

# Cymorth Emosiynol wrth i chi aros am gwnsela

## Beth mae hyn yn ei olygu?

Nid cwnsela yw'r hyn a wnawn, ond byddwn yno i'ch cefnogi wrth i chi aros am y cwnsela sydd ei angen.

Gall ein eiriolwr llinell gymorth eich cefnogi gydag unrhyw brofiadau emosiynol neu bersonol y gallech fod yn dioddef ohonynt, gallwn helpu i drefnu cymorth arall os oes angen.

Mae ein eiriolwr wedi'i hyfforddi i wrando, rhoi gwybodaeth, a chynnig adborth. Gallant eich helpu i wneud synnwyr o'r hyn rydych wedi bod drwyddo, trafod eich opsiynau a'ch helpu i deimloeich bod yn cael eich bywyd dan reolaeth eto.

Mae siarad â ni yn rhoi cyfle i chi gael pethauoddi ar eich brest a gadael i chi fynd o brofiadau gofidus.

Er y gall rhai pobl wneud hyn gyda ffrindiau a theulu, nid yw'n gweithio felly i bawb, yn enwedig os effeithir ar y rhai o'ch cwmpas hefyd. Gallwn ddarparu amgylchedd diogel a niwtral i chi leisio'ch ofnau, eich pryderon a'ch emosiynau. Mae hyn yn helpu llawer o bobl i ymdopi a symud ymlaen ar ôl trosedd.



11 Ash Court, Ffordd y Llyn, Parc Menai, Bangor LL57 4DF  
Swyddfa: 01248 670 628 Llinell gymorth: 0808 80 10 800  
Ebost: [info@rasacymru.org.uk](mailto:info@rasacymru.org.uk) [www.rasacymru.org.uk](http://www.rasacymru.org.uk)

Rhif elusenol 1057159