Erste Ergebnisse

Erhebungen über mehrere Jahre

Jährlich wiederholte Messphasen bei (möglichst) denselben Teilnehmenden.

Jahr 1 (aktuell)

14 Tage

Erhebung im Alltag

Jahr 2 (geplant)

14 Tage

Erhebung im Alltag

Jahr 3 (geplant)

14 Tage

Erhebung im Alltag

Jahr … (geplant)

Weitere Wellen

im Jahresabstand

Innerhalb einer Messphase

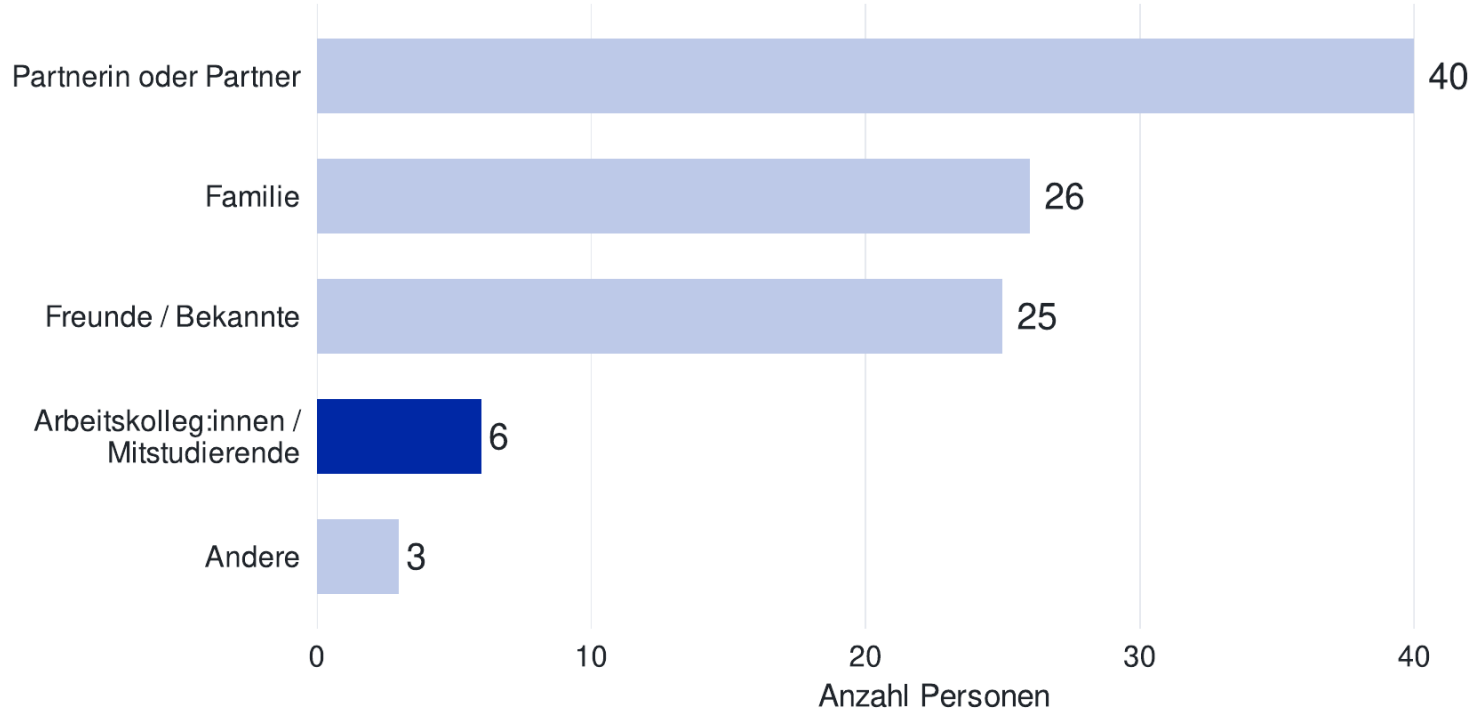
Zusammenhänge von Tag zu Tag

Zwischen den Jahren

Längerfristige Veränderungen erkennen

Wer wurde als Unterstützungsperson gewählt?

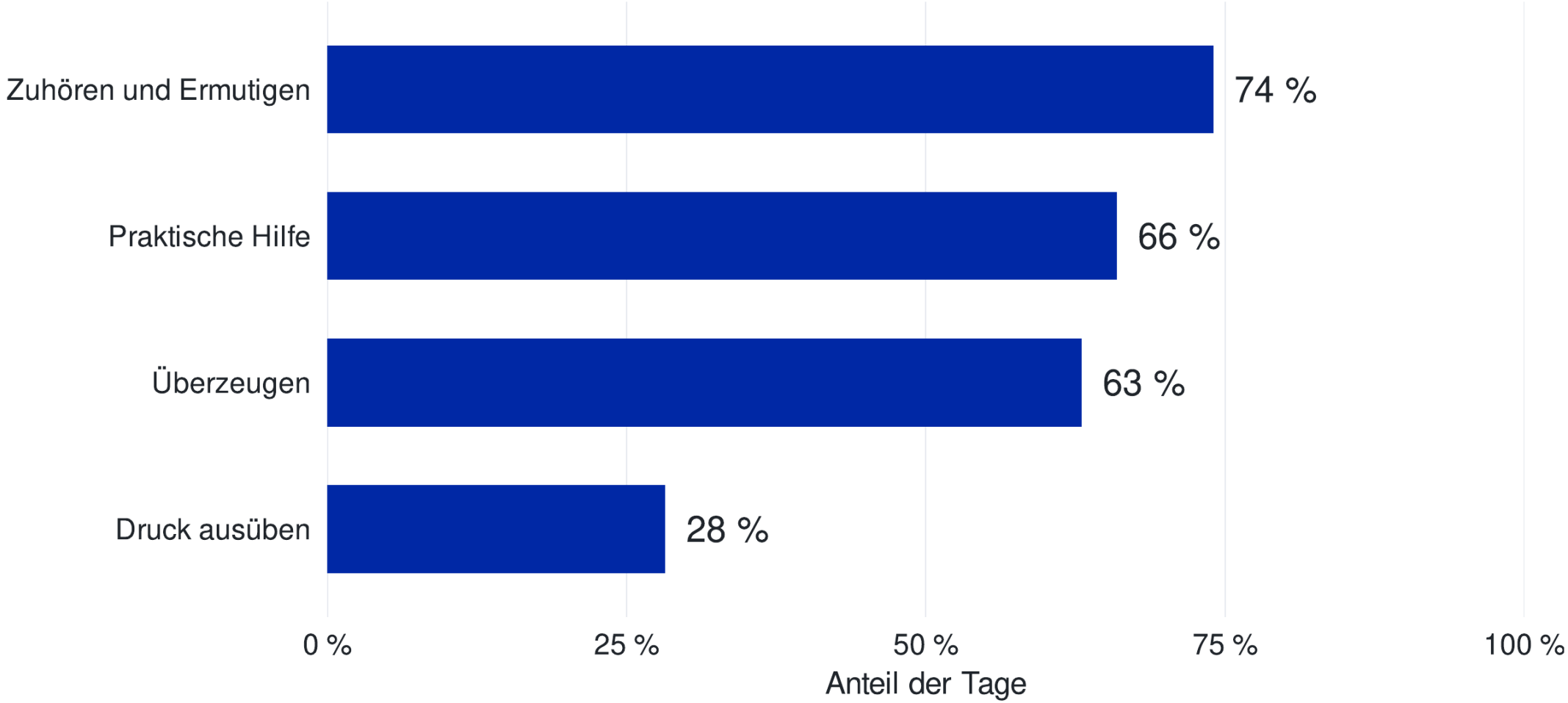
100 Teilnehmende (81 Frauen, 19 Männer; 19 bis 65 Jahre) wählten jeweils eine Person.



- **Unterstützung meist privat:** 91 von 100 wählten Partnerschaft, Familie oder Freundeskreis.
- **Aber viel Zeit bei der Arbeit:** Mo–Fr, 9–15 Uhr, bei fast jeder zweiten Befragung am Arbeiten oder Lernen.
- **Und viel Sitzen bei der Arbeit:** 78 von 100 beschrieben Arbeit oder Ausbildung als überwiegend sitzend.

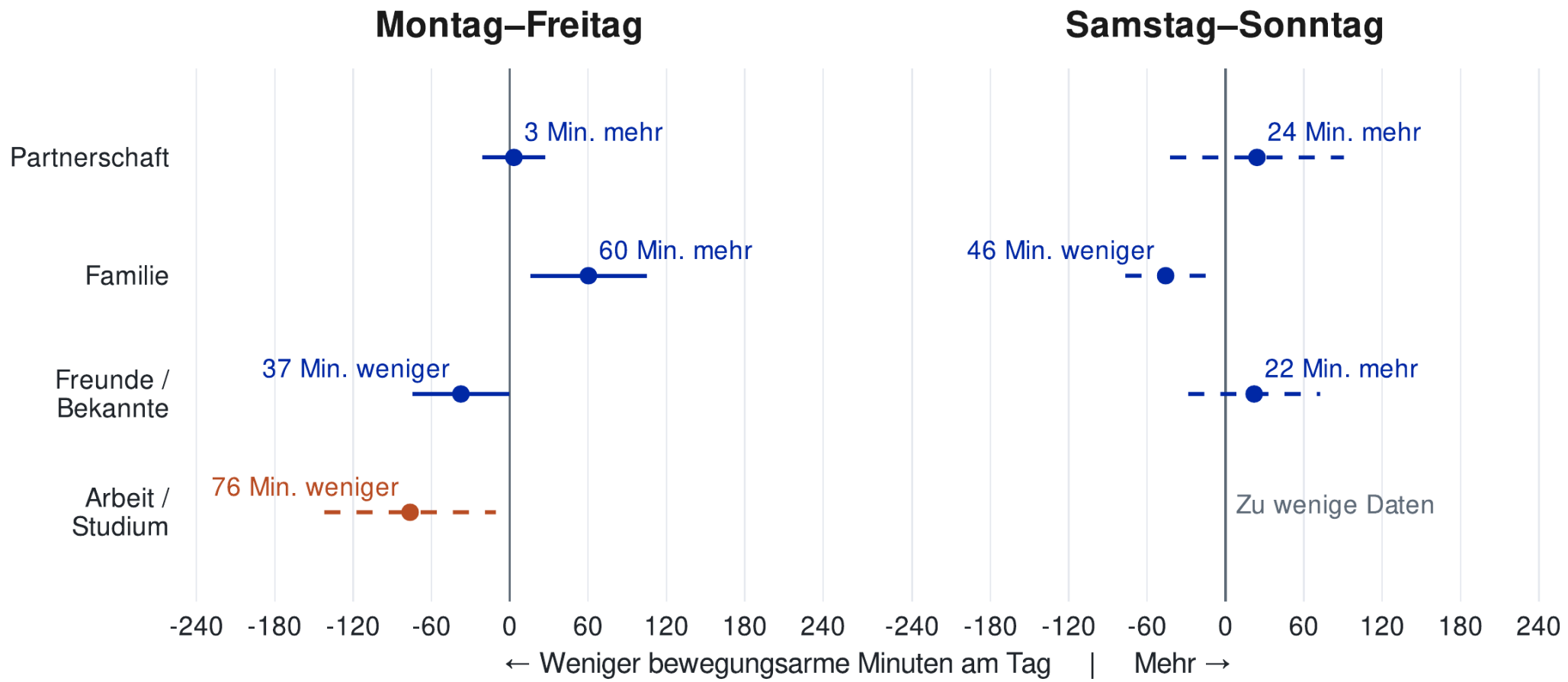
Wie oft gab es Unterstützung und Einflussnahme?

1055 Tage mit Angaben von 97 Personen



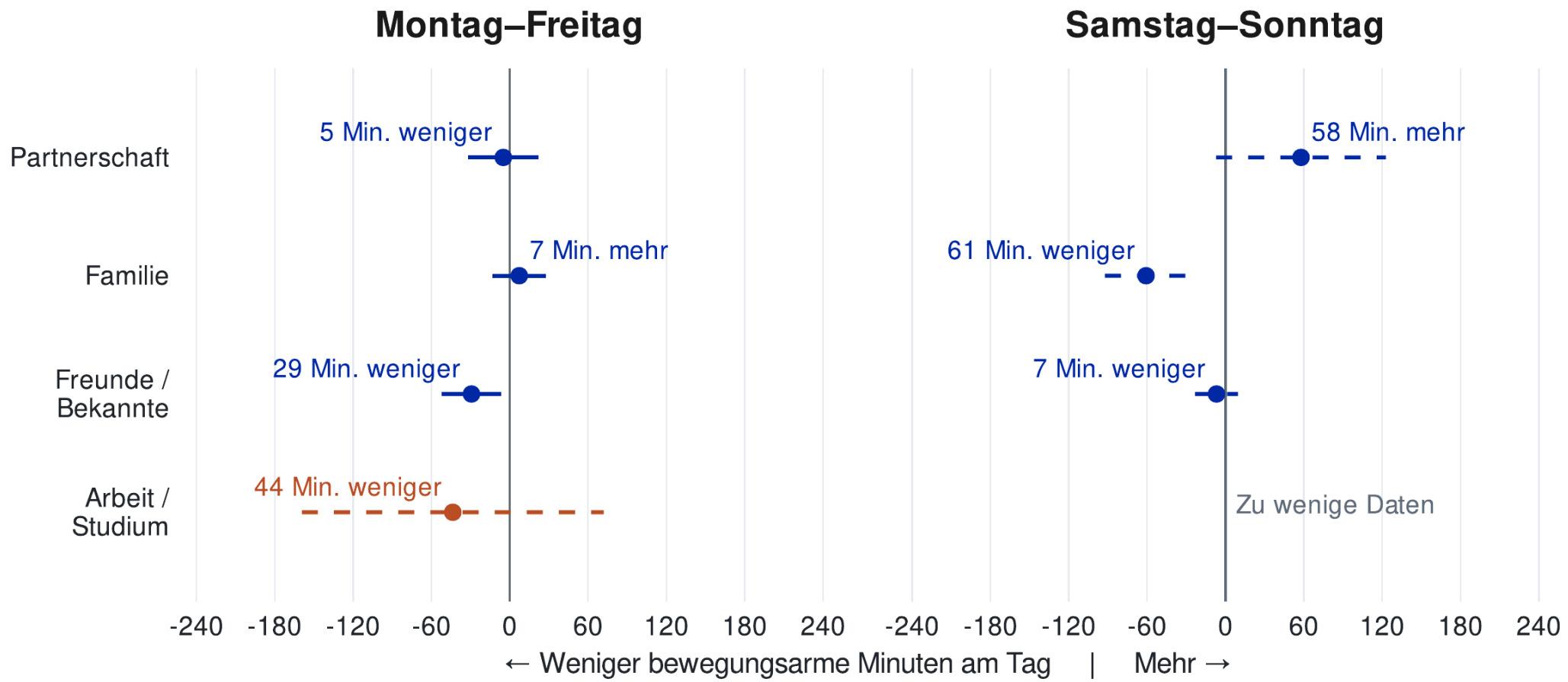
Zuhören und Ermutigen

Tage mit berichteter Unterstützung im Vergleich zu Tagen ohne – bei gleicher Tragezeit



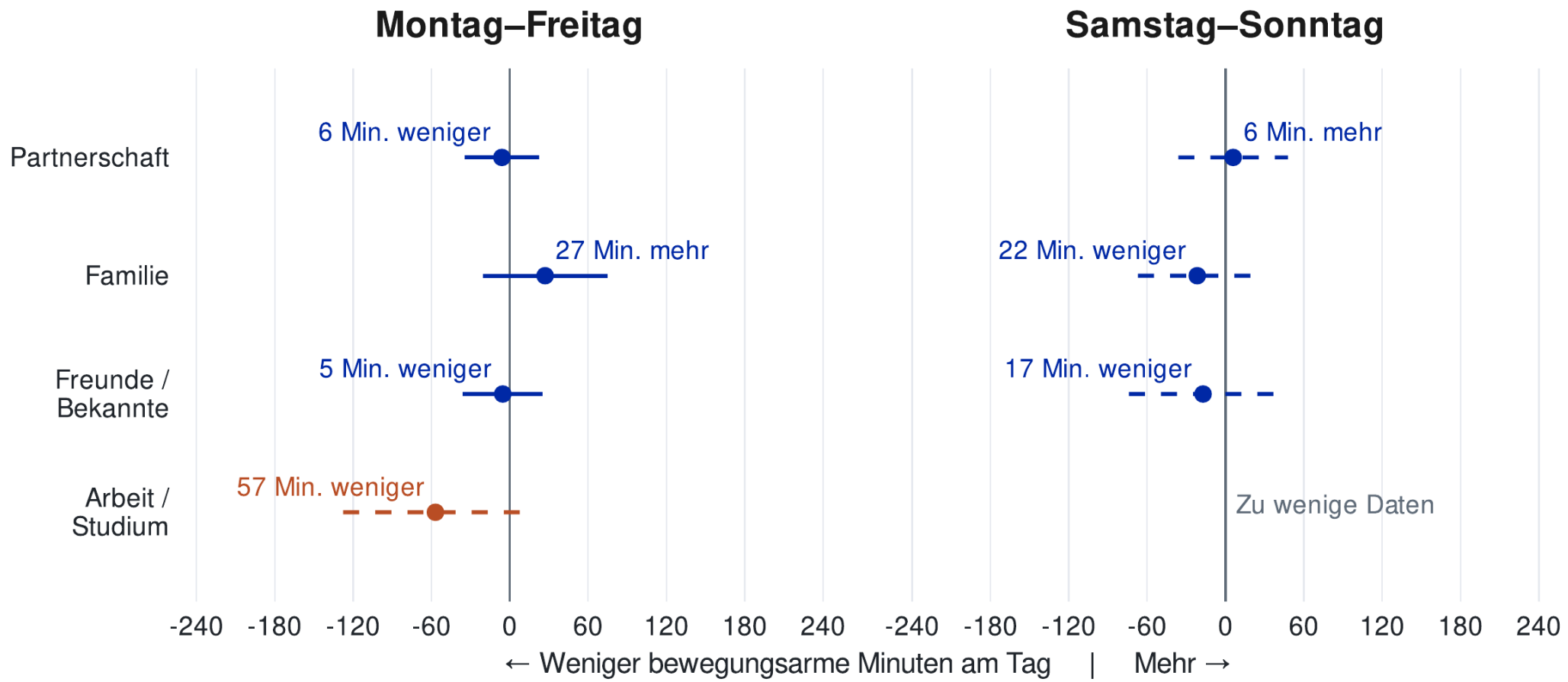
Praktische Hilfe

Tage mit berichteter Unterstützung im Vergleich zu Tagen ohne – bei gleicher Tragezeit



Einfluss nehmen: Überzeugen

Tage mit berichteten Überzeugungsversuchen im Vergleich zu Tagen ohne – bei gleicher Tragezeit



Was nehmen wir mit?

Bewegungspausen gemeinsam möglich machen

Vertraute Menschen können uns unterstützen.
Und wir sie – auch bei der Arbeit.

Neben höhenverstellbaren Tischen und individuellen Bemühungen auch das Miteinander berücksichtigen:

Gemeinsam Ziele setzen: über Bewegung sprechen und ein realistisches Ziel vereinbaren.

Bewegung gemeinsam planen: z. B. einen kurzen Spaziergang nach dem Mittagessen verabreden.

Einander unterstützen: freundlich erinnern, Zeit für Pausen schaffen und sich gegenseitig ermutigen.

Unsere Studie steht am Anfang. Mehr Daten ermöglichen genauere Analysen. In den kommenden Jahren untersuchen wir auch Veränderungen über längere Zeit.