

Themenwochen im Kinder- und Jugendhospiz Sternenlichter

Januar / Februar / März 2027



**Besondere Angebote
für besondere Momente**



Liebe Familien,

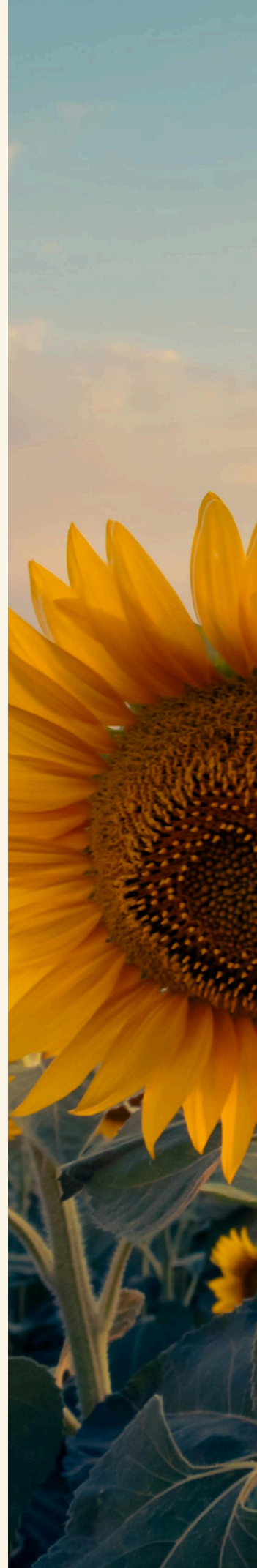
gemeinsame Zeit mit den Liebsten ist etwas ganz Besonderes. Mit unseren Themenwochen möchten wir Ihnen die Möglichkeit schenken, schöne Momente zu erleben, Neues zu entdecken, kreativ zu sein und für eine Weile den Alltag hinter sich zu lassen.

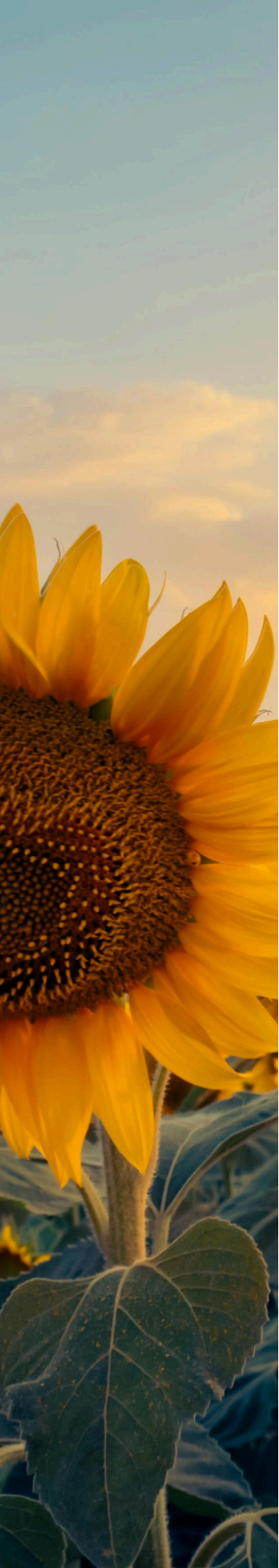
Jede Themenwoche bietet unterschiedliche Angebote zum Mitmachen, Austauschen und Wohlfühlen. Dabei stehen Freude, Begegnung und das Miteinander im Mittelpunkt. Ob kleine Abenteuer, kreative Aktivitäten, Entspannung oder besondere Erlebnisse – wir möchten Räume schaffen, in denen Erinnerungen entstehen und die ganze Familie im Mittelpunkt steht.

In dieser Übersicht finden Sie alle geplanten Themenwochen und die dazugehörigen Angebote. Wir freuen uns darauf, diese besondere Zeit gemeinsam mit Ihnen zu gestalten und wertvolle Augenblicke miteinander zu teilen.

PS: Wir freuen uns, wenn Sie die Infos zu unseren Themenwochen auch in Ihren Netzwerken verbreiten.

Herzliche Grüße
Ihr Sternenlichter-Team





Organisatorisches: Generelle Hinweise

Aufenthaltsbedingungen:

Sie reisen gemeinsam mit Ihrem lebensverkürzend erkrankten Kind / Enkelkind zur Themenwoche an. Die Angebote der Themenwochen richten sich an die erwachsenen Zugehörigen und Begleitpersonen.

Betreuung Ihres Kindes während der Angebote

Während der Zeiten, in denen das Programm für die Erwachsenen stattfindet, übernehmen unsere Pflegefachkräfte sowie das psychosoziale Team die Versorgung, Pflege und Betreuung Ihres Kindes / Enkelkindes sowie der gesunden Geschwister. So können Sie die Angebote in Ruhe wahrnehmen und sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen.

Anmeldung & Anreise

Melden Sie sich für die Themenwochen per E-Mail bei unserer Kollegin Karina Dlugosch an:
dlugosch@sternenlichter-goettingen.de

Wir sammeln alle Anmeldungen und geben Ihnen Mitte Oktober 2026 eine verbindliche Rückmeldung. Die Anreise ist je nach Kapazität jeweils ab dem Samstag vor Beginn der jeweiligen Themenwoche möglich.

Bewegung & Musik: Kraft tanken im Winter



**Datum: Montag, 11. Januar – Freitag, 15. Januar 2027
oder Montag, 15. Februar – Freitag, 19. Februar 2027**

Der Alltag mit einem lebensverkürzend erkrankten Kind fordert viel Kraft, Aufmerksamkeit und Fürsorge. Oft stehen die eigenen Bedürfnisse dabei hinten an. Mit unserer Themenwoche „Bewegung & Musik – Kraft tanken im Winter“ möchten wir Ihnen eine wohltuende Auszeit ermöglichen und Sie dabei unterstützen, neue Energie für Körper und Seele zu sammeln.

Freuen Sie sich auf eine abwechslungsreiche Woche mit Angeboten wie:

🧘 Yoga und Entspannung | 🥾 Geführte Winterwanderung

💃 Danse Vita®

🎵 Musiktherapeutische Angebote | 🥁 Trommel-Workshop | 🌊

Besuch der Saline

🏊 Schwimmbad- oder Thermenbesuch | 🎸 Konzerterlebnisse |

🏠 Stadtführung

Unser Ziel ist es, gerade in den oft dunklen und kühlen Wintermonaten neue Kraftquellen zu entdecken, Freude zu erleben und Zeit für sich selbst zu finden.



Großelternwoche – gemeinsam durch den Winter

Datum: Montag, 18. Januar – Freitag, 22. Januar 2027
oder Montag, 22. Februar – Freitag, 26. Februar 2027



Inhaltliche Schwerpunkte:

Gemeinsame Zeit ermöglichen:
Raum für gemeinsame Erlebnisse

Großeltern stärken:
Ihre besondere Rolle innerhalb des
Familiensystems wird
wahrgenommen und gewürdigt

Austausch fördern
Begegnungen mit anderen
Großeltern sind möglich

Entlastung schaffen
Ruhe, Erholung und schöne
Erlebnisse stehen im Mittelpunkt

Eine winterliche Auszeit für
Großeltern und ihr erkranktes
Enkelkind: gemeinsame Zeit, schöne
Erlebnisse, Entlastung und
Austausch – mit vielfältigen
Angeboten und ausreichend Raum
für Ruhe. Wir möchten Raum
schaffen für schöne Erlebnisse,
Entspannung und Begegnung –
ganz ohne festen Seminarcharakter.

Unser roter Faden: das “Zeit-für-uns-Buch”

Zu Beginn erhält jedes Großeltern-
Enkel-Paar ein persönliches Buch.
Jeden Tag kommt eine neue Seite
hinzu. So entsteht im Laufe der
Woche eine ganz persönliche
Erinnerung an die gemeinsame Zeit.



Trauer und Selbstfürsorge

Datum: Montag, 25. Januar – Freitag, 29. Januar 2027
oder Montag, 1. März – Freitag, 5. März 2027

Trauer gehört zum Leben – gerade dann, wenn eine schwere Erkrankung die Familie begleitet. Sie kann ganz unterschiedlich aussehen – von Tränen und Schmerz über Rückzug und Erschöpfung bis hin zu Wut.

In der Themenwoche “Trauer und Selbstfürsorge” möchten wir Ihnen Raum geben für all’ das, was Sie bewegt. Behutsam beschäftigen wir uns mit Abschied, Verlust, Erinnerung... und vielen weiteren Facetten der Trauer. Dabei geht es nicht um “richtig” oder “falsch”, sondern vielmehr um die Erfahrung, mit den eigenen Gefühlen nicht alleine zu sein.



Kraftquellen entdecken



Teil der Themenwoche “Trauer und Selbstfürsorge” ist das Entdecken eigener Kraftquellen. Was gibt Ihnen Hoffnung? Wo spüren Sie Verbindung? – Gemeinsam finden wir es heraus.

Genusswoche: Kleine Momente, die gut tun

Datum: Montag, 1. Februar – Freitag, 5. Februar 2027
oder Montag, 8. März – Freitag, 12. März 2027

Im Alltag mit einem schwerstkranken Kind dreht sich vieles um Termine, Therapien, Sorgen und die nächste Herausforderung. In der Genusswoche wollen wir den kleinen Momenten mehr Raum geben – damit Sie einfach einmal durchatmen können.

**Gemeinsam mit Ihnen
möchten wir entdecken,
was gut tut:**

- Gutes Essen
- Besondere Düfte
- Schöne Musik
- Entspannende Natur
- Gemeinsame Begegnungen

Genuss bedeutet nicht immer etwas Großes. Wir möchten Ihnen eine Woche schenken, in der das Wohlfühlen und gemeinsame Erlebnisse im Vordergrund stehen.



Faden für Faden: Kreativwoche

**Datum: Montag, 8. Februar – Freitag, 12. Februar 2027
oder Montag, 15. März – Freitag, 19. März 2027**

Sie nähen gerne? Oder haben Sie noch nie an einer Nähmaschine gesessen und möchten einfach mal etwas Neues ausprobieren? Dann ist die Kreativwoche genau das Richtige für Sie! Alle Näh-Level sind willkommen!

Der Alltag mit einem schwerstkranken Kind kann viel Kraft kosten. In der Kreativwoche schaffen wir Raum für Entspannung – ohne Druck, ein Projekt fertigstellen zu müssen.

Nähen verbindet

- Wir zeigen Ihnen erste Schritte
- Sie sind fortgeschritten? Bringen Sie gern Ihr eigenes Nähprojekt mit
- Gemeinsam zum Ziel: Wir helfen uns gegenseitig und teilen Ideen



Was Sie mitbringen müssen?

Eigentlich nichts.
Nähmaschinen und Materialien stehen vor Ort für Sie zur Verfügung. Natürlich dürfen Sie aber Ihre eigene Nähmaschine, Stoffe, Schnittmuster oder ein begonnenes Projekt mitbringen – ganz so, wie Sie möchten.

