



Når en av våre nærmeste dør

 HelseDirektoratet

Publikasjonens tittel: Når en av våre nærmeste dør
Utgitt: 01/2016
Publikasjonsnummer: IS-2433

Utgitt av: Helsedirektoratet
Kontakt: Omsorgstjenester
Postadresse: Pb. 7000 St Olavs plass, 0130 Oslo
Besøksadresse: Universitetsgata 2, Oslo
Tlf.: 810 20 050
Faks: 24 16 30 01
www.helsedirektoratet.no

Lenke til pdf: www.helsedirektoratet.no/publikasjoner/nar-en-av-vare-nermeste-dor

Når en av våre nærmeste dør

Når en som står oss nær dør, blir gjerne livet bli fylt av sorg. Det finnes ingen fasitsvar for hvordan sorg oppleves eller skal bearbeides. Mange vil nok kunne føle seg både ensomme og hjelpesløse etter et dødsfall, og det vil kunne virke fjernt å skulle tenke på de formaliteter og praktiske gjøremål som et dødsfall fører med seg. For andre vil det å ta del i det praktiske arbeidet kunne ha en positiv effekt, og erfaring har vist at dette også kan være med å bidra til at sorgen bearbeides.

Vi håper denne informasjonsbrosjyren kan gi deg svar og veiledning i noen av de spørsmål du som etterlatte måtte ha. De ulike emnene er kategorisert slik at du lett skal kunne finne frem til den informasjon du leter etter.

Innhold

1. Når et dødsfall inntreffer	6
Oppgaver etter dødsfallet	6
Hvem har rett til å sørge for gravferden	6
Hva kan man gjøre selv	7
Gravferdsbyrå	9
Å se den døde (syning)	11
Barn som etterlatte	11
Grav	12
Gravlegat	14
Kremasjon	14
Askespredning	14
Legeerklæring om dødsfallet	15
Melding om dødsfallet til tingretten	16
Dødsfall i utlandet	17
2. Stønadsordninger	18
Folketrygden	18
Gravferdsstønad	18
Stønad til bæretransport	19
NAV - sosiale tjenester	20
3. Abonnementer, medlemskap m.m.	21
Behov for personnummer	21
Abonnementer og medlemskap i foreninger/organisasjoner	21
Sletting av kontaktopplysninger på internett, mail, telefonnummer m.m	21

4. Arv og skifte av boet	23
Melding om skifte eller uskifte	23
Ulike former for skifte	24
Uskifte	24
Privat skifte	25
Offentlig skifte	26
Arv og gaver	26
5. Økonomi	27
Skattekort	27
Selvangivelse og likning	27
Tjenestepensjon og livsforsikring	29
Aksjer og aksjefond	30
Bank og bankboks	30
Lån	30
Om leie av bolig	31
Etterlattepensjon	31
6. Sorgreaksjoner	32
Vi reagerer forskjellig på et dødsfall	32
Sorgarbeidet. Noen å prate med	33
Barn som dør	35
Etterlatte etter selvmord og andre uventede dødsfall	35
Hvordan hjelpe den som sørger	36
7. Kontaktinformasjon og lenker	37

1. Når et dødsfall inntreffer

Oppgaver etter dødsfallet

Etter et dødsfall er det flere spørsmål og oppgaver som melder seg. Noen av disse må avklares og tas hånd om i løpet av de nærmeste dagene etter dødsfallet.

- Hvem av de etterlatte som har rett til å sørge for gravferden.
- Hvilket gravferdsbyrå som eventuelt skal benyttes til gravferden
- Skal det være kistegrav, kremasjon med urnenedsettelse eller askespredning
- På hvilken gravlund skal den avdøde få sin grav
- Dersom det ønskes seremoni må tidspunkt, sted og innhold for seremonien avklares
- Annonsering i avisen av dødsfallet og eventuelt gravferden

Normalt skal gravferd skje senest ti virkedager etter dødsfallet. Urnedsettelse skal finne sted senest seks måneder etter dødsfallet.

Hvem har rett til å sørge for gravferden

Å sørge for gravferden innebærer at vedkommende avgjør alle spørsmål vedrørende denne, som for eksempel hvor avdøde skal gravlegges.

Hvis det ikke foreligger en erklæring fra den avdøde om hvem som skal sørge for gravferden, har den avdødes nærmeste etterlatte over 18 år, i følgende rekkefølge, rett til å besørge gravferden:

- ektefelle/partner eller samboer som levde i ekteskapslignende forhold med den avdøde
- barn
- foreldre
- barnebarn

- besteforeldre
- søsken
- søskens barns
- foreldres søsken.

Ved uenighet mellom like nære etterlatte om hvem som skal sørge for gravferden, er det kommunen som avgjør. Avgjørelsen kan ikke påklages.

For nærmere redegjørelse av det juridiske ansvaret for gravferden, vises det til gravferdsloven § 9: lovdata.no/dokument/NL/lov/1996-06-07-32?q=gravferdsloven

Det er å anbefale at man ved gravferden kommer frem til løsninger som ivaretar de etterlattes ulike interesser. Dersom den avdøde, enten skriftlig eller muntlig, har gitt uttrykk for ønsker om hvordan gravferden skal foregå, bør de etterlatte så langt som mulig søke å etterkomme dette. Gravferden bør respektere avdødes religion og livssyn.

Hva kan man gjøre selv

De etterlatte med gravferdsrett står fritt til selv å ivareta de oppgaver som følger ved gravferden. Siden det er mange formaliteter og praktiske gjøremål som skal ordnes ved en gravferd, samt ønske om en verdig behandling av den avdøde i forbindelse med stell og transport, velger de aller fleste å be om bistand fra et gravferdsbyrå.

Uavhengig av om man benytter seg av et gravferdsbyrå eller ikke, kan det bety mye for de etterlatte å sette et personlig preg på gravferden. Det finnes mange alternative måter dette kan gjøres på. For noen vil det kunne oppleves som fint å få stelle og vaske den avdøde selv. Andre vil kunne ha et ønske om å velge ut klær den avdøde skal gravlegges i. Seremonien kan også gjøres mer personlig gjennom valg av musikk, salmer og sanger som er i tråd med den avdødes interesser. For mange vil det også kunne bety mye å få være med og pynte seremonirommet og velge hvem som skal bære kisten.

Benyttes gravferdsbyrå, vil de etterlatte kunne avtale med byrået hva de selv ønsker å bidra med.

Det er viktig at de etterlatte tenker igjennom hva de synes er en verdig avskjed med den avdøde, og gjerne tar dette opp med den som forretter/taler under en eventuell seremoni og/eller gravferdsbyrået. Ved barns gravferd vil det kunne være en god sorgterapi for de etterlatte selv å kunne få legge det avdøde barnet i kisten og/eller delta i transporten til gravstedet eller krematoriet.

Selv om etterlatte med gravferdsrett står fritt til å velge gravferdsform og innhold, er det viktig å være klar over at både Den norske kirke og de øvrige tros- og livssynssamfunn kan ha retningslinjer for sin gravferdsbistand. Samarbeidsrådet for tros- og livssynsinformasjon, som er en paraplyorganisasjon for 14 ulike tros- og livssynssamfunn, kan bistå med informasjon om hvilke premisser de ulike tros- og livssynssamfunn følger ved gravferdsbistand. Det kan lese mer om Samarbeidsrådet for tros- og livssynsinformasjon på: www.trooglivssyn.no/index.cfm?id=135199

De fleste sykehus vil også kunne være behjelpelig med kontaktinformasjon til imamer, munker, rabbiner, prester eller forstandere ved tros- og livssynsorganisasjoner.

De etterlatte kan også selv stå for seremonien uten medvirkning fra kirke eller tros- og livssynssamfunn, det vil si en borgerlig/privat seremoni. Humanetisk eller livssynsåpen seremoni er eksempler på borgerlig/privat seremoni. De etterlatte vil da selv være ansvarlig for å arrangere gravferdsseremonien og finne et egnet lokale. Gravferdsbyrå, tros- og livssynssamfunn kan bistå med tips om egnede lokaler på stedet. Kommunen kan kontaktes for leie av eventuelle egnede kommunale lokaler. Det kan lese mer om livssynsåpen seremoni på: www.regjeringen.no/nb/dokumentarkiv/stoltenberg-ii/kud/tema-og-redaksjonelt-innhold/redaksjonelle-artikler/2012/livssynsaapen_seremoni_ved_gravferd/id691474/

Velger man å ikke anvende gravferdsbyrå, må man uansett hvilken religion man tilhører selv kontakte Kirkelig fellesråd (for Oslo er det Gravferdsetaten), som forvalter gravlundene på vegne av felles-

skapet. Dersom avdøde ikke hadde etterlatte, eller de etterlatte av en eller annen grunn ikke ønsker å sørge for gravferden, er det kommunen der avdøde bodde eller hadde sin siste bopelsadresse, som plikter å gjøre det.

Gravferdsbyrå

Mange av dagens gravferdsbyrå er tilsluttet Virke Gravferd. Dette er den eneste bransjeorganisasjonen for begravelsesbyråer i Norge. Byråene som er tilknyttet Virke Gravferd forplikter seg til å følge strenge fastlagte krav og etiske retningslinjer, som blant annet forutsetter hensynsfullhet og verdighet i yrkesutøvelsen. Retningslinjene fastsetter også at personalet har taushetsplikt om personlige forhold.

Som byrå tilknyttet Virke Gravferd skal man blant annet kunne bistå med:

- Anskaffelse av kiste og utstyr
- Stell av den døde
- Transport av kisten
- Fastsetting av tider for bæreoverføring og gravferd i samarbeid med de etterlatte, den som skal forrette og eventuelt kirkevergen
- Kontakt med prest/taler, musikere, sangere, de ansvarlige for gravlund/kirkegård og andre involverte
- Nødvendige papirer til tingretten, politiet, lokalt NAV-kontor etc.
- Blomster
- Trykking av salmeprogram og takkekort
- Annonsering i avisen
- Minnesamvær
- Tilrettelegging for nedsetting av urne
- Forsendelse av båren i inn- og utland
- Behjelpelig med søknader. For eksempel søknad om behovsprøvd gravferdsstønning og transportrefusjon fra NAV.

- Nytt gravmonument eller sørge for inskripsjon på eksisterende gravmonument, midlertidig trekors eller annet gravtegn på graven
- Flere gravferdsbyråer har i dag spesialisert seg på gravferdsskikker innen ulike religioner. Mer informasjon om dette kan man finne på gravferdsbyråenes egne nettsider.

Gravferdsbyråene plikter uoppfordret å tilby en generell prislister og et skriftlig prisoverslag før endelig bestilling av en gravferd.

Regningen fra et gravferdsbyrå skal være godt spesifisert og består som hovedregel av:

- Byråets egne tjenester og varer - som kiste, utstyr, transport, byråets honorarer og administrasjonskostnader
- Utleie til blomster, annonser, solosang, musikk, minnesamvær etc.
- Kommunale avgifter
- Merverdiavgift

Hvis man i ettetid ikke er fornøyd med gravferden, byråets service eller oppgjør for ytelsen, kan man ta kontakt med byrået og drøfte spørsmålene. Bli man ikke enige, kan man klage forholdet inn for Klagenemnda for gravferdstjenester der Forbrukerrådet også er representert.



Foto: Shutterstock

Mer informasjon om gravferdsbyråenes arbeid finnes på byråenes egne sider, samt på nettsiden til Virke Gravferd: www.virke.no/bransjer/Sider/Gravferd.aspx

Å se den døde (syning)

Erfaring fra sorgarbeid tilsier at mange etterlatte opplever det som betydningsfullt å få se den døde. Særlig gjelder dette når dødsfallet kom brått og uventet. Å se den døde en siste gang er viktig for mange i deres sorgprosess. Dette gjelder også for barn. Se mer om dette i kapittel 1.6. Et kortere nærvær med den døde (syning) kan avtales med sykehuset, institusjonen eller gravferdsbyrået. Gjennom dette vil en kunne få med seg et viktig bidrag til den videre sorgprosessen.

Personer som ønsker å avstå fra å se den avdøde må selvsagt få full respekt for dette.

Barn som etterlatte

Barn som opplever et dødsfall har vanligvis ingen erfaring med dette. De har heller ikke en ferdig utviklet forståelse å bearbeide følelsene sine med. Men fantasien er godt utviklet. Det er derfor viktig å bruke tid sammen med barna, lytte til dem og snakke med dem. Fantasien kan være vanskeligere å forholde seg til enn realiteten. Barna bør få ta del i det de selv ønsker, for eksempel å se den døde i kisten og å være med i begravelsen eller bisettelsen. Likeså delta i planleggingen av gravferden. Dersom yngre barn ønsker å se den døde, bør de voksne vurdere å la dem få lov. Barna må ikke utelukkes fra sorgen.

Barn har ofte en evne til å gå ut og inn av sorgen, og kan ofte veksle mellom det å gråte og det å involvere seg i lek. Enkelte tror at barn ikke er modne nok til å oppfatte det som har hendt, eller at det ikke har gjort noe dypt inntrykk på dem. Dette er ikke riktig. Det er viktig at også barn får snakke om sine tanker og følelser, og at de inkluderes i sorgen. De fleste barn reagerer negativt på å bli holdt

utenfor, for eksempel ved gravferden. Mange barn ønsker å benytte tegninger i sin bearbeidelse av sorgen, og i samtale med den som skal lede sermoneien. Det kan være en god opplevelse for barn å legge noe i kisten til avdøde. Dette kan være noe de selv har laget, tegnet eller skrevet, blomster de har plukket, eller en gjenstand som betyr noe i barnets forhold til den døde.

For barn som mister en forelder eller annen nærstående, vil det kunne være naturlig å snakke med venner om dette. Det vil også kunne være ønskelig for barnet å prate med voksne personer de føler seg trygge på. Dette kan i tillegg til egen familie og andre nærstående for eksempel være lærere eller barnehageansatte. Helsestasjon og skolehelsetjenesten skal være tilgjengelig for barn og ungdom som opplever sorg og krise. Helsestasjon er en samarbeidspart inn mot skolen og kan bistå med oppfølgingsamtaler. Utdanningsdirektoratet har utarbeidet en veileder som kan være et hjelpemiddel for skoleansatte og foreldre som skal snakke med barn som opplever dødsfall. Les på: www.udir.no/Laringsmiljo/Beredskap-og-krisehandtering/Veiledere-for-beredskap-og-krisehandtering-i-skolen/

Utdanningsdirektoratet har også utarbeidet en veileder for håndtering av kriser og sorg i barnehagen. Denne kan være et godt hjelpemiddel også for de som har barn som etterlatte. Veilederen kan leses på: www.udir.no/Barnehage/Stotterressurser/Kriser-og-sorg/Handtering-av-kriser-og-sorg-i-barnehagen/

Grav

Gravlegging skal skje på offentlig gravplass eller på gravplass anlagt av registrert trossamfunn. Dersom avdøde ikke er blitt kremert, skal gravlegging skje senest 10 virkedager etter dødsfallet.

Gravstedet kan være en festegrav, frigrav eller familiegrav.

Utgangspunktet er at alle har krav på en frigrav de første 20 årene, deretter kan man feste (leie) den. Retten til frigrav gjelder kun i den

kommunen der avdøde hadde sin bopelsadresse ved dødsfallet. Dødfødte barn har rett til frigrav i kommunen der moren har sin bopel.

Det er Kirkelig fellesråd som har ansvaret for å forvalte kommunens gravplasser på vegne av fellesskapet. Kirkelig fellesråd kan gi tillatelse til at også personer uten bopel i kommunen gravlegges på gravplassen i kommunen. Kommunen kan da kreve dekning av kostnadene ved gravferden og avgift som ved feste av grav.

Et feste er en avtale mellom Kirkelig fellesråd og den som ønsker å feste gravstedet. Festegrav kan leies for 20 år med mulighet til fornyelse av festekontrakten. Festeavgift er da leien festeren betaler for gravstedet/gravstedene han eller hun har ansvaret for. Festede graver som blir gjenbrukt og graver som er festet av gjenlevende ektefelle faller utenfor retten til fri kommunal grav de første 20 årene. Festegrav vil være aktuelt når man ikke har rett til frigrav i kommunen der man ønsker gravplass eller man ønsker å beholde gravplassen etter at perioden for frigrav på 20 år er over.

Hvis familiegrav benyttes, graveres navnet vanligvis på det eksisterende monumentet. Reglene for familiegrav kan variere noe fra kommune til kommune. For utfyllende opplysninger må man sjekke vedtektene for den aktuelle gravlunden.

Ytterligere informasjon om regler for gravlegging finner du i gravferdsloven: lovdata.no/sok?q=gravferdsloven

Den som sørger for gravferden må fylle ut skjema med begjæring om gravlegging. Begjæringen sendes til Kirkelig fellesråd. Benytter man et gravferdsbyrå eller får bistand fra andre tros- eller livssynssamfunn, vil de kunne bistå med utfylling av begjæringen. Skjema for begjæring om gravlegging og kremasjon finner du på: www.signform.no/dss/statlige-blanketter?view=form&id=62

Gravlegat

I enkelte kommuner kan man bestille stell av graven på gravlunds-kontoret, parkvesenet eller kirkevergekontoret. Gravferdsbyrået kan informere om hva som gjelder i din kommune.

Kremasjon

Den som har fylt 15 år kan selv bestemme om han eller hun vil kremeres (brenning av kisten i krematoriet). En slik erklæring skal være skriftlig, underskrevet og datert. Hvis det ikke finnes noen erklæring, kan man likevel kremere den avdøde, med mindre det er kjent at dette var i strid med den avdødes religiøse overbevisning eller avdødes ønske om form for gravferd. Kremasjon skal skje i godkjent krematorium og senest 10 virkedager etter dødsfallet. Dersom avdøde har blitt kremert, skal gravlegging skje senest 6 måneder etter dødsfallet. Kirkelig fellesråd kan forlenge fristen for kremasjon og gravlegging etter kremasjon dersom det foreligger tungtveiende grunner for det. For nærmere regler om dette, må Kirkelig fellesråd kontaktes.

Den som sørger for gravferden må fremsette skjema med begjæring om kremasjon. Begjæringen sendes til Kirkelig fellesråd. Benytter man et gravferdsbyrå eller får bistand fra andre tros- eller livssyns-samfunn, vil de bistå med utfylling og fremsetting av begjæringen.

Skjema for begjæring om gravlegging og kremasjon finner du på: www.signform.no/dss/statlige-blanketter?view=form&id=62

Askespredning

Fylkesmannen kan etter søknad fra personer som har fylt 15 år, gi tillatelse til at den som sørger for vedkommendes gravferd sprer asken for vinden. Tillatelse kan også gis etter vedkommendes død, når det godtgjøres at avdøde ønsket askespredning. Slik tillatelse kan også gis for aske etter barn når nærmeste etterlatte ønsker det.

Ved askespredning kan man ikke kreve kirkens medvirkning, og heller ikke navnetrekk på en eventuell familiegravsten.

Askespredning kan skje på havet eller i fjorder med havforbindelse, eller i skog og fjell i rimelig avstand til bebyggelse. Søknad om askespredning sendes til fylkesmannen i det fylket der asken ønskes spredd. Nøyaktig stedsanvisning er nødvendig. All asken skal spres på valgt sted.

Søknadsskjema for askespredning kan du finne på Virke Gravferds nettside: www.virke.no/bransjer/Documents/Askespredning%20forh%C3%A5ndss%C3%B8knad-2013.pdf

Legeerklæring om dødsfallet

Legeerklæringen blir skrevet av den behandlende lege ved sykehuset, eller av en lege som bekrefter dødsfallet på dødsstedet, for eksempel i hjemmet. Legeerklæringen inneholder avdødes personalia (navn, personnummer m.v.), opplysning om tid og sted for dødsfallet, om spesielle omstendigheter ved dødsfallet og antatt dødsårsak.

Hovedformålet med legeerklæringen er å bekrefte overfor tingretten at dødsfallet har funnet sted, slik at eventuelt skifte kan skje. Legen som foretok syningen av den avdøde plikter å sende legeerklæringen direkte til tingrett, evt. lensmannen, der dødsfallet fant sted. Ved kremasjon og/eller dersom den avdøde skal føres ut av landet, må legeerklæring om dødsfallet forelegges politiet før tillatelse blir gitt. Legen må bekrefte at det ikke foreligger mistanke om at døden er forvoldt ved en straffbar handling. Dersom det foreligger mistanke om unaturlig død (drap, selvdrap, ulykke, arbeidsulykke, medisinske feil, plutselig uventet død av ukjent årsak eller lignende) har den legen som har hatt med dødsfallet å gjøre, plikt til straks å melde dødsfallet muntlig til politiet. En kopi av legeerklæringen om dødsfallet skal ettersendes. Ved et unaturlig dødsfall kan det, på begjæring fra påtalemyndighetene, utføres en rettsmedisinsk obduksjon (også omtalt som sakkyndig lik-

undersøkelse). Den rettsmedisinske obduksjonen vil da være et ledd i politiets etterforskning av det som framstår som et unaturlig dødsfall.

Legeerklæring er nødvendig blant annet for å få utstedt skifteattest eller uskifteattest.

Melding om dødsfallet til tingretten

For å få utstedt uskifteattest eller skifteattest, må det foreligge melding om dødsfallet til tingretten. Den primære plikt til å melde dødsfall til tingretten ligger hos de etterlatte. Melding om dødsfallet må ikke forveksles med legeerklæringen som utstedes av behandlende lege, se punkt 1.11.

Dødsfallet skal meldes til tingretten i det distriktet der dødsfallet har skjedd, eventuelt til lensmannen (i Oslo skal det meldes til Oslo Byfogdembete). Benyttes gravferdsbyrå, vil de som regel sende meldingen på vegne av de etterlatte. Som etterlatte kan du også melde fra om dødsfallet selv direkte til tingretten. Etterlatte må da innhente legeerklæring fra legen på dødsstedet. Ved melding om dødsfallet skal det blant annet oppgis personopplysninger om avdøde og eventuelle arvinger. Melding om dødsfallet skal sendes innen 60 dager etter dødsfallet.

Tingretten gir folkeregisteret og NAV beskjed om dødsfallet.

Hvis man er usikker på om avdøde etterlot seg tilstrekkelige midler til å dekke gravferdsutgiftene, kan tingretten utstede en formuesfullmakt slik at den som er ansvarlig for gravferden kan få innsyn i boet. Forutsetningen for at tingretten kan gi en slik fullmakt er at dødsfallet er registrert.

For mer informasjon om arv og skifte, se kapittel 4.

Dødsfall i utlandet

Ofte kan det bli svært kostbart med hjemsendelse av personer som dør i utlandet. Dette kan skyldes krav i lovgivningen i de forskjellige land, og det kan skyldes høye transportomkostninger. Har man ikke en reiseforsikring som dekker hjemtransport, kan økonomiske grunner noen ganger tale for å foreta kremasjon i utlandet og siden få urnen sendt hjem til Norge. Hver og en må finne ut hva dette innebærer for en selv, og undersøke muligheter, formalia og kostnader i utgangsland og inngangsland. Kontakt et gravferdsbyrå eller offentlig myndighet v/Utenriksdepartementet eller politi. SOS International vil også kunne bistå i slike tilfeller.

Hvis det er tegnet reiseforsikring som inkluderer hjemtransport, vil hjemsendelsen av den avdøde normalt bli dekket.

Vær også oppmerksom på at både lovgivning og lokale skikker for behandling av den avdøde kan avvike sterkt fra norske forhold. Det er for eksempel ikke uvanlig med krav om at den avdøde skal balsameres før hjemsendelse. Dersom den avdøde blir transportert i kiste fra utlandet, er det som regel nødvendig å bytte kiste i henhold til norske krav når denne er ankommet til Norge.



Foto: iStockphoto

2. Stønadsordninger

Folketrygden

Når en nær pårørende dør kan du ha rett til en eller flere av disse ytelsene:

- Behovsprøvd gravferdsstønad og stønad til båretransport
- Pensjon eller overgangsstønad til gjenlevende ektefelle, partner eller samboer
- Pensjon til gjenlevende skilt ektefelle, partner eller samboer
- Stønad til barnetilsyn, utvidet barnetrygd, utdanningsstønad, tilskudd til flytting for å komme i arbeid
- Barnepensjon
- Pensjon eller overgangsstønad til tidligere familiepleier

Du kan kontakte NAV dersom du trenger råd eller opplysninger om hvilke ytelser du har rett til.

Gravferdsstønad

Når et medlem i folketrygden dør, ytes det behovsprøvd gravferdsstønad som skal gå til å dekke faktiske, nødvendige utgifter til gravferden. Stønaden dekker ikke utgifter til privat minnesamvær etter gravferdsseremonien. Dersom avdøde var over 18 år, blir stønaden avkortet mot formue, tjenestepensjon som blir utbetalt til måneden etter dødsfallet, forsikringsbeløp, støtte fra fagforening og liknende som blir utbetalt som følge av dødsfallet. Gravferdsstønad gis uten behovsprøving dersom avdøde var under 18 år.

Gravferdsbyråene vil kunne hjelpe deg med søknad om stønad til behovsprøvd gravferdsstønad.

Har avdøde vært medlem i en fagorganisasjon, kan det være lurt å kontakte denne. De fleste fagorganisasjoner har en ordning med gravferdsstønad for sine medlemmer. For å få beløpet utbetalt, må

man vanligvis levere skifte- eller uskifteattest. Vær oppmerksom på at det i enkelte organisasjoner er en foreldesfrist på tre måneder for å kreve gravferdsstønad. Gravferdsbyråene kan hjelpe deg med denne søknaden.

Nærmere regler for tildeling av gravferdsstønad og oppdaterte stønadsbeløp, finner du på NAVs hjemmesider: www.nav.no/no/Person/Pensjon/Andre+pensjonsordninger/St%C3%B8nad+ved+-gravferd+og+b%C3%A5retransport.992.cms

Gravferdsstønad er regulert i folketrygdloven kapittel 7. Folketrygdloven finner du på lovdata.no [lovdata.no/lov/1997-02-28-19/KAPITTEL_5-3](http://lovdata.no/pro/#document/NL/lov/1997-02-28-19/KAPITTEL_5-3)

Stønad til båretransport

Når et medlem i folketrygden dør i Norge og båren med den avdøde må transporteres over en strekning som er lengre enn 20 km, blir nødvendige utgifter til transport (ut over en fastlagt egenandel), dekket. Det ytes bare stønad til transport til nærmeste naturlige gravplass ved den avdødes bosted, inkludert transport i forbindelse med kremasjon. Egenandelen ved stønad til båretransport må betales selv om avdøde var under 18 år. På nav.no finner du oppdatert informasjon om størrelsen på gjeldende egenandel: www.nav.no/no/Person/Pensjon/Andre+pensjonsordninger/St%C3%B8nad+ved+gravferd+og+b%C3%A5retransport.992.cms

Har dødsfallet skjedd utenfor Norge eller dødsfallet skyldes yrkesskader, gjelder det særlige regler for stønad til båretransport. Islike tilfeller anbefales du å ta kontakt med ditt lokale NAV-kontor, som kan bistå deg i din sak.

Gravferdsbyråene vil kunne hjelpe deg med søknad til båretransport.

Stønad til båretransport er regulert i folketrygdloven kapittel 7. Folketrygdloven finner du på lovdata.no [lovdata.no/lov/1997-02-28-19/KAPITTEL_5-3](http://lovdata.no/pro/#document/NL/lov/1997-02-28-19/KAPITTEL_5-3)

NAV - sosiale tjenester

I den første tiden etter dødsfallet vil utgiftene være omtrent de samme for gjenlevende ektefelle som før, og det tar gjerne tid før utbetalingene kommer fra for eksempel folketrygden og forsikrings-selskapene. En etterlatt ektefelle som av forskjellige årsaker ikke klarer å betale sine utgifter, og som forøvrig fyller vilkårene etter Lov om sosiale tjenester i arbeids- og velferdsforvaltningen, kan søke om stønad. Ditt lokale NAV-kontor kan hjelpe deg med opplysninger, råd og veiledning om hvordan du skal gå frem. Hjelpen kan fås som bidrag eller i unntakstilfeller som lån. Skjemaet for søknad om de ulike støtteordningene sendes ikke ut automatisk, du må selv kontakte ditt lokale NAV-kontoret. Dette kan du finne på www.nav.no

Her kan du lese mer om Lov om sosiale tjenester i arbeids- og velferdsforvaltningen: lovdata.no/dokument/NL/lov/2009-12-18-131



Foto: iStockphoto

3. Abonnementer, medlemskap m.m.

Behov for personnummer

I mange sammenhenger må fødselsnummeret til den avdøde og/eller etterlatte oppgis. Bankkort, førerkort og selvangivelsen er eksempler på steder hvor etterlatte vil kunne finne avdødes personnummer.

Abonnementer og medlemskap i foreninger/organisasjoner

De etterlatte bør huske å si opp medlemskap avdøde eventuelt har hatt i foreninger og/eller trossamfunn. Medlemskapet kan for eksempel ha vært knyttet til sport, hobby, politikk, fagforeninger eller ideelle organisasjoner. Også eventuelle abonnementer på avis og/eller magasiner bør sies opp.

Sletting av kontaktopplysninger på internett, mail, telefonnummer m.m

Mange har i dag profiler og kontaktinformasjon knyttet til ulike nettbaserte tjenester. Eksempler på dette kan være postkontoer og profiler i sosiale medier (facebook, twitter, snapchat, blogg m.m.) For de etterlatte vil det kunne være vanskelig å skaffe seg oversikt og tilgang til avdødes ulike profiler og kontoer.

Det er i dag ulike aktører som kan være behjelpelig med å få en oversikt over avdødes profiler/kontoer. Aktørene vil også kunne hjelpe til med å slette ulike profiler/kontoer. Slik bistand vil man blant annet kunne få på www.slettmeg.no. Noen velger også å beholde avdødes profiler, men gjøre dem om til minnesider. Dette kan du lese mer om på Facebooks egne hjelpeisder.

For sletting av telefonabonnement, bør telefonoperatøren hvor avdøde har sitt abonnement kontaktes. Eniro Norge kan kontaktes ved behov for endring og sletting av opplysninger om telefonnummer og bostedsadresser knyttet til enkelte søkemotorer på internett (inkluderer blant annet Gule Sider, Ditt Distrikt og Telefonkatalogen). Eniro Norge finner du mer informasjon om på: kontaktskjema.eniro.no/iaf/static/index.html



Foto: Johnér

4. Arv og skifte av boet

Melding om skifte eller uskifte

Etter et dødsfall må arvingene avklare ansvaret for avdødes gjeld og hvorvidt boet skal deles opp eller ikke, altså om det skal foretas et skifte av boet. Det bør da bringes på det rene om avdøde har etterlatt seg et testament som påbyr skifte eller en spesiell fordeling av arven. Testament oppbevares gjerne blant personlige dokumenter og eiendeler i hjemmet, i bankboks, hos advokat eller i tingretten. Hvis testamentet oppbevares i tingretten, vil dette fremkomme ved registrering av dødsfallet.

Når spørsmålet om skifte er avklart, må man melde fra om dette til tingretten (i Oslo skal det meldes til Oslo Byfogdembete). Dette skjer ved utfylling av et eget skifteerklæringsskjema som sendes tingretten. Skjema må undertegnes av alle de arvingene som overtar gjeldsansvaret. Man finner skjema på: www.domstol.no/upload/TRON/Internett/skjema/Privat_skifte_d%C3%B8dsbo.pdf

Meldingen må sendes innen 60 dager etter dødsfallet. På bakgrunn av informasjonen som fremkommer i meldingen, utsteder tingretten en skifteattest eller uskifteattest til de etterlatte.

Du trenger en skifteattest for å kunne legitimere deg som rette arving, og for å kunne ordne det praktiske i forbindelse med booppgjøret. Dersom dere er flere arvinger, må den som påtar seg skifteoppgjøret huske å få fullmakt fra de øvrige arvingene. En skifteattest gir deg også tilgang til formuen som avdøde etterlot seg, og er nødvendig for at du for eksempel skal kunne disponere eller si opp avdødes bankkonto eller annet som kan være sperret etter dødsfallet. Dersom avdøde etterlot seg eiendom, trenger du skifteattest for å igangsette salg eller overføre hjemmel. Eiendomsmegler kan verken selge eller tinglyse hjemmelsovergang av eiendommen før det foreligger en skifteattest.

Det er nyttig å ta kopier av skifte- eller uskifteattesten til eventuelt senere bruk.

Ulike former for skifte

Det finnes tre hovedformer for skifte: uskifte, privat skifte og offentlig skifte. Ved spørsmål om arv og skifte, eller behov for veiledning, kan tingretten i det distrikt der avdøde hadde sin bopel kontaktes. Du kan også finne informasjon på www.domstol.no/no/Enkelt-domstol/Oslo-byfogdembete/Arv-og-skifte/

Uskifte

Etter arveloven vil gjenlevende ektefelle ofte ha rett til å la være å skifte etter ektefellens død, og i stedet beholde dødsboet «i uskifte». Dette betyr at hele skifte av dødsboet mellom gjenlevende ektefelle og boets øvrige arvinger utsettes til senere. Ved uskifte får gjenlevende ektefelle i mellomtiden beholde dødsboet til fri rådighet. Uskifte vil som regel omfatte alt hva gjenlevende ektefelle og avdøde ektefelle hadde i felleseie, og alt hva gjenlevende ektefelle anskaffer eller sparer opp som formue i tiden frem til boet skal skiftes.

Særlig yngre gjenlevende ektefeller må være klar over at det i det lange løp ikke alltid vil være noen fordel med uskifte, fordi en økning av formuen i uskiftetiden senere må deles likt med den avdøde ektefellens arvinger (f.eks ved inngåelse av nytt ekteskap eller samboerforhold). Den gjenlevende kan øke formuen gjennom inntektsgivende arbeid, ved arv eller på annen måte.

Hvis den avdøde hadde barn fra tidligere ekteskap, må disse samtykke i at boet skal forbli uskiftet. Er disse barn umyndige, må man innhente Fylkesmannen (overformynderiets) samtykke, eventuelt settevergens. Setteverge er verge som oppnevnes for umyndige personer, når den egentlige vergen er inhabil eller midlertidig forhindret fra å ivareta oppgavene/ansvaret som verge. Ved et dødsfall skal det oppnevnes setteverge som ikke er i slekt med gjenlevende ektefelle. Fylkesmannen kan her bistå med ytterligere informasjon.

Hvis fellesboet skal skiftes ved dødsfallet eller senere, for eksempel ved at man gifter seg igjen, vil den gjenlevende ektefellen først ha krav på halve fellesboet som egen eiendom. Av den andre halvpart (dødsboet) vil ektefellen ha krav på 1/4 hvis det er felles- eller særkullsbarn i ekteskapet. Hvis det ikke er barn i ekteskapet, men kun foreldre, deres barn og barnebarn, arver ektefellen halvparten av dødsboet. Er det ingen arvinger som nevnt ovenfor, arver ektefellen det hele. Ektefellens minste arv utgjør fire ganger folketrygdens grunnbeløp (forkortet G) dersom avdøde etterlater seg barn, ellers seks ganger folketrygdens grunnbeløp. Med unntak av misntearven kan arveretten fratras ektefellen ved testamente som ektefellen er gjort kjent med før dødsfallet. (Det finnes samtidig mange unntak fra regelen om likedeling av fellesboet, for eksempel gjennom ektepakt og reglene om skjevdeling, kontakt tingretten for veiledning.)

Privat skifte

Det er vanlig i dag at arvingene skifter et dødsbo privat. Ved et privat skifte påtar én eller flere av arvingene seg gjeldsansvaret etter avdøde. Det betyr at arvingene i boet innen 60 dager etter dødsfallet, har overtatt personlig ansvar for all gjeld avdøde etterlot seg, og påtar seg å forestå skifte. Etter 60 dager er det tilstrekkelig at en eller flere arvinger påtar seg gjeldsansvaret. Dersom du har fått en skifteattest for privat skifte etter skifteloven § 78, vil det være noen som har overtatt fullt og solidarisk ansvar for avdødes gjeld. Dette betyr at hvis avdødes gjeld er større enn formuen, må de som har påtatt seg gjeldsansvaret selv dekke underskuddet. Er noen av arvingene umyndige, må deres verger samtykke i privat skifte. Om ønskelig kan advokat bistå skiftet.

Var avdøde gift eller samboer, må eventuell ektepakt eller samlivsavtale legges frem. Har ektefellene særreie- eller skjevdelingsmidler må formuen og gjelden deles mellom partene. Gjenlevende ektefelles eiendeler (felleseie) og gjeld trekkes inn i delingen. Etter delingen har en skilt ut de eiendeler og den gjeld som utgjør avdødes dødsbo.

Skifteloven § 78 finner du på: lovdata.no/dokument/NL/lov/1930-02-21/KAPITTEL_3-2#KAPITTEL_3-2

Offentlig skifte

Dersom det er vanskelig å få gjennomført et privat skifte, kan enhver arving kreve offentlig skifte, det vil si at tingretten har ansvaret for bobehandlingen, altså fordelingen av verdier den avdøde etterlater seg. Tingretten oppnevner da som regel en advokat som bobestyrer til å ta seg av bobehandlingen. Utgiftene til dette belastes dødsboet. Skifteomkostningene ved salær til bobestyreren, rettsgebyr, utgifter til takster m.m, kan bli en relativ stor utgiftspost for dødsboet. Den som begjærer offentlig skifte må derfor stille sikkerhet for bobehandlingen, med mindre det foreligger tilstrekkelig sikkerhet i boet. For informasjon om beløpets størrelse, anbefales det å kontakte tingretten.

Som hovedregel må en begjæring om offentlig skifte komme fra en arving. Offentlig skifte må kreves før man har avtalt eller på en annen måte har avgjort hvordan boet skal gjøres opp. Skifteloven § 88 bestemmer at dersom det oppstår tvil om hvem som er rette arving i et dødsbo, kan retten bestemme at boet skal skiftes offentlig inntil spørsmålet er avgjort. Dette gjelder også etter at boet er overtatt til privat skifte.

Skifteloven § 88 finner du på: lovdata.no/dokument/NL/lov/1930-02-21/KAPITTEL_3-2#KAPITTEL_3-2

Ved offentlig skifte vil bobestyreren utarbeide et forslag til fordeling (utlodning) av arven til arvingene. Arvingene har i forkant fått frist til å komme med bemerkninger til bobestyrers forslag. Det er retten som skal avsi den endelige utlodningen.

Arv og gaver

Stortinget har vedtatt å fjerne arveavgiften fra 1. januar 2014. Det skal ikke betales arveavgift for arv og gaver når dødsfallet har skjedd eller gaven er ytet etter 31. desember 2013. Det skal heller ikke sendes inn arvemelding til Skatteetaten. Nærmere opplysninger om dette finner du på www.skatteetaten.no

5. Økonomi

Skattekort

Ved et dødsfall vil gjenlevende ektefelle eller samboer ofte få endringer i sine inntekts- og formuesforhold. Endringene kan medføre behov for justeringer i skattekortet, slik at man unngår restskatt senere. Endringer av skattekort kan gjøres på www.skatteetaten.no. Dersom dødsfallet skjer sent i året, må gjenlevende passe på at skattekortet for neste år utstedes på grunnlag av de nye inntekts- og formuesforhold.

Selvangivelse og likning

Gjenlevende ektefelle som har overtatt boet i uskifte, skal for dødsåret liknes for sin og den avdødes inntekt under ett. Særskilt likning kan kreves. For dødsåret må gjenlevende levere selvangivelse for den avdøde. Selvangivelsen for den avdøde skal inneholde inntekts- og fradragsposter frem til dødsdagen. All formue skal føres i gjenlevendes selvangivelse.

Dersom dødsfallet har skjedd før selvangivelse for siste året er levert, må gjenlevende også levere selvangivelse for den avdøde for året før dødsåret. I en slik selvangivelse skal både vedkommendes inntekt og formue være med.

Skattemyndighetene velger den likningsmåten som gir lavest samlet skatt for gjenlevende og den avdøde.

Når en person dør, blir adressen automatisk fjernet i folkeregisteret. Det blir derfor ikke sendt ut selvangivelse. Ønsker man selvangivelsen til avdøde tilsendt, må postadressen til gjenlevende ektefelle eller arvinger meldes til folkeregisteret. Gjenlevende ektefelle og arvinger kan også få tilsendt eller utlevert den avdødes selvangivelse ved å ta kontakt med skattekontoret. Bobestyrer som har fullmakt til å forvalte boet etter den avdøde, kan også få tilsendt

eller utlevert selvangivelsen til avdøde. Selvangivelsen for den avdøde kan ikke leveres elektronisk, men må sendes på papir. Om veiledning og informasjon om utfylling av selvangivelse, se www.skatteetaten.no

Overtar enearving boet udelt, liknes arving og den avdøde under ett. Arvingen kan imidlertid kreve sin og avdødes inntekt liknet hver for seg. Slik adskilt likning vil normalt gi lavest skatt.

Etterlønn eller etterpensjon som utbetales med inntil 1,5 ganger grunnbeløpet

i folketrygden, er skattefritt. All lønn utbetalt etter dødsfallet og som ikke var opptjent ved dødsfallet, regnes som etterlønn. All pensjon som fortsetter å løpe en viss tid etter dødsfallet, det vil si som opptjenes etter dødsfallsmåneden, regnes som etterpensjon. Beløp som overstiger det skattefrie beløp er skattepliktig for gjenlevende ektefelle, arving eller boet.

Dødsbo som ikke er overtatt av gjenlevende ektefelle som uskiftet bo eller av enearving, er eget skattesubjekt fra tidspunktet for dødsfallet fram til opphørstidspunktet. I dødsåret skattlegges boet for formue som inngår i boet, samt for den avdødes og boets samlede inntekt og for senere år av boets inntekt og formue.

Før et bo avsluttes, skal det leveres selvangivelse og kreves forhåndslikning. Dersom boet avsluttes før likningen for foregående år er lagt ut, må det kreves forhåndslikning også for det året. For det året boet avsluttes skal boet bare skattlegges av inntekt fram til avslutningsdato. For bo som skiftes privat anses boet normalt som opphørt når boet er gjort opp og eiendelene fordelt mellom arvingene.

Tjenestepensjon og livsforsikring

Ved et dødsfall kan det være en fordel å ta kontakt med avdødes arbeidsgiver for å avklare om den avdøde hadde rett til ytelser fra arbeidsforholdet, feks etterlønn, feriepenger, gravferdsstønad eller om avdøde hadde lån hos arbeidsgiver. Personalavdelingen hos den enkelte arbeidsgiver vil ofte også kunne gi informasjon om hvilke pensjons- eller forsikringsselskap avdøde har sine forsikringer i. Forsikringsselskapene vil ofte, etter at de har mottatt melding fra folkeregisteret om et dødsfall, på eget initiativ sette i gang interne undersøkelser for å avdekke om dødsfallet medfører at etterlatte/ arvinger har rett til utbetalinger fra dem.

Informasjon om pensjons- og forsikringsytelser kan også fås ved henvendelse til Arbeids- og velferdsetaten på adressen www.nav.no og Norsk Pensjon på adressen www.norskpensjon.no.

Informasjon om alle typer livsforsikringer kan videre fås ved henvendelse til register over livsforsikringer og pensjoner. Dette registeret administreres av Finans Norge, og du finner mer informasjon om det på adressen www.fno.no.

Finansklagenemnda (FKK) gir gratis juridisk bistand i saker hvor du har tvist med et forsikringsselskap. Har du fått et svar fra selskapet som du ikke er enig i eller ikke aksepterer, vil Finansklagenemnda undersøke saken nærmere, og eventuelt ta den opp med selskapet for å få en løsning. Via Finansklagenemnda er det også mulig å kreve saken nemndsbehandlet uten kostnader for deg. Mer informasjon kan du finne på nemndas hjemmeside: www.finkn.no

Aksjer og aksjefond

Hadde avdøde aksjer eller fond, anbefales det å kontakte kontofører, for eksempel banken.

De trenger en skifte- eller uskifteattest som registreres på verdipapirkonto. Ved oppgjør av dødsboet må kontofører få beskjed av arvingene om hvordan fordelingen av aksjene eller aksjefonds-andelene skal gjøres. Enten overføres verdipapirene til en VPS-konto til arvingene, eller så selges de. Oppgjør mellom ektefeller er gratis, andre arvinger må betale transaksjonsgebyr.

Bank og bankboks

Den avdødes bankkonto vil normalt ikke kunne disponeres før skifte- eller uskifteattest foreligger (se pkt 4.1). Bankbokser vil ikke kunne åpnes uten at tingretten er representert eller har gitt skriftlig samtykke.

Når skifte- eller uskifteattest foreligger, vil dette være tilstrekkelig legitimasjon overfor banker og liknende.

Lån

Dersom den avdøde hadde lån på fast eiendom, ta kontakt med lånegiver om overføring av lånet til et annet navn. Lån til bolig og hytte vil normalt ikke bli sagt opp på grunn av ektefelles død. Lånet kan i noen tilfeller være gjeldsforsikret.

Om leie av bolig

Gjenlevende ektefelle eller barn som bodde sammen med den avdøde, har lovfestet adgang til å fortsette et eventuelt leieforhold som den avdøde hadde etablert med utleier. I tilfeller der den avdøde ikke etterlater seg ektefelle eller barn som skal overta leiligheten, må arvingene si opp leieforholdet og rengjøre leiligheten.

Etterlattepensjon

Etterlattepensjon fra folketrygden kan bli redusert ved inntekt av eget arbeid, eventuelt falle helt bort. Selv om gjenlevende ektefelle ikke tar eget arbeid utenfor hjemmet, kan folketrygden bli redusert på grunn av ervervsprøving. Særlig gjelder dette hvis gjenlevende ektefelle er under 55 år og ikke har omsorg for mindreårige barn. Mulighetene for arbeid kan imidlertid være avgjørende. NAV gir opplysninger om blant annet friinntekt.

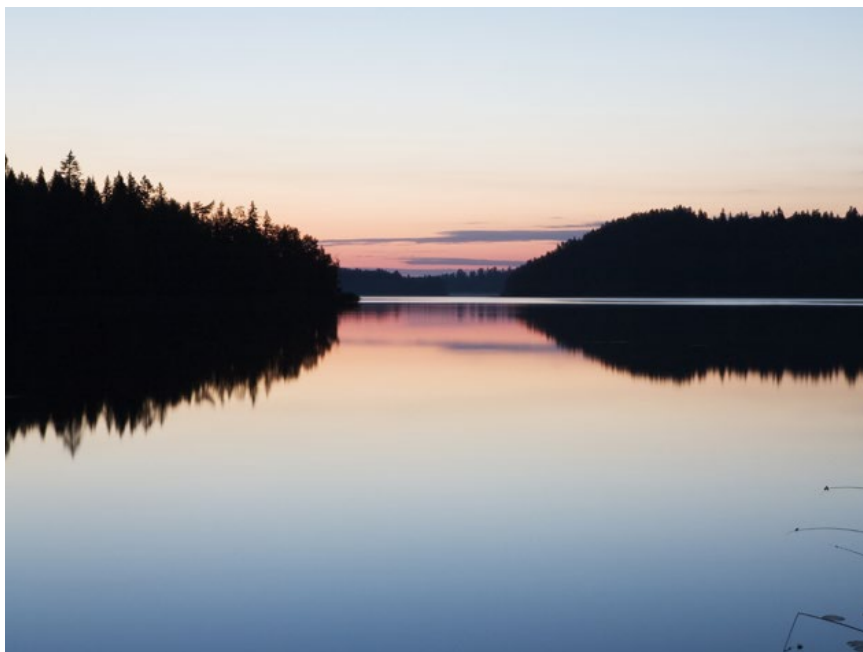


Foto: Johnér

6. Sorgreaksjoner

Vi reagerer forskjellig på et dødsfall

Ordet krise betyr egentlig forandring, og et dødsfall kan føre til en uopprettelig endring i de etterlattes liv. Det å miste en av sine nærmeste kan oppleves som at en mister noe av seg selv. De vi lever i nærheten av kan bidra til å gi vårt liv mening, og når de blir borte kan det innebære en stor forandring. Det er samtidig viktig å ha respekt for at ikke alle nære relasjoner er gode, og at dette vil bidra til å påvirke opplevelsen av sorg og reaksjoner knyttet til dette.

Reaksjoner på et dødsfall kan være mange. Følelser som sinne, skyld, nedtrykthet, lettelse og likegyldighet kan gjøre mange engstelige, men dette er alle normale reaksjoner på et dødsfall. Enkelte mister matlysten, andre trøstespiser. Noen blir hektisk aktive, andre apatiske. Det er ikke uvanlig at man som etterlatte får problemer med å sove i en periode og det kan hende at man opplever at man ikke er i stand til å klare dagliglivets mange krav. Opplevelse av at det er vanskelig å konsentrere seg og at hukommelsen ikke fungerer på vanlig måte, er heller ikke uvanlig. I en krisesituasjon er dette alle normale reaksjoner. Spekteret av reaksjoner, både følelsesmessige og kroppslige, er svært bredt og ofte ganske uforutsigbart.

Reaksjonene og følelsene som oppstår i forbindelse med et dødsfall, kommer av at man bruker krefter på den dyptinngripende forandringen av livssituasjonen som mange opplever når en av våre nærmeste dør. Ikke alle reagerer like sterkt, men det er viktig å vite at det er normalt med sterke reaksjoner. Sorgen er ikke bare en mental påkjenning, men også fysisk kan man bli sterkt svekket. Motstandskraften mot infeksjoner kan være nedsatt, slik at man for eksempel kan få en periode med stadige forkjølelser og tidligere plager kan også blusse opp.

Det er ingen grunn til bekymring om mennesker oppfører seg litt annerledes like etter et dødsfall. Det å tilby hjelp med konkrete oppgaver oppleves ofte som en god støtte.

Det er viktig å stelle godt med seg selv når man sørger. Man må for eksempel passe på å få tilstrekkelig ernæring og søvn, selv om man innerst inne skulle føle at alt er likegyldig. Når sorgen blir særlig tung, gjelder det å kontakte noen man kan snakke med. Det kan være personer man har tillit til i nærmiljøet eller personell tilknyttet kommunens hjelpeapparat.

Sorgarbeidet. Noen å prate med

De gjenlevende/etterlatte kan trenge medmennesker som har tålmodighet til å lytte når de forteller om sine minner og følelser. Det kinesiske uttrykket for krise er satt sammen av to skrifttegn. Det ene betyr fare og det andre betyr mulighet. Uttrykket avspeiler en dyp menneskelig erfaring: i enhver faresituasjon eller krise finnes det alltid muligheter. Ved å bearbeide sorgen og krisen, kan man i det lange løp bli bedre i stand til å klare vanskeligheter og vise medfølelse for andres nød. Dette tar imidlertid tid og krefter, og ofte trenger man støtte fra andre for å komme seg igjennom sorgen.

Alle trenger noen å snakke med. Gode venner og familie kan være uvurderlig hjelp, men en kan også ha behov for å snakke med noen man ikke står i en så nær relasjon til.

I forbindelse med sykdom og dødsfall, både i hjemmet og på sykehjem, får mange hjelp fra ansatte i den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Disse vil blant annet kunne bidra med råd og veiledning i forbindelse med et dødsfall. De vil også kunne formidle kontakt med andre hjelpeinstanser. Ta kontakt med din fastlege for nærmere informasjon.

Mange opplever det som en støtte og stor trøst å møte andre som også er i sorg, og få mulighet til å snakke med noen om sine utfordringer. Flere steder i landet finnes det nå tilbud om samtalegrupper for sørgende. Fastlegen, helsesøster, familievernkontoret

samt tros- og livssynssamfunn kan her være behjelpelig med å finne samtale- og sorggrupper som passer for den enkelte. Dersom den sørgende trenger hjelp fra for eksempel en psykolog for å komme seg igjennom sorgen, kan man ta opp dette med sin fastlege. På www.sorggrupper.no kan du finne oversikt over ulike sorggrupper som finnes i nærheten av deg.

De ulike tros- og livssynssamfunn vil også kunne være gode samtalepartnere etter et dødsfall. For eksempel kan man ta kontakt med Kirkens SOS. Dette er en døgnåpen krisetelefon for mennesker som er i følelsesmessig eller eksistensiell krise, og for den som tenker på å ta sitt eget liv. Alle som ringer krisetelefonen vil bli møtt med forståelse og aksept. Telefonen er åpen for alle, uavhengig av religion og livssyn. Telefonnummer til Kirkens SOS: 224 00 040. Frelsesarmeen og Human-Etisk Forbund: www.human.no er eksempler på andre gode samtalepartnere.

Ofte vil foreninger eller organisasjoner man eventuelt er tilknyttet, kunne være til god hjelp etter et dødsfall.



Foto: iStockphoto

Barn som dør

Foreldre som mister sitt barn kan ha behov for å bearbeide sorgen gjennom kontakt med fastlege og/eller annet helseapparat i den kommunale helse- og omsorgstjenesten. Mange foreldre opplever at sorggrupper med andre foreldre som har mistet sitt barn i en periode kan være et godt tiltak, enten for seg selv eller i tillegg til annen type samtalepartner. Helsestasjon og skolehelsetjenesten er et lavterskeltilbud til alle barn og unge fra 0- 20 år. Tjenesten er ofte godt kjent med familien og barnet, og kan derfor være en god samtalepartner i sorg og krise. Skolehelsetjenesten kan også i samarbeid med skole og hjem bidra til oppfølging av barn og ungdom.

Utdanningsdirektoratets veileder om krisehåndtering i skolen kan være til hjelp for foreldre som mister et barn. Les den her: www.udir.no/Laringsmiljo/Beredskap-og-krisehandtering/Veiledere-for-beredskap-og-krisehandtering-i-skolen/.

Både *Landsforeningen for uventet barnedød*: www.lub.no og foreningen *Vi som har et barn for lite* www.etbarnforlite.no, kan gi god hjelp.

Etterlatte etter selvmord og andre uventede dødsfall

Brå og uventet død kjennetegnes av at personer dør uten forvarsel og at etterlatte dermed ikke har hatt tid eller mulighet til å forberede seg. Dette er forhold som kan virke inn på de etterlattes reaksjoner. Når en av de nærmeste dør plutselig og uventet kan de nærmeste oppleve både sorg, savn og noen ganger et traume. Reaksjonen kan påvirkes av måten dødsfallet skjedde på. Akutte krise og sorgreaksjoner kan være svært forskjellige fra person til person. Den etterlatte vil kunne ha reaksjoner både av fysisk og psykisk art, og mange etterlatte forteller om en opplevelse av uvirkelighet i den umiddelbare tiden etter at de har fått vite om dødsfallet.

Det finnes ulike organisasjoner som kan gi veiledning og råd til etterlatte etter uventede dødsfall, her nevnes: Senter for Krisepsykologi: www.krisepsyk.no og Landsforeningen for etterlatte ved drap: www.etterlatt.no

Selve reaksjonen for etterlatte etter selvmord, vil ofte tilsvare den hos etterlatte ved annen brå død, men i tillegg kommer belastningen ved å være etterlatte til mennesker som har opplevd livet som så vanskelig at de har valgt å avslutte det. Etterlatte kan føle seg medansvarlige ved at de synes de burde ha oppdaget faren og vært med på å forebygge selvmordet. Andre kan plages av at de før selvmordet var i alvorlig konflikt med den avdøde. Mange etterlatte blir gående i årevis, noen resten av livet, med ubesvarte spørsmål knyttet til hvorfor selvmordet hendte, hvorfor akkurat da, og hvorfor på den måten.

Leve - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord kan kontaktes for mer informasjon og veiledning for etterlatte etter selvmord: www.leve.no

Hvordan hjelpe den som sørger

Det er vanlig å føle seg hjelpesløs i møte med en som sørger. Ord kan føles tomme og meningsløse. Dette gjør at mange forsøker å unngå møter med mennesker som befinner seg i en krisesituasjon. Men det er vanligvis ikke nødvendig med så mange ord eller å være så avansert. Kanskje det aller viktigste er å ha tid til å lytte, andre ganger er det nok med blikkontakt og et håndtrykk. En som sørger orker sjelden å be andre om hjelp, selv om vedkommende trenger det. Tilbud om praktisk hjelp er ofte velkomment, og en fin måte å vise omsorg på.

Det kan være godt å gråte, og det er ofte godt å ha noen å gråte sammen med. Man bør vise raushet og tålmodighet overfor en som er i sorg, og for eksempel ikke ta avvisninger så alvorlig. Press deg ikke på med ord, bare vær tilstede og tilby gjerne hjelp gjentatte ganger - og over tid.

Personer som har vært til stede ved brå eller uventede dødsfall vil ofte ha behov for å fortelle ganske detaljert om det som skjedde. La historien få komme av seg selv uten alt for mange spørsmål. Det er ikke uvanlig at man ønsker å vende tilbake til det som hendte flere ganger i den nærmeste tiden etter dødsfallet.

7. Kontaktinformasjon og lenker

Informasjonssider

Eniro Norge

kontaktskjema.eniro.no/iaf/static/index.html

[Landsforeningen for etterlatte ved drap](http://Landsforeningen_for_etterlatte_ved_drap)

www.etterlatt.no

Finans Norge

www.fno.no

Finanssklagenemnda

www.finko.no

Human-Etisk Forbund

www.human.no

Landsforeningen for uventet barnedød

www.lub.no

Leve

www.leve.no

Livssynsåpen sermoni

www.regjeringen.no/nb/dokumentarkiv/stoltenberg-ii/kud/

tema-og-redaksjonelt-innhold/redaksjonelle-arter/2012/

livssynsaopen_seremoni_ved_gravferd/id691474/

NAV

www.nav.no

Norsk pensjon

www.norskpensjon.no

Samarbeidsrådet for tros- og livssynsinformasjon

www.trooglivssyn.no/index.cfm?id=135199

Senter for krisepsykologi, Bergen

www.kriser.no

Slettmeg.no

www.slettmeg.no

Skatteetaten
www.skatteetaten.no

Sorggrupper
www.sorggrupper.no

Utdanningsdirektoratets veileder for håndtering av kriser og sorg i barnehagen
www.udir.no/Barnehage/Stotterressurser/Kriser-og-sorg/Handtering-av-kriser-og-sorg-i-barnehagen/

Utdanningsdirektoratets veileder for krisehåndtering i skolen
www.udir.no/Laringsmiljo/Beredskap-og-krisehandtering/Veiledere-for-beredskap-og-krisehandtering-i-skolen/

Vi som har et barn for lite
www.etbarnforlite.no

Virke Gravferd
www.virke.no/bransjer/Sider/Gravferd.aspx

Lover

Folketrygdloven
lovdata.no/dokument/NL/lov/1997-02-28-19?q=folketrygdloven

Gravferdsloven
lovdata.no/dokument/NL/lov/1996-06-07-32?q=gravferdsloven

Skifteloven
lovdata.no/dokument/NL/lov/1930-02-21?q=skifteloven

Skjema

Skjema for askespredning
www.virke.no/bransjer/Documents/Askespredning%20for-h%C3%A5ndss%C3%B8knad-2013.pdf

Skjema for begjæring om gravlegging og kremasjon
www.signform.no/dss/statlige-blanketter?view=form&id=62

Skjema for melding av skifte og uskifte
www.domstol.no/no/Ekteskap-og-arv/Dodsfall-og-arv/Skjema/



Helsedirektoratet

Postadresse: Pb. 7000,
St. Olavs plass, 0130 Oslo
Telefon: +47 810 20 050
Faks: +47 24 16 30 01
E-post: postmottak@helsedir.no
www.helsedirektoratet.no