ADHD hos kvinner: symptomer, tegn og utredning

Sara Habib · 19. sep. 2026 · Oppdatert 30. okt. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige konklusjoner

- ADHD hos kvinner ser ofte annerledes ut enn ADHD hos menn.
- Uoppmerksomhet, glemsomhet og desorganisering er vanlige tegn.
- Mange kvinner opplever indre rastløshet i stedet for synlig hyperaktivitet.
- Maskering kan skjule ADHD symptomer i mange år.
- Kvinner får ofte diagnosen senere fordi symptomene deres er lettere å overse.
- ADHD symptomer kan endre seg i løpet av pubertet, graviditet og overgangsalder.
- Angst og depresjon kan oppstå sammen med ADHD.
- ADHD symptomer kan overlappe med andre helsetilstander.
- En skikkelig ADHD vurdering ser på symptomer, barndomshistorie og andre tilstander.
- Behandling kan omfatte medisiner, terapi og praktiske daglige strategier.

Kort sagt:

ADHD hos kvinner viser seg vanligvis som glemsomhet, dårlig organisering, konsentrasjonsvansker, indre rastløshet og emosjonell overbelastning. Mange kvinner maskerer symptomene sine eller forveksles med å ha angst eller depresjon. Dette kan forsinke diagnosen til voksen alder. En skikkelig ADHD vurdering kan bidra til å identifisere symptomene og utelukke andre mulige årsaker.

Kvinner med ADHD viser ofte ikke høylytt eller rastløs atferd. Det fremstår som et travelt, slitent sinn som er vanskelig å koble av, glemsk og stille sliter, mens det tilsynelatende virker bra utad. Dette er en av grunnene til at mange kvinner forblir udiagnostisert i årevis. I mange år ble ADHD ofte sett på som en tilstand som hovedsakelig rammet gutter.

Rastløse, høylytte gutter hadde en tendens til å skille seg ut i klasserommet og tiltrekke seg oppmerksomhet. Stille jenter som stirret ut av vinduet, mistet leksene sine eller snakket for mye, gikk ofte ubemerket hen. I dag er det en mye større forståelse av ADHD hos kvinner. Som et resultat får flere jenter og kvinner diagnosen ADHD enn noen gang før, noe som fremhever fremgangen i bevissthet og støtte.

Hva er ADHD hos kvinner, og hvorfor ser det annerledes ut?

ADHD hos kvinner er den samme nevrobiologiske tilstanden som hos menn. Men symptomene kommer vanligvis mer til uttrykk gjennom indre rastløshet og emosjonell dysregulering enn gjennom synlig hyperaktivitet. Hovedsymptomene inkluderer uoppmerksomhet, impulsivitet og hyperaktivitet, som er konsistente på tvers av diagnostiske manualer. Det varierer i hvordan disse symptomene viser seg.

Jenter og kvinner blir ofte sosialt oppmuntret til å være omsorgsfulle, organiserte og lydige. Disse rolleforventningene kan gjøre ADHD symptomer mer synlige når de prøver å møte ytre krav samtidig som de føler indre press. De blir vanligvis sosialisert til å være empatiske, styre hjem og familie, være omsorgsfulle mødre og oppføre seg lydig og tilpasningsdyktig.

Hvor mange kvinner i Norge har ADHD?

I de senere årene har vi sett flere unge kvinner få diagnosen ADHD, og etter hvert som folk blir eldre, blir forskjellen mellom kjønnene mindre merkbar. I dag har voksne nesten like mange ADHD diagnoser mellom menn og kvinner. Likevel får gutter diagnosen oftere enn jenter i barndommen, noe som fremhever noen interessante forskjeller i hvordan ADHD viser seg i ulike aldre.

Data fra folkehelserapporten viste at Registrerte ADHD diagnoser blant unge kvinner (16–19 år) doblet seg fra 1,5 % i 2019 til 3,1 % i 2022, en langt brattere økning enn blant gutter i samme aldersgruppe i samme periode.

Samtidig hadde gutter i alderen 6–11 år fortsatt 2,5 ganger større sannsynlighet enn jenter for å få en ADHD diagnose i 2022, og totalt sett var det 38 % flere gutter og menn enn jenter og kvinner med en ADHD diagnose i perioden 2010–2022.



Hva er symptomene på ADHD hos kvinner?

ADHD hos kvinner involverer vanligvis tre sammenkoblede områder: utfordringer med oppmerksomhet, subtil rastløshet og sterke emosjonelle reaksjoner. Husk at ikke alle kvinner vil oppleve alle disse symptomene, og intensiteten deres kan variere sterkt fra person til person.

Uoppmerksomme symptomer

- Mister tidsforståelsen og kjører ofte for sent
- Lavt oppmerksomhetsspenn
- Dagdrømming
- Starter på oppgaver, men fullfører dem sjelden
- Unngå oppgaver som krever kontinuerlig oppmerksomhet
- Glemmer avtaler, regninger eller hvor du legger nøklene dine
- Å sone ut midt i en samtale, og så ikke vite hva som ble sagt
- Bli sittende fast i uviktige detaljer og misligholde tidsfrister
- Å gjøre uforsiktige feil på oppgaver du vet hvordan du skal gjøre
- Føler seg mentalt tåkete selv etter nok søvn

Hyperaktive impulsive symptomer (vanligvis internalisert)

- En hjerne som aldri slår seg av, med konstant indre prat
- Snakker fort eller mye, avbryter noen ganger uten å mene det
- Fikler stille, håret virvler, bena spretter, tegner kruseduller
- Impulsivt forbruk, slutt eller avgjørelser om forhold
- Rastløshet som føles som angst, men som ikke utløses av en spesifikk bekymring

Emosjonelle og relasjonelle symptomer

- Sterke emosjonelle reaksjoner som føles vanskelige å kontrollere (emosjonell dysregulering)
- Avvisningssensitiv dysfori, intens smerte etter kritikk eller opplevd avvisning
- Kronisk følelse av underprestasjon til tross for hard innsats
- Lav selvtillit bygget opp over år med «ikke å måle seg»
- Vanskeligheter med å opprettholde vennskap på grunn av glemsomhet eller overveldelse
- Utbrenthet fra stadig å kompensere for å virke normal

Hvordan endrer ADHD symptomer seg på tvers av kvinners livsfaser?

ADHD symptomer hos kvinner kan endre seg over tid, spesielt under store hormonelle endringer gjennom livet. Å forstå dette mønsteret kan bidra til å forklare hvorfor noen kvinner kanskje ikke får diagnosen før voksen alder, graviditet eller overgangsalder.

Barndom

Jenter med ADHD er mer sannsynlig å være stille dagdrømmere enn forstyrrende bråkmakere. De kan bli stemplet som romslige, sjenerte eller trege i starten, i stedet for å bli henvist til evaluering.

Tenårene

Puberteten medfører en bølge av hormonelle forandringer, som kan gjøre at mange jenters symptomer føles mer intense. Det sosiale presset om å virke organisert og samlet fører ofte til at disse følelsene maskeres enda mer, noe som noen ganger kan øke angsten.

Ung voksen alder

Dette skjer ofte når mange kvinner får diagnosen, vanligvis rundt perioder med økt uavhengighet, som når man begynner på universitetet, får sin første jobb eller bor alene. I disse øyeblikkene kan det hende at de vanlige mestringsstrategiene ikke lenger føles tilstrekkelige, noe som gjør det til en utfordrende, men verdifull del av personlig vekst.

Graviditet og fødsel

Noen kvinner merker symptomer under graviditeten. For noen lindres symptomene midlertidig, mens for andre, spesielt etter fødsel, gjør søvnmangel og hormonforandringer ADHD symptomene intense.

Perimenopause og overgangsalder

Lavere østrogennivåer fører ofte til økt uoppmerksomhet, hjernetåke og emosjonelle opp og nedturer. Disse endringene kan noen ganger til og med føre til en førstegangs ADHD diagnose hos kvinner i 40 eller 50 årene.

Hva er maskering, og hvorfor er det slitsomt?

Maskering handler om å bruke lærte strategier for å skjule ADHD trekk slik at de ikke skiller seg ut. Det er en viktig grunn til at mange kvinner med ADHD ikke får diagnosen før de når voksen alder. Fra ung alder lærer jenter ofte at det å være for høylytt, for distrahert eller for rotete kan tiltrekke seg kritikk.

For å takle det utvikler mange smarte måter å kompensere på: de bruker fargekodede planleggere, forbereder seg for mye på samtaler, holder seg stille i grupper eller kopierer de roligere klassekameratene. Selv om disse strategiene kan virke effektive på overflaten, krever de ofte en enorm mengde mental energi under seg.

Vanlige maskeringsatferder:

- Overforberedelser til møter eller sosiale arrangementer for å skjule glemsomhet
- Å tie stille i grupper for å unngå impulsive kommentarer
- Jobber sent for å gjøre om oppgaver som ble gjort uforsiktig tidligere
- Bruk av ekstreme organisasjonssystemer som kollapser under stress
- Å speile andres rolige oppførsel i offentlige omgivelser

Dette kan være en stille utfordring; å skjule symptomer krever mye energi. Mange kvinner opplever stress, angst eller utbrenthet etter å ha forsøkt å takle det i stillhet i årevis.

Maskering kan være veldig slitsomt fordi det krever at hjernen din håndterer to ting samtidig: å håndtere ADHD symptomer og konstant overvåke hvordan de fremstår for andre. Den andre delen stopper aldri helt, ikke engang når du er alene, noe som stille og rolig kan tappe energien din gjennom dagen. Om kvelden kan du føle deg utmattet uten å egentlig forstå hvorfor, siden årsaken har vært usynlig hele tiden.



Tegn på ADHD som mange kvinner kjenner igjen

Utover bare kliniske sjekklister deler mange kvinner hjertevarme historier om de enkle, hverdagslige øyeblikkene da de først begynte å innse at de kanskje hadde ADHD. De er spesifikke og får kvinner til å stoppe opp og tenke at dette ikke er normalt. Her er følgende tegn mange kvinner kjenner igjen:

- **Hva sa læreren nettopp? øyeblikket.**Å sitte i en forelesning eller et møte, tilsynelatende lytte, og så innse at du ikke aner hva som nettopp ble sagt. Ikke fordi du ikke prøvde, men fordi tankene dine er ute av rommet.
- **En fot eller hånd som beveger seg av seg selv.**Å sitte stille for å se på TV eller sitte gjennom en time, mens en fot spretter eller en penn tapper, uten at du merker at du gjør det.
- **Plutselig energi til feil tid.**Føler meg lys våken og full av ideer rett ved leggetid, og sliter deretter med å komme i gang neste morgen.
- **Gråt av frustrasjon som føles større enn avtrekkeren.**Å bli uventet opprørt over noe lite, og deretter føle seg forvirret eller flau over din egen reaksjon etterpå.
- **Mister de samme tingene gjentatte ganger.**Ikke bare nøkler én gang, men det er også luen, vottene, telefonen, vannflasken, på en løkke, uke etter uke.
- **Snakker, og så innser jeg at du ble avbrutt.**Å hoppe inn i en samtale med noe du gleder deg til. Bare for å legge merke til etterpå at du avbryter noen uten å mene det.

- “**Jeg gjør det senere**“ **fellen.**Å vite at en frist er nær, føle presset øke. Likevel klarer jeg ikke å starte før i aller siste liten.
- **Føler seg annerledes uten å kunne forklare hvorfor.**En stille følelse av å være litt ute av takt med jevnaldrende, selv i situasjoner som tilsynelatende går greit på overflaten.

Hvis flere av disse øyeblikkene føles kjente og gjentar seg over flere år, ikke bare én uke, er det et mønster det er verdt å ta med til fastlegen din.

Hva annet kan forklare de samme symptomene?

Ikke alle som kjenner igjen disse symptomene har ADHD. Flere fysiske og psykiske helsetilstander er også vanligere hos kvinner enn hos menn. De kan gi nesten identiske symptomer på uoppmerksomhet, tretthet og humørsvingninger, og det er derfor en skikkelig vurdering utelukker disse først.

- Vitamin og mineralmangel
- Skjoldbruskdysfunksjon
- Søvnforstyrrelser
- Angstlidelser
- Depresjon/utbrenthet
- Traumer og PTSD
- Autismespektertrekk
- Perimenopause/menopause

Hvordan er ADHD forskjellig mellom kvinner og menn?

ADHD er den samme tilstanden hos både kvinner og menn, men den viser seg forskjellig. Menn og gutter har en tendens til å vise utadvendt hyperaktivitet som rastløshet, avbrytelse og fysisk impulsivitet. Kvinner og jenter har en tendens til å vise uoppmerksomhetssymptomer og indre rastløshet som er mye lettere å overse.

Tallene gjenspeiler dette gapet:

- **Barndom:** Det totale forholdet mellom gutter og jenter som får diagnosen ADHD er 4:1.

- **Voksen alder:** Forholdet mellom ADHD hos menn og kvinner reduseres til omtrent 1:6:1.

Aspekt	Menn/Gutter	Kvinner/Jenter
Dominant type	Hyperaktiv-impulsiv	Uoppmerksom
Hyperaktivitet	Synlige symptomer som uro og rastløshet	Indre rastløshet og tanker som raser
Mestringsstil	Uoppfører seg upassende, blir lagt merke til tidlig	Maskerer symptomer
Vanlig merkelapp før diagnose	Atferdsproblem	Engelig eller sensitiv

ADHD eller ADD hos kvinner, hva er forskjellen?

Det finnes ikke én. ADD er rett og slett det eldre navnet på det som nå kalles den uoppmerksomme presentasjonen av ADHD. I 1994 ble de to slått sammen til én enkelt diagnose under DSM systemet, og Norge har fulgt det siden den gang.

ADD pleide å beskrive oppmerksomhetsproblemer uten hyperaktivitet, mens ADHD også dekket hyperaktiv-impulsive symptomer. I dag er begge kodet under samme ICD-10 i Norge, F-90.

Helsedirektoratet ber klinikere om å diagnostisere ved hjelp av DSM-5-kriterier, uansett hvilken etikett en pasient vokste opp med å høre. Hvis du relaterer deg mer til ADD enn ADHD, har du sannsynligvis den uoppmerksomme presentasjonen, ikke en annen tilstand.

ADHD hos kvinner og andre diagnoser

De fleste kvinner med ADHD har det ikke alene. ADHD Norge rapporterer at 70–75 % av personer med ADHD har minst én tilleggstilstand. Hos kvinner er angst og humørlidelser de vanligste følgesvennene.

Kvinner med ADHD kan også oppleve:

- Angst

- Depresjon og andre humørlidelser
- Spiseforstyrrelser
- Lærevansker eller forstyrrelser
- Vansker i forhold
- Utfordringer i sosiale situasjoner
- Mobbing
- Selvskading, spesielt når andre psykiske helseproblemer er til stede
- Fysiske symptomer som hodepine eller magesmerter, som noen ganger kan oppstå sammen med psykiske lidelser

Hvorfor får så mange kvinner diagnosen sent?

Kvinner fikk vanligvis diagnosen ADHD år senere enn menn, ikke fordi symptomene deres starter senere. Fordi de er vanskeligere å gjenkjenne og ofte forveksles med noe annet først.

En studie fra 2025 fra Vall d'Hebron Hospital i Barcelona, presentert på ECNP kongressen i Amsterdam. Publisert i European Psychiatry, analyserte 900 voksne henvist for en første ADHD diagnose.

Alderen for symptomdebut var statistisk sett den samme for menn og kvinner. Men kvinner fikk diagnosen i en gjennomsnittsalder på 28,96 sammenlignet med 24,13 for menn; et gap på nesten fem år.

Kvinnene i studien viste også høyere symptomalvorlighetsgrad og dårligere psykososial funksjon. De viste også høyere forekomst av depresjon og angst som faktisk var sekundært til udiagnostisert ADHD.

Hvorfor gapet eksisterer:

- Hyperaktivitet hos gutter er synlig for lærere og foreldre; uoppmerksomhet hos jenter er ikke det.
- Jenter utvikler maskeringsstrategier tidligere og mer effektivt enn gutter.
- Angst og depresjonssymptomer overlapper med ADHD og blir behandlet først.

- Bevisstheten om kvinnelige ADHD-symptomer blant klinikere har historisk sett vært begrenset.

Sen diagnose øker risikoen for å slutte i utdanning eller arbeid. Det øker sjansen for å utvikle ytterligere psykiske helseproblemer fra år med uhåndterte symptomer.

Hvordan fungerer en ADHD utredning for voksne kvinner?

Prosessen starter hos fastlegen din. Som henviser deg videre til en spesialistvurdering, enten gjennom en Det Psykiatriske Senter eller en privat klinikk.

1. Konsultasjon og henvisning hos fastlegen
2. Spesialvurdering mot DSM-5 kriterier, kodet under ICD-10 som F90.
3. Strukturerte intervjuer og gjennomgang av barndomshistorie
4. Screening for overlappende tilstander som angst eller depresjon
5. Diagnose og behandlingssamtale

Helsedirektoratet anbefaler at dette bør være en grundig evaluering snarere enn et raskt spørreskjema. Å ta seg tid til en skikkelig vurdering bidrar til å sikre at andre muligheter vurderes før ADHD bekreftes.

Råd for familie og partnere

ADHD har en tendens til å gå i familier, så støtte fungerer best som en familieinnsats, ikke noe som bare er rettet mot én person. Når et barn har ADHD, er det 75 % sjanse for at en forelder også har diagnostisert eller udiagnostisert ADHD.

Derfor presser organisasjoner på for familieomfattende støtteplaner i stedet for å behandle ett medlem isolert. En kvinne som bor med en ADHD partner kan ha tre tilbakevendende utfordringer:

- Friksjon i daglige rutiner
- En ujevn mental belastning
- Mestringsstrategier partnere måtte finne ut av på egenhånd

Åpen kommunikasjon og delte systemer hjelper mye mer enn skyld på begge sider.



Tips for å håndtere ADHD som kvinne

God håndtering av ADHD kombinerer profesjonell behandling med praktiske daglige strategier. Ingen tilnærming fungerer for alle; de fleste kvinner har godt av å kombinere noen av disse.

- Spor syklusen din sammen med symptomene dine. Dette hjelper deg og legen din med å forutse tøffere uker og planlegge deretter.
- Eksternaliserer hukommelsen din. Bruk synlige planleggere, telefonpåminnelser og klistrelapper i stedet for å stole på viljestyrke for å huske ting.
- Bygg inn restitusjonstid etter å ha maskert tunge hendelser. Sosiale situasjoner som krever konstant selvmonitorering er drenerende; planlegg stilletid etterpå.
- Spør om både medisiner og terapi. Stimulerende og ikke stimulerende medisiner kan hjelpe betydelig, og kognitiv atferdsterapi (CBT) kan bygge praktiske mestringsevner.
- Ta tak i komorbide tilstander direkte. Hvis angst, depresjon eller PMDD er tilstede, har det en tendens til å fungere bedre å behandle dem sammen med ADHD enn å behandle begge deler alene.
- Ta kontakt med andre som forstår. Noen organisasjoner tilbyr støtte i lokalsamfunnet og oppdatert informasjon.

Når bør du søke hjelp?

Søk hjelp når ADHD lignende symptomer er langvarige, dukker opp på tvers av flere områder i livet. Og aktivt er i veien, ikke i løpet av en enkelt stressende uke.

Hvis dette mønsteret har fulgt deg siden barndommen og nå påvirker jobb, forhold eller din mentale helse, kan du få profesjonell psykiatrisk og psykologisk støtte hos Det Psykiatriske Senter.

Vi tilbyr private ADHD utredning for kvinner med ADHD, med korte ventetider og uten behov for henvisning. Bestill en konsultasjon og ta det første steget.

Avsluttende tanker

ADHD hos kvinner har gjemt seg i det åpne lyset i flere tiår. Det viser seg som stille overveldelse i stedet for synlig forstyrrelse, år med feildiagnose i stedet for et tidlig svar og utmattende egenmestring i stedet for åpenbar kamp. En samtale med fastlegen din er et lite første skritt mot å forstå og håndtere det.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **https://www.helsedirektoratet.no/statistikk/styringsinformasjon-om-personer-med-psykisk-helse-eller-rusmiddelproblemer-for-kommunene**
2. **https://nhi.no/sykdommer/psykisk-helse/adhd/add-versus-adhd-hva-er-forskjellen**
3. **https://www.ung.no/om/4649_Young_resident_in_Norway_and_in_need_of_help.html**
4. **https://doi.org/10.52734/lyek9887**
5. **https://utdanningsforskning.no/artikler/2025/hvorfor-skal-det-vare-sa-vanskelig---modre-til-jenter-med-antatt-adhd-om-motet-med-tjenestene/**

https://dps.no/adhd-hos-kvinner-symptomer-tegn-og-utredning/