



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

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



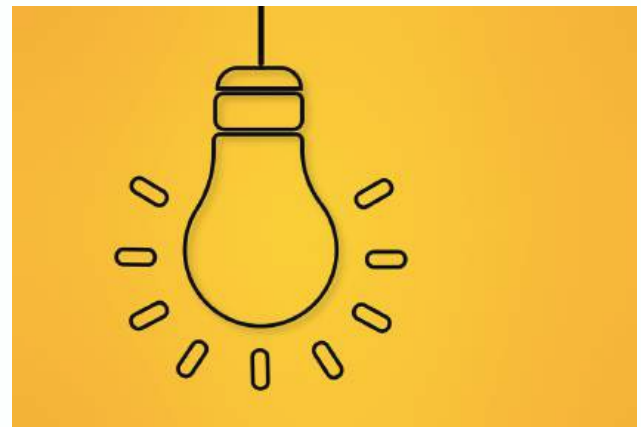
ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

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!

ΑΓΑΠΗΜΕΝΟ ΜΟΥ ΠΑΙΔΙ

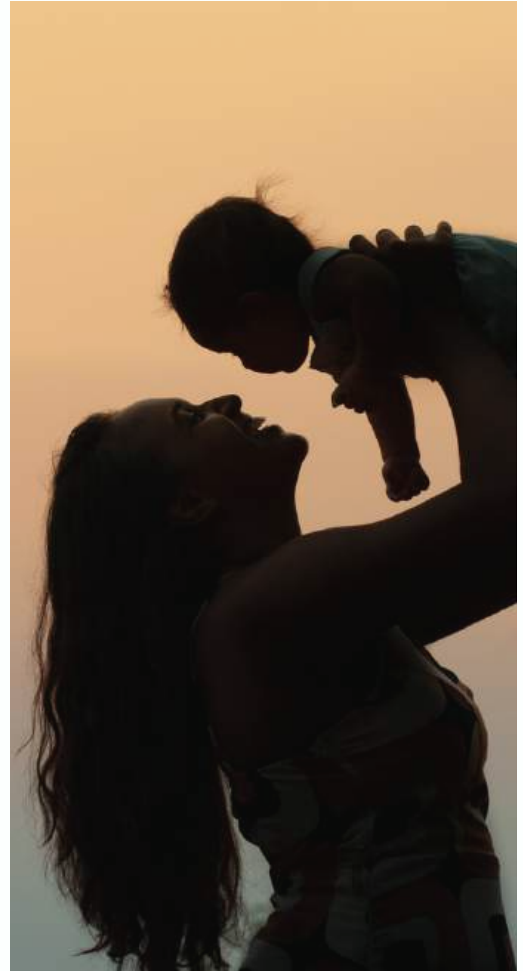
Αγαπημένο μου παιδί!

Όταν σε πήρα για πρώτη φορά στην αγκαλιά μου, ένιωθα τόσο παράξενα βλέποντας αυτό το τόσο αδύναμο και ανυπεράσπιστο πλασματάκι να ψάχνει να βρει από έμενα την πηγή της ζωής που θα το έθρεφε και θα το ανάσταινε. Η ευτυχία και η τόσο μεγάλη χαρά που μου έδινε η ύπαρξη σου στη ζωή μου με έκανε τόσο δυνατή, ώστε να μην με πονάει πια η άσχημη συμπεριφορά του εθισμένου πάτερα σου και οι δυσκολίες που περνούσες. Όλη την ομορφιά και τη χαρά της ζωής την έβρισκα μέσα στα μεγάλα αθώα μαύρα ματάκια σου.

Τα χρόνια πέρασαν και εσύ ήσουν μία λαβωμένη ψυχούλα από την απόρριψη του πατέρα σου, τα δικά μου λάθη και τα γονίδια της αυτοκαταστροφής. Άρχισες να κλείνεσαι στον εαυτό σου, να δείχνεις ασυνέπεια στις σχολικές σου υποχρεώσεις, να έχεις επιθετική συμπεριφορά και γενικά έφτιαξες ένα σκληρό καβούκι να μπει μέσα για να προστατέψεις την ευαισθησία σου. Έκλεισες τις πόρτες επικοινωνίας και βρήκες τις ουσίες που θα σε έκαναν να μην πονάς, να ξεφεύγεις από την δύσκολη για εσένα πραγματικότητα της ζωής και να βρίσκεσαι μέσα σε ψεύτικους παραδείσους.

Σιγά σιγά βούλιαζες στην κατάχρηση των ουσιών και τον αυτοκαταστροφικό τρόπο ζωής, δίνοντάς μου τον μεγαλύτερο πόνο, φόβο και αγωνία που ένιωσα ποτέ.

Η απελπισία με είχε κυριεύσει και οι προσπάθειες μου να σε βοηθήσω αποδείχθηκαν λανθασμένες. Η Ανώτερή μου δύναμη όμως που είχε το σχέδιό της για μας, οδήγησε τα βήματά μου στις Ανώνυμες Οικογένειες.



**η ύπαρξη σου στη ζωή
μου με έκανε τόσο
δυνατή**

Μέσα σε αυτή την ταπεινή αίθουσα, με τους τοίχους γεμάτους συνθήματα που δεν είχα ξαναδεί, αλλά που κάτι μου έλεγαν, ανοίχτηκαν νέοι ορίζοντες στη ζωή μου και έμαθα νέους τρόπους για να βλέπω εσένα, τον χρήστη γιο μου.

Έμαθα την απαγκίστρωση με αγάπη, τη συγχώρεση, την ανάληψη των δικών μου ευθυνών. Έμαθα να μην κρίνω τις επιλογές σου αλλά να βάζω τα όρια για την καλύτερευση της συνύπαρξής μας. Έμαθα να στρέφω το δάκτυλο στον εαυτό μου, να παραδέχομαι τα σφάλματά μου, να αγωνίζομαι να τα διορθώσω και να καλλιεργώ τον καλό μου εαυτό, με ταπεινότητα και ενσυναίσθηση. Έμαθα ότι η αληθινή αγάπη είναι να σέβομαι την προσωπικότητά που κρύβεται πίσω από τις ακραίες συμπεριφορές της χρήσης σου. Έμαθα ότι με συμβουλές, υποδείξεις και διαπληκτισμούς δεν θα σε έπειθα να οδηγηθείς στην ανάρρωση και τότε σε άφησα ελεύθερο να πληρώσεις το τίμημα των πεπραγμένων σου. Εγώ είχα να διαχειριστώ τον εαυτό μου και τα δικά μου συναισθήματα.

Η δική μου πορεία περνούσε μέσα από την μελέτη των δώδεκα βημάτων, την ομάδα μου και την σύμβουλό μου. Μία πορεία αυτογνωσίας, ειλικρίνειας, πίστης στην ανώτερή μου δύναμη, αγάπης και ελπίδας. Μία πορεία επάνω στον φωτεινό δρόμο των δώδεκα βημάτων του προγράμματος, που με οδηγούσε στη γαλήνη, σε όποια συνθήκη και να βρισκόμουν, που με βοηθούσε να γνωρίσω τον εαυτό μου απαλλαγμένο από ενοχές, να πλησιάσω τους αγαπημένους μου και με ταπεινότητα να τους αφουγκραστώ, να αντιληφθώ τα λάθη μου και να ζητήσω συγχώρεση γι αυτά, αλλά και να συγχωρέσω βαθιά και ειλικρινά. Να μπορώ να βρίσκω τη χαρά της ζωής και να την απολαμβάνω παρ' όλες τις δυσκολίες της.





Και η δική σου ανώτερη δύναμη σε οδήγησε στο πρόγραμμα των δώδεκα βημάτων του ΝΑ. Πήρες βοήθεια, έμαθες για τα εργαλεία που σου παρέχονται για να στηρίξεις την ανάρρωσή σου. Χρειαζόταν μόνο να βάλεις τη δική σου θέληση για να περπατήσεις τον δρόμο της.

Δεν υπήρξες σταθερός σε αυτή την απόφαση! Με πορεία μέσα και έξω στη χρήση, το σώμα σου κατέρρευσε. Η ψυχή σου άφησε αυτό το τόσο ταλαιπωρημένο σώμα και πέταξε στην αιωνιότητα για να βρει τον αληθινό παράδεισο που έψαχνε λάθος σε αυτή την ζωή. Έγινε αστέρι στον ουρανό μου, να φωτίζει τη ζωή μου και μέσα στο φως του να λάμπουν τα μεγάλα μαύρα αθώα ματάκια σου, που πρωτοαντίκρισα όταν ήρθες στη ζωή.

Φέτος έχω γενέθλια! Κλείνω είκοσι χρόνια πορείας στο πρόγραμμά μας! Είκοσι χρόνια πορείας σαν την οδό του μαρτυρίου που οδηγεί στην Ανάσταση. Όσες φορές και να έπεσα, η ομάδα μου μου έδωσε το χέρι να σηκωθώ. Όποτε λύγισα ήταν όλοι εκεί για να με στηρίξουν με αγάπη και κατανόηση.

Η ομάδα είναι η οικογένειά μου και το δωμάτιο των συναντήσεων το σπίτι της καρδιάς μου.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Είμαι απέραντα
ευγνώμων στο
πρόγραμμά μας
που με βοηθά
και έχω έναν
καλύτερο τρόπο
για να ζω!



Έχω πλέον κατακτήσει ένα μέρος από τη γαλήνη που αναζητούσα και την οποία μου υπόσχεται το πρόγραμμα. Είμαι γερή και χαρούμενη, απολαμβάνοντας τη χαρά που μου δίνει ο αδελφός σου, ο οποίος με σύνθημα “μία μέρα τη φορά”, βαδίζει τον δρόμο της ανάρρωσής του εδώ και δεκαέξι χρόνια. Είναι γερός, χαρούμενος και δημιουργικός. Μοιράζεται τη ζωή του με τη σύντροφό του και απολαμβάνει την ελευθερία που του χαρίζει η θέλησή του να παραμένει καθαρός, ακολουθώντας τα δώδεκα βήματα, τις συναντήσεις με τον σύμβουλό του και χρησιμοποιώντας τα εργαλεία που του δίνει το πρόγραμμα.

Είμαι απέραντα ευγνώμων στο πρόγραμμά μας που με βοηθά και έχω έναν καλύτερο τρόπο για να ζω!

Αγαπημένο μου παιδί, νιώθω απέραντη ευγνωμοσύνη που έγινες η αιτία, παρ’ όλο τον πόνο και τα δάκρυα, να γνωρίσω και να δουλέψω τον εαυτό μου στη φιλοσοφία των δώδεκα βημάτων, ώστε να ζω με αγάπη, ευγνωμοσύνη, ελπίδα και αλήθεια.

Καλή αντάμωση!

Σοφία | #1754

Χαλάνδρι

ΕΜΜΟΝΗ



Στην καθημερινότητά μας χρησιμοποιούμε τον όρο εμμονή, εννοώντας ότι έχουμε "κόλλημα" με κάτι.

Οι εμμονές ή αλλιώς ιδεοληψίες είναι επαναλαμβανόμενες, επίμονες και ανεπιθύμητες σκέψεις, εικόνες λέξεις ή παρορμήσεις που προκαλούν δυσφορία και άγχος.

Εμμονικά μπορεί να γίνουν κάποια αρνητικά συναισθήματα και διάφορες φοβίες.

Οι έμμονες ιδέες είναι πάντα δυσάρεστες, επειδή επικεντρώνονται σε πράγματα που είναι σημαντικά για μας και που δεν θα θέλαμε να συμβούν. Όλοι έχουμε σκέψεις οι οποίες μας προκαλούν ιδιαίτερη ανησυχία.

Οι εμμονικές σκέψεις επιδρούν στη σκέψη, στα συναισθήματα και στη συμπεριφορά.

Κάνοντας αναδρομή στο παρελθόν διαπιστώνω ότι από μικρή ηλικία αισθανόμουν ότι έπρεπε να προστατεύω την αδελφή μου, καθώς ήταν μικρότερή μου και θεωρούσα ότι ήταν αδύναμη. Ήθελα να την κατευθύνω στο σχολείο και να την ελέγχω.

Στη συνέχεια έκανα δική μου οικογένεια. Ενώ δεν είχα λόγο, το άγχος μου και οι αγωνίες μου, άθελά μου μέρα με τη μέρα αυξάνονταν. Οι αρνητικές σκέψεις στη διάρκεια της ημέρας γίνονταν όλο και περισσότερες. Τι θα γίνει αν...

Στο σπίτι έπρεπε να γίνονται όλα με μια συγκεκριμένη σειρά. Οι δουλειές έπρεπε να γίνονται τη στιγμή που ήθελα εγώ, διαφορετικά χάλαγε η διάθεση μου. Δεν άντεχα την ακαταστασία, μου προκαλούσε και μου προκαλεί αναστάτωση.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Όταν γεννήθηκε ο Γιάννης άρχισαν να εμφανίζονται σκέψεις που προκαλούν αμφιβολία, όπως "είμαι ικανή να μεγαλώσω ένα παιδί;". Τα βράδια σταμάτησα να κοιμάμαι, γιατί πηγαινοερχόμουν στο δωμάτιο του για να δω αν είναι καλά, αν αναπνέει. Η διάθεση μου διαρκώς άλλαζε ανάλογα με το τι έκανε ο γιός μου.

Είχε αρχίσει η αρρώστια της συνεξάρτησης, χωρίς να το καταλαβαίνω τότε. Όπως ήταν φυσικό λόγω της έντονης δυσφορίας και του άγχους μου επηρεαζόταν η καθημερινότητα μου.

Κάπως έτσι πέρασαν τα χρόνια μέχρι τη στιγμή που έμαθα ότι ο γιός μου κάνει χρήση κάνναβης. Αισθάνθηκα ότι ζω την απόλυτη φρίκη. Σκέψεις που δεν μπορούσα να διαχειριστώ, μου προκαλούσαν εντονότερο άγχος και φόβο. Ο μόνος λόγος για τον οποίο έπρεπε να συνεχίσω να ζω ήταν για να βρω τρόπο να μπορέσω να τον βοηθήσω.

Άρχισα σαν παλαβή να ψάχνω να βρω με ποιο τρόπο θα μπορέσει να απεμπλακεί από όλο αυτό που, μόνος του, επέλεξε να ζήσει.

Ο ίδιος όμως πίστευε, και πιστεύει ακόμα και τώρα, ότι δεν έχει πρόβλημα, άρα πως εγώ θα μπορούσα να τον βοηθήσω; Βοηθάς κάποιον όταν παραδεχτεί ότι έχει πρόβλημα και ζητήσει βοήθεια.

Μέσα στην ατυχία μου, ήμουν τυχερή γιατί στην δύσκολη εκείνη στιγμή βρέθηκα στις ομάδες των ΑΟ.

Θέλω σε αυτό το σημείο να ευχαριστήσω μέσα από την ψυχή μου την ομάδα μου, που από την πρώτη μέρα της επαφής μου μαζί τους, με έκαναν να αισθανθώ τόσο οικεία, σαν να με ήξεραν χρόνια.

Εδώ και δύο χρόνια παρακολουθώ κάθε εβδομάδα τις συνεδρίες, στην αρχή γιατί νόμιζα ότι θα μάθω τον τρόπο για να βοηθήσω το παιδί μου, στη συνέχεια όμως έμαθα ότι το πιο σημαντικό είναι να βοηθήσω τον εαυτό μου να γίνει καλά και αυτό κάνω.

Είμαι σίγουρη ότι θα τα καταφέρω - είναι θέμα θέλησης και σκληρής δουλειάς.

Μαρία Φ | #2091

Θεσσαλονίκη

Η ΔΙΑΚΡΙΣΗ ΤΟΥ ΧΡΟΝΟΥ



Χθες (10-11-2025) είχα γενέθλια παρουσίας στις ΑΟ. Αγία ημέρα.

Συμπλήρωσα είκοσι επτά χρόνια (27) και για να τιμήσω αυτό το γεγονός, αποφάσισα να μοιραστώ τις σκέψεις μου μαζί σας.

Η τριμερής διάκριση του χρόνου, (παρελθόν, παρόν, μέλλον) είναι ψευδεπίγραφη.

Αντίθετα, υπάρχει:

1. το παρόν του παρελθόντος (οι αναμνήσεις μας) ,
2. το παρόν του παρόντος (η άμεση αντίληψή μας και
3. το παρόν του μέλλοντος (οι προσδοκίες μας)

Και όλα αυτά είναι διαφορετικά στον κάθε άνθρωπο.

Άγιος Αυγουστίνος
Επίσκοπος Ιππώνος
σημερινή Ανάμπα Αλγερίας
354-430 μΧ

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

1. Το παρόν του Παρελθόντος (οι αναμνήσεις μας)

Το παρελθόν είναι μεθυστικό, μπορεί να σε ρουφήξει, να δημιουργήσει την ψευδαίσθηση καλύτερων, πιο ευτυχισμένων εποχών ή έντονων επιθυμιών. Μπορεί επίσης να σε παραλύσει, εγκλωβίζοντάς σε αναμνήσεις πόνων, πικρής λύπης και απογοήτευσης, χαλιναγωγώντας κάθε νέα απόπειρα για ευτυχία.

Το παρελθόν ή θα το αφήσουμε να μας στοιχειώσει για την υπόλοιπη ζωή μας ή θα το αποδεχτούμε και θα χρησιμοποιήσουμε τον πόνο μας για να βοηθήσουμε τους άλλους.

Στις ΑΟ αναγνώρισα την πραγματικότητα, δέχτηκα, δηλαδή, ότι στο εξής θα ζω με το πρόβλημα εθισμού του γιού μου, άσχετα που και αυτός σήμερα γιορτάζει τα είκοσι επτά (27) δικά του χρόνια καθαρότητας. Ναρκομανής σε ανάρρωση.

Όπως λέει, ο σπουδαιότερος τίτλος της ζωής του, γιατί μέσω αυτού του τίτλου, μπόρεσε να έχει τους επόμενους τίτλους που ακολούθησαν.

Τώρα είναι :

1. Προσωποκεντρικός Σύμβουλος
2. Ομαδικός Ψυχοθεραπευτής και
3. Ψυχολόγος

Η αναγνώριση της πραγματικότητας είναι δύσκολη και έχει πόνο. Έχει όμως και τα καλά της. Σου φεύγουν οι ψευδαισθήσεις, παραμερίζεις τα ασήμαντα, γίνεσαι πιο αγαπησιάρης, πιο τρυφερός, παύεις να θυμώνεις, καταλαβαίνεις τους άλλους καλύτερα. **Ελπίζεις.**



2. Το παρόν του παρόντος (η άμεση αντίληψή μας)

Το παρόν συνήθως το σκεφτόμαστε μόνο για να σχεδιάσουμε το μέλλον μας. Φαίνεται, δηλαδή, να κυριαρχούν το παρελθόν και το μέλλον. Το παρελθόν γιατί μαθαίνουμε από αυτό και το μέλλον γιατί παραπέμπει στην κίνηση. Η δε ζωή είναι μια διαρκής κίνηση. Έτσι, δεν ζούμε πραγματικά, αλλά ελπίζουμε να ζήσουμε στο μέλλον.

3. Το παρόν του μέλλοντος (οι προσδοκίες μας)

Το μεγαλύτερο εμπόδιο για να ζήσεις είναι η προσδοκία, η οποία εξαρτάται από το αύριο και χάνει το σήμερα. (Λεύκιος Ανναίος Σενέκας, Ρήτορας και Στωϊκός φιλόσοφος 4 πΧ - 65 μΧ).

Ο Σαίξπηρ είπε:

Είμαι πάντα ευτυχισμένος. Ξέρεις γιατί; Γιατί δεν περιμένω τίποτα από κανέναν. Οι προσδοκίες πάντα πληγώνουν. Η ζωή είναι μικρή. Γι' αυτό αγάπα τη ζωή σου και συνέχισε να χαμογελάς. Ζήσε για σένα και πριν μιλήσεις άκου. Πριν γράψεις σκέψου. Πριν ξοδέψεις, δούλεψε. Πριν προσευχηθείς συγχώρεσε. Πριν πληγωθείς, νιώσε. Πριν μισήσεις αγάπα. Πριν τα παρατήσεις, προσπάθησε. Πριν πεθάνεις Ζήσε.

Εμμανουήλ | #2091

Θεσσαλονίκη



Ο ΘΥΜΟΣ

Ο θυμός αποτελεί ένα φυσιολογικό, συνήθως υγιές, ανθρώπινο συναίσθημα. Όταν όμως ξεφεύγει από τον έλεγχό μας γίνεται καταστροφικός. Ο θυμός προκαλείται από εξωτερικούς ή εσωτερικούς παράγοντες.

Το πρόβλημα του γιου μου ήταν αυτό που με έφερε στις ΑΟ. Όταν πρωτοήρθα σε αυτό το δωμάτιο είχα πολύ θυμό, ήμουν ελεγκτική και απορριπτική. Ήθελα πάντα να κάνει ο γιος μου πράγματα, που εγώ επιθυμούσα. Παρασύρθηκα, άθελα μου, σε μια νοοτροπία που με έμαθε ότι τα παιδιά μας για να έχουν μια καλύτερη, ευτυχισμένη ζωή, πρέπει να μορφωθούν σε ανώτερο επίπεδο και αποκτώντας αυτή τη μόρφωση θα γίνουν καλύτεροι άνθρωποι, θα έχουν περισσότερες επιλογές στη ζωή, θα αποκτήσουν πιο εύκολα και ακούραστα, σωματικά, χρήματα.

Οι προσδοκίες μου μεγάλες και ακόμη μεγαλύτερη η πίεση που ασκούσα για να πετύχω τα θέλω μου. Όλα περιστρέφονταν γύρω από τα δικά μου θέλω.

Ένα ΕΓΩ από προκαταλήψεις, συμπεράσματα, αντιλήψεις και θεωρίες, γεμάτο από εγωκεντρισμό.

Σιγά-σιγά οι επιπτώσεις της συμπεριφοράς μου άρχισαν να εμφανίζονται. Αντίδραση, φωνές, θυμός και απο την πλευρά του γιου μου, απόρριψη, λεκτική κόντρα, συγκρούσεις. Η κατάσταση στο σπίτι χαοτική.

Η απελπισία έφτασε στο βαθύ κόκκινο, όταν ο γιος μου παραδέχτηκε ότι κάνει χρήση κάνναβης.

Ήρθα σε αυτό το δωμάτιο για μια γρήγορη λύση, κατανόησα όμως πολύ σύντομα, ότι δεν μπορώ εγώ να αλλάξω τους άλλους (δηλαδή το γιο μου).



...κατανόησα όμως
ότι δεν μπορώ
εγώ να αλλάξω
τους άλλους...

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ



Μπορώ μόνο να μάθω να διαχειρίζομαι τα συναισθήματα μου και να ελέγχο τις αντιδράσεις μου. Το πρόγραμμα με βοηθά να αλλάξω παλιές συμπεριφορές και τακτικές που ακολουθούσα.

Προσπαθώ να αποδεσμεύσω τον γιο μου από τα δικά μου θέλω και να μην έχω προσδοκίες από κανέναν. Έτσι έχω αρχίσει να αισθάνομαι ότι είμαι πιο ήρεμη, νομίζω ότι είμαι σε θέση πλέον να επικοινωνήσω με το παιδί μου χωρίς θυμό (πράγμα το οποίο ήταν αδύνατον να συμβεί παλαιότερα).

Παραδέχτηκα ότι σε αυτή τη ζωή ο μοναδικός υπεύθυνος για όσα κάνει και όσα λέει είναι ο ίδιος, επομένως πρέπει να αναλάβει όλες τις συνέπειες και την ευθύνη των επιλογών του.

Επίσης προσπαθώ να μάθω πώς μπορώ να απαλλαγώ από ψεύτικες ελπίδες. Να διαχειρίζομαι τη λογική και το συναίσθημα.

Εγκαταλείπω συγχρόνως, πολύ δύσκολα βέβαια, την ψευδαίσθηση ότι η ζωή μου πρέπει να είναι τέλεια.

Μαρία Φ | #2091

Θεσσαλονίκη 18/02/2026

ΤΟ ΝΑ ΕΧΕΙΣ ΖΩΗ



Για να γνωρίσει κάποιος τον εαυτό του, χρειάζεται να κάνει έναν "διάλογο" μαζί του. Να δει ποιος είναι, τα προτερήματά του, τα ελαττώματά του, τι θέλει, τι δεν θέλει, τι ονειρεύεται, τι αντέχει και τι όχι, ποιους ανθρώπους χρειάζεται στο πλάι του.

Φυσιολογική ζωή για όλους τους ανθρώπους σημαίνει ότι έχουν χαρές αλλά και λύπες. Όταν ήρθα στις ΑΟ ήμουν σε απόγνωση, τα συναισθήματά μου αρνητικά και μπερδεμένα. Με τη βοήθεια των μελών της ομάδας μου, έμαθα σε πρώτη φάση κάτι πολύ σημαντικό, να ορίζω τι είναι αποδεκτό και τι δεν είναι αποδεκτό για μένα. Έμαθα ότι αν δεν αγαπήσω εγώ τον εαυτό μου αληθινά, δεν θα το κάνει κανείς άλλος, γιατί απλά δεν έχει λόγο.

Ο φόβος, ο θυμός, η ντροπή και η ενοχή που είχα μέσα μου δηλητηρίαζαν όλη μου τη ζωή.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Πριν από δύο χρόνια που μπήκα για πρώτη φορά στο δωμάτιο έμαθα ότι, αν ήθελα κάτι διαφορετικό και καλύτερο από αυτό που είχα μέχρι τότε, χρειαζόταν να κάνω κάτι που δεν είχα κάνει ως τότε. Έμαθα να στρέψω το δάχτυλο στον εαυτό μου και να κοιτάζω βαθιά μέσα μου, βλέποντας τα ελαττώματά μου, αντί να βλέπω μόνο του γιου μου και να του ασκώ κριτική και έλεγχο.

Οι υπερβολικές αντιδράσεις ποτέ δεν βελτιώνουν τις καταστάσεις, αλλά για την ακρίβεια, συνήθως τις χειροτερεύουν.

Τίποτα στη ζωή δεν είναι μόνιμο, κάποια πράγματα απλώς συμβαίνουν, έρχονται στη ζωή μας και δεν είναι επιλογή μας. Η ζωή κυλάει και κάθε μέρα φέρνει και κάτι διαφορετικό, άλλοτε δυσάρεστο και άλλοτε ευχάριστο.

Το μυαλό έχει την τάση να δίνει ιδιαίτερη προσοχή στα πράγματα που δεν πάνε καλά στη ζωή μας.

Μετά από σκέψη κατέληξα ότι, όλα όσα συνέβησαν στη ζωή μου, έγιναν για κάποιο σκοπό, πιθανότατα για να αλλάξουν την πορεία της ζωής μου. Πολλές φορές χρειάζεται να αποστασιοποιηθώ από τον εαυτό μου για να δω τα πράγματα καθαρά. Να μπορέσω να πάρω τις σωστές για μένα αποφάσεις, ώστε ο στόχος μου να είναι ξεκάθαρος, συγκεκριμένος και εφικτός.

Εγώ πρέπει να δημιουργήσω τη δική μου ευτυχία. Η ευτυχία συνήθως βρίσκεται όταν εγώ έχω αποφασίσει να την αναζητήσω. Δεν μπορώ να αλλάξω κάτι που αρνούμαι να αντιμετωπίσω.

Σημασία πλέον για μένα έχει να ζω το σήμερα. Άρχισα να αγαπώ τον εαυτό μου, να μπορώ να αφουγκράζομαι και να ικανοποιώ τις απλές καθημερινές ανάγκες μου. Να απολαμβάνω τα μικρά πράγματα της ζωής.

Σταμάτησα να σκέφτομαι τι χάνω, προσπαθώ να σκέφτομαι τι έχω, που σε κάποιους άλλους λείπει.

Μαρία Φ | #2091

Θεσσαλονίκη

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!**

 **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
Μαρίνα 6946 232612

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

01.12.25 - 28.02.26

- Νέο Φάληρο #1827 | 14.12.2025
- Πετράλωνα #1883 | 14.12.2025
- Ανώνυμος | 14.12.2025
- Ερυθρός #1383 | 14.12.2025
- 7η παράδοση #4025 | 14.12.2025
- Πετράλωνα #1883 | 14.12.2025
- Ερυθρός #1383 | 14.12.2025
- Ευγενία Ζ | 14.12.2025
- Φλώρα Δ | 14.12.2025
- Ρένα Κως | 14.12.2025
- Κατερίνη Ερυθρός #2032 | 18.12.2025
- ΑΥ | 19.12.2025
- Αθανασία Σ | 05.01.2026
- Νέο Φάληρο #1827 | 18.11.2026
- Πετράλωνα #1883 | 18.01.2026
- Κατερίνη Ερυθρός #2032 | 22.01.2026
- ΑΥ | 24.01.2026
- Ζωή Μ | 28.01.2026
- Ερυθρός #1383 | 02.02.2026
- 7η παράδοση #4025 | 08.02.2026
- Bazaar #4025 | 08.02.2026
- Ελευθερία Ν | 08.02.2026
- Πετράλωνα #1883 | 08.02.2026
- Βίκυ Κ | 08.02.2026
- Πηνελόπη Φ | 08.02.2026
- Νέος Κόσμος #1782 | 15.02.2026
- Ερυθρός #1383 | 15.02.2026
- Πετράλωνα #1883 | 15.02.2026
- 7η παράδοση #4025 | 15.02.2026
- Κατερίνη #2032 | 16.02.2026
- Χαλάνδρι #1754 | 18.02.2026
- Ρένα Π | 24.02.2026
- Ερυθρός #1383 | 28.02.2026
- ΑΥ | 18.02.2026

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 2026 - 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.