Cam-drin Domestig o Ofn i Ryddid:

Canllaw i Fenywod ar draws Cymru

Gwybodaeth, cefnogaeth, a chamau ymarferol i helpu gadw chi'n ddiogel

Adnodd Amlasiantaethol De Cymru
dan arweiniad Soroptimist Rhyngwladol De Cymru mewn partneriaeth â Chymorth i Ferched Cymru, a rhai Gwasanaethau Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol lleol, ochr yn ochr â gwasanaethau diogelu a chyfreithiol, cyfiawnder, cyngor a chymorth arbenigol ehangach, ynghyd â'r CIC Grymuso Corfforol a'r Sefydliad y Merched, ac wedi'i lywio gan oroeswyr â phrofiad bywyd.

Mehefin 2026

Sganiwch y cod QR i gael diweddariadau yn y dyfodol ac i weld adnoddau cysylltiedig.

Mae'r llyfryn hwn yma i'ch cefnogi chi.

Gallwch ei ddarllen **mewn unrhyw drefn** – beth bynnag sy'n teimlo'n iawn i chi.

Efallai y bydd rhai tudalennau'n teimlo'n emosiynol neu'n anodd.

Cymerwch egwyliau pan fydd eu hangen arnoch.

Does dim rhaid i chi weithredu ar unrhyw beth ar hyn o bryd.

Gall gael y wybodaeth yn unig eich helpu i deimlo bod gennych fwy o reolaeth.

Mae llyfryn ar wahân hefyd gyda chefnogaeth ar gyfer cynllunio i adael yn ddiogel, os byddwch byth yn dewis gwneud hynny.

Gallwch edrych arno pryd bynnag y byddwch yn teimlo'n barod.

Cofiwch ...

Dych chi ddim ar eich pen eich hun

Dych chi'n haeddu Diogelwch Parch a Chefnogaeth

Bob amser yma i helpu

Angen Mwy o Wybodaeth?

Mae'r llyfryn hwn yn rhoi trosolwg syml i'ch helpu i ddeall beth allai fod yn digwydd.

Mae llyfryn ar wahân hefyd ar gyfer menywod sy'n bwriadu gadael neu ffoi –

Gallwch edrych arno pryd bynnag y byddwch yn teimlo'n barod.

https://welshwomensaid.org.uk/what-we-do/survivor-engagement/survivor-engagement-resources/

Deall y Gwahanol Fathau o Gam-drin

Gall cam-drin Domestig effeithio ar unrhyw un
Dyw hi ddim bob amser yn dechrau gyda thrais ac mae'n tyfu'n raddol

Fy niweidio neu wneud i mi ofni cael fy niweidio

Fy ngwawdio neu wneud i mi deimlo'n annheilwng

Pwyso neu orfodi fi i gyswllt rhywiol

Fy nrysu neu wneud i mi amau fy realiti fy hun

Rheoli fy arian a'r hyn rwy'n ei wneud ag ef

Monitro fy ffôn neu fy rheoli drwy dechnoleg

Rheoli fy ngweithredoedd neu gyfyngu ar fy nghyswllt ag eraill

Defnyddio fy mhlant yn fy erbyn neu i'm rheoli

Defnyddio fy hunaniaeth neu fy nghredoau i'm cywilyddio neu fy rheoli

Mae llawer o fathau o gam-drin yn gynnil. Gyda'i gilydd, maent yn ffurfio patrwm o reolaeth

Mae'r ymddygiadau hyn yn aml yn gorgyffwrdd ac yn cysylltu, gan greu patrwm a all fod yn ddryslyd ac yn frawychus

Dych chi'n haeddu diogelwch, parch a chefnogaeth.

Nid eich bai chi yw cam-drin — byth.

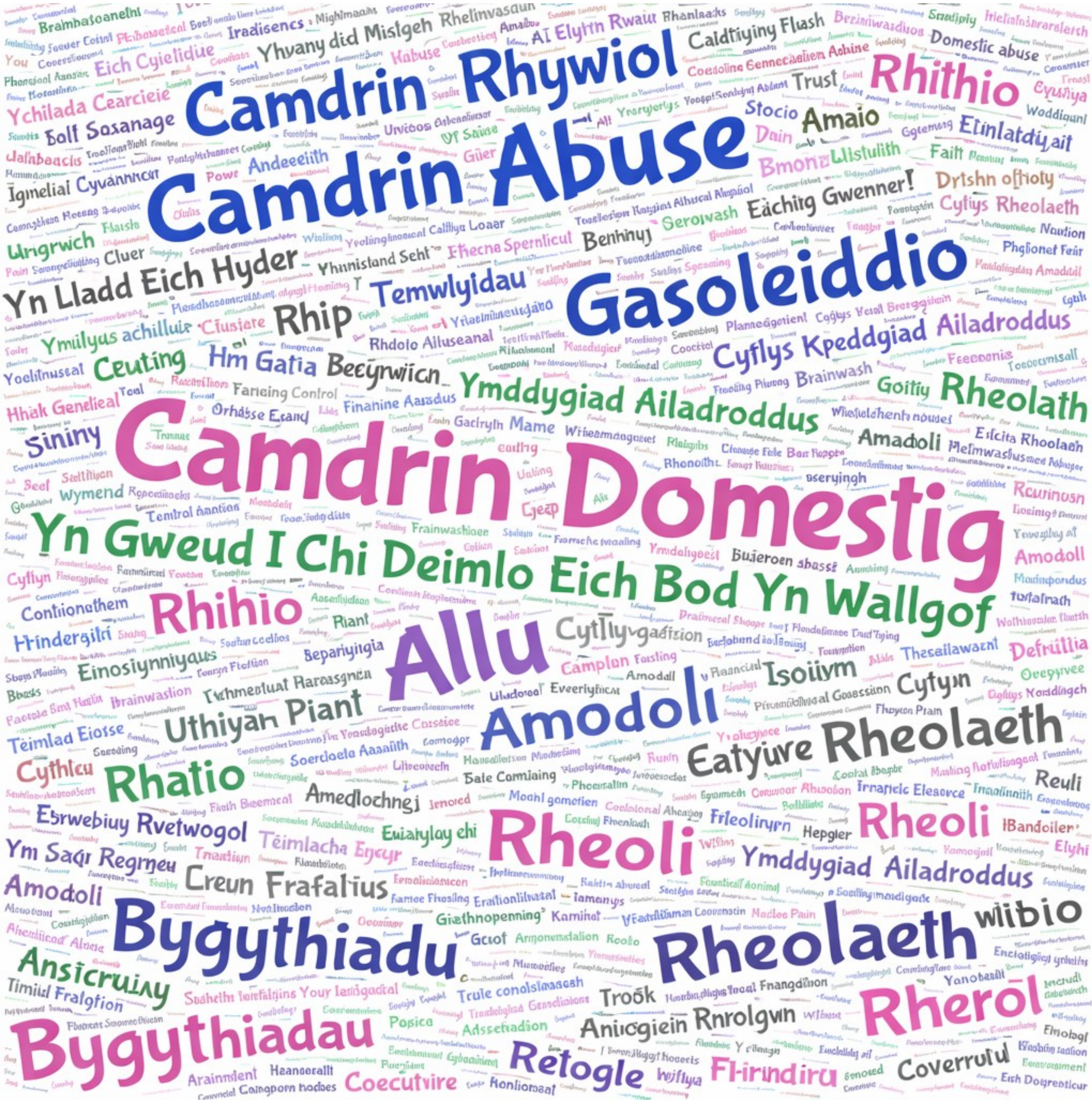
Pam Mae Hyn yn Bwysig

Mae deall y gwahanol fathau yn gallu eich helpu i:

- ✓ adnabod beth sydd wedi bod yn digwydd
- ✓ rhoi geiriau i'ch profiadau
- ✓ gweld nad eich bai chi yw dim o hyn

Lleisiau Menywod, Gwirioneddau Menywod

– Mae'r cwmwl geiriau hwn yn adlewyrchu geiriau go iawn gan fenywod sydd wedi profi cam-drin domestig



Os yw unrhyw un o'r geiriau hyn yn teimlo'n gyfarwydd i chi, mae cymorth ar gael.

Adnabod Geiriau ac Ymddygiadau Camdriniol

Cam-drin sy'n rheoli ac yn tanseilio

STELCIO

(patrwm o sylw digroeso)

Mae stelcio yn ymddygiad ailadroddus sy'n achosi ofn, gofid neu bryder.

Gall enghreifftiau gynnwys:

- Ymddangos dro ar ôl tro yn eich cartref, gweithle neu fannau rydych yn mynd iddynt
- nfon gormod o negeseuon, ffonio, e-bostio neu gysylltu â chi ar sawl platform
- Monitro eich symudiadau, eich gweithgarwch ar-lein neu gyda phwy rydych yn treulio amser
- Eich dilyn, gwylio eich cartref neu aros amdanoch

•Defnyddio eraill i wirio arnoch

Parhau i gysylltu ar ôl i chi ofyn iddynt stopio

Neges allweddol: Mae stelcio yn ymwneud â **phatrwm a pharhad**, nid digwyddiad unigol

Os yw unrhyw beth o hyn yn teimlo'n gyfarwydd, nid dy fai di yw e

CAM-DRIN EMOSIYNOL

•"Edrych beth wnaethost ti wneud i mi ei wneud"

•"Ni fyddai neb arall yn dy oddef di"

•"Paid â chrio – rwyt ti'n druenus"

•"Rwyt ti'n lwcus fy mod i dal yma"

GOLEUO-NWY

"Dwi ddim yn cofio i hynny ddigwydd"

•"Rwyt ti'n dychmygu pethau"

•"Rwyt ti wastad yn gor-ymateb"

•"Dyna ddim beth ddywedais i – rhaid dy fod wedi camddeall"

CAM-DRIN ARIANNOL

•"Prynais i hynny – mae'n eiddo i mi"

•"Does dim angen swydd arnat ti"

•"Rho dy gerdyn banc i mi – gwna i ddelio â'r arian"

RHEOLAETH ORFODOL

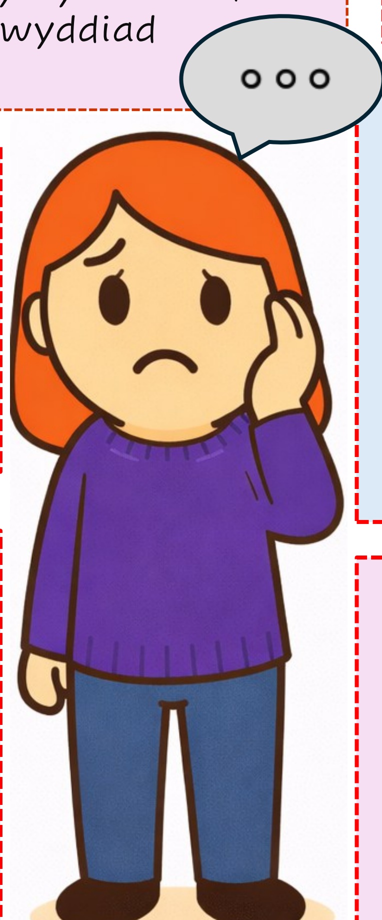
(Rheolaeth dan orfodaeth)

•"Mae angen i mi wybod ble wyt ti, er dy ddiogelwch di"

•"Pe baet ti'n fy ngharu i, byddet ti'n aros adref"

•"Does dim angen dy ffrindiau arnat ti – mae gen ti fi"

•"Paid â gwisgo hynny"



CAM-DRIN DIGIDOL

•"Gyda phwy oeddet ti'n siarad?"

•"Mi anfonaf negeseuon atat nes i mi gael ateb"

•"Pam na wnaethost ti ateb ar unwaith?"

•"Gad i mi weld dy ffôn"

Does dim rhaid i gamdriniaeth fod yn gorfforol i fod yn ddifrifol.

Dwyt ti ddim ar dy ben dy hun- mae help ar gael

Pan Ddefnyddir Bygythiadau i'ch Rheoli

Mae'r geiriau hyn yn gam-drin — hyd yn oed os nad oes neb yn cael ei frifo

BYGYTHIADAU A BRAWYCHU

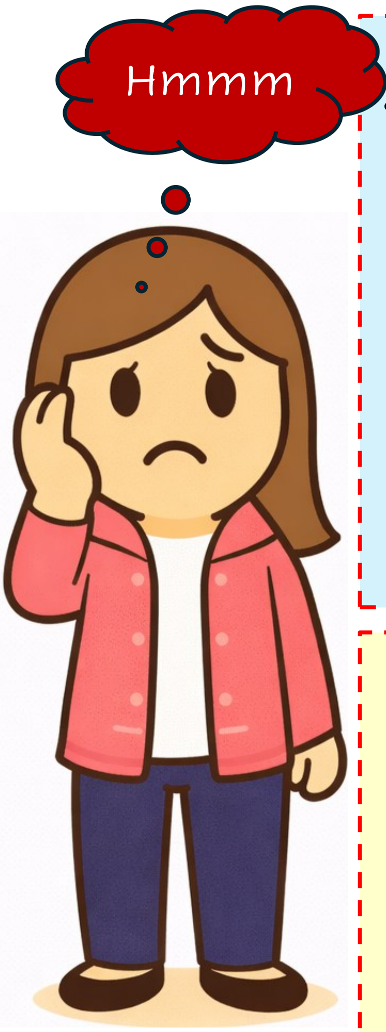
- "Byddi di'n difaru"
- "Os wyt ti'n gadael, bydda i'n cymryd y plant"
- "Paid â'm gwneud i'n grac"
- "Bydda i'n dweud wrth bawb sut wyt ti go iawn"

PWYSAU RHYWIOL

- "Os oeddet ti'n fy ngharu, byddet ti'n ..."
- "Rwyt ti'n ddyledus i mi"
- "Paid â dweud na — rwyt ti'n bartner i mi"
- "Ti yw fy ngwraig — mae gen i hawl i ryw"

CAM-DRIN CORFFOROL — BYGYTHIADAU

- "Bydda i'n dy ladd di os wyt ti'n dweud wrth unrhyw un"
- "Byddi di'n difaru os nad wyt ti'n gwneud beth rwy'n ei ddweud"
- "Bydda i'n malu dy wyneb"
- "Bydda i'n torri dy fraich"



DEFNYDDIO PLANT

- "Bydda i'n dweud wrthyn nhw mai dy fai di yw hyn"
- "Bydda i'n dweud wrthyn nhw nad wyt ti'n eu caru"
- "Fyddi di byth yn eu gweld nhw eto os wyt ti'n gadael"
- "Dyw'r plant ddim hyd yn oed yn dy hoffi di"

BYGYTHIADAU GAN DDEFNYDDIO GWRTHRYCHAU NEU ARFAU

- "Bydda i'n dy daro gyda hyn."
- "Paid â'm gwneud i ddefnyddio hyn."
- "Rwyt ti'n gwybod beth alla i ei wneud gyda hyn"

DEFNYDDIO ANIFEILIAID ANWES

- "Bydda i'n cael gwared ar y gath os nad wyt ti'n ymddwyn"
- "Os wyt ti'n mynd — mae'r ci'n aros gyda fi"
- "bydd rhywbeth drwg yn digwydd i'r ci os wyt ti'n fy nghymhyrfu"

Nid eich bai chi yw hyn.
Dych ddim yn haeddu hyn.

Y Gwahaniaeth Rhwng Gofal a Rheolaeth

Yn fy nghariad i

- Yn cefnogi'r hyn rwyf am ei wneud yn fy mywyd
- Yn deall fy angen am amser ar fy mhen fy hun neu gyda'r teulu
- Bob amser yn ceisio deall sut rwy'n teimlo
- Yn gwneud i mi deimlo'n gyfforddus
- Yn hoffi bod ffrindiau eraill gyda fi
- Yn gwneud i mi deimlo'n ddiogel
- Yn gwerthfawrogi fy marn
- Yn gwneud i mi chwerthin
- Yn fy nhrin fel cydradd
- Yn fy nerbyn fel yr wyf
- Yn parchu fy nheulu
- Yn gwrando arnaf
- Yn onest gyda fi

Gall yr ymddygiadau hyn ddigwydd mewn unrhyw berthynas.

Nid Cariad

- Yn fy mhryfocio, fy mwlio neu fy mychanu
- Yn mynd yn dreisgar neu'n grac yn gyflym
- Yn bygwth gadael os na wnaf yr hyn a ddywedir wrthyf
- Yn cymryd fy arian neu bethau eraill
- Yn fy nghadw rhag gweld fy ffrindiau a'm teulu
- Yn gwneud yr holl benderfyniadau
- Yn fy nghywilyddio o flaen eraill
- yn gwneud i mi deimlo'n ofnus
- Bob amser yn gwirio arnaf
- Bob amser yn fy meio
- Yn gwneud i mi grio
- Yn ceisio fy rheoli
- Yn mynnu rhyw
- Yn fy nharo

Arwyddion Rhybudd Cynnar

Efallai y byddwch yn sylwi ar arwyddion fel:

- Cenfigen a ddangosir fel "cariad"
- "Jôcs" brifo
- Pwysau i symud yn gyflym
- Eich tynnu oddi wrth eraill
- Teimlo ar yr ymyl neu'n anesmwyth

Mae'r arwyddion cynnar hyn yn bwysig.

Os dych chi'n adnabod ymddygiadau afiach, dych chi ddim ar eich pen eich hun.

Mae cymorth ar gael, a dych chi'n haeddu teimlo'n ddiogel

Gorfodaeth drwy Alcohol a Chyffuriau

Mae rhai camdrinwyr yn defnyddio alcohol neu gyffuriau i reoli, dychryn neu wanhau gallu rhywun i gadw'n ddiogel

Mae hyn yn ffurf o gam-drin domestig

Arwyddion Rhybudd

- Yn beio eu cam-drin ar alcohol neu gyffuriau
- Yn eich pwyso i yfed neu ddefnyddio cyffuriau
- Yn eich atal rhag cael help
- Yn rhwystro eich adferiad
- yn defnyddio eich yfed neu'ch defnydd o gyffuriau i'ch cywilyddio neu'ch dychryn
- Yn cuddio sylweddau neu'n eu rhoi i chi heb eich caniatâd
- yn bygwth eich riportio am eich defnydd neu gymryd eich plant

Nid eich bai chi yw hyn

Nid yw defnyddio sylweddau yn lleihau eich hawl i ddiogelwch

COFIWCH

Mae gorfodi neu reoli rhywun drwy alcohol neu gyffuriau yn gam-drin

Dych chi'n haeddu cefnogaeth, nid bai

Gallwch barhau i gael cymorth, triniaeth ac amddiffyniad

Gall gwasanaethau arbenigol eich helpu i gynllunio'n ddiogel heb farnu

Iechyd Meddwl a Llesiant

Mae cam-drin yn effeithio ar les emosiynol ac iechyd meddwl

Mae sut dych chi'n teimlo yn ymateb naturiol i sefyllfa annormal

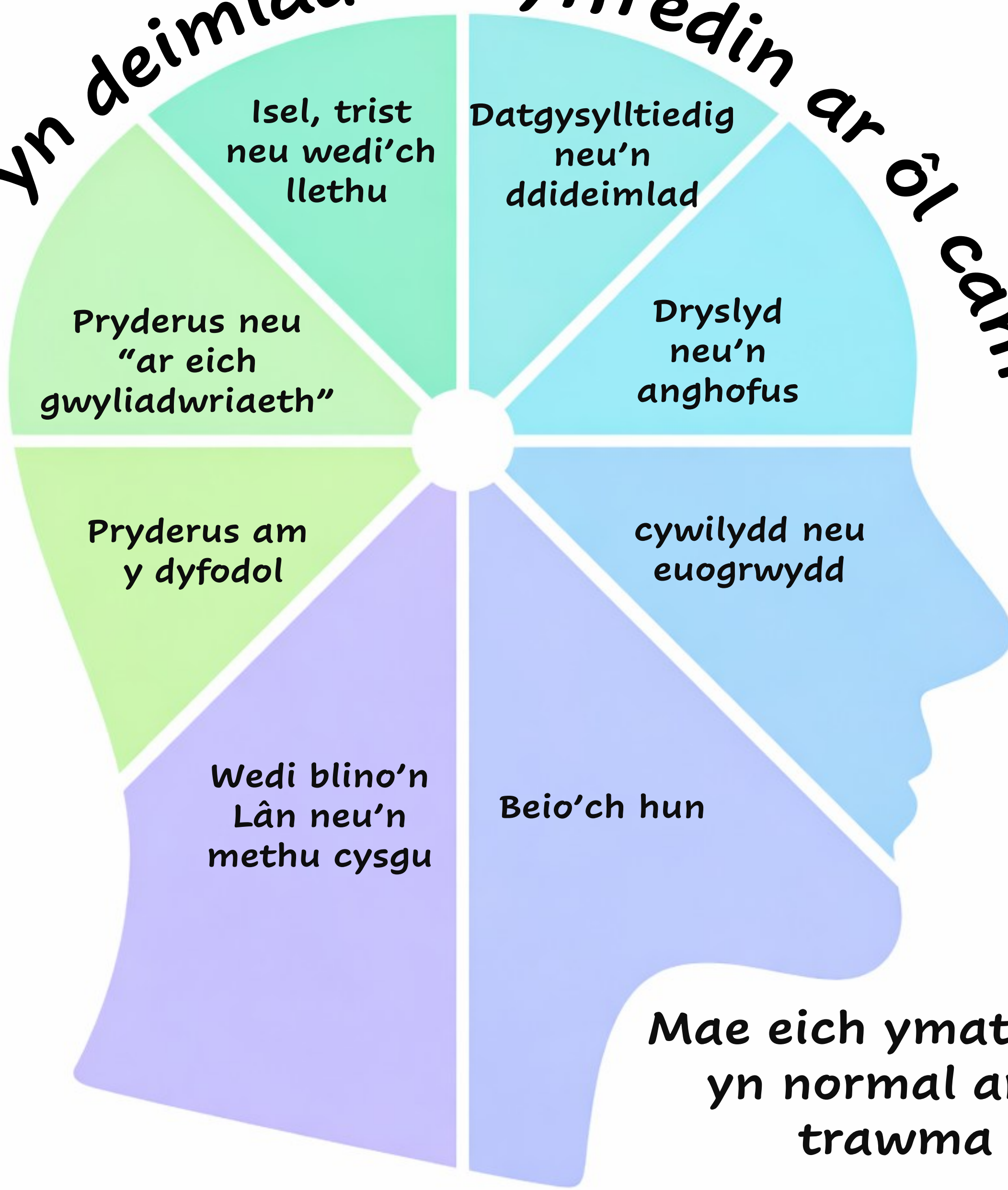
Does dim "o'i le" arnoch chi

Pam mae hyn yn digwydd

Mae trawma yn cadw eich corff a'ch meddwl mewn cyflwr o wyliadwriaeth uchel

Mae eich ymatebion yn ymatebion goroesi – ffordd naturiol y mae eich corff yn eich amddiffyn

Mae'r rhain yn deimladau cyffredin ar ôl cam-drin



Mae eich ymatebion yn normal ar ôl trawma

Dych chi ddim ar eich pen eich hun

Beth All Helpu?

Dych chi ddim yn wan, wedi torri nac ar fai

Dych chi'n ymdopi â mwy nag y gall pobl ei weld

Siarad â rhywun dych chi'n ymddiried ynddo

Arferion bach, tawelu

Ymarferion anadlu neu dechnegau seilio

Bwyta prydau'n rheolaidd

Cysgu pan allwch

Gweithgar-eddau ysgafn sy'n rhoi cysur i chi

Gwasan-aethau cymorth sy'n deall trawma

Os ydych yn teimlo eich bod yn ei chael hi'n anodd, mae'n iawn gofyn am help.

Dych chi'n haeddu gofal a chefnogaeth cymaint ag unrhyw un arall.

Allan ac o Gwmpas

- Dywedwch wrth gydweithiwr neu gyflogwr dibynadwy, os yw'n ddiogel gwneud hynny
- Gofynnwch i staff sgrinio galwadau neu ymwelwyr os oes angen
- Amrywiwch eich trefnau a'ch llwybrau teithio, os yw'n ddiogel gwneud hynny
- Os bydd rhywbeth yn digwydd wrth deithio, ewch i rywle prysur neu gofynnwch i staff am help
- Mae Rail to Refuge yn cynnig teithio brys am ddim ar y trên i loches

Camau Diogelwch

- Gofynnwch am help i newid cloau (landlord, cyngor neu wasanaeth cam-drin domestig)
- Gofynnwch i'r heddlu neu'r gwasanaeth tai am ddiogelwch cartref ychwanegol a chaledu targed
- Gall y Gwasanaeth Tân osod larymau mwg ac offer diogelwch
- Gofynnwch i'r heddlu ychwanegu marciwr diogelwch at eich cyfeiriad
- Rhannwch eich cynllun diogelwch gyda chymdogion dibynadwy
- Nodwch yr ystafelloedd a'r allanfeydd mwyaf diogel (osgoi ceginau ac ystafelloedd ymolchi)
- Cynlluniwch ac ymarferwch lwybrau dianc gyda'ch plant

Cadw'n Ddiogel

Os Bydd Digwyddiad

- Gwybod ble mae'r allanfeydd cyflymaf
- Cadw allweddi a phethau hanfodol gyda'i gilydd
- Gofynnwch i gymdogion ffonio'r heddlu os ydynt yn clywed sŵn pryderus
- Dysgwch eich plant i ffonio 999 a defnyddio gair diogel
- Symudwch i ystafell fwy diogel os bydd perygl yn cynyddu
- Gwybod ble bydd eich plant yn mynd os bydd angen i chi adael yn gyflym

Os dych chi mewn perygl

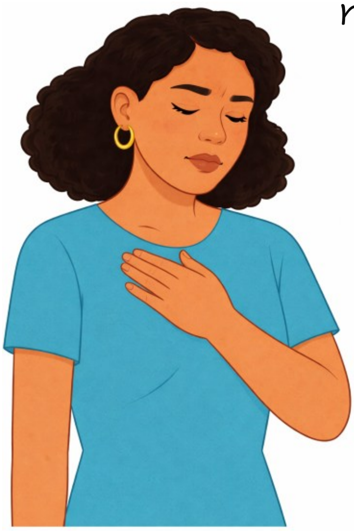
- Gwybod ble gallwch fynd yn gyflym (ffrind, lloches neu fan cyhoeddus diogel)
- Cadwch rifau argyfwng wrth law a dysgwch blant sut i alw am help
- Dywedwch wrth bobl ddibynadwy a all gasglu eich plant
- Gadewch i rywun wybod nad yw eich partner bellach yn byw gyda chi

Hunan-Amddiffyn Emosiynol

⭐ Ymddiriedwch yn Eich Teimladau

Os yw rhywbeth yn teimlo'n anghywir neu'n frawychus, mae'n debygol ei fod.

Mae'ch teimladau'n wir



⭐ Enwi'r Ymddygiad

Dweud "Mae hyn yn gam-drin" neu "Mae hyn yn rheolaeth"

Mae hyn yn eich helpu I ddal gafael ar eich gwirionedd"

Cofiwch:

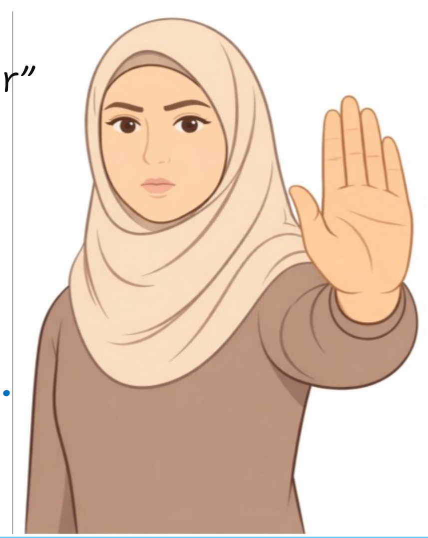
Nid eich bai chi yw'r cam-drin.
Nid chi achosodd hyn

Dych yn haeddu diogelwch, cefnogaeth a pharch

⭐ Gosod Ffiniau Bach

Gallwch gymryd amser ar eich pen eich hun.
Oedi cyn ymateb neu ddweud "Dim nawr"

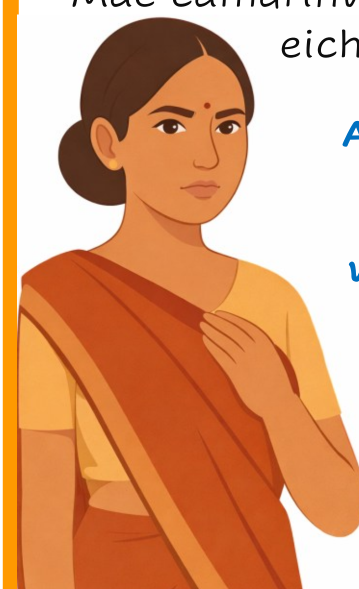
Mae ffiniau'n diogelu eich lle emosiynol.



⭐ Dal Gafael ar Eich Gwirionedd

Mae camdrinwyr yn ceisio eich drysu

Atgoffwch eich hun: "Rwy'n gwybod beth welais i, rwy'n gwybod beth deimlais i"



⭐ Dywedwch wrth Un Person iogel

Does dim rhaid i chi ddweud wrth bawb.

Gall rhannu gyda dim ond un person dibynadwy eich helpu i deimlo'n llai ar eich pen eich hun

⭐ Cynlluniwch yn Ddistaw

Gall wybod pwy i'w ffonio neu ble i fynd eich helpu i deimlo'n dawelach, hyd yn oed os dych chi ddim Yn barod i adael e

Hunan-Amddiffyn Emosiynol

Mae eich teimladau'n bwysig.
Mae eich llais yn bwysig.

RYDYCH YN BWYSIG.

⭐ Siaradwch yn Garedig â Chi Eich Hun

Rhowch gynnig ar feddyliau bach fel:

"Rwy'n haeddu parch." "Nid fy mai i yw hyn"

⭐ Dal Gafael ar yr Hyn sy'n Eich Helpu i Ymdopi

Hobi, cerddoriaeth, lluniau, ysgrifennu dyddiadur, ffydd, cerdded.

Mae pethau bach yn eich helpu i deimlo'n fwy sefydlog

Pam Dych Chi'n Fel Dych Chi'n Teimlo

Mae byw gyda cham-drin yn effeithio ar eich meddwl a'ch corff. Mae eich adweithiau yn ymatebion normal i sefyllfa anniogel — nid arwydd o wendid na methiant.

Pam y gallech deimlo'n ddryslyd

Mae trawma yn effeithio ar ganolbwyntio, cof a gwneud penderfyniadau.

Efallai y byddwch yn anghofio manylion, yn teimlo'n ansicr beth ddigwyddodd "mewn gwirionedd", neu'n amau eich hun

Mae hyn yn effaith gyffredin o gam-drin, yn enwedig goleuo drwy gamarwain (gaslighting) a rheolaeth

Pam y gallech rewi neu aros yn dawel

Pan fyddwch yn teimlo ofn, gall eich corff fynd i gyflwr rhewi

Mae hwn yn ymateb goroesi — ffordd mae eich corff yn ceisio eich cadw'n ddiogel

Pam mae'n teimlo'n anodd gadael

Gall ofn, cariad, plant, arian, gobaith, cywilydd neu fygythiadau wneud gadael deimlo'n amhosibl. Mae'r rhwystrau hyn yn wirioneddol

Nid ydynt yn golygu eich bod yn wan

Pam y gallech deimlo emosiynau cryf

Ar ôl cam-drin, mae'n gyffredin teimlo'n bryderus neu "ar eich gwyliadwriaeth", yn ddideimlad neu'n ddatgysylltiedig, yn drist, yn gywilyddus neu'n grac, wedi'ch llethu neu wedi blino'n lân

Nid oes dim "o'i le" arnoch chi.
Mae eich corff wedi bod yn ymdopi â pherygl

Beth i'w Gofio

Mae eich ymatebion yn gwneud synnwyr.
Mae llawer o oroeswyr yn teimlo'r un ffordd.
Mae gwella'n bosibl, ac mae cymorth ar gael

Mae Eich Ffôn a’ch Diogelwch Ar-lein yn Bwysig

Technoleg helpu a’ch cefnogi neu fonitro a’ch rheoli

🔒 Diogelu Eich Hunaniaeth Ddigidol

- Defnyddiwch gyfrineiriau cryf (cymysgedd o lythrennau, rhifau a symbolau)
- Peidiwch byth â defnyddio’r un cyfrinair ar draws cyfrifon gwahanol
- Rhowch ddilysu dau gam ymlaen ar gyfer e-bost, bancio a chyfryngau cymdeithasol
- Peidiwch â rhannu manylion personol fel eich cyfeiriad, ysgol neu weithle ar-lein
- Cadwch eich cyfrif e-bost yn ddiogel – mae’n aml yn cysylltu â’ch holl gyfrifon eraill

Cyfryngau Cymdeithasol a Diogelwch Preifatrwydd

- Cadwch eich cyfrifon yn **breifat** fel mai dim ond pobl rydych yn ymddiried ynddynt sy’n gallu gweld eich postiadau
- Byddwch yn ofalus gyda cheisiadau **ffrind neu ddilynwr** – gall camdrinwyr greu proffiliau ffug
- Osgowch bostio **lle dych chi** neu luniau sy’n dangos eich lleoliad.
- Gwiriwch pwy all eich **tagio** neu weld lluniau rydych wedi’ch tagio ynddynt
- Ar Facebook, Instagram ac apiau eraill, gwiriwch eich **gosodiadau preifatrwydd** yn rheolaidd i sicrhau eu bod yn dal yn ddiogel.

Rhannu neu fygwth rhannu delweddau personol neu eglur heb ganiatâd yw math o gamdriniaeth
Gall hyn gynnwys delweddau a dynnwyd gyda chaniatâd ond sy’n cael eu rhannu’n ddiweddarach neu eu defnyddio i reoli, bygwth neu fychanu

Canllawiau Heddlu De Cymru ar Seiber-Stelcio neu Aflonyddu. https://www.south-wales.police.uk/SysSiteAssets/media/images/south-wales/campaigns/white-ribbon-day-2025/c25-0040_cyberstalking--harassment-guidance_v4_digital.pdf

Yn rhy beryglus i siarad?

- Ffoniwch 999
- Pwyswch 55 os na allwch siarad – **bydd yr heddlu’n gwybod eich bod chi angen help**

Diogelwch Ffôn a Dyfais

- Cadwch eich ffôn wedi'i gloi gyda PIN neu olion bysedd
- Peidiwch â rhannu eich cod datgloi
- Ystyriwch gael ail ffôn ar gyfer cysylltiadau diogel
- Gwiriwch apiau rhannu lleoliad (e.e. Find My, WhatsApp, Google Maps) a'u diffodd os yw'n anniogel
- Ailosodwch ddyfeisiau os ydych yn amau bod ysbïwedd wedi'i osod (gofynnwch i gymorth TG dibynadwy neu wasanaeth camdriniaeth domestig yn gyntaf)
- Cadwch rifau argyfwng wedi'u cadw fel y gallwch ffonio'n gyflym os oes angen

Cadw'n Ddiogel ar y Ffôn

Adnabod ac Ymateb i Olrhain

Gall eich ffôn neu weithgarwch ar-lein gael ei fonitro

Arwyddion posibl:

- Batri'r ffôn yn draenio'n gyflym
- Maent yn gwybod pethau nad ydych wedi'u dweud wrthynt
- Apiau anghyfarwydd neu newidiadau ar eich ffôn

Beth allwch ei wneud:

- Rhedeg gwiriad diogelwch neu wrthfeirws
- Newid cyfrineiriau ar ddyfais arall sy'n ddiogel
- Defnyddio pori preifat neu incognito wrth geisio cymorth

Os ydych yn credu eich bod yn cael eich olrhain, gallwch gysylltu â'r heddlu

Yng Nghymru, mae **Prosiect Athena** yn cefnogi pobl sy'n profi stelcio neu fonitro ar-lein.

Apiau Diogelwch

- **Bright Sky:** yn rhoi cyngor a dolenni i gymorth (ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg)
- **Hollie Guard:** yn troi eich ffôn yn larwm diogelwch personol a gall recordio tystiolaeth

⚠️ **Defnyddiwch yr apiau hyn dim ond os yw'n ddiogel eu cael ar eich ffôn**

👵 Menywod Hŷn

- Gall menywod hŷn gael eu targedu gan sgamiau, e-byst ffug neu dwyll.
- Peidiwch byth â rhoi manylion banc na chyfrineiriau dros y ffôn neu drwy e-bost
- Defnyddiwch gyfrineiriau cryf a gofynnwch am help i osod mesurau diogelwch
- Mae hyfforddiant sgiliau digidol am ddim ar gael drwy lyfrgelloedd lleol, cynghorau a grwpiau cymunedol yng Nghymru

👨‍👧 Plant a Phobl Ifanc

- Siaradwch â phlant am fod yn ddiogel ar-lein
- Defnyddiwch reolaethau rhieni a gosodiadau preifatrwydd i'w hamddiffyn
- Atgoffwch blant i beidio â rhannu manylion personol na derbyn ceisiadau gan bobl nad ydynt yn eu hadnabod
- Os yw plentyn yn cael ei gysylltu ar-lein gan rywun anniogel, efallai y bydd angen help a chymorth arno

📁 Cadw Tystiolaeth yn Ddiogel

Cadwch negeseuon, sgrinluniau, logiau galwadau neu luniau mewn man diogel na all y camdriniwr ei gyrchu

Gall hyn helpu os byddwch yn rhoi gwybod am y cam-drin yn ddiweddarach

ARHOSWCH YN DDIOGEL

Cefnogaeth LGBTQ+

Mae gennych yr hawl i ddatgelu'n ddiogel

Ni ddylai neb eich pwyso i "ddatgelu" eich hun

Os dych chi'n LGBTQ+ ac yn profi cam-drin, dych chi ddim ar eich pen eich hun

Dych chi'n haeddu diogelwch, parch a chefnogaeth

Mae help ar gael.

Galop

Cefnogaeth i bobl LGBTQ+ sy'n wynebu cam-drin domestig, cam-drin rhywiol neu droseddau casineb

0800 999 5428

https://www.galop.org.uk

help@galop.org.uk

Dyw eich hunaniaeth ddim yn newid eich hawl i ddiogelwch

Dych chi'n haeddu bod yn ddiogel.

Cefnogaeth i Fenywod Hŷn sy'n Profi Cam-drin

Efallai eich bod yn profi:

- **Rheoli** fy arian, pensiwn neu feddyginiaethau
- **Dal** gofal **yn ôl** neu fy atal rhag mynychu apwyntiadau gofal iechyd
- **Peidio â'm caniatáu** i ddefnyddio fy nghymhorthion clyw, sbectol neu gymhorthion symudedd
- **Fy meirniadu** neu fy nghywilyddio
- **Fy ynysu oddi wrth** deulu, ffrindiau neu anifeiliaid anwes

Dyw hi byth yn rhy hwyr i fod yn ddiogel

Rwy'n:

- ofni dechrau eto
- poeni am dai neu arian
- ddibynnol ar rywun am ofal
- ynysig neu'n ansicr pwy i siarad â nhw
- teimlo cywilydd am adael yn hwyrach mewn bywyd
- **MAE EICH TEIMLADAU'N DDILYS**

Gall cam-drin domestig ddigwydd ar unrhyw oedran.

Mae rhai menywod hŷn wedi byw gyda cham-drin am flynyddoedd lawer, ac mae eraill yn ei brofi am y tro cyntaf yn hwyrach mewn bywyd.

Gallwch gael help gyda:

- tai diogel
- trefniadau gofal
- budd-daliadau a phensiynau
- cymorth meddygol
- lles emosiynol
- diogelu cyfreithiol

Beth bynnag yw eich sefyllfa, rydych yn haeddu diogelwch, parch a chefnogaeth.

Cofiwch ...

Dyw hi byth yn rhy hwyr i fod yn ddiogel

Dych chi'n haeddu cefnogaeth, urddas a bywyd heb gam-drin — ar unrhyw oedran

Anabledd ac Ystyriaethau Hygyrchedd

Mae'r ymddygiadau hyn yn gam-drin

Rheoli meddyginiaet, cymhorthion symudedd neu ofal

Gwrthod cefnogaeth gyda thasgau dyddiol

Monitro eich symudiadau neu'ch cyfathrebu

Eich ynysu oddi wrth ffrindiau, teulu neu ofalwyr

Defnyddio eich cyflwr i'ch dychryn neu'ch cywilyddio

Mae rhai camdrinwyr yn camddefnyddio anabledd neu anghenion iechyd person i'w rheoli

Mae cam-drin yn gallu effeithio ar unrhyw un

Os oes gennych anabledd, cyflwr hirdymor neu anghenion mynediad, efallai y byddwch yn wynebu rhwystrau ychwanegol — ond **mae gennych yr hawl i fod yn ddiogel o hyd**

Gofynnwch i wasanaethau ddiwallu eich anghenion —mae'n ofynnol iddynt wneud hynny

Eich Hawliau

Mae gennych yr hawl i:

- **Addasiadau rhesymol** ym mhob gwasanaeth
- **Cyfathrebu hygyrch**
- **Dehonglwyr** neu gymorth arbenigol
- Trefniadau **gofal diogel**
- **Lloches hygyrch** neu lety amgen

Ble i gael cymorth

Gall gwasanaethau arbenigol anabledd a cham-drin domestig eich helpu i gynllunio'n ddiogel, cael addasiadau, a deall eich hawliau.

Dych chi'n haeddu diogelwch ac urddas

yn union fel pob menyw a merch arall

Mae cymorth ar gael i chi

Cefnogaeth i Fenywod o Dramor sy'n Byw yng Nghymru

CROESO i chi
Dych chi'n ddiogel

Os dych chi'n profi cam-drin, gallwch gael help

Mae cymorth ar gael i bawb, beth bynnag yw eich cefndir neu eich amgylchiadau

Dych chi'n haeddu diogelwch ac urddas — beth bynnag yw eich gwlad wreiddiol.

BAWSO (Cymru)

Cefnogaeth ar gyfer cam-drin domestig, masnachu pobl, priodas dan orfod a FGM.

📞 0800 731 8147

🌐 https://bawso.org.uk/en/

Consesiwn Trais Domestig i'r Digartref (DDVC)

Gall roi hyd at 3 mis o gymorth ariannol a thai os yw eich fisa yn dibynnu ar eich partner.

Gwnewch gais yma: https://www.gov.uk/government/publications/application-for-benefits-for-visa-holder-domestic-violence

Rights of Women – Llinell Gyngor Mewnfudo a Lloches

Cyngor cyfreithiol am ddim ar: cam-drin domestig a mewnfudo; fisâu a bywyd teuluol/preifat; lloches; opsiynau os nad oes gennych hawl i arian cyhoeddus.

📞 0207 490 7689

https://www.rightsofwomen.org.uk/get-advice/immigration-and-asylum-law/

Cam-drin Domestig mewn Diwylliannau Gwahanol

Priodas dan Orfod

Mae priodas dan orfod yn anghyfreithlon. Mae'n digwydd pan fydd rhywun yn eich pwyso, bygwth neu'ch gorfodi i briodi yn erbyn eich ewyllys

Mae gennych yr hawl i ddewis a ydych am briodi ai peidio

Os ydych mewn perygl neu'n ofni cael eich cymryd dramor, mae cymorth ar gael. Gall yr heddlu ymchwilio, a gall yr Uned Priodasau dan Orfod ddarparu cymorth brys

Gall llys gyhoeddi **Gorchymyn Amddiffyn rhag Priodas dan Orfod** i'ch helpu i gadw'n ddiogel

Dyw priodas ddim yn ddilys os doeddech chi ddim wedi cytuno'n rhydd

Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod (AOCB)

Mae FGM yn arfer niweidiol lle caiff organau cenhedlu merch neu fenyw eu torri, eu tynnu neu eu hanafu am resymau nad ydynt yn feddygol. Gall achosi niwed corfforol ac emosiynol hirdymor

Mae AOCB yn anghyfreithlon yn y DU, gan gynnwys cymryd merch dramor i'w gael

Os ydych wedi profi AOCB neu'n poeni bod rhywun mewn perygl, mae cymorth ar gael. Trwy glinigau AOCB y GIG, yr NSPCC, BAWSO, a gwasanaethau meddygol a chwnsela arbenigol

Cam-drin "Seiliedig ar Anrhydedd"

Mae cam-drin "seiliedig ar anrhydedd" yn digwydd pan fydd rhywun yn cael ei niweidio, ei fygwth neu ei reoli oherwydd bod ei ymddygiad yn cael ei weld fel un sy'n dod â "chywilydd" ar y teulu

Gall gynnwys:

rheolau llym am gyfeillgarwch, dillad neu adael y tŷ

cael eich gwylio neu eich dilyn

cam-drin geiriol neu fygythiadau

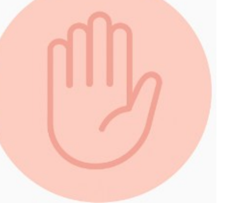
ciwed corfforol neu gosb

pwysau i briodi rhywun nad ydych wedi'i ddewis

Gall hyn gael ei wneud gan un person neu gan sawl aelod o'r teulu yn gweithredu gyda'i gilydd.

Mae'n drosedd

Mae gennych yr hawl i fod yn ddiogel



Pwysau gan Deulu a Chymuned

Gall rhai menywod brofi pwysau gan aelodau teulu estynedig neu'r gymuned, gan gynnwys:

- cael eu dweud bod rhaid aros mewn priodas, beth bynnag fo'r sefyllfa

cael eu hatal rhag ceisio help

- cael eu symudiadau neu ddefnydd ffôn yn cael eu monitro'n agos
- bygythiadau o gael eu gwrthod, eu cywilyddio neu eu hynysu
- rheolaeth dros arian, dogfennau neu statws mewnfudo

Mae hyn yn gam-drin

Dych yn haeddu diogelwch a chefnogaeth

Mae Eich Diwylliant a'ch Ffydd yn Bwysig

Ac mae gennych ddewisiadau o hyd

Does dim rhaid i chi adael eich diwylliant, cymuned na'ch ffydd i fod yn ddiogel.

Bydd gwasanaethau cymorth yn:

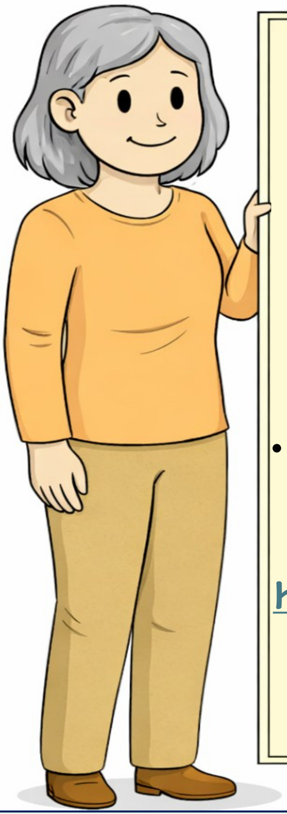
- parchu eich anghenion diwylliannol a chrefyddol
- gwrando heb farnu
- cadw eich gwybodaeth yn gyfrinachol
- eich helpu i wneud dewisiadau sy'n teimlo'n iawn i chi

Os yw unrhyw ran o hyn yn teimlo'n gyfarwydd, dych chi ddim ar eich pen eich hun

Gallwch siarad â gwasanaethau arbenigol sy'n deall pwysau diwylliannol, gan gynnwys **BAWSO**, Cymorth i Ferched, gwasanaethau iechyd, yr heddlu, neu eich gwasanaeth cam-drin domestig lleol

Dych yn haeddu diogelwch a pharch — ym mha bynnag ffordd sy'n teimlo'n iawn i chi

Cvmorth ar Gael i Bawb



ANGEN CYMORTH? DECHREUWCH YMA CYMORTH I FERCHED CYMRU

Gall eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau arbenigol lleol ar gyfer cam-drin domestig a thrais rhywiol

Mae hyn yn cynnwys:

- **Gwasanaethau Cam-drin Domestig Lleol**
- **Cymorth arbenigol i fenywod a phlant**
- **Help i gael mynediad at y sefydliad lleol cywir**

https://welshwomensaid.org.uk/information-support/find-your-local-service/

Mewn Perygl Ar Unwaith? Ffoniwch 999 Os na allwch siarad, pwyswch 55 pan ofynnir i chi wneud hynny

Gwasanaethau Cyfieithu a Dehongli

Dylai gwasanaethau drefnu dehonglydd i chi, gan gynnwys cymorth mewn iaith lafar neu Iaith Arwyddion Prydain (IAP)

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn – Cymru

Ffoniwch – tecstiwch – sgwrs fyw – e-bostiwch

Cymorth am ddim a chyfrinachol i unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig, neu i rywun sy'n eu cefnogi. Gallant

- eich helpu i siarad drwy'r hyn sy'n digwydd
- eich cefnogi i gadw'n ddiogel
- eich helpu i ddod o hyd i wasanaethau lleol ac arbenigol, gan gynnwys:

Cynghorwyr Annibynnol ar Gam-drin Domestig (IDVAs) a Chynghorwyr Annibynnol ar Drais Rhywiol (ISVAs)

📞 **0808 80 10 800** (Free, 24/7)

Text **07860 077333**

info@livefearfreehelpline.wales

https://www.gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales

Cyfrinachol. Does dim rhaid i chi roi eich enw

Gwasanaethau Tai

Cymorth gyda thai a digartrefedd

https://sheltercymru.org.uk/

Sgwrs AI ar gael

Hawl y Dioddefwr i Adolygiad

Gallwch ofyn am adolygiad os yw'r heddlu neu'r GEG yn penderfynu peidio â chyhuddo neu gau achos.

a-guide-to-the-victims-right-to-review-scheme.pdf

Cymorth yn y Llys

Gall fynychu'r llys fod yn straen. Mae cymorth annibynnol am ddim ar gael gan y Gwasanaeth Tystion.

https://www.citizensadvice.org.uk/law-and-courts/legal-system/going-to-court-as-a-witness1/get-help-and-support-being-a-witness/witness-referral/

Cymorth Ychwanegol/Arbenigol ar Gael

Cyngor i Bobl Hŷn:

Hourglass Cymru

Cymorth a chyngor i bobl hŷn sy'n profi, neu mewn perygl o, gam-drin yng Nghymru

📞 0808 808 8141 (24/7)
📱 078 6005 2906 | ✉️ cymru@wearehourglass.org
www.wearehourglass.cymru/wales

Age Cymru:
https://www.agecymru.wales/siteassets/documents/information-guides-and-factsheets/fs78w.pdf
https://www.agecymru.wales/information-advice/

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru – Help os dych chi'n profi cam-drin:
https://olderpeople.wales/abuse-support/

Plant a Phobl Ifanc

Mae cymorth ar gael i blant a phobl ifanc yr effeithir arnynt gan gam-drin domestig, p'un a ydynt yn byw gyda'r person camdriniol ai peidio

Barnardos (Cymorth i Rieni a Gofalwyr)
https://www.barnardos.org.uk/get-support/support-for-parents-and-carers

MEIC (o dan 25)

Os ydych o dan 25 oed ac yn poeni am gam-drin neu drais, gallwch gael help gan linell gyngor MEIC a siarad â oedolyn dibynadwy
https://www.meiccymru.org/violence-abuse/ - sgwrs ar-lein
📞 Ffôn/WhatsApp 080880 23456
📱 Tecstiwch 07943 114 449

Byddar, Cymorth os ydych chi'n Profi Cam-drin Domestig
https://signhealth.org/announcement/signhealths-domestic-abuse-service-helpline-for-deaf-people-in-wales/

Galop

Cefnogaeth i bobl LGBTQ+ sy'n profi cam-drin neu drais, gan gynnwys llinell gymorth genedlaethol.

E-bost:help@galop.org.uk
Wefan:www.galop.org.uk/get-help/helplines

BAWSO

Cymorth cyfrinachol ac arbenigol i oroeswyr Du a lleiafrifoedd ethnig o gam-drin domestig a cham-drin cysylltiedig â'r teulu. Darperir gwasanaeth cyfieithu
Llinell gymorth**:** 0800 731 8147 **24/7** https://bawso.org.uk/en/

New Pathways

Cwnsela cyfrinachol a chymorth arbenigol i oroeswyr trais rhywiol a cham-drin rhywiol

📞 01685 379 310
enquiries@newpathways.org.uk

Eich 12 Hawl fel Dioddefwr Trosedd

1. Gallwch gael help i ddeall – gyda chyfieithydd, eiriolwr, neu wybodaeth glir
2. Rhaid i'r heddlu gymryd eich adroddiad yn brydlon – ni ddylai eich datganiad gael ei oedi
3. Cewch wybod beth sy'n digwydd nesaf – a ble i gael cymorth pan fyddwch yn adrodd y drosedd
4. Dylech gael cynnig cymorth sy'n diwallu eich anghenion – megis cwnsela, cyngor tai, neu gymorth arall
5. Gallwch ofyn am iawndal – a chael gwybod sut i wneud cais
6. Cewch ddiweddariadau am eich achos – gan yr heddlu a Gwasanaeth Erlyn y Goron (GEG)
7. Gallwch wneud datganiad personol – i egluro sut mae'r drosedd wedi effeithio arnoch
8. Cewch gymorth yn y llys – gyda phethau fel mannau aros diogel, sgriniau, neu gysylltiadau fideo
9. Cewch wybod canlyniad yr achos – ac os oes apêl
10. Gallwch hawlio treuliau a chael eich eiddo yn ôl – os byddwch yn mynd i'r llys neu os cafodd eich eiddo ei gadw
11. Gallwch gael eich hysbysu am y troseddwr – er enghraifft os cânt eu rhyddhau o'r carchar
12. Gallwch gwyno os nad yw eich hawliau'n cael eu parchu – a disgwyl i hynny gael ei gymryd o ddifrif

Gorchmynion: Pwy sy'n eu Gwneud a'u Gorfodi

Pa orchymyn sy'n diogelu beth?

Hysbysiad Diogelu rhag Trais Domestig (DVPN): Hysbysiad brys i atal cyswllt neu gadw'r camdriniwr draw.
Gwneir a gorfodir gan: Yr heddlu
(Nodyn: gorchymyn tymor byr)

Amodau Mechnïaeth: Rheolau megis "dim cyswllt". Mae torri'r rhain yn drosedd.
<u>Gwneir gan</u>: Yr heddlu neu'r llys <u>Gorfodir gan</u>: Yr heddlu

Gorchymyn Diogelu rhag Trais Domestig (DVPO) Gall gadw'r camdriniwr draw am hyd at 28 diwrnod.
<u>Gwneir gan</u>: Y llys (ar gais yr heddlu)
<u>Gorfodir gan</u>: Yr heddlu

Gorchymyn Atal Cam-drin (NMO): Yn atal bygythiadau, aflonyddu neu gyswllt.
Gwneir gan: Llys teulu ar gais y dioddefwr neu ei chyfreithiwr
Gorfodir gan: Yr heddlu*(Mae torri'r gorchymyn yn drosedd)*

Gorchymyn Meddiannaeth:
Gall orfodi'r camdriniwr i adael y cartref.
<u>Gwneir gan</u>: Y Llys Teulu <u>Gorfodir gan</u>: Yr heddlu (os ychwanegir pŵer arestio

Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio (SPO): Yn atal stelcio, dilyn neu gyswllt digroeso.
<u>Gwneir gan</u>: Yr Llys(ar gais yr heddlu); <u>Gorfodir gan</u>: Yr heddlu

Gorchymyn Cyfyngu: Yn atal cyswllt neu aflonyddu; gellir ei wneud hyd yn oed os na chanfyddir y camdriniwr yn euog.
<u>Gwneir gan:</u> Llys troseddol <u>Gorfodir gan</u>: Yr heddlu

Gorchymyn Camau Gwaharddedig (Plant): Yn atal plentyn rhag cael ei gymryd neu atal camau penodol heb ganiatâd.
<u>Gwneir gan</u>: Y Llys Teulu <u>Gorfodir gan</u>: Yr heddlu dim ond os bydd gweithgarwch troseddol yn digwydd (e.e. cipio plentyn)

Priodas dan Orfod: Mae'n anghyfreithlon yn y DU – gan gynnwys bygythiadau, pwysau, neu fynd â rhywun dramor i briodi. Gall yr heddlu ymchwilio a gwneud arestiadau.
Gorchymyn Diogelu rhag Priodas dan Orfod (FMPO) Gellir ei wneud gan y llys i'ch diogelu.

Diogelwch Cyfreithiol Ychwanegol a chefnogaeth

Ceisiadau Brys
Gall barnwr weithredu'n gyflym os ydych mewn perygl
Weithiau gellir rhoi diogelwch ar waith ar yr un diwrnod

Mesurau Arbennig (Yn y Llys)
Gallwch roi tystiolaeth yn ddiogel – drwy gyswllt fideo, y tu ôl i sgrin, neu o ystafell ar wahân oddi wrth y camdriniwr

Cyflwyno Gorchmynion
Rhaid cyflwyno gorchmynion llys yn swyddogol i'r camdriniwr cyn y gellir eu gorfodi
Gelwir hyn yn "gyflwyno" y gorchymyn

Cynlluniau Datgelu (Pwerau'r Heddlu)
Cyfraith Clare: Gallwch ofyn i'r heddlu a oes gan bartner hanes o drais
Cyfraith Sarah: Gallwch ofyn i'r heddlu a yw rhywun yn peri risg i blentyn

Dyletswydd yr Heddlu i'ch Diogelu
Rhaid i'r heddlu weithredu i'ch cadw'n ddiogel os ydynt yn credu eich bod mewn perygl, hyd yn oed os ydych yn ansicr ynghylch adrodd

Cynghorwyr Annibynnol ar Gam-drin Domestig (IDVAs)
Gall IDVAs eich helpu i wneud cais am ddiogelwch cyfreithiol, eich cefnogi gyda chynllunio diogelwch, a siarad â'r heddlu neu'r llysoedd ar eich rhan

Tai Brys a Llochesi
Os ydych mewn perygl, mae gennych yr hawl i dai brys neu gymorth lloches

Eich Hawl i Breifatrwydd
Gellir cadw eich cyfeiriad a'ch manylion personol yn gyfrinachol mewn datganiadau i'r heddlu a phapurau llys

Tystiolaeth y Gall yr Heddlu ei Defnyddio
Gall yr heddlu gasglu recordiadau 999, CCTV, nodiadau meddygol a datganiadau tystion – nid dim ond negeseuon o'ch ffôn

Gweithwyr Cymorth yn y Llys
Gall gweithiwr cymorth yn y llys aros gyda chi, egluro'r broses, a'ch helpu i ddefnyddio mesurau arbennig

Cwestiynau Cyffredin

Beth os does neb yn fy nghredu?
Cewch eich credu. Nid oes angen prawf arnoch i ofyn am help. Mae gweithwyr cymorth a'r heddlu yn cymryd cam-drin o ddifrif.

Beth os nad yw'n "ddigon drwg"?
Os dych chi'n teimlo ofn, dan reolaeth, neu wedi'ch niweidio, mae'n ddigon drwg. Mae pob math o gam-drin yn bwysig.

Rwy'n ofni gadael. Ydy hynny'n normal?
Ydy. Gall gadael deimlo'n frawychus. Does dim rhaid i chi adael ar eich pen eich hun — gall gwasanaethau cymorth eich helpu i gynllunio'n ddiogel.

Beth os ydynt yn darganfod fy mod wedi gofyn am help?
Gallwch siarad â gwasanaethau'n gyfrinachol. Fydd eich camdriniwr ddim yn cael gwybod.

Dw i ddim eisiau iddynt fynd i drafferth
Gallwch gael cymorth heb wneud adroddiad i'r heddlu. Daw eich diogelwch yn gyntaf.

Beth os byddaf yn mynd yn ôl?
Mae llawer o fenywod yn gadael ac yn dychwelyd. Gallwch ofyn am help eto unrhyw bryd — heb farnu.

Cwestiynau Cyffredin

Oes rhaid i mi siarad â'r heddlu?
Nac oes. Eich dewis chi yw hynny.
Gall gweithwyr cymorth egluro eich opsiynau.

Beth am fy mhlant?
Fyddwch chi ddim yn colli eich plant am ofyn am help.
Gall gwasanaethau eich helpu chi a'ch plant i gadw'n ddiogel.

Oes rhaid i mi fynd i loches?
Nac oes. Mae lloches yn un opsiwn.
Efallai bod gennych ddewisiadau diogel eraill.

Beth os wyf yn dal i'w caru?
Mae llawer o fenywod yn teimlo hyn.
Fyddwch chi ddim yn cael eich barnu am eich teimladau.

A allaf gael help os nad Saesneg yw fy iaith gyntaf?
Gallwch. Gellir trefnu cyfieithwyr neu ddehonglwyr i chi.

Rwy'n teimlo ar fy mhen fy hun.
Mae cam-drin yn ynysu pobl.
Pan fyddwch yn estyn allan, ni fyddwch ar eich pen eich hun mwyach.

Geirfa

Esboniadau syml o eiriau y gallech eu clywed gan wasanaethau cymorth neu'r llysoedd

A	**Abuse/Camdrin**: Ymddygiadau sy'n eich dychryn, eich rheoli, eich brifo neu'ch rhoi dan bwysau
B	**Bail Conditions/ Amodau Mechnïaeth**: Rheolau a osodir gan y llys ar y camdrinwr (e.e. dim cyswllt). Mae eu torri yn drosedd
C	**CAFCASS Cymru**: Yn siarad â rhieni a phlant ar gyfer y Llys Teulu ac yn gwirio diogelwch
C	**Coercive Control/Rheolaeth Orfodol**: patrwm o reolaeth – monitro, bygythiadau, ynysu neu'ch gwneud i chi amau eich hun
D	**DAF (Discretionary Assistance Fund / Cronfa Cymorth Dewisol):** Arian brys yng Nghymru os oes angen help arnoch yn gyflym
E	**Emergency SMS Argyfwng/ Datrysiad Tawel** (55): Tesctio 999 (os wedi cofrestru) neu gwasgu 55 pan na allwch siarad
E	**Economic Abuse/Cam- drin economaidd**: Rheoli eich arian, eich gwaith neu fynediad i'ch hanfodion
G	**Gaslighting/Goleuonwy**: gwneud i gwestiynu eich cof, eich teimladau neu realiti
I	**IDVA (Independent Domestic Violence Advisor/ Cynghorydd Cam- drin Domestig Annibynnol**): Arbenigwr cam-drin domestig sy'n helpu I chi gadw'n ddiogel
I	**ISVA (Independent Sexual Violence Advisor/Cynghorydd Trais Rhywiol Annibynnol):** Arbenigwr sy'n eich cefnogi ar ôl trais rhywiol
N	**Non-Molestation Order (NMO)/:Gorchymyn Di-Folestio:**Gorchymyn llys sy'n atal bygythiadau, aflonyddu, neu gyswllt. Mae'i dorri'n drosedd
O	**Occupational Order/Gorchymyn Meddiannaeth**: yn dweud pwy all fyw yn y cartref
P	**PCC (Police and Crime Commissioner)/Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu:** yn goruchwylio cymorth i ddioddefwyr a phlismona
S	**SARC (Sexual Assault Referral Centre)/Canolfan Atgyfeiro Ymosodiadau Rhywiol:** Gofal meddygol, cymorth a chasglu tystiolaeth- hyd yn oed os dych chi ddim yn adrodd i'r heddlu
R	**Refuge/Lloches**: Lle diogel i aros os oes angen i chi adael cartref yn gyflym
R	**Restraining Order/ Gorchymyn Atal**: Gorchymyn llys sy'n atal rhywun rhag cysyllytu â chi
V	**VAWDASV**: Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (Cymru)
V	**VPS (Victims Personal Statement/Datganiad Personol y Dioddefwr):** Yn dweud wrth y llys sut mae'r cam-drin wedi effeithio arnoch

Cyfeirnod Cyflym / (Adran Cymorth Brys)

Yr Heddlu

📞 Argyfwng yr Heddlu 999

📞 Argyfwng yr Heddlu - Tawel 999 – Pan na allwch siarad

Os ydych mewn perygl ond na allwch siarad:

- Ffoniwch 999 yna pwyswch/deialwch 55 pan ofynnir i chi — mae hyn yn rhoi gwybod i'r heddlu ei fod yn argyfwng.
- Gallwch hefyd gofrestru eich ffôn ar gyfer gwasanaeth SMS argyfwng drwy anfon y gair *register* i 999.

📞 Yr Heddlu (dim argyfwng) 101

📞Llinell Gymorth Byw Heb Ofn (Cymru) 24/7

Cymorth am ddim a chyfrinachol i unrhyw un sy'n profi cam-drin.

- Ffoniwch 0808 80 10 800
- Tecstiwch 07860 007333
- Sgwrs we ac ebost ar gael: livefearfree.gov.wales

🚆 Ar Drenau ac mewn Gorsafoedd

Os dych chi'n teimlo'n anniogel ar drên neu mewn gorsaf:

Tecstiwch Heddlu Trafnidiaeth Prydain ar 61016

Gallwch anfon neges yn dawel heb wneud galwad.

Mewn argyfwng, ffoniwch 999

🏦 Mannau Diogel mewn Fferyllfeydd a Banciau

Gofynnwch i staff am "Fan Diogel" mewn fferyllfeydd, banciau neu gymdeithasau adeiladu sy'n cymryd rhan. Cewch eich arwain i ystafell breifat lle gallwch wneud galwadau a chael cymorth yn ddiogel.

🗣 Gofynnwch am Angela

Mae rhai tafarndai, bariau a bwytai yn cynnig gwasanaeth "Gofynnwch am Angela".
Os ydych yn teimlo'n anniogel, gallwch ofyn i staff am "Angela" i gael help yn ddisylw.
Gall staff eich helpu i adael yn ddiogel, galw tacsi neu gyswllt dibynadwy, neu gysylltu â gwasanaethau cymorth neu'r heddlu os oes angen.

☎ Rhifau Pwysig / Argyfwng

- Gweithiwr Cymorth: ....
- Cyfreithiwr: : ....
- Gwasanaethau Cymdeithasol : ....
- Ysgol/Meithrinfa: ....
- Meddyg Teulu (GP): ....
- Gwasanaeth Cam-drin Domestig Lleol: ....

Roedd yr holl wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gywir adeg ei argraffu

© Soroptimist International Wales South 2026. Gellir rhannu ac atgynhyrchu'r llyfryn hwn at ddefnydd anfasnachol i gefnogi diogelwch a lles menywod, ar yr amod nad yw'r cynnwys yn cael ei newid a bod y ffynhonnell yn cael ei chydnabod.