

“

Doeddwn i ddim  
yn sylweddoli  
ei fod yn **rheoli  
drwy orfodaeth.**

I didn't realise it  
was **coercive  
control.**

**Gweld Fi  
See Me**



HEDDLU DE CYMRU  
SOUTH WALES POLICE



De Cymru  
Comisynydd yr Heddlu a Throseddu  
Police and Crime Commissioner  
South Wales

Ffoniwch  
999 mewn  
argyfwng



999  
Argyfwng

Always dial  
999 in an  
emergency



999  
Emergency