

Psykisk Vold Udannelsen 2026

Faglig viden og 10 kognitive værktøjer
til at forstå, opspore og støtte
mennesker ramt af psykisk vold



EXITCIRKLEN
Veje ud af psykisk vold

Indhold

Psykisk vold, seksualiseret vold og
beslægtede voldsformer

10 kognitive trin ud af psykisk vold

Traumepsykologi og traumesensitiv yoga

Grænsesætning, selvværd og
følelsesmæssig incest

Manosfæren og skyggearbejde

Voldens psykologi – udøverb vold

Accept, selvomsorg og posttraumatisk
vækst

Religiøs tvingende kontrol og
æresrelateret vold

Islamisk omsorgsteologi

Responsbaseret praksismetode

Praktik og pris



Undervisere

Undervisningen varetages af nogle af Danmarks førende specialister inden for psykisk vold, negativ social kontrol, traumer og kognitive forandringsmetoder.

På uddannelsen møder du psykologer, forskere, terapeuter og praksiseksperter, som hver dag arbejder tæt på målgruppen og bidrager med solid faglighed, dokumenteret erfaring og konkrete redskaber fra deres eget felt.

Sammen udgør de et stærkt og tværfagligt underviserteam, der sikrer både dyb viden, praksisnær læring og et trygt fagligt fællesskab.



Sherin Khankan

Grundlægger & Adm.
direktør

Religionssociolog, forfatter,
foredragsholder &
psykoterapeut





Per Isdal

Psykolog og en af Nordens førende eksperter i voldsudøveres psykologi



Jesper Petersen

Forsker med speciale i æresrelateret vold, religiøs kontrol og minoritetsdynamikker



Bushra Hanif

ekspert i Responsbaseret Praksis, Tvingende kontrol og PhD Fellow på Roskilde Universitet

Maia Kahlke Lorentzen

Ekspert i manorfæren, digitale fællesskaber og online misogyni



Hamza Malik

Socialrådgiver, rådgiver inden for religiøs tvingende kontrol og genopdragelsesrejser



Naraya Lohmann

Cand.pæd i pædagogisk psykologi & traume sensitiv yoga



19. februar 2026 kl. 10-16 ved Sherin Khankan

Viden om psykisk vold, seksualiseret vold og andre voldsformer

– Redskaber til at forstå hvad psykisk vold er

- Psykisk vold
- Tvingende kontrol
- Fortsættelsesvold / fremmedgørelsesvold / vidnevold
- Seksualiseret vold
- Voldsmodeller
- Hvordan arbejder man med ofre for psykisk vold, seksualiseret vold samt andre voldsformer?

20. februar 2026 kl. 10-16 ved Sherin Khankan

10 kognitive trin ud af psykisk vold

– Kognitive redskaber til at ændre selvkritiske tanker og usunde adfærdsmønstre

- Livshistorier og landkort
- Diamanten – Den kognitive diamant
- Livets træ – Det kognitive erkendelsestræ
- Sikkerhedsadfærd og psykisk vold
- Hvad har jeg gjort for at overleve i volden?



19. marts 2026 kl. 10-16 ved Sherin Khankan & Naraya Lohmann

Traumepsykologi, traumehåndtering og traumesensitiv yoga

– Redskaber til at forstå hvad psykisk vold gør ved krop og sjæl

- Traumepsykologi
- Traumereaktioner og traumehåndtering
- Posttraumatisk vækst
- Hvordan arbejder man med ofre med psykisk vold traumer?
- Traumesensitiv yoga

20. marts 2026 kl. 10-16 ved Sherin Khankan & gæsteforelæser

Grænsesætning og følelsesmæssig incest

– Redskaber til at stå op for sig selv og genopbygge selvværd efter psykisk vold

- De 3 kommunikationsformer og selvværdstræning
- Offer, frelser, krænker-trekanten
- Følelsesmæssig incest
- Omvendte forældreroller
- At genopbygge selvværd
- Tilgivelse – efter psykisk vold

Fremmedgørelsesvold – en fortælling om at miste et barn og redskaber til at forstå, forebygge og håndtere fremmedgørelsesvold.



9. april 2026 kl. 10-16

kl. 10.00–12.30 ved Maia Kahlke Lorentzen

Manosfæren

– Redskaber til at forstå hvordan online fællesskaber kan fostre vold og påvirke unges syn på kønsroller, identitet og toxic maskulinitet.

kl. 13.00–16.00 ved Sherin Khankan

Skyggearbejde og psykisk vold

– Redskaber til at acceptere de mørke og lyse sider af os selv

- Hvad er mørke og lyse skygger
- Psykisk vold og skyggearbejde
- At arbejde med skyld og skam
- Kunsten at integrere mørke og lyse sider af os selv
- At blive et helt menneske efter psykisk vold



10. april 2026 kl. 10-16 ved psykolog Per Isdal

Voldens psykologi – udøverb vold

– Redskaber til at forstå og arbejde med udøvere af vold

- Hvem begår vold?
- Hvordan bryder vi vedligeholdende voldscirkler?
- Hvordan arbejder vi med udøvere?

21. maj 2026 kl. 10-16 ved Sherin Khankan

Accept og selvomsorg

– Redskaber til at vokse ud af smerten

- ACT – Acceptance Commitment Therapy
- CFT – Medfølelsesfokuseret terapi
- Selvomsorg og medfølelse breve
- Landet efter psykisk vold – En metode
- Posttraumatisk vækst
- Meningstilskrivelse, tilgivelse og sociale relationer

22. maj 2026 kl. 10-16 ved forsker Jesper Petersen og socialrådgiver Hamza Malik

Religiøs tvingende kontrol, æresrelateret vold og islamiske skilsmisser

– Redskaber til at hjælpe kvinder i ingenmandsland

- Æresrelateret vold
- Islamiske skilsmisser
- Religiøs tvingende kontrol
- En personlig fortælling om tvingende kontrol og genopdragelsesrejser ved Hamza Malik



18. juni 2026 kl. 10-16 ved Sherin Khankan

Islamisk omsorgsteologi

– Redskaber til at forstå religionens betydning for borgere med minoritetsbaggrund

- Hvad er islamisk sjælesorg?
- Islamisk omsorgsteologi og posttraumatisk vækst
- Hvilken rolle spiller religion i arbejdet med minoritetsborgere?
- Mellem kognitiv terapi og islamisk omsorgsteologi – en ny metode
- Islamiske skilsmisser – Kvinde Kend Din Ret

19. juni 2026 kl. 10-16 ved Bushra Hanif

Responsbaseret Praksismetoden

– En metode og tilgang, der styrker din evne til at forstå vold, modstand og ansvar uden at reproducere skyld og skam

Redskaber til at støtte voldsudsatte på en respektfuld og praksisnær måde



Praktik & pris

Til dig, der

- arbejder med borgere i udsatte eller komplekse situationer
- møder psykisk vold, tvingende kontrol, æresrelateret vold eller seksualiseret vold
- ønsker at styrke din faglighed, før du står med den første sag
- vil have et fælles fagligt sprog på tværs af myndigheder og praksis

Det får du

- dyb forståelse af psykisk vold og beslægtede voldsformer – herunder tvingende kontrol, seksualiseret vold, æresrelateret vold og fremmedgørelsesvold
- Exitcirkelns kognitive metode: 10 trin ud af psykisk vold
- redskaber til opsporing, risikovurdering og traumesensitiv praksis
- konkrete metoder, du kan implementere direkte i egen praksis
- certificering efter gennemført uddannelse

Derfor er det vigtigt

Psykisk vold fylder mere i sager på tværs af social-, sundheds-, skole- og retssystemet.

Pris

Normalpris 20.000 DKK (inkl. materialer & fuld forplejning)

Ved tilmelding af 3 fra samme arbejdsplads gives rabat på 5.000 DKK pr. person

Ved tilmelding inden den 19.12.25 gives 3.000 DKK i rabat pr. person.

1 uddannelsesdag 4.000 DKK pr. person

Sådan foregår det

Opstart 19.02.26

Al undervisning foregår i Kbh (online ikke muligt)

10 undervisningsdage over 5 måneder (60 timer)

Adgang for alle – kursusbevis ved endt uddannelse

Certificering kræver en lang videregående uddannelse

Begrænsede pladser – optag efter vurdering

Tilmeld dig her: uddannelse@exitcirklen.dk



Kontakt

www.exitcirklen.dk
uddannelse@exitcirklen.dk
[instagram.dk/exitcirklen](https://www.instagram.dk/exitcirklen)
[LinkedIn.com/exitcirklen](https://www.linkedin.com/company/exitcirklen)