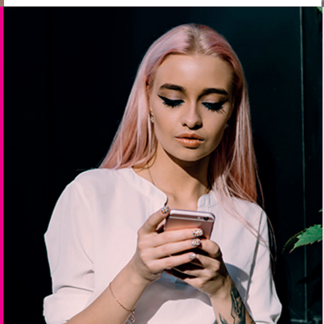
Ydych chi eisiau gwarchod pob merch a geneth rhag cael eu cam-drin?

Gallwn wneud gwahaniaeth gyda'n gilydd.



OPERATION UNITE

Mae Heddlu Gogledd Cymru wedi ymroi i ddileu Trais yn erbyn Merched a Genethod. Ein perwyl ydy gwneud Gogledd Cymru'r lle mwyaf diogel yn y DU i weithio, byw ac ymweld. Rwyf yn cymeradwyo'r cyngor a'r gwasanaethau cymorth a gynigir o fewn y llyfryn hwn yn llawn. Byddwch yn dawel eich meddwl y bydd unrhyw adroddiadau i ni yn cael eu trin yn ddifrifol a chyda blaenoriaeth.

Amanda Blakeman
Prif Gwnstabl

HEDDLU GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES POLICE

Rwyf eisiau i bob dioddefwr wybod at le i droi am gymorth a chefnogaeth. Mae'r llyfryn hwn yn ffordd hynod werthfawr o wybod sut i geisio cymorth, atal trais neu gam-drin a chreu newid.

Andy Dunbobbin
Comisiynydd Heddlu a Throsedd Gogledd Cymru

SWYDDFA COMISIYNYDD HEDDLU A THROSEDD GOGLEDD CYMRU
OFFICE OF THE POLICE & CRIME COMMISSIONER NORTH WALES

TRAIS YN ERBYN MERCHED A GENETHOD (VAWG)

Beth ydy VAWG?

Unrhyw drais ar sail rhywedd sydd wedi'i anelu at ferch oherwydd ei bod yn ferch neu drais sy'n cael ei ddioddef yn anghymesur gan ferched. Mae'r mwyafrif o VAWG gan ddynion yn erbyn merched a genethod (er gall dynion hefyd ddioddef trais neu gam-drin).

Mae VAWG yn cwmpasu unrhyw drosedd sy'n effeithio merched a genethod yn anghymesur. Mae hyn yn cynnwys trais a cham-drin domestig, stelcian ac aflonyddu, trais ar sail anrhydedd (gan gynnwys priodas orfodol, llurgunio organau cenhedlu merched a'r hyn a adwaenir fel 'lladd ar sail anrhydedd'), treisio ac ymosod rhywiol, a throseddau yn ymwneud â 'pornograffi' a 'thynnu lluniau dan din'. Y troseddau VAWG sydd fwyaf tebygol o fod yn fynych ynghyd a bod yn gysylltiedig â'r economi nos ydy troseddau rhywiol gan gynnwys achosion o 'sbeicio', 'hwtian' gan achosi aflonyddwch, braw a gofid yn groes i Ddeddf Trefn Gyhoeddus 1986 ac ymosod.

Mae VAWG yn dod â 11 maes o drais ar sail rhywedd at ei gilydd:

1. Trais a Cham-drin Domestig
2. Trais Rhywiol
3. Masnachu Pobl
4. Puteindra
5. Camfanteisio Rhywiol
6. Llurgunio Organau Cenhedlu Benywod
7. Yr hyn a adwaenir yn Drais ar sail 'Anrhydedd'
8. Cam-drin perthnasol i waddol
9. Stelcian ac Aflonyddu
10. Tynnu lluniau dan din
11. Pornograffi Dial

1. Trais a Cham-drin Domestig

Gall trais domestig fod yn gorfforol, rhywiol, emosiynol, ariannol neu'n seicolegol. Mae'n cynnwys patrwm o ymddygiad rheoledig sy'n deillio o ddyhead cam-driniwr i gynnal grym a rheolaeth dros eu cymar neu aelodau o'r teulu. Nid yw'n cael ei achosi gan broblemau alcohol neu wylltineb.

Gall trais domestig ddigwydd i unrhyw un beth bynnag yw eu cefndir cymdeithasol, oedran, rhywedd, ffydd, ethnigrwydd neu rywioldeb.

2. Trais Rhywiol

Mae Trais Rhywiol yn cynnwys treisio a cham-drin rhywiol. Gall ddigwydd i unrhyw un a gall cymheiriaid, ffrindiau ac aelodau o'r teulu fod yn droseddwyr ynghyd â phobl cwbl ddieithr. Ystyrir unrhyw gyswllt rhywiol heb ganiatâd yn drais rhywiol ac mae'n drosedd. Mae hyn yn cynnwys unrhyw gyffwrdd rhywiol diangen. Gall trais rhywiol ddigwydd yn unrhyw le.

3. Masnachu Pobl a Phuteindra

Mae llawer o ferched a genethod yn cael eu gorfodi neu eu twyllo i werthu rhyw a/neu barhau i werthu rhyw. Mae masnachu pobl yn cynnwys recriwtio a chamfanteisio ar ferched a genethod o dramor ac o fewn y DU at ddibenion puteindra (neu gaethwasanaeth domestig).

4. Camfanteisio Rhywiol

Mae Camfanteisio Rhywiol yn gysylltiedig â masnachu pobl a phuteindra a bod merched a genethod yn cael eu camfanteisio'n rhywiol drwy fasnachu pobl neu buteindra. Mae camfanteisio rhywiol yn effeithio pobl o unrhyw oedran, rhywedd, hil, gallu neu gyfeiriadedd rhywiol. Mae camfanteisio rhywiol ar blant a phobl ifanc yn weithgarwch gan unrhyw un sydd gyda grym dros bobl ifanc ac sy'n ei ddefnyddio er mwyn eu cam-drin yn rhywiol. Gall hyn gynnwys ystod eang o weithgarwch camfanteisio, o berthynas sydd i'w gweld yn 'ganiataol' a chyfnewid rhyw yn anffurfiol am sylw, lle i aros, anrhegion neu sigaréts, i droseddau difrifol a threfnedig. Mae hefyd yn cynnwys camfanteisio rhywiol gan gangiau.

5. Llurgunio Organau Cenhedlu Benywod

Mae Llurgunio / Torri Organau Cenhedlu Merched yn cynnwys tynnu organau rhywiol merched yn rhannol neu yn gyfan gwbl neu anaf arall i organau cenhedlu merched am resymau anfeddygol." Mae hon yn drosedd yn y DU hyd yn oed os ydy'r unigolyn wedi'u llurgunio dramor. Genethod ifanc sy'n cael y driniaeth fel arfer, o fabandod i oddeutu 15 mlwydd oed.

6. Yr hyn a adwaenir yn Drais ar sail 'Anrhydedd'

Mae trais ar sail 'anrhydedd' neu drosedd 'anrhydedd' yn drais a eglurir gan y cam-driniwr fel yn cael ei gyflawni er mwyn gwarchod neu amddiffyn 'anrhydedd' y teulu/cymuned. Mae merched ifanc yn fwyaf tebygol o brofi'r math hwn o drais lle synhwyrir eu bod wedi gweithredu tu allan i ymddygiad derbyniol gan gynnwys gwisgo colur, cael cariadon o du allan i'r teulu/ cymuned, beichiogi tu allan i briodas a gwrthod priodas dan orfod.

7. Priodas Orfodol

Mae priodi gorfodol yn un lle nad ydy un o'r pâr neu'r ddau yn caniatáu a heb y gallu i ganiatáu. Mae priodi gorfodol yn wahanol i briodas wedi'i threfnu - y gwahaniaeth ydy bod unigolion yn dewis priodi mewn priodas wedi'i threfnu hyd yn oed os ydy eu teuluoedd yn chwarae rôl wrth ganfod eu cymar.

8. Cam-drin perthnasol i waddol

Gall rhai merched brofi cam-drin gan eu cymar neu deulu yng nghyfraith am beidio dod â digon o waddol (arian neu nwyddau) gyda nhw pan maent yn priodi.

9. Stelcian ac Aflonyddu

Mae stelcian yn aflonyddu mynych sy'n achosi braw, gofid neu ddychryn i'r dioddefwr. Gall gynnwys galwadau ffôn, cyfryngau cymdeithasol, negeseuon e-bost, negeseuon testun a llythyrau bygythiol; difrodi eiddo; a dilyn neu ysbïo ar yr unigolyn.

10. Tynnu lluniau dan din

Tynnu lluniau dan din ydy pan mae rhywun yn gosod offer o dan ddillad rhywun arall, gyda'r bwriad o alluogi eu hunain neu rywun arall i weld organau cenhedlu / pen ôl / dillad isaf yr unigolyn mewn amgylchiadau na fyddent fel arall yn eu gweld. Gwneir hyn er mwyn boddhad rhywiol neu er mwyn cywilyddio / dychryn / gofidio'r unigolyn.

11. Pornograffi Dial

Lluniau neu fideos dadlennol neu gignoeth rhywiol o rywun wedi'u cyhoeddi ar y rhyngrwyd, fel arfer gan gyn gymar rhywiol, heb ganiatâd yr un o dan sylw ac yn achosi gofid neu embaras iddynt.

Sut i gael cymorth

Rydym yn gwybod y gall fod yn anodd gofyn a chanfod cymorth. Gall cam-drin danseilio eich hyder a gwneud i chi deimlo fel methu gweithredu. Ond mae llawer o bobl a all gynorthwyo a'ch cynghori chi ar sut i weithredu sydd orau i chi. Os ydych yn teimlo eich bod chi neu'ch plant mewn perygl uniongyrchol, yna eich blaenoriaeth ddylai cadw eich hun yn ddiogel. Ffoniwch 999 am yr heddlu mewn argyfwng ac 101 mewn digwyddiad difrys. Gall fod yn ddryslyd a dychrynllyd iawn meddwl am adael perthynas neu ganfod cymorth am drais o'r gorffennol gan gymar neu gan eich teulu ond mae cymorth yno ac fe restri sawl math o gymorth yn y canllaw hwn. Os ydych wedi profi unrhyw fath o VAWG, mae cymorth ledled y bwrdeistref - mae pob math o gam-drin yn anghywir, ac nid ydych fyth ar fai.

Os ydych yn cael eich cam-drin, cofiwch:

- Nid ydych ar fai am gael eich cam-drin.
- Nid chi ydy'r rheswm mae eich cymar neu eich teulu yn eich cam-drin chi.
- Mae hawl gennych gael eich trin gyda pharch.
- Rydych yn haeddu bywyd diogel a hapus.
- Mae eich plant yn haeddu bywyd diogel a hapus.
- Nid ydych ar eich pen eich hun. Mae yna bobl sy'n aros i gynorthwyo.

Sut i gynorthwyo eich ffrindiau a'ch teulu

Os ydych yn amau fod rhywun wedi'u cam-drin neu sy'n cael eu cam-drin ar hyn o bryd.

- Siaradwch â hi a cheisiwch ei chael i rannu pethau.
- Peidiwch â mynegi barn neu edrych yn syfrdan.
- Cysurwch hi nad hi sydd ar fai am gael ei cham-drin.
- Peidiwch â beirniadu rhywun am aros gyda cham-driniwr neu am amddiffyn cam-driniwr.
- Os ydych angen cynorthwyo eich ffrind neu aelod o'r teulu, sicrhewch nad ydy unrhyw beth rydych yn ei wneud i gynorthwyo yn eu rhoi mewn perygl o niwed pellach.
- Os ydy'r cam-drin gan eu teulu, peidiwch ag awgrymu cyfryngu (teuluol na chymunedol) gan y gall hyn arwain at gam-drin neu risg o niwed pellach.
- Cynigiwch gymorth ymarferol - defnydd o'ch ffôn, ffôn symudol neu gyfeiriad ar gyfer negeseuon.
- Cynorthwywch eich ffrind neu aelod o'ch teulu i wneud cynllun diogelwch ar gyfer eu hunain neu eu plant.
- Peidiwch ag addo cadw pethau fel cyfrinach os ydych yn meddwl fod plant mewn perygl o niwed.
- Mae'n bwysig cael cymorth arbenigol i ddioddefwyr pob math o VAWG ac mae llinellau cymorth ar gael yn y canllaw hwn.

Mae llawer o bobl a all eich cynorthwyo a'ch cynghori chi.

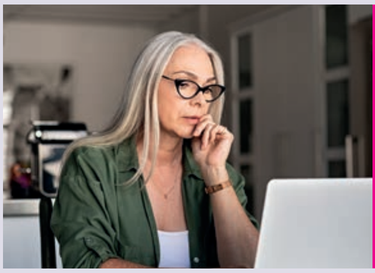
Peidiwch â bod yn ddiofal gyda chalonnau pobl a pheidiwch â chymryd gan bobl sy'n ddiofal gyda'ch calon chi

MAE PERTHYNAS IACH YN GOLYGU EICH BOD CHI A'CH CYMAR YN:

- Mwynhau bod gyda'ch gilydd, ond mae rhwydd hynt i chi wneud yr hyn rydych ei eisiau
- Parchus (gan gynnwys yn ddiwylliannol ac yn ysbrydol)
- Gwneud dewisiadau cilyddol a theimlo'n gyfartal
- Cefnogi ac annog eich gilydd
- Cymheiriaid economaidd / ariannol
- Dibynadwy a gonest
- Cyfathrebu'n dda

MAE PERTHYNAS IACH YN GOLYGU EICH BOD CHI A'CH CYMAR YN:

- Ynysu eu cymar oddi wrth deulu a ffrindiau
- Amharchus (gan gynnwys yn ddiwylliannol ac yn ysbrydol)
- Yn gwirio ffôn symudol, negeseuon e-bost neu negeseuon preifat eraill cymar heb ganiatâd
- Yn rheoli, yn dylanwadu ac nid yw'n berthynas gyfartal
- Dim yn cefnogi, yn cam-drin a/neu'n bychanu cymar
- Yn anghyfartal yn economaidd - yn rheoli'r arian
- Ddim yn ddibynadwy ac yn anonest
- Ddim yn cyfathrebu neu ond mewn ffordd gas neu fygythiol
- Yn pwyso arnoch chi wneud gweithgareddau nad ydych yn gyfforddus yn eu gwneud
- Yn feddiangar neu'n genfigennus – yn aml yn gwneud cyhuddiadau ffug
- Yn cyfyngu eu cymar rhag dilyn eu credoau
- Yn gwadu bod eu gweithrediadau'n gam-drin



MAE CAM-DRIN DOMESTIG YN ANNERBYNIOL. Os ydych yn dioddef cam-drin domestig nid chi sydd ar fai ac nid ydych ar eich pen eich hun. Mae cymorth a chefnogaeth ar gael.

GWASANAETHAU CYMORTH LLEOL A CHENEDLAETHOL:

- **BAWSO (Black Association Women Step Out): 0800 7318 147**
  Mae BAWSO yn cynorthwyo pobl o gefndiroedd Du ac Ethnig Lleiafrifol a effeithir gan gam-drin domestig a ffurfiau eraill o gam-drin. Mae hyn yn cynnwys llurgunio organau cenhedlu merched (FGM), priodasau gorfodol, masnachu pobl a phuteindra.
- **Childline: 0800 1111**
  Mae cwnselwyr Childline ar radffôn yma i dderbyn galwadau ddydd a nos, 7 diwrnod yr wythnos gan blant a phobl ifanc o dan 19 oed.
- **Choose2Change: 0300 003 2340 / enquiries.cymru@relate.org.uk**
  Gwasanaeth sy'n cynorthwyo dynion sy'n cam-drin ac sydd eisiau newid y ffordd maent yn ymddwyn eu perthynas ac sy'n cynnig cymorth i'w cymar yn ystod y cyfnod hwn.
- **Cyfraith Clare: www.clares-law.com/**
  Fe'i hadwaenir hefyd fel y Cynllun Dadlennu Trais Domestig. Mae'n bolisi heddlu yn rhoi'r hawl i chi wybod os oes gan eich cymar orffennol o gam-drin.
- **Crimestoppers: 0800 555 111**
  Elusen annibynnol yn y DU yn derbyn gwybodaeth am drosedd yn anhysbys.
- **Dasu: www.dasunorthwales.co.uk/**
  Mae DASU yn cynnig ymyriadau cydlynol ac wedi'u targedu proffesiynol i bobl sy'n dioddef cam-drin domestig ledled siroedd Conwy, Dinbych, Y Fflint a Wrecsam.
- **Dewis Cymru: www.dewis.wales**
  Eich siop un stop ar gyfer gwasanaethau lleol sydd ar gael i chi.
- **Galop: 0800 999 5428**
  Rydym yn cynorthwyo pobl LHDT+ sydd wedi profi cam-drin a thrais.
- **GISDA: www.gisda.org**
  Mae GISDA yn elusen sy'n rhoi cymorth dwys a chyfleoedd i bobl ifanc yn byw yng ngogledd Cymru.
- **Gorwel: 0300 111 2121**
  Rydym yn uned fusnes o fewn cymdeithas dai Grŵp Cynefin sy'n darparu gwasanaethau o ansawdd er mwyn cynorthwyo pobl sy'n dioddef cam-drin domestig. Rydym yn cydweithredu gydag unigolion a theuluoedd, gan gynnwys tenantiaid o Grŵp Cynefin, o fewn pedair sir Gogledd Cymru.
- **Llinell Gymorth Hourglass: 0808 8088 141**
  Mae Hourglass yn gweithio er mwyn herio ac atal cam-drin pobl hŷn, drwy ddarparu gwasanaethau a hyfforddiant.

- **Karma Nirvana: 0800 5999 247**
  Yn cynorthwyo dioddefwyr troseddau anrhydedd a phriodasau gorfodol.

- **MATCHMothers: www.matchmothers.org/**
  Mae MATCHmothers yn elusen sy'n cynnig cymorth a gwybodaeth ac anfeirniadol i famau ar wahân i'w plant mewn amrywiaeth eang o amgylchiadau.

- **Llinell Gymorth Cyngor i Ddynion: 0808 8010 327**
  Yn rhoi cyngor domestig i ddynion.

- **Llinell Gymorth Stelcio Cenedlaethol: 0808 802 0300**
  Yma er mwyn lleihau'r risg o drais ac ymosodiad drwy ymgyrch, addysg a chymorth.

- **Heddlu Gogledd Cymru: www.northwales.police.uk/**
  Os ydych wedi dioddef neu'n gweld digwyddiad, hysbysu am faterion difrys drwy ein cyfleuster ar-lein neu 101 / 0300 330 0101 neu mewn argyfwng, ffoniwch 999.

- **Canolfan Cymorth Trais a Cham-drin Rhywiol (RASASC): 01248 670 628**
  Mae ein llinell gymorth gyfrinachol yn rhoi gwybodaeth a chymorth emosiynol i oroeswyr treisio neu gam-drin rhywiol, a phobl sy'n cynorthwyo goroeswr.

- **Relate: www.relate.org.uk / 0300 003 2340 / enquiries.cymru@relate.org.uk**
  Mae gwasanaethau Relate yma i gynorthwyo cryfhau cysylltiadau ledled Cymru, drwy gwnsela unigolion, parau, teuluoedd neu bobl ifanc. Boed eich bod yn byw ar eich pen eich hun, neu mewn perthynas, LHDTQRh+ neu'n ddi-fonogamaidd, rydym yma i gynorthwyo.

- **Llinell gymorth RESPECT: 0808 8024 040**
  A oes gennych bryderon am eich ymddygiad tuag at eich cymar ac eisiau stopio?

- **Y Samariaid: Rhadffôn 116 123**
  Gwasanaeth gwrando 24 awr.

- **Stepping Stones: 01978 352 717**
  Mae Stepping Stones yn cynnig cymorth a gwasanaeth cwnsela proffesiynol i oedolion a gafodd eu cam-drin yn rhywiol pan oeddent yn blant.

- **STOPCE: 01332 585371**
  Mae ein rhwydwaith yn cysylltu gweithwyr proffesiynol sydd ynghlwm mewn creu'r ymateb gorau i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd sydd wedi dioddef camfanteisio yn ystod plentyndod.

- **Canolfan Cymorth i Ddioddefwyr Gogledd Cymru: 0300 30 30 159**
  Yn rhoi cymorth i ddioddefwyr trosedd.

- **Y Rhuban Gwyn: www.whiteribbon.org.uk**
  Y Rhuban Gwyn ydy'r brif elusen sy'n ceisio cael dynion a bechgyn i ddod â thrais yn erbyn merched a genethod i ben.

- **Cymorth i Ferched Cymru – Llinell Gymorth Byw Heb Ofn: 0808 80 10 800**
  Yn darparu gwasanaeth llinell gymorth gwybodaeth a chyfeirio rhadffôn dwyieithog dydd a nos i ferched, dynion a phlant sy'n profi cam-drin domestig neu drais rhywiol.

BETH YDY RHEOLAETH ORFODOL?

Rheolaeth orfodol ydy patrwm cyson o ymddygiad rheolaethol, gorfodol a bygythiol gan gynnwys pob math neu rai mathau o gam-drin domestig (emosiynol, corfforol, ariannol, rhywiol gan gynnwys bygythiadau) gan gariad, cymar, gŵr neu gyn-gymar. Mae'n rhwydo merched mewn perthynas ac yn gwneud hi'n amhosibl neu'n beryglus gadael.

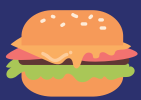
Gall hyn gael effaith ddifrifol gan gynnwys ofn trais, achosi dychryn a gofid difrifol a gall arwain at ferch yn ildio ei gwaith, yn newid ei harferion a cholli cysylltiad gyda theulu a ffrindiau. Gall rheolaeth orfodol ddifrodi lles corfforol ac emosiynol merch.

ADNABOD YR ARWYDDION

Mae ateb ydw / ydy i unrhyw un o'r cwestiynau canlynol yn gallu eich cynorthwyo chi adnabod arwyddion o reolaeth orfodol.

A ydych yn teimlo eich bod yn cael eich ynysu o'ch ffrindiau a'ch teulu?

A yw'n eich bychanu o hyd ac yn dweud eich bod yn ddiwerth?



A yw'n eich amddifadu o anghenion bob dydd sylfaenol fel bwyd, trydan a gwres?

A yw'n gorfodi rheolau a gweithgaredd sy'n eich bychanu, eich israddio neu'ch dad-ddyneiddio chi?

A yw'n eich gorfodi chi i gymryd rhan mewn gweithgarwch troseddol fel dwyn o siopau?

A yw'n eich rhwystro chi rhag cael cymorth gan wasanaethau, fel cymorth neu wasanaethau meddygol?

A ydych yn meddwl ei fod yn monitro eich gweithgarwch ar-lein, neu wedi gosod ysbïwedd ar eich ffôn, gliniadur neu unrhyw declyn arall?

A yw'n rheoli agweddau o'ch bywyd bob dydd, fel ble gallwch fynd, pwy allech weld, beth i'w wisgo, pryd i fod adref a phryd allwch gysgu?

A yw'n rheoli'r arian ac yn eich atal rhag gweithio a chael eich arian eich hun?

A yw'n bygwth datgelu neu gyhoeddi gwybodaeth breifat amdanoch chi, fel lluniau a fideos preifat ar-lein?