

## Trauerbewältigung: Unterstützung für Wiener im Verlustfall

Am 6. Juni 2025 informiert das Bezirksamt Wieden über Trauerbewältigung, Unterstützungsmöglichkeiten und aktuelle Ereignisse.



**1210 Wien, Österreich** - Am 6. Juni 2025 fand in Wien eine bedeutende konstituierende Sitzung für die neuen Bezirksräte statt. Unter der Leitung von Nathanael Peterlini wurden die Mitglieder feierlich angelobt und in ihre neuen Ämter eingeführt. Diese Veranstaltung bot den Anwesenden nicht nur die Möglichkeit, sich besser kennenzulernen, sondern auch ihre Ideen und Vorschläge für die zukünftige Gestaltung des Bezirks zu präsentieren. Besonders große Beachtung fand das Bestattungshaus Furtner, das Unterstützung für Angehörige bei Todesfällen anbietet und somit in Zeiten emotionaler Not eine wichtige Rolle spielt. Hier können Trauernde auf erfahrene Partner setzen, die bei den organisatorischen Herausforderungen nach einem Verlust zur Seite stehen.

Wie geht man mit dem Verlust eines geliebten Menschen um? Vielen fällt es schwer, wieder in den Alltag zurückzufinden. Laut **bestattungwien.at** ist Trauer die normale Reaktion auf einen Verlust, und sie kann in verschiedenen Formen auftreten. Dieser Prozess wird oft als ein gesunder Weg gesehen, um mit Veränderungen im Leben umzugehen. In der Trauerforschung, die in den 1950er-Jahren ihren Anfang nahm, insbesondere durch die Pionierarbeit von Elisabeth Kübler-Ross, wurden wertvolle Erkenntnisse über die verschiedenen Phasen des Trauerprozesses gewonnen.

## Phasen der Trauerbewältigung

Trauer verläuft nicht linear, sondern durchläuft verschiedene Phasen, die sich gegenseitig beeinflussen. Typischerweise wird dieser Prozess in vier Hauptphasen unterteilt:

- **Nicht wahrhaben wollen:** Schock und Verneinung, die Wochen bis Monate andauern können.
- **Aufbrechende Emotionen:** In den ersten Monaten nach dem Verlust treten Gefühle wie Angst, Wut und Schmerz auf.
- **Suchen und sich trennen:** Trauernde suchen nach Erinnerungen und müssen lernen, den Verlust zu akzeptieren.
- **Neuer Selbst- und Weltbezug:** Akzeptanz des Verlustes und Findung eines neuen inneren Gleichgewichts.

Diese Phasen sind normal und können sowohl körperliche als auch emotionale Symptome mit sich bringen, wie etwa Antriebslosigkeit oder Schlafstörungen. Offene Gespräche über die eigenen Gefühle sind in dieser Zeit entscheidend, um die Trauer zu verarbeiten. Wer merkt, dass die Trauer überhandnimmt, sollte nicht zögern, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## Hilfe und Unterstützung

In Wien gibt es zahlreiche Angebote für Trauernde, die auf der Suche nach Unterstützung sind. Organisationen wie der WLP – Wiener Landesverband für Psychotherapie bieten kostenlose Beratungen an. Außerdem gibt es die Gruppe „TrauerWeile“, die Informationsabende organisiert, sowie die Caritas Erzdiözese, die Einzelgespräche und Gruppenangebote zur Verfügung stellt. Diese Unterstützung ist sehr wichtig, denn nicht jeder Trauernde fühlt sich in einer Gruppe wohl.

Für viele Menschen ist es auch hilfreich, sich in einem stabilen, geduldigen Umfeld zu bewegen, um ihre Trauer zu bewältigen, wie **aok.de** beschreibt. Jeder Trauerprozeß ist individuell, und es ist wichtig, die eigenen Bedürfnisse zu erkennen, um den passenden Weg der Unterstützung zu finden.

„Da liegt was an“ – die Herausforderungen des Lebens sind viele, und die Trauerbewältigung ist nur eine von ihnen. Gleichzeitig dürfen wir die positiven Aspekte nicht vergessen: Mit einem guten Händchen für die eigenen Bedürfnisse und der richtigen Unterstützung kann sich letztendlich ein neues Gleichgewicht finden. Es ist wichtig, in schweren Zeiten nicht alleine zu bleiben und ebenso auf Angebote wie die kostenlose Teilnahme am Gewinnspiel für einen Akku-Saugwischer der Marke Leifheit zurückzugreifen, das das Bestattungshaus Furtner für neue Newsletterabonnenten bereithält.

Details	
<b>Ort</b>	1210 Wien, Österreich
<b>Quellen</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <a href="http://www.meinbezirk.at">www.meinbezirk.at</a></li><li>• <a href="http://www.bestattungwien.at">www.bestattungwien.at</a></li><li>• <a href="http://www.aok.de">www.aok.de</a></li></ul>

**Besuchen Sie uns auf: [aktuelle-nachrichten.at](http://aktuelle-nachrichten.at)**