

Living in a Shelter

*When someone
else's drinking is
part of the problem...*

Al-Anon can help.

SERVICE



Al-Anon Family Groups
Strength and hope for friends and families of problem drinkers

Do you feel like you don't know where to turn?

Al-Anon's Invitation to You

We invite you to try our program. At Al-Anon meetings, you will meet other people facing the same problems you are.

In Al-Anon, we begin to recover from the effects of being close to an alcoholic. We do this by sharing our experiences with others. As we begin to understand the family disease of alcoholism, we are better able to handle our problems and improve our lives.

You can gain support and understanding by listening and speaking with others at Al-Anon meetings. In Al-Anon, you are no longer alone. We urge you to contact the nearest Al-Anon Family Group.

No Dues or Fees. Our meetings are free. We meet our group expenses by passing the basket. All contributions are voluntary.

Anonymous and Confidential. Your identity and what you say at meetings will be carefully guarded.

*"I had been
battered several
times. Each time I
thought it would be
the last."*

*"As my husband's
drinking increased,
he became more
abusive. I escaped
with the children
in a total panic."*

It's Time For Help.

Alcoholism is a family disease. It affects everyone who is close to the alcoholic. Most of us believe that the alcoholic is the one who needs to change. It comes as a shock to hear that we also need to change and it's time to look at ourselves. By going to an Al-Anon meeting, you will find help and understanding. You will no longer be alone.

*"I never expected to
be abused. When
it happened, I was
shocked, ashamed,
and filled with fear.
I had nowhere to
turn but the shelter."*

There is a Better Way.

Are you "sick and tired of being sick and tired?" On your own, you've tried everything you could think of and nothing seems to work. Don't be too

hard on yourself and don't give up. There is hope. You are at a turning point. If you would like your life to be different, Al-Anon offers you a better way. At Al-Anon meetings, you will meet people who understand your frustration.

*"I thought the
violence and the
drinking were my
fault."*

We Urge you to Try Al-Anon.

Like you, members in Al-Anon know what it is like to live with the uncertainty of alcoholism. At this critical time in your life, you can begin to move forward by finding out where Al-Anon meetings are located in your community. Before you leave this facility, ask your counselor or a staff member to help you contact a local Al-Anon group.

*"The alcoholic told
me he couldn't
guarantee that he
wouldn't hit me
again. I had to
protect myself and
the children."*

Local Al-Anon Meeting Schedule

For meeting information call:

1-888-425-2666 (1-888-4AL-ANON)

Al-Anon/Alateen is supported by members' voluntary contributions and from the sale of our Conference Approved Literature.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Phone: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1655

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9
Phone: (613) 723-8484

www.al-anon.alateen.org wso@al-anon.org



Approved by
World Service Conference
Al-Anon Family Groups

P-82EF

Viviendo en un albergue

Cuando la forma de beber de otra persona es parte del problema...

Al-Anon puede ayudar.

SERVICIO



Grupos de Familia Al-Anon
Fortaleza y esperanza para los amigos y familiares de bebedores problema

¿Siente que no tiene a dónde recurrir?

Invitación de Al-Anon

Le invitamos a que pruebe con nuestro programa. En las reuniones de Al-Anon conocerá a otras personas que tienen los mismos problemas que usted.

En Al-Anon comenzamos a recuperarnos de los efectos causados por el contacto directo con un alcohólico. Hacemos esto compartiendo nuestras experiencias con otras personas. Cuando comenzamos a entender la enfermedad familiar del alcoholismo, podemos lidiar mejor con nuestros problemas y mejorar nuestra vida.

Al escuchar y al hablar con otras personas en las reuniones de Al-Anon, usted obtiene apoyo y comprensión. En Al-Anon ya no está solo. Le animamos a que se comunique con el Grupo de Familia Al-Anon más cercano.

No existen cuotas ni honorarios Nuestras reuniones son gratuitas. Cubrimos los gastos de nuestro grupo pasando la cesta. Todas las contribuciones son voluntarias.

Anónimo y confidencial Tanto su identidad como lo que usted diga en la reunión será cuidadosamente protegido.

Es el momento de buscar ayuda

El alcoholismo es una enfermedad de la familia. Afecta a toda persona allegada al alcohólico. La mayoría de nosotros pensamos que el alcohólico es quien tiene que cambiar. Escuchar que nosotros también necesitamos cambiar y que es tiempo de fijarnos en nosotros, nos toma por sorpresa. Al asistir a una reunión de Al-Anon, usted encontrará ayuda y comprensión. Ya no estará solo.

“Ya había recibido varias golpizas; cada vez pensaba que esa sería la última”.

“A medida que aumentaba el alcoholismo de mi marido, más violento se volvía. Presa del pánico, tuve que escapar con los niños”.

“Nunca me imaginé que yo sería víctima de abusos. Cuando esto sucedió, me sentí llena de asombro, vergüenza y temor. El único lugar a dónde podía recurrir era a un albergue”.

Existe una mejor alternativa

¿Está usted harto de sentirse harto? ¿Ha intentado todo lo que se le ha ocurrido, y nada parece funcionar? No sea demasiado riguroso ni se dé por vencido. Hay esperanza. Usted se encuentra en un momento crucial. Si desea que su vida sea diferente, Al-Anon le ofrece una mejor alternativa. En las reuniones de Al-Anon conocerá a personas que comprenden su frustración.

“Yo pensaba que la violencia y el alcoholismo eran culpa mía”.

Le animamos a que pruebe con Al-Anon

Al igual que usted, todos en Al-Anon sabemos lo que es vivir en la incertidumbre del alcoholismo. En esta etapa crítica de su vida puede comenzar a avanzar al averiguar dónde se celebran las reuniones de Al-Anon en su vecindario. Antes de salir de la institución, pídale a su orientador o a algún miembro del personal que lo ayude a ponerse en contacto con un grupo de Al-Anon.

“El alcohólico me dijo que no podía asegurar que no me golpearía de nuevo; es por eso que tuve que buscar protección para mí y para los niños”.

Lista de Reuniones de Al-Anon en su vecindario:

Para información sobre las reuniones, llame al:
1-888-425-2666 (1-888-4AL-ANON)

Al-Anon y Alateen se sostienen por medio de las contribuciones voluntarias de sus miembros y de la venta de nuestra Literatura Aprobada por la Conferencia.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Teléfono: (757) 563-1600 Fax: (757) 563-1655

Al-Anon Family Group Headquarters (Canadá) Inc.
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9
Teléfono: (613) 723-8484

www.al-anon.alateen.org wso@al-anon.org



Aprobado por la Conferencia de Servicio Mundial de los Grupos de Familia Al-Anon

Vivre dans un centre d'hébergement

Quand la consommation d'alcool d'une autre personne fait partie du problème...

Al-Anon peut vous aider.

SERVICE



Les Groupes Familiaux Al-Anon
De la force et de l'espoir pour les amis et les familles de buveurs problématiques

Avez-vous l'impression de ne pas savoir vers où vous tourner?

Al-Anon vous invite.

Nous vous invitons à essayer notre programme. Aux réunions Al-Anon, vous ferez la connaissance de gens qui font face aux mêmes problèmes que vous.

Dans Al-Anon, nous commençons à nous rétablir des conséquences de la vie auprès d'une personne alcoolique. Nous le faisons en partageant nos expériences avec les autres. À mesure que nous comprenons le mal familial de l'alcoolisme, nous pouvons mieux faire face à nos problèmes et améliorer nos vies.

Vous pouvez trouver du soutien et de la compréhension en écoutant et en discutant avec les autres membres aux réunions Al-Anon. Dans Al-Anon, vous n'êtes désormais plus seul. Nous vous exhortons à communiquer avec le groupe familial Al-Anon le plus proche.

Pas de cotisations ni de frais d'inscription. Nos réunions sont gratuites. Nous défrayons les dépenses du groupe en faisant une collecte. Les contributions sont volontaires.

Anonyme et confidentiel. Votre identité et ce que vous dites aux réunions seront soigneusement gardés.

Il est temps de chercher de l'aide.

L'alcoolisme est un mal familial. Il affecte tous les proches de l'alcoolique. Nous sommes nombreux à penser que c'est l'alcoolique qui doit changer. Nous sommes choqués d'entendre que nous avons aussi besoin de changer et il est temps de nous regarder nous-mêmes. En assistant à une réunion Al-Anon, vous trouverez de l'aide et de la compréhension. Vous ne serez désormais plus seul.

« J'ai été battue à plusieurs reprises. Chaque fois, je croyais que c'était la dernière. »

« À mesure que la consommation d'alcool de mon conjoint augmentait, il devenait de plus en plus brutal. Je me suis enfuie avec les enfants, complètement prise de panique. »

« Je ne me suis jamais attendue à être battue. Quand cela m'est arrivé, j'étais choquée, j'avais honte et j'étais remplie de peur. Je n'avais nulle part où aller sauf au centre d'hébergement. »

Il y a une meilleure façon.

Est-ce que vous « en avez assez d'en avoir assez »? Vous avez tout essayé par vous-même et rien n'a

l'air de fonctionner? Ne soyez pas trop sévère avec vous-même et tenez bon. Il y a de l'espoir. Vous vous trouvez à un point tournant. Si vous désirez que votre vie soit différente, Al-Anon vous offre une meilleure façon. Aux réunions Al-Anon, vous rencontrerez des gens qui comprennent votre frustration.

« Je croyais que la violence et la consommation d'alcool étaient de ma faute. »

Nous vous exhortons à essayer Al-Anon.

Comme vous, tous les membres Al-Anon savent ce que c'est que de vivre avec l'incertitude de l'alcoolisme. À ce point critique de votre vie, vous pouvez avancer d'un pas en trouvant d'abord où sont les réunions Al-Anon dans votre communauté. Demandez à votre conseiller ou à un membre du personnel de vous aider à communiquer avec un groupe Al-Anon de la région.

« L'alcoolique m'a dit qu'il ne pouvait pas me garantir qu'il ne me frapperait pas de nouveau. J'ai dû me protéger ainsi que mes enfants. »

Liste de réunions locales :

Pour obtenir des informations sur les réunions, composez le :

1 888 425-2666 (1 888 4AL-ANON)
(États-Unis et Canada, du lundi au vendredi, entre 8 h et 18 h HNE)

Al-Anon/Alateen subvient à ses propres besoins grâce aux contributions volontaires de ses membres et à la vente de la Documentation Approuvée par la Conférence.

Al-Anon Family Group Headquarters, Inc.
1600 Corporate Landing Parkway
Virginia Beach, VA 23454-5617
Tél. : (757) 563-1600 Téléc. : (757) 563-1655

Al-Anon Family Group Headquarters (Canada) Inc.
275 Slater Street, Suite 900, Ottawa, ON K1P 5H9
Tél. : (613) 723-8484

www.al-anon.alateen.org wso@al-anon.org



Approuvé par la
Conférence des Services Mondiaux des
Groupes Familiaux Al-Anon