

# Í kjölfar andláts

Góð ráð fyrir aðstandendum

Janúar 2025

ISBN 978-9935-9677-8-7 (prentuð útgáfa)

ISBN 978-9935-9677-9-4 (rafræn útgáfa)

## Efnisyfirlit

- 4 Í kjölfar andláts
- 4 Stuðningur ættingja og vina
- 5 Fyrstu skref
- 6 Fyrir útför
- 6 Útfararþjónusta
- 7 Dánarvottorð og tilkynning um andlát
- 8 Andlát utan sjúkrastofnunar
- 8 Krufning
- 9 Réttindi og fjármál
- 9 Réttindi barna sem missa foreldri
- 10 Líðan í sorg
- 10 Börn og sorg
- 12 Stuðningur fagaðila
- 12 Stuðningur félagasamtaka
- 13 Til minnis
- 14 Minnispunktur

## Í kjölfar andláts

Að missa ástvin er mikið áfall. Þessi bæklingur er fyrir þau sem hafa misst ástvin og þurfa að huga að ýmsum hagnýtum atriðum í framhaldinu.

Í von um að hjálpa aðstandendum er hér farið yfir fyrstu skref í kjölfar andláts og mikilvægi stuðnings í sorgarferlinu.

## Stuðningur ættingja og vina

Stuðningur ættingja og vina er afar mikilvægur fyrir syrgjendur. Að vera til staðar, hlusta, sýna umhyggju og veita aðhlyningu gefur syrgjendum svigrúm til að hlúa að líðan sinni og heilsu.

## Fyrstu skref

- Biðja traustan vin eða ættingja að koma og vera til aðstoðar, halds og trausts.
- Velja útfararþjónustu.
- Gott er að fá aðstoð við að láta aðra ættingja og vini vita af dauðsfallinu.
- Tilkynna andlát til skólastjórnenda og/eða vinnuveitenda.

## Fyrir útför

- › Biðja vin eða ættingja um aðstoð við skipulagningu útfarar.
- › Tilkynna andlát til sýslumanns (sjá kafla um dánarvottorð og tilkynning um andlát).
- › Skoða hvort stéttarfélag viðkomandi veiti útfararstyrk.
- › Óska eftir ráðgjöf hjá félagsþjónustu viðkomandi sveitarfélags ef kostnaður vegna útfarar er óviðráðanlegur.

Fleiri hagnýtar upplýsingar varðandi útför má finna á [sorgarmidstod.is](http://sorgarmidstod.is) og [island.is](http://island.is).

## Útfararþjónusta

Aðstandendur velja útfararþjónustu sem sér um flutning frá líkhúsi á útfararstofu. Útfararstofur eru starfræktar víða um land og er þjónusta þeirra opin öllum. Starfsfólk útfararstofa ráðleggur og sér um alla þætti útfarar í samráði við aðstandendur. Hægt er að leita til þeirra á öllum tímum sólarhringsins. Nálsgast má lista yfir aðila sem hafa útfararþjónustuleyfi á [island.is/listi-yfir-gild-utfararthjonustuleyfi](http://island.is/listi-yfir-gild-utfararthjonustuleyfi).

## Dánarvottorð og tilkynning um andlát

Rafrænt dánarvottorð berst sjálfkrafa til sýslumanns frá þeim lækni sem gefur dánarvottorðið út. Á vottorði er aðstandandi hins látna tilgreindur. Rafræna dánarvottorðið er ekki það sama og tilkynning til sýslumanns um andlát. Athugið að útför getur ekki farið fram fyrir en sýslumaður hefur staðfest dánarvottorð.

**Aðstandendur þurfa að tilkynna sýslumanni um andlátið.**  
**Tveir möguleikar eru til þess:**

### 1. Tilkynna andlátið rafrænt.

- a) Fara inn á [island.is/andlatstilkynning](https://island.is/andlatstilkynning).
- b) Tilgreindur aðstandandi fær skilaboð í pósthólf sitt á [island.is](https://island.is) þar sem má finna hlekk á rafræna andlátstilkynningu.

### 2. Tilkynna andlátið með því að mæta á starfsstöð sýslumanns.

Þegar sýslumaður hefur mótttekið andlátstilkynningu, fær aðstandandi sent **vottorð um tilkynningu andláts** í pósthólf sitt á [island.is](https://island.is), sem hann afhendir prestri eða þeim sem annast útför.

## Andlát utan sjúkrastofnunar

Við andlát utan sjúkrastofnana koma lögregla og læknir alltaf á dánarstað og í sumum tilfellum líka sjúkraflutningafólk. Ef þess er óskað getur aðili frá trúar- eða lífsskoðunarfélagi einnig komið á staðinn. Læknir úrskurðar um andlát.

Lögregla, í samvinnu við útfararþjónustu, sér um að flytja látna í líkhús.

## Krufning

Þegar dauðsfall er óútskýrt eða við sérstakar aðstæður gera lög ráð fyrir krufningu. Það er lögreglan sem óskar eftir krufningu en áður en hún er framkvæmd þarf að afla heimildar annað hvort með samþykki nánasta aðstandanda eða með dómsúrskurði. Hún sér líka um að láta aðstandendur vita þegar niðurstöður liggja fyrir. Aðstandendur fá tækifæri til að kynna sér krufningarskýrslu hjá lögreglu, ef þess er óskað. Hún er í vörslu lögreglunnar og ekki eru gerð afrit af henni til afhendingar.

Það getur tekið frá nokkrum vikum og upp í marga mánuði að fá niðurstöður krufningarskýrslu. Biðin getur verið erfið fyrir aðstandendur og vini. Mögulega reynist niðurstaðan ekki afgerandi eða skýr og því geta enn setið eftir ósvaraðar spurningar. Slíkt getur reynst erfitt, en samt sem áður er niðurstaðan liður í því að geta tekið næstu skref.



## Réttindi og fjármál

Tryggingastofnun ríkisins veitir upplýsingar um almenn réttindi við andlát. [tr.is/onnur-rettindi/andlat](https://tr.is/onnur-rettindi/andlat).

Hugleiða þarf rétt til sorgarleyfis eða sorgarstyrks. Allar upplýsingar um tilhögun og tímaramma, ásamt umsóknum, má sjá á vef Vinnu-  
málastofnunar. [vinnumalastofnun.is/faedingarorlofssjodur/sorgarleyfi-og-sorgarstyrkur](https://vinnumalastofnun.is/faedingarorlofssjodur/sorgarleyfi-og-sorgarstyrkur).

Flest stéttarfélög greiða styrki til maka eða barna við fráfall félagsmanns og hjá flestum þeirra er hægt að sækja um útfararstyrk.

Lífeyrissjóðir greiða makalífeyri og barnalífeyri með börnum látinna sjóðsfélaga.

Sum tryggingafélög fella áfallaaðstoð undir sínar algengustu tryggingar en mikilvægt er að hafa samband sem fyrst við tryggingafélagið og fá upplýsingar um tímaramma og fyrirkomulag.

## Réttindi barna sem missa foreldri

Samkvæmt lögum (nr. 50/2019) ber þeim lækni sem skrifar út dánarvottorð að tilkynna andlát foreldris til þeirrar heilsugæslu sem barnið tilheyrir. Heilbrigðisstarfsmaður heilsugæslunnar skal eins fljótt og unnt er hafa frumkvæði að því að bjóða barninu, og þeim sem annast barnið, samtál. Í því er rætt um stuðning félagsmálanefndar í því sveitarfélagi þar sem barn á lögheimili og um samvinnu við leik-, grunn- eða framhaldsskóla barnsins.

## Líðan í sorg

Sorg er náttúrulegt viðbragð við áfalli og missi. Viðbrögð og líðan syrgjanda getur verið með ýmsu móti. Eins geta aðstæður við andlát verið mjög ólíkar. Andlát getur verið endir á löngu og erfiðu veikindaferli eða gerst án nokkurs fyrirvara. Oft standa ástvinir eftir með ótal spurningar sem ekki fást svör við.

Það getur verið erfitt að ræða dánarorsökina og stundum er ekki ljóst hver hún er. Mælt er með því að tala opinskátt um andlátíð hvernig sem það ber að, t.d. sjálfsvíg, slys eða vegna vímuefnanotkunar.

Upplifun og líðan fólks í sorg er einstaklingsbundin. Það er því engin ein rétt leið í sorgarferlinu og margir lýsa því sem andlegum og líkamlegum rússíbana þar sem ýmis einkenni geta komið fram, sjá orðin í hjartanu á næstu síðu. Listinn þar er hvorki tæmandi né lýsing á línulegri upplifun sorgarviðbragða. Þess vegna er samlíkingin við rússíbana eða öldurót gagnleg þegar talað er um sorg.

Mikilvægt er að leita til læknis ef miklar truflanir eru á svefni og næringu en einnig ef áhyggjur vakna um að einkennin stafi af sjúkdómi.

## Börn og sorg

Þegar börn verða fyrir missi er ávallt best að segja þeim sannleikann á þann hátt sem þau geta skilið, og hæfir aldri þeirra og þroska. Mikilvægt er að sá sem barnið treystir best tali við það í öruggu umhverfi. Reynið eftir fremsta megni að fela ekki staðreyndir um andlátíð og notið skýr orð. Leitið aðstoðar til að ræða við börn um andlátíð.

Frekari upplýsingar má finna á [sorgarmidstod.is/sorgin/sorg-barna](http://sorgarmidstod.is/sorgin/sorg-barna).

Doði

Kvíði

*Afneitun* • **Preyta** • Óraunveruleikakennd  
Hjálparleysi • Tótleiki • Reiði • **Ásökun** • Van-  
máttur • **Einmanaleiki** • Pírringur • **Stuttur  
þráður** • Sektarkennd • Streita • Minnisleysi • Depurð  
Vonleysi • **Söknuður** • Höfnun • *Einbeitingarskortur*  
*Lítið úthald* • Hjartsláttaróregla • Öndunar-  
erfiðleikar • **Herpingur í brjósti** • *Brjóstverkur*  
Meltingartruflanir • Lystarleysi  
Höfuðverkur • Grátköst • Munn-  
þurrkur • Vöðvaspenna • Svefn-  
truflanir • **Eirðarleysi** • **Óróleiki**  
Orkuleysi • Viðkvæmni  
fyrir áreiti

## Stuðningur fagaðila

Stuðningur frá fagaðila eins og prest, djákna, geðhjúkrunarfræðingi, geðlækni, sálfræðingi, félagsráðgjafa, fjölskyldufræðingi eða öðrum sálgæsluaðila getur reynst mikilvægur í sorginni. Leita má til heilsugæslu, félagsþjónustu eða kirkju í þínu hverfi til að fá aðstoð.

**Ef þú þarft bráða aðstoð, hringdu þá í:**

- › **Neyðarlinuna s. 112**
- › **Hjálparsíma Rauða krossins s. 1717**
- › **Bráðamóttöku geðsviðs Landspítala s. 543 1000**
- › **Bráðamóttöku geðsviðs Sjúkrahússins á Akureyri s. 463 0802**
- › **Upplýsingamiðstöð heilsugæslunnar s. 1700**

## Stuðningur félagasamtaka

Sorgarmiðstöð styður syrgjendur á öllum aldri og heldur úti fræðslu og þjónustu um sorg og missi af ýmsum toga og óhád því hvernig andlátíð bar að. Yfirlit yfir þjónustu Sorgarmiðstöðvar má finna á [sorgarmidstod.is/thjonusta](http://sorgarmidstod.is/thjonusta).

Stuðningur frá félagasamtökum getur einnig reynst gagnlegur í sorginni, en mörg hver veita syrgjanda mikilvægan jafningjastuðning. Listi yfir félagasamtök sem veita stuðning eftir ástvinamissi má finna á [sorgarmidstod.is/felagasamtok](http://sorgarmidstod.is/felagasamtok).

## Til minnis

- Biðja um aðstoð hjá ættingjum og vinum.
- Láta vinnuveitendur og/eða skólastjórnendur vita af dauðsfallinu.
- Tilkynna sýslumanni um andlát.
- Kanna hvort sérstakar óskir liggi fyrir frá látnum ástvini vegna útfarar.
- Biðja um aðstoð við skipulagningu útfarar.
- Velja útfararþjónustu.
- Athuga styrk fyrir útfararkostnaði hjá stéttarfélagi.
- Óska eftir viðtali hjá félagsþjónustu sveitarfélags ef kostnaður vegna útfarar er óviðráðanlegur.
- Fylgja eftir réttindum barns og leita stuðnings á heilsugæslu.
- Leita aðstoðar til að hjálpa börnum í sorgarúrvinnslu.
- Kanna rétt á sorgarleyfi og sorgarstyrk hjá Vinnumálastofnun.

Sorgin tekur meiri orku og tíma en búast má við. Mikilvægt er að hlúa að sér með því að fá nægan svefn og góða næringu, og leita aðstoðar fagaðila ef þörf er á.

A large, faint pink arc curves across the top and right side of the page. A diagonal pink line extends from the bottom left corner towards the center. 

## Minnispunktar

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---





SORGAR  
MIDSTÖÐ



Embætti landlæknis