

2025

# INSPARKSTIDNINGEN **RIVSTART**



**FÖRSVARSHÖGSKOLANS  
STUDENTKÅR**

# Välkommen till FÖRSVARSHÖGSKOLANS STUDENTKÅR!

**Ärade studenter,**

Oavsett om du just påbörjat dina studier eller hunnit med några terminer vill vi i kåren önska dig en fantastisk start på terminen. Livet som student erbjuder oerhört mycket mer än enbart kunskap, föreläsningar, tentor och kurslitteratur. Det är en period som även öppnar upp möjligheter till gemenskap, engagemang och inflytande.

Som studentkår vid detta lärosäte finns vi här för att stötta dig genom hela din studietid. Vi vill därför uppmuntra dig att ta del av de möjligheter som erbjuds. Vare sig det gäller att engagera sig i studentrepresentation, delta på våra studiesociala aktiviteter eller på annat sätt bidra till och ta del av det kåren erbjuder.

Vi ser fram emot att träffa er alla!



*Erica Sohlberg, Ordförande*

# Innehållsförteckning

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| Några ord från Ordförande .....    | 1  |
| Innehållsförteckning .....         | 2  |
| Checklista för nya studenter ..... | 3  |
| Vad är kåren? .....                | 5  |
| Vilka är kårstyrelsen?.....        | 7  |
| Sociala medier .....               | 8  |
| Träffa faddrarna! .....            | 9  |
| Tips på matställen .....           | 17 |
| Vägbeskrivningar.....              | 19 |
| Tips på pluggställen.....          | 20 |
| Kurslitteratur/Mässen .....        | 21 |
| Tips/Bli medlem!.....              | 22 |



**FÖRSVARSHÖGSKOLANS**  
**STUDENTKÅR**



# Get it together!!

## Checklista för nya studenter

### 1. Tacka ja till din utbildning och ansök om studiemedel

Tacka ja på [antagning.se](http://antagning.se), och ansök om studiemedel (CSN) på [csn.se](http://csn.se)

### 2. Registrera dig i Ladok

Som ny student behöver du registrera dig via Ladok via [student.ladok.se](http://student.ladok.se). Du behöver registrera dig inför varje kurs, glöm inte att göra det i tid!

### 3. Skaffa ett FHS-konto

Som ny student kommer du behöva skaffa ett FHS-konto, information hittar du på [fhs.se/studentportalen](http://fhs.se/studentportalen). Med ditt FHS konto får du tillgång till lärplattformen Canvas, din studentmail, och Office 365

### 4. Bekanta dig med schema och kurslitteratur

Försvärshögskolan använder schemahanteringssystemet Timeedit. Att hitta rätt schema kan vara lite struligt, använd därför kurskoden som du hittar på Ladok, för dig som till exempel läser första terminen på kandidatprogrammet är kurskoden för Internationella relationer 1SS079.

När du hittat ditt schema är nästa steg att hitta kurslitteratur!

Litteraturlistan hittar du oftast längst ner i kursplanen eller i en separat litteraturlista. Du hittar kursplanerna på studentportalen på [fhs.se](http://fhs.se). Ett hett tips är att leta efter kurslitteratur på studentkårens boktorg, sök efter "FHS - Boktorget" på Facebook

### 5. Fixa passerkort

Som ny student måste du skaffa ett passerkort. Försvärshögskolan använder personliga passerkort, och för att skapa ditt passerkort måste du bli fotograferad. Tider för passerkort anslås på studentportalen, och kommer att meddelas separat.

Notera att Försvärshögskolan är ett skyddsobjekt, besökare är välkomna till de öppna delarna av Försvärshögskolan (entrén, propellern, och Anna Lindh biblioteket) mellan kl. 09:00 och 17:00 vardagar. Att ta med besökare innanför de stängda delarna utgör brott mot skyddslagen, straffbart med böter eller högst fängelse i två år.



## 6. Hitta bostad

Bostadssituationen i Stockholm är ansträngd, men vi från studentkåren vill passa på att ge några tips för att hitta din framtida bostad! Som medlem i studentkåren kan du få bostad via SSSB, som ägs av Stockholms studentkårer, registrera dig via [sssb.se](http://sssb.se)! SSSB erbjuder både korridorsboende och egna lägenheter i innerstan och i närförorterna.

Det finns ett flertal hyresvärdar i Stockholm som erbjuder bostäder, Bostadsförmedlingen erbjuder både studentbostäder och vanliga tillsvidarekontrakt från runt om i Stockholms län, passa på att ställa dig i kö så snart som möjligt!

Fråga runt på insparken! Vissa studenter kan ha plats för inneboende eller vara intresserade av att dela lägenhet!

Stockholm är stort och erbjuder otroligt bra möjligheter att ta sig runt! Känn dig inte begränsad av att bo i innerstan.

Försvvarshögskolan ligger precis intill Roslagsbanan, vilket öppnar upp stora delar av nordöstra Stockholms län, Tunnelbanan, som når stora delar av närförorten, och nära till Pendeltåget, som trafikerar hela Stockholms län! En pendlingstid på mellan 45-60 minuter är inte ovanligt.

## 7. Anmäl dig till årets inspark!

Studentkårens inspark är en höjdpunkt i mångas studentliv på Försvvarshögskolan! Du får möjlighet att träffa dina blivande studiekamrater och lära känna studentkulturen på FHS. Du hittar mer info om årets inspark på [fhskar.se](http://fhskar.se).

## 8. Bli medlem och engagera dig i Studentkåren!

Studentkåren är din möjlighet att utveckla din egen studietid på Försvvarshögskolan! Vi ordnar sittningar, resor, och spännande föreläsningar som du kommer att minnas en lång tid framöver!

Du kan lätt bli medlem via [fhskar.se/bli-medlem](http://fhskar.se/bli-medlem)!

**Om du har frågor så hugg tag i en fadder!  
De hjälper gärna till <3**

# Vad är Försvarshögskolans studentkår?

Försvarshögskolans studentkår är både kul och superviktig för dig som student! Visst anordnar kåren kul fester och bjuder på oslagbar sammanhållning, men kårens huvudsakliga uppgift är studiebevakning. Kåren finns representerade i högskolans alla beredande och beslutande organ för att du ska kunna bestämma så mycket som möjligt över din studietid!

Som medlem kan du bland annat engagera dig i studentkårens studiebevaknings-organisation (sk. civila sektionen) och representera dina studiekamraters åsikter. Att engagera sig som studentrepresentant är både meriterande inför ditt framtida yrkesliv och ger dig en ovärderlig möjlighet att påverka din utbildning!



Kåren leds av kårstyrelsen och de styrelseledamöter som väljs av medlemmarna vid varje årsmöte.

Under styrelsen finns **tre sektioner**:

- Civila sektionen
- Doktorandsektionen
- Sektionen för Högre Officersprogrammet (HOP)

Kåren har dessutom **två utskott**:

- Studiesociala utskottet
- Arbetsmarknadsgruppen Kompass

## **Studiesociala utskottet**

Studiesociala utskottet är den del av studentkåren som verkar för att främja en god gemenskap mellan skolans studenter genom att arrangera olika typer av sociala evenemang, exempelvis insparken!! 🎉

## **Arbetsmarknadsgruppen Kompass**

Studentkårens arbetsmarknadsverksamhet sker främst genom Arbetsmarknadsgruppen Kompass (AMG). Det är genom AMG som kåren å sina medlemmars vägnar skapar formella och informella kontakter gentemot arbetsmarknaden.

## **Civila sektionen**

Civila sektionen består av medlemmar från de civila utbildningarna och utför operativ studiebevakning på skolan bland annat genom att dess medlemmar är studentrepresentanter i ämnes och programråd.

## **Doktorandsektionen**

Doktorandsektionen ansvarar för studiebevakning för doktorandutbildningen och för social gemenskap mellan Försvarshögskolans doktorander.

## **Sektionen för HOP**

HOP-sektionen samlar deltagare vid Högre officersprogrammet (HOP) vid Försvarshögskolan och arbetar med studentinflytandet vid HOP.

# Vilka är kårstyrelsen då?

Det är de där tjommarna  
som bestämmer!

Hela studentkårens arbete leds av kårstyrelsen.  
Kårstyrelsen tillsätts av medlemmarna vid årsstämman  
och arbetar med att samordna sektionernas och  
utskottens verksamhet.



## FÖRSVARSHÖGSKOLANS STUDENTKÅR

Styrelsens interna arbete är fördelat på flera olika ansvarsposter som exempelvis ekonomiansvarig, sekreterare och jämlikhets- och likabehandlingsansvarig! Du kan hitta mer information om dessa poster på kårens hemsida, och där hittar du även postspecifika mailadresser.

Om du känner dig osäker på var du ska vända dig, eller om du vill kontakta hela styrelsen kan du alltid maila till karen@fhs.se, så svarar vi så snabbt som möjligt!



**Du har väl inte missat våra  
sociala medier?**



**FHSKAR.SE**



På hemsidan hittar du all information du behöver! Fakta om kåren, kontaktinfo, mötesprotokoll, styrdokument, eventkalender och mycket mer. Det är även här du blir medlem i kåren!!!



**FHS\_KAR & FÖRSVARSHÖGSKOLANS  
STUDENTKÅR**



På instagram och facebook hittar du de allra senaste uppdateringarna från kåren <3

# Insparkens superheroes:

# FADDRARNA

Faddrarna finns med hela insparken för att ta hand om er nya studenter  
♥ Lär känna dem här!



**Elin Bjelke**

**Ålder:** 21

**Hemort:**

En pytteliten ort mellan Jönköping och Borås

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogrammet i statsvetenskap

**Vad brukar du ha i din matlåda?**

Om det är den 25:e så är det pengar till Taste, annars rester.

**Olivia Perry**

**Ålder:** 23

**Hemort:** Uppsala

**Vad pluggar du?**

5e terminen statskandidat

**Hur spenderar du helst en helg i Stockholm?**

Träffar helst vänner och provar nya restauranger!



**Willian Wiklund**

**Ålder:** 26

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Masterprogram i militärhistoria

**Vart ser du dig själv om 10 år?**

Analytiker inom underrättelsesektorn

## **Hannah Lara Matikainen**

**Ålder:** 28

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Masters in War and Defence

**Hur spenderar du helst en helg i Stockholm?**

Good question, there is a ton of fun stuff to do here, but a good weekend for me would be to eat some good food and have nice drinks with friends and family. Then I would of course end the night by going salsa or bachata dancing.



## **Henrik Jansson**

**Ålder:** 35

**Hemort:** Karlstad (typ)

**Vad pluggar du?**

Mastersprogrammet  
Innovation, Försvar och  
Säkerhet

**Vad är din  
standardbeställning i  
mässen?**

"Gimme your biggest,  
strongest, cheapest  
drink!"



## **Sofia Schultzberg**

**Ålder:** 25

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Kandidat år 3, Krig, kultur och samhälle

**Hur spenderar du helst en helg i  
Stockholm?**

Gå på loppis eller en konsert!



## **Nerea Alvarez**

**Ålder:** 26

**Hemort:** Stockholm now  
(originally I'm from Navarra, Spain)

**Vad pluggar du?**

Master Degree in War and Defense

**What's your go to at Mässen?**

Always Briska: rhubarb, elderflower, strawberry...anything







## **Rikard Nyberg**

**Ålder:** 35

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogrammet i statsvetenskap

**Vad är din standardbeställning i mässen?**

Virgin GT. Men jag rekommenderar att testa att beställa en Tequila dimridå för att se vad ni får för skapelse. Ibland blir det godaste drinken man någonsin druckit medan andra gånger så är de så vidriga att de knappt gått att dricka. Typ som en mildare rysk roulette.

## **Alexander Claesson**

**Ålder:** 23

**Hemort:** Malmö

**Vad pluggar du?**

Statsvetenskap

**Vad är din  
standardbeställning i  
mässen?**

Malt och humle smoothie



## **Jean-Eric Belmonte**

**Ålder:** 30

**Hemort:** Madrid, Spain

**Vad pluggar du?**

Master programme in War and Defence

**Vad brukar du ha i din matlåda?**

Pasta, chicken, mushrooms and spinach



## **Eira von Garrelts Svärd**

**Ålder:** 21

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogram i militärhistoria

**Vad är din standardbeställning i mässen?**

För många glas riesling





## **Ebba Munck af Rosenschöld**

**Ålder:** 23

**Hemort:** Täby

**Vad pluggar du?**

Krig, kultur och samhälle/militärhistoria  
kandidat

**Mitt bästa FHS-minne:**

Finns många bra minnen! Men dem  
roligaste minnena kommer från  
sittningarna! Se fram emot dem!!



## **Moa Sharp**

**Ålder:** 23

**Hemort:** Göteborg

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogrammet i  
statsvetenskap

**Vad är din standardbeställning  
i mässen?**

En Heineken!



## **Melker Skoglund**

**Ålder:** 22

**Hemort:** Härnösand

**Vad pluggar du?**

Statsvetenskap

**Vad brukar du ha i din matlåda?**

Pulled Pork tacos



## **Erik Westergren**

**Ålder:** 24

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Sista året på kandidatprogrammet i stadsvetenskap

**Hur spenderar du helst en helg i Stockholm?**

Tränandes fäktning, läsandets böcker i en park eller med en öl i  
handen





## **Tora Carnell**

**Ålder:** 27

**Hemort:** Södertälje

**Vad pluggar du?**

Masterprogram i innovation, försvar och säkerhet/Master's programme in Innovation, Defence and Security

**Vilket är ditt bästa FHS-minne?**

Alla gånger Tormod och William ger allt i karaoken i mässen

## **Melker Andersson**

**Ålder:** 21

**Hemort:** Borås

**Vad pluggar du?**

Militärhistoria

**Hur spenderar du helst en helg i Stockholm?**

I Göteborg



## **Linus Flyborg**

**Ålder:** 23

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Statsvetenskap

**Vart ser du dig själv om 10 år?**

Vill jobba inom NATO eller EU. Sen genom dessa göra Sverige och Europa säkrare samt friare



## **Elsa Crémoux**

**Ålder:** 20

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogram i statsvetenskap

**Vad är din standardbeställning i mässen?**

Sour, men den ska sluta säljas 😞



## Filippa Hedberg

**Ålder:** 24

**Hemort:** Falun

**Vad pluggar du?**

Statsvetenskap år 3

**Vart ser du dig själv om 10 år?**

Förhoppningsvis "villa, vovve, volvo"-livet  
och ett jobb jag trivs med 😊



## Nellie Tangen

**Ålder:** 21

**Hemort:** BOLANCHE! aka Borlänge

**Vad pluggar du?**

Kandidat i militärhistoria

**Vilket är ditt bästa FHS-minne?**

Helt klart Vårbalen 2025! (Eller möjligtvis när jag fick tillbaka tentan i kursen "Järnvägar, värnplikt och kärnvapen" och den mot alla odds var godkänd, det var ett mirakel kan jag säga er)!



## Isabella Galway

**Ålder:** 22

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Kandidat i statsvetenskap

**Vad brukar du ha i din matlåda?**

Rester



## Fabian Freeman

**Ålder:** 20

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogramet i stadsvetenskap

**Vilket är ditt bästa fhs-minne?**

Allt dansande under sittningarna



## **Teddie Andersson**

**Ålder:** 27

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogrammet i statsvetenskap

**Hur jag helst spenderar en helg i Stockholm:**

Jag älskar att upptäcka nytt och spenderar min helg i stan med att antingen prova någon ny maträtt eller besöka en ny plats som jag inte varit på tillsammans med nära och kära.

## **Tova Porseby**

**Ålder:** 22

**Hemort:** Skellefteå

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogrammet i statsvetenskap

**Vad brukar du ha i din matlåda?**

Palt



## **Oda Martin Åhrman**

**Ålder:** 33

**Hemort:** Varberg

**Vad pluggar du?**

Statsvetenskap

**Vart ser du dig själv om 10 år?**

Om tio år är jag koordinator för fransk-svenskt statligt samarbete inom krishantering!



## **Liv Thurhammar**

**Ålder:** 20

**Hemort:** Strängnäs

**Vad pluggar du?**

Statskandidaten, ledarskap och ledning

**Hur spenderar du helst en helg i Stockholm?**

Urspårade vinkvällar med vänner



## **Melker Linde**

**Ålder:** 24

**Hemort:** Stenhamra

**Vad pluggar du?**

Andra året på kandidatprogrammet i statsvetenskap

**Hur spenderar du helst en helg i Stockholm?**

Promenad genom gamla stan och sen ett glas på någon mysig (dvs billig) krog



## **Carl Mäntynen**

**Ålder:** 23

**Hemort:** Södertälje

**Vad pluggar du?**

Kandidatprogrammet i statsvetenskap

**Vad brukar du ha i din matlåda?**

Pengar till en lunch i Nymble

## **Felix Malmström**

**Ålder:** 22

**Hemort:** GÖTEBORG!

**Vad pluggar du?**

Statsvetenskap, kandidat år 3

**Vad är din standardbeställning i mässen?**

En cider och en korv



## **Tilde Björn**

**Ålder:** 21

**Hemort:** Arvika

**Vad pluggar du?**

Sista året på kandidaten i

Statsvetenskap

**Vilket är ditt bästa FHS-minne?**

Firande i mässen efter inlämnad hemtenta!!

## **Victor Reuterham**

**Ålder:** 24

**Hemort:** Stockholm

**Vad pluggar du?**

Statsvetenskap med inriktning på krishantering och säkerhet

**Vart ser du dig själv om 10 år?:**

Arbetar förhoppningsvis med något som är relevant för utbildningen



# Vart går man när man är

# HUNGRIG!?



Här kommer studentkårens bästa lunch och fikatips när magen ekar!

## **Proppen**

FHS alldeles egna cafeteria och restaurang: Propellern! De har allt du behöver från lunch till snacks och välfylld kyl. Ligger i skolbyggnaden.

## **Coffice**

Ett stenkast från kårhuset finns närmsta fiket! De har varma mackor, sallader, matlådor och fikabröd. Även penna och block om nöden kallar!

## **7/11**

Det säger sig självt. Ligger på väg från tunnelbanan mot skolan.

## **Markenteriet**

Kårens egna kiosk! Här finns nudlar, energidricka och chokladbollar. Allt du behöver är swish!

Finns i gamla kårhuset på Drottning Kristinas Väg 47.

## **La Campus**

Är du fett sugen på pizza eller kebab? Här är räddningen! Ligger på väg från tunnelbanan.

## **FHS Kårhus**

I studentkårens båda kårhus finns det mikros, diskmasking och bestick som är fritt fram att låna om du har matlåda!

**Glöm inte lämna tillbaka besticken bara!!!**





## T-Snabben

Det är lite ont om stora matbutiker i närheten, men T-Snabben har ändå det mesta trots sin kompakta storlek! Ligger bredvid Pressbyrån vid tunnelbanan.



## Taste

Generös buffé med fem rätter som försätter dig i en matkoma deluxe. Kaffe ingår i priset och mjukglassmaskinen skänker dig födelsedagsvibbar på en tisdag i november.

## Pärla sushi

Är du kompis med CSN och har cravings på sushi? Bege dig till Valhallavägen 49 till världens mysigaste sushiställe!



## Syster o Bror

För finsmakaren erbjuds bricklunch med det lilla extra på Syster o Bror, tvärs över gatan från FHS.

## Mässen

Om du ändå ska stanna på en bårs kan du lika gärna äta något snabbt och billigt på Mässen! Kanske en varmkorv eller panpizza? Vem vet!

## Nymble

Tekniska Högskolans restaurangverksamhet som ligger i deras kårhus Nymble. Här är det annorlunda lunch varje dag (med punsch-lunch på torsdagar). Vill du bara fika ligger Cafeet i botten av huset!





# Hjälp! Vart ska jag!?

Lugn! Vi fattar att det kan vara stressigt att hitta rätt när man är ny. Här kommer lite hjälp på traven!

Ni kommer att ha flera föreläsningar i Försvvarshögskolans huvudbyggnad på Drottning Kristinas väg 37. Sök på "Föreläsningssalar" på [fhs.se](https://fhs.se) så får du upp mer info!

Det kommer även förekomma föreläsningar i "L-huset". Det ligger ungefär mitt emot huvudbyggnaden, bredvid sk Triangelparken. Adressen hit är Drottning Kristinas väg 30

Studentkåren har tillgång till två kårhus med mikros och matrum. Det gamla kårhuset ligger på Drottning Kristinas väg 37 (mitt emot L-huset) och det nya kårhuset ligger på Drottning Kristinas väg 33 (bakom huvudbyggnaden)

**OBS!** Lokalen i nya kårhuset ligger på övervåningen, så gå rakt fram och ta sedan trappan upp via dörren till vänster!

# Var kan jag plugga?



## Anna Lindh Biblioteket

FHS egna biblioteket! Det finns läsplatser, grupprum och datorer tillgängliga för alla som studerar på Försvarshögskolan. Biblioteket är tillgängligt varje dag mellan 06.00 och 22.00. Om du vill boka ett grupprum använder du boknings- och schemasystemet TimeEdit.

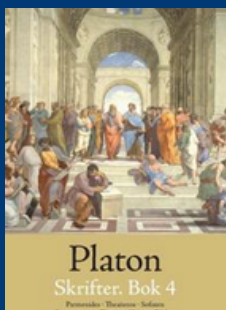
Mer info hittar du på bibliotekets flik på [fhs.se](http://fhs.se)!

## Kårhusen

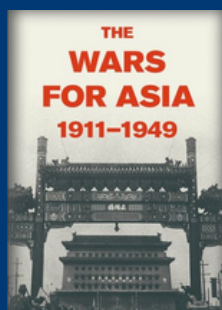
I studentkårens hus finns även gott om matplatser såväl som studieplatser! Också extra nära till en fikapaus hos Markenteriet.

## Skolans lokaler

Det går självklart även utmärkt att hitta lediga studieplatser i både huvudbyggnaden och L-huset! Om du vill veta vilka läsesalar som är lediga, kolla TimeEdit!



Var  
köper  
jag



# KURSLITTERATUR?

När du hittat ditt schema är nästa steg att hitta kurslitteratur! Litteraturlistan hittar du oftast längst ner i kursplanen eller i en separat litteraturlista. Du hittar kursplanerna på studentportalen på fhs.se. Ett hett tips är att leta efter kurslitteratur på studentkårens boktorg, sök efter "FHS - Boktorget" på Facebook.



## Vad är *mässen*?

I enlighet med sin militära tradition har Försvarshögskolan en alldeles egen officersmäss. Här är alla studenter välkomna och det gör mässen till en av de bästa platserna på campus för att träffa vänner och koppla av. Mässen har ett brett utbud av drycker till låga priser och ligger på Drottning Kristinas väg 37.

Öppettider brukar vara eftermiddag/kväll onsdagar och/eller torsdagar, vi ses där!



# Tips från andra studenter!

- På FHS har vi inte akademisk kvart som finns på många andra lärosäten
- Det finns inget “andra insläpp” på tentor! Var i tid!
- Glöm inte att kolla studentmailen
- Alla studenter får tillgång till Office365 via skolan
- Se till att vara förberedd och delaktig inför seminarierna, där kan man lära sig massor!

## Du har väl inte glömt bli **MEDLEM!?**

Gå in på [fhskar.se/bli-medlem](https://fhskar.se/bli-medlem) eller följ  
QR-koden:



