

Os ydych chi'n profi cam-drin domestig ac yn teimlo'n ofnus o, neu wedi eich rheoli gan bartner, cyn-bartner neu aelod teuluol, mae'n bwysig cofio nad eich bai chi yw hwn a does dim cywilydd i'w deimlo wrth geisio am help.

Mae nifer o wasanaethau y gallwch gysylltu â nhw am gymorth a chynghor. Gweler rhestr o'r gwasanaeth hyn drosodd. Gall y gwasanaethau cymorth wneud cyfeiriad ar eich rhan i'r heddlu os yw'n briodol.

Medrwcwch gysylltu â'r heddlu'n uniongyrchol ar 101 hefyd os oes angen cymorth a chefnogaeth arnoch. Os ydych chi'n credu bod perygl uniongyrchol o niwed, neu mae'n argyfwng, dylech alw 999 bob amser.

Bydd Heddlu Dyfed-Powys yn eich cefnogi drwy roi cynghor, gwneud cyfeiriadau, ymchwilio a'ch diogelu.

Cewch gysylltu â'r heddlu ar gyfer Cyfraith Clare hefyd os ydych chi'n poeni y gallai'ch partner fod wedi ymddwyn yn ymosodol yn y gorffennol. Cewch gysylltu os ydych chi'n poeni am bartner rhywun arall hefyd

Os nad ydych chi eisiau cysylltu â'r heddlu neu wasanaethau cymorth yn uniongyrchol, cewch siarad â'ch meddyg teulu, a fydd yn medru cyfeirio ar eich rhan.

Gwasanaethau Cymorth

Cymorth Cam-drin Domestig:

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn - 0808 80 10 800
info@livefearfreehelpline.wales
Gwasanaeth testun - 07860077333

Goleudy (Gwasanaeth Dioddefwyr a Thystion)
Llinell gymorth - 0300 123 2996
goleudy@dyfed-powys.police.uk

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Calan (Rhydaman) - 01269 597474
Gwasanaethau Cam-drin Domestig Caerfyrddin - 01267 238410
Threshold (Llanelli) - 01554 742522
Enquiries@threshold-das.org.uk
Gwasanaeth Cam-drin Domestig Calan (Aberhonddu) - 01874625146
Gwasanaeth Cam-drin Domestig Calan (Sir Faesyfed) - 01597 824655
Canolfan Argyfwng Teulu Sir Drefaldwyn - 01686 629 114
Hafan Cymru - (Hwlfordd) - 01437 768671
POBL - (Doc Penfro) - 01646 698820
WWDAS - Aberystwyth - 01970 612225
WWDAS - Cardigan - 01239 615700
www.westwalesdas.org.uk

Llinell gymorth gyfrinachol yw'r Llinell Gyngor Dynion sy'n cael ei rhedeg gan Respect yn benodol ar gyfer dioddefwyr gwrywaidd - 0808 801 0327
info@mensadviceline.org.uk

Cyngor a Chymorth Stelcio:

Paladin - 02038 664107
Llinell Gymorth Stelcio Genedlaetho - 0808 802 0300

www.alicerugglestrust.org
Ap Hollie Guard: <https://holliegazzard.org/>

Cymorth Alcohol a Chyffuriau:

Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed - 0300 363 9997
Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol - 01267 244442

Cam-drin Domestig, Stelcio ac Aflonyddu

ADNABOD YR ARWYDDION

Ydych chi'n
ddioddefydd, neu a
ydych chi'n adnabod
rhywun sy'n
ddioddefydd?



Heddlu Police
**DYFED
POWYS**

Ry'n ni yma i helpu

Cam-drin domestig: adnabod yr arwyddion

Pa arwyddion i edrych amdanynt os ydych chi'n credu y gallech chi neu rywun arall fod yn ddi-ddedfydd cam-drin domestig, a sut i gefnogi rhywun sy'n cael ei gam-drin.

Ydy eich partner, cyn-bartner neu rywun sy'n byw gyda chi:

- Yn eich torri i ffwrdd oddi wrth deulu a ffrindiau ac yn eich ynysu yn fwiadol?
- Yn eich bwlio, bygwth neu'n eich rheoli?
- Yn cymryd rheolaeth ar eich arian?
- Yn monitro neu'n cyfyngu ar eich defnydd o dechnoleg?
- Yn eich cam-drin yn gorfforol a/neu'n rhywiol?

Nid yw cam-drin domestig yn golygu trais corfforol o reidrwydd. Gall hefyd gynnwys:

- Rheolaeth drwy orfodaeth a dibwyllo
- Cam-drin economaidd
- Cam-drin ar-lein
- Bygythiadau a brawychu
- Cam-drin emosiynol
- Cam-drin rhywiol

Gall unrhyw un ddi-dded cam-drin domestig, waeth beth fo'i ryw, oed, ethnigrwydd, crefydd, statws economaidd-gymdeithasol, rhywioldeb neu gefndir.

Os ydych chi o'r farn eich bod yn di-dded cam-drin domestig, mae yna arwyddion y gallwch gadw llygad amdanynt gan gynnwys:

- Bod yn dawedog, neu gael eich ynysu oddi wrth eich teulu a'ch ffrindiau
- Cael cleisiau, llosgiadau neu farciau cnoi arnoch
- Cael eich arian wedi ei reoli, neu beidio â chael digon i allu prynu bwyd, meddyginiaeth neu dalu biliau
- Peidio â chael gadael eich tŷ, neu wedi eich atal rhag mynd i'r coleg neu'r gwaith
- Cael eich defnydd o'r rhyngwrwd neu gyfryngau cymdeithasol wedi eu monitro, neu fod rhywun arall yn darllen eich negeseuon testun, e-byst neu llythrau
- Cael eich bychanu'n barhaus, eich difrio neu eich galw'n ddiwerth
- Cael pwysau wedi ei ddodi arnoch i gael rhyw neu gyswllt rhywiol
- Cael rhywun yn dweud mai eich bai chithau yw'r gamdriniaeth, neu eich bod yn gorymateb

Ydych chi'n di-dded stelcio?

Mae'n cael ei alw'n stelcio pan mae ymddygiad yn:

Sefydlog
Obsesiynol
Digroeso
Mynych



Rhai o'r pethau mae stelcwyr yn gwneud:

- Loetran o gwmpas eich cartref neu'ch gweithle
- Galw heibio i'ch cartref neu'ch gweithle
- Anfon neu adael deunyddiau neu anrhegion digroeso
- Anfon llythrau, negeseuon, negeseuon testun ac e-byst digroeso
- Parhau i gysylltu â chi ar ôl ichi ddweud wrthynt beidio
- Cysylltu â'ch ffrindiau, perthnasau neu gydweithwyr
- Sôn amdanoch yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol yn gyson mewn negeseuon ar gyfryngau cymdeithasol
- Eich dilyn a throi i fyny ble bynnag yr ydych yn mynd
- Ysbïo arnoch ac olrhain eich symudiadau
- Eich monitro ar-lein
- Monitro eich ffôn
- Hacio eich cyfrifon cyfryngau cymdeithasol
- Bygwth lladd eu hunain gan nad ydynt yn medru byw heboch chi
- Creu straeon er mwyn niweidio'ch enw da
- Gwneud cwynion ffug i asiantaethau
- Lledaenu sïon niweidiol amdanoch
- Bygwth datgelu ffotograffau rhywiol preifat
- Torri i mewn i'ch cartref ac ymyrryd â'ch eiddo neu ei ddifrodi
- Bygwth neu ymosod yn gorfforol arnoch chi neu'r rhai sy'n agos atoch, gan gynnwys anifeiliaid anwes