



Live-Konzert  
mit tollem  
**Star-Gast!**

# Sorgenfresser Familientag

14.06.2026 | 11 bis 18 Uhr  
Schlachthof Wiesbaden

Kommt vorbei & erlebt  
beim **kostenlosen** Familientag  
eine Pause vom Alltag!



Lukas Klaschinski



Bärbel Schäfer



# R+V

Du bist nicht allein.

# Wenn der Kopf nie Pause macht



Arzttermine, Elternabend, Rechnungen, Zukunfts-sorgen – und dazwischen funktionieren. Diese unsichtbare Dauerbelastung heißt Mental Load. Laut einer aktuellen R+V-Studie sind 80 % der Familien\* in Deutschland davon betroffen. Mental Load entsteht nicht, weil man etwas falsch macht – sondern weil man zu viel Verantwortung allein trägt. Und einfach weitermachen hilft nicht.



„Mental Load entsteht nicht, weil wir zu wenig schaffen – sondern weil wir zu viel allein tragen.“

Laura Fröhlich, Mental-Load-Expertin & Autorin

**Genau deshalb laden wir euch  
am 14.06. ein: zu einem Tag,  
der Mut macht, verbindet und  
zeigt: Ihr seid nicht allein.**

\* Umfrage 04/2026, INNOFACT AG im Auftrag der R+V Allgemeine Versicherung AG, 1.000 Familien mit Kindern unter 18 Jahren.

# Ein Tag voller Spiel, Spaß & Impulse

Live Konzert  
mit tollem  
Star-Gast!



- › **Talks von & mit Expertinnen und Experten**  
u. a. mit Mental-Load-Expertin Laura Fröhlich,  
Psychologe & Autor Lukas Klaschinski, Viva-con-Agua-  
Gründer Micha Fritz & Moderatorin Bärbel Schäfer



- › **Workshops zum Thema Mental Load**  
Praktische Tipps für mehr Entlastung im Alltag



- › **Tolles für die Kleinen**  
Kinderzirkus momentia, Hüpfburg, Kinderschminken  
u. v. m.



- › **Cooler Aktionen für Teenager**  
Skate- und Graffiti-Workshop u. v. m.



- › **Rollstuhlbasketball**  
Mitmach-Sport mit den Rhine River Rhinos



- › **Torwandschießen**  
Fußball-Spaß für Groß und Klein



- › **Ballonkünstler & Sorgenfresser-Spielstationen**  
Lernt Ruvino kennen – den Sorgenfresser der R+V

## Unsere starken Partner vor Ort:

Und viele mehr ...

# Unser Programm am 14. Juni:

Uhrzeit	Speaker/Workshop	Ort
11:00–18:00	Kinderzirkus momentia, Skate-Workshop (Skatehalle), Graffiti-Workshop, Demokratiewagen, DIY-Workshop	Outdoor
11:30–12:00	<b>Marcel Friederich</b> Vortrag: Mutmacher-Menschen – schräg, stark, außergewöhnlich	Kesselhaus
12:00–12:45	<b>Ann Lang</b> Vortrag: Jeder kann etwas verändern. Jeden Tag.	Kesselhaus
12:00–12:45	<b>Top Act!</b> <b>Laura Fröhlich</b> Vortrag: Wenn der Kopf nie Pause macht	Bühne Schlachthof
13:00–14:00	<b>Sinem Kuyar</b> Vortrag: Mentales Gleichgewicht	Kesselhaus
13:00–13:30	<b>Micha Fritz</b> Vortrag: Familie und die Rolle der Väter	Bühne Schlachthof
13:45–14:30	<b>Top Act!</b> <b>Lukas Klaschinski</b> Vortrag: Hör auf zu funktionieren: Gefühle zuerst, To-dos danach	Bühne Schlachthof
14:00–15:00	<b>DLRG</b> Workshop-Thema folgt!	Kesselhaus
14:45–15:45	<b>Top Act!</b> <b>Bärbel Schäfer</b> Familien-Panel-Talk	Bühne Schlachthof
15:00–16:00	<b>Tina Ochs &amp; Valentina Riehl</b> Familien-Workshop: Gemeinsam Achtsamkeit erleben & Mental Load meistern	Kesselhaus
16:00–17:00	<b>Sascha Eschmann</b> Vortrag: Die Zukunft wird großartig – wir müssen sie nur gestalten	Kesselhaus
17:00–18:00	<b>Top Act!</b> <b>Überraschungskonzert</b>	Bühne Schlachthof

**Bühne Schlachthof**
 **Kesselhaus**
 **Outdoor**

Aktivitäten wie Hüpfburg, Torwandschießen, Sorgenfresser-Spielstationen sowie die Partner-Stände sind den ganzen Tag für euch geöffnet!



## Die Versicherung in der



Programm & weitere Infos