VICTIM SUPPORT

CAM-DRIN DOMESTIG

Gwybodaeth gan Victim Support

victimsupport.org.uk

08

Beth yw cam-drin domestig?

Cam-drin domestig ydy bygythiadau, trais, rheolaeth trwy orfodaeth neu ymddygiad sy'n rheoli rhwng pobl sydd â pherthynas â'i gilydd (neu sydd wedi cael un yn y gorffennol). Mae'n gallu digwydd rhwng partneriaid, o fewn teuluoedd neu mewn cartrefi a rennir. Mae'n gallu effeithio ar ddynion a menywod. Mae'n digwydd o fewn perthnasoedd heterorywiol, hoyw, lesbiaidd, deurywiol a thrawsryweddol. Mae'n digwydd rhwng pobl o bob diwylliant, crefydd neu grŵp cymdeithasol. Mae'n seiliedig ar unigolyn yn arddel grym neu reolaeth dros un arall, ac yn aml bydd yn gwaethygu dros amser.

Mae rhai cyrff yn defnyddio'r gair 'trais' yn hytrach na 'cam-drin'. Mae modd cyfnewid y termau hyn.

Mae sawl ffurf ar gam-drin domestig, gan gynnwys (ond heb fod yn gyfyngedig i) gam-drin corfforol, rhywiol, emosiynol ac ariannol. Mae hefyd yn cynnwys cam-drin digidol (defnyddio ffonau clyfar a rhwydweithiau cymdeithasol i aflonyddu a brawychu).

Ychydig ffeithiau

Mae astudiaethau'n dangos y bydd un o bob pedair menyw ac un o bob chwech dyn yn profi camdriniaeth ddomestig yn ystod eu bywyd – bydd yr heddlu'n cael galwad bob munud gan rywun sy'n profi camdriniaeth ddomestig.

Mae dioddefwyr camdriniaeth ddomestig yn aml yn cael eu gwneud i deimlo na fydd unrhyw un yn eu credu neu'n cael eu bygwth â rhagor o gamdriniaeth – naill ai tuag at y dioddefwr, neu eu plant, neu hyd yn oed eu teulu – os byddant yn dweud wrth unrhyw un am yr hyn sy'n digwydd. Ar gyfartaledd, bydd dioddefwr camdriniaeth ddomestig wedi dioddef ymosodiad 35 o weithiau cyn iddynt gysylltu â'r heddlu.

Mewn nifer fawr o achosion, bydd plant yn aml yn bresennol yn y cartref pan fydd rhiant yn cael eu cam-drin, a byddant naill ai'n cael eu niweidio'n uniongyrchol eu hunain neu'n dystion i'r cam-drin.

Gallwn ni helpu

Rydym yn elusen annibynnol sy'n cynnig cymorth cyfrinachol am ddim i bobl y mae troseddau a digwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt. Mae ein gwirfoddolwyr wedi cael eu hyfforddi'n arbennig i roi gwybodaeth, cymorth ymarferol a chefnogaeth emosiynol i bobl sydd wedi cael eu bygwth neu eu cam-drin.

Mae ein gwasanaethau'n gyfrinachol, yn rhad ac am ddim, ac ar gael i bawb.

Yr heddlu sy'n arfer rhoi dioddefwyr mewn cysylltiad â ni. Ond gallwch chi hefyd gysylltu â ni'n uniongyrchol, p'un ai ydych chi eisiau adrodd am y drosedd i'r heddlu ai

peidio a does dim ots pryd digwyddodd y drosedd. Byddwn ni'n eich helpu chi, beth bynnag y byddwch chi'n ei benderfynu.

Os byddwch chi'n mynd at yr heddlu, gallwn ni fynd i swyddfa'r heddlu gyda chi. Gallwn ni roi gwybodaeth i chi ynglŷn â gweithdrefnau'r llys a gwneud cais am iawndal. Gallwn ni'ch helpu chi i gysylltu â sefydliadau eraill os bydd angen mathau gwahanol o gymorth arnoch chi. Os yw'n well gennych, gallwch chi siarad â rhywun yn ddienw ar ein Victim Supportline. Mae'r manylion ar dudalen gefn y daflen hon.

Gallwch hefyd gysylltu â ni os ydych chi'n nabod rhywun y mae angen cymorth arnynt. Mae ymchwil yn dangos y bydd ychydig llai na hanner y dioddefwyr yn dweud wrth berthynas neu ffrind. Gweler y rhestr yn ddiweddarach, o bethau y gallwch chi eu gwneud i helpu pobl eraill.

Sut gallwn ni helpu

Os ydych chi wedi dioddef cam-drin domestig, rydyn ni eisiau'ch helpu chi. Byddwn yn:

- Gwrando arnoch chi heb eich barnu, gan flaenoriaethu eich diogelwch a'ch cyfrinachedd
- Darparu unigolyn sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig i gynorthwyo gyda chefnogaeth emosiynol, gwybodaeth a mynegbostio. Gallan nhw eich rhoi chi mewn cysylltiad ag asiantaethau eraill a allai helpu gyda materion sy'n gysylltiedig â thai, budd-daliadau a chyngor cyfreithiol
- Sicrhau y cewch chi gyngor ymarferol ynglŷn â diogelwch er mwyn helpu i wella eich diogelwch chi ac unrhyw blant

- Helpu i ystyried eich opsiynau ynglŷn â'r cam-drin a'ch annog chi i wneud eich dewisiadau eich hun
- Cynnig eich cyfeirio ymlaen at asiantaethau cymorth arbenigol yn eich ardal chi lle bo hynny'n briodol
- Rhoi amser i chi feddwl am eich penderfyniadau a chynnig unrhyw gefnogaeth barhaus y gall fod ei hangen arnoch beth bynnag fo'r dewisiadau a wnewch.

Yr effeithiau ar blant

Ni ddylem ddiystyru effaith cam-drin domestig ar blant. Mewn nifer fawr o achosion, bydd plant yn bresennol yn y cartref pan fydd oedolyn yn cael eu cam-drin. Byddwn ni'n gwneud popeth y gallwn i helpu oedolion sydd wedi cael eu cam-drin i gefnogi eu plant yn effeithiol ac mae gennym wasanaeth penodol ar gyfer plant sy'n profi camdriniaeth ddomestig.

Eich diogelwch

Bydd yr holl sefydliadau sydd yn y rhestr o gysylltiadau defnyddiol yn gallu cynnig gwybodaeth ynglŷn â chadw'n ddiogel.

Os ydych yn wynebu argyfwng, ffoniwch yr heddlu ar **999**.

Sut i helpu pobl eraill

Os ydych chi'n amau neu'n gwybod bod cam-drin domestig yn effeithio ar rywun, dylech chi:

- wrando arnyn nhw a'u cymryd o ddifrif
- bod yno iddyn nhw, beth bynnag fo'r penderfyniadau a wnânt
- peidio â'u barnu

- eu helpu i ganfod cefnogaeth a chyngor
- peidio â cheisio ymyrryd neu ddatrys y sefyllfa eich hun oherwydd y gall hynny wneud pethau'n waeth
- parchu eu hangen i fod yn gyfrinachol
- peidio â disgwyl iddyn nhw adael yn syth, oherwydd:
  - gall fod angen cymorth arnynt i adael yn ddiogel
  - efallai nad ydynt eisiau gadael
  - efallai eu bod eisiau i'r un sy'n cam-drin adael.

Beth bynnag fo'u hamgylchiadau, gall fod angen cefnogaeth gyfreithiol, ariannol ac emosiynol arnynt.

Peidiwch â rhoi'ch hun mewn sefyllfa beryglus a byddwch yn ofalus rhag eu peryglu nhw ymhellach. Gallwch gysylltu â Victim Support i gael cyngor a chefnogaeth.

Cysylltiadau defnyddiol

Victim Supportline: 08 08 16 89 111

Gwybodaeth a chefnogaeth i unrhyw un y mae troseddu wedi effeithio arnynt. Mae ein gwasanaeth rhadffôn ar agor 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

I gael cyngor a gwybodaeth, ewch i **www.victim support.org.uk**

Gallwch chi ddefnyddio Tecstio'r Genhedlaeth Nesaf i gysylltu â ni drwy roi **18001** o flaen unrhyw un o'n rhifau ffôn.

Llinell Gymorth Trais Domestig Genedlaethol: 0808 2000 247

Gwasanaeth rhadffôn 24-awr i fenywod a ddarperir gan Refuge a Chymorth i Fenywod.

Llinell Gymorth Genedlaethol Cam-drin Domestig LGBT+ Galop:

0800 999 5428

Llinell gymorth cam-drin domestig genedlaethol LHDT+.

Ar agor 10am–5pm, dydd Llun, dydd Mawrth, dydd Gwener a 10am–8pm, dydd Mercher a dydd Iau.

Llinell Gyngor Dynion: 0808 801 0327

Gwasanaeth rhadffôn sy'n cynnig cyngor a chefnogaeth i ddynion sydd mewn perthynas gamdriniol. Ar agor 9am–5pm, dydd Llun i ddydd Gwener.

Ble i fynd i gael cymorth:

Rydym yn elusen **annibynnol** sy'n cynnig cymorth **cyfrinachol am ddim** i bobl y mae troseddau a digwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt.

I gael gwybodaeth a chymorth, cysylltwch â ni drwy:

- ffonio: Supportline **08 08 16 89 111**
- defnyddio ein gwasanaeth sgwrsio byw 24/7: **victimsupport.org.uk/live-chat**
- defnyddio BSL: **victimsupport.org.uk/bsl**
- Ar-lein: **victimsupport.org.uk**

I gael gwybod sut gallwch chi'n helpu ni, ewch i **victimsupport.org.uk/get-involved**

@VictimSupport

VictimSupport

victimsupport_uk

Linkedin.com/company/victim-support

Cyhoeddwyd gan Victim Support
Llywydd EHB Y Dywysoges Frenhinol

Victim Support, Llawr Gwaelod, Adeilad 3, Parc Busnes Dwyreiniol, Lôn Wern Fawr, Pentref Llaneirwg, Caerdydd CF3 5EA
Ffôn: 020 7268 0200

Cofrestriad elusen: 298028 Rhif cwmni: 2158780
Cofrestrwyd yn Lloegr. Cyfyngedig trwy warant.
Swyddfa gofrestredig fel uchod.

Ebrill 2024 | P2714 © 2024 Victim Support