.....	68
Kremering eller jordbegravelse?.....	76
Hvornår begraver vi? – Og andre forberedelser.....	78
Kistevalget, transporten, blomsterne og urnen.....	82
Papirarbejdet undervejs.....	92
Bæredygtig begravelse?.....	96
Valg af sidste hvilested.....	100

Del 3 - Begravelser i og uden for folkekirken

Med eller uden præst?.....	112
Valg af salmer og sange.....	114
Sagt om musik.....	120
Begravelser i folkekirken.....	122
Afskedsceremonier – uden præst og kirke.....	130
Gravøl og kaffe bagefter.....	142

Del 4 - Hvad erfarne har at sige

Interview med René Kramhøft Jakobsen

“Selvfølgelig skulle vi være i kirken ...”.....	150
---	-----

Interview med sognepræst Kristian Tvilling

“Begravelser er for de efterladtes skyld ...”.....	154
--	-----

Interview med Ulrich Hein Boe Nielsen, Tommerup Kister

“Det centrale er værdigheden!”.....	158
-------------------------------------	-----

Interview med Naja Genet May, antropolog og bededame

“Jeg arbejder for mere rum til at mindes ...”.....	162
--	-----

Interview med Lars Bregendahl Bro

“Min mor troede ikke på Gud, men på engle ...”.....	166
---	-----

Interview med Ole Morten Nygård "Vi begynder med at tænde et lys ..."	168
---	------------

Interview med psykolog Ane Christensen "Selvfølgelig. Det er jo jeres ceremoni!"	172
--	------------

Del 5 - Bagefter

En sten på graven	178
Kort om skifteretten	184
Papirarbejdet bagefter	190
Helt praktisk: Oprydningen	194
Sagt om oprydning	198
Hvem skal have hvad?	200
Lidt om konflikthåndtering	212
Sorg for begyndere	216
Muligheder for minder	220
Gode begravelser historisk set	226
Tak	230
Tjekliste - bedemandens honorar	233
Litteratur og nyttige websider	234
Stikordsregister	238

Velkommen til

'Nu er det tæt på,' lød det ind i mit øre, da gode folk fra sundhedsvæsenet fangede mig en torsdag morgen. Jeg stod midt på cykelstien på vej til min søns børnehave og konstaterede, at det var døden, som var tæt på. Min mors.

Men min mor var sejere, end sagkundskaben forventede, og lå for døden i næsten en uge. Så flere nætter sad jeg ved hende, med morfinplastre i midsommermørke og lyttede til de lange pauser i hendes åndedræt. Dér, ved hendes sengekant blev det meget klart, at en begravelse nærmede sig. Og at jeg, som aldrig havde stået med opgaven, ville blive én af dem, som skulle arrangere den. Det blev også klart, at vi ikke bare ville kunne ringe til en præst; min mor var ikke længere medlem af folkekirken og anerkendte ikke nogen højere autoritet end sig selv.

Min mors afskedsceremoni og bisættelse fra et lejet kapel endte med at blive en overraskende fin oplevelse for os, der arrangerede og deltog; en absolut lys oplevelse i en i øvrigt overordentlig kaotisk tid. Men vejen til den gode afsked var knoldet, brolagt med stor forvirring og spørgsmål, vi ikke anede, vi skulle være klar til at svare på, samtidig med at tiden var vældig presset. Alt i alt var vi ude i en alt for stejl læringskurve. Da oplevelsen derfor var landet, besluttede jeg at skrive den bog, jeg godt selv kunne have brugt.

Sidste gode indtryk – men hvordan?

Bogen er udsprunget af flere forhold. Internettet flyder over med web-sider om begravelser. Men mange af siderne har til formål at sælge noget, et produkt eller en service, uden at jeg altid helt kan gennem-

skue pris eller betingelser. Andre websider er præget af et sprog, som i den pressede situation, vi nyslåede efterladte står i, forekommer uforståeligt: 'Ønsket om askespredning skal forelægges begravelsesmyndigheden', stod der fx. Hvad i alverden betyder det?

Bogen er derudover del af en tendens, jeg vurderer er på vej efter at have talt med mange efterladte og kommende afdøde. En tendens til, at begravelse godt må være mere personlige, bedre spejle det liv, som er slut. En begravelse skal for mig at se ikke gøres til en spektakulær event, en sidste selviscenesættelse, men omvendt behøver begravelsen vel heller ikke at overstås så hurtigt, billigt og upersonligt som muligt. For 'det sidste gode indtryk' er faktisk vigtigt for os efterladte, som nu skal til at leve sammen med afdøde på en ny måde, som savn og minde.

Tiden til at planlægge en begravelse kan være kort, forstået som tiden mellem dødsfald og begravelsesdag. Så kort, at det er svært at nå at samle alle de rigtige idéer og erfaringer sammen. Hvilket er ærgerligt, for vores afskedsceremoni kan jo ikke laves om eller gentages. Derfor giver det i mine øjne mening at samle så mange relevante informationer og idéer som muligt i en bog.

Denne bog henvender sig til kommende afdøde, som selv er interesserede i at vende muligheder og idéer. Den er også skrevet til kommende efterladte og til dem, som netop er blevet efterladt og derfor har travlt med at arrangere en begravelse. For de efterlattes skyld handler bogen ikke kun om at arrangere begravelsen, men også om alt det praktiske bagefter. Oprydning, den til tider ubehagelige fordeling af fysisk arvegods og selve arvesagen er noget, vi skal igennem, før hverdagen så småt kan indfinde sig igen.

Bogen henvender sig både til medlemmer af den danske folkekirke og til ikke-medlemmer, som selv skal arrangere en afsked.

I Danmark har vi derudover over hundrede andre, anerkendte tros-samfund. Alle jer, som er medlemmer her har i nogen omfang egne begravelsesskikke. I vil derfor kun i begrænset omfang have glæde af bogens oplysninger. Heller ikke oplysninger om, hvordan kister og urner kan komme hjem til Danmark eller sendes ud til et sidste hvilested andre steder i verden er med i denne bog.

‘Begravelse for begyndere’ er i øvrigt ikke tænkt som en erstatning for at gå til bedemand, præst og advokat. Det er et stort arbejde at komme igennem en begravelse og et dødsbo, og professionel hjælp kan være et uvurderligt gode i den konkrete situation. Så pointen med bogen er i højere grad at gøre os bedre til at gøre brug af vores præst, bedemand og advokat – og de andre, som står klar til at hjælpe – ved at øge overblikket over, hvad vi egentlig har af muligheder, når vi står i den for os uvante situation.

Bogen er blevet til uden økonomisk støtte fra nogen kant. Den bygger på tilgængelig litteratur, lovstof og webinformation. Men ‘Begravelse for begyndere’ er især blevet til på basis af samtaler og atter samtaler. Omkring 50 private begravelsesdeltagere og begravelsesarrangører har bidraget med interview. Derudover har jeg talt med et dusin professionelle kilder om begravelseshverdagen. Uden bidrag fra alle jer havde vi ingen bog. Så tusind tak for at dele ud af jeres erfaringer.

I håbet om, at I må komme godt igennem en svær tid: God læselyst.

Sisse K. Ibsen

Sluseholmen, august 2016

Sådan læser du bogen i en fart


Begravelsesarrangører har som regel travlt. Vi har meget at tage stilling til og helt nye områder at skulle orientere os i. Til gengæld har vi ofte kun få dage.

Så for at levere mest mulig nyttig viden og så mange idéer at plukke af som muligt ender hvert af denne bogs kapitler med en opsummering. Her står kapitlets pointer i forkortet udgave. De afsnit hedder 'Kort fortalt'.

Har du rigtig travlt, så læs kun **'Kort fortalt'** . Så er du hurtigt bedre klædt på til at klare alle de opgaver og tage alle de beslutninger, du skal i gang med nu.

Har du brug for at dykke mere ned i bestemte emner, så læs hele kapitler. Brug indholdsfortegnelse og stikordsregister til at finde vej til den information, som er vigtige for dig.

Undervejs i bogen er korte afsnit markeret med  i margenen. Her findes forfatterens personlige oplevelser, så de afsnit kan springes over efter behag og behov.

Også citater fra fagfolk og tidligere begyndere kan springes over efter behag og behov. Citaterne er bogen igennem markeret med: 

De vigtigste ord

Denne bog forsøger at oversætte alt fagdansk til hverdagsdansk, så det besværlige bliver lettere. Men et par fagtermer kommer vi ikke uden om. For så ved vi, hvad de professionelle taler om, og får lettere ved at søge efter mere information.

I Danmark begraver vi på to forskellige måder:

Jordbegravelse eller jordfæstelse: Her bliver kisten med afdøde sænket i jorden, ofte efter en kirkelig handling.

Kremering eller urnebegravelse: Her bliver kisten med afdøde brændt i et krematorium, og de efterladte får senere en urne med asken. Urnens aske kan spredes over havet, eller urnen sættes i jorden eller i et kolumbarium, altså en urnevæg eller en urnehal på en kirkegård.

I folkekirken taler man om:

Bisættelse: En bisættelse betød oprindeligt, at kisten blev sat i kapel eller kirke frem til begravelsen. Men i dag betegner ordet den ceremoni i folkekirken, der ender med, at kisten bliver kørt til krematoriet.

Begravelse: Er det korrekte ord for den klassiske version, hvor en kiste efter den kirkelige handling bliver sænket i jorden, altså jordfæstet.

Uden for folkekirken taler man om:

Borgerlig begravelse: Er den officielle betegnelse, når efterladte selv arrangerer en afsked uden medvirken af kirke eller præst. Nogle kalder også et sådant arrangement for en personlig afskedsceremoni. En borgerlig begravelse kan både ende med, at kisten bliver bisat, altså kørt til et krematorium, eller bliver begravet. Her i bogen bruger jeg ordet begravelse som en samlet betegnelse for alle typer af

afsked med afdøde. Så ordet begravelse dækker både bisættelser, jordfæstelser og ikke-folkekirkelige afskedsceremonier – medmindre altså, at det er vigtigt for sammenhængen, at vi ved præcis, hvilken type ceremoni vi taler om.

Jeg skriver også om kommende afdøde og kommende efterladte – og derudover om 'nyslåede efterladte'. Vi har ikke noget ord på dansk, som på samme måde som ordet nygift fortæller, at den store livsændring, det er at miste en nær, netop er indtrådt. Men det er en stor livsbegivenhed. Et slag, faktisk; derfor den nye term: nyslået efterladt.



"Det, vi let kan glemme, er, at livet giver allermest mening med døden tæt på. Døden er en del af livet, og livet får mest mening og indhold, når døden er med. På den måde er døden ikke det værste, vi har."

Jacob Birkler i 'Døden i et professionelt perspektiv – de svære valg', 2015

Del 1

Inden det sker

Kan vi tale om det?

“Jamen, det må vi da håbe aldrig sker!” Sådan sagde en dame til mig, da jeg fortalte, at jeg havde skrevet et lille brev til mine kommende efterladte med mine egne begravelsesidéer. Og jo, det kunne vi godt håbe. Men som min ven, humoristen Henrik Mau, engang sagde: Døden rammer jo mange, mange mennesker.

Kan vi tale om det med den, som er døende?

Om vi så på forhånd får talt om sagen, om døden og begravelsen, er en anden sag. Vi har mange grunde til at lade være. Forfatteren Stine Buje taler om et kærlighedens skjold, som betyder, at hverken pårørende eller den, som er ramt af fx alvorlig sygdom, har lyst til at bringe emnet op af frygt for at gøre den anden part ulykkelig. Andre professionelle fortæller, at vi i hjernen, også når alvorlig sygdom har ramt os, har to spor. Det ene er realismens, det andet håbets. Hvis vi som pårørende rømmer os og siger, at nu vil vi gerne tale om den kommende begravelse, risikerer vi at prikke hul i den bane, hvor håbet løber så fint. Endnu en god grund til at holde sig tilbage.

“

”En uges tid før min far døde af alvorlig sygdom, sagde han, at jeg skulle huske, at jeg kunne sige alt. Så sagde jeg, at jeg gerne ville have, at han fik en gravsten. Jeg tror egentlig, at han selv havde tænkt, at han ikke skulle være til besvær og derfor i de ukendtes. Men han svarede mig, at det måtte vi efterladte bestemme. Da jeg så besøgte ham næste gang, havde han selv spurgt, hvad de andre syntes, og på den måde blev vi enige om en grav med gravsten. Det tror jeg, at han også satte pris på.”

Hans Henrik Ibsen

Psykologen Niels Peter Agger, som er forfatter til en meget hjælpsom, kortfattet bog om den sidste tid, er ret klar i mælet: Den, som er syg, bestemmer, om vi taler om den kommende død eller ej – og er den, som vælger de ord, vi bruger. Den respektfulde grundholdning vil jeg gerne tilslutte mig. Men samtidig ved jeg, at det letter at sænke kærlighedens skjold en anelse, så vi kan tale om alt det, der følger. Ligesom jeg ved, at en besked til kommende efterladte, fx om begravelsesønsker, kan afmontere mange potentielle konflikter mellem efterladte.

“

“I et sygdomsforløb er døden nærværende det meste af tiden. Uanset om man snakker om fortid eller fremtid, vil der hele tiden ligge en forståelse af, at samtalerne er ansporet af, at den ene skal herfra. Derfor er de også svære at have, de her samtaler.”

Forfatter Stine Buje

Der kan være andet, vi gerne vil have talt om, inden det er for sent. Familieanekdoter, vi gerne vil have styr på. Undskyldninger, vi gerne vil have givet. Rådet er enkelt: Husk at få det gjort. Praksis er sværere. For igen antyder vi jo, at døden er på vej, og risikerer, at nogen bliver kede af det. Så tænk over, hvorfor samtalen og emnet er vigtigt, og hvad du gerne vil have ud af samtalen. Find et roligt sted, sæt tid af, og læg fra land – gerne inden der er gået for længe; pludselig fylder sygdommen måske det hele, og samtale er ikke længere en mulighed.



Med min mor nåede vi i de 13 dage, hvor vi vidste, hun var døende, at tale om ... ingenting. Hun havde tidligere leveret én besked; at hun gerne ville ligge i Nyborg. Resten blev liggende i travlheden og chokket – og også i en glæde over, at min mor med morfinplaster og færre smerter var mere sig selv, end vi havde set hende længe. Og så, fra den morgen, hvor de ringede til mig på cykelstien, var samtalen pludselig for sen. Min mor havde trukket sig væk fra

denne verden og al dens trivialitet. På det tidspunkt havde det været virkelig forkert at insistere på at få svar på, hvordan hun gerne så begravelsen. Jeg tænkte, at det finder vi ud af.



Ny bog om at snakke på livet løs

I 2015 udkom Stine Bujes bog "Snak på livet løs – inspiration til samtaler om livet før døden". Den handler om at få talt om livet i det hele taget, før det er for sent, og er fyldt med konkrete idéer til, hvordan man går til værks. Stine Buje fik fx venner og kolleger til sin dengang alvorligt syge mor til at skrive breve til moderen om fælles oplevelser. Mor og datter læste så brevene sammen, og datteren fik et indblik i sin mors liv, hun ellers ikke ville have fået.

Bogen er hermed anbefalet, for den er i sin grundform inspirerende. Dens idéer til at virkeliggøre gode oplevelser, bruge musik til at mindes sit liv og huske at sige det vigtige til højtelskede medmennesker er altid relevante. Men lev med, bog eller ej, at det er svært at erkende og antyde, at døden er på vej. Og at vi derfor ikke altid når eller evner at tale om det.

Kan vi andre kommende afdøde så tale om det?

Ja da! Vi, som ikke aner, hvor tæt på eller langt væk døden er, kan og bør tale om det. Vi kan begynde at se på udvalget af fine urner, flotte kister og gode sidste hvilesteder, alt sammen for at få en mening om, hvad der vil passe bedst til os. Det er jo den eneste forbrugerresearch, vi er sikre på en dag at få brug for. At vi så sjældent gør det, er en anden sag. Vores kultur er grundlæggende dødsforskrækket. Samtidig er vores populærkultur smækfyldt med ikke-død. Helte, som graver

sig op af graven, utrolige redninger efter sidste åndedræt, vampyrer og zombier. I det lys bliver vi kedelige, vi, der mener, at døden findes, og at vi i tide kan tage bestik af det forhold. Under arbejdet med denne bog er jeg stødt på andre årsager til ikke at ville planlægge end det almindeligt udbredte og yderst forståelige ubehag ved tanken om døden. Jeg møder fx folk, som ikke vil mene noget, 'for det skal de efterladte have lov at bestemme', måske ud fra et ønske om, at vi ikke har lyst til at føle os til besvær. Jeg har også mødt folk, som siger: 'Nej, det projekt gider jeg altså ikke også at være projektleder for.'

Egentlig forstår jeg til fulde indvendingerne. Men jeg tænker for det første, at vi nok er nødt til at komme overens med, at vi faktisk er til besvær, når vi dør. Og for det andet, at det grundlæggende er en utrolig kærlig gerning over for sine kommende efterladte at mene noget selv. Det bliver vi ikke projektledere af; den rolle kan en god bedemand få. To emner er for mig at se de vigtigste at mene noget om selv. Emner, som erfaringsmæssigt giver flest konflikter blandt de efterladte, udløser mest nagende tvivl hos den enkelte eller som oftest udløser ønsket om, at valget kan gøres om. Første emne er selve begravelsesmetoden, kiste eller kremering, andet emne er valget af sidste hvilested. Læs mere om fordele, ulemper, konsekvenser og muligheder længere fremme i denne bog.

Hvordan giver vi besked om vores ønsker?

Vi kan jo tale om det. Sige, hvad vi synes. Afveje fordele og ulemper med folk, hvis synspunkter vi sætter pris på. Igen: Det er en samtale, som vi er sikre på en dag bliver relevant at have haft. Men ulempen ved kun at tale om tingene er, at forvirring sidenhen kan indfinde sig. 'Sagde han sådan til dig? Jamen, til præsten sagde han ...' Den situation er desværre relativt almindelig og ikke særlig sjov. Alternativt kan

“

”Da jeg blev skilt, nedskrev jeg ønskerne for min egen bisættelse, så børnene ikke skulle stå med de beslutninger, hvis jeg døde fra dem. Jeg skal bæres ud til Helmigs 'Midnat i Europa'.”

Lenette Ambus

vi jo skrive noget ned. Dateret. Helt banalt har jeg, siden min far døde i 1997, og jeg selv var i slutningen af 20'erne, i ny og næ skrevet et brev til mine kommende efterladte og lagt brevet i en skuffe. De første udgaver med begravelsesønsker var meget specifikke. Siden har brevene fået mere karakter af en buket af idéer, som jeg ville kunne trives med. Og et rum til at afgøre, hvad der vil være mest optimalt, ikke mindst for min søn.

Der er andre muligheder for at give sine efterladte skriftlig besked. Birgit Meister udgav helt tilbage i 1991 "Bogen til mine kære", en bog med konkrete spørgsmål og blanke linjer med plads til svar. Bogen føres endnu og fås ved redaktionens slutning til en lille tohundredkroneseddel. Alternativt kan I gratis hente bedemændenes guide, 'Min sidste vilje'. Den samler relevante spørgsmål. Se mere i kapitlet med nyttige webadresser sidst i bogen her.

“

“Min farfar brød sig ikke om at tale om, hvad der skulle ske den dag, han ikke var mere. Så min farmor tog en bog fra et bedemandsfirma og gennemgik højlydt alle sine egne ønsker. Imens kommenterede min farfar enten afvisende eller accepterende, så hun på den måde faktisk fik en idé om, hvad han godt kunne tænke sig.”

Birgitte Bregnedal

Husk i øvrigt, at de meget udførlige anvisninger selvfølgelig er rare at have for de efterladte. Men de opleves i ny og næ også stressende. For når den nu afdøde har valgt latyrus-blomster som kistepynt, men er gået bort på den tid af året, hvor latyrus ikke findes, bliver det så en dårlig begravelse? Hvor vigtigt var netop det ønske? Virkelig, virkelig vigtigt – eller bare noget nu afdøde skrev, fordi noget skulle man jo skrive på den blanke linje?

Kan vi gøre planlægningen til en god oplevelse?

Ja! Planlægningen er lettest at holde ud, når døden ikke banker for kraftigt på døren. Og er omvendt en lettelse og gave at have på plads den dag, døden faktisk melder sig. Der er mange muligheder – vælg det, som passer. Nogle vælger at besøge deres favoritkeramiker for at indkøbe eller designe urnen i god tid. Den har jo låg og kan derfor indtil videre bruges fx til sommerens romtopf eller fungere som vase. Andre tager på strandtur med deres voksne børn og viser den sten, de har valgt til det kommende gravsted. Også sejlture ud til det sted, hvor asken en dag gerne må spredes, er sjovere at gøre sammen, mens tid er. Husk god mad og kaffe; det er hårdt at tale om, at døden findes.

Kort fortalt:

Sig højt, hvad du selv godt kunne tænke dig, der skulle ske, når døden er indtruffet. På den måde inspirerer du måske også andre til at dvæle lidt ved spørgsmålet.

Skriv noget ned om netop dine ønsker. Sig til dine kære, at det nedskrevne findes. Og lev videre. Husk dato på dit dokument, eftersom ønsker (og også muligheder) ændrer sig med tiden.

Overvej at gøre planlægningen til en oplevelse.

