

FERILSSKRÁ

HELSTU UPPLÝSINGAR:

Nafn: Lilja Sif Þorsteinsdóttir
Aðsetur: Skipholt 25, 105 Rvk
Netfang: lilja@heilshugar.is



STARFSRÉTTINDI:

Jógakennari	2021
Löggiltur sálfræðingur	2011

MENNTUN:

Integrative Psychiatry Institute Psychedelic Assisted Therapy	2022-2023
Endurmenntun Háskóla Íslands Sérnáam í hugrænni atferlismeðferð	2015-2017
Háskóli Íslands Cand.Psych í sálfræði	2006-2011
Háskóli Íslands , B.A. í sálfræði	2002-2005
Menntaskólinn við Hamrahlíð , Stúdentspróf af málabraut	1998-2002

STARFSFERILL

Heilshugar (batamiðað rými með skaðaminnkandi áherslum) Eigandi og sálfræðingur	2021-
Hæfi endurhæfingarstöð Sálfræðingur	2018-2021
Sálfræðingarnir Lynghálsi Eigin stofa	2017-2018
Helse Førde Sálfræðingur. 80% staða á innlagnardeild fyrir fólk með vímuevanda, 20% á göngudeild geðdeildar	2015-2017
Kraftur – Samtök fyrir ungt fólk sem greinst hefur með krabbamein og aðstandendur þeirra. Sálfræðingur. 20-40% staða.	2014-2015
Eigin stofa Sálfræðingur. 1-2 kvöld í viku.	2014-2015
Reykjalundur Sálfræðingur. 80-100% staða. Mest á lungnasviði og hjartasviði en einnig á geðheilsusviði og offitu- og næringarsviði.	2012-2015

ÖNNUR STARFSREYNSLA:

Gaia Sagrada – shamanic retreat	Work exchange	2020
Innihald.is	Ritstjórnarmeðlimur	2011-2012
Icelandair	Flugfreyja	2005-2011
Eskimos ehf.	Skipulagning ferða fyrir ferðamenn	2009-2011
Landspítali – Háskólasjúkrahús	Starfsnám	2007-2008

Ýmis konar störf á sumrin og með skóla frá 14 ára aldri, mestmegnis afgreiðslustörf eða ritstörf.

SÍMENNTUN OG RÁÐSTEFNUR:

- 2024 Unnið með parta: Námskeið fyrir EMDR meðferðaraðila** – Gyða Eyjólfsdóttir, Ph.D og Margrét Blöndal
- 2023 Integrating the Attachment System and AIP Model for Chronic Health Syndromes** – Gary Brothers, LCSW, 18 klst.
- 2023 Integrated Treatment of Chronic Pain and Chronic Health Conditions. Utilizing Advanced EMDR Approaches and Nervous System Driven Skills** – Gary Brothers, LCSW, 18 klst.
- 2022 Námskeið fyrir dómskvadda matsmenn** – Lögfræðingafélag Íslands
- 2022 Treatment of Traumatic Attachment to the Perpetrator** – Roger Solomon, PhD. – 12 klst
- 2022 Using Psychedelics to Treat Substance Misuse** – Center for Optimal Living, 20 klst
- 2021 The Advanced Masterprogram to Treating Trauma Program** – NICABM, 12 klst
- 2020 Núvitund og samkennd í eigin garð fyrir meðferðaraðila** – Núvitundarsetrið, Margrét Bárðardóttir og Anna Dóra Frostadóttir, 24 klst
- 2019 Integrative Harm Reduction Psychotherapy Training: A New Paradigm for Treating Addictive and Risky Behavior** - Andrew Tatarsky, PhD, Director and Jenifer Talley, PhD, Assistant Director, 3 dagar
- 2019 Compassionate Mind Foundation's 8th International Conference** - Edinburgh, 4 dagar
- 2019 Áhrif áfalla og fíknar í fjölskyldum** – Claudia Black, Ph.D. 8 klst (fyrir fagfólk og almenning)
- 2018 Brief Therapy Conference** – Milton H. Erickson Foundation - San Fransisco, 4 dagar
- 2017 Sálræn skyndihjálpi** – haldið v/ starfa með björgunarsveitum og viðbragðsaðilum, á vegum Sálfræðinga Lynghálsi – 4 klst
- 2016 The Discriminating Therapist: Utilizing Hypnosis to Teach Discrimination Strategies. A Two Day Master Class in Applying Clinical Hypnosis** - Michael D. Yapko, Ph.D. 14 klst.
- 2015 Huglægar myndir og endurskrif þeirra** – Oddi Erlingsson, sérfræðingur í klínískri sálfræði. 4 klst.
- 2015 Comprehensive Training on Clinical Hypnosis and Strategic Psychotherapy** - Michael D. Yapko, Ph.D., 84 klst.
- 2014 The Feeling-State Addiction Protocol** – Robert Miller, Ph.D. 12 klst.
- 2014 Working with Complex Trauma and Dissoaciation in EMDR: Treating “Parts”** – Kathleen Martin, LCSW. 7 klst.

- 2014 **EMDR Weekend 1** – Roger Solomon, PhD. – 20 klst.
- 2013 **EMDR Weekend 2** – Roger Solomon, PhD. – 20 klst.
- 2012 **A Hybrid Trans-Diagnostic and specific CBT approach to “Medically unexplained symptoms”**: Masterclass – Professor Paul Salkovskis. 11 klst.
- 2012 **Siðareglunámskeið Sálfræðingafélags Íslands** – 10 klst.
- 2012 **Foreldrar í vanda – börn í vanda. Heilbrigð framtengsl – forsenda lífshæfni.** – Dr. Amanda Jones. 7 klst.
- 2012 **Vakandi athygli og innsæ íhugun** – Anna Valdimarsdóttir, sálfræðingur. 18 klst.
- 2008 **SOS! Hjálp fyrir foreldra - Leiðbeinendanámskeið** - Zuilma Gabriela Sigurðardóttir, Ph.D. 15 klst.

ÝMIS ÖNNUR NÁMSKEIÐ:

Sjálfbóðaliðanámskeið Frú Ragnheiðar Rauði Kross Íslands	2019
Meðferð kvíðaraskana, námskeið haldið af Presti Björgvinsyni fyrir Cand.Psych nemendur HÍ	2009
Skyndihjálparnámskeið, Icelandair	2006-11
Initial- and Cabin Crew Conversion course; Icelandair	2005

FÉLAGSSTÖRF:

- Held úti Instagram fræðslusíðu fyrir almenning þar sem ég veiti ýmis sálfræðilega fræðslu (@heilshugar_)
- Flutti inn Dr. Andrew Tatarsky, upphafsmann samþættrar skaðaminnkandi meðferðar (*Integrative Harm Reduction Psychotherapy*) dagana 28. – 30. Ágúst 2023. Dr. Tatarsky hélt fræðsludag fyrir almenning og námskeið fyrir breiðan hóp meðferðaraðila í samþættri skaðaminnkandi meðferð.
- Gegndi starfi formanns Snarrótarinnar – samtaka um skaðaminnkun og mannréttindi, frá 2018-2021.
- Var virk í starfi Pírata um tíma, sat sem varaþingmaður frá 2015-2016 og sat í trúnaðarráði Pírata árin 2018-2019.
- Var virkur félagi í Dýrahjálpi Íslands um tíma, sá þar ásamt öðrum um að halda utan um fósturheimili samtakanna. Var umsjónaraðili facebook síðu samtakanna og tók fósturdýr.
- Ýmis félags- og trúnaðarstörf í háskóla og menntaskóla.