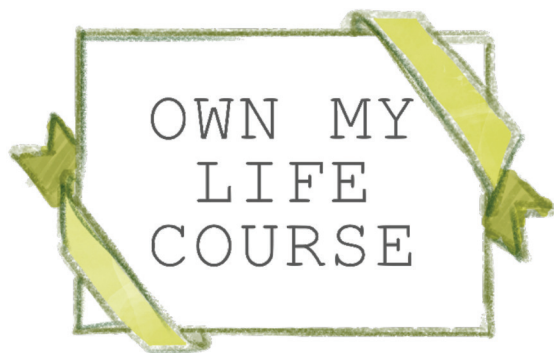


Own My Life

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.*



**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

torfaen@cyfannol.org.uk

Monmouthshire

monmouthshire@cyfannol.org.uk

Newport

newport@cyfannol.org.uk

Blaenau Gwent

blaenaugwent@cyfannol.org.uk

www.cyfannol.org.uk

f @Cyfannol @Cyfannol @CyfannolWAid

Registered Charity No 1045890 Ltd Company No 2995805

Rhif Eilusen Gofrestredig 1045890 Rhif Cwmni Cyf 2995805

f @Cyfannol @Cyfannol @CyfannolWAid

www.cyfannol.org.uk

blaenaugwent@cyfannol.org.uk

Blaenau Gwent

newport@cyfannol.org.uk

Casnewydd

monmouthshire@cyfannol.org.uk

Sir Fynwy

torfaen@cyfannol.org.uk

Torfaen

neu e-bostiwch eich swyddfa leol:

Ffôn: 03300 564456

atgyfeirio, cysylltwch â ni:

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

Gwent a Chasnewydd.

Nhorfaen, Sir Fynwy, Blaenau

Own My Life i ferched yn

Cyfannol yn rhedeg grwpiau

Mae Cymorth i Fenywod



*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.

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 12 wythnos wedi'i chynllunio i fod yn rhwyngweithiol, gyda llawer o fideos byr, cwisiau, a thrafodadaeth. Mae'r cwrs yn defnyddio cynnwys amlgyfrwng 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, dewisiadau, perthnasoedd, byd, teimladau.

Mae'r Dyddiadur Own My Life yn darparu lle i fenywod ar gyfer ymarfer myfyriol ac mae'n cynnwys yr holl wybodaeth a ddarperir drwy gydol y cwrs. Daw hwn yn addnodd parhaus i fenywod ar ôl i'r cwrs dddod i ben.

“Mae'r fideos yn fachog, yn seiliedig ar wyddoniaeth ac yn obeithiol.”
“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 Cyfannol yn darparu lle diogel* i fenywod gwdd â'i gilydd i gwblhau'r cwrs.



- **Pherthynas anodd**
- **Cyn-bartner hunllefus**
- **Chwahu perthynas erchyll**
- **Partner neu gyn-bartner rheolaethol**

“Nid yw pobl yn cael eu haddysgu ar ba mor anodd yw hyn a pha mor hir y mae'n ei gymryd i ddod 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!”



Own My Life

Cwrs arloesol i helpu menywod i
gymryd rheolaeth dros eu bywydau
yn ôl ar ôl cael eu cam-drin