Diweddarwyd ddiwethaf: Mawrth 2026

Gwasanaethau cymorth Iechyd Meddwl a Llesiant ar gael ledled

Mae'r adnodd hwn yn cael ei ddiweddaru'n flynyddol, os gwelwch ddolenni nad ydynt yn gweithio neu wasanaethau nad ydynt ar gael mwyach, cysylltwch â: NYTH.IechydMeddwl@llyw.cymru

Mae'r rhestr hon yn tynnu sylw at wasanaethau cenedlaethol a lleol sy'n cefnogi iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc. Nid ydynt ar gyfer ymateb brys. Os oes gennych bryderon sydd angen sylw ar unwaith, neu achos brys am argyfwng iechyd meddwl person ifanc, ffoniwch 999.

Os yw plentyn neu berson ifanc yn rhannu pryder gyda chi, cofiwch mai chi yw'r oedolyn dibynadwy ac mae gofyn am help yn cymryd dewrder . Ochr yn ochr â'u cyfeirio at y gwasanaethau cywir, helpwch nhw i gymryd y cam cyntaf trwy eu hannog i gysylltu, anfon neges, neu drwy wneud atgyfeiriad proffesiynol lle bo hynny'n briodol. Gall siarad â nhw ar ôl hynny i weld sut mae pethau'n mynd wneud gwahaniaeth gwirioneddol wrth sicrhau eu bod yn derbyn y gefnogaeth sydd ei angen arnynt.

Cynnwys

Cymru gyfan 3
Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan 5
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr 7
Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro 9
Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg 11
Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda 13
Bwrdd Iechyd Prifysgol Addysgu Powys 20
Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe 22

Cymru gyfan

Meic Wales

Meic ydy'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.
Ar gael o 8am tan hanner nos dros y ffôn (0808 80 23456), ar neges destun (84001), neu sgwrs ar-lein.
Gwefan: https://meic.cymru/cy/

Childline

Cymorth iechyd meddwl 24/7 i bobl hyd at 18 oed dros y ffôn a thrwy sgwrs ar-lein.
Gwybodaeth, gemau ac adnoddau ar gael drwy eu gwefan.
Ar gael 24/7 ar-lein ac ar y ffôn (am ddim i ffonio)
Cysylltu: 0800 1111
Gwefan: https://www.childline.org.uk/

NHS 111 pwyswch 2

Mae'r gwasanaeth ar gael i bobl o bob oed, 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Os oes angen i chi siarad â rhywun yn frys am eich iechyd meddwl, neu os ydych yn pryderu am rywun arall, ffoniwch i gael eich rhoi mewn cysylltiad uniongyrchol â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol yn eich ardal.
Cysylltu: 111 a gwasgwch opsiwn 2
Gwefan: https://111.wales.nhs.uk/

Samaritans Cymru

I unrhyw oedolyn sy'n cael trafferth gyda'i iechyd meddwl; cymorth 24/7 dros y ffôn.
Cysylltu: (Cymraeg) 0808 164 0123
Gwefan: https://www.samaritans.org/samaritans-cymru/

Kooth

Mae Kooth yn cynnig cymorth am ddim, diogel ac yn ddienw i unrhyw un 13 oed neu'n hŷn sydd angen cymorth gyda'i iechyd meddwl. Sgwrsio gyda chynselwyr, ymuno â gweithgareddau, cadw dyddiadur a gwrando ar bodlediadau.
Gwefan: https://www.kooth.com/

Mind Cymru

Mae yna Hybiau Mind lleol sy'n darparu cymorth i blant a phobl ifanc. Mae'r pecynnau yn wahanol ar draws pob sir.
Gwefan: https://www.mind.org.uk/information-support/local-minds/

PAPYRUS

Mae PAPYRUS yn darparu hyfforddiant, gwybodaeth ac adnoddau ynghylch atal hunanladdiad.
Ebost: cymru@papyrus-uk.org.

Hopeline247: Am gymorth cyfrinachol rhad ac am ddim, cysylltwch â 0800 068 41 41. Testun 88247. Ebost: pat@papyrus-uk.org
Gwefan: https://www.papyrus-uk.org/

Sandy Bear

Mae Sandy Bear yn elusen nid-er-elw sy'n ymroddedig i wella a chryfhau iechyd a llesiant emosiynol pobl ifanc 0-25 oed (a'u teuluoedd), sydd wedi profi marwolaeth anwylyd neu sy'n wynebu marwolaeth o'r fath.
Cysylltu: 01437 700272. Ebost: admin@sandybear.co.uk.
Gwefan: https://www.sandybear.co.uk/cy/

Honeypot

Mae Honeypot yn gweithio i wella bywydau Gofalwyr ifanc rhwng 5 a 12 oed drwy ddarparu egwyliau seibiant ac ystod gyfannol o wasanaethau. Mae angen atgyfeirio gan weithiwr proffesiynol. Mae'n cwmpasu Cymru gyfan ac eithrio Gwynedd.
Gwefan: https://www.honeypot.org.uk/about-us

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan

Cynefin: Lles yng Nghymuned yr Ysgol

Dwy restr chwarae: cynnig dysgu proffesiynol pum rhan a chyfres ffilmiau chwe rhan sy'n edrych ar les a phŵer trawsnewidiol dull ysgol gyfan.
Gwefan: Cynefin: https://www.youtube.com/@CynefinWSA

Iachach Gyda'n Gilydd

Mae'r rhaglen Iachach Gyda'n Gilydd yn dibynnu ar gleifion a gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn gweithio gyda'i gilydd i wella'r modd y darperir gofal iechyd lleol. Mae'r wefan yn darparu cyngor i rieni, pobl ifanc a menywod beichiog, ac adnoddau clinigol i gefnogi gweithwyr gofal iechyd proffesiynol - sy'n golygu bod eich plentyn yn debygol o gael gofal o ansawdd uchel yn gyson, ni waeth pa weithiwr gofal iechyd proffesiynol y mae'n ei weld.
Gwefan: https://www.abbhealthiertogether.cymru.nhs.uk/

Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd (CFPTS)

Mae Gwasanaeth Seicoleg a Therapïau Plant a Theuluoedd Gwent (CFPTS) yn gartref i Seicolegwyr, Therapyddion Teulu a Chynghorwyr Datblygiad Plant. Mae'r gweithwyr proffesiynol hyn yn gweithio mewn amrywiaeth o leoliadau a thimau; gyda chefnogaeth tîm gweinyddol Llwyn Onn yn Sant Cadog. Mae CFPTS yn hyrwyddo lles emosiynol ac iechyd meddwl babanod, plant, pobl ifanc, teuluoedd a'r cymunedau a'r gwasanaethau sy'n eu cefnogi.
Gwefan: https://bipab.gig.cymru/ysbytai/a-y-o-wasanaethau/seicoleg-a-therapiau-plant-a-theuluoedd/

Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan - Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau.

Blaenau Gwent
Gwefan: https://www.blaenau-gwent.gov.uk/cy/preswylwyr/ysgolion-a-dysgu/gwasanaeth-seicoleg-addysgol/

Caerffili
Gwefan: https://www.caerffili.gov.uk/services/schools-and-learning/school-counselling-service?lang=cy-gb

Sir Fynwy
Gwefan: https://www.monmouthshire.gov.uk/cy/gwasanaethau-addysg/addysg-blynyddoedd-cynnar-ac-ysgolion/gwasanaethau-therapiwtig-i-blant-pobl-ifanc-a-theuluoedd-yn-sir-fynwy/cwnsela/

Casnewydd

Gwefan: https://www.casnewydd.gov.uk/ysgolion-dysgu/cefnogaeth-mewn-ysgolion/gwasanaeth-seicoleg-addysg

Torfaen
Gwefan: https://www.torfaen.gov.uk/cy/EducationLearning/ALN-and-Inclusion/ALN-support-and-inclusion-services/ALN-support-and-inclusion-services.aspx

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr

Lles Gogledd Cymru
Adnoddau hunangymorth ar gyfer pob oedran a gwybodaeth am y fframwaith gwytnwch emosiynol i athrawon.
Gwefan: https://llesgogledd.cymru/

Hwb Iechyd Meddwl
Mae gwefan Hwb Iechyd Meddwl Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr yn cynnwys dolenni i linellau cymorth ac adnoddau
Gwefan: https://llesgogledd.cymru/

Gofalwyr Ifanc yng Ngogledd Cymru

Gofalwyr Ifanc NEWCIS
Cefnogi pob gofalwr ifanc o dan 25 oed yn Sir y Fflint
Gwefan: https://www.newcis.org.uk/young-carers/

Gofalwyr Ifanc WCD
Mae Gofalwyr Ifanc WCD yn cefnogi gofalwyr ifanc yn Wrecsam, Conwy a Sir Ddinbych
Gwefan: https://www.wcdgi.org.uk/

Cyngor Gwynedd
Mae Cyngor Gwynedd yn darparu dolenni i gymorth ar gyfer gofalwyr ifanc yng Ngwynedd.
Gwefan: https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Iechyd-a-gofal-cymdeithasol/Gofalwyr/Gofalwyr-ifanc.aspx

Cyngor Sir Ynys Mon
Mae Cyngor Sir Ynys Môn yn darparu dolenni i gymorth ar gyfer gofalwyr ifanc yn Ynys Môn
Gwefan: https://www.gwynedd.llyw.cymru/cy/Trigolion/Iechyd-a-gofal-cymdeithasol/Gofalwyr/Gofalwyr-ifanc.aspx

Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr - Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau

Ynys Môn a Gwynedd

Gwefan:
https://www.adyach.cymru/cy/Rhieni/Gwasanaethau/Cynhwysiad/Cwnsela/Cwnsela.aspx

Conwy
Gwefan: https://www.conwy.gov.uk/cy/Resident/Education-and-Families/Additional-Learning-Needs/School-Based-Counselling-Service.aspx

Sir Ddinbych
Gwefan: https://www.denbighshire.gov.uk/cy/addysg-ac-ysgolion/lles-mewn-ysgolion/gwasanaeth-cwnsela-annibynnol-sir-ddinbych-i-bobl-ifa

Sir y Fflint
Gwefan: https://www.siryfflint.gov.uk/cy/Resident/Children-Young-People-Families/Young-Peoples-Counselling-Service-YPCS.aspx

Wrecsam
Gwefan: https://youngwrexham.co.uk/cy/info/mental-health/cwnsela/

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

Lles Emosiynol a Gwasanaethau Iechyd Meddwl

Gwefan sy'n cynnig adnoddau hunangymorth, pa wasanaethau sydd ar gael a gwybodaeth am sut i gael cefnogaeth arbenigol iechyd meddwl.
Gwefan: https://cavyoungwellbeing.wales/cy/pobl-ifanc/lles-emosiynol-ac-iechyd-meddwl/

Mae'r Hangout (Caerdydd)

Mae'r Hangout yn lle i bobl ifanc 11–17 oed gwrdd â phobl eraill, cael mynediad at gymorth iechyd meddwl, dod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli, a chymryd rhan mewn grwpiau a allai helpu i roi hwb i'w llesiant.

Yn agored o 3pm – 9pm bob dydd, yn ystod yr wythnos a phenwythnosau, gan gynnwys gwyliau banc. Gallwch chi droi i fyny a gofyn unrhyw beth rydych chi eisiau ei wybod. 26-28 Ffordd Churchill, Caerdydd.

Cysylltu: 0300 3732717. Ebost: hangout@platfform.org
Gwefan: https://platfform.org/projects/life-work-and-wellbeing/young-people/the-hangout-cardiff/

Mae'r Hangout (Barri)

Mae'r Hangout yn lle i bobl ifanc 11–17 oed gwrdd â phobl eraill, cael mynediad at gymorth iechyd meddwl, dod o hyd i gyfleoedd gwirfoddoli, a chymryd rhan mewn grwpiau a allai helpu i roi hwb i'w llesiant.

3A Heol Tynewydd, CF62 8HB. 3pm – 9pm o ddydd Llun i ddydd Gwener, 12pm – 6pm ar y penwythnosau a gwyliau banc.

Cysylltu: 07385668053. Ebost: Hangout@platfform.org
Gwefan: https://platfform4yp.org/cy/welcome-to-the-barry-hangout-2/

Porth i Deuluoedd Caerdydd

Mae Porth i Deuluoedd Caerdydd yn cynnig llwybr atgyfeirio clir a hygyrch i unrhyw un sydd â phryderon lles am blentyn neu sydd am ddysgu mwy am y cymorth sydd ar gael i deuluoedd ym mhob rhan o Gaerdydd. Mae'r Porth yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chymorth ar ystod eang o destunau a meysydd ymholiadau megis cyngor ariannol, tai, budd-daliadau lles, ymddygiad plant, gofal plant, presenoldeb yn yr ysgol, iechyd a llesiant, cymorth i rieni a llawer mwy.
Cysylltu: Gall gweithwyr proffesiynol, rhieni, plant a phobl ifanc neu aelodau'r cyhoedd gyflwyno atgyfeiriadau neu geisiadau am wybodaeth, cyngor a chymorth

drwy ffonio’r Porth i Deuluoedd ar 03000 133 133, dros e-bost CyswlltFAS@caerdydd.gov.uk
Website: https://www.cardifffamilies.co.uk/cy/rhieni-a-gofalwyr/porth-i-deuluoedd-caerdydd/

Gwasanaethau Plant a Phobl Ifanc Bro Morgannwg

Cwmpawd Teulu y Fro yn darparu amrywiaeth o wybodaeth, cyngor, cefnogaeth ac yn diogelu plant, pobl ifanc a'u rhieni a'u gofalwyr a'u teuluoedd ym Mro Morgannwg. Maent yn anelu at roi'r wybodaeth a'r cymorth iawn i chi ar yr amser cywir o'r pwynt cysylltu cyntaf.
Cysylltu: 0808 281 6727 a pwyso opsiwn 1 neu ebost: familycompass@valeofglamorgan.gov.uk
Gwefan: https://valefamilycompass.co.uk/cy/

Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a’r Fro - Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau

Caerdydd
Gwefan: https://www.cardiff.gov.uk/CYM/preswylydd/Ysgolion-a-dysgu/Ysgolion/cwnsela-ysgolion-caerdydd/Pages/default.aspx

Bro Morgannwg
Gwefan: https://www.valeofglamorgan.gov.uk/cy/living/schools/School-Based%20Counselling%20Service.aspx

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg

Pwynt Mynediad Sengl (SPOA)

Mae'r tîm Pwynt Mynediad Sengl ar gael i drafod pryderon a darparu cyngor a chefnogaeth i deuluoedd a phobl ifanc. Mae pob galwad yn cael ei flaenoriaethu a'i ddychwelyd o fewn 48 awr. Gall pob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda pherson ifanc gysylltu â gwasanaeth Pwynt Mynediad Sengl CAMHS am ymgynghoriad cyn cyflwyno atgyfeiriad.

Dydd Llun i ddydd Gwener, 09:00am–17:00pm Professional's Line a Consultant Connect ar gael rhwng 08:00am a 18:00pm.

Cysylltu: 01443 443009
Gwefan: https://bipctm.gig.cymru/gwasanaethau/gwasanaeth-iechyd-meddwl-plant-a-phobl-ifanc-camhs/pwynt-mynediad-sengl-spoa/

System Gyfan: Calon Gyfan

Mae'r dull System Gyfan, Calon Gyfan yn dod â phartneriaid ar draws y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol at ei gilydd i ddylunio a darparu gofal tosturiol a chydgysylltiedig sy'n cefnogi pobl, teuluoedd a chymunedau i ffynnu.
Gwefan: https://ctmregionalpartnershipboard.co.uk/cy/childrenstrategy/

Hwb Helpu Cynnar (Merthyr Tudful)

Mae'r Hwb Cymorth Cynnar yn Merthyr Tudful yn wasanaeth lleol sy'n darparu cymorth cynnar, ataliol i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd i'w helpu i gadw'n ddiogel, yn iach ac yn gysylltiedig cyn i broblemau waethygu. Maent yn darparu cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth ynghylch:

- Tai
- Cyllid
- Addysg
- Iechyd a llesiant
- Rhianta
- Gweithgareddau cymunedol
- Gofal plant a chwarae

Cysylltu: 01685 725000. Ebost: EarlyHelp.Hub@merthyr.gov.uk
Gwefan: https://www.merthyrfis.org/family-support/early-help-hub/?lang=cy-GB&

Gwasanaethau i Blant a Theuluoedd (yn Rhondda Cynon Taf)

Mae'r Gwasanaethau i Blant a Theuluoedd yn yn wasanaeth lleol yn Rhondda Cynon Taf sy'n darparu cymorth cynnar, ataliol i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd i'w helpu i gadw'n ddiogel, yn iach ac yn gysylltiedig cyn i broblemau waethygu.

Cysylltu: 0800 180 4151. Ebost: fis@rctcbc.gov.uk
Gwefan: https://www.teuluoeddrhct.co.uk/CY/Home.aspx

Gwasanaethau Cymorth Cynnar (Pen-y-bont)

Mae Gwasanaethau Cymorth Cynnar yn wasanaeth lleol ym Mhen-y-Bont sy'n darparu cymorth cynnar, ataliol i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd i'w helpu i gadw'n ddiogel, yn iach ac yn gysylltiedig cyn i broblemau waethygu Mae cwnsela i'r rhai 10-25 oed ar gael.
Cysylltu: 01656 815420. Ebost:ehassessment@bridgend.gov.uk
Gwefan: https://www.penybontarogwr.gov.uk/preswylwyr/plant-a-phobl-ifanc/gwasanaethau-cymorth-cynnar/

Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg - Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau

Pen-y-bont
Gwefan: https://www.penybontarogwr.gov.uk/preswylwyr/plant-a-phobl-ifanc/gwasanaethau-cymorth-cynnar/gwasanaeth-cwnsela-i-bobl-ifanc/

Merthyr Tudful
Gwefan: https://www.merthyr.gov.uk/resident/learning-in-merthyr-tydfil/well-being-and-behaviour/counselling/?lang=cy-GB&

Rhondda Cynon Taf
Gwefan:
https://www.rctcbc.gov.uk/CY/Resident/SchoolsandLearning/Schoolattendancewellbeingandsafeguarding/EducationWellbeingSupport.aspx

Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda

CHATHealth

Mae CHATHealth yn wasanaeth testun i gefnogi pobl ifanc 11-19 oed. Mae'n caniatáu i bobl ifanc anfon neges destun at linell gymorth a chael cymorth cyfrinachol gan dîm o nyrsys cymwysedig. Mae'r gwasanaeth yn rhad ac am ddim, yn gyfrinachol ac yn ddienw.
Cysylltu:

Ceredigion –07480 635948
Sir Gaerfyrddin- 07507 327126
Sir Benfro - 07507 327088

Gwefan: https://chathealth.nhs.uk/

PAPYRUS

Mae PAPYRUS yn darparu hyfforddiant, gwybodaeth ac adnoddau ynghylch atal hunanladdiad gyda gweithiwr ymroddedig sy'n cwmpasu Gorllewin Cymru (Sir Gaerfyrddin/Sir Benfro/Ceredigion) a all ddarparu rhagor o wybodaeth am yr holl weithgareddau.
Cysylltu: 029 2078 9759. Ebost: emma.lacey@papyrus-uk.org / cymru@papyrus-uk.org

Hopeline247: Am gymorth cyfrinachol rhad ac am ddim, cysylltwch â 0800 068 41 41
Gwefan: https://www.papyrus-uk.org/

Ceredigion

Prosiect Amethyst

Mae Prosiect Amethyst yn cynnig gweithdai i bobl ifanc sydd wedi profi problemau yn ymwneud â hunan-niweidio, gorbryder, iselder, hyder isel a hunan-barch isel. Mae gan Theatr Byd Bach raglen newydd i helpu pobl ifanc â chyfrifoldebau gofalu.
Cysylltu: 01239 615 952. Ebost: deri@smallworld.org.uk
Gwefan: https://www.smallworld.org.uk/amethyst

Dyfodol Ni

Mae Dyfodol Ni yn darparu gwasanaethau ac ymyriadau iechyd meddwl i bobl ifanc yng Ngheredigion. Mewn partneriaeth ag Ardal 43 yn Aberteifi.
Cysylltu: Ebost: dyfodolni@area43.co.uk.
Gwefan: https://www.area43.co.uk/partnerships/dyfodol-ni/

Safle Saft i Siarad
Mae Safle Saff i Siarad (S3), yn grŵp cynrychioliadol ar gyfer pobl ifanc sy'n cael ei arwain gan bobl ifanc o'r cychwyn cyntaf.
Ebost: s3@dyfodolni.co.uk
Gwefan: https://www.area43.co.uk/cym/safleoedd-saff/

Llyw a Byw
Mae Llyw a Byw (Feelz on Wheelz) yn gaffi ieuenctid symudol lle gall pobl ifanc alw heibio, cael paned a chael mynediad at Weithwyr Cymorth wedi'i hyfforddi, os dymunant. Mae'r gwasanaeth ar gael i bobl ifanc 13–25 oed, 5 diwrnod yr wythnos. Mae'n cael ei redeg yn ddwyieithog, yn Gymraeg ac yn Saesneg.
Ebost: feelzonwheelz@dyfodolni.co.uk
Gwefan: https://www.area43.co.uk/cym/safleoedd-saff/llyw-a-byw/

Credu – Gofalwyr
Mae Credu - Gofalwyr Ceredigion Carers yn cefnogi gofalwyr di-dâl a theuluoedd yng Ngheredigion, gan gynnwys Gofalwyr Ifanc di-dâl a Gofalwyr di-dâl sy'n Oedolion Ifanc.
Cysylltu: 03330 143377
Gwefan: https://www.gofalwyrceredigion.cymru/

Gofalwyr Ifanc Ceredigion a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc yng Ngheredigion
Mae Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc Ceredigion yn cynnig cymorth un-i-un i blant a phobl ifanc, rhwng 8 a 25 oed, sydd â rôl neu gyfrifoldeb gofalu.
Cysylltu: Rheolwr Prosiect Gofalwyr Ifanc -

- Enw: Vikki Phillips
- Rhif ffôn: 07843643012
- Ebost: vikki.booth@actionforchildren.o g.uk.

Gweithiwr Pobl Ifanc Ceredigion –

- Enw: Olivia Draper Jones
- Rhif ffôn: 07545701336
- Ebost: olivia.draper@actionforchildren.org

RAY Ceredigion
Mae RAY Ceredigion yn elusen sy'n cefnogi cymunedau yng Ngheredigion drwy ddarparu gweithgareddau wythnosol sy'n magu hyder, datblygu cyfeillgarwch ac yn cryfhau cymunedau i wella iechyd a llesiant.
Cysylltu: 01545 570 686. Ebost: gill.byrne@rayceredigion.org.uk
Gwefan: https://rayceredigion.org.uk/cy/

Therapi Syrffio Tonig

Mae therapi syrffio tonig yn brosiect sy'n gysylltiedig â syrffio/cefnfor sydd wedi'i leoli yng Ngorllewin Cymru gan ddefnyddio syrffio ac amgylchedd y traeth fel offeryn adferiad i fyfyrwyr ar y sbectrwm iechyd meddwl, cyn-filwyr sy'n delio â PTSD, gofalwyr a myfyrwyr sy'n camddefnyddio alcohol a sylweddau.
Cysylltu: 07966014697. Ebost: walkinonwater@hotmail.co.uk
Gwefan: https://wwamh.org.uk/directories/tonic-surf-therapy/#

Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau Ceredigion
Gwefan: https://www.ceredigion.gov.uk/preswyliwr/ysgolion-ac-addysg/gwasanaeth-cwnsela-ysgolion-ceredigion/

Sir Gaerfyrddin

Hwb Lles Bro Myrddin

Mae Hwb Lles Bro Myrddin ar gael i bobl ifanc yn Sir Gaerfyrddin, - mae'r Hwb yn lle diogel i bobl ifanc rhwng 12-18 oed sy'n profi anawsterau emosiynol.
Cysylltu: 111 opsiwn 2
Gwefan: https://wwamh.org.uk/directories/bro-myrddin-wellbeing-hwb-12-18-yrs/

Ymddiriedolaeth Gofalwyr Croesffyrdd Gorllewin Cymru (CTCWW)

Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin - prosiect pwrpasol ar gyfer Gofalwyr Ifanc a Gofalwyr sy'n Oedolion Ifanc yn Sir Gaerfyrddin sy'n darparu cymorth i bobl ifanc 5-25 oed. Mae'n darparu cymorth ymarferol ac emosiynol, gweithgareddau seibiant a chlybiau/cyfarfodydd gyda chymheiriaid yn y gymuned i gwrdd â gofalwyr ifanc eraill.
Cysylltu: 0300 0200 002. Ebost: info@ctcww.org.uk
Gwefan: https://ctcww.org.uk/cy/cartref/

CarmDAS

Mae CarmDAS yn arbenigo mewn rhoi cymorth i fenywod a phlant sy'n profi cam-drin domestig yn Sir Gaerfyrddin.
Llinell Gymorth 24 Awr: 0808 801 0800
Cysylltu: 01267 238410. Ebost: info@carmdas.org
Gwefan: https://www.carmdas.org/

CYCA

Mae CYCA (Cysylltu Ieuenctid, Plant ac Oedolion) yn darparu meithrinfeydd, clybiau ar ôl ysgol, gweithdai, cwnsela a mentora. Rydym yn rhedeg grŵp cymorth profedigaeth i bobl ifanc, mentora i bobl ifanc sy'n gadael y system ofal a chefnogaeth ar-lein i rieni i gadw plant yn ddiogel ar-lein.
Cysylltu: 01554 776178. Ebost: support@cycaonline.org
Gwefan: https://cycaonline.org/cy/

DrMz- Prosiect Ieuenctid Caerfyrddin

Mae Prosiect Ieuenctid Caerfyrddin, a elwir hefyd yn DrMz, yn brosiect ieuenctid llawnamser sydd wedi'i leoli yng nghanol tref Caerfyrddin. M darparu lle diogel i bobl ifanc 11-25 oed. Mae ganddynt hefyd grŵp iau ar gyfer plant 8-11 oed, grŵp LHDTC a grŵp cymdeithasol ar gyfer plant sy'n derbyn eu haddysg yn y cartref.
Cysylltu: 01267 222786. Ebost: office@drmz.co.uk
Gwefan: https://www.drmz.co.uk/cy/

Jac Lewis Foundation
Mae Sefydliad Jac Lewis yn cynnig cefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl, yn enwedig i ddynion ifanc. Mae'n darparu sesiynau cwnsela a grwpiau cymorth i helpu i atal gorbryder, iselder, hunan-niweidio a hunanladdiad
Cysylltu: 07368 828515. Ebost: admin@jaclewisfoundation.co.uk
Gwefan: https://jaclewisfoundation.co.uk/

Mind

Caerfyrddin: Cymorth i ofalwyr a rhieni sy'n gofalu am rywun sydd â phroblem iechyd meddwl.

Llanelli: Mae Prosiect Plant a Phobl Ifanc Evolve yn darparu cymorth a chefnogaeth i blant a phobl ifanc rhwng 11-24 oed sy'n profi iechyd meddwl gwael. Mae'r gwasanaeth yn ceisio creu amgylchedd grŵp cynhwysol, nad yw'n feirniadol.

Cysylltu: 01267 222990. Ebost: hellocarmarthen@pcmind.org.uk
Gwefan: https://www.pcmind.org.uk/

Yr HangOut
Yr HangOut yw'r unig Hwb Cymreig sydd wedi'i gymeradwyo'n llawn ar gyfer yr elusen fyd-enwog TheHorseCourse. Maent yn darparu ymyriadau dwys yn ymwneud â cheffylau, trwy atgyfeiriad, i bobl sy'n dioddef o orbryder neu broblemau iechyd meddwl eraill gyda risg uwch o ynysigrwydd cymdeithasol.
Cysylltu: 07933844237. Ebost: thehangoutwales@gmail.com

Threshold DAS
Mae Threshold DAS yn sefydliad sydd wedi ymrwymo i ddileu trais a cham-drin menywod, dynion, plant a phobl ifanc a'r rhai sy'n gyflawnwyr drwy sicrhau newid gwleidyddol, diwylliannol a chymdeithasol.
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn: 080880 10 800
Cysylltu: 01554 752422. Ebost: enquiries@threshold-das.org.uk
Gwefan: https://threshold-das.org.uk/cy/

Gwasanaethau Gofalwyr Ifanc yn Sir Gaerfyrddin

Mae Gwasanaeth Gofalwyr Ifanc Sir Gaerfyrddin yn darparu cymorth un i un yn ogystal â gweithgareddau grŵp i Ofalwyr Ifanc o dan 18 oed.
Cysylltu: 01554 742630 / 07812475470. Ebost:
Youngcarersservice@carmarthenshire.gov.uk
Gwefan: https://fis.carmarthenshire.gov.wales/family-support/young-carers-service/?lang=cy

Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau
Sir Gaerfyrddin
Gwefan: https://www.area43.co.uk/cym/cwnsela/cwnsela-yn-sir-gaerfyrddin/

Sir Benfro

Prosiect Amethyst

Mae Prosiect Amethyst yn darparu gweithdai i bobl ifanc sydd wedi profi problemau yn ymwneud â hunan-niweidio, gorbryder, iselder, hyder isel a hunan-barch isel.
Cysylltu: 01239 615 952. Ebost: deri@smallworld.org.uk
Gwefan: https://www.smallworld.org.uk/amethyst

ASD Family Help

Mae ASD Family Help yn elusen awtistiaeth sy'n cefnogi pobl ifanc / oedolion a rhieni / gofalwyr niwroamrywiol, cyn ac ar ôl cael eu hasesu. Eu nod yw cysylltu cymunedau i'w galluogi i gefnogi ei gilydd.
Cysylltu: 07384 733658. Ebost: melissa@asdfamilyhelp.org
Gwefan: https://asdfamilyhelp.org/

Gryffs Mind Space

Mae Gryffs Mind Space yn Gwmni Buddiant Cymunedol sy'n ymroddedig i greu gofod cefnogol a chynhwysol ar gyfer pobl ifanc niwroamrywiol.
Cysylltu: 07972 617925. Ebost: info@gryffsmindspace.co.uk
Gwefan: https://gryffsmindspace.co.uk/

Megan’s Starr

Mae Megan's Starr yn elusen iechyd meddwl sy'n ymroddedig i gefnogi pobl ifanc sy'n wynebu heriau iechyd meddwl, yn enwedig y rhai o gefndiroedd difreintiedig a thlawd yn Sir Benfro, Gorllewin Cymru.
Ebost: help.meg@outlook.com
Gwefan: https://megansstarr.com/

Sir Benfro MIND

Mae MIND Sir Benfro yn darparu cymorth a chefnogaeth i bobl sy'n byw yn Sir Benfro
Cysylltu: 01437 769982. Ebost: hellopembrokeshire@pcmind.org.uk
Gwefan: https://www.pcmind.org.uk/pembrokeshire-services

Gofalwyr Ifanc Sir Benfro

Mae Gofalwyr Ifanc Sir Benfro, Gweithredu dros Blant yn cynnig cymorth a chefnogaeth i Ofalwyr Ifanc rhwng 5 a 25 oed.
Cysylltu: 01437 633488
Gwefan: https://www.actionforchildren.org.uk/how-we-can-help/our-local-services/find-our-services-near-you/pembrokeshire-young-carers/

Point YPT

Mae Point YPT yn darparu cyfleoedd i bobl ifanc rhwng 11 a 25 oed sy'n byw yng Ngogledd Sir Benfro fagu'r hyder, yr hunan-barch a'r sgiliau i oresgyn y rhwystrau y gallant eu hwynebu ar eu taith o blentyndod i fod yn oedolion.
Cysylltu: 01348 871887 / 01348 875467**.** Ebost: enquiries@pointypt.org.uk
Gwefan: https://www.pointypt.org.uk/

The Edge

Mae Clwb Ieuenctid The Edge sydd wedi'i lleoli yng Nghanolfan Ieuenctid The Edge, yn Hwlffordd yn rhan o'r Tîm Ieuenctid Cymunedol. Mae'n helpu pobl ifanc 11-25 oed trwy ddarparu cyfleoedd a gweithgareddau iddynt yn seiliedig ar berthynas wirfoddol.
Cysylltu: 07825 365150. Ebost: CYT@pembrokeshire.gov.uk

Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau
Sir Benfro
Gwefan: https://www.sir-benfro.gov.uk/wasanaeth-cynhwysiant

Bwrdd Iechyd Prifysgol Addysgu Powys

Drws Ffrynt Powys – Cyngor Sir Powys

Drws Ffrynt Powys yw'r prif bwynt cyswllt os ydych chi'n poeni am ddiogelwch neu les plentyn neu berson ifanc ym Mhowys. Mae'r tîm yn cymryd pryderon cychwynnol, yn darparu cyngor, ac yn cyfeirio ymholiadau at y gwasanaethau cymorth cywir, megis gwasanaethau anabledd, Tîm o amgylch y Teulu (TAF), a'r Gwasanaeth Gwybodaeth i Deuluoedd.
Cysylltu: 01597 827666 (Opsiwn 1, Opsiwn 1) i siarad ag aelod o staff**.** (Dydd Llun i ddydd Iau, 8.45am - 4.45pm a dydd Gwener 8.45am - 4.15pm)
Tîm Dyletswydd Argyfwng**:** 0345 054 4847 (y tu allan i oriau arferol)
Gwefan: https://cy.powys.gov.uk/article/856/Drws-Ffrynt-Powys?ccp=true#cookie-consent-prompt

Tîm Cymorth Cynnar Cyngor Sir Powys

Cymorth Cynnar - gwasanaeth ataliol sy'n canolbwyntio ar deuluoedd sy'n cefnogi plant, pobl ifanc a theuluoedd cyn i broblemau waethygu i fod angen ymyrraeth gwaith cymdeithasol statudol. Yn gweithio gyda theuluoedd sydd angen rhywfaint o gymorth strwythuredig ond nad ydynt yn bodloni trothwyon gofal cymdeithasol. Yn darparu cymorth i rianta, cymorth ymarferol, cymorth emosiynol, ac ymyriadau wedi'u teilwra.
Cysylltu: 01597 826246
Gwefan: https://cy.powys.gov.uk/article/8075/Tim-Cymorth-Cynnar?ccp=true#cookie-consent-prompt

Y Gwasanaeth Nyrsio mewn Ysgolion

Mae'r Gwasanaeth Nyrsio Ysgol yn cynnig cymorth a chyngor i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd neu ofalwyr i helpu sicrhau eu bod yn cyrraedd eu llawn botensial yn ystod eu blynyddoedd oed ysgol a thu hwnt.
Cysylltu**:** 01547 521207**.** Ebost: PowysSchoolNursingService@wales.nhs.uk
Gwefan: https://cy.powys.gov.uk/article/16625/Nyrsio-Ysgol

Gwasanaeth Ymyrraeth Ieuenctid Powys

Mae Gwasanaeth Ymyrraeth Ieuenctid Powys yn wasanaeth gwirfoddol sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth tymor byr i ganolig i bobl ifanc 11 - 25 oed.
Ebost: Simon Titley: simon.titley@powys.gov.uk / Helen Quarrell: helen.quarrell@powys.gov.uk
Gwefan: https://cy.powys.gov.uk/article/9142/Gwasanaethau-Ieuenctid-ar-gyfer-Plant-Pobl-Ifanc-a-Theuluoedd

Tîm Gwaith Ieuenctid Ar Wahân

Mae'r Tîm Gwaith Ieuenctid Datgysylltiedig yn cynnig cymorth un-i-un i bobl ifanc 16-25 oed ym Mhowys i gyrraedd eu cam nesaf.
Ebost: christopher.davis@powys.gov.uk

Adferiad Recovery
Mae Adferiad Recovery yn wasanaeth camddefnyddio sylweddau i bobl ifanc ym Mhowys.
Cysylltu: 0300 777 2258. Ebost: sarah.langford@adferiad.org
Gwefan: https://adferiad.org/cym/

CREDU
Mae CREDU: Gofalwyr Ifanc yn cefnogi gofalwyr ifanc ym Mhowys.
Cysylltu: 01597 823800. Ebost: carers@credu.cymru
Gwefan: https://www.carers.cymru/youngcarers

Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau Powys
Gwefan: https://cy.powys.gov.uk/article/9145/Cwnsela-a-Therapi

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe

Tidy Minds

Mae Tidy Minds yn darparu cyngor iechyd meddwl i bobl ifanc yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.
Gwefan: https://tidyminds.org.uk/cy/

Y Gronfa Integreiddio Rhanbarthol Prosiectau Gorllewin Morgannwg

Manylion yr holl brosiectau sydd wedi elwa ar fuddsoddiad yn y Gronfa Integreiddio Ranbarthol ar draws Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe.
Gwefan: https://www.westglamorgan.org.uk/cy/cymraeg/

Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe - Gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion a chymunedau

Castell-nedd Port Talbot
Gwefan: https://www.npt.gov.uk/cy/ysgolion-a-dysgu/cynhwysiant-ac-anghenion-dysgu-ychwanegol-ady/gwasanaeth-cwnsela-mewn-ysgolion/

Abertawe
Gwefan: https://platfform.org/cy/cwnsela-ysgol-yn-abertawe/