



En närståendes självmord förändrar många liv

**Handbok för närstående till personer
som begått självmord**



En närståendes självmord förändrar många liv

Handbok för närstående till personer som begått självmord

Syftet med denna handbok är att ge tröst och information. Om du vill kan du också be att dina närstående läser handboken. Det kan ge dem bättre förståelse för din situation, vilket hjälper dem att stödja dig bättre.

*Handboken finns också på adressen
surunauha.net/handbok*



FÖRLAG OCH TEXTER: Surunauha ry 2026

LAYOUT: Viivi Suihkonen, Anne-Mari Ohra-aho

ARBETSGRUPP: Liisa Ahonen, Riika Hagman-Kiuru, Leena Korpi,
Teppo Kupias, Jennina Lahti, Jarkko Stenroth ja Soili Teittinen.

Tack också Minttu Väisänen-Juusola ja Sirpa Mynttinen.



Innehåll

6 Till dig som har förlorat en närstående genom självmord

8 Frågor och svar

- 8 Varför hände det?
- 9 Borde jag ha märkt något?
- 10 Är jag den enda som har råkat ut för det här?
- 10 Hur berättar jag för andra om det som har hänt?
- 11 Hur går jag vidare?

12 Stöd och hjälp

- 12 Genast efter händelsen
- 13 Sorgbandets stödtelefon och stödpersoner
- 13 Sorgbandets kamratstöd på nätet
- 14 Sorgbandets stödgrupper
- 17 Sorgbandets Vesova-veckoslut
- 17 Andra stödkanaler
- 18 Om du har självdestruktiva tankar
- 20 Att stödja ett barn som har förlorat en närstående

22 Praktiska arrangemang efter dödsfallet

- 22 Nödvändiga dokument
- 23 Att ordna begravning
- 24 Bouppteckning
- 24 Anmälningar till olika instanser
- 26 Eventuell rätt till förmåner
- 26 Mer information om de praktiska arrangemangen efter ett dödsfall
- 28 Minneslista

30 Hitta tröst i litteraturen



Jag bestämmer mig för att hålla fast vid hoppet om att den största smärtan en dag kommer att lätta. Kanske jag då får kraft av våra minnen.

Till dig som har förlorat en närstående genom självmord

En närstående till dig har begått självmord. Det kan kännas som en alltför tung börda att bära. Men du behöver inte vara rädd, den största smärtan kommer att lätta steg för steg. Ge dig tid och var barmhärtig mot dig själv. Tala öppet om det som har hänt. Då är det lättare att hantera förlusten. Om det just nu känns för svårt att tala kan du försöka skriva ner dina tankar.

Det finns inte ett rätt sätt att reagera eller sörja. Du kanske upplever svåra känslor av olika slag eller så upplever du att du helt saknar känslor. Förutom misstro, sorg och smärta kan du känna till exempel längtan, skuld, skam, rädsla eller hat. Du kan känna dig mycket energisk och du klarar av att sköta sådant som gäller din närståendes död. Du kan också känna dig förlamad och lida av minnes- och koncentrationssvårigheter. Alla dessa är normala reaktioner i en traumatisk kris.

Att bearbeta en närståendes självmord är ofta också fysiskt påfrestande. Därför ska du också försöka ta hand om din fysiska hälsa. Ät och drick regelbundet. Vila och sov tillräckligt. Försök hålla fast vid dina vardagsrutiner och syssla med sådant som du tycker om. Lugna kropp och sinne genom att röra på dig utomhus. Om det till exempel känns tungt att laga mat, kan du be att dina närstående och vänner hjälper dig med vardagssysslor. Människor är sällan ovilliga att hjälpa, snarare rädlösa. Du behöver inte klara dig ensam.

Ta hand om dig själv

- Ät och drick regelbundet.
- Undvik droger och överdrivet kaffedrickande.
- Vila och sov tillräckligt.
- Försök fortsätta med dina vardagsrutiner och dina favorithobbyer.
- Lugna kropp och sinne genom att röra på dig utomhus.
- Våga begära och ta emot hjälp.
- Tala öppet om det som har hänt.



Frågor och svar

En närståendes självmord väcker ofta många svåra frågor. Det tar på krafterna att fundera på dessa frågor, och det finns sällan några tillfredsställande eller slutliga svar. Nedan har vi sammanställt vanliga frågor och svar, som förhoppningsvis ger dig tröst och hjälper dig att förstå den som gått bort.

Varför hände det?

Ibland har den som begått självmord lämnat ett meddelande, där hen berättar om sitt beslut och orsakerna till det. Lika vanligt är det att inget meddelande har lämnats. Oberoende av meddelandet är det inte bara en orsak som ligger bakom ett självmord. Det finns alltid flera underliggande orsaker, som är förknippade med personens livshistoria och livssituationer. Dessutom kan beslutet ha påverkats av samhällssituationen, den ekonomiska situationen, hur självmord behandlas i medierna, tillgången till hjälp och vilka metoder för att begå självmord som varit tillgängliga. Ibland är det fråga om en impulsiv handling, ögonblickets infall, som beror på många faktorer samtidigt.

Till följd av flera belastande faktorer upplever en person med självmordstankar en outhärdlig psykisk smärta, som dessutom försvårar tänkande och beslutsfattande. En person i detta tillstånd är oförmögen att minnas ljusa stunder eller ha positiva tankar om framtiden. Det enda personen har i tankarna är smärtan. Ibland kan också fysisk smärta utlösa en självmordskris. Självmord är ofta ett försök att bli fri från en ytterst plågsam situation.

Jag fick hjälp av det som krisarbetaren berättade om ett självdestruktivt sinne: i det tillståndet har du inte kunnat tänka på oss andra.

Borde jag ha märkt något?

Ofta föregås ett självmord av tidigare självmordsförsök eller psykiska problem. Men så är det inte alltid. Oavsett tidigare självdestruktivitet är en närståendes självmord alltid en överraskning. Ibland kan den närstående också medvetet ha dolt sin självdestruktivitet, och kan till och med ha varit på bättre humör än vanligt före självmordet. När en närstående har begått självmord är det vanligt med skuld känslor eller känslan av att inte räcka till. Men det som har skett är inte ditt fel. Du har handlat utifrån det du kände till vid tidpunkten. Ingen kan ta fullt ansvar för någon annans liv, och det är inte heller möjligt att helt och hållet känna till eller förstå även en nära människas tankar och känslor.

En tröstande tanke har varit att du dog av en psykisk hjärtattack - av en lika verklig och plötslig smärta.



Är jag den enda som har råkat ut för det här?

Själv mord förekommer i alla typer av familjer, grupper och samhällsklasser. I Finland begås cirka 750 självmord årligen, vilket betyder ungefär två självmord varje dag. Varje självmord berör i genomsnitt tio personer i den närmaste kretsen. Förutom familj och släktingar sörjer även vänner, kollegor och andra närstående den som plötsligt gått bort.

Själv mord är fortfarande något man inte talar om, och därför kan det precis efter händelsen kännas att självmord inte är så vanliga som de är. Möten och samtal med personer, som har varit med om samma sak, kan ge tröst och hopp. Många känner att de blir förstådda när de samtalar med andra som delar samma upplevelse. I Sorgbandets stödgrupper får man till exempel tala med och träffa andra i en accepterande och tröstande atmosfär. I nästa avsnitt berättar vi mer om kamratstöd och andra former av stöd.

Hur berättar jag för andra om det som har hänt?

Du kanske undrar hur du berättar för andra om din närståendes självmord. En del har märkt att öppenhet hjälper dem att komma över situationen, men du bestämmer själv hur mycket du vill berätta och för vem. Om du vill kan du berätta bara för dem som står dig allra närmast och för andra endast vid behov. Du kan också berätta hur du vill att andra förhåller sig till dig och hurdan hjälp du önskar. Du kan till exempel säga att du önskar att arbets- eller studieplatsen är en sådan miljö där du inte behöver gå igenom händelsen. De flesta människor upplever självmord som en chockande händelse, och vill utan tvivel stödja dig. Det är ändå bra att komma ihåg att alla inte nödvändigtvis vet vad de ska säga och undviker därför att tala om händelsen, eftersom de inte vill riskera att såra dig. Ibland blir människor också så chockade så de säger något tanklöst även om de inte menar något illa.

Hur går jag vidare?

Sorgen efter en närståendes död försvinner vanligen aldrig helt, men den ändrar form. De svåraste känslostormarna och den största smärtan släpper taget efter hand. Sådant som ger dig glädje får småningom plats i ditt liv. Det är ändå bäst att inte försöka planera hur fort du återhämtar dig. Var och en sörjer på sitt eget sätt och det måste respekteras. Det är också viktigt att vara barmhärtig mot sig själv, även om de svåra känslorna tillfälligt skulle återkomma även en längre tid efter förlusten. Sorgen går ofta i vågor. Även om sorgen handlar om förlust, finns känslö- och minnesspåret av personen kvar, och kontakten kan bevaras till exempel genom att minnas eller skriva till den som gått bort. När man har hittat ett lämpligt sätt att hålla minnet av den avlidne levande i vardagen, kan den avlidne till och med bli en resurs i den nya livssituationen. Du behöver inte klara dig ensam, utan våga begära och ta emot hjälp.

Jag har sökt fel hos mig själv, men jag börjar småningom inse att det inte alltid finns en klar orsak till allt.



Stöd och hjälp

Genast efter händelsen

Välfärdsområdena är skyldiga att ordna krisstöd i plötsliga, uppskakande krisituationer. På nätet hittar du kontaktuppgifterna till **krisjouren** i ditt område genom att söka med namnet på välfärdsområdet eller kommunen och sökordet "krisjour". Poliserna som kommit med dödsbudet eller som kallats till händelseplatsen har eventuellt frågat om du vill ha krisstöd hemma. Även om du har avböjt när du blev tillfrågad, kan du eller en närstående även själva senare kontakta krisjouren och begära hjälp. Personalen i krisjouren hjälper dig också att ta reda på hur du får stöd i fortsättningen. Krisstöd ges till exempel av yrkesutbildade personer inom social- och hälsovården som är specialiserade på krisarbete.

Du kan ringa den kostnadsfria Jourhjälp på numret 116 117 om du vill höra dig för om den hjälp som den offentliga hälsovården tillhandahåller. I de flesta fall ger även företagshälsovården stöd.

MIELI rf:s kriscenter ger kostnadsfri samtalshjälp. Kriscentren hittar du här: mieli.fi/tukea-ja-apua/keskusteluapua-kriisivastaanoilla

MIELI rf:s riksomfattande kristelefon har jour dygnet runt alla dagar om året på numret 09 2525 0111. Du kan ringa kristelefonen anonymt och förtroligt. När man ringer från utlandet är Kristelefonens finskspråkiga nummer +358 92525 0111.

Förutom krisstöd och professionell hjälp har många nytta av kamratstöd. På följande kan du läsa mer om det kamratstöd som **Sorgbandet ordnar för närstående till personer som har begått självmord**. Även MIELI rf ordnar kamratstödsgrupper för närstående till personer som har begått självmord. En del församlingar ordnar sorgegrupper för personer som har förlorat en närstående, och det finns möjlighet att samtala med en präst eller diakon i enrum.

Sorgbandets stödtelefon och stödpersoner

Många har fått hjälp av Sorgbandets kamratstödstelefon. Om du vill tala med någon som har varit med om samma sak eller träffa en stödperson ansikte mot ansikte, kan du begära att bli kontaktad genom att fylla i blanketten på sidan surunauha.net/tukihenkitot



Sorgbandets kamratstöd på nätet

På Sorgbandets Discord-plattform och i gruppchattarna kan du dela med dig av dina tankar, känslor och upplevelser med människor som har varit i samma situation, eller hitta en person med samma erfarenheter som du kan utbyta tankar med. Du kan använda signatur i dessa diskussionsgrupper. Du kan till exempel berätta vad som har hänt och när det hände, vad du särskilt funderar på eller



grubblar över, vad som har gett dig hopp i sorgen eller hur livet och vardagen ser ut nu. Delta i diskussionen på adressen surunauha.net/verkkotuki

Sorgbandets stödgrupper

Sorgbandet har både slutna och öppna kamratstödsgrupper för närstående till personer som har begått självmord. I de öppna grupperna kan man om man vill delta bara en gång, eller gå på varje träff under hösten eller våren. Till de slutna grupperna anmäler du dig på förhand, och gruppen består alltid av samma personer. Gruppledarna ringer på förhand upp alla som anmält sig till en slutna grupp och samtalar med dem. Det kostar ingenting att delta i grupperna.



Varför är det bra att vara med i en stödgrupp?

Många har märkt att bördan lättar när man får tala om den uppskakande händelsen med andra. Att andra har återhämtat sig ger hopp och hjälper dig att bearbeta den egna förlusten och sorgen. Stödgruppen är en plats där man kan tala öppet om den närståendes självmord och om alla de tankar och känslor som är förknippade med händelsen. De som har upplevt samma sak förstår varandra och genom att lyssna på andra kan man hitta nya sätt att förhålla sig till sin egen förlust.

När kan jag gå med i gruppen?

Det finns inte bara ett svar på denna fråga. Du kan delta i Sorgbandets grupper oberoende av när du har förlorat en närstående. Vars och ens sorg ser olika ut och även sätten att sörja är olika. Många funderar på om de kan delta i en stödgrupp redan några veckor efter en närståendes självmord. Ofta befinner sig en människa först i chock, och då kan det kännas för tungt att delta. Många har emellertid fått stöd av gruppen redan kort efter förlusten. Du kan delta i en grupp även om det är flera år sedan du förlorade en närstående.

För vem lämpar sig gruppen?

Stöd som ges i grupper lämpar sig i princip för alla som vill ha samtalshjälp och kamratstöd för att komma över en närståendes självmord. Om du till exempel upplever att du just nu inte orkar eller är redo att höra om andras förluster, kan du istället ringa vår stödtelefon eller begära stöd på nätet. Du kan också höra dig för om en stödperson i ditt närområde.

Vem deltar i grupperna?

I Sorgbandets stödgrupper deltar endast närstående till personer som har begått självmord. Du kan delta i gruppen oberoende av vem du har förlorat. Den närstående kan vara till exempel ditt barn, syskon, partner, förälder, vän, kollega eller någon annan som är viktig för dig. En del av de slutna stödgrupperna är avsedda till exempel endast för personer som har förlorat ett barn.

Genom att tala med människor i samma situation och yrkesutbildade personer har jag så småningom hittat en viss inre frid och börjat förstå det som har hänt.



Vem leder grupperna?

Sorgbandets stödgrupper leds av utbildade frivilliga stödpersoner som själva har erfarenhet av närståendes självmord. I vissa samarbetsgrupper kan den ena ledaren vara en yrkesutbildad person, till exempel en krisarbetare eller diakon.

Hur stora är grupperna?

Grupperna har vanligtvis cirka 5–10 deltagare. I slutna grupper kan högst 10 personer delta. Antalet deltagare i öppna grupper kan variera från gång till gång.

Måste man tala i grupperna?

Det råder inget tvång att tala i grupperna, utan man får också vara tyst och bara lyssna. Det är dock önskvärt att alla, i den mån de orkar, berättar åtminstone vem de har förlorat.

Vad talar man om i grupperna?

Gruppmedlemmarna kan själva påverka vad de vill tala om i gruppen. Gemensamt för alla grupper är att varje deltagare kan tala öppet om sin förlust. Alla känslor är tillåtna. De slutna grupperna kan behandla olika teman varje gång, till exempel skuld känslor, faktorer som stöder återhämtningen eller hur man kan minnas den närstående.

Kan man tala i förtroende i gruppen?

Den viktigaste gemensamma faktorn i alla grupper är att allt sker i förtroende, och att gruppmedlemmarna binder sig till ett tysthetslöfte. I grupperna följs Sorgbandets gruppregler, till exempel respekt för andra gruppmedlemmar och rätt att tala eller låta bli att tala.



Information om grupper på olika orter finns på adressen surunauha.net/vertaistuki

Sorgbandets Vesova-veckoslut

Sorgbandets veckoslutskurs Vesova är avsedd för närstående till personer som begått självmord. Man kan delta antingen ensam eller med någon annan – en vän, partner eller hela familjen. Under stödveckoslutet får man tala om svåra saker i en trygg atmosfär tillsammans med andra som varit med om samma sak. Bland närstående till personer som begått självmord har stödveckoslutet Vesova varit ett mycket omtyckt och varmt evenemang som präglas av samhörighet. Vesova är riksomfattande, och ansökan kan göras oberoende av bostadsort. Du hittar mer information på adressen surunauha.net/vesova

Andra stödkanaler

För unga

- **Sekasin-chat:** sekasin247.fi
- Mannerheims barnskyddsförbunds **Barn- och ungdomstelefon** på numret 116 111.
- Mannerheims barnskyddsförbund chatt: nuortennetti.fi/sv
- Utöver skolhälsovårdaren, skolkuratoren och skolpsykologen kan specifikt stöd vara tillgängligt även utanför skolan på en del orter. I Helsingfors finns till exempel **Krisjouren för unga**, **Tyttöjen talo (Flickornas hus)**, **Poikien talo (Pojkarnas hus)** och **Navigatorn Helsingfors**.

För studerande

Studenthälsovården för studerande på andra stadiet ordnas av det egna välfärdsområdet. Kontaktuppgifterna finns på välfärdsområdets och läroanstaltens webbplatser. Universitetsstuderande omfattas av studenthälsovården som tillhandahålls av SHVS, boka tid: yths.fi. Studerande får dessutom stöd av Nyyti ry: nyyti.fi/sv/stod-och-verksamhet

För vuxna

MIELI Kriisichat: tukinet.net/teemat/mieli-kriisichat

Tukinet: tukinet.net



**Hur det hela slutade avgör inte hur mycket du betydde för oss.
Jag vill komma ihåg dig, inte bara hur du dog.**

Att stödja ett barn som har förlorat en närstående

Om ett barn har upplevt en närståendes självmord är det bra att från första början tala öppet och ärligt med barnet om det som skett, med respekt för vårdnadshavarnas önskemål. Det är bra att förklara vad döden innebär, till exempel att den närstående som har dött inte längre andas eller tänker, och därför inte heller kan känna något eller bekymra sig.

Det är också bra att berätta att den närstående som har dött inte kommer tillbaka, men lever kvar i allas minnen. Abstrakta uttryck som till exempel "somna in" bör undvikas. Ett barn förstår döden på samma sätt som en vuxen först i 11-12-års ålder.

Samtal om självmord bör anpassas till barnets ålder, så att barnet kan förstå att den närstående har orsakat sin egen död och att detta kallas självmord. Man kan förklara allmänt hur personen dog, eftersom barnet kanske funderar över det, men man behöver inte gå in på detaljer. Man kan berätta för barnet att den närstående mådde så dåligt att detta kändes som den enda utvägen för att bli fri från smärtan. Det är också bra att betona att det finns hjälp till hands, att självmordet har varit den närståendes eget beslut, och att barnet i synnerhet inte skulle ha kunnat påverka det.

Det är också bra att visa sina egna känslor för barnet och samtala om den gemensamma sorgen. Man kan berätta för barnet att förutom sorg är även andra känslor tillåtna och riktiga – ibland kan man vara ledsen, ibland lika glad som förut. Barnet har också rätt att vara arg på den närstående som dött, eller på vuxna, som på grund av sin sorg till exempel inte orkar leka med barnet på samma sätt som tidigare. Det är dessutom bra att tillbringa mycket tid tillsammans med barnet och visa medkänsla och omsorg. En trygg vuxen som kramar barnet och tar det i famnen ger tröst och trygghet. Det är bra att klä hoppet i ord: vi klarar det här tillsammans.

Det är viktigt att försöka hålla fast vid en trygg vardagsrytm när det gäller sömn, tid utomhus, hobbyer, skola eller daghem och måltider. Det är också viktigt att se till att barnet har kontakt med sina kamrater. Förklara för barnet att hen kan berätta för kamraterna att den närstående har dött genom självmord, och att sådant ibland händer. Barnet kan också säga att den närstående har dött, eller välja att inte säga någonting alls.

Vårdnadshavaren kan vid behov be om hjälp med att samtala med barnet, till exempel av krisarbetare, familjerådgivningen eller skolpsykologen. Ett bra hjälpmedel för diskussionen är Anne Leppänens barnbok **Surupilven salaisuus – Miten kertoa lapselle itsemurhasta** (PS-kustannus, 2019). Även texten på denna sida grundar sig på anvisningarna i boken. Boken finns på flera bibliotek och kan beställas från Sorgbandets kontor: surunauha.net/kirjallisuutta

Praktiska arrangemang efter dödsfallet

Nedan har vi räknat upp sådant som de anhöriga bör känna till och komma ihåg efter en närståendes död. Allt som nämns här rör inte nödvändigtvis din situation. Förutom den här minneslistan är det bra att skriva upp till exempel myndigheternas anvisningar. Under de första veckorna efter förlusten kan det nämligen vara svårt att koncentrera sig och komma ihåg saker. I slutet av detta avsnitt hittar du också några webbplatser där du kan få ytterligare hjälp med de praktiska arrangemangen. Om du vill kan du be någon om hjälp med att till exempel fylla i dokument.

Nödvändiga dokument

Vid misstankar om självmord kommer polisen alltid till platsen och det görs en rättsmedicinsk utredning av dödsorsaken. För utredningen behövs inget



särskilt tillstånd av de anhöriga. En rättsmedicinsk utredning av dödsorsak omfattar en undersökning som görs av polisen, likbesiktning som utförs av läkare och vid behov rättsmedicinsk obduktion. När dödsorsaken har utretts skriver läkaren en dödsattest och utfärdar begravningstillstånd. Det kan ta upp till flera månader innan dödsattesten är klar, men ärenden kan skötas med myndigheterna även utan dödsattest.

För bouppteckningen, och eventuellt till exempel för banken, behöver du en släktutredning som gäller den avlidne. Beställ släktutredningen så snart som möjligt, eftersom handläggningstiden är flera veckor. Om dödsbodeläggarna inte framgår av den avlidnes släktutredning måste levnadsintyg beställas för bouppteckningen.

Att ordna begravning

Begravningsarrangemangen kan inledas redan innan begravningstillståndet har utfärdats, men begravningsdatumet kan inte bestämmas före det. Man kan sköta begravningsarrangemangen själv eller köpa dem helt eller delvis som en tjänst av en begravningsbyrå. Begravningsbyrån kan väljas fritt, också oberoende av vilken begravningsentreprenör polisen har använt vid sina transporter. Ibland kan en avliden ha rätt till begravningsbidrag utifrån sitt senaste anställningsförhållande eller medlemskap i ett fackförbund. Om den avlidne varit medellös kan bidrag för begravningskostnaderna sökas hos välfärdsområdet. Ett eventuellt begravningsbidrag täcker vanligen de nödvändigaste begravningskostnaderna.

Först är det bra att ta reda på om den avlidne hade begravningstestamente eller om hen på annat sätt hade uttryckt önskemål om begravningen. Om den avlidne hörde till en kyrka eller ett trossamfund ska begravningsarrangemangen avtalas med dem. En kista måste skaffas även för kremation, eftersom krematorierna i Finland inte tar emot avlidna utan kista. Kistan säkerställer den avlidnes integritetsskydd. Spara kvitton på alla begravningsarrangemang för bouppteckningen och eventuellt arvskifte.

Bouppteckning

Den avlidnes tillgångar och skulder kallas dödsbo. Vid bouppteckningen upprättas en bouppteckningshandling som är en utredning över dödsboets tillgångar och skulder, arvingarna och eventuella testamentstagare för arvskiftet och arvsbeskattningen. Bouppteckningen ska förrättas inom tre månader efter dödsfallet, och den ska göras även om den avlidne inte hade någon egendom. Det är bra att anlita en expert för bouppteckningen, särskilt om den avlidne har skulder eller en stor förmögenhet. I vissa situationer kan man också ansöka om förlängning av tidsfristen för att lämna in bouppteckningen.

Bouppteckningsinstrument upprättas till exempel av banker, advokatbyråer och rättshjälpsbyråer. Även begravningsbyrån kan sköta bouppteckningen. En kopia av bouppteckningsinstrumentet ska sändas till skattemyndigheten inom en månad efter bouppteckningsförrättningen. Om bouppteckningen inte görs i tid kan följden vara en förseningsavgift eller skatteförhöjning.

Anmälningar till olika instanser

Läkaren som konstaterat dödsfallet anmäler genast dödsfallet till befolkningsdatasystemet. Det kan ta 1–2 veckor innan uppgifterna har registrerats. Till exempel myndigheterna, bankerna och försäkringsbolagen ser uppgifterna i befolkningsdatasystemet. Det är dock ofta lättare att sköta ärenden om man anmäler dödsfallet själv. Det är bra att informera till exempel FPA så att de inte hinner betala ut extra pension eller annat stöd.

Om den avlidne har bott på hyra ska de anhöriga informera hyresvärdens om dödsfallet. Om den avlidne varit företagare ska dödsbodelägarna göra de nödvändiga ändrings- och nedläggningsanmälningarna till handelsregistret. Dödsfallet bör också anmälas till den avlidnes arbetsgivare, bostadsaktiebolag, läroanstalt, telefon- och datakommunikationsföretag, el- och vattenbolag och till posten. Meddela banken vem som är förvaltare av dödsboet, dvs. har rätt att sköta dödsboets ärenden. Det är bra att spärra kreditkort så att till exempel olika slags tjänster med månadsavgift

upphör. Det rekommenderas att man överför den avlidnes post till en anhörigs adress så att eventuella kundrelationer, till exempel tidningsprenumerationer, el- och vattenavtal eller medlemskap i föreningar, kan redas ut. Eftersom den avlidne också kan få fakturor eller motsvarande till sin e-post, är det bra att ta reda på hur man kommer åt e-postmeddelandena. Om den avlidne hade läkemedel som beställdes separat från apoteket, bör dessa avbeställas för att undvika onödiga kostnader. Det är bra att antingen avsluta den avlidnes konton i sociala medier eller ändra dem till minnessidor. Detta kan göras även om man inte känner till kontonas lösenord. Varje tjänst har egna anvisningar för hur detta görs. Senare kan man också avsluta stamkundskort.

”Steg för steg hittar jag sätt att hedra ditt minne utan att jag går vilse i smärtan.”

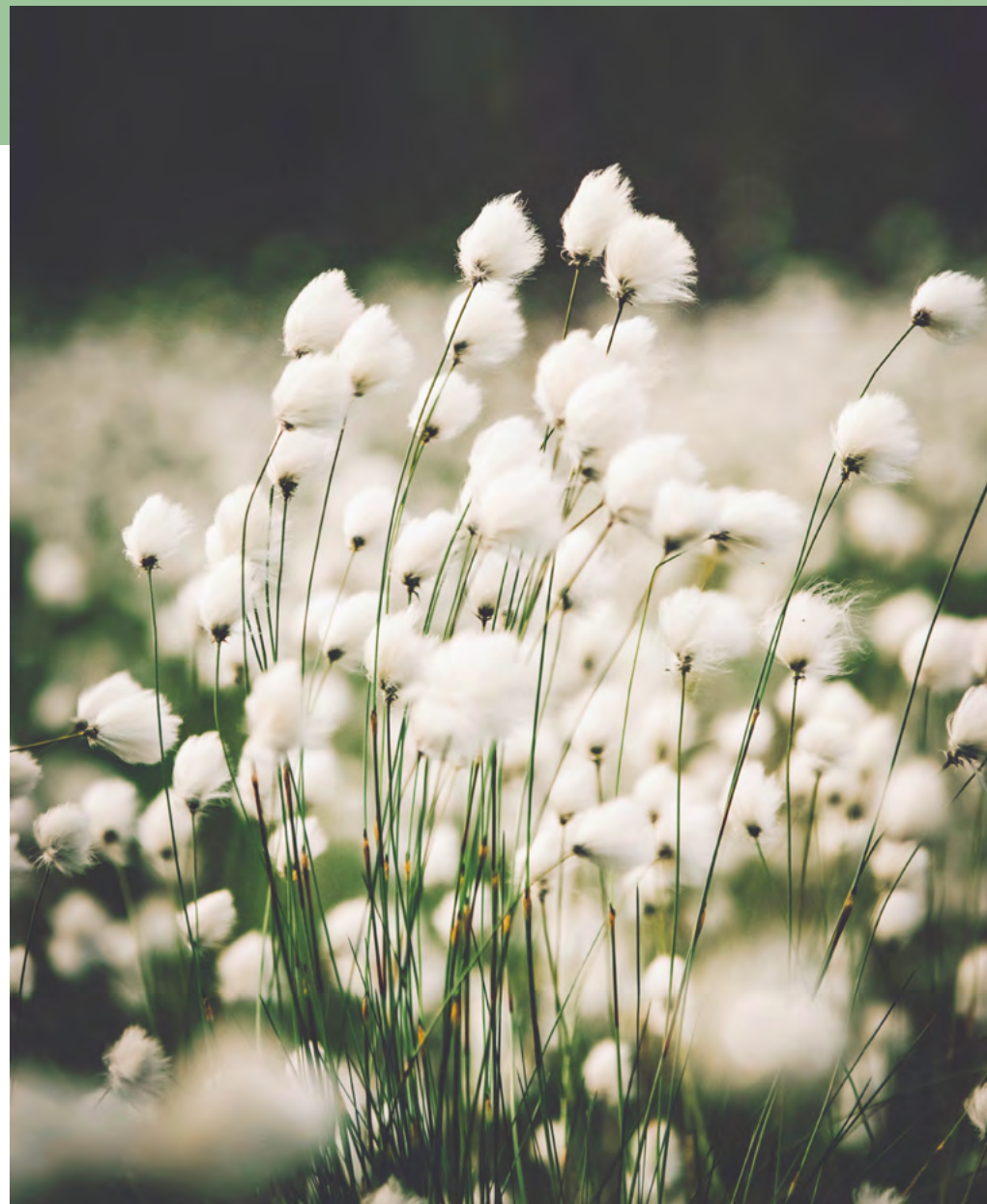


Eventuell rätt till förmåner

Du kan ha rätt till familjepension. Familjepensionen är uppdelad i efterlevandepension och barnpension. Mer information finns på FPA:s webbplats. Den efterlevande maken/makan och barnen kan också ha rätt till ersättning via en grupplivförsäkring på den avlidnes arbetsplats. Du kan också ha rätt att ansöka om t.ex. sjukpenning, begravningsbidrag eller försäkringsersättning. Ett mer detaljerat informationspaket om de olika alternativen för ekonomiskt stöd finns på webbplatsen Surevan kohtaaminen.

Mer information om de praktiska arrangemangen efter ett dödsfall

- Anvisning som Myndigheten för digitalisering och befolkning utfärdat i anslutning till frågor som rör en närståendes död: suomi.fi/guider/nar-en-narstaende-avliden
- Finlands Begravningsbyråers Förbunds anvisning inför begravning till anhöriga: hautajaiset.fi/sv/information-for-anhoriga/anvisningar-infor-begravning
- FPA:s minneslista om frågor i anslutning till en närståendes död: kela.fi/aktuell/saker-att-tank-a-nar-en-anhorig-avliden
- FPA:s anvisning för ansökan om familjepension: kela.fi/efterlevande
- Olycksfallsförsäkringscentralens anvisning för ansökan om grupplivförsäkring: tvk.fi/sv/trhv
- Organisationernas guide för social trygghet: sosiaaliturvaopas.fi/social-trygghet-guide
- Surevan kohtaaminen-projektets informationspaket om kanaler för ekonomiskt stöd: surevankohtaaminen.fi/taloudellinen-tuki
- Skatteförvaltningens anvisning om bouppteckning: vero.fi/sv/privatpersoner/egendom/arv/bouppteckning_och_bouppteckningsinstrum
- Nuoret Lesket ry:s guide till personer som har förlorat sin make eller maka: nuoretlesket.fi/wp-content/uploads/Nuoretlesket_leskiopas_NETTI-1.pdf
- Käpy Barndödsfamiljerna rf:s guide för social trygghet till dem som förlorat ett barn: kapy.fi/kapy-barndodsfamiljerna-rf



Minneslista

För att lättare komma ihåg allt kan du här anteckna vilka arrangemang du redan tagit hand om i samband med din närståendes död. På de tomma raderna kan du skriva annat som är viktigt att komma ihåg.

- beställa släktutredning

- tömma den avlidnes kylskåp och frys samt ta ut soporna

- anmälan till FPA

- anmälan till banken

- anmälan till försäkringsbolaget

- anmälan till bostadsaktiebolagets disponent och hyresvärden

- anmälan till arbetsgivaren

- anmälan till posten och överföring av posten

- säga upp telefon- och internetanslutning

Mycket förändrades när du dog, men kanske inte allt. Ett stycke av det gamla finns kvar, och våra gemensamma minnen.

- säga upp el-, vatten- och avfallshanteringsavtal

- säga upp medlemskap i organisationer, förbund och föreningar

- döda kreditkort

- ordna begravning

- begravningstillstånd

- dödsattest

- upprätta bouppteckningsinstrument

- avsluta konton på sociala medier



Hitta tröst i litteraturen

Du hittar en lista med böcker
som handlar om sorg och förlust
surut.fi/kirjallisuutta

ONLINESUPPORT OCH INFORMATION

surunauha.net



 SURUNAUHA^{ry}