



5 månaders äventyr i Portugal

Innan avresas

Inledningsvis var mitt mål att ta mig utanför Europa, men slutdestinationen blev Lissabon, vilket blev allt annat än en besvikelse! Då jag föredrar överraskningar hade jag försökt att inte föreställa eller förvänta mig så mycket i förväg. Det enda jag såg fram emot var att få spendera en vinter med både betydligt högre medeltemperatur och fler soltimmar. Jag hade aldrig tidigare besökt landet men tänkte mig att det likt andra medelhavsländer skulle vara en lite mer avslappnad livsstil där punktlighet längre prioriteras lika högt (vilket inte visade sig vara en felaktigt antagande).

Efter nomineringsbeskedet till universitetet krävdes ytterligare en ansökningsprocess på Técnicos egna portal, som i princip var uppdelat i tre processer. Mitt tips är att påbörja den så fort den öppnar, för att ha lite spelrum, då man kan behöva invänta godkännande innan nästa steg kan påbörjas. Några dokument som behövde laddas upp var exempelvis "Transcript of records" (Hittas under: Ladok → Intyg → Nationellt resultatintyg (välj språk: engelska)) och ett engelska intyg (EFs gratis digitala certifiering fungerade bra, länk: <https://www.ef.se/test/english/form/>), samt en identifiering via video-samtal där man visade sitt ID/pass. IST är dock otroligt snabba och duktiga på att svara, så tveka inte om att be om hjälp ifall det behövs!



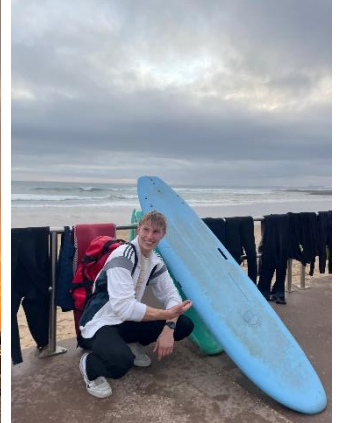
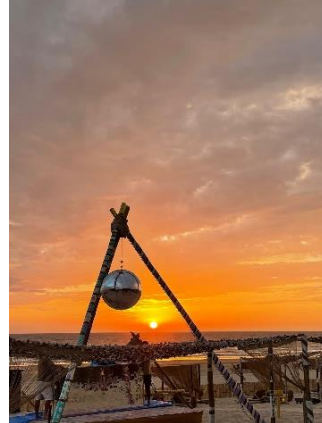
Utöver det preparerade jag inte så mycket mer innan avfärd. Av det jag läste från tidigare studenter var det många som åkte ner och ordnade boende på plats, då man annars tvingas binda upp sig på halvårskontrakt utan att ha sett boendet irl. Därmed åkte även jag ner utan boende.

Ankomst

Jag anlände till Lissabon två veckor innan introduktionsveckan startade, för hinna hitta boende och göra mig välkänd med staden innan skolstart. Boendesituationen visade sig ju vara snäppet knepigare än jag föreställt mig, men allt löste sig efter 2 dagar febrilt letande.

Värt att ordna så snart som möjligt efter ankomst är även "transportation card"/tunnelbanekort. För detta krävs ifyllandet av en blankett (vi hämtade våra vid tunnelbanestationen Marquês de Pombal samt ett personligt foto (finns fotoautomater i tunnelbanan). Ett hett tips är att i stället gå till tunnelbanestationen São Sebastião för att slippa köa i timtals med alla andra i Marquês de Pombal. För oss tog det 5 minuter att lämna in blanketten och betala, för att kunna hämta upp kortet dagen därpå. Efter det laddar man kortet i maskiner som finns vid varje tunnelbana/tågstation. För 40€/månad kan man resa fritt inom Lissabons alla zoner.

Information om mottagningsveckan fick man på mejl. Jag upplevde engagemanget för de internationella studenter stort från Técnico, vilket kan ha att göra med att det tar in så många (ca 800 stycken internationella när jag var där). Under mottagningen hade varje program tilldelats en dag där man fick rundvisning på campus kombinerat med allmännyttig info. Utöver det kunde man köpa ett välkomst-kit som inkluderade aktiviteter fredag-söndag. Om det är något jag rekommenderar starkt så är det att ansluta till mottagningen då det utan tvekan är det lättaste sättet att komma i kontakt med nya människor som man senare kommer att spendera resten av utbytet med. För mig var mottagningen definitivt en av höjdpunkterna under hela vistelsen!



Ekonomi

Precis som alla andra som gör utbyte inom Europa sökte jag Erasmus+ stipendiet. Jag hade även en hel del undanstoppade pengar sedan tidigare, just för att kunna resa och tacka ja till de möjligheter som gavs!

Det är såklart billigare att leva i Lissabon i jämförelse med Stockholm (dock har boendepriiserna i centrala Lissabon stigit en hel del efter covid (ligger mellan 550-900€/månad för delat boende)). I och med att vi hittade på så mycket sipprade pengarna ut rätt fort, men definitivt värt varenda krona.

Boende

Som jag nämnde tidigare åkte jag kanske ner med en lite för avslappnad approach. Efter covid som öppnat dörrar för distansarbete samt det extremt stora antalet Erasmus studenter som trillar in varje termin är efterfrågan över ett centralt boende (extremt) stor. Så för att slippa en del huvudvärk och hundratals samtal utan svar rekommenderar jag att vara ute i god tid (ungefär ett halvår skulle jag tippa på). Å andra sidan löser det sig ALLTID i slutändan så även om du åker ner utan boende kommer det gå bra, men alternativen är betydligt färre då. Här kommer länken till ISTs sammanställning av hemsidor där man kan söka boenden: <https://aai.tecnico.ulisboa.pt/en/nucleo-de-mobilidade-e-cooperacao-internacional/do-mundo-para-o-tecnico/informacao-util-2/alojamento/>. Man kan även kika in på Erasmus Life Lisboa (ELL)s hemsida: <https://www.erasmuslifehousing.com/>. Annars rekommenderar jag att gå med i olika Facebook-grupper, men var uppmärksam på att det även är en hel del scam som cirkulerar.

Att bo i delade lägenheter är i regel det vanligaste i Lissabon, där man hyr ett rum. Antalet rumskamrater kan variera från 1-10 pers. Byggnaderna i Lissabon är i regel väldigt gamla och slitna, vilket även gäller boendet. Eftersom de inte är isolerade riskerar det att bli rätt kallt inomhus främst nov-jan. Då externa-element drar rätt mycket el(som i mitt fall inte var inkluderat i hyran) blev lösningen fleecetröja och väst inomhus. Mitt tips är även att slänga ner ett par varma sockor och underställ i resväskan. (Utomhus är det dock behaglig temperatur). Den höga luftfuktigheten i kombination med dåliga ventilationssystem gör även att det kan vara svårt att torka kläder efter tvätt eller "monsunregn", och mögel på väggar är inte helt ovanligt under samma period. Jag blev även förvånad över hur dåligt ljusinsläpp det är i majoriteten av lägenheterna som har väldigt få fönster. För

min del fungerade boendet ändå bra, det var sällan att jag spenderade speciellt mycket tid hemma i vilket fall som. Det viktigaste är nog att man bor tillsammans med människor man trivs med, så är det andra bara sekundärt!

Jag bodde 5 månader tillsammans med en annan rumskamrat i Moscavide, 10 minuters tunnelbanefärd från skolan och ungefär 20 min in till staden. Min roommate fick även lite sällskapsdjur i form av vägglöss i sin säng, kanske inte den mest nödvändiga livserfarenheten, men vi garvade oss igenom misären och allt löste sig även där.

Sista månaden flyttade jag till Alfama, och även där delade jag boende med en annan person. Jag skulle varmt rekommendera området Alfama (jag bodde precis vid Santa Apolónias tågstation, med havsutsikt, i en lägenhet med avsevärt högre standard). Man har även hyfsat gångavstånd till centrum, trots att man bor i ett lite mysigare och lugnare område. Priset för båda lägenheterna låg kring 500-550£/månad exl. vatten, gas och el, en kostnad som hamnade på ca 20-50£/månad.

Universitetet och studierna

Técnico har tre olika campus som ligger lite olika utplacerade, varpå jag enbart plockade på mig kurser från det i Alameda, det mest centrala campuset. Campuset består av ett flertal olika byggnader, en blandning mellan gammalt (läs ingen aircondition = svettpöl under hela september) och nytt (välfungerande ventilationssystem). Som många andra nämnt är det gemensamma studieytorna inte lika vanligt förekommande som på KTH. Varje byggnad har dock ett lite mindre bibliotek och angivna studierum, men det var oftast rätt fullt. Jag skulle rekommendera datorsalarna om något, då färre människor brukade sitta där.

Några övriga saker värde att veta kan vara:

-Técnico övergick 2021 från 2 terminer till 4 perioder (gäller dock inte mattekurserna som fortfarande löper över hela terminen). I regel är kurserna antingen 6 eller 3 credits (motsvarar hp), vilket gör att man vanligtvis läser 3-4 kurser parallellt. Därmed är schema-krockar rätt vanligt förekommande. I regel är de teoretiska lektionerna inte obligatoriska, men det kan finnas obligatoriska labbar eller seminarier. Under mottagningsveckan får man genomgång i Técnicos digitala system, "Fenix", där man bland annat kan se schema (och uppmärksamma eventuella överlappningar mellan kurser). Efter kursstart har man en lucka på 2 veckor för att byta kurser, för detta krävs godkännande av PA, påskrift av LA från KTH som sedan ska signeras av Técnico innan du kan enrolla i den nya kursen.

-I princip varje kurs har obligatoriska grupprojeckt (oftast 4 pers) och en hel del kontinuerliga inlämningar. Då man oftast delade upp projekten var det inte speciellt tidskrävande, men i och med att många läser väldigt olika kurser kunde det ibland vara lite bökigt att anordna tid tillsammans.

-Många kurser bestod av två KS:ar, vilket på IST benämns "MAP", lyckas man få godkänt på båda är man redan klappad och klar (godkänd) och slipper skriva tentan!

-Det är vanligt att ha en dag utan några lektioner. Jag hade till exempel alltid helt fria onsdagar, under P2 hade jag även fredagar helt fria, vilket gav mer flexibilitet till att göra annat!

Kurser

Computational Biology, 6 credits. - Omfattade kurs där vi gick igenom allt från multiple sequence alignment till survival analysis. Materialet presenterades i PP slides och laborationerna var bra inlärningsstillfällen inför MAP/tentan, då det i princip var samma typfrågor som kom. Kursen bestod av 2 MAP samt möjlighet till en sluttenta. Utöver detta var det ett quiz i grundläggande R-programmering (hemifrån), och två grupprojeckt: I: Välja en artikel kopplat till ämnet, sammanfatta och presentera) och II: Större projekt som skulle lösas i R-programmering.

Logistics and Operations Management, 6 credits – Man lärde sig olika metoder och tekniker man kan använda sig av i organisationer samt en del modeller och beräkningsuppgifter. Kursen hade varje vecka ett obligatoriskt seminarium där man i grupp valde modell/approach utifrån teorin, argumenterade för sin ståndpunkt samt nämnde för- och nackdelar, vilket man slumpmässigt valdes att presentera under ett tillfälle och övriga tillfällen skickade in PP slides. Kursen innehöll även ett större gruppprojekt samt 1 MAP och möjlighet till sluttenta.

Development of medical devices, 3 credits - Tillsammans i grupp (4-5 pers) skapade man en lösning på ett medicintekniskt problem som presenterades. En mini-projektkurs som även gick igenom de olika faserna i tillverkningsprocessen. Kursen bestod av en midterm presentation och avslutades med slutpresentation tillsammans med en skriftlig rapport inkl olika dokumenteringar.

Information Systems and Databases, 6 credits – Inkluderade främst SQL och uppbyggnaden av databaser. Väldigt insatt och kunnig lärare som drog bra paralleller och exemplar. Kursen varvades mellan teoretiska lektioner och datorlabbar som jag rekommenderar gå på för att hänga med i studietakten, samt att det underlättar inför projekten. Tre olika gruppprojekt genomfördes: I: Entity-Association diagram, rita upp relationer mellan olika delar, II: Implementera EA diagrammet i kod samt besvara frågor med SQL queries, III: summering av allt kursen täckte in implementering av en web applikation (betydligt mer tidskrävande). Dessutom hade kursen 2 MAP samt möjlighet till en sluttenta (bestående multiple-choice).

Neuroimaging, 6 credits – Principerna bakom olika avbildningstekniker av hjärnan (dMRI, fMRI samt EEG) samt bildbehandling. Kursen bestod av ett större gruppprojekt, en skriftlig rapport samt en sluttenta.

Staden och landet

Det är nog väldigt svårt att inte falla lite för Lissabon. Jag skulle vilja säga att det är en "liten" storstad som känns oerhört familjär, med en mängd smågator och vackra utkikspplatser. Dessutom väldigt historisk och konstnärlig. Jag blev också lite förvånad över hur internationell den var, där det var extremt enkelt att komma i kontakt med människor och de allra flesta är väldigt öppna. Portugiserna upplevde jag som både genuina och vänliga, alltid villiga att hjälpa till och pratglada så fort man tar initiativet till samtal.

Annat som kan vara bra att veta i förväg är att Lissabon är kullarnas by. Så var beredd på att springa kulle upp och ner dagarna i ända! Bra vardagsmotion men det kan vara fördelaktigt att ha bra skor med sig. Klackarna kan man utan tvekan lämna hemma, även när man går ut är det en väldigt avslappnad klädstil som gäller.



Det var lite längre till stränderna än vad jag initialt hade tänkt mig, som regel 40 minuters restid från centrala Lissabon. Caparica, som ligger på andra sidan bron, nås enklast via buss från Sete-Rios eller Uber. Carcavelos och Caiscais tar man pendel från Cais do Sodre.

Fritid och sociala aktiviteter

Erasmus-livet är en väldigt stor grej i Lissabon så det erbjuds alltid aktiviteter och utflykter! Staden har även ett rikt uteliv, än om något senare förskjutet (middagstid runt kl. 21.00). Det finns en rad museer och historiska platser att besöka. Jag rekommenderar även ett trip till den stora skogsparken Monsanto och ett besök till den övergivna gamla restaurangen Panorâmico de Monsanto, varpå man får en enorm vacker panorama-utsikt över staden! Att få uppleva portugisisk fotboll live är även det ett måste! Vi hann med att både se Benfica och Sporting spela sina Champions League matcher, varpå både avslutades i vinst.

Det finns även en rad olika sport-aktiviteter, främst surfing såklart. IST har dessutom både en paddel och futsalplan man kan hyra som student för en mindre summa. Vi hikeade även en hel del, bl.a. till Cabo da Roca, Portugals mest västliga punkt.

Då Portugal i sig har så mycket att erbjuda blev det en hel del resande för min del. Vi åkte till algarvekusten för beach-vibe i Lagos och bland annat kajakpaddling in till den välkända grottan Algar de Benagil. I Azorerna fick jag ta del utav en av de mest unika och vackraste landskap jag sett. En blandning mellan gröna ängar, tropiska vildvuxna blommor kombinerat med barrskog. I Porto blev det besök i vinkällare samt utflykt till Duro Valley och nationalparken Gêres. Runt jul fick vi se julpyntningen i 18 grader och strålande sol på Madeira, även detta ett paradiset med otrolig natur! Slutligen hann jag klämma in en sista resa i en camper-van tillsammans med totalt främlingar till fastlandets högsta punkt i Serra da Estrella! Sedan blev det en hel del dagsturer från Lissabon till bland annat Sintra, Bélem, Caiscais, etc.



Hållbarhet

Eftersom Lissabon är en väldigt kompakt stad har man enkelt gångavstånd till det mesta när man befinner sig centralt och annars fungerar kollektivtrafiken hyfsat bra (bussarna följer dock sin egna tidtabell men tunnelbanan och tågen är väldigt pålitliga.)

Rekommendationer och övriga reflektioner

Mina topp tre bästa med Lissabon skulle jag summera:

-Att det är en så pass internationell stad med enormt många utbytesstudenter vilket gör det så otroligt enkelt att springa på folk som vill göra liknande aktiviteter. Hela stämningen och känslan är generellt att människor är på vad som, när som!

-Att Portugal har så många fina platser/städer värda att besöka! Det går smidigt att färdas både inom landet samt att man med 2h flyg tar sig till dröm-öarna Madeira & Azorerna. Perfekt för weekend-resor eller så fort man får en lucka över. Vi hade även vänner som åkte till Marocko eller Spanien på weekend-resor.

-Vädret såklart! I stället för att vantrivas i mörkret hemma under vindeterhalvåret var det magiskt att få spendera dessa månader fyllda med sol och strand-häng, även i december/januari. Det är svårslaget det!

Slutligen vill jag avrunda med att bara säga: våga slänga dig ut och säg ja till de möjligheter som ges! Man får så många nya insikter och lär känna sig själv på ett nytt sätt när man ger sig i väg på egen hand. Att även få uppleva en annan kultur och levnadssätt, så att man får lite mer perspektiv är extremt nyttigt. Jag tar då i alla fall med mig oändligt många fina oföglömliga minnen och vänner för livet från utbytet och önskar alla er som vill på utbyte en liknande upplevelse!

