



## Junge Selbsthilfe

Selbsthilfe der Zukunft und Nachwuchsgewinnung

### ■ Editorial

3 Sabine Wagner

### ■ Inhalt

4 und Impressum

### ■ Essay

6 Multitasking – nicht der Mühe wert

### ■ Schwerpunktthema

8 Junge DTL – junge Selbsthilfe

9 Angebote der BAG Selbsthilfe: „Self-Help Theory“ und „Selbsthilfe der Zukunft“

12 Junge Expert\*innen aus eigener Erfahrung

16 Junge Selbsthilfe Online

19 Junge Selbsthilfe Deutschland e.V.

### ■ Hirnleistungstraining

21 Tomatensorten suchen

### Meine Geschichte

22 „Der Tinnitus ist nur noch Nebendarsteller“

23 Neues Jahr – neue Geschichten!

### ■ Wissenschaft

24 23. Tinnitus-symposium der Charité

28 Endolymphstau und die Diagnose Morbus Menière

30 Weltweit sind 740 Millionen Menschen von Tinnitus betroffen



## 23. Tinnitus-symposium

Welche Therapie ist für welchen Tinnitus-Betroffenen optimal?

### ■ Aktuelles

31 Tinnitus-Betroffenen-Seminar in Stuttgart

32 Tinnitus-Betroffenen-Seminar in Münster

33 Der Selbsthilfebus war in der Mittelrhein-Klinik

34 Sybille Heil verabschiedet sich in den Ruhestand

### Praxis

35 Therapie mit Klangschalen bei Tinnitus

39 TF-Serie: Aus der DTL-Beratung – Veränderungen benötigen Veränderungen

41 Tinnitus-Shop

45 Leserservice 2022

49 Autorenverzeichnis 2022

### Praxis

53 Ernährung nach den fünf Elementen

### ■ Internationale Presseschau

57 „Meine Mission: ein Arbeitsmarkt mit gleichen Chancen für jeden“

### ■ Soziales & Recht

59 Das ändert sich 2023 im Gesundheitsbereich

60 #WasZuSagen



## Therapie mit Klangschalen bei Tinnitus

Inmitten allen Klangs ist Stille

### ■ Hören

61 Das war der 66. EUHA-Kongress 2022

62 DSB und DCIG bündeln ihre Kräfte im Deutschen Hörverband

63 Strategie-Workshop des DSB zum Thema „Berufliche Teilhabe“

### ■ Nachrichten

64 Ampfer-Grünwidderchen ist Schmetterling des Jahres 2023 · Essgewohnheiten werden in der Kindheit geprägt · Auf Onlinelehre reagiert der Körper anders · Gemeinsam für mehr Bewegung und Sport

65 Negativ formulierten Aussagen glauben wir eher · Zielgenaue Hilfen für wohnungslose Menschen · Ärztinnen und Ärzte engagieren sich als KlimaDocs · Essensreste könnten irgendwann Flugzeuge antreiben

### ■ Schweiz

66 Mentalisierungsbasierte Psychotherapie bei Tinnitus und Hyperakusis

### ■ Österreich

68 Fortbildungstreffen der ÖTL in Maria Plain 2022

### Stiftung Hören

70 Fritz Pleitgen, erster Botschafter der INITIATIVE HÖREN

## Vorschau TF 2 / Mai 2023

### Themen:

- Lärmprävention
- Gehörschutz
- Gartentherapie

### ■ DTL-intern

- 72 Aus der Arbeit von Vorstand und Geschäftsführung
- 73 Herzlichen Glückwunsch zum Geburtstag, liebe Gisela Nawroth! · Förderung durch die Kostenträger
- 74 Selbsthilfearbeit zwischen Pandemie und Generationswechsel
- 77 DTL-Leistungen: Informationen, die weiterhelfen

### ■ Bücher

- 75 Rezension: Tinnitus Treatment – Clinical Protocols

### ■ Selbsthilfegruppen

- 80 Neue SHG Heidekreis in Soltau
- 81 Selbsthilfegruppen unterwegs
- 84 Was in den Selbsthilfegruppen geschieht
- 85 Selbsthilfegruppen in der Öffentlichkeit
- 86 Liste der Selbsthilfegruppen im Querformat

### ■ Termine

- 91 Messen, Symposien, Vorträge, Seminare

### ■ Mitglieder-Dienste der DTL

- 92 Was die DTL für Sie leistet