Samaritans has launched a new confidential support line for NHS and social care workers in Wales.

Their volunteers are here to support you when you've had a tough day, are feeling worried or overwhelmed, or just have a lot on your mind and need to talk it through.

Sometimes, a friendly voice, some time to reflect and a listening ear can make all the difference.

It's more important than ever that we look after ourselves and each other.

Call the free confidential support line

08004840555

Open every day, 7am to 11pm

Call the free confidential support line in Welsh

08081642777

Open every evening, 7pm to 11pm

INFORMATION FOR NHS & SOCIAL CARE WORKERS IN WALES

What is the new NHS Wales & social care wellbeing support line?

Samaritans is launching a new and bespoke confidential support line funded by the Welsh Government on Monday 3rd August. This is a dedicated listening service for NHS and social care workers and volunteers in Wales during this difficult time. Available seven days a week, the wellbeing support line has been designed to help all NHS and social care staff in Wales to process the emotional weight of what they are going through and their experiences, no matter what job they do. Samaritans volunteers will offer a non-judgemental listening ear, safe space to offload and will share information about other sources of support.

Why has this service been set up?

The new service has been developed by Samaritans and has been funded by Welsh Government as part of the COVID-19 response. This is a newly developed and bespoke service and not a suicide helpline. It is run by Samaritans as we have the expertise to help with wellbeing as NHS and social care workers have been working under increased pressure and adapting to difficult circumstances.

When will the NHS Wales and social care wellbeing support line be available and who can use it?

The official launch of the dedicated support line is Monday 3rd August. It is available to all NHS and social care staff and volunteers in Wales from 7.00am to 11.00pm each day. There will also be a Welsh language line available to call from 7.00pm to 11:00pm every evening. Outside of those hours or if the lines are busy, calls will be forwarded to our existing listening service.

Is it a suicide prevention service?

Samaritans volunteers provide emotional support to anyone who is struggling to cope with how they're feeling or with life's challenges. This is a newly developed and bespoke service based upon these same principles and is not just for those experiencing suicidal thoughts. The support line is run by Samaritans as we have the expertise to help with wellbeing as NHS and social care staff have been working under increased pressure and adapting to difficult circumstances.

Is it a counselling service?

Samaritans volunteers are not trained counsellors, but they are here to listen, allowing callers to process emotions and talk through any experiences they may be dealing with in confidence. They will also be able to offer information about other available services, such as debt and bereavement support services.

Are calls confidential?

Confidentiality is a crucial part of Samaritans' service. This new support line will uphold this vital principle to ensure that all NHS and social care staff in Wales can speak to Samaritans' volunteers without fear of judgement.

How have the volunteers been selected for this service – what training have they had?

Experienced volunteers have been carefully selected for this bespoke service, working with volunteers who are self-isolating or otherwise unable to travel into a branch to provide support on the 116123 Listening Service.

Volunteers for the Welsh language service will be those who currently answer the Welsh Language Line and will be answering the calls in branch and not from home. Any callers to the Welsh Language NHS/Social Care number will be routed through to the existing Welsh Language line. This service will be available from 7pm-11pm each day. Outside those times the calls will be forwarded to the English Language number.

Why would I need to use the listening service?

The Samaritans NHS and social care support line is there for anyone working or volunteering in Wales that wants to share their experiences with someone in confidence. Whether it's offloading at the end of a long working shift or day, or processing emotion and experiences on your day off, the service is there to support you with your wellbeing.

Will members of the public be able to use the number?

The dedicated phone number will be available publicly but is marketed as a bespoke service for NHS and social care workers in Wales. The number will be shared with NHS and social care workers in Wales via internal and external communications. Our 116 123 number remains available for anyone to call and our Welsh language line (0808 164 0123) is open every day 7pm-11pm.

How long is this service going to be running?

We will be running the service initially for 12 months.

Is the service only for people feeling suicidal?

No. The support line is a safe space for all Wales NHS and social care staff and volunteers, no matter what they are going through. Whether it's sharing their experiences after a long working day or

struggling with an element of life outside of work, Samaritans' volunteers are there as a listening ear to help process what you're going through.

Will I be charged to use the service?

The NHS number is an 0800 number. We will not charge you for calls to this service. Network carriers treat 0800 numbers the same as any geographical landline number.

Can pharmacists use this service?

Pharmacists working for NHS Wales can access this service.

More about the existing Samaritans listening service via 116 123

Whatever you're facing, a Samaritan will face it with you.

We answer a call for help every six seconds. Thanks to our 20,000 volunteers, we provide a listening service day and night, 365 days a year across the UK and Ireland. People can get in touch with us when they are going through a difficult time and something is troubling them, no matter how large or small the issue feels.

People contact Samaritans for many different reasons, but the most common concerns we hear about are isolation and loneliness, family issues, mental and physical health and illness, and relationship problems. Suicidal feelings are expressed 1 in 4 of our calls, but our aim is to be there for people before they reach a crisis point. Only 16% of general public think you have to be suicidal to call.

With 201 branches across the UK and Ireland, we are at the heart of local communities working with schools, workplaces, railways, prisons and hospitals, delivering training, providing support and helping people turn their lives around as part of our prevention work. If a tragedy or natural disaster affects a community, we may go out to offer support to local people or work alongside police or emergency services.

We can all play a part in looking out for the people around us. Samaritans supports people to recognise signs of emotional distress in others, and to have the confidence to reach out to them. We offer support and tools, resources and services online through our website that help people look after their own wellbeing, build resilience and support others. And we encourage, promote and celebrate those moments of connection between people that can protect and even save lives.

Samaritans helps to relieve pressure by listening to people so they can then get on with their lives.

For more useful resources visit: https://www.samaritans.org/how-we-can-help/support-and-information/if-youre-having-difficult-time/if-youre-worried-about-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak/

GWYBODAETH I WEITHWYR Y GIG A GWEITHWYR GOFAL CYMDEITHASOL YNG NGHYMRU

Beth yw'r llinell gymorth llesiant newydd i weithwyr GIG Cymru a gweithwyr gofal cymdeithasol?

Mae'r Samariaid yn lansio llinell gymorth gyfrinachol newydd a phwrpasol, sy'n cael ei hariannu gan Lywodraeth Cymru, ar ddydd Llun 3ydd Awst. Mae hwn yn wasanaeth gwrando penodol i weithwyr a gwirfoddolwyr y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru yn ystod y cyfnod anodd hwn. Mae'r llinell gymorth llesiant ar gael saith diwrnod yr wythnos, ac mae wedi'i bwriadu i helpu holl weithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol yng Nghymru i brosesu pwysau emosiynol yr hyn maen nhw'n mynd trwyddo, a'u profiadau, waeth beth fo eu swydd. Bydd gwirfoddolwyr y Samariaid yn cynnig clust i wrando heb farnu a lle diogel i ysgafnhau'r baich, ac yn rhannu gwybodaeth am ffynonellau eraill o gymorth.

Pam y mae'r gwasanaeth hwn wedi cael ei sefydlu?

Mae'r gwasanaeth newydd wedi cael ei ddatblygu gan y Samariaid ac wedi cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'r ymateb i COVID-19. Mae hwn yn wasanaeth pwrpasol sydd newydd ei ddatblygu, nid llinell gymorth hunanladdiad. Mae'n cael ei redeg gan y Samariaid oherwydd bod gennym yr arbenigedd i helpu â llesiant, gan fod gweithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol wedi bod yn gweithio o dan bwysau cynyddol ac yn ymaddasu i amgylchiadau anodd.

Pryd fydd llinell gymorth llesiant GIG Cymru a gofal cymdeithasol ar gael, a phwy gaiff ei defnyddio?

Caiff y llinell gymorth pwrpasol ei lansio ar ddydd Llun 3ydd Awst. Mae ar gael i holl staff a gwirfoddolwyr y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru rhwng 7.00am a 11.00pm bob dydd. Bydd llinell Gymraeg ar gael hefyd rhwng 7.00pm a 11:00pm bob nos. Y tu allan i'r oriau hyn neu os yw'r llinellau'n brysur, caiff galwadau eu trosglwyddo i'n gwasanaeth gwrando presennol.

Ai gwasanaeth atal hunanladdiad yw hwn?

Mae gwirfoddolwyr y Samariaid yn darparu cymorth emosiynol i unrhyw un sy'n cael trafferth i ymdopi â'i deimladau neu â heriau bywyd. Mae hwn yn wasanaeth pwrpasol sydd newydd ei ddatblygu, wedi'i seilio ar yr un egwyddorion, ac ar gael i bawb, nid dim ond y rhai sydd â meddyliau hunanladdol. Mae'r llinell gymorth yn cael ei rhedeg gan y Samariaid oherwydd bod gennym yr arbenigedd i helpu â llesiant, gan fod gweithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol wedi bod yn gweithio o dan bwysau cynyddol ac yn ymaddasu i amgylchiadau anodd.

Ai gwasanaeth cwnsela yw hwn?

Nid yw gwirfoddolwyr y Samariaid wedi'u hyfforddi fel cwnselwyr, ond maen nhw yma i wrando, gan ganiatáu i alwyr brosesu emosiynau a thrafod unrhyw brofiadau maen nhw'n delio gyda nhw yn gyfrinachol. Byddan nhw hefyd yn gallu cynnig gwybodaeth ynghylch y gwasanaethau eraill sydd ar gael, fel cyngor am ddyledion neu gymorth gyda phrofedigaeth.

A yw'r galwadau'n gyfrinachol?

Mae cyfrinachedd yn rhan hanfodol o wasanaeth y Samariaid. Bydd y llinell gymorth newydd hon yn cynnal yr egwyddor hollbwysig hon er mwyn sicrhau y gall holl staff y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru siarad â'r Samariaid heb ofni cael eu barnu.

Sut mae'r gwirfoddolwyr wedi cael eu dethol ar gyfer y gwasanaeth hwn – pa hyfforddiant ydyn nhw wedi'i gael?

Mae gwirfoddolwyr profiadol wedi'u dethol yn ofalus ar gyfer y gwasanaeth pwrpasol hwn, gan weithio gyda gwirfoddolwyr sy'n hunan-ynysu neu sy'n methu â theithio i gangen i ddarparu cymorth ar y Gwasanaeth Gwrando 116123 am resymau eraill.

Y gwirfoddolwyr ar y llinell Gymraeg fydd y rhai sy'n ateb y llinell Gymraeg ar hyn o bryd, a byddan nhw'n ateb y galwadau yn y gangen, nid o'u cartrefi. Bydd unrhyw alwadau i rif y llinell Gymraeg i weithwyr y GIG/gofal cymdeithasol yn cael eu trosglwyddo i'r llinell Gymraeg bresennol. Bydd y gwasanaeth hwn ar gael rhwng 7pm a 11pm bob dydd. Y tu allan i'r oriau hyn, caiff y galwadau eu trosglwyddo i'r llinell Saesneg.

Pam fyddai arnaf angen defnyddio'r gwasanaeth gwrando?

Mae llinell gymorth y Samariaid i weithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol ar gael i unrhyw un sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yng Nghymru sydd eisiau siarad am ei brofiadau gyda rhywun yn gyfrinachol. P'un ai ysgafnhau'r baich ar ddiwedd shifft neu ddiwrnod gwaith hir, neu brosesu emosiynau a phrofiadau ar ddiwrnod i ffwrdd o'r gwaith, mae'r gwasanaeth yno i helpu gyda'ch llesiant.

Fydd y cyhoedd yn gallu defnyddio'r rhif?

Bydd y rhif ar gael yn gyhoeddus, ond caiff ei farchnata fel gwasanaeth pwrpasol i weithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol yng Nghymru. Caiff y rhif ei rannu â holl weithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol yng Nghymru trwy ddulliau cyfathrebu mewnol ac allanol. Mae ein rhif 166 123 ar gael i unrhyw un o hyd, ac mae ein llinell Gymraeg (0808 164 0123) ar gael bob dydd rhwng 7pm-11pm.

Pam y mae llinellau cymorth llesiant annibynnol y Samariaid i weithwyr y GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol ar gael yng Nghymru a Lloegr yn unig?

Er mai dim ond i weithwyr a gwirfoddolwyr y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru a Lloegr mae'r gwasanaethau cymorth ar gael ar hyn o bryd, rydym yn agored iawn i'r syniad o ehangu'r model newydd hwn i'n gwledydd eraill maes o law, er mwyn ategu'r cynlluniau cymorth mae eu llywodraethau hwythau'n eu datblygu.

Am ba hyd fydd y gwasanaeth hwn yn rhedeg?

Byddwn yn rhedeg y gwasanaeth am 12 mis i ddechrau.

Ydi'r gwasanaeth i bobl sy'n teimlo'n hunanladdol yn unig?

Nac ydi. Mae'r llinell gymorth yn lle diogel i holl weithwyr GIG a gweithwyr gofal cymdeithasol Cymru, beth bynnag maen nhw'n mynd trwyddo. P'un ai rhannu eu profiadau ar ôl diwrnod hir yn y gwaith neu gael trafferth gydag elfen o fywyd y tu allan i'r gwaith, mae gwirfoddolwyr y Samariaid yno fel clust i wrando er mwyn helpu i brosesu'r hyn rydych chi'n mynd trwyddo.

Fydd rhaid talu i ddefnyddio'r gwasanaeth?

Rhif 0800 yw rhif y GIG. Ni fyddwn yn codi tâl arnoch am alwadau i'r gwasanaeth hwn. Mae cludwyr rhwydweithiau'n trin rhifau 0800 yr un peth ag unrhyw rif llinell dir daearyddol.

All fferyllwyr ddefnyddio'r gwasanaeth hwn?

Gall fferyllwyr sy'n gweithio i GIG Cymru ddefnyddio'r gwasanaeth hwn.

Mwy o wybodaeth am wasanaeth gwrando presennol y Samariaid trwy 116123

Beth bynnag rydych chi'n ei wynebu, bydd un o'r Samariaid yn ei wynebu gyda chi.

Rydym yn ateb galwad am help bob chwe eiliad. Diolch i'n 20,000 o wirfoddolwyr, rydym yn darparu gwasanaeth gwrando dydd a nos, 365 diwrnod y flwyddyn ledled y Deyrnas Unedig ac Iwerddon. Gall pobl gysylltu â ni pan fyddan nhw'n mynd trwy amser anodd ac mae rhywbeth yn eu poeni, waeth pa mor fawr neu fach mae'r broblem yn teimlo.

Mae pobl y cysylltu â'r Samariaid am lawer o resymau gwahanol, ond y pryderon mwyaf cyffredin yr ydym yn clywed amdanyn nhw yw ynysigrwydd ac unigedd, problemau teuluol, iechyd a salwch meddwl a chorfforol, a phroblemau perthynas. Caiff teimladau hunanladdol eu mynegi yn ystod 1 o bob 4 galwad a gawn, ond ein nod yw bod yno i bobl cyn iddyn nhw gyrraedd pwynt argyfwng. Dim ond 16% o'r cyhoedd sy'n meddwl bod yn rhaid ichi fod yn hunanladdol i ffonio.

Gyda 201 o ganghennau ledled y Deyrnas Unedig ac Iwerddon, rydym wrth galon cymunedau lleol, gan weithio gydag ysgolion, gweithleoedd, rheilffyrdd, carchardai ac ysbytai, yn darparu hyfforddiant, yn cynnig cymorth ac yn helpu pobl i weddnewid eu bywydau fel rhan o'n gwaith atal. Os bydd trasiedi neu drychineb naturiol yn effeithio ar gymuned, mae'n bosibl yr awn allan i gynnig cymorth i bobl leol neu i weithio ochr yn ochr â'r heddlu neu'r gwasanaethau brys.

Gallwn ni i gyd chwarae rhan wrth ofalu am y bobl o'n cwmpas. Mae'r Samariaid yn cynorthwyo pobl i adnabod arwyddion o drallod emosiynol mewn pobl eraill, ac i fod yn ddigon hyderus i estyn allan atynt. Rydym yn cynnig cymorth ac offer, adnoddau a gwasanaethau ar-lein trwy ein gwefan sy'n helpu pobl i ofalu am eu llesiant eu hunain, meithrin gwytnwch a chynorthwyo eraill. Ac rydym yn hybu, hyrwyddo a dathlu'r eiliadau hynny o gysylltiad rhwng pobl sy'n gallu gwarchod a hyd yn oed achub bywydau.

Mae'r Samariaid yn helpu i leddfu'r pwysau trwy wrando ar bobl er mwyn iddyn nhw fynd ymlaen a'u bywydau.

I gael mwy o adnoddau defnyddiol, ewch i: https://www.samaritans.org/how-we-can-help/support-and-information/if-youre-having-difficult-time/if-youre-worried-about-your-mental-health-during-coronavirus-outbreak/