hafal

Mental Health Sanctuary Service

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

hafal.org

What is the Sanctuary?

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

The service is open 7 days a week, 365 days a year, from 6pm until 3am.

The service is set in a welcoming and homely environment, with a lounge area, a kitchen/dining area, shower and clothes washing facilities. There are also private areas for those who need quiet time and/or 1:2:1 support.

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.

Here is some feedback from users of the service…

> ***"The Sanctuary helped me immensely during the last few weeks, without them I honestly don't know if I'd have survived"***

> ***"When I couldn't cope with the evenings, it was the only thing that got me through"***

Who can we support?

We can offer support to people aged 17 years, 9 months and above who may be experiencing:-

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

Referrals can be made by GPs and other professionals through your local Single Point of Access (SPOA)

- **Swansea: 01792 517 039**
- **Neath Port Talbot: 01639 862 032**

Please note the Sanctuary follows the latest government advice in relation to Covid ensuring the safety of staff and visitors remains a priority. For further information relating to this or any other Hafal service, please contact our team at Head Office on 01792 816 600.

Hafal is a registered charity, number 1093747, and a registered company, number 4504443.

hafal

Gwasanaeth Noddfa Iechyd Meddwl

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

hafal.org

Beth yw'r Noddfa?

Mae'r Noddfa yn wasanaeth newydd sydd ar gael y tu hwnt i oriau swyddfa arferol ac mae'n cynnig cefnogaeth ymarferol a therapiwtig, sydd yn canoli ar y person, i bobl sydd mewn risg o brofi argyfwng iechyd meddwl.

Mae'r gwasanaeth ar gael 7 diwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn, rhwng 6pm a 3am.

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 1:2:1.

Mae'r Noddfa yn ceisio lleihau'r nifer sydd yn gorfod mynd i'r ysbyty a'n lleihau'r risg o bobl yn 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.

Dyma ychydig o adborth gan ddefnyddwyr y gwasanaeth ...

"Roedd y Noddfa wedi fy helpu'n aruthrol yn ystod yr wythnosau diwethaf, ac oni bai amdanynt, nid wyf yn gwybod a fyddem wedi goroesi"

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

Pwy ydym yn medru cefnogi?

Rydym yn medru cefnogi pobl sy'n 17 mlwydd oed a 9 mis a'n hŷn 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

Mae modd gwneud atgyfeiriadau drwy gyfrwng eich Pwynt Cyswllt Sengl (SPOA) lleol

• Abertawe: 01792 517 039
• Castell-nedd Port Talbot: 01639 862 032

Nodwch os gwelwch yn dda fod y Noddfa yn dilyn cyngor diweddaraf y llywodraeth o ran Covid gan sicrhau bod diogelwch staff ac ymwelwyr yn parhau'n flaenoriaeth. Am fwy o wybodaeth am ygwasanaeth hwn neu unrhyw wasanaeth arall gan Hafal, cysylltwch os gwelwch yn dda gyda'n tîm yn y Brif Swyddfa ar 01792 816 600.

Mae Hafal yn elusen gofrestredig, rhif 1093747, ac yn gwmni cofrestredig, rhif 4504443