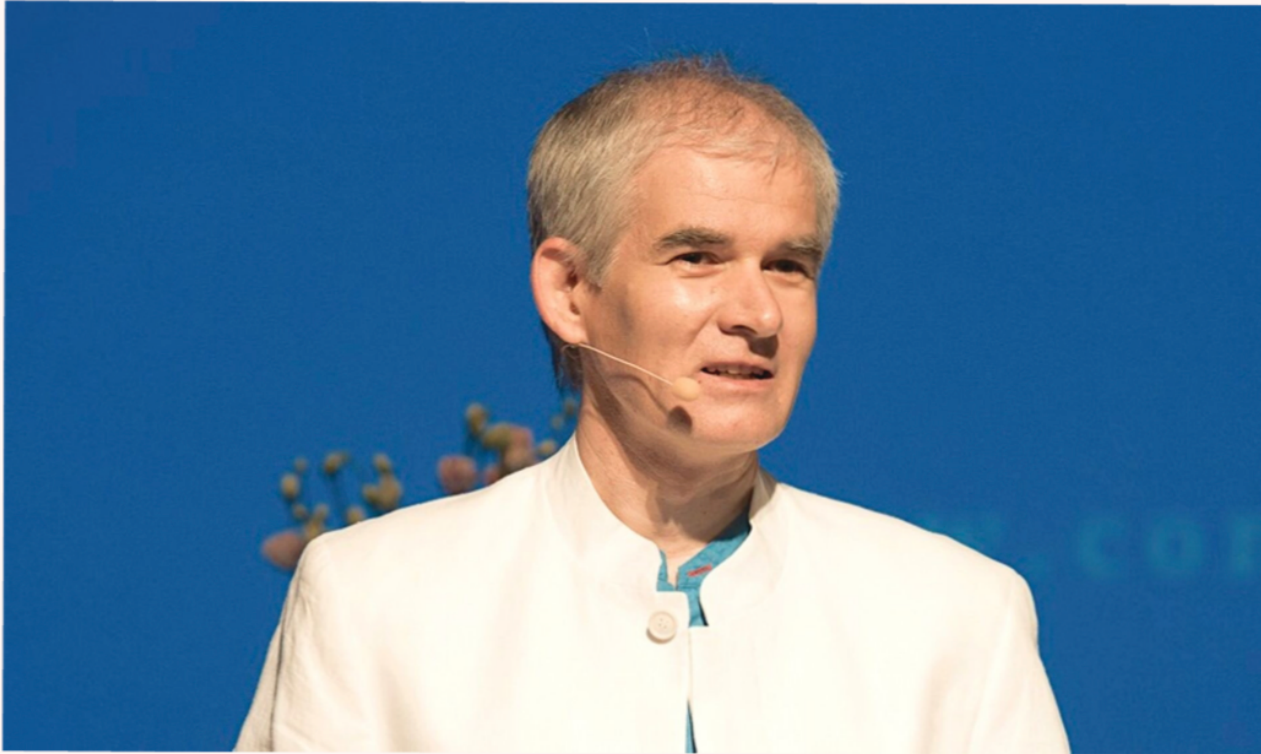


ARVAMUSED • Kaur Lass • 18. jaanuar kell 9:52

Jaga lugu:    

## Kaur Lass: tee oma parim finantsinvesteering!



Kaur Lass. Foto: Erakogu

Enda ja oma töötajate vaimsesse vormi panustamine on praegu parim mittedespekulatiivne finantsinvesteering, kirjutab Wellness Orbiti tegevjuht Kaur Lass arvamuskonkursile Edukas Eesti saadetud artiklis.

Millisesse valdkonda investeerimisel on kümnekordne tasuvus? Õige vastus on vaimne tervis. Deloitte UK 2020. aasta audit vaimse tervise investeeringutest näitas, et kõiki töötajaid kaasaval ennetusel koos vaimse vormi treeninguga on 6,8–10,8kordne tasuvus.

Lisaks haiguskulude kokkuhoiule olid põhikomponendid siin presentismi (töötaja on tööl, kuid pole võimeline piisavalt töösse panustama) ja absentismi (töötaja puudub töölt) vähendamine. Lisandus võit töötajate kaotuse ja uute töötajate väljaõppe kulude kokkuhoiust.

See raport kalkuleeris iga töötaja kohta aastaseks tööandja poolt teadvustamata kaotussummaks 780–3700 €. See on kulu, mis eksisteerib tööandjale, kui jätkame senisel kursil. See oli aga lukustuste-eelne hinnang. Viimased kaks aastat ja inflatsioon on kulusid suurendanud ning viiruspandeemia on vaimse tervise probleeme oluliselt halvendanud.

### Teadvustamata faktid

Vaimse tervise allakäigu kaskaad on aeglane ja selle algpunktiks on stress ja ärevus. Stressi kasvades muutub see krooniliseks. Nii kuhjuvad pinged, mis oskamatuset tõttu oma seismisi reaktsioone juhtida kasvavad aeglaselt läbipõlemiseks ja füüsilise tervise hädadeks (ennekõike südame- ja veresoonekonna haigused).

Läbipõlemisel on depressiooniga teadusuuringute alusel 86–92% kattuvus. Ärevuse krooniliseks muutumisel jõuame aga ärevushäireteni. Maailma Tervise Organisatsiooni (WHO) andmetel on depressioon ja ärevushäired praegu kaks enimlevinud tervisehäiret üldse.

Läbipõlemine on WHO poolt defineeritud kui tööalane vaimse tervise probleem, mis ei ole veel haigus. Läbipõlemine on pikaaegse tööstressi tulemusel tekkiv vaimne ja füüsiline kurnatus, mis päädib totaalse väsimuse ja jõuetusega.

Hea uudis on see, et kuna tee kõigi tööalaste vaimse tervise probleemideni kulgeb aeglaselt, siis saab neid ennetada. Ennetus toimib, kui see algab varajasest stressi ja läbipõlemise riski vähendamisest ehk enne, kui ollakse haiged.

Aga vaatame teist aspekti, kas stress segab tööd? 2019. aastal Cigna poolt 23 riigis tehtud uuringust selgus, et 91% töötajaid on kogenud, kuidas teiste töötajate stress on seganud nende igapäevast tööd. 91%!

Brittide Investors in People uuring näitas, et stressi kogemine on suurim tööturule sisenedes (84%) ja parimas tööeas ehk vanuserühmas 35–54 eluaastat (80%). 2021. aasta oktoobris viis CV-Online Eesti töötajate seas läbi uuringu. Sellest selgus, et 71% küsitletutest on viimaste kuude jooksul tundnud tööstressi ja 63% kogenud oma tööelu jooksul läbipõlemist.

### Mis on lahendus?

Lahendus on süsteemne ennetus. [Olen kirjutanud Äripäevas varem](#), et vaimne vorm on edu valemiks, aga ilmselt polnud ühiskond ja tööandjad siis veel valmis muutuseks. Äripäev avas eelmisel aastal tänuväärset teemat nii juhtide läbipõlemise kui ka töökiusu osas. Täna kõiki ajakirjanikke, kes teemat on avama asunud. Teadvustamine on muutuse eeldus.

Ennetus peab algama koolis vaikuseminutitest ja õppeprogrammi osana oma sisemaailma olemasolu teadvustamisest. Oma sisemaailma kohta on meil vaja põhikoolis palju enamat teada kui poolt lehekülge tuubitavat õpikuteksti (just sellise mahus on põhikoolis psühholoogiateavet lastele). Tuupimise asemel vajame praktilist vaimset haridust.

Näiteks oskusi, kuidas keskenduda ja oma tähelepanu suunata või kuidas märgata sisemaailmas ohumärke ja oma seismise reaktiivsusega toime tulla.

### Tööandja kui suurim võitja

Kuna vaimse hariduse tase on koolides nullilähedane, siis vajame igas töökohas vaimse vormi süsteemset treenimist. Lahendus selleks on muide siinsamas Eestis välja töötatud ja leidnud tee ka globaalsesse teadusartiklisse ja ajakirjandusse.

Miks meie tööandjad ei tegutse? Vastus on lihtne. Enamik tööandjad ei ole seni teadvustanud vaimse tervise investeringu tasuvust ja senisel viisil jätkamise kulusid. Ei olda ka teadvustanud, et läbi põlevad parimatest parimad saavutajad (sh juhid ise), sest loodreid ja laisku see probleem niivõrd ei ohusta.

Teadvustamine paneks iga finantsharidusega inimese kohe tegutsema.

Tänane tõeline pandeemia on vaimse tervise valdkonnas ja Eesti on kahjuks maailmas probleemidega esirinnas. Tervise Arengu Instituut on toonud välja, et iga viies 13–15aastane noor on aasta jooksul mõelnud enesetapule. WHO toonitab, et Eesti on maailmas noorte suitsiidide seas esirinnas ehk jagamas esikohta paari muu riigiga.

Me vajame ennetust seega süsteemselt ja kohe! Vajame seda igas vanuserühmas (töötajad on ju lapsevanemad) ja seega lahendus on muuta ennetus süsteemeks ja muu hulgas ka digitaalseks.

Meil on aeg oma harituseses ja oskustes kõrvaldada finantshariduse ja vaimse vormi lüngad. Kui me oskame juhtida oma sisemaailma läbi intrapersonaalsete oskuste ja oma finantse läbi investeerimisoskuste, siis näeme peagi edukat Eestit.

Lõpetan sellega, et enda ja oma töötajate vaimsesse vormi panustamine on täna parim mittedespekulatiivne finantsinvesteering. Uuri [selle Äripäeva loo alusel](#), kuidas on lugu sinu vaimse vormiga.

---

### Edukas Eesti – võida 10 000+ eurot!

Edukas Eesti on Äripäeva, Eesti Gaasi, If Kindlustuse, Ellex Raidla Advokaadibüroo, Forus Grupi, Swedbanki ja Rohetiigri konkurss, kuhu ootame Eesti eduloo uuendamise ja arengu kiirendamise ideid arvamustoo vormis.

Konkursil saab osaleda kuni kahe võistlustööga, artikli maht on kuni 5000 tähemärki (koos tühikutega). Kesksed hindamise kriteeriumid on ideede algupärasus, teostatavus ning särav esitus. *Grand prix'* toob võitjale 10 000 eurot, teine koht 3000 ja kolmas 2000 eurot. Žüriisse kuuluvad korraldavate ettevõtete omanikud ja juhid, konkursi viib läbi Äripäeva arvamustoimetis.