



Ydych chi'n nabod rhywun sy'n dioddef trais a cham-drin?

Os oes rhywun rydych chi'n ei nabod yn profi cam-drin domestig, trais rhywiol neu fath arall o drais yn erbyn menywod, dyma wybodaeth am beth allwch chi ei wneud i helpu.



Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol

Ceir llawer math o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol gan gynnwys treisio ac ymosod rhywiol, rheolaeth gymhellol mewn perthynas agos neu deuluol, anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM), cam-drin plant yn rhywiol, priodas dan orfod, trais ar sail 'anrhydedd', stelcio, aflonyddu rhywiol, cam-fanteisio rhywiol gan gynnwys drwy gaethwasiaeth fodern / y fasnach mewn pobl a'r diwydiant rhyw.

Efallai fod y person rydych chi'n poeni amdany'n nhw wedi profi mathau gwahanol o drais a cham-drin yn y gorffennol, neu yn eu profi ar hyn o bryd. Gallai fod wedi profi un achos o gam-drin neu lawer.

Efallai mai eich greddf gyntaf yw eu diogelu, ond gallai ymyrryd fod yn beryglus i chi'ch dau. Wrth gwrs nid yw hyn yn golygu y dylech chi ei anwybyddu.

Er efallai eich bod yn pryderu am wneud y peth 'iawn' yn y sefyllfa a pheidio â gwaethygu pethau, beth bynnag yw'r amgylchiadau, mae pethau y gallwch chi eu gwneud i'w helpu ac i helpu unrhyw blant i fod yn fwy diogel.

Sut i helpu

Gwrando a chredu:

Gadewch iddyn nhw wybod eich bod yn poeni, a'ch bod yno i helpu. Gwrandewch ar beth sydd ganddyn nhw i'w ddweud a gadewch iddyn nhw weld eich bod yn gefnogol ac yn eu credu.

Yn aml iawn dyw pobl ddim yn cael eu credu pan fyddan nhw'n datgelu cam-drin am y tro cyntaf. Cofiwch hyd yn oed os digwyddodd y cam-drin amser hir yn ôl, efallai mai gyda chi maen nhw wedi gallu siarad am

Byddwch yn gefnogol:

Dangoswch eich bod yn eu cefnogi nhw, a pheidiwch â'u beirniadu. Helpwch i archwilio eu hopsiynau i gyd, fel dod o hyd i gymorth arbenigol priodol.

Gall hyn fod yn anodd iawn, oherwydd os yw'r cam-drin yn cael ei wneud gan rywun maen nhw'n ei nabod, efallai y byddan nhw am aros yn y berthynas, tra'ch bod chi'n meddwl y dylen nhw adael neu alw'r heddlu.

Byddwch yn amyneddgar:

Gall gymryd amser i rywun ddeall eu bod yn cael eu cam-drin ac yn hirach fyth i wneud penderfyniadau diogel a pharhaol am beth i'w wneud.

Mae cydnabod y broblem yn gam cyntaf pwysig.

Os ydych chi'n meddwl bod rhywun rydych chi'n ei nabod mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999.

y peth am y tro cyntaf.

Er enghraifft, gall gymryd amser hir i oroeswyr gydnabod a/neu deimlo'n ddiogel i siarad am drais rhywiol, gan wneud hynny ar amser sy'n iawn iddyn nhw.

Gwrandewch, ceisiwch beidio â'u beirniadu nhw, y camdriniwr neu'r berthynas. Canolbwyntiwch ar y cam-drin a'u diogelwch nhw.

Mae'n bwysig eich bod yn eu cefnogi i wneud penderfyniad gwybodus drwy ganfod beth yw'r opsiynau a pha gymorth sydd ar gael.

Canolbwyntiwch ar eu cynorthwyo ac adeiladu eu hunanhyder. Cydnabyddwch eu cryfderau ac atgoffwch nhw'n aml eu bod yn ymdopi'n dda gyda sefyllfa heriol llawn straen.

Mae'n bwysig nad ydyn nhw'n teimlo eich bod chi'n dweud wrthyn nhw beth i'w wneud.

Ac os nad ydych chi'n cytuno â'u dewisiadau, byddwch yn amyneddgar a daliwch i'w helpu.

Gall trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol ddigwydd i unrhyw un. Cofiwch, nid bai'r dioddefwr yw hyn byth, ac ni ddylen nhw orfod delio â'r peth ar eu pen eu hunain.

Pethau i'w dweud:

- Mae'r trais yn gwbl annerbyniol
- Mae'n gyffredin – bydd un ym rhob tair menyw a merch yn y DU yn profi rhyw fath o drais neu gam-drin*
- Mae trais rhywiol neu ddomestig yn ymwneud â grym a rheoli, nid rhyw
- Mae trais a cham-drin hefyd yn digwydd i ddynion a bechgyn, sydd â'r un hawl i ddiogelwch a chymorth
- Y camdriniwr sy'n gyfrifol am y cam-drin, 100%
- Nid eich bai chi yw hyn byth, beth bynnag rydych chi'n ei ddweud neu'n ei wneud
- Mae help ar gael – dydych chi ddim ar ben eich hun
- Does dim modd cyfiawnhau unrhyw arferion niweidiol fel anffurfio organau benywod, priodas dan orfod neu'r hyn a elwir yn drais 'ar sail anrhydedd
- Mae gwasanaethau arbenigol a sensitif i ddiwylliannau ar gael, fydd yn deall eich anghenion
- Mae gwasanaethau arbenigol a sensitif i ddiwylliannau ar gael, fydd yn deall eich anghenion ac yn cynnig cymorth cyfrinachol.

***Trais yn erbyn menywod: arolwg ar draws yr UE, FRA**

Pethau ymarferol i'w gwneud i helpu:

Gallech chi wneud y canlynol:

- Cyfeirio unrhyw un yng Nghymru sy'n dioddef effaith cam-drin at y Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
- Cytuno ar air neu weithred cod i arwyddo eu bod mewn perygl ac angen cymorthp
- Cynnig cadw copiâu o ddogfennau pwysig, fel pasbort a llyfrau budd-daliadau, er mwyn eu helpu i adael ar frys os oes angen
- Gyda'ch gilydd, neu ar eich pen eich hun, dod o hyd i wybodaeth am wasanaethau a chymorth lleol y gallan nhw eu defnyddio
- Cynnig help, fel defnydd o'ch ffôn neu gyfeiriad ar gyfer gwybodaeth/negeseuon, cadw set sbâr o allweddi, arian a dogfennau pwysig
- Cael cymorth i chi eich hun – a pheidiwch â rhoi'r gorau i'w helpu – efallai mai chi yw eu hunig gymorth

Cofiwch:

- Gall pethau ddwysau'n gyflym i fod yn ddifrifol o dreisiol a hyd yn oed lladd os nad oes dim yn newid
- Mae'r risg yn uniongyrchol, y perygl yn ddifrifol a rhaid gweithredu'n gyflym
- Efallai fod angen gwarchodaeth uniongyrchol i ffwrdd o'r teulu neu'r lleoliad presennol
- Gall aelodau eraill o'r teulu a phartneriaid neu ffrindiau fod mewn perygl hefyd
- Peidiwch â chyfryngu rhwng y dioddefwr ac unrhyw aelodau o'r teulu – gallai hyn beryglu'r dioddefwr a chi

Ble i gael cymorth:



Cynigiodd gweithiwr y llinell gymorth opsiynau a gwybodaeth y gallaf i eu defnyddio i helpu fy ffrind a'i phlant. Helpodd yr alwad fi i ddeall y sefyllfa a beth y gallaf i ei wneud i helpu.



Gall menywod, plant, dynion, ffrindiau a theulu sydd angen help neu gymorth gysylltu â:

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Cymorth cyfrinachol 24 awr a gwybodaeth i unrhyw un sy'n profi trais rhywiol, cam-drin domestig neu drais yn erbyn menywod yng Nghymru, i deulu, ffrindiau, cydweithwyr ac eraill sy'n galw ar eu rhan. Cymorth dros y ffôn ar gael yn Gymraeg, Saesneg a nifer o ieithoedd eraill.

Freephone Ff: 0808 8010800 Type Talk: 1800108088010800

E: info@livefearfreehelpline.wales Text support 24/7: 078600 77 333

Live chat 24hrs: www.livefearfree.gov.wales

Llinell Gymorth 24 awr Bawso

Gwasanaethau arbenigol i gymunedau BME.

T: 0800 731 8147 W: bawso.org.uk

Llinell Gymorth FGM NSPCC

Ffoniwch y llinell gymorth FGM os ydych chi'n poeni bod plentyn mewn perygl o gael, neu wedi cael FGM. **Ff: 0800 028 3550 E: fgmhelp@nspcc.org.uk**

Llinell Gymorth Uned Priodas dan Orfod

Cyngor a chymorth i ddiodeffwyr priodas dan orfod.

T: 020 7008 0151

Llinell Gymorth Caethwasiaeth Fodern

I hysbysu am amheuaeth, cael cymorth neu geisio cyngor neu wybodaeth.

Ff: 0800 0121 700 Gwe: modernslaveryhelpline.org

Llinell Ffôn Respect

I unrhyw un sy'n poeni am eu ymddygiad treisiol a/neu gam-drin yn erbyn partner neu gyn-bartner.

Ff: 0808 802 4040 E: info@respectphoneline.org.uk

Gwe: respectphoneline.org.uk