Vale
DOMESTIC ABUSE SERVICES
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

Ein Gwasanaethau

Gall bywyd fod yn wahanol

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
Live Fear Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

Ydych chi'n cael amheuon am eich perthynas?

Ydych chi'n teimlo dan fygythiad neu'n anniogel?

Ydych chi'n poeni am ffrind neu berthynas?

Byddwch chi wedi cymryd y daflen hon am amryw o resymau posib.

Beth bynnag y bo'r rheswm, gallwn ni helpu.

BETH YW CAM-DRIN DOMESTIG

> Cam-drin corfforol (megis bwrw, gwrthio, cydio)

> Rheolaeth drwy orfodaeth a dibwyllo/cam-drin emosiynol (sef rheoli ble gallwch chi fynd, pwy gallwch chi ei weld, galw enwau arnoch chi, eich bychanu, bygythiadau, beio)

> Cam-drin rhywiol (treisio, unrhyw agwedd ar weithgaredd rhywiol heb gydsyniad)

> Cam-drin ariannol (rheoli faint rydych chi'n ei wario, monitro eich cyfrif banc, gwneud i chi weithio gormod/ddim o gwbl, cymryd credyd dan eich enw chi)

> Stelcio ac Aflonyddu

> Cam-drin digidol/ar-lein (pornograffi dial, meddalwedd olrhain)

> Priodi dan orfod

> Anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM)

Ni yw cam-drin domestig yn gwahaniaethu. Gall ddigwydd i unrhyw un, a gall partner, cyn-bartner neu aelod o'r teulu gyflawni cam-drin.

Ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod yn profi cam-drin domestig?

I GAEL CYNGOR A CHYMORTH

> Ffoniwch linell gymorth Gwasanaethau Cam-drin Domestig y Vale ar 01446 744755 rhwng 9am – 5pm

> Es-bostiwch ni – info@valedas.org

> Cysylltwch dydd a nos â llinell gymorth Byw Heb Ofn ar 0808 80 10 800 neu drwy'r sgwrs fyw yn www.livefearfree.gov.wales

RYDYM NIN CYNNIG APWYNTIADAU

> Wyneb yn wyneb

> Ar-lein

> Dros y ffôn

Os ydych chi neu rywun rydych chi'n ei adnabod mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999

YNGLŶN Â GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG Y VALE

Mae Gwasanaethau Cam-drin Domestig y Vale yma i gefnogi unrhyw un mae Cam-drin Domestig wedi effeithio arnyn nhw ym Mro Morgannwg – boed yn uniongyrchol neu oherwydd eich bod chi'n poeni am berthynas neu ffrind.

Mae ein gwasanaethau'n gyfrinachol ac i bobl o bob cefndir – cofiwch nad yw cam-drin domestig yn gwahaniaethu!

YNGLŶN Â'N CYMORTH

Mae ein tîm cyfeillgar a phrofiadol yma i wrando. Gallwch gyrchu:

- **Lle diogel sy'n gyfeillgar nad yw'n beirniadu i:**
- **siarad am yr heriau rydych chi'n eu hwynebu - wyneb yn wyneb, dros y ffôn neu drwy gymorth rhithwir**
- **siarad am eich opsiynau a'r camau nesaf**

GALLWN GYNNIG HELPU GYDA

- **Eich cadw'n ddiogel**
- **Cyrchu llety brys a chymorth tai lleol**
- **Cyrchu gwasanaethau lleol eraill y gallai fod eu hangen arnoch**
- **Cefnogi eich plant**
- **Cymorth gyda'r heddlu neu'r llys**
- **Deall eich materion ariannol**
- **Gwaith grŵp therapiwtig a chwnsela**
- **Cyfleoedd i gwrdd â dioddefwyr eraill**

YNGLŶN Â CHYFRINACHEDD

Caiff unrhyw waith a wnawn gyda chi neu unrhyw gymorth a roddir i chi eu gwneud yn gwbl gyfrinachol. Ni fyddwn ni byth yn rhannu gwybodaeth amdanoch chi gyda'ch cyn-bartner/partner nac unrhyw unigolion eraill, a byddwn ni dim ond yn rhoi eich gwybodaeth i asiantaethau eraill gyda'ch cydsyniad chi.

Byddwn ni dim ond yn rhannu gwybodaeth gydag asiantaethau (yr Heddlu, y gwasanaethau cymdeithasol, meddygon teulu) os bydd gennym ni bryderon difrifol am eich diogelwch neu ddiogelwch person arall.

RHIFAU FFÔN DEFNYDDIOL ERAILL

- **Gwasanaethau Cam-drin Domestig y Vale**
  01446 744755
- **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn (ar gael 24/7)**
  0808 80 10 800
- **Llinell Gymorth Respect Men**
  0808 801 0327
- **Galop (Llinell Gymorth Cam-drin Domestig LHDT+)**
  0800 999 5428
- **Prosiect Dyn**
  0808 801 0321

Vale
DOMESTIC ABUSE SERVICES
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

Am ragor o wybodaeth ffoniwch ein llinell gymorth

01446 744755

neu e-bostiwch

info@valedas.org

valedas.org

Gall bywyd fod yn wahanol

De Cymru Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu Police and Crime Commissioner South Wales

LLOYDS BANK FOUNDATION England & Wales

VALE of GLAMORGAN BRO MORGANNWG

thewaterloo foundation

Rhif Elusen Gofrestredig 1034188