

BYWYD
GALL FOD YN ANODD.
MAE HELP AR GAEL.



LIFE
CAN BE TOUGH.
HELP IS AVAILABLE.

Sganiwch
i gael cymorth



GIG 111 gwasgwch 2

HOPELINE247 0800 068 4141

SAMARITANS 116 123

NHS 111 press 2

C.A.L.L. 0800 132 737

Scan
for support



Yn falch i fod
yn rhan o
Proud part of



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



GALL BYWYD FOD YN ANODD.

Nid oes rhaid i hunanladdiad fod yn opsiwn.

MAE HELP AR GAEL.



LIFE CAN BE TOUGH.

Suicide doesn't have to be an option.

HELP IS AVAILABLE.

Sganiwch
i gael cymorth



GIG 111 gwasgwch 2

HOPELINE247 0800 068 4141

SAMARITANS 116 123

NHS 111 press 2

C.A.L.L. 0800 132 737

Scan
for support



Yn falch i fod
yn rhan o
Proud part of



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



BYWYD
GALL FOD YN ANODD.
MAE HELP AR GAEL.



LIFE
CAN BE TOUGH.
HELP IS AVAILABLE.

Sganiwch
i gael cymorth



GIG 111 gwasgwch 2

HOPELINE247 0800 068 4141

SAMARITANS 116 123

NHS 111 press 2

C.A.L.L. 0800 132 737

Scan
for support



Yn falch i fod
yn rhan o
Proud part of



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board



GALL BYWYD FOD YN ANODD.

Nid oes rhaid i hunanladdiad fod yn opsiwn.

MAE HELP AR GAEL.



LIFE CAN BE TOUGH.

Suicide doesn't have to be an option.

HELP IS AVAILABLE.

Sganiwch
i gael cymorth



GIG 111 gwasgwch 2

HOPELINE247 0800 068 4141

SAMARITANS 116 123

NHS 111 press 2

C.A.L.L. 0800 132 737

Scan
for support



Yn falch i fod
yn rhan o
Proud part of

