

Arbeidsmarkedet nå – mars 2026

«Arbeidsmarkedet nå» er et månedlig notat fra Forskningsseksjonen i Arbeids- og velferdsdirektoratet.

Notatet er skrevet av Johannes Sørbo, johannes.sorbo@nav.no, 27. mars 2026.

Stabil ledighet

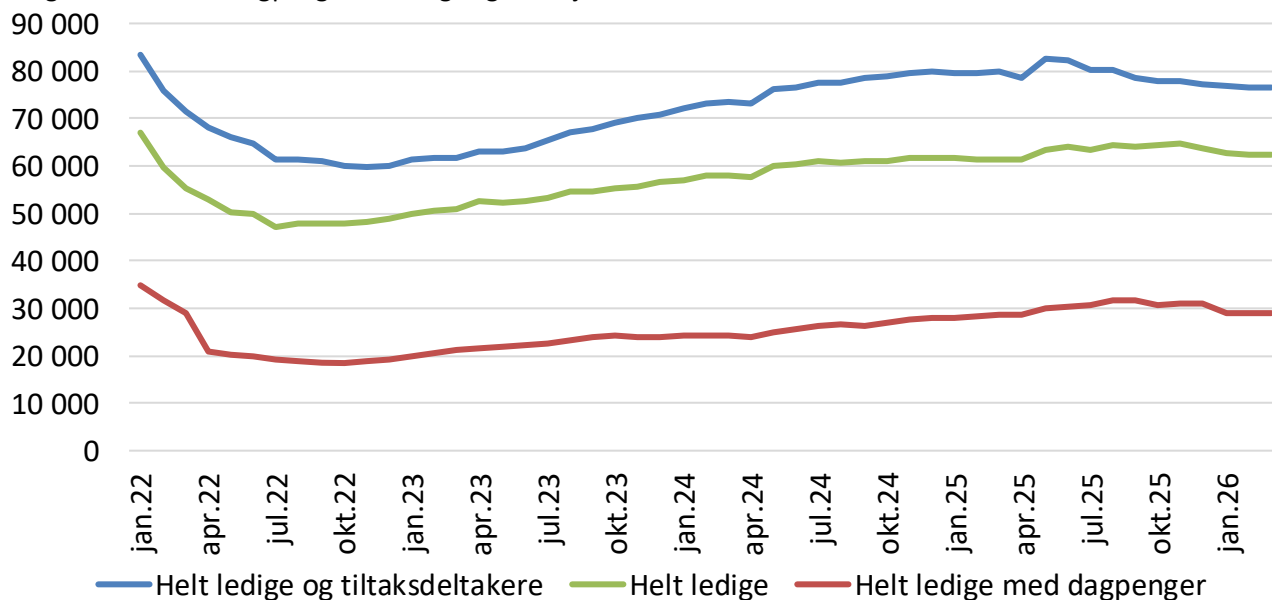
Bruttoledigheten, altså summen av helt ledige og arbeidssøkere på tiltak, holdt seg stabil i mars. Justert for brudd og normale sesongvariasjoner var det en økning på 100 personer fra februar (figur 1).

Bruttoledigheten utgjør 2,5 prosent av arbeidsstyrken. Antall helt ledige holdt seg også stabilt, og utgjør 2,1 prosent av arbeidsstyrken, justert for sesongvariasjoner. Heller ikke antallet delvis ledige endret seg nevneverdig fra februar.

I 2025 var det vært flere brudd i ledighetsstatistikken. Selv om de brudd- og sesongjusterte tallene er korrigert for dette, gir det noe større usikkerhet rundt tallene enn vanlig. Antallet som mottar dagpenger er imidlertid lite påvirket av bruddene, og kan slik sees på som en god indikasjon på den underliggende utviklingen. Sammenlignet med mars i fjor, har antallet helt ledige økt med om lag 900 personer, ifølge de brudd- og sesongjusterte tallene. Bruttoledigheten har i samme periode falt med 3 300 personer. En viktig grunn til denne forskjellen er at tiltaksnivået falt gjennom andre halvår i fjor, se neste side. Ser vi på antallet som mottar dagpenger, er dette på samme nivå som for ett år siden. Det siste halve året har imidlertid både antallet som mottar dagpenger, antallet helt ledige og bruttoledigheten falt.

Ved utgangen av mars var 65 400 personer registrert som helt arbeidsledige hos Nav (ikke sesongjustert). I tillegg var 25 300 personer registrert som delvis arbeidsledige og 12 500 som arbeidssøkere på tiltak. Til sammen var dermed 103 100 personer registrert som arbeidssøkere hos Nav, og 77 900 av disse var helt ledige eller i et arbeidsmarkedstiltak.

Figur 1. Antall personer registrert som helt, summen av helt ledige og tiltaksdeltakere og antallet helt ledige som mottar dagpenger. Sesong- og bruddjusterte tall. Januar 2022 – mars 2026



Kilde: Nav

Bruttoledigheten falt gjennom fjoråret

På grunn av budsjettmessige årsaker var økningen i tiltaksnivået vi normalt ser utover høsten mye mindre enn vanlig i fjor. Siden antall helt ledige kan bli direkte påvirket av antall tiltaksplasser, gir bruttoledigheten derfor et bedre bilde på den samlede situasjonen på arbeidsmarkedet. Bruttoledigheten har nå falt eller holdt seg stabil hver måned siden mai. Det indikerer at den underliggende trenden på arbeidsmarkedet har vært positiv over lenger tid. Fra mai til mars har antallet helt ledige og tiltaksdeltakere falt med om lag 6 000 personer. I samme periode har antall helt ledige falt med om lag 1 100 personer. Det kan i stor grad tilskrives variasjoner i tiltaksnivået, som ikke sier så mye om den underliggende utviklingen.

De siste fire månedene ser vi imidlertid at antall helt ledige har falt noe mer enn bruttoledigheten. Vi forventer at antall helt ledige vil fortsette å falle mer enn bruttoledigheten framover, i takt med at tiltaksnivået tar seg videre opp fra det lave nivået vi har hatt det siste halve året.

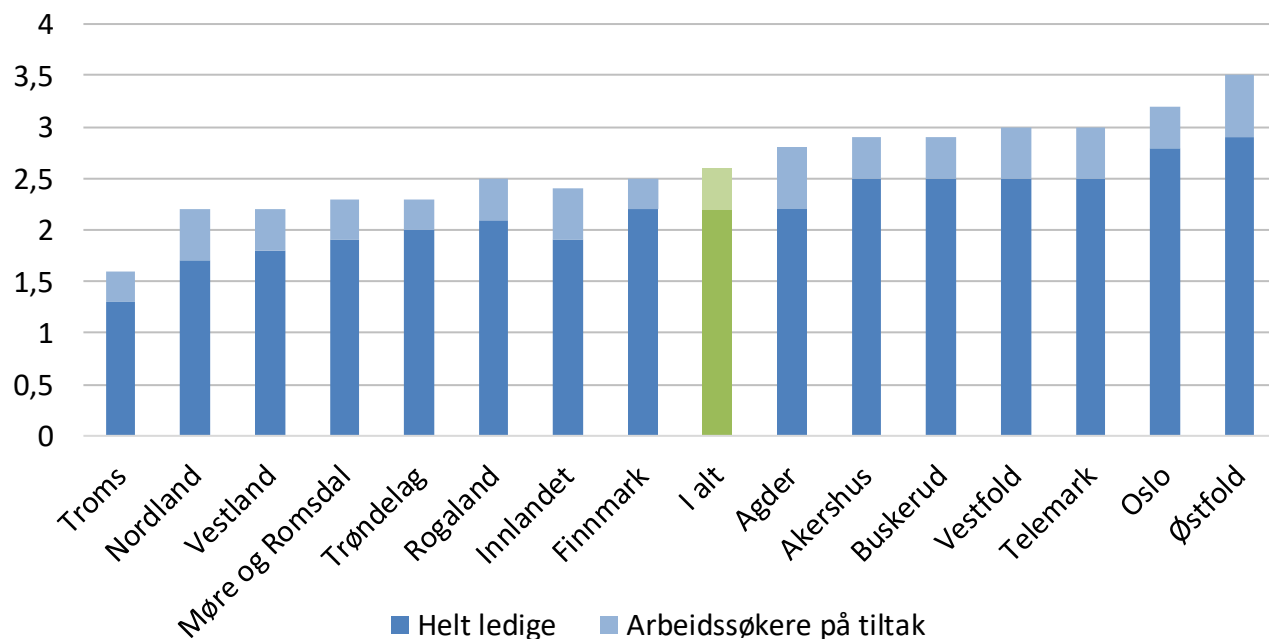
Høyest ledighet i Østfold og Oslo

Bruttoledigheten falt i fire fylker i mars, justert for brudd og sesongvariasjoner. Oslo var fylket med størst nedgang. Fem fylker hadde stabil ledighet, mens den økte i syv. Nordland og Finnmark var fylkene med relativt størst økning den siste måneden.

Ser vi på utviklingen gjennom det siste året skiller Rogaland seg ut, som det eneste fylket med en økning i ledigheten. Justert for brudd, er økningen på 3 prosent fra mars i fjor til mars i år. Finnmark og Telemark er fylkene med størst nedgang i bruttoledigheten det siste året, med henholdsvis 13 og 11 prosent.

Bruttoledigheten er høyest i Østfold, med 3,5 prosent av arbeidsstyrken (figur 2), fulgt av Oslo med 3,2 prosent. Bruttoledigheten er lavest i Troms, med 1,6 prosent av arbeidsstyrken.

Figur 2. Andel av arbeidsstyrken registrert som helt arbeidsledige og tiltaksdeltakere hos Nav. Etter fylke. Mars 2026



Kilde: Nav

Fortsatt nedgang i bruttoledigheten innen bygg og anlegg

Bruttoledigheten fortsetter å falle innen bygge- og anleggsarbeid. Nedgangen i mars var riktignok ikke veldig stor, men bruttoledigheten har nå falt hver måned siden juni i fjor for denne yrkesgruppen.

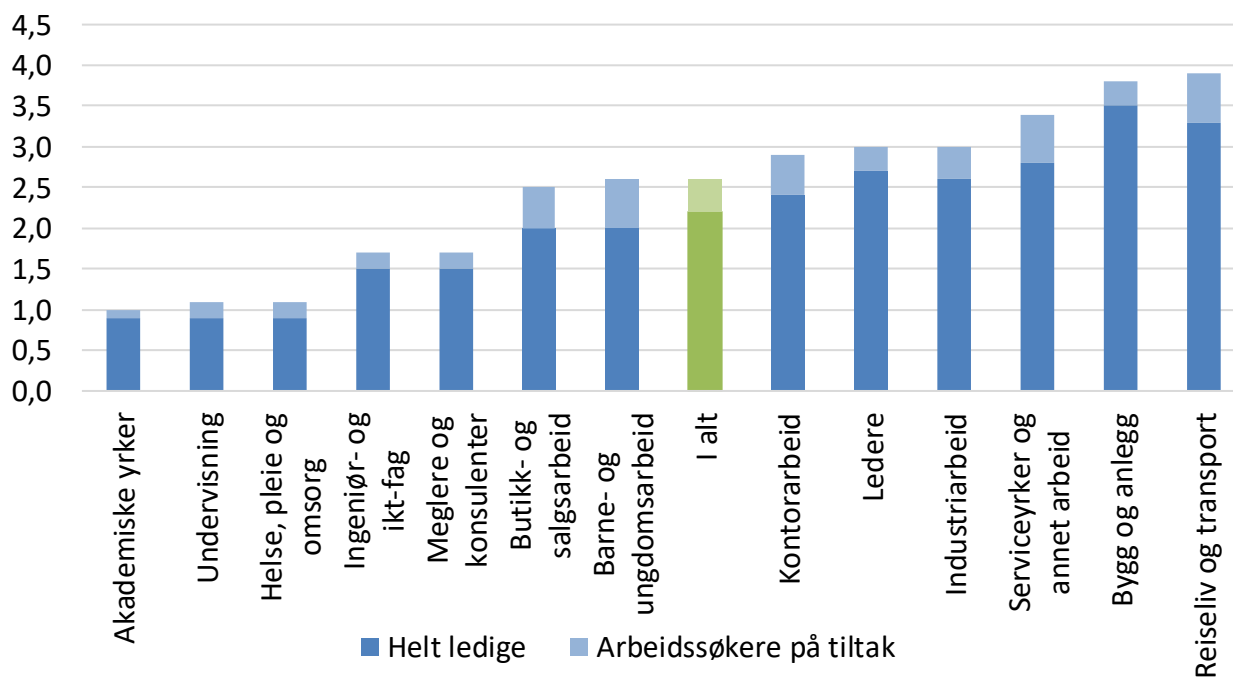
Sammenlignet med mars i fjor er det nå 900 færre helt ledige og arbeidssøkere i tiltak, ifølge de sesong- og bruddjusterte tallene. Det er en nedgang på 10 prosent. Kun i gruppen uten registrert yrkesbakgrunn har fallet vært større. Det skyldes særlig en nedgang i antallet ukrainere som er registrert som helt ledige eller arbeidssøkere i tiltak, og flertallet av disse stod uten registrert yrkesbakgrunn. Sammen med butikk- og salgsarbeid, står disse gruppene for mesteparten av nedgangen i bruttoledigheten det siste året.

I mars var det også flere andre yrkesgrupper med en liten nedgang i bruttoledigheten. Meglere og konsulenter var yrkesgruppen med relativt størst nedgang. Sammenlignet med for ett år siden er likevel bruttoledigheten fortsatt 9 prosent høyere for denne yrkesgruppen. Ingeniør- og ikt-fag skiller seg ut med klart størst økning det siste året. Her har vi sett en økning hver måned siden april i fjor. Sammenlignet med mars i fjor er det nå 600 flere ledige, en økning på 14 prosent. Vi ser en økning for IKT-yrker, men også for blant annet ingeniører innen petroleum, bergverk og metallurgi.

Bruttoledigheten er høyest innen reiseliv og transport, samt bygg og anlegg. Begge med 3,8 prosent av arbeidsstyrken (figur 3). Bruttoledigheten er lavest innen akademiske yrker og undervisning, med 1,0 prosent av arbeidsstyrken.

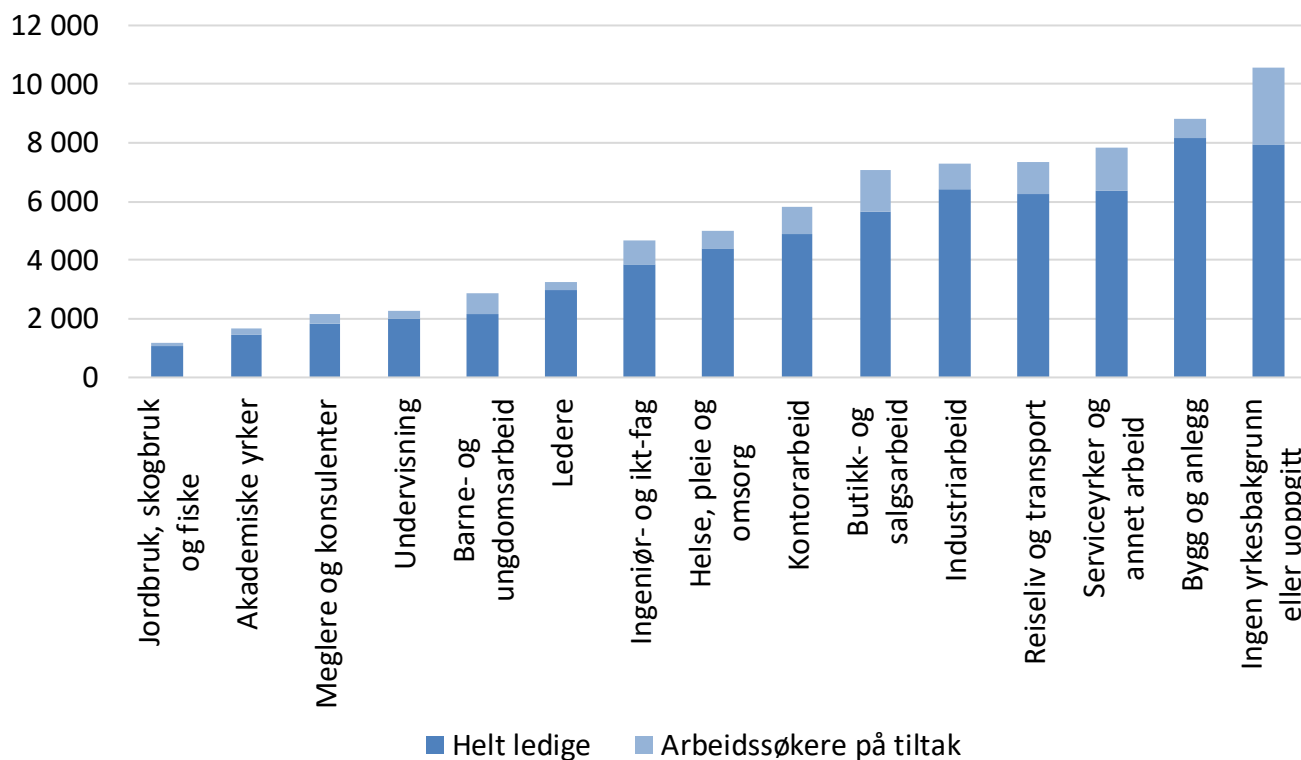
Målt i antall personer er de største gruppene blant de helt ledige og tiltaksdeltakere de som står uten registrert yrkesbakgrunn og personer med bakgrunn fra bygg og anlegg, med henholdsvis 10 600 og 8 800 personer (figur 4).

Figur 3. Andel av arbeidsstyrken registrert som helt arbeidsledige og tiltaksdeltakere hos Nav. Etter yrkesbakgrunn. Mars 2026



Kilde: Nav

Figur 4. Antall personer registrert som helt arbeidsledige og tiltaksdeltakere hos Nav. Etter yrkesbakgrunn. Mars 2026



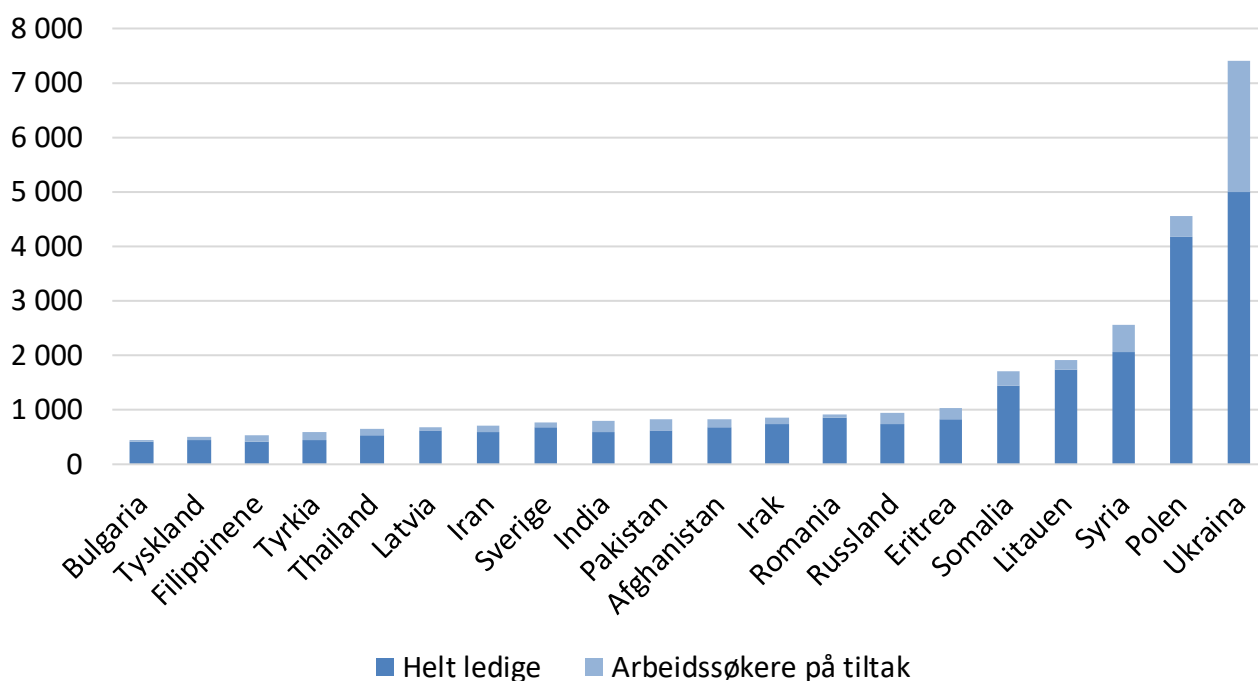
Kilde: Nav

Halvparten har innvandrerbakgrunn

Litt over halvparten (51 %) av de som er registrert som helt ledige eller arbeidssøker på tiltak i mars har innvandrerbakgrunn. Den største gruppen er personer fra Ukraina, som utgjør 7 400 personer (figur 4). Nesten en av fem arbeidssøkere med innvandrerbakgrunn kommer dermed fra Ukraina. Deretter følger personer fra Polen (4 600) og Syria (2 600).

Antall ukrainere som var registrert som hos Nav økte kraftig de første årene etter fullskalainvasjonen i 2022, og var en av de viktigste grunnene til at antall helt ledige økte fra midten av 2022. I takt med at det har kommet færre ukrainske flyktninger har denne utviklingen bremsset opp. Antallet helt ledige og arbeidssøkere på tiltak fra Ukraina har falt med 2 400 personer sammenlignet med mars i fjor. Det skyldes først og fremst at antall tiltaksdeltakere fra Ukraina har falt med 2 200 personer. En del av denne nedgangen skyldes trolig at flere har gått over til andre statuser i Nav, for eksempel nedsatt arbeidsevne eller gruppen «andre på tiltak». Ser vi på alle disse gruppene samlet er det likevel også en nedgang i antallet ukrainere som er registrert hos Nav.

Figur 5. Antall innvandrere registrert som helt arbeidsledige eller arbeidssøkere i et arbeidsmarkedstiltak hos Nav, etter fødeland. De 20 vanligste fødelandene. Mars 2026



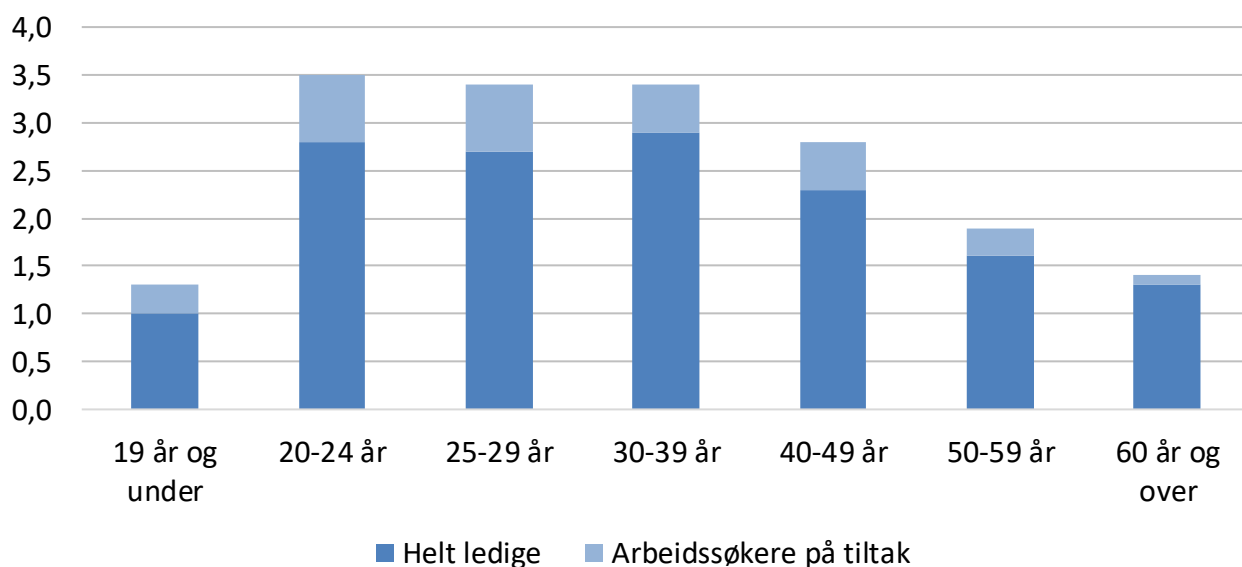
Kilde: Nav

Høyest bruttoledighet blant personer i 20- og 30-årene

I mars gikk bruttoledigheten litt opp for personer under 24 år, mens det var små endringer for de andre aldersgruppene.

Bruttoledigheten er høyest blant personer i aldersgruppene 20-24 år og 30-39 år, med 3,4 prosent av arbeidsstyrken. Lavest ledighet finner vi blant de under 20 år og de fra 60 år og over, med henholdsvis 1,2 og 1,4 prosent (figur 6).

Figur 6. Andel av arbeidsstyrken registrert som helt arbeidsledige og tiltaksdeltakere hos Nav. Etter aldersgruppe. Mars 2026



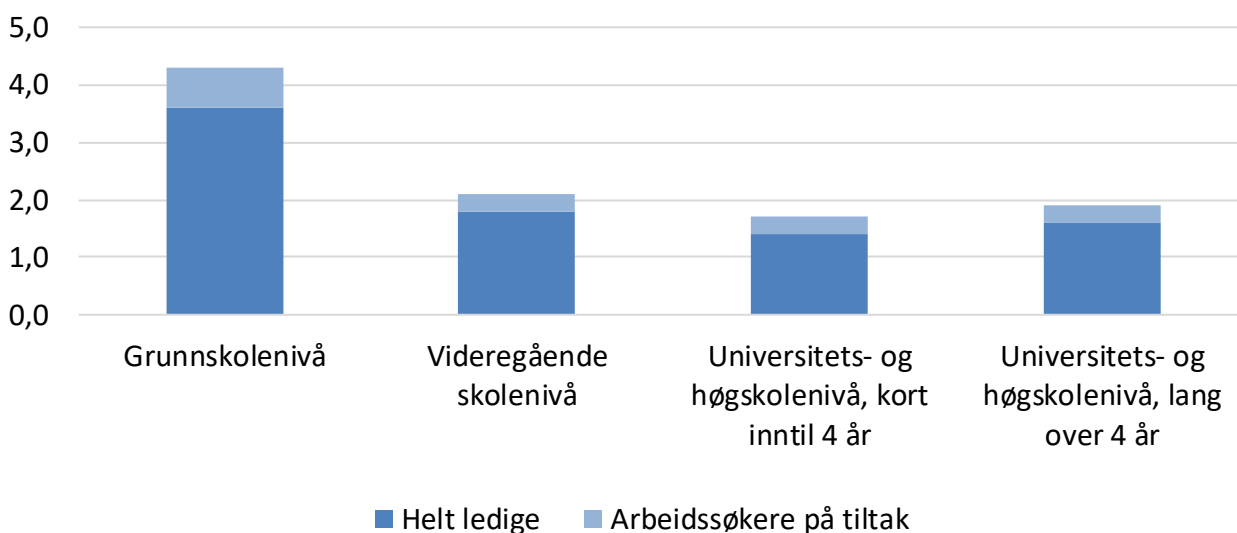
Kilde: Nav

Høyest ledighet for personer uten fullført videregående utdanning

Bruttoledigheten er høyest for de med bare grunnskoleutdanning. I mars var 4,3 prosent av denne gruppen registrert som helt ledige eller tiltaksdeltakere hos Nav (figur 7). Bruttoledigheten er lavest for personer med kort og lang høyere utdanning, med henholdsvis 1,7 og 1,9 prosent av arbeidsstyrken. Målt i antall personer utgjør de med grunnskoleutdanning også den største gruppen, med 21 800 personer, fulgt av de med videregående utdanning, med 21 000 personer. Disse to gruppene utgjør dermed 55 prosent av bruttoledigheten.

Sammenlignet med mars i fjor er det en særlig økning i bruttoledigheten for de med høyere utdanning, på over 4 år, med en økning på 27 prosent. Det må ses i sammenheng med en økning i bruttoledigheten innen yrkesgrupper som ingeniør- og ikt-fag, meglere og konsulenter, samt undervisning, der det typisk stilles krav om høyere utdanning. Samtidig har antallet uten registrert utdanningsbakgrunn falt betydelig, noe som trolig henger sammen med nedgangen i arbeidssøkere fra Ukraina.

Figur 7. Andel av arbeidsstyrken registrert som helt arbeidsledige og tiltaksdeltakere hos Nav. Etter fullført utdanningsnivå. Mars 2026

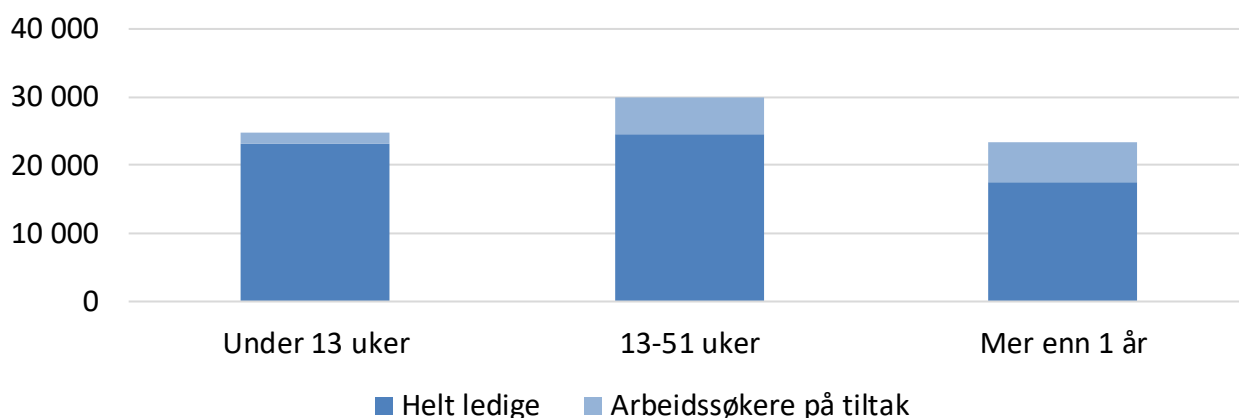


Kilde: Nav

Halvparten har vært arbeidssøkere i mindre enn et halvt år

Halvparten av de 77 900 personene som er registrert som helt ledige eller arbeidssøkere i et arbeidsmarkedstiltak i mars, har vært arbeidssøkere i under et halvt år. 30 prosent har vært arbeidssøkere i mer enn ett år, og 9 prosent i mer enn to år. Sammenlignet med mars i fjor er det en økning på 700 personer i gruppene som har vært arbeidssøkere i mer enn halvannet år, mens det har blitt færre arbeidssøkere med kortere varighet enn dette.

Figur 8. Antall helt ledige og arbeidssøkere på tiltak fordelt på arbeidssøkervarighet. Mars 2026



Kilde: Nav

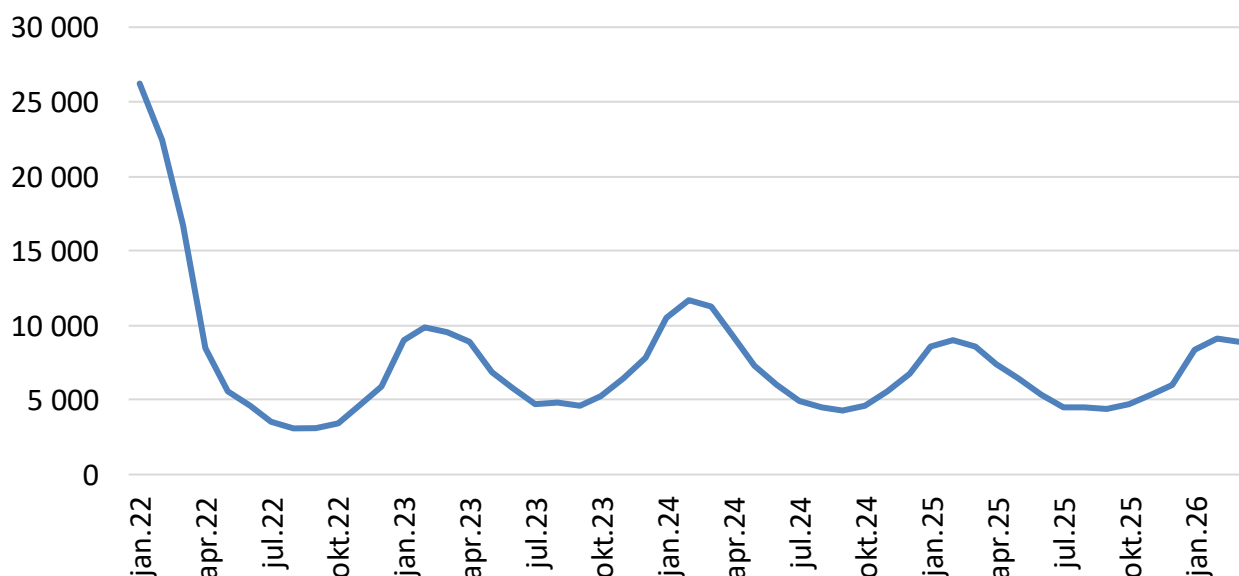
Litt flere nye arbeidssøkere

I løpet av mars registrerte 14 600 personer seg som arbeidssøkere hos Nav. Det tilsvarer om lag 770 nye arbeidssøkere hver virkedag, justert for normale sesongvariasjoner. Antallet nye arbeidssøkere har økt med om lag 50 personer per virkedag, sammenlignet med nivået i januar. Dermed er tilgangen av nye arbeidssøkere nå marginalt over det som var gjennomsnittet gjennom fjoråret.

En av seks nye arbeidssøkere hadde ikke en jobb før de registrerte seg hos Nav. Disse kan ha vært i militæret, utdanning eller annet. Blant de fem av seks som kom fra en jobb er det klart vanligst å oppgi at man har mistet eller kommer til å miste jobben, etterfulgt av personer som blir permittert.

I mars var 8 900 personer registrerte som permitterte (figur 9), hvorav 4 700 var helt permitterte. Det er om lag 300 flere enn samme måned i fjor. Det er en tydelig økning i antall permitterte innen industrien, hvor det nå er 600 flere permitterte enn for ett år siden. Også innen ingeniør- og ikt-fag ser vi en økning i antallet permitterte, på 100 personer. Samtidig er det en nedgang innen bygg og anlegg. Personer med bakgrunn fra bygg og anlegg (29 %) og industriarbeid (25 %) utgjør de to klart største gruppene.

Figur 9. Antallet permitterte arbeidssøkere. Ikke sesongjustert. Januar 2022 – mars 2026



Kilde: Nav

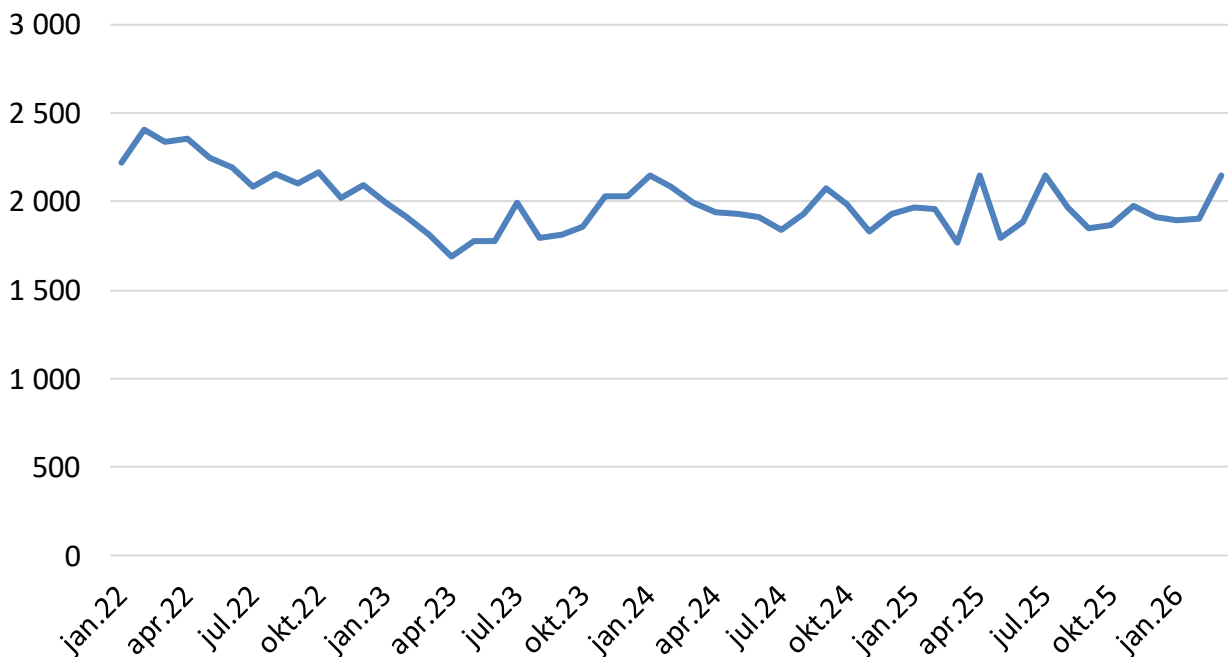
Flere utlyste stillinger

I løpet av mars ble det registrert 54 300 ledige stillinger på arbeidsplassen.no. Det tilsvarer om lag 2 100 nye stillinger per virkedag, justert for normale sesongvariasjoner (figur 10). Det er en klar økning fra forrige måned, og klart over gjennomsnittet det siste drøye året. Skulle dette vedvare de neste månedene er det et positivt tegn for den videre utviklingen på arbeidsmarkedet.

Sammenlignet med mars i fjor ble det i år registrert 22 prosent flere ledige stillinger, og vi ser en økning for alle yrkesgrupper utenom jordbruk, skogbruk og fiske. Økningen er størst for stillinger innen bygg og anlegg (43 %) og for meglere og konsulenter (36%). Det registreres flest ledige stillinger innen helse, pleie og omsorg (12 300), butikk- og salgsarbeid (5 900), samt serviceyrker og annet arbeid (5 600).

Det ble lyst ut flest stillinger i Oslo (9 300), fulgt av Vestland (7 000) og Akershus (5 900). Sammenlignet med mars i fjor ser vi en økning i alle fylker, bortsett fra Nordland som har en liten nedgang. Økningen er størst i Buskerud (42 %) og Oslo (32 %).

Figur 10. Tilgang ledige stillinger per virkedag. Sesongjustert. Januar 2022 – mars 2026



Kilde: Nav

Spesielle forhold

Det pågår for tiden et større moderniseringsarbeid på arbeidsmarkedsområdet i Nav. Samtidig pågår det en regelverksanalyse av arbeidsmarkedslovens §10, som omhandler retten til å stå registrert som arbeidssøker.

Som følge av moderniseringen må statistikk-løsningene som ivaretar arbeidsmarkedsstatistikken tilpasses og etter hvert etableres på nytt med data fra nye fagsystemer. Dette medfører at det i en periode vil være justeringer og mulige brudd i arbeidsmarkedsstatistikken. Les mer om dette på denne siden

<https://www.nav.no/no/nav-og-samfunn/statistikk/arbeidssokere-og-stillinger-statistikk/hovedtall-om-arbeidsmarkedet>