

HELSE
norge

Når en av våre nærmeste dør



Sorgreaksjoner når noen dør

Sorg tar mye tid og krefter. Vær raus mot deg selv og husk at sorgen blir lettere å bære etter hvert.



Hva er sorg?

Sorg er en helt normal reaksjon når du mister noen som er viktig for deg. Sorg oppleves og bearbeides forskjellig fra person til person, og det er ingen riktig eller gal måte å sørge på.

For de fleste vil de første dagene etter dødsfallet føles uvirkelige. Som om det ikke kan være sant det som har skjedd. Når den uvirkelige følelsen etter hvert slipper taket, kan følelser som savn og lengsel bli sterke. Med tiden blir disse reaksjonene vanligvis mildere.

Sorgen kommer ofte i bølger, og kan ta tid. Å sørge handler ikke om å “komme over det”, men om å lære seg å leve med savnet av den du har mistet.

Selv om vi håndterer sorg forskjellig, vil de fleste veksle mellom å nærme seg det som har skjedd, gradvis akseptere og venne seg til det, og deretter bevege seg videre i livet.

Hvordan vi sørger avhenger av flere ting som hvem vi har mistet, hvor forberedt vi er, hvordan dødsfallet skjedde, hvor dramatiske omstendighetene var, våre tidligere erfaringer, vår personlighet og støtten og hjelpen vi får fra vårt nettverk.

Vanlige sorgreaksjoner er:

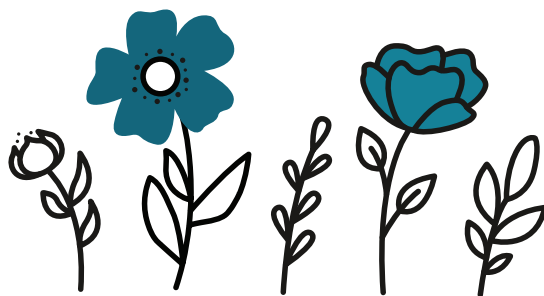
- Savn, lengsel og smerte
- Gjenopplevelser av det som skjedde
- Søvnforstyrrelser
- Selvbebreidelse og skyldfølelse
- Engstelse og sårbarhet
- Irritasjon og sinne
- Tretthet og andre kroppslige reaksjoner
- Opplevelse av manglende støtte fra omgivelsene
- Konsentrasjons- og hukommelsesvansker



Råd for å bearbeide sorg

Sorg tar tid og krefter. Ofte trenger du støtte fra andre. En sorgprosess handler om å finne en balanse mellom sorgen og det nye livet. Her er noen råd for deg som er i sorg:

- Vær ærlig om hvordan du har det, og hva du trenger. Snakk åpent med familien om det som har skjedd og hvordan dere opplever situasjonen. Slik vil det bli lettere å forstå og støtte hverandre.
- Pass på å få nok mat og søvn, selv om alt kan føles likegyldig. Hvis du har problemer med å sove flere netter på rad, kan det være lurt å prøve å lære seg noen søvnteknikker. Får du store søvnproblemer, bør du ta kontakt med fastlegen.



- Hvis du ikke var til stede da personen døde, kan det være lurt å få informasjon fra noen som var der. Noen føler behov for å besøke stedet der det skjedde. Andre ønsker å se gjennom rapporter som gir mer informasjon, som en obduksjonsrapport eller en ulykkesrapport. Å få en oversikt over hva som skjedde kan hjelpe deg med å få orden i tankene dine.

- Noen synes det kan være fint å være med å rydde bort den avdødes personlige ting. Ryddearbeidet kan være tungt, men det kan også være en viktig del av å håndtere sorgen. Hvis du kjenner at du står litt fast, er rydding en aktivitet som kan hjelpe deg videre i sorgen.
- Rutiner og daglige aktiviteter er viktig. Gå på skole eller jobb, delta i fritidsaktiviteter og vær sosial. Da får du en pause fra de tunge tankene og følelsene. Du kan også snakke med læreren eller sjefen din om hvordan du har det.
- Å skrive ned dine innerste tanker og følelser kan være en måte å bearbeide sorgen på. Det kan være lurt å sette av en fast tid du kan utsette sorgen til, når tankene dukker opp. Du kan si til deg selv: «Det tar jeg i sorgtiden min».
- Hvis alt etter den døde er som det var mange måneder etter tapet, kan det være et tegn på at du bør gjøre noen endringer, som å søke hjelp. Det samme gjelder om du kjenner at du er låst i ritualer du må gjøre, som å tenne lys hver dag for å minnes. Eller om du kjenner uro fordi du ikke har besøkt gravstedet daglig eller flere ganger i uken.

De fleste opplever at sorgen endrer seg i løpet av det første året etter dødsfallet. Nesten uten at du legger merke til det, blir det litt lettere og lysere for hver dag som går. Du blir vant til den nye situasjonen, og lærer deg å leve med savnet. Sorgen kan fortsatt trigges av spesielle dager eller opplevelser, men du blir ikke like fortvilet, redd eller overrasket som i starten.

Når du trenger hjelp med sorgen

Når sorgen blir tung å bære, er det viktig å ha noen du kan snakke med.

Hvis du føler skyld for noe du sa eller ikke sa mens personen levde, kan det hjelpe å snakke med noen du stoler på, slik at du ikke er alene med disse tankene. Venner, familie, nettverk og frivillige organisasjoner kan være til stor hjelp. Tros- eller livssynssamfunn har gode samtalepartnere både når det gjelder følelsesmessige, eksistensielle og praktiske spørsmål.

Hvis sorgen påvirker dagliglivet negativt over lengre tid, eller de tunge tankene ikke slipper taket, kan det være behov for å få profesjonell hjelp.

- Kommunens helsetjenester, som psykisk helse- og rusteam og helsestasjon, kan bistå med råd og veiledning.
- Foreldrene til barn og unge kan si ifra til kontaktlærer eller helsesykepleier.
- Fastlegen kan hjelpe deg, og henvise deg videre til andre instanser hvis dere sammen ser at det er behov for dette.
- Hjelp fra psykolog eller annen fagperson kan vurderes hvis sorgen er like tung etter seks måneder, eller du har sterke traumesymptomer fire til fem uker etter dødsfallet. Fastlegen kan henvise til Voksenpsykiatrisk poliklinikk (VOP) eller til Barne- og ungdomspsykiatrisk poliklinikk (BUP).

Frivillige organisasjoner

Mange som er i sorg har god erfaring med å møte andre i samme situasjon. Flere steder i landet finnes det tilbud om sorggrupper. Den kommunale helse- og omsorgstjenesten har oversikt over sorggrupper i nærheten.



Flere organisasjoner kan gi god støtte, råd og hjelp for etterlatte, som for eksempel:

- Kirkens SOS
- Mental helse
- Kreftforeningen
- LHL (Landsforeningen for hjerte og lungesyke)
- Landsforening for pårørende innen psykisk helse
- Landsforeningen for etterlatte ved selvmord

Når barn opplever døden på nært hold

Mange barn vil oppleve at noen i familien eller andre som står dem nær, dør. Vi både kan og bør snakke med barn om døden når det er naturlig.



Vær åpen og ærlig om døden

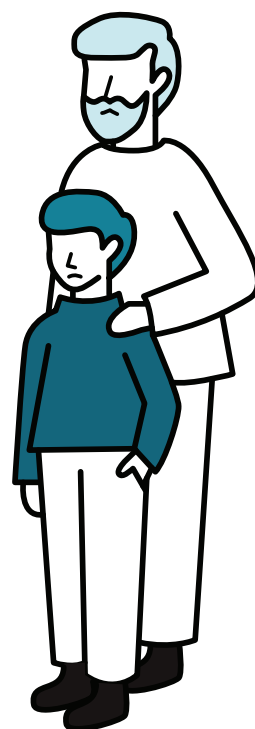
Når barn opplever dødsfall i familien eller omgangskretsen, trenger barna voksne som ser dem og snakker med dem. Barn tåler at voksne er lei seg og gråter, men de trenger en forklaring på det som skjer. Å fortelle barnet sannheten, kan gjøre barnet tryggere. Barn trenger ikke å vite alt, men det de får vite, må være sant. Å unngå å snakke om døden for å beskytte barnet, er å gjøre barnet en bjørnetjeneste.

Det er viktig å bruke tid sammen med barna, lytte til dem og snakke med dem. Snakk med barna når de selv er motivert eller har spørsmål. Voksne må være forberedt på at spørsmål om døden kan komme når som helst og hvor som helst, ofte når man minst venter det.

Inkluder barna

Mindre barn har ofte konkrete spørsmål om døden. De mangler erfaring og forståelse for det de opplever. Barns fantasi er godt utviklet, men fantasien kan være vanskeligere å forholde seg til enn virkeligheten. De voksne må derfor hjelpe barnet med å skille fantasi og virkelighet, og forstå hva døden innebærer.

Det er viktig at informasjonen passer barnets alder og modenhetsnivå. Slik kan barnet få et naturlig og mindre skremmende forhold til døden.



La barnet uttrykke sorg på sin måte

Barn reagerer forskjellig på å miste en nær person. Mens voksne ofte er jevnt triste, har barn evnen til å gå ut og inn av sorgen. Barn veksler ofte mellom å være triste og gråte, leke og le. Det er viktig at barnet får reagere på sin måte, enten det er med sinne, gråt, stillhet eller mange spørsmål.

Barn bør få snakke om tankene og følelsene sine, og for eksempel bruke tegning som en del av sorgbearbeidingen. Det er viktig å forklare for barn at det ikke er noen sin skyld at noen dør.



Barn må inkluderes i sorgen. Det er også viktig å være åpen om de voksnes sorg, men gjøre det klart at mamma eller pappa kommer til å bli glade igjen.

Barn bør få ta del i det de selv ønsker, for eksempel å se den døde i kisten, være med i begravelsen eller bisettelsen. De kan også delta i planleggingen av gravferden.

Hold på rutinene og skap forutsigbarhet

Forutsigbarhet og å få vite hva som skjer framover er viktig for barnets trygghet. Planlegg hverdagslivet i og utenfor familien, og informer barnet om det som kommer.

Rutiner bidrar til å gi barnet en følelse av at livet fortsetter som før, tross dødsfallet. Det kan være nyttig med enkle rutiner rundt måltider, lekser og leggetider. Behold rutiner som fungerer eller lag nye.

Gravferd

Det er flere praktiske forhold du må ta stilling til før gravferden. Her finner du svar på noen vanlige spørsmål om seremoni og gravferd.



Hvem skal ta ansvar for gravferden?

Den som sørger for gravferden, er ansvarlig for planlegging og gjennomføring av det som skjer fra dødsfallet og fram til gravlegging.

Noen ganger har den døde hatt et ønske om hvem som skal være ansvarlig. Hvis ønsket er skriftlig dokumentert med dato og signatur vil vedkommende ha førsterett.

Hvis det ikke finnes et slikt dokument, har en av de nærmeste etterlatte som er over 18 år rett til å ta ansvaret. Hvem som er nærmest etterlatt bestemmes i første omgang av denne rekkefølgen: ektefelle eller samboer, barn, foreldre, barnebarn, besteforeldre, søsken.

Det er frivillig å ta ansvar for gravferden. For eksempel kan et barn over 18 år ta ansvaret hvis en ektefelle ikke ønsker det. Er dere flere etterlatte bør dere snakke sammen om hvem som skal være ansvarlig, og om valgene som skal tas. Valgene skal skje med respekt for den døde.

Selv om bare én person offisielt kan være ansvarlig for gravferden, kan flere hjelpe til. Den som tar ansvaret bør inkludere og lytte til de andre etterlatte. Hvis dere ikke skulle blir enige etter å ha snakket sammen må kommunen ta avgjørelsen.

Hvis det ikke finnes etterlatte eller andre nærstående som kan ta ansvaret, er det kommunen som må ordne gravferden.

Blir jeg økonomisk ansvarlig når jeg tar ansvar for gravferden?

Som ansvarlig for gravferden blir du økonomisk ansvarlig for utgifter knyttet til denne.

Regninger knyttet til begravelsesseremonien, kan betales fra avdødes konto før skifteattesten er klar. Da trenger banken en formuesfullmakt, som utstedes av tingretten.

I noen tilfeller kan du søke om gravferdsstønad hos NAV. Stønaden skal bidra til å dekke faktiske og nødvendige utgifter til gravferden. Stønaden er behovsprøvd. Les mer hos NAV.

Hvor mye tid har vi til å ordne med gravferden?

En kiste må gravlegges før det har gått to uker fra dødsfallet. En urne må gravlegges innen seks måneder. Selve kremasjonen må skje innen to uker etter dødsfallet.

Les mer om gravferd hos Statsforvalteren i Vestfold og Telemark.



Hvor finner jeg skjemaer for gravlegging og kremasjon?

Den som er ansvarlig for gravferden fyller ut skjema for gravlegging og/eller kremasjon. Skjemaet skal sendes til gravplassmyndigheten i kommunen og eventuelt til nærmeste krematorium. Du finner skjemaet for gravlegging og kremasjon hos Statlig blankettarkiv.



Må vi bruke et gravferdsbyrå?

Det er valgfritt å bruke et gravferdsbyrå. Et gravferdsbyrå kan bistå med blant annet kiste, transport og stell av kroppen, bestille lokaler med mer. Dere kan avtale hva dere eventuelt ønsker å gjøre selv, og hva dere bestiller fra gravferdsbyrået. Vær oppmerksom på at gravferdsbyråer varierer i pris. Det er anbefalt å sammenligne flere gravferdsbyråer før du gjør et valg.

Selv om du bruker et gravferdsbyrå er du fortsatt selv ansvarlig for at den døde gravlegges eller kremeres i tide. Hvis du ikke bruker et gravferdsbyrå er du selv ansvarlig for å skaffe en kiste, og å transportere den døde til gravplassen eller krematoriet.

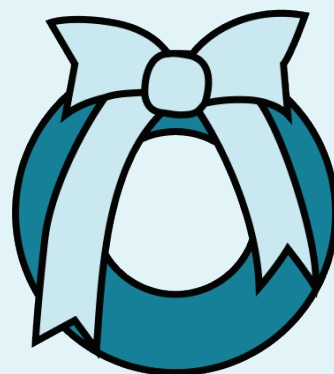
Hvis du ønsker å gjøre mer selv, kan du få hjelp hos gravplassmyndigheten i kommunen og eventuelt hos et tros- og livssynssamfunn.

Skal det være noen form for seremoni eller gravferdshandlinger?

Seremonier i forbindelse med gravferd bør skje på et egnet sted, enten i et rom tilhørende et tros- og livssynssamfunn, i offentlige lokaler, eller hjemme. Det kan være leiekostnader knyttet til bruk av enkelte lokaler. Den lokale gravplassmyndigheten, krematorium eller et gravferdsbyrå kan gi mer opplysninger om dette.

Kan vi selv stå for regien av seremonier og gravferdshandlinger?

De etterlatte kan selv velge å arrangere en seremoni eller en gravferdshandling. Dere står da helt fritt til å bestemme type, sted og innhold. Uavhengig av om man står for regien selv eller ikke, så opplever mange at det er fint å kunne være med og bidra med noe. Noen velger å dele ut program, lage programmet selv, pynte med blomster, skrive eller holde minnetalen, synge en sang, eller gjøre andre praktiske ting. Man kan også ha ulike former for samlinger ved den samme gravferden. Det kan være å se den døde og/eller stille den døde.



Ved kistegravferd kan man ha en samling over kisten et annet sted enn der kisten skal gravlegges eller kremes. Ved valg av kremasjon kan en velge å være til stede ved kremasjon, ha seremoni over urnen, eller i forbindelse med urnenedsettelsen.

Kan asken etter avdøde spres i naturen?

Å spre asken i naturen er et mulig alternativ til gravlegging. For å få lov til å spre asken i naturen eller på havet, må Statsforvalteren i fylket der det skal skje gi tillatelse. Tillatelse til dette kan være gitt den avdøde før sin død. Alternativet er at den som er ansvarlig for gravferden søker om askespredning. Søknad om askespredning krever dokumentasjon på at avdøde ønsket dette. Statsforvalteren i fylket kan sette frist for når askespredningen må skje.

Statsforvalteren i fylket, krematoriet, gravplassmyndigheten, eller et gravferdsbyrå kan gi mer veiledning om dette.

Arv og skifte

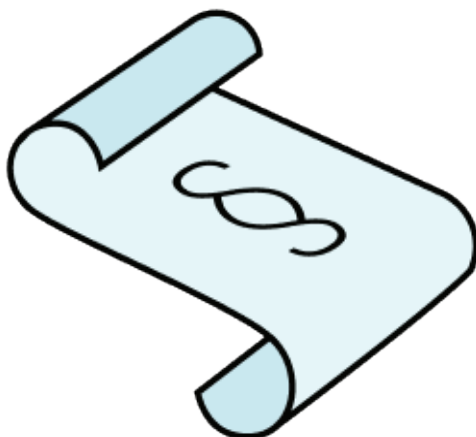
Etter dødsfallet må dere velge hvordan dere ønsker å gjøre opp og fordele boet. Her finner dere svar på noen vanlige spørsmål om arv og skifte.



Hva er en dødsattest?

En dødsattest er en elektronisk melding om dødsfallet og dødsårsaken som legen sender til folkeregisteret. Er du arving og trenger en bekreftelse på dødsfallet, kan du sende en e-post til tingretten som behandler dødsfallet. Oppgi navn, fødselsdato og dødsdato på avdøde. Tingretten trenger også navnet ditt og adressen de skal sende attesten til.

Hvis du skal bruke bekreftelsen på dødsfallet i et annet land, kan du be om å få den på engelsk. Husk å be om notarialbekreftelse.



Hva er et testament?

Et testament er en skriftlig viljeserklæring hvor en person bestemmer fordelingen av formuen sin etter sin død. Hvis testamentet er oppbevart ved en av landets domstoler, vil tingretten bli klar over testamentet når dødsfallet registreres. Man kan fritt disponere over sin formue ved testament så lenge ikke reglene om pliktdel eller andre begrensninger i arveloven for arvelaterens disposisjonsrett er til hinder for det.



Hva er et skifte av boet?

Med skifte mener vi oppgjør og fordeling av et dødsbo. Ektefeller og samboere med felles barn har rett til å overta boet i uskifte. Arveoppgjør er et annet uttrykk for skifte av et dødsbo. Hvordan dødsboet skal fordeles reguleres av Arveloven, Skifteloven og Ekteskapsloven. Er det skrevet et gyldig testament, vil det også gi retningslinjer for fordeling av arv.

Hva er en formuesfullmakt?

Formuesfullmakt er et dokument som retten utsteder til en arving. Den gir arvingen rett til å innhente informasjon om bankinnskudd, gjeld o.a. Du kan be tingretten om formuesfullmakt etter dødsfallet, før du tar standpunkt til om du vil være med på privat skifte eller ikke.

Hva er forskjellen på privat og offentlig skifte?

Privat skifte er den mest brukte formen for skifte. Det innebærer at en eller flere av arvingene, eller en advokat dere engasjerer, administrerer dødsboet som inneholder formue og gjeld, rettigheter og forpliktelser. Uansett er dere som arvinger ansvarlige for dødsboet.

Privat skifte er vanligvis langt mindre kostbart enn et offentlig skifte, så dersom alle arvinger er enige om å gjennomføre et privat skifte, og gjelden i boet ikke er større enn verdiene, velger mange denne skifteformen. Hvis det skulle vise seg at gjelden er større enn verdien i boet, anbefales det å kontakte Tingretten for veiledning.

Offentlig skifte innebærer at Tingretten tar hånd om skiftet og oppnevner en advokat som styrer det. Denne formen for skifte medfører kostnader og belastes dødsboet.

Offentlig skifte kan være aktuelt hvis:

- Gjelden er større enn verdien i boet
- Arvingene er uenige
- En kreditor krever offentlig skifte
- Avdøde har bestemt i sitt testament at det skal være offentlig skifte

Hva er forskjellen på skiftet og uskiftet bo?

Skiftet bo er aktuelt hvis det ikke er en gjenlevende ektefelle eller samboer. Du overtar da som arving ansvaret for avdødes verdier, gjeld, rettigheter og forpliktelser. Hvis du bestemmer deg for skiftet bo, fyller du ut og sender inn skjemaet Erklæring om privat skifte av dødsbo til Tingretten.

Uskiftet bo er aktuelt hvis du er gjenlevende ektefelle eller samboer. Som ektefelle har du rett til å ta over felleseiet uskiftet, det vil si at arveoppgjøret etter avdøde helt eller delvis utsettes og at du som lengstlevende får disposisjonsrett over eiendelene og midlene. Som gjenlevende samboer med felles barn med avdøde har du muligheten til å sitte i uskiftet bo.

Før det begjæres uskifte, bør du nøye vurdere om dette er den beste ordningen for deg som gjenlevende ektefelle/samboer. Hva som lønner seg avhenger av flere forhold: din alder, inntektsforhold, verdien av formue og gjeld, barn, forsikringsutbetalinger og annen arv som vil inngå i dødsboet. Dette kan du få hjelp til å vurdere av en advokat eller hos Tingretten.

Tingretten utsteder uskifteattest. Attesten gir tilgang til avdødes bankkonto. Den gir også mulighet til å dekke gjeld og utgifter, undertegne dokumenter og gjøre andre handlinger på vegne av dødsboet.



Hvordan håndtere den digitale arven?

Vi lever stadig mer digitalt og har bilder, dokumenter og brukerkontoer spredt på ulike tjenester på nett.

Trenger du råd og veiledning om håndtering av den digitale arven, gå til:

- Begravelsesbyråenes nettsider
- Tjenesten Slettmeg.no, som er levert av Norsk senter for informasjonssikring (NorSIS), som er en uavhengig ideell organisasjon

Økonomi etter dødsfallet

Det er flere økonomiske problemstillinger som kan oppstå når noen dør. Her finner du svar på noen vanlige spørsmål om økonomi etter et dødsfall.



Hva skjer med avdødes bankforhold etter dødsfallet?

Avdødes bankkonto sperres for uttak, også for personer som har hatt disposisjonsrett. Kontoene er åpne for innbetalinger.

- Banken sperrer automatisk alle debet- og kredittkort som er knyttet til avdødes kontoer.
- Nettbank, Avtalegiro og E-faktura slettes.
- Faste trekk til boliglån i banken vil fortsette selv om konto er sperret.
- Dersom avdøde har livs- eller pensjonsforsikringer, vil arvingene bli kontaktet av forsikringsselskapet.

Regninger knyttet til begravelsesseremonien, husleie, strøm, telefon, skadeforsikring og restskatt kan betales fra avdødes konto før skifteattest foreligger.

For å kunne gi oversikt over hva avdøde har av kundeforhold i banken, trenger banken en formuesfullmakt, som utstedes av tingretten.

For å gi tilgang til avdødes midler trenger banken å få tilsendt følgende dokumenter:

- Kopi av skifte-/uskifteattest
- Kopi av eventuelle fullmakter fra arvinger
- Kopi av gyldig legitimasjon (pass, bankkort eller førerkort) fra arvinger og eventuell fullmektig som ikke er kunde i banken

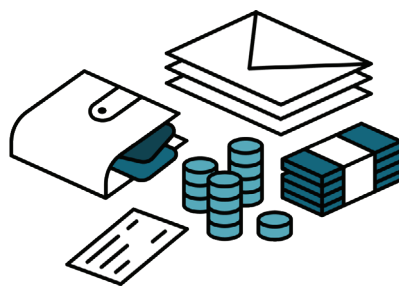
Hvordan får jeg oversikt over avdødes bank, pensjon- og forsikringsforhold?

Tingretten kan utstede en formuesfullmakt slik at du kan få innsyn i avdødes formue og gjeld. Et godt utgangspunkt vil også være avdødes siste skattemelding. Avdødes arbeidsgiver kan ha viktig informasjon om medlemskap i en fagforening, livsforsikring eller tjenestepensjon.

Hvordan får jeg innsyn i tidligere kontobevegelser hos avdøde?

Hvis det er gitt ut formuesfullmakt fra Tingretten, vil arving ha rett til

- innsyn i saldo på avdødes bankkontoer på dødsfallstidspunktet
- å få en oversikt over bevegelser på konto de tre siste månedene før dødsfallet



Hvordan får jeg tilgang til avdødes skattemelding?

Når en person dør, blir adressen automatisk fjernet i Folkeregisteret. Det blir derfor ikke sendt ut skattemelding eller skatteoppgjør, med mindre det er registrert en kontaktperson for avdøde i Folkeregisteret. Som gjenlevende ektefelle eller partner kan du få tilsendt den avdødes skattemelding og skatteoppgjør uten å legge ved dokumentasjon før og etter skifteform er valgt. Du må redegjøre for hvorfor du har behov for opplysningene.

Finn mer informasjon på Helsenorge



www.helsenorge.no/doden/

Innholdet er levert av Helsedirektoratet i samarbeid med professor Atle Dyregrov, Senter for krisepsykologi i Bergen, Kreftforeningen, Nasjonalforeningen for folkehelsen, Hjernesvulstforeningen, Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn, Digitaliseringsdirektoratet og Statsforvalteren i Vestfold og Telemark.