”FOA Århus havde inviteret Karina til Temadag for 100 tillidsvalgte. Her holdt hun et engagerende og praksisnært oplæg om arbejdsmiljø, hjernepauser og de særlige *hjernekasser*, hun selv har udviklet – leveret befriende uhøjtideligt og med glimt af humor. Oplægget tog afsæt i den virkelighed, som mange FOA-medlemmer og tillidsvalgte befinder sig i – nemlig en hverdag præget af tidspres, store følelsesmæssige krav og et arbejdsmiljø, hvor pauser alt for ofte bliver nedprioriteret.

Karina formåede på en enkel og konkret måde at synliggøre, hvorfor hjernepauser ikke er “nice to have”, men en nødvendig del af et bæredygtigt arbejdsliv. Hun koblede viden om mental belastning og restitution til deltagernes egne erfaringer og gav et lettilgængeligt sprog for noget, mange mærker på kroppen, men kan have svært ved at sætte ord på.

En central del af oplægget var præsentationen af hendes *hjernekasser* – fysiske kasser med små aktiviteter som fx spil og enkle øvelser, der kan bruges direkte på arbejdspladsen. Hjernekasserne fungerer som et konkret, lavpraktisk redskab til at skabe korte hjernepauser og fælles åndehuller i hverdagen. Pointen er, at det ikke kræver store projekter eller lange kursusforløb at komme i gang – det handler om små, overskuelige greb, der kan bygges ind i den daglige rutine.

Deltagerne fik både inspiration, genkendelse og en række konkrete ideer med hjem til, hvordan de som tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter kan sætte pausekultur, mental trivsel og et godt arbejdsmiljø endnu tydeligere på dagsordenen lokalt. Oplægget efterlod et klart indtryk af, at små, målrettede initiativer kan gøre en mærkbar forskel for både medarbejdere og arbejdsfællesskab.”

Venlig hilsen

Mette Fuglsig Schjødt

Fagforeningsformand, FOA Århus

FOA SAMMEN GØR VI FORSKELLEN