

# Gallwn ni helpu.

Mae Calan DVS yn darparu cymorth arbenigol i unigolion a theuluoedd o bob cefndir a chymuned sy'n dioddef trais a cham-drin domestig.

Llety Brys - amgylchedd diogel i chi a'ch plant

Gweithiwr Ymyrraeth mewn Argyfwng ac ystafell argyfwng

Tim Ymyrraeth Gynnar ac Atal Cam-drin Domestig

Gwasanaethau Cymunedol - cymorth arbenigol i chi yn eich cartref

Y Rhaglen Rhyddid a'r Pecyn Cymorth Adfer i helpu unigolion i ailadeiladu eu bywydau

Rhaglenni a gweithgareddau sydd a'r nod o'ch galluogi chi i fyw bywyd heb gam-drin domestig.

Cymorth arbenigol i blant

Nid oes angen i chi wneud apwyntiad - Cysylltwch a ni a siarad a gweithiwr cymorth arbenigol ar 01639 633580.

Gadewch i ni eich helpu chi i fod yn ddiogel.

Bydd plentyn neu berson ifanc yn dyst i 75% o achosion o gam-drin domestig

[www.calandvs.org.uk](http://www.calandvs.org.uk)



## Gwasanaeth Trais Domestig Calan

Castell-nedd Port Talbot :  
01639 633580

[www.calandvs.org.uk](http://www.calandvs.org.uk)  
[enquiries@calandvs.org.uk](mailto:enquiries@calandvs.org.uk)



Calan DVS  
@calandvs

Linell Gymorth Byw Heb Ofn  
0808 80 10 800

*"Diolch am roi fy mywyd yn ol i mi."*



Providing **sanctuary.**  
Inspiring **change.**

# A ydych chi'n ddiogel?

A oes rhywun rydych chi'n ei garu yn eich frifo?

Gallwn ni helpu.

# A ydych chi'n ddiogel

A oes rhywun rydych chi'n ei garu...

- Yn eich brifo?
- Yn eich rheoli; yn emosiynol, yn gorfforol, yn rhywiol neu'n ariannol?
- Yn eich dychryn?
- Yn gweiddi arnoch, yn galw enwau arnoch, yn eich sarhau neu'n dweud wrthyhych beth i'w wneud neu beth i beidio a'i wneud?
- Yn eich bygwth mewn unrhyw ffordd?
- Yn eich beio chi am y cam-drin?
- Yn addo newid dro ar ol tro, ac yn dweud o hyd na fydd byth yn digwydd eto?

**Fe fydd yn digwydd eto.**

**Ac nid chi sydd ar fai.**

**Gallwn ni eich helpu.**

**Beth yw Cam-drin Domestig?**

Cam-drin Domestig yw pan fydd rhywun yn cael ei gam-drin yn gorfforol, yn emosiynol, yn seicolegol, yn rhywiol neu'n ariannol, neu fod bygythiad o hynny, gan bartner, aelod o'r teulu neu rywun sydd mewn perthynas agos, neu wedi bod mewn perthynas agos, ag ef.

Gall cam-drin domestig ddigwydd i unrhyw un.



Bydd 1 o bob 4 menyw ac 1 o bob 6 dyn yn dioddef cam-drin domestig.

Mae 25% o'r ymosodiadau'n digwydd pan fydd menyw yn feichiog

# Camau Cyntaf

Os ydych chi'n dioddef cam-drin domestig, mae pethau y gallwch chi eu gwneud er mwyn bod yn fwy diogel ac i'ch helpu i baratoi ar gyfer adegau pan allech chi fod mewn perygl.

- Os oes ofn arnoch neu os nad ydych chi'n ddiogel, cysylltwch a'r heddlu.
- Cadwch gof nod o ddyddiadau ac amserau pob digwyddiad.
- Os ydych wedi call eich anafu, ewch i gael triniaeth feddygol.
- Sicrhewch fod eich ffon wedi'i wefru ac yn eich meddiant bob adeg.
- Eglurwch beth sydd wedi bod yn digwydd wrth ffrind, aelod o'r teulu neu rywun y gallwch chi ymddiried ynddo.
- Cadwch eich pasbort a chopiau o ddogfennau pwysig mewn lle diogel (gyda ffrind neu berthynas.)
- Ystyriwch ddweud wrth eich cyflogwr am eich sefyllfa.
- Peidiwch a dial - nid yw'n ddiogel.

**Cysylltwch a ni-gallwn ni eich helpu.**



# A ydych chi'n adnabod rhywun sydd mewn perthynas

Er nad oes unrhyw ffordd syml o wybod a yw rhywun yn cael ei gam-drin, gall fod yna arwyddion fod rhywbeth o'i le. Efallai bydd y rhain yn rhai bach i ddechrau, ond dros amser, maent yn debygol o ddod yn fwy amlwg.

## Beth allwch chi ei wneud?

Os ydych chi'n gwybod neu'n amau bod rhywun yn dioddef cam-drin domestig, mae help ar gael. Ceisiwch eu hannog i gael help proffesiynol ac i wneud eu diogelwch yn flaenoriaeth bob adeg.

Os byddwch yn gweld ymosodiad neu os yw ffrind neu aelod o'ch teulu mewn perygl, ffoniwch yr heddlu ar 999.

*“Roedd angen cymorth arnaf ac roedd or gael pryd bynnag yr oedd ei angen arnaf. Ni allwn fod wedi symud ymlaen heb yr help yr wyf wedi'i gael.”*

Mae llai na chwarter y menywod sy'n dioddef cam-drin domestig yn ei adrodd i'r heddlu