

Virke Unge i arbeidslivet 2026

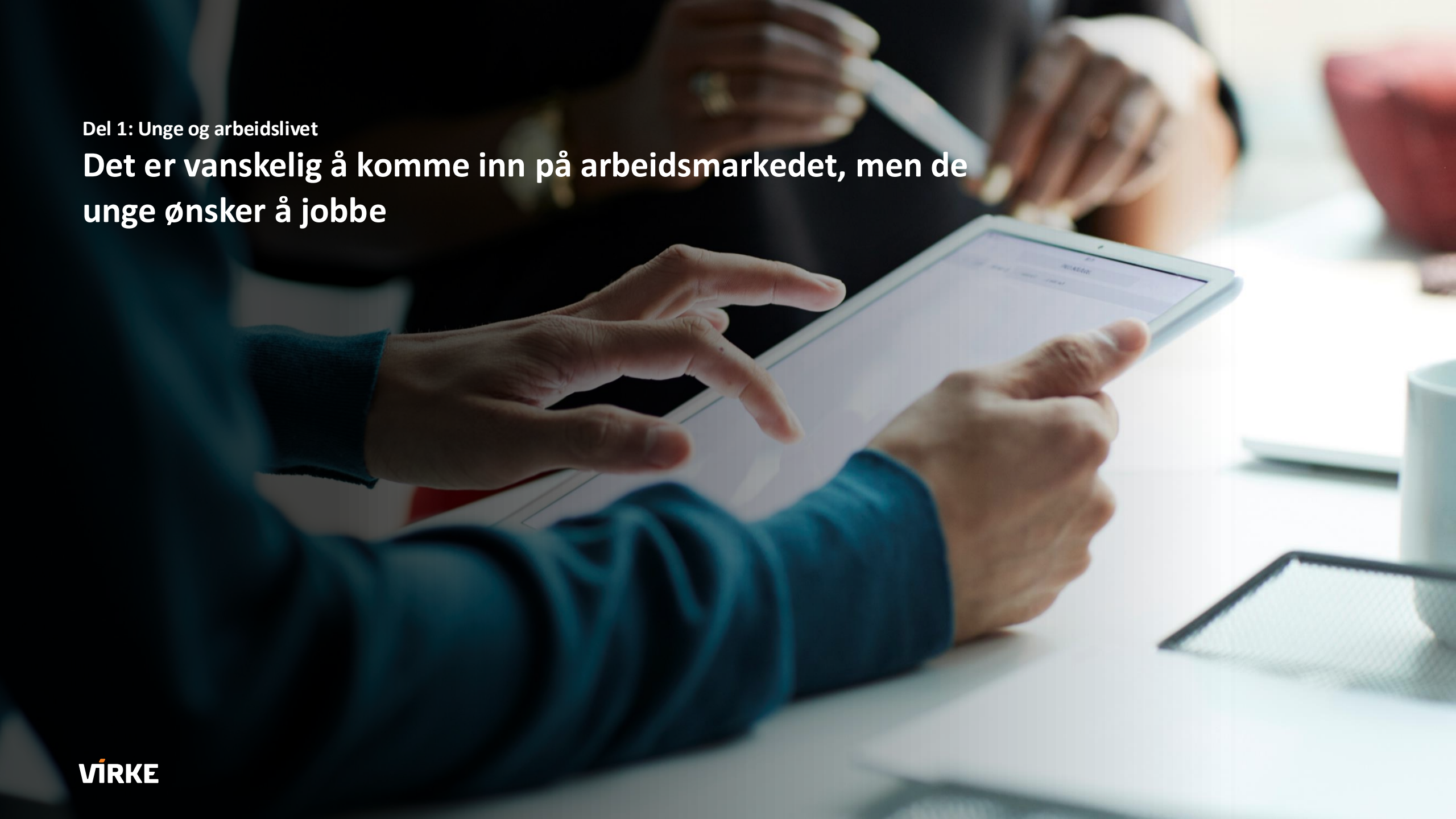
Inngangen til arbeidslivet er vanskelig, men de unge vil jobbe

Hovedfunn

Unge i arbeidslivet: Viktigste funn

- Inngang til arbeidslivet er krevende for denne aldersgruppen: sterk konkurranse gjør det vanskelig for unge å få jobb
- Resultatene indikerer at for at flere skal komme i jobb er lavere krav til erfaring, endrede regler for unge i arbeidsmarkedet, flere deltidsjobber og mer praksis i utdanning viktige virkemidler.
- Flertallet av de spurte rapporterer at de ikke kjenner til hvilke tiltak som finnes hos NAV som kan hjelpe de med å få jobb.
- Utenforskap handler først og fremst om helse, ikke bare manglende kompetanse. De som er utenfor jobb eller utdanning ønsker å komme i jobb eller starte utdanning.



A person wearing a teal sweater is using a tablet computer. Their hands are visible, with one hand holding the tablet and the other pointing at the screen. In the background, other people are partially visible, including one holding a pen. The setting appears to be a meeting or office environment.

Del 1: Unge og arbeidslivet

Det er vanskelig å komme inn på arbeidsmarkedet, men de unge ønsker å jobbe

Unge i arbeidslivet

6 av 10 mener det er vanskelig å få jobb i dag

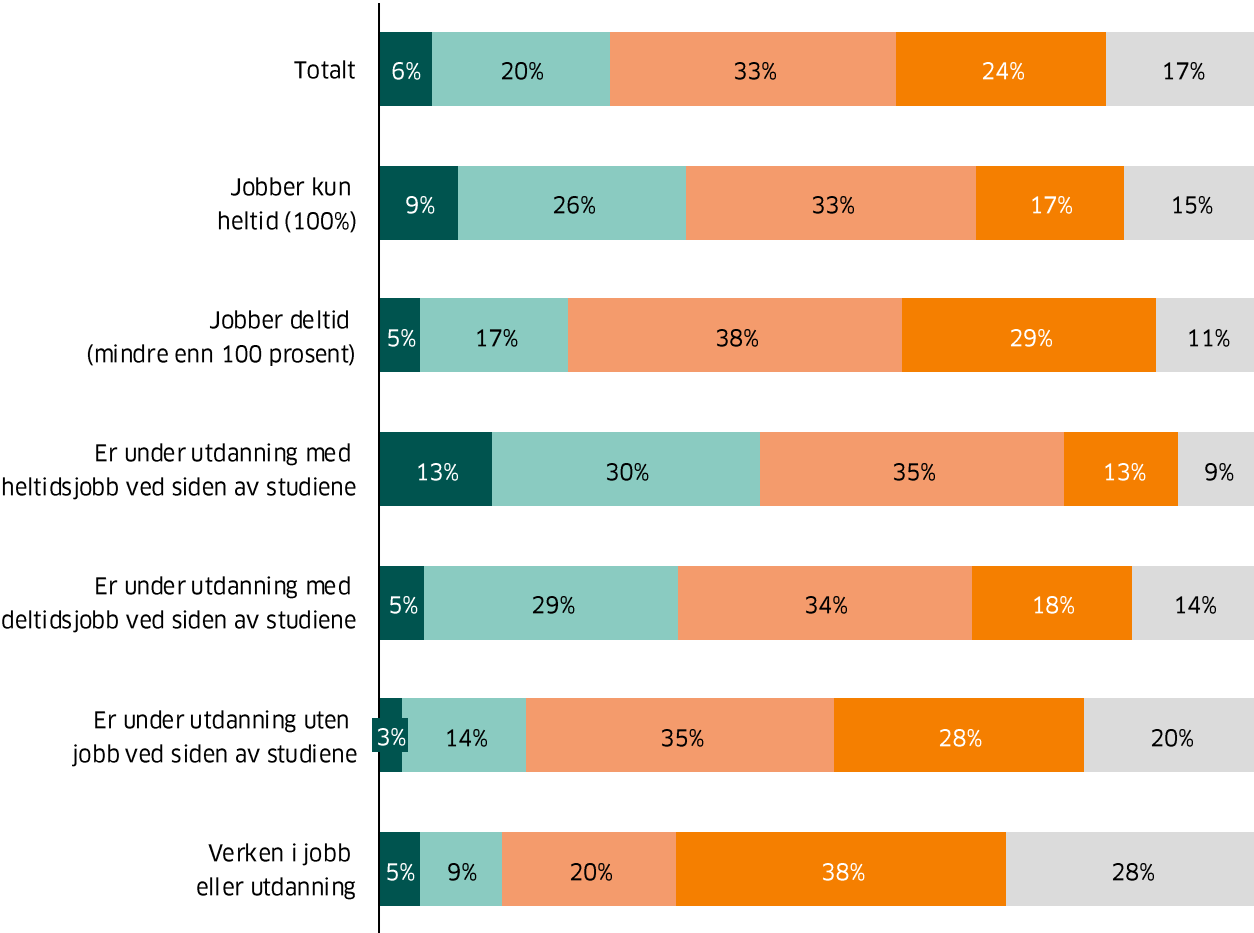
Undersøkelsen har vektlagt de unges syn på utdanning, arbeidslivet og forholdet til jobb i dag. Totalt er det 57 prosent i denne målgruppen som mener det er svært eller ganske vanskelig å få jobb i dag.

Samtidig er det 26 prosent som mener det er svært eller ganske enkelt å få jobb i dag.

Det er viktig å understreke at resultatene indikerer forskjeller mellom undergrupper basert på hvilken tilknytning man har til arbeidslivet i dag. Resultatene viser at de som jobber heltid og de som er under utdanning med heltidsjobb eller deltidsjobb ved siden av studiene, utmerker seg ved at flere av disse synes det er svært eller ganske enkelt å få jobb i dag.

Samtidig er det spesielt blant de som jobber deltid, de som er under utdanning uten jobb ved siden av studiene samt de som står utenfor jobb eller utdanning som rapporterer at det er svært eller ganske vanskelig å få jobb i dag.

«Hvor enkelt eller vanskelig synes du det er å få jobb i dag?»



Svært enkelt Ganske enkelt Ganske vanskelig Svært vanskelig Vet ikke

Q: Hvor enkelt eller vanskelig synes du det er å få jobb i dag?
Base: Alle
N: 1.000
Kilde: Virke Ung i arbeidslivet 2026

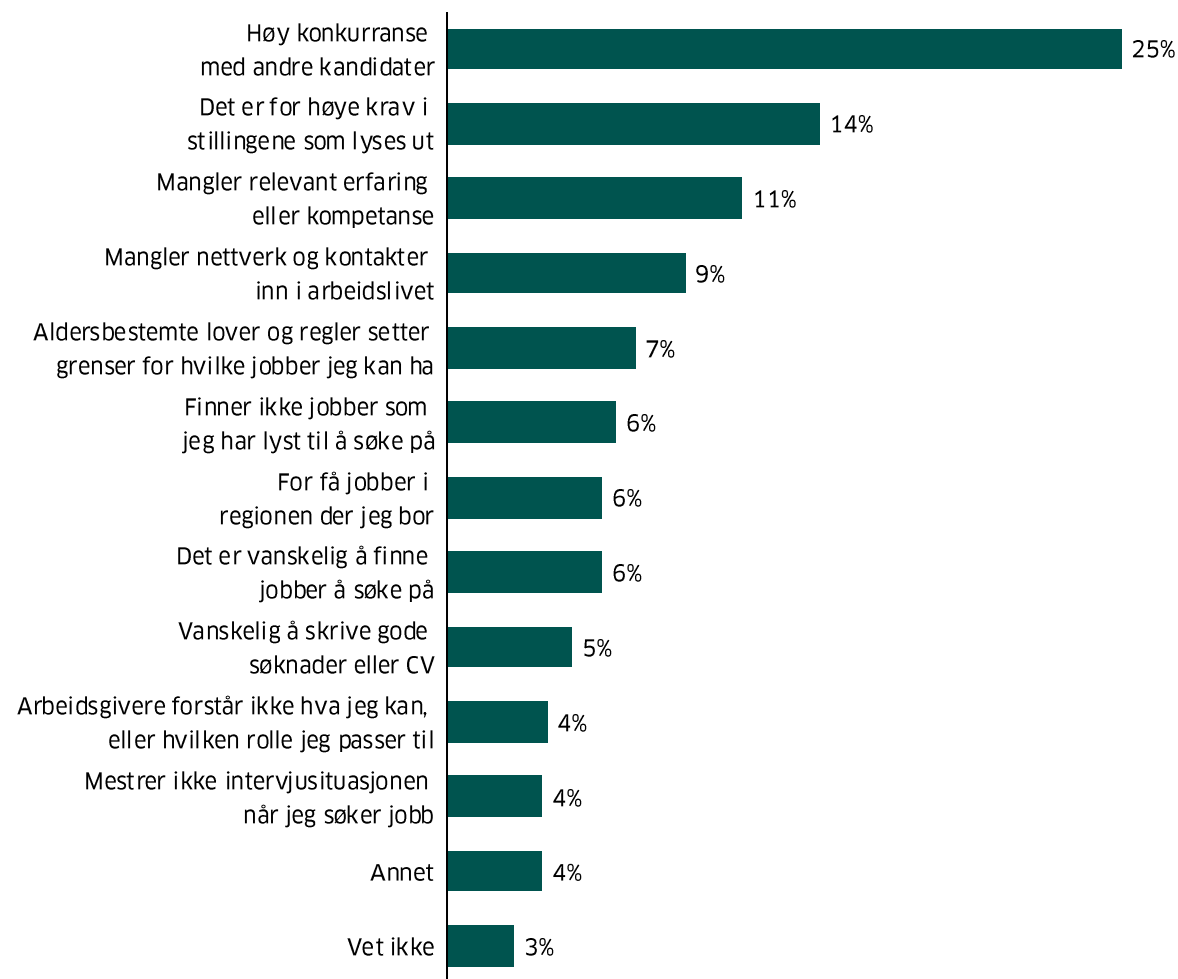
Konkurranse om jobbene og krav fra arbeidsgivere er største utfordringer med å få jobb

Å få en jobb kan være utfordrende for mange. Blant de som mener det er vanskelig å få jobb i dag er det flere årsaker som trekkes frem:

- Flest peker på at de opplever høy konkurranse med andre kandidater.
- Samtidig er det mange som fremhever at de opplever at det er for høye krav i stillingene som lyses ut, at de selv mangler relevant erfaring eller at de mangler nettverk og kontakter inn i arbeidslivet.
- 7 % sier at aldersbestemte lover og regler setter grenser for hvilke jobber de kan ta

Bare 4 % sier arbeidsgivere ikke forstår hva de kan, eller hvilken rolle de kan passe til.

«Hva opplever du som den største utfordringen med å få jobb?»



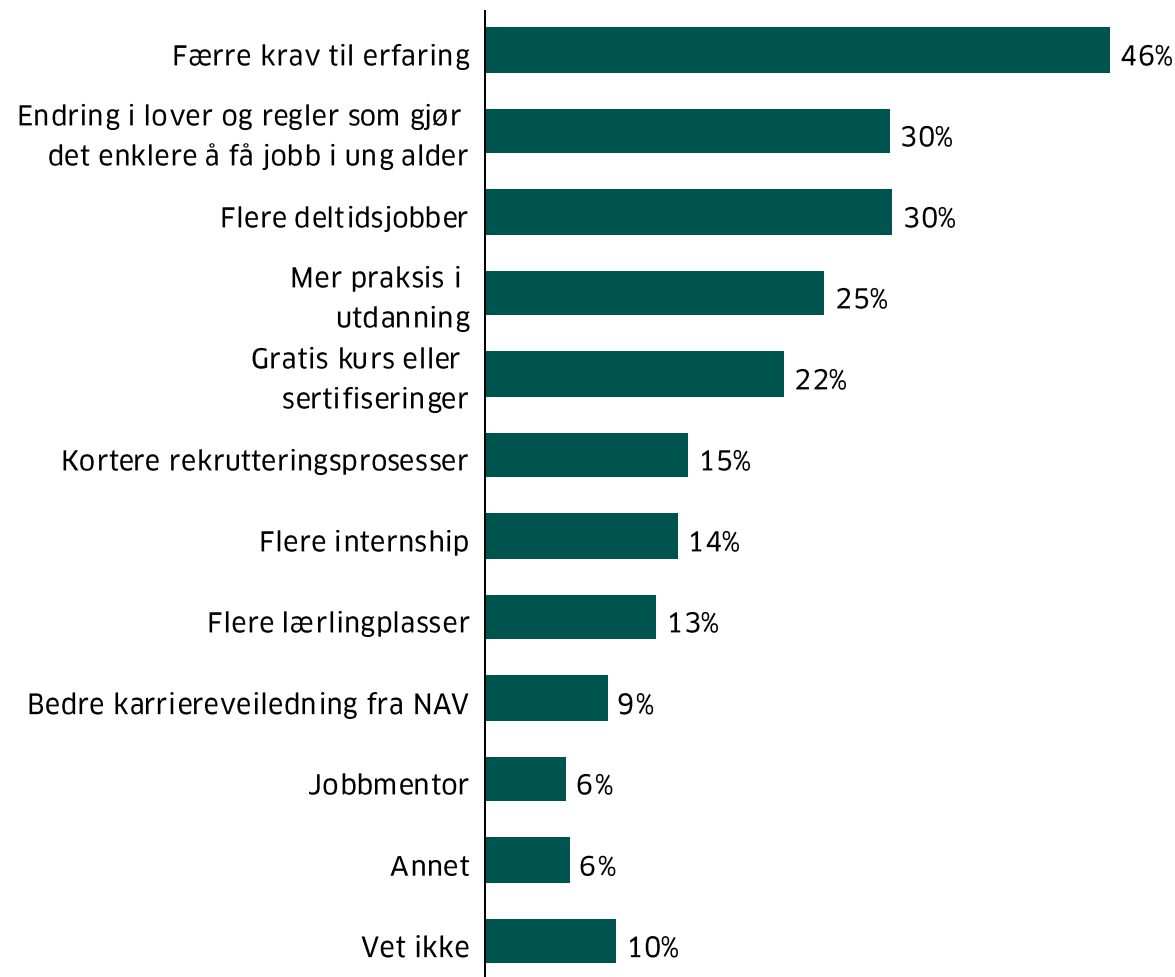
Q: Totalt sett, hva opplever du som den største utfordringen med å få jobb?
Base: De som mener det er svært eller ganske vanskelig å få jobb i dag.
N: 565
Kilde: Virke Ung i arbeidslivet 2026

Færre krav til erfaring vil gjøre det enklere for flere å få jobb

Totalt er det 57 prosent av respondentene som opplever at det er svært eller ganske vanskelig å få jobb i dag. Blant disse er det flere utfordringer ved å få jobb, som trekkes frem.

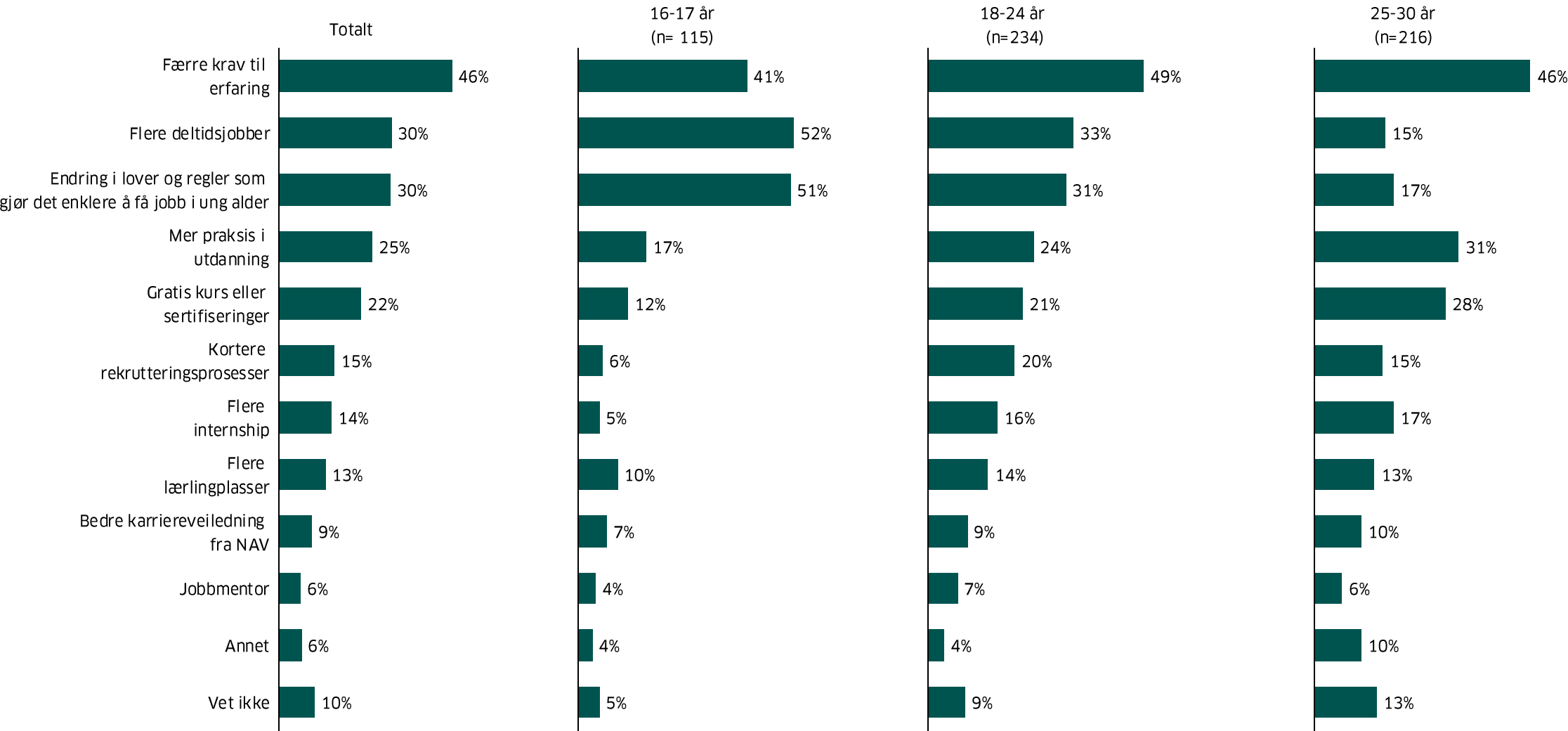
Flest peker på at færre krav til erfaring ville gjort det lettere for dem å få jobb. Samtidig er det mange som peker på behovet for endringer i lover og regler som gjør det enklere å få jobb i ung alder, samt flere deltidsjobber.

«Hvilke tiltak mener du ville gjort det lettere for deg å få jobb?»



Q: Hvilke tiltak mener du ville gjort det lettere for deg å få jobb?
Base: De som mener det er svært eller ganske vanskelig å få jobb i dag
N: 565
Kilde: Virke Ung i arbeidslivet 2026

Færre krav til erfaring vil gjøre det enklere for flere å få jobb, på tvers av aldersgrupper



Unge i arbeidslivet

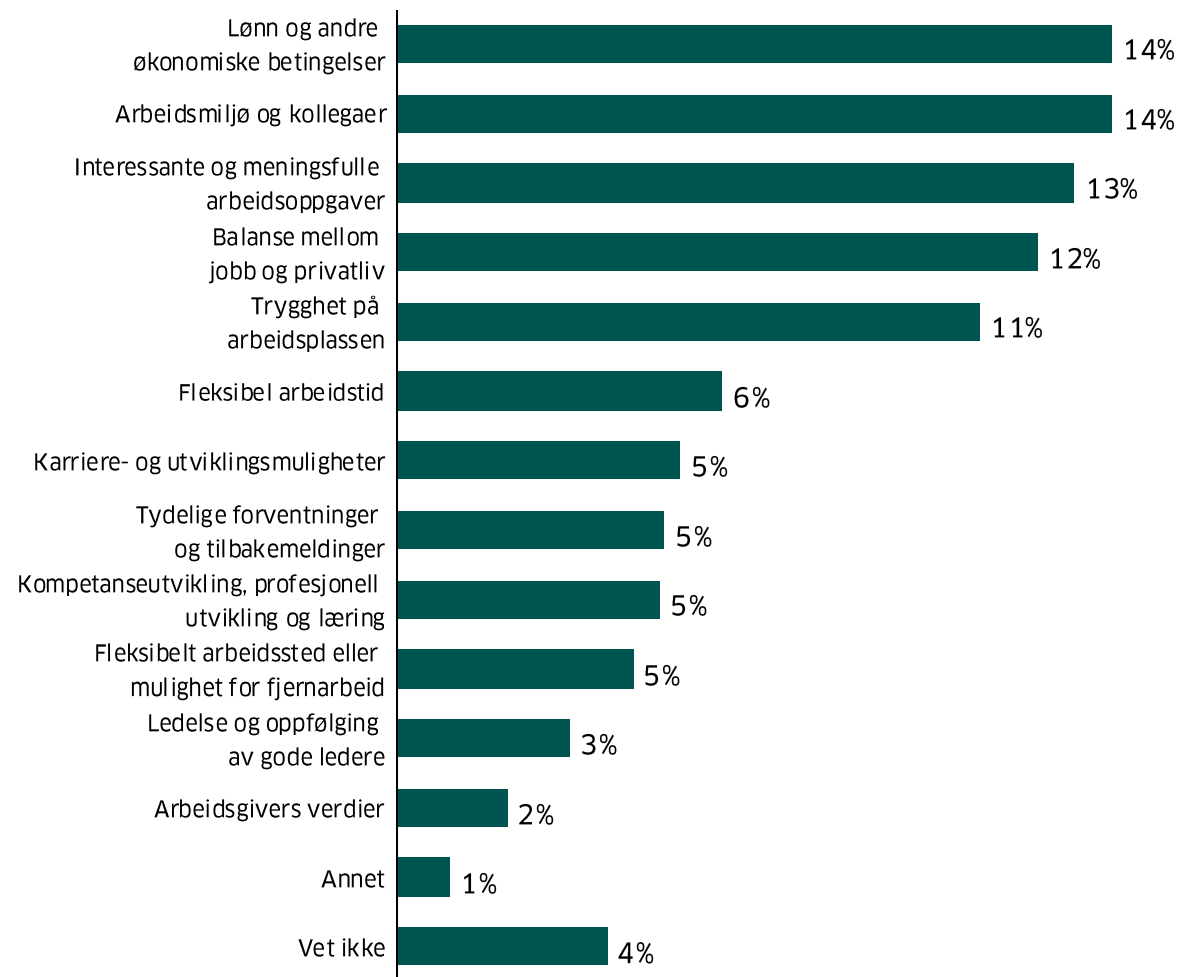
Lønn, arbeidsmiljø og arbeidsoppgaver er viktig for valg av jobb og arbeidssted

I denne målgruppen er det flere forhold som er viktige for valg av jobb og arbeidssted. De viktigste prioriteringene er ganske jevnt fordelt mellom flere faktorer. Mange trekker frem både lønn og økonomiske betingelser, arbeidsmiljø og kollegaer samt interessante og meningsfulle arbeidsoppgaver. I tillegg er det også flere som fremhever at det er viktig med en god balanse mellom jobb og fritid.

Samlet sett er det Ingen enkeltfaktor som dominerer dermed er et helhetlig jobbtilbud er avgjørende og flere faktorer som spiller inn i valg av jobb og arbeidssted.

De som står utenfor arbeidslivet, oppgir i høyere grad «trygghet på arbeidsplassen» (17 %) og «ledelse og oppfølging av gode ledere» (10 %) som viktigste faktorer i valg av jobb og arbeidssted.

«Hva er det viktigste for deg i valg av jobb og arbeidssted?»



Q: Hva er det viktigste for deg i valg av jobb og arbeidssted?
Base Alle
N: 1.000
Kilde: Virke Ung i arbeidslivet 2026



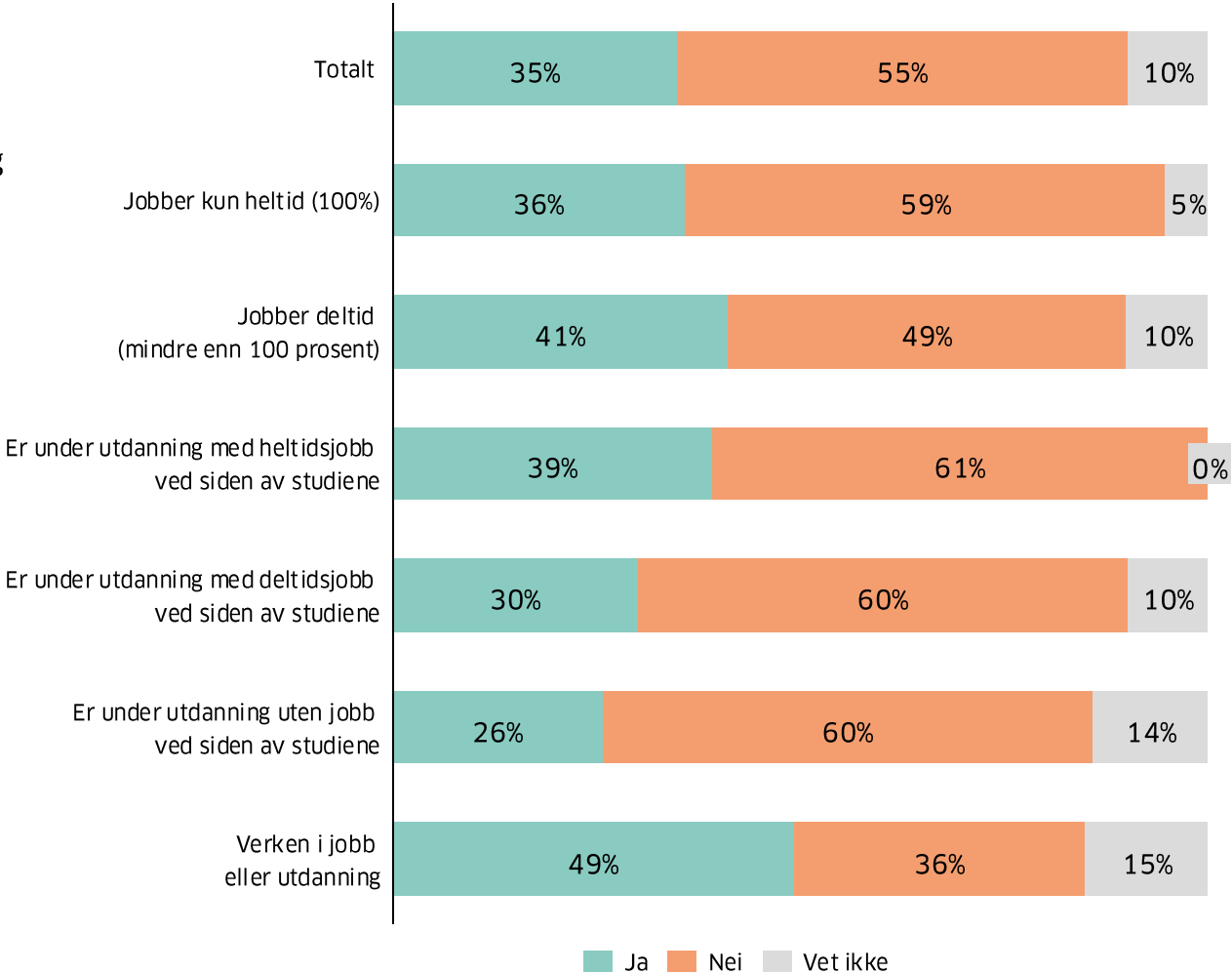
Del 2: NAVs rolle

For få kjenner til NAVs tiltak for unge

Flertallet kjenner ikke til hvilke tiltak som finnes hos NAV som kan hjelpe de ut i jobb

Resultatene i undersøkelsen viser at inngangen til arbeidslivet kan være utfordrende for mange unge i dag. Totalt er det 55 prosent av målgruppen som svarer nei på spørsmål om de kjenner til hvilke tiltak som finnes hos NAV, som kan hjelpe de med å komme i jobb. Totalt sett er andelen høy, men det er viktig å belyse forskjeller mellom undergrupper. Resultatene viser at det spesielt er de som er under utdanning med eller uten deltidsjobb ved siden av studiene som oppgir at ikke har kjennskap til tiltak hos NAV.

Blant de som svarer at de kjenner til tiltakene hos NAV, utmerker seg spesielt de som kun jobber heltid, de som jobber deltid, og de som verken er i jobb eller utdanning, sammenlignet med gruppene som er under utdanning med eller uten jobb ved siden av studiene.



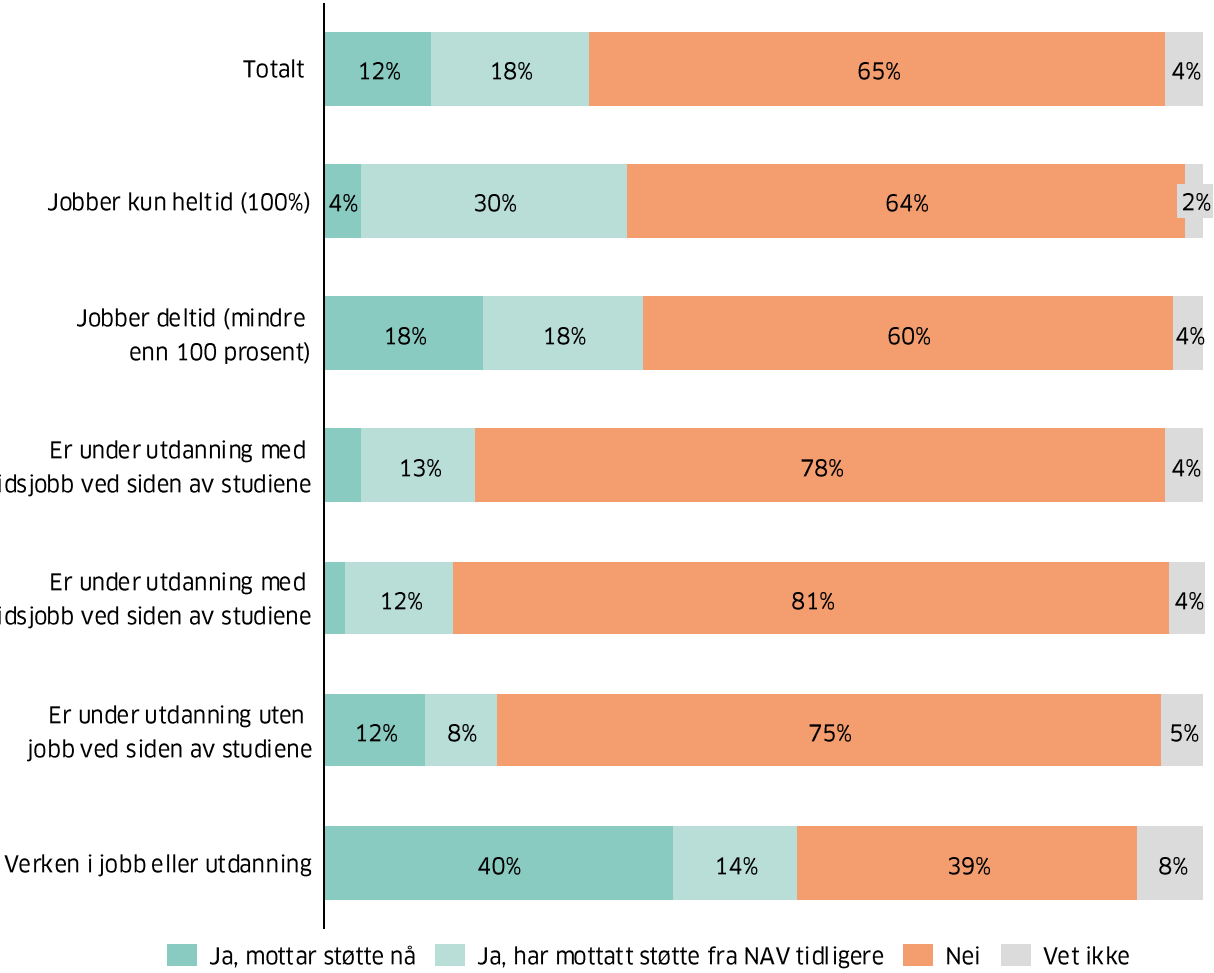
Flertallet har ikke mottatt støtte fra NAV, men det varierer mellom undergrupper

NAV er en viktig del av norsk arbeidsliv og har en betydelig funksjon i å støtte arbeidssøkende i perioder hvor man står på terskelen til arbeidslivet eller mellom roller i et langt arbeidsliv.

Flertallet av målgruppen rapporterer at de ikke har mottatt støtte fra NAV, verken nå eller tidligere. Funn i undersøkelsen indikerer at dette spesielt gjelder de aller yngste aldersgruppene 16-17 år. Det samme gjelder de som er under utdanning; både de som jobber ved siden av studiene og de som kun studerer.

Samtidig er det totalt 30 prosent som oppgir at de mottar støtte fra NAV nå eller har gjort det tidligere. Dette gjelder spesielt blant de eldre aldersgruppene over 18 år og opp til 30 år. Samme tendens gjelder de som jobber deltid, de som er under utdanning uten jobb ved siden av studiene og de som verken er i jobb eller utdanning. Det er også viktig å presisere at mange av de som kun jobber fulltid i dag, rapporterer at de tidligere har mottatt støtte fra NAV.

Samlet sett illustrerer dette den viktige funksjonen som NAV har i å forvalte felles velferd og ivareta arbeidstakere i ulike faser i løpet av et langt arbeidsliv.



Q: Har du noen gang mottatt støtte fra NAV?
Base: Ale
N: 1.000 /285/166/23/170/ 183/ 106
Kilde: Virke Ung i arbeidslivet 2026

Unge i arbeidslivet

En av fire mener NAV i liten grad hjelper unge med å komme i jobb

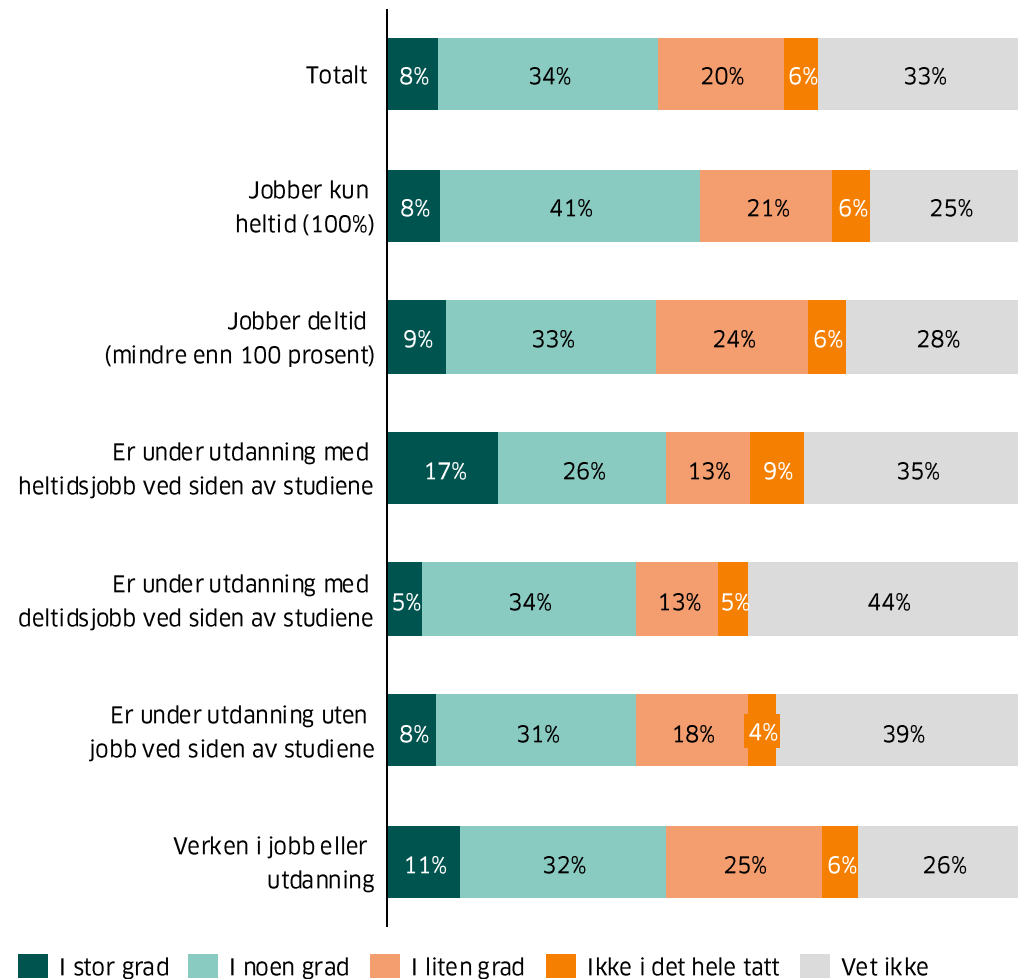
NAV har en viktig og sentral samfunnsoppgave i å bidra til at kandidater finner jobb. Funn i undersøkelsen indikerer at denne målgruppen har begrenset kjennskap til NAV og spesielt hvilke tiltak NAV kan hjelpe unge med for å komme i jobb.

Det er viktig å merke seg at mange i denne målgruppen mener at NAV hjelper unge med å komme ut i jobb. Samtidig er det viktig å erkjenne at totalt en av fire (26 prosent) i denne målgruppen mener at NAV i liten grad eller ikke i det hele tatt hjelper unge med å komme ut i jobb. Andelen er spesielt høy blant de som verken er i jobb eller utdanning.

Videre er det en av tre (33 prosent) i denne gruppen som velger å ikke ta stilling til spørsmålet og svarer «Vet ikke».

Det er verdt å merke seg at de i målgruppen som fremdeles er under utdanning, har en stor andel som svarer «vet ikke»

Samlet sett er det altså viktig å sikre at unge arbeidstakere og kandidater på vei ut i arbeidslivet får mer kunnskap og helhetlig oppfølging av NAV og de tiltak og verktøy som etaten har tilgjengelig for å hjelpe denne aldersgruppen.





Del 3: De utenfor arbeid eller jobb

Sterk vilje til å jobbe, men store barrierer

De utenfor arbeidslivet

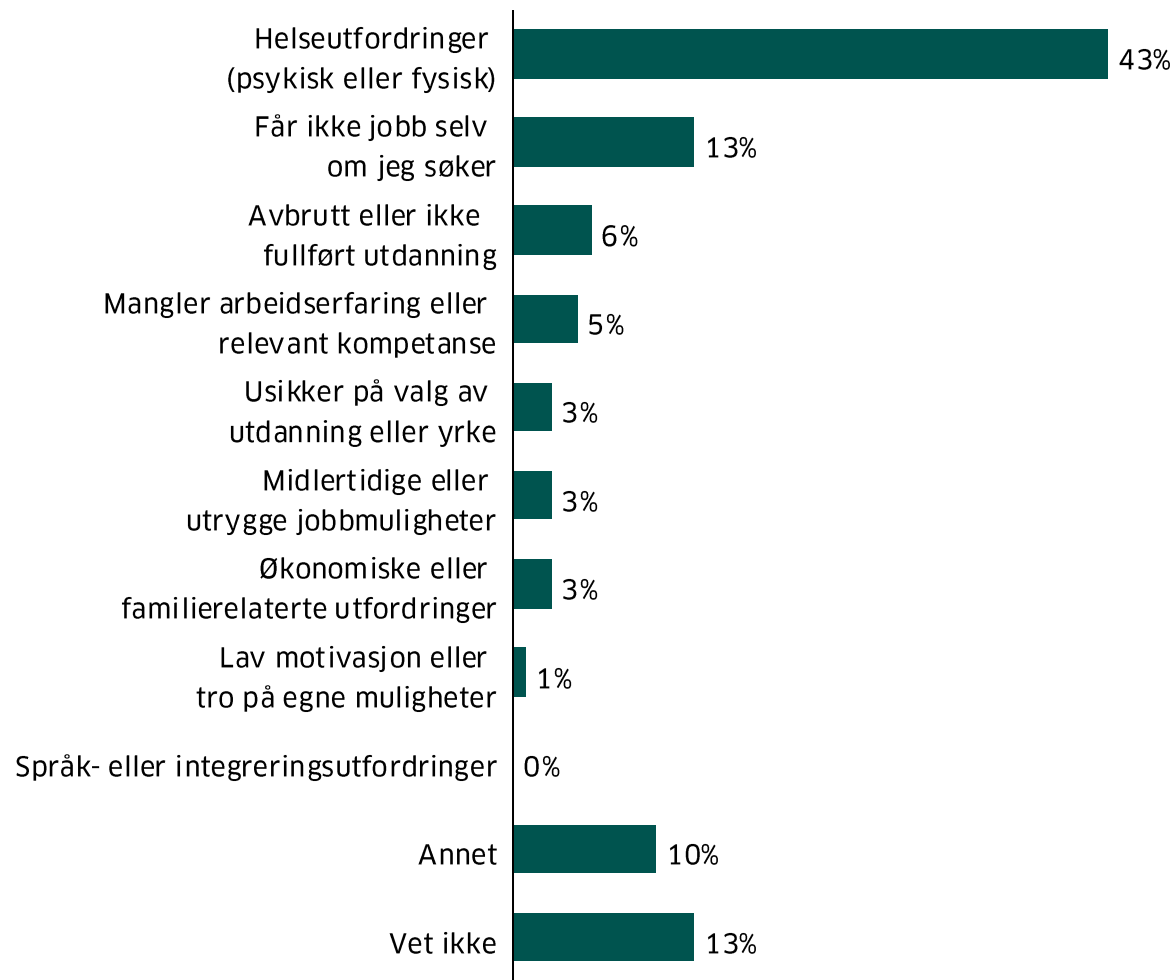
1 av 10 står utenfor jobb eller utdanning og helseutfordringer er største årsak

Totalt er det 11 prosent av de mellom 16-30 år som oppgir at de står utenfor jobb og utdanning.

I denne gruppen er det et overveldende flertall, hele 80 prosent som svarer at de ønsker å komme i jobb eller utdanning.

Årsakene til å stå utenfor jobb eller arbeid kan være sammensatte, men flest peker på helseutfordringer, enten psykisk eller fysisk som årsak til at de ikke er i jobb eller utdanning.

Her er det av metodiske årsaker ikke hensiktsmessig å trekke konklusjoner om forskjeller mellom undergrupper i undersøkelsen.



Q: Du svarte at du akkurat nå ikke er i jobb eller utdanning. Hva mener du er viktigste årsaken til at du ikke er i jobb eller utdanning?
Base: Alle de som oppgir at de nå er utenfor jobb eller utdanning.
N:106
Kilde: Virke Unge i arbeidslivet 2026

De utenfor arbeidslivet

Helsehjelp og hjelp med relevant arbeidstrening viktige tiltak

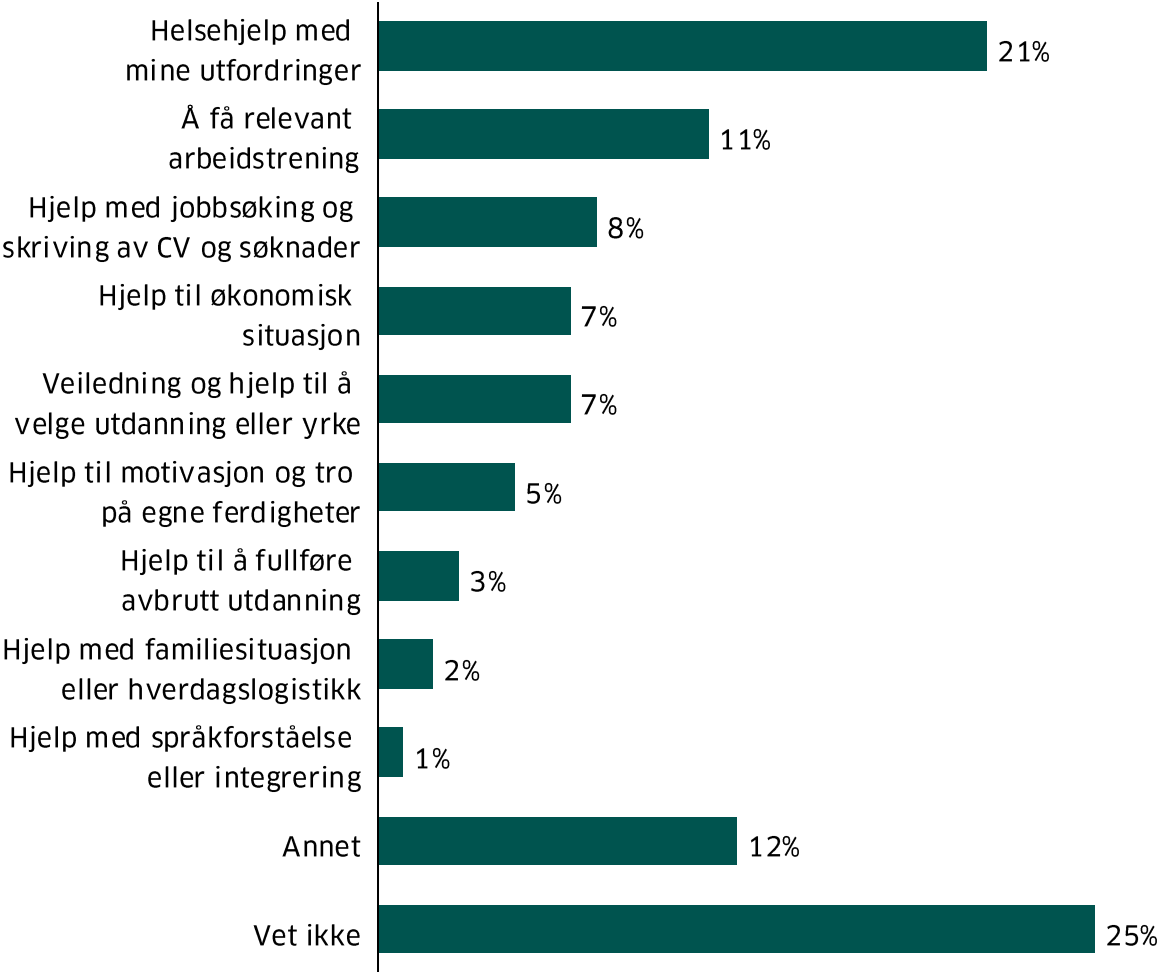
Blant de som står utenfor jobb eller arbeid, er årsaksbildet gjerne sammensatt. Funn i undersøkelsen viser at flest peker på behov for helsehjelp med sine utfordringer for å kunne komme i jobb eller utdanning.

Videre er det mange som peker på praktisk og relevant arbeidstrening. Dette understreker viktigheten av mulighet for å tilegne seg arbeidserfaring gjennom praktisk trening blant de som ikke er i jobb eller utdanning i dag.

I tillegg er det mange som peker på behov for praktisk hjelp i forbindelse med inngang til jobb eller utdanning, dette gjelder spesielt jobbsøking, og skriving av søknader og CV.

Totalt sett er det behov for en helhetlig oppfølging og tiltak rettet mot denne gruppen.

Her er det av metodiske årsaker ikke hensiktsmessig å trekke konklusjoner om forskjeller mellom undergrupper i undersøkelsen.



Økonomi, livskvalitet, tilhørighet og fellesskap er viktige årsaker til at de ønsker å jobbe

Det kan på mange måter være krevende for den enkelte å stå utenfor arbeid eller utdanning. Resultatene indikerer at flest peker på helseutfordringer som viktigste årsaken til at de står utenfor. Opplevelsen av utenforskap er et viktig tema når denne gruppen blir bedt om å beskrive viktigste årsaken til at de ønsker å komme i jobb eller utdanning.

1) Økonomi

Det økonomiske aspektet ved en jobb er en sterk driver i ønsket om å komme i jobb eller utdanning. Nettopp ønsket om inntekt og økonomisk trygghet går igjen hos svært mange. Dette handler om å dekke grunnleggende behov og være uavhengig av støtteordninger for eksempel fra NAV. Flere trekker også frem bedre levekår og muligheter for å delta i aktiviteter og ønsket om å ha et «normalt» liv.

2) Livskvalitet

Det er også mange som fremhever forhold knyttet til livskvalitet. Blant annet handler dette om mening og struktur i hverdagen hvor man har mål, oppgaver, og en opplevelse av å «gjøre noe». Mange peker på at de ønsker å utvikle seg, bruke utdanningen og oppleve faglig og personlig mestring. Ønsket om å komme i jobb eller utdanning handler også om mental helse og trivsel. Flere peker på at jobb og aktivitet gir glede, reduserer kjedsomhet og bidrar til bedre psykisk helse.

Flest av de som står utenfor jobb eller utdanning peker på helsemessige forhold som viktigste årsak. Mange fremhever ønske om normalitet; det å kunne jobbe, ha rutiner, ferie og fremtidsutsikter. Videre er det flere som peker på frustrasjon over egen helsesituasjon og at disse utfordringene står i veien for at de skal kunne leve livet slik de egentlig ønsker.

3) Tilhørighet og fellesskap

Jobb, studier eller utdanning gir viktig følelse av tilhørighet og fellesskap for mange. Arbeid ses som en viktig arena for kontakt med andre og bidrag til mindre ensomhet. Opplevelsen av å høre til en større sammenheng, en arbeidsplass eller studiested som sosial arena er sentralt. Det er også et vesentlig og sterkt ønske i denne gruppen å kunne bidra til samfunnet; føle seg nyttig og ha et formål med hverdagen.

Et bedre liv. En verdig hverdag. Se, høre og oppleve. Føle en salgs mening med hverdagen, være med å skape noe.

Først å få litt bedre råd. Andre så hadde vært fint å føle at man hører til i noe. Kjenne på mestring. Ha kollegaer. Ha målrettet oppgaver. Tjene sine egne penger.

Tilføre mer glede i livet

Føle at jeg er til nytte for samfunnet

jeg hater å sitte fengslet i min egen kropp og ikke fungere i samfunnet

Mening, mestring, sosialt, samfunnsnyttig

Få mer ut av livet, tjene noen kroner ekstra til livets opphold, føle at jeg gjør noe for både samfunnet og meg selv

Ha en mening og plass i livet

A young man with curly blonde hair and glasses is leaning over a desk, looking down at an open book. He is wearing a dark grey sweater. In the background, a woman with dark hair and glasses is sitting at a desk, looking towards the camera. She is wearing a brown sweater over a light blue shirt. The setting appears to be a modern classroom or library with large windows in the background.

De under utdanning

**Utdanning må være tilpasset
næringslivets behov**

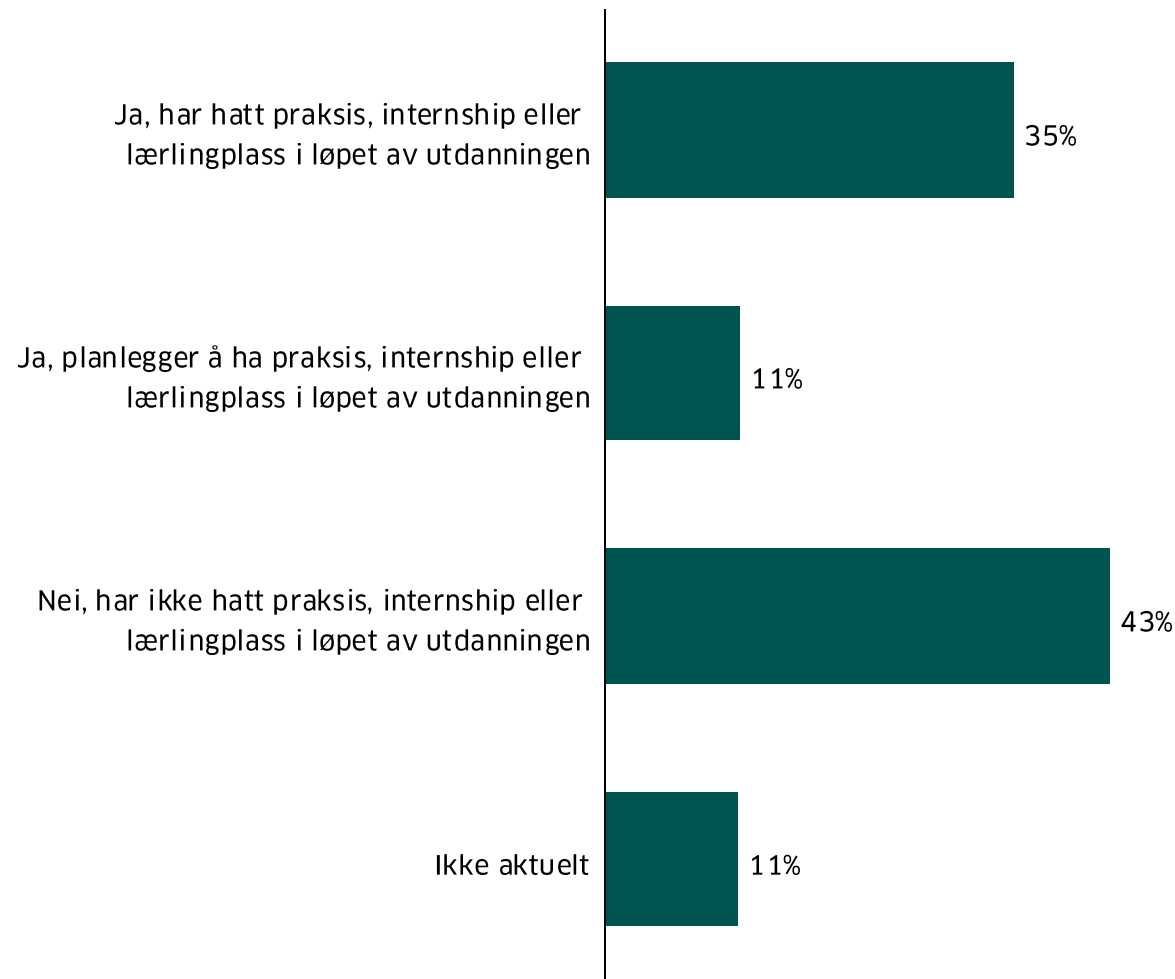
Flest av de under utdanning, har ikke hatt praksis, internship eller lærlingplass i løpet av utdanningen

Flertallet av de som er under utdanning tar enten studieforberevende videregående utdanning eller høyere utdanning i form av en 3-årig Bachelorgrad. Dette må ses i sammenheng med aldersgruppen for undersøkelsen, og vil også virke inn på forholdet til og synet på arbeidslivet.

En viktig del av utdanningsløp er å gjøre studentene rustet for arbeidslivet som de senere skal bli en del av. For å sikre at studentene er godt forberedt, kan ordninger som praksisplass, internship eller lærlingplass i løpet av utdanningen.

Totalt er det flest som oppgir at de ikke har hatt verken praksis, internship eller lærlingplass i løpet av utdanningen.

Samtidig er det totalt 35 prosent av de som er under utdanning som har hatt praksis, internship eller lærlingplass i løpet av utdanningen, og en mindre del oppgir også at de planlegger å ha dette i løpet av utdanningen sin. Dette gjelder spesielt de med mastergrad som høyeste utdanningsnivå samt de som har gått yrkesfag på videregående skole.



Q: Har du hatt praksis, internship eller lærlingplass som del av utdanningen?
Base: De som er under utdanning, med eller uten jobb ved siden av studiene.
N: 376
Kilde: Virke Ung i arbeidslivet 2026

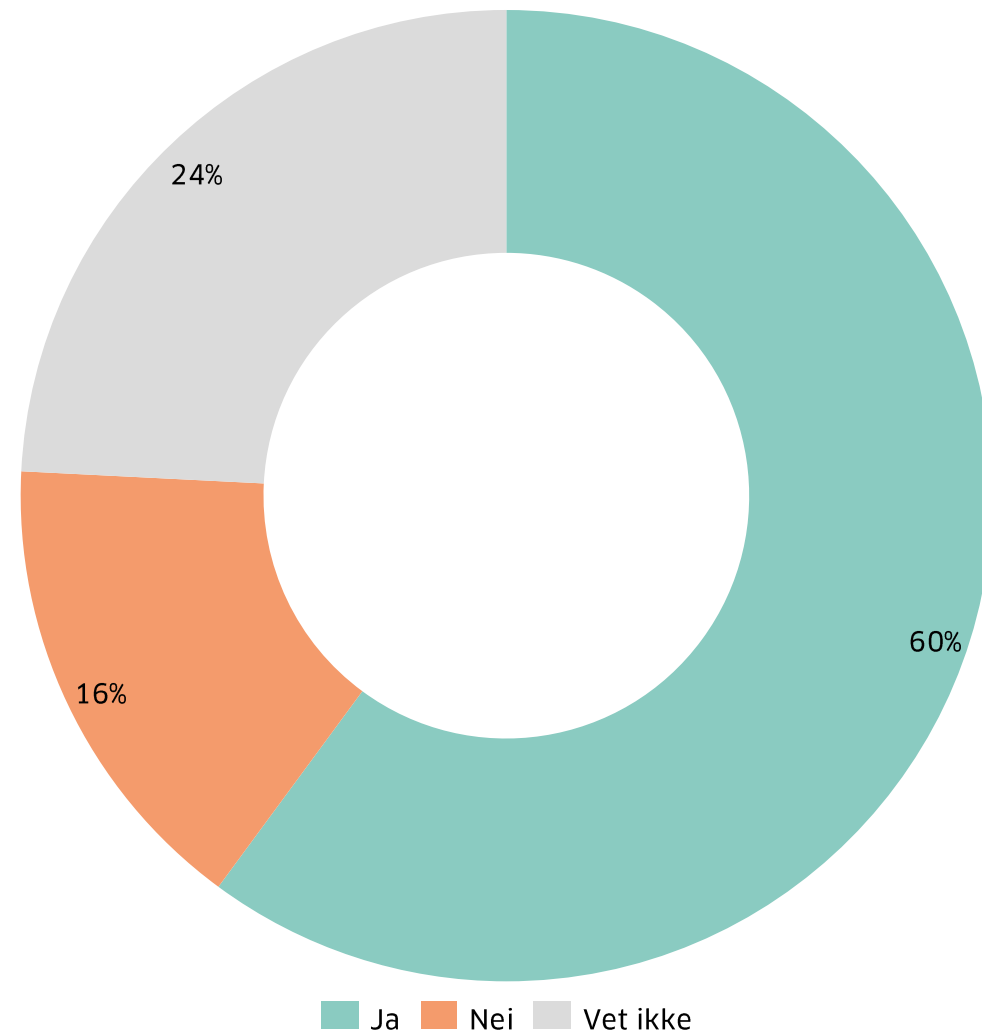
Flertallet opplever at utdanningen er relevant for arbeidslivets behov, men mange er usikre

Som nevnt er lenken mellom utdanning og videre roller i arbeidslivet viktig for studentene som er under utdanning.

I denne gruppen er det flest, 60 prosent som oppgir at deres utdanning er tilpasset arbeidslivets behov.

Samtidig er det 24 prosent som rapporterer at de er usikre på om utdanningen deres er tilpasset arbeidslivets behov.

Samtidig er det viktig å understreke at det er noen forskjeller mellom undergrupper i undersøkelsen. Blant de med høyere utdanningsnivå yrkesfag på videregående eller høyere utdanning på bachelor eller masternivå er det høyere andel som opplever at utdanningen deres er tilpasset arbeidslivets behov.



Q: Opplever du at utdanningen din er tilpasset arbeidslivets behov?
Base: De som er under utdanning, med eller uten jobb ved siden av studiene.

N: 376

Kilde: Virke Ung i arbeidslivet 2026

De under utdanning

Stor andel er fleksible for å få arbeidserfaring etter studiene

Blant de som er under utdanning i dag, er det et flertall som svarer at de er villige til å flytte til en annen landsdel i Norge etter endt utdanning, for å få jobb. Dette gjelder i stor grad på tvers av undergrupper i undersøkelsen.

Videre svarer nesten halvparten av de som er under utdanning i dag at de er villige til å ta en jobb etter endt utdanning som ikke er relevant for utdannelsen deres. Dette gjelder også på tvers av undergrupper i undersøkelsen.

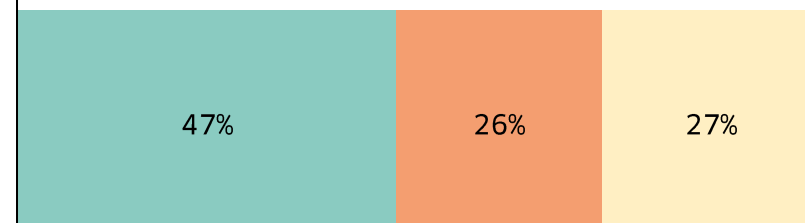
Samlet sett illustrerer dette at mange av de som er under utdanning, er relativt fleksible i møte med arbeidslivet. Om lag halvparten er villige til flytte til andre deler av Norge, eller ta en jobb som ikke er relevant for utdanningen, etter at utdanningen deres er fullført.

Tenk på tiden etter at du har fullført utdanningen din. Er du villig til å ...?

Flytte til en annen landsdel i Norge for å få jobb?



Ta en jobb som ikke er relevant for utdannelsen din?



Ja Nei Usikker

Q: Tenk på tiden etter at du har fullført utdanningen din. Er du villig til å ...?

Base: De som er under utdanning, med eller uten jobb ved siden av studiene.

N: 376

Kilde: Virke Ung i arbeidslivet 2026

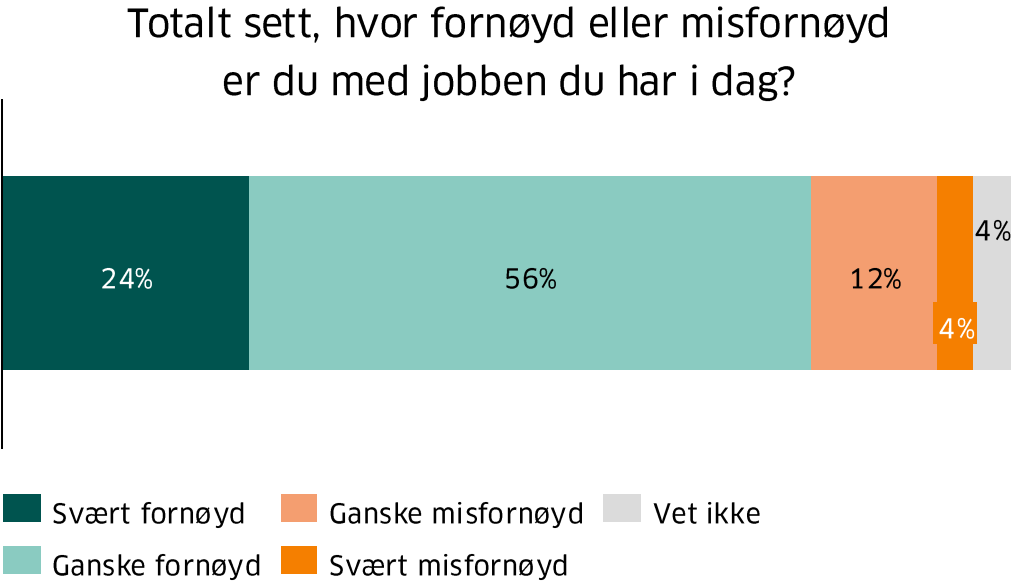
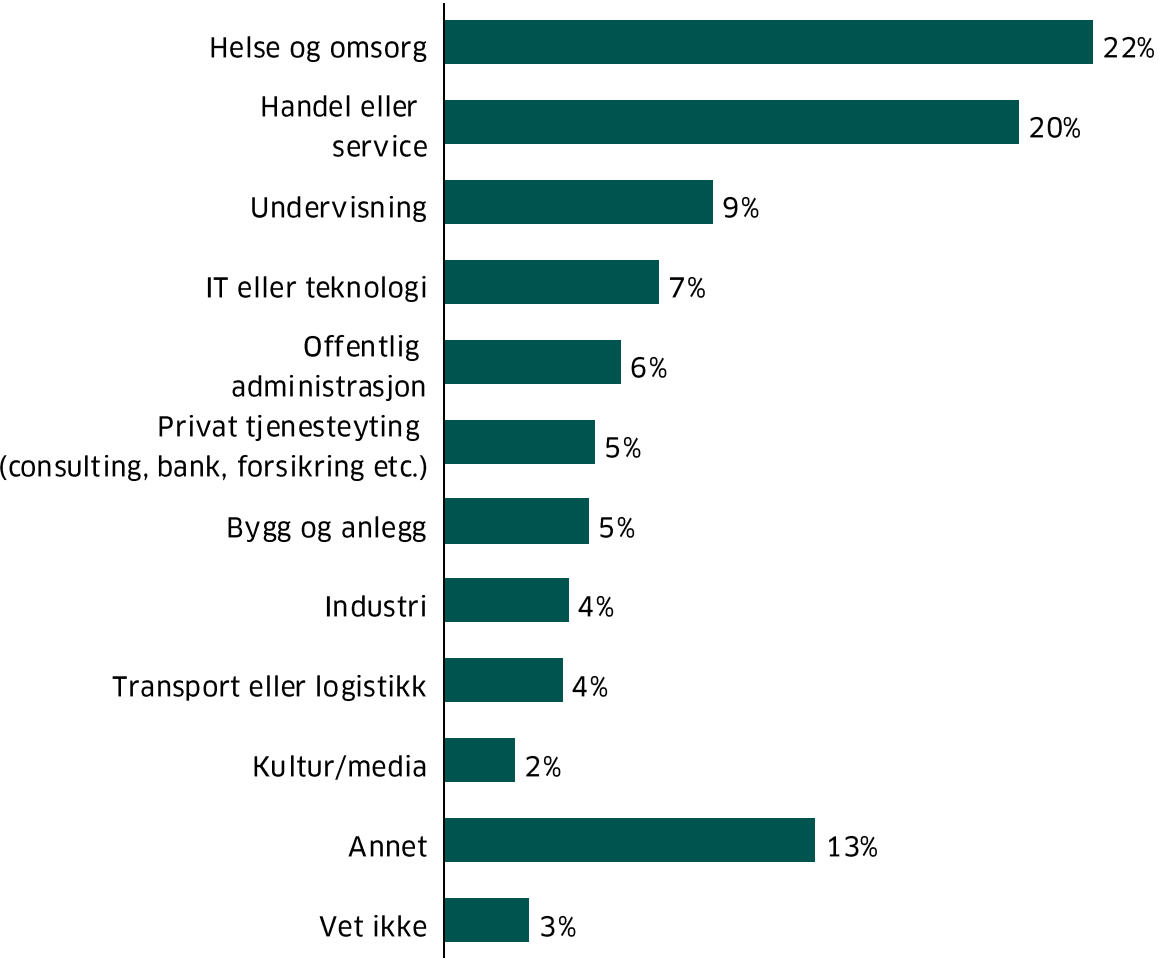
A woman with dark hair, wearing a teal button-down shirt, is pointing her right index finger towards a wall covered in colorful sticky notes. She is looking upwards and to the left. In the background, two other people are visible in profile, looking in the same direction. The woman in the foreground is holding a pink marker in her left hand. The background is slightly blurred, showing a modern office environment with a hexagonal pattern overlay on the right side.

De som er i jobb

Flertallet trives på jobb med vekt på godt arbeidsmiljø og meningsfulle oppgaver

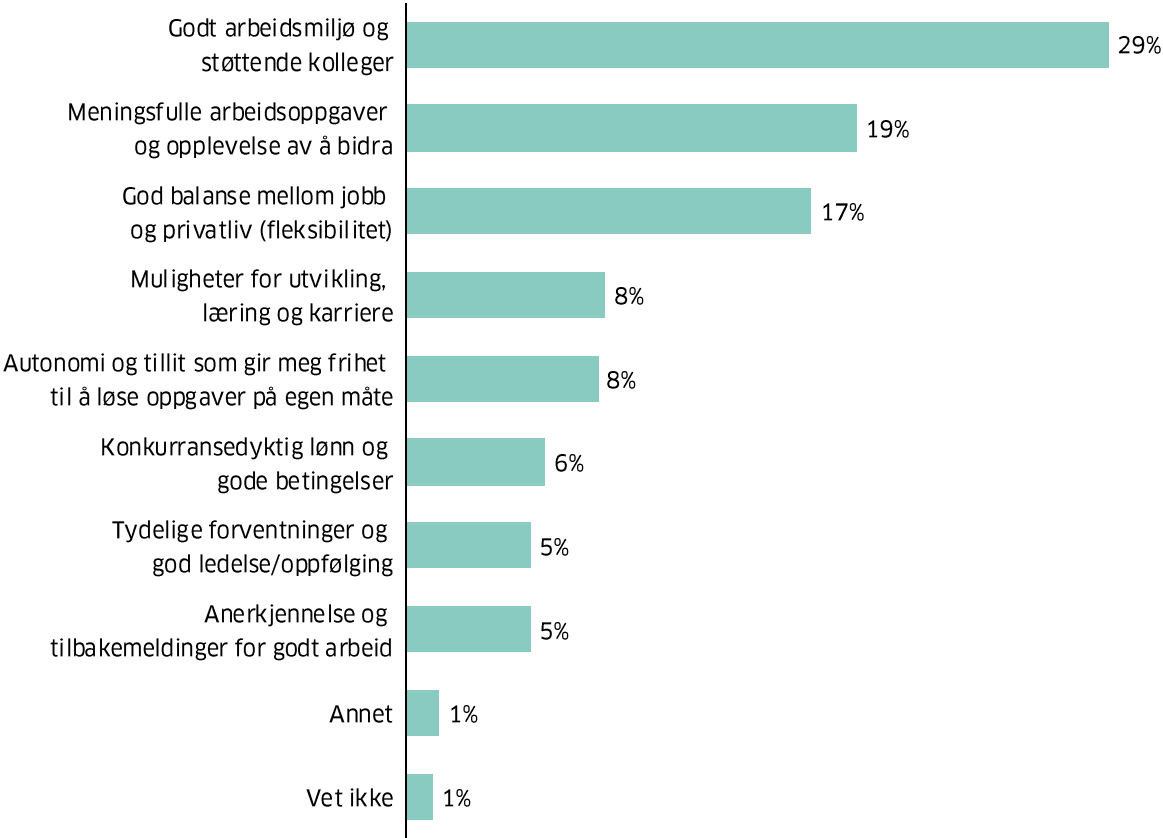
De som er i jobb

Helse og omsorg, handel og service er vanligste bransjer, og flertallet er fornøyd med jobben

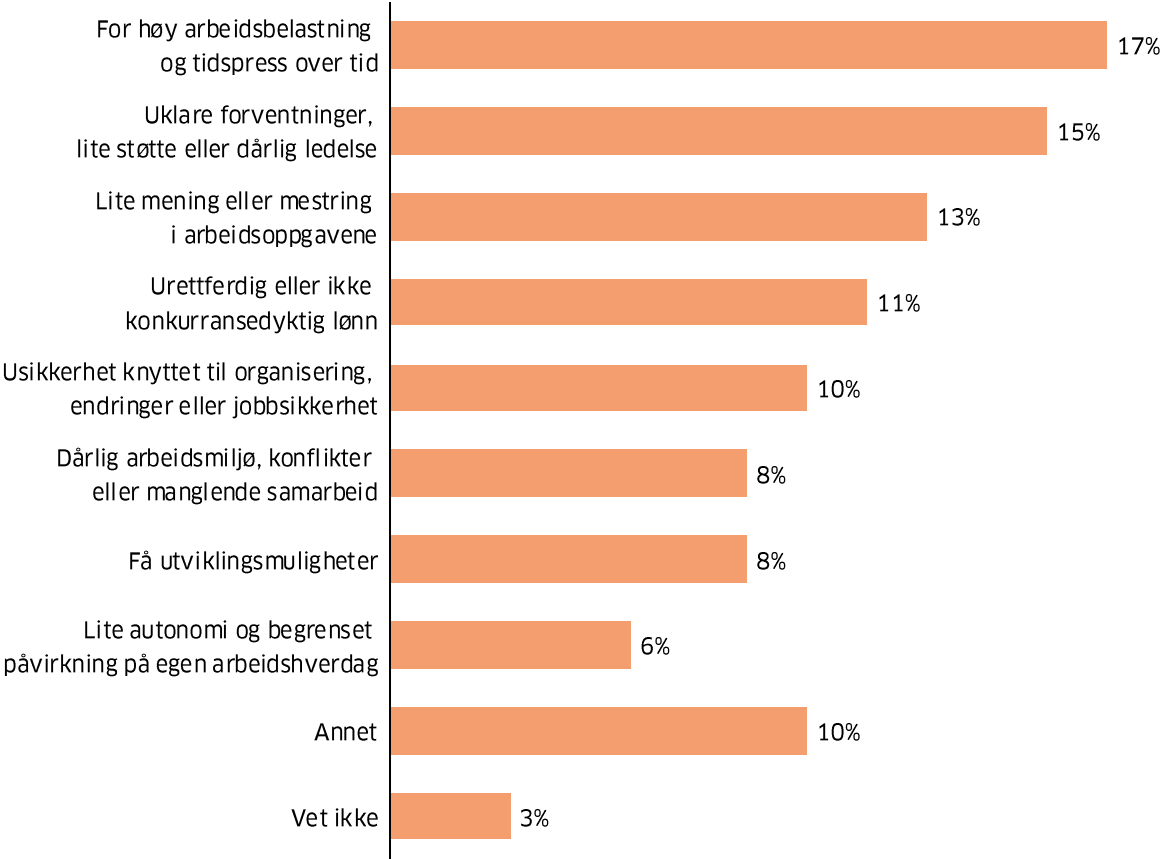


Godt arbeidsmiljø og meningsfulle oppgaver årsaker til trivsel, mens for høy arbeidsbelastning og manglende ledelse er årsaker mistrivsel

Årsaker til å være fornøyd med jobben?



Årsaker til å være misfornøyd med jobben?



Kontakt Virke om rapporten

Anna Cornelia Torp
Rådgiver Analyse
479 10 809
cornelia.torp@virke.no

