



Masterarbeit in der PACOUTPAT-Studie

Hintergrund und Projektbeschreibung

Depression gehört weltweit zu den häufigsten psychischen Erkrankungen. Neben der Standardbehandlung – bestehend aus Psychotherapie und medikamentöser Therapie – hat sich regelmäßige körperliche Aktivität als wirksame Ergänzung erwiesen. Die zentrale Herausforderung besteht darin, Menschen mit Depression nachhaltig zu regelmässiger Bewegung zu motivieren. Zu diesem Zweck wurde ein neues, individualisiertes Bewegungskoching entwickelt. Es knüpft an die Interessen und bisherigen Bewegungserfahrungen der Teilnehmenden an, soll Freude an Bewegung fördern und ein langfristig passendes Bewegungsprogramm ermöglichen. In der **PACOUTPAT-Studie** wird untersucht, ob dieses individualisierte Coaching zu einer nachhaltigen Steigerung der körperlichen Aktivität, einer Verbesserung der Depression und der Lebensqualität führt.

Projektmitarbeit:

Die Studie läuft bereits seit Juni 2025 und vier MA-Studierende sind seit mehreren Monaten bereits als Bewegungskoches in der Studie tätig. Nun bin ich auf der Suche nach «Generation 2». Die Rückmeldungen sind sehr positiv. Ihre Aufgabe wäre die Durchführung von 1:1-Bewegungskochings in Basel und Agglomeration.



Masterarbeitsthemen:

Ziel der Studie ist, den kurz- und längerfristigen Einfluss eines 10-wöchigen Bewegungskochings auf das Bewegungsverhalten, die Depressionsschwere und Lebensqualität zu untersuchen. Für die Masterarbeit haben Sie die Möglichkeit, Quer- und Längsschnittuntersuchungen sowie Validierungsstudien mit den diversen erhobenen Parametern durchzuführen wie z.B. Akzelerometrie, subjektives Bewegungsverhalten, Depressionsschwere, Lebensqualität, affektive und kognitive Determinanten von Bewegungsverhalten, kardiorespiratorische Fitness.

Zeitraum:

- Start der Schulung/Einarbeitung: vorzugsweise ab sofort bis Anfang 2026
- Beginn der Coachings: abhängig vom Schulungsende ab Januar 2026
- Abgabe der Masterarbeit: Dezember 2026 oder später

Kontakt

Céline Stark (ehemals Lang)

celine.stark@unibas.ch

