



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

ΤΕΥΧΟΣ 33
ΧΕΙΜΩΝΑΣ 2024-2025

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



ΧΑΙΡΕΤΙΣΜΟΣ

Αναδρομή στο Παρελθόν
και Δράση στο Παρόν

Ήταν Ιανουάριος του 2011 όταν κυκλοφόρησε με την βοήθεια των μελών εκείνης της περιόδου, το πρώτο τεύχος, σε ερασιτεχνική μορφή, της εφημερίδας μας των Δώδεκα Βημάτων.

Στη συνέχεια, οι υπηρεσίες άλλαξαν και οι επόμενοι συνέχισαν την έκδοση της εφημερίδας. Κανένα μέλος δεν ήταν επαγγελματίας, οπότε υπήρξαν και παραλείψεις. Με την πάροδο του χρόνου επιμελήθηκαν της έκδοσης μέλη με γνώσεις και η δομή της εφημερίδας βελτιώθηκε. Τους ευχαριστούμε όλους διότι έστειλαν τα μοιράσματά τους, τις σκέψεις τους, τις εμπειρίες τους, και έδιναν ελπίδα σε όλους εκείνους που αντιμετώπιζαν προβλήματα χρήσης.

Τα τελευταία χρόνια πριν από την πανδημία του κορονοϊού, επιμελείτο της έκδοσης το μέλος της αδελφότητας Γιώργος Μ από την Θεσσαλονίκη, ο οποίος σήμερα έχει και την διαχείριση της ιστοσελίδας μας στο διαδίκτυο. Τον ευχαριστούμε θερμά για τις υπηρεσίες του.

Το τελευταίο τεύχος που επιμελήθηκε ο Γιώργος Μ ήταν το Νο 32, Σεπτέμβριος του 2019. Μετά, οι ομάδες έπαψαν την λειτουργία τους με φυσική παρουσία και η εφημερίδα μας σταμάτησε να εκδίδεται κατά την περίοδο της πανδημίας. Οι Ανώνυμες Οικογένειες σαν νομική οντότητα κινδύνεψαν να κλείσουν. Το Δ.Σ. εκείνης της περιόδου έκανε μεγάλες προσπάθειες, στέλνοντας επιστολές προς τις ομάδες οι οποίες είχαν αρχίσει την λειτουργία τους, για εθελοντικές υπηρεσίες και εκλογή νέου Δ.Σ. λόγω λήξης της εκπροσώπησης στους Δημόσιους Φορείς. Με την δαμόκλειο σπάθη να κρέμεται και να μας απειλεί με κλείσιμο, δραστηριοποιήθηκαν τα μέλη, ξυπνήσαμε δηλαδή, είπαμε ΟΧΙ δεν γίνεται να σταματήσουμε να υπάρχουμε.

Το νέο Δ.Σ. εξελέγη τον Απρίλιο του 2022 με διετή θητεία έως τον Απρίλιο του 2024. Ευχαριστούμε τα μέλη που ανέλαβαν και οι ΑΟ συνέχισαν την μετάδοση του μηνύματος. Τον Απρίλιο του 2024, εξελέγησαν νέοι υπηρέτες, η θητεία των οποίων λήγει τον Απρίλιο του 2026.

Επειδή δεν μπορεί να είναι όλα ζοφερά, προέκυψε και κάτι πολύ θετικό κατά την διάρκεια της πανδημίας. Λειτουργήσαν διαδικτυακές ομάδες οι οποίες συνεχίζουν να δίνουν ελπίδα και βοήθεια.

Είναι τιμή μου που με εκλέξατε να συμμετέχω στην υπηρεσία της Προέδρου του Δ.Σ. και είναι τιμή μου που υπηρετώ τις Ανώνυμες Οικογένειες. Ευελπιστώ ότι με την βοήθεια όλων των μελών μας, παλαιών και νέων, θα συνεχίσουμε την διάδοση και μεταφορά του μηνύματος των ΑΟ.

Επειδή η εφημερίδα είναι μέσον Δημόσιας Πληροφόρησης, αποφασίστηκε ομόφωνα η επανέκδοσή της έπειτα από πέντε συναπτά έτη.

Ζητήσαμε να στείλετε μοιράσματα, σκέψεις, ιδέες, προβληματισμούς, εμπειρίες, σχόλια, ποιήματα. Για να έχει συνέχεια η εκ νέου προσπάθεια και η Εφημερίδα μας να εδραιωθεί και να εκδίδεται ανά τρίμηνο, χρειάζεται η συμμετοχή όλων μας. Μας στείλατε για το πρώτο τεύχος και σας ευχαριστούμε. **Συνεχίζουμε ΟΛΟΙ ΜΑΖΙ!**

Ευχαριστούμε την Λίλη Κ (Διαδικτυακή Ομάδα Αδελφών #2181), η οποία προσφέρει στις Ανώνυμες Οικογένειες, τις γνώσεις της και επιμελείται της έκδοσης του τεύχους.

Το τεύχος θα αναρτηθεί στην ιστοσελίδα μας. Θα ρωτήσουμε το κόστος για έκδοση από τυπογραφείο και αναλόγως, θα πράξουμε. Θα έχετε σύντομα ενημέρωση.

Αν διαπιστώσετε λάθη και παραλείψεις, παρακαλούμε να μας βοηθήσετε να τα διορθώσουμε, επισημαίνοντάς τα.

Ευχαριστώ για τον χρόνο σας.
Καλή δύναμη, καλή συνέχεια
Με αγάπη για την Αδελφότητα
Εκ μέρους του νέου Δ.Σ.
Φλώρα Δ



Together
We Can!



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

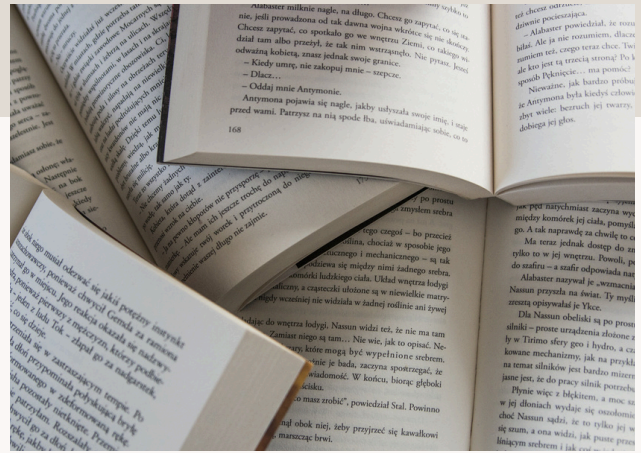
ή ταχυδρομικά στη διεύθυνση:

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

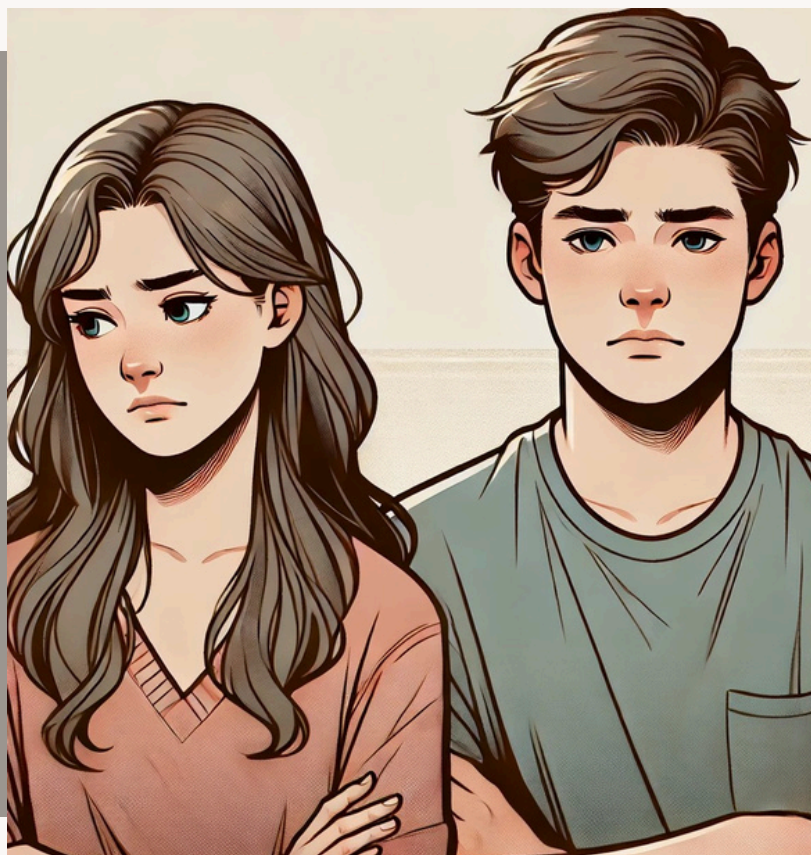
Πηνελόπη 6944 732490



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!



FA3 SIBLINGS

Διαδικτυακή Ομάδα
Αδελφών
Εξαρτημένων
Ατόμων



Τρίτη 2100-2230
SKYPE



Λίλη
6948 230056



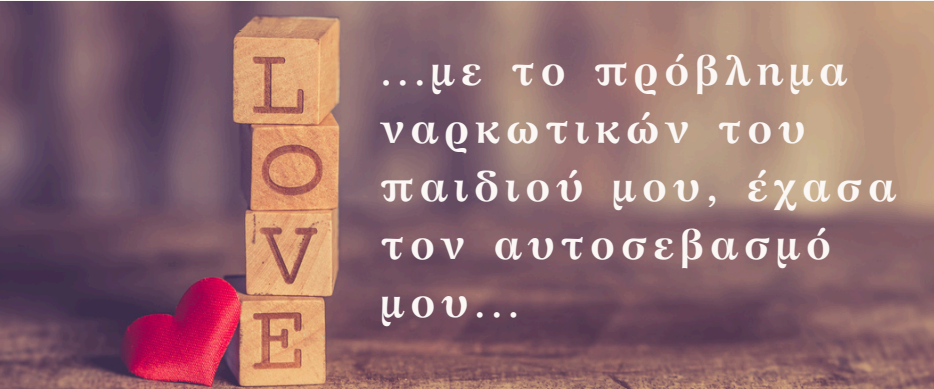
- Νιώθεις ανημπόρια και απελπισία εξαιτίας του εθισμού του **αδερφού ή αδερφής** σου;
- Θα βοηθούσε, εσένα ή κάποιον που γνωρίζεις, η συμμετοχή σε μια κοινότητα με άλλα **αδέρφια** που αντιμετωπίζουν παρόμοιες καταστάσεις και βιώνουν αντίστοιχα συναισθήματα;

Με την πρόθεση να δημιουργήσουμε ένα **ασφαλές περιβάλλον** για να μοιραστούμε και να επικοινωνήσουμε τις ιδιαίτερες συνθήκες που αντιμετωπίζουμε ως αδέρφια ατόμων με προβλήματα εθισμού ή παρεμφερή ζητήματα ζωής, δημιουργήσαμε με πολλή αγάπη την ομάδα ειδικού σκοπού **siblings**.

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

Αν ενδιαφέρεσαι, επικοινωνήσε με τη διαχειρίστρια της ομάδας Λίλη για να σε καλωσρίσει στην ομάδα.

ΑΥΤΟΣΕΒΑΣΜΟΣ



Δεν υπήρξε συνεδρίαση που να μη άκουσα σε μοιράσματα από τα μέλη ότι “με το πρόβλημα ναρκωτικών του παιδιού μου, **έχασα τον αυτοσεβασμό μου**” . Το είπα και εγώ.

Όταν άρχισα να δουλεύω το πέμπτο Βήμα και αποφάσισα να βάλω Χ στο παρελθόν και να λέω πλέον την αλήθεια, άρχισα να γίνομαι πιο θαρραλέος, να μου φεύγει η ντροπή, σταμάτησαν να με στοιχειώνουν τα λάθη του παρελθόντος και αποφάσισα να ξεκινήσω μια πορεία χωρίς μυστικά πλέον. Άρχισα να μαθαίνω να παίρνω την ευθύνη για ότι έχω κάνει και σταμάτησα να ρίχνω το φταίξιμο σε όλους τους άλλους.

Τότε βρήκα τον αυτοσεβασμό μου.

Τα στοιχεία που συνιστούν τον αυτοσεβασμό κατά την άποψή μου είναι τρία:

ΦΩΣ - ΑΓΑΠΗ - ΑΛΗΘΕΙΑ

ΦΩΣ: Το ΦΩΣ με την έννοια της πραγματικότητας. Στις ΑΟ συνειδητοποίησα και δέχθηκα ότι ο εθισμός είναι μία χρόνια ασθένεια που μπορεί μεν να ανασταλεί, αλλά δεν θεραπεύεται. Είναι σαν το σάκχαρο, με αυτό πεθαίνει κανείς. Στις ΑΟ συνειδητοποίησα ότι ο γιός μου, καθαρός περίπου 20 χρόνια τώρα, θα είναι ναρκομανής σε όλη του τη ζωή άσχετα αν δεν κάνει χρήση. Η αποδοχή αυτής της πραγματικότητας με ξεκούρασε. Επιτέλους ξεπέρασα την ντροπή μου.

ΑΓΑΠΗ: Στις ΑΟ συνειδητοποίησα την έννοια της **Σκληρής Αγάπης**. Εφαρμόζοντας αυτή την υπεύθυνη αγάπη, μου έφυγε η μνησικακία, γιατί κατάλαβα ότι έπρεπε να είχα μισήσει τις ουσίες και όχι το γιό μου.

Στις ΑΟ συνειδητοποίησα ότι έπρεπε να βάλω **όρια**. Η επιβολή των ορίων είναι το κομμάτι της σκληρής αγάπης που υποστηρίζει το πρόγραμμα των ΑΟ Είναι **εργαλείο ανάρρωσης**, ένα από τα θεμέλια του προγράμματος.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Στις ΑΟ συνειδητοποίησα ότι για να βάλω όρια έπρεπε να προετοιμαστώ :

- Να αναγνωρίσω ότι έχω δικαιώματα.
- Διεκδικώντας αυτά τα δικαιώματα, παίρνω την ευθύνη να τα εκδηλώσω, εκφράζοντας τις σκέψεις και τα συναισθήματά μου ξεκάθαρα, **αλλά με καλό τρόπο.**
- Να ελέγξω ότι η δική μου συμπεριφορά είναι μέσα στα πλαίσια της δικής μου ζωής και όχι στη ζωή των άλλων.
- Ουσιαστικά **αποδέχθηκα τελικά τον εαυτό μου.**

Όρια υπάρχουν τριών ειδών:

Φυσικά όρια: Σε αυτά όρισα τον χώρο μου. Με καλό τρόπο γνωστοποίησα στον γιο μου ότι στο σπίτι μου πλέον δεν ανέχομαι να μπαίνουν άτομα που δεν γνωρίζω, ότι δεν ανέχομαι φωνές, χρήση ουσιών και πολλά άλλα.

Διανοητικά όρια: Με βοήθησαν στο να προστατεύσω τα πιστεύω μου και να δουλεύω τη συμπεριφορά μου.

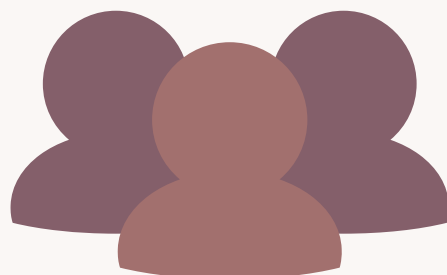
Συναισθηματικά όρια: Βασισμένα στην αγάπη, τη φιλία, την καλοσύνη. Τα συναισθηματικά όρια φυσικά αλλάζουν σύμφωνα με την ηλικία, τις σχέσεις μας και πρέπει να επαναπροσδιορίζονται.

ΑΛΗΘΕΙΑ: Βγάζοντας επιτέλους το προσωπίδιο. Τώρα πλέον γνωρίζω. Δεν ντρέπομαι που το παιδί μου έχει αυτή την αρρώστια. Τώρα έχω πλέον την παρρησία να απαντώ σε όσους κάνουν κριτική για τον γιο μου γεμίζοντάς με ενοχές, ότι, εφόσον δεν γνωρίζουν τι θα πει ναρκωτικό, καλύτερα είναι να μη μιλούν και να σωπαίνουν.

Τώρα έχω τις ΑΟ που με στηρίζουν, τα μέλη της Ομάδας μου που με αγαπούν και με καταλαβαίνουν. Γιατί παρακολουθώντας τις συνεδριάσεις **παίρνω δύναμη, αναρρώνω, εξελίσσομαι πνευματικά.**

Σας αγαπώ όλους.

Emmanouil D | #2091
Θεσσαλονίκη 06/09/2024

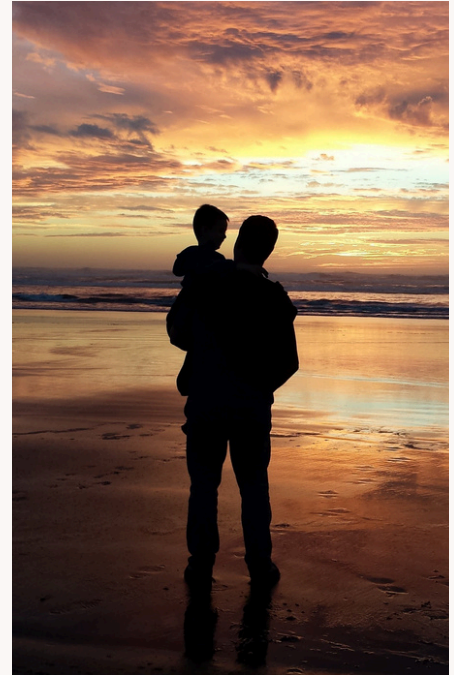


ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ ΜΕΣΑ ΑΠΟ ΤΟ ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΤΩΝ ΑΝΩΝΥΜΩΝ ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΩΝ

Με λένε Λάζαρο. Έχω δυο παιδιά, μία κόρη και ένα γιο 34 ετών ΝΑΡΚΟΜΑΝΗ. Για πολλά χρόνια δεν γνώριζα ότι ο γιος μου είναι χρήστης ναρκωτικών ουσιών, δεδομένου ότι σπούδασε, έχει τελειώσει το πολυτεχνείο και εργάζεται. Έμενε σε δικό του σπίτι και μόνο κατά διαστήματα ερχόταν και διέμενε μαζί μας. Πριν από 2 χρόνια διαπίστωσα ότι τα οικονομικά του δεν ήταν όπως πίστευα. Δεν είχε λεφτά ενώ θα έπρεπε να διαθέτει ένα σημαντικό ποσό μετά από 5 χρόνια εργασίας σαν μηχανικός με πολύ υψηλές ετήσιες αποδοχές. Όταν τον πίεσα να μου πει τι έγιναν τα λεφτά παραδέχτηκε ότι είναι χρήστης ναρκωτικών από 18 χρονών.

Με την αποκάλυψη φτάσαμε στα όρια της **τρέλας**. Μας κυρίευσε η λύπη, ο θυμός, η απόγνωση, ο πόνος. Υποσχέθηκε ότι θα παρακολουθήσει κάποιο πρόγραμμα. Επί 2 εβδομάδες ήμασταν όλη η οικογένεια σε μια παρανοϊκή κατάσταση. Που είναι τώρα; Τι κάνει; Γιατί το έκανε; Σταμάτησε η ζωή μας..... Ευτυχώς μόνο για 2 εβδομάδες διότι με παρότρυνση του γιού μας φτάσαμε στην πόρτα των ΑΟ ομάδων της οδού Μητροπόλεως αναζητώντας τη **λύτρωση**.

Αρχικά πήγαινα στις συνεδριάσεις, όπως όλοι μας, για να μάθω πως θα βοηθήσω και θα θεραπεύσω τον γιο μου. Από τις πρώτες συνεδριάσεις πείστηκα ότι δεν μπορώ να κάνω τίποτα για εκείνον. Ακούγοντας τους παλαιότερους και διαβάζοντας για συνεξάρτηση, κατάλαβα ότι εγώ ήταν που δεν ήμουν καλά και έπρεπε να μάθω τρόπους και να προσπαθήσω για τη δική μου ανάρρωση. Κατάλαβα ότι πρέπει να αναθεωρήσω πολλές από τις αντιλήψεις και τα πιστεύω μου. **Παρακολουθώντας το πρόγραμμα διαπίστωσα ότι δεν τα ήξερα όλα!** Δεν μπορούσαμε να παλεύουμε μόνοι μας με την οικογενειακή αρρώστια του εθισμού. Έτσι με τη σύζυγο μαζί εμπιστευτήκαμε το πρόγραμμα και αποφασίσαμε να το εφαρμόσουμε.

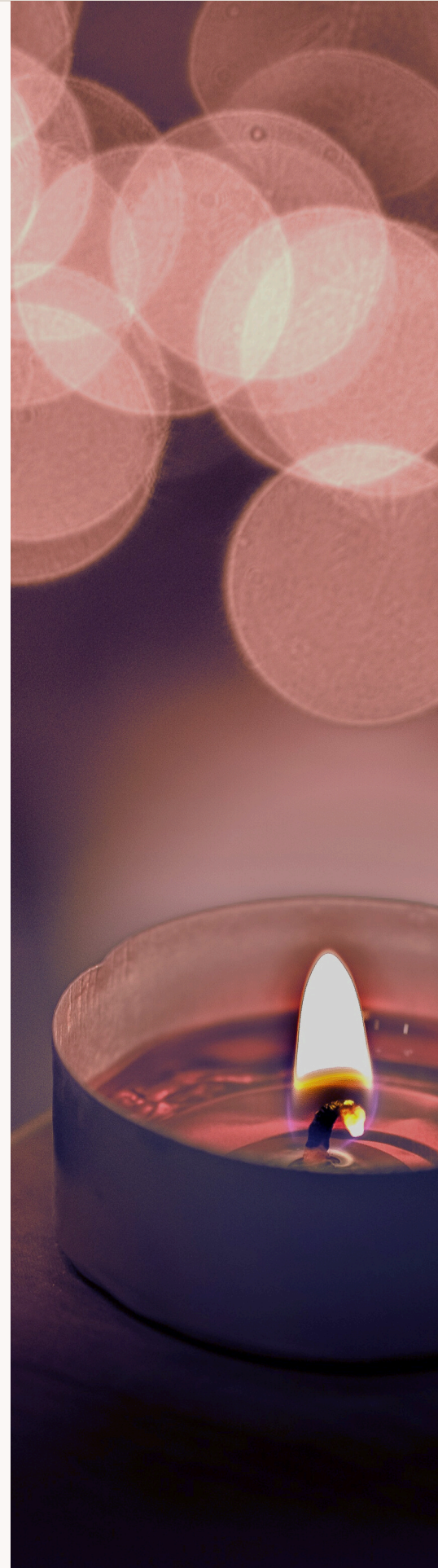


**“Παρακολουθώντας
το πρόγραμμα
διαπίστωσα ότι δεν
τα ήξερα όλα!”**

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Η εξέλιξη των παλαιότερων μελών έγινε το κίνητρο για να προσπαθήσω να αλλάξω. Ο συναισθηματικός πόνος λόγω της χρήσης του γιου μου ήταν μεγάλος και κατάλαβα ότι έπρεπε να αντιδράσω και να κάνω διαφορετικές επιλογές, **να ΑΛΛΑΞΩ ΣΥΜΠΕΡΙΦΟΡΑ!** Χρειάζεται πολύς πόνος και πολύ μεγάλη προσπάθεια για να γίνουν δραστικές αλλαγές στη συμπεριφορά ενός 62χρονου όπως εγώ. Προσπάθησα με μικρά βήματα, σιγά-σιγά, να εφαρμόσω το πρόγραμμα των ΑΟ Μου πήρε αρκετό χρόνο να απομακρύνω από τα συναισθήματα μου τη μνησικακία που έτρεφα για τον γιο μου, γιατί κατάλαβα ότι με βλάπτει περισσότερο από αυτόν που μου τη δημιούργησε. Αποφάσισα ότι δεν πρέπει να μνησικακώ για κανέναν αφού αυτό βλάπτει εμένα και κανέναν άλλον. Αποδέχτηκα το πρόβλημα του γιου μου και έπαψα να τον αποστρέφομαι, χωρίς ωστόσο να μπορώ να τον συγχωρέσω για το κακό που κάνει στον εαυτό του πρώτα και μετά σε μας. Ξέρω ότι αυτό με γυρίζει πίσω στην αυτολύπηση και στην αναμόχλευση του παρελθόντος και προσπαθώ να τον συγχωρέσω. Αποδέχτηκα ότι είμαι ανίσχυρος απέναντι στη ζωή των άλλων και σε καταστάσεις που αυτοί δημιουργούν.

Έχω κάνει πολλά λάθη επεμβαίνοντας στη ζωή των άλλων, το παραδέχομαι και καταβάλω προσπάθειες να διορθώσω τη συμπεριφορά μου ώστε να μην το ξανακάνω. Όταν μαθαίνω από τα λάθη μου ΩΡΙΜΑΖΩ, λέει το πρόγραμμα. Προοδευτικά έμαθα να δέχομαι την κριτική των άλλων προσπαθώντας να διορθώνω τις λάθος επιλογές μου, αναγνωρίζοντας ότι δεν είμαι αλάνθαστος όπως πίστευα. Έμαθα έτσι να συγχωρώ τον εαυτό μου πιο εύκολα, να συγχωρώ τους άλλους, να εκτιμώ τα ταλέντα τους και τις προσπάθειές τους, ακόμα και τον εξαρτημένο γιο μου έπαψα να τον κατηγορώ. **Μπορώ πλέον να κάνω λάθη και να το παραδέχομαι όταν έχω άδικο**, εγώ που μέχρι πρόσφατα δεν αναγνώριζα ότι κάνω λάθη.



ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Περιορίσα σημαντικά την έμμονη ιδέα με το πρόβλημα της εξάρτησης του γιου μου διαπιστώνοντας ότι με οδηγούσε στην αυτοκαταστροφή. Επέλεξα να ασχοληθώ με την δική μου **ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**, τις δικές μου αντιδράσεις, προσπαθώντας να βρω τη **ΓΑΛΗΝΗ!** Προσπαθώ να καταπνίξω το θυμό, την άρνηση, το φόβο, την απόγνωση, την απόρριψη, τη λύπη. Αφήνοντας αυτά τα συναισθήματα, αισθάνομαι να ελευθερώνομαι και να ηρεμώ εσωτερικά.

Ανακάλυψα ότι μπορώ να αγαπώ τον γιο μου μένοντας μακριά από τα προβλήματά του. Έκανα πίσω λοιπόν και τον άφησα να τα αντιμετωπίσει μόνος του, κάνοντας του γνωστό ότι δεν θα τον διευκολύνω και ενθαρρύνοντας τον, λέγοντάς του, ότι πιστεύω πως θα τα καταφέρει.

Μέχρι τώρα βοηθούσα και παρέμβαινα στη ζωή των παιδιών μου από υπέρμετρο εγωισμό διότι υποσυνείδητα πίστευα ότι έτσι μπορούσα να ελέγξω τη ζωή τους και να τους προσαρμόσω στα δικά μου θέλω. Ίσως ακόμα να πίστευα ότι έτσι θα προκαλούσα την αναγνώριση και την ευγνωμοσύνη τους που δεν ήρθε ποτέ διότι ποτέ δεν μου ζήτησαν κάτι οι ίδιοι. Διαπίστωσα ότι όταν σταμάτησα να επεμβαίνω, όποτε μου ζήτησαν βοήθεια και την έδωσα, τότε άκουσα και ευχαριστώ.

Έμαθα να κρατώ τη ζωή απλή και να μη προσδοκώ πολλά από τους άλλους.

Το **7ο Βήμα** μας προτρέπει να απαλλαγούμε από τα ελαττώματά μας. Ο εγωισμός με οδήγησε σε συμπεριφορές που αποδείχτηκαν λάθος. Αναγνωρίζω την αναποτελεσματικότητα των παλιών τρόπων συμπεριφοράς και είμαι στην προσπάθεια να αλλάξω, αναζητώντας μέσα από το πρόγραμμα καινούργιους τρόπους ζωής.

Αναγνώρισα ότι είμαι ανίσχυρος στη ζωή των άλλων όπως έμαθα στο **1ο Βήμα** και στράφηκα στον εαυτό μου επιδιώκοντας μια καλύτερη ζωή. Φυσικά ελπίζω ότι οι αλλαγές που κάνω στον εαυτό μου θα βελτιώσουν τις σχέσεις μου και θα ωφελήσουν και όλους όσους βρίσκονται γύρω μου. Η σκέψη ότι δεν είμαι αθάνατος και ανά πάσα στιγμή μπορεί να συμβεί το μοιραίο, με βοήθησε να απομακρύνω τον φόβο ότι χωρίς τη βοήθεια μου είναι ανίκανα τα παιδιά μου να λύσουν τα προβλήματά τους. Έχω απαγκιστρωθεί από τα προβλήματα του γιου μου και με τα λόγια και με τις πράξεις. Προσπαθώ να απαγκιστρωθώ και από τις σκέψεις που τριβελίζουν το μυαλό μου, ευτυχώς όλο και σε πιο αραιά διαστήματα.



Ανακάλυψα ότι μπορώ να αγαπώ τον γιο μου μένοντας μακριά από τα προβλήματά του.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Διατηρώ τον αυτοσεβασμό μου και αφήνω ελεύθερους τους άλλους να διεκδικήσουν τον δικό τους.

Βάζω τις αρνητικές σκέψεις στην άκρη και τις αντικαθιστώ με θετικές. Κάθε δυσάρεστη κατάσταση τη θεωρώ σαν μία πρόκληση για **ΑΝΑΠΤΥΞΗ** που από μόνη της είναι μία αξιόλογη εμπειρία. Βασιζόμενος στο πρόγραμμα άρχισα να χτίζω έναν καινούριο τρόπο ζωής. Έμαθα ότι η συναισθηματική ΑΝΑΠΤΥΞΗ έρχεται σιγά-σιγά και με πολλή κόπο σ' αυτούς που υποφέρουν από την οικογενειακή αρρώστια του εθισμού.

Με την υποστήριξη και την αγάπη των φίλων μου από τις ΑΟ σταδιακά έχω αφήσει πίσω τη λύπη, έγινα λιγότερο επικριτικός απέναντι στους άλλους, πιο καταδεκτικός και πιο κοντά στους άλλους συνανθρώπους μου. Όταν πρωτοήρθα στο πρόγραμμα είδα τα μέλη σε διάφορα στάδια ανάρρωσης. Οι νεοφερμένοι μου επιβεβαιώνουν ότι **ΩΡΙΜΑΣΑ** μέσα στη ζωή του προγράμματος. Οι παλαιότεροι μου δίνουν ελπίδα και με βοηθούν να ξεπερνάω τις υποτροπές και τα πισωγυρίσματα που μου συμβαίνουν. Παρακολουθώντας τις συνεδριάσεις βιώνω τον δυναμισμό των φίλων και δουλεύοντας **όλοι μαζί αναζητούμε την ΑΝΑΠΤΥΞΗ, την ΚΑΤΑΝΟΗΣΗ, και την ΗΡΕΜΙΑ ΤΟΥ ΜΥΑΛΟΥ, δηλαδή τη ΓΑΛΗΝΗ!**

Μετά από 2 χρόνια στο πρόγραμμα **είμαι ευγνώμων** σ' αυτούς τους ανθρώπους που με αγκάλιασαν και με βοήθησαν να μελετήσω και να ενστερνιστώ αυτές τις τόσο ουσιαστικές αξίες για τη **ΠΡΟΣΩΠΙΚΗ ΜΟΥ ΑΝΑΠΤΥΞΗ**.

Είμαι εθισμένος στις δημιουργικές συνεδριάσεις της ομάδας μου, με βοηθούν αφάνταστα και ελπίζω να μπορώ να τις παρακολουθώ και να συμμετέχω σ' αυτές αδιάλειπτα.

Λάζαρος | #2091

Θεσσαλονίκη 30/10/24



ΧΡΙΣΤΟΥΓΕΝΝΑ ΜΕ ΤΟΝ ΝΑΡΚΟΜΑΝΗ ΑΔΕΡΦΟ ΜΟΥ

Γεια σας, είμαι η Δήμητρα και ο αδερφός μου είναι ναρκομανής.

Πάλι Χριστούγεννα. Πότε ήρθαν πάλι αυτές οι γιορτινές ημέρες; Μα γιατί είναι χαρούμενοι όλοι, εμένα μου προκαλούν άγχος, στεναχώρια, ανησυχία και όλα αυτά τα αρνητικά συναισθήματα. Ξέρετε κάτι; Το έργο το έχω δει πολλές φορές. Εξάλλου γυρίζεται πολλά χρόνια τώρα, αλλά ελπίζω σε ένα θαύμα. Δεν γίνεται, κάποια στιγμή θα καταλάβει όσα του λέω καθημερινά για το καλό του.

Ημέρα Χριστουγέννων ξημέρωσε, όμως δεν πρόλαβε να καθαρίσει όπως έλεγε. Η χρήση βγάζει μάτι. Από το πρωί ξεκίνησαν οι ετοιμασίες για το γιορτινό τραπέζι με το σόι, που φυσικά δεν γνωρίζουν τίποτα για την χρήση. Τα λεπτά περνάνε επώδυνα αργά, βλέπεις περιμένω την ώρα που θα πει να φύγει, θα το πει σίγουρα, αφού μόνο την πάρτη του κοιτάζει.

“Δήμητρααααα...” ακούστηκε η φωνή του. Το άγχος έσφιξε το στομάχι μου στο άκουσμά της. *Γιατί φωνάζει πάλι εμένα, αφού οι γονείς μας είναι εδώ.* Τρέμω γι’ αυτό που θα ακούσω.

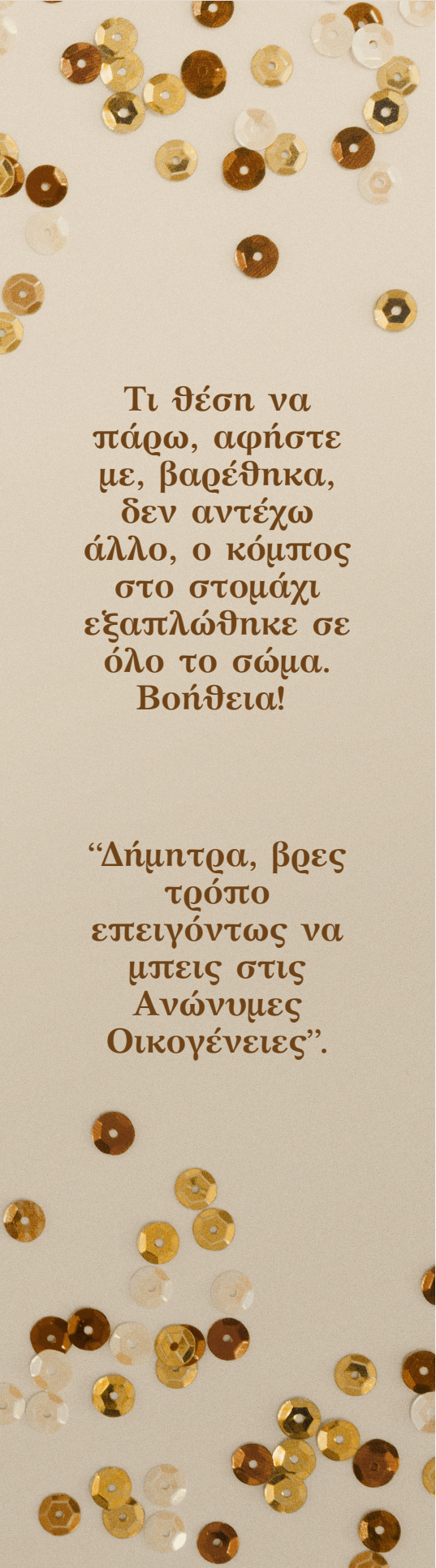
“Ξέρεις, δώσε μου λίγα λεφτά να πάω να πιω έναν καφέ και να γυρίσω.”



Αυτό ήταν, τρελάθηκα. Ακολούθησαν φωνές, τσακωμός, κριτική, κατηγορίες και, φυσικά, μάντεψε. Και έφυγε και μου πήρε και λεφτά. **Ουφ, τώρα και πάλι πρέπει να φορέσεις τη μάσκα σου μικρή** και να τον δικαιολογήσεις στους γονείς μας, που με κοιτάνε μέσα στα μάτια καθώς έχουν καταλάβει πως όλα είναι καλά και πως για έναν καφέ πήγε. Και φυσικά πάντα με χαμόγελο για να τους καθησυχάσω μήπως και καταφέρουμε και πιάσουμε το γιορτινό πνεύμα των Χριστουγέννων, έστω και στο ελάχιστο.

Οι ώρες περνάνε, τηλέφωνο δεν σηκώνει και το βλέμμα μου κολλημένο στον δρόμο. Το μυαλό φυσικά δεν μπορώ να το ελέγξω, ήδη έχει κάνει τα σενάρια του. Σενάρια που με αγχώνουν, με φοβίζουν, με τρελαίνουν. *Γιατί έδωσες λεφτά, γιατί είχες βάλει βενζίνη στο αμάξι, γιατί δεν έκανες πως λιποθυμάς ρε παιδάκι μου;*

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ



Τι θέση να
πάρω, αφήστε
με, βαρέθηκα,
δεν αντέχω
άλλο, ο κόμπος
στο στομάχι
εξαπλώθηκε σε
όλο το σώμα.
Βοήθεια!

“Δήμητρα, βρες
τρόπο
επειγόντως να
μπεις στις
Ανώνυμες
Οικογένειες”.

Ξαφνικά ακούγονται φωνές χαρούμενες δίπλα μου, **είμαι με κόσμο μα ταυτόχρονα είμαι μόνη μου.**

“Έλα ρε σήκω να πάμε για καφέ”, ακούστηκε μία φωνή.

Τι μου λένε τώρα, πως να πάω για καφέ και να το παίξω πως όλα είναι καλά (τόση ώρα εντωμεταξύ αυτό κάνω με επιτυχία!), εμένα το μυαλό μου είναι αλλού. Μέσα μου μία φωνή λέει αφήστε με ήσυχη, πιέζομαι.

Όχι δεν πήγα για καφέ, τους απέφυγα με χίλιες δύο δικαιολογίες και κάθισα στην ανησυχία μου μαζί με τους γονείς μου. Ο ένας να κοιτάζει τον άλλον και όλοι μαζί με διακριτικές κινήσεις και εναλλάξ να κοιτάζουμε τον δρόμο.

Οι ώρες πέρασαν και ξαφνικά εμφανίστηκε, εμφανώς πιωμένος, αλλά πιστεψέ με, εκείνη την ώρα ήθελα να τον αγκαλιάσω και να πω **ευτυχώς είσαι ζωντανός.**

Επόμενη κίνηση είναι ο τσακωμός, με τους γονείς αυτή τη φορά. Ένας χαμός γίνεται και μέσα σε όλα να ακούγεται το όνομα μου για να πάρω θέση γιατί *μόνο εμένα ακούει* όπως λένε. *Μα δεν με ακούει ούτε εμένα,* προσπάθησα να ξεστομίσω χωρίς καμία επιτυχία. *Τι θέση να πάρω, αφήστε με, βαρέθηκα, δεν αντέχω άλλο, ο κόμπος στο στομάχι εξαπλώθηκε σε όλο το σώμα.*
Βοήθεια!

Αυτά, εν συντομία, ήταν τα Χριστούγεννα πολλών χρόνων, έχασα και το μέτρημα πόσων!

“Δήμητρα, βρες τρόπο επειγόντως να μπεις στις Ανώνυμες Οικογένειες”, ήταν τα λόγια που άκουσα.

Μα τι δουλειά έχω εγώ εκεί, τι να μου πουν, τα ξέρω όλα, δεν θα αλλάξει κάτι, ήταν οι πρώτες σκέψεις.

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ

Ο σπόρος όμως είχε μπει και μέσα σε δύο μέρες άρχισε να σκάει. Το απαραίτητο τηλεφώνημα έγινε και ήδη ήμουν μέλος. Μιλώντας με τον εαυτό μου, κατάλαβα πως δεν ζούσα, είχα πιάσει τον πάτο μου, τον πάτο της συνεξάρτησης όπως έμαθα αργότερα. Πρώτη μέρα στην ομάδα, διαδικτυακή, γιατί στην πόλη μου δεν υπάρχει κάτι. Ήμουν αγχωμένη, τι θα πω, πώς θα το πω και όλα αυτά τα σενάρια που κάνει το μυαλό. Χαμογελαστές φάτσες με καλωσόρισαν και αμέσως άρχισε η ομάδα. **Απίστευτο, όλα αυτά που έλεγαν ήταν σαν να είναι κομμάτια της δικής μου ζωής.** “Συνέχισε να έρχεσαι” μου είπαν. Μα πώς μπορώ να μην ξανάρθω αφού είναι το μοναδικό μέρος πάνω στη γη που νιώθω πως δεν είμαι διαφορετική, πως με καταλαβαίνουν πριν καν μιλήσω και, το βασικό, πως νιώθω ασφάλεια να μιλήσω για όλα αυτά που με τραβάνε πίσω.

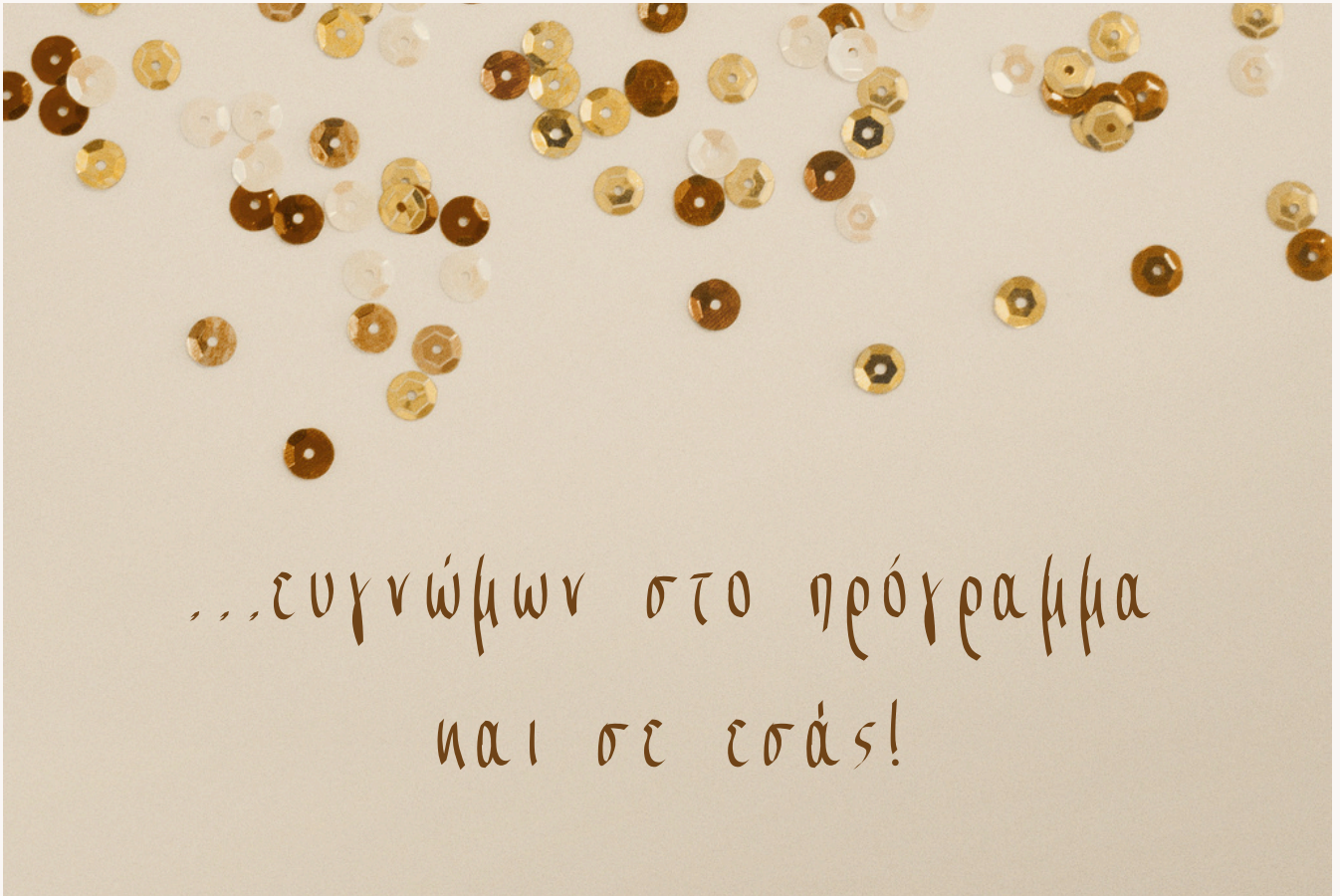
Πλέον, τα αρνητικά συναισθήματα προσπάθησα να τα καλύψω με πίστη στον Θεό μου, με αποδοχή, με παραδοχή, με αυτοφροντίδα και φυσικά αγαπώντας και αγκαλιάζοντας EMENA. Ναι, όπως ακριβώς το διαβάζεις, **EMENA**. Οι φίλοι μου στο πρόγραμμα λένε **βήμα βήμα, σιγά σιγά, όλα γίνονται, και φυσικά μόνο για σήμερα**. Πολλά λένε αλλά να ξέρεις πως έχουν σε όλα δίκιο.

Ήρθαν Χριστούγεννα πάλι και πάλι αλλά όλα όμως είναι διαφορετικά. **Τα εργαλεία του προγράμματος είναι μέσα μου**, τα τηλέφωνα παίρνουν φωτιά σε ώρες ανάγκης, είτε χαράς, καθώς ναι υπάρχουν και αυτές οι στιγμές και ήρθε η ώρα να μη τις φοβάμαι πλέον, είτε ανησυχίας κάνοντας προβολές για ένα μέλλον που δεν έχει έρθει ακόμη.



**...βήμα βήμα, σιγά σιγά,
όλα γίνονται, και
φυσικά μόνο για
σήμερα...**

ΜΟΙΡΑΣΜΑΤΑ



Στο σήμερα, δεν είναι μόνο τα Χριστούγεννα διαφορετικά αλλά οι μέρες μου και οι νύχτες μου ολόκληρες. Προσπαθώ να ξεχωρίζω τη δική μου ζωή από τις ζωές των άλλων, να μην μπλέκομαι στα πόδια τους ελέγχοντας και χειρίζοντας τους (όπως είχα μάθει τόσα χρόνια να κάνω νομίζοντας πως είναι αγάπη όλο αυτό), έχοντας στο μυαλό μου τις λέξεις που με άγγιξαν από την πρώτη μου ομάδα: **“μπορείς να αλλάξεις μόνο τον εαυτό σου, τους άλλους μπορείς μόνο να τους αγαπάς”**. Για ώρες μπορώ να σας μιλάω γι’ αυτό το πρόγραμμα, αλλά θα κλείσω λέγοντας πως δουλεύει όταν δουλεύουμε, γι’ αυτό να δουλεύουμε γιατί το **ΑΞΙΖΟΥΜΕ!** Την αλλαγή μου την βλέπω, και αν κάποια στιγμή δεν τα καταφέρνω στο έπακρο, γνωρίζω τον τρόπο να προσπαθήσω για το καλύτερο για μένα.

Σας ευχαριστώ όλους που μπήκατε στη ζωή μου, είμαι ευγνώμων στο πρόγραμμα και σε εσάς!

Δήμητρα Σ | #2181

17/11/2024

ΕΥΧΕΣ



Καλά Χριστούγεννα & Καλή Χρονιά!

Ευχόμαστε από καρδιάς καλές γιορτές με τους αγαπημένους σας, υγεία, καθαρότητα και αγάπη.

Το 2025 ας μας φέρει γαλήνη, κουράγιο και σοφία!



Families Anonymous

ΕΝΕΡΓΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

ΕΡΥΘΡΟΣ 1431

Αγίου Κωνσταντίνου 6,
Αθήνα
3ος όροφος, γραφείο 2
Δευτέρα 1900-2030
Κώστας 6972 209776

ENGLISH SPOKEN

Κατόπιν συνεννόησης
Carole 6972 398509

ΧΑΛΑΝΔΡΙ 1754

Σοφοκλή Βενιζέλου 63 &
Σαλαμίνος
ισόγειο, αίθουσα Α.Α.
Πέμπτη 1830-2000
Σοφία 6937 411138

ΝΕΟ ΦΑΛΗΡΟ 1827

Εκκλησία Παναγία
Μυρτιδιώτισσα, Νέο
Φάληρο
αίθουσα πίσω από το ιερό
Πέμπτη 1800-1930
Θερινό ωράριο 01/04-31/10
Πέμπτη 1700-1800
χειμερινό ωράριο 01/11-
31/03
Αλεξάνδρα 6944 650686

ΠΕΤΡΑΛΩΝΑ 1883

Σιλανίωνος 5, Πετράλωνα
ημιυπόγεια αίθουσα Ν.Α.
Σάββατο 1700-1830
Αγγέλα 6941 619027

ΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ 1782

Συγγρού 133
Εκκλησία Άγιου Σώστη
είσοδος από οδό Θεόγνιδος
& Ωκεανίδων
Τετάρτη 1700-1830
Ελένη 6932 366212

ΜΑΡΟΥΣΙ 1919

Κατόπιν επικοινωνίας
Ευγενία 6944 443611

ΠΑΤΡΑ 1902

Πλατεία Αγίου Γεωργίου 30
1ος όροφος, γραφείο Α6
Δευτέρα 1800-1930
Εύα 6984 189714

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 1482

Οδυσσέως 17-19
2ος όροφος
Τετάρτη 1600-1800
Θωμάς 6974 413908

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ 2091

Οδυσσέως 17-19
2ος όροφος
Τρίτη 1700-2000
Μιχάλης 6945 038113

ΑΛΕΞΑΝΔΡΕΙΑ ΗΜΑΘΙΑΣ 2008

Νικόλαου Πλαστήρα 22
εκκλησία Κοίμησης
Θεοτόκου
αίθουσα κατηχητικού
Τρίτη 1800-2000
Ελένη 6974 269513

ΚΑΤΕΡΙΝΗ 1766

Β' πάροδος Μιαούλη 22
εκκλησία Αγίας Άννας
Δευτέρα 1830-2000
Γιώργος 6992 593339

ΚΑΤΕΡΙΝΗ ΠΙΕΡΙΑΣ 2032

Αγίας Παρασκευής 33
αίθουσα Ερυθρού Σταυρού,
πλησίον εκκλησίας Αγίας
Παρασκευής
Πέμπτη 1830-2030
Δέσποινα 6982 829035

ΛΑΡΙΣΑ 1946

Τέρμα Αθ. Λαγού &
Κραννώνος
Β' ΚΑΠΗ δήμου Λάρισας
Πέμπτη 1830-2030
Μαργαρίτης 6984 339446

ΛΕΜΕΣΟΣ ΚΥΠΡΟΣ

Μισιαούλη & Καβάζογλου
23
εκκλησία Άγιος Αντώνιος
Νίκη 00357 99 469260

ΔΙΑΔΙΚΤΥΑΚΕΣ ΟΜΑΔΕΣ

FA1 2179

SKYPE

Δευτέρα 2030-2200
Πέμπτη 2030-2200
Λεωνίδας 6972 079424

FA2 2180

SKYPE

Δευτέρα 1800-1930
Φλώρα 6948 002251

FA3 SIBLINGS 2181

SKYPE

Ομάδα Αδελφών
Εξαρτημένων Ατόμων
Τρίτη 2100-2230
Λίλη 6948 230056

FA4 2113

MESSENGER

Βέροια Μακεδονίας
Πέμπτη 2000-2130
Γιοούλη 6988 682597

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 σύμφωνες με τους σκοπούς τους. Απαγορεύεται η αντιγραφή ή αναδημοσίευση μέρους ή ολόκληρης της εφημερίδας χωρίς τη σύμφωνη γνώμη των Ανώνυμων Οικογενειών.