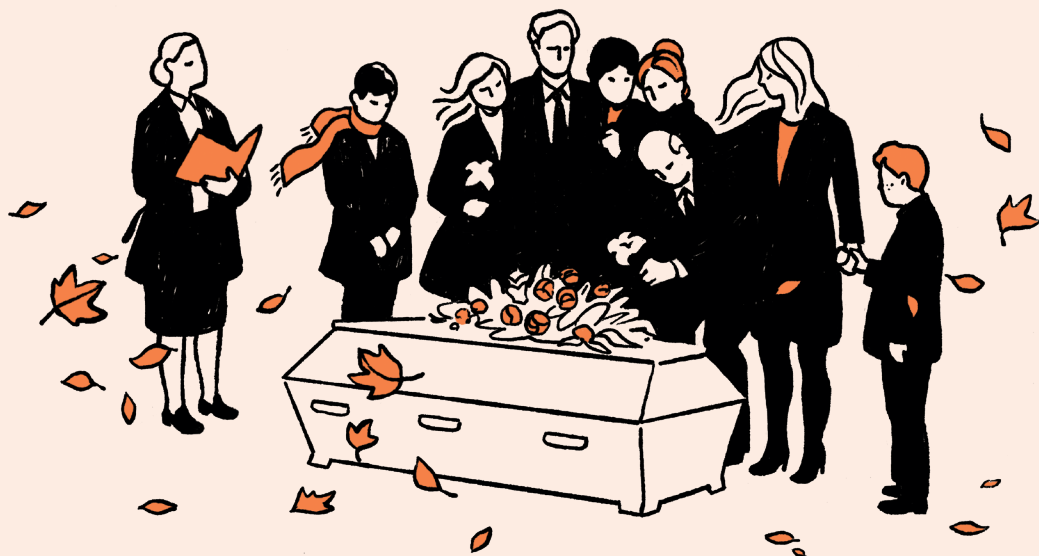

Humanistisk begravelse

En personlig og høytidelig avskjed



Kjære etterlatte

Når vi mister en som sto oss nær, er det minnene som lever videre. De finnes i ordene vi deler, i gjerningene som inspirerte oss, og i de små øyeblikkene som bandt oss sammen.

Å samles for å minnes handler ikke bare om avskjed, men også om å løfte frem det som betydde noe – verdiene, historiene og relasjonene som gjorde den avdøde til den de var. En humanistisk gravferd gir rom for å minnes, hedre og ta farvel på en måte som føles riktig for dere.

Vi håper denne brosjyren kan gi støtte og veiledning i planleggingen av en personlig og meningsfull avskjed.



**Vi tilbyr
humanistisk
begravelse i
hele landet**

Hva er humanistisk begravelse?

Humanistisk begravelse er en personlig og meningsfull seremoni som gir de etterlatte en verdig og minnerik avskjed. Det er et godt valg for alle som ønsker en seremoni der den avdøde og de humanistiske verdiene er i fokus.

Humanistisk gravferd setter avdødes liv inn i en større sammenheng. Seremonien fokuserer på hva som var viktig i avdødes liv og rammer dette inn i en humanistisk seremoni.

Vi stiller med en seremonileder som hjelper deg med å utforme og avholde seremonien, og er en støtte for deg i prosessen videre.

Hvor avholdes begravelsen?

Begravelsesbyrået hjelper deg med å finne et egnet og ønsket lokale. Det kan for eksempel være et gravkapell, krematorium, eller annet forsamlingslokale.

De som velger humanistisk gravferd begraves på offentlig gravlund.

Hvem kan velge humanistisk begravelse?

Alle som ønsker det, kan velge humanistisk begravelse. Det er ikke noe krav til medlemskap i Human-Etisk Forbund for verken avdøde eller etterlatte.

Du velger humanistisk gravferd, hva skjer nå?

Vi bistår ved ulike typer gravferder

- Kistebegravelse
- Bisettelse før kremasjon
- Urnedesettelse
- Askespredning
- Minneseremoni

1 Snakk med byrået

Byrået ordner det praktiske rundt gravferden, og kontakter oss.

Vi tildeler en seremonileder som hjelper deg med å skape en verdig og høytidelig humanistisk gravferdsseremoni.

Seremonilederen er et medmenneske som hjelper dere med å skape en verdig og personlig avskjed med avdøde på deres premisser.

Seremonilederen hjelper til med planlegging og gjennomføring av gravferdsseremonien, og skriver og holder minnetalen.

Seremonilederne våre er grundig kurset i rollen som både taler og seremonileder, og hjelper deg videre i prosessen så seremonien blir akkurat slik du ønsker.

2 Hjemmebesøk

Innen kort tid tar seremonilederen kontakt med deg for å avtale en samtale.

Samtalen foregår ofte i ditt eller avdødes hjem. Formålet med hjemmebesøket er å planlegge seremonien og å snakke om den avdøde og den avdødes liv, som utgangspunkt for en personlig og nær minnetale.

Sammen setter dere sammen seremoniprogram i avdødes ånd. Dette innebærer ofte musikk, minnetale, dikt og personlige minneord.

For å gi seremonien et mer personlig preg kan det velges musikkstykker, sanger og dikt som avdøde var glad i.

Du får minnetalen til gjennomlesning før seremonien slik at du kan se etter at alt er riktig, og at den inneholder det du ønsker.



“I humanistisk gravferd kan vi bidra til å løfte frem og feire livet som har vært”

**Seremonileder for
humanistisk begravelse**



3 Seremonien

En vanlig måte å bygge opp et seremoniprogram er slik:

- Inngangsmusikk eller klokkeringing
- Musikk
- Minnetale
- Dikt
- Musikk og ev. utbæring av kiste

I tillegg kan man for eksempel ha

- Rosepålegging
- Opplesing av hilsninger på kranser og blomster
- Personlige minneord
- Lystenning

Det er likevel ingen faste innslag i seremonien, dere står fritt til å bestemme innholdet selv. Dette handler om den avdøde og om dere nærmeste.



Hva koster en humanistisk gravferdsseremoni?

All vår bistand til planlegging og gjennomføring av seremoni er gratis dersom avdøde var, eller en av de nærmeste etterlatte er, medlem i Human-Etisk Forbund.

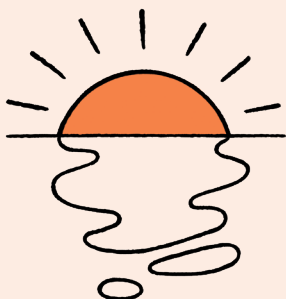
Vi bistår også de som ikke er medlem, men da vil det påløpe en kostnad. Prisene for de ulike seremonitjenestene finner du på human.no/gravferd, eller ved å ta kontakt.

Du kan melde deg inn gratis på human.no/bli-med

Seremoniene er humanisme i praksis

De markerer de store overgangene i livet, som vi kjenner fra de fleste kulturer, til alle tider.

Human-Etisk Forbunds seremonier er åpne for alle – og har en klar humanistisk profil. De er også en viktig del av arbeidet vårt for livssynsfrihet og livssynslikestilling.



“Dette er første gang jeg har planlagt og deltatt i en humanistisk begravelse, og jeg må si at det er den flotteste, ærligste og mest verdige begravelsen jeg har vært med på.”

**Tilbakemelding etter
humanistisk begravelse**

Lurer du på noe?

Ta gjerne kontakt for informasjon eller veiledning.

23 15 60 30

seremonigravferd@human.no

**Les mer om humanistisk gravferd på human.no/gravferd,
eller scan QR-koden med telefonen din:**



**Human-Etisk
Forbund**