

## Begravelsen *Ressursnotat for prestestudenter i praksis og vikariat* *- utarbeidet på bakgrunn av studenters innspill og erfaringer*

### **Gravferdsmelding og kontakt med de pårørende**

Fra begravellesbyrået eller menighetskontoret får du en gravferdsmelding med navn og fødselsnummer på avdøde, navn og kontaktinfo til en eller flere pårørende, samt info om når og hvor gravferden skal finne sted. Ring pårørende så snart som mulig:

- Presenter deg og si hvorfor du ringer.
- Spør gjerne hvordan det går med dem, og kort om hvordan dødsfallet skjedde. Denne samtalen trenger ikke ta så lang tid, dere skal uansett snakkes i sorgsamtalen.
- Avtal når og hvor samtalen skal finne sted og hvem som skal være med (ta høyde for at samtalen normalt varer 1-2 timer). Det kan være lurt å ha noen forslag til tidspunkt, da beholder du mer kontroll over når samtalen kan finne sted tilpasset dine andre arbeidsoppgaver. Møtestedet kan være hjemme hos avdøde, pårørende eller på kirkekontoret/i kirken.

### **Sorgsamtalen**

- Kom i tide. Ha med deg noe å notere på og med.
- Takk gjerne ja hvis de byr på noe, det gir en litt roligere inngang til samtalen. Hvis samtalen er på kontoret bør du ha gjort klart og tilby kaffe eller annet.
- Noter deg navnene på de som er til stede og hva slags relasjon de hadde til avdøde.
- Ta ansvar for situasjonen ved å fortelle hva dere skal gjøre, hvordan du noterer, hvordan du vil bearbeide notatene i etterkant, og hvor lang tid dere har til rådighet.
- Avklar om de ønsker at du lager et minneord basert på samtalen, eller om de vil holde minneordet selv.
- Begynn gjerne samtalen med å spørre om hvordan dødsfallet skjedde. Det gir de pårørende mulighet til å fortelle fritt.
- Fortsett deretter med å be dem fortelle om avdøde. Forslag til spørsmål/tema til den videre samtalen:
  - Hvordan husker de vedkommende? Egenskaper, vaner, personlighet
  - Livsfortellingen, oppvekst, familieforhold, arbeid og interesser, de siste årene
  - Prøv å få med noe fra alle generasjoner og relasjoner i familien. Hvordan var hun som mor? Hva husker barnebarna om farfar? Hvordan møttes avdøde og ektefellen, og hva preget relasjonen mellom dem?
- Skap trygghet for at det i samtalen også er rom for å fortelle om det som evt. var vanskelig. Det er ikke alt som blir sagt i samtalen som skal med i et minneord, men det kan likevel være fint for deg å høre om det.
- Avslutt gjerne den delen som handler om innholdet til minnetalen med å oppsummere kort hva du har notert. Er du usikker på noe sjekk med dem om du har forstått og notert riktig. Spør om det er noe mer som burde bli sagt.
- Sørg for at dere er enige om hva som kan sies og hva som ikke skal med.
- Du kan også avtale med dem om de ønsker å lese gjennom minnetalen etter at du har skrevet den.
- Hvis det ikke er kommet opp tidligere, forhør deg gjerne også om avdødes forhold til kirken og troen. Er kirkelig gravferd et naturlig og felles valg for familien? Dette er viktig for dine forberedelser til seremonien, valg av tekster, bønner, andakt m.m.
- Snakk gjennom seremonien. Musikken og salmene de har valgt, rekkefølgen på ting, hvor de skal sitte, hvem som skal bidra, når de evt. skal komme fram etc.
- Spør også om det er opplysninger du skal gi mens forsamlingen er samlet, f.eks. om det skal være åpent minnesamvær.

### **Konflikt**

- Prøv å lytte deg inn på familiens fortelling. Det er de pårørende som «eier» gravferden, men du er ansvarlig for gjennomføringen.
- Ikke vær redd for å stille spørsmål for å få til en sann historie om avdøde. Hvis du har på følelsen at det mangler det noe eller noen? Spør om det! Er det noe jeg burde vite som dere ikke har fortalt meg?
- Noen pårørende vil skjule deler av historien, dersom det er konflikter eller at det er noen man ikke har kontakt med. Hvis avdøde har vært gift tidligere eller har barn fra tidligere forhold vil det oppleves ekskluderende og avvisende for disse om dette ikke kommer fram i seremonien.
- Skal du lese minneordet i seremonien kan du godt presisere at du leser på vegne av familien, så det ikke blir du som prest som tar eierskap til hva som er historien.
- Ta kontakt med bakvakt, kollega eller veileder om du kommer i en situasjon som oppleves vanskelig eller ubehagelig.

### **Minneord og andakt**

- Tenk gjennom hva du vil med talene, og hva pårørende kan ha ønske om. Trøste, takke, bringe håp, tale sannhet, forkynne evangeliet?
- Dersom du skriver minneordet, send det gjerne til de pårørende for gjennomlesning og tilbakemelding. Da har du både fått klarert at det du har skrevet er riktig, men også fått samtykke til at ting de har fortalt er ok å dele offentlig.
- Andakten kan bygge på en eller flere av bibeltekstene. Disse er det du som velger, evt. i samarbeid med familien. Andakten kan gjerne også knytte an til avdødes liv, rolle i familien, interesser eller annet, eller annet du mener kan passe.

### **Planlegge seremonien**

- Gå gjennom liturgien, velg ut hvilke bønner og bibeltekster du skal bruke. Sjekk om det er noen lokale tradisjoner, f.eks. knyttet til valg av bønner, rekkefølge på leddene ved innledning til gravferden eller bruk av overgivelsesbønn før jordpåkastelsen.
- Gjør deg kjent med hvem andre som skal delta. Gravferdsbyrå, organist, solist og andre.
- En gjennomsnittlig gravferd inkludert jordfestelse tar ca 30-45 min. Dersom det er mye musikk, flere minneord eller veldig mange deltakere kan det ta lengre tid. Sørg for at du vet om det skal være flere seremonier samme dag og hvor mye tid du har til rådighet, og tilpass deg til dette.

### **Praktisk før og ved gjennomføring**

- Kom i tide og vær tilgjengelig for de pårørende.
- Husk å ta med deg minneord og andakt. Sørg for å bruke riktig navn på avdøde – og uttale dette riktig. Et tips kan være å bruke små post-it-lapper med navnet på de aktuelle stedene i liturgiboka.
- Hvis kransene skal leses, se over alle sløyfene, planlegg en rekkefølge, sjekk med familien om uttale på evt. vanskelige navn.
- Gå gjennom programmet med gravferdsagent og organist (og evt solist).
- Hvor på kirkegården er graven? Hvem skal lede an allsang ute? Hvem senker kisten og blir den senket helt ned eller bare til bårekransen er kant-i-kant med gresset?
- Sjekk lyd på lesepult og evt. mygg. Snakk sakte og tydelig.
- Vær klar over om og evt. hvorfra seremonien strømmes
- Ledet seremonien – også ved å annonsere når noen andre skal si noe.

### **Ta vare på deg selv**

- Husk at du alltid kan søke råd hos kolleger og samarbeidspartnere.
- De første gangene kan du gjerne avtale med prost eller annen kollega at du kan få gå gjennom med dem det du har forberedt – og det du har vært gjennom.
- Ta i bruk det du har lært på studiet, fra tidligere praksisperioder, og i undervisning om sjelesorg, møter med mennesker, overføring/motoverføring og bearbeiding
- Gi deg selv tid til forberedelser både mentalt og fysisk. Sørg for nok hvile, mat og drikke.
- Stol på deg selv – dette får du till!