

# The **University Students' Lifestyle and Mental Health Study**

In einer international angelegten Studie untersuchen wir, wie Lebensstil und psychische Gesundheit zusammenhängen und sich im Laufe des Studiums verändern.

## Studierende im ersten Semester gesucht!

- ✓ 18– 35 Jahre alt
- ✓ immatrikuliert an der Universität Potsdam
- ✓ Studiumsbeginn im Wintersemester 2023
- ✓ Dauer pro Online-Umfrage ca. 15–30min



## Ablauf

Baseline

1 Jahr

2 Jahre

3.5 Jahre



- ❖ Soziodemographie
- ❖ Lebensstil (z.B. Schlaf, Stressmanagement)
- ❖ Psychische Gesundheit

## Die Vorteile meiner Teilnahme



Ich erhalte Rückmeldung zu meiner psychische Gesundheit direkt nach Abschluss der Umfrage



Ich bin Teil einer internationalen Studie mit Teilnehmenden von über 60 Universitäten aus etwa 30 Ländern weltweit

## Teilnehmen unter

