DET PSYKIATRISKE SENTER

ADD og ADHD: Hva er forskjellen på symptomene?

Sara Habib · 20. sep. 2026 · Oppdatert 30. okt. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige punkter

- ADD er en eldre betegnelse på det som nå kalles ADHD med overveiende uoppmerksom profil.
- ADHD deles inn i tre former: uoppmerksom, hyperaktiv-impulsiv og kombinert.
- ADHD med uoppmerksom profil påvirker hovedsakelig konsentrasjon, hukommelse og organiseringsevne.
- Personer med denne formen for ADHD kan virke uoppmerksomme, glemsomme eller henfalne til egne tanker.
- Barn kan ha vanskeligheter med lekser, instruksjoner og det å holde orden på tingene sine.
- Voksne kan gå glipp av tidsfrister, glemme avtaler eller begynne på oppgaver uten å fullføre dem.
- Jenter og kvinner kan bli oversett, ettersom symptomene deres ofte er mer lavmælte og mindre synlige.
- Tankekjør, tidsblindhet og hyperfokus kan også påvirke hverdagen.
- En grundig ADHD utredning kartlegger symptomer over tid og på ulike livsområder.
- Behandlingen kan omfatte medisiner, terapi, coaching og ferdighetstrening.

Kort sagt

ADD og ADHD er ikke separate tilstander. ADD er en eldre betegnelse på det som nå kalles ADHD av typen med hovedvekt på uoppmerksomhet, mens ADHD også kan omfatte symptomer på hyperaktivitet og impulsivitet.

ADD er ikke lenger en egen diagnose. ADHD har nå tre ulike former: uoppmerksom, hyperaktiv-impulsiv og kombinert. Symptomene kan arte seg ulikt hos barn og voksne, og tilstanden blir også oftere oversett hos jenter og kvinner.

I denne guiden lærer du om forskjellen på ADD og ADHD, og hvordan symptomer på uoppmerksomhet kan vise seg hos barn og voksne. Vi går også gjennom tegn, ulike former, utredning, behandling og når det er lurt å søke hjelp.

Er ADD det samme som ADHD?

ADD og ADHD er samme tilstand. ADD var en betegnelse som ble brukt før 1994 om personer som hadde vanskelig for å konsentrere seg, men som ikke var hyperaktive. Det året ble ADD innlemmet i ADHD. Dermed får alle nå samme diagnose: ADHD.

I dag deles ADHD inn i tre typer. Én type omfatter oppmerksomhetsvansker; dette er det man tidligere kalte ADD. Hvis en person har symptomer på ADD, kalles det derfor ganske enkelt ADHD av uoppmerksom type.

Hva er ADHD?

ADHD (oppmerksomhetssvikt og hyperaktivitet) er en tilstand som påvirker oppmerksomhet, impulskontroll og aktivitetsnivå. Den kan gjøre det vanskeligere å konsentrere seg, holde orden, håndtere tid, kontrollere impulser eller fullføre oppgaver. Symptomene kan variere fra person til person og kan endre seg med alderen.

Hva er ADHD med hovedvekt på uoppmerksomhet (ADD)?

ADHD med hovedvekt på uoppmerksomhet er en type ADHD der utfordringene først og fremst knytter seg til fokus og oppmerksomhet. Dette er den moderne betegnelsen på det som tidligere ble kalt ADD. Personer med denne typen mister ofte oversikten, glemmer instrukser og faller ut av samtalen, selv når noen snakker direkte til dem.

De unngår også oppgaver som krever stor mental innsats – som papirarbeid eller studier og lar seg lett avlede av tilfeldige lyder og tanker.

Ingenting av dette betyr at de er late eller likegyldige. Oppmerksomhetssystemet deres fungerer annerledes, slik at fokuset glir bort uten at de selv merker det. Nettopp derfor blir denne typen ofte oversett eller misforstått.



Hva er forskjellen på symptomer mellom ADD og ADHD?

Den grunnleggende forskjellen ligger i bevegelse og impulskontroll, ikke i oppmerksomhet. Symptomer på ADD dreier seg utelukkende om manglende oppmerksomhet, mens symptomer på ADHD inkluderer hyperaktivitet og impulsivitet i tillegg til oppmerksomhetsvansker.

Kjennetegn	ADD	ADHD
Hovedområde for symptomer	Kun oppmerksomhet og fokus	Hyperaktivitet, impulskontroll og fokus
Atferd	Dagdrømming, mister fokus og går glipp av detaljer	Fikting, avbryting, handling før tenkning
Fysisk rastløshet	Sjelden eller mild	Vanlig, vanligvis synlig
Hvor lett det er å oppdage	Vanligvis oversett, ser ut som latskap eller sjenanse	Merker ting raskere, forstyrrer klasserommet
Vanlig kommentar fra lærere	Følger ikke med	Klarer ikke å sitte stille
Vanligere hos	Jenter og voksne diagnostisert senere i livet	Gutter, diagnostisert tidligere
Risiko for å bli oversett	Høy	Senke



Hvilke typer ADHD finnes det?

ADHD har tre offisielle fremstillingsformer, basert på DSM-5. En person kan bevege seg mellom ulike typer over tid, ettersom symptomene endrer seg med alder og omgivelser.

Uoppmerksom fremtreden

Denne typen kjennetegnes av konsentrasjonsvansker uten særlig grad av hyperaktivitet, og den forblir ofte uoppdaget i årevis. Vanlige symptomer på ADHD med hovedvekt på uoppmerksomhet er:

- At man ofte mister oversikten over oppgaver eller personlige eiendeler
- Vansker med å følge instruksjoner eller fullføre lekser
- At man virker uoppmerksom, selv når noen snakker direkte til en
- At man unngår oppgaver som krever vedvarende mental innsats
- At man blir distrahert av tanker eller lyder som ikke har med saken å gjøre

Hyperaktiv-impulsiv fremtreden

Denne typen kjennetegnes mer av fysisk rastløshet og impulsivitet enn av rene oppmerksomhetsvansker. Vanlige symptomer på hyperaktiv-impulsiv ADHD er:

- Å fikle, tromme med fingrene eller vri seg på stolen
- Å forlate stolen i situasjoner der man forventes å sitte stille

- Å snakke svært mye eller rope ut svar
- Å avbryte samtaler eller leker
- Vanskeligheter med å vente på tur

Kombinert presentasjon

Dette er den vanligste typen. Den omfatter både symptomer på uoppmerksomhet og symptomer på hyperaktivitet og impulsivitet, i et omfang som påvirker hverdagen. De fleste barn som først får diagnosen ADHD, tilhører denne kombinerte gruppen. Mange går senere over til et mønster preget mer av uoppmerksomhet, ettersom hyperaktiviteten avtar med alderen.

Hva er ADD tegnene hos barn?

Symptomer på ADD hos barn viser seg som konsentrasjonsvansker, ikke hyperaktivitet. Barnet virker heller distrahert, glemsk eller oppslukt av sin egen verden enn forstyrrende.

Vanlige tegn er blant annet:

- Faller ut av det som skjer i timen eller i samtaler
- Glemmer ofte lekser, bøker eller beskjeder
- Mister ting som blyanter, jakker eller matbokser
- Sliter med å fullføre oppgaver de har begynt på
- Virker sjenert, treg eller umotivert i lærernes øyne



Hva er symptomene på ADD hos voksne?

Hos voksne viser ADD symptomer seg som vedvarende utfordringer med konsentrasjon, hukommelse og organisering, enten på jobb eller hjemme. Hyperaktivitet er vanligvis borte eller svært mild i voksen alder. Vanlige symptomer på ADD hos voksne inkluderer:

- Å gå glipp av tidsfrister eller glemme avtaler
- Vanskeligheter med å håndtere tid og daglige gjøremål
- En følelse av mental tåke eller å lett bli overveldet
- Å starte på prosjekter, men sjelden fullføre dem
- Et mønster med prestasjoner som ligger under eget evnenivå

Hva er symptomene på ADD hos jenter og kvinner?

Symptomer på ADD hos jenter og kvinner er som regel innadvendte og lite synlige utad, noe som gjør at de lett kan bli oversett. I stedet for synlig rastløshet, gir tilstanden seg utslag i mental støy og tvil på seg selv. Vanlige symptomer på ADD hos kvinner og jenter inkluderer:

- Dagdrømming eller tap av konsentrasjon under undervisning eller møter
- Følelse av angst eller overveldelse ved forsøk på å holde orden
- Å bli oppfattet som sjenert eller distré, snarere enn at man faktisk sliter
- Å måtte anstrenge seg ekstra hardt bare for å opprettholde en fasade

- Emosjonell sårbarhet knyttet til en langvarig følelse av å ligge etter

Hva er symptomene på ADD hos menn?

ADD symptomer hos menn kan innebære en viss rastløshet, men hovedproblemet er manglende oppmerksomhet, ikke hyperaktivitet. Tilstanden forveksles ofte med skjødesløshet eller manglende motivasjon. Vanlige symptomer på ADD hos menn inkluderer:

- At man ofte glemmer oppgaver, verktøy eller avtaler
- At man “kobler ut” mentalt under samtaler eller møter
- Utsettelse av oppgaver som krever vedvarende konsentrasjon
- At man hopper mellom oppgaver uten å fullføre noen av dem
- Frustrasjon over å ha blitt kalt lat i årevis

Hva er tankekjør, tidsblindhet og hyperfokus ved ADD?

Dette er tre mindre kjente ADD symptomer som sjelden dukker opp på sjekklister, men som påvirker hverdagen like mye som glemsomhet eller manglende konsentrasjon. Alt koker ned til én ting: ADD hjernen håndterer tanker, tid og oppmerksomhet på en annen måte enn hjernen til folk flest.

Tankekjør

Tankekjør innebærer at tankene hopper raskt fra én idé til en annen, vanligvis uten en tydelig stopp. Det kan føles som å ha for mange faner åpne samtidig, noe som gjør det vanskelig å slappe av, sovne eller holde fokus på én oppgave uten at nye tanker drar oppmerksomheten bort.

Tidsblindhet

Tidsblindhet innebærer at man har vanskelig for å kjenne på hvor mye tid som har gått, eller hvor lang tid en oppgave vil ta. Det handler ikke om manglende vilje eller omtanke. Personer med dette kommer ofte for sent til tross for gode intensjoner, undervurderer tidsbruken og mister tidsfølelsen så fullstendig at en time kan føles som ti minutter.

Hyperfokus

Hyperfokus er motstykket til manglende oppmerksomhet: et intenst, fastlåst fokus på én aktivitet, ofte i timevis av gangen. Det oppstår ved oppgaver som oppleves som interessante eller givende; man kan miste oversikten over måltider, søvn og omgivelsene, samtidig som det er vanskelig å bryte ut av tilstanden når den først har begynt.

Hvorfor blir ADHD med hovedvekt på uoppmerksomhet oftere oversett?

ADHD preget av uoppmerksomhet blir ofte oversett fordi tilstanden ikke forstyrrer omgivelsene. Det forekommer ingen rastløshet, avbrytelser eller utagerende atferd. Dermed er det ikke alltid at lærere, foreldre eller til og med leger knytter disse stille utfordringene til ADHD.

Tilstanden kan også minne om andre ting i starten. Et barn som dagdrømmer, blir gjerne stemplet som lat eller umotivert. En uorganisert voksen blir ofte kalt skjødesløs. Siden ingenting ved tilstanden virker akutt eller forstyrrende, tenker verken omgivelsene eller personen selv nødvendigvis på å undersøke saken nærmere, før problemene har hopet seg opp over flere år.

Folkehelseinstituttet (FHI) har rapportert om en økning i bruken av ADHD medisiner blant unge i Norge, særlig blant jenter. I 2023 brukte 3,5 % av jentene og 5,4 % av guttene i alderen 13–17 år ADHD medisiner. Økt kunnskap om ADHD hos jenter kan være en årsak til denne økningen, ettersom symptomene hos jenter kan være mindre synlige og tidligere ofte blitt oversett.

Denne typen ADHD er også vanligere blant jenter og voksne to grupper som generelt har en tendens til å få diagnosen senere i livet. Mange kompenserer i det stille og jobber ekstra hardt bare for å henge med, noe som gjør at symptomene forblir skjulte enda lenger, noen ganger helt til utbrenthet eller store livsendringer tvinger frem en avklaring.



Hvordan utredes ADHD med hovedvekt på uoppmerksomhet?

Uoppmerksom ADHD vurderes gjennom et fullstendig klinisk intervju. Det starter med en henvisning fra fastlegen til en spesialist, som sjekker symptomhistorikken siden barndommen, bekrefter at symptomene dukker opp i mer enn én setting og utelukker tilstander som angst eller depresjon som vanligvis ligner.

Uoppmerksomhetssymptomer er stille og lette å underrapportere; klinikere legger vanligvis til vurderingsskalaer utfylt av foreldre, lærere eller partnere. Dette trinnet er viktigst for denne typen. Det er en av dem som oftest forveksles med angst eller utbrenthet før ADHD noen gang vurderes.

Hvordan behandles ADHD med hovedvekt på uoppmerksomhet?

ADHD med hovedvekt på uoppmerksomhet behandles med en kombinasjon av medisiner og ikke medikamentelle tiltak, tilpasset den enkeltes behov. Behandlingen omfatter vanligvis begge deler, ettersom medisiner bidrar til bedre konsentrasjon, men ikke bygger opp rutinene og ferdighetene som trengs i hverdagen.

Legemidler

Sentralstimulerende midler er det vanligste alternativet og førstevalget. De fungerer godt mot symptomer knyttet til uoppmerksomhet. Alternativer uten sentralstimulerende effekt brukes når sentralstimulerende midler ikke egner seg.

Ikke-medikamentell støtte

- Kognitiv atferdsterapi hjelper med å håndtere utsettelse, selvkritikk og unngåelse. Coaching eller ferdighetstrening for tidsstyring og organisering.
- Terapi for emosjonell påvirkning, spesielt for voksne som får diagnosen senere i livet og som trenger å bearbeide år med misforståelser før diagnosen stilles.
- Del opp oppgaver i små trinn. Store oppgaver føles overveldende og unngås; små trinn føles gjennomførbare.
- Bruk synlige påminnelser. Klistrelapper, telefonalarmer og synlige kalendere bidrar til å motvirke glemsel.
- Reduser visuelt og auditivt rot. En roligere arbeidsplass reduserer antallet ting som konkurrerer om oppmerksomhet.
- Bygg rutiner, ikke viljestyrke. Faste daglige vaner reduserer antallet beslutninger som krever vedvarende fokus.

Når bør man søke hjelp?

Oppsøk lege dersom symptomer knyttet til oppmerksomhet, rastløshet eller impulsivitet vedvarer i mer enn seks måneder, og hvis utfordringer i hverdagen begynner å påvirke arbeid eller relasjoner. Du kan få profesjonell psykiatrisk og psykologisk hjelp ved Det Private Psykiatriske Senter.

Vi tilbyr privat ADHD utredning for menn, med kort ventetid og uten krav om henvisning. Bestill en konsultasjon og ta det første steget.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **ADHD Norge. (2021, December 9). ADHD og uoppmerksom type. ADHD Norge**
2. **Folkehelseinstituttet (FHI). (2024, november 18). Økning i bruk av ADHD-medisin for unge gutter og jenter. FHI**

https://dps.no/add-og-adhd-hva-er-forskjellen-pa-symptomene/