



Cymorth i Ferched
ClwydAlyn
Women's Aid

Gwasanaeth Cwmsela Proffesiynol

Mae ein gwasanaethau
am ddim ac yn gyfrinachol

Professional Counselling Service

Our services are
free and confidential





**A ydych wedi profi
cam-drin domestig?**

**A yw wedi eich gadael
yn ddryslyd?**

**A yw eich hunan hyder
wedi diflannu?**

Os felly, gall ein gwasanaeth
cwnsela cyfrinachol am ddim
eich helpu

Rydym yn cynnig gwasanaeth
cwnsela tymor byr. Mae ein holl
gwngselwyr wedi cofrestru â BACP
(Cymdeithas Brydeinig Cwnsela a
Seicotherapi).

**Have you experienced
domestic abuse?**

**Has it left you feeling
confused?**

**Has your self
confidence gone?**

If so, our free professional confidential
counselling service may be able to
help.

We offer a short term counselling
service. All our counsellors are BACP
(British Association for Counselling
and Psychotherapy) Registered.





Ble mae'n gweithio?

Mae'r Gwasanaeth Cwnsela ar gael yn lleol, gellir gwneud apwyntiadau trwy gysylltu â'n swyddfa yn Nhreffynnon ar:

01352 712150

Beth ydym ni'n ei feddwl wth sôn am gam-drin domestig?

- Gall cam-drin domestig fod yn drais rhywiol neu gorfforol, creulondeb emosignol neu feddyliol, neu fygwth yr uchod, a all ymddangos yn waeth weithiau.
- Fe all fod wedi digwydd unwaith neu ddwy neu efallai ei fod wedi digwydd ers blynyddoedd lawer.
- Gall y cam-drin fod gan eich partner neu gyn-bartner, boed yn ddydd neu'n ddynes, neu unrhyw aelod o'ch teulu.
- Os yw'n digwydd i chi, **cofiwch nad eich bai chi ydi hynny**. Fe allwch chi wneud rhywbeth am y peth gyda'r help a'r gefnogaeth iawn.
- Gallwch fod yn ferch ar ei phen ei hun neu gallech fod â phlant.

Where is it?

The Counselling Service is available locally, appointments can be made by contacting our office in Holywell on:

01352 712150

What do we mean by domestic abuse?

- Domestic abuse can be sexual or physical violence, emotional or mental cruelty, or threats of the above, which can sometimes seem worse.
- It may have happened once or twice or may have been going on for many years.
- The abuse could be from your partner or ex-partner, be they male or female, or any member of your family.
- If it is happening to you, **remember it is not your fault**. You can do something about it with the right help and support.
- You can be a woman on your own or with children.

Nid oes raid i chi ddioddef cam-drin domestig.

Dim dy fai di ydio!

You don't have to put up with domestic abuse.

It's not your fault!

Mae dyn na fydd yn cam-drin

- Yn hwyllog
- Yn gyson
- Yn gefnogol
- Yn dweud eich bod yn edrych yn dda
- Yn dweud eich bod yn fedrus
- Yn defnyddio eich enw
- Yn ymddiried ynoch chi
- Yn ymddiried yn eich barn
- Yn croesawu eich ffrindiau a'ch teulu
- Yn eich annog i fod yn annibynnol
- Yn cyfaddef ei fod yn anghywir
- Yn rhiant cyfartal
- Yn gwneud ei gyfran o'r gwaith tŷ
- Yn rhannu cyfrifoldeb ariannol
- Yn derbyn bod gennych yr hawl i ddweud "na" i ryw
- Yn cymryd cyfrifoldeb am ei les a'i hapusrwydd ei hun
- Yn fyr: Yn ymddwyn fel bod dynol rhesymol

A non abusive man

- Is cheerful
- Consistent
- Supportive
- Tells you that you look good
- Tells you your competent
- Uses your name
- Trusts you
- Trusts your judgement
- Welcomes your friends and family
- Encourages you to be independent
- Admits to being wrong
- Is an equal parent
- Does his share of the housework
- Shares financial responsibility
- Accepts that you have the right to say "no" to sex
- Takes responsibility for his own well-being and happiness
- In short: Behaves like a reasonable human being

Bydd dyn fydd yn cam-drin

- Yn gweiddi
- Yn pwdu
- Yn malu pethau
- Yn sylly yn gas
- Yn galw enwau arnoch chi
- Yn gwneud i chi deimlo yn hyll a da i ddim
- Yn eich cadw oddi wrth eich ffrindiau
- Bydd yn cyfaddef ei fod yn anghywir
- Yn troi'r plant yn eich erbyn
- Yn defnyddio'r plant i'ch rheoli
- Byth yn gwneud ei gyfran o'r gwaith tŷ
- Byth yn edrych ar ôl y plant
- Yn disgwyl cael rhyw pan fydd yn dymuno
- Yn rheoli'r arian
- Yn ceisio denu eich ffrindiau/chwaer unrhyw un
- Yn disgwyl i chi fod yn gyfrifol am ei les
- Yn eich beio chi, alcohol, cyffuriau ac ati

An abusive man

- Shouts
- Sulks
- Smashes things
- Glares
- Calls you names
- Makes you feel ugly and useless
- Cuts you off from your friends
- Never admits he is wrong
- Turns the children against you
- Uses the children to control you
- Never does his share of the housework
- Never looks after the children
- Expects sex on demand
- Controls the money
- Seduces your friends/sister/anyone
- Expects you to be responsible for his well-being
- Blames you, drink, drugs etc.



Llinell Gymorth Byw'n Ddi-ofn

Ar gael 24 awr y dydd
Ffôn: 0808 80 10 800

8 Stryd y Ffynnon, Treffynnon,
Sir y Fflint CH8 7PL

Ffon: 01352 712150

E-bost: womens.aid@clwydalyn.co.uk

Dydd Llun i ddydd Gwener:
9:00am hyd 4:00pm.

Mae ein Gwasanaethau **am ddim**
ac yn gyfrinachol.

Live Fear Free Helpline

Available 24 hours
Tel: 0808 80 10 800

8 Well Street, Holywell,
Flintshire, CH8 7PL

Phone: 01352 712150

Email: womens.aid@clwydalyn.co.uk

Monday – Friday:
9:00am to 4:00pm.

Our Services are **free and confidential.**