



RESEBERÄTTELSE

Namn

År och termin för utbyte

Ludvig Karlsson

HT23

Utbytesuniversitet

Instituto Superior Técnico (IST)

Utbildningsprogram

Civilingenjör Industriell Ekonomi

## Min utbytestermin i Lissabon

### Innan avresa

Utbytesstudier är en fantastisk möjlighet att få uppleva livet i ett annat land och en annan kultur och har varit en av mina huvudprioriteringar sedan jag började på KTH. Från början var jag inte säker på vilket land eller vilken stad jag ville åka till, men däremot hade jag en ganska tydlig bild av vad jag sökte: varmare klimat, närhet till havet, rik kultur och stark lokal karaktär. Utifrån de kriterierna så blev Lissabon det självklara valet i Europa och jag är otroligt glad att jag valde att spendera en termin där. Det är utan tvekan bland det bästa jag gjort under mina studier och för dig som söker efter liknande saker under ditt utbyte så kan jag varmt rekommendera Lissabon!

Utöver landet och staden i sig så verkade skolan Instituto Superior Técnico (eller bara Técnico som den oftast kallas) även bra och hade flera kurser som matchade det jag behövde läsa. Ansökningsprocessen internt på KTH och formellt till Técnico var relativt smidig. Generellt krävs det en del letande efter kurser och mailande fram och tillbaka för att få ihop allt. Som tur är har Técnico en omfattande utbytesverksamhet med goda rutiner, vilket innebar att kommunikationen med skolan oftast var väldigt smidig. Man fick snabbt svar på frågor och kunde lösa olika situationer som dök upp utan större problem. I samband med ansökan till skolan söker man även Erasmusstipendium vilket kräver lite administrativt arbete. Till skillnad från många andra utbyten så behövs inga vaccinationer, visum, språkkurs eller andra förberedelser. Jag rekommenderar att vara ute i god tid med ansökningsprocessen för att undvika stress mot slutet, men oroa dig inte för mycket, det mesta går att lösa eller ändra på plats.

### Ankomst

En vecka innan starten av den internationella mottagningen på Técnico så åkte jag till surfstaden Peniche på den portugisiska Atlantkusten, cirka en timmes bilfärd norr om Lissabon. Där var jag i några dagar och testade på att surfa för första gången. För mig blev sen surfing en stor del av utbytet, och att hinna testa på det innan skolstart gjorde att tröskeln för att ta sig iväg och surfa i Lissabon blev betydligt mindre. Efter det åkte jag ner till Lissabon och gjorde mig hemmastadd i min lägenhet dagen innan mottagningen. Man kunde definitivt tagit en eller två dagar till i stan för att hinna se sig om och fixa praktiska saker.

Mottagningen var en vecka av aktiviteter där man delades in i grupper med andra utbytesstudenter från sin master. Varje grupp fick en portugisisk elev från Técnico som mentor. Den första dagen fick vi en rundtur på campus med praktisk information från skolan om bland annat passerkort, lärplattformen Fenix (motsvarande Canvas) och ansökningsprocessen för kurser, men även info från vår mentor om var man hittar de bästa luncherna på skolan och studentbarerna i Bairro Alto (stadsdel med många barer). Resterande dagar anordnades aktiviteter med gruppen som sightseeing i Lissabon,

surfing, en sittning och en beverage tour. Jag rekommenderar att vara med på mottagningen om du har möjlighet, dels för den praktiska info som man får men mest för det sociala. Man får chans att träffa mycket nytt folk som är i samma situation och flera av de människor som jag träffade i min grupp blev sedan mina närmsta vänner under utbytet. Vi hade dessutom en fantastisk mentor som bjöd med oss på olika aktiviteter i och utanför skolan med andra portugiser, vilket verkligen fick oss att känna oss varmt välkomnade i staden.

## **Ekonomi**

Jag finansierade utbytet genom Erasmusstipendiet och utökade CSN. Det var tillräckligt för att täcka vardagliga kostnader men även en hel del restaurangbesök (nästan dagligen), resor, surfhyror och andra nöjen. Bostadspriserna i Lissabon har stigit kraftigt de senaste åren och fortsätter uppåt, vilket gör boendet till den absolut största kostnaden. Förutom boende så är allt i regel billigare än i Sverige. Man hittar utan problem en bra lunch ute för runt 6€ i stan och 3€ på campus, middag ute för runt 8€, bolt/uber inom Lissabon för 3€, 40 minuters bolt/uber för runt 10€. Månadskort för kommunaltrafik kostar 40€ vilket inkluderar tunnelbana, buss, tåg, spårvagn och båt i Lissabon. För längre resor i landet finns billiga tåg och bussar, men det är även billigt att hyra bil.

## **Boende**

Jag hittade ett boende via idealista.pt innan jag åkte till Lissabon. Som tur var hade jag en kompis på plats som kunde kolla på lägenheten åt mig, vilket var betryggande eftersom det förekommer en hel del bedrägerier med falska bostadsannonser eller boenden som är mycket mer nedgångna jämfört med vad som har annonserats. Técnico skickar ut rekommendationer om vilka plattformar man kan använda för att leta studentboenden och har även ett högst begränsat antal egna studentboenden som de erbjuder, men dessa brukar nästan aldrig ges till Erasmusstudenter. Man får helt enkelt räkna med att hitta boende själv på den privata marknaden.

Vanligast var att dela 3–4 personer på en lägenhet med varsitt rum. Standarden kan variera ganska mycket men är överlag låg jämfört med Sverige. Jag bodde själv i en lägenhet i Bairro Alto och trivdes superbra. Mitt i centrala Lissabon med närhet till det mesta staden har att erbjuda, samt endast några tunnelbanestationer från campus. I Bairro Alto är det dock superviktigt med mikroläget eftersom det är här som bargatorna ligger, vilka man inte bör bo på om man vill kunna sova om nätterna. Min lägenhet låg som tur var avsides från bargatorna. Det kunde bli ganska varmt i lägenheten när sommarhettan fortfarande var kvar eftersom jag inte hade AC, liksom att det blev ganska kallt fram i december och januari eftersom jag bara hade ett litet element. För mig funkade det ändå med korsdrag och bordsfläkt i hettan samt värmeljus och tjocka kläder på vintern, men annars kan det vara bra att kolla upp möjligheten för AC/värme.

## **Universitetet och studierna**

Técnico är det största och mest väl ansedda tekniska universitetet i Portugal med cirka 11.000 inskrivna studenter samt en omfattande utbytesverksamhet. Det märktes på både elever och personal att man var van vid internationella studenter och det gick alltid att ta sig fram med engelska. Alla kurser jag läste gavs antingen enbart på engelska eller både på engelska och portugisiska.

Undervisningen skedde enbart på plats i skolan i form av föreläsningar, övningar, labbar och seminarier. Terminen är uppdelad i två perioder som på KTH. Jag läste lite mer i period 1 och var i skolan minst 4 gånger per vecka, men lite mindre i period 2 då jag var i skolan max två gånger i veckan. Trots det gick det att åka iväg på resor över långhelger eller till och med hela veckor mitt i skolan utan större bekymmer. Det kan delvis förklaras av tempot som var klart lägre än på KTH.

Det finns två campus: Alameda och Taguspark. Alameda ligger centralt i Lissabon medan Taguspark ligger en bit utanför centrala Lissabon. Jag läste allt på Alameda och skulle rekommendera att försöka lägga kurserna där om det är möjligt för att slippa de längre resorna till och från Taguspark. Campus Alameda var överlag bra, men hyfsat slitet precis som övriga byggnader i Lissabon. Studieplatser på campus var det ont om, men det finns däremot hur många caféer och fik som helst att plugga på

istället. Det finns några mikros på campus men jag och de flesta andra köpte alltid lunch, oftast skollunchen i så kallade cantinas som kostade 3€.

### **Kurser**

Jag hade fyra obligatoriska kurser på totalt 18 hp på KTH som jag ville täcka upp med kurser på Técnico. För resterande 12 hp valde jag två valfria kurser. Något som begränsar urvalet för kurser på Técnico är att man måste läsa en majoritet av kurserna (inte majoriteten av poängen) inom det masterprogram man har sökt. För mig innebar det en majoritet av kurserna från mastern Engineering and Management of Innovation and Entrepreneurship.

### **Seminars on Innovation and Sustainable Development (SIDS) - P1+P2, 6 credits**

*Motsvarande KTH kurs: ME2321 Ingenjörarbete och globala utmaningar + 3hp ME2322 Industriell omvandling och teknisk innovation 3hp*

Seminariebaserad kurs med två examinationsmoment: individuell literature review i P1 samt gruppprojekt i slumpad grupp med rapport och presentation i P2. Två seminarier per vecka på måndag och fredag kväll med olika gästföreläsare. Krävdes cirka 75% närvaro för godkänt. Dock ställdes nästan en tredjedel av tillfällena in på grund av att talaren fått förhinder. Veldig låg arbetsbörda under terminen eftersom man bara behövde delta på seminarierna, lite mer jobb med rapporterna. Varierande kvalitet på de gästande talarna.

### **Strategic Environmental Assessment (AAE) - P1, 6 credits**

*Motsvarande KTH kurs: valfri*

Kurs som introducerade konceptet om strategic environmental assessment, vilket var nytt för mig. Ärligt talat har jag fortfarande inte riktigt koll på vad det är, kursen var ganska diffus, men det handlar ungefär om hur man identifierar relevanta hållbarhetsaspekter vid olika projekt och processer samt hur man tänker strategiskt och planerar framåt utifrån detta. Bestod av föreläsningar, övningar, en rapport och presentation i grupp samt en examinerande muntlig diskussion med grupp och lärare i samband med presentationen.

### **Innovation Management and Design Thinking (GIDT) - P1, 6 credits**

*Motsvarande KTH kurs: valfri*

Kurs i innovation utifrån design thinking ramverket. Under kursens gång utvecklade man en idé och enklare prototyp i grupp som man sedan presenterade i slutet av kursen. Tanken var att man skulle följa de olika stegen i design thinking och beskriva den processen. Bestod av föreläsningar, övningar och en presentation. Ganska låg arbetsbörda. Populär bland utbytesstudenter eftersom man enkelt fick godkänt.

### **Artificial Intelligence and Decision Systems (IASD) - P1, 6 credits**

*Motsvarande KTH kurs: DD2380 Artificiell intelligens 6hp*

Bra och intressant kurs som introducerar grunderna inom artificiell intelligens. Föreläsaren var väldigt bra och tydlig med bra powerpoints som man också kunde använda om man missade föreläsningar för resor eller annat. Under perioden gjorde man tre mindre labbar i python i grupp som lämnades in online, likt kattis på KTH, med en presentation efter sista labben. Tenta i slutet av perioden med gott om tidigare tentor att plugga på. En av kurserna jag uppskattade mest.

### **Network and Computer Security (SIRS) - P2, 6 credits**

### *Motsvarande KTH kurs: DD2395 Datasäkerhet 6hp*

En annan favoritkurs som var mycket lärorik och intressant, men utan tvekan den med högst arbetsbörda. Omfattande introduktion av säkerhetsaspekter i alla nätverkslager av OSI modellen med tillhörande teoretiska koncept. Bestod av föreläsningar, grupprojeckt och tenta samt hjälptillfällen för projektet. Anledningen till den högre arbetsbördan var projektet som i princip bestod av att bygga en infrastruktur av virtuella maskiner för att simulera ett visst nätverk och sedan utveckla en säkerhetsapplikation med tillhörande api. Svårigheten låg i att få ihop helheten, med många moment utanför själva teorin som tog lång tid, till exempel att installera och sätta upp de virtuella maskinerna vilket också tog hårt på datorn.

### **Staden och landet**

Jag fastnade totalt för Lissabon, det är en underbar stad. Portugal som helhet är ett otroligt land, fyllt med underbara människor, storslagen natur och en rik kultur. Jag upplevde inga direkta kulturkrockar förutom att tempot är lägre än i Sverige. Å andra sidan var det ganska uppfriskande med en mer avslappnad inställning, vilket också går hand i hand med den stora surfkultur som finns i landet. Klimatet är varmt och skönt ända in på vintermånaderna då det kunde bjudas på dagar med 20 grader och solsken. Lissabon är en väldigt fin stad med vackra kakelfasader och fantastiska vyer från alla stadens miraduros (utkiksplatser). Det är väldigt kuperat, vilket blir särskilt påtagligt under sommarmånaderna.

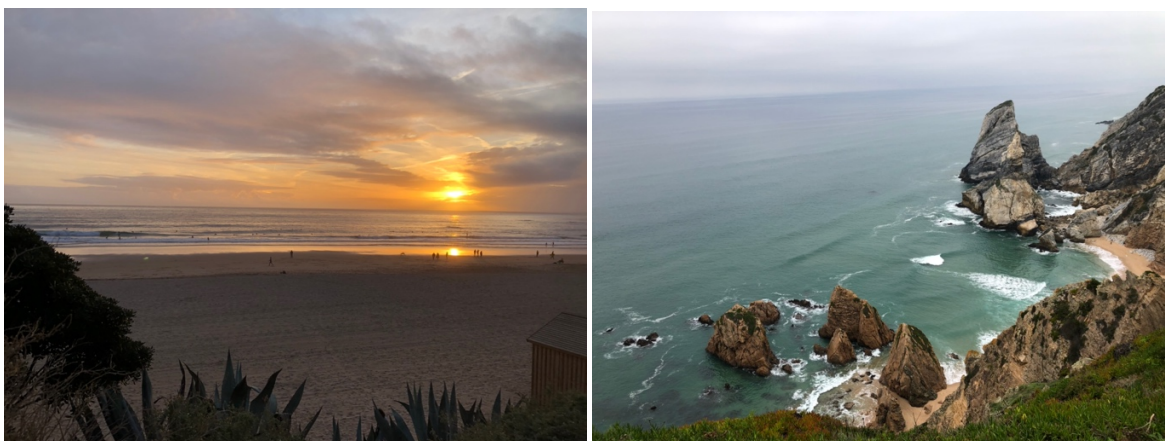
Det finns flera stränder nära stan som Costa da Caparica "på andra sidan bron" och Carvavelos som är populära surfstränder, där Caparica är den största och finaste. Längre västerut finns den fina kuststaden Cascais, den natursköna stranden Guincho intill fastlandeuropast västligaste punkt, samt den historiska staden Sintra som är upptagen på Unecos världsarvslista. Cirka en timmes bilfärd från Lissabon finns Ericeira och Peniche/Baleal som är två av Europas absoluta toppdestinationer för surfing, samt den numera världsberömda fiskebyn Nazaré som lockar big-wave surfingens elit med några av de största vågorna i världen. För längre resor finns Portugals näst största stad Porto som ligger vid floden Douros utlopp i Atlanten. Dourodalen innanför Porto är den högst rankade vinregionen i landet där man kan besöka vingårdar som producerar portvin, bordsvin, moscatel och andra drycker i vackra böljande landskap. Med en två timmars flygresa rakt ut i Atlanten kan man besöka den vulkaniska ögruppen Azorerna med sagolika vyer och vandringsleder. Söderut i landet ligger den portugisiska solkusten i regionen Algarve med en dramatisk kustremsa. Längst västerut i Algarve ligger den charmiga surfstaden Sagres (vilket även är namnet på ett av landets två populäraste ölsorter). Två andra ställen som jag gärna hade besökt är Marocko i norra Afrika samt den portugisiska ön Madeira utanför Marockos kust, vilka båda verkar som otroligt häftiga resmål dit många andra utbytesstudenter åkte.



Surfhostel och Praia Almagreira i Baleal



Sete cidades och Lagoa do Fogo på São Miguel, Azoreerna



Carvavelos strand i Lissabon & Praia do Ursa vid fastlandeuropas västligaste punkt





Algarves dramatiska kust och vinodlingar i Dourodalen



Lissabons fina gator och vyer

Portugal har även en stark matkultur. Överallt i Lissabon hittar man Tascas, vilket är små lokala enkla restauranger som ofta drivs av en familj och serverar klassisk portugisisk mat till bra priser. Enligt mig är det på dessa ställen som man hittar den bästa portugisiska maten. Hit går såväl portugisisk arbetarklass som uppklädda bankirer och gamla tanter och farbröder för en snabb lunch på jobbet eller för att träffa vänner och familj. Testa bitoque, bacalhau a bras, bifana, prego, pecanha, feijoada, francesinha eller dagens rätt. Efter maten eller till fikat kan ni testa en Pastel de Nata toppad med kanel, det lär garanterat bli den första av många. Utöver det portugisiska köket hittar man massvis med god mat från alla världens hörn, eftersom Lissabon är en väldigt mångkulturell stad. Framför allt det brasilianska och asiatiska köket är särskilt närvarande.

### **Fritid och sociala aktiviteter**

Studentkåren på skolan och organisationen Erasmus Life Lisboa anordnade en hel del aktiviteter. Utöver mottagningen så gick jag på en festival på skolan och en barrunda i Bairro Alto med Erasmus. Det anordnades även surfing, resor, fester och andra nöjen i Lissabon. Det kan vara bra att ha i början om man inte riktigt vet vad man vill göra och för att träffa folk. Jag fick dock ganska direkt fullt upp med andra planer och saker som jag ville hitta på. Jag träffade mest folk via skolan, surfing och ute på stans barer. Det blev mest umgänge med andra utbytesstudenter, men även portugiser. En av de roligaste sakerna med hela utbytet var att få lära mig surfa. Jag surfade så ofta jag kunde, både i stränderna kring Lissabon men åkte även iväg på surfresor.

### **Hållbarhet**

Det var oftast väldigt smidigt att använda kollektivtrafik som tunnelbana och tåg i Lissabon. Jag åkte exempelvis alltid tunnelbana till och från skolan. Även om uber/bolt var väldigt billigt så tog det ofta lång tid på grund av mycket trafik, vilket gjorde tunnelbanan till ett bättre alternativ. Återvinningen lämnade dock en del att önska. Det fanns oftast 4–5 soptunnor på rad vid sopstationerna som förmodligen skulle sorteras olika, men för det mesta var de helt överfulla av blandade hushållssopor. Jag märkte inga större hållbarhetsinitiativ från skolan.

### **Rekommendationer och övriga reflektioner**

Först och främst, åk på utbyte! Var du än åker så är det en otroligt bra erfarenhet. Lissabon är en helt fantastisk stad som jag rekommenderar alla att besöka, inte minst genom utbytesstudier. Det har utan tvekan varit bland det bästa jag gjort under mina studier och jag kommer definitivt att återvända till Lissabon och Portugal. För att hinna ta vara på utbytet så mycket som möjligt, försök att börja förbereda dig i tid med det administrativa. Vänta inte heller för länge med resor och andra aktiviteter du vill göra, tiden går fortare än man tror så ta vara på varje chans!