

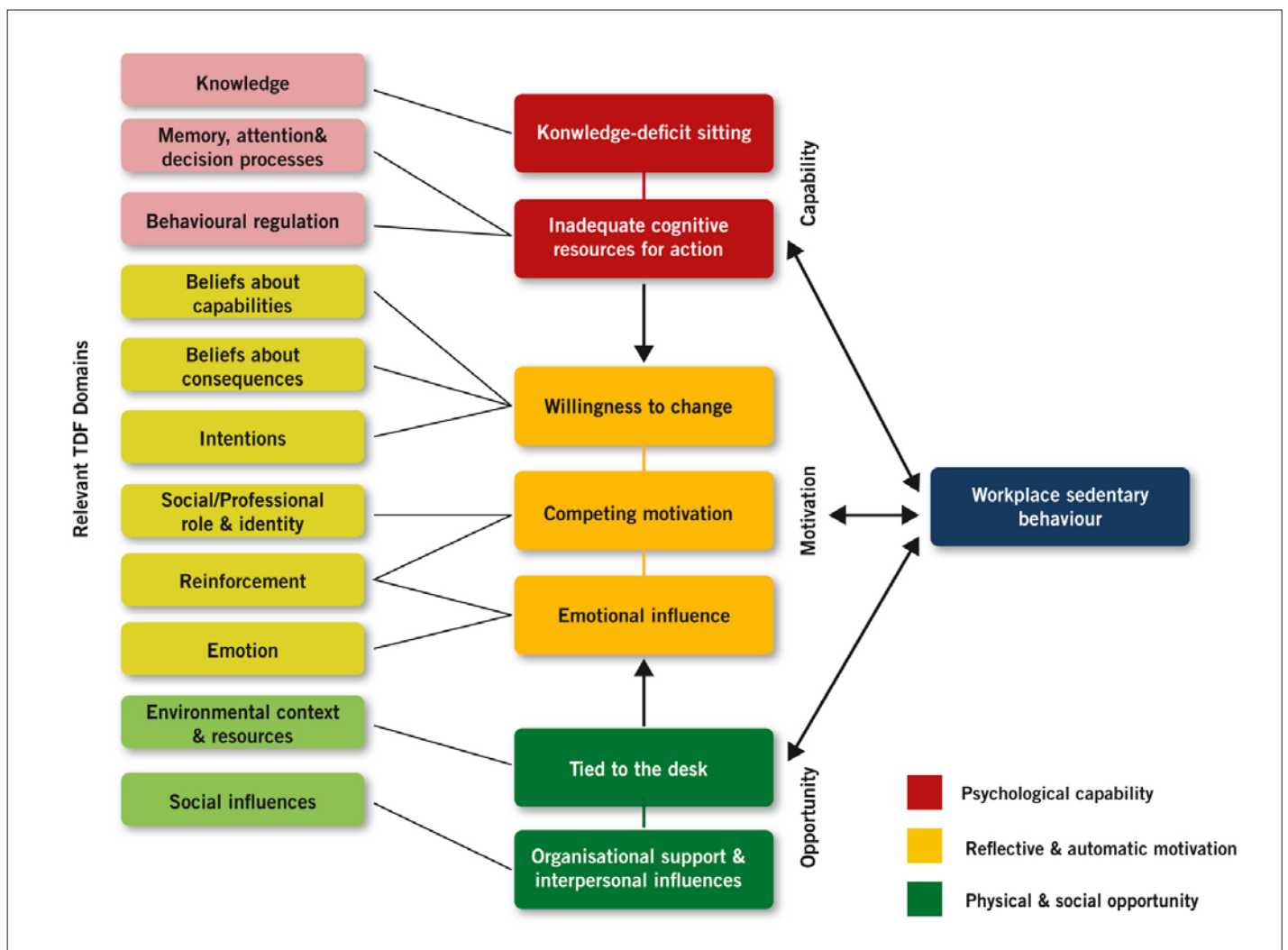
## Zusatzmaterial

### Entwicklung des Interviewleitfadens und der Interviewleitfaden für SITFLEX-2

Anhand des Theoretical Domains Framework wurde der Interviewleitfaden entwickelt (Cane et al. 2012; Ojo et al. 2019). ➔ **Abb. 2** zeigt die zugrunde liegenden relevanten TDF-Domains von Cane et al. 2012 (links) mit dem COM-B-Modell (Mitte), wie sie Ojo et al. (2019) für Workplace Sedentary Behaviour (rechts) zusammengeführt haben.

Für die Entwicklung des Interviewleitfadens wurde für die konzeptionelle Operationalisierung der Forschungsfrage die Fragen aus den

Studien von Landais et al. (2022), Morrison et al. (2020) und Ojo et al. (2019) herangezogen und durch eigene Ideen ergänzt. Alle etwa 80 Fragen sowie Unterfragen und 14 eigene Fragestellungen wurden in einer Tabelle aufbereitet und von fünf Mitgliedern des BAUA-SITFLEX-Teams gegebenenfalls kommentiert sowie nach Relevanz bewertet. Die Voten waren dann Ausgangspunkt für die erste instrumentelle Operationalisierung des Interviewleitfadens. Dieser wurde anschließend detailliert miteinander abgestimmt. Hierbei wurde vor allem auf sprachliche Eindeutigkeit und Verständlichkeit geachtet.



**Abb. 2:** TDF-Domains von Cane et al. 2012 (links) basierend für den Interviewleitfaden und das COM-B-Modell (Mitte) für die Auswertung der Einzelinterviews

Fig. 2: TDF domains from Cane et al. 2012 (left) based for the interview guide and the COM-B model (center) for the evaluation of the individual interviews

## INTERVIEWLEITFADEN FÜR SITFLEX-2

Danke, dass Sie sich Zeit für das Interview nehmen. Durch die Digitalisierung hat die Zahl der Menschen mit einer Schreibtischtätigkeit stark zugenommen. Die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA) möchte mit dieser Befragung das **Sitz- und Bewegungsverhalten** in verschiedenen Arbeits- beziehungsweise Büroumgebungen weiter erforschen und Konzepte entwickeln, um diese Arbeitsformen gesünder zu gestalten.

In diesem Interview geht es um Ihre persönlichen Sitz- und Bewegungserfahrungen in dem Bürokonzept, in dem Sie aktuell arbeiten und gegebenenfalls den Vergleich zu Ihren Erfahrungen am häuslichen Arbeitsplatz, wie Sie ihn in den letzten beiden Jahren kennengelernt haben.

Dabei geht es ums Arbeiten, um Sitzen und Bewegung und die organisatorische und praktische Umsetzung in der Büro- beziehungsweise häuslichen Umgebung.

Ich möchte mit Ihrem Einverständnis das Interview (digital) aufzeichnen. Anschließend wird es verschriftlicht und gemeinsam mit den anderen Interviews von uns ausgewertet. Die Ergebnisse werden ausschließlich in anonymisierter Form weiterverarbeitet und Eingang in unseren Abschlussbericht finden. Die digitalen Audio-Files verbleiben bei der BAuA und werden sechs Monate nach Abschluss der Untersuchung gelöscht. Dieses Vorgehen und die Anonymisierung sind mit der Ethikkommission sowie der Datenschutzbeauftragten der BAuA vereinbart. Sie geben mir dieses Interview freiwillig, es steht Ihnen also auch frei, die Beantwortung einzelner Fragen abzulehnen beziehungsweise das Interview abzubrechen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten und Sie können selbstverständlich gerne Rückfragen stellen, wenn Ihnen etwas nicht klar ist.

- Geschlecht/Alter
- Aktuelle Berufsbezeichnung/Position/Verantwortung
- Anzahl der Arbeitstage pro Woche
- Anzahl der Arbeitsstunden pro Woche (max./min.)
- Bürokonzept (ist aus dem Sampling bekannt)

[Es können immer vertiefende Nachfragen angeschlossen werden: Warum haben Sie das so entschieden/gemacht, gab es Alternativen? (Freiheit/Sachzwang/Gewohnheit/Stellenwert)]

[Durchgehend beide Perspektiven: Büro/häuslicher Arbeitsplatz]

Wahrscheinlich haben Sie in den letzten beiden Jahren auch von zu Hause gearbeitet. Wenn ja, dann beziehen sich meine Frage immer auf beide Bereiche und Ihre gegebenenfalls unterschiedlichen oder gleichen Erfahrungen.

### Körperliche Aktivität und sitzendes Verhalten während eines Arbeitstages

1. Was haben Sie gestern während Ihrer Arbeitszeit gemacht? [Welche Art der Tätigkeit?]
  - a) Wie viel haben Sie sich an diesem Arbeitstag tatsächlich bewegt, gestanden oder gesessen?
  - b) War das für Sie ein normaler Arbeitstag [Büro-/zu Hause/außerhalb]?
2. Haben Sie eine Mittagspause gemacht?
  - a) Wenn ja, wie haben Sie die Mittagspause verbracht [gesessen, gestanden, spazieren gegangen?]
  - b) Wenn nein, warum nicht?
3. Bemerkten Sie es, wenn Sie zu lange sitzen?
  - a) Wenn ja, was bemerkten Sie dann?
  - b) Unternahmen Sie dann etwas, wenn ja was?
4. Haben Sie einen höhervestellbaren Schreibtisch? (Büro/zu Hause)
  - a) Wenn ja, welche Erfahrung haben Sie damit? Wie oft nutzen Sie den?
5. Haben Sie an der Vorstudie (SITFLEX) teilgenommen?
  - a) Wenn ja, hat sich danach/dadurch etwas für Sie verändert? [Aufmerksamkeit, Fokusverschiebung durch Bewusstheit, neue Erfahrungen mit Alltagsbewegungen/Bewegung im Alltag].
  - b) Wenn ja, wie fühlen sie sich damit? [Gesundheitswissen, Angst, Sicherheit].

6. Benutzen Sie Fitness-Tracker oder Ähnliches?
  - a) Wenn ja, seit wann und was verändert eine solche digitale Dokumentation?
7. Nutzen Sie die Fitnessangebote hier am Standort?
  - a) Wenn ja, wann [vor der Arbeit, während des Tages, nach der Arbeit]. Passt das Angebot zu Ihren Bedürfnissen?
  - b) Wenn ja, welche Angebote/Geräte nutzen Sie?
  - c) Wenn nein, warum nicht?
8. Wie zufrieden sind Sie im Allgemeinen mit dem Ausmaß, in dem Sie sich während der Arbeitszeit körperlich betätigen, also nicht sitzen?
  - a) Wenn negativ: Wer oder was hindert Sie derzeit daran, Ihre Sitzzeit zu reduzieren?
  - b) Wenn positiv: Wer oder was erleichtert es Ihnen, während der Arbeitszeit weniger zu sitzen?
  - c) Was würde Ihnen helfen, Ihre Ziele (bezüglich Sitzzeitreduktion) auch langfristig zu verfolgen/durchzuhalten?
9. Wie zufrieden sind Sie mit der Privatsphäre, die Sie an Ihrem (jeweiligen) Arbeitsplatz haben?
10. Das Besondere an Ihrem Arbeitsplatz hier ist, dass zur gleichen Zeit immer auch andere Menschen im Raum sind. Erleben Sie hier Unterschiede im Verhalten Ihrer männlichen/weiblichen Kolleginnen und Kollegen? [z. B. hinsichtlich Wahl der Arbeitsplätze, individuellem Lärmpegel, Rücksichtnahme etc.]
11. Wie zufrieden sind Sie mit der Produktivität, die Sie an Ihrem (jeweiligen) Arbeitsplatz haben?
12. Sind Sie an Ihrem Büroarbeitsplatz/häuslichen Arbeitsplatz abgelenkt/gestört?
  - a) Wenn ja, wodurch/wie oft/wie stark?
  - b) Was tun Sie dann?
13. Was meinen Sie: Ist das Thema Sitzen und Bewegen eine Privatangelegenheit oder erwarten Sie hier präventive Angebote Ihres Arbeitgebers (z. B. Aktivitätsangebote, bewegte Pausen und zusätzliche Zeitkontingente)?
14. Wann/unter welchen Bedingungen läuft Ihre Arbeit „richtig gut“?
15. Welche Veränderungen würden Ihnen in Ihrem Arbeits- und/oder Lebensumfeld helfen, gute Arbeitsergebnisse zu erreichen und sich zugleich körperlich wohlfühlen?
16. Was bedeutet für Sie „bei/an der Arbeit SITZEN“? [Sitz- und Bewegungsverhalten: Stillsitzen = Konzentration, geistige Produktivität, formales Abarbeiten von schreibtschgebundenen Tätigkeiten. Herumlaufen = nicht arbeiten und unproduktiv sein und andere von der Arbeit abhalten.]
  - a) Was verbinden Sie mit dem Wort „Stillsitzen“?
17. Möchten Sie noch etwas hinzufügen, das wir noch nicht besprochen haben, das aber für dieses Interview von Bedeutung sein könnte?

### Literatur Zusatzmaterial

Cane J, O'Connor D, Michie S: Validation of the theoretical domains framework for use in behaviour change and implementation research. *Implement Sci* 2012; 7: 1–17.

Landais LL, Jelsma JG, Dotinga IR, Timmermans DR, Verhagen EA, Damman OC: Office workers' perspectives on physical activity and sedentary behaviour: a qualitative study. *BMC Public Health* 2022; 22: 621.

Morrison RL, Smollan RK: Open plan office space? If you're going to do it, do it right: A fourteen-month longitudinal case study. *Appl Ergonom* 2020; 82: 102933.

Ojo SO, Bailey DP, Brierley ML, Hewson DJ, Chater AM: Breaking barriers: using the behavior change wheel to develop a tailored intervention to overcome workplace inhibitors to breaking up sitting time. *BMC Public Health* 2019; 19: 1126