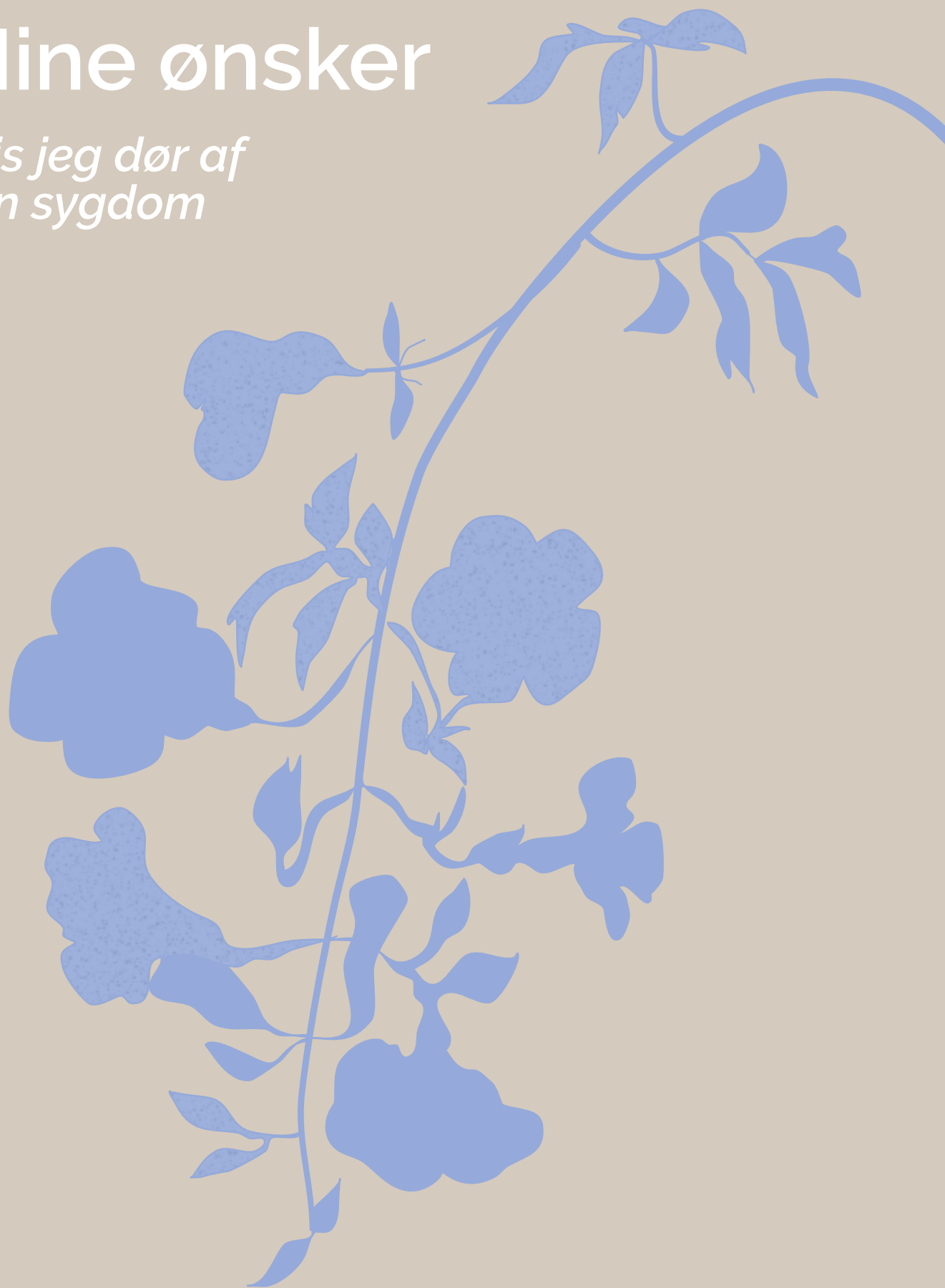


Mine ønsker

*hvis jeg dør af
min sygdom*



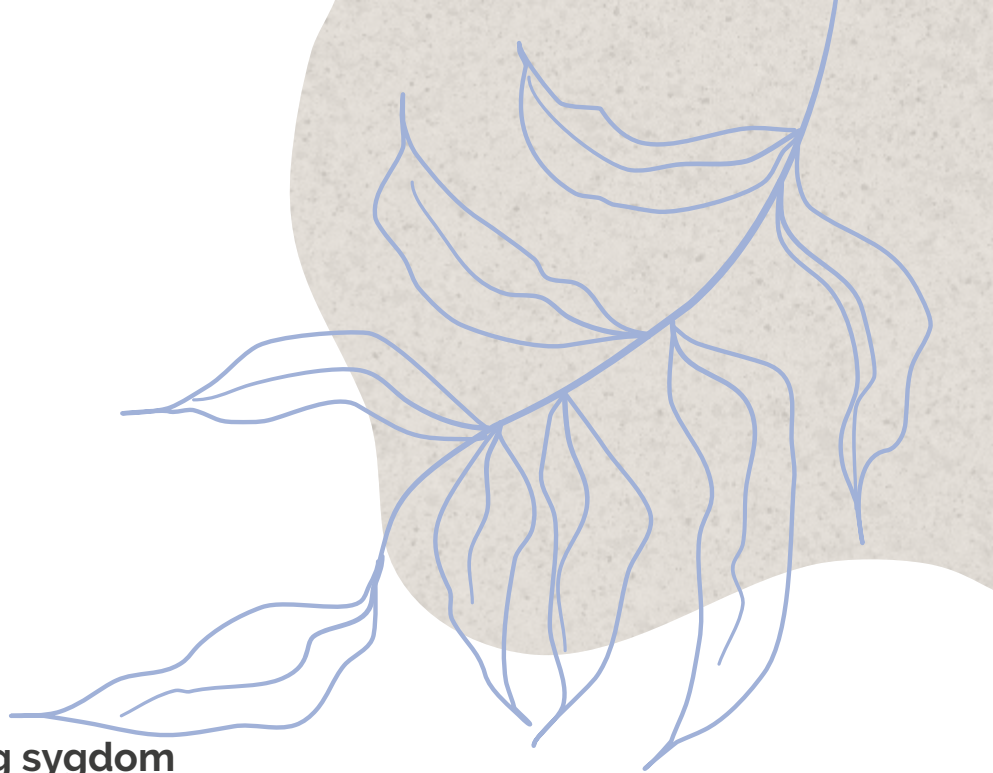


Dette hæfte er udarbejdet af Landsforeningen Liv&Død i samarbejde med repræsentanter fra Børne- og Unge Palliativt team, Region Syddanmark, Pædiatrisk Palliativt team-BUPS, FamilieFOKUS og Børne- og Unge Hospice Lukashuset.

Layout og illustrationer af Pernille Strøm Øster

Indhold

Til dig med en alvorlig sygdom.....	4
Til dig som er forælder til et barn med en alvorlig sygdom.....	5
Min begravelse – hvordan skal dagen være?	7
Mit gravsted.....	11
Mindesammenkomst.....	14
Andet om dagen.....	15
Andet der er vigtigt for mig.....	15
Sider til forskelligt.....	18
Andre relevante oplysninger	21
Mine ønsker - underskrift.....	22
Ordforklaring.....	23



Til dig med en alvorlig sygdom

Dette hæfte er tænkt som en hjælp til dig, som vil tage stilling til din begravelse, hvis det værste skulle ske, og du dør af din sygdom. Her kan du læse om, hvordan man kan holde en begravelse, og skrive dine egne ønsker ned til begravelsen. Måske synes du, det er et svært emne at tage hul på, og at det sætter mange tanker i gang. Uanset, hvad der kommer til at ske, så viser vores erfaring, at det faktisk kan give en selv og familien ro at have skrevet sine ønsker ned.

Der er ingen rigtig eller forkert måde at bruge hæftet på. Du kan skrive lige det, du mener, der skal stå, og du behøver ikke at udfylde alle punkter. En voksen kan også skrive dine ønsker ned for dig, så du bare svarer på spørgsmålene. Husk, at du altid kan spørge en voksen til råds eller få hjælp, hvis der er noget, du ikke forstår.

Du kan også skrive dine ønsker ned til fx, hvordan du gerne vil huskes, og hvad du ønsker, der skal ske med dine ting. På de tomme sider har du mulighed for at skrive og tegne eller lave breve til dine venner og din familie.

Der er en ordforklaring bagerst, og alle ord med blåt kan du slå op i ordforklaringen.

Med venlig hilsen

Landsforeningen Liv&Død

Til dig som er forælder til et barn med en alvorlig sygdom

Dette hæfte skal hjælpe dit barn med at tage stilling til sin begravelse, hvis det værste skulle ske, og dit barn dør af sin sygdom. Her kan barnet læse om, hvordan man kan holde en begravelse og skrive sine egne ønsker ned til begravelsen.

Det kan være et svært emne at tage hul på, og det kan sætte mange tanker i gang. Uanset, hvad der kommer til at ske, så viser vores erfaring, at det faktisk kan give både barnet og familien ro, at ønskerne er blevet skrevet ned.

Børn er forskellige, og for nogle børn vil det være vigtigt og meningsfuldt at være med til at planlægge hele eller dele af begravelsen, mens andre børn ikke har det behov. Det kan blandt andet afhænge af barnets alder.

Som vi også skriver i introduktionen til barnet, så er der ingen rigtig eller forkert måde at bruge hæftet på. Dit barn kan udfylde hæftet helt, som det vil, og det behøver ikke svare på alt. Her spiller du eller en anden voksen en vigtig rolle i forhold til at hjælpe og vejlede barnet – og det skal måske også være dig eller en anden voksen, som stiller spørgsmålene og skriver barnets ønsker ned. Det er individuelt, hvad der giver mening for den enkelte at gøre.

Dit barn kan også skrive sine ønsker ned til fx, hvordan han/hun gerne vil huskes, og hvad der skal ske med hans/hendes ting. På de tomme sider kan dit barn skrive og tegne eller lave breve til venner og familie. Både for barnet og for dig som forælder kan det være svært at tænke på og tale om begravelsen og de andre emner, som er nævnt i hæftet. Mange tanker og spørgsmål kan dukke op undervejs, og her er det vigtigt at være der for barnet, forklare ord og vende følelser og tanker. Der er en ordforklaring bagerst, og alle ord med blåt kan slås op i ordforklaringen.

Husk, at ønskerne i hæftet ikke er juridisk bindende. Derudover kan ønskerne kun blive opfyldt, hvis de følger loven.

Som forælder til et barn med en alvorlig sygdom kan du have brug for hjælp og støtte. Måske kan du få hjælp fra dine nærmeste eller dit netværk. Du kan også kontakte din læge, ligesom der er organisationer, som kan rådgive og hjælpe mennesker med sygdom tæt inde på livet. Har du spørgsmål til hæftet, eller søger du information om begravelse, tab og sorg, er du velkommen til at kontakte os på info@livogdoed.dk eller tlf. 33 36 49 70.

Du kan også finde yderligere oplysninger på vores hjemmeside www.livogdød.dk.

Med venlig hilsen

Landsforeningen Liv&Død



Min begravelse – hvordan skal dagen være?

Ordet 'begravelse':

I hæftet bliver 'begravelse' nævnt mange gange. Som udgangspunkt bliver ordet brugt som en fælles betegnelse for både bisættelse og jordbegravelse, medmindre andet står nævnt.

Hvor skal begravelsen holdes?

En **begravelse** eller en **bisættelse** kan foregå forskellige steder.

Religiøse begravelser kan blive holdt fx i en **kirke, moské** eller **synagoge**, men kan også foregå fx i et **kapel** eller derhjemme.

Her skal min begravelse holdes:

I en kirke, moské, synagoge eller anden religiøs bygning – hvor:

I et kapel: _____

Andet sted: _____

Hvem skal stå for begravelsen?

Hvis **begravelsen** er religiøs, er det fx en **præst, imam** eller **rabbiner**, der holder en tale. Hvis begravelsen er **borgerlig**, kan det fx være en **bedemand**, et familiemedlem eller en ven.

Hvem skal stå for min begravelse:

En præst, imam, rabbiner eller anden religiøs person – hvem:

En anden: _____

Hvem skal med som gæster?

Alle må komme med til en **begravelse** - både familie, venner og andre, man gerne vil have med. Der kan dog være trossamfund, hvor ikke alle må deltage.

Hvem vil jeg gerne have med som gæster: _____

Hvordan skal kisten se ud?

En **kiste** kan se ud på mange måder og pyntes forskelligt.

Sådan skal min kiste være:

Trætype: _____

Farve: _____

Den skal tegnes eller males på: _____

Der skal ligge blomster på den: _____

Andet den skal pyntes med: _____

Der skal være de her billeder på kisten: _____

Andet: _____



Hvad skal med i kisten?

Man må gerne have nogle enkelte ting med i **kisten**. I ordforklaringen under ordet **ting** kan du læse mere om ting i kisten.

Jeg vil gerne have det her med i min kiste:

Min pude og dyne: _____

En bamse - hvilken: _____

Billeder - hvilke: _____

Andre ting: _____

Hvilket tøj?

Det kan være forskelligt, hvilket tøj man har på i **kisten**. De fleste vil gerne have deres eget tøj på.

Jeg vil gerne have det her tøj på i kisten: _____

Skal der synges eller spilles til begravelsen?

Der bliver ofte sunget eller spillet musik til en **begravelse**. Det kan fx være salmer, ens yndlingsange eller musik spillet på et instrument. Man kan også holde begravelse uden musik.

Til min begravelse skal der synges salmer.

Ønsker til salmer: _____

Til min begravelse skal der synges sange og spilles musik.

Ønsker til sange og musik: _____

Til min begravelse skal der ikke synges eller spilles musik.

Begraves i en kiste i jorden eller brændes i en kiste?

I Danmark kan man enten blive begravet i jorden i en **kiste** eller **brændt i en kiste** på et **krematorium** og bagefter begravet i en **urne**, som er en beholder til aske.

Jeg vil gerne:

Begraves i en kiste i jorden.

Brændes i en kiste.

Hvilken urne?

En **urne** til aske kan have mange forskellige farver og former – og være i forskellig slags materiale.

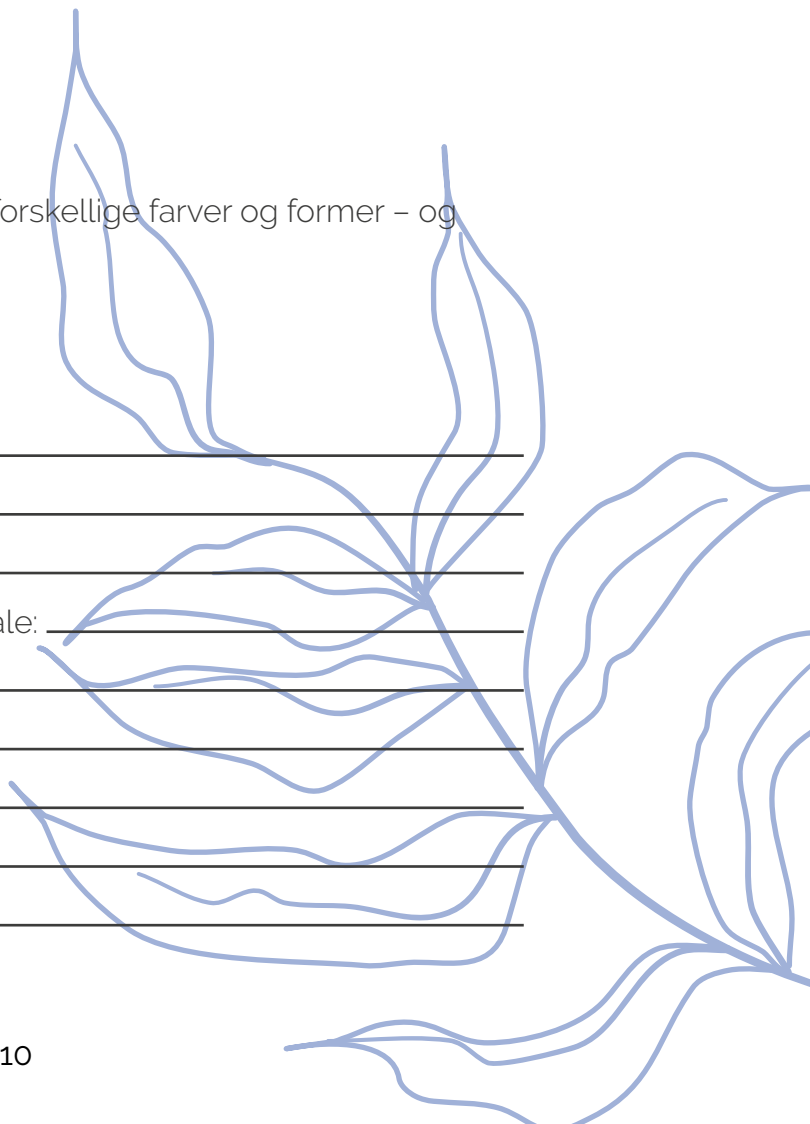
Sådan skal min urne være:

Den skal have denne farve: _____

Den skal have denne form: _____

Den skal være i dette materiale: _____

Andre ønsker til min urne: _____



Mit gravsted

Der er mange forskellige typer af **gravsteder**. De fleste er på en **kirkegård**, og man kan fx vælge et gravsted i et område særligt for børn eller for en bestemt religion. Det er også muligt at begrave en **urne** fx på en **skovbegravelsesplads** eller **sprede asken ud over havet**. Et gravsted kan være både med og uden en **gravsten** afhængig af typen af gravsted.

Du kan se de forskellige muligheder for gravsteder og gravsten herunder og vælge det, du synes er bedst.

For både kiste- og urnegravsteder:

*Hvor skal mit **gravsted** være:*

Gravsted på en **kirkegård** – hvilken: _____

Gravsted på et særligt område på en kirkegård: _____

Gravsted på denne religiøse begravelsesplads: _____

Hvilken slags gravsted vil jeg gerne have:

Det skal være et individuelt gravsted: _____

Det skal være et familiegravsted: _____

Det skal være et gravsted på en kendt fællesgrav: _____

Det skal være et gravsted på en anonym fællesgrav: _____

Andet: _____

Ekstra muligheder for urnegravsteder:

Til **urner** med aske kan man også vælge andre typer af **gravsteder**.

Dog kræver nogle af mulighederne, at der søges om tilladelse.

Hvilken slags urnegravsted vil jeg gerne have:

Min urne med aske skal sættes ned i jorden på en **skovbegravelsesplads** – hvor: _____

Min urne med aske skal sættes ned i jorden på en **privat grund** – hvor: _____

Min urne med aske skal stå i en **urnehal eller urnevæg** – hvor:

Min **aske skal spredes ud over havet** – hvor: _____



Min **aske skal deles og placeres** her: _____

Gravsten

Sådan skal min **gravsten** være:

Der skal stå: _____

Den skal være i dette slags materiale: _____

Den skal have denne form: _____

Den skal have denne farve: _____

Den skal have dekorationer og pynt på denne måde: _____

Andet: _____

Mindesammenkomst

I forbindelse med **begravelsen** samles familie og venner ofte derhjemme, på en restaurant eller et andet sted, hvor man får mad og drikke og mindes den døde. Det bliver tit kaldt en mindesammenkomst. Det betyder meget for familie og venner at samles og mindes.

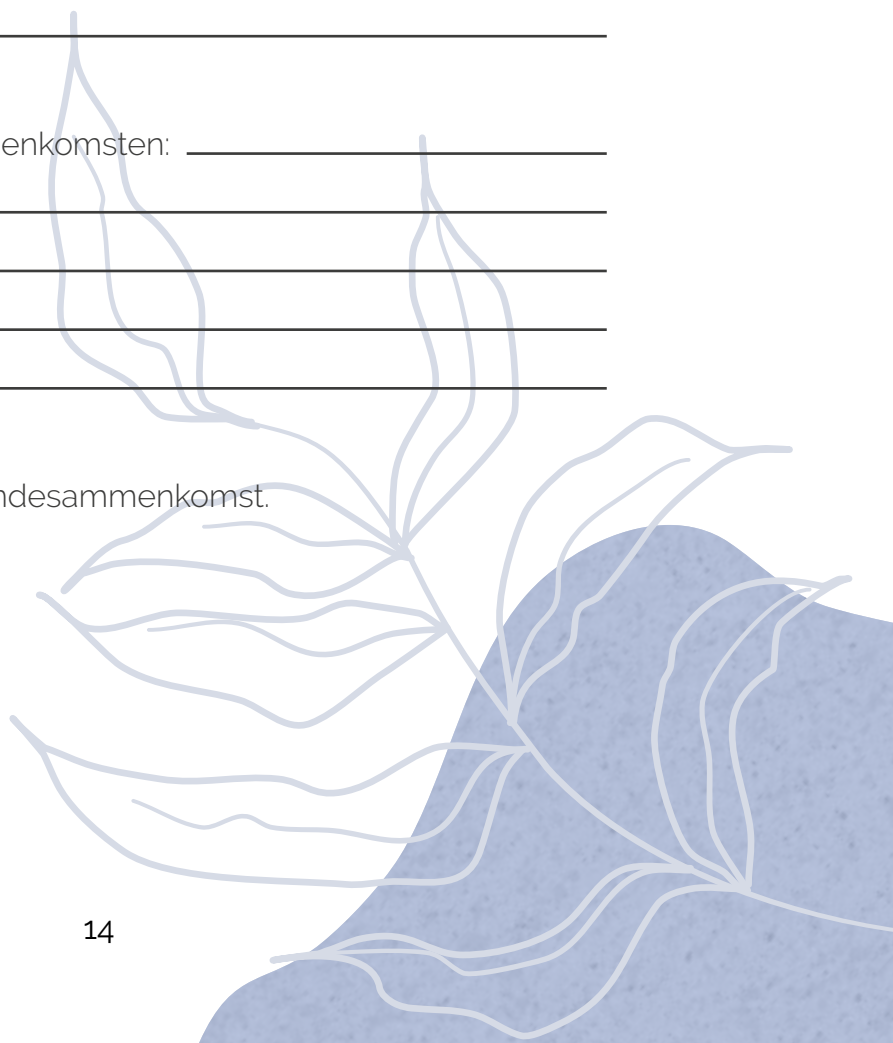
Mine ønsker til en mindesammenkomst:

Jeg vil gerne have en mindesammenkomst.

Jeg vil gerne have, at gæsterne får det her at spise og drikke til mindesammenkomsten: _____

Andet om mindesammenkomsten: _____

Jeg vil ikke have en mindesammenkomst.



Andet om dagen

Der kan være andre ting, som du synes er vigtige i forbindelse med din **begravelse**.

Andet vigtigt ved min begravelse:

Andet der er vigtigt for mig

Sådan vil jeg gerne huskes og mindes

Din familie og venner vil altid elske dig og tænke på dig. Måske har du særlige ønsker til, hvordan du gerne vil huskes og mindes, fx på din fødselsdag eller andre dage, der er vigtige for dig. Hvis du har forslag, kan du skrive det nedenfor.

Det her vil jeg gerne huskes for:



Særligt på disse dage vil jeg gerne mindes:

Min fødselsdag: _____

Ved højtider: _____

Andre dage: _____

På dette sted vil jeg gerne mindes:

Derhjemme: _____

I naturen- her: _____

Andre steder: _____

Sådan vil jeg gerne mindes:

Ved at spille mine yndlingsange: _____

Ved at spise mine livretter: _____

Ved at se mine yndlingsfilm: _____

Ved at se på billeder af mig: _____

Andet: _____



Mine ting

Nogle af mine ting betyder meget for mig, og jeg vil gerne give dem videre til:

Bøger: _____

Computer: _____

Legetøj: _____

Mobil: _____

Møbler: _____

Spil: _____

Tøj: _____

Andre ting: _____



Sider til forskelligt

Hvis der er noget, du gerne vil sige videre til din familie eller venner, kan du skrive det ned på de her sider. Du kan også skrive breve eller tegne tegninger eller andet - du bestemmer selv.

Sider til forskelligt - du bestemmer selv.

Sider til forskelligt - du bestemmer selv.

Andre relevante oplysninger

Digital arv

Digital arv er alt det, man har liggende digitalt på computere, mobilen og nettet. Det kan fx være profiler på Instagram og Facebook, e-mails, fotos på mobilen, videoer på YouTube og dokumenter på computeren. Fælles for det hele er, at det ofte er beskyttet af personlige koder og derfor kan være svært for familien at få adgang til, når man dør. Det kan derfor være en god idé at tænke over, hvad der skal ske med ens profiler på sociale medier, ens e-mail-konto og billeder, når man er død.

Hvad skal der ske med min digitale arv:

Disse profiler og konti ønsker jeg slettet: _____

Disse profiler og konti ønsker jeg bevaret: _____

Jeg vil gerne have, at min Facebook-side skal være en **mindeside**.

Jeg vil gerne have, at min Instagram-side skal være en mindeside.

Mine kodeord giver jeg videre til: _____

Andet: _____



Mine ønsker - underskrift

Jeg håber, at mine ønsker vil blive respekteret og fulgt.

Underskrift og dato:



Ordforklaring

Her finder du forklaringer på nogle af de ord, der er blevet nævnt i hæftet. Hvis der er ord i hæftet, du ikke forstår og ikke kan finde i ordforklaringen, kan du tage fat i en voksen og spørge.

Ordforklaringen er sat op i alfabetisk rækkefølge.

Aske der deles

Det er muligt at dele asken fra en død person, enten fordi man ønsker den ene del af asken begravet i Danmark og den anden del i udlandet – eller ønsker den ene del spredt ud over havet og den anden del begravet i jorden. For at det kan lade sig gøre, er det vigtigt, at man inden sin død skriver sit ønske ned om at få asken delt.

Aske der spredes ud over havet

Aske fra en død person kan spredes ud over havet. Der kan være forskellige grunde til at gøre det, fx hvis en person har været glad for at bade i havet eller har sejlet. For at det kan lade sig gøre, er det vigtigt, at man inden sin død skriver sit ønske ned om at blive spredt ud over havet. Typisk vil familie og venner sejle i en båd lidt ud på vandet og sprede asken fra urnen.

Urnene må ikke komme i havet ved askespredning, men bagefter må man godt have den tomme urne derhjemme.

Bedemand

En bedemand kan hjælpe familien med at planlægge begravelsen og stå for mange af de praktiske ting. Det kan fx være at bestille en kiste eller en urne til den dødes aske. At være bedemand er et almindeligt arbejde. Både kvinder og mænd kan arbejde som bedemænd. Selvom det hedder 'bedemand', har det ikke noget at gøre med at bede.



Begravelse

En begravelse er den begivenhed, hvor man kan sige farvel til den døde.

Ordet 'begravelse' bliver ofte brugt om både bisættelse og jordbegravelse, men ordet 'begravelse' bruges også særligt om jordbegravelse.

Ved en jordbegravelse bliver den døde begravet i en kiste i jorden. Familien bærer typisk kisten med den døde ud til graven på kirkegården og sænker kisten ned i jorden. Der, hvor kisten bliver begravet, kommer der et gravsted. Det er almindeligt, at familie og venner forinden mødes fx i en kirke eller et kapel, hvor der ofte bliver holdt tale og sunget salmer eller sange.

En begravelse kan være enten religiøs eller ikke-religiøs, også kaldet borgerlig.

Bisættelse

Ved en bisættelse bliver den døde brændt i en kiste på et krematorium. Både kisten og den døde bliver til aske, som man kommer i en urne, der er en beholder til aske. Inden den døde bliver brændt, mødes familie og venner fx i en kirke eller et kapel, hvor der ofte bliver holdt tale og sunget salmer eller sange. Herefter køres kisten med den døde til krematoriet og bliver brændt. Bagefter kan man hente urnen med asken og begrave den.

En bisættelse kan være enten religiøs eller ikke-religiøs, også kaldet borgerlig.

Borgerlig begravelse

En borgerlig begravelse er en begravelse, der ikke er religiøs. De pårørende kan selv stå for begravelsen eller kan få hjælp af en bedemand.

Brændt i en kiste

Den døde bliver ved en bisættelse brændt i en kiste på et krematorium. Både kisten og den døde bliver til aske, som man kommer i en urne, der er en beholder til aske. Inden den døde bliver brændt, mødes familie og venner fx i en kirke eller et kapel, hvor der ofte bliver holdt tale og sunget salmer eller sange. Herefter køres kisten med den døde til krematoriet og bliver brændt. Bagefter kan man hente urnen med asken og begrave den.

En bisættelse kan være enten religiøs eller ikke-religiøs, også kaldet borgerlig.

Gravsted

Et gravsted er det sted, hvor den døde er begravet. Man kan enten blive begravet i en kiste i jorden eller i en urne med ens aske. De fleste gravsteder er på en kirkegård, og kirkegården er begravelsesplads for alle, både for medlemmer af folkekirken, andre trossamfund og ikke-religiøse. Derudover er der begravelsespladser for bestemte trossamfund. Hvis man er blevet brændt, kan man også vælge et gravsted på en skovbegravelsesplads, at få asken spredt ud over havet eller få urnen med aske sat i en urnehal eller urnevæg. Derudover kan man søge om tilladelse til at sætte en urne med aske ned i jorden på en privat grund, hvis man har over 5.000 kvm grund.

Man kan vælge mellem forskellige slags gravsteder. Nogle er individuelle, andre er på fællesområder. For at finde ud af mere om, hvilke muligheder der er, kan man besøge eller kontakte det sted, man gerne vil begraves.

Gravsten

Et gravsted kan være både med og uden en gravsten, og gravsten fås i mange udgaver. De er typisk lavet af sten, men kan også være i andre materialer og have forskellige former og størrelser. På stenen står ofte den dødes navn, fødsels- og dødsdato og måske et par ord, en lille hilsen eller et symbol. Man kan også vælge at få et billede på.

På nogle typer af gravsteder er der ikke gravsten, fx på en anonym askefællesgrav og nogle skovbegravelsespladser. For at finde ud af mere om, hvilke muligheder der er, kan man besøge eller kontakte det sted, man gerne vil begraves.

Imam

Se under 'Præst'.

Kapel

Et kapel er en mindre bygning eller et rum på en kirkegård, et hospital, plejehjem eller krematorium, hvor man kan holde en begravelse eller bisættelse. Et kapel kan både bruges til religiøse og borgerlige begravelser.

Kirke

De forskellige trossamfund har ofte en religiøs bygning, hvor man samles til begravelse og andre religiøse begivenheder. Det kan være en kirke, hvis man er medlem af folkekirken, men det kan fx også være en moské, hvis man er muslim, eller en synagoge, hvis man er jøde.

Kirkegård

Kirkegården er begravelsesplads for alle, både for medlemmer af folkekirken, andre trossamfund og ikke-religiøse.

Der er forskellige slags gravsteder på kirkegården både for kister og urner. Nogle gravsteder er individuelle, andre er på fællesområder. Der kan også være et område på kirkegården, som er særligt for børn eller for en bestemt religion. For at finde ud af mere om, hvilke muligheder der er, kan man besøge eller kontakte den kirkegård, hvor man gerne vil begraves.

Kiste

I Danmark skal alle døde lægges i en kiste. En kiste kan se ud på mange måder. Kisten er ofte hvid, men den kan også være i andre farver. Nogle pynter kisten med fx blomster og tegninger. Ved en begravelse bliver kisten med den døde begravet på et gravsted på en kirkegård eller begravelsesplads. Ved en bisættelse bliver kisten med den døde brændt på et krematorium og bliver til aske, som efterfølgende kommer i en urne.

Krematorium

Et krematorium er en bygning med en særlig ovn til at brænde en kiste med en død i. Både kisten og den døde bliver til aske, som man kommer i en urne, der er en beholder til aske. Bagefter kan man hente urnen med asken og begrave den.

Mindeside

Når en person dør, kan deres Facebook- eller Instagram-konto blive omdannet til en mindeside, hvor familie og venner kan mindes den døde. Mindesiden oprettes ved, at de pårørende sender en anmodning til Facebook eller Instagram om at omdanne kontoen til en mindeside.

Moské

Se under 'Kirke'.

Privat grund

Man kan søge om tilladelse til at sætte en urne med aske ned i jorden på en privat grund, hvis man har over 5.000 kvm grund.

Præst

En præst arbejder i folkekirken eller i et andet trossamfund. Til en begravelse holder præsten en prædiken eller tale om den døde i kirken. Præsten står også for barne-dåb, konfirmationer, bryllupper og gudstjenester i kirken.

Den religiøse person kan hedde en præst, men det kan fx også hedde en imam, hvis man er muslim, eller en rabbiner, hvis man er jøde.

Rabbiner

Se under 'Præst'.

Skovbegravelsesplads

I enkelte skove rundt om i Danmark er der lavet områder til skovbegravelsespladser, hvor man kan begrave urner med aske fra en død person i jorden. Skovbegravelsespladserne er ikke-religiøse gravpladser.

Synagoge

Se under 'Kirke'.

Ting i kisten

Man må gerne komme enkelte ting ned i kisten. Det kan være ting, som har betydet noget særligt for den, som er død - fx en bamse, en bog, et brev fra familien eller billeder af vennerne. Det kan være forskelligt, hvad der er vigtigt for den enkelte. Der er dog også nogle ting, som ikke må komme i kisten, da de forurener, og det er ting, som er lavet ud af glas, plastik, metal og batterier, fx mobiltelefonen. Der kan være enkelte undtagelser, fx må man godt have sine briller på.

Urne

En urne bliver brugt til at opbevare asken fra en død person, som er blevet brændt. Urnen kan have forskellige farver og former – og være i forskellig slags materiale. En urne med aske må ikke opbevares i hjemmet. Urnen må heller ikke komme i havet ved askespredning, men efterfølgende må man godt have den tomme urne derhjemme.

Urnehal eller urnevæg

En urnehal eller urnevæg er en hal eller væg med hylder eller fordybninger i væggen, hvori man kan stille en urne med aske fra en død person. Den enkelte hylde eller fordybning fungerer på den måde som et gravsted, hvor familie og venner kan sætte blomster og tænde lys for den døde. Der findes urnehaller og urnevægge på flere kirkegårde i Danmark.



Landsforeningen Liv&Død er en humanitær, almennyttig organisation, der er neutral i forhold til religion, politik, race, køn, socialgrupper og økonomiske særinteresser. Det er foreningens formål at virke for en værdig afsked med livet.

Foreningen arbejder for

- at sikre alle mennesker en værdig afslutning på livet
- at hjælpe mennesker med at få deres sidste vilje opfyldt
- at nedbryde tabuet omkring døden
- at informere om forhold i forbindelse med død og begravelse.

Vi driver Funebariet – et udstillingssted om død og begravelse, som er åbent alle hverdage kl. 9-15 for enkeltbesøgende og rundvisninger.

Læs mere på **www.livogdød.dk**



Landsforeningen Liv&Død · Nikolaj Plads 27 · 1067 København K
Tlf. 3336 4970 · info@livogdoed.dk · www.livogdød.dk

©2020 - 1. udgave