

# Τα νέα του Φιλήμονα

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

## Λίγα λόγια, έτσι για αρχή

Αγαπητοί φίλοι και συμπαραστάτες στο έργο του σωματείου "Φιλήμονας", με μεγάλη χαρά επικοινωνούμε ξανά μαζί σας μετά από αρκετό καιρό, για να σας εκφράσουμε τις ευχαριστίες μας για την αγάπη με την οποία μας στηρίζετε πνευματικά, ηθικά και υλικά. Στόχος μας είναι να σας ενημερώσουμε για τα νέα μας κάθε τρίμηνο, ώστε να μας καλύπτετε με τις προσευχές σας και να δοξάζεται ο Θεός για ό,τι καλό γίνεται.

Το έργο αυτό συμπλήρωσε ήδη 20 χρόνια λειτουργίας και τον Οκτώβριο του 2006 ανανεώθηκε με καινούργιους συνεργάτες, τον Κώστα και το Νίκο, που μαζί με το Γιώργο συνεχίζουν σε καινούργιες βάσεις και με νέους οραματισμούς.

Όλα αυτά τα χρόνια, εκατοντάδες νέα παιδιά πέρασαν από το Κέντρο και αρκετά απ' αυτά εντάχθηκαν πάλι στην κοινωμία. Κάποια μάλιστα εργάζονται σήμερα στο έργο του Κυρίου βοηθώντας άλλα άτομα με προβλήματα. Τον τελευταίο χρόνο 35 παιδιά ηλικίας 18-40 ετών πέρασαν την πόρτα του "Φιλήμονα".

Ένας από τους μεγαλύτερους στόχους μας

ήταν η έναρξη των εργασιών κατασκευής του Κέντρου Απεξάρτησης και Εργασιοθεραπείας στη Θήβα σε ιδιόκτητο οικόπεδο 18 στρεμμάτων, ο οποίος και επετεύχθη. Ο δεύτερος στόχος μας είναι ολοκληρωθεί και να γίνει γνωστό το Κέντρο και ο σκοπός του τόσο στην Ελλάδα, όσο και στο εξωτερικό, παρακαλούμε προσέυχεσθε και γι' αυτό.

Μέσα από το έντυπο αυτό, θέλουμε να ευχαριστήσουμε όλους εσάς (άτομα και εκκλησίες) που έχετε αγκαλιάσει το «Φιλήμονα».

Με αδελφική αγάπη  
Ι. Μαρκουλής



Ένα θέλω να Σου πω,  
πόσο πολύ Σε αγαπώ.  
} Τάσος

Για όλους αυτούς  
που με νοιάζονται  
& για το "Φιλήμονα".  
} Παντελής

Αξίζει να  
προσπαθήσεις!  
} Σάκης

Να βγω Νικητής!  
} Δημήτρης

## Τα παιδιά του «Φιλήμονα» γράφουν...

### Ένα θέλω να Σου πω, πόσο πολύ Σε αγαπώ Τάσος

- Ένα θέλω να Σου πω, πόσο πολύ Σε αγαπώ
- Ένα θέλω να Σου πω, πόσο πολύ Σε ευχαριστώ.
- Το ξέρω πως μόνο Εσύ μου δίνεις δύναμη στη ζωή
- Το νιώθω πως υπάρχουν, Θεέ, θέλω να δώσω την καρδιά μου σε Σε.
- Ένα θέλω να Σου πω, πόσο πολύ Σε ευχαριστώ.
- Μου δίνεις στη ζωή ένα σκοπό, γι' αυτό και εγώ θα Σ' ακολουθώ.
- Μα μάθε μου, Θεέ, να πολεμώ
- Σε παρακαλώ, ω, Σε παρακαλώ
- Μες στον κόσμο αυτό να αγαπώ.
- Το ξέρω πως Εσύ είσαι ο μόνος δρόμος, δεν υπάρχει πια άλλος δρόμος
- Το ξέρω πως μόνο Εσύ μου δίνεις μια καινούργια αρχή
- Μέσα στη ζωή - μια καινούρια αρχή.
- Το ξέρω πως Εσύ είσαι η αλήθεια, δε θέλω πια να ζω στα παραμύθια.
- Το ξέρω πως είσαι ο δρόμος, η αλήθεια και η ζωή
- Γι' αυτό θέλω να είσαι πάντα δίπλα μου Εσύ.

### Να βγω Νικητής! Δημήτρης

Όλα τα πάθη που περνάς όταν είσαι τοξικομανής δεν μπορούν να γραφτούν σε πέντε σειρές, αλλά μπορούν να γίνουν πολύ καλά κίνητρα για να γίνει μια αρχή απεξάρτησης με σκοπό μια καλύτερη ζωή χωρίς πόνο και θλίψη, αλλά με γαλήνη και αγάπη. Έτσι, στο αδιέξοδο που περνάς, ένα φως στο σκοτάδι που ζούσα, μια βοήθεια, ένα όραμα που λέγεται "Φιλήμονας"... και με αγώνα κερδίζεις ένα νέο μονοπάτι της ζωής μέσα από την παράταση που δίνεις. Άλλοι κερδίζουν και άλλοι χάνουν. Ίσως αυτή τη φορά να βγω νικητής!



## Αξίζει να προσπαθήσεις! Σάκης

Η ζωή μέσα στα ναρκωτικά είναι πολύ δύσκολη και άσχημη. Υπάρχει κούραση, φόβος, άγχος, πονηριά, ψευτιά. Ο πόλεμος είναι χαμένος. Ο "Φιλήμονας" είναι χέρι βοήθειας για να φύγεις από όλα αυτά.

Ο "Φιλήμονας" είναι κέντρο απεξάρτησης από τα ναρκωτικά, όπως πολλά άλλα. Υπάρχει όμως μια διαφορά.

Ο "Φιλήμονας" στηρίζεται μόνο στις δικές του δυνάμεις. Αυτό δείχνει ότι υπάρχουν άνθρωποι, κάτι που είχες ξεχάσει.

Ο "Φιλήμονας" προσπαθεί να σου δείξει και την άλλη πλευρά της ζωής. Σίγουρα τα πράγματα δεν είναι εύκολα, γιατί η ψυχοσύνθεση του τοξικομανή είναι ιδιαίτερη.

Όμως βλέπεις πως υπάρχει ελπίδα. Μικρή ή μεγάλη δεν έχει σημασία. Σημασία έχει ότι ΑΞΙΖΕΙ ΝΑ ΠΡΟΣΠΑΘΗΣΕΙΣ.

## Για όλους αυτούς που με νοιάζονται & για το "Φιλήμονα"

Παντελής

Κάποτε ρώτησαν ένα λουλουδί για το νόημα της ζωής και έδειξε τον ήλιο.  
Κάποτε ρώτησαν ένα ποίημα τι το γεμίζει και απάντησε, οι σίχοι.

Κάποτε ρώτησαν μια ζωγραφιά γιατί νιώθει όμορφη και έδειξε τα χρώματα.  
Τέλος ρώτησαν τον ουρανό γιατί βρίσκεται στο στερέωμα με τα αστέρια και είπε πως υπάρχει για να ονειροπολούν οι άνθρωποι.

Τον άνθρωπο όμως τι τον γεμίζει; Η δόξα, τα λεφτά, η ύλη;  
Μάτια, εκτός από ένα!

Μιας ψυχής, μιας ματιάς η ύπαρξη, που σε βγάζει απ' τη σκληρή καθημερινότητα.

Λόγια που φαίνονται παχιά, έτσι νομίζεις!  
Όλοι φοβόμαστε, επιφυλασσόμαστε,

έχουμε πληγωθεί!

Δε σε ευχαριστώ που μου γελάς, που μου μιλάς, που με σκέφτεσαι!  
Μονάχα σ' ευχαριστώ για τη χαρά που μου δίνεις για να συνεχίζω να βλέπω ότι πάντα υπάρχει ομορφιά στη ζωή, αρκεί εμείς να την αναζητήσουμε.

Συνέχισε να ζεις και αν όχι για σένα, για αυτούς που σε χαίρονται.

Σ' ευχαριστώ!



## 10 απλά βήματα για να βοηθήσετε το παιδί σας να πει όχι

### Μιλήστε με το παιδί σας για το αλκοόλ και τα ναρκωτικά.

Μπορεί να βοηθήσετε να αλλάξουν κάποιες ιδέες που ίσως έχει το παιδί σας, ότι «όλοι πίνουν, καπνίζουν, παίρνουν ναρκωτικά».

### Μάθετε να ακούτε τα παιδιά σας.

Το πιο πιθανό είναι το παιδί να μιλήσει μαζί σας όταν είναι σίγουρο ότι το ακούτε με προσοχή, όταν του δείχνετε με τη στάση και τη συμπεριφορά σας ότι ακούτε πραγματικά αυτά που έχει να σας πει.

### Βοηθήστε το παιδί σας να νιώθει καλά με τον εαυτό του.

Το παιδί σας θα νιώθει καλά, όταν επαινείτε τις προσπάθειες και τις επιτυχίες του και όταν επικρίνετε κάποια συγκεκριμένη αρνητική ενέργεια ή συμπεριφορά χωρίς να απορρίπτετε το ίδιο το παιδί.

### Βοηθήστε το παιδί σας να αναπτύξει αξίες.

Ένα ισχυρό σύστημα αξιών μπορεί να δώσει στο παιδί σας τη δύναμη να λέει «όχι», αντί να παρασύρεται από «φίλους και παρέες».

### Να είστε ένα θετικό πρότυπο, ένα καλό παράδειγμα.

Οι δικές σας συνήθειες και στάσεις μπορούν να επηρεάσουν σε μεγάλο βαθμό τις ιδέες του παιδιού σας για το αλκοόλ, τον καπνό, τα ναρκωτικά.

### Βοηθήστε το παιδί σας να αντιμετωπίσει τις πιέσεις «των φίλων».

Ένα παιδί που έχει μάθει να λέει πάντα «ναί» για να μη δυσαρεστεί τους άλλους, μπορεί να χρειάζεται «την ενθάρρυνσή σας» για να αντισταθεί στις πιέσεις.

### Δημιουργήστε κανόνες της οικογένειας.

Βοηθά πολύ να δημιουργήσετε στην οικογένειά σας σαφείς κανόνες που απαγορεύουν στο παιδί να κάνει χρήση αλκοόλ, ναρκωτικών και καπνού. Βοηθά επίσης πολύ να συμφωνήσετε από πριν με το παιδί σας ποια θα είναι η τιμωρία του, αν παραβεί τους κανόνες αυτούς.

### Ενθαρρύνετε τις θετικές δραστηριότητες του παιδιού σας.

Οι εκπαιδευτικές, αθλητικές, καλλιτεχνικές, πολιτιστικές, ψυχαγωγικές, σχολικές εκδηλώσεις και άλλες δραστηριότητες μπορούν να αποτρέψουν το παιδί σας από τη χρήση αλκοόλ, καπνού, ναρκωτικών και να δώσουν νόημα στη ζωή του.

### Ενωθείτε με άλλους γονείς.

Συζητήστε, αναλάβετε πρωτοβουλία, δημιουργήστε ή ενταχθείτε σε υποστηρικτικές ομάδες που θα ενισχύσουν τη στάση σας στο σπίτι.

### Μάθετε τι να κάνετε, αν υποψιαστείτε ότι υπάρχει πρόβλημα.

(Πηγή: [www.okana.gr](http://www.okana.gr))

Στείλτε μας τις ερωτήσεις σας για να έχετε την άποψη των ειδικών Συνεργατών μας.

Λεωφόρος Αμαλίας 50, 105 58 Αθήνα, Τηλ.: 210 80 25 811



Τα Νέα του Φιλήμονα - Τριμηνιαία Ενημερωτική Έκδοση  
Εκδότης: Σωματείο «Φιλήμων» - Χριστιανικό Κέντρο Απεξάρτησης  
Λογαριασμός Εθνικής Τραπέζης: 104/296266-73  
Υπεύθυνοι Έκδοσης: Γρηγόρης Ρήγος, Νίκος Κουθουρίδης, Μάνος Διαμαντάκος