

Efterlevande- Praktika

2025

SVENSKA

SPANSKA

ENGELSKA

POLSKA

FINSKA

ARABISKA

REFERENSER

SAMTLIGA HEMSIDOR INNEHÅLLER INFORMATION TILL DIG SOM
EFTERLEVANDE OCH ANHÖRIG.

OM DU INTE KAN LÄSA QR-KODER MED DIN TELEFON ELLER LÄSPLATTA
KAN DU BESÖKA HEMSIDORNA PÅ INTERNET.

HEMSIDOR

Bris.se
Efterlevandeguiden.se
Folkhalsomyndigheten.se
Forsakringskassan.se
Hjalplinjen.se
Hjarnfonden.se
Lansstyrelsen.se
Mind.se
Pensionsmyndigheten.se
Randigahuset.se
Rodakorset.se
Skatteverket.se
Socialstyrelsen.se
SPES.se
Suicidezero.se
Svenskakyrkan.se
UMO.se
Vimil.se
1177.se

TELEFONNUMMER

Försäkringskassan
0771-524 524

Jourhavande Präst
nås via SOS 112

Hjälplinjen
90 390

Skatteverket
0771-56 75 67

Svenska Kyrkan
018-16 95 00

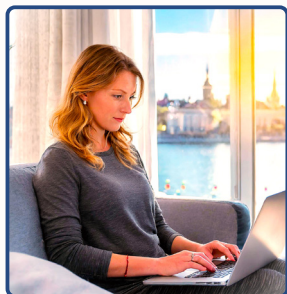
Vårdgivarguiden
1177

Äldrelinjen
020-22 22 33

Det här häftet har du fått för att din närstående har avlidit. Syftet med häftet är att den ska vara till hjälp för dig som efterlevande. All information är hämtad från tillförlitliga källor så som svenska myndigheter och välkända organisationer. Du hittar samtliga referenser här på sidan bredvid.



Efterlevandepraktika finns som tryckt häfte med QR-koder som scannas med din smarttelefon eller läsplatta.



Är du nyfiken på vilka vi är i Föreningen Efterlevandepraktika så kan du läsa mer om oss på vår hemsida efterlevandepraktika.se.

INNEHÅLL

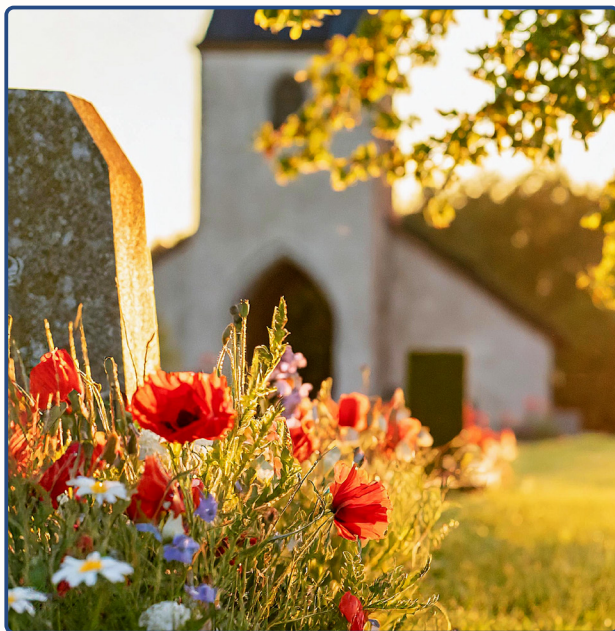
REFERENSER	2
FÖRORD	3
VAD HÄNDER NU	5
VANLIGA FUNDERINGAR	6
SKATTEVERKET	8
BEGRAVNINGSCEREMONI	10
GRAVSÄTTNING	12
VUXNA & BARN I SORG	14
OFRIVILLIG ENSAMHET	16
STÖD MOT SUICID	17
TRANSPORT TILL UTLANDET	18
AVSLUTA SOCIALA MEDIER	19
ERSÄTTNING	21
CHECKLISTA	22

VAD HÄNDER NU?

Även om du har försökt förbereda dig så kommer döden ofta som en chock. Din närstående kan ha lidit en längre tid av sjukdom eller så kom dödsfallet plötsligt. Oavsett hur det har sett ut innan, så kan den närmaste tiden efter dödsfallet kännas som ett vacuum. Många undrar vad man ska göra nu? Hur går man vidare härifrån? Nu när döden har infallit är det viktigt att ni får stanna upp i stunden och kunna ta farväl.

Vårdpersonal inväntar att anhöriga har tagit sitt farväl innan den avlidne transporteras till bårhuset. Eftersom det ofta finns flera bårhus kan det vara bra att fråga vårdpersonalen vilket den avlidne körs till.

Det förekommer att bårhus ger en kroppsbevarande injektion till den avlidne, detta debiteras dödsboet. Hör med din vårdgivare om hur rutinerna ser ut hos er. Kremering eller jordfästning ska ske inom 30 dagar efter dödsfallet.



VANLIGA FUNDERINGAR

I STUNDEN



KLÄDER

Ni som efterlevande har möjlighet att välja kläder som den avlidne ska begravas eller kremas i. Efterlevande kan klä den avlidne eller ta hjälp av vårdpersonal.

Begravningsbyrån kan göra det mot en viss kostnad.



SMYCKEN

Den avlidna kan ha kvar smycken oavsett om den kremas eller jordfästs. För att garantera att smycken följer den avlidne bör de läggas i kistan vid kistläggningen och inte följa med den avlidne till bårhuset.



OBDUKTION

Det är läkaren som tar beslut om obduktion. Det utförs sällan vid förväntade dödsfall. Har du fler frågor kontakta ansvarig sjuksköterska eller läkare. Obduktion kan påverka förberedelser av begravning, främst då det kan ta längre tid innan en kremering eller begravning kan ske.



ORGANDONATION

Det är främst vid akutsjukvård som frågan aktualiseras. Sjukvårdspersonalen utreder förutsättningarna för donation och avgör om det är möjligt att påbörja organbevarande behandling. Organdonation kan inte ske om den avlidne motsatt sig det eller om det finns motstridiga uppgifter om vad den avlidne önskade.

VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?

DONATIONSREGISTRET



VANLIGA FUNDERINGAR

I HEMMET



LÄKEMEDEL

Läkemedel lämnas till apoteket. De skall aldrig slängas i vanliga sopor, spolats ner i toaletten eller hällas ut i avloppet eftersom de är farliga för miljön.



HEMTJÄNST

Kontakta hemtjänsten för att avsluta hembesöken. Ring till kommunen och be dem hämta trygghetslarm om det installerats.



HJÄLPMEDEL

Efterlevande ringer till hjälpmedelscentralen. De kommer då kunna se om det finns hjälpmedel att hämta från bostaden.



FÖRBRUKNINGSMATERIAL

Förbrukningsmaterial såsom blöjor, underlägg och näringsdrycker är inget som vården tar tillbaka. Utan är upp till efterlevande att kassera eller finna funktion för.

Finns det inget hjälpmedelscenter nära dig?
Fråga vårdgivaren vart du kan vända dig.

HANDLÄGGNING VID DÖDSFALL

Skatteverkets huvuduppgift är att ta in skatter, sköta äktenskapsregister och folkbokföring samt registrera bouppteckningar. Skatteverket är till stor hjälp för dig som efterlevande och dödsbodeläggare. Det är via Skatteverkets folkbokföring som dödsfall registreras och övriga myndigheter får information.

På dess hemsida finns information och blanketter att ladda ner för dig som dödsbo. Det är till Skatteverket du upprättar och skickar in en bouppteckning. Skatteverket kräver inte att du som privatperson ska veta och kunna allt, utan bistår gärna med hjälp och information.

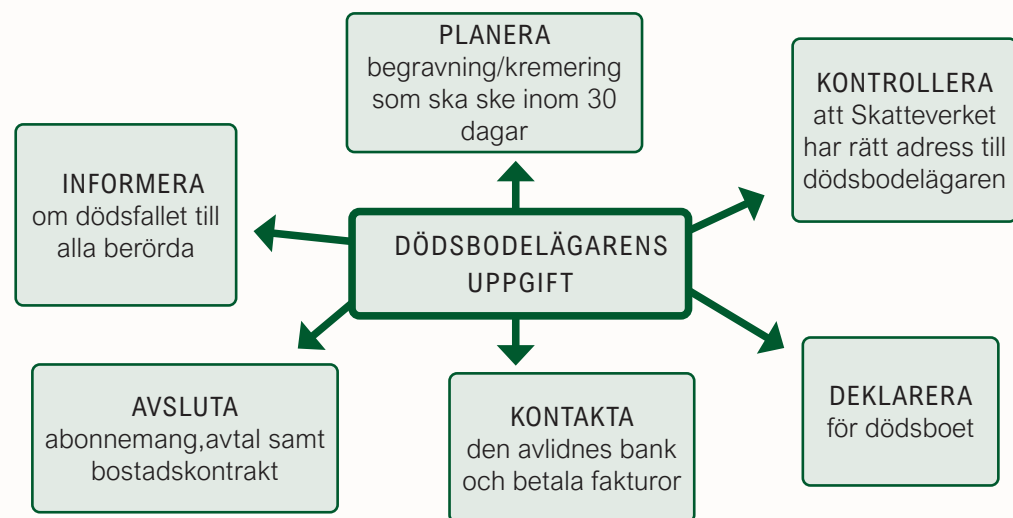
DÖDSBO

BOUPPTECKNING

ARVSSKIFTE

DU SOM DÖDSBODELÄGGARE

Deläggare i ett dödsbo är de efterlevande, till exempel maka/make, sambo, arvingar eller universella testamentstagare. Samma dag som en person dör övergår det som personen ägde, avtal och skulder till ett dödsbo. I ett testamente kan det framgå vem som ska vara testamentsexekutor. Det är den som ansvarar för att testamentet följs och förvaltar dödsboet tills arvskiftet genomförts. Om ingen testamentsexekutor utsetts är det dödsbodeläggarnas ansvar att förvalta dödsboet.



VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?

EFTERLEVANDEGUIDEN



DÖDSBO

BOUPPTECKNING

ARVSSKIFTE

ATT UPPRÄTTA BOUPPTECKNING

Bouppteckning är ett dokument som dödsbodelägarna ska upprätta och lämna in till Skatteverket. På skatteverket.se kan du hitta en mall samt en lathund för hur den ska fyllas i. Dödsbodelägarna kan själva upprätta en bouppteckning eller ta stöd av en jurist. Den ska ha kommit till skatteverket inom fyra månader efter dödsfallet.

BOUPPTECKNINGS INNEHÅLL

En bouppteckning ska innehålla den avlidnes personuppgifter samt en förteckning av dennes samtliga tillgångar och skulder på dödsdagen. Det ska även framgå vilka som är arvingar enligt lag eller testamente. Om den avlidna var gift ska bouppteckningen innehålla uppgifter om den efterlevande makens/makans samtliga tillgångar och skulder. Om den avlidna var sambo och denne begär bodelning ska bouppteckningen innehålla uppgifter om samboegendom.



DÖDSBO

BOUPPTECKNING

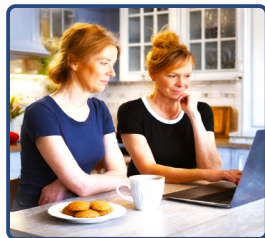
ARVSSKIFTE

ATT GENOMFÖRA ETT ARVSSKIFTE

Efter att bouppteckningen är registrerad och godkänd av Skatteverket kan dödsboet avvecklas genom ett arvskifte. Arvskifte är ett avtal om hur tillgångarna i ett dödsbo ska fördelas mellan arvingarna. Om det finns ett testamente

så styr den fördelningen. Om det inte finns ett testamente är det upp till arvtagarna att tillsammans bestämma hur de vill fördela arvet. Om man inte är överens eller om man behöver stöd i att genomföra ett arvskifte kan man kontakta en jurist. Arvskiftesblanketten behöver inte se ut på något särskilt sätt. Handlingen kan arvtagare själva upprätta och underteckna. Den ska inte skickas in för registrering.

I och med arvskiftet ska den avlidnes bankkonton avslutas och pengarna ska flyttas över till arvingarnas konton. För detta krävs en godkänd bouppteckning samt bankens arvskifteshandling som kan skilja sig åt mellan de olika bankerna.



VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?

Telefonnummer
Skatteverket
0771-567567

SKATTEVERKET



BEGRAVNINGSCEREMONI

BEGRAVNING KAN EFTERLEVANDE PLANERA OCH ARRANGERA SJÄLVA ELLER ANLITA EN BEGRAVNINGSBYRÅ.

UTAN BEGRAVNINGSBYRÅ

Efterlevande kan planera och arrangera en begravning själv. Om den avlidne har varit folkbokförd och betalat skatt i Sverige så omfattas den av begravningsavgiften. Den skatten gör så att privatpersoner inte behöver betala för kremation, begravningsceremoni i kyrka/kapell samt en begravningsplats i 25 år. Detta innebär att efterlevande kostnadsfritt kan boka exempelvis kapell för ceremoni samt boka gravplats på kyrkogården.

Det som inte ingår i begravningsavgiften är den obligatoriska kistan som den avlidne måste transporteras i. Även vissa transporter kan komma att behöva betalas av dödsboet samt om gravsten ska köpas in.

TA HAND OM DEN AVLIDNE SJÄLV

Att hantera transporten mellan bårhus och krematorium själv kan upplevas som obehagligt och svårt. För andra kan det kännas fint och vara ett sätt att hedra den avlidne. Det finns inga regler eller lagar som motsätter att du som anhörig tar hand om den avlidne själv. Tvärtom är det du som dödsbo som är ansvarig för att den avlidne kremeras eller jordfästs inom 30 dagar efter dödsfallet. Du som efterlevande får däremot inte själv genomföra kremering eller gräva ner en urna eller kista.

DEM FÅR FÖRRÄTTA EN BORGERLIG BEGRAVNING?

Den som leder begravningsceremonin kallas officiant och är begravningsförrättare. Vid kyrklig begravning är detta prästen. Vid en borgerlig begravning finns det inget krav på utbildning eller erfarenhet, utan det kan vara en god vän eller anhörig. Det går att anlita en officiant och ibland kan det finnas kostnadsfritt hos kommunen.



VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?

SVENSKA KYRKAN



1177



BEGRAVNINGSCEREMONI

EN BEGRAVNINGSCEREMONI KAN SKE MED KISTA ELLER MED URNA.
ALLT FLER VÄLJER AKT MED URNA

ATT PLANERA BEGRAVNING

Begravningslagen säger att du ska följa den avlidnes önskan så långt som möjligt. Om ni inte vet vad den avlidne önskar, är det ni som får välja begravningsform. Vid bokning av kyrka eller kapell kan det kan vara klokt att vara ute i god tid då de kan vara uppbokade och svårt att få önskat datum. Det är även bra att ha i åtanke att krematoriet ofta har kö för kremering.



BORGERLIG

En borgerlig begravning är en icke-religiös begravningsakt, men du kan välja att lägga till religiösa inslag som till exempel psalmer. En vanlig plats att hålla en borgerlig begravning är i ett kapell. Det kan ske med kista eller urna.

KYRKAN

Om du önskar en begravning i kyrkan tar du kontakt med den avlidnes församling och bokar ett möte med prästen. En begravning i Svenska kyrkan kostar ingenting om den avlidne har varit medlem. Att välja begravning i kyrkan innebär att det finns en struktur att förhålla sig till. En begravning i kyrkan kan ske med kista eller urna.

DIREKTKREMTION

Direktkremation är kremering utan efterföljande ceremoni. Det är ofta en önskan från den avlidne att ingen ceremoni ska hållas. Det kan även vara så att ni som närmast anhöriga önskar att samlas i all enkelhet utan en traditionell ceremoni. Då kremeras kroppen och ni väljer sedan var askan ska gravsättas eller strös. Detta är den enklaste formen av begravning och något som blir allt mer vanligt.

VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?

EFTERLEVANDEGUIDEN



GRAVSÄTTNING



MINNESLUND & ASKGRAVLUND

Askan strös eller grävs ned på kyrkogården. Minneslunden är helt anonym till skillnad från askgravlunden där namnet på den avlidne är angivet.



URNGRAVPLATS

Urnsättningen görs på kyrkogården där efterlevande får delta. Det sker ofta direkt efter begravningssceremonin/akt med urna. Möjlighet till både resa gravsten och använda failjegrav finns.



ASKGRAVPLATS

Urna eller dekorativ askpåse grävs ner och graven markeras med namn. Anhöriga får delta vid gravsättningen. Skötsel av askgravplatsen ombesörjs av kyrkogårdsförvaltningen.



KISTGRAVPLATS

Den avlidne placeras i en kista som begravs i jorden. Gravsten kan resas eller så används en familjegrav.



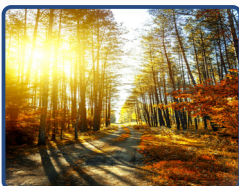
KOLUMBARIUM & URNMUR

En beständig urna av exempelvis keramik, glas, koppar, mässing eller järn placeras i en nisch eller mur där flera andra urnor finns. Ett kolumbarium är inomhus och urnmur är utomhus.



ASKSPRIDNING ÖVER VATTEN

Askspridning över vatten behöver du ansöka och få godkänt av Länsstyrelsen. Praxis är 300 meter från land.



ASKSPRIDNING ÖVER MARK

Askspridning över mark behöver du ansöka och få godkänt av Länsstyrelsen. Praxis är 300 meter från bebyggelse.

GRAVSÄTTNING



**OM DU INTE VET VILKEN FÖRSAMLING
DEN AVLIDNE TILLHÖRDE KAN DU
SÖKA HÄR.**



**HÄR HITTAR DU EN FÖRTECKNING
ÖVER KYRKOR, KAPELL OCH
BEGRAVNINGSPLATSER SAMT
KONTAKTUPPGIFTER.**

FÅR JAG NÄRVARA VID KREMERING?

Efter överenskommelse med det aktuella krematoriet så kan man närvara vid kremeringen. Var ute i god tid. Du bör ha i åtanke att det kan vara en starkt känslomässig upplevelse att närvara vid en kremering så tänk igenom ditt beslut noga.

BEHÖVER MAN KÖPA BÅDE KISTA OCH URNA?

Enligt svensk lag ska den avlidne personen ligga i en kista vid gravsättning samt vid kremering. Vid askspridning eller gravsättning i askgravlund kan du kostnadsfritt låna en ceremoniurna från församlingen.

Du får självklart tillverka både kista och urna själv men det finns regler och mått som måste hållas.

**VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?**

SVENSKAKYRKAN



LÄNSSTYRELSEN



VUXNA & BARN I SORG

HUR DU SÖRJER PÅVERKAS AV VAR I LIVET DU BEFINNER DIG
ALLA SÖRJER OLIKA

ATT VARA I SORG

Det finns flera föreställningar och myter kring sorg och sorgeprocessen. En av dem är att vi under ett år ska hinna gå igenom fem faser – förnekelse, ilska, förhandling, depression och acceptans. Det är en förenklad modell och det är inte självklart att alla går igenom dessa faser. Sorg är inte en rak process där du går igenom olika steg i en bestämd ordning. Sorgen är unik och den kommer ofta i vågor. Hur länge du sörjer beror på, så som om döden var väntad eller plötslig, hur nära du stod den som gått bort eller om den försatte dig i chock eller trauma.

NÄR DU BEHÖVER STÖD

Sorg kan kännas överväldigande och tung och det kan vara svårt att skilja mellan sorg och depression. Depression är ett medicinskt tillstånd som ofta är långvarigt och behöver behandlas med terapi och ibland även läkemedel. Sorg kommer i vågor och ska inte behandlas bort. Däremot kan du behöva terapi eller stödsamtal för att hitta ett sätt att hantera din sorg. Det finns föreningar som anordnar stödgrupper, du kan till exempel ta kontakt med Vimil eller Svenska Kyrkan. Behöver du stöd av vården tar du kontakt med din vårdcentral.



SKULDKÄNSLOR

Precis som vuxna kan även barn drabbas av skuld känslor och tankar om att man gör fel när man skrattar och har roligt. Som förälder och vuxen är det viktigt att förmedla att skratta och ha kul är viktigt – även när det finns sorg.

VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?

MIND



SVENSKA KYRKAN



VIMIL



RÖDA KORSET



VUXNA & BARN I SORG

DU SOM VUXEN ÄR ETT VIKTIGT STÖD FÖR BARN & UNGDOMAR I SORG

BARN & UNGA I SORG

Precis som vuxna så sörjer barn och behöver stöd i sin sorgprocess.

Några vanliga reaktioner är:

- Sorg/ Ilska/ oro
- Ont i magen eller huvudet
- Svårt att vara ensam eller drar sig undan
- Rädsla för att själv dö, eller att någon mer dör
- Svårt att sova.

PRATA OM SORG

Det är viktigt att ge barn information, annars kan de fantisera och skapa egna skrämmande sanningar. Du kan hjälpa barnet att sätta ord på sina tankar och uppmuntra till att ställa frågor. Visa att du har tid att lyssna och att du svarar så gott du kan på frågor. Det är ingen bra idé att som vuxen försöka forcera ett samtal, utan låt det komma allt eftersom. Det viktiga är att vi vuxna visar att vi kan prata om döden och sorgen.



TANKAR SOM KOMMER PÅ KVÄLLEN

Tankar kommer ofta på kvällen när lugnet har lagt sig. Äldre barn och ungdomar kan ha svårt att somna av samma anledning och kan behöva din uppmärksamhet och tid för att få stöd.

ÅTERGÅ TILL VARDAGEN

Barn mår bra av rutiner och behöver få återgå till sin vardag med förskola/skola. Det kan vara bra att informera lärare om dödsfallet och att barnet kan komma att behöva stöd. För barnet kan det vara skönt att någon vuxen vet om sorgen. För ungdomar kan det vara viktigt att själva få bestämma om de vill berätta på skolan. Det kan vara skönt att få vara på neutral mark där vardagen får ta sin plats.

VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?

RANDIGA HUSET



BRIS



UMO



1177



OFRIVILLIG ENSAMHET

OFRIVILLIG ENSAMHET ÄR ETT FOLKHÄLSOPROBLEM

ATT VARA ENSAM

Är ensamheten självvald kan den kännas skön, men är den ofrivillig skapar den ett lidande. Men åldern krymper ofta det sociala nätverket och allt fler äldre lever i ensamhushåll. Att vara ofrivilligt ensam ger negativa hälsoeffekter.

Det långvariga påslaget av stresshormoner kan leda till högt blodtryck och inflammation i kroppen, som ökar risken för hjärtinfarkt, stroke och demens. Utöver detta påverkas även den psykiska hälsan negativt vilket kan leda till isolering och depression.

ATT BRYTA SIN ISOLERING

Det syns inte utanpå vem som är ofrivilligt ensam och att berätta om sin ensamhet kan vara svårt – men det finns stöd att få! Det finns mötesplatser och träffpunkter som är skapta för att motverka ensamhet. Hör med din hemkommun om vilka insatser som finns. Även vårdcentraler har ansvar och kan hjälpa till.

DEPRESSION & SUICID HÄNGER IHOP

Om vi kan upptäcka tidiga tecken på depression så kan vi minska lidande och även rädda liv. Vid dödsfall kan efterlevande fastna i sin sorg och riskera att utveckla en depression. Depression är även det vanligaste psykiatriska tillståndet hos äldre.

Hos äldre är ofrivillig ensamhet en av de vanligaste orsakerna. Högst självmordsrisk finns hos personer i den övre medelåldern och av dem som tar sitt liv är majoriteten äldre män.



ÄLDRELINJEN

020 - 22 22 33

**VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?**

HJÄRNFONDEN



RÖDA KORSET



1177



STÖD MOT SUICID

FÖR DIG SOM STÖTTAR EN EFTERLEVANDE

VARNINGSTECKEN

Du som anhörig kan vara uppmärksam på om den efterlevande blivit mer passiv, börjat isolera sig, slutat göra saker som den förut tyckt om, fått en ökad konsumtion av alkohol, börjat självmedicinera eller skada sig själv. Alla dessa kan vara tecken på depression och nedstämdhet.

ATT PRATA OM DET RÄDDAR LIV!

Alla kan ha perioder av hopplöshet men det betyder inte att man är suicidal. Känner du oro för någon – våga fråga! Det är det enda sättet att veta om någon är nedstämd och har tankar på att ta sitt liv. Ibland får vi höra "väck inte den björn som sover", men forskning visar tydligt att om vi ställer frågor om nedstämdhet och suicid så är det förebyggande
– det räddar liv!

VAD KAN JAG STÄLLA FÖR FRÅGOR?

"Är du nedstämd och ledsen ofta?"

"Känns allt hopplöst?"

"Har du önskat att du vore död?"

"Har du tankar om att ta ditt liv?"

"Har du planer på hur du ska ta ditt liv? När? Hur?"

Var lugn i samtalet och ta dig tid att lyssna. Är du efter samtalet orolig för den efterlevande kan du kontakta vårdcentralen eller psykiatri.

Är läget akut – det vill säga att personen har suicidtankar och planer – ring 112 och lämna inte personen ensam!



HJÄLPLINJEN

90 390

**VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?**

MIND



SPES



SUICIDEZERO



TRANSPORT TILL UTLANDET

VID UTLANDSTRANSPORTER KRÄVS RÄTT DOKUMENTATION & EN DEL FÖRBEREDELSE

URNTRANSPORT

Det är möjligt att hämta askan och föra den till ett annat land för gravsättning. Det är mottagarlandets ambassad som vet vilken dokumentation som krävs, exempelvis utdrag ur kremationsjournal, dödsorsaksintyg och dödsfallsintyg. Dessa dokument behöver du ha med dig. Askan kan du sedan transportera som handbagage på valfritt transportmedel. Avser du att flyga behöver du anmäla till flygbolaget att du transporterar kvarlevor.

KISTTRANSPORT

Önskar du transportera en avliden i kista behöver du höra med mottagarlandet vilka intyg som krävs. För att Skatteverket ska kunna utfärda utförselintyg och passersedel behöver de få in: kopia av dödsorsaksintyg, kopia av dödsbevis och smittoriskintyg.

KISTTRANSPORT MED FLYG

För att flygbolagen ska anta frakten måste det finnas en mottagare i hemlandet. Det kan vara en person eller en begravningsbyrå. Enligt lag krävs det dubbla kistor och flygemballage för transport utomlands.

Att transportera en avliden utomlands i kista blir ofta kostsamt.



**VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?**

LÄNSSTYRELSEN



SKATTEVERKET



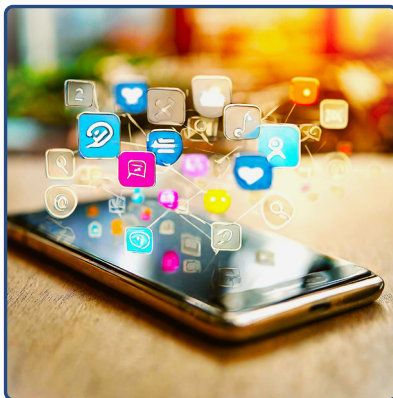
AVSLUTA SOCIALA MEDIER

8 AV 10 SVENSKAR ANVÄNDER SOCIALA MEDIER VARJE DAG

AVSLUTA ELLER SKAPA ETT MINNESKONTO

Har den avlidne fortsatt aktiva konton är det upp till dig som dödsbo att välja vad som ska hända med kontot: Ska det avslutas eller bli ett så kallat minneskonto?

En viktig aspekt när du väljer vad som ska hända med kontot är att fundera kring dess innehåll. Väljer du att radera ett konto så försvinner ofta innehållet helt. Om du vill ha kvar konversationer och bilder bör du spara ner dem innan du avslutar kontot. Ibland kan det krävas en kopia av dödsfallsintyg för att avsluta, den kan du beställa hos Skatteverket, se sidan 8.



Facebook



Instagram



Apple-ID



Google



LinkedIn



X/Twitter





Vi har aldrig blivit lovade ett långt liv.
Vi är som bladen på träden, de flesta faller till marken när
de är gamla och bruna.
Andra faller när de fortfarande är gröna.

Björn Natthiko Lindeblad 1961-2022

ERSÄTTNING

Du kan behöva se över din ekonomiska situation efter att din nära anhörig avlidit. Det kan kännas tungt att behöva tänka på pengar när du befinner dig i sorg, men ekonomin är en viktig aspekt.

Du kan ansöka om olika bidrag eller ersättningar. Här är några vanligt förekommande som är bra att känna till.

MYNDIGHETER

FÖRSÄKRINGSKASSAN

Bostadsbidrag för barnfamiljer

Bostadstillägg för dig med sjuk- eller aktivitetsstöd

PENSIONSMYNDIGHETEN

Efterlevandepension

Barnpension

Efterlevandestöd

Omställningspension

Änkepension

Bostadstillägg

KOMMUNEN

Ekonomiskt bistånd

FÖRSÄKRINGAR

BANKEN

Låneskydd

AVTALSPENSION

TJÄNSTEPENSION

Ärva pensionen

Efterlevandeskydd

PRIVATPENSION

PERSON OCH LIV -FÖRSÄKRINGAR

ARBETSGIVARE

Grupplivförsäkring

VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?

FÖRSÄKRINGSKASSAN



MINPENSION



PENSIONSMYNDIGHETEN



CHECKLISTA

1 - 4 MÅNADER EFTER DÖDSFALL

- ☐ Informera om dödsfallet och planera för kremation/begravning som ska ske inom 1 månad efter dödsfall
- ☐ Utse vem som har huvudansvaret för dödsboet och eftersänd post om det behövs.
- ☐ Kontakta bank, ombesörj fakturor och säg upp avtal,abonnemang och medlemskap
- ☐ Återlämna hjälpmedel och trygghetslarm
- ☐ Bouppteckning ska skickas in till Skatteverket.



5+ MÅNADER EFTER DÖDSFALL ELLER EJ TIDSBESTÄMT

- ☐ Genomför arvskifte när Skatteverket godkänt bouppteckning
- ☐ Genomför bodelning om den avlidne var sambo
- ☐ Deklarera dödsboet
(Skatteverket skickar underlag när det är aktuellt)
- ☐ Gravsätt aska inom 1 år efter dödsfall
- ☐ Avsluta konton på sociala medier
- ☐ Lämna in läkemedel till apoteket
- ☐ Ändra ägarbevis för den avlidnes fordon hos Transportstyrelsen.

**VAR KAN JAG FÅ
MER
INFORMATION?**

SKATTEVERKET



EFTERLEVANDEGUIDEN





Ta hand om dig

**Föreningen EfterlevandePraktika är ansvariga
utgivare av detta häfte.**

**Föreningens huvuduppgift är att
samla information från organisationer och
myndigheter som kan vara till
hjälp för dig som anhörig.**

**Behöver du som vårdgivare fler häften?
info@etterlevandepraktika.se**



**Efterlevande-
Praktika.se**