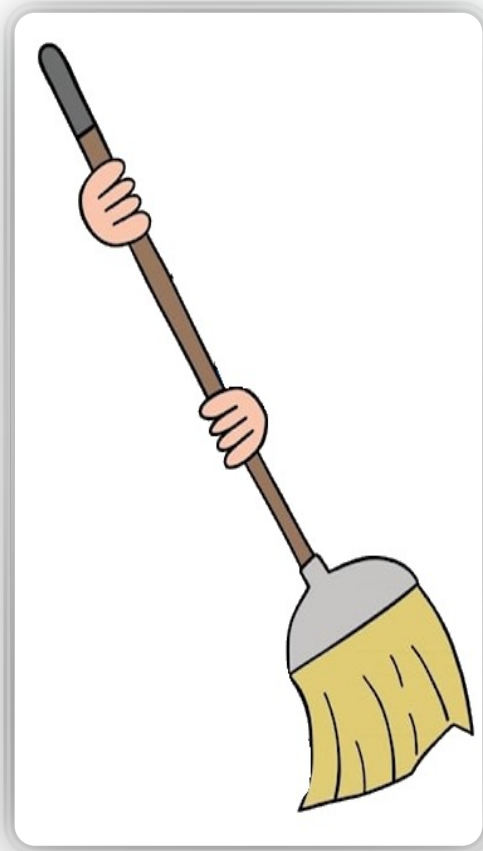


ATT DÖSTÄDA



Städa och
organisera inför
det oundvikliga

Tematräff torsdag den
6 november

Eva Blommegård
Carl-Olof Strand

Bildspelet bygger på ett material som vi
generöst fått tillgång till genom Hans-
Peter Aineskog, SeniorNet Växjö

Agenda

1. Allmänt om att döstäda

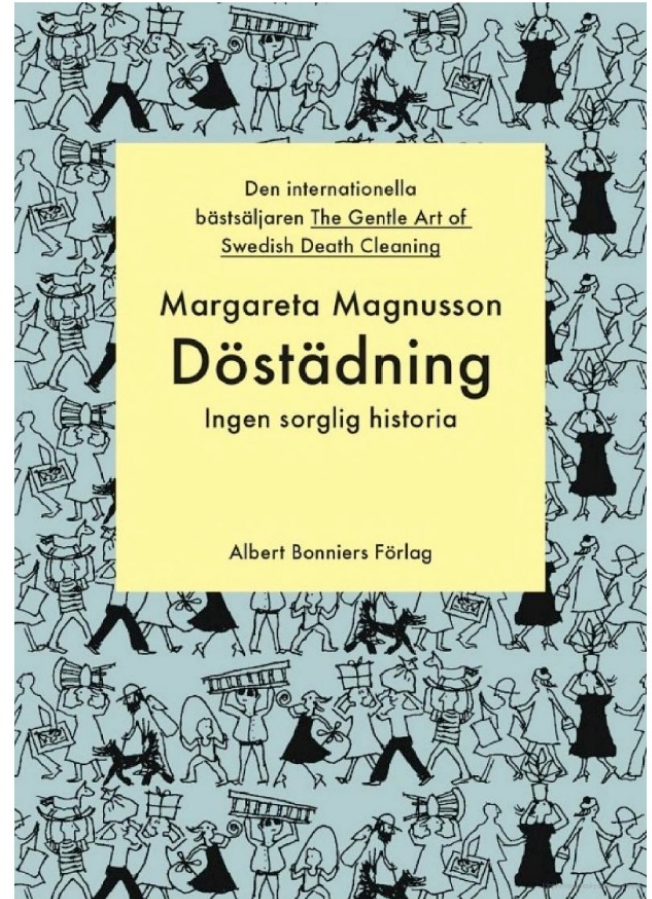
- Vad menar vi med att "döstäda"?
- Varför?
- Vad?
- Vilka hjälpmedel finns det?

2. Att döstäda sitt digitala liv

- Vad ingår i det digitala livet?
- Hur gör man?



Varifrån kommer begreppet DÖSTÄDA?



LN | **prôpiedades**

Döstädning: la práctica sueca de moda que se aplica en la casa y es liberadora

Es importante tener en cuenta que el döstadning no se trata de despojarnos de todo, sino de abordar nuestras posesiones desde una perspectiva más intencionada y significativa.

22 de junio de 2023 · 06:49 · 4 minutos de lectura



Döstäda

- Sägs vara ett svenskt begrepp som handlar om att städa eller organisera inför döden
- Syfte att göra det enklare för de som blir kvar
- Till nytta också för mig under resten av livet
- Känsligt ämne? – Men också något som många upplever som ett sätt att få ordning på sitt liv och minska bördan för de närmaste.
- När bör man döstäda?

Har du funderat på döstädning eller kanske redan börjat göra det?

SKILJ PÅ ATT DÖSTÄDA OCH ATT DÖDSTÄDA



Aktuellt nu

INTERNET
STIFTELSEN

NY RAPPORT UTE NU

Sociala medier efter döden

Hur många av svenskarna har upprättat någon form av testamente med inloggningsuppgifter eller instruktioner om vad som ska hända med deras sociala mediekonton när de gått bort? Få svaret i rapporten!

Läs rapporten

Få har plan klar för sitt digitala liv efter döden

Trots att nästan alla lever de har av sina liv på nätet saknar de flesta en plan för vad som ska hända med konton och innehåll efter döden.

Det har varit naturligt att skriva testamenter sedan antiken kom – redan i de tolv tavloras lag omkring 451 före Kristus erkändes rätten att förfenja om kvarlämnade. I Sverige skrevs reglerna tydligt in i 1734 års lag. Nu börjar allt fler också fundera på vad som händer med deras digitala arv när de dör.

Internetstiftelsen har inom ramen för rapporten "Svenskarna och internet" intervjuat 2725 svenskar. Och det visar sig att få svenskar har upprättat ett digitalt testamente över sina sociala medier. Färre än en av tio har upprättat någon form av vilja om vad som ska ske efter deras död. Detta trots att 93 procent av svenskarna över 16 år har använt sociala medier under 2025, enligt rapporten "Svenskarna och internet 2025".



Björn Appelgren, folkbildningsansvarig på Internetstiftelsen, berättar att få har en plan för sina sociala medier.
Foto: Kristina Alexanderson

Yngsta gruppen som intervjuats har i princip inte någon gjort det. Att fler äldre har gjort ett testamente för det digitala livet förväntas kanske inte.

Som äldre har man ofta haft anhöriga som gått bort, man har behövt tänka på den typen av frågor, man är mer betänksam när man närmare döden, säger Björn Appelgren, folkbildningsansvarig på Internetstiftelsen.

Det kan höra ihop med att de yngre generationerna har nästan alla sina

Trots att få har ett digitalt testamente bryr sig två av tre om vad som händer med deras data efter deras bortgång. Fyra av tio vill att deras data ska raderas efter deras död. Bland dem som vill att deras

med att de yngre generationerna har nästan alla sina minnen på sociala medier, då blir det större vilja att spara sina konton. Om du jämför med äldre generationer så finns det ofta pärmar med fysiska kort, säger Björn Appelgren.

Den absolut största anledningen till att vilja spara data på sociala medier uppgavs vara för släkter och vänner skull.

Hur ska man då göra för att upprätta ett testamente för sitt digitala liv?

Björn Appelgren tipsar om att man ska börja med att gå igenom vilka plattformar man finns på och kolla vilka efterlevnadsfunktioner som erbjuds. Till exempel Facebook erbjuder möjligheten att omvandla din profil till en minnesida.

När det är klart ska du utse en person som ska tillgodose de önskemål du har. Om du har utsett en person och uttryckt en önskan om vad som ska ske minskar risken för att problem ska uppstå efter din död.

Björn Appelgren vill också förtydliga att man inte ska lämna ifrån sig inloggningsuppgifterna till sina efterlevande.

Vi säger inte att man ska lämna ut lösenord, det blir en moralisk gråzon eftersom det strider mot användarvillkoren att logga in på någon annans konto. Dessutom får dina anhöriga inte bara tillgång till dina uppgifter, utan även till dina chattar.

Testamente för ditt digitala liv med fördel förvaras på stället där du har ditt vanliga konto, det kan underlätta om du råkar dö på samma ställe.

Man riskerar att dö som den läkaren, eller saknar anhöriga som kan begravas eller hjälpa till att radera konton.

Standard

Begär

Anmäl en minneskonto

Omvandla konto

Minneskonto

Det är vår policy

giltig förfrågan om

Tänk på att vi inte

dessas omständigheter

annans konto.

Kontakta oss om du

Ta bort kontot

Facebook-värner från Facebook.

11:54 Mail

100

dn.se

DN.

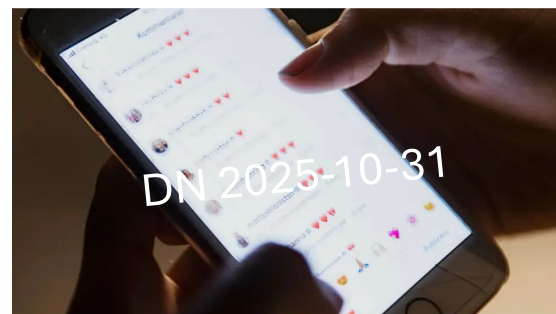
Prenumerera

Logga in

EKONOMI

Svenskarna saknar plan på nätet efter döden – kan bli jobbigt för anhöriga

Uppdaterad 10:07 Publicerad 06:16



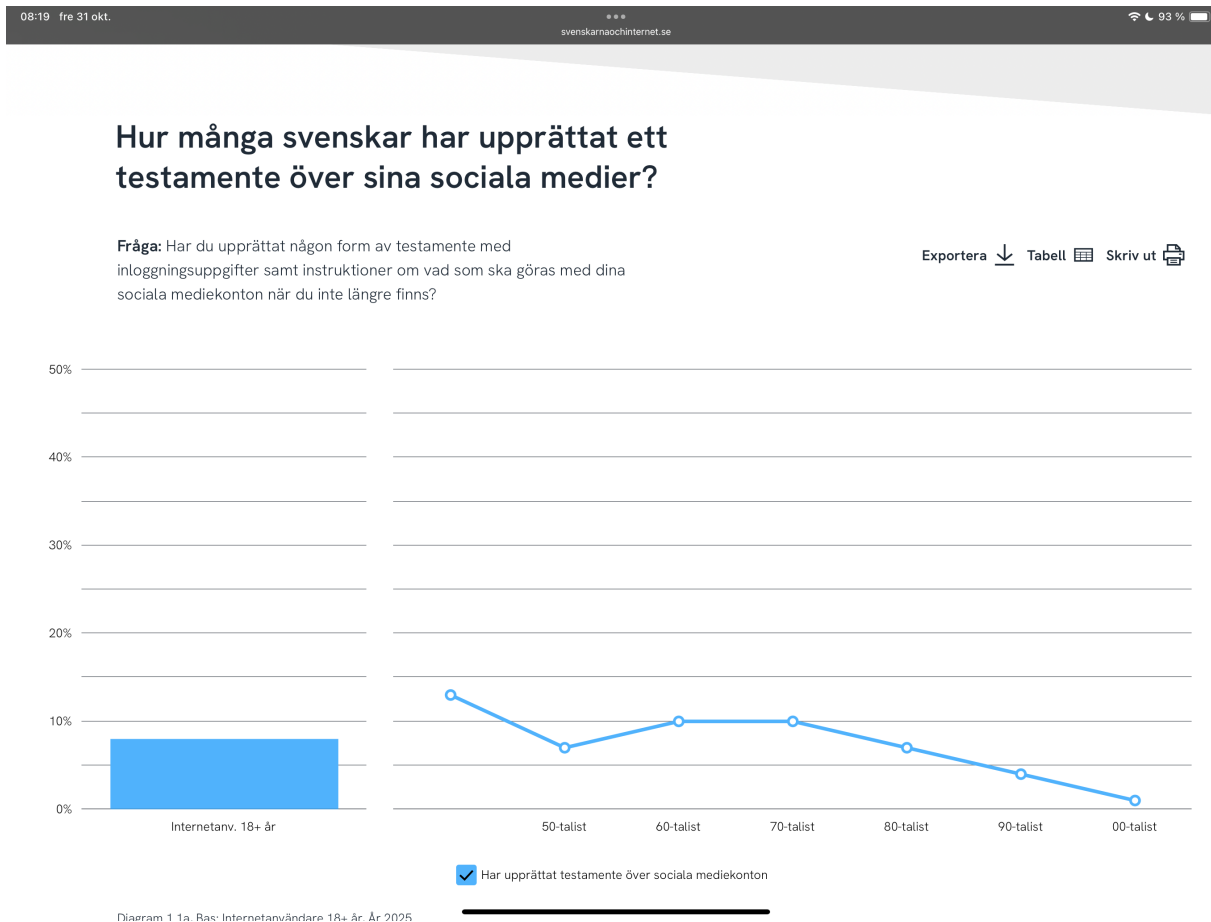
Konversationer och bilder är bara en del av de digitala fotavtryck vi lämnar efter oss. Foto: Naina Helén Jåma/TT

En majoritet av svenskarna bryr sig om vad som händer med deras sociala medier när de dör, men bara var tionde har en plan.

Björn Appelgren på Internetstiftelsen ger tips på hur man döstädar – och varnar om vad som händer om du låter bli.

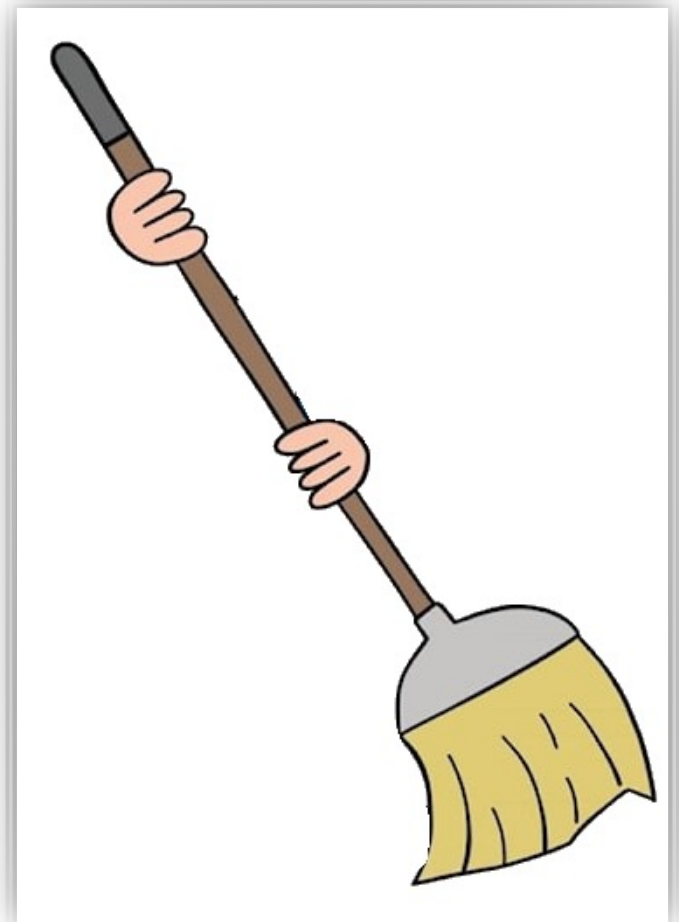
– Man riskerar att förlora kontrollen över vad som finns kvar digitalt för alla.

Hur många svenskar har upprättat ett ”testamente” över sina sociala medier?



Städa ”tar emot”

- Vill inte tänka på att man kan dö
- Tycker att man inte har tid
- Uppskjutningssyndromet – Prokastinering
- Har så mycket att städa att det känns oöverstigligt
- Har svårt att bestämma vad som är värt att spara och vad som kan slängas eller ges bort
- Våga tänka tanken - Skjut inte upp - Tänk stort



Vad behöver jag städa?

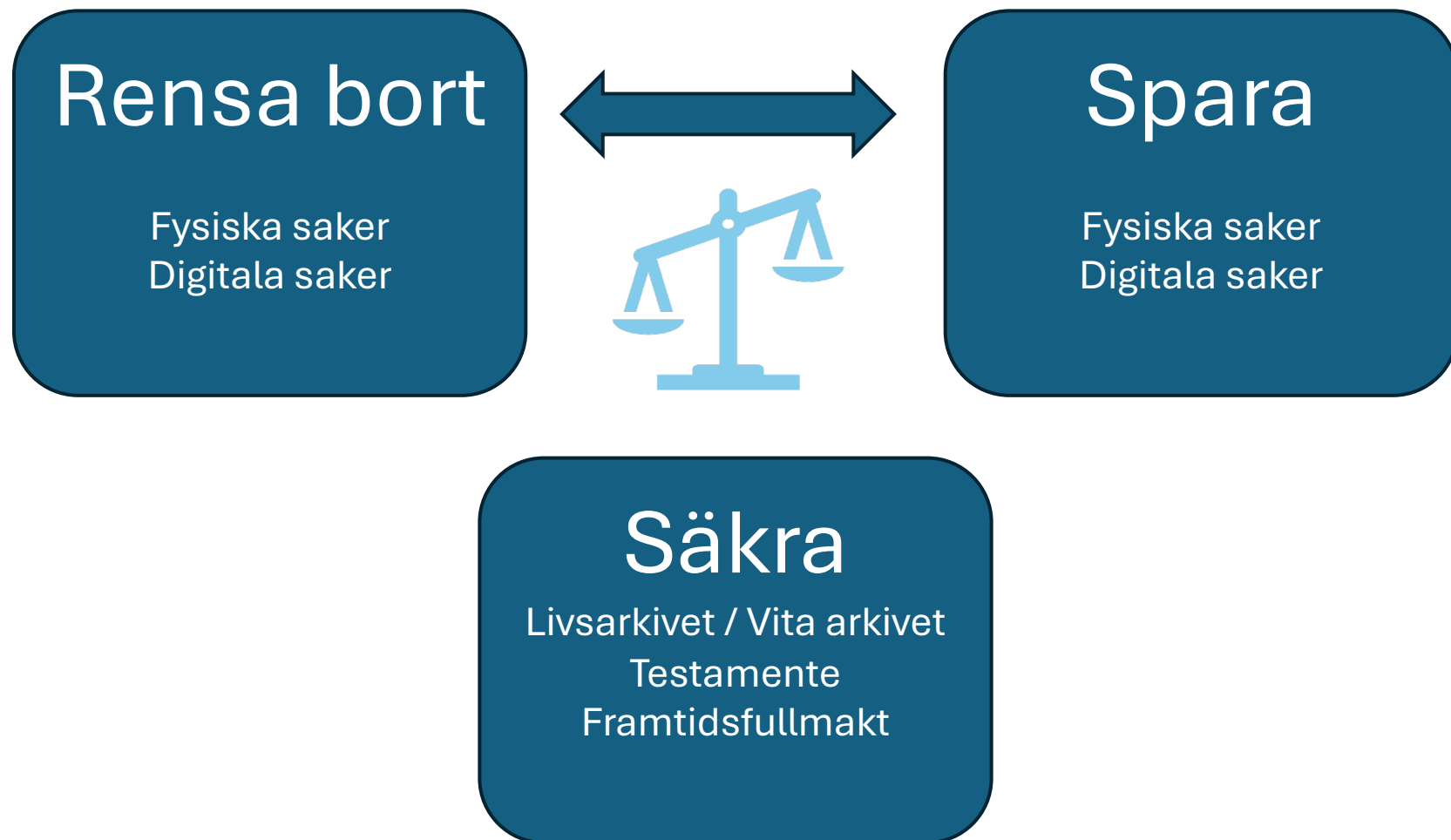
I vilken livssituation?



- Fysiska saker
- Digitala saker

- Tillsammans med någon
- Ensam

Rensa – spara – säkra



Hur gör man?

Börja i liten skala

Ta en kategori i taget, t.ex. kläder, böcker eller papper.

Rensa ut onödiga saker

Fråga dig själv: "Vill någon ha detta? Behöver jag det?"

Sortera smart

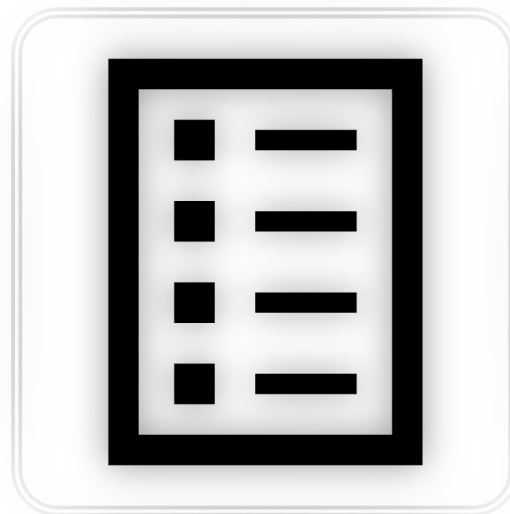
Skapa högar för "Behålla", "Ge bort", "Sälja" och "Slänga/Återvinna".



Hur berätta för efterlevande hur jag vill ha det?



Muntligt

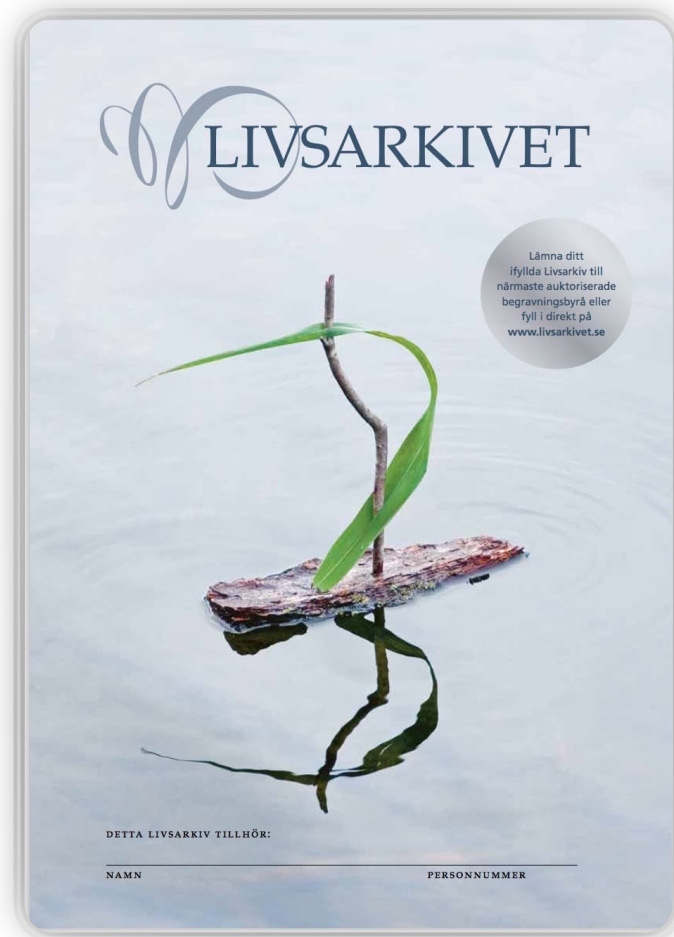


Skriftligt

Livsarkivet

Sveriges Begravningsbyråers förbund (SBF)

- I Livsarkivet sammanställer du sådant som dina nära och kära en dag måste få klarhet i när du inte längre finns eller kan meddela dig själv.
- Det är kostnadsfritt
- Du kan logga in och uppdatera informationen.
- Blankett på nätet eller pappersdokument att lämna till din tänkta begravningsbyrå



Livsarkivet

Sveriges Begravningsbyråers förbund

<https://www.livsarkivet.se>

- Mina viktiga dokument
- Min vilja i livet / när jag inte kan uttrycka mig
- Mina önskemål vid dödsfall / begravning
- Kontaktuppgifter till anhöriga / ansvariga
- Bevakning / förvaring



Livsarkivet

Hur kommer mitt Livsarkiv fram efter min död?

- **En kopia** sparas i Livsarkivets Dokumentbevakning.
- Samkörning mot Skatteverket varje vecka. SBF får info om alla dödsfall

Vem har tillgång till mitt Livsarkiv?

- SBF:s kansli samt den begravningsbyrå du har valt som ska ordna din begravning.



Vita Arkivet

Fonus

- Minnen, tankar och önskemål
- Önskemål kring begravning, klädsel, musik, gravplats, ceremonier, meddelanden man vill lämna, mm.
- Bilagor (exempelvis brev) och dokument som du vill att anhöriga ska ha tillgång till. ([Fonus](#))
- Inte juridiskt bindande för arv och testamentering
- Kan förvaras hos Fonus och Fonus ser till att det kommer fram vid dödsfall.
- I digital form (via webben med inloggning med BankID) och som pappersexemplar via Fonus-byråer.



<https://lavendla.se/begravning/fore-begravningen/planera-sin-egen-begravning/>

LAVENDLA ARKIVET

Planera sin egen begravning

Vår kostnadsfria tjänst ger dig möjlighet att spara önskningar och skapa ordning och reda på all viktig information som du vill att anhöriga ska få tillgång till när du går bort.



Varför Lavendla Arkivet?

Att fylla i Lavendla Arkivet är en omtanke om dina anhöriga. Här ger du svar på frågor de annars måste gissa sig till. Lavendla Arkivet berättar hur du vill ha din begravning utformad (Urna/kista, musik, dekorationer, gravsättning etc) och var dina juridiska handlingar finns förvarade (testamente, försäkringar etc). Du kan när som helst ändra och komplettera dina önskemål.

Genom att ange en kontaktperson delas ditt Livsdokument automatiskt den dagen då du inte längre finns i livet och du underlättar för dina anhöriga när det behövs som mest.

Logga in/Skapa konto

- Helt kostnadsfritt
- Underlätta för anhöriga
- Samla viktig information på ett ställe
- Allt viktigt i säkert förvar

De olika delarna av Lavendla Arkivet

Begravningsönskemål



Lösenord



Bankuppgifter



Försäkringar



Mina dokument



Digitalt arv



Annat praktiskt



Levnadsberättelse och anteckningar



Efterlevande- guiden

ETT TIPS TILL DINA
ANHÖRIGA SOM KANSKE
SKALL DÖDSTÅDA

<https://www.efterlevandeguiden.se/download/18.4f496b13182b2ea437725439/1661149233025/Checklista%20Efterlevandeguiden%20svensk%20220819.pdf>

Efterlevandeguiden

DIN CHECKLISTA

Detta måste dödsboet göra

- ✓ Informera om dödsfallet
- ✓ Planera begravning - begravning ska ske inom en månad
- ✓ Skicka bouppteckningen till Skatteverket inom 4 månader
- ✓ Arvskifte och dela upp arv
- ✓ Avsluta konton och säga upp avtal
- ✓ Kontrollera att Skatteverket har rätt adress
- ✓ Göra en inkomstdeklaration för dödsboet senast 1 maj



Länk till Efterlevandeguiden

<https://www.efterlevandeguiden.se>

Öppna Efterlevandeguidens webbplats via länken ovan.
Längst ner på sidan finns nedanstående länksamling.

Att börja med

[Informera om dödsfallet](#) | [Förbereda begravning](#) | [Avsked och begravning i coronatider](#) | [Ta ledigt om du behöver](#) | [Sköta dödsbo](#) | [Avsluta abonnemang](#)

Månaderna efter

[Bouppteckning](#) | [Vem ärver?](#) | [Dela upp arv](#) | [Ekonomi](#) | [Om sorg](#)

Följande år

[Deklarera dödsboet](#) | [Leva med sorgen](#) | [Planera ekonomi](#)

Checklista

Om oss

[Om oss](#) | [Kontaktuppgifter](#) | [Hjälp oss bli bättre](#) | [Tillgänglighetsredogörelse](#) | [Kakor](#)

Offentliga register mm

Automatisk rensning

- **Folkbokföringen:** Skatteverket registrerar dödsfallet baserat på ett dödsbevis från en läkare och uppdaterar folkbokföringen. 
- **Myndigheter, banker och försäkringsbolag:** Skatteverket meddelar andra myndigheter och många privata företag, inklusive banker och försäkringsbolag, om dödsfallet. 
- **Digital post:** Digitala tjänster som [Kivra](#) stoppar normalt digital post och skickar den som fysisk post till dödsboet, men innehållet i brevlådan kan ges ut till anhöriga efter begäran. 

Manuell rensning

- **Dödsorsaksregistret:** Vårdpersonal fyller i och skickar in uppgifter till [Socialstyrelsen](#) för att uppdatera dödsorsaksregistret. 
- **Personliga konton och medlemskap:** Kontrakt för el, telefon, medlemskap och liknande måste sägas upp manuellt av dödsboet. 
- **Försäkringar:** Även om försäkringsbolag är skyldiga att informera dödsboet om vilka försäkringar en person har haft, måste du som anhörig kontakta dem för att hantera försäkringarna. 

Bankfrågor när någon gått bort

Autogiron och stående överföringar

Nordea:

Checklista vid dödsfall

<https://www.nordea.se/privat/liv/familj/vid-dodsfall/checklista-vid-dodsfall.html>

Säg upp autogiron och stående överföringar, annars fortsätter de att dras från dödsboets konton. Den ansvarige för dödsboet kan ringa oss på [0775-55 20 10](tel:0775-552010) för att få hjälp att avsluta stående överföringar. Kom ihåg att även kontakta företagen och säga upp avtalen.

Swedbank.

<https://www.swedbank.se/privat/livet/familj/dodsfall-dodsbo.html>

Handelsbanken:

<https://www.handelsbanken.se/sv/ekonomi-i-livet/privatekonomi/livssituationer/om-nagon-avlider>.

Fler dokument / tjänster

- Livsdokumentet ([Livsdokumentet](#))
- Dokumentbevakning / Avisering hos begravningsbyråer / SBF
- Testamente
- Digitalt testamente / bilagor för digitalt arv
- Framtidsfullmakt
- Konsumenternas vägledning om bank och försäkring (www.konsumenternas.se)



Framtidsfullmakt

Ett dokument där du själv i förväg utser någon som får sköta dina personliga och ekonomiska angelägenheter om du senare inte kan göra det själv.

Ett alternativ till god man/förvaltare.

Ska vara skriftlig, undertecknad och bevitnad av två personer.

Innehålla vem som är fullmaktshavare och vilka områden den omfattar.

Börjar gälla när du inte längre kan ta hand om dina angelägenheter – och det styrks av exempelvis läkare eller anhörig.

Podd om
Framtidsfullmakt
från 2021



<https://www.tyresoradion.se/3494>

Sammanfattning så här långt

För en person som vill ha ordning och hjälpa sina efterlevande:

- **Vita Arkivet** → för personliga önskemål.
- **Livsarkivet** → för juridik, ekonomi och praktiska uppgifter.
- **Testamente + Framtidsfullmakt** → juridisk trygghet.
- **Dokumentbevakning** → för att säkerställa att allt verkligen hittas.



Vad ingår i det digitala livet?



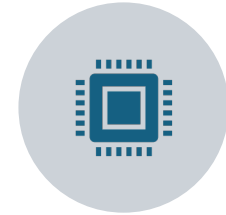
E-POSTKONTON (GMAIL,
OUTLOOK, APPLE MAIL)



SOCIALA MEDIER
(FACEBOOK, INSTAGRAM,
X/TWITTER, LINKEDIN,
ETC.)



MOLNTJÄNSTER (ICLOUD,
ONEDRIVE, GOOGLE
DRIVE, DROPBOX)



BILDARKIV (GOOGLE
FOTO, APPLE BILDER,
EXTERNA HÅRDDISKAR)



BANKID, SWISH, E-
FAKTUROR



PRENUMERATIONER &
MEDLEMSKAP (NETFLIX,
TIDNINGAR, SENIORNET
MM.)



DIGITALA MINNESSAKER
(BLOGGAR, HEMSIDOR,
SLÄKTFORSKNING,
FOTOBÖCKER)

Risker och problem om vi inte städar bland våra ”Digitala tillgångar”



Anhöriga kan inte komma åt viktiga dokument eller bilder.



Oanvända konton kan kapas.



Månadskostnader fortsätter för prenumerationer.



Svårt och tidskrävande för efterlevande att ”gissa lösenord” eller kontakta företag.

Så kan man döstäda digitalt

Inventera:

Gör en lista över konton, tjänster och digitala tillgångar.

Prioritera:

Vad är viktigt att bevara (foton, dokument)? Vad kan raderas?

Organisera:

Rensa bort gamla filer och mappar.

Samla viktiga dokument på ett ställe (t.ex. "Digitalt testamente").

Lösenordshantering:

Använd lösenordshanterare (t.ex. 1Password, Bitwarden, Apple Nyckelring).

Gör en "lösenordslista" på papper – förvara säkert (t.ex. i bankfack eller med testamente).

Ge instruktioner:

Skriv ned hur anhöriga kan stänga konton (Facebook → Minneskonto, Google → Inactive Account Manager).

Ange vem som får ta del av foton/dokument.



Digital städning – när man inte finns mer

Generellt gäller:

- Digitala medier får ingen myndighetsnotis när någon går bort.
- Krävs dödsfallsintyg från Skatteverket för att avsluta konton
- Saknas dödsfallsintyg måste fullmakt kunna visas upp
- Saknas efterlevnadsperson kan det krävas mycket formalia
- Om inloggningar (Lösenord) finns underlättar det väsentligt för efterlevande
- Finns företag som kan vara till hjälp

Efterlevandeperson

Företräder dig

Förenklar kontakter

Bekräftar vilja

Verkställer vilja

Avslutar

Kontaktformulär:

Särskild begäran gällande
konto för person som
drabbats av sjukdom eller
avliden person

**Sajter, kräver ofta
efterlevandeperson,
bland annat Facebook och Google**

Lösenord

- Lösenordshanterare eller egen förteckning över alla konton med tillhörande lösenord?
- Ge någon anhörig tillgång till lösenordshanteraren eller förteckningen?



Google – “Inaktivt konto-hanteraren” (Inactive Account Manager)



Syfte: Gör det möjligt att ange vad som ska hända med ditt Google-konto (Gmail, Drive, Foto, YouTube m.m.) när du blir inaktiv under viss tid.

Så här gör du (kan visas live på skärm):

Gå till myaccount.google.com/inactive

Logga in på ditt Google-konto.

Välj **tidsgräns** för inaktivitet (t.ex. 3, 6, 12 månader).

Ange **vem** som ska få meddelande och tillgång (upp till 10 personer).

Välj om kontot ska **raderas** automatiskt.

About Inactive Account Manager

The Inactive Account Manager is a way for users to share parts of their account data with trusted contacts if they've been inactive for a certain period of time. You can use this tool to share data with a trusted party, like immediate family members, to receive certain account data in the event of your death or inactivity. To set it up, visit the [Inactive Account Manager page](#).

What data can I share?

When you set up Inactive Account Manager, you'll find the data options you can share. You can choose how long your account becomes inactive for a specific amount of time. You can select up to 10 trusted contacts to share this data, and choose to share all or only specific data types. You can also choose to share your account data with different people. Note that some information can't be shared.

How do we detect activity?

We look at several signals to understand whether you are still using your Google Account, including your last sign-ins, your recent activity in [My Activity](#), usage of Gmail, Google Photos, Google Drive, Google Maps, your phone, and Android check-ins.

How long will my data be shared as I've instructed?

The plan you set up will trigger the plan you set up if your Google Account has been inactive for the specified amount of time.

You can choose how long we should wait before we do so by setting up your plan at your [Inactive Account Manager page](#).

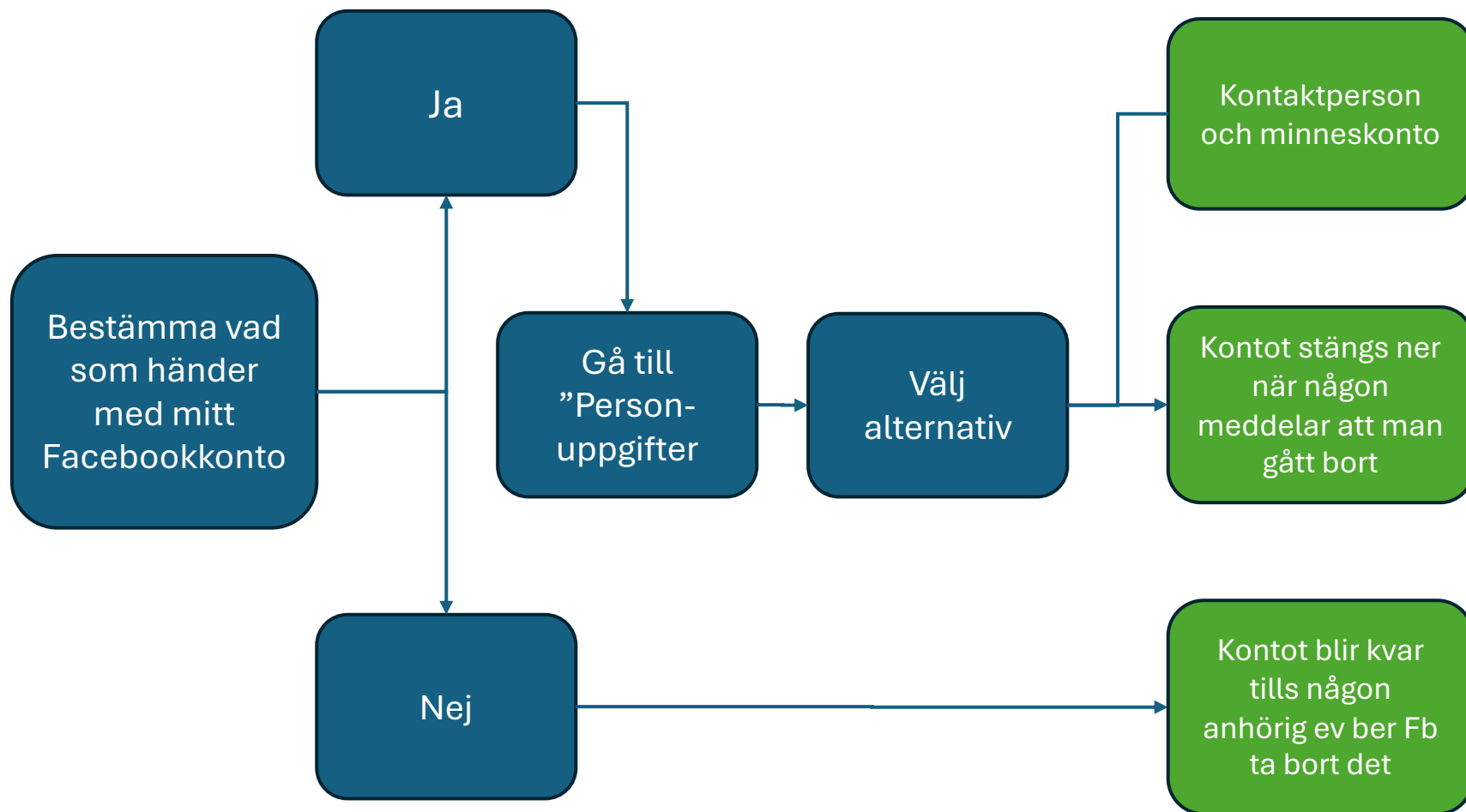
Facebook – Minneskonto eller kontostängning

Syfte: Bestäm om kontot ska bevaras som minneskonto ("In Memoriam") eller tas bort efter döden.

 [Direktlänk till Minneskontoinställningar](#)



Vad händer med mitt Facebookkonto?



Lägga till en efterlevande kontaktperson för din huvudprofil i facebook

Lite olika instruktioner för mobiler, surfplattor och datorer. Leta dig fram till **Personuppgifter**.

1. Välj **Meny** längst ner till höger
 2. Välj **Inställningar och integritet** och klicka på **Inställningar**.
 3. Klicka på **Konto(center)** och sedan på **Personuppgifter** (och kontoinformation).
 4. Klicka på **Kontoägarskap och kontokontroll**.
 5. Klicka på **Omvandla konto till minneskonto**
 6. Klicka på ditt namn.
 7. Skriv vännens namn i textrutan och klicka sedan på hens profilbild.
 8. Välj om du vill tillåta att din efterlevande kontaktperson laddar ned en kopia av det du har delat på Facebook.
 9. Klicka på **Spara**.
 10. Om du vill meddela din vän att hen nu är din efterlevande kontaktperson klickar du på **Skicka** eller på **Hoppa över** om du inte vill meddela hen.
- Om du vill ändra en efterlevande kontaktperson följer du steg 1–6 ovan och väljer sedan din efterlevande kontaktperson. Då kan du välja en ny efterlevande kontaktperson om du vill.
- Om du vill ta bort din efterlevande kontaktperson följer du steg 1–5 ovan och klickar sedan på **Ta bort efter min bortgång**.



Facebook – Kontocenter och Personuppgifter

 Meta

Kontocenter

Hantera dina sammankopplade upplevelser och kontoinställningar på Metas olika tekniker som Facebook, Instagram och Meta Horizon. [Läs mer](#)



Profiler



Sammankopplade upplevelser

Kontoinställningar



Lösenord och säkerhet



Personuppgifter



Din information och dina
behörigheter



Annonsinställningar



Meta Pay



Prenumerationer



Konton

Personuppgifter

Meta använder den här informationen för att verifiera din identitet och hålla communityn säker. Du väljer vilka personuppgifter som ska vara synliga för andra.

Kontaktuppgifter

carlolofstrand@gmail.com, +46703431946



Födelsedatum

15 januari 1946



Identitetsbekräftelse



Kontoägarskap och kontokontroll

Hantera dina data, ändra din efterlevande kontaktperson, avaktivera eller ta bort dina konton och profiler.



Facebook – Valet mellan Minneskonto och Kontostängning

Kontoägarskap och kontokontroll

Omvandling till minneskonto

Bestäm vad som ska hända med din huvudprofil på Facebook när du har gått bort. >

Inaktivera eller ta bort

Avaktivera dina konton och profiler tillfälligt eller ta bort dem permanent >

Omvandling till minneskonto

Välj ditt Facebook-konto för att hantera inställningarna för minneskonto. Instagram- och WhatsApp-konton hanteras på annat sätt efter ett dödsfall. [Läs mer](#)



Carl-Olof Strand
Facebook
Göra om till minneskonto >

Carl-Olof Strand • Facebook

Välja en efterlevande kontaktperson

Välj någon som kan ta hand om din huvudprofil när du har gått bort.

Sök efter Facebook-vänner

Hen kommer att kunna:

- Hantera minnesinlägg på din huvudprofil. Det innebär bland annat att bestämma vem som får publicera och vem som kan se inlägg och ta bort taggar
- Begär att din huvudprofil och andra konton kopplade till ditt konto ska tas bort
- Svara på nya vänförfrågningar
- Uppdatera profilbilden och omslagsfotot

Din efterlevande kontaktperson kan bara hantera inlägg som görs efter din bortgång. Hen kan inte publicera som dig eller se dina meddelanden.

Apple (iCloud, Mail, Foto, mm.) – “Digital Legacy” (Digitalt arv)

Syfte: Låta en betrodd person få tillgång till ditt konto efter dödsfall.

Så här gör du (på iPhone, iPad eller Mac):

Gå till **Inställningar → Apple-ID → Lösenord & säkerhet → Kontakter för efterlevande.**

Tryck på **”Lägg till kontakt för efterlevande”**.

Personen får en **åtkomstnyckel** (kan skrivas ut eller sparas som QR-kod).

Efter dödsfall kan den personen, med dödsbevis, få tillgång till dina bilder, filer, meddelanden m.m.

 [Mer info från Apple](#)



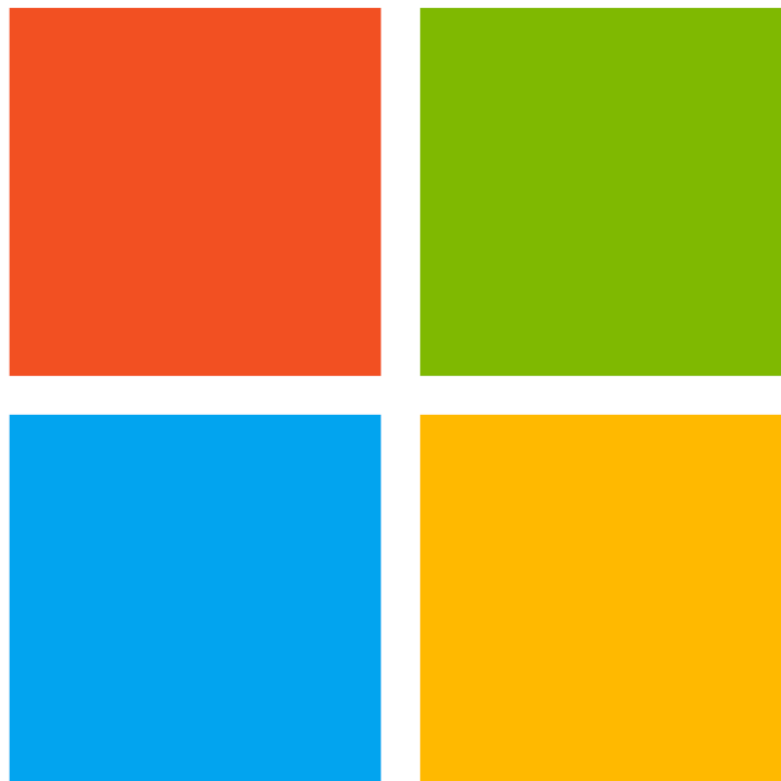
Microsoft / Outlook / OneDrive

Syfte: Ge anhöriga möjlighet att begära åtkomst till e-post och filer efter dödsfall.

Så här gör du:

Microsoft har **ingen automatisk arvfunktion** ännu.

Men anhöriga kan [kontakta Microsoft](#) med dödsbevis och juridiskt underlag för att stänga eller överföra kontot.



Instagram

Instagram

Syfte: Konto kan göras om till minneskonto eller raderas.

Så här gör du:

Anhöriga kan efter dödsfall begära:

Minneskonto → kontot står kvar men låst ("Till minne av").

Radering → kontot tas bort helt.

Ansökan görs via [Instagrams formulär för minneskonto](#).





-  **Funktioner i Instagram** ▼
-  **Hantera ditt konto** ▼
-  **Säker användning** ▼
-  **Integritet, säkerhet och rapportering** ▼
-  **Villkor och policyer** ▼
-  **Threads** ▼

Anmäla en avliden persons konto på Instagram

[Kopiera länk](#)

Om du ser ett konto på Instagram som tillhör någon som har gått bort kan du uppmana Instagram att göra om det till ett minneskonto. Om du är en nära familjemedlem till personen kan du begära att vi tar bort kontot från Instagram.

Omvandla till minneskonto

Vi kan [omvandla en avliden persons Instagram-konto till ett minneskonto](#) om vi får en giltig begäran om detta. Vi försöker förhindra hänvisningar till minneskonton på Instagram som kan uppröra personens vänner och familj och vi vidtar även åtgärder för att skydda den avlidnes integritet genom att säkra kontot.

Om du vill att ett konto ska göras om till ett minneskonto ber vi dig att [kontakta oss](#). Vi behöver ett bevis på att personen är avliden, exempelvis en länk till en dödsannons eller nyhetsartikel, för att göra om ett konto till ett minneskonto.

Tänk på att vi inte kan lämna ut inloggningsuppgifter för ett minneskonto. Det bryter alltid mot våra policyer när en person loggar in på någon annans konto.

Tar bort kontot

Verifierade familjemedlemmar kan begära att en närståendes konto tas bort från Instagram. När du skickar en begäran om borttagning behöver vi bevis på att du är en nära familjemedlem till den bortgångna personen, såsom

- den avlidne personens födelsebevis
- den avlidne personens dödsattest

Var det här till hjälp?



BankID och Swish



BankID stängs automatiskt när Skatteverket registrerar dödsfall.



Swish är kopplat till bankkontot och stängs automatiskt när banken avslutar kontot.



Inget du själv behöver göra i förväg — men du kan lämna instruktioner i Livsarkivet eller Vita Arkivet om var du har konton.

Streaming- och prenumerationstjänster

Netflix, Spotify, Storytel m fl

De avslutas normalt när autogiron upphör.

Om anhöriga inte känner till dem kan de fortsätta dras.

💡 **Tips:** Gör en enkel lista över prenumerationer i din digitala checklista.

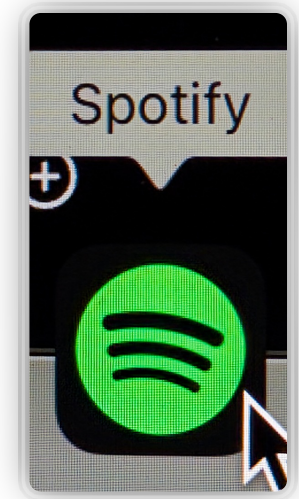


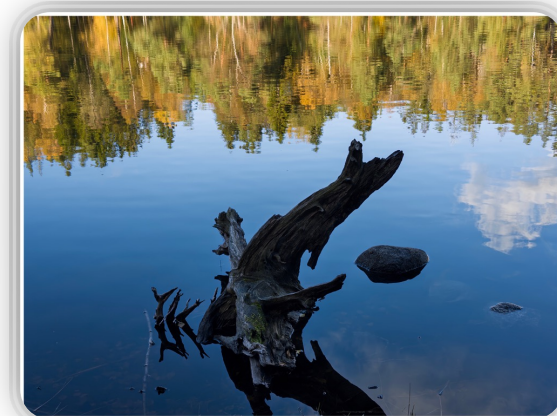
Foto- och molntjänster (Google Foto, iCloud, OneDrive, Dropbox)

För fotointresserade (som du och många i SeniorNet) kan detta vara extra viktigt:

Ange i Digitalt testamente **var bilderna finns** och **vad som ska bevaras**.

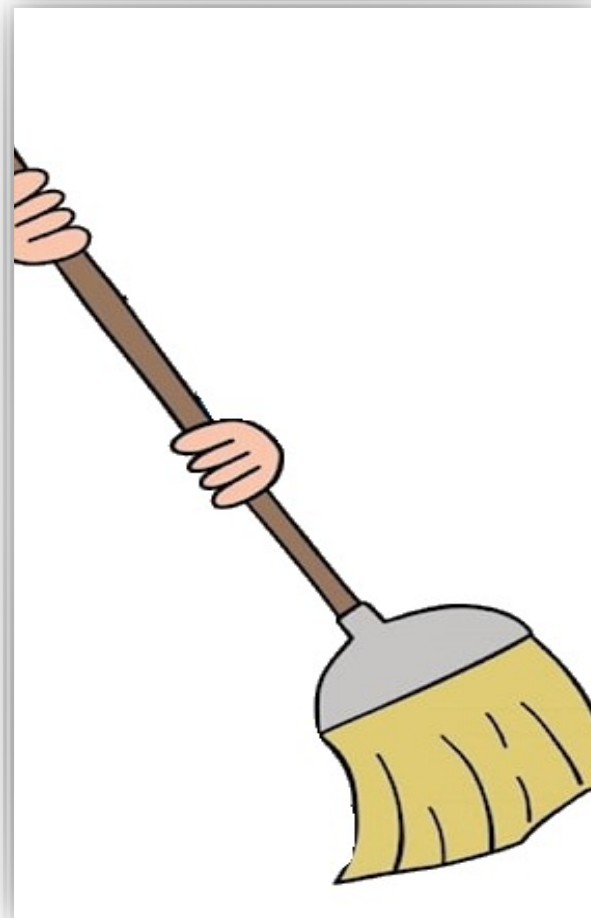
Dela gärna en **gemensam mapp** redan nu med familjen.

På iCloud/Google Foto kan du skapa **delade album** som fortsätter vara tillgängliga.



Digital städning - sammanfattning

- Gå igenom, sortera och rensa i datorer, plattor, mobiler, usbminnen, hårddiskar eller i molnet.
- Märk upp allt i tydliga mappar så att det är lätt och logiskt att hitta.
- Dokumentera vad som ska hända med dina engagemang i sociala medier - vem du vill ska ansvara.
- Notera var du förvarar förteckningen över dina konton och lösenord.
- Förvara tex dokumentet som en bilaga till ditt testamente.
- Skriv en framtidsfullmakt
- Gör en sammanställning över allt som du tycker att efter-levande kan behöva veta på tex [Livsarkivet.se](https://www.livsarkivet.se)



Lista med bra länkar utöver de som finns i presentationen

Radioprogram Ekonomiakuten P1

Därför ska du döstäda 2023-10-30

<https://www.sverigesradio.se/sok?query=d%C3%A4rf%C3%B6r%20ska%20du%20d%C3%B6st%C3%A4da>

Mycket att ordna med innan du dör. Vi svarar på lyssnarnas frågor om döstäda – så gör du det lättare för dina efterlevande 2025-05-05

<https://www.sverigesradio.se/avsnitt/mycket-att-ordna-med-innan-du-dor>

Framtidsfullmakt – allt du behöver veta

<https://www.sverigesradio.se/avsnitt/framtidsfullmakt-allt-du-behoover-veta>

Radioprogram Plånboken P1. Framtidsfullmakt. Omöjligt att använda digitalt . 2025-04-30

<https://www.sverigesradio.se/avsnitt/omojligt-anvanda-framtidsfullmakt-digitalt>

Internetstiftelsen

Digital döstädning. – en hjälp till dina anhöriga. Bra text. En bra tabell med länkar till våra vanligaste konton finns i slutet av dokumentet. Dokumentet publicerades 2025-10-31

<https://internetkunskap.se/artiklar/integritet/digital-dostadning-en-hjalp-till-dina-anhoriga/>

Sociala medier efter döden. Denna studie är genomförd som en del av Svenskarna och internet. Datainsamlingen gjordes i januari 2025 och bland den svenska allmänheten 18+ år genomfördes totalt 2 725 intervjuer.

<https://svenskarnaochinternet.se/utvalt/sociala-medier-efter-doden/>

Elgiganten

Varför och hur du ska ta bort digitala filer?

<https://www.elgiganten.se/hallbarhet/digitalt-skrap>

Skapa ett prydligt system i din bärbara dator.

<https://www.elgiganten.se/magazine/datorer-surfplattor-tillbehor/sa-har-skapar-du-ett-prydligt-system-i-din-barbara-dator>

Återvinning av mobiler.

<https://www.elgiganten.se/hallbarhet/tillsammans-vill-vi-atervinna-en-miljon-mobiler>