

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 2024
- ✓ 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

Ich leiste einen wichtigen Beitrag zur Forschung über die Gesundheit von Studierenden

Teilnehmen unter



The University Students' Lifestyle and Mental Health Study

Die Auswirkungen des Lebensstils auf die psychische Gesundheit junger Erwachsener



Etwa ein Drittel aller Studierenden weltweit leidet während des Studiums an einer psychischen Erkrankung (Auerbach et al., 2018)



Lebensstilfaktoren wie z.B. ausreichende Bewegung, hohe Schlafqualität und ausgewogene Ernährung können sich schützend auf die psychische Gesundheit auswirken (Firth et al., 2020)



Zusammenhänge bei jungen Erwachsenen bzw. Studierenden bisher unzureichend empirisch untersucht



Ziel der UNILIFE-M Studie: Grundlage für die Entwicklung spezifischer Lebensstilinterventionen für Studierende schaffen...



... unter Berücksichtigung kultureller, ethnischer und sozialer Faktoren (Gopalkrishnan, 2018; Hossain et al., 2020)



Vier Online-Umfragen innerhalb von 3.5 Jahren
Dauer je ca. 20 Minuten



Fragebögen zu Soziodemographie, Lebensstil
und Psychische Gesundheit



18-35 Jahre alt
Studienbeginn im Wintersemester 2024



Rückmeldung über die eigene psychische
Gesundheit direkt nach Abschluss der Umfrage



Freiwillige Teilnahme
Pseudonymisierte Datenspeicherung

Liebe Erstsemesterstudierende,

ein Drittel aller Studierenden weltweit leidet während des Studiums an einer psychischen Erkrankung. Mit dem UNILIFE-M Projekt möchten wir herausfinden, welche Lebensstilfaktoren sich schützend auf die psychische Gesundheit von Studierenden auswirken, um damit eine Grundlage für die Entwicklung spezifischer Lebensstilinterventionen zu schaffen. Und dabei können Sie uns durch eine Teilnahme an unserer internationalen Studie helfen!

Konkret werden Sie über diesen Link <https://redcap.huwc.ufc.br/surveys/?s=FCM8DF74L4WTHRY3> zu einem Online-Fragebogen gelangen und zu einigen Lebensstilfaktoren wie zum Beispiel Ernährung, Stressmanagement und Schlafgewohnheiten sowie zu Ihrer psychischen Gesundheit befragt. Diese Studie wird derzeit mit rund 28.000 Studierenden an mehr als 60 Universitäten in etwa 30 Ländern über alle Kontinente hinweg durchgeführt, um regionale und kulturelle Unterschiede hinsichtlich des Zusammenhangs von Lebensstilfaktoren und psychischer Gesundheit festzustellen.

*****Wie sieht meine Teilnahme aus?*****

Die Befragung dauert etwa 20 Minuten und am Ende erhalten Sie Rückmeldung über die Ergebnisse der validierten Fragebögen zu Ihrer psychischen Gesundheit.

Innerhalb der nächsten 3.5 Jahre werden Sie drei weitere Male um Teilnahme gebeten, sodass wir über den gesamten Zeitraum des Studiums Aussagen treffen können.

Teilnehmen kann, wer zwischen 18 und 35 Jahre alt ist und das Grundstudium zum Wintersemester 2024/2025 begonnen hat.

***** Umgang mit klinischer Auffälligkeit*****

Sollten Sie bei bestimmten Fragebögen eine klinisch bedeutsame Symptomatik aufweisen, erhalten Sie automatisiert professionelle Anlaufstellen rückgemeldet, an die Sie sich bei Bedarf wenden können.

*****Datenschutz und ethische Belange*****

Verantwortlich für das gesamte Datenmanagement ist der Projektleiter Prof. Dr. Felipe Schuch von der staatlichen Universität Santa Maria, Brasilien. Die Erhebung und Speicherung Ihrer persönlichen Daten erfolgt pseudonymisiert auf einem sicheren Server der staatlichen Universität in Ceará, Brasilien. Ihre Daten werden nach Abschluss des ersten und letzten Messzeitpunkts vollständig

anonymisiert mit den Daten aller internationalen Teilnehmenden zu einem Gesamtdatensatz zusammengefügt. Ihre Daten werden nur zu diesem Forschungszweck verwendet und nicht an Dritte weitergegeben.

Es besteht ein Datenschutzkonzept, welches vom Datenschutzbeauftragten der Universität Tübingen geprüft und genehmigt wurde. Für die Datenverarbeitung im Zusammenhang mit dem Versand dieser Einladungs-E-Mail möchten wir Sie außerdem auf die Datenschutzinformationen der Universität Potsdam hinweisen, welche mithilfe des Passworts (UniLife-M_Studie24/25) über den folgenden Link eingesehen werden können: <https://boxup.uni-potsdam.de/s/4TfTN5q8mpKJeHF>. Ein positives Ethikvotum der überregionalen Ethikkommission der Deutschen Gesellschaft für Psychologie liegt vor.

Auf die Freiwilligkeit der Teilnahme wird ausdrücklich hingewiesen.

*****Wo finde ich weitere Infos?*****

Für weitere Informationen schauen Sie gerne auf unserer Website vorbei <https://unilifem.com/> oder schauen sich dieses [Video](#) an oder wenden Sie sich jederzeit an die Projektverantwortlichen oder die Projektleitung.

Für eine Teilnahme klicken Sie bitte auf den folgenden Link:

<https://redcap.huwc.ufc.br/surveys/?s=FCM8DF74L4WTHRY3>

Projektverantwortlicher (Rekrutierung) an der Universität Potsdam:

Dr. Andreas Heißel

Professur Sozial- und Präventivmedizin

Department Sport- und Gesundheitswissenschaften

Humanwissenschaftliche Fakultät und
Fakultät für Gesundheitswissenschaften
Am Mühlenberg 9
14476 Potsdam
Tel.: + 49 (0) 331 977 4049
Mail: andreas.heissel@uni-potsdam.de

Gesamtprojektleitung:

Prof. Dr. Felipe B. Schuch
Abteilung für Sportmethoden und -techniken
Staatliche Universität Santa Maria, Brasilien
Tel.: +55 51 999927709
Mail: felipe.schuch@ufsm.br

Hinweis: Fragen oder andere Anliegen an die Projektleitung bitte auf Englisch.