



# Stöd till dig som leder träffar för partners till någon med NPF

Det här dokumentet är ett stöd till dig som leder Attention's gruppträffar för partners till någon med NPF. Här får du vägledning och tips för att känna dig trygg i din roll som gruppledare.

## Syftet med träffarna är att deltagarna ska få:

- Dela erfarenheter med andra i liknande situation
- Ökad förståelse och kunskap om NPF
- Stöd i att hantera relationen
- Utrymme för reflektion och personlig utveckling
- En känsla av gemenskap och igenkänning

Varje grupp är unik. Det viktigaste är att deltagarna får möjlighet att reflektera tillsammans och få nya perspektiv.

## Det finns fyra teman:

1. Hur NPF kan märkas i partnerskap och vilka krav jag kan ställa på min partner med NPF?
2. Gränser: hur kan jag och min partner hitta en balans i ansvarstagande när NPF är en del av vår relation?
3. Kärleksspråk & kommunikation: omtanke uttrycks ofta på olika sätt
4. Stress & återhämtning: var och hur kan jag som partner vila för att hämta energi

# Om träffarna:

Varje träff innehåller information, övningar och diskussionsfrågor samt verktyg. Träff 3 innehåller även en film.

- Träffarna kan hållas digitalt eller fysiskt.
- Träffarna är beräknade till två timmar inklusive en paus i mitten. Du väljer själv när pausen (eller pauserna) läggs – anpassa efter gruppens behov.

# Till dig som leder träffarna

Gå gärna igenom hela materialet så att du känner dig trygg med innehållet när ni kommer igång med träffarna.

- Maila ut materialet till deltagarna inför de digitala träffarna eller dela ut under de fysiska träffarna, så att de som deltar har möjlighet att titta i materialet under träffen.
- Det är helt okej att inte hinna med allt – gruppens behov och samtal styr.
- Lyssna mer än du pratar. Din viktigaste roll är att hålla ramarna och bidra till trygghet i gruppen.
- Ge alla utrymme att säga något, men pressa inte fram. Alla är olika och har olika behov.
- Tystnad är okej. Det är ofta då det som sägs landar.

# Mer stöd och inspiration

På [Attention.se](https://attention.se) hittar du fler tips och råd:

➔ [Tips till gruppledare](#)