

Ydych chi'n
pryderu am rywun
sy'n cael ei
niweidio neu ei drin
yn wael adref?



Dyma wybodaeth am beth y
gallwch chi wneud i helpu.



Fersiwn darllen hawdd

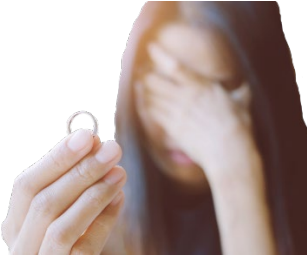


Mae cael eich niweidio neu eich trin yn wael adref yn gallu golygu llawer o bethau:

Os yw rhywun yn gwneud iddyn nhw wneud pethau rhywiol dydyn nhw ddim eisiau gwneud neu ddim yn eu deall, mae hynny'n ddrwg. Mae hyn yn cael ei alw'n gam-drin rhywiol.



- Mae hyn yn gallu cynnwys cyffwrdd â nhw, gwneud iddyn nhw edrych ar luniau rhywiol, cael rhyw gyda nhw pan nad ydyn nhw eisiau fe, neu wneud iddyn nhw gyffwrdd â nhw mewn ffordd rywiol
- Dweud pethau am ryw sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n anghyfforddus.
- Pobl ifanc sy'n cael eu defnyddio gan oedolion neu bobl ifanc eraill ar gyfer rhyw.
- Gwneud iddyn nhw wneud pethau rhywiol dydyn nhw ddim eisiau nhw a gwneud arian o hynny.



- Gwneud iddyn nhw briodi rhywun dydyn nhw ddim eisiau priodi.



- Torri darnau preifat merched neu fenywod.



- Niweidio nhw am wneud i'r teulu edrych yn wael.



- Stelcio.



- Rheoli beth maen nhw'n gwneud a gwneud iddyn nhw deimlo'n wael.



- Gwneud iddyn nhw weithio a chadw eu tâl i gyd.

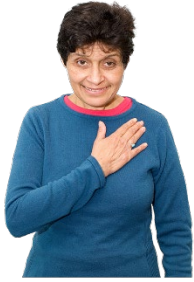


Efallai bod hyn wedi digwydd o'r blaen.

Neu efallai ei fod yn digwydd nawr.



Sut i helpu



- Cadwch eich hun yn ddiogel. Peidiwch â rhuthro i mewn a herio'r camdriniwr.



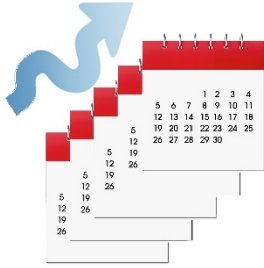
- Ond peidiwch ag anwybyddu beth sy'n digwydd.



- Gwrandewch ar y person sy'n cael ei niweidio. A chredwch nhw.



- Rhowch wybod iddyn nhw eich bod yn pryderu a'ch bod chi yno i helpu.



- Dywedwch wrthyn nhw y byddwch yn cefnogi nhw. Hyd yn oed os digwyddodd y niwed amser hir yn ôl.



- Dangoswch eich bod yn deall Peidiwch â barnu.



- Canolbwyntiwch ar y gamdriniaeth ac ar eu diogelwch.



- Helpwch nhw i edrych ar beth y gallan nhw wneud. Fel darganfod pa gefnogaeth sydd ar gael.



- Dywedwch wrthyn nhw pa mor dda maen nhw'n gwneud.



- Byddwch yn amyneddgar.



- Mae'n bwysig bod nhw ddim yn teimlo eich bod chi'n dweud wrthyn nhw beth i wneud.



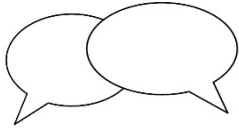
- Hyd yn oed os nad ydych chi'n cytuno gyda beth maen nhw'n penderfynu gwneud, byddwch yn amyneddgar a pheidiwch â throi eich cefn arnyn nhw.



- Os ydych chi'n meddwl bod chi neu rywun rydych chi'n nabod mewn perygl nawr, ffoniwch 999.



***Mae hyn yn gallu digwydd i unrhyw un.
Cofiwch, nid eu bai nhw yw e byth.
A does dim angen byth iddyn nhw ddelio â'r
peth ar eu pennau eu hunain.***



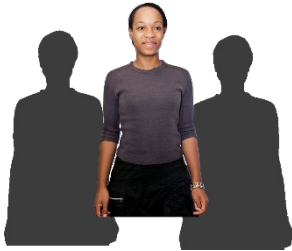
Pethau y gallwch chi ddweud:



- Mae niweidio pobl bob amser yn ddrwg.



- Mae'n golygu pŵer a rheolaeth, nid rhyw.



- Nid eich bai chi yw e – bydd 1 o bob 3 o fenywod yn dioddef.



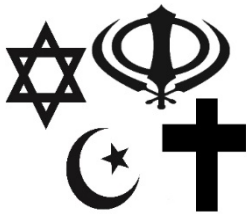
- Bai y camdriniwr yw e.



- Nid bai y dioddefwr yw e byth.



- Mae help ar gael - dydych chi ddim ar eich pen eich hun.



- Dydy torri menywod neu ferched, gorfodi nhw i briodi neu niweidio nhw ddim yn ymwneud â chrefydd.



- Mae gwasanaethau arbenigol ar gael a all helpu gyda hyn.



- Mae'n iawn i ofyn am gefnogaeth - mae'n gallu helpu cadw chi'n ddiogel.



Pethau y gallwch chi ofyn:



- Beth galla i wneud i helpu?



- Sut ydych chi'n teimlo?



- Sut mae'n effeithio arnoch chi?



- Sut ydych wedi bod yn ymdopi?



- Beth ydych chi'n ofni os byddwch chi'n gadael?



- Beth ydych chi'n ofni os byddwch chi'n aros?



- Beth ydych chi'n gwneud i ddiogelu eich hun?



- Beth ydych chi'n gwneud i ddiogelu eich plant?



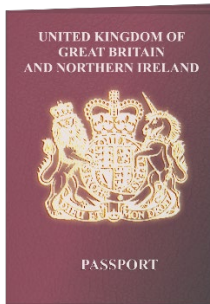
- Alla i helpu chi i ddod o hyd i gefnogaeth?



Pethau ymarferol y gallwch chi wneud i helpu: Gallech chi:



- Gytuno gair côd neu weithred y gallan nhw ddefnyddio os ydyn nhw mewn perygl ac angen help



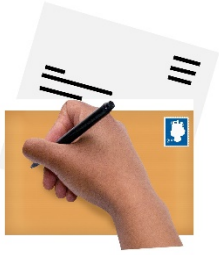
- Cynnig i gadw copïau o bethau pwysig fel pasbort a llyfr budd-daliadau, fel y gallan nhw adael yn gyflym



- Dod o hyd i wybodaeth am gefnogaeth leol



- Gadael iddyn nhw ddefnyddio eich ffôn



- Gadael iddyn nhw ddefnyddio eich cyfeiriad ar gyfer llythyron



- Cadw set o allweddi ac ychydig o arian ar gyfer nhw



- Cael cefnogaeth i chi eich hun - a pheidio â throi eich cefn arnyn nhw



Cofiwch:



- Gall pethau fynd yn waeth yn gyflym os na fydd pethau'n newid
- Cymerwch gamau yn gyflym
- Mae'n bosib y bydd angen i'r dioddefwr adael yn gyflym
- Mae'n bosib y bydd pobl eraill mewn perygl
- Peidiwch â siarad â'r camdriniwr - gallai fod yn beryglus i chi ac i'r dioddefwr



Ble i gael cymorth:



Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

0808 8010800



gwybodaeth@linellgymorthbywhebofn.cymru

bywhebofn.llyw.cymru



Llinell Gymorth 24 awr Bawso

Gwasanaethau arbenigol ar gyfer cymunedau BME



0800 731 8147

bawso.org.uk



Llinell Gymorth FGM NSPCC



0800 028 3550

fgmhelp@nspcc.org.uk



**Llinell Gymorth yr Uned Priodasau
Gorfodol**



020 7008 0151



**modern
slavery
helpline**

Llinell Gymorth Caethwasiaeth Fodern

08000 121 700



0800 0121 700

modernslaveryhelpline.org

Respect

Llinell Gymorth Respect

Mae Respect yn gweithio gyda phobl sy'n cam-drin, dioddefwyr gwrywaidd a phobl ifanc sy'n dreisgar mewn perthynas.

0808 802 4040



info@respectphoneline.org.uk

respectphoneline.org.uk



Crëwyd y daflen hon gan



**Gymorth i Ferched Cymru
a BAWSO.**



**Am fwy o wybodaeth ewch i
www.welshwomensaid.org.uk/cy**



**Crëwyd y fersiwn darllen hawdd hwn
gan**

Planet Easy Read



Rydyn ni'n defnyddio Ffotosymbolau