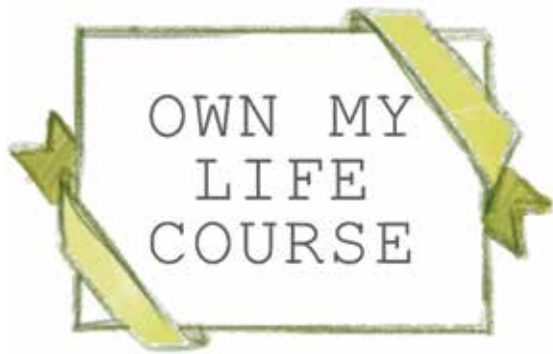


Own My Life

An innovative course to help
women regain control of their
lives after abuse



CYMORTH I FENYWOD
CYFANNOL
WOMEN'S AID



The Own My Life course helps women make sense of what has been done to them, discover their strengths and develop the skills to move forward.

Cyfannol Women's Aid's Own My Life groups provide a safe space* for women to meet together to complete the course.

The course is suitable for women who are dealing with a:

- *Difficult relationship*
- *Nightmare ex-partner*
- *Horrible break up*
- *Controlling partner or ex*

“People are not educated on how hard this is and how long it takes to get over; this course acknowledges that.”

“It emphasises how we are the best experts in our own lives.”

“It's so empowering!”

“The videos are snappy, science-based and hopeful.”
“Everyone should attend this course.”

Course Delivery and Content

The course aims to educate and empower women who have been subjected to abuse to regain ownership of their lives.

The 12-week programme is designed to be interactive, with lots of short videos, quizzes, and discussion.

The course uses multimedia content to explain complex concepts about trauma and abuse in easy-to-understand video clips, along with videos that explore themes such as disrespect in relationships, abusive behaviour, sexism and misogyny.

The course explores how women can regain ownership of our lives including owning our mind, body, choices, relationships, world, feelings.

The Own My Story Journal provides women with space for reflective practice and includes all the information provided throughout the course. This becomes an ongoing resource for women after the course has finished.

**If attending the course online, women must have separated (and be living separately from) the partner who hurt them.*



CYMORTH I FENYWOD
CYFANNOL
WOMEN'S AID

**Cyfannol Women's Aid runs
Own My Life groups for women
in Torfaen, Monmouthshire,
Blaenau Gwent and Newport.**

Referrals are welcome from individuals
and agencies. If you would like to find out
more or make a referral, please contact us:

Tel: 03300 564456

or email your local office:

Torfaen

info@cyfannol.org.uk

Monmouthshire

office@cyfannol.org.uk

Newport

newportoffice@cyfannol.org.uk

Blaenau Gwent

bgoffice@cyfannol.org.uk

www.cyfannol.org.uk

[f @Cyfannol](https://www.facebook.com/Cyfannol) [@Cyfannol](https://www.instagram.com/Cyfannol) [@CyfannolWAid](https://www.twitter.com/CyfannolWAid)

Registered Charity No 1045890 Ltd Company No 2995805

Rhif Eilusen Gofrestrdig | 045890 Rhif Cwmni Cyt 2995805

[f @Cyfannol](https://www.facebook.com/Cyfannol) [@Cyfannol](https://www.instagram.com/Cyfannol) [@CyfannolWAid](https://www.twitter.com/CyfannolWAid)

www.cyfannol.org.uk

bgoffice@cyfannol.org.uk

Blaenau Gwent

newportoffice@cyfannol.org.uk

Casnewydd

office@cyfannol.org.uk

Sir Fynwy

info@cyfannol.org.uk

Torfaen

neu e-bostwch eich swyddfa leol:

Ffôn: 03300 564456

atgyfeirio, cysylltwch â ni:

Rydym yn croesawu atgyfeiradau gan unigolion
ac asiantaethau. Os hoffech ddysgu rhagor neu

**Mae Cymorth i Fenywod Cyfannol
yn rhedeg grwpiau Own My Life
i ferched yn Nhorfaen, Sir Fynwy,
Blaenau Gwent a Chasnewydd.**

CYMORTH I FENYWOD
CYFANNOL
WOMEN'S AID



*Os ydych chi'n mynychu'r cwrs ar-lein, mae'n rhaid bod menywod wedi gwahanu o'r (a bod yn byw ar wahân i'r) partner sydd wedi eu brifo.

Mae'r cwrs yn defnyddio cynnwys amlygtrwng i egluro cysyniadau cymhleth am drawma a cham-drin mewn clipiau fideo hawdd eu deall, ynghyd â fideos sy'n archwilio themâu fel amarch mewn perthnasoedd, ymddygiad ymosodol, rhywiolaeth a gwreig-gasineb. Mae'r cwrs yn archwilio sut y gall menywod cymryd rheolaeth dros ein bywydau yn ôl gan gynnwys cymryd rheolaeth dros ein meddwl, corff, dewisadau, perthnasoedd, byd, teimladau. Mae'r Dyddiadur Own My Life yn darparu lle i fenywod ar gyfer ymarter myfyriol ac mae'n cynnwys yr holl wybodaeth a ddarperir drwy gydol y cwrs. Daw hwn yn adnodd parhaus i fenywod ar ôl i'r cwrs ddog i ben.

Cyflwyno Cwrs a Chynnwys

Nod y cwrs yw addysgu a grymuso menywod sydd wedi cael eu cam-drin i gymryd rheolaeth dros eu bywydau yn ôl.

Mae'r rhaglen i'w wylwos wedi'i chynllunio i fod yn rhyngweithiol, gyda llawer o fideos byr, cwisiau, a thrafodaeth.

“Mae'r fideos yn fachog, yn seiliedig ar wyddoniaeth ac yn obediadol.”
 “Dylai pawb fynychu'r cwrs hwn.”



Mae'r cwrs Own My Life yn helpu menywod i wneud synwyr o'r hyn sydd wedi'i wneud iddynt, darganfod eu cryfderau a datblygu'r sgiliau i symud ymlaen. Mae grwpiau Own My Life Cymorth i Fenywod Cytannol yn darparu lle diogel* i fenywod gwrdd â'i gilydd i gwblhau'r cwrs.

Mae'r cwrs yn addas ar gyfer menywod sy'n deilio â:

■ **Pherthynas anodd**

■ **Cyn-bartner hunllefus**

■ **Chwahu perthynas erchyll**

■ **Partner neu gyn-bartner rheolaethol**

“Nid yw pobl yn cael eu haddysgu ar da mor anodd yw hyn a pha mor hir y mae'n ei gymryd i ddog drosodd; mae'r cwrs hwn yn cydnabod hynny.”
 “Mae'n pwysleisio sut mai ni yw'r arbenigwyr gorau yn ein bywydau ein hunain.”
 “Mae mor rymus!”

CYMORTH I FENYWOD
CYFANNOL
WOMEN'S AID



Cwrs arloesol i helpu menywod
adennill rheolaeth ar eu bywydau
ar ôl cael eu cam-drin

**Own
My Life**