

CEFNOGI RHYWUN SY'N DIODDEF CAM-DRIN DOMESTIG



Fel ffrind, perthynas, cyd-weithiwr neu gymydog, gall cam-drin domestig fod yn anghyfforddus i siarad amdano.

Er nad eich cyfrifoldeb chi yw atal y gamdriniaeth, gallwch ymateb mewn ffyrdd cadarnhaol a defnyddiol.



ADNABOD:
Byddwch yn ymwybodol o arwyddion cam-drin domestig



YMATEB:
Gwrandewch heb farn a dangoswch empathi



SICRHAU:
Credwch yn y person a dilyswch ei deimladau a'i brofiadau



ADWEITHIO:
Ewch ati i ddarganfod am ffynonellau cymorth lleol



Os ydych chi'n credu bod rhywun mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999 a gofynnwch am yr heddlu.

Os hoffech drafod eich pryderon, cysylltwch â:
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn (Cymru) – 0808 8010 800

Mae cefnogi ffrind neu aelod o'r teulu sy'n profi cam-drin domestig yn anodd, felly cymerwch gamau i ofalu amdanoch eich hun.

