

# Abschiednehmen und Loslassen

Referat von Denise Peter, dipl. Psychologin FH SBAP

Abschiednehmen ist ein lebenslanger Prozess. Ein Sprichwort sagt: „Altes verabschieden und Neues wagen!“. Ist das nur jüngeren Menschen vorbehalten – oder auch Älteren?

Abschiednehmen ist ein sehr individueller Prozess, welcher von vielen Faktoren abhängig ist. Wovon dürfen oder müssen wir uns denn verabschieden, wenn wir älter werden? Dem Tod zu begegnen – und damit dem Abschied von geliebten Menschen, ist mit zunehmendem Alter immer wahrscheinlicher. Die Abnahme von körperlichen wie geistigen Fähigkeiten ebenso. Mit welchen Gefühlen kann das verbunden sein? Und was ist schliesslich hilfreich, mit drohenden oder erfolgten Abschieden umzugehen?

Das Referat widmet sich diesen Fragen und soll zu einem bewussten Umgang mit der eigenen Abschiedlichkeit ermutigen.

Ort: **Alterszentrum Birsfelden, Eichensaal**

Datum: **Dienstag, 27. Januar 2026**

Zeit: **16.00 – 17.00 Uhr, anschl. Apéro und Zeit für Austausch**

Kontakt: Simone Cueni, Fachstelle für Altersfragen,  
079 204 16 79