

„Nach Grau kommt Himmelblau“: Lesereise macht Halt in Nürnberg

Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) lädt im Oktober zu Lesungen in verschiedenen Städten ein. Am 29. Oktober 2025 um 19:30 (Einlass ab 19:00 Uhr) findet eine Lesung in Nürnberg statt.

Der Bundesverband Burnout und Depression e. V. (BBuD) lädt herzlich zur Lesereise mit Dr. Thomas Reinbacher ein. Im Mittelpunkt steht sein Buch „*Nach Grau kommt Himmelblau*“, ein bewegender Erfahrungsbericht, der Hoffnung schenkt. Reinbacher, der als Manager internationale Karrieren bei NASA, McKinsey, Amazon und Google durchlief, berichtet darin schonungslos ehrlich von seinem tiefen Fall in die Depression, den dunklen Tagen und dem mühsamen Weg zurück ins Leben – gemeinsam mit seiner Frau Xiaoxi. Sein Buch zeigt eindrücklich: Depression kann jeden treffen, aber es gibt Wege zurück ins Leben.

In unserer vorherigen Ankündigung zur Lesereise hat sich ein Fehler eingeschlichen. Bitte beachten Sie die folgende Richtigstellung:

Die Veranstaltung findet am 29. Oktober 2025 von 19:30 – 21:30 Uhr in Nürnberg (Kulturladen Villa) statt. Eingeladen sind Betroffene, Angehörige und alle Interessierten, die sich mit dem Thema und Hilfestellungen zu psychischer Gesundheit auseinandersetzen möchten. Der Eintritt ist frei.

Für alle, die nicht vor Ort dabei sein können, wird am 17. Oktober 2025 von 18:00 bis 20:30 Uhr eine Online-Veranstaltung angeboten.

Mit der Lesereise möchte der BBuD das Thema Depression entstigmatisieren und Betroffenen wie Angehörigen eine Hand reichen. Unterstützt wird das Projekt durch die Techniker Krankenkasse im Rahmen der Selbsthilfeförderung. Alle Termine und Anmeldeöglichkeiten finden sich auf der Verbandswebseite unter <https://bbud.info/sondveranstaltungen>.

Veranstaltungsdetails zur Lesereise in Nürnberg im Überblick:

Datum: 29. Oktober 2025

Uhrzeit: 19:00 – 21:30 Uhr (Einlass ab 19:00 U

Ort: Kulturladen Villa Leon

Philipp-Koerber-Weg 1

90439 Nürnberg

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

Bundesverband Burnout und Depression e. V.

Kanalstraße 57 | 41460 Neuss | Mail presse@bbud.info | www.bbud.info

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. Damit Verantwortung für andere Erkrankte zu übernehmen, Raum und Zeit zu geben, um wieder selbstwirksamer zu werden.