

Spis treści

O podsycaniu ognia: dla kogo jest ta książka	5
Rozdział I Być liderem - co to znaczy?	7
Skąd się wziął - o „pochodzeniu” lidera	8
Lider trzeźwości i działań trzeźwościowych	11
Liderzy - kilka przykładów	14
Liderzy działań trzeźwościowych	15
Rozdział II Wspieranie trzeźwości	25
1. Trzeźwość - co to znaczy	26
2. Zdrowienie w uzależnieniu i współuzależnieniu	27
Rozpoznawanie problemu	27
Motywowanie do zmiany	28
Wzmacnianie nadziei na sukces	31
Wspieranie w leczeniu i zdrowieniu	31
Pomoc osobom uzależnionym	34
Co najbardziej liczy się w pomaganiu - najważniejsze obszary pomocy	35
3- Postęp w trzeźwieniu i zagrożenia dla trzeźwości	39
4. Formy oddziaływań pomocnych we wspieraniu trzeźwości	41
5. Odbiorcy działań trzeźwościowych	44
Rozdział III Na pomoc	51
Placówki lecznicze	52
Formy samopomocy	53
Społeczność trzeźwościowa, wspólnota, trzeźwe środowisko	
- zadania w zakresie pomocy	55
Zasady udzielania pomocy	56
Sytuacja pomagania	56
Pojęcie i etapy udzielania pomocy	57
Zasady pomagania w kontakcie indywidualnym	58
Etyka pomagania	63
Rozdział IV Alkohol w środowisku	65
Ważne pojęcia	66
Osoby zagrożone wykluczeniem	67
Przemoc	69
Formy przemocy wobec dziecka	70
Ofiary przemocy	70
Rozpoznawanie przemocy	71
Zasady pomocy i interwencji w sytuacji przemocy	73
Problemy dotyczące zdrowego stylu życia	73
Postawy wobec aktywności zdrowotnej	74
Wpływanie na decyzje zdrowotne	75

Rozdział V Zaproszenie do Klubu Abstynenckiego.	77
Klub Abstynencki.	78
Działalność klubu.	84
1. Regulamin - statut.	85
2. Normy i zasady obowiązujące w Waszej społeczności - klubie.	86
3. Spotkania społeczności.	86
4. Wymiana informacji.	87
5. Świadomość możliwości zaspokojenia własnych potrzeb.	87
6. Przydzielanie zadań i funkcji.	88
7. Prawa i obowiązki członków.	89
8. Przyjmowanie do społeczności i wykluczanie z niej.	90
9. Zwyczaje i tradycje społeczności.	91
10. Dbłość o dobre relacje interpersonalne i atmosferę emocjonalną.	92
11. Wzrost poczucia bezpieczeństwa osobistego osiągnięty dzięki pewności uzyskania pomocy w sytuacjach trudnych i doświadczanej trosce ze strony innych członków wspólnoty.	92
Pomysł na działalność klubową.	93
Rozdział VI Razem z..., czyli o wpływniu na innych.	97
Co to jest zespół?.	98
Cele zespołu.	99
Tworzenie i umacnianie zespołu.	99
Budowanie zespołu.	100
Organizacja działania.	101
Rozdział VII Pomocne umiejętności lidera.	111
Umiejętności z zakresu komunikacji interpersonalnej.	112
Rozwiązywanie konfliktów.	113
Radzenie sobie z kryzysami i stresem. Rozwiązywanie problemów.	115
Jeśli chcesz sobie poradzić z kryzysami.	117
Strategie radzenia sobie ze stresem.	120
Zwiększanie skuteczności osobistej i zadaniowej.	121
Planowanie. Podejmowanie decyzji.	126
Umiejętności kierowania własnym rozwojem, pogłębianie samoświadomości, korzystanie z zasobów.	127
Rozdział VIII Z mocy prawa.	129
Prawo o stowarzyszeniach.	130
Zakładanie stowarzyszenia.	131
Finansowanie działalności stowarzyszeń.	134
Zakończenie Dalszy rozwój lidera	139