



Gofal Cymdeithasol **Cymru**
Social Care **Wales**

Gwrandawiadau: cael help a chynghor

Ble i gael help os gofynnwyd i chi fynychu gwrandawriad.

Cyhoeddwyd gyntaf: 11 Hydref 2022

Diweddariad olaf: 19 Chwefror 2024

Lawrlwythwyd y ddogfen hon o gofalcymdeithasol.cymru ac efallai nid hwn yw'r fersiwn diweddaraf.

Ewch i <https://gofalcymdeithasol.cymru/delio-a-phryderon/help-a-chynghor/gwrandawiadau-cael-help-a-chynghor> am y fersiwn diweddaraf.

Rydyn ni'n deall bod y broses hon yn gallu bod yn ddryslyd neu'n annifyr. Rydyn ni eisiau helpu i'w gwneud hi'n haws i chi gymryd rhan yn y gwrandawriad.

Os yw eich achos wedi symud ymlaen i wrandawriad, bydd eich swyddog achos addasrwydd i ymarfer yn siarad â chi am yr hyn sy'n digwydd nesaf ac yn ateb eich cwestiynau.

Gallwch gysylltu â'ch swyddog achos addasrwydd i ymarfer (bydd y cyfeiriad e-bost a'r rhif ffôn wedi'u darparu i chi) os oes angen help arnoch i:

- deall llythyrau a anfonwyd atoch am yr ymchwiliad
- deall y broses ymchwilio.

Gallwch gysylltu â'r tîm gwrandawiadau os oes angen help arnoch i:

- deall llythyrau a anfonwyd atoch am y gwrandawriad
- deall y broses gwrandawiadau
- ymateb i ni ynghylch dod i wrandawriad.

Cysylltwch â'r tîm gwrandawiadau ar:

Ffôn: 0300 303 3444

E-bost: gwrandawiadau@gofalcymdeithasol.cymru

Linell gymorth llesiant

Wellbeing Solutions

Mae [Wellbeing Solutions](#) yn rhedeg llinell gymorth llesiant annibynnol a chyfrinachol **am ddim** a all roi cymorth i chi tra byddwch yn mynd drwy'r broses gwrandawiadau.

Mae ar gael **24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn** i roi **cymorth llesiant**

a chwrsela i chi.

Maen nhw yn arbenigedd annibynnol ar gyfer Rhaglen Cymorth Staff a darparwr gwasanaethau iechyd meddwl yn y gweithle.

Ffôn: 0808 169 8691

[Dyma fideo am ba gymorth y gallwch ei gael i'ch helpu drwy'r broses gwrandawiadau.](#)

Wellbeing Solutions

Galw Wellbeing Solutions ar 0808 169 8691

Sefydliadau eraill y gallwch gysylltu â nhw i gael cymorth

Cyngor proffesiynol neu gyfreithiol

Efallai y byddwch am gael cyngor proffesiynol neu gyfreithiol cyn i chi ymateb i ni. Gallwch chi wneud hynny drwy gysylltu â'ch:

- undeb llafur (os ydych chi'n aelod o undeb)
- cymdeithas broffesiynol, er enghraifft [BASW](#) (Cymdeithas Gweithwyr Cymdeithasol Prydain)
- efallai y byddwch yn ystyried defnyddio eich cyfreithiwr eich hun, ond gall hyn fod yn ddrud - efallai y gall sefydliadau eraill a restrir eich helpu am ddim
- **Advocate:** elusen sy'n helpu pobl i ddod o hyd i gymorth cyfreithiol am ddim. Bydd angen i chi fodloni meini prawf cymhwysedd i wneud cais am hwn a

gallai [Cyngor ar Bopeth](#) eich helpu i wirio hyn.

Ffôn: 0207 092 3960 (Dydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener, 10.15am tan 12.45pm)

E-bost: Enquiries@weareadvocate.org.uk

Gwefan: www.weareadvocate.org.uk

- **Cyngor ar Bopeth:** Mae Cyngor ar Bopeth yn rhoi cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd yn rhad ac am ddim i bawb ar eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Gallant roi cyngor ar fudd-daliadau, gwaith, dyled ac arian, hawliau defnyddwyr, teuluoedd a thai, y gyfraith a'r llysoedd, mewnfudo ac iechyd. Maent yn rhoi pwys ar amrywiaeth, yn hyrwyddo cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu.

Gallwch ymweld ag un o'u 3,500 o ganghennau neu gysylltu â:

Ffôn (Cymru): 03444 772 020

Ffôn (Lloegr): 03444 111 444

Cyfnewid testun: 03444 111 445

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Sgwrsio ar-lein ar www.citizensadvice.org.uk

Sefydliadau a all eich helpu gydag arian neu lesiant

Gallwn roi cymorth cyfrinachol i chi trwy ein rhaglen cefnogi llesiant, ond efallai gall y sefydliadau canlynol helpu hefyd:

- **Cyngor ar Bopeth:** Mae Cyngor ar Bopeth yn rhoi cyngor annibynnol, cyfrinachol a diduedd yn rhad ac am ddim i bawb ar eu hawliau a'u cyfrifoldebau. Gallant roi cyngor ar fudd-daliadau, gwaith, dyled ac arian, hawliau defnyddwyr, teuluoedd a thai, y gyfraith a phrosesau'r llysoedd, mewnfudo, ac iechyd.

Gallwch ymweld ag un o'u 3,500 o ganghennau neu gysylltu â:

Ffôn (Cymru): 03444 772 020

Ffôn (Lloegr): 03444 111 444

Cyfnewid testun: 03444 111 445

Gwefan: www.citizensadvice.org.uk/cymraeg

Sgwrsio ar-lein ar www.citizensadvice.org.uk

- **Gofal mewn Galar Cruse:** mae'n helpu pobl mewn galar, gan gynnig gwasanaethau cyfrinachol, am ddim.

Ffôn: 08088 081 677

E-bost: helpline@cruse.org.uk

Gwefan: www.cruse.org.uk

- **Dewis:** Gwybodaeth neu gyngor ar sut i ofalu am eich llesiant chi neu les rhywun arall.

Gwefan: www.dewis.cymru

- **Dan247:** Mae Dan 247 yn llinell gymorth rad ac am ddim ynghylch cyffuriau i unrhyw un yng Nghymru sydd angen gwybodaeth neu gymorth ynghylch cyffuriau neu alcohol.

Ffôn: 08088 082 234 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

Gwefan: www.dan247.org.uk

Tecstiwch **DAN** at 81066

- **Harmless:** Mae Harmless yn rhoi help, gwybodaeth, hyfforddiant ac ymgynghori ynghylch hunan-niweidio ac atal hunanladdiad. Mae ar gael i bobl sy'n hunan-niweidio, eu ffrindiau a'u teuluoedd a gweithwyr proffesiynol, a phobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad.

E-bost: info@harmless.org.uk

Gwefan: www.harmless.org.uk

- **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn:** Mae Byw Heb Ofn yn rhoi help a chyngor cyfrinachol i:
 - unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig
 - unrhyw un sy'n gwybod am rywun sydd angen help.

Ffôn: 08088 010 800 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

Tecst: 07860 077 333 (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

E-bost: gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru

Sgwrsio ar-lein ar llyw.cymru/byw-heb-ofn (ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

- **Mind:** Mae Mind yn rhoi cyngor a chymorth i unrhyw un sy'n cael problem iechyd meddwl. Gall eu llinell gyfreithiol roi gwybodaeth i chi am gyfraith iechyd meddwl ar gyfer y cyhoedd, defnyddwyr gwasanaeth, aelodau teulu a gofalwyr, gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl ac eiriolwyr iechyd meddwl.

Ar gyfer unrhyw beth sy'n ymwneud ag iechyd meddwl: 0300 123 3393 (Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am tan 6pm)

Llinell gyfreithiol Mind: 0300 466 6463

E-bost gwybodaeth: info@mind.org.uk

E-bost cyfreithiol: legal@mind.org.uk

Gwefan: www.mind.org.uk

- **Refuge:** Os ydych chi'n profi trais domestig, nid ydych ar eich pen eich hun. Refuge yw'r elusen genedlaethol sy'n helpu menywod, plant a dynion sy'n profi trais domestig a thrais a chamdriniaeth arall.

Rhadffôn: 0808 2000 247 (24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos)

Gwefan: www.refuge.org.uk

- **Relate:** elusen sy'n rhoi cymorth ar berthnasoedd yng Nghymru a Lloegr. Maent yn cynnig cwnsela, gwybodaeth, cyfryngu a chymorth i unigolion, cyplau a theuluoedd, gan weithio wyneb yn wyneb, ar-lein ac ar y ffôn gyda phobl o bob cefndir a rhywioldeb, ym mhob cam bywyd.

Gwefan: www.relate.org.uk

- **Y Samariaid:** Gallwch siarad â'r Samariaid unrhyw bryd am unrhyw beth sy'n eich gofidio chi. Bydd unrhyw beth a ddywedwch chi wrthyn nhw yn aros yn gwbl gyfrinachol. Gallant eich helpu i archwilio'ch opsiynau, deall eich problemau'n well, neu fod yn glust i wrando. Mae'r Samariaid ar agor 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Rhadffôn: 116 123

E-bost: jo@samaritans.org (cewch ymateb o fewn 24 awr)

Gwefan: www.samaritans.org

- **Shelter:** Mae Shelter yn helpu miliynau o bobl bob blwyddyn sy'n cael trafferth â thai gwael neu ddigartrefedd trwy eu gwasanaethau cyngor, cymorth a chyfreithiol.

Shelter Cymru

Ffôn: 0333 5549 996

Gwefan: sheltercymru.org.uk/cy

Shelter Lloegr

Ffôn: 0808 8004 444

Gwefan: england.shelter.org.uk

- **Stepchange:** Mae Stepchange yn cynnig cyngor rhad ac am ddim ar ddyledion, yn ôl eich sefyllfa. Maent yn rhoi help a chymorth ymarferol am ba hyd bynnag y bydd ei angen arnoch.

Gwefan: www.stepchange.org

- **Turn2Us:** elusen genedlaethol i helpu pobl i ddod o hyd i fudd-daliadau, grantiau a chymorth ariannol ar-lein. Mae ganddynt gyfrifiannell fudd-daliadau i ddarganfod pa fudd-daliadau, credydau treth neu gymorth arall y wladwriaeth y mae gennych hawl iddynt.

Gallwch ddefnyddio adnodd chwilio grantiau'r elusen i ddarganfod arian a nwyddau gan filoedd o gronfeydd elusennol.

Gwefan: www.turn2us.org.uk