

**Bryssel den 24 april 2026
(OR. en)**

7935/26

SPORT 16

NOT

från:	Ordförandeskapet
till:	Ständiga representanternas kommitté (Coreper)/rådet
Ärende:	Psykisk hälsa inom idrotten: från individuell resiliens till systemansvar – <i>Diskussion</i>

För delegationerna bifogas en vägledande not från ordförandeskapet i ovannämnda ärende inför diskussionen i rådet (utbildning, ungdom, kultur och idrott) den 12 maj 2026.

Psykisk hälsa inom idrotten: från individuell resiliens till systemansvar**Bakgrund**

Psykisk hälsa inom idrotten är en framväxande prioritering inom EU. I EU-arbetsplanen för idrott 2024–2027 erkänns psykisk hälsa som en viktig dimension av idrottspolitiken, kopplad till deltagande, prestationer och idrottssektorns långsiktiga hållbarhet¹. Diskussionerna mellan medlemsstaterna vid mötet mellan generaldirektörerna med ansvar för idrott i februari 2026 belyste ytterligare behovet av att stärka samordnade strategier för psykisk hälsa inom idrotten i Europa.

Psykisk hälsa inom idrotten handlar om mer än avsaknad av psykisk ohälsa². Det omfattar affektiva, kognitiva och funktionella komponenter, inbegripet enskilda personers förmåga att hantera problem, upprätthålla relationer och fungera effektivt i dagliga roller. Även om det är allmänt erkänt att idrott kan bidra positivt till psykiskt välbefinnande under hela livet noterade medlemsstaterna vid det mötet att utmaningar i fråga om psykisk hälsa kan påverka deltagande, prestationer och långsiktigt engagemang inom idrotten.

¹ Europeiska unionens råd. (2024). *Resolution från rådet och företrädarna för medlemsstaternas regeringar, församlade i rådet, om en EU-arbetsplan för idrott (1 juli 2024–31 december 2027)* (C/2024/3527). [EUT C, C/2024/3527](#).

² Världshälsoorganisationen. (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice [inte översatt till svenska]*. [Världshälsoorganisationen](#).

Vetenskapliga rön och politiska diskussioner visar att deltagande i tävlingsmiljöer kan utsätta idrottare, tränare och anställda inom idrotten i stort för betydande psykisk press³. Dessa utmaningar rapporteras ofta i samband med viktiga övergångssituationer, såsom processer för urval och bortval av idrottare, skade- och rehabiliteringsperioder och avslutande av idrottskarriären, samt under faser med ökande prestationskrav, med konsekvenser för det psykiska välbefinnandet och den psykiska hälsan. Tränare och funktionärer (domare) påverkas också, eftersom de verkar i miljöer med högt tryck som kännetecknas av tung arbetsbelastning, komplexa roller och, i vissa fall, otrygga anställningar. Dessa förhållanden kan bidra till utbrändhet, minskat välbefinnande och andra psykiska hälsoproblem, med konsekvenser för bibehållandet och potentiellt för rekryteringen och utvecklingen av anställda inom idrotten.

Inom EU har en rad initiativ tagits fram för att ta itu med dessa utmaningar, bland annat upplysningsåtgärder, utbildning för tränare, tillgång till psykologiska stödtjänster, skyddsåtgärder och stöd för dubbla karriärer. Dessa insatser har bidragit till det växande erkännandet av psykisk hälsa som en viktig dimension av idrottspolitik, och minst en medlemsstat har infört fleråriga finansieringsanslag för att stärka insatserna för att ta itu med psykisk ohälsa i idrottsmiljöer.

Mot ett bredare politiskt perspektiv

Vid mötet mellan generaldirektörerna med ansvar för idrott i februari 2026 konstaterade medlemsstaterna att psykisk hälsa inom idrotten är nära kopplad inte bara till individuella faktorer utan även till de miljöer där idrotten äger rum. Träningsförhållanden, organisationskulturer, tävlingsstrukturer, styrningsmetoder och karriärvägar formar alla idrottarnas, tränarnas och funktionärernas erfarenheter.

³ Cyperns ordförandeskap i Europeiska unionens råd. (5.2.2026). *Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper [inte översatt till svenska]*. Möte mellan EU:s generaldirektörer med ansvar för idrott, Filoxenia Conference Centre, Nicosia, Cypern.

De nuvarande strategierna är ofta inriktade på att stärka individens resiliens och förmåga att hantera problem, men det erkänns i allt högre grad att enbart sådana åtgärder kanske inte är tillräckliga. Dessutom kan stigmatisering kopplad till psykisk hälsa i idrottssammanhang, inbegripet uppfattningar om svaghet, avskräcka från att söka hjälp och begränsa befintliga åtgärders effektivitet. Erfarenheter från andra politikområden visar att varaktiga förbättringar av komplexa samhällsutmaningar, inbegripet fysisk aktivitet och välbefinnande, ofta kräver uppmärksamhet på strukturella förhållanden vid sidan av individuella beteenden. Den psykiska hälsan påverkas av de förhållanden som råder inom idrottssystemen, bland annat tävlingens intensitet och organisation, prestationsförväntningarna och nivån på det stöd som finns tillgängligt längs idrottsvägen. Om dessa system kontinuerligt kräver en hög resiliens av människorna är det nödvändigt att undersöka de villkor som skapar detta behov.

Ur detta perspektiv framträder ett viktigt politiskt övervägande: Hur kan idrottssystemen utformas eller anpassas för att beakta människans förmåga och gränser med avseende på arbetsbelastning, återhämtning och prestationskrav och för att säkerställa att dessa respekteras? Detta inbegriper att stödja förhållanden där välbefinnande och prestationer kan vara ömsesidigt förstärkande och därigenom minska behovet av ständig psykologisk anpassning från idrottarnas, tränarnas och funktionärernas sida.

Med detta i åtanke förbättrar, snarare än försvagar, uppmärksamheten på idrottares, tränares och funktionärers välbefinnande prestationsutvecklingen och resultaten. Som konstaterades vid mötet i februari mellan generaldirektörerna med ansvar för idrott är det viktigt att skilja mellan prestationsbeteenden och psykisk hälsa, och betona att uppmärksamhet på psykisk hälsa inte undergräver prestationerna.

Den föreslagna politiska strategin kompletterar befintliga insatser genom att större vikt läggs vid förebyggande, organisatoriskt ansvar och idrottsmiljöernas kvalitet. Den inbjuder också till reflektion över balansen mellan att stärka individens resiliens och ta itu med de strukturella förhållanden som formar den psykiska hälsan, såsom deltagande, prestationer, välbefinnande och bibehållande. Dessutom betonas vikten av att betrakta psykisk hälsa inom idrotten som ett delat ansvar mellan olika aktörer och politikområden, inbegripet idrottsorganisationer, utbildningssystem och folkhälsostrukturer, samtidigt som idrottssystemens roll i formandet av dessa förhållanden erkänns. En stärkt samordning mellan dessa områden kan stödja mer hållbara och förebyggande strategier för psykisk hälsa inom idrotten.

Europeiska unionens och medlemsstaternas roll

Inom ramen för sin befogenhet kan Europeiska unionen stödja medlemsstaterna genom att underlätta samarbete, kunskapsutbyte och utveckling av gemensamma strategier. Detta kan innefatta att

- främja utbyte av evidensbaserade strategier och metoder som har övervakats och utvärderats,
- stärka kopplingarna mellan idrottspolitik och bredare EU-initiativ inom hälsa, utbildning och social inkludering,
- stödja kapacitetssuppletering för tränare, funktionärer och idrottsorganisationer,
- uppmuntra en samordnad strategi för idrottarnas, tränarnas och funktionärernas skydd, arbetsvillkor och välfärd.

Sådana åtgärder kan bidra till en mer enhetlig och integrerad strategi för psykisk hälsa inom idrotten i EU.

Diskussion

Ministrarna uppmanas att lämna sina synpunkter på följande frågor (bidragen bör inte överstiga tre minuter):

1. Hur kan medlemsstaterna vidareutveckla eller stärka idrottspolitik och idrottspraxis för att säkerställa att idrottsmiljöerna är utformade för att minska den psykiska pressen och samtidigt stödja det psykiska välbefinnandet hos idrottare, tränare, funktionärer och anställda inom idrotten i stort? Har Ni någon god praxis eller några goda exempel som skulle kunna delas med övriga medlemsstater på detta område?
2. Vilka EU-åtgärder eller samarbetsformer skulle bäst kunna stödja medlemsstaterna när det gäller att ta itu med utmaningar i fråga om psykisk hälsa och främja välbefinnande inom idrotten?