



Bryssel, 24. huhtikuuta 2026  
(OR. en)

7935/26

**SPORT 16**

## ILMOITUS

---

|                |                                                                                                        |
|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Lähettiläjä:   | Puheenjohtajavaltio                                                                                    |
| Vastaanottaja: | Pysyvien edustajien komitea / Neuvosto                                                                 |
| Asia:          | Mielenterveys urheilussa: yksilöiden selviytymiskyvystä järjestelmän vastuuseen<br>– <i>Keskustelu</i> |

---

Valtuuskunnille toimitetaan oheisena puheenjohtajavaltion valmisteluasiakirja asiakohdassa mainitusta aiheesta neuvostossa (koulutus, nuoriso, kulttuuri ja urheilu) 12. toukokuuta 2026 käytävää keskustelua varten.

**Mielenterveys urheilussa: yksilöiden selviytymiskyvystä järjestelmän vastuuseen****Taustaa**

Mielenterveys on uusi painopiste urheilussa kaikkialla Euroopan unionissa. EU:n urheilualan työsuunnitelmassa 2024–2027 mielenterveys tunnustetaan tärkeäksi urheilupolitiikan ulottuvuudeksi, joka on kytköksissä urheiluun osallistumiseen, urheilusuoritukseen ja pitkän aikavälin kestävyteen urheilualalla<sup>1</sup>. Urheilualan pääjohtajien helmikuussa 2026 pidetyssä kokouksessa käydyissä jäsenvaltioiden välisissä keskusteluissa korostettiin myös tarvetta vahvistaa koordinoituja lähestymistapoja mielenterveyteen urheilussa kaikkialla Euroopassa.

Mielenterveys käsittää urheilussa muutakin kuin mielenterveysongelmien puuttumisen<sup>2</sup>. Se kattaa affektiiviset, kognitiiviset ja toiminnalliset osa-alueet, mukaan lukien yksilöiden kyvyn selviytyä, ylläpitää suhteita ja toimia tehokkaasti päivittäisissä rooleissa. Vaikka on yleisesti tunnustettua, että urheilu voi edistää henkistä hyvinvointia koko elinkaaren ajan, jäsenvaltiot totesivat kyseisessä kokouksessa, että mielenterveyshaasteet voivat vaikuttaa urheiluun osallistumiseen, urheilusuoritukseen ja pitkän aikavälin sitoutumiseen urheilussa.

---

<sup>1</sup> Euroopan unionin neuvosto (2024), Neuvoston ja neuvostossa kokoontuneiden jäsenvaltioiden hallitusten edustajien päätöslauselma Euroopan unionin urheilualan työsuunnitelmasta (1. heinäkuuta 2024 – 31. joulukuuta 2027) (C/2024/3527). [Euroopan unionin virallinen lehti, C 2024/3527](#).

<sup>2</sup> Maailman terveysjärjestö (2004), Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. [Maailman terveysjärjestö](#).

Tieteellinen näyttö ja poliittiset keskustelut osoittavat, että kilpailuympäristöihin osallistuminen voi altistaa urheilijat, valmentajat ja laajemmin urheilualan työntekijät merkittäville psykologisille paineille<sup>3</sup>. Näistä haasteista raportoidaan usein merkittävässä siirtymävaiheissa, kuten sellaisten menettelyjen yhteydessä, joissa urheilijoita valitaan tai jätetään valitsematta, loukkaantumisen ja kuntoutuksen aikana sekä urheilu-uran päättyessä, myös suoritusvaatimusten kasvaessa, millä on vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja mielenterveyteen. Tämä koskee myös valmentajia ja urheilutoimitsijoita (tuomarit ja erotuomarit), jotka toimivat suuripaineisissa ympäristöissä, joille on ominaista suuri työmäärä, monitahoiset roolit ja joissakin tapauksissa myös työn epävarmuus. Nämä olosuhteet voivat osaltaan aiheuttaa työuupumusta, hyvinvoinnin heikkenemistä ja muita mielenterveysongelmia, ja sillä on vaikutuksia työsuhteen jatkumiseen sekä mahdollisesti urheilualan työntekijöiden rekrytointiin ja kehittämiseen.

Eri puolilla EU:ta on kehitetty useita näihin haasteisiin vastaamiseen keskittyviä aloitteita, jotka koskevat esimerkiksi tiedotustoimia, valmentajien koulutusta, psykologisten tukipalvelujen saatavuutta, suojatoimenpiteitä ja urheilijoiden kaksoisuran tukemista. Nämä toimet ovat osaltaan edistäneet mielenterveyden tunnustamista tärkeäksi urheilupolitiikan ulottuvuudeksi, ja ainakin yksi jäsenvaltio on ottanut käyttöön monivuotisia määrärahoja tehostaakseen toimia, joilla puututaan mielenterveysongelmiin urheiluympäristöissä.

### **Kohti laajempaa poliittista näkökulmaa**

Urheilualan pääjohtajien helmikuussa 2026 pidetyssä kokouksessa jäsenvaltiot totesivat, että mielenterveys on urheilussa tiiviisti kytköksissä paitsi yksilöllisiin tekijöihin myös ympäristöihin, joissa urheilua harrastetaan. Harjoitusolosuhteet, organisaatiokulttuurit, kilpailurakenteet, hallintokäytännöt ja urapolut vaikuttavat kaikki urheilijoiden, valmentajien ja urheilutoimitsijoiden kokemuksiin.

---

<sup>3</sup> Euroopan unionin neuvoston puheenjohtajavaltio Kypros (5. helmikuuta 2026), Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper. EU:n urheilualan pääjohtajien kokous, Filoxenia-konferenssikeskus, Nikosia, Kypros.

Vaikka nykyisissä lähestymistavoissa painotetaan usein yksilön selviytymiskyvyn ja -valmiuksien parantamista, on yhä selvempää, että tällaiset toimenpiteet yksinään eivät välttämättä riitä. Lisäksi mielenterveyteen liitetty stigma urheilussa, mukaan lukien heikkouteen liittyvät käsitykset, voi vähentää halukkuutta hakea apua ja rajoittaa nykyisten toimenpiteiden tehokkuutta. Muilta politiikan aloilta saadut kokemukset osoittavat, että monimutkaisiin yhteiskunnallisiin haasteisiin, myös liikuntaan ja hyvinvointiin liittyviin haasteisiin, vastaaminen kestävästi edellyttää usein, että yksilön käyttäytymisen ohella kiinnitetään huomiota rakenteellisiin olosuhteisiin. Mielenterveyteen vaikuttavat urheilujärjestelmissä luodut olosuhteet, kuten kilpailujen intensiteetti ja organisointi, suorituskykyyn kohdistuvat odotukset ja urheilijan polun eri vaiheissa saatavilla olevan tuen taso. Jos nämä järjestelmät edellyttävät jatkuvasti niihin osallistuvilta henkilöiltä vahvaa selviytymiskykyä, on syytä tarkastella olosuhteita, jotka luovat tämän tarpeen.

Tähän näkökulmaan liittyy keskeinen toimintapoliittinen näkökohta: miten urheilujärjestelmät voidaan suunnitella tai mukauttaa siten, että niissä otetaan huomioon inhimilliset valmiudet ja rajat työmäärän, palautumisen ja suoritusvaatimusten osalta sekä varmistetaan edellä mainittujen seikkojen kunnioittaminen. Tämä tarkoittaa myös sellaisten olosuhteiden tukemista, joissa hyvinvointi ja suorituskyky voivat vahvistaa toisiaan, mikä vähentää tarvetta urheilijoiden, valmentajien ja urheilutoimitsijoiden jatkuvalle psykologiselle sopeutumiselle.

Tästä näkökulmasta tarkasteltuna urheilijoiden, valmentajien ja urheilutoimitsijoiden hyvinvoinnin huomioiminen pikemminkin parantaa kuin heikentää suoritusten kehittymistä ja tuloksia. Kuten helmikuussa pidetyssä urheilualan pääjohtajien kokouksessa todettiin, on tärkeää erottaa toisistaan suorituskyvyn parantamiseen tähtäävä toiminta ja mielenterveys, mikä korostaa sitä, että mielenterveydestä huolehtiminen ei heikennä suorituskykyä.

Ehdotettu poliittinen lähestymistapa täydentää nykyisiä toimia, sillä siinä painotetaan enemmän ennaltaehkäisyä, järjestelmän vastuuta ja urheiluympäristöjen laatua. Siinä kehoitetaan myös pohtimaan tasapainoa yksilön selviytymiskyvyn vahvistamisen ja mielenterveyteen vaikuttavien rakenteellisten olosuhteiden, kuten osallistumisen, suorituskyvyn, hyvinvoinnin ja jatkuvuuden, käsittelyn välillä. Lisäksi siinä korostetaan, että urheilussa on tärkeää nähdä mielenterveys jaettuna vastuuna eri toimijoiden ja politiikan alojen, kuten urheilujärjestöjen, koulutusjärjestelmien ja kansanterveyttä ylläpitävien rakenteiden, välillä, ja samalla tunnustetaan urheilujärjestelmien rooli näiden olosuhteiden muovaamisessa. Näiden alojen välisen koordinoinnin vahvistaminen voi tukea kestävämpiä ja ennaltaehkäisevämpiä lähestymistapoja mielenterveyteen urheilussa.

## **Euroopan unionin ja jäsenvaltioiden rooli**

Euroopan unioni voi toimivaltansa puitteissa tukea jäsenvaltioita edistämällä yhteistyötä, tietämyksen vaihtoa ja yhteisten lähestymistapojen kehittämistä. Tämä voi tarkoittaa esimerkiksi seuraavia:

- edistetään sellaisten näyttöön perustuvien lähestymistapojen ja käytäntöjen vaihtoa, joita on seurattu ja arvioitu,
- vahvistetaan urheilupolitiikan ja terveyteen, koulutukseen ja sosiaaliseen osallisuuteen liittyvien laajempien EU:n aloitteiden välisiä yhteyksiä,
- tuetaan valmentajien sekä urheilutoimitsijoiden ja -järjestöjen valmiuksien kehittämistä sekä
- edistetään koordinoitua lähestymistapaa urheilijoiden, valmentajien ja urheilutoimitsijoiden suojelun, työolojen ja hyvinvoinnin osalta.

Tällaisilla toimilla voidaan edistää johdonmukaisempaa ja yhdenmukaista lähestymistapaa mielenterveyteen urheilussa kaikkialla EU:ssa.

### **Keskustelu**

Ministereitä pyydetään esittämään näkemyksensä seuraavista kysymyksistä (yhden puheenvuoron kesto saa olla enintään kolme minuuttia):

1. Miten jäsenvaltiot voisivat edelleen kehittää tai vahvistaa urheilupolitiikkoja ja -käytäntöjään varmistamiseksi, että urheilu ympäristöt suunnitellaan vähentämään psykologista painetta ja samalla tukemaan urheilijoiden, valmentajien, urheilutoimitsijoiden ja laajemmin urheilualan työntekijöiden henkistä hyvinvointia? Onko teillä tähän alaan liittyviä hyviä käytäntöjä tai esimerkkejä, joita voisitte jakaa muille jäsenvaltioille?
2. Millä EU:n toimilla tai yhteistyömuodoilla voitaisiin parhaiten tukea jäsenvaltioita mielenterveyshaasteisiin vastaamisessa ja hyvinvoinnin edistämisessä urheilualalla?