

Det här oroar sig svenska begravningsgäster för

En begravning kan vara jobbig på många sätt och vis. Eftersom det är en sista hyllning till en närstående vill man ofta säga farväl på bästa möjliga sätt. När Lavendla frågade svenskarna vad som oroar dem mest som gäst på en begravning toppas listan av att inte veta hur man ska beklaga sorgen på ett passande sätt. Tätt därefter kommer okontrollerade känslor och att man ska ha opassande kläder på sig. Lavendla tipsar därför om saker man kan tänka på som begravningsgäst för att stilla oron på förhand.

Har du någon gång känt dig oroad över hur du ska bete dig eller kanske vad du ska ha på dig när du ska gå på begravning? I så fall är du inte ensam. Lavendlas rapport *Tankar om livets slut* som bygger på en undersökning genomförd av Ipsos Norm visar att många oroar sig inför en begravning. Allra vanligast är det att känna oro över att inte veta hur man beklagar sorgen på passande vis. Det uppger så många som 29 procent. Det är främst unga i åldrarna 18–30 år som bekymrar sig för detta, nästan hälften uppger att de känner oro över detta. Motsvarande siffra bland de i åldrarna 51–65 år är endast 15 procent.

Undersökningen visar också att en av fem känner oro över att bli för känsllosamma och tappa kontrollen under ceremonin. Däremot bekymrar sig ungefär en av tio för det motsatta, nämligen att inte gråta eller visa tillräckligt med känslor. Något som få oroar sig över däremot att inte köpa rätt blommor eller bli så nervös så att man börjar skratta.

– En begravning är en högtidlig stund med mycket känslor som gör att det som gäst kan kännas extra nervöst. För att minimera nervositeten finns det en del praktiska saker som man kan tänka på och förbereda. Som exempelvis att anmäla sig till minnesstunden eller kolla upp vilken klädkod som gäller. Men för de allra flesta skulle jag dock säga att det viktigaste är att man som vän eller anhörig närvarar och på så sätt visar sin respekt och omtanke, säger **Dennis Rydgren, Marknadschef på Lavendla**.

Som gäst kan det uppstå en hel del frågor inför en begravning. Lavendla tipsar därför om vad man bör tänka på och förbereda inför avskedet.

Anmäl dig till minnesstund

Vanligtvis bjuds gästerna in till en minnestund med mat och dryck efter begravningsceremonin. Detta är en betydelsefull del av begravningen och gästernas deltagande är viktigt för de närmast anhöriga. Ofta krävs anmälan till detta, kom därför ihåg att anmäla dig i god tid.

Skänk pengar till minnesfond

Genom att skänka pengar till en minnesfond hedrar du minnet av den avlidne. Om de anhöriga önskar samla in pengar till en utvald organisation går det ofta att finna information om detta i dödsannonsen.

Beställt handbukett till defileringen

Mot slutet av en begravningsceremoni ges vanligtvis möjligheten till ett personligt avsked vid kistan eller urnan, något som kallas för defilerings. I samband med detta förväntas gästerna i regel lämna en handbukett eller en handblomma. Det kan därför vara bra att beställa en bukett eller blomma i god tid inför begravningen.

Välj lämplig klädsel

Att bära rätt kläder på en begravning är viktigt. I dödsannonser brukar det normalt finnas information om önskad klädsel. Om ingenting står angivet i dödsannonserna förväntas gästerna dock bära kläder i mörka och diskreta färger.

Kolla upp när bör du vara på plats vid ceremonilokalen

Det är mycket viktigt att vara i god tid till en begravning. De närmast anhöriga bör vara vid ceremonilokalen minst 30 minuter innan ceremonin startar. Gäster rekommenderas att vara på plats minst 10–15 minuter innan.

Topplista: Detta oroar sig svenskarna för som gäst på en begravning

1. Att jag inte vet hur man beklagar en bortgång på passande vis
2. Att jag ska bli alltför känslös och tappa kontrollen
3. Att jag har opassande kläder på mig
4. Att jag inte gråter/visar tillräckligt med känslor
5. Att jag sätter mig på fel plats

För ytterligare information kontakta:

Dennis Rydgren, Marknadschef på Lavendla AB

Telefon: 070 591 84 60

E-post: dennis.rydgren@lavendla.se

Om undersökning

Undersökningen är genomförd av Ipsos Norm på uppdrag av Lavendla i juli 2020. Undersökningen är riksrepresentativ och statistiskt säkerställd på länsnivå. Totalt har 3 000 personer i åldrarna 18–65 deltagit i undersökningen.

Bilaga**Om/när du besöker en begravning som gäst finns det något du i sådana fall oroar dig för?**

	Totalt
Att jag inte vet hur man beklagar en bortgång på passande vis	29 %
Att jag ska bli alltför känslös och tappa kontrollen	22 %
Att jag har opassande kläder på mig	13 %
Att jag inte gråter/visar tillräckligt med känslor	12 %
Att jag sätter mig på fel plats	11 %
Att jag inte minns namnen på bekanta gäster	10 %
Att jag ska behöva träffa släkten	9 %
Att jag blir så nervös att jag börjar skratta	6 %
Att jag inte köper rätt blommor	5 %
Annat	8 %
Vet ej	33 %