



Live Fear Free Helpline

Providing confidential support and information on domestic abuse, sexual violence and violence against women in Wales

0808 80 10 800

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Darparu gwasoddiadau a chefnogaeth cyfrinachol ynghylch trais domestig, trais rhywiol a thrais yn erbyn merched yng Nghymru



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Cymorth i Ferched Cymru – Nodyn Briffio Mai 2017

Rheolaeth Gymhellol ac Iechyd Meddwl

“Roeddwn i wedi fy ynysu yn llwyr - torrodd fi gyda cham-drin meddylol a rhywiol, ces fy ngadael heb unrhyw hunan-barch, dim hunanwerth, dim hyder. Roeddwn i'n teimlo na allwn oroesi hebdo. Rwy'n dal i deimlo bod ganddo reolaeth lwyr drosof i nawr er fy mod wedi gadael, rwy'n gwybod y gallai fy lladd i ar unrhyw adeg mae'n dewis.” - Goroeswr

Beth yw rheolaeth gymhellol?

Tacteg sy'n sylfaen ar gyfer cam-drin yw rheolaeth gymhellol. Mae 85% o oroeswyr cam-drin yn profi rheolaeth gymhellol yn hytrach nag ymosodiadau corfforol yn unig¹. Gallai hyn gynnwys: ynysu rhywun oddi wrth ffrindiau a theulu, rheoli eu harian, monitro'r hyn maen nhw'n ei wneud ac i ble maen nhw'n mynd, eu difrio a gwneud iddyn nhw deimlo'n ddi-werth neu fygwth eu niweidio nhw, eu plant, eu hanifeiliaid anwes neu eu heiddo.

Does dim rhestr gyflawn o fathau o ymddygiad, gan y bydd y sawl sy'n cam-drin yn defnyddio ffyrdd amrywiol i sefydlu'r ymddygiad rheoli neu gymhellol. Pedair prif dacteg rheolaeth gymhellol yw: trais, brawychu, ynysu a rheoli.

“Roedd yn ymddangos yn berson hyfryd, rhyfeddol ... dyn fy mreuddwydion. Roedd am wybod popeth amdanaf i. Ac yna dros amser defnyddiodd y pethau hynny yn fy erbyn i.” - Goroeswr

Adran 76 Deddf Troseddu Difrifol 2015

Gwnaed ymddygiad cymhellol ac sy'n rheoli yn drosedd gan Ddeddf Troseddu Difrifol 2015 ac fe'i diffinnir fel ymddygiad sy'n rheoli neu'n cymell mewn perthynas agos neu deuluol sy'n achosi i rywun ofni y caiff trais ei ddefnyddio yn eu herbyn, ar o leiaf ddau achlysur; neu sy'n achosi pryder neu ofid difrifol iddynt sydd ag effaith niweidiol sylweddol ar eu gweithgareddau dydd i ddydd arferol.² Gall euogfarn arwain at ddirwy a/neu hyd at bum mlynedd yn y carchar.

Gall cam-drin seicolegol fod yr un mor ddinistriol, os nad yn fwy dinistriol, na thrais corfforol³. Mae'r troseddoli newydd hwn yng Nghymru a Lloegr yn gydnabyddiaeth i'w groesawu o effeithiau dinistriol, cymhathol cam-drin cynyddol nad yw'n gorfforol.

¹ E Stark, *Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life*, Oxford University Press, 2007

² *Controlling or Coercive Behaviour in an Intimate or Family Relationship Statutory Guidance Framework*, Swyddfa Gartref, 2015, https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/482528/Controlling_or_coercive_behaviour_-_statutory_guidance.pdf (cyrchwyd 5 Mai 2017).

³ Sunderland, C et al. 'Beyond Bruises and Broken Bones: The Joint Effects of Stress and Injuries on Battered Women's Health'. *American Journal of Community Psychology*, vol. 30, no. 3, 2002, pp. 609-636

Pendragon House, Caxton Place | Pentwyn, Cardiff | CF23 8XE

Tel: 02920 541551 | Fax: 02920 736128

Email: info@welshwomensaid.org.uk | Web: www.welshwomensaid.org.uk

Registered Charity Number: 1140962



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Live Fear
Free Helpline

0808 80 10 800

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

Providing confidential support
and information on domestic
abuse, sexual violence and
violence against women in Wales

Cyswrti gwybodaeth a chefnogaeth
cyfrinachol ynghylch trais domestig,
trais rhywiol a thrais yn erbyn merched
yn Nghymru



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

“Gartref roedd ganddo reolaeth lwyr dros ofi... doeddwn i ddim yn cael cymdeithasu na gweld fy nheulu. Doeddwn i ddim yn cael bwyta na chysgu na defnyddio'r ystafell ymolchi pan oeddwn i am wneud, doeddwn i ddim yn cael dewis beth i wisgo na siarad gyda neb.” – Goroeswr

Sut gall rheolaeth gymhellol effeithio ar iechyd meddwl goroeswyr?

Mae rheolaeth gymhellol yn fwrpasol ac yn bwrpasol yn niweidio hunan-barch ac ymdeimlad goroeswyr o annibyniaeth. Yn aml cânt eu hynysu oddi wrth eu rhwydweithiau cymorth blaenorol, gan leihau ‘gofod gweithredu’ goroeswyr. Gall y sawl sy'n cam-drin ddefnyddio cyflyrau iechyd meddwl sydd eisoes yn bod i reoli ymhellach.

“Roedd iselder arna i, a defnyddiodd hynny yn fy erbyn. Roedd yn arfer dweud wrthyf i am fy lladd fy hun dro ar ôl tro. Roedd yn monitro fy Facebook, ac yn monitro fy ngalwadau ffôn. Ac yna byddai'n dweud mai'r cyfan oedd ei angen arna i oedd fe, ac nad oedd angen neb arall arna i. Ac roedd hynny'n golygu fy mod i heb unrhyw ffrindiau ac yn gwthio fy nheulu i ffwrdd.” - Goroeswr

Mae iselder difrifol ac anhwylder straen wedi trawma (PTSD) yn ganlyniad cyffredin iawn i reolaeth gymhellol, a gall niweidio gallu goroeswyr i berfformio gweithgareddau arferol, gan effeithio ar gynhyrchedd yn y gwaith a chysylltiadau proffesiynol, yn ogystal â chynyddu ynysu, a gosod cyfyngiadau ar annibyniaeth ariannol.⁴ Ymhellach, gall y symptomau sy'n gysylltiedig â PTSD gael effaith niweidiol ar allu goroeswr i gyflawni hunangynhaliadau a byw'n annibynnol.⁵

Ceir perthynas gref rhwng symptomau iselder a phroblemau iechyd cronig, sy'n golygu bod effeithiau corfforol cam-drin yn mynd y tu hwnt i anafiadau trais corfforol yn unig. Mae straen parhaus, sy'n cyfaddawdu gallu'r system imiwneidd i ymladd clefydau heintus a chlefydau eraill, yn cyfrif am 80% o effeithiau anuniongyrchol cam-drin ar iechyd corfforol goroeswyr.⁶ Yn aml bydd goroeswyr yn datblygu cyflyrau eraill fel gor-bryder, hunan-anafu a syniadau am hunanladdiad ar gyfradd uwch o lawer na menywod nad ydynt wedi cael y profiadau hyn.

Mae un astudiaeth gymharol yn yr Unol Daleithiau'n dangos bod 77% o fenywod mewn llochesi trais domestig yn profi tristwch neu or-bryder (o'i gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol o 6%), a bod 52% (o'i gymharu â'r cyfartaledd cenedlaethol o 2.5%) wedi profi iselder difrifol o fewn y 12 mis blaenorol. Roedd 35% o'r menywod yn adrodd iddynt fod â ffobia ac ofnau cryf (cyfartaledd cenedlaethol - 4%). Roedd menywod hefyd yn profi tebygolrwydd uwch o anhwylder deubegwn ac iselder manig, anhwylder gor-bryder, PTSD ac i raddau llai, sgitsoffrenia, anhwylder paranoid neu rithdybiol.⁷

⁴ Helfrich, C et al. 'Mental Health Disorders and Functioning of Women in Domestic Violence Shelters'. *Journal of Interpersonal Violence*, vol. 23, no. 4, 2008, pp. 437-453.

⁵ Ibid.

⁶ Sunderland, C et al. 'Beyond Bruises and Broken Bones: The Joint Effects of Stress and Injuries on Battered Women's Health'. *American Journal of Community Psychology*, vol. 30, no. 3, 2002, pp. 609-636.

⁷ Helfrich, C et al. 'Mental Health Disorders and Functioning of Women in Domestic Violence Shelters'. *Journal of Interpersonal Violence*, vol. 23, no. 4, 2008, pp. 437-453

Pendragon House, Caxton Place | Pentwyn, Cardiff | CF23 8XE
Tel: 02920 541551 | Fax: 02920 736128
Email: info@welshwomensaid.org.uk | Web: www.welshwomensaid.org.uk

Registered Charity Number: 1140962



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Live Fear
Free Helpline

0808 80 10 800

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

Mae'n hanfodol fod gweithwyr iechyd proffesiynol yn cydnabod bod y cyflyrau iechyd meddwl hyn yn aml yn symptomau uniongyrchol o'r cam-drin a'r rheoli a berfformir gan y cyflawnwr.

“Mae'n teimlo fel pe bai'r sector cyhoeddus yn ein gadael i lawr ac mai'r sector elusennol sy'n gorfod rhoi'r darnau at ei gilydd. Os ewch i weld meddyg teulu neu bwy bynnag a dydyn nhw ddim yn gallu delio gyda'r trawma, rydych chi'n profi trawma seicolegol ond yn cael eich trin gyda meddyginiaeth, a dyw hynny ddim yn mynd at wraidd y broblem.” – Goroeswr

Cymorth arbenigol wedi'i lywio gan drawma

Mae cymorth therapiwtig arbenigol i oroeswyr yn hanfodol ar gyfer gwella, gan ei fod yn rhoi profiadau goroeswyr ac ymddygiad y sawl sy'n cam-drin yn eu cyd-destun. Gall dorri ar y cywilydd a'r patrymau o hunan-feio mae goroeswyr yn aml yn eu teimlo am y cam-drin maent wedi'i ddiodeff drwy gynnig cymorth mewn modd cyfannol, gwybodus, sy'n grymuso pob goroeswr ac yn bodloni ei hanghenion unigol hi a'i phlant.

Mae cymorth arbenigol yn helpu goroeswyr i adnabod eu cryfderau a'u hadnoddau, gan gynyddu eu gallu i adnabod arwyddion rheolaeth gymhellol, yn ogystal â darparu'r therapi iechyd meddwl sydd ei angen arnynt. Mae Safonau Ansawdd Gwasanaeth Cenedlaethol Cymorth i Ferched Cymru'n nodi mai ymarfer da yn y maes hwn yw bod pob goroeswr yn gallu manteisio ar gwnsela unigol neu gymorth therapiwtig os oes ei angen. Mae gwaith grŵp o safon uchel hefyd yn cynnig ffyrdd i adnabod rheolaeth gymhellol a datblygu hyder a phendantwydd mewn perthynas. Yn ogystal, dylai goroeswyr allu manteisio ar wasanaethau iechyd meddwl arbenigol i ymdrin â ffyrdd o ymdopi, a materion eraill yn gysylltiedig ag iechyd meddwl, gan gynnwys camddefnyddio sylweddau, hunan-anafu ac ati. Cyflawnir hyn drwy lwybrau atgyfeirio rhwng, a gwaithartneriaid gyda, gwasanaethau iechyd meddwl a sefydliadau arbenigol ym maes trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Mae aelodau Cymorth i Ferched Cymru wedi codi pryderon na chaiff cymorth therapiwtig yn aml ei ariannu'n uniongyrchol, er ei fod yn hanfodol i fenywod a phlant sy'n derbyn eu gwasanaethau. Ceir 'loteri cod post' o ran cymorth therapiwtig arbenigol ar draws Cymru, ac mae hyn yn arbennig o wir i fenywod a goroeswyr du a lleiafrifol ethnig sy'n manteisio ar wasanaethau trais rhywiol. Mae pwysau cynyddol hefyd ar wasanaethau arbenigol i ymgeisio am grantiau, gyda chyllidwyr yn aml yn dymuno cefnogi arloesi yn hytrach na chwmsela a gwaith grŵp sefydledig ar sail tystiolaeth a all newid bywydau.

“Mae'n o leiaf 6 mis neu fwy ddim ond i gael cwnsela... Pam nad oes gan y gwasanaethau cam-drin domestig eu cwnselwyr eu hunain i bob menyw sydd angen y gwasanaeth? Does dim angen ar bawb ond roedd gen i hanes ac roeddwn i am gael cymorth ynghylch fy iechyd meddwl” – Goroeswr

“Rwyf i wedi bod yn defnyddio cwnsela yma am bron i flwyddyn ac rwy'n poeni ei fod ar fin dod i ben, roeddwn i'n awyddus i barhau ... mae'n llawer gwell cael rhywun i wrando arnoch chi pan fyddan nhw'n eistedd o'ch blaen chi, yn siarad gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddyn nhw, dyna beth mae'r menywod yma wedi'i wneud.” – Goroeswr

Pendragon House, Caxton Place | Pentwyn, Cardiff | CF23 8XE
Tel: 02920 541551 | Fax: 02920 736128
Email: info@welshwomensaid.org.uk | Web: www.welshwomensaid.org.uk

Registered Charity Number: 1140962



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Live Fear
Free Helpline

0808 80 10 800

Llinell Gymorth
Byw Heb Ofn

Providing confidential support
and information on domestic
abuse, sexual violence and
violence against women in Wales

Cyswrti gwybodaeth a chefnogaeth
cyfrinachol ynghylch trais domestig,
trais rhywiol a thrais yn erbyn merched
yn Nghymru




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

Hyfforddiant Rheolaeth Gymhellol i Weithwyr Iechyd meddwl Proffesiynol fel rhan o 'Gofyn a Gweithredu'

Mae dyletswyddau sector cyhoeddus newydd dan Ddeddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 yn galw am weithwyr proffesiynol sector cyhoeddus wedi'u hyfforddi gan gynnwys gweithwyr iechyd meddwl i wneud ymholiadau wedi'u targedu, a elwir yn 'Gofyn a Gweithredu'. Ymholiad rheolaidd yw hwn yn y gwasanaethau iechyd meddwl, mamolaeth a bydwreigiaeth a lleoliadau camdriniaeth plant ac ymholi wedi'i dargedu ar draws gwasanaeth cyhoeddus Cymru mewn perthynas â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.⁸ Mae'n cynyddu cyfleoedd i oroeswyr nodi a datgelu cam-drin ac yn gwella mynediad at gymorth arbenigol drwy lwybrau atgyfeiriol, drwy arwyddo at gymorth arbenigol priodol a galluogi ymyriadau cynharach.

Cyflenwir hyfforddiant 'Gofyn a Gweithredu' mewn partneriaeth â hyfforddwyr arbenigol yn y sector trais yn erbyn menywod, gyda'u cyfraniad wedi derbyn canmoliaeth uchel gan hyfforddwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl, gan gynyddu'r cymorth i hyfforddeion wrth iddynt weld sut mae dysgu am reolaeth gymhellol a mathau eraill o drais yn erbyn menywod yn effeithio ar eu profiadau proffesiynol a phersonol dydd i ddydd. Er enghraifft, drwy enwi ymddygiad a adnabyddir fel cymell a rheoli, mae ymarferwyr iechyd meddwl wedi gallu grymuso goroeswyr drwy roi geiriau iddynt ddisgrifio eu profiadau. Mae ymarferwyr hefyd wedi gallu adnabod ymddygiad cynnar neu sydd wedi'i sefydlu sy'n gymhellol ac yn rheoli mewn cleifion.

Mae 'Gofyn a Gweithredu' wedi grymuso ymarferwyr iechyd meddwl ymhellach i ddeall cymhlethdodau rheolaeth gymhellol, trais rhywiol a cham-drin domestig i oroeswyr a chyflawnwyr. Drwy weithio'n galed i ddeall stori bywyd unigol pob claf, gallant gynnig gofal tosturiol a chymorth priodol i wrthbwysu'r perygl y caiff y profiadau hyn eu hailadrodd.

Gall unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan reolaeth gymhellol neu unrhyw fath arall o drais yn erbyn menywod gysylltu â Llinell Gymorth am ddim Byw Heb Ofn – llinell gymorth 24 awr i fenywod, plant a dynion sy'n profi cam-drin domestig, trais rhywiol neu fathau eraill o drais yn erbyn menywod – ar 0808 80 10 800, drwy sgwrsio gwe neu ebost info@livefearfreehelpline.wales.

Bydd Cymorth i Ferched Cymru yn parhau i weithio gyda goroeswyr a gwasanaethau arbenigol i wella ymatebion i reolaeth gymhellol a chymorth iechyd meddwl y gallai fod ei angen ar oroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol a'u plant. Os oes gennych chi unrhyw sylwadau neu ymholiadau am y nodyn briffio hwn, cysylltwch yn ddi-oed â:

Hilary Watson Swyddog Polisi
hilarywatson@welshwomensaid.org.uk
02920541551

⁸ Gweler Llywodraeth Cymru, 'Y Fframwaith Hyfforddi Cenedlaethol ar drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol: Canllawiau statudol o dan adran 15 o Ddeddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015 ac adran 60 o Ddeddf Llywodraeth Cymru 2006', *Llywodraeth Cymru*, 2016, <http://gov.wales/docs/dsjlg/publications/commsafety/160317-national-training-framework-guidance-cy.pdf>, (cyrchwyd 5 Ionawr 2017).

Pendragon House, Caxton Place | Pentwyn, Cardiff | CF23 8XE
Tel: 02920 541551 | Fax: 02920 736128
Email: info@welshwomensaid.org.uk | Web: www.welshwomensaid.org.uk

Registered Charity Number: 1140962



Llywodraeth Cymru
Welsh Government