

Byw Heb Ofn



Beth yw e?

Cymorth cyfrinachol, am ddim, 24/7 i unrhyw un sydd wedi cael eu heffeithio gan gam-drin domestig neu drais rhywiol.

Yma i gefnogi ffrindiau, teulu a gweithwyr proffesiynol sy'n chwilio am gyngor.



Pryd ddylwn i ei ddefnyddio?

Os yw rhywun yn ymddangos yn ofnus, wedi eu cynhyrfu, neu'n awgrymu eu bod yn cael eu rheoli, eu hynysu, neu'n teimlo'n anniogel.



Yr hyn i gadw llygaid arnynt

Tôn nerfus, ymddiheurol.
Sôn am reolaeth ("Allai ddim mynd allan," "Dwi ddim yn cael...").
Ofn ymateb rhywun arall.
Ynysu oddi wrth ffrindiau a theulu.
Anaml yn cael eu gadael ar eu pen eu hunain a methu siarad yn rhydd.

Ymateb

Creda a dilysa: "Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun – nid dy fai di yw hyn."

Blaenoriaetha ymreolaeth: Gofynna beth maen nhw eisiau i ddigwydd nesaf.

Cysyllta â Byw Heb Ofn am gyngor.



Yr hyn i grybwyll

"Sut mae pethau adre?"
"Wyt ti'n cael gweld dy ffrindiau a dy deulu yn aml?"
"Hoffet ti siarad â rhywun all wrando a chynnig cefnogaeth gyfrinachol?"
"Mae gwasanaeth o'r enw Byw Heb Ofn, gallan nhw dy helpu di pan ti'n barod."

Cynigia bob opsiwn cyswllt

Os ydyn nhw eisiau cysylltu â Byw Heb Ofn, gofynna:
"Beth yw'r ffordd orau i ti gysylltu â nhw?"

Ffonia: 0808 80 10 800

Tecstia: 0786 007 7333

Sgwrsia neu e-bostia: www.llyw.cymru/bywhebofn

Gall defnyddwyr Iaith Arwyddion Prydain hefyd

ddefnyddio'r ap Convo: Teipia 'Live Fear Free'.

Nodyn i atgoffa

Nid oes disgwyl bod gen ti'r holl atebion, jest gwranda a chynigia help.

Cadwa fe'n llonydd, yn syml, ac yn breifat.

Paid byth â gadael neges llais na neges ysgrifenedig oni bai bod y galwr yn dweud ei bod hi'n ddiogel i wneud hynny.

Cofia drin pob galwr gydag urddas a pharch.

Gall cwestiwn syml a gair caredig helpu rhywun i gael y cymorth sydd ei angen arnynt.

Os wyt ti'n credu bod rhywun mewn perygl uniongyrchol:

Dilyna weithdrefn diogelu oedolion dy sefydliad neu ffonia 999 os oes perygl nawr.