

Förbereda för sin död.

# Så kan du själv börja döstäda ditt digitala liv

Hur bra koll har du på allt du samlar på dig i datorn, mobilen eller i molnet? Vem ska hand om detta, sortera och slänga den dagen du inte finns med längre? Och vad ska hända med alla dina spår på sociala medier?

Dorothy Béen, 81, arbetar för att få fler att förbereda dessa frågor före sin egen död.

## Livet före döden Del 4

Vissa uppfattar döden som skrämmande och mörk. Andra räds inte alls tanken på att allt en dag tar slut. Döden tar också plats i livet för dem som blir kvar. I Insidans serie undersöker vi olika aspekter av den. Tidigare delar i serien publicerades 2,3 och 12 november.

• Över 30 seniorer har samlats framför sina datorer. Föreningen Seniornet i Tyresö har bjudit in Dorothy Béen för att hålla en digital föreläsning i ämnet "Döstäda på nätet".

I dag är det nämligen inte bara fysiska saker som möbler, fotoalbum och böcker vi lämnar efter oss när vi dör. En mycket stor del av oss lever också ett digitalt liv. Vi delar med oss av vår vardag och våra tankar på sociala medier som Facebook eller Instagram. Vi umgås via sms och mejl, som finns sparade på mobilen, datorn, eller på en okänd server någonstans. På datorer, hårddiskar, usb-minnen eller molnet finns mängder av foton, filmer och dokument som kan vara värdefulla för barn, barnbarn eller andra efterlevande.

– Vi måste fråga oss vem som ska ta hand om detta när vi själva inte finns med längre. Och förbereda, rensa och organisera så systematiskt som möjlig när vi är i livet. Vissa skjuter det framför sig. Ibland alldeles för länge. Till slut är det för sent, säger Dorothy Béen.

**Hon är 81 år** och lever ett mycket aktivt liv, framför allt digitalt i dessa coronatider. En del av sin tid upplyser hon och hjälper andra med hur de kan vara aktiva även digitalt. Och hur man kan städa och organisera sitt liv i digitala miljöer.

Själv har Dorothy bestämt vad som ska hända med hennes digitala efterlämningar när hon själv är borta. Hon vill underlätta för de efterlevande.

– Våga tänka tanken att du inte lever för evigt. Skjut inte detta arbete framför dig för länge. Det är verkligen inte schyst att låta någon annan ta hand om det, säger hon.

Tankarna om att vi behöver ha ordning i våra digitala liv började för några år sedan när en arbetskamrat till Dorothy Béen dog helt plötsligt. Det blev en chock för familjen. Dorothy visste att hennes arbetskamrat hade väldigt mycket sparat i sina digitala system: fotografier, forskningsrapporter, mejlkonversationer, kontaktuppgifter, viktiga filmer på en hemsida.

Dorothy, som även kände familjen, erbjöd sig att sortera upp i detta. Hon såg till att fotografier och filmer sparades till familjen, slängde sådant som inte var relevant. Familjen kunde sedan stänga de sociala medier där han varit verksam.

**För familjen** var det en lättnad att Dorothy tog på sig uppgiften. En förutsättning för hennes arbete var att det fanns en pärm där alla väsentliga lösenord fanns sparade.

Det blev startskottet för Dorothy Béens engagemang för att få en bättre ordning på sitt eget digitala liv – och även inspirera andra att komma i gång.

– Jag brukar prata om att dörensa, döspara och dösäkra, säger hon.

Som pensionär började Dorothy sortera allt hon sparat i olika datorer och hårddiskar genom åren. Det var fotografier, filmer, kursmaterial och andra dokument från alla år som hon arbetade som psykologkonsult och personalutvecklare.

– Allt man vill spara behöver bearbetas och göras överskådligt så att man lätt kan hitta det man söker. Man ska inte behöva öppna varje fil för att se vad det är. Det är ju så irriterande, ibland till och med sorgligt när man vet att vissa saker finns, men man inte kan hitta det.

**Rensa, sortera** och placera det som ska behållas i tydligt märkta mappar, tycker hon.

– Om man inte hittar bilderna så har man ju ingen glädje av dem under resten av sitt liv. De är ju inte till någon nytta för efterlevande heller.

När Dorothy behövde hjälp med att spara filmer från en hemsida fick hon kontakt med den ideella föreningen Seniornet på Södermalm i Stockholm. Där blev hon snart en drivande kraft för att få flera att börja rensa i sina digitala liv.

– Vi satte ihop en arbetsgrupp för att börja utforska vad man behöver tänka på i tid och förbereda för efterlevande, säger hon.

De började undersöka vad samhällets institutioner som pensionärsföreningar, begravningsbyråer, jurister, Skatteverket, banker hade för information om detta.

– Ingenstans stod det någonting om att man också ska tänka på den digitala världen. Det blev en viktig fråga för oss att fundera över. Vi insåg att vi måste sprida vår kunskap vidare.

Dösäkra handlar bland annat om vad som ska hända med alla sociala medier där vi varit närvarande när vi går bort.

För att kunna avsluta konton så behövs inloggningsuppgifter. Se till att någon du har förtroende för får tillgång till dem, med anvisningar om vad du vill ska ske med de olika kontona, säger Dorothy Béen. I Facebook kan man i förväg tala om vem som ges rätten att avsluta kontona.

**Hon uppmanar alla** att skriva ett digitalt testamente där det tydligt framgår vad som ska ske med innehållet på datorer, läsplattor och mobil. Och hur alla sociala medier ska hanteras.

– Där bör man svara på så många frågor som möjligt. Glöm inte att tala om var du förvarar uppgifter om alla inloggningsuppgifter.

Mobilen tycker hon att man ska rensa regelbundet. Där kan det finnas sådant som man inte vill att andra ska få tillgång till.

– Man har säkert skrivit en hel del fint på mejl och sms, men kanske också sådant som är olämpligt, dumt och som man ångrar. Varför ska man spara det? Bevara bara det som ger dig positiv energi.

I mobilen finns också ditt kontaktnät. Dorothy Béen tycker att vi där ska tänka igenom om det finns några kontakter som inte ska lämnas ut till

eftervärlden. Men också vilka kontaktuppgifter som kan vara bra för efterlevande att känna till.

– Man ska också tänka igenom om man har några hemligheter sparade i sms eller mejl. Om det är något som du inte vill att någon annan ska få reda på – ta bort det redan nu!

När Dorothy var som mest involverad i att sprida sin mission om att reda upp sitt digitala liv blev det nödvändigt att sätta arbetet på sparlåga. Hon bestämde sig nämligen för att sälja sitt hus där hon bott i 32 år och flytta in i en mindre lägenhet. Då fick hon själv börja döstäda även fysiskt. Rensa bland möbler, porslin, böcker och skivor.

– Jag ställde ut bokhyllor på gräsmattan fulla med prylar som jag inte behövde längre och bjöd in vänner och bekanta på en stor loppisfest. Vi var en 70–80 personer i trädgården.

Det som Dorothy inte blev av med har hon delat ut. Hon tycker det är roligt om det ger glädje hos någon annan. En hel del saker har hon slängt också. Men inte böcker.

– Det skulle jag ha väldigt svårt för. Jag brukade ta med mig en bok då och då och "glömma" på tunnelbanan. Och hoppas att någon ville ha den.

**Favoritfåtöljen** har hon sparat. Den var även hennes terapistol när hon tidvis hade mottagning i sitt hem.

– Den är som en trygg famn att sitta i. I den kan jag koppla av och känna mig omhändertagen, säger hon.

När det handlar om att spara tycker Dorothy att man ska ställa sig två frågor: Vad vill jag ha kvar för egen del under resten av mitt liv? Vad kan barn eller andra efterlevande tycka är viktigt att ta över?

– Sedan tycker jag att det är bättre att ge bort saker medan man lever. Varför ska man vänta tills man är död? Låt det komma till användning nu. Dela ut!

**Hur valde du ut vad du skulle behålla?**

– Jag vill behålla och omge mig med saker som speglar mig som person. Som hjälper mig att komma ihåg vem jag tycker om att vara, vad jag varit med om. När jag ser på dessa saker så blir jag påmind om mitt liv.

**Dorothy Béen är utbildad psykolog** och förstår varför många känner ett sådant stort motstånd inför att ta tag i saker som har med ens egen död att göra.

– Det finns nog många olika förklaringar. Många vill inte tänka på att de kan dö över huvudet taget. Vissa tar sig inte tid. Andra har så mycket samlat att det känns överstigit.

När man väl sätter i gång kan det också väcka mycket känslor. Man kan hitta vänner där relationen bara rann ut i sanden. Man ställs inför många beslut och ställningstaganden.

– Man kanske frågar sig: ska jag verkligen dela det här? Det kan upplevas som att jag avslutar en del av mitt liv redan nu.

Hon betonar att en digital döstädning också för mycket positivt med sig. Sorterande av bilder, filmer och dokument väcker många minnen. Man hittar en bekant man tappat bort som man tar kontakt med igen.

– Kanske inspireras man att göra fotoböcker om sitt eller släktns liv eller göra mer av sådant som man gjort tidigare.

**Hans Arbman**  
hans.arbman@dn.se



## Fakta. Dorothy Béen

**Bor:** Lägenhet i södra Stockholm.

**Ålder:** 81 år.

**Familj:** Syster.

**Bakgrund:** Har arbetat som psykolog och personalutvecklingskonsult.

**Gör:** Aktiv i föreningen Seniornet. Vill hjälpa andra att hänga med i den digitala utvecklingen och få fler att komma i gång med att döstäda digitalt. Just nu lär hon ut detta via videokonferenstjänsten Zoom.



Dorothy Béen tycker att fler borde städa och organisera i sitt digitala liv. Sedan är det lättare att slappna av och inte ha dåligt samvete för sina efterlevande.

Foto: Paul Hansen

## Rusning efter hjälp med att släcka ned sociala medier

**I dag är sociala medier vardagsmat för många sjuttioplussare. Men få tänker på vad som ska hända med deras närvaro på nätet när de en dag går bort.**

**–Många anhöriga får ett kopiöst arbete med detta efteråt, säger Ulf Lernéus, förbundsledare för Sveriges auktoriserade begravningsbyråer.**

● I dag är många äldre aktiva på flera olika sociala medier. Facebook, Instagram och Twitter är de vanligaste.

Men få tänker på vad som ska hända med deras konton när de dör. Det kan få till följd att ett konto lever vidare trots att personen har avlidit. Det kan få lite makabra konsekvenser. Till exempel när födelse-dagshälsningar strömmar in på en avlidens persons Facebooksida.

Varje dag får Sveriges begravningsbyråer flera frågor om hur de ska hantera den avlidnes sociala medier. Kan de få hjälp med att släcka ned kontot eller kan det finnas kvar som något slags minnes-sida?

Ännu vanligare är det att begravningsentreprenören väcker frågan. Då visar det sig att de allra flesta inte har haft en tanke på att behöva hantera detta.

–Många anhöriga får ett kopiöst arbete med detta efteråt, säger **Ulf Lernéus**, förbundsledare för Sveriges auktoriserade begravningsbyråer.

**Facebook är det** absolut största sociala mediet för äldre. Här har de anhöriga två val efter att en person avlidit: Släcka ned kontot eller göra om det till en minnessida. I det senare fallet ligger sidan kvar som den är, men andra kan fortfarande skriva inlägg på minnessidan.

–I dag är det vanligast att sidan görs om till en minnessida, säger Ulf Lernéus.

För att släcka ned avlidnas sociala medier anlitar begravningsbyråerna ofta företaget Cynk. Företaget arbetar framför allt med att kartlägga avlidnas försäkringar. Att släcka ned sociala medier har hittills varit en sidoverksamhet i liten skala. Men i år har man sett en stark tillströmning av ärenden.

–Jag skulle säga att intresset för detta har exploderat under de senaste fyra månaderna, säger Cynks vd **Niklas Forsenberg**.

Han säger att 35 procent av alla svenskar över 76 år har sociala konton. Ofta två eller tre. Och tycker att det är olyckligt att så få bryr sig om att planera för vad som ska hända med dem när man dör.

–Att teckna ned vad man vill med sina sociala medier och ge en fullmakt till någon för att göra detta borde vara lika naturligt som att skriva ett vanligt testamente, säger han.

–Många verkar tro att deras konton i sociala medier bara försvinner när de dör. Men så är det verkligen inte. Vi ligger helt i händerna på Facebook och de andra företagen, säger han.

**Dessutom vittnar** Niklas Forsenberg om att det kan vara ganska komplicerat att släcka ned ett socialt konto. Målsättningen för de flesta sociala medier har inte varit att kontona ska kunna stängas. Från början kunde man inte ens stänga sitt eget Facebookkonto, men det har Facebook tvingats ändra på.

–Konton i Flashback och Tiktok är de enda vi inte kan stänga i dag. Det är omöjligt. De är inte byggda för det.

Men det är inte bara sociala medier som de anhöriga får ta hand om i många fall.

–Det kan vara oerhört svåra situationer som anhöriga ställs inför. Att själv ta ett större ansvar inför sin död borde verkligen ligga högre upp på prioriteringslistan.

Han berättar om en avlidne person i somras som hade 147 fordon skrivna på sig, antagligen som ett slags målvakt.

–Bilarna användes av andra och drog på sig p-böter och annat. Hur avyttrar man som efterlevande dem? De fanns ju inte ens fysiskt på den avlidnes tomt.

**Ulf Lernéus säger** att dagens brokiga familjekonstellationer med omgifna vuxna med barn i olika relationer inte direkt underlättar situationen.

–Det är så många känslor som väcks i anslutning till ett dödsfall. Det kan också leda till svåra motsättningar mellan anhöriga. När alla dessa ska tycka till så blir det inte lättare att hantera när det inte finns några önskemål från den avlidne, säger han.

**Hans Arbman**

Foto: Richard Hammarström



### Tips. Så här kan du börja döstäda digitalt

Källa: Dorothy Béen

- 1** Gå igenom och sortera och rensa i det du har i datorer, mobiler, usb-minnen, hårddiskar eller molnet.
- 2** Märk upp allt i tydliga mappar så att det är lätt och logiskt att hitta.
- 3** Skriv ett digitalt testamente där det framgår vad du har sparat digitalt, vad

du vill ska hända med dina sociala medier och vem som ska ha ansvaret för det.

- 4** Notera var du förvarar förteckningen över dina lösenord.
- 5** Lägg det digitala testamentet som en bilaga till ditt fysiska testamente.

- 6** Demensförbundet har tagit fram en framtidsfullmakt där man kan bestämma vem som ska ha ansvar för ens personliga angelägenheter, så länge man lever.

- 7** På livsarkivet.se kan man göra en sammanställning över allt som man tycker att efterlevande kan behöva veta.

### Tips. Samla dina uppgifter i Livsarkivet

**I gratistjänsten** Livsarkivet kan du enkelt göra en sammanställning av sådant som du tycker att dina anhöriga en dag kommer att behöva veta. Det kan vara uppgifter om vem eller vilka du vill ska ärva din kvarlåtenskap eller önskemål om din begravning. Samt vilka

anhöriga som ska kontaktas när du avlider. **I Livsarkivet** kan du också samla viktiga dokument som samboavtal, äktenskapsförord, testamente, digitalt testamente och försäkringsbrev. **Livsarkivet** fylls i direkt på hemsidan livsarkivet.se Uppgif-

ter kan lätt uppdateras efter hand. **Livsarkivet** kan också fyllas i på papper som du hämtar hos en auktoriserad begravningsbyrå. **När du avlider** får begravningsbyrån en automatisk uppgift om det – och ditt Livsarkiv aktiveras.