

V I T A A R K I V E T

TANKAR OCH ÖNSKEMÅL
OM MITT SISTA AVSKED

FONUS

ETT PERSONLIGT
AVSKED

Innehåll

01 Mina anhöriga	sid 7
02 Min begravning	sid 8
03 Det jag äger	sid 15
04 Försäkringar	sid 20
05 Viktiga papper	sid 21
06 Om mig	sid 26

Hur vill du ta avsked?

Det kan kännas konstigt att tänka på sin egen död och begravning.

Men att ägna en stund åt just det är en bra idé. Dels av omtanke så att dina anhöriga en dag slipper undra vad du skulle ha önskat.

Dels kan det finnas saker som faktiskt är viktiga för dig.

Din begravning – och dina anhörigas

Det är lätt att tänka att den egna begravningen ska bli till så lite besvär som möjligt. Men kom ihåg att en begravning är en mycket viktig stund för dina anhöriga. Det är deras sista avsked.

En personlig ceremoni kan bli ett värdefullt minne att bära med sig när livet ska gå vidare. I Vita Arkivet hjälper du dina anhöriga genom att berätta om egna önskemål, men kan också ge dem friheten att själva bestämma.

5

Du kan också fylla i Vita Arkivet digitalt på vitaarkivet.se

Jag som fyllt i Vita Arkivet

Namn

Personnummer

Datum

Ändringsdatum och signatur

Ändringsdatum och signatur

Ändringsdatum och signatur

01 / Mina anhängiga

Här berättar du vilka personer som ska få ta del av ditt Vita Arkiv när du är borta, och vem som ska ha huvudansvaret för att planera begravningen.

Personer som ska få ta del av mitt Vita Arkiv när jag är död:

Namn och
kontaktuppgifter:

Huvudansvarig för att ordna begravningen:

7

Namn och
kontaktuppgifter:

Finns det personer som du vill ska bli meddelade om din bortgång och begravning, men som dina anhängiga inte känner till?

Personer som inte ska glömmas bort:

Namn och
kontaktuppgifter:



»Kan jag
bli strödd
i bäcken vid
den stora
eken?«



Att skriva ner dina önskemål om gravplats kan en dag bli en stor hjälp för dina anhöriga. Då slipper de gissa.

Enligt lagen måste aska från en människa begravas på en begravningsplats. Däremot kan den få spridas i naturen, kanske i havet eller en sjö. Då behövs tillstånd från länsstyrelsen, vilket ofta beviljas. Vi på Fonus kan hjälpa till att skriva ansökan.

Att låta askan spridas i naturen eller minneslund innebär en skötselfri gravplats. Men tänk på att det kan kännas bra för de anhöriga med en grav att gå till.

02 / Min begravning

Det är många beslut som ska fattas inför en begravning. I vissa frågor kanske du har tydliga önskemål eller lösa tankar. Andra frågor kanske du hellre lämnar till dina anhöriga att bestämma om.

Ceremonin:

Borgerlig

☐

Svenska kyrkan

☐

Annat samfund

☐

Ange vilket: _____

Därför att:

Vill du att begravningsceremonin hålls i en särskild kyrka, kapell eller på någon särskild plats, till exempel utomhus?

Plats:

Önskar du några särskilda sånger, psalmer eller annan musik? Du kan också skriva om du vill att någon särskild person framför musiken.

Musik:

Musik:

Vill du att någon läser en särskild text eller gör något annat framförande på din begravning?

Framföranden:

Har du önskemål om hur kistan ska se ut eller dekoreras?

11

Kista:

Har du önskemål om kläder du vill ha på dig i kistan?

Kläder:

Har du favoritblommor som du vill ska finnas med på din begravning?

Blommor:

*Har du önskemål om symbol, bild och dikt i dödsannonsen?
Vill du att annonsen ska synas i någon särskild tidning?*

Annons:

12

Vill du att eventuella minnesgåvor ska skänkas till en särskild organisation eller förening?

Minnesgåvor:

Efter begravningsceremonin bjuds det ofta in till en minnesstund. Här kan du skriva ner dina tankar om minnesstunden.

Minnesstund:

Önskemål om
var minnesstunden
ska hållas:

Önskemål om mat
och dryck:

Önskemål om
framföranden:

Övriga önskemål
om minnesstunden:

13

Det finns många sätt att göra en begravning till ett personligt avsked som handlar om just dig. Här kan du skriva ner dina tankar och idéer om det.

Annat som gör begravningen till min:

Vill du kremeras eller jordbegravas?

Jag vill:

Kremeras ☐ Jordbegravas ☐

Finns det en särskild plats där du vill bli begravd?

Gravplats:

Ny grav ☐

Befintlig gravplats:

Minneslund ☐

Strö askan på särskild plats. Önskemål om plats:

Askgrav/Askgravlund ☐

Har du önskemål om gravsten eller minnesmärke? Vill du ha någon särskild text, bild eller symbol på minnesmärket?

Mina önskemål kring sten/minnesmärke:

03 / Det jag äger

Här kan du berätta vad du vill ska hända med det du lämnar efter dig – från privata brev till sådant med ekonomiskt värde. Om du vill göra dina önskemål juridiskt bindande kan du få hjälp med testamente. Läs mer på sid 19.

Hur vill du att dina anhöriga gör med dina privata papper som brev och dagböcker – ska de sparas, läsas eller kanske brännas?

Brev och dagböcker:

15

Har du något föremål som du vill ska ges till en särskild person, till exempel ett visst klädesplagg, bild eller något annat?

Det här vill jag ge till...

»Gör vad
ni vill med
huset. Bara
ni inte blir
osams.«



Vad ska hända med det du äger när du är borta?
Du gör dina anhöriga en stor tjänst om du
tänker på det medan du lever. För konflikter
om arv är nog det sista någon önskar sig. Tyvärr
är det ganska vanligt.

På de här sidorna har du möjlighet att skriva
ner dina önskemål om vad som ska hända med
dina ägodelar. Om du vill göra det juridiskt
bindande i ett testamente hjälper vi gärna till.
Kontakta oss så bokar vi tid med en jurist.

Finns det något du vill berätta om dina ägodelar, till exempel åldern på ett smycke eller något annat som kan vara bra att veta?

Bra att veta om mina ägodelar:

Även om djur inte kan räknas som ägodelar kan du här berätta vad du vill ska hända med ditt husdjur när du är borta:

18

Husdjur:

Arv och testamente:

Jag har redan testamente ☐

Upprättat datum: _____

Förvaras: _____

Kopia finns här: _____

Viktigt!

Tänk på att Vita Arkivet inte är juridiskt bidande. Du behöver prata med en jurist för att få dina önskemål juridiskt bindande i ett testamente. Det gäller allt du äger som är av ekonomiskt värde. Om du inte skriver ett testamente gäller de allmänna arvsreglerna i Ärvdabalken.

Om du vill ha hjälp att skriva ett korrekt testamente samarbetar vi med Familjens Jurist. Ring oss på 0771 87 00 87 för att boka tid. Familjens Jurist kan också förvara testamentet som en garanti för att det kommer fram efter din bortgång.

04 / Försäkringar

Jag har:

Hemförsäkring hos: _____

Sjukförsäkring hos: _____

Företags-
försäkring hos: _____

Livförsäkring hos: _____

Olycksfalls-
försäkring hos: _____

Begravnings-
försäkring hos: _____

Pensions-
försäkring hos: _____

Övriga
försäkringar: _____

05 / Viktiga papper

Det är en stor hjälp för dina närmaste om du skriver ner praktiska saker kring medlemskap, prenumerationer, lösenord och liknande.

Prenumerationer, abonnemang och medlemskap som ska avslutas
– till exempel dator, mobil och webb:

[illegible]

Bank och bankfack:

Eventuell bank och/eller tillgångar utomlands:

22

Förvarar du foton och bilder på någon särskild plats, fysiskt eller digitalt?

Mina bilder:

Här förvarar jag viktiga saker och papper:

[illegible]



»Mitt
topphemliga
svampställe
hittar ni
vid...«



Det är värt att fundera över om det finns något du vill få sagt. Nu medan du kan säga det. Det kan vara praktiska detaljer som var du gömt extranyckeln eller receptet till din paradrätt. Men det kan också finnas annat som känns viktigt att formulera, sådant du vill att dina nära och kära ska få veta. Att du gör det kan bli betydelsefullt för dina efterlevande.

06 / Om mig

Här kan du välja att berätta mer om dig själv. Det kan många gånger vara en hjälp för anhöriga när de ska planera en begravning. Det är också en möjlighet att lämna färre frågor obesvarade. Du väljer förstås själv hur mycket du vill berätta. Kanske bara besvara några korta frågor, eller med längre texter.

Ett motto:

En färg:

En bok:

En plats:

En artist:

En låt:

En skådespelare:

En maträtt:

27

Något jag älskar att göra:

Här kan du skriva något du vill få sagt till olika personer.

Något jag vill få sagt:

Till:



Något jag vill få sagt:

Till:

Till:

Till:

Kanske vill du berätta något du hittills hållit hemligt, till exempel ditt bästa kantarellställe eller något helt annat.

Hemligheter:

[illegible]

*Det här kortet kan du förvara i plånboken för att visa
att du fyllt i Vita Arkivet. Skriv på kortets baksida om ditt
Vita Arkiv finns på webben, hos Fonus eller hemma.*

FONUS

—
ETT PERSONLIGT
AVSKED

info@fonus.se | 0771 87 00 87 | fonus.se

