



Ail-ddeffro Rekindle

*Cael pobl ifanc I siarad
am iechyd meddwl*

*Getting
young people talking
about mental health*

Angen hwb i'ch iechyd meddwl?

Os wyt ti rhwng 16 a 25 oed, mae Rekindle yma i helpu.

Wyt ti'n teimlo'n ...

- Bryderus, dan straen, trist, isel, anobeithiol, unig, neu ynysig?

Wyt ti'n profi ...

- Problemau yn yr ysgol, y gwaith neu'r coleg? Problemau gyda'r teulu, ffrindiau neu berthynas?

Yn stryglo gyda ...

- Chartref, arian neu gyflogaeth?

Wyt ti eisiau ...

- Magu hyder, gwydnwch, gwella hunanofal, neu gwrdd â phobl newydd?

"Heb Rekindle, fyddwn i byth wedi cyrraedd lle'r ydw i. Pan oeddwn i'n disgyn yn ddarnau, fe wnaethon nhw fy helpu i roi fy hun yn ôl at ei gilydd."

01686 722222 www.rekindle.org.uk help@rekindle.org.uk
2-3 Canolfan Ladywell, Y Drenewydd, Powys, SY16 1AF

Yr hyn rydyn ni'n ei wneud

Rydyn ni i gyd yn ymwneud â chreu lle diogel, cyfrinachol, a hollol anfeirniadol i chi yn unig. Dewch i gwrdd â'n criw o weithwyr cymorth a chwyselwyr un-i-un neu ymunwch yn yr hwyl gyda gweithdai, gweithgareddau grŵp, a'n gwasanaeth galw heibio ymlaciol.

Dyma beth rydyn ni'n ei gynnig:

Cefnogaeth un-i-un

Cewch gefnogaeth bersonol i fynd i'r afael â'r heriau yn eich bywyd. Byddwn yn gweithio gyda chi, gan gynnig cyngor, arweiniad a chymorth ymarferol. Mae ein lle yn ganolfan gyfeillgar, gyfrinachol lle mae ymddiriedaeth yn tyfu, a gallwch fagu hyder, dysgu sgiliau newydd, a datblygu strategaethau ymdopi. Mae'n ymwneud â'ch grymuso i wneud penderfyniadau am eich dyfodol. Byddwn yn eich helpu i osod nodau personol a gallwn gydweithio â sefydliadau eraill ar gyfer y gofal gorau.

Mae meysydd cymorth yn cynnwys tai, cyllid, cyflogaeth, addysg, iechyd, hunanhyder, cyfeillgarwch, perthnasoedd, hunanofal, sgiliau bywyd, gwytnwch, a mwy!

Cwmsela

Archwiliwch eich meddyliau a'ch teimladau gyda'n therapi siarad. Mae'n lle diogel i drafod materion sy'n peri gofid yn gyfrinachol. Byddwn yn eich helpu i archwilio'ch byd, eich credoau a'ch teimladau, gan feithrin mwy o hunanymwybyddiaeth ac annibyniaeth. Mae cwmsela yn canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n golygu eich bod yn arwain y sesiynau, gan benderfynu ble i ganolbwyntio ein sylw.



**Sganiwch
yma i gyfeirio**



Sut i gael help

Cyfeiriwch eich hun ar ein gwefan neu gadewch i ffrind, aelod o'r teulu neu weithiwr proffesiynol wneud hynny gyda'ch caniatâd. Cysylltwch drwy ymweld â ni yn y Drenewydd, ffonio 01686 722222, neu e-bostio help@rekindle.org.uk. Rydyn ni'n cynnig cefnogaeth a therapi arbenigol am ddim. Mae apwyntiadau personol yn y Drenewydd, ond mae gennym opsiynau galwadau ffôn neu fideo hefyd.

Edrychwch ar ein gwefan am ragor o wybodaeth, a pheidiwch ag anghofio am ein grwpiau, sesiynau galw heibio a gweithgareddau.

www.rekindle.org.uk

Rhif Elusen Gofrestredig 1067356

