

Når en av våre nærmeste dør



1. Et dødsfall i familien	4
Å se den døde	4
Dødsattest	4
Oppgaver etter dødsfallet	4
Etterlattes ansvar	5
Hva en kan gjøre selv	6
Gravferd	8
Grav	9
Kremasjon	9
Gravferdsbyrå	10
Melding til tingretten	12
Dødsfall i utlandet	12
2. Folketrygden og registre	13
Folketrygden	13
Fødselsnummer	14
Medlemskap i foreninger og abonnementer	14
Telefonkatalogen	14
3. Arv	16
Skifte av boet	16
Arv og gaver	17
4. Økonomi	19
Skifteattest	19
Skattekort	19
Selvangivelse og likning	19
Tjenestepensjon og livsforsikring	20
Aksjer og aksjefond	22
Bankkonto og bankboks	22
Lån	22
Den dødes leie av bolig	22
Etterlattes eget arbeid	23
5. Noen å snakke med	24
Kommunehelsetjenestens ansvar for etterlatt ektefelle	24
Nav's ansvar for etterlatt ektefelle	24
Trossamfunn og organisasjoner	25
6. Sorgreaksjoner	27
Vi reagerer forskjellig på et dødsfall	27
Etterlatte ved selvmord	28
Barn av den døde	28
Barn som dør	29
Sorgarbeidet	29
Hjelp til en som sørger	30
Beroligende midler	30
Barns sorg	30
7. Noen linker	31

Når en av våre nærmeste dør

Når en som står oss nær dør, blir livet fylt av sorg. I tillegg er det mange etterlatte som føler seg ensomme, uvitende, hjelpeløse og som får problemer med å konsentrere seg. Det kan virke fjernt å tenke på formaliteter og alle de gjøremål som et dødsfall fører med seg. For noen kan det imidlertid være godt å ta fatt på noe praktisk i en slik vond situasjon, og erfaring viser at dette også bidrar til at sorgen bearbeides.

I oversikten som følger gir vi en del praktiske opplysninger som etterlatte kan få bruk for i forbindelse med at noen i familien dør. Det er verdt å tenke over om det er noen i nærmiljøet som kan bistå med noe av det som skal ordnes. Mange vil være takknemlige for en slik mulighet til å vise sin deltakelse i sorgen.

Vi har også med noen tanker om sorgreaksjoner og om hvordan man kan bearbeide disse i tiden etter et dødsfall.

1. Et dødsfall i familien

Å se den døde

Erfaring fra sorgarbeid tilsier at mange etterlatte opplever det som betydningsfullt å se den døde. Særlig gjelder dette når dødsfallet kom brått og uventet. Et kortere nærvær med den døde (syning) kan avtales med sykehuset, institusjonen, krematoriet eller gravferdsbyrået. Å få se den døde en siste gang er viktig for mange i deres sorgprosess. Personer som ønsker å avstå fra å se den døde må selvsagt få full respekt for dette.

Dødsattest

Dødsattesten blir utskrevet av den behandlende lege ved sykehuset, eller av en lege som bekrefter dødsfallet på stedet, for eksempel i hjemmet. Normalt vil legen som foretok syning av den døde sende dødsattesten til lensmannen/politiet, som igjen sender melding til tingretten (i Oslo: Oslo Byfogdembete) på dødsstedet. Der vil man senere kunne få den nødvendige dokumentasjon av dødsfallet. Man trenger opplysninger om dødsfallet blant annet for å få utbetalt livsforsikringer.

Ved dødsfall som skjer brått eller uventet, f.eks. i forbindelse med ulykker, har legen plikt til å melde fra til politiet umiddelbart.

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:

- Hvem (av de etterlatte) som er juridisk ansvarlig for gravferden (hvem har gravferdsretten)
- Valg av gravferdsbyrå for kjøp av deres tjenester til gravferden
- Om det skal være kistegrav eller kremasjon med urnenedsettelse eller askespredning
- På hvilken gravlund den døde skal få sin grav


- Sted, tidspunkt og regi for gravferdsseremonien (dersom det ønskes seremoni)
- Annonsering i avisen av dødsfallet og gravferden

Etterlattes ansvar

Ved dødsfall har etterlatte rett til å ta ansvar og sørge for at aktuelle spørsmål og gjøremål i forbindelse med gravferden blir tatt hånd om på en tilfredsstillende måte. Etterlatte har her full anledning til å søke assistanse hos ulike hjelpere for å få utført bestemte tjenester (se mer om dette nedenfor). Men etterlatte opptrer da som oppdragsgivere.

Enhver som har fylt 18 år kan i en skriftlig erklæring bestemme hvem som skal ha rett til å sørge for gravferden etter seg (hvem som har gravferdsretten). Erklæringen skal være underskrevet og datert. Hvis det ikke foreligger en slik erklæring fra den døde, har den dodes nærmeste etterlatte over 18 år rett til å besørge gravferden. Retten går i denne rekkefølgen:

- Ektefelle eller partner eller samboer som levde i ekteskapsliggende forhold med den døde
- Barn
- Foreldre
- Barnebarn
- Besteforeldre
- Søsken
- Søskens barn
- Foreldres søsken



De fleste har tanker
om hva som skjer etter døden.
Den enkeltes syn må respekteres.

Ved uenighet mellom like nære etterlatte, avgjør kommunen. Avgjørelsen kan ikke påklages.

Det er å anbefale at en i fellesskap søker å finne fram til løsninger som kan samle ulike interesser og relasjoner hos den døde etterlatte. Dersom den døde har etterlatt seg en egen viljeserklæring eller har gitt muntlig uttrykk for ønsker om hvordan gravferden skal foregå, bør en så langt som mulig søke å etterkomme dette.

Hva en kan gjøre selv

De etterlatte som har gravferdsretten står fritt til å beslutte opplegg og arrangement for gravferden. I praksis kan de pårørende ordne alle forhold ved en gravferd, men det anbefales å kjøpe tjenester fra et gravferdsbyrå. Dette er både pga. alles ønske om en verdig behandling av den døde vedr. stell og transport, og også pga. mye formaliteter, skjemaer, og praktiske forhold ved seremonien. Det kan bety mye for de etterlatte å sette et personlig preg på gravferden. Noen ønsker å stelle og vaske den døde, eller velge hvilke klær den døde skal gravlegges i. Ved valg av musikk, salmer og sanger i tråd med den døde interesser kan seremonien gjøres mer personlig. Å få være med og pynte kirkerommet/lokalet og velge hvem som skal bære kisten, kan også bety mye.

Også når et gravferdsbyrå er engasjert, kan de etterlatte avtale med byrået hvor mye de ønsker å gjøre selv. Etterlatte bør tenke gjennom hva de synes er en verdig avskjed med den døde, og gjerne ta dette opp med den som forretter/taleren og/eller gravferdsbyrået.

Ved barns gravferd kan det være god sorgterapi for de etterlatte å selv legge det døde barnet i kisten og å delta i transport til gravstedet eller krematoriet.

Normalt skal gravlegging eller kremasjon skje senest åtte dager etter dødsfallet. Urnenedsettelse skal finne sted senest seks måneder etter dødsfallet.



**En trenger ikke å forhaste seg
når det gjelder å rydde bort den dødes eiendeler.
Den sørgendes egne følelser blir avgjørende**

Etterlatte med gravferdsrett står fritt til å velge gravferdsform og innhold, men statskirken og øvrige tros- og livssynssamfunn kan ha premisser for sin gravferdsbistand. Humanistisk gravferd med bistand fra Human-Etisk Forbund foregår på et humanistisk verdi-grunnlag og derav uten religiøse innslag, og det søkes arrangert i et egnet livssynsnøytralt lokale. De etterlatte/familien kan også selv stå for seremonien uten medvirkning fra kirke eller tros-/livssynssamfunn, dvs. en borgerlig/privat seremoni.

De fleste har tanker om hva som skjer etter døden. Den enkelte sørgendes syn må respekteres. De som ønsker det, bør få hjelp i sin sorg gjennom samtale med prest eller annen person med kyndighet i livssynsspørsmål.

Gravferd

Hvis etterlatte ikke sørger for gravferd, er det kommunens plikt å gjøre det. Det gjelder enten den kommunen hvor den døde bodde, eller den kommunen hvor dødsfallet fant sted.

Etterlatte står fritt til å kjøpe tjenester fra gravferdsbyrå, og avtale i hvilken utstrekning et slikt byrå skal bistå og hvor mye man skal ta hånd om selv. De etterlatte må ta kontakt med gravferdsbyrået, stedets prest eller forstander eller det ønskede tros- eller livssynssamfunn, for å avtale dag og sted for gravferden. Hvis man ikke vil bruke gravferdsbyrå, må man uansett hvilken religion man (eller den døde) har, selv kontakte kirkevergen, som forvalter gravlundene på vegne av fellesskapet.

Dersom det ønskes seremonilokaler utenom kirken, er de etterlatte selv ansvarlige for å arrangere gravferdsseremonien og må selv 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.

Grav

Gravstedet kan være en festegrav, frigrav, familiegrav eller anonymt i minnelund. En festegrav innebærer at en person leier gravstedet i 20 år med mulighet til fornyelse av festekontrakten. En frigrav, med plass for én kiste og en urne, har man gratis råderett over i 20 år, deretter kan man feste den. Hvis familiegravsted benyttes, graveres navnet vanligvis på den gamle gravstenen. Reglene kan variere noe fra kommune til kommune.

Hvis den døde var over 15 år og ønsket sin aske spredt, kan fylkesmannen gi tillatelse til at de som sørger for gravferden kan spre den dødes aske for vinden. Det samme gjelder for aske etter barn når nærmeste etterlatte ønsker det. Ved en slik gravferd kan man ikke kreve kirkens medvirkning, og heller ikke navnetrekk på en eventuell familiegravsten.

Den døde har rett til gravplass i den kommunen han eller hun var registrert bosatt i. Det samme gjelder dødfødte barn når moren har bopel i kommunen. Kirkelig fellesråd kan gi tillatelse til at også personer uten bopel i kommunen gravlegges på kirkegården i kommunen. Det kan da kreves dekning av kostnadene ved gravferden og avgift som ved feste av grav.

Kremasjon

Den som har fylt 15 år kan selv bestemme om han eller hun vil kremes (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 døde, med mindre det er kjent at dette var i strid med den dødes religiøse overbevisning eller ønsker om gravferd. De etterlatte må da selv avgjøre spørsmålet om gravlegging eller kremasjon.

Ved kremasjon brennes ikke blomstene som ligger på kisten. En kalksteinsbrikke med navn på den døde legges oppå kisten ved kremeringen og sikrer riktig identifisering av asken.

Normalt betales en kommunal avgift for kremasjon. Kommuner som ikke har egne krematorier har ofte inngått avtaler med kommuner som har det, slik at alle skal kunne velge mellom kremasjon eller jordbegravelse. Jordbegravelse av kiste på gravlund i egen kommune er uten kostnad.

Gravferdsbyrå

Mange av landets gravferdsbyrå er tilsluttet Begravelsesbyråenes Forum Norge (BFN). De har denne listen over hva et gravferdsbyrå kan bistå med:

- Kontakt med prest/taler, musikere, sangere, de ansvarlige for gravlund/kirkegård og andre involverte
- Nødvendige papirer til tingretten, politiet, lokalt Nav-kontor etc.
- Melding og oppgjør med lokalt Nav-kontor
- Fastsetting av tider for bæreoverføring og gravferd i samarbeid med de etterlatte, den som skal forrette og eventuelt kirkevergen
- Anskaffelse kiste og utstyr
- Stell av den døde
- Transport av kisten
- Annonsering i avisen
- Tilrettelegging og deltagelse under sørgehøytidligheten
- Trykking av salmeprogram og takkekort
- Blomster, dekorasjoner og kranser
- Minnesamvær
- Tilrettelegging for nedsetting av urne
- Nytt gravmonument eller sørge for inskripsjon på eksisterende gravmonument, midlertidig trekors eller annet gravtegn på graven
- Forsendelse av båren i inn- og utland



Mange byråer kan dessuten formidle tjenester som rengjøring og rydding av den døde bolig og juridisk bistand.

Byråene forplikter seg til å følge strenge, fastlagte krav og etiske regler, som blant annet forutsetter hensynsfullhet og verdighet i yrkesutførelsen. I følge disse reglene har personalet taushetsplikt om personlige forhold.

Gravferdsbyrået 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. Regningen består av fire hovedelementer:

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

De fleste ber et gravferdsbyrå om hjelp. Fakturaen fra byrået er sammen med andre gravferdsutgifter fradragsberettiget ved beregning av arveavgift. Mer informasjon om gravferdsbyråenes arbeid finnes på www.bfn.no eller på gravferdsbyråenes egne nettsider.

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

Klagenemnda for gravferdstjenester

Pb. 2900 Solli, 0230 Oslo

Tlf.: 22 54 17 00

Om gravferdsstønad - se avsnitt 2 om folketrygden.

Melding til tingretten

Dødsfallet skal meldes til tingretten. Her må man fylle ut et skjema som blant annet angir arveforhold og opplysninger om eventuelt testamente. Gravferdsbyrået kan hjelpe til med å melde dødsfallet til tingretten. Hvis de pårørende ikke bruker et byrå, må de selv gi de samme opplysningene til tingretten eller lensmannen straks etter dødsfallet.

Dødsfall i utlandet

Ofte blir det 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, så kan økonomiske grunner noen ganger tale for å foreta kremasjon i utlandet og siden få urnen nedsatt hjemme. 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/kommune eller politi.

Se Stønad til båretransport under Folketrygden avsnitt 2.

Hvis det er tegnet reiseforsikring inkludert hjemtransport, vil hjemsendelsen av den døde normalt bli dekket.

Vær også oppmerksom på at både lovgivning og lokale skikker for behandling av den døde kan avvike sterkt fra norske forhold. Det er for eksempel ikke uvanlig med krav om at den døde skal balsameres før hjemsendelse. Dersom den døde 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.

2. Folketrygden og registre

Folketrygden

Når en nær pårørende dør kan du ha rett til en eller flere av følgende ytelser gjennom folketrygden:

- 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

Gravferdsstønad er behovsprøvd og kan gis med opp til kr. 18 744,- (2009) til å dekke faktiske, nødvendige utgifter til gravferden. Utgifter til privat minnesamvær etter gravferdsseremonien regnes ikke som faktiske utgifter. Når den døde var over 18 år blir stønaden avkortet mot formue, tjenstepensjon som blir utbetalt til den døde måneden etter dødsfallet, forsikringsbeløp, støtte fra fagforening og liknende som blir utbetalt som følge av dødsfallet. Dersom den døde var under 18 år blir det gitt en uavkortet gravferdsstøtte uten behovsprøving. (Se gravferdsloven).

Stønad til båretransport kan gis når et medlem av folketrygden dør i Norge og båren med den døde må transporteres over en strekning som er lengre enn 20 km. Nødvendige utgifter dekkes ut over egenandelen på kr. 1.874 (2009).

Det kan også gis stønad til gravferd og båretransport etter spesielle regler når dødsfallet har inntruffet i utlandet, både etter EØS-avtalen og folketrygdens bestemmelser.

Ta kontakt med Nav for nærmere opplysninger. Nærmere opplysninger - herunder en orientering om stønad ved gravferd - finnes på internett www.nav.no, tema Familie og omsorg. Gravferdsbyrået kan være behjelpelig med søknad om gravferdsstønad.

Ethvert dødsfall omfattes av bestemmelsene i «Lov om folketrygd». For **pensjon, overgangsstønad, barnepensjon, barnetrygd** og andre ytelser i folketrygden til gjenlevende er regelverket omfattende og komplisert. Pårørende må ta kontakt med Nav for råd og veiledning hvis de er i tvil om hva deres rettigheter er.

Fødselsnummer

I mange sammenhenger må fødselsnummeret til den døde og pårørende oppgis. Dette står mange steder, bl.a. på fødselsattest, skattekort, selvangivelse, førerkort og i passet. Likningskontoret kan også oppgi fødselsnummeret.

Medlemskap i foreninger og abonnementer

De etterlatte bør huske å si opp den dødes medlemskap i foreninger og trossamfunn. Dette gjelder for eksempel sport, hobby, politikk, fagforening og ideelle organisasjoner. Mange fagforeninger gir også støtte til gravferd, når et medlem dør. Husk også å si opp abonnementer.

Telefonkatalogen

Meld fra til Eniro hvis du vil endre det som står i telefonkatalogen. Eniro er et privat firma som har overtatt Telenors ansvar for telefonkatalogen. Ved offentlig skifte kan tingretten si opp telefonabonnementet, men den gjenlevende ektefelle og nærmeste arvinger m.v. har anledning til å overta abonnementet.

Hvis man velger å beholde den dødes navn i telefonkatalogen, vær da forberedt på at det kan komme reklame adressert til den døde, fordi det er mange selskaper som kjøper navn og adresser via katalogen.



3. Arv

Skifte av boet

Så snart dødsfallet er meldt til tingretten (i Oslo: Oslo Byfogdembete) og ansvaret for den døde gjeld er avklart, kan det utstedes skifteattest eller uskifteattest. Attesten bekrefter om boet skal deles opp eller ikke. Skifteattesten er viktig blant annet for å få adgang til bankkonti og annet som kan være sperret etter dødsfallet. Dette gjelder også for felles bankkonti. Det er nyttig å ta kopier av skifte- eller uskifteattesten til eventuelt senere bruk.

Man bør bringe på det rene om den døde har etterlatt seg et testamente som påbyr skifte eller en spesiell fordeling av arven. Testamentet oppbevares gjerne blant personlige dokumenter og eiendeler i hjemmet, i bankboks, hos advokat eller i enkelte tilfeller i tingretten. Hvis testamentet oppbevares i tingretten, må man være oppmerksom på at tingretten ikke på eget initiativ er forpliktet til å finne dette frem.

Spørsmålet om skifte bør avklares så raskt som mulig, og så må man melde fra til tingretten på eget skjema når man har tatt standpunkt. Arvingene har dog en frist på 60 dager.

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 døde ektefellens arvinger. Den gjenlevende kan øke formuen gjennom inntektsgivende arbeid, ved arv eller på annen måte.

Hvis den døde hadde barn i tidligere ekteskap, må disse samtykke i at boet skal forbli uskiftet. Er disse barn umyndige, må man innhente overformynderiets samtykke, eventuelt settevergens. For umyndige barn skal det oppnevnes en setteverge, som ikke skal være i slekt med gjenlevende ektefelle. Alle opplysninger om dette gis av tingretten eller lensmannen.




Store forandringer i livssituasjonen den første tiden etter dødsfallet bør gjennomtenkes nøye.

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. Arveretten kan 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.)

Store forandringer i livssituasjonen den første tiden etter dødsfallet bør gjennomtenkes grundig. Det kan gjelde flytting, salg av hus osv. En trenger ikke å forhaste seg når det gjelder å rydde bort den døde eiendeler. Den sørgendes egne følelser blir avgjørende.

Arv og gaver

Hver arving kan motta til sammen kr. 470.000 (2009) fra hver arvelater (hver av foreldrene) før det skal betales arveavgift. Stortinget fastsetter hvert år satsene for avgiften på arv og gaver. Hver mottaker skal sende egen arvemelding eller gavemelding til skattefogdkontoret. Nærmere opplysninger får en på likningskontoret. Mer informasjon bl.a. i brosjyren «Avgift på arv og gaver» på internett www.skatteetaten.no.



**Reaksjonene ved tap er forskjellige.
Tapet kan for noen innebære lettelse fra byrde,
for andre kan savnet kjennes påtrengende i mange år.**

4. Økonomi

Skifteattest

Se avsnitt 3 Arv.

Skattekort

Den gjenlevende ektefelle eller samboer får endring i sine inntekts- og formuesforhold. Det betyr at vedkommendes skattekort bør endres for å unngå restskatt senere. Dersom dødsfallet skjer sent i året, må gjenlevende passe på at skattekortet for neste år skrives ut på grunnlag av de nye inntekts- og formuesforhold.

Selvangivelse og likning

Gjenlevende ektefelle som har overtatt boet som uskiftet bo, skal for dødsåret eller som enearving, liknes for sin og den døde inntekt under ett i dødsåret. Særskilt likning kan kreves. For dødsåret må gjenlevende levere selvangivelse for den døde. Selvangivelsen for den døde skal inneholde inntekts- og fradragsposter fram til dødsdagen. All formue skal føres i gjenlevendes selvangivelse.

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

Likningsmyndighetene velger den likningsmåte som gir lavest samlet skatt for gjenlevende og den døde.

Gjenlevende ektefelle vil motta forhåndsutfylt selvangivelse både for seg selv og ektefellen. Likningskontoret kan gi veiledning og informasjon om utfylling av selvangivelsene.

Dersom gjenlevende ektefelle har omsorg for barn som er 17 år eller yngre ved utløpet av inntektsåret, regnes gjenlevende ektefelle som enslig forsørger. Ved særskilt likning settes den døde da i klasse 1 og gjenlevende i klasse 2.

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

Etterlønn eller etterpensjon tilsvarende 1,5 ganger grunnbeløpet i folketrygden er skattefri. All lønn utbetalt etter dødsfallet og som ikke var opptjent ved dødsfallet, regnes som etterlønn. All pensjon utbetalt 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 dødes 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

Det er viktig at Folkeregistret raskt får melding om dødsfallet. Det er meldingen fra dette registeret som ofte gjør at forsikringsselskapene igangsetter interne undersøkelser for å avdekke om dødsfallet medfører utbetalinger av rettigheter fra dem.

Det er også en fordel å ta kontakt med arbeidsgivere som den døde har hatt. Personalkontoret hos den enkelte arbeidsgiver kan gi verdifull informasjon både om hvorvidt den døde har rett til ytelser fra arbeidsforholdet, og om hvilket pensjons- eller forsikringsselskap vedkommende har sine forsikringer i.

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 Finansnæringens Hovedorganisasjon (FNH), og du finner mer informasjon om det på adressen www.fnh.no.

FNH kan kontaktes på følgende adresse:

Finansnæringens Hovedorganisasjon
Postboks 2473 Solli, 0202 Oslo
Tlf: 23 28 42 00

Forsikringsklagekontoret (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 Forsikringsklagekontoret undersøke saken nærmere, og eventuelt ta den opp med selskapet for å få en løsning. Via Forsikringsklagekontoret er det også mulig å kreve saken nemndsbehandlet uten kostnader for deg.



Forsikringsklagekontoret
Postboks 53 Skøyen, 0212 Oslo
Tlf: 23 13 19 60

Aksjer og aksjefond

Det beste er 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 aksjefondsandelene 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.

Bankkonto og bankboks

Den døde bankkonto vil normalt ikke kunne disponeres før skifte- eller uskifteattest foreligger (se punktet om skifteattest i avsnitt 3 Arv). 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

Hvis den døde 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 oppsagt på grunn av ektefelles død. Lånet kan i noen tilfeller være gjeldsforsikret.

Den døde leie av bolig

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

Etterlattes eget arbeid

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.



**Sorg handler om livets reaksjon
ved å miste noen
som er blitt en del av vårt liv og vår historie.**

5. Noen å snakke med

Alle trenger noen å snakke åpent ut med. Gode venner og familie kan være til uvurderlig hjelp, men en kan også ha behov for å snakke med noen som ikke står så nær, for eksempel en lege, sosialkurator, prest eller representanter for andre trossamfunn eller livssynsorganisasjoner.

Kommunehelsetjenestens ansvar for etterlatt ektefelle

I forbindelse med sykdom og dødsfall, både i hjemmet og i sykehjem, får mange hjelp fra kommunehelsetjenestens ansatte. Disse vil bl.a kunne gi råd og veiledning i forbindelse med dødsfall. De vil også kunne formidle kontakt til andre hjelpeinstanser.

Nav's ansvar for etterlatt ektefelle

Nav-kontoret skal gi opplysninger, råd og veiledning til den som trenger det for å blir selvhjulpel eller for å kunne overvinne eller tilpasse seg en vanskelig livssituasjon.

I den første tiden etter dødsfallet vil utgiftene være omtrent de samme for gjenlevende ektefelle som før. 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, kan få sosialhjelp.

Hjelpen kan fås som bidrag eller i unntakstilfeller som lån. Skjemaet for søknad om de ulike støtteordningene sendes ikke ut automatisk, man må selv oppsøke kommunens eller bydelens Nav-kontor.

Trossamfunn og organisasjoner

I Den norske Kirke kan prester og diakoner være gode samtalepartnere, både når det gjelder følelsesmessige og praktiske ting. I andre tros- og livssynssamfunn finnes tilsvarende personer man kan henvende seg til. Krisetelefonen Kirkens SOS har åpent hele døgnet på telefon 815 33 300.

For noen kan det passe best å ta kontakt med andre trossamfunn som for eksempel Frelsesarmeen. Andre passer det å ta kontakt med Human-Etisk Forbund, pasientforening eller en annen organisasjon som den døde var medlem av.

De sørgende trenger medmennesker som har tålmodighet til å lytte når de forteller om sine minner og følelser.



**I ukene etter et dødsfall opplever vi sorgen forskjellig.
Noen trenger å være alene, mens andre
ønsker fellesskap og støtte fra medmennesker.**



Det er ingen grunn til å bli redd om mennesker oppfører seg «litt underlig» like etter dødsfall.

6. Sorgreaksjoner

Vi reagerer forskjellig på et dødsfall

Reaksjoner på dødsfall kan få mange uttrykksformer. Følelser av sinne, skyld, nedtrykthet, lettelse og likegyldighet gjør mange engstelige. Noen frykter at det skal gå på forstanden løs.

Enkelte mister matlysten, andre trøstespiser. Noen blir hektisk aktive, andre apatiske. Det er ikke uvanlig at man som pårørende får problemer med å sove i en periode og det kan hende at man ikke opplever seg å være i stand til å klare av dagliglivets mange krav. Man kan eksempelvis oppleve at det er vanskelig å konsentrere seg, og at hukommelsen ikke fungerer på vanlig måte. I en krisesituasjon er dette normale reaksjoner. Spekteret av reaksjoner, både følelsesmessige og kroppslige, er svært bredt og ofte ganske uforutsigbart.

Disse reaksjonene og følelsene kommer av at man bruker krefter på den dyptgripende forandringen av livssituasjon som kommer når en av de 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, 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. Tidligere plager kan også blusse opp.

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 ut med. Det kan være personer man har tillit til i nærmiljøet eller i hjelpeapparatet.

Flere steder i landet finnes det nå tilbud om samtalegrupper for sørgende. Ta kontakt med lege, Nav-kontor, helsesøster, pleie- og omsorgstjenestene, eller menighet eller tros-/livssynssamfunn og

spør om det finnes slike sorggrupper i nærheten. Mange opplever det som en støtte og stor trøst å møte andre som også er i sorg, og få mulighet til å snakke om det som ligger en på hjertet. Noen ganger kan den som sørger trenge mer vidtgående faglig hjelp for å komme videre i bearbeidelsen av sorgen.

Det er ingen grunn til å bli redd om mennesker oppfører seg «litt underlig» like etter dødsfall. Det er likevel viktig at man opprettholder kontakten. Oftest er det nok å være tilstede og lytte.

Etterlatte ved selvmord

Selve symptombelastningen for etterlatte ved selvmord vil ofte tilsvare den hos etterlatte ved annen brå død, men i tillegg kommer belastningen ved å være pårørende 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 døde. 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. Helsedirektoratet har i gang satt arbeid med veileder for ivaretagelse av etterlatte ved selvmord med råd og veiledning til de ulike aktørene rundt de etterlatte.

Barn av den døde

Barn som mister en av sine nære pårørende trenger at de voksne rundt henne/ham er i stand til å bistå i å gjøre dødsfallet så forståelig som mulig i tillegg til å hjelpe med bearbeidelsen. På linje med de voksne opplever også barna tapet av en nær pårørende på ulike måter med blant annet utgangspunkt i

- relasjonen til den døde (forelder eller et søsken)
- egen alder og modningsgrad
- eventuell sårbarhet ift tidligere livshendelser og trauma
- støttenettverket rundt barnet.

Dersom den døde alene hadde ansvar for barnet vil dette aktualisere noen ytterligere problemstillinger som vil ha store konsekvenser for barnets fremtidige liv. Det er viktig at barnets nettverk (eksempelvis skolen) gjøres oppmerksom på den spesielle situasjonen som barnet er i. Barnet kan tilbys hjelp for eksempel gjennom skolehelsetjenesten, PPT eller – ved langvarig og sterk sorgreaksjon som ikke kan håndteres innen rammen for kommunehelsetjenesten – psykisk helsevern for barn og unge.

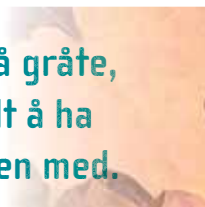
Barn som dør

Foreldre som mister sitt barn kan ha behov for bearbeiding av sorgen gjennom kontakt med hjelpeapparatet dersom det egne nettverket ikke er tilstrekkelig. 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 som komplement til annen type samtalehjelp.

Sorgarbeidet

Ordet krise betyr egentlig forandring og et dødsfall fører til en uopprettelig endring i de etterlattes liv. Det å miste en av sine nærmeste betyr samtidig at en mister noe av seg selv. De vi lever i nærheten av gir vårt liv innhold og mening, og når de blir borte innebærer det en dyptgripende forandring.

**Det kan være godt å gråte,
og det er ofte godt å ha
noen å gråte sammen med.**



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 igjennom sorgen.

Hjelp til en som sørger

Det er vanlig å føle seg hjelpeløs i møte med en som sørger. Ordene 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 ta 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 deltakelse på.

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.

Det kan være godt å gråte, og det er ofte godt å ha noen å gråte sammen med.

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.

Beroligende midler

Hvis man blir utslitt av for eksempel søvnmangel, kan innsovningsmidler i en kort periode være til hjelp. Ta kontakt med en lege, dosér ikke midlene på egen hånd.

Barns sorg

Barn sørger også, selv om de ikke alltid uttrykker det så klart. Oppmerksomheten rettes ofte bare mot voksne som er i sorg. Dette kan skyldes at voksne blir så overveldet av egne reaksjoner at de

ikke har overskudd til å hjelpe andre. Mange ønsker også å beskytte barn ved ikke å snakke om døden og tapet, dessverre med det resultat at barn blir overlatt til sine egne angstfylte fantasier.

Enkelte tror også 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.

Dersom yngre barn ønsker å se den døde, bør de voksne vurdere å la dem få lov. Barna bør ikke utelukkes fra sorgen.

7. Noen linker

til relevante organisasjoner og annen/utdypende informasjon på nettet:

Human-Etisk Forbund	www.human.no
Den norske kirke	www.kirken.no
Foreningen Retten til en verdig død	www.livstestament.no
Samarbeidsrådet for tros- og livssynssamfunn (STL)	www.trooglivssyn.no
Landsforeningen uventet barnedød	www.lub.no
Foreningen "Vi som har et barn for lite"	www.etbarnforlite.no
LEVE - Landsforeningen for etterlatte ved selvmord	www.leve.no
Gravferdsbyråenes Forum Norge	www.bfn.no
Eniro	www.eniro.no eller www.gulesider.no/tk

Når en av våre nærmeste dør

Utgitt: 2009 (3. utgave)

Publikasjonsnummer: IS-1189B

Utgitt av:

Helsedirektoratet
pb. 7000 St. Olav plass. 0130 Oslo
Universitetsgata 2, Oslo
Tlf.: 810 20 050
Faks: 24 16 30 01
www.helsedir.no

Heftet kan bestilles hos:

Helsedirektoratet
v/ Trykksakekspedisjonen
e-post: trykksak@helsedir.no
Tlf.: 24 16 33 68
Faks: 24 16 33 69

Ved bestilling, oppgi publikasjonsnummer: IS-1189B

Redaksjon:

Woldsdal & Partnere (2000-utgaven)
Steinar Bergh (2000-utgaven)
Helsedirektoratet, avdeling omsorg og tannhelse (2009-utgaven)

Trykk: Andvord Grafisk