

Is Your Loved One's Alcohol or Other Drug Use Keeping You Up at Night?

Recovery Cymru is here to help you breathe again.



Free | Open access | 365 days per year | No appointment needed



Peer Groups

Meeting others who understand what you're facing can be meaningful, empowering, and a safe space to focus on your own needs whilst navigating the challenges around you.



1:1 Coaching

An opportunity to speak privately with a peer support worker for guidance and support.

Available in person, online, by phone call, or via email.



Social Activities

Creating connections so you do not have to face things alone, whilst discovering new interests, hobbies, and opportunities along the way.

About our family & friends peer support programme

Based in Cardiff and the Vale of Glamorgan, we offer lived experience peer support for people affected by a loved one's alcohol or other drug use, their recovery, or the loss of contact with that person.

Confidential. Compassionate. No judgement.



A yw Defnydd Alcohol neu Gyffuriau Eraill Eich Anwylyd yn Eich Cadw Chi'n Effro yn y Nos?

Mae Recovery Cymru yma
i'ch helpu i anadlu eto.



Am ddim | Mynediad agored | 365 diwrnod y flwyddyn | Dim angen apwyntiad



Grwpiau Cyfoedion

Gall cwrdd ag eraill sy'n deall yr hyn rydych chi'n ei wynebu fod yn ystyrlon, yn grymuso, ac yn lle diogel i ganolbwyntio ar eich anghenion eich hun wrth lywio'r heriau o'ch cwmpas.



Hyfforddi 1:1

Cyfle i siarad yn breifat gyda gweithiwr cymorth cyfoedion i gael arweiniad a chefnogaeth.

Ar gael yn bersonol, ar-lein, drwy alwad ffôn, neu drwy e-bost.



Gweithgareddau Cymdeithasol

Creu cysylltiadau fel nad oes rhaid i chi wynebu pethau ar eich pen eich hun, wrth ddarganfod diddordebau, hobiau a chyfleoedd newydd ar hyd y ffordd.

Ynglŷn â'n rhaglen cymorth cyfoedion i deuluoedd a ffrindiau

Wedi'i leoli yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, rydym yn cynnig cymorth cymheiriad gan bobl â phrofiad bywyd i'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan ddefnydd alcohol neu gyffuriau eraill gan anwylyd, eu hadferiad, neu gollu cysylltiad â'r unigolyn hwnnw.

Cyfrinachol. Tosturiol. Dim barnu.

