

# 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 Bewegungscoaching 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-Bewegungscoachings
- 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
- Von Vorteil: Erfahrung im Coaching (z. B. im Fitnessbereich) oder Zertifikat *Personal Health Coach*
- Flexibilität für Coachings vor Ort in der Region Basel

## Zeitraum:

- Start der Schulung/Einarbeitung: ab April 2026
- Beginn der Coachings: ab Mitte Mai / Anfang Juni 2026

## Umfang:

- Anrechnung nach geleisteten Stunden (ECTS-Berechnung)
- Aufgrund des Schulungsaufwands sind **mindestens 3 ECTS** wünschenswert

## Kontakt

Céline Stark (ehemals Lang)

 [celine.stark@unibas.ch](mailto:celine.stark@unibas.ch)



**PACOUTPAT**