

ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΑΤΕ ΣΤΑ

ΔΩΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

Για τους συγγενείς και φίλους ατόμων εθισμένων στη χρήση
ναρκωτικών, αλκοόλ ή με παρεμφερή προβλήματα συμπεριφοράς.



www.familiesanonymous.org.gr

210 5235243

ΤΑ ΔΩΔΕΚΑ ΒΗΜΑΤΑ

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ ΕΛΛΑΔΑΣ

ΠΟΙΟΙ ΕΙΜΑΣΤΕ

Οι **Ανώνυμες Οικογένειες** είναι ομάδες αυτοβοήθειας και υποστήριξης ατόμων, τα οποία έχουν κάποιο αγαπημένο πρόσωπο με προβλήματα εθισμού. Δεν σχετίζονται με επαγγελματίες, ούτε έχουν σχέση με θεραπευτικά προγράμματα.

Το πρόγραμμά μας εστιάζει στην καλύτερευση της δικής μας ζωής και την εύρεση γαλήνης, όχι στον χρήστη. Βασίζεται στα **12 βήματα** και λειτουργεί σύμφωνα με τις **12 αρχές και 12 παραδόσεις**, όπως έχουν προσαρμοστεί από τους Ανώνυμους Αλκοολικούς με την άδειά τους.

Η πρώτη ομάδα της αδελφότητας ιδρύθηκε το 1971 στο Los Angeles από γονείς και στη συνέχεια, η ιδέα επεκτάθηκε σε όλο τον κόσμο. Στην **Ελλάδα**, η πρώτη ομάδα άρχισε να λειτουργεί το 1991.

Στις Ανώνυμες Οικογένειες **δεν** απαιτούνται εγγραφές ή συνδρομές και είναι **όλοι ευπρόσδεκτοι** ανεξαρτήτως φυλής, θρησκείας, φύλλου ή κοινωνικής θέσης.

ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ
31/03/2024 - 31/03/2026

Πρόεδρος Φλώρα Δ
#1827 Ν. Φαλήρου

Αντιπρόεδρος Άγγελος Π
#1833 Πετραλώνων

Γραμματέας Ευγενία Ζ
#1754 Χαλανδρίου

Ταμίας Αλεξάνδρα Π
#1431 Ερυθρού

Μέλη

Εύα Δ | #1902 Πάτρας
Σταυρούλα Λ | #1883 Πετραλώνων
Σωτηρία Σ | #1782 Ν. Κόσμου

Αναπληρωματικά Μέλη

Ελένη Λ
Γιούλα Π
Πηνελόπη Φ

Υπηρεσία Βιβλιογραφίας

Σταυρούλα Λ 6972 824080
Πηνελόπη Φ 6944 732490

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ - ΣΤΟΙΧΕΙΟΘΕΤΗΣΗ
ΕΦΗΜΕΡΙΔΑΣ

Λίλη Κ
#2181 Siblings



ΟΙ ΙΣΤΟΡΙΕΣ ΜΑΣ

Ο καθένας από εμάς έχει μια ιστορία να διηγηθεί. Η εφημερίδα μας έχει ανάγκη να ακούσει από εσένα. Χωρίς τη δική σου συμμετοχή δεν υπάρχει εφημερίδα.

Μπορείτε να στέλνετε τα μοιράσματά σας ηλεκτρονικά στα:

anonymesoikogeneies@gmail.com

info@familiesanonymous.org.gr

ή ταχυδρομικά στη διεύθυνση:

ΑΝΩΝΥΜΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

Αγίου Κωνσταντίνου 6

10431 Αθήνα



ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

Όλα τα επίσημα βιβλία και έντυπα των Ανώνυμων Οικογενειών διανέμονται στις ομάδες και τα μέλη από το Συντονιστικό.

Για πληροφορίες επικοινωνήστε με τις υπεύθυνες βιβλιογραφίας:

Σταυρούλα 6972 824080

Πηνελόπη 6944 732490



ΙΔΕΕΣ

Υπάρχει κάποιο θέμα που θα ήθελες να καλύψουμε στην εφημερίδα μας; Έχεις κάποια ιδέα που μπορεί να φανεί χρήσιμη στην κοινότητά μας;


Στείλε μας τις ιδέες σου!

Η εφημερίδα μας είναι μία έκδοση για την ανάρρωση, από εμάς για εμάς.



ΝΕΑ ΟΜΑΔΑ ΕΙΔΙΚΟΥ ΣΚΟΠΟΥ

Διαδικτυακή
Ομάδα
Πενθούντων

 210 5235243

Με την πρόθεση να δημιουργηθεί ένα **ασφαλές περιβάλλον** για να μοιραστούν και να επικοινωνήσουν τις ιδιαίτερες συνθήκες που αντιμετωπίζουν τα πενθούντα μέλη μας, είμαστε στη διαδικασία οργάνωσης μιας νέας διαδικτυακής ομάδας ειδικού σκοπού.

Με την εμπειρία που έχουμε από την επιτυχή σύσταση της πρώτης Ελληνικής ομάδας ειδικού σκοπού για τα αδέρφια εξαρτημένων και με την πολύτιμη βοήθεια από τις αντίστοιχες ομάδες πενθούντων στην Αμερική και την Αγγλία, έχουμε όλες τις πληροφορίες και τα εφόδια για το ξεκίνημα.

Η ομάδα θα προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία για αλληλοστήριξη και κατανόηση μεταξύ πενθούντων.

Αν ενδιαφέρεσαι, επικοινωνήσε με τις Ανώνυμες Οικογένειες για περισσότερες πληροφορίες. Η έναρξη της ομάδας θα εξαρτηθεί από το ενδιαφέρον και τις συμμετοχές.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΚΥΒΕΡΝΗΣΙΑ ΣΤΗ ΓΑΛΗΝΗ



Είμαι η μητέρα του Γιάννη, ο οποίος μετά από υποτροπή, είναι εδώ και δέκα χρόνια σε ανάρρωση, **και του Γιώργου** που είναι μακριά από τις ναρκωτικές ουσίες πολλά χρόνια αλλά τις έχει αντικαταστήσει με το αλκοόλ. Στο σήμερα έχει μερικούς μήνες αποχή και από το αλκοόλ και συνεχίζει να αναρρώνει.

Η ιστορία μου αρχίζει από τον πατέρα τους που ήταν εθισμένος στον τζόγο και οι συμπεριφορές του με οδήγησαν να τον εγκαταλείψω μαζί με τα παιδιά. Η οικογένειά μου με στήριξε και πορευτήκαμε με την ολοκληρωτική απουσία του.

Η εφηβική ηλικία των παιδιών ήταν δύσκολη και κάπου εκεί εμφανίζονται τα ναρκωτικά στη ζωή μας, με εμένα να βρίσκομαι σε πλήρη άγνοια για το μέγεθος της κατάστασης και να πιστεύω ότι δεν αφορούσαν τη δική μας ζωή και ότι ήταν θέμα ηθικό και όχι ασθένεια.

Σιγά-σιγά, οι επιπτώσεις της χρήσης άρχισαν να εμφανίζονται στο σχολείο, στις συμπεριφορές τους, στις οικονομικές απαιτήσεις τους και γενικά στον τρόπο ζωής τους, ο οποίος παρέκκλινε από τις αρχές μας. Τότε μπήκε και ο πατριός στη ζωή μας και απλώς τα πράγματα μπερδεύτηκαν ακόμα περισσότερο. Όταν συνειδητοποίησα τι ακριβώς συνέβαινε, άρχισα να παίρνω βοήθεια αλλά η κατάσταση της χρήσης ήταν ανεξέλεγκτη .

Οι προσπάθειες για απεξάρτηση, πολλές. Τα προγράμματα, οι κλινικές και οι ειδικοί που επισκεπτόμουν δεν βοήθησαν αποτελεσματικά. Η ζωή μου ήταν σε ακυβερνησία. Τα συναισθήματά μου, αρνητικά και μπερδεμένα. Αισθανόμουν φόβο για το τι έκαναν και τι θα μπορούσε να συμβεί. Είχα θυμό για τις συμπεριφορές τους, θυμό για τον πατέρα τους τον οποίο θεωρούσα υπεύθυνο και ενοχές για μένα που δεν ήμουν καλή μητέρα. Ντρεπόμουν το περιβάλλον μου και ιδιαίτερα τον σύζυγό μου, γιατί όλο αυτό που συνέβαινε, ακύρωνε την προσωπικότητά μου απέναντί του. **Προσπαθούσα απεγνωσμένα να βγω από αυτή την κόλαση αλλά, τίποτα.**

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Όμως ο Θεός, είχε το σχέδιό του για μας και εκεί που βρισκόμουν βυθισμένη στην απελπισία, μου τηλεφώνησε μια γνωστή μου, που είχε γίνει μέλος των ΑΟ στην ομάδα Χαλανδρίου και με παρότρυνε να πάω κι εγώ.

Στην πρώτη συνεδρίαση άκουσα τα κείμενα και τα μοιράσματα, αλλά περισσότερο απ' όλα, **αισθάνθηκα αποδοχή, ταύτιση και ελπίδα** ότι όλα θα γίνονταν καλύτερα, εάν εγώ άλλαζα και φρόντιζα περισσότερο τον εαυτό μου. **ΝΑΙ**, τον εαυτό μου και τη δική μου ζωή με τον σύντροφό μου.

Ήταν η πρώτη φορά που μια σταγόνα γαλήνης δρόσισε την ταραγμένη ψυχή μου. Ούτε κριτική, ούτε καμιά κατηγορία, ούτε υποδείξεις. Μόνο κατανόηση, μια αγκαλιά και ελπίδα.

Έκτοτε άρχισαν τα κείμενα και τα μοιράσματα να με κατακλύζουν με έννοιες που μου έδειχναν έναν καινούριο τρόπο ζωής, μια νέα αντίληψη των καταστάσεων, νέες αξίες και νοήματα με στόχο τη γαλήνη της ψυχής μου.

Η παραδοχή της ανισχυρότητας, η εφαρμογή της σκληρής αγάπης, η απαγκίστρωση, η απελευθέρωση και παράδοση των αγαπημένων μου στην Ανώτερη Δύναμη, η ταπεινοφροσύνη, η πνευματικότητα και η κεντρική έννοια-μήνυμα ΑΛΛΑΓΗ είναι τα εργαλεία για την δική μου ανάρρωση, που οδηγούν στη γαλήνη της ψυχής μου, όπως μας υπόσχεται η φιλοσοφία των 12 Βημάτων.

Σηκώθηκα από τον καναπέ της αδράνειας και της αυτολύπησης και μπήκα σε δράση. Αποφάσισα ότι δεν θέλω άλλο τις ουσίες που κουμαντάρουν και ελέγχουν τη ζωή μου και ότι έπρεπε να τις βγάλω έξω από αυτήν. Όποιος διαφωνούσε θα ήταν έξω από τη δική μου καθημερινότητα.

Ο καθένας από τους γιούς μου χρειάστηκε να πάρει τον χρόνο του και να αντιδράσει με τον δικό του τρόπο. Σε διαφορετικά διαστήματα, βρέθηκαν για μήνες στους δρόμους, μέχρι να πληρώσουν τις συνέπειες που άντεχε ο καθένας και να ζητήσουν βοήθεια. Μπήκαν σε κλειστή δομή και πήραν γνώση και εργαλεία για να πορευτούν μέσα στις δυσκολίες της καθημερινότητας με νηφαλιότητα, αντλώντας δύναμη από την Ανώτερη Δύναμη, τις ομάδες και τους συμβούλους.

Πολύ σκληρή απόφαση αυτή για μια μητέρα, αλλά αναγκαία. **Η καρδιά μου σκίστηκε πολλές φορές από τον πόνο, αλλά το αποτέλεσμα με δικαίωσε.**

Αρωγοί και Προστάτες μου, η Ανώτερη μου Δύναμη που με καθοδηγούσε και με ενίσχυε στην απόφασή μου αυτή, η ομάδα μου που με άκουγε με αγάπη και κατανόηση, ο σύντροφός μου που στάθηκε βράχος δίπλα μου και η αγαπημένη μου σύμβουλος που είχε την υπομονή να με ακούει και να με επαναφέρει στη λογική.


Εμπιστεύτηκα τα παιδιά μου στα χέρια του Θεού, να διαχειριστεί Εκείνος τη ζωή τους και να δείξει το θέλημά Του για αυτά και η γαλήνη ήρθε στην ψυχή μου. Εμένα, πλέον, η δουλειά μου ήταν να προσεύχομαι να μου δίνει δύναμη να αποδεχτώ το θέλημά Του.

Εμπιστεύθηκα και τη δική μου ζωή στα χέρια του Θεού και άρχισε να ξεριζώνει από την ψυχή μου την αγωνία και τον πόνο και να τα αντικαθιστά με πίστη, ευγνωμοσύνη, υπομονή και αγάπη. Αγάπη χωρίς ανταπόδοση. Αγάπη με σεβασμό απέναντι στην προσωπικότητα των άλλων ανθρώπων. Αγάπη στον εαυτό μου, να μπορώ να αφουγκράζομαι και να ικανοποιώ τις απλές καθημερινές μου ανάγκες.

Αγάπη και σε όποιον με έβλαψε, γιατί όταν διώχνω τις μνησικακίες από την ψυχή μου τότε αυτή συναντά τη γαλήνη.

Αντιμετώπισα τον αλκοολισμό του Γιώργου, με σεβασμό στην επιλογή του, αλλά και με όρια, ώστε να μην γίνομαι εγώ αποδέκτης των δικών του συνεπειών, παρόλο που σε κάποιες συνέπειες χρειάστηκε να του συμπαρασταθώ.

Έμαθα να χρησιμοποιώ τα όρια και να προστατεύομαι από την όποια κακομεταχείριση, έμαθα να κερδίζω την αγάπη και τον σεβασμό τους. Διδάχθηκα την ταπεινοφροσύνη και να στρέφω το δάχτυλο στον εαυτό μου, να κοιτάζω βαθιά μέσα μου βλέποντας τις αδυναμίες και τα ελαττώματά μου, αντί να βλέπω μόνο των άλλων, να τους ασκώ κριτική και έλεγχο.



Εμένα,
πλέον, η
δουλειά μου
ήταν να
προσεύχομαι
να μου δίνει
δύναμη να
αποδεχτώ το
θέλημά Του.

Αφήνοντας τον έλεγχο της ζωής των άλλων στην Ανώτερη Δύναμη, απελευθερώθηκα από το φορτίο της αγωνίας και της ανησυχίας και η ψυχή μου γαλήνεψε.

Η γαλήνη για μένα, είναι μια κατάσταση στην οποία βρίσκομαι όταν δουλεύω και προσπαθώ να τη διατηρήσω χρησιμοποιώντας τα εργαλεία του προγράμματος και τα 12 Βήματα. Όταν αποδέχομαι ότι οι καταστάσεις αλλάζουν. Τίποτα στη ζωή δεν είναι μόνιμο. Η ζωή κυλάει και κάθε ημέρα φέρνει και κάτι διαφορετικό, άλλοτε δυσάρεστο και άλλοτε ευχάριστο.



Όταν πριν από 15 χρόνια έμπαινα για πρώτη φορά στο δωμάτιο, περίμενα ότι θα πάρω βοήθεια για να κάνω καλά τους αγαπημένους μου. Δεν γνώριζα τότε ότι θα ξεκινούσα μια διαδρομή πνευματικής αναζήτησης και αυτογνωσίας...

Σημασία για μένα, έχει να ΖΩ το σήμερα. Το παρελθόν μου δεν αλλάζει, μόνο με διδάσκει και το μέλλον είναι στα χέρια της Ανώτερής μου Δύναμης. Θέλω να ζω το Σήμερα με πίστη και ευγνωμοσύνη στην Ανώτερη Δύναμη και στους ανθρώπους γύρω μου. Να το ζω, με το μέτρο της γαλήνης που μπορώ να επιτυγχάνω κάθε φορά. Να μπορώ να ξαναβρίσκω τη γαλήνη, όταν διαταράσσεται από μια κρίση και να τη διατηρώ για όλο και μεγαλύτερο διάστημα.

Όταν πριν από 15 χρόνια έμπαινα για πρώτη φορά στο δωμάτιο, περίμενα ότι θα πάρω βοήθεια για να κάνω καλά τους αγαπημένους μου. Δεν γνώριζα τότε ότι θα ξεκινούσα μια διαδρομή πνευματικής αναζήτησης και αυτογνωσίας που θα μου χάριζε τη γαλήνη της ψυχής μου, ακόμα και σε πολύ δύσκολες καταστάσεις και θα αποτελούσε για μένα σκοπό και προορισμό ζωής.

Σοφία | #1754

Χαλάνδρι, Νοέμβριος 2024

ΔΕΝ ΤΟ ΒΑΖΩ ΚΑΤΩ

Ονομάζομαι Ελένη και είμαι συνεξαρτημένη εξαιτίας των Ναρκωτικών από τον γιό μου Γιάννη. Έχω αποκτήσει έντεκα παιδιά, έξι κορίτσια και πέντε αγόρια και το ενδέκατο παιδί μου έχει σύνδρομο ντάουν. Μόνο ο Θεός ξέρει μέχρι σήμερα που είναι 27 ετών τι έχω τραβήξει για να περπατήσει, να μιλήσει, να αντιμετωπίσει προβλήματα αναπνευστικά, κινητικά κλπ. Δεν μου έφτανε αυτό, επιπλέον τρία αγόρια μου έμπλεξαν με τα ναρκωτικά. Εδώ και 25 χρόνια αγωνίζομαι. Δεν υπάρχει κέντρο που να μην τα έχω πάει, Ελλάδα, Ισπανία, πέντε φορές Κύπρο, ιδιωτικά και δημόσια. **Τίποτα, τίποτα, τίποτα δεν κατάφερα.** Αγωνίες, ξενύχτια, κλάματα και μηδέν αποτέλεσμα. Εγώ τους έτρεχα και αυτοί κάνανε πάλι τα δικά τους.

Ο πρώτος ξεκίνησε με τα χάπια, σπούδασε και δούλεψε πάντα. Έφυγε για διακοπές και δεν ξαναγύρισε. Πήρε χάπια μαζί με αλκοόλ με τον φίλο του και έπεσε σε κώμα. Ο φίλος του τον εγκατέλειψε και πέθανε σε ηλικία 21 ετών. Δεν έφτανε η απώλεια, είχαμε να αντιμετωπίσουμε και δικαστήρια μετά το 1999.

Πριν προλάβουμε να πατήσουμε στα πόδια μας από το ξαφνικό σοκ του θανάτου, μπλέκει ο δεύτερος που σπούδαζε στην Αθήνα. Πήγαμε σε κέντρο δημόσιο, μετά πήγε έξω και έμεινε για δύο χρόνια καθарός. Στη συνέχεια παίρνει μεταγραφή για Θεσσαλονίκη, βρίσκει έναν φίλο από τα παλιά, κάνει χρήση μία φορά και πέφτει σε κώμα. Εγκεφαλικός θάνατος. Έμεινα 15 ημέρες έξω από το νοσοκομείο Παπαγεωργίου στη Θεσσαλονίκη μήπως και... Τίποτα. Υπέγραψα έγγραφα και δώρισα τα όργανά του. Σώθηκαν οκτώ άτομα με τη δωρεά οργάνων. Ήταν 23 ετών το 2007.

Στο μεταξύ, είχε μπλέξει και ο τρίτος μου γιος. Μου έλεγαν στα κέντρα, μην του λες τίποτα, είδε τα αδέρφια του να τα θάβουν και να τα ξεθάβουν, δύο μέτρα άντρες, χαρισματικά παλληκάρια, μορφωμένα και πολύ καλά παιδιά, αλλά ευαίσθητα και πολύ αδύναμοι χαρακτήρες.



**“Τίποτα, τίποτα,
τίποτα δεν
κατάφερα.”**

...στην αρχή έκλαιγα από μέσα μου ακούγοντας τα βάσανα και νοιώθοντας τον πόνο αυτών των μανάδων και οι ιστορίες τους έμοιαζαν τόσο πολύ με τις δικές μου ιστορίες. Δεν μίλαγα, μόνο αναστέναζα κι έκλαιγα.



Συνέχιζα όμως να πηγαίνω... Και μετά από καιρό, άρχισα να μιλάω.

Ο πατέρας τους αδύναμος και αυτός, δεν πίστευε πώς έμπλεξαν οι γιοι του.


Αγώνας να ορθοποδήσει όλη η οικογένεια από τον δεύτερο θάνατο. Εγώ δεν έκλαιγα ποτέ, έπρεπε να φαίνομαι δυνατή, για να σταθεί όλη η οικογένεια στα πόδια της και ήταν και πολύ μεγάλη. Είχαμε και τον κόσμο να λέει ότι δεν τους προσέχαμε, εγώ όμως κοίταζα μπροστά και δεν έδινα σημασία ακόμη κι όταν μου έλεγαν ότι δεν τους πρόσεξα αρκετά και δεν πρόλαβα το κακό. **Κανείς όμως δεν ήξερε τι είχα περάσει με τα ναρκωτικά**, με ένα παιδί με ειδικές ανάγκες και με μία μάνα στο σπίτι με άνοια.

Αγώνας συνέχεια, τρέξιμο, χρήματα πεταμένα απίστευτα, γιατί τα παιδιά μου δεν επέλεγαν την ανάρρωση με τη θέλησή τους, το έκαναν για μένα, επειδή επέμενα.

Σήμερα, ο τρίτος μου γιος είναι στη Γερμανία και είναι καθαρός ενάμιση χρόνο. Ζει και εργάζεται εκεί. (Σημείωση: ήρθε με άδεια για 15 ημέρες και έπεσε πάλι, φοβήθηκε και είπε να μην ξανάρθει, το ίδιο είπαμε κι εμείς μέχρι να δυναμώσει.)

Πριν από ένα χρόνο, ήρθε η πρώτη μου κόρη και μου είπε ότι γίνονται συναντήσεις από οικογένειες παιδιών που παίρνουν ναρκωτικά, μία φορά την εβδομάδα και λένε τα προβλήματά τους και βοηθιούνται. Πήγα κι εγώ. Ομολογώ πως στην αρχή έκλαιγα από μέσα μου ακούγοντας τα βάσανα και νοιώθοντας τον πόνο αυτών των μανάδων και οι ιστορίες τους έμοιαζαν τόσο πολύ με τις δικές μου ιστορίες. Δεν μίλαγα, μόνο αναστέναζα κι έκλαιγα. Δεν άντεχα να πω την ίδια ιστορία εις τριπλούν. Είχα ξεπεράσει τα όρια μου και δεν είχα άλλες αντοχές. Συνέχιζα όμως να πηγαίνω, μόνο άκουγα και περίμενα πάντα την επόμενη συνάντηση. Και μετά από καιρό, άρχισα να μιλάω.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ



Ο Θεός να μας
δίνει δύναμη, να
μην το βάζουμε
κάτω και να δίνει
φώτιση στα
παιδιά μας αλλά
και σε μας.

Είναι μια όαση στην ψυχή μου, αυτή η συγκέντρωση που μαζεύονται όλοι οι βασανισμένοι από τα ναρκωτικά άνθρωποι και προσπαθούν να σταθούν στα πόδια τους και να βοηθήσει ο ένας τον άλλο. **Το έργο των ομάδων είναι μεγάλο.**

Σιγά-σιγά δυνάμωσα κι εγώ και μπορώ να ακούω τα άλλα μέλη να μιλάνε χωρίς να φεύγω άρρωστη και στη συνέχεια, μέσα από την ομάδα, κατάλαβα ότι πρέπει να κοιτάξω και να φροντίσω την Ελένη που την είχα πετάξει στην άκρη για να φροντίζω όλους τους άλλους. Έχω σήμερα την συνείδησή μου ήσυχη και ήρεμη. Έκανα ότι μπορούσα για τους γιους μου, πολλές φορές παραπάνω από αυτό που μπορούσα .

Ο Θεός να μας δίνει δύναμη, να μην το βάζουμε κάτω και να δίνει φώτιση στα παιδιά μας αλλά και σε μας.

Ευχαριστώ την ομάδα που υπάρχει, ευχαριστώ όλους εσάς που μου σταθήκατε, ευχαριστώ εσάς που ακούσατε μια βασανισμένη και τόσο ταλαιπωρημένη μάνα εις τριπλούν που δεν το βάζει κάτω γιατί παίρνει στήριξη και βοήθεια από την ομάδα.

Ελένη

Νοέμβριος 2024

ΣΗΜΕΡΑ



Γεια σας , το όνομά μου είναι Μαρία.

Μία κυρία που αξίζει τον σεβασμό μου μέχρι σήμερα, να είναι καλά, μου είπε: πήγαινε στις Ανώνυμες Οικογένειες. Την άκουσα και πήγα την ίδια μέρα στην ομάδα των Πετραλώνων.

Τι να πρωτοθυμηθώ... καθόντουσαν σε κύκλο και κάποιος συντόνιζε την ομάδα. Υπήρχε απόλυτη ησυχία και σεβασμός στον κάθε ομιλητή. Αυτό προκάλεσε την προσοχή μου και άκουσα με τόση δίψα που, όταν τελείωσε η ομάδα, δεν θυμόμουν τι λέγανε, όμως η ψυχή μου είχε γεμίσει από **μοιράσματα καρδιάς**, από μοιράσματα που μέχρι σήμερα ακούω.

Η κόρη μου, ένας θαυμάσιος άνθρωπος, γρήγορα θέλησε να ζητήσει βοήθεια. Οπότε άρχισε να μαθαίνει όχι πια από μένα, **ποια είναι!**

Έτσι ξεκίνησε η ανάρρωση και για τις δύο μας.

Μπορώ να σας μοιραστή μόνο για την δικιά μου ανάρρωση.

Υπήρξα ανεπαρκής ψυχολογικά για να στηρίζω τον εαυτό μου με όρια, σταθερότητα και τόσα άλλα που ανακάλυψα γνωρίζοντας το ποια είμαι.

Για αρκετά χρόνια ήμουν στην προσπάθεια. Ο τίτλος της Μισ προσπάθειας θα μου άξιζε... Κατάλαβα ότι είχα κολλήσει στην προσπάθεια και η ζωή μου όλη ήταν φτιαγμένη από εικόνες του **“πως θα έπρεπε να είμαι”**. Όλη η προσπάθειά μου ήταν να αντιγράψω συμπεριφορές άλλων, να μιμούμαι άλλους ανθρώπους που θεωρούσα ότι είναι σωστοί, ότι τα καταφέρνουν καλά στις δυσκολίες, στα βάσανα, στον πόνο, στην λύπη, στην ανασφάλεια, στην χαρά αυτής της ζωής...

Ανακάλυψα ότι είχα φτιάξει ένα χαρακτήρα ψεύτικο. Ανάπηρο, μη λειτουργικό.

ΜΟΝΟ ΓΙΑ
ΣΗΜΕΡΑ

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Το ανακάλυψα όταν άρχισα να έρχομαι σε επαφή με ό,τι ονόμαζα Εαυτό μου τότε, απαντώντας στις ερωτήσεις των 12 Βημάτων και, ας μου επιτραπεί με όλο το σεβασμό στον κάθε ένα που ίσως διαβάζει το μοιρασμά μου, σε ερωτήσεις που προκύπτανε, που εμφανιζόντουσαν εκείνη την στιγμή από εμένα.

Ανακάλυπτα και εγώ το πώς είμαι, το πώς αντιδρώ, πώς σκέπτομαι. Αυτά που έγραφα όταν τα διάβαζα και τα άκουγε το δικό μου αυτί ήταν σοκ για μένα. Δεν πίστευα ότι όλα περιστρεφόντουσαν γύρω από μένα και αυτό ήταν το πιο σημαντικό για μένα. Δηλαδή ένα ΕΓΩ από ιδέες, από προκαταλήψεις, συμπεράσματα, αντιλήψεις, θεωρίες, γεμάτο μέχρι πάνω εγωκεντρισμό. Νόμιζα ότι ήξερα τι ήθελα και τι δεν ήθελα και ήμουν συνεχώς σε σύγκρουση ψυχολογικά με τους άλλους και, όπως καταλαβαίνετε, πρωτίστως με τον εαυτό που είχα δημιουργήσει εγώ ή και οι δικοί μου γονείς, φίλοι, βιβλία, κινηματογραφικά έργα, ψυχολόγοι κ.α.


Το πρόγραμμα αυτό είναι ζωντανό, σε βάζει να ερευνήσεις, εφόσον θέλεις, και η προσοχή σου εστιάζεται στο να γνωρίσεις ποιος είσαι και όχι ποιος θα ήθελες να είσαι.



Τα μοιράσματα είναι πρόκληση για μένα. Οι άνθρωποι είναι ο καθρέφτης μου για να δω πώς είμαι μέσα μου, και τα φανερά (κακία, ζήλια, ανταγωνισμό κ) και τα ριζωμένα βαθιά μέσα μου (οι αντιλήψεις που έχω, αυτά που πιστεύω και τα θεωρώ σημαντικά και δεν τα αλλάζω με τίποτα).

Για μένα αυτά με προκαλούν να τα εξετάσω και δεν ντρέπομαι, ούτε φοβάμαι να βλέπω πως είμαι. Ο φόβος και η ντροπή μου είναι ψεύτικα εμπόδια. Είναι εμπόδια. Βλέπω ότι όταν φοβάμαι, μόνο και η λέξη που λέω φοβάμαι, έχω βουτήξει στον φόβο. Μπορώ να δω καθαρά πώς είμαι ή τι θέλω να κάνω; Όχι βέβαια. Δεν είμαι ανόητη. Απρόσεκτη θα έλεγα.

Στο σήμερα όταν οποιοδήποτε συναίσθημα ή γεγονός με αποσυντονίσει ή με συγχύσει, **ΔΕΝ ΚΑΝΩ ΤΙΠΟΤΑ**, και αν κάνω κάτι με ξυπνούν οι συνέπειες που δεν τις γλιτώνω.



Το πρόγραμμα των Ανώνυμων Οικογενειών με ελευθερώνει από την εσωτερική μου αταξία. Δεν μπορώ να ζήσω με τον παλιό τρόπο πια.

Έρχομαι στο **Τώρα**, στο κάθε τώρα της καθημερινότητάς μου και της κοινωνίας που υπάρχει και υπάρχω και εγώ μέσα σ'αυτήν. **Έμαθα τι σημαίνει έχω Ευθύνη.**

Για ό,τι κάνω ή ό,τι λέω υπάρχουν και συνέπειες είτε θετικές είτε όχι θετικές.

Εγώ το γνωρίζω, ο παλιός μου εαυτός όχι. Ο παλιός μου εαυτός θέλει να ξεφύγει, να απομακρυνθεί από τον πόνο, τη θλίψη, τη χαρά, την σύγχυση.

Για να αντιληφθώ την αλήθεια ότι αν εξαρτώμαι από τις εξωτερικές πιέσεις, τα εξωτερικά γεγονότα που με βάζουν σε μεγάλη θλίψη και άγχος, είτε θα γίνω κυνικός, είτε θα πικραθώ, είτε θα ξεφύγω σε κάποια μορφή διασκέδασης (να χαθώ, να ξεχαστώ για λίγο σε μια ψευδαίσθηση όπως έκανε και η κόρη μου). Το ίδιο κάνω κι εγώ.

Τα ερωτήματα έρχονται κάθε μέρα και το καλό νέο είναι ότι οι απαντήσεις βρίσκονται στις ερωτήσεις που κάνω.

ΌΧΙ ΑΥΡΙΟ ΟΥΤΕ ΧΘΕΣ.

Εάν μου επιτρέπετε, με όλο το σεβασμό να σας πω,. όπως λέει το πρόγραμμα **ΣΗΜΕΡΑ.**

Το πρόγραμμα των Ανώνυμων Οικογενειών με ελευθερώνει από την εσωτερική μου αταξία. **Δεν μπορώ να ζήσω με τον παλιό τρόπο πια.**

Σας ευχαριστώ, να είστε όλοι υγιείς.

Μαρία

ΕΠΙΛΟΓΕΣ

Έπρεπε να γνωρίσω τις ΑΟ για να αλλάξω τον τρόπο σκέψης μου. Στα 26 χρόνια χρήσης του γιού μου επέμενα σε άχρηστες προσπάθειες να τον ελέγγω και να τον αλλάξω. Σκέφτηκα ότι αν ήθελα να βοηθηθώ, έπρεπε να κάνω αυτό που μου ζητάει το πρόγραμμα, να κάνω δηλαδή τρία πράγματα:

1. Να δω τον εαυτό μου όπως πραγματικά είναι.
2. Να αποκτήσω το κουράγιο να κάνω κάτι για τη δική μου ζωή και
3. Να απαγκιστρωθώ με αγάπη από αυτόν για τον οποίο ανησυχώ και να σταματήσω να προσπαθώ να τον αλλάξω.

Εστίασα την προσοχή και τη σκέψη μου στα παραπάνω.

Κατεχόμενος από απόγνωση τόσο καιρό περίμενα από την Ανώτερη μου Δύναμη να κάνει αυτό που έπρεπε να κάνω εγώ. Διαπίστωσα ότι οι αλλαγές δεν έρχονται με την επιφοίτηση του Αγίου Πνεύματος. Ο Θεός είναι Αγάπη και Ελευθερία, μου έδωσε όμως ένα και μοναδικό πράγμα, **μυαλό** (λογική) με το οποίο μπορώ **να επιλέγω**.

Επέλεξα λοιπόν να είμαι ήρεμος.

Δουλεύοντας **το δικό μου πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων**, με ειλικρίνεια, ανοιχτό μυαλό και προθυμία, δεν μου περισσεύει χρόνος για να ελέγγω τη ζωή και τη συμπεριφορά του γιού μου.

Αφού διαπίστωσα ότι, όταν διαταράσσεται η ηρεμία μεταξύ μας, έρχεται αυτόματα στην επιφάνεια ο φόβος και η ένταση, προσπάθησα να ανακτήσω τον **αυτοέλεγχο** μου και να διατηρούμαι ήρεμος. Αυτά ως προς τη συμπεριφορά απέναντι στον γιο μου.



Δουλεύοντας το δικό μου πρόγραμμα των Δώδεκα Βημάτων, με ειλικρίνεια, ανοιχτό μυαλό και προθυμία, δεν μου περισσεύει χρόνος για να ελέγγω τη ζωή και τη συμπεριφορά του γιού μου.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Γρήγορα κατανόησα όμως ότι αυτό από μόνο του δεν επαρκεί. Διαπίστωσα ότι είχα ανάγκη και έπρεπε να αναζητήσω **την εσωτερική μου ηρεμία**, όταν βίωνα τον πόνο και την πίεση που προέκυπτε από την ταυτόχρονη έλξη και απόκρουση της επιθυμίας **να απελευθερωθώ από το βαρύ αίσθημα ευθύνης για τον χρήστη και από το αίσθημα υποχρέωσης απέναντι σε αυτόν.**

Αυτός ο τρόπος σκέψης διέλυσε τα συναισθήματα απογοήτευσης, ενοχής και ανησυχίας που είχα.

Κατάλαβα τον **μηχανισμό** λειτουργίας των συναισθημάτων μου και τον περιγράψω παρακάτω:

Αίσθημα: Είναι ό,τι αντιλαμβανόμαστε με τις αισθήσεις μας (όραση, ακοή, γεύση, όσφρηση, αφή).

Συναίσθημα: Είναι μία κατάσταση, άλλοτε ευχάριστη και άλλοτε δυσάρεστη. Πχ Βλέπω κάτι. Αν το δω αρνητικά, χαλάει η διάθεσή μου, αν το δω θετικά, χαίρομαι. Άρα όλα είναι στο μυαλό μου, από μένα εξαρτάται τι θα επιλέξω.

Τώρα πάντοτε προσπαθώ να επιλέγω θετικά.

Σας αγαπώ όλους.

Emmanouil D|#2091

Θεσσαλονίκη, 30/10/2024

ΕΥΧΕΣ



Καλό Πάσχα!

Ευχόμαστε από καρδιάς το Φως της Ανάστασης να γεμίσει τις καρδιές μας με γαλήνη, κουράγιο και σοφία.

**Καλές γιορτές σε εμάς
και τους αγαπημένους μας!**



ΕΝΕΡΓΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΕΡΥΘΡΟΣ 1431

Αγίου Κωνσταντίνου 6,
Αθήνα, ΤΚ 10431,
3ος όροφος, γραφείο 2
Δευτέρα 19.00-20.30
Κώστας 6972 209776

ENGLISH SPOKEN

Κατόπιν συνεννόησης
Carole 6972 398509

ΧΑΛΑΝΔΡΙ 1754

Σοφοκλή Βενιζέλου 63 &
Σαλαμίνος, ΤΚ 15232,
ισόγειο, αίθουσα Α.Α.
Πέμπτη 18.30-20.00
Σοφία 6937 411138

ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ 1827

Εκκλησία Παναγία
Μυρτιδιώτισσα, Νέο
Φάληρο, ΤΚ 18533,
αίθουσα πίσω από το ιερό
Πέμπτη 18.00-19.30
Θερινό ωράριο 01/04-31/10
Πέμπτη 17.00-18.00
χειμερινό ωράριο 01/11-
31/03
Αλεξάνδρα 6944 650686

ΠΕΤΡΑΛΩΝΑ 1883

Σιλανίωνος 5, Πετράλωνα,
ΤΚ 11852, ημιυπόγειο
αίθουσα Ν.Α.
Σάββατο 17.00-18.30
Αγγέλα 6941 619027

ΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ 1782

Συγγρού 133, ΤΚ 11745,
Εκκλησία Άγιου Σώστη
είσοδος από οδό Θεόγνιδος
& Ωκεανίδων
Τετάρτη 17.00-18.30
Λίτσα 6939 260955

ΜΑΡΟΥΣΙ 1919

Κατόπιν επικοινωνίας
Ευγενία 6944 443611

ΠΑΤΡΑ 1902

Πλατεία Αγίου Γεωργίου 30,
ΤΚ 26332, 1ος όροφος,
γραφείο Α6
Δευτέρα 18.00-19.30
Εύα 6984 189714

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1482

Οδυσσέως 17-19, ΤΚ 54629,
2ος όροφος
Τετάρτη 16.00-18.00
Θωμάς 6974 413908

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2091

Οδυσσέως 17-19, ΤΚ 54629,
2ος όροφος
Τρίτη 17.00-20.00
Μιχάλης 6945 038113

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ ΗΜΑΘΙΑΣ 2008

Νικόλαου Πλαστήρα 22, ΤΚ
59300, εκκλησία Κοίμησης
Θεοτόκου,
αίθουσα κατηχητικού
Τρίτη 18.00-20.00
Ελένη 6974 269513

ΚΑΤΕΡΙΝΗ 1766

Β' πάροδος Μιαούλη 22, ΤΚ
60100, εκκλησία Αγίας Άννας
Δευτέρα 18.30-20.00
Γιώργος 6992 593339

ΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΙΕΡΙΑΣ 2032

Αγίας Παρασκευής 33, ΤΚ
60132, αίθουσα Ερυθρού
Σταυρού, πλησίον εκκλησίας
Αγίας Παρασκευής
Πέμπτη 18.30-20.30
Δέσποινα 6982 829035

ΛΑΡΙΣΑ 1946

Τέρμα Αθ. Λαγού &
Κρανώνος, ΤΚ 41222,
Β' ΚΑΠΗ δήμου Λάρισας
Πέμπτη 18.30-20.30
Μαργαρίτης 6984 339446

ΚΟΡΙΝΘΟΣ 1985

Κολιάτσου 32, ΤΚ 20131,
κτίριο Δημαρχείου, ισόγειο
Τρίτη 17.00-18.30
Ελένη 6975 817408

ΛΕΜΕΣΟΣ ΚΥΠΡΟΣ

Μισιαούλη & Καβάζογλου
23, εκκλησία Άγιος Αντώνιος
Νίκη 00357 99 469260

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

FA1 2179

SKYPE

Δευτέρα 20.30-22.00
Πέμπτη 20.30-22.00
Λεωνίδα 6972 079424

FA2 2180

SKYPE

Δευτέρα 18.00-19.30
Φλώρα 6948 002251

FA3 SIBLINGS 2181

SKYPE

Ομάδα Αδελφών
Εξαρτημένων Ατόμων
Τρίτη 21.00-22.30
Λίλη 6948 230056

FA4 2113

MESSENGER

Βέροια Μακεδονίας
Πέμπτη 20.00-21.30
Γιοούλη 6988 682597

Ευχαριστούμε
από καρδιάς
όλα τα μέλη
και τις
ομάδες για
τις δωρεές
τους.

ΕΙΣΦΟΡΕΣ ΟΜΑΔΩΝ ΣΤΟ WSO

- Θεσσαλονίκη #2091
- Κατερίνη #2032
- Νέο Φάληρο #1827
- Νέος Κόσμος #1782
- Χαλάνδρι #1754

ΕΙΣΦΟΡΕΣ ΜΕΛΩΝ & ΟΜΑΔΩΝ 01.07.24 - 31.12.24

- Γαβριήλ Τ | 01.07.2024
- DL | 10.07.2024
- Ζωή Μ | 29.07.2024
- Ομάδα Θεσσαλονίκης #2091 | 07.10.24
- Ομάδα Κατερίνης #2032 | μηνιαία
- Κλεάνθης Τ | 02.12.2024
- Σταυρούλα Ψ | 17.12.2024
- Ανώνυμος | 18.12.2024

ΔΩΡΕΕΣ ΣΤΗ ΜΝΗΜΗ

- Πηνελόπη Φ στη μνήμη του συζύγου της Ιωάννη
- Λίλη Κ στη μνήμη του φίλου της Σταύρου

ΔΩΡΕΕΣ ΥΠΕΡ ΥΓΕΙΑΣ

- Φλώρα Δ υπέρ υγείας Νικολάου

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

24/7

Κανείς δεν είναι μόνος στην αδελφότητα. Αν χρειάζεσαι κάποιον να μιλήσεις, υπάρχει πάντα διαθέσιμο ένα μέλος για να σε ακούσει.

Γραμμή Βοήθειας:
210 5235243

24ωρη Γραμμή Βοήθειας:
Μαρία Γ | 6975 320634



7η ΠΑΡΑΔΟΣΗ

ΠΡΟΣΦΕΡΟΝΤΑΣ ΠΙΣΩ

Σύμφωνα με την 7η παράδοση, κάθε ομάδα πρέπει να είναι απόλυτα ανεξάρτητη, εφόσον δεν απαιτείται συνδρομή από τα μέλη και αυτοχρηματοδοτείται μέσω των δικών μας εισφορών. Η εθελοντική μας εισφορά αξιοποιείται για τη λειτουργία και την μεταφορά του μηνύματος της αδελφότητας των ΑΟ. Για τις προσφορές μας στην κοινότητα λειτουργεί ο παρακάτω λογαριασμός:

EUROBANK

IBAN: GR83 0260 1780 0008 4010 1853 323

ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΣ: ΑΝΩΝΥΜΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

COPYRIGHT 2024 - ALL RIGHTS RESERVED

Η εφημερίδα εκδίδεται για τις ομάδες και χρήσεις σύμφωνα με τους σκοπούς τους. Απαγορεύεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευση μέρους ή ολόκληρης της εφημερίδας χωρίς τη σύμφωνη γνώμη των Ανώνυμων Οικογενειών.