

**Methoden gegen den Uni-Stress – Start des Webportals „Dein Masterplan – Abschluss statt Abschuss“**

Für immer mehr Studentinnen und Studenten nimmt der Leistungsdruck an deutschen Hochschulen zu. Überforderte Studierende greifen bei Uni-Stress dabei immer häufiger zu Substanzen als Hilfsmittel. Deshalb starten die Hochschule Magdeburg-Stendal, die Universität Hildesheim, Minax Intermedia und die DELPHI-Gesellschaft das Webportal für Studierende „Dein Masterplan – Abschluss statt Abschuss“. Das Gemeinschaftsprojekt [www.dein-masterplan.de](http://www.dein-masterplan.de) wird vom Bundesministerium für Gesundheit (BMG) gefördert.

Das Webportal „Dein Masterplan“ bietet Studenten:

- Selbsttests
- Informationen zu Stressoren, Substanzen und Süchten
- Hilfsangebote

Das Webportal steht Studierenden sowohl zur psychologischen Beratung im Uni-Alltag sowie zur Prävention von Suchtstörungen zur Verfügung. Aufgrund seiner anonymen Nutzungsoptionen und leichten Erreichbarkeit stellt das Internetangebot eine vielversprechende Ergänzung zu ortsgebundenen Beratungsstellen dar. Alle Informations- und Beratungsangebote von „Dein Masterplan“ sind dabei kostenlos.

Mit dem Start des Webportals werden parallel in der Zielgruppe Befragungen und Messungen an der Hochschule Magdeburg-Stendal und an der Universität Hildesheim zu den Themen Leistungsdruck und Substanzkonsum durchgeführt. Die Marketingaktionen an der Hochschule Magdeburg-Stendal dienen Anfang 2014 als Vorbild für die bundesweite Bewerbung des Portals an weiteren Hochschulen. Die Erfahrungen und Ergebnisse werden im Anschluss einer Evaluation auf dem Portal aufbereitet.

„Dein Masterplan“ bietet Lösungsansätze für Probleme im Studium an und vermittelt den Studentinnen und Studenten Klarheit und Perspektiven an der Hochschule. Die Webseite hilft, stressige Zeiten im Studium gut zu bewältigen, psychische Gesundheit und Lebensqualität auch in schwierigen Zeiten zu erhalten und schlussendlich das Studium gut abzuschließen.

**Weitere Informationen:** [www.dein-masterplan.de](http://www.dein-masterplan.de)

**Kontakt für Anfragen:**

Minax Intermedia GmbH & Co. KG

Kampagnenmanagement

Carlos Oliver-Vollmer

Telefon 0351 / 418874 – 17

E-Mail [carlos.oliver-vollmer@minax.de](mailto:carlos.oliver-vollmer@minax.de)