

FACTSHEET DE FRYSKE MARREN

De Fryske Marren kent een hoge brede welvaart en een bovengemiddelde levenstevredenheid, maar staat tegelijkertijd voor uitdagingen op het gebied van sociale verbondenheid, vergrijzing en toekomstige zorgdruk. De inzet op vitaliteit en preventie kan bijdragen aan het behouden van welzijn, het versterken van gemeenschapszin en het ondersteunen van vertrouwen en participatie – belangrijke pijlers voor toekomstbestendig gemeentelijk beleid.



GELUK

Deze factsheet is gebaseerd op gegevens en analyses uit publiek beschikbare monitors, statistieken en onderzoeksprogramma's van verschillende kennis- en onderzoeksinstituten. [Bekijk hier het overzicht van de gebruikte bronnen.](#)

De Fryske Marren scoort hoog op levensgeluk en tevredenheid met het leven:

Een groot deel van de inwoners geeft het eigen leven een **7 of hoger** en behoort daarmee tot de meer tevreden gemeenten van Fryslân. De levenstevredenheid ligt op of boven het Friese gemiddelde (**circa 87–89%**) en vergelijkbaar met het landelijke niveau. De sterke woon- en leefkwaliteit vormt een belangrijk fundament, maar demografische ontwikkelingen vragen aandacht voor de toekomst.



GEZONDHEID

- De ervaren gezondheid in De Fryske Marren ligt hoger dan gemiddeld in Fryslân en Nederland.
- De levensverwachting is relatief hoog en het aandeel inwoners met langdurige aandoeningen ligt lager dan in veel andere Friese gemeenten.
- Een aanzienlijk aandeel inwoners heeft overgewicht (**ongeveer 55–57%**).
- Minder dan de helft van de inwoners voldoet aan de beweegrichtlijnen; dit ligt iets onder het Friese gemiddelde.
- Door vergrijzing neemt de toekomstige zorgvraag toe en groeit de mentale belasting bij werkenden en mantelzorgers.



SOCIALE BASIS

- Net als andere Friese gemeenten heeft De Fryske Marren te maken met een snel ouder wordende bevolking, toenemende zorgdruk en veranderingen in de sociale structuur. Het aandeel 65-plussers is hoog en groeit sneller dan gemiddeld, terwijl het aantal jongeren en de beroepsbevolking afneemt.
- Ongeveer **40–42%** voelt zich matig tot ernstig eenzaam.
- Vrijwilligerswerk en verenigingsleven staan onder druk door vergrijzing en afnemende beschikbaarheid van vrijwilligers.
- Rond de **20–23%** van de inwoners maakt zich zorgen over de toekomst van verenigingen en het gemeenschapsgevoel.
- Hoewel inwoners vaak tevreden zijn over hun sociale leven, zijn onderliggende netwerken kwetsbaarder geworden.

HEEFT DE JEUGD DE TOEKOMST?



- Het middelengebruik onder jongeren in De Fryske Marren ligt rond het Friese gemiddelde, vooral waar het gaat om experimenteel gebruik.
- Net als in andere plattelandsgebieden zijn er signalen van toenemende overlast door alcohol en drugs, wat druk zet op leefbaarheid en veiligheid.
- Het aandeel jongeren dat gebruikmaakt van jeugdzorg of in aanraking komt met jeugdbescherming ligt rond het landelijke gemiddelde.
- Het aantal huishoudens met problematische schulden is lager dan in veel andere Friese gemeenten, maar is de afgelopen jaren wel toegenomen. Hierdoor groeit ook in De Fryske Marren een groep jongeren op in financiële onzekerheid.
- Eenzaamheid onder jongvolwassenen neemt toe, in lijn met de Friese trend: in **2024** voelde circa **44% van de 18-34-jarigen** zich eenzaam, tegenover **33% in 2012**. werken kwetsbaarder geworden.

TROTS



De Fryske Marren kan trots zijn op de relatief hoge brede welvaart en de sterke ervaren gezondheid van haar inwoners. Daarnaast is er een stevige basis van lokale initiatieven waarin sport, dorpen, welzijn en zorg samenwerken. De gemeente investeert in preventie en een gezonde leefstijl via scholen, sportverenigingen en dorpsnetwerken, met aandacht voor zowel jeugd als ouderen. De schaal en nabijheid van de dorpen maken het mogelijk om gezondheid en welzijn dicht bij de leefwereld van inwoners te organiseren.

INZET VITALITEIT EN BEWEGEN

Waarom juist in Fryske Marren inzetten op vitaliteit en bewegen?

- Het bevordert sociale contacten en vermindert isolatie en eenzaamheid. Het vergroot daarmee de kans op actieve deelname in het sociale leven.
- Sportdeelname correleert met hogere ervaren levenskwaliteit.
- Draagt bij aan zelfvertrouwen, eigenwaarde, veerkracht en een betere mentale gezondheid (stressreductie, betere slaap), wat vooral voor jongeren van groot belang is.
- Verenigingen vormen één van de belangrijkste dragers van gemeenschapsnetwerken, ze verbinden generaties en versterken sociale cohesie.
- Vrijwillige inzet in sport, cultuur, buurt of politiek stimuleert lokaal leiderschap en samenwerking.
- Verenigingen kunnen dienen als toegangspoort voor participatie in andere domeinen.
- Sport verhoogt de binding tussen burger en lokale overheid via sportstimuleringsbeleid. Positieve ervaringen met publieke sportvoorzieningen vergroten het vertrouwen in gemeente-initiatieven, wat bijdraagt aan het vertrouwen in instituties, wat leidt tot politieke participatie en democratische betrokkenheid.

Dit is een collectieve boodschap van organisaties die zich inzetten voor brede welvaart, gezondheid, leefbaarheid, cultuur, sport en verenigingsleven in Fryslân.

Het gemeentelijke aanspreekpunt voor sport en bewegen is in uw gemeente Sportbedrijf De Fryske Marren.

