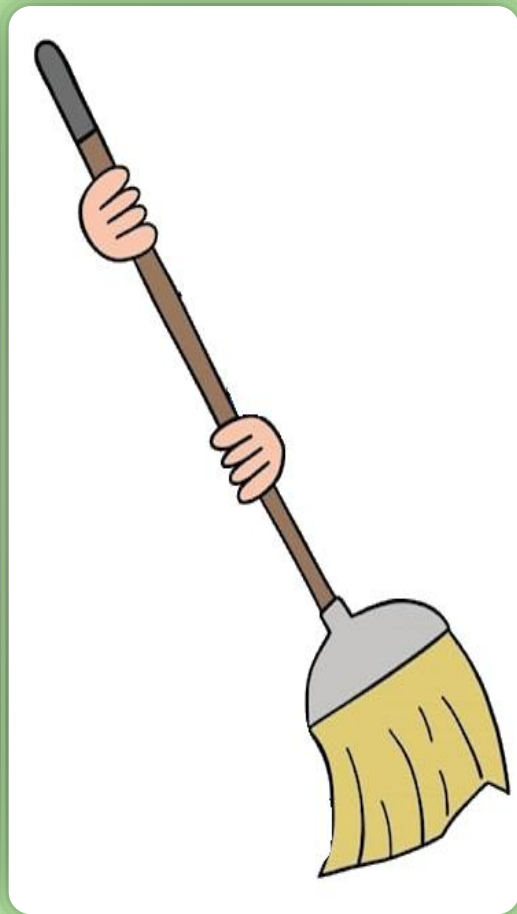


ATT DÖSTÄDA



Städa och
organisera inför
det oundvikliga

Eva Blommegård
Carl-Olof Strand

2026-10-29

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

Agenda

1. Allmänt om att döstäda

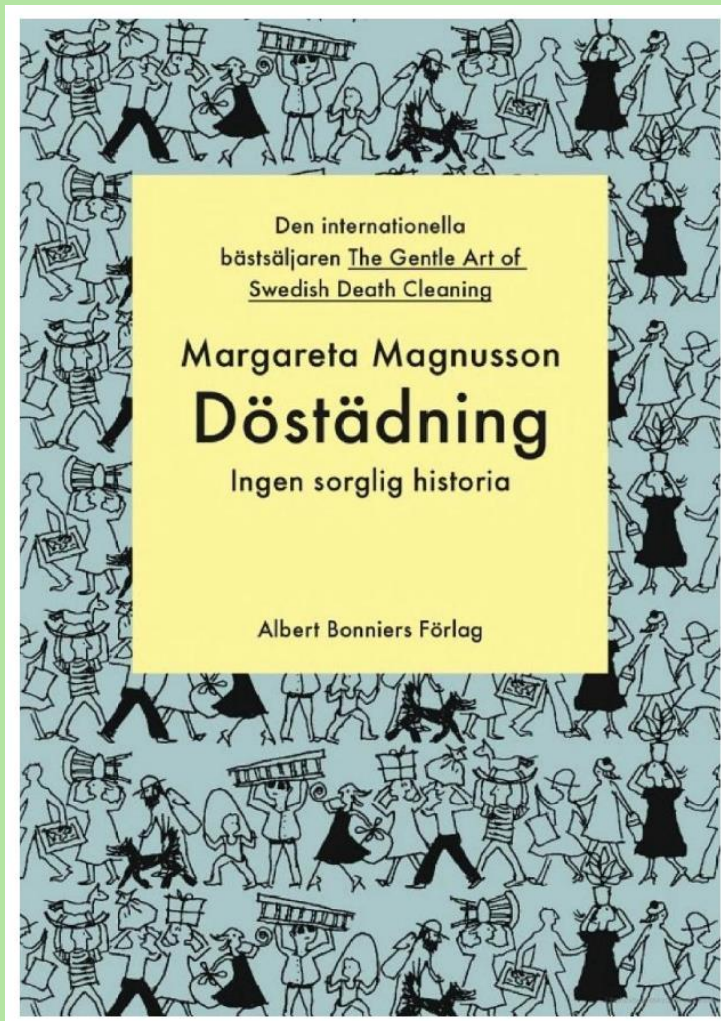
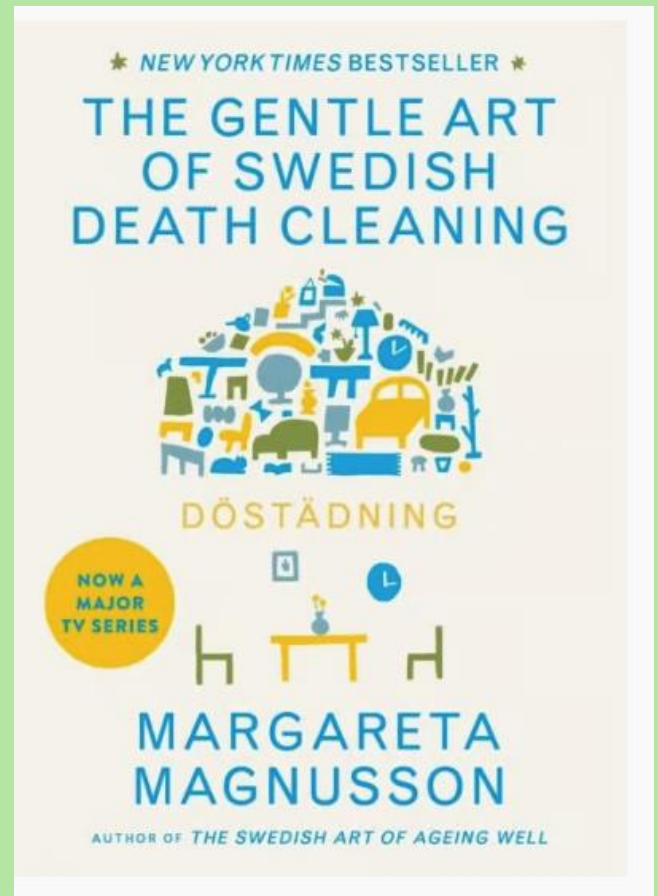
- Vad menar vi med att "döstäda"?
- Varför?
- Vad?
- Vilka hjälpmedel finns det?

2. Att döstäda sitt digitala liv

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



Varifrån kommer begreppet DÖSTÄDA?



EN **pròpiedades**

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

Es importante tener en cuenta que el döstädning 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



Aktuellt nu

Få har plan klar för sitt digitala liv efter döden

Trots att nästan alla lever de-
lar 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
testamenten sedan antiken kom
– redan i de tolv tavloras lag
omkring 431 före Kristus erkan-
des rätten att föredra om bår-
lätenskapen. I Sverige skrevs reg-
lerna tydligt in i 1734 års lag. Nu
börjar allt fler också handera på
vad som händer med deras digi-
tala arv när de dör.

Internetstiftelsen har inom
ramen för rapporten "Svenskarna
och internet" intervjuat 2 725
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 åtta år har
använt sociala medier under
2025, enligt rapporten "Svenska
och internet 2025".



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

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 generatio-
ner så finns det ofta påminner med
fysiska kort, säger Björn Appel-
gren.

Den absolut största anledning-
en till att vilja spara data på soci-
ala medier uppgavs vara för släkt
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 efterlevnadsfunk-
tioner som erbjuds. Till exempel
Facebook erbjuder möjligheten
att omvandla din profildata till en
minnesbild.

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 för-
tydliga att man inte ska lämna
ifrån sig inloggningsuppgifterna
till sina efterlevande.

– Vi säger inte att man ska läm-
na ut lösenord, det blir en mora-
lisk gråzon eftersom det strider
mot användarvillkoren att lägga
in på någon annans konto. Dess-
utom får dina anhöriga inte bara
till de publika uppgifter-
in sida utan även till dina
chattar.

Även om du har ett digitalt
testamente för ditt digitala
med fördel förvaras på
as där du har ditt vanliga
emil, det kan underlätta
finns samlat på samma
plats.

Det riskerar att dö som den
läken, eller saknar anhör-
igast säll, så kan begrav-
prakt hjälpa till att radera
enten.

Standard

Var god se till

”
Det kan höra ihop
med att de yngre
generationerna har
nästan alla sina
minnen på nätet.

Yngsta gruppen som intervjuats
har i princip inte någon gjort det.
Att fler äldre har gjort ett testa-
mente för det digitala livet för-
vårar kanske inte.
– Som äldre har man ofta haft
anhöriga som gått bort, man har
behövt tänka på den typen av frå-
gor, man är mer beaktansvärd
närmare döden, säger Björn
Appelgren, folkbildningsansvarig
på Internetstiftelsen.

–

INTERNET
STIFTELSEN

Domäner Kunskap Mötesplatser Om oss English Lyssna

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



Konversationer och bilder är bara en del av de digitala
fotavtryck vi lämnar efter oss. Foto: Naina Helén Jäma/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 på nätet efter döden, vilket är farligt för alla.

Döstäda

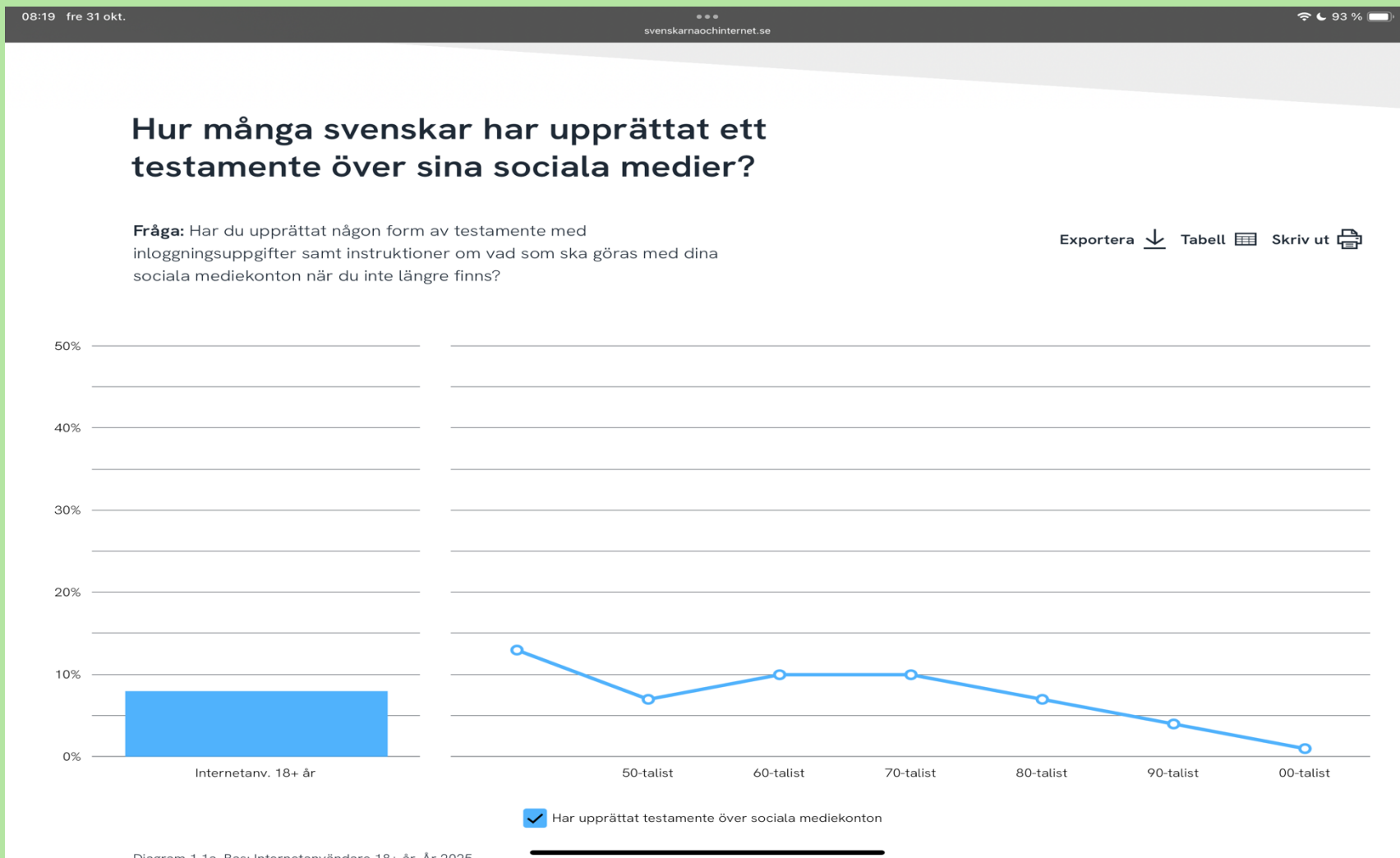
- Sägs vara ett svenskt begrepp som handlar om att städa eller organisera inför döden
- Syfte att göra det enklare för de som blir kvar
- Till nytta också för mig under resten av livet
- Känsligt ämne? – Men också något som många upplever som ett sätt att få ordning på sitt liv och minska bördan för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

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

SKILJ PÅ ATT DÖSTÄDA OCH ATT DÖDSTÄDA

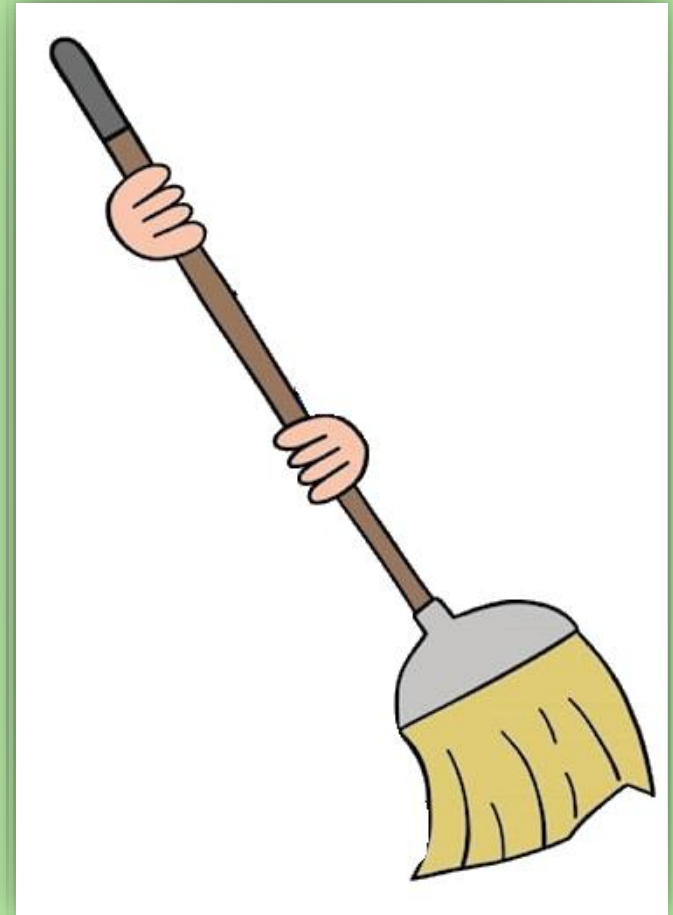


Hur många svenskar har upprättat ett "testamente" över sina sociala medier?



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?

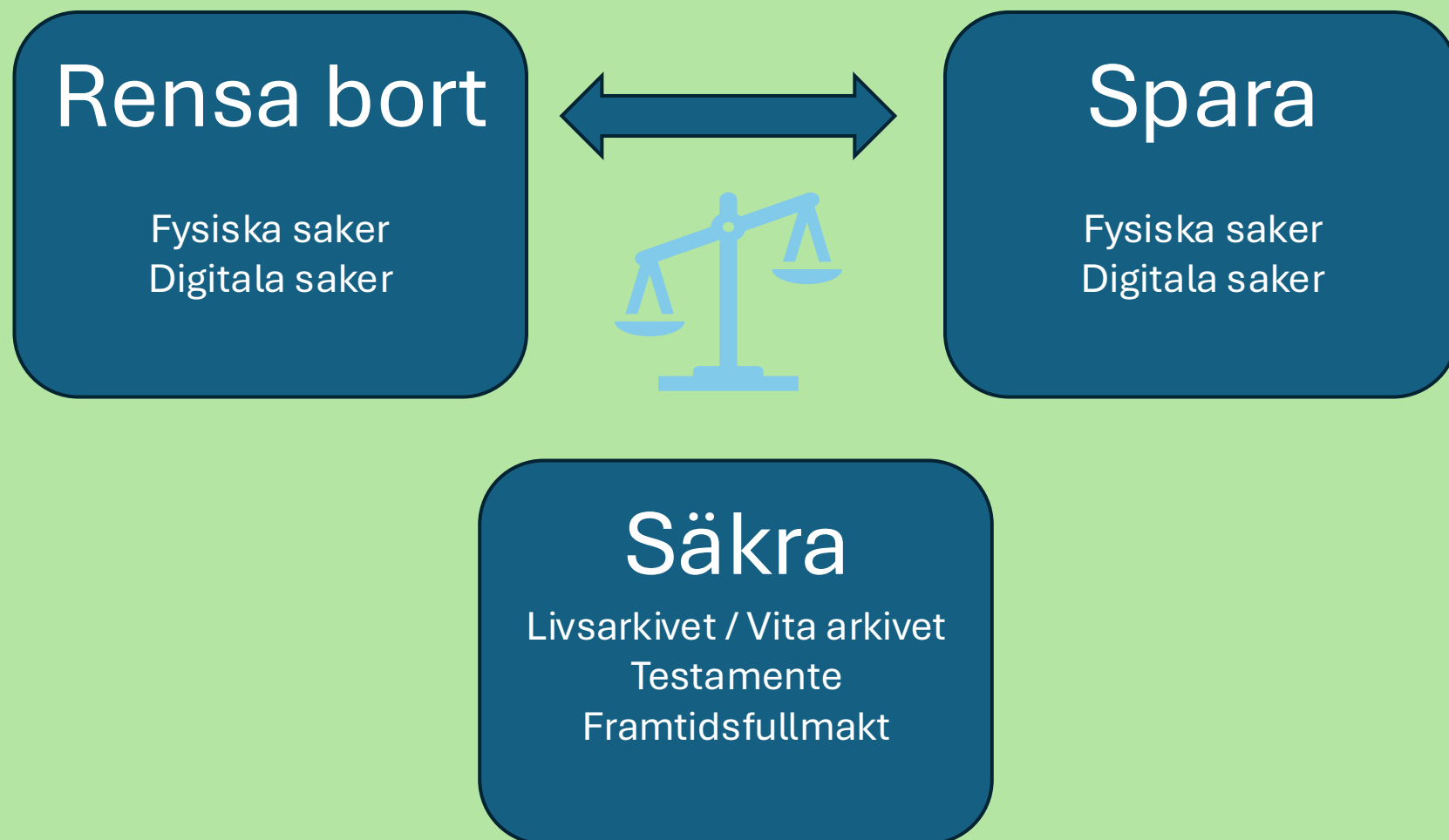
I vilken livssituation?



- 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

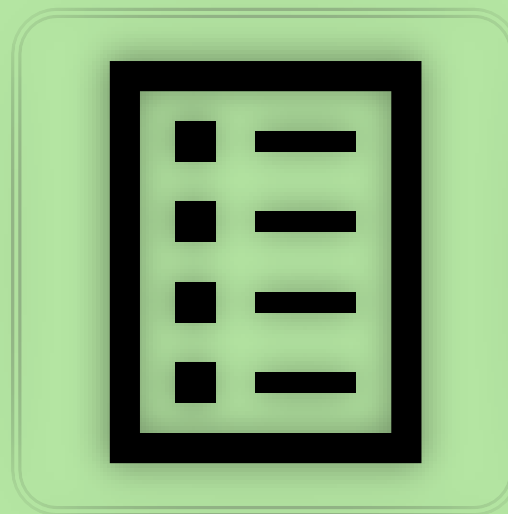
Skapa högar för "Behålla", "Ge bort", "Sälja" och "Slänga/Återvinna".



Hur berätta för efterlevande hur jag vill ha det?



Muntligt



Skriftligt

Margareta Magnussons egna råd

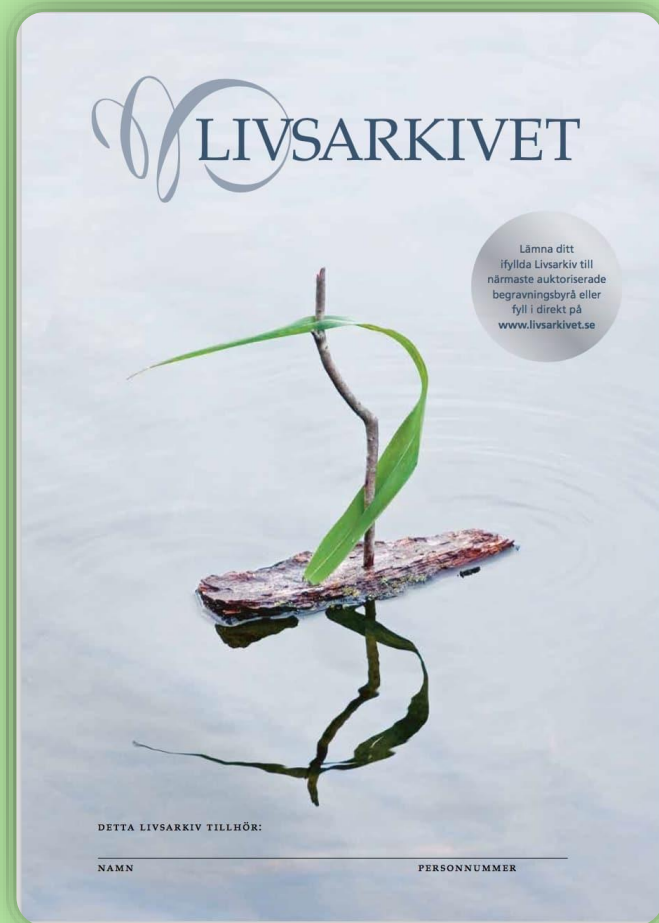
1. Tänk kategorier. Möbler, textilier, tavlor, böcker osv.
2. Rensa kläder
3. Fråga barnen vad de vill ha
4. Döstda ensam
5. Ge bort saker
6. Vänta med fotografier och brev
7. Skjut inte upp det!



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

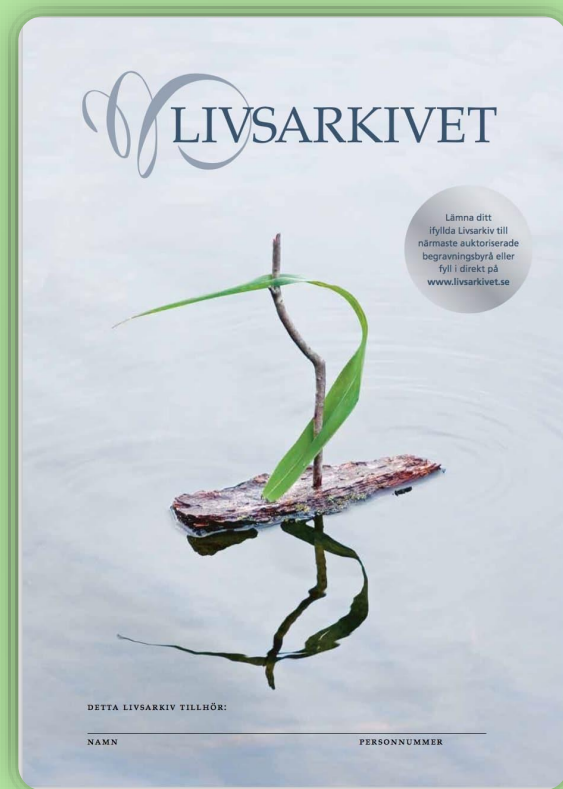


Livsarkivet

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



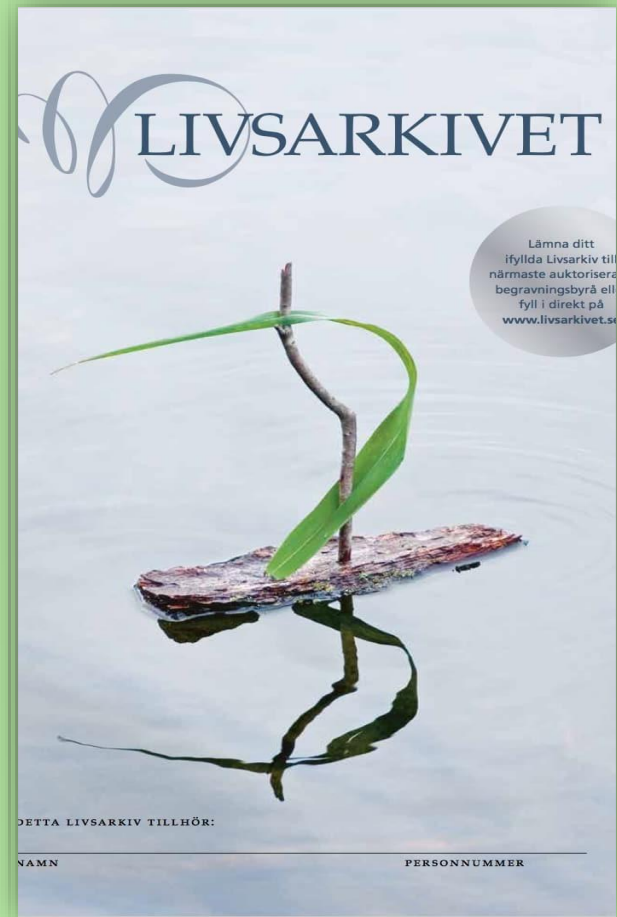
Livsarkivet

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.



LAVENDLA- ARKIVET

<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



Livsdokumentet

<https://livsdokumentet.se>

Livsdokumentet är en digital livspärm som ger dig möjligheten att få ordning på dina privata uppgifter och viktiga dokument oavsett ålder. Enkelt, tryggt och säkert. Tjänsten är helt kostnadsfri och kommer alltid att vara.



Efterlevande- guiden

ETT TIPS TILL DINA
ANHÖRIGA SOM KANSKE
SKALL DÖDSTÅDA

<https://www.efterlevandeguiden.se>

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



Efterlevande- guidens checklista

Checklista – efter ett dödsfall

Efter ett dödsfall är det ofta mycket att hantera. Checklistan hjälper dig att ta en sak i taget, i den takt som passar dig. Du kan också anpassa den efter dina behov och din situation.

Du kan skriva ut eller spara checklistan för att enkelt se vad som är viktigast att göra just nu och under den närmaste tiden.

 [Skicka länk med e-post](#)  [Skriv ut](#)  [English](#)

Anpassa checklistan

Du kan anpassa checklistan genom att ange när dödsfallet inträffade eller genom att välja de ämnen som är relevanta för dig.

Datum för dödsfall (ååååmmdd)

Välj ämne

Alla ämnen



Visar hela checklistan

Dödsbo

Informera om dödsfallet

- Närmast anhöriga måste informeras snarast efter dödsfallet
- Hemtjänst
- Släkt, vänner, arbetsgivare, kollegor och grannar
- Städbolag
- E-postkontakter
- Föreningar

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

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.

SHB

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>.

S|E|B

Fler dokument / tjänster

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



Sammanfattning så här långt

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

- **Livsarkivet** → för juridik, ekonomi och praktiska uppgifter.
- **Vita Arkivet** → för personliga önskemål.
- **Livsdokumentet** → hålla ordning på egna dokument genom hela livet.
- **Testamente + Framtidsfullmakt** → juridisk trygghet.
- **Dokumentbevakning** → för att säkerställa att allt verkligen hittas.



Vad ingår i det digitala livet?



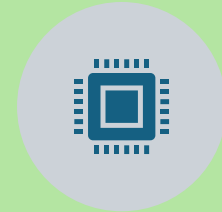
E-POSTKONTON (GMAIL,
OUTLOOK, APPLE MAIL)



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)

Fysiska enheter

- Bestäm vad ni ska göra med prylarna.
- Kör en fabriksåterställning för att radera filerna.
- Biometri funkar inte – ge de anhöriga ditt lösenord.
- Dela med dig av viktiga dokument!



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").

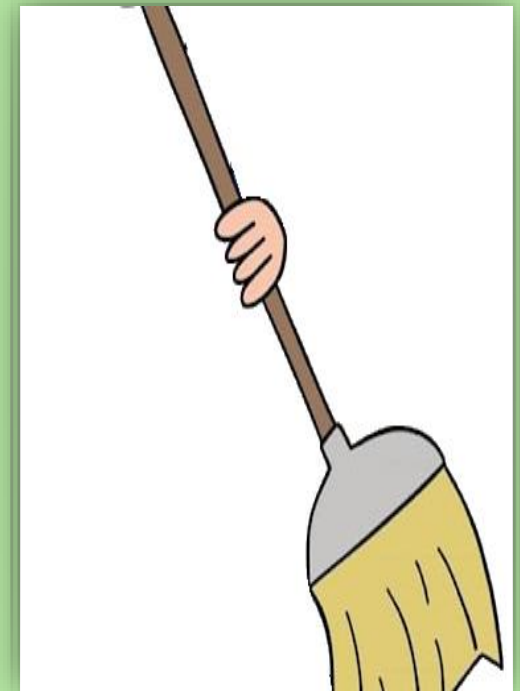
Lösenordshantering:

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

Ge instruktioner:

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

Ange vem som får ta del av foton/dokument.



Lösenord

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



Lösenordshanterare

- Bitwarden
- 1Password
- Apple Nyckelring/Lösenord

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 efterlevandeperson kan det krävas mycket formalia
- Om inloggningsuppgifter (Lösenord) finns underlättar det väsentligt för efterlevande

Efterlevandeperson

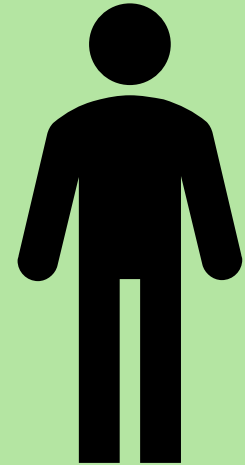
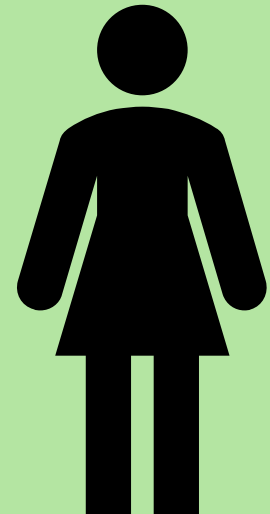
Företräder dig

Förenklar kontakter

Bekräftar vilja

Verkställer vilja

Avslutar



Internetstiftelsen har en guide

- Plattform
- Vad händer efter dödsfall?
- Kan man utse någon i förväg?
- Länk till mer information

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

Plattform	Vad händer efter dödsfall?	Kan man utse någon i förväg?	Länk till mer info
Facebook	Kontot kan göras om till minnessida eller tas bort.	Ja – välj en efterlevandekontakt i <i>Inställningar > Kontoägarskap och kontroll.</i>	Facebook 
Instagram	Kan omvandlas till minneskonto eller tas bort efter anmälan.	Nej, men anhöriga kan rapportera dödsfall.	Instagram 
Linkedin	Anhöriga kan stänga eller minnesmärka profilen via formulär.	Nej. Endast efter dödsfall.	Linkedin 
Snapchat	Inga minnesfunktioner. Konto kan raderas av support eller via inloggning.	Nej.	Snapchat 
WhatsApp	Konto raderas automatiskt efter 120 dagars inaktivitet.	Nej.	Whatsapp 
ChatGPT (OpenAI)	Inga specifika efterlevandeställningar. Kontot kvarstår tills det raderas manuellt.	Nej.	OpenAI 
Google	Konton kan raderas eller delas efter inaktivitet. Anhöriga kan begära radering eller dataåtkomst.	Ja – ange upp till tio personer som kan hantera din data på sidan <i>Hantering av inaktiva konton.</i>	Google 
Apple-konto / iCloud	Arvtagare kan få tillgång till data via Digital arvskontakt. Utan sådan krävs juridisk begäran till Apple.	Ja – utse Digital arvskontakt i <i>Inställningar > Apple ID > Lösenord och säkerhet.</i>	Apple 

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

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.



Facebook / Instagram / Threads – Minneskonto eller kontostängning

Du kan

1) Bevara profilen som
minneskonto och utse
en
efterlevandekontakt
eller

2) Välja att kontot ska
raderas efter din död.



Kontaktvägar för Meta-konton



1. Du anger din önskan medan du lever

På Facebook, Instagram och Threads kan du välja mellan att:

bevara profilen som minneskonto och utse en efterlevandekontakt, eller

välja att kontot ska raderas efter din död.

Metas aktuella hjälp beskriver nu motsvarande val även för **Instagram och Threads**. Många äldre beskrivningar säger att efterlevandekontakt bara finns på Facebook, vilket alltså inte längre stämmer med den aktuella hjälpen. Funktionernas tillgänglighet och menyernas utseende kan dock variera mellan konton. [Facebook Help Centre](#)

2. Någon meddelar Meta efter dödsfallet

Att du har gjort ett val betyder inte att Meta automatiskt får veta när du avlider.

En närstående behöver anmäla dödsfallet och lämna underlag enligt Metas anvisningar. **Det är Meta som genomför omvandlingen eller raderingen.** Efterlevandekontakten kan hjälpa till med anmälan, men rollen som kontakt och själva anmälan är två skilda saker.

Har du valt radering ska ett godkänt dödsfallsärende leda till radering i stället för ett minneskonto. Har du inte gjort något val kan profilen ändå göras om till minneskonto efter en godkänd anmälan. Ett minneskonto kräver alltså inte att du har utsett en efterlevandekontakt. about.fb.com

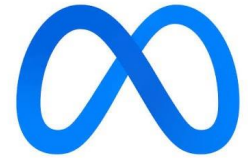
3. Efterlevandekontakten får begränsad rätt att sköta profilen

Personen övertar inte ditt konto och får inte tillgång till dina privata meddelanden.

På Facebook kan kontakten exempelvis ändra profil- och omslagsbild, fästa ett informationsinlägg och hantera nya vänförfrågningar. Om du har tillåtit det kan personen också ladda ned sådant du delat. **Kontakten kan även begära att minneskontot raderas senare.** Att välja minneskonto är därför ingen garanti för att det bevaras för all framtid. [Facebook Help Centre](#)

Svaret på din huvudfråga blir alltså: **Du anger inriktningen i förväg. Meta verkställer den efter en anmälan. Efterlevandekontakten sköter därefter minneskontot inom de gränser Meta tillåter.**

Nödvändiga underlag -Meta



Göra om profilen till minneskonto

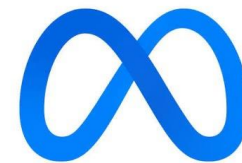
En dödsannons eller annat trovärdigt underlag som visar att personen avlidit kan räcka. Facebook accepterar exempelvis foto eller skanning av dödsannons, dödsintyg eller minneskort.

Begära att kontot raderas

Kraven är högre.

Meta kan behöva både bevis på dödsfallet och handlingar som visar att den som begär raderingen är behörig, exempelvis närstående eller företrädare för dödsboet.

Bevis



- **Dödsattest** är handlingen som läkaren skickar till Skatteverket.
- Som närstående kan man i stället beställa ett **dödsfallsintyg med släktutredning från Skatteverket**. Det visar dödsdatum och vilka efterlevande personen har. Det är därför ett relevant svenskt underlag när både dödsfall och släktskap behöver styrkas, även om Meta avgör om handlingarna räcker. skatteverket.se

Vad är en minnesprofil?



- En minnesprofil är en plats där vänner och familj kan samlas och dela sina minnen när en person har gått bort. Minnesprofiler har följande huvudfunktioner:
- Uttrycket **Till minne av** visas bredvid personens namn i profilen.
- Om profilens integritetsinställningar tillåter det kan vänner dela minnen på minnesprofilens tidslinje.
- Innehåll som personen har delat (till exempel foton och inlägg) finns kvar på Facebook och är synligt för den målgrupp som det delades med.
- Minnesprofiler visas inte som förslag på Personer du kanske känner, i annonser eller som påminnelser om födelsedagar.
- Ingen kan logga in på en profil som gjorts om till en minnesprofil.
- Minnesprofiler som saknar en [efterlevande kontaktperson](#) kan inte redigeras.

Hantera inställningar för minneskonto



- Klicka på din profilbild längst upp till höger på Facebook.
- Välj **Inställningar och integritet** och klicka på **Inställningar**.
- Klicka på **Meta-konto** och sedan på **Hantera konto**.
- Klicka på **Hantera** bredvid profilen så kan du ställa in inställningarna för minnesprofilen.
- Välj META-verktyg
- Klicka på **Omvandling till minneskonto**.
- Välj **Omvandla profil till minnesprofil** eller **Ta bort efter min bortgång**.

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](#)



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

Av säkerhetsskäl kräver och verifierar Apple juridisk dokumentation innan vi hjälper till med den avlidnas konto.

Oftast inkluderar detta en dödsattest och kanske även ett domstolsbeslut eller annan dokumentation.

Apple känner stor sympati för efterlevande familjemedlemmar och försöker hjälpa till så mycket som möjligt så fort vi kan.



Microsoft / Outlook / OneDrive

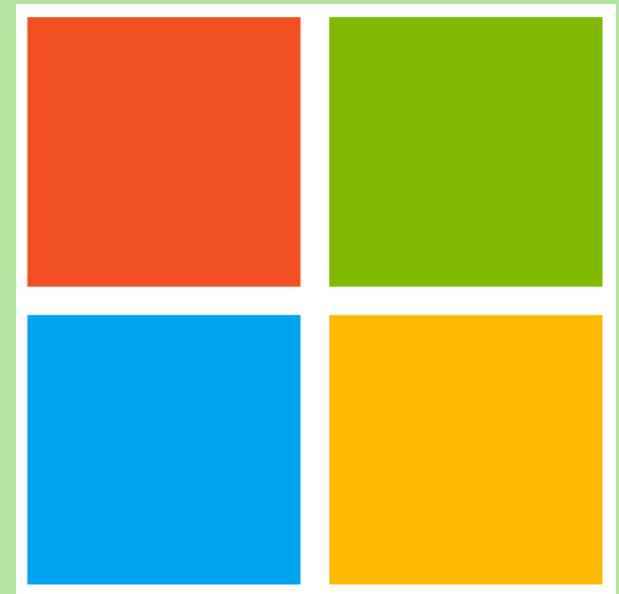
Syfte: Ge anhöriga möjlighet att begära åtkomst till e-post och filer efter dödsfall.

Så här gör du:

Microsoft har **ingen automatisk arvfunktion**.

Du behöver inte kontakta Microsoft för att meddela att någon har avlidit eller blivit oförmögen.

Om du känner till autentiseringsuppgifterna kan du avsluta kontot själv. Om du inte känner till autentiseringsuppgifterna avslutas kontot automatiskt efter 2 års inaktivitet.



BankID och Swish



BankID stängs automatiskt när Skatteverket registrerar dödsfall.



Swish är kopplat till bankkontot och stängs automatiskt när banken spärrar 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.

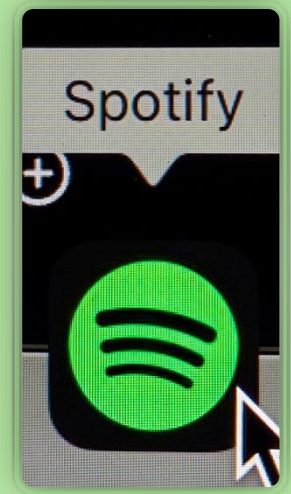


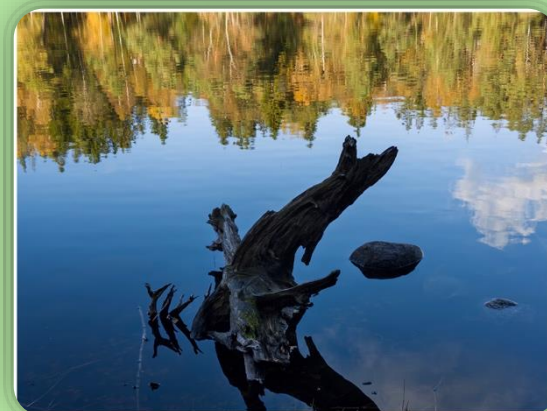
Foto- och molntjänster (Google Foto, iCloud, OneDrive, Dropbox)

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.



Digitala brevlådor

Kivra

- När en person går bort stoppas digital post från de anslutna avsändarna och ställs om till fysisk post istället.
- Om du som dödsbodeläggare behöver tillgång till den avlidnes Kivra-brevlåda, eller om du vill avsluta kontot, kan vi dela innehållet i brevlådan med dig. För att vi ska kunna göra detta behöver du själv ha ett aktivt Kivra-konto.
- **Så här får du tillgång till brevlådan:**
För att få tillgång till den avlidnes Kivra-brevlåda behöver du skicka in handlingar som styrker din rätt att företräda dödsboet. Du kan skicka in dokumenten via vårt [kontaktformulär](#).
- Kivra förbehåller sig rätten att avsluta och radera innehållet i den avlidnes brevlåda 12 månader efter dödsfallet.



Min myndighetspost

- Om du inte loggar in i din inaktiva brevlåda på 18 månader kommer brevlådan automatiskt avslutas och brevlådan och den post som finns i den tas bort.
- Om du av någon anledning inte själv kan logga in och inaktivera din brevlåda, finns möjligheten att via fullmakt ge en annan person rätt att avsluta tjänsten Mina meddelanden. Att avsluta tjänsten Mina meddelanden leder till att din brevlåda hos Min myndighetspost inaktiveras.

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 i till exempel [Livsarkivet.se](https://www.livsarkivet.se)



Lista med bra länkar utöver de som finns i presentationen

Radioprogram Ekonomiakuten P1

Därför ska du döstda 2023-10-30

<https://www.sverigesradio.se/sok?query=d%C3%A4rf%C3%B6r%20ska%20du%20d%C3%B6st%C3%A4>

Mycket att ordna med innan du dör. Vi svarar på lyssnarnas frågor om döstda – 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-behover-veta>

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

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

Internetstiftelsen

Digital döstdning. – en hjälp till dina anhängiga. 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>

Digital döstädning är en gåva till de
efterlevande.

Vänta inte tills det är försent

