

Digital döstädning – en hjälp för dina arvtagare SeniorNet Huddinge 260115

Vad bör vi tänka på för att underlätta för våra efterlevande om något oväntat skulle hända oss.

Dorothy Béen, SeniorNet Södermalm delar erfarenheter som hon samlat i mer än 10 år.

[Artikel i DN 17 November 2020](#)
[Läsbar text](#)



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 data, server 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.

Men också om du vill förbereda dig själv för att kunna ta hand om dina digitala spår efter din död. Det är något som Dorothy Béen, 81, arbetar för att få fler att förbereda dessa frågor före sin egen död. Hon har samlat på sig en mängd erfarenheter som hon vill dela med sig av. Hon har skrivit en bok om digital döstädning som hon vill dela med sig av. Hon har också skrivit en artikel om digital döstädning som hon vill dela med sig av. Hon har också skrivit en artikel om digital döstädning som hon vill dela med sig av.



Rusning efter hjälp med att släcka ned sociala medier

I dag är sociala medier väldigt populära. Men det är också viktigt att tänka på vad som händer efter död. Det är något som Dorothy Béen, 81, arbetar för att få fler att förbereda dessa frågor före sin egen död. Hon har samlat på sig en mängd erfarenheter som hon vill dela med sig av. Hon har skrivit en bok om digital döstädning som hon vill dela med sig av. Hon har också skrivit en artikel om digital döstädning som hon vill dela med sig av. Hon har också skrivit en artikel om digital döstädning som hon vill dela med sig av.

Våra digitala tillgångar är som en dold skatt

Det kan behövas en skattkarta om någon annan ska hitta!

Att Döstäda, Dörensa, Döspara, Dösäkra har vi pratat om sedan 2017.

För att skapa ordning i våra liv som äldre och att underlätta för de efterlevande.

När vi nu börjar bli alltmer aktiva digitalt, blir det viktigt att döstäda och dösäkra där också.

Det är enklare att döstäda det som lagras fysiskt. Det "säger ifrån", tar plats, står i vägen.

Digital information däremot "tigger still" och behöver sökas upp i moln och konton.

- Bilder, dokument, meddelanden, mm sparas ofta för länge, rätt så oreflekterat och på olika platser. Utan struktur blir det svårt för andra att hitta och förstå vad som är viktigt. Kan även bli problem för oss själva när vi blir äldre.
- Det är dödsboet som ärver och får tillgång till allt det som finns i våra digitala enheter, om inget annat finns skrivet i ett testamente. Vilka förberedelser och kontakter behöver göras?
- Var och hur sparar du det viktigaste? Vem mer än du känner till ditt system och vad du har samlat på dig? Kanske dags att inventera, rensa och skapa mer ordning.
- Vad vill du ska hända med detta när du inte är med längre och kan styra och guida? Var finns anvisningar och lösenord? Vem, vilka behöver veta detta redan idag?



E. NILSSONS
BEGRAVNINGSBYRÅ
Garantin för rätt hjälp

föreläser kring

Dörensa, Döspara och Dösäkra.

Eller med ett gemensamt ord - "Döstäda"

Medverkar:

Helena Lennartsson, E. Nilssons Begravningsbyrå

Kristoffer Ekvall, E. Nilssons Begravningsbyrå

Hans-Peter Aineskog, SeniorNet Växjö



[SNVäxjö 250326](#)

[Dösäkra i Facebook 250326](#)

Mycket finns redan att läsa om att Döstäda digitalt på Seniornets webbsidor



[Läsbar artikel i DN 2020-11-17](#)

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




[SNTyresö 251106](#)

Om döstäda på nätet



[SNTyresö 201105](#)

Förbered Döstädning



[SN Värmdö 240215](#)

SNHuddinge 260115 DBéen

Förbered Döstdning i ditt digitala liv.

[SN Värmdö 240215](#)

Att hitta, spara, ta vara på och avsluta
med Dorothy Béen, SN Värmdö 240215



Inventera, skaffa överblick, gör förteckning, gör sökbart

Lösenord, Lösenordshanterare

Ekonomi, bankkontakter, preliminär bouppteckning

Framtidsfullmakt och andra fullmakter

Livsarkivet.se, Vita arkivet.se

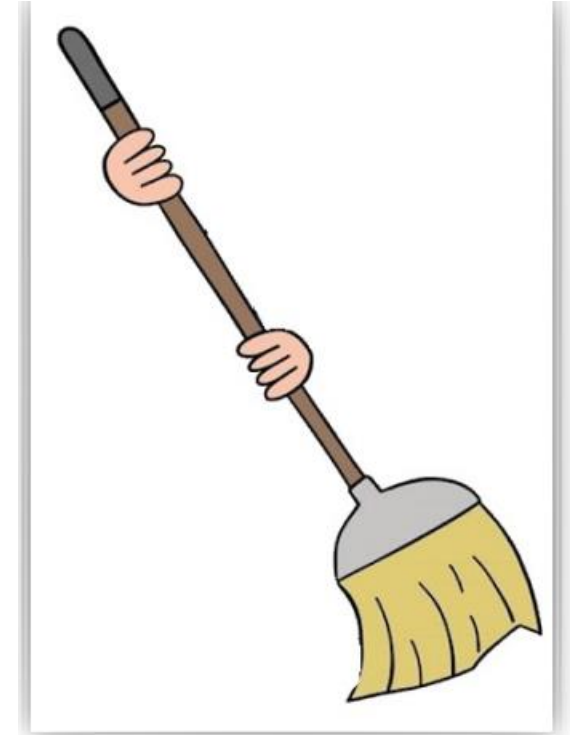
Efterlevandeguiden.se

Avsluta Facebook, Kontaktperson, Minnessida.

Hur hantera andra konton

”Att städa kan ta emot”

- Vill inte tänka på att man kan dö
- Tycker att man inte har tid. Inte nu.
- Uppskjutningsyndromet – Prokrastinering
- Så mycket att städa att det känns oöverstigligt
- Svårt att bestämma vad som är värt att spara, vad som kan slängas eller ges bort
- Våga tänka tanken - Skjut inte upp – Ett steg i taget



**- eller bli
en lättnad**

Vad ingår i det digitala livet?

[SN Tyresö 251106](#)



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 HÄRDDISKAR)



BANKID, SWISH, E-
FAKTUROR



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



DIGITALA MINNESSAKER
(BLOGGAR, HEMSIDOR,
SLÄKTFORSKNING,
FOTOBÖCKER)

SeniorNet Tyresö

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.



Digitala tillgångar – inventering förteckningar och checklistor.

- **Egen översikt och inventering**
 - **Vad har jag i dator, mobilen, plattan?**
 - **Vilka molntjänster används?**
 - **Vad finns sparat i USB-minnen, extra hårddiskar?**
 - **Förteckning över konton, nycklar, lösenord**
 - **Vilka sociala medier är jag aktiv i?**
- **Var och hur förvarar jag informationen?**
- **Vem ska få tillgång till vad och varför?**
- **Hur och när kontaktar och informerar jag personerna som jag vill ska ta hand om och ordna allt efter mig?**

Digitalt testamente och kvarlåtenskap, arv – tre delar

Viktigast, nödvändigt

Det som behöver tas hand om efter mig?

Vem behöver veta?

Hur pratar vi om det? När?

Offentligt, “Utåt”

Dela, visa – för andra, alla

Värdefullt? Intressant?

För vem?

Hur avslutas?

Privat, personligt – bara för mig?!

Vad ska hända med detta?

Vem känner till?

Vem ska inte få veta?

Viktigast, nödvändigt att spara och hitta

- Det som behöver tas hand om efter mig!
- Var finns det?
- Hur kan någon annan få tillgång till det?
- Vem behöver veta?
Hur pratar vi om det? När?

Testamente ekonomi
bank fullmakter
avtal lån kvitton
lösenord
medicin, hälsa
försäkringar
Kontaktinf i mobil, mejl
Vita arkivet, Livsarkivet
Lagfart, servitut

Offentligt, “Utåt”

- Dela, visa öppet – för andra, för alla, för alltid
- Värdefullt? Intressant? För vem?
- Värt att spara? Sortera, rensa ut? Avsluta? När och hur?
- Lämna vidare, dela redan nu?!

Facebook, Instagram
Youtube, podd, blogg
Egen webbsida
Bok”manus”, fotobok
Foton, video, filmer,
Släktforskning
Föreningsaktivitet
“Livsverk” Yrkesliv
Samlingar
Musiklistor
Recept

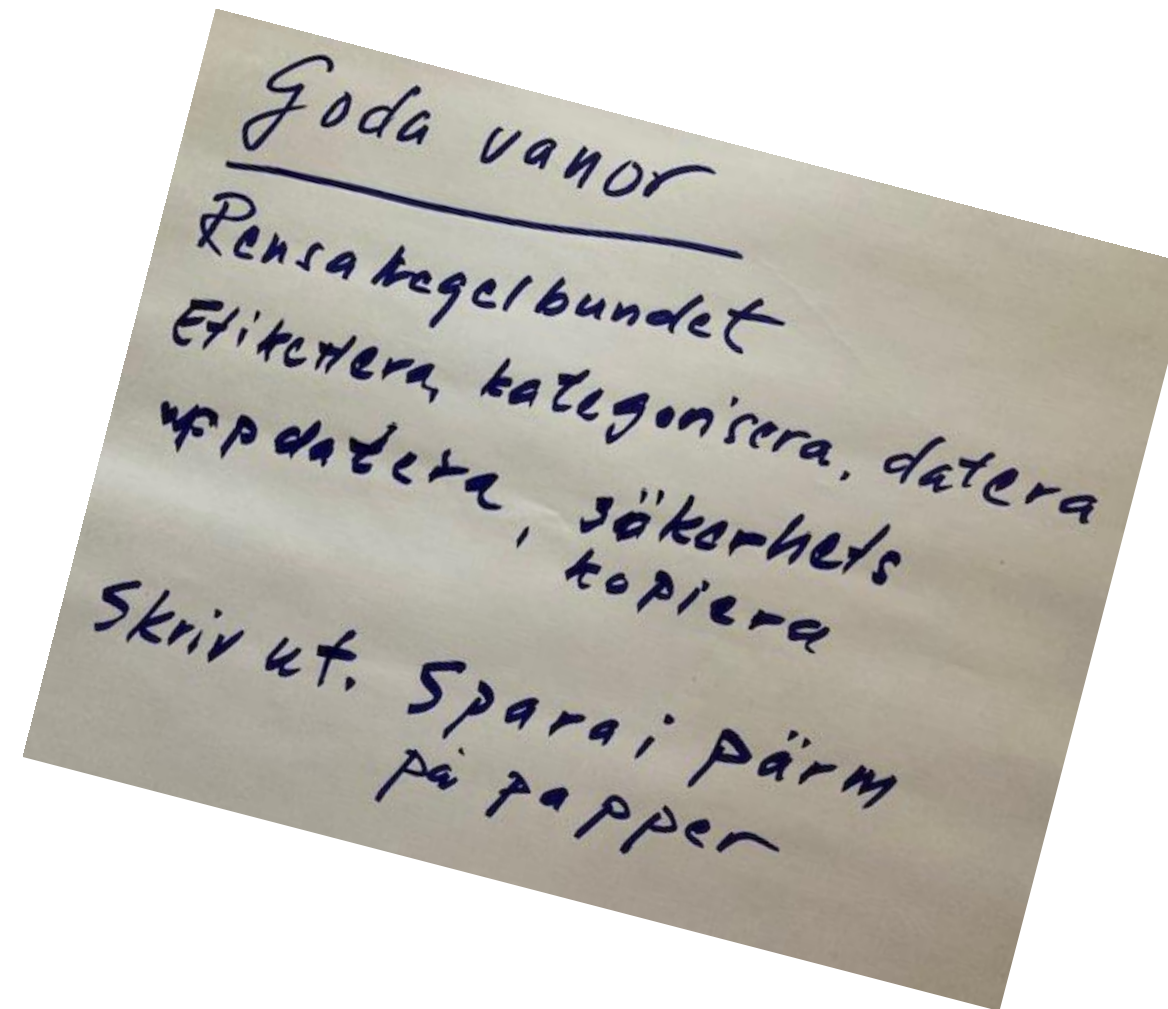
Privat och personligt – bara för mig – eller vissa?!

- Vad vill jag ska hända med detta?
- Ge bort redan nu?
- Ta bort redan nu?
- Vem känner till?
- Vem ska inte få veta?

Dagböcker
Kalendrar
Foton
Släkthistoria, arv
Mejlkontakter
Vänners texter foton
Sms – messenger -
Privata brev
Dejting, intimt
FB-grupper

Börja redan nu - goda vanor – litet i taget

- Inventera, rensa regelbundet
- Namnge dokument o bilder, gör sökbart, få överblick
- Sortera, kategorisera, datera
- Håll reda på lösenord
- Uppdatera, säkerhetskopiera
- Spara viktiga dokument även på papper! hälsar min jurist



**Listor – skriv ut, samla i pärmar! Uppdatera!
Säkerhetskopiera på extra disk!**

- **Ekonomi, underlag för bouppteckning (SKV 4600)**
- **Förteckning över aktiviteter med lösenord, koder och inloggningsuppgifter. På säkert ställe, USB-minne.**
- **Kontakter i mejl, mobil, med namn, bild, mm. Markera vissa som favoriter. Notera när och typ av kontakt.**
- **Skriv ut kontaktlistor med privata mobilnummer och adresser på papper. Viktigt kunna nå andra om mobilen inte fungerar.**

Checklista för Digital Döstdning från AI 250409

1. Rensa och organisera filer

- Gå igenom Dokument, Skrivbord och Hämtade filer
- Radera gamla och onödiga filer
- Organisera kvarvarande filer i tydliga mappar
- Skapa en mapp med 'Viktiga dokument' eller 'Till efterlevande'

2. Gå igenom foton och videor

- Ta bort suddiga, dubletter och irrelevanta bilder
- Spara viktiga minnesbilder i särskilda mappar, namnge
- Säkerhetskopiera bilder (molntjänst + extern hårddisk/USB)

3. Lösenord & konton

- Lista viktiga konton och inloggningar (t.ex. e-post, bank, molntjänster)
- Skapa en lösenordsfil eller använd en lösenordshanterare
- Skriv ut listan (eller gör ett dokument) och förvara säkert
- Utse en betrodd person som vet var listan finns

4. Sociala medier och online-konton

- Bestäm vad som ska hända med dina konton (Facebook, Google, Instagram m.fl.)
- Ställ in 'efterlevandekontakt' där det är möjligt
- Radera konton du inte längre använder

5. Abonnemang och digitala tjänster

- Lista alla prenumerationer (streamingtjänster, appar, molnlagring)
- Skriv ner vilka som är aktiva och hur de betalas
- Lista autogiro
- Avsluta det du inte använder

6. Var finns särskilda dokument som ska sparas

- Testamente (digitalt eller fysiskt)
- Fullmakter / framtidsfullmakt
- Bankkontakter
- Livsarkivet, Vita arkivet
- Avtal, kontrakt, lagfart
- Övriga viktiga papper inskannade och sparade (t.ex. försäkringar)

Skapa system för att organisera och hitta det du vill behålla. Gör det sökbart och möjligt att omsortera.

På samma sätt som vi är olika hur vi sorterar och hittar i våra bokhyllor – om vi har några kvar – så brukar var och en utforma sitt eget system för att lagra material digitalt.

Man kan göra listor och tabeller. Mapper och undermapper. Gruppera efter innehåll. Datummärka. Namnge personer och dokument, etikettera, kategorisera. Färgmarkera.

Med tanke på att några ska kunna ta hand om det efteråt, behöver det vara överskådligt och lätt att förstå och hitta i även för dem.

Rekommendation att man bygger upp det tillsammans redan nu!

Se även **Så här städar du upp ditt digitala avfall** ([Länk Elgiganten](#))

Skapa bra vanor och sökfunktioner. Exempel

- **Hur lagra och hitta i Utforskaren? Mapper och undermapper. Namnge dokument så de lätt blir sökbara. Datera. Rensa regelbundet. Uppdatera.**
- **Sortera mejl-meddelanden i mapper med namn och etiketter. Kategorisera. Flagga. Använd Sök-funktionen.**
- **Foton kan grupperas i album. Lägg till bildtext. Behåll datum. Sätt namn på person och referensbild.**
- **Kontakter kan rangordnas som viktiga – mer perifera**

Mejl-konto Outlook.com Mapper och kategorier.

Hem Visa Hjälp

Nytt Ignorera Blockera Ta bort Arkiv Rapportera Svara Rensa Flytta Regler Läst / Oläst Kategorisera Flagga Fäst Snooza Skriv ut Utforska grupper Ångra

SNSO Zoom stöd onsdagar 3

SNSw handledning 1

Emma digitalt

Skickat

Lägg till som favorit

Mapper

Inkorg 509

- ADOK
- Bank, ekonomi
- Bibliotek, böcker
- Bil, parkering
 - Parkering Årsta
- Biljetter mm 1
- Brf Hemskog, Besqab 1
 - Brf Valberedning
 - Shurgard, förråd listor 5
 - Camilla A Dröm

Prioriterad Övrig

Stefan Löfquist
Kanelbullen 2.0
SNSÖ 2024-2021

Eva Nisséus
Artikel i Svenskan. (Kan inte ...
Eva N DÖSPARA o DÖSOR...

I dag

Joanna från Aatos
Din framtidsfullmakt är nästan klar!
Vem hjälper dig i framtiden? Slut...

Dorothy Béen
Dorothy på zoom
Skickat från min iPhone

Reakt Live
Tommy Körberg med gäster - nypre... 15:09
Tommy Körberg - Benjamin Ingrosso - Helen ...

Synonymer se
Valentin sätter hänglås på kärleken 15:06
TEMA: ALLA HJÄRTANS DAG Det språkliga ny...

Comviq
Faktura från Comviq 10:59
Hej! Här kommer din faktura för februari. Du ...

Sök efter en kategori

- Evis B
- Gunilla Kungsholmen
- IDIA Anninga
- Karin W
- Malin
- SN Döstdäda digitalt
- SNSÖ 2024-2021
- Symbolförening 2023-2022

Ny kategori

Alla kategorier

Hantera kategorier

ntidsfullmakt är nästan klar!

Joanna från Aatos <hej@aatos.app>

Till: Du Ons 202

aatos.

f i in

Vem hjälper dig i framtiden?

Slutför din framtidsfullmakt, du fortsätter automatiskt där du avslutade.

När framtidsfullmakten är klar kan du:

- Ladda ner den som en PDF
- Få tydliga instruktioner för underteckning med vittnen
- Välja att vi postar den till dig
- Göra ändringar gratis

Ordna, rensa, spara, ta vara på och avsluta

Tips. Så här kan du börja döstäda digitalt

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.



Digitalt testamente

Framtidsfullmakt

Livsarkivet.se

Efterlevandeguiden.se

Vita arkivet.se

Livsboken
arbetsterapeuterna.se



Framtidsfullmakt, fördel och nackdel

30 maj 2021



▶ 0:00 / 39:26 🔊 ⋮

Framtidsfullmakter är ett "hett" ämne hos Seniornet Tyresö. **Lena Hjelmérus**, **Carl-Olof Strand**, **Eva Blommegård** och **Gösta Sjögren** vrider och vänder på framtidsfullmakten och förklarar andra ställföreträdande legala dokument. Sista ordet är långt ifrån sagt. Seniornet Tyresö återkommer i frågan.

Medverkar:

[Carl-Olof Strand](#), [Eva Blommegård](#), [Gösta Sjögren](#), [Lena Hjelmérus](#)

Bra genomgång av hur Framtidsfullmakten (inte) fungerar och hur den kan användas. Från Tyresö närradio 2021!

De flesta som är insatta rekommenderar att man tar hjälp av jurist eller liknande tjänst på nätet för att göra en Framtidsfullmakt. Ofta fler frågor att ta ställning till än man tänkt på innan.

Svenska Bankföreningen har en folder om Framtidsfullmakt för bankärenden.

<https://www.financesweden.se/media/5081/final-bankfoereningen-folder-210323.pdf>

Kontakta den egna banken, 1177, apotek osv om vilka andra fullmakter som finns. Många vill ha hjälp av någon att sköta det ekonomiska, mm av andra skäl än demens och annan oförmåga att ta beslut.

SBF - Sveriges Begravningsbyråers Förbund

Spara digitalt eller
skriv ut.

livsarkivet.se

Livsarkivet - utan kostnad

LIVSARKIVET SÅ GÖR DU OM LIVSARKIVET FRÅGOR OCH SVAR LIVSARKIV LOGGA IN / SKAPA KONTO

Fyll i Livsarkivet - kostnadsfritt!

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 och du kan när som helst logga in och uppdatera informationen. Vi bevakar dokumentet och ser till att dina anhöriga får det den dagen det behövs.

[FYLL I LIVSARKIVET](#) [▶ SE FILMEN](#)

SNHuddinge 260113 DBE/gj
4 livsviktiga skäl att fylla i Livsarkivet. Nu.

Fonus [Vita arkivet](#)

**Spara digitalt
eller skriv ut.**

**Det går även att
ladda upp egna
bilagor digitalt.**

Se även SN Nacka 241119
[Att döstda med Vita arkivet](#)

Vita arkivet - utan kostnad

V I T A
A R K I V E T

Vita Arkivet - En kram till eftervärlden

En dag kommer dina närmaste att försöka sammanfatta vem du är. Då kan det vara till stor hjälp att du har fyllt i Vita Arkivet. Där kan du berätta för dina nära och kära vad du vill ska hända dagen du inte längre finns. Du kan också fylla i andra saker som är viktiga för dig att de ska veta om. Att fylla i Vita Arkivet kostar inget, men det betyder mycket.

Skapa konto

Logga in

Vanliga frågor och svar
Om Vita Arkivet



Innholdsfortegnelse

Innledning	2
Kapitel 1 – Digital arv.....	3
Kapitel 2 – Fremtidsfullmakt.....	5
Kapitel 3 – Sentrale kontoer.....	7
Kapitel 4 – Sosiale medier	21
Kapitel 5 – Mobilselskaper, bredbåndsløseleverandører og TV-distributører.....	42
Kapitel 6 – Digitale tjenester	45
Vedlegg 1 – Eksempel på fremtidsfullmakt – Nynorsk	56
Vedlegg 2 – Eksempel på fremtidsfullmakt – Bokmål.....	62
Huskeliste.....	68

Innledning

Det viktigste vi kan gjøre for våre etterkomne, er å ikke forlate dette livet uten å ha gitt dem nøkkelen til fortida. n

Forståelig nok liker de færreste av oss å tenke på at vi på et eller annet tidspunkt i livet ikke kan ta vare på våre personlige interesser, som for eksempel på grunn av alvorlig sykdom. Og de færreste liker å tenke på døden, selv om den er omtrent det eneste som er helt sikkert inntreffer oss en gang.

Og dermed tenker de færreste av oss heller ikke på å gjøre de nødvendige forberedelser. Det betyr at de færreste av oss har tenkt over det som kalles «Digital arv», og at du gir tydelige instruksjoner hva du ønsker skal skje med alt du har foretatt deg i den digitale verden.

En Digital arv vil kunne gjøre det hele en god del enklere for de etterlatte. De har vanligvis mer enn nok annet å tenke på enn å slette alle kontoene og profilene til sine avdøde.

Med en Digital arv gir du tydelige instruksjoner til de etterlatte om hvordan du ønsker at dine nettkontoer skal behandles. Du kan gi instruksjoner hva som skal skje med bilder og dokumenter du har lagret etter din død.

Det er mange forberedelser du kan gjøre mens du lever, og som gjør oppgaven for de etterlatte enklere.

*Dette heftet er skrevet av prosjektleder Joop Cuppen i Seniornett.
Oslo, 9. desember 2021*



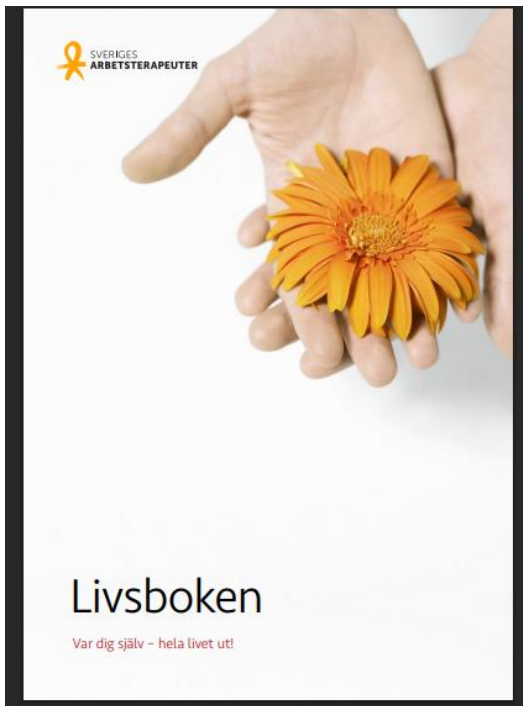
DIGITAL ARV

Seniornett.no i Norge

**Finns 78 sidor att
fylla i och ladda ner
från Seniornetts
webbsida.
Ev endast för deras
egna medlemmar!**

https://www.arbetsterapeuterna.se/media/4110/livsboken-2022_webb.pdf

<https://www.arbetsterapeuterna.se/foerbundet/webbutik-och-gratismaterial/livsboken-2011/>



Du är inte som någon annan. Och det är bra! Vi, Sveriges Arbetsterapeuter, tycker att du ska vara dig själv hela livet ut. Det innebär att du ska ha rätt att leva ett – för dig – meningsfullt liv. Ett liv där du bestämmer och känner delaktighet i hur din vardag ser ut. Oavsett hur gammal du är, eller vad som kan påverka din möjlighet att berätta hur du vill ha det, vill vi hjälpa dig att fortsätta vara den du är.

Vi har skrivit *Livsboken* med ett tydligt arbetsterapeutiskt perspektiv. I boken kan du fylla i vad som är viktigast för dig: önskemål kring hur du vill leva och dina tankar kring framtiden. Dessutom innehåller skriften ett avsnitt om din bakgrund, vad du tycker om att tänka tillbaka på och vad som har varit viktigt för dig i ditt liv.

Livsboken kommer att kunna vara en vägledning för dina anhöriga och kanske för vård- och omsorgspersonal så de kan ta hand om dig på det sätt som du vill. Livsboken är ett komplement till övrig medicinsk dokumentation. Dina nedskrivna tankar kommer att hjälpa din omgivning att ta viktiga och kloka beslut när du inte själv längre kan göra det.

Livsboken

arbetsterapeuterna.se

Innehåll

Till dig som fyller i Livsboken	4
Till dig som läser Livsboken	4
Kommunikation	5
Lite om vem jag är i dag	6
Bakgrund	9
Aktiviteter	11
Arbete	13
Sömn, vila och samlevnad	14
Hemliv	15
Mat och dryck	17
Personlig vård	19
Vård och omsorg	20
Livets slutskede	22
Övriga anteckningar	23

Frågor att fundera över

- **Vad är viktigt för dig att göra nu - eller senare - utifrån vad du fått höra idag?**
- **Vad behöver du/vi för att komma igång och faktiskt göra denna översyn, dessa listor om var och hur vi är aktiva i den digitala världen idag.**
- **Vem/Vilka vill du informera om och dela detta material med?**
- **Vill du veta mer och behöver prata med andra om några av dessa frågor? I så fall hur?**

Dorothy Béen 260115

Lista med bra länkar utöver de som finns i presentationen

Radioprogram Ekonomiakuten P1 Därför ska du döstda 2023-10-30

<https://www.sverigesradio.se/avsnitt/tank-pa-det-har-nar-du-dostadar-ekonomiakuten>

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 anhöriga. Bra text. En bra tabell med länkar till våra vanligaste konton finns i slutet av dokumentet. 2025-10-31 <https://internetkunskap.se/artiklar/integritet/digital-dostadning-en-hjalp-till-dina-anhoriga/>

Sociala medier efter döden

Studie som en del av Svenskarna och internet från januari 2025. Bland den svenska allmänheten 18+ år genomfördes totalt 2 725 intervjuer. <https://svenskarnaochinternet.se/utvalt/sociala-medier-efter-doden/>

SVT-inslag om vad som händer med dina konton på sociala medier då du inte finns mer: [Sociala medier när du dör SVT2020 11 23](#)

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

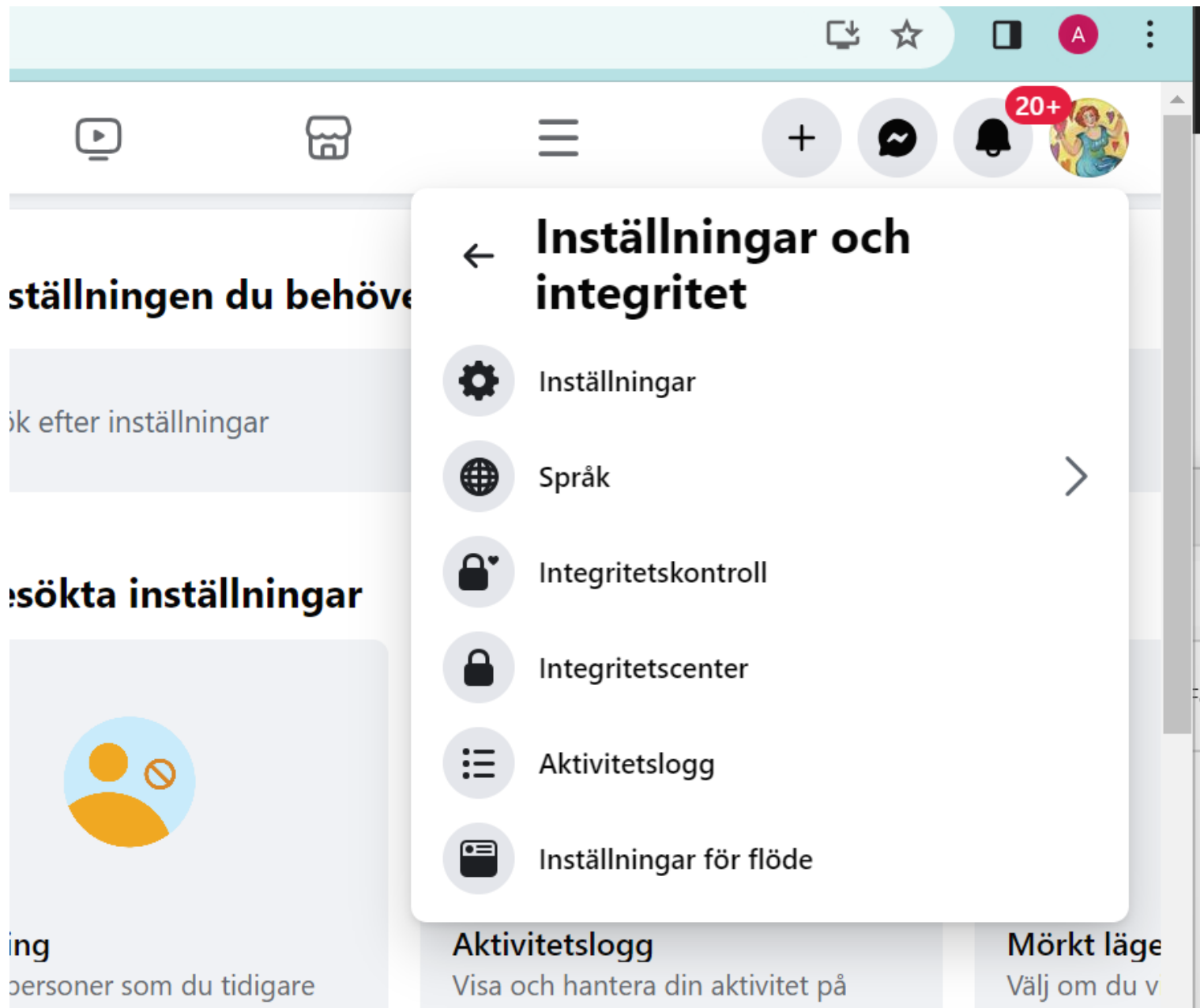
<https://www.elgiganten.se/magazine/datorer-surfplattor-tillbehor/sa-har-skapar-du-ett-prydligt-system-i-din-barbara-dator>

Återvinning av mobiler.

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

Efterlevande kontaktperson och att Avsluta Facebook

Se även från Växjö Seniornet
[Dösäkra i Facebook](#)
250326



- tekniker som Facebook, Instagram och Meta Horizon. [Läs mer](#)
- Profiler
- Sammankopplade upplevelser
- Kontoinställningar**
- Konton
- Personuppgifter**
- Lösenord och säkerhet
- Din information och dina behörigheter
- Annonsinställningar
- Meta Pay

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	>
anitaberg@gmail.com	
Födelsedatum	>
25 oktober 1941	
Identitetsbekräftelse	f >
Kontoägarskap och kontokontroll	>
Hantera dina data, ändra din efterlevande kontaktperson, inaktivera eller ta bort dina konton och profiler.	

Horizon. [Läs mer](#)

Profiler

Sammankopplade upplev

Kontoinställningar

Lösenord och säkerhet

Personuppgifter

Din information och dina
behörigheter

Annonsinställningar

Meta Pay

Meta Verified



Dorothy Béen • Facebook

Gör om till minneskonto när du har gått bort

Din huvudprofil omvandlas till ett minneskonto när du har gått bort.



Berit Berg

Efterlevande kontaktperson



Behörighet för dataarkiv

På >

Om du ändrar dig kan du [ta bort ditt konto efter din bortgång.](#)



Horizon. [Läs mer](#)

Profiler

Sammankopplade upplev

Kontoinställningar

Lösenord och säkerhet

Personuppgifter

Din information och dina
behörigheter

Annonsinställningar

Meta Pay

Meta Verified



Inaktivera eller ta bort ditt Facebook-konto

Om du vill ta en paus från Facebook kan du tillfälligt avaktivera det här kontot. Meddela oss om du vill ta bort kontot permanent.

Avaktivera konto

Avaktiveringen av ditt konto är tillfällig. Ditt konto och din huvudprofil avaktiveras och ditt namn och dina foton tas bort från det mesta som du har delat. Du kan fortfarande använda Messenger.

Ta bort konto

Borttagning av kontot är permanent. När du tar bort kontot tas din huvudprofil och allt annat du har lagt till bort permanent. Du kan inte få tillbaka något du har lagt till. Alla andra profiler, Messenger och alla meddelanden tas också bort.

Avbryt

Fortsätt

