

Vale 

DOMESTIC ABUSE SERVICES  
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

Cwrs Perchen  
Ar Fy  
Mywyd i



Gall bywyd fod yn wahanol



Llinell Gymorth Live Fear  
Byw Heb Ofn Free Helpline

**0808 80 10 800**

ffôn • teict • sgwrsio byw • eboet  
call • text • live chat • email

## BETH YW'R CWRS PERCHEN AR FY MYWYD?

Dyma gwrs 12 wythnos hyd sy'n arloesol, yn greadigol ac yn addysgol i fenywod, a gynhelir ar-lein neu wyneb yn wyneb.

Mae'r cwrs yn ei gwneud hi'n bosib i fenywod gael ymdeimlad o berch-nogaeth yn ôl dros eu bywydau ar ôl yn dilyn perthynas lle mae rhywun wedi'u hanafu.

Fel rhan o wasanaeth lleol, bydd hwylusydd y cwrs yn darparu lle gofalgar, cefnogol a diogel i fenywod gwrdd ar y cyd a gwneud y cwrs (wyneb yn wyneb neu ar-lein).

Mae'n rhyngweithiol iawn, gyda llawer o fideos byr, cwisiau a thra-fodaethau. Bydd pob menyw yn derbyn dyddi-ador Perchen ar fy Stori sydd â'r holl syniadau, cysyniadau allweddol a chynnwys o'r cwrs, gyda lle i fyfrio a gwneud nodiadau.

## PAM MAE ANGEN Y CWRS?

Caiff llawer o fenywod eu hanafu'n wael mewn perthnasoedd. Mae hyn yn effeithio arnynt ac ar eu plant mewn ffyrdd parhaus. Mae Perchen ar Fy Mywyd yn helpu menywod i ddeall yr hyn a wnaed iddynt, ail-ddarganfod eu cryfderau a rhoi sgiliau iddynt symud ymlaen gyda'u bywydau.



**Mae'r holl bobl yma sy'n meddwl eich bod chi'n dwp am fynd yn ôl neu aros gydag e, ac mae'r cwrs hwn yn eich helpu i wybod pam a gwybod eich bod chi'n normal**

*Menywod sydd wedi gwneud y cwrs*





# Mae 95%

o'r menywod sydd wedi gwneud y cwrs yn dweud bod y cwrs yn bendant wedi'u helpu, neu wedi helpu i raddau helaeth, i ddeall eu bywyd yn well



# Byddai 99%

o'r menywod sydd wedi gwneud y cwrs yn ei argymhell i fenywod eraill

## PWY SY'N GALLU GWNEUD Y CWRYS PERCHEN AR FY MYWYD?

Menywod sy'n ymdrin â:

- > Perthynas anodd
- > Cyn-bartner hunllefus
- > Diwedd ofnadwy i berthynas
- > Partner neu gyn-bartner sy'n rheoli

*I fynd ar gwrs ar-lein, rhaid bod menywod wedi gwahanu (ac yn byw ar wahân i) y partner sydd wedi'u hanafu.*

## MARJORIE

Mae Marjorie'n ceisio deall ei pher-thynas. Mae ei phartner hi, Jerome, yn gwneud iddi deimlo'n fach ac yn ddwl, ac mae'n ei bychanu hi ac yn ei chywilyddio.

I ddechrau, roedd y berthynas yn wych. Ni allai Jermone wneud digon iddi. Roedd yn gorwynt o gariad a symudodd e i mewn o fewn wyth-nosau.

Mae e o hyd yn dweud wrth y dylen nhw gael babi i wneud y berthynas yn well, ond mae'n gwario'r holl ari-an sydd ganddynt a dyw e ddim yn hoffi Marjorie yn siarad â'i mam nac yn mynd allan gyda ffrindiau.

## SYLVIA

Mae cyn-bartner Sylvia, Horatio, yn hunllef. Mae e o hyd yn newid y trefniadau pan fydd ei dro e i gael y plant, a phan fyddant yn dod yn ôl ar ôl ei weld, maent eu hymddygiad yn anodd iawn i'w reoli.

Mae Horatio yn newid o anfon negeseuon bygythiol at Sylvia a'i ffonio'n crio yn erfyn arni ei gymryd yn ôl. Pan oedden nhw gyda'i gilydd, gwnaeth ef gysgu gyda'i ffrind gorau a gwneud iddi wneud pethau rhywiol nad oedd hi'n eu hoffi. Nid oes gan Sylvia unrhyw ffrindiau erbyn hyn, ac mae hi'n teimlo'n bry-derus drwy'r amser.

## VIVIENNE

Mae Vivienne yn teimlo'n dwp. Mae ei gŵr Gordon yn ei thrin yn wael iawn, ond bob tro y bydd hi'n ceisio e adael, mae hi'n diweddu lan yn mynd yn ôl. bydd hi'n ceisio e adael, mae hi'n diweddu lan yn mynd yn ôl. Er ei fod wedi'i brifio'n wael iawn, hi sy'n ymddiheuro iddo fe. Mae e'n troi ei geiriau hi, yn codi ofn arni ac yn defnyddio'r plant i'w gor-fodi i wneud beth mae e eisiau. Mae teulu Vivienne wedi colli amynedd gyda hi, ond mae hi'n teimlo na all fyw hebdo fe. Mae hi'n gofyn iddi hi ei hun: "Beth sy'n bod arna i?!"

**Gall y cwrs Perchen ar fy Mywyd helpu  
Marjorie, Sylvia a Vivienne deall yr hyn  
sy'n digwydd yn eu bywydau nhw**

# BETH FYDDAI POBL SYDD WEDI GWNEUD Y CWRS DDWEUD WRTH FENYWOD ERAILL SY’N YSTYRIED MYND AR Y CWRS?

*“Mae’r cwrs hwn wedi bod yn hynod ddefnyddiol  
ac wedi newid fy mywyd”*

**“Cer amdani, bendant! Dw i wedi elwa cymaint ohono ac mae eraill  
yn y grŵp wedi hefyd. Mae’n gallu newid bywydau”**

*“Rho gynnig arni. Rwyt ti’n ddewr a byddi di’n gallu ymdopi. Mae wedi  
bod yn gymaint o agoriad llygad ac wedi fy helpu gymaint”*

**“Mae’n wych ac mae’n gwneud i ti sylweddoli mai nage dy fai di yw e”**

*“Efallai y byddi di’n teimlo nad yw bywyd yn werth ei fyw fel roeddwn  
i ond erbyn diwedd y cwrs, byddi di’n teimlo eich bod chi ar ddechrau  
pennod hapus newydd ac yn teimlo’n rhydd i wneud dy benderfyniadau  
di dros ddyfodol gwych yn gwneud yr hyn sy’n dy wneud di’n hapus”*

**“Dyma gwrs a fydd wir yn rhoi dy fywyd yn ôl, gan eich helpu  
i edrych ymlaen gyda gobaith”**

*“Cer amdani! Fyddi di ddim yn edifarhau!  
Bydd y peth gorau byddi di erioed wedi’i wneud!”*

**“Bydd y cwrs yn helpu ti i wella, yn rhoi hyder i ti symud ymlaen  
a dod o hyd i hapusrwydd a gwella ar dy daith”**

*“Bydd y cwrs hwn yn rhoi’r dulliau i ti gymryd y pŵer yn ôl a bod yn  
fenyw annibynnol a chryf, sy’n hollol wych yn gwmws fel wyt ti nawr”*

**“Bydd y cwrs yn rhoi’r pŵer yn ôl i ti”**

*“Cer amdani!!! Byddi di’n ailddarganfod pwy wyt ti”*



**Am ragor o wybodaeth ffoniwch ein llinell gymorth**

**01446 744755**

**neu e-bostiwch**

**info@valedas.org**



*Gall bywyd fod yn wahanol*

