



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](https://llyw.cymru/bywhebofn)

# Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre

Pecyn partneriaid  
Diweddarwyd ym mis  
Hydref 2020

Byw Heb Ofn  
Ymgyrch Covid-19

# Gwybodaeth i bartneriaid

I rai, bydd aros 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'r angen i aros 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** wedi cael ei lansio 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 cam-drin domestig, trais rhywiol neu reolaeth drwy orfodaeth 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'r rhai mwyaf bregus o'n plith, contractwr, gweithiwr gwasanaethau post, neu aelod o staff mewn siop leol, archfarchnad neu leoliad manwerthu. 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 y pandemig 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. **Wrth i gyfyngiadau cyfnod atal byr gael eu cyflwyno ledled Cymru, 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 asedau ein hymgyrch ac, os felly, rhowch wybod i ni ble rydych yn rhannu'r ymgyrch. Rydym wedi cynnwys negeseuon cyfryngau cymdeithasol posibl yn y pecyn hwn. Os byddwch yn rhannu negeseuon, tagiwch ni ac ychwanegwch ein hashnod #BywHebOfn. Hefyd, 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 • text • sgwrsio byw • ebost  
call • text • live chat • email

**Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre**

**Sgwrsia â ni yn gyfrinachol**

**#BywHebOfn**

TECST 07860 077333 SGWRSIO BYW [llyw.cymru/bywhebofn](https://llyw.cymru/bywhebofn) [gwymbodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru](mailto:gwymbodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru) 0808 80 10 800

# Asedau'r ymgyrch

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

 trais a chamdriniaeth

**Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre**

Sgwrsia â ni yn gyfrinachol #BywHebOfn

TECST 07860 077323 SGWRSIO BYW llyw.cymru/bywhebofn gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru 0808 80 10 800

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

 rwy'n poeni, mae rhywbeth o'i le, rydw i eisio helpu trais, cam-drin a rheolaeth

**Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre**

Sgwrsia â ni yn gyfrinachol #BywHebOfn

TECST 07860 077323 SGWRSIO BYW llyw.cymru/bywhebofn gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru 0808 80 10 800

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

 Mae help ar gael o hyd, Help is still available 24/7

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

 rheolaeth drwy orfodaeth  
coercive control

 cam-drin domestig  
domestic abuse

 trais rhywiol  
sexual violence

**Sgwrsia â ni yn gyfrinachol / Chat to us confidentially**



 0808 80 10 800  gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru  
info@livefearfreehelpline.wales

 TECST/TEXT 07860 077323  SGWRSIO BYW llyw.cymru/bywhebofn  
LIVE CHAT gov.wales/livefearfree

#BywHebOfn #LiveFearFree

# 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 cynulleidfia. 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](http://llyw.cymru/bywhebofn).




Gallai cyfyngiadau'r cyfnod atal byr yng Nghymru gynyddu perygl camdriniaeth a rheolaeth gartref. Os wyt ti angen help, neu'n poeni am rywun, cer i [llyw.cymru/bywhebofn](http://llyw.cymru/bywhebofn) i gael cyngor cyfrinachol ar aros yn ddiogel neu i sgwrsio â chynghorydd #BywHebOfn



Yn ystod cyfyngiadau'r cyfnod atal byr yng Nghymru, mae'n bwysig bod pobl sydd mewn perygl o gamdriniaeth yn gwybod y gallan nhw gysylltu â Byw Heb Ofn ddydd a nos:

 0808 80 10 800

 Tecst 0786 007 7333

 E-bost [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)


 Sgwrsio byw [llyw.cymru/bywhebofn](http://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 wrth i gyfyngiadau ddod i rym eto. 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](http://llyw.cymru/bywhebofn)



Os wyt ti'n poeni y gallai dy ffrind neu dy gymydog fod wedi'i ynysu gyda phartner sy'n ei gam-drin yn ystod cyfyngiadau'r cyfnod atal byr, fe all di gysylltu â #BywHebOfn yn gyfrinachol:

 0808 80 10 800


 Tecst 0786 007 7333


 E-bost [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

 Sgwrsio byw [llyw.cymru/bywhebofn](http://llyw.cymru/bywhebofn)



Mae llinell gymorth Byw Heb Ofn yn cynorthwyo pobl sydd mewn perthynas gamdriniol ar yr adeg hon 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 [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

 Sgwrsio byw [llyw.cymru/bywhebofn](http://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 [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

📱 Sgwrsio byw [llyw.cymru/bywhebofn](http://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 [info@livefearfreehelpline.wales](mailto:info@livefearfreehelpline.wales)

📱 Sgwrsio byw [llyw.cymru/bywhebofn](http://llyw.cymru/bywhebofn)



Os wyt ti'n dioddef trais neu gamdriniaeth gartref, rydyn ni'n deall y gallai fod yn fwy anodd ceisio cymorth ar hyn o bryd. 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](http://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@llinellgymorthbywhebofn.cymru](mailto:gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru)

📱 Sgwrsio Byw [llyw.cymru/bywhebofn](http://llyw.cymru/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@llinellgymorthbywhebofn.cymru](mailto:gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru)

📱 Sgwrsio byw [llyw.cymru/bywhebofn](http://llyw.cymru/bywhebofn)



Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre. Os wyt ti, neu rywun rwyd 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@llinellgymorthbywhebofn.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**