— PRESS —

JUDICATA

Tidning för Juridiska Föreningen i Uppsala

Samtal med Studenthälsan

Juridiska Föreningen i Uppsala
Grundad 1844

Temanummer:
Psykisk ohälsa

NR. 2020/2

Ledare.

Det här är det viktigaste och bästa numret av Press Judicata någonsin! Det säger jag med säkerhet. Jag har sedan jag började arbeta med tidningen velat ha ett temanummer om psykisk ohälsa. Efter många timmars mödosamt arbete från hela redaktionen och våra gästskribenter Frida Gommel, Armin Khajehdehi och Carl Weihe är tidningen äntligen här! Jag vill rikta ett stort tack till Studenthälsan för det fantastiska arbete de gör och till våra gästskribenter, som inspirerat mig till att vara modigare och prata om min egna psykiska ohälsa. Jag hoppas att du vågar ta steget och prata med någon när du känner att du mår dåligt.

FRIDA FALCK
CHEFREDAKTÖR

Här kan du få hjälp:

Om du har svår ångest, depression eller tankar på att ta ditt liv. Kontakta eller besök **Akutmottagningen för vuxenpsykiatri**,
Öppet dygnet runt på telefon: 018-611 25 00.
Besöksadress: Akademiska sjukhuset, ingång 12 (Psykiatrins hus).

Är du orolig för dig själv eller någon i din närhet och behöver prata med någon ring **Röda Korsets stödtelefon**
Telefon: 0771 900 800
Öppet: Måndag till fredag mellan 12.00-16.00 (samt helgdagar som infaller mellan måndag och fredag).

Du som känner att du inte vill leva längre eller har någon närstående du är orolig för kan ringa eller chatta anonymt med **Självmordslinjen.**
Telefon: 901 01
Mer information finns på **mind.se.**

I detta nummer

S. 1 Presidiet

S. 4 ”Jag kunde lika gärna vara död”

S. 7 Samtal med Studenthälsan

S. 13 Jag har diagnosen social fobi

Huvudsamarbetspartner

CEDERQUIST

Samarbetspartners

VINGE

MANNHEIMER SWARTLING

Linklaters

KPMG

WHITE & CASE

ROSCHIER

Gernandt & Danielsson

Redaktionen

”Ta en bild med något som får dig att må bra.”

ERIK BERGLUND
BITR. CHEFREDAKTÖR

FRIDA FALCK
CHEFREDAKTÖR

HENRIETTA ÅKERSKOG
LAYOUTANSVARIG

DANIELA ANDERSSON
BITR. LAYOUTANSVARIG

Kontor:
Övre Slottsgatan 6
753 11 Uppsala

Besöksadress:
Övre Slottsgatan 3
753 11 Uppsala

Kontakt:
redaktion@jf-uppsala.se
www.jf-uppsala.se

Ansvarig utgivare:
Edward Olsson
kommunikation@jf-uppsala.se

Tryck & bokbinderi: Cicero Tryck & Media AB

Presidiet.

En av mina favoritförfattare är Jan Guillou. Jag skulle, med risk för att pekas ut som en ointellektuell person, nästan kunna påstå att han är min favoritförfattare. Anledningen till att jag inleder den här texten med ett omnämnande av Jan Guillou är att jag för många år sedan läste en intervju med den legendariskt självgoda författaren där han påstod sig producera tio sidor skönlitterär text varje dag. Där jag sitter just nu – vid skrivbordet hemma i lägenheten, beväpnad med stora mängder snus, ett glas isvatten och en begynnande huvudvärk – känns Jans produktivitet nämligen som något av en motpol till mig och min icke-existerande produktivitet. I exakt 26 minuter har jag suttit framför ett tomt word-dokument med ett lika tomt huvud, hela tiden i förhoppning om att jag av någon anledning ska finna inspiration genom att konsumera stora mängder vatten. Du som läser detta ser tyvärr resultatet av den strategin.

Många framgångsrika personer – författare, styrelseproffs, toppolitiker och justitieråd för att nämna några – har en sak gemensam; de är väldigt bra på att få svåra saker att framstå som enkla. Att åstadkomma tio sidor text varje dag är knappast någon match för Jan Guillou. Men om man frågar vem som helst som, till skillnad från Jan, inte av gud begåvats med ett litterärt kall och en oförtrytlig tilltro till den egna förmågan att producera bestsellers, kan saken te dig annorlunda. Frågar man Göran Lambertz, som av gud begåvats med ett läshuvud i nivå med en kärnfysikers och en oförtrytlig tilltro till den egna förmågan att göra korrekta juridiska bedömningar, hur svårt det är att bli justitieråd skulle han säkert svara att det inte alls var så svårt. Jag tror att du som läser förstår poängen: prestationer och förmågor kan lätt förenklas i efterhand. En förenkling som får oss dödliga att om möjligt känna oss ännu mer dödliga.

Saker glöms lätt bort när man, som jag, läser en intervju med sin favoritförfattare och inser att man är 100 % mindre skriveffektiv än denne. När man ser hur 15-åringar blir världskända miljörättsaktivister. Eller när man scrollar genom Linkedin-flödet och ser hur gamla grundskolekompisar blir toppolitiker. Man glömmer bort saker som att det faktiskt i 99 fall av 100 ligger en kombination av hårt arbete, ännu mer hårt arbete och lite tur bakom alla dessa framgångssagor.

Kanske gör man bäst i att då och då påminna sig om sådana saker. Risken är annars att man får en skev bild av verkligheten. Den nya informationstekniken gör att vi alla tider på dygnet kan nås av information om hur framgångsrika andra är, hur fina inredningsdetaljer i marmor någon har köpt och vilken fantastiskt harmonisk springtur någon annan tog kl. 05 innan jobbet. Jag tror att man gör klokt i att komma ihåg att det, precis som med allt annat i livet, ligger hårt arbete bakom framgång, och att det inte alltid är lika fint som det ser ut. Annars riskerar man att få en skev bild av verkligheten, och en ännu skevare bild av vad man själv borde klara av.

För egen del tror jag inte att Jan Guillou skriver tio sidor skönlitterär text varje dag. Och är det så att han faktiskt gör det, så tror jag inte att det är så enkelt som han låter påskina. Han må vara ett litterärt geni som har begåvats med en oförtrytlig tilltro till den egna förmågan att producera bestsellers, men det är banne mig inte lätt att producera kvalitativ text. Särskilt inte om man har en begynnande huvudvärk och klockan är närmare 00 än den är 23. Därför tänker jag vara ett illustrativt exempel på att alla inte alltid är så himla bra, genom att förklara mig nöjd med den här presidietexten. Jag har trots allt en oförtrytlig tilltro till min egen förmåga att producera presidietexter.

FRIDA GOMMEL
ORDFÖRANDE

Foto: Carl Broberg

Hur låter affärsjuridik?

Affärsjuridik är vårt verktyg som skapar samhällsförändring varje dag. Vi vet att juridiken är viktig. Och ibland gravallvarlig. Vi vet också att riktigt bra affärsjuridik är en konst. En konst som bygger på verklig passion. För att manifestera detta har vi byggt ett AI-drivet instrument som omvandlar juridiska texter till unika musikstycken.

Lyssna på The Piano på vinge.se/career

VINGE

”Jag kunde lika gärna vara död”

Var och en av oss upplever såväl motgångar som framgångar i livet. Det är positivt. När något går vår väg är det känslor förknippade med glädje som uppstår. När det däremot inte går planenligt uppstår sådant som får oss att reflektera – att tänka. Det är sådana tankar som får oss att fundera över om vi är bra nog på det vi gör eller om vi kunde gjort något annorlunda. Tankarna kan leda till att vi lär av våra misstag och gör saker annorlunda nästa gång. Men, tankarna kan också leda till raka motsatsen – att vi upptas av negativa tankar, som i sig skulle kunna leda till handling eller enbart psykiskt illamående.

Alla har drömmar. Vi har en strävan efter att bli bättre. Det kan röra sig om att bemästra något eller att uppnå något. I våra försök att realisera drömmarna uppstår ofta stress och press. Det i sin tur kan leda till nedstämdhet, vemod eller missmod. Låter man känslorna passera är risken stor att det får konsekvenser – depression eller ångest. Om man istället söker stöd eller hjälp är chansen större att känslorna är övergående, eller i vart fall hanterbara.

Under större delen av mitt liv har jag, likt många andra, strävat efter att uppnå mina drömmar. En stor del av tiden har gått ut på att definiera dessa drömmar. Vad är det jag vill uppnå, hur ska jag uppnå det och varför, är frågor som uppkommit.

Jag har länge varit av uppfattningen att privata problem håller man för sig själv. Min börda hör till mig, inte till andra. Med facit i hand kan jag meddela att en sådan ståndpunkt är korkad. Man vet inte alltid bäst själv – även om man vill.

Tanke och handling är en balansgång. Det är som ett vågspel. Lägger man för mycket i tankeskålen kan det leda till ältande och lägger man för mycket i handlingsskålen kan det leda till impulsiva beslut. Det gäller att det uppstår balans, harmoni. Jämvikt löser dock inga problem. Allting kompliceras av tankarnas respektive handlingarnas innehåll. Det som ligger i vågskålarna avgör våra val.

För min del låg det mycket negativt i såväl tankeskålen som i handlingsskålen. Att sopa besvären under mattan är ingen god idé. Faktum är att man någon gång måste grovstäda. Vi vet alla att det är något man sällan gör. Undvikandet leder till att det samlas mycket damm – något vi helst inte vill se.

Efter att viss tid förflutit började tankarna gnaga och det uppstod ett ältande som inte gick att hantera. Det blir svårare och svårare att hålla tankarna i styr. Jag har länge undvikit kontakt med de svåra känslorna. Att distansera sig från tankar och känslor har varit min stora talang. Våren 2014 gick det så långt att jag tog till drastiska metoder. Jag beslutade att flytta från Sverige för ett arbete på Kreta. Det ultimata undvikandet. Vad kunde gå fel?

Efter flera år av förträngda depressiva tankar uppstod det allra värsta i juni 2014. På något sätt försvann jag in i ett mörker där den enda utvägen var döden. Jag intalade mig att det som sägs vara en lätt utväg också var den rätta vägen. Det ledde till en intoxikation till följd av stort intag av tabletter och alkohol. Efter tre dagars koma vaknade jag upp på intensivvårdsavdelningen. Jag såg mig omkring och insåg vad som hade skett. Det som var tänkt att inträffa hände aldrig.

De efterföljande dagarna bestod av någon slags plåga. Det går inte att beskriva. Efter ett antal dagar kom en läkare och ställde den direkta frågan: ”Var det värt det?” Vad svarar man på en sådan fråga? Frågan var så oväntad att jag inte kunde svara direkt. När jag hunnit reflektera något svarade jag: ”Jag kunde lika gärna vara död.” Det var så det kändes. Att jag vaknat upp från döden och fått en andra chans. Vi har alla flera chanser. Inte bara en, två eller tre, utan många. Det gäller att varje gång förbättra sig själv. Fundera på saker man vill göra annorlunda.

Framtiden är ljus för oss alla. Det gäller bara att forma sin framtid. Under tiden man formger livet kan mycket hända. För min del har livet tagit en ny vändning – till det bättre. Med facit i hand kan jag meddela att det var värt det. Undvikandet kommer sällan leda till något gott. Det har jag lärt mig – den svåra vägen.

ARMIN KHAJEHDEHI
GÄSTSKRIBENT

Foto: Jeremy Perkins, Unsplash.com

Välkommen till en stor byrå i mindre format

Det är krävande att arbeta på affärsjuridisk byrå – inte minst hos Gernandt & Danielsson. Men det är också oerhört roligt och utvecklande. På Gernandt & Danielsson får du den stora byråns alla fördelar. Du får jobba med stora och komplexa uppdrag, i nära samarbete med några av Sveriges högst ansedda affärsjurister. Samtidigt är byrån inte större än att alla lär känna varandra. Du blir sedd som individ och får ta ansvar från dag ett.

Sedan starten för drygt 25 år sedan har vi byggt upp en unik kvalitetskultur där kunskap, granskning och ifrågasättande värderas högt. Hos oss arbetar du nära delägare och andra seniora jurister. Och vår erfarenhet är att du vinner på att jobba med flera rättsområden, inte bara ett. Allt detta gör att du växer snabbare in i advokat- och rådgivarrollen. Är du rätt för oss, och vi rätt för dig? Kom då och komplettera vårt redan framgångsrika team.

LÄS MER OM EN KARRIÄR HOS GERNANDT & DANIELSSON PÅ
WWW.GDA.SE ELLER FÖLJ OSS PÅ FACEBOOK OCH INSTAGRAM

Gernandt & Danielsson

Hamngatan 2, Box 5747 · 114 87 Stockholm

Hur vill du göra skillnad?

Tycker du om variation, utmanande regelverk och vill jobba sida vid sida med Sveriges skarpaste konsulter inom skatt? Välkommen till KPMG och bli en del av ett team med engagerade kollegor världen över. Hos oss får du möjlighet att utveckla morgondagens näringsliv.

Läs mer på kpmg.se/karriar

KPMG

© 2019 KPMG AB, a Swedish limited liability company and a member firm of the KPMG network of independent member firms affiliated with KPMG International Cooperative ("KPMG International"), a Swiss entity. All rights reserved.

Samtal med Studenthälsan

Vi har pratar med Sofia Cureau, legitimerad psykolog och verksamhetsledare för Uppsala universitets studenthälsa. Till Studenthälsan kan du vända dig om du har problem relaterade till livet som student. Här arbetar psykologer, kuratorer och en läkare, alla specialiserade på studenters livssituation.

Vilka problem kan du inte vända dig till Studenthälsan med?
Det du söker oss för bör vara av lite lindrigare karaktär. Vi är inget alternativ till vanliga vården utan vi är ett komplement. Vi erbjuder snabba tider men vi erbjuder inte långa behandlingskontakter. Du går hos oss under en kortare tid och vi kan inte ta de allra svåraste fallen av psykisk ohälsa. Det är psykisk ohälsa som vi jobbar med och inte med medicinska åkommor. I dessa fall söker du hjälp hos din vårdcentral eller via 1177. Om du som student känner oro för din studiesituation eller psykiska mående utifrån den rådande situationen med Coronaviruset är du välkommen att höra av dig till oss på vår telefontid.

Vad innebär det att ni inte har långa kontakter med studenter?
Det finns inget bestämt antal besök som vi erbjuder, men de flesta som kommer till oss går fyra till fem samtal. Det kan vara så att en person bara behöver ett samtal och en annan behöver fler samtal. Samtalen kan vara utspridda över en kortare eller längre tid.

Tycker du att att det arbete ni gör fungerar?
Det tycker jag. Studenthälsan ska inte ses som ett alternativ till den vanliga vården. Vi är ett komplement. Jag kan inte se att vi hos oss skulle kunna erbjuda långa kontakter med personer med tung psykisk ohälsa. Studenthälsan ska kunna hjälpa så många studenter som möjligt, vilket ger att vi träffar många men under kortare tid. Just nu har vi en god bemanning. Vi har nyligen expanderat med en kuratorstjänst, helt inriktad på arbetet med de internationella studenterna. Alla som jobbar hos oss kan ta individuella samtal, men även vara ute och hålla föredrag, möta studenter och jobba preventivt. Det tycker jag är en bra modell.

SÅ HÄR GÅR DET TILL!

Personalen vid Studenthälsan har tystnadsplikt och ingen information som berör dig som haft kontakt med mottagningen förs vidare utan ditt samtycke.

Om du vill träffa en behandlare för individuell samtalskontakt ringer du till Studenthälsans telefonrådgivning. Du får då berätta för en kurator/psykolog vad som bekymrar dig, de ger dig råd och bokar in en tid om de bedömer att Studenthälsan är rätt plats för dig att få hjälp. Annars lotsar de dig vidare. Om du är osäker på vart du ska vända dig kan du alltid ringa.

Hur tänker du att Studenthälsans arbete kan utvecklas?
Vi vill kunna nå ut till så många studenter som möjligt. Vi har varit ganska hårt belastade de sista åren eftersom behovet av behandling och individuella samtal för psykisk ohälsa är stort i hela samhället. Studenthälsan bör sträva efter att nå ut tidigare, arbeta mer preventivt och förebyggande för att det inte ska gå så långt som till psykisk ohälsa. Det optimala hade varit att vi lyckades arbeta så bra preventivt så att ingen student skulle behöva individuell hjälp. Nu är det hela tiden en balans mellan att erbjuda studenter som utvecklat en psykisk ohälsa hjälp och att samtidigt nå ut och arbeta utåtriktat med att hjälpa studenter att förebygga och hantera stress, få en balanserad tillvaro och goda studievanor. Ett mål för Studenthälsan är att arbeta ännu mer preventivt och nå ut till alla studenter.

Vad är Studenthälsans största utmaning?
Vi jobbar jättemycket med hur vi ska nå ut till studenterna. Kommunikation är en stor utmaning. Vi

ordnar jättebra saker tycker vi, sen dyker inte alltid så många studenter upp. Vi konkurrerar ju också med allt annat som studenterna vill göra. Vi har en bra repertoar men hur når vi ut med den till studenterna?

Vad är era råd till studenter som känner sig isolerade eller ensamma nu när en stor del av studentlivet och dess gemenskap har stängts ner?
Försök att skapa rutiner i den här nya situationen genom att bestämma vilka tider du sitter och pluggar - och så håller du dig till dessa tider. Bestäm även tid för återhämtning och vila. Ta pauser, var utomhus och kom ut i solen. Det är väldigt viktigt att upprätthålla sociala kontakter. Håll kontakt med familj och vänner. Många bor väldigt trångt som student men det kan vara viktigt att inrätta en studieplats. Eliminera eventuella distraktioner genom att stänga av skärmar. Ta en paus digitalt tillsammans med någon annan!

”Ta kontroll över det du vet och fokusera på det som händer idag”

Hur ska man hantera den rådande osäkerheten?
Vi får acceptera att inte någon vet hur framtiden ser ut och att det är normalt att ha oroskänslor. Börjar du känna oro och rädsla är det naturligt, för hjärnan är programmerad att känna dessa känslor som en reaktion på hot eller fara. Du kan försöka minska orostriggers genom att få ner antal gånger du tittar på nyheterna och scrollar igenom nyhetssajter. Att prata med andra om din oro och sätta ord på den kan hjälpa. Om oron tar över; försöka att tänka, när du märker att orostankarna går igång. “Vad gör jag i nuet? Vad höll jag på med nu?” så fort du drar iväg i framtidstänkande – kom tillbaka till nuet. Här och nu mår vi ändå ganska bra och i nuet finns inte oroande och ältande, då dessa har med framtid respektive dåtid att göra. Ta en dag i taget. Det här vet jag i alla fall kommer hända idag. Ta kontroll över det du vet och fokusera på det som händer idag. Att du oroar dig över saker långt in i framtiden och över saker som ingen vet svaret på är dränerande och energikrävande.

”Hantera oron genom att inte hantera den”

Hur ska man hantera oron över hur arbetsmarknaden kommer se ut för jurister?
Det är en oro som vi stöter på oavsett om det är coronatider eller inte. Det finns alltid personer som oroar sig över framtiden. Särskilt om du inte tar examen nu är det onödigt att oroa dig för ett eller två år framåt. Den oron kan du hantera genom att tänka “Vad har jag framför mig nu? Vad ska jag klara av denna termin/nu?”. Förutsättningar ändras så snabbt. Det har vi sett i och med den här krisen; hur många nya arbetsmöjligheter som faktiskt öppnats upp i samhällen, då andra försvinner. Så mycket kan hända. Vi kommer fortsatt att behöva arbetskraft och det uppstår nya områden som du kan arbeta inom. Mitt råd är att hantera oron genom att inte hantera den. Gå tillbaka igen till nuet och fokusera på det du kan påverka idag. Oron tar så mycket energi.

Jag tror många känner stress och prestationsångest kopplat till oron över att inte få ett jobb, eller det jobbet man vill ha, eftersom betygen spelar roll för karriärmöjligheterna.
Du kan försöka tänka lite bredare här. När du har orostankar som är återkommande och påträngande kan du alltid ställa frågan "Vad är det värsta som kan hända?". Är det verkligen så att du aldrig kommer få något jobb? Många studenter uttrycker sig "Jag har sån ångest. Jag kommer aldrig att få något jobb." Det är ett väldigt generellt påstående och då behöver du börja fundera på hur mycket sanning det ligger i det. Kan du trots allt tänka dig att du kanske inte får drömjobbet direkt men du kanske kan få ett jobb som är kvalificerande och som ger dig en inkomst, som gör så att du kan betala din hyra och är bra för ditt CV? Det är viktigt att bryta ner oron och se vad som är rimligt. Det är farligt att snöa in sig på en enda lösning, vilket det är många som gör. Det är just det där jobbet på en byrå som det står och faller på. Det är fruktansvärt sårbart och vilken press om du ska stiga upp med den tanken varje morgon.

"Det är just det där jobbet på en byrå som det står och faller på"

Hur jobbar Studenthälsan med betygshets på olika program och stress mer generellt?
Vi pratar generellt inte om just betygshets för det går in i ett större sammanhang som handlar om prestationsångest. Betygshets kan vara en del av det. Vi jobbar med individuella samtal genom att studenterna träffar en kurator eller psykolog. Vi har workshops och föreläsningar kring stress och interna kurser och grupper på olika teman (se vår hemsida!)

Hur kan vi lösa betygshetsen och prestationsångesten om vi alla är en del av denna kultur?
Du måste nog försöka utgå från dig själv och sätta rimliga mål. Jag vet att det är jättesvårt, men det är förbjudet att jämföra dig med någon annan! Det är inte meningsfullt att göra det eftersom förutsättningarna är så olika. Sen tror jag att en viktig sak är hur ni förhåller er till varandra. Om någon student sätter gränser för att hen inte mår bra eller har börjat tänka på sin hälsa, genom att säga till sin basgrupp att hen inte orkar sitta längre än till kl 17, då bör du som medstudent acceptera det, så att hen inte får negativ feedback för det. Våga vara den som sätter gränser istället för att för att jaga upp varandra och ta hand om varandra!

TELEFONRÅDGIVNING

Studenthälsan har öppet som vanligt med skillnaden att de från och med **18 mars** och **tillsvidare** endast har kontakt med studenter digitalt. Kontakta deras telefonrådgivning för att boka en tid. Du kan inte boka besök via e-post eller genom att besöka mottagningen.

Telefonrådgivning: 018-471 69 10
Telefontider: måndag–fredag: 12.45–14.00.
Du kan *inte* boka besök via e-post eller genom att besöka mottagningen.

FÖR MER INFO: https://www.uu.se/student/stod-och-service/studenthalsan/

Har du upplevt att studenter hetsar varandra på juristprogrammet och inte accepterar att någon exempelvis vill vara ledig på helgen eller inte plugga efter kl 17?
Det jag upplever mycket, som kommer fram med många studenter jag träffar på rummet, är att ni hetsar er själva och att ni tror att ni ska göra de andra besvikna om ni säger nej eller sätter gränser. Jag tror inte att det är så egentligen, men ni tror att det är så och sen agerar ni utifrån det. Ni vågar kanske inte alltid säga nej. Sen finns det säkert studenter som hetsar andra, men det största och värsta hotet är nog trots allt ofta hur du pressar dig själv. Detta kan du få hjälp att ändra på.

"Du är så mycket mer än dina prestationer"

Från ett studentperspektiv, hur ska juridiska fakulteten agera för att förbygga psykisk ohälsa?
Jag tycker att alla; fakulteter och institutioner, ska vara väldigt tydliga med sina kursplaner och vad kurskraven är. Att det är tydligt, rimligt och konsekvent. Jag tycker att de har ett ansvar att tänka på studenternas arbetsmiljö, er studentmiljö är er arbetsmiljö, och att de ska, precis som de behandlar anställda, se individerna. Om enskilda individer råkar illa ut, bör de ha en förståelse för det. Säg att det

Foto: Mikael Wallerstedt

är en student som har varit med om att en närstående har dött. Studenten får nedsatt studieförmåga en period och institutionen bör i det fallet underlätta för studenten att ta igen och komplettera ev moment som missats. Jag tycker att det är självklart att studenterna bemöts på ett medmänskligt sätt.

Många juriststudenter upplever att de är otillräckliga eller inte gör tillräckligt i sina studier/ inte är duktiga nog att göra det de gör. Hur kan man arbeta för att känna sig tillräcklig i sina studier?
Jag skulle säga att om du tar en sån där klassisk juriststudent som du beskriver, så kommer den personen kanske aldrig att bli helt nöjd. Det finns kanske inget tak för vad som är tillräckligt. Då kan du vända på steken och göra en fördelning på vad du vill ha hunnit med vid sidan av dina studier. Hur mycket tid ska du kunna lägga på vänner och träning. Uppmärksamma och schemalägg aktiviteter i alla andra viktiga livsområden och tiden som finns kvar lägger du på dina studier. Det är så viktigt att göra plats för det andra i livet. Dygnet har ändå 24 timmar. 8 timmar ska du sova. 8 timmar ska du plugga. 8 timmar har du kvar. Har du svårt att begränsa dig kan du ta den modellen, sen är det good enough. Annars finns en risk att du enbart ägnar livet åt studier, vilket kan få konsekvenser som att du tappar vänner, att du inte kan ha en relation med en partner och att du kanske inte har tid att träffa din familj. Och då finns det risk att du blir olycklig. Vad är det att lyckas och vad är en prestation? Det finns "prestation" på flera livsområden. Du måste kanske också acceptera att du inte gör allt på topp. Du behöver prioritera vissa delar av ditt liv vilket innebär att andra delar inte kommer vara lika bra som du vill att de ska vara. Det handlar om att lära känna sig själv och vad du vill i livet och sedan sätta rimliga krav på sig själv. Jag vet att det är jättesvårt. Vissa behöver gå in i väggen och krascha ordentligt för att inse, och till och med uppskatta att de har hälsa. Andra kan lösa det lite mer förebyggande vilket är eftersträvansvärt såklart.

Vilken fråga hade du önskat att juriststudenter och studenter generellt ställde till er oftare?
Det finns ingen speciell fråga men vi önskar att ni kommer till oss mycket tidigare än vad ni ofta gör. Att du kontaktar oss innan det går för långt. Många tänker "Men gud, det här kan jag inte få uppta Studenthälsans tid med". Det är då du ska höra av dig för då blir det en kort kontakt här. Ju snabbare du söker hjälp desto snabbare kommer du ur det.

Hur ska man ta steget och kontakta er i tid?
Om du pratar med dina kompisar så kanske du inser att du inte ska behöva ha det såhär. Du får perspektiv när du pratar med andra. Är du osäker kan du alltid ringa på vår telefontid, det är då du får din första bedömning. Har du själv svårt att bedöma om du behöver hjälp ska du alltid ringa. Hellre ringa än att klura ut det själv. Får du ens tanken att du kanske behöver hjälp, ska du höra av dig till oss, för den tanken uppstår inte ur intet, den finns där av en anledning.

Om ni kunde nå ut med ett enda budskap till alla studenter - vad skulle det vara?
Det beror på hur jag tolkar frågan. Till alla studenter på Uppsala universitet skulle jag säga: Du är så mycket mer än dina prestationer! Försöka att komma ihåg det. Till alla studenter som mår dåligt: Sök hjälp i tid! Till alla juriststudenter: Försök stå emot den här kulturen som verkar sitta i väggarna. Stå emot den och hitta din egen balans och jämför dig inte med andra! Sätt på dig skygglappar som hästar har och förstå att det inte är en representativ miljö eller kultur för hur världen utanför ser ut.

FRIDA FALCK
CHEFREDAKTÖR

Vill du utvecklas med oss?

Med några av världens mest innovativa och nytänkande företag som klienter krävs det att vi ständigt utvecklas och kan erbjuda nya lösningar. Vi bevarar vår ledande position genom att rekrytera, utveckla och behålla de mest passionerade juristtalangerna.

Vill du vara med och bidra till utvecklingen av företag, organisationer och samhället i stort?

MANNHEIMERSWARTLING.SE/KARRIAR

MANNHEIMER SWARTLING

Linklaters

Vill du jobba på en av världens ledande advokatbyråer?

Vi erbjuder:

- ✓ Summer Associate
- ✓ Evening Assistant
- ✓ Legal Researcher
- ✓ Thesis Internship

Läs mer på **careers.linklaters.com**
eller kontakta oss på **stockholmrecruitment@linklates.com**

Jag har diagnosen social fobi

De flesta av oss känner igen känslan av ångest. Känslan kan uppkomma på en mängd olika sätt och i olika former. Dessa känslor kommer och går för de flesta och uppstår mer eller mindre av objektivt ”sakliga” skäl. Det finns alltså faktiskt iakttagbara grunder för känslan av oro. Det kan röra sig om att börja i en ny skola där man inte känner någon sedan tidigare, eller kanske en presentation framför klassen. Helt enkelt vardagliga situationer där vem som helst hade blivit nervös eller orolig. Men vad händer när dessa känslor tar över vardagen och påfrestar sinnet konstant? Vad händer när ens fokus inte läggs på nuet utan på att rannsaka dagens konversationer och händelser maniskt för att förstå om något gått fel? Vad händer när uppfattningen av alla kontakter med omvärlden blir negativ och man ser sig själv som ett störningsmoment? Dessa tankar, även kallat ältande, är väl bekanta för personer med min diagnos social fobi. Ältande är ved på elden av tveksamhet och styrker alla negativa tankar om den sociala situationen som individen har, vilket i sin tur kan leda till en spiral ned i mentalt kaos.

”Jag har däremot diagnostiserats med social fobi”

Jag gör här inget anspråk på att vara expert på sjukdomen. Jag är inte psykolog, jag är inte läkare och jag är ingen terapeut. Jag har däremot diagnostiserats med social fobi och kämpat med det länge och med det kommer en viss erfarenhet och kunskap om diagnosens effekter.

Här hänvisar jag alltså till egna erfarenheter. Jag har alltid sett mig själv som blyg och osäker. Jag har haft svårt med självförtroende, framförallt socialt, och har alltid sett mig själv som mindre värd än andra människor. I detta ligger ett självbyggt behov av att bevisa att jag förtjänar folks uppmärksamhet. Detta trots att jag utåt sett lever ett alldeles utmärkt liv. Jag har sedan barnsben haft ett lojalt gäng vänner, har sällan haft svårt att hitta gemenskap med andra, har en stabil familj och goda resultat i akademiska livet. Det är efter en sådan redogörelse som många personer kommer att avfärda det som sägs i denna text som snyftningar från en svag person som inte kan uppskatta allt bra han har i livet. Det är helt rättfärdigad kritik. En person som jag har egentligen inget objektivt fog för att med rätta klaga. Det är många med mentala besvär medvetna om, tro mig. Men det är ett problem i sig eftersom det bl.a. försvårar förståelsen av varför man mår dåligt. Man kan förstå att man inte mår bra och man kan känna sig besegrad, men man förstår inte varför. Min fråga blir därför: Om ni skulle känna oerhörd smärta men inte kunna placera den i kroppen, inte kunna förstå vad det är som gör ont eller varför, skulle inte ni också lida? Jag ställer inte frågan som ”svar på tal” utan för att illustrera hur mentala sjukdomar kan kännas.

Det är här nyanseringen av den mentala sjukdomen blir viktig, och varför jag tror att många inte tar sig till återhämtningfasen. Man kommer helt enkelt aldrig till en förståelse om varför man mår dåligt. Det är nämligen svårt att åtgärda ett problem som man inte kan identifiera. För att förstå problemet och dess orsak behöver man ofta att en

”Vad betydde hennes min när jag sa det här?”

person som är smartare än en själv kan förklara för en själv vem man är. En något förvirrande mening men ni förstår förhoppningsvis vad jag menar. Jag vet t.ex. att jag är blyg och jag vet att jag är osäker i mig själv, något som är förhållandevis vanligt. Jag kan däremot också ligga och analysera vad som hänt och sagts i veckor efteråt, för att undersöka eller snarare förstå varför det känns som att jag alltid har gjort något fel. Problemet var att jag även kategoriserade de sistnämnda tankarna som normala tills dess att jag fick förklarat för mig att så inte är fallet. Jag trodde att jag var svag för att jag inte kunde hantera samma börda som andra verkade kunna hantera utan ansträngning. Det är svårt att veta vad man ska känna och vad man inte ska känna, om man inte känner någon ånger är man väl ”psykopat”? Men ska man ångra allt?

Istället för att söka hjälp började jag ställa frågor till mig själv; Varför var jag så annorlunda? Borde jag bara undvika sociala sammanhang om jag alltid gör bort mig eller gör andra obekväma? Svaret är naturligtvis nej. Men i skuggan av sjukdomen framstår dessa förslag som resonabla. Dessa tankar väcks när man ältar på inbillade problem som hjärnan framhäver som riktiga under inflytande av ett missförstånd. Det är dessa frågor som gör att sjukdomen kan producera ytterligare problem. När en individ placerar sig själv i ett inbillat negativt ljus i ögonen av alla omkring sig börjar den att se sig själv i dessa ögon. Man ser sig själv som man har inbillat sig själv att alla omkring ser på en. Det är inte bra. Här börjar psyket nämligen göra obehagliga saker med självförtroendet och självbilden: ”Vad betydde hennes min när jag sa det här?” ”Varför gick jag inte bara därifrån, nu hatar dem mig säkert?” ”Varför sa jag det där,?”, Varför gjorde jag så?”, och så vidare. Det är mot denna bakgrund inte speciellt förvånande att social fobi och ältande kan utvecklas till någonting mycket värre. Isolering, självskada (mental såväl som fysisk) och uppgivenhet m.m. är alla tänkbara följder av dessa tankar. För mig var det beroende. Beroende av tillfälliga distraktioner som alkohol och träning var saker jag vände mig till för att försöka att må bättre. Naturligtvis hjälper inga av dessa saker sjukdomen i längden utan försvårar bara återhämtningen. Bakisångest kombinerat med underliggande ångestbesvär och ältande är inte trevligt, som många av er säkert redan vet.

”..sökte jag enkla lösningar för att känna mig bekväm och självsäker...”

Problemet är här att alkoholen också är ett hjälpmedel, något som jag inte förstod förrän nu när jag faktiskt behandlas för sjukdomen. Människor är sociala, att vara rädd för sociala

Illustration: Annie Spratt, Unsplash.com

Illustration: Elisa Riva, Pixabay.com

sammanhang och att försöka undvika sällskap hela tiden är att gå emot sin egen natur, enligt mig. För att motverka den reaktionen sökte jag enkla lösningar för att känna mig bekväm och självsäker i en situation där jag normalt sett inte är det. Alkohol är då en självklar utväg. Alkohol har även en stark påverkan på individers konsekvenstänkande. Att jag skulle plågas av mina egna tankar under bakfyllan dagarna därefter kunde därför inte ha varit längre ifrån mina tankar under festandet. ”Om den mängden jag druckit redan gör mig såhär bekväm, tänk hur bra jag kommer att må efter ytterligare tre shots” osv. tills man vaknar upp dagen efter med tre timmar minnelucka och en huvudvärk ”of the power of a thousand suns”. Likt många andra fusk känns det bra i stunden men fungerar inte i längden. Ett problem jag har stött på är att i min ålder är detta beteende inte nödvändigtvis onormalt. Det är ingen som har sagt till mig ”har du funderat på om du har problem?” i förhållande till alkoholen. Kanske är det för att det finns tillsynes helt friska människor som dricker i lika omfattning som mig men som inte påverkas lika negativt.

”Alla mår såhär, det är normalt”

Här kan återkopplas till det som ovan sagts om att normalisera problematiska tankar för sig själv. ”Bakisångest är ju helt naturligt, det är inte konstigt att du mår dåligt dagarna därpå. Alla mår såhär, det är normalt.”. Ja juste hjärnan, det är därför du kan hålla mig vaken i timmar för att analysera om den där personen jag inte känner tyckte att mitt skämt var roligt eller inte. Det kan tyckas självklart att sådana tankar inte är normala, så framstår det emellertid inte för en person som är fast i negativt ältande. Min uppfattning är att man söker normala förklaringar till ett problem eftersom att erkänna att man har ett onormalt problem är att erkänna att man är onormal, och det vill ingen vara. Därför avfärdar man problemen med ursäkten att man är svag som låter sig påverkas av normala tankar och att man bara ska försöka tänka på annat. Därför är det inte heller konstigt att jag själv inte förstod att dessa tankar var onormala och orsaken till mitt problem, förrän jag gick i terapi.

”Att söka hjälp är aldrig enkelt”

Det är svårt att själv identifiera när hjärnan försöker rationalisera ältandet genom att söka stöd för sina negativa hypoteser. Vilket är ett naturligt steg i det cirkeltänk som ältande är. Att styra tankarna ut ur de banorna är inte en uppgift som många klarar av att göra själva. Till de som kan det själva applåderar jag, men för många behövs det hjälp.

Att söka hjälp är aldrig enkelt för det innebär att man måste erkänna för sig själv att det finns ett problem. Jag vill däremot uppmana alla till att om ni känner igen er i det ovan sagda - sök hjälp. Ni behöver inte ens formulera det som ”hjälp” (det låter nästan lite väl allvarligt). Vi kan formulera det som ”rådgivning”. Resurser för rådgivning finns överallt, vårdcentraler, KBT-institut, studenthälsan och många fler. Även om ni inte har problem skadar det aldrig att prata med någon om hur ni känner inombords. Jag trodde att jag kände mig själv. Jag har blivit bevisad motsatsen och jag kan inte vara gladare för att jag hade fel. Jag är inte ”fixad” och jag vet inte heller om jag någonsin kommer att bli det. Men vetskapen om att jag har potential att bli bättre är allt som behövs för att hitta motivation till att försöka. **Ingen ska behöva lida i onödan och definitivt inte ensam.**

Carl Weihe
GÄSTSKRIBENT

Illustration: @marjan_blan, Unsplash.com

Together we make a mark

Vill du bli en del av vårt team? Har du ett genuint intresse för affärsjuridik tillsammans med ett naturligt kommersiellt tänkande? Vill du arbeta med högpresterande kollegor med stark framåtanda där ingen dag är den andra lik? Registrera din ansökan på vår hemsida **www.whitecase.com/careers/locations/sweden** med CV och personligt brev på engelska, betyg från din juridiska utbildning, gymnasiebetyg samt eventuella övriga meriter.

Följ oss gärna på

WHITE & CASE

B Posttidning

Sätt kurs mot en långsiktig karriär.

På Cederquist är hållbarhet ett självklart fokus.

För oss som advokatbyrå innebär det tre saker. Dels att vi bygger långsiktiga relationer med våra kunder, något som bidrar till att vi själva utvecklar våra kunskaper. Dels att vi tänker på våra medarbetare, vilket innebär att vi arbetar hårt, men respekterar ditt behov av fritid och avkoppling. Och slutligen, förstås, att vi alltid agerar med miljön i åtanke.

DEN MODERNA BYRÅN

CEDERQUIST