

Bruxelles, den 24. april 2026
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

NOTE

fra:	formandskabet
til:	De Faste Repræsentanternes Komité/Rådet
Vedr.:	Mental sundhed inden for sport: fra individuel modstandsdygtighed til systemansvar

– *Udveksling af synspunkter*

Vedlagt følger til delegationerne en styringsnote fra formandskabet om ovennævnte emne med henblik på udvekslingen af synspunkter i Rådet (uddannelse, ungdom, kultur og sport) den 12. maj 2026.

Mental sundhed inden for sport: fra individuel modstandsdygtighed til systemansvar**Baggrund**

Mental sundhed inden for sport er en ny prioritet i hele Den Europæiske Union. I EU-arbejdsplanen for sport 2024-2027 anerkendes mental sundhed som en vigtig dimension af sportspolitikken, der hænger sammen med deltagelse, resultater og sportssektorens langsigtede bæredygtighed¹. I medlemsstaternes drøftelser på mødet mellem generaldirektørerne for sport i februar 2026 blev behovet for at styrke koordinerede tilgange til mental sundhed inden for sport i hele Europa yderligere fremhævet.

Mental sundhed inden for sport handler ikke blot om fraværet af mental sygdom². Det omfatter følelsesmæssige, kognitive og funktionelle komponenter, herunder den enkeltes kapacitet til at klare problemer, opretholde relationer og fungere effektivt i daglige roller. Selv om det er almindeligt anerkendt, at sport kan bidrage positivt til mental trivsel i hele levetiden, bemærkede medlemsstaterne på mødet, at mentale sundhedsudfordringer kan påvirke deltagelse, resultater og det langsigtede engagement i sport.

¹ Rådet for Den Europæiske Union (2024), resolution vedtaget af Rådet og repræsentanterne for medlemsstaternes regeringer, forsamlet i Rådet, om EU-arbejdsplanen for sport (1. juli 2024 – 31. december 2027) (C/2024/3527). [Den Europæiske Unions Tidende, C/2024/3527](#).

² Verdenssundhedsorganisationen, (2004), Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. [Verdenssundhedsorganisationen](#).

Den videnskabelige dokumentation og de politiske drøftelser viser, at deltagelse i konkurrenceprægede miljøer kan udsætte sportsudøvere, trænere og ansatte inden for sport generelt for et betydeligt psykologisk pres³. Disse udfordringer rapporteres ofte i forbindelse med vigtige overgangssituationer såsom processerne i forbindelse med udvælgelse og fravælgelse af sportsudøvere, skade- og rehabiliteringsperioder og overgangen fra sportskarrierer samt i faser med stigende krav til præstationer med konsekvenser for den psykologiske trivsel og mentale sundhed. Trænere og sportsledere (dommere) er også berørt og arbejder i miljøer med højt pres, der er kendetegnet ved store arbejdsbyrder, komplekse roller og i nogle tilfælde manglende jobsikkerhed. Disse forhold kan medvirke til udbrændthed, nedsat trivsel og andre mentale sundhedsproblemer, der har konsekvenser for fastholdelse og potentielt for rekruttering og udvikling af ansatte inden for sport.

I hele EU er der udviklet en række initiativer for at tackle disse udfordringer, herunder oplysningsaktiviteter, uddannelse af trænere, adgang til psykologiske støttetjenester, beskyttelsesforanstaltninger og støtte til dobbelte karrierer. Disse bestræbelser har bidraget til en stigende anerkendelse af mental sundhed som en vigtig dimension af sportspolitikken, idet mindst én medlemsstat har indført flerårige finansieringstildelinger for at styrke indsatsen for at tackle dårligt mentalt helbred i sportsmiljøer.

På vej mod et bredere politisk perspektiv

På mødet mellem generaldirektørerne for sport i februar 2026 anerkendte medlemsstaterne, at mental sundhed inden for sport ikke blot hænger tæt sammen med individuelle faktorer, men også med miljøerne, hvor sport udøves. Træningsforhold, organisationskulturer, konkurrencestrukturer, ledelsespraksis og karriereforløb er alle med til at forme sportsudøveres, trænere og sportslederes erfaringer.

³ Cyperns formandskab for Rådet for Den Europæiske Union (2026, den 5. februar): "Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper" (sportsudøveres og trænere mentale sundhed under hele deres deltagelse og levetid: baggrundspapir), møde mellem EU's generaldirektører for sport, Filoxenia-konferencecentret, Nicosia, Cypern.

Selv om de nuværende tilgange ofte fokuserer på at styrke den enkeltes modstandsdygtighed og kapacitet til at klare problemer, anerkendes det i stigende grad, at sådanne foranstaltninger måske ikke er tilstrækkelige i sig selv. Desuden kan stigmatisering i forbindelse med mental sundhed i sportssammenhænge, herunder en opfattelse af svaghed, afskrække fra at søge hjælp og begrænse effektiviteten af eksisterende foranstaltninger. Erfaringerne fra andre politikområder viser, at vedvarende forbedringer af komplekse samfundsmæssige udfordringer, herunder fysisk aktivitet og trivsel, ofte kræver fokus på både strukturelle forhold og individuel adfærd. Mental sundhed påvirkes af de vilkår, der skabes inden for sportssystemerne, herunder konkurrencens intensitet og tilrettelæggelse, forventningerne til resultater og det støtteniveau, der er til rådighed under hele sportskarrieren. Hvis disse systemer til stadighed kræver stor modstandsdygtighed hos de mennesker, der indgår i dem, er det nødvendigt at undersøge de vilkår, der nødvendiggør dette.

Dette perspektiv baner vej for en vigtig ny politisk overvejelse: Hvordan kan sportssystemer udformes eller tilpasses for at anerkende menneskers kapacitet og grænser i forhold til arbejdsbyrde, restitution og præstationskrav og for at sikre, at disse respekteres. Dette omfatter støtte til forhold, hvor trivsel og præstationer kan være gensidigt forstærkende og dermed mindske behovet for konstant psykologisk tilpasning fra sportsudøveres, træneres og sportslederes side.

Ud fra dette perspektiv indebærer opmærksomheden på sportsudøveres, træneres og sportslederes trivsel, at præstationsudviklingen og resultaterne styrkes snarere end svækkes. Som det blev bemærket på mødet i februar mellem generaldirektørerne for sport, er det vigtigt at sondre mellem præstationsorienteret adfærd og mental sundhed, hvilket understreger, at opmærksomheden på den mentale sundhed ikke undergraver resultaterne.

Den foreslåede politiske tilgang supplerer den eksisterende indsats ved at lægge større vægt på forebyggelse, organisatorisk ansvar og sportsmiljøernes kvalitet. Den lægger også op til overvejelser om balancen mellem at styrke den enkeltes modstandsdygtighed og håndtere de strukturelle forhold, der former den mentale sundhed, såsom deltagelse, resultater, trivsel og fastholdelse. Desuden fremhæver den betydningen af at betragte mental sundhed inden for sport som et fælles ansvar på tværs af forskellige aktører og politikområder, herunder sportsorganisationer, uddannelsessystemer og folkesundhedsstrukturer, samtidig med at sportssystemernes rolle i udformningen af disse forhold anerkendes. Styrket koordinering på tværs af disse områder kan understøtte mere bæredygtige og forebyggende tilgange til mental sundhed inden for sport.

Den Europæiske Unions og medlemsstaternes holdning

Inden for rammerne af sin kompetence kan Den Europæiske Union støtte medlemsstaterne ved at lette samarbejdet, udvekslingen af viden og udviklingen af fælles tilgange. Dette kunne f.eks. bestå i at:

- fremme udvekslingen af evidensbaserede tilgange og overvåget og evalueret praksis
- styrke forbindelserne mellem sportspolitikken og bredere EU-initiativer inden for sundhed, uddannelse og social inklusion
- støtte kapacitetsopbygning for trænere, sportsledere og sportsorganisationer
- tilskynde til en koordineret tilgang til beskyttelse, arbejdsvilkår og velfærd for sportsudøvere, trænere og sportsledere.

Sådanne tiltag kan bidrage til en mere sammenhængende og integreret tilgang til mental sundhed inden for sporten i hele EU.

Udveksling af synspunkter

Ministrene opfordres til at give deres syn på følgende spørgsmål (bidragene bør være på højst tre minutter):

1. Hvordan kan medlemsstaterne videreudvikle eller styrke sportspolitikker og -praksis for at sikre, at sportsmiljøerne udformes med henblik på at mindske det psykologiske pres og samtidig støtte mental trivsel blandt sportsudøvere, trænere, sportsledere og ansatte inden for sport generelt? Kan du nævne eksempler på god praksis eller andet på dette område, der kan deles med andre medlemsstater?
2. Hvilke EU-tiltag eller samarbejdsformer kan bedst støtte medlemsstaternes håndtering af mentale sundhedsudfordringer og fremme trivslen inden for sport?
