nr.
2021/5

§ Vart äter du din nästa nationsburgare? Kolla in vårt hamburgertest!

— PRESS —
JUDICATA

Tidning för Juridiska Föreningen i Uppsala

§ Julklappstips för juriststudenten

§ Stor intervju med studierådet

§ Press Judicatas jul-special - så firar du i Uppsala

§ Hur stressad är du? Ta vårt stresstest!

§ Läs vårt hälsouppslag: slappna av i ljusrummet och bli aktiv med JF-idrott

§ Läs om olika ämbeten inför den kommande decemberstämman

I detta nummer:

s. 2 - Ledare
s. 4 - Presidiet
s. 5 - Utlysning av poster
s. 6 - Engagera dig
s. 7 - Intervju med Studierådet
s. 11 - Stresstest
s. 15 - Jul i Uppsala
s. 17 - JF Idrott
s. 19 - Hamburgartest
s. 22 - Julklappstips för juriststudenten
s. 24 - Studenthälsans ljusrum

HUVUDSAMARBETSPARTNER:

CEDERQUIST

SAMARBETSPARTNERS:

SETTERWALLS

MANNHEIMER SWARTLING

VINGE

ROSCHIER

WHITE & CASE

KPMG

Linklaters

Gernandt & Danielsson

Kontor:
Övre Skottsgatan 6
753 11 Uppsala

Besöksadress:
Övre slottsgatan 3
753 11 Uppsala

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

Ansvarig utgivare:
Tova Backman
kommunikation@jf-uppsala.se

På framsidan: Juridiska föreningens Studieråd

Redaktionen på
- Press Judicata -

Chefredaktör
- Simone Andersen
Bitr. chefredaktör
- Maria Nidsjö
Layoutansvarig
- Alice Ferm
Bitr. layoutansvarig
- Ebba Söderberg
Skribent
- Ellen Rosenblad

Hej alla läsare!

Jag hoppas att ni alla har en riktigt härlig tillvaro. Den första snön har äntligen börjat lysa upp Uppsala och vi alla börjar nog se slutet på diverse obligatorier som måste uppfyllas. Passa på att fira det ordentligt – vill ni göra det i sann studentanda på nation har vi i detta nummer av PJ genomfört ett stort hamburgertest som vi hoppas att ni kan få användning av!

Det börjar närma sig stämmodags i Juridiska föreningen och jag vill rekommendera alla att engagera er under studietiden. Det utlyses många ämbeten på decemberstämman och det är ett väldigt roligt sätt att bryta av allt plugg med ett engagemang eller två. Vi har hälsat på Studierådet i en djupgående intervju och har även passat på att intervjua andra engagerade personer i Juridiska föreningen. Passa på att sök något inför stämman! Anmälan stänger 2/12 23:59, om du inte vill spontanansöka på plats. Är du ny och tycker allt känns läskigt lovar jag att det verkligen bara är roligt - så våga sök!

Under slutet av terminerna vet vi alla att det tyvärr inte alltid är lika glamouröst att plugga som det kan framställas i perfekta bilder och filmer på sociala medier. Man är aldrig ensam med att känna stor stress och press någon gång under sin utbildningstid, även om det kan kännas så. Vi har i detta nummer valt att belysa vikten av psykisk hälsa under studietiden med ett hälsouppslag. Till dig som känner igen dig i mycket stress vill jag förmedla att allting ordnar sig förr eller senare, och det viktigaste av allt är att vara snäll mot sig själv. Kom ihåg att unna dig lite julledighet, oavsett om du firar jul eller inte. Vi i redaktionen ger i detta nummer tips om både julklappar och hur du uppnår julstämningen på allra bästa sätt.

Detta blir mitt sista nummer som chefredaktör för Press Judicata, och efter ett och ett halvt år med tidningen är det dags att jag tackar för mig. Det har varit tre fantastiska terminer och jag rekommenderar verkligen dig som är sugen på PJ att söka något av de roliga ämbeten som tidningen erbjuder!

Jag också vill passa på att tacka Alice som avgår som Layoutansvarig för det fantastiska arbete hon lagt ner på PJ.

Med detta fullspäckade nummer lämnar jag över rollen till Maria som jag lovar kommer vara en fantastisk chefredaktör ihop med nya redaktionen för 2022.

Allt gott,

SIMONE ANDERSEN
CHEFREDAKTÖR

Learn from the best

The Roschier name stands out. It's a quality standard, a seal of approval, proof of a business operating at the highest level.

At Roschier, you will get to learn from the best and develop daily. You will be working in a group of talented and inspiring professionals, dedicated to driving the future of the legal profession. Every day, we challenge ourselves to improve.

Apply today — and start at the top.

PRESIDIET

Ordföranden har ordet

Under oktober månad gick Studierådet ut med enkäten ”En förändrad syn på utbildningen?” med syftet att genomföra en kartläggning över hur pandemin har påverkat vår syn på utbildningen. Mycket fokus ägnas åt digitalisering för att kunna skapa ett underlag för vilka digitala verktyg (som på grund av pandemin blev nödvändiga) eventuellt bör vara här för att stanna. Det var mycket som gick fort under våren 2020 och från en dag till en annan blev all undervisning vid fakulteten digital, eller om man så vill, på distans. Däribland Juristprogrammet som nationellt överhuvudtaget inte kan läsas på distans.

Till en början var jag själv väldigt orolig för vad som skulle hända med utbildningskvalitén. När jag förstod att även nästa termin skulle sluta som den gjorde på våren, återigen på zoom, fick jag panik. Vad kommer jag ha gått miste om jämfört med de som läst hela utbildningen på plats, som det ska vara, tänkte jag då. Men någonstans där för ett år sedan, när jag sakta men säkert tvingades acceptera situationen, började jag fundera och inse vilka möjligheter den här omställningen faktiskt kan innebära. Självfallet under förutsättningen att erfarenheterna från den tid som varit tas tillvara på rätt sätt – för att som ni alla vet är det mycket vi gärna lägger bakom oss helt och hållet också…

Den snabba omställningen har skapat nya möjligheter som annars hade tagit jag-vet-inte-hur-lång tid. För ibland är det ju kanske rätt skönt att kunna titta på en föreläsning avslappnad i soffan och se den igen om det skulle behövas? Eller diskutera med basgruppsmedlemmarna spontant över zoom när man har fastnat med en seminariefråga? Nyligen var jag på en konferens i Belgien i och med projektet ENLIGHT. Det är ett samarbete mellan nio universitetet i Europa och däribland Uppsala universitet. Temat för konferensen var ”Lära från & med andra – peer learning inom alla nivåer på universitetet”. Det framgick klart och tydligt för mig vilken nytta vi kan få och bidra till internationellt sett i och med den nu förändrade mobiliteten.

Den stora frågan är väl egentligen vad vi ska ta med oss framöver bland alla dessa nya inslag och möjligheter. Där ska jag erkänna att det inte är helt enkelt som studiebevakare att navigera sig och det är just därför vi behöver så många studentåsikter som möjligt. Så med detta sagt tycker jag ni ska ägna några minuter åt att svara på enkäten – den finns att hitta på våra sociala kanaler. Det gör att vi tillsammans kan vara med och skapa en så bra utbildning som möjligt och kanske är det extra viktigt just nu i och med dessa förändringar som skett.

Alva Johansen
Ordförande Juridiska Föreningen

Ebba Söderberg
Biträdande Layoutansvarig

Utlysning av poster

Den 12/12 är det dags för decemberstämma i JF. Passa på att engagera dig!

Här är ämbetena som utlyses:

Styrelsen
En (1) vice ordförande
En (1) kommunikationsansvarig
En (1) ordförande för sociala utskottet

Allmänt
En (1) verksamhetsrevisor

Valberedningen
En (1) ordförande för valberedningen
Åtta (8) ledamöter av valberedningen

Sociala utskottet
En (1) recceförman
En (1) vice recceförman
Fem (5) recceassistenter
Två (2) gasqueassistenter
En (1) internationell sekreterare
En (1) vice internationell sekreterare
Tre (3) internationella assistenter
En (1) ensembleförman
En (1) vice ensembleförman
En (1) klubbmästare
En (1) pubmästare
En (1) eventmästare
En (1) hustmästare

Administrativa utskottet
Två (2) IT-ansvariga
En (1) bokmästare
En (1) arkivarie
Två (2) ledamöter av stipendienämnden
Två (2) ledamöter i miljörådet

Kommunikationsutskottet
Sex (6) PR-assistenter
En (1) biträdande chefsredaktör för PJ*
En (1) biträdande layoutansvarig för PJ*
Två (2) fotografer
Två (2) filmansvariga

Icke-utskottsbunden verksamhet
Tre (3) ekonomiassistenter

Ämbetsperioden är VT22-HT22. För de ämbeten som följs av en asterisk (*) är ämbetsperioden ett halvår. För biträdande layoutansvarig/chefredaktör blir du alltså efter ett halvår layoutansvarig/chefredaktör.

Deadline att söka ämbeten är 2/12 23:59. Har du missat deadline går det alltid bra att spontansöka ämbeten på stämman.

Ytterligare information finns på Juridiska föreningen i Uppsalas Facebooksida.

Engagera dig!

Press Judicata har pratat med 5 engagerade i studenter Juridiska Föreningen för att ge insikt i några av de ämbeten som går att söka till decemberstämman.

Namn: Oscar Palmqvist
Termin: 4
Ämbete: Husmästare.
Vad gör du i din roll: Jag har det övergripande ansvaret för Jontes stuga, så jag fixar saker i stugan och är med och beslutar om inköp av nya möbler och liknande. I stort sett tas dessa beslut gemensamt med andra ämbeten som också har ansvar för Jontes.
Vad är det roligaste i ditt ämbete: Det roligaste är utan tvekan gemenskapen man blir en del av.

Namn: Pelle Magnusson
Termin: 5
Ämbete: IT-Ansvarig.
Vad gör du i din roll: IT har ansvar över föreningens hemsida och bistår vid uppdateringar av denna samt vid tekniska problem som kan uppstå därvid.
Vad är det roligaste i ditt ämbete: Det jag tycker är roligt med att vara IT-ansvarig är att få känna sig delaktig i många olika delar av JF och ämbetet är varierande. Dessutom tycker jag det är kul att ibland få klura på problem som inte är juridiskt betingade

Namn: Klara Pettersson
Termin: 4
Ämbete: Gasqueassistent.
Vad gör du i din roll: Jag är med och planerar och genomför alla JF:s gasquer, baler och andra sittningar. Vi i gasquegruppen har till exempel hand om att sälja biljetter, göra bordsplaceringar, pynta festsalar, boka nationer, budgetera och bestämma vad för sittningar vi ska ha under terminerna.
Vad är det roliga med ditt ämbete: Jag trivs så bra med de andra i gasquegruppen och vi har väldigt kul ihop. Sen är det också väldigt kul att få vara med i den sociala delen av studentlivet och bidra till att göra något kul för alla medlemmar i JF. Jag tycker också att det är väldigt festligt att själv få vara med på allt det roliga som vi planerar.

Namn: Johanna Gustavsson.
Termin: 5.
Ämbete: Ledamot i stipendienämnden.
Vad gör du i din roll: Vi arbetar med att bestämma vem som ska tilldelas stipendier bland de juriststudenter som sökt.
Vad är det roligaste i ditt ämbetet: Det roligaste är att få läsa om alla duktiga studenters ansökningar och motiveringar. Konkurrensen är givetvis hård och det är inte alltid lätt att göra en bedömning, men det är roligt eftersom stipendier har ett gott ändamål.

Namn: Jennifer Ågren Ylinenjarvi
Termin: 3
Ämbete: Fotograf.
Vad gör du i din roll: Fotar på gasquer och andra tillställningar som JF arrangerar.
Vad är det roligaste i ditt ämbete: Mingla med människor och bevara minnen.

INTERVJU MED STUDIERÅDET

Det är lätt att bli uppfångad i fantastiska gasquer, aktiviteter på Jontes och de andra studiesociala bitarna som JF har att erbjuda. En del av JF som lätt hamnar i skymundan är studieutskottet, som varje dag bedriver ett otroligt viktigt arbete för att utveckla och förbättra utbildningar som bedrivs av Juridiska fakulteten. Vi har i detta nummer bekantat oss med Studierådet i en stor intervju.

En vacker novemberdag möter jag upp fyra glada juriststudenter utanför Ihregården. Studierådet består i dagsläget av 16 personer, och utgörs av representanter från både juristprogrammet och lantmäteriprogrammet med juridisk inriktning.

Jag har träffat My, Herman, Johanna och Anna för att få en bättre bild av vad denna viktiga del av JF faktiskt gör.

Mys engagemang i studierådet började för tre år sedan då hon var arg på datorförbudet, men hon insåg snabbt att det fanns fler viktiga frågor, och engagemanget fortsatte. Idag är hon ordförande för studieutskottet.

Herman är engagerad på sin tredje termin och är vice ordförande för studieutskottet. Hans engagemang i studierådet startade då han tyckte det lät spännande att kunna påverka fakulteten och kursföreståndarna till det bättre.

Både Johanna och Anna är inne på deras första terminer som engagerade i studierådet, men båda har snabbt kommit in i påverkansarbetet. Johanna ville göra skillnad på riktigt, och belyser att studierådet arbetar med otroligt viktiga frågor som är lätta att glömma bort i allt det roliga som syns utåt.

Anna berättar att hon jämförde juristprogrammet med andra utbildningar, och hittade många brister som hon anser är oacceptabla, det finns exempelvis mycket som är föråldrat och konservativt, och utvecklingen vid juridiska fakulteten går för långsamt. Hon tyckte att studierådet var ett perfekt forum där hon faktiskt får påverka på riktigt. Studierådets uppgift är att bedriva påverkansarbete mot fakulteten, och jobbar med att tillgodose studenternas kollektiva åsikter i allt som sker.

Anna Drogou, T5
Hjärtefråga: *Enhetlighet, tydligare bedömningsgrunder samt bättre feedback på examinerande moment.*

Johanna Gustavsson, T5
Hjärtefråga: *Bättre återkoppling från lärarna vid bedömning av poänggivande och examinerande moment.*

Herman Wedel, T6
Hjärtefråga: *Att utbildningen ska leva upp till sitt rykte som den främsta juristutbildningen i landet, och även enhetlighet mellan terminerna.*

My Darling, T6
Hjärtefråga: *Minskad stress och psykisk ohälsa på utbildningen. Brinner även för att utbildningen ska kantas av god kvalité.*

För att möjliggöra detta består mycket arbete av att fånga upp åsikter för att kunna jobba med konkret påverkan. Exempelvis har de precis genomfört en enkät där studenter fått lyfta fram sina åsikter om utbildningens framtida utformning, efter en lång tid av studier på distans.

Arbetet bedrivs genom att studierådet har studentrepresentanter i diverse utskott och nämnder, där deras syfte är att tillgodose studenternas primära intressen, åsikter och rättigheter. Studierådet sitter med i alla organ under fakulteten där de fungerar som en länk mellan studenter och fakulteten.

Några av de som sitter i studierådet har även rollen som skyddsombud på olika terminer och lantmäteriprogrammet. Terminsskyddsombuden finns tillgängliga för att skydda studenter, då de blir en länk mellan studenter och de olika kursledningarna .

Exempelvis kan de gentemot kursledningen lyfta känsliga studierelaterade ämnen, incidenter, eller åsikter som studenterna alltid kan kommunicera till sitt skyddsombud. De sitter även med under terminskursråd, för att där kunna tillgodose studenters rättigheter.

Studierådet jobbar utifrån ett åsiktsprogram som är omfattande. Arbetet utgår övergripligt från att skapa tillgänglighet för alla, god kvalité, minskad stress för studenterna, bättre tillgänglighet och respons av lärare, och enhetlighet.

I nuläget jobbar studierådet väldigt brett med olika fokusfrågor. De jobbar med allt från att motverka stress och psykisk ohälsa, till resurs- och lokalfrågor. De vill även se förändring i återkopplingen gällande PM och övriga examinerande moment, och tydligare vad som förväntas av en.

De efterfrågar även mer enhetlighet mellan terminerna, och poängterar hur det skiljer sig mellan hanteringen av många frågor på de olika terminerna. Allting genomsyras dock av att göra saker enklare och tydligare för studenterna. Studierådet har också arbetat för att kunna nå ut till de studenter som studerar juridiskt grundår på Gotland och bedriva studiebevakning där.

När jag frågar vilket det viktigaste projektet som studierådet bedrivit i år är, ramlar det in massvis med förslag. Det är tydligt att mycket arbete har skett, även under vårterminen. Enkäten har samlat in ett underlag för att kunna bedriva påverkansarbete, och är nu ett verktyg för att kunna visa vad studenterna faktiskt vill i diverse utskott.

De enas också om att det har varit viktigt att nå ut till lantmäteristudenterna vid juridiska fakulteten. Programmet är fortfarande väldigt nytt och under hösten har studierådet arbetat aktivt med att utröna dess utmaningar och vad studenterna tycker, för att kunna inkorporera det i åsiktsprogrammet.

Utöver fikat, som snabbt nämns som det trevligaste i studierådet, har de många bra och djupa diskussioner gällande många aspekter på utbildningarna. Det har skapat en förståelse för utbildningen på ett större plan, och Anna belyser att man alltid lär sig något nytt, trots att hon själv är fem terminer in i sin juristutbildning.

Foto: Annie Spratt

Herman menar att det roligaste är att vara skyddsombud, där man får hjälpa enskilda med saker. Exempelvis om en lärare beter sig dåligt kan studenter få rättvisa och upprättelse, genom att skyddsombuden för vidare kritiken så att kursledningen kan vidta åtgärder.

Gruppen är enade om att det är roligt när det konkreta påverkansarbetet ger resultat i verkligheten. De berättar sen om hur de nyligen sett snabbt resultat i en diskussion med kursföreståndarna för terminskurs sex.

Det som hände var att studenterna på aktuell termin tillåts ta med allt material de vill till tentan, inklusive egna utskrivna kompendier i stället för de man köper via fakulteten. Förändringen skedde efter att studierådet hade uttryckt att det vore det bästa för studenterna.

Det blir väldigt tydligt att studierådets arbete inte bara går ut på att prata om saker, utan det leder till verklig förbättring.

- Även om vissa saker kan ta tid, lägger man ändå grunden för att möjliggöra att saker kan ske i framtiden. Sen är det att alltid små framgångar hela tiden - även om vissa saker kan verka små märker man att vi gör skillnad för studenterna, berättar My.

Jag ställde frågan hur det kommer sig att just studierådet har denna påverkan. Det snabba och enkla svaret är att JF är en kår, vars syfte är att bedriva studiebevakning. Detta innebär att studierådet får igenom mycket jobb som de arbetar för.

Många kursledningar bryr sig mycket om studierådets åsikter och vad studenterna tycker. De poängterar att en hel del beslut kan gå fort genom studierådet, förutsatt att kursföreståndarna är lyhörda. Speciellt genom studierådets arbete som skyddsombud.

I alla nämnder och grupper, som exempelvis omfattar anställningsfrågor och val av olika poster inom fakulteten, sitter representanter från studierådet med lika stor rösträtt som alla andra. Där kan studierådet påverka i en studentvänlig riktning.

Det enklaste sättet att komma i kontakt med studierådet är genom att vända sig till sitt terminsskyddsombud, eller till JF:s ordförande Alva Johansen. Man kan alltid vända sig till terminsskyddsombud om något studierelaterat problem uppstår, där universitetet är en part. Det är dock viktigt att tänka på att en faktisk situation måste föreligga för att studierådet ska kunna driva ett ärende. Du är alltid anonym om du kontaktar ditt skyddsombud, och alla ärenden är sekretessbelagda.

Man kan också vända sig direkt till någon som man vet är med i studierådet, om man har en fråga man tycker borde diskuteras gällande utbildningen.

Info och alla mailadresser till skyddsombud finns på JF:s hemsida under ”studiebevakning”.

Ämbetena i studierådet söks på JF:s stämma till våren. Tiden man lägger ner varierar, men man ska räkna med minst 3h var tredje vecka, med möjlighet att kunna engagera sig mer genom att exempelvis vara terminsskyddsombud.

MAIL TILL SKYDDSOMBUD:

Orfd.stud@jf-uppsala.se

TX-Ombud@jf-uppsala.se
(Där X motsvarar aktuell termin)

LM-Ombud@jf-uppsala.se
(För lantmäteriprogrammet)

SIMONE ANDERSEN
CHEFREDAKTÖR

Foto: Dom Fou

Inkännande & utvecklande

På Cederquist vet vi att jämvikt är avgörande för en långsiktigt hållbar karriär. Det handlar om balans mellan juridisk analys och relationsbyggande, mellan fokus och återhämtning, men också om jämvikt i hur vi utmanar oss själva. Vi är nämligen övertygade om att en bra, trygg och inkännande arbetsmiljö innebär att du kan ta snabbare steg i din utveckling - och i karriären. Därför är det så vi har det.

Bli min kollega – ansök nu på: karriar.cederquist.se

CEDERQUIST

Press Judicatas stora stresstest

Stress sägs vara en av de största folksjukdomarna. I Sverige är många stressade och att juriststudenter är extremt stressade har väl knappast undgått någon, särskilt inte oss drabbade. Vi alla har nog känt av stressen under något tillfälle och vissa av oss kanske oftare än andra. Har du dock testat hur stressad du faktiskt är? Om inte så kommer här Press Judicatas stora stresstest. Innan start vill vi påminnas testet ska tas med en nypa salt. Känner du dig stressad och har mycket ångest bör du kontakta studenthälsan, och ta ditt mående på allvar.

Fråga 1: Du var ute på stocken igår. Du gick och la dig väldigt sent. Idag har du seminarium kl 10:15. Hur hanterar du situationen?

A: Ställer klockan på 06:00 för att ta en promenad följt av morgonkaffet innan du slutligen sätter dig ner och läser igenom samt kompletterar dina lösningar inför seminariet.

B: Jag startar dagen med att slutföra mina uppgifter på jobbet för att sedan, någon minut sen, dundra in på seminariet med andan i halsen. Detta blir en lång dag.

C: Klockan ringer 10:00. I panik skriver jag till en vän och ber hen skicka sina anteckningar till mig. Jag hann ju inte riktigt göra klart seminariet igår.

D: Jag var inte på stocken. Jag satt hemma och tittade på animal planet för att försöka få mitt hjärta att slå normalt igen

Fråga 2: Din vän frågar om ni ska ses och gå på pubquiz. Du har egentligen en PM att skriva… hur resonerar du?

A: Ett pubquiz ska jag nog hinna med men då måste jag lägga mig direkt efter så jag hinner upp tidigt imorgon när JB öppnar…

B: Jag är egentligen uppbokad med ett styrelsemöte men jag ska göra allt för att kunna hinna med både möte och pubquiz under kvällen.

C: Det är ju ändå kväll och då måste man göra något kul! PM kan jag skriva en annan dag.

D: Självklart kan jag inte. Skolan är prio ett och det är viktigt att prestera, oavsett tidpunkt.

Fråga 3: Du har insett att du inte spenderat så mycket tid med dina vänner på sistone. Vad gör du?

A: Vänner är viktigt! De är även viktiga som nätverk. Jag hör av mig till mina närmaste men föreslår även en pubkväll med några personer jag finner intressanta.

B: Jag ser över schemat och tänker att jag kan få till en fika en timme mellan seminariet på den ena utbildningen innan jag ska till seminariet på min andra utbildning. Hör sedan av mig och försöker planera in fikan helst två veckor i förväg.

C: Hör av mig, givetvis, och bjuder över dem på middag och ser till att vi ses.

D: Blir stressad. Tänker på allt som stressar mig och som jag borde göra bättre, tills jag inte gör något alls och bara stirrar in i datorskärmen.

Fråga 4: Du har precis skrivit klart terminstentan och möter upp dina vänner för att fira. Vissa av dem vill diskutera frågorna. Hur känner du?

A: Så länge de vill diskutera det materiellt viktiga deltar jag, som vilka punkter de tog upp i HD:s domskäl i diverse nischade rättsfall.

B: Det känns rätt okej, men föredrar att inte gå in på detaljerna. Lite svårt att slappna av under tentafirandet för jag ska iväg på en resa tidigt morgonen efter.

C: Alltid kul att diskutera tentafrågor! Kul att tvista till det lite och diskutera missförstånd och tidsbrist och varför kursledning valt att ha med en särskild fråga.

D: ”Säg inte ett ord om tentan” vädjar jag. Det framkallar ångest. Kanske pratar jag med en nära vän om att det känns jobbigt.

Fråga 5: Det är söndag och veckan som kommer väntas bli intensiv och lång med både tunga seminarier och PM. Hur förbereder du dig?

A: Jag hämtar upp mina förbeställda matlådor för veckan, och kör sedan ett tungt spinningpass på gymmet. Innan jag lägger mig ser jag över veckoplaneringen som är tight. Men lägger man sig sent och går upp tidigt hinner man med allt.

B: Veckan kommer för min del vara fullspäckad med mycket sociala aktiviteter så jag försöker skriva ner allt så jag har koll. Trots träningen ikväll har jag redan gjort klart tisdagens seminarium på förmiddagen. Materialet till PM:en är redan sammanställt och imorgon väntar en heldag med jobb.

C: Jag har haft fullt upp hela helgen så har inte hunnit göra matlådor – det får bli lunch på nation kommande vecka. Försöker sätta mig ner och göra en någorlunda plan för veckan som jag vet är alldeles för ambitiös. Städar mitt stökiga rum som jag inte hunnit städa i veckan p.g.a. alla aktiviteter. Sätter på en tvätt som blir klar lagom till midnatt.

D: Jag gör matlådor för hela veckan, skriver klart det sista inför tisdagens seminarium så jag kan börja på torsdagens seminarium imorgon. Lägger mig sedan tidigt så jag orkar med hela veckan. Får ligga några timmar i sängen innan jag somnar. Mycket hjärtklappning men jag har ju inte druckit någon energidricka? Försöker slappna av men tänker bara på allt jag måste få gjort i veckan

Foto: Jornada Produtora

Fråga 6: Du har fått tillbaka ett resultat som inte nådde dina förväntningar. Du känner dig besviken. Hur hanterar du detta?

A: Det är visserligen ett personligt nederlag men jag får jobba hårdare framöver (dvs. hänga på låset till JB och gå hem sist av alla) så kommer det gå bättre nästa gång.

B: Jag börjar med att se över möjligheterna att överklaga rättningen. När jag inser att detta troligen inte kommer leda till framgång ser jag över min planering och ser till att avsätta än mer tid för studier, trots att livspusslet redan knappt går ihop.

C: Bättre lycka nästa gång! Antagligen blir det inte bättre över att jag straffar mig själv.

D: Jag får ett mental breakdown, ringer en närstående och torkar sedan mina tårar. Nästa gång MÅSTE det gå bättre.

Fråga 7: För att slappna av och känna dig lugn brukar du:

A: Slappna av? Jag är alltid avslappnad. Jag ska ut på storstocken så klart! Sedan ta sovmorgon till kl 9:00 dagen efter då jag ska bege mig till campus för att plugga.

B: Jag tar några timmar till att gå en promenad i skogen för att sedan fortsätta med diverse måsten.

C: Försöker sova lite extra, tar sedan en heldag med vänner eller släkt för att fokusera på det som får mig att må bra. Äter något gott och kollar en bra film på kvällen.

D: Försöker meditera, har hört att det ska vara bra för stressen. Känner egentligen inte att jag har tid för det, för det finns alltid något i bakhuvudet som jag vet måste bli klart, men tvingar mig själv att försöka fokusera på att bli ett med mig själv.

Flest A – The sleepless elite
Du har kryssat flest A. Du tillhör the sleepless elite. Sömn är inte din prio ett, utan det viktigaste är att hinna med allt och då måste ju något uppoffras (huruvida du verkligen ser det som en uppoffring är en annan fråga). Prestation är något du verkligen värdesätter, främst i plugget. Samtidigt tycker du det är viktigt att ”nätverka” med andra studenter och umgås gärna med andra på din fritid.

The sleepless elite är effektiv och vill underlätta vardagen för att det ska gå så bra som möjligt med studierna, och likaså i framtiden. Därför följer du det du har läst gör en framgångsrik; går upp tidigt varje dag, lägger ner mycket tid på studierna, dricker kaffe och tränar för att maximera hjärnkapaciteten. Stress är inget du reflekterar över (”Jag? Stressad?”) men det kanske är något du borde? Ibland är det bra att göra något utan att ha något krav på prestation och ibland är det okej att inte vara bäst på allt och unna sig själv lite sovmorgon.

Flest B – Fullt ös medvetslös
Du har kryssat flest B. Du har många bollar i luften. Må det så vara att du är engagerad i nation/kår/annan verksamhet, har ett extrajobb eller läser dubbelt har du ständigt något på gång. Detta har emellertid inte gjort att kraven släppt, utan du vill fortfarande prestera på topp i allt du gör och det har fungerat hittills. Du bör reflektera över hur du känner när det inte går vägen - och om det inte är bra - att dra ner på takten ibland om hjärnan ska orka med hela livet.

Ibland måste man också tacka nej till saker och ting när tiden inte finns. Likt typ A reflekterar du kanske för lite över hur din fullspäckade livsstil påverkar ditt mående. Stanna upp, andas och tänk över om du faktiskt måste upprätthålla fullt ös medvetslös dagarna i ända.

Flest C – inga omfester bara omtentor.
Du har kryssat flest C. Du tycker studentlivet är rätt roligt och har mycket på gång, men studierna kommer inte alltid först. Du försöker att inte stressa i onödan men även du känner dig stressad i hektiska perioder eller när du försöker få allt att gå ihop. Att prestera i plugget men samtidigt ha ett händelserikt socialt liv och ta livet med en klackspark, och sova mer än 5h per natt - det är inte en lätt match för någon. Överlag har du nog en hälsosam approach – bejaka denna och försök att inte dras ner i stressens slukhål helt och hållet.

Flest D – allt kommer bli bra <3
Du har kryssat flest D. Du gör ditt allra bästa i alla lägen och vill ha full kontroll över pluggsituationen så att du alltid känner dig förberedd och kunnig. Det skulle nog göra dig gott att försöka hitta ett sätt att hantera stress och prestationsångest. Du ska inte behöva göra avkall på saker du tycker är kul för att du är för stressad. Det är viktigt att kunna slappna av och hantera motgångar. Du är fantastisk och förtjänar att må så bra som du skulle kunna.

Ellen Rosenblad
Skribent
Ebba Söderberg
Layout

Ansökan öppnar den 1 december 2021

Programmet riktar sig till dig som under våren 2022 läser termin tre till och med sex på juristprogrammet.

Mannheimer Swartling Training Programme

Mannheimer Swartling Training Programme är ett utbildningsprogram för dig som vill addera praktisk erfarenhet till dina juridikstudier. Amy Samuelsson och Benjamin Johansson deltog i programmet under 2020 respektive 2019.

– Om du vill veta mer om vad juristyrket innebär och hur det juridiska arbetet ser ut i praktiken tycker jag verkligen att du ska söka, säger Amy, som idag jobbar extra i receptionen på byrån och kommer att börja som associate på Mannheimer Swartling under nästa år.

Oavsett vad du vill arbeta med i framtiden är Training Programme en värdefull erfarenhet. Utöver affärsjuridiken får du möjlighet att utveckla dina färdigheter inom flera närliggande områden – till exempel förhandlingsteknik, juridisk engelska och projektledning.

– Training Programme ger dig som student en god inblick i byråns arbete och kultur. Du får chansen att prova på olika gruppers arbetsmetoder, vilket förhoppningsvis kan göra det stora jobbvalet lite enklare, säger Benjamin, associate.

Benjamin uppskattade att han fick arbeta pragmatiskt med verklighetstrogna case. Tack vare programmet fick han upp ögonen för verksamhetsgruppen Företagsöverlåtelser, även kallad M&A, där han idag arbetar.

– Programmet spelade en avgörande roll i varför jag sökte till Mannheimer Swartling och för vilken arbetsgrupp jag önskade, förklarar Benjamin.

– Jag lärde mig mer om affärsjuridik och mycket annat praktiskt – till exempel hur många delmoment och avtal det kan finnas i en företagsöverlåtelse, berättar Amy.

Hon berättar också om hur hon utvecklade andra viktiga egenskaper – som att bemöta klienter och deras önskemål samt att hantera tidspress och oförutsedda händelser.

Amy och Benjamin beskriver programmet som ett lysande tillfälle att träffa andra studenter och potentiella kollegor.

– Det var ett roligt sätt att träffa nya människor på, som ett kollo fullt med juriststudenter! säger Benjamin och skrattar.

– Det roligaste var helt klart alla medarbetares engagemang, allt från att glatt svara på alla frågor, till att spela rollspel och gå in i karaktärer för våra case-övningar. Det var enormt uppskattat och gjorde verkligen upplevelsen mer trovärdig, avslutar Amy.

Läs mer om programmet och hur du ansöker på mannheimerswartling.se/karriar.

MANNHEIMER SWARTLING

Gör din jul i Uppsala mysig!

Det börjar närma sig juletider även i år, och när mörker och tentaplugg tränger sig på är det lätt att glömma bort att livet pågår mitt i allt. Jag vill här ge er lite tips på hur ni kan uppnå julstämning och myskänsla! Förhoppningsvis kan det även hjälpa att minska stressen under en period som egentligen bara ska vara fylld med värme, rofylldhet och närhet.

Julpynta!

Det blir bara mörkare och mörkare utomhus, och man kan inte alltid sitta vid jättestora fönster och plugga under dygnets få ljusa timmar. Julbelysning bidrar absolut till en mysfaktor i sig, samtidigt så ger den ifrån sig ett väldigt behagligt ljus. Det finns billiga julstjärnor och adventsljusstakar, så det ska nog finnas någon som håller sig inom även den tightaste studentbudgeten. Levande ljus skapar också en mysig stämning, men glöm inte att alltid släcka ljusen om du lämnar rummet. Bränder ökar markant under julmånaden, så glöm inte heller att kontrollera din brandvarnare och vara försiktig.

Plugget

Stress är oundvikligt och det kan vara svårt att ta paus när tentan närmar sig, men jag ber dig att försöka schemalägga några lediga dagar. Oavsett betyg kommer det alltid i slutändan vara mest värt att du valde att spendera julen med dina nära och kära. Speciellt efter en lång tid utan möjligheten att vara med våra äldre släktingar. Men om du nu för allt i världen behöver plugga på självaste julafton, posta inte om det på sociala medier. Låt oss vara snälla mot våra kurskamrater och själva bidra till minskad hets. Det vinner vi alla på i längden.

När vi ändå pratar om planering, så planera ditt plugg så du kan vara ute i dagsljus en stund om dagen. Att vara ute och i solen på lunchen kommer nästan garanterat också öka ditt fokus på eftermiddagen.

Julgodis, lussekatter, pepparkakor och annat som hör julen till blir dessutom ett jättebra pluggsnacks. Ett BG-möte blir garanterat trevligare med julfika. Du kanske ska fråga den jättesöta personen i din seminariegrupp om ni ska julbaka ihop? Möjligheterna är oändliga.

Foto: Annie Spratt

Foto: Markus Spiske

Njut av luciatåg
Att möta upp kompisar tidigt den trettonde december för att njuta av luciatåg är något av det mysigaste jag gjort under min studietid i Uppsala. Vissa nationer har egna luciatåg, på Uppsala slott framträder årets modigaste lucia, och både i domkyrkan och heliga trefaldiga kyrka firas lucia med framträdanden.

För dig som inte vill trängas med folk så livesänds flera luciatåg, bara en googling bort hittar du det bästa alternativet för dig.

Gå på julmarknad
Det finns massor av julmarknader i Uppsala län. Enligt mig finns det inget bättre sätt att snabbt komma in i julstämning än att gå runt på en julmarknad iklädd tumvantar med en kopp glögg. Det är också ett perfekt sätt att hitta något till släktingen som du aldrig vet vad du ska ge i julklapp. Vill du inte ta en busstur finns det även julmarknader mitt i city.

Jag hoppas att tipsen kan vara användbara oavsett om du firar jul eller inte. Jag önskar dig som firar jul, en riktigt trivsam julhelg, oavsett om ditt firande passar in i ett perfekt instagramflöde eller inte. Jag hoppas ni kan slappna av och byter kostymbyxor mot mjukisbyxor åtminstone några dagar under tentaP.

Lycka till på tentan i januari!

SIMONE ANDERSEN
CHEFREDAKTÖR

Låt dig aktiveras av

JF idrott

Nu kommer det – det gamla vanliga tjatet om fysisk aktivitet och dess otroliga effekter på såväl den fysiska som den psykiska hälsan. Om det är någon som vet hur svårt det är att göra tid för sådant mitt i inte bara årets, utan också den juridikstuderandes, mörkaste tider så är det vi – vi som sitter bredvid dig i Eko-bunkerns dunkla misär. Om det så bara är tio minuter som du kan sätta av, är det betydligt bättre än ingenting. Promenera; pallra dig ut på en liten jogg; dra ett hemmapass på den enda tomma kvadratmetern i korridorsrummet; kila iväg en sväng till gymmet. Hur mycket man än hatar det ibland så är det ju oundvikligen så att fysisk aktivitet förebygger skadlig stress. Visst kan jag slänga in en källa (se bland annat Riksidrottsförbundet, 1177 Vårdguiden, Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet), men jag tror att din egen erfarenhet säger minst lika mycket.

För dig som söker motivation med ljus och lykta finns JF idrott nära till hands. JF idrott är en del av föreningens sociala utskott och välkomnar alla medlemmar att delta i de aktiviteter som anordnas. Aktiviteter som för det mesta är helt gratis, dessutom. Press Judicata har träffat Rebecka Öst (T5), förman på JF idrott.

Varför valde du att söka till idrottsförman?
– Jag är väldigt intresserad av idrott och fysisk aktivitet och tyckte dessutom det verkade roligt att engagera sig, så ämbetet var perfekt för mig!

Vad består dina arbetsuppgifter av?
– Jag är ansvarig för idrottsverksamheten. Just nu har vi padel och löpning som stående aktiviteter. Dessutom arrangerar vi i idrottsutskottet två gasquer: Culpa Cup på höstterminen, en innebandyturnering med efterföljande sittning, och Dolus Cup på vårterminen, en spökbollsturnering med samma upplägg (äger rum i april vt22, datum är inte bestämt ännu). Turneringarna och gasquerna sponsras av juristbyråer, som både är med och spelar och gasquer!

– Sedan har jag också till uppgift att sätta igång nya aktiviteter. Vi funderar nu på något nytt till våren – man får gärna komma med förslag!

Om man vill engagera sig i JF idrott - hur gör man?
Det söks inga nya ämbeten till JF Idrott nu inför decemberstämman, men inför aprilstämman går det bra att söka till både idrottsförman och vice idrottsförman. Ett ämbete i JF idrott är perfekt för dig som vill engagera dig och har ett intresse för idrott och fysisk aktivitet. Här får du ett stort utrymme att komma med egna initiativ! Man behöver inte bli engagerad i JF Idrott för att komma med idéer till framtida aktiviteter, det är bara att höra av sig.

Maria Nidsjö
Biträdande chefredaktör

Ebba Söderberg
Biträdande. layoutansvarig

Det är alltid fritt fram att komma med egna förslag till JF Idrott. De kan exempelvis bistå med lokal. Kanske saknar du den idrott du höll på med i din hemstad? Varför inte starta upp, och kanske leda, en träningsgrupp här i din nya stad? Hör av dig till idrott@jf-uppsala.se om du har en idé eller fråga!

Vilka idrotter erbjuder JF Idrott?

Löpning: Måndagar kl. 19, samling på Jontes. Det spelar ingen roll var du ligger till, alla är välkomna! Gå med i JF Löpning på Facebook för att hålla dig uppdaterad. Helt utan kostnad.

Padel: Udda veckor: torsdagar 9–11. Jämna veckor: fredagar 13–15. Tiderna släpps måndagar kl. 18 i JF Idrott på Facebook. 12 platser/vecka. Gratis terminen ut!

Linklaters

We provide legal certainty in a changing world.

Läs mer på Linklaters.com

@ Linklaters Sweden

Press Judicata presenterar

Det stora hamburgartestet

En kall tisdagskväll samlas redaktionen för ett stort hamburgertest. Vi har siktet inställt på nationer och kommer beta av fyra nationer som kanske inte är de mest välbesökta av juriststudenter. På varje nation beställde vi in en orginalburgare med kött och en halloumiburgare. Vi vägde in allt, stämning på nationen, pommes, pris, smak, konsistens och ingredienser, därefter betygsatte vi på en skala mellan 1–5.

Det är med glädje vi nu kan presentera för er: Press Judicatas stora ***hamburgertest.***

ÖG

Vi gillar stämningen på ÖG. Källaren är mysig och lugn och ett bra ställe att ses om man vill att konversationen ska vara i fokus. Plus för att man kan låna sällskapsspel.

ÖG har riktigt bra pommes. De var krispiga, varma och goda.

Tagesburgare // 65kr

Första intrycket är att det är en fräsch burgare. Köttet är bra stekt och saftigt, men saknar lite smak. Vi hade gärna sett mer krydda, och att någonting i burgaren skulle stuckit ut. Brödet är något torrt men det kompenseras något av köttets saftighet.

Betyg: 3,5 / 5

Tages burgare

Kinda hot Halloumi // 65kr

Halloumiburgaren har klassiska ingredienser. Anledningen att det har blivit en klassiker är dock för att det fungerar otroligt bra. Den picklade rödlöken är väldigt god och krispig. Burgaren är saftig och god. Redaktionen hade dock önskat att brödet skulle varit rostat på båda burgarna. Det hade tagit burgarna till nästa nivå.

Betyg: 4,5 / 5.

BÄSTA HALLOUMIBURGAREN

Kinda hot Halloumi

Smålands burger

Småland

Smålands är fullsatt med folk och vi lyckas precis knipa en plats. Ljuset är tydligt och volymen på en lagom nivå.

Pommesen är tyvärr något mjuka och lite tråkiga.

Smålands Burger // 65 kr

Burgaren ser vid första anblick bra ut men tyvärr så smakar den inte jättemycket, och vi hade uppskattat mer salt i köttet. Köttet har dock bra yta och är väldigt saftigt. Baconet är tyvärr dåligt stekt och hamburgaren håller inte helt ihop. Burgaren är dock god.

Betyg: 2 / 5

Halloumi Burger // 70 kr

Det här är en bra halloumiburgare. Den är god, har bra bröd och mycket sås. Halloumin smakar gott och är absolut inte torr eller överstekt vilket lätt sker med halloumi. Hela burgaren är väldigt saftig. Tyvärr är burgaren inte jättesnygg, och båda burgarna har större bröd än burgare. Det drar tyvärr ner betyget.

Betyg: 4 / 5

V-Dala

Stämningen är bra och musiken hög, vi blir imponerade av V-dala. Det är verkligen ett plus för stämningen.

Bedömningen av pommes blir ojämn här eftersom burgarna serveras med klyftpotatis. Tyvärr serverades klyftpotatisen kall till oss.

V-Dallas // 72 kr

Vår första reaktion är att burgaren innehåller ÄGG, vilket vi tycker är konstigt. Vi tvekar dock inte när vi hugger in och får en bra känsla av den väldigt stora burgaren. Köttet är hårt stekt, men smakar gott och är fortfarande saftigt i mitten. Baconet är krispigt. Det är en bra smak och vi vill nästan säga att det är en kulinarisk sensation.

Betyg: 4 / 5.

V-Dallas

You had me at cheese // 85 kr

En stor och generös halloumiburgare med två halloumibitar. Dock imponerar den inte redaktionen alls. Två av tre testare ogillar den skarpt, och den är inte god. Dessutom är burgaren dyr, så tyvärr åker burgaren på bottenplacering i vårt hamburgertest.

Betyg: 1 / 5

Värmlands

Vi smyger ner i den mysiga värmlandskällaren, det finns tända ljus och bra musik. Värmlands är verkligen optimalt för en dejt.

Det är bra krisp i Värmlands pommes, dock är vissa av dem kalla. Dock är de bra saltade och väldigt goda.

Monica Z // 69 kr

Det här är en väldigt saftig och god burgare. Köttet är bra stekt och inte torrt. Dessutom är den toppad med en väldigt god sås i ett jättegott bröd. Bra smaker helt enkelt.

Betyg: 4,5 / 5

BÄSTA KÖTTBURGAREN

Monica Z

You had me at cheese

Skogsstjärna // 69 kr

Här är en bra halloumiburgare, den är riktigt bra stekt och absolut inte torr. Vitlökssåsen är dock en vattendelare, och smaken kan nästan ta över även för en vitlöksälskare. Vi tycker det är synd på en i övrigt väldigt god burgare.

Betyg: 3,5 / 5.

Skogsstjärna

Simone Andersen
Chefredaktör

Alice Ferm
Layoutansvarig

Det är en sak att ge vägledning. En annan att leda vägen.

På Vinge nöjer vi oss inte med att ge förstklassig juridisk rådgivning och att finnas vid klientens sida genom hela affären. Vi är övertygade om att vår expertis även kan och ska bidra till att skapa positiv förändring i näringslivet och i samhället i stort. Vi strävar ständigt efter att utveckla och hitta nya sätt att göra skillnad i ett större perspektiv. Med affärsjuridiken som verktyg kan vi tillsammans leda vägen till det bättre.

VINGE

Kramen – årets julklapp till juriststudenter

Minusgraderna har klätt Uppsala i ett frosttäcke och det är en tidsfråga innan den första riktiga snön kommer. Första advent har ägt rum och det börjar lida mot jul. Inför julen kan det vara bra att skriva önskelistor, eller belöna sig själv med något man behöver. Ju äldre man blir, desto tydligare känner man hur man på riktigt börjar önska sig sådant man aldrig skulle vilja ha som yngre. Att få just det man behöver kan många gånger vara väldigt uppskattat. Därför har jag sammanställt en lista med julklappstips till den typiska juriststudenten.

Glasögon mot blått ljus
Att stirra blint in i en skärm under en längre tid är egentligen inte särskilt bra för någon. Men om man nu mot förmodan vill fortsätta med detta (eller snarare känner sig tvungen pga studier) finns det en lösning om än kanske inte en smickrande sådan. Jag talar om inget mindre än glasögon som filtrerar bort blått ljus. Glasögonen kan se ut som helt vanliga glasögon och finns i diverse olika prisklasser. En toppenpresent om du frågar mig!

En kram
Det sägs att människan behöver tolv kramar per dag för att växa som människa.
För att överleva dagen överhuvudtaget ska minimumet fyra kramar räcka. Åtta kramar gör att du mår bra men det optimala är alltså tolv. En bra julklapp, kanske till och med något som borde vara årets julklapp är alltså en simpel, men fortfarande så viktig, kram. Kramar borde vi vara mer generösa med överlag, för finns det egentligen något trevligare?

Ergonomisk stol och höj- och sänkbart skrivbord
Sitter du hemma och pluggar? Vad behövs då inte mer än en ergonomisk stol eller ett justerbart skrivbord? Att juriststudenter ofta har problem med rygg och nacke är väl knappast heller något som undgått någon.

Bortsett från att ta pauser och röra på sig kan det vara av fördel att sitta någorlunda bekvämt. Därför är en ergonomisk stol och ett skrivbord som kan höjas och sänkas en mycket bra julklapp till en juriststudent. Kan du höja och sänka skrivbordet kan du dessutom stå upp. Det kan vara en god idé på eftermiddagen när trötthet-ten börjar komma i kapp.

Massagepistol
Vi jurister måste bli bättre på att ta hand om oss själva. Att massera sig själv är ju rätt svårt. Jag tror även det kan vara en otrolig börda att bära som partner till en juriststudent och känna att ”jaha, nu måste jag lösa alla min partners knutar i nacken. Jag som inte ens orkar eller kan massera”. Då är en massagepistol den perfekta lösningen – det är inte särskilt ansträngande, utan det krävs bara tillräcklig ork för att hålla upp pistolen så gör den jobbet – och den fungerar toppen för alla utan partners då man enkelt kan använda den på sig själv. Briljant!

Betalda besök hos naprapaten/optikern
Om man inte får eller köper sig en massagepistol, ergonomisk studieplats eller glasögon mot blått ljus kommer man antagligen inom en snar framtid behöva göra ett besök hos naprapaten eller optikern. Vad är inte bättre än att då redan ha fått ett slags presentkort på detta i förväg? Det är viktigt att kolla upp problem om man har det, men ofta kostar saker och ting och jag hade i alla fall varit oerhört tacksam om någon betalade mitt besök till naprapaten när nöden kallar.

Svensk Lag 2022
I sann juristanda kan vi inte tipsa om något annat än att önska dig den gröna lagboken i julklapp. En uppdaterad lagbok är väldigt nödvändig att ha, nu när det återigen vankas salstentor. Faktum kvarstår dock att det är en ganska tråkig sak som man helst inte lägger pengar på själv, vilket gör lagboken till en väldigt bra julklapp.

Ellen Rosenblad
Skribent

Alice Ferm
Layoutansvarig

Foto: Davies Designs Studio

Vill du vara där det händer?

Hos oss får du den stora byråns alla fördelar. Du får arbeta med stora och komplexa ärenden, i nära samarbete med några av Sveriges högst ansedda affärsjurister. Samtidigt är byrån inte större än att alla känner alla. Vi arbetar i små sammansvetsade team där nyutexaminerade jurister arbetar tätt ihop med både delägare och andra seniora jurister.

Upptäck fördelarna med att arbeta på en stor byrå i ett mindre format.

Läs mer och skapa kontakt med oss på gda.se/karriar

Gernandt & Danielsson

Lapa bristvara i Studenthälsans

ljusrum

Som att den stundande tentan inte skulle vara nog stressingivande får vi ju heller inget dagsljus att hämta energi från här uppe i nord. Vår fantastiska studenthälsa har av den anledningen ett ljusrum som ***alla studenter är välkomna att besöka.***

Ljusstyrkan i ett ljusrum ligger runt 2500 lux, vilket motsvarar **en halvmulen svensk sommardag**. Trots att effekten av artificiellt ljus inte är klarlagd, känner många att det hjälper mot stress och trötthet.

I ljusrummet sitter du i **45 minuter** åt gången, helst utan att blunda för bästa effekt. Det är nämligen så att melatoninproduktionen upphör när ljuset träffar våra ögon, vilket är exakt vad vi vill åt – avbryta kroppens produktion av det egna sömnmedlet. Så ta med dig plugget (eller kanske en skönlitterär bok för en gångs skull?) eller något annat att pyssla med och stoppa melatoninet!

Var?
Studenthälsan hittar du på Övre Slottsgatan 7.

När?
Ljusrummet har öppet under receptionens öppettider:

måndag
08–17
tisdag
08–16:30
onsdag
08–16:30
torsdag
08–16:30
fredag
08–16:30
lördag
stängt
söndag
stängt

Maria Nidsjö,
biträdande chefredaktör

Alice Ferm
Layoutansvarig

Foto: Mona Eendra

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

© 2021 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.