

# MIN SIDSTE VILJE

Ønsker til min begravelse/bisættelse



## Indhold

Forord.....	I
Mine ønsker til begravelsesform.....	2 - 5
Andre relevante oplysninger.....	6 - 8
Yderligere ønsker/oplysninger.....	9
Vejledning i udfyldelse af Min Sidste Vilje .....	10-15

## Min Sidste Vilje

### Ønsker til min begravelse/bisættelse

*Min Sidste Vilje er en hjælp til at beskrive de ønsker, du måtte have til din begravelse/bisættelse.*

Når du udfylder Min Sidste Vilje, hjælper du dine pårørende ved på forhånd at træffe nogle af de mange svære valg, der er nødvendige, når der skal planlægges en begravelse/bisættelse.

Det er vores erfaring, at hvis man selv har bestemt og valgt på forhånd, så hjælper man sine pårørende i den svære situation, de befinder sig i efter et dødsfald.

De fleste pårørende ønsker at respektere og afholde en ceremoni/højtidelighed, som afdøde selv har ønsket det.

Hensigten med Min Sidste Vilje er at skabe en dialog om og tage stilling til de mange spørgsmål, der vil opstå i forbindelse med dit dødsfald. Du behøver ikke at tage stilling til alle punkterne i formularen.

Du bør fortælle dine nærmeste, at du har udfyldt Min Sidste Vilje, og hvilke ønsker du har, samt hvor du opbevarer formularen.

Min Sidste Vilje er ikke juridisk bindende, og dine nærmeste pårørende kan kun opfylde dine ønsker, hvis det er muligt ud fra gældende regler og love og ikke overstiger de økonomiske midler, der er til rådighed.

At tage stilling til egne ønsker kræver en viden om, hvad der er muligt, og hvad de forskellige valg/fravalg betyder. Bagerst i Min Sidste Vilje finder du en vejledning med uddybning af de enkelte punkter.

Hvis du er medlem af folkekirken, kan du som en del af forberedelsen til at udfylde Min Sidste Vilje eventuelt også tale med din sognepræst eller en anden præst.

Og uanset alder kan dine ønsker ændre sig, hvorfor der kan være behov for løbende at justere/opdatere dine nedskrevne ønsker.

Hvis du har brug for yderligere information, er du altid meget velkommen til at kontakte os enten ved at ringe til os på tlf. 3336 4970 eller via email på [info@livogdoed.dk](mailto:info@livogdoed.dk)

På vores hjemmeside [www.livogdød.dk](http://www.livogdød.dk) finder du yderligere information og eventuel inspiration til dine ønsker.

**Med venlig hilsen**

Landsforeningen Liv&Død

Navn: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

CPR-nr.: \_\_\_\_\_

## Mine ønsker til begravelsesform:

### Begraves eller bisættes

Jeg ønsker at blive:

- begravet
- kremeret/brændt

### Påklædning

Jeg ønsker at blive:

- iklædt mit eget tøj

Eventuelt nævn hvilket: \_\_\_\_\_

- iklædt ligskjorte

### Valg af kiste

Jeg ønsker, at min kiste skal være:

- enkel, hvidmalet
- enkel, farvet i følgende farve: \_\_\_\_\_
- eventuelt andre ønsker: \_\_\_\_\_

### Valg af urne

Jeg ønsker, at min urne skal have følgende farve: \_\_\_\_\_

Jeg har følgende andre ønsker til urnen: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



## Ceremoni/højtidelighed

Jeg ønsker, at der afholdes en ceremoni/højtidelighed i:

kirke: \_\_\_\_\_

kapel: \_\_\_\_\_

andet sted: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker kun de nærmeste med til ceremonien/højtideligheden (foregå i stilhed)

Jeg ønsker **ikke**, at der afholdes en ceremoni/højtidelighed

## Mine ønsker til ceremoniens/højtidelighedens afholdelse:

Jeg ønsker, at der medvirker en præst (også kaldet en kirkelig begravelse/bisættelse)

Evt. navn: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker **ikke**, at der medvirker en præst (også kaldet en borgerlig begravelse/bisættelse)

Jeg ønsker medvirken af kor/solist

Evt. navn: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker, at disse salmer/sange bliver sunget:

---

---

---

---

---

---

---

---

Jeg ønsker, at dette musikstykke bliver spillet:

---

---

## Mindesammenkomst

Jeg ønsker, at der afholdes en mindesammenkomst efter ceremonien/højtideligheden

Eventuelle ønsker til sammenkomstens afholdelse:

---

---

---

Jeg ønsker **ikke**, at der afholdes en mindesammenkomst efter ceremonien/højtideligheden

## Dødsannonce

Jeg ønsker dødsannonce indrykket:

i avisen. Hvilken/hvilke: \_\_\_\_\_

på internettet. Hvor: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker følgende annoncetekst:

---

---

---

---

## Gravsted, kolumbarium eller askespredning over havet

Jeg ønsker min kiste/urne nedsat på \_\_\_\_\_ Kirkegård

i anonym/ukendt fællesgrav

i kendt fællesgrav

med plænesten

uden plænesten

i eksisterende gravsted: Afd: \_\_\_\_\_ Række: \_\_\_\_\_ Nr: \_\_\_\_\_

i nyt gravsted

Jeg ønsker min urne anbragt i kolumbarium eller urnemur

Eventuelt hvor: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker min aske strøet over havet

Eventuelt hvor: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker min aske delt og placeret her: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker min urne nedsat på en skovbegravelsesplads (ikke-indviet jord) her: \_\_\_\_\_

Jeg ønsker min urne nedsat på privat grund. Evt. hvor: \_\_\_\_\_



## Udsmykning af kisten

Jeg ønsker, at min kiste udsmykkes med:

blomster

Følgende blomster ønskes at indgå:

---

---

---

anden form for udsmykning

Hvilken:

---

---

## Gravsten/mindesten

Jeg ønsker en gravsten/mindesten

Eventuelle ønsker til:

Stentype: \_\_\_\_\_

Dekorationer: \_\_\_\_\_

Overflade: \_\_\_\_\_

Inskription: \_\_\_\_\_

Eventuelt andet: \_\_\_\_\_

## Andet

I stedet for blomster ønskes donation til:

---

---

Jeg ønsker, at rustvognen kører forbi:

---

---

# Andre relevante oplysninger:

## Trossamfund

- Jeg er medlem af folkekirken
- Jeg er medlem af: \_\_\_\_\_ trossamfund
- Jeg er **ikke** medlem af hverken folkekirken eller et andet trossamfund

## Medicinsk forskning

- Jeg har testamenteret mit legeme til medicinsk-anatomisk forskning ved dette institut: \_\_\_\_\_

(NB: Dette kræver, at du har udfyldt en særskilt testamentarisk erklæring)

## Organdonation

- Jeg har udfyldt donorkort
- Jeg tillader organdonation
- Jeg tillader **ikke** organdonation
- Jeg tillader begrænset organdonation

## Obduktion

- Jeg tillader obduktion
- Jeg tillader **ikke** obduktion

## Forsikringer, fagforening m.m.

- Jeg er medlem af Sygeforsikringen "danmark"
- Jeg er medlem af denne fagforening: \_\_\_\_\_
- Jeg er medlem af denne begravelseskasse/opsparing: \_\_\_\_\_
- Jeg har forsikring ved følgende selskab(er): \_\_\_\_\_





## Testamente

Jeg har udfærdiget testamente, der ligger hos

Navn:

---

---

---

## Digital arv

Jeg ønsker, at mine pårørende helt eller delvist skal have adgang til min digitale arv

Mine pårørende kan finde mere information om mine personlige brugernavne og kodeord her:

---

---

---

---

---

---

(du kan evt. skrive mere specifikke instruktioner omkring din digitale arv på siderne  
"Yderligere ønsker/oplysninger")

## Min Sidste Vilje

Ønsker til min begravelse/bisættelse:

Jeg håber, at mine ønsker så vidt muligt respekteres og efterleves

Dato: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

Hvis der skulle opstå tvivl eller uenighed om det her skrevne,  
beder jeg følgende person om at tage den endelige beslutning:

Navn: \_\_\_\_\_

Kopi af Min Sidste Vilje findes hos:

---

---

---

---

---

---

Ved min død ønsker jeg følgende personer kontaktet:  
(Navn, adresse og telefonnummer)

---

---

---

---

---

---





# Vejledning i udfyldelse af Min Sidste Vilje:

Begraves eller bisættes – hvad er forskellen?

## Begravelse

Ved en begravelse (også kaldet jordfæstelse) sænkes kisten i jorden. Ceremonien/højtideligheden kaldes derfor en begravelse.

Ved en kirkelig ceremoni/højtidelighed vil jordpåkastelsen foregå ved graven.

## Bisættelse

Ved en bisættelse køres kisten efterfølgende til et krematorium, hvor den vil blive kremeret (brændt). Asken kommer derefter i en urne.

Ved en kirkelig ceremoni/højtidelighed vil jordpåkastelsen foregå i kirken.

## Påklædning

Langt de fleste får noget personligt tøj på, inden de lægges i kisten. Det kunne fx være noget tøj, som man har haft på til en bestemt begivenhed, eller det tøj som man var mest glad for.

Man kan også vælge en ligskjorte/ligklæder, som fås via bedemanden.

Og endelig behøver man ikke at have tøj på.

## Valg af kiste

Uanset om man skal begraves eller kremeres (brændes), skal man ligge i en kiste.

Kisten leveres som regel gennem bedemanden, og den fås i flere forskellige materialer og farver.

Man kan også vælge enten en specialdesignet kiste eller selv fremstille en kiste.

Der er ingen særlige krav til, hvordan en kiste skal se ud udover krav til målene og brugen af materialer. For yderligere information om, hvilke krav der stilles, henvises til Danske Krematoriernes Landsforening eller til den enkelte kirkegård, hvis det drejer sig om en jordbegravelse.

## Valg af urne

En urne er en beholder til asken. Du skal kun vælge en urne, hvis du ønsker at blive kremeret (brændt). Der findes mange forskellige urner, både hvad angår form, farver og materialer.

På de enkelte kirkegårde kan der være forskellige krav til materiale og forgængelighed.



Dit valg af urne kan afhænge af dit ønske til gravstedsform; om urnen sættes i jorden, står i et kolumbarium eller urnemur, eller om asken spredes over havet. Hvis asken skal spredes over havet, bruges urnen kun til at transportere asken i ud til det sted, hvor den skal spredes.

Det er ikke tilladt at opbevare en urne med aske i hjemmet.

## Ceremoni/højtidelighed – kirkelig eller borgerlig?

Du kan tilkendegive, om du ønsker, at der skal afholdes en ceremoni/højtidelighed i forbindelse med din begravelse/bisættelse. En ceremoni/højtidelighed kan have stor betydning for dine eventuelle efterladte (familie og venner), da det for de fleste opleves som en god måde at få sagt det sidste farvel på.

**En kirkelig ceremoni** er en begravelseshandling, hvor en præst medvirker. Det vil oftest være en præst i folkekirken, men det kan også være en præst i et andet trossamfund.

Er du medlem af folkekirken, har du ret til en kirkelig ceremoni/højtidelighed.

Den kirkelige ceremoni/højtidelighed afholdes oftest i kirke eller kapel, men kan efter aftale med præsten også afholdes et andet sted.

I forbindelse med bestillingen af begravelsen aftales ceremoniens/højtidelighedens forløb med præsten. Det sker oftest ved, at præsten og afdødes nærmeste pårørende mødes og har en samtale om forløbet med udgangspunkt i afdødes og de pårørendes ønsker til fx sange, salmer, tekster og musik.

**En borgerlig ceremoni** er en ceremoni/højtidelighed, der holdes uden for folkekirken og uden medvirken af en præst.

Den borgerlige ceremoni/højtidelighed kan afholdes i et kapel eller eventuelt et andet sted (fx eget hjem, have m.m.).

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.

Du eller dine pårørende kan derfor selv beslutte hele forløbet. Hvis du bruger en bedemand, kan han/hun hjælpe og være en god støtte ved planlægningen. Nogle bedemænd tilbyder at forestå ceremonien/højtideligheden og kan komme med råd og vejledning til, hvordan det kan gennemføres.

## Mindesammenkomst

At afholde en mindesammenkomst efter ceremonien/højtideligheden (selve begravelsen/bisættelsen) er meget brugt. Det har ofte stor værdi for både pårørende og venner. De pårørende får her mulighed for at hilse på alle deltagere, hvilket kan have stor betydning. Alle har desuden mulighed for selv 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.

## Dødsannonce

De fleste pårørende vælger at indrykke en dødsannonce for at informere venner og bekendte om dødsfaldet samt tid og sted for eventuel afholdelse af ceremoni/højtidelighed og mindesammenkomst. Du har her mulighed for at give til kende, om du ønsker, at der indrykkes en annonce og eventuelt hvor, samt hvilken ordlyd annoncen skal have.

## Gravsted, kolumbarium eller askespredning over havet

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

- Et urnegravsted med individuel afgrænsning, plantning og gravsten. Det kan være et traditionelt gravsted, som har en støjrelse, 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 liggeste.
- Et urnegravsted i kendt fællesareal uden minde-/gravsten.
- Et urnegravsted i anonymt/ukendt fællesareal. Ved dette valg fravælger du samtidigt en minde-/gravsten.
- Urnen kan sættes i et kolumbarium eller en urnemur.
- Asken kan spredes over åbent hav. For at dine pårørende kan efterleve dette, kræver det, at du har udtrykt det skriftligt. Det er tilstrækkeligt, at du skriver det her i Min Sidste Vilje eller på et stykke papir. På personregistrering.dk findes der en speciel blanket, som du også kan vælge at udfylde og udskrive.
- 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. For at dine pårørende kan efterleve dette, kræver det, at du har udtrykt det skriftligt.
- I Danmark må urnen med asken ikke opbevares i hjemmet.
- Urnen kan nedsættes på en skovbegravelsesplads (ikke-indviet jord). Det er kommunen, som formelt anlægger gravpladsen, hvorefter driften kan udliciteres. Enkelte kommuner har skovbegravelsespladser. Læs mere om skovbegravelsespladser på [www.livogdød.dk](http://www.livogdød.dk).
- Urnen kan nedsættes på privat ejendom. Der kan gives tilladelse til, at urnen nedsættes på privat ejendom. Hvis man ønsker det, skal der sendes en skriftlig ansøgning til stiftsøvrigheden i det stift, hvor den private ejendom ligger. Ejendommen skal som udgangspunkt være mindst 5.000 m<sup>2</sup>. Læs mere om dette på [livogdød.dk](http://livogdød.dk).



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/ukendt fællesareal. Ved dette valg fravælger du samtidigt en minde-/gravsten.

Alle kirkegårde i Danmark, både de kommunale og de der hører under folkekirken, er begravelsesplads for alle, uanset om man er medlem af folkekirken eller ej. Derudover findes der begravelsespladser, der tilhører bestemte trossamfund.

De fleste kirkegårde har flere forskellige gravstedsformer både til kister og urner. De forskellige gravstedsformer har forskellige muligheder for at fungere som et minde- og mødested for dine efterladte. Der er meget stor forskel på hvilke gravstedsformer, der findes på landets kirkegårde, hvorfor det anbefales, at du selv søger information om dette i det område, hvor det er relevant, enten på kommunens hjemmeside eller ved selv at tage ud og besøge kirkegården.

## Udsmykning af kisten

Der er tradition for, at kisten pyntes med blomster, men heller ikke på dette område er der nogen bestemte regler. Kisten kan frit udsmykkes efter dine eller dine pårørendes ønsker. Eksempler kan være blomster, ting eller billeder, der symboliserer dit liv. Der kan også skrives eller males direkte på kisten. Og endelig kan man blot vælge en farvet kiste i fx ens yndlingsfarve.

## Gravsten/mindeste

Der findes mange forskellige typer gravsten/mindeste. Har du ønsket et urne- eller kistegravsted med en individuel afgrænsning, plantning og gravsten, er der stort set frie rammer for valg af sten, både hvad angår størrelse og form.

Har du valgt et gravsted i kendt fællesgrav, kan der vælges en plæneste/liggeste.

På gravstenen står der oftest navnet, fødsels- og dødsdato på afdøde samt eventuelt et symbol og/eller et mindeord.

## Trossamfund

Hvorvidt du er medlem af folkekirken eller ej, har betydning for nogle af de valg, der skal tages i forbindelse med din begravelse. Retten til at vælge, om en præst medvirker ved ceremonien/højtideligheden, uanset om det foregår i kirke, i kapel eller et helt tredje sted, er kun til stede, hvis du er medlem af folkekirken. Til gengæld kan du, selv om du er medlem af folkekirken, fravælge en kirkelig ceremoni/højtidelighed, og at præsten deltager.

Hvis du ønsker en kirkelig ceremoni/højtidelighed, aftales det endelige forløb ved en samtale mellem den præst, der er ansvarlig for begravelseshandlingen, og dine nærmeste pårørende.

Det anbefales, at du fortæller dine nærmeste, hvorvidt du er medlem af folkekirken eller ej.

## Donation i stedet for blomster

De pårørende kan i dødsannoncen gøre opmærksom på, at der ønskes penge doneret til et bestemt velgørende formål i stedet for, at der sendes eller medbringes blomster til begravelsen/bisættelsen.

## Rustvognen skal køre forbi

Du kan ønske, om kisten i forbindelse med ceremonien/højtideligheden skal køres forbi et eller flere steder i lokalområdet, som du har følt dig særligt knyttet til. Måske dit hjem, en park, din arbejdsplads eller lignende.

## 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. Det er IKKE nok at skrive det her i Min Sidste Vilje. Erklæringen skal underskrives af dig selv som donor samt to vitterlighedsvidner eller egen læge og skal herefter returneres til donationsordningen. 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 at få mere viden om, hvad dette indebærer, kan du henvende dig til det institut, der ligger i din landsdel.

Hvis du har testamenteret dit legeme til donationsordningen, anbefales det, at du fortæller det til dine nærmeste pårørende, da institutterne ønsker at modtage ens legeme senest fire døgn efter dødsfaldet. Selv om 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.

## Organdonation

Alle over 18 år kan selv bestemme, om de vil tillade transplantation af deres organer i tilfælde af hjerne-død. Man kan tage stilling på tre måder: Fortælle beslutningen til sine nærmeste, udfylde et donorkort og bære det på sig eller tilmelde sig donorregistret på nettet. Har man ikke taget stilling, vil ens pårørende blive spurgt, hvis man bliver erklæret hjernedød.

Ønsker du at udfylde et donorkort og blive registreret i donorregistret, har Sundhedsstyrelsen udarbejdet en vejledningspjece, som du med fordel kan læse. Det anbefales, at du fortæller dine nærmeste om din holdning til organdonation.

## Obduktion

En obduktion er en undersøgelse af en afdød persons indre organer. Man kan selv tage stilling til, om man vil obducere efter sin død. Har man ikke selv taget stilling, vil ens pårørende blive bedt om at tage stilling.





## Testamente

Hvem der skal arve en, når man dør, bestemmes dels af arveloven og dels af et eventuelt testamente. Et testamente er et juridisk bindende dokument, der fortæller, hvad man ønsker, der skal ske med ens ejendele, når man dør. Et testamente opbevares typisk hos den advokat, som det er udarbejdet hos, og fremsendes direkte til skifteretten i forbindelse med, at der skal udarbejdes en skifteretsattest (et dokument der viser, at man har rådighed over afdødes bo.)

## Digital arv

Din digitale arv er alt det, du efterlader dig på computere og nettet, når du dør – ofte er det beskyttet af brugernavne og adgangskoder. Hvad skal der ske med din profil på Facebook og Instagram, når du ikke lever mere? Har du husket at give din familie adgang til alle ferieminderne i Picasa og Dropbox? Må alle se det, du gemmer på din computer? Og hvem kender dine brugernavne og adgangskoder?

Hvis du ønsker, at dine pårørende skal kunne få adgang til denne del af din arv, er det vigtigt, at du sørger for at nedskrive diverse brugernavne og adgangskoder og gemmer dem sammen med dine personlige papirer. Du kan også vælge at deponere oplysningerne hos en af dine pårørende eller hos en advokat.

Hvad angår e-Boks, kan du på forhånd 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 pårørende i forbindelse med din død stadig få adgang, men det skal ske via en anmodning til e-Boks, hvor de vedlægger en skifteretsattest og eventuelt en skiftefuldmagt. Blanketten til en sådan anmodning kan findes på e-Boks' hjemmeside.

Du skal være opmærksom på, at der kan gå vigtig post ind i din e-Boks efter din død. Din postkasse i e-Boks opbevares i 5 år, hvorefter e-Boks forbeholder sig retten til at slette postkassen. Læs mere på [www.e-boks.dk](http://www.e-boks.dk).

Du kan finde yderligere information om problematikken Den digitale arv på Landsforeningen Liv&Døds hjemmeside [www.livogdød.dk](http://www.livogdød.dk)

*Vi håber, at du har kunnet bruge denne vejledning. Hvis du har spørgsmål til det skrevne eller brug for yderligere information, er du meget velkommen til at kontakte os, enten via email [info@livogdoed.dk](mailto:info@livogdoed.dk) eller tlf. 3336 4970. Du kan finde yderligere information på vores hjemmeside [www.livogdød.dk](http://www.livogdød.dk)*

Med venlig hilsen

Landsforeningen Liv&Død





Landsforeningen Liv&Død er en humanitær, almennyttig organisation, der er neutral i forhold til religion, politik, race, køn, socialgrupper og økonomiske særinteresser. Det er foreningens formål at virke for en værdig afsked med livet.

**FORENINGEN 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.

Læs mere på [www.livogdød.dk](http://www.livogdød.dk)

