



Learning Contract in der PACOUTPAT-Studie

Hintergrund und Projektbeschrieb

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.

Aufgaben:

- Durchführung von 1:1-Bewegungskochings
- Coachingdauer je nach Studiengruppe:
 - **Gruppe 1: 10 Wochen:** wöchentliche Treffen im Raum Basel (Gespräche & gemeinsame Besuche von Bewegungsangeboten)
 - **Gruppe 2: 10 Wochen + 6 Monate:** wie oben und zusätzlich 6 Monate Coaching alle zwei Wochen per (Video-)Telefon



Profil:

- Ende Bachelorstudium oder Anfang-Mitte Masterstudium
- Erfahrung im Coaching (z. B. im Fitnessbereich), Zertifikat *Personal Health Coach* von Vorteil
- Flexibilität für Coachings vor Ort in der Region Basel und Bereitschaft zu Einsätzen am Nachmittag und Abend (für gemeinsame Besuche von Bewegungsangeboten)

Zeitraum:

- Start der Schulung/Einarbeitung: vorzugsweise ab sofort bis Ende Dezember 2025
- Beginn der Coachings: ab Januar 2026

Umfang:

- Anrechnung nach geleisteten Stunden (ECTS-Berechnung)
- Aufgrund des Schulungsaufwands sind **mindestens 6 ECTS** wünschenswert

Kontakt

Céline Stark (ehemals Lang)

 celine.stark@unibas.ch

