

NEXUS

Gofalu am rywun sydd ag anhwylder
bwyta? Mae help i'w gael ar ben arall y ffôn
gyda Nexus

Beat
Eating disorders

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

Pan fydd gan rywun anhwylder bwyta, **bydd yr effaith yn mynd y tu hwnt i'r person hwnnw'n unig**. Ond, gall y person hwnnw wella, yn enwedig pan fydd yr arfau cywir gan y person a'r bobl o'i gwmpas.

Dyna pam rydym wedi datblygu gwasanaethau ar gyfer gofalwyr: **i helpu'r rhai sy'n helpu**. Mae ein rhaglenni'n rhad ac am ddim, yn gyfrinachol ac yn cael eu cynnal o bell. Felly, gallwch eu ffitio o gwmpas eich anghenion.

I BWY MAE'R RHAGLEN?

A fyddai lle diogel o help i chi? Rhywle i siarad gyda rhywun am y ffordd rydych yn teimlo - rhywun fydd yn gallu eich helpu chi i helpu un annwyl? Dyma'r lle i chi. Os ydych yn rhi-ant, yn bartner neu'n frawd neu chwaer (18 oed neu hŷn) sy'n goflau am rywun 13 oed neu hŷn sydd ag anhwylder bwyta, mae help i'w gael ar ben arall y ffôn gyda **Nexus**.

GAIR AM NEXUS

Mae **Nexus** yma i greu lle diogel a chefnogol lle byddwn yn eich helpu i ganfod yr atebion eich hunain

- Byddwn yn eich paru â chynghorydd Beat a fydd yn eich ffonio bob wythnos am dri mis
- Bydd y cynghorydd yn cynnig clust i wrando, gan eich helpu i osod a chyflawni amcanion wrth ichi ofalu am un annwyl i chi
- Bydd hefyd yn awgrymu ffyrdd ymarferol o sbarduno newid er gwell
- Byddwch yn cael copi o Skills-based Learning for Caring for a Loved One with an Eating Disorder gan Janet Treasure i'w ddarllen wrth ichi roi eich sgiliau newydd ar waith.

FELLY, BETH YDYM NI EISIAU GENNYCH CHI?

Bydd angen ichi fod o gwmpas am 40 munud unwaith yr wythnos am 12 wythnos (50 munud yr wythnos gyntaf, er mwyn i'ch cynghorydd ddod i'ch adnabod chi a'ch sefyllfa'n well).



SGANIWCH FI



BETH NESAF?

Cer i beateatingdisorders.org.uk/nexus 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

