



Detta Livsarkiv tillhör

Namn

Födelsedatum



Lämna ditt ifyllda Livsarkiv
till närmaste auktoriserade begravningsbyrå
– eller fyll i direkt på livsarkivet.se





Innehåll

Mina viktiga dokument	4
Om jag blir allvarligt sjuk	8
Mina önskemål vid dödsfall	14
Om donation / Om obduktion / Om vård i livets slutskede	22
Kontaktuppgifter och underskrift	23



Livsarkivet – en värdefull vägledning

Här samlar du uppgifter om dina viktiga dokument,
önskemål om begravningen, din syn på donation
– och annat som dina anhöriga bör känna till

Mitt i livet är det inte lätt att tänka att det en dag ska ta slut – det känns främmande och svårt att greppa. Men att ändå stanna upp en stund och fundera över vad dina allra närmaste kan behöva veta, när du inte längre är med eller kan uttrycka din vilja, är att visa omtanke om dem du älskar mest – och om dig själv.

För att inget ska glömmas bort har vi skapat *Livsarkivet*, där du i lugn och ro kan lämna uppgifter om dina viktigaste dokument, önskemål om din begravning och hur du ser på donation – men också skriva ner dina personliga tankar. När du är klar har du skapat en värdefull vägledning för dina närmaste, så att de kan forma sitt sista avsked till en personlig och vacker ceremoni.

Genom att fylla i och lämna ditt Livsarkiv till närmaste auktoriserade begravningsbyrå – eller genom att fylla i det direkt på livsarkivet.se – registreras det i Livsarkivets Dokumentbevakningssystem, så att du kan vara säker på att det snabbt kommer fram, så snart begravningsbyrån nås av meddelandet om ditt dödsfall. Och glöm inte att också berätta för dina anhöriga om ditt Livsarkiv.

Mina viktiga dokument



Samla dina viktiga dokument tillsammans med ditt Livsarkiv och förvara dem där dina närmast anhöriga lätt kan hitta dem (på sidan 7 kan du fylla i var du sparat dem). Allra säkrast är att lämna alla dokument till en auktoriserad begravningsbyrå för förvaring i Livsarkivets Dokumentbevakningssystem – då kan du vara säker på att handlingarna snabbt kommer fram när dina anhöriga behöver dem. Vill du ha hjälp med dina juridiska dokument kan du få det hos landets samtliga auktoriserade begravningsbyråer.

Testamente / Framtidsfullmakt / Samboavtal Äktenskapsförord / Tidigare bouppteckning

Jag har upprättat...

Ange datum för upprättande

☐ Testamente¹

År	Mån	Dag
----	-----	-----

☐ Framtidsfullmakt²

År	Mån	Dag
----	-----	-----

☐ Samboavtal³

År	Mån	Dag
----	-----	-----

☐ Äktenskapsförord⁴

År	Mån	Dag
----	-----	-----

Registrerat hos Skatteverket

☐ Gåvobrev

År	Mån	Dag
----	-----	-----

☐ Tidigare bouppteckning finns efter⁵

För- och efternamn

Lagfart / BRF

☐ Jag har hel eller del i lagfart för följande fastigheter/tomträtter

Fastighetsbeteckningar

☐ Jag äger hel eller del i följande bostadsrätter/byggnader

Ange BRF / lägenhetsnummer / fastighetsbeteckningar

Glöm inte att fylla i på sidan 7 var du sparar dina viktiga dokument!

1 Ett **testamente** bestämmer hur det du äger ska fördelas efter din död. Det ska vara skriftligt och bevitnat av två samtidigt närvarande personer som är minst 15 år gamla och ej jäviga. Anlita alltid en sakkunnig vid upprättande av testamentet.

2 Sedan 1 juli 2017 gäller lagen om **framtidfullmakt** – din möjlighet att bestämma vem som ska företräda dig då du inte längre kan ta hand om dina ekonomiska och personliga angelägenheter, samt vid dödsfall.

3 Genom ett **samboavtal** kan man avtala bort sambolagen. Då behåller var och en sin egendom vid en eventuell separation eller dödsfall.

4 Ett **äktenskapsförord** kan upprättas för att göra viss eller all egendom till enskild i ett äktenskap. Som exempel kan nämnas då makar vill göra ärvd egendom till enskild eller när makar vill hålla sina respektive förmögenheter åtskilda.

5 **Bouppteckning** efter tidigare avliden make, sambo eller annan som kan påverka arv efter mig.

Gravbrev

Jag är gravrättsinnehavare¹ till följande gravar

Ange gravnummer och kyrkogård / begravningsplats

Andra dokument

Jag har även följande viktiga dokument t.ex. gåvobrev, lånehandlingar, betyg eller arbetsgivareintyg

Fyll i typ av dokument

Digitalt lagrad information

Jag vill att digital information² som jag äger och har kontroll över ska ☐ Tas bort ☐ Sparas

Noteringar

Adresser till mina sidor/tjänster³ för att kunna ta bort eller spara digital information

Adresser

1 Med **gravrättsinnehavare** menas den eller de som hos kyrkogårdsförvaltning är antecknade som innehavare av en viss gravplats.

2 Med **digitalt lagrad information** menas t.ex. dina konton i sociala medier. Begravningsbyrån kan hjälpa anhöriga med att släcka ned t.ex. sidor på sociala nätverk. Då sparas dock ingen information utan allt raderas.

3 För Instagram, Twitter, LinkedIn och Youtube ange ditt användarnamn. För Facebook, gå till din Facebook-sida och kopiera eller skriv av adressraden (URL). Ange också din nuvarande mejladress med inloggningsuppgifter.

Mina försäkringar

Har du inte full kontroll på vilka försäkringar du har, vad de kostar och om de täcker dina behov, kan du mot en avgift få hjälp att kartlägga dem. Inventeringen, som utförs av en licensierad

försäkringsmäklare, ger dig en total överblick över alla dina försäkringar och pensioner.

Jag har tecknat följande försäkringar...

☐ Hem/villa/fritidshusförsäkring finns hos...

Ange försäkringsbolag och typ av försäkring

☐ Pensionsförsäkring finns hos...

Ange försäkringsbolag

☐ Livförsäkring finns hos...

Ange försäkringsbolag

☐ Övriga försäkringar finns hos...

Ange försäkringsbolag och typ av försäkring (t ex olycksfallsförsäkring, sjukförsäkring, grupplivförsäkring, företagsförsäkring, försäkring via din arbetsgivare eller ditt fackförbund)

☐ Memento Begravningsförsäkring

Ett sätt att visa omtanke om sina närmaste är att avsätta pengar i en försäkring som är öronmärkt för begravningskostnaderna. Läs mer om begravningsförsäkring och räkna ut vad en sådan skulle kosta för dig på begravningar.se/forsakring

☐ Annan begravningsförsäkring finns hos...

Ange försäkringsbolag

Mina viktiga dokument förvaras

☐ i Livsarkivets Dokumentbevakningssystem⁴

☐ på annan säker plats⁵

Ange plats (t. ex. bankfack)

Kopior finns hos...

Ange plats

⁴ Allra säkrast är att lämna alla dina viktiga dokument till en auktoriserad begravningsbyrå för förvaring i Livsarkivets Dokumentbevakningssystem – då kan du vara säker på att handlingarna snabbt kommer fram när dina anhöriga behöver dem.

⁵ Väljer du att förvara dina dokument på en annan plats är det viktigt att du meddelar dina anhöriga om var du sparar dem.

Om jag blir allvarligt sjuk



Livsarkivet kan också vara ett stöd om du mitt i livet skulle bli beroende av andra människors vård och omsorg, till exempel om du drabbas av sjukdom eller en olycka. Genom att beskriva dina intressen, vanor och livsstil, ger du en vägledning för anhöriga och vårdpersonal så att de kan hjälpa dig att skapa en miljö att trivas i om du inte själv kan uttrycka din vilja.

Allmänt om mig

Jag är

☐ Morgonmänniska ☐ Kvällsmänniska

Kläder jag gärna bär

Välbehindandet kommer inifrån sägs det,
men att få bära de kläder du känner dig mest
bekväm i och i rätt färger har stor betydelse.

Färger jag tycker om

Husdjur jag tycker om

Idag är det inte helt ovanligt med husdjur inom vården
– t ex katt eller hund.

Musik jag gärna lyssnar till

Mat jag tycker om

Jag är allergisk mot

Ange tydligt vad som framkallar allergin och eventuell reaktion –
det kan vara skillnad mellan liv och död.

Drycker jag tycker om

Om jag inte längre kan bo kvar hemma

Följande möbler/saker vill jag ha med mig om jag flyttar till ett annat boende

Det jag inte kan ta med mig vill jag att ni gör så här med¹

Kanske har du redan skrivit i ditt testamente hur saker ska fördelas. Men eftersom testamentet inte verkställs förrän efter din död, kan det vara klokt att notera det även här, så att det blir som du tänkt dig.

Jag överlåter frågan till

Ange namn



Jag trivs bäst när jag

Berätta fritt hur och var du trivs bäst

Intressen

Tidningar/magasin som är viktiga för mig

TV- och radioprogram, hemsidor
jag gärna lyssnar och tittar på

Böcker/författare jag gärna läser

Sporter jag tycker om att utöva/titta på

Jag är medlem i följande organisationer
som jag vill kvarstå i

Jag vill utträda ur följande
organisationer

Samhörigheten med en förening kan ha stor betydelse. Många föreningar arbetar med uppsökande verksamhet till dem som inte kan vara aktiva själva.

Andra intressen är... (t.ex. resor, matlagning, korsord, handarbete, odling etc.)

Arbete och utbildning

Jag har följande utbildning

Jag arbetar/har arbetat som

Att få prata om sitt arbete är för många stimulerande.
Arbetet utgör eller har utgjort en stor del av livet för de flesta av oss.

Det här är min familj och mina vänner

Namn på familjemedlemmar, både nu levande och döda, kan vara bra information att ge till sina anhöriga och vårdpersonal.

Min familj är

Ange namn och relation (barn, syskon, föräldrar och andra släktingar)

Mina nära vänner är

Ange namn och relation

Jag är född och uppvuxen i

Ange ort, land etc

Levnadsberättelse/övrigt

Annat som jag vill att ni ska veta

Min levnadsberättelse

Här finns utrymme för att skriva om händelser som betytt mycket för dig. Kanske finns viktiga barndomsminnen som du aldrig delat med dig? Vet dina anhöriga hur det egentligen gick till när du och din partner träffades? Var och hur ni bodde första tiden? Skoltiden, värnplikten och andra tidsperioder hör till sådant som säkert påverkat din livsbana. Skriv ner allt du kommer ihåg, stort och smått, som du vill att andra ska minnas.

Skriv med egna ord och på ditt eget sätt, det är ju en del av dig. Och vill du inte

skriva i berättarform, går det utmärkt att skriva ner dina minnen i punktform, gärna med årtal att hänga upp dem på. Räcker inte utrymmet på dessa sidor till för din berättelse så fortsätt att skriva på ett separat blad. Det viktiga är att din levnadsberättelse blir nertecknad i en eller annan form.

Tänk också på att all information du lämnar även kan vara till stor hjälp och stöd vid eventuell framtida vård p.g.a. sjukdom eller olycka.



Min levnadsberättelse (forts)

Mina önskemål vid dödsfall



Det är viktigt att dina nära får ta avsked av dig, för att sedan gå vidare i livet. Hur vill du bli ihågkommen? Visst vore det fint om dina nära, när de läser dina tankar kring begravningen, ler igenkännande för att du i dina önskemål vågat visa vem du var. Vi underskattar ofta oss själva, vill inte ta plats och inte synas. men en begravning kan idag utformas väldigt fritt utifrån det som du har närmast hjärtat – intressen, estetik, värderingar och livsstil. På sidorna 16 och 17, och på begravningar.se kan du se och inspireras av hur en personlig begravning kan utformas. Låt ceremonin bli en hyllning till livet som var. Det är bara fantasin som sätter gränser.

Så här vill jag ha min begravning

- ☐ Jag vill ha en begravningsceremoni enligt Svenska kyrkans ordning
- ☐ Jag vill ha en begravningsceremoni enligt annat samfunds ordning
- ☐ Jag vill ha en borgerlig begravningsceremoni
- ☐ Jag överlåter frågan till mina efterlevande

Jag vill ha en begravningsceremoni med ☐ Kista ☐ Urna

Ceremonin sker ofta med kista (med efterföljande gravsättning i kistgrav, eller kremation med gravsättning i t ex urngrav eller minneslund vid ett senare tillfälle), men den kan också utformas med urna efter kremationen.

Jag vill att begravningsceremonin hålls i

Ange kyrka / kapell / annan plats

Ett tema som jag tycker skulle passa för min begravning

På nästa uppslag (och på begravningar.se) kan du se och inspireras av hur en personlig begravning kan utformas efter olika teman, som t ex en färg, en plats, ett intresse eller en livsstil.

Så här vill jag gärna att begravningsceremonin utformas

Här kan du fritt skriva hur du vill ha det – vem som ska leda ceremonin, önskemål om musik, psalmer, sånger, solist och allt annat som är viktigt för att det ska bli som du vill ha det.

Mina önskemål om kista, urna och blommor

Dekorationen på kistan består ofta av ett blomsterarrangemang. Vanligen är det inget som hindrar att något som anknyter till den avlidnes personlighet läggs på kistan – till exempel ett fotografi eller en kär ägodel. Bårtäcke kan också vara fint i den mån det är möjligt.



En vacker och traditionell ceremoni på en kär plats.



Flytta in natur, minnen och bilder med hjälp av en storbildsskärm.



En sista hälsning med en klapp av fingerfärg.



Låt ett livslångt intresse ta plats under ceremonin.



Ceremonin kan också utformas med urna, en tid efter kremationen.



Låt årstiden vara en del av upplevelsen.



Med hav och himmel nära, känns dina nära aldrig långt bort.



Favoritfärgen i blommor och utsmyckning gör ceremonin personlig.

Så här vill jag vara klädd i kistan

Idag är det lika vanligt att man har egna kläder på sig i kistan (t.ex. favoritpyjamasen eller fotbollsklubbens matchställ) som en vit svepningsskjorta.

☐ Svepningsskjorta ☐ Egna kläder

Särskilda önskemål

Bevara minnet

Om mina efterlevande så önskar, får de ta fingeravtryck och/eller DNA för att använda till minnessaker.

☐ Ja, fingeravtryck ☐ Ja, DNA

Jordbegravning eller kremation

Tänk noga över ditt val innan du fyller i din önskan.
Det kan vara viktigt för dina efterlevande.

☐ Jag vill jordbegravas

Jordbegravning innebär att kistan med den avlidne förs ut till graven och gravsätts, antingen som en del av begravningsceremonin där gästerna följer kistan till graven, eller så avslutas begravningen med avskedstagande inne i kyrkan eller kapellet och gravsättning sker då vid ett senare tillfälle.

...med gravsättning i ☐ Kistgrav ☐ Gravkammare

☐ Jag vill kremeras

Kremation (eldbegängelse) innebär att kistan med den avlidne bränns och att askan sedan gravsätts.

...med gravsättning i

☐ Urngrav med gravsten ☐ Befintlig familjegrav

☐ Urnkammare / Kolumbarium

☐ Minneslund ☐ Askgravplats / Askgravlund

☐ Vatten eller naturmark (efter tillstånd från Länsstyrelsen)

Ange plats

☐ Jag överlåter frågan till mina efterlevande

Gravplats

Tänk noga över ditt val innan du fyller i din önskan.

Det kan vara viktigt för dina efterlevande.

Jag vill gravsättas på nedanstående kyrkogård/begravningsplats

Ange kyrkogård/begravningsplats

☐ Ny gravplats

☐ Gravplats finns – ange gärna gravnummer

Ange gravnr

☐ Jag överlåter valet till mina efterlevande

Gravsten och gravskötsel

Gravstenar finns i en rad olika material, från olika typer av sten till glas eller trä. Formerna varierar och det finns flera olika typer av gravyrer att välja mellan. Då kan det vara bra att veta att olika begravningsplatser ofta har skilda regler för vilka stenar de tillåter och hur gravstenen får se ut. Du kan kontakta kyrkogårdsförvaltningen för att ta reda på vad det finns för bestämmelser för begravningsplatsen. De hjälper dig också med råd och instruktioner om du har en familjegrav.

☐ Ny gravsten

Önskemål om gravsten

Text på ny eller befintlig gravsten

☐ Om mina anhöriga inte har möjlighet att vårda graven, vill jag att pengar avsätts för gravskötsel.

Minnesstund – samling efter begravningsceremonin

Efter begravningen är det vanligt att man träffas en stund i hemmet, i en hyrd serveringslokal, i ett församlingshem eller på en restaurang. Det är ett fint tillfälle att berätta minnen och äta en gemensam måltid eller dricka kaffe tillsammans. Ta vara på det här tillfället och gör dina egna personliga val av mat, dryck, dukning, musik, minnesalbum, minnestal osv. så att minnesstunden blir en fin och minnesrik tillställning för dina anhöriga.

Mina tankar om minnesstunden

- ☐ Jag överlåter utformningen av minnesstunden till mina efterlevande
- ☐ Jag önskar att begravningsbyrån ombesörjer värdskapet

Dödsannons i tidning och på internet

Annonsering sker idag både i tidningen och på internet för att nå maximal spridning.

Med tidningsannonsen meddelar du dödsfallet och med den digitala annonsen så ges också möjlighet för vänner och bekanta att ordna praktiska saker som minnesgåvor, blommor osv på smidigt sätt. Den digitala annonsen finns på begravningsbyråns hemsida, oftast den lokala tidningens hemsida samt på familjesidan.se

Jag vill att dödsfallet tillkännages genom annons i följande tidningar samt på familjesidan.se

Jag har följande önskemål (vers, symbol i annons, minnesgåvor etc.)

- ☐ Jag överlåter valet till mina efterlevande

Det praktiska

Livsarkivets dokumentbevakningssystem

Det finns inget säkrare ställe att förvara ditt exemplar av Livsarkivet än hos den auktoriserade begravningsbyrån, oavsett om du själv lämnar det där eller skickar in det via livsarkivet.se. De auktoriserade begravningsbyråernas noggranna dokumentbevakningssystem garanterar att dina anhöriga får ta del av innehållet den dagen de behöver det.

Lämnar du det kvar i bokhyllan hemma, finns alltid risken att det försvinner i sorteringen av böcker och andra tillhörigheter. Ditt exemplar av Livsarkivet registreras på ditt personnummer, vilket gör att det automatiskt överlämnas till dina närstående den dagen du inte längre finns eller har drabbats av något som gör dig oförmögen att uttrycka din vilja.

Begravningsbyrå

Jag vill att följande begravningsbyrå ombesörjer min begravning

Bouppteckning

Jag vill att nedanstående ombesörjer min bouppteckning

Bank

Mina banker är

Jag har bankfack hos

Om donation

Antalet donationer i Sverige räcker inte för att fylla behovet för alla de patienter som väntar på en transplantation. Det är därför viktigt att fler väljer att donera efter sin död, så att sjuka organ – som t ex njure, lever, hjärta, lunga, tarmar och bukspottskörtel – och vävnader – som t ex hud, hornhinna, hjärtsklaff och benvävnad – kan ersättas med friska från en annan människa.

Om du har frågor kan du ringa till Socialstyrelsen, 075-247 30 00 eller gå in på socialstyrelsen.se/ansok-och-anmal/donationsregistret där du kan läsa mer om donationer innan du anmäler dig till donationsregistret. Välj om du vill anmäla dig med eller utan BankID. Använder du BankID kan du snabbt och enkelt registrera, kontrollera och uppdatera dina uppgifter vid behov.

I donationsregistret anger du om du vill eller inte vill donera organ eller vävnader, om donationen enbart omfattar transplantation eller även annat medicinskt ändamål och om du vill undanta vissa organ eller vävnader som du inte önskar donera.

Nedan kan du markera för dina anhöriga hur du ställer dig till donation av organ och vävnader.

- ☐ Jag har anmält mig till donationsregistret
- ☐ Jag vill inte donera några organ eller vävnader efter min död

Om obduktion

Om det råder oklarhet kring dödsorsaken kan det bli aktuellt med en närmare undersökning av kroppen genom obduktion. Nedan kan du fylla i dina önskemål om detta, även om det i vissa fall inte går att välja bort.

- ☐ Jag har inget att invända mot obduktion
- ☐ Jag vill inte obduceras – om omständigheterna inte kräver det

Om vård i livets slutskede

Om man råkar ut för en allvarlig olycka eller befinner sig i ett sjukdomstillstånd som gör att man inte kan uttrycka sin vilja och inte heller samtycka till de vårdåtgärder som föreslås, kan det underlätta för både vårdpersonal och anhöriga att inställningen till vård i livets slutskede finns dokumenterad. Ett sådant dokument kan innehålla önskemål om vårdåtgärder, att man önskar avstå från vårdåtgärder eller att man enbart önskar behandling som lindrar lidandet. Detta ligger i linje med vad Patientlagen och Hälso- och sjukvårdslagen och stadgar om självbestämmande och samtycke (SFS 2014:821, 4 kap. 4§, 5 kap. 2§; 3SFS 2017:30, 3 kap 1§, SFS 2014). Dokumentet benämns Livsslutsdirektiv. Man kan be sin läkare att föra in inställningen till vård i livets slutskede i journalen samt informera anhöriga om att det finns ett Livsslutsdirektiv med uppgift om var det förvaras.

- ☐ Jag har upprättat ett Livsslutsdirektiv som förvaras hos

Det här är mitt Livsarkiv

Kontaktpersoner

Jag vill att kontaktpersonen/-erna som först kontaktas gällande mitt Livsarkiv ska vara

Ange namn / adress / telefonnummer / personnummer

Det är bra om de som namnges är medvetna om sin roll. De behöver inte veta vad ditt Livsarkiv innehåller bara att det finns.
Vi ber om kompletta adressuppgifter samt personnummer så att begravningsbyrån enkelt kan komma i kontakt med personen du valt.

Min underskrift

Ort

Datum

År

Mån

Dag

Namnteckning

Namnförtydligande

Personnummer



Livsarkivet är ett omfattande dokument - där du kan fylla i dina önskningar om hur du vill ha din begravning samt information om försäkringar etc när du själv inte kan uttrycka din vilja.

livsarkivet.se



För mer information, besök begravningar.se

Sveriges Begravningsbyråers Förbund är en medlemsorganisation för ca 400 privatägda begravningsbyråer vars medarbetare genomgått en omfattande auktorisationsutbildning. En auktoriserad byrå är alltid ansvarsförsäkrad och regelbundet kontrollerad av SBF:s auktorisationsnämnd.

© Sveriges Begravningsbyråers Förbund 2025