

Humanistene



# HUMANISTISK GRAVFERD

I dyp respekt for levd liv



## **For dere etterlatte**

Når våre nærmeste dør, må vi takle sorg og tunge tanker om det meningsløse, det ugjenkallelige og det som aldri ble sagt eller gjort. Tanker som etter hvert vil balanseres av gode minner, positive opplevelser og nytt håp.

For mange er det overveldende å skulle ta fatt på de praktiske oppgavene som følger et dødsfall. Men det er hjelp å få.

Et gravferdsbyrå kan bistå ved alle typer praktiske gjøremål, som bestilling av kiste eller urne, transport og egnet seremonilokale, mens vi kan hjelpe med planlegging og gjennomføring av en respektfull gravferdsseremoni slik den avdøde og familien ønsker det.

## **For deg som vil planlegge din egen gravferd**

Er du blant dem som har konkrete ønsker for og tanker om din egen gravferd når den tid kommer? Stadig flere har konkrete ønsker ut fra spesielle omstendigheter, andre vil lette byrden for de etterlatte – praktisk, emosjonelt og økonomisk. Uansett hva ditt motiv måtte være, er det fullt mulig å lage en forhåndsavtale for din gravferd. Ta kontakt med oss for en uforpliktende samtale og praktisk veiledning.



## **Hva er humanistisk gravferd?**

En gravferdsseremoni er i seg selv en viktig anledning til å minnes, hedre og sørge i fellesskap. En humanistisk gravferd er en verdig og høytidelig markering i humanistisk ånd. Med fokus på den som har gått bort og fellesskapet som personen har vært en del av. Sammen med de pårørende lager vår seremonileder en vakker og personlig seremoni som et verdig farvel og tilbakeblikk på levd liv gjennom f.eks. musikk, minnetaler, dikt og sang.

## **En unik og inkluderende seremoni**

Dere som pårørende har frihet til å forme gravferden akkurat slik dere ønsker det og vi skreddersyr hver seremoni etter det. Vi har eksempelvis ingen restriksjoner i forhold til kulturelle eller religiøse innslag. Vi mennesker er komplekse og mangfoldige, også når det gjelder tro og livssyn. Derfor er det viktig å gi plass til hele mennesket. Så hva som ønskes av sanger, salmer, rekvisitter og taler er helt opp til dere.



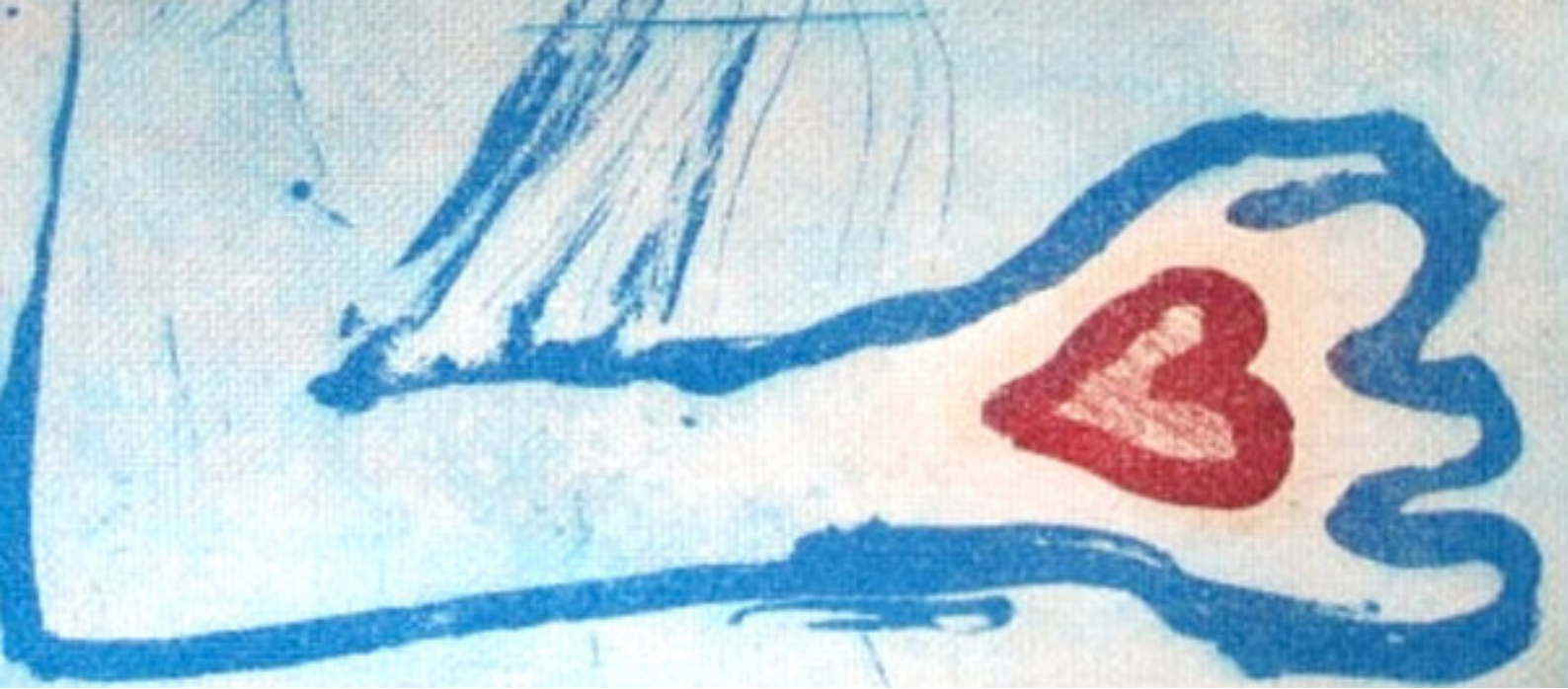
## Bestilling av seremoni

Ofte er det begravelsesbyrået som tar kontakt med oss for å bestille humanistisk seremoni etter forespørsel fra pårørende, mens andre ganger tar pårørende direkte kontakt med oss.

## Planlegging og gjennomføring

Noen har klare formeninger om hvordan seremonien skal være, mens andre har behov for noen å snakke med. Uansett er det fint å møte vår seremonileder om gjennomføring av seremonien.

- Kort tid etter bestilling vil en av våre erfarne seremoniledere ta kontakt med dere for å avtale et planleggingsmøte.
- Seremonileder lytter til ønsker og behov og bidrar gjerne med forslag til program og regi.
- Basert på denne samtalen, vil seremonileder utarbeide et konkret og detaljert program.
- Basert på samtaler med dere pårørende, kan vi gjerne skrive og fremføre en personlig og respektfull minnetale.



## Gravferdsdagen

Dette er en følelsesladet og helt spesiell dag for såvel pårørende som nære venner. Da er det fint å kunne overlate ansvaret til en trygg og ansvarsbevisst seremonileder som sørger for at seremonien blir som dere har tenkt det. Selv om uforutsette ting skulle oppstå.

- Vår seremonileder møter opp i god tid før seremonien og går igjennom programmet med de som skal medvirke.
- Under seremonien vil seremonileder sørge for regien og om ønskelig holde minnetale.
- Alt og alltid med verdighet og i respekt for den som har gått bort og de som er igjen.

## Ønsker du/dere en humanistisk gravferd?

Alle som ønsker det, kan få humanistisk gravferd gjennom oss. Uansett om den avdøde var medlem hos oss eller ikke.

Dere finner mer info på [www.humanistene.no](http://www.humanistene.no), der dere også kan bestille gravferdsseremoni.

Kontakt oss på 21 89 99 10 eller [post@humanistene.no](mailto:post@humanistene.no).



# Humanistene

– et rausere samfunn –

Tel: 21 89 99 10  
post@humanistene.no  
www.humanistene.no

Illustrasjoner:  
Björg Thorhallsdottir  
www.bjorgsunivers.no