

Work All The Time. Pause, Occasionally: Belgen willen loopbaan vaker op pauze zetten, net als Harry Styles

Brussel, 30 januari 2026 – In interviews over zijn nieuwe nummer *Aperture* vertelde Harry Styles dat hij bewust een paar jaar pauze nam om “rond te zwemmen in verschillende hoeken van het leven waar hij daarvoor niet veel aandacht aan had besteed”¹. Ook Belgische werknemers hebben behoefte aan die flexibiliteit in hun loopbaan: bijna de helft wil ruimte inbouwen voor kinderen, reizen of nieuwe studies. Zo blijkt uit onderzoek van verzekeraar NN.

De vraag naar flexibele loopbanen is groot bij werkend België. Dat blijkt uit onderzoek van NN bij 1160 Belgen. Een volledige sabbatical of loopbaanpauze, zoals die van Harry Styles, spreekt 43% van de werkenden aan. Bij jongvolwassenen loopt dit op tot 53%.² Het gaat dan echt om pauzes waarbij het werk voor langere tijd volledig wordt stopgezet.

Volgens **Colin Sanders, LangLeven-expert bij NN**, zijn zulke pauzes niet enkel voor artiesten weggelegd: *“We moeten durven loskomen van het idee dat een loopbaan één lange, rechte lijn is. Tijdelijke herbronmomenten, onderbrekingen of flexibiliteit zijn zelfs essentieel om langer actief te blijven. Er zijn ook al wat bestaande modellen waar vooral loontrekkenden gebruik van kunnen maken, zoals tijdskrediet, loopbaanonderbreking en thematische verloven zoals ouderschapsverlof en mantelzorgverlof.”*

De pauzeknop hoeft ook niet per se, zoals bij Harry Styles, voor meerdere maanden of jaren ingedrukt te worden om meer flexibiliteit in de loopbaan te krijgen. Veel Belgen (62%) hebben bijvoorbeeld interesse in de vierdaagse werkweek, waarbij men wekelijks ongeveer voltijds werkt op vier dagen en zo één dag extra vrij heeft zonder verlies van werkuren en loon.

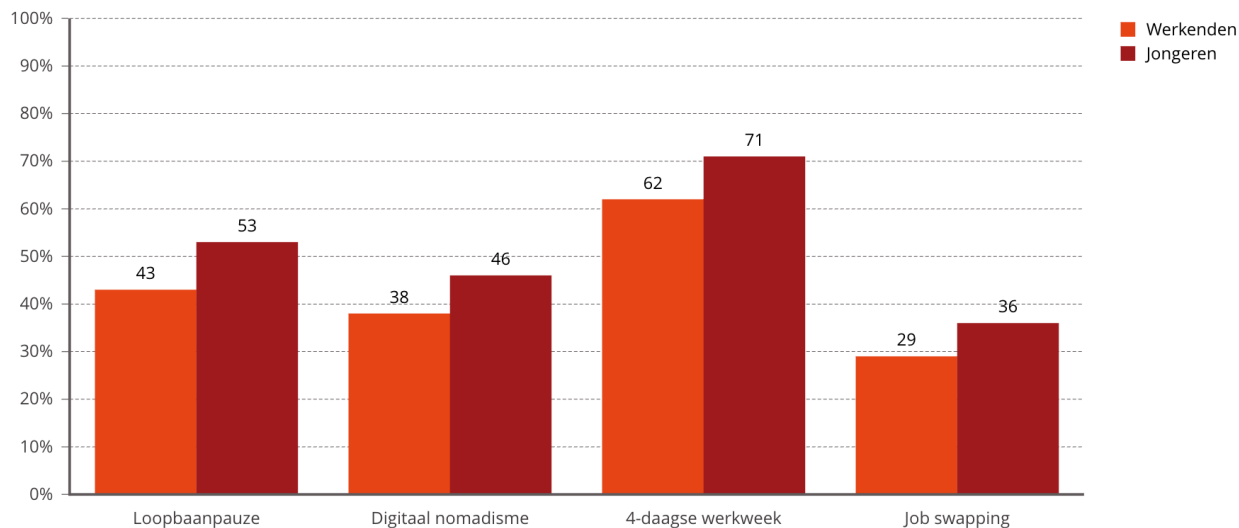
Ook het doorwerken vanop een andere plek of tijdelijk in een andere functie wint aan populariteit bij de Belgen. Digitaal nomadisme – waarbij men werkt vanop afstand terwijl men reist – spreekt 38% van de werkenden aan (46% bij jongvolwassenen). Job swapping, waarbij men tijdelijk van functie wisselt met een collega of iemand uit een andere organisatie, lijkt interessant voor bijna 3 op 10 werkenden (29%).

“Meer autonomie over tijd en tempo maakt het mogelijk om energie te sparen op drukke momenten en die later opnieuw in te zetten”, zegt Sanders. “We horen het Harry Styles ook zeggen: na een pauze van 2 jaar, komt hij helemaal fris terug. Dat is uiteindelijk een van de belangrijkste principes van het LangLeven-model: vaker kunnen opladen voor een langere carrière. Een loopbaan is geen sprint naar het pensioen, maar een marathon met rustpunten.”

¹ Bij The Bru Show, Audacy.

² Werkenden: werkende bevolking in België. Jongvolwassenen: werkende bevolking tussen de 18 en 34 jaar.

Steun voor flexibele modellen



Over NN

Een lang leven is maar waardevol als het ook een gelukkig leven is. Als verzekeraar heeft NN concrete oplossingen in huis op vlak van inkomensbescherming (overlijden, invaliditeit), pensioenen (tak23) en niet-leven (woning, mobiliteit). Maar NN kijkt verder: naast je financieel welzijn heeft NN ook oog voor je mentaal en fysiek welzijn: de drie pijlers voor een lang & gelukkig leven.

Daarom leidt en inspireert NN als verzekeraar het debat rond een lang & gelukkig leven. NN kiest hierbij steeds voor een inclusieve aanpak waarbij experts, beleidsmakers en de Belg zelf betrokken worden. Sinds 2017 bouwt NN zijn expertise inzake geluk via een NN-leerstoel aan de UGent. Prof. dr. Lieven Annemans en zijn team onderzoeken wat de Belg gelukkig maakt en hoe ze samen kunnen werken aan een gelukkig leven. Daarnaast realiseert NN twee keer per jaar de financiële gemoedsrustbarometer in samenwerking met onafhankelijk onderzoeksbureau Indiville.

NN telt 1 miljoen klanten in België en behoort tot NN Group, een internationale verzekeraar met een uitstekende kapitaalspositie, actief in 10 landen wereldwijd. NN staat zijn klanten ten dienst via hun partnernetwerk van banken en makelaars dat lijft groeien.

Voor meer informatie over NN: www.nn.be.

Over de Financiële Gemoedsrustbarometer

De Financiële Gemoedsrust Barometer is gebaseerd op zeven pijlers, waaronder optimisme over de financiële toekomst, prikkelbaarheid door geldzorgen, vermoeidheid door financiële stress en de invloed van de financiële situatie op relaties en levensplezier. De meting werd uitgevoerd door onderzoeksbureau Indiville op het Bpact-panel. Sinds de lancering in 2020 heeft de barometer 14 metingen uitgevoerd, waarbij meer dan 15.907 mensen zijn bevroegd.

De meest recente meting vond plaats van 3 tot 23 september 2025, met een steekproef van 1096 respondenten met daarbovenop een boost van 200 zelfstandigen en 100 gepensioneerde zelfstandigen. Het onderzoek werd uitgevoerd bij Belgen tussen de 18 en 79 jaar oud en de resultaten zijn gewogen volgens Statbel-data op basis van geslacht, leeftijd, taal, regio, activiteitsgraad en opleidingsniveau.

Contact voor de pers

Annelore Van Herreweghe

NN Insurance Belgium NV

annelore.van.herreweghe@nn.be

0494 170 200

Eline Parys

FINN Agency

eline.parys@finn.agency

0472 688 043