



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



**Nid cariad** yw hyn.  
**Rheolaeth yw hyn.**

Mae ymddygiad rheolgar  
yn fath o gam-drin.

This is **not love**.  
**This is control.**

Controlling behaviour  
is a form of abuse.

**Cysylltwch â Byw Heb Ofn.**

Mae sgwrsio byw ar gael ar ein gwefan  
24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

[bywhebofn.llyw.cymru](http://bywhebofn.llyw.cymru)

**Contact Live Fear Free.**

Live chat is available 24 hours a day,  
7 days a week on the website.

[livefearfree.gov.wales](http://livefearfree.gov.wales)



Live Fear  
Free Helpline

Llinell Gymorth  
Byw Heb Ofn

**0808 80 10 800**



**#RheolaethYwHyn**  
**#ThisIsControl**