



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.

## Home shouldn't be a place of fear

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

cam-drin domestig  
rheolaeth drwy orfodaeth  
trais rhywiol

domestic abuse  
coercive control  
sexual violence



Sgwrsia â ni am ddim  
ac yn gyfrinachol

**0808 80 10 800**

[gwybodaeth@linellgymorthbyw  
hebfn.cymru](mailto:gwybodaeth@linellgymorthbywhebfn.cymru)

TECST  
**07860 077333**

SGWRSIO BYW  
[llyw.cymru/bywhebfn](http://llyw.cymru/bywhebfn)



Chat to us free and  
confidentially

**0808 80 10 800**

[info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

TEXT  
**07860 077333**

LIVE CHAT  
[gov.wales/livefearfree](http://gov.wales/livefearfree)

#BywHebOfn

#LiveFearFree