PRESS JUDICATA

NUMMER 1 / 2016

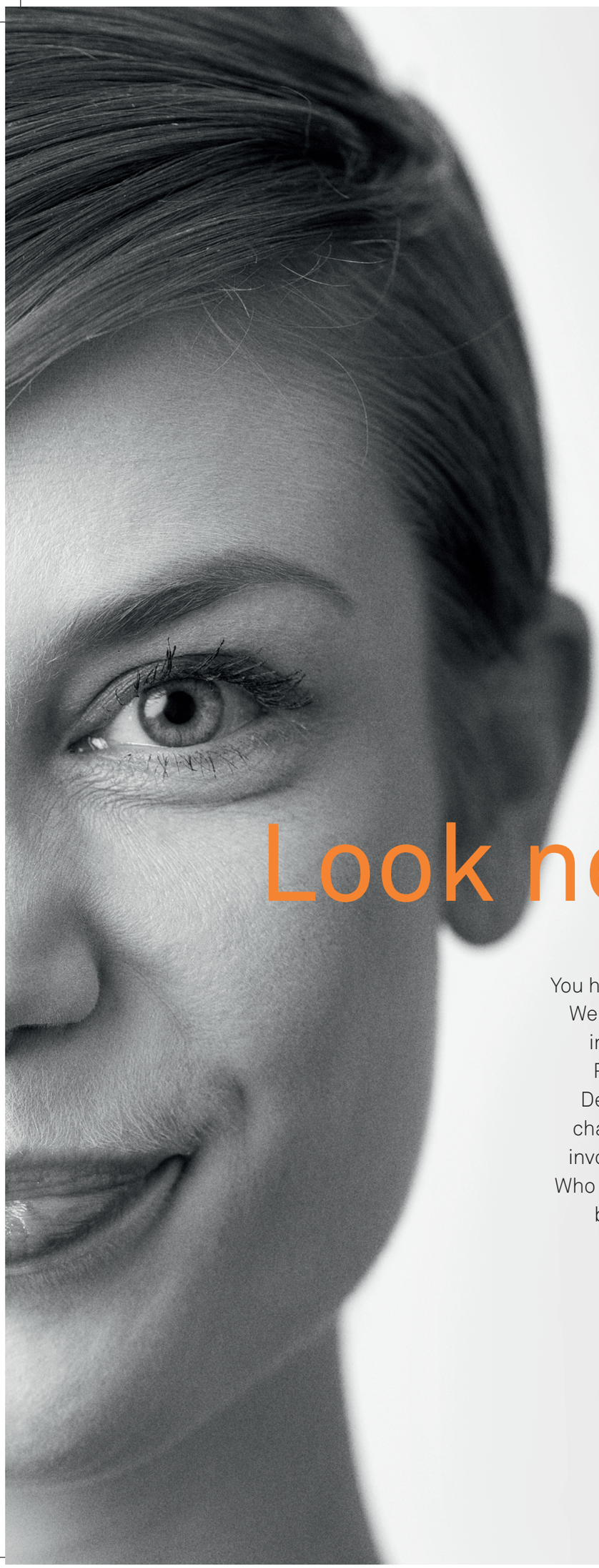
därför ska du åka på **NORDISK VECKA**

fem snabba med **VIKTOR BANKE**

reportage: **ATT GÅ IN I VÄGGEN**

dagbok från **RECCEVECKAN**

JURIDISKA FÖRENINGEN I UPPSALA · GRUNDAD 1844 ·



Look no further.

You have a goal: a career step that takes you further. We have a promise: to reward your commitment by investing in your skills and development. Here at Roschier we are advisors with a strong purpose. Determined and ambitious people who rise to the challenge and never stop learning. Who get deeply involved, dig in, and don't give up until we succeed. Who ensure advice that reaches beyond the obvious by working closely with our clients, making their reality our own. Does that sound like you?

Take a look at www.roschier.com

ROSCHIER

Chefredaktören har ordet

I denna text ska jag försöka utreda betydelseområdet för förberedelsebrott inom ramen för 3 kap. Brottsbalken… Oj förlåt, jag övar bara på inledningen till min PM. Sådana här texter är dock betydligt roligare att skriva måste jag säga, så jag slutar raskt med det. Ännu en termin har inlett sin intensiva och samtidigt omärkliga gång, och studenterna klättrar uppför terminsstegen snabbare än de hinner säga ”allmänna rättsgrundsatser”. För Press Judicata innebär dessa terminsskiften inte annat än små förändringar. Redaktioner kommer och går, men Press Judicata består.

Som ny chefredaktör vill jag tacka den tidigare layoutansvariga Mathilda Sundqvist samt min föregångare Anna Mathsson, som lärde mig väldigt mycket och som fortfarande tålmodigt svarar på mina fåniga frågor om allt som har med tidningen att göra. Jag vill välkomna Sofia Jäger till redaktionen. Tillsammans med henne och Joakim Berggren, som varit med sedan tidigare, vågar jag påstå att jag har en eminent besättning att ro i land tre innehållsrika nummer med.

I det här numret har vi bland annat försökt återspegla den alltid händelserika juristbubblan, men även förvaltat ambitionen att bredda innehållet till att omfatta mer än bara juridik. Den som inte var aktiv i den senaste recceveckan får här en detaljerad inblick i spektaklet genom en utförlig faddertext och ett gäng härliga bilder. Viktor Banke kommer med värdefulla råd i ”Fem snabba”, och Jonathan Schiess för oss bortom juristeriets ibland snäva ramar med sina intellektuellt akrobatiska texter. Sarah Åbonde står för en informationsrik text om de roliga och lärorika saker som JF arrangerar inom ramen för de Nordiska veckorna, och hur man kan göra för att engagera sig i dem. I våra ständiga inslag matlådan och lunchjuristen fortsätter vi vår kulinariska kamp för att förse er med matnyttiga och plånboksvänliga recept.

Toodles!

Karwan Osmani
Chefredaktör

Sofia Jäger
Bitr. chefredaktör

Press Judicata (PJ) är ett medlemsorgan för Juridiska Föreningen i Uppsala. De åsikter som framförs återspeglar inte nödvändigtvis föreningens.

Joakim Berggren
Layoutansvarig

Foto framsida: unsplash.com

Tryck och bokbinderi
Exakta Print AB
Malmö 2016

Ansvarig utgivare
Arash Moosavian
redaktion@jf-uppsala.se

Besöksadress
Övre Slottsgatan 3
753 11 Uppsala

Norrlands nation

PRESENTERAR

12 MARS 2016

FRIHETS GASKEN

Släpp 22-04

3 DANSGOLV
5 BARER
Hela huset öppet!

FÖRKÖP: 80 KR*
I DÖRREN: 100 KR*
* 60/80 kr för norrlänningar

NORRLANDS NATION

NATIONSKORT 04 NOLLFYRA PÅ NORRLANDS

NATIONSKORT OCH LEGITIMATION KRÄVS

Innehåll.

3	*Chefredaktören har ordet*
6	*Insändare*
7	*Straff om sak!*
8	*En hälsning från ordföranden*
10	*Fem snabba med Viktor Banke*
12	*Int. Sek. om Nordiska veckor*
14	*Några kortare tankar*
16	*Att gå in i väggen*
18	*Att tänka innan jag tänkt klart*
19	*Recceveckan*
22	*Lunchjuristen*
23	*Matlådan*

Huvudsamarbetspartner

CEDERQUIST

Samarbetspartners

VINGE

ROSCHIER

Linklaters

MANNHEIMER SWARTLING

Gernandt & Danielsson

INSÄNDARE

Tusen tack till alla människor som gjorde denna reccevecka, VT2016, helt magisk! Som förstagångsfadder kan jag inte fått en bättre upplevelse av vad denna fantastiska uppgift innebär. Utan mina underbara RECCAR i lag Barnkalas hade jag aldrig fått känna sådan gemenskap och glädje som jag gjort. Utan mina otroligt grymma FADDERKOLLEGOR hade jag aldrig haft den energi som jag kunnat förmedla vidare till alla inblandade i veckan. Utan KOMMITTÉN hade jag inte ens haft någon reccevecka att uppleva nu i år. Utan er alla FUNKTIONÄRER hade vi inte kunnat göra en sådan fantastisk vecka som alla våra reccar var värda. Och utan ALLA helt otroligt taggade, kärleksfulla, glada, omtänksamma människor som var inblandade i veckan hade jag aldrig kunnat göra mitt allra bästa som fadder, vilket jag dessutom hade turen att bli uppmärksammad genom titeln som ”Bästa fadder”. Tusen och åter tusen tack. Oh ah kärlek!

- Sofia Jäger, den blödigaste faddern ni känner.

Jag tror jag talar för nästintill alla när jag inför en period av intensivt PM-skrivande uttrycker detta: LÄR ER HANTERA KOPIERINGSMASKINEN!!! Behöver jag genomleva ännu en period av lönlöst letande efter böcker som ligger gömda i enorma bokhögar av personer som anser sig mer berättigade att använda dessa än oss andra vet jag inte vad jag kommer göra. Så skumma igenom boken, gå till kopiatorn, scanna eller kopiera de sidor du behöver och lämna tillbaka boken så att någon annan kan gå igenom samma procedur. På så sätt kan vi alla leva i någon typ av stressig harmoni, åtminstone utan att behöva skylla på att man inte hittade boken förrän en vecka innan inlämning.

- ScanMan

Har du något du vill säga?
Skriv till redaktion@jf-uppsala.se!

Foto: unsplash.com

Straff om sak!

Joakim Berggren reder ut begreppen

På fotbollsplanen uppstår gärna oklara situationer. Än värre blir det när sporten utövas i relativt oreglerade sammanhang, så som på landets skolgårdar. Varje deltagare har sin egen uppfattning om gällande rätt och åberopar ivrigt denna så fort bollen tar på en hand, inte riktigt ser ut att vara över mållinjen eller erövras med våld. Något som knappast underlättar är att det ofta saknas oavhängiga domare, och att det fåtal som trots allt förekommer har förvtivlat svårt att få spelarnas förtroende. Istället blir det upp till de båda lagen att gemensamt bedöma situationerna och försöka enas om beslut.

Så kan den problematik beskrivas som utgör bakgrunden till den berömda principen om ”straff om sak”. När en tolkningsfråga som uppstått verkar olöslig och det inte går att finna någon som helst kompromissvilja, går det att yrka på denna alternativa lösning. Godtas förslaget av motsidan överger båda lagen sin argumentation - det blir straff om saken! Bollen läggs upp på straffpunkten och slås enligt vanliga regler.

”Vem skjuter då straffen?” undrar du. Det är en bra fråga. En traditionell straff om sak blir bara aktuell om det ena laget tycker sig ha gjort ett mål och det andra laget bestrider detta. Lyckas det förstnämnda laget då göra mål på straffen, tilldöms de helt enkelt ett mål. Annars fortgår spelet utan vidare hänsyn till den tidigare tolkningsfrågan - det blev straff om saken, och straffen missades! Således blir det normalt inte straff om sak med anledning av exempelvis närkamper på mittplan eller felaktiga inkast.

Det finns flera anledningar till att principen om straff om sak har fått en stor betydelse i rättstillämpningen. En teori gör gällande att spelarna ser straffsparken som ett sätt att låta högre makter ingripa och skipa rättvisa. Med övertygelsen om att man har rätt i sak kommer säkerheten i att ens moraliska överlägsehet ofelbart måste belönas av ödet. Det är oklart hur man förhåller sig till faktumet att det andra laget uppenbarligen tror samma sak om sig själva.

Något som också kan inverka är spelarnas tilltro till sin egen förmåga. Straff om sak blir en hedersam duell där allt handlar om ren skicklighet, samt en förlängning av den allmänna tanken om att det bästa laget bör vinna. Här kan problematiseras kring att hela kollektivets framgång bärs upp av en ensam individ, nämligen straffskytten eller målvakten. Ett lag med en ovanligt duktig sådan kan alltså tjäna på att extra frekvent yrka på straff om sak. Å andra sidan krävs ju som framgått att motståndaren samtycker.

Jag ser en ljus framtid för principen om straff om sak. Det är i många lägen en sista utväg när det har kärvat till sig rejält och analytiska resonemang får ge vika för rimlighetsbedömningar av olika slag. I doktrinen har förespråkats att lag ska ges rätt att ensidigt få begära straff om sak, men det vore enligt mig att gå för långt. Det skulle ju omedelbart leda till nya tolkningsproblem kring när, hur och hur ofta så får ske. Om ett lag anser att motståndaren inte följt reglerna för hur straff om sak får begäras, hur löser man då det? Genom straff om straff om sak?

Foto: unsplash.com

En hälsning från ordföranden

Kära Uppsalajurister!

Vårt 172:a verksamhetsår är igång, och vilket år det kommer bli! I början av januari lämnade jag tillsammans med min vice ordförande Alice Aronsson in föreningens kåransökan till universitetets ledning och vi väntar nu med spänning på svar. Vi har även haft en fantastisk reccevecka, med temat en recce i tiden. Jag vill passa på att tacka kommittén för en väl utförd vecka. Det har varit mycket skratt och många leenden på läpparna.

Under våren händer många spännande saker i föreningen. Vi har dragit igång ett nytt koncept med måndagsföreläsningar på Jontes. Varannan måndag kommer olika parter från arbetsmarknaden och berättar om sin verksamhet för oss. Först ut var Ekobrottsmyndigheten och efter det kom Åklagarmyndigheten till oss.

Våren bjuder även på flera andra höjdpunkter. Inte minst P3-gasquen där vi umgås och festar med våra vänner i Medicinska föreningen och Uppsalaekonomerna. Culpa Cup står även på agendan där studenter och sponsorer får visa vad de går för på innebandyplanen. Dessa evenemang – liksom allt annat som händer inom JF – anordnas av ideellt arbetande studenter. Det är tack vare alla dessa engagerade människor som JF är vad det är idag. När detta nummer kommer ut har vi precis haft februaristämma, men redan i maj finns det återigen möjlighet att söka ämbeten. Ta chansen, ni kommer inte ångra er!

Vidare är cafét på Jontes stuga öppet varje vardag och vi erbjuder alltid Uppsalas billigaste kaffe, oftast något smarrigt hembakat fika och ibland även mer avancerade hopkok. Håll utkik på vår Facebooksida och på Instagram (@jfuppsala) för att kunna lätta från JB snabbare än CSN försvinner på Storstocken när det bjuds livsnödvändiga kalorier på Övre Slottsgatan 3.

Jag vill slutligen passa på att tacka min företrädare Christina Odengran samt avgående styrelseledamöterna Fredrik Jonasson och Filip Lindell för fantastiska insatser under 2015. Jag vill även ge ett varmt välkomnande till Daniel Ruiz Nilsson och Anton Sundberg som tillsammans med Alice Aronsson, Hannah Arvidsson, Arash Moosavian, Jonas Lårdh och undertecknad kommer utgöra styrelsen under våren. Vi kommer göra vårt yttersta för att göra 2016 till något alldeles extra.

Vi ses!

Felix Wideroth,
Ordförande Juridiska Föreningen i Uppsala

FEM SNABBA

med Viktor Banke

Foto: Viktor Banke

Viktor Banke är biträdande jurist med arbetsrätt, brottmål, migrationsrätt och familjerätt som specialområden. Han är juristen som aldrig bara är en jurist, utan som tar ställning och engagerar sig i samhällsdebatten. Viktor Banke kombinerar humanism med juridik på ett beundransvärt sätt och levererar här fem konkreta, ärliga svar på frågorna som Press Judicata ställde. Läs och bli inspirerad!

1 § Vad innebär ditt arbete som biträdande jurist? Vad gör du i ditt dagliga arbete?

Som biträdande jurist på humanjuridisk byrå är arbetet väldigt varierande. Vissa dagar är det förhandling i tingsrätt eller förvaltningsrätt, andra dagar är det asylutredningar eller möten med klienter på kontoret. Somliga dagar är fulla av skrivarbete såsom yttrande, inlagor eller överklaganden. Som humanjurist företräder jag enskilda, ofta i utsatta situationer, och det blir således även en hel del samtal med klienter, även under svåra stunder.

2 § Hur kom du dit du är idag? Vilket universitet läste du på?

Jag läste Kriminologi och rättspsykologi i Lund och juristprogrammet på Stockholms universitet. Jag var aldrig sådan som inriktade mig på AB rakt igenom, utan snabbläste istället programmet med målet att arbeta mig dit jag ville. Efter examen arbetade jag ett år som förhandlare på Vision (arbetstagarorganisation), för att sedan gå till den advokatbyrå där jag är idag: Nichols & Co. Så nu är jag där jag vill!

3 § Hur har du, och hur har du haft, användning för din juristutbildning?

Juridik är ett av flera par glasögon genom vilka man kommer att betrakta samhället. Det är, efter ett helt program, omöjligt att värja sig från det perspektivet. Vilket förstås är bra eftersom det skänker en djupare förståelse för viktiga samhällsfunktioner, och kanske framförallt maktfördelningsprincipen ur ett juridisk perspektiv. Mindre bra om man glömmer bort att prata och tänka som folk. Det är en balansakt. Sedan blir det automatiskt så att de delar jag arbetar med - främst asylrätten - ger mig en djupare kunskap om såväl Sverige som världen.

4 § Vad har du för tips till studenten angående studier, aktiviteter runt omkring osv?

Mitt främsta tips till studenten är att inte gå runt med ständig tenta- eller prestationsångest. Utbildningen är en roligare tid än man tror, om man kan se bortom de delar som pressar en. Och ångesten är ofta onödig: de flesta hamnar där de vill till slut, och studieresultaten hjälps sannolikt inte så mycket av grav ångest. För den som vill agera i domstol rekommenderar jag att försöka ta sig igenom processrättsböckerna, hur jobbiga de än må vara. Slutligen och kanske allra främst så rekommenderar jag verkligen återkommande besök i domstol. Det är inte bara lärorikt utan väldigt, väldigt inspirerande.

Utbildningen är en roligare tid än man tror, om man kan se bortom de delar som pressar en

5 § Vad är ditt bästa minne från studietiden?

De stunder då man - naturligtvis precis inför tentor - plötsligt såg alla röda trådar löpa över rättsområdet, stunder då man verkligen förstod hur allt hängde ihop. Det var ofta de stunder då någon sorts lust inför rättsområdet infann sig, tyvärr precis innan man var tvungen att lämna det för ett helt annat. Men ändå: små stunder av insikt i- och lust för juridiken. (Samt, naturligtvis, att lämna seminariet under vilket uppsatsen försvarades, och vara helt klar.)

Foto: Josefin Grönkvist. Till vänster bad i Blå Lagunen på Island, till höger besök hos advokatbyrån Borenius i Helsingfors.

NORDISKA VECKOR

Hej! Jag heter Sarah Åbonde och sitter som internationell sekreterare i Juridiska Föreningen i Uppsala under 2016. Jag tänkte nu ta tillfället i akt och informera er om de nordiska veckorna som ni alla har möjlighet att delta i!

Vad är nordiska veckor?

Juridiska Föreningen i Uppsala är medlem i Nordiska Sekretariatet vilket innebär att vi ingår i ett nordiskt samarbete med 10 andra juridiska föreningar i Norden. Samarbetet består i att föreningarna i Nordiska Sekretariatet anordnar nordiska veckor som sedan medlemmarna från varje förening har en möjlighet att delta i. Detta innebär att under ett läsår har du som JF-medlem möjlighet att åka på 11 nordiska veckor, allt från Reykjavik i Island till Rovaniemi i Finland, samt delta i Uppsalas egna nordiska vecka då vi tar emot gäster från de övriga föreningarna. Antalet gäster under en nordisk vecka brukar variera från 30 till 40. Antalet deltagare från värdföreningen brukar vara ungefär samma, vilket innebär att man är ett glatt gäng på ca 60 personer som hänger ihop under en nordisk vecka.

En nordisk vecka pågår vanligtvis i fem dagar och har alltid ett juridiskt tema, t.ex. straffrätt. Under dagtid får man gå på intressanta föreläsningar i ämnet som brukar hållas av lärare från de olika universiteten eller av erfarna praktiserande jurister. Vidare får man gå på flashiga studiebesök på de finaste advokatbyråerna där de ofta har planerat in roliga case på det juridiska temat för veckan samt bjuder på god mat och dryck. Besök till olika domstolar och myndigheter brukar också förekomma och då får man lära sig om hur det rättsliga systemet fungerar runtom i Norden. Alla föreläsningar och studiebesök hålls på en lättsam och rolig nivå så att alla kan hänga med och delta aktivt oberoende av vilken termin man befinner sig på. Sightseeing är ett roligt och intressant inslag bland dagsaktiviteterna, t.ex. på Island består sightseeingen i att vi åker och ser på Thingvellir, Gullfoss och Geysir samt badar en hel eftermiddag i Blå lagunen. Även en och annan surprise brukar hållas under dagtid, t.ex. i Bergen 2015 fick vi lära oss att dansa norsk folkdans och i Uppsala 2015 anordnade vi beerpong-turnering.

På kvällarna är det festligheter i sann studentanda som gäller för hela slanten! Festligheterna består i hytteturer, pubrundor, nattklubbsbesök, sittningar, sillis (afterski-liknande event), samt sist men inte minst, deltagande på värdföreningens årliga juristbal. Speciellt hytteturerna och sittningarna hålls i en sann studentanda och kännetecknas av väldigt mycket sjungande av olika studentsånger från de olika föreningarna samt roliga tal och många lagtävlingar och aktiviteter för att lära känna varandra. Deltagandet på värdföreningens årliga juristbal är en häftig upplevelse och de nordiska gästerna får alltid egna bord så att vi alla kan sitta tillsammans och ha det trevligt. Balerna liknar mycket våra gasquer här i Uppsala när det gäller upplägget, men såklart med högtidsklädsel, och sist men inte minst: MEDALJER! Värdföreningen delar alltid ut en medalj till alla som deltagit i den nordiska veckan innan den årliga juristbalen hålls och medaljen har vi sedan på oss under balen. Åker man på flera nordiska veckor blir det till slut en hel del medaljer att bära på sin klänning eller frack.

Varför ska man åka på nordiska veckor?

Det korta svaret är: för att det är bland det absolut roligaste, galnaste och häftigaste som du kan göra under din studietid! Jag brukar säga ett en nordisk vecka kan jämföras lite med reccevecka här i Uppsala, bara det att medlemmar från alla terminer får delta och det rör sig om en härlig mix av juriststudenter runtom i Norden. Förutom en sinnessjukt rolig och unik rese-

Foto ovan och nedan: Viktoria Wååg. Till vänster: Sarah Åbonde.

upplevelse, medaljer, härliga människor och roliga aktiviteter kommer du helt klart att ha ett minne för livet från din studietid, men kanske viktigaste av allt; du kommer att få vänner för livet som du aldrig annars hade fått om du inte tog chansen och åkte! Många av mina närmaste vänner idag har jag träffat genom de nordiska veckorna. Det är också därför jag nu sitter som internationell sekreterare och fortsätter att åka på de nordiska veckorna för att få umgås med dessa galna och härliga människor som åker på de nordiska veckorna.

Jag tycker att alla borde ta chansen att delta på åtminstone en nordisk vecka under sin studietid. I höstas hade vi allt från T1:or till T7:or som åkte iväg på sin första nordiska vecka och de alla har nu fortsatt att engagera sig. En återkommande fråga är om man hinner åka. Ja, man har faktiskt tid att åka! År 2015 hade vi många som åkte på många veckor, jag själv deltog i 8 stycken, utan att det kom i vägen för studerandet. En annan fråga brukar vara om man har råd att åka. Ja, vi försöker se till så att alla ska kunna åka. Priset för deltagandet i en hel nordisk vecka brukar ligga på 200 euro, men då ingår biljetter till alla evenemang, boende och mat för hela veckan. Om man känner sig lite osäker, så som jag också en gång i tiden gjorde, kan man alltid börja med att delta i Uppsalas egna nordiska vecka för att se vad det egentligen går ut på. Jag blev frälst redan första kvällen på vår hyttetur 2014 då jag insåg att detta var det roligaste eventet jag varit på under min studietid och därefter har jag deltagit flitigt i de nordiska veckorna.

Jag blev frälst redan första kvällen på vår hyttetur 2014

Hur gör man om man vill åka på nordiska veckor?

Internationella kommittén i Juridiska Föreningen i Uppsala är den grupp som har hand om deltagandet i de nordiska veckorna samt anordnandet av JF Uppsalas egna nordiska vecka. Det absolut enklaste sättet om man vill engagera sig i de nordiska veckorna är att gå in på facebook och gilla JF:s facebooksida: ”Nordiska Samarbetet Uppsala”. Där postar kommittén all information om vilken nordisk vecka som är på tur och hur man anmäler sig. Vidare kommer vi i kommittén under våren att hålla i informationsmöten och dylikt dit intresserade JF-medlemmar kan komma och få information och ställa frågor.

Självklart kan man också höra av sig direkt till internationella kommittén om man har några funderingar. Vi kan alltid nås på vår JF-mail: intsek@jf-uppsala.se. Sedan är alla som vill varmt välkomna att höra av er direkt till mig antingen via Facebook eller att ni rycker tag i mig då ni ser mig på stan så svarar jag mer än gärna på era frågor!

Vi ses i Norden!

Sarah Åbonde,
Internationell sekreterare 2016

NÅGRA KORTARE Tankar

text av Jonathan Schiess

Det är mycket lättare att få någon att ändra åsikter eller åtminstone ta in nya perspektiv om den man pratar med känner sig bekväm nog att blotta sin egen okunskap. Och det kan bara ske om vi är en person först och en åsiktsbärare sen.

Varför förnekar förintelseförnekare förintelsen? Om alla förintelseförnekare är nazister, är det då inte taskigt att undergräva och motarbeta sin Führers livsverk genom att säga att det inte har skett?

Nu har jag trampat i klaveret. Jag har målat fan på väggen. Jag är beredd att kasta in handduken. Trubbel och jag är som ler och långhalm. Jag är ugglan som anas i mossen.

Ingenting av det där är sant, men det känns som att det är min plikt att värna om det svenska språket och i det ingår märkliga idiom. Som man bäddar i glashus, får man tiga i fårakläder, som mamma brukar säga.

KONTAKTDAGEN UPPSALA

KONTAKTDAGEN 2016 SÖKER MEDARBETARE!

Vill Du vara med och utveckla Kontaktdagens arbetsmarknadsmässa för juriststudenter? Missa då inte chansen att söka posten som medarbetare. Ansökningen öppnar 23:e februari.

Kontaktdagen är ett ypperligt tillfälle för Dig att bredda ditt CV med en värdefull merit, samtidigt som Du får chansen att träffa andra studenter och framtida arbetsgivare.

Gå in och gilla Kontaktdagen på Facebook för närmare information om ansökningsprocessen samt vilka poster vi söker.

Vi ser fram emot din ansökan!
/Styrelsen Kontaktdagen 2016

MÖT DIN FRAMTID!

WWW.KONTAKTDAGEN.SE
@KONTAKTDAGENIUPPSALA

ATT GÅ IN I

Du märker det inte först. Det ligger i naturen som juriststudent att vara stressad över plugget. Alla hetsar över betyg. Man måste vara bäst för att kunna bli något. Det skämtas till och med från dag ett, av både professorer och äldre studenter, om att förbereda sig för att gå in i väggen på termin tre. Terminen med just det öknamnet: Väggen. Fullt naturligt att må dåligt då.

Som sagt märker du ingenting först. Du oroar dig bara för att hänga med på seminarierna. Vill inte göra basgruppsmedlemmarna besvikna genom att inte vara tillräckligt förberedd inför seminariet. Du hänger med i samtalen som går hos dina studiekamrater hur man borde ha satt igång med PM:en tidigare. Hör om kompisens kompis som alltid börjar tentaplugga månader innan sluttentan. Du tänker att detta är otroligt och märker inte hur du ändå påverkas lite av samtalen. Kanske endast en pulsökning av diskussionen.

När du kommer hem sätter du dig i soffan med mobilen. Tänker att du snart ska börja plugga inför morgondagens seminarium. Tiden går. Tankarna börjar hacka på en att det är dags att sätta igång. Du känner dig plötsligt lite trött. Seminariet har dragit musten ur dig. En powernap sitter fint. Du vaknar kanske upp lite för sent, dessutom hungrig. Dags att laga mat! Du har den gnagande tanken i bakhuvudet om att plugget väntar. Det börjar gro ett dåligt samvete eftersom du vet att alla andra dina kamrater säkert sitter kvar på JB eller Eko till stängning. Efter maten kanske du plockar upp böckerna och sätter igång. Kanske inte.

> Skulden gnager i varje val du gör. Alltid en jämförelse med alla andra

När du går och lägger dig börjar du planera morgondagen, hur du ska lägga upp studierna och fritiden och träningen och frukost, lunch, middag. Alltid i förväg, för du har lärt dig att man ska planera noggrant för att hinna med. Så gör alla andra. Alla andra som säkert redan börjat med både PM och ligger i fas med att läsa kurslitteraturen. En liten irritation växer inom dig. Eller är det rädsla och oro? Vad är du oroad över? Vem är du irriterad på? Alla andra som hetsar eller dig själv för att du inte är lika ambitiös som alla andra? Eftersom du ändå inte längre kan sova så tar du upp mobilen och surfar sent in på småtimmarna innan du äntligen somnar.

Så här håller du på. Dag ut och dag in. Du märker inte att dina vanor förändras. Oregelbundna mat- och sovtider. Du hinner inte träna idag heller. En våg av skuld sköljer igenom kroppen. Den där skulden gnager i varje val du gör. Alltid en diskussion med dig själv. Alltid en jämförelse med alla andra.

Dags för ännu ett stort moment som helt plötsligt tar all tid; PM:en, hemtentan, föredragningen eller duggan. Du känner att tiden inte räcker till men du kan ändå inte förmå dig till att sätta igång med arbetet. Prokrastinering – studenternas livsguide. Det accepteras av alla andra studenter, fast det är ju ett betyg på att man är oambitiös. Det är sådant som de där som inte är lika duktiga håller på med.

Du minns inte längre dina mål med studierna. Bara att det är jobbigt. Det har blivit en grej nu med kamraterna att man inte ska veta vad man vill jobba med. Men hetsen ska finnas där ändå. För vet man inte vad man vill jobba med efter studierna måste man vara bäst så man får bäst möjligheter till att välja och vraka fritt bland alla jobb. Alla vet ju det.

Vad texten beskriver är hur det kan se ut om man börjar gå in i väggen. Att gå in i väggen kan vara en jobbig och långvarig process att ta sig ur. Så långt behöver man dock inte gå för att känna igen många av momenten som beskrivits. Och stress är något vi alla behöver vara mer medvetna om. Press Judicata har pratat med Studenthälsans företagssköterska, tillika stresspedagog, Elisabeth Nyman för att reda ut vad stress innebär och hur vi kan hantera det.

Vad är stress och hur påverkar stress våra kroppar?
Stress är en del av vår vardag. Vi behöver den stimulansen, uppvarvningen, av stresshormoner för att hålla oss vakna och alerta. Dock måste vi ha en återhämtning från dessa uppvarvningar för att må bra. För mycket stresshormon under en längre tid är ohälsosamt. Gör vi ingenting i längden får kroppen ta smällen helt enkelt. Man blir sjuk och förkyld oftare, börjar stressa över småsaker, humöret förändras och relationer påverkas. Men börjar man känna så har man redan gått länge med stress.

Kroppen talar om ganska tidigt hur den mår. Det fysiska är det som vanligast gör en medveten först. Normala första tecken är huvudvärk, spänningar i kroppen och tryck över bröstet. Vad som oftast glöms bort, eller i alla fall förbises till en början, är de psykiska svårigheter som uppstår vid långvarig stress. Oro, nedstämdhet, sömnproblem och glömska är vanligt, men även minskad sexlust kan bero på stress. Utöver fysiska och psykiska biverkningarna av stress, så påverkas även beteendet. Man vill

Foto: unsplash.com

VÄGGEN

Text: Sofia Jäger

vara i fred och kan isolera sig från vänner och familj. Vissa tar på sig alltför många uppgifter och fattar således dåliga beslut för att det blir för mycket att hålla igång. Vanligt hos studenter är att man börjar ”röka och kröka” mer än vanligt för att försöka slappna av.

Vad kan vara orsaker till stress?
Som nämnt är stress normalt. Däremot finns det saker i vår vardag som ökar stressfaktorerna. En sådan sak är alkohol. Många anser kanske att man sänker sin stressnivå genom att dricka alkohol. På kort sikt känner man kanske ett lugn, ja, men det kommer i längden skada dig. Festar man tre dagar i rad ger det samma symptom som stress; ångest, nedstämdhet, sömnproblem med mera. Detta beror på att slaggprodukterna efter en uppvarvning som sätter igång stresshormonerna blir kvar i kroppen om man inte tillåter sig själv att återhämta sig och ladda upp batterierna. Dessutom finns det andra slaggprodukter från alkoholen som såklart inte heller är bra att ha i kroppen.

Sociala medier kan också vara en stor stressfaktor. Begreppet ”FOMO”, fear of missing out, är många kanske införstådda med. Ett konstant behov att kolla vad som händer i världen och bland ens vänner skapar en onödig stress som dessutom kan påverka studierna även på andra sätt (studierna tar ju längre tid om man varannan minut ska kolla facebook, instagram och allt sådant).

> *Var inte rädd för din stress, lär dig bara hantera den på rätt sätt*

Det man måste tänka på är att stress handlar om individuella känslor. Vad som för dig uppfattas som stress behöver inte kännas likadant för andra. Var inte rädd för stress, lär dig bara hantera den på rätt sätt och skapa inte en onödig rädsla för stressen!

Juristprogrammet är ett väldigt påfrestande program att läsa, och många känner sig till och från stressade. Hur undviker respektive motverkar man sådan stress?
Om man lär sig att regelbundet lyssna på sig själv och sin egen kropps signaler håller man bra koll på sin stressnivå. Kroppen är som sagt bra på att ge signaler. Bli inte livrädd ifall ett symptom dyker upp, utan ta en funderare på vad som orsakat det. Förhåll dig till din stress, och blir det ofta för mycket press så lär dig att planera din tid bättre! Om du exempelvis gör ett veckoschema på hur du ska strukturera upp studierna, lägg då till självkännedom och återhämtning på schemat. Fundera på om du hinner ladda om batteriet någon gång under veckan, och gör det gärna så ofta som möjligt. Laddning av batterierna kan ske genom att göra något du tycker om: träna, ta en promenad eller fika med en god vän. Sömnen är den absolut viktigaste återhämtningen, slarvar du med den går det snabbt utför.

Om du har goda vanor och regelbundet ”lyssnar inåt” är det svårt att nå en okontrollerbar gräns. Lär dig dessutom att säga nej, det är faktiskt okej och viktigt för ditt välmående. Ofta tar man på sig massa uppgifter för ”att vara duktig”, vara omtyckt bland vännerna eller för att se bra ut inför andra.

Kunskap om stress är också A och O. Börja prata om det med vänner, kursare, familj eller Studenthälsan. De kan alla hjälpa till på ett eller annat sätt, dessutom känns det ofta lite bättre när man fått ventilera sina känslor.

Hur hanterar man situationen ifall man märker att ens kompis börjar må sämre och sämre och man misstänker att hen är väldigt stressad?
Det viktigaste av allt är att visa att du bryr dig. Tala med din vän och fråga hur hen mår, berätta att du ser att hen förändrats eller liknande. Att som kompis visa att du bryr dig och finns där för din vän är stöttande, ingiver en trygghet, och kanske räcker det för att din stressande vän ska börja öppna sig. Vanligt är att omgivningen ser fast man inte själv tror det. Man får lätt tunnelseende och är inte själv medveten om sin stress, eller så har man viftat undan den.

Vad kan ni på Studenthälsan hjälpa oss studenter med om vi börjar känna att stressen tar över vardagen?
Studenthälsan har ett samarbete med Juridiska Studierådet och genom arbetet tillsammans har symboliska förändringar gjorts, t. ex. har mentorskapsprogrammet startat och terminskurs tre har omformats. Tillsammans hålls studiecirklar och stresshanteringskurser som pågår kontinuerligt under terminerna. Nästa kurs som hålls är i mars för den som är intresserad. Håll utkik på Studenthälsans hemsida eller hos Juridiska Studierådet!

Utöver detta samarbete arbetar Elisabeth Nyman dessutom individuellt med personer, lär ut mindfullness och hjälper till med tidskartläggning av vardagen.

Kontaktuppgifter till Studenthälsan hittar du på deras hemsida: www.sh.uu.se. Var inte rädd att höra av dig med dina problem!

Att tänka innan jag tänkt klart

text av Jonathan Schiess

”Någonting jag verkligen hatar är när…”

”Men lägg av med det där!”
Det är Meta-Jonathan Ett.
”Lägg av med att inleda meningar med att du verkligen hatar något samtidigt som du försöker reducera en ganska ointressant eller övergående irritation du har mot något just nu bara för att du…”

”Sluta med det där, Meta-Jonathan Ett”, säger Meta-Jonathan Två.
”Om känslan är sann och vi båda ser den, då spelar väl inte en formulering någon roll? Han vill förmedla något och använder känslans trubbiga instrument för att visa hur det fungerar i oss alla när vi vill uttrycka något. Det är inte fel att…”

”Ja ja, det där har vi hört förut.”
Meta-Jonathan Tre är på ett korttidsbesök för att återställa balansen och radera samtliga nivåers existensberättigande.
”Du, du och du. Och jag, för den delen. Vi pausar saker som är i rörelse. Vi kväver stunden och det tänkta. Låt Jonathan få navigera fritt i tankespåren.”

Tystnaden lägger sig och jag avslutar min mening:
”… jag tänker innan jag tänkt klart.”

RECCEVECKAN.

Det som de flesta jurister som pluggat på Uppsala universitet minns allra bäst. Veckan som grundar vänskaper och stärker banden mellan oss juriststudenter. Nu i januari var det dags för ännu en sprakande reccevecka full av tagg, spex, lek och glädje. Temat för våren var ”En recce i tiden” vilket kunde tolkas brett med historie- och tidsperspektivet. Vi har fått äran att under veckan få följa ett reccelag genom det där alldeles speciella, spännande, förväntansfulla. Här kommer veckan i ögonen på laget Klockslaget!

Dagbok: Hanna Rikardsdotter.
Intervjuer: Sofia Jäger.
Foto: Felix Makarowski.

Tisdag 19/1

Äntligen har det startat! Det vi laddat för i flera månaders tid, det vi sedan slutet på recceveckan VT15 vetat att vi vill göra igen. Idag var det äntligen dags att träffa reccarna. Igår spenderade vi över tolv timmar med att göra alla recceoutfits, och idag fick vi ge bort dem till våra väntande reccar. Att möta upp reccar på Jontes är alltid lika roligt. Folk är nervösa, men också väldigt förväntansfulla. Det finns en anledning till att man faddrar mer än en gång, och det är att man helt enkelt inte kan få nog. Man träffar så många nya människor, flera stycken som man kommer känna i flera år framöver, och man kommer dela en galet rolig vecka tillsammans.

Det vore inte en vårvecka utan snö och kyla, men att dansa reccedansen gör som tur var att man blir lite varmare. Efter det begav vi oss iväg på olika stationer. Historieätarnas historiska station var mycket uppskattad, och likaså Anchormans drinkstation. Därefter var det dags för lunch och jag var efter det tvungen att avvika för att ha mitt första seminarium för terminen, men på kvällen gav vi oss ut på pubrunda. Nytt för i år var att denna pubrunda inte hade några stationer, utan mer var till för att reccarna skulle lära känna varandra och oss och bara kunna snacka över några öl. Det var väldigt trevligt, trots att det var svårt att få plats på alla nationer.

Onsdag 20/1

Tävlingsdagen! Tagget höjs alltid några snäpp när man ska få möta de andra lagen, och även om uppslutningen inte var på topp (på grund av föreläsning och basgruppsmöten) så var det i alla fall ett taggat gäng som höll ut hela dagen. Även här väldigt kreativa lekar på domarstationerna, vilket jättejobb alla domarlag gjort! På kvällen hade vi förfest på Jontes tillsammans med 80-tal, som i realiteten innebar att vi mest turades om att använda övervåningen för att planera spex. Veckans första spex är alltid det svåraste att genomföra eftersom de flesta inte är så bekanta med begreppet, men jag tyckte ändå att det släppte ganska fort och att spexet i slutändan blev väldigt bra. Våra reccar har verkligen anammat vårt ordvits-tema, till de andra lagens förtret skulle jag gissa. Kvällen på Stocken var i alla fall väldigt lyckad, med många väldigt bra spex och ett sjukt taggat dansgolv!

Torsdag 21/1 och fredag 22/1

Uppdragsdagar. Finns väl inte så mycket att säga, vi faddrar har mest bytt av varandra under diverse seminarietider samt försökt fånga upp så många reccar som möjligt och göra uppdrag. Det har gått bra, men det är ju alltid svårt att veta hur många uppdrag man gör jämfört med de andra lagen. På torsdagskvällen hade vi alla fall en filmkväll med reccarna, vi tog oss tillbaka i tiden, tittade på första Harry Potter-filmen och drömde oss tillbaka till en tid då Alan Rickman fortfarande levde. Det var väldigt skönt med en kväll att bara varva ner på.

Lördag 23/1

Togafest! Vi träffades upp ganska tidigt på eftermiddagen för att planera spex, och därefter jagade vi lakan på stan. Det här är den fjärde togafesten jag deltar på och jag har fortfarande inte lärt mig hur man knyter en toga, är det meningen att man någonsin kommer lära sig det? Känns alltid helt omöjligt. Nåja, det var en riktigt lyckad togafest måste jag säga, jag hade extremt roligt och framför allt hade våra reccar väldigt roligt. Barnkalas gick till final, men vi hänger inte läpp för det utan satsar stenhårt på att gå vidare från pubrundan istället! Fejkreccarna avslöjades, och en

bra sak var att ombudsmannen uppmanade oss att ställa oss lagvis så att fejkreccarna fick förklara konceptet och reda ut diverse frågetecken. Jag tror det var väldigt lyckat, för det var ingen som verkade vara upprörd. Ännu en gång var det riktigt bra drag på dansgolvet hela kvällen!

Söndag 24/1

Sportdagen är den roligaste dagen på hela recceveckan. Trots att vi alla var trötta efter gårdagens togafest kom vi igång redan på första stationen och höll uppe tagget hela dagen. Höjdpunkten var helt klart sumobrottningen hos Lindahl, där jag själv körde några matcher mot min medfadder Alexander. Jag förlorade 5 av 5 matcher, men det är ändå något av det roligaste jag någonsin gjort.

Tisdag 26/1

Pubrunda! Herregud vad reccarna taggade till ikväll, har aldrig varit med om något liknande! Och det gjorde verkligen sitt för VI GICK TILL FINAL! Finaste Klockslaget, jag är så stolt över att vara fadder i det här laget! Efter att kommittén annonserat vilka som gått till final (utöver oss så var det 80-tal) drog vi till Jontes där stämningen verkligen var på topp. Nu är det bara att tagga till för finalspex!

Lördag 30/1

Igår var det reccegasque, vilket innebär att ännu en recceveckа har gått mot sitt slut. Det känns tomt samtidigt som det också känns skönt att återgå till vardagen. Det gick inte hela vägen för oss igår, men det gör ingenting för vårt spex var ändå hur bra som helst och jag är så stolt över våra fantastiska reccar. Gasquen var i övrigt väldigt bra och rolig, precis så som reccegasquer brukar vara. Grattis Barnkalas till vinsten, den var välförtjänt, och grattis till 80-tal för ett väldigt bra spex! Och tack till kommittén som gjort veckan möjligt, men det absolut största tacket vill jag rikta till alla reccar som gjort veckan möjlig, samt till alla funktionärer som kämpat på i ur och skur.

Nu signar jag ut, på återseende!

Hallå där faddrarna i Klockslaget!

Varför sökte ni som ett fadderlag?
För att recceveckan är det roligaste som finns, och den glädjen vill vi sprida till alla reccar och försöka ge dem en så bra start på sin studietid som möjligt. Dessutom är det kul att hjälpa nya studenter in i den gemenskap vi har på programmet och visa att juridiken inte enbart handlar om att plugga!

Vad är det bästa med att vara fadder?
Att se till att reccarna känner sig bekväma med en ny stad och en ny gemenskap. Det är en fantastisk känsla att se hur reccarna utvecklas från dag till dag, får nya vänner i egna och andra lag, och hittar bättre och bättre i Uppsala.

Vilket är det bästa minnet från denna vecka enligt er?
Den gemensamma glädje hela laget kände när vi gick till final efter pubrundan!

Om ni skulle uppmana studenter att i framtiden engagera sig i recceveckan, hur skulle ni med en mening sälja in det hos dem?
En fantastisk vecka fylld av roliga upplevelser, nya vänner och så fruktansvärt mycket glädje att det verkligen vore synd att inte ta chansen att vara med!

Hej Historieätarna!

Varför sökte ni som ett domarlag?
Dels för att få återuppleva recceveckan, dels för att ge reccarna en riktigt bra start på juristprogrammet. Vi kommer ihåg själva hur viktig den var för oss, och temat Historieätarna passar bra som en domarstation under denna vecka! Vi tänkte först söka som fadderlag men kände att vi inte var riktigt redo för uppgiften, så att söka som domarlag var en bra start!

Vad är det bästa med att vara domare?
Att få hitta på karaktärer och lekar till stationerna. Självklart är det fantastiskt kul att lära känna de nya reccarna, och andra funktionärer. Recceveckan är en otroligt social vecka.

Vilket var det bästa minnet från denna vecka enligt er?
Alla de roliga svaren vi fick till den quiz vi hade på pubrundan. Sen är det såklart jätteroligt att se de från början ganska blyga reccarna släppa loss med oss mer och mer!

Om ni skulle uppmana studenter att i framtiden engagera sig i recceveckan, hur skulle ni med en mening sälja in det hos dem?
Varje juriststudent har endast en ”recce-reccevecka”, gör så att den räknas både för dig och för dem!

Lunchjuristen recenserar:
EKONOMIKUM

Foto: indiskt landskap från unsplash.com

Med tanke på att jag skriver för studenter kändes det naturligt att inför det här numret testa restaurangen på Ekonomikum. Dagens alternativ var Chicken tikka masala med basmatiris eller stekta blomkålsplättar med grönsaksragu och couscous. Jag har en hypotes om att ingen grönsaksragu i världen kan göra blomkålsplättar roliga. Istället för att pröva hypotesen testade jag kycklingen.

Jag blev förvånad när kycklingen serverades med aioli, det känns inte som ett vidare indiskt tillbehör. Jag blev ännu mer förvånad när jag läste menyn lite noggrannare och såg att det påstods vara mangoyoghurt. Någon hade fel, kocken eller menyn. Kycklinggrytan toppades med persilja. Inte heller det kändes särskilt indiskt utan koriander hade varit mer passande. Grytan var helt okej, om än lite smaklös, men kycklingen var torr. Det är lite långsökt att påstå att det var basmatiris de serverade. Att hävda att riset inte var särskilt gott är däremot mindre långsökt. Huvudrätten var alltså ingen höjdare.

Det ingick också en salladsbuffé. Jag valde morotssallad, pizzasallad och oliver med paprika i. Det var svårt att skilja morotssalladen från pizzasalladen. Oliverna däremot var goda. Just det, jag tog ren blomkål också. Kanske hade restaurangen överskattat hur många blomkålsplättar som skulle gå åt…

Lunchen kostade 86 kr och var på intet sätt bättre än en nationslunch. Vill man ta del av studentpriset på 63 kr måste man ladda ett kort med 500 kr. Detta finner jag lite provocerande med tanke på att i princip samtliga övriga restauranger i Uppsala erbjuder ett studentpris. Ännu mer provocerande är det att Stockholms universitets studentkår äger restaurangen tillsammans med Stockholms universitet. Vad hände med att företräda studenternas intressen? Enligt Allabolag.se omsatte koncernen 168 000 000 kr under 2015! Att kycklingen var så torr kanske kan förklaras med att det är Stockholms universitet som står bakom den. **Betyget blir B!**

Matlådan.

Pastarullar à la ”The Fast and the Delicious”

1. Sätt ugnen på 225 grader!

2. Béchamelsås

Ingredienser
½ msk smör
1 msk vetemjöl
2 dl mjölk

Gör så här
Smält smör i en kastrull.
Tillsätt mjölet.
Späd med lite mjölk i taget under omrörning.
Låt sjuda i ca 3-5 min och smaka av (lätt att bränna!).

3. Tomatsås

Ingredienser
1 msk olivolja
2 vitlöksklyftor
500g passerade tomater

Gör så här
Hetta upp olivolja.
Pressa vitlök och tillsätt tomaterna.
Stå på ett ben och rör såsen motsols 10 varv.
Krydda med salt och peppar efter smak.

4. Fyllning

(vegetariskt)

Ingredienser
12 st lasagneplattor
400-500g färsk spenat
1 gul lök
250g ricottaost (alternativt Philadelphiaost)

Gör så här
Fräs den hackade löken i smör.
Tillsätt spenaten (som förvällats och grovhackats innan).
Krydda med salt och peppar efter smak.
Rör slutligen ner Ricottaosten.

(med köttfärs)

Ingredienser
12 st lasagneplattor
Ca 500g köttfärs
1 dl crème fraiche
Eventuellt ½ gul lök

Gör så här
Bryn köttfärs med eventuella tillagda ingredienser.
Krydda med salt och peppar efter smak.

Går väldigt bra att blanda ihop de två alternativen så att man kör hälften vegetariskt och hälften med köttfärs!

5. Rullning

Gör så här
Stryk ut béchamelsås på varje lasagneplatta.
Tillsätt lite av tomatsåsen och slutligen resten av fyllningen.
Rulla ihop lasagneplattorna
Lägg plattorna tätt ihop i en ugnssäker form.
Häll eventuellt på extra tomatsås.
Strö över parmesanost.
Gratinera i mitten av ugnen ca 10 minuter.

Har du ett recept du vill dela med dig av? Skriv till redaktion@jf-uppsala.se för att kunna vara med i nästa nummer!

MINA TRE BÄSTA MATTIPS

1. Varor på kort datum. Riktigt bra metod att kunna köpa matvaror som annars överstiger en fattig students budget. Gå till affären på förmiddagen och spana efter röda lappar! Om man tillagar maten inom kort är det ingen skillnad i kvalité och man har råd med någon extra nationsöl.

2) Provsmaka under tiden du lagar maten. Alla upplever mat på olika sätt, recept har inte alla svar. Våga gå utanför receptet, speciellt med kryddor men även med andra ingredienser som kan tänkas passa.

3) Ät inte bara med munnen. Det kanske låter klyschigt att mat blir godare om man snyggar till utseendet på tallriken, men med fint placerad sallad, lite basilika på toppen och tända ljus på sidan blir måltiden en helt annan upplevelse, speciellt om man delar den med någon!

POSTTIDNING B

Möjligheternas byrå

Vi är mycket glada över att ni juriststudenter utnämnt Mannheimer Swartling till den mest attraktiva advokatbyrån för trettonde året i rad. Hos oss finns ett stort fokus på din utveckling och karriär och det är bara du själv som sätter gränserna för dina möjligheter.

Vi rekryterar löpande nyexaminerade jurister till alla våra verksamhetsgrupper och träffas gärna redan 4–6 månader innan planerad examen, välkommen med din ansökan!

Besök oss på mannheimerswartling.se/karriar och facebook.com/mannheimerswartling.

MANNHEIMER SWARTLING