

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

