

ATT FÖRLORA ETT BARN

Där kärlek finns,  
finns också sorg





# Ett ögonblicks skillnad

**A**tt ordna en begravning för någon som i livet stått oss nära är en betungande uppgift. När det är ett barn eller en ung människa som av olika anledningar rycks ifrån oss rasar den normala tillvaron. Det går ofta inte att i ord beskriva och i allt detta skall de praktiska uppgifterna kring själva begravningen genomföras.

Vi vill förmedla att man som familj naturligtvis kan påverka innehållet i begravningen. Här finns möjlighet att utforma ett avsked som tar hänsyn till den döde, familjen, vänner, skolkamrater m fl och göra den så personlig man själv vill ha den. Begravningsbyrån är en resurs i det här sammanhanget, som har både kunskap och erfarenhet och som kan visa vilka möjligheter som finns. Sedan är det du som anhörig som väljer och formar begravningen som du vill ha den, naturligtvis inom de ramar som finns inom trossamfundens regler och gällande lagstiftning.

I den här skriften har vi försökt samla viktig information som är bra att ha inför besöket på begravningsbyrån.

# Familjen

## Vårt barn

Att vänta barn och att få barn tillhör de största händelserna här i livet och med det följer många förväntningar och tankar. Redan när vi fått besked att ett barn är på väg börjar vi fundera på om det är en pojke eller flicka, vad ska barnet heta, vem kommer barnet att likna i utseende och sätt.

Barnet kommer och vi väntar på det första leendet, det första ordet, den första tanden osv. Senare kommer våra tankar om barnets utbildning, när det skall gifta sig och vi ska få vårt första barnbarn. Det här är naturliga tankar och drömmar som finns hos varje människa.

Ibland raseras våra drömmar av att ett barn råkar ut för sjukdom eller olycka och det värsta inträffar. Vi får inte behålla vårt barn och därmed inte se våra tankar och drömmar gå i uppfyllelse.

När ett barn dör är det många svåra känslor som dyker upp. Man kan bli ledsen, arg, besviken, apatisk eller få någon annan känsla. Det är inte ovanligt att man känner att man aldrig kommer att överleva det som har hänt. Det gör ont, men det är känslor som drabbar alla.

Det är viktigt att få utlopp för sina känslor och att det finns ett tryggt nätverk som kan vara till stöd. Det är även viktigt att tänka på om det finns barn med bland de sörjande att förklara för dem vad som har hänt. Att den som är död inte kan gå, prata, känna värme eller kyla osv. Det är viktigt att vi använder ord som barnen förstår och inte omskrivningar om döden som att det är en resa eller att någon har gått bort. Barn tolkar allt bokstavligt och fantasin är ofta värre än verkligheten hos ett barn.

## Vi sörjer olika

När man förlorat en nära anhörig hamnar man ofta i ett chocktillstånd. Det är svårt att förstå det som hänt, man lever i en överklighet. Det är inte ovanligt att både minne och koncentration påverkas.

Vi sörjer olika beroende på att vi är olika personligheter, men också utifrån vår tidigare erfarenhet av sorg. Det handlar även om vilket förhållande vi hade till barnet, och hur vi själva lärt oss hantera sorg. Män och kvinnor kan också sörja olika, ibland är man inte i fas med varandra och då kan det kännas arbetsamt. Kvinnor har ofta behov av att prata om det som hänt, medan männen ofta vill vara ensamma med sina tankar och samtidigt kanske sysselsätta sig med något praktiskt göromål.

Ett råd är att inte genast försöka lösa alla frågor och problem som uppstår utan ta en sak i taget, det är inte bråttom.



# Begravningen

**A**tt behöva ordna en begravning för sitt barn är varje förälders stora rädsla. Ändå är det så viktigt att få ta ett riktigt avsked, för att sedan kunna ta nästa steg i sorgearbetet. I alla kulturer finns ett behov av ceremonier i olika sammanhang. Begravningsceremonin är därför viktig.

För att skydda sig mot det som gör ont kan känslan infinna sig att hoppa över begravningsakten. Men erfarenheten visar att det inte är något bra alternativ. Försök i stället att tillsammans i familjen fundera ut hur ni vill ordna denna sista samvaro med barnet. För den som är medlem i Svenska kyrkan eller annat trossamfund är det kanske mest naturligt att ha begravningen enligt deras ordning. Det finns också andra alternativ som exempelvis en borgerlig begravning.

Oavsett på vilket sätt begravningen kommer att ske, så är det viktigt att förberedelserna får ta den tid som krävs för att allt ska bli som ni som anhöriga vill ha det. Tala med begravningsbyrån vilka alternativ som finns. Tillsammans med dem kan ni forma den ceremoni som känns rätt för er.

Det finns mycket som anhöriga kan göra själva eller åtminstone vara med och göra. T ex att klä på barnet de kläder man vill att det ska ha och lägga barnet på bädden i kistan, att transportera kistan till bisättningslokalen i avvaktan på begravningen osv. Det gör inte mindre ont att låta någon annan göra de här sakerna.

Inför begravningen kan den som vill, göra en minnesbok över sitt barn. Ta med bilder från olika episoder i livet, skriv några rader, berätta om barnet. Om det känns rätt går det att låta kompisar och klasskamrater bidra med bilder, text eller annat. Visa det sedan t ex som ett bildspel, eller som sidor i en pärm antingen i samband med begravningen eller vid minnesstunden.



## Svenska kyrkans ordning vid kremationsbegravning

1. Klockringning.
2. Orgelmusik inleder akten sedan anhöriga och övriga gäster har intagit sina platser.
3. Eventuell solosång/musik om så önskas.
4. Psalmsång.
5. Begravningsakten.  
Här håller prästen sitt griftetal. Därefter sker överlåtelsen genom att prästen lägger 3 skovlar mull på kistan eller enbart gör korstecken. Inför överlåtelsen reser sig alla upp.
6. Psalmsång (kan utelämnas).
7. Altartjänst, bön.
8. Psalmsång.
9. Avskedstagande. De anhöriga går fram till kistan och lägger sina handbuketter på eller bredvid kistan. Därefter går de tillbaka till sina platser för att lämna plats för övriga gäster att i tur och ordning gå fram och ta avsked. I samband med avskedet kan den som vill säga något framme vid kistan göra det.
10. Slutbön. Prästen går fram till kistan och ber en kort bön följt av välsignelsen.
11. Eventuell extra sång/musik om så önskas.
12. Utgångsmusik. De anhöriga börjar lämna sina platser och går ut under utgångsmusiken. Övriga gäster följer efter. Kistan lämnas kvar för att senare föras till krematoriet.
13. Klockringning.



## Vid jordbegravning

9. Eventuell extra sång/musik om så önskas Kistan bärs ut under orgelmusik och möts av klockringning. De närvarande följer kistan till graven. Familjen går närmast efter kistan.
10. Kistan sänks i graven av bärarna (kan vara familjen, vänner, kyrkans bärarlag).
11. Farväl tas vid graven. De församlade går fram till graven och lägger ner sin handbukett om man har en sådan. Ev tal kan hållas här.
12. Slutbön. Prästen går fram till graven och ber en kort bön. Psalmsång kan förekomma.
13. De anhöriga lämnar graven och övriga följer dem.

Om begravningen äger rum hos annat trossamfund gäller deras begravningsordning. Som anhörig har man möjlighet att ha önskemål om psalmer och annan musik i samband med begravningsakten.

Vid borgerlig begravning finns inga givna ramar, då utformas akten i samråd med officianten (som kan vara en god vän, kommunal förrättningsman eller officiant som tillhandahålls via begravningsbyrån). På nästa sida [sid 10] följer ett exempel på hur man kan göra vid en borgerlig begravning. Det råder dock full frihet att arrangera den efter eget önskemål.

## Exempel på agenda vid borgerlig begravning

1. Inledningsmusik.
2. Välkomsttal av officiant eller anhörig.
3. Solosång eller instrumental musik.
4. Diktläsning.
5. Minnestal.
6. Officianten pålyser en tyst minut eller lägger en eller flera blommor på kistan eller tänder ljus.
7. Begravningsgästerna går fram till kistan och tar avsked.
8. Solosång eller instrumental musik.
9. Diktläsning.
10. Fridslysning.
11. Avslutningsmusik.

Vid alla ceremonier är det viktigt med kontakten mellan anhöriga och officiant, det gäller såväl svenska kyrkan som övriga trossamfund, samt vid den borgerliga begravningsakten.



## Minnesstund

Efter begravningsceremonin kan en minnesstund följa. Minnesstunden är en viktig del av begravningen. Det är nu man kan prata med begravningsgästerna och känna deras stöd. Här kan minnesboken komma till sin rätt och här kan man spela den musik som man förknippar med sitt barn. Minnesstunden kan hållas i en församlings-sal, hemma i trädgården eller annan lokal lämplig i sammanhanget. Det går att låta en cateringfirma sköta om mat och servering eller be vänner om hjälp med matlagning, bak och servering. Det viktigaste är inte vad som bjuds på, utan samvaron med de gäster som kommit till begravningen. Underskatta inte minnesbundens betydelse.

## Gravplats

Att gravsätta någon på annan plats än en begravningsplats/kyrkogård är inte tillåtet, utom när det gäller att strö ut askan efter någon, exempelvis i naturen eller över vatten. Ansökan om att sprida askan görs till Länsstyrelsens Rättsenhet.

## Gravskick

### KISTGRAVSÄTTNING/JORDBEGRAVNING

Kistan sänks ner i en grav i närvaro av anhöriga och övriga begravningsgäster. Det går också att ta avsked i ceremonilokalen. Det innebär att kistan kommer att gravsättas utan anhöriga och övriga begravningsgäster. För den som önskar en grav för flera kistor finns möjlighet att beställa en familjegrav.

Efter kremation så finns det flera alternativ:

#### URNGRAV

I en urngrav finns plats för en eller flera urnor. En urna kan även gravsättas i en befintlig kistgrav. Vid gravsättningen får anhöriga vara med och de kan själva bära och sänka urnan om de önskar. Gravsättningen kan också utföras av kyrkogårdsförvaltningen utan anhörigas närvaro.

#### ASKGRAVPLATS/LUND

Askgravplats/lund är en ganska ny företeelse i vårt land. Grav-sättning sker med eller utan urna. Gravplatsen är markerad med en namnplåt eller liknande med den avlidnes namn. Denna typ av gravplats finns inte på alla begravningsplatser. Anhöriga får oftast närvara vid gravsättning, men inte alltid. Lyssna med begravningsbyrån eller församlingen vad som gäller.

#### MINNESLUND

Askan gravsätts inom ett område på begravningsplatsen, som är markerat som minneslund. Anhöriga får inte närvara vid gravsättningen. Inga minnesmärken tillåts.

#### STRÖ ASKAN I NATUREN

Efter ansökan hos Länsstyrelsen i det län där utströendet skall ske, kan man få tillstånd att strö askan i vattendrag eller i skog och mark. En förutsättning är att området inte är ett strövmråde för allmänheten eller att marken är privat tomtmark. Ansökan kan endast göras av efterlevande.

## ANDRA GRAVSKICK

Utöver ovanstående gravplatser finns på vissa orter kolumbarium och särskilda gravkamrar. Tala med begravningsbyrån eller församlingen om det finns i er närhet om det är ett alternativ som önskas. Den som valt en gravplats där en kista eller urna är gravsatt, vill förmodligen att namnet på den som ligger där skall leva vidare genom någon form av minnesmärke. Det vanligaste i vårt land är att sätta en gravsten på graven. En sådan kan utformas på olika sätt. När man bestämt sig för någon form av minnesmärke måste det först godkännas av kyrkogårdsförvaltningen där gravplatsen ligger. Ett gott råd är att vandra runt på begravningsplatsen och se hur andra gravstenar ser ut, både på nya och de som funnits en tid. Härigenom skaffar man sig uppfattning om vilken form av sten och vilken bearbetning som kan passa.





# Efter begravningen

**E**fter begravningen finns en del juridiska åtaganden som skall göras. Om barnet hade egna tillgångar skall en bouppteckning göras. Begravningsbyrån kan som regel hjälpa till med detta. Det går också att göra den själv för den som har kunskapen. Skatteverket sänder ut bouppteckningsblanketter som går att använda.

Om barnet saknade tillgångar behöver ingen bouppteckning göras, däremot en dödsboanmälan. Det är kommunen som har hand om dessa. Ta kontakt med handläggaren för dödsboanmälan i hemkommunen så hjälper de till.

## Försäkringar

Många barn är försäkrade genom kommunen om de vistas inom barnomsorg eller skola. Föräldrarna kan genom sin grupplivförsäkring via sin fackförening och sin arbetsgivare ha barnen medförsäkrade. Dessutom finns många privata försäkringar som kan vara tecknade av föräldrarna, ibland innan barnet är fött. Har du inte själv vetskap om några försäkringar, be begravningsbyrån om hjälp. Om du har kontakt med någon kurator på sjukhuset kan de ofta hjälpa till att reda ut vilka försäkringar som finns.

## Ekonomi

Begravningskostnaderna betalas av den avlidnes tillgångar. Om barnet saknade egna tillgångar och det inte finns någon försäkring som täcker kostnaderna går det att vända sig till kommunen och ansöka om ekonomiskt bistånd. Ta gärna kontakt med kommunen för att höra vilka normer som gäller för ekonomiskt bistånd vid begravning, eller fråga på begravningsbyrån.

## Vilka berörs?

Först och främst den närmaste familjen, mamma, pappa, syskon, mor- och farföräldrar.

Kom ihåg att ett barns död väcker många starka känslor, inte bara inom familjen utan också hos andra som vänner, dagis- och skolpersonal, grannar, idrottskamrater m.fl. Vänner är ovärderliga i denna situation.

## Hur kan jag stötta?

Den som själv inte varit med om att mista ett barn kan inte förstå hur det känns men kan på olika sätt ändå hjälpa och stötta den drabbade familjen. Det finns tre viktiga H i denna situation och dessa är:

### HÅLL OM

En kram kan säga mer än tusen ord. Närhet och värme är viktigt att få känna. Glöm inte bort syskon om sådana finns. Men var uppmärksam, de flesta mår bra av en kram men inte alla. Visa respekt om du känner att personen framför dig signalerar – rör mig inte – då är det bättre att bara lyssna och finnas i närheten. Lyssna och trösta med din närvaro, inte med ord.

### HÅLL I

Se till att vardagen fungerar. Laga mat, städa, hämta barn på dagis, tvätta kläder och se till att vardagen flyter på. Låt de närmast anhöriga få sörja och känna trygghet i att det vardagliga fungerar.

### HÅLL UT

Sorgen går inte över i samband med begravningen. Familjen behöver stöttning under lång tid framöver. När vardagen börjar återfå sin struktur med arbete, skola osv då känns tomheten ännu tydligare. Någon saknas, en plats vid bordet är tom, en plats i bilen, allt det som visar att ingenting är som förut.

Det är viktigt att dvwwwu som vän hör av dig till familjen, för många sörjande orkar inte själva hålla kontakt.





## Dagis – Förskolan

När ett barn har dött är det viktigt att berätta för kamraterna på dagis eller skolan vad som har hänt. Har barnet varit sjuk en tid, kanske de redan vet varför kamraten har dött. Oavsett om det är sjukdom eller annat som orsakar döden är det viktigt att berätta för barn med deras egna ord. Inte omskriva döden med "har gått bort" eller "sover". Barn tar allt bokstavligt och kan bli väldigt upprörda och ledsna om mamma eller pappa ska gå bort en kväll, för risken finns ju då att de inte kommer hem, om barnen har hört att "gå bort" är detsamma som att inte komma tillbaka. Detsamma gäller "sova". Det är farligt att sova för man kanske inte vaknar igen. Fantasin är ofta värre än verkligheten hos ett barn.

Låt barnen få rita och berätta hur de känner. Kanske göra teckningar eller berättelser som de sedan får skicka med i kistan. Lite äldre barn och tonåringar kanske hellre vill spela musik som de har gemensamt med den döde. En CD skiva går lika bra att lägga i kistan som en teckning eller foton. Om det är lämpligt med hänsyn till ålder och annat kan man, i samråd med familjen, ordna ett personligt avsked för de kamrater som vill och har stått den döde nära. Kom ihåg att barn och ungdomar alltid bör ha en vuxen med sig som stöd.

Det är inte ovanligt att barn som tidigare ofta vistats hos den drabbade familjen vill fortsätta komma och hälsa på. Uppmuntra dem till det. Det är en del i sorgearbetet både för barnen och för familjen som mist sitt barn.

## Externt stöd

För det mesta finns det på sjukhuset en kurator som kan hjälpa till och ge stöd, dels för samtal, dels för att reda ut praktiska frågor som exempelvis försäkringar.

Kyrkans präster och diakoner ställer gärna upp för enskilda samtal. Det finns också särskilda sorgegrupper i vissa församlingar. Det finns även olika föreningar att söka stöd hos. Föreningar som består av människor med samma erfarenhet, nämligen att ha mist någon i början av livet.

- Barncancerfonden
- FEBE – Ett nätverk för föräldrar som mist barn
- Föräldraförening Småänglar
- Hjärtebarnsföreningen – Ett nätverk för föräldrar till barn med hjärtfel
- SPES (Suicid Prevention och efterlevande stöd) för er som mist någon genom självmord
- Spädbarnsfonden
- VIMIL – Vi som mist någon mitt i livet
- Vi tidiga – Vi för tidigt födda barn
- VSFB – Vi som förlorat ett barn

## En liten ordlista

Om vi har använt ord som inte är bekanta finns några förklarade nedan:

*Bårhus* – ett rum där kroppen förvaras i väntan på att läggas i kistan

*Svepning* – att klä den döde i de svepningskläder som följer med kistan eller i egna kläder

*Svepningskläder* – vitt knälångt skjortbröst med långa ärmar.

*Bisättning* – transport och förvaring av kistan i väntan på begravning

*Officiant* – den person, präst, pastor eller annan som förrättar begravningen

*Bouppteckning* – en förteckning över vilka som är delägare i boet efter en död person, vilka tillgångar och skulder som fanns den dag personen avled

*Dödsboanmälan* – intyg att tillgångarna inte räcker till mer än kostnader förknippade med begravningen

## Några boktips

*Min farfar och lammen* – en bok till barn och föräldrar inför en begravning. Författare: Ulf Nilsson

*Hugo har åkt på en solstråle upp.* Författare: Mia Martens

*Tysta tårar* – när barn sörjer. Författare: Steinar Ekvik

*Du är hos mig ändå* – ungdomar om att mista en förälder.  
Författare: Suzanne Sjöqvist

*Ett litet barn dör* – ett ögonblicks skillnad.  
Författare: Ingela Bendt

*Sorgens olika ansikten.* Författare: Ann-Kristin Lundmark

*Svarta vykort* – en bok om tröst. Författare: Marcus Birro

*Sorgbearbetning.* Författare: John W James och Russel Fridman

*För levande och döda om att bearbeta sorg.* Författare: Gösta Karf

Begravningsbyrån kan alltid svara på dina frågor liksom  
SBFs konsumenttelefon 020-210 210







## Garantin för rätt hjälp

*Sveriges Begravningsbyråers Förbund (SBF) omfattar 400 auktoriserade begravningsbyråer vars personal genomgått en omfattande auktorisationsutbildning. En auktoriserad byrå är ansvarsförsäkrad och kontrollerad av SBF:s reklamationsnämnd.*

Upplagsvägen 1, 117 43 Stockholm. Konsumenttelefon: 020-210 210.  
E-post: [sbf@memento.se](mailto:sbf@memento.se), [www.begravningar.se](http://www.begravningar.se)

