



"Jag vill att andra utsatta ska släppa skulden och inte identifiera sig med våldet. Du är jättestark som överlevt och kanske vågat gå", säger Sofi Ek.

Musiken gav Sofi kraft att

NORRKÖPING

Sofi Ek vill nyansera bilden av relationsvåld – och hoppas ge fler styrkan att lämna destruktiva relationer. Hennes räddning har varit musiken. "Om man bara kände hat skulle det vara lätt att gå."

Efter flera år av misshandel ringer Sofi till sin vän. Hon känner sig paralyserad och behöver höra orden.

– Jag ringde och uttalade att nu är jag så rädd.

Med vännen i luren smyger hon ut ur huset med barnen och sätter sig i bilen.

– Jag kan bli så frustrerad när jag hör andra gå igenom samma sak nu, men det sker en normalisering av våldet och det är smärtsamt att tän-

ka på att fly, säger hon när vi träffas i Strömparken.

Det har gått flera år sedan Sofi Ek lämnade mannen som misshandlade henne. Det händer fortfarande att hon får hotmejl, men i dag känner hon sig ändå fri. Hon lever inte längre i skyddat boende. Hon har tagit tillbaka sitt liv och hon lever det fullt ut.

Vi träffas för att prata om

hennes musik och hur den har hjälpt henne. Hon hoppas också att den ska kunna hjälpa andra.

– Jag skriver ganska rakt. Jag saknade låtar när jag själv var i den situationen, särskilt på svenska. Jag skriver de låtar som jag själv behövde, säger hon.

Att lämna ett destruktivt förhållande är svårt och kan ta lång tid.

– För mig började den riktiga mardrömmen efter att jag hade tagit steget att lämna honom.

Hon berättar det med viss tvekan. Hon vill inte riskera att hennes ord ska få någon att stanna kvar, samtidigt vill hon att såväl utsatta som närstående ska förstå vad som kan vänta.

– När jag gick trodde jag

att det skulle bli bättre. Det måste man tro, för att orka ta sig ur våldet, men det var en lång väg tillbaka.

"Förlåt" är namnet på hennes senaste låt, som är skriven som ett avskedsbrev till mannen.

– Förlåt som i tyvärr, jag går nu. Du får bli ledsen, men jag måste uppfylla mina egna behov nu.

Hon vill att bilden av relationsvåld ska nyanseras, för det är komplext.

– Det handlar om en person som man har älskat, eller kanske fortfarande älskar, men man måste sätta gränser. Man kan säga att "nu har vi försökt, men jag kan inte uppfylla ditt tomrum".

Låten kan appliceras även på andra relationer. Sofi berättar om en person som

hört av sig till henne efter att ha hört den.

– Hon kom till insikt men i det fallet handlade om hennes relation till sin pappa. När hon hörde låten brast det – hon kände att det räckte nu. Här går gränsen. Det är en sätta-ner-foten-låt. Jag tror tyvärr många har sådana relationer i olika sammanhang. Att man tror att man alltid måste ställa upp, i stället för att säga nej och göra sig själv glad.

– Om man bara kände hat skulle det vara lätt att gå. Det är väldigt komplext. Det kan fortfarande vara en varm och kärleksfull relation med.

Innan Sofi vågade ta steget och lämna mannen peppade hon sig med musiken.

– Jag sjöng "fri till slut" om och om igen som ett mantra. Jag tänkte att om jag sjung-

er det så kanske det till slut blir sant.

Relationsvåld har hamnat i politiskt fokus efter att flera kvinnor mördats inom loppet av några veckor. En av dem mitt på dagen, bland förbipasserande på resecentrum i Linköping.

– Systemet är inte byggt för kvinnan och barnen, som tvingas ha umgänge med pappan trots det som har hänt. Man pratar om förälderns rätt att träffa barnen i stället för att se till barnens bästa.

– Föräldrarätten är välutbildad och jobbar för barnen och jag har haft jättemycket hjälp av Fridberg men de står maktlösa inför vad domaren beslutar. Familjerätten gör bedömningar som man sedan inte lyssnar på.