Hva er ADD?

Sara Habib · 4. nov. 2026 · Oppdatert 5. nov. 2026 · Faglig vurdert: **Dr. Hamad Khan**



Viktige konklusjoner

- ADD er en gammel betegnelse for uoppmerksom ADHD.
- ADD er ikke lenger en egen medisinsk diagnose.
- Uoppmerksom ADHD påvirker hovedsakelig fokus, hukommelse og organisering.
- Folk kan miste ting, glemme oppgaver eller gå glipp av tidsfrister.
- ADHD symptomer starter ofte i barndommen og kan fortsette inn i voksen alder.
- Genetikk er den sterkeste kjente faktoren knyttet til ADHD.
- Angst, depresjon, søvnproblemer og læringsvansker kan ligne på ADHD.
- ADHD diagnosen krever en skikkelig vurdering av en kvalifisert spesialist.
- Behandling kan omfatte medisiner, terapi, veiledning og daglige rutiner.
- Enkle verktøy som påminnelser, rutiner og å dele opp oppgaver i trinn kan hjelpe.

Kort sagt:

ADD står for Attention Deficit Disorder. Det er et eldre navn som nå kalles uoppmerksom ADHD. Personer med denne typen har hovedsakelig fokus, hukommelse og gjennomføringsevne, ikke hyperaktivitet Spesialister bruker enkeltbegrepet ADHD, med uoppmerksom presentasjon som beskriver det som tidligere ble kalt ADD.

Personer med ADD kan slite med fokus, organisering og å fullføre oppgaver, snarere enn hyperaktivitet eller impulsiv atferd. Disse vanskene kan vise seg som tapte tidsfrister, mistede ting og halvferdige oppgaver. Symptomene ser kanskje ikke forstyrrende ut, så de kan være lette å overse. Noen lever med disse utfordringene i årevis før de blir gjenkjent.

I denne veiledningen vil du lære hva ADD betyr i dag, symptomene, mulige årsaker, hvordan det diagnostiseres og hvilke behandlingsalternativer for ADD som er tilgjengelige.

Hva betyr ADD i dag?

ADD er ikke en nåværende medisinsk diagnose; det er det tidligere navnet på den uoppmerksomme formen for ADHD. Det ble besluttet å droppe det som en egen betegnelse i 1994, og legge det sammen med ADHD som en av tre presentasjoner. Hvis noen forteller deg at de har ADD, mener de nesten alltid denne uoppmerksomme typen.

I årevis brukte leger to forskjellige navn. “Attention Deficit Disorder” (ADD) beskrev personer hvis hovedproblemer var konsentrasjon, lytting og tidsstyring. “Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD)” beskrev personer som også viste hyperaktivitet og impulsivitet.

Dette skillet opphørte med DSM-IV i 1994 og ble videreført i dagens DSM-5. ADHD er også anerkjent som en diagnose i den gjeldende ICD-11. Tilstanden anerkjennes nå som én diagnose med tre ulike presentasjonsformer: overveiende uoppmerksom, overveiende hyperaktiv-impulsiv og kombinert.



Symptomer på ADD (uoppmerksom ADHD)

Personer med uoppmerksom ADHD er ikke hyperaktive eller høylytte. I stedet mister de lett fokus, glemmer oppgaver, forlegger ting og sliter med å fullføre det de har startet.

Disse symptomene ser vanligvis ut som latskap eller uforsiktighet, men de kommer fra hvordan hjernen håndterer oppmerksomhet, ikke fra mangel på innsats.

For å oppfylle de kliniske kriteriene trenger en person minst seks uoppmerksomhetssymptomer (fem for voksne over 17 år). Disse har vart i seks måneder eller mer og påvirker skole, arbeid eller dagligliv.

Vanlige tegn på ADD inkluderer:

- Vanskeligheter med å holde fokus under forelesninger, møter eller lang lesing
- Vansker med å følge nøye med på detaljer; uforsiktige feil i skolearbeid eller oppgaver
- Vansker med å følge instruksjoner eller fullføre oppgaver
- Virker ikke å lytte, selv når man snakker direkte til dem
- Dårlig organisering; rotete arbeidsplasser, tapte tidsfrister, tapte papirer
- Unngå oppgaver som krever vedvarende mental innsats
- Ofte miste ting som trengs til oppgaver (nøkler, telefon, lekser, verktøy)
- Lett å bli distrahert av urelaterte lyder eller tanker
- Glemme daglige forpliktelser, som avtaler eller gjøremål

ADD hos barn

Hos barn ser uoppmerksom ADHD vanligvis ut som dagdrømming, ikke hyperaktivitet eller forstyrrelser. Det er derfor det blir oversett på skolen, barnet forårsaker ikke problemer, så lærere og foreldre kan ikke merke det. Et barn kan stirre ut av vinduet, mister lekser hele tiden eller trenger instruksjoner gjentatt flere ganger.

ADD hos voksne

Hos voksne viser uoppmerksom ADHD seg vanligvis som kronisk uorganisering, manglende tidsfrister og vanskeligheter med å håndtere tid og papirarbeid. Hyperaktiviteten mange forbinder med ADHD forsvinner ofte med alderen, mens oppmerksomhet og organisasjonsproblemer har en tendens til å vedvare.

Voksne med den uoppmerksomme typen sliter ofte med å holde seg organisert, holde oversikt over tiden og overholde tidsfrister og forpliktelser. Det samme kjernemønsteret som i barndommen, bare brukt på jobb, økonomi og familieliv i stedet for skole.

ADD hos kvinner og jenter

Uoppmerksom ADHD diagnostiseres oftere hos kvinner og jenter enn den hyperaktive typen. Fordi den er roligere og lettere å overse. Andelen jenter med den overveiende uoppmerksomme undertypen er høyere enn blant gutter, og denne roligere presentasjonen blir ofte oversett eller feiltolket som angst eller en humørforstyrrelse.

Hva forårsaker ADD?

ADD kommer fra forskjeller i hjernens utvikling, ikke fra dårlig foreldrerolle, dårlig disiplin eller latskap. Genetikk spiller den største rollen. Det er flere medvirkende faktorer:

- **Genetikk:** Den sterkeste kjente faktoren; ADHD er sterkt forekommende i familier.
- **Hjernens utvikling:** Forskjeller i nettverk som regulerer oppmerksomhet og eksekutive funksjoner.
- **Graviditetsfaktorer:** For tidlig fødsel, lav fødselsvekt og prenatal rusmiddeleksponering er knyttet til høyere risiko.

- **Miljø:** Tidlig stress og visse miljømessige eksponeringer kan bidra, selv om bevisene er mindre avgjørende enn for genetikk.

Hvordan diagnostiseres ADD?

Det finnes ingen blodprøve eller hjerneskanning som diagnostiserer ADD. Diagnosen skjer gjennom strukturerte kliniske intervjuer, symptom-sjekklister og observasjon av en kvalifisert spesialist, vanligvis en psykiater eller psykolog.

Helsedirektoratet bemerker at vurderere trenger sterk klinisk vurdering fordi uoppmerksom ADHD forveksles med angst, depresjon, søvnproblemer, lærevansker eller autisme. Disse tilstandene ligner på eller forekommer sammen med ADHD. Dette er en av grunnene til at selvdiagnose fra nettspørrekonkurranser eller sjekklister på sosiale medier ikke er pålitelig.

Hvordan behandles ADD?

ADD behandling kan bidra til å håndtere symptomer. Med riktig kombinasjon av medisiner, terapi og ferdighetstrening kan de fleste håndtere symptomene sine og leve funksjonelle liv.

ADD Medisiner

Medisiner startes vanligvis opp i spesialbehandling. Stimulerende medisiner har en tendens til å virke raskere, slik at leger kan bedømme effekt og bivirkninger innen tre til fire uker. Ikke stimulerende medisiner trenger en lengre prøveperiode på seks til åtte uker. Når en stabil dose er funnet, kan fastlegen ta over rutinemessige oppfølgingsresepter.

Terapi og coaching

Det finnes flere ikke-medisinske tiltak ved siden av eller i stedet for medisiner, inkludert psykoedukasjon, kognitiv atferdsterapi og treningsprogrammer for sosiale ferdigheter. For voksne med uoppmerksom ADHD spesifikt, har coaching som retter seg mot tidsstyring, oppgaveplanlegging og organisering en tendens til å adressere de viktigste daglige utfordringene mest direkte.

Livsstilsstrategier

En enkel, konsistent struktur kan redusere den daglige effekten av uoppmerksomhetssymptomer mer enn folk forventer. Strategier inkluderer:

- Bruk eksterne påminnelser som alarmer, kalenderapper og synlige gjøremålslister i stedet for å stole på hukommelsen.
- Bryt oppgaver opp i mindre trinn i stedet for å møte én stor, vag oppgave.
- Fastlagte rutiner for gjentatte daglige handlinger (medisiner, måltider, leggetid) for å redusere beslutningstretthet.
- Redusere rot og distraksjoner på arbeidsplasser.
- Regelmessig fysisk aktivitet og søvn, begge knyttet til bedre oppmerksomhetsregulering.



ADD vs ADHD vs Angst og Depresjon

Uoppmerksom ADHD, hyperaktiv ADHD og angst eller depresjon kan se like ut utenfra, men komme fra forskjellige røtter og trenger ulik behandling.

Kjennetegn	ADD	ADHD	Angst/Depresjon
Kjerneproblem	Fokus, organisering, hukommelse	Rastløshet, impulsivitet	Bekymring, nedstemthet, tretthet

Debut	Før 12 år	Før 12 år	Kan starte i alle aldre
Fysisk rastløshet	Vanligvis fraværende	Nåværende	Noen ganger (angst)
Symptomatmønster	Konsekvent dag for dag	Konsekvent dag til dag	Vanligvis svinger med humør eller stressfaktorer
Konsentrasjonsproblemer	Konstant, situasjonsbetinget	Nåværende, men knyttet til impulsivitet	Knyttet til humørtilstand, bedres ofte når humøret bedres

Når bør du søke hjelp?

Søk en vurdering dersom oppmerksomhets- og organiseringsproblemer har vart i mer enn seks måneder. Hvis symptomene startet før 12-årsalderen og gjør skole, jobb eller forhold vanskeligere i et konsistent mønster. En enkelt stressende periode, dårlig søvn eller en krevende sesong på jobben kan etterligne ADD-symptomer uten å være ADD.

Hvis daglige problemer er alvorlige nok til å påvirke arbeid eller forhold, kan du få psykiatrisk og psykologisk støtte ved DPS. Vi er private og atskilt fra det offentlige DPS systemet.

Vi tilbyr private ADD vurderinger, med korte ventetider og uten behov for henvisning. Bestil konsultasjon og ta det første steget.

Avsluttende tanker

ADD er en utdatert betegnelse på uoppmerksom ADHD. Det rammer en betydelig andel av barn og voksne, og forekomsten øker fortsatt etter hvert som bevisstheten øker og flere mennesker, spesielt kvinner og jenter, blir anerkjent. Hvis fokus, hukommelse og gjennomføringsevne har vært en livslang kamp snarere enn en dårlig uke, er en skikkelig spesialistvurdering gjennom fastlegen din det første skrittet.

FAGLIG VURDERT

Dr. Hamad Khan

Spesialist i psykiatri

Sist faglig vurdert: 22. mai 2026

Referanser og kilder

1. **https://nhi.no/psykisk-helse/adhd/add-versus-adhd-hva-er-forskjellen/**
2. **https://www.helsedirektoratet.no/retningslinjer/adhd/henvisning-utredning-og-tilbakemelding**
3. **https://nhi.no/psykisk-helse/adhd/adhd-utredning-behandling-og-oppfolging/**

https://dps.no/hva-er-add/