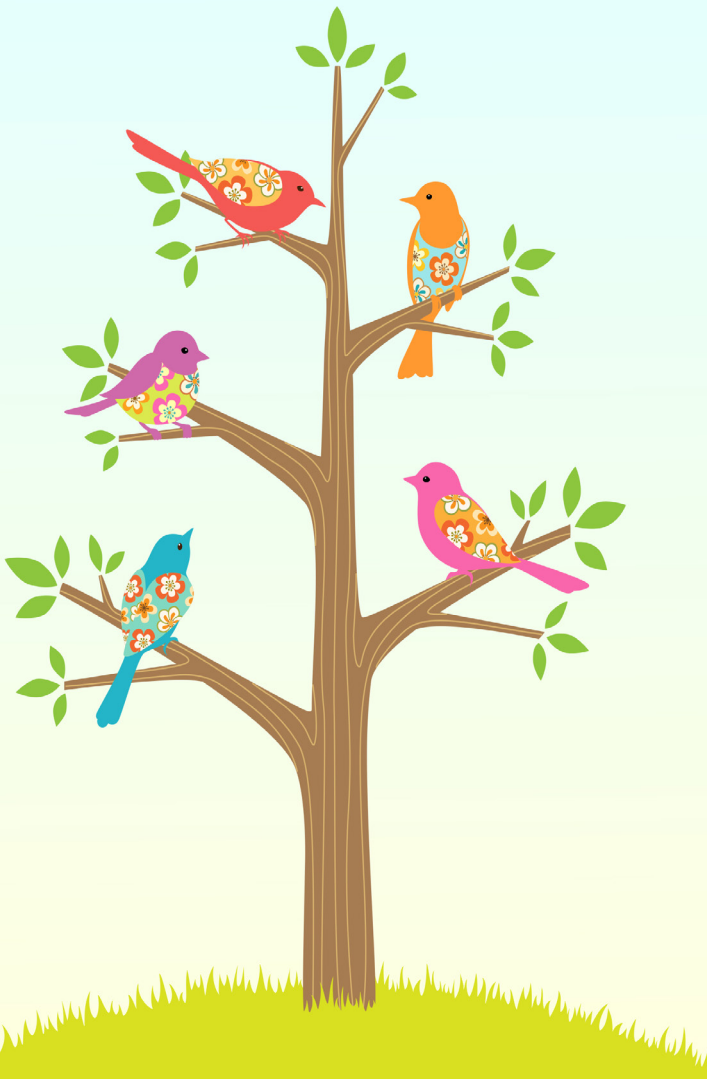


Parabl

Y Bartneriaeth Therapiau Siarad

Parabl - partneriaeth yn amcanu at wella iechyd meddwl pobl gogledd Cymru



Bwriad Parabl

Bwriad Parabl ydi rhoi cefnogaeth therapiwtig tymor byr mewn awyrgylch ddi-stigma i bobl sy'n ei chael yn anodd ymdopi â sefyllfa boenus neu broblem iechyd meddwl cyffredin.

I bwy yn union mae gwasanaeth Parabl?

Mae gwasanaeth Parabl ar gael i bawb sydd dros 18 oed ac yn byw yn siroedd Gwynedd, Môn, Conwy, Dinbych, y Fflint a Wrecsam.

Mae'r gwasanaeth ar gael i bobl

sydd ag anghenion iechyd meddwl cymharol fychain neu gymhedrol

sy'n derbyn gofal sylfaenol yn sgîl anghenion iechyd meddwl hirach eu tymor

sy'n ei chael yn anodd delio â marwolaeth un agos, neu sydd â phroblem meddyliol cysylltiedig â rhyw neu berthynas â rhywun arall.

Beth mae gwasanaeth Parabl yn ei gynnig?

Mae gwasanaeth Parabl ar gael mewn sawl lle ar draws ogledd Cymru ac mae apwyntiadau i'w cael yn ystod y dydd, gyda'r nos neu ar benwythnos. Mae'r cymorth i'w gael ar ffurf:

Sesiynau Hunan Gymorth
Gweithlyfrau a Chefnogaeth ar y We
Grwpiau Therapiwtig
Sesiynau Ymwybyddiaeth
Sesiynau Cynghori

"Bob blywddyn bydd 1 o bob 4 yn dioddef problem iechyd meddwl o ryw fath."

(Y Sefydliad Iechyd Meddwl)

I wybod mwy neu i gysylltu â Parabl

Fe allwch chi gyfeirio eich hun, yn gyfrinachol, ar gyfer asesiad drwy ffonio 0300 777 2257 (Dydd Llun - Dydd Gwener 8.30-5.00) neu drwy ymweld â'r wefan a chwblhau'r ffurflen gyfeirio ar-lein. Fe allwch chi ofyn hefyd i'ch meddyg teulu neu weithiwr iechyd eich cyfeirio chi.

Mae Parabl yn gweithio law yn llaw â'r gwasanaeth Cefnogi Iechyd Meddwl Sylfaenol.

Ymhlith partneriaid Parabl mae cymdeithasau Mind Lleol, CAIS, 'Advance Brighter Futures' a Than-y-Maen

Cysylltwch â:

 www.parabl.org
 ask@parabl.org
 0300 777 2257

Mae'r partneriaid craidd Parabl cynnwys cymdeithasau Mind Lleol, CAIS, Dyfodol Disgleiriach a ymlaen llaw Tan-y-Maen



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board