

FACTSHEET HARLINGEN

Harlingen combineert een over het algemeen positieve leefervaring en welzijn met uitdagingen op het gebied van gezondheid, sociale samenhang, economie en demografische ontwikkelingen. Cijfers uit de brede welvaartscan van Planbureau Fryslân tonen waar het goed gaat en waar knelpunten ontstaan richting **2040**.



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.](#)

Harlingen kent een hoog ervaren welzijn en levenskwaliteit binnen de gemeente, met inwoners die hun leven vaak positief beoordelen — ondanks dat de totale brede welvaartscore van Harlingen lager ligt dan gemiddeld binnen Friesland en het landelijk gemiddelde. Bewoners waarderen met name woonplezier, woonomgeving en veiligheid hoog, wat bijdraagt aan een relatief hoge tevredenheid met het leven.



GEZONDHEID

De ervaren gezondheid in Harlingen ligt relatief goed in de context van vergelijkbare gemeenten, met een groot deel van de bevolking dat zichzelf als (zeer) gezond beschouwt.

Toch zijn er ook signalen van gezondheidsrisico's:

- Het aantal inwoners met chronische aandoeningen en overgewicht neemt toe door de demografische vergrijzing.
- Minder dan de helft van de bevolking voldoet aan beweegrichtlijnen; alcoholgebruik blijft een aandachtspunt.
- De mentale belasting op inwoners, vooral jongvolwassenen en de beroepsbevolking, neemt toe door combinatie van werk-, zorg- en andere maatschappelijke verantwoordelijkheden.



SOCIALE BASIS

Harlingen heeft te maken met demografische veranderingen die de sociale basis onder druk zetten:

- De bevolking vergrijst sneller dan in veel andere Friese gemeenten — ongeveer **27% is 65 jaar of ouder** en het aantal **85-plussers** groeit sterk.
- Mantelzorg zal in de toekomst onder toenemende druk komen te staan vanwege het dalende aandeel potentiële mantelzorgers per 85-plusser.
- Eenzaamheidsgevoelens komen bij ongeveer **41%** van de inwoners voor, en dit aandeel is de afgelopen jaren toegenomen, met name onder jongvolwassenen.

De traditionele sociale netwerken, waaronder vrijwilligers en verenigingen, voelen de druk van veranderende samenlevingspatronen — vrijwilligers blijken steeds moeilijker te vinden en **14%** van de inwoners uit de regio Noordwest-Fryslân maakt zich zorgen over de toekomst van hun vereniging.



HEEFT DE JEUGD DE TOEKOMST?

Trends voor Friesland en stedelijke gebieden zoals Harlingen laten zien dat:

- Jongvolwassenen landelijk en regionaal een relatief kwetsbare groep zijn qua welzijn, gezondheid en toekomstperspectief.
- Harlingen kent — net als andere stedelijke gemeenten — uitdagingen rond jongerenparticipatie, onderwijsinstroom en verbinding met arbeidsmarkt en sociale netwerken, mede door demografische krimp bij jongeren en toenemende druk op voorzieningen.
- Ook signalen rondom eenzaamheid en mentale druk onder jongeren (vergelijkbaar met de Friese trend) wijzen op hogere risico's voor sociale participatie en levenskwaliteit.



TROTS

Harlingen kan trots zijn op verschillende positieve aspecten binnen de gemeente:

- Relatief hoge ervaren gezondheid en levenskwaliteit voor veel inwoners ten opzichte van vergelijkbare gemeenten.
- Veiligheid en woonomgeving worden hoog gewaardeerd, wat bijdraagt aan het dagelijks welzijn.
- De gemeente heeft afgelopen jaren beleidslijnen ingezet die zich richten op financiële bestaanszekerheid en voorkomen van problematische schulden, met extra aandacht voor kinderen en jongeren om armoede en uitsluiting te voorkomen.

INZET VITALITEIT EN BEWEGEN

Waarom juist in Harlingen 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.

