

Doubting your Sanity?

*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 went to the
health agency
begging for help."*

*"I can't believe
this has
happened to me."*

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 couldn't take it
anymore. I took
my wife to the
psychiatric hospital
not knowing what
else to do."*

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.

*"Every day was a
slow death."*

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.

*"I was sure he
was the one who
was crazy. I was
so surprised when
I ended up in a
psychiatric ward."*

Local Al-Anon Meeting Schedule

For meeting information call:

1-888-425-2666 (1-888-4AL-ANON)
(USA and Canada, Monday – Friday, 8 a.m. – 6 p.m. ET)

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

¿Dudas acaso de tu cordura?

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 no podía soportar más. Llevé a mi esposa a un hospital psiquiátrico porque ya no sabía qué hacer”.

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.

“Cada día era como estarse muriendo poco a poco”.

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.

“Yo estaba segura de que era él quien estaba loco; por eso me sorprendí cuando fui yo la que fui a dar a la sala de un hospital psiquiátrico”.

Lista de Reuniones de Al-Anon en su vecindario:

Para información sobre las reuniones, llame al:

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

(En los Estados Unidos y el Canadá, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 6:00 p.m., Hora del Este)

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

P-89ES