



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.

σας περιμένουμε στη γιορτή της ανάρρωσης!



12ο ΣΥΝΕΔΡΙΟ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

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

ΑΝΩΝΥΜΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ:

Ένας Καλύτερος Τρόπος Ζωής



ΚΥΡΙΑΚΗ

01 Ιουνίου 2025



ΔΙΑΡΚΕΙΑ

10.00 ΠΜ - 17.00 ΜΜ

ΠΝΕΥΜΑΤΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΔΗΜΟΥ ΑΘΗΝΑΙΩΝ
ΑΜΦΙΘΕΑΤΡΟ ΑΝΤΩΝΗΣ ΤΡΙΤΣΗΣ | ΑΚΑΔΗΜΙΑΣ 50

πληροφορίες: Κώστας 6978 118575

ΜΙΑ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΗ ΑΡΡΩΣΤΙΑ



Είμαι η Παρασκευή και είμαι συνεξαρτώμενη.

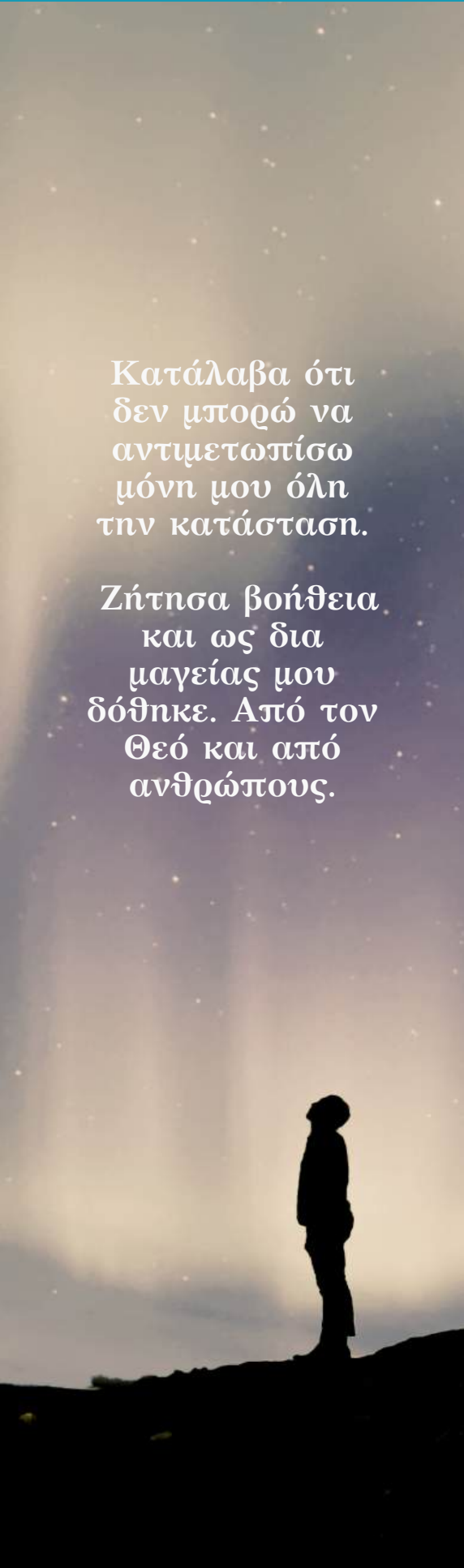
Εδώ και καιρό βιώνω μια οικογενειακή αρρώστια και η παραβολή του ασώτου υιού δίνει νόημα στην όλη κατάσταση.

Η απόρριψη, η διαπίστωση της χρήσης και η φυγή του γιου μου συντάραξε το είναι μου, γκρέμισε τον κόσμο μου, με ταπείνωσε, με απαξίωσε, με γέμισε πανικό και πόνο. **Ρήμαξε την ψυχή μου.** Παρόλο που ελπίζω κάποια στιγμή να πάρει τη θέση του ασώτου και να ακολουθήσει τα βήματά του, **ο άσωτος υιός σήμερα είμαι εγώ.**

Μετά απ' όλα όσα συνέβησαν στη ζωή μου το τελευταίο διάστημα, ήρθε η κατάρρευσή μου και μαζί της όλα τα αρνητικά συναισθήματα: ενοχή, πόνος, ντροπή, απελπισία.

Ένωσα πιο αδύναμη από ποτέ. Έπεσα κάτω, μη μπορώντας και ίσως μη θέλοντας να πάρω ανάσα. Πώς εξελίχθηκαν έτσι οι καταστάσεις; **Τι έκανα λάθος;** Τι θα γίνει τώρα; Πώς θα διορθώσω όλο αυτό που συμβαίνει; Αμείλικτα ερωτήματα τα οποία με βομβάρδιζαν και δεν μ' άφηναν στιγμή σε ησυχία. Πάντα είχα τον έλεγχο της ζωής μου και όλων των θεμάτων που την αφορούσαν. Πώς λοιπόν βρέθηκα σ' αυτό το σημείο της ακυβερνησίας; Μπλεγμένη ανάμεσα σε συναισθήματα και ερωτήματα, άρχισα την αναζήτηση.

Έπρεπε να βρω απαντήσεις. Αναγκάστηκα να κοιτάξω τον εαυτό μου και να κάνω μια διερεύνηση του χαρακτήρα μου. Επιβεβαίωσα κάποια στοιχεία τα οποία ήδη γνώριζα όπως ότι ήμουν ένα άτομο με λογική, με αίσθημα δικαίου, εργατικό, φιλότιμο, ευαίσθητο αλλά συγχρόνως ένα άτομο με χαρακτηριστικά τελειομανίας, ψυχαναγκασμού, άγχους, με μανία ελέγχου, με έλλειψη ανοχής και υπομονής. Έπειτα, είδα ως μια ταινία στο μυαλό μου τα χρόνια της κοινής μας ζωής με τον γιο μου. Μια ταινία της οικογενειακής μας ζωής. Διαπίστωσα πολλά λάθη και πολλά καλά. Πολλούς λάθος χειρισμούς αλλά και πολλές ευτυχισμένες στιγμές. Πολλές αρνητικές στιγμές αλλά και φανταστικές εμπειρίες.



Κατάλαβα ότι
δεν μπορώ να
αντιμετωπίσω
μόνη μου όλη
την κατάσταση.

Ζήτησα βοήθεια
και ως δια
μαγείας μου
δόθηκε. Από τον
Θεό και από
ανθρώπους.

Ερχόμενος στη ζωή μας ο γιος μας άλλαξε τα πάντα. Πλημμύρισε η ψυχή μας από αγάπη, ελπίδα, ενδιαφέρον, αγωνία, τρυφερότητα, ενέργεια, περηφάνεια, αίσθημα ευθύνης, σχέδια... Μεγάλωσε, κι εμείς ακολουθούσαμε την πορεία του κάνοντας το καλύτερο που μπορούσαμε. Τον διδάσκαμε αλλά και μας δίδασκε. Ήταν το μέλλον κι επενδύσαμε σ' αυτόν. Κι εκείνος ανταποκρινόταν κι όλα πήγαιναν κατ' ευχή.

Τα πράγματα άρχιζαν να αλλάζουν κοντά στην ενηλικίωση. Το θεωρήσαμε φυσιολογικό. Ήταν έφηβος κι έκανε την επανάστασή του. Ήθελε τον χώρο και τον χρόνο του. Υποχωρώντας κάναμε λάθη. Η επικοινωνία μας δεν ήταν καλή και σταδιακά η σχέση μας δεν ήταν ισότιμη. Όσπου ήρθε η διαπίστωση της χρήσης.

Κάνοντας λοιπόν διερεύνηση του χαρακτήρα μου και της οικογενειακής ζωής μας με ειλικρινή διάθεση, κατάλαβα ότι υπάρχουν στοιχεία του χαρακτήρα μου που πρέπει να αλλάξω. Κατάλαβα ότι υπάρχει κάποια δυσλειτουργία μέσα στην οικογένεια αλλά δεν μπορούσα να εξηγήσω την αντίδραση, την επιλογή και την απόφαση του γιου μου ο οποίος δεν είχε καν την διάθεση να συζητήσει.

Σ' αυτό το σημείο συνειδητοποίησα ότι εγώ είμαι ένας άνθρωπος διαφορετικός από τον γιο μου κι αυτό σημαίνει ότι το πώς σκέφτομαι εγώ δεν έχει καμία σχέση με τον τρόπο που σκέφτεται εκείνος. Κάτι που για μένα μπορεί να είναι σπουδαίο, για κάποιον άλλον μπορεί να είναι αδιάφορο. Τα "θέλω" τα δικά μου δεν είναι απαραίτητα και "θέλω" των άλλων. **Κατάλαβα ότι δεν μπορώ να αντιμετωπίσω μόνη μου όλη την κατάσταση.** Ζήτησα βοήθεια και ως δια μαγείας μου δόθηκε. Από τον Θεό και από ανθρώπους.

Παρόλο τον πόνο, διατήρησα τη ψυχραιμία μου, στάθηκα στα πόδια μου και με μια πρωτοφανή λαχτάρα άρχισα να ζητώ να μάθω από ανθρώπους με παρόμοια προβλήματα και βιώματα. Αντιλήφθηκα πολύ γρήγορα ότι έπρεπε να στραφώ στον εαυτό μου και να τον βοηθήσω κι ότι δεν είχα καμία δύναμη να κάνω κάτι για το παιδί μου και τη ζωή του. **Ήταν η πιο συγκλονιστική διαπίστωση της ζωής μου.** Εγώ που πίστευα ότι το παιδί μου είναι το κέντρο της ζωής μου κι εγώ ένας απλός δορυφόρος, έπρεπε πλέον να φύγω από την τροχιά του, να το αφήσω μόνο, να ασχοληθώ με μένα και την ανάρρωσή μου γιατί μόνο μ' αυτόν τον τρόπο υπάρχει ελπίδα και για εκείνο. Έπρεπε να παραδεχτώ ότι είμαι ανίσχυρη και έπρεπε να παραδώσω τη ζωή μου στον Θεό, στον Πατέρα.

Και ο Θεός με αποδέχτηκε με αγάπη, και με στήριξε, και μου αποκρίθηκε, και μου μίλησε μέσω άλλων ανθρώπων, και συνεχίζει... **Θεός και άνθρωποι άκουσαν τον πόνο μου** και μου έδειξαν τον δρόμο. Έναν δρόμο ο οποίος είναι μακρύς αλλά σίγουρα βατός. Ένας δρόμος με εμπόδια, με πιαστρούρια αλλά ευθύς και φωτεινός, όχι μοναχικός.

Από την άλλη πλευρά υπάρχει ο γιος μου, ο αδελφός της παραβολής, ο οποίος κάνει τις επιλογές του και παραμένει μακριά από την οικογένεια. Αλλά η διαδικασία της ανάρρωσης άρχισε κι έτσι **η ελπίδα υπάρχει και δυναμώνει.** Ο καθένας μας πρέπει να κάνει την πορεία του.

Επομένως, το μόνο που μπορώ να κάνω είναι **τα δικά μου βήματα**, αφήνοντας τους άλλους να κάνουν τα δικά τους, ελπίζοντας μόνο να βγούμε όλοι κάποια στιγμή στο **Φως**. Ελπίζω να μας αξιώσει ο Θεός να ζήσουμε αυτή τη μεγαλειώδη στιγμή όπου λουσμένοι από την Χάρη του, με όλες τις πληγές και τις επουλώσεις φανερές, θα στεκόμαστε ο ένας δίπλα στον άλλον ως **οι καλύτερες εκδοχές του εαυτού μας.**

Παρασκευή | #2091

Θεσσαλονίκη 15/05/2024



Επομένως, το μόνο που μπορώ να κάνω είναι τα δικά μου βήματα, αφήνοντας τους άλλους να κάνουν τα δικά τους, ελπίζοντας μόνο να βγούμε όλοι κάποια στιγμή στο Φως.

ΦΑΝΤΑΣΜΑΤΑ

Μοιράζομαι μαζί σας τις σκέψεις που έκανα διαβάζοντας στο **“Σήμερα ένας Καλύτερος Τρόπος”** το κείμενο της 31 Οκτωβρίου.

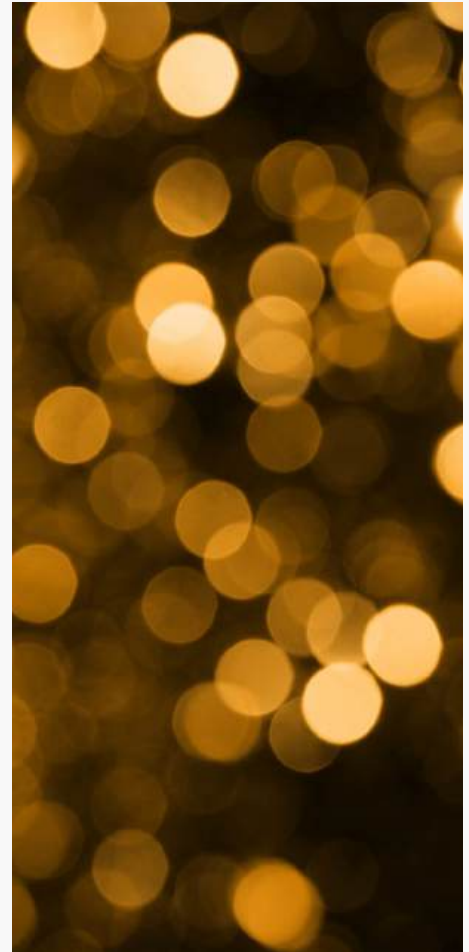
Το παρελθόν μας στοιχειώνει. Όλοι λίγο ή πολύ κοιτάμε πίσω. Αυτό έχει συνέπειες και καλές και κακές. Οι κακές είναι πολλές.

Πρώτα είναι οι **ενοχές**. Νοιώθοντας ένοχος για το τι έκανα και τι δεν έκανα καταστρέφω το παρόν, υπονομεύω το μέλλον και εμποδίζω την ανάρρωσή μου παρασυρόμενος σε νέα λάθη. Δεν μ' αφήνουν να ζήσω το σήμερα και να κάνω σωστούς προγραμματισμούς.

Δεύτερο κακό είναι ο **φόβος**. Φέρνοντας στη μνήμη μου αυτά που έζησα, φοβάμαι ότι θα τα ξαναζήσω. Η φθορά που μου προκαλεί ο φόβος είναι ανυπολόγιστη.

Καλό μπορεί να είναι αν χρησιμοποιήσουμε το παρελθόν ως παράδειγμα προς αποφυγή ή σαν δίδαγμα. Χρειάζεται όμως γενναιότητα και ταπεινότητα για να δει κάποιος τα λάθη του, να τα παραδεχθεί και πολύ απλά να μην τα ξανακάνει. Έχοντας απόλυτη προσήλωση στο πρόγραμμα, με τη βοήθειά του, μπορώ να αποφύγω τα ψυχοφθόρα μηνύματα του παρελθόντος.

“Ξεχνάμε το παρελθόν”, κατά τη γνώμη μου είναι μια αφελής και επιφανειακή φράση. Δεν ξεχνιέται! Γυρίζει και ξαναγυρίζει σαν φάντασμα στον ύπνο μας και στον ξύπνιο μας. Απλά πρέπει να το διαχειριστούμε σωστά. Η ανάμνηση του παρελθόντος μπορεί να με βοηθήσει όταν, αντί να μου θυμίζει μόνο τα λάθη μου, μπορεί να με κάνει να διδαχτώ απ' αυτά και το κυριότερο να με αναγκάσει να δω! Ο **Ελύτης** (Έλληνας Νομπελίστας συγγραφέας και ποιητής) έλεγε: **“Μία λάμψη είναι η ζωή του ανθρώπου και εάν είδε... είδε”**.



Μία λάμψη είναι η ζωή του ανθρώπου και εάν είδε... είδε“.

Στην **Οδύσσεια** αναφέρονται κάποια δαιμονικά όντα της θάλασσας και των νερών, οι **Σειρήνες**. Είχαν σώμα αρπαχτικού πουλιού και γυναικείο κεφάλι. Οι φωνές τους και οι υποσχέσεις τους ήταν ωραίες, τόσο ωραίες, που σε έκαναν να πονάς. Τα τραγούδια τους πλάνευαν, παρέσυραν και έτσι αιχμαλώτιζαν τους ανθρώπους. Αυτός που ακούει τις Σειρήνες ξεχνάει τη ζωή του, τον εαυτό του, το πλοίο του πέφτει στα βράχια και βουλιάζει. Αν στο δρόμο που θα πάρουμε, χωρίς να το σκεφτούμε, ανυποψίαστοι, συναντήσουμε τις Σειρήνες, τότε το σπίτι μας, η οικογένειά μας, δεν θα μας χαίρονται πια, καθώς θα χανόμαστε. Πως οι Σειρήνες καταφέρνουν να τις ακούμε; Αυτές μας καλούν κοντά τους αλλά η λογική μας, μας προειδοποιεί να μην πλησιάσουμε. Μας έλκουν αντίθετοι πόλοι.

Οι **λύκοι** από την άλλη μεριά είναι, κατά την Ελληνική μυθολογία, ζώα ευγενικά, μοναχικά και περήφανα. Τι είναι όμως για εμάς τα ουρλιαχτά τους; Μας ελκύουν ή μας προειδοποιούν; Σίγουρα και τα δύο. Οι φωνές τους φτάνουν μέσα μου ή βγαίνουν από μέσα μου; Όμως οι Σειρήνες με ξυπνούν τις νύχτες. Φαντάσματα που οι φωνές τους δεν μοιάζουν με τις φωνές των λύκων. Τι είναι αυτά που ακούω; Σειρήνες ή λύκοι; Νιώσε το επιτέλους, **είναι προειδοποίηση!** Κάθισα και έγραψα αυτές τις σκέψεις, γιατί κατ' επανάληψη ακούω τα ουρλιαχτά των λύκων από την μία και τα τραγούδια-φαντάσματα των Σειρήνων από την άλλη. Οι κραυγές τους είναι καρφωμένες σαν άγκιστρα στο μυαλό μου. Είμαι τυλιγμένος στο δίχτυ των τραγικών αναμνήσεων. Οι Σειρήνες λοιπόν των αναμνήσεων, των λαθών, των ενοχών, δεν με αφήνουν να ακούσω τα ουρλιαχτά των προειδοποιήσεων των λύκων.



Προσωπικά έχω ξεφύγει από τις ενοχές για κάποια λάθη. Είναι λάθη άγνοιας και δεν με βασανίζουν πλέον. Είναι εκείνα που δεν μπορώ να ξεχάσω, που έρχονται και ξαναέρχονται φωνές Σειρήνων και φαντασμάτων, είναι **τα λάθη των διευκολύνσεων στην εθισμένη κόρη μου.**

Έκανα τριών ειδών λάθη:

1. Διευκολύνσεις αδυναμίας και δοτικότητας, δηλαδή λανθασμένη εκδήλωση αγάπης.
2. Διευκολύνσεις για να έχω την ησυχία μου, δηλαδή 'πάρε τα χάπια σου για να είσαι ήσυχη και πιθανώς ευγνώμων και άσε με στην ησυχία μου.
3. Διευκολύνσεις λόγω εγωισμού και συγκάλυψης. Κρύβω τη ναρκομανία της γιατί φοβάμαι τον περίγυρο. Ντρεπόμενοι! Δεν ζητούσα βοήθεια για να μην αποκαλυφθεί το πρόβλημα.

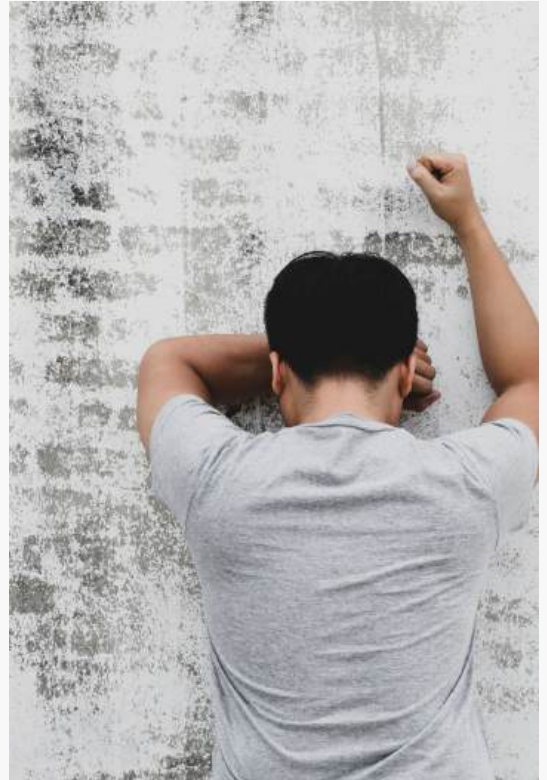
Με τη βοήθεια του προγράμματος των ΑΟ μείωσα τα λάθη ή σταμάτησα να τα κάνω. Όμως έμειναν τα φαντάσματα! Γνωρίζοντας την συμπεριφορά της κόρης μας, 30 χρόνια τώρα στα ναρκωτικά, μου έρχονται στη μνήμη βιώματα ενός κολασμένου παρελθόντος, μου έμεινε ο φόβος και η αγωνία ότι κάτι κακό θα ξαναγίνει. Η αγωνία μας λιώνει και εμποδίζει την ανάρρωσή μας. Η κόρη μας δεν είναι καλά, εξακολουθεί να είναι πολύ επιθετική και φοβάμαι μήπως κάνω νέα λάθη. Ο φόβος είναι ένα πολύ άσχημο συναίσθημα. **Δεν μπορείς να ζεις το σήμερα με τις κακές μνήμες του παρελθόντος και τον φόβο του αύριο.** Πολλοί καταφεύγουν στα όνειρα ή σε μάταιες ελπίδες και βοήθειες. Τα όνειρα μπορεί να είναι ή να μην είναι πρόσκαιρα και σίγουρα πιο ευχάριστα από την πραγματικότητα. Αλλά την όποια επιτυχία θα την φτάσουμε προσαρμόζοντας τη ζωή μας στην πραγματικότητα. Το παρελθόν είναι μια πραγματικότητα, πρέπει όμως να το αντιμετωπίζουμε σωστά, πχ μου λένε να χαμηλώσω τις προσδοκίες μου για να ελέγχω την ζωή μου. Τις χαμήλωσα λοιπόν κι άλλο, κι άλλο, μέχρι που δεν θα υπάρχει ζωή για να την ελέγξω.

Έτσι περνάει η ζωή. Προσπαθώ μέρα με τη μέρα, γενναία, να ερμηνεύσω τον ρόλο μου σ' αυτή την κωμωδία φάντασμα. Μιλάμε για την αγάπη, το καλό και το κακό, τη φιλοσοφία και τον πολιτισμό και κολλάμε σε σκέψεις και εικόνες όπως "τι θα πει ο κόσμος", και η φάρσα-κωμωδία-φάντασμα συνεχίζεται και η πραγματικότητα, η ζωή μας διαφεύγει. Πολύ συχνά όταν βγαίνω από κάποιο όνειρο πιάνω τον εαυτό μου, παγωμένο, να κάνει ανώφελες και λανθασμένες ενέργειες. Έτσι συχνά η κωμωδία εξελίσσεται σε τραγωδία.

“Ο αδιάκοπος αναστεναγμός δεν φέρνει την λύτρωση”, έχει γράψει ο Φραντσέσκο Πατράρκα, Ιταλός λόγιος ποιητής (Πετράρχης Ελληνικά). Κάθε οικογένεια βιώνει τη δυστυχία με τον δικό της τρόπο.

Όμως αυτοί οι διαφορετικοί τρόποι βρήκαν σ' αυτό το δωμάτιο των ΑΟ τα κοινά τους σημεία. Αδελφοποιηθήκαμε μέσα από τον κοινό μας πόνο. Το πρόγραμμα μας διαπέρασε και ζέστανε την ψυχή μας, παρέχοντας μας γνώση και δείχνοντας μας δρόμους διαφυγής, υποσχόμενο σε μας την γαλήνη με την προϋπόθεση βέβαια ότι θα το δουλέψουμε. Τότε αυτό δουλεύει! **Θέλω πολύ να γίνω καλά, αλλά δεν μπορώ μόνος μου.** Το τραγούδι των Σειρήνων παραμονεύει....

Με το πρόγραμμα, τις παρουσίες στο δωμάτιο, τα μοιράσματα, όλοι εμείς με την προσωπική, άμεση αλλά και με την τηλεφωνική επαφή, μπορούμε να ανοίξουμε τα αυτιά μας στο καλό τραγούδι και να κλείσουμε στο κακό.



**Θέλω πολύ να γίνω
καλά, αλλά δεν
μπορώ μόνος μου.**



Καθώς τα σκέφτομαι όλα αυτά, με το στομάχι ανάκατο, αναλογίζομαι ότι τελικά ίσως αυτό να είναι η ζωή. Πολύ απελπισία αλλά και μερικές στιγμές ομορφιάς στις οποίες ο χρόνος δεν είναι πια ο ίδιος. Λες ότι οι νότες μιας μουσικής, της μουσικής του προγράμματος, έβαλαν μία παρένθεση στο χρόνο, μια αποστολή, ένα αλλού, ένα ίσως, μέσα στο ποτέ.

Ναι αυτό είναι, ένα ίσως μέσα στο ποτέ! Μια αχτίδα ελπίδας!

Ανώνυμος
30/10/24

ΜΙΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΔΙΑΔΡΟΜΗ ΣΤΙΣ ΑΝΩΝΥΜΕΣ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΕΣ

Έμαθα να βάζω
όρια, να
φροντίζω τον
εαυτό μου και
να αφήνω την
ευθύνη της
ανάρρωσης σε
εκείνον που
παλεύει με τις
εξαρτήσεις.

Μη διστάσεις να
κάνεις το βήμα
και να
αναζητήσεις
βοήθεια.

Ονομάζομαι Στέλιος. Η ζωή με έναν αγαπημένο μας που παλεύει με τη χρήση χασίς και αλκοόλ δεν είναι εύκολη. Στην αρχή δεν ήξερα πώς να διαχειριστώ την κατάσταση. Πολλές φορές ένιωθα φόβο, λύπη, θυμό και ενοχές. Προσπαθούσα να βοηθήσω με τον τρόπο που θεωρούσα σωστό, αλλά συχνά **ένιωθα ότι χτυπάω σε τοίχο.**

Όταν άκουσα για τις **Ανώνυμες Οικογένειες**, δεν ήξερα τι να περιμένω. Μπήκα στην πρώτη μου συνάντηση γεμάτος αμφιβολίες, αλλά σύντομα κατάλαβα ότι **δεν ήμουν μόνος.** Εκεί βρήκα ανθρώπους που με καταλάβαιναν πραγματικά, χωρίς να με κρίνουν. Άκουσα ιστορίες που έμοιαζαν με τη δική μου και ένιωσα ανακούφιση. Έμαθα να βάζω όρια, να φροντίζω τον εαυτό μου και να αφήνω την ευθύνη της ανάρρωσης σε εκείνον που παλεύει με τις εξαρτήσεις.

Το πιο σημαντικό που πήρα από αυτή τη σύντομη διαδρομή είναι ότι στο βάθος **υπάρχει ελπίδα.** Μπορούμε να βρούμε τη δύναμη, κατανόηση, στήριξη, ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές.

Αν κάποιος εκεί έξω νιώθει χαμένος ή απελπισμένος, θέλω να του πω ότι δεν είναι μόνος. Υπάρχει βοήθεια. Υπάρχει φως. Οι ΑΟ είναι μια αγκαλιά που σε περιμένει. Μη διστάσεις να κάνεις το βήμα και να αναζητήσεις βοήθεια.

Στέλιος | #1782

Νέος Κόσμος 03/2025

ΤΑ ΤΡΙΑ ΔΕΝΤΡΑ

Ήταν μια φορά σε ένα δάσος τρία δέντρα. Κάθε ένα από αυτά είχε για τον εαυτό του ένα όνειρο μία προοπτική.

Το **πρώτο** ήθελε να γίνει ένα όμορφο σκαλισμένο μπαούλο, όπου μέσα του θα φύλαγαν έναν πολύτιμο θησαυρό.

Το **δεύτερο** δέντρο ήθελε να γίνει ένα μεγάλο καράβι. Γερό σκαρί, όμορφο, μεγαλόπρεπο, που θα μετέφερε άρχοντες και βασιλιάδες. Όταν όμως το έκοψαν, το έκαναν ένα μικρό ψαροκάικο που το είχαν φτωχοί ψαράδες.

Το **τρίτο** ήθελε να γίνει το πιο γερό και ψηλό δέντρο μέσα στο δάσος, ώστε να το βλέπουν οι άνθρωποι και να σκέφτονται τον Ουρανό και τον Θεό.

Τα χρόνια περνούσαν. Τα δέντρα απογοητευμένα από την εξέλιξη των πραγμάτων, ξέχασαν τα όνειρά τους.

Όμως κάποια μέρα, ένας άντρας και μία γυναίκα ήρθαν στο στάβλο όπου βρισκόταν το ξύλινο παχνί με τα άχυρα. Εκεί η γυναίκα γέννησε ένα αγοράκι και το έβαλαν στο παχνί που είχε φτιαχτεί από το πρώτο δέντρο.

Ήταν ο Ιωσήφ και η Μαρία και σε εκείνο το ξύλινο παχνί αποθέσανε όχι διαμάντια και χρυσάφια, αλλά τον Υιό του Θεού, που είχε γίνει άνθρωπος για όλους εμάς.

Έτσι λοιπόν αυτό το απλό παχνί από το πρώτο δέντρο αξιώθηκε να δεχτεί μέσα του το θησαυρό των θησαυρών, τον ίδιο τον Θεό.



**Ήταν μια φορά σε ένα
δάσος τρία δέντρα.
Κάθε ένα από αυτά
είχε για τον εαυτό του
ένα όνειρο μία
προοπτική.
...απογοητευμένα από
την εξέλιξη των
πραγμάτων, ξέχασαν τα
όνειρά τους.**



Μετά από χρόνια, σε ένα μικρό ψαροκάικο που φτιαχτεί από το δεύτερο δέντρο, μπήκαν μερικοί ψαράδες. Ανοίχτηκαν στη θάλασσα. Ένας από αυτούς κουρασμένος ξάπλωσε να κοιμηθεί. Ξαφνικά ξέσπασε μεγάλη τρικυμία και το ψαροκάικο δεν ήταν αρκετά δυνατό για να κρατήσει. Τότε οι ψαράδες ξύπνησαν αυτόν που κοιμόταν. Εκείνος σηκώθηκε και διέταξε τη φουρτουνιασμένη θάλασσα **“Σώπα, ησύχασε”**. Η θάλασσα γαλήνεψε αμέσως. Ήταν ο Ιησούς Χριστός και οι μαθητές του, στη λίμνη Γεννησαρέτ.

Έτσι το μικρό ψαροκάικο που είχε φτιαχτεί από το δεύτερο δέντρο, αξιώθηκε να μεταφέρει τον Βασιλέα των βασιλέων, τον ίδιο τον Χριστό.

Σε Σταυρό από ξύλο του τρίτου δέντρο σταύρωσαν τον Χριστό. Έτσι και το τρίτο δέντρο αξιώθηκε, όχι απλώς να δείχνει τον Ουρανό και τον Θεό, αλλά να ενώσει τη γη με τον Ουρανό και τον άνθρωπο με το Θεό.

Δεν γνωρίζουμε ποιο είναι το σχέδιο του Θεού για εμάς και ίσως τα πράγματα να μην εξελίσσονται όπως εμείς θέλουμε.

Σίγουρα όμως αυτό που μας ετοιμάζει είναι πάντα το καλύτερο και το ωφελιμότερο για την ψυχή μας.

Ζωή Κ | #2091

Θεσσαλονίκη 05/2025

ΟΙ ΔΩΔΕΚΑ ΥΠΟΣΧΕΣΕΙΣ

Ενώ ο καθένας στο πρόγραμμα των ΑΟ έχει αποκτήσει οικειότητα με τα **Δώδεκα Βήματα** και τις **Δώδεκα Παραδόσεις**, εγώ απορώ πόσοι από μας γνωρίζουν τις **Δώδεκα Υποσχέσεις**...!

Όταν οι ΑΟ πήραν έγκριση από τους ΑΑ για να υιοθετήσουν τις αρχές τους και να τις εφαρμόσουν σ'ένα πρόγραμμα που να απευθύνεται σε συγγενείς και φίλους χρηστών, εννοείται ότι έπαιρναν έγκριση για να χρησιμοποιήσουν και τις Δώδεκα Υποσχέσεις.

Ήρθαμε σ'αυτό το πρόγραμμα έχοντας να παλέψουμε με μια πραγματική θύελλα. Τα βήματα και οι παραδόσεις μας έδειξαν ένα τρόπο ζωής που μας επιτρέπει να αντιμετωπίζουμε αυτή τη θύελλα.

Όμως οι άγραφες υποσχέσεις ήταν αυτές που επέτρεψαν σε λίγες ηλιαχτίδες να φωτίσουν τη ζωή μας, και μας έκαναν να ερχόμαστε ξανά και ξανά στις συγκεντρώσεις μας.

Μπορεί κάποιοι από μας να βρίσκουν ότι δεν μπορούν να εφαρμοστούν όλες αυτές οι υποσχέσεις.

Αλλά στην αρχή, οι ίδιες συζητήσεις είχανε λάβει μέρος και για τα Βήματα και για τις Παραδόσεις...

Διάβασε αυτές τις υποσχέσεις και κρίνε μόνος σου:



**...πόσοι από μας
γνωρίζουν τις Δώδεκα
Υποσχέσεις...**

01. Θα γνωρίσουμε μια ελευθερία και μια καινούρια ευτυχία.
02. Δεν θα λυπηθούμε για το παρελθόν, αλλά και ούτε θα κλείσουμε την πόρτα σ'αυτό.
03. Θα κατανοήσουμε την λέξη Γαλήνη.
04. Θα γνωρίσουμε την ηρεμία.
05. Άσχετα από το πόσο χαμηλά είχαμε πέσει ηθικά, θα είμαστε ικανοί να διακρίνουμε κατά πόσο θα βοηθηθούν οι άλλοι από τις εμπειρίες μας.
06. Εκείνο το συναίσθημα της αχρηστίας και της αυτολύπησης θα εξαφανιστεί.
07. Το ενδιαφέρον μας για φίλαυτα πράγματα θα εξαφανιστεί. Θα κερδίσουμε όμως με το να ενδιαφερθούμε περισσότερο για το συνάνθρωπό μας.
08. Η ιδιοτέλεια θα χαθεί.
09. Η όλη μας συμπεριφορά και η άποψη για τη ζωή θα αλλάξουν.
10. Η φοβία του κόσμου, και η φοβία της οικονομικής ανασφάλειας θα μας εγκαταλείψουν.
11. Θα ξέρουμε αυθόρμητα πώς να χειριστούμε καταστάσεις που στο παρελθόν μας στεναχωρούσαν.
12. Και ξαφνικά θα συνειδητοποιήσουμε ότι ο Θεός κάνει για μας ότι δεν μπορούσαμε να κάνουμε για τον εαυτό μας.

#2011





Καλό Καλοκαίρι!

Ευχόμαστε από καρδιάς καλές διακοπές με
γαλήνη, κουράγιο και σοφία.

**Καλό καλοκαίρι σε εμάς
και τους αγαπημένους μας!**



Families Anonymous

ΕΝΕΡΓΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΕΡΥΘΡΟΣ 1383

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

ENGLISH SPOKEN

Κατόπιν συνεννόησης
Carole 6972 398509

ΧΑΛΑΝΔΡΙ 1754

Σοφοκλή Βενιζέλου 63 &
Σαλαμίνος, ΤΚ 15232,
ισόγειο, αίθουσα ΑΑ
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 17.00-18.030
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 &
Κραννώνος, 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 ZOOM

Δευτέρα 20.30-22.00
Πέμπτη 20.30-22.00
Αντιγόνη 6944 164841

FA2 2180 ZOOM

Δευτέρα 18.00-19.30
Φλώρα 6948 002251

FA3 SIBLINGS 2181 ZOOM

Ομάδα Αδελφών
Εξαρτημένων Ατόμων
Τρίτη 21.00-22.30
Λίλη 6948 230056

FA4 2113 MESSENGER

Βέροια Μακεδονίας
Πέμπτη 20.00-21.30
Γιούλη 6988 682597

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

ΕΙΣΦΟΡΕΣ ΜΕΛΩΝ & ΟΜΑΔΩΝ

01.01.25 - 30.04.25

- Ομάδα Κατερίνης #2032 | 15.01.2025
- Θεανώ Β | 27.01.2025
- Σοφία Α | 04.02.2025
- Ζωή Μ | 05.02.2025
- Ομάδα Κατερίνης #2032 | 12.02.2025
- Βασιλική | 18.02.2025
- Ομάδα Θεσσαλονίκης #1482 | 20.02.2025
- Ομάδα Κατερίνης #2032 | 11.03.2025
- FA virtual | 11.03.2025
- Γαβριήλ Τ | 11.03.2025
- Σοφία | 12.03.2025
- POI Farmak | 24.03.2025
- Ομάδα Κατερίνης #2032 | 08.04.2025
- Ομάδα Κατερίνης #2032 | 09.04.2025
- POI 4525 Nikol | 09.04.2025
- Γεωργία Λ | 22.04.2025

ΔΩΡΕΕΣ ΥΠΕΡ ΥΓΕΙΑΣ

- Άγγελος & Αλεξάνδρα υπέρ υγείας τέκνου

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 2025 - 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.