

Don't be scared...  
talk to US!

Problems at home?

Are you worried or  
upset about  
something?

If you want to talk,  
we WILL listen

Freephone\* 24 HOURS  
0808 80 10 800



Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref  
a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan

All Wales Domestic Abuse and Sexual  
Violence Helpline

0808 80 10 800



@WalesHelpline

info@allwaleshelpline.org.uk  
www.allwaleshelpline.org.uk



Welsh Women's Aid. Registered Charity Number 1140962

We all have the  
right to feel safe,  
be listened to  
and respected

When someone in your home or family is being  
horrible to you, or to someone else at home, this  
is called Domestic Abuse, and it is WRONG.

Abuse can happen outside of the home as-well, if  
someone makes you do things you don't want to, like  
touching you or making you touch them.

Abuse can happen to anyone at any age. It affects people  
from all backgrounds, religions and cultures.

Abuse can include:

- People arguing, shouting and swearing a lot at home
- Somebody threatening you, someone in your family or your pets
- Being called nasty names
- Not letting you go out and keeping you away from your friends
- Not letting you have food or drink, or go to the toilet when you need to
- Someone smashing things
- Somebody making you do things when you don't want to
- Someone touching you or making you touch someone
- Somebody hitting or hurting you

So REMEMBER just because someone is not hitting or  
kicking you it doesn't mean that it is not a form of abuse.  
Sometimes when someone is calling you names, it can be  
just as bad as when you have physical bruises and scars.

It can help to talk  
about your problems

Don't be scared or  
embarrassed – we  
can HELP you

Remember:

- What is happening is NOT your fault
- What is happening is WRONG
- We won't tell anyone unless you want us to, or if you or someone you know is in danger
- We won't blame you or think that it's your fault
- Calls to the helpline will NOT show up on UK landline bills and are FREE
- We are really friendly and will listen to what YOU want to say

You have rights under the United Nations  
Convention Article 19, to be protected from  
harm or being badly treated.

You can ring from anywhere, at any time, and  
you don't even have to tell us your name.

0808 80 10 800

info@allwaleshelpline.org.uk  
www.allwaleshelpline.org.uk

We have access to Language Line – a 24  
hour interpretation service.

Text phone users can contact us via Type Talk on  
1800108088010800

Calls to the helpline will not show up  
on landline phone bills. Your call may  
be listened to for training purposes.



Paid â bod ofn -  
tyrd i siarad â NI!

Problemau gartref?

Wyt ti'n poeni  
neu'n gofidio am  
unrhyw beth?

Os wyt ti eisiau  
siarad, rydym ni  
yma i wrando

Rhadffôn\* 24 AWR  
0808 80 10 800



Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref  
a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan

All Wales Domestic Abuse and Sexual  
Violence Helpline

0808 80 10 800



@WalesHelpline

info@allwaleshelpline.org.uk  
www.allwaleshelpline.org.uk



Mae gan bob un  
ohonom ni'r hawl i  
deimlo'n ddiogel a  
chael rhywun i wrando  
arnom ni a'n parchu

Os oes rhywun yn dy gartref neu dy deulu yn  
bod yn gas i ti, neu i rywun arall yn dy gartref,  
mae hyn yn cael ei alw'n Gamdriniaeth yn y  
Cartref ac nid yw'n DDERBYNIOL.

Gall camdriniaeth ddigwydd y tu allan i'r cartref hefyd, os  
yw rhywun yn dy orfodi i wneud pethau nad wyt ti eisiau eu  
gwneud, fel cyffwrdd ynddot ti neu wneud i ti gyffwrdd  
ynddyn nhw.

Mae camdriniaeth yn gallu digwydd i unrhyw un o unrhyw  
oed. Mae'n effeithio ar bobl o bob cefndir, crefydd a byd  
gwaith. Mae dynion a menywod yn gallu cam-drin.

Mae camdriniaeth yn gallu cynnwys:

- Pobl yn dadlau, gweiddi a rhegi'n aml yn y cartref
- Rhywun yn dy fygwth di, aelod o dy deulu neu dy anifeiliaid anwes
- Galw enwau cas arnat ti
- Peidio â gadael i ti fynd allan a dy gadw oddi wrth dy ffrindiau
- Peidio â gadael i ti gael bwyd neu ddiod, neu dy rwystro rhag mynd i'r toiled
- Rhywun yn malu pethau'n deilchion
- Rhywun yn dy orfodi i wneud pethau nad wyt ti eisiau eu gwneud
- Rhywun yn cyffwrdd ynddot ti neu wneud i ti gyffwrdd rhywun arall
- Rhywun yn dy daro neu dy frifo

Felly COFIA, mae camdriniaeth yn golygu mwy na tharo  
neu gicio yn unig. Weithiau, pan fydd rhywun yn galw  
enwau arnat ti, mae'n gallu bod yr un mor ddrwg a chael  
cleisiau a chreithiau corfforol.

Mae'n gallu helpu i  
siarad am dy broblemau

Paid â bod ofn na bod  
â chywilydd – gallwn  
ni dy HELPU di

Cofia:

- NID dy fai di yw beth sy'n digwydd
- Nid yw'r pethau sy'n digwydd yn DDERBYNIOL
- Ni fyddwn ni'n dweud wrth unrhyw un ond bai dy fod ti am i ni wneud hynny, neu dy fod ti neu rywun yr wyt ti'n ei adnabod mewn perygl
- Ni fyddwn ni'n gweld bai arnat ti nac yn dy feirniadu
- NI FYDD galwadau i'r llinell dir yn dangos ar filiau ffôn tir y DU ac mae galwadau yn RHAD AC AM DDIM
- Rydym ni'n gyfeillgar iawn a byddwn yn gwrandao ar beth sydd gen TI i'w ddweud

Mae gen ti hawliau o dan Erthygl 19 Confensiwn  
y Cenhedloedd Unedig, i gael dy ddiogelu rhag  
unrhyw niwed neu rhag cael dy drin yn wael.

Cofia dy fod yn gallu ffonio o unrhyw le, unrhyw  
bryd ac nid oes rhaid i ti ddweud dy enw.

0808 80 10 800

info@allwaleshelpline.org.uk

www.allwaleshelpline.org.uk

Mae gennym ni fynediad at Language  
Line – gwasanaeth dehongli 24 awr.

Gall y rheiny sy'n defnyddio ffonau testun gysylltu â  
ni drwy gyfrwng Type Talk ar 1800108088010800

Ni fydd galwadau i'r llinell dir yn  
dangos ar filiau ffôn tir. Mae'n bosibl y  
bydd rhywun yn gwrandao ar alwadau  
at ddibenion hyfforddi.

