Sefydliad Y DPJ

"Helo sut wyt ti?"
Cwestiwn cyffredin iawn, un fyddwn yn defnyddio bron bob dydd i gyfarch rhywyn. Mae bron yn gwestiwn difeddwl, ydym ni wirioneddol yn gofyn o ddifri sut mae'r person arall neu dim ond ffordd o gyfarch ydyw?

Mae ein cymunedau bach yng Nghymru yn glôs iawn. Ydych chi'n gallu sylwi ar rywun o fewn eich cymuned chi os ydyn nhw yn cael trafferth gyda'i iechyd meddwl? A fyddech yn gallu adnabod person o fewn eich cymuned petai nhw'n mynd drwy gyfnod anodd? A fyddech chi yn gwybod be i'w wneud i'w helpu neu hyd yn oed be i ddweud wrthynt? Dyma le gall Sefydliad y DPJ helpu. Rydym yn cynnig hyfforddiant ymwybyddiaeth iechyd meddwl am ddim i gefnogi unrhyw un sy'n ffermio, yn byw yn y gymuned wledig neu'n darparu cymorth neu wasanaethau i'r gymuned ffermio yng Nghymru. Wrth fod yn aelod o 'Ferched y Wawr,' Clybiau Ffermwyr Ifanc, pwyllgorau yn y gymuned, y neuadd gymunedol, ysgolion cynradd ac uwchradd, y dafarn leol a hefyd y siop leol, rydych yn rhan o gymuned ac yn gallu helpu rhywun.

Sefydlwyd Sefydliad DPJ yn 2016 yn dilyn marwolaeth Daniel Picton-Jones drwy hunanladdiad. Nôd y sefydliad yw cefnogi'r rhai yn y sector amaethyddol sy'n dioddef o iechyd meddwl gwael.

Os nad ydych chi'n teimlo fel chi eich hun, yn mynd drwy gyfnod anodd mewn perthynas, yn unig, yn trio delio â phrofedigaeth, yn galaru neu unrhyw beth arall sydd yn eich poeni, os yw yn fater bach neu fawr, gallwn helpu. **Ffoniwch 0800 587 4262 / Testun 07860 048799**

Mae ein llinell ffon a gwasanaeth neges testun, 'Rhannwch Y Baich', yn gwbwl gyfrinachol ac yn cael ei redeg gan ein gwirfoddolwyr sydd wedi'u hyfforddi gan y Samariaid i allu eich helpu. Mae cwnselydd yn cysylltu â'r rhai sy'n galw o fewn 48 awr ac yn cael eu gweld o fewn wythnos. Cynigwyd gwnsela ar y fferm, ar-lein,dros y ffon neu wyneb yn wyneb mewn lleoliad oddi ar y fferm. Mae ein cwnselwyr yn siarad Cymraeg a Saesneg ac wedi ei lleoli ym mhob rhan o Gymru.

Estynwch allan at y rhai sydd efallai yn mynd drwy gyfnod anodd, gall eich caredigrwydd wneud gwahaniaeth ym mywyd rhywun.

Gellir dod o hyd i Sefydliad DPJ ar-lein yn www.thedpjfoundation.co.uk neu ar Facebook, Twitter, Instagram a LinkedIn.