Gogledd Cymru
rasasc
North Wales

Rydym yn cynnig cefnogaeth i unrhyw un sydd wedi dioddef unrhyw fath o drais rhywiol

Canolfan Gefnogaeth
Trais a Cham-drin Rhywiol
Gogledd Cymru

Rape & Sexual
Abuse Support Centre
North Wales

Amdanon ni

Rydym yn elusen gofrestredig, a sefydlwyd ym 1983, sy'n cynnig cymorth a chefnogaeth arbennigol i bobl ar draws Gogledd Cymru. Mae ein gwasanaeth yn un gyfrinachol, oni bai mewn amgylchiadau lle mae diogelwch plant neu bobl sy'n agored i newid o dan sylw.

Mae ein prif swyddfa ym Mangor a darperir ein gwasanaeth mewn gwahanol leoliadau ar draws Gogledd Cymru. Ceisiwn gwrdd â chi mewn lleoliad sydd mor agos â phosibl i ble yr ydych yn byw.

Mae ein gwasanaeth yn rhad ac am ddim.

Pwy gallwn gefnogi?

Rydym yn cynnig cefnogaeth a chwnsela i unrhyw un dros 13 mlwydd oed sydd wedi dioddef unrhyw fath o drais rhywiol, gallai hyn fod yn ddiweddar neu yn y gorffennol. Rydym hefyd yn cynnig cefnogaeth a chwnsela i bartneriaid a theulu.

Rydym hefyd yn darparu therapi chwarae a chwnsela arbenigol i blant a phobl ifanc rhwng 3 a 19 oed sydd wedi profi unrhyw fath o drais rhywiol.

Ffyrdd gallwn ni helpu

Mae pobl angen cymorth oherwydd iddynt ddioddef gwahanol fathau o drais rhywiol. Gall hyn gynnwys cam-drin plant, cam-fanteisio'n rhywiol, cam-drin wedi'i drefnu, ymosodiadau rhywiol a/neu drais rhywiol, naill ai yn ddiweddar neu yn y gorffennol.
Os rydych angen siarad â rhywun, mi fyddwn yn gwrando arnoch ac yn eich credu. Ni fyddwn yn eich barnu, na chwaith y ffordd yr ydych wedi ymdopi. Ni fyddwn yn deud wrthych beth i'w wneud.
Rydym yn ceisio darparu amgylchedd diogel i chi archwilio eich teimladau a neud penderfyniadau eich hun am y ffordd orau ymlaen.

Gwasanaethau a ddarperir

Cwnsela: Os rydych wedi dioddef unrhyw fath o drais rhywiol gallwn ddarparu cwnsela un i un.

Rydym yn medru cynnig therapi cyndreial hefyd, sy'n dilyn canllawiau penodol Gwasanaeth Erlyn y Goron.

Cymorth Ymarferol: Mae ein gwasanaeth cymorth yn medru cynnig gwybodaeth a/neu help drwy fynychu â gorsaf heddlu, llys, glinig neu ysbyty gyda chi.

Llinell Gymorth: Mae ein llinell gymorth ar gael yng Nghymru sydd wedi'i staffio gan weithwyr wedi'u hyfforddi sydd ar ben arall y ffôn, dydd a nos ar **0808 80 10 800.**

Addysg yn y Gymuned: Rydym yn cynnig sesiynau codi ymwybyddiaeth yn rhad ac am ddim i grwpiau sy'n dymuno gwybod mwy.

Gwybodaeth: Mae gennym amrywiaeth o daflenni gwybodaeth ar wahanol agweddau o drais rhywiol a'i effeithiau.

Gwybodaeth a Chyfeirio: Rydym yn medru cyfeirio unigolion at wasanaethau eraill fel Gwasanaethau Eiriolaeth Rhyw Annibynnol sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth am y broses cyfiawnder troseddol.

Beth sydd yn digwydd nesaf?

Gellir cyswllt â ni ar y ffôn, drwy lythyr neu e-bost.

Y cam cyntaf fydd i drefnu cyfarfod ag un o'n gweithwyr i ganfod y ffordd orau i'ch cefnogi chi. Mae'n iawn i ddod â rhywun gyda chi i'r cyfarfod cyntaf, os hoffech chi.

Gogledd Cymru rasasc North Wales

11 Ash Court, Ffordd y Llyn,
Parc Menai, Bangor LL57 4DF
Swyddfa 01248 670 628
Ebost info@rasacymru.org.uk
Ffacs 01248 719544
Rhif elusennol 1057159

Llinell gymorth 0808 80 10 800 **www.rasacymru.org.uk**

Plant mewn Angen Children in Need
GIG CYMRU NHS WALES Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board
Gweithio mewn partneriaeth gyda Llywodraeth Cymru Working in partnership with Welsh Government
Ministry of Justice