



student
minds
project

Student Minds Project

Nationale Umfrage zur Psychischen Gesundheit von Studierenden in der Schweiz

Fragebogen – Schweiz, 05. Juli 2021

Diese Umfrage wird im Rahmen der nationalen Kampagne zur psychischen Gesundheit von Studierenden in der Schweiz durchgeführt.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	2
2. Soziodemographie	3
3. Lebensstil	7
4. Psychische Gesundheit	9
5. Resilienz und Selbstwirksamkeit	11
6. Versorgung	13
7. Ende	16

[Wenn auf einer Seite eine Antwort fehlt/ leer bleibt bzw. mehrere Antworten fehlen, bitte den Standard-Erinnerungssatz anzeigen:

„Du hast eine oder mehrere Frage(n) nicht beantwortet. Bist du sicher, dass du diese Frage(n) nicht beantworten möchtest?“

(Trotzdem muss es überall möglich sein, durchzuklicken)

1. Einführung

Umfrage zur psychischen Gesundheit von Studierenden in der Schweiz

Liebe:r Teilnehmer:in

Vielen Dank für deine wertvolle Teilnahme an dieser Umfrage.

Diese Umfrage ist Teil des [Student Minds Project](#), einer nationalen Kampagne zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden in der Schweiz. Ziel ist es, herauszufinden, wo Handlungsbedarf zur Förderung der psychischen Gesundheit von Studierenden in der Schweiz besteht, damit entsprechende Massnahmen ergriffen werden können.

Die Umfrage dauert etwa **20-30 Minuten**. Alle Bachelor-, Master- oder PhD-Studierenden, die im Herbstsemester 2021 an einer Schweizer Universität, Pädagogischen Hochschule oder Fachhochschule eingeschrieben sind, können teilnehmen. Die Teilnahme ist freiwillig und die Daten werden anonym und streng vertraulich behandelt. Beantworte die Fragen so frei wie möglich. Wir bitten dich, nur einmalig an der Studie teilzunehmen, um Verfälschungen der Ergebnisse zu vermeiden.

Aufgrund der Anonymität dieser Umfrage können wir nicht auf persönliche Erfahrungen, die du uns in der Umfrage mitteilst, reagieren. Da Diskriminierungserfahrungen die psychische Gesundheit beeinflussen können, erheben wir in dieser Umfrage auch diskriminierungsrelevante Kategorien. Einige Fragen beziehen sich direkt auf deine psychische Gesundheit und können belastend oder aufwühlend sein. Du bist frei, die Umfrage jederzeit abzubrechen. Möchtest du mit jemandem reden? Ruf bei 143 an (Dargebotene Hand, niederschwelliges anonymes Sorgentelefon, 24h am Tag/7d die Woche).

Du hast die Beschreibung der Umfrage gelesen und bist dir den potentiellen Risiken und Vorteilen bewusst.

Danke für deine Teilnahme!

Dein Student Minds Project

Verband Schweizer Studierendenschaften VSS
Monbijoustrasse 30
3011 Bern
studentmindsproject@vss-unes.ch

2. Soziodemographie

- 2.1 An welcher Universität/Hochschule studierst du im Herbstsemester 2021?
Solltest du an verschiedenen Institutionen studieren, gib die Institution an, wo du dieses Semester am meisten ECTS-Credits absolvierst und fülle diesen Fragebogen bitte für dieses Studium aus.

Liste von allen teilnehmenden Institutionen

1. Ecole polytechnique fédérale de Lausanne EPFL
2. Eidgenössische Technische Hochschule Zürich ETHZ
3. Universität Basel
4. Universität Bern
5. Université de Fribourg
6. Université de Genève
7. Université de Lausanne
8. Universität Luzern
9. Université de Neuchâtel
10. Universität St. Gallen
11. Università della Svizzera italiana
12. Universität Zürich
13. Universität Liechtenstein?
14. Institut de hautes études internationales et du développement, Genève, IHEID?
15. Stiftung Universitäre Fernstudien Schweiz, Brig?
16. Berner Fachhochschule, BFH
17. Fachhochschule Nordwestschweiz, FHNW
18. Fachhochschule Graubünden, FHGR
19. Fachhochschule Ostschweiz, FHO/ OST – Ostschweizer Fachhochschule
20. HES-SO Haute école spécialisée de Suisse occidentale
21. Hochschule Luzern, HSLU
22. Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana, SUPSI
23. Zürcher Fachhochschule, ZFH
24. Kalaidos Fachhochschule
25. Fernfachhochschule Schweiz?
26. Conservatoire de musique Genève?
27. Ecole cantonale d'art du Valais (ECAV)?
28. Haute école pédagogique des cantons de Berne, du Jura et de Neuchâtel
29. Haute école pédagogique du canton de Vaud
30. Pädagogische Hochschule Wallis | Haute école pédagogique du Valais
31. Haute école pédagogique Fribourg | Pädagogische Hochschule Freiburg
32. Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich
33. Pädagogische Hochschule St. Gallen
34. Pädagogische Hochschule Graubünden | Alta scuola pedagogica dei Grigioni | Scuola auta da pedagogia dal Grischun
35. Pädagogische Hochschule Bern
36. Pädagogische Hochschule Luzern
37. Pädagogische Hochschule Nordwestschweiz (FHNW)
38. Pädagogische Hochschule Schaffhausen
39. Pädagogische Hochschule Schwyz
40. Pädagogische Hochschule Thurgau
41. Pädagogische Hochschule Zürich
42. Pädagogische Hochschule Zug
43. Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach SHLR
44. SUPSI - Dipartimento formazione e apprendimento (Ticino, SUPSI)
45. Eidgenössisches Hochschulinstitut für Berufsbildung, EHB?
46. Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, EHSM?
47. Facoltà di Teologia di Lugano?
48. Franklin University Switzerland?
49. Staatsunabhängige Theologische Hochschule Basel?
50. Theologische Hochschule Chur (THC)?

- 2.2 Auf welcher Studienstufe bist du im Herbstsemester 2021 eingeschrieben?

1. Bachelor
2. Zwischen Bachelor und Master
3. Master / spezialisierter Master
4. Lizenziat / Diplom

5. Doktorat
6. Anderes: [Text einfügen]

[Wenn 5. angekreuzt -> Hinweis: In dieser Umfrage reden wir von "Studiumsalltag"/im Studium. Bitte beziehe diese Fragen direkt auf deinen PhD-Alltag.]

- 2.3 An welcher Fakultät/Abteilung studierst du im Herbstsemester 2021?
Solltest du an verschiedenen Fakultäten studieren, gib die Fakultät an, wo du dieses Semester am meisten ECTS-Credits absolvierst.

[Liste von allen Fakultäten](#) + Option: Andere
Übersicht hier

- 2.4 Hattest du in den letzten oder nächsten 14 Tagen relevante Prüfungen oder Abgaben?

1. Ja
2. Nein

- 2.5 Wie alt bist du?

[Eingabe zwischen 0-100 möglich]

- 2.6 Welches Geschlecht wurde dir bei der Geburt zugewiesen?

1. Weiblich
2. Männlich
3. Intersex

- 2.7 Mit welchem Geschlecht identifizierst du dich? (= selbst-erlebtes Geschlecht, Gender)

1. Weiblich
2. Männlich
3. Non-Binär
4. Gender-Fluid/ Gender-Queer
5. Ich kategorisiere mich nicht
6. Divers

- 2.8 Was ist die höchste abgeschlossene Ausbildung deiner Mutter/ Erziehungsperson 1?

1. Keine Schule besucht/ obligatorische Schule nicht abgeschlossen
2. Obligatorische Schule (entspricht neun Schuljahren)
3. Berufslehre
4. Gymnasium
5. Fachhochschule
6. Universität/ Hochschule
7. Weiss nicht

- 2.9 Was ist die höchste abgeschlossene Ausbildung deines Vaters/ Erziehungsperson 2?

1. Keine Schule besucht/ obligatorische Schule nicht abgeschlossen
2. Obligatorische Schule (entspricht neun Schuljahren)
3. Berufslehre
4. Gymnasium
5. Fachhochschule
6. Universität/ Hochschule
7. Weiss nicht

2.10 Wie beurteilst du deine Studiensituation im Herbstsemester 2021?

1. Vollzeitstudium
2. Teilzeitstudium

2.11 Wie wird dein Studium im aktuellen Semester durchgeführt?
[Überhaupt nicht, An einzelnen Tagen, An mehr als der Hälfte der Tage, Beinahe jeden Tag]

1. Präsenz-Veranstaltungen
2. Online-Veranstaltungen/ Home Office
3. Büro-/ Labor-Arbeit
4. Praktische Arbeit (Praktikum, Klinik, etc.)

2.12 Bist du in den vergangenen 12 Monaten einer (oder mehrerer) Erwerbstätigkeit(en) nachgegangen? (Hierzu zählen auch Nebenjobs, Praktika und Assistenzen)

1. Ja, sowohl während der Semester als auch während der vorlesungsfreien Zeit (Semesterferien)
2. Ja, nur während der Semester
3. Ja, nur während der kursfreien Zeit (Semesterferien)
4. Weniger oder nicht aufgrund von COVID-19 Konsequenzen
5. Nein

2.13 Hast du finanziellen Stress?

1. Ja
2. Nein
3. Weiss nicht

2.14 Deine Lebenshaltungskosten werden finanziert durch.. [\[Anklicken\]](#)

	Ja, alles	Ja, ein Teil	Nein, aber beantragt.	Nein.
..eigenen Erwerb				
..Eltern/ Angehörige				
..Stipendien/ Scholarship				
..Darlehen durch staatliche Institution				
..Darlehen durch private Institution				

..Unterstützung durch Universität/ Hochschule				
--	--	--	--	--

2.15 Wie ist deine Wohnsituation während einer normalen Studienwoche im Herbstsemester 2021?

1. Bei den Eltern oder einem Elternteil
2. Alleine in einer Wohnung
3. Mit Partner*in und/oder eigenen Kindern
4. In einer Wohngemeinschaft (WG)
5. In einer subventionierten WG (Genossenschaft, Studierendenheim o.ä.)
6. Anderes

2.16 Hast du (ein) Kind(er)?

1. Ja, nämlich ____ [Zahl einfügen]
2. Nein

2.17 Wie viele Stunden Betreuungsarbeit* pro Woche leistest du?

**Unter Betreuungsarbeit verstehen wir sowohl die Betreuung von eigenen Kindern oder Geschwistern, wie auch von pflegebedürftigen nahestehenden Personen.*

1. Keine [Ankreuzen]
2. Betreuung von eigenen Kindern: [Zahl einfügen]
3. Betreuung von Geschwistern: [Zahl einfügen]
4. Betreuung von pflegebedürftigen nahestehenden Personen: [Zahl einfügen]

2.18 Was ist deine Nationalität und die deiner Eltern/ Erziehungspersonen?
[Schweiz, Doppelbürgerschaft, andere Nationalität]

1. Du
2. Deine Mutter/ Erziehungsperson 1
3. Dein Vater/ Erziehungsperson 2

2.19 Welche Ethnie wird Dir von anderen Personen aufgrund deines Aussehens am häufigsten zugeordnet?

1. Asiatisch
2. Schwarz/ Afrikanisch/ Karibisch
3. Latein-Amerikanisch/ Hispanisch
4. Mittlerer Osten/Nordafrikanisch
5. Indigen
6. Weiss/ Europäisch
7. Mix / verschiedene ethnische Gruppen
8. Anderes: [freie Eingabe möglich]

2.20 Wie würdest du Deine sexuelle Orientierung beschreiben?

1. Schwul
2. Lesbisch
3. Bisexuell
4. Heterosexuell
5. Pansexuell
6. Demisexuell
7. Asexuell
8. Ich bin mir nicht sicher/bin es am herausfinden
9. Anderes

3. Lebensstil

3.1 Wie würdest Du Deine Lebensqualität im Allgemeinen beschreiben?

1. Gut
2. Eher gut
3. Weder gut noch schlecht
4. Eher schlecht
5. Schlecht

3.2 Wie würdest Du Deinen Gesundheitszustand im Allgemeinen beschreiben?

1. Gut
2. Eher gut
3. Weder gut noch schlecht
4. Eher schlecht
5. Schlecht

3.3 Hast Du eine Krankheit oder ein gesundheitliches Problem, die chronisch oder andauernd ist?*

**Damit meinen wir Krankheiten oder gesundheitliche Probleme, die schon seit mindestens 6 Monaten andauern oder schätzungsweise noch während mindestens 6 Monaten andauern werden.*

1. Ja
2. Nein [nächste Frage überspringen]

3.4 Wie sehr bist Du durch die Krankheit oder das gesundheitliche Problem im Studienalltag eingeschränkt?

1. Stark eingeschränkt
2. Eingeschränkt, aber nicht stark
3. Überhaupt nicht eingeschränkt

[> Hinweis zu Fragebogen 'Studium und Behinderung' von PH]

3.5 Inwiefern stimmst du folgenden Aussagen zu deiner Gesundheit im aktuellen Semester zu?

[Stimme zu, Stimme eher zu, Stimme eher nicht zu, Stimme nicht zu, Nicht zutreffend]

1. Meine Gesundheit bereitet mir Sorgen
2. Ich bewege mich regelmässig
3. Ich mache regelmässig Sport
4. Ich schlafe genug
5. Ich ernähre mich ausgewogen
6. Mein Essverhalten bereitet mir Sorgen
7. Ich esse häufig Lebensmittel mit hohem Zucker- oder Fettanteil (zB. Fast Food)
8. Ich bin mit meinem Körper/ meinem Aussehen zufrieden
9. Ich habe Menstruationsschmerzen oder Probleme mit meinem Menstruationszyklus (Personen ohne Zyklus bitte 'Nicht zutreffend' ankreuzen)

10. Mein Menstruationszyklus beeinträchtigt meinen Studienalltag (Personen ohne Zyklus bitte 'Nicht zutreffend' ankreuzen)
11. Ich habe Fragen rund um meine sexuelle Gesundheit, die mich belasten
12. Ich habe regelmässig ungeschützte sexuelle Kontakte mit wechselnden Partner:innen

3.6 Wie viel Stunden verbringst du im aktuellen Semester durchschnittlich pro Woche mit körperlichen Aktivitäten? (Joggen, Velofahren, Fitness etc.)

[Eingabe zwischen 0-100 möglich]

3.7 Wie viel Stunden verbringst du im aktuellen Semester durchschnittlich pro Woche in der Natur oder im Grünen?

[Eingabe zwischen 0-100 möglich]

3.8 Wie viel Stunden verbringst du im aktuellen Semester durchschnittlich pro Woche mit freiwilligem Engagement (zB. in Verein, Jugendgruppe, NGO, etc.)?

[Eingabe zwischen 0-100 möglich]

3.9 Wie viel Zeit verbringst du pro Tag am Bildschirm (Computer, Laptop, Tablet, Handy, Kino...)?

[Nie, unter 1 Stunde, 1-2 Stunden, 3-5 Stunden, 6-8 Stunden, über 8 Stunden]

1. Studiums-assoziiert
2. Arbeits-assoziiert
3. Projekt-assoziiert (freiwilliges Engagement)
4. Freizeit/Unterhaltung (Social Media, Serien/Filme, Gamen, News)

3.10 Wie schätzt du deine am Bildschirm verbrachte Zeit ein?
[Zu viel, genau richtig, zu wenig, keine Angabe]

1. Studiums-assoziiert
2. Arbeits-assoziiert
3. Projekt-assoziiert (freiwilliges Engagement)
4. Freizeit/Unterhaltung (Social Media, Serien/Filme, Gamen, News)

3.11 Wie häufig hast du in den vergangenen 30 Tagen fünf oder mehr alkoholische Getränke an einer Gelegenheit konsumiert?

1. Nie
2. 1 Mal
3. 2-3 Mal
4. 1 Mal pro Woche
5. Mehrmals pro Woche
6. Täglich

3.12 Wie viele Zigaretten / E-Zigaretten konsumierst du durchschnittlich pro Tag?

[Eingabe zwischen 0-100 möglich]

3.13 Wie häufig hast du in den vergangenen 30 Tagen Cannabis konsumiert?

1. Nie
2. 1 Mal
3. 2-3 Mal
4. 1 Mal pro Woche
5. Mehrmals pro Woche
6. Täglich

4. Psychische Gesundheit

In den folgenden Fragen wird es mehr im Detail um deine psychische Gesundheit gehen. Die Fragen können belastend und aufwühlend sein. Dieser Teil liegt uns aber besonders am Herzen und wir ermutigen dich zu ehrlichen und vollständigen Antworten.

4.1 Wie oft hast du dich im Verlauf der letzten 2 Wochen durch die folgenden Beschwerden beeinträchtigt gefühlt? Bitte kreuze die für dich passende Antwort an.

[Überhaupt nicht, An einzelnen Tagen, An mehr als der Hälfte der Tage, Beinahe jeden Tag]

1. Gefühle der Nervosität, Ängstlichkeit oder Anspannung
2. Nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren
3. Übermäßige Sorgen bezüglich verschiedener Angelegenheiten
4. Schwierigkeiten, sich zu entspannen
5. So rastlos sein, dass das Stillsitzen schwer fällt
6. Schnelle Verärgerung oder Gereiztheit
7. Gefühl der Angst, so als würde etwas Schreckliches passieren
8. Gefühl von Einsamkeit
9. Wenig Interesse oder Freude an Ihren Aktivitäten
10. Niedergeschlagenheit, Bedrücktheit oder Hoffnungslosigkeit
11. Schwierigkeiten, ein- oder durchzuschlafen, oder vermehrter Schlaf
12. Müdigkeit oder Gefühl, keine Energie zu haben
13. Verminderter Appetit oder übermäßiges Bedürfnis zu essen
14. Schlechte Meinung von sich selbst; Gefühl, ein:e Versager:in zu sein oder die Familie enttäuscht zu haben
15. Schwierigkeiten, sich auf etwas zu konzentrieren, z.B. beim Zeitunglesen oder Fernsehen
16. Waren deine Bewegungen oder deine Sprache so verlangsamt, dass es auch anderen aufgefallen sein könnte? Oder warst du im Gegenteil eher "zappelig" oder hattest mehr Bewegungsdrang als sonst?
17. Gedanken, dass du lieber tot wärst oder dir Leid zufügen möchtest

4.3 Hast du jemals versucht, dir das Leben zu nehmen?

1. Ja, vor Beginn des Studiums
2. Ja, während des Studiums
3. Ja, vor Beginn und während des Studiums
4. Nein
5. Keine Angabe

[Möchtest du mit jemandem reden? Ruf bei 143 an (Dargebotene Hand, niederschwelliges anonymes Sorgentelefon, 24h am Tag/7d die Woche).]

4.4 Warst du jemals wegen Problemen mit Emotionen, psychischer Gesundheit oder dem Konsum von Alkohol oder Drogen in Behandlung?

1. Ja, ambulant.
2. Ja, stationär (über Nacht/für einige Tage/Wochen in Klinik/Spital)
3. Nein
4. Keine Angabe

4.5 Wenn ja, wann? [Mehrfachauswahl möglich]

1. Vor Beginn des Studiums
2. Während des Studiums
3. Keine Angabe

4.6 Wurde bei dir jemals eine oder mehrere psychische Störung(-en) diagnostiziert? Bitte alle zutreffenden Antworten auswählen. [Mehrfachauswahl möglich]

1. Nein, bei mir wurde keine psychische Störung diagnostiziert.
2. Depression
3. Bipolare Störung
4. Angststörung (z.B. soziale Angst, Panik, Phobie)
5. Burnout (Erschöpfungsdepression)
6. Essstörung
7. Zwangsstörung
8. Trauma- und belastungsbezogene Störung
9. Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung (AD(H)S)
10. Abhängigkeitserkrankung (z.B. Medikamente, Alkohol, Drogen, Cannabis, Sex, Internet, Spiel, Einkaufen)
11. Schizophrenie oder andere psychotische Störung
12. Persönlichkeitsstörung (z.B. Borderline-Persönlichkeitsstörung)
13. Autismusspektrumsstörung
14. Somatoforme Störung
15. Schlaf-Wach-Störungen
16. Sexuelle Funktionsstörung
17. Andere, nämlich: [offene Eingabe]

4.7 Waren ein oder mehrere Elternteile oder familiäre Bezugspersonen von dir jemals von einer psychischen oder Suchterkrankung betroffen?

1. Nein [weiter zu nächstem Kapitel]
2. Ja, vor Beginn des Studiums
3. Ja, während des Studiums
4. Ja, vor Beginn und während des Studiums

4.8 Wenn ja, welche Auswirkungen hatte/hat die Erkrankung von dieser Person oder Personen auf dich? Bitte alle zutreffenden Antworten auswählen. [Mehrfachauswahl möglich]

1. Keine Auswirkung
2. Hat mich gestärkt
3. Hat mich geschwächt
4. Ich fühle mich schuldig/ verantwortlich
5. beeinträchtigt mich im Studium
6. beeinträchtigt meine Fähigkeit Beziehungen zu gestalten

5. Resilienz und Selbstwirksamkeit

5.1 Wie viele Menschen stehen dir so nahe, dass du dich auf sie verlassen können, wenn du ein ernstes persönliches Problem hast?

1. 0
2. 1-2
3. 3-5
4. 6 oder mehr

5.2 Wie viel Interesse und Anteilnahme zeigen andere Menschen an dem, was du machst?

1. viel
2. eher viel
3. weder viel noch wenig
4. wenig
5. kein Interesse

5.3 Wie einfach wäre es für dich, Hilfe von Nachbarinnen und Nachbarn zu bekommen, wenn du diese benötigst?

1. sehr leicht
2. leicht
3. möglich
4. schwierig
5. sehr schwierig

5.4 Die folgenden Aussagen können mehr oder weniger auf dich zutreffen. Bitte gib bei jeder

Aussage an, inwieweit diese auf dich persönlich zutrifft.

[trifft gar nicht zu, trifft wenig zu, trifft etwas zu, trifft ziemlich zu, trifft voll und ganz zu]

1. Ich suche nach kreativen Wegen, um schwierige Situationen zu verändern
2. Unabhängig davon, was mir passiert, glaube ich, dass ich meine Reaktion darauf kontrollieren kann
3. Ich glaube, dass ich durch den Umgang mit schwierigen Situationen positiv wachsen kann
4. Ich suche aktiv nach Möglichkeiten, die Verluste, denen ich im Leben begegne, zu ersetzen

5.5 Die folgenden Aussagen können mehr oder weniger auf dich zutreffen. Bitte gib bei jeder

Aussage an, inwieweit diese auf dich persönlich zutrifft.

[trifft gar nicht zu, trifft wenig zu, trifft etwas zu, trifft ziemlich zu, trifft voll und ganz zu]

1. In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen.
2. Die meisten Probleme kann ich aus eigener Kraft gut meistern.
3. Auch anstrengende und komplizierte Aufgaben kann ich in der Regel gut lösen.

5.6 Bitte gib bei jeder Aussage zu deinem Studienalltag an, inwieweit diese auf dich zutrifft.
[trifft gar nicht zu, trifft wenig zu, trifft etwas zu, trifft ziemlich zu, trifft voll und ganz zu]

1. Ich bin zufrieden mit meiner Studienwahl
2. Ich fühle mich im Studium häufig überfordert oder verloren
3. Ich denke ständig darüber nach, mein Studium zu wechseln oder abzubrechen
4. Ich habe ständig Zeitdruck aufgrund hoher Arbeitsbelastung
5. Nach Abschluss meines Studiums werde ich zeitnah eine Arbeit finden

[5.7 nur anzeigen, wenn bei 2.2 -> 5. Doktorat angekreuzt wird]

5.7 Die folgenden Aussagen beziehen sich auf Stressfaktoren und Druck innerhalb deines Doktorats.

Inwiefern stimmst du den folgenden Aussagen zu?

[Stimme zu, Stimme eher zu, Stimme eher nicht zu, Stimme nicht zu]

1. Ich bin zufrieden mit meiner Betreuung/Supervision
2. Es gibt regelmässige Supervisionsgespräche
3. Meine Betreuungsperson interessiert sich für meine Probleme und Bedürfnisse
4. Meine Betreuungsperson unterstützt mich in schwierigen Arbeitssituationen
5. Meine Betreuungsperson unterstützt mich in schwierigen persönlichen Situationen
6. Meine Betreuungsperson unterstützt mich in meiner Laufbahnplanung
7. Ich erhalte die Unterstützung und das Feedback, die ich benötige
8. Mein Studium hat mich gut auf mein Doktorat vorbereitet (zB. Methodik, Selbstorganisation)
9. Ich erhalte häufig Aufgaben zugewiesen, für die ich mich nicht ausgebildet fühle
10. Ich erhalte angemessene Instruktion für neue Aufgaben
11. Ich leiste regelmässig Überstunden
12. Meine Arbeit und mein Engagement werden anerkannt
13. Die Atmosphäre in meinem Arbeitsumfeld stärkt mich
14. Es gibt Anlaufstellen, an die ich mich bei schwierigen Arbeitssituationen wenden kann

6. Versorgung

6.1 Hast du jemals während des Studiums mit jemandem über deine psychischen Probleme gesprochen? Wenn ja, mit wem? Bitte alle zutreffenden Antworten auswählen.

[Mehrfachauswahl möglich]

1. Ich habe noch nie mit jemandem darüber gesprochen. [weiter zur nächsten Frage]
2. Ich habe während des Studiums keine psychischen Probleme gehabt. [weiter zur nächsten Frage]
3. Familienmitglied
4. Freund:in/Kolleg:in
5. Mitstudierende
6. Arbeitskolleg:in
7. Vorgesetzte:r oder Chef:in
8. Akademische Betreuungsperson, Supervisor:in
9. Lehrperson, Dozierende, Seminarleitung
10. Sorgentelefon, Online-Angebot
11. Beratungsstelle der Universität/Hochschule
12. Psychiater:in
13. Haus- oder Allgemeinarzt/-ärztin
14. Pflegefachperson
15. Psycholog:in/ Psychotherapeut:in
16. Coach
17. Sozialarbeiter:in
18. Person mit ähnlicher/selber Erfahrung
19. Andere: _____ [offene Eingabe]
20. Keine Angabe
21. Weiss nicht

6.2 Gab es während deines Studiums jemals eine Zeit, in der du das Gefühl hattest, du benötigst Hilfe aufgrund von psychischen Problemen (bei Überforderung, Stress, psychischer Krise etc.) ?

1. Ja, und ich habe Hilfe gesucht. [nächste Frage überspringen]
2. Ja, aber ich habe keine Hilfe gesucht.
3. Nein
4. Weiss nicht.

6.3 Warum nicht? [Mehrfachauswahl möglich]

1. Kein Bedarf
2. unsicher, ob wirklich Behandlungsbedarf besteht
3. weiss nicht, wo oder nach was suchen
4. Scham/Unbehagen/Stigma
5. keine finanziellen Mittel
6. fehlende Informationen
7. zu lange Wartelisten
8. schlechte Erfahrung in Vergangenheit, Misstrauen, etc.
9. Anderes: [offene Antwort]

6.4 Weisst du, ob es an deiner Uni/Hochschule psychologische Beratung gibt?

1. Ja, es gibt eine, aber ich habe sie nie gebraucht. [nächste Frage überspringen]
2. Ja, es gibt eine, aber ich habe sie trotz Bedarf nicht in Anspruch genommen. [nächste Frage überspringen]
3. Ja, und ich habe sie in Anspruch genommen.
4. Nein, es gibt keine. [nächste Frage überspringen]
5. Weiss nicht, aber würde ich eigentlich gerne wissen. [nächste Frage überspringen]
6. Weiss nicht, kein Interesse. [nächste Frage überspringen]

6.5 Wenn schon benutzt, welche Aussagen treffen zu?

[Stimme zu, Stimme eher zu, Stimme eher nicht zu, Stimme nicht zu, Keine Angabe]

1. Ich bekam/bekomme zeitnah einen Termin (innert von 4 Wochen)
2. Das Angebot ist kostenfrei.
3. Ich kann mir das Angebot nicht leisten.
4. Ich habe gute Erfahrungen mit dem Angebot gemacht.
5. Das Angebot hat meine Erwartungen erfüllt.
6. Ich bin weiterverwiesen worden.

6.6 Es folgen weitere Aussagen, zur Thematisierung von (psychischer) Gesundheit an deiner Universität/Hochschule. Inwiefern stimmst du diesen zu?

[Stimme zu, Stimme eher zu, Stimme eher nicht zu, Stimme nicht zu, Keine Angabe]

1. Meine Universität/ Hochschule bietet mir die Rahmenbedingungen, ein gesundes Leben zu führen
2. Meine Universität/ Hochschule unterstützt mich in einer gesunden Study-Work-Life-Balance
3. Meine Universität/ Hochschule ermutigt mich, mich um meine psychische Gesundheit zu kümmern
4. Ich fühle mich an der Universität/ Hochschule wohl, über meine psychischen Probleme zu reden
5. Ich würde im universitären Umfeld nie über meine psychischen Probleme reden
6. Meine Universität/ Hochschule unterstützt/ ermutigt mich, ein soziales Netzwerk an meinem Studienort aufzubauen (in Vorlesungen, Studierendenvereinen etc.)

6.8 Hast Du jemals im Studium Folgendes erfahren? [Mehrfachauswahl möglich]

1. Diskriminierung aufgrund
 - a. deines Alters
 - b. deines bei der Geburt zugewiesenen Geschlechts
 - c. deiner Geschlechtsidentität
 - d. einer Behinderung
 - e. einer psychischen Erkrankung
 - f. deines Migrationshintergrunds
 - g. deiner ethnischen Herkunft
 - h. deiner Hautfarbe
 - i. deiner sozialen Herkunft
 - j. von Sprachbarrieren
 - k. deiner sexuellen Orientierung

1. deiner religiösen Orientierung
 2. Verbale Gewalt
 3. Drohungen und Erniedrigungen
 4. Körperliche Gewalt
 5. Einschüchterung, Belästigung, Mobbing
 6. Sexuelle Belästigung (bspw. unerwünschte Körperkontakte, aufdringliches Verhalten, anzügliche Bemerkungen, etc.)
 7. Sexueller Missbrauch
 8. Ich habe keiner dieser Benachteiligungen oder keine Gewalt erfahren
 9. Andere: _____ [offene Eingabe]
- 6.9 Was könnte deine Universität/ Hochschule ändern, um die psychische Gesundheit von Studierenden zu fördern?
[offene Antwort]

7. Ende

Vielen Dank für deine Teilnahme an der Umfrage! Du hast damit einen wichtigen Beitrag geleistet, damit wir die psychische Gesundheit von Studierenden hier in der Schweiz erfassen konnten.

Falls du Fragen oder Anliegen zum Thema psychische Gesundheit hast oder gerade Hilfe brauchst, kannst du dich an die Dargebotene Hand wenden, eine Organisation, die Beratung per Telefon, Mail und Chat sowie Telefonseelsorge für Krisen und Alltagsprobleme anbietet – rund um die Uhr, anonym und verschwiegen: Telefonnummer 143 (niederschwelliges anonymes Sorgentelefon, 24h am Tag/7d die Woche) oder www.143.ch. (Deutsch, Französisch & Italienisch)

Nochmal Namen und Organisationen (mit Verlinkung zu Social Media)

START WITH TRANSLATION HERE



Student Minds Project

National survey about the state of swiss students mental health

Nationale Umfrage zur Psychischen Gesundheit von Studierenden in
der Schweiz

Fragebogen – Schweiz, 05. Juli 2021

Diese Umfrage wird im Rahmen der nationalen Kampagne zur psychischen
Gesundheit von Studierenden in der Schweiz durchgeführt.

Inhaltsverzeichnis

1. Einführung	2
2. Soziodemographie	3

3. Lebensstil	7
4. Psychische Gesundheit	9
5. Resilienz und Selbstwirksamkeit	11
6. Versorgung	13
7. Ende	16

[Wenn auf einer Seite eine Antwort fehlt/ leer bleibt bzw. mehrere Antworten fehlen, bitte den Standard-Erinnerungssatz anzeigen:

„Du hast eine oder mehrere Frage(n) nicht beantwortet. Bist du sicher, dass du diese Frage(n) nicht beantworten möchtest?“

(Trotzdem muss es überall möglich sein, durchzuklicken)

1. Introduction

Survey about swiss students mental health

Dear participant

Many thanks for your valuable contribution in taking part in this national survey.

This survey is part of the [Student Minds Project](#), a national campaign started to promote and raise awareness of the mental health of students in Switzerland. The goal of this survey is to find out which areas in the campaign for the advancement of students' mental health still need improvement, so that appropriate measures can be taken.

The survey will take around 20-30 minutes. All Bachelor, Master, or PhD students that are enrolled in a Swiss University, *Pädagogische Hochschule* or *Fachhochschule* in the autumn term 2021 can take part. Participation is voluntary and all data will be handled anonymously and confidentially. Answer the questions as freely as possible. We ask that you only take part in the survey once to avoid false results.

Due to the anonymity of the survey we are unable to react to the personal experiences you may tell us about. As the experience of discrimination can have an impact on mental health, this survey will also deal with questions relevant to discriminatory experiences. Some questions will directly deal with your own mental health and could be triggering. You are free to stop filling out the survey at any time. If you want to talk with someone, you can call the number 143 (*Dargebotene Hand*, a low-threshold anonymous phone helpline that is staffed 24/7).

By clicking continue, you agree that you have read the survey description and are aware of any risks or benefits.

Thank you for your participation!

Your Student Minds Project team

Verband Schweizer Studierendenschaften VSS
Monbijoustrasse 30
3011 Bern
studentmindsproject@vss-unes.ch

2. Soziodemographie

- 2.1 At which university/educational institution are you enrolled in the autumn term 2021?
If you are studying at multiple higher education institutions, please select the one that will be awarding you the most ECTS-Credits this semester.

Liste von allen teilnehmenden Institutionen

1. Ecole polytechnique fédérale de Lausanne EPFL
2. Eidgenössische Technische Hochschule Zürich ETHZ
3. Universität Basel
4. Universität Bern
5. Université de Fribourg
6. Université de Genève
7. Université de Lausanne
8. Universität Luzern
9. Université de Neuchâtel
10. Universität St. Gallen
11. Università della Svizzera italiana
12. Universität Zürich
13. Universität Liechtenstein?
14. Institut de hautes études internationales et du développement, Genève, IHEID?
15. Stiftung Universitäre Fernstudien Schweiz, Brig?
16. Berner Fachhochschule, BFH
17. Fachhochschule Nordwestschweiz, FHNW
18. Fachhochschule Graubünden, FHGR
19. Fachhochschule Ostschweiz, FHO/ OST – Ostschweizer Fachhochschule
20. HES-SO Haute école spécialisée de Suisse occidentale
21. Hochschule Luzern, HSLU
22. Scuola universitaria professionale della Svizzera italiana, SUPSI
23. Zürcher Fachhochschule, ZFH
24. Kalaidos Fachhochschule
25. Fernfachhochschule Schweiz?
26. Conservatoire de musique Genève?
27. Ecole cantonale d'art du Valais (ECAV)?
28. Haute école pédagogique des cantons de Berne, du Jura et de Neuchâtel
29. Haute école pédagogique du canton de Vaud
30. Pädagogische Hochschule Wallis | Haute école pédagogique du Valais
31. Haute école pédagogique Fribourg | Pädagogische Hochschule Freiburg
32. Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik Zürich
33. Pädagogische Hochschule St. Gallen
34. Pädagogische Hochschule Graubünden | Alta scuola pedagogica dei Grigioni | Scuola auta da pedagogia dal Grischun
35. Pädagogische Hochschule Bern
36. Pädagogische Hochschule Luzern
37. Pädagogische Hochschule Nordwestschweiz (FHNW)
38. Pädagogische Hochschule Schaffhausen
39. Pädagogische Hochschule Schwyz
40. Pädagogische Hochschule Thurgau
41. Pädagogische Hochschule Zürich
42. Pädagogische Hochschule Zug
43. Schweizer Hochschule für Logopädie Rorschach SHLR
44. SUPSI - Dipartimento formazione e apprendimento (Ticino, SUPSI)
45. Eidgenössisches Hochschulinstitut für Berufsbildung, EHB?
46. Eidgenössische Hochschule für Sport Magglingen, EHSM?
47. Facoltà di Teologia di Lugano?
48. Franklin University Switzerland?
49. Staatsunabhängige Theologische Hochschule Basel?
50. Theologische Hochschule Chur (THC)?

- 2.2 What level are you studying at in the autumn term 2021?

1. Bachelor
2. Between Bachelor and Master
3. Master / specialised Master
4. Licentiate / Diploma
5. Doctorate

6. Other:

[If 5. is ticked -> Note: this survey will talk about "university / student life". Please relate these questions to your daily experiences doing a PhD.]

2.3 Which faculty are you studying at in the autumn term 2021?
If you're studying at multiple faculties, please mark down the one that will award you the most ECTS-Credits this term.

[Liste von allen Fakultäten](#) + Option: Andere
[Übersicht hier](#)

2.4 Did you have important deadlines or exams relating to your studies in the last 14 days?

1. Yes
2. No

2.5 How old are you?

2.6 Which sex was assigned to you at birth?

1. Female
2. Male
3. Intersex

2.7 Which of the following best describes your gender identity?

1. Female
2. Male
3. Non-binary
4. Gender-fluid/ Gender-queer
5. I don't categorise myself
6. Other

2.8 Which is the highest completed education level of your mother / caregiver 1?

1. Did not attend mandatory schooling
2. Mandatory schooling (equivalent to nine years of school education)
3. Apprenticeship training
4. High School
5. University of Applied Sciences
6. University / College
7. Unknown

2.9 Which is the highest completed education level of your father / caregiver 2?

8. Did not attend mandatory schooling

9. Mandatory schooling (equivalent to nine years of school education)
10. Apprenticeship training
11. *Gymnasium*
12. *Fachhochschule* (university of applied sciences)
13. University / College
14. Unknown

2.10 How would you classify your study situation in the autumn term 2021?

1. Full time studies
2. Part time studies

2.11 How are your studies/classes being conducted in the current semester?
[Not at all, some days, over half of the days of the week, almost every day]

1. Face-to-face teaching
2. Online teaching/ home office
3. Office / lab work
4. Practical work (Internship, Clinic, etc.)

2.12 Were you employed (in one or multiple places of employment) in the last 12 months?
(Also counting internships, part-time jobs, etc.)

1. Yes, both during the semester and the time between terms (*Semesterferien*)
2. Yes, during the semester
3. Yes, during the time between terms (*Semesterferien*)
4. Less or not at all due to consequences of COVID-19
5. No

2.13 Are you experiencing financial hardship?

1. Yes
2. No
3. Not sure

2.14 Your living costs are financed through... [\[please click\]](#)

	Yes, in full.	Yes, in part.	No, but I've applied for it.	No.
..your own income				
..parents / relatives				
..stipends / scholarships				
..loan given by state institutions				
..loan given by private institutions				
..financial aid from university / <i>Hochschule</i>				

2.15 What is your living situation during a normal week of your studies in the autumn term 2021?

1. At your parent(s) place
2. Alone in a flat
3. With a partner and/or with your own children
4. In a flatshare (WG)
5. In a subsidized flatshare (cooperative, student living, or similar)
6. Other

2.16 Do you have (a) child(ren)?

1. Yes, ____ [enter number]
2. No

2.17 How many hours of care work do you provide a week?

**We classify care work as the care of your own children or siblings, as well as the care of those close to you that are in need of support.*

1. None [tick]
2. Care of own children: [enter number]
3. Care of own siblings: [enter number]
4. Care of someone close to you in need of support: [enter number]

2.18 What is your and your parents/ caregivers nationality?
[swiss, dual nationality, other nationality]

1. You
2. Your mother/ caregiver 1
3. Your father/ caregiver 2

2.19 Which ethnicity is most often assigned to you by other people based on your appearance?

1. Asian
2. Black/ African / Caribbean
3. Latinx/ Hispanic
4. Middle-Eastern/ North African (MENA)
5. Indigenous
6. White/ European
7. Mix / various ethnic groups
8. Other: [open input here]

2.20 How would you describe your sexual orientation?

1. Gay
2. Lesbian
3. Bisexual

4. Heterosexual
5. Pansexual
6. Demisexual
7. Asexual
8. I'm not sure/ am in the process of figuring it out
9. Other

3. Lifestyle

3.1 How would you describe your quality of life in general?

1. Good
2. Rather good
3. Neither good nor bad
4. Rather bad
5. Bad

3.2 How would you describe your health in general?

1. Good
2. Rather good
3. Neither good nor bad
4. Rather bad
5. Bad

3.3 Do you have an illness or health issue that is chronic or prolonged*?

**We mean illness(es) or health issues that have persisted for at least 6 months or are likely to persist for at least another 6 months*

1. Yes
2. No [skip the next question]

3.4 How much are you impaired/restricted by the illness or health issue in your daily studies?

1. Heavily impaired
2. Impaired, but not heavily
3. Not at all impaired

[-> Hinweis zu Fragebogen 'Studium und Behinderung' von PH]

3.5 How much do you agree with the following statements regarding your health in the current semester?

[Strongly agree, agree, disagree, strongly disagree, not applicable]

1. My health worries me
2. I move regularly
3. I exercise regularly
4. I get enough sleep
5. I eat a balanced and varied diet
6. My eating habits worry me
7. I often eat foods high in sugar or fat (eg. fast food)
8. I am content with my body and my appearance
9. I have menstrual pain or problems with my menstrual cycle (people who do not menstruate, please click on "not applicable")
10. My menstrual cycle affects my daily student life (people who do not menstruate, please click on "not applicable")

11. I have questions about my sexual health/ wellbeing that affect me
12. I regularly have unprotected sexual contact with changing partners

3.6 How many hours a week, on average, do you spend doing physical activity in the current semester (eg. jogging, bike riding, going to the gym, etc.)

[enter a number between 0-100]

3.7 How many hours a week, on average, do you spend outside in nature or green areas in the current semester?

[enter a number between 0-100]

3.8 How many hours a week, on average, do you spend with volunteer work (eg. in an association, youth groups, NGO, etc.) in the current semester?

[enter a number between 0-100]

3.9 How much time do you spend in front of a screen each day (computer, laptop, tablet, mobile phone, TV, cinema...)?

[None, under 1 hour, 1-2 hours, 3-5 hours, 6-8 hours, more than 8 hours]

1. For your studies
2. For work
3. For volunteer work/ projects
4. For entertainment/ free time (social media, TV shows/movies, games, news)

3.10 How would you rate the time you spend in front of a screen?

[too much, just right, too little, no answer]

1. For your studies
2. For work
3. For volunteer work/ projects
4. For entertainment/ free time (social media, TV shows/movies, games, news)

3.11 In the last 30 days, how often have you consumed five or more alcoholic drinks in one sitting?

1. Never
2. Once
3. 2-3 times
4. Once a week
5. Multiple times a week
6. Daily

3.12 How many cigarettes/ e-cigarettes do you consume each day, on average?

[Enter a number between 0-100]

3.13 In the last 30 days, how often have you consumed cannabis?

1. Never
2. Once
3. 2-3 times
4. Once a week
5. Multiple times a week
6. Daily

4. Mental health

The following questions will deal with your mental health in more detail. The questions might affect or trigger you. This part of the survey in particular is near and dear to our hearts so we would encourage you to answer honestly and as detailed as possible.

4.1 How often have you felt affected by the following feelings in the last 2 weeks? Please tick the most fitting answer.

[Never, on some days, on over half of the days, almost every day]

1. Feelings of nervousness, fear, or tension
2. Not being able to stop worries or feeling unable to control them
3. Excessive worries about various issues
4. Difficulty relaxing
5. Being so restless it becomes hard to sit still
6. Being quick to anger or irritable
7. Feelings of fear, as if something terrible was going to happen
8. Feelings of loneliness
9. Little to no interest or joy in your activities
10. Feeling downtrodden, hopeless, or dejected
11. Difficulty to fall or stay asleep, or an increase in sleep
12. Feeling tired or like you have no energy
13. Difference in appetite: either through a loss of appetite or the urge to eat more
14. Having a bad opinion about yourself; feeling like you are a failure or have disappointed your family
15. Trouble concentrating on something, eg. reading a newspaper or watching TV
16. Were your movements or speech so slowed that it would have been noticed by others?
In contrast, were you more restless or had the urge to move more than usual?
17. Thinking that you'd rather be dead or wanting to hurt yourself

4.3 Have you ever attempted to end your life?

1. Yes, before I started studying
2. Yes, during my studies
3. Yes, before I started studying and during my studies
4. No
5. No answer

[Do you want to talk to someone? Call the number 143 ("*Dargebotene Hand*", a low-threshold anonymous phone helpline that is staffed 24/7).]

4.4 Have you ever received treatment for emotional difficulties, mental health, or the consumption of alcohol or drugs?

1. Yes, as an outpatient
2. Yes, as an inpatient (overnight/ for multiple days/weeks in a clinic or hospital)
3. No
4. No answer

4.5 If yes, when? [Multiple answers possible]

1. Before I started studying
2. During my studies
3. No answer

4.6 Have you ever been diagnosed with one or multiple mental health illness(es)? Please select all applicable answers. [Multiple answers possible]

1. No, I have not been diagnosed with a mental illness.
2. Depression
3. Bipolar disorder
4. Anxiety (eg. social anxiety, panic, phobias)
5. Burnout
6. Eating disorder
7. Obsessive compulsive disorder (OCD)
8. Trauma-related disorder
9. Attention deficit disorder/ hyperactivity (AD(H)D)
10. Addiction (eg. medications, alcohol, drugs, cannabis, sex, internet, gambling, shopping)
11. Schizophrenia or another psychotic illness
12. Borderline personality disorder, or other personality disorder
13. Autism
14. Somatic symptom disorder
15. Circadian rhythm sleep disorder
16. Sexual dysfunction
17. Other: [open entry]

4.7 Has one or more of your parents or relatives ever been affected by a mental illness or addiction?

1. No [go on to the next chapter]
2. Yes, before I started studying
3. Yes, during my studies
4. Yes, before and during my studies

4.8 If yes, what effect did/ does that persons/people's illness have on you? Please select all applicable answers. [multiple answers possible]

1. No effect
2. Fortified me
3. Debilitated me
4. I feel responsible/ guilty
5. impairs me in my studies
6. impairs my ability to forge bonds

5. Resilienz und Selbstwirksamkeit Resilience and self-efficacy

5.1 How many people could you rely on if you had a serious personal problem?

1. 0
2. 1-2
3. 3-5
4. 6 or more

5.2 How much interest and compassion do other people show in you and the things you do?

1. a lot
2. rather a lot
3. neither a lot nor a little
4. little
5. no interest

5.3 How easy would it be for you to receive help from neighbours if you were to need it?

1. very easy
2. easy
3. possible
4. difficult
5. very difficult

5.4 The following statements might apply to you more or less. Please mark how much each statement applies to you personally.

[does not apply at all, applies a little, applies somewhat, applies quite a bit, applies fully]

1. In order to master difficult situations I look for creative solutions
2. Regardless of what may happen to me, I believe that I can control my reaction to it
3. I believe that I can gain something positive and grow from experiencing difficult situations
4. If I experience loss(es) in my life, I actively search for ways to replace them

5.4 The following statements might apply to you more or less. Please mark how much each statement applies to you personally.

[does not apply at all, applies a little, applies somewhat, applies quite a bit, applies fully]

1. In difficult situations I am able to rely on my abilities
2. I am able to overcome most problems on my own
3. I am generally able to master complicated and strenuous tasks.

5.5 Please mark how much each statement relating to student life applies to you personally.

[does not apply at all, applies a little, applies somewhat, applies quite a bit, applies fully]

1. I am happy with the subject(s) I am studying
2. I often feel overwhelmed or lost in my studies
3. I often think about changing my study subject(s) or stopping altogether
4. I constantly experience time pressure due to a high workload
5. I'll be able to find a job in a timely manner after finishing my studies.

[5.6 nur anzeigen, wenn bei 2.2 -> 5. Doktorat angekreuzt wird]

5.6 The following statements deal with stress factors and pressure in the context of your PhD studies. How much do you agree with the following statements?

[Agree fully, agree somewhat, disagree somewhat, disagree fully]

1. I'm happy with the supervision and guidance I receive
2. There are regular supervision/guidance sessions with my supervisor
3. My supervisor shows interest in my problems and needs
4. My supervisor supports me in difficult work situations
5. My supervisor supports me in difficult personal situations
6. My supervisor supports me in planning my further academic career
7. I receive the feedback and support that I need
8. My previous studies adequately prepared me for my PhD (eg. organisation, methodology)
9. I often receive tasks that I feel I am not yet qualified to solve
10. When given new tasks, the procedures are adequately explained to me
11. I regularly (have to) put in overtime
12. My work and commitment are recognised
13. The atmosphere in my work environment boosts me
14. There are contact points that I am able to get in touch with if difficult situations at work come up

6. Care/Treatment

6.1 Have you ever spoken to anyone about your mental health (problems) during your studies? Please select all applicable answers [multiple answers possible]

1. I have never spoken with anyone about this. [move on to the next question]
2. I have not experienced any mental health problems during my studies. [move on to the next question]
3. Family member/ relative(s)
4. Friend(s)
5. Fellow student(s)
6. Work colleague(s)
7. Boss or superior at work
8. Academic supervisor
9. Teaching staff, lecturer
10. Online services, telephone helplines
11. Help desk/ counselling service offered by university
12. Psychiatrist
13. General Practitioner (GP) or other doctor
14. Nursing staff
15. Psychologist or psychotherapist
16. Coach
17. Social worker
18. Someone with similar/the same experience(s)
19. Other: _____ [open entry]
20. No answer
21. Unknown

6.2 Was there ever a time during your studies that you felt you needed professional help due to mental health problems (eg. due to stress or feelings of crisis)

1. Yes, and I sought help. [please skip the next question]
2. Yes, but I did not seek help.
3. No.
4. I don't know.

6.3 Why not? [multiple answers possible]

1. No need.
2. Unsure if there was any real need
3. Unsure what service/help to search for
4. Shame/stigma/unease
5. no financial means
6. missing information
7. excessive wait-times
8. bad prior experience, distrust, etc
9. Other: [open entry]

6.4 Do you know if your university/place of higher education offers psychological counselling?

1. Yes, there is a service but I have never used it. [please skip the next question]
2. Yes, there is a service but I have never used it, even though there would have been a need. [please skip the next question]
3. Yes, and I have used the service
4. No, there is nothing on offer. [please skip the next question]
5. I don't know but would actually quite like to know. [please skip the next question]
6. I don't know, and am not interested in finding out. [please skip the next question]

6.5 If you've taken advantage of the service(s) on offer, which statements apply?
[agree fully, agree somewhat, disagree somewhat, disagree fully, not specified]

1. I received an appointment within 4 weeks
2. The service was free
3. I am unable to afford the service
4. I had a positive experience with this service
5. The service met my expectations
6. I was referred to someone/somewhere else

6.6 To what extent do you agree with the following statements regarding (mental) health at your university/ place of higher education?
[agree fully, agree somewhat, disagree somewhat, disagree fully, no response]

1. The institution I study at offers me an environment that makes it easy to live a healthy life
2. I am able to maintain a healthy study-work-life balance
3. I am encouraged to mind and care for my mental health
4. I feel comfortable talking about my mental health (issues)
5. I would never talk about my mental health (issues) in my study environment
6. I am encouraged by my institution to build a social network at the place I study (in lectures, student associations, etc.)

6.8 Have you ever experienced any of the following in your studies? [multiple answers possible]

1. Discrimination based on
 - a. your age
 - b. the sex assigned to you at birth
 - c. your gender identity
 - d. a disability
 - e. mental illness
 - f. your migrant background
 - g. your ethnicity
 - h. your skin colour
 - i. your social class
 - j. language barriers
 - k. your sexual orientation
 - l. your religious beliefs
2. Verbal assault
3. Threats and humiliation
4. Physical assault

5. Intimidation, harassment, mobbing
6. Sexual harassment (eg. unwanted physical contact, intrusive behaviour, lewd comments, etc.
7. Sexual assault
8. I have not experienced any discrimination or abuse
9. Other:_____ [open answer]

6.9 What could the institution you study at change, in order to encourage and support their students mental health?
[open ended answer]

7. End

Many thanks for taking part in this survey! You have played a valuable part in helping us evaluate the mental health of students here in Switzerland. Vielen Dank für deine Teilnahme an der Umfrage! Du hast damit einen wichtigen Beitrag geleistet, damit wir die psychische Gesundheit von Studierenden hier in der Schweiz erfassen konnten.

If you have questions or concerns about mental health or are in need of support at the moment, you can get in touch with the *Dargebotene Hand*, an organisation that offers support and advice via telephone, mail and live chat, as well as telephone counselling in times of crisis and for everyday problems- around the clock, anonymous, and confidentially: phone the number 143 or go to www.143.ch (German, French & Italian).

Falls du Fragen oder Anliegen zum Thema psychische Gesundheit hast oder gerade Hilfe brauchst, kannst du dich an die Dargebotene Hand wenden, eine Organisation, die Beratung per Telefon, Mail und Chat sowie Telefonseelsorge für Krisen und Alltagsprobleme anbietet – rund um die Uhr, anonym und verschwiegen: Telefonnummer 143 (niederschwelliges anonymes Sorgentelefon, 24h am Tag/7d die Woche) oder www.143.ch. (Deutsch, Französisch & Italienisch)

Nochmal Namen und Organisationen (mit Verlinkung zu Social Media)