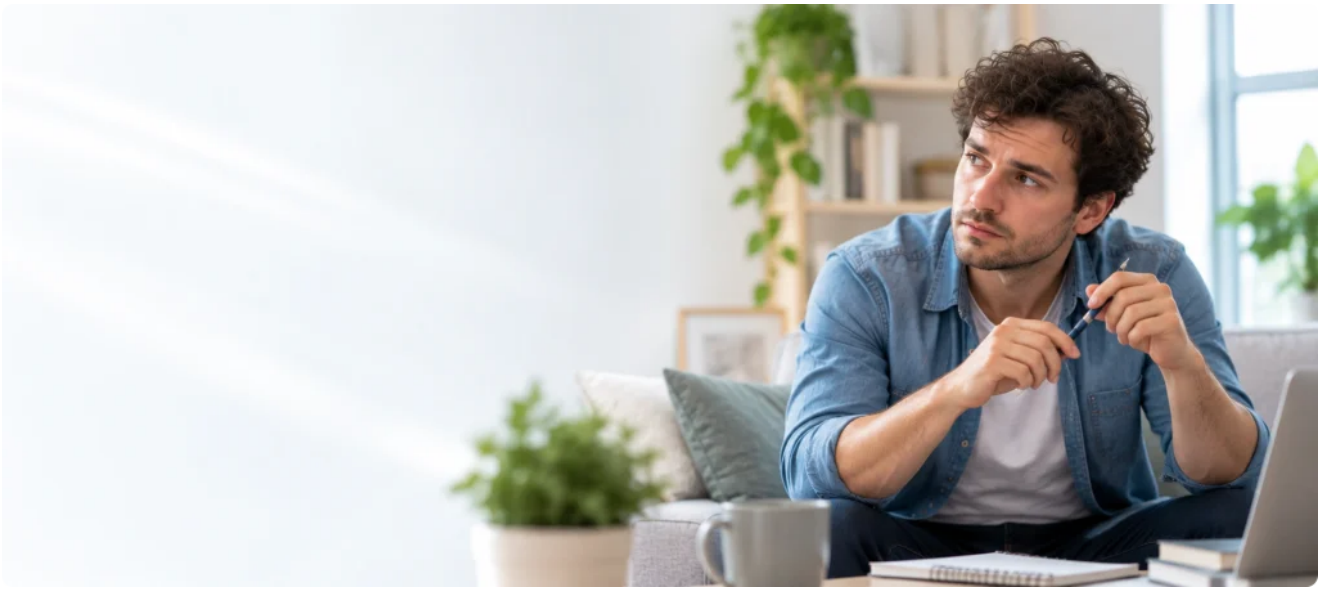
DET PSYKIATRISKE SENTER

ADHD hos menn

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



Viktige konklusjoner

- ADHD hos menn kan påvirke oppmerksomhet, organiseringsevne og impulskontroll.
- Symptomene kan vise seg som indre uro snarere enn synlig hyperaktivitet.
- ADHD har tre former: uoppmerksom, hyperaktiv-impulsiv og kombinert.
- Mange menn får ikke diagnosen før i voksen alder.
- ADHD kan påvirke arbeid, relasjoner og selvfølelse.
- Arvelighet er en av de sterkeste risikofaktorene for ADHD.
- Angst, depresjon, søvnproblemer og læringsvansker kan ligne på ADHD.
- ADHD kan forekomme samtidig med angst, depresjon, søvnproblemer og rusbruk.
- ADHD diagnostiseres gjennom en klinisk vurdering, ikke ved hjelp av blodprøve eller hjerneskanning.
- Behandlingen kan omfatte medisiner, terapi, coaching og praktiske strategier.

Enkelt forklart:

ADHD hos menn viser seg ofte som rastløshet, impulsivitet og problemer med å fullføre oppgaver. Riktig utredning og behandling gjør hverdagen lettere å håndtere.

Oppmerksomhetssvikt og hyperaktivitet (ADHD) er en nevroutviklingsforstyrrelse. Hos menn kan tilstanden blant annet gi seg utslag i indre uro, utålmodighet, glemsomhet, konsentrasjonsvansker eller problemer med å starte på og fullføre oppgaver.

ADHD forsvinner ikke når man blir voksen. Symptomene kan endre seg etter hvert som livet blir mer krevende. Faktorer som karrierestart, økonomistyring, det å bo for seg selv eller å stifte familie kan gjøre at skjulte utfordringer blir mer merkbare.

En grundig utredning, riktig behandling og praktiske strategier i hverdagen kan hjelpe menn med å forbedre konsentrasjonen, håndtere impulser og etablere mer stabile rutiner.

I denne veilederen får du vite mer om hva ADHD hos menn innebærer, samt informasjon om symptomer, årsaker, diagnostisering, behandlingsmuligheter, praktiske råd og tilleggslidelser.

Hva er ADHD hos menn?

Hos menn arter ADHD seg vanligvis annerledes enn stereotypien av et hyperaktivt barn. Mange voksne menn opplever ADHD som indre uro, vanskeligheter med å fullføre oppgaver, utålmodighet eller et hissig temperament, snarere enn som åpenbar hyperaktivitet. I diagnosesystemet DSM-5 defineres tilstanden gjennom tre ulike former:

- Overveiende uoppmerksom
- Overveiende hyperaktiv-impulsiv
- Kombinert

Det norske kodingssystemet, ICD-10, benytter betegnelsen hyperkinetisk forstyrrelse, som tilsvarer den kombinerte formen. Derfor anbefaler Helsedirektoratet å bruke kriteriene fra DSM-5 i praksis frem til ICD-11 tas i bruk.

Hvor vanlig er ADHD hos menn i Norge?

ADHD diagnostiseres dobbelt så ofte hos gutter som hos jenter i barneårene, og denne kjønnsforskjellen vedvarer inn i tidlig voksen alder, selv om den blir mindre. Forekomsten har også økt det siste tiåret, særlig fra 2018 og utover.

Ifølge FHIs nasjonale statusrapport om ADHD fra 2016, basert på data fra Norsk pasientregister (NPR) og Reseptregisteret, fikk 4,3 % av gutter og 1,7 % av jenter i alderen 6–17 år en ADHD diagnose minst én gang i perioden 2008–2013. Blant unge voksne i alderen 18–27 år i samme periode hadde 3,0 % av menn og 2,2 % av kvinner fått diagnosen.

Nyere tall fra FHI viser at denne trenden fortsatte mellom 2010 og 2022: 89 372 personer i alderen 2–30 år fikk en ADHD diagnose, noe som tilsvarer 4,7 % av denne aldersgruppen, mens 6,1 % av unge voksne i alderen 18–30 år hadde fått diagnosen.

Symptomer på ADHD hos menn

Symptomer på ADHD hos voksne menn kjennetegnes av enten uoppmerksomhet, hyperaktivitet og impulsivitet, eller en kombinasjon av begge deler. Gutter og menn viser oftere symptomer knyttet til hyperaktivitet og impulsivitet, mens jenter og kvinner oftere viser et mønster preget av uoppmerksomhet.

Symptomer på uoppmerksomhet

- Gjør slurvefeil eller overser detaljer på jobb.
- Mister ofte personlige eiendeler (nøkler, telefon, lommebok).
- Har vanskelig for å opprettholde konsentrasjonen under lesing eller lange møter.
- Virker som om man ikke lytter, selv når noen snakker direkte til en.
- Sliter med å følge instruksjoner i flere ledd.
- Manglende organisering og dårlig styring.

Hyperaktive og impulsive symptomer

- Indre rastløshet eller et konstant behov for å bevege seg, fikle eller skifte stilling
- Snakker i munnen på andre eller kommer med impulsive svar

- Utålmodighet, spesielt ved venting eller i kø
- Tar raske beslutninger (kjøp, karrierevalg, krangler) uten å tenke seg om
- Vanskeligheter med å slappe av eller koble av

Et mønster som vanligvis overses av standard sjekklister er emosjonell dysregulering, en sterk og rask reaksjon på kritikk eller konflikt. Voksne menn med ADHD rapporterer ofte at de reagerer intenst på opplevd kritikk, noe som kan se ut som et sinneproblem snarere enn en oppmerksomhetsforstyrrelse. Dette kan påvirke ekteskap, vennskap og arbeidsforhold lenge før noen anser ADHD som årsaken.

Menn med ADHD kan også fokusere intenst, noen ganger i timevis, på oppgaver de synes er genuint interessante. Inkluderer spilling, en hobby eller et arbeidsprosjekt under tidsfristpress. Denne hyperfokuseringen er ikke det motsatte av ADHD; det er en del av den samme oppmerksomhetsreguleringsvansken, bare rettet mot noe stimulerende.

Tegn på ADHD hos voksne menn kontra gutter

ADHD arter seg ulikt i ulike aldre. Hos gutter viser tilstanden seg vanligvis som synlig hyperaktivitet og vanskeligheter med å følge regler. Hos voksne menn endrer den seg til indre rastløshet og manglende evne til organisering. Den skaper også belastninger i relasjoner og erstatter dermed de tydelige tegnene man ser i barndommen.

Livsfase	Vanlige kjennetegn
Barndom	Synlig hyperaktivitet, vansker med å sitte stille, avbryter andre, vansker med å følge regler i klasserommet
Ungdomstid	Svake skoleprestasjoner til tross for god intelligens, risikovillighet, konflikter med autoritetsfigurer
Voksenliv	Indre uro, kronisk forsinkelse, manglende evne til å organisere økonomi eller oppgaver, belastninger i relasjoner, ustabilitet i arbeidslivet

NHI påpeker at voksne med ADHD som ikke fikk diagnosen i barndommen, likevel kan utvikle tydelige symptomer senere i livet. Symptomene kommer ofte til syne når kravene til egenorganisering øker. For eksempel ved oppstart i jobb, når man flytter for seg selv eller

blir forelder. Tidligere ble disse symptomene skjult av ytre rammer som foreldre, timeplaner på skolen og idrettsaktiviteter.

Hvordan påvirker ADHD jobb, relasjoner og selvfølelse hos menn?

Ubehandlet ADHD øker risikoen for kortere utdanning, rusmisbruk, uførhet og sosiale vansker. Samtidig viser erfaringer at mange lever rike og vellykkede liv med ADHD når de først forstår og mestrer tilstanden.

På jobb: Manglende overholdelse av tidsfrister og dårlig organisering kan oppfattes som manglende engasjement. I virkeligheten kan personen jobbe hardere enn andre bare for å holde tritt.

I parforhold: En partner kan tolke glemsomhet som manglende omtanke. Dette kan imidlertid skyldes konsentrasjonsvansker, ikke mangel på kjærlighet eller respekt. Åpen kommunikasjon og parterapi kan være til hjelp.

Selvfølelse: Å år etter år få høre at man må “skjerpe seg” eller “prøve hardere”, kan føre til dyp skamfølelse. Dette skyldes ofte en uoppdaget tilstand, ikke mangel på intelligens eller innsatsvilje.

Hva er årsakene og risikofaktorene?

ADHD har ikke én enkelt årsak. Følgende genetiske og miljømessige faktorer spiller inn:

- **Genetikk:** ADHD forekommer ofte i familier; arv anses som en av de viktigste medvirkende faktorene.
- **Påvirkning før og tidlig i livet:** Faktorer som kan øke risikoen for ADHD, inkluderer mors røyking og rusmiddelbruk under svangerskapet, lav fødselsvekt og eksponering for miljøgifter som bly.
- **Forskjeller i hjernens utvikling:** Forskning, oppsummert i internasjonale konsensusuttalelser, knytter ADHD til forskjeller i hjernekretsene som regulerer oppmerksomhet, motivasjon og kognitiv kontroll.

ADHD og samtidige tilstander hos menn

ADHD kan oppstå sammen med andre tilstander som:

- Depresjon
- Angst
- Rusproblemer
- Søvnproblemer
- Lav selvtillit/skam

Å gjenkjenne forholdene som vanligvis følger med det, hjelper til med å forklare hvorfor noen menn blir feildiagnostisert med noe annet først, eller hvorfor behandlingen trenger å adressere mer enn oppmerksomhet alene.

Hvordan diagnostiseres ADHD hos menn?

Det finnes ingen blodprøve, hjerneskanning eller enkel test som kan stille diagnosen ADHD. Diagnosen er klinisk; en spesialist innhenter informasjon fra flere kilder over tid. Du kan bli utredet for ADHD gjennom en trinnvis prosess. Begynn med fastlegen din. Beskriv symptomene dine og hvordan de påvirker hverdagen. Fastlegen henviser deg videre til psykiater eller psykolog, som deretter gjennomfører et strukturert intervju basert på diagnostiske kriterier.

De vurderer fem områder: arbeid, relasjoner, sosialt liv, fritid og selvbilde. De utelukker også andre samtidige tilstander. Informasjon fra en forelder eller partner er nyttig, ettersom symptomene må kunne spores tilbake til barndommen. Hvis du oppfyller kriteriene, forklarer behandleren diagnosen og utarbeider en behandlingsplan sammen med deg.

Hvordan behandles ADHD hos menn?

Behandling av ADHD hos menn omfatter både medikamentell og ikke medikamentell behandling, tilpasset den enkelte.

ADHD medisiner

- **Sentralstimulerende legemidler** er de som oftest skrives ut, og de har en tendens til å virke raskt på oppmerksomhet og impulskontroll.
- **Ikke-stimulerende legemidler** virker langsommere, men kan være et godt alternativ for personer som opplever sterke bivirkninger av sentralstimulerende midler.

Psykologisk og atferdsmessig støtte

- **Psykoedukasjon:** Å forstå hvordan ADHD påvirker hjernen og hverdagsfunksjonen er vanligvis det første og mest styrkende steget.
- **Kognitiv atferdsterapi:** Ved ADHD bidrar dette til å utvikle praktiske strategier for planlegging, tidsstyring og følelsesregulering.
- **Coaching eller strukturert oppfølging:** Hjelper med å omsette innsikt til praktiske vaner i hverdagen.

Strategier for menn som lever med ADHD

Menn med ADHD håndterer symptomer best ved å bygge ekstern struktur inn i hverdagen i stedet for å stole bare på viljestyrke eller hukommelse. Små, konsistente vaner rundt planlegging, søvn, bevegelse og ærlig kommunikasjon utgjør den største forskjellen over tid.

Tips for menn som lever med ADHD inkluderer:

- Eksternaliser hukommelsen. Bruk én sentral kalender og en enkelt oppgaveapp i stedet for bare hukommelse.
- Tidsblokker dagen din. Tildel spesifikke blokker til spesifikke oppgaver, inkludert buffertid for overganger.
- Bryt den kjedelige oppgavebarrieren. Kombiner ubehagelige oppgaver med noe givende umiddelbart etterpå eller med kroppsdobling (å jobbe sammen med noen andre).
- Beskytt søvnen. Dårlig søvn forverrer symptomene.
- Beveg kroppen din daglig. Selv en kort spasertur før en krevende oppgave kan forbedre fokuset etterpå.

- Å fortelle en partner, nær venn eller leder (der det er aktuelt) hva du jobber med reduserer skam og bygger praktisk støtte.

Når bør man søke hjelp?

Søk hjelp dersom symptomer på ADHD har vært til stede siden barndommen og skaper problemer på minst to livsområder, for eksempel både i arbeidslivet og i relasjoner. En kort samtale og en ærlig beskrivelse av din bakgrunn er første steg mot en utredning.

Hvis hverdagens utfordringer begynner å påvirke arbeidet eller relasjonene dine, kan du få profesjonell psykiatrisk og psykologisk hjelp ved Det 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.

Avsluttende tanker

ADHD hos menn er vanlig, og tilstanden kan håndteres med riktig hjelp og gode strategier. Å få riktig diagnose og en plan som er tilpasset livet ditt, kan forvandle år med frustrasjon til jevn fremgang, både på jobb og hjemme, og i hvordan du ser på deg selv. Det er aldri for sent å be om en utredning. Enten du er 25 eller 55 år, vil de fleste menn med ADHD, med støtte og forståelse, kunne skape seg et liv som passer dem bedre.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **Folkehelseinstituttet. (2016). ADHD i Norge. Folkehelseinstituttet**
2. **Folkehelseinstituttet. (2025). Stadig flere barn og unge får ADHD- og autismediagnoser. Folkehelseinstituttet**
3. **NHI. (n.d.). Voksne med ADHD. NHI.no**
4. **Kooij, J. J. S., et al. (2019). Updated European Consensus Statement on diagnosis and treatment of adult ADHD. European Psychiatry, 56, 14–34. Cambridge University Press**

https://dps.no/adhd-hos-menn/