

# 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](http://www.al-anon.alateen.org) [wso@al-anon.org](mailto: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](http://www.al-anon.alateen.org) [wso@al-anon.org](mailto:wso@al-anon.org)



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