



Live Fear
Free Helpline

Providing confidential support
and information on domestic
abuse, sexual violence and
violence against women in Wales

0808 80 10 800

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

Darparu gwybodaeth a chefnogaeth
cyfrinachol ynghylch trais domestig,
trais rhywiol a thrais yn erbyn merched
yng Nghymru



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Papur Briffio Cymorth i Ferched Cymru

Peidio â gadael unrhyw fenyw ar ôl - mynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod ac anafanteision lluosog

Beth mae anafanteision lluosog yn ei olygu?

Mae anafanteision lluosog, y cyfeirir atynt weithiau gan weithwyr proffesiynol fel 'iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau'n cyd-fodoli' neu'n 'ddiagnosis deuol', yn cyfeirio at ddiartrefedd, problemau iechyd meddwl, ymwneud â'r system cyfiawnder troseddol a chamddefnyddio sylweddau.¹ Yn y gorffennol, mae trafodaethau ynghylch pobl ag anafanteision lluosog wedi canolbwyntio ar brofiadau dynion oherwydd gall y rhain ymddangos yn fwy gweladwy. Fodd bynnag, mae ymchwil diweddar i brofiadau menywod o anafanteision lluosog wedi cefnogi'r ddealltwriaeth fod merched nid yn unig yn profi **camddefnyddio sylweddau, pryderon iechyd meddwl, digartrefedd a chyswllt gyda'r system cyfiawnder troseddol, ond maent hefyd yn fwy tebygol o gael profiadau o gam-drin**, drwy drais fel plant, trais rhywiol, ymwneud â phuteindra, cam-drin domestig fel oedolion a phobl ifanc.² Gall pob math o drais yn erbyn menywod a merched fod yn ffactor croestoriadol arwyddocaol i fenywod sy'n dioddef o gamddefnyddio sylweddau, pryderon iechyd meddwl, digartrefedd a chyswllt gyda'r system cyfiawnder troseddol.

"Mae'n ddigon anodd cael eich clywed ar y gorau. Pan fyddwch chi wedi defnyddio cyffuriau neu wedi gweithio ar y strydoedd, mae'n amhosibl. Unwaith rydych chi wedi cael eich labelu, dyna ni."
- Maggie*

Mae ymchwil o'r Prosiect AVA yn nodi bod gan y rhan fwyaf o oroeswyr cam-drin domestig a thrais rhywiol anghenion lluosog sy'n amrywio rhwng unigolion ac a fydd yn newid gydag amser ac amgylchiadau.³ Defnyddiodd menywod oedd yn cymryd rhan mewn ymchwil ynghylch anafanteision lluosog eiriau ac ymadroddion fel y canlynol yn aml: **hunan-barch isel, diffyg hyder, iselder, pryder, ofn, blinder, dim cymhelliant, colli balchder ac urddas**, yn ogystal â geiriau ailadroddus i ddisgrifio ymatebion eraill fel **cael eu barnu, cael y bai, cael eu labelu, cael eu gadael i lawr a cholli ymddiriedaeth**.⁴ Felly mae'n hanfodol bodloni anghenion goroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV) yng Nghymru yn ddigonol drwy fynd i'r afael â'r ffyrdd mae trais yn erbyn menywod ac anafanteision lluosog yn croestorri ar lefel genedlaethol, ranbarthol a lleol. At hynny, mae angen i gomisiynwyr ddeall y cysylltiadau hyn yn llawn fel bod y gwasanaethau arbenigol sydd fwyaf addas i fodloni anghenion goroeswyr yn cael eu comisiynu.

* Dyfyniadau goroeswyr. Mae'r holl enwau wedi'u newid.

¹Cyfeirir ato hefyd weithiau fel 'anghenion cymhleth', 'anghenion lluosog' ac 'allgáu cymdeithasol eithafol, cronig neu ddfwn'.

² D. McNeish et al., 'Menywod a Merched yn wynebu anfantais difrifol a lluosog: adroddiad interim', *Lankelly Chase*, 2016.

³ Prosiect AVA, 'Materion Cymhleth: Pecyn cymorth ar gyfer mynd i'r afael â thrais domestig a rhywiol, camddefnyddio sylweddau a iechyd meddwl', AVA, 2013.

⁴ Ibid.

Profiadau Niweidiol mewn Plentynod ac Anfanteision Lluosog

Mae ymchwil Profiadau Niweidiol mewn Plentynod Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi dangos bod 47% o oedolion yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un profiad niweidiol ac 14% wedi dioddef pedwar neu fwy.⁵ Mae profiadau niweidiol yn cynnwys profi camdriniaeth yn uniongyrchol fel plentyn, p'un a yw'n gorfforol, yn llafar, trais rhywiol neu esgeuluso yn ogystal â phrofiadau niweidiol eilaidd yn y cartref, yn seiliedig ar brofiad uniongyrchol oedolion neu eraill yn y cartref (er enghraifft rhieni'n gwahanu, problemau camddefnyddio sylweddau, materion iechyd meddwl, cam-drin domestig a charcharu). Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi dod i'r casgliad y gallai nifer o'r profiadau hyn fel plentyn fod yn arwydd o ganlyniadau iechyd tymor hir y maent yn debygol o'u datblygu fel oedolyn, o bosibl fel canlyniad uniongyrchol i'r profiadau niweidiol hyn.

Mae mathau tebyg o drallod mewn plentynod yn cael eu profi'n wahanol gan bob unigolyn, sy'n golygu nad nifer y profiadau niweidiol a geir yn unig sy'n berthnasol, ond difrifoldeb y profiad a gwydnwch y goroeswr. Mae pob goroeswr cam-drin domestig yn profi ymddygiad y cyflawnwr yn wahanol - bydd hyd yn oed pobl yn yr un cartref yn profi gweithredoedd y cyflawnwr yn wahanol. Mewn achosion eithafol, gall cam-drin hirdymor, parhaus effeithio ar bob agwedd o fywydau goroeswr a'i phlant ac mae nifer o oroeswyr nad ydynt yn defnyddio gwasanaethau arbenigol neu'n derbyn unrhyw ymyriadau. Ar y llaw arall, gallai plentyn fod yn dyst i gam-drin domestig ond dianc o sefyllfa dreisiol yn fuan, derbyn ymyriadau therapiwtig a chyfannol gan wasanaethau arbenigol ac adeiladu gwydnwch gydol oes cryf. Felly, mae'r ddwy senario hyn yn annhebygol o gynnig yr un canlyniadau o ran iechyd a lles yr unigolyn hwnnw am oes. Fodd bynnag, byddai cael gwared ar drais yn erbyn menywod, gan gynnwys cam-drin domestig, yn atal y trallodau hyn rhag digwydd byth, a dyna pam mae atal yn hanfodol wrth fynd i'r afael â thrallodion.

Hefyd, nid yw'r nifer o brofiadau niweidiol mae unigolyn yn eu profi fel plentyn o reidrwydd yn arwain at lefel uchel o drallod. Gall rhai profiadau unigol, sy'n cyfateb i un profiad niweidiol, fod yn llawer mwy dinistriol na nifer o brofiadau a geir gan unigolyn arall. Er enghraifft, gallai rhywun fod wedi profi cam-drin domestig lle y defnyddiodd y cyflawnwr ymddygiad gorfodol ac ymddygiad rheoli difrifol am nifer o flynyddoedd. Gallai person arall fod â dau brofiad niweidiol oherwydd bod y rhieni wedi gwahanu a bod ganddo/ganddi frawd neu chwaer oedd wedi ysmegu canabis ar un achlysur o leiaf. Er bod gan yr unigolyn hwn fwy o brofiadau niweidiol o ran nifer, mae'n debyg y bydd blynyddoedd o gam-drin domestig sy'n gyfystyr ag un profiad niweidiol yn cael effaith llawer mwy dinistriol gydol oes ar y plentyn sydd ag un profiad yn unig.

Mae'r Hwb Profiadau Niweidiol mewn Plentynod yng Nghymru hefyd wedi amlygu nad yw'r profiadau'n digwydd ar eu pen eu hunain - ar gyfer y rhai hynny gydag un profiad, mae 87% o siawns bod ganddynt ddau neu fwy.⁶ Canfu'r ymchwil hwn fod y plant hynny sy'n cael y profiadau hyn yn fwy tebygol o ddatblygu ymddygiad gwrthgymdeithasol a niweidiol i iechyd, yn fwy tebygol o berfformio'n wael yn yr ysgol, yn fwy tebygol o ymwneud â throseddau ac yn y pen draw yn llai tebygol o fod yn aelod cynhyrchiol o gymdeithas.⁷ Mae hyn yn tynnu sylw at y cysylltiad rhwng profiadau niweidiol

⁵Iechyd Cyhoeddus Cymru, 'Astudiaeth Profiadau Niweidiol mewn Plentynod Cymru (ACE): Profiad Niweidiol mewn Plentynod a'i effaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ym mhoblogaeth oedolion Cymru', *Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru*, 2015.

⁶C. Waite, 'ACE fel mudiad cymdeithasol ar gyfer newid', *Cynhadledd Iechyd Cyhoeddus Cymru*, 27 Hydref 2017.

⁷Iechyd Cyhoeddus Cymru, 'Astudiaeth Profiadau Niweidiol mewn Plentynod Cymru (ACE): Profiad Niweidiol mewn Plentynod a'i effaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ym mhoblogaeth oedolion Cymru', *Ymddiriedolaeth y GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru*, 2015.

boed yn y teulu neu'n strwythurol mewn perthynas ag anghydraddoldeb neu dlodi. Felly, nid yn unig mae ymchwil ar brofiadau niweidiol mewn plentyndod yn amlygu anfanteision lluosog oedolion, y mae eu profiad yn effeithio ar eu plant, ond hefyd mae'n rhagfynegi bod plant sy'n profi trallodion yn fwy tebygol o ddod yn oedolion sydd yn profi anfanteision lluosog.

Ystyriaethau ehangach a chyd-destun cymdeithasol

Ar gyfer pawb, ond yn enwedig i fenywod, wrth gyfeirio at anfantais lluosog ddifrifol mae hefyd yn bwysig edrych ar faterion strwythurol. Mae'r anfanteision yn cael eu gwaethygu gan dlodi ac maent yn gyswllt annatod i anghydraddoldebau cymdeithasol sy'n gysylltiedig â rhagfarn ar sail rhyw neu drais yn seiliedig ar rywedd. Mae hefyd yn bwysig archwilio sut mae'r profiadau hyn yn croestorri ag ethnigrwydd, dosbarth, rhywioldeb, normau rhywedd ac anabledd, yn ogystal â'u hunaniaeth a phrofiadau bywyd mewn perthynas â p'un a allant, er enghraifft, fanteisio ar systemau lles/budd-daliadau, gwasanaethau cyhoeddus neu wasanaethau arbenigol neu'r systemau cyfiawnder troseddol.

Mae menywod sydd wedi defnyddio gwasanaethau arbenigol yn siarad am bwysigrwydd teimlo eu bod yn cael eu **trin fel bod dynol** gyda'u hanghenion eu hunain a'u hawydd ar i wasanaethau cyhoeddus ac arbenigol ddangos **parch, dealltwriaeth, cred** a chynnig **gobaith**, yn hytrach na chael eu hynysu gan amrywiaeth o wasanaethau gwahanol.⁸ Gall profiadau goroeswyr gael eu gwaethygu oherwydd eu bod yn cael eu labelu'n aml gan asiantaethau, a chael eu brandio fel 'troseddwr', 'hawliwr budd-daliadau' neu 'gleient iechyd meddwl'.

“Nid y digwyddiadau trawmatig yn ein bywydau sydd yn pennu gwydnwch ond sut rydyn ni'n gwneud synnwyr o'r digwyddiadau hynny sy'n pennu ein gallu i brofi gwydnwch”⁹ - Myfanwy*

Amlygodd ymchwil penodol i fenywod fod cysylltiad rhwng iechyd meddwl gwael a'r cam-drin a brofwyd, yn ogystal ag agweddau eraill ar eu bywydau, yn arbennig i fenywod. Gall y trawma maent yn ei brofi waethygu, yn enwedig pan fydd yn bodoli mewn cyfuniad neu os yw menywod yn cael eu cam-drin drwy eu bywydau gan nifer o gyflawnwyr, boed hynny'n rhieni, partneriaid, cynbartneriaid neu ddiethriaid.¹⁰ Un gwahaniaeth amlwg y canfu'r ymchwil oedd canlyniadau yn sgil anfanteision lluosog, fel eu plant yn gorfod mynd i ofal (weithiau mwy nag unwaith). Roedd menywod hefyd yn fwy tebygol na dynion i fod yn gleientiaid gweladwy iechyd meddwl, gwasanaethau plant neu VAWDASV yn hytrach na chael eu gweld fel rhan o'r boblogaeth ddigartref ar y stryd neu'n rhan o'r system cyfiawnder troseddol.¹¹ Gan fod menywod yn cyfrif am y lleiafrif o ddefnyddwyr gwasanaeth generig, mae gwasanaethau sy'n ymateb i anghenion y rhai hynny sy'n mynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddol neu ddigartrefedd ar y stryd wedi'u llunio ar gyfer y mwyafrif gwrywaidd, a gall hyn arwain at gollu neu ddiystyru anghenion menywod. Gall menywod a phlant hefyd deimlo eu bod yn rhan o'r 'digartref cudd', h.y. ddim yn ddigartref ar y stryd ond heb gyfeiriad sefydlog am eu bod yn byw mewn llety gwely a brecwast, hostelau, llochesi neu'n mynd o 'un sofa i'r llall'.

⁸ Ibid.

⁹ Coleg Brenhinol y Meddygon, 2010.

¹⁰ Prosiect AVA, 'Materion Cymhleth: Pecyn cymorth ar gyfer mynd i'r afael â thrais domestig a rhywiol, camddefnyddio sylweddau a iechyd meddwl', AVA, 2013.

¹¹ Ibid.

Wrth gynllunio gwasanaethau ar gyfer goroeswyr, mae angen i ni feddwl am fanteisio i'r eithaf ar weithredu¹², ac ystyried o ddifrif beth mae'n ei olygu i gynnig ymateb sy'n seiliedig ar gryfderau, ac sy'n cael ei arwain gan angen, sydd yn ymrwymiad a nodwyd gan Lywodraeth Cymru yn y 'Strategaeth Genedlaethol ar Drais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol 2016-2021'¹³

Gwasanaethau i fenywod yn unig yn erbyn gwasanaethau generig

*"Mae cael gofod i fenywod yn unig yn y gwasanaeth cyffuriau yn golygu ein bod yn fwy tebygol o gael yr help rydyn ni ei angen, ac yn fwy tebygol o fod yn agored a rhannu'r hyn rydyn ni wedi bod drwyddo."¹⁴ Julie**

Nododd ymchwil i wasanaethau ar gyfer menywod sy'n profi anfantais luosog bum awdurdod lleol yng Nghymru sy'n cynnig cefnogaeth camddefnyddio sylweddau yn benodol ar gyfer menywod. Canfu hefyd mai'r math mwyaf cyffredin o gefnogaeth benodol i fenywod yng Nghymru yw bydwaig camddefnyddio sylweddau.¹⁵ Mae goroeswyr gyda phroblemau camddefnyddio sylweddau wedi dweud wrthym ni eu bod am weld darpariaeth menywod yn unig ar gyfer gwasanaethau camddefnyddio sylweddau cyffredinol, nid y rhai hynny sy'n gysylltiedig â beichiogrwydd yn unig.

*"Mae sesiynau galw heibio i fenywod yn syml ond yn werthfawr, os yw'r adeilad a'r amgylchedd yn teimlo'n ddiogel, gallwch fynd â menyw arall gyda chi am goffi, ac nid oes rhaid i chi weld gweithiwr cefnogi bob amser, mae'n ymwneud â chael y gofod hwnnw i fynd allan, gweld eraill sy'n deall, ac mae'n eich helpu i fagu hyder. Mae sesiynau galw heibio i fenywod a chanolfannau menywod yn ddefnyddiol iawn"¹⁶ - Gwyneth**

Hefyd, mae pryderon nad yw arferion comisiynu'n cyfateb i'r safonau ar gyfer y gefnogaeth arbenigol VAWDASV a nodwyd yng Nghonfensiwn Istanbul, sy'n galw'n gryf am wasanaethau arbenigol yn hytrach na darpariaeth generig er mwyn sicrhau cefnogaeth briodol sy'n ymateb i anghenion unigolion ac sy'n adeiladu ar eu cryfderau a'u gwydnwch.¹⁷ Mewn rhai ardaloedd o Gymru, rydym wedi gweld symudiad at ffordd fwy cyffredinol o gomisiynu gwasanaethau, a gallai hyn ddod ar draul gwasanaethau arbenigol lleol, gan beryglu colli degawdau o brofiad i un darparwr generig sy'n darparu'r holl wasanaethau (er enghraifft darparwr tai nad yw'n arbenigol yn cynnig lloches

¹² L. Kelly, N. Sharp & R. Klein, 'Canfod Costau Rhyddid', Cymorth i Ferched Solace, 2014.

¹³ Llywodraeth Cymru, 'Strategaeth Genedlaethol ar Drais yn erbyn Merched, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol - 2016-2021', *Llywodraeth Cymru*, 2016.

¹⁴ Y. Rehman, 'Ydych chi'n gwranddo ac ydw i'n cael fy nghlywed? Ymgynghoriad Goroeswyr: Adroddiad o argymhellion a wnaed gan oroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, fel sail i'r Strategaeth Genedlaethol yng Nghymru', http://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2016/03/Are_you_listening_and_am_i_being_heard_FINAL_July_2016.pdf, *Welsh Women's Aid*, 2016, (cyrchwyd 19 Hydref 2017);

¹⁵ Against Violence & Abuse (AVA) & Agenda, 'Mapio'r Ddrysfa: Gwasanaethau ar gyfer menywod sy'n wynebu anfanteision lluosog yng Nghymru a Lloegr', AVA & Agenda, 2017.

¹⁶ Y. Rehman, 'Ydych chi'n gwranddo ac ydw i'n cael fy nghlywed? Ymgynghoriad Goroeswyr: Adroddiad o argymhellion a wnaed gan oroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, fel sail i'r Strategaeth Genedlaethol yng Nghymru', http://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2016/03/Are_you_listening_and_am_i_being_heard_FINAL_July_2016.pdf, *Welsh Women's Aid*, 2016, (cyrchwyd 19 Hydref 2017);

¹⁷ 'Confensiwn Cyngor Ewrop ar Atal a Mynd i'r Afael â Thrais yn erbyn Menywod a Cham-drin Domestig', *Council for Europe Publishing*, 2012.

VAWDASV).¹⁸ Mae goroeswyr wedi dweud wrthym pa mor bwysig yw gwasanaethau arbenigol sy'n hygyrch ac yn meddu ar yr adnoddau i fodloni eu hanghenion penodol i'w gallu i adfer ac adeiladu gwydnwch.¹⁹ Mae'n hanfodol fod gwasanaethau arbenigol ar gael ym mhob rhan o Gymru.

Mae gwasanaethau arbenigol i fenywod yn unig yn cynnig manau diogel i oroeswyr VAWDASV eu hunain a'u plant ddechrau lliniaru effeithiau eu profiadau o gam-drin a thrais i ddechrau ar eu taith at adfer, ac mae angen i gomisiynwyr amddiffyn a blaenoriaethu'r rhain. Mae gwasanaethau arbenigol yn unigryw ac yn cynnig cefnogaeth sy'n seiliedig ar ddealltwriaeth o'r rhywiau gan fynd i'r afael ag effaith VAWDASV ar oroeswr mewn modd cyfannol, sy'n grymuso menywod i adeiladu ar adnoddau mewnol ac allanol i gael rhyddid yn y tymor hir rhag gam-drin a thrais.

Dulliau'n seiliedig ar drawma

Gall effeithiau parhaus trawma fod yn ddiagnosis o un neu nifer o'r canlynol (er nad yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr): **dibyniaeth ar sylweddau** a **chamdddefnyddio sylweddau**; **anhwylderau personoliaeth**; **iselder**; **pryder** (gan gynnwys anhwylder straen wedi trawma); **anhwylderau datgysylltiol**; ac **anhwylderau bwyta**.²⁰ Gall hefyd fod yn anodd i ddioddefwyr trawma **hun-leddfu**; gweld y byd fel **lle diogel**; **ymddiried** mewn pobl eraill; trefnu eu meddyliau ar gyfer **gwneud penderfyniadau** ac **osgoi camfanteisio**.²¹ Gall trawma wneud i oroeswyr deimlo wedi'u llethu'n emosiynol, yn feddylol ac yn seicolegol.²² Mae dull sy'n seiliedig ar drawma yn cydnabod y gall hyn effeithio ar allu goroeswr i ymgysylltu a pharhau i ymgysylltu gyda chefnogaeth, ac mae'n cymryd camau i hwyluso ymgysylltu drwy gydnabod eu profiad o drawma a'i effaith ar eu lles emosiynol, gwybyddol a seicolegol.

Gall trawma fod yn wahanol, gan ddibynnu ar hunaniaeth goroeswr mewn perthynas â'u hethnigrwydd, rhywioldeb, gallu/anabledd, sy'n golygu nad yw ymateb 'un dull i bawb' ar gyfer mathau tebyg o gam-drin yn briodol a phenderfyniad goddrychol goroeswr sydd yn penderfynu p'un a yw digwyddiad yn drawmatig ai peidio.²³ Mae profiadau menywod o drawma yn wahanol oherwydd y croestoriad gyda phrofiadau o ragfarn ar sail rhyw ac anghydbwysedd pŵer. Mae hyn yn effeithio ar y trawma maent yn ei brofi, effaith y trawma a'u profiadau o gefnogaeth ar gyfer effeithiau trawma. Mae'n bwysig gosod ymatebion menywod yn dilyn trawma yn y cyd-destun cymdeithasol ehangach a'r adnoddau sydd ar gael yn fewnol ac yn allanol iddynt.²⁴

Drwy ddefnyddio dealltwriaeth yn seiliedig ar rywedd o effaith trawma a'i gyd-destun cymdeithasol, mae gwasanaethau arbenigol VAWDASV yn gallu sicrhau bod goroeswyr a'u plant yn cael y cyfle i adfer mewn amgylchedd lle maent yn annhebygol o ail-brofi trawma, lle mae staff yn gofyn "beth sydd wedi digwydd" yn hytrach na "beth sydd o'i le" gyda nhw. Mae profiad wedi dangos bod y dull hwn yn cynyddu diogelwch, rheolaeth, dealltwriaeth, ac empathi goroeswyr, gan eu galluogi i ddechrau adfer

¹⁸Against Violence & Abuse (AVA) & Agenda, 'Mapio'r Ddrysf: Gwasanaethau ar gyfer menywod sy'n wynebu anffanteision lluosog yng Nghymru a Lloegr', AVA & Agenda, 2017.

¹⁹ Y. Rehman, 'Ydych chi'n gwrandao ac ydw i'n cael fy nghlywed? Ymgynghoriad Goroeswyr: Adroddiad o argymhellion a wnaed gan oroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, fel sail i'r Strategaeth Genedlaethol yng Nghymru', http://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2016/03/Are_you_listening_and_am_I_being_heard_FINAL_July_2016.pdf, *Welsh Women's Aid*, 2016, (cyrchwyd 19 Hydref 2017);

²⁰ Ibid.

²¹ E. Giller, 'Beth yw Trawma Seicolegol?', *Sidran Institute: Traumatic Stress Education and Advocacy*, <https://www.sidran.org/resources/for-survivors-and-loved-ones/what-is-psychological-trauma/>, (cyrchwyd 22 Rhag 2017)..

²² Ibid.

²³ Ibid.

²⁴ Denise C. Webster & Erin C. Dunn, *Safbwyntiau Ffeministaidd ar Drawma*, The Haworth Press: 2005

a lleihau'r risg o drawma eilaidd neu'r tebygolrwydd o ail-brofi trawma.²⁵ Dylai ymatebion sy'n seiliedig ar drawma ac sy'n ymwybodol o'r cyd-destun cymdeithasol y mae menywod yn profi trais a cham-drin ynddo ganolbwyntio ar roi pŵer a rheolaeth o'r amgylchedd mewnol ac allanol yn ôl i'r goroeswr.²⁶ Mae ymatebion sy'n seiliedig ar drawma a ddarperir gan wasanaethau arbenigol VAWDASV yn galluogi goroeswyr i ennill annibyniaeth a rhyddid rhag trais a cham-drin parhaus.

Mae'n werth nodi bod **gwasanaethau penodol i drawma** - h.y. gwasanaethau sy'n mynd i'r afael â thrawma'n benodol drwy ymyriadau therapiwtig (fel y mae rhai gwasanaethau arbenigol VAWDASV yn ei wneud) ar gael, ynghyd â **gwasanaethau sy'n seiliedig ar drawma** - h.y. y rhai hynny sy'n deall y cysylltiadau rhwng trawma a cham-drin neu drais ac sy'n ystyried y trawma wrth ddarparu gwasanaethau, fel bod yr holl sefydliad yn deall, ac nid gweithwyr cefnogi'n unig, er mwyn lleihau'r siawns ail-drawmateiddio goroeswyr.

Mae dull a gwasanaeth sy'n seiliedig ar drawma hefyd yn cydnabod y dylanwadau strwythurol a chymdeithasol-wleidyddol mewn bywydau menywod, er enghraifft os ydynt yn profi gwahaniaethu ac anfantais am amrywiol resymau yn ymwneud â'u dosbarth, ethnigrwydd neu rywioldeb, yna mae'n rhaid rhoi sylw i'r pethau hynny hefyd i ryw raddau wrth feddwl am adfer ar ôl trawma a cham-drin. Mae pum gwerth craidd cymorth yn seiliedig ar drawma yn ymwneud â gwybodaeth am yr hyn a wyddwn am ymatebion cyffredin i gam-drin corfforol, rhywiol ac emosiynol (gan gynnwys trawmateiddio eilaidd), yn ogystal â'r hyn sydd ei angen ar oroeswyr i wella. Y gwerthoedd craidd yw:

1. **Diogelwch:** sicrhau bod goroeswyr a phlant sy'n ceisio gwasanaethau yn teimlo'n ddiogel yn emosiynol ac yn gorfforol;
2. **Dibynadwyedd:** mae goroeswyr yn gwybod y bydd gwasanaethau/ymarferwyr yn sicrhau bod disgwyliadau'n glir ac yn gyson a bod ffiniau priodol yn cael eu cynnal;
3. **Dewis:** bydd anghenion a dewisiadau goroeswyr yn cael eu blaenoriaethu;
4. **Cydweithio:** mae mewnbwn a chyfranogiad gan fenywod mewn gwasanaethau yn ganolog (mae'r gwasanaeth yn weithredol, nid yn gosbol nac yn cael ei 'wneud i' rywun ond yn hytrach yn sefyll ochr yn ochr â goroeswyr wrth ddarparu, ac nid creu mwy o niwed neu fethu â bodloni anghenion);
5. **Grymuso:** seiliedig ar gryfderau, manteisio i'r eithaf ar rymuso menywod a meithrin sgiliau i gael annibyniaeth, diogelwch, bywydau cyfartal, heb drais, gan adeiladu ar gryfderau a gwydnwch y goroeswyr eu hunain.²⁷

*"Mae'r sector cyhoeddus yn ein gadael i lawr ac mae'n syrthio ar y sector elusennol i godi'r darnau heb unrhyw gyllid. Mae fel pan fyddwch yn mynd at feddyg neu bwy bynnag ac ni allant ddelio gyda'r trawma, rydych chi'n dioddef o drawma ond rydych chi'n cael eich trin gyda meddyginiaeth, nid yw'n mynd at wraidd y broblem. Nid yw gwasanaethau'n delio gyda hyn fel mater meddygol - maen nhw'n cefnogi pob rhan ohonof."*²⁸ - *Olivia**

²⁵ J. Prestidge, 'Cyflwyniad cryno i Ofal yn Seiliedig ar Drawma', *Homeless Link*, [webinar video], <http://www.homeless.org.uk/our-work/resources/webinar-catchup/basic-intro-TIC>, (cyrchwyd 19 Hyd 2017).

²⁶ Denise C. Webster & Erin C. Dunn, *Safbwyntiau Ffeministaidd ar Drawma*, The Haworth Press: 2005

²⁷ Cymorth i Ferched Cymru a Cymorth i Ferched (Lloegr), 'Newid sy'n Parhau: Trawsnewid ymatebion i gam-drin domestig', http://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2016/12/Women_s_Aid_Change_that_Lasts_Summary-July_2015.pdf, [cyrchwyd 13 Tachwedd 2017], 2015.

²⁸ Y. Rehman, 'Ydych chi'n gwrandao ac ydw i'n cael fy nghlywed? Ymgynghoriad Goroeswyr: Adroddiad o argymhellion a wnaed gan oroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, fel sail i'r Strategaeth Genedlaethol yng Nghymru', <http://www.welshwomensaid.org.uk/wp->

Mae ymateb sy'n seiliedig ar drawma yn rhan hanfodol o'r model [Newid sy'n Para](#)²⁹. Nod y model yw newid systemau, trawsnewid bywydau ac yn pen-draw leihau'r nifer o fenywod a phlant sy'n byw gyda cham-drin a'r costau hirdymor sy'n gysylltiedig â hyn, sydd fel arfer yn cael eu hysgwyddo gan oroeswyr, gwasanaethau a chymdeithas. Ategir y model gan ddull seiliedig ar drawma sy'n canolbwyntio ar gryfderau, ac a arweinir gan anghenion er mwyn cefnogi goroeswyr a'u plant i adeiladu gwydnwch a meithrin annibyniaeth a rhyddid rhag cam-drin. Am ragor o wybodaeth, ewch i'n gwefan [yma](#).

Gall unrhyw un sydd wedi profi effaith cam-drin domestig neu unrhyw fath arall o drais yn erbyn menywod gysylltu â'r Llinell Gymorth Byw Heb Ofn - llinell gymorth 24 awr ar gyfer menywod, plant a dynion sy'n profi cam-drin domestig, trais rhywiol neu fathau eraill o drais yn erbyn menywod - ar 0808 80 10 800, drwy ei adnodd sgwrsio ar-lein neu drwy ebost info@livefearfreehelpline.wales.

Bydd Cymorth i Ferched Cymru yn parhau i weithio i wella diogelwch plant sydd wedi profi cam-drin domestig drwy weithio gyda goroeswyr a'u plant i gael eu clywed. Os oes gennych unrhyw sylwadau neu gwestiynau ynghylch y papur briffio hwn, mae croeso i gysylltu â:

Gwendolyn Sterk

Rheolwr Materion Cyhoeddus

GwendolynSterk@welshwomensaid.org.uk

02920541551

content/uploads/2016/03/Are_you_listening_and_am_i_being_heard_FINAL_July_2016.pdf, *Cymorth i Ferched Cymru*, 2016, (cyrchwyd 19 Hydref 2017);

²⁹Cymorth i Ferched Cymru a Cymorth i Ferched (Lloegr), 'Newid sy'n Parhau: Trawsnewid ymatebion i gam-drin domestig', http://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2016/12/Women_s_Aid_Change_that_Lasts_Summary-July_2015.pdf, [cyrchwyd 13 Tachwedd 2017], 2015.

Tŷ Pendragon | Caxton Place | Pentwyn, Caerdydd CF23 8XE
Ffôn: 02920 541551 | Ffacs: 02920 736128
E-bost: info@welshwomensaid.org.uk | Gwefan: www.welshwomensaid.org.uk
Rhif Elusen Gofrestredig: 1140962