

COVID 19/Coronafeirws - Cam-drin Domestig, Trais Rhywiol, a ffurfiau eraill ar Drais yn Seiliedig ar Rywedd

Sut allwch chi helpu?

Cyngor i ffrindiau, teulu, cymdigion ac aelodau o'r gymuned.



Bydd cam-drin domestig, trais rhywiol, a ffurfiau eraill ar drais yn seiliedig ar rywedd yn cynyddu yn ystod yr argyfwng COVID 19. Nid yw gartref yn lle diogel i bawb, ac mae ein gwasanaethau hanfodol dan bwysau. Fel ffrindiau, teulu, cymdogion ac aelodau o'r gymuned gallwch fod yn achubiaeth hanfodol i oroeswyr. Mae'n rhaid i ni roi gwybod i oroeswyr nad ydynt ar eu pen eu hunain. Mae hefyd yn bwysig ein bod yn anfon neges glir allan nad oes dim esgus dros drais.

Rydym eisoes wedi gweld pŵer cymunedau yn dod ynghyd yn ystod yr argyfwng hwn. Gwyddom fod llawer ohonoch yn dymuno gwneud mwy i gefnogi goroeswyr. Rydym wedi amlinellu rhai canllawiau sylfaenol ar sut orau i wneud hyn.

Mae'n bwysig cofio bob amser fod goroeswyr yn arbenigwyr ar eu bywydau eu hunain.

Beth yw'r gwahanol fathau o Drais a Cham-drin yn seiliedig ar Rywedd?

- Trais, cam-drin a chamfanteisio'n rhywiol;
- Cam-drin domestig yn cynnwys rheolaeth drwy orfodaeth;
- Anffurfio organau cenhedlu benywod;
- Priodas dan orfod;
- Trais ar sail 'anrhydedd' honedig;
- Stelcian;
- Masnachu pobl.

Mathau Rhyngddibynnol o Ormes

Gall pobl sy'n profi'r mathau hyn o drais brofi sawl math o ormes. Mae mathau gwahanol o ormes yn effeithio ar sut mae rhywun yn dioddef trais a sut maent yn cael cymorth. Maent hefyd yn gorgyffwrdd ('croestorri') ac yn cynnwys **rhywiaeth, hiliaeth, homoffobia, trawsffobia,** a **gwahaniaethu yn erbyn pobl anabl.**

I ddeall yn well y profiadau a'r rhwystrau ychwanegol i'r canlynol:

- Menywod mudol - cliciwch [yma](#).
- Goroeswyr Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thraws (LGBT) - cliciwch [yma](#).
- Menywod croenddu a lleiafrifol – cliciwch [yma](#).
- Goroeswyr anabl - cliciwch [yma](#).
- Goroeswyr byddar - cliciwch [yma](#).
- Menywod sy'n wynebu sawl anfantais - cliciwch [yma](#).
- Achosion o drais yn erbyn menywod a merched yn y DU - cliciwch [yma](#).

Effaith COVID 19

Pam ein bod ni'n bryderus am effaith COVID 19 ar y rhai hynny sy'n profi trais? – cliciwch [yma](#).

Dioddefwyr sy'n Ddynion

Gall cam-drin domestig effeithio ar ddynion hefyd, ac mae cyngor a chymorth ar gael. Mae hefyd yn bwysig cofio bod nifer yr achosion o gam-drin domestig mewn cyplau o'r un rhyw yn debyg i gyplau o'r rhyw arall. Am gyngor ar sut i gefnogi goroeswyr sy'n ddynion – cliciwch [yma](#), neu i oroeswyr LGBT – cliciwch [yma](#).

Mythau Cyffredin

Mae nifer o fythau am gam-drin domestig a thrais rhywiol. Mae'r rhain yn cynnwys agweddau sy'n gweld bai ar y dioddefwr megis 'pam nad yw hi'n gadael' ac yn awgrymu bod ymddygiad y goroeswr wedi annog y cam-drin. Mae'n bwysig ein bod ni'n herio'r mythau hyn yn ein cymunedau.

I ddysgu rhagor am fythau sy'n gysylltiedig â cham-drin domestig cliciwch [yma](#).

I ddysgu rhagor am fythau sy'n gysylltiedig â thrais rhywiol cliciwch [yma](#).

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

MEWN ARGYFWNG

- Anogwch oroeswyr i **alw 999 mewn argyfwng**.
 - Rhowch wybod iddynt am y **system Datrysiad Tawel** ar gyfer sefyllfaoedd pan nad yw rhywun sy'n galw 999 yn gallu siarad. Am ragor o wybodaeth cliciwch [yma](#).
 - Os na all y goroeswr siarad am eu bod yn f/Fyddar neu ni allant gyfathrebu ar lafar, rhowch wybod iddynt am y **gwasanaeth neges destun brys**. Am wybodaeth - cliciwch [yma](#).
- Os ydych yn poeni bod rhywun mewn perygl dylech ffonio 999.
 - Mae'n bwysig cofio y gallai rhywun fod yn dioddef trais dan law partner, cyn-bartner, aelod o'r teulu neu ofalwr.
 - Deallwn y gall cymdogion fod yn amharod i ffonio'r heddlu. Mae'n bwysig cofio y gallai eich gweithredoedd ddarparu achubiaeth hanfodol i oroeswr.
 - Efallai eich bod hefyd yn poeni beth fydd yn digwydd os yw'r cyflawnwr yn amau mai chi oedd yn gyfrifol am roi gwybod i'r heddlu am y cam-drin. Sicrhewch eich bod yn cymryd camau i amddiffyn eich diogelwch eich hun, a pheidiwch byth ag wynebu'r cyflawnwr.
 - Gallwch hefyd adrodd am drosedd drwy ffonio'r heddlu ar 101; neu adrodd am drosedd yn ddiennw drwy ffonio Crime Stoppers ar 0800 555 111 neu [ar-lein](#).

Mae gan yr heddlu ddyletswydd i amddiffyn pawb. Ni ddylai neb gael ei wahaniaethu yn ei erbyn am unrhyw reswm, gan gynnwys eu statws mewnfudo.

- Mae'n bwysig ein bod yn dod o hyd i ffyrdd o gadw mewn cysylltiad yn ystod yr argyfwng hwn. Os allwch chi, cadwch mewn cysylltiad rheolaidd â'ch ffrindiau, aelodau o'r teulu a chymdogion, a gofynnwch iddynt sut maent. Mae'n hanfodol ein bod yn creu manau a chyfleoedd diogel i ofyn am help.
- Mae'n bwysig hefyd bod yn ymwybodol y gall pobl fod mewn manau cyhoeddus yn ystod y cyfyngiadau symud gan nad yw eu cartrefi yn lleoedd diogel - mae hyn yn cynnwys plant a phobl ifanc. Mae'r Llywodraeth wedi cadarnhau os yw rhywun yn dioddef trais y gallant adael eu cartref i geisio cymorth.
- Efallai y bydd goroeswyr yn edrych am gyfleoedd i estyn allan am gymorth wrth wneud y gweithgareddau y caniateir i ni eu gwneud o hyd e.e siopa bwyd, apwyntiadau meddygol, gwaith hanfodol, ac ymarfer corff.

SUT I YMATEB

Os yw rhywun yn dweud wrthy ch eu bod yn dioddef trais, mae'n bwysig eich bod yn:

- Gwrando arnynt heb farnu.
 - Peidio byth â'u beio am y trais, esgusodi ymddygiad y cyflawnwr, gofyn pam nad ydynt wedi gadael neu ddweud wrthynt am adael.
- Credu ynddynt.
- Cadarnhau'r hyn y maent yn ei ddweud wrthy ch.
 - Er enghraifft, 'rwy'n falch iawn dy fod wedi dweud wrthyf', 'nid dy fai di yw hyn', 'nid wyt ar dy ben dy hun'.
- Gofynnwch iddynt beth sydd ei angen arnynt, a gadewch iddynt eich arwain chi.
 - Y goroeswr yw'r arbenigwr ar ei fywyd ei hun bob amser. Mae'n bwysig bod yn amyneddgar a gadael iddynt osod y cyflymdra.

- Os yw'n bosib, rhannwch wybodaeth ynglŷn â sut mae cael gafael ar gymorth arbenigol.
- Os yw'n bosib, cynigwch gadw mewn cysylltiad dros y ffôn neu ar-lein, a gofynnwch iddynt am y ffordd fwyaf diogel o wneud hyn.
- Os oes gennych berthynas sefydledig ac ymddiriedus gyda'r goroeswr - gallwch drafod gair cod gyda nhw. Gellir defnyddio'r gair cod hwn os ydynt am i chi ffonio'r heddlu ar eu rhan.

GOFALU AMDANOCH EICH HUN

Mae'n bwysig cydnabod yr effaith y gall hyn ei chael arnoch chi. Mae gofalu amdanoch eich hun yn allweddol wrth ddarparu cymorth i eraill. Peidiwch ag ysgwyddo gormod neu roi eich hun mewn perygl - mae cymorth arbenigol ar gael.

LLINELLAU CYMORTH CENEDLAETHOL

Gall ffrindiau, teulu, cymdogion ac aelodau o'r gymuned hefyd ffonio llinellau cymorth cenedlaethol os ydynt yn bryderus am rywun. Mae'r holl linellau cymorth cenedlaethol yn rhad ac am ddim i'w ffonio a gallant ddarparu gwasanaethau cyfieithu os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf.

Lloegr:

Llinell Gymorth Trais Domestig Genedlaethol 24 awr

0808 2000 247

Gellir cael gafael ar y Llinell Gymorth drwy ddefnyddio

Gwasanaeth 'Type Talk' BT i alwyr Byddar neu drwm eu clyw.

Gallwch hefyd gysylltu â'r llinell gymorth [ar-lein](#).

Llinell Gymorth Argyfwng Trais - Trais Rhywiol

08088 029 999

Ar agor rhwng 12-2.30pm a 7-9.30pm bob dydd

Ar gael drwy Minicom ar 0208 239 1124.

Karma Nirvana - Llinell gymorth ar gyfer trais ar sail 'Anrhydedd' a phriodas dan orfod

0800 5999 247

Gallwch hefyd gysylltu â nhw [ar-lein](#).

Llinell Gymorth Trais Domestig Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thraws + Genedlaethol:

0800 999 5428

help@galop.org.uk

Goroeswyr sy'n Ddynion

Llinell Gymorth i Ddynion

0808 801 0327

info@mensadviceline.org.uk

Cymru:

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn 24 awr ar gyfer Trais yn erbyn Menywod, Trais Domestig, a Thrais Rhywiol:

0808 80 10 800

Neges destun: 07800 77333

info@livefearfreehelpline.wale

Yr Alban:

Llinell Gymorth Trais Domestig a Phriodas dan Orfod 24 awr

0800 027 1234

Gallwch ffonio'r Llinell Gymorth yn defnyddio gwasanaeth neges destun helpline@sdafmh.org.uk

Llinell Gymorth Argyfwng Trais yr Alban

08088 01 03 02

Neges destun: 077537 410 027

support@rapecrisisScotland.org.uk

Gogledd Iwerddon:

Llinell Gymorth Trais Domestig a Rhywiol 24 awr:

0808 802 1414

help@dsahelpline.org

ADNODDAU DEFNYDDIOL I FFRINDIAU, TEULU A CHYMDOGION

Rhagor o adnoddau defnyddiol ynghylch sut i gefnogi rhywun sy'n dioddef trais:

- Argyfwng Trais - [cefnogi goroeswr trais rhywiol](#)
- Blog Safe Lives - [Cyngor i Deulu a Ffrindiau](#) [cam-drin domestig]
- Safe Lives [Podlediad – Sut all teulu a ffrindiau helpu?](#) [cam-drin domestig]
- Cymorth i Ferched - Sut i adnabod arwyddion [cam-drin domestig](#), a [rheolaeth drwy orfodaeth](#)
- Llawlyfr Goroeswyr Cymorth i Ferched - [Poeni am Rywun Arall](#) [cam-drin domestig]
- Cwestiynau cyffredin Karma Nirvana am [briodas dan orfod a thrais ar sail 'anrhydedd' honedig](#)
- Adnabod arwyddion [Masnachu Pobl a Chaethwasiaeth Fodern](#)
- Goroesi Trais Economaidd - [Adnabod arwyddion trais economaidd yn ystod yr achosion o'r coronafeirws - i deulu, ffrindiau, cymdogion a chydweithwyr.](#)
- [Cymorth i ffrindiau/teulu pobl LGB a/neu T+ a all fod mewn perthnasoedd treisgar](#)
- [Cymorth i ffrindiau/teulu pobl LGB a/neu T+ a all fod yn bartner treisgar/rheolgar](#)

CODI YMWYBYDDIAETH

Fel cymuned, gallwn helpu i ddod â'r tawelwch ynglŷn â thrais i ben. Mae hefyd yn bwysig ein bod yn anfon neges glir allan nad oes [dim esgus dros drais](#), ac nad [yw goroeswyr ar eu pen eu hunain](#).

Rhannu gwybodaeth am y Cymorth Ar Gael:

Gallwch helpu i sicrhau bod goroeswyr yn ymwybodol bod llinellau cymorth cenedlaethol, llochesi, cymorth ar-lein, a gwasanaethau cymorth lleol ar gael o hyd.

Gallwch godi ymwybyddiaeth drwy bostio gwybodaeth am wasanaethau ar eich cyfryngau cymdeithasol, yn eich ffenestr, mewn manau cyhoeddus neu fannau gweladwy eraill. Gallech hefyd rannu'r wybodaeth hon mewn ieithoedd gwahanol os ydych yn eu siarad, a rhoi gwybod i oroeswyr bod llinellau cymorth cenedlaethol yn gallu darparu gwasanaethau cyfieithu. Am ragor o wybodaeth ynghylch y cymorth ar gael - cliciwch [yma](#), ac ar gyfer canllawiau'r llywodraeth cliciwch [yma](#).

Dod â'r tawelwch i ben

Gallwch rannu gwybodaeth ac adnoddau gyda ffrindiau, teulu, cydweithwyr, a grwpiau cymunedol. Gallwch hefyd rannu ymgyrchoedd codi ymwybyddiaeth ar eich cyfryngau cymdeithasol.

Dim Esgus Dros Drais - Cyflawnwyr

Dylid cymryd gofal wrth ddod wyneb yn wyneb â chyflawnwr gan y gall gynyddu'r risg i'r goroeswr, ac ni ddylech roi eich hun mewn perygl. Mae cymorth yn bodoli i bobl sy'n poeni am effaith eu hymddygiad ar eraill. Mae Respect yn rhedeg llinell gymorth i unrhyw un sydd eisiau cymorth i reoli eu hymddygiad. Mae'r llinell gymorth hon hefyd yn agored i ffrindiau, teulu, aelodau'r gymuned, a gweithwyr proffesiynol sy'n bryderus am ymddygiad rhywun.

- **Llinell Gymorth Respect**

0808 8024040.

Mae gwasanaeth Sgwrsio Ar-lein ar gael hefyd

Ceir rhagor o wybodaeth ar eu [gwefan](#).

FFYRDD ERAILL O GEFNOGI

- Cyfrannu i wasanaethau cymorth lleol
- Gallwch gyfrannu i'ch [banc bwyd](#) lleol.

- Cysylltwch â'ch AS (DU), AC (Cymru) MSPs (Yr Alban) neu MLA (Gogledd Iwerddon) a gofynnwch iddynt sicrhau bod y llywodraeth yn blaenoriaethu goroeswyr trais yn eu hymateb i COVID 19.
 - Gallwch ddarganfod pwy yw eich AS yma, AC yma, MSP yma, MLA yma
 - Darllen llythyr agored i'r Prif Weinidog gan y sector menywod yma.
 - Dysgu mwy am drais ar sail rhywedd, a beth arall allwch chi ei wneud i fynd i'r afael ag ef yn eich cymuned:
 - Cwrs e-ddysgu:
 - Deall Trais yn Erbyn Menywod
 - Treisio a Thrais Rhywiol
 - Ar gyfer hyfforddiant Argyfwng Trais arbenigol ar drais a cham-drin rhywiol, cysylltwch â training@rapecrisis.org.uk.
 - Dod yn Llysgennad Cymunedol 'Gofyn i Fi' Cymorth i Ferched.
 - Lloegr
 - Cymru
 - Dod yn Hyrwyddwr Ymgyrch Cymorth i Ferched.
-