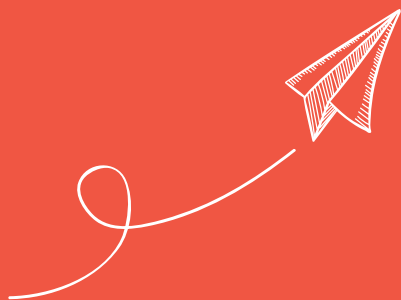


RHANNU

STRAEON

RHANNU

CRYFDERAU



GYDA'N GILYDD GALLWN DORRI'R DISTAWRWYDD

CYNNWYS

GROESO



TUDALEN

RHWYDWEITHIAU CEFNOGOL

2

CYDNABYDDIAETH

RHESTR TERMAU



DECHRAU'R DAITH

3

DATGELIAD



4

SIARAD Â'R HEDDLU

5

CAEL ARCHWILIAD MEDDYGOL NEU
ARCHWILIAD IECHYD RHYWIOL

6

AROS AM BENDERFYNIAD GEG
CAEL CEFNOGAETH



7

PARATOI AR GYFER Y LLYS

8

MYND I'R LLYS



9

AR ÔL BOD YN Y LLYS



10

YMDOPI



11

CROESO

Mae'r llyfryn hwn wedi ei ysgrifennu gan ferched a dynion ifanc sydd wedi defnyddio gwasanaethau Amethyst SARC.

Yn eu geiriau eu hunain mi wnaethon nhw ddweud wrthym ni am fagu'r hyder i siarad, dod i SARC, siarad â'r heddlu, gan fynd drwy broses y llys, y gefnogaeth a gawson nhw a sut y gwnaethon nhw ymdopi.



Amethyst.

Canolfan Atgyferio Ymosodiadau Rhywiol
Sexual Assault Referral Centre

RHWYDWEITHIAU GEFNOGOL

Childline: 0800 1111 www.childline.org.uk



Heddlu Gogledd Cymru:
101 neu mewn argyfwng 999
www.north-wales.police.uk



HEDDLU GOGLEDD CYMRU
Gogledd Cymru diogelach
NORTH WALES POLICE
A safer North Wales

CYDNABYDDIAETH



Hoffem ddiolch i'r holl bobl ifanc a rannodd eu straeon a gobeithio y bydd hyn yn galluogi eraill i dorri'r distawrwydd a rhannu eu cryfderau.

Hoffem ddiolch i PACT, CGI a'r Soroptomistiaid am eu cefnogaeth gyda'r fenter hon a hefyd pawb a wnaeth roi eu hamser, arian a'u harbenigedd.

Mae'r llyfryn ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Cysylltwch â CYPVA neu Amethyst SARC ar gyfer eich copi am ddim

CGI



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



trechu trosedd
gogledd cymru

RHESTR TERMAU

CAMHS: Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc

Cwnselydd: Person sydd wedi ei hyfforddi i roi cyfarwyddid ar broblemau personol neu seicolegol

Cwnsela: Cymorth proffesiynol i ddatrys problemau personol neu seicolegol

GEG: Gwasanaeth Erlyn y Goron

CYPSVA: Cyngorydd Plant a Phobl Ifanc ar Drais Rhywiol

Datgeliad: Ffaith, yn enwedig cyfrinach, sy'n cael ei rannu

PACT: Ymddiriedolaeth Heddlu Gogledd Cymru a'r Gymuned

PC: Swyddog yr Heddlu

Problemau Seicolegol: Cyflwr meddyliol ac emosiynol person

SARC: Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol

DECHRAU'R DAITH

"Annwyl Ffrind,

'A' sydd yma a dw i'n sylweddoli dy fod yn mynd ar siwrne debyg i fi a dw i am ddweud, paid ag ofni. Bydd yn gadarn, mae llawer o bobl ar gael i dy helpu a dweud wrthot ti dy fod ti'n berson annibynnol fel pawb arall. Bydd yn ddiogel. Paid â phoeni, mae gen ti filoedd o gefnogwyr sydd ar dy ochr di. Gofala am dy hun a phaid ag ildio dy freuddwydion.

Oddi wrth bawb sy'r un fath â thi. Mae gen ti hwn!"

"Croeso. Anadla. Anadla.
Mae'r rhan galed drosodd.
Mi rwy'ti yma rwan.

Maen nhw'n dy gredu, yn
ddiamod.

Anadla - mae pob dim yn
mynd i fod yn iawn.

Gwna fo - ti'n haeddu fo."

“Drwy fod
yma heddiw
ti'n YMDOP!!”



“Dwyt ti ddim
yn ddioddefwr mwyach.
Dw i wedi casáu'r gair
yna erioed. Mi rwy'ti
wedi goroesi.”

DATGELIAD

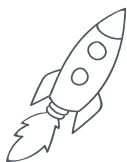


"Mi wnes i gadw fy nghyfrinach tan ro'n i'n 12, y person cyntaf i mi ddweud wrtho oedd fy athro ysgol. Roedd dweud ac egluro yn galed iawn, ro'n i wedi dychryn cymaint mi wnaeth o wneud i mi golli fy hunan hyder."

"Fel plentyn mi wnes i fynd drwy sefyllfaoedd tebyg ac yn teimlo iddo gael effaith ar y person ydw i heddiw ac mi gafodd effaith ar fy ngofid a phryderon a ro'n i'n teimlo na ddylai unrhyw ferch ddioddef fel hyn os na faswn i'n mynd at yr heddlu mi fasa fo wedi parhau i'w wneud o...mewn ffordd. Roedd rhaid i mi sefyll i fyny dros y bobl nad oedd yn fodlon siarad neu oedd yn rhy ofnus i wneud hynny."

"Os ydych yn teimlo y gallwch ei wneud, gwnewch hynny." Gwnewch o, achos yn y tymor byr mae'n anodd, mae wir yn anodd ond yn y tymor hir, wrth edrych yn ôl, dw i'n hapus mod i wedi ei wneud o. Dw i'n gwybod iddo gymryd lot o hyder a dewrder neu beth bynnag mae unrhyw un am ddweud. Dw i'n falch ei fod drosodd a does dim rhaid i mi ei ddioddef mwych."

"Mae 'na bobl mynd i fod allan yna sydd ddim am ddeall neu gredu ynoch chi ond peidiwch â rhoi'r gorau i chwilio am bobl sy'n credu ynoch chi."



"Wedi blynyddoedd o beidio â gallu dweud beth ddigwyddodd i mi ro'n i'n teimlo rhyddhad wrth ddweud y geiriau. Ro'n nhw'n gwybod ac nid fi oedd yn cadw'r gyfrinach mwych."

“Y cyngor faswn i'n ei roi yw bod yn ddewr beth bynnag y penderfynwch chi ei wneud.”



"Pan wnes i ddweud fy hanes wrth rywun, ro'n i yn derbyn cwnsela gyda CAMHS ac er nad oeddwn i eisiau i unrhyw un wybod, roedd rhaid i fy nghwnselydd roi gwybod i'r heddlu a'r gwasanaethau cymdeithasol yn ogystal â'r bobl ro'n i'n ofn dweud wrthyn nhw: fy mam a fy nhad. Gall hyn fod yn frawychus oherwydd dach chi byth yn gwybod sut y bydd eich mam a'ch tad yn ymateb. A fyddan nhw'n flin? Yn drist? Wedi eu siomi? Roeddent yn flin, yn trist ac wedi eu siomi ond yn ffodus nid tuag ataf i. Ro'n nhw'n gefnogol iawn ac er eu bod yn teimlo cymaint o gasineb tuag at y bachgen hwn, ro'n nhw'n amyneddgar ac yn ystyrlon."

SIARAD Â'R HEDDLU

"Y diwrnod wnes i siarad â'r heddlu ro'n i'n nerfus, yn bryderus, wedi dychryn ac yn y blaen. Wrth gerdded i mewn i'r ystafell roedd fy stumog yn troi a fy nghalon yn curo'n drwm. Ro'n i'n meddwl am bob math o bethau fel "Beth os na fydda i'n gallu siarad?" "Beth os bydda i yn crio" "Beth os na fydd unrhyw un yn fy nghredu" "Beth os na fydda i'n gallu ei wneud" aeth yr ystafell yn ddistaw ac yna gofynnodd y swyddog heddlu i mi ddweud fy enw. Cyn gynted y daeth y geiriau cyntaf allan o fy ngheg dechreuais ddweud popeth. Mae'n teimlo fel breuddwyd."

"Gofynnodd yr heddlu i mi gwrdd â nhw a threfnu cyfweiliad. I mi, dyma'r peth mwyaf anodd oherwydd doeddwn erioed wedi siarad ag unrhyw un am yr hyn a wnaeth ddigwydd. Roedd y swyddog a'r gweithiwr cymdeithasol a oedd yn ymwneud â fy achos yn amyneddgar ac yn wrandawyr da. Mi wnaethon nhw wneud i mi deimlo yn ddiogel i siarad am y peth."



“Mae'n
frawychus iawn
ond fel dwedais i
roedd o'n werth o yn
y tymor hir, just
pyyllwch.”

"Roedd hi (y Swyddog) yn ddidwyll, wnaeth hi ddim ceisio gwneud i bethau swnio'n well, roedd hi'n dyner, roedd hi'n garedig, wnaeth hi ddim eistedd yno a dweud "mae popeth yn mynd i fod yn iawn" neu unrhyw beth felly, mi wnaeth hi ddweud wrthyf fi sut oedd pethau ac y byddai hi yn fy nghefnogi i ac y byddai pobl eraill yn fy nghefnogi drwy'r adeg, wnaeth hi ddim dweud celwydd wrthyf fi, roedd hi'n grêt."

"Mae'r cyfweiliad yn fanwl iawn, mae rhai o'r cwestiynau yn eich gwneud chi yn anghyfforddus, yn teimlo cywilydd neu hyd yn oed wedi eich ypsetio gan fod rhaid i chi egluro popeth a ddigwyddodd i chi. Peidiwch â phoeni; eu bwriad yw peidio â gwneud i chi deimlo fel hyn: dim ond gwneud synnwyr a chael digon o fanylion i ddeall eich achos yn llawn. Dw i ddim yn mynd i ddweud bod pob rhan o'r broses yn wych oherwydd mi wnaeth y cyfweiliad i mi deimlo gymaint o emosiynau negyddol. Serch hynny, ar ôl i ni orffen y cyfweiliad ro'n i'n teimlo pwysau yn dod oddi ar fy ysgwyddau (roedd hi fel anadlu awyr iach unwaith eto).

"Ar ôl egluro i fy athro bod gen i gyfweiliad gyda'r heddlu, er fy mod i'n nerfus ro'n i'n ceisio bod yn ddewr. Ar ôl egluro beth ddigwyddodd mi ddaeth hi'n haws bob tro. Do'n i ddim yn gorfod cadw pob dim i mewn, ro'n i'n barod i ddweud popeth a gadael iddo fynd. Mi wnes i fy fideo cyntaf am yr ymosodiad ac ychydig fisoedd ar ôl dweud wrth fy athro, ro'n i'n nerfus, ro'n i'n teimlo'n sâl, ro'n i'n teimlo na fysai neb yn fy nerbyn."

“Ro’n i’n disgwyl cael fy rhoi yn y carchar am ryw reswm, dw i ddim yn gwybod pam roedd gen i’r syniad gwirion hwnnw yn fy mhen, ond ro’n i’n teimlo, mai dyna oedd y lle’r oedd pobl ddrwg yn mynd nid lle i fynd am gyfweiliad. Dw i’n cofio eistedd yn y gadair a rhywun yn gofyn llawer o gwestiynau, yn ceisio cadw pethau at ei gilydd a pheidio â chrio gan y byddai hynny yn gwneud pethau yn waeth, roedd rhoi manylion am bopeth digwyddodd yn fy ngwneud yn anghyfforddus iawn, dw i wedi dod dros y peth erbyn hyn ond bryd hynny dyna’r peth mwyaf dychrynlyd dw i wedi gwneud erioed ond mi faswn i’n argymhell i unrhyw un ei wneud gan ei fod yn helpu yn y pen draw.”



“Nid yw hysbysu yn gwneud beth ddigwyddodd i chi yn ddilys. Does dim rhaid i chi wneud unrhyw beth nad ydych yn teimlo’n barod i wneud. Mae’n ymddangos yn amhosib, dyw hi ddim yn hawdd ond mae’n bosib.”

“Mae hysbysu am y cam-drin yn rhywbeth roeddwn i’n teimlo roedd rhaid i mi wneud i fi fy hun. Ro’n i wedi cyrraedd pwynt lle ro’n i’n gwybod mai nad fy mai i oedd hyn, rhan anferth o ddod dros y peth i mi. Serch hynny’r cam nesaf i mi oedd gweithredu i brofi nad fy mai i oedd o. Roedd o’n cerdded o gwmpas heb ofal yn y byd tra ro’n i’n dioddef a doedd hynny ddim i weld yn deg i mi. A gallaf ddweud yn sicr bod hysbysu am hyn yn un o’r penderfyniadau gorau wnes i erioed. Dw i’n deall efallai nad yw’n iawn i bawb ond mae hynny’n iawn!”

CAEL ARCHWILIAD MEDDYGOL NEU ARCHWILIAD IECHYD RHYWOL

“Does neb am fynd i’r Ganolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARC) ond nid yw mor ddrwg â’r syniad sydd gennych yn eich pen. Mae SARC yn le diogel. Mae pawb yn garedig ac yn ystyrlon, mi gewch chi’r gefnogaeth sydd angen arnoch. Byddwch yn ddiogel a byddwch yn cael yr holl gefnogaeth a chynghor sydd angen arnoch.”

“Ro’n i’n disgwyl rhywbeth fel labordy ac roedd o ychydig felly ond yn llawer mwy croesawgar.”



“Dw i erioed wedi teimlo mor anghyfforddus yn fy mywyd! Ro’n i’n gwybod yn y tymor hir ei fod yn well bod yn ofalus!”

“Ewch amdani oherwydd os oes rhywbeth yno, mae’n bosib ei ddal yn gynnar.”

AROS AM BENDERFYNIAD GEG



"Mae aros am benderfyniad Gwasanaeth Erlyn y Goron yn cymryd amser. Mae'n gallu teimlo fel tasai hyn yn cymryd blynyddoedd a bod eich hapusrwydd a'ch bywyd ar stop ond yn y pen draw mi ddaw'r penderfyniad ac nid yw eu penderfyniad yn penderfynu eich bywyd."

CAEL CEFNOGAETH

"Mi wnaeth yr CYPSVA drefnu mwy o gwnselau oherwydd ro'n i'n teimlo'n isel ac am ladd fy hun. Felly mi wnaeth hi fy nghyfeirio at asiantaeth a oedd yn arbenigo mewn achosion o ymosodiadau rhywiol. Dyma le ro'n i'n teimlo bod pethau'n gwella. Bob wythnos mi wnes fynd i weld fy nghwrselydd ac mi wnaeth hi drafod yr holl ofidion ynglŷn â'r hyn wnaeth ddigwydd, fy nyfodol, fy ffrindiau cyfredol a sut y gall y rhain i gyd fod wedi cael eu heffeithio gan yr hyn wnaeth ddigwydd."

“Dw i'n teimlo ei bod hi wedi fy helpu i ddod i delerau gyda'r ffaith nad fy mai i yw hwn.”

CEFNOGAETH



"CYPSVA yw rhywun i siarad â sy'n deall. Gallwch chi siarad ag unrhyw un ond does neb wir yn deall ond oherwydd mai dyna job y CYPSVA ac maen nhw'n siarad â chymaint o bobl maen nhw'n deall yn well, rhywbeth bob dydd ydy o iddyn nhw mewn ffordd. Felly, mae'n well siarad â rhywun sy'n gwybod am beth maen nhw'n sôn."

☺☺ Cofiwch gallwch siarad â phobl a pheidiwch â'i gadw i chi eich hun, mae'n well allan nac i mewn. ☺☺

"Does gen i ddim syniad beth faswn i wedi gwneud heb fy CYPSVA. Mae hi wedi bod efo fi bob cam o'r ffordd. Do'n i ddim yn gwybod bod pobl CYPSVA i gael ond dw i ddim yn gwybod ble faswn i hebddi hi. Ni all geiriau ddisgrifio pa mor gymwynasgar â faint o effaith mae hi wedi cael ar fy mywyd."

"Mi wnaeth gweithio gyda fy CYPSVA fy helpu i sylweddoli nad fy mai i yw hwn, does dim i fod â chywilydd ohono, rhaid symud ymlaen."



PARATOI AR GYFER Y LLYS

"Dw i'n falch i mi gymryd y cyfle i weld y llys cyn yr achos oherwydd mi ges i'r cyfle i weld y lle a chyfarfod y staff o flaen llaw."



"Dach chi'n cael syniad o'r llys ei hun oherwydd mae hi'n anodd meddwl sut brofiad fydd o a dach chi'n cael gweld lle dach chi'n eistedd a lle bydd popeth."

"Doedd hi ddim mor ddychrynlyd ar y diwrnod wedyn, ro'n i'n gwybod beth i'w ddisgwyl, dw i'n meddwl taswn i wedi mynd i'r llys ac yn meddwl ei fod yn rhywbeth nad oedd o ddim ac mi faswn yn fwy ofnus. Ro'n i'n ofnus ond roedd o'n fwy o 'Dw i'n gwybod hyn yn barod."

“Cymrwch eich amser a byddwch yn ddewr oherwydd efallai nad yw pethau'n iawn nawr ond mi fydd o.”

"Fy ofn gwaethaf yw dod wyneb yn wyneb â'r dyn oedd yn rhoi hunllefau i mi. Y noson cynt do'n i ddim yn gallu cysgu, ro'n i'n eistedd i fyny yn meddwl am y pethau negyddol i gyd."



“Ewch yn syth ymlaen oherwydd mae golau ar ddiwedd y twnnel. Peidiwch â stopio, ewch ymlaen bob amser, peidiwch byth â throï yn ôl.”



"Fy nghyngor yw i rywun sy'n aros i fynd i'r llys ar ôl dioddef trosedd fel y gwnes i yw i bwylllo. Siaradwch am eich problemau, peidiwch eu dal yn ôl neu pan fyddwch yn mynd i'r llys mi fydd hi'n waeth nag y dylai fod. Hefyd, paratowch eich hun, mae'n anodd. Dw i'n meddwl na ddylech geisio bod yn ddewr fel ro'n i, os dach chi'n ypset, dach chi'n ypset, os dach chi'n flin byddwch yn flin (i ryw raddau), ond hwn fydd y penderfyniad gorau y byddwch yn gwneud yn eich bywyd, credwch chi fi, dw i'n gwybod ei fod yn galed. A dw i'n gobeithio y cewch chi'r canlyniad dach chi yn ei haeddu."

MYND I'R LLYS

"CYNGOR WRTH FYND I'R LLYS

SUT I BEIDIO Â GOFIDIO GORMOD

Cam 1: Meddyliwch am y rhai dach chi'n eu caru a pha mor falch maen nhw ohonoch chi

Cam 2: Gwnewch eich hun yn gyfforddus (wir i chi, mae'n helpu)

Cam 3: Meddyliwch am 10 peth sy'n eich gwneud chi'n hapus

Cam 4: Gwnewch yn sicr eich bod yn dweud y gwir, a dim ond y gwir (mi fydd yn talu ei ffordd).

Cam 5: Ac yn olaf, ymlaciwch. Dw i'n gwybod ei bod hi'n anodd a dw i wedi bod yn eich sefyllfa, ddwywaith, ond mae'n helpu."



"Drwy gydol yr achos roedd y staff yn gymwynasgar iawn, yn gwneud yn siŵr eich bod yn teimlo'n ddiogel. Roedd fy CYPSVA yn ddefnyddiol yn ystod y cyfnod hwn gan ei bod hi nid yn unig yn cynnig cyngor ac arweiniad ond hefyd mi wnaeth hi roi pethau i mi i dynnu fy sylw a bu'n fy nghysuro pan oeddwn i'n crio.

"Ro'n i wedi meddwl bysai'r llys llawer yn waeth nag oedd o mewn gwirionedd. Ro'n i wedi dychryn gymaint yn mynd i mewn i'r llys, ond mi ges i fy atgoffa nad fi oedd ar brawf yma"

“Mae mynd â thegan i mewn i'r llys i chwarae efo wir yn help pan fyddwch chi ddim yn gallu aros yn llonydd.”

"Roeddwn i'n aros, am oesoedd, yna daethon nhw ata i a dw i'n cofio cerdded i lawr gyda fy CYPSVA ac roedd hi'n gafael yn fy llaw a dw i'n cofio sefyll wrth y wal a meddwl "na, alla i ddim gwneud hyn" ac roedd y drws ar agor ac ro'n i'n meddwl "dw i'n mynd o 'ma" ac roedd hi'n dweud "na, dwyt ti ddim" a ro'n i'n dweud "alla i ddim gwneud hyn" ac roedd hi'n dweud "bydd popeth yn iawn" ac mi ddwedais i "alla i ddim gwneud hyn, dw i ddim am wneud hyn" a dwedodd "bydd popeth yn iawn" ac mi wnaeth hi fy sicrhau bod popeth yn mynd i fod yn iawn, ac roedd hi'n iawn."

"Roedd y barnwr yn neis iawn, do'n i ddim ei ofn o, roedd o'n neis ac roedd o'n gyfeillgar felly roedd o'n haws."

"I mi, yn bersonol roedd o'n ofnadwy ond yn rhyfeddol. Mi ddes i dros rywbeth ro'n i'n ofni am fisoedd ond hefyd roedd rhaid i mi fynd drwy'r peth anoddaf, cael fy rhoi ar y bocs a fy holi gan y bargyfreithiwr. Mae'n werth o yn y diwedd."

AR ÔL BOD YN Y LLYS

“Ro’n i wedi bod yn aros drwy’r dydd. Canodd fy ffôn, fy CYPSVA oedd yno ac edrychais at fy Mam a meddwl “nawr yw’r amser” felly atebais o a dwedodd, da iawn a dwedodd hi dach chi’n barod i glywed y ddedfryd a ro’n i’n fel, NA! Ro’n i’n ofn, ro’n i’n poeni, ro’n i’n meddwl beth sy’n mynd i ddigwydd, ydw i wedi gwneud digon, ond roedd rhan ohono i yn teimlo, mae’n rhaid mod i wedi gwneud digon. Unwaith dach chi allan o’r llys byddwch yn teimlo rhyddhad a bydd hi’n werth o. Daliwch ati.”

“Wedi i chi adael y llys byddwch yn teimlo rhyddhad. Mae o werth o!”



“Y diwrnod wedi’r llys ro’n i’n teimlo’n ofnadwy, ro’n i’n teimlo’n rhyfedd a dw i wedi siarad â phobl eraill felly mae’r teimlad ar ôl bod i’r llys yn normal, fel tasai rhan ohono i ar goll, fel bod gen i bopeth wedi ei gadw i fewn ac yna darn wedi ei dynnu allan. Dw i’n meddwl oherwydd bod rhaid i mi siarad am bopeth a daeth popeth i’r amlwg. Ro’n i’n teimlo bod gen i’r holl symptomau a gallech chi gael ond milwaith yn waeth am ychydig o ddyddiau.”



“Misoedd ar ôl bod yn y llys ro’n i o dan bwysau, yn bryderus ac yn flin efo pawb a phopeth. Ro’n i’n dweud wrth fy hun bydd pob tiara yn disgyn, mae’n rhaid i chi eu codi a symud ymlaen at y goron.”

“I bawb sydd wedi bod drwy brofiadau tebyg dach chi ddim ar eich pen eich hun. Mae’n teimlo bod pwysau’r byd arnoch, ond gydag amser a chefnogaeth mae pethau yn gwella.”

“Gofalwch am eich corff, ysbryd a meddwl fel robin gyda adain wedi torri. Byddwch yn dyner.”



“Roedd o’n teimlo fel tasai’r pwysau yn codi o fy ysgwyddau.”

ADENYDD



YMDOPI

“Dw i ddim am ddweud bod popeth yn iawn, ro’n i am ladd fy hun, ro’n i’n torri fy hun am gyfnod hir. Roedd pethau mor galed ro’n i’n teimlo bod pawb yn sglefrïo ar rew o fy amgylch i. Ro’n i am iddo stopio bod y broblem. Ond yna ychydig wythnosau yn ôl, sylweddolais fod gen i hawl i fod yma a bod gen i hawl i gael fy nghlywed fel y dylech gael eich clywed. Mae gennych yr hawl i fyw, cael hwyl, bod yn rhydd i wneud yn dda a’r pethau sy’n dod â hapusrwydd i chi waeth beth sydd wedi digwydd i chi. Y cyngor sydd gen i i chi yw siarad â rhywun, rhwch wybod am y sefyllfa a gwnewch yn glir i bwy bynnag a wnaeth hyn i chi nad yw’n iawn ac eich bod yn werth mwy na’r hyn a wnaethon nhw i chi.”

“Mi wnes i ddiodef ac am gyfnodau do’n i ddim yn gallu gweld y ffordd arall. Mae wedi bod i fyny ac i lawr...”



“Wrth i’r broses barhau, dechreuais deimlo’n well fesul tipyn.”



“...Ond mae siarad â rhywun ac ail-afael yn y pethau sy’n eich gwneud yn hapus yn help. Nid yw’r storm yn para am byth. Mae’n teimlo fel hynny, ond bydd pethau yn newid.”



“I helpu, mi wnes i goginio, darllen, tynnu lluniau ac am gyfnod wnes i ddim byd. Wnaeth o ddim helpu, ro’n i’n teimlo’n gaeth, felly peidiwch â gwneud hynny, arhoswch yn bositif nid yn negyddol.”

“Mae’n haws dweud na gwneud, ond mae’n mynd i fod yn iawn. Siaradwch â’r CYPSVA am eich teimladau a’ch meddyliau, maen nhw yna i CHI! Byddwch yn falch o’ch hun.”

“Mi wnaeth bocsio helpu llawer oherwydd mae’n eich gwneud yn gryf yn gorfforol ac yn feddyliol.”

FY STORI FY NHEIMLADAU





“ Nid yw eich
adenydd wedi torri.
Dim ond yn gorffwys.
Edrychwch ar eu hól.
Byddant yn eich
helpu i hedfan.
Rydych chi wedi
goroesi. 99