



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



Live Fear Free Helpline Llinell Gymorth  
Byw Heb Ofn

**0808 80 10 800**

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost

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

# Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre

Pecyn partneriaid  
Diweddarwyd ym mis  
Mehefin 2020

Byw Heb Ofn  
Ymgyrch Covid-19

# Gwybodaeth i bartneriaid

I rai, bydd aros gartref o ganlyniad i Covid-19 wedi 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 y teledu, radio, Spotify a sianeli cyfryngau digidol a chymdeithasol unwaith eto, yn ogystal ag mewn papurau newyddion wythnosol a dyddiol ledled Cymru. 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



## 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 ni symud tuag at gam llacio'r cyfyngiadau, rydym wedi diweddaru'r pecyn hwn ag asedau creadigol diweddaraaf yr ymgyrch, ac mae negeseuon wedi cael eu diweddaru a negeseuon newydd wedi'u hychwanegu.**

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.

Gallwch lawrlwytho'r asedau yma



Live Fear Free Helpline Llinell Gymorth  
Byw Heb Ofn  
**0808 80 10 800**  
ffôn • tecst • sgwrsio byw • eost



Ddylai neb  
deimlo'n  
ofnus  
gartre



Mae help ar gael, ddydd a nos

#BywHebOfn  
llyw.cymru/bywhebofn

# Asedau'r ymgyrch

  Live Fear Free Helpline Byw Heb Ofn  
0808 80 10 800  
ffôn • ffreist • sgwrsio byw • ebost  
fôn • freist • sgwrsio byw • ebost

**Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre**

Mae help ar gael, ddydd a nos



#BywHebOfn  
llyw.cymru/bywhebofn

  Live Fear Free Helpline Byw Heb Ofn  
0808 80 10 800  
ffôn • ffreist • sgwrsio byw • ebost  
fôn • freist • sgwrsio byw • ebost

**Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre**

Mae help ar gael, ddydd a nos



#BywHebOfn  
llyw.cymru/bywhebofn

  Live Fear Free Helpline Byw Heb Ofn  
0808 80 10 800  
ffôn • ffreist • sgwrsio byw • ebost  
fôn • freist • sgwrsio byw • ebost

**Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre**

Mae help ar gael, ddydd a nos



#BywHebOfn  
llyw.cymru/bywhebofn

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

**Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre**

Os wyt ti neu rywun rwyd ti'n ei 'nabod yn dioddef trais neu gamdriniaeth, mae help ar gael, ddydd a nos.



**Home shouldn't be a place of fear**

If you or someone you know is experiencing violence or abuse, help is available, 24/7.

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



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

 TECST/TEXT 07860 077333  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 cynulleidfa. 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



Gallai'r cyfyngiadau fod yn llacio i rai, ond nid i bawb. Os wyt ti'n dioddef camdriniaeth neu reolaeth gartref, cysyllta â @BywHebOfn #BywHebOfn

 0808 80 10 800


 Tecst 0786 007 7333


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

 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Gallai trais a chamdriniaeth gartref barhau er bod y cyfyngiadau wedi'u llacio'n ddiweddar. Rydyn ni yma i helpu. Pan fydd hi'n ddiogel, fe allai di decstio, e-bostio, sgwrsio ar-lein neu ffonio @BywHebOfn

 0808 80 10 800

 Tecst 0786 007 7333

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


 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn




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 allai di gael cyngor ar aros yn ddiogel neu sgwrsio â chynghorydd #BywHebOfn trwy fynd i [llyw.cymru/bywhebofn](http://llyw.cymru/bywhebofn).



Wyt ti'n pryderu bod rhywun yn cael ei gam-drin? Paid cadw'n dawel, cysyllta 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



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



Wyt ti'n dioddef trais neu gamdriniaeth yn dy berthynas neu gan rywun yn dy gartref? Wrth i'r cyfyngiadau symud gael eu llacio, fe allai fod yn haws i ti geisio cymorth. Cysyllta â @BywHebOfn #BywHebOfn

 0808 80 10 800

 Tecst 0786 007 7333

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

 Sgwrsio byw llyw.cymru/bywhebofn



Wrth i'r cyfyngiadau lacio, fe allai fod yn haws ceisio cymorth neu adael perthynas afiach. Cysyllta â @BywHebOfn #BywHebOfn i gael cyngor

☎ 0808 80 10 800

☎ Tecst 0786 007 7333

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

🖨 Sgwrsio byw 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



Wyt ti'n pryderu y gallai llacio'r cyfyngiadau olygu bod cyn-bartner yn gallu cysylltu â ti, dy stelcio di neu dy aflonyddu di'n haws? 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



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

## 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



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 #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



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 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**