

## TIL SOCIALUDVALGET

### Henvendelse vedr. foretræde

Exitcirklen ønsker at få mulighed for at tale med Socialudvalget om vores mangeårige arbejde med at tilbyde landsdækkende forebyggende og genopbyggende terapi- og samtalegrupper for psykisk voldsramte unge og voksne kvinder og mænd.

Exitcirklen tilbyder 5 forskellige indsatser. Vores terapi- og samtalegrupper udgør vores hovedindsats. Herudover har vi udviklet øvrige indsatser til bekæmpelse af psykisk vold, æresrelateret vold samt andre voldsformer.

### Exitcirkelens mål er:

1. At udfordre vedligeholdende voldscirkler
2. At introducere 10 kognitive selvhjælpsredskaber
3. At skabe rum for deling af livshistorier
4. At genopbygge selvværd og selvtillid og nedbryde tabu og skam forbundet med vold
5. At udfordre sikkerhedsadfærd (den adfærd, som den voldsramte udvikler for at overleve i volden)
6. At styrke den enkelte til at kunne sige fra over for den psykiske vold
7. At give voldsramte øget robusthed, der gør dem klar til at vende tilbage til samfundet
8. At styrke voldsramte i grupperne (efter endt gruppeforløb) til selv at blive frivillig i Exitcirkelens grupper. Således vender de egne erfaringer med vold til en styrke, der kan give håb for andre
9. At forebygge ensomhed, isolation og opbygge bæredygtige relationer og fællesskaber
10. At forebygge recidiv, så deltagerne ikke ender tilbage eller i nye voldelige relationer
11. At forebygge, at deltagerne selv bliver udøvere af vold

Psykisk vold udgør et omfattende samfundsproblem og forekommer inden for alle miljøer, religioner, kulturer og samfundslag. 2,5 pct. af befolkningen mellem 16 og 74 år angiver i 2021, at de har været udsat for psykisk vold inden for det seneste år. Det svarer til omkring 108.000 ofre (*dkr.dk/vold-og-voldtaegt/fakta-om-psykisk-vold*).

Psykisk vold bør forebygges gennem tidlige og forebyggende indsatser for at undgå, at volds ofre ender på krisecentre som den sidste og eneste handlemulighed. Psykisk vold kan have meget alvorlige konsekvenser for den enkelte – lige fra ensomhed, depression, stress, selvskaede, spiseforstyrrelser, angst, lavt selvværd og selvtillid til mangel på sikkerhed, manglende adgang til uddannelse og arbejdsliv, mangel på seksuel frigørelse samt at vedkommendes sociale relationer lider skade (herunder forholdet til familien) (Lev Uden Vold 2018). Hertil kommer, at undersøgelser viser, at de personer, der udsættes for fysisk vold (og i yderste instans partnerdrab), har været udsat for psykisk vold forud for den fysiske vold. Det vil sige, at man ved at gribe ind over for psykisk vold også kan forebygge nogle tilfælde af fysisk vold (Monckton-Smith 2020).

Regeringens handleplan mod partnervold og partnerdrab fra 2023 har tre fokuspunkter: 1) Koordinering og opsporing, 2) Tidlig og effektiv indsats, 3) Større fokus på voldsudøveren (Regeringen 2023). Exitcirklen skriver sig ind i regeringens handleplan om effektiv og tidlig indsats mod vold, idet organisationen sigter mod at tilbyde ambulante forløb, så volden ikke eskaleres, færre borgere ender på krisecentre, og følgekonskvenserne af volden ikke bliver omfattende. Det er således Exitcirkelens organisatoriske formål at opruste, forankre og udvide vores terapigrupper samt målgrupper.

Exitcirklen dækker et stort behov hos en bred målgruppe, idet flere voldsfaglige organisationer, inkl. Exitcirklen, oplever ventelister.

På baggrund af ovenstående vil det være en stor glæde at få lov til at fortælle mere om vores arbejde til Socialudvalget, og vi håber, I kan finde en dag, hvor vi kan komme på besøg.

Med venlig hilsen

[Redacted signature]

[Redacted] Sherin Khankan  
Exitcirklen - Veje ud af psykisk vold

[Redacted email address]

<https://exitcirklen.dk>



**EXITCIRKLEN**  
Veje ud af psykisk vold