

Perthnasau sy'n Niweidio



SAFETY, TRUST AND RESPECT
DIOGELWCH, YMDDIRIED A PHARCH

Dylai perthnasau wneud inni deimlo fel ein bod yn cael cefnogaeth, yn ddiogel ac yn cael ein parchu. Ni ddylent wneud inni deimlo'n ofnus, yn anghyfforddus, yn drist nac mewn perygl. Os gwnânt, mae hyn yn arwydd o gam-driniaeth.

Gall cam-drin ddigwydd mewn unrhyw berthynas - gyda theulu, ffrindiau, partneriaid, athrawon, a llawer mwy. Gweler isod am gyngor os wyt ti'n teimlo'n anniogel neu'n anhapus gartref neu yn dy berthynas dy hun.

Perthnasau Gartref

Os oes oedolyn gartref yn ymladd gydag neu'n brifo oedolyn arall, cam-drin domestig yw hyn. Nid yw cam-drin domestig bob amser yn gorfforol - mae ceisio rheoli, bwlio a bygwth hefyd yn gam-driniaeth.

Mae hyn yn aml yn teimlo'n anniogel. Gall ddigwydd mewn unrhyw deulu.

Nid oes bai arnat ti.

Efallai dy fod yn poeni mwy nawr bod yr ysgolion ar gau a bod ti'n methu cwrdd â ffrindiau, ond cofia:

bydd bob amser rhywun ar gael i helpu.

Fy Nghariad

Nid yw bod mewn perthynas â rhywun yn golygu bod ganddyn nhw'r hawl i dy reoli.

Os yw dy gariad yn ceisio rhoi pwysau arnat ti i wneud, dweud, gwisgo neu wyllo pethau nad wyt ti eisiau, cam-drin yw hyn.

Dyw hyn ddim yn iawn.

Ymddiried yn dy hun i wybod bod rhywbeth o'i le wyt ti'n teimlo'n anghyfforddus. Mae yna lawer o leoedd sy'n cynnig cefnogaeth a chynghor. Gelli di ddarganfod mwy am berthnasau iach

yma.



Os wyt ti'n poeni am dy diogelwch neu ddiogelwch rhywun arall, neu os wyt ti'n meddwl dy fod yn cael dy gam-drin, cysyllta â:

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn: Childline - 0800 1111 neu 1-2-1 Chat
0808 80 10 800 (ffôn)
0786 00 77 333 (tectio)
gov.wales/live-fear-free
(sgwrsio byw)

Os wyt ti neu rhywun arall mewn perygl, ffonia'r Heddlu ar 999



Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800




Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid