

Taflen Ffeithiau

Cam-drin domestig

Coed Pella,
Conway Road,
Bae Colwyn,
LL29 7AZ
0300 1240050



Beth yw Cam-drin Domestig?

Cam-drin domestig yw pan fo ymddygiad rhywun sy'n agos atoch yn peri niwed i chi. Gall cam-drin domestig fod yn gorfforol, seicolegol, emosiynol, rhywiol neu ariannol. Nid yw'n golygu trais corfforol yn unig.

Sut ydw i'n gwybod fy mod mewn perthynas gamdriniol?

Eich teimladau a meddyliau mewnol. Ydych chi?

- Yn ofni eich partner y rhan fwyaf o'r amser?
- Yn osgoi testunau penodol rhag ofn y bydd yn gwylltio eich partner?
- Yn credu eich bod yn haeddu cael eich brifo neu'ch cam-drin?
- Yn meddwl mai chi yw'r un sy'n wallgof?
- Yn ddideimlad yn emosiynol neu'n ddigymorth?

Ymddygiad Bychanol eich Partner. Ydi ef/ hi?

- Yn eich bychanu neu'n gweiddi arnoch?
- Yn eich beirniadu?
- Yn eich trin mor wael fel nad ydych eisiau i'ch ffrindiau a'ch teulu eich gweld?
- Yn anwybyddu neu ddiystyru eich safbwyntiau neu gyflawniadau?
- Yn eich beio chi am eu hymddygiad camdriniol?
- Yn eich gweld fel eiddo neu wrthrych rhyw, yn hytrach nag fel person?

Beth yw arwyddion camdriniaeth feddyliol neu emosiynol?

Ymddygiad treisgar neu fygythiadau eich partner. Ydi ef / hi?

- Yn meddu ar dymer drwg ac anrhagweladwy?
- Yn eich brifo, bygwth eich brifo neu eich lladd?
- Yn bygwth mynd â'ch plant oddi wrthyh neu eu brifo?
- Yn bygwth cyflawni hunanladdiad os byddwch yn gadael?
- Yn eich gorfodi i gael rhyw?
- Yn dinistrio eich eiddo?

Ymddygiad rheoli eich partner. Ydi ef/ hi?

- Yn ymddwyn yn genfigennus a meddiannol?
- Yn rheoli lle'r ydych yn mynd a beth ydych chi'n ei wneud?
- Yn eich cadw rhag gweld eich teulu neu ffrindiau?
- Yn cyfyngu eich mynediad at arian, y ffôn neu'r car?
- Yn cadw golwg arnoch o hyd.

Fersywn 2 Ionawr 2020



Mae nifer o ddynion a merched yn dioddef camdriniaeth emosiynol, ac nid yw'n llai dinistriol. Yn anffodus, mae camdriniaeth emosiynol yn cael ei esgeuluso neu ei anwybyddu. Mae camdriniaeth emosiynol yn dinistrio eich teimladau o hunanwerth ac annibyniaeth. Os ydych chi'n dioddef camdriniaeth emosiynol, efallai eich bod yn teimlo nad oes modd gadael y berthynas, neu nad oes gennych chi unrhyw beth heb eich partner treisgar. Efallai eich bod yn credu bod camdriniaeth gorfforol yn llawer gwaeth na chamdriniaeth emosiynol, gan y gall trais corfforol eich anfon i'r ysbyty a rhoi creithiau i chi. Mae creithiau camdriniaeth emosiynol yn real iawn, ac maent yn gadael eu hôl. Mewn gwirionedd, gall camdriniaeth emosiynol fod yr un mor niweidiol â chamdriniaeth gorfforol – weithiau yn fwy niweidiol.

Mae'n gamdriniaeth os....

Yw'r digwyddiadau o gamdriniaeth gorfforol yn ymddangos yn fychan o gymharu â'r rhai yr ydych wedi darllen amdanynt, eu gweld ar y teledu neu wedi clywed merched /dynion eraill yn eu trafod. - *Nid oes math "gwell" neu "waeth" o gamdriniaeth corfforol; gallech gael eich niweidio'n ddifrifol ar ôl cael eich gwthio, er enghraifft.*

Bod yr achosion o gamdriniaeth gorfforol wedi digwydd dim ond unwaith neu ddwywaith yn y berthynas. - *Mae astudiaethau yn nodi os yw eich partner wedi'ch brifo chi unwaith, yna mae'n debyg y byddant yn parhau i ymosod arnoch yn gorfforol.*

Bod y trais corfforol wedi dod i ben pan ddaethoch yn oddefol ac ildio eich hawl i fynegi eich hun fel y dymunwch, i symud yn rhydd a gweld eraill, ac i wneud penderfyniadau. - *Nid yw'n fuddugoliaeth os oes yn rhaid i chi ildio eich hawliau fel person ac fel partner er mwyn peidio â chael eich cam-drin yn gorfforol.*

Na fu unrhyw gamdriniaeth gorfforol. - *Mae nifer o ferched a dynion yn cael eu cam-drin yn emosiynol a geiriol. Gall hyn fod yr un mor frawychus ac yn aml mae'n anoddach ceisio ei ddeall.*

Pwy sy'n gallu profi Camdriniaeth?

Gall camdriniaeth ddomestig a thrais ddigwydd mewn perthnasau heterorywiol, lesbiaid, hoyw neu ddeurywiol. Gallech gael eich effeithio gan gam-drin domestig gan bartner neu aelod o'r teulu.

Ymosodiadau corfforol yw arwydd amlycaf trais domestig. Nid oes yn rhaid iddynt adael marciau gweladwy i fod yn niweidiol.

Beth yw arwyddion camdriniaeth feddyliol neu emosiynol?

Mae cam-drin meddyliol yn ymosod ar eich personoliaeth a lles emosiynol. Nid yw camdriniaeth feddyliol mor amlwg â cham-drin corfforol ond gall fod yr un mor niweidiol. Gall hyn gynnwys:

- Codi cywilydd neu feirniadu parhaus
- Cam-drin geiriol a galw enwau
- Eich ynysu rhag eich teulu a'ch ffrindiau
- Bygythiadau yn eich erbyn chi neu eraill sy'n agos atoch
- Dinistrio eiddo.
- Rheolaeth dros yr hyn yr ydych yn ei wisgo a'ch ymddangosiad



Beth yw arwyddion cam-drin ariannol?

Pan fo eich partner yn atal eich annibyniaeth ariannol. Er enghraifft, pan fo un partner yn ennill cyflog a'r llall yn gofalu am y plant, nid yw'r sawl sy'n ennill cyflog yn rhoi digon o arian i'r gofaluwr i ddiwallu anghenion pawb.

Nod cam-driniwr yw eich rheoli, a bydd ef neu hi'n aml yn defnyddio arian i wneud hynny.

- Rheoli eich arian.
- Atal mynediad at arian neu gardiau credyd.
- Gwneud i chi nodi cyfrif am bob ceiniog yr ydych yn ei wario
- Atal mynediad at hanfodion sylfaenol (bwyd, dillad, meddyginiaeth).
- Eich cyfyngu i lwfans
- Eich atal rhag gweithio neu ddewis eich gyrfa eich hun
- Amharu ar eich gwaith (gwneud i chi fethu galwadau, ffonio eich gwaith yn barhaus)
- Dwyn gennych neu gymryd eich arian

Ffeithiau am Gam-drin Domestig

Mae un o bob pedair o fenywod yn profi cam-drin domestig ar ryw bwynt yn eu bywydau.

Mae un o bob naw o fenywod yn profi cam-drin domestig corfforol lle bo angen sylw meddygol.

Mae dwy fenyw yn colli eu bywydau i gam-drin domestig bob wythnos a 30 dyn bob blwyddyn.

Yn ôl yr NSPCC, mae un o bob pedwar o blant wedi gweld cam-drin domestig.

Mae cam-drin domestig yn cyfrif am chwarter yr holl droseddau treisgar.

Mae un o bob chwe dyn yn profi cam-drin domestig ar ryw bwynt yn eu bywydau.

Mae mwy o ddioddefwyr eildro yn dioddef cam-drin domestig nac unrhyw drosedd arall (ar gyfartaledd bydd 35 o ymosodiadau cyn y bydd dioddefwr yn ffonio'r heddlu).

Beth all Datrysiadau Tai Conwy ei wneud i helpu?

Peidiwch â dioddef mewn tawelwch. Siaradwch ag unrhyw un yn eich swyddfa dai leol yng Nghoed Pella, Conway Road, Bae Colwyn, LL29 7AZ. Byddwn yn gallu eich cynorthwyo. Byddwn yn cysylltu â chi o fewn 24 awr ar ôl derbyn cwyn (ar unwaith os yw'n argyfwng).

Gallwn drefnu bod aelod gwrywaidd neu fenywaidd o staff yn siarad â chi yn breifat mewn lleoliad cyfleus gyda chyfieithydd os oes angen.

Byddwn yn gwrando arnoch a'ch cynghori ynglŷn â'ch dewisiadau ac ni fyddwn yn cymryd unrhyw gamau heb eich caniatâd oni bai eich bod chi neu eich plant mewn perygl o niwed difrifol.

Gallwn eich cyfeirio at asiantaethau arbenigol i'ch cynorthwyo.

Gallwn gwblhau asesiad risg gyda chi i wirio beth yr ydych ei angen.



Gallwn weithio gyda'n hasiantaethau partner i drefnu gosod mesurau diogelwch ychwanegol yn eich cartref os ydych yn dymuno aros yno.

Gallwn eich cynghori ar rent, budd-daliadau tai a dyledion.

Ddylwn i ddweud wrth fy mhlant am fy nghynlluniau?

Efallai na fydd plant iau yn dda am gadw cyfrinachau ond efallai gall plant hŷn ymdopi'n well gyda'r wybodaeth. Ni fyddwch yn colli eich hawliau fel rhiant os oes yn rhaid i chi adael eich plant, ond mae'n rhaid i chi weld cyfreithiwr cyn gynted ag y gallwch er mwyn cymryd camau i'w cael yn ôl.

Beth os ydw i eisiau aros yn fy nghartref?

Gallwch gymryd camau cyfreithiol i'ch caniatáu i aros yn eich cartref a chadw'r unigolyn sy'n eich cam-drin allan. Gall y llysoedd wneud hyn drwy 'Orchymyn Meddiannaeth' sy'n nodi pwy sydd â'r hawl i fyw yn eich cartref. Gallant hefyd gyflwyno 'Gorchymyn i gadw rhag ymyrryd' sy'n nodi sut y mae'n rhaid i'ch partner ymddwyn yn y dyfodol ac yn eu hatal rhag eich bygwth a'ch aflonyddu.

Sylwer bod yn rhaid i chi geisio cyngor cyfreithiol annibynnol gan na all Datrysiaid Tai Conwy wneud hyn ar eich cyfer. Gellir canfod manylion ynglŷn â'r gwasanaethau cefnogi sydd ar gael ar www.welshwomensaid.org.uk

Gallwch ffonio Shelter Cymru ar 0845 075 5005, i gael cyngor diduedd. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

Ffynonellau Cymorth

Mewn argyfwng, ffoniwch yr Heddlu ar 999 (101 os nad yw'n argyfwng)

Cymorth sydd ar gael i unigolion sy'n dioddef cam-drin domestig neu drais rhywiol a'u teuluoedd

Cyngor ar Bopeth Conwy

☎ Eryl Place, Llandudno

☎ Yr Islawr, 7 Rhodfa'r De. Llandudno LL30 2LN

☎ Penrhyn Road, Bae Colwyn. LLL29 8LG

☎ 0844 477 2020

☎ 0844 477 2020

☎ 0845 120 3716

Cymru Ddiogelach – Uned Diogelwch i Ferched

☎ 029 2022 2022

Nodwch fod staff yn y swyddfeydd dydd Llun i ddydd Gwener 9.00am tan 500pm.

💻 <http://www.saferwales.com>

RASA Gogledd Cymru (Gwasanaeth Trais ac Ymosodiadau Rhywiol)

☎ Blwch Post 87, Caernarfon, Gwynedd, LL55 9AA

☎ 01286 669266

Mae'r ganolfan cymorth trais ac ymosodiadau rhywiol yn cynnig gwasanaethau i ddynion a merched 14 oed a hŷn sydd wedi profi unrhyw un o'r canlynol: - cam-drin domestig gan gynnwys cam-drin corfforol, emosiynol a rhywiol, trais a cham-drin defodol.

Fersywn 2 Ionawr 2020



Canolfan Atgyfeirio Dioddefwyr Ymosodiadau Rhywiol

☎ 01492 805384

📍 1 Bryn Eirias Close, Bae Colwyn

Yn derbyn atgyfeiriadau'r heddlu ar gyfer unrhyw blentyn neu oedolyn sydd wedi dioddef trais a/neu gam-drin rhywiol.

Cymorth i Ddioddefwyr Gogledd Cymru

☎ 0845 2412410

Cymorth cyfrinachol ac am ddim i unigolion sydd wedi profi trosedd, tystion, eu teulu, ffrindiau ac unrhyw un arall a effeithir ar draws Lloegr a Chymru.

🌐 <http://www.victimsupport.org.uk/>

Cymorth i Ddioddefwyr Cymru

📍 Gorsaf Heddlu y Rhyl, Ffordd Wellington, y Rhyl

☎ 0845 6121900

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Cymru

Gwasanaeth gwybodaeth a chymorth cyfrinachol am ddim yw Llinell Gymorth Cam-Drin Domestig Cymru, ar gyfer merched, plant a dynion yng Nghymru sy'n profi neu sydd wedi profi cam-drin domestig a/ neu gam-drin domestig a thrais.

☎ 0808 8010800

🌐 www.wdah.org.uk/

🌐 www.allwaleshelpline.org.uk/

Y Samariaid

Ymyrraeth Argyfwng - Mae'r Samariaid ar gael 24 awr y dydd, bob dydd o'r flwyddyn, yn darparu lle diogel i unrhyw un sy'n methu ymdopi. ☎ 116 123

🌐 <http://www.samaritans.org> er mwyn cael manylion y gangen agosaf neu e-bostiwrch

📧 jo@samaritans.org

Cefnogaeth Arbenigol

Gellir cysylltu â Llinell Gymorth Cymru Gyfan 24/7 ac mae'n cynnig Llinell Iaith i sicrhau mynediad ar gyfer bob iaith.

Mae'r sefydliadau canlynol yn cynnig cymorth arbenigol i grwpiau penodol a gellir cysylltu â nhw yn uniongyrchol, ond bydd Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Cymru Gyfan hefyd yn gweithio â'r sefydliadau hyn i sicrhau y caiff eich anghenion eu bodloni.

Lloches, Llety a Chymorth Tai

Hafan Cymru

Yn darparu tai a gwasanaethau cymorth i ferched, dynion a'u plant, yn arbennig y rheiny sy'n dianc rhag Cam-drin Domestig

Conwy

Sir Ddinbych

Prif Swyddfa

🌐 www.hafancymru.co.uk

☎ 01492 536246

☎ 01745 336524

☎ 01267 225555

Fersywn 2 Ionawr 2020



Lloches (gwefan wybodaeth) www.refuge.org.uk
Ffoniwch Llinell Gymorth 24/7 Cam-Drin Domestig Cymru Gyfan am wybodaeth bellach

Cymorth yn Arbennig ar gyfer Merched sy'n profi Cam-drin Domestig

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gogledd Sir Ddinbych

☎ 01745 337104

Cymorth i Ferched Glyndŵr

☎ 01745 814494

Gwasanaethau Cam-drin Domestig Aberconwy

📍 Glyn y Marl Rd, Cyffordd Llandudno, LL31 9NS

☎ 01492 872992

Cymorth i Ferched Colwyn

Swyddfeydd Islawr, Penrhyn Road, Bae Colwyn, LL29 8LG

☎ 01492 534705

Canolfan Merched Gogledd Cymru

Yn darparu cefnogaeth argyfwng cyfrinachol ar faterion fel digartrefedd a cham-drin domestig.

📧 info@northwaleswomenscentre.co.uk

☎ 00745 339331

🌐 www.northwaleswomenscentre.co.uk/

Cymorth i Ddynion sy'n profi Cam-drin Domestig

Dyn Cymru

Llinell Gymorth ☎ 0808 801 0321

Dydd Llun i ddydd Gwener 10am – 1pm a 2pm - 5pm

🌐 www.dynwales.org

Mae'r Cynllun Dyn yn darparu cymorth hygyrch i unrhyw ddyn sy'n profi cam-drin domestig yng Nghymru beth bynnag fo'u hoedran; rhyw; hil; crefydd neu gyfeiriadedd rhywiol.

Llinell Gyngor ar gyfer Dynion

☎ 0808 801 0327

Llinell gymorth gyfrinachol ar gyfer dynion sy'n profi cam-drin domestig gan bartner presennol neu gyn-bartner. Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf gallwch ffonio a gofyn am gyfieithydd. (Llun i Gwener – 10am i 1pm a 2pm i 5pm) 📧 info@mensadviceline.org.uk

🌐 www.mensadviceline.org.uk/

MEDA

☎ 01686 629114

Yn cynnig cefnogaeth gymunedol a thai diogel i ddynion sy'n profi cam-drin domestig.

📧 meda@familycrisis.co.uk

Fersywn 2 Ionawr 2020



Cymorth i Bobl Lesbaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsryweddol (LGBT)

‘Broken Rainbow’

☎ 0300 999 5428

✉ mail@broken-rainbow.org.uk

💻 www.broken-rainbow.org.uk/

Llinell gymorth ar gyfer pobl lesbaidd, hoyw, deurywiol a thrawsryweddol sy'n profi trais domestig.

Dydd Llun i ddydd Iau 10am tan 8pm, dydd Mawrth a dydd Mercher. (Cynigir gwasanaeth arbennig i bobl trawsryweddol rhwng 1pm – 5pm ar ddydd Mawrth)

Cymorth i Blant a Phobl Ifanc

ChildLine

☎ 0800 11 11

💻 www.childline.org.uk

NSPCC

☎ 0800 100 2524

💻 www.nspcc.org.uk

Cymorth i Oedolion Hŷn

‘Action on Elder Abuse’

☎ 08088 088141

<http://www.elderabuse.org.uk/>

Cymorth i Unigolion o ddiwylliannau gwahanol sy'n profi Cam-drin Domestig

BAWSO

Black Association of Women Step Out

💻 www.bawso.org.uk/

☎ 0800 7318147

Sefydliad gwirfoddol ar gyfer Cymru gyfan yw BAWSO, sy'n darparu gwasanaethau arbenigol i ferched a phlant du ac o leiafrifoedd ethnig sy'n dioddef cam-drin domestig.

MEWN (Rhwydwaith Menywod o Leiafrifoedd Ethnig) Cymru

💻 <http://www.mewn-cymru.org.uk/>

☎ 029 20 464 445

Sefydliad Henna

☎ 029 20 496 920

Dydd Llun i ddydd Gwener 10am tan 5pm

Cymorth arbenigol ar gyfer Merched, Plant a Theuluoedd Mwslimaidd yng Nghymru

Chwirydd Du Southall

☎ 0208 571 0800

Cymorth i ferched du (Asiaidd ac Affricanaidd-Caribiaidd) a merched sydd o grwpiau ethnig lleiafrifol

Fersywn 2 Ionawr 2020



華人資料及諮詢中心

Canolfan Gymorth a Chyngor Tsieineaidd

<http://www.ciac.co.uk/>

☎ 08453 131 868

Cymorth i Fenywod Iddewig

<http://www.jwa.org.uk/>

☎ 0808 801 0500

Refuge (Gwefan wybodaeth)

Mae Refuge yn cynnig lloches sy'n ddiwylliannol benodol i fodloni anghenion merched o gymunedau a diwylliannau ethnig amrywiol.

www.refuge.org.uk

Ffoniwch Llinell Gymorth 24/7 Cam-Drin Domestig Cymru Gyfan am wybodaeth bellach

Cymorth i unigolion sydd ag ymddygiad treisgar

Choose2change

www.relatecymru.org.uk/

choose2change@relatecymru.org.uk

☎ 01745 345929

Llinell gymorth **RESPECT**

www.respectphoneline.org.uk

☎ 0808 802 4040

Byddin yr Iachawdwriaeth

Mae Byddin yr Iachawdwriaeth yn cynnal tai lloches i ddynion.

www2.salvationarmy.org.uk



Dewis Cymru yw'r lle i gael gwybodaeth am les yng Nghymru.

Os hoffech wybodaeth all eich helpu i feddwl am yr hyn sy'n bwysig i chi, ynghyd â gwybodaeth am sefydliadau a gwasanaethau lleol a all helpu, gallwch fynd i wefan Dewis Cymru ar www.dewis.wales;

Gall y wefan eich cynorthwyo i gael mynediad at wasanaethau cefnogaeth lleol a chanfod gwybodaeth a chyngor. Mae'n bwynt mynediad sengl, clir a dibynadwy.

This document is also available in English.

Fersywn 2 Ionawr 2020

