

CALL

## Mental Health Helpline For Wales



A problem shared is a problem halved  
C.A.L.L. Helpline  
Community Advice & Listening Line  
Mental Health Helpline for Wales

Freephone

**0800 132 737**

[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)  
Email [call@helpline.wales](mailto:call@helpline.wales)

### Support & Information for

- Those experiencing mental health issues, their family, friends and carers.
- Individuals with concerns regarding suicide or self-harm.
- Anyone living in Wales who wants access to local and/or national mental health service information.

### What is C.A.L.L.?

Free bilingual helpline. C.A.L.L. is the all-Wales mental health helpline.

The helpline offers emotional support to people experiencing mental health issues as well as their family, friends and carers.

Information on services can also be found on the website: [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

### How can C.A.L.L. help?

It can help to discuss your fears and feelings with someone who understands, but is not emotionally involved.

The team at C.A.L.L. are trained to provide mental health support to anyone living in Wales.

C.A.L.L. can provide emotional support, a listening ear and can signpost you to the most appropriate service.

C.A.L.L. Helpline has a comprehensive database of services, both statutory and voluntary, which may be able to help. Services can be local to you or national, if needed.

Self-help leaflets can also be sent to you free of charge.

Calls are free and you do not need to give any identifiable information to obtain help or information.

### Who can C.A.L.L. Help?

- Those needing support with their mental health issues.
- Those with concerns regarding suicide or self-harm.
- The friends, family and carers of an individual with mental health concerns.
- Anyone living in Wales needing contact information for local and national services



### Opening hours

24 hours a day, 7 days a week 365 days a year (including bank holidays) all calls are free and confidential.

A Welsh Government funded service hosted by the NHS.

C.A.L.L. uses 'Language Line' to support callers who cannot (or prefer not to) speak English or Welsh.



@CALLHelplineWales



@CALL\_247

CALL

Llinell Gymorth  
Iechyd Meddwl  
ar gyfer Cymru



Mae problem a rennir yn broblem wedi'i haneru  
Llinell Gymorth C.A.L.L.

Llinell Wrando a Chyngor Cymunedol  
Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru

Ffoniwch am ddim ar

**0800 132 737**

[www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

E-bost [call@helpline.wales](mailto:call@helpline.wales)

**Cymorth a Gwybodaeth ar gyfer**

- Y rhai sy'n profi problemau iechyd meddwl, eu teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalwyr.
- Unigolion sydd â phryderon ynghylch hunanladdiad neu hunan-niwed
- Unrhyw un sy'n byw yng Nghymru sydd eisieu mynediad at wybodaeth am wasanaeth iechyd meddwl lleol a/neu genedlaethol.

## Beth yw C.A.L.L.?

Llinell Gymorth dwyieithog. Mae C.A.L.L. yn llinell gymorth iechyd meddwl Cymru gyfan.

Mae'r llinell gymorth yn cynnig cymorth emosiynol i bobl sy'n profi problemau iechyd meddwl yn ogystal â'u teuluoedd, eu ffrindiau a'u gofalwyr.

Gellir hefyd dod o hyd i wybodaeth am wasanaethau ar y wefan. [www.callhelpline.org.uk](http://www.callhelpline.org.uk)

## Sut gall C.A.L.L. helpu?

Gall trafod eich ofnau a'ch teimladau gyda rhywun sy'n deall, ond sydd heb gysylltiad emosiynol â chi, fod o gymorth.

Mae'r tîm yn C.A.L.L. wedi'u hyfforddi i roi cymorth iechyd meddwl i unrhyw un sy'n byw yng Nghymru.

Gall C.A.L.L. roi cymorth emosiynol, cynnig clust i wrando a'ch cyfeirio at y gwasanaeth mwyaf priodol.

Mae gan Llinell Gymorth C.A.L.L. gronfa ddata gynhwysfawr o wasanaethau, rhai statudol a gwirfoddol, a all fod o gymorth. Gall gwasanaethau fod yn lleol neu'n genedlaethol, os oes angen.

Gellir hefyd anfon taflenni hunangymorth atoch yn rhad ac am ddim.

Mae galwadau am ddim ac nid oes angen i chi roi unrhyw wybodaeth adnabyddadwy i gael cymorth neu wybodaeth.

## Pwy all C.A.L.L. ei helpu?

- Rhai sydd angen cymorth gyda'u problemau iechyd meddwl.
- Rhai sydd â phryderon ynghylch hunanladdiad neu hunan-niwed.
- Ffrindiau, teulu a gofalwyr unigolyn sydd â phryderon ynghylch iechyd meddwl.
- Unrhyw un sy'n byw yng Nghymru sydd angen gwybodaeth gyswilt ar gyfer gwasanaethau lleol a gwasanaethau cenedlaethol.



## Oriau agor

24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, 365 diwrnod y flwyddyn. Mae pob galwad yn gyfrinachol ac am ddim.

Gwasanaeth a ariennir gan Lywodraeth Cymru a gynhelir gan y GIG.

Mae C.A.L.L. yn defnyddio 'Language Line' i gefnogi galwyr na allant (neu y mae'n well ganddynt beidio i) siarad Cymraeg neu Saesneg.



@CALLHelplineWales



@CALL\_247