



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

"Dwi'n trystio nhw."

Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru:
Ffynonellau Gwydnwch yn y
Gymuned

Canlyniadau Arolwg
Cymorth i Ferched Cymru



PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

Pwy ydym ni

Cymorth i Ferched Cymru yw'r sefydliad ymbarél yng Nghymru sy'n cefnogi ac yn darparu cynrychiolaeth genedlaethol ar gyfer gwasanaethau arbenigol annibynnol trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV) yng Nghymru (sy'n cynnwys ein haelodaeth o wasanaethau arbenigol ac aelodau o Fforymau Darparwyr Gwasanaethau Arbenigol rhanbarthol VAWDASV). Mae'r gwasanaethau hyn yn darparu cymorth sy'n achub ac yn newid bywydau a gwaith ataliol mewn ymateb i drais yn erbyn menywod, gan gynnwys cam-drin domestig a thrais rhywiol, fel rhan o ddarpariaeth rhwydwaith yn y DU.

Fel sefydliad ymbarél, ein prif ddiben yw atal cam-drin domestig, trais rhywiol a phob math o drais yn erbyn menywod a sicrhau gwasanaethau ansawdd uchel i oroeswyr sy'n cael eu harwain gan anghenion, yn ymateb i rywedd ac yn gyfannol. Rydym ni'n cydweithio'n genedlaethol i integreiddio a gwella ymatebion cymunedol ac ymarfer yng Nghymru; rydym ni'n darparu cyngor, ymgynghoriaeth, cymorth a hyfforddiant i gyflawni gwelliannau polisi a gwasanaeth ar draws gwasanaethau'r llywodraeth, y sector cyhoeddus, preifat a thrydydd sector ac mewn cymunedau, er budd goroeswyr.

Cynnwys

| | |
|--|----|
| Pwy ydym ni | 1 |
| Cydnabyddiaethau | 1 |
| Cyflwyniad | 2 |
| Crynodeb o'r Canfyddiadau Allweddol | 4 |
| Yr Arolwg | 7 |
| Nodau a Throsolwg | 7 |
| Cyfradd Ymateb a Demograffeg Ymatebwyr | 8 |
| Canfyddiadau | 9 |
| Casgliad | 23 |
| Cyfeirnodau | 24 |

Cydnabyddiaethau

Rydym yn ddiolchgar i Wales Adverse Childhood Experiences (ACEs) Support Hub am ariannu'r prosiect hwn. Diolch i'n holl bartneriaid a sefydliadau ehangach a rannodd ac a hyrwyddodd yr arolwg drwy eu rhwydweithiau. Yn fwyaf oll, rydym yn ddiolchgar i'r plant a'r bobl ifanc a ymatebodd i'r arolwg. Mae'r wybodaeth a rannwyd gennych yn amhrisiadwy o ran ein helpu i greu darlun o'r hyn sy'n gweithio, sydd ei angen ac sydd ar goll, mewn cymunedau i gefnogi plant a phobl ifanc sy'n mynd drwy gyfnodau anodd, yn enwedig wrth brofi mathau o gamdriniaeth.

Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau arolwg ar-lein a gynlluniwyd i gyfrannu at sylfaen dystiolaeth o ffynonellau o 'wydnwch' plant a phobl ifanc mewn cymunedau. Wrth i Gymru baratoi ar gyfer gweithredu Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb (ACR) gorfodol yn 2022, mae'n hanfodol ein bod yn deall lle mae plant a phobl ifanc yn cael cymorth yn eu cymunedau, yn ogystal ag unrhyw rwystrau sydd ganddynt o ran cael gafael arno. Mae sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael y cymorth cywir ar y cyfle cynharaf ac ar bob cyfle yn chwarae rhan hollbwysig o ran atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, ac mae'n ganolog i weithredu "dull ysgol gyfan" mewn perthynas ag atal VAWDASVⁱ ac RSE.ⁱⁱ

Mae ymatebion cymunedol cyfan wedi cael eu cydnabod ers tro byd fel ymateb effeithiol i ymgorffori dulliau ataliol ac ymyrraeth gynnar. Mae hyn gan mai cymunedau, yn aml, yw'r cyntaf i ddod yn ymwybodol o VAWDASV, ond eu bod yn riportio nad oes ganddynt y sgiliau, gwybodaeth, na'r hyder i gynnig help. Felly, mae cynyddu sgiliau cymunedau a rhoi'r wybodaeth sydd angen arnynt am VAWDASV a gwasanaethau cymorth yn debygol o gynyddu'r siawns o ymyrraeth gynnar gyda goroeswyr a chyflawnwyr camdrin. Fodd bynnag, mae'r ymatebion cymunedol hyn yn cael eu cynllunio a'u cyflwyno'n bennaf o safbwynt oedolion. Yn y ddogfen hon rydym yn amlinellu'r ymatebion gan blant a phobl ifanc, gan rannu eu barn ar ble a beth fyddai'n bwyntiau mynediad effeithiol a'r ddarpariaeth mewn ymateb cymunedol cyfan iddynt.

Cefndir

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, bu pwyslais cynyddol ar y syniad o 'wydnwch' mewn astudiaethau o gam-drin plant. Mae ymchwil sy'n dangos cydberthyniadau rhwng cam-drin plant ac iechyd a lles gwaeth pan fyddant yn oedolionⁱⁱⁱ wedi cael ei herio gan 'astudiaethau gwydnwch', sydd wedi dangos bod rhai unigolion sy'n profi cam-drin yn blant yn cynnal gweithrediad iach neu'n datblygu ymaddasiad cadarnhaol ac yn eu hanfod yn gallu 'goresgyn' y profiadau, gan osgoi unrhyw ganlyniadau negyddol hirdymor mesuradwy.^{iv} Mae hyn wedi arwain at ymchwilio a hyrwyddo ffactorau "amddiffynnol": h.y. y pethau sy'n hyrwyddo gwydnwch a chanlyniadau cadarnhaol.

Yn amlwg, prif nod unrhyw ymateb strategol i gam-drin yw ei atal cyn iddo ddigwydd. Felly, rhaid i ymyriadau ataliol sy'n mynd i'r afael ag achosion sylfaenol trais yn erbyn menywod a phlant fod yn flaenoriaeth.^v Fodd bynnag, mae hefyd yn hanfodol bod plant sy'n cael eu cam-drin yn cael y cyfle gorau i wella a ffynnu. Mae llenyddiaeth gwydnwch¹ yn dangos consensws eang nad rhywfaint o ansawdd cynhenid yn seiliedig ar nodweddion unigol yw gwydnwch, ond yn hytrach na hynny proses sy'n

1 Mae'r adolygiad o lenyddiaeth a gynhaliwyd i lywio'r arolwg hwn ar gael ar gais.

cael ei effeithio gan y ffordd mae person yn rhyngweithio â'i amgylchedd. Rhoddir sawl enghraifft o brosesau cymdeithasol – neu “ffactorau amddiffynnol” – sydd i’w cael yn gyffredin i hwyluso gwydnwch, gan gynnwys: profiadau sy'n ategu hunan-barch; ymyriadau sy'n lleihau amlygiad i niwed; cyfleoedd newydd ar gyfer datblygiad cadarnhaol; a chyrchu asedau datblygiadol fel grŵp cyfoedion cadarnhaol neu ymlyniadau i fentor sy'n oedolyn.^{vi}

Mae hyn yn awgrymu, gyda'r gefnogaeth a'r cyfleoedd cywir, fod tebygolrwydd plant a phobl ifanc o ffynnu er gwaethaf amlygiad i drawma a/neu lefelau annodweddiadol o straen yn cynyddu. Felly, mae'n hanfodol i ni ddeall pa fath o gymorth/cyfleoedd sy'n hyrwyddo gwydnwch plant, a ble/gan bwy y byddent yn ceisio cymorth o'r fath. Fodd bynnag, fel gydag ymyriadau atal, dylid rhoi sylw haeddiannol i gyd-destun amgylchedd plant a phobl ifanc: yn benodol, y cyd-destun cymdeithasol-ddiwylliannol lle mae cam-drin yn cael ei gyflawni a'i oddef (ei annog hyd yn oed), a'r ffordd mae mathau croestoriadol o wahaniaethu strwythurol ac anghydraddoldeb yn rhwystro mynediad rhywun at ‘ffactorau amddiffynnol’.

Drwy nodi'r manau cymunedol a'r cymorth mae plant yn eu cael yn fuddiol ac yn bwysig i'w lles a'u gwydnwch, yn ogystal ag unrhyw rwystrau maen nhw'n eu wynebu wrth gael mynediad at y rhain, bydd canfyddiadau'r arolwg hwn yn helpu i lywio datblygiad model Plant a Phobl Ifanc Newid sy'n Para, y dylid defnyddio ei egwyddorion ledled cymunedau, yn enwedig mewn ysgolion. Mae Newid sy'n Para yn defnyddio 'dull system gyfan' o fynd i'r afael â VAWDASV, gan flaenoriaethu atal ac ymyrryd yn gynnar. Mae'n hyrwyddo ymateb ‘cymuned gyfan’, gan gynnwys gwasanaethau statudol ac anstatudol yn ogystal ag aelodau unigol o'r gymuned, er mwyn sicrhau, lle bynnag a phryd bynnag y bydd goroeswr yn estyn allan, eu bod yn cael ymateb sy'n iawn iddynt: ymateb sy'n seiliedig ar gryfderau, yn cael ei arwain gan anghenion, ac yn cael ei lywio gan drawma.

Crynodeb o'r Canfyddiadau Allweddol



Dewisodd bron i

80%

o'r ymatebwyr y

rhyngwyd fel ffynhonnell gymorth, yn ail yn unig i ffrindiau.



Roedd pobl ifanc

Ddu a

lleiafrifol hanner mor debygol

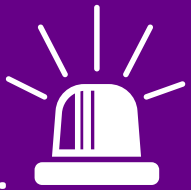
â'u cymheiriaid gwyn ym Mhrydain i nodi'r

Heddlu fel ffynhonnell bosibl o gymorth

I'r rhai a oedd yn myfyrio ar eu profiadau eu hunain, ofn cael eu barnu a chanfyddiad o gam-drin fel arfer oedd y ddau **rwystr mwyaf cyffredin** i geisio cymorth.

Nid oedd pobl ifanc yn ystyried y gweithle a **chyflogwyr** yn **ffynonellau cymorth** yn gyffredinol.

Roedd y canfyddiad hwn yn gryfach ymhlith pobl ifanc Ddu a lleiafrifol.



Ni ddywedodd neb y bydden nhw, yn bersonol, yn ceisio cymorth gan yr Heddlu.

Ar draws y grwpiau oedran a phob ethnigrwydd,

ffrindiau ac aelodau o'r teulu oedd y **prif ffynonellau cymorth**

posibl a nodwyd gan yr ymatebwyr.



Dyweddodd

50%

o'r rhai a oedd yn myfyrio ar eu profiadau nad oedd

gweithwyr addysg proffesiynol

wedi bod o gymorth.



Y rhinweddau cefnogol a werthfawrogwyd fwyaf gan bobl ifanc oedd cael **cyngor, ymddiriedaeth, teimlo'n ddiogel,** a pheidio cael eu barnu.



Roedd y bobl ifanc a wnaeth fyfyrto ar eu profiadau eu hunain yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael

cymorth i ymdopi

â'u profiadau gan **rywun y tu allan i'w lleoliad teuluol** ac addysgol.



Crynodeb o'r Canfyddiadau Allweddol

Mae crynodeb o ganfyddiadau allweddol yr arolwg isod.

1. Pwysigrwydd y rhynggrwyd, llinellau cymorth, a ffynonellau cymorth ar-lein

Datgelodd y canlyniadau fod pobl ifanc yn ystyried bod y rhynggrwyd yn ffynhonnell allweddol o gefnogaeth. Dewisodd bron i 80% o'r ymatebwyr y rhynggrwyd fel ffynhonnell gymorth, yn ail yn unig i ffrindiau. Cyfeiriodd y rhai 18-25 mlwydd oed at linellau cymorth fel ffynhonnell bosibl o gymorth ar fwy na dwywaith cyfradd y bobl ifanc 13-17 mlwydd oed, tra nodwyd chwarae gemau ar-lein / ystafelloedd sgwrsio ar-lein gan y categori oedran iau ar ddwywaith cyfradd y rhai hŷn. Heblaw am ffrindiau a theulu, pobl ifanc 18-25 mlwydd oed oedd fwyaf tebygol o geisio cymorth ar-lein. Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd sicrhau bod gwasanaethau cymorth a chynngor arbenigol yn cryfhau eu dealltwriaeth o'r cymunedau a'r manau ar-lein a ddefnyddir gan bobl ifanc fel y gallant hyrwyddo gwybodaeth ffeithiol a chynngor defnyddiol mewn manau lle mae pobl ifanc yn debygol o gael gafael arnynt.

2. Heddlu, Addysg a'r Gweithle

Amlygodd yr arolwg fod llawer o waith i'w wneud o hyd yn y tri sector hyn i wella eu hygyrchedd a'u hymateb i bobl ifanc sy'n ceisio cymorth. Er bod yr Heddlu wedi'u nodi fel ffynhonnell bosibl o gefnogaeth gan 14 o'r 73 o ymatebwyr, ni ddywedodd neb y bydden nhw, yn bersonol, yn ceisio cymorth gan yr Heddlu, a dywedodd 63% o ymatebwyr 18-25 mlwydd oed mai'r Heddlu fydden nhw leiaf tebygol o geisio cymorth ganddynt. Gall hyn gael ei egluro gan brofiadau personol yr unigolion o gam-drin a cheisio cymorth: ni ddywedodd yr un o'r ymatebwyr 18-25 mlwydd oed a ddewisodd fyfyrrio ar eu profiadau personol fod yr Heddlu wedi bod o gymorth. At hynny, wrth ddadansoddi ar gyfer gwahaniaethau yn ôl ethnigrwydd, dangosodd y canlyniadau fod pobl ifanc Ddu a lleiafrifol hanner mor debygol â'u cymheiriaid gwyn ym Mhrydain i nodi'r Heddlu fel ffynhonnell bosibl o gymorth (17% a 32%, yn y drefn honno).

Roedd ymatebwyr du a lleiafrifol hefyd deirgwaith yn llai tebygol o nodi 'cyflogwr' fel ffynhonnell bosibl o gymorth o gymharu â'u cymheiriaid gwyn ym Mhrydain (7% a 21%, yn y drefn honno). Perfformiodd y gweithle yn wael yn gyffredinol o ran lle nododd ymatebwyr (pob ethnigrwydd) y bydden nhw, yn bersonol, yn ceisio cymorth: dim ond un ymatebydd allan o 73 a ddewisodd hyn. Mae'n bosibl, wrth gwrs, mai dim ond un o'r ymatebwyr oedd yn gweithio; fodd bynnag, mae'r gyfradd isel gyffredinol lle nodwyd cyflogwyr fel ffynhonnell bosibl o gymorth (waeth beth fo'u dewisiadau neu brofiadau personol), ynghyd â'r gwahaniaeth ethnig clir, yn awgrymu nad yw pobl ifanc yn ystyried bod y gweithle a chyflogwyr yn ffynonellau cymorth yn gyffredinol, a bod y canfyddiad hwn hyd yn oed yn gryfach ymhlith pobl ifanc Ddu a phobl lleiafrifol.

Yn gyffredinol, nododd tua 75% o ymatebwyr fod 'addysg' (athrawon, staff cymorth, tiwtoriaid, darlithwyr, staff eraill) yn ffynhonnell bosibl o gymorth i bobl ifanc. Unwaith eto, roedd gwahaniaeth yma rhwng pobl ifanc Du a phobl ifanc lleiafrifol a'u cymheiriaid gwyn ym Mhrydain, gyda 66% o'r cyntaf ac 86% o'r olaf yn dewis 'addysg'. Roedd y cyfraddau cyffredinol ar gyfer dewis addysg yn is pan ofynnwyd i ymatebwyr ble, yn bersonol, y byddent yn fwyaf tebygol o droi ato am gymorth: nododd tua hanner y bobl ifanc 13-17 mlwydd oed 'addysg' fel ffynhonnell o gymorth yr oeddent yn debygol o droi ati, tra dywedodd yr hanner arall eu bod yn annhebygol o droi at addysg. Ar gyfer y 18-25au, dim ond 29% a ddywedodd eu bod yn debygol o droi at addysg am gymorth. Efallai fod y rheswm dros y cyfraddau is hyn yn gysylltiedig â phrofiadau unigolion o gam-drin a cheisio cymorth: Dywedodd 50% o'r rhai a oedd yn myfyrio ar eu profiadau nad oedd gweithwyr addysg proffesiynol wedi bod o gymorth. Er gwaethaf hyn, roedd yn ymddangos bod sefydliadau addysg yn ddefnyddiol wrth gyfeirio pobl ifanc at leoedd/pobl eraill yr oedd y bobl ifanc yn eu cael yn ddefnyddiol.

3. Cymorth gan deulu a ffrindiau ac mewn mannau cymunedol

Ar draws y grwpiau oedran a phob ethnigrwydd, ffrindiau ac aelodau o'r teulu oedd y prif ffynonellau cymorth posibl a nodwyd gan yr ymatebwyr. Fodd bynnag, wrth ystyried y gwahanol aelodau o'r teulu, roedd gwahaniaeth amlwg yn ôl ethnigrwydd o ran nodi 'rhieni' fel ffynhonnell bosibl o gymorth: roedd pobl ifanc Ddu a lleiafrifol hanner mor debygol o nodi rhieni fel ffynhonnell gymorth o gymharu â'u cymheiriaid Gwyn Prydeinig (24% a 46%, yn y drefn honno). Fodd bynnag, roeddent ychydig yn fwy tebygol na'u cymheiriaid Gwyn Prydeinig i droi at ffrindiau am gymorth. Hefyd, roedd pobl ifanc Ddu a lleiafrifol deirgwaith yn fwy tebygol o nodi grwpiau crefyddol fel ffynhonnell bosibl o gymorth (38% o gymharu â 14%), sy'n bwysig i'w ystyried wrth feddwl am ddarparu cymorth mewn mannau hygyrch.

Er gwaethaf y ffaith mai teulu a ffrindiau oedd y ddwy ffynhonnell gymorth bosibl a nodwyd amlaf, roedd y bobl ifanc a wnaeth fyfyrion ar eu profiadau eu hunain (n=46) yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael cymorth i ymdopi â'u profiadau gan rywun y tu allan i'w lleoliad teuluol (ac addysgol) – er enghraifft grwpiau/gweithwyr ieuenctid, cwnselwyr, meddyg, cymorth ar-lein.

4. Galluogwyr a rhwystrau i gyrchu cymorth

Y rhinweddau cefnogol a werthfawrogwyd fwyaf gan bobl ifanc oedd cael cyngor, ymddiriedaeth, teimlo'n ddiogel, a pheidio cael eu barnu. Y canfyddiad cyffredinol (rhan 1 o'r arolwg) oedd mai'r prif rwystr i geisio cymorth oedd diffyg ymddiriedaeth y byddai eu sgwrs yn aros yn gyfrinachol – codwyd pryder penodol am weithwyr proffesiynol yn hysbysu rhieni. I'r rhai a oedd yn myfyrio ar eu profiadau eu hunain, ofn cael eu barnu a chanfyddiad o gam-drin fel arfer oedd y ddau rwystr mwyaf

cyffredin i geisio cymorth. Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd addysgu cymunedau, gan gynnwys ysgolion, am natur camdriniaeth, sut i gael cymorth, a herio a newid diwylliannau ac agweddau sy'n rhoi'r bai ar ddiodefwyr. Nodwyd diffyg modd ariannol a phellter teithio hefyd fel rhwystrau i gael mynediad i leoedd cefnogol, yn ogystal â theimlo'n ddigroeso a diffyg hyder.

Yr Arolwg

Nodau a Throsolwg

Nod yr arolwg oedd archwilio pa adnoddau cymunedol sy'n cefnogi gwydnwch pobl ifanc sydd ar gael ac yn hygyrch iddynt. Ar ôl trafodaethau, penderfynwyd nad oedd y term 'gwydnwch' yn gysyniad defnyddiol i bobl ifanc ac felly na fyddai'n cael ei ddefnyddio yn yr arolwg. Yn hytrach, gofynnwyd cwestiynau am y bobl, y lleoedd a'r gweithgareddau a'u helpodd i 'ymdopi' neu 'fynd drwy' gyfnod anodd. Roedd y cwestiynau hyn wedi'u llywio gan adolygiad cyflym o'r llenyddiaeth ar wydnwch plant a phobl ifanc lle nodwyd mai pobl, lleoedd a gweithgareddau oedd y tri chategori trosfwaol o adnoddau sy'n cefnogi gwydnwch.

Nid oedd meini prawf ar gyfer cymryd rhan ar wahân i fod rhwng 13 a 25 mlwydd oed ac yn byw yng Nghymru. Ysgrifennwyd dau fersiwn o'r arolwg i gyfrif am yr ystod oedran eang: un fersiwn ar gyfer pobl ifanc 13-17 mlwydd oed ac un ar gyfer pobl ifanc 18-25 mlwydd oed. Gofynnwyd yr un cwestiynau yn y ddau fersiwn ond wedi'u geirio'n wahanol. Roedd cael dau fersiwn hefyd yn ein galluogi i gyfeirio at linellau cymorth a gwasanaethau cymorth perthnasol ar gyfer y grwpiau oedran hynny drwy gydol yr arolwg. Roedd yr arolwg ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.²

Roedd dwy ran i'r arolwg. Cynlluniwyd rhan gyntaf yr arolwg i gael atebion gan ystod eang o bobl ifanc am ffynonellau gwydnwch posibl. Nid oedd hyn yn ei gwneud yn ofynnol iddynt brofi unrhyw fath o gam-drin neu amser a oedd fel arall yn anodd. Yma roeddem am fesur pa leoedd, pobl a gweithgareddau yr oeddent yn nodi eu bod o bosibl yn gefnogol ac yn hygyrch i bobl ifanc, a'r hyn yr oeddent yn credu oedd yn ddefnyddiol am y rhain. Gofynnwyd iddynt hefyd nodi ble, pwy, a'r hyn yr oedden nhw, yn unigol, yn fwyaf tebygol o droi atynt am gymorth a pham.

Cynlluniwyd ail ran yr arolwg i daflu goleuni ar brofiadau pobl ifanc sy'n ymdopi â rhyw fath o gamdriniaeth neu gyfnod sydd fel arall yn anodd. Yma gofynnwyd iddynt fyfyrion ar:

² Mae'n bosibl nad oedd yr arolwg yn hygyrch i rai pobl ifanc, o ystyried na ddatblygwyd fersiwn gyda symbolau ar gyfer cynorthwyo darllen a dehongli, na sain ar gyfer cynorthwyo unigolion sydd â nam ar eu golwg. Mae hyn yn un o gyfyngiadau'r arolwg a bydd yn cael ei ystyried yn unol â hynny mewn unrhyw waith yn y dyfodol.

- oedran pan oedd hyn yn digwydd;
- pa weithgareddau wnaeth eu helpu drwy eu profiad(au);
- a oedd unrhyw bobl cymwynasgar, ac os felly, pwy oeddent a beth oedd yn gymwynasgar yn eu cylch;
- a oedd unrhyw beth arall a'u helpodd i ymdopi â'r profiad(au).

Yna gofynnwyd iddynt a oeddent yn troi at unrhyw un nad oedd yn gymwynasgar a beth y gallent fod wedi'i wneud yn wahanol i helpu. Dilynwyd hyn gan gwestiwn am leoedd neu bobl y byddent wedi hoffi mynd atynt am gymorth ond eu bod yn teimlo na allent, ac os felly, beth oedd yn eu hatal rhag ceisio cymorth. Yn olaf, gofynnwyd iddynt pa gryfderau y gwnaethon nhw eu canfod ynddyn nhw eu hunain a wnaeth eu helpu i ymdopi, ac i nodi'r tri pheth pwysicaf a'u helpodd drwy eu profiad.

Dylid nodi na wnaethom ofyn i ymatebwyr ddatgan yn glir a oeddent wedi cael eu cam-drin. Gwnaed y penderfyniad hwn i sicrhau bod ymateb i'r arolwg yn broses ddiogel a chefnogol i'r bobl ifanc ymgysylltu â hi. Mae'n bosibl, felly, i rai o'r ymatebwyr fyfyrar ar 'gyfnodau anodd' nad ydynt yn gyfystyr â cham-drin. Fodd bynnag, mae natur y sylwadau a wnaed gan lawer o ymatebwyr yn awgrymu bod cyfran sylweddol wedi profi, ac wedi myfyrio ar, gamdriniaeth.

Cyfradd Ymateb a Demograffeg Ymatebwyr

Cafwyd cyfanswm o 73 o ymatebion rhwng 10 Tachwedd 2020 a 4 Ionawr 2021. Ymatebodd 67 o bobl ifanc yn Saesneg a 6 yn Gymraeg. O gyfanswm nifer yr ymatebwyr,

- roedd 29 yn 13-17 mlwydd oed
- roedd 44 yn 18-25 mlwydd oed

O'r ymatebwyr a ddywedodd beth yw eu rhyw (n=57), roedd 88 y cant yn ferched a 12 y cant yn ddynion. Nododd un ymatebydd ei fod yn drawsryweddol.

O'r rhai a rannodd eu rhywioldeb (n=53), nododd 58 y cant eu bod yn heterorywiol; 11 y cant fel menyw hoyw neu lesbiaidd; a 9 y cant yn ddeurywiol. Nododd un ymatebydd ei fod yn cwiar; a dau wedi'u nodi fel panrywiol. Does neb wedi uniaethu fel dyn hoyw.

O'r rhai a rannodd eu hethnigrwydd (n=58), nododd 50 y cant eu bod yn Wyn Prydeinig; 14 y cant fel Asiaidd / Asiaidd Prydeinig; 12 y cant fel cefndir Ethnig Cymysg / Lluosog; 9 y cant fel Du Prydeinig / Du Affricanaidd; 7 y cant fel Unrhyw gefndir Gwyn arall; a 3 y cant fel Arabiaid. Dywedodd 5 y cant "Arall" ond ni roddwyd rhagor o fanylion am eu hethnigrwydd.

Canfyddiadau

Arolwg Rhan 1 (ymatebwyr = 73)

1. Ffynonellau cymorth sydd ar gael yng nghymunedau pobl ifanc

Canfyddiad Allweddol 1:

Mae'r rhyngryd yn cael ei ystyried yn eang yn ffynhonnell cymorth i blant a phobl ifanc. Dewiswyd hyn gan tua 80% o'r ymatebwyr, yn ail i 'ffrindiau' yn unig.

Canfyddiad Allweddol 2:

Cyfeiriodd pobl ifanc 18-25 mlwydd oed at linellau cymorth fel ffynhonnell bosibl o gymorth ar fwy na dwywaith cyfradd y bobl ifanc 13-17 mlwydd oed, tra nodwyd gemau / ystafelloedd sgwrsio ar-lein gan y categori oedran iau ar ddwywaith cyfradd y rhai hŷn.

Canfyddiad Allweddol 3:

Roedd rhai gwahaniaethau clir rhwng y ffynonellau cymorth posibl a nodwyd gan bobl ifanc Du a phobl ifanc lleiafrifol a'u cymheiriaid gwyn ym Mhrydain. Yn benodol: Roedd ymatebwyr du a lleiafrifol bron hanner yn fwy tebygol o nodi'r Heddlu fel ffynhonnell gymorth o gymharu â'u cymheiriaid gwyn ym Mhrydain (17% a 32%, yn y drefn honno). Daeth patrwm tebyg i'r amlwg mewn perthynas â 'rhieni', gyda 24% a 46%, yn y drefn honno. Roedd ymatebwyr du a lleiafrifol hefyd deirgwaith yn llai tebygol o nodi 'cyflogwr' fel ffynhonnell gymorth (7% a 21%, yn y drefn honno), ac roeddent yn llai tebygol o nodi unrhyw un o'r tu mewn i'r sector addysg fel ffynhonnell bosibl o gymorth (66% o gymharu ag 86%).

Canfyddiad Allweddol 4:

I'r gwrthwyneb, nodwyd grwpiau crefyddol fel ffynhonnell bosibl o gymorth gan bobl ifanc Ddu a phobl ifanc lleiafrifol ar gyfradd bron deirgwaith yn uwch na gan bobl ifanc Gwyn Prydeinig (38% a 14%, yn y drefn honno).

Gofynnwyd i ymatebwyr ystyried ble / gan bwy y gallai pobl ifanc yn gyffredinol³ gael cymorth wrth fynd drwy gyfnod anodd. Fe'u cyfarwyddwyd i dicio cymaint o flychau ag yr oeddent yn teimlo'n berthnasol, ac roedd opsiwn "arall" hefyd lle gallent bennu ffynonellau cymorth ychwanegol.

³ h.y. ni ofynnodd y cwestiwn hwn ble y bydden nhw yn bersonol, yn ceisio cymorth. Gofynnwyd hyn yn ddiweddarach a dangosodd rai anghysondebau diddorol (gweler adran 2).

Ar draws y ddau grŵp oedran, y ddwy ffynhonnell gymorth fwyaf cyffredin a nodwyd oedd **ffrindiau**, a **gwybodaeth ar y rhyngrwyd**. Nododd tua 80% o'r ymatebwyr fod y rhyngrwyd yn ffynhonnell cymorth i bobl ifanc. Nododd tua 75% o'r ymatebwyr fod 'addysg' (athrawon, staff cymorth, tiwtoriaid, darlithwyr, staff eraill) yn ffynhonnell bosibl o gymorth i bobl ifanc, ond roedd gwahaniaeth yma rhwng pobl ifanc Du a phobl ifanc lleiafrifol a'u cymheiriaid gwyn ym Mhrydain, gyda 66% o'r cyntaf ac 86% o'r olaf yn dewis 'addysg'.

Er bod cyfran debyg o'r ddau grŵp oedran wedi nodi **grwpiau ieuenctid** fel ffynhonnell gymorth (39 y cant a 40 y cant), roedd rhai gwahaniaethau sylweddol yn y mathau eraill o gymorth. Yn arbennig, ei i bobl ifanc 18-25 mlwydd oed gyfeirio at linellau cymorth fel ffynhonnell o gymorth ar fwy na dwywaith cyfradd y bobl ifanc 13-17 mlwydd oed, nodwyd gemau / ystafelloedd sgwrsio ar-lein gan y categori oedran iau ar ddwywaith cyfradd y rhai hŷn.

Er bod **brodyr a chwirydd** yn cael eu dewis gydag amlder tebyg gan y ddau grŵp oedran (35 y cant a 42 y cant), roedd pobl ifanc 13-17 mlwydd oed yn llawer llai tebygol o nodi **rhieni** neu **aelodau eraill o'r teulu** fel ffynonellau cymorth o gymharu â phobl ifanc 18-25 oed, yn ogystal ag ymatebwyr Du a lleiafrifol o gymharu ag ymatebwyr Gwyn Prydeinig (24% a 46%, yn y drefn honno).

Roedd gwahaniaethau eraill rhwng y ddau grŵp oedran yn ymwneud â **gweithwyr cymorth**, yr **heddlu**, **grwpiau crefyddol**, **gweithwyr cymdeithasol** a **chyflogwyr** – a nodwyd pob un ohonynt yn ffynhonnell cymorth gan y grŵp hŷn ar gyfradd uwch na'r grŵp iau. Roedd y gwahaniaethau mwyaf o ran ethnigrwydd yn gysylltiedig â'r Heddlu, cyflogwyr a grwpiau crefyddol: Roedd ymatebwyr du a lleiafrifol tua hanner mor debygol o ddewis yr Heddlu; deirgwaith yn llai tebygol o ddewis cyflogwyr; ond tua thair gwaith yn fwy tebygol na'u cymheiriaid Gwyn Prydeinig o ddewis grwpiau crefyddol.

Nodwyd tair ffynhonnell gymorth 'arall' gan dri ymatebydd: cyfryngau cymdeithasol, ffrindiau ar-lein, a meddygon. Dywedodd un person ifanc, 18-25 mlwydd oed:

"Dylen nhw allu cael help gan bob un o'r rhain ond o'm profiad i mae'n haws mynd ar-lein neu ffonio llinell gymorth"



2. Lleuedd / pobl yr oedd ymatebwyr yn fwyaf a lleiaf tebygol o droi atynt am gymorth, a pham.

Canfyddiad Allweddol 5:

Heblaw am ffrindiau a theulu, pobl ifanc 18-25 mlwydd oed oedd fwyaf tebygol o geisio cymorth ar-lein.

Canfyddiad Allweddol 6:

Ni ddywedodd unrhyw un y byddent yn ceisio cymorth gan yr Heddlu, a dywedodd 63% o ymatebwyr 18-25 mlwydd oed y bydden nhw leiaf tebygol o geisio cymorth gan yr Heddlu.

Canfyddiad Allweddol 7:

Dim ond un ymatebydd (18-25 mlwydd oed) a ddywedodd y byddent yn ceisio cymorth gan y gweithle.

Canfyddiad Allweddol 8:

Roedd pobl ifanc 13-17 mlwydd oed yn llai tebygol o geisio cymorth gan 'addysg' (athrawon, staff cymorth, tiwtoriaid) a llinellau cymorth na'r rhai 18-25 mlwydd oed.

Canfyddiad Allweddol 9:

Y rhinweddau cefnogol a werthfawrogwyd fwyaf gan bobl ifanc oedd cael cyngor, ymddiriedaeth, teimlo'n ddiogel, a pheidio cael eu barnu.

Canfyddiad Allweddol 10:

Y prif rwystr i geisio cymorth oedd diffyg ymddiriedaeth y byddai eu sgwrs yn aros yn gyfrinachol.

Gofynnwyd i ymatebwyr mewn cwestiynau ar wahân i nodi'r tri lle gorau neu'r bobl yr oedden nhw fwyaf tebygol o droi atynt am gymorth pe byddent yn mynd drwy gyfnod anodd, a pham.

Roedd ymatebwyr 13-17 mlwydd oed yn **fwyaf tebygol** o geisio cymorth gan 'Ffrindiau', gyda 96% o ymatebwyr yn nodi hyn fel man lle byddent yn ceisio cymorth. Yr ail ffynhonnell fwyaf cyffredin ar gyfer cymorth oedd 'Aelodau'r Teulu' (52%). Y trydydd mwyaf cyffredin oedd 'Addysg', sy'n cynnwys athrawon, tiwtoriaid, ysgolion a phrifysgolion. Roedd addysg yn cyfrif am 48% o ymatebion cyfranogwyr. Nodwyd aelodau'r teulu hefyd fel un o'r ffynonellau cymorth **lleiaf tebygol** ar gyfer 95% o'r ymatebwyr. Cyfrifwyd am y gwrthdweud ymddangosiadol hwn gan y ffaith bod y categori 'aelodau o'r teulu' yn cynnwys ystod ehangach o bobl, o frodyr a chwirydd a

rhieni i aelodau estynedig o'r teulu. Roedd yn amlwg bod rhai pobl ifanc yn teimlo y gallent geisio cymorth gan rai aelodau o'r teulu ond nid eraill, ond nid oedd patrwm amlwg (e.e. dewis teulu, brodyr a chwiorydd neu rieni neu deulu estynedig). Y ddau berson/lle arall yr oeddent leiaf tebygol o droi atynt oedd 'Addysg' (50%) a'r Heddlu (30%).

Yn y grŵp oedran 18-25, yn yr un modd â'r grŵp oedran iau, roedd ymatebwyr **fwyaf tebygol** o weld cefnogaeth gan 'Ffrindiau' (75%), ac yna 'Aelodau'r Teulu' (50%). Yn wahanol i'r grŵp iau, y drydedd ffynhonnell fwyaf cyffredin o gefnogaeth i'r 18-25au oedd 'Cymorth Ar-lein' (39%). Roeddent yn **lleiaf tebygol** o geisio cymorth gan yr 'Heddlu', gyda 63% o ymatebwyr yn nodi hyn fel ffynhonnell lle na fyddent yn dymuno ceisio cymorth. Dilynwyd hyn gan 'Aelod o'r Teulu' (48%) ac 'Addysg' (41%).

| Places /people most likely to seek support from: 13-17 years olds | % |
|---|----|
| Friends | 96 |
| Family member | 52 |
| Education | 48 |
| Online support | 22 |
| Professional support | 13 |
| Specific CYP support | 13 |
| Helpline | 9 |
| Partner | 9 |
| Other | 4 |
| Religious or community support | 4 |
| Health service | 0 |
| Police | 0 |
| Strangers | 0 |
| Workplace support | 0 |

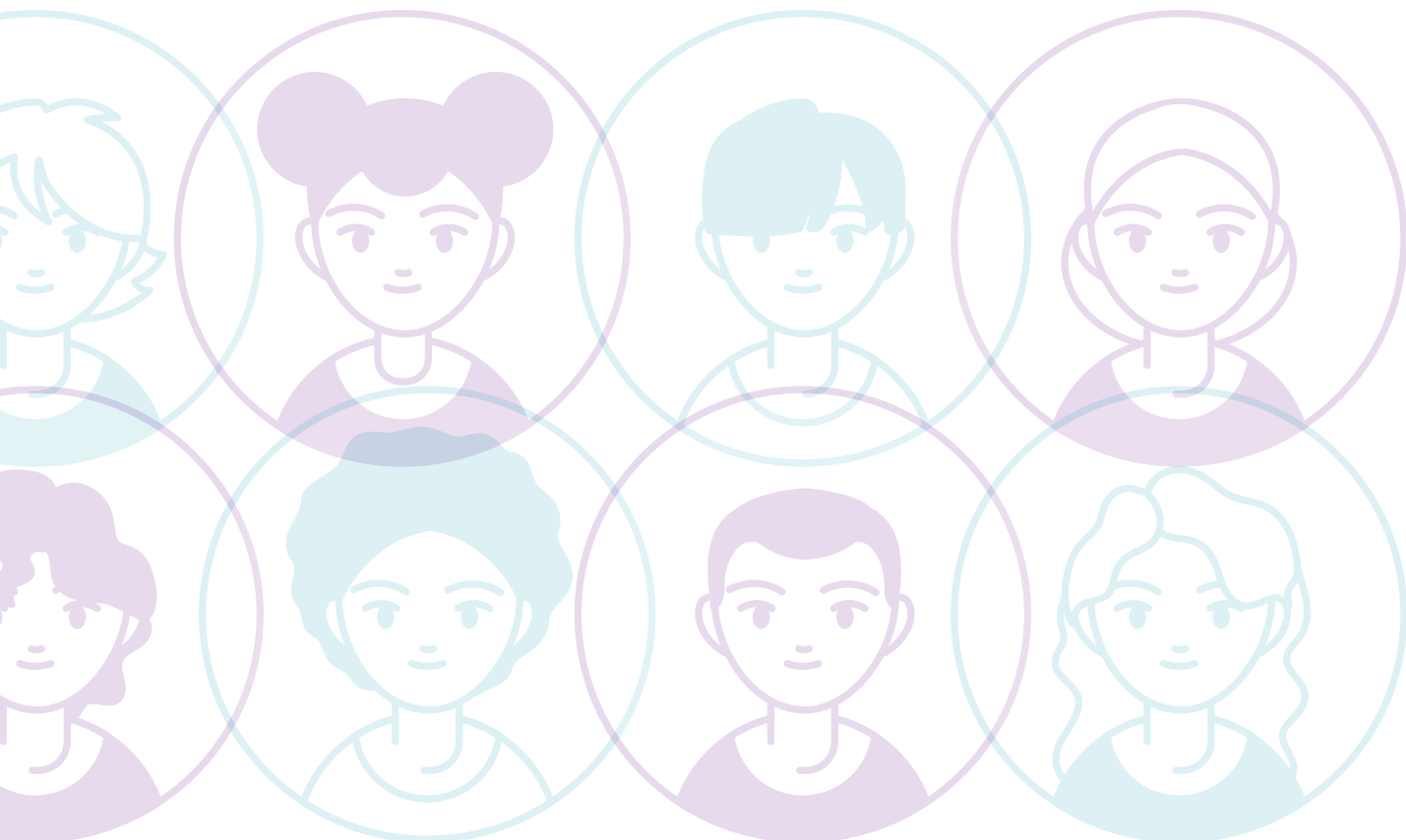
| Places /people most likely to seek support from: 18-25 years olds | % |
|---|----|
| Friends | 75 |
| Family member | 50 |
| Education | 39 |
| Online support | 29 |
| Professional support | 29 |
| Specific CYP support | 21 |
| Helpline | 11 |
| Partner | 7 |
| Other | 7 |
| Religious or community support | 4 |
| Health service | 4 |
| Police | 0 |
| Strangers | 0 |
| Workplace support | 0 |

Ni nodwyd 'cymorth cymunedol' crefyddol neu 'gymorth cymunedol' arall yn aml gan y naill grŵp na'r llall, er iddynt gael eu dyfynnu gan bron i 40% o bobl ifanc du a lleiafrifol fel ffynhonnell bosibl o gymorth. Mae'r rhesymau dros hyn yn aneglur, gan nad oedd myfyrdodau'r bobl ifanc ar eu profiadau eu hunain o geisio cymorth yn nodi bod grwpiau crefyddol yn ddi-fudd. Yn unol â'r ymatebion i'r cwestiwn blaenorol am y ffynonellau cymorth sydd ar gael yn gyffredinol i bobl ifanc, roedd y grŵp iau yn llai na thraean yn fwy tebygol o ddefnyddio llinellau cymorth na'r grŵp hŷn (9 y cant o gymharu â 29 y cant).

Rhesymau dros geisio / peidio â cheisio cymorth gan y ffynonellau hyn

Cofnodwyd 47 o ymatebion ynghylch pam y byddent yn debygol o geisio cymorth gan y bobl / lleoedd hyn. Dangosodd dadansoddiad thematig o'r sylwadau hyn dueddiadau yn yr ymatebion a roddwyd a dangosodd pa rinweddau yr oedd plant a phobl ifanc yn eu gwerthfawrogi fwyaf wrth gyrchu cymorth. Mae crynodeb o'r wybodaeth hon yn y tabl isod:

| Themâu allweddol | % |
|-------------------------------|----|
| Cael cyngor am beth i'w wneud | 85 |
| Teimlo'n ddiogel | 58 |
| Ddim yn cael ei farnu | 49 |
| Ymddiriedaeth | 48 |
| Cael gwrandawriad | 48 |
| Cael hwyl | 21 |
| Cyfarfod pobl newydd | 18 |
| Amser heb broblemau | 18 |
| Dysgu sgiliau newydd | 16 |



I rai pobl ifanc, roedd cynefindra yn allweddol i deimlo'n gyfforddus yn datgelu gwybodaeth, ac i eraill, roedd yn well ganddynt geisio cymorth yn ddiennw. Ychydig o ddyfyniadau allweddol gan gyfranogwyr mewn ymateb i pam y byddent yn ceisio cymorth gan y ffynonellau hyn:

"I gael gwybodaeth da a aros yn ddiennw."

"Mae arbenigedd a siarad drwy faterion gyda rhywun rydych chi'n ymddiried ynddo ond nad yw yn eich adnabod yn dda."

"Oherwydd ein bod ni'n agos ac yn gofalu am ein gilydd. Gall llinellau cymorth fod yn dda os nad yw eich teulu'n deall."

"Perthynas dda gyda nhw, maen nhw'n gwybod am fy mywyd, maen nhw [yn] debyg i deulu."

"Maen nhw'n gwneud i mi deimlo'n ddiogel ac rwy'n gwybod y gallaf ymddiried ynddynt gyda'r wybodaeth."

"Maen nhw'n fy adnabod yn dda, mae gennym berthynas dda."

"Achos dwi'n trystio nhw."

"Mae ffrindiau'n fy nghefnogi ac yn adnabod fy nheulu. Gallwch ddod o hyd i lawer o linellau cymorth a sgysiau ar y rhyngwyd."

"Deall a chefnogol heb farn, mae'r gallu i reoli anhysbysrwydd yn lleihau'r risgiau dan sylw."



"Maen nhw'n gwybod sut i'm cefnogi ac yn gwybod fy nghefnidir."

Cofnodwyd 40 o ymatebion ynghylch pam na fyddent yn ceisio cymorth gan y bobl / lleoedd hyn. O'r rhain, yr atebion mwyaf cyffredin oedd diffyg ymddiriedaeth a hyder y bydd sgysiau'n cael eu cadw'n gyfrinachol; ofni y byddai'n gwneud pethau'n waeth; profiadau blaenorol gwael; ac ofn cael eu barnu.

| Themâu Allweddol | % |
|--|----|
| Cyfrinachedd ac ymddiriedaeth | 36 |
| Ni fyddant yn helpu a byddent yn ei wneud yn waeth | 19 |
| Profiad blaenorol gwael | 17 |
| Barnu | 17 |
| Fyddan nhw ddim yn deall | 14 |
| Ofn, diogelwch a lles | 14 |
| Arall | 6 |

Rhestrir rhai dyfyniadau allweddol o ymatebion y bobl ifanc i'r cwestiwn hwn isod:

"Maen nhw'n barnu ac yn ei wneud yn waeth."

"Dwi'm yn trystio nhw."

"Dydw i ddim yn meddwl y byddan nhw'n helpu."

"Oherwydd dydw i ddim yn meddwl y byddwn i mor onest."

"Ddim eisiau gwneud i'r teulu boeni ac mae athrawon bob amser yn dweud popeth wrth rieni."

"Maen nhw i gyd yn gweithio gyda'i gilydd i wneud pethau'n anodd os oes gennych chi blant."

"Byddwn i'n ofnus y bydden nhw'n gweiddi neu'n fy meirniadu."

"Eisoes wedi ceisio ac fe wnaethon nhw wneud pethau'n waeth."



"Rwy'n teimlo na fyddan nhw'n deall."

"Profiadau gwael o'r blaen. Maen nhw'n dechrau drwy beidio â'ch credu ac yn gwneud i chi gwestiynu eich hun."

Arolwg Rhan 2

(ymatebwyr = 46)

Gofynnwyd i ymatebwyr fyfyrio ar adeg lle cawsant 'amser anodd' ac yna ateb cyfres o gwestiynau. Dim ond 46 o bobl ifanc a atebodd gwestiynau yn yr adran hon; roedd 21 yn 13-17 mlwydd oed, gyda 25 yn 18-25 mlwydd oed.

Canfyddiad Allweddol 11:

Roedd pobl ifanc yn fwy tebygol o fod wedi cael cymorth i ymdopi â'u profiadau gan rywun y tu allan i'w teulu a'i leoliad addysgol.

Canfyddiad Allweddol 12:

Nid oedd yr un o'r ymatebwyr 18-25 mlwydd oed a ddewisodd fyfyrio ar eu profiadau personol yn dweud bod yr heddlu neu weithwyr cymdeithasol wedi bod o gymorth, a dywedodd 50% nad oedd gweithwyr addysg proffesiynol wedi bod o gymorth.

Canfyddiad Allweddol 13:

Er nad oedd y mwyafrif llethol o weithwyr addysg proffesiynol yn cael eu hystyried yn ddi-gymorth, roedd sefydliadau addysg yn ddefnyddiol wrth gyfeirio at leoedd/pobl eraill yr oedd pobl ifanc yn eu cael yn ddefnyddiol.

Canfyddiad Allweddol 14:

Ofn cael eu barnu a chanfyddiad o gam-drin fel arfer oedd y ddau rwystr mwyaf cyffredin i geisio cymorth.

Canfyddiad Allweddol 15:

Pan ofynnwyd iddynt fyfyrio ar unrhyw leoedd y byddent wedi hoffi mynd iddynt am help ond na allent, nodwyd bod diffyg oherwydd cyllid a phellter teithio yn rhwystrau, yn ogystal â theimlo'n ddigroeso ac yn ddiffygiol o ran hyder.

Canfyddiad Allweddol 16:

Ffrindiau, hobiau a chymorth ar-lein oedd y tri pheth mwyaf cyffredin a ganfu pobl ifanc a rannodd rai o'u profiadau personol oedd yn eu helpu i ymdopi â'u profiadau.

Canfyddiad Allweddol 17:

Roedd ymatebwyr yn nodweddu eu cryfderau eu hunain amlaf fel y gallu i 'fwrw ymlaen â phethau', neu 'barhau' er gwaethaf adfyd.

Yr adeg fwyaf cyffredin pan gafodd y bobl ifanc eu cam-drin neu adegau anodd fel arall oedd oedran ysgol uwchradd (11-16). Dewisodd 80 y cant o bobl ifanc y grŵp oedran hwn; 43% wedi dewis dros 16 mlwydd oed; a 26% o oedran ysgol gynradd dethol (3-11). Dewisodd llawer o bobl ifanc fwy nag un categori, gan ddangos bod eu profiadau'n aml yn rhai hirdymor a/neu'n digwydd ar sawl cam gwahanol yn eu bywydau.

Pobl Gymwynasgar a Di-gymorth

Pan ofynnwyd am unrhyw bobl a wnaeth eu helpu i ymdopi, cyfeiriwyd at ffrindiau amlaf (gan 71% o bobl ifanc yn y ddau grŵp oedran). I'r rhai 13-17 mlwydd oed, "arall" oedd yr opsiwn a nodwyd amlaf nesaf (35%), a oedd yn cyfeirio'n bennaf at weithwyr ieuencid, yn ogystal â chyfeiriadau unigol at gwngselwyr/therapydd, meddyg, hyfforddwr, Childline, a chymorth ar-lein. Ni sgoriodd athrawon a staff eraill yr ysgol yn dda (12%), a hyd yn oed llai yn cyfeirio at rieni a gweithwyr llinell gymorth. Ni soniodd neb am yr heddlu nac arweinwyr crefyddol.

Roedd pobl ifanc 18-25 mlwydd oed yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn cael cymorth gan deulu (33%), gweithwyr llinell gymorth (38%) a gweithwyr cymorth (24%). Nodwyd cwngselwyr/therapyddion hefyd o dan "arall" (38%), ynghyd â meddyg, gwaith, partner a grŵp eglwysig. Ni nododd yr un ohonynt fod yr Heddlu wedi bod o gymorth.

Roedd eu hatebion i'r cwestiwn "beth oedd o gymorth i'r bobl hyn?" yn cyfateb yn fras i'r atebion yn Rhan 1 o'r arolwg: y rhinweddau mwyaf cyffredin oedd "cael cyngor", "cael rhywun i siarad â nhw a gwrando", bod yn anfeirniadol, ac ymddiriedaeth. Fodd bynnag, cyfeiriwyd yn llai aml at ddiogelwch (50% o bobl ifanc). Roedd y thema normaleiddio cam-drin ac ofn adrodd yn amlwg yma hefyd, fel yr enghreifftiwyd gan y dyfyniadau canlynol gan ddau berson ifanc:

"[Fe wnaethon nhw fy helpu i] weld fy mod i'n iawn a bod fy rhieni'n anghywir."

"Fe wnaethon nhw fy helpu i weithio drwy faterion a'm hannog i riportio."

Ran amlaf o lawer, athrawon oedd y bobl y nododd ymatebwyr eu bod yn ddi-gymorth ar ôl ceisio cymorth ganddynt. Yn gyffredinol, dywedodd 43% (13 ymatebydd) nad oeddent wedi cael cymorth pan wnaethon nhw fynd at athrawon am gymorth. Mae hyn yn peri pryder, yn enwedig mewn perthynas â gweithredu Dull Addysg Gyfan o atal VAWDASV, a'r pwyslais cynyddol yn ystod y blynyddoedd diwethaf ar y rôl sydd gan ysgolion o ran diogelu a chyfeirio at wasanaethau arbenigol (e.e. drwy Ymgyrch Encompass).

| Pobl na wnaeth helpu | % |
|--------------------------|----|
| Athro/athrawes | 43 |
| Brawd neu chwaer | 17 |
| Rhieni | 17 |
| Arall | 17 |
| Heddlu | 13 |
| Aelodau eraill o'r teulu | 10 |
| Ffrindiau | 10 |
| Gweithiwr cymorth | 10 |
| Gweithiwr ieuenctid | 7 |
| Cyflogwr | 3 |
| Gweithiwr cymdeithasol | 3 |

Gofynnwyd i bobl ifanc beth allai'r bobl hyn fod wedi'i wneud yn wahanol i fod o gymorth. Nodwyd cyfanswm o 20 o atebion. O'r rhain dywedodd 6 o bobl ifanc y dylai'r person neu'r lle yr aethant iddo am gymorth fod wedi 'gwrando' arnynt (30%). Dywedodd 20% eu bod am i'r ffynhonnell gymorth oedd 'dealltwriaeth' a dywedodd 20% arall eu bod am i gynrychiolwyr cymorth beidio â 'beio' y person ifanc am yr amgylchiadau anodd yr oeddent yn eu profi (4 ymatebydd ym mhob achos). Dywedodd 10% eu bod am gael eu 'cymryd o ddifrif'; ac roedd 10% arall am gael eu 'credu' gan y person yr oeddent yn gofyn am help ohono. Gyda'i gilydd mae hyn yn awgrymu thema gref o'r bobl ifanc yn teimlo nad oedd eu profiadau'n cael eu dilysu.

Hefyd, dywedodd 10% eu bod am i'r ffynhonnell gymorth 'helpu' ac roedd 10% arall am gael y ffynhonnell gymorth i 'wneud rhywbeth', sy'n dangos eu bod yn teimlo nad oedd y person neu'r lle wedi cymryd unrhyw gamau o gwbl i'w cynorthwyo.

Dywedodd 10% arall nad oeddent am gael 'ymglymiad yr heddlu', a allai gysylltu â'r data blaenorol a dderbyniwyd ar ddrwgdybiaeth yr heddlu.

Darparodd pobl ifanc nifer o ddyfyniadau dadlennol ar y driniaeth a gawsant. Fe wnaethon nhw nodi y dylai'r person/pobl:

"Beidio â'm beio i."

"Gofyn i mi a oeddw'n i'n iawn."

"Fy nghymryd o ddifrif a stopio pethau cyn iddynt waethygu."

"Cymryd fy nghwyn o ddifri."

"Ceisio deall."

"Fy nghredu a pheidio fy nhrin fel celwyddgi neu rhywun dan amheuaeth."

"Bod yn anfeirniadol ac yn ddiystyriol."

"Peidio trosglwyddo gwybodaeth am yr hyn a ddywedais wrthyn nhw'n gyfrinachol."

"Fy nghymryd o ddifrif a diswyddo'r dyn a oedd yn aflonyddu arnaf."

"Peidio galw'r heddlu a gwrando arnaf."

"Gallen nhw fod wedi gwneud unrhyw beth i helpu."

Mae'r dyfyniadau hyn yn dangos bod pobl ifanc yn cael eu effeithio'n drwm gan ddiwylliant o feio dioddefwyr, yn ogystal ag arferion diogelu lle nad yw unigolion yn gwrando a darparu cymorth, ac yn hytrach yn trosglwyddo'r wybodaeth ymlaen (i fodloni rhwymedigaethau statudol) ac yn rhoi'r cyfrifoldeb ar y person ifanc (a/neu ei deulu) i'w hamddiffyn eu hunain ac i ddod o hyd i gymorth.

Nid yw'n syndod bod profiadau fel y rhain yn atal pobl ifanc rhag ceisio cymorth eto. Er mai ofn cael eu barnu, yn ogystal â normaleiddio camdriniaeth, oedd y ddau rwystr mwyaf cyffredin i geisio cymorth, cyfeiriwyd at brofiadau gwael blaenorol hefyd, ynghyd â diffyg gwybodaeth am ble i fynd i gael cymorth, a hunan-feio. Mae'r dyfyniadau canlynol yn rhoi cipolwg amhrisiadwy ar rai o'r rhwystrau sy'n wynebu pobl ifanc:

Roedd y broblem yn cynnwys aelodau fy nheulu felly doeddwn i ddim yn gwybod at bwy i fynd.

Doeddwn i ddim yn meddwl y byddai unrhyw un yn helpu.

Ddim eisiau'r sylw.

Ofn cael eu barnu, stigma yn erbyn goroeswyr ymosodiadau rhywiol, barn bosibl ganfyddedig gan eraill.

Ofni byddai pethau yn gwaethgu pe bai fy rhieni'n cael gwybod.

Meddwl ei bod yn arferol i rieni ymladd nes fy mod yn llawer hŷn.

Doeddwn i ddim yn gwybod bod cefnogaeth, roeddwn i'n meddwl mai fi oedd yr unig un.

"Doeddwn i ddim yn meddwl ei fod yn ddigon pwysig."



"Profiadau gwael o'r blaen, gwell delio ag ef yn dawel."



Dwi'm isio i bobl wybod.

Ddim yn siŵr beth i'w wneud.

Teimlo embaras.

Meddwl bod rhywbeth o'i le arna i.

Ddim yn meddwl y byddai pobl yn fy nghredu, byddan nhw'n dweud mai dyna yw bywyd felly dylem fwrw ymlaen.

Doeddwn i ddim yn sylweddoli am amser hir bod help ar gael.

Y bygythiadau gan fy nghariad neu beth fyddai'n digwydd pe bawn i'n dweud.

Athrawon ddim yn gneud dim i stopio bwlio.

Roedd angen amser i ffwrdd o'r gwaith arnaf ond nid oeddwn yn teimlo y gallwn ofyn i'm cyflogwr neu efallai y byddwn yn colli fy swydd.

Doeddwn i ddim yn gwybod am amser maith fy mod wedi cael fy ngham-drin, roeddwn i'n meddwl ei fod yn normal.

Gweithgareddau defnyddiol

Ar wahân i dreulio amser gyda ffrindiau, nododd pobl ifanc sawl gweithgaredd a wnaeth eu helpu i ymdopi â'u profiadau. Roedd ystod eang o weithgareddau, gan gynnwys: chwaraeon/ymarfer corff, gwaith/coleg/gwirfoddoli, clybiau ieuenctid, chwarae gemau, sgwrsio ar-lein, yfed/ysmygu, siopa, a grŵp eglwysig.

Er gwaethaf yr ystod eang o weithgareddau, roedd y mwyafrif llethol yn bethau y tu allan i'r teulu / cartref a thu allan i'r ysgol. Nododd cyfran uchel eu bod nhw neu aelod arall o'r teulu yn symud allan yn gam gweithredu allweddol a wnaeth eu helpu i ymdopi. O'r 19 o sylwadau a roddwyd ar y pwnc hwn, nododd pedwar 'symud (i ffwrdd)' fel cam cadarnhaol. Soniodd dau ymatebydd arall fod aros allan o'r cartref hefyd wedi helpu.

Dywedodd pobl ifanc:

"Fe wnes i dynnu fy sylw fy hun drwy'r amser ac o'r diwedd dweud wrth fy rhieni er mwyn i ni allu ei weithio allan."

"Gweithio'n galed yn yr ysgol gan ganolbwyntio ar y dyfodol."

"Bod allan o'r tŷ lot."

"Symud allan."



"Doedd gen i ddim cefnogaeth ers tua 10 mis gan fy mod ar restr aros am therapi. Roedd hynny'n golygu fy mod wedi datblygu mecanweithiau ymdopi afiach sydd wedi parhau ac wedi dod yn arferion o gaethiwed ers hynny. Er bod y therapydd wedi fy helpu gyda'r profiad trawmatig, nid oeddent yn gallu fy nghefnogi i guro'r caethiwed."

"Ymarfer dawnsio a gweithio allan beth rwyf am ei wneud gyda fy mywyd a'i wneud gyda hyder."

"Mynd i ty ffrindiau i aros mas o adra."

Mae'r sylwadau hyn yn dangos unigoliaeth pobl ifanc ac yn tanlinellu pa mor bwysig yw bod eu lleisiau yn ganolog ym mhob ymateb. Mae'n amlwg bod rhai pobl ifanc, er gwaethaf eu profiadau a'u anhawster i gyrchu cymorth (yr un cywir), yn gallu ymdopi â chefnogaeth ffrindiau a/neu hobiau neu wrthdyniadau cadarnhaol eraill, a thrwy feddu ar y gallu a chymryd y cam cyntaf i symud allan o sefyllfa o gam-drin. I eraill, roedd natur anhygyrch gwasanaethau cymorth wedi arwain at hunan-feddyginiaeth gyda sylweddau niweidiol ac wedi dwysáu'r materion a lefel yr ymyrraeth sydd ei hangen pan wnaethant, yn y pen draw, gael mynediad i therapi.

Dysgu am gymorth ar wahân i deulu/ffrindiau

Gofynnwyd i bobl ifanc a oedd wedi cael cymorth y tu allan i'w teulu a'u grŵp ffrindiau sut y daethant o hyd i'r adnoddau hyn.

Nodwyd bod sawl man yn gallu cyfeirio neu atgyfeirio pobl ifanc at wasanaethau cymorth allanol neu gymorth. Roedd hyn yn cynnwys 'ysgol; sef y lle mwyaf cyffredin lle gallai pobl ifanc ddod o hyd i wybodaeth (10 ymatebydd). Mae hyn yn awgrymu, er nad oedd ysgolion yn arbennig o ddefnyddiol wrth ddarparu cymorth, eu bod yn ddefnyddiol wrth gyfeirio at bobl/lleoedd cefnogol eraill. Wedi dweud hynny, dilynodd y rhyngwyd a grwpiau cymunedol ysgolion yn agos o ran cyfeirio at gymorth (9 ymatebydd yr un).

Roedd y categori 'arall' yn cynnwys dau berson ifanc a oedd wedi derbyn gwybodaeth drwy eu heglwys, a dau ymatebydd arall yn sôn am dderbyn gwybodaeth am gymorth drwy eu coleg. Daeth dau gyfranogwr arall o hyd i wybodaeth drwy eu meddyg teulu. Roedd lleoedd eraill yn cynnwys salon a chlwb ieuenctid.

Rhwystrau i gyrraedd / cael mynediad i lleoedd cefnogol

Yn ogystal â'r rhwystrau a brofwyd eisoes gan bobl ifanc, gofynnwyd i ymatebwyr a oedd unrhyw beth a oedd yn eu hatal rhag cyrraedd gwasanaethau / lleoedd y byddent wedi hoffi mynd iddynt am gymorth. Nodwyd bod ymddiriedaeth yn ffactor allweddol, gan awgrymu, hyd yn oed pe bai pobl ifanc yn credu y gallai lle fod yn gefnogol, fod yn rhaid iddynt fod yn sicr y gallent ymddiried yn y bobl cyn mynychu. O ystyried cyfrifon y profiadau negyddol wrth geisio cymorth, efallai nad yw'n syndod bod ymddiriedaeth wedi codi eto yma.

O ran rhwystrau arwyddocaol eraill, nodwyd natur anhygyrch oherwydd cyllid a phellter teithio, yn ogystal â theimlo'n ddigroeso ac yn ddiffygiol o ran hyder.

Ymdeimlad pobl ifanc o'u cryfderau eu hunain

Nododd y rhan fwyaf o'r ymatebwyr mai'r gallu i 'fwrw ymlaen â phethau' neu ganolbwyntio ar y dyfodol oedd eu cryfder allweddol. Roedd enghreifftiau eraill yn cynnwys 'bod â mwy o ffocws', 'sefyll fyny dros fy hun', teimlo emosiynau, a hunangred. Rhai enghreifftiau mwy negyddol oedd 'peidio dibynnu ar eraill am hapusrwydd', a phoeni llai am y sefyllfa.

Yn olaf, gofynnwyd i bobl ifanc nodi'r tri pheth pwysicaf a'u helpodd i ymdopi â'u profiadau. Nodwyd ffrindiau amlaf (41%), ac yna 'hobiau' (33%) a 'chefnogaeth ar-lein neu gyfryngau cymdeithasol' (19%).

Casgliad

Mae canlyniadau'r arolwg hwn wedi amlygu'r angen i fynd i'r afael â'r ffordd yr ymatebir i blant a phobl ifanc sy'n cael eu cam-drin pan fyddant yn ceisio cymorth, yn ogystal â gwella addysg a chodi ymwybyddiaeth o'r hyn sy'n gyfystyr â cham-drin. Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod normaleiddio / diffyg dealltwriaeth o gam-drin, ynghyd â diwylliant o feio dioddefwyr, yn parhau i fod yn ffactorau cyffredin sy'n effeithio ar debygolrwydd pobl ifanc o geisio cymorth. Mae'n amlwg hefyd nad yw sefydliadau allweddol, yn enwedig yr heddlu ac addysg (ac o bosibl gweithleoedd), yn cael eu hystyried yn fannau hygyrch, dymunol neu ddibynadwy i geisio cymorth gan lawer o bobl ifanc, a bod hyn yn rhannol oherwydd profiadau gwael blaenorol a/neu diffyg adnoddau i fynychu. Amlygwyd hyn yn fwy gan bobl ifanc o gefndiroedd Du a lleiafrifol.

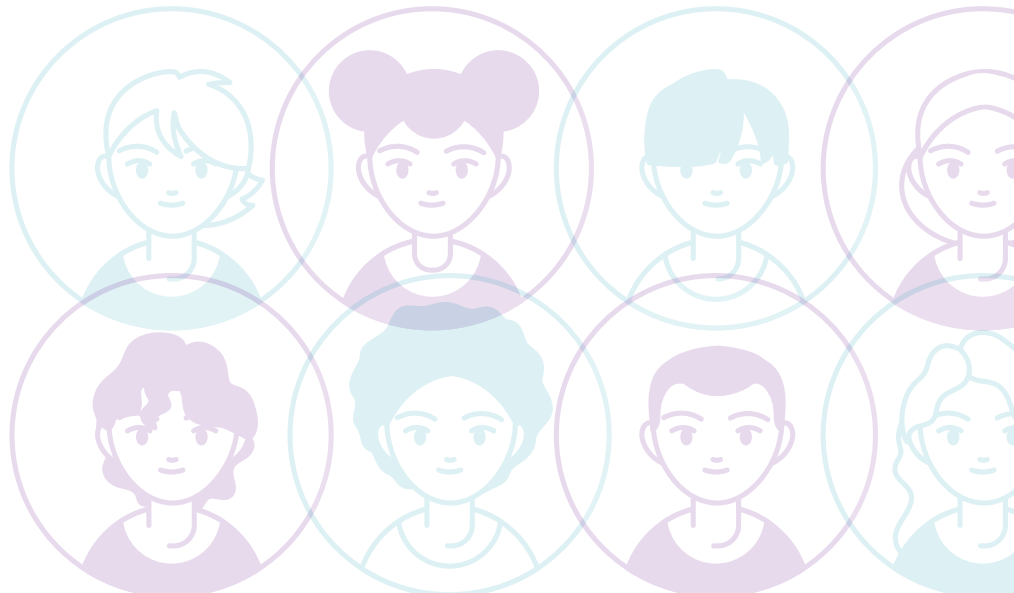
Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod pobl ifanc yn defnyddio'r rhyngwrdd ac yn chwilio ar-lein am gymorth neu gyngor. Mae hyn yn cyd-fynd ag astudiaethau eraill, sy'n awgrymu bod pobl ifanc yn ymgysylltu fwyfwy â chymunedau ar-lein, ac yn aml yn ei chael yn haws cyfathrebu drwy neges destun neu sgwrs ar-lein nag wyneb yn wyneb. Mae hyn yn awgrymu bod angen i ddefnyddio / datblygu mannau ar-lein fod yn ystyriaeth allweddol wrth ddatblygu model plant a phobl ifanc Newid sy'n Para.

Yr hyn a oedd ar goll yn arbennig yn yr ymatebion oedd cyfeiriadau at weithwyr / gwasanaethau cymorth VAWDASV arbenigol. Er gwaethaf y cafeat nad oes modd gwybod p'un a yw'r amseroedd anodd y mae pobl ifanc yn myfyrio arno yn golygu VAWDASV, mae'r sylwadau a'r ymatebion sy'n ymwneud â'r sector addysg a'r Heddlu, yn arbennig, yn awgrymu nad yw pobl ifanc yn defnyddio gwasanaethau cymorth arbenigol. Gall hyn fod oherwydd diffyg cyfeirio neu atgyfeiriadau, ond mae'n debygol y bydd y bylchau yn y ddarpariaeth a'r diffyg cyllid cynaliadwy ar gyfer gwasanaethau arbenigol yn gyffredinol hefyd yn effeithio ar hyn.^{vii} Mae'r canfyddiadau hefyd yn awgrymu bod rhai pobl ifanc yn teimlo nad ydynt yn cael eu credu pan fyddant yn datgelu, a/neu y bydd eu hymddiriedaeth yn cael ei thanseilio pan fydd y wybodaeth maen nhw wedi'i datgelu'n gyfrinachol (efallai o dan ddyletswyddau diogelu) yn cael ei throsglwyddo i eraill. Er nad yw llawer wedi'i ddyfynnu, mae hefyd yn bwysig tynnu sylw at y ffaith bod rhai pobl ifanc yn wynebu rhestrau aros hir pan fyddant yn cael eu cyfeirio at wasanaethau cymorth, a gall hyn gael effaith sylweddol ar eu gallu i wella o'r cam-drin.^{viii}

Ni ddylid tanbriso pwysigrwydd cael ffrindiau, hobiau a chymorth ar-lein fel ffactorau sy'n helpu pobl ifanc i ymdopi â'u profiadau. Mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd sicrhau bod pobl ifanc yn gallu defnyddio cyfleusterau o'r fath sy'n eu galluogi i ddilyn hobiau, neu fannau diogel i siarad â ffrindiau, yn ogystal â chyrchu cymorth arbenigol lle bo angen. Yn gyffredinol, roedd y darlun a ddarluniwyd yn yr ymatebion i'r arolwg hwn yn un o bobl ifanc a oedd, er gwaethaf yr anawsterau, yn 'bwrw ymlaen' â bywyd. Mae angen defnyddio'r cryfderau hyn ym mhob achos o ryngweithio â phobl ifanc ac mewn cynlluniau i wella'r ymateb iddynt.

Cyfeirnodau

- i Llywodraeth Cymru (2015) Canllaw Arfer Da: Dull Addysg Gyfan o Ymdrin â Thrais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yng Nghymru.
<https://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2016/03/151020-whole-education-approach-good-practice-guide-en.pdf>
- ii Llywodraeth Cymru (2017) Dyfodol y Cwricwlwm Addysg Rhyw a Pherthnasoedd yng Nghymru Argymhellion y Panel Arbenigwyr Addysg Rhyw a Pherthnasoedd.
<https://gov.wales/sites/default/files/publications/2018-03/the-future-of-the-sex-and-relationships-education-curriculum-in-wales.pdf>
- iii Gweler e.e. Bellis, M. et al (2015) Profiadau Niweidiol mewn Plentyndod a'i effaith ar ymddygiad sy'n niweidio iechyd ym mhoblogaeth oedolion Cymru. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- iv Gweler e.e. Iechyd Cyhoeddus Cymru a Phrifysgol Bangor (2018) Ffynonellau gwydnwch a'u perthynas gymedrol i niwed o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.
- v Cymorth i Fenywod Cymru a'r Uned Atal Trais (2020) Glasbrint ar gyfer Atal Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol.
- vi Ungar, M. (2019) 'Designing resilience research: Defnyddio dulliau lluosog i ymchwilio i amlygiad i risg, prosesau hyrwyddo ac amddiffynnol, a chanlyniadau sy'n berthnasol yn gyd-destunol i blant ac ieuenctid', Child Abuse and Neglect, cyf. 96
- vii See e.g. Welsh Women's Aid (2019) Children Matter: Children and young people experience violence and abuse too. Available online: <https://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2019/11/Children-and-Young-People-participation-report-FINAL.pdf>
- viii Welsh Women's Aid (2018) State of the Sector. Available online: <https://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2019/01/State-of-the-Sector-2018-Eng.pdf>
Welsh Women's Aid (2020) Time to Act on Sustainability: State of the Sector 2020. Available online: <https://www.welshwomensaid.org.uk/wp-content/uploads/2020/11/State-of-the-sector-2020-PDFdesign.pdf>





PROFIADAU NIWEIDIOL MEWN PLENTYNDOD
ADVERSE CHILDHOOD EXPERIENCES

Cymorth i Ferched Cymru

Tŷ Pendragon, Caxton Place,
Pentwyn, Caerdydd, CF23 8XE

02920 541 551

info@welshwomensaid.org.uk

www.welshwomensaid.org.uk

Rhif elusen cyfrestredig: 1140962

Dilynwch ni:

[@welshwomensaid](https://www.instagram.com/welshwomensaid)



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First