



Cymorth i Ferched
ClwydAlyn
Women's Aid

Perthynas Iach

Mae ein Gwasanaethau
am ddim ac yn gyfrinachol

Healthy Relationships

Our Services are
free and confidential





A ydych chi mewn perthynas iach?

Nid oes angen i chi fyw mewn perthynas lle mae cam-drin.

Gallwn gynnig gwybodaeth, codi ymwybyddiaeth, cefnogaeth un i un i blant a phobl ifanc.

Beth ydym ni'n ei feddwl wrth sôn am berthynas lle mae cam-drin?

- Os bydd rhywun yn dreisgar neu yn bygwth eich brifo
- Os bydd rhywun yn rhoi pwysau arnoch i wneud pethau rhywiol nad ydych am eu gwneud
- Os bydd rhywun yn eich atal rhag gweld eich ffrindiau a'ch teulu
- Os bydd rhywun yn cadw golwg beth yr ydych yn ei wneud trwy'r amser
- Os bydd rhywun yn dweud y bydd yn ei ladd ei hun os byddwch yn gorffen hefo nhw - neu yn bygwth niweidio pobl y mae gennych feddwl ohonynt.

Os yw hyn yn digwydd, **cofiwch nad eich bai chi yw hynny** ac y gallwch chi wneud rhywbeth am y peth gyda'r help a'r gefnogaeth iawn.

Are you in a healthy relationship?

There is no need to live with an abusive relationship.

We can offer information, awareness raising, one to one support for children and young people.

What do we mean by an abusive relationship?

- If someone is violent or threatens to hurt you
- If someone pressures you into doing sexual things you don't want to do
- If someone is stopping you from seeing your friends and family
- If someone is checking up on you all the time
- If someone is saying they will kill themselves if you break up with them - or threatens to harm people you care about.

If this is happening, **remember it is not your fault** and you can do something about it with the right help and support.



Hefo pwy y gallwch chi siarad? Who can you talk to?

- Gallech siarad hefo Cymorth i Ferched ClwydAlyn, a all drefnu i'ch cyfarfod mewn man diogel
- Gallech siarad â ffrind, aelod o'r teulu, athro neu ffonio llinell gymorth gyfrinachol
- Gall Cymorth i Ferched ClwydAlyn roi gwybodaeth i chi am gadw eich hun yn ddiogel
- Efallai y bydd arnoch angen help i ddod o hyd i rywle diogel i aros, gallwn gynnig cefnogaeth i wneud hyn neu eich cefnogi yn eich cartref eich hun
- Fyddwn ni ddim yn rhoi pwysau arnoch chi i weithredu
- Ni ddylai pwy bynnag y byddwch yn siarad â nhw eich barnu na'ch beirniadu.
- You could talk to ClwydAlyn Women's Aid, who can arrange to meet you in a safe place
- You could talk to a friend, family member, teacher or ring a confidential helpline
- ClwydAlyn Women's Aid can give you information on keeping safe
- You may need help to find somewhere safe to stay, we can offer you support with finding this or support you in your own home
- We won't pressure you to take action
- Whoever you talk to shouldn't judge or criticise you.

Perthynas Iach

Sut y dylai pethau fod.

Bydd y ffordd y byddwch yn teimlo mewn perthynas yn dweud wrthy'ch a yw'n iach neu beidio.

- Mae'n rhaid i ni gael hwyl hefo'n gilydd a hoffi bod hefo'n gilydd
- Fyddwn ni ddim yn gweld ein gilydd trwy'r amser. Ryden ni'n dau yn treulio amser ar ein pen ein hunain neu hefo'n ffrindiau
- Mae ganddi hi ei diddordebau ei hun, mae hi'n hoff iawn o chwaraeon. Dwi wrth fy modd ei bod hi'n wahanol i mi.
- Ryden ni yn dadlau ond ryden ni'n eithaf da am wrando ar ein gilydd a chyfaddawdu
- Weithiau byddaf yn mynd ychydig yn genfigennus pan fydd yn siarad â merched eraill, ond mae hynny'n iawn, dwi'n ymddiried ynddo fo
- Mae ganddi farn wahanol iawn i mi ond mae'n ddiddorol iawn gwrando i glywed beth sydd ganddi i'w ddweud bob tro
- We must have fun with each other and like being around each other
- We don't see each other all the time. We both spend time on our own or with our friends
- She has her own interests, like she is really into sport. I like that she is different to me
- We do have arguments but we are pretty good at listening to each other and compromising
- I sometimes get a bit jealous when he talks to other girls, but that is ok, I trust him
- She has very different opinions to me but it is always interesting to hear what she has to say.

Mewn perthynas iach dylech deimlo eich bod yn cael parch, yn hapus, yn cael gofal, cefnogaeth a'ch bod yn ddiogel.

Healthy Relationship

How it should be.

How you feel in a relationship can tell you whether it is healthy or not.

In a healthy relationship you should feel respected, happy, cared for, supported and safe.

Cwis Perthynas

Sut ydych chi'n gwybod eich bod yn cael eich trin yn iawn?

Relationship Quiz

How do you know if you are being treated right?

Mae fy nghariad:-

Yn ymddangos fel petai'n fy hoffi i fel person

Seems to like me as a person

Yn fy stopio rhag siarad â bechgyn/merched eraill

Won't let me talk to other guys/girls

Yn parchu fy nheimpladau a'm barn

Respects my feelings and opinions

Ddim am i mi dreulio amser gyda fy ffrindiau/teulu

Doesn't want me to spend time with my friends or family

Yn iawn os byddai'n dweud na am rywbeth

Is ok if I say no to something

Yn gwneud i mi deimlo bod raid i mi wyllo beth fyddai'n ei ddweud neu'n ei wneud

Makes me feel like I need to watch what I do or say

My boyfriend or girlfriend:-

TICIWCH Y DATGANIAD SY'N WIR.



TICK THE STATEMENT THAT IS TRUE.

Yn fodlon i mi wneud fy mhenderfyniadau fy hun am fywyd

Is happy for me to make my own decisions about my life

Yn aml yn fy mychanu neu fy meirniadu

Often puts me down or criticises me

Yn ceisio gwneud trefniadau trwy gyfaddawdu neu drafod

Tries to work out arrangements by compromising or talking

Weithiau yn fy nychryn neu fy mrifo trwy fod yn ymosodol neu siarad

Sometimes scares or hurts me by being aggressive or talking

Yn fodlon i mi weld fy ffrindiau fy hun os byddaf am wneud hynny

Is happy for me to see my own friends if I want to

Efallai yn mynd i fy mrifo i neu fo/hi ei hun petawn am ddod â'r berthynas i ben

Might try to hurt me or him/herself if I wanted to break up

Yn gwneud i mi fod ag ofn anghytuno neu dweud na wrth bethau

Makes me feel scared to disagree or to say no to things

Mae'r datganiadau **AR GEFNDIR GWYN** yn arwyddion o gariad a pharch.

Os ydych wedi rhoi tic wrth unrhyw atebion gydag **ARLLIW** yn gefndir, yna mae arwyddion nad ydych yn cael eich trin yn iawn.

The statements **ON WHITE** are signs of love and respect.

If you have ticked any statements that are **TINTED**, then there are signs that you are not being treated right.



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.**