

OES RHYWUN GARTREF YN CODI OFN ARNAT TI NEU'N PERI GOFID I TI?

Pan fydd rhywun yn dy gartref neu yn dy deulu'n gas gyda ti neu rywun sy'n byw gyda ti, yr enw ar hyn yw Camdriniaeth yn y Cartref. Mae sawl gwahanol fath

- Cael dy daro, dy gicio, dy frathu, dy wthio, dy losgi, tynnu dy wallt, dy ddal i lawr fel dy fod yn methu symud, neu dy ddal o dan y dwr.
- Rhywun yn dweud eu bod yn mynd i wneud niwed i ti, i rywun arall yn dy deulu neu i dy anifail anwes.
- Rhywun yn gweiddi arnat, yn dy alw'n enwau cas, dweud dy fod yn dwp neu'n ddrwg, yn dy anog i fod yn gas wrth eraill.
- Cael dy gloi yn dy ystafell, ddim yn cael mynd allan i chwarae neu chwarae gyda ffrindiau.
- Dy gyffwrdd mewn man lle nad wyt eisiau cael dy gyffwrdd. Dy orfodi i wneud pethau ti'n gwybod eu bod yn anghywir.
- Gwrthod gadael i ti gael diod neu fwyd neu fynd i'r toiled pan dy fod angen gwneud hynny.

Gall yr holl beth dy wneud yn ofnus a gofidus. Ond cofia:

- Nid arnat ti mae'r bai am beth sy'n digwydd
- Mae'r hyn sy'n digwydd yn anghywir
- Gallet ti ein ffonio o unrhyw le
- Does dim rhaid i ti ddweud dy enw
- Ni fyddwn yn dweud wrth neb arall oni bai dy fod eisiau i ni wneud hynny, neu os wyt ti mewn perygl

MAE SIARAD AM DY BROBLEMAU'N GALLU HELPŪ

- Ond efallai bod siarad â phobl ti'n eu hadnabod am yr hyn sy'n digwydd yn anodd neu'n creu embaras
- Efallai dy fod yn teimlo na fyddent yn gwranddo neu'n deall neu'n dy gredu di.
- Weithiau mae'n haws siarad â rhywun wyt ti ddim yn eu hadnabod.
- Rydym ni ar y llinell gymorth yn gyfeillgar
- Rydym yn gwranddo ar yr hyn sydd gennynt TI i'w ddweud
- Fyddwn ni ddim yn rhoi bai arnat ti nac yn credu mae arnat ti mae'r bai

Os wyt ti eisiau siarad a rhywun a FYDD yn gwranddo ffonia ni ar:

0808 80 10 800

o 8.00 yn y bore tan 2.00 y prynhawn
8.00 tan 2.00 yn y nos

Bydd gwasanaeth ffôn testun (minicom) ar gael i'r sawl sy'n drwm ei glyw

Os wyt ti eisiau siarad â rhywun ond yn methu am fod ein llinell ar gau neu'n brysur ffonia Childline am ddim ar **0800 1111**



PROBLEMS AT HOME?

PROBLEMAU GARTREF?

You can ring from
anywhere

You don't have to
tell us your name

from 8.00 in the
morning to 2.00 in
the afternoon or
8.00 – 2.00 at night

o 8.00 yn y bore
tan 2.00 y prynhawn
8.00 tan 2.00 yn y nos



If you want to talk about it ring us free on:
Os hoffet ti siarad am y peth ffonia ni am ddim ar:

0808 80 10 800



WALES DOMESTIC ABUSE HELPLINE
LLINELL GYMORTH CAMDRINIAETH YN
Y CARTREF CYMRU
0808 80 10 800