

Gwasanaeth Cwmsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Cynlluniwyd y llwybr hwn fel canllaw ar gyfer staff mewn ysgolion. Bydd hyn yn sicrhau fod y plentyn neu berson ifanc yn derbyn y gwasanaeth cywir, ar yr adeg gywir ac yn y lle cywir i gyd-fynd â'i anghenion personol. Cyn gwneud ymholiad ynghylch cwmsela, rhaid i staff ysgol ddilyn y llwybr. Mae'r llwybr yn cynnwys gwasanaethau eraill, dolenni i 'apiau' a gwefannau defnyddiol ar gyfer pob pwnc sy'n cael ei amlygu a allai fod yn fwy addas cyn ystyried cwmsela. Efallai bod rhai o'r apiau a gwefannau a grybwyllir yn addas i rai grwpiau oedran yn fwy na'i gilydd, a bydd angen i chi eu gwirio i weld eu bod yn addas i'r oedran sydd gennych dan sylw.

Weithiau, cwmsela yw'r gwasanaeth mwyaf addas, ac rydyn ni'n annog cynnal trafodaeth gyda'n cwmselwyr ynghych gwneud cyfeiriad posib.



- Rhaid i'r plentyn neu berson ifanc gytuno i'r ymholiad a rhoi caniatâd clir
- Ni all y plentyn neu berson ifanc fod yn derbyn ymyriad therapiwtig rheolaidd gyda CAMHS na Therapyddion eraill ar hyn o bryd
- Rhaid bod y plentyn neu berson ifanc yn mynychu'r ysgol yn rheolaidd – gall rhai nad ydynt yn mynychu ymholi drwy ein gwasanaethau EOTAS, Cymuned neu Ar Lein (nid yw hyn yn ofynnol yn y Cynradd)

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
Academaidd	Pennaeth Blwyddyn, Gofal bugeiliol Seicolegydd Addysg (SA), YEPS Gwasanaethau Cefnogi Ysgol	Headspace – prynu yn yr ap Mindshift Exam Stress	www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan
Anhwyllderau bwyta	Nyrs Ysgol, Meddyg Teulu, Mae gan CAMHS Wasanaeth Ymyrraeth Cyflym newydd ar gyfer Anhwyllderau Bwyta a byddant yn cael eu gweld o fewn wythnos -cyfeiriad trwy feddyg teulu	Mindful Eating Recovery Record Change4Life Smart Recipes Combined minds	www.beateatingdisorders.org.uk Llinell ieuencid BEAT: 0808 801 0711 www.bodygossip.org www.seedeatingdisorders.org.uk Llinell gymorth: 01482 718130 www.kooth.com sgwrs ar lein a gwasanaeth Messenger ar gael
Bwlio	Tîm Bugeiliol / Llesiant, YEPS, ELSA, THRIVE. Nyrs Ysgol, Gweithdrefnau'r ysgol wedi cael eu dilyn. Gwasanaethau Cefnogi Ymddygiad (BSS)	Stand Up to Bullying Mindshift	www.standuptobullying.co.uk www.kidscape.org.uk www.youngminds.org.uk neges mewn argyfwng: 85258 ffôn: 020 7089 5050 https://www.wicid.tv/ www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am)

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			<p>Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan</p>
<p>Cam-drin (gan gynnwys rhywiol)</p>	<p>Gweithdrefnau diogelu, MASH, Meddyg Teulu Nyrs ysgol, Llwybrau Newydd Canolfan Gyfeirio Trais Rhywiol (SARC)</p>	<p>Mindshift Mindful Gnats For Me (Childline)</p>	<p>www.youngminds.org.uk neges argyfwng: 85258 Swyddfa: 020 7089 5050 www.newpathways.org.uk Ffôn: 01685 379 310 E-bost: enquiries@newpathways.org.uk www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan www.rapecrisis.org.uk Llinell gymorth: 0808 802 9999 Sgwrsio ar lein ar gael (16+) www.NSPCC.org.uk Llinell gymorth: 0808 800 5000 (24hr) E-bost: help@nspcc.org.uk</p>
<p>Cam-drin yn y cartref</p>	<p>Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, Teuluoedd Gwydn, MASH/Diogelu,</p>	<p>Bright Sky</p>	<p>www.womensaid.org RCT: www.wa-rct.org.uk Ffôn: RCT 01443 400791 / Pontypridd 01443 491528</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Aphiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			<p>www.thehideout.org.uk www.newpathways.org.uk Ffôn: 01685 379 310 E-bost: enquiries@newpathways.org.uk www.galop.org.uk Llinell gymorth: 0800 999 5428 Sgwrsio ar lein ar gael (Mercher / Iau) Prosiect DYN: Llinell gymorth: 0808 801 0321 E-bost: support@dynwales.org www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan</p>
Covid-19	Gwasanaethau cefnogi ysgol, YEPS, AWS, Meddyg Teulu, AP Tîm ymateb Covid-19 Eye to Eye (ar gyfer cymunedau yn RCT a effeithiwyd gan ddigwyddiadau trawmatig a waethygyd gan bandemig Covid.)	ThinkNinja	<p>www.mylockdowndiary.com https://youthworksupport.co.uk/wp-content/uploads/2020/05/NYAxVR-Coping_With_Stress_Anxiety.pdf www.nhs.uk/conditions/coronavirus-covid-19/ https://gov.wales/coronavirus</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			<p>www.healios.org.uk</p> <p>www.childline.org.uk</p> <p>Llinell gymorth: 0800 1111</p> <p>Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan</p> <p>www.youngminds.org.uk</p> <p>neges mewn argyfwng: 85258</p> <p>ffôn: 020 7089 5050</p> <p>https://www.annafreud.org/on-my-mind/</p>
Cyfrifoldeb fel gofalwr	Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, Prosiect Cefnogi Gofalwyr RCT MASH/Diogelu/YEPS	Change4Life Smart Recipes	<p>www.carers.org.uk</p> <p>www.rctcbc.gov.uk/EN/Resident/ChildrenandFamilies/YoungCarersSupport/YoungCarersSupport.aspx</p> <p>FFôn: 01443 425006.</p> <p>www.actionforchildren.org.uk</p> <p>RCT YC FFôn: 01443 433 079</p> <p>www.barnardos.org.uk/what-we-do/services/merthyr-young-carers-service</p> <p>FFôn: 01685 725171</p> <p>E-bost: linda.jones@barnardos.org.uk</p>
Dictor	Gwasanaethau Cefnogi Ysgol, Nyrs ysgol Cefnogi Ymddygiad YEPS, SA	Aim for Anger Management Mindshift What's Up	<p>www.youngminds.org.uk</p> <p>swyddfa: 020 7089 5050</p> <p>http://www.valleysteps.org/</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
		MiSpace	(cysiau am ddim yn RCT ar gyfer rhai dros 14 os gydag oedolyn, neu ar eu pen eu hunain/gyda ffrind dros 16) Ffôn: 01443 803048 https://www.wicid.tv/ www.mindmate.org.uk
Diogelwch Seibr	Asiantaethau eraill. YEPS, Nyrs ysgol	Bright Sky Stay Alive	www.saferinternet.org www.internetmatters.org.uk www.youngminds.org.uk neges mewn argyfwng: 85258 ffôn: 020 7089 5050 https://www.wicid.tv/ www.ceop.police.uk/safety-centre/ www.thinkuknow.co.uk www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan
Gofidiau am arian / Tlodi	Teuluoedd Gwydn, Gofalwyr Ifanc/DASPA/NACOA/CAB		www.moneysavingexpert.com www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am)

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			<p>Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan</p>
Gorbryder	<p>Grŵp neu Weithdy Eye2Eye, Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, ELSA, Meddyg Teulu, PMHT, CAMHS, EP, YEPS, SA</p>	<p>Mindshift Mindful Gnats Worry Tree (prynu yn yr ap) Clear Fear Catch It Combined minds Think Ninja MiSpace For Me (Childline) Samaritans (lawrlwytho drwy'r wefan)</p>	<p>http://www.valleyssteps.org/ (cyrsgiau am ddim yn RCT ar gyfer rhai dros 14 os gydag oedolyn, neu ar eu pen eu hunain/gyda ffrind dros 16) Ffôn: 01443 803048 www.mindfulgnats.com E-bost: info@peskygnats.com www.anxietycanada.com www.youngminds.org.uk neges mewn argyfwng: 85258 Swyddfa: 020 7089 5050 www.oxfordmindfulness.org https://www.wicid.tv/ www.healios.org.uk www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwriso ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan www.kooth.com sgwrs ar lein a gwasanaeth Messenger ar gael
Gwrthod mynd i'r ysgol / Absenoldeb	Tîm Bugeiliol / Llesiant, ELSA, YEPS, AWO, Nyrs Ysgol, SA	Worry Tree	https://www.wicid.tv/
Hunanladdiad	Meddyg Teulu, CAMHS, MASH/Diogelu. YEPS, SA Rhaid dilyn gweithdrefnau diogelu'r ysgol cyn cwnsela.	Stay Alive disTRACT My3 support Samaritans (download via website)	<p align="center"> www.samaritans.org Ffôn: 116 123 E-bost: jo@samaritans.org www.papyrus-uk.org Ffôn: 0800 068 4141 Testun: 07860 039967 E-bost: pat@papyrus-uk.org (Llinell gymorth hyd at 35 oed i bobl sy'n ystyried hunanladdiad, eraill sy'n ofidus a phbol a effeithiwyd gan hunanladdiad ac sydd angen siarad) www.youngminds.org.uk neges mewn argyfwng: 85258 Ffôn: 020 7089 5050 www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwriso ar lein ar gael neges mewn argyfwng: THEMIX to 85258 www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan </p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			<p>SHOUT: neges mewn argyfwng: 85258 www.uk-sobs.org.uk 0844 561 6855 https://hatw.co.uk/straight-up-advice/ https://www.wicid.tv/ www.stayingsafe.net www.kooth.com sgwrs ar lein a gwasanaeth Messenger ar gael</p>
Hunan-niweidio	Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, ELSA, YEPS, Meddyg Teulu, a CAMHS. SA	<p>Self-Heal Calm Harm Combined minds</p>	<p>www.selfinjurysupport.org.uk Ffôn: 0117 927 9600 https://hatw.co.uk https://harmless.org.uk/ https://www.lifesigns.org.uk/ www.amberproject.org.uk Ffôn: 02920 344776 https://www.wicid.tv/ www.mindmate.org.uk www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			<p>Neges mewn argyfwng: THEMIX to 85258 www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan www.kooth.com sgwrs ar lein a gwasanaeth Messenger ar gael</p>
Hunan-werth	Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, YEPS, ELSA, SA	Self-Heal Mindshift Worry Tree MiSpace	<p>https://www.wicid.tv/ www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan www.bodygossip.org</p>
Iselder / Hwyliau Isel	Tîm Bugeiliol / Llesiant, ELSA, Nyrs Ysgol, Meddyg Teulu SA YEPS.	Well-mind (NHS) Self-Heal Cove: music for mental health Combined minds Think Ninja Samaritans (lawrlwytho drwy'r wefan) For Me (Childline)	<p>www.youngminds.org.uk neges mewn argyfwng: 85258 ffôn: 020 7089 5050 http://www.valleysteps.org/ (cyrsiau am ddim yn RCT ar gyfer rhai dros 14 oes oes oedolyn gyda nhw, neu gall rhai dros 16 fynd ar eu pen eu hun neu gyda ffrind) Ffôn: 01443 803048 www.mindmate.org.uk</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
		MiSpace	<p>https://www.wicid.tv/ www.kooth.com www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael Neges mewn argyfwng: THEMIX to 85258 www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan www.samaritans.org Ffôn: 116 123 E-bost: jo@samaritans.org SHOUT: Testun mewn argyfwng: 85258 CALM (gwrywod 15+) Llinell gymorth: 0800 132 737 Testun: 81066 www.kooth.com sgwrs ar lein a gwasanaeth Messenger ar gael</p>
Materion yn ymwneud â thrawsrywedd	Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, Meddyg Teulu, CAMHS, YEPS, Asiantaethau eraill.		<p>www.stonewallcymru.org.uk Ffôn: 0800 502020 www.mermaidsuk.org.uk Llinell gymorth: 0808 801 0400 www.lgbt.foundation</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			https://www.wicid.tv/
OCD (strategaethau ymdopi)	CAMHS, SA	Brain in Hand (bih)	www.youngminds.org.uk Ffôn: 020 7089 5050 www.braininhand.co.uk www.ocdaction.org.uk Ffôn: 0845 390 6232
Perthynas ag Athrawon	Tîm Bugeiliol / Llesiant, ELSA, Systemau Adferol yr Ysgol, Nyrs Ysgol, YEPS. SA	Worry Tree For Me (Childline)	https://www.wicid.tv/ www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan
Perthynas (Eraill)	Tîm Bugeiliol / Llesiant, ELSA, Nyrs Ysgol, SA	Worry Tree For Me (Childline)	https://www.wicid.tv/ www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan
Profedigaeth a cholled	Bydd llawer o bobl ifanc yn ymdopi â phrofedigaeth gyda chefnogaeth eu teuluoedd a mynediad i wybodaeth am broses alaru. Os yw'r teulu fel pe baen	Apart of me Happify - prynu yn yr ap Smiles & Tears	www.cruse.org.uk RCT/Merthyr Ffôn: 01685 876020 www.rd4u.org.uk

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
	<p>nhw'n gweithio drwy bethau gyda'i gilydd, efallai mai'r peth gorau fydda aros i weld sut mae'r person ifanc yn ymateb dros y misoedd nesaf cyn eu cyfeirio at gwnselydd. Ond os yw'r person ifanc yn teimlo'n barod i siarad, neu os yw eu galar yn gymhleth, os oes colledion lluosog neu nad oes gan y bybol ifanc neb arall i'w cefnogi drwy'r broses alaru, yna gall mynd yn gynnar i gael cwnsela fod yn addas.</p> <p>ELSA, Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol,SA</p>	<p>Grief Support For Me (Childline)</p>	<p>Ffôn: 01685 876020 www.hopeagain.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 1677 www.mariecurie.org.uk www.winstonswish.org.uk Ffôn: 08452 030405 www.uk-sobs.org.uk www.ifucareshare.co.uk Ffôn: 0191 387 5661 www.childhoodbereavementnetwork.org.uk www.childbereavementuk.org Ffôn: 01494 568900 www.2wishuponastar.org Ffôn: 01443 853125 https://www.mentallyhealthyschools.org www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
Straen (Stress)	Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, YEPS, ELSA, SA	Exam Stress Well-mind (NHS) Worry Tree App Self-Heal Mindful gnats Smiling mind For Me (Childline) MiSpace	<p align="center">http://www.valleyssteps.org/ (cysiau am ddim yn RCT ar gyfer rhai dros 14 os gydag oedolyn, neu ar eu pen eu hunain/gyda ffrind dros 16) Ffôn: 01443 803048</p> <p align="center">https://www.wicid.tv/ https://www.mentallyhealthyschools.org http://www.nhs.uk/Livewell/youth-mental-health/Pages/Youth-mental-health-help.aspx (dros 16) www.youngminds.org.uk neges mewn argyfwng: 85258 ffôn: 020 7089 5050</p>
Rhywiol (gan gynnwys tuedd rywiol)	Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, YEPS. Clinig Picio i Mewn (RCT)	Bright Sky	<p align="center">www.stonewallcymru.org.uk Ffôn: 0800 502020 www.cwmtafuhb.wales.nhs.uk/contraception-and-sexual-health-services www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael https://switchboard.lgbt/ www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan</p>

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			https://www.wicid.tv/
Salwch	Nyrs Ysgol, Meddyg Teulu, Asiantaethau eraill.		www.mariecurie.org.uk https://www.nhs.uk/live-well/ https://www.nhs.uk/ www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan
Teulu	Tîm Bugeiliol / Llesiant, ELSA, Nyrs Ysgol, YEPS, Teuluoedd Gwydn.	Mindshift Self-Heal	www.kidshealth.org https://www.wicid.tv/ www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan https://www.llamau.org.uk/Pages/FAQs/Category/i-am-a-young-person-and-need-help

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Pwnc sy'n amlygu	Llwybr (i'w ystyried os nad yw cwnsela'n addas eto)	Apiau defnyddiol	Gwefannau defnyddiol
			Mae Llamau hefyd yn cynnig gwasanaeth cyfryngu i'r teulu ar gyfer pobl ifanc sy'n cael trafferth byw gartref
Trawma	Gwasanaethau Cefnogi Ysgol, YEPS, SA, Teuluoedd Gwydn, Meddyg Teulu, a CAMHS.	For me (GIG) Worry Tree Samariaid (lawrlwytho drwy'r wefan) Combined minds	www.youngminds.org.uk neges argyfwng: 85258 ffôn: 020 7089 5050 www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael neges argyfwng: THEMIX to 85258 www.kooth.com sgwrs ar lein a gwasanaeth Messenger ar gael www.annafreud.org
Troseddu	YOS, YEPS, Teuluoedd Gwydn, MASH/Diogelu, CAMHS, Asiantaethau eraill, SA.	Aim for Anger Management	https://www.wicid.tv/
Ymddygiad	Anaddas oni bai bod newid wedi bod mewn ymddygiad. Tîm Bugeiliol / Llesiant, Nyrs Ysgol, YEPS, Cefnogi Ymddygiad, Seicolegydd Addysg, Prosiect Meisgyn (drwy gyfrwng Gwasanaethau Cymdeithasol)	Headspace Stop, Breathe & Think - prynu yn yr ap) Breathe2relax Wellmind	https://www.wicid.tv/ www.themix.org.uk Llinell gymorth: 0808 808 4994 (3pm – 12am) Sgwrsio ar lein ar gael www.childline.org.uk Llinell gymorth: 0800 1111 Sgwrsio ar lein a negeseuo drwy'r wefan

Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc Eye to Eye – Llwybr Cyfeirio Integredig (Fersiwn 9)

Nodwch os gwelwch yn dda fod angen i'r materion isod gael eu trin gan y meysydd arbenigol canlynol:

Pwnc	Cyfeirio at
Cyflyrau Niwro-ddatblygol (ADHD/ASD/Tourettes)	Tîm Niwro-ddatblygol EPS*
Alcohol a chyffuriau	<p>Llinell Gymorth Cyffuriau ac Alcohol Cymru – 0808 808 2234 dan247.org.uk neu anfonwch neges destun at DAN at 81066</p> <p>Prosiect Turn Around– 01443 486404</p> <p>NAOCOA – 0800 358 3456 https://www.nacoa.org.uk</p> <p>DASPA – 0300 333 0000 http://www.daspa.org.uk</p> <p>http://www.nhs.uk/Livewell/drugs/Pages/Drugshome.aspx</p>
OCD	CAMHS
<p>Mae Seicoleg Addysgol yn cynnig llinell gymorth yn ystod y cyfnod anodd hwn i rieni / gofalwyr / gweithwyr proffesiynol ar gyfer pob anhawster sy'n peri gofid i berson ifanc neu sy'n effeithio'n negyddol ar addysg neu ymddygiad. E-bostiwch eich manylion a rhif y gellir cysylltu â chi arno os gwelwch yn dda.</p>	Seicolegydd Addysg EPS@rctcbc.gov.uk
<p>Gellir cysylltu â'r Tîm Addysg CLA ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal drwy gyfrwng y gweithiwr cymdeithasol neu drwy wneud cyfeiriad.</p>	LACreferrals@rctcbc.gov.uk