

DIPL.-PSYCH. LINDITA BALLAZHI
PSYCHOLOGISCHE PSYCHOTHERAPUETIN

QUALIFIKATIONEN

Psychologische Psychotherapeutin
für Erwachsene
Psychoonkologin (DKG)

ERFAHRUNG

Psychotherapeutische-, Wissenschaftliche-
und Lehrtätigkeit am Universitätsklinikum
Erlangen (Bereich Psychosomatik und
Psychoonkologie), 2016-2018

Ambulante psychotherapeutische Tätigkeit
am CIP Bamberg (2014-2018)

Ambulante psychotherapeutische Tätigkeit
an der Schlafambulanz des Klinikum
Nürnberg Nord (2014-2015)

Stationäre psychotherapeutische Tätigkeit
an der Allgemeinpsychiatrie des Klinikum
Nürnberg Nord (2013-2014)

AUSBILDUNG

Studium der Psychologie an der
Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-
Nürnberg, Universität Wien

Abschluss als Diplom Psychologin mit dem
Schwerpunkt Körperbildstörung bei
Dysmorphophobie (2012)

Verhaltenstherapeutische Weiterbildung,
CIP Bamberg (2013)

Weiterbildung zur Psychoonkologin (2016)

Approbation in Psychotherapie (2018)

BEHANDLUNGSSPEKTRUM

Einzeltherapie bei Angst- und
Zwangsstörungen, Depression, somatoforme
Störungen, Essstörungen, Schlafstörungen,
Sucht, Persönlichkeitsakzentuierung usw.

Paar und Familiengespräche nach Bedarf.

ARBEITSHALTUNG :

*Ich verstehe Psychotherapie als eine Art „Hilfe zur Selbsthilfe“ um persönliche Krisen, psychische Belastungen sowie dysfunktionale (Leid-) Zustände **selbstständig unter professioneller Begleitung** zu bewältigen. In meiner Arbeit ist es mir wichtig, dem Klienten auf Augenhöhe zu begegnen und ihn in seiner Ganzheitlichkeit mit individueller Lebensgeschichte, Interessen und Bedürfnissen zu betrachten.*

Durch eine transparente, direktive und partizipative Herangehensweise wird der Klient angeleitet, sich aktiv mit seiner Belastung auseinander zu setzen, um so neue Perspektiven entwickeln zu können. Dies geschieht in einem geschützten Kontext, indem viel Wert auf eine vertrauensschöpfende Therapeut-Klient-Interaktion gelegt wird.

Der Klient wird u.a. unterstützt den Zugang zu seinen Ressourcen zu finden. Dadurch wird es ihm gelingen autonom zu Handeln, sich selbstwirksam zu erleben und somit die Lebensqualität zu steigern. Die Stärkung der eigenen Widerstandsfähigkeit kann ein wichtiges Therapieziel sein, genauso wie sich heraus aus der „Komfortzone“ zu trauen, um zu lernen Verunsicherung auszuhalten und so eine persönliche Weiterentwicklung zu bahnen. Des Weiteren, die unveränderbaren Vorkommnisse oder Schicksaalschläge des Lebens, lernen zu akzeptieren und somit leichter durchs Leben fahren zu können.

Der Therapieerfolg wird an gemeinsam mit Klienten, vorher festgelegten Ziele gemessen. Durch regelmäßiges Feedback findet eine kontinuierliche Therapie-(Ziel-)Reflexion statt. So kann dementsprechend der Therapieprozess individuell angepasst und modifiziert werden.

Besondere therapeutischen Interessen/Schwerpunkte

Transkulturelle Psychotherapie: barrierefreier Zugang zum Gesundheitswesen für Migranten; **Migranten-Sprechstunde:** <https://www.gesundheits-guide.ch/migrantensprechstunde-der-grundversorgung-innovation-und-patientenzentrierung-gelebt>

Schlafstörungen: Schlafen (wieder-)lernen; Schlaftraining-Gruppe (in Planung)

Schönheitsideale und Unzufriedenheit mit Körperbild: Einzeltherapie bei Essstörungen, Körperdysmorphophobie

Professionelle Unterstützung für junge Mamas, die nach der Geburt in einer emotionalen Krise stecken, sich später in einer Rollendiffusion befinden oder wiederum der Spagat zwischen Familie und Beruf nicht ganz gut gelingt. Diese und weitere ähnlichen Herausforderung des Elternseins können zentrale Themen der Behandlung sein.