

BAME

BAWSO

Llinell gymorth 24awr: 08007318147

www.bawso.org.uk

Boloh - Barnardos

0800 151 2605

www.helpline.barnardos.org.uk

Bame Cymru

Dydd Llun - Ddydd Gwener - 10:30 - 14:30

0300 222 5720

07537 432416

www.bame.wales

Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuenctid Cymru

01978 312556

www.eyst.org.uk

CEFNOGAETH EIRIOLAETH

Barnardos

Llinell Gymorth am Ddim: 0800 157 7015

www.barnardos.org.uk/see-hear-respond-wales

Gwasanaeth Eiriolaeth Plant

029 2039 6974

www.tgpcymru.org.uk

Voices From Care Cymru

02920 451431

www.vfcc.org.uk

Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol (NYAS)

0808 808 1001

www.nyas.net/nyas-cymru

AROS YN DDIOGEL AR-LEIN

CEOP

www.ceop.police.uk/safety-centre

Own It

www.bbc.com/ownit/curations/gaming

Childline Gemau

www.childline.org.uk

Thinkuknow

www.thinkuknow.co.uk

Childnet International

www.childnet.com/young-people

NSPCC

www.net-aware.org.uk

CEFNOGAETH YCHWANE GOL

ChildLine

0800 1111

www.childline.org.uk

NSPCC

www.nspcc.org.uk

Cymorth i Ferched

0808 80 10 800

www.welshwomensaid.org.uk

Trosedd Casineb

0300 3031 982

Hate.CrimeWales@victimsupport.org.uk



Ieuenctid
a Chymuned



YDYCH CHI ANGEN CYMORTH NEU GEFNOGAETH

Ydych chi angen Cymorth neu Gefnogaeth?
Beth allwn ni ei wneud?

Gallwn helpu i'ch cefnogi trwy unrhyw broses!
Mae hi mor bwysig nad ydych chi'n dioddef yn dawel. Gall fod yn beth eithaf ofnus i ddweud sut rydych chi'n teimlo, ond ydych chi ddim ar eich pen eich hun - mae yna bobl sydd eisiau helpu.

Ydych chi'n teimlo'n unig?

Ydych chi angen siarad gyda rhywun?

Cofiwch fod yna bob amser rhywun y gallwch siarad â nhw a rhywun sydd yn gallu eich helpu.

Nid ydych chi ar eich pen eich hun!



Ieuenctid
a Chymuned

IECHYD MEDDWL A LLES

MEIC

Ffoniwch am ddim: 080880 23456*,
Neges Destyn 84001 www.meiccymru.org

Samaritans

jo@samaritans.org

Ffoniwch 116 123 am ddim

www.samaritans.org/wales/samaritans-cymru

Childline

Ffoniwch am ddim: 0800 1111*

www.childline.org.uk

Young Minds Cymru

02920 395 123 / 0300 123 3393

Neges destyn 85258 / info@mind.org.uk

Mind Cymru

02920 395 123 / 0300 123 3393

Neges destyn 86463 / info@mind.org.uk

C.A.L.L

Llinell gymorth 0800 132 737

Neges destyn 81066 / www.callhelpline.org.uk

PAPYRUS

0800 068 41 41

www.papyrus-uk.org

The Mix

0808 808 4994

www.themix.org.uk

Bullying UK

0300 323 0169/ 0845 22 55 787

www.nationalbullyinghelpline.co.uk

Students Against Depression

www.studentsagainstdepression.org

*NI fydd y rhif yn ymddangos ar y bil ffôn!

IECHYD RHYWIOL

BROOK

www.brook.org.uk

Cymru Chwareus

www.friskywales.org

Amethyst SARC

0808 156 3658

www.north-wales.police.uk/amethyst

RASASC

Canolfan Gefnogaeth Trais a Chamdriniaeth

Rywiol Gogledd Cymru

01248 670 628

www.rasawales.org.uk

CYFFURIAU AC ALCOHOL

Dan 24/7

Rhadffôn: 0808 808 2234

Neu neges destun DAN -81066 24awr y dydd,
7 diwrnod yr wythnos

www.dan247.org.uk

FRANK

0300 1236600 (Llinell gymorth 24awr)

Neges destyn 82111

www.talktofrank.com

LHDT

Stonewall Cymru

0800 0502020

Llinellau ar agor 9:30 - 4:30 Dydd Llun i ddydd
Gwener.

www.stonewallcymru.org.uk

LGBT Cymru

Llinell gymorth a gwasanaeth cwnsela

0800 980 4021

www.lgbtcymru.org.uk

Unique

kathy@uniquetg.org.uk

Rhis ffôn: Elen neu Jenny-Ann

01745 337144

The Proud Trust

www.theproudtrust.org

Mermaids

www.mermaidsuk.org.uk

MindOUT

www.mindout.org.uk

Just like us

www.justlikeus.org

Viva LGBT - LGBT Youth Cymru

www.vivalgbt.co.uk/contact

DIGARTREFEDD

Shelter Cymru

Llinell gymorth tai

08000 495 495

www.sheltercymru.org.uk

