



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Llinell Gymorth Live Fear
Byw Heb Ofn Free Helpline

0808 80 10 800

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

llyw.cymru/bywhebofn

Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre

Pecyn partneriaid
Diweddarwyd ym mis
Rhagfyr 2020

Byw Heb Ofn
Ymgyrch Covid-19

Gwybodaeth i bartneriaid

I rai, bydd treulio mwy o amser gartref o ganlyniad i Covid-19 yn cynyddu eu perygl o gam-drin domestig, trais rhywiol a rheolaeth drwy orfodaeth, a gwneud iddynt deimlo'n fwy ynysig fyth. Gallai treulio mwy o amser gartref gynyddu pŵer a rheolaeth camdriniwr, a gallai arwyddion camdriniaeth fod yn llai gweladwy, oherwydd bod dioddefwyr wedi cael llai o gyfle i droi at eu rhwydweithiau cymorth arferol, fel gwaith, teulu neu grwpiau cymunedol.

Mae'r ymgyrch **Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre** yn parhau i ddatblygu i roi gwybod i'r rhai sydd mewn perygl fod cymorth ar gael o hyd, 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos, gan Byw Heb Ofn. Mae sawl ffordd o gysylltu â'r llinell gymorth Byw Heb Ofn a cheisio cymorth, cyngor a chefnogaeth – dros y ffôn, sgwrsio byw, tecst neu e-bost. Rydym hefyd eisiau sicrhau bod pobl sy'n pryderu efallai bod rhywun maen nhw'n ei adnabod yn dioddef camdriniaeth yn gallu cysylltu â'r llinell gymorth hefyd.

Rydym yn hysbysebu ar Spotify ac ar sianeli cyfryngau digidol a chymdeithasol unwaith eto. Rydym eisiau atgoffa pobl o'r cymorth a'r cyngor sydd ar gael a'u cyfeirio at y **wefan** a'r llinell gymorth Byw Heb Ofn 0808 80 10 800.

Mae pobl sy'n dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol a rheolaeth drwy orfodaeth yn gallu bod yn anodd eu cyrraedd. Mae gwir angen eich help arnom i gynyddu ymwybyddiaeth o'r cymorth a'r cyngor sydd ar gael drwy rannu gwybodaeth ar draws eich sianeli a'ch rhwydweithiau.

Gallwch lawrlwytho'r asedau yma neu yma



Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol – hyfforddiant ar-lein

Os ydych mewn sefyllfa i helpu'r rhai a allai fod mewn perygl uwch o gamdriniaeth, rydym eisiau i chi allu adnabod yr arwyddion. Rydym eisiau rhannu sut gall cymorth gael ei roi'n ddiogel, p'un a yw hynny gan wirfoddolwr sy'n cynorthwyo pobl fregus, contractwr, gweithiwr gwasanaethau post neu gynorthwy-ydd. Dyna pam rydym wedi sicrhau bod ein modiwl dysgu ar-lein ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV) ar gael i bawb (dros dro yn ystod yr argyfwng coronafeirws).

Mae ein hyfforddiant ar-lein 45 munud ar gael trwy fewngofnodi fel gwestai ar –

<https://learning2.wales.nhs.uk/course/view.php?id=71>

Diolch am eich cymorth hyd yma.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, adborth neu os hoffech drafod cyfle penodol i ni rannu'r ymgyrch, cysylltwch â ni ar **VAWDASV@llyw.cymru**

Asedau'r ymgyrch

Mae asedau ar gyfer yr ymgyrch wedi cael eu datblygu ymhellach ac maen nhw ar gael i chi eu rhannu â'ch rhwydweithiau. Mae'r holl asedau'n cyfeirio pobl at y gwahanol ffyrdd y gallant gael cymorth a chefnogaeth gan Byw Heb Ofn. **Rydym wedi diweddarau'r pecyn hwn ag asedau creadigol diweddaraf yr ymgyrch, ac mae negeseuon wedi cael eu diweddarau a negeseuon newydd wedi'u hychwanegu.**

Gallwch lawrlwytho'r asedau yma neu yma



Rhowch wybod i ni a allwch gefnogi a rhannu ein hymgyrch ac, os felly, rhowch wybod i ni ble rydych yn ei rhannu. Rydym wedi cynnwys negeseuon cyfryngau cymdeithasol yn y pecyn hwn. Os byddwch yn rhannu negeseuon, tagiwch ni ac ychwanegwch ein hashnod #BywHebOfn. Gofynnwn i chi ein dilyn ni ar **Twitter** a hoffi ein tudalen **Facebook**, os nad ydych eisoes yn gwneud hynny.



Llinell Gymorth Live Fear
Byw Heb Ofn Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

Sgwrsia â ni yn gyfrinachol

TECST 07860 077333

SGWRSIO BYW llyw.cymru/bywhebofn

gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

0808 80 10 800



Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre

#BywHebOfn



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Aседau'r ymgyrch

Llinell Gymorth Live Fear
Byw Heb Ofn Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • fectst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

trais, cam-drin a rheolaeth
cam-drin ar sail anrhydedd

Mae help ar gael o hyd, ddydd a nos.

Sgwrsia â ni yn gyfrinachol

TECST 07860 077333
SGWRSIO BYW Ilyw.cymru/bywehofn
gwybodaeth@llinellgymorthbywehofn.cymru
0808 80 10 800

Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre
#BywHebOfn



Llinell Gymorth Live Fear
Byw Heb Ofn Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • fectst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

bydd yn effro i'r arwyddion
siarada â nhw
ceisia help arbennig

Mae help ar gael o hyd, ddydd a nos.

Sgwrsia â ni yn gyfrinachol

TECST 07860 077333
SGWRSIO BYW Ilyw.cymru/bywehofn
gwybodaeth@llinellgymorthbywehofn.cymru
0808 80 10 800

Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre
#BywHebOfn



Llinell Gymorth Live Fear
Byw Heb Ofn Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • fectst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre
Home shouldn't be a place of fear

Os wyt ti neu rywun rwyt ti'n ei 'nabod yn dioddef trais neu gamdriniaeth, mae help ar gael o hyd, ddydd a nos.

If you or someone you know is experiencing violence or abuse, help is still available 24/7.

rheolaeth drwy orfodaeth
coercive control
cam-drin domestig
domestic abuse
trais rhywiol
sexual violence

#BywHebOfn #LiveFearFree

Sgwrsia â ni yn gyfrinachol / Chat to us confidentially

TECST/TEXT 07860 077333
SGWRSIO BYW Ilyw.cymru/bywehofn
LIVE CHAT gov.wales/livefearfree
0808 80 10 800
gwybodaeth@llinellgymorthbywehofn.cymru
info@livefearfreehelpline.wales



Postiadau cyfryngau cymdeithasol

Rydym wedi llunio rhai postiadau cyfryngau cymdeithasol i'ch helpu i gefnogi'r ymgyrch ar draws eich sianeli. Mae croeso i chi deilwra'r rhain i'ch cynulleidfa. Sylwch ar yr eiconau nesaf at bob postiad sy'n dangos os yw hyd y postiad yn addas ar gyfer

Facebook, Twitter, neu'r ddau:  

Postiadau wedi'u diweddarau



Wyt ti wedi sylwi bod rhywun wedi mynd i'w gragen neu ar bigau'r drain, wedi'i gleisio, neu'n cadw llygad ar ei ffôn drwy'r amser? Gallai'r rhain fod yn arwyddion camdriniaeth. Os wyt ti'n pryderu am rywun, fe all di gael cyngor ar aros yn ddiogel neu sgwrsio â chynghorydd #BywHebOfn trwy fynd i llyw.cymru/bywhebofn.



Os wyt ti'n profi trais neu gamdriniaeth gartref, rydyn ni'n deall y gallai fod yn fwy anodd i ti ofyn am gymorth ar hyn o bryd. Os nad wyt ti'n gallu siarad â ni, fe all di gysylltu â Byw Heb Ofn trwy neges destun, e-bost neu we-sgwrs fyw: llyw.cymru/bywhebofn



Wyt ti'n pryderu bod rhywun yn cael ei gam-drin? Paid cadw'n dawel, cysyllta â #BywHebOfn yn gyfrinachol:

 0808 80 10 800

 Tecst 0786 007 7333

 E-bost gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru

 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Cefnogwch eich gweithwyr y mae cam-drin domestig yn effeithio arnyn nhw. Dilynwch ein cwrs hyfforddi ar-lein 45 munud fel y gallwch adnabod arwyddion cam-drin, a gwybod sut gallwch helpu mewn ffordd ddiogel ac amserol:

<https://learning2.wales.nhs.uk/course/view.php?id=71>



Mae llinell gymorth Byw Heb Ofn yn cynorthwyo pobl sydd mewn perthynas gamdriniol i gael yr help maen nhw ei angen. Cysyllta â @BywHebOfn #BywHebOfn i gael cyngor cyfrinachol

 0808 80 10 800

 Tecst 0786 007 7333

 E-bost gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru

 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Mae cyfnod yr ŵyl yn adeg anodd iawn i ddiodefnyr, pan all alcohol, mwy o densiwn teuluol a phryderon ariannol gynyddu perygl camdriniaeth a rheolaeth. Os wyt ti'n pryderu am rywun, cer i llyw.cymru/bywhebofn i gael cyngor ar aros yn ddiogel neu sgwrsia â chynghorydd #BywHebOfn.



Os wyt ti angen cymorth dros gyfnod yr ŵyl, fe all di gysylltu â Byw Heb Ofn, ddydd a nos, unrhyw ddiwrnod o'r wythnos:

 0808 80 10 800

 Tecst 0786 007 7333

 E-bost gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru

 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Wyt ti'n pryderu bod rhywun yn cael ei niweidio neu ei reoli gan rywun sy'n byw gydag e? Gall Byw Heb Ofn helpu:

☎ 0808 80 10 800

📠 Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

📱 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Os wyt ti wedi dioddef camdriniaeth rywiol neu drais, neu'n pryderu am rywun arall, gall Byw Heb Ofn hefyd roi cyngor ar yr opsiynau cymorth sydd ar gael i ti.

☎ 0808 80 10 800

📠 Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

📱 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Mae help ar gael o hyd trwy #BywHebOfn i ddioddefwyr trais neu gam-drin domestig yn ystod y cyfnod o gyfyngiadau pellach:

☎ 0808 80 10 800

📠 Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

📱 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Os wyt ti'n dioddef trais neu gam-drin domestig gartref, fyddi di ddim yn mynd i helynt os bydd angen i ti adael dy gartref i gael help unrhyw bryd. Mae cymorth cyfrinachol ar gael o hyd trwy @BywHebOfn trwy neges destun, e-bost neu we-sgwrs fyw: llyw.cymru/bywhebofn



Mae llinell gymorth Byw Heb Ofn ar agor ddydd a nos, bob diwrnod o'r wythnos, ar gyfer help a chyngor. Ddylai neb deimlo'n ofnus gartref. Mae help ar gael. Fe allai di gysylltu â Byw Heb Ofn, ddydd a nos, unrhyw ddiwrnod o'r wythnos:

☎ 0808 80 10 800

📠 Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

📱 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Rydyn ni'n gwybod bod achosion o drais a cham-drin domestig yn cynyddu ar adegau pan fydd teuluoedd a chyplau'n treulio mwy o amser gyda'i gilydd gartref. Os wyt ti'n pryderu y gallai dy ffrind neu dy gymydog fod wedi'i ynysu gyda phartner sy'n ei gam-drin, cer i llyw.cymru/bywhebofn i gael cyngor ar aros yn ddiogel neu sgwrsia â chynghorydd #BywHebOfn

Negeseuon cyffredinol



Mae gan bawb yr hawl i fod yn ddiogel a #BywHebOfn. Os wyt ti'n dioddef trais neu gamdriniaeth gartref, mae help ar gael o hyd, ddydd a nos, trwy @BywHebOfn:

☎ 0808 80 10 800

📠 Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru

📺 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Os wyt ti'n dioddef trais neu gamdriniaeth gartref, rydyn ni'n deall y gallai fod yn anodd ceisio cymorth. Os nad wyt ti'n gallu siarad, cysyllta â @BywHebOfn 'yn ddistaw' trwy decst, e-bost neu sgwrsio byw dros y we: llyw.cymru/bywhebofn #BywHebOfn



Os wyt ti'n dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol neu reolaeth drwy orfodaeth yn yr argyfwng coronafeirws, mae help ar gael o hyd. Siarada â #BywHebOfn yn gyfrinachol:

☎ 0808 80 10 800

📠 Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru

📺 Sgwrsio Byw llyw.cymru/bywhebofn



Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre. Os wyt ti, neu rywun rwyf ti'n ei adnabod, yn dioddef trais, camdriniaeth neu reolaeth drwy orfodaeth, cysyllta â #BywHebOfn yn gyfrinachol ac am ddim dros y ffôn, sgwrsio byw, tecst neu e-bost. Mae help ar gael o hyd: llyw.cymru/bywhebofn



Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre, ond i rai, gallai ynysu gynyddu perygl camdriniaeth a rheolaeth yn eu cartref. Os wyt ti angen help, neu'n pryderu am rywun, fe all di gael cyngor ar aros yn ddiogel neu sgwrsio â chynghorydd #BywHebOfn trwy fynd i llyw.cymru/bywhebofn.



Mae llinell gymorth Byw Heb Ofn ar gael ddydd a nos i BAWB sy'n dioddef camdriniaeth – gwryw, benyw, ifanc neu hen. Siarada â #BywHebOfn yn gyfrinachol:

☎ 0808 80 10 800

📠 Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llynellgymorthbywhebofn.cymru

📺 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Os wyt ti'n pryderu y gallai dy ffrind neu dy gymydog fod wedi'i ynysu gyda phartner sy'n ei gam-drin, fe all di siarad â #BywHebOfn yn gyfrinachol, ddydd a nos:

☎ 0808 80 10 800

☎ Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

📺 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Os wyt ti'n credu bod rhywun yn dioddef cam-drin domestig, trais rhywiol neu reolaeth drwy orfodaeth, fe all di siarad â #BywHebOfn yn gyfrinachol, ddydd a nos:

☎ 0808 80 10 800

☎ Tecst 0786 007 7333

✉ E-bost gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru

📺 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn

Diolch am eich cymorth parhaus

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, adborth neu os hoffech drafod cyfle penodol i ni rannu'r ymgyrch, cysylltwch â ni ar **VAWDASV@llyw.cymru**