



# Ble i fynd pan mae angen cefnogaeth arnoch



HEDDLU  
TRAFNIDIAETH  
PRYDEINIG

BRITISH  
TRANSPORT  
POLICE

Gweithio gyda'n gilydd gyda



**England**

Rhagor o wybodaeth cefnogaeth  
[btp.police.uk/support](https://btp.police.uk/support)

# Ynglŷn â'r llyfryn hwn

Nid yw bywyd yn hawdd pob tro ac yn aml mae angen rhywle i droi am gymorth. Rydym wedi cynhyrchu'r llyfryn hwn i roi gwybod i chi am elusennau, grwpiau ac asiantaethau sy'n gallu'ch cefnogi.

Yn gweithio'n agos gyda GIG Lloegr, mae'r sefydliadau a restrir yn y llyfryn yn cwmpasu Lloegr, yr Alban a Chymru. Am restr ar-lein o sefydliadau cefnogi trowch at [\*\*btp.police.uk/support\*\*](https://btp.police.uk/support)

Mae llawer o sefydliadau cymorth lleol hefyd y gellir eu gweld trwy:

- Chwilio ar-lein
- Gysylltu â'ch meddygfa leol
- Gysylltu â Chanolfan Chyngor ar Bopeth

Os nad ydych wedi'ch cofrestru gyda meddyg yna fe'ch cyngorwn eich bod yn gwneud hyn cyn gynted ag y gallwch. Dylent fod yn gam cyntaf i chi pob tro tuag at dderbyn cymorth iechyd, beth bynnag y bo'ch anghenion. Gallant gynnig cyfarwyddyd i chi ar y gwasanaethau cymorth gorau sydd ar gael yn eich ardal.

I weld pwy yw eich meddyg lleol trowch at [\*\*nhs.uk/service-search\*\*](https://nhs.uk/service-search). Bydd rhaid i chi ymweld â'r feddygfa i gofrestru.

Os oes angen cyngor neu gymorth meddygol arnoch ar unwaith galwch 111 neu mewn argyfwng 999.



# Cymorth cyffredinol

## Samaritans

Mae'r Samariaid ar gael 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos yn darparu cymorth cyfrinachol emosiynol i bobl sy'n cael trafferth i ymdopi, mewn gofid emosiynol neu yn meddwl am hunanladdiad.

**Rhadffôn 116 123**  
**jo@samaritans.org**  
**samaritans.org**

## Byddin yr Iachawdwriaeth

Mae Byddin yr Iachawdwriaeth yn cynnig amrywiaeth o gymorth a rhaglenni i bawb. Mae'r rhain yn cwmpasu darpariaethau bwyd a llety i'r digartref, canolfannau galw heibio, ailuno teuluoedd, cymorth ar gyfer camddefnydd alcohol a chyffuriau, trais yn y cartref a'r rheiny ag anghenion arbennig.

**Ffôn 0207 367 4500**  
**info@salvationarmy.org.uk**  
**salvationarmy.org.uk**

## Canolfan Cyngor Ar Bopeth

Mae Canolfan Cyngor ar Bopeth yn darparu gwybodaeth a chyngor am ddim ar faterion gan gynnwys:

- Materion cyfreithiol
- Problemau ariannol
- Cyflogaeth
- Tai
- Budd-daliadau
- Pryderon ynghylch perthynas

**Ffôn**  
**03444 111 444** (Lloegr)  
**03444 772 020** (Cymru)  
**0808 800 9060** (Yr Alban)  
**citizensadvice.org.uk**

# Camddefnydd alcohol a chyffuriau

## Alcoholics Anonymous

Mae Alcoholics Anonymous ar gael am ddim i bawb ac yn anelu at helpu'r rheiny sy'n dymuno sobri ac aros yn sobri. Mae'n ddienw ac mae'r holl grwpiau yn cael eu trin yn gyfrinachol.

**Rhadffôn 0800 9177650**  
**help@alcoholics-anonymous.org.uk**  
**alcoholics-anonymous.org.uk**

## Narcotics Anonymous

Sefydliad cymorth yw Narcotics Anonymous i ddynion a merched y mae cyffuriau wedi dod yn broblem iddynt. Fe'i cefnogir gan rai caeth sy'n gwella. Maent yn annog mynd i gyfarfodydd, gwranddo gyda meddwl agored, gofyn cwestiynau ac aros yn lân.

**Ffôn 0300 999 1212** - llinellau yn agored 10am i hanner nos pob dydd  
**ukna.org**

## Turning Point

Gallwch fynd at Turning Point am help gyda phroblemau ynghylch cyffuriau neu alcohol, pryder iechyd meddwl, anabledd dysgu neu os ydych yn chwilio am ddatrysiad cyflogaeth. Rhoddant y cymorth unigol i chi sydd ei angen arnoch.

**Ffôn 0207 481 7600**  
**turning-point.co.uk**

# Iechyd meddwl a hunan-laddiad

## Maytree Respite Centre

Mae Maytree, yng Ngogledd Llundain, yn cefnogi pobl mewn argyfwng hunanladdiad mewn lleoliad heb fod yn feddygol ac yn cynnig cymorth preswyl am ddim, gyda'r cyfle i gael eich clywed yn gwbl gyfrinachol gyda thosturi a chynhesrwydd.

**Ffôn 0207 263 7070**  
**maytree.org.uk**

## Rethink

Mae Rethink yn cefnogi'r rheiny sy'n dioddef o salwch meddwl yn ogystal â'r pobl sy'n eu cefnogi, fel aelodau o'r teulu a gofalwyr. Cynigiant amrywiaeth eang o wasanaethau, gan gynnwys grwpiau cymorth a chymorth ffôn.

**Ffôn 0300 5000 927** - dydd Llun i ddydd Gwener Friday 9am i 4pm  
**advice@rethink.org**  
**rethink.org**

## Together

Mae Together yn cynnig amrywiaeth eang o gymorth i helpu pobl i ddelio ag effeithiau personol ac ymarferol problemau iechyd meddwl.

**Ffôn 0207 780 7300**  
**contact-us@together-uk.org**  
**together-uk.org**

## Befrienders International Network

Mae Befrienders, ar gael yn fyd-eang mewn llawer o ieithoedd, yn gwrandao ar bobl sy'n unig, digalon, yn teimlo eu bod yn cael eu bwlio, yn niweidio'u hunain neu'n ystyried hunanladdiad.

**befrienders.org**

## Mind

Mae Mind yn cefnogi unrhyw un sy'n dioddef tralod meddwl neu'n profi problem iechyd meddwl. Gallai cymorth gynnwys edrych ar eich meddyginiaeth, triniaethau amgen a deall y system gyfreithiol.

**Ffôn 0300 123 3393** - dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 6pm  
**Testun 86463**  
**contact@mind.org.uk**  
**mind.org.uk**

## CALM

Mae Campaign Against Living Miserably yn elusen sy'n cefnogi dynion yn gyfrinachol, o unrhyw oedran, sy'n isel, mewn argyfwng, digalon neu'n ystyried hunanladdiad.

**Rhadffôn**  
**0800 585858 (Cenedlaethol)** - 5pm i hanner nos pob dydd  
**0808 802 5858 (Llundain)** - 5pm i hanner nos pob dydd  
**thecalmzone.net**

## SANE

Mae SANE yn darparu gofal a chymorth emosiynol i bobl gyda phroblemau iechyd meddwl, eu teuluoedd a gofalwyr. Cynigiant hefyd Textcare, system o gymorth neges trwy negeseuon testun atoch chi. Mae SANE ifanc yn gymuned ymarferol sy'n canolbwyntio ar salwch meddwl i bobl dan 25.

**Ffôn 0300 304 7000** - 6pm i 11pm pob dydd  
**sanemail@sane.org.uk** - ymateb o fewn 5 diwrnod gwaith  
**sane.org.uk**

## The Listening Place

Mae The Listening Place yn cynnig cymorth wyneb yn wyneb am ddim trwy apwyntiad i'r rheiny sy'n teimlo nad yw bywyd yn werth ei fyw mwyach. Wedi'i leoli yn Llundain, cynigiant cymorth i rai dros 18.

**FFôn 0207 259 8136**  
**referrals@listeningplace.org.uk**  
**listeningplace.org.uk**

# Pobl ifanc

## NHS GO

Wedi'i gynllunio gan bobl ifanc i bobl ifanc, mae NHS GO yn ap am ddim sy'n rhoi mynediad 24/7 at wybodaeth iechyd sy'n helpu pobl ifanc i gymryd rheolaeth dros eu hiechyd. Gall helpu ateb cwestiynau am eich iechyd a rhoi mynediad ar unwaith at wybodaeth sy'n gallu eich helpu i aros yn iach.



## Papyrus

Mae Papyrus yn cynnig cymorth cyfrinachol a chyngor i bobl ifanc ac oedolion sy'n pryderu am berson ifanc neu oedolyn. Cynigiant gyngor ymarferol a chymorth i bobl bregus a'r rheiny a allai fod mewn perygl o hunanladdiad.

**Rhadffôn 0800 068 4141**

Dydd Llun i ddydd Gwener 10am i 10pm

Dydd Sadwrn a dydd Sul 2pm i 10pm

Gwyliau banc 2pm i 5pm

**Testun 07786 209 597**

**pat@papyrus-uk-org**

**papyrus-uk-org**

## Mindfull

Mae Mindfull yn wasanaeth sydd ar gael i'r rheiny rhwng 11 a 17 oed. Cynigiant gymorth a chyngor am iechyd meddwl a lles emosiynol. Hefyd mae ystafell sgwrsio y gallwch gael mynediad ati.

**mindfull.org**

## Childline

Mae Childline ar gael trwy'r dydd pob dydd ac mae'n wasanaeth cyfrinachol i blant a phobl ifanc hyd at 19 oed. Gallwch siarad â Childline am unrhyw beth.

**Rhadffôn 0800 1111**

**childline.org.uk**

# Galar

## Cruse

Mae Gofal Galar Cruse yn hybu lles pobl mewn galar i'w galluogi i ddeall eu galar ac ymdopi â'u colled wrth ddarparu cwnsela, cymorth, gwybodaeth a chyngor.

**Rhadffôn 0808 808 1677**

**helpline@cruse.org.uk**

**cruse.org.uk**

## Survivors of Bereavement by Suicide (SOBS)

Mae SOBS yn sefydliad elusennol sy'n cynnig cymorth a chyngor i'r rheiny mewn galar oherwydd hunanladdiad. Sefydliad hunangymorth sy'n anelu at ddarparu amgylchedd diogel cyfrinachol lle gallwch rannu teimladau, profiadau a chefnogaeth.

**Ffôn 0300 111 5065** 9am i 9pm

**uk-sobs.org.uk**

## Sefydliad If You Care Share

Mae Sefydliad If You Care Share yno i'ch helpu trwy amserau anodd. Darparant gymorth emosiynol ac ymarferol i atal, ymyrryd a chefnogi wedi hunanladdiad.

**Ffôn 0191 387 5661**

**share@ifucareshare.co.uk**

# Cam-drin corfforol/ rhywiol

## Cymorth i Fenywod

Cymorth i Fenywod yw'r elusen genedlaethol sy'n gweithio i roi terfyn ar gam-drin domestig yn erbyn menywod a phlant. Wrthi'n darparu gwasanaethau achub bywyd i'r rheiny sy'n profi trais ac ofn yn y cartref.

**Rhadffôn 0808 2000 247** llinell gymorth trais domestig 24 awr mewn partneriaeth rhwng Cymorth i Fenywod a Refuge

**helpline@womensaid.org.uk** (ymateb 5 diwrnod)  
**womensaid.org.uk**

## Sefydliad Lucy Faithfull

Mae Sefydliad Lucy Faithfull yn elusen gwarchod plant ledled y DU sy'n ymrwymedig i leihau'r risg o blant yn cael eu cam-drin yn rhywiol. Gweithiant gyda theuluoedd sydd wedi cael eu heffeithiogan gam-drin rhywiol, gan gynnwys camdrinwyr rhywiol sy'n oedolion gwrywaidd a benywaidd; pobl ifanc gydag ymddygiadau rhywiol amhriodol; dioddefwyr camdriniaeth ac aelodau eraill o'r teulu.

**Rhadffôn 0808 1000 900**  
**help@stopitnow.org.uk**  
**stopitnow.org.uk**

# Cymorth yn yr Alban

## Breathing Space

Mae Breathing Space yn cynnig cymorth ffôn cyfrinachol i unrhyw un yn yr Alban sy'n profi hwylliau isel, iselder a phryder.

**Rhadffôn 0800 83 85 87**

Dydd Llun i ddydd Iau 6pm i 2am

Dydd Gwener i ddydd Sul 6pm i 6am

**breathingspace.scot**

## Living Life

Mae Living Life yn wasanaeth ffôn am ddim sydd ar gael i unrhyw un dros 16 oed sy'n teimlo'n isel, gorbryderus neu ddigalon. Gallwch gael mynediad at eu cymorth naill ai trwy atgyfeiriad gan eich meddyg neu drwy ffonio'r rhif yn uniongyrchol.

**Rhadffôn 0800 328 9655** - dydd Llun i ddydd Gwener 1pm i 9pm  
**nhs24.com/usefulresources/livinglife**

## SAMH

SAMH yw Cymdeithas Iechyd Meddwl yr Alban ac mae'n brif elusen iechyd meddwl yr Alban. Mae'n darparu cymorth, gwybodaeth a chefnogaeth i bobl â phroblemau iechyd meddwl.

**Ffôn 0141 530 1000**  
**enquire@samh.org.uk**  
**samh.org.uk**

## See Me

See Me yw rhaglen yr Alban i fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl a gwahaniaethu. Nid yw See Me yn darparu cymorth uniongyrchol i unigolion mewn tralod meddwl ond gall ddarparu gwybodaeth ar sut i gael mynediad at wasanaethau.

**Ffôn 0141 530 1111** - dydd Llun i ddydd Gwener 9am i 5pm  
**info@seemescotland.org**  
**seemescotland.org**

# Rhagor o wybodaeth ynghylch cymorth [btp.police.uk/support](http://btp.police.uk/support)



HEDDLU  
TRAFNIDIAETH  
PRYDEINIG

BRITISH  
TRANSPORT  
POLICE

Gweithio gyda'n gilydd gyda

**NHS**  
**England**