ENDEAVOUR

Helpu plentyn i ymdopi ag ARFID?
Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.
Ymunwch ag Endeavour

Beat
Eating disorders

BEAT YDYM NI, A NI YW ELUSEN ANHWYLDE-RAU BWYTA Y DU.

Rydym yn gwybod pan fydd gan rywun anhwylder bwyta, y mae'r effaith yn mynd y tu hwnt i'r person hwnnw yn unig. Ac rydyn ni'n gwybod y gall y person hwnnw wella, yn enwedig pan fyddan nhw - a'r bobl o'u cwmpas - yn meddu ar yr adnoddau cywir.

Dyna pam rydyn ni wedi datblygu gwasanaethau i ofalwyr: i helpu'r rhai sy'n helpu. Mae ein rhaglenni yn rhad ac am ddim, yn gyfrinachol, ac o bell. Felly gallwch chi eu ffitio o amgylch eich anghenion chi, ac anghenion eich anwylyd.

AMDANOCH CHI

Efallai eich bod wedi sylwi ar bethau mewn person ifanc (hynny yw unrhyw un rhwng 5 a 15 oed) sy'n eich poeni - fel ychydig iawn o fwydydd y byddant yn bwyta, materion gyda gweadau bwydydd penodol, neu heb fod â llawer o ddiddordeb mewn bwyta. Neu efallai y byddant yn cael diagnosis ffurfiol gydag **ARFID** (anhwylder cymeriant bwyd sy'n cael ei osgoi/cyfyngu).

Naill ffordd neu'r llall, gall fod yn anodd. Nid oes llawer o wybodaeth neu gymorth ar gael ar gyfer **ARFID**, ac efallai nad ydych yn gwybod sut i ddelio â phethau. P'un a yw'r person rydych yn ei gefnogi wedi cael diagnosis neu beidio, gall Endeavour helpu.

GWYBODAETH AM ENDEAVOUR

Mae Endeavour yn eich cysylltu chi â phobl eraill yn yr un cwch. Gallwch siarad yn agored am eich sefyllfa, gyda phobl sydd wir yn deall.

FELLY, BETH SYDD EI ANGEN ARNOM GENNYCH CHI?

- 90 munud o'ch amser yr wythnos ar gyfer sesiynau grŵp, am wyth wythnos
- Rhywfaint o amser rhwng sesiynau i wneud rhywfaint o ddarllen ymlaen llaw ar gyfer pob sesiwn

Dyna'r cwbl. Mae angen eich parodrwydd arnom i fod yn agored, fel y gall pawb fanteisio i'r eithaf ar wybodaeth ei gilydd, a dysgu am **ARFID** gyda'n gilydd.

SGANIWCH FI

AM FWY O

BETH NESAF?

Cer i **beateatingdisorders.org.uk/endeavour** i gael mwy o wybodaeth ac i gofrestru dy hun am y rhaglen. Yna, byddwn ni'n cysylltu â thi.

Cymru:
0808 801 0433
Waleshelp@beateatingdisorders.org.uk

Lloegr:
0808 801 0677
help@beateatingdisorders.org.uk

Gogledd Iwerddon:
0808 801 0434
NIhelp@beateatingdisorders.org.uk

Yr Alban:
0808 801 0432
Scotlandhelp@beateatingdisorders.org.uk

EDS ARE A MENTAL HEALTH PROBLEM

Beat
Eating disorders

Elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (801343) a'r Alban (SCO39309). Cwmni cyfyngedig drwy warant, rhif 2368495.