

Vale 

DOMESTIC ABUSE SERVICES  
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

Y Daith  
wedi  
Cam-drin



Gall bywyd fod yn wahanol



Llinell Gymorth Live Fear  
Byw Heb Ofn Free Helpline

**0808 80 10 800**

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

## I BWY MAE'R CWRS?

Mae'r cwrs y *Daith Wedi Cam-drin* ar gyfer unrhyw fenyw sydd wedi bod yn destun cam-drin domestig ac nid yw mewn cysylltiad â'i chamdrinniwr mwyach.

Wrth adael perthynas lle mae cam-drin, i lawer o fenywod y rhan anoddaf yw ymdopi ag effeithiau parhaus y trawma. Nod y rhaglen hon yw dechrau'r broses o adfer.

### AM BETH MAE'R CWRS?

Yn ystod y cwrs hwn sy'n para 8 wythnos, byddwch yn trafod amrywiaeth o bynciau, gan gynnwys:

- > Y rhesymau y tu ôl i gam-drin domestig a rôl y gymdeithas yn hyn
- > Nodi ac ymdopi ag emosiynau
- > Perthnasoedd
- > Effeithiau ar blant a phobl ifanc

*Mae'n bwysig deall mai nage chi sydd â'r bai am y cam-drin ac wrth weithio mewn grŵp, byddwch yn cael cymorth gan eraill i nodi eich cryfderau a dod o hyd i'ch atebion eich hun.*

## SUT GALLAF GYRCHU'R CWRS?

Os oes gennych chi ddiddordeb mewn dod, cysylltwch. Byddwn yn eich gwahodd i gwrdd â ni i drafod y rhaglen a gweld beth sy'n addas i chi. Os bydd y cwrs yn addas, byddwch yn rhoi gwybod i chi pa ddyddiadau sydd ar gael ac yn cadw lle i chi arno.

## PAM MAE ANGEN Y CWRS?

Caiff llawer o fenywod eu hanafu'n wael mewn perthnasoedd. Mae hyn effeithio arnynt ac ar eu plant mewn ffyrdd trawiadol a pharhaus. Mae'r *Daith Wedi Cam-drin* yn helpu menywod i ddeall yr hyn a wnaed iddynt, gan eu darparu â'r dulliau a'r technegau i symud ymlaen.





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

**01446 744755**

**neu e-bostiwrch**

**info@valedas.org**



*Gall bywyd fod yn wahanol*