



Lluniau: Stephen D Lawrence

## CYSYLLTIAD

**Yn deall gwerth hunan-wybodaeth a hunan-ymwybyddiaeth ar gyfer bywyd llwyddiannus.**

"Mae'r rhaglen wedi cael effaith anferthol. Rwyf nawr yn medru ymlacio a'n fwy hamddenol"



## CYFATHREBU

**Profwch yr effaith adeiladol a ddaw o sgiliau perthynas rhyngbersonol positif.**

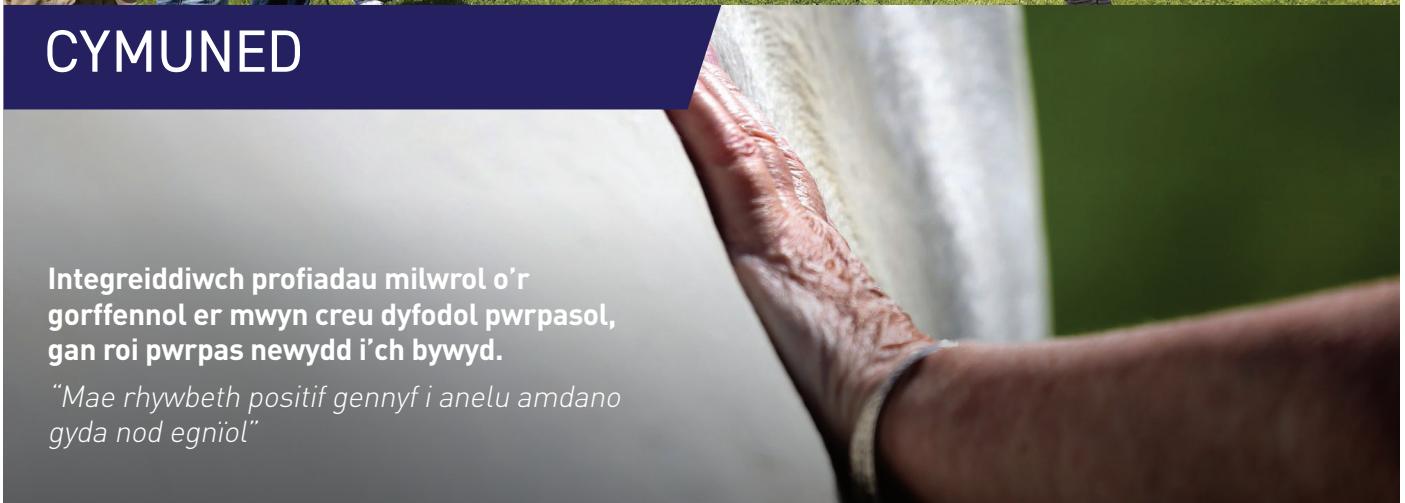
"Rwyf yn medru ffurfio perthynas well a lleihau fy nicter"



## CYMUNED

**Integreiddiwch profiadau milwrol o'r gorffennol er mwyn creu dyfodol pwrpasol, gan roi pwrpas newydd i'ch bywyd.**

"Mae rhywbeth positif gennyf i anelu amdano gyda nod egniol"



## BETH YDYM YN EI WNEUD

Mae'r Ymddiriedolaeth *Dare to Live* yn ceisio darparu cymorth iechyd a lles, sydd wedi ei lywio gan drawma, a rhaglenni pontio i Gyn-aelodau o'r Lluoedd Arfog a'u teuluoedd, sydd yn profi heriau mewn bywyd.

Rydym yn cyfuno hyfforddiant seicolegol, addysgol a sgiliau bywyd sydd yn cynnwys sesiynau rhwngweithio a hwylusir gyda cheffylau er mwyn cysylltu, cyfathrebu a chydweithio gyda cheffylau (horse whispering), er mwyn ystyried eich hun ac eraill a'ch trywydd mewn bywyd.

Mae rhaglenni *Dare to Live* yn gweithio o fewn canllawiau **NICE** ac yn cynnig cymorth cefnogol atodol i'r sawl sydd ag anghenion clinigol fel PTSD, iselder neu orbryder. Mae'r gwasanaeth yn cynnig asesiadau a gwasanaethau atgyfeirio i'r sawl sydd yn chwilio am driniaeth glinigol gyda darparwyr gwasanaeth iechyd meddwl cydnabyddedig.

## PWY YDYM NI

Sefydlwyd *Dare to Live* yn 2011 ac mae'n defnyddio gwerthusiadau sydd yn ffocysu ar ganlyniadau fel rhan o ymchwil parhaus i ddilysusr rhaglenni. Mae'r holl raglenni yn seiliedig ar y Dull IFEEL™ -Equine Facilitated Human Development and Psychotraumatology (2008).

Mae ein timau o hwyluswyr sydd wedi eu hachredu a'u hyfforddi mewn practis clinigol yn cynnwys cyn-aelodau o'r lloedd arfog sydd yn cynnig gwasanaethau mentora a chymorth ar ôl i'r rhaglen ddod i ben ac mae ein cleientiaid yn credu fod hyn yn amhrisiadwy.

“Mae'r manteision sydd yn cael eu cynnig gan eich dulliau yn eang, yn rhagorol ac yn hynod fuddiol wrth ddysgu'r unigolyn i ddelio gyda pherthnasau, a bywyd fel cyfarwydd.”

Uwch Gapten Andy Stubbs,  
Arweinydd Iechyd Meddwl Lluoedd Arfog Sussex 2012 - 2014

## PAM CEFFYLAU

Mae ceffylau yn rhan annatod o'r rhaglenni - drwy weithio gyda hwy a defnyddio'r dull Equine Centred™, bydd unigolion yn derbyn gwybodaeth a strategaethau newydd ar gyfer cyfathrebu ac adeiladu perthnasau gyda'r teulu a chymunedau bywyd ehangach.

Mae ceffylau yn hynod sensitif i fwriadâu a theimladau dynol: drwy ddysgu i ryngweithio gyda hwy, mae unigolion sy'n cymryd rhan yn medru 'gweld' sut y mae eu gweithredoedd neu ymddygiad yn medru ymddangos i eraill ac felly'n medru addasu, creu a phrofi strategaethau newydd ar gyfer lles a llwyddiant yn eu bywydau.

Ewch i  
**www.equusferus.org**  
am fwy o ddyddiadau

## PWY SYDD YN MEDRU CYMRYD RHAN

Mae'r sawl sydd yn aelodau o'r lloedd arfog ar hyn o bryd neu sydd wedi bod yn aelodau, a'u partneriaid neu gefnogwyr agos, yn medru cymryd rhan yn y rhaglen. Mae *Dare to Live* yn ystyried cleientiaid sydd yn atgyfeirio eu hunain hefyd ynghyd â'r rhai sydd yn cael eu hatgyfeirio drwy rhaglenni triniaeth y GIG neu elusennau milwrol fel *Combat Stress*.

## GWYBODAETH AM Y RHAGLEN

Mae'r fenter 10 wythnos *Dare to Live Cymru* yn dechrau gyda Rhaglen Forces in Transition (FiT) ar y safle gydag un diwrnod dilynl pellach, Rhaglen Partneriaid (PP), sydd yn cynnwys aelod teulu pwysig neu gyfaill cefnogol. Mae yna Raglen Integreiddio Sgiliau newydd ar-lein am 6 wythnos yn rhan o'r rhaglen 10 wythnos.

Mae'r rhaglen yn cael ei chynnal rhwng 8.30am a 5.00pm.

- Byddwn yn darparu cinio ysgafn a'r holl ddeunyddiau.
- Mae gofyn i'r sawl sydd yn cymryd rhan i wisgo esgidiau cadarn a dillad addas ar gyfer gwneud gweithgareddau awyr agored.
- Mae'r rhaglen wedi ei rhannu yn gyfres o fodiwlau 40 munud gyda chyfuniad o weithgareddau yn y dosbarth; a chyfres o ymarferion diogel gyda cheffylau yn y padogau.
- Nid oes rhaid cael profiad blaenorol o geffylau.

## NEWYDD - Rhaglen 10 wythnos

### *Dare to Live Cymru*

Rhaglen nesaf Yn Dechrau Starts:

**24ain Ebrill 2021**

Lleoliad Cymru:  
**Equus Ferus, South West Wales**

Cofrestrwch Eich Diddordeb:  
**admin@equusferus.org**

Dyddiad Cau ar gyfer Ceisiadau:  
**1af Ebrill 2021**

## CYSYLLTWCH GYDA NI

**Equus Ferus** - Cefnogi Byw'n Bositif

Ffôn: 01267 236138

E-bost: admin@equusferus.org

Ewch i: [www.equusferus.org](http://www.equusferus.org)



Photos: Stephen D Lawrence

## CONNECTION

**Understand the value of self-knowledge and self-awareness for a successful life.**

*"The programme has had a massive impact.  
I can now relax and go with the flow"*



## COMMUNICATION

**Experience the constructive impact of positive interpersonal relationship skills.**

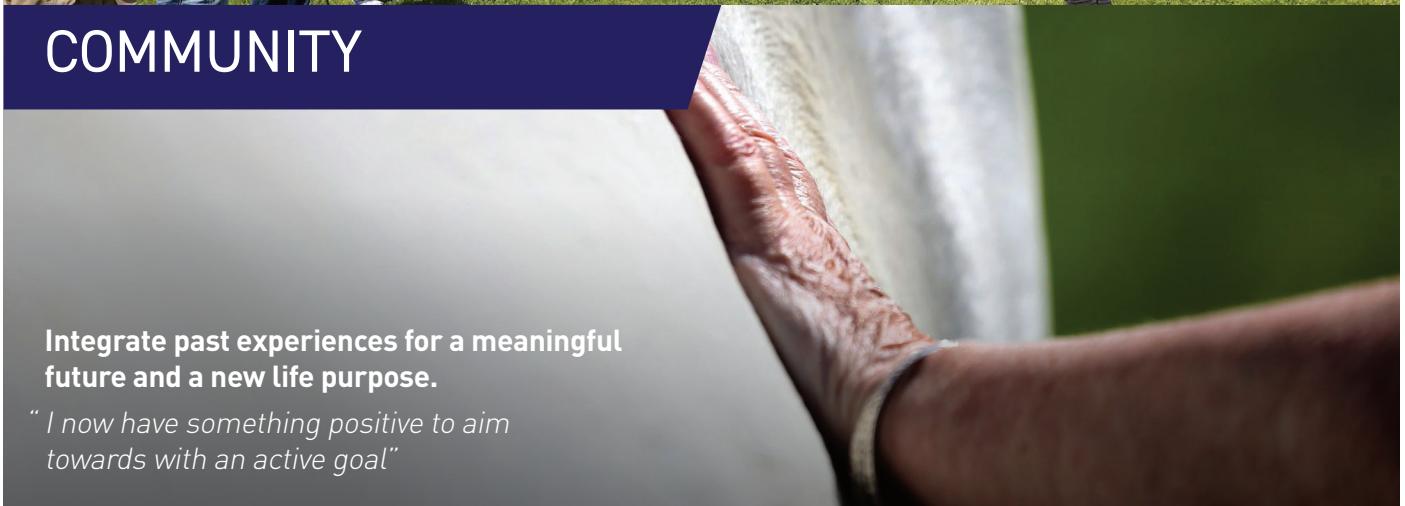
*"I am now better able to manage my emotions and have better relationships"*



## COMMUNITY

**Integrate past experiences for a meaningful future and a new life purpose.**

*"I now have something positive to aim towards with an active goal"*



## WHAT WE DO

The *Dare to Live Trust* delivers evidenced, trauma informed mental health, wellbeing support and transition programmes for Military Veterans or Service Personnel and their families, who experience challenges in life.

We combine psychological educational and life skills training that includes facilitated interactions with horses in order to connect, communicate and collaborate relationally with horses (horse whispering), to explore each participants' sense of self, of others and of their life path.

*Dare to Live* programmes work in accordance with **NICE** clinical guidelines and are a safe supportive adjunct for those with clinical needs such as PTSD, depression or anxiety. The service offers assessment and referral services for those seeking clinical treatment with recognised mental health service providers.

## WHO WE ARE

*Dare to Live* was founded in 2011 and operates rigorous outcome evaluations as part of on-going research to validate the programmes. All programmes are based on the IFEEL Method™ of Equine Facilitated Human Development and Psychotraumatology (2008).

Our fully accredited clinically trained facilitator teams include ex-service personnel who offer mentorship and post-programme support that our clients find invaluable.

"The benefits to your approach are widespread, outstanding and highly beneficial in teaching the individual to deal with relationships, and life as a whole."

Major Andy Stubbs,  
Sussex Armed Forces Mental Health Lead 2012 - 2014

## WHY HORSES

Horses are an integral part of the programmes - by working with them using an Equine Centred™ approach participants gain new insights and strategies for successful communication and relationship building within family and wider life communities.

Horses are highly sensitive to humans' intentions and feelings; by learning to interact with them relationally, participants are able to 'see' how their own actions or behaviours appear to others and are able to adjust, create and experience new strategies for wellbeing and success in their lives.

Please see  
**www.equusferus.org**  
for more dates

## WHO CAN TAKE PART

Current and former service personnel and their partner or close supporter are welcome to participate on the programme. *Dare to Live* considers self-referred clients as well as those referred via NHS treatment programmes or military charities, such as Combat Stress.

## PROGRAMME INFORMATION

The *Dare to Live Cymru*, 10-week initiative starts with a three-day onsite Forces in Transition (FiT) Programme with an onsite one day follow up Partners Programme (PP) that includes a significant family member or support buddy. Included in the 10-week package is a wraparound 6-week online new Skills Integration Programme (SiP)

The programme runs from 8.30am to 5.00pm.

- A light lunch and all materials will be provided.
- All participants are asked to wear strong boots and suitable weatherproof clothing for outdoor activities.
- The programme is broken down into a series of 40-minute modules with a mix of classroom-based activities; and safe, unridden exercises with horses in paddocks.
- No previous horse experience is required.

## NEW - 10-week Programme **Dare to Live Cymru**

Next Programme Starts:  
**24th April 2021**

Cymru Location:  
**Equus Ferus, South West Wales**

Register Your Interest:  
**admin@equusferus.org**

Applications Close:  
**1st April 2021**

## CONTACT US

**Equus Ferus** - Supporting Positive Living

Tel: 01267 236138

Email: [admin@equusferus.org](mailto:admin@equusferus.org)

Visit: [www.equusferus.org](http://www.equusferus.org)