Adferiad

Carmarthenshire

The Sanctuary y Noddfa

Helping people tackle a range of mental health problems in a safe and welcoming environment

What is The Sanctuary?

The Sanctuary is an out of hours service that provides practical and therapeutic, holistic, person-centered support to people at risk of mental health crisis.

The Sanctuary is open every Thursday, Friday, Saturday and Sunday, from 5pm - 2am.

The service is set in a welcoming and homely environment, with a lounge area, a kitchen/dining area, a shower, and clothes washing facilities. There are also private areas for those who need quiet time or one-to-one support.

Here is some feedback from users of the service:

"The Sanctuary helped me immensely, without them I honestly don't know if I'd have survived."

"When I couldn't cope in the evenings, it was the only thing that got me through."

The Sanctuary aims to lessen hospital admissions and reduce the risk of harm for people in their homes. Individuals' safety and wellbeing will be fully assessed before they return home, with referrals to other services as appropriate.

Who can we support?

We can offer support to people aged 18 and over living in Carmarthenshire who may be experiencing:-

- Difficulties or anxieties as a result of the coronavirus pandemic
- Stress and/or anxiety
- Low mood
- Financial worries
- Difficulties with loneliness, isolation, and family or relationship worries
- Domestic violence
- Deteriorating mental health as a result of a range of factors

For self-referrals or professional referrals:

0300 0111 010

Lines are open from 5pm and calls are taken until 1:30am.

Scan here to access our referral form

If you would like further information about any of our services please contact our Swansea office on **01792 816 600.**

www.adferiad.org

Adferiad Recovery is a registered charity and company limited by guarantee

Registered Number: 2751104 Charity Number: 1039386

Adferiad

Sir Gaerfyrddin

The Sanctuary y Noddfa

Yn helpu pobl i fynd i'r afael ag ystod o broblemau iechyd meddwl mewn awyrgylch diogel a chroesawgar

Beth yw'r Noddfa?

Mae'r Noddfa yn wasanaeth sydd ar gael y tu hwnt i oriau swyddfa arferol ac yn cynnig cymorth ymarferol a therapiwtig, holistaidd ac sy'n canoli ar y person, a hynny er mwyn cefnogi pobl sydd mewn risg o brofi argyfwng iechyd meddwl.

Mae'r gwasanaeth ar agor bob dydd Iau, dydd Gwener, dydd Sadwrn a dydd Sul, rhwng 5yh a 2yb.

Mae'r gwasanaeth yn cael ei gynnig mewn awyrgylch groesawgar a chartrefol gyda lolfa fawr, cegin/man bwyta, cawod a chyfleusterau golchi dillad. Mae yna fannau preifat hefyd ar gyfer y sawl sydd angen amser tawel a chymorth 1 i 1.

Dyma ychydig o adborth gan ddefnyddwyr y gwasanaeth...

"Roedd y Noddfa yn help eithriadol i mi, ac oni bai amdanynt, nid wyf yn gwybod os byddem wedi goroesi"

"Pan nad oeddwn yn medru ymdopi gyda'r hwyr, dyna'r unig beth a oedd yn medru fy helpu ymdopi"

Mae'r Noddfa yn ceisio lleihau'r nifer sydd yn gorfod mynd i'r ysbyty a lleihau'r risg o bobl profi niwed yn eu cartrefi. Bydd diogelwch a llesiant unigolion yn cael eu hasesu yn llwyr cyn iddynt ddychwelyd adref, gydag atgyfeiriadau yn cael eu gwneud i wasanaethau eraill fel sydd angen.

Pwy ydym yn medru cefnogi?

Rydym yn gallu cynnig cefnogaeth i bobl sy'n 18 oed ac yn hyn, syn byw yn Sir Gaerfyrddin ac sydd o bosib yn profi:-

- Trafferthion neu anhwylderau sydd yn ymwneud gyda'r pandemig coronafeirws
- Straen a/neu orbryder
- Hwyl isel
- Trafferthion ariannol
- Trafferthion ag unigrwydd, arwahanrwydd neu sydd yn poeni am deulu neu berthynas
- Yn dioddef trais yn y cartref
- Iechyd meddwl sy'n dirywio yn sgil ystod o ffactorau

Ar gyfer hunan-atgyfeiriadau neu atgyfeiriadau proffesiynol:

0300 0111 010

Mae'r llinellau ar agor o 5yh a bydd galwadau'n cael eu cymryd tan 1:30yb.

Sganiwch yma i gael mynediad at ein ffurflen atgyfeirio

Os hoffech wybodaeth bellach am unrhyw un o'n gwasanaethau, yna cysylltwch â'n swyddfa yn Abertawe ar **01792 816 600.**

www.adferiad.org

Mae Adferiad Recovery yn elusen gofrestredig ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant

Rhif Cofrestru: 2751104 Rhif Elusen: 1039386