

Durchführbarkeit und Wirkung eines Bewegungscoachings in der Therapie von psychiatrischen Jugendlichen. Die TRANSPAC-Studie



Hintergrund

Psychische Störungen im Jugendalter führen zu Beeinträchtigungen in vielen Lebensbereichen. Schlafstörungen tragen wesentlich zum erhöhten Erkrankungsrisiko bei. Körperliche Aktivität wirkt sich sowohl auf den Schlaf als auch auf die psychische Gesundheit positiv aus. Die Studie hat deshalb zum Ziel, ein Bewegungscoaching für psychiatrisch erkrankten Jugendlichen zu entwickeln und zu evaluieren.



Fragen

- Wie wird ein individuelles Bewegungscoaching von psychiatrisch erkrankten Jugendlichen im Rahmen ihrer ambulanten Therapie angenommen?
- Welche Auswirkungen hat ein 12-wöchiges Bewegungscoaching auf die Schlafqualität, das psychische Befinden, die körperliche Aktivität und die kognitive Leistungsfähigkeit?

Aufgaben

Das Projekt beinhaltet vielseitige Aufgaben und hat Kapazitäten für mehrere Masterarbeiten.

- Datenerhebung und Datenanalyse (Fragebögen, Fahrradergometer-Fitnesstest, kognitive Tests am PC, Accelerometer, Schlaf-EEG)
- Auswertung Fokusgruppen-Interviews zur Evaluation der Durchführbarkeit
- Vergleich Prä-Post-Daten der primären und sekundären Outcomes
- Auswertung Schlaf-EEG



Betreuerin

christin.lang@unibas.ch

Spezielle Voraussetzungen

- Verfügbar im Zeitraum der Datenerhebung: August 2022 – April 2023
- Teamplayer und hohe Zuverlässigkeit im Umgang mit jugendlichen Probanden
- Optional: CAS Personal Health Coach

