

# ARV & TESTAMENTE

En gave til en fremtid med bedre trivsel

**Det er en stor beslutning at skrive et testamente – og også en vigtig beslutning. De fleste tænker helt naturligt på deres familie og venner i første omgang, men flere og flere danskere betænker også velgørende foreninger.**



Jeg har også stillet mig selv spørgsmålet flere gange: Hvem skal arve efter mig? Der er selvfølgelig min familie. Men er der også andre udenfor familien, jeg vil tilgodese? Organisationer og foreninger? Hvordan vil jeg gerne huskes? Hvordan kan jeg give mine værdier videre for fremtiden?

Måske har du det ligesom mig. Måske tænker du også over, hvordan du vil huskes. Om der er nogle særlige værdier, der er vigtige for dig at bevare for fremtiden. Om der er nogle udenfor familien, du gerne vil give en gave i dit testamente.

Takket være medlemmer, donorer, fonde og testamentariske gaver hjælper vi hvert år flere end 6.000 mennesker, som er berørt af en spiseforstyrrelse eller selvskade.

Med en gave i dit testamente til Somenta er du med til at sikre, at vi kan arbejde for bedre trivsel for fremtidens børn, unge og voksne, som er ramt af en spiseforstyrrelse eller af selvskade.

En gave gør en konkret forskel.

**Camilla Hersom, direktør**

# INDHOLD

En gave for bedre trivsel . . . . .	4
Sådan fordeles arven . . . . .	6
indflydelse på din arv . . . . .	8
Din gave gør en forskel . . . . .	10
30 %-løsningen . . . . .	12
Hvornår er det en god idé at oprette et testamente? . . . . .	14
Howdan opretter jeg et testamente? . . . . .	16
Tilskud til dit testamente . . . . .	18
Det Gode Testamente . . . . .	20

---

*“Det var rigtig rart at tale med en rådgiver, som havde viden om og stor forståelse for, hvad vi stod i som forældre til et barn med en spiseforstyrrelse. Vi fik nogle nye perspektiver og muligheder med os hjem, og det er en lettelse at vide, at vi kan kontakte jer for mere hjælp.”*

*- Pårørende efter rådgivningssamtale*

---



## EN GAVE FOR BEDRE TRIVSEL

**Med en gave i dit testamente til Somenta er du med til at sikre, at vi kan fortsætte vores arbejde for bedre trivsel blandt især fremtidens børn og unge.**

Sådan gør din gave en forskel:

- Du støtter danskere, der har en spiseforstyrrelse, eller som skader sig selv.
- Du er med til at sikre, at vi kan rådgive berørte og pårørende og behandle personer, der har en spiseforstyrrelse, eller som skader sig selv.
- Du styrker vores politiske stemme, så vi står stærkere, når vi for eksempel arbejder for bedre behandling i psykiatrien og bedre forebyggelse blandt børn og unge i skolerne.

Sammen med dig kan vi blive ved med at drømme om og

arbejde for bedre trivsel – det fortjener nutidens og fremtidens generationer.

---

*“Som pårørende er man ikke bare ked af det – man er dybt ulykkelig, man er ikke bare nervøs – man er rædselsslagen, man er ikke bare bekymret – man er dybt fortvivlet.*

*Hos Somenta lærte vi en masse om spiseforstyrrelser, reaktionsmønstre med mere. Det var virkelig godt og hjalp os meget.”*

- *Mor til datter med spiseforstyrrelse*

---





## SÅDAN FORDELES ARVEN

**Ud over reglerne i arveloven, bestemmer du selv, hvem der skal arve efter dig, og hvad de skal arve, når du skriver testamente. Samtidig efterlader du ingen tvivl hos dine nærmest om, hvordan du ønsker din arv skal fordeles.**

Hvis du ikke opretter et testamente, er det udelukkende arveloven, der bestemmer, hvordan din arv fordeles. Det gør den på baggrund af de tre arveklasser:

**1. arveklasse:** din ægtefælle, børn, børnebørn osv. Er der ingen arvinger er i 1. arveklasse, går arven videre til 2. arveklasse.

**2. arveklasse:** dine forældre, deres børn og børnebørn osv. Er der ingen arvinger i 2. arveklasse, går arven videre til 3. arveklasse.

**3. arveklasse:** dine bedsteforældre og deres børn, men ikke deres børnebørn – altså dine fætre og kusiner.

Har du ingen arvinger i 1., 2. eller 3. arveklasse, går hele arven til staten. Hvert år "arver" staten ca. 70 mio. kroner, fordi den afdøde ikke havde nogen lovmæssige arvinger eller havde oprettet et testamente.

## Tvangsarv

Tvangsarv er den del af din arv, som dine arvinger har krav på. Tvangsarven kan du ikke give til andre, når du skriver testamente. Tvangsarvinger er efter arveloven din ægtefælle, dine børn, børnebørn osv.

Tvangsarven udgør 25 % af din formue. Resten – altså 75 % – bestemmer du selv over, hvordan du vil fordele. Det kræver, at du skriver testamente, hvis du vil bestemme, hvordan du vil fordele resten.

Hvis du ikke efterlader dig tvangsarvinger, kan du selv bestemme over, hvordan du vil fordele hele din arv. Det kræver, at du opretter et testamente.

## Samlevende

Det er en udbredt misforståelse, at samlevende arver hinanden, når man har boet sammen i nogle år. Det er ikke rigtigt.

Bor I sammen papirløst, er det vigtigt, at I opretter et testamente. Med et udvidet samlevertestamente har samlevende mulighed for at arve efter hinanden, som var de ægtefæller.



## INDFLYDELSE PÅ DIN ARV

**Hvis du ønsker at have indflydelse på, hvordan din arv fordeles, skal du skrive testamente.**

Her er nogle grunde til, hvorfor et testamente kan være nødvendigt:

- Hvis du og din samlever er ugifte, og I ønsker at sikre hinanden
- Hvis du eller din samlever har særbørn fra tidligere forhold
- Hvis du ønsker at begrænse dine livsarvingers arv til deres tvangsarv og eventuelt begrænse tvangsarven til kr. 1.510.000 (2025, beløbet reguleres årligt), hvis tvangsarven overstiger dette beløb
- Hvis du ikke efterlader dig arvinger i henhold til arveloven og ikke ønsker, at din arv skal tilfalde staten
- Hvis du ønsker at tilgodese bestemte personer, foreninger og velgørende organisationer

- Hvis du ønsker en anden fordeling end fordelingen efter arvelovens regler

Vi anbefaler altid, at du taler med en advokat, når du vil skrive testamente, og på den måde have indflydelse på, hvordan din arv fordeles.

---

*“Det var dejligt at kunne “læsse af” på en, der forstod problematikkerne. Det var også dejligt at blive bekræftet i, at jeg gør det godt nok for min datter og mig selv.”*

*- Pårørende efter rådgivningssamtale*

---





## DIN GAVE GØR EN FORSKEL

**Med en gave i dit testamente til Somenta er du med til at sikre, at vi kan hjælpe, støtte og rådgive fremtidens børn, unge og voksne, der er ramt af en spiseforstyrrelse eller selvskadende adfærd.**

Med dig kan vi arbejde videre for at støtte og styrke mennesker, der er berørt af spiseforstyrrelser og selvskade ved at tilbyde støtte og tilbud til målgruppen og ved at udbrede viden af høj kvalitet om spiseforstyrrelser og selvskade til relevante aktører på området.

Med dig kan vi arbejde videre for et samfund, der lytter til og støtter alle med spiseforstyrrelser eller selvskade og deres pårørende.

Med dig kan vi videreudvikle og tilbyde specialiseret og vidensbaseret støtte, rådgivning og behandling til mennesker ramt af spiseforstyrrelser eller selvskaade og deres pårørende. Vi gør en dyd ud af at have en tæt og ligeværdig dialog med de mennesker, som har behov for vores støtte.

Med dig kan vi fortsat skabe og formidle viden af høj kvalitet om spiseforstyrrelser og selvskaade, og danne grundlag for at videreudvikle nye og styrke eksisterende indsatser.

Med dig kan vi fortsat dokumentere udfordringer og pege på politiske og praktiske løsninger, der vil forbedre den støtte og hjælp, mennesker med spiseforstyrrelser eller selvskaade og deres pårørende tilbydes i vores samfund.

Sammen med dig kan vi arbejde for bedre trivsel for fremtidens børn og unge.

---

*“Det hjalp at kunne tale med en, der har forstand på, forståelse for og erfaring med spiseforstyrrelser og de udfordringer, der følger med. Det var godt, at det var én, der ikke er en del af vores familie, som har nogle konflikter pga. vores datters spiseforstyrrelse, men heller ikke er en fra “behandlersystemet”.”*

*- Pårørende efter rådgivningssamtale*

---



## 30 %-LØSNINGEN

**Hvis du overvejer at betænke en velgørende organisation i dit testamente, kan du med fordel for dine arvinger gøre brug af det, som kaldes 30 %-løsningen.**

Det er en ordning, hvor du indsætter en eller flere velgørende organisationer i dit testamente til at arve 30 % med betingelse af, at de betaler bo- og tillægsboafgifter for de øvrige arvinger.

De øvrige arvinger modtager så den resterende 70 % af arven, men de skal så ikke betale boafgift. På den måde får arvingerne mere ud af arven.

Løsningen er en fordel for dig, som efterlader dig arvinger, som ud over boafgiften også skal betale tillægsboafgift på 25 %. Det kan være øvrig familie, f.eks. moster, onkel, faster, kusine, fætter, samt venner og bekendte. (Niecer og nevøer er fra 1/1-2026 ikke længere omfattet af 30 %-løsningen).

Det ser sådan ud, hvis arvingen fx arver 1 mio. kroner.

### **Uden 30 %-løsningen:**

- Bundfradrag: 346.000 kroner
- Arv efter bundfradrag: 654.000 kroner
- 15 % afgift efter bundfradrag: 98.100 kroner
- Beløb til tillægsafgift (arven minus 15 %-afgiften): 901.900 kroner
- 25 % tillægsafgift: 225.475 kroner
- Afgifter i alt: 323.575 kroner (32,4 % af arven)
- Arv udbetalt til arving: 676.425 kroner (67,6 % af arven)

### **Med 30 %-løsning:**

- Arv udbetalt til arving: 700.000 kroner (70 % af arven)
- Arv til organisation: 300.000 kroner (30 % af arven)
- Bundfradrag: 346.000 kroner
- Arv efter bundfradrag: 354.000 kroner
- 15 % afgift: 53.100 kroner
- Beløb til tillægsafgift (arven minus 15 %-afgiften): 646.900 kroner
- 25 % tillægsafgift: 161.725 kroner
- Afgifter i alt: 214.825 kroner (21,5 % af arven)
- Arv til organisation efter afgifter: 85.175 kroner (8,5 % af arven)

Med 30 %-løsningen får arvingen mere ud af arven, samtidig med, at en forening også får del i arven.

Vi anbefaler, at du taler med en advokat for at finde ud af, om 30 %-løsningen er en fordel for dig og dine arvinger.



## HVORNÅR ER DET EN GOD IDÉ AT OPRETTE ET TESTAMENTE?

**Når du skal oprette et testamente, er det klogt at gøre det på et tidspunkt, hvor du har tid og overskud til at overveje din situation og de valg for fremtiden, som er vigtige og rigtige for dig.**

Her er nogle tidspunkter i livet, hvor mange vælger at skrive testamente:

### **Ægteskab**

Hvis du gifter dig, er det en god idé at oprette et testamente. Det giver dig mulighed for at beskytte din ægtefælle og bestemme, hvordan arven skal fordeles.

## Børn

Hvis du får børn, er det en god idé at oprette et børnete-stamente. Det fastlægger, hvem der skal tage sig af jeres børn, hvis du og din partner går bort.

## Skilsmisse

Efter en skilsmisse bør du genbesøge dit testamente, så det afspejler din nye situation og nye ønsker til, hvordan din arv skal fordeles.

## Alderdom

Når du når op i alderen, er det en god idé at oprette et testamente. Så er du med til at bestemme, at din arv fordeles efter dine ønsker og værdier.

## Alvorlig sygdom

Hvis du bliver alvorligt syg, er det vigtigt at have et testamente på plads. Det giver dig mulighed for at tage stilling til din arv og behandling.

## Ejendom og formue

Hvis du ejer fast ejendom, værdifulde genstande eller har en større formue fx i værdipapirer, bør du oprette et testamente. Dette sikrer, at din arv fordeles efter dine ønsker.

## Gæld

Hvis du har gæld, kan et testamente hjælpe med at håndtere gældsafviklingen og forhindre, at arvingerne står med ubehagelige overraskelser.



# HVORDAN OPRETTER JEG ET TESTAMENTE?

**Når du opretter et testamente, er du selv med til at bestemme, hvordan din arv skal fordeles. Det er måske lettere, end du går og tror. Uanset om du vil ændre et tidligere testamente eller skrive et nyt, er det en god idé at være velforbereget, inden du kontakter en advokat.**

## **1. Få et overblik over din formue**

Lav en liste over dine værdier – fx din bolig, bil, indbo, smykker, værdipapirer, livsforsikring, bankkonti, overskydende skat m.v. Lav også en liste over din gæld – fx boliglån, andre lån, kassekredit, evt. restskat og andre udgifter, du er forpligtet på.

## 2. Overvej, hvem der skal arve efter dig

Ønsker du, at din arv skal fordeles på en anden måde, end arveloven bestemmer, skal du oprette et testamente. Gør dig grundige overvejelser, og skriv ned, hvilke personer og/eller organisationer som, du ønsker, skal arve efter dig. Tænk også over, hvad du gerne vil have, de skal arve efter dig – det gælder fx særlige genstande, bestemte beløb eller andele af din formue ud over tvangsarv og eventuel anden arv.

## 3. Kontakt en advokat, og få hjælp

Vi anbefaler, at du får en advokat til at hjælpe dig med at skrive dit testamente. Så sikrer du dig, at dit testamente er tilpasset dine ønsker og er juridisk korrekt. Jo, bedre du forbereder dig, jo nemmere er det for advokaten at lave dit testamente, og så behøver det ikke være særlig dyrt. Vælger du at betænke Somenta i dit testamente, tilbyder vi at betale omkostningerne op til 5.000 kroner. Ofte vil det dække alle omkostninger til advokaten.

## 4. Få testamentet registreret hos notaren

Vi anbefaler, at du får underskrevet og registreret dit testamente hos notaren. Herefter bliver det indført i Centralregistret for Testamenter. Det giver dig garanti for, at ønskerne i dit testamente vil blive opfyldt. På [domstol.dk](http://domstol.dk) kan du finde kontaktoplysninger på skifteretten i dit område.



## TILSKUD TIL DIT TESTAMENTE

**Hvis du gerne vil betænke Somenta i dit testamente, tilbyder vi at betale omkostninger for testamentet helt op til 5.000 kr. Ofte vil beløbet dække alle omkostninger til advokaten.**

Vi giver dog ikke tilskud, hvis Somenta er indsat på særlige betingelser, som kan betyde, at vi ikke vil være begunstiget alligevel.

### **Tilskuddet forudsætter, at:**

- Fakturaen udstedes fra advokaten til Somenta.
- Vi modtager en kopi af testamentet, efter det er underskrevet og påtegnet af notaren fra skifteretten. Øvrige arvinger og dit cpr-nummer må meget gerne anonymiseres, inden du sender det til os.
- Vores begunstivelse ikke er betinget i testamentet, da

det kan betyde, at vi ikke vil modtage en del af arven alligevel.

Du skal være opmærksom på, at tilskuddet til advokatregningen er skattepligtigt.

---

*“Samtaleforløbene har betydet, at vores datter har fået det bedre. Både hun og vi som familie er blevet klogere på, hvad problematikken består i, og hvordan vi bedst håndterer det.”*

*- Pårørende efter samtaleforløb for unge med selvskadende adfærd*

---





## DET GODE TESTAMENTE

**Sammen med 50 andre velgørende organisationer er vi del af Det Gode Testamente. Sammen hjælper og støtter vi dig, der overvejer at testamenterere til velgørenhed.**

I dag har under 3 % af danskere skrevet en god sag ind i deres testamente, men undersøgelser viser, at mange flere rent faktisk ønsker at gøre det. En del gode intentioner strandede desværre på, at man tror, det er kompliceret og svært.

Den opfattelse vil vi gerne ændre. Det er nemlig forholdsvis enkelt at oprette testamente, og alle donationer til Somenta, store som små, gør en stor forskel for børn, unge og voksne, der er berørt af en spiseforstyrrelse eller af selvskadende adfærd.

Hos Det Gode Testamente kan du læse mere om arve-reglerne, arv til velgørenhed, fakta om arv og testamente, hvordan du opretter et testamente, finde en lokal advokat m.m.

Se mere på [detgodetestamente.dk](https://detgodetestamente.dk)

---

*"Det er betryggende for mig at vide, at mit barn har haft lejlighed til at tale indgående og gennem længere tid med tillidsvækkende voksne, der har forstand på problemet og dermed kan hjælpe mit barn med det, som jeg ikke kan hjælpe med."*

- Påørende til barn med selvskadende adfærd

---



# KONTAKT

Hvis du overvejer at efterlade en gave til Somenta i dit testamente, vil vi meget gerne tale med dig og hjælpe dig med at komme videre med denne vigtige beslutning.

Du kan ringe til vores ansvarlige for arv og testamenter, Rasmus Møller Jensen. I kan fx tale om, hvordan du kommer i gang med at oprette dit testamente, hvor du finder en advokat i dit nærområde mm.

Han glæder sig til at høre fra dig.

Kontakt: **Rasmus Møller Jensen**  
Telefon (direkte): **40 33 79 98**  
E-mail: [rmj@somenta.dk](mailto:rmj@somenta.dk)  
Hjemmeside: [somenta.dk/testamente](https://somenta.dk/testamente)

## Somenta

Krumtappen 2, 5. sal  
2500 Valby  
[somenta.dk](https://somenta.dk)

Rådgivning 7010 1818  
Sekretariat 3536 4913  
[info@somenta.dk](mailto:info@somenta.dk)

 somenta