



## Lissabon under en pandemi

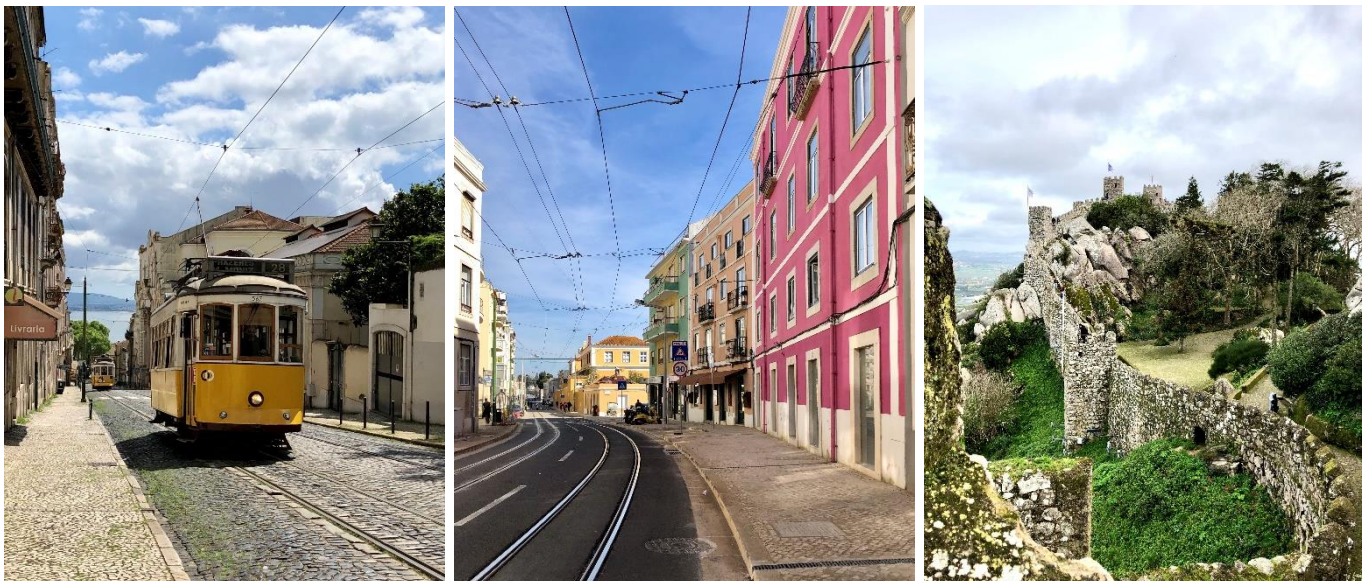
### Innan avresa

Jag ansökte om utbytesstudier eftersom jag ville uppleva och se något annat än KTH under mina 5 studieår. Detta var något som jag hade tänkt på länge, men min ansökan till just Lissabon och Instituto Superior Técnico var ett sista-minuten val då jag först ville åka till ett engelskspråkigt land. Anledningen till att jag sedan ändrade mig och sökte till Lissabon ändå var främst på grund av det behagliga klimatet i Portugal, närheten till havet och det faktum att det ligger i Europa, så det är relativt nära hem och jag skulle få stipendium från Erasmus. Eftersom jag bestämde mig för Lissabon så pass sent så var inte mina förväntningar särskilt höga och jag hade inte läst på om universitetet mycket alls. Jag såg mest bara fram emot ett miljöombyte.

Efter att jag blivit nominerad av KTH var det flera saker som jag behövde förbereda innan avresa, mer än jag förväntade mig eftersom jag hade hört att processen var enklare om man reser inom EU. Det första jag behövde göra var att göra en studieplan för vilka kurser jag skulle läsa och som skulle kunna ersätta mina obligatoriska kurser på KTH. Studieplanen behövde godkännas av min programansvariga innan jag sedan kunde göra en ansökan på värduniversitetet. Det var egentligen detta som tog längst tid eftersom det var svårt att få ett svar och en del ändringar behövde göras. Mitt Learning Agreement som jag slutligen fick ut behövde signeras av mig och båda universitetet innan det kunde laddas upp i Mobility Online för Erasmus-stipendiet. För detta behövde jag även ett Grant Agreement signerat samt ta ett språktest. Jag tog mitt på engelska eftersom det var det språk jag skulle studera på.

### Ankomst

Jag kom fram till Lissabon den 1 februari, 10 dagar innan introduktionsveckan. Jag ville gärna hinna komma iordning och lära känna området och staden i lugn och ro innan studierna började. Mina två rumskamrater (som också var från KTH och CBH-skolan) hade anlänt precis innan mig, och vi kunde därför turista tillsammans.



Introduktionsveckan började med 3 dagar formell mottagning (olika program hade olika dagar) där man blev tilldelad en fadder från studentorganisationen NAPE och en faddergrupp. Under dagen så visade vår fadder oss runt på campusområdet och hjälpte oss med administrativa frågor och registrering på universitetet. Vi fick även chansen att prata med andra organisationer, till exempel Erasmus Life Lisboa som riktar sig mot utbytesstudenter och som ordnar massor av olika aktiviteter under hela terminen (eller tänkte ordna innan pandemin blev ett faktum). Jag blev medlem, vilket kostade 20€. Det fanns även flera andra kulturella associationer och sportlag man kunde gå med i. Vi fick också chansen att köpa ett mottagningspaket för ca 40€. Detta inkluderade 3 dagar med aktiviteter såsom en välkomstmiddag, en stadsvandring, en valfri aktivitet (surflektion/ Sintra-tripp/ kultur-tripp) och en grillkväll. Det var ett bra sätt att lära känna andra utbytesstudenter så jag rekommenderar att vara med!

## Ekonomi

Från KTH så fick jag stipendium från Erasmus, där man får det mesta av pengarna innan avresa och den resterande summan när kurserna är avslutade och resultaten inrapporterade. Jag ansökte även om ett utökat studielån och reseersättning för flygbiljetten via CSN. Överlag var priserna lägre i Portugal, men skillnaden var inte så stor som jag hade trott, åtminstone i Lissabon. Den största skillnaden märktes på alkoholen men även maten var billigare. Vi handlade mest på Lidl, Pingo Doce och Continente, men ett bra tips om man vill köpa billig (och bra!) frukt och grönsaker är att gå till de mindre och lokala marknaderna. En annan skillnad är att kontanter är mycket mer vanligt förekommande i Portugal och många mindre ställen tar inte kort. Ett tips för att undvika höga avgifter när man tar ut pengar är att bara använda de ATMs som det står Multibanco på och/eller skaffa ett Revolut-kort.

## Boende

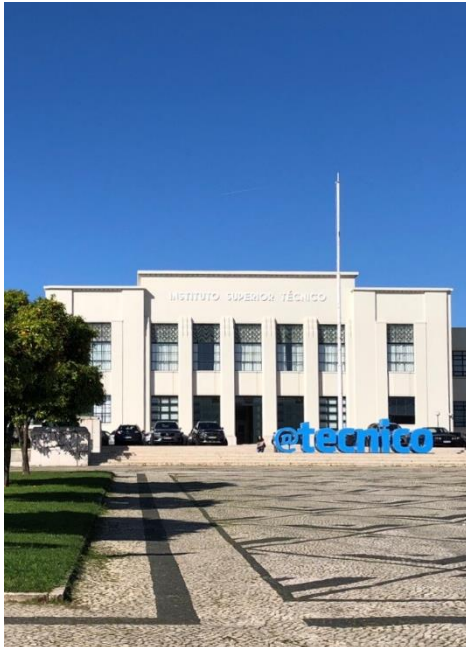
Vi tittade runt efter bostad på många olika sidor, men då man på många ställen varken kunde få besöka lägenheten eller få hyresvärdens kontaktuppgifter innan man genomfört bokningen så kändes det lite riskfyllt. Det var även vanligt att hyran kunde höjas till nästan den dubbla summan under sommarmånaderna jämfört med i februari, något som kan vara bra att kolla upp. Universitetet hade några få rum att hyra ut, men det var ett väldigt begränsat antal. Vi hittade istället vår lägenhet via en Facebook-sida, "Accommodation for digital nomads in Lisbon", där hyresvärdarna vanligtvis brukade hyra ut via Airbnb. Lägenheten hade 3 sovrum, två badrum, kök/vardagsrum och en stor terrass. Den låg i området Penha da Franca (bild) och nära tunnelbanestationen Anjos, vilket är centralt och endast en station från Alameda där huvudcampuset låg. Att gå dit tog ca 25 minuter (Lissabon är en backig stad!). Vi betalade initialt 2000€/månad i hyra, alltså 667€ var (den sänktes sedan något i samband med pandemin) vilket är rätt dyrt för att vara Lissabon. Men då lägenheten var stor, fräsch och hyresvärdarna tillmötesgående så ansåg vi att det var värt det.



När vi anlände i februari så var det dock rätt kallt och fuktigt i lägenheten (vilket fick mögel att frodas), något som är lite av en standard i södra Europa eftersom de flesta hus saknar centralvärme. Tofflor var därför helt klart värt att packa med, ett tips! Då det sedan med våren började bli varmare ute, blev temperaturen inne mycket behagligare också. Men med värmen kom ett annat problem – kackerlackor. Vi fick lära oss att de kommer från avloppen och att de därför också var ett problem som

stora delar av staden hade och som var svårt att lösa. Att vi behövde stanna inne med dem på grund av karantänen som infördes gjort inte situationen bättre heller. Men lyckligtvis så hjälpte ett klagomål till hyresvärdarna, ett besök från Anticimex och några insektsdödande medel från mataffären rätt så bra.

## Universitetet och studierna



Instituto Superior Técnico (IST, eller Técnico Lisboa som det också kallas) är ett tekniskt universitet med ca 11 000 studenter och ämnesområdena som de erbjuder liknar de som finns på KTH. Den mesta undervisningen sker på huvudcampuset i Alameda, vilket är betydligt mindre än KTH campus, men jag tyckte det var bra så. Det var lätt att hitta, avståenden var kortare och man blev familjär med det snabbt, samtidigt som det hade allt som behöves i form av restauranger, caféer och en liten bokhandel. Upplägget av kurserna på universitetet liknade också det på KTH och innefattade föreläsningar, projekt och laborationer. En sak som däremot skiljde sig är att schemat är likadant varje vecka, och för mig så var i princip alla föreläsningar sent på eftermiddagen. På masternivå så sker undervisningen på engelska (kandidaten däremot är på portugisiska) och överlag så tyckte jag att professorerna hade bra engelska. Om man ändå ville lära sig portugisiska fanns det språkkurser på kvällstid man kunde ta via skolan och som kunde inkluderas i studieplanen.

## Kurser

Jag läste 5 kurser som alla var 6 ECTS var och till skillnad från KTH så gick alla kurser parallellt under hela terminen och avslutades med en lång tentaperiod i juni. Minst 51% av kurserna behövde vara från samma program som man då blev antagen till. Man fick sedan byta kurser upp till 3 veckor in i terminsstarten om man ville, bara man fortfarande hade 51% inom det programmet. Jag hade sökt majoriteten av mina kurser från mastern i Mikrobiologi och blev därför antagen dit (många av kurserna ingår dock i flera program). Två av de kurser som jag först hade sökt (Medical Microbiology och Food Microbiology) gick via andra fakulteter och undervisningen skedde därför på andra campus, vilket jag inte visste. Eftersom kursen i Medical Microbiology var ett bra substitut för en av mina obligatoriska kurser på KTH och eftersom campuset inte var så långt bort från Alameda (vid Hospital de Santa Maria) så beslöt jag mig för att behålla den. Campuset för Food Microbiology låg däremot betydligt längre bort så jag bytte ut den mot Environmental Biotechnology. De andra kurserna som jag läste var Cell and Tissue Engineering, Gene and Cell Therapy och Stem Cell Bioengineering. De mesta av innehållet i kurserna tyckte jag var intressant, men de innehöll alla rätt många moment och var därför tyngre än jag hade trott. En bidragande faktor till detta var även att universitetet stängde ner en månad in i terminen på grund av COVID-19, så en hel del arbete blev förskjutet och många ändringar behövde göras för att undervisningen skulle kunna ske digitalt.

### **Medical Microbiology (Mmed):**

Kursen handlade i stort om olika typer av patogener (bakterier, virus och parasiter) samt sjukdomar och behandlingar som de associeras med. Den var uppdelad i två delar, en teoretisk del som examinerades med en tenta, och en laborativ del. Den laborativa delen blev för oss ersatta med två teoretiska projekt i grupp, ett större arbete och ett mindre. Professorerna var duktiga på att föreläsa, men slidsen kunde ibland vara på portugisiska vilket gjorde det lite svårare att plugga på dem sedan. Även tentan var rätt svår då det krävdes att man memoriserade väldigt mycket specifik information, men det faktum att tentan gavs online denna gång bidrog nog en del till detta med.

### **Environmental Biotechnology (Bamb):**

Den här kursen var inte riktigt vad jag förväntade mig. Från beskrivningen på kurshemsidan verkade det som att fokus främst skulle ligga på miljötoxikologi, men det visade sig sedan att den större delen av kursen istället handlade om avloppsrening. Kursen examinerades med en tenta och ett grupparbete där man skulle skriva en kort artikel och sedan ge en presentation.

### **Cell and Tissue Engineering (ECTec):**

Handlade om olika typer av celler och vävnader i kroppen, odling av mammalieceller och regenerativ medicin. Kursen examinerades med en tenta och ett projektarbete där man teoretiskt skulle modellera en sjukdom och sedan redovisa sin metod. Den skulle även ha inkluderat en kort laboration, ”passaging of animal cells”, men den blev inställd.

### **Gene and Cell Therapy (TGC):**

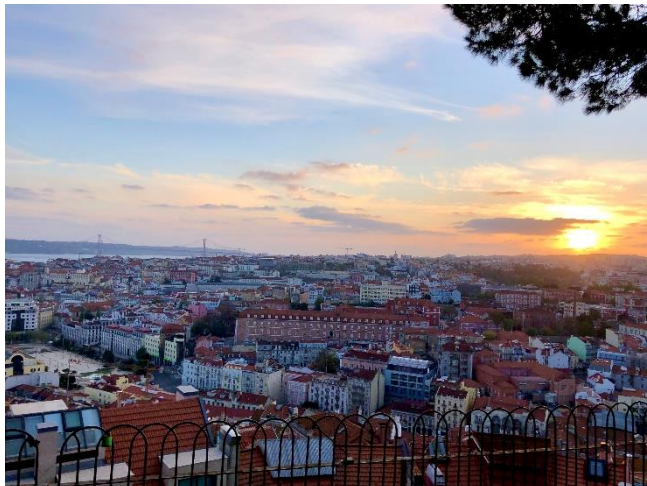
Detta var också en intressant kurs, men också en av de tyngsta. Förutom en tenta på allt teoretiskt innehåll så inkluderade den även 9 mindre grupparbeten och sedan ett stort projekt som var värt 50% av hela kursen. Hade man kunnat träffas som vanligt hade det nog grupparbetena gått smidigare då det kunde vara rätt svårt att kommunicera och komma fram till något konkret online.

### **Stem Cell Bioengineering (BCE):**

Den här kursen fokuserade, som namnet antyder, på olika typer av stamceller och vad de kunde användas till. Det här var den enda kursen jag valt som inte hade någon tenta. Istället så examinerades den utifrån ett projektarbete i grupp, en enskild monograf, 2 abstract essays och 4 sammanfattningar av gästföreläsningar.

### **Staden och landet**

Som stad tyckte jag verkligen om Lissabon. Atmosfären var mycket mer avslappnad och inte alls lika stressig i jämförelse med Stockholm. Människorna där var även mer öppna och vänliga, vilket gjorde det enklare att lära känna dem. Precis som jag hade hört så var även staden väldigt vacker med alla sina gamla hus, och den hade mycket att erbjuda. Eftersom Lissabon är byggt på 7 kullar så är det därför också väldigt backigt, men fördelen med det är att det finns massvis med utsiktsplatser där man kan se i princip hela staden. Ett perfekt ställe att ta ett glas vin (testa vinho verde!), en Pastel de Nata (Lissabons signatur-bakverk) eller en gelato på, och bara njuta av solnedgången. Portugal är även känt för att vara bra på fisk och skaldjur i och med närheten till havet. Det fanns även många brunchställen och restauranger som serverade bra vegetarisk mat. Nattnivet i Bairro Alto ska vara något av det bästa i Europa, särskilt under sommaren när alla samlas ute på gatorna i en enda stor folkfest. Tyvärr var detta ingenting som vi fick uppleva så jag kan inte ge min egen erfarenhet (men det kan vara ett ställe att undvika att bo på om man vill ha lugn och ro på nätterna).



Något som jag upplevde som kulturkrockar, och då särskilt i början, var bland annat att eftersom stämningen är så pass avslappnad så måste man själv vara mer tålmodig (förvänta dig inte att vare sig människor eller bussen kommer i tid). Och att människorna är mer framåt är också på gott och ont. Det tog ett tag att vänja sig med kindpussarna som är ett vanligt sätt att hälsa på, men det som var mer problematiskt var att det var betydligt vanligare med catcalling, vilket kunde vara obehagligt. Det är även lagligt att använda droger för eget bruk i Portugal, vilket gjorde att man rätt ofta kunde träffa på drogpåverkade och oförutsägbara människor på gatorna.

### Fritid och sociala aktiviteter



Mycket av min fritid spenderades tyvärr inne i lägenheten. Innan staden stängde ner hade jag skaffat gymkort på Fitness Hut (prisvärt och bra gym men lite rörigt att bli medlem) och gått med i en förening för truppgymnastik, men jag hann aldrig gå på någon träning där. Jag tog även en del surflektioner i Carcavelos, en fin sandstrand som ligger strax utanför Lissabon. Det var väldigt kul så det rekommenderar jag verkligen! Ett annat bra alternativ att surfa på, eller bara hänga på, är Costa da Caparica som ligger på andra sidan floden. Erasmus Life Lisboa som jag blev medlem i arrangerade hela tiden aktiviteter av olika slag, allt från sportaktiviteter, kulturkvällar och middagar till längre resor. De vi hann vara med på var en ost- och vinprovning, klättring och en tripp till den årliga karnevalen i Torres Vedras. På egen hand så gjorde vi även några dagsutflykter till bland annat Sintra, Almada och Sétubal.

### Rekommendationer och övriga reflektioner

Ett tips är att ta vara på tiden! Vi hade väldigt mycket som vi ville se, och räknade inte med att en pandemi skulle inträffa och att vi under drygt ett par månader knappt kunde uppleva något alls. Men efter att skolan slutat och landet öppnat upp för turism så passade jag och några kompisar på att åka på en roadtrip för att hinna se lite mer av landet. Vi åkte då söderut från Lissabon och tog vägen längs med kusten och vidare ned mot Algarve. Särskilt västkusten gillade jag då det var fin natur, bra surfing och inte lika exploaterat som de stora turistorterna Lagos och Faro, även om de också är sevärda. Vi åkte sedan norrut mot Ericeira, vilket också är en plats som är känd för sin surfing. Jag tyckte även att det generellt var en mysig stad. Hade jag haft mer tid hade jag även velat besöka Porto, som ligger i norra delen av Portugal och är den största staden efter Lissabon. Jag hade också velat åka till Nazaré för att se de häftigt stora vågorna som är unikt för platsen. Det får bli nästa gång!

Har ni några frågor så hör av er till mig på [jenaxe@kth.se](mailto:jenaxe@kth.se)

