



## YMDOPI Â THRAWMA

Ar gyfer oedolion sydd wedi goroesi camdriniaeth rywiol yn blant

# Ymdopi â thrawma

Mae profiadau pawb o drawma o ganlyniad i gamdriniaeth yn wahanol. Mae'n bwysig cydnabod hyn a dysgu sut mae'n effeithio arnoch chi yn eich bywyd bob dydd. Trwy gymryd y cam cyntaf, dysgu am drawma ac ystyried ein prif gynghorion ar gyfer mynd i'r afael ag ef, rydych chi'n rhoi'r cyfle gorau i'ch hun gael symud ymlaen ac ennill rheolaeth dros eich bywyd. Mewn achosion sy'n ymwneud â chamdriniaeth rywiol mewn plant, gall trawma amlygu ei hun yn ymddygiad rhywun mewn gwahanol ffordd ac mae'n gwanychu pobl i raddau gwahanol. Mae eich teimladau yn ddilys a phwrpas y llyfr gwaith hwn ydy eich grymuso trwy wybodaeth, gan eich galluogi i gymryd rheolaeth.

Mae'r llyfr gwaith hwn yn cynnwys llawer o wybodaeth, felly ewch trwyddo yn ôl eich pwysau eich hun. Petai'n well gennych chi weld y wybodaeth yma ar-lein, neu weld gwybodaeth ryngweithiol, ewch i My Support Space ([mysupportspace.org.uk](https://mysupportspace.org.uk)). Os bydd angen i chi siarad â rhywun i gael cefnogaeth, gallwch ffonio ein gwasanaeth cyfrinachol am ddim, Supportline, unrhyw bryd ar **08 08 16 89 111**.

## Beth ydy trawma?

Effaith cael profiad o ddigwyddiadau sy'n peri gofid, sy'n frawychus ac sy'n peri straen ydy trawma. Mae trawma emosiynol a/neu seicolegol, fel Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD), yn deillio o gael profiad naill ai o sefyllfaoedd neu o ddigwyddiadau rydym ni fel unigolion yn eu gweld yn drawmatig.

### AMSER MEDDWL

Faint o'r canlynol ydych chi'n eu profi?



- Anhawster o ran cynnal perthnasoedd cariadus ac ymddiriedgar
- Diffyg synnwyr o hunan-werth a diffyg hunan-barch
- Anawsterau rhywiol
- Iselder a gorbryder
- Cam-drin sylweddau
- Hunan-niweidio a/neu meddyliau hunanladdol
- Anhwylderau Bwyta
- Ofn eich camdriniwr
- Teimlo'n ynysig
- Euogrwydd neu gywilydd
- Hunllefau a thrafferth cysgu
- Teimlo'n anniogel drwy'r amser
- Teimlad o ddiymadferthedd a diffyg grym
- Teimlo brad – gan yr un fu'n eich cam-drin yn ogystal ag unrhyw un rydych chi'n meddwl ddylai fod wedi bod yno i'ch amddiffyn chi fel plentyn
- Ôl-fflachiadau yn cael eu hysgogi gan sbardunau hysbys neu rai anhysbys
- Dicter
- Anhawster o ran ymddiried mewn pobl eraill
- Anhwylder Hunaniaeth Datgysylltiol.

## AMSER SYNIADAU

Rhowch y materion roeddech chi'n uniaethu â nhw mewn trefn yn ôl graddfa'r anhawster, gan ddechrau â'r rhai sydd fwyaf anodd i chi.



Bydd hyn yn amrywio o un unigolyn i'r llall, ac mae llawer o bethau y gallwch eu gwneud i'ch helpu i reoli'r hyn rydych chi'n ei brofi, gan gynnwys:

- Rhannu'r ffordd rydych chi'n teimlo gyda rhywun y gallwch chi ymddiried ynddynt, rhywun fydd yn gwrando
- Estyn allan at rwydweithiau cymorth rydych chi eisoes wedi'u datblygu neu y gallwch eu sefydlu
- Ysgrifennu pethau ar bapur – meddyliau, teimladau, hunllefau
- Mynegi profiadau a theimladau trwy gerddoriaeth, barddoniaeth a/neu gelf
- Derbyn cwnsela er mwyn gweithio trwy'r hyn ddigwyddodd
- Meddwl gyda'ch 'pen oedolyn', nid eich 'pen plentyn'. Siarad â'ch pen plentyn.
- Gwneud ymarfer corff neu gymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol sy'n rhyddhau tensiwn yn eich corff a'ch meddwl
- Ymuno â dosbarthiadau hunanamddiffyn
- Myfyrio neu wneud rhyw ffurf arall ar ymarfer myfyriol, fel ioga
- Yn ystod ôl-fflachiad, lapio'ch hun mewn blanced a gosod eich ffiniau
- Atgoffa'ch hunan mai goroeswr ydych chi, nid dioddefwr
- Creu blwch diogel o atgofion cadarnhaol, lluniau, cofroddion, eich hoff ddefnyddiau ac arogleuon, y gallwch fynd ato pryd bynnag y bydd angen
- Byddwch yn garedig ac yn ofalgar tuag at eich hun.

## Mwyaf anodd

## AMSER SYNIADAU

Faint o'r pethau hyn ydych chi'n eu gwneud? Ticiwch nhw a gwnewch restr o'r holl bethau y gallech chi neu yr hoffech chi roi cynnig arnynt.



## Lleiaf anodd

## Beth yw ôl-fflachiadau?

Digwyddiadau yw ôl-fflachiadau pan fydd goroeswr camdriniaeth rywiol yn blentyn yn dioddef atgofion dwys o'r gorffennol, sy'n gysylltiedig yn aml ag adegau o drawma a dioddefaint. Yn ystod yr ôl-fflachiadau hyn, bydd yr unigolyn yn profi delweddau gweledol, synau, arogleuon a theimladau (neu golli teimlad). Gallai'r ôl-fflachiadau hyn ddod heb unrhyw atgofion gweledol neu synau; yn hytrach, gallant olygu ton o banig, diffyg grym neu'r synnwyr o fod yn gaeth heb unrhyw syniad pam. Gallant ddigwydd hefyd ym mreuddwydion rhywun.

Mae ôl-fflachiadau yn digwydd oherwydd y gamdriniaeth drawmatig y gwnaethoch chi ei dioddef pan oeddech chi'n blentyn a'r ffordd y gwnaethoch chi ymdopi trwy gloi'r rhan honno i ffwrdd. Mae'r plentyn hwnnw a gafodd ei gam-drin yno ar y tu mewn bob amser, ac mae ôl-fflachiadau yn digwydd pan fydd y plentyn hwnnw yn dod allan yn y foment sydd ohoni, gan orfodi'r oedolyn sy'n oroeswr i ddychwelyd i'r foment honno fel plentyn sy'n mynd trwy'r gamdriniaeth unwaith eto. Mae'r hunan sy'n oedolyn yn cael ei anghofio, sy'n golygu bod gallu rhywun i amddiffyn ei hun a bodoli yn y fan a'r lle yn cael ei oresgyn, ac mae canlyniadau hynny yn peri gofid eithriadol i'r un sy'n cael yr ôl-fflachiad. Nid y profiad o ail-fyw'r trawma yw'r unig beth sy'n achosi hyn, mae'r gwendid sy'n cael ei achosi o gael y fath deimlad na ellir ei reoli yn ymddangos fel petai o unman yn ffactor hefyd.

## Adnabod yr arwyddion a'r sbardunau

- Adnabod yr arwyddion rhybudd: er bod ôl-fflachiadau yn teimlo fel petaen nhw'n dod o unman ac yn eich taro pan nad ydych yn eu disgwyl, yn aml, mae arwyddion rhybudd ffisiolegol neu emosïynol yn ymddangos gyntaf, fel tyndra yn y frest, newid yn eich hwyliau neu chwysu.
- Adnabod eich sbardunau: gallai ôl-fflachiadau fod yn cael eu hachosi gan rywbeth byddwch chi'n ei weld, ei gyffwrdd, ei glywed neu ei arogl. Gallai fod yn gân, yn foment o straen nad yw'n gysylltiedig â'r ôl-fflachiad, yn ymadrodd neu hyd yn oed yn arogl persawr. Gallai fod yn atgof emosïynol, yn hytrach nag yn un synhwyraidd.



### AMSER SYNIADAU

Ydych chi'n adnabod unrhyw arwyddion rhybudd neu sbardunau? Rhestrwch nhw.



---

---

---

---

---

# Beth ydy pyliau o banig?

Mae pwl o banig yn digwydd pan fydd y corff yn gor-wneud ei ymateb arferol i ofn. Mae'ch calon yn dechrau curo'n gyflymach, rydych chi'n cael trafferth anadlu, ac mae'n bosib y byddwch chi'n teimlo eich bod ar fin llewygu. Gall pwl o banig ddatblygu'n gyflym iawn a bydd yn cyrraedd ei uchafbwynt fel arfer o fewn 5-10 munud. Mae pa mor hir y bydd pwl yn para yn gallu amrywio'n aruthrol; mae'n tueddu i bara rhwng 5 a 30 munud, ond gall yr ôl-ffeithiau bara'n hirach. Gall pyliau o banig ddigwydd unrhyw le ac unrhyw bryd. Er bod pyliau o banig yn eithriadol o annymunol, dydyn nhw ddim yn gallu'ch niweidio chi yn feddyliol nac yn gorfforol. Ac er bod pyliau o banig yn ymddangos yn annisgwyl, maen nhw'n cael eu sbarduno gan rywbeth bob tro.

Bydd canfod y sbardun yn eich helpu chi i reoli'r pyliau.

## Arwyddion pwl o banig:

- Calon yn curo'n gyflym
- Trafferth anadlu neu oranadlu
- Teimlo'n benysgafn ac fel petaech ar fin llewygu
- Oerfel a chwiwiau poeth
- Ceg sych
- Teimlo ei bod hi'n ddiwedd arnoch
- Chwys oer
- Tyndra yn y cyhyrau
- Pinnau bach
- Dadbersonoli: cael y teimlad nad ydych chi yno, neu eich bod wedi'ch datgysylltu o'ch corff
- Chwysu.

## Prif gynghorion ar gyfer ymdopi ag ôl-fflachiadau a phyliau o banig

Pan fyddwch chi'n dechrau cael ôl-fflachiad neu'n cael arwyddion bod pwl o banig ar ddod, y peth pwysicaf i'w wneud ydy gosod eich hun yn y fan a'r lle. Gallwch chi gyflawni hyn trwy wneud y pethau canlynol:

- Dywedwch wrth eich hun eich bod yn cael ôl-fflachiad. Dywedwch hynny'n uchel.
- Atgoffwch eich hun eich bod yn ddiogel. Dydych chi ddim yn blentyn eto, mae'r dyddiau hynny wedi mynd. Atgofion o'r gorffennol ydy'r rhain.
- Stampiwch eich traed. Atgoffwch eich hun eich bod yn y fan a'r lle ac y gallwch chi symud.
- Siaradwch â'r plentyn y tu mewn i chi - y plentyn a brofodd y gamdriniaeth - a dywedwch mai ôl-fflachiad ydy hyn, eich bod chi'n iawn a'ch bod chi'n ddiogel.
- Gosodwch eich ffiniau. Ewch â'ch hun i rywle ble rydych chi'n teimlo'n ddiogel. Lapiwch eich hunan mewn blanced fel eich bod yn teimlo'n ddiogel.
- Anadlwch. Canolbwyntiwch ar anadlu i mewn ac allan. Rheolwch eich anadlu. Anadlwch i mewn a'i ddal am gyfrif o ddau, anadlwch allan a daliwch am ddau.





Cyngor pwysig arall ar gyfer ymdopi ydy symud. Gallwch roi cynnig ar wneud rhai o'r pethau canlynol:

- Symudwch eich traed. Stampiwch nhw ar y llawr a phrofwch y teimlad. Sylweddolwch bod gennych ryddid i symud ac nad ydych chi wedi'ch dal yn gaeth.
- Ewch am dro. Sylwch ar symudiadau eich breichiau a'ch coesau.
- Symudwch eich ysgwyddau a llaciwch eich cyhyrau, gan ryddhau'r tensiwn o'ch corff.
- Curwch eich dwylo. Rhwbiwch nhw er mwyn rhyddhau'r tensiwn o'ch bysedd.

## Yn olaf, gwiriwch eich synhwyrau

Gwiriwch eich pum synnwyr yn uchel:



- **Aroglï:** beth allwch chi ei aroglï? Cydiwch yn rhywbeth rydych chi'n hoff ohono a'i aroglï'n ddwfn, gan ddal at yr arogl, a rheolwch eich anadlu. Aroglï ydy'r ffordd gyflymaf o dawelu'ch nerfau.
- **Cyffwrdd:** beth allwch chi eu cyffwrdd o'ch cwmpas? Sut mae eich dillad yn teimlo? Beth am y gadair rydych chi'n eistedd arni? Cydiwch mewn rhywbeth oer neu rywbeth cynnes a chanolbwyntiwch ar y teimlad.
- **Gweld:** beth allwch chi ei weld o'ch cwmpas? Siaradwch yn uchel i ddisgrifio'r holl bethau rydych chi'n gallu eu gweld o'ch cwmpas.
- **Blasu:** allwch chi flasau unrhyw beth? Meddyliwch am rywbeth a fwytaoch chi yn ddiweddar neu am eich hoff fwyd. Disgrifiwch ei flas a pham rydych chi'n hoff ohono.
- **Clywed:** beth allwch chi ei glywed? Gwrandewch ar yr holl synau gwahanol y gallwch eu clywed. Dewiswch nhw fesul un a chanolbwyntiwch arnyn nhw.

## Rhowch gynnig ar dechneg 5,4,3,2,1

Canolbwyntiwch ar bum peth y gallwch eu gweld, pedwar peth y gallwch eu cyffwrdd, tri pheth y gallwch eu clywed, dau beth y gallwch eu harogli ac un peth y gallwch ei flasau – meddyliwch, cyffyrddwch, clywch, aroglwch, blaswch.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### AMSER SYNIADAU

Allwch chi restru pum peth y gallwch eu gweld, pedwar peth y gallwch eu cyffwrdd, tri pheth y gallwch eu clywed, dau beth y gallwch eu harogli ac un peth y gallwch ei flasau? Ysgrifennwch restr o'r pethau hynny.



## Blwch tynnu sylw

Gwnewch flwch tynnu sylw a'i lenwi â phethau rydych chi'n hoffi eu cyffwrdd, eich hoff arogleuon ac atgofion hapus. Gallai'r blwch gynnwys lluniau o ddyddiau allan yn cael hwyl, lluniau o bobl bwysig yn eich bywyd, llythyrau sentimental i'w darllen neu rywbeth sydd â stori arbennig yn perthyn iddo. Gallwch chi hefyd gynnwys rhestr yn y blwch sy'n eich atgoffa o dechnegau sy'n gweithio i chi ar gyfer gosod eich hun yn y fan a'r lle, a gallwch ddefnyddio hwn fel rhestr wirio.



### AMSER SYNIADAU

Beth fydech chi'n eu rhoi yn eich blwch tynnu sylw?  
Beth am wneud rhestr o'ch holl hoff bethau? Pa  
bethau sy'n eich gwneud chi'n hapus?



---

---

---

---

---

## Teimlo bod gennych reolaeth

Ar yr adegau pan fyddwch chi'n dechrau teimlo eich bod yn colli rheolaeth, gwnewch bethau sy'n eich adfer i sefyllfa ble mae gennych reolaeth.

Mae'n bwysig canfod techneg ar gyfer gosod eich hun yn y fan a'r lle sy'n gweithio i chi, felly ewch ati i ymarfer trefn gan ddefnyddio'r awgrymiadau a roddwyd. Wedyn byddwch chi'n gwybod beth i'w wneud ac yn teimlo'n fodlon gyda'r ffordd y byddwch chi'n rheoli eich pwl o banig pan fydd yn digwydd. Cofiwch bob amser y bydd hyn yn mynd heibio ac y bydd dysgu rheoli'r panig yn gwneud i chi deimlo bod gennych fwy o reolaeth.

## Deall sut rydw i'n ymateb i straen

Yn ogystal ag ôl-fflachiadau a phyliau o banig, mae ffyrdd eraill y byddwn ni'n ymateb i adegau o straen. Un o'r ffyrdd hyn ydy datgysylltu.

## Beth ydy datgysylltu?

Mae llawer o bobl, os nad pawb, yn profi adegau o ddatgysylltu yn eu bywydau heb fod wedi profi camdriniaeth rywiol yn blentyn. Gall rhywun fod yn gyrru adref o'r gwaith ac yn meddwl am eu diwrnod, ac wedi cyrraedd adref, maen nhw'n sylweddoli nad ydyn nhw'n cofio rhan o'u taith. Datgysylltu ydy hyn; cyfnod pan nad ydy eich meddwl yn y presennol.

### AMSER SYNIADAU

Gwnewch restr o bethau i'w gwneud ar gyfer heddiw, ac wedyn ar gyfer yfory. Meddyliwch am y pethau rydych chi wedi'u gwneud dros yr wythnos diwethaf, y lleoedd rydych chi wedi bod ynddyn nhw a'r bobl rydych chi wedi'u gweld. Os nad ydych chi wedi gadael y tŷ, meddyliwch am bethau eraill rydych chi wedi'u gwneud gartref, wedyn meddyliwch am beth rydych chi eisiau ei wneud. Ysgrifennwch hyn.



### I'w gwneud:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

I bobl sydd wedi profi trawma, fel camdriniaeth rywiol yn blentyn, mae'n bosib mai trwy ddatgysylltu y mae eu meddwl yn ymdopi â straen. Dyma sut byddent wedi ymdopi yn ystod y gamdriniaeth, a sut maen nhw'n ymdopi nawr fel oedolyn pan fydd sbardunau yn ysgogi ôl-fflachiadau. Mae adegau o ddatgysylltiad yn gallu para munudau, oriau neu ddyddiau; gallen nhw bara wythnosau neu fisoedd hyd yn oed.

Os bydd cyfnod o ddatgysylltu yn para am amser hir iawn, yn enwedig mewn plant, mae potensial i anhwylder datgysylltiol ddatblygu. Golyga hyn y bydd rhywun, yn hytrach na datgysylltu'n achlysurol am gyfnod byr, yn datgysylltu fel ymateb cyntaf i straen, ac nid oes ganddynt reolaeth dros hyn.



Mae'n bwysig deall bod rhai pobl yn gwneud dewis bwriadol i ddatgysylltu fel dull o ymdopi a ffordd i ymdawelu o effeithiau straen. Gallai hynny fod trwy wneud ymarfer corff o ryw fath, gwneud jig-so neu fyfrio. Mae gwahanu'r corff a'r meddwl oddi wrth y presennol yn rhywbeth sy'n cael ei ymarfer yn fwriadol gan nifer o grefyddau.

## AMSER SYNIADAU

Ym mha ffyrdd ydych chi'n hoffi datgysylltu mewn modd cadarnhaol? Sut ydych chi'n meddwl maen nhw'n eich helpu chi i reoli straen mewn modd cadarnhaol?



Mae'n bosib y bydd goroeswyr camdriniaeth rywiol mewn plant yn gweld bod ganddynt fylchau mawr yn eu hatgofion mewn perthynas â'u plentyndod. Caiff rhain eu diffinio'n glinigol fel adegau o amnesia datgysylltiol.

Gallech chi golli eich synnwyr o hunaniaeth bersonol a theithio i ffwrdd o'ch cartref neu'ch man gwaith, gan ddrysu'n aml ynglŷn â phwy ydych chi, ac o bosib, arddel hunaniaeth newydd. Gelwir hyn yn ffiwg datgysylltiol.

Os bydd rhywun yn dioddef o anhwylder hunaniaeth datgysylltiol, bydd hyn yn golygu bod mwy nag un hunaniaeth yn bodoli o fewn un unigolyn.

Gallech chi gael profiad o rai neu'r cyfan o'r canlynol:

- Gall fod gan bob hunaniaeth batrymau meddwl gwahanol.
- Gall oedran a rhywedd pob hunaniaeth fod yn wahanol.
- Efallai bod gennych un prif hunaniaeth ac is-rannau sydd â'u hunaniaeth wahanol.
- Efallai bod gan eich hunaniaethau gwahanol atgofion a phrofiadau gwahanol.
- Mae'n bosib na fydd gennych reolaeth dros ba hunaniaethau sy'n bresennol.
- Gallech chi brofi amnesia pan fydd hunaniaethau eraill yn rheoli.
- Mae'n bosib bod gan bob un o'ch hunaniaethau anghenion gwahanol sy'n galw am dechnegau ymdopi gwahanol.





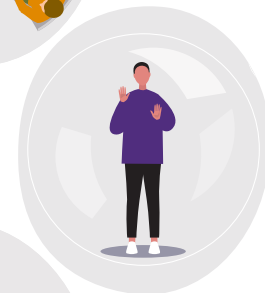
# Prif gynghorion ar gyfer ymdopi â datgysylltu ac anhwylderau datgysylltiol.

Fel y soniwyd yn gynharach, mae llawer o bobl yn ymarfer datgysylltu a gall fod yn fodd i reoli straen mewn ffordd gadarnhaol. Os ydych chi'n teimlo nad oes gennych reolaeth dros eich cyfnodau o ddatgysylltu ac yn pryderu y gall fod anhwylder datgysylltiol arnoch neu ei fod yn datblygu, dyma gynghorion i'ch helpu chi ymdopi a gwybod beth i'w wneud nesaf:

- **Cadwch ddyddiadur:** mae cadw cofnod o'ch profiadau yn gallu'ch helpu chi i gofio beth ddigwyddodd ymhen amser ac i gadw golwg ar ba mor aml rydych chi'n cael profiadau datgysylltiol. Gall dynnu sylw hefyd at wahaniaethau rhwng cyflyrau hunaniaeth a chreu cysylltiad agosach rhyngddynt.
- **Delweddu:** trwy weld eich hunan mewn lle diogel, tawel, neu wedi'ch amgylchynu gan darian anweledig, gallwch chi ddefnyddio'ch dychymyg i greu cyflwr neu sefyllfa ble nad ydych yn teimlo dan risg mwyach. Gall hefyd fod yn rhywle rydych chi'n creu delwedd ohono yn fewnol i gadw meddyliau a theimladau rydych chi'n cael trafferth i'w rheoli. Os oes gennych chi fwy nag un hunaniaeth, gallwch chi greu delwedd o rywle ble gallan nhw gyfarfod ac uno'n agosach.
- **Siarad â phobl eraill:** cysylltwch â phobl eraill trwy grwpiau cymorth, er mwyn i chi gael siarad â phobl sydd wedi cael yr un profiadau â chi. Grwpiau cymorth | Cymorth PODS (pods-online.org.uk)
- **Defnyddiwch dechnegau ar gyfer gosod eich hun yn y fan a'r lle:** gweler yr adran ar ôl-fflachiadau.
- **Hunan-ofal:** mae'r gallu i ymdopi ag anawsterau mewn bywyd o

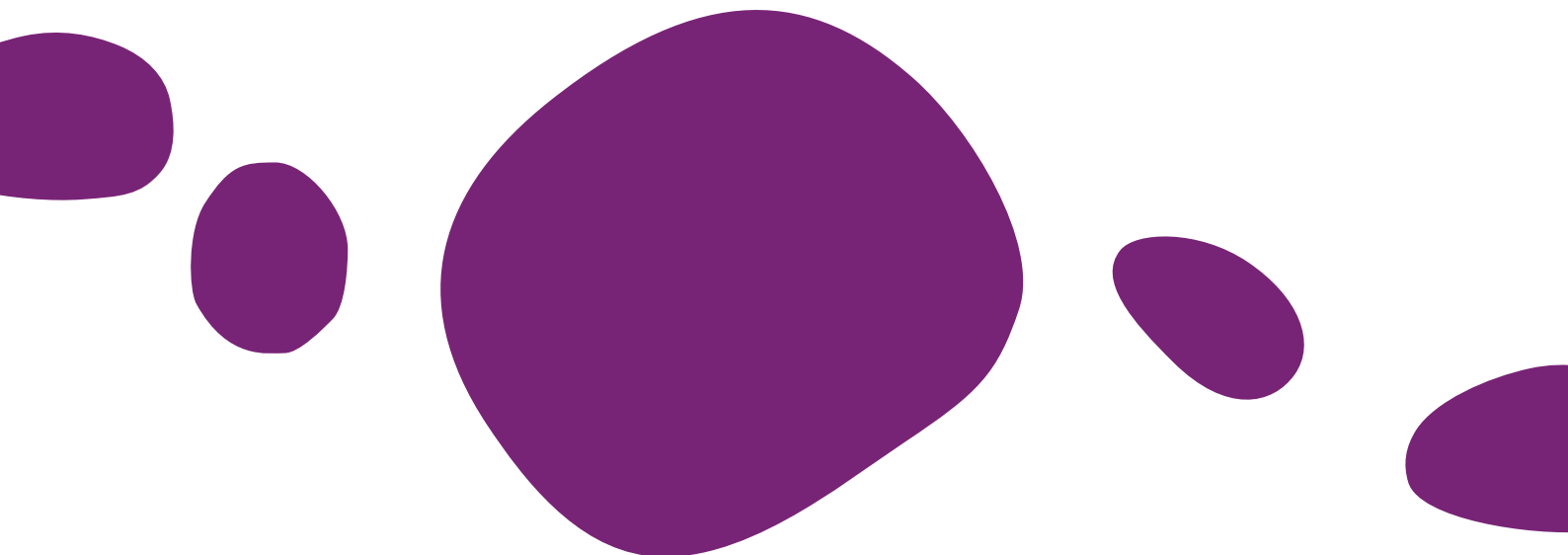
ddydd i ddydd yn ddigon anodd heb gael y pwysau ychwanegol o ymdopi â thrawma a'i effeithiau. Mae nifer o bethau y gallwch chi eu gwneud i ofalu am eich hunan a'ch helpu i ymdopi yn fwy effeithiol; ceisiwch gael digon o gwsg, cadwch olwg ar eich deiet, gan fod hepgor prydu bwyd a chael lefel isel o siwgr yn y gwaed yn gallu effeithio ar lefelau eich egni a'ch gallu i reoli eich hwyliau, ac yn olaf, ymarfer corff. Mae ymarfer corff yn wych o ran lles meddyliol a'ch iechyd corfforol.

- **Ymdrechion bychain:** gwnewch yn siŵr eich bod yn gwisgo oriawr er mwyn i chi allu cadw'ch ymwybyddiaeth o amser a dyddiadau, gadewch nodiadau i'ch hunan ar bapur gludiog a gosodwch rhain o gwmpas eich cartref a'ch car, a cheisiwch gadw rhestr o enwau a manylion cysylltu eich ffrindiau ac aelodau'r teulu mewn manau hawdd mynd atynt.
- **Paratowch gynllun argyfwng:** er ei bod yn bosib na fydd ei angen arnoch fyth, mae ysgrifennu datganiad o'ch dymuniadau rhag ofn i chi fynd mor sâl nad ydych chi'n gallu gwneud penderfyniadau pwysig yn ffordd dda o ddiogelu eich llais. Darllen pellach: cardiau gwybodaeth DID mewn argyfwng | Carolyn Spring









Rydym yn elusen annibynnol sy'n cynnig cymorth cyfrinachol am ddim i bobl y mae troseddau a digwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt.

I gael gwybodaeth a chymorth, cysylltwch â ni trwy:

- ffonio: Supportline **08 08 16 89 111**
- defnyddio Tecstio'r Genhedlaeth Nesaf (rhowch **18001** o flaen unrhyw un o'n rhifau ffôn)
- Ar-lein: **victimsupport.org.uk**
- Sgwrsio byw: **victimsupport.org.uk/live-chat**

**victimsupport.org.uk**

**f** VictimSupport **t** @VictimSupport **i** victimsupport\_uk

Swyddfa gofrestrdig: Victim Support, 1 Bridge Street, Derby, DE1 3HZ  
Ff: 020 7268 0200 Tecstio'r Genhedlaeth Nesaf: 18001 020 7268 0200 Rhif elusen gofrestrdig. 298028  
Chwefror 2021 | P2663 © 2021 Victim Support Lluniau: ©Getty