

## Reseberättelse

### Holland, Amsterdam - Universitet van Amsterdam (UvA)

Period: 2017-08-20 – 2018-02-01

Hej på er alla utbytes-sugna! Mitt namn är Elin Altergård och jag fick möjlighet att via det Beteendevetenskapliga programmet åka på en utbytestermi till underbara Amsterdam i höstas (ht 17). Jag läste kurser vid fakulteten för Social Sciences som inte direkt hade koppling till beteendevetenskap men som jag kunde tillgodoräkna mig i mitt program. Det var en mycket häftig möjlighet att få läsa kurser inom helt andra ämnen än psykologi, som vid Lunds universitet är mitt huvudämne, och staden är helt fantastisk! Jag är otroligt nöjd med min utbytestermi!

### Staden

Amsterdam är en pulserande, internationell och multikulturell stad men drygt 800 000 invånare och nästan lika många cyklar. Amsterdam ses som en av världens mest liberala städer vilket man ofta blir påmind om vart man än befinner sig i staden. Lättklädda kvinnor i fönster lite var stans, coffe shops på nästan alla gator, det vanligt förekommande användandet av så kallade "lätta" droger på krogar och dansgolv samt den toleranta och öppna kultur kring homosexualitet som resulterat i många gayklubbar och -barer. Engelska är stadens andra officiella språk och det går därför väldigt lätt att ta sig fram, kommunicera och lära känna nya människor.

Genom staden ringlar de fyra största kanalerna Singel, Herengracht, Keizergracht och Prinsengracht (gracht = kanal) som med sin cirkelformation ringar in det som utgör själva stadskärnan och är vanligare att använda för vägbeskrivningar och riktlinjer än gatunamn. Att cykla eller gå längsmed vattnet vart man än skall ta sig är en otrolig känsla och de små broarna, som på kvällen är upplysta, är så fina och stämningsfulla.

Det finns verkligen något för alla i Amsterdam. För den konstintresserade kryllar det av muséum, det finns street art både lite här och var i centrum (särskilt i den norra delen av staden), man kan gå på improvisationsteater och spelningar med lokala band på små klubbar och såklart på en massa dans-, teater- och operaföreställningar. Att bara ta en promenad genom staden och beundra dess arkitektur med gamla byggnader samt den speciella byggtekniken på vattnet är en upplevelse i sig. Staden har även några stora parker med restauranger, sjöar och utegym som är helt underbara att ta en löptur genom, ha en picknick eller förfesta i.

Holländarna har en pub-kultur så som vi har vår "fika" och staden är full av små öl-hak. Oavsett tid på dygnet, dag i veckan, väder och om det gäller pubarna i de mer turistiga områdena eller de mer intima, lokala pubarna på sidogatorna är de fulla med folk som möts för en öl eller två till sin lunch, efter jobbet eller innan utgång. Likaså finns det många klubbar att välja på när danssuget sätter in och i linje med landets stora intresse och framgång inom elektronisk musik spelar de flesta klubbar techno och house av olika slag.

### Universitet van Amsterdam

UvA ligger på topplistan av världens 100 högst rankade universitet och fakulteten för Social Sciences som jag studerade är ett av de 50 bästa i världen. Detta märks verkligen både när det kommer till själva utbildningen men också skolan och campus i sig. Först och främst är skolans byggnader med allt vad det innebär toppmoderna och erbjuder en stor variation av studieplatser, möjlighet till att skriva ut, boka grupprum och så vidare. Jag studerade vid campus Roeterseiland mitt i staden och jag trivdes så bra. Det finns flera caféer att välja mellan och den större restaurangen/matsalen dit både elever och professorer går serverar högklassig mat från världens alla hörn med många vegetariska och veganska rätter till en billig peng. Att den stora huvudbyggnaden är byggd på var sin sida om en

av stadens kanaler vilket skapar den sanna Amsterdam-vibe och en mycket trevlig plats för rast eller lunch gör ju inte skoldagen värre.

När det kommer till undervisningen är min upplevelse att den sker på en helt annan nivå än i Sverige och vad jag är van vid på Lunds Universitet. Förutom att all undervisning sker på engelska ställs det högre krav på eleverna både när det kommer till att hålla uppe tempot med läsningen samt att vara delaktig under seminarier och liknande. Omfattningen på kurslitteraturen i samtliga kurser var större och i de flesta kurser var det obligatoriskt att skriva och skicka in sammanfattningar och reflektioner kring det vi läst varje vecka så att lärarna kunde se att vi verkligen läst. Till skillnad från seminarier jag haft vid Lunds Universitet där man skulle kunna bli godkänd genom att bara närvara trots att man inte deltagit i diskussionen så hade varje elev varsin namnskytt så att läraren kunde dela ut ordet när hen ville, ens delaktighet vägdes in i ens slutbetyg och jag insåg snabbt vikten av att komma väl förberedd. Trots att de första veckorna innebar en stor omställning, mycket nervositet och hårt arbete så var denna upplevelse en så nyttig erfarenhet på många sätt och jag tycker egentligen att det är så det skall kännas när man läser på universitets-nivå.

Att skolan har bra med resurser märks bland annat genom att många av författarna till de artiklar och böcker vi hade läst och de främsta forskarna inom kursernas områden var de som höll i föreläsningarna. I en av kurserna jag läste, "Linking human rights and conflict resolution in theory and practice", hade skolan ingått ett samarbete med en holländsk fredsorganisation som vi under två heldagar hade workshops med ute på deras kontor med syftet att generera idéer och nya infallsvinklar på hur de skall bedriva sitt pågående arbete i konflikttrabbade Syd-Sudan. Så häftigt att få använda sina teoretiska kunskaper i något praktiskt och få en inblick i hur arbetet med konflikthantering och mänskliga rättigheter faktiskt kan se ut!

### **Kurser**

Vid UvA delas höst och vårtermin in i 3 respektive block, vilket du kommer att märka så fort du börjar leta kurser. Beroende på om kursen är värd 6 eller 12 poäng samt om den sträcker sig över ett eller två block kommer studietakten variera. Det vanligaste i Holland är att man läser flera kurser parallellt och för mig som inte är van vid detta var det lite av en utmaning till en början men kom sedan in i det. De kurser jag läste var:

- "Introduktion to conflict studies" med Cate van Kessel som lärare. Kursen var upplagd på så vis att varje vecka berörde ett "tema" som har med konflikt att göra så som "Conflict and violence", "Conflict and law", "Conflict and development" och "Conflict and gender". Detta tema genomsyrade både den veckans föreläsning då, oftast yrkesverksamma, gästföreläsare med expertis inom just det området undervisade samt den veckans gruppseminarie. Uppgifternas form var varierade och vi examinerades på de obligatoriska litteratursammanfattningarna, vårt deltagande under seminarierna, enskilda inlämningsuppgifter samt gruppredovisningar. En mycket bra introduktion för någon som inte läst om detta tidigare men kunde nästan känna att läraren antog att vi alla ändå hade förkunskaper och det gick lite fort fram ibland.
- "Mindfulness across the lifespan" med Esther de Bruin + gästföreläsare. En mycket bra och intressant kurs för dig som både vill lära dig om vad mindfulness innebär, hur läran uppstod, vad den senaste forskningen visar samt lära dig praktisera mindfulness själv. Kursen innehåller nämligen både teoretiska moment i form av föreläsningar som berör olika perioder i livet och sjukdomar/diagnoser samt praktiska moment så som övningar i klassrummet och hemma. För att bli godkänd krävdes att man lämnade in en så kallad "Registration Diary", i vilken vi förde protokoll över vår egen mindfulness träning, samt att man klarade multiple choice-tentan i slutet av kursen.

- "Linking human rights and conflict resolution in theory and practice" med Michelle Parlevliet som lärare. Kursen syftade till att belysa den komplexa relation som arbetet med mänskliga rättigheter och arbetet med konflikthantering har och att dessa två ofta är mycket svåra att förena i praktiken. Michelle är en mycket engagerad och kunnig lärare som varit yrkesverksam inom dessa två områden länge. Interaktiva och intensiva 3 timmar långa seminarielektioner, två enskilda skriftliga arbeten samt workshopen med den holländska fredsorganisationen som jag nämnde ovan låg till grund för betyget. En mycket utmanande och givande kurs!

### **Mottagande**

Mottagandet skedde redan på flygplatsen när jag landat i Amsterdam och kändes så bra. Skolan erbjuder nämligen både pick-up och ett välkomstmöte där de går igenom allt man kan tänkas behöva veta. Ett tips är att boka in mötet samma dag som du kommer. Då körs man tillsammans med andra studenter till skolan, man får chans att börja prata med folk direkt, gå med i studentföreningen för utbytesstudenter "International Student Network" (ISN), fixa bankkort och få all information man behöver så snabbt som möjligt.

### **Boende**

Jag valde att försöka få boende via skolan som erbjuder flera olika slags studentbostäder runt om i staden, allt ifrån stora korridorsrum till egna lägenheter. När man anmäler sig skall man betala en summa dels för tjänsten i sig att skolan hjälper en men även en deposition till eventuellt boende. Depositionen får man självklart tillbaka i slutet av sin vistelse men det man betalar för tjänsten behåller faktiskt skolan även om man får boende eller ej. Detta kan tyckas lite märkligt men jag är så nöjd med att jag betalade för det och jag mötte ingen som inte blev erbjuden ett rum efter att ha betalt och anmält sig snabbt efter att platserna släpps. Är man ute i väldigt god tid och ställer sig i kön samt betalar samma dag som anmälningen öppnar får man dessutom tjänsten för ett lite billigare pris, en så kallad "Early Bird-fee", och man hamnar högst upp i kön. Detta gjorde jag och fick förmånen att välja bland en massa boenden när de administrationstiden var över i juli någon gång (vet att det låter sent men ha is i magen, det kommer att lösa sig!). Jag tyckte att det var jättesvårt att veta vart och hur jag skulle bo när jag fick mina val. Ju längre bort från stadskärnan man bor och ju fler man bor med blir det billigare men jag skulle ändå tipsa om att prioritera läget framför priset. Jag gjorde en kompromiss och bodde i korridor men centralt (precis norr om kanalen Prinsengracht och 5 min från centralstationen) och är så himla nöjd med det beslutet. Standarden var som man kan tänka sig ett korridorskök och -badrum och hyran låg på ca 430€ men att kunna cykla till och från både skola, centrum, nöjen och utekvällar var fantastiskt!

### **Kostnader**

Priserna är väldigt lika de i Sverige. Om något skulle jag säga lite billigare faktiskt. En Heineken eller Brouwerij't IJ (supergod Amsterdam-bryggd öl, måste du testa!) på en pub kostar runt 5-6€ och mat ute på inte allt för fina restauranger och i mataffären kan vara mycket billigare än hemma.

Trots detta spenderade jag så mycket mer pengar under hela min vistelse i Amsterdam då jag deltog på många olika aktiviteter som ISN anordnade, shoppade, ville testa nya matställen och reste både i Holland i Europa så ett tips är ändå att spara undan så mycket pengar du kan för att sedan slippa oroa dig över din ekonomi och känna dig begränsad under din utbytestermin.

## Övrigt

Nedan följer lite tips och trix om vad du kan tänka på innan du åker samt när du är där:

- Om du har möjlighet att sitta vid en dator dagen då anmälningen för att ställa upp sig i boende-kö öppnar så att du kan få "Early-bird"-priset samt en garanti på boende, gör det! Välj sedan ett boende nära till men helst innanför den yttersta kanalen, Prinsengracht.
- Sök stipendier innan du åker. Nästan alla nationer har, Lunds Universitet har, Akademiska Föreningen har och så vidare. Det tar inte så lång tid som man tror att skriva en motivering till varför man skulle behöva ett extra bidrag till sin utbytestermin och hur skönt hade det inte varit att kunna få sin flygbiljett betald exempelvis.
- Kolla igenom kurskatalogen (brukar se densamma ut även om ansökningsperioden inte börjat än) så att du har en bild av vilka kurser du vill välja för att sedan gå in samma dag (om möjligt) då ansökan öppnar. Kurserna blir fulla snabbt och det är upp till en själv att ta reda på om de kurser man är intresserad av går att kombinera och att de inte krockar i schemat så om man har gjort det redan i förväg har man en mycket större chans att få de kurser man vill ha.
- Skaffa cykel med ett riktigt säkert lås samt en bra regn-outfit! Cykel skulle jag säga är ett måste så skaffa en begagnad på en av stadens loppisar/utförsäljningar eller leta på de många "Sell & Buy stuff in Amsterdam"-sidorna som finns på fb. Amsterdam har faktiskt, tro det eller ej, fler regndagar om året än Sverige (jag trodde knappt att det kunde vara möjligt men ack så fel jag hade..) och att cykla till skolan genom ösregn i sidled och gå helt genomblöt en hel dag i skolan är inte så najs.
- På tal om regn, ladda ner appen Buienalarm. Du kommer snabbt inse hur opålitligt vädret i Amsterdam är. Ena sekunden strålande solsken, andra regn och blåst. För att undvika eventuella klädkatastrofer och dylikt kan du med hjälp av den här appen se exakt hur stor procentuell risk det är för regn, mellan vilka tider det kommer att regna under dagen och så vidare. Mycket smidigt!
- Köp muséumpass! Det kostar lite och du kanske inte tänker att du är en särskilt konstintresserad person men det är ett väldigt roligt sätt att få se staden på, att lära sig nya saker och kommer att löna sig om du väntar besök under din utbytestermin. Många kommer vilja "bocka av" de mest kända sevärdheterna och då kan det vara skönt att kunna gå med utan att betala fullpris varje gång.
- Om du gillar att träna kan jag verkligen rekommendera ett medlemskap via appen OneFit. För ca 50£ i månaden får man tillgång till stadens nästan alla olika gym (oberoende kedja), träningshallar, simhallar, yogastudios och dansstudios och man är välkommen både på pass och att gå på deras gym. Lite dyrt men så kul att kunna variera sin träning och bestämma från dag till dag vad man är sugen på!
- Besök den lilla biografen på Haarlemmerdijk (ovanför Jordaan). Den har intima små bio-salar men ca 10 platser vardera, en restaurangdel och det är tillåtet att köpa med sig något gott att dricka från baren in i salen.
- Fundera på om du verkligen vill och behöver ett holländskt bankkonto. Skolan rekommenderar det verkligen men det kostar pengar att starta upp det, man måste ha ett holländskt mobilnummer för att kunna göra det och den enda gång jag hamnade i en situation där jag hade behövt det var för att betala med kort i den största mataffären, Albert Hein. Med tanke på att vi ringer, sms:ar och surfar för samma pris som hemma behövde jag aldrig skaffa ett holländskt SIM-kort och med tanke på att jag inte tyckte att det var något problem att betala med kontanter i mataffären så hoppade jag över att skaffa bankkonto.

- Gå med i ISN! Det är de som anordnar introduktionsveckan, resor, fester och andra aktiviteter. Det var under introduktionsveckan jag lärde känna de personer jag umgicks med under resten av min termin sedan och jag deltog i många av deras event.
- Härliga barer när det är fint väder är Waterkant och Roest. De ligger precis vid vattnet och är så balla!
- Ät pannkakor på Pancake Bakery, ta en kaffe och plugga inne på Coffe & Coconuts, köp en nygräddad Stroopwaffel på stan, en Kapsalon (kungen av alla snabbmaträtter) efter en lång danskväll, en pizza på mysiga La Perla i Jordaan, besök det berömda avocado-caféet The Avocado Show och ta en AS (after school) inne på hippa Food Hallen.

Det finns oändligt mycket mer att skriva och jag hade kunnat räkna upp hur många fler ställen som helst men det skulle ni inte orka läsa plus att ni kommer hitta era egna guldkorn denna vackra, härliga stad. Om du vill veta mer eller har frågor får du gärna höra av dig till mig. Önskar dig all lycka till på din utbytestermin och ha det så kul! 😊

Elin Altergård, termin 6 vt 18.

Mail: [elin\\_altergard@hotmail](mailto:elin_altergard@hotmail)