

Systrarna sa upp sig från sina fasta jobb och startade begravningsbyrå:

”Vi måste våga prata mer om döden”

text Frida Funemyr • foto Anna Kern och privat

Under ett och samma år förlorade systrarna Anna Ocklind Rask och Sofia Ocklind Rastbäck flera av sina nära och kära. Både livet och döden gjorde sig påmind på ett starkt sätt och systrarna började reflektera över sina egna liv. Anna jobbade på den tiden med digital utveckling på TV4, och Sofia jobbade som Art Director på klädkedjan H&M.

Ar 2018 förlorade systrarna Ocklind sin farbror, som på många vis varit som en pappa för dem. Dessutom gick deras mamma bort.

– Under en sensommarvecka städade vi ur mammas hem och planerade för hennes begravningsceremoni. Och när vi gick igenom mammas och pappas gamla bilder, brev och saker, tänkte vi på hur de hade levt sina liv.

Sofia beskriver hur situationen fick dem att reflektera över sina egna liv. Vad ville de lämna för avtryck till eftervärlden? Vad var viktigt för dem?

Båda systrarna hade under en ganska lång tid känt att deras dåvarande yrken inte längre kändes särskilt meningsfulla.

– Jag kände att jobbet krävde så mycket mer än vad jag fick tillbaka. Det kändes inte längre rätt att jobba med att främja konsumtion och det ytliga. Min energi började sina, jag ville jobba med människor och jag ville stötta dem, säger Sofia.

– Och när man upplever en sådan tomhet presterar man inte längre lika bra, säger Anna.

Systrarna förklarar att något händer med ens inre när man befinner sig mitt uppe i en sorgeprocess och där, hemma i sina föräldrars gamla hem, insåg Anna och Sofia att livet är för kort för att fyllas med sådant som inte känns meningsfullt. Mitt i sorgen, mitt i alla val av musik, blommor och val av kista, insåg systrarna att de själva ville starta en begravningsbyrå.

– Trots sorgen kände vi att de nära samtalen och kreativiteten som kan finnas under sådana här processer tilltalade oss. Vi kände att detta var ett område vi ville jobba inom.

Så systrarna lämnade sina karriärer och till en början praktiserade de på olika begravningsbyråer. Därefter läste de båda till begravningsrådgivare och idag är deras byrå i full gång. De tar sig an varje nytt uppdrag, varje ny familj som mist en anhörig, med respekt, värme och omtänksamhet.

– När vi själva var klienter kände vi att så mycket gjordes på rutin. Men på vår byrå utgår vi ifrån att varje ceremoni ska vara unik, precis som varje familj och avliden person är unik. Som rådgivare igenom en hel sådan här begravningsprocess är man en projektledare, ända från att personen gått bort till själva avskedsstunden, säger Sofia. Anna förklarar att de flesta som

Sofia Ocklind Rastbäck

Ålder: 47 år

Familj: Make och två barn.

Yrke: Begravningsrådgivare, borgerlig officiant

Bor: Stockholm

Anna Ocklind Rask

Ålder: 49 år

Familj: Två barn och en hund

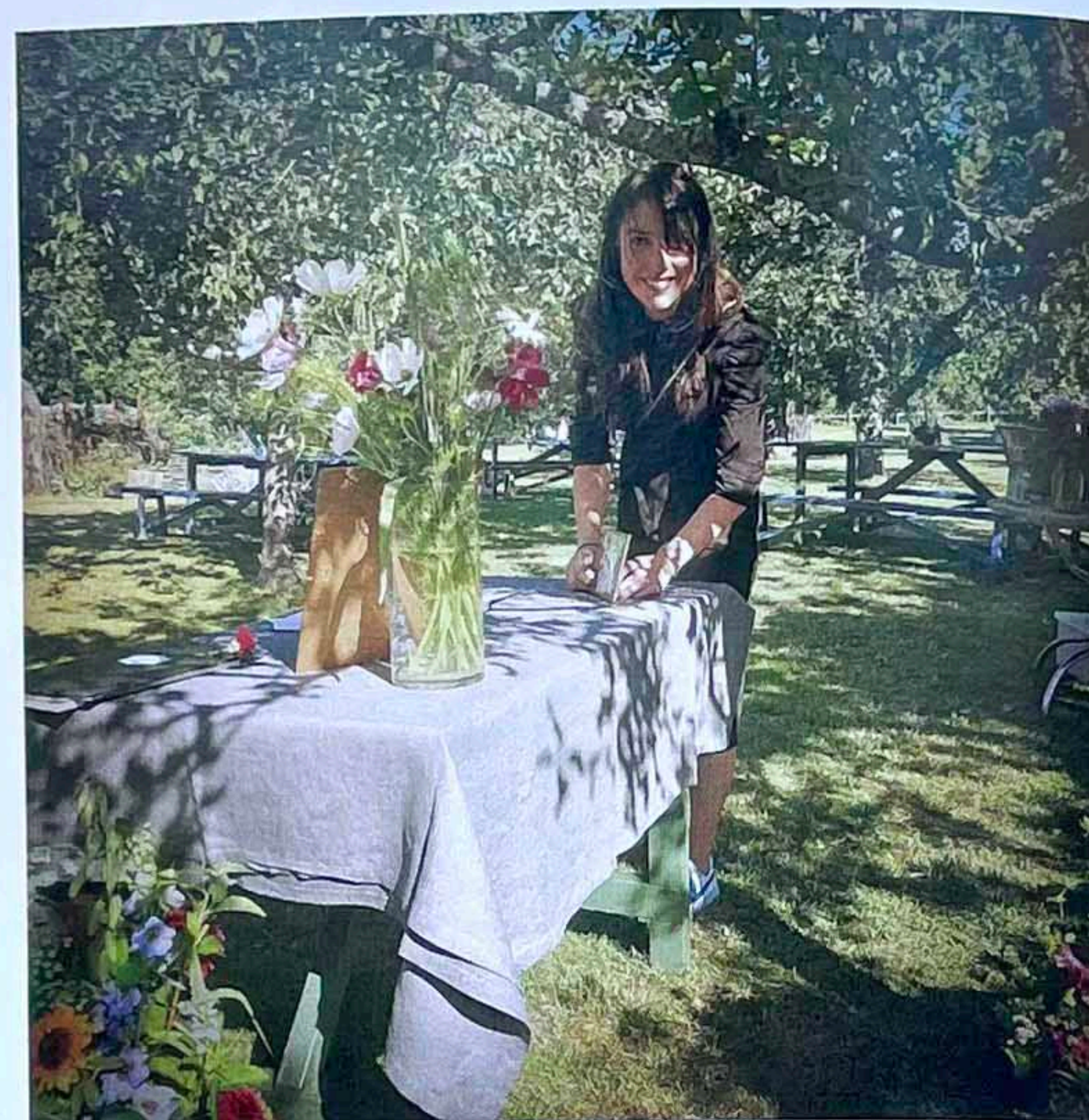
Yrke: Begravningsrådgivare, borgerlig officiant samt sorgeterapeut

Bor: Stockholm



”

För oss har det varit allra viktigast att lära känna familjen. Vi tar reda på vad som är av vikt för dem och vad som var viktigt för den avlidna personen när han/hon levde.



kommer till dem ju är nybörjare. Det är så många beslut som ska tas när man egentligen, på grund av sin sorg och att man många gånger befinner sig i chocktillstånd, är som minst kapabel att ta beslut.

– Mycket handlar ju om att guida dem. Vi ville skapa byrån så som vi skulle velat ha den själva. Det ska kännas som att man blir omhändertagen. Och för oss har det varit allra viktigast att lära känna familjen. Vi tar reda på vad som är av vikt för dem och vad som var viktigt för den avlidna personen när han eller hon levde. Det handlar om val av färger som ska plockas upp, musiken och rekvisitan. Eller hur man gör ett minnesbord. Många tänker att man till exempel måste gå fram med en blomma och lägga vid kistan, men det finns ju sååå många andra tillvägagångssätt att ta avsked på, säger Anna.

Systrarna anser att många begravningsbyråer är väldigt likriktade i allt från inredning till utförandet av en ceremoni. Även om det finns regelverk att förhålla sig till kan man ju ändra på vissa detaljer för att få en ceremoni mer personlig.

På slutet av 1980-talet var det i genomsnitt fyrtionio deltagare på en begravningsgudstjänst. Under 2017 var det tjugofyra. Allt fler begravs utan ceremoni och utan en enda vän eller anhörig närvarande. Detta samtidigt som urvalet av symboler i dödsannonser har mångdubblats och det finns fler färger att bestämma mellan när man väljer kistan. Systrarna tror att en kombination av ens eget stressiga liv och flykten från själva sorgen, gör att man inte längre tar sig tid eller har ork att planera begravningsceremonier för sina anhöriga på samma sätt som förr.

– Men vi har lärt oss och har erfarenhet av att ceremonier är både bra och viktiga. Vi vill motverka den där flykten och hjälpa människor att ta sig den där tiden. Det är tillfällen man aldrig får tillbaka och det är välgörande att ha ett riktigt avsked för dem som ska leva vidare. Men under det här konstiga året verkar folk ha landat mer och insett vikten av en ceremoni. Överhuvudtaget har pandemin fått oss att prata mer om döden än vi gjort tidigare. Vår medvetenhet kring döden har ökat, vilket är bra, säger Sofia.

Anna och Sofia berättar att det finns två kategorier inom begravningsbranschen, dels de mer traditionella som Fonus och vissa familjeägda företag. Sedan finns de nyare internetbyråerna som kom för cirka fem år sedan. Där man kan beställa hem en hel begravning på internet, utan att ens träffa någon.

– Vi drar åt det traditionella hållet eftersom vi tror att den personliga kontakten är det allra viktigaste. Vi följer familjen från början till slut. Att ha en rådgivare som följer dig hela vägen är nästan ovanligt idag, säger Anna.

Systrarna lever dagligen nära döden, men främst nära själva livet. – Vi jobbar ju mer med människor än med död och det är just mötet med dessa människor, att få guida dem i deras sorg, som gör att våra liv idag får en mening. Idag lever vi fullt ut. Visst var det tufft att lämna det trygga och starta upp något nytt, men då har det varit skönt att ha haft varandra. Vi systrar har hela tiden varandra.

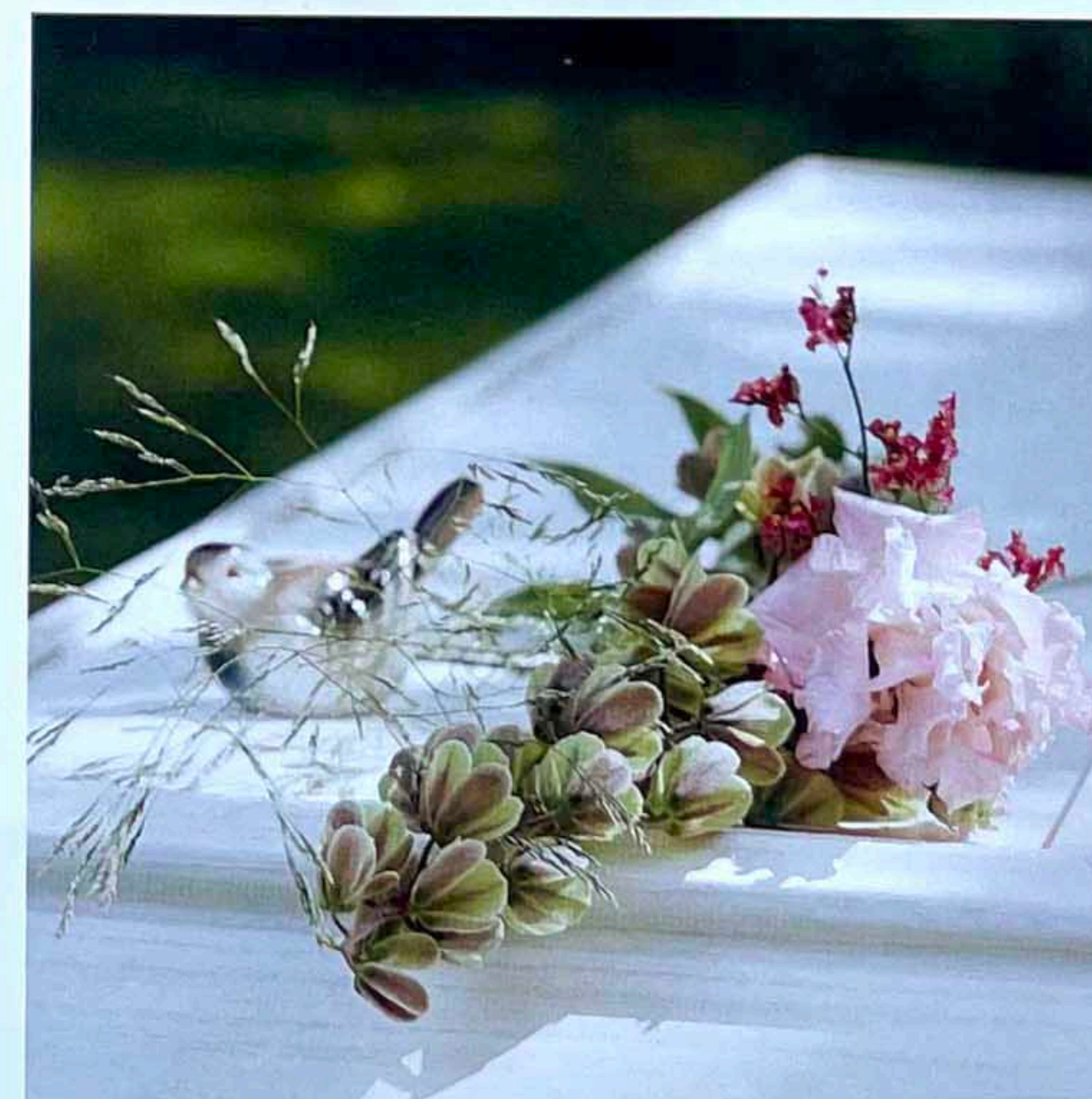
”

Överhuvudtaget har pandemin fått oss att prata mer om döden än vi gjort tidigare. Vår medvetenhet kring döden har ökat, vilket är bra.



Ni möter många människor i sorg, vad är den vanligaste funderingen?

– Det går inte säga bara en sak. Många är till en början i chock. Det kan handla om allt från irrationella saker till större frågor som handlar om hur man går vidare som människa efter att ha förlorat en anhörig. Men främst är folk osäkra och rädda för att göra fel, många tror att en ceremoni måste vara på ett speciellt sätt. De frågar sig ofta hur andra brukar göra.



Tips på hur man kan tänka och planera för sin egen begravning

- * Prata om och reflektera över livet och döden medan du lever.
- * Skriv ned hur du vill ha det, det underlättar för dina anhöriga och konflikter kan undvikas. Många begravningsbyråer har en tjänst där man kan skriva ned sina önskemål inför sin egen död, exempelvis "Vita arkivet".
- * Ha försäkrings- och bankhandlingar, online-abonnemang etc. organiserade och tillgängliga för dina anhöriga. Då blir det så mycket enklare för dem.
- * Ceremoni och avsked är välgörande för de efterlevande, hur vill du att din ceremoni utformas? Vad är viktigt för dig?
- * Fundera över hur du vill gravsättas och involvera gärna dina anhöriga – vill de ha en plats att kunna gå till?
- * Hur vill du att en minnesstund för dig ska utformas? Ska den vara glad och ljus, som en fest när du var i livet? Vilken stämning vill du ha? Ibland vågar inte de anhöriga ta ut svängarna om de inte fått klartecken från dig.