



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Llinell Gymorth Live Fear
Byw Heb Ofn Free Helpline

0808 80 10 800

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

Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre

Os wyt ti neu rywun rwyf
ti'n ei 'nabod yn dioddef
trais neu gamdriniaeth,
mae help ar gael, ddydd a nos.

cam-drin domestig
rheolaeth drwy orfodaeth
trais rhywiol

Home shouldn't be a place of fear

If you or someone you know is
experiencing violence or abuse,
help is available, 24/7.

domestic abuse
coercive control
sexual violence



Sgwrsia â ni am ddim
ac yn gyfrinachol

0808 80 10 800

gwybodaeth@llynellgymorthbyw
hebofn.cymru

TECST
07860 077333

SGWRSIO BYW
llyw.cymru/bywhebofn



Chat to us free and
confidentially

0808 80 10 800

info@livefearfreehelpline.wales

TEXT
07860 077333

LIVE CHAT
gov.wales/livefearfree

#BywHebOfn

#LiveFearFree