



Brüsszel, 2026. április 24.
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

FELJEGYZÉS

Küldi:	az elnökség
Címzett:	az Állandó Képviselők Bizottsága/a Tanács
Tárgy:	Mentális egészség a sportban: az egyéni rezilienciától a rendszerszintű felelősségig – <i>Véleménycsere</i>

Mellékelten továbbítjuk a delegációknak a fenti tárgyra vonatkozó elnökségi vitaindító feljegyzést a Tanács (Oktatás, Ifjúság, Kultúra és Sport) 2026. május 12-i ülésén tartandó véleménycsere előkészítése céljából.

Mentális egészség a sportban: az egyéni rezilienciától a rendszerszintű felelősségig**Háttér**

A sportban biztosítandó mentális egészség újonnan megjelenő prioritást jelent az Európai Unióban. A 2024–2027-es időszakra szóló, sportra vonatkozó uniós munkaterv a mentális egészséget a sportpolitika fontos dimenziójaként ismeri el, amely kapcsolódik a részvételhez, a teljesítményhez és a sportágazat hosszú távú fenntarthatóságához¹. A sportügyi főigazgatók 2026. februári ülésén a tagállamok között folytatott eszmecserék még inkább rávilágítottak arra, hogy Európa-szerte meg kell erősíteni a sportban biztosítandó mentális egészséggel kapcsolatos megközelítések összehangolását.

A sportban biztosítandó mentális egészség többet jelent, mint csupán a mentális betegségek hiányát²; érzelmi, kognitív és funkcionális elemeket foglal magában, ideértve az egyének megküzdési képességét, a kapcsolataik ápolására való képességüket, valamint a hétköznapi szerepeik hatékony ellátására való képességüket. Mindamellett, hogy széles körben elismert, hogy a sport az egész élet során pozitívan járulhat hozzá a mentális jólléthez, a tagállamok az említett ülésen megjegyezték, hogy a mentális egészséggel kapcsolatos kihívások kihathatnak a sportban való részvételre, a sportteljesítményre és a sportban való hosszú távú szerepvállalásra.

¹ Az Európai Unió Tanácsa. (2024). A Tanács és a tagállamok kormányainak a Tanács keretében ülésező képviselői által elfogadott állásfoglalás a sportra vonatkozó uniós munkaterről (2024. július 1. – 2027. december 31.) (C/2024/3527). [Az Európai Unió Hivatalos Lapja, C/2024/3527](#).

² Egészségügyi Világszervezet. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice* (A mentális egészség előmozdítása: Fogalmak, legújabb bizonyítékok, gyakorlati tapasztalatok). [Egészségügyi Világszervezet](#)

A tudományos bizonyítékok és a szakpolitikai megbeszélések arra utalnak, hogy a versenyhelyzetekben való részvétel jelentős pszichológiai nyomásnak teheti ki a sportolókat, az edzőket és tágabb körben a sport területén dolgozókat³. A beszámolók szerint ezek a kihívások egyfelől gyakran kapcsolódnak olyan főbb eseményekhez, amelyek valamilyen átmenetet jelentenek, például a sportolók kiválasztásának folyamata, illetve a keretből való kikerülésük, a sérülés és a rehabilitációs időszak, a sportpályafutás végére jellemző átmeneti időszak, másfelől gyakran olyan időszakban lépnek fel, amikor nagyobbak az elvárások a sportoló teljesítményét illetően, és mindez hatással van a pszichológiai jóllétre és a mentális egészségre. Az edzők és a sporttisztviselők (zsűritagok, bírók, játékvezetők) is érintettek, hiszen nagy nyomás kíséri munkájukat, nagy a munkaterhelésük, összetett szerepet töltenek be és egyes esetekben bizonytalan a foglalkoztatási helyzetük. Ezek a feltételek hozzájárulhatnak a kiégéshez, a jóllét visszaeséséhez és más mentális egészségügyi problémákhoz, ami következményekkel jár a sport területén dolgozók megtartására és potenciálisan a munkaerő felvételére és fejlődésére is.

E kihívások kezelésére Uniószerre számos kezdeményezést dolgoztak ki, ideértve figyelemfelkeltő tevékenységeket, az edzőknek szóló oktatást és képzést, a pszichológiai támogató szolgáltatásokhoz való hozzáférést, védelmi intézkedéseket és a kettős karrier támogatását. Ezek az erőfeszítések hozzájárultak annak a növekvő elismeréséhez, hogy a mentális egészség a sportpolitika fontos dimenziója, és ennek jegyében legalább egy tagállam vezetett be többéves finanszírozási előirányzatokat azon erőfeszítések megerősítése érdekében, amelyek célja kezelni a sportkörnyezetben jelentkező mentális egészségügyi problémákat.

A tágabb szakpolitikai perspektíva felé

A sportügyi főigazgatók 2026. februári ülésén a tagállamok elismerték, hogy a sportban biztosítandó mentális egészség nemcsak egyéni tényezőkkel függ szorosan össze, hanem azzal a környezettel is, amelyben a sport zajlik. Az edzési körülmények, a szervezeti kultúra, a versenyzési struktúra, az irányítási gyakorlatok és a karrierlehetőségek mind alakítják a sportolók, az edzők és a sporttisztviselők tapasztalatait.

³ Az Európai Unió Tanácsának ciprusi elnöksége. (2026. február 5.). *Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper*. (A sportolók és edzők mentális egészsége a részvételt és a pályafutást tekintve: háttéranyag.) Az uniós sportügyi főigazgatók ülése, Filoxenia konferenciaközpont, Lefkosia, Ciprus.

Míg a jelenlegi megközelítések gyakran az egyéni reziliencia és a megküzdési képesség megerősítésére összpontosítanak, egyre nagyobb körben válik elismertté, hogy az ilyen intézkedések önmagukban nem feltétlenül elegendők. Ezenkívül a sport területén tapasztalható, a mentális egészséggel kapcsolatos megbélyegzés – többek között a gyengeségként való értelmezés – visszatárhathja az érintetteket a segítségkéréstől, és visszafoghatja a meglévő intézkedések hatékonyságát. A más szakpolitikai területeken szerzett tapasztalatok azt mutatják, hogy az összetett társadalmi kihívások – többek között a testmozgás és a jóllét – terén a tartós javuláshoz gyakran a strukturális feltételekre is figyelmet kell fordítani az egyéni magatartás mellett. A mentális egészséget befolyásolják a sportrendszereken belül teremtett feltételek, beleértve a verseny intenzitását és megszervezését, a teljesítményre vonatkozó elvárásokat, valamint a sportpályafutás során igénybe vehető támogatás mértékét. Amennyiben ezek a rendszerek úgy működnek, hogy folyamatosan magas szintű rezilienciát tesznek szükségessé a benne részt vevő emberek részéről, meg kell vizsgálni, hogy milyen feltételek miatt van erre szükség.

Ebből a nézőpontból tekintve felvetődik egy fontos szakpolitikai szempont: hogyan lehet a sportrendszereket úgy kialakítani vagy kiigazítani, hogy azok elismerjék a humán képességeket és azok határait a munkaterheléssel, a regenerálódással, valamint a teljesítményre vonatkozó elvárásokkal összefüggésben, valamint hogy miként biztosítható ezeknek a tiszteletben tartása. Ez magában foglalja azokat a támogató feltételeket, amelyek mellett a jóllét és a teljesítmény kölcsönösen erősítheti egymást, ezáltal csökkentve a sportolók, az edzők és a sporttisztviselők folyamatos pszichológiai alkalmazkodásának szükségességét.

E szemszögből nézve a sportolók, edzők és sporttisztviselők jólétére fordított figyelem inkább fokozza, mintsem gyengíti a teljesítményfejlesztést és az eredményeket. Amint az a sportügyi főigazgatók februári ülésén elhangzott, fontos különbséget tenni a teljesítménnyel összefüggő magatartások és a mentális egészség között, hangsúlyozva, hogy a mentális egészségre fordított figyelem nem ássa alá a teljesítményt.

A javasolt szakpolitikai megközelítés kiegészíti a meglévő erőfeszítéseket azáltal, hogy nagyobb hangsúlyt fektet a megelőzésre, a szervezeti felelősségre és a sportkörnyezet minőségére. Emellett a megfelelő egyensúlyra törekvést ösztönzi az egyéni reziliencia megerősítése és a mentális egészséget formáló strukturális feltételek – például a részvétel, a teljesítmény, a jóllét és a megtartás – kezelése között. Kiemeli továbbá annak fontosságát, hogy a mentális egészség sportban való biztosítására úgy kell tekinteni, hogy az különböző szereplők és szakpolitikai területek – többek között a sportszervezetek, az oktatási rendszerek és a népegészségügyi struktúrák – közös felelőssége, elismerve ugyanakkor a sportrendszerek szerepét e feltételek alakításában. Az e területek közötti koordináció megerősítése támogathatja a sportban biztosítandó mentális egészség fenntarthatóbb és megelőzőbb jellegű megközelítéseit.

Az Európai Unió és a tagállamok szerepe

Az Európai Unió – hatáskörén belül – az együttműködésnek, az ismeretek cseréjének és a közös megközelítések kidolgozásának elősegítésével tudja támogatni a tagállamokat. Ennek keretében tartozhat például:

- az olyan, tényeken alapuló megközelítések és gyakorlatok cseréjének elősegítése, amelyeknek megtörtént a nyomon követése és értékelése;
- a sportpolitika, illetve az egészségügyre, az oktatásra és a társadalmi befogadásra vonatkozó szélesebb körű uniós kezdeményezések közötti kapcsolat megerősítése;
- az edzők, sporttisztviselők és sportszervezetek kapacitásépítésének támogatása;
- a sportolók, edzők és sporttisztviselők védelmére, munkafeltételeire és jólétére vonatkozó összehangolt megközelítés kialakításának ösztönzése.

Ezek az intézkedések hozzájárulhatnak a sportban biztosítandó mentális egészségre vonatkozó koherensebb és integráltabb, uniós szintű megközelítéshez.

Véleménycsere

Felkérjük a minisztereket, hogy fejtsék ki véleményüket a következő kérdésekről (kérjük, hogy a felszólalások időtartama ne haladja meg a három percet):

1. Hogyan tudják a tagállamok fejleszteni vagy megerősíteni a sportpolitikákat és a sport területén folytatott gyakorlatokat annak biztosítása céljából, hogy a sportkörnyezetek kialakítása hozzájáruljon a pszichológiai nyomás mérsékléséhez, és egyúttal támogassa a sportolók, az edzők, a sporttisztviselők és tágabb körben a sport területén dolgozók mentális jóllétét? Vannak-e az Ön tagállamában ezen a területen olyan bevált gyakorlatok vagy követendő példák, amelyeket érdemes lehet megosztani más tagállamokkal?
2. Milyen uniós intézkedésekkel vagy együttműködési formákkal lehetne leginkább támogatni a tagállamokat a mentális egészséggel kapcsolatos kihívások kezelésében és a sportban biztosítandó jóllét előmozdításában?