Gallwn ni helpu.

Mae Calan DVS yn darparu cymorth arbenigol i unigolion a theuluoedd o bob cefndir a chymuned sy'n dioddef trais a cham-drin domestig yn Ne Powys.

- Llety Brys - amgylchedd diogel i chi a'ch plant
- Gwasanaethau Cymunedol - cymorth arbenigol i chi yn eich cartref
- Y Rhaglen Rhyddid a'r Pecyn Cymorth Adfer i helpu unigolion i ailadeiladu eu bywydau
- Rhaglenni a gweithgareddau sydd a'r nod o'ch galluogi chi i fyw bywyd heb gam-drin domestig
- Cymorth arbenigol i blant

Nid oes angen i chi wneud apwyntiad - cysylltwch a ni a siarad a gweithiwr cymorth arbenigol ar 01874 625146.

Bydd plentyn neu berson ifanc yn dyst i 75% o achosion o gam-drin domestig

Gadewch i ni eich helpu chi i fod yn ddiogel.

www.calandvs.org.uk

calan dvs™
Providing **sanctuary.** Inspiring **change.**

Gwasanaeth Trais Domestig Calan

De Powys:
01874 625146

www.calandvs.org.uk
enquiries@calandvs.org.uk

Calan DVS
@calandvs

Linell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

"Diolch am roi fy mywyd yn ol i mi."

LOTTERY FUNDED

calan dvs™
Providing **sanctuary.** Inspiring **change.**

A ydych chi'n ddiogel?

A oes rhywun rydych chi'n ei garu yn eich frifo?

Gallwn ni helpu.

A ydych chi'n ddiogel

A oes rhywun rydych chi'n ei garu...

- Yn eich brifo?
- Yn eich rheoli; yn emosiynol, yn gorfforol, yn rhywiol neu'n ariannol?
- Yn eich dychryn?
- Yn gweiddi arnoch, yn galw enwau arnoch, yn eich sarhau neu'n dweud wrthych beth i'w wneud neu beth i beidio a'i wneud?
- Yn eich bygwth mewn unrhyw ffordd?
- Yn eich beio chi am y cam-drin?
- Yn addo newid dro ar ol tro, ac yn dweud o hyd na fydd byth yn digwydd eto?

Bydd 1 o bob 4 menyw ac 1 o bob 6 dyn yn dioddef cam-drin domestig.

**Fe fydd yn digwydd eto.
Ac nid chi sydd ar fai.**

Gallwn ni eich helpu.

Beth yw Cam-drin Domestig?
Cam-drin Domestig yw pan fydd rhywun yn cael ei gam-drin yn gorfforol, yn emosiynol, yn seicolegol, yn rhywiol neu'n ariannol, neu fod bygythiad o hynny, gan bartner, aelod o'r teulu neu rywun sydd mewn perthynas agos, neu wedi bod mewn perthynas agos, ag ef.

Gall cam-drin domestig ddigwydd i unrhyw un.

Camau Cyntaf

Os ydych chi'n dioddef cam-drin domestig, mae pethau y gallwch chi eu gwneud er mwyn bod yn fwy diogel ac i'ch helpu i baratoi ar gyfer adegau pan allech chi fod mewn perygl.

- Os oes ofn arnoch neu os nad ydych chi'n ddiogel, cysylltwch a'r heddlu.
- Cadwch gof nod o ddyddiadau ac amserau pob digwyddiad.
- Os ydych wedi call eich anafu, ewch i gael triniaeth feddygol.
- Sicrhewch fod eich ffon wedi'i wefru ac yn eich meddiant bob adeg.
- Eglurwch beth sydd wedi bod yn digwydd wrth ffrind, aelod o'r teulu neu rywun y gallwch chi ymddiried ynddo.
- Cadwch eich pasbort a chopiau o ddogfennau pwysig mewn lle diogel (gyda ffrind neu berthynas.)
- Ystyriwch ddweud wrth eich cyflogwr am eich sefyllfa.
- Peidiwch a dial - nid yw'n ddiogel.

Mae 25% o'r ymosodiadau'n digwydd pan fydd menyw yn feichiog

Cysylltwch a ni- gallwn ni eich helpu.

A ydych chi'n adnabod rhywun sydd mewn perthynas gamdriniol?

Mae llai na chwarter y menywod sy'n dioddef cam-drin domestig yn ei adrodd i'r heddlu

Er nad oes unrhyw ffordd syml o wybod a yw rhywun yn cael ei gam-drin, gall fod yna arwyddion fod rhywbeth o'i le. Efallai bydd y rhain yn rhai back i ddechrau, ond dros amser, maent yn debygol o ddod yn fwy amlwg.

Beth allwch chi ei wneud?

Os ydych chi'n gwybod neu'n amau bod rhywun yn dioddef cam-drin domestig, mae help ar gael.

Ceisiwch eu hannog i gael help proffesiynol ac i wneud eu diogelwch yn flaenoriaeth bob adeg.

Os byddwch yn gweld ymosodiad neu os yw ffrind neu aelod o'ch teulu mewn perygl, ffoniwch yr heddlu ar 999.

"Roedd angen cymorth arnaf ac roedd ar gael pryd bynnag yr oedd ei angen arnaf. Ni allwn fod wedi symud ymlaen heb yr help yr wyf wedi'i gael."