Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Live Fear Free Helpline

0808 80 10 800

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost

call • text • live chat • email

Yma i chi...

Mae cael cymorth i wella o gamdriniaeth yn bosibl ar unrhyw adeg o fywyd

Weithiau gall gymryd amser i ddeall ein bod ni wedi cael ein cam-drin. Weithiau nid ydym ni'n barod i siarad amdano. Gall fod yn anodd gwybod ble i fynd am gymorth.

Mae'n naturiol i boeni am bwy i siarad â nhw a beth fydd yn digwydd. Ond nid ydych chi ar eich pen eich hun. Mae cymorth ar gael i'ch helpu chi.

Cysylltwch pan fyddwch chi'n barod – nid yw byth yn rhy hwyr. Mae gwasanaethau i oedolion yn ogystal â phobl ifanc a phlant, a byddant yn eich cynorthwyo chi waeth pryd y digwyddodd y gamdriniaeth.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn | Live Fear Free Helpline

0808 80 10 800

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

Pethau i'w cofio:

- Nid eich bai chi oedd yr hyn a ddigwyddodd.
- Mae'n iawn gofyn am gymorth.
- Nid ydych chi ar eich pen eich hun – mae rhywun a all wrando.
- Gallwch chi gysylltu pan fyddwch chi'n barod – nid yw byth yn rhy hwyr.
- Chi sydd wrth y llyw: ni fydd gwasanaethau yn rhoi pwysau arnoch chi i ddweud mwy nag yr ydych chi'n gyfforddus ag ef.

Ble alla i gael help?

Mae llinell gymorth Byw Heb Ofn ar gael yn rhad ac am ddim, 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos os ydych chi wedi profi cam-drin domestig, trais rhywiol neu fathau eraill o drais yn erbyn menywod, neu os ydych chi'n poeni am ffrind, perthynas neu rywun arall sydd wedi profi unrhyw fath o drais neu gamdriniaeth. Gallwch chi gysylltu drwy:

- **Ffonio: 0808 80 10 800**
- **Gwe-sgwrs: Byw Heb Ofn**
- **Tecstio: 0786 007 7333**
- **E-bostio: info@livefearfreehelpline.wales**

Mae cymorth ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg yn ogystal ag unrhyw ieithoedd eraill gan ddefnyddio LanguageLine.

Gall defnyddwyr ffonau testun gysylltu â ni drwy Type Talk ar 18001 0808 80 10 800

Mae'r rhai sy'n cysylltu yn sicr o gael ymateb cyfeillgar, cefnogol yn llawn cydymdeimlad gan ein tîm profiadol, sy'n gallu trafod eich pryderon a chynnig cymorth, cefnogaeth a gwybodaeth. Ni chewch chi'ch barnu na'ch beio ac nid oes rhaid i chi fod yn barod i gymryd unrhyw gamau gweithredu.

Gall staff y Llinell Gymorth siarad â chi am ba wasanaethau sydd ar gael yn lleol i chi, eich cynorthwyo gydag atgyfeiriadau neu gallwch chi siarad â nhw am sut rydych chi'n teimlo.

Does dim gwahaniaeth pryd y digwyddodd y gamdriniaeth neu'r trais, gallwch chi ffonio'r llinell gymorth ar adeg sy'n iawn i chi.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid