

Credwch
mewn plant
Believe in
children



Barnardo's
Cymru

mewn partneriaeth â



Cylchlythyr Newsletter

Gwasanaeth Cwmsela Barnardo's yn Ysgolion a Chymunedau Bro Morgannwg

Mae'r gwyliau ar y gorwel ac mae hi bron yn Nadolig. Bydd yn ddathliad gwahanol iawn eleni oherwydd y pandemig, ond gobeithio y ceuoch chi amser gwych.

Rydyn ni'n deall nad yw'r adeg hon o'r flwyddyn yn amser arbennig i bawb ac mewn gwirionedd, gall fod yn adeg anodd iawn a thrist weithiau.

Mae gennym ni dîm o gwmselwyr a all gynnig lle diogel i chi siarad. Gall hyn fod wyneb yn wyneb yn yr ysgol neu yn y gymuned. Gallwn hefyd gynnig gwasanaeth cwmsela dros y ffôn neu drwy fideo. **Cysylltu â ni:**

Symudol/Testun: 07738689262

Ffôn: 02920 577074

E-bost:

valecounselling@barnardos.org.uk

Ffurflen Hunanatgyfeirio Ar-lein

<https://www.barnardos.org.uk/what-we-do/services/vale-school-and-community-based-counselling-service/self-referral-form>

Ffurflen Atgyfeirio Ar-lein ar gyfer Rhieni/Gofalwyr neu Weithwyr Proffesiynol

<https://www.barnardos.org.uk/what-we-do/services/vale-school-and-community-based-counselling-service/carer-professional-referral-form>

Byddwn yn ôl yn eich ysgol ym mis Ionawr. Os bydd angen i chi siarad â rhywun ar frys, siaradwch â rhywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw, eich meddyg teulu neu mewn argyfwng, dylech gael help yr uned damweiniau ac achosion brys.

Gall y fideo hwn gan StandForKind fodd yn fuddiol i'ch helpu chi drwy rai sefyllfaedd anodd, gofidus

<https://www.youtube.com/watch?v=8IM8pgMgjEs>

Mae gennym hefyd wasanaeth newydd ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd

Gweld, Clywed, Ymateb

Mae'r Bartneriaeth Gweld, Clywed, Ymateb yn wasanaeth newydd a ariennir gan yr Adran Addysg. Gyda'ch cymorth chi, bydd y Bartneriaeth Gweld, Clywed, Ymateb yn canfod ac yn cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi ag effeithiau'r coronafeirws <https://www.barnardos.org.uk/see-hear-respond-wales>

See, Hear, Respond

will ensure vulnerable children, young people and families who are at risk, don't slip through the cracks.

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



Gallai'r gwasanaethau isod fod yn fuddiol i chi gysylltu â nhw tra byddwch yn aros i gwrdd ag un o'n cwnselwyr:

The Amber Project

Offering Support and Information



Cefnogi unrhyw berson ifanc (14-25 oed) yng Nghaerdydd a'r cyffiniau sydd wedi cael profiad o hunan-niweidio.

Ffôn: 029 2034 4776

Symudol/Testun 07905 905437

Gwefan: www.amberproject.org.uk



Change Grow Live, Gwasanaeth Llesiant Emosiynol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. **Ffôn:** 0800 008 6879

Gwefan: www.emotionalwellbeingservice.org.uk



Gallwch gofrestru am gyfrif gyda Childline er mwyn e-bostio neu sgwrsio un-i-un gyda chwnselydd 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Ffôn: 0800 1111

Gwefan: <https://childline.org.uk>



Cymorth i deuluoedd a phobl ifanc y mae profedigaeth wedi effeithio arnynt.

Ffôn: 0800 02 888 40 **Gwefan:**

www.childbereavementuk.org

Cymorth e-bost:

support@childbereavementuk.org



Cymorth i unrhyw un sydd wedi cael profedigaeth. Hefyd yn cynnig cymorth wyneb yn wyneb yn lleol

Ffôn: 0808 808 1677 (rhadffôn). Llun a Gwe: 9:30am – 5pm, Maw – Iau: 9:30am – 8pm.

Gwefan: www.cruse.org.uk

E-bost: helpline@cruse.org.uk



Dewis Cymru:

Gwybodaeth am lesiant yng Nghymru, a gwybodaeth am fudiadau a gwasanaethau lleol a all fod o gymorth.

Gwefan: <https://www.dewis.wales/>

Meddyg teulu: Os oes angen i chi gysylltu â'ch meddyg teulu y tu allan i oriau arferol, gallwch ffonio eich meddygfa a bydd ganddynt rif arall i chi ei ffonio er mwyn gallu gweld meddyg teulu yn ddi-oed, neu cysylltwch â'ch adran damweiniau ac achosion brys leol os oes angen.



Cymorth ar-lein drwy Facebook neu Skype i bobl ifanc 11+ oed pan fydd aelod o'u teulu agos yn cael diagnosis o afiechyd terfynol.

Gwefan: <http://www.hopesupport.org.uk>

E-bost:

help@hopesupportservices.org.uk



Gwybodaeth, cyngor a gwasanaeth eiriolaeth i blant a phobl ifanc.

Testun 84001 **Rhadffôn:** 080880 23456

Gwefan: <https://www.meiccymru.org/>



Cymorth ar amrywiaeth o faterion iechyd meddwl.

Ffôn: 0300 123 3393, Llun – Gwen 9am – 6pm **Testun:** 86463.



Crëwyd gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc, ac mae'n rhoi gwybodaeth a dolenni i wasanaethau ym maes iechyd a llesiant emosiynol.

Gwefan: <http://www.hybmeddwl.cymru/>



Mudiad a sefydlwyd i atal hunanladdiad ymhlith pobl ifanc, ac sy'n cynnig cymorth i bobl ifanc.

Ffôn: 0800 068 41 41

Gwefan https://www.papyrus-uk.org/?gclid=EAIaIQobChMI4IjOjKm87QIVjbTtCh2yrwkUEAAYASAAEgJt5_D_BwE

SAMARITANS

Mudiad sy'n rhoi cymorth emosiynol cyfrinachol.

Ffôn: 116 123, 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

E-bost: jo@samaritans.org

Llinell Gymraeg: 0300 123 3011 ar agor bob dydd: 7pm – 11pm.



Cymorth drwy negeseuon testun ac e-bost i ferched a menywod ifanc hyd at 24 oed yn y DU y mae hunan-niweidio wedi effeithio arnynt. Ar agor ar ddydd Sul, Llun, Maw, Merch, Iau a Gwen rhwng 7pm a 9pm

Testun: 0780 047 2908

Gwefan:

<http://www.selfinjurysupport.org.uk/tess-text-and-email-support-service>

YOUNGMINDS

www.youngminds.org.uk