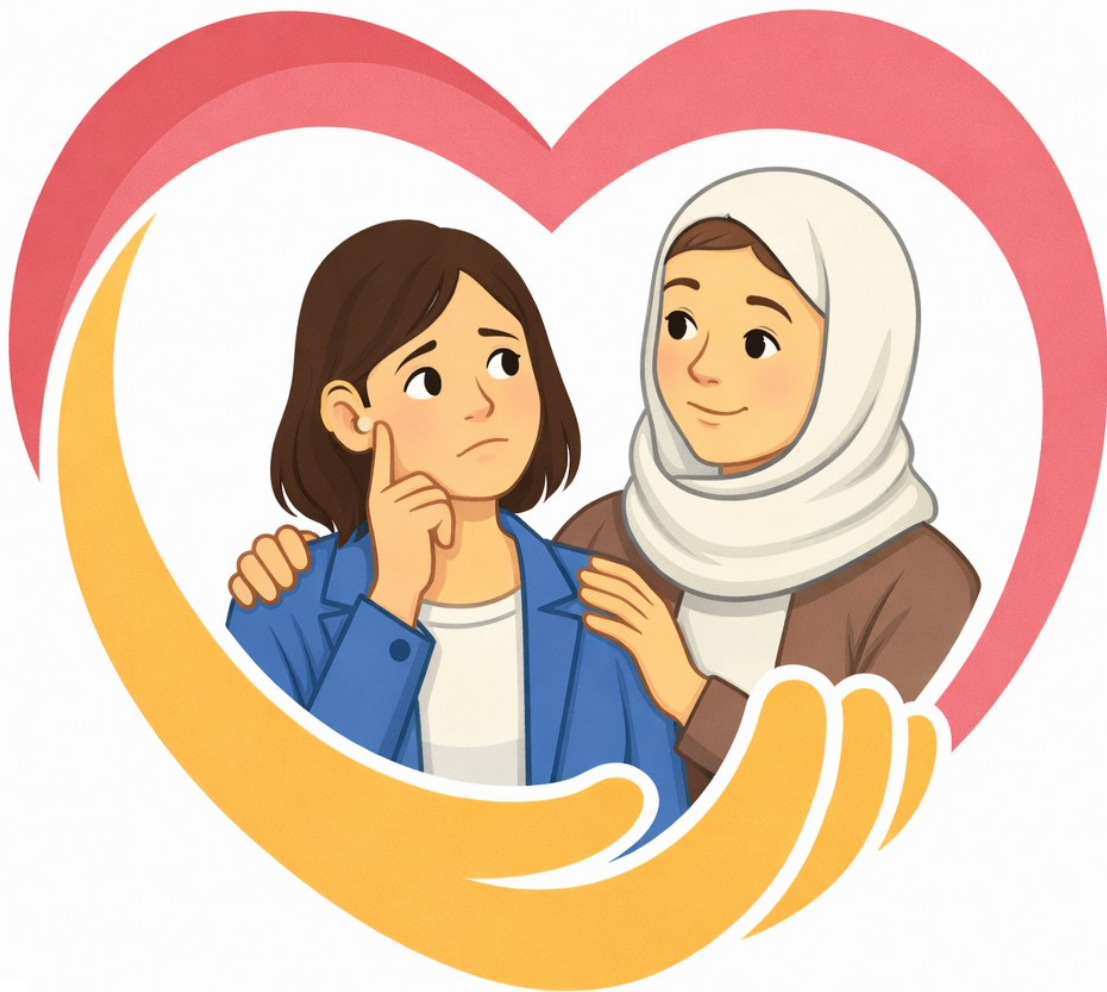


O Ofn i Ryddid:

*Canllaw Cam-drin Domestig i Fenywod
ar draws Cymru*

**Cynllunio i Adael neu Ffoi rhag Cam-drin Domestig:
Gwybodaeth, Cymorth a Chamau Ymarferol**



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 CLC Grymuso Corfforol a'r
Sefydliad y Merched, ac wedi'i lywio gan oroeswyr â phrofiad bywyd.

Hydref 2026

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



Menywod sy'n Cynllunio i Adael neu'n Ffoi rhag Cam-drin Domestig

Mae penderfynu gadael sefyllfa gamdriniol yn **un o'r penderfyniadau anoddaf** y gall menyw ei wynebu.

Anaml y mae'n sydyn neu'n syml, ac yn aml mae'n dod ar ôl **ofn, ansicrwydd, gobaith, hunan-amheuaeth**, a cheisio cadw eich hun — a'r rhai dych chi'n gofalu amdanynt — yn ddiogel.

Nid oes rhaid i chi wneud popeth ar unwaith, nac ar eich pen eich hun.

Mae cymorth ar gael cyn, yn ystod, ac ar ôl gadael.

Mae gwasanaethau arbenigol yn deall y risgiau a'r heriau, a byddant yn gweithio ochr yn ochr â chi i'ch helpu i wneud dewisiadau sy'n iawn i chi — ar eich cyflymder eich hun.

Nid oes rhaid i chi wybod y daith gyfan — dim ond y cam diogel nesaf.

Meddwl

Os ydych yn darllen hyn, efallai eich bod yn meddwl am adael, **cynllunio ar gyfer y dyfodol**, neu'n wynebu sefyllfa lle nad yw aros bellach yn teimlo'n bosibl.

Cynllunio

Efallai eich bod yn teimlo'n ofnus, yn llethol, yn euog, yn ddryslyd, neu'n rhwygo'n ddwy.

Mae'r holl deimladau hyn yn gwbl normal.

Dych chi ddim yn wan— **dych chi'n ymateb i sefyllfa wirioneddol ac yn gymhleth, yn y ffordd orau y gallwch.**

Cael Cymorth



Rhwystrau l adael



Cywilydd:

Teimlo'n chwithig
neu'n ofnus o gael
eich barnu?



Ymatebion Trawma:

Teimlo'n rhewedig, yn ddryslyd
neu'n ddideimlad — gan wneud
penderfyniadau'n anoddach?



Pryderon Ariannol
neu reolaeth dros eich
cyllid?

Cariad a Gobaith

Dal i ofalu
Amdanynt neu'n
gobeithio y bydd
pethau'n
newid?



Ofn:

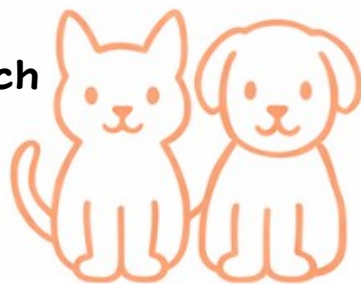
Gofidio beth allai
ddigwydd os byddwch
yn gadael??



Rhwystrau Ymarferol:

Anabledd, gofalu,
mewnfudo, tai —
materion sy'n gwneud
pethau'n anoddach?

Amddiffyn eich Anifeiliaid Anwes



Amddiffyn eich Plant a'u cadw'n ddiogel

Ynysu:

Teimlo ar eich pen
eich hun
neu wedi'ch torri i
ffwrdd oddi wrth
gymorth?



Mae'r rhwystrau hyn yn real.

**Dyn nhw ddim yn adlewyrchu eich cryfder
na'ch cymeriad. Mae cymorth ar gael pryd
bynnag y byddwch yn barod.**

Paratoi i Adael – Cadw'n Ddiogel

Mae gadael yn aml yn gyfnod peryglus iawn
Gall cynllunio ymlaen llaw helpu i'ch cadw'n ddiogel



Defnyddio Gorchymyn Atal yn Ddiogel

- Cadwch gopi o'r gorchymyn gyda chi
 - Rhannwch gopïau gyda'r heddlu, asiantaethau allweddol, a phobl dych chi'n ymddiried ynddynt
- Rhowch wybod i'r heddlu am unrhyw dor-amod
 - Dwedwch wrth eich cyfreithiwr neu weithiwr cymorth am unrhyw bryderon

Cynllunio Ymlaen

- Cadwch ffôn wedi'i wefru gyda chi
 - Cadwch gopïau o ddogfennau, allweddï sbâr, a rhywfaint o arian gyda rhywun dych ~chi'n ymddiried ynddo e
- Agorwch gyfrif cynilo neu fanc yn eich enw eich hun, os gallwch
- Gwybod ble y byddech yn mynd pe bai angen i chi adael yn gyflym
- Gall gweithiwr cymorth eich helpu i gynllunio sut i adael yn ddiogel
- Cadwch fag neu gês gyda hanfodion a chopïau o ddogfennau mewn cartref ffrind neu aelod o'r teulu

Beth i'w gymryd os gallwch

Dogfennau adnabod, arian, cardiau, allweddï

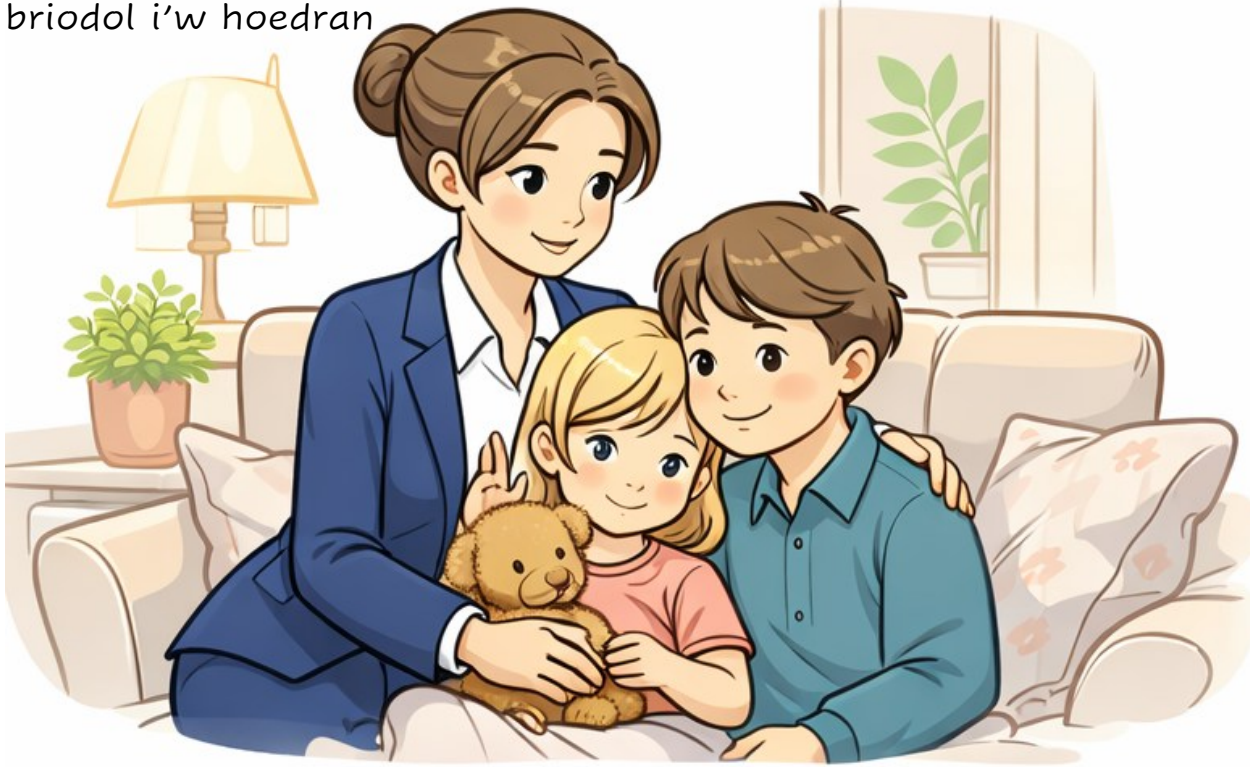
- Cofnodion meddygol a gwybodaeth budd-daliadau
- Meddyginiaethau a hanfodion
 - Dillad, pethau cofrodd ac eitemau cysur
- Dogfennau pwysig (tenantiaeth, pasbortau, tystysgrifau)

⚠ Yn ystod digwyddiad camdriniol

- Gwybod y ffyrdd cyflymaf allan o'ch cartref
- Cadwch allweddï a hanfodion mewn unman
- Gofynnwch i gymdogion ffonio'r heddlu os ydynt yn clywed sŵn pryderus
- Symudwch i ystafell fwy diogel os byddwch yn teimlo perygl

Cadw Plant yn Ddiogel

- Dysgwch eich plant beth i'w wneud mewn argyfwng
- Defnyddiwch berson neu wasanaeth dibynadwy ar gyfer trosglwyddo plant
- Rhowch wybod i ysgol neu feithrinfa eich plentyn am eich sefyllfa
- Rhannwch gopïau o orchmynion llys gyda'r asiantaethau perthnasol
- Cytunwch ar gynllun diogelwch gyda'ch plentyn, os yw'n briodol i'w hoedran



Os oes plant gyda chi

Paratoi i Adael – beth i'w gymryd os gallwch :

- Pasbortau a thystysgrifau geni'r plant
- Ffotograffau a chofroddion y plant
- Eitemau cysur a hoff deganau'r plant
- Pethau i gadw'r plant yn brysur

Ysgolion, Meithrinfeydd a Gweithwyr Proffesiynol

- Ysgolion, Meithrinfeydd a Gweithwyr Proffesiynol
 - Gallant ddilyn gorchmynion llys a chynlluniau diogelwch
 - Dylid rhannu gwybodaeth ar sail angen i wybod yn unig
- 👉 Gall gweithiwr cymorth eich helpu i siarad â nhw'n ddiogel

Dych chi ddim ar eich pen eich hun

- Does dim rhaid i chi reoli hyn ar eich pen eich hun
- Gall gweithwyr cymorth helpu gyda chynllunio a chyfathrebu
- Mae cymorth ar gael i chi a'ch plant

Os Oes Gennych Anifeiliaid Anwes

Nid oes rhaid
i chi adael
eich anifail
anwes ar ôl



Mae gwasanaethau ar
gael sy'n helpu i gadw
anifeiliaid anwes yn
ddiogel pan fyddwch yn
gadael cam-drin

Mae rhai llochesi yn derbyn
anifeiliaid anwes:
Gofynnwch i'ch gweithiwr
cymorth wirio

Gofynnwch i'ch gweithiwr
cymorth i'ch helpu i greu
cynllun diogelwch ar gyfer
eich anifail anwes

**Cynlluniau Maethu
Anifeiliaid Anwes:**
Gwasanaethau cyfrinachol
lle gall gwirfoddolwyr
hyfforddedig ofalu am eich
anifail anwes mewn cartref
diogel a chariadus tra
byddwch yn cael cymorth.
Gallwch gael eich aduno
â'ch anifail anwes pan
fyddwch yn ddiogel
**Gwasanaethau Maethu
Anifeiliaid Anwes ar gyfer
Llochesi:**

- Dogs Trust Freedom:
<https://www.dogstrustfreedom.org.uk/>
- Cats Lifeline:
<https://www.cats.org.uk/what-we-do/cp-lifeline>

Gall eich gweithiwr cymorth eich
helpu i wneud atgyfeiriad

Cymorth Milfeddygol:
Gall gweithwyr cymorth
gael mynediad at
filfeddygon os yw eich
anifail anwes wedi'i
niweidio

RSPCA:
Yn cynnig cyngor ac efallai
y gall helpu os yw eich
anifail anwes mewn perygl

**Mae anifeiliaid anwes yn
rhan o'r teulu**

**Dych chi a'ch anifail
anwes ill dau yn haeddu
bod yn ddiogel**

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 postïadau
 - Byddwch yn ofalus gyda cheisiadau **ffrind neu ddilynwyr** – 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

Ffôn Cudd? Gall rhybuddion brys seinio hyd yn oed pan fydd y ffôn ar y modd tawel.

Gallwch optio allan:
gov.uk/alerts/ opting-out

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, cyngorau 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 camdrin yn ddiweddarach

ARHOSWCH YN DDIOGEL



Opsiynau Tai os Oes Angen i Chi Adael

Os oes angen i chi adael eich cartref oherwydd cam-drin, mae **opsiynau tai a chymorth ar gael**.

Bydd yr hyn sy'n iawn i chi yn dibynnu ar eich diogelwch, a phwy sydd gyda chi.

Llochesi a Thai Diogel

Yn darparu llety brys diogel a chyfrinachol i fenywod (gyda neu heb blant)

I gael mynediad, cysylltwch â **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn 24/7 ar 0800 80 10 800**



Os dych chi'n Ffoi gyda Phlant

Mae **diogelwch a lles eich plant yn flaenoriaeth**.

Gall gwasanaethau cymorth eich helpu i:

- ddod o hyd i lety addas
- gynllunio'r camau nesaf
- cael mynediad at addysg, gofal iechyd a chymorth ariannol
- Os nad yw lloches i fenywod yn addas i'ch teulu, **gellir archwilio opsiynau tai eraill**

Opsiynau Tai Eraill:

Aros gyda theulu neu ffrindiau dibynadwy, os yw'n ddiogel

**Llety brys neu dros dro
Rhentu preifat**

Tai cymdeithasol drwy'r awdurdod lleol

**Llety arbenigol
drwy wasanaethau cymorth**

Cael Cymorth Cyn Gynted â Phosibl i Archwilio Eich Opsiynau

Gall gwasanaethau cam-drin domestig a chymorth:

- drafod eich opsiynau tai gyda chi
 - helpu i ddod o hyd i le mewn lloches os yw'n briodol
 - eich cefnogi os na all lloches dderbyn eich teulu
- eich helpu i gynllunio'n ddiogel, ar eich cyflymder eich hun

Cofiwch Does dim un ffordd "gywir" o adael.

Mae gwasanaethau cymorth yno i'ch helpu i ddod o hyd i opsiwn diogel ac ymarferol i chi a'ch plant.

Cymorth Arian a Thai os Oes Angen Gadael

Mae cymorth ar gael yng Nghymru – Does dim rhaid i chi reoli hyn ar eich pen eich hun.

Arian Brys

Cronfa Cymorth Dewisol (CCD/DAF)

Os oes angen help arnoch yn gyflym, gallwch wneud cais am gymorth brys i helpu gyda:

- Bwyd
- Nwy a thrydan
- Eitemau hanfodol
- Sefydlu cartref Newydd

 **0800 859 5924**

 gov.wales/discretionary-assistance-fund

 **Gall gweithiwr cymorth eich helpu i wneud cais**

Cronfeydd Cymorth Cam-drin Domestig

Gall cymorth ychwanegol fod ar gael drwy Wasanaethau Cam-drin Domestig, gan gynnwys:

- Arian brys ar gyfer anghenion uniongyrchol
- Cymorth ailsefydlu i ddechrau eto

Mae'r cronfeydd hyn yn newid dros amser

 **Gofynnwch i'ch gweithiwr cymorth neu wasanaeth cam-drin domestig lleol beth sydd ar gael**



Teithio trên i Loches

Os oes angen i chi deithio i loches, gellir trefnu **teithio trên am ddim** i unrhyw le yng Nghymru

 **Gofynnwch i'ch gweithiwr cymorth neu wasanaeth cam-drin domestig lleol**

Dych Chi ddim ar Eich Pen Eich Hun

- Does dim angen i chi wybod beth i wneud cais
- Does dim angen esbonio popeth ar unwaith
- Gall gweithwyr cymorth eich helpu i wneud hyn yn ddiogel

Cymorth Gydag Arian, Budd-daliadau a Thai

Credyd Cynhwysol (cc)

Gall CC helpu os:

- Mae eich incwm yn isel
- Bu'n rhaid i chi adael eich cartref
- Rydych yn cael trafferth gyda biliau

Hawddfaint Cam-drin Domestig

Os dywedwch wrth eich hyfforddwr gwaith am gam-drin:

- Gallwch gael **13–26 wythnos** heb reolau chwilio am waith
- Gellir ymestyn hyn os yw'r cam-drin yn dal i effeithio arnoch

👉 **Siaradwch ag ymgynghorydd neu weithiwr cymorth**

Budd-daliadau Eraill

Efallai y gallwch hefyd hawlio:

- Lwfans Ceisio Gwaith Arddull Newydd (LCG)
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth Arddull Newydd (LCChAN)
- Taliad Annibyniaeth Bersonol (TAB)
- Credyd Pensiwn

👉 **Gall gwasanaethau cyngor helpu chi i wneud cais**



Cam-drin Economaidd

Cam-drin economaidd yw pan mae rhywun yn rheoli eich arian neu waith

Gall hyn gynnwys:

- Cymryd eich cyflog neu fudd-daliadau
- Rheoli cyfrifon banc
- Gorfodi benthyciadau neu ddyled
- Eich atat rhag gweithio neu gael mynediad

⚠️ **Efallai na ellir gorfodi dyled a gymerwyd dan bwysau.**

👉 **Siaradwch ag ymgynghorydd**

Awgrymiadau Arian Defnyddiol

- Telir CC ar ôl **5 wythnos** – gallwch ofyn am daliad ymlaen llaw
 - Mewn llety dros dro, defnyddir Budd-dal Tai yn lle CC
 - Gellir talu rhent yn uniongyrchol i landlordiaid
 - Os aeth arian i gyfrif eich partner, rhowch wybod i'r AGP
 - Agorwch eich cyfrif banc eich hun yn ddiogel
- 👉 **Gall gweithiwr cymorth helpu gyda hyn i gyd.**

Pwy all Gael Cymorth Cyfreithiol

- Dioddefwyr cam-drin domestig (gyda thystiolaeth, e.e. gan yr heddlu neu Feddyg Teulu)
- Pobl ar incwm isel neu gyda chynilion bach
- Achosion sy'n ymwneud â theulu, tai, neu ddiogelwch plant
- Gall y person sy'n dod â'r achos **a'r** person sy'n ymateb fod yn gymwys

Sut i Wneud Cais

Gwnewch gais drwy **gyfreithiwr cymorth cyfreithiol**, neu drwy **Gyngor Cyfreithiol Sifil** ar-lein neu dros y ffôn.

Gellir dod o hyd i gyfreithwyr cymorth cyfreithiol ar-lein neu drwy wasanaethau cam-drin domestig neu gymorth

Gofynnir i chi am eich incwm, cynilion ac unrhyw fudd-daliadau rydych yn eu cael

Os caiff ei gymeradwyo, gall cymorth cyfreithiol dalu am:

- Cyngor cyfreithiol
- Gwaith papur
- Cynrychiolaeth yn y llys

Plant a Phobl Ifanc

- Mae cymorth cyfreithiol yn cynnwys achosion diogelwch a lles plant
- Fel arfer, mae rhiant neu warcheidwad yn gwneud cais ar eu rhan
- Mewn rhai achosion, gall plant gael cyfaill llys

Menywod Hŷn

- Gallant fod yn gymwys os ydynt yn wynebu cam-drin, problemau tai neu ofal
- Caiff pensiynau a chynilion isel eu hystyried
- Mae cymorth ychwanegol yn y llys ar gael ar gyfer anghenion ieuchyd neu symudedd

Menywod Heb Fynediad at Gronfeydd Cyhoeddus

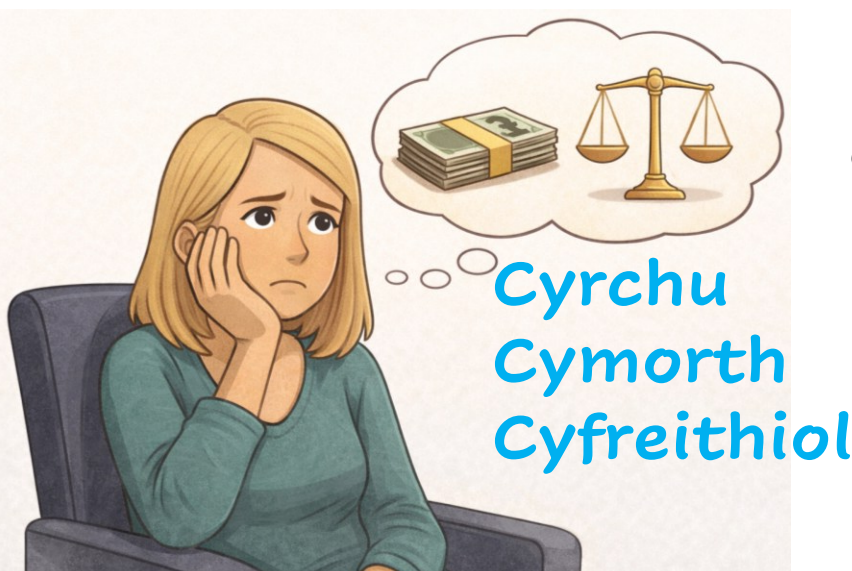
- Os yw eich fisa yn nodi "**dim hawl i gronfeydd cyhoeddus**", efallai y gallwch barhau i gael cymorth cyfreithiol mewn achosion cam-drin neu amddiffyn plant.
- Gall rhai elusennau helpu i ddod o hyd i gyfreithwyr arbenigol

Cymorth Am Ddim neu Gost Isel

Canolfannau'r Gyfraith neu glinigau – cyngor am ddim

Cyngor ar Bopeth – budd-daliadau, tai, cymorth cyfreithiol

Cyfeillion McKenzie – cefnogaeth yn y llys (ni allant siarad ar eich rhan)



Deall y Broses Lys Droseddol

*Canllaw syml pan gaiff Camdrin Domestig
ei adrodd i'r Heddlu*

2. Gellir dwyn cyhuddiadau

Mae'r heddlu gyda Gwasnaeth Erlyn y Goron yn penderfynu a oes digon o dystiolaeth, gall yr heddlu a'r GEG gyhuddo'r person o droseddau troseddol

Byddwch yn cael gwybod beth sy'n digwydd

Gallwch ofyn am adolygiad os penderfynir peidio â chyhuddo

1 Pan Fyddwch yn Adrodd Cam-drin

Bydd yr heddlu'n gwrando arnoch, yn cymryd datganiad, ac yn casglu dystiolaeth

Os oedd y cam-drin yn rhywiol, gallwch ofyn am swyddog o'r un rhyw

Gall yr heddlu gynnig amddiffyniad a'ch helpu i aros yn ddiogel

Canolfannau Cyfeirio Ymosodiad Rhywiol (SARCs)

Gallwch fynd i SARC am ofal meddygol a chymorth, hyd yn oed os nad ydych yn riportio i'r heddlu

Ni ellir rhannu eich enw gan y cyfryngau mewn achosion o draisrhywiol

3. Penderfyniad y Llys: Euog neu Ddieuog

Yn y llys caiff tystiolaeth ei chyflwyno a gwneir penderfyniad a yw'r diffynnydd yn euog neu'n ddieuog

4. Dedfryd y Llys

Os canfyddir yn euog, bydd y llys yn penderfynu ar y ddedfryd briodol

Cam-drin sy'n Gysylltiedig â'r Llys (CARA)

Mae CARA yn broses asesu risg gan yr heddlu i reoli diogelwch a risg barhaus mewn rhai achosion cam-drin domestig

Nid yw'n benderfyniad ar euogrwydd nac yn ddewis arall yn lle erlyniad

Gellir defnyddio CARA p'un a yw achos yn mynd i'r llys ai peidio

Mae opsiynau diogelu a chymorth eraill yn parhau ar gael

Amddiffyn a Chefnogaeth ar Gael

Drwy gydol ac ar ôl y broses lys, gallwch wneud cais am orchmynion amddiffynol a chymorth i'ch cadw'n ddiogel

**Mae'r rhain yn cynnwys:
Amodau mechnïaeth Gorchmynion
amddiffynol, Llety diogel**



Cynghorwyr Annibynnol Trais Domestig (CATD)

Beth yw CATD?

Mae **Cynghorydd Annibynnol Trais Domestig (CATD/IDVA)** yn arbenigwr hyfforddedig sy'n cefnogi pobl sy'n profi cam-drin domestig.

Mae CATD yn **annibynnol ar yr heddlu a'r llysoedd**.

Eu rôl yw **eich cefnogi a blaenoriaethu eich diogelwch**..

Gall CATD:

- Eich helpu i **ddeall eich opsiynau**
- Eich cefnogi gyda **chynllunio diogelwch**
- Eich helpu i baratoi ar gyfer y llys a gofyn am **fesurau arbennig**
- Eich cefnogi gydag **amodau mechnïaeth a gorchmynion amddiffynnol**
- Gweithredu fel **cyswllt rhyngoch chi a gwasanaethau** (yr heddlu, y llysoedd, tai, iechyd)
- Eich cefnogi **cyn, yn ystod ac ar ôl achosion llys**

Nid oes rhaid i chi wneud penderfyniadau ar eich pen eich hun



Sut i gael mynediad at CATD yn Cymru

- Cysylltu â'ch **Gwasanaeth Cam-drin Domestig Lleol**
- Cael eich atgyfeirio gan yr **heddlu, gwasanaethau iechyd, neu wasanaethau cymdeithasol**
- Cysylltu â **Byw Heb Ofn (Live Fear Free)** (llinell gymorth cam-drin domestig genedlaethol Cymru)

Gallwch ofyn yn uniongyrchol:

"A allaf gael fy atgyfeirio at IDVA?"

Pwysig i'w wybod

- Mae cymorth CATD am ddim
- Does dim angen i chi adrodd i'r heddlu i gael cymorth
- Mae cymorth yn gyfrinachol, o fewn terfynau diogelu

Pan fydd Achos yn Mynd i'r Llys:

Beth i'w ddisgwyl a pha gymorth sydd ar gael?



Ble caiff yr achos ei wrando?

- Mae'r rhan fwyaf o achosion yn dechrau yn y **Llys Ynadon**.
- Gall achosion mwy difrifol fynd i **Lys y Goron**

Beth i'w ddisgwyl yn y llys

- Mewn rhai amgylchiadau, efallai y bydd angen i chi roi tystiolaeth yn y llys
 - Os gofynnir i chi roi tystiolaeth, bydd gweithwyr proffesiynol yn esbonio'r broses ac yn eich cefnogi
- Mewn rhai achosion, gellir rhoi tystiolaeth o **leoliad arall**, megis adeilad gwahanol neu drwy **gyswllt fideo**
- Efallai y byddwch yn cwrdd â'r erlynydd cyn y gwrandawriad
- Gellir rhoi mesurau ar waith i'ch helpu i deimlo'n ddiogel ac i osgoi cyswllt â'r troseddwr
- Gall gweithiwr cymorth aros gyda chi tra byddwch yn y llys

Yn y gyfraith droseddol, caiff person ei drin fel rhywun diniwed oni bai bod y llys yn penderfynu fel arall — nid yw hyn yn golygu nad ydych yn cael eich credu

Cymorth ar gael i chi

- .Cynghorydd Annibynnol Trais Domestig (IDVA), lle bo ar gael
 - Gwasanaeth Tystion
 - Byw Heb Ofn
- Gwasanaethau cam-drin domestig lleol
- Cefnogwr o'ch dewis (ffrind, aelod o'r teulu, Ffrind McKenzie)

Cofiwch

Dych chi ddim ar eich pen eich hun.

Mae eich diogelwch yn parhau i fod yn flaenoriaeth drwy gydol y broses lys

Efallai na fydd angen i chi fynd i'r llys

- Caiff llawer o achosion eu delio â nhw heb i chi fynychu
- Fel arfer, dim ond os bydd yr achos yn mynd i dreial y bydd angen i chi fynd
- Byddwch yn cael gwybod ymlaen llaw os oes eich angen
 - Gellir darllen eich **Datganiad Personol y Dioddefwr** yn y llys ar eich rhan



Mae'n iawn Peidio â Theimlo'n "Gryf"

- Mae teimlo'n bryderus, yn ofidus neu'n llethol yn normal
- Nid yw eich ymatebion yn effeithio ar ddifrifoldeb yr achos
- Mae cymorth yn parhau drwy gydol y broses

Mynd i'r Llys:

Beth i'w Ddisgwyl a Beth All Helpu?

Mesurau Arbennig i'ch Helpu i Deimlo'n Fwy Diogel

Dim croesholi uniongyrchol gan y diffynnydd

Gallwch:

- Ofyn i weld yr ystafell llys cyn i'r achos ddechrau
- Ofyn am fynedfa ac ardal aros ar wahân, lle bo ar gael
- Drefnu i fynd i mewn ac allan o'r llys ar adegau gwahanol i'r diffynnydd
- Roi tystiolaeth **y tu ôl i sgrin**
- Roi tystiolaeth drwy **gyswllt fideo byw**, lle bo ar gael
- Ddefnyddio cyfryngwyr ar gyfer anghenion cyfathrebu (gan gynnwys dehonglwyr)

Dylid gwneud ceisiadau ymlaen llaw

Gall gweithiwr cymorth neu'r heddlu helpu i wneud y ceisiadau hyn – nid oes rhaid i chi ofyn ar eich pen eich hun

Mae gennych yr hawl i ddiogelwch, amddiffyniad a chymorth – cyn, yn ystod ac ar ôl y llys

Gwneud Datganiad Personol y Dioddefwr

Datganiad Personol y Dioddefwr

Mae Datganiad Personol y Dioddefwr (DPD) yn rhoi cyfle i chi ddweud wrth y llys sut mae'r cam-drin wedi effeithio arnoch.

Mae DPD yn rhoi llais i chi yn y broses lys.

Nid oes rhaid i chi ysgrifennu un, ond gall helpu'r llys i ddeall yr hyn rydych wedi'i brofi.

Sut caiff ei ddefnyddio

- Bydd yr ynad neu'r barnwr yn ei ddarllen cyn dedfrydu
- Mae'n helpu i egluro effaith lawn y cam-drin
- Ni fyddwch yn cael eich holi am eich teimladau
- Nid oes rhaid i chi ei ddarllen yn uchel - gallwch ei ddarllen, cael rhywun arall i'w ddarllen, neu ei gynnwys yn dawel



Cymorth

Gall yr heddlu,
CATDau,
Gwasanaeth
Tystion, Byw
Heb Ofn, a
gwasanaethau
lleol
eich helpu i'w
ysgrifennu

Sut i'w ysgrifennu

- Ysgrifennwch yn eich geiriau eich hun neu gall yr heddlu helpu i'w gofnodi
 - Defnyddiwch frawddegau byr
 - Byddwch yn onest
 - Cynhwyswch emosiynau yn ogystal â ffeithiau
 - Cymerwch seibiannau
 - Gallwch ei ysgrifennu dros sawl diwrnod
 - Gofynnwch i weithiwr cymorth helpu
- Nid oes rhaid iddo fod yn berffaith.**

Beth y gallwch ei gynnwys:

- Sut rydych yn teimlo nawr
- Effaith ar eich iechyd
- Newidiadau i'ch bywyd bob dydd
- Sut mae wedi effeithio ar eich plant neu anifeiliaid anwes
- Ofnau am ddiogelwch
- Problemau ariannol neu anawsterau gwaith
- Unrhyw beth arall sy'n bwysig i chi

Sut Gall y Gyfraith Ymateb i Gam-drin Domestig

Mae'r gyfraith yn cydnabod cam-drin domestig, er nad oes un drosedd benodol o'r enw "Cam-drin Domestig"

Yn lle hynny, mae'r gyfraith yn defnyddio troseddau troseddol presennol i ymateb i gam-drin, yn dibynnu ar yr hyn sydd wedi digwydd

Cyhuddiadau cyffredin sy'n cynnwys:

Trais a Niwed Corfforol

- Ymosodiad
- Niwed corfforol gwirioneddol (anaf)
- Niwed corfforol difrifol (anaf difrifol)

Bygythiadau, Ofn ac Aflonyddu

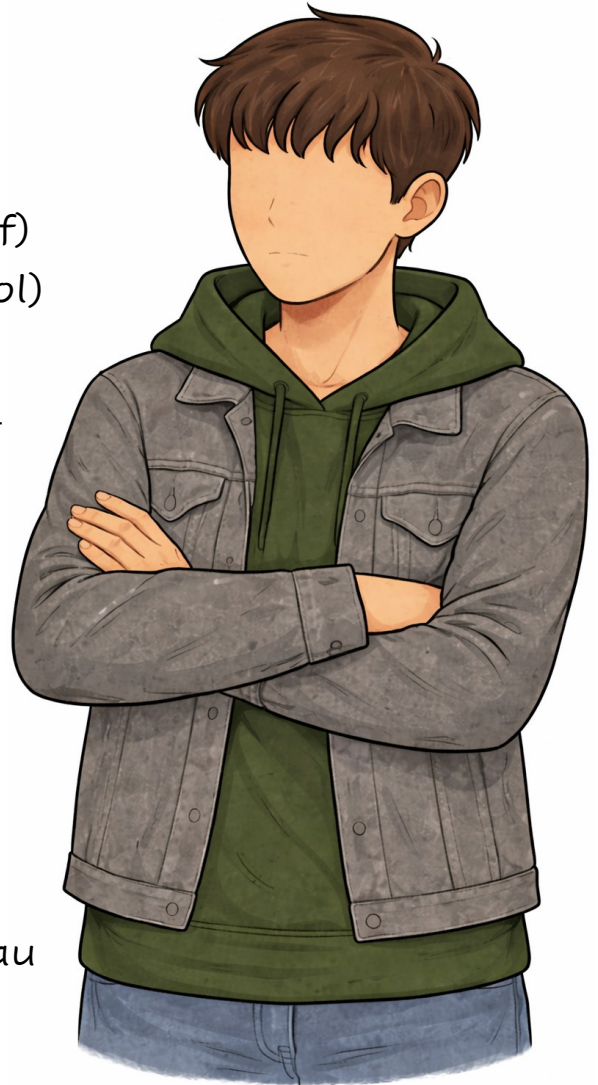
- Aflonyddu
- Stelcio
- Bygythiadau neu ddychryn (gan gynnwys ar-lein)

Ymddygiad Rheoli neu Orfodi

- Rheoli arian neu fynediad at bethau hanfodol
- Ynysu oddi wrth deulu neu ffrindiau
 - Monitro symudiadau neu gyfathrebiadau
- Cam-drin seicolegol neu 'goleuo-nwy'

Troseddau Cysylltiedig Eraill

- Difrod troseddol
- Troseddau trefn gyhoeddus (achosi ofn neu aflonyddwch mewn man cyhoeddus)
- Torri amodau llys neu fechnïaeth



Sut Gall y Gyfraith Ymateb i Gam-drin Domestig



Mae troseddau mwy difrifol yn cael eu trin yn y llysoedd troseddol uwch.

Po fwyaf difrifol neu niweidiol yw'r ymddygiad, y cryfaf fydd y ddedfryd bosibl

Beth all ddigwydd os caiff rhywun ei gael yn euog

Dirwy

Swm yn dibynnu ar ddifrifoldeb y drosedd neu'r gallu i dalu

Dedfryd gymunedol

Cosb neu adsefydlu yn y gymuned

Rhyddhad

Rhyddhad absoliwt neu amodol.

Nid yw pob achos yn arwain at gyhuddiadau neu ddyfarniad euog

Carchar –

dedfryd uniongyrchol neu ddedfryd ohiriedig

LLAI DIFRIFOL

MWY DIFRIFOL

Ar gais, gall y llys hefyd wneud gorchmynion diogelu neu orchmynion atal i helpu i'ch cadw'n ddiogel.

Ar Ôl y Llys: Beth Sy'n Digwydd Nesaf

Gall Canlyniadau'r Llys Fod yn Gymhleth

- Gall achosion gael eu gohirio neu eu hatal dros dro
- Efallai na fydd y canlyniad yn teimlo fel "cyfiawnder"
- Mae teimladau cymysg yn gyffredin

Os cafwyd y diffynnydd yn euog

Gall canlyniadau gynnwys:

- Carchar
- Gorchymyn cymunedol
- Gorchymyn atal er diogelwch

Os bydd y diffynnydd yn mynd i'r carchar, efallai y gallwch ymuno â'r **Cynllun Cyswllt Dioddefwyr**

Gall Amddiffyniad Barhau Ar Ôl y Llys

- Amodau mechnïaeth (rheolau y mae'n rhaid i'r diffynnydd eu dilyn)
- Gorchmynion atal neu amddiffyn
 - Amddiffyniadau llys teulu (lle bo'n berthnasol)

Pan Nad yw'r Canlyniad yn Adlewyrchu'r Hyn a Ddigwyddodd

- Nid yw dyfarniad "ddieuog" yn golygu na ddigwyddodd cam-drin
- Gall achosion ddod i ben am resymau cyfreithiol nad oes a wnelo dim â'r gwir
- Mae penderfyniadau'r llys yn seiliedig ar reolau cyfreithiol a thystiolaeth, nid ar brofiad personol

Nid yw Cymorth yn Dod i Ben Pan Fydd y Llys yn Gorffen

- Gall eiriolaeth barhau
- Mae'r effaith emosiynol yn aml yn dod ar ôl yr achos
- Gallwch ofyn am help hyd yn oed os yw eich achos wedi dod i ben

Os torrir gorchymyn

Byddwch yn cael eich cymryd o ddifrif

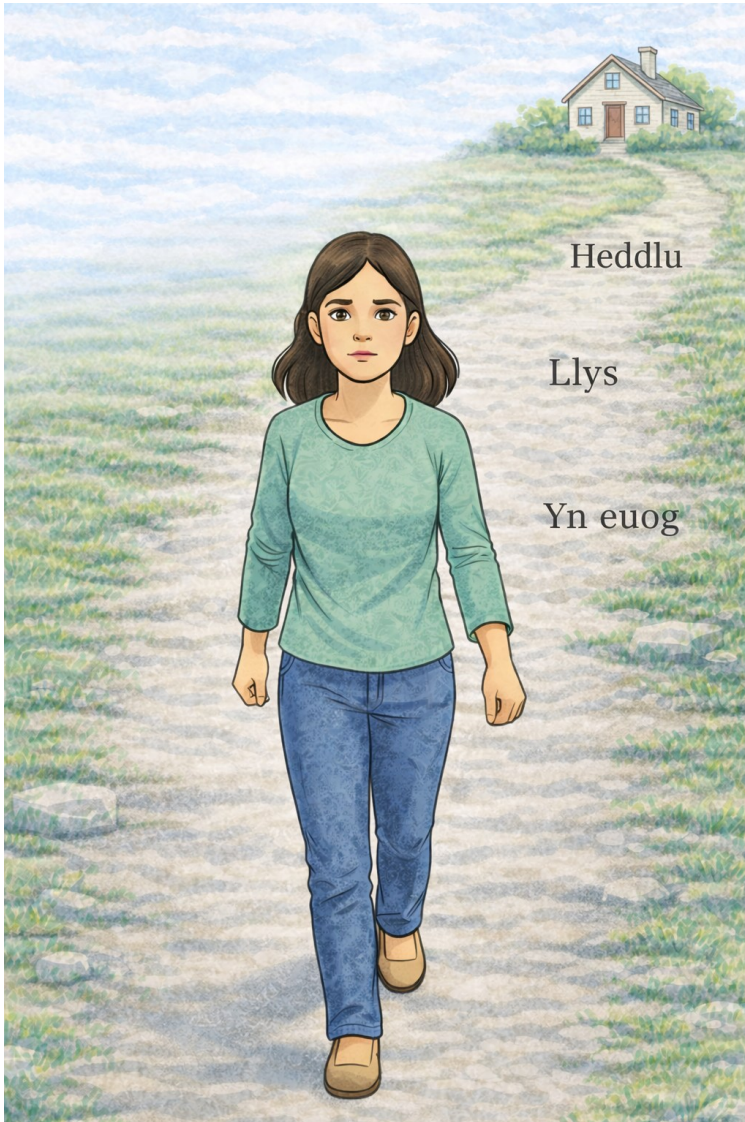
- Ffoniwch yr heddlu
- Mae torri amod mechnïaeth neu orchymyn llys yn drosedd



Dedfrydu a Diogelu ar Ôl y Llys

Trosolwg Byr o'r Broses Llys

1. Mae'r llys yn penderfynu a yw'r diffynnydd yn euog neu'n ddiueog
2. Os canfyddir yn euog, caiff dedfryd ei rhoi
3. Gall y llys osod gorchmynion diogelu
4. Ar ôl y llys, efallai y cewch gysylltiad gan y gwasanaeth prawf neu'r Cynllun Cyswllt Dioddefwyr



Os Torrir Gorchmynion

- Ffoniwch yr heddlu ar unwaith
- Mae torri gorchmyn yn drosedd – gall y troseddwr gael ei arestio a'i ddedfrydu eto
 - Cadwch gopïau o'ch gorchmynion yn ddiogel.

Sut Mae Dedfrydu'n Gweithio

Os yn euog, y barnwr sy'n penderfynu ar y gosb

Dedfrydau posib:

- **Carchar**
- **Dedfryd ohiriedig** (rheolau i'w dilyn yn lle carchar)
- **Gorchmyn cymunedol** (gwaith, rhaglenni, cyfyngiadau)
- **Dirwy neu iawndal**

Cymerir cam-drin domestig o ddifrif, yn enwedig pan mae plant wedi'u heffeithio

Diogelu ar Ôl y Llys

- **Gorchmyn atal:** Yn atal cyswllt neu ddod yn agos atoch
- **Gorchmyn iawndal:** Gall y troseddwr dalu am niwed neu ddifrod
- **Cynllun Cyswllt Dioddefwyr:** Os yw'r troseddwr yn y carchar, gallwch gael diweddariadau (megis dyddiadau rhyddhau) a mynegi eich barn am amodau trwydded

Gallwch ofyn am gymorth neu addasiadau ychwanegol ar unrhyw adeg os oes gennych anghenion cyfathrebu, anabledd, iaith, neu anghenion cymorth eraill.

Llywio'r Llysoedd Teulu (Cymru)

Beth i'w ddisgwyl • Sut y cewch eich cefnogi • Cadw plant yn ddiogel

Mae'r broses hon yn rhoi diogelwch plant
a'ch lles chi yn gyntaf



Llysoedd sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn (CFC)

Ledled Cymru, mae achosion cyfraith teulu breifat yn dilyn dull sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac sy'n ystyriol o drawma, gyda'r nod o:

- Rhoi diogelwch a llesiant plant yn gyntaf
- Nodi a mynd i'r afael â risgiau yn gynnar
- Casglu gwybodaeth mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma
- Lleihau gwrandawriadau llys diangen neu ailadroddus
 - Gwellu profiadau a chanlyniadau i ddioddefwyr, plant a theuluoedd

Gwasanaeth IDVA y Llysoedd sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn

Os ydych yn profi cam-drin domestig, gallwch gael mynediad at Eiriolwr Annibynnol Trais Domestig (IDVA) penodedig ar gyfer y CFC.

Mae IDVA CFC yn:

- Gweithio ochr yn ochr â Cafcass Cymru a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'ch achos
- Cynnal asesiad arbenigol
- Paratoi Adroddiad Cryno sy'n amlinellu eich profiad o gam-drin domestig er mwyn llywio argymhellion i'r llys
- Helpu i sicrhau bod eich llais, eich diogelwch a'ch llesiant yn cael eu hystyried drwy gydol y broses
- Darparu cynllunio diogelwch, cymorth emosiynol ac arweiniad ymarferol
- Eich cefnogi i godi pryderon, deall gweithdrefnau'r llys a llywio gorchmynion llys yn ddiogel

Cychwyn Achos

Gall ceisiadau gynnwys:

- Gorchmynion Trefniadau Plant
- Gorchmynion Camau Gwaharddedig
- Gorchmynion Materion Penodol

Nid oes rhaid i chi fynychu cyfryngu os oes cam-drin domestig yn bresennol. Gellir cadw eich manylion cyswllt yn gyfrinachol

Gwasanaeth Cyngchori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd (Cymru) (CAFCASS)

Yn siarad â rhieni ac, lle bo'n briodol, â phlant

- Yn nodi risgiau a phryderon diogelu
- Yn paratoi adroddiadau ar gyfer y llys

Gallwch ofyn am:

- Gyfweliadau ar wahân
- Presenoldeb person cymorth
- Cyflwyniadau ysgrifenedig yn lle siarad

Gall dioddefwyr cam-drin domestig sy'n rhan o achosion CFC gael cymorth gan Wasanaeth IDVA y CFC

Esbonio Gorchmynion Llys

- Gorchymyn Camau Gwaharddedig – yn atal rhiant rhag cymryd cam penodol
- Gorchymyn Mater Penodol – yn datrys penderfyniadau allweddol fel addysg neu driniaeth feddygol

Diogelwch Yn ystod y Broses Llys

Gallwch ofyn am:

Dim cyfathrebu uniongyrchol â'r parti arall

Cyfathrebu drwy gyfreithwyr yn unig

Trosglwyddo plant diogel, dan oruchwyliaeth neu drwy drydydd parti

Cadw manylion eich cyfeiriad, ysgol neu weithle yn gyfrinachol

Mesurau Arbennig

I'ch helpu i deimlo'n ddiogel yn y llys, gallwch ofyn am:

- Ardaloedd aros ar wahân
 - Sgriniau yn y llys
 - Cymryd rhan drwy gyswllt fideo
- Dyw'r rhiant arall ddim yn eich holi'n uniongyrchol

Gallwch ddod ag eiriolwr neu Ffrind McKenzie ar gyfer cefnogaeth

Lleisiau Plant

- Dyw plant ddim yn cael eu gofyn i ddewis rhwng rhieni
- Cesglir barn plant yn ddiogel gan weithwyr proffesiynol hyfforddedig



Cymorth Cyfreithiol

Efallai y byddwch yn gymwys am gymorth cyfreithiol os ydych wedi profi cam-drin domestig

Beth mae'r Llys Teulu yn ei Ystyried

Y Rhestr Wirio Les

Wrth wneud penderfyniadau, mae'r llys yn ystyried:

- Dymuniadau a theimladau'r plentyn
- Eu hanghenion corfforol, emosiynol ac addysgol
- Unrhyw niwed a ddioddefwyd neu risg o niwed
- Gallu pob rhiant i ddiwallu'r anghenion hynny

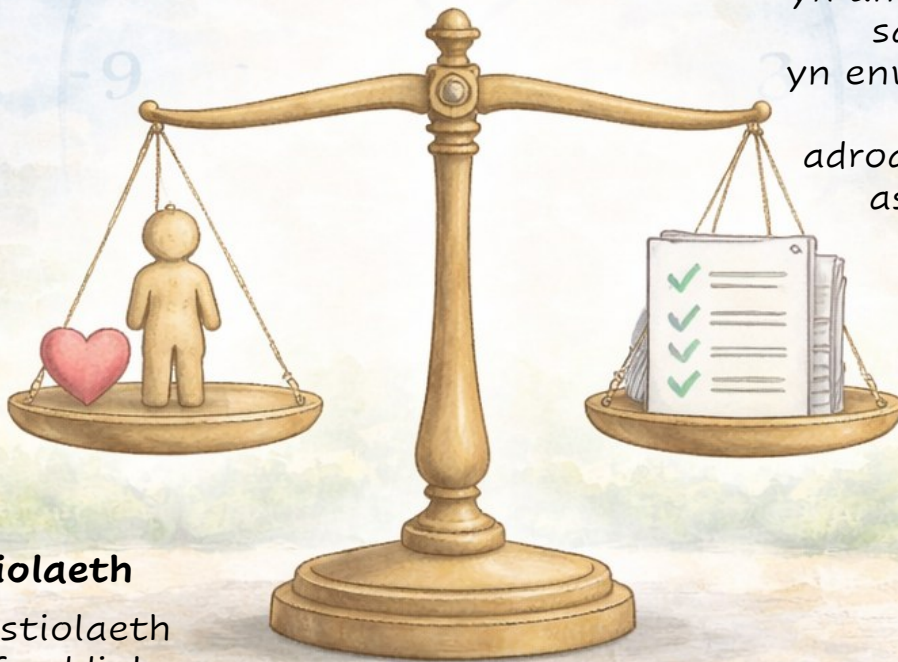
Cydraddoldeb a Chynhwysiant

Gallwch ofyn am addasiadau neu gymorth sy'n ymwneud â:

- Anabledd neu anghenion iechyd
- Iaith neu gyfathrebu
- Diwylliant, crefydd, rhyw neu hunaniaeth

Amserlenni

Mae achosion Llys Teulu yn aml yn cymryd sawl mis, yn enwedig pan fo angen adroddiadau neu asesiadau



Tystiolaeth

Gall tystiolaeth ddefnyddiol gynnwys:

- Negeseuon, e-byst neu gofnodion galwadau
 - Nodiadau personol neu ddyddiaduron
 - Ffotograffau
 - Adroddiadau proffesiynol neu feddygol
- Cadwch dystiolaeth yn ddiogelac yn breifat

Penderfyniadau a Champau Nesaf

Mae'r barnwr yn gwneud penderfyniadau ar sail yr hyn sydd fwyaf diogel ac er budd gorau'r plentyn. Gallwch:

- Apelio yn erbyn penderfyniad
- Gofyn i orchymyn gael ei newid neu ei orfodi

Mewn rhai achosion, gall y llys gyfyngu ar geisiadau ailadroddus neu flinderus

Eich Hawl i Wneud Cwyn

Os ydych wedi cael eich trin yn annheg, eich diystyru, wedi profi oedi, neu heb weld eich diogelwch yn cael ei ystyried, **mae gennych yr hawl i wneud cwyn**

→ Does dim angen gwybodaeth gyfreithiol na thystiolaeth arnoch

→ Nid yw gwneud cwyn yn effeithio ar eich hawl i gael cymorth

Sut i Wneud Cwyn yng Nghymru

Gallwch wneud cwyn:

- Ar-lein, dros y ffôn, yn ysgrifenedig, neu wyneb yn wyneb
- Gyda chymorth gweithiwr cymorth neu eiriolwr

• Yn ddienw (gall hyn gyfyngu ar ddilyniant)

→ Defnyddiwch eich geiriau eich hun.

Cysylltiadau:

• Gwasanaethau cam-drin domestig lleol neu Women's Aid – cymorth ac eiriolaeth

• Eich heddlu lleol (cyswllt nad yw'n argyfwng neu wefan)

• Swyddfa Annibynnol ar Ymddygiad yr Heddlu (IOPC) – canllawiau ar gwynion

Gallwch Wneud Cwyn os:

- Nad oeddech yn cael eich credu na'ch trin â pharch
- Nad oedd eich pryderon diogelwch yn cael eu cymryd o ddifrif
- Bu oedi neu ddiffyg gweithredu
- Gwnaethpwyd i chi deimlo'n feirniadol, ar fai, neu'n digalonni

→ Gallwch wneud cwyn **hyd yn oed os na chodwyd cyhuddiadau**

Goruchwyliaeth Annibynnol

Mae cwynion yn erbyn yr heddlu yng Nghymru yn cael eu goruchwylio gan y **Swyddfa Annibynnol ar Ymddygiad yr Heddlu (IOPC)**. (Independent Office for Police Conduct)

Mae eu hymgyrch **"Mae Gennych Lais"** yn esbonio eich hawliau a beth sy'n digwydd nesaf

Cofiwch

Os nad oedd yn teimlo'n iawn, ymddiriedwch yn och eich hun.

Mae gan bawb yr hawl i gael eu clywed

Dych Chi Ddim ar Eich Pen Eich Hun
Mae cymorth ar gael gan:
Gwasanaethau cam-drin domestig
Women's Aid neu wasanaethau
cymorth lleol
Person rydych yn ymddiried ynddo



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 goruchwyllo cymorth i ddioddefwyr a phlisma

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 cysylltu 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



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.

Rhifau Pwysig / Argyfwng

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



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



Gofynnwch am Angela

Mae rhai tafarndai, bariau a bwytaï 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 tacsï neu gyswllt dibynadwy, neu gysylltu â gwasanaethau cymorth neu'r heddlu os oes angen.

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