



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 καλυτέρευση 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.

ΣΑΡΚΑΣΜΟΣ



Σαρκασμός είναι η έντονη κοροϊδευτική ειρωνεία, το να κοροϊδεύω κάποιον με πλάγιο λόγο. Κυριολεκτικά σημαίνει «σκίζω σάρκες όπως τα σκυλιά».

Ο σαρκασμός είναι μια μορφή επικοινωνίας όπου το άτομο δηλώνει το αντίθετο από αυτό που υπονοείται.

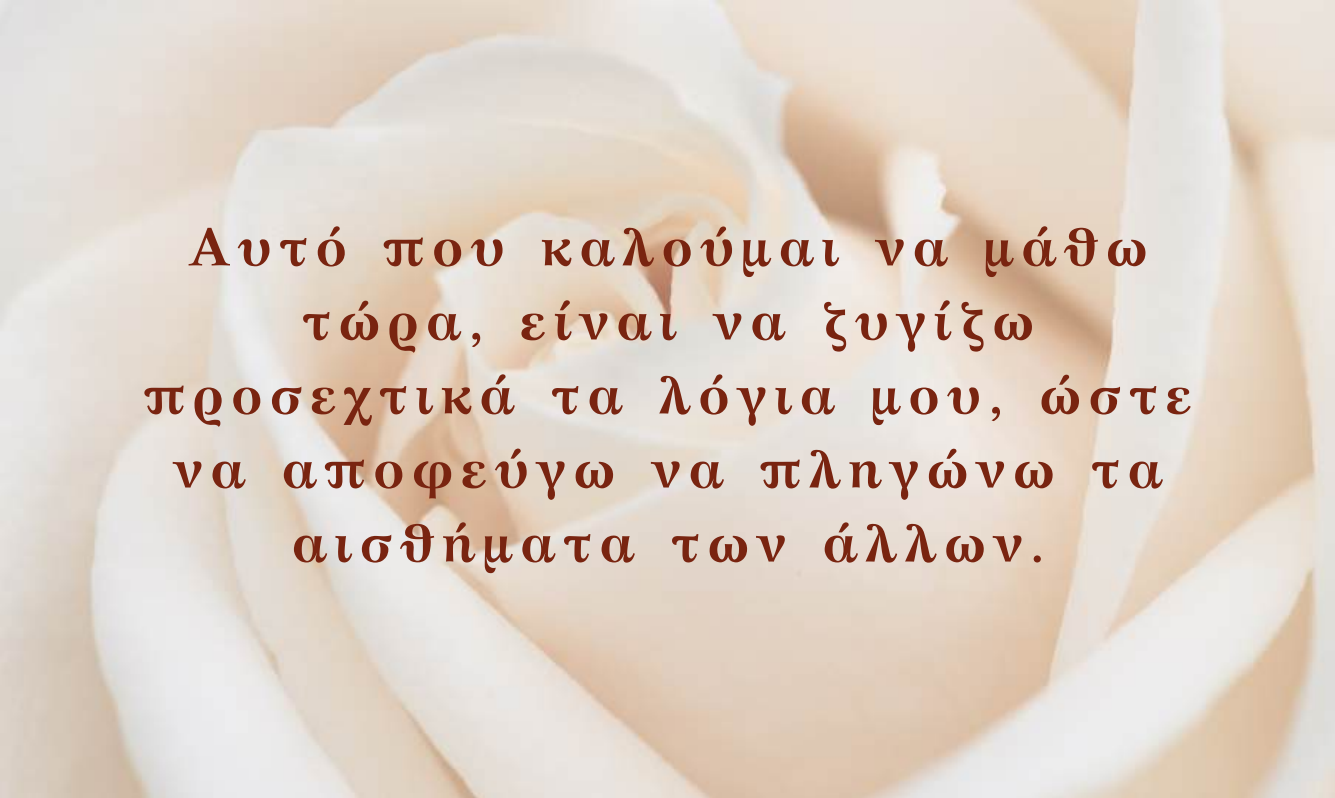
Συχνά ο σαρκασμός συσχετίζεται τόσο με την εχθρότητα, όσο και με την περιφρόνηση.

Πάντα μιλούσα με τσουχτερά λόγια, ο σαρκασμός είχε γίνει κύριο όπλο της αυτοάμυνας που διέθετα, στην πραγματικότητα η συμπεριφορά μου απέναντι στο γιο μου δεν ήταν τίποτα λιγότερο από βίαιη, επιθετική συμπεριφορά, πλήγωνα τα συναισθήματά του, μείωνα την αυτοεκτίμησή του.

Τώρα διαπιστώνω, μετά από αρκετές συνεδριάσεις με ψυχολόγους και τις πολλές συναντήσεις που έχω με τα μέλη των Ανώνυμων Οικογενειών, ότι ο λόγος για τον οποίο ποτέ δεν μπόρεσα να έχω έναν παραγωγικό διάλογο με τον γιο μου, ήταν η χρήση του σαρκασμού που εμποδίζει την ειλικρινή και ανοιχτή επικοινωνία, προσβάλλει και συχνά προξενεί βαθιά πλήγματα στις ανθρώπινες σχέσεις.

Οι απόψεις μου για τα διάφορα θέματα της καθημερινότητας που προέκυπταν, αν και θεωρώ ότι ήταν προς τη σωστή κατεύθυνση, **δεν μπορούσα να τις επικοινωνήσω με το σωστό τρόπο.**

Μιλάω πολύ παραπάνω απ' ότι πρέπει και πάντα βρίσκομαι σε συναισθηματική αναστάτωση. Θέλω να έχω τον έλεγχο των πάντων, να λέω πάντα την τελευταία λέξη εγώ.



Αυτό που καλούμαι να μάθω
τώρα, είναι να ζυγίζω
προσεχτικά τα λόγια μου, ώστε
να αποφεύγω να πληγώνω τα
αισθήματα των άλλων.

Λάθη, λάθη, λάθη!!! Πέρασα μια ζωή κάνοντας μόνο λάθη.

Αυτό που καλούμαι να μάθω τώρα, είναι να ζυγίζω προσεχτικά τα λόγια μου, ώστε να αποφεύγω να πληγώνω τα αισθήματα των άλλων.

Να δίνω λίγο χρόνο στον εαυτό μου, ρωτώντας τον αν είναι απαραίτητο να ξεστομίσω όλα όσα σκέφτομαι και τι κέρδος θα έχω.

Μέσα από το πρόγραμμα των ΑΟ και τα κείμενά του, προσπαθώ να αλλάξω τις δικές μου αντιδράσεις και να σταματήσω να καθοδηγώ.

Δύσκολη και με πολύ πόνο η όλη προσπάθεια... Μακάρι να το καταφέρω για να βρω τη γαλήνη.

Μαρία Φ | #2091

Θεσσαλονίκη 27/04/2025

ΣΚΛΗΡΗ ΑΓΑΠΗ

Η σκληρή αγάπη είναι υπεύθυνη αγάπη, ένας οδικός χάρτης στην πορεία για μια ζωή καθαρή.

Σκληρή αγάπη σημαίνει να αποφασίζουμε να μην ενδώσουμε σε συναισθηματικές απαιτήσεις, να θέσουμε συγκεκριμένα όρια, και να τα τηρήσουμε.

Σκληρή αγάπη σημαίνει ότι δεν προσπαθώ να δικαιολογήσω τα λάθη του γιου μου, ενώ συγχρόνως προσπαθώ να μάθω να μην με χειρίζεται.

Η σκληρή αγάπη πρέπει να συνδυάζεται με ενσυναίσθηση και κατανόηση. Πρέπει να υπάρχει ισορροπία ανάμεσα στη σταθερότητα και τη συναισθηματική στήριξη.

Χαρακτηριστικό της αγάπης είναι το νοιάξιμο, η ειλικρίνεια, τα όρια.

Βάζοντας όρια δε σημαίνει ότι περιορίζω την αγάπη μου προς το παιδί μου, ότι γίνομαι σκληρή ή ψυχρή απέναντί του, δε σημαίνει ότι το τιμωρώ / εκδικούμαι.

Εφαρμόζοντας τη σκληρή αγάπη, **στόχος μου είναι να βοηθήσω το εθισμένο άτομο να αναλάβει την ευθύνη των πράξεων του** και να αποκτήσει μια πιο υγιή στάση απέναντι στη ζωή.

Μαρία Φ | #2091
Θεσσαλονίκη



**...στόχος μου είναι
να βοηθήσω το
εθισμένο άτομο να
αναλάβει την
ευθύνη των
πράξεων του και να
αποκτήσει μια πιο
υγιή στάση
απέναντι στη ζωή.**

ΣΕ ΠΑΡΑΚΑΛΩ ΑΠΛΩΣ ΑΚΟΥΣΕ ΜΕ

Η επικοινωνία ανάμεσα στους γονείς και στα παιδιά, αποτελεί βασικό πυλώνα για την εύρυθμη λειτουργία και ισορροπία μεταξύ των μελών μιας οικογένειας.

Κάθε αλλαγή, κάθε νέος κανόνας, πρέπει να επικοινωνείται με το κατάλληλο λεξιλόγιο, ανάλογα με την ηλικία του παιδιού και να εξηγείται ο λόγος που ο συγκεκριμένος κανόνας-αλλαγή είναι απαραίτητοι.

Ακόμα και τα πιο δύσκολα συναισθήματα προς διαχείριση, όπως το άγχος και ο φόβος, πρέπει να εκφράζονται και από τους γονείς, αλλά και να δημιουργείται ο χώρος ώστε

- Το παιδί αρχίζει να **ωριμάζει** συναισθηματικά..
- Αισθάνεται ότι οι συναισθηματικές του ανάγκες **καλύπτονται** και ότι γίνεται αποδεκτό, μαθαίνει να αναγνωρίζει τα συναισθήματά του.
- Καταλαβαίνει την επίδραση των συναισθημάτων στο περιβάλλον και μαθαίνει να τα εκφράζει με **λειτουργικό** τρόπο.



**είναι οκ να μην έχω
απάντηση για όλα**

Όλα τα παραπάνω καλλιεργούν και ενισχύουν την **ψυχική του αυθεντικότητα**. Είναι σημαντικό οι γονείς να μην νοιώθουν ότι οφείλουν να έχουν μια απάντηση για όλα.

Σημασία έχει οι ενήλικες να παίρνουν χρόνο να επεξεργαστούν τις πληροφορίες, να δουν πως αισθάνονται και μετά να βρουν τον τρόπο να τις επικοινωνήσουν με τα παιδιά.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ



Ο τρόπος που οι γονείς στέκονται απέναντι στα παιδιά τους, αλλά και ο τρόπος που τους συμπεριφέρονται και τα διαπαιδαγωγούν δεν είναι κοινός.

Εγώ ήμουν κριτής απέναντι στο γιο μου και περίμενα πάντα την τελειότητα από αυτόν.

Οι προσδοκίες μου πάντα ήταν μεγάλες. Πάντα συμβούλευα και απέδιδα ευθύνες. Η πίεση που ασκούσα όταν ήθελα κάτι, ήταν τις περισσότερες φορές μεγάλη.

Έδινα λύσεις σε όλα τα προβλήματα, που είχα κατά καιρούς, είχα άποψη για όλα τα θέματα, που τον απασχολούσαν.

Με ενδιέφερε και φρόντιζα η γενική εικόνα που έβγαινε προς τα έξω να είναι θετική.

Σήμερα μετά από 7 μήνες και με τη βοήθεια που πήρα από αυτό το δωμάτιο, μέσα από τα μοιράσματα (και σας ευχαριστώ πολύ), άρχισα σιγά-σιγά και με πολύ πόνο να βλέπω ότι ήμουν σε λάθος δρόμο. **Νόμιζα ότι έδινα αγάπη, ενώ δημιουργούσα χάος και άγχος.**

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Άκουγα την αδελφή μου να λέει ότι τα παιδιά της θα μάθουν κάποια στιγμή την προπαίδεια, γιατί απλά όλοι την μαθαίνουν κάποτε και δεν καταλάβαινα. Πήγαινε στο σχολείο και το πρώτο πράγμα που ρωτούσε τους καθηγητές ήταν αν τα παιδιά της ήταν ευγενικά και χαρούμενα και εγώ γελούσα.

Όλα τα παραπάνω είναι μερικά από τα λάθη μου στη διαπαιδαγώγηση του γιου μου, τα οποία μας οδήγησαν εδώ που βρισκόμαστε σήμερα, δηλαδή να μη θέλει να επικοινωνήσει μαζί μου, να μη θέλει να με βλέπει, ούτε να με ακούει, καθώς και την ενασχόλησή του με τις ουσίες.

Θέλω να πιστεύω ότι μέσα από το πρόγραμμα σιγά-σιγά, δύσκολα και με πολύ πόνο θα καταφέρω να αλλάξω όλη τη στάση μου απέναντί στη ζωή.

Μαρία Φ | #2091

Θεσσαλονίκη 26/08/2025



ΤΑΚΤΙΚΗ



Όταν ήρθα στις Ανώνυμες Οικογένειες, ήθελα να βρω μια γρήγορη λύση στο πρόβλημα που είχα με το γιο μου.

Προς μεγάλη μου έκπληξη, ανακάλυψα από τις πρώτες συνεδρίες, πράγματα για τον εαυτό μου. Βγήκαν στην επιφάνεια τα συναισθήματά μου, άγχος, φόβος, μνησικακία, θυμός, πόνος, πίκρα, αλλά και τα ελαττώματά μου, αυταρχική, ανυπόμονη, σαρκαστική και ο κατάλογος δεν έχει τέλος.

Μέσα στο δωμάτιο **έμαθα ότι είμαι συνεξαρτημένη** (δηλαδή άρρωστη) με το γιο μου.

Συνεξάρτηση είναι η αρρώστια που αλλοιώνει τις ψυχές μας, επηρεάζει τις προσωπικές μας ζωές, την υγεία μας και την πνευματική μας ανάπτυξη.

Μερικά συμπτώματα της αρρώστιας:

- Απόλυτη σκέψη άσπρο – μαύρο.
- Πνίγεσαι στις λεπτομέρειες και χάνεις την ουσία.
- Οι λέξεις « ίσως» και « συνήθως» δεν υπάρχουν στο λεξιλόγιο.

Συμπτώματα τα οποία αναγνώρισα ότι είχα.

Μέσα στο δωμάτιο, λοιπόν, έμαθα πως πρέπει να δουλέψω με τον εαυτό μου, να προσπαθήσω να αλλάξω τα χαρακτηριστικά της προσωπικότητάς μου, να προσπαθήσω να ξεχάσω τη συμπεριφορά μου να διορθώνω και να διασώζω, που ήταν έμφυτες για μένα, από μικρό παιδί.

Να βάλω όρια σε μένα και να μην επιτρέπω να με χειρίζεται ο γιος μου. Να μάθω να σιωπώ και να μην σχολιάζω αρνητικά τα πάντα.





Μεγάλες, πολλές και δύσκολες οι αλλαγές που έπρεπε να κάνω και μάλιστα σ' αυτή την ηλικία. Ξεκίνησα δειλά σιγά-σιγά, παίρνοντας θάρρος από τα χαμόγελα και τη ζεστασιά των ανθρώπων που ήταν μέσα στο δωμάτιο μαζί μου.

Είναι ένας καθημερινός αγώνας, ένα στοίχημα που έβαλα με τον εαυτό μου ότι θα τα καταφέρω, μπορώ να τα καταφέρω!!!

Η προσπάθεια που κάνω με κρατάει σε συναισθηματική ισορροπία και γαλήνη. Την ενέργεια και το χρόνο που ξόδευα για τους άλλους, την αφιερώνω στη δική μου ζωή!!!

Έρθε η στιγμή με τη δική μου αλλαγή συμπεριφοράς να αφήσω και το γιό μου να επιλέξει ελεύθερα πως θα αναπτυχθεί.

Μαρία Φ | #2091

Θεσσαλονίκη 06/08/2025

ΦΑΝΤΑΣΜΑΤΑ



Οι λογαριασμοί που έχει ο καθένας μας με το παρελθόν του είναι μεγάλοι, δύσκολα τους αντιμετωπίζουμε και συνήθως επώδυνοι.

Είχα από μικρή ηλικία πολλές φοβίες. Φοβόμουν το σκοτάδι, τα βράδια κοιμόμουν με ένα μικρό φωτάκι αναμμένο. Φοβόμουν τους πεθαμένους, τα φίδια, δεν μπορούσα να ηρεμήσω όταν σκεφτόμουν ότι το παιδί που δεν είχα γεννήσει ακόμη, θα μπορούσε να μπλέξει με ουσίες.

Όταν μεγάλωνα, τόσο πολλαπλασιάζονταν και οι φόβοι μου. Δυστυχώς τα τελευταία χρόνια το ίδιο και οι ενοχές, όταν έμαθα ότι ο γιος μου κάνει χρήση κάνναβης. Τι έφταιξε; Τι έκανα λάθος;

Εγώ έδωσα τα πάντα για να μην του λείπει κάτι. Δεν ήμουν καλή μάνα; Μήπως αν δεν ήμουν τόσο πιεστική και απόλυτη στις απόψεις μου, θα ήταν διαφορετική η κατάσταση;

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Όταν κατόπιν σύστασης ενός ψυχολόγου μάθαμε για τις Ανώνυμες Οικογένειες και αποφασίσαμε με τον Στέφανο να παρακολουθήσουμε τις συνεδριάσεις, ως νεοφερμένη στο δωμάτιο, έμεινα κατάπληκτη όταν άκουσα ότι ο εθισμός είναι αρρώστια. Εγώ μέχρι τότε πίστευα ότι ο γιος μου βγάζει γούστα.

Στο δωμάτιο άρχισα να δουλεύω τα 12 Βήματα, τα οποία έχουν σχεδιαστεί για τη θεραπεία του εθισμού και επικεντρώνονται στη βελτίωση της ποιότητας ζωής μας. Οι άνθρωποι που είναι συγκεντρωμένοι εδώ έχουν τα ίδια προβλήματα με τα δικά μου.

Συνεχίζοντας να έρχομαι στις συνεδριάσεις συνειδητοποίησα ότι το πρόγραμμα έχει να κάνει με τη συναισθηματική και πνευματική υγεία μου και όχι με τη νηφαλιότητα του γιου μου.

Μέσα σ' αυτό το δωμάτιο μαθαίνω ότι:

- Δεν το προκάλεσα εγώ όλο αυτό που ζει ο γιός μου.
- Δεν μπορώ να το θεραπεύσω.
- Δεν μπορώ να το ελέγξω.
- Δεν χρειάζεται να κουβαλάω το φταίξιμο ή να διορθώσω τα πάντα.

Συνειδητά επιλέγω να αφήσω τα φαντάσματα να αναπαύονται και το παρελθόν πίσω.

Τελικός σκοπός της ζωής μου είναι να φροντίσω την εσωτερική μου ασφάλεια, ηρεμία, ελευθερία και ευτυχία.

Με τη βοήθεια των Α.Ο. στο πλευρό μου, μία καινούργια προοπτική γεννιέται.

Μαρία Φ | #2091

Θεσσαλονίκη 31/10//2025



**Συνειδητά
επιλέγω να αφήσω
τα φαντάσματα να
αναπαύονται και
το παρελθόν
πίσω.**

ΧΙΟΥΜΟΡ

Το χιούμορ παράγεται από την Ελληνική λέξη «χυμός» και είναι συνδεδεμένο με την υγεία των ανθρώπων. Στα τέλη του 16^{ου} αιώνα καθιερώνεται με την έννοια του αστείου.

Συχνά το χιούμορ ταυτίζεται με το γέλιο. Όλοι μας χρειαζόμαστε λίγο γέλιο, παρά τη σοβαρότητα της κατάστασής μας. **Το χρωστάμε στον εαυτό μας.**

Για πολλά χρόνια, να μην σας πω και έως πρόσφατα, έψαχνα, αναζητούσα επίμονα τον ιδανικό τρόπο ζωής, όπως εγώ τον φανταζόμουν στο μυαλό μου.

- Τον σύζυγό μου που μας νοιάζεται και μας φροντίζει.
- Να μπορούμε να προσφέρουμε στο παιδί μας ότι έλλειψε από εμάς, όταν είμασταν παιδιά.
- Να κάνουμε τον γιο μας έναν άνθρωπο χρήσιμο για την κοινωνία, έναν άνθρωπο που έχοντας αποκτήσει τις απαραίτητες γνώσεις μέσα από το σχολείο και τις διάφορες δραστηριότητες που του παρείχαμε, θα μπορούσε να έχει μία καλή επαγγελματική υπόσταση μεγαλώνοντας.
- Και το κυριότερο απ' όλα να είμαστε όλοι μας υγιείς σωματικά και ψυχικά, κυρίως το παιδί.



**χρειαζόμαστε λίγο
γέλιο, παρά τη
σοβαρότητα της
κατάστασής μας**

Όλες αυτές οι σκέψεις και αργότερα προσδοκίες που είχα από τη ζωή μου με έκαναν σιγά-σιγά να έχω περισσότερες απαιτήσεις από τον άνδρα μου, το γιο μου και τον εαυτό μου και να γίνομαι πιεστική απέναντι σε όλους μας, να είμαι χρόνο με το χρόνο όλο και πιο ανικανοποίητη.

Σταμάτησα να παίρνω χαρά από τα μικροπράγματα που μου έδινε η ζωή καθημερινά. Σταμάτησα να χαμογελώ. Ήθελα κάθε μέρα και κάτι μεγαλύτερο από τους γύρω μου, για να είμαι χαρούμενη. Η καλή επίδοση του γιου μου στο σχολείο θεωρούσα ότι είναι δεδομένη.

Όλα τα παραπάνω μέχρι τη στιγμή που έμαθα για την ενασχόληση του γιού μου με τις ουσίες.

Στο σημείο αυτό ξέχασα εντελώς ότι υπάρχει η λέξη γέλιο και τι σημαίνει. Έχασα τη γη κάτω από τα πόδια μου, υπήρχαν στιγμές που δεν έβρισκα για ποιο λόγο έπρεπε να συνεχίσω να ζω. Έλεγα στον Στέφανο πως δεν υπάρχει λόγος να συνεχίσει να δουλεύει, γιατί δεν είχε πια κάποιο στόχο.

Ευτυχώς πολύ γρήγορα βρέθηκα σε μία αίθουσα των ΑΟ και εκεί είδα άτομα να γελάνε και να είναι εύθυμα. Αναρωτήθηκα αν ήμουν σε λάθος χώρο!

Συνειδητοποίησα σχετικά γρήγορα ότι ήμουν στο σωστό δωμάτιο!

Εδώ οι άνθρωποι μαθαίνουν πώς να αντιμετωπίζουν το πρόβλημα που έχουν, πώς να βρίσκουν τη δύναμη να παίρνουν δημιουργικές αποφάσεις, να εκφράζουν τα συναισθήματά τους, να ελευθερώνουν τους αγαπημένους τους ανθρώπους με αγάπη. Να αισθάνονται ότι υπάρχει ελπίδα...

Νοιώθω **μεγάλη ευγνωμοσύνη** μετά από ενάμιση χρόνο περίπου που βρίσκομαι σε αυτό το δωμάτιο, για τους φίλους που απέκτησα μέσα στις ομάδες.

Το γέλιο σιγά-σιγά άρχισε να ξαναέρχεται στη χείλη μου.

Μαρία Φ | #2091

Θεσσαλονίκη 16/09//2025





Καλές Γιορτές!

Ευχόμαστε από καρδιάς καλά Χριστούγεννα
και καλή Πρωτοχρονιά με
γαλήνη, κουράγιο και σοφία.

**Ευλογημένο 2026 για 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
01.10.25 - 30.11.25**

- Χαλάνδρι #1754 | 02.10.2025
- Πετράλωνα #1883 | 05.10.2025
- Νέο Φάληρο #1827 | 05.10.2025
- Κατερίνη #2032 | 09.10.2025
- Ευαγγελία Γ | 10.10.2025
- Ανώνυμος | 14.10.2025
- Πάτρα #1902 | 15.10.2025
- Θεσσαλονίκη #1482 | 17.10.2025
- Νέος Κόσμος #1782 | 09.11.2025
- Νέο Φάληρο #1827 | 09.11.2025
- Πετράλωνα #1883 | 09.11.2025
- Κατερίνη #2032 | 11.11.2025
- Θεσσαλονίκη #2091 | 12.11.2025
- Θεσσαλονίκη #2091 | 12.11.2025
- Θεσσαλονίκη #2091 | 12.11.2025
- Χαλάνδρι #1754 | 12.11.2025

ΓΡΑΜΜΗ ΒΟΗΘΕΙΑΣ

0900 ΠΜ - 2100 ΜΜ

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

Γραμμή Βοήθειας:
210 5235243
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.