

Pobl sy'n gallu eich helpu chi



Cam-drin



Alcohol



Profedigaeth



Bwlio



Dinasyddiaeth



Cyffuriau



Anhwylderau
bwyta



Acidysg



Dod o hyd
i'ch ffordd



Cyfeillgarwch a mathau
eraill o berthynas



Iechyd



Tai/teulu



Cyfraith



Iechyd meddwl
ac iselder



Diogelwch ar-lein



Beichiogrwydd



Hawliau



Rhedeg i ffwrdd



Hunan-niwed



Rhywioldeb ac
iechyd rhyw

Gall ChildLine eich helpu chi gydag unrhyw broblem, yn fach neu yn fawr, unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos. Ond ceir nifer o wasanaethau eraill sy'n gallu eich helpu chi. Defnyddiwch yr allwedd yr ddarperir i gael gwybod amdany'n nhw. Bydd pa wasanaethau sydd ar gael yn dibynnu ar lle rydych chi'n byw.

Mewn argyfwng, ffoniwch yr heddlu am ddim ar 999 neu ffôn testun 18000*. Os ydych chi'n poeni am gamdriniaeth, gallwch hefyd ffonio eich gorsaf heddlu leol a gofyn am gael siarad â swyddog amddiffyn plant. Edrychwch yn eich llyfr ffôn lleol dan police.

* Dydy'r gwasanaeth ffôn testun ddim ar gael yn Ynysoedd y Sianel.

Dydy'r NSPCC ddim yn gyfrifol am gynnwys unrhyw un o'r gwefannau a restrir yn y cyfeiriadur hwn.

Allwedd materion



Cam-drin



Alcohol



Profedigaeth



Bwlio



Dinasyddiaeth



Cyffuriau



Anhwylerau
bwyta



Addysg



Dod o hyd
i'ch ffordd



Cyfeillgarwch a mathau
eraill o berthynas



Iechyd



Tai/teulu



Cyfraith



Iechyd meddwl
ac iselder



Diogelwch ar-lein



Beichiogrwydd



Hawliau



Rhedeg i ffwrdd



Hunan-niwed



Rhywioldeb ac
iechyd rhyw

Ble bynnag byddwch yn gweld y symbolau hyn, gallwch ddod o hyd i'r help mae ei angen arnoch.

Rhestr o wasanaethau

ChildLine

Ffôn: 0800 1111 am ddim

(Ar agor 24 awr y dydd)

Ffôn testun: 0800 400 222 am ddim

(Ar agor 9.30am i 9.30pm, dydd Llun i ddydd Gwener a 9.30am i 8pm ar y penwythnos. Ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n fyddar neu sy'n ei chael hi'n anodd defnyddio ffôn arferol)

Gwefan: www.childline.org.uk

Anfonwch lythyr i: ChildLine,
Freepost, NATN1111, London, E1 6BR
(does dim angen stamp)



Alateen

Yn eich helpu chi i ymdopi â rhiant/
gofalwr sy'n yfed gormod.

Ar gyfer pobl ifanc rhwng 12 a 17 oed.

Ffôn: 020 7403 0888 cyfradd genedlaethol
(ar agor rhwng 10am a 10pm bob dydd)

E-bost: enquiries@al-anonuk.org.uk

Gwefan: www.al-anonuk.org.uk



Rhwydwaith Gwrth-Fwlio

Yn eich helpu chi i ymdopi â bwlio.

Gwefan: [www.antibullying.net/
youngpeople.htm](http://www.antibullying.net/youngpeople.htm)



Gwasanaethau leuenctid beat

Yn eich helpu chi i ymdopi ag
anhwylder bwyta.

Ar gyfer pobl dan 25 oed drwy eu gwefan.

Ffôn: 0845 634 1414 cyfradd leol

(ar agor rhwng 4.30pm a 8.30pm o ddydd
Llun i ddydd Gwener a rhwng 1pm a 4.30pm

ar ddydd Sadwrn. Gallwch roi eich rhif ffôn
mewn neges e-bost neu neges testun a gofyn

i'r tîm eich ffonio yn ôl.)

Testun: 07786 20 18 20

E-bost: fyp@b-eat.co.uk

Gwefan: www.b-eat.co.uk



Brook

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am ryw.

Ffôn: 0808 802 1234 am ddim (ar agor rhwng
9am a 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

Gwefan: www.brook.org.uk/content



Comisiynydd Plant Lloegr

Yn eich helpu chi i hyrwyddo eich
newyddion a'ch buddiannau.

Ffôn: 0844 800 9113 cyfradd leol

(ar agor rhwng 9am a 5pm, dydd Llun
i ddydd Gwener)

E-bost: [info.request@childrenscommissioner.
gsi.gov.uk](mailto:info.request@childrenscommissioner.gsi.gov.uk)

Gwefan: www.11million.org.uk



Comisiynydd Plant Cymru

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau
am eich hawliau.

Ffôn: 0808 801 1000 am ddim

(ar agor rhwng 9am a 5pm,
dydd Llun i ddydd Gwener)

Testun: 80 800 (rhowch COM
ar ddechrau eich neges)

E-bost: post@childcomwales.org.uk

Gwefan: www.childcomwales.org.uk



Y Ganolfan Cyfraith Plant

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau
am eich hawliau cyfreithiol.

Ar gyfer plant a phobl ifanc yng
Ngogledd Iwerddon.

Ffôn: 0808 808 5678 am ddim

(ar agor rhwng 9am a 5pm,
dydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@childrenslawcentre.org



Connexions Direct

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am yr ysgol, iechyd a'ch perthynas â phobl eraill. Gallant eich rhoi mewn cysylltiad â'ch Canolfan Connexions leol.

Ar gyfer pobl ifanc rhwng 13 a 19 oed yn Lloegr.

Ffôn: 080 800 13 2 19 am ddim

(ar agor rhwng 8am a 2am bob dydd)

Ffôn testun: 08000 968 336 am ddim

Gwefan: www.connexions-direct.com



Gofal Galaru Cruse

Yn eich helpu chi i ymdopi â marwolaeth rhywun rydych chi'n ei garu.

Ffôn: 0808 808 1677 am ddim (ar agor rhwng 9.30am a 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@rd4u.org.uk

Gwefan: www.rd4u.org.uk



Yr uned priodasau a orfodir

Yn eich helpu chi i ymdopi â phriodas a orfodir ac ateb eich cwestiynau ynghylch hynny.

Ffôn: 020 7008 0151 cyfradd genedlaethol

(ar agor rhwng 9am a 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: fm@fco.gov.uk

Gwefan: www.fco.gov.uk/en/fco-in-action/nationals/forced-marriage-unit



FRANK

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am gyffuriau.

Ffôn: 0800 77 66 00 am ddim

(ar agor 24 awr y dydd)

Gwefan: www.talktofrank.com



Get Connected

Yn eich helpu chi i ddod o hyd i'r help iawn pan nad ydych chi'n siŵr ble i droi.

Ffôn: 0808 808 4994 am ddim

(ar agor rhwng 1pm a 11pm bob dydd)

E-bost: help@getconnected.org.uk

Gwefan: www.getconnected.org.uk



Uned Hybu Iechyd Guernsey

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am iechyd a materion personol.

Gwefan:

www.guernseyhealthpromotion.com



Include Youth

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am eich hawliau.

Ar gyfer pobl ifanc yng Ngogledd Iwerddon.

Ffôn: 028 9031 1007 cyfradd genedlaethol

(ar agor rhwng 9am a 5pm,

dydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@includeyouth.org

Gwefan: www.includeyouth.org



It's not your fault

Yn eich helpu chi os bydd eich rhieni/gofalwyr yn gwahanu.
Gwefan: www.itsnotyourfault.org



Gwasanaeth Ymholiadau Ieuentid Jersey (YES)

Yn eich helpu chi i ymdopi ag unrhyw fater, yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chwnsela am ddim. Ar gyfer pobl ifanc rhwng 14 a 25 oed yn Jersey.
Ffôn: 01534 766628 cyfradd genedlaethol (Edrychwch ar y wefan i gael gwybod am yr amseroedd agor)
E-bost: yes@youthservice.yc.je
Gwefan: www.yes.je



Just Like Me

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am eich lles emosiynol.
Ar gyfer pobl ifanc yn yr Alban.
Gwefan: www.justlikeme.org.uk



Kidscape

Yn eich helpu chi i ymdopi â bwlio.
Gwefan: www.kidscape.org.uk



LGBT Youth Scotland

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am eich rhywioldeb.
Gwefan: www.lgbtyouth.org.uk



Lifeline

Yn eich helpu chi i ymdopi pan fyddwch yn meddwl am ladd eich hun. Ar gyfer plant a phobl ifanc yng Ngogledd Iwerddon.
Ffôn: 0808 808 8000 am ddim (ar agor 24 awr bob dydd)
Gwefan: www.contactyouth.org



London Lesbian & Gay Switchboard

Yn eich helpu chi i herio camwahaniaethu tuag at eich rhywioldeb neu eich hunaniaeth o ran rhywedd.
Ffôn: 020 7837 7324 cyfradd genedlaethol (ar agor bob dydd rhwng 10am a 11pm)
Gwefan: www.llgs.org.uk



NHS 24

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am faterion sy'n ymwneud ag iechyd.
Ar gyfer pobl yn yr Alban.
Ffôn: 08454 242424 cyfradd leol (ar agor 24 awr bob dydd)
Gwefan: www.nhs24.com



NHS Direct

Yn eich helpu chi gyda chyngor a gwybodaeth am iechyd. Ar gyfer plant a phobl ifanc yn Lloegr.
Ffôn: 0845 4647 cyfradd leol (ar agor 24 awr bob dydd)
Gwefan: www.nhsdirect.nhs.uk



Galw Iechyd Cymru

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am faterion sy'n ymwneud ag iechyd.

Ffôn: 0845 46 47 cyfradd leol

(ar agor 24 awr bob dydd)

Gwefan: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Safle ar gyfer pobl ifanc rhwng 13 a 17 oed:
www.theroom.wales.nhs.uk



Comisiynydd Plant a Phobl Ifanc Gogledd Iwerddon

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am eich hawliau.

Ffôn: 028 9031 1616 cyfradd genedlaethol

(ar agor rhwng 9am a 5pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

Ffôn testun 028 9031 6393 neu wasanaethau

Cyfnewid 028 9031 1616

E-bost: info@niccy.org

Gwefan: www.niccy.org



NYAS

Yn eich helpu chi os ydych chi mewn gofal neu'n gadael gofal yng

Nghymru neu yn Lloegr.

Ffôn: 0800 61 61 01 am ddim

(ar agor rhwng 8am a 8pm, dydd Llun i ddydd Gwener, a rhwng 10am a 4pm ar ddydd Sadwrn)

E-bost: help@nyas.net

Gwefan: www.nyas.net



Llinell Gymorth Runaway

Yn eich helpu chi os ydych chi wedi rhedeg i ffwrdd oddi cartref:

Ffôn: 0808 800 70 70 am ddim

(ar agor 24 awr bob dydd)

Testun: 80234 am ddim

E-bost: runaway@missingpeople.org.uk

Gwefan:

www.missingpeople.org.uk/runaways



Y Samariaid

Yn eich helpu chi i ymdopi â thristwch neu pan fyddwch yn meddwl am ladd eich hun.

Ffôn: 08457 90 90 90 (yn y Deyrnas Unedig)

neu 1850 60 90 90 (Gweriniaeth Iwerddon) cyfradd leol (ar agor 24 awr bob dydd)

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: www.samaritans.org



SANE

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am eich lles emosiynol.

Ffôn: 0845 767 8000 cyfradd leol

(ar agor rhwng 6pm a 11pm bob dydd)

E-bost: sanemail@sane.org.uk

Gwefan: www.sane.org.uk



Comisiynydd Plant a Phobl Ifanc yr Alban

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am eich hawliau.

Ffôn: 0800 019 1179 am ddim

(ar agor rhwng 9am a 5pm,

dydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: enquiries@sccyp.org.uk

Gwefan: www.sccyp.org.uk



Stonewall

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am eich rhywioldeb.

Ffôn: 08000 50 20 20 am ddim

(ar agor rhwng 9.30am a 5.30pm,

dydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@stonewall.org.uk

Gwefan: www.stonewall.org.uk



The Sunflower Trust

Yn eich helpu chi i ymdopi â salwch difrifol yn y teulu neu farwolaeth rhywun rydych chi'n ei garu.

Ar gyfer plant a phobl ifanc dan

18 oed yn Guernsey.

Ffôn: 01481 725 241 cyfradd genedlaethol

(gofynnwch am estyniad 5260, a gadael

neges os nad yw'r gweithiwr cefnogi ar gael.)

E-bost: sunflower.trust@cwgsy.ne



The Line

Yn eich helpu chi i ymdopi â byw oddi cartref – gan gynnwys mewn gofal, yn yr ysbyty neu mewn ysgol breswyl.

Ffôn: 0800 88 44 44 am ddim

(ar agor rhwng 3.30pm a 9pm yn ystod yr wythnos a rhwng 2pm a 8pm ar benwythnos)



TheSite.org

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am ryw, cyffuriau, tai ac iechyd.

I bobl ifanc rhwng 16 a 24 oed.

Gwefan: www.thesite.org



Thinkuknow.co.uk

Yn eich helpu chi os ydych chi'n poeni am y bobl sy'n cysylltu â chi ar-lein. Gallwch hefyd roi gwybod i'r heddlu am gam-drin rhywiol ar-lein yn www.ceop.gov.uk

Gwefan: www.thinkuknow.co.uk



Voice (Voice for the Child in Care gynt)

Yn eich helpu chi os ydych chi mewn gofal neu'n gadael gofal yng Nghymru neu yn Lloegr.

Ffôn: 0808 800 5792 am ddim

(ar agor rhwng 9.30am a 6pm, dydd Llun i ddydd Gwener. Gallwch adael neges unrhyw bryd arall.)

E-bost: help@voiceyp.org

Gwefan: www.voiceyp.org



Lleisiau mewn Gofal

Yn eich helpu chi os ydych chi mewn gofal yng Nghymru. Gallant eich ffonio yn ôl a derbyn galwadau pan fyddan nhw'n talu am gost yr alwad.

Ffôn: 029 2045 1431 cyfradd genedlaethol (ar agor rhwng 9am a 5.30pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@vfcc.org.uk

Gwefan: www.vfcc.org.uk



Voice of Young People in Care (VOYPIC)

Yn eich helpu chi os ydych chi mewn gofal neu'n gadael gofal yng Ngogledd Iwerddon.

Ffôn: 08450 742 942 cyfradd leol

(ar agor rhwng 9am a 5.30pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@voypic.org

Gwefan: www.voypic.org



Who Cares? Yr Alban

Yn eich helpu chi os ydych chi mewn gofal neu'n gadael gofal.

Ffôn: 0141 226 4441 cyfradd genedlaethol (ar agor rhwng 9am a 5pm, dydd Llun i ddydd Iau; 4pm ar ddydd Gwener)

E-bost: enquiries@whocarescotland.org

Gwefan: www.whocarescotland.org



The Who Cares? Trust

Yn eich helpu chi os ydych chi mewn gofal preswyl neu ofal maeth.

Gwefan: www.thewhocarestrust.org.uk



YoungMinds

Yn eich helpu chi i ateb cwestiynau am eich lles emosiynol.

Gwefan: www.youngminds.org.uk



Young Scot

Yn eich helpu chi i ddod o hyd i'r help iawn pan nad ydych chi'n siŵr ble i droi. Ar gyfer pobl ifanc rhwng 11 a 26 oed yn yr Alban.

Ffôn: 0808 801 0338 am ddim

(ar agor rhwng 10am a 6pm, dydd Llun i ddydd Gwener)

Gwefan: www.youngscot.org



Wrth ymyl pob rhif ffôn a restrir, dangosir y gyfradd ar gyfer ffonio o linell BT sefydlog.

Adeg argraffu, dyma'r gost fesul munud:

- cyfradd leol 2c yn ystod y dydd, 0.5c min nos a dros benwythnosau
- cyfradd genedlaethol 9c yn ystod y dydd, 4.5c min nos a dros benwythnosau

Efallai y bydd y costau'n amrywio o linellau sefydlog eraill (gan gynnwys gwasanaethau yn Ynysoedd y Sianel) a ffonau symudol. Efallai y bydd yn rhaid i chi dalu am rai o'r rhifau am ddim os ydych chi'n ffonio o ffôn symudol neu o Ynysoedd y Sianel.

People who can help you



Abuse



Alcohol



Bereavement



Bullying



Citizenship



Drugs



Eating disorders



Education



Find your way



Friendships/
relationships



Health



Housing



Law



Mental health
and depression



Online safety



Pregnancy



Rights



Running away



Self-harm



Sexuality and
sexual health

ChildLine can help you with any problem, big or small, any time of the day or night. But there are lots of other services that can help you. Use the key provided to find out about them. The availability of some of these services will depend on where you live.

In an emergency, call the police free on 999 or textphone 18000*. If you are worried about abuse, you can also call your local police station and ask to speak to a “child protection police officer”. Look in your local phone book under “police”.

* The textphone service is not available in the Channel Islands.

Key of issues



Wherever you see these symbols, you can find the help you need.

List of services



ChildLine

Tel: 0800 1111 free

(Open 24 hours every day)

Textphone: 0800 400 222 free

(Open 9.30am to 9.30pm, Monday to Friday, and 9.30am to 8pm at weekends. For children and young people who are deaf or find using a regular phone difficult) Website: www.childline.org.uk

Write to: ChildLine, Freepost NATN1111, London E1 6BR (no stamp needed)



Alateen

Helping you cope with a parent/
carer who drinks too much.

For young people aged 12 to 17.

Tel: 020 7403 0888 national rate
(open 10am to 10pm every day)

Email: enquiries@al-anonuk.org.uk

Website: www.al-anonuk.org.uk



Anti-Bullying Network

Helping you cope with bullying.

Website: [www.antibullying.net/
youngpeople.htm](http://www.antibullying.net/youngpeople.htm)



beat Youth Services

Helping you cope with an eating disorder.

For people under 25 via their website.

Tel: 0845 634 1414 local rate

(open 4.30pm to 8.30pm, Monday to Friday
and 1pm to 4.30pm Saturday. You can put
your phone number in an email or text and
ask for the team to call you back.)

Text: 07786 20 18 20

Email: fyp@b-eat.co.uk

Website: www.b-eat.co.uk



Brook

Helping you answer questions about sex.

Tel: 0808 802 1234 free

(open 9am to 5pm, Monday to Friday)

Website: www.brook.org.uk/content



Children's Commissioner for England

Helping you to promote your
news and interests.

Tel: 0844 800 9113 local rate

(open 9am to 5pm, Monday to Friday)

Email: [info.request@childrenscommissioner.
gsi.gov.uk](mailto:info.request@childrenscommissioner.gsi.gov.uk)

Website: www.11million.org.uk



Children's Commissioner for Wales

Helping you answer questions
about your rights.

Tel: 0808 801 1000 free

(open 9am to 5pm, Monday to Friday)

Text: 80 800 (start your message COM)

Email: post@childcomwales.org.uk

Website: www.childcomwales.org.uk



Children's Law Centre

Helping you answer questions
about your legal rights.

For children and young people
in Northern Ireland.

Tel: 0808 808 5678 free

(open 9am to 5pm, Monday to Friday)

Email: info@childrenslawcentre.org

Website: www.childrenslawcentre.org



Connexions Direct

Helping you answer questions about school, jobs, health and relationships.

They can put you in touch with your local Connexions centre.

For young people aged 13 to 19 in England.

Tel: 080 800 13 2 19 free

(open 8am to 2am every day)

Textphone: 08000 968 336 free

Website: www.connexions-direct.com



Cruse Bereavement Care

Helping you cope with the death of someone you love.

Tel: 0808 808 1677 free (open 9.30am to 5pm, Monday to Friday)

Email: info@rd4u.org.uk

Website: www.rd4u.org.uk



Forced Marriage Unit

Helping you cope with and answer your questions about forced marriage.

Tel: 020 7008 0151 national rate (open 9am to 5pm, Monday to Friday)

Email: fmfu@fco.gov.uk

Website: www.fco.gov.uk/en/fco-in-action/nationals/forced-marriage-unit



FRANK

Helping you answer questions about drugs.

Tel: 0800 77 66 00 free

(open 24 hours every day)

Website: www.talktofrank.com



Get Connected

Helping you find the right help when you're not sure where to turn.

Tel: 0808 808 4994 free

(open 1pm to 11pm every day)

Email: help@getconnected.org.uk

Website: www.getconnected.org.uk



Guernsey Health Promotion Unit

Helping you answer questions about health and personal issues.

Website:

www.guernseyhealthpromotion.com



Include Youth

Helping you answer questions about your rights.

For young people in Northern Ireland.

Tel: 028 9031 1007 national rate

(open 9am to 5pm, Monday to Friday)

Email: info@includeyouth.org

Website: www.includeyouth.org



It's not your fault

Helping you if your parents/carers are splitting up.

Website: www.itsnotyourfault.org



Jersey Youth Enquiry Service (YES)

Helping you cope with any issue, offering free advice, information and counselling.

For 14 to 25-year-olds in Jersey.

Tel: 01534 766628 national rate

(Visit the website for opening times)

Email: yes@youthservice.yc.je

Website: www.yes.je



Just Like Me

Helping you answer questions about your emotional wellbeing.

For young people in Scotland.

Website: www.justlikeme.org.uk



Kidscape

Helping you cope with bullying.

Website: www.kidscape.org.uk



LGBT Youth Scotland

Helping you answer questions about your sexuality.

Website: www.lgbtyouth.org.uk



Lifeline

Helping you cope with thoughts about taking your own life. For children and young people in Northern Ireland.

Tel: 0808 808 8000 free

(open 24 hours every day)

Website: www.contactyouth.org



London Lesbian & Gay Switchboard

Helping you challenge discrimination towards your sexuality or gender identity.

Tel: 020 7837 7324 national rate

(open daily 10am to 11pm)

Website: www.ligs.org.uk



NHS 24

Helping you answer questions about health issues.

For people in Scotland.

Tel: 08454 242424 local rate

(open 24 hours every day)

Website: www.nhs24.com



NHS Direct

Helping you with health advice and information. For children and young people in England.

Tel: 0845 4647 local rate

(open 24 hours every day)

Website: www.nhsdirect.nhs.uk



NHS Direct Wales

Helping you answer questions about health issues.

Tel: 0845 46 47 local rate

(open 24 hours every day)

Website: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Site for 13 to 17-year-olds:

www.theroom.wales.nhs.uk



Northern Ireland Commissioner for Children and Young People

Helping you answer questions about your rights.

Tel: 028 9031 1616 national rate

(open 9am to 5pm, Monday to Friday)

Textphone 028 9031 6393 or

Relay services 028 9031 1616

Email: info@niccy.org

Website: www.niccy.org



NYAS

Helping you if you are in or leaving care in England or Wales.

Tel: 0800 61 61 01 free

(open 8am to 8pm, Monday to Friday, and 10am to 4pm on Saturdays)

Email: help@nyas.net

Website: www.nyas.net



Runaway Helpline

Helping you if you have run away from home.

Tel: 0808 800 70 70 free

(open 24 hours every day)

Text: 80234 free

Email: runaway@missingpeople.org.uk

Website:

www.missingpeople.org.uk/runaways



Samaritans

Helping you cope with sadness or thoughts about taking your own life.

Tel: 08457 90 90 90 (UK) or

1850 60 90 90 (Republic of Ireland) local rate (open 24 hours every day)

Email: jo@samaritans.org

Website: www.samaritans.org



SANE

Helping you answer questions about your emotional wellbeing.

Tel: 0845 767 8000 local rate

(open 6pm to 11pm every day)

Email: sanemail@sane.org.uk

Website: www.sane.org.uk



Scotland's Commissioner for Children and Young People

Helping you answer questions about your rights.

Tel: 0800 019 1179 free

(open 9am to 5pm, Monday to Friday)

Email: enquiries@sccyp.org.uk

Website: www.sccyp.org.uk



Stonewall

Helping you answer questions about your sexuality.

Tel: 08000 50 20 20 free

(open 9.30am to 5.30pm, Monday to Friday)

Email: info@stonewall.org.uk

Website: www.stonewall.org.uk



The Sunflower Trust

Helping you cope with a serious family illness or the death of someone you love.

For children and young people under 18 in Guernsey.

Tel: 01481 725241 national rate

(Ask for extension 5260, and leave a message if the support worker is not available.)

Email: sunflower.trust@cwgsy.net



The Line

Helping you cope with living away from home - including in care, in hospital or at boarding school.

Tel: 0800 88 44 44 free

(open 3:30pm to 9pm weekdays and 2pm to 8pm weekends)



TheSite.org

Helping you answer questions about sex, drugs, housing and health.

For 16 to 24-year-olds.

Website: www.thesite.org



Thinkuknow.co.uk

Helping if you worry about the people contacting you online. You can also report online sexual abuse to the police at www.ceop.gov.uk

Website: www.thinkuknow.co.uk



Voice (previously Voice for the Child in Care)

Helping you if you are in or leaving care in England or Wales.

Tel: 0808 800 5792 free

(open 9.30am to 6pm, Monday to Friday.)

You can leave a message at any other time.)

Email: help@voiceyp.org

Website: www.voiceyp.org



Voices from Care

Helping you if you are in care in Wales.
They will call back and accept reverse calls.
Tel: 029 2045 1431 national rate
(open 9am to 5.30pm, Monday to Friday)
Email: info@vfcc.org.uk
Website: www.vfcc.org.uk



Voice of Young People in Care (VOYPIC)

Helping you if you are in or leaving care in Northern Ireland.
Tel: 08450 742 942 local rate
(open 9am to 5.30pm, Monday to Friday)
Email: info@voypic.org
Website: www.voypic.org



Who Cares? Scotland

Helping you if you are in or leaving care.
Tel: 0141 226 4441 national rate
(open 9am to 5pm, Monday to Thursday; 4pm Friday)
Email: enquiries@whocarescotland.org
Website: www.whocarescotland.org



The Who Cares? Trust

Helping you if you are in residential or foster care.
Website: www.thewhocarestrust.org.uk



YoungMinds

Helping you answer questions about your emotional wellbeing.
Website: www.youngminds.org.uk



Young Scot

Helping you find the right help when you're not sure where to turn.
For 11 to 26-year-olds in Scotland.
Tel: 0808 801 0338 free
(open 10am to 6pm, Monday to Friday)
Website: www.youngscot.org



Rates for calling from a BT landline in the UK are shown against each phone number listed.

At the time of going to print, the cost per minute is as follows:

- local rate 2p daytime, 0.5p evenings and weekends
- national rate 9p daytime, 4.5p evenings and weekends

Costs from other landlines (including services in the Channel Islands) and mobile phones may vary. You may have to pay for some of the free numbers if you call from a mobile phone or from the Channel Islands.

ChildLine is a service provided and funded by the National Society for the Prevention of Cruelty to Children (NSPCC). NSPCC registered charity numbers 216401 and SC037717.
6869/10. © NSPCC 2009