



Lissabon – världens mysigaste huvudstad med Atlanten till granne och en riktigt chill livsstil

Innan avresa

Portugal? Jag hade tänkt i flera år innan mina utbytesstudier på om jag kanske inte skulle åka till Lissabon eller längs Portugals kust, det verkade ganska fint, men jag kände ingen som hade varit där! Ju mer tiden gick och desto mer jag reste runt till andra platser så hörde jag att de hade Europas bästa surf i Portugal – jag som alltid velat bo på ett ställe med hav och surf lättillgängligt! Jag hade redan varit på utbyte i Australien ensam, men denna gång skulle jag åka med mina vänner (vilka ville stanna i Europa) så att välja Portugal var ett självklart val för mig, och jag ville inte att det skulle likna Stockholm så mycket. Vi valde Instituto Superior Técnico i Lissabon, främst för att det var det värdsuniversitet som vårt program hade samarbete med, men vi ville också helst till Lissabon.

Mina förväntningar var nog ganska höga, speciellt eftersom jag redan haft en utbytestermin, och för att jag hört så gott om Lissabon. Jag blev verkligen inte besviken, wow vilken härlig stad! Innan jag åkte så var det lite att göra i och med att kolla upp kurser, vilka man ska välja som passar de på KTH, samt diskutera detta med programansvarig och studievägledaren. Ansökan i sig tog inte jättelång tid, (till skillnad från ansökan + visum till Sydney), men det underlättade absolut att vi var fem stycken i samma klass som åkte till samma universitet! Våga ta hjälp av folk som åkt tidigare eller som ska åka samtidigt. Då vi åkte via Erasmus, behövde vi också göra ett 40 min språktest på portugisiska (för statistik, no pressure), som skulle upprepas igen när vi kom hem för att se om vi lärt oss något. Men det var en relativt enkel procedur, och Paula som var vår kontaktperson i Lissabon var väldigt hjälpsam och svarade fort!

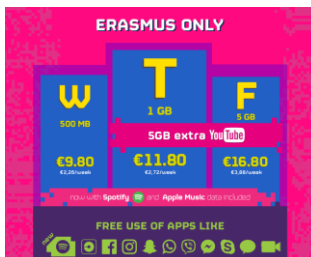


Dags för karneval (mars) och fiskfestival (juni)

Ankomst

Jag och mina vänner kom till Lissabon en vecka innan skolstart, vilket var väldigt härligt! Den veckan var även en introvecka och man fick en mentor som man kunde kontakta om man ville något. Det fanns ett par aktiviteter ons-sön, och för 400 kr fick man tillgång till allt. Det var någon kulturell kväll, surfing, middag, barrunda mm. Vi valde att inte gå för vi hade lite saker planerat redan och då jag redan kunde surfa ville jag inte gå på en nybörjarlektion osv. Det jag tyckte var lite dåligt var att de i princip slängde in oss i en sal och var väldigt på att vi skulle skriva upp oss och köpa biljetten innan vi ens hade hunnit kolla igenom aktiviteterna, och vi ville jättegärna gå på middagen på lördagen, men vi fick inte köpa biljett till bara den! Då var vi tvungna att köpa allt för 400 kr, vilket var onödigt när vi inte skulle gå på det andra, så det var lite tråkigt att de var så ohjälpsamma. Hade jag varit ensam dock, och inte med mina vänner så hade jag absolut köpt passet, jag tror man träffar och lär känna väldigt mycket folk!

Vi började veckan med att vara i skolan nästan varje dag för att fixa kort, busskort, skriva på papper och allt man behövde göra, sedan spenderade vi eftermiddagarna med att fixa annat som t.ex. SIM-kort, leta lägenhet och ta ett glas vin vid hamnen! Det fanns två studentorganisationer, vi blev medlemmar i Erasmus. Kostade 150 kr tror jag, men då fick man även en månads SIM-kort via telefonoperatören WTF (haha), vilket fungerat superbra. Det kostade 120 kr/mån och man fick obegränsade sms/mms samt internet till alla(!) appar som instagram, facebook, whatsapp, youtube, netflix osv. Sedan fick man 1 GB till resten, vilket jag tyckte lät lite först, men det tog aldrig slut! Eftersom du har obegränsad tillgång till apparna så dras ju bara den där gigabyten till google-sökningar som google maps till exempel. När månaden är slut så går du bara till en NOS-butik och fyller på.



WTF sim-kort

Ekonomi

Inför resan så fick jag ett stipendie från Erasmus, vilket var ungefär 11500 kr. Detta kom i en klumpsumma och var 70 % av det totala stipendiet, resterande 30 % får man efter utförda utbytesstudier - OM minst 75 % av kurserna är gjorda på ditt värdsuniversitet (om jag förstod det hela korrekt). Detta var väldigt välbehövligt då vi hade flyg samt 2 veckors boende och levnadskostnader att betala innan vi fick första studiebidraget. Man kan få merkostnadslån från CSN, så att den totala summan man kan få varje månad är 13000 kr, vilket vi alla tog. Det gav lite mer andrum och möjligheter att göra utflykter och resor på helgerna! Det gick väldigt bra att leva på de pengarna. Jag gjorde visserligen av med alla, och lite till – men det var för att vi reste ganska mycket. Om man inte gör alltför stora resor så kan man absolut överleva på pengarna från CSN + stipendiet om man får det! Tänk på att spara lite till flyget hem bara, fast du kan även söka 4500 kr extra lån från CSN för flygresor. På sommaren/våren är det väldigt populärt att resa till Portugal så kolla flygen hem tidigt om du åker på vårterminen.

Jag funderade en sväng på om jag skulle jobba i Lissabon, någon helg hit och dit kanske, men först och främst hade jag ingen tid till det i slutändan, och sedan är ekonomin i landet väldigt dålig, och som jag har förstått det tjänar de väldigt lite till skillnad från hemma. Så jag skulle rekommendera att jobba lite extra hemma i Sverige innan du åker i så fall så du har en liten buffert, det är nog mer värt!

Boende

Vi hade både tur och otur med vår bostad. Jag, min flickvän och våra två kompisar bodde tillsammans i en större lägenhet. Vi fick den faktiskt genom Erasmus, vilket var väldigt skönt. Vi började att kolla airbnb, och googlade hemsidor innan vi åkte till Lissabon. Om priserna hade varit konstant hela tiden hade vi tagit airbnb, men grejen var att priserna minst dubblerades från maj när turisterna börjar strömma in. Så vi gick till Erasmus, och "Erasmus Home" visade en lägenhet de hade tillgänglig. Vi åkte dit dagen efter och kollade på den – den var inte riktigt lika fin som bilderna visade men det funkade, och köket var rymligt till skillnad från andra lägenheter vi sett. De var ganska på och ville att vi bestämde oss bara en dag efter, vilket gjorde oss lite stressade. Men å andra sidan hade vi ingen lust att leta runt precis när skolan skulle börja, vi ville komma till rätta.

Lägenheten hade två våningar, och det var väldigt skönt att ha övre planet som vardagsrum, och även ha en balkong! Vi bodde i Campolide, och läget var verkligen bra. Det gick bussar till hamnen, till stan, till skolan, och även till andra sidan bron och stränderna! Tunnelbanan tog dock 20 min att gå till, men vi tog helt enkelt bussen, eller gick dit vi skulle. Vi hade också ett köpcenter, Amoreiras, nära. Det var riktigt skönt då mataffären där var mycket större än alla i stan, de hade allt!

Nackdelen med lägenheten var framförallt lukten, vi insåg ganska snabbt att det var möjligt på en del ställen i lägenheten, och vi tänkte först att det bara var instängt då det var lite unken lukt. Vi insåg dock att standarden är ganska låg överallt i Lissabon, och att det är väldigt fuktigt eftersom det är så nära till havet. Men i alla fall, var uppmärksamma på mögel, och stå på er till hyresvärdarna – våra var inte alltför hjälpsamma alltid. Portugiser är lättsamma, men är lata och orkar inte krångel.

Kostnaderna var dock väldigt bra, vi betalade lite drygt 16 000 kr för alla fyra per månad, inklusive hyra, vatten och el. Elen är väldigt dyr, så vi var noga med att stänga av elementen till exempel när vi åkte till skolan. De har ingen superbra isolering, så vintrar och nätterna är kalla! Ta med kläder och tofflor!!

Universitetet och studierna

IST var ett mindre universitet än KTH, men det var väldigt bra och professorerna var väldigt kompetenta. Campus var litet och bestod bara av ett par byggnader intill varandra. Nivån var liknande som på KTH, men systemet var uppbyggt lite annorlunda. Kurserna var på 6 hp styck, vilket innebar att du var tvungen att läsa 5 kurser åt gången (alla tentor är i slutet av terminen). Den största skillnaden mot KTH var att vi knappt hade några labbar fastän vi läste biokurser, det bestod mest av föreläsningar och presentationer eller projekt.

Positivt: Det var skönt att inte ha lika mycket att göra i varje kurs under tidens gång (å andra sidan har man ju 5 kurser samtidigt så du har alltid något som måste göras) det fanns en väldigt tydlig struktur om VAD som skulle göras och när (vilket jag tycker fungerade bättre än hemma), veckans schema såg alltid likadant ut, professorerna är otroligt måna om alla elever och är extremt hjälpsamma och svarar på mail jättefort – de vill verkligen att du lär dig. De vet i princip allas namn och har koll på vilka som är utbytesstudenter etc. då klasserna (i alla fall våra) bara bestod av ungefär 20 elever. Det var lite som gymnasiet igen!

Negativt: Lektionerna var 2 h, de hade ingen akademisk kvart och alla lärare tog inte paus – vilket gjorde det väldigt svårt att hålla fokus uppe jämt, även om man tyckte att ämnet var intressant. Ladda på med energi, kaffe/te och lägg ifrån dig telefonen, annars brister koncentrationen rätt snabbt! Just för att vissa kurser inte hade annat än föreläsningar så var det svårt att förstå uträkningar etc. när man började tentaplugga.

Generellt är jag väldigt nöjd med skolan, vad gäller bioteknik var de väldigt inriktade på stamceller, cellterapi och forskning inom den branschen, så för dig som är intresserad av det rekommenderar jag dig starkt att åka till Lissabon! Det bästa med kursvalen var att man kunde välja vilka kurser man ville,

testa hur många som helst och vilka som helst under de tre första veckorna innan man var tvungen att välja. Det var skönt att kunna gå på flera intron och se om ämnet passade dig eller om det verkade en alldeles för tung kurs kanske. Jag valde tre kurser med tenta, en som var projektexamination och en valfri kurs på distans från Sverige jag ville läsa. Tentaperioden är nästan tre veckor – ganska lång med andra ord, så det är rätt tungt i slutet (beroende på hur många tentor du har), men det finns också omtentatillfällen 1-2 veckor efter ordinarie tentaperiod, vilket är skönt! Jag och min tjej planerade att stanna kvar i Lissabon dessa två veckor också ifall, men lyckligtvis klarade vi allt så vi fick en härlig semester istället ;).

Erasmus hade en språkkurs man kunde ta, men den var mån-tors (75 % närvaro) i tre månader, 19-21, så jag skippade den!

Kurser

Jag läste:

Cell and Tissue Engineering, 6 hp: Handlade om kroppens olika vävnader och hur man odlar animalceller. Väldigt intressant kurs, men ganska mycket innehåll! Tentan bestod av flervalsfrågor (2 h) och under kursens gång var det en presentation, 2 h labb plus en väldigt liten sammanställning av den.

Environmental Biotechnology, 6 hp: Handlade till största del om vattenrening. Innehållet var mer intressant än jag väntat mig! Det var även en del toxikologi. Tentan var "open book", så man fick ha med sig allt material, däremot var den på 2,5 h så man hinner inte direkt bläddra supermycket. Kursen bestod av en presentation, en liten rapport (på redovisningen) och föreläsningar.

Food Technology, 6 hp: Jag trodde detta skulle bli den roligaste kursen (om GMO etc), men blev snarare den tråkigaste för min smak. Det handlade om matens innehåll, och väldigt mycket termodynamik – hur lång tid det tar att frysa och tina mat osv. Vi gjorde dock flera roliga studiebesök på kak- och ostfabriker till exempel, annars bara föreläsningar + 2,5 h tenta.

Systems Bioengineering, 6 hp: Väldigt häftig kurs med en jättebra och ung professor. Den blandade mycket om vävnader, stamceller, "organoids", olika biologiska system, lite simulationer och olika tekniker inom denna industri. Det var ingen tenta utan en presentation och ett projekt.

Organisering (BTH), 7,5 hp: Handlade om organisationer och ledarskap. Den var relativt enkel men intressant! Två delprov – en uppsats och en hemtentamen som man hade 30 h på sig att göra.



Studiebesök på en kakfabrik

Staden och landet

Lissabon var helt fantastiskt!! Jag vill verkligen åka tillbaka snart igen. Staden var så himla mysig, god stämning hela tiden, absolut inte stressigt ALLS på samma sätt som t.ex. Stockholm eller någon annan större stad i Sverige för den delen. Folket är extremt lugna, tar allt som det kommer och är extrema tidsoptimister (och jag tyckte att JAG var det). Förvänta dig inte att bussarna ska gå i tid... det bästa är att bara gå ut och hoppas på det bästa haha, ta lite extra tid på dig!

Staden består av sju kullar, och bara kullerstengator i princip! Så det är mycket upp- och nerför, men det bjuder också på massvis av fina utkiksplatser. Det är fullt av god mat och gelato (gå till sorbettino och nannarella!) överallt, som vegetarian finns en del ställen, men man får leta lite. Bästa brunchstället var "Fauna och Flora" (mycket vego!) och den bästa falafeln jag ätit i hela mitt liv fanns på "Inc farm".



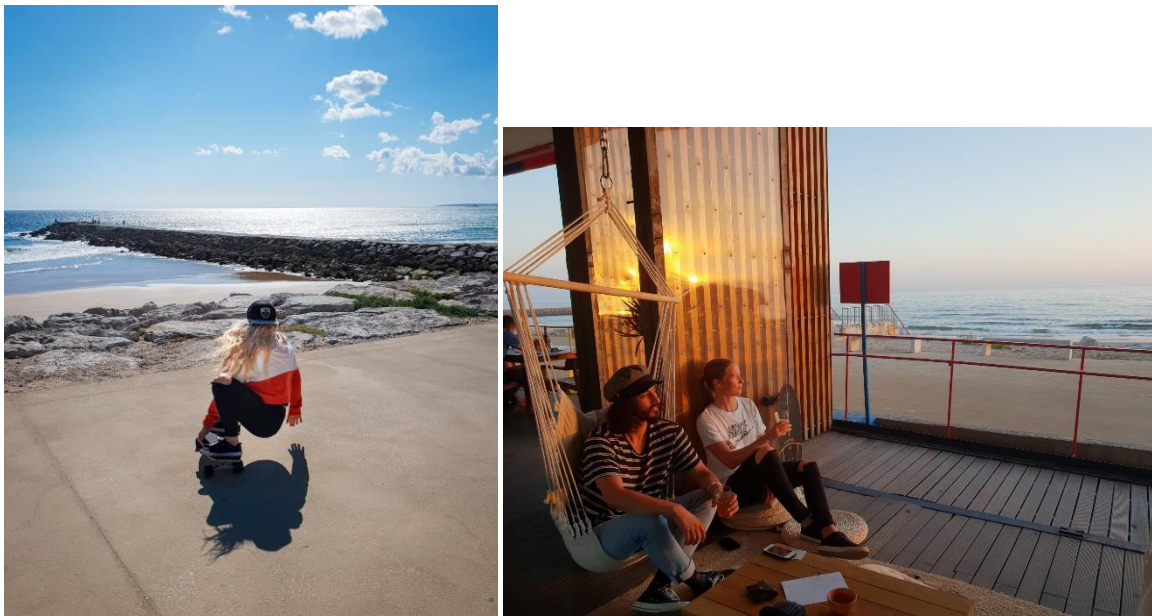
Utkiksplats från Castelo och Portugals mest kända bakelse "Pastel de nata"



Världens godaste pistage-glass från Sorbettino

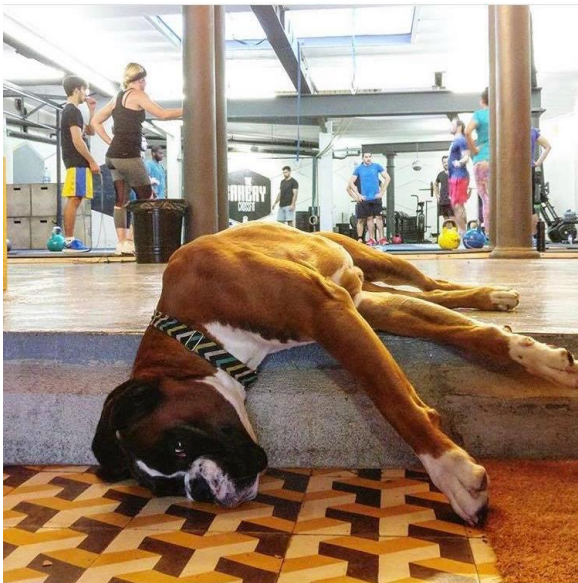
Fritid och sociala aktiviteter

Våra helger spenderades mycket i Costa da Caparica – kustområdet sydväst om Lissabon över den stora bron. Där finns väldigt mycket tillgänglighet för surf (surfing är som bäst vinterhalvåret okt-april), riktigt underbara och enorma acaibowls (caféerna bredvid "Surfers store") och en jättefin strandpromenad fullt med restauranger och barer. Vi surfade och åkte skateboard mest.



Surf, skate och häng i Costa da Caparica med surfaren Gabbi som jobbar på Surfers store

På vardagarna höll jag och min flickvän till mest på "The Bakery Crossfit" inne i stan – låg mitt emellan skolan och hamnen, väldigt bra läge. Det var nog det bästa beslutet vi gjorde i Lissabon, umgänget var grymt, vi hade väldigt roligt – alla var supersnälla och träningen var riktigt bra! Vi satt mycket där och pluggade efter morgonpass eller innan eftermiddags/kvällspass! Annars gick vi mycket runt i stan längs vattnet, drack mycket billigt vin (testa grönt vin – vino verde, gjort på unga gröna druvor) och bara var. Barrio Alto är stadens mest populära barområde – flera gator där alla står ute och dricker och umgås, väldigt socialt och härligt. Även Lx Factory är ett häftigt område.



The Bakery Crossfit och Boris – en av coachernas vovve som alltid mötte dig i dörröppningen

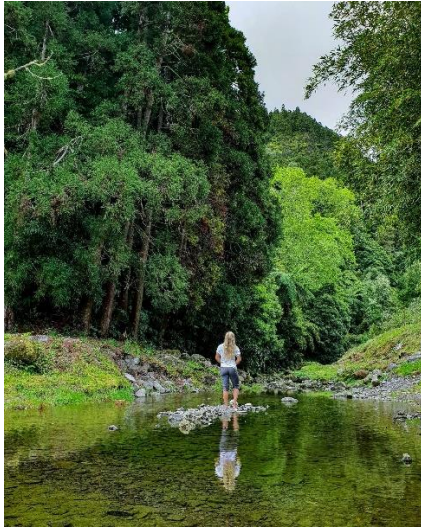
Rekommendationer och övriga reflektioner

Vi utnyttjade verkligen helgerna och gjorde massa kul – försök att inte boka upp alltför många helger med folk från Sverige om du har många som vill komma, det är såklart jättekul men tider går sjukt fort och helt plötsligt har du inte så mycket tid kvar för att utforska själva Portugal - NJUT!

Vi åkte till Madeira, hyrde bil, hikade och drack Madeiravin, till Porto (supermysigt!!) för att strosa, surfa och gå på Portvinsprovning, bilade till Algarvekusten på påsklovet, till Ericeira för att bara se Portugal, surfa och campa, samt Sintra över dagen. Men det bästa av allt var vår weekend till Azorerna, önskar jag kan åka dit igen! Av de 35 länder jag varit i är Azorerna bland det vackraste jag sett!!



Bilder från Madeira



Bilder från det grönaste stället jag sett – Azorema (São Miguel)