

Pressmeddelande 2025-11-25

Med tidigare storsäljare i ryggen ger Åsa Vikman ut en relationsbok för högkänsliga

I *Relationsboken för högkänsliga* utforskar Åsa Vikman hur ett känsligare nervsystem formar nära relationer. Med aktuell forskning, personliga berättelser och praktiska verktyg visar hon hur högkänsliga kan förstå sina relationsmönster, sätta hållbara gränser och skapa närhet utan att tappa bort sig själva. Boken vänder sig både till högkänsliga och till deras partner, familjemedlemmar, vänner och kollegor som vill förstå relationernas dynamik bättre.



Boken bygger vidare på Åsa Vikmans tidigare arbete och tar ett tydligt steg in i relationspsykologin. Hon väver samman forskning om sensorisk bearbetningskänslighet (SPS), det vill säga hur känsliga nervsystem bearbetar intryck på djupet, med de vardagliga frågor som präglar nära relationer. Här behandlas anknytning, kommunikation, gränssättning, konflikthantering, behovet av återhämtning och hur högkänslighet påverkar närhet och intimitet. Genom igenkänning och konkreta verktyg visar hon hur högkänsliga kan förstå sina reaktionsmönster och skapa relationer som är både hållbara och nära.

– Relationer kan vara både meningsfulla och utmanande när man känner så starkt och bearbetar allt så djupt som många högkänsliga gör. Jag vill ge verktyg som gör det enklare att skapa relationer som stärker i stället för att skapa oro, säger Åsa Vikman.

Forskningen om högkänslighet har utvecklats snabbt de senaste åren, vilket är viktigt med tanke på att 20–30 procent av befolkningen uppskattas ha ett mer känsligt nervsystem. Det innebär att en stor del av befolkningen berörs, men trots det är forskningsläget mindre känt än det borde vara.

I Sverige bedrivs ny och viktig forskning vid Umeå universitet där överläkare och docent Jens Boman leder nya studier om sensorisk bearbetningskänslighet (SPS) i relation till stress, ångest, utmattning,

imposterfenomenet, kronisk smärta, resiliens, självmedkänsla och välmående. Flera av dessa områden har inte tidigare studerats, bland annat sambandet mellan högekänslighet och imposterfenomenet.

Internationellt utvecklas också nya mätverktyg för högekänslighet som fångar fler underkategorier och visar hur komplext och varierat personlighetsdraget är. Forskning i bland annat USA, Spanien, Storbritannien och Chile har visat samband mellan sensorisk bearbetningskänslighet och områden som sömn, stress, återhämtning och livskvalitet. Tidigare sågs högekänslighet ofta som något endimensionellt, medan man idag vet att människor kan vara högekänsliga på olika sätt och i olika grad.

– Jag får ofta frågan om hur högekänslighet skiljer sig från exempelvis ADHD och autism. Högekänslighet är ett temperamentsdrag som handlar om djup bearbetning av intryck, empati och starka känslomässiga och sensoriska reaktioner. ADHD påverkar främst uppmärksamhet, impulsreglering och aktivitetsnivå, medan autism handlar om social kommunikation, flexibilitet och sensorisk bearbetning. Likheter kan finnas på ytan, men orsaker och behov skiljer sig tydligt. Trots skillnaderna finns vissa överlapp och det är givetvis viktigt att känna till dessa för att kunna ge och få rätt hjälp, säger Åsa Vikman.

Åsa Vikman är socionom och en av de mest inflytelserika rösterna i Sverige inom högekänslighet. Genom föreläsningar, kurser, digitala utbildningar och böcker har hon blivit en central kunskapsbärare i ämnet. 2021 startade hon Instagramkontot *@orkidebarnsverige* som idag är Nordens största plattform om högekänslighet och som dagligen erbjuder råd, igenkänning och verktyg till både privatpersoner och yrkesverksamma. Åsa Vikman har tidigare givit ut böckerna *Handbok för högekänsliga* (2023) samt *Högekänsliga barn* (2024). *Handbok för högekänsliga* var en av 2023-års mest sålda fackbok.

Hon driver även *HSP Kunskapscentrum* tillsammans med överläkare och docent Jens Boman, där de utbildar om aktuell forskning inom sensorisk bearbetningskänslighet och närliggande områden. Deras gemensamma arbete syftar till att höja kunskapsnivån i hela samhället och skapa bättre livsvillkor för högekänsliga både privat och i arbetslivet.

Relationsboken för högekänsliga har utgivning den 7 januari. Bokomslag och pressbilder finns att ladda ner [här](#). Boken kommer också som ljudbok som läses in av författaren själv.

För recensionsexemplar, intervjuförfrågningar eller mer information, vänligen kontakta:

Magdalena Höglund, Presskontakt, Bonnier Fakta/Bokförlaget Forum.

tel: 0733 338840 eller e-post: magdalena@highlandpr.se

Är du journalist och intresserad av recex av vår utgivning är du välkommen att anmäla dig till vår presstjänst. <https://www.bonnierforlagen.se/presstjanst>

Bonnier Fakta är ett av Sveriges ledande fackboksförlag. Vi ger ut unika illustrerade böcker som är nyskapande och snyggt formgivna, tillför ny kunskap, underhåller, berör och inspirerar. Till våra viktigaste ämnen hör mat, hälsa, trädgård, handarbete, föräldraskap, kultur och mode. Bonnier fakta är en del av Bokförlaget Forum.