

*Hälsa och välmående*

# de Facto

Intervju med  
Johanna van  
Rooij

**ARTIKEL**  
Spara tid med  
tangenterna

**Det nya  
glasstestet**

*Generalerna*  
**2024**

JURIDISKA FÖRENINGEN VID UMEÅ UNIVERSITET



På Cederquist vet vi att jämvikt är en viktig nyckel för att leverera den bästa rådgivningen. Det kan handla om balansen mellan detaljfokus och helhetstänk i våra analyser - men det handlar också om vilken arbetsplats vi vill skapa.

Vi tror på innovation för att ligga steget före, och ser jämställdhet som en självklarhet för att hitta de allra bästa medarbetarna. Genom att se både utmaningar och lösningar från olika synvinklar, kan vi erbjuda snabb personlig utveckling och långsiktigt hållbar rådgivning.

Bli vår nya kollega - ansök på: [karriar.cederquist.se](https://karriar.cederquist.se)



CEDERQUIST

## Innehållsförteckning

<b>Chefredaktör har ordet</b> Daniel Zachrisson	4
<b>Generalerna 2024</b>	6
<b>Den förgiftade bägaren</b> Hugo Sidenhag	8
<b>Spara tid med tangenterna</b> Mortadha Sady	9
<b>Mänskliga rättigheter och domstolsarbete</b> Intervju med Johanna van Rooij	10
<b>Assar recenserar</b> Assar Wallén	14
<b>Redaktionschef har ordet</b> Nathalie Lemark	16
<b>Femjur upplyser</b> Femjur Umeå	17
<b>Det ”nya” glasstestet</b>	20
<b>Ordförande har ordet</b> Melker Tingberg	22
<b>”Men du har ju redan tränat idag”</b> Inspektor Jan Leidö	24
<b>Bilder från vårbanketten 2024</b>	26

Ansvarig utgivare

Daniel Zachrisson

Chefredaktör

Daniel Zachrisson

Layoutansvarig

Tilda Säfvenberg

Redaktionschef

Nathalie Lemark

Juridiska föreningen

Umeå Universitet

901 87 Umeå [www.jf-umea.se](http://www.jf-umea.se)

# Chefredaktör

*har ordet*

## Glöm inte hälsan!

**N**u är sommaren snart kommen - och det märks! Solen börjar titta fram allt mer, gräset blir grönare för varje minut - det är till och med svårt att sova om nätterna för oss som är för lata för att skaffa mörkläggningsgardiner. Personligen känner jag av en kollektiv suck av lättnad när man första gången för året kan sätta sig utanför Lindell i t-shirt utan att frysa ihjäl.

Samtidigt innebär slutspurten av vårterminen även ett rasande tempo inom de flesta kurserna, och många av er studenter är säkert för stressade inför tentorna för att egentligen läsa denna tidning. Utöver det är det såklart mycket annat som pågår - Juridiska föreningen har, som vanligt, mycket på gång i maj månad, vilket inte dämpar ångesten, om jag ska tala för mig själv.

Detta nummer är tillägnat hälsan och välmåendet, en oerhört viktig del av studentens liv. Olyckligtvis glömmar många av oss i dessa hektiska tider att hälsan är en nödvändighet. Vi alla behöver en sund hälsa och ett psykiskt välmående, och detta är inte något som kan betonas mer!

Det är därför viktigt att koppla av. Med det sagt menar jag inte att ta raster vid bänken genom TikTok eller Instagram - det hjälper ingen. En personlig favorit på våren är att gå ut och sätta sig i solen i 10-15 minuter (när den faktiskt tittar fram), antingen med en bok (kursböcker räknas inte), en kompis eller musik. Det lilla går långa vägar måste jag medge. Ett annat hjälpredskap för mina studier har varit träning. I vintras anmälde jag mig till blodomloppet här i Umeå; sedan dess har jag bara intensifierat min träning inför ett bra alternativ för avkoppling till juristprogrammet.

I denna upplaga av den satta ihop artiklar hälsan och välmåendets hoppas att den bilande läsning och detta vill vi önska er mar!



Facto har vi i redaktion och krönikor som berör endet på olika sätt. Vi drar till en underhållslite lugn & ro. Utöver alla en underbar som-

Daniel Zachrisson

Chefredaktör för Juridiska föreningen vid Umeå universitet

## Vill du vara med och påverka näringslivet?

Du är vår framtid och vi vill gärna satsa på dig redan nu. Gå med i vårt studentnätverk Vinge Talang för att få inbjudningar till events, kontaktsamtal och mycket mer.

Läs mer och gå med på [vinge.se/vingetalang](https://vinge.se/vingetalang)



VINGE

# Generalerna 2024

Under vårterminen har ansökan till generalposten för insparken 2024 både öppnat och stängt, och idag har fem stycken unga juriststudenter blivit utsedda att hålla årets jurist-inspark. Temat för året är JURden runt, och de nya juriststudenterna blir i år olika typer av resenärer, vilket gör generalerna till reseledare som måste vara beredda på alla typer av frågor...

1. Vad är ditt favoritminne från insparken 2023?
2. Vilken är den bästa resan du har varit på?
3. Drömdestination?
4. Beskriv känslan inför insparken 2024 med ett ord?
5. Om du skulle ge ett råd till de nya studenterna inför insparken, vad skulle det vara?

## Emma Hermansson T2

Hemort: Umeå

1. Barrundan
2. Har bott i USA i tre år, det var väldigt roligt!
3. Rom, tycker Italien är jättefint och älskar gamla städer!
4. Förväntansfull
5. Var öppen för att träffa nya människor!



## Moa Wallberg T2

Hemort: Falkenberg

1. Tröjrivningen!
2. Min backpackingresa i Asien!
3. Tokyo!
4. Taggad!
5. Passa på och njut!



## Vera Dahl T2

Hemort: En liten by som heter Saleby utanför Lidköping

1. Tisdagsrex, första stora utekvällen
2. När jag var i London och kollade på massa musikalerna osv med min gymnasieklass!
3. Rom för att se Colosseum, det är min barndomsdröm!
4. Asfett!
5. Drick mycket vatten!



## Jonathan Wigren T2

Hemort: Örnsköldsvik

1. Första tisdagsrex!
2. Kenya, de har liksom allting där, safari,
3. stränder, städer, och det är varmt!
4. Hawaii, surfa, chill
5. Förväntansfull! Preach
6. Laga jävligt mycket matlådor inför insparken och bara bunkra upp! Köttfärsås och spagetti är väldigt bra (undvik nudlar, det är inte bra)



## Emmy Frisk T2

Hemort: Umeå

1. Tröjrivningen
2. Tågluffade i Europa sommaren efter gymnasiet så den skulle jag säga!
3. Jag har nästan för många... Men Zanzibar är högt på listan!
4. Supertaggad!
5. Planera och handla inför insparken så du har en full kyl och frys när allt väl drar igång!!



## Den förgiftade bågaren

Det räcker med ett fåtal droppar, så förändras vätskan. Den går från ett ursprung av livskraft till att representera misär. Det är en process som är svår att upptäcka och förstå, men så fort man smuttar är skillnaden omöjlig att inte förnimma. Och då är förändringen komplett. Bågaren är förgiftad.

Och bågaren är verkligen förgiftad. Men i detta fall är det inte en vätska som har angripits av fördärv, utan en grupp. För sanningen är att i kåren av advokater har det sipprat in ett antal droppar gift, i form av sådana som aktivt motverkar lagen de ska företräda. Gift som ligger likt olja i vatten. Att applicera lagen, använda pennan som en värja och utföra sin roll med en sådan bravado som hade fått en matador att skämmas av undermålighet, bär med sig ett ansvar. Ett ansvar bortom denna värld i dess vikt. Och om någon fallerar i denna plikt, går det ut över hela yrkeskåren. Det kan argumenteras vara en orättvis sanning, då ett antal rötägg inte representerar hela gruppen, men det är tyvärr en sanning oavsett. Och vissa har fallerat.



Problemet är etablerat, diagnosen ställd, men vad är då kuren? Detta är en fråga som otaliga avhandlingar skulle kunna skrivas kring, och en som jag aldrig skulle kunna besvara på ett tillfredsställande utförligt sätt. Bland mycket, mycket annat anser jag att advokatsamfundet måste få en större roll och ökade befogenheter, för att den inre ogrärensningen ska kunna fortskrida på ett effektivt sätt. Men någonting som jag skulle vilja lägga fokus på i denna krönika, och verkligen rikta strålkastarna mot, är egentligen inte ett råd begränsat till advokater som missköter sig. Det är egentligen inte heller ett råd riktat till advokater, utan till jurister i stort. Det jag, en förvisso ej färdigutbildad jurist, föreslår, är att vi ser vår roll från ett bredare perspektiv. Vi utbildar oss inte till jurister - vi utbildar oss till pelare. På grund av den professionalism och kunskap vi ska bringa, utgör vår yrkeskår en vital stomme av samhället - en stomme där varje spricka med fog ses som ett orostecken. Och det gäller möjligen särskilt för just advokater, som ytterst utgör rättsstatens försvarare. Och detta är någonting som jag anser att vi hela tiden måste påminna oss själva om. Vi är tjänarnas tjänare, som måste utföra våra uppgifter med den gravitas som följer av vår börda. Och genom att påminna oss själva om detta, kan de som inte är villiga att fylla en sådan roll sorteras bort per automatik.

Processen kommer nog vara tämligen utdragen då det inte finns en "quick-fix", och många lösningar kommer behöva arbeta i tandem för att vi ska se resultat. Men jag är hoppfull att vi en dag kommer se en bågare med väldigt lite eller, om jag får uttrycka mig en smula naivt, till och med helt utan gift. Och en lösning som jag då skulle vilja ordinera är just att vi alla, tillsammans som en yrkeskår, håller i åtanke att vårt ansvar är enormt. Låt oss leva upp till det.

Hugo Sidenhag T2

# Spara tid med tangenterna

av Mortadha Sary, T2

Att använda kortkommandon på datorn är ett effektivt sätt att öka produktiviteten och snabba upp arbetsflödet. Oavsett om du använder en PC eller Mac finns det flera grundläggande och avancerade kortkommandon som kan göra ditt digitala liv enklare. I den här artikeln kommer vi att gå igenom några av de mest användbara kortkommandona för både Windows (PC) och macOS (Mac). OBS! Många av dessa kortkommandon kan vara väldigt självklara för dig. Däremot är det inte alltid säkert att den som sitter bredvid på föreläsningen vet hur du trollar omkring på din dator.

Vi som ofta behöver hantera alldeles för många flikar i webbläsaren borde känna till de smidiga navigationskommandon som finns tillgängliga. Här kommer en lista på dessa!

## The basics

Kopiera	Ctrl/Cmd + C
Klipp ut	Ctrl/Cmd + X
Klistra in	Ctrl/Cmd + V
Spara	Ctrl/Cmd + S
Nytt dokument	Ctrl/Cmd + N
Skriv ut	Ctrl/Cmd + P
Ångra	Ctrl/Cmd + Z
Gör om	Ctrl/Cmd + Y
Ordsök	Ctrl/Cmd + F
Skärmdump	Win + shift + S / Cmd + shift + (3/4)

## Navigering

Öppna ny flik	Ctrl/Cmd + T
Stäng aktuell flik	Ctrl/Cmd + W
Stäng fönster	Ctrl/Cmd + Shift + W
Växla mellan flikar	Ctrl/Cmd + Tab (för att röra sig framåt) Ctrl/Cmd + Shift + Tab (för att röra sig bakåt)
Återöppna nyligen stängd flik (life changer)	Ctrl/Cmd + Shift + T
Uppdatera sidan	F5 eller Ctrl/Cmd + R
Gå till adressfältet	Ctrl/Cmd + L

# Mänskliga rättigheter & domstolsarbete

## En intervju med Johanna van Rooij

*En solig dag i början av april var Johanna van Rooij, hovrättsassessor och projektledare på enheten för internationella relationer vid domstolsverket, på plats vid Umeå universitet för att hålla gästföreläsning om att jobba med mänskliga rättigheter som jurist. Johanna har sedan tidigare en bred juridisk erfarenhet, och har bland annat arbetat inom allmän domstol, Europadomstolen, Justitiedepartementet och Justitiekanslern, samtidigt som hon varit engagerad i rättighetsfrågor inom rättsväsendet. Allt tillsammans bildade detta ett rikt underlag för en givande intervju som hölls på restaurang Hjortron.*

Redan tidigt på juristprogrammet visste Johanna att hon ville jobba med rättighetsfrågor och internationella frågor, men att vägen dit kanske inte var alldeles självklar.

Att det lutade mer åt humaniora visste jag absolut. Jag jobbade extra på en affärsjuridisk byrå och kände av att det inte var min grej. Samtidigt var det en rad slumpmässiga faktorer som ledde till att jag hamnade på specifika arbetsplatser. Fokus låg senare åt det internationella hållet, och jag tog alla chanser att göra någonting utomlands.

Tjänsterna som notarie och assessor var eftertraktade bland studenter och domarbanan ansågs lägga grunden för många eftertraktade statliga tjänster. Med programmets gång insåg Johanna att domarrollen var mer än hon först hade fått intryck av. Den kunde också vara en grund för flera internationella yrkesroller, vilket ledde till att hon slutligen satsade på domarbanan.

Idag arbetar Johanna van Rooij som projektledare för ett av domstolsverkets biståndsprojekt i Bosnien Hercegovina, men hur fick hon just detta arbete?

- Jag sökte detta jobbet på domstolsverket. Det handlade mycket om att ha färdiga internationella erfarenheter. En viktig del var givetvis även att vara hovrättsassessor i grunden, så att man förstår den svenska domstolsverksamheten och kan förklara denna. En annan viktig kunskap är att kunna flera språk.

Biståndsprojektet i Bosnien-Hercegovina består av fyra olika delmål eller huvudfrågor. Först och främst är det en målsättning att renodla domarrollen i landet genom att delegera administrativa uppgifter till andra yrkesroller. Inom projektet arbetar man även med att införa prövningstillstånd i den bosniska hovrätten, till vilket man redan kommit med ett färdigt lagstiftningsförslag tillsammans med bosniska experter, förklarar Johanna. En del av projektet berör jämställdhetsintegrering som utförs inom domstolarna och åklagarkamrarna. Slutligen berör projektets förtroende-frågor och media-kommunikation. Man vill nå en ökad transparens i bosniska domstolar och se göra rättsskipningen mer medborgar-vänlig.

Det dagliga arbetet består av att koordinera domstolsverkets viljor och följa biståndsprogrammet, berättar Johanna.

- Mina dagar handlar mycket om att ha avstämningsmöten med projektledarna, engagera svenska experter och koordinera dessa till olika aktiviteter i biståndsprojektet.

Tillsammans med två andra driver hon projektet från svenskt håll. Samarbetet utförs med två projektledare från det bosniska domarrådet i Bosnien Hercegovina.

- De är lite som domstolsverkets systemmyndighet. De har dock mycket större makt och med att de är del av domarrådet och har mer beslutande makt än domstolsverket.

Att projektet bedrivs just i Bosnien-Hercegovina är dels på grund av domstolsverket inriktar sig på länder i närområdet, dels att landet har varit prioriterat inom den svenska biståndspolitik, menar Johanna. Vidare är landet ett väldigt komplext land, då hela samhällsstrukturen byggts upp på Daytonavtalet, ett fredsavtal som satte punkt för kriget i Bosnien och Hercegovina 1995.

- Hela grundkonstruktionen är byggt på ett fredsavtal som bara hade som syfte att få fred efter folkmordet.

Bosnien och Hercegovina är uppdelat i två delar, Republika Srpska och Federationen Bosnien-Hercegovina. Federationen är i sin tur uppdelad i många olika kanton, vilket har lett till vissa svårigheter och komplikationer i Johannas arbete.

- När vi jobbade med ett lagstiftningsförslag höll jag möte med fem olika justitieministrar, då det finns 14 regeringar. Varje kanton har ett styre, och olika kanton har olika ansvarsuppgifter, vilket skapar ett dyrt och ineffektivt system.

Dessutom är rättsstaten diskriminerande. De högsta politiska posterna får endast innehas av bosniaker, bosnienserber, och bosnienkroater, ett system som underkänns av Europadomstolen.

Därefter uppkom frågan ifall ett samarbete mellan Sverige och Bosnien och Hercegovina skapar svårigheter eller brister i kommunikation.

- Jag tycker inte att det har varit svårt. Vi har en arbetsmetod som heter peer-to-peer, vilket innebär att domare arbetar med domare, notarie mot notarie och så vidare, något som jag tror hjälper genom den gemensamma yrkeskunskapen. Samtidigt kan det ibland uppstå planeringsproblem, bland annat på grund av att det pågår flera andra biståndsprojekt samtidigt och att det tidsmässigt inte räcker till.



Politiska och rättsliga förändringar är något som ständigt sker, inte minst i Bosnien-Hercegovina. Bland annat strävar den politiska makten i Republika Srpska efter större självständighet från staten. Vidare har man bestämt sig om att inte följa konstitutionsdomstolens beslut. Har ni märkt hur en sådan utveckling påverkat ert arbete i Bosnien-Hercegovina?

- Det är en stor politisk konfliktyta. Men när det gäller vårt förändringsarbete ser vi samtidigt till att tillsätta representanter i både federationen Bosnien-Hercegovina och Republika Srpska. När man har jobbat i exempelvis Banja Luka (En stad i Republika Srpska) har jag inte känt något politiskt inflytande. Samtidigt kan detta lika väl bero på att projektet inte berör frågor som har någon politisk sprängkraft - att renodla domarrollen ses nog inte så hotfullt från en politisk synvinkel.

Samtidigt berättar Johanna om att den rådande politiska situationen trots allt är väldigt kännbar. En av hennes kollegor, en projektkoordinator i Sarajevo, har som uppgift att omvärldsbevaka - det vill säga införskaffa underrättelser om den politiska situationen i Bosnien som i värsta fall kan blossa upp till konflikter. Det är trots allt knappt trettio år sedan Bosnienkriget avslutades. Kriget, som pågick mellan 1992 och 95, var en blodig och komplicerad konflikt, som ledde till flera massakrer och förföljelser av etniska grupper. När vi frågade Johanna om denna mörka historia fortfarande gick att urskilja i dagens samhälle, var svaret tydligt.

- Konstruktionen som fredsavtalet grundas på har gjort att politiker numera spelar på etnonationalistiska frågor. Dessutom lever kriget kvar i form av att det finns en uppdelning av etniska grupper i det politiska klimatet.

## *Jag blev helt knäckt efter besöken. De personliga berättelserna från museerna var otroligt svåra.*

På ett personligt plan har även Johanna märkt av konfliktens förödelse. I landet finns åtskilliga museum som belyser den destruktion som drabbade Bosnien. På ett av museerna minns hon att det fanns ett rum dedikerat till donerade personliga föremål. Ett av föremålen, en kaffekanna, hade en bosniak hållit i när grannen kom in i huset och mördade personen.

- Jag blev helt knäckt efter besöken. De personliga berättelserna från museerna var otroligt svåra.

Gällande ifall Johanna har märkt av några större förändringar till följd av biståndsprojektet var svaret både ja och nej.

- Vi har sett vissa effektiviseringar hos en del domstolar när det gäller just domarrollen. Vi har även implementerat ett monitoreringssystem där alla institutioner måste skicka sina implementeringsplaner gällande jämställdhetsfrågor. Samtidigt är det inte alltid lätt att se politiska förändringar i ögonblicket. Exempelvis har vi lagt fram ett lagförslag om provningstillstånd som man antingen kommer att acceptera eller förkasta.

Vad kommer efter biståndsprojektet då?

- Jag hade gärna gått tillbaka till min roll som rådman. En annan möjlighet hade varit att arbeta med verksamhetsfrågor inom Sveriges domstolar.

På sistone har mångfaldsfrågor inom Sveriges domstolar varit av särskilt intresse för Johanna, och enligt henne ligger domarkåren efter bland annat åklagarbanan när det gäller att få en god representation av olika kulturer och bakgrunder. Domstolarna behöver helt enkelt fler perspektiv och rikare utveckling, vilket uppkommer genom en bredare kulturell mångfald. Enbart tolv procent av de anställda i svenska domstolar har utländsk bakgrund, vilket kan jämföras med att hela 18 procent av de som studerar för juris kandidatexamen har utländsk bakgrund. Och av den svenska befolkningen har 27 procent utländsk bakgrund.

- Domarrollen handlar till stor del om ingripande beslut, och olika livserfarenheter bidrar enligt mig till olika infallsvinklar vilket givetvis är positivt.

Jag tror det finns många juriststudenter där ute som lockas av domarbanan, så vad anser du krävs för att bli domare?

- En juridisk skicklighet och att hantera stora mängder information. Samtidigt handlar det lika mycket om omdöme, det vill säga att läsa av situationer och sammanhang. Ett gott omdöme handlar mycket om att analysera och sätta sig in i olika situationer, men även är just livserfarenheten en viktig pusselbit. Trots att domaryrket är en väldigt tyst roll ska man inte heller glömma att man ska vara bra på att förstå sig på människor och individer, samt kunna bemöta dem på ett sätt som skapar tilltro i rättsalen.

Har du några tips för de juriststudenter som vill arbeta med just mänskliga rättigheter och dylikt?

- Satsa på utbyten, av alla slag som finns, och satsa även på att lära er olika språk. Försök att hitta praktikplatser på statliga myndigheter och NGO:s (Non-governmental Organizations) för att få den bredd som behövs! Försök att få ett smakprov för vad man vill arbeta med, då mänskliga rättigheter är ett mycket brett område.

Till slut kom vi in på studentens hälsa och välmående. Angående just stressen som så många känner i skolan kunde Johanna känna igen sig.

- Innan jag läste på juristprogrammet tog jag en filosofie kandidatexamen i litteraturvetenskap som huvudämne, och om jag jämför humaniora med juristlinjen är det en stor skillnad i arbetstempo samt arbetsmaterial. Det var ganska intensivt så att säga.

Betygshets är alltid en stor snackis på juristprogrammet som man hört många skräckhistorier om. Kände du av det?

- Ja, fast kanske mer mot mig själv. Jag hade inte bestämt mig för vilken bana jag skulle gå, och pressade kanske mig själv lite väl hårt. Nu i efterhand tycker jag att man som juriststudent måste hitta någon slags hållbarhet i plugget.



När det gäller stress överlag, hur gör du för att balansera ditt privatliv med arbetet?

- Jag jobbar aldrig helg till exempel. Jag är noggrann med att se till att ta det lugnare när jag känner att jag behöver det, vilket jag rekommenderar att alla borde göra, oavsett om det gäller arbete eller skola!

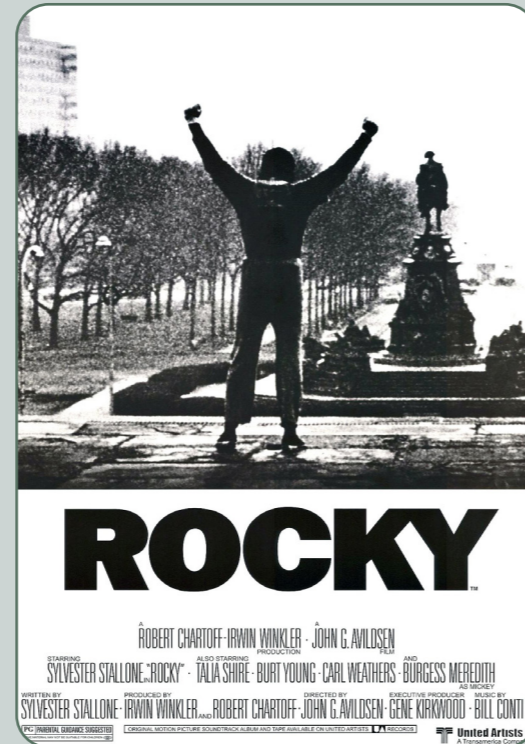
## Assar recenserar

Assar från t6 är tillbaka, nu är det tema: Hälsa, livsstil. Det är inte ett super vanligt tema inom filmens värld, utöver sportfilmer som det finns ett gäng av. Det brukar vara mer att skådespelarna pumpar upp eller tajtar till sina kroppar innan kamerorna börjar rulla. Nedan följer några filmer som trots detta berör ämnet (självklart inkluderar det exemplar på sportfilm).

### Rocky

Regi: John G. Avildsen från 1976

Behöver kanske inte någon närmare introduktion. Det är filmen som startade en av de kändaste filmserierna, den är fortfarande fortfarande aktiv genom Creed-serien. Rocky handlar om den fattige och lite misslyckade boxaren Rocky Balboa med smeknamnet The Italian Stallion. När den regerande tungviktsmästaren Apollo Creed inte får till en bra match kommer han och hans team på den briljanta idén att ha en match den 4 juli mot en boxare med ett coolt namn, valet faller på Rocky. Vi får sedan följa hur Rocky förbereder sig för matchen som kan komma att förändra hans liv. Är som sagt starten på serien och kanske den enda som är en "film film". Låt inte ryktet som Rocky har fått er att avstå. Sen ska jag inte sticka under stolen att jag gillar de andra filmerna med, men de kan inte mäta sig med den första, trots att vi inte får se Dolph Lundgren eller höra Eye of the Tiger i den här filmen.



### Girl, Interrupted

Regi: James Mangold från 1999

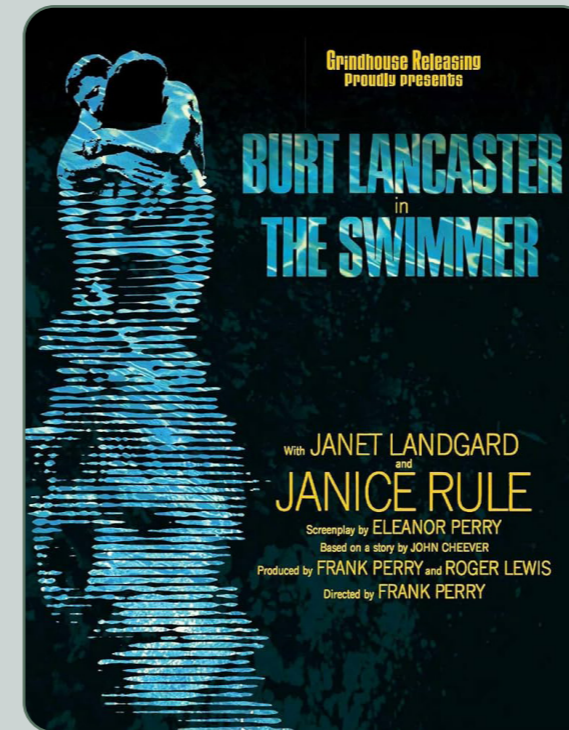
Hälsa inkluderar även psykiskt hälsa. Den här filmen handlar om den 18-åriga Susanna som spelas av Winona Ryder som i 1960-talets USA blir satt på ett mentalsjukhus. Hon vill själv inte dit men det är som sagt 1960-talets USA. Väl där möter hon en mängd andra tjejer som har olika problem, främst möter hon den färgstarka Lisa som spelas av Angelina Jolie. Lisa är emot hela systemet och gör allt för att bryta mot reglerna, vilket även Susanna börjar göra. Vi får sedan följa de olika tjejerna som spelas av andra namnkunniga skådisar. De alla har sina egna diagnoser som gör att alla påverkas olika av sjukhuset och av vad de gör. Utöver relationen tjejerna emellan som trots omgivningen blir vacker, ger filmen oss en inblick i hur det såg ut på mentalsjukhusen och det hela blir en film som berör.



### The Swimmer

Regi: Fran Perry från 1968

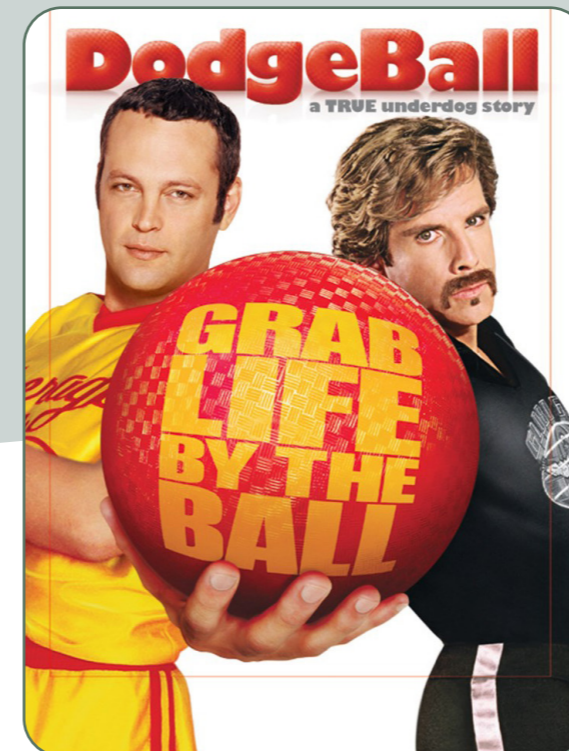
Är en film som kombinerar de båda övre filmernas teman, Sport och med mental hälsa. Det är utan att överdriva enligt mig en av de bästa filmer som gjorts och jag vill inte berätta för mycket om handlingen. Men det handlar om Ned som spelas av en av mina favoriter Burt Lancaster. Han hamnar på ett poolparty hos några av sina gamla bekanta och kommer då på att det finns minst en pool på varje tomt fram till hans hus. Då kommer han på att han ska "simma" hem till sig. Vi följer sedan hans resa från tomt till tomt och de personer han möter där. Vi vet inte speciellt mycket om vår protagonist men pusslet läggs sakta men säkert genom interaktionerna vid varje pool. Varför gör han som han gör och vad är det som hans grannar vet som inte han vet eller har förträngt. Den är som sagt extremt bra och rekommenderar den starkt.



### Dodgeball: A True Underdog Story

Regi: Rawson Marshall Thurber från 2004

Hur pretentiös man än är (eller försöker vara) blir man ibland sugen på en 20 år gammal komedi om dodgeball. Filmen går ut på att Peter måste få tag på 50 000 dollar för att rädda sitt gym (han kan inte betala sina lån). Hans gym ligger bredvid ett annat gym som drivs av White Goodman, som ska köpa upp gymmet om inte Peter får tag på pengarna. Deras gym har lite olika profil, Peter välkomnar alla (exempelvis en grabb som tror att han är pirat), medan White egentligen bara vill ha snygga vältränade människor. Peter som gillar sina kunder och de känner sig hemma där försöker komma på hur de ska få ihop pengarna som behövs. Svaret blir självklart att de ska vinna en dodgeball turnering där första pris är 50 000 dollar. Men White Goodman ställer också upp i samma turnering och sen följer vi lagen under turneringens gång. Är man på rätt humör och vet vad man ger sig in på (inte för höga förväntningar) blir kvällen alltid roligare av att se Vince Vaughn och Ben Stiller spela dodgeball.





## I tid och otid

Ännu ett läsår går mot sitt slut och vi gör oss alla redo för tre månader av sommaruppehåll från studierna. Något som många av oss brottas med så här på slutet av en termin är givetvis tiden. Att-göra listan tar aldrig slut, tentaperioden ökar belastningen i studierna, samtidigt som solen och värmen börjar komma fram och man vill därmed spendera mer tid utomhus. Det är dags att börja rodda med förberedelser för att eventuellt åka hem över sommaren, äta upp mat som kommer bli gammal och umgås med de kompisar som man inte kommer att återse innan nästa termin börjar igen. Utöver det behöver man fortfarande göra alla vanliga sysslor, laga mat, tvätta, sova ordentligt, träna och så vidare för att vardagen ska gå ihop

Det blir en balanskonst att hinna med allt man vill göra och prestera på den nivån man siktar på. Boven i dramat är med andra ord tiden; den räcker inte till. Många av oss försöker schemalägga exakt på minuten hur mycket tid som ska läggas på varje aktivitet varje dag, men det är så gott som omöjligt att veta hur lång tid det kommer ta att lappa en bok eller att göra klart det där seminariet som stundar. Så hur gör man?

Tyvärr finns det inget riktigt svar på den frågan, vi är alla för olika för att kunna dra en generaliserad slutsats. Något som är viktigt oavsett vem man är och vilka prioriteringar man har är att man äter och sover ordentligt. Utan näring och återhämtning kommer studieresultaten inte vara på den nivå man vill, och inte heller kommer man orka med alla de övriga aktiviteter som önskas hinna med. Det tjänar ingenting till att sitta med tentapärmen till 03 om det innebär att du endast kommer att sova ett fåtal timmar.

Med allt detta sagt har jag alltså endast en uppmaning till er denna stressiga period som vi är mitt i: sätt dig själv först.

Nathalie Lemark

Redaktionschef



## Femjurs upplysning

### om vestibulit och endometriosis

Att uppmärksamma vestibulit/vulvodyni och endometriosis är viktigt för att stödja kvinnor som drabbas. Genom att öka medvetenheten kan vi minska stigma och skapa en miljö där kvinnor vågar söka den vård de behöver, trots utmaningar i vården.

#### Vestibulit/vulvodyni

Provocerad vulvodyni, tidigare kallat vestibulit, är ett smärttillstånd som huvudsakligen drabbar kvinnor. Det finns idag relativt lite forskning om hur symtomen uppstår och varför det uppkommer. Vidare finns det ett stort mörkertal på hur många personer som drabbas i Sverige.<sup>(1)</sup> Socialstyrelsen har benämnt vulvodyni på följande sätt:

- *Smärta med en specifik orsak:* Detta kan vara smärta som uppstår till följd av trauma, inflammation eller infektion i området runt vulvan.
- *Smärta i minst tre månader utan känd orsak:* Detta definierar tillståndet vulvodyni.

Vulvodyni kan sedan delas in i olika typer, en av de vanligaste är provocerad vulvodyni. Denna typ av vulvodyni orsakar smärta endast vid beröring eller tryck på området runt vulvan.<sup>(2)</sup> Symtomen på vulvodyni kan variera från person till person, men det finns några vanliga kännetecken. För det första är smärtan lokaliserad till området runt slidöppningen, även om den ibland kan stråla ut till andra delar av vulvan. Smärtan kan vara skarp, brännande, svidande eller ömmande, och den kan förvärras av yttre stimuli som beröring, införande av tampong eller under samlag. Utöver smärta kan vulvodyni också kännetecknas av andra besvär som klåda, rodnad eller svullnad i vulvaområdet. Många drabbade upplever också en minskad sexlust och en känsla av ångest inför sex på grund av den smärta de upplever.<sup>(3)</sup> Det är viktigt att notera att symtomen kan variera över tid och att vissa perioder kan vara mer uthärdliga än andra.<sup>(4)</sup>

Om du känner igen dig i någon av dessa symptom finns det saker man kan prova på egen hand innan man söker vård. Dagligen smörja underlivet med mjukgörande kräm eller olja för att lugna irriterade slemhinnor. Undvika rengöringsprodukter som kan irritera huden. Utföra avslappningsövningar, inklusive specifika övningar för att minska spänningar i bäckenbotten.<sup>(5)</sup> Genom att regelbundet följa dessa tips kan man gradvis lindra smärtan vid vulvodyni. Men om inget av dessa tips fungerar så tveka inte att kontakta vårdcentralen eller ungdomsmottagningen för professionell hjälp.

1 Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer för vård vid provocerad vulvodyni, s. 13-14.

2 Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer för vård vid provocerad vulvodyni, s. 12.

3 Ida Flink, Linnéa Engman and Nina Bohm-Starke, Vulvodyni: Smärta Vid Sex Och Beröring (2023), s. 21-22.

4 Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer för vård vid provocerad vulvodyni, s. 12.

5 Vulvodyni: Smärta Vid Sex Och Beröring (2023), s. 47-53. 1177, Provocerad vulvodyni- ont i slidöppning.

## Endometriosis

Det uppskattas att var tionde kvinna i Sverige har endometriosis (6). Det är en kronisk sjukdom där celler från livmoderslemhinnan växer utanför livmodern och bildar härdar. Dessa härdar reagerar på östrogen och progesteron, vilket leder till blödningar under menssen. Blodet och cellerna sprids i kroppen och orsakar inflammation, smärta och bildande av cystor i bland annat livmodern och magen. Vanligtvis uppstår sjukdomen i samband med puberteten och kan förvärras från tonåren till 20-årsåldern (7).

Svår mensvärk är det mest framträdande symtomet vid endometriosis. Denna smärta strålar ofta ut i ryggen, underlivet och benen. Smärtan kan fortgå mycket länge så att den uppfattas som kronisk. Utöver mensvärk kan endometriosis orsaka andra symptom såsom smärta vid samlag, problem med urinblåsan och magproblem (8).

Endometriosis är en sjukdom som man inte kan bota eller behandla själv om man har svår smärta, mer än med receptfria läkemedel och p-piller. I huvudsak måste du gå direkt till sjukvården och genomföra två undersökningar för att få en diagnos om endometriosis. Det första besöket får du berätta om dina problem och läkaren kommer att bilda sig en uppfattning om ditt tillstånd, och vidare genomföra en gynkontroll på dig. Om läkaren finner att du har tecken på endometriosis kommer du få genomgå en titthålsoperation för att säkerställa diagnosen, vilket är den andra undersökningen. Vägen till en diagnos kan se olika ut, men detta tycks vara den vanligaste vägen (9).

Att få hjälp för endometriosis kan vara en utmaning för många drabbade. Trots att smärtan och de andra symtomen kan vara svåra och påverka ens liv betydligt, kan det vara vanligt att möta brist på förståelse och fördröjningar i vården. Det är dock viktigt att stå på sig och inte ge upp. Att få en korrekt diagnos är avgörande för att kunna få rätt behandling och vård. En diagnos kan inte bara ge en förklaring till de besvär som upplevs, utan också öppna dörren till olika behandlingsalternativ och medicinsk hjälp.<sup>10</sup> Det här är bara exempel på två sjukdomar som kan drabba kvinnor (och andra med livmoder/vulva) och det finns absolut fler. Vi i Femjur tycker det är viktigt att uppmärksamma problematiken runt dessa sjukdomar och önskar fortsätta denna diskussion i framtiden.

9 Endometriosis - Mensvärken från Helvetet, (2017), s. 43-47. Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer för vård vid endometriosis, s. 12.

8 Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer för vård vid endometriosis, s. 11.

7 Hulda Andersson, Endometriosis - Mensvärken från Helvetet, (2017), s. 16-17.

6 Socialstyrelsen, Nationella riktlinjer för vård vid endometriosis, s. 11.

### Läs mer här:

Andersson H, Endometriosis - Mensvärken Från Helvetet, HarperCollins Nordic, 2017.  
Flink I, Engman L, Bohm-Starke N, Vulvodyni: Smärta Vid Sex Och Beröring, Natur & kultur, 2023.  
Friedmann I, "Provocerad Vulvodyni - Ont I Slidöppningen" 1177,  
Socialstyrelsen, "Nationella Riktlinjer För Vård Vid Endometriosis." 2018  
Socialstyrelsen, "Nationella Riktlinjer För Vård Vid Provocerad Vulvodyni." 2022,  
Litteratur: Vulvodyni : smärta vid sex och beröring  
Endometriosis : symtom och behandling  
<https://jamstalldhetsmyndigheten.se/aktuellt/nyheter/flera-kvinnosjukdomar-prioriteras-upp/> (<https://jamstalldhetsmyndigheten.se/aktuellt/nyheter/flera-kvinnosjukdomar-prioriteras-upp/>)



Du sätter målen,  
vi ger dig möjligheterna.



[www.pwc.se/karriar](http://www.pwc.se/karriar)

# Det "nya" glasstestet

Nu är snart gräset grönt, solen är alltid på topp på den blåa himlen, och den grå-vita snön (med hög koncentration av grus) är sedan länge borta. Studenter av alla program flockas utanför Lindell på bänkar och gräsmattor, och de första glassarna börjar till och med synas. Det märks att sommaren inte är långt borta, vilket skapar en ypperlig möjlighet för ett glasstest. Både Triumf och GB Glace har för i år lanserat flera nyheter samt återintroducerat gamla klassiker. Det var därför upp till fyra juriststudenter att avgöra vilka glassar som träffar rätt och vilka glassar som missar. Nyckeln till ett hälsosamt liv är trots allt balans!

## Twister COSMIXX

Smak ●●●●○  
Utseende ●●●●●  
Sommarkänsla Ja!  
Kommer köpa igen Möjlighet finns

Ett typexempel på hur en barnglass ska se ut! Roliga färgstarka färger (som gjorde hela munnen blå), samt tvinnad form som sticker ut från mängden. Twisterglassarna har alltid fallit mig i smaken vilket även denna nyhet gjorde. Kan dock tycka att tidigare varianter varit godare då jag upplevde bärsmaken i COSMIXX lite konstgjord ju mer man åt av den. Smaken av blåbär och vinbär kom verkligen fram medan hallonsmaken försvann.



## Magnum chill: Blueberry cookie

Smak ●●●●○  
Utseende ●●●●○  
Sommarkänsla Ja!  
Kommer köpa igen Nej

Även om jag nästan alltid gillar Magnums glassar och hade ganska höga förväntningar är jag positivt överraskad av denna glassen, kul nyhet! Man kunde känna att vaniljglassen var vegansk och inte gjord på grädde, men den var ändå väldigt god. Det var god choklad runt om och kakbitarna i chokladen gav ett trevligt crunch! Jag gillade också blåbärs-glassen i mitten, den gjorde glassen extra somrig. Bärsmaken var fräsch men samtidigt ganska mild. Trots att jag är nöjd hade jag dock förmodligen inte köpt glassen igen då jag föredrar vanlig vanilj-glass och eftersom den är relativt dyr...



## Cornetto Citron

Smak ●●●●○  
Utseende ●●●●●  
Sommarkänsla Ja!  
Kommer köpa igen Kanske

Vanligtvis älskar jag syrliga glassar men denna hade lite parfymerad citronsmak som även var lite besk. Det jämnade dock ut sig när man kom ner till rånet och det syrliga mötte det söta fräsiga rånet.



## Farbror Arnes Marshmallow

Smak ●●●●○  
Utseende ●●●●●  
Sommarkänsla Nja, ingen svalkande glass för en varm sommardag!  
Kommer köpa igen Finns chans, men väljer hellre någon annan!

För mig lät det oerhört lockande med en glass med smak av marshmallows med choklادتäcke och kaksmulor, men den uppfyllde tyvärr inte mina förväntningar! Framförallt uppenbarades det för mig att marshmallows smakar absolut ingenting, mer än sött. Den söta glassen tillsammans med den söta chokladen var tyvärr inte en match made in heaven enligt min mening. Pluspoäng ges dock för den fina förpackningen och utseendet på glassen, men lite mer hade de kunnat anstränga sig för en bättre smakbild, kanske en kombination av marschmallows och något mer uppfriskande?



## Hockey Pulver

Smak ●●●●○  
Utseende ●●●●○  
Sommarkänsla Nej!  
Kommer köpa igen Nja

Trots att jag gillar lakrits (och speciellt i kombination med vanilj-glass) kan jag tycka att det blev lite mycket för min smak. I och med att glassen både bestod av ett lakritstäcke och dessutom lakrits i mitten av glassen försvann smaken av vanilj. När det kommer till utseendet är den långt ifrån iögonfallande. Vaniljen har fått en gulaktig nyans av all lakrits och det yttre utseendet är inte långt ifrån en nylagd asfaltsbit som inte hunnit stelna, vilket i och för sig framhäver den övertagande smaken av lakrits! Om man gillar hockeypulver tycker jag verkligen att man ska testa glassen. Tror dock att de flesta skulle nöja sig med en tugga.

Den eminenta glassjuryn:  
fv. Elin Thorin, Elsa Markgren,  
Viktor Hällgren & Sanna Bister





## Ordförande har ordet

Hej igen alla juriststudenter!

Maj månad är nu äntligen här, temperaturen börjar stiga, snön börjar smälta och sommaren närmar sig sakta men säkert. Det är med en stor lättnad som jag lämnar vintern bakom mig och ser fram emot lite välförtjänt ledighet.

Tiden går fort och det har hänt mycket sedan jag sist skrev i de Facto. Det har anordnats inspirerande gästföreläsningar, event med samarbetspartners, en sittning tillsammans med polisstudenterna, premiär för JF-ultras och comeback för The Legal Eagle i fotbollsturneringen Umeå World Cup. Inte minst har det för andra året i rad genomförts en lyckad och uppskattad vårbankett.

Jag, Berna (utbildningsansvarig), Einar (vice utbildningsansvarig) och Ludvig (vice ordförande JURO) har hunnit besöka Karlstad, Lund och Örebro där jag deltagit i givande ordförande-möten och våra utbildningsansvariga har deltagit i JURO-möten. Samarbetet mellan alla Sveriges juridiska föreningar är otroligt viktigt för att lyfta gemensamma problem och utmaningar som våra föreningar men också juristprogrammet i sin helhet står inför, speciellt gällande frågor som detta nummer av de Facto handlar om.

Hälsa och välmående är ett stort och omtalat ämne vad gäller juriststudenter. Innan jag började juristprogrammet var stress, högt tempo och betygshets det enda jag kunde förknippa med utbildningen. Personligen tycker jag inte att den bilden till fullo speglar juristprogrammet i Umeå, vilket jag är glad över, men samtidigt är pressen att prestera fortfarande ett faktum. Att de flesta har samma generella bild av utbildningen tror jag tyvärr påverkar de flesta att välja bort en karriär som jurist, vilket är tråkigt. Jag är glad att Daniel och de Factos redaktion valde temat hälsa och välmående då det är ett ämne som behöver större utrymme i vår vardag.

Nummer två av de Facto är det sista numret innan sommaren och jag vill därför ta tillfället i akt att tacka alla medlemmar för denna vår och för ett fantastiskt engagemang på JFs alla evenemang. Även om den närmsta tiden framöver kommer kantas av att färdigställa tentapärmen eller korrekturläsa uppsatsen så hoppas jag ni ser ljuset i slutet av tunneln. Det är nämligen så att sommarlovet börjar närma sig och för många kanske det innebär lite välförtjänt ledighet. Samtidigt tror jag att de flesta ska spendera sommaren med att jobba, men trots det är det i alla fall ledighet från plugget.

Tack för denna termin och trevlig sommar, vi ses igen i höst!

Melker Tingberg

Ordförande

# ”Men du har ju redan tränat i dag”

Inspektor Jan Leidö

Som en närmast tvångsmässig läsare av understreckare i SvD har det formatet, med mästerliga uttolkare som Stig Strömholm, varit en förebild för mina krönikor i de Facto, ofta med fokus på litteratur, kultur och historia, men långt ifrån nivån och omfattningen av en understreckare. När jag sammanfattar min tid i de Facto och olika tal som inspektor är det tydligt att en tråd som löpt genom detta har varit mötet mellan å ena sidan tankar om litteratur, musik, kultur och historia och å andra sidan träning och natur; två sfärer som i en akademisk miljö kan uppfattas som väsensskilda, men som för mig alltid varit sammanbundna.

Båda sfärerna uppfattas som nödvändiga i vår kultur men ganska ofta som ett nödvändigt ont, en sorts fiberrik kost som botgöring till vår vanliga livsstil.[1] Som en person som ser helger och semestrar som en möjlighet att få träna dubbla pass och vara ute i naturen ordentligt är ”men du har ju redan tränat/varit ute i dag” en återkommande oförstående kommentar som synliggör en själslig klyfta. För min del finns det ett oupplösligt band mellan träning och naturupplevelsen och på samma sätt som min far vandrade otaliga timmar i myrar för att plocka hjortron, som han inte själv åt eftersom han förätit sig som barn, eller min morfar som fiskade nästan varje dag oavsett väder, finns det något i naturen som kallar som är svårt att förklara för den som inte upplevt det som viskar. Här ser jag en tydlig koppling till litteraturen; människor som inte blivit bergtagna av litteraturen ser det som ett lika nödvändigt ont som tandtråd och förstår inte oss som förlorar oss i litteratur, samtidigt som vi kan ha svårt att sätta ord på litteraturens förtrollning. Vägen till dessa sfärer underlättas förvisso av en uppmuntrande lokal kultur,[2] men det går att upptäcka förtrollningen på egen hand. Även om träning, till skillnad från rena naturupplevelser och litteratur,[3] aldrig kan bli helt fri från den egna existensen är båda sfärerna nödvändiga; de ger upphov till olika typer av intryck, där träning och naturen blir ett sätt att bearbeta intryck och få tid att tänka.

I jämförelse med naturskildringar,[4] eller fiskeskildringar för den delen,[5] har det varit svårare att fånga träning och idrott i litteratur, utan att relatera beskrivningen till andra temata som naturupplevelser, kamratskap, motståndshandlingar, sociala problem, disciplin eller plikt. Ett av de mest lyckade exemplen, Alan Sillitoes novell *The Loneliness of the Long-Distance Runner*,[6] knyter an till motståndshandlingar och sociala problem, men där löpningen också blir ett sätt för huvudpersonen att mentalt och fysiskt komma bort från vardagen på ungdomsvårdsskolan Ruxton Towers. Sillitoe sätter fingret på den mentala frigörelsen, men i en mer ordnad tillvaro blir träning eller naturupplevelser mindre av en flykt från något som en hemkomst och en motståndshandling mot det menlösa i vardagen snarare än mot auktoriteter; träning och naturupplevelser går från att vara ett tillfälligt avbrott till jämviktstillståndet som vi dras mot.

Det här är min sista medverkan i de Facto i uppdraget som inspektor. Den 1 juli 2024 tillträder jag rollen som prefekt för Juridiska institutionen och för att undvika intressekonflikter måste jag med sorg i hjärtat lämna uppdraget som inspektor för Juridiska Föreningen och Umeå Studentkår. Det är ett uppdrag som jag genomfört med glädje, stolthet och med många minnesvärda ögonblick. Genom samarbetet har jag fått en fördjupad förståelse för det viktiga arbete som Juridiska Föreningen utför och jag hoppas på ett fortsatt gott samarbete med föreningen i min nya roll som prefekt. Jag lämnar rollen som inspektor i mycket trygga händer till min efterträdare och tillika företrädare Nina Nilsson Rådeström. Tack för mig.

## Noter

[1]: När TV-tittande visar sig ha särskilda fysiologiska baksidor – se R.J. Dougherty m.fl., Long-term television viewing patterns and gray matter brain volume in midlife 16(2) *Brain Imaging and Behavior* 637–644 (2022), s. 641–642 (angående att mer TV-tittande, till skillnad från andra stillasittande aktiviteter som läsning, dator- och brädspel, tycks ha en negativ inverkan på grå hjärnsubstans) – samtidigt som TV-tittande framställs som centralt i kulturen, även färdigtuggade filmer eller TV-serier, uppstår ett behov av botgöring.

[2]: Med en dopfunt i Norsjö kyrka som är skidkungen Henning Isakssons vandringspris för tre SM-guld på 60 [sic] km, ett antal ”storrännare” från bygden och en uppväxt där i princip alla höll på med idrott har det naturligtvis funnits en lokal kultur som främjat rörelse och träning och bidragit till att min bror och jag gick skidgymnasium (och min brorsdotter nu går skidgymnasium). Tidigare generationer var ännu mer aktiva – Bjørn Dæhlie beskriver sin egen och Vegard Ulvangs uppväxt med aktivitet på upp till 25 timmar i veckan, lika mycket som vuxna elitaktiva, Bjørn Dæhlie, Rolf Nereng & Rune Andersen, *Gulljakten* (LibriArte: Oslo 1997), s. 43–49 – och den farhåga om yngre generationers förmåga som Dæhlie såg tycks ha besannats, se S. M. Dyrstad, T. Berg & L. I. Tjelta, Secular trends in aerobic fitness performance in a cohort of Norwegian adolescents, 22 *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports* 822–827 (2012) (angående den negativa utvecklingen av aerob förmåga bland norska gymnasister mellan år 1969 och 2009). Tyvärr finns det därför också en risk att allt färre växer upp i en kultur som främjar rörelse.

[3]: Michael Houellebecq, *Förinta* (Sara Gordan övers., Albert Bonniers Förlag: Stockholm 2022), s. 565 (”eftermiddagen därpå förvånades han ändå över att han så lätt kunde släppa taget om sin egen existens och bli passionerat upptagen av den geniale detektivens logiska slutledningar och professor Moriartys dunkla spel. Fanns det något mer än böcker som kunde åstadkomma en sådan sak? Inte film, och ännu mindre ett musikstycke, musik var för de friska. Inte ens filosofi skulle ha fungerat, eller poesi, poesi var heller inget för döende, det måste av nödvändighet vara ett fiktivt verk, det måste handla om andra liv än det egna.”).

[4]: Från den kinesiska Tangpoesin med Li Bai och andra till de tyska, engelska och norska romantikerna.

[5]: Från Hans Lidmans verk (se de Facto 2022 nr 2) till Norman Macleans novell *A river runs through it* från 1976.

[6]: Alan Sillitoe, *The Loneliness of the Long-distance Runner* (W. H. Allen: London 1959).



VÅR  
BANKETT  
24





# Utvecklas med oss

Med en unik och inkluderande företagskultur – Pure Lockstep – är vi en plats för dig som vill utvecklas och bidra till en positiv samhällsutveckling. Genom att arbeta tillsammans och innovativt har vi skapat oss en självklar plats i händelsernas centrum. Vill du bli en i teamet?

[MANNHEIMERSWARTLING.SE/KARRIAR](https://mannheimerswartling.se/karriar)



INSTAGRAM



LINKEDIN