Krönika
Den psykologiska saldobalansen

När perfekt inte duger
Akademihälsan om psykisk ohälsa bland juriststudenter

#InteDinHora
Fiktionen om frivillighet

RÄTTSTRYCKET

NÄSTAN EN RÄTTSKÄLLA #1 2019

Prestationen – juristens bästa ovän

Vill du göra skillnad?

I tre decennier har vi genom att förena erfarenhet och innovation bidragit till att utveckla företag, organisationer och samhället i stort. Vi bevarar vår ledande position genom att rekrytera, utveckla och behålla de mest passionerade juristtalangerna.

Vi är stolta över att landets juriststudenter 17 år i rad har utnämnt Mannheimer Swartling till den mest attraktiva advokatbyrån.

Besök oss på Facebook och LinkedIn.

MANNHEIMERSWARTLING.SE

MANNHEIMER SWARTLING

Vingeveckan 2019

Ett steg närmare ledningsgruppen

Är du nyfiken på affärsjuridik? Vinge anordnar för 13e året i rad Vingeveckan – fyra fullspäckade dagar med föredrag, caseövningar, klientföreläsningar och middagar. Allt för att du som student ska få en inblick i hur vi på Vinge arbetar och om vi kan vara en passande arbetsplats för dig.

Vingeveckan går av stapeln 3–6 september i Göteborg.

Du som ansöker ska vara på termin 4 eller senare. Boende på hotell ingår för samtliga deltagare och bor du inte i Göteborg står vi självklart för resan.

Du har väl inte missat initiativet The Seat, där den senast anställda på byrån får ta plats i ledningsgruppen? Vem vet, kanske är Vingeveckan 2019 startskottet för din egen plats i The Seat?

Ansök senast 5 maj på vinge.se/vingeveckan

VINGE

REDAKTIONEN

I årets första nummer dyker vi djupare i juriststudenternas välmående, och vi börjar med att ställa oss den stora frågan: vad gör dig lycklig?

EMILIA HJERS
SKRIBENT

”Jag blir lycklig när ett nytt avsnitt av ”Gift vid första ögonkastet” kommer ut. Det är det lilla i livet va.”

DINO VIDIMLIC
SKRIBENT

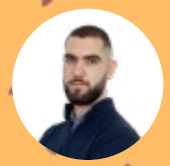
”Allt. Inget. Om externa grejer gör dig lycklig är du illa ute. Lycka är en subjektiv livsåskådning man själv emitterar.”

JULIA ANDERSSON
SKRIBENT

”Tid och pengar i kombination, eftersom de tillsammans är ett framgångsrecept för att jag ska kunna göra vad jag vill.”

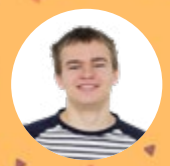
ANNA MATTSSON
SKRIBENT

”Promenader i det efterlängtade vårvädret med sprudlande svensk pop i lurarna.”



MASIS VARDANIAN
SKRIBENT

”När man gör det vinnande målet på FIFA i sista minuten.”



ERIK HULTSTEIN
SKRIBENT

”En cykeltur efter en lång dag.”

NINAB YOUSIF
SKRIBENT

”När frisören ger dig en krispig fade.”

KIM DAHL
SKRIBENT

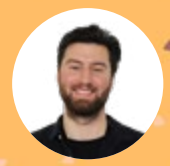
”Att det är vår (eller åtminstone vårväder). Första lunchen ute i solen var magisk och det är ljust på kvällarna igen.”

BEATRICE SMEDENMAN
SKRIBENT

”Att bada, och helst i Vättern. Man ångrar aldrig ett bad!”

JEAN NABO
SKRIBENT

”En fredagskväll där jag kollar sport på tv och äter Ahlgrens bilar.”



PHILIP ANSARI HOLM
SKRIBENT

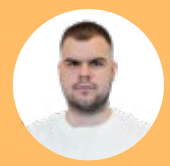
”Skatteåterbäring och amerikanska premiärval.”

NATHALIE PEDERSEN
SKRIBENT

”Jag blir lycklig när jag snubblar och landar på fötterna. Tolkningen av det kan göras fritt.”

ALICE ARLEBO
CHEFREDAKTÖR

”Brie! Svampplockning! Våren! Second hand! Cava! GB Sandwich!”



JOSIP LADAN
CHEFREDAKTÖR

”Segerölen på Möllan efter en MFF-vinst.”

TACK TILL VÅRA HUVUDSAMARBETSPARTNERS MANNHEIMER SWARTLING, VINGE OCH LINDAHL.

KONTAKT
RATTSTRYCKET@JURIDISKAFORENINGEN.SE

ANSVARIG UTGIVARE
CHRISTOFFER ISAKSSON

OMSLAG & LAYOUT
SANDRA BERGSTRÖM

ADRESS
RÄTTSTRYCKET, JURIDISKA FÖRENINGEN
VASAGATAN 1, 405 30 GÖTEBORG

TRYCK
TRYDELLS TRYCKERI AB

CHEFREDAKTÖRERNA HAR ORDET

Nytt år, nya chefredaktörer, samma höga kvalitet. Det är i alla fall vår förhoppning.

Psykisk ohälsa är temat för årets första nummer; tråkigt nog ett ämne som många tycker både är uttjatat, uttömt och utagerat. Anmärkningsvärt i sammanhanget är att juriststudenter tycks vara den grupp som mår sämst.

Breaking news: en debatt kring psykisk ohälsa har inget bäst före-datum.

I det här numret har vi försökt behandla ämnet ur så många perspektiv som möjligt – Gabriella Kärnekull Wolfe berättar om sina upplevelser som före detta prostituerad och om uppropet #intedinhora, Julia Andersson redogör för en infekterad kultur inom juristkåren och Dino Vidimlic och Erik Hultstein har gemensamt skrivit om hur man vänder psykisk ohälsa till psykisk hälsa.

Vad juriststudenternas ohälsa beror på besvaras inte i detta nummer. Även om ämnet i mångt och mycket är välbehandlat i alla möjliga och omöjliga sammanhang, är redaktionen säker på att det här numret kommer att ge er nya insikter.

Och framförallt, få er att må åtminstone lite, lite bättre.

/I DETTA NUMMER

8. INSTITUTIONEN
Erik Björling: Det finns inga riktiga vuxna.

10. TRÄFFA STYRELSEN
Samtal med utbildningsansvariga.

12. INTERVJU
Anna Westling, ombudsman Jusek.

18. VAR PÅ HANDELS PLUGGAR DU BÄST?
Rättstrycket utvärderar och upplyser.

22. KRÖNIKA
Julia Andersson om ett ohälsosamt klimat vi alla bidrar till.

24. INTERVJU
Gabriella Kärnekull Wolfe om uppropet #intedinhora.

30. KRÖNIKA
När maskerna faller är vi alla lika.

32. ÄR DU STRESSAD?
Ett bra-att-ha test när du börjar tvivla.

34. KRÖNIKA
Dino Vidimlic och Erik Hultstein tar ett filosofiskt grepp på psykisk hälsa.

36. INTERVJU
Akademihälsan om psykisk ohälsa bland juriststudenter.

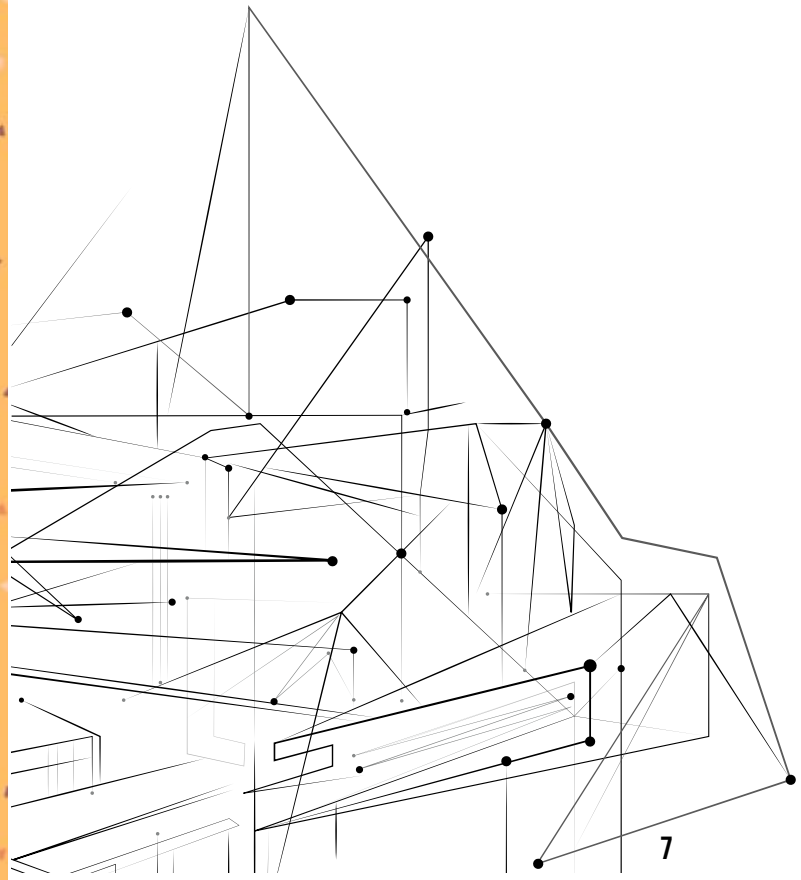
40. STUDENTSTATISTIK
Varför hoppar juriststudenter av programmet?

42. VILKEN KOMBO ÄR DU?
RT om hur du "firar" tentan på bästa sätt.

43. 3 X OM Y
Tre typer av tenterande.

Hur skulle du göra en due diligence tillsammans med en AI-bot?

Morgondagens experter kommer att se ut på olika sätt.
Vill du vara med och skapa framtidssäkrad juridik?
Besök oss på lindahl.se/karriar



Lindahl

Erik Björling: Det finns inga riktiga vuxna

TEXT: NINAB YOUSIF

Första dagen i mars. En solig morgon. Våren kom, om än tillfälligt till Göteborg, och invigdes med en intervju med Erik Björling, kallad ”Filosofen” av sina studenter.

Varför började du studera juridik?

– När jag gick på gymnasiet läste jag naturvetenskaplig inriktning och tyckte visserligen att de ämnena var spännande, men det var än mer spännande med frågor om hur samhället är uppbyggt och hur det förändras. Det var då idén om att göra någonting med de samhällsorienterade ämnena väcktes. Men jag ville inte bli lärare! Jag tänkte att juridik var ett ämne där samhällsvetenskap blev till praktik. Sedan blev jag lärare ändå…

På frågan om hur resan har varit berättar Erik att hans föreställningar om juridik och samhälle har förändrats drastiskt från före studietiden, medan han läste och när han sedan gick forskarutbildningen. Har det varit en bra förändring? Varken eller, svarar han.

– Vissa världsbilder har kraschat och sedan har jag samlat ihop resterna och börjat bygga nya. Det har jag fått göra flera gånger och gör fortfarande.

Hur var det att gå från att vara student till att undervisa?

– Det var ännu en världsbild som gick i tusen bitar. Jag började misstänka att det inte finns några verkligt vuxna människor. Jag hade uppfattningen att jag en dag fullständigt skulle behärska juridiska frågor, att jag skulle bli ett proffs, en vuxen. Den dagen har dessvärre ännu inte infunnit sig. Jag tror inte heller att domarna i HD är vuxna i den bemärkelsen – de tvivlar också, precis som ni studenter. Att bli lärare var att på ett sätt förstå att inget magiskt hände. Jag är fortfarande personen jag var innan jag blev lärare, med alla tvivel konstanta. Å andra sidan, när jag placerades i en ny position, så följde en massa saker med det. Att stå längst fram i Malmstenssalen bär med sig en förväntan om att jag vet vad jag pratar om, att läraren har koll på läget. Den förväntningen gör nog skillnad både för mig och för studenterna och på det sättet var det en dramatisk förändring att börja undervisa.

Vad var det som fick dig att forska inom just processrätt och tvistelösning?

– Det var mina erfarenheter från tingsrätten. Hur rättegången är så mycket mer än bara juridik. Hur man berättar om saker och ting, hur känslosamma människor är, hur juristdomarna och nämndemännen också är människor. Det var så mycket som adderades till juridiken. På frågan om hur man kommer på vad man vill forska om, svarar Erik att det är en balans mellan ett intresse man har och vad man själv tänker är relevant och meningsfullt.

Men hur vet du om ditt problem är relevant?

– Inom rättsvetenskaplig forskning så bestäms forskningsfronten på många sätt av föreställningar om juridikens roll i samhället (och hur samhället ska förstås), vem som har den egentliga rättsligt normgivande makten och liknande. De rättsvetenskapliga problemen är inte givna och det gör att jag ständigt måste testa mig fram och utvärdera mina ställningstaganden.

Hur ser en vanlig dag på institutionen ut?

– Den består av olika typer av uppgifter. Det kan vara undervisning, forskning, seminarier eller administrativt arbete. Jag försöker prioritera vilka arbetsuppgifter som är viktigast och lägger upp ett schema efter det.

På frågan om det är ensamt på juridiska institutionen höll Erik med. Arbetet är på många sätt ensamt, vilket kanske har som effekt att det är vanligt att ibland dröja sig kvar vid kaffemaskinen.

– Men det är också ett privilegium då jag kan jobba utifrån mina egna förutsättningar och anpassa mina arbetsdagar efter mina egna behov. Jag ser alltid framemot det jag inte behöver göra just nu. Gräset är alltid grönare på andra sidan.

Temat för detta nummer är psykisk ohälsa. På senare tid har den hamnat på tapeten genom att elever från bland annat juristprogrammet uttalat sig i medier om sina skolmiljöer och stressen de upplever. Har du några tips till dina stressade studenter som möjligtvis skulle hjälpa dem hantera det?

– Jag tror inte att det finns några råd eller tips som hjälper brett. Jag förstår att varje situation är komplex och unik. Men jag skulle säga att vi så klart behöver ta hand om varandra och kanske kan vi även påminna varandra om att det ofta inte är nödvändigt eller särskilt viktigt att förhålla sig till något som man föreställer sig vara normalt.

KAFFE	NOCCO (Vad är Nocco för något?)
ARISTOTELES	**SOKRATES** (Varför bara en? Jag tar båda!)
GYMKORTSMÅLET	**TANDLÄKARMÅLET** (Stämningsansökan i tingsrätten i tandläkarmålet)
12 ANGRY MEN	**TO KILL A MOCKINGBIRD**
SCI-FI	FANTASY
PODCAST	P3-DOKUMENTÄR
HEMMAKVÄLL	UTEKVÄLL
MINIGOLF	**GOLF**

Hur tillbringar du din fritid?

– Jag bor tillsammans med Maria i en stuga i skogen. Där ägnar vi bland annat tiden åt att spela musik och åt trädgårdsarbete.

Vilken sorts musik?

– Jazz och flum.

Vilken filmkaraktär identifierar du dig med?

– Jag tänker ofta att jag är summan av alla karaktärerna i en film. I ”Sagan om ringen” är jag den rödlätte Faramir (en töntig men ändå fin biroll), Frodo/Sam-relationen, den smarta och modiga (men tvivlande) Eowyn. Ibland drabbas jag av hybris och blir för några sekunder Gandalf innan jag åter faller ner och identifierar mig med Gollum.

Vilken advokat skulle du välja om du var i behov av en försvarare?

– Sebastian Wejedal. Han är visserligen inte advokat (och inte heller straffrättare), men jag skulle välja honom alla dagar i veckan!

TEXT: ANNA MATTSSON & KIM DAHL

Wilma Nordlund och Maria Ipek

WILMA NORDLUND OCH MARIA IPEK, JURIDISKA FÖRENINGEN.

Maria Ipek och Wilma Nordlund är utbildningsansvariga vid Juridiska Föreningen. Trots kort tid på sina poster driver de redan ett flertal projekt. Bland annat bevakar de utbildningen och för studenters samt föreningens talan hos olika organisationer. Dessutom har de som målsättning att uppmärksamma och förebygga psykisk ohälsa, ett enormt viktigt och aktuellt ämne.

Hur kommer det sig att ni ville bli utbildningsansvariga?

– M (Maria): Jag var tidigare kursombud och trivdes väldigt bra i den rollen, men kände att jag ville göra mer än att endast hjälpa till att förbättra en specifik kurs. Det var därför ett naturligt steg att söka till utbildningsansvarig eftersom man då hjälper till att förbättra utbildningen i sig.

– W (Wilma): Jag har tidigare haft engagemang i olika föreningar och ville engagera mig i Juridiska föreningen eftersom det är en förening med väldigt stort driv. När jag tittade på de olika posterna i föreningen kände jag direkt att det var utbildningsansvarig som passade bäst, eftersom det är sådana frågor jag brinner för.

Beskriv vad det innebär att vara utbildningsansvariga.

– Vi bedriver utbildningsbevakning för juristprogrammet och för både studenternas och Juridiska föreningens talan. Bland annat sitter vi med i LAMG, den lokala arbetsmiljögruppen, där vi strävar efter att förbättra arbetsmiljöarbetet på skolan. Vi sitter även i JURO som är juriststuderandes riksorganisation; ett nationellt samarbete med alla juridiska föreningar i Sverige. Vi är också SAMO, studerandearbetsmiljöombud, som är kontaktpersoner när studenter uppmärksammar problematiska förhållanden i arbetsmiljösammanhang under och i utbildningen.

Om man som student har synpunkter på utbildningen, vilket är det smidigaste sättet att framföra dem på?

– Vi har ett nära samarbete med kursombuden, men sen kan det bero lite på vad studenterna vill ta upp. Just i rollen som SAMO har vi en enskild mail där den som mailar är helt anonym. Så om studenter har varit med om någonting diskriminerande eller kränkande kan de kontakta SAMO direkt, vilket gör att studenten är skyddad av sekretess.

Hur har den första tiden som utbildningsansvariga varit?

– W: Den har varit väldig rolig, vi har gått på många möten redan och knutit många kontakter. Dessutom har vi börjat spåna på allt vi vill göra, vilket är väldigt, väldigt mycket.

– M: Jag håller med Wilma. Första tiden har verkligen gått så snabbt. Men det har varit så roligt!

Vad är det bästa respektive svåraste med att vara utbildningsansvariga?

– Det bästa är att det finns så mycket utvecklingspotential, det finns så mycket man kan göra inom ramen för sin post. Det svåraste är hur man ska få tiden att räcka till för det finns så mycket man vill och kan göra.

Men hur funkar det när det är ett år, tar ni över det som de förra utbildningsansvariga har jobbat med då?

– Det beror lite på. Det har varit uppe på tal nu med psykisk ohälsa. Föregående utbildningsansvarig har velat gå ut med en enkät till studenterna – vi ska ta över ansvaret att skicka ut den och göra klart det sista som ska göras. Man kan säga att när stafettpinnen går över är det grejer som de vill att vi tar med, men sen har ju vi ytterligare egna ambitioner också. Hinner vi inte med allt det här året får vi väl skriva det till våra efterkommande.

Påverkar er egen uppfattning av utbildningen ert arbete som kursansvariga?

– Vi märker att vi i viss mån vill lyfta våra egna synpunkter på utbildningen när vi sitter i de här grupperna eller sitter i ett forum där vi kan lyfta åsikter, men då får man ha i åtanke att det är studentkollektivets åsikter som ska lyftas.

Ni driver projektet "Skugga en jurist tillsammans" med JF:s näringslivsansvariga. Vad innebär det?

– Det innebär att en student får komma till en arbetsplats under en eller flera dagar och se hur det är på den arbetsplatsen – helt enkelt skugga en jurist som jobbar där. Det har genomförts en gång tidigare för två år sedan och var väldigt omtyckt, så vi ska genomföra det i år igen. Målet är att vi ska få med offentlig sektor bland arbetsgivarna, vilket vi tror är bra eftersom det är viktigt att få med en bredare bild av arbetsmarknaden. Studenter på alla terminer kan söka och det är lika stor sannolikhet att man får möjligheten oavsett vilken termin man går.

Detta nummer handlar ju om psykisk ohälsa och i era kandidaturer uppmärksammade ni båda att det, tyvärr, är ett förekommande problem på en sådan här högrankad utbildning. Hur har ert arbete för att förebygga psykisk ohälsa gått än så länge? Och vad har ni för planer för hur ni ska gå vidare?

– W: Till våren kommer vi ha ett samarbete med kåren som kommer uppmärksamma psykisk ohälsa. Det kommer vara ett event under en eller två dagar, som kommer likna "Speak Up Week" som ägde rum i höstas, men endast om psykisk ohälsa. Vi kommer även försöka arrangera en eller flera föreläsningar tillsammans med FEMJUR.

– M: Senast man gjorde en koll på studenternas välmående kopplat till stress och studier var 2009. Därför kommer vi jobba med att få ut enkäten under sen vårtermin, för då har studenterna på termin två hunnit få ungefär ett års erfarenhet av hur de mår, och därför blir det ett representerat underlag som vi kommer gå vidare med.

”Det är bättre att fly än illa fäkta”

TEXT: NATHALIE PEDERSEN

Arbetsmiljö är ett ämne som nu uppmärksammas mer än någonsin. Vi kan förklara innebörden av de flesta termer inom området men vad gör man om man känner sig orättvist behandlad av chefen? Eller om man inte får sin röst hörd? Rättstrycket har träffat Anna Westling, ombudsman för Jusek som är Sveriges största fackförbund för jurister för att få svar på våra frågor och funderingar.

Arbetsmiljö handlar om allt som påverkar människor på jobbet, alltså psykiska, fysiska och sociala faktorer. Det handlar om allt från arbetsinnehåll, stress och ledarskap till ventilation och ljud. Arbetsmiljö är också att man får möjlighet att växa och utvecklas, att få känna sig som en del av gemenskapen och att man ständigt får ny kunskap.

Arbetsgivaren är den part som enligt lag har huvudansvaret för arbetsmiljö och ska motverka diskriminering, men tar arbetsgivaren detta ansvar? Och vad gör jag som medarbetare om inget händer? Det är också viktigt att vara medveten om att även du som medarbetare har ett miljöansvar enligt arbetsmiljölagen.

ANNA WESTLING, OMBUDSMAN FÖR JUSEK

Vilka frågor brukar Jusek främst få från medlemmar?

– De vanligaste frågorna vi får till Juseks medlemsrådgivning rör lön och löneläge men också om våra medlemmars arbetsmiljö, exempelvis att medlemmar upplever en för hög arbetsbelastning och hur man som anställd ska hantera det. En annan vanlig problematik vi får ta del av är att de upplever att relationen med chefen inte är bra och vi ger då råd kring detta.

Vad tycker du att man bör lägga fokus på inför en anställning?

– Vi arbetar så pass många år vilket kräver en god arbetsmiljö och det är viktigt att när vi inför en ny anställning tänker långsiktigt. Det är inte bara arbetsgivaren som ska välja dig, utan även du som ska välja din arbetsgivare. Som arbetstagare bör du därför göra en genomlysning av företaget. Vad är det för personalpolitik som råder? Vilken personalomsättning har de? Hur arbetar de? Vilket stöd kan man få som nyanställd? Hur många kollegor har du och hur ser arbetsbelastningen ut? Vilka krav ställs på de anställda? Hur ser organisationen ut? Sist men inte minst är det viktigt att du delar din arbetsgivares värdegrund, det underlättar.

– Under anställningsintervjun kan det också vara en god idé att fråga hur de hanterar frågor kring arbetsmiljön. Finns det regler om delaktighet? Finns det andra policys som du anser är viktiga? Ta upp dessa! Genom frågor kan du så långt det är möjligt ta reda på om arbetsplatsen passar dig.

Vid flera undersökningar av akademikers arbetsmiljö kommer det fram att många unga kvinnor under 30 år är mer stressade vilket har lett till långa sjukskrivningar. Kvinnliga medlemmar som jag själv har kommit i kontakt med vittnar om otydliga mål och en frånvarande chef vilket har lett till ohälsa. Detta i kombination med en vana att alltid leverera på topp. I början av sin karriär kan det vara svårt att sätta gränser och prioritera. Just därför är det så viktigt att kräva tydlighet av chefen, säger Anna Westling.

Hur ska en chef vara?

– Det krävs att man som chef ser sina anställda och att det skapas luft i organisationen så att man kan göra individuella anpassningar utifrån olika behov, det är det bästa för alla medarbetare. Som chef på en jurist- eller advokatbyrå är det viktigt att man inte bara är en skicklig jurist, utan att man även vill se sina medarbetare växa. Att bli chef är ju trots allt en dröm för många i sin karriärstege, vilket kan leda till att denne inte alls har ett intresse för sina medarbetare.

Vad kan jag göra om jag känner mig illa behandlad av chefen?

– För det första måste man försöka identifiera vad det är för typ av problem. Faller det inom ramarna för diskriminerings- eller arbetsmiljölagstiftningen har du denna att luta dig på samt det stödmaterial som finns att tillgå på Juseks hemsida. När du identifierar problemet är det också viktigt för dig som arbetstagare ta reda på om det faller inom ramen för din arbetsplikt.

– Om du arbetar på en arbetsplats som har förtroendevalda och/eller skyddsombud bör du börja med att tala med dessa, de kan hjälpa och stötta dig. Du kan också välja att ringa Juseks rådgivning och få stöd genom samtal. Då börjar man genom att reda ut vad som faktiskt har hänt och därefter stöttar vi personen utifrån de behov som finns.

– I arbetslivet är relationen med närmaste chef avgörande. Chefen har arbetsmiljöansvaret för dig och verksamheten leds genom dialog mellan chef och medarbetare. Även din lön sätts i dialog mellan din chef och dig. Därför är det i längden inte bra att ha en dålig relation med chefen. Därför brukar jag råda medlemmar att försöka lösa problemet genom dialog med chefen då det inte ”går” att ha en konflikt med sin chef som man vill ha ett bra arbetsliv just på den arbetsplatsen. Ibland går det inte att lösa problemet genom dialog för det har gått för lång tid eller det finns en ovilja hos någon eller båda parter. Vi förstår att man som arbetstagare vill hävda sin rätt och få upprättelse men tyvärr är det mycket sällsynt att man får det och det bästa är oftast att skiljas åt. Arbetsgivaren har så mycket fler resurser och är själva inte känslomässigt engagerade.

– Det gäller att inte låta det gå för långt, man får inte låta konflikten krypa en under skinnet vilket många gånger är lättare sagt än gjort. Man får inte bli i för dåligt skick så att man inte kan ta sig därifrån, det är bättre att fly än att illa fäkta.

Hur långt sträcker sig min arbetsplikt?

– Även om du vid anställningsintervjun talade om vilka typer av arbetsuppgifter som du skulle få vid en anställning så kan det ändras ensidigt av arbetsgivaren. Det är oerhört viktigt att du som tjänsteman är medveten om att du kan arbetsledas och att din arbetsskyldighet sträcker sig långt. Även om det självklart finns gränser även här. Vissa blir kränkta av handlingen som sådan och trodde att de var anställda för att göra något annat men det är viktigt att veta att arbetsgivaren får göra såhär, rent arbetsrättsligt.

Är man mer skyddad inom den offentliga sektorn?

– På arbetsplatser inom den offentliga sektorn

finns ofta lokalfackliga personer som kan ses som både en buffert och ett stöd, ofta i form av förtroendevalda eller skyddsombud. Fackliga representanter finns ofta inte i samma utsträckning inom den privata sektorn, även om det finns på stora företag som har kollektivavtal. Eftersom det är mer vanligt inom offentlig sektor kan det kännas som att man ibland kan få hjälp i ett tidigare skede om man arbetar offentligt än när man ska nå sitt förbund om man arbetar inom den privat. Oavsett om man arbetar inom offentlig sektor eller privat sektor kan man vända sig till Jusek för stöd.

”Det underlättar att arbeta för en arbetsgivare vars värdering man delar.”

Kan man flytta på chefen?

– Det är väldigt sällan som arbetsgivaren flyttar på chefen. Så länge det inte handlar om massiv kritik mot chefen så lär ingenting förändras och många gånger tystas kritiken ned eller förklaras bort.

Hur brukar responsen vara när och om ni åker ut till en arbetsplats?

– När jag och mina kollegor åker ut för att biträda en medlem är det oftast skarpt läge. Många gånger vill arbetsgivaren göra sig av med vår medlem. Oftast hittar vi bra lösningar som innebär att medlemmen kan komma vidare i sitt arbetsliv. Det ser lite olika ut mellan privat och offentlig sektor hur lång tid det tar innan situationen löser sig och det påverkar självklart våra medlemmar.

Vad gör jag om jag ser att någon av mina kollegor råka illa ut på arbetsplatsen?

– Om du märker att det sker saker som inte borde få ske på en arbetsplats så är det viktigt att ta upp det med närmsta chef. Skulle det vara så att det är chefen som är en del av problemet så ska du vända dig till skyddsombudet eller till din chefs chef och påpeka vad du har observerat. Om arbetsplatsen har en policy mot kränkande särbehandling så kan du hänvisa till den. Det gäller att vara så objektiv som möjligt.

– Många arbetsplatser har förtroendevalda, alltså en kollega som ni som fackligt anslutna har valt att företräda er. Dessa förtroendevalda förhandlar och samverkar med arbetsgivaren inför viktiga verksamhetsbeslut. Tillsammans med den förtroendevalda kan ni gemensamt försöka nå en lösning, säger Anna Westling.

Vilka råd vill du ge till studenter och yrkesverksamma?

– Var extremt noggranna med vem ni väljer som arbetsgivare. Jag är medveten om att arbetsmarknaden är begränsad och när saker ställs på sin spets är det inte alltid så lätt, men gör så gott du kan efter dina förutsättningar. Det är viktigt att komma fram till vad som är dina drivkrafter. Det underlättar att arbeta för en arbetsgivare vars värdering man delar.

– Utöver det är det viktigt att arbeta på relationen med sin chef. Du behöver inte bli bästa vän med din chef utan det gäller att kunna prata om verksamheten. Som i alla relationer är det svårt att ändra på andra, men det är viktigt att jobba med din egen inställning.

Arbetar Jusek proaktivt för att minska problemen på arbetsplatser?

– Vi har en samhällspolitisk avdelning som arbetar proaktivt genom opinionsbildning, något vi kallar för välbefinnande i arbetslivet. Vi har genomfört många undersökningar med hjälp av våra medlemmar, bland annat utrett vad det är som gör en bra arbetsplats bra och vad man som arbetstagare mår bra av. Utöver det utbildar vi våra förtroendevalda i allt från lön, processer, rekrytering och inte minst arbetsmiljö. Genom att göra det sprider vi kunskapen om god arbetsmiljö vidare i en förhoppning om att det anammas på varje arbetsplats.

Vad är Jusek?

Jusek är ett fackförbund för jurister, ekonomer, IT-akademiker, personalvetare, kommunikatörer och samhällsvetare. Jusek har funnits sedan 1937 och har för närvarande omkring 89 000 medlemmar.

Vad kostar ett medlemskap?

För dig som juriststudent kostar ett medlemskap hos Jusek 100 kronor för hela studietiden. Under dina två första yrkesverksamma år får du en reducerad avgift.

Hur blir jag medlem?

Som student finner du emellanåt Juseks studentambassadörer på Handels som kan hjälpa dig med ditt medlemskap. Annars går det fint att teckna medlemskap på hemsidan, jusek.se.

Vad kan Jusek göra för mig?

- Personlig rådgivning både gällande lönefrågor och förhållanden på arbetsplatsen, vilket inte minst är viktigt när du söker arbete.
- Inkomstförsäkring om du blir arbetslös – 80 % av din lön i 121 dagar.
- Med Juseks karriärrådgivning kan du få intervjuträning, granskning av ditt CV och din LinkedIn.
- Du kan få hjälp med att granska ditt anställningsavtal. Det är särskilt viktigt om du ska arbeta inom den privata sektorn där kollektivavtal inte alltid används.
- Mentorsprogram.
- Karriärlunch som ger dig en möjlighet att träffa en arbetsgivare.
- Studiebesök hos olika organisationer och myndigheter. En utmärkt chans för den nyfikne och intresserade att ställa frågor kring arbetsplatsen och deras arbetsmiljö.

Tips!

För mer info kring arbetsmiljö rekommenderas ”Organisatorisk och social arbetsmiljö” som är Arbetsmiljöverkets författningssamling, AFS 2015:4. I den behandlas bland annat arbetstid, arbetsbelastning och kränkande särbehandling. Det går även bra att läsa mer på prevents.se, suntarbetsliv.se och partsradet.se.

Annas 5 bästa råd

till dig som juriststudent eller verksam jurist!

1. Var noggrann när du väljer din arbetsgivare. Tänk på att det inte bara är arbetsgivaren som ska välja dig.
2. Välj en arbetsgivare vars värderingar du delar.
3. Fokusera inte alltför mycket på lönen. Det är viktigt att också ta andra delar i beaktande som är viktiga för dig, som exempelvis om det finns kollektivavtal?
4. Var inte för lätt kränkt. Som arbetstagare har man en vid arbetsskyldighet och man måste förstå att man kan bli arbetsledd. Det innebär att man faktiskt kan få göra saker man inte hade tänkt från början. Det är viktigt att du använder sin egen kompass här. Är det här rätt eller fel? Eller är jag väldigt känslig nu? Om arbetsgivaren inte lever upp till det som ni pratade om vid intervjun, sök dig då någon annanstans där din kompetens tas till vara.
5. Arbetslivet är inte jämställt och man är inte jämbördiga parter, vilket är lika bra att inse från början. Till exempel så har man en bättre förhandlingssituation när man arbetat fler år.

SÖK TILL RÄTTSTRYCKET!
RATTSTRYCKET@JURIDISKAFORENINGEN.SE

Vill du ta fram din inre Janne Josefsson?

SÖK TILL RÄTTSTRYCKET!
RATTSTRYCKET@JURIDISKAFORENINGEN.SE

INSÄNDARE

Till dig som onsdagen den 20 februari 2019 kopplade in dig i läsesalens högtalarsystem. Jag satt och försökte koncentrera mig vilket var svårt när det kom datorläten och annat brus från högtalarsystemet. Tänk på en annan nästa gång.
/Trött

Till Eurest. Era förpackningar till mackorna är av både papper och plast. För att kunna sopsortera riktigt krävs det således att man först river av plasten från pappret eller motsatsvis. Det hade sparat tid om ni istället beställde in mackor med enbart papper- eller plastförpackningar.
/Solstrålen på fjärde plan

Till er som valde att ändra nästan all kurslitteratur till T2. Jag gick miste om en affär värd 1600 kr ni ser. Vad är era bevekelsegrunder? Jag ber inte om mer än att ni ska ägna oss en tanke där – under era kursutvecklingsstunder.
/Pablo

Hej Rättstrycket. Det kan inte vara meningen att man ska behöva gå med underställ i skolan för att inte frysa ihjäl. Jag har under tre år fallit offer för skolans snålhet och jag har nu fått nog. Nio månader om året behöver jag minst tre lager kläder i skolan för att inte frysa – de resterande tre månaderna är det sommarlov. Jag kräver att något görs åt detta, hade vi bott i Amerika hade jag stämt skolan för längesedan.
/Kall student

TEXT: MASIS VARDANIAN

Var på Handels pluggar du bäst?

EKONOMISKA BIBLIOTEKET

Är du personen som studerar bäst i tysta miljöer är ekonomiska biblioteket en optimal plats för dig. Dock medför miljön även några negativa effekter för dig som kan komma att göra ljud. Likt filmen ”A Quiet Place” är varje handling, varje andetag som leder till ljud, gärningar som bidrar till att ilskna monster riktar sina blickar mot dig och ditt försök att ta en klunk från din termos. Varje rörelse kräver kirurgisk precision i enlighet med brädspelet Operation. Om du tar ett felsteg får du för evigt leva med skammen att du är personen som stör. Saknar du detta så tipsar jag dig att köpa spelet och öva. Annars blir du inte en välkommen syn i biblioteket.

HYLLAN

Rena motsatsen till biblioteket. Här är det i princip alltid högljutt. Det krävs att du varken är känslig mot ljud eller rörelser. De stora borden och den öppna ytan gör att Hyllan är en bra studieplats för grupparbeten. När klockan slår 12 omvandlas dock idyllen till en verklighetsbaserad version av ”The Hunger Games”. Studenter forsar in från universitets olika områden med målet att ta varenda ledig plats. Här ska matlådorna värmas, och varenda student som inte äter blir trakasserad för sin onödiga existens. Skulle du råka stå i vägen råkar du illa ut. Ta dock inte Hyllan för given. Just den dagen du väljer att ta dig dit så är den nog abonnerad av ett sällskap som skrattar åt ditt desperata försök att ta en plats. Då får du för evigt leva med förnedringen att gå ner för trapporna, med en kall matlåda, för att fortsätta sökandet efter en sittplats som förmodligen inte finns.

BÄNKARNA I KORRIDORERNA

Korridoren är som en slasktratt av platser som man väljer när det inte riktigt finns något annat alternativ. Här hamnar ensamvargarna som äter sina matlådor, kompisgängen som gör allt annat än pluggar, utbytesstudenterna som inte riktigt förstår sig på den vansinniga platsjakten och därför hamnat på efterkälken. Vad är syftet med just din platsjakt? Vill du verkligen plugga eller letar du efter ett ställe där du kan nätsurfa i lugn och ro? Korridorerna erbjuder dig en högljudd miljö, där varje fotsteg ekar som om det vore ett viktigt meddelande för allmänheten. Korridoren erbjuder dig obekväma sittplatser där ryggen kommer skrika efter en kiropraktor. Men vad gör man egentligen inte för att få en plats att sitta på, så man inte framstår som en visionslös student.

Passar ingen av dessa studieplatser dig, eller vid eventuell högbelastning på universitetet av någon outgrundlig anledning som Gadden, Rekon eller valfri mässa, hänvisar jag dig till ditt skrivbord hemma. Om du ens kan koncentrera dig där, vill säga.

”Våra medarbetare är vår viktigaste tillgång”

Cederquist drivs sedan en tid tillbaka som ett True Partnership. Och för att hitta nya vägar att vandra i en traditionellt sett konservativ bransch har de bland annat hämtat inspiration från Google och Apple.

Nyckeln till att driva en modern advokatbyrå är att ha passionerade medarbetare som vill vara med och ut-veckla sig själva, kunden – och Cederquist, säger Angelica Ljung, HR – och Employer Branding specialist på Cederquist.

Cederquist grundades 1953 och har gått från att vara en traditionell advokatbyrå till en modern affärspartner. Men deras mål har alltid varit att hinna först in i framtiden genom att utvecklas tillsammans med marknaden som är under ständig förändring. Idag drivs byrån som ett modernt bolag med en gemensam kultur och ett tydligt kunderbjudande.

Vi har flera spännande digitala lösningar på ingång och en modern approach till hur man ska attrahera och behålla jurister, säger Angelica Ljung, HR- och Employer Branding specialist och förklarar att deras fokus framöver bland annat ligger att bibehålla en modern och värderingsstyrd kultur. Vi har arbetat med våra värdeord; kvalitet, lyhördhet, passion och hållbarhet i över tio år, vilket gör att vi står ut bland andra byråer, säger hon.

Våra medarbetare är vår viktigaste tillgång Hos oss finns det en tydlig entreprenöriell anda och alla förutsättningar för att göra ett personligt avtryck och påverka de beslut som fattas. Vi är en stor organisation, men samtidigt tillräckligt små för att vara personliga, säger Angelica Ljung.

De tar även emot juriststudenter genom sommarnotarietjänster, deras student- och talangpool samt via deras årliga rekryterings-event ”CQ Recruitment Days”. Det är många som är intresserade av att arbeta extra på Cederquist, bland annat tack vare att de får en unik inblick i det vardagliga arbetet på topprankad affärsjuridisk advokatbyrå.

För oss är det en självklarhet att erbjuda juriststudenter en möjlighet att bilda sig en egen uppfattning om oss som arbetsgivare. Vi vet att det finns många spännande arbetsplatser att välja mellan som färdig jurist och det är därför viktigt för oss att redan tidigt etablera en relation till de studenter som är nyfikna på just affärsjuridik.

Dina tips till studenter som vill lära känna Cederquist?

Följ oss på våra sociala medier, där lär ni känna oss som organisation och våra medarbetare. Håll även koll på vår hemsida och kärriärsida för att läsa intervjuer i vår karriärblogg och andra nyheter. Kom fram till oss på mässor och andra event, bästa sättet att lära känna Cederquist är att prata med någon som redan är en CQare!

#Denmodernabyrån #CQ

DEN MODERNA BYRÅN
CEDERQUIST.SE

CEDERQUIST

HELA DENNA SIDA ÄR EN ANNONS FRÅN MAQS ADVOKATBYRÅ

Foto: Pontus Johansson

”Vi på MAQS stöttar varandra och är bra på att ge beröm – vilket gör att man vågar testa nya aktiviteter”

På MAQS tycker vi att det är en självklarhet att kunna kombinera hårt arbete med god fysisk och psykisk hälsa, därför har vi bland annat en kulturförening, festkommitté och MAQS-Puls som ser till att vi får en bra variation i vardagen.

MAQS-Puls är en insats utöver friskvårdsbidraget och är till för att skapa ett socialt, roligt och friskt MAQS. Syftet med MAQS-Puls är att introducera olika sätt att röra sig i avsikt att förebygga sjukfrånvaro och stress, men är även ett komplement till after works och sociala aktiviteter.

Gemensamt för alla aktiviteter är att de vänder sig till samtliga anställda oavsett befattning, ålder eller tidigare erfarenhet.

Daniel som stod för en av många hjälteinsatser i Stafettvasan tidigare i år berättar att de anställda genom MAQS-Puls fick chansen att träna med den professionella skidinstruktören Erik Wickström.

Att lära sig åka längdskidor har varit en utmaning för många, men gemenskapen och glädjen i att dela varandras personliga utveckling gör det väl värt. Att slutligen ta sig igenom de 9 milen från Sälen till Mora tillsammans var fantastiskt roligt!

Vi på MAQS stöttar varandra och är bra på att ge beröm – vilket gör att man vågar testa nya aktiviteter. Daniel har som mål att delta i alla event som MAQS-Puls anordnar. Näst på tur är Stafettvarvet som vi springer tillsammans med studenter i Slottskogen – hoppas att vi ses där!

MAQS ADVOKATBYRÅ

STOCKHOLM GÖTEBORG MALMÖ MAQS.COM

Studenter skall inte behöva spy av ångest inför tentor

TEXT: JULIA ANDERSSON

FOTO: EMMA MATTHEWS

Psykisk ohälsa har varit på tapeten sedan en tid tillbaka. Synliggörandet är behövligt, särskilt vid beaktning av Folkhälsomyndighetens fortsatt dystra besked. I höstas släpptes en ny sammanställning som visar att varannan student lider av ängslan, oro eller ångest. Det är minst sagt oroväckande siffror - och juriststudenter är inget undantag.

Den egentliga frågan är varför vi mår så dåligt. Att uppleva ångest och stress verkar snarast vara en universell företeelse hos alla studenter, nästan som att det är en premiss att "må skit" för att få plugga. Alla program – såväl jurister, som läkare, ingenjörer och socionomer – vittnar, enligt min erfarenhet, om samma sak: en stress som inte lägger sig när man lämnar bibblan för dagen.

Det är inte helt otroligt att stressen kan ha en koppling till vårt sjuka behov av att jämföra oss med varandra. Jag bollar för tillfället två jobb, att vara mentor och att skriva för tidningen. Det finns därför inte en enda sekund över på mitt schema som jag skulle kunna investera i andra engagemang. Ändå känner jag mig många gånger otillräcklig i relation till mina kurskamrater när jag hör alla initiativ, allt plugg eller bara roliga äventyr som de engagerar sig i. Det är som om att jag aldrig gör tillräckligt. Jag tror inte att jag går out on a limb när jag säger att det med högsta sannolikhet hör ihop med betygshetsen och kraven på att "skapa ett fint CV" under studietiden – allt i hopp om att samla på sig de meriter som krävs för att landa drömjobbet.

I sådana situationer är det av oerhört stor vikt att påminna sig själv om att alla inte gör allt, utan snarare att alla gör något och prioriterar sin tid på olika sätt. Samtidigt är det nödvändigt att uppmärksamma hur lätt det är att dras in i en kollektiv vilja, fastän vi alla egentligen har olika drömmar. Jag är varken intresserad av att processa eller bygga en karriär inom rättsväsendet. Varför vill jag då sitta ting efter studierna? Den enda anledningen torde vara att alla andra verkar vilja sitta ting, varför även jag strävar efter betygen för att kunna få en plats. Egentligen stressar jag för att uppnå något jag inte ens vill göra. Helt orimligt, egentligen.

"Studenter såväl som färdiga jurister bidrar gemensamt till ett ohållbart klimat genom att hålla fast i normer som sedan länge är utdaterade."

Betygshetsen och den konstanta pressen att vi ska engagera oss har långsiktiga konsekvenser. Vi vänjer oss vid en hög arbetsbelastning, som sedan blir en normaliserad miljö i arbetslivet. För en tid sedan befann jag mig på ett mingel på en byrå i centrala Göteborg. Då yttrade en ung herre att hans arbete vid byrån var oerhört flexibelt: han kunde ju komma vid nio och gå vid nio. Det må låta som ett banalt exempel, men det sätter liksom fingret på problematiken. Under studietiden stöps vi in i en ohälsosam kultur som cementeras av både oss själva och praktiserande jurister.

Det är av vikt att vi, kollektivet av jurister och blivande sådana, arbetar för att uppnå en hälsosam miljö. Stressen och pressen kommer inte försvinna av sig själv: den är en del av en befäst kultur och den psykiska ohälsan sitter i väggarna på varje institution och arbetsplats. Studenter såväl som färdiga jurister bidrar gemensamt till ett ohållbart klimat genom att hålla fast i normer som sedan länge är utdaterade. Den fundamentala skillnaden mellan oss gröngölingar och de fullfjädrade juristerna är att vi har större möjligheter att göra en förändring. Vi är alla produkter av vårt klimat. Genom att ställa krav på oss själva och arbetsplatser kan branschen förändras till det bättre. Som tur är verkar en sådan förändring redan vara i rörelse. Bland annat remissbehandlas för tillfället att införa intervjuer i samband med tingsnotarietillsättning. Förhoppningsvis kan det, om det införs, ta udden av betygshetsen.

Jag är inte ignorant nog att tro att det är en simpel problematik som kan lösas med en enkel lösning. Att stress dessutom är oerhört subjektivt och att dess orsak varierar mellan varje individ försvårar arbetet ytterligare. Jag hoppas dock att vi kan enas om att studenter inte skall behöva spy av ångest inför tentor, oavsett hur man kommer underfund med problemet. En riktigt bra början hade dock varit om den externa pressen på goda betyg och ett fint CV, som sedan befästs internt, hade kunnat börja avta.

För att avsluta på en mer positiv not vill jag framhålla att fastän vi juriststudenter verkar ha en tendens att må ganska dåligt under terminerna, blir vi en del av en gemenskap som stärks och knyts samman av arbetsbördan. Vi hjälper varandra igenom det, och det är något riktigt jävla fint.

GABRIELLA KÄRNEKULL WOLFE

#intedinhora

– fiktionen om frivillighet

TEXT: ALICE ARLEBO

Nätverket och instagramkontot #intedinhora var kanske ett av de mest gripande och uppmärksammade uppropen under #metoo. Gabriella Kärnekull Wolfe, en av initiativtagarna bakom hashtagen och uppropet, berättar om vad sexköpskriminaliseringen egentligen innebär och vilka brister som finns i den svenska modellen. Rättstrycket gör ett djupdyk ner i kvinnohatets lukrativa träsk och samtalet bjuder på reflektioner signerade en juriststudent och före detta prostituerad. Vad innebär egentligen frivillighet? Varför köper män sex?

Hur definierar du prostitution?

– Vi i nätverket #intedinhora brukar säga att prostitution innebär sexuella handlingar mot ersättning, och i den definitionen omfattas alla former av sexuella handlingar och alla former av ersättning. Jag brukar dessutom skilja mellan två olika begrepp. Det ena är prostitution, och däri ligger inte porrindustrin eller striptease, men däremot omfattas online-sex. Det andra begreppet är kommersiell sexuell exploatering. Begreppet kommer från USA och omfattar alla dimensioner av sexuella handlingar. I vårt nätverk vänder vi oss till alla med erfarenhet av kommersiell sexuell exploatering.

Kan du beskriva resan bakom uppropet #intedinhora?

– Den korta historien är att Metoo-vågen sköljde över Sverige, vilket följdes av att ett stort antal vittnesmål inom olika branscher offentliggjordes på olika sätt. Till slut började även andra samhällsgrupper vittna om sexuella trakasserier. Jag vände mig till en kompis, som jag visste hade samma erfarenheter som jag, och föreslog att vi skulle starta ett upprop för personer med erfarenhet av prostitution. Sedan hände det bara. Så ursprungligen är vi två personer bakom uppropet, men min kompis hoppade av när #intedinhora inte länge var ett upprop utan började utvecklas till en organisation. Sedan dess har ett antal engagerade personer hoppat på – nu har vi haft ett årsmöte och bildat en förening. Vi var lite tveksamma till att släppa ett upprop som vårt, i samband med alla branschupprop, eftersom vi förstod att många skulle tolka det som att prostitution är en bransch och att säljandet av sex är ett arbete. Det var aldrig vår avsikt.

Hade du bearbetat dina egna erfarenheter vid den här tidpunkten? Eller stimulerade vittnesmålen som ni tog emot egna känslor eller minnen?

– Nej, jag hade inte bearbetat någonting. Jag vet inte… Jag tror inte att det krävs att man har bearbetat en erfarenhet för att kunna se rationellt på andras liknande erfarenheter. Det är liksom ett sätt att överleva. Jag var tvungen att distansera mig från mina egna erfarenheter. Jag kommer inte ens ihåg många av mina upplevelser och det i sig är ju ett distanserande. När jag läste andras berättelser så läste jag dem på ett sätt som aldrig kom mig särskilt nära.

Hur tog du dig ur prostitutionen?

– Oj, det var många saker som påverkade situationen… Dels påbörjades polisutredningar mot vissa av männen som hade köpt sex av mig. Några av dem ledde till åtal och fällande dom. I samband med detta tillbringade jag mer tid i skolan och förbättrade mina betyg. När jag tog studenten fick jag skadestånd utbetalat, vilket gjorde mig oberoende av pengar under den här perioden. Jag skaffade mig vänner och fritidsaktiviteter. Jag brukar säga såhär: det var aldrig en enda sak som blev den så kallade brytpunkten för mig, utan en rad omständigheter i kombination med varandra gjorde att jag kunde sluta. Mitt liv såg nämligen väldigt annorlunda ut när jag slutade sälja sex till skillnad från när jag började. När jag började sälja sex var jag femton år och deprimerad. Jag hade inga betyg, inga vänner, ingenting. Mitt liv var helt enkelt meningsfullt när jag slutade sälja sex.

Så det var samma parametrar som påverkade hur det började och slutade?

– Ja, det skulle jag säga. Det var liksom aldrig ett aktivt val att hamna i prostitution. Till en början så initierade jag nämligen ingenting. Det var snarare så att män närmade sig mig genom att höra av sig till mig online och säga ”om du gör det här, så får du det här”. Jag såg det inte som att jag sålde sex, det var mer en “bytt-är-bytt-situation” som var ganska avdramatiserad. Efter #intedinhora så har jag dock förstått att det är precis såhär som många ungdomar hamnar i prostitution. Allt sker stegvis och till slut vågar man själv också initiera en kontakt. Först var det ett stort steg att bara klä av sig inför någon online. När jag väl hade passerat den gränsen blev det enklare att klä av sig mer. Sedan var det någon som erbjöd ersättning för en handling, fortfarande online, och då var helt plötsligt den gränsen också passerad. När jag till slut träffade någon i verkligheten så hade jag gått över så många gränser att det var svårt att se på händelserna enskilt. Att allt skedde successivt gjorde ju naturligtvis att det blev normaliserat.

”Jag var tvungen att distansera mig från mina egna erfarenheter. Jag kommer inte ens ihåg många av mina upplevelser”

Hur kommer det sig att du började studera juridik?

– Jag började egentligen plugga juridik för att jag visste att jag ville arbeta med samhällsfrågor i framtiden, och då kändes det naturligt att ha en juristexamen som bas. Jag ville liksom veta åt vilket håll man ska rikta sina krav, så att man inte bara har en samling politiska och samhälleliga krav utan att göra något med dem och bara hoppas på att rätt person ska plocka upp dem.

Hur upplever du att konstruktionen av sexköpskriminaliseringen fungerar?

– Jag tycker att det finns en oerhört bra tanke bakom en kriminalisering av köparen men inte säljaren. Konstruktionen utgör ett tydligt ”statement” kring vem som gör rätt och vem som gör fel. Sedan finns det ju också de som älskar att sälja sex, men inom vårt nätverk så har de flesta hamnat inom prostitution på grund av missbruk, fattigdom, grooming eller för att de tidigare blivit utsatta för sexuella övergrepp. Det är inte okej att köpa sex av en sådan person. Det är liksom den grundläggande åsikten. Hur sexköpskriminaliseringen sedan har slagit ut i praktiken är en annan del av frågan. Jag upplever att det rent praktiskt inte är särskilt ”lagligt” att sälja sex trots allt, eftersom stort ansvar ändå läggs på säljaren. Det finns nämligen bestämmelser inom andra rättsområden som motarbetar kriminaliseringen. Personer som säljer sex utvisas ur Sverige på grund av att själva “försäljningen” av sex räknas som oärlig försörjning. Man låser in ungdomar på SiS-hem för att de säljer sex, istället för att låsa in sexköparna. När polisen tar någon på bar gärning som köpt sex så beslagtar de den säljandes ersättning. Barn omhändertas när socialnämnden upptäcker att modern säljer sex. Allt detta beror ju inte på sexköpskriminaliseringen, utan på andra saker. Jag skulle kunna tänka mig att det handlar om hur man ser på kvinnors sexualitet, vilket leder till att vi dubbelbestraffas. Att flickor och kvinnor som säljer sex sedan påstås ha ett ”sexuellt självskadebeteende” osynliggör köparens våld, ansvar och skuld. Någonstans är det alltid kvinnorna som behöver få strategier för att hantera sina problem. Men, om man ser sexköpskriminaliseringen helt isolerad från resten av juridiken och samhället, så läggs ju ansvaret på rätt personer och det tycker jag i grund och botten är det viktigaste.

Vad efterfrågar du idag hos den svenska sexköpskriminaliseringen?

– Ett lagstadgat krav på kunskap och utbildning inom alla yrken som kommer i kontakt med prostitution på ett eller annat sätt. Polisen behöver till exempel känna till att det finns rättspraxis som konstaterar att de inte får beslagta pengarna från den som sålt sex. Förutom det så tycker jag att rättssystemet måste kunna ge personer som säljer sex ett starkare rättsskydd och förbättra deras brottsofferstatus.

Kan man, under några som helst omständigheter, samtycka till att sälja sex?

– Uppenbarligen går det att samtycka till det. Däremot skulle jag inte säga att bara för att ett samtycke finns, så är sexet frivilligt. Man måste någonstans skilja mellan samtycke och frivillighet. Frivilligheten ligger i att man faktiskt vill ha sex med en person. Trots att man inte vill ha sex, så kan man ändå samtycka till det. Samtycket är väl generellt en förklaring av frivillighet, men det behöver verkligen inte vara det. Vad gäller samtyckeslagen så ligger just fokus på frivilligheten. Jag tycker dock att det är skevt, i relation till sexköpskriminaliseringen, att samtyckeslagstiftningen inte en enda gång nämner ordet ’samtycke’, utan istället talar om frivillighet som kommer till uttryck genom handling eller ord. Om någon uttryckligen säger ”jag vill inte ha sex med dig” och sedan erbjuds pengar av personen så att ett samlag ändå äger rum, så borde det ju strida mot samtyckeslagen? Personen har genom ord uttryckt sin icke-frivillighet. Du får absolut inte ha sex med någon som inte vill ha sex med dig, förutom när du ger personen pengar. I den situationen spelar tydligen inte frivilligheten någon roll längre. Och en vanlig fråga som ställs i det här sammanhanget är ”men hur ska männen veta att ni inte deltar frivilligt?”. Sexköparen vet att vi inte vill ha sex med dem. Det är inte otydligt någonstans. Pengarna är ju en tydlig markör. Om det mot förmodan inte är tydligt nog så kanske de förstår det när personen de köpt sex av tar en heroinspruta efteråt. Att personen inte talar språket, har sår över hela armarna eller frågar om du att köra henne till BUP efteråt kan ju också peka på att det inte rör sig om frivilligt sex.

Tror du att sexköpare i ren självbevarelsedrift inbillar sig att personer säljer sex frivilligt?

– Vissa inbillar sig säkert att man vill. Andra tänker nog att de gör personen en tjänst. Sedan tror jag faktiskt att majoriteten inte bryr sig.

I förarbeten till sexköpskriminaliseringen anges den asymmetriska maktrelationen som en av anledningarna bakom den svenska modellen av sexköpskriminaliseringen. Den som köper är i överläge och den som säljer är i underläge. Kan man tänka sig att det finns situationer då maktrelationen är omvänd?

– Jag skulle generellt sett säga att man är i underläge i relation till den som köper. Det finns ju en aspekt där man kan känna sig överlägsen den som köper, och det handlar om att den som köper sex är en sämre människa. Jag skulle dock inte säga att en sådan insikt gör att man får ett strukturellt överläge, och det är ändå den viktigaste maktrelationen i sammanhanget.

Kan förmågan att kunna sätta gränser vara en förutsättning för att kunna fortsätta sälja sex?

– Även om man har förmågan att sätta gränser, så är det sällan som sexköpare håller sig inom de gränserna ändå. I en parallell värld där det inte finns någon ojämlikhet eller orättvisa över huvud taget, så är det kanske möjligt att det finns en situation där man kan köpa sex av varandra.

Debatten kring legalisering av sexköp har varit en vattendelare länge. Det verkar som att det finns

två läger: de som är för en legalisering och de som är emot. Vilka effekter tror du en legalisering av sexköp hade fått på ett juridiskt, samhälleligt och strukturellt plan?

– Jag tror att det finns sätt att lösa problemen utan att legalisera sexköp. Som sagt är det en bra lag av en rad olika anledningar. Kriminaliseringens viktigaste egenskap är att den är normerande och att den minskar sexköp och människohandel. Jag kan bli lite trött på att det enda som diskuteras kring prostitutionsfrågan är just legaliseringen. Visst, det finns vissa rimliga argument som bygger på att man härleder samhälleliga problem till sexköpslagen, men de flesta argument för en legalisering handlar om att det minskar våldet mot personer i prostitution. Varför skulle det göra det? Att det skulle minska stigmatiseringen är också ett ologiskt argument. Oavsett om tjejer tar betalt för att ha sex med många eller bara har sex med många så stigmatiseras de i samhället. Jag skulle inte säga att det har med just prostitution att göra över huvud taget. Här återkommer "hora/madonna"-dikotomin och den finns ju oavsett om det sker en förmögenhetsöverföring eller inte. De flesta argument för en legalisering är ganska svaga och har alldeles för vag koppling till just sexköpskriminaliseringen för att vara relevanta. Jag får känslan av att sexköpskriminaliseringen handlar om att minska prostitutionen för samhällets skull eftersom det cementerar ojämställdhet mellan män och kvinnor, inte för att den enskilda människan inte ska utnyttjas. Detta perspektiv leder till att människor som säljer sex inte har samma brottsofferstatus som andra brottsoffer har.

Vilka felaktiga föreställningar kring sexköp och sexarbetare vill du slå hål på? Är det verkligen människor i samhällets periferi som köper och säljer sex?

– Jag tror att vem som helst kan sälja eller köpa sex. Det är mycket möjligt att många personer som köper sex är psykopater eller i vart fall har något specifikt gemensamt personlighetsdrag, men någonstans så är det helt vanliga män, med helt vanliga jobb och helt vanliga familjer. Jag upplever också att det finns tre förenklade stereotyper av personer som säljer sex. Du har "tjackhoran", människohandelsoffer och slutligen lyxeskorten. Lyxeskorten mår bäst av dessa tre eftersom hon trivs med det hon gör och är en driven egenföretagare. Alla män som köper sex tror, eller vill tro, att de köper av lyxeskorten. Så är det ju naturligtvis inte. Detta synsätt osynliggör alla personer där emellan. Vi har många inom vårt nätverk som tidigare har kallat sig för "lyxeskorter", men som efter att de slutade sälja sex berättar om hur sexsäljandet var det mest ohälsosamma de gjort. Där och då kallade de sig för "lyxeskorter", för att det var det enklaste sättet att hantera sin verklighet. Man vill inte ju se sig själv som ett offer som dagligen utnyttjas av män. Jag påstår inte att det är såhär för alla, men jag tror att det är svårt att ha en nykter blick på sin situation när man är mitt i den och för att finna sig i den så måste man klä den i andra ord. För att återkoppla till det vi pratade om tidigare om maktrelationen mellan köpare och säljare så tänker jag att många lyxeskorter upplever att de har maktövertaget, fastän de kanske inte har det. Jag möter också så många som frågar mig var mina föräldrar var under perioden då jag sålde sex. Jag kan meddela att de satt i vardagsrummet. Jag tror att många i Sverige har svårt att ta till sig att det lika gärna skulle kunna vara mitt barn, eftersom man tänker att man är en för bra förälder för att kunna låta det hända. Jag hade jättefina föräldrar.

På tal om att du var väldigt ung när du började sälja sex så är ett av de vanligaste sökorden på Pornhub "teen" och "virgin". Att det finns en oskuldsfetischism och besatthet kring tonårsflickor i vårt samhälle är självklart. Hur tror du att denna besatthet kring flickor återspeglar sig inom sexköpsbranschen?

– Jag läste ett så bra citat för ett tag sedan där det var en kvinna som försökte förklara varför prostitution inte är som vilket annat yrke som helst. Då sa hon något i stil med att ju mer erfarenhet du har i vilket annat yrke som helst, desto mer värdefull är du på marknaden. Inom prostitution är det tvärtom: ju mindre erfarenhet du har desto mer värdefull är du. Exakt så är det. Ju yngre och "nyare" du är, desto fler förfrågningar får du. Det finns kvinnor som har testat att skriva att de är väldigt unga i sina annonser på någon eskortsida, vilket får till följden att extremt många sexköpsförfrågningar inkommer på bara några få dagar.

Varför tror du att det är så?

– Det handlar om flera saker. En anledning är nog att köparen lättare kan inbilla sig att säljaren inte gör det för att försörja sig, utan för att hon vill. Sen tror jag att köpare njuter av att hon är ung, oskuld och inte har så mycket erfarenhet, just för att de ska kunna ha ett större maktövertag. Nya och unga tjejer är också mycket sämre på att sätta gränser och det är mycket lättare att övertala dem att göra saker som de inte hade gått med på från första början, men också att gå med på att sälja sex för mindre ersättning. De vill säkert också ha en "oförstörd" kvinna så att de kan känna sig speciella. Sedan finns det nog de som rent krasst är pedofiler också. De flesta tände ju på att man var ung och ville att man skulle spela på det under sexet. Många ville ju att man skulle kalla dem för pappa till exempel. Plötsligt under sexet så kunde de be mig att säga hur gammal jag var. Man märkte liksom att de hade valt mig just på grund av att jag var ung.

Hur tycker du att samspelet mellan brottet köp av sexuell handling av barn enligt 6:9 BrB och köp av sexuell tjänst enligt 6:11 BrB fungerar?

– Det finns ju definitivt ett glapp mellan köp av sexuell handling av barn och köp av sexuell tjänst. Det största problemet är ju hur man bedömer uppsåtet kring säljarens ålder. På sugardating-sidor är många tjejer under arton år som lägger upp annonser. Sexköpare vet om det här, men eftersom man måste vara arton år för att få lägga upp annonser på sidorna så är det omöjligt att döma sexköparna för köp av sexuell handling av barn. Många tjejer skriver ju också i sina annonser att de är arton år, så det är ju enkelt för sexköpare att bara hänvisa till det och komma undan med att köpa sex av barn. Här har man också upptäckt att det inte går att döma tillhandahållaren av hemsidan för koppleri. De flesta köparna vill ju att man ska spela på sin unga ålder, men ändå är det så enkelt att hänvisa till ett kryss i en ruta på en hemsida. Jag tycker att det är sjukt att man inte tillämpar ett strikt ansvar här. Det spelar ju uppenbarligen ingen roll att oaktsamhet är straffbart.

Du studerar ju juridik idag. Hur tror du att dina erfarenheter av att sälja sex påverkar dig som person? Och hur tror du att dina erfarenheter påverkar dig som jurist?

– Som person påverkar det mig väldigt negativt. Jag går i traumabehandling, har knappt någon sexualitet och är deprimerad i perioder. Jag är också lite orolig över att arbetsgivare kommer behandla och bemöta mig annorlunda med tanke på min bakgrund. Som jurist har jag ju en erfarenhet som de flesta andra jurister inte har, vilket gör att jag förhåller mig till juridiken på ett lite annorlunda sätt.

Vad behöver göras för att hjälpa personer inom prostitution?

– Dels behöver vi få en systematisk attitydförändring. Vi behöver ha fler spetsverksamheter som personer inom prostitution kan vända sig till. Personer som säljer sex har ett väldigt lågt förtroende för det sociala trygghetssystemet och för rättsväsendet, och med all rätt. Därför behöver dessa verksamheter erbjuda ett ovillkorligt stöd med kompetens inom området. Verksamheterna ska fungera som en mellanhand mellan personen och myndigheten, dit personer kan vända sig för att få hjälp med att anmäla brott, söka bidrag, träffa psykologer och boka gynekologundersökningar. Dessa behöver finnas inom varje landsting. Sex- och samlevnadsundervisningen behöver förbättras, dels för att ungdomarna ska prata mer om frivilligt sex och prostitution. Inom socialtjänsten och polisen vill jag se mer kunskap kring prostitution. När man ansöker om bistånd hos socialtjänsten så grundas beslutet på din inkomst, och eftersom prostituerade ofta har en inkomst som överstiger deras schablon så nekas de bistånd. Detta konserverar människor inom prostitution. Jag tycker att det är spännande hur synen på arbetsprestationen förändras beroende på vilket intresse det finns i att erkänna säljandet av sex som något som har ett legalt marknadsvärde. I ena sekunden är det en oärlig försörjning som kan leda till utvisning och omhändertagande av barn och i andra är det något som ditt bidrag ska baseras på.

När maskerna faller är vi alla lika

TEXT: JOSIP LADAN

BILD: ASA RODGER

Vi är jävligt homogena, vare sig vi vill det eller ej. I alla fall betraktat utifrån.

Jag gjorde mina två första terminer på juristprogrammet i Örebro. Jag trivdes inte i stan överhuvudtaget, varpå jag flyttade tillbaka till Göteborg där jag hade bott i fyra år dessförinnan. I början av september var det dags att återigen ta plats i skolbänken tillsammans med nya bekantskaper som man förhoppningsvis skulle dela de resterande sju terminerna med.

För min del gick det väldigt bra, men det var – och är fortfarande – lika intressant att betrakta mina klasskamrater och den sociala konstruktion som finns, medvetet eller omedvetet, i varje sal vi befinner oss i.

Inom psykologin, sociologin och antropologin finns något som kallas naturalistisk observation. Det innebär att man observerar ett beteende i dess naturliga miljö, utan att försöka kontrollera situationen. Jag arbetade på detta sätt i början och gör det fortfarande, även om jag inte är observatör i lika stor utsträckning som tidigare.

Mina noteringar är följande:

Alla har bestämda platser. Det spelar ingen roll hur stort eller litet rummet är; man vet precis vart folk sitter. Skulle någon mot förmodan sätta sig på en plats där hen vanligtvis inte brukar sitta, rubbas balansen omedelbart. Man skulle inte få för sig att säga något, men koncentrationsnivån och fokuset sänks genast med ett par procent om någon som ”inte ska sitta där” faktiskt sitter där.

Det är alltid samma personer som ställer frågor. Vi har alla suttit där, suckat, himlat med ögonen och allvarligt funderat på om de här personernas primära syfte i livet är att fråga lärarna om precis ALLT. Även om det är svårt att tro så fyller de faktiskt en funktion: om någon ställer frågan så undrar minst tio personer samma sak. Kollektiv nytta, helt enkelt.

Man slutar lyssna .59 varje timme. Av någon outgrundlig anledning börjar det rycka i benen, tankarna skenar iväg och man tänker på kaffe/Nocco/mat/vad som helst utom det man ska göra. Dock: det sker endast om man råkar slänga en blick på klockan. ENDAST då. Annars sitter man där, med ett öga på projektorduken och det andra på den egna datorn.

Tangentsmattret. Mig veterligen finns det ingen grupp studenter som på ett lika effektivt och säkert sätt noterar både viktiga och oviktiga citat från föreläsarna. Om det inte redan finns, så skulle jag vilja döpa fenomenet till (*trumvirvel*) ”akademiska maskingevär”. Varsågoda, Svenska Akademien. Ni behöver lite bra PR nu.

Så oavsett om vi är klädda i Air Jordan från topp till tå, rockar fades eller frisyrer för 1500 kronor, lägger en kvart eller två timmar på att klä upp oss innan skolan för att upprätthålla någon slags fasad av modemedvetenhet, är vi alla av samma skrot och korn: mer eller mindre ambitiösa juriststudenter som drömmer om AB:n, bra jobb och ett liv bortom CSN.

För när maskerna faller, är vi alla lika.

Together we make a mark

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

Följ oss gärna på

WHITE & CASE

ÄR DU STRESSAD?

STRESS?

DU VERKAR STRESSAD

Oförmåga att kunna hålla en röd tråd i tankar kan vara ett symptom på stress. Hoppa till ruta ”Ja”.

VET DU INTE VAD STRESS ÄR?

Vi hänvisar dig då till s. 36 där Akademihälsan förklarar stress och dess effekter. Börja sedan om på steg 1.

JA

Kan du göra något åt det?

NEJ

Prisa Håstad! Slå dig ner i soffan, unna dig *infoga valfritt njutningsmedel* och läs förslagsvis den tänkvärda intervjun med Gabriella Kärnekull Wolfe på s. 24.

JA

NEJ

Skrivkramp är bättre än tentaångest!

SÖK TILL RÄTTSTRYCKET!

RATTSTRYCKET@JURIDISKAFORENINGEN.SE

Den psykologiska saldobalansen

TEXT: DINO VIDIMLIC & ERIK HULTSTEIN

People who cannot find time for recreation will sooner or later find time for illness.
- John Wanamaker

Att vara student idag är fascinerande. För någon generation sedan innebar rollen att demonstrera och ta för sig ute i samhället, men idag är det snarare status quo, där vi avvaktande snirklar in oss på en allt mindre förutsebar framtid samtidigt som vi utvecklar oss själva istället för att kräva omorganisation i samhället.

Enligt studier lider dagens gymnasie- och universitetsstudenter ändå av större oro än patienter på mentalsjukhus under 1950-talet. Att leva i en tillvaro där sinnena ständigt bombarderas med stimulanser som distraherar i förgrunden kan vara farligt för den oinitierade. Har man inget eget uttryckligt mål är det lätt hänt att bara drunkna och hamna i en konform grupp som håller dig svävande på ytan, men som inte riktigt låter dig utforska ditt väsens fulla potential och pejla ditt djup. För att leva i en tid där man har så många alternativ att välja mellan är det egentligen rätt egendomligt hur konforma vi är.

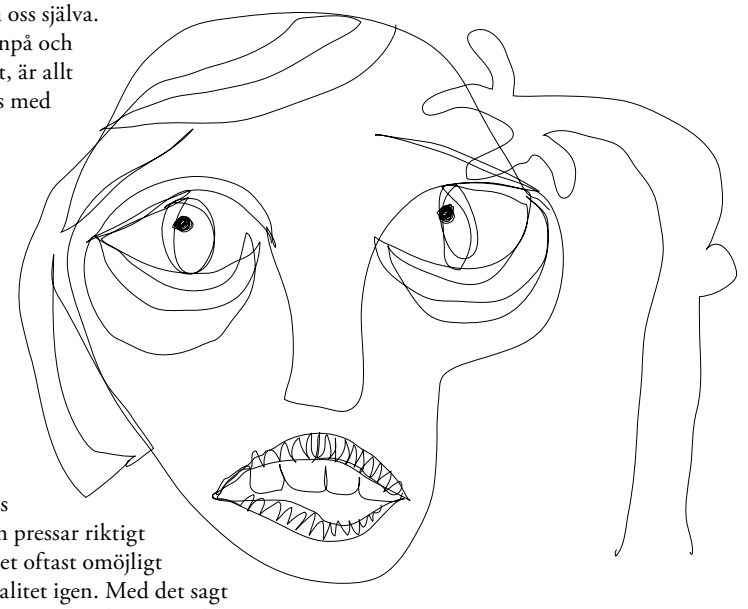
Psykisk ohälsa handlar i de flesta fall om inkongruens. Ångesten ryms i avståndet mellan personen man vill vara och personen man faktiskt är. För att kväva den destruktiva lågan är det därför viktigt att ta någon timme varje månad och analysera sig själv utifrån olika perspektiv. Har du en korrekt självbild? Ge upp aktiviteter som tar massa energi och undersök vad du gör för att samla energi istället. Har du en personlig konstitution, och är det bara fina platoniska ord, eller är det grundläggande principer som du känner legitimitet mot och som definierar dig som människa? Vad är ditt mål? Inventera vilka aktiviteter du investerar din tid i och mät det mot vad du får ut av det. Är det något som ger dig välmående och på sikt är ett steg mot vart du är på väg ska du fortsätta. Är det inte det, är det kanske istället dags att överge vanan och skapa utrymme för andra alternativ i dess ställe. Vad gör du för att hålla dig i form? Vilka aktiviteter tar du del av för att stimulera din kreativa sida? Trivs du med att extraknäcka?

Kortvarig hälsa då? Först har man ångest över att man skippar en föreläsning för att ta sovmorgon på en måndag. Nästa kurs lägger man 50 timmar i veckan på aktivt plugg och får ändå bara ett BA. Ibland lägger man så mycket av sin tid på träning att kroppen inte får tillräckligt med sömn och vila. Man är aktiv i så många studentföreningar att man inte har tid att umgås med nära och kära.

Alla har lika många timmar på dygnet. Psykisk hälsa handlar om att disponera dessa realistiskt så att man balanserar saldot på kontot. Balansmåttet är högst personligt och det enda man objektivt kan erbjuda är möjligtvis en psykologisk linjal genom en ofta använd metafor:

Tänk dig att din livskvalitet ryms i en glasburk och att du är ett träd som gödslar på den näringen.

Tre saker som är fundamentalt bra att ha i din glasburk är, lite klyschigt sagt, stenar, jord och grus. Stenarna är absoluta nödvändigheter och det som stabiliserar rötterna. Sådant som alla människor har behov av för att överleva och må bra: vatten, mat och sömn. Jorden är vårt sociala liv. Som flockdjur behöver vi människor tillhöra grupper och vara en del av något större än oss själva. Resten, det som strösslas ovanpå och fyller upp burken fullkomligt, är allt det andra vi gör när vi umgås med oss själva.



Ett stort problem på senare år har blivit hur våra burkar blivit mer och mer genomskinliga. Hur vi tittar på andras och tycker att deras innehåll ser ut att vara mycket mer attraktivt än det egna. Kanske försöker man då pressa in något ytterligare hos sig själv, men då blir burken tyngre än vad som känns bra. Kanske bildas till och med sprickor om man pressar riktigt hårt; spricker behållaren är det oftast omöjligt att hitta tillbaka till en normalitet igen. Med det sagt fokuserar fler och fler i allt större utsträckning på det yttre utseendet istället för att värdesätta innehållets funktionalitet. Ständigt omgivna av skenet av andras behållare glömmer vi fundera på vår egen lilla burk; det som faktiskt avgör hur vi själva växer och om det blir någon frukt eller inte.

”För att leva i en tid där man har så många alternativ att välja mellan är det egentligen rätt egendomligt hur konforma vi är.”

Även om vi alla är unika floror som i grunden har liknande behov skiljer sig det materiella innehållet beroende på vilka vi är som individer. Vissa är rosor, andra är kaktusar. Vissa växer i en omgivning med mycket sol medan andra är koraller under havsytan. Vissa växer i en avlägsen skog med liknande växter runt omkring sig, medan andra tvingas anpassa sig till en ny omgivning trots att de i grunden inte är gjorda för miljön de befinner sig i. Vad är du för växt? Befinner du dig i rätt miljö för att kunna blomma på ett korrekt vis? Eller gör du det bästa du kan för att anpassa dig så bra som möjligt trots att du kämpar mot naturens lagar?

BILD: LUCREZIA CARNELOS

TEXT: BEATRICE SMEDENMAN

När perfekt inte duger

Akademihälsan om psykisk ohälsa bland juriststudenter

Jag lämnar skolan klockan tre en tisdag för att bege mig mot Akademihälsan för en intervju med två psykologer jag bestämt träff med. Det är en solig dag för att vara februari, vilket gör att det känns lätt att gå ”tidigt” från skolan. Oftast känns det dock inte så bra när jag lämnar skolan tidigare än klockan fem, utan förknippas oftast istället med känslor av stress och skuld för att jag inte sitter längre och pluggar. Stress och psykisk ohälsa är vanligt förekommande bland studenter och psykologerna Marina Jerger och Maria Wängqvist berättar som representanter för Akademihälsan i denna intervju om varför stress och psykisk ohälsa lätt uppstår under studietiden och vad man kan göra för att hantera det.

En stor andel av de som söker sig till oss är juriststudenter från Handelshögskolan, berättar Marina och Maria. Det vanligaste problemet som studenterna söker för är prestationsångest som ofta går hand i hand med självkritik och skam. Juriststudenter är från gymnasietiden vana vid att vara bäst i klassen och när de börjar på juristutbildningen märker de att alla andra också är bäst. Många av de som söker hjälp när de går i början av programmet är dessutom unga och har flyttat hemifrån för första gången i sitt liv. Att lära sig att sköta ett eget boende, tvätta och laga mat, och därmed bli vuxen samtidigt som man ska fixa studierna och relatera till helt nya sociala sammanhang är en stor utmaning i sig. De flesta som söker är i början eller slutet av sin studietid, medan många i mitten av studietiden hittar någon slags balans. De studenter som söker sig till Akademihälsan i slutet av sin studietid har ofta problem med prokrastinering, vilken ofta är driven av prestationsångest och självkritik. Det leder ofta till ett ”allt-eller-inget-tänk”, där studenten känner att om jag inte kan göra det perfekt så gör jag det inte alls, berättar Marina och Maria. Många studenter som skriver sitt kandidat- eller masterarbete berättar hur de kollat på Netflix eller städat hela lägenheten istället för att plugga, vilket är ett sätt att undvika obehaget.

Marina och Maria menar att det som är speciellt med just juristutbildningen är att studenterna måste ligga på topp hela tiden med en press av att få högsta betyg i samtliga moment. Det blir en ohållbar situation där studierna konstant ligger under en slöja av prestationsångest. När prestationsångesten fått fäste och pågått en längre tid kan det i sin tur leda till att man drabbas av en nedstämdhet eller depression. Maria menar dessutom att hon märkt en tendens av att de som söker sig till Akademihälsan söker för allt tyngre problematik. Ibland rör det sig om ångestsjukdomar som inte är renodlat studierelaterade men som accentueras i samband med studierna.

Juristprogrammets betygssystem har psykologerna Marina och Maria mycket tankar om. De menar att de kan se en stor skillnad på juristutbildningen och en utbildning där man bara kan få godkänt eller icke-godkänt. De studenter som pluggar på ett program av det senare nämnda slaget lär sig samarbeta och jobba i team på ett helt annat sätt vilket gör att stressnivåerna sjunker. Juristprogrammets system, där det krävs höga betyg för att få en tingsnotarieplats som många vill ha, orsakar onödigt mycket stress och press. Att försöka ligga i topp under fyra och ett halvt år med ett mål som ligger så pass långt fram skapar en ohållbar situation. Stressen, som hänger ihop med denna prestationsångest, leder ofta till att man inte heller får någon balans mellan vila och arbete. Antingen blir återhämtningen naggad på i tid, eller så består återhämtningen av att oroa sig för studierna. Maria berättar att återhämtning är en central byggsten för att må bra och att det därför är oroande med beteenden som att sitta kvar i skolan till åtta på kvällen, vilket många juriststudenter gör. Att etablera ett icke-hållbart system med så långa studiedagar, där man till slut inte har något som helst öppet inlärningsfönster kvar, är inte effektivt för att prestera bra. Studenterna sover för lite, äter för dåligt och tränar inte, vilket är mönster som många problem bottnar i, berättar Marina. Därför försöker psykologerna ofta göra en “deal” med studenter som har dessa problem, där studenten ”måste” gå och träna eller gå hem vid

”Att man alltid kan göra bättre blir som ett hot snarare än en motivation. Perfekt duger inte.”

halv 5. Studenterna märker då oftast själva att de presterar minst lika bra på tentan, utan att behöva sitta och pressa in någonting i onödan.

Studietiden är speciell på så sätt att den är väldigt “ouppstyrd” jämfört med ett vanligt arbete. Ingen ringer efter en om man är sjuk eller påminner en om vad man ska göra, och man måste ta ansvar för sig själv och förhålla sig till väldigt långsiktiga mål. Detta menar Marina och Maria skapar ovisshet hos studenterna för vad som krävs av dem. Om man inte vet vad som krävs av en, har man heller aldrig gjort tillräckligt. Att man alltid kan göra bättre blir som ett hot snarare än en motivation. Perfekt duger inte. När det dessutom bara är ens eget ansvar att prestera i studierna så upplevs det som ett stort individuellt misslyckande om man kuggar en tenta eller behöver gå en längre tid på utbildningen. Marina och Maria menar dock att det som upplevs som ett individuellt misslyckande istället är ett misslyckande från institutionen, eftersom man trycker in så mycket innehåll på utbildningen att det inte går att studera och behålla en god hälsa samtidigt. Det finns studenter som kommit hit och berättar att vissa lärare uttryckt att man inte kommer lyckas om man inte stannar till klockan sju varje kväll och läser. Det är ett upplägg som går utöver den normala arbetstiden, där brist på återhämtning ligger i systemet, menar Marina. Om lärarna signalerar att det är ett stålbad som studenterna ska ta sig igenom istället för att vara förebilder för hur man skapar ett sunt arbetsliv för sig själv, kan det skapa ett ohälsosamt studentliv. Hos ledningen på Handels finns också en uppfattning om att man behöver bidra till en förändring på detta område och Akademihälsan ska därför börja prata om systematiskt arbetsmiljöarbete där, berättar Marina.

Under den så kallade ”Kexen” svämmas Akademihälsan över med personer från samma klass, som alla tror att de är ensamma om att må dåligt. Marina lyfter fram att det är farligt att kämpa på i sin egen fåra utan att prata med varandra om hur man mår. Så om man känner att man själv inte mår så bra över studierna så ska man börja med att kommunicera detta till någon. Det andra man kan göra är att börja prioritera återhämtning och träning. Träningen hanterar stresshormoner som kortisol och adrenalin och tillsammans med god återhämtning skapar det en balans i kroppen. Det tredje man borde göra är att skapa och bevara goda relationer. Vid stresspåslag kopplar hjärnan bort delarna som sysslar med logik och analys och aktiverar systemet som reagerar på fara och hot. Så istället för att försöka tänka och plugga när man är stressad kan det vara bättre att fika eller krama någon. Att skaffa goda relationer i skolan är också en del i att skapa en trygg studiemiljö, där man blir robustare mot stress. Marina framhäver dock vikten av att inte som grupp skapa en prestationspsykos där man visserligen lyfter att studierna är jobbiga men på ett sätt som bara höjer stressnivån. Det är lätt att hamna i en situation där man pratar om psykisk ohälsa kring studierna men fortsätter att upprätthålla strukturen då man inte ändrar sitt beteende. Det är också viktigt att faktiskt våga närma sig dem som man misstänker inte mår så bra i klassen och visa omsorg och att man finns där.

Marina och Maria ser dock ljust på framtiden och ser tendenser till ett skifte inom hållbart arbetsliv där de menar att ledarna visar vägen. När cheferna föregår med gott exempel och går hem eller går och tränar vid fem ser man att organisationer blir mer kreativa och effektiva. På samma sätt menar Marina och Maria att lärarna borde föregå med gott exempel, eftersom det är dem som signalerar till juriststudenterna hur ett sunt arbetsliv kan se ut. Det handlar om att ifrågasätta bilden av vem det är som presterar bäst i längden. Man kan givetvis jobba 70-timmars veckor och bli framgångsrik, men det är som upplagt för att bara hålla i några år och risken att det slutar i utbrändhet är stor. Därför är det viktigt för studenterna att ställa sig frågan: Hur ser en bra jurist ut, hur arbetar den och hur balanserar den alla delar i sitt liv?

Akademihälsan
STUDENT

Exempel på besvär du kan söka för:

- Ångest och oro
- Stress
- Prestations- eller tentaångest
- Sömnsvårigheter
- Nedstämdhet
- Koncentrationssvårigheter
- Rädsla att tala inför folk
- Bristande självförtroende

OM AKADEMIHÄLSAN

Akademihälsan är en gratis studenthälsovård som finns till för alla studenter vid Göteborgs Universitet, dit man kan vända sig med problem som är orsakade av eller uppkomna under studierna och få stöd för dessa besvär. De har en bred personalbas med psykologer, en arbetsterapeut, en sjuksköterska och en psykolog specialiserad för internationella studenter – för att nämna några. En typisk process ser ut som så att studenten kommer in för ett första utredande samtal där man försöker ringa in vad det är studenten behöver hjälp med, för att sedan ta ett beslut kring huruvida man ska boka in besök med studenten. Sedan träffas man några gånger och försöker ha fokus på det som studenten upplever problem med och på att hitta konkreta lösningar och en förändring för studentens situation.

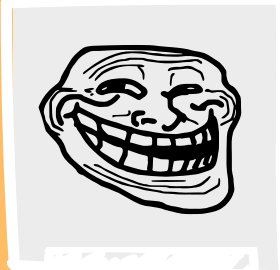
För att kontakta Akademihälsan går man in på akademihalsan.se och fyller i en anmälningsblankett och skickar in. Oftast får man tid inom en vecka!

3 snabba må-bra-tips:

- Kommunicera om det du tycker är jobbigt
- Prioritera återhämtning och träning
- Skaffa goda relationer

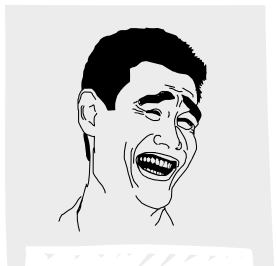
FÖRHOPPNINGAR PÅ KURSEN

Kursstart



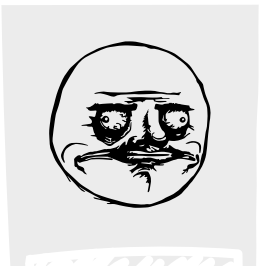
PLUGGAR FÖR AB

Tentavecka



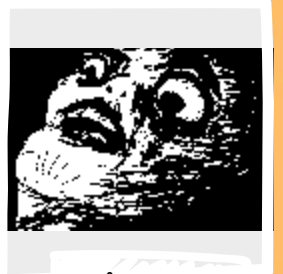
SATSAR PÅ BA

Under tentan



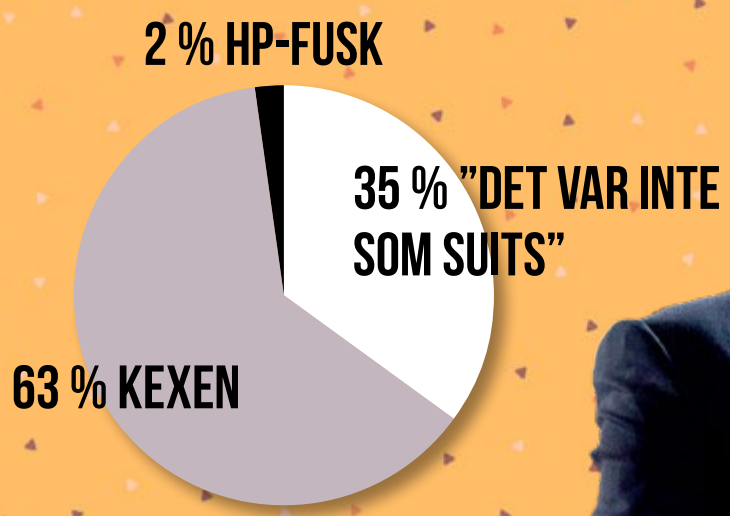
NÖJER MIG MED B

Tentaresultat



FÅR ETT U

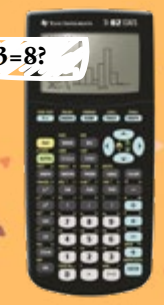
VARFÖR JURISTSTUDENTER HOPPAR AV PROGRAMMET



JURISTSTUDENT STARTER PACK

”Får inte plats med alla mina böcker!”

The Holy Bible



2+3=8?

”T1 Confirmed”

”Markera det viktigaste”

”Alla är ute, men här sitter jag och pluggar.”

VILKEN KOMBO ÄR DU?

När tentastressen är som värst och det verkligen inte ser ut att finnas något ljus i mörkret, gäller det att man i största möjliga mån försöker skapa sig en målbild av vad som väntar bortom tentan. Rättstryckets redaktion har tagit fram förslag på kombinationer som är skräddarsydda för just dig. Eller ja, någorlunda i alla fall.

VALFRI STREAMINGTJÄNST + SOFFAN/SÄNGEN

Övrig motivering egentligen överflödig. Vad är bättre än att komma hem, ta en dusch, käka något och sen lägga sig för att ÄNTLIGEN ta tag i den där serien eller filmen som du väntat på sedan tre veckor tillbaka. Låt de andra hänga i barerna eller på dansgolven; du kunde inte bry dig mindre. Klubbande är timmar man aldrig får tillbaka. Dessutom har du lärt dig att uppskatta ensamheten efter tre veckor som isolerad – mänsklig kontakt kan vänta till efter helgen.

RT Rekommenderar: Gomorra, Game of Thrones (HBO), The Fall, Orange Is The New Black (Netflix).

ÖL/VIN/SPRIT + DANSGOLV + FYLLEKÄK

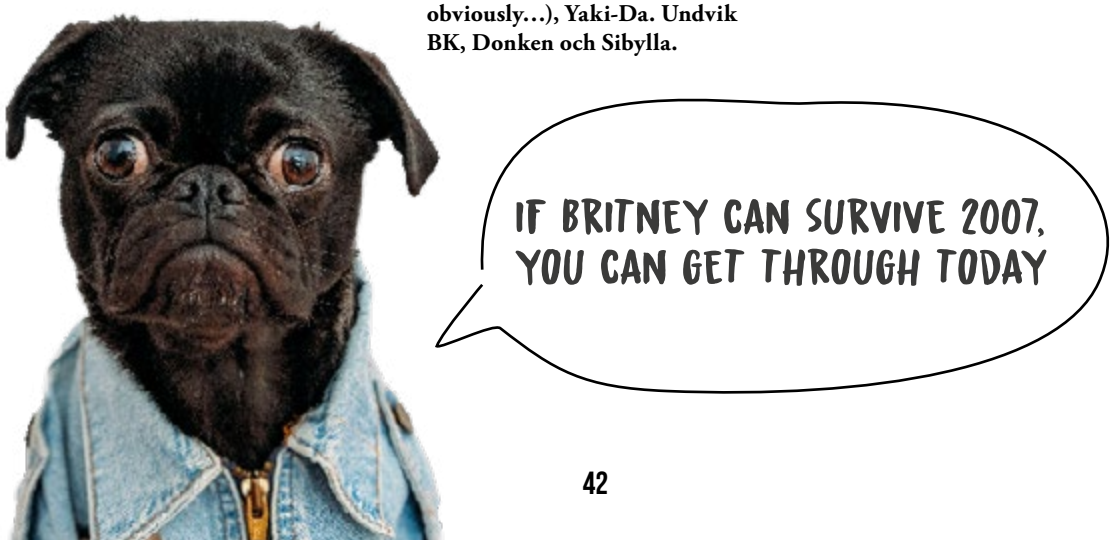
Så var det dags igen. Isoleringen är över, tentahelvetet gjort och festoutfiten ON POINT. Väskan är preppad med ett par ljumna 7,0–or som du knäpper direkt efter att du lämnat tentasalen, du studsar ned för backen och omfamnar med glädje alla Vasas sunkhak på en gång. Vasa Bar, Skafferiet, Källar'n (sunkgaranti!), Vasa Brygghus, Skål… Det kvittar – du ska ändå vidare och skiter egentligen i hur mycket eller lite det kostar och smakar. Var du än väljer att börja resan så slutar den på samma plats: i random kö på random snabbmatsställe, bredvid flyktiga bekantskaper och en morgondag präglad av Resorb och toabesök.

RT Rekommenderar: Sjuans (burgare), Kebaberia (kebab, obviously…), Yaki-Da. Undvik BK, Donken och Sibylla.

ENKELBILJETT FRÅN GÖTEBORG + FLYG/TÅG/BUSS

Tentan är knappt inlämnad förrän du tar första vagnen mot centralen. Biljetten är bokad sedan länge, väskan fick följa med in i tentasalen och resan påbörjas inom en halvtimme. Skitsamma vart du ska; det viktigaste är att du ska BORT. Du är så urbota trött på din lägenhet, dina polare, skolan, böckerna och stan att vad som helst är bättre än att vara kvar. Morsans mat kan vara ett alternativ, Maldiverna i en vecka ett annat. Plånboken avgör. Väl tillbaka är du utvilad, förberedd och redo att ta dig an vad som än kastas åt ditt håll. Tja, nästan allt. Man behöver ju inte överdriva.

RT Rekommenderar: Alla destinationer. Nåväl, inte Lilla Edet kanske.



3 X om y

Tre situationer när en jurstud. säger att hen pluggar juridik

1. När ett medialt uppmärksammat rättsfall diskuteras.

2. När ett medialt uppmärksammat rättsfall inte diskuteras.

3. När ingen undrar, frågar eller vill veta.

Tre uttryck för att ”blanka”

tidig förfest

”Man kan aldrig få ett U på en tenta om man inte skriver någon.”

”Så jävla rolig tenta, jag ska nog göra den igen.”

Tre typer av tenterande

1. OCD-personen. På personens skrivbord finns bara det allra nödvändigaste. Varje sak, oavsett om det är penna eller lagbok, har sin specifika plats och personen behöver av någon outgrundlig anledning inte gå på toaletten en enda gång under den fem timmar långa skrivningen. Lägg dessutom till konststycket att kunna inhalera en banan på två sekunder. Otroligt.

2. Sprattelgubben. Kalla det myror i brallan, överskottsenergi eller bara en benägenhet att göra allt annat samtidigt som hen skriver. I likhet med en receptionist rullar hen sin stol från den ena kursboken till den andra där de ligger uppslagna på bordet. Oavsett vad den här personen gör så syns det. Och HÖRS.

3. Gastronomen. Fem bananer, tre Nocco, en påse chips, en råbiff, ett paket Dextrosol, två mackor, vindruvor, kanelgifflar, anklever, drickyoghurt…

Fotar du allt i tid och otid?

SÖK TILL RÄTTSTRYCKET!
RATTSTRYCKET@JURIDISKAFORENINGEN.SE

Får det lov att vara en releasefest?

Bli en del av redaktionen!

SÖK TILL RÄTTSTRYCKET!
RATTSTRYCKET@JURIDISKAFORENINGEN.SE

Rättstrycket är Juridiska Föreningen i Göteborgs studenttidning. Tidningen drivs helt och hållet av studenter från juristprogrammet som engagerar sig ideellt.

MANNHEIMER SWARTLING VINGE Lindahl

I SAMARBETE MED MANNHEIMER SWARTLING, WHITE & CASE, LINDAHL, CEDERQUIST, VINGE, MAQS