

**Bwrdd Diogelu Rhanbarthol
Caerdydd a Bro Morgannwg**

Taflen Wybodaeth

Mae'r pandemig COVID-19 a'r cyfyngiadau ymbellhau cymdeithasol sy'n deillio ohono wedi cael effaith enfawr ar les ac iechyd meddwl pobl. Mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn gofalu am ein gilydd.

Peidiwch â rhagdybio y bydd rhywun arall yn ysgwyddo'r baich. Gallech helpu i achub bywyd rhywun. Os ydych chi'n poeni neu os oes gennych unrhyw bryderon amdanoch chi'ch hun neu gymydog, yna mae'n rhaid i chi roi gwybod amdanynt. Rydyn ni wedi cynnwys gwybodaeth yn y daflen hon am bwy y gallwch gysylltu â nhw er mwyn diogelu eich hun ac eraill.



Ydych chi'n poeni am eich arferion yfed neu gyffuriau eich hun, neu rai rhywun arall?

Os felly, gall y sefydliadau isod eich helpu chi:

Tim Alcohol a Chyffuriau Caerdydd - yn darparu cymorth, cefnogaeth, cwnsela a gofal yn y gymuned i bobl y mae defnyddio sylweddau yn effeithio ar eu bywydau	02920 468555 / 029 2078 8300	https://www.cardiff.gov.uk (chwiliwch am Alcohol/ Cyffuriau)
E-DAS - pwynt cyswllt i unrhyw un sy'n teimlo bod ganddo broblem gydag unrhyw sylwedd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg	07880 784626 taith@cgl.org.uk	https://cavuhb.nhs.wales/our-services/e-das/
CGL Change Grow Live - gall eich helpu gyda heriau gan gynnwys cyffuriau ac alcohol, tai, cyfiawnder, iechyd a lles	0300 300 7000	https://www.changegrowlive.org/
DAN 24/7 Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru - Mae hon yn llinell gymorth ddwyieithog i unrhyw un sydd am gael rhagor o wybodaeth a/neu gymorth o ran cyffuriau neu alcohol	0800 633 5588	https://dan247.org.uk/

Ydych chi'n cael eich cam-drin neu eich esgeulso, neu a ydych chi'n adnabod rhywun rydych chi'n amau ei fod yn cael ei gam-drin neu ei esgeuluso?

Os felly, gall y sefydliadau isod eich helpu chi:

Cymorth i Fenywod - yn bodoli i atal trais yn erbyn menywod a merched ac i gefnogi goroeswyr	029 2046 0566	https://www.womensaid.org.uk
BAWSO - wedi ymrwymo i ddarparu cyngor, gwasanaethau a chymorth i gymunedau ac unigolion du a lleiafrifoedd ethnig yng Nghymru sy'n profi camdriniaeth, trais a cham-fanteisio. Mae ar gael 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos	0800 731 8147 info@bawso.org.uk	https://bawso.org.uk/
Llamau - gall eich helpu os ydych yn mynd o sofffa i sofffa, mewn perthynas gamdriniol neu mewn perygl o fod yn ddigartref	029 2023 9585 enquiries@llamau.org.uk	https://www.llamau.org.uk/
RISE Cardiff - yno i gefnogi, eirioli a darparu manau diogel i unrhyw fenywod (a'u plant) sy'n profi neu mewn perygl o drais/cam-drin domestig	029 2046 0566	https://rise-cardiff.cymru/
Atal Y Fro - helpu teuluoedd i dorri'r cylch trais a cham-drin domestig	01446 744755	https://atalyfro.org
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn - gall roi cymorth a chyngor i unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig, ac unrhyw un sy'n adnabod rhywun sydd angen help. Er enghraifft, ffrind neu aelod o'r teulu. Ar gael 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos	Ffôn: 0808 80 10 800 Neges destun: 07860 077333 info@livefearfreehelpline.wales	https://llyw.cymru/byw-heb-ofn



Ydych chi'n poeni am blentyn sy'n byw yn ardal Caerdydd/ Bro Morgannwg a allai fod wedi cael ei gam-drin a/neu ei esgeuluso, neu sy'n cael ei gam-drin a/neu ei esgeuluso ar hyn o bryd?

Os felly, cysylltwch â:

Caerdydd

Canolfan Ddiogelu Amlasiantaeth (MASH) Caerdydd	02920 536490
Y tu allan i oriau swyddfa: Tim Dyletswydd Argyfwng	02920 788570

Bro Morgannwg

Tim Derbyn a Chymorth i Deuluoedd	01446 725202
Y tu allan i oriau swyddfa: Tim Dyletswydd Argyfwng	02920 788570

Ydych chi wedi cael eich cam-drin, neu a ydych chi'n cael eich cam- drin ar hyn o bryd?

Ydych chi'n adnabod rhywun rydych chi'n amau ei fod yn cael ei gam-drin?

Os felly, cysylltwch â:

Gwasanaethau Oedolion Bro Morgannwg	01446 700111
Diogelu Oedolion Caerdydd	02922 330888
Y Tu Allan i Oriau: Tim Dyletswydd Argyfwng	02920 788570

Ydych chi'n cael eich cam-drin yn ariannol neu a ydych chi'n pryderu am rywun sy'n cael ei gam-drin yn ariannol?

Os felly, cysylltwch â:

Uned Benthycia Arian Anghyfreithlon Cymru - mae'n gweithredu llinell gymorth gyfrinachol 24 awr a gallwch roi gwybod am bryderon ynglŷn â benthyciwr arian	0300 123 3311
Y Gwasanaeth Cyngori Ariannol - gwasanaeth annibynnol am ddim. Cysylltwch â nhw os oes angen cyngor arnoch ar glirio'ch dyledion, lleihau eich gwariant neu os oes gennych gwestiynau ynglŷn â chredyd	0800 138 7777

Gwasanaethau Llinellau Cyffuriau ar gyfer Plant a Phobl Ifanc

Mae llinellau cyffuriau yn derm a ddefnyddir i ddisgrifio gangiau a rhwydweithiau troseddol cyfundrefnol sy'n ymwneud â throsglwyddo cyffuriau anghyfreithlon i un neu fwy o ardaloedd. Maent yn tueddu i ddefnyddio plant neu oedolion sy'n agored i niwed i symud a storio'r cyffuriau a'r arian. Ydych chi, neu a oes rhywun rydych chi'n ei adnabod yn ymwneud â hyn? Os felly, peidiwch ag oedi, rhowch wybod amdano:

Ymddiriedolaeth St Giles - TMae'n cynnig cyfranogiad cynnar a chefnogaeth i bobl ifanc, eu teuluoedd a chymunedau y mae gangiau a thrais difrifol yn effeithio arnynt.	020 7708 8000	https://www.stgilestrust.org.uk
Crimestoppers - helpu i gadw pobl, teuluoedd a chymunedau'n ddiogel yn y DU	0800 555 111	https://www.crimestoppers-uk.org



Ydych chi'n pryderu am eich iechyd meddwl neu'ch lles eich hun neu'ch cymddogion?

If so, the below organisations can help you:

Mind Caerdydd - yn sicrhau bod gan unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl rywle i fynd am gymorth	02920 402040	https://cardiffmind.org/
Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol (CALL) - mae'n cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiedig	0800 132737	https://www.callhelpline.org.uk
Y Samariaid - yno i unrhyw un sy'n ei chael hi'n anodd ac sydd angen rhywun i wrando arno	02920 344022 / 116 123	https://www.samaritans.org/
Hafal Caerdydd - yn cefnogi unigolion a theuluoedd sy'n ymdopi â salwch meddwl difrifol, ac yn gwella ohono drwy ddarparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth	029 2056 5959	https://www.hafal.org/cy/yn-eich-ardal-chi/caerdydd/
Gwasanaeth Cymorth Lles Caerdydd - yn cynnig mentora un wrth un gan fentoriaid Iechyd a Lles Personol i'r rhai sydd ei angen, gan eu helpu i gael gafael ar y cymorth cywir sydd ei angen arnynt. Mae'n helpu cwsmeriaid i gael gafael ar gyngor, gweithgareddau, digwyddiadau, cyfleoedd hyfforddi ac unrhyw ddarpariaeth arall i helpu i ddiwallu eu hanghenion lles	029 2087 1071 (opsiwn 3) TimLles@caerdydd.gov.uk	https://www.facebook.com/CardiffWellbeing https://www.twitter.com/Car_Wellbeing
Mental Health Matters Wales - anelu at ddarparu'r cymorth gorau i bobl y mae iechyd meddwl yn effeithio arnynt, ynghyd â'u teuluoedd a'u gofalwyr	01656 767045 / 01656 651450 admin@mhmwales.org.uk	https://www.mhmwales.org.uk/
Mae Ymddiriedolaeth Gofalwyr De-ddwyrain Cymru yn rhoi gwybodaeth a chymorth i ofalwyr di-dâl yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Nod y gwasanaeth yw gwella ansawdd bywyd gofalwyr, a'r rheiny sy'n derbyn gofal, yng Nghaerdydd a'r Fro, gan helpu gofalwyr i fwynhau bywyd cymaint â phosibl ochr yn ochr â'u rôl gofalu ac i gynnal eu hannibyniaeth	01495 769996	https://www.ctsew.org.uk/cardiff-and-the-vale-carers-gateway
Cymdeithas Alzheimer's yw prif elusen gymorth ac ymchwil y DU ar gyfer pobl â dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Mae Gweithwyr Cymorth Dementia yn darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth i bobl sy'n byw gyda dementia, eu teuluoedd a'u gofalwyr, wrth ymdopi â byw gyda dementia a pharatoi ar gyfer y dyfodol. Gellir cynnig cymorth yn bersonol (wyneb yn wyneb), dros y ffôn, neu'n ysgrifenedig.	029 2043 4960/ 07563 554068	https://www.alzheimers.org.uk/local-dementia-connect