# Pressemitteilung

BINGEN
Perspektiven am Rhein

**Durchatmen statt Ausbrennen: mehr Gelassenheit und Kraft im Elternalltag**
**Themenabend am 29. September im Familienzentrum Josef Metzroth**

Für Dienstag, 29. September 2026, lädt das Familienzentrum Josef Metzroth von 18 bis 20 Uhr zu einem Themenabend mit der Referentin Jutta Pipper ein.

Elternsein ist bereichernd und wunderbar, zugleich jedoch oft auch herausfordernd, kräftezehrend und mit hohen Anforderungen verbunden. Termindruck, ständige Belastungen im Alltag sowie kleine und große Krisen der Kinder können dazu führen, dass Eltern an ihre Grenzen geraten. Nicht selten münden anhaltende Belastungen in Überforderung und psychische Erschöpfung.

Der Vortrag greift diese Alltagssituation auf und möchte Eltern dabei unterstützen, die eigenen Stressreaktionen besser zu verstehen. Dabei wird aufgezeigt, warum es gerade in belastenden Situationen besonders schwerfällt, ruhig und handlungsfähig zu bleiben, und welche Wege helfen können, wieder mehr Stabilität zu gewinnen.
Im Mittelpunkt des Abends stehen unter anderem folgende Themen: Grundlagen von Stressreaktionen, Stresssymptome erkennen, Grundlagen und Werkzeuge der Selbstregulation kennenlernen.

Der Themenabend bietet neben fachlichen Informationen auch alltagsnahe Impulse, wie Eltern besser mit Belastungen umgehen und ihre eigenen Ressourcen stärken können.
Die Veranstaltung richtet sich an Eltern, Erziehungsberechtigte, Familienmitglieder und Interessierte.
Termin: Dienstag, 29. September, 18 bis 20 Uhr
Ort: Familienzentrum Josef Metzroth, Hildegardisstraße 4, 55411 Bingen am Rhein
Um eine Anmeldung über das Familienzentrum wird gebeten bei Natalie Risch-Clapperton oder Janina Simic, E-Mail: familienzentrum@bingen.de, Telefon: 06721-18450100.

(Bildmaterial umseitig)

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise. Diese finden Sie unter www.bingen.de/dsgvo

09.09.2026

Stadtverwaltung Bingen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Burg Klopp, 55411 Bingen am Rhein,
Telefon 06721/184-243, Telefax 06721/184-170

# Pressemitteilung

BINGEN
Perspektiven am Rhein




Veranstaltungsplakat. Quelle: Stadt Bingen

Bitte beachten Sie unsere Datenschutzhinweise. Diese finden Sie unter www.bingen.de/dsgvo

09.09.2026

Stadtverwaltung Bingen, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Burg Klopp, 55411 Bingen am Rhein,
Telefon 06721/184-243, Telefax 06721/184-170