Canolfan Gefnogaeth Trais a Cham-drin Rhywiol Gogledd Cymru

Rhif Ffon: 01248 670628

Ebost: info@rasawales.org.uk

Gwefan: www.rasawales.org.uk

Rhif Elusen: 1057159

Gogledd Cymru rasasc North Wales

Darparu cymorth arbenigol ac ymyrraeth i blant ac oedolion yng Ngogledd Cymru sydd wedi profi unrhyw fath o gam-drin plant yn rhywiol a/neu drais rhywiol

Amdanom ni

Rydym yn elusen gofrestredig sy'n darparu cymorth arbenigol i blant (3+) ac oedolion ledled Gogledd Cymru sydd wedi profi unrhyw fath o gam-drin plant yn rhywiol, cam-drin rhywiol/trais a/neu drais rhywiol, p'un a ddigwyddodd hyn yn ddiweddar neu yn y gorffennol.

Rydym hefyd yn cefnogi partneriaid ac aelodau o'r teulu.

Rydym yn defnyddio dull integreiddiol Trawma Gwybodus, sy'n golygu bod ein gwasanaethau wedi'u teilwra'n arbennig i ddiwallu anghenion unigol pob cleient sy'n defnyddio ein gwasanaethau. Mae gennym arbenigedd mewn amrywiaeth o wahanol ddulliau therapiwtig o ganolbwyntio ar yr unigolyn, Therapi Cerdded a Siarad, Therapi Rewind, Ymwybyddiaeth Ofalgar, CBT, Therapi Chwarae i enwi ond ychydig.

Os oes angen i chi siarad â rhywun, byddwn yn gwrando arnoch ac yn eich credu. Ni fyddwn yn llunio barn amdanoch chi na'r ffyrdd yr ydych wedi ymdopi. Ni fyddwn yn dweud wrthych beth i'w wneud.

Rydym yn darparu amgylchedd diogel i chi archwilio sut rydych chi'n teimlo, ac i wneud eich dewisiadau eich hun am y ffordd ymlaen.

Mae ein gwasanaethau yn gyfrinachol, am ddim ac ar gael ar draws chwe sir Gogledd Cymru wyneb yn wyneb ac o bell.

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. Fe allwni wedyn gwneud trefniadau i chi ddod â rhywun gyda chi i'r cyfarfod cyntaf, os hoffech chi.

Gwasanaethau a ddarperir

Cwnsela: Cwnsela arbenig Trawma intergreiddiol wedi ei gyflawni wyneb yn wyneb neu o bell.

Rhagleni Grŵp: Mae gennym amrywiaeth o raglenni grwp therapiwtig a grymusol a ddarperir drwy gydol y flwyddyn ar draws Gogledd Cymru.

CTRHA: Mae gennym wasanaeth CTRHA mewnol a all roi cymorth emosiynol ac ymarferol i chi a chynnig cymorth wedi'i deilwra i ddiwallu eich anghenion.

Cymorth ar-lein: Amrywiaeth o wasanaethau ar gael ar lein i'ch cefnogi

Llefydd i Ferched yn unig ar gael i'r uchod ar gais

Llinell Gymorth Emosiynol: Arbenigwr Trais a Cham Drin Rhywiol ar gael i roi cymorth ffôn emosiynol wythnosol i chi nes i chi ddechrau eich sesiynau cwnsela.

Live Fear Free Helpline ar gael, 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 SARC, Iechyd Meddwl a Gwasanaethau Cymdeithasol a.y.y.b.

Ministry of Justice
LLOYDS BANK
GIG NHS Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board
Plant mewn Angen Children in Need