

# 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.

## Student:innen im ersten Semester gesucht!

- ✓ 16 – 35 Jahre alt
- ✓ immatrikuliert an der Universität Basel
- ✓ Studiumsbeginn im Herbst 2023
- ✓ Dauer pro Online-Umfrage ca. 15–20min



## Ablauf

Baseline

1 Jahr

2 Jahre

3.5 Jahre



- ❖ Soziodemographie
- ❖ Lebensstil
- ❖ Psychische Gesundheit

**Gewinne** einen von  
**40x50CHF** Gutscheinen  
nach der ersten  
Befragung

Teilnehmen unter  
[bit.ly/unilifem-basel](https://bit.ly/unilifem-basel)



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





## Ziel der Studie

Etwa ein Drittel aller Student:innen weltweit leidet während des Studiums an einer psychischen Erkrankung. Mit der internationalen UNILIFE-M Studie möchten wir untersuchen, wie Lebensstil und psychische Gesundheit zusammenhängen und sich im Laufe des Studiums verändern. Damit wird eine Grundlage für die Entwicklung spezifischer Lebensstilinterventionen geschaffen.

## Ablauf

Online-Fragebögen zur Soziodemographie, zum Lebensstil (z.B. Schlaf, Ernährung Stressmanagement) und zu Ihrer psychischen Gesundheit. Eine Umfrage dauert ca. 15 Minuten. Nach Einwilligung wird die Umfrage nach 1, 2 und 3.5 Jahren wiederholt.

## Vorteile

-  Automatische Teilnahme an Lotterie (40x50 CHF Gutscheine)
-  Rückmeldung zu Ihrer psychischen Gesundheit direkt nach der Umfrage
-  Sie sind Teil einer großen (>10'000 Teilnehmer:innen) internationalen Studie
-  wichtiger Beitrag zur Forschung über die Gesundheit von Student:innen

## Projekt

**Projektleitung:** Prof. Dr. Felipe B. Schuch Uni Federal de Santa Maria, Brasilien  
Kontakt bei Rückfragen: felipe.schuch@ufsm.br  
Lokale Ansprechperson: markus.gerber@unibas.ch  
Universität Basel: Departement für Sport, Bewegung und Gesundheit,  
Abteilung Sport und psychische Gesundheit, Grosse Allee 6, 4052 Basel, Schweiz

## Weitere Informationen

Zeitraum: Das Zeitfenster für die Baseline-Erhebung in Basel ist vom 15.09.2023 bis zum 31.12.2023 geöffnet. Weitere Informationen und (Teil-)Resultate der Studie finden Sie auf unserer Website: <https://unilifem.com/>