Vale

DOMESTIC ABUSE SERVICES
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG

# Gwasanaeth i Bobl Ifanc

*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

Mae ein gwasanaeth *i bobl ifanc* yn wasanaeth am ddim a gynigir gan Wasanaeth Cam-drin Domestig y Vale i fenywod a dynion ifanc *(18 oed neu'n iau)* sy'n byw ym Mro Morgannwg, sy'n credu bod rhywbeth o'i le yn eu perthynas neu sydd wedi byw mewn cartref lle mae cam-drin.

## EIN NOD NI YW

- Eich cefnogi chi i ddeall eich profiadau a deall eich teimladau
- Archwilio'r cysyniad o ddiogelwch a'r hyn mae'n ei olygu i chi.
- Cynyddu ymwybyddiaeth o berthynas iach, diogel a chyfartal er mwyn i chi weld rhybuddion
- Siarad am y dilemâu a'r penderfyniadau sy'n eich wynebu yn y gymdeithas, eich perthnasoedd a'ch cyfeillgarwch agos â ffrindiau
- Ei gwneud hi'n bosib i chi nodi eich teimladau, eich profiadau a'ch ymddygiad myfyrio arnynt a'u cydnabod mewn ffordd gadarnhaol
- Archwilio eich hawliau a'ch cyfrifoldebau fel y gallwch chi wneud penderfyniadau gwybodus am berthnasoedd
- Eich helpu i fyw'n annibynnol, materion tai ac ariannol a sgiliau lles a byw eraill

# RYDYM YN CYNNIG

- Cymorth unigol i bobl ifanc drwy greu lle diogel iddynt siarad yn agored am eu teimladau a gweithio gyda nhw i ddatblygu strategaethau a deall eu teimladau a'u hymddygiad
- Gwaith grŵp – lle gall pobl ifanc gwrdd ag eraill mewn sefyllfaoedd tebyg a dysgu am ddiogelwch, perthnasoedd iach, diogel a chyfartal, teimladau, dicter, trawma a lles a thrafod y pwysau sy'n eu hwynebu
- Gweithgareddau ymgysylltu lle mae plant a phobl ifanc gael ychydig o hwyl, cyrchu cyfleoedd a meithrin perthnasoedd

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*

Rhif Elusen Gofrestredig 1034188