

„Wir schaffen Raum und Zeit, damit Menschen selbstwirksamer werden können.“

Lesereise mit Dr. Thomas Reinbacher: „Nach Grau kommt Himmelblau“ – Ein Mutmach-Buch über Depression

Der Bundesverband Burnout und Depression e.V. (BBuD) lädt zu einer ganz besonderen Lesereise ein! Im Mittelpunkt steht das Buch „Nach Grau kommt Himmelblau“ von Dr. Thomas Reinbacher – ein bewegender Erfahrungsbericht, der Mut macht und Hoffnung schenkt. Die Lesereise umfasst sechs Präsenzlesungen in verschiedenen Städten sowie zwei Online-Lesungen. Unterstützt wird dieses Projekt durch die Techniker Krankenkasse im Rahmen der Selbsthilfeförderung.

Worum geht es im Buch?

Dr. Thomas Reinbacher, erfolgreicher Manager mit Stationen bei NASA, McKinsey, Amazon und Google, stürzt nach einer scheinbar perfekten Karriere und Familienleben in eine schwere Depression. In seinem Buch berichtet er schonungslos ehrlich von seinem tiefen Fall, den dunklen Tagen und dem mühsamen Weg zurück ins Leben – gemeinsam mit seiner Frau Xiaoxi. „Nach Grau kommt Himmelblau“ zeigt: Depression kann jeden treffen, aber es gibt Wege zurück ins Leben 2.0. Das Buch ist ein Mutmacher für Betroffene, Angehörige und alle, die sich für psychische Gesundheit interessieren.

Lesereise-Termine: Gemeinsam gegen das Schweigen

Die Lesungen finden in folgenden Städten statt:

- Berlin (geplant)
- Hannover (geplant mit Hab Mut, zeig Gesicht e.V.)
- Nürnberg, 29.10.2025, 19:00 Uhr Villa Leon
- Riedstadt-Crumstadt, 19.10.2025, 19:00 Uhr
- Königswinter, 27.10.2025, 18:00
- Neuss (geplant)
- Frankfurt (geplant)

Zusätzlich bieten wir zwei Online-Lesungen an, damit auch Menschen aus anderen Regionen teilnehmen können.

- 10.09.2025 - 19:00 Tag des Suizid
- 17.10.2025 -18:00 Im Rahmen des Praktischen Online Patienten Kongress

Alle Termine und Anmeldemöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite unter <https://bbud.info/sondveranstaltungen>

Warum diese Lesereise?

Mit der Lesereise möchten wir das Thema Depression entstigmatisieren und Betroffenen sowie Angehörigen Mut machen. Im geschützten Rahmen sprechen wir offen über psychische Gesundheit, Burnout und Wege zu mehr Selbstwirksamkeit. Unser Motto steht dabei immer im Mittelpunkt:

Bundesverband Burnout und Depression e. V.

Thomas Kölblin-Herzig (Vorstandsvorsitzender. V.i.S.d.P.) | Kanalstraße 57 | 41460 Neuss | Mail: presse@bbud.info
www.bbud.info

Pressemitteilung

Neuss, den 11.08.2025

Hintergrund: In Deutschland haben bereits drei Prozent der Bevölkerung zumindest einmal im Leben die Diagnose eines sogenannten „Burnouts“ erhalten. Dieses Syndrom bezeichnet einen Erschöpfungszustand, welcher sich in verschiedenen Phasen von der Überlastung und Überforderung bis zum mentalen Zusammenbruch äußern kann, vor allem Berufsleben und soziale Kontakte betrifft und insbesondere psychosomatische Beschwerden auslöst. Hingegen erlitten mindestens fünf Millionen Deutsche bereits eine ernstzunehmende depressive Episode, die als schwere psychiatrische Erkrankung anzusehen ist und sich in Perspektivlosigkeit, Freudlosigkeit, Traurigkeit über beträchtliche Körpererscheinungen und einen massiven Rückzug aus dem persönlichen Umfeld ausdrückt. Beide Krankheitsbilder sind allerdings der Psychotherapie und medikamentösen Behandlungsansätzen zugänglich. Daneben helfen niederschwellige Maßnahmen wie Entspannungstraining, Lichttherapie, Selbsthilfemaßnahmen, Sozialberatung oder Coaching.

Der *Bundesverband Burnout und Depression e.V.* ist die bundesweite Selbsthilfeorganisation für Menschen mit stressinduzierten Problembildern wie Burnout oder Depression. Seine Mitglieder sind eigens betroffen und wollen ermutigen, selbst wieder aktiv zu werden und für sich und andere Erkrankte Verantwortung zu übernehmen

Bundesverband Burnout und Depression e. V.

Thomas Kölblin-Herzig (Vorstandsvorsitzender. V.i.S.d.P.) | Kanalstraße 57 | 41460 Neuss | Mail: presse@bbud.info

www.bbud.info