

**Fjärde året på arkitektutbildningen funderade de alla på att hoppa av. Prestationsångest och otrygghet gjorde studierna till en plåga och från skolan fick de inget stöd. Men de var inte beredda att ge upp de åtråvärda platserna på KTH i Stockholm i första taget. Lösningen blev Matsu.**

- Alla trodde att de var ensamma om att må dåligt, berättar Frida Melin, men så började vi prata om hur vi kände och förstod att det inte var så.

Och när de väl började prata gick det fort. Frida Melin, Karin Bäckström, Linda Thörner, Camilla Andersson, Daniel Larsson och Elleonor Raim på Kungliga Tekniska Högskolans arkitektutbildning bildade Matsu – en slags självhjälpgrupp.

De förklarar att det var som att stå vid ett vägskal. De kunde välja att må dåligt tillsammans eller att göra något åt situationen.

- Vi började med att köpa färg och tyg till ritsalen eftersom ett problem var att vi inte trivdes i den fysiska miljön. Det var smutsigt, rörigt och slitet i lokalerna, säger Linda.

När jag ser mig omkring i ritsalen förstår jag vad hon menar. Det är skräpigt med stolar huller om buller och klotter på betongväggen, men i Matsus hörna hänger ett tyg med rosa blommor och där står en vagn med fikagrejer.

**De bestämde** sig också för att börja jobba tillsammans – åtta till fem varje dag. De berättar att studierna på arkitektutbildningen kan bli väldigt ensamma eftersom man ägnar den mesta tiden åt egna projekt. När man väl träffar resten av klassen och lärarna för att presentera projekten och få kritik blir det väldigt dramatiskt.

- Man sitter hemma och jobbar med ett projekt och fantiserar om att de andra är jätteduktiga. Inför presentationerna hade jag vråångest, berättar Camilla. Jag bara grät och grät. Flera gånger var jag på väg till psykakuten.

Med de bestämda arbetstiderna fick de en struktur och en gemenskap i gruppen. De pratade om sina projekt och fungerade som varandras handledare.

- Kraven är så diffusa och det finns en massa outtalade normer, suckar Camilla och Frida. De säger att det inte finns något rätt eller fel, men samtidigt märker man att det gäller att rita på ett speciellt sätt för att bli godkänd.

**Under våren** jobbade hela klassen med ett japanskt projekt inför en studieresa till Japan och det var då namnet Matsu dök upp. Matsu betyder tall på japanska och står för styrka, trygghet och självkänedom. För att komma ett steg närmare styrkan läste de texter om hur man bygger upp självförtroende och mental styrka.

- Det blev en så tydlig förändring. Hur ska jag förklara? Det syntes verkligen. Det var som att alla sträckte på sig och växte, säger Linda.

När de pratar om förändringen verkar de förvånade över att det gick så fort. Nästan över en natt började det kännas roligt igen. Med gruppens stöd blev de tryggare och Frida påminner Camilla om hur glad och lugn hon verkade när hon presenterade sitt första projekt efter att de bildat Matsu.

**Matsu är övertygade** om att det är fler på skolan som mår dåligt. De har hört kommentarer här och där och säger att det på något vis är accepterat och förväntat att det ska vara så.

- Att det är så många som söker hit är hämmande för arbetsmiljön, säger Daniel. Man ska vara tacksam för att man får gå här och inte gnälla.

Redan de första dagarna på utbildningen fick de höra att det gäller att verkligen brinna för utbildningen om man ska klara den. De som vill ha ett privatliv göre sig icke besvär. Och visst brinner de för sin utbildning, men de är inte beredda att offra allt.

Nu verkar det inte heller som att det behövs. Karin berättar att lärarna var positivt överraskade över deras första projekt efter Matsu. Då fick de höra att de jobbat bra.

Matsu har fått lovord både från skolan och studentkåren. I våras fick de ett kamratpris på tvåtusen kronor som gick till en japansk fest med sushi, saké och karaoke. Men innan de startade Matsu, när de berättade för personalen på skolan hur de mådde, fick de inte mycket stöd. Idén med Matsu uppmuntrades visserligen, men det stod klart att det var helt upp till dem själva att förändra situationen.

**Nu skiljs de** snart för ett tag. Linda och Camilla ska på ett utbyte till Paris. Daniel söker jobb och Karin söker praktik. Men de kommer att fortsätta att hålla kontakt via mail.

- Matsu finns ju med oss nu trots att vi är på olika platser, säger Linda. Det är som att ha en verktygslåda att ta till när prestationsångesten och tvivlet på den egna förmågan tar över.

### **Matus tips**

*(När prestationsångest, otrygghet och rädsla tagit över dina studier)*

- \*Acceptera aldrig att du mår dåligt.
- \*Prata med andra på din utbildning om hur du mår. Du kommer att märka att du inte är ensam.
- \*Kom överens om en gemensam strategi för att lösa problemen. Betrakta er som ett arbetsteam med en uppgift att lösa.
- \*Ta del av varandras arbeten.
- \*Skaffa litteratur om hur man kan bryta negativa tankemönster och få bättre självförtroende.
- \*Ta tid att fundera på vad du vill med din utbildning.
- \*Betrakta dig inte som ett offer. Du har makten att förändra din situation.