



Hourglass

Safer ageing · Stopping abuse

Heneiddio'n ddiogel · Rhol'r gorau i gam-drin

Cymru

Yn eich Cadw chi a'ch Anwyliaid yn

DDIOGEL RHAG CAMDRINIAETH DDOMESTIG

Ffoniwch ein llinell gymorth
0808 808 8141



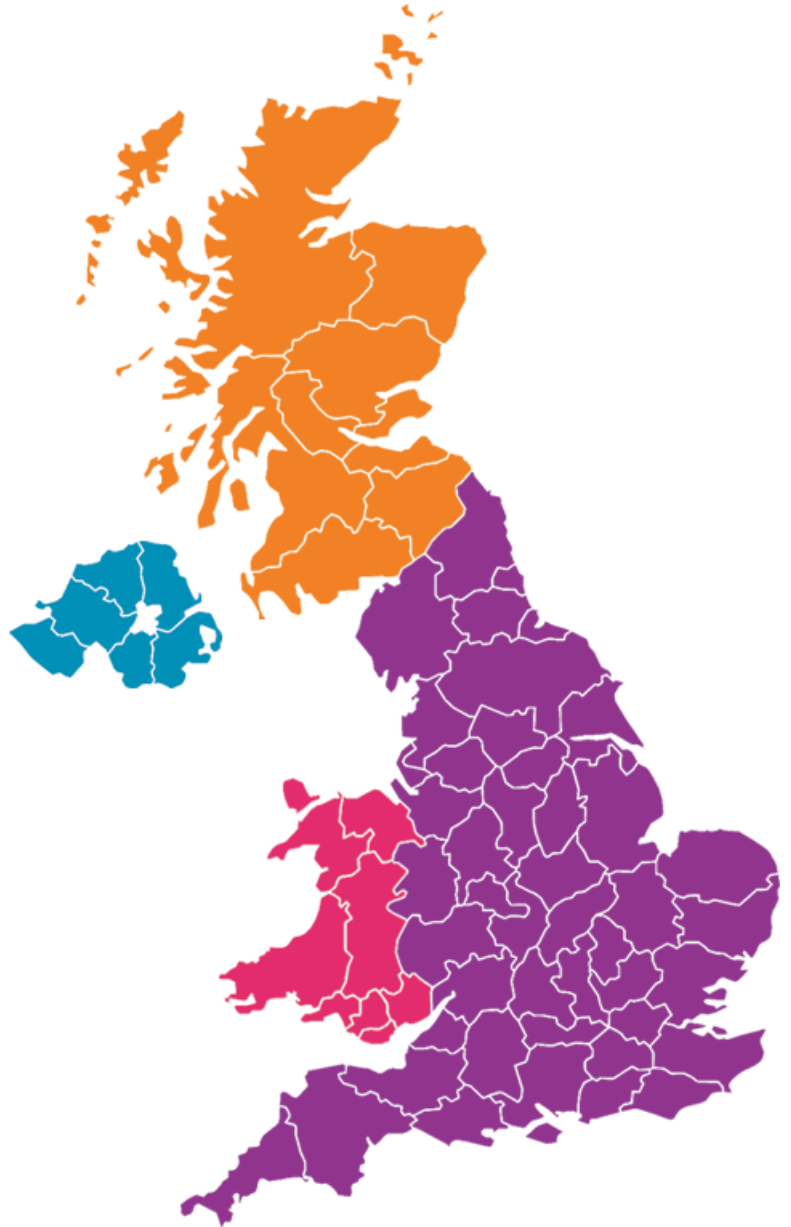
Cymru

Hourglass

Safer ageing · Stopping abuse

Heneiddio'n ddiogel · Rhol'r gorau i gam-drin

**Ni yw
Hourglass
yr unig elusen
ledled Prydain
sy'n galw am
roi diwedd ar
niweidio,
cam-drin a
chamfanteisio
ar bobl hŷn**



Yn eich Cadw chi a'ch Anwyliaid yn Ddiogel rhag Camdriniaeth Ddomestig



Gall camdriniaeth ddomestig ddigwydd ar sawl ffurf; gall fod yn gynnil ac yn anodd i'w gweld. Os ydych chi neu unigolyn hŷn rydych chi'n eu hadnabod yn profi camdriniaeth, dydych chi ddim ar eich pen eich hunan yn anffodus. Gall y math yma o gamdriniaeth effeithio ar unrhyw un, waeth beth yw eu rhywedd, ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd na'u hunaniaeth rhywedd.

Mae Hourglass yma i'ch helpu. Mae'r canllaw yma'n cynnwys gwybodaeth am beth yw camdriniaeth ddomestig, sut i'w hadnabod pan fydd yn digwydd, a chynghor ar sut i warchod eich hunan ac eraill.

Beth yw Camdriniaeth Ddomestig?



Ymddygiad o orfodi, rheoli, bygwth, trais neu gamdriniaeth gan aelod o'r teulu, partner neu gyn-bartner yw camdriniaeth neu drais domestig. Mae camdriniaeth ddomestig yn cynnwys y mathau canlynol o gamdriniaeth:

- Seicolegol
- Corfforol
- Rhywiol
- Ariannol
- Emosiynol
- Rheoli drwy orfodaeth

Mae camdriniaeth ddomestig yn anghyfreithlon, ac mae'n bwysig eich bod chi'n dweud wrth rywun os ydych chi neu rywun rydych chi'n eu hadnabod yn dioddef camdriniaeth.

Gall Camdriniaeth Ddomestig gynnwys:

- Gwrthod mynediad at gymorth allanol fel asiantaethau gofal neu wasanaethau cymdeithasol.
- Rheoli hawl rhywun i gyfathrebu â phobl tu allan i'r cartref, neu fygwth neu wrthod mynediad at wyrion ac wyresau.
- Bwlio, rheoli, brawychu, neu ymddygiad bygythiol.
- Dibwyllo (gaslighting) – gwneud i rywun gwestiynu eu meddyliau, eu hatgofion, a digwyddiadau sy'n digwydd o'u hamgylch.
- Taro, slapio, gwithio, cnoi, neu ddyrnu rhywun.
- Rheoli pryd fydd rhywun yn cael bwyta, cysgu, neu dderbyn sylw meddygol.
- Ynysu rhywun oddi wrth eu teulu a'u ffrindiau.
- Bod yn fusneslyd ac angen gwybod lle mae rhywun ar bob adeg.
- Gorfodi rhywun i gael rhyw neu gymryd rhan mewn gweithredoedd rhywiol pan na fyddan nhw eisiau gwneud hynny.
- Rheoli sefyllfa ariannol rhywun.
- Aflonyddu neu stelcio ar rywun.
- Gorfodi rhywun i briodi, neu drais ar sail anrhydedd.

Arwyddion posib o Gamdriniaeth Ddomestig:

- Arwyddion corfforol o gleisio, anaf i'r corff.
- Gwneud esgusodion am anafiadau a beio'u hunain, osgoi gweithwyr meddygol proffesiynol.
- Esgusodi ymddygiad aelod o'r teulu/partner, gwneud esgusodion drostyn nhw.
- Newid mewn personoliaeth – mynd yn dawedog ac yn orbryderus.
- Newidiadau i arferion bwyta, cysgu, mynd i'r tŷ bach.
- Newidiadau mewn sefyllfa ariannol unigolyn, penderfynu gwerthu eiddo neu newid enwau ar gyfrifon neu ddogfennau cyfreithiol yn ddirybudd.
- Dibynnol ar aelodau'r teulu/partner i gael arian, a dim mynediad bellach at eu harian na'u budd-daliadau eu hunain.
- Poen, cosi neu anaf yn ardal yr organau rhywiol neu'r abdomen.
- Chwilio am gadarnhad yn gyson gan aelod o'r teulu/partner, gor-blesio.
- Ddim yn cymdeithasu bellach, yn fwy ynysig, yn amddiffynnol.
- Aelod o'r teulu/partner ddim yn gadael i'r unigolyn fod ar ei ben ei hunan gyda chi.

Gallech deimlo'r canlynol:

- Dryswch, wedi'ch bychanu, neu wedi'ch cywilyddio.
- Yn gaeth neu wedi'ch ynysu.
- Bod angen i chi aros yn rhywle er lles pobl eraill.
- Yn ofni dros eich hunan a/neu aelodau eraill o'r teulu.
- Iselder, diffyg hunan-barch, yn flinedig, yn methu â chanolbwyntio, meddyliau am hunanladdiad.
- Yn sâl yn gorfforol – cur pen, colli gwallt, poen stumog, anhwylderau croen, poen cronig.
- Yr angen i gamddefnyddio sylweddau, fel alcohol neu gyffuriau, er mwyn ymdopi.
- Pryder am ymyrraeth ddiangen.
- Poeni am gael eich credu.
- Poeni nad ydych chi am i'r unigolyn sy'n eich cam-drin fynd i drwbl, ac yn gobeithio y bydd y gamdriniaeth yn stopio.
- Yn anobeithiol, os ydych chi wedi profi ymateb negyddol gan asiantaethau yn y gorffennol ar ôl adrodd am gamdriniaeth.



Awgrymiadau a chyngor i chi

- Peidiwch â beio eich hunan, does byth bai arnoch chi am y gamdriniaeth ac nid yw'n iawn bod rhywun yn eich trin chi fel hyn.
- Siaradwch â rhywun gallwch chi ymddiried ynddyn nhw am y gamdriniaeth – ffrind, perthynas neu'ch meddyg.
- Yn anffodus, gall camdriniaeth waethygu dros amser, felly peidiwch ag oedi cyn gofyn am gymorth.
- Cysylltwch ag Hourglass i gael rhagor o gyngor a chymorth.
- Mae camdriniaeth ddomestig yn anghyfreithlon – ffoniwch 999 os ydych chi mewn perygl dybryd neu ffoniwch 101 i riportio eich bod wedi cael eich cam-drin.

Awgrymiadau a chyngor os ydych chi'n pryderu am rywun arall:

Dysgwch sut i adnabod arwyddion o gamdriniaeth ddomestig, nid yw pob un yn amlwg.

- Os ydych chi'n pryderu bod rhywun yn dioddef camdriniaeth ddomestig, siaradwch yn agored gyda nhw am y peth os yw hi'n ddiogel ac yn briodol i chi wneud hynny.
- Gallai gwybod eich bod chi yno i'w helpu fod o gymorth iddynt, mae gwranddo arnyn nhw'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr.
- Peidiwch â chynhyrfu os bydd unigolyn hŷn yn dweud wrthoch chi eu bod yn cael eu cam-drin, a byddwch yn sensitif i'r effaith emosiynol sy'n gysylltiedig â datgelu rhywbeth o'r fath.
- Cefnogwch nhw i chwilio am y cymorth sydd ei angen.
- Os yw'n ddiogel gwneud hynny, rhwch fanylion cyswllt Hourglass i'r unigolyn rydych chi'n pryderu amdany'n nhw.

Sut gallwn ni eich cefnogi chi

Yn Hourglass, rydyn ni'n ymroddedig i roi diwedd ar niweidio, cam-drin a chamfanteisio ar bobl hŷn. Mae ein llinell gymorth a'n gwasanaethau ar-lein ar gael ledled Prydain, ac mae ein tîm arbenigol yn gallu darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth a'ch cyfeirio at asiantaethau lleol priodol a allai gynnig gwasanaethau ychwanegol.

Rydyn ni ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm, ac yn cynnig:

- Cymorth i unrhyw unigolyn sy'n profi camdriniaeth neu gamfanteisio, neu sydd mewn perygl o hynny.
- Cymorth os ydych chi'n ansicr a yw camdriniaeth neu gamfanteisio yn digwydd i chi neu rywun arall.
- Cymorth i unrhyw un sy'n pryderu am unigolyn hŷn, e.e. teulu, ffrindiau, cymdogion, gofalwyr cyflogedig neu weithwyr iechyd proffesiynol, ac ati.
- Gwybodaeth a chyngor sy'n ymwneud â heneiddio'n ddiogel ac atal camdriniaeth



Hourglass

Safer ageing · Stopping abuse

Heneiddio'n ddiogel · Rhoi'r gorau i gam-drin

Cymru

Gallwch gysylltu â ni mewn sawl ffordd:

**Ffoniwch ein
linell gymorth: 0808 808 8141**

Mae ein llinell gymorth yn gwbl gyfrinachol, ac mae'r rhif am ddim i'w ffonio o linell ffôn gartref neu ffôn symudol, ac ni fydd yn ymddangos ar eich bil ffôn.

Neges destun: 07860 052906

Codir cyfradd ryngwladol safonol am negeseuon testun o du allan i Brydain, a bydd hynny'n amrywio ar sail lleoliad a chostau gwasanaeth eich darparwr ffôn. Bydd y rhif yn ymddangos ar eich bil ffôn ac yng nghofnodion eich ffôn, ond ni fydd y rhif yn cael ei adnabod fel un Hourglass.

Gwasanaeth negesu gwib: www.wearehourglass.org

Anfonwch neges e-bost: helpline@wearehourglass.org



Hourglass Cymru

Office 8, Unit 5,
Stour Valley Business Centre,
Brundon Lane, Sudbury, Suffolk, CO10 7GB.

E: cymru@wearehourglass.org

W: www.wearehourglass.cymru/wales



@hourglasscymru

facebook.com/hourglasscymru

