

# Gwethio ym maes Gofal Cymdeithasol??



- Dan Straen? Teimlo'n Ynysig? Brwydro i ymdopi?
- Pethau yn pwysu ar eich meddwl?
- Yn ansicr sut i ymdopi â'r amgylchiadau presennol?

Mae Cyngor Sir y Fflint wedi ymuno â Mind yng Ngogledd Ddwyrain Cymru i ddarparu cefnogaeth ychwanegol i weithwyr gofal cymdeithasol. Mae gennym wybodaeth, therapïau siarad a gweithgareddau sydd wedi'u cynllunio i gefnogi'ch lles yn ystod yr amser anodd hwn.

Mae'r gwasanaeth yn gwbl annibynnol a chyfrinachol. Gellir cytuno â'ch rheolwr ar unrhyw amser sydd ei angen i gael gafael ar gymorth yn ystod amser gwaith. Am fwy o wybodaeth ac i drafod cefnogaeth a allai fod yn addas i chi, cysylltwch â Stephanie Scott:

**ff: 07799 784 018**

**e: [mindlinesc@newmind.org.uk](mailto:mindlinesc@newmind.org.uk)**

