



Obed
Begravelsesbyrå

Sandnes - Stavanger - Bryne

Praktisk orientering

Innhold

Hvordan skal gravferden ordnes?	4
Gravsted	6
Melding om dødsfall	8
Arv og skifte	9
Orientering fra skifteretten	13
Syning	15
Hva foregår i seremonien?	16
Minnesamvær	20
Hygiene ved dødsfall	21
Sorg og sorgreaksjoner	22
Adresser/telefoner	24
Hvor attestene kan skaffes	26

A close-up photograph of a hand holding a bouquet of white flowers and greenery. The background is blurred, showing more of the bouquet and a person's face in profile. The lighting is soft and natural.

Døden kommer brått, selv når den er ventet

Selv når alder eller sykdom gjør døden til en naturlig utgang, kommer øyeblikket plutselig. Og livet er forandret.

Stilt overfor døden reagerer vi på forskjellig vis. Noen ganger er omstendighetene rundt et dødsfall slik at tiden etterpå blir svært vanskelig for de som står igjen. Andre ganger er følelsen av lettelse like sterk som følelsen av sorg.

Vi gjør vårt ytterste for å komme de etterlatte i møte i den situasjonen de står i. Vi kan ta hånd om alle praktiske sider ved gravferden.

Dette heftet gir en enkel informasjon omkring de spørsmål og valg som oppstår i forbindelse med et dødsfall.

Obed Begravelsesbyrå, som er distriktets eldste begravelsebyrå, eies og drives av familien Stangeland Hanssen i andre og tredje generasjon. Alle våre gravferdskonsulenter er utdannet i tråd med bransjens krav til standard. Enhver kjennskap til private familieanliggender omfattes av taushetsplikten.

Takk for tilliten du viser oss ved å velge Obed Begravelsesbyrå.

Når noen dør

Hvem skal sørge for gravferden?

Gravferdslovens § 9 bestemmer følgende om dette:

Den som har fylt 18 år, kan i skriftlig erklæring fastsette hvem som skal ha rett til å sørge for gravferden. Erklæringen skal være underskrevet og datert.

Dersom det ikke foreligger erklæring som nevnt i første ledd, har avdødes nærmeste etterlatte over 18 år i følgende rekkefølge rett til å besørge gravferden: ektefelle, barn, foreldre, barnebarn, besteforeldre, søsken, søskens barn og foreldres søsken. Ektefelles rett etter første punktum gjelder likevel ikke dersom ektefellene på tidspunktet for dødsfallet var separert ved dom eller bevilling.

Ektefelles rett etter denne bestemmelsen gjelder tilsvarende for person som levde i ekteskapslignende eller partnerskapslignende samboerskap med avdøde da dødsfallet fant sted.

Ved uenighet om hvem som skal sørge for gravferden, treffes nødvendig avgjørelse av kommunen på grunnlag av bestemmelsene i første og annet ledd. Avgjørelsen kan ikke påklages.

Den som besørger gravferden skal gis anledning til å være ansvarlig for graven, med mindre noen etterlatte skriftlig krever spørsmålet avgjort av kommunen.

Dersom ingen sørger for gravferd, skal denne besørges av kommunen hvor avdøde hadde bopel ved dødsfallet, eller om avdøde ikke hadde bopel her i landet, av den kommunen hvor dødsfallet fant sted. Kommunen kan kreve utgiftene ved gravferden dekket av dødsboet.

Når det ønskes kirkelig medvirkning ved gravferden, skal den som sørger for gravferden gi melding om gravferden skal avsluttes med kiste-begravelse eller kremasjon og urnenedsettelse.

Avdødes egne ønsker

I mange tilfeller vil den avdøde selv ha uttrykt spesielle ønsker om gravferden. De bør naturligvis så langt som mulig respekteres. Det bør undersøkes om det foreligger en skriftlig viljeserklæring om dette. Samtidig er det viktig å påpeke at gravferdsseremonien er til for de som er tilbake og skal først og fremst dekke de etterlattes behov.

Dersom avdødes ønsker er nedtegnet i et gyldig testamente, skal disse etterfølges så langt som mulig.

Begravelse eller bisettelse?

Ordet begravelse brukes om seremonier der kisten senkes i jorden. Bisettelse brukes om seremonier som etterfølges av kremasjon. Gravferd er en fellesbetegnelse for begge.

I følge norsk lov skal gravferden finne sted senest ti virkedager etter dødsfallet. Seremonien kan avholdes i en kirke, et kapell, et krematorium, eller et annet egnet sted. I spesielle tilfeller kan man søke kirkevergen om utsettelse. Byrådet er behjelpelig med dette.



Gravsted

Alle har rett til fri grav i 20 år. Fester har råderett over gravstedet ut festetiden. Hvis ønskelig, kan festetiden forlenges utover disse 20 årene. Kirkegårdsvedtekter og lokale bestemmelser kan inneholde særlige regler. Spør oss hva som gjelder på den aktuelle gravplassen.

De etterlatte må ta stilling til om de ønsker å benytte en tidligere festet grav, eller om de ønsker å feste en ny grav. Hvis en velger å feste ny grav, kan en også reservere en grav ved siden av. Det må da betales for den graven som ikke benyttes.

Man kan også velge et anonymt gravsted. Da vil gravens plassering bare være kjent for kirkegårdsmyndighetene. Det er ikke anledning til å montere gravminne på en anonym grav, og den kan heller ikke festes.



Midlertidig gravmerke

Før gravminnet settes opp, kan det bli satt opp et midlertidig kors eller annet merke om det er ønskelig.

Gravmonument

Så lenge det lar seg gjøre ut i fra værforhold, kan man sette opp et gravmonument så snart en ønsker.

Vi kan gi råd og veiledning vedrørende nytt gravmonument, inskripsjon på - og oppussing av eksisterende monument. Se vår brosjyre om gravmonument.

Urnedsettelse

Når det er avgjort hvor urnen skal settes ned, skjer nedsettelse av urnen vanligvis i samarbeid med kirkegårdsmyndighetene eller begravelsesbyrået.

Dersom det er ønskelig, vil vi kunne bidra med informasjon og bistand i forbindelse med urnenedsettelsen. De etterlatte kan velge om de ønsker å være tilstede under nedsettelsen, eller om kirkegårdspersonalet skal sette den ned i stillhet. En kan normalt ikke regne med å få satt ned urnen i gravstedet den tiden på året hvor det er tele i jorden. I følge gravferdsloven skal urnen settes ned senest seks måneder etter dødsfallet.

Askespredning

Statsforvalteren kan etter søknad fra person som har fylt 15 år, gi tillatelse til at den som skal sørge for vedkommendes gravferd sprer asken for vinden. Tillatelse kan også gis etter vedkommendes død når det kan bekreftes at avdøde ønsket askespredning. Slik tillatelse kan også gis for aske etter barn når nærmeste etterlatte ønsker det. Statsforvalteren kan sette vilkår for tillatelsen.

Askespredning er et alternativ til gravlegging og det gis derfor ikke mulighet til å få navn og datoer på et eventuelt gravmonument på gravplassen. Ved slik gravferd kan det ikke kreves kirkelig medvirkning.

Det er ikke anledning til å dele asken ved at den spres på ulike steder, eller ved at en del gravlegges mens en annen del spres for vinden.

Vi er behjelpelige med ytterlige opplysninger og søknadsskjema ved forespørsel.

Melding om dødsfall

Obed Begravelsesbyrå melder dødsfallet til skifterett, namsfogd eller lensmann.

De etterlatte må selv sende inn skjema for skifte til tingretten for avdødes bostedskommune. Dette må skje innen 60 dager etter at døden inntraff.

Folkeregister, NAV Trygd, menighetskontor, trossamfunn og kirkevergekantor mottar melding om dødsfallet uten at familien behøver å ta kontakt. Dette sørger begravelsesbyrået for. Det samme gjelder prest/taler og organist.

Etterlatte må selv sende inn melding om dødsfallet til

- Bank og forsikringsselskap
- Posten
- Tele- og internettleverandør
- NRK lisenskontor og kanalleverandør
- Energileverandør
- Tannlege, fastlege og andre helseforbindelser
- Hjelpemiddelsentralen
- Biltilsynet, NAF, MA og lignende
- Redningsselskapet
- Borettslag/sameie/husvert
- Løpende abonnementer (aviser, tidsskrifter, magasiner m.m.)
- Foreninger og verv
- Selvangivelse må leveres for gjeldende år

Arv og skifte

Etter et dødsfall oppstår det spørsmål om både arv og skifte. De bestemmelser vi har i vårt lovverk gir forskjellige resultater avhengig av om avdøde var enslig, var samboer eller gift. For personer som har inngått registrert partnerskap gjelder de samme regler som for ektefeller. Har avdøde barn, vil reglene være andre enn om avdøde var barnløs.

Nedenfor skal vi gå gjennom noen sentrale spørsmål som kan oppstå etter et dødsfall.

Avslutningsvis finnes en oversikt over hvor man kan henvende seg for å få svar på ytterligere spørsmål.

Hva er et skifte?

Det vi betegner som et skifte er oppgjøret av de eiendeler/aktiva, og gjeld som avdøde etterlater seg med fordeling av dette til de etterlatte, arvingene og eventuelt kreditorer.

Hvordan skjer et skifte?

I praksis er det fire måter å skifte på, men husk det er et svært viktig femte alternativ! De to vanligste formene for skifte er nok (1) privat skifte eller at gjenlevende ektefelle overtar boet som et (2) uskifte bo. I begge tilfeller overtar arvingen(e) ansvaret for avdødes gjeld.

Er arvingen(e) usikker på om det blir noe netto i boet, om aktiva i boet blir større enn gjelden, bør man ikke overta boet umiddelbart.

Dersom boet er lite, og netto aktiva ikke overstiger folketrygdens grunnbeløp med fire ganger, kan gjenlevende ektefelle overta dette etter (3) reglene om minstearv. Her blir det altså ikke noe til de øvrige arvingene. Denne regelen gjelder selv om avdøde etterlater seg barn.

Er man usikker på om gjelden overstiger aktiva kan man få utstedt proklama. Dette innebærer at det nok går lengre tid før en kommer i gang med skifte, men er man usikker bør man velge denne fremgangsmåten.

Boet kan også (4) skiftes offentlig. Dette innebærer at boet skiftes under ledelse av skifteretten, med en oppnevnt advokat som bostyrer. Enhver arving har rett til å kreve offentlig skifte. Et slikt skifte innebærer imidlertid kostnader til bostyrer og skifteretten. Den eller de som begjærer et offentlig skifte vil således kunne bli avkrevd et beløp i forskudd. De utgifter som bobehandlingen innebærer vil bli trukket fra boet, før noe går til fordeling blant arvingene.

Dersom gjelden overstiger aktiva, er det eneste fornuftige (5) å ikke overta boet til skifte. Det som da skjer i praksis er at de midler som måtte være i boet deles mellom kreditorene.

Tilgang til avdødes bankkonti

Dersom avdødes ektefelle har behov for tilgang til avdødes bankkonto, for å betale regninger eller gjøre daglige innkjøp, kan ikke dette skje uten videre. Først når boet er overtatt til skifte, vil gjenlevende ektefelle få tilgang til kontiene. Rent praktisk skjer dette ved at skifteretten utsteder en skifteattest som man leverer i banken. Det kan derfor bli endel praktiske problem for gjenlevende ektefelle dersom boet ikke kan overtas relativt raskt.

Hvem foretar selve skiftet?

Ved offentlig skifte foretar bostyrer og skifteretten alt arbeidet med selve skiftet. Hvis det er aktuelt for gjenlevende ektefelle å overta boet som et uskiftebo eller etter reglene om ektefellens minstearv, vil det være tilstrekkelig å ta kontakt med den lokale skifterett.

Dersom boet skal skiftes privat, kan arvingene gjøre alt arbeidet selv eller engasjere en advokat til å bistå seg med dette arbeidet. I enkelte tilfeller engasjerer arvingene en felles advokat som gjør det praktiske arbeidet og foreslår løsninger dersom det skulle være mindre uenigheter mellom arvingen.

Er uenigheten mellom arvingene stor, ser vi ofte at arvingene velger hver sin advokat.



Forsikringer

Det er ikke uvanlig at det foreligger forsikringer som gir utbetalinger ved et dødsfall. Det kan være at avdøde hadde tegnet disse selv, eller at ektefeller/samboere har tegnet slik på hverandre. I tillegg har også mange forsikringer gjennom sitt arbeidssted, enten at arbeidsgiver har tegnet slike eller at det foreligger forsikringer gjennom en fagforening. Det er viktig å undersøke om det foreligger slike forsikringer.

I de fleste tilfeller vil slike forsikringer holdes utenfor selve skifte. Det vil si at når man skal legge sammen avdødes aktiva skal slike forsikringer ikke telles med. For gjenlevende ektefelle, eller den som er begunstiget etter forsikringen, kan dette bety at muligheten til et skifte med øvrige arvinger bedres betraktlig. I mange tilfeller utgjør boligen den største verdien av de aktiva som inngår i skifte.

Med forsikringsutbetalinger kan derfor gjenlevende ektefelle bli i stand til å utbetale øvrige arvinger og således ha muligheten til å bli sittende med boligen etter at skiftet er gjennomført.

Skifte dersom avdøde har barn

Dersom avdøde har barn, skal alltid to tredjedeler av arven gå til barna. Dette kaller vi pliktdelsarven. De to tredjedelene blir deretter delt likt på antall barn. Beløpsmessig er pliktdelsarven begrenset til en million, pr. barn, slik at avdøde har rett til å disponere over det overskytende ved testament. Alle avdødes barn er her likestilt, enten de er barn som avdøde hadde med gjenlevende ektefelle eller fra tidligere ekteskap eller lignende. I testament kan man bare bestemme over en tredjedel («den fri tredjedel») dersom man har barn.

Har avdøde barn, men ikke etterlater seg noe testament, vil regelen være at ektefellen først arver en fjerdedel av nettoen i boet, eller fire ganger folketrygdens grunnbeløp (alt avhengig av hva som gir det høyeste beløp).

Etterlater avdøde seg ikke større verdier enn fire ganger folketrygdens grunnbeløp vil det ikke bli noen arv til barna. Etter at ektefellen har arvet sin del går resten til fordeling til avdødes barn. Er det opprettet testament vil maksimalt en tredjedel kunne disponeres over gjennom testament. Er det ikke opprettet noe testament, vil altså barna arve den gjenværende netto.

Skifte dersom avdøde ikke har barn

Gjenlevende ektefelle kan selvsagt velge å sitte i uskifte eller overta boet etter reglene om minstearv. Dersom boet ikke overtas til uskifte eller boet overstiger reglene om minstearv, er regelen at gjenlevende ektefelle arver halvparten dersom avdødes foreldre eller deres avkomme er i livet. Er avdødes foreldre og deres avkomme døde, vil gjenlevende ektefelle arve alt.

Dersom avdøde ikke var gift, samboere og enslige

Dersom avdøde ikke var gift, ikke har barn eller etterlater seg testament vil foreldrene arve alt. Er en av foreldrene død, vil halvparten av arven etter avdøde bli fordelt på avdødes søsken eller deres barn dersom noen av søskenene er død.

Samboere har ikke noen arverett etter loven. Dette er regelen uansett hvor lenge samboerforholdet har vart, og uavhengig av om det er barn i samboerforholdet.

For at gjenlevende samboer skal ha noen arverett må det være opprettet et testament. Omfanget av gjenlevende samboers arverett vil utelukkende være avhengig av hva som måtte stå i et testament. Det er imidlertid viktig for gjenlevende samboer å undersøke om det kan være forsikringer som gir rett til utbetaling i dette tilfellet.

I samarbeid med Obed AS tilbyr Advokatfirma Bull Årstad ANS inntil en halvtimes gratis rådgivning for begravelserbyråets kunder. [Slik rådgivning bestilles gjennom begravelserbyrået.](#)

Høylandsgata 13, 4306 Sandnes

Tlf. 51 60 38 00

Brødregt. 7, 4012 Stavanger

Tlf. 51 93 40 40



Orientering fra skifteretten

Gjenlevende Ektefelle

Gjenlevende ektefelle har rett til å overta boet uskiftet dersom han/hun og avdøde kun har fellesbarn, og felleseie med midler over 8G.

Ektefellen har også rett til å overta boet uskiftet dersom de ikke har barn og avdødes arvinger er vedkommendes søsken eller søskens barn, og de har felleseie med midler over 12G.

(G = grunnbeløpet i folketrygden kr 118 620,- pr 01.05.2023.)

Dersom gjenlevende ektefelle ønsker å sitte i uskiftet bo fylles skjemaet «Melding om uskiftet bo» ut, og levereres/sendes til retten innen 60 dager fra avdødes bortgang.

Utfylling av «Melding om uskiftet bo»:

Når det gjelder utfylling av side to kan en benytte første kolonne dersom en kun har felleseie.

For eiendom (leilighet, hus, hytte):

Her fører man opp hva man tror er boligens antatte verdi. Innhentet takst behøves ikke.

Bil og båt:

Her føres også opp antatt salgsverdi.

Innbo:

I utgangspunktet er det en femtedel av forsikringssummen, men her kan føres opp kr 50 000,- til kr 100 000,-

Bankinnskudd, aksjer, verdipapirer:

Samlet sum for både avdøde og ektefelle.

Gjeld:

Samlet gjeld på begge.

Dersom det foreligger testament, må original testament fremlegges.

Hvis det var inngått ektepakt, må original ektepakt fremlegges eller en bekreftet kopi som en får ved henvendelse til Brønnøysundregistrene.

Hadde avdøde særkullsbarn, gjelder retten til uskifte overfor disse bare dersom de samtykker. Er de ikke myndige, kreves samtykke fra overformynderiet.

Boets verdier mindre enn 8G/12G:

Ta kontakt med retten for ytterligere informasjon om skifteform.

For yngre gjenlevende ektefeller kan et eventuelt skifte være aktuelt. Ta kontakt med retten for ytterligere informasjon.

Dersom avdøde hadde mer gjeld enn verdier ved dødsfallet, er det ikke noe å arve. Ta kontakt med retten så kan vi orientere om rettigheter og eventuelle plikter.

Dersom ingen har barn og det er opprettet testament må originaltestamentet framlegges. Ta kontakt med retten for ytterligere informasjon om skiftet.

Skjema finnes også på nettet:
[http://www.domstol.no/
Arend-i-domstolene/Skjema/](http://www.domstol.no/Arend-i-domstolene/Skjema/)

Ta kontakt med skifteavdelingen i avdødes kommune dersom der ønskes ytterligere informasjon om rettigheter som gjenlevende ektefelle og skifteform, utfylling av skjema eller har andre spørsmål i anledning skiftet.

Skjema sendes/leveres til skifteavdelingen i avdødes bokommune.

Til Pårørende/Etterlatte

Brutto aktiva ved dødsdato over kr 140 000,-

Dersom avdøde etterlater seg midler over kr 140 000 (bankinnskudd, eiendom (hus, hytte, leilighet), bil, aksjer og lignende (man regner ikke med vanlig innbo og løsøre) skal skjemaet «Erklæring om privat skifte av dødsbo» fylles ut og leveres/sendes retten innen 60 dager fra avdødes bortgang. Samtlige arvinger må undertegne dette skjema på side to.

Er der flere arvinger må de i tillegg bli enige om hvem som skal være fullmektig. Dette kan for eksempel være en av arvingene, en advokat eller en annen person de ønsker skal forestå bobehandlingen. Skjemaet «Fullmakt ved privat skifte av dødsbo» fylles da ut og sendes/leveres retten sammen med skjemaet «Erklæring om privat skifte av dødsbo».

Skulle noen av arvingene være bosatt i utlandet og ikke være i Norge når nødvendige skjema fylles ut, skal fullmakt gis på et eget skjema kalt «Power of Attorney». Slikt skjema kan skaffes ved henvendelse til retten.

Brutto aktiva ved dødsdato under kr 140 000,-

Hvis avdødes verdier er under kr 140 000 (bankinnskudd, bil, aksjer og lignende – man regner ikke med vanlig innbo og løsøre), er det nok at en av arvingene overtar ansvaret for avdødes forpliktelser. Vedkommende fyller da kun ut skjemaet «Erklæring om privat skifte av dødsbo av liten verdi» og leveres/sendes retten innen 60 dager fra dødsfallet.

Skjemaene finnes også på nettet:
[http://www.domstol.no/
Arend-i-domstolene/Skjema/](http://www.domstol.no/Arend-i-domstolene/Skjema/)

Dersom avdøde har opprettet testament og/ eller ektepakt må testamentet/ektepakten forevises retten i original.

Ta kontakt med skifteavdelingen i avdødes kommune dersom det ønskes ytterligere informasjon om de ulike skifteformer herunder offentlig skifte, utfylling av skjema eller har andre spørsmål i anledning skiftet.

Skjema sendes/leveres til skifteavdelingen i avdødes bokommune.

Syning

Syning vil si at de som ønsker det, kan se avdøde i kisten. Dette skjer gjerne noen dager før seremonien. Mange opplever at gravferdsdagen og avskjeden blir lettere når en har sett avdøde i kisten på forhånd.

Syningen kan være på sykehjemmet, sykehuset, i kapellet, bårerommet, hjemme eller i byråets syningsrom. Fra avdøde er lagt i kiste, kan en ha så mange syninger en ønsker fram til kvelden før gravferden. Syninger må avtales på forhånd, og kan foregå både på dagtid og kveldstid.



Seremonien

Seremonien skal gi en verdig ramme rundt avskjeden. En god og personlig seremoni er en håndsrekning til familie og venner som skal ta farvel. Vi legger stor vekt på å etterkomme ønsker fra de etterlatte. Vi har detaljert kunnskap, blant annet om regler og forordninger i ulike seremonirom. Våre avdelingskontor har lang erfaring og hjelper de etterlatte å komme fram til løsninger de kan samles om.

Ofte er det avdødes tilhørighet til kirke – eller trossamfunn som setter rammebetingelsene, men både den kirkelige og den humanistiske seremonien gir stort rom for personlige valg.

Det er vanlig at et trykket program deles ut ved inngangen til seremonien. Obed Begravelsesbyrå kan ta hånd om produksjonen av disse – på den måte de etterlatte ønsker. Se forøvrig egen brosjyre.

Obed Begravelsesbyrå fotograferer alltid den dekorerte båren, blomster og annen dekor før seremonien starter. De etterlatte får i ettertid utlevert et album med disse bildene. Det kan bestilles utvidet fotografering og flere utgaver av albumet på forespørsel.

Kirkelig seremoni

Kirkelige seremonier ved begravelse og bisettelse åpner likt:

- Forhåndsmusikk/inngangsmusikk*
- Klokkeringing
- Preludium/musikk/solosang*
- Salme
- Inngangsord, bønn og minneord
- Sløyfelesing, korte hilsener og diktlesing*
- Musikk/solosang*
- Bønn og skriftlesing
- Salme
- Prestens tale
- Bønn
- Fader vår
- Salme
- Musikk/solosang*

Ved bisettelse fra krematoriet følger jordpåkastelse, velsignelse, salme, takking for deltakelse* og postludium.

Ved bisettelse fra kirke eller kapell, bæres kisten vanligvis ut til bære bilen under postludiet. Ved begravelse bæres kisten ut under postludiet. Ved graven synges en salme etterfulgt av skriftlesing og bønn, før kisten senkes og presten foretar jordpåkastelse. Seremonien avsluttes med skriftord, velsignelse, salme og takking for deltakelse*.

På noen gravplasser er det klokkeringing 3x3 slag.

*valgfridd, ikke en del av et obligatorisk rituale.

Ved en kirkelig seremoni er det organisten som har hovedansvar for sang og musikk, mens presten har ansvar for liturgien ellers.

Kirkelige seremonier kan avholdes i kirkebygg, kapell, krematoriet eller annet egnet sted som presten godkjenner.

Humanistisk seremoni

Humanistiske seremonier er forskjellige fra gang til gang, og planlegges i samarbeid med taler fra Human-Etisk Forbund.

Seremonien gjennomføres på et rent menneskelig, humanistisk og verdslig grunnlag, uten religiøse innslag.

Forslag til rekkefølge og seremoni-innhold:

- Forhåndsmusikk
- Klokkeringing
- Musikk/solosang/fellessang
- Minneord
- Personlig hilsen
- Tale
- Musikk/solosang/fellessang
- Oppløsing (dikt e.l.)
- Musikk/solosang/fellessang
- Kisten bæres ut når seremonien ikke avsluttes i kapellet.
- Ved graven: Diktlesing/sang
- Takking for deltakelse

Ved en humanistisk seremoni er det taleren fra Human-Etisk Forbund som har hovedansvar for seremoniens innhold.

Den norske kirke tillater ikke humanistiske gravferder i kirkebygg. Seremonier kan avholdes i krematoriet, kapell, hjemme eller annet egnet sted.

Etikette

Det finnes en del skikker og tradisjoner knyttet til en gravferd. De som har vært i gravferder tidligere, kjenner nok til mange av disse. Men for deg som for første gang skal delta i en gravferdsseremoni, kan følgende være nyttig å vite:

- Det er ikke nødvendig å kle seg i sort, men det er naturlig å kle seg pent og respektfullt i diskrete farger.
- Barn både bør, og har behov for å være til stede under seremonien. Det kan være en god idé å ha med noen som ikke er i nær familie, som kan hjelpe til hvis barna må ut under seremonien – slik at foreldrene ikke må forlate seremonien.
- Om ikke noe annet er avtalt, bør de etterlatte møte ca. 20 minutter før seremonien starter.
- Gravferdskonsulenten er alltid tilstede når de etterlatte ankommer, og har dekorert seremonirommet.
- Hvis de etterlatte skal bidra med noe eller noe er uklart, gjennomgå dette og avklares med gravferdskonsulenten ved ankomst.

- Husk å skru av mobiltelefonen, eller sett den til lydløs før du går inn i seremonirommet.

- De etterlatte og deres familier sitter alltid helt fremst i seremonirommet.

- Både før og etter seremonien vil mange hilse på de etterlatte. Ordet «kondolerer» benyttes ofte i det de gjør dette. Det er ikke forventet at man skal svare på dette, men mange svarer med et «takkk».

Utbæring

Mot slutten av seremonien ber gravferdskonsulenten de som skal bære båren ut om å komme fram. Det er vanligvis den nærmeste familie eller venner som bærer ut båren. Man bør på forhånd ha avtalt hvem som skal bære og hvor de skal plassere seg. Tradisjonelt sett går prest/taler og gravferdskonsulent foran kisten, mens den nærmeste familien følger etter kisten.

Noen ganger ønsker de etterlatte at de som har deltatt i seremonien er behjelpelige med å bringe med seg blomster og dekorasjoner til graven.

Hvis båren skal fraktes til krematoriet, eller det er lang avstand til gravplassen, benyttes bærebil.

På noen gravplasser finnes det egne vogner som benyttes for å frakte kisten til graven. De som bærer kisten, går da ved siden av vognen og styrer. Ved gravstedet løfter bærerne kisten over til et senkeapparat som er plassert over graven.

Takking

Ved avslutning takkes det for deltakelsen av en representant fra familien, en venn, eller gravferdskonsulenten. For noen er det naturlig å samtidig invitere til minnestund.

Det er vanlig at de nærmeste etterlatte står samlet der hvor seremonien avsluttes, og andre som har deltatt kommer for å kondolere.



Minnesamvær

I Norge har vi lang tradisjon for å samle familie, slekt og venner til minnesamvær etter seremonien.

Ofte sies noen ord innledningsvis, og de som ønsker det kan tilføre sine egne minner eller tanker underveis. Dette er en god måte å minnes avdøde i fellesskap, og mange opplever at nettopp fellesskapet blir en viktig del av sorgprosessen. Minnesamværet kan holdes hjemme eller i et leid lokale.

Vi har lang erfaring i å legge til rette for minnesamvær og kan formidle bestilling av lokale og bevertning. Se egen brosjyre.

Hygiene ved dødsfall

Statens helsetilsyn har pålagt begravelsesbyråer å informere om hygiene ved dødsfall. Hensikten er å hindre mulig smitte fra døde mennesker. Når det gjelder medisinske spørsmål vedrørende sykdom og smitte, vil leger eller annet helsepersonell kunne gi informasjon.

Håndvask

Det er viktig å benytte vanlig renslighet, som i første omgang er en grundig håndvask.

Rengjøring

I sykerommet må det også foretas en vanlig rengjøring med såpe og rent, varmt vann. Klær og sengetøy må kokevaskes.

Avfall

Hjemmesykepleien eller begravelsesbyrået kan ta hånd om avfall som er tilsølt. Helsetilsynet påpeker videre at dersom avdøde skal ligge en tid i hjemmet, må temperaturen i rommet holdes på et forsvarlig lavt nivå. Hvis dette ikke er mulig, bør avdøde transporteres til egnet kjølerom (bårehus/institusjon). Dersom avdøde skal ligge en tid i hjemmet bør man påse at ovner er slått av, at det luftes, og at avdøde kun tildekkes med et tynt laken. Det bør påses at avdøde legges i kiste innen 24 timer.

Sorg og sorgreaksjoner

Sorg er livets normale reaksjon på tap

Sorg er ikke en sykdom som kan behandles med noen enkle medisiner. Sorg handler om livets reaksjon på å måtte ta avskjed med noen som er blitt en del av vårt liv og historie. Sorg, sorgreaksjoner og sorgarbeid er en nødvendig prosess.

Sorg oppleves forskjellig alt etter alder, modenhet, personlige egenskaper og forholdet til avdøde. Ens egen livssituasjon er også av betydning når sorgreaksjonene kommer og når man skal gjennomgå et sorgarbeid. Midt i dette skal man også være klar over at døden kan være en lettelse. Døden kan også utfordre en til å tenke gjennom sitt eget liv, ja til og med til å sørge over eget liv.

Også barn sørger

Tidligere har dessverre oppmerksomheten ved et dødsfall vært ensidig rettet mot de voksne.

Det kan ha vært mange årsaker til dette. De voksne er så fordypet i egne reaksjoner at det ikke er blitt overskudd til å hjelpe andre. Noen har ønsket å beskytte barna, og i beste mening unnlatt å snakke med barnet om døden og tapet. Dermed er barnet blitt overlatt til sin egen fantasi som ofte kan være langt verre enn virkeligheten.

Barn kan reagere negativt på det å bli holdt utenfor. Det er derfor positivt å registrere at det over tid har vært en endring av denne praksis. Både ressurspersoner og fagmiljø har arbeidet aktivt for at barn skal få oppleve å ha en følelse av å være med, og at det tas god tid til å snakke med dem. Man vet også at på denne måten bidrar man til at barn har det best mulig midt i sorgen.

Barna har sin sorg, og de har ofte mange spørsmål. Dersom de skal være med i gravferden eller på visningen/syningen, er det viktig at de er godt forberedt.

Man må sette av tid til å forklare hva som har inntruffet, hvorfor familien sørger, om reaksjoner og om hvilke forandringer dette vil føre til i barnets hverdag. Ikke minst er det viktig å samtale om mors og fars reaksjoner.

Kanskje er det bestemor eller bestefar som er død, eller en annen som stod barna nær. Mange foreldre stiller seg spørsmålet om barna bør være med i gravferden, eller være med å se den døde som er stelt og lagt i kiste. I de aller fleste tilfeller vil dette være riktig, men det er svært viktig at man forbereder barna til alt de skal møte og se. Det må være barnet selv som velger om det vil være med på visningen/syningen og evt. hva barnet skal delta med.

Sorg oppleves ikke på samme måte for alle

I den senere tid er det gjort en del undersøkelser og sorgforskning som viser at sorg og sorgreaksjoner ikke er så klart fasepreget som det man tidligere fastholdt. Reaksjoner forekommer ofte parallelt og vekselvis. Reaksjoner og følelser man i en periode var preget av, kommer gjerne igjen på et senere tidspunkt. Det diskuteres også om sorgarbeid i det hele tatt virkelig kan avsluttes eller om visse deler vil vare livet ut.

I en del nyere forskning kommer det også klart fram at det er en gradvis overgang fra de umiddelbare reaksjoner fram til en stabil langvarig sorg preget av smerte, savn og lengsel hvor de ulike følelsesreaksjoner bølger inn og ut. Tapet er så stort at det oppleves som å miste en del av seg selv. Spesielt oppleves dette sterkt for foreldre som mister barn.

Man vil i lang, lang tid ha behov for å snakke om og føle at det døde barnet er til stede. Barnets foreldre vennes til et liv uten barnet og livet kan noen ganger kjennes godt, men det blir aldri som før.

I ukene etter et dødsfall oppleves sorgen forskjellig. Noen trenger å være alene, mens andre ønsker fellesskap og støtte fra medmennesker. Familie, venner eller naboer kan være gode støttespillere i denne tiden. Men ikke så rent få synes det er vanskelig å dele sorg og savn med mennesker de omgås med i det daglige. Derfor bør alle gi hverandre frimodighet til å søke støtte hos mennesker som har ansvar for dette i sitt arbeide. Hver sørgende har noe å hente i samtale med andre mennesker, enten individuelt eller i grupper.

I mange menigheter er det prester, diakoner, menighetssekretærer eller frivillige som tilbyr samtaler eller sorggrupper. Dette gjør også Humanetisk Forbund, organisasjoner/foreninger og spesielle firmaer. Fordi man vet at det vil kunne være til hjelp for mange, er det viktig å være oppmerksom på disse mulighetene.

Andre kan oppleve at det gjør godt å lese bøker eller artikler om sorg. Der opplever man å høre om andre mennesker som tenker, føler og har det på samme måte som en selv. I vårt moderne samfunn er også Internett til nytte i denne prosessen.

Det er viktig at hvert enkelt menneske som opplever at en som står nær dør – får gå gjennom sorgarbeidet på sin måte.

Adresser og telefoner:

KIRKEVERGEKONTOR

Sandnes.	Storgt. 48, 4307 Sandnes.	51 97 47 70
Sola	Soltunv. 6, 4050 Sola	51 75 53 70
Gjesdal	Rettedalen 7, 4330 Ålgård	51 61 13 30
Klepp	Kleppevarden 2, 4352 Kleppe.	51 78 95 55
Time	Erlandsbakken 6, Bryne.	51 77 03 77
Bjerkreim	4389 Vikeså	51 20 11 98
Forsand	4110 Forsand	51 70 01 70
Stavanger	Klubbg. 6, 4013 Stavanger	51 84 04 00
Randaberg.	Vitnesv. 2, 4013 Stavanger	51 41 31 30
Hå	Store ring 53, 4367 Nærbø	51 43 62 10

NAMSGD-/LENSMANNSKONTOR

Stavanger-Sandnes	Nytorget 1 4012 Stavanger.	51 89 90 00
Lensmannen i Jæren	A. Garborgsv. 17, 4340 Bryne	51 53 78 50
Bjerkreim	4389 Vikeså	51 45 85 60
Forsand	Dir. Paulssonsgt. 1, 4100 Jørpeland	51 74 32 80
Randaberg.	Randabergv. 374, 4070 Randaberg.	51 41 23 30

SKIFTERETTKONTOR

Sør-Rogaland Tingrett Sandnes

Postadresse Postboks 92, 4301 Sandnes

Besøksadresse Olav V's plass 1, 4306 Sandnes 52 00 46 00

Sør-Rogaland Tingrett Stavanger

Postadresse Postboks 159 Sentrum, 4001 Stavanger

Besøksadresse Bergelandsgt. 10, 4012 Stavanger. 51 29 91 00

NAV TRYGD (TRYGDEKONTOR) — 55 55 33 33

Sandnes. Hoveveien 9, 4306 Sandnes
Sola Rådhusv. 21, 4050 Sola
Gjesdal Rettedalen 11, 4330 Ålgård
Klepp/Time Kjøpmannsbrotet 5, 4352 Kleppe
Bjerkreim 4389 Vikeså
Forsand 4110 Forsand
Hillev./Hinna Gullspennetunet 1, 4031 Stavanger
Eiganes/Tasta. Byfjordparken 15, 4007 Stavanger
Hundv./Storh.. Tinnegata 8, 4014 Stavanger
Madla Madlakrossen 6 - 8, 4042 Hafrsfjord
Randaberg/Kvitsøy Randabergv. 370, 4070 Randaberg
Hå Jadavn. 3A, 4365 Nærbø

SKATTEOPPKREVERKONTOR

Skatt vest Lagårdsv. 46, 4010 Stavanger. 800 80 000
skattvest@skatteetaten.no

Hvor attester og skjema skaffes

- Skifteattest
Tingrett, etter at skifteskjema er utfylt og innlevert.
- Dødsattest m/diagnose
Sykehus/sykehjem eller lege.
- Dødsattest m/avn
Sykehus/sykehjem eller lege. Utskrift av skifterettens eller tingrettens/
lensmannens/namsfogdens protokoll.
- Skjemaer vedr. skifte
Tingrett/lensmannen/namsfogd, begravelserbyrået.
- Vigselsattest
Menighetskontor, byfogdkontor eller der vigsel fant sted.
- Dåpsattest
Menighetens kontor der vedkommende er døpt.
- Fødselsattest
Folkeregisteret.
- Ligningsutskrift
Skatteoppkreverkontoret.

Huskeliste/notater

Seremoni fra _____

_____ dag, dato _____, kl _____

Syning i _____

_____ dag, dato _____, kl _____

Minnesamvær i _____

_____ dag, dato _____, kl _____

Levere ligningsattest _____

Familien gir tilbakemelding om følgende innen:



Obed
Begravnelsesbyrå

Åpningstider:

Sandnes: Mandag - fredag
tlf: 51 68 13 00 08.00 – 15.30

Bryne: Mandag - fredag
tlf: 51 77 80 80 10.00 – 14.00

Stavanger: Mandag - fredag
tlf: 51 91 10 70 10.00 – 14.00

Eller etter avtale

Du kan ringe oss 24 timer i døgnet på 51 68 13 00