



FOTO: LINDA MÄNZEN



Lagstiftningen kring relationsvåld har kommit upp på agendan efter flera uppmärksammade mord. Bilden är tagen på resecentrum i Linköping där en kvinna dödades i april. "Familjerätten gör bedömningar som man sedan inte lyssnar på. Det är stora hål i lagstiftningen", säger Sofi.

FOTO: VICTOR BOMGREN



Försök att hitta ljuset. "Om allt handlar om hur hemskt det har varit blir man fullständigt dränerad. Våldsmannen fortsätter att äga mitt liv fast jag har lämnat honom."

FOTO: LINDA MÄNZEN

göra sig fri från våldet

Det är stora hål i lagstiftningen, säger Sofi som hoppas att det inte bara är tomma ord som kommer från politikererna, utan att verkligen blir förändring nu.

Sofi vill att vi ska släppa fördomarna kring vilka personer som blir utsatta.

- Jag var en väldigt självständig, stark, livsglad person. Jag tror att det ofta är väldigt starka personer som känner stor omsorg och empati som de här personerna vänder sig till.

Hennes viktigaste budskap är att inte skämmas.

- Man har inte valt att bli tillsammans med en psykopat. Det börjar ofta som en passionerad och känslomässigt stark relation. Och hur ofta får man inte höra att "jag trodde inte det om hon

nom"? Nej, på jobbet är han trevlig, generös, pk... Men det är som att trycka på en knapp när det kommer till en djup relation.

Hon hoppas att man genom att prata mer om relationsvåld också kan få fler män att söka hjälp.

- Om man förstår mekanismerna och vågar prata om det kan det bli skillnad.

- Jag vill att andra utsatta ska släppa skulden och inte identifiera sig med våldet. Du är jättestark som överlevt och kanske vågat gå.

Vad ska man tänka på om man står bredvid?

- Att inte döma om hon väljer att vara kvar. Kanske har hon en intuition om vad som kan hända. Pressa inte fram beslut men kom ihåg att personen kanske är vilse i konstant hjärntvätt. Säger

hon nej är det ett nej men ge styrka. Säg att du finns här för henne. Tänk på att hon kan slå bakom om du pressar på om att "nu måste du gå", det riskerar få henne att känna sig värdelös.

- Förbered för att gå i rätt tid. Hjälp till genom att starta ett hemligt bankkonto, för listor med viktiga telefonnummer, ordna med boende och se till att det finns en väska packad med det viktigaste.

Hon tycker också att det är viktigt att göra saker tillsammans. Det kan handla om något enkelt som att ta en promenad, bara för att få ett andrum.

- När jag hade bestämt mig gick jag gick till en advokat och frågade är du beredd? För han kan gå över lik. Jag gjorde mig redo för

mitt livs största kamp.

- Jag kom till en punkt: jag har bestämt mig - jag vill hellre dö än att leva i rädsla. Då vände dynamiken.

Det gäller att inte ätas upp av mörkret, menar Sofi.

- Om allt handlar om hur hemskt det har varit blir man fullständigt dränerad. Våldsmannen fortsätter att äga mitt liv fast jag har lämnat honom.

- Vad kan jag göra för att må bättre? Även om jag har fått ett hotmejl, vad gör jag för att inte bli uppslukad? Ge dig själv utrymme att bli arg, men sedan? Drunkna inte i vrede och maktlöshet.

Hon tar upp barnen som en drivkraft.

- Jag har ändå upplevt mycket glädje. Jag har glada barn. Det är en motivations-

faktor. De ska kunna se mig gråta, men inte bara.

Hennes tips är att göra något konkret, som man tycker om. Även dagar då hon haft ångestattacker och kräkts av posttraumatisk stress har hon tvingat sig att sätta på musik.

- För varje gång går det fortare att komma ur traumareaktionen.

- För någon som är mitt i det låter det kanske förenklat. Men jag har också varit där och inte vågat dra upp persiennerna. Det handlar om att ändå välja livet.

Linda Mänzen
Linda Manzen
@ostmedia.se



Sofi Ek

- **Ålder:** 43 år.
- **Bor:** Lägenhet i centrala Norrköping.
- **Familj:** Tre barn.
- **Gör:** Sångerska, lärare, sång- och livscoach. Har studerat psykologi och tror på att kombinera personlig utveckling med kreativitet. Hon är även körledare för en

kvinnokör. "Jag tycker om att stötta kvinnor. Vi behöver ett rum där vi kan vara själva. Det blir en annan dynamik. Jag jobbar med att man ska våga sjunga ut!"

• **Är du utsatt?** På 1177.se ser du var du kan få hjälp i din kommun. Där finns även flera konkreta tips.