

Sut allwn ni helpu...

Mae GamCare yn falch iawn o fod wedi derbyn cyllid gan y Comisiwn Gamblo i barhau i weithredu rhaglen genedlaethol i fynd i'r afael â'r heriau y mae merched yn eu hwynebu gyda phroblemau gamblo. Ein nod yw sicrhau bod buddiannau merched a genethod yn cael eu cynrychioli'n dda yn y sector trin gamblo.

Bydd y prosiect yn adeiladu rhwydwaith

o sefydliadau cyhoeddus lleol a thrydydd sector ledled y wlad sy'n gweithio gyda merched i godi ymwybyddiaeth o gamblo problemus, ei effaith a sut mae'n ymwneud â phroblemau eraill mae merched yn eu hwynebu.

Ein nod yw adeiladu rhwydwaith atgyfeirio i driniaeth gamblo er mwyn annog mwy o ferched i gael yr help a'r gefnogaeth gywir cyn cyrraedd argyfwng.

Codwch Eich Llais

Rydyn ni eisiau sicrhau bod profiadau merched o gefndiroedd amrywiol yn siapio sut rydyn ni'n cynllunio a datblygu'r Rhaglen i Ferched a gwasanaethau cefnogaeth GamCare i ferched.

Ydych chi wedi cael eich effeithio gan broblem gamblo? A fyddech chi'n fodlon rhannu eich profiadau a'ch barn er mwyn ein helpu ni i wella mynediad i ferched at driniaeth a chefnogaeth? Os felly, rydyn ni'n awyddus i glywed gennych chi.

Anfonwch e-bost at:

programmes.team@gamcare.org.uk

Mae GamCare yn cynnig gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan gamblo. Anfonwch neges ar ein fforwm, ein teclyn sgwrsio ar-lein neu siarad gyda Chynghorwr a fydd yn rhoi gwybod i chi am gefnogaeth leol a ffynonellau o gymorth am broblemau yn ymwneud â gamblo.

Mae GamCare yn darparu lluo o wasanaethu ar draws Lloegr, Yr Alban a Chymru, yn ogystal â chynghor dros y ffôn. Mae ein gwasanaethau ar gael i'r un sy'n gamblo ac i deulu a ffrindiau sy'n cael eu heffeithio.

I ddarganfod mwy, siaradwch gydag un o'n Cynghorwyr ar y Llinell Gymorth Gamblo Cenedlaethol. Galwch am ddim: **0808 8020 133** neu sgwrsiwch yn fyw drwy www.gamcare.org.uk

"Gwrandodd fy Ymarferydd arna i ag empathi heb unwaith deimlo fy mod yn cael fy marnu. Rydw i wir yn credu mai dyma oedd yr allwedd i mi newid fy ffyrdd a dechreuais deimlo nad oedd gamblo yn fy niffinio i bellach. Roedd amseroedd ble roeddwn yn teimlo mor isel nes i mi roi'r ffidil yn y to bron, ond rydw i mor falch i mi barhau."

Y Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol
Ffoniwch yn Rhad ac am Ddim:
0808 8020 133
Sgwrsio'n fyw drwy gamcare.org.uk

Merched a Gamblo



Ariannir gan
GambleAware®

GamCare: Cwmni Elusennol Cofrestredig
yn Lloegr Rhif. 3297914 | Rhif Elusen 1060005





Merchad a Gamblo

Yn GamCare, rydyn ni wedi gweld bod llawer yn ystyried gamblo fel 'problem i ddynion'. Ond mae'n ymddangos nad dyna'r achos ac mae'n golygu bod merched sy'n dioddef yn llai tebygol o geisio cymorth.

Yn aml iawn mae problem gamblo yn cael ei ddisgrifio fel 'dibyniaeth gudd', a hyd yn oed yn fwy felly mewn merched. Yn benodol, mae gamblo ar-lein ar gael drwy'r dydd, bob dydd. Mae'n hawdd i'w wneud o gwmpas ein bywydau prysur ac mae'n haws i'w guddio oddi wrth y rhai rydyn ni'n eu caru.

Mae llawer o bobl yn dweud wrthym eu bod yn teimlo cywilydd o'u problem gamblo, a gall hyn ddal pobl yn ôl rhag siarad am y broblem. Mae GamCare wedi lansio gwasanaeth â ffocws llawn ar gefnogi merched, er mwyn rhoi gofod diogel iddyn nhw siarad am eu profiadau a chael y cymorth cywir ar yr amser gorau.



Pam ydw i'n dal i Gamblo?

Disgrifir problem gamblo fel awydd i barhau i gamblo er y canlyniadau negyddol mae'n ei gael ar eich bywyd.

I lawer o ferched, mae'r awydd i gamblo yn cael ei ddylanwadu gan emosiynau anodd o brofiadau yn y gorffennol. Mae gamblo yn rhoi'r cyfle i ni ddianc oddi wrth y teimladau hyn, ond dim ond dros dro, fodd bynnag, mae canlyniadau yn dod yn sgil hynny.

Rydyn ni'n fwy tebygol o ddatblygu problemau gamblo ar gyfnodau pan fyddwn fwyaf bregus yn ystod ein bywyd.

Mae deall y rôl mae gamblo yn ei chwarae yn eich bywyd yn gallu bod yn gam cyntaf i wneud newidiadau i leihau'r niwed mae'n ei achosi. Mae'n annhebygol y bydd un ateb cywir, ond rydych yn fwy tebygol o fod yn llwyddiannus os ydych yn cael cefnogaeth gan eraill.



Rydw i'n ei gweld hi'n anodd siarad...

Weithiau, mae'n gallu teimlo fel mai'r unig opsiwn yw ei gadw'n gyfrinach. Rydyn ni'n gwybod fod gofyn am gymorth yn gallu bod yn gam enfawr a gall siarad â rhywun deimlo'n anodd, ond mae wastad yn fuddiol.

Pan ydych yn barod i siarad, mae ein Cynghorwyr yma i chi. Gallwch roi galwad i ni er mwyn cael cyngor cyfrinachol ar ein rhadffôn ar 0808 802 0133 neu sgwrs fyw dros www.gamcare.org.uk

Rydym hefyd yn rhedeg Fforwm ac ystafelloedd siarad dyddiol ble gallwch gysylltu ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg, rhannu eich profiadau, ceisio cymorth a helpu eraill.

Os byddwch yn penderfynu cael cefnogaeth bellach gan GamCare mae gennych yr opsiwn o driniaeth wyneb-yn-wyneb, ar-lein, neu dros y ffôn. Gallwch hefyd wneud cais am ymarferydd benywaidd er mwyn eich gwneud chi'n fwy cyfforddus.

Gwasanaethau Cefnogi Ychwanegol

Gamblers Anonymous

Cymrodoriaeth cefnogaeth i bobl â phroblem gamblo.

www.gamblersanonymous.org.uk

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig

Cymorth a chynghor cyfrinachol i ferched sy'n dioddef camdriniaeth ddomestig.

www.womensaid.org.uk

0808 2000 247

National Debtline

Cyngor cyfrinachol, rhad ac am ddim a di-dduedd ar broblemau ariannol a dyledion.

www.nationaldebtline.co.uk

0808 808 4000

Gingerbread

Cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth i rieni sengl.

www.gingerbread.org.uk

0808 802 0925

Relate

Cwnsela perthynas a chynghor i gyplau ac unigolion.

www.relate.org.uk

0300 100 1234

Samaritans

Cefnogaeth emosiynol gyfrinachol i unrhyw un mewn argyfwng.

www.samaritans.org.uk | 116 123