

# NÅR LIVET SLUTTER

– en guide



## **Om os**

Landsforeningen Liv&Døds formål er at virke for en værdig afsked med livet. Vi arbejder bl.a. for:

- at sikre alle mennesker en værdig afslutning på livet
- at hjælpe mennesker med at få deres sidste vilje opfyldt
- at nedbryde tabuet omkring døden
- at informere om forhold i forbindelse med død og begravelse.

## **Hvad kan du bruge guiden til?**

Denne guide giver dig viden og vejledning om en lang række forhold, du kan tage stilling til og hånd om før, ved og efter et dødsfald. Guiden giver ikke svaret på alt, men forsøger at dække de mest nødvendige oplysninger, som man kan have brug for før, ved og efter et dødsfald.

Vi opdaterer løbende guiden, når fx lovgivningen eller satserne på området ændrer sig.

**Landsforeningen Liv&Død**  
**Marts 2017**

## **FØR DØDSFALDET**

---

I den første del kan du blive klogere på nogle af de områder, hvor du med fordel kan forberede dig på den dag, hvor du selv eller dine kære skal sige farvel til livet. Du kan også læse om de muligheder, der er, for at du kan få hjælp til at drage omsorg for en døende person, samt hvordan du på forhånd kan tage stilling til fx organdonation, obduktion eller livsforlængende behandling.

## **VED DØDSFALDET**

---

I anden del kan du finde vejledning til, hvis du som pårørende eller fagperson står med en person, der er død. Her kan du fx se, hvilke papirer, der skal udfyldes, hvad bedemanden kan hjælpe med, hvilke typer begravelser, der kan vælges imellem, hvordan du kan afholde en mindesammenkomst eller opnå tilskud til begravelsesomkostningerne.

## **EFTER DØDSFALDET**

---

I tredje og sidste del kan du læse om en lang række såvel praktiske som mere personlige forhold, du kan tage stilling til og hånd om i tiden efter, at en person er død. Du kan fx blive klogere på, hvordan skifteretten håndterer den afdødes bo, hvor du finder en sorggruppe, opnår psykologhjælp, eller hvordan den døde kan mindes.

|   |           |
|---|-----------|
| <b><u>FØR DØDSFALDET .....</u></b>  | <b>7</b>  |
| <b><u>MIN SIDSTE VILJE .....</u></b>  | <b>7</b>  |
| IKKE JURIDISK BINDEnde .....  | 8         |
| <b><u>DIGITAL ARV .....</u></b>   | <b>8</b>  |
| HVEM KAN FÅ ADGANG TIL DIN DIGITALE ARV? .....                                | 8         |
| HVAD SKER DER MED DIN E-BOKS, NÅR DU DØR? .....                               | 8         |
| HVAD SKER DER MED FACEBOOK, NÅR MAN DØR? .....                                | 9         |
| OMDANNELSE AF FACEBOOK-PROFIL TIL EN MINDESIDE .....                          | 9         |
| FACEBOOK UDLEVERER IKKE KODEORD .....   | 10        |
| GOOGLE .....  | 10        |
| LINKEDIN .....  | 10        |
| <b><u>FORUDBETALING AF ELLER OPSPARING TIL EGEN BEGRAVELSE .....</u></b>      | <b>11</b> |
| FORUDBETALT BEGRAVELSE .....  | 11        |
| OPSPARING TIL EGEN BEGRAVELSE .....   | 11        |
| TJEK, FØR DU FORUDBETALER ELLER SPARER OP .....                               | 11        |
| <b><u>PASNING AF DØENDE I HJEMMET .....</u></b>                               | <b>12</b> |
| ORLOV SAMT PLEJEVEDERLAG TIL PASNING AF SYGE ELLER DØENDE. ....               | 12        |
| BETINGELSER FOR AT FÅ PLEJEVEDERLAG .....                                     | 12        |
| <b><u>TESTAMENTE/ARV .....</u></b>  | <b>12</b> |
| FORSKELLIGE TYPER TESTAMENTER - OVERSIGT: .....                               | 13        |
| <b><u>ORGANDONATION .....</u></b>   | <b>13</b> |
| TILLADELSE TIL DONATION .....   | 13        |
| HVORNÅR ER MAN HJERNEDØD? .....   | 14        |
| ORGANER MÅ IKKE KØBES ELLER SÆLGES I DANMARK .....                            | 14        |
| <b><u>OBDUKTION .....</u></b>   | <b>14</b> |
| TO SLAGS OBDUKTIONER .....  | 14        |
| HVORNÅR MÅ OBDUKTION FORETAGES? .....   | 14        |
| TILKENDEGIVELSE OM OBDUKTION .....  | 15        |
| <b><u>TESTAMENTERING/DONATION AF LEGEME TIL MEDICINSK FORSKNING .....</u></b> | <b>15</b> |
| HVEM KAN MODTAGE ERKLÆRINGEN OM DONATION AF LEGEME? .....                     | 15        |

|  |                  |
|--|------------------|
| TIDSFRIST FOR DONATION AF LEGEME.....                                  | 15               |
| BEDEMANDEN SØRGER FOR TRANSPORT OG INFORMATION .....                   | 15               |
| <b><u>LIVSTESTAMENTE .....</u></b>                                     | <b><u>16</u></b> |
| HVAD ER ET LIVSTESTAMENTE? .....                                       | 16               |
| HVORNÅR TRÆDER LIVSTESTAMENTET I KRAFT?.....                           | 16               |
| LIVSTESTAMENTET SKAL REGISTRERES .....                                 | 16               |
| <b><u>FUNEARIET .....</u></b>  | <b><u>16</u></b> |
| <b><u>VED DØDSFALDET .....</u></b>                                     | <b><u>18</u></b> |
| <b><u>DØDSATTEST .....</u></b>   | <b><u>18</u></b> |
| <b><u>DØDSFALD I UDLANDET .....</u></b>                                | <b><u>18</u></b> |
| <b><u>ANMODNING OM BEGRAVELSE/LIGBRÆNDING .....</u></b>                | <b><u>18</u></b> |
| HVEM SKAL ANMELDE DØDSFALDET? .....                                    | 18               |
| ØNSKER TIL BEGRAVELSEN/BISÆTTELSEN .....                               | 19               |
| GODKENDELSE AF ANMODNINGEN.....  | 19               |
| <b><u>BEDEMAND &amp; BESTILLING AF BEGRAVELSE/BISÆTTELSE .....</u></b> | <b><u>19</u></b> |
| ILÆGNING I KISTEN.....   | 19               |
| BEDEMANDENS YDELSER .....  | 20               |
| INTET KRAV OM BEDEMAND .....   | 20               |
| <b><u>DØDSANNONCER .....</u></b>                                       | <b><u>20</u></b> |
| DØDSANNONCER I AVISER .....  | 20               |
| DØDSANNONCER PÅ NETTET .....   | 20               |
| <b><u>KONTI SPÆRRES (OFTEST) .....</u></b>                             | <b><u>21</u></b> |
| <b><u>KISTEN .....</u></b>   | <b><u>21</u></b> |
| VALG AF KISTE .....  | 21               |
| UDSMYKNING AF/PÅ KISTEN .....  | 21               |
| HVAD MÅ MAN HAVE MED I KISTEN? .....                                   | 21               |
| <b><u>BORGERLIG BEGRAVELSE/BISÆTTELSE .....</u></b>                    | <b><u>22</u></b> |
| BORGERLIG HØJTIDELIGHED I KAPEL ELLER EGET HJEM.....                   | 22               |

|  |           |
|--|-----------|
| PLANLÆGNING AF DEN BORGERLIGE CEREMONI/HØJTIDELIGHED .....           | 22        |
| BEDEMANDEN SOM KOORDINATOR.....                                      | 22        |
| <b>RELIGIØS BEGRAVELSE/BISÆTTELSE .....</b>                          | <b>22</b> |
| KIRKELIG BEGRAVELSE/BISÆTTELSE .....                                 | 22        |
| PRÆSTEN ER ANSVARLIG FOR BEGRAVELSESHANDLINGEN.....                  | 22        |
| TID OG STED FOR BEGRAVELSEN .....                                    | 23        |
| <b>KOMMUNAL BEGRAVELSE/BISÆTTELSE.....</b>                           | <b>23</b> |
| AFDØDES ØNSKE OM BEGRAVELSESFORM SKAL RESPEKTERES .....              | 23        |
| EFTERLYSNING AF PÅRØRENDE .....                                      | 23        |
| BLIVER DER AFHOLDT EN HØJTIDELIGHED? .....                           | 23        |
| <b>MINDESAMMENKOMST .....</b>  | <b>24</b> |
| <b>GRAVPLADSER/ASKESPREDNING .....</b>                               | <b>24</b> |
| FREDNINGSTID (GRAVFRED).....   | 24        |
| SÅDAN KAN ASKEN ANBRINGES .....                                      | 24        |
| DELING AF ASKEN .....  | 25        |
| URNENEDSÆTTELSE PÅ PRIVAT GRUND .....                                | 25        |
| INGEN ASKE I HJEMMET.....  | 25        |
| SÅDAN KAN KISTEN ANBRINGES .....                                     | 26        |
| <b>BEGRAVELSESHJÆLP .....</b>  | <b>26</b> |
| SATSER FOR BEGRAVELSESHJÆLP OG FORMUEGRÆNSER PR. 1. JANUAR 2017..... | 26        |
| HVORNÅR BORTFALDER BEGRAVELSESHJÆLPEN? .....                         | 26        |
| FORMUEBEREGNING .....  | 27        |
| UDBETALING AF BEGRAVELSESHJÆLPEN .....                               | 27        |
| <b>ØVRIGE TILSKUD TIL BEGRAVELSEN/BISÆTTELSEN .....</b>              | <b>27</b> |
| SYGESIKRINGEN DANMARK .....  | 27        |
| FAGFORENINGER.....   | 27        |
| FORUDBETALT BEGRAVELSE ELLER OPSPARING .....                         | 28        |
| <b>EFTER DØDSFALDET .....</b>  | <b>28</b> |
| <b>SKIFTERETTEN .....</b>  | <b>28</b> |
| SKIFTEFULDMAGT.....  | 28        |
| MÅ JEG RÅDE OVER AFDØDES EJENDELE? .....                             | 28        |
| HVILKE OPLYSNINGER SKAL SKIFTERETTEN BRUGE? .....                    | 28        |
| ER DER OPRETTET TESTAMENTE? .....                                    | 29        |

|  |                  |
|--|------------------|
| <b>MØDET I SKIFTERETTEN – HVILKEN SKIFTEFORM? .....</b>  | <b>29</b>        |
| <b>SKIFTEATTEST .....</b>                                | <b>29</b>        |
| <b>SKIFT AF DØDSBOET .....</b>                           | <b>29</b>        |
| <b>RETSAFGIFT OG BOAFGIFT .....</b>                      | <b>30</b>        |
| <br>   |                  |
| <b><u>SORGGRUPPER .....</u></b>                          | <b><u>30</u></b> |
| <br>   |                  |
| <b><u>PSYKOLOGHJÆLP .....</u></b>                        | <b><u>30</u></b> |
| <br>   |                  |
| <b><u>AT MINDES DEN DØDE.....</u></b>                    | <b><u>30</u></b> |
| <br>   |                  |
| <b>GRAVSTEDET .....</b>                                  | <b>31</b>        |
| <b>MINDESTED I HJEMMET .....</b>                         | <b>31</b>        |
| <b>MINDESTEDER FX VED HAVET ELLER I HAVEN .....</b>      | <b>31</b>        |
| <b>MINDEBOG MED BILLEDER OG HISTORIER OM AFDØDE.....</b> | <b>31</b>        |
| <b>MINDER PÅ NETTET.....</b>                             | <b>31</b>        |
| <b>MINDEPLADSER .....</b>                                | <b>31</b>        |
| <b>RITUALER .....</b>                                    | <b>31</b>        |
| <b>ALLEHELGENSDAG.....</b>                               | <b>31</b>        |
| <br>   |                  |
| <b><u>HVIS DU VIL VIDE MERE.....</u></b>                 | <b><u>32</u></b> |

## Min Sidste Vilje

- en hjælp til dine nærmeste

De efterladte skal træffe mange beslutninger i forbindelse med et dødsfald. For at gøre den sidste afsked til et varmt og personligt minde om afdøde, er det vigtigt, at det er de bedste beslutninger, der bliver truffet.

Formularen Min Sidste Vilje er en hjælp til at beskrive de ønsker, du måtte have til din begravelse/bisættelse. Det er vores erfaring, at jo mere man selv har bestemt og valgt på forhånd, jo mere hjælper man sine pårørende i den svære situation, de vil befinde sig i efter et dødsfald, når der skal planlægges en begravelse eller bisættelse.

I Min Sidste Vilje kan du bl.a. tage stilling til følgende spørgsmål:

- Begraves eller brændes?
- Hvilken kiste?
- Hvilken urne?
- Hvilket tøj skal du have på?
- Hvordan skal kisten pyntes?
- Skal højtideligheden foregå i stilhed?
- Hvor skal højtideligheden afholdes?
- Skal der være en præst tilstede?
- Hvilke salmer eller sange skal synges?
- Skal der indrykkes en dødsannonce?
- Hvilken kirkegård og hvilken gravstedsform?
- Skal asken strøs over havet?
- Skal der afholdes efterfølgende mindesammenkomst?

Formularen er gratis, og den kan bestilles ved at ringe på telefon 33 36 49 70 eller via Landsforeningen Liv&Døds hjemmeside [livogdod.dk](http://livogdod.dk), hvorfra den også kan downloades som PDF-fil.

De fleste pårørende ønsker at respektere og afholde en ceremoni/højtidelighed, som afdøde selv har ønsket det. Du bør derfor fortælle dine nærmeste, at du har udfyldt Min Sidste Vilje, hvilke ønsker du har, samt hvor du opbevarer formularen, ligesom du med fordel kan give en kopi til én, der står dig nær.

Det anbefales at opbevare Min Sidste Vilje privat. Det kan fx være en god ide at gemme en genpart af Min Sidste Vilje sammen med dine personlige papirer som dåbsattest, evt. vielsesattest m.v. Disse papirer skal benyttes, når dine pårørende til sin tid skal til at arrangere din begravelse/bisættelse.

## Før dødsfaldet

I denne del kan du blive klogere på nogle af de områder, hvor du med fordel kan forberede dig på den dag, hvor du selv eller dine kære skal sige farvel til livet.

Du kan også læse om de muligheder, der er, for at du kan få hjælp til at drage omsorg for en døende person, samt hvordan du på forhånd kan tage stilling til fx organdonation, obduktion eller livsforlængende behandling.

## NÅR LIVET SLUTTER



## Ikke juridisk bindende

Min Sidste Vilje er ikke juridisk bindende på samme måde som et testamente. Dine nærmeste pårørende kan kun opfylde dine ønsker, hvis de 1) ikke overstiger de økonomiske midler, der er til rådighed, og 2) de er mulige at udføre ud fra gældende regler og love samt på en etisk korrekt måde.

## Digital arv

Når du dør, vil du ofte efterlade dig diverse elektroniske data i form af billeder, e-mails, elektroniske dokumenter (fx i e-Boks), hjemmesider, profiler på sociale medier (Facebook, LinkedIn, Twitter, Instagram, online dating m.v.), personlig computer (PC) osv. Disse elektroniske efterladenskaber betegner man digital arv.

En del af denne arv kan bestå af personlige dokumenter, som tidligere generationer i højere grad havde liggende som fysiske ting, man kunne 'tage at føle på', fx fotoalbum i reolen eller en papkasse på loftet med gamle breve. Efterhånden som en større og større del af denne arv bliver elektronisk, er der behov for at overveje, hvad der skal ske med den, når livet slutter, og du skal herfra.

### Hvem kan få adgang til din digitale arv?

Dine pårørende kan rent juridisk ikke gøre krav på at få adgang til din digitale arv.

Hvis du ønsker, at dine pårørende skal kunne få adgang til denne del af din arv, er det derfor vigtigt, at du sørger for at nedskrive brugernavne og adgangskoder – fx i Min Sidste Vilje – og gemmer dem sammen med dine personlige papirer. Du kan også vælge at videregive oplysningerne til en af dine pårørende eller en advokat.

Det kan dog tænkes, at du har elektroniske dokumenter – i form af fx personlige breve eller billeder – liggende, som du vurderer, er af privat karakter, og som du derfor helst vil have slettet helt. I sådanne tilfælde må du – hvis muligt – ligesom med dine fysiske ejendele foretage en løbende sortering og oprydning. Du kan finde yderligere information om, hvad digital arv er, og få gode råd til, hvad du kan gøre for at håndtere din eller dine pårørendes digitale arv på vores hjemmeside:

<http://livogdoed.dk/temaer/hjaelp-hvad-goer-jeg-med-min-egen-og-familiens-data/>

### Hvad sker der med din e-Boks, når du dør?

Dokumenter sendt fra det offentlige vil blive gemt i en persons e-Boks i 5 år efter dødsfaldet, mens dokumenter fra private afsendere, fx banken, gemmes i 15 måneder gældende fra dødstidspunktet.

Du kan dog allerede, mens du endnu lever, logge ind på din e-Boks og her vælge at dele relevante mapper og dokumenter med udvalgte pårørende – lidt ligesom hvis du får en ven til at hjælpe med at tømme din fysiske postkasse. Har du ikke på forhånd givet dine pårørende adgang, kan de i forbindelse med din død søge om adgang eller bede om at få e-Boksen lukket ned. Dette foregår via en anmodning til e-Boks.

Skal e-Boksen lukkes, kan de pårørende nøjes med at vedlægge en dødsattest. Skal der etableres adgang til den afdødes e-Boks, skal der vedlægges en skifteretsattest. Er der anført mere end én arving på skifteretsattesten, eller hvis adgangen skal etableres fra en anden end efterladtes e-Boks, skal der vedlægges en skiftefuldmagt. Blanketten til anmodning om adgang eller nedlukning kan findes på e-Boks' hjemmeside.

Når en person dør, slettes alle adgange til postkassen. Dette gælder både for personens egen adgang og for andre med læseadgang. Myndigheder kan ikke længere sende Digital Post til afdøde.

### **Hvad sker der med Facebook, når man dør?**

Det er gratis at have en profil på Facebook, og der vil således ikke kunne opstå problemer i forbindelse med eventuel manglende betaling eller lignende til servicen, efter du er død.

Men Facebook er bygget sådan op, at servicen fx automatisk foreslår personer, der er på Facebook, at tilføje andre Facebook-profiler til deres online vennekreds – og dermed også personer der er døde i det virkelige liv. Her er der nogle, der vil finde det forkert eller anstødeligt at blive mindet om en afdød på denne måde.

Nogle pårørende kan derfor have et ønske om at få slettet deres afdøde familiemedlemmers Facebook-profil. Dette kan gøres ved at udfylde en [formular på Facebook](#). Ved udfyldelsen af formularen skal du skrive den afdødes fulde navn, e-mailadressen, der er tilknyttet profilen, samt webadressen på den afdødes Facebook-tidslinje. Du får desuden brug for at kunne dokumentere, at du er nærmeste familie til den døde, eller at du er den person, der repræsenterer afdøde eller dennes dødsbo. Dette kan du gøre ved at vedlægge en kopi af et af følgende dokumenter:

- Afdødes dødsattest
- Afdødes fødselsattest
- Gyldig fuldmagt, som viser, at du er den retmæssige repræsentant for afdøde eller dennes dødsbo.

Hvis Facebook godkender din anmodning, vil hele den afdødes Facebook-profil samt al tilknyttet indhold blive fjernet fuldstændigt fra nettet.

### **Omdannelse af Facebook-profil til en mindeside**

I forbindelse med en persons dødsfald sker det ofte, at især den afdødes venner benytter vedkommendes Facebook-side til at udtrykke deres sorg i form af fx kondolerende ord eller genopfriskning af gode minder om den døde.

En Facebook-profil kan således tjene som et online forum, hvor der kan blive sat ord og billeder på mange af de svære følelser, der kan være forbundet med at miste én, man har kær. Derfor ønsker nogle pårørende at bevare deres kæres Facebook-profil for eftertiden – men uden at denne er aktiv og kan indgå i Facebooks automatiske udsendelse af diverse opfordringer og invitationer.

Løsningen på denne udfordring er at omdanne den afdødes Facebook-profil til en såkaldt mindeside. Dette kan ligeledes gøres via ovennævnte formular på [Facebooks hjemmeside](#).

En Facebook-mindeside har den fordel, at den ikke kan findes ved at søge på den afdødes navn, og der kan heller ikke tilføjes nye venner til siden. Det er således kun de venner, der allerede er forbundet med den afdøde via siden, der fortsat vil kunne få adgang til den.

Ligesom ved sletning af en Facebook-profil (se ovenfor) får du brug for at kunne bevise dit tilknytningsforhold til den afdøde. Det vil også her sige, at du enten skal vedlægge en kopi af vedkommendes dødsattest, fødselsattest eller en fuldmagt, der beviser, at du repræsenterer den afdøde eller dennes dødsbo.

## Facebook udleverer ikke kodeord

Det er ikke muligt at få Facebook til at udlevere en afdøds kodeord. De to ovenstående muligheder er derfor de eneste, der i øjeblikket (2017) findes for som pårørende at få indflydelse på, hvad der skal ske med en afdøds Facebook-profil – med mindre du har adgang til den afdødes computer med direkte adgang til profilen eller har fået overleveret kodeord.

Du kan hjælpe dine pårørende ved fx at udfylde formularen [Min Sidste Vilje](#), hvor du blandt andet har mulighed for at skrive, hvor du gemmer personlige brugernavne og kodeord til sociale medier og e-mail – samt hvad du ønsker, der skal ske med de forskellige konti, når du ikke er her mere.

Det er også muligt på din Facebook-profil at indskrive dine ønsker til, hvad der skal ske med profilen, når du dør. Her kan du under ”Indstillinger” skrive ind, om du ønsker profilen slettet eller omdannet til mindeside, og om der skal være en såkaldt eftermælekontakt, der skal se efter din profil – og hvem det skal være.

## Google

Når du er online, er det svært at komme udenom Google. Mange har fx deres e-mail hos Google (Gmail), og det er også Google, der ejer YouTube, hvor du kan have digital arv liggende i form af fx forskellige personlige filmklip. Google tilbyder desuden, at du kan lægge alle former for elektroniske filer i deres online sky kaldet Google Drev. Her får du 15 GB gratis online lagerplads.

Du bruger det samme brugernavn og kodeord til at logge ind på tværs af Googles platforme og services, og har du ikke på forhånd videregivet login-oplysningerne i den ene eller anden form til dine pårørende, kan de ikke få adgang til indholdet, der ligger de forskellige steder.

De har dog mulighed for at anmode Google om at lukke eller hente data fra kontoen ved at udfylde [Googles formular](#) vedrørende kontoen og indsende ID og dødsattest.

Lige meget om du ønsker at dele dit indhold med dine efterladte eller ej, kan du benytte Googles eget værktøj til håndtering af digital arv, kaldet [Inactive Account Manager](#) eller [Administration af Inaktiv Konto](#). Her kan du bede Google tage forskellige skridt, hvis ikke du har været aktiv, det vil sige ikke har logget ind i henholdsvis tre, seks, ni eller 12 måneder. Du kan fx bede Google slette alle dine data efter en bestemt periode eller tildele op til 10 af dine efterladte adgang til indholdet på én eller flere af Googles forskellige platforme.

## LinkedIn

LinkedIn er et erhvervsorienteret, socialt netværkssite, hvor brugerprofilerne er bygget op som et CV med oplysninger om uddannelse og erhvervs erfaring. Sitet bruges bl.a. til udveksling af faglig viden og til netværksgrupper, og flere virksomheder bruger LinkedIn til rekruttering af nye medarbejdere.

LinkedIn kan af gode grunde ikke selv vide, om personerne bag profilerne er i live, og på samme måde som hos Facebook kan det derfor ske, at afdøde personer dukker op i søgninger eller i LinkedIns egne opslag.

Er man pårørende til en afdød person med en profil på LinkedIn, kan man bede om at få profilen lukket ned. Her kan man benytte [formularen, der ligger på LinkedIns hjemmeside](#).

Her skal man bl.a. oplyse den afdødes navn, et link til den afdødes profil samt ens relation til den afdøde. Man må også gerne medsende en nekrolog eller anden offentligt omtale, som LinkedIn kan benytte til at verificere, at den pågældende person er død. Formularen kan udfyldes og underskrives direkte på skærmen og herefter indsendes til LinkedIn, der så gennemgår formularen og vender tilbage.

## **Forudbetaling af eller opsparing til egen begravelse**

Hvis du står for at skulle arrangere en begravelse, er der mange ting, du skal tage stilling til. Det kan være et stort pres midt i sorgen at skulle vælge begravelse eller kremering, kiste, urne m.m.

Hvis du forudbetaler din egen begravelse i en begravelseskasse, sikrer du dig, at meget er aftalt på forhånd, samt at der allerede er betalt for bedemandens ydelser og service. Det er også muligt at spare op til sin begravelse.

### **Forudbetalt begravelse**

En forudbetalt begravelse er en aftale, hvor du selv tager stilling til mange af de praktiske ting ved din begravelse/bisættelse, og hvor du forudbetaler en del af omkostningerne.

Som regel skal du have opnået en bestemt alder, fx 50 år, for at kunne indgå en aftale om forudbetalt begravelse. Du vil typisk kunne vælge mellem flere forskellige aftaler, der hver især indeholder en række ydelser, der er tilpasset dig og dine ønsker. Prisen for den enkelte aftale dækker til enhver tid de forskellige ydelser inden for hver aftale, uanset dødstidspunkt, også selvom priserne i mellemtiden er steget. Du kan ofte som tillæg afsætte et ekstra beløb (tillægsydelser) til andre ønsker end dem, aftalen omfatter.

### **Opsparing til egen begravelse**

En opsparing til egen begravelse er en fordelagtig måde at spare op til sin egen begravelse/bisættelse. Også her kan der være krav om at have opnået en bestemt alder for at starte en opsparing. Der kan desuden være regler omkring, hvor meget du kan indbetale til opsparingen.

Tegning af en forudbetalt begravelse eller en opsparingsordning har ingen indflydelse på beregning af eventuelle personlige tillæg fra kommunen som fx hjemmehjælp, boligsikring og andre tilskud. I forbindelse med boopgørelsen vil en forudbetalt begravelse eller en opsparingsordning indgå på samme måde som andre begravelsestilskud og aktiver. Der er desuden ikke skattemæssigt fradrag for en opsparingsordning eller tegning af en forudbetalt begravelse.

Der findes forskellige begravelseskasser, hvor du kan lave en aftale om forudbetalt begravelse eller opsparing til din begravelse, fx [Begravelseskassen Danmark](#) eller [Elysium Begravelsesopsparing](#).

### **Tjek, før du forudbetaler eller sparer op**

Før du forudbetaler eller sparer op til egen begravelse, er det en god idé at sikre sig, at begravelseskassen, hvor du indbetaler dine penge, er en forening – samt at du tjekker denne forenings vedtægter samt regnskaber. Fordelen ved at spare op i en forening er blandt andet, at den er ejet af de indskydende medlemmer, og at egenkapitalen således sikrer medlemmernes indskud til den dag, hvor der er brug for pengene.

## Pasning af døende i hjemmet

### Orlov samt plejevederlag til pasning af syge eller døende.

Hvis en af dine nære slægtninge eller venner ønsker at dø i eget hjem, kan du som pårørende søge om et vederlag til at passe og pleje vedkommende.

Når du modtager plejevederlag, har du ret til at få orlov fra dit arbejde. Er du tilknyttet arbejdsmarkedet, kan du på denne måde blive ansat af kommunen i op til seks måneder til at passe en nærtstående, som har enten et betydeligt handicap eller en alvorlig sygdom.

Retten til at holde orlov for at passe en døende gælder såvel offentligt som privat ansatte. Yder din arbejdsgiver løn til dig under en eventuel orlov, får arbejdsgiveren en refusion, der svarer til plejevederlaget. Det er vigtigt, at du varsler din arbejdsgiver om, at du ønsker at holde plejeorlov senest samtidig med, at du ansøger kommunen om plejevederlaget.

### Betingelser for at få plejevederlag

For at få bevilget plejevederlag skal følgende betingelser være opfyldt:

- En læge skal have vurderet, at der kun kan tilbydes lindrende behandling, og at levetiden vil være kort.
- Den døende skal have et plejebehov.
- Du og den nærtstående, du ønsker at pleje, skal være enige om pleje- og pasningsopgaven.
- Plejen skal kunne varetages i enten dit eget eller i den døendes hjem.

Du ansøger om at få plejevederlag ved at kontakte den kommune, hvor den døende vil opholde sig den sidste tid. Herefter vil en administrativ medarbejder eller en visitator foretage et visitationsbesøg for at se, om vederlaget kan bevilges. Visitatoren vil i den forbindelse informere og vejlede dig og din nærtstående om de forskellige muligheder for hjælp og støtte. Du får efterfølgende en skriftlig afgørelse, om plejevederlaget kan bevilges.

Plejevederlaget er skattepligtigt og svarer til halvanden gange det sygedagpengebeløb, som du vil have ret til ved sygdom. Beløbet kan ikke overstige din hidtidige indtægt. Personer, der ikke har ret til sygedagpenge ved sygdom, får udbetalt et basisbeløb om måneden.

Selvom du mister en arbejdsindtægt, står uden for arbejdsmarkedet eller fx er pensionist, studerende eller lignende, kan plejevederlaget stadig udbetales. Dog skal du være opmærksom på, at du ikke kan modtage sociale ydelser såsom folkepension i den periode, du får plejevederlag, og passer du din pårørende i dennes hjem, udbetales din eventuelle boligydelse heller ikke i perioden.

## Testamente/arv

Ved at skrive et testamente, kan du evt. undgå eventuelle stridigheder mellem de, der skal arve dine ejendele eller formue efter din død. Arveloven er kompliceret, og fordelingen af arven afhænger blandt andet af, om man er gift, har børn i nuværende eller tidligere ægteskaber, om børnene er adopterede, eller om der er sær- eller fælleseje i ægteskabet.

Advokaten kender arvereglerne til bunds, og i testamentet kan du derfor nedskrive udførligt, præcis hvilken del af arven, bortset fra den såkaldte tvangsarv, der skal tilfalde dine forskellige arvinger, samt om dele af arven fx skal gå til diverse velgørende organisationer eller lignende.

### **Forskellige typer testamenter - oversigt:**

**Livstestamente:** I et livstestamente kan du tilkendegive, om du ønsker livsforlængende behandling i tilfælde af, at du bliver erklæret uafvendeligt døende. Ved livsforlængende behandling forstås behandling, hvor der ikke er udsigt til helbredelse, bedring eller lindring. Livstestamentet kan også omhandle genoplivning i tilfælde af hjertestop (Se mere under afsnittet ”Livstestamente”).

**Plejetestamente:** Hvis du får demens, kan du i et plejetestamente tilkendegive dine ønsker for fremtidig pleje, som kommunen så vidt muligt skal respektere, når plejen planlægges.

**Notartestamente:** Et notartestamente er et testamente, der underskrives foran en notar. Notarens gebyr på 300 kr. sikrer, at testamentet bliver fundet og fulgt, når testator går bort.

**Vidnetestamente:** Et vidnetestamente er et testamente, der underskrives under tilstedeværelse af to uvildige vidner. Vidnerne kan være naboer, venner eller bekendte. Vidnerne må ikke være nævnt i testamentet eller have interesse i indholdet.

**Nødtestamente:** Hvis du pga. sygdom eller andet nødstilfælde er forhindret i at oprette et almindeligt testamente, kan du oprette et nødtestamente. Du kan gøre det mundtligt eller skriftligt, der er ingen særlige krav. Et nødtestamente bortfalder, når der i tre måneder har været mulighed for at oprette et almindeligt testamente.

**Børnetestamente:** Du kan tilkendegive, hvem du ønsker, skal overtage forældremyndigheden over dine børn i et børnetestamente. For myndighederne er tilkendegivelsen ikke bindende, men vejledende.

Se mere på [borger.dk](http://borger.dk)

## **Organdonation**

Fra du er 18 år, kan du selv bestemme, om du vil tillade transplantation af dine organer i tilfælde af hjernedød. Har du ikke selv taget stilling eller undladt at meddele din beslutning skriftligt eller mundtligt, skal dine pårørende i givet fald tage stilling.

Du kan tilkendegive din holdning til organdonation ved at anmelde det til Donorregistret, ved at udfylde et donorkort, som du opbevarer på dig, eller ved at fortælle det til de nærmeste pårørende. Det anbefales under alle omstændigheder, at du fortæller dine nærmeste om din holdning til organdonation.

### **Tilladelse til donation**

Du kan tilkendegive din holdning til donation på fire forskellige måder. Du kan:

- give fuld tilladelse. Det betyder, at alle dine organer må bruges til transplantation. Fuld tilladelse betyder, at du tillader brug af hjerte, nyrer, lunger, hornhinder, lever, tyndtarm, bugspytkirtel og hud. Desuden er menisker, ledbånd, brusk og sener omfattet af en fuld tilladelse.
- give begrænset tilladelse. Det betyder, at du kun tillader brug af de organer, som du har krydset af i Donorregistret/på donorkortet.
- svare ”Ved ikke”. Det betyder, at du ikke har taget stilling til, om dine organer må bruges til transplantation, og at du ønsker, at dine pårørende tager stilling for dig.

- nedlægge forbud. Herved tilkendegiver du, at ingen af dine organer må bruges til transplantation.

Herudover kan du afkrydse, om en eventuel tilladelse forudsætter dine pårørendes accept.

### **Hvornår er man hjernedød?**

Kun i cirka 150-200 tilfælde om året er det hjernen, der dør først. Og deraf er det kun omkring halvdelen af personerne, der egner sig til donation, eller som har givet tilladelse til det. En person kan kun erklæres hjernedød, når to speciallæger har gennemført en særlig hjernedødsundersøgelse. Læs om organdonation på [sundhed.dk](http://sundhed.dk)

### **Organer må ikke købes eller sælges i Danmark**

Man må ifølge loven ikke købe eller sælge organer i Danmark. Det er også forbudt at benytte købte organer, så en patient med behov for transplantation kan derfor hverken købe eller få transplanteret et købt organ i Danmark. Af samme grund kommer alle organer, der bruges til transplantation i Danmark, fra mennesker, som personligt eller gennem pårørende har sagt ja til at være organdonorer.

## **Obduktion**

En obduktion er en undersøgelse af en afdød persons indre organer. Fra du er 18 år, kan du tage stilling til, om du vil obduceres efter din død. Har du ikke selv taget stilling, vil dine eventuelle pårørende blive bedt om at tage stilling.

### **To slags obduktioner**

Loven skelner mellem:

#### **1. Retslægelige obduktioner**, der skal foretages

- når dødsfaldet skyldes et strafbart forhold, eller når døds måde eller dødsårsag ikke har kunnet fastslås ved ligsynet.

Ingen kan modsætte sig en retslægelig obduktion. Den skal sikre korrekte afgørelser i straffesager, arvesager, forsikringsager og andre civile sager.

**2. Lægevidenskabelige obduktioner**, der foretages af forsknings- og uddannelsesmæssige grunde. Lægevidenskabelige obduktioner giver mulighed for at forske i sygdomme/sygdomsbehandling og i bestemmelse af dødsårsager, og de bruges desuden i forbindelse med undervisning. Samtidig er det en kvalitetskontrol af de ligsyn, inkl. bestemmelse af dødsårsager, der foretages.

Man kan modsætte sig lægevidenskabelige obduktioner.

### **Hvornår må obduktion foretages?**

- Når afdøde efter sit fyldte 18. år har givet sit samtykke.
  - Når de nærmeste pårørende giver tilladelse.
  - Når de nærmeste pårørende ikke modsætter sig obduktion inden seks timer efter lægernes henvendelse.
  - Når de nærmeste pårørendes opholdssted ikke kendes.
-

I alle andre tilfælde må der ikke obduceres.

### **Tilkendegivelse om obduktion**

Du kan tilkendegive din holdning til obduktion på tre forskellige måder. Du kan:

- give tilladelse til obduktion med et lægevidenskabeligt formål
- give tilladelse til obduktion med et lægevidenskabeligt formål samt tilladelse til patientbehandling (at der eksempelvis udtages mindre stykker hud eller væv)
- nedlægge forbud mod obduktion.

## **Testamentering/donation af legeme til medicinsk forskning**

Efter gældende lovgivning kan personer over 18 år donere/testamentere deres afdøde legeme til donationsordningen til brug for lægevidenskaben. Såfremt du ønsker dette, skal du udfylde en særskilt testamentarisk erklæring om donation. Erklæringen skal underskrives af dig selv som donor samt to vitterlighedsvidner eller egen læge og skal herefter returneres til donationsordningen.

### **Hvem kan modtage erklæringen om donation af legeme?**

Der findes i Danmark tre institutter, der modtager og registrerer de indsendte erklæringer:

- [Aarhus Universitet, Institut for Biomedicin](#)
- [Syddansk Universitet, Institut for Molekylær Medicin - Campus](#)
- [Københavns Universitet, Institut for Cellulær og Molekylær Medicin.](#)

Ønsker du at donere dit legeme til donationsordningen eller blot få mere viden om, hvad dette indebærer, kan du henvende dig til det institut, der ligger i din landsdel.

### **Tidsfrist for donation af legeme**

Hvis du har testamenteret dit legeme til donationsordningen, anbefales det, at du fortæller det til dine nærmeste pårørende, da institutterne ønsker at modtage dit legeme senest fire døgn efter dødsfaldet. Selvom tidsfristen for overførsel til instituttet er kort, forhindrer det ikke, at der kan afholdes en ceremoni/højtidelighed, hvor der tages afsked med afdøde inden overførslen til instituttet. Instituttet kan beholde legemet i op til to år efter dødsfaldet.

### **Bedemanden sørger for transport og information**

Bedemanden sørger for transport af afdøde til og fra det institut, som afdøde har doneret sit legeme til. Desuden informerer bedemanden de pårørende om, hvornår urnenedsættelsen eller begravelsen kan finde sted, hvilket afhænger af, hvornår det pågældende institut har afsluttet dets brug af legemet.



## Livstestamente

### Hvad er et livstestamente?

I et livstestamente kan du tilkendegive:

- om du ønsker livsforlængende behandling i tilfælde af, at du er erklæret uafvendeligt døende. Ved livsforlængende behandling forstås behandling, hvor der ikke er udsigt til helbredelse, bedring eller lindring. Ved uafvendeligt døende forstås, at døden med stor sandsynlighed og trods behandling forventes at indtræde inden for dage til uger.
- at du ikke ønsker at blive behandlet for at forlænge livet, hvis du ligger hjælpeløs hen, og håb om bedring er udelukket. Et livstestamente er IKKE aktiv dødshjælp. Du skriver ikke under på, at du ønsker døden fremskyndet ved at skrive et livstestamente. Du fremsætter et ønske om ikke at blive holdt i live i en situation, hvor du selv er ude af stand til at ytre dig, og hvor alt håb om en bedring af situationen er opgivet.

### Hvornår træder livstestamentet i kraft?

Dit livstestamente får først virkning, når sundhedspersonalet og pårørende ikke længere kan komme i kontakt med dig og aldrig vil kunne komme det igen. Er du ved bevidsthed, tager man stilling til behandlingen i den aktuelle situation, og så længe du selv kan fremsætte dine ønsker, vil de blive respekteret.

### Livstestamentet skal registreres

Formularen kan udfyldes elektronisk på hjemmesiden [sundhed.dk](http://sundhed.dk). Den kan udfyldes både med NemID og Digital Signatur. Alternativt kan den udfyldes manuelt og sendes til livstestamenteregistret på Rigshospitalet. Det koster et registreringsgebyr at udfylde et livstestamente. Det anbefales at fortælle beslutningen til dine nærmeste og din praktiserende læge.

## Funebariet

Funebariet er Landsforeningen Liv&Døds videncenter om død og begravelse i Danmark. Det er en permanent udstilling, der giver et historisk tilbageblik, men også oplysninger om nutidens love og regler, om hvad der sker, når man dør, og hvad man kan tage stilling til, før det sker.

Ved at besøge Funebariet kan du få vendt mange af de store spørgsmål om døden. Udstillingen gennemgår helt konkret, hvad der sker, når man dør:

- Hvad tager bedemanden sig af?
- Bisættelse eller begravelse – hvad er forskellen?
- En kirkelig begravelse eller en borgerlig begravelse?
- Hvordan kan man holde begravelsen/bisættelsen? Hvad er tilladt?
- Hvordan donerer man sine organer?
- Hvad kan man lægge med i kisten?

Udstillingen besvarer alle disse og mange andre spørgsmål, der omhandler død og begravelse. Herudover kan man se forskellige kister og urner.

---

Funebariat er åbent for såvel børn som voksne og tilbyder rundvisning efter aftale – også uden for åbningstid. Ved rundvisninger skal man være mindst 10 og maks. 25 personer. En rundvisning koster 25 kr. pr. person inden for åbningstiden. Uden for åbningstiden koster det 50 kr. pr. person. Venligst ring eller send en e-mail for at aftale nærmere.

Du er også velkommen til selv at besøge udstillingen, der er åben mandag-fredag kl. 9-15. Det er gratis. Er der rundvisning, kan der være midlertidigt lukket i op til halvanden time. Se mere på [livogdød.dk/funebariat](http://livogdød.dk/funebariat)

## Dødsattest

Ved et dødsfald skal lægen udfylde en dødsattest på afdøde. Dødsattesten er et dokument, der er retsligt bevis på, at en person er død. Afdøde må ikke lægges i kiste, begraves, brændes eller føres ud af landet, før attesten er udstedt.

Når en person er afdøet ved døden, skal liget synes af enten afdødes egen læge, en hospitalslæge eller ved et såkaldt retslægeligt ligsyn. Det er den læge, som har foretaget ligsynet, der udsteder dødsattesten, og det foregår som udgangspunkt elektronisk.

## Dødsfald i udlandet

Ved dødsfald i udlandet er det de lokale myndigheder, der udfylder dødsattesten. Den danske ambassade eller konsulatet på stedet kan herefter være behjælpelige med det videre forløb, herunder sørge for at det danske politi hurtigt underretter nærmeste pårørende i Danmark.

Ambassaden eller konsulatet kan også vejlede og bistå med kremation og/eller hjemtransport af urne eller kiste – eller med lokal begravelse. Skal afdøde hjem med fly, vil liget blive balsameret, før det lægges i kiste.

Det blå EU-sygesikringskort dækker dog ikke udgifterne til hjemtransport i tilfælde af dødsfald. For at være sikker på at dine pårørende har mulighed for at få dækket udgifterne i forbindelse med dødsfald, skal du inden afrejse sørge for at tegne en privat rejseforsikring.

Man kan finde en oversigt over de danske repræsentationer i udlandet på [Udenrigsministeriets hjemmeside](#).

## Anmodning om begravelse/ligbrænding

Ethvert dødsfald skal anmeldes til begravelsesmyndigheden senest to hverdage efter dødsfaldet. Begravelsesmyndigheden er sognepræsten/kirkekontoret i afdødes bopælsogn uanset trosretning. I tilfælde af, at afdøde ikke har bopæl i Danmark, skal dødsfaldet anmeldes i det sogn, hvor dødsfaldet har fundet sted. Begravelsesmyndigheden sørger for at give skifteretten, folkeregistret/kommunen, kirkegården og evt. krematorium besked om dødsfaldet.

### Hvem skal anmelde dødsfaldet?

Anmelderen vil oftest være afdødes nærmeste pårørende. Findes der ingen familiemedlemmer, kan det være en ven eller en nabo, som anmelder dødsfaldet. Findes der ingen personlige anmeldere, er det

# Ved dødsfaldet

Hvis du som pårørende eller fagperson står med en person, der er død, kan du i denne del se fx hvilke formularer, der skal udfyldes, hvad bedemanden kan hjælpe med, hvilke typer begravelser, der kan vælges imellem, hvordan du kan afholde en mindesammenkomst eller opnå tilskud til begravelsesomkostningerne.

## NÅR LIVET SLUTTER

kommunen, der har pligt til at anmelde dødsfaldet, og det gør sig også gældende, hvis afdøde ikke er dansk statsborger.

Anmodningen kan indsendes elektronisk via [borger.dk](http://borger.dk) (NemID eller Digital Signatur). I enkelte tilfælde skal anmodningen printes, udfyldes og sendes i stedet. Her benyttes blanketten kaldet 'Anmodning om begravelse og ligbrænding - til print'. Dette gælder, hvis:

- afdøde ikke har et CPR-nummer
- liget eller asken skal føres til udlandet
- asken skal anbringes på anden sømmelig måde
- du ikke har et NemID eller Digital Signatur.

Bedemanden vil i mange tilfælde være den person, der via en fuldmagt fra anmelder udfylder anmodningen om begravelse/ligbrænding for familien og sørger for, at den sendes til begravelsesmyndigheden.

### **Ønsker til begravelsen/bisættelsen**

Via anmodningen skal de efterladte oplyse, om afdøde skal begraves eller brændes, og om en præst skal medvirke ved begravelsen/bisættelsen. Man oplyser også hvor og hvornår, begravelseshandlingen skal finde sted.

### **Godkendelse af anmodningen**

Begravelsesmyndigheden skal godkende anmodningen. Er de pårørende indbyrdes uenige om egne eller afdødes ønsker til begravelse/ligbrænding eller begravelseshandlingen, fungerer begravelsesmyndigheden (sognepræsten) som mægler. Ved fortsat uenighed træffes afgørelsen af skifteretten, der fungerer som domstol.

## **Bedemand & bestilling af begravelse/bisættelse**

For de efterladte kan det være vanskeligt at overskue planlægningen af en begravelse midt i sorgen over at have mistet. Bedemanden er de pårørendes praktiske hjælp og støtte, som så vidt muligt sørger for, at deres ønsker til begravelsen bliver opfyldt. Bedemanden ved, hvad der kan lade sig gøre i henhold til loven og kan svare på de pårørendes forespørgsler. Som pårørende skal man ikke være tilbageholdende med ønsker. Mere kan lade sig gøre, end de fleste tror.

### **Ilægning i kisten**

Det er bedemanden, der lægger afdøde i kisten og sørger for, at afdøde ser pæn ud. De efterladte har forinden besluttet, om afdøde skal have eget tøj på eller skal iføres ligklæder. Det er mest almindeligt, at afdøde benytter eget tøj. De pårørende må meget gerne være med til at lægge afdøde i kiste.

De pårørende kan efter aftale med bedemanden se afdøde lige så ofte, de ønsker, før begravelsen. Afdøde kan, indtil begravelsen finder sted og alt afhængig af situationen, enten stå i et kapel, på et krematorium eller forblive i eget hjem.

## Bedemandens ydelser

Bedemanden kan hjælpe med at:

- udarbejde et prisoverslag over udgifterne ved begravelsen
- anmelde dødsfaldet til begravelsesmyndigheden, som herefter underretter skifteretten, folkeregistret/kommunen, kirkegården og evt. krematorium
- klæde afdøde på, eventuelt i samarbejde med nærmeste pårørende
- lægge afdøde i kiste/afhente afdøde
- træffe aftaler med blomsterhandler, bogtrykker, dagblade, stenhugger, organist, kor, eventuel solist m.m.
- henvise til præst for aftale om højtideligheden
- afgive bestilling til kirkegård og krematorium
- køre kiste med afdøde til højtideligheden, kirkegård eller krematorium
- assistere ved begravelseshøjtideligheden og samle krans- og blomsterkort til de pårørende
- planlægge og assistere ved en borgerlig bisættelse/begravelse, inklusive at holde tale
- aftale urnens anbringelse med de pårørende og kirkegården
- transportere urnen
- i visse tilfælde foretage udlæg for rekvirerede ydelser fra leverandører og offentlige institutioner
- sørge for at diverse former for berettiget begravelseshjælp bliver udbetalt til boet
- sikre at de pårørende (bestiller af begravelse/bisættelse) modtager en korrekt faktura for bedemandens egne ydelser samt sikre, at faktura fra fx stenhugger, krematorium, kirkegård med mere i visse tilfælde sendes direkte til de pårørende.

## Intet krav om bedemand

Der stilles intet krav om, at de pårørende skal benytte en bedemand. I de senere år er det blevet muligt, at de pårørende via internettet selv kan udføre en del af det arbejde, som bedemanden traditionelt har stået for. Der er således en række begravelsesforretninger, der tilbyder lavere priser, hvis man bestiller via nettet, og hvor de pårørende selv kan tage sig af en lang række praktiske ting omkring en begravelse eller bisættelse.

## Dødsannoncer

### Dødsannoncer i aviser

De fleste pårørende vælger at indrykke en dødsannonce i aviser eller på internettet for at informere venner og bekendte om dødsfaldet. Dødsannoncen indeholder som oftest også eventuel tid og sted for afholdelse af begravelsen/bisættelsen samt eventuel mindesammenkomst. Dødsannoncer kan indrykkes, både før og efter begravelsen/bisættelsen har fundet sted afhængigt af, om de pårørende eller afdøde har ønsket opmærksomhed omkring højtideligheden. Prisen for at indrykke en dødsannonce varierer alt efter annoncens størrelse og avisens oplag præcis som med øvrige annoncer.

### Dødsannoncer på nettet

Det er muligt at få dødsannoncer på internettet. På [afdoede.dk](http://afdoede.dk) kan man se dødsannoncer fra hele landet og ligeledes abonnere på dødsannoncer fra et bestemt område. Men også enkelte bedemænd, fx [Begravelse Danmark](http://Begravelse Danmark), har dødsannoncer på nettet.

## Konti spærres (oftest)

Når nogen dør, vil banken som udgangspunkt spærre den afdødes konti og hævekort. Banken får automatisk besked om dødsfaldet via CPR-registret. Samtidig vil eventuelle fuldmagter, som den afdøde har afgivet, bortfalde. Hvis der er Betalingsservice knyttet til kontiene, vil denne også blive standset – også selvom afdøde blot er medejer af en konto (såkaldt fælleskonto).

De forskellige banker kan have forskellig praksis, hvad angår spærring af fælleskonti og konti med fuldmagtshavere ved kontohavers død. Praksis vil normalt være beskrevet i den enkelte banks forretningsbetingelser.

## Kisten

Uanset om en afdød person skal kremes (brændes) eller begravnes, er det et lovkrav, at afdøde skal lægges i en kiste.

### Valg af kiste

Det er muligt at vælge kister i forskellige materialer, størrelser og farver, men det mest almindelige valg af kiste, uanset om afdøde skal kremes eller brændes, er en hvid kiste.

I dag er kisterne oftest fabriksfabrikerede. Det er også lovligt at designe sin egen kiste, og her er der ingen særlige krav til, hvordan kisten skal se ud. Dog er der en række forhold omkring selve konstruktionen, materialer og udsmykning, som skal overholdes, bl.a. for at kisten lever op til gældende miljølovgivning.

Der kan herudover være nogle særlige bestemmelser omkring størrelsen på kisten på de enkelte kirkegårde, hvor der oftest er nogle standardmål for de forskellige gravsteder, lige såvel som krematorieovnenes størrelser har sine begrænsninger. Kontakt derfor altid den pågældende kirkegård eller krematorium og hør nærmere. Kister kan bestilles i alle farver, og inden for de sidste par år er der flere, der vælger en farvet kiste. Kister fås også i forskellige træsorter som egetræ, bøg, ask m.v.

### Udsmykning af/på kisten

Det mest brugte som kistepynt er blomster, men det er også muligt at gøre kister mere personlige ved at udsmykke dem med tegninger og malerier, som man enten lægger på kisten eller maler/tegner direkte på kisten. Især børn kan få meget ud af at lave tegninger på kisten, men også voksne udsmykker og gør kister personlige. Speciel udsmykning skal altid aftales med den pågældende præst, hvis højtideligheden skal foregå i en kirke.

### Hvad må man have med i kisten?

De fleste får deres eget tøj på i kisten; ellers bliver man iklædt ligklæder, eller man kan helt fravælge tøj. Det er almindeligt, at afdøde bærer enkelte smykker, og at børn kan få en bamse med i kisten. Der er ingen regler for, hvad der må anbringes i kisten, dog må det kun være let forgængelige genstande/materialer såsom fotos, breve, tegninger, bamser, sko, smykker og lignende.

## Borgerlig begravelse/bisættelse

En borgerlig begravelse/bisættelse er en ceremoni/højtidelighed, der holdes uden for folkekirken/et trossamfund og uden medvirken af en præst, imam, rabbiner e. l. Der er ingen lovkrav til, hvordan eller hvor en borgerlig ceremoni/højtidelighed skal foregå, ud over at man ikke må forstyrre den offentlige orden, og at det skal foregå sømmeligt.

### Borgerlig højtidelighed i kapel eller eget hjem

Den borgerlige ceremoni/højtidelighed kan afholdes i et kapel, som oftest ligger i tilknytning til et krematorium, en kirkegård, et hospital eller et plejehjem. Ceremonien/højtideligheden kan også afholdes i afdødes eget hjem, have eller eksempelvis i et forsamlingshus.

### Planlægning af den borgerlige ceremoni/højtidelighed

Du eller dine pårørende kan selv sammensætte hele forløbet. Der bliver ofte afholdt taler, valgt musik og sange med tanke på den afsked, der skal tages. Nogle læser digte op og viser billeder af afdøde. Andre vælger at holde en højtidelighed med kisten stående åben. Alt sammen ud fra afdødes egne ønsker, eller ud fra hvad de pårørende finder i overensstemmelse med afdødes liv.

### Bedemanden som koordinator

De fleste bedemænd tilbyder at forestå ceremonien/højtideligheden og kan komme med råd og vejledning til, hvordan den kan gennemføres. Afskeden kan ikke gøres om, så det er vigtigt, at man overvejer, hvordan familie og venner bedst muligt får taget afsked.

## Religiøs begravelse/bisættelse

En religiøs begravelse/bisættelse er en begravelseshandling, hvor en præst i folkekirken (kirkelig begravelse/bisættelse), en imam, rabbiner e.l. fra et andet trossamfund medvirker.

### Kirkelig begravelse/bisættelse

Som medlem af folkekirken har du ret til en kirkelig begravelse/bisættelse, der indebærer jordpåkastelse, fadervor og velsignelse, og hvor en præst er til stede.

De pårørende henvender sig til den præst, som de gerne vil have til at forestå begravelsen/bisættelsen. Kontakten til præsten kan også tages via kirkekontoret i det sogn, hvor begravelsen/bisættelsen ønskes afholdt eller via bedemanden.

### Præsten er ansvarlig for begravelseshandlingen

Ved en kirkelig handling er præsten ansvarlig for begravelseshandlingens forløb. Præsten afholder typisk en samtale med de nærmeste pårørende for at høre deres og eventuelt afdødes egne ønsker til forløbet, herunder valg af salmer m.m. De pårørende fortæller samtidig præsten om afdøde med henblik på præstens forberedelse af, hvad der skal siges ved højtideligheden.

## **Tid og sted for begravelsen**

En begravelse/bisættelse skal ifølge loven afholdes senest otte dage efter dødsfaldet. Begravelsen kan tidligst foregå, når der er udfyldt en dødsattest og en 'Anmodning om begravelse/ligbrænding', hvor begravelsesmyndighedens tilladelse er givet.

Den kirkelige ceremoni/højtidelighed afholdes oftest i en kirke eller i et kapel i det sogn, hvor afdøde hører til. Efter aftale med præsten kan ceremonien/højtideligheden eventuelt afholdes et andet sted.

Er du medlem af folkekirken, men ønsker at højtideligheden finder sted uden en præsts medvirken, er det vigtigt, at du har udtrykt dette skriftligt. Ønsker du omvendt at afholde begravelsen/bisættelsen i en kirke, selvom du ikke er medlem af folkekirken, skal du eller dine pårørende have en speciel tilladelse fra den pågældende sognepræst.

## **Kommunal begravelse/bisættelse**

Det er afdødes bopælskommune, der skal anmelde dødsfaldet, hvis der ingen pårørende eller andre nærtstående personer findes til afdøde. Bopælskommunen dækker udgiften til begravelsen/bisættelsen. I en sådan situation vil det være kommunen, der bestemmer, hvordan begravelsen skal foregå.

### **Afdødes ønske om begravelsesform skal respekteres**

Har afdøde skriftligt eller mundtligt givet udtryk for ønske om begravelse, fx i Min Sidste Vilje, skal afdødes ønske efterleves. Har afdøde mundtligt givet udtryk for ønske om begravelse fremfor kremering, skal det bekræftes af den person, der stod afdøde nærmest. Ellers vil det være kommunen, der foretager anmodningen, og de fremsætter generelt et ønske om kremering, og efterfølgende vil urnen blive nedsat på anonym askefællesgrav (de ukendtes).

### **Efterlysning af pårørende**

Hvis der ingen pårørende er til en afdød (de nærmeste kan findes i CPR-registret), kan der være enkelte kommuner, der indsætter en annonce i de store aviser og efterlyser eventuelle pårørende. I andre dele af landet vil efterlysningen blive iværksat af skifteretten, når boet skal opgøres.

Der er således stor forskel på, hvad man gør rundt om i Danmark. Nogle præster leder efter familie, naboer, venner eller kammerater ved en kommunal begravelse/bisættelse.

Alle pårørende, bekendte, venner eller naboer har lov til at deltage i en eventuel begravelseshandling, selv om det er kommunen, der betaler begravelsen/bisættelsen.

### **Bliver der afholdt en højtidelighed?**

Der afholdes en begravelses-/bisætteshøjtidelighed, hvis afdøde var medlem af folkekirken. Ellers vil afdøde blive kørt fra dødsstedet direkte til krematoriet.



## Mindesammenkomst

Det er meget brugt at afholde en mindesammenkomst efter selve begravelsen/bisættelsen. Her får de pårørende mulighed for at hilse på alle deltagere, hvilket ofte har stor værdi for både de pårørende samt de øvrige deltagere som fx den afdødes venner. Ved sammenkomsten har alle desuden mulighed for at sige et par mindeord eller synge eller spille noget musik, som minder dem om afdøde.

Der er ingen regler for, hvordan en mindesammenkomst skal være, eller hvor den skal afholdes. Afdøde kan eventuelt selv have udtrykt ønske om et bestemt sted, hvad der skal serveres m.m. Det kan fx skrives i Min Sidste Vilje. Det er i sidste ende altid de pårørende, der bestemmer, om der skal afholdes en mindesammenkomst, og hvordan den ønskes afholdt.

En mindesammenkomst afholdes oftest et af følgende steder: På restaurant, et lokale i forbindelse med kirken eller kapellet, et forsamlingshus eller privat.

Det er meget almindeligt, at der er et traktement, som kan være alt lige fra kaffe, øl, sodavand og champagne til kage, smørrebrød eller middag. Også på dette område er der en tendens til, at afdøde selv tager stilling til, hvad der skal serveres og dermed på forhånd har nedskrevet sine ønsker i fx Min Sidste Vilje.

Længden på en mindesammenkomst er meget individuel; oftest er det et par timer, men det kan også sagtens være en hel dag og aften. Afdøde kan i nogle situationer have været årsag og initiativtager til, at mange af deltagerne ved begravelsen/bisættelsen har set hinanden tidligere. Det er derfor ikke sjældent, at man ved at miste denne kontaktperson måske ses for sidste gang netop til afdødes mindesammenkomst.

## Gravpladser/askespredning

De danske kirkegårde, både de kommunale og de der hører under folkekirken, er begravelsesplads for alle. Dette gælder, uanset om man er medlem af folkekirken eller ej. Derudover findes der begravelsespladser, som tilhører bestemte trossamfund.

### Fredningstid (gravfred)

Ved køb af et gravsted skal der betales for brugsretten til gravstedet i mindst 10 år ved urnegrav og mindst 20 år ved kistegrav. I princippet kan du frit vælge den kirkegård, du ønsker eller en anden begravelsesplads godkendt af Kirkeministeriet. Der kan være forskellige takster, afhængig af om du er medlem af folkekirken eller ej, og om du er udenbys- eller indenbys borger i den pågældende kommune.

### Sådan kan asken anbringes

Har du ønsket at blive kremeret (brændt), er der følgende muligheder for anbringelse af asken:

#### På kirkegården:

- Et urnegravsted med individuel afgrænsning, plantning og gravsten. Det kan være et traditionelt gravsted, som har en størrelse, hvori der også kan nedsættes kister, eller det kan være et mindre gravsted kun beregnet til urner.

- Et urnegravsted i kendt fællesareal med en mindre minde-/gravsten, også kaldet en plæneste eller liggesten.
- Et urnegravsted i kendt fællesareal uden minde-/gravsten.
- Et urnegravsted i anonym/ukendt fællesareal. Ved dette valg fravælger du samtidigt en minde-/gravsten.
- Urnen kan sættes i et kolumbarium eller en urnemur. Et kolumbarium er som oftest en hal eller en væg med nicher i væggene i flere etager, hvori urner placeres synligt. Urnemuren er en videreudvikling af kolumbariet. Her er urnerummet dannet i en mur og herefter lukket til med en stenflade.
- Nogle kirkegårde har afsat et område af kirkegården til såkaldt skovkirkegård, dvs. med træer og anden beplantning, der minder om en almindelig skov. Her kan urnen nedsættes som på en skovbegravelsesplads, men i indviet jord.

#### **I skoven:**

- Urnen kan nedsættes anonymt på en skovbegravelsesplads. Det er en begravelsesplads, der anlægges i naturen som en del af den naturlige skov, og der må derfor ikke lægges blomster, sten, lys eller anden udsmykning over den enkelte urne. Et af formålene med en begravelsesplads i skoven er, at den skal være neutral i forhold til religion. Jorden er dermed heller ikke indviet, som den er på en kirkegård. På nuværende tidspunkt findes der kun én skovbegravelsesplads i Danmark, som ligger i den kommunalt ejede Kohaveskov uden for Odense på Fyn.

#### **I havet:**

- Asken kan spredes over åbent hav, større fjorde eller bugter. Det er ikke tilladt at sprede asken over en sø eller at sænke urner med aske i havet. Det er de efterladte, der skal sørge for at få asken spredt, og spredningen af asken skal foregå på en måde, der ikke vækker opsigt. Afdøde skal selv have udtrykt et ønske om at få spredt sin aske over havet.

#### **Deling af asken**

Det er muligt at søge om at få asken delt. Enten fordi du ønsker halvdelen af asken nedsat i et gravsted og den anden halvdel spredt over havet, eller den ene del af asken spredt over havet/begravet i Danmark og den anden halvdel i udlandet. Det er stiftsøvrigheden under Kirkeministeriet, der udsteder en evt. tilladelse til deling af asken. Afdøde skal selv have udtrykt et ønske om at få delt sin aske.

#### **Urnenedsættelse på privat grund**

Derudover kan du søge om at nedsætte en urne på privat grund, hvis grunden er over 5000 m<sup>2</sup>. I ansøgningen skal du skrive navnet og CPR-nummeret på den afdøde person, hvis urne ønskes nedsat på grunden. Ansøgningen skal desuden indeholde adressen og matrikelnummeret på grunden, og det anbefales at vedlægge et bilag med kort over, præcis hvor på grunden, du ønsker, at urnen skal nedsættes. Det er stiftsøvrigheden under Kirkeministeriet, der udsteder en evt. tilladelse til gravplads på privat grund.

#### **Ingen aske i hjemmet**

I Danmark må urnen med asken ikke opbevares i hjemmet.

## Sådan kan kisten anbringes

Har du ønsket at blive jordbegravet, er der følgende muligheder for anbringelse af kisten:

- Et kistegravsted med individuel afgrænsning, plantning og gravsten. Det kan være et traditionelt gravsted.
- Et kistegravsted i kendt fællesareal. Der vil her skulle vælges en mindre minde-/gravsten, også kaldet en plæneste/liggeste.
- Et kistegravsted i anonymt fællesareal. Ved dette valg fravælger du samtidigt en minde-/gravsten.

Der kan dog være forskel på mulighederne på de enkelte kirkegårde, og det kan derfor være en god idé at undersøge de aktuelle muligheder hos kirkegårdskontoret i egen kommune eller sogn.

## Begravelseshjælp

Hvis den afdøde havde ret til dansk sygesikring, har de pårørende i de fleste tilfælde også ret til begravelseshjælp fra det offentlige. Det er 'Udbetaling Danmark' (det offentlige), der udbetaler eventuel begravelseshjælp til boet.

Du kan ansøge om begravelseshjælp på hjemmesiden [borger.dk](http://borger.dk). Det er også noget, som bedemanden typisk hjælper med. Begravelseshjælpens størrelse beregnes ud fra den afdøde og dennes eventuelle ægtefælles samlede formue.

### Satser for begravelseshjælp og formuegrænser pr. 1. januar 2017

Begravelseshjælp:

- Børn under 18 år: 9.000 kr.
- Personer på 18 år eller derover: 10.750 kr.

Formuegrænser:

- Personer uden hverken ægtefælle eller børn under 18 år: 18.050 kr.
- Personer med enten ægtefælle eller børn under 18 år: 36.000 kr.

Begravelseshjælpen nedsættes ved formue over ovennævnte.

### Hvornår bortfalder begravelseshjælpen?

Efterlader afdøde sig hverken ægtefælle eller børn under 18 år, bortfalder begravelseshjælpen helt ved formue over 28.800 kr.

Efterlader afdøde sig enten ægtefælle eller børn under 18 år, bortfalder begravelseshjælpen helt ved formue over 46.750 kr.

Begravelseshjælpen efter personer, der er født før den 1. april 1957, udgør dog altid mindst 1.050 kr. Dette beløb reguleres ikke.

## Formueberegning

Begravelseshjælpens størrelse beregnes efter formuen på dødsdagen. De oplysninger om afdødes formue, som Udbetaling Danmark skal bruge for at beregne hjælpen, svarer til de oplysninger, som skifteretten skal bruge.

- Formuen omfatter også formuerettigheder i form af engangsudbetalinger, der udbetales til boet eller den efterlevende ægtefælle i anledning af dødsfaldet fra fx ATP, forsikringer og pensionsordninger. Engangsudbetalinger indgår i beregningen efter fradrag af eventuel skat.
- Når afdøde efterlader en ægtefælle eller registreret partner, er det ægtefællernes samlede formue og formuerettigheder, inklusiv særeje, der lægges til grund.
- En eventuel efterlevelseshjælp i medfør af lov om aktiv socialpolitik og løbende pensionsudbetalinger til den efterlevende ægtefælle indgår ikke i formueberegningen.
- Udgifter i forbindelse med begravelsen indgår ikke i beregningen.

## Udbetaling af begravelseshjælpen

Normalt udbetales begravelseshjælp til bestilleren af begravelsen/bisættelsen efter, at [Udbetaling.dk](http://Udbetaling.dk) har modtaget ansøgningen med dokumenter fra skifteretten og eventuel anden nødvendig dokumentation for afdødes (og den efterlevende ægtefælles) formue og formuerettigheder.

De dokumenter, der kan være tale om, er:

- skifteattest
- åbningsstatus
- boopgørelse

Derudover skal der oplyses om afdødes gæld, den efterlevendes særeje samt engangsudbetalinger til ægtefællen i anledning af dødsfaldet, hvis disse oplysninger ikke fremgår af skifterettens dokumenter.

## Øvrige tilskud til begravelsen/bisættelsen

Der findes forskellige andre muligheder for at få dækket dele af udgifterne til en begravelse eller bisættelse.

### Sygesikringen danmark

Er den afdøde medlem af Sygesikringen "danmark"s gruppe 1 eller 2, kan de pårørende i forbindelse med dødsfaldet (dokumenteret ved offentlig myndighed) opnå et tilskud på 1.400 kr. (2017).

### Fagforeninger

Enkelte fagforeninger udbetaler et engangsbeløb i begravelseshjælp til medlemmernes eventuelle efterladte.

## Forudbetalt begravelse eller opsparing

Er du pårørende til en afdød, så husk altid at tjekke, om afdøde er medlem af en begravelseskasse, såsom Begravelseskassen Danmark eller Elysium Begravelsesopsparing. Afdøde kan her fx have en forudbetalt begravelse, en opsparingsordning eller et medlemskab af det tidligere Dansk Ligbrændingsforening stående.

## Skifteretten

Når en person dør, vil skifteretten altid blive inddraget. Skifteretten er den myndighed, som tager stilling til, hvordan boet efter afdøde skal skiftes. Skifteretten får automatisk besked om dødsfaldet og vil herefter rette henvendelse til den pårørende, der står som anmelder på blanketten 'Anmodning om begravelse/ligbrænding'.

## Skiftefuldmagt

Det er kun anmelderen af dødsfaldet, der bliver kontaktet af skifteretten. Men som regel skal alle afdødes arvinger tage stilling til, hvordan boet skal behandles. Det kan derfor være praktisk, at du som anmelder af dødsfaldet tager andre familiemedlemmer med til et eventuelt møde eller sørger for at have en fuldmagt fra dem – en såkaldt skiftefuldmagt. Fuldmagten fås hos skifteretten eller på [domstol.dk](http://domstol.dk)

## Må jeg råde over afdødes ejendele?

Indtil du har talt med skifteretten, må du som arving ikke råde over afdødes ejendele med videre og må således ikke rydde afdødes hjem for møbler. Skifteretten kan dog i særlige tilfælde tillade rydning af en bolig, hvis alle arvinger er enige. Du må heller ikke hæve på afdødes konti eller bruge afdødes kontanter. Det er meget almindeligt, at afdødes konti lukkes af banken. Du bør desuden ikke betale afdødes regninger, fx huslejen.

## Hvilke oplysninger skal skifteretten bruge?

Til mødet/telefonmødet med skifteretten skal du medbringe/have klar:

- penge til at betale eventuel retsafgift (se afsnittet nedenfor om retsafgift og boafgift)
- regninger for rimelige begravelsesomkostninger, herunder: udgifter til bedemand, annoncering, kiste og urne, kørsel i rustvogn, dødsannonce, kranse og buketter, orgelspil og korsang, mad/drikke i forbindelse med begravelse/bisættelse, eventuelt køb og vedligeholdelse af gravsted, gravsten og inskription.

# Efter dødsfaldet

I denne del kan du læse om en lang række såvel praktiske som mere personlige forhold, du kan tage stilling til og hånd om i tiden efter, at en person er død. Du kan fx blive klogere på, hvordan skifteretten håndterer den afdødes bo, hvor du finder en sorggruppe, opnår psykologhjælp, eller hvordan den døde kan mindes.

## NÅR LIVET SLUTTER

Desuden skal du medbringe afdødes eventuelle:

- testamente, adoptionsbevilling, ægtepagt og separations-/skilsmissepapirer
- bankbøger
- kontoudtog
- oplysninger om aktier, obligationer og andre værdipapirer
- oplysninger om fast ejendom, andelsbolig og lignende
- seneste ejendomsvurdering
- selvangivelse/årsopgørelse
- seneste lønseddel
- seneste pensionsopgørelse
- oplysninger om gæld
- oplysninger om værdien af afdødes ejendele – fx møbler, tv og bil
- oplysninger om værdien af efterlevende ægtefælles ejendele.

Værdien af afdødes (og efterlevende ægtefælles) ejendele er det beløb, som du vil kunne sælge ejendele for på eksempelvis en auktion.

### **Er der oprettet testamente?**

Som forberedelse til det første møde kontakter nogle skifteretter SKAT. Desuden undersøger skifteretten hos Centralregistret for Testamenter, om der er oprettet testamente.

### **Mødet i skifteretten – hvilken skifteform?**

Skifteretten vil spørge om afdødes familieforhold. De arvinger, der er i kontakt med skifteretten, har pligt til at give disse oplysninger. Desuden vejleder skifteretten dig om valg af skifteform og hjælper eventuelt med at udfylde diverse blanketter.

### **Skifteattest**

Har du alle de nødvendige papirer med til mødet, kan skifteretten allerede ved første kontakt vejlede dig om, hvilken skifteform du kan vælge. De fleste mindre dødsboer bliver helt afsluttet i skifteretten på dette møde, og du går fra mødet med en skifteattest. Skifteattesten er anmelderens bevis for, at man kan bestemme over afdødes aktiver, fx afdødes bankkonti.

Bliver mødet afholdt pr. telefon, fremsendes skifteattesten med posten. Hvis skifteretten ikke kan afgøre skifteformen på det første møde, udsættes behandlingen af sagen.

### **Skift af dødsboet**

Som arving skal du tage stilling til, hvad der skal ske med afdødes penge, ejendele og eventuelle gæld – det vil sige dødsboet. Er dødsboets forhold let overskuelige, vil du som regel kunne klare dig med den hjælp, du får i skifteretten.

---

Er du arving i et mere omfattende dødsbo, vil du derimod have brug for rådgivning fra fx en revisor eller en advokat. Vælger du at lade dig rådgive af en revisor eller en advokat, sikrer du dig imod følger af fejl i behandlingen af boet både gennem rådgiverens ekspertise og ansvarsforsikring.

### **Retsafgift og boafgift**

Når skifteretten har sluttet boet, skal du betale retsafgift og eventuel boafgift. Om der skal betales retsafgift og boafgift afhænger af, hvem der skal arve, og hvordan man vælger at opgøre boet.

Hvis du er i tvivl om, hvad du skal gøre, bør du altid kontakte skifteretten. Læs mere om mødet i skifteretten på [domstol.dk](http://domstol.dk).

## **Sorggrupper**

I en sorggruppe gives der mulighed for at mødes med ligesindede, der også har mistet nogle, de holdt af, eller som har haft livstruende sygdom tæt inde på livet. Det kan fx være en lærer, pædagog, psykolog, præst, sygeplejerske eller socialrådgiver, der står i spidsen for gruppen og sørger for at skabe en tryk og fortrolig ramme, hvor du som menneske i sorg kan dele dine oplevelser, tanker og følelser.

Der findes flere forskellige muligheder for at blive en del af en sorggruppe. Det kan fx være gennem din kirke, gennem patientforeninger (fx i Kræftens Bekæmpelse) eller via den kommune, du bor i. Du kan se en oversigt over samtlige sorgstøttetilbud i alle landets kommuner på [sorgstotte.dk](http://sorgstotte.dk)

Der findes særlige tilbud til børn, der er i sorg. Du kan læse mere om børn og sorg på vores temaside 'Børn og døden' på [livogdod.dk/temaer/born-og-doden](http://livogdod.dk/temaer/born-og-doden)

## **Psykologhjælp**

Hvis du er pårørende til en afdød, kan du få offentligt tilskud til psykologbehandling efter sundhedsloven. Det er din egen læge – eller en vagtlæge – der skal henvise dig til psykologbehandling med offentligt tilskud. Det er kun psykologer med autorisation, og som er medlem af Dansk Psykolog Forening, der kan være tilsluttet ordningen med offentligt tilskud. Hvis du får en henvisning fra din læge, kan du imidlertid frit vælge mellem de tilsluttede psykologer.

Som udgangspunkt kan du maksimalt få tilskud til 12 konsultationer.

## **At mindes den døde**

Det kan for både den afdødes familie, venner og eventuelle arbejdskolleger have stor betydning at være med til begravelsen/bisættelsen og den efterfølgende mindesammenkomst, da det opleves som en god mulighed for at sige farvel til den døde. Senere kan den døde mindes på anden måde, og her skal blot nævnes nogle enkelte eksempler:

### **Gravstedet**

Gravstedet på kirkegården bliver for mange et sted at mindes den døde. Der er et konkret sted at gå hen, og man kan lægge blomster, tænde lys m.m. Nogle besøger gravstedet på bestemte mærkedage og ved højtider.

### **Mindested i hjemmet**

Man kan mindes den døde i sit eget hjem, eksempelvis ved at have billeder stående af den døde. Nogle tænder lys på bestemte tidspunkter eller sætter friske blomster.

### **Mindesteder fx ved havet eller i haven**

Nogle vælger et bestemt sted måske ved en strand, et bestemt træ eller en bestemt sten, som man besøger for at mindes den døde.

### **Mindebog med billeder og historier om afdøde**

Man kan selv lave en mindebog, eller man kan købe en, som man kan udfylde og sætte billeder ind i.

### **Minder på nettet**

På nettet kan man fx mindes den døde på Facebook, hvor man kan omdanne den dødes profil til en mindeside (se afsnittet om 'Digital arv') eller på diverse hjemmesider, hvor der kan 'tændes lys' for en afdød.

### **Mindepladser**

Mindepladser opstår ofte spontant i forbindelse med eksempelvis ulykkessteder. Her lægger familie, venner og andre blomster, breve, tænder lys og markerer deres fælles sorg på denne måde.

### **Ritualer**

Man kan synge en sang i fællesskab eller fx tænde lys hver søndag eller på den dødes fødselsdag eller dødsdag. Man kan skabe sine egne ritualer som en måde at mindes den døde. Det er for de fleste efterladte vigtigt, at minderne om og med den døde italesættes og på den måde lever videre.

### **Allehelgensdag**

Allehelgensdag falder altid på den første søndag i november og er dagen efter Allehelgensaften (Halloween på engelsk). På denne dag mindes man de døde, ikke mindst i de danske kirker, hvor der mange steder er tradition for under gudstjenesten at læse navnene op eller tænde lys for de personer, der er døde i årets løb.



## Hvis du vil vide mere

Hvis du har brug for mere information, kan du finde svar på mange forskellige spørgsmål på Landsforeningen Liv&Døds hjemmeside, [livogdød.dk](http://livogdød.dk)

Du er også velkommen til at kontakte Liv&Død enten pr. telefon 3336 4970 eller via e-mail [info@livogdoed.dk](mailto:info@livogdoed.dk)



Den grafiske del af Landsforeningen Liv&Døds logo er et timeglas. Timeglasset er et symbol på, at livet på et tidspunkt rinder ud, og at man i tide bør forberede sig på dette.

Timeglasset har igennem historien været anvendt i mange sammenhænge som et symbol på livet og døden. I det gamle England lagde man eksempelvis et timeglas i kisten for at symbolisere, at livet var slut. En salme fra dengang lyder: “The sands of time are sinking, the dawn of heaven breaks.”