

Cymorth ychwanegol

Mae'r dudalen hon yn cynnwys rhagor o wybodaeth i unigolion sydd wedi cwblhau'r arolwg.

Diolch i chi am gymryd rhan yn yr arolwg. Gobeithiwn y bu o ddiddordeb i chi ac nad oedd yr un o'r pynciau a drafodwyd wedi achosi gofid i chi. Fodd bynnag, os wnaeth unrhyw ran o'r profiad hwn achosi gofid i chi, gallwch gysylltu ag Ipsos MORI ar evenssurvey@ipsos-mori.com neu ddefnyddio un o'r rhifau ffôn a restrir ar waelod y dudalen hon. Mae yna hefyd nifer o sefydliadau a restrir yma y gallwch gysylltu â nhw am gefnogaeth.

AGE UK

Mae llinell gyngor Age UK yn wasanaeth ffôn cenedlaethol am ddim, cyfrinachol ar gyfer pobl hŷn, eu teuluoedd, eu ffrindiau, eu gofalywyr a gweithwyr proffesiynol. Bydd y tîm yn rhoi gwybodaeth i chi sy'n ddibynadwy ac yn gyfredol ac yn eich helpu i gyrchu'r cyngor rydych ei angen.

Gellir cysylltu â'r gwasanaeth cyngori am faterion yn ymwneud ag arian, gofal, iechyd, tai neu unrhyw bwnc cyngori arall unrhyw ddiwrnod o'r flwyddyn, rhwng 8am a 7pm.

Ffôn: 0800 055 6112

Gwefan: <https://www.ageuk.org.uk/>

Cyngor ar Bopeth

Rhwydwaith o elusennau annibynnol sy'n cynnig cyngor cyfrinachol ar-lein, dros y ffôn ac yn bersonol, am ddim. Gallant gynnig cyngor ar fudd-daliadau, gwaith, dyledion, tai, teulu, mewnfudo ac iechyd.

Adviceline (Lloegr): 03444 111 444

Adviceline (Cymru): 03444 77 20 20

Adviceline (Yr Alban): 0800 028 1456

Mae'r holl linellau ar gael 9am hyd 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener.

Gwefan: <https://www.citizensadvice.org.uk/> (Cymru a Lloegr)

Gwefan: <https://www.cas.org.uk/> (Yr Alban)

Mae sgwrsio yn eich galluogi i siarad â chynghorydd cymwysedig ar-lein. Gallwch:

- Siarad â nhw am broblem dyledion. <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/chat-service-money-and-debt/> Mae cymorth ar gael rhwng 8am a 7pm fel arfer, o ddydd Llun i ddydd Gwener
- Siarad â nhw am unrhyw fath o broblem arall <https://www.citizensadvice.org.uk/about-us/contact-us/contact-us/web-chat-service/> Mae cymorth ar gael rhwng 10am and 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener

Cymorth Cydfuddiannol Covid-19

Mae yna grwpiau lleol yn eich ardal i gefnogi cymunedau sy'n wynebu anhawster oherwydd Covid-19.

Ewch i: <https://covidmutualaid.org/> a rhoi'ch ardal neu god post i leoli eich grŵp cefnogaeth agosaf.

Cruse Bereavement

Mae Gwirfoddolwyr profedigaeth hyfforddedig yn cynnal Llinell Gymorth Genedlaethol Rhadffôn Cruse Bereavement Care, gan gynnig cefnogaeth emosiynol i unrhyw un sydd wedi ei effeithio gan brofedigaeth.

Ffôn: 0844 477 9400 (dydd Llun i ddydd Gwener, 9am hyd 5pm)

Gwefan: <https://www.cruse.org.uk>

Gwasanaeth Cyngori a Chymorth Cydraddoldeb (EASS)

Mae gan yr EASS Llinell Gymorth i roi gwybodaeth a chanllaw ar wahaniaethu a materion hawliau dynol. Mae'r gwasanaeth am ddim ac yn gwbl hygyrch dros y ffôn, trwy e-bost, ffacs, post neu ddolen fideo ar gyfer y rhai sydd eisiau defnyddio BSL ac mae'n cynnwys mynediad i wasanaethau eirioli ar gyfer y rhai salwch iechyd meddwl a phobl gydag anabledd dysgu. Bydd cyfleusterau sgwrsio yn cael eu lansio'n fuan.

Amseroedd Agor: Dydd Llun i ddydd Gwener 9am-7pm a dydd Sadwrn 10am-2pm.

Llinell Gyngor: 0808 800 0082

Ffôn testun: 0808 800 0084

Gwefan: <http://www.equalityadvisoryservice.com/>

MIND

Mae MIND yn ymgyrchu i ddarparu cyngor a chefnogaeth i rymuso unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl. Maent yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth.

Gallwch gysylltu â MIND ar eu Llinell Wybodaeth, 9am tan 6pm, dydd Llun i ddydd Gwener (ar wahân i Wyliau Banc): 0300 123 3393

E-bost: info@mind.org.uk

Gwefan: <https://www.mind.org.uk/>

Neges Destun: 86463

Y Llinell Ddyled Genedlaethol

Mae ganddynt hanes profedig o ddarparu cyngor arbenigol ar ddyledion ers dros 25 o flynyddoedd. Maent yn addo darparu cyngorwyr arbenigol ar ddyledion sy'n gefnogol ac wedi eu hyfforddi i safon uchel.

Ffoniwch i gael cyngor am ddim ar ddyledion ar 0808 808 4000 dydd Llun i ddydd Gwener, 9am – 8pm a dydd Sadwrn 9.30am – 1pm

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

Refuge

Llinell gymorth 24 awr ar gyfer unrhyw un sy'n dioddef cam-drin domestig:

Ffôn: 0808 2000 247

Gwefan: <https://www.refuge.org.uk/>

Mae ganddynt hefyd amrywiaeth o adnoddau digidol ar gael ar www.refuge.org.uk a www.nationaldahelpine.org.uk

Y Samariaid

Cymorth cyfrinachol i bobl sy'n profi teimladau o gyfyngder neu anobaith:

Ffôn: 116 123 (Llinell gymorth 24 awr am ddim)

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: www.samaritans.org.uk

Stop Hate UK

Mae Stop Hate UK yn elusen sy'n darparu cefnogaeth annibynnol a chyfrinachol i bobl sydd wedi eu heffeithio gan Droseddau Casineb. Maent yn darparu gwasanaethau adrodd cyfrinachol ar Droseddau Casineb mewn amrywiol ardaloedd o'r Deyrnas Unedig, yn cynnwys llinell gymorth 24 awr. Gwiriwch eu rhestr o ardaloedd yn ofalus cyn ffonio.

Gwefan: www.stophateuk.org

Llinell gymorth 24-awr: 0800 138 1625

Ffacs: 0113 341 0396

Neges destun: 07717 989 025

E-bost: talk@stophateuk.org

Cymorth i Ddiodefwr

Os ydych chi wedi eich effeithio gan drosedd, gallant roi i chi'r cymorth rydych ei angen i symud ymlaen. Mae'r gwasanaethau am ddim, yn gyfrinachol ac ar gael i bawb yng Nghymru, yr Alban neu Loegr waeth os yw'r drosedd wedi cael ei riportio ai peidio neu pa mor hir yn ôl y digwyddodd.

Ffoniwch y llinell gymorth am ddim ar

08 08 16 89 111 (Cymru a Lloegr, 24 awr y dydd)

0800 160 1985 (Yr Alban, 8am hyd 8pm)

Anfonwch e-bost i'r gwasanaeth yn defnyddio'r ffurflen ar-lein ar y wefan:

<https://www.victimsupport.org.uk/> (Cymru a Lloegr)

<https://victimsupport.scot/> (Yr Alban)