

Emilie Tingström är i grunden sjuksköterska. När hon var frivillig-arbetare efter tsunamin i Thailand insåg hon att döden i sig inte skrämde henne.

– Då föddes tanken att jag hade något att ge som begravningsentreprenör och vid 46 års ålder hamnade jag alldeles rätt i livet.



# DEN NYA SISTA FÄRDEN

Nu begraver många mappies sina föräldrar. Så man börjar fundera: Hur vill jag själv ha det? Traditionell träbox, en chockrosa urna, vit svepning eller Helly Hansen? Numera blir sista färden alltmer personifierad. Emelie Tingström har döden som yrke. Här ger hon oss en checklista för att det allra sista vi gör ska bli som vi tänkt oss.

Av Maria Leijonhielm  
Foto Peer Jönsson

● I ett gathörn i centrala Uppsala finns en butik med en ovanlig skyltning. I ett av fönstrena ligger en glad bordercollie, i ett annat hänger ett stort foto av en ringlande skogsväg som fortsätter på andra sidan en gammaldags grind. I ett tredje står en enkel kista. Här inne driver **Emilie Tingström** Grindstolpen AB – en avskeds- och begravnings-tjänst. Den luftiga och ljusa lokalen har tidigare varit ett spa och känslan av livsbejakande omvårdnad är intakt.

– Folk frågar om det inte är svårt att ha döden som yrke, men jag tycker att jag jobbar mest med livet. Om kontakten med begravningsbyrån är bra, och om avskedet och begravningen blir som de anhöriga önskar, är det lättare för dem att gå vidare i livet.

Förutom telefonkontakt träffar Emilie de efterlevande tre gånger. Ofta är det deras första personliga kontakt med döden och de står handfallna inför alla beslut som måste fattas. Vid det första mötet ska allt praktiskt avhandlas.

– Det får max ta två timmar, mer än så orkar ingen, säger Emilie.

– Det underlättar oerhört om den döda har skrivit ner sina önskemål.

Nästa gång de träffas är vid avskedet. Emilie anser att den stunden är den

absolut viktigaste för att döden ska bli verklig – och mindre skrämmande – för de anhöriga.

I ett rum i anslutning till bårhuset står kistan. På Emilies inrådan brukar de efterlevande ha med sig ett fint örngott, som den döda snart ska vila sitt huvud mot. De börjar med att öppna den tomma kistan, titta på den prydliga bäddningen och sätta det privata örngottet på plats. Så försäkrar de sig om att kistan är märkt med rätt namn.

Många är oroliga för vad de ska få se, när den döda förs in i rummet. Så nästa steg är att alla får sätta sig ner en stund medan Emilie berättar vad som händer med kroppen efter döden.

– Bland annat säger jag att den är kall när den har legat i ett kylrum och att händerna känns som när man har gjort en skidtur utan vantar. På så sätt markerar jag att det är okej att ta på den döda.

Så är stunden inne när den avlidna förs in på en enkel brits med överhäng. I "kistkittet" ingår en svepskjorta, men den byts ofta ut mot privata kläder.

– En människas identitet sitter mycket i hur hon klär sig. Ibland passar det bäst med Helly Hansen, ibland med en festblåsa. De anhöriga brukar kolla att håret ser bra ut, att skjortan är nerstop-

## Musiktopplistan – Abba-Benny populärast

Man kan tro det vore en urgammal psalm, men faktum är att **Benny Anderssons Tröstevisa** är mest önskade musiken vid begravningar, tätt följd av förvisso *Gammal fädbodpsalm* och så **Evert Taubes** *Så skimrande var aldrig havet*. På [kyrkomusik.se](http://kyrkomusik.se) (där man kan köpa musik till bland annat begravningar) finns ett allt större utbud av populärkulturella låtar som **Elton Johns** *Candle in the Wind*, **Ulf Lundells** *Öppna landskap*, **Eric Claptons** *Tears in Heaven*, **Lisa Ekdahls** *Vem vet*, **Bette Midler**-kända *The Rose*, **Beatles** *Yesterday* och till och med pianospelande temat från filmen *Forrest Gump*.

pad som den ska, känna på huden... Att se och vidröra väcker starka känslor, inte bara sorg. För att gå vidare i livet är det viktigt att alla känslor får komma upp till ytan.

Nästa steg är att lyfta över kroppen till kistan. Det klarar Emilie och hennes medhjälpare själva, men det är en läkande symbolhandling om alla deltar.

De sörjande lämnas sedan ensamma i rummet för ett sista farväl. Till sist är det oundvikliga ögonblicket inne då de lägger på locket och stänger kistan.

– När allt är klart brukar det bli så lugnt och stilla, säger Emilie. Alla är trötta och jag säger att de ska vara snälla mot sig själva och ta det lugnt resten av dagen.

Tredje mötet med begravningsentreprenören är vid begravningen. Det är bra om de anhöriga kommer i god tid så att de kan vara med och arrangera blommorna, tända ljusen och känna in rummet.

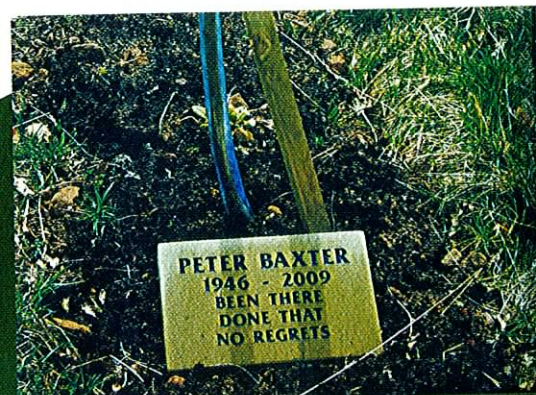
– Begravningsdagen brukar vara påfrestande. Då är det skönt att ge sig tid att landa och göra något handfast, säger hon.

Efter begravningen följer minnesstunden. Om den döda har skrivit ner sina önskemål kring sammankomsten så besparas de efterlevande en hel del svåra val.

Ett annat, tidigare okänt, stressmoment är föreställningen att begravningen måste vara en färgsprakande tillställning som till punkt och pricka avspeglar den dödas personlighet.

– De flesta begravningar är fortfarande rätt traditionella, säger Emilie.

– Om kraven på nyskapande känns betungande, tycker jag att det är bäst att följa konventionen. Det viktiga är att de anhöriga får ta ett så gott avsked som möjligt. Det är det min uppgift att hjälpa dem med. ●



Peter Baxter ångrar ingenting. Ur *Hej då! Begravningsboken* av Lotte Möller.

## Checklista för din begravning

# Skriv ned dina sista önsksningar!

På alla begravningsbyråer finns en förtryckt blankett där du kan fylla i önskemålen i samband med din begravning. Men man kan precis lika gärna formulera sina önsksningar med egna ord. I Grindstolpens arkiv (se reportaget intill) finns många sådana önskelistor, skrivna av fortfarande mycket levande människor. Gör det du med!

### ATT TA STÄLLNING TILL:

#### ✳ Religös eller borgerlig begravning

En kyrklig begravning har ett fast religiöst ramverk. Den förrättas av en präst eller annan religiös företrädare. En borgerlig begravning har inga religiösa förtecken och får sällan ske i en kyrka, däremot i kapell. Det finns inget formellt hinder för att den skulle kunna äga rum till exempel i den avlidnes hem.

#### SKRIV TILL EXEMPEL SÅ HÄR:

*"Min begravning ska vara enkel, med bara en bukett gula rosor på kistan och ceremonin enligt Svenska kyrkans regler."*

#### ✳ Jordbegravning eller kremering

En jordbegravning har den fördelen att avskedsprocessen därmed är avslutad, och sorgprocessen kan gå vidare. Vid kremering blir urnsättningen ännu ett farväl. Ett skäl till att kremering blir allt vanligare är att det är mest praktiskt. En urna transporteras lätt till den ort där den döda ska begravas. Numera är det inte alls säkert att det är på samma ställe som han eller hon har levat sina sista år.

#### SKRIV TILL EXEMPEL SÅ HÄR:

*"Kremeras och gravsättning i minneslundan."*

#### ✳ Grav, minneslund eller strös

En gravplats är ett konkret ställe för de efterlevande att söka sig till. Samtidigt innebär en misskött grav risk för dåligt samvete. Och vem ska den delas med: första maken, andra sambon, tredje sårbon?

En minneslund är en fridfull och anonym gemensamhetsgravplats.

Ett tredje alternativ är att strö askan i havet, men då krävs tillstånd av länsstyrelsen.

Valet kommer att påverka barn och andra efterlevande, så det är klokt att dryfta frågan med dem. De kan också ha synpunkter på i vilken lokal begravningen ska ske och var en eventuell grav ska finnas. Var beredd på att de först stretar emot med argumentet "du kommer att leva länge än".

#### SKRIV TILL EXEMPEL SÅ HÄR:

*"Att sprida askan till havs är jag själv tilltalad av, men kan inte kräva det om mina kära anhöriga vill något annat."*

#### SKRIV TILL EXEMPEL SÅ HÄR:

*"I stället för blommor ser jag helst att min vackra sidenjacka slängs över kistan, ungefär som jag just lagt den ifrån mig och gått vidare."*

#### ✳ Kista

De flesta väljer efter moget övervägande något enkelt. Andra frågar att ta ställning till är kistdekorationer, om du vill vara klädd i egna kläder och i så fall vilka, och vilka föremål du eventuellt vill ska läggas ner i kistan.

Av Catharina Nordlund

### ✳ Musik, dikter

Om begravningen äger rum i en kyrka ingår oftast två, tre psalmer. Men där finns också rum för profan musik och poesi. Vid en borgerlig begravning är musik- och diktvalet helt fritt. Vad skulle du uppskatta mest om du var med på din egen begravning?

SKRIV TILL EXEMPEL SÅ HÄR:

*"När det gäller musik, vill jag inte ställa krav. Men det är klart att jag helst skulle vilja att musiken blir tongivande. Musiker kan ni välja själva."*

### ✳ Minnesstund

Minnesstunden är just en minnesstund. Vad passar dig bäst? Ska det hållas tal, sjungas sånger, läsas dikter? Vill du kanske själv skriva något som ska läsas upp som en sista hälsning? Vilka ska närvara och vad ska det bjudas på?

SKRIV TILL EXEMPEL SÅ HÄR:

*"Minnesstunden ska vara enkel, musik, några poem, några reflektioner – jag har skrivit några manusbitar, ni kan fylla på med mera som det faller sig."*

### ✳ Dödsannons

Det är dina anhöriga som ska leva vidare med det som görs eller inte görs i samband med din död. Den uppluckrade kärnfamiljen kan komplicera det hela, det är till exempel inte alltid självklart vilka som ska namnges i dödsannonsen. Vad vill du? Också här kan det vara klokt att resonera med dina anhöriga och förklara hur du tänker.

SKRIV TILL EXEMPEL SÅ HÄR:

*"Annons i SvD och DN, centrerat kors med tre fåglar. De jag vill att ni kontaktar (som inte läser dessa tidningar) prickar jag för med rött i min telefonbok."*

### ✳ Kostnad

En "normalbegravning" kostar 25 000–30 000 kronor. Om de anhöriga inte vet vad du vill, kommer de ha svårt att ta ställning till de olika kostnadsalternativen. Så din önskelista är ett stöd för dem även ekonomiskt. Om du har en bra liv- och sjukförsäkring, har du inget att oroa dig för. Glöm bara inte att informera dina anhöriga om var du har dina försäkringspapper!

SKRIV TILL EXEMPEL SÅ HÄR:

*"Jag gör en lista över testamente, försäkring med försäkringsnr, bank med kontonr, samt bankfack."*

## ✳ Njut av livet

När du är klar med din önskelista, lägg den på ett säkert ställe, eller arkivera den på din begravningsbyrå. Gå igenom dokumentet vart femte år. Däremellan kan du ägna dig helt och fullt åt livet!

En kvinna som begravdes valde att ge en "goodiebag" till gästerna med ett ljus och lite bubbel.



Foto privat

## – Så minns vi dig, mamma

Först var det bara kors. Sedan kom rosorna. I dag när man bläddrar bland dagstidningarnas begravningsannonser kan man hitta allt från en golfboll till en skulptur av en naken kvinna.

● Den vackra skulpturen valde Mira Lidström och hennes bror Victor ut när deras mamma Carina gick bort. Mira ville visa mamman som person, inte ha en tom symbol i annonsen.

– Skulpturen har min mamma gjort och vi har den här hemma. Mamma var väldigt konstnärlig av sig. Jag valde att ta en bild av skulpturen för att hon själv gjort den och för att det var en del av vem hon var. Alla som kände min mamma visste om hennes skulpturer, säger Mira.

– När jag tänker på min mamma var hon den varmaste människa man kan tänka sig, hon älskade mig och gjorde allt för mig och min bror. Hon gav aldrig upp och hon visade att hoppet faktiskt är det sista som lämnar människan. Så vill jag komma ihåg min mamma.

Begravningsbyrån Ignis i Skärholmen utanför Stockholm höll i Carinas begravning. Där ser man att många i dag vågar göra begravningarna mer personliga. ●



Världens bästa Mamma

Carina  
Lidström

\* 10 september 1959  
25 september 2011



Vår mest sportsliga  
medtävlare

Torsten Björk

\*14 augusti 1959

# Sista färden i olika fashion



## Minimalistiskt åk

"Designkista" eller "Epok 96" kallar storleverantören Fredahl den här sobra i ekträfanerad träfiberskiva (finns även i vitt eller klarlackad ek). **Cirkapris: 12 000 kr.**



## Knallglatt glamoröst

Företaget Never Ending Story vill få oss att sluta se begravningen som något nattsvart och i stället passa på att hylla livet under begravningen. Och det med besked! Vi har tidigare visat deras rosa kista Angelbox, och här är en urna i samma glamorösa stil. **Cirkapris: 2 000 kr.**



## À la barnbarnen

Från en begravning nyligen – en kista med liljekonvaljer. Den ser nästan ut som ett kurbitsverk efter att barnbarnen målat på både blommor och fjärilar. En "vanlig" kista kostar 6 000–7 000 kr. På [fredahl.se](http://fredahl.se) finns ett stort utbud.

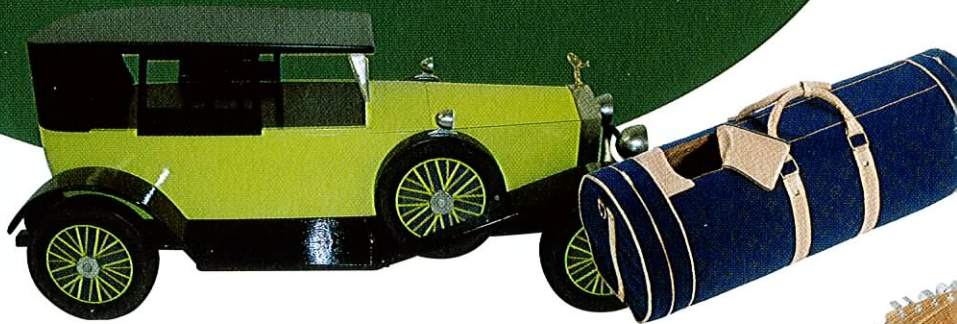


## Färgglad handpåläggning

Även den här rörande fingerfärgskistan är en idé från Emilie Tingström i reportaget. "Man ser ofta att människor lägger sina händer på kistan, då tänkte jag att det kunde vara fint om de fick 'vara kvar' där."

## Begravd the British way

Det är tack vare den engelska humorn, förklarar Crazy Coffins and Vic Fearn & Company Ltd, som de får uppdrag att specialgöra sina ganska galna kistor. De har inget lager, utan specialtillverkar på förfrågan och eftersom det kan ta ganska lång tid är det bra att boka i förväg (speciellt om man vill beställa från ett annat land) enligt firmans devis, "Buy now and die later" (en del tar hem kistan under tiden och använder som exempelvis vardagsrumsbord). Priserna varierar, men räkna med 30 000–40 000 svenska kronor för hantverket. Så är det förstås inte bara skratt och flams som kännetecknar Crazy Coffins, här några exempel och historierna bakom:



Exklusivt i Louis Vuitton-mönstrat eller sista färden i en Rolls Royce? Crazy Coffins får trots allt ganska få förfrågningar på specialgjorda kistor. "När kunder inser att det tar två veckor att bygga och kanske kostar 50 000 kronor, tenderar de att ångra sig. I stället köper de en vanlig kista."

Här dog en tonårspojke i en olycka och familjen lät tillverka en kopia av hans älskade gitarr att begravas i.



En elvaårig pojke omkom tragiskt i en skateboardolycka och familjen ville att han skulle ligga i en kopia av sin bräda som han åkte på varje dag.

Att begravas med sina mest älskade ägodelar, till och med verktyg, har praktiserats i alla tider. Här en man som låtit tillverka en kista som ser ut som en släde där han vill begravas med sina skidor, som att han skulle åka på en sista expedition.

