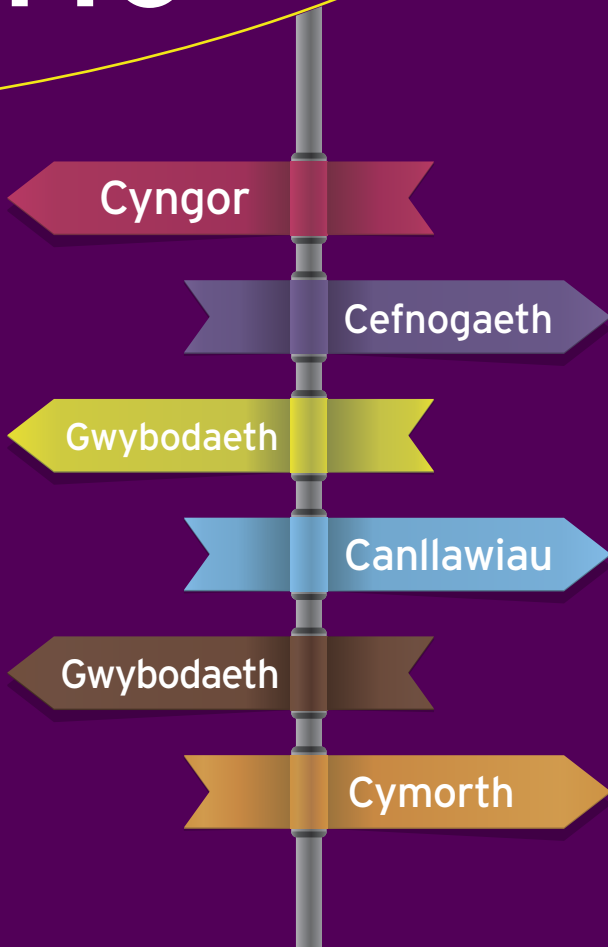


Pecyn cyfeirio

Cyfeiriadur cynhwysfawr sy'n cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth ynghylch pob agwedd o brofedigaeth.



Mae'r adnodd hwn wedi cael ei greu ar gyfer unigolion a all fod yn chwilio am gefnogaeth ar ôl profedigaethau.

Mae hefyd yn rhoi manylion am gysylltiadau ar gyfer rhai sefydliadau defnyddiol eraill a allai helpu mewn ffyrdd eraill.

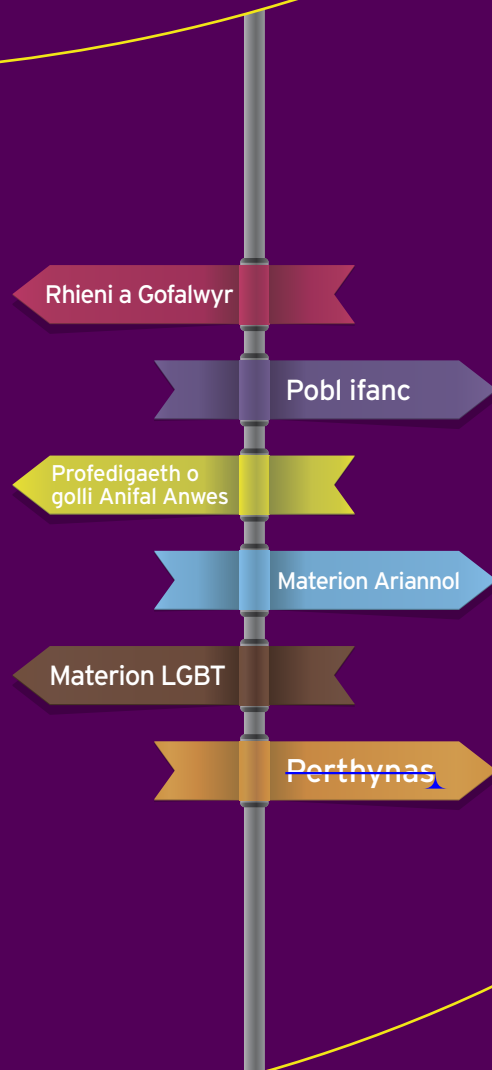
Nid yw'r llyfryn hwn yn hollgynhwysfawr. Dim ond detholiad o ychydig o sefydliadau ac asiantaethau cymorth sydd wedi eu cynnwys. Am wybodaeth fwy cynhwysfawr, neu am gymorth i gael at wasanaethau ychwanegol sy'n agos atoch, ffoniwch linellau cymorth Gofal mewn Galar Cruse, neu Gofal mewn Galar Cruse yr Alban, gan ddefnyddio'r manylion sydd i'w gweld ar y clawr cefn.

Pe baech yn dymuno holi ynghylch unrhyw rai o'r gwasanaethau a restrir yn y llyfryn hwn, gwnewch nodyn o'r manylion cyswllt perthnasol a chysylltwch â darparwr y gwasanaeth yn uniongyrchol.

Pan fyddwch yn defnyddio unrhyw wefan(nau) neu adnoddau a restrir yn y llyfryn hwn, byddwch yn deall eu bod yn annibynnol ar Gofal mewn Galar Cruse ac nad oes gennym ddim rheolaeth dros y gwasanaeth hwnnw.

Gellir cyrraedd y Samariaid 24/7 ar 116123.

Mewn argyfwng, ffoniwch 999.



Cynnwys

Gwasanaethau Cymorth mewn Profedigaethau Penodol

I Bobl Hŷn	5
I Bobl sydd wedi dioddef Profedigaeth trwy Hunanladdiad, Trosedd neu Ddamwain	6
I Bobl sydd wedi colli eu Partneriaid	8
Cymorth i Bobl Ifanc mewn Profedigaeth	9
I Rienï mewn Profedigaeth	10
Materion Ariannol Profedigaeth	12
Cymorth Diwylliannol-Benodol mewn Profedigaeth	13
Cyngor, Gwybodaeth a Chymorth ynghylch Cwestau	14
Profedigaeth o golli Anifal Anwes	15

Y tu hwnt i Brofedigaeth

Anabledd	17
Arian a Budd-daliadau, Cyngor Cyfreithiol a Thai a Digartrefedd	18
Hunan Niweidio a Hunanladdiad a Chyffuriau ac Alcohol	22
Materion LGBT	25
Cefnogaeth Emosiynol, Iechyd Meddwl (gan gynnwys anhwylderau bwyta)	26
Iechyd Corfforol	30
Perthnasoedd, Treisio a Cham-drin Rhywiol, Priodas dan Orfod, Trais Domestig	32
Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches	37
Rhieni a Gofalwyr	38



Gwasanaethau Cymorth mewn Profedigaethau Penodol

I Bobl Hŷn

Silverline

Llinell gymorth gyfrinachol rad ac am ddim yn cynnig gwybodaeth, cyfeillgarwch a chynghor i bobl hŷn (wedi'i hanelu at bobl 55+ oed).

Ffôn: 0800 470 8090 (agored 24/7)

Gwefan: www.thesilverline.org.uk

Llinell Gyngor Age Cymru

Mae Age Cymru Advice yn [wasanaethau](#) ffôn cenedlaethol, cyfrinachol, rhad ac am ddim, yn cynnig cynghor ar faterion ymarferol sy'n ymwneud â heneiddio. Gallwch hefyd gofrestru ar gyfer galwadau cyfeillgarwch wythnosol.

Oriau: Agored 8am - 7pm bob dydd o'r flwyddyn

Ffôn: 08000 223 444

Gwefan: www.ageuk.org.uk/cymru/

Independent Age

Galwch am wybodaeth, cynghor di-duedd am ddim, neu i drafod derbyn galwadau ffôn neu ymweliadau cyfeillgarwch rheolaidd.

Oriau: Agored Llun - Gwener: 8am - 8pm a Sadyrnau: 9am - 1pm

Llinell gymorth: 0800 319 6789

E-bost: advice@independentage.org



I Bobl sydd wedi Dioddef Profedigaeth trwy Hunanladdiad, Trosedd neu Ddamwain

Goroeswyr Profedigaeth trwy Hunanladdiad (Survivors of Bereavement by Suicide)

Mae'n rhai cyfle i'r rhai sy'n ffonio siarad yn gyfrinachol gyda rhywun sydd wedi dioddef profedigaeth trwy hunanladdiad, gofyn cwestiynau, a gwybod nad ydych ar eich pen eich hun.

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 9pm

Llinell gymorth: 0300 111 5065

Gwefan: www.uksobs.org

E-bost: sobs.support@hotmail.com

Cymorth ar ôl Llofruddiaeth a Dynladdiad (Support After Murder & Manslaughter)

Mae'n rhoi cyfle i'r rhai sy'n ffonio siarad yn gyfrinachol gyda gwirfoddolwyr sydd wedi dioddef profedigaeth trwy ddynladdiad, a derbyn cyngor a chefnogaeth.

Llinell gymorth: 0845 872 3440

(Os na chaiff eich galwad ei hateb, gadewch neges ac fe fyddant yn dod yn ôl atoch)

Gwefan: www.samm.org.uk

E-bost: info@samm.org.uk

Through Unity

Sefydlwyd gan deuluoedd sydd wedi dioddef profedigaeth trwy ddynladdiad. Trwy eu cwnsela a gwasanaethau eraill maent yn cynnig cymorth hanfodol i deuluoedd sydd wedi cael eu taro gan hyn, a'u nod yw ymgyrchu a chodi ymwybyddiaeth o effaith troseddau treisgar.

Ffôn: 07947 684 605

Gwefan: www.throughunity.co.uk

E-bost: reachingout@throughunity.com

Cymorth ar ôl Hunanladdiad (Support After Suicide)

Rhwydwaith o sefydliadau sy'n cefnogi pobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn sgil hunanladdiad, neu rai y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt. Cynnig cefnogaeth, canllawiau a manylion cyswllt sefydliadau defnyddiol.

Gwefan: www.supportaftersuicide.org.uk

Brake

Cymorth i unrhyw un sydd wedi cael profedigaeth neu eu hanafu'n ddifrifol mewn gwrthdrawiad, neu eu gofaluwr, waeth pa mor bell yn ôl y digwyddodd hyn. Mae hefyd ar gyfer gweithwyr proffesiynol sydd angen gwybodaeth ynghylch sut i helpu pobl y mae gwrthdrawiad ffordd wedi effeithio arnynt.

Oriau: Llun - Gwener: 10am - 4pm **Ffôn:** 0808 8000 401

Gwefan: www.brake.org.uk **E-bost:** helpline@brake.org.uk

RoadPeace

Mae'n helpu teuluoedd mewn profedigaeth i ddygymod a meithrin gwydnwch trwy gefnogaeth cymheiriaid, rhwydweithiau grwpiau lleol a rhaglenni cymorth trawma. Maent hefyd yn cynnig canllawiau gwybodaeth ar ddeall y system gyfiawnder a helpu gyda cheisio iawndal teg i deuluoedd mewn profedigaeth a dioddefwyr sydd wedi eu hanafu'n ddifrifol.

Oriau: Llun - Gwener: 10am - 5pm **Ffôn:** 0845 4500 355

Gwefan: www.roadpeace.org **E-bost:** helpline@brake.org.uk

Cymorth i Ddioddefwyr (Victim Support)

Cymorth cyfrinachol rhad ac am ddim (annibynnol ar yr heddlu) i unrhyw un yng Nghymru neu Loegr y mae trosedd wedi effeithio arnynt.

Oriau: 24 awr y diwrnod, 7 diwrnod yr wythnos **Ffôn:** 0808 1689 111

Gwefan: www.victimsupport.org.uk **E-bost:** trwy'r_wefan

Papyrus

Llinell gymorth sy'n cynnig cyngor a gwybodaeth ymarferol i unrhyw un sy'n bryderus y gallai person ifanc maen nhw'n ei adnabod fod mewn perygl o hunanladdiad, neu berson ifanc sy'n bryderus am eu teimladau hunanladdol eu hunain. Gall ymgyngorwyr hyfforddedig Papyrus helpu creu cynlluniau gwybodaeth i unrhyw un sy'n bryderus ynghylch gweithredu ar eu meddyliau hunanladdol.

• Hyd at 35 oes • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: Llun - Gwener: 10am - 10pm, Sadwrn - Su: 2pm - 10pm, Gwyliau Banc: 2pm - 5pm

Llinell gymorth: 0800 068 4141 - (Rhaddffon o linellau tir)

Gwefan: www.papyrus-uk.org

I Bobl sydd wedi colli eu Partneriaid

Sefydliad WAY (Widowed and Young)

Grwpiau cymorth cymheiriaid i ddynion a merched 50 oed neu iau pan fo'u partner yn marw. Caiff ei redeg gan rwydwaith o wirfoddolwyr sydd wedi cael profedigaeth yn ifanc eu hunain.

Gwnewch gais i ddod yn aelod (£25 y flwyddyn) ar eu gwefan: widowedandyoung.org.uk

E-bost: membership@widowedandyoung.org.uk i wneud cais.

WAY Up

Cymorth gan gymheiriaid i ddynion neu wragedd gweddw yn eu 50au a'u 60au, sy'n creu cyfarfodydd cenedlaethol, rhanbarthol a lleol iawn. Maent yn cysylltu ag aelodau trwy eu fforwm, felly bydd angen i alwyr fod yn gyfforddus yn defnyddio'r rhyngrwyd.

Mae cofrestru yn syml ac yn rhad ac am ddim, a gellir gwneud hynny ar eu gwefan: www.way-up.co.uk

The Jolly Dollies

Mudiad a gychwynnwyd gan weddwon, i helpu gweddwon i adennill bywyd cymdeithasol trwy gyfeillgarwch a digwyddiadau cymdeithasol wedi eu trefnu. Mae grwpiau Jolly Dolly mewn llawer rhan o'r Deyrnas Unedig y gallwch ymuno â hwy, gyda thâl aelodaeth blyneddol o £10.

Gwnewch gais ar-lein i fod yn aelod ar: www.thejollydollies.com



Cymorth i Bobl Ifanc mewn Profedigaeth

Winston's Wish

Llinell gymorth genedlaethol ledled y Deyrnas Unedig sy'n cynnig cymorth, gwybodaeth a chanllawiau i blant, pobl ifanc ac unrhyw un sy'n gofalu am blentyn/person ifanc sydd wedi dioddef profedigaeth. Gall y staff hyfforddedig wrando, cynnig cymorth, darparu gwybodaeth, rhoi dewisiadau ac awgrymiadau ymarferol ynghylch sut i ymdrin â phrofedigaeth ac unrhyw un yr effeithiwyd arnynt. Mae ganddynt hefyd fwrdd negeseuon i bobl ifanc ar eu gwefan.

Llinell gymorth: 08088 020 021

Gwefan: www.winstonswish.org.uk

E-bost: trwy'r_wefan

Child Bereavement UK

Mae'n cefnogi teuluoedd pan fo plentyn o unrhyw oedran yn marw, neu pan fo plentyn yn wynebu profedigaeth.

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 5pm

Llinell gymorth: 0800 02 888 40

E-bost: support@childbereavementuk.org

Grief Encounter

Nod Grief Encounter yw darparu cymorth i unrhyw un sydd wedi dioddef o brofedigaeth. Maent yn cynnig cefnogaeth trwy eu llinell gymorth. Mae gan eu gwefan adnoddau i blant, pobl ifanc yn eu harddegau, oedolion a gweithwyr proffesiynol.

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 5pm

Llinell gymorth: 0208 371 8455

Gwefan: www.griefencounter.org.uk

E-bost: support@griefencounter.org.uk

Hope Support Services

Gwasanaethau cymorth sydd ar gael i unrhyw un 11 - 25 oed pan fo aelod agos o'r teulu'n cael diagnosis o salwch sy'n bygwth bywyd.

Ffôn: 01989 566 317

E-bost: help@hopesupportservices.org.uk

I Rieni mewn Profedigaeth

Miscarriage Association (Cymdeithas Camesgoriad)

Llinell gymorth colli beichiogrwydd sy'n cynnig gwybodaeth a chefnogaeth.

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 4pm

Llinell gymorth: 01924 200 799

Gwefan: www.miscarriageassociation.org.uk

E-bost: info@miscarriageassociation.org.uk

The Compassionate Friends

Cynnig cymorth i deuluoedd mewn profedigaeth ar ôl marwolaeth plentyn o unrhyw oedran. Mae gan The Compassionate Friends Fforwm ar-lein hefyd lle gallwch siarad ar-lein a chael cefnogaeth gan rieni eraill mewn profedigaeth.

Oriau: 10am - 4pm a 7pm - 10pm: bob dydd o'r flwyddyn

Llinell gymorth: 0345 123 2304

Llinell gymorth Gogledd Iwerddon: 0288 77 88 016 (10am - 4pm a 7pm - 9.30pm)

Gwefan: www.tcf.org.uk

E-bost: helpline@tcf.org.uk

Elusen Marwenedigaeth a Marwolaeth Newyddenedigol (SANDS)

Mae Llinell gymorth rad ac am ddim Sands yn cynnig lle diogel, cyfrinachol i unrhyw un y mae marwolaeth baban wedi effeithio arnynt, waeth pa mor bell yn ôl. Mae eu Tîm Llinell Gymorth profiadol yno i wrando a chynnig cymorth a gwybodaeth heb farnu dim.

Oriau: Llun - Gwener: 9.30am - 5.30pm, hefyd dyddiau Mawrth ac Iau: 6pm - 10pm

Llinell gymorth: 0808 164 3332

Gwefan: www.uk-sands.org

E-bost: helpline@uk-sands.org

The Lullaby Trust

Cymorth i deuluoedd, cyfeillion, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ar ôl marwolaeth sydyn ac annisgwyl baban neu blentyn bach.

Oriau: Llun - Gwener: 10am - 5pm, Penwythnosau a Gwyliau Banc: 6pm - 10pm

Llinell gymorth: 0808 802 6868

Gwefan: www.lullabytrust.org.uk

E-bost: support@lullabytrust.org.uk

Llinell Gymorth Marwolaeth Plentyn

Bydd eich galwad yn cael ei hateb gan wirfoddolwr hyfforddedig sydd hefyd wedi colli plentyn ac sy'n deall y teimladau sy'n amgylchynu marwolaeth plentyn.

Maent yn cynnig amgylchedd cyfrinachol, diogel lle gallwch siarad yn agored am fywyd a marwolaeth eich plentyn, ac yn rhoi cymorth ar gyfer eich anghenion parhaus ar hyd eich oes yn ogystal ag ar adegau o argyfwng.

Oriau: Llinell gymorth Llun - Gwener: 10am - 1pm, dyddiau Mawrth a Mercher: 1pm - 4pm, Pob gyda'r nos: 7pm - 10pm

Llinell gymorth: 0800 282 986 - (Am ddim o linellau tir)

Llinell gymorth: 0808 800 6019 - (Am ddim o ffonau symudol)

Gwefan: www.childdeathhelpline.org.uk

E-bost: [trwy'r wefan](mailto:trwy'r_wefan)



Materion Ariannol Profedigaeth

Yr Adran Gwaith a Phensiynau

Am gymorth pellach gan yr Adran Gwaith a Phensiynau ar ôl i rywun farw (yn dilyn ymlaen o'r llythyr y gall pobl ei dderbyn).

Oriau: Llun - Gwener: 8am - 6pm

Ffôn: 0800 731 0453

Gwefan: www.gov.uk/bereavement-payment/how-to-claim

Cyngor ar Gostau Angladd - 'Down to Earth'

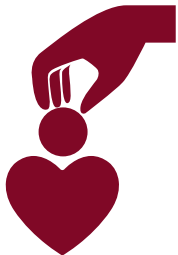
Boed chi'n wynebu profedigaeth ar y pryd neu'n poeni am gostau yn y dyfodol, gallwn eich helpu chi i gynllunio angladd fforddiadwy ac ystyrlon.

Oriau: Llun - Gwener: 8am - 6pm

Ffôn: 020 8983 5055

Gwefan: www.quakersocialaction.org.uk/we-can-help/helping-bereavement/down-earth/how-it-works

E-bost: downtoearth@qsa.org.uk



Cymorth Diwylliannol-Benodol mewn Profedigaeth

Gwasanaeth Cymorth i Fwslimiaid mewn Profedigaeth

Ffôn: 020 3468 7333

Gwefan: www.mbss.org.uk

E-bost: info@mbss.org.uk

Gwasanaeth Cwmsela i Iddewon mewn Profedigaeth

Ffôn: 0208 951 3881

Gwefan: www.jbcs.org.uk

E-bost: enquiries@jbcs.org.uk

Llinellau Cymorth yr Ymddiriedolaeth Profedigaethau mewn Ieithoedd Eraill

Llinell Gymorth Profedigaeth Urdu a Gujarati: 0800 9177 416

Llinell Gymorth Profedigaeth Cantonaeg a Mandarin: 0800 0304 236

Gwefan: www.bereavement-trust.org.uk



Am Gyngor, Gwybodaeth a Chymorth gyda Chwestau

Inquest

Elusen fach yw Inquest (annibynnol ar y llywodraeth) sy'n cynnig cyngor am ddim i bob mewn profedigaeth trwy farwolaeth yng ngofal y wladwriaeth (megis mewn carchar neu yn y ddalfa).

Ffôn: 020 7263 1111 (pwyswch ddewis 1)

Gwefan: www.inquest.org.uk

E-bost: trwy ffurflen gyswilt y wefan

Gwasanaeth Cymorth Llys Crwner

Sefydliad gwirfoddol annibynnol yw Gwasanaeth Cymorth Llys Crwner (CCSS) sydd â'i wirfoddolwyr hyfforddedig yn cynnig cefnogaeth emosiynol a chymorth ymarferol i deuluoedd mewn profedigaeth, tystion ac eraill sy'n mynd i gwest mewn Llys Crwner.

Ffôn: 0300 111 2141 (Llun - Gwener: 9am - 5pm)

Gwefan: www.coronerscourtsupportservice.org.uk

E-bost: info@ccsupport.org.uk



Profedigaeth o golli Anifail Anwes

Blue Cross for Pets

Cymorth dros y ffôn a thrwy e-bost wedi ei ddarparu gan wirfoddolwyr hyfforddedig, i bobl mewn tralod o achos marwolaeth neu golli eu gael eu gwahanu oddi wrth eu hanifail anwes.

Oriau: 8:30am - 8:30pm: 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0800 096 6606

Gwefan: www.bluecross.org.uk/pet-bereavement-support

E-bost: pbssmail@bluecross.org.uk



Anabledd



Y tu hwnt i Brofedigaeth

Scope

Cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth rhad ac am ddim, diduedd ac arbenigol i bobl anabl a'u teuluoedd.

• Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 5pm

Llinell gymorth: 0808 800 3333

Gwefan: www.scope.org.uk

E-bost: helpline@scope.org.uk

Mencap Cymru

Mae'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth i bobl ag anabledau dysgu a'u cefnogwyr.

• Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 5:30pm

Llinell gymorth: 0808 808 1111

Gwefan: wales.mencap.org.uk/cy

E-bost: helpline@mencap.org.uk



Arian a Budd-daliadau, Cyngor Cyfreithiol a Thai a Digartrefedd

ARIAN A BUDD-DALIADAU

Gwasanaeth Cyngor Ariannol

Mae'n cynnig cyngor ariannol rhad ac am ddim a diduedd. Materion yn cynnwys: Dyledion a benthyca, cyllidebu a rheoli arian, cynilo a buddsoddi, hawliau cyflogaeth, budd-daliadau mewn gwaith, a diswyddiadau, hawliau i fudd-daliadau, yswiriant, morgeisi, gofal a chymorth i ofalwyr. Mae gan y wefan gyngor a chanllawiau i'ch helpu i wella eich cyllid, dulliau a chyfrifyddion i'ch helpu i gadw trefn a chynllunio ymlaen llaw. Gall cynnig cymorth yn bersonol, dros y ffôn ac ar-lein (gweler y wefan am fanylion).

• **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 8am - 8pm, Sadwrn: 9am - 1pm

Llinell gymorth: 0800 138 0555 - (Rhadffon o linellau tir)

Gwefan: <https://www.moneyadviceservice.org.uk/cy>

Gwe-sgwrs: trwy'r wefan

Atebion Budd-daliadau

Gwasanaeth rhad ac am ddim a chyfrinachol sy'n helpu darganfod cymorth ar gyfer budd-daliadau a gwybod beth sydd gennych hawl iddo. Gallant ateb cwestiynau a allai fod gennych ynghylch budd-daliadau ar sail amgylchiadau personol - gellir gofyn cwestiynau trwy ffurflen ar-lein ar eu gwefan neu drwy destun. Ewch i'r wefan i weld rhestr o wahanol linellau cymorth gan ddibynnu ar y sefyllfa.

• **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Gwefan yn unig

Gwefan: www.benefitanswers.co.uk

Elusen Dyledion Step Change

Llinell gymorth ffôn a chwnsela ar-lein i bobl â phroblemau dyledion. Mae'n cynnig cynlluniau rheoli dyledion, gan gynnwys trefniadau ad-dalu a chyngor ar bob agwedd o reoli arian.

• **16 oed a h n • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun i Gwener : 8am - 8pm, Sadwrn: 8am - 4pm

Llinell gymorth: 0800 138 1111 - (Rhadffon o linellau tir)

Gwefan: www.stepchange.org

E-bost: trwy'r wefan

Addiction Helper

Llinell gymorth gyfrinachol rad ac am ddim sy'n cynnig cyngor ar driniaeth, gan gynnwys dewisiadau triniaeth preifat i bobl sy'n gaeth i alcohol, cymryd cyffuriau, gamblo, bwyta neu arferion rhywiol. Mae tîm o gwnslerwyr gwbl hyfforddedig mewn dibyniaeth ar gael 24 awr y diwrnod ac yn cynnig cyngor ar ddewisiadau triniaeth y Gwasanaeth Iechyd Gwladol a phreifat. Gall hefyd ddarparu gwybodaeth ar ganolfannau triniaeth, adsefydlu preswyl, rhaglenni cleifion allanol, cwnsela a grwpiau cymorth lleol.

Mae Addiction Helper yn gweithio gyda chlinigau preifat adsefydlu a dad-wenwyno yn y Deyrnas Unedig ac yn rhyngwladol. Maent i gyd wedi eu hardystio gan y Comisiwn Ansawdd Gofal. Mae hefyd yn darparu cyngor a chymorth mawr ei angen i deuluoedd rhai â dibyniaeth, a gwybodaeth am faterion dibyniaeth ac iechyd meddwl.

• **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 24 awr y diwrnod, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0800 024 1476 / 0203 131 8349

Gwefan: www.addictionhelper.com

SMS: Anfonwch neges destun "HELP" i 66777



CYNGOR CYFREITHIOL

Cyngor ar Bopeth (CAB)

Cyngor a gwybodaeth ar amrywiaeth o faterion, gan gynnwys cyflogaeth, gyrfaoedd, hawliau tai, materion cyfreithiol, materion ariannol a hawliau lles. Gall hefyd roi pobl mewn cysylltiad â'u Swyddfa leol os oes arnynt eisiau siarad wyneb yn wyneb. Yn yr Alban defnyddiwr UKAF i gael manylion CAB lleol.

• **Oeddrannau 16+** • **Llinellau cymorth: Cymru a Lloegr**

Oriau: Llun - Gwener: 10am - 4pm

Llinell gymorth (Lloegr): 03444 111 444

Llinell gymorth (Cymru): 03444 77 20 20

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Gwe-sgwrs: trwy'r wefan

Cyngor Cyfreithol Cymunedol

Gwasanaeth cyngor rhad ac am ddim a chyfrinachol, y telir amdano gan Gymorth Cyfreithiol. Mae'n cynnig gwybodaeth ar amrywiaeth o faterion fel budd-daliadau a chredydau treth, dyledion, addysg, tai, cyflogaeth, a phroblemau teuluol. Gall galwyr anfon neges destun o'u henw i ofyn am alwad yn ôl.

• **Unrhyw oedran** • **Cymru a Lloegr**

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 8pm, Sadwrn: 9am - 12.30pm

Llinell gymorth: 0345 3454 345

Gwefan: www.gov.uk/civil-legal-advice

TAI A DIGARTREFEDD

Cyngor ar Bopeth (CAB)

Cyngor a gwybodaeth ar amrywiaeth o faterion, gan gynnwys cyflogaeth, gyrfaoedd, hawliau tai, materion cyfreithiol, materion ariannol a hawliau lles. Gall hefyd roi pobl mewn cysylltiad â'u Swyddfa leol os oes arnynt eisiau siarad wyneb yn wyneb.

• **Oeddrannau 16+** • **Llinellau cymorth: Cymru a Lloegr**

Oriau: Llun - Gwener: 10am - 4pm

Llinell gymorth (Lloegr): 03444 111 444

Llinell gymorth (Cymru): 03444 77 20 20

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Gwe-sgwrs: trwy'r wefan

Housing Advice NI

Mae'n cynnig gwybodaeth a chyngor ar amrywiaeth helaeth o faterion tai megis digartrefedd, cael llety a hawliau cyfreithiol.

• **Oeddrannau 16+** • **Gogledd Iwerddon yn unig**

Oriau: Llun - Gwener: 9.30am - 4:30pm

Llinell gymorth: 028 9024 5640

Gwefan: www.housingadviceni.org

E-bost: trwy'r wefan

Shelter

Mae'n darparu cyngor a gwybodaeth ar bob mater sydd a wnelont â thai a digartrefedd. Cyfeiriadur o wasanaethau lleol ledled y Deyrnas Unedig ar gael ar y wefan. Hefyd yn cynnig cymorth i geiswyr lloches a ffoaduriaid.

Os yw'r sefyllfa'n argyfyngus, gallant alw'r llinell gymorth argyfwng. Sefyllfa o argyfwng yw: bod heb unlle i gysgu neu a allai fod yn ddigartref yn fuan, bod â rhywle i gysgu ond heb unlle i alw'n gartref, eu bod neu y gallant fod mewn perygl o niwed, neu os ydynt yn teimlo bod eu sefyllfa o ran llety yn eu llethu.

• **Oeddrannau 16+** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun i Gwener: 8am - 8pm, Sadwrn i Sul: 8am - 5pm

Llinell gymorth: 0808 800 4444

Rhif Argyfwng: 0808 1644 660

Gwefan: www.shelter.org.uk

Shelter Cymru

Mae Shelter Cymru yn darparu gwasanaethau i bobl mewn angen am dai, gyda'r nod o fynd i'r afael ag anghenion mewn argyfwng a phroblemau mwy hirdymor o dan yr wyneb.

Mae'r wefan yn rhoi manylion am adrannau tai lleol ledled Cymru.

• **Oeddrannau 16+** • **Cymru yn unig**

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 4.30pm

Llinell gymorth: 0845 075 5005

Gwefan: www.sheltercymru.org.uk

E-bost: trwy'r wefan



Hunan-niweidio, Hunanladdiad a Chyffuriau ac Alcohol

HUNAN-NIWEIDIO

Self-Injury Support

Arferai gael ei adnabod fel Bristol Crisis Service for Women. Mae'n cynnig llinell gymorth, a chymorth negeseuon testun ac e-bost i fenywod a genethod y mae hunan-niweidio a hunan-anafu wedi effeithio arnynt. Mae'n cynnig gwybodaeth ar grwpiau cymorth ledled Prydain.

• Oedran yn amrywio • Merched yn unig • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: Llinell gymorth: Llun - Iau: 7pm - 10pm
Llinell Destun: Sul - Gwener: 7pm - 9pm

Llinell gymorth: 0808 800 8088 - (Rhadffon o linellau tir a'r mwyafrif o ffonau symudol)

Gwefan: www.selfinjurysupport.org.uk

E-bost: [trwy'r wefan](mailto:trwy'r_wefan@selfinjurysupport.org.uk)

Testun: (i bobl ifanc o dan 25) 0780 047 2908

Selfharm.co.uk

Gwefan i bobl ifanc y mae hunan-niweidio wedi effeithio arnynt, sy'n cynnig lle diogel i siarad, gofyn unrhyw gwestiynau a chael gwybodaeth am hunan-niweidio. Mae fforwm ar-lein lle gallwch weld fideos, rhannu meddyliau a theimladau gyda phobl ifanc eraill sy'n hunan-niweidio.

• Oedran yn amrywio • Ledled y Deyrnas Unedig • Gwefan yn unig

Gwefan: www.selfharm.co.uk

E-bost: [trwy'r wefan](mailto:trwy'r_wefan@selfharm.co.uk)



HUNANLADDIAD

Maytree

Cymorth dros y ffôn i bobl mewn argyfwng hunanladdol. Hefyd yn cynnig arosiadau seibiant byr yn eu noddfa yng ngogledd Llundain (yn derbyn pobl o bob rhan o'r Deyrnas Unedig os gallant deithio i Lundain). Cynnig lle i aros am ychydig ddyddiau, mewn amgylchedd anfeddygol, gyda chyfeillio a chyfle i ymdrin ag anghenion am gefnogaeth barhaus ar ôl gadael y + Rhaid i bob fod dros 18 a hefyd fod yn ddibynnol ar alcohol na chyffuriau.

• Dros 18 oed yn unig • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 020 7263 7070

Gwefan: www.maytree.org.uk

E-bost: maytree@maytree.org.uk

Papyrus

Llinell gymorth sy'n cynnig cyngor a gwybodaeth ymarferol i unrhyw un sy'n bryderus y gall person ifanc maent yn ei adnabod fod mewn perygl o hunanladdiad, neu berson ifanc sy'n bryderus am eu meddyliau hunanladdol eu hunain. Gall cynghorwyr hyfforddedig Papyrus helpu creu cynlluniau diogelwch i unrhyw un sy'n bryderus ynghylch gweithredu ar eu teimladau hunanladdiol.

• Hyd at 35 oed • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: Llun - Gwener: 10am - 10pm, Sadwrn - Sul: 2pm - 10pm,
Gwyliau Banc: 2pm - 5pm

Llinell gymorth: 0800 068 4141 - (Rhadffon o linellau tir)

Gwefan: www.papyrus-uk.org

Samariaid Cymru

Cefnogaeth emosiynol gyfrinachol a dienw ar unrhyw fater. Mae gan y Samariaid brofiad helaeth o ymdrin â'r rheini sy'n teimlo mewn trallod neu anobaith, gan gynnwys y rheini â theimladau hunanladdol. Mae'n bosibl hefyd ymweld â changen o'r Samariaid i siarad gyda rhywun wyneb yn wyneb.

• Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 116 123

Gwefan: www.samaritans.org

E-bost: jo@samaritans.org

Testun: 07725 909 090

CYFFURIAU AC ALCOHOL

Al-Anon

Mae Al-Anon ac Alateen yn cynnig cymorth i'r rheini y mae arferion yfed rhywun arall yn effeithio arnynt. Mae Grwpiau Teulu Al-Anon yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd lle mae aelodau'n cynnig cymorth a dealltwriaeth i deulu a ffrindiau rhai sy'n gaeth i alcohol.

Oriau: 10am - 10pm, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0800 0086 811

Gwefan: www.al-anonuk.org.uk

E-bost: enquiries@al-anonuk.org.uk

Drinkline

Mae'n cynnig cyngor a gwybodaeth i bobl sydd â phroblemau alcohol neu unrhyw un sy'n bryderus ynghylch camddefnyddio alcohol.

Oriau (Lloegr): Llun - Gwener: 9am - 8pm, Sadwrn i Sul: 11am - 4pm

Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol DAN 24/7 Cymru: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth (Lloegr): 0300 123 1110

DAN 24/7 (Cymru): 0808 808 2234

Gwefan: www.alcoholconcern.org.uk/cymraeg

Gwefan: dan247.org.uk

E-bost: trwy'r_wefan

Anfonwch neges destun DAN: 81066

FRANK

Mae'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth i ddefnyddwyr cyffuriau, eu cefnogwyr a gweithwyr proffesiynol.

Oriau: Llinell gymorth: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos
Gwe-sgwrs: 2pm - 6pm, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0300 123 6600

Gwefan: www.talktofrank.com

E-bost: frank@talktofrank.com

Testun: 82111



Materion Pobl Lesbiaidd, Hoyw, Ddeurywiol a Thrawsrywiol (LGBT)

Sefydliad LGBT

Mae'n rhedeg llinell gymorth genedlaethol a chefnogaeth leol, clinig llesiant, gwasanaeth galw heibio a gwasanaeth cwnsela. Mae'r llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth ar amrywiaeth helaeth o faterion sy'n effeithio ar y gymuned LGBT, gan gynnwys gwybodaeth a chyngor ar ddog allan. Maent wedi eu lleoli ym Manceinion ac mae ganddynt fwy o wybodaeth ar wasanaethau lleol yn yr ardal honno ond byddant er hynny yn cynnig help o ran cyfeirio at gymorth arall ledled Prydain.

• Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig • Wyneb yn wyneb ym Manceinion

Oriau: Llinell gymorth: Llun - Gwener: 10am - 8pm

System Awtomatig: Ar ôl 8pm hyd 10am

Wyneb yn wyneb: 9am - 5pm

Llinell gymorth: 0345 330 30 30

Gwefan: lgbt.foundation

E-bost: helpline@lgbt.foundation

London Friend

Mae'n cynnig gwybodaeth a chymorth ynghylch materion fel rhyw diogelach, perthnasoedd un-rhyw, dod allan, materion trawsryweddol a materion LGBT eraill. Hefyd yn cynnig cwnsela. Grŵp Cymdeithasol a Chymorth ond wedi'i leoli yn Llundain yn unig.

• Oedran yn amrywio • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: 10am - 10pm, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0330 330 0630

Gwefan: www.londonfriend.org.uk



Cefnogaeth Emosiynol, Iechyd Meddwl (gan gynnwys anhwylderau bwyta)

ANHWYLDERAU BWYTA

B-EAT

Mae Beat yn cynnig llinellau cymorth, cefnogaeth ar-lein a rhwydwaith o grwpiau hunan-gymorth ledled y Deyrnas Unedig i helpu oedolion a phobl ifanc yn y Deyrnas Unedig i orchfygu eu hanhwylderau bwyta. Maent yn cynnig cymorth a gwybodaeth i unrhyw un sydd angen help gydag anhwylderau bwyta, gan gynnig dioddefwyr, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Maent yn cynnig grwpiau cymorth ar-lein sy'n canolbwyntio ar anhwylder/sefyllfa benodol.

- **Llinell gymorth ieuenctid (o dan 18)** • **Llinell gymorth oedolion (Dros 18)**
- **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 3pm - 10pm, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth ieuenctid (o dan 18): 0808 801 0711

Llinell gymorth oedolion: 0808 801 0677

Gwefan: www.beateatingdisorders.org.uk

E-bost: Llinell gymorth ieuenctid: fyp@b-eat.co.uk
Oedolion: help@b-eat.co.uk

Cymorth Anhwylderau Bwyta

Llinell gymorth i unrhyw un sydd ag anhwylder bwyta. Os nad ydynt yn ateb mae ganddynt beiriant ateb/ polisi ffonio'n ôl.

- **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 01494 793 223

Gwefan: www.eatingdisorderssupport.co.uk

E-bost: support@eatingdisorderssupport.co.uk

CEFNOGAETH EMOSIYNOL

Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain

Mae'r Gymdeithas yn darparu cronfa ddata o gwrselwyr a seicotherapyddion achrededig. Gellir gwneud chwiliadau gan ddefnyddio meini prawf penodol fel cymwysterau, arbenigedd, cost a lleoliad. Mae'r mwyafrif o therapyddion yn codi tâl am eu gwasanaethau er bod costau'n amrywio.

- **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 5pm

Llinell gymorth: 01455 883 300

Gwefan: www.bacp.co.uk

E-bost: bacp@bacp.co.uk

Testun: 01455 560 606

CALM

Mae'r llythrennau CALM yn sefyll dros Campaign Against Living Miserably. Mae'r mudiad yn cynnig gwybodaeth a chefnogaeth emosiynol ar amrywiaeth o wahanol faterion gan ganolbwyntio'n arbennig ar deimladau hunanladdol. Gallant helpu hefyd gyda chyfeirio at wasanaethau eraill. Gwasanaeth di-enw a chyfrinachol.

- **Unrhyw oedran** • **Dynion yn unig** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 5pm - 12am (hanner nos), 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: Y Deyrnas Unedig: 0800 58 58 58
Llundain: 0808 802 58 58

Gwefan: www.thecalmzone.net

Gwe-sgwrs: trwy eu gwefan

Samariaid Cymru

Cefnogaeth emosiynol gyfrinachol a dienw ar unrhyw fater. Mae gan y Samariaid brofiad helaeth o ymdrin â'r rheini sy'n teimlo mewn gofid neu anobaith, gan gynnwys y rheini â theimladau hunanladdol. Mae'n bosibl hefyd ymweld â changen o'r Samariaid i siarad gyda rhywun wyneb yn wyneb.

- **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 116 123

Gwefan: www.samaritans.org

E-bost: jo@samaritans.org

Testun: 07725 909 090

Plus Guidance

Mae'n cynnig cwnsela ar-lein ar gyfer amrywiaeth o faterion gan gynnwys, ymhlith eraill: camdriniaeth ac esgeulustod, dibyniaeth, gorbryder, profedigaeth, iselder, anhwylderau bwyta, dysfforia rhywedd. Gellir cael cwnsela trwy alwad fideo, ffôn, neu IM. Gellir defnyddio'r wefan hefyd i chwilio am gwmselwyr lleol, wyneb yn wyneb. Mae cwnselwyr yn codi am eu gwasanaethau, ond mae'r costau yn amrywio.

• **Dros 18 yn unig • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Ddim yn berthnasol

Gwefan: www.plusguidance.com

IECHYD MEDDWL

Anxiety UK

Llinell gymorth i bobl sy'n profi anhwylderau gorbryder, megis ymosodiadau panig, ffobias, anhwylderau gorfodaeth obsesiynol, gorbryder cymdeithasol a chyflyrau cysylltiedig o iselder.

• **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 9.30am - 5.30pm

Llinell gymorth: 08444 775 774

Gwefan: www.anxietyuk.org.uk

E-bost: support@anxietyuk.org.uk

Gwe-sgwrs: trwy'r wefan

Testun: 07537 416 905

MIND

Mae llinell wybodaeth Mind yn cynnig gwybodaeth a chyngor ar bob agwedd o salwch meddwl gan gynnwys lle i gael help, triniaeth ac eiriolaeth. Maent hefyd yn gallu rhoi manylion o asiantaethau cymorth lleol. Mae'r llinell gyfreithiol yn cynnig gwybodaeth gyfreithiol a chyngor cyffredinol ynghylch y gyfraith sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

• **18 oed a throsodd • Cymru a Lloegr**

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 6pm

Llinell gymorth: Cyngor Cyffredinol: 0300 123 3393
Cyngor Cyfreithiol: 0300 466 6463

Gwefan: www.mind.org.uk

E-bost: info@mind.org.uk / legal@mind.org.uk

Testun: 86463

Rethink Mental Illness

Mae'n cynnig cyngor a gwybodaeth ymarferol ynghylch iechyd meddwl, gan gynnwys gwahanol fathau o therapi a meddyginiaeth, materion ariannol, hawliau o dan y ddeddf iechyd meddwl a phrosesau cyfreithiol. Mae hefyd yn cyfeirio at wasanaethau lleol.

• **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 10am - 2pm (heb gynnwys gwyliau banc)

Llinell gymorth: 0300 5000 927

Gwefan: www.rethink.org

E-bost: trwy'r wefan

Sane

Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol, cymorth a gwybodaeth ymarferol i bobl y mae salwch meddwl neu broblemau emosiynol yn effeithio arnynt, gan gynnwys anhwylderau bwyta. Mae gan y wefan fforwm rhyngweithiol hefyd.

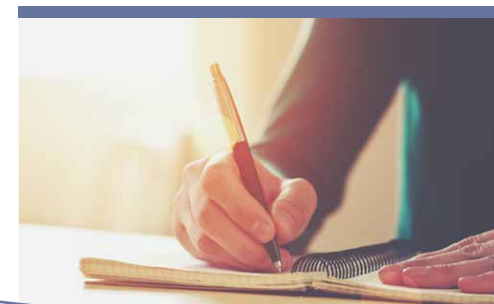
• **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 6pm - 11pm, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0300 304 7000

Gwefan: www.sane.org.uk

E-bost: sanemail@sane.org.uk



Iechyd Corfforol

NHS 111

Mae'n cynnig cyngor meddygol mewn achosion heb fod yn rhai brys gan ymgynghorwyr iechyd hyfforddedig. Bydd yn rhaid i'r sawl sy'n ffonio adael eu manylion ac wedyn bydd ymgynghoydd iechyd yn eu ffonio'n ôl. Mae gan eu gwefan hefyd 'restr gwirio symptomau.'

Os yw'r galwr yn teimlo bod eu sefyllfa'n argyfwng meddygol dylent alw am ambiwlans ar 999.

• Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 111

Gwefan: Lloegr: www.nhs.uk
Cymru: www.wales.nhs.uk

Meddyg Teulu

Mae meddygon teulu'n cynnig cyfle am gymorth pellach gydag unrhyw broblem iechyd corfforol neu feddyliol. Gallant ragnodi triniaethau a meddyginiaethau eu hunain ar gyfer cyflyrau iechyd corfforol a chyfeirio ymlaen at feddygon arbenigol a gweithwyr proffesiynol gofal iechyd ar gyfer cymorth mwy hirdymor gyda phroblemau penodol.

• Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: Bydd gan bob feddyg teulu wahanol oriau - cysylltwch â nhw i wybod mwy

Gwefan: www.nhsdirect.wales.nhs.uk
I gael rhestr o feddygon teulu lleol, chwiliwch ar Galw IECHYD Cymru (NHS Direct).

Gwasanaeth Cyngor a Chyswilt Cleifion

Ar gyfer pryderon gyda thriniaeth gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol: Mae gan bob ysbyty swyddfa'r Gwasanaeth Cyngor a Chyswilt Cleifion (PALS). Cysylltwch â'r ysbyty am fanylion.



Awgrymiadau i gefnogi'ch hun pan fyddwch yn galaru

Gofalwch eich bod yn.....

- Siarad gyda phobl eraill am y sawl sydd wedi marw, am eich atgofion a'ch teimladau
- Edrych ar ôl eich hun. Bwyta'n iawn a cheisio cael digon o orffwys (hyd yn oed os na allwch chi gysgu)
- Rhoi amser a chaniatâd i chi eich hun i alaru
- Ceisio cymorth a chefnogaeth os teimlwch fod arnoch ei angen
- Dweud wrth bobl beth sydd arnoch ei angen

Peidiwch.....

- Ynysu eich hun
- Cadw eich emosiynau wedi eu cau
- Meddwl eich bod yn wan am fod arnoch angen help
- Teimlo'n euog os ydych chi'n ei chael hi'n anodd dygymod
- Troi at gyffuriau neu alcohol - dim ond dros dro fydd y cysur

Profedigaeth Dramatig

Colled dramatig yw un sy'n sydyn ac yn annisgwyl, ac yn aml yn deillio o amgylchiadau erchyll neu ddychrynlyd.

Rydym yn cynnig gwybodaeth i'r rheini sydd wedi cael eu taro gan drychineb naturiol, ymosodiad terfysgol, hunan-laddiad a cholledion trawmatig eraill. Gall colled dramatig arwain at broblemau penodol, a rhoddir ffynonellau o gymorth pellach ar ddiwedd pob adran.

Mae gennym amrywiaeth o adnoddau a gwybodaeth sy'n ymwneud â phrofedigaeth dramatig y gellir eu cael trwy fynd i:

www.cruse.org.uk/get-help

Mae galar yn broses naturiol, ond gall fod yn llethol. I'r rheini sydd angen help, mae Cruse yn cynnig cymorth cyfrinachol am ddim i oedolion a phlant, a gall hyd fod ar y ffôn neu e-bost neu wyneb yn wyneb.



*Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somebody to turn when someone dies*

Gwasanaethau 'Craidd' Gofal mewn Galar Cruse

www.cruse.org.uk

Rhif llinell gymorth rhadffon genedlaethol: 0808 808 1677

Gofal mewn Galar Cruse yr Alban

www.crusescotland.org.uk

Rhif llinell gymorth genedlaethol: 0845 600 2227*

Perthnasoedd, Treisio a Cham-drin Rhywiol, Priodas dan Orfod, Trais Domestig

PERTHNASOEDD

Relate

Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol a chwnsela i unigolion, pobl ifanc a theluoedd sydd ag unrhyw broblemau ynghylch perthnasoedd. Gallant ddarparu cwnsela dros y ffôn neu trwy e-bost (codir tâl am hyn). Gallant hefyd drefnu cwnsela wyneb yn wyneb mewn gwasanaethau lleol. Mae ganddynt hefyd wasanaeth sgwrsio byw rhad am ddim i gwnsela cyplau a chwnsela teuluoedd lle gallwch siarad gyda chwnselydd hyfforddedig.

• **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig** • **Mae Relate yn codi tâl am rai o'u gwasanaethau**

Oriau: Llun - Iau: 10am - 8pm, Gwener: 8am - 6pm, Sadwrn: 9am - 5pm
Sgwrsio byw: Gall oriau agor amrywio, gweler y wefan

Llinell gymorth: 0300 100 1234

Gwefan: www.relate.org.uk

E-bost: enquiries@relate.org.uk

Gwe-sgwrs: trwy'r wefan

Gwasanaeth Cwnsela Teuluoedd Asiaidd

Gwasanaeth cwnsela priodasol a theluol i'r gymuned Asiaidd. Gwasanaeth cymodi. Cyfryngu teuluol. Cwnsela i ferched Asiaidd sy'n dioddef iselder a merched Asiaidd hunanladdol.

• **16+** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 5pm

Llinell gymorth: Swyddfa Llundain: 020 8813 9714
Swyddfa Birmingham: 0121 454 1130

Gwefan: www.asianfamilycounselling.org

E-bost: afcs@btconnect.com

TREISIO A CHAM-DRIN RHYWIOL

Rape Crisis (Cymru a Lloegr)

Mae'n cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth i ferched sydd wedi dioddef treisio a cham-drin rhywiol pan yn blant. Mae'n cynnig un alwad i weithwyr proffesiynol a dynion a merched sy'n helpu goroeswyr.

• **Merched yn unig** • **14 oed a hŷn** • **Cymru a Lloegr**

Oriau: 12pm - 2.30pm a 7pm - 9.30pm, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0808 802 9999 (Rhadffon o linellau tir a'r mwyafrif o ffonau symudol)

Gwefan: www.rapecrisis.org.uk

Canolfannau Atgyfeirio Ymosodiad Rhywiol

Gwasanaethau meddygol a fforensig arbenigol gan y Gwasanaeth Iechyd Gwladol i unrhyw un sydd wedi cael eu treisio neu wedi dioddef ymosodiad rhywiol. Maent yn darparu gofal meddygol, archwiliad fforensig, gwasanaethau iechyd rhywiol, cwnsela a chyswilt â'r heddlu, os oes angen.

Gallwch chwilio am ganolfannau atgyfeirio ymosodiad rhywiol lleol trwy fynd ar y wefan a theipio 'Sexual Assault Centre' yn y blwch chwilio, gan gynnwys y dref.

• **Merched a Dynion** • **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 12pm - 2.30pm a 7pm - 9.30pm, 7 diwrnod yr wythnos

Gwefan: www.nhs.uk/service-search

Survivors UK

Mae'n cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth trwy we-sgwrs i ddiodefwyr gwrywaidd treisio a cham-drin yn ogystal â'u teuluoedd a'u cefnogwyr. Mae'n darparu gwybodaeth ynghylch sesiynau cwnsela a therapi **gr p**.

Gallwch hefyd wneud hunan-atgyfeiriadau ar gyfer cwnsela neu therapi **gr p** (ffoniwch: 0203 598 3898).

• **Dynion yn unig** • **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 10.30am - 9pm, Sadwrn - Sul: 10am - 6pm

Gwefan: www.survivorsuk.org

E-bost: info@survivorsuk.org

Gwe-sgwrs: trwy'r wefan

Sgwrs SMS: trwy'r wefan

Safeline

Mae Safeline yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau RHAD AC AM DDIM:

Cefnogaeth emosiynol a sgwrs gyfrinachol i unrhyw un sydd wedi cael eu treisio neu eu cam-drin yn rhywiol - waeth pa mor bell yn ôl. Mae ganddynt linell gymorth gyffredinol, yn ogystal â gwasanaethau penodol i ddynion a phobl ifanc o dan 18. Gallant gynnig cwnsela dros y ffôn, IM, neu e-bost. Gallant hefyd gynnig cymorth i gyfeillion a theuluoedd, yn ogystal â gwybodaeth ar grwpiau cymorth.

Mae ganddynt hefyd dîm Cynghorwyr Annibynnol Trais Rhywiol (ISVA) a gall gynnig cefnogaeth ymarferol annibynnol a chymorth i unrhyw un sy'n ystyried riportio trais rhywiol i'r heddlu, neu sydd eisoes wedi gwneud hynny. Gallant hefyd weithredu fel eiriolwyr wrth ymwneud ag asiantaethau eraill.

- **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**
- **Am ddim o linellau tir a'r mwyafrif o ffonau symudol**

Oriau: Llun, Mercher, Gwener: 10am - 4pm, Mawrth ac Iau: 8am - 8pm,
Sadwrn: 10am - 12pm (hanner dydd)

Llinell gymorth: Cyffredinol: 0808 800 5008
Dynion yn unig: 0808 800 5005
O dan 18: 0808 800 5007

Gwefan: www.safeline.org.uk

E-bost: [trwy'r wefan](mailto:trwy'r_wefan@safeline.org.uk)

Gwe-sgwrs: [trwy'r wefan](https://www.safeline.org.uk)

SMS: 07860 027 573 (codir tâl ar y gyfradd safonol am negeseuon testun)



PRIODAS DAN ORFOD

Freedom

Llinell gymorth ffôn a negeseuon testun yn cael ei chynnal gan weithwyr proffesiynol hyfforddedig i helpu dioddefwyr priodas dan orfod, ac i ddarparu ymyrraeth gynnar a all helpu rhwystro trais seiliedig ar briodas gynnar a gwaradwydd.

Maent yn cynnig cefnogaeth emosiynol, cyngor a chymorth ymarferol i ddiodesfwyr priodas dan orfod, eu teuluoedd a'u cyfeillion. Mae ganddynt hefyd adnoddau ar eu gwefan gyda gwybodaeth ynghylch y pwnc o briodasau dan orfod.

- **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0845 607 0133

Gwefan: www.freedomcharity.org.uk

SMS: Anfonwch y neges destun "4FREEDOM" i 88802

Karma Nirvana

Mae'n darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth emosiynol ac ymarferol i bobl sydd wedi profi priodas dan orfod neu gam-driniaeth seiliedig ar anrhydedd.

Maent yn cynnig clust i wrando a chymorth anfeirniadol i'r rheini sy'n profi problemau ynghylch priodas dan orfod. Maent hefyd yn cynnig cymorth i ddiodesfwyr trais domestig.

Gall defnyddiwr y gwasanaeth siarad â'r llinell gymorth yn ei iaith ei hun: Bengali, Wrddw, Hindi, Arabeg, Ffarsi.

- **Unrhyw oedran • Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 5pm

Llinell gymorth: 0800 5999 247 - (Am ddim o linellau tir)

Gwefan: www.karmanirvana.org.uk

E-bost: [trwy'r wefan](mailto:trwy'r_wefan@karmanirvana.org.uk)



TRAIS DOMESTIG

Llinell Gymorth Genedlaethol Trais Domestig

Llinell gymorth genedlaethol 24 awr rhad ac am ddim ar gyfer trais domestig a gaiff ei rhedeg mewn partneriaeth â Refuge a Chymorth i Fenywod. Mae'n darparu cefnogaeth ymarferol ac emosiynol a gwasanaethau allgymorth.

Gall atgyfeirio merched i lochesau ledled y Deyrnas Unedig.

• **Merched a Phlant** • **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0808 2000 247

Gwefan: www.nationaldomesticviolencehelpline.org.uk

E-bost: helpline@womensaid.org.uk

Llinell Gyngor i Ddynion

Llinell gymorth sy'n cynnig cyngor ymarferol, gwybodaeth a chymorth emosiynol i ddioddefwyr gwrywaidd trais domestig, yn ogystal â chyfeillion a theulu pryderus a gweithwyr rheng flaen.

• **Gwrywod** • **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llinell gymorth: Llun - Gwener: 9am - 5pm

Gwe-sgwrs: Mawrth ac Iau: 10am - 4pm

Llinell gymorth: 0808 801 0327

Gwefan: www.mensadviceline.org.uk

E-bost: info@mensadviceline.org.uk

Gwe-sgwrs: trwy'r wefan

NAPAC

Mae'r Gymdeithas Genedlaethol i Bobl a Gamdriniwyd mewn Plentyndod (NAPAC) yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth i'r rheini mae camdriniaeth mewn plentyndod wedi effeithio arnynt. Mae hefyd yn helpu cefnogwyr dioddefwyr.

• **18 oed a h n** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Iau: 10am - 9pm, Gwener: 10am - 6pm

Llinell gymorth: 0808 801 0331 - (Am ddim o'r mwyafrif o ffonau symudol)

Gwefan: www.napac.org.uk

E-bost: support@napac.org.uk

Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches

Y Groes Goch Brydeinig

Mae'n darparu amrywiaeth o wasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol ymarferol yn y Deyrnas Unedig i bobl fregus mewn argyfwng gan gynnwys ffoaduriaid a phobl sydd wedi cael eu disodli gan ryfel ac arnynt eisio olrhain perthnasau neu ddychwelyd adref. Mae'n cynnig gwasanaeth olrhain rhyngwladol i deuluoedd sydd wedi eu gwahanu gan ryfel a gwasanaeth negeseuon lle mae seilwaith cyfathrebu wedi torri i lawr. Mae'n cynnig cyngor ar aduno teuluoedd, a ffynonellau o gyllid ar gyfer costau teithio am aduniad teuluol.

• **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 9.30am - 5:30pm

Llinell gymorth: 0844 871 1111

Gwefan: www.redcross.org.uk

Canolfan Gymorth Cymunedol Embrace UK

Mae'n cynnig cyngor, gwybodaeth a chanllawiau i grwpiau o dan anfantais gan gynnwys mudwyr, ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Mae'r materion y rhoddir sylw iddynt yn cynnwys addysg a hyfforddiant, tai, budd-daliadau lles, arian a dyledion, cyngor busnes, iechyd ac iechyd rhywiol, iechyd meddwl, ymarfer corff, a gweithgareddau ieuencid.

• **Unrhyw oedran** • **Ledled y Deyrnas Unedig**

Oriau: Llun - Gwener: 9.30am - 5:30pm

Llinell gymorth: 0808 168 0155

Gwefan: www.embraceuk.org

E-bost: post@embraceuk.org



Rhieni a Gofalwyr

Family Lives

Llinell gymorth gyfrinachol a rhad ac am ddim yn cynnig gwybodaeth, cyngor, canllawiau a chymorth ar unrhyw agwedd o rianta a bywyd teuluol, gan gynnwys bwlio.

• Rhieni a Gofalwyr yn unig • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: Llun - Gwener: 9am - 9pm, Sadwrn - Sul: 10am - 3pm

Llinell gymorth: 0808 800 2222 - (Rhadffon o linellau tir a'r mwyafarif o ffonau symudol)

Gwefan: www.familylives.org.uk

E-bost: [trwy'r wefan](mailto:trwy'r_wefan)

Gwe-sgwrs: [trwy'r wefan](https://www.familylives.org.uk)

Llinell Gymorth i Unig Rieni

Mae'r llinell gymorth i unig rieni yn sefydliad ymarèl sy'n cynnal llinellau cymorth ar wahân i Gymru, Lloegr a'r Alban. Mae'r llinellau cymorth yn cynnig cymorth i rieni senl. Mae'n cynnig gwybodaeth a chyngor cyfrinachol ar amrywiaeth helaeth o faterion, gan gynnwys cynhaliadaeth a chyswllt â phlant, cyflogaeth, arian a budd-daliadau, addysg a hyfforddiant a thai.

• Rhieni a Gofalwyr yn unig • Cymru, Lloegr a'r Alban

Oriau: Gingerbread: Llun: 10am - 6pm, Mawrth, Iau, Gwener: 10am - 4pm,
Mercher: 10am - 1pm a 5pm - 7pm

One Parent Families: Llun - Gwener: 9.30am - 4.30pm

Llinell gymorth: Gingerbread / Cymru a Lloegr: 0808 802 0925

One Parent Families / Yr Alban: 0808 801 0323

(Rhadffon o linellau tir a'r mwyafarif o ffonau symudol)

Gwefan: Cymru a Lloegr: www.gingerbread.org.uk

Yr Alban: www.opfs.org.uk

Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC)

Llinell gymorth 24-awr rhad ac am ddim yn cynnig cyngor i unrhyw un sy'n bryderus am ddiogelwch plentyn neu berson ifanc. Mae'n rhoi cyngor ynghylch lles plant ac mae'n cynnig lle i riportio i'r rheini sydd â phryder difrifol am les plentyn.

Gall galwyr fod yn ddiennw os nad ydynt yn rhoi manylion, bydd NSPCC yn ymyrryd os ydynt yn teimlo bod person ifanc mewn perygl a bod ganddynt eu manylion.

• Pob oedran • Ledled y Deyrnas Unedig • RHADFFON

Oriau: 24 awr, 7 diwrnod yr wythnos

Llinell gymorth: 0808 800 5000 - (Rhadffon o linellau tir a'r mwyafarif o ffonau symudol)

Gwefan: www.nspcc.org.uk

E-bost: help@nspcc.org.uk

Testun: 88858

Young Minds

Mae'n cynnig gwybodaeth arbenigol i weithwyr proffesiynol, rhieni a phobl ifanc trwy Llinell Gymorth y Rhieni, adnoddau ar-lein, hyfforddiant a datblygiad, gwaith allgymorth a chyhoeddiadau.

• Rhieni a Gofalwyr yn unig • Ledled y Deyrnas Unedig

Oriau: Llun - Gwener: 9.30am - 4pm

Llinell gymorth: 0808 802 5544 - (Rhadffon o linellau tir a'r mwyafarif o ffonau symudol)

Gwefan: www.youngminds.org.uk

E-bost: yomenquiries@youngminds.org.uk





*Rhywle i droi pan fydd rhywun wedi marw
Somebere to turn when someone dies*

Gofal mewn Galar Cruse yw'r brif elusen genedlaethol i bobl mewn profedigaeth yng Nghymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon.

Ein cenhadaeth yw cynnig cymorth, cyngor a gwybodaeth i blant, oedolion ifanc ac oedolion pan fo rhywun yn marw a gweithio i wella gofal cymdeithas o bobl mewn profedigaeth.

Mae Cruse yn cynnig cymorth wyneb yn wyneb, mewn grwpiau, ar y ffôn, a thrwy e-bost a'r wefan. Mae gennym Llinell Gymorth Genedlaethol Rhadffon a gwasanaethau lleol ym mhob rhan o Gymru, Lloegr a Gogledd Iwerddon, a gwefan benodol i blant a phobl ifanc.

Caiff ein gwasanaethau eu darparu gan wirfoddolwyr hyfforddedig ac maent yn gyfrinachol a rhad ac am ddim. Mae Cruse yn darparu hyfforddiant a chyngor i sefydliadau allanol ac i'r rheini a all ddod i gysylltiad â phobl mewn profedigaeth yng nghwrs eu gwaith.

Am fwy o wybodaeth, e-bostiwch:
training@cruse.org.uk

Am fwy o wybodaeth: www.cruse.org.uk

Rhif Llinell Gymorth Genedlaethol Rhadffon: 0808 808 1677

www.crusescotland.org.uk

Rhif Llinell Gymorth Genedlaethol: 0845 600 2227

(galwadau'n costio 5c y funud yn ychwanegol at dâl mynediad eich cwmni ffôn)

www.hopeagain.org.uk

f Chwiliwch amdanom ar Facebook:
Cruse Bereavement Care / Gofal mewn Galar Cruse

🐦 Dilynwch ni ar Twitter:
@crusecare