



Mit Star-Gast
Tim Bendzko

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



Tim Bendzko

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

Mit exklusivem
**Tim
Benzko**
Live-Konzert



- › **Talks von & mit Expertinnen und Experten**
u. a. mit Mental-Load-Expertin Laura Fröhlich,
Psychologin & Autorin 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:

 **caritas**

DLRG

 Jane
Goodall
Institut
Deutschland

JOBLINCE

R+V STIFTUNG

TAFEL 
WIESBADEN

upstairs


VIVA CON AGUA
SANKT PAULI

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 | Marcel Friederich Vortrag: Mutmacher-Menschen – schräg, stark, außergewöhnlich | Kesselhaus |
| 12:00–12:45 | Ann Lang Vortrag: Jeder kann etwas verändern. Jeden Tag. | Kesselhaus |
| 12:00–12:45 | Top Act! Laura Fröhlich Vortrag: Wenn der Kopf nie Pause macht | Bühne Schlachthof |
| 13:00–14:00 | Sinem Kuyar Vortrag: Mentales Gleichgewicht | Kesselhaus |
| 13:00–13:30 | Micha Fritz Vortrag: Familie und die Rolle der Väter | Bühne Schlachthof |
| 13:45–14:30 | Top Act! Lukas Klaschinski Vortrag: Hör auf zu funktionieren: Gefühle zuerst, To-dos danach | Bühne Schlachthof |
| 14:00–15:00 | DLRG Workshop-Thema folgt! | Kesselhaus |
| 14:45–15:45 | Top Act! Bärbel Schäfer Familien-Panel-Talk | Bühne Schlachthof |
| 15:00–16:00 | Tina Ochs & Valentina Riehl Familien-Workshop: Gemeinsam Achtsamkeit erleben & Mental Load meistern | Kesselhaus |
| 16:00–17:00 | Sascha Eschmann Vortrag: Die Zukunft wird großartig – wir müssen sie nur gestalten | Kesselhaus |
| 17:00–18:00 | Top Act! Tim Bendzko Live-Konzert | 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