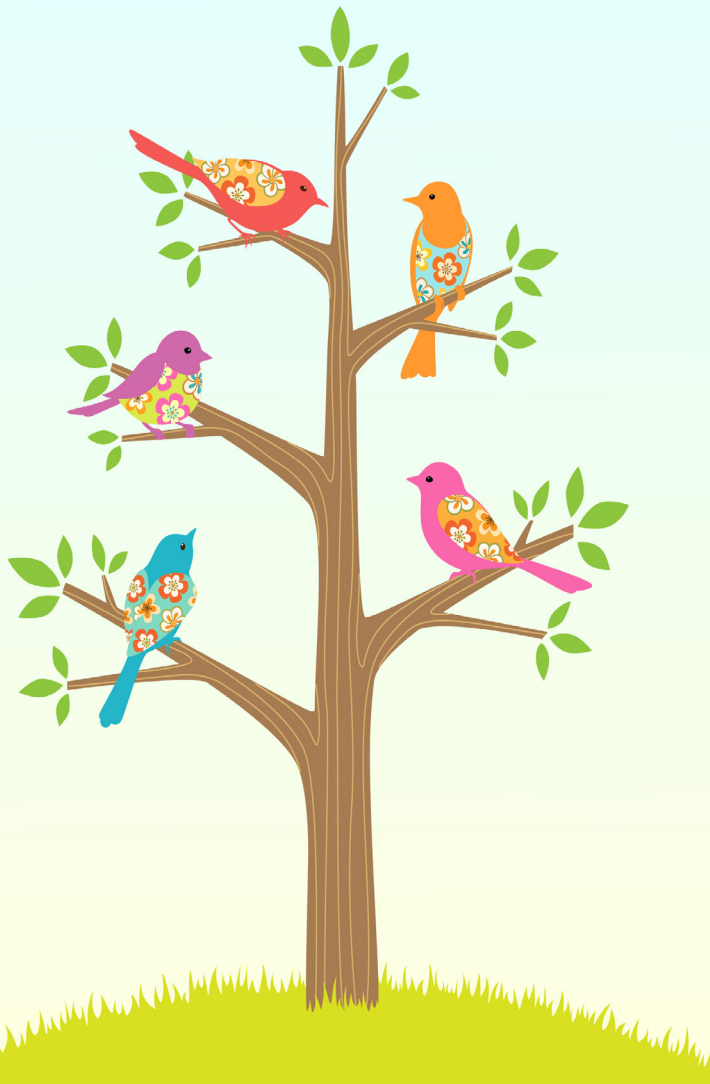


Parabl

Talking Therapies Partnership

Parabl - partnership working to improve mental health in North Wales



About

Parabl provides short-term therapeutic support for individuals facing common mental health problems or challenging life events in a non-stigmatising environment.

Who is Parabl for?

The Parabl service is available to adults over the age of 18 who are living within Anglesey, Gwynedd, Conwy, Denbighshire, Flintshire and Wrexham.

The service is available for individuals with:

Mild to moderate mental health needs

Longer term mental health needs in primary care

Bereavement, relationship problems or common psychosexual difficulties.

How can Parabl help?

Parabl's range of services is available across North Wales in a variety of venues. Appointments are flexible and can be made for evenings and weekends.

Services include:

Self Help

*Online Workbooks and Support
Therapeutic Groups
Mindfulness
Counselling*

"1 in 4 people will experience some kind of mental health problem in the course of a year"

Mental Health Foundation


To find out more about Parabl

You may refer yourself in confidence for an assessment by phoning 0300 777 2257 (Monday - Friday 8.30-5.00) or by visiting our website and completing the online referral form. You can also ask to be referred by your healthcare worker or GP.

Contact

 www.parabl.org

 ask@parabl.org

 0300 777 2257

Parabl complements other treatments available from Primary Mental Health Support.

The core Parabl partners include local Mind associations, CAIS, Advance Brighter Futures and Tan-y-Maen



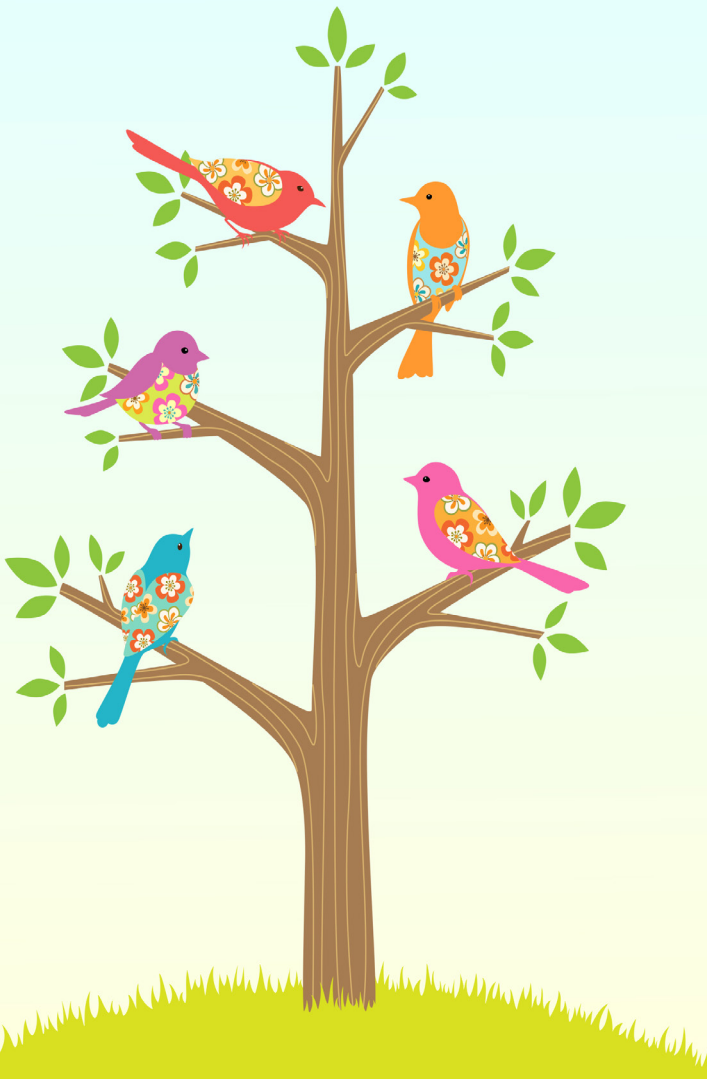
GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

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