



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Nid cariad yw hyn. **Ynysu** yw hyn.

Rheolaeth yw hyn.

Os ydych chi'n poeni am eich perthynas, neu'n teimlo eich bod yn cael eich rheoli, eich ynysu neu'n teimlo'n ofnus, cysylltwch â Byw Heb Ofn.

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

bywhebofn.llyw.cymru

This is **not love**. This is **isolation**.

This is control.

If you are worried about your relationship, or are feeling controlled, isolated or scared, contact Live Fear Free.

Live chat is available 24 hours a day, 7 days a week on the website.

livefearfree.gov.wales



Live Fear
Free Helpline

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



#RheolaethYwHyn
#ThisIsControl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae hi'n ei atal
rhag gadael y tŷ
She stops him
leaving the house

Nid cariad yw hyn. **Ynysu** yw hyn.

Rheolaeth yw hyn.

Os ydych chi'n poeni am eich perthynas, neu'n teimlo eich bod yn cael eich rheoli, eich ynysu neu'n teimlo'n ofnus, cysylltwch â Byw Heb Ofn.

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

bywhebofn.llyw.cymru

This is **not love**. This is **isolation**.

This is control.

If you are worried about your relationship, or are feeling controlled, isolated or scared, contact Live Fear Free.

Live chat is available 24 hours a day, 7 days a week on the website.

livefearfree.gov.wales



Live Fear
Free Helpline

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



#RheolaethYwHyn
#ThisIsControl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

**Mae e'n bygwth
cymryd ei
meddyginiaeth
oddi arni**

**He threatens
to take away
her medication**

Nid cariad yw hyn. **Cyfyngu** yw hyn.

Rheolaeth yw hyn.

Os ydych chi'n poeni am eich perthynas, neu'n teimlo eich bod yn cael eich rheoli, eich ynysu neu'n teimlo'n ofnus, cysylltwch â Byw Heb Ofn.

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

bywhebofn.llyw.cymru

This is **not love**. This is **restriction**.

This is control.

If you are worried about your relationship, or are feeling controlled, isolated or scared, contact Live Fear Free.

Live chat is available 24 hours a day, 7 days a week on the website.

livefearfree.gov.wales



**Live Fear
Free Helpline** **Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn**

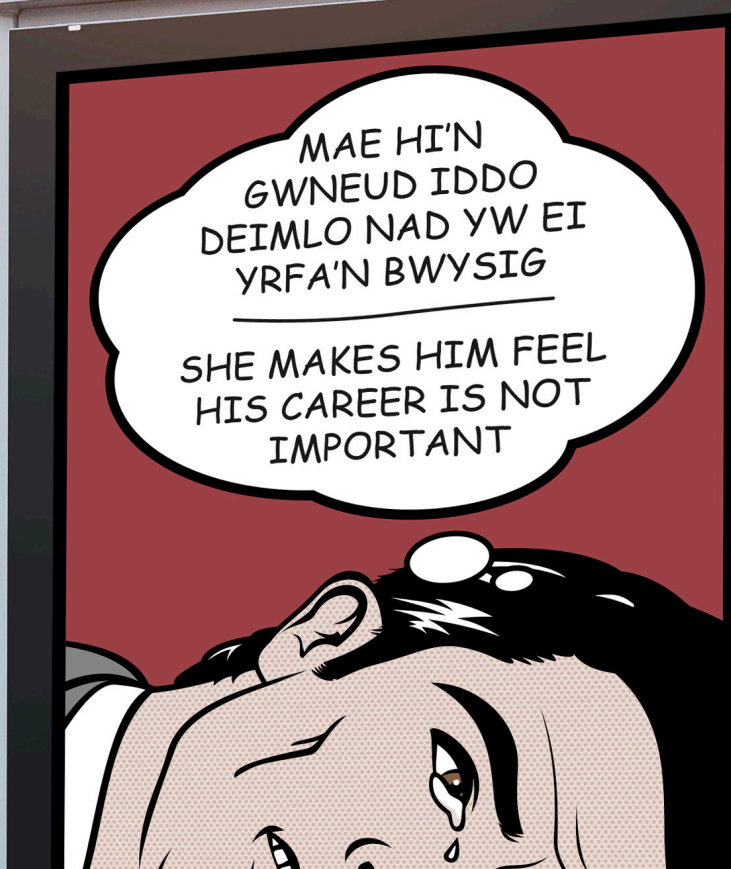
0808 80 10 800



#RheolaethYwHyn
#ThisIsControl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



MAE HI'N
GWNEUD IDDO
DEIMLO NAD YW EI
YRFA'N BWYSIG

SHE MAKES HIM FEEL
HIS CAREER IS NOT
IMPORTANT

Nid cariad yw hyn. **Diffyg parch** yw hyn.

This is **not love**. This is **disrespect**.

Rheolaeth yw hyn.

This is control.

Os ydych chi'n poeni am eich perthynas, neu'n teimlo eich bod yn cael eich rheoli, eich ynysu neu'n teimlo'n ofnus, cysylltwch â Byw Heb Ofn.

If you are worried about your relationship, or are feeling controlled, isolated or scared, contact Live Fear Free.

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

bywhebofn.llyw.cymru

Live chat is available 24 hours a day, 7 days a week on the website.

livefearfree.gov.wales



Live Fear
Free Helpline

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



#RheolaethYwHyn
#ThisIsControl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae fy mhartner yn bygwth fy
'owtio' ar y cyfryngau cymdeithasol

My partner threatens
to out me on social media



Nid cariad yw hyn. **Blacmel** yw hyn.

Rheolaeth yw hyn.

Os ydych chi'n poeni am eich perthynas, neu'n teimlo eich bod yn cael eich rheoli, eich ynysu neu'n teimlo'n ofnus, cysylltwch â Byw Heb Ofn.

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

bywhebofn.llyw.cymru

This is **not love**. This is **blackmail**.

This is control.

If you are worried about your relationship, or are feeling controlled, isolated or scared, contact Live Fear Free.

Live chat is available 24 hours a day, 7 days a week on the website.

livefearfree.gov.wales



Live Fear
Free Helpline Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



#RheolaethYwHyn
#ThisIsControl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Mae e'n beio ei genfigen
ar fy meichiogrwydd
He blames his jealousy
on my pregnancy

Nid cariad yw hyn. **Cenfigen** yw hyn.

Rheolaeth yw hyn.

Os ydych chi'n poeni am eich perthynas, neu'n teimlo eich bod yn cael eich rheoli, eich ynysu neu'n teimlo'n ofnus, cysylltwch â Byw Heb Ofn.

This is **not love**. This is **jealousy**.

This is control.

If you are worried about your relationship, or are feeling controlled, isolated or scared, contact Live Fear Free.

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

bywhebofn.llyw.cymru

Live chat is available 24 hours a day, 7 days a week on the website.

livefearfree.gov.wales



Live Fear
Free Helpline Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



#RheolaethYwHyn
#ThisIsControl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Nid cariad yw hyn. **Cyfyngu** yw hyn.

Rheolaeth yw hyn.

Os ydych chi'n poeni am eich perthynas, neu'n teimlo eich bod yn cael eich rheoli, eich ynysu neu'n teimlo'n ofnus, cysylltwch â Byw Heb Ofn.

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

bywhebofn.llyw.cymru

This is **not love**. This is **restriction**.

This is control.

If you are worried about your relationship, or are feeling controlled, isolated or scared, contact Live Fear Free.

Live chat is available 24 hours a day, 7 days a week on the website.

livefearfree.gov.wales



Live Fear
Free Helpline

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



#RheolaethYwHyn
#ThisIsControl



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Nid cariad yw hyn. **Obsesiwn** yw hyn.

Rheolaeth yw hyn.

Os ydych chi'n poeni am eich perthynas, neu'n teimlo eich bod yn cael eich rheoli, eich ynysu neu'n teimlo'n ofnus, cysylltwch â Byw Heb Ofn.

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

bywhebofn.llyw.cymru

This is **not love**. This is **obsession**.

This is control.

If you are worried about your relationship, or are feeling controlled, isolated or scared, contact Live Fear Free.

Live chat is available 24 hours a day, 7 days a week on the website.

livefearfree.gov.wales



Live Fear
Free Helpline

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

0808 80 10 800



#RheolaethYwHyn
#ThisIsControl