

Universitätenkonferenz trauert mit Graz: Ein schmerzhafter Verlust

Die Österreichische Universitätenkonferenz trauert um Opfer in Graz und bietet Unterstützung für Betroffene in der Trauerbewältigung.



Nachrichten AG

Graz, Österreich - In einer tieftraurigen Mitteilung hat die Österreichische Universitätenkonferenz (uniko) am 11. Juni 2025 ihr Mitgefühl für die Angehörigen und Freunde der kürzlich Verstorbenen zum Ausdruck gebracht. Die uniko-Präsidentin Brigitte Hütter sprach darüber, dass nach einem schmerzlichen Verlust das Begreifen beginnt, während sich eine unendliche Trauer ausbreitet. Sie wünscht den Betroffenen Kraft und spricht eine klare Botschaft der Solidarität: „Wir trauern mit den Betroffenen und mit Graz“, betont die Hochschulpräsidentin in ihrer Erklärung. Die Konferenz appelliert an die Gemeinschaft, in dieser schweren Zeit zusammenzuhalten und einander zu unterstützen.

Trauer ist eine komplexe Emotion, die oft Auswirkungen auf die psychische Gesundheit hat. Viele Trauernde erleben Schwierigkeiten, in den Alltag zurückzufinden, was ernst genommen werden sollte. In dieser Phase ist es wichtig, den Erstkontakt zu behandelnden Ärzten, vertrauten Menschen oder Arbeitgebern zu suchen, um angemessene Unterstützung zu erhalten. Niedrigschwellige Angebote wie Trauercafés oder Selbsthilfegruppen können in vielen Orten helfen, mit der Trauer umzugehen. Nicht jeder Trauernde benötigt jedoch eine Gruppe; ein stabiles und geduldiges Umfeld kann oft ausreichend sein, um den eigenen Bedürfnissen gerecht zu werden, erklärt die **AOK**.

Phasen der Trauer

Die Trauer zeigt sich in mehreren Phasen, die von der Ungewissheit bis zur Akzeptanz reichen. Experten identifizieren fünf Hauptphasen der Trauer:

- Leugnen: Schwierigkeiten, den Verlust zu akzeptieren.
- Wut: Gefühle von Zorn und Ungerechtigkeit.
- Verhandeln: Versuche, den Verlust rückgängig zu machen.
- Depression: Tiefe Traurigkeit und Rückzug.
- Akzeptanz: Frieden mit dem Verlust, auch wenn der Schmerz bleibt.

Die emotionalen Reaktionen können sich in Symptomen wie anhaltender Traurigkeit, Schlafstörungen und sozialer Isolation äußern, wie **Mit Trauer leben** beschreibt. Es ist entscheidend, sich nicht nur in der Trauer zu verlieren, sondern auch Strategien zur Bewältigung zu entwickeln, die sowohl professionelle als auch persönliche Ansätze umfassen.

Möglichkeiten zur Bewältigung von Trauer

Um den Trauerprozess zu unterstützen, bieten sich unterschiedliche Strategien an:

- Professionelle Hilfe: Unterstützung durch Therapeuten oder Trauerberater.
- Selbsthilfegruppen: Austausch mit anderen Trauernden.
- Selbstfürsorge: Körperliche Aktivität, gesunde Ernährung, ausreichend Schlaf, Yoga, Meditation.
- Kreativer Ausdruck: Schreiben, Malen, Musizieren.
- Rituale und Erinnerungen: Anzünden von Kerzen, Erstellen von Erinnerungsalben.

Es gibt Anzeichen, die darauf hindeuten, dass professionelle Hilfe in Anspruch genommen werden sollte, etwa bei anhaltender oder sich verschlimmernder Depression und intensiven Angstzuständen. Es bleibt zu hoffen, dass die Gemeinschaft in dieser schweren Zeit Wege findet, die Herausforderungen der Trauer zu bewältigen und die Betroffenen bestmöglich zu unterstützen.

Die uniko appelliert an alle, den Trauernden in dieser schwierigen Phase eine Stütze zu sein. Kontakt bei Fragen oder Unterstützung bietet Dr. Daniela Kittner unter der Telefonnummer 06641103665 oder via E-Mail an daniela.kittner@uniko.ac.at.

Details	
Vorfall	Sonstiges
Ort	Graz, Österreich
Quellen	• www.ots.at • www.aok.de • www.mit-trauer-leben.de

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at