



Cymorth i Ferched
ClwydAlyn
Women's Aid

RHAGLEN RHYDDID i ferched

Mae ein Gwasanaethau
am ddim ac yn gyfrinachol
24 awr y dydd

FREEDOM PROGRAMME for women

Our Services are
free and confidential
24 hours





Beth yw'r RHAGLEN RHYDDID?

Rhaglen ddeuddeng wythnos barhaus yw'r Rhaglen RHYDDID. Mae hyn yn golygu y gallwch ymuno ar unrhyw adeg, mae'r manteision yr un fath cyn belled â'ch bod yn gwneud y deuddeng wythnos. Mae'r Rhaglen Rhyddid yn archwilio'r rolau y mae agweddau a chredoau yn eu chwarae o ran gweithredoedd dynion sy'n cam-drin ac ymatebion dioddefwyr a goroeswyr.

Y nod yw eich helpu i wneud synnwyr o'r hyn sydd wedi digwydd i chi a'i ddeall, yn hytrach na bod y profiad i gyd yn teimlo fel un llanast mawr. Mae'r Rhaglen Rhyddid hefyd yn disgrifio yn fanwl sut y mae gweld y math hwn o gam-drin yn effeithio ar blant a sut y mae eu bywydau yn gwella pan fydd y gamdriniaeth yn dod i ben.

Mae ein gwasanaethau am ddim ac yn gyfrinachol.

What is the FREEDOM PROGRAMME?

The FREEDOM Programme is a twelve week rolling programme. This means that you can join at any point, the benefits are the same as long as you complete the twelve weeks. The Freedom Programme examines the roles played by attitudes and beliefs on the actions of abusive men and the responses of victims and survivors.

The aim is to help you to make sense of and understand what has happened to you, instead of the whole experience just feeling like a horrible mess. The Freedom Programme also describes in detail how children are affected by being exposed to this kind of abuse and very importantly how their lives are improved when the abuse is removed.

Our services are free and confidential.





Ar gyfer pwy?

Mae'r rhaglen ar agor i unrhyw ferch sy'n dymuno dysgu mwy am realiti trais a cham-drin domestig.

Yn ble?

Ar hyn o bryd mae'r Rhaglen RHYDDID yn cael ei rhedeg mewn sawl canolfan yn agos atoch chi, am ragor o wybodaeth cysylltwch â ni:

01352 712150

Beth yw'r amcanion?

- Helpu merched i ddeall yr hyn y mae dynion sy'n cam-drin yn ei gredu ac wrth wneud hynny cydnabod pa rai o'r credoau yma y maen nhw wedi eu rhannu.
- Darlunio effeithiau trais domestig ar blant.
- Helpu merched i adnabod rhai a all gam-drin yn y dyfodol.
- Helpu merched i ennill hunan barch a'r hyder i wella ansawdd eu bywydau.
- Cyflwyno merched i adnoddau cymunedol fel Cymorth i Ferched a'r gwasanaethau cefnogi lleol sydd ar gael.
- Mae'r holl raglenni am ddim.

Who is it for?

The programme is open to any women who wishes to learn more about the reality of domestic violence and abuse.

Where is it?

The **FREEDOM** Programme is currently being run at several centres near you, for more information contact us:

01352 712150

What are its aims?

- To help women understand the beliefs held by abusive men and in doing so, recognise which of these beliefs they have shared.
- To illustrate the effects of domestic violence on children.
- To assist women to recognise potential future abusers.
- To help women gain self-esteem and the confidence to improve the quality of their lives.
- To introduce women to community resources such as Women's Aid and local support services available.
- All programmes are free.

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'rgwaith 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.**