



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Canllawiau i Wylwyr: Cefnogi goroeswyr yn eich cymuned leol yn ystod COVID 19

Gall hunanyngysu a chadw pellter cymdeithasol gynyddu trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol a chael effaith ar rwydweithiau diogelwch a chymorth goroeswyr. Yn awr, yn fwy nag erioed, mae'n bwysig ein bod yn deall trais a chamdriniaeth ac yn cefnogi anghenion goroeswyr. Bydd y wybodaeth hon yn eich helpu i adnabod arwyddion cam-drin ac i gyfeirio at gymorth sydd ar gael.

Dylech Wneud y canlynol, os gwelwch yn dda

Cyfeiriwch at gymorth. Y ffordd fwyaf effeithiol o helpu yw rhannu rhif Llinell Gymorth Byw Heb Ofn: 0808 80 10 800. Ffoniwch y llinell gymorth yn uniongyrchol os hoffech gael wybodaeth a chyngor. Os ydych chi'n meddwl bod rhywun mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999.

Byddwch yn greadigol. Sicrhewch fod Llinell Gymorth Byw Heb Ofn mor weladwy â phosibl. Gallwch arddangos y rhif ar boster yn eich ffenestr, yn eich car, neu yn eich gweithle. Gallwch ofyn i gydweithwyr gynnwys y rhif ar lofnodion ebost ac ar yriant a rennir gan y cwmni. Gallwch hefyd rannu rhif y llinell gymorth yn ystod galwadau cynhadledd Zoom neu gyda grwpiau cydgymorth Covid-19 lleol ar Facebook.

Cofiwch fod cadw pellter cymdeithasol wedi ei gwneud hi'n anos i oroeswyr siarad. Ni fydd llawer o oroeswyr am gael eu clywed yn datgelu camdriniaeth, neu ddim am drafod unrhyw beth y gall plant ac aelodau eraill y cartref ei glywed. Efallai y bydd cyfathrebiadau rhai wedi'u cyfyngu neu'u monitor. Gwylwch am newidiadau mewn ymddygiad neu newidiadau i batrymau cyfathrebu rheolaidd.

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

I gael wybodaeth cyfrinachol, cyngor neu gymorth ynglŷn â cham-drin domestig, trais rhywiol neu drais yn erbyn menywod, gali unrhyw un gysylltu â'r llinell gymorth Byw Heb Ofn mewn unrhyw iaith, 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos drwy...

Ffôn 0808 80 10 800

Testun 07860 077333

E-bost info@livefearfreehelpline.wales

Gwe-sgwrs [https://gov.wales/
live-fear-free
/contact-live-fear-free](https://gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free)

For more information, please visit
<https://gov.wales/live-fear-free/contact-live-fear-free>



Peidiwch â Gwneud y canlynol, os gwelwch yn dda

Peidiwch â rhoi cyngor na cheisio datrys sefyllfaoedd sy'n aml yn gymhleth iawn. Gall fod yn demtasiwn i ddweud wrth oroeswyr beth y dylent ei wneud, gwneud awgrymiadau am yr hyn a weithiodd i chi neu geisio datrys eu problemau. Gall cymryd drosodd ddynwared ymddygiad y drwgweithredwr. Ni fydd y mwyafrif o unigolion yn medru rhoi cyngor priodol yn ystod yr amgylchiadau digynsail hyn. Cyfeirio'n ddiogel at wasanaethau cymorth lleol neu Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yw'r dull gorau bob tro.

Peidiwch â phwyso arny'n nhw am wybodaeth. Mae'n naturiol eisiau deall beth sydd wedi digwydd. Ond gall hyn wneud i oroeswyr deimlo nad ydych yn credu ynddyn nhw neu eu bod yn cael eu holi. Gadewch iddyn nhw ddweud wrthy'ch beth sy'n teimlo'n iawn iddyn nhw.



Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800


Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Dylech Wneud y canlynol, os gwelwch yn dda

Gwrandewch ar oroeswyr a chredwch nhw. Mae goroeswyr yn fwy tebygol o geisio cymorth gan ffrindiau neu deulu cyn cysylltu ag asiantaeth ffurfiol. Gall yr ymateb y byddant yn ei dderbyn wrth ddatgelu effeithio ar eu penderfyniad i gael cymorth arbenigol neu beidio.

Sicrhewch eich bod yn cydnabod ac yn dilysu. Gall goroeswyr siarad am deimlo'n nerfus, yn ofnus neu'n bryderus. Gall dilysu eu pryderon ddangos y byddwch yn eu cymryd o ddifrif.

Arhoswch wrth eu hochr. Goroeswyr sy'n adnabod eu sefyllfa orau, felly gadewch iddyn nhw eich arwain. Os ydynt yn barod i ddatgelu camdriniaeth yn llawn, cadwch mewn cysylltiad mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ddiogel. Efallai na fyddwch yn medru siarad yn ddiogel am yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw, ond gall sgysiau cyffredinol, cyfnewid memynnau neu fathau eraill o gyfathrebiadau fod yn ddiogel. Bydd hyn yn caniatáu i'r goroeswr wybod eich bod chi'n parhau i fod yno ar ei chyfer/gyfer os bydd yn medru siarad yn ddiweddarach.

Ymchwiliwch i'ch gwasanaethau arbenigol lleol. Gallwch ddod o hyd i wybodaeth am wasanaethau cymorth lleol drwy deipio'ch cod post neu'ch rhanbarth [yma](#).

Peidiwch â Gwneud y canlynol, os gwelwch yn dda

Peidiwch â gwneud unrhyw ymyriadau a allai eich peryglu chi a/neu'r goroeswr. Os ydych yn amau bod rhywun mewn perygl uniongyrchol o drais corfforol, ffoniwch 999 ar unwaith.

Peidiwch â rhannu negeseuon cyffredinol sydd wedi'u codio ar y cyfryngau cymdeithasol er mwyn ceisio cymorth. Nid yw geiriau côd, neu negeseuon wedi'u codio, a rennir yn gyffredinol trwy'r cyfryngau cymdeithasol, bob amser yn ffordd ddiogel i oroeswr geisio cymorth. Wrth gael eu gosod fel ffordd generig o dynnu sylw at gamdriniaeth, gallant achosi dryswch neu gall drwgweithredwr ymyrryd â nhw. Gallant hefyd beryglu diogelwch goroeswr sydd mewn perygl os mai dim ond yn achlysurol y caiff negeseuon eu gwirio ar y cyfryngau cymdeithasol. Lle bo'n bosibl, cyfeiriwch at gymorth drwy rif Llinell Gymorth Byw Heb Ofn.

Peidiwch ag anwybyddu sefyllfa nad yw'n teimlo'n iawn i chi. Os ydych yn pryderu am unrhyw un yn eich cymuned leol, ffoniwch Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yn uniongyrchol i gael rhagor o yngor.

[Cliciwch yma am wybodaeth ynghylch diogelwch a chyngor ar hunanynysu i oroeswyr.](#)

Mae eich cymorth yn hanfodol wrth helpu i ddileu cam-drin. Yn awr, yn fwy nag erioed, mae goroeswyr yn eich cymuned eich angen chi. Peidiwch â gwneud dim. Cefnogwch oroeswyr.

#cefnogwchoroeswyr

Rhifau Defnyddiol

Bawso. Mae'n darparu gwasanaethau arbenigol i gymunedau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig (BME):
800 7318147

Prosiect Dyn Cymru Ddiogelach. Mae'n darparu cymorth i ddynion Heterorywiol, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol sy'n profi cam-drin domestig gan barnter:
0808 801 0321

Respect. Sefydliad cam-drin domestig ar gyfer gwaith gyda drwgweithredwyr, dioddefwyr gwrywaidd a phobl ifanc sy'n defnyddio trais mewn perthnasoedd agos:
0808 802 4040