

**RESEBERÄTTELSE****Namn****År och termin för utbyte**

Ena Iglebaek Herceglja

VT20

Utbytesuniversitet

Instituto Superior Técnico (IST) Lisboa

Utbildningsprogram

Chemical Engineering (MEQ)

Lissabon, ett större Södermalm

Innan avresa

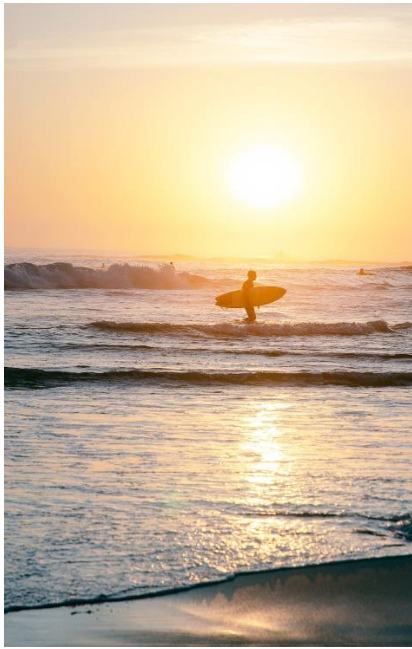
Efter att växt upp i Stockholm och tre år på KTH behövdes något mer stimulerande än några veckors semester. Det mest attraktiva alternativet var utbytesstudier under det kommande året. Valet mellan vår- och hösttermin var motiverat ur ett tidsperspektiv. Genom att åka på vårterminen (VT20) fanns det tid för förberedelser eftersom ansökan skulle skickas in under våren 2019, men var skulle jag åka? Europa föll som ett naturligt val. För mig var det viktigt att min familj och mina vänner skulle kunna komma på besök, men nu i efterhand träffade jag dem nästan aldrig under utbytet och med det sagt skulle jag inte begränsa mig om jag fick samma möjlighet igen. Utöver det ville jag åka till ett land som jag skulle kunna tänka mig att bo i någon gång efter studierna, som var varmt och soligt, och billigare än Sverige. Till en början hade jag tre länder på tapeten: Schweiz, Frankrike eller Portugal. Frankrike hade jag varit i sommaren innan och ströks därför. Schweiz ströks eftersom jag inte var intresserad av prestige eller sena studienätter. Dessutom var Schweiz och Frankrike också dyrare än Portugal. Det blev därför Portugal, eller Instituto Superior Técnico (IST) i Lissabon och för mig blev Lissabon perfekt. Egentligen har nog inte landet du åker till en avgörande roll i om du kommer ha kul eller inte, utan det är främst universitet och ens egen inställning och nyfikenhet.



Var också beredd på att i samband med ansökan krävs en del pappersarbete, bl.a. en online-ansökan, studieplan, *Learning Agreement* och *Grant Agreement*. Det är därför bra att känna till viktiga deadlines och bli bekant med hemsidan *Mobility Online*.

Ankomst

Jag beslöt mig för att flytta till Lissabon två veckor innan studiestart. Det gav mig och mina rumskamrater, som var två tjejer från KTH, tid att strosa runt i huvudstaden och bli bekanta med omkringliggande städer, såsom Setúbal och Sintra. Det kan vara fördelaktigt att åka ner tidigare för att resa runt i landet eller hinna besöka några av Portugals öar, såsom Madeira och Azorerna.



Under mottagningsveckan skedde inskrivning och en formell kursregistrering. Varje program hade en vardag under veckan som var ämnad åt det och fadderorganisationen, NAPE, hjälpte till. Den officiella mottagningen organiserades på universitetet helgen innan kurserna började av NAPE och för att delta behövde vi betala en avgift (30-40 €). Dagarna var fyllda av informationsföreläsningar och gruppaktiviteter för att lära känna andra utbytesstudenter på IST, universitetet och Lissabon. De erbjöd till och med surfing! Det var den bästa aktiviteten under mottagningen enligt mig. Trots att det var februari och vinter i Sverige så var det relativt varmt i Portugal och i vattnet (ca 15–20 °C). Med en våtdräkt och instruktörer klarade man sig galant som nybörjare.

Utöver NAPE finns även andra organisationer, såsom [Erasmus Life Lisboa](#) (ELL). De anordnar olika event, fester och resor, varje dag under hela terminen för medlemmar från olika universitet i Lissabon och datum kan hittas på deras hemsida. Det kostar 25 € att bli medlem.

Ekonomi

Den största skillnaden mellan Lissabon och Stockholm är priset på livsmedel och alkohol. När jag storhandlade, vilket skedde ungefär en gång i veckan, spenderade jag runt 30 € medan jag i Stockholm handlar samma inköp för det dubbla. Oftast handlade vi på Lidl (i området Anjos/Indentente) eftersom det var den närmaste och billigaste kommersiella matbutiken. Av någon anledning höll Lidl i Lissabon en högre standard än de i Sverige. De hade ett bra utbud av frukt (jordgubbar för 1,5€ och hallon för 2-3€ på våren) och grönsaker (läs perfekta avokados), nybakat bröd och bakverk. Utöver Lidl finns det andra större matbutiker, exempelvis Continente, Pingo Doce, Intermarche och Auchan. Det finns även lokala matbutiker, s.k. Mini Mercados, där du kan hitta ett mindre men billigare utbud av grönsaker och andra varor. I och med att det infördes en lockdown i Lissabon som innebar att vi enbart fick gå ut för att göra nödvändiga ärenden under ungefär två månader, så åt jag nästan aldrig på restaurang. Däremot blev det en del hämtmat under tentaperioden... Med det sagt kan man i alla fall sänka sina levnadskostnader utan att kompensera för mycket genom att exempelvis laga mat hemma. Maten på lokala restauranger är också billigare än att äta ute i Stockholm. Det som jag spenderade som mest pengar på var nog hyra (600€ i månaden), surfing (12,5-25€ per lektion/uthyrning) och busskort (30-40€ per månad).

Det som gav mig möjlighet att betala en högre hyra var Erasmusstipendiet på 400 € i månaden, som man som utbytesstudent inom EU får. Förutom detta stipendium, som man inte behöver ansöka separat till, finns det två stiftelser som jag skulle rekommendera: [Carl Erik Levins Stiftelse](#) där den sökande behöver vara student, och [Stenhagens fond via Sveriges Ingenjörer](#), där den sökande måste vara kemistudent på KTH. Om du inte får ett stipendium så kan du också klara dig på studielånet.

Boende

Lissabon är fullt av utbytesstudenter och s.k. digital nomads. Det gör att det finns flera sätt att hitta boende på och många olika typer av boenden. Det är relativt vanligt att en hyresvärd exempelvis hyr ut tio rum i en och samma lägenhet. Ett sådant rum kan kosta ca 300–400 € i månaden. Flera av mina vänner bodde i sådana ”studentkorridorer” och tyckte att det passade bra eftersom de aldrig var ensamma, på gott och ont. Det går även att hitta boende via hemsidor såsom Uniplaces, Idealista eller till och med Airbnb. Jag skulle däremot inte rekommendera Uniplaces efter att två vänner råkat ut för en dålig hyresvärd. IST erbjuder också studentrum i början av terminen. Jag och mina vänner hittade däremot vår lägenhet via en Facebook-grupp som heter [Accommodation for Digital Nomads](#). Vi la upp

ett inlägg i gruppen där vi beskrev att vi var utbytesstudenter som sökte en möblerad lägenhet för 3 personer nära IST. Flera personer hörde av sig till oss, varav en av dem blev vår hyresvärd.

Vi bodde på bottenvåningen i en nyrenoverad lägenhet med tre sovrum och terrass i ett område som heter Penha de França. Den närmaste tunnelbanestationen var Anjos och låg en station ifrån universitet (20 min promenad). Initialt var vår gemensamma hyra 2000€ i månaden, men sänktes till 1700€ i månaden i samband med pandemin. I och med att jag valde att stanna kvar i Lissabon under lockdown och spenderade mycket tid i hemmet uppskattade jag därför standarden på lägenheten.



Området Anjos är en äldre stadsdel där fastigheterna är gamla och tätt bebyggda. Däremot håller området på att rustas upp. Under hela våren renoverades fastigheter, gator asfalterades och nya restauranger och caféer öppnades upp. Det är verkligen en stadsdel som har potential och charm. Ett plus är att det ligger i närheten av Alfama, Lissabons äldsta och, enligt mig, vackraste stadsdel. Anjos har en alternativ atmosfär och i området det ligger flera kulturassociationer (t.ex. Anjos70 (populärt ställe med livemusik), Casa Independente och Sirigaita) och co-working platser. Det är ett multikulturellt område mitt i stan som tidigare har varit präglad av drogmissbruk och hemlöshet. Idag är det mycket bättre, däremot påträffas dessa problem oftare i Lissabon än i Stockholm. Eftersom personligt bruk av droger är lagligt i Lissabon förekommer det också att man ser droganvändning. Det kan till en början upplevas som en kulturchock och en av konsekvenserna blev att jag och mina vänner sällan gick ute ensamma sent på nätterna, utan åkte Uber. På turistgator sker också organiserad försäljning av fake-droger till turister – köp inte.

Ytterligare något jag fått erfarenhet av är att en varm stad med rik historia ofta har problem med kackerlackor, råttor och duvor som tar sig in på ett eller annat sätt i lägenheterna. I vår lägenhet fick vi problem med kackerlackor när våren anlände och det verkade vara en återkommande upptäckt hemma hos våra vänner också. Kackerlackor är vanliga i Lissabon och de kommer från stadens avloppssystem. De överlever däremot inte utanför avloppen. Ett tips kan därför vara att leta efter en lägenhet som är belägen högre upp i en fastighet med luftkonditionering (!), men om någon i fastigheten har fått kackerlackor så dyker de senare upp på andra våningsplan också. Ni kanske har mer tur än vad vi hade.



Universitetet och studierna

IST består av tre olika campus, men majoriteten av utbytesstudenterna spenderar sin tid på campuset Alameda. Det ligger mitt i Lissabon mellan två tunnelbanestationer, Alameda och Saldanha. Många studenter bor nära Saldanha som, till skillnad från Anjos, är en modernare stadsdel med höghus och breda gator – en trygg stadsdel enligt mina upplevelser. Campuset Alameda är mindre än KTH:s campus på Valhallavägen och du kommer bli välbekant med området snabbt, dessutom får man en guidad tur under mottagningen. IST erbjuder både integrerade mastersprogram och tvååriga mastersprogram inom liknande ämnesområden som KTH, och alla mina kurser var på engelska (läs mer [här](#)). Jag var registrerad på den integrerade mastern inom teknisk kemi, eller Chemical

Engineering (MEQ), men jag hade möjlighet att välja kurser från andra masters, exempelvis inom Energy Engineering and Management eller Chemistry. Det beror främst på vem som är programansvarig på KTH och om kurserna är relevanta för ens master.

Under vårterminen läste jag 30 HP, eller 30 ESCT, motsvarande 5 kurser på IST. Undervisningen skedde digitalt med 1–2 föreläsningar per dag. Föreläsningarna är 2–3 timmar, utan paus, så håll mobiler och andra distraktioner borta. Däremot var den största omställningen, och det som var som mest krävande, den långa tentaperioden. Den pågick i nästan en månad för mig, från slutet i maj till slutet av juni. Kurserna läses parallellt och förhoppningsvis slipper du täta deadlines och schemakrockar. Det erbjuds också en intensivkurs i portugisiska som ger 6 ESCT och avslutas tidigare.

Kurser

Jag läste 5 kurser som jag fått godkända som rekommenderade kurser på KTH. Dessa kurser var inte de jag initialt valde, utan jag fick ändra mitt schema i början av terminen på grund av schemakrockar och inställda kurser. Var därför öppen för att byta kurser och uppmärksam på om en kurs inte dyker upp i ditt schema! Det är värt att påpeka att IST är väldigt byråkratiskt och att för att kunna byta kurser behövde jag få en underskrift av programansvarig och därefter gå till rätt administration som skulle ta hand om ärendet. Ett tips är att därför vara på plats tidigt för att undvika långa köer. Det mesta som berör kurserna görs annars via IST:s studentsida som kallas *Fenix* och som har en liknande funktion som Canvas. Du kan exempelvis hitta kursregistrering, schema och dina slutbetyg på Fenix. Det viktigaste är bara att du klarar kurserna eftersom betygen räknas som G/IG på KTH. Jag valde kurserna för att de lät intressanta och för att kunna kombinera kurser med projekt, laborationer presentationer och tentor. Nedan följer en lista med de kurser som jag läste och de program som de tillhör. Titlarna på kurserna leder er till kurssidorna. Notera att den bedömningsmetod som vi hade kanske skiljer sig från den du kommer ha eftersom all undervisning skedde online.

[Alternative Fuels](#) (MEQ – Chemical Engineering)

Bedömning: Projektgrupper om två (skriftlig rapport, muntlig presentation) + frågor på kursmaterial

Beskrivning: Teoritikurs med flera olika professorer som handlar om produktionsmetoder och egenskaper av olika drivmedel (nya och traditionella) för fordon, industri etc. Kursen täcker också förbränningsprocesser, olika motorer och viss termodynamik. Jag tyckte att kursen var rörig och att föreläsningar om produktionsmetoderna blev för detaljerade. För mig var det svårt att hålla fokus på föreläsningarna, men det var nog främst för att kursen inte passade mig.

[Bioinorganic Chemistry](#) (MQ - Chemistry)

Bedömning: Online tentamen med flervalfrågor (30 min)

Beskrivning: En kurs som jag trodde skulle handla om inorganiska ämnen och deras betydelse för specifikt människokroppen, men som istället var en väldigt bred kurs om inorganiska grundämnen i alla levande organismer. Föreläsningmaterialet och tidigare tentor var det enda som behövdes för tentamen och det underlättade studierna. Däremot var det svårt att urskilja vad som var relevant att kunna eller inte.

[Green Technologies and Strategic Management](#) (MEQ)

Bedömning: Grupparbete i projektgrupper om sex pers. (mid-term presentation + final presentation + skriftlig rekommendation en A4) + muntlig presentation i grupper om tre

Beskrivning: En mångsidig och välorganiserad kurs (inga problem med deadlines) som handlade om strategier och teorier för att kunna ta an och lösa problem relaterat till kemi och därefter presentera dem som konsulter. Den innefattade föreläsningar, grupparbete och mycket kommunikation. En kul och lagom krävande kurs med rätt gruppmedlemmar.

Nuclear Energy (MEGE – Energy Engineering and Management)

Bedömning: Muntlig presentation om ämne relaterat till kursmaterial (i vanliga fall en tenta på allt kursmaterial)

Beskrivning: Kursen täckte generell information om kärnenergi (fission och fusion) och olika typer av reaktorer. Vi var fyra studenter i denna kurs vilket gjorde att vi kunde diskutera fritt exempelvis kärnkraftsolyckor och relevanta politiska beslut. Professorn var tillmötesgående och gav oss mycket frihet.

Materials Degradation and Protection (MEQ)

Bedömning: Två test + tre laborationer (online)

Beskrivning: Av alla kurser jag läste är detta den som jag verkligen skulle rekommendera. Kursen innefattar föreläsningar, räkneövningar och laborationer. Föreläsningarna var välgjorda, tydliga och lagom detaljerade. Tillsammans med räkneövningarna fick man verkligen ut mycket. Laborationerna blev däremot mer teoretiska än praktiska för oss. För testen behövde man repetera föreläsningar och göra räkneövningarna igen. Jag hade bara tillgång till en tidigare tenta och det räckte.

Staden och landet

Jag upplevde att Lissabon var en avslappnad stad som påminde om ett större och backigare Södermalm. Portugisernas lättsamma attityd får hela staden att sakta ner trots att det är rusningstid. Första veckan kändes det som att jag var den enda som småsprang till tunnelbanan och föreläsningarna. Slutligen märkte jag att de portugiser som jag träffade, till och med mina professorer, alltid var sena och att mina surfinstruktörer lyft på ögonbrynen när jag sa att jag stressat till stranden för att vara i tid. Det fanns en annorlunda filosofi i jämförelse med den i Stockholm, men jag uppskattade det.

När den strikta nedstängningen hävdades i maj samlades folk på s.k. miradourus (utkiksplatser) för att ta en öl och prata när det var fint väder. Jag rekommenderar utkiksplatsen i stadsdelen Graça (Bild 1).

Efter tentaperioden reste jag med min pojkvän och tre vänner till södra delen av Portugal. Första stoppet var Bordeira (en by nära kusten sydväst om Lissabon). Vi bodde i ett hus som vi hyrde via Airbnb i fyra dagar och surfade på Praia da Arrifana. En kväll åkte vi till Praia da Bordeira, en speciell sandstrand med en flod som leder till havet som verkligen är värd att se. Var bara uppmärksamma på tidvattnet så att ni slipper vada över floden som vi... Efter Bordeira åkte vi till Quateira, via Sagres där vi åt lunch på The Hangout (tips!) och Lagos. Vi avslutade resan i Ericeira, en timme norr från Lissabon, där vi stannade i 8 dagar.



Fritid och sociala aktiviteter

IST har flera associationer och aktiviteter (läs mer om det [här](#)). Jag gick med i basketlaget för att få träna och lära känna andra. Vi hade två träningar i veckan sent på kvällarna och laget bestod av ett gäng sociala portugiser, dessvärre stängde universitetet och därmed också aktiviteterna. Jag rekommenderar verkligen att gå med i en association om ni har tid – det blir kul! Utöver det gick jag på surflektioner i Carcavelos, men jag gillade också Costa da Caparica. Båda stränderna är sandstränder som ligger ca 30 min från innerstan och kompenserar varandra bra. Dessutom får man som Erasmusstudent erbjudande på lektionerna (12.5–25 €). Tänk på att det är större vågor under vintern/våren och att det under sommaren oftast är helt platt i Carcavelos. Passa därför på att surfa under våren eller sensommaren. Det klarar man som nybörjare!

Rekommendationer och övriga reflektioner

Jag har flera tips om restauranger och brunchställen i Lissabon och i Anjos, men har ingen plats för det. Ni får gärna kontakta mig på Facebook eller skicka ett mail till (enah@kth.se) om ni har några frågor.



1. Flora och Fauna (Anjos), 2. Restaurante Floresta Das Escadinhas (Rossio), 3. Zenith , 4. Cervejaria Ramiro (Intendente)