

SKÖNT SOMMAR-MODE \* PROFFSENS TRÄDGÅRD

# tara

**MER  
MAGAZINE  
MOMENT**

7 juni 2014 Pris 55:- (inkl moms) Norge 59 NOK Finland 6,80 EUR

**HJÖL FÖR  
LLA MAGAR/  
YA, "SNÄLLA" SORTER  
SMASKIGA RECEPT**

**KÖNHETS-  
ERKTYG  
M HJÄLPER DIG  
CKA TIDEN**

**LIVS-AKUTEN:  
NA BARN  
ÄMS  
R MIG!**



**MÖT  
MALENA  
ERNMANS  
MIRAKEL-  
MAN**

**VI GICK  
VIDARE I  
TARA  
MODEL  
SEARCH!  
MÖT OSS PÅ SID 81**

**ENKELT PROGRAM:  
HÅLL KROPPEN I TRIM I SOMMAR**

# Solstols- & yoga

**15 MINUTER  
5 ÖVNINGAR**

TIDSAM 0743-08 08  
7 38807 305508

# Livet efter dig

## VÅGAR DU FÖRESTÄLLA DIG DET?

Mitt i livet kan tankarna börja komma – vi är faktiskt inte odödliga. Men få planerar för sin egen död, än mindre för att man ska tvärdö, vilket dock kan hända. Det finns fördelar med att se praktiskt på sin egen död – snarare än med ångest. Här är tre som vågat närma sig detta tabubelagda ämne. Vågar du?

Av Pia Lundgren

**A**tt inte prata om hur man vill ha det vid sin begravning kan ha många orsaker, alltifrån missriktad hänsyn till förnekelse. Men sorgen och förtvivlan kan faktiskt bli mycket värre för de anhöriga som måste ordna be-

gravningen, även om de inte vet vad den som avlidit önskat.

Du kan se det som en kärlekshandling att skriva ner hur du vill ha det – allt från begravning till var du vill begravas och hur du vill att det ska bli sedan.

Vill du ha en stilla minnestund eller en vild fest för släkt,



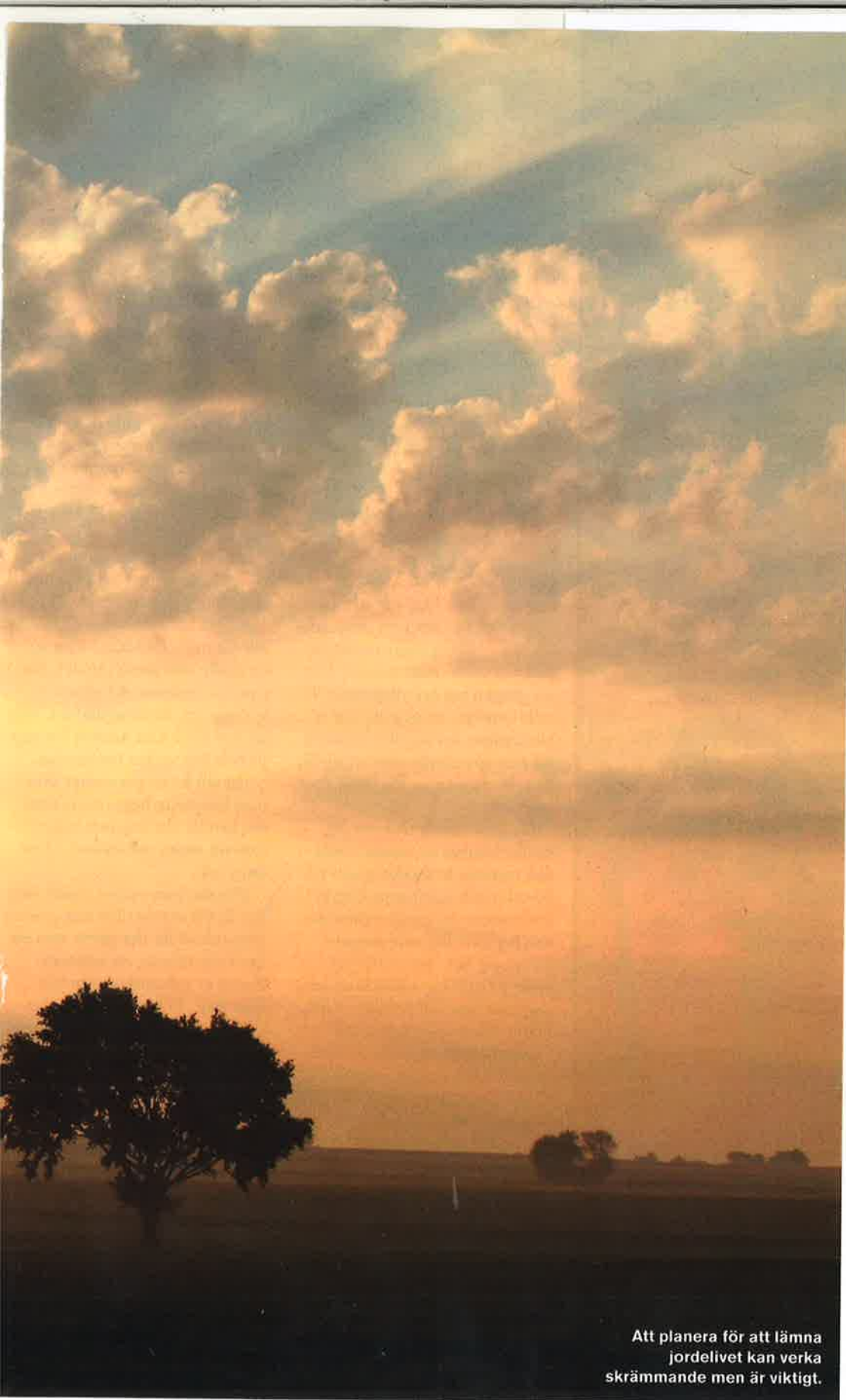
Sara Pellving.

vänner och bekanta? Redan nu kan du göra en önskelista och skriva ner detta.

– Ett samtal om döden kan skänka lugn, sä-

ger Sara Pellving som är begravningsentreprenör och borgerlig officiant. Lyft fram orosmolnen och dela dem tillsammans.

Till vem vill du ge dina saker och ekonomiska tillgångar? En porslinskatt kanske saknar ekonomiskt värde, men kan ändå betyda



Att planera för att lämna jordelivet kan verka skrämmande men är viktigt.

mycket känslomässigt för din dotter eller son. Ett sätt att undvika konflikter och bråk är att redan nu markera på undersidan av pryglar eller på baksidan på tavlor vem som ska få dem. Men det förutsätter att ni vågar prata om döden.

Tänk på att ta juridisk hjälp när du skriver testamente. Det

ska uppfylla vissa krav – och det är särskilt viktigt om ni har barn som inte är era gemensamma, så kallade särkullbarn.

Det finns dokument som kan vara till din hjälp, bland annat Livsarkivet\* och Vita Arkivet\*. Där kan du ändra och uppdatera dina önskemål när du vill.

Så prata om döden. Och prata om livet. Det ena finns inte utan det andra.

Här berättar tre kvinnor mitt i livet om sina tankar och känslor kring sin död och begravning.

\*[livsarkivet.se](http://livsarkivet.se) \*[fonus.se/vita-arkivet/](http://fonus.se/vita-arkivet/)

## ” Han vet till och med hur jag vill ligga i kistan med kuddarna ”



**Stina Wollter, 49,** konstnär och programledare för "Söndagarna med Stina" i P4:

”Jag har varit med om många begravningar och även varit officiant och det har givetvis påverkat mina tankar kring min egen död och begravning. För mig är begravningen en stund som handlar om de efterlevande. De är helt fria att bestämma.

Jag är visserligen religiös, men också en vild människa. Det vore vansinne att ha en kyrklig begravning med dess stramhet och ritualer. Det får bli en fest!

Jag har två barn, som är 18 och 25. För deras skull ska jag skriva ner hur jag vill att mina kvarläenskaper ska fördelas. När det gäller ekonomin tycker jag att pengarna ska brännas medan vi lever allihop här och nu.

Jag har haft tuffa perioder av dödsångest och pratat mycket med min partner. Han vet till och med hur jag vill ligga i kistan med mina kuddar och favorittäcken.

Jag har känt mig kluven eftersom jag är rädd för elden, men har ändå bestämt mig för att jag måste kremeras. Jag vill begravas bredvid min syster **Ylva** på Bertshåga kyrkogård i Uppsala. Allt är vackert där och ibland går vi dit och skålar i champagne.

Hon har en hjärtformad gravsten. Själv kanske jag ska skulptera något rufsigt djur eller en kvinna med stora tofsar under armarna, som springer mot solen. Det kan få bli min gravsten. Jag tror inte att döden är slutet – jag tror att man lever nära och hjälper de levande, fast från en annan dimension. Sedan uppgår man kanske i ljuset.

vänd



forts

## ” Sedan jag fick cancer har jag funderat mer på min död ”



**Annelie Grip, 51,** cancercoach, Grips livscoaching:

”Jag har haft cancer i tre olika omgångar under en tioårsperiod. Första gången jag fick diagnosen T-cells lymfom, en ovanlig typ av blodcancer, var jag 40. Då sa jag till min dåvarande man att nu får du leta efter en ny fru för jag ska snart dö.

Jag hade aldrig trott att jag skulle drabbas av cancer. Ändå fick mamma livmodercancer på 60-talet och min pappa dog av levercancer en knapp månad innan jag själv fick min diagnos. Sedan jag fick cancer har jag tänkt på min egen död även om jag ännu inte skrivit något testamente eller andra önskemål.

Min begravning ska vara ljus. Jag vill helst att gästerna har färgglada kläder och att de spelar Savage Garden. Eftersom jag ska kremeras behöver jag inte ligga i någon fin kista, men mina anhöriga får gärna välja ut en urna som sedan ska ner i samma grav som pappa ligger i.

Mamma vet hur jag vill ha det, men mina två barn blir arga när jag pratar om min begravning. Mamma ska inte dö likasom. Och det ska jag ju inte just nu.

Jag blev botad genom att få stamceller från en donator 2012 och nu har jag inga cancerceller i blodet. Som cancercoach vill jag hjälpa andra cancerpatienter och deras anhöriga. Men självklart måste jag också hjälpa mina barn genom att prata med dem och även fylla i mina önskemål i till exempel Vita Arkivet.”



**Carina Heyner, 55,** distriktssköterska, Lidingö:

”I mitt arbete träffar jag många gamla och sjuka i deras hem, alltså

människor som är närmare döden än jag. Många av dem tycker det känns skönt att prata om livets slut.

Min man och jag bestämde att vi skulle skriva ner våra önskemål inför livets slut i god tid. Det gjorde vi 2001 och jag har nämnt det för mina förädrar i tron att de skulle vilja prata om det. Nu kan inte mamma det eftersom hon har en demenssjukdom, men jag har visat Vita Arkivet för pappa och han verkar intresserad.

Jag vill ha en personligt utformad borgerlig begravning som ska handla om mig och min relation till andra människor – inte om Gud.

Det ska vara vacker musik som har betytt mycket för mig genom livet och så får det gärna vara ett bra kalas efteråt, en sammankomst av människor som har känt mig. Vi har seglat mycket och jag vill att min aska sprids på någon vacker plats i skärgården. Barnen, som är 20 och 21, vet att vi har skrivit ner våra önskemål – vi har bara inte pratat om det med dem än.

Det stora dilemma hos anhöriga som jag träffat på är att de inte vetat hur deras avlidna släkting ville ha det. Att inte veta tror jag förstärker sorgen på något vis. Hemma brukar vi skämtsamt prata om att vi ska döstäda. Jag tror att det är bra att göra regelbundet, både för andras skull, men också för sin egen. Då går man igenom sitt liv.” ✽

## ” Hemma brukar vi skämtsamt prata om att vi ska döstäda ”