

# Little tips for helping someone open up when something's up

## When someone is carrying around worries and difficult feelings, it can feel very lonely

Having someone there to listen can help them work through what's going on and feel better able to cope.

You don't have to be an expert to help someone open up when something's up. The fact that you care is what matters.

Here are some tips to help you spot when something might be up, open up a conversation and be a good listener.

## 1 How to spot when something might be up

### These are some of the signs that someone may not be okay:

- Not wanting to do things they usually enjoy.
- Finding everyday things overwhelming.
- Not replying to messages, or being distant.
- Avoiding people or seeming quiet.
- Appearing restless or agitated.
- Easily tearful.
- Drinking or using drugs to cope with feelings.

## 2 How to open up a conversation

### Don't be shy to ask how someone's feeling:

- Choose a good time, and somewhere without distractions.
- Use open questions that need more than a yes/no answer.
- 'How are things? I've noticed you don't seem quite yourself.'
- Listen well. 'How's that making you feel?'
- Avoid giving your view of what's wrong, or what they should do.

## 3 How to be a good listener

### Showing you care builds trust to open up:

- Make eye contact and put away your phone.
- Focus completely on the other person.
- Pauses are fine, try not to jump in to fill a silence.
- Say back what you think it is they are wanting you to hear.
- Resist putting your own interpretation on it.
- Don't give up. Sometimes it can take a few tries!

## 4 How to help someone get more help

### If it feels like the person is really struggling to cope:

- 'Would you like to get some help?'
- 'Have you tried your GP?'
- 'Would you like me to come with you?'
- 'Did you know you don't have to be feeling suicidal to call Samaritans?'
- 'Samaritans is free, 24 hours a day if you're feeling low or worried too.'
- 'If it helps, you can talk to me any time.'

Supporting someone in distress can be distressing

Samaritans is here for anyone who needs someone to listen.

Call free day or night on  
**116 123**

**0808 164 0123**

Welsh language line – for opening times, please visit [samaritans.org/wales](https://www.samaritans.org/wales)

This number is free to call.

**SAMARITANS  
SAMARIAID**

A registered charity

# Awgrymiadau ar helpu rhywun i siarad yn agored pan mae rhywbeth yn bod

## Pan mae rhywun yn cario pryderon a theimladau anodd o gwmpas, gall deimlo'n unig iawn

Mae bod â rhywun yno i wrando'n gallu ei helpu i weithio trwy'r hyn sy'n digwydd a theimlo y gall ymdopi'n well.

Does dim rhaid ichi fod yn arbenigwr i helpu rhywun i siarad yn agored pan mae rhywbeth yn bod. Y ffaith eich bod chi'n malio sy'n bwysig.

Dyma rai awgrymiadau i'ch helpu i sylwi pan mae rhywbeth yn bod, i agor sgwrs ac i fod yn wrandäwr da.

## 1 Sut i sylwi bod rhywbeth yn bod

### Dyma rai o'r arwyddion nad yw rhywun yn iawn:

- Ddim eisiau gwneud pethau mae'n eu mwynhau fel arfer.
- Cael ei lethu gan bethau pob dydd.
- Ddim yn ateb negeseuon, neu'n bod yn bell.
- Osgoi pobl neu ymddangos yn dawel.
- Ymddangos yn aflonydd neu'n anesmwyth.
- Mynd yn ddagreuol yn hawdd.
- Yfed neu ddefnyddio cyffuriau i ymdopi â theimladau.

## 2 Sut i agor sgwrs

### Peidiwch â bod yn swil i ofyn sut mae rhywun yn teimlo:

- Dewiswch amser da, a lle heb bethau i dynnu'ch sylw.
- Defnyddiwch gwestiynau agored sydd angen mwy nag ateb ie/nage.
- 'Sut mae pethau? Dwi wedi sylwi nad wyt ti fel ti dy hun.'
- Gwrandewch yn dda. 'Sut mae hynny'n gwneud iti deimlo?'
- Peidiwch â rhoi'ch barn chi ar beth sy'n bod, neu'r hyn ddylai ei wneud.

## 3 Sut i fod yn wrandäwr da

### Mae dangos eich bod chi'n malio yn ennyrn ymddiriedaeth i siarad yn agored:

- Sicrhewch gysylltiad llygaid a rhowch eich ffôn i gadw.
- Canolbwyntiwch yn llwyr ar y person arall
- Mae seibiannau'n iawn, peidiwch â neidio i mewn i lenwi'r distawrwydd.
- Dywedwch yn ôl yr hyn rydych chi'n meddwl y mae eisiau i chi ei glywed.
- Peidiwch â rhoi'ch dehongliad eich hun arni.
- Peidiwch â digalonni. Weithiau gall gymryd sawl ymgais!

## 4 Sut i helpu rhywun i gael rhagor o gymorth

### Os yw'n teimlo fel pe bai'r person yn cael trafferth go iawn i ymdopi:

- 'Hoffet ti gael cymorth o ryw fath?'
- 'Wyt ti wedi trio dy feddyg teulu?'
- 'Hoffet ti i mi ddod gyda thi?'
- 'Wyddost ti nad oes rhaid iti deimlo'n hunanladdol i alw'r Samariaid?'
- 'Gelli di alw'r Samariaid am ddim, 24 awr y dydd, os wyt ti'n teimlo'n isel neu'n poeni hefyd.'
- 'Os bydd yn helpu, gelli di siarad â fi unrhyw bryd.'

Gall rhoi cymorth i rywun  
mewn trallod achosi  
trallod i eraill

Mae'r Samariaid yma i unrhyw un  
sydd angen rhywun i wrando.

Ffoniwch yn ddi-dâl dydd neu nos ar  
116 123

0808 164 0123

Llinell Gymraeg – i weld yr oriau agor,  
ewch i [samaritans.org/wales](http://samaritans.org/wales)  
Gellir ffonio'r rhif hwn yn ddi-dâl.

**SAMARITANS  
SAMARIAID**