



Brüssel, 24. aprill 2026
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

MÄRKUS

Saatja:	Eesistujariik
Saaja:	Alaliste esindajate komitee / nõukogu
Teema:	Vaimne tervis spordis: individuaalsest vastupanuvõimest süsteemi vastutusele – <i>Arvamuste vahetus</i>

Delegatsioonidele edastatakse lisas eespool nimetatud teemal koostatud eesistujariigi suunisdokument, pidades silmas nõukogu 12. mai 2026. aasta istungil (haridus, noored, kultuur ja sport) toimuvat arvamuste vahetust.

Vaimne tervis spordis: individuaalsest vastupanuvõimest süsteemi vastutuseni**Taustteave**

Vaimne tervis spordis on uus prioriteet kogu Euroopa Liidus. ELi spordialases töökavas aastateks 2024–2027 tunnustatakse vaimset tervist spordipoliitika olulise mõõtmena, mis on seotud osalemise, tulemuslikkuse ja spordisektori pikaajalise kestlikkusega¹. 2026. aasta veebruaris toimunud spordivaldkonna peadirektorite kohtumisel peetud liikmesriikidevahelisel teabevahetusel rõhutati veelgi vajadust tugevdada kogu Euroopas kooskõlastatud lähenemist vaimsele tervisele spordis.

Vaimne tervis spordis puudutab enamat kui psüühikahäirete puudumist;² see hõlmab emotsionaalseid, kognitiivseid ja funktsionaalseid komponente, sealhulgas üksikisikute suutlikkust tulla toime, säilitada suhteid ja oma igapäevaste tegemistega hästi hakkama saada. Kuigi valitseb üldine arusaam, et sport võib anda positiivse panuse vaimsesse heaolusse kogu elu jooksul, märkisid liikmesriigid nimetatud kohtumisel, et vaimse tervise probleemid võivad mõjutada spordis osalemist ning tulemuslikkust ja pikaajalist kaasatust spordis.

¹ Euroopa Liidu Nõukogu (2024). Nõukogu ja nõukogus kokku tulnud liikmesriikide valitsuste esindajate resolutsioon, mis käsitleb Euroopa Liidu spordialast töökava (1. juuli 2024 – 31. detsember 2027) (C/2024/3527). [Euroopa Liidu Teataja C 2024/3527](#).

² Maailma Terviseorganisatsioon (2004). „Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice“ (Vaimse tervise edendamine: kontseptsioonid, uued tõendid, praktika). [Maailma Terviseorganisatsioon](#)

Teaduslikud tõendid ja poliitilised arutelud näitavad, et konkurentsikeskkonnas osalemine võib avaldada sportlastele, treeneritele ja spordivaldkonna laiemale tööjõule märkimisväärset psühholoogilist survet³. Nendest probleemidest teatatakse sageli seoses oluliste pöördepunktidega, nagu sportlaste valiku- ja valikust väljajätmise protsessid, vigastus- ja rehabilitatsiooniperioodid ning sportlaskarjääri lõpetamine, samuti ajal, mil tulemuslikkusega seotud nõudmised aina kasvavad, mõjutades psühholoogilist heaolu ja vaimset tervist. See mõjutab ka treenereid ja spordiametnikke (kohtunikud, vahekohtunikud), kuna nad töötavad pingelises keskkonnas, mida iseloomustab suur töökoormus, keerukad tööülesanded ja mõnel juhul töökoha ebakindlus. Sellised tingimused võivad soodustada läbipõlemist, heaolu vähenemist ja muid vaimse tervise probleeme, mis mõjutavad spordivaldkonna tööjõu hoidmist ning potentsiaalselt töötajate värbamist ja arengut.

Kogu ELis on nende probleemide lahendamiseks välja töötatud mitmesuguseid algatusi, sealhulgas teadlikkuse suurendamise üritused, treenerite haridus ja koolitus, juurdepääs psühholoogilise toe teenustele, kaitsemeetmed ja topeltkarjääri toetamine. Need jõupingutused on aidanud kaasa sellele, et vaimset tervist tunnustatakse üha enam spordipoliitika olulise mõõtmena, kusjuures vähemalt üks liikmesriik on kehtestanud mitmeaastased rahaeraldised, et tugevdada jõupingutusi vaimse tervise probleemide lahendamiseks spordikeskkonnas.

Laiema poliitilise perspektiivi suunas

2026. aasta veebruaris toimunud spordivaldkonna peadirektorite kohtumisel tunnistasid liikmesriigid, et vaimne tervis spordis on tihedalt seotud mitte ainult individuaalsete teguritega, vaid ka spordikeskkonnaga. Sportlaste, treenerite ja spordiametnike kogemusi kujundavad koolitustingimused, organisatsioonikultuur, võistlusstruktuurid, juhtimistavad ja karjäärivõimalused.

³ Euroopa Liidu Nõukogu eesistujariik Küpros (5. veebruar 2026). „Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper“ (Sportlaste ja treenerite vaimne tervis osalemise ja eluea jooksul: taustdokument). Küprosel Nikosias toimunud ELi spordivaldkonna peadirektorite kohtumine Filoxenia konverentsikeskuses.

Kuigi praegused lähenemisviisid keskenduvad sageli individuaalse vastupanu- ja toimetulekuvõime tugevdamisele, tunnistatakse üha enam, et üksnes sellistest meetmetest ei pruugi piisata. Lisaks võib vaimse tervisega seotud häbimärgistamine spordis, sealhulgas nõrkuse tajumine, takistada abi otsimist ja piirata olemasolevate meetmete tõhusust. Muude poliitikavaldkondade kogemused näitavad, et keeruliste ühiskondlike probleemide, sealhulgas kehalise aktiivsuse ja heaolu jätkusuutlik parandamine nõuab sageli, et lisaks keskendumisele individuaalsele käitumisele pöörataks tähelepanu ka struktuursetele tingimustele. Vaimset tervist mõjutavad spordisüsteemides loodud tingimused, sealhulgas võistluste intensiivsus ja korraldus, tulemuslikkusele seatud ootused ja spordivaldkonnas pakutava toetuse tase. Kuna need süsteemid nõuavad oma inimestelt pidevalt märkimisväärset vastupanuvõimet, on vaja uurida neid tingimusi, mis seda vajadust tekitavad.

Sellest vaatenurgast kerkib esile oluline poliitiline kaalutlus: kuidas saab spordisüsteeme luua või kohandada nii, et nendega tunnistataks inimeste suutlikkust ja piire seoses töökoormusega, taastumisega ja tulemuslikkusega seotud nõuetega, ning tagada, et neid aspekte austataks. See hõlmab selliste tingimuste toetamist, kus heaolu ja tulemuslikkus saavad üksteist vastastikku tugevdada, vähendades seeläbi vajadust sportlaste, treenerite ja spordiametnike pideva psühholoogilise kohanemise järele.

Sellest vaatenurgast saab järeldada, et tähelepanu sportlaste, treenerite ja spordiametnike heaolule just suurendab nende tulemuslikkuse arengut ja tulemusi, mitte ei nõrgenda neid. Nagu märgiti veebruaris toimunud spordivaldkonna peadirektorite kohtumisel, on oluline eristada tulemuslikkusel põhinevat käitumist ja vaimset tervist, rõhutades, et vaimsele tervisele tähelepanu pööramine ei kahjusta tulemuslikkust.

Kavandatud poliitiline lähenemisviis täiendab seniseid jõupingutusi, pannes suuremat rõhku ennetamisele, korralduslikule vastutusele ja spordikeskkonna kvaliteedile. Samuti kutsutakse selles üles mõtlema tasakaalule individuaalse vastupanuvõime tugevdamise ja vaimset tervist kujundavate struktuursete tingimuste (nt osalemine, tulemuslikkus, heaolu ja töötajate hoidmine) käsitlemise vahel. Lisaks rõhutatakse selles, kui oluline on käsitada vaimset tervist spordis eri osalejate ja poliitikavaldkondade, sealhulgas spordiorganisatsioonide, haridussüsteemide ja rahvatervise struktuuride ühise vastutusalana, tunnistades samal ajal spordisüsteemide rolli nende tingimuste kujundamisel. Nende valdkondade vahelise koordineerimise tugevdamine võib toetada kestlikumaid ja ennetavaid lähenemisviise vaimse tervise kohta spordis.

Euroopa Liidu ja liikmesriikide roll

Euroopa Liit saab oma pädevuse piires liikmesriike toetada, hõlbustades koostööd, teadmiste vahetamist ja ühiste lähenemisviiside väljatöötamist. See võib hõlmata järgmist:

- tõenditel põhinevate lähenemisviiside ja tavade (mida on jälgitud ja hinnatud) vahetamise edendamine;
- seoste tugevdamine spordipoliitika ja laiemate ELi algatuste vahel tervise, hariduse ja sotsiaalse kaasatuse valdkonnas;
- treenerite, spordiametnike ja spordiorganisatsioonide suutlikkuse suurendamise toetamine;
- koordineeritud lähenemisviisi ergutamine sportlaste, treenerite ja spordiametnike kaitse, töötingimuste ning heaolu valdkonnas.

Sellised meetmed võivad aidata kaasa sidusamale ja integreeritumale lähenemisele vaimsele tervisele spordis kogu ELis.

Arvamuste vahetus

Ministritel palutakse esitada oma seisukohad järgmistes küsimustes (sõnavõttud peaksid jääma kolme minuti sisse):

1. Kuidas saavad liikmesriigid spordipoliitikat ja -tavasid edasi arendada või tugevdada, tagamaks, et spordikeskkond on kujundatud nii, et see vähendaks psühholoogilist survet, toetades samal ajal sportlaste, treenerite, spordiametnike ja spordivaldkonna laiema tööjõu vaimset heaolu? Kas Teil on selles valdkonnas häid tavasid või näiteid, mida võiksite teiste liikmesriikidega jagada?
2. Millised ELi meetmed või koostöövormid võiksid kõige paremini toetada liikmesriike vaimse tervise probleemide lahendamisel ja heaolu edendamisel spordis?