



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

**Eich atal** rhag gweld eich teulu  
a'ch ffrindiau?

O hyd yn **feirniadol** o'r ffordd  
rydych chi'n edrych?

**Eisiau gwybod** ble rydych chi  
drwy'r amser?

**Nid cariad** yw hyn.  
**Rheolaeth yw hyn.**

Mae ymddygiad rheolgar  
**yn fath o gam-drin.**

**Cysylltwch â Byw Heb Ofn.**

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

**bywhebofn.llyw.cymru**



Live Fear  
Free Helpline

Llinell Gymorth  
Byw Heb Ofn

**0808 80 10 800**



**#RheolaethYwHyn**  
**#ThisIsControl**



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government

**Stopping** you seeing family  
and friends?

Always **criticising** your looks?

**Wanting** to know where  
you are all the time?

This is **not love.**  
**This is control.**

Controlling behaviour  
**is a form of abuse.**

**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**