



Stöttebrev

Till dig som ska ordna det praktiska när någon gått bort

Brev om början

Vilka som bör underrättas ger sig oftast naturligt, men det kan ändå mitt i sorgen vara lätt att förbise någon. Särskilt gäller detta när någon som befinner sig mitt i livet rycks bort oväntat. Nära släktingar är ofta givna. Det kan också vara rätt att på något enkelt sätt underrätta arbetskamrater, arbetsgivare, föreningskamrater och andra mer personliga vänner till den avlidna. Som regel räcker det med att du meddelar någon i varje krets, som i sin tur underrättar övriga.

Tillhörigheter som varit med till sjukhuset bör tas om hand. Har den avlidna bott ensam i sin **bostad** bör du ordna så att någon ser till eventuella husdjur, tömmer kylskåp, vattnar blommor och annat som inte kan vänta utan att det uppstår skada. För att undvika misstanke om tillgrepp bör man ha någon med sig.

Dödsbevis och **dödsorsaksintyg** skrivs ut av den läkare som konstaterar dödsfallet. Läkaren sänder sedan dödsbeviset till Skatteverket och dödsorsaksintyget till Socialstyrelsen för registrering. Däremot fungerar det inte alltid så att anhöriga blir underrättade om dödsorsaken utan att fråga. Ta därför namn och telefon på den läkare som utfärdar bevis och intyg.



Brev om sorg

Den som gråter öppet ser man. Andra blir tysta och drar sig undan. Önskan om att få vara ensam ska givetvis respekteras. Det är ändå viktigt att ingen starkt berörd blir utanför utan att "vara sedd". Kan man ordna en samling med de närmaste, där man kan vara med varandra och tala med någon om vad man känner, är detta ofta till stort stöd i det fortsatta sorgearbetet. Känner du, eller någon annan, behov av stöd från någon erfaren har sjukhuskyrkan i Umeå en jourhavande medarbetare som nås via sjukhusets växel. I varje församling finns präster och diakoner som nås via Svenska kyrkans växel. Hos Röda Korset finns telefonjour och samtalsgrupper som kan ge stöd.

Många vill se den avlidna. Det kan ofta ordnas direkt på sjukhuset eller i samband med svepningen, då den avlidna läggs i kistan. Det finns delade meningar om man ska låta barn se den avlidna. Många är av den uppfattningen att det kan hjälpa barnet att förstå och att barn tar det naturligt, om de har bra stöd från vuxna.

Den som har mist sin livskamrat har ofta den erfarenheten, att det egentliga sorgearbetet kommer först efter begravningen. Vi bör därför alla stödja varandra genom att söka kontakt under den tid de starkast drabbade ska finna en ny grund för sin framtid.

Brev om ekonomi och oro

Vem ska ha den **ekonomiska vårdsnaden av dödsboet**? Gäller det gifta par eller par som ingått registrerat partnerskap är det naturligt att den efterlevande maken/makan/registrerad partner har det. I andra fall kan det vara nödvändigt att övriga arvtagare ger någon i uppdrag att motta och utge pengar och handlingar som rör dödsboet.

Bodde den avlidna ensam kan det vara aktuellt att **säga upp hyresavtalet**. Hyreslagens 5 § innehåller en särskild regel som säger att när någon har dött får dödsboet inom en månad från dödsfallet säga upp avtalet att upphöra till det månadsskifte som inträffar en månad från uppsägningen. Om uppsägning är aktuell är det viktigt att inte missa den tiden eftersom uppsägningstiden i annat fall blir tre månader.

Familjens framtida ekonomi är ändå den stora frågan särskilt när den bortgångna hade försörjningsansvar mot efterlevande make/maka/registrerad partner och kanske också barn. Många kan känna det som fel och skamligt att oroas för ekonomin så nära inpå en nära anhörigs bortgång. Oron är naturlig. Den kan kännas svårare än vad den annars skulle vara, därför att den kommer mitt i sorgen. Samtal med någon förtrogen kan här vara viktigt. Det är ofta värdefullt om någon förtrogen hjälper till med de kontakter som måste tas. Om du känner oron, vänta inte med att ta kontakt med Försäkringskassan angående till exempel bostadsbidrag. Pensionsmyndigheten svarar på frågor om efterlevandepension och bostadstillägg.

Försäkringar genom intresseorganisation för egna företagare, grupplivförsäkring genom fackförening samt privata liv- och olycksfallsförsäkringar är vanliga exempel på försäkringar som kan falla ut vid dödsfall. Även medlemskap i andra föreningar kan innehålla någon form av försäkring. Det är inte ovanligt att någon försäkring förbises. **Gör därför en noggrann genomgång** så att allt finns med.

Även den efterlevande kan ha försäkringar som ger ersättning vid makes/makas/registrerad partners bortgång. En del har särskild försäkring för att täcka begravningskostnaden, men det vanliga är att den ingår i t ex grupplivförsäkringen.

Vi ska här bara uppmärksamma de fall där ett boende eller en verksamhet ska avvecklas. Dröjsmål med avvecklingen kan innebära kostnader och i vissa fall skada. Därför kan det vara nödvändigt att dödsbodelägarna tidigt tar ställning till om bostaden eller verksamheten ska säljas till utomstående eller om någon av delägarna ska ta över. Vad ska göras med bohaget? Att dela en del och sälja av resten är vanligt.

Vid arvskiftet tas hänsyn till marknadsvärdet av det som ska fördelas. Finns det fastigheter och andra stora värden är det bra att få kvarlåtenskapen värderad av en kunnig person.

Brev om kostnader och värdighet

Känslan bor i det finstämda. Därför kan en ensam ros eller en bukett ängsblommor ibland uttrycka mer än ett påkostat arrangemang.

Allt som följer av ett dödsfall kostar. Men kostnaderna kan variera väsentligt.

Begravningsavgiften som alla betalar oavsett om de är medlem i Svenska kyrkan eller inte bekostar följande:

- Gravplats
- Gravsättning
- Kremering
- Lokal för begravningsceremonin

Om den avlidne var medlem i Svenska kyrkan svarar kyrkan för kostnaderna även för den präst som håller begravningsgudstjänsten. Tala med din församling.

Det är viktigt att **våga fråga om alternativ**. Pröva dem mot vad man vet om den avlidnas person och värderingar samt förutsättningarna i övrigt. Följ sedan vad som känns riktigt. **Saknar dödsboet tillgångar**, helt eller delvis, kan kommunen vara behjälplig med det som kallas social begravning. Kontakta din kommun för mer information.



Brev om begravning

Har den avlidne uttryckt sina önskemål i någon form så bör givetvis dessa respekteras. Begravningsbyråer har formulär som är till god hjälp för den som på ett mer genomtänkt sätt vill ange sina önskemål om begravning och många andra frågor som blir aktuella när man dör. Tyvärr är det alltför vanligt att vi människor inte klargör för våra närmaste hur vi ser på vår egen begravning. Dessutom är det vanligt att de egna synpunkterna begränsas till att gälla frågan om kremering eller jordbegravning och frågan om grav eller minneslund. Till den del det inte finns uttalade önskningar från den avlidna blir det de närståendes uppgift att utifrån sin kunskap om den avlidnas person och värderingar forma en värdig begravning.

Tidigare styrdes begravningen starkt av tradition. I dag har det utvecklats en stor frihet i hur en begravning kan ordnas. Ska den ske inom kyrkans eller något trossamfunds ram eller ska den vara borgerlig? Om man väljer kyrkan eller ett trossamfund kan man av präst, församlingspastor eller motsvarande få en genomgång om hur själva ceremonin kan ordnas.

Begravningsbyråer har erfarenhet om vad som är brukligt och vad man bör tänka på. De tar hand om svepning, transporter, annonsering med mera. Men de anhöriga avgör hur omfattande uppdrag de lämnar till begravningsbyrån och hur mycket de som anhöriga ska ordna själva. Idag är det ganska vanligt att anhöriga medverkar vid svepningen och det händer att anhöriga sköter både svepning, transporter och annonsering själva. Detta både av känslomässiga och ekonomiska skäl.

Nu ställs de anhöriga inför ett antal val. Ska man sätta ut en dödsannons, ska man välja en mera påkostad kista eller en enklare och istället använda församlingens bårtäcke som värdig omfamning av kistan? Storleken på annonsen och valet av kista kan betyda väsentliga kostnadsskillnader. Ska någon skriva minnesord i tidningen? Ska begravningen ske i stillhet med endast de närmaste närvarande? Vilka ska bjudas in, och hur? Ska man ordna en minnesstund efteråt? I annons eller inbjudan kan önskemål om klädsel göras. **Klädsel** är en fråga där det skett stora förändringar under senare tid. Förut bars alltid svarta kläder, utom för barn. Idag är det vanligt med en blandad men diskret klädsel.

Valet mellan kistbegravning eller kremering är en annan frågeställning som måste avgöras om den avlidna inte har redovisat sin vilja. Vid kremering uppkommer ännu en fråga. Ska askan sättas i urngrav, askgravlund eller minneslund? Den frågan kan motivera en djupare eftertanke. Väljer man en kist- eller urngrav kan en gravvård/ minnesvård som sten, kors eller motsvarande sättas upp. Sker begravningen på en plats där någon i slkten finns begravd kan det finnas brev om så kallad gravrätt och en gravvård som kan användas. Med grav följer emellertid också ett vårdansvar och viss årlig kostnad. Kyrkogårdsförvaltningen kan lämna vidare upplysningar. De kan även mot ersättning ansvara för skötsel av graven. Vid gravsättning i **minneslund** kan anhöriga sätta lösa blommor och ljus på anvisad plats. Sten eller annan enskild minnesvård får inte anordnas i minneslund. Betydelsen av detta för efterlevande är personlig och bör begrundas. Besök i minneslund kan vara ett sätt att få en egen känsla inför detta val.

I **askgravlund** finns en gemensam yta där namnen på de avlidna finns inristade. Om önskemålet är att askan ska spridas över havet eller i naturen krävs tillstånd av Länsstyrelsen.

Brev om tiden efter

Bouppteckning ska vara gjord inom tre månader från dödsfallet och inskickad till Skatteverket inom fyra månader. Om behov finns kan Skatteverket förlänga tidsfristen. I enkla fall är bouppteckning inte svår att genomföra själv utan experthjälp. Formulär för bouppteckning finns att ladda ner från Skatteverkets hemsida. Det går också bra att be dem skicka hem den. Den som har dödsboet i sin vård bestämmer tid och plats för bouppteckningen och ser till att alla dödsbodelägare kallas. Make/ maka/registrerad partner och sambo till den avlidna ska alltid kallas även om de inte är delägare i dödsboet. Samma person har ansvar för att uppge skulder och tillgångar i boet. Inför själva bouppteckningen ska två utomstående, som inte är dödsbodelägare, vidtalas att svara för själva förrättningen, så kallade förrättningsmän.

Vill någon arvtagare göra **arvsavstående** till förmån för barn, ska detta göras i **samband med bouppteckningen**. Gör er därför medvetna om vilka skatteregler som gäller. Finns det fastighet, bostadsrätt eller annat som har ett taxeringsvärde är det detta och inte ett eventuellt högre saluvärde som ska anges. För aktier, fonder och värdepapper gäller särskilda regler. Fråga banken vad som

gäller. Om tillgångarna i ett dödsbo inte räcker till mer än begravningskostnaderna kan anhöriga, inom tre månader, göra en anmälan till socialförvaltningen i den avlidnas hemkommun. Socialförvaltningen gör då en **dödsboanmälan**, vilket är en enklare form av bouppteckning, och sänder den till Skatteverket.

Tiden efter bouppteckningen beskrivs av många nära sörjande som den ensamma tiden. Både de sörjande och de stödjande bör vara medvetna om detta och hjälpas åt att hålla kontakt.

Arvskifte, det vill säga fördelningen av de tillgångar som finns kvar sedan alla skulder och kostnader betalats, kan som regel göras först efter ganska lång tid. Därför finns det tid att inhämta utförligare information om hur arvskifte kan göras. Vi ska här bara uppmärksamma de fall där ett boende eller en verksamhet ska avvecklas. Dröjsmål med avvecklingen kan innebära kostnader och i vissa fall skada. Därför kan det vara nödvändigt att dödsbodelägarna tidigt tar ställning till om bostaden eller verksamheten ska säljas till utomstående eller om någon av delägarna ska ta över. Vad ska göras med bohaget? Att dela en del och sälja av resten är vanligt.

Vid arvskiftet tas hänsyn till marknadsvärdet av det som ska fördelas. Finns det fastigheter och andra stora värde är det bra att få kvarlåtenskapen värderad av en kunnig person.

Bra att veta

Begravningsbyråer

Sveriges Begravningsbyråers Förbund (SBF) har medlemmar över hela Sverige. De byråer som är medlemmar i SBF har ett emblem som visar att de är auktoriserade byråer. Mer finns att läsa på SBF:s hemsida, www.begravningar.se.

Begravning på annan ort

En övervägande del av landets församlingar är med i ett clearingsystem mellan församlingarna. Det innebär att den församling där den avlidna bodde ersätter den församling där begravningen sker. Vad som ersätts kan dock skilja mellan församlingarna. Det kan också vara skillnader om den avlidna tillhör församlingen eller har lämnat kyrkan. Tala med pastorsexpeditionen om vad som gäller.

Stockholms stad har en kommunal kyrkogårdsförvaltning. Här är det ofta dyrare att bli begravd än på andra orter i landet.

Begravningsgudstjänst och begravningsceremonier

Svenska kyrkan har föreskrifter för begravning men den tar stor hänsyn till önskemål som framförs. Begravningsgudstjänsten hålls av en präst. Övriga trossamfund har egna föreskrifter om begravningar och förrättare är som regel pastor i församlingen. Respektive församling lämnar information om vad som gäller.

Borgerlig begravning är helt fri till sin form. Den som förrättar begravningen (officiant) kan vara en vän till den avlidna eller släkting. Var ska då förrättningen ske? Hör med församlingen om det finns någon lämplig lokal som de kan låna/hyra ut lokal och form för minnesstund väljer de anhöriga.

Begravningsdagar

I Umeåregionens församlingar förrättas begravningar på olika dagar beroende på var den avlidne ska begravas. Kontakta berörd församling eller begravningsbyrå för besked.

Minneslunden

Här finns en gemensam plats där man kan smycka med snittblommor och ljus. Enskilda gravvårdar eller planteringar förekommer däremot inte.

Askgravlunden

Här är en gemensam yta där namnen på de avlidna finns inristade.

Annons

När begravningsdag är fastställd brukar en annons sättas in i lokalpressen. Annonsen brukar innehålla inbjudan till begravning och minnesstund samt i förekommande fall uppgift om önskemål om stöd till någon fond.

Minnesord

Lokaltidningarna publicerar kostnadsfritt dödsnotis/minnesord. Texten bör innehålla uppgift om den avlidnas hemort, ålder, födelseort och närmaste anhöriga. Minnesordet får inte skrivas i du-form riktad direkt till den avlidna. Texten bör vara saklig och kortfattad.

Länkar

- **Umeå kommun** – www.umea.se
- **Försäkringskassan** – www.forsakringkassan.se
- **Pensionsmyndigheten** – www.pensionsmyndigheten.se
- **Skatteverket** – www.skatteverket.se
- **Svenska Kyrkan** – www.svenskakyrkan.se
- **Sveriges Begravningsbyråers Förbund** – www.begravningar.se
- **Röda Korset** – www.redcross.se

Att sova

Sova är viktigt. Att orka somna kan vara svårt när känslorna stannat i tomhet. Att sova en stund är ändå viktigt. Kanske är du den som mitt i sorgen måste försöka vara stark, trösta, stötta och tänka på allt som nu måste ordnas. I våra korta brev "om början" och "om sorg", har vi försökt visa på en del av vad som kan behöva göras mera omgående. När det är gjort, se till att de som behöver kan få sova eller på annat sätt återhämta sig. Vila sedan själv en stund.

Att få stöd

*Stöttebrev*en är framtaget som ett led i vår strävan att nå invånarna med information vid för dem genomgripande händelser i livet. En nära anhörigs bortgång är en sådan händelse när många frågor ställs. Ofta kommer dödsfallet oväntat, men de frågor det ställer kan inte vänta utan måste hanteras trots sorgen.

Vi hoppas att våra "stöttebrev" kan vara till hjälp att se vad och i vilken ordning saker kan göras. Vi försöker också visa på olika vägar och alternativ. Våra brev gör inte anspråk på att vara heltäckande. Vi har därför med ett antal uppslag till var du kan få mer stöd och information i dina frågor. Informationen är till största del hämtad från internet. Du är givetvis också välkommen med ytterligare frågor till oss.