Esgobaeth Llandaf
Diocese of Llandaff
Lle Mae Ffydd Yn Cyfrif | Where Faith Matters

Mothers' UNION
Gofal Cristnogol i Deuluoedd
Diocese of Llandaff

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Ydy'ch partner chi, aelod o'r teulu neu rywun sy'n byw gyda chi...

- yn eich cadw chi draw o'ch ffrindiau a'ch teulu
- yn eich amddifadu o fwyd neu wres?
- yn cadw llygad ar beth rydych chi'n ei wneud ar-lein?
- yn cymryd rheolaeth dros agweddau o'ch bywyd bob dydd, ac yn dweud ble cewch chi fynd, pwy cewch chi eu gweld, beth cewch chi ei wisgo a phryd cewch chi gysgu?
- yn eich rhwystro rhag cael cymorth neu gefnogaeth feddygol?
- yn eich bychanu chi dro ar ôl tro, fel dweud eich bod chi'n ddiwerth?
- yn eich dirmygu neu'ch diraddio?
- yn rheoli'ch arian a'ch mynediad i'ch cartref?
- yn gwneud bygythiadau neu'n eich dychryn chi?
- yn defnyddio'r Beibl i ennill dadleuon neu i wneud ichi deimlo'n fach?

Os ydych chi, aelod o'r teulu, ffrind, neu rywun rydych chi'n pryderu amdanyn nhw wedi profi **cam-drin domestig** neu drais rhywiol, gallwch gysylltu â Llinell Gymorth Byw Heb Ofn **24 AWR** y dydd, **7 DIWRNOD** yr wythnos, i gael cyngor a chefnogaeth am ddim neu i siarad trwy'ch opsiynau.

Cysylltwch â Chynghorwyr Byw Heb Ofn **am ddim** dros y ffôn, drwy sgwrs ar-lein, neges destun neu ebost.

https://welshwomensaid.org.uk/information-support/i-need-help/

08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800
08088 010800