



Human-Etisk  
Forbund

# Humanistisk gravferd

En verdig markering ved livets slutt



Gravferd er en minnestund for de etterlatte. Det er godt for de pårørende å kunne velge en gravferd i tråd med avdødes uttrykte livssyn. Humanistisk gravferd er en høytidelig seremoni hvor den avdøde settes i sentrum på en vakker måte.



### Gravferd - et privat anliggende

Når en person dør, har de pårørende (med gravferdsrett) ansvar og kan ta beslutninger omkring hva som skal skje med legemet og hvordan dødsfallet skal markeres. Det må tas avgjørelse om type grav og om en eller annen form for gravferds-seremoni skal gjennomføres.

Seremonien kan arrangeres i helt privat regi, gjerne med kjøp av tjenester fra et gravferdsbyrå. Slike seremonier kan ha blandet innhold og betegnes gjerne «livssynsåpne». Hvis de pårørende vil ha en markering som bygger på et bestemt verdisyn, kan ulike tros- og livssynssamfunn bistå. Human-Etisk Forbund yter seremoni-bistand når det er ønskelig med en Humanistisk gravferd, som setter den avdøde i sentrum, er fri for religion og uttrykker det allmenmenneskelige.

### Humanistisk gravferd

Humanistisk gravferd er en verdig og høytidelig markering på et humanistisk verdigrunnlag. Minnestunden har fokus på avdødes levde liv og på situasjonen for de pårørende. En vakker ramme skapes ved at elementer som klokkeslag, musikk, minnetale, dikt, sang, minneord og blomsterpålegging kan velges. Programmet kan være omfattende eller mer kortfattet. Det er ikke vanlig med religiøse program-innslag. Seremonien er selvgående uten konferansier og velkomsttale, men en gravferdstaler fra Human-Etisk forbund har regien og ansvar for gjennomføringen.



### Ønsker og valg

For de pårørende vil gravferden kunne oppleves som en viktig minnestund og sentral del av sorgprosessen. Ønsket om en humanistisk gravferd kan komme fra den avdøde selv eller fra de pårørende. I følge Gravferdsloven skal «gravlegging skje med respekt for avdødes religion eller livssyn». Enkelte velger å fylle ut skjema som «Min siste vilje» eller lignende, med ønsker og tips rundt egen gravferd. Dette kan gi gode tips ved valg av musikk, sang og dikt. De pårørende som har gravferdsretten, er ikke lovforpliktet til å følge eventuelle ønsker avdøde har etterlatt seg. Unntaket er ønsker om kremering eller ikke, samt hvem som skal ha gravferdsretten.



## Prosess og gjennomføring

### Gravferdsbyrå

Praktiske tjenester som offentlige skjemaer, transport, trykking av program og andre oppgaver i forbindelse med gravferden kan kjøpes fra et gravferdsbyrå. Byrået har informasjon om Humanistisk gravferd og kan hjelpe til med å kontakte Human-Etisk Forbund (HEF). Det aktuelle fylkeskontoret i HEF vil formidle en gravferdstaler som kontakter pårørende for samtalebesøk og planlegging.

### Gravferdstaler

Gravferdstaleren fra HEF er seremonileder, holder minnetale og hjelper til i planleggingen. I bistanden inngår oppsett av programinnhold, utarbeidelse av kjøreplan, skriving og fremførelse av minnetale samt koordinering med gravferdsbyrå og andre aktører.

### Tidsfrister

Dersom avdødes legeme ikke er kremert, skal gravlegging skje senest 10 virkedager (2 uker) etter dødsfallet. Ved kremering skal gravlegging skje senest 6 måneder etter dødsfallet. Etter kremering kan ulike typer urnegrav eller askespredning velges.

### Egnet seremonirom

Som ramme omkring gravferdsseremonien er det viktig med et verdig og formålstjenlig seremonirom. Tilbudene er varierende fra sted til sted. Både gravferdsbyrå, kommunens administrasjon og HEF kan være behjelpelig med å finne den best egnede løsningen. En humanistisk gravferd kan holdes i et kapell, kulturhus, forsamlingshus, ute i friluft eller i hjemmet. Hvis det forventes veldig mange deltakere i en gravferds-

seremoni, kan idrettshaller og store konsertlokaler vurderes. Seremoni-lokalet bør være livssynsnøytralt utformet. Hvis det er religiøse symboler, bør disse kunne tas ned eller dekket til. Ved bruk av mobile symboler kan ulik ønsket verdisetting oppnås.





## Kiste eller urne?

### Kiste- eller urnebegravelse

Kremasjon er etter hvert blitt vanlig i byer, hvor plassmangel kan sette rammer. Valget mellom kremasjon eller kistebegravelse er et høyst personlig valg. Noen ganger har avdøde selv bedt om enten kremasjon eller kistebegravelse, men ofte vil det være pårørende med gravferdsrett som tar avgjørelsen. Gravferdsbyråene og kommunens gravferdsmyndighet er behjelpelige med alle praktiske spørsmål rundt dette. Velges kremasjon, kan pårørende velge mellom urnenedsettelse eller søke om askespredning.

Human-Etisk Forbund kan bistå med en enkel markering ved urnenedsettelse og askespredningen.

### Seremoni med eller uten kiste

De fleste gravferder gjennomføres med kiste. Denne blir enten ført til en grav eller til kremering etter seremonien. Mange ønsker i tillegg til seremoni å ha en enkel markering i forbindelse med urnenedsettelse eller askespredning i friluft.

En gravferdsseremoni kan også foretas uten kiste, hvor det i stedet er urne eller et bilde av avdøde. Dette skjer når seremonien er etter kremering eller når den avdødes kropp er donert til forskning. Med kun urne eller bilde blir det noe mer fleksibelt med tanke på valg av seremonisted. Seremonien blir uansett like verdig og høytidelig som med tradisjonell kiste.

### Askespredning

Tanken på å spre asken i naturen, på høyfjellet, i skogen eller på havet, kan være god og meningsfull for mange. Flere gir uttrykk for ønske om dette etter sin død. Askespredning er et alternativ til gravlegging og det må søkes til Fylkesmannen. Det er mulig å søke for egen del, men pårørende må gjenta søknaden når det blir aktuelt. Pårørende kan også søke hvis avdøde uttrykte ønske om askespredning. Asken må spres innen seks måneder etter dødsfallet. Det kan gis tillatelse til spredning på åpent hav, fjord eller fjell, eventuelt i et stort skogsområde eller på større elver og innsjøer. Dersom pårørende med gravferdsrett i stedet ønsker en grav å gå til, står de fritt å velge det selv om avdøde ga uttrykk for noe annet.

### Alternative gravformer

Det finnes flere muligheter når det gjelder grav og minnesmerke/gravstein:

#### Kistegrav

Gravfester kan velge om det skal være minnesmerke eller ikke

#### Urnegrav

- Eget gravsted med eller uten minnesmerke
- Anonym grav ved felles anonymt minnesmerke
- Navnet minnelund med navnekort på felles minnesmerke

#### Askespredning

Retten til eget minnesmerke eller ekstra inskripsjon på eksisterende familieminnesmerke frafaller

#### Privat gravsted

Kan søkes hos Fylkesmannen, men er forbeholdt personer av stor offentlig interesse



## Seremonidagen

### Seremonileder

Når dagen for gravferdsseremonien kommer, er det godt at noen andre enn de pårørende har ansvar for gjennomføringen. Familie og venner skal ikke behøve å gjøre eller prestere for mye, - bare være i stunden og ha tid til ettertanke. I stedet for en prest eller annen religiøs leder, kan alle som ønsker det velge Humanistisk gravferd. Da vil en gravferdstaler fra Human-Etisk Forbund lede seremonien. Taleren vil sikre en vakker humanistisk ramme og holde en forberedt minnetale hvor den avdøde er i sentrum. Taleren kan også lese dikt og minneord fra familie og venner. Program og innhold i talen vil være avklart med de pårørende på forhånd, slik at familien kan være trygg på at seremonien blir slik de ønsker i en humanistisk ramme.

### Minnetale og minneord

I god tid før seremonien samtaler gravferdstaleren fra HEF med de pårørende. I samarbeid planlegges seremonien. Gjennom dialog danner gravferdstaleren seg et bilde av den avdøde og får innspill fra familien til skriving av minnetalen. Denne kvalitets sikres med de pårørende før seremonien. Minnetalen er seremoniens tyngdepunkt, hvor den avdøde minnes og taleren deler betraktninger om liv og død basert på et humanistisk livssyn. I tillegg ønsker ofte familie, venner eller kolleger å si noen minneord, legge på krans eller blomsterbukett. Dette avtales på forhånd og gravferdstaleren kan bistå med råd og hjelp.

### Blomster og musikk

Valg av dikt og musikk, blomster og annen utsmykning, kan være med å løfte seremonien. Hvis noe av dette kan knyttes til avdøde, er det med på å gi et varmt og personlig preg. Human-Etisk Forbund kan gi råd om musikk, sang og dikt som er mye brukt i Humanistisk gravferd. HEF kan også bistå med eksempler på seremoniprogram. Gravferdsbyråene kan om ønskelig bestille organist, musikere eller sangere. Blomsterdekorasjoner kan bestilles gjennom gravferdsbyrå eller direkte fra blomsterbutikk.

### Senking eller utbæring av kiste/urne

Det er god seremoniell skikk å gi de deltakende anledning til å reise seg for en stille stund i ærbødighet og ettertenksomhet. Dette kan skje ved

utbæring eller mens kisten senkes ned i gulvet i sluttfasen av seremonien, samt når kiste/urne eventuelt senkes i grav. Senking av kiste er også et symbolsk uttrykk for at avdøde forlater forsamlingen. Det kan være til hjelp for å forstå og ta inn over seg hva døden innebærer.

### Minnesamvær

Dersom de pårørende vil invitere alle til minnesamvær etter gravferden, kan dette annonseres i programmet. Ved seremoniens slutt kan også gravferdstaleren eller en av de pårørende takke for deltakelsen og ønske velkommen til eventuelt minnesamvær.



## Alle kan velge Humanistisk gravferd

Alle som ønsker det kan velge Humanistisk gravferd i regi av Human-Etisk Forbund. HEF garanterer bistand for alle avdøde medlemmer, men det er ikke noe krav at avdøde var medlem i Human-Etisk Forbund. Så langt det er kapasitet stiller HEF opp for alle. Om avdøde var medlem, er HEFs bistand gratis for de pårørende. Hvis avdøde ikke var HEF-medlem påbeløper et moderat gebyr.

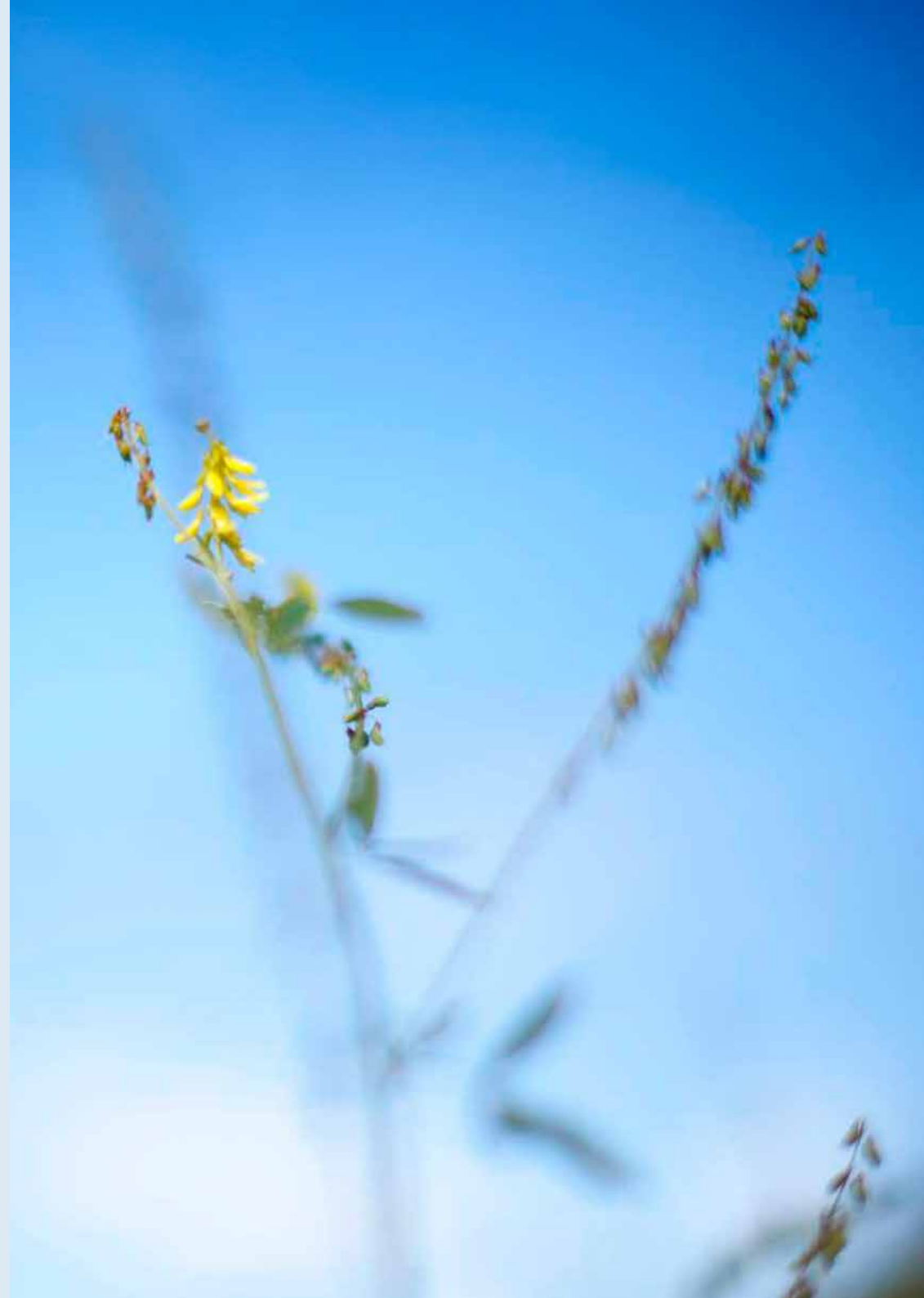
### Koster HEFs bistand noe?

- Når avdøde var medlem av Human-Etisk Forbund, er bistand til seremonien gratis

- For ikke-medlemmer av Human-Etisk Forbund påløper et gebyr som varierer ut fra hvor mye bistand som er ønskelig. For 2015 varierer dette fra kr 1.400 til kr 2.700
- Det forutsettes at Human-Etisk Forbund forspørres om bistand minimum fem dager før seremonien

For mer informasjon, se [www.human.no](http://www.human.no) og snakk med et gravferdsbyrå. Be gjerne om HEFs brosjyre: En orientering om Humanistisk gravferd. Der er det eksempler på program og forslag til musikk, sang og dikt.

For søknad om økonomisk stønad til gravferd, se [www.nav.no](http://www.nav.no)



### **Er du mellom 15 og 25 år?**

Da har du mulighet til å bli medlem i Humanistisk Ungdom. Medlemskapet gir deg tilgang til et livsynsfellesskap og møteplasser der du treffer andre unge humanister. Les mer på [humanistiskungdom.no](http://humanistiskungdom.no)

### **Bli medlem**

Human-Etisk Forbund tar ansvar for at du skal få et reelt alternativ til en religiøs seremoni ved livets begynnelse og ved livets slutt – og underveis i livet. Med et medlemskap i Human-Etisk Forbund står du sterkere, sammen med andre som deler ditt syn på livet. Meld deg inn på [www.human.no](http://www.human.no)

### **Kontakt oss**

Telefon: 23 15 60 00

[human@human.no](mailto:human@human.no)

[human.no](http://human.no)

[facebook/HumanEtiskForbund](https://www.facebook.com/HumanEtiskForbund)

