

Cyngor i wirfoddolwyr ar gam-drin domestig a thrais rhywiol yn ystod cyfnod o gadw pellter cymdeithasol ac ynysu



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Cyflwyniad:

Gall trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol fod ar sawl ffurf gan gynnwys ymosodiadau rhywiol, ymddygiad sy'n gorfodi a rheoli, bygythiadau a/neu drais corfforol. Yn ystod y cyfnod hwn o gadw pellter cymdeithasol a hunan-ynysu, gwyddom y bydd llawer o bobl sy'n byw gyda'u drwgweithredwr yn ofni bod camdriniaeth yn mynd i waethygu ac, yn anffodus, gwyddom fod cynnydd mewn achosion o gam-drin a thrais yn debygol iawn.

Mae cadw pellter cymdeithasol ac ynysu yn cynnig mwy o gyfleoedd i ddrwgweithredwyr ddyfeisio tactegau rheoli newydd a gall goroeswyr brofi bod eu ffyrdd o gysylltu â'r rhwydweithiau cymorth y maen nhw'n ymddiried ynddynt a chyda'u hanwyliaid yn gyfyngedig a bod eu llwybrau dianc rhag lle anniogel yn cael eu cyfyngu.

Gall goroeswyr sydd wedi ymadael â'u drwgweithredwyr yn y gorffennol hefyd fod yn ofnus yn ystod y cyfnod hwn oherwydd gallai'r amodau cyfredol gynnig cyfleoedd i gyn-bartneriaid ailgychwyn ymddygiad sy'n rheoli a bygwth. Gallai'r rhain gynnwys methu â chydymffurfio â gorchmynion atal neu orchmynion cyswllt plant.

Efallai y bydd goroeswyr sydd wedi profi camdriniaeth yn y gorffennol hefyd yn ei chael hi'n anodd gyda rhwydweithiau cymorth cyfyngedig. Gall cadw pellter cymdeithasol ac ynysu sbarduno ôl-fflachiadau ac atgofion poenus a all fod yn niweidiol i les yn ystod cyfnod sydd eisoes yn anodd.

Fel gwirfoddolwr sy'n gweithredu ar hyn o bryd o fewn y gymuned, mae'n bwysig eich bod yn ymwybodol y gallech ddod i gysylltiad â goroeswyr. Bydd yn ddefnyddiol i chi ymgyfarwyddo â'r wybodaeth a'r adnoddau ar y daflen hon, er mwyn bod yn gefnogol i oroeswyr a chadw eich hun yn ddiogel.

Beth yw cam-drin domestig a thrais rhywiol?

Mae cam-drin domestig yn batrwm o ymddygiad sy'n rheoli gan un person dros berson arall o fewn perthynas bersonol neu deuluol agos; gall y cam-drin fod yn rhywiol, yn gorfforol, yn ariannol, yn emosiynol neu'n seicolegol.

- Gall ddigwydd beth bynnag fo'r rhyw, oed, cyfrifoldeb gofal, dosbarth, anabledd, hunaniaeth rhywedd, statws mewnfudo, ethnigrwydd, daearyddiaeth neu grefydd.
- Fodd bynnag, mae rhywedd y goroeswr a'r drwgweithredwr yn dylanwadu ar y difrifoldeb, y risg a'r niwed a achosir.

Mae trais rhywiol yn weithred neu'n weithgarwch rhywiol digroeso.

- Gall trais rhywiol gael ei gyflawni gan rhywun sy'n hysbys i chi neu hyd yn oed gan rywun yr ydych yn ymddiried ynddi/ynddo, megis partner neu gyn-bartner, ffrind, cydweithiwr neu aelod o'r teulu, yn ogystal â chan ddieithriaid a chydhabod.
- Gall trais rhywiol ddigwydd beth bynnag fo'r rhyw, oed, cyfrifoldeb gofal, dosbarth, anabledd, hunaniaeth rhywedd, statws mewnfudo, ethnigrwydd, daearyddiaeth neu grefydd.

Waeth beth fo'r amgylchiadau, nid yw cam-drin domestig na thrais rhywiol byth yn dderbyniol.



Live Fear Free Helpline
0808 80 10 800

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Beth i'w wneud os bydd rhywun yn gwneud datgeliad:

Mae angen dewrder eithriadol i wneud datgeliad. Mae'n hanfodol felly ein bod yn creu amgylchedd diogel i wneud datgeliad drwy:

- Diolch iddynt a thawelu eu meddwl am ymddiried yn och.
- Gwrando arnynt a'u credu. Gwnewch hyn heb geisio 'trwsio' eu sefyllfa, yn hytrach defnyddiwch ymadroddion fel: "Mae help ar gael – dydych chi ddim ar eich pen eich hun" neu "Nid eich bai chi yw hyn."
- Peidio â gwneud addunedau na allwch eu cadw.
- Os oes amheuaeth, bod yn onest a gofyn am eglurhad 'Dydw i ddim yn siŵr a ydw i'n deall...'
- Cynnig dewisiadau ac opsiynau. Cyfeirio at wasanaethau arbenigol os yw'n briodol. Peidio â dweud wrthynt beth i'w wneud.
- Cael eich arwain ganddynt a'r hyn y mae nhw'n teimlo y gallant ddweud wrthynt.
- Cadw'r ffiniau a deall cyfyngiadau eich rôl, nid ydych yn gwmselydd ac mae angen i chi ofalu amdanoch chi eich hun hefyd.
- Ffonio Llinell Gymorth Byw Heb Ofn (0808 80 10 800) am gyngor, neu'r heddlu ar 999 os oes argyfwng.
- Eu cyfeirio'n ddiogel at Llinell Gymorth Byw Heb Ofn ar 0808 80 10 800. Os yw drwgweithredwr yn bresennol neu'n monitro'r cyfathrebu, nid yw bob amser yn ddiogel i rannu'r rhif yn uniongyrchol. Gall hyrwyddo'r rhif ar wefannau, ar daflenni ac mewn manau cymunedol fod o gymorth.

Gwrando, Credu a Chyfeirio



Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800

Sut i gefnogi os ydych yn gydgysylltydd/rheolwr gwirfoddol:

Darparwch amgylchedd diogel a chefnogol i'r gwirfoddolwyr o fewn eich tîm, sy'n hanfodol iddynt fedru siarad am eu profiadau gydag ymddiriedaeth a hyder.

Siaradwch â gwirfoddolwyr yn eich tîm am broses uwchgyfeirio; os byddant yn dweud wrthynt eu bod wedi dod i gysylltiad â rhywun sydd wedi datgelu camdriniaeth neu rywun y maen nhw'n credu ei bod/fod yn profi camdriniaeth, anogwch nhw i gadw cyfrinachedd y person hwnnw pan fo'n bosibl (gweler isod y wybodaeth ar dorri cyfrinachedd). Cofiwch y gall y gwirfoddolwr neu chithau gysylltu â Llinell Gymorth Byw Heb Ofn am gyngor a chymorth arbenigol. Atgoffwch nhw nad eu cyfrifoldeb nhw yw delio â'r achos na 'mendio'r' sefyllfa. Sicrhewch eu bod yn gwybod y dylent Wrando, Credu a Chyfeirio.

Mae'n bwysig bod eich tîm o wirfoddolwyr yn gwybod – os ydynt yn sicr neu'n amau bod y drwgweithredwr yn bygwth, ymosod neu'n dilyn y goroeswr – y dylent **ffonio 999 mewn argyfwng** cyn gynted â phosibl. (Gweler isod i gael mwy o wybodaeth ynghylch beth i'w wneud mewn argyfwng).

Os bydd gwirfoddolwr o fewn eich tîm yn gwneud datgeliad personol i chi o gam-drin neu drais, cadwch mewn cof y wybodaeth ar y daflen hon. (Gweler y blwch i weld beth i'w wneud os bydd rhywun yn datgelu).

Mae Cymorth i Ferched Cymru wedi cyhoeddi mwy o ganllawiau a allai helpu, sef canllawiau i gyflogwyr sy'n cefnogi staff sy'n profi cam-drin domestig yn ystod cyfnod o gadw pellter cymdeithasol ac ynysu. Gweler yma os gwelwch yn dda: **Gwybodaeth i Gyflogwyr: Cam-drin Domestig a COVID 19.**



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Mewn argyfwng: Os yw'r drwgweithredwr yn eu bygwth, yn ymosod arnynt neu'n eu dilyn, dylent ffonio 999 cyn gynted â phosibl.

Gallant hefyd:

Cynllunio llwybr dianc – dylent feddwl am ble y gallant fynd i alw'r heddlu neu rybuddio cymydog, a chynllunio lle i gyfarfod â'u plant os cânt eu gwahanu

Dysgu eu plant sut i ffonio 999 mewn argyfwng

Osgoi ystafelloedd fel yr ystafell ymolchi, y gegin neu'r garej, lle mae gwrthrychau a allai cael eu defnyddio i'w niweidio nhw

Os na allant fynd allan o'r tŷ, baricedio neu gloi eu hunain mewn ystafell, lle gellir ffonio'r heddlu a chysylltu â ffrindiau, teulu neu gymdogion

Symud i rannau o'u cartref lle mae'r risg yn is, lle mae llwybr dianc neu fynediad at ffôn

Nodyn Pwysig am Dorri Cyfrinachedd:

Mewn amgylchiadau pan na ellir gwarantu cyfrinachedd, e.e. pan fo pryderon ynghylch plant neu oedolion bregus neu pan fo angen i Wasanaeth Sifil Cymru weithredu i amddiffyn diogelwch gweithwyr cyflogedig – cyn belled ag y bo modd, dim ond ar sail yr angen i wybod y caiff gwybodaeth ei rhannu a hynny yn unol â gweithdrefnau diogelu eich sefydliad eich hun.

Mewn amgylchiadau pan fo rhaid i chi dorri cyfrinachedd, trafodwch hyn gyda'r gweithiwr er mwyn esbonio pam mae hyn yn digwydd, gan geisio cytundeb y gweithiwr pan fo'n bosibl.

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Mae Llinell Gymorth Byw Heb Ofn ar agor 24 awr 7 diwrnod yr wythnos ac mae'n rhad ac am ddim i gysylltu. Gallant roi cymorth a chyngor i:

- Unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig
- Unrhyw un sy'n adnabod rhywun sydd angen cymorth. Er enghraifft, ffrind, aelod o'r teulu neu gydweithiwr
- Ymarferwyr sy'n ceisio cyngor proffesiynol

Mae pob sgwrs gyda Byw Heb Ofn yn gyfrinachol, gan staff sy'n brofiadol iawn ac wedi'u hyfforddi'n llawn.

Ffôn: 0808 80 10 800

Neges destun: 07860 077333

Ebost: info@livefearfreehelpline.wales

Gwasanaeth sgwrs fyw: <https://gov.wales/live-fear-free/domestic-abuse-wales>

Hyrwyddwch y wybodaeth uchod am Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yn eich gweithle, os gwelwch yn dda, e.e. ei chynnwys ar eich llofnod ebost, ei rhoi yn llawlyfr y staff, ei gosod ar fewnrwyd y staff.



Live Fear Free Helpline
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
0808 80 10 800



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First