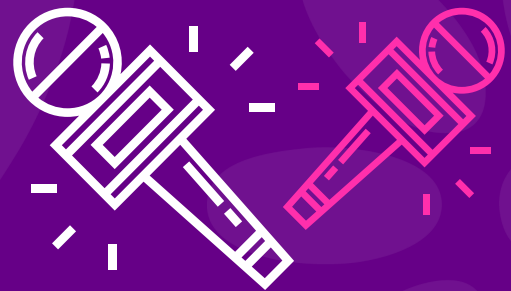




Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Canllawiau i newyddiadurwyr sy'n cyfweld goroeswyr trais yn erbyn menywod cam-drin domestig a thrais rhywiol.



Mae gan newyddiadurwyr gyfle unigryw a phwerus i gefnogi goroeswyr i rannu eu straeon a chodi ymwybyddiaeth o'r mathau treiddiol hyn o drais a chamdriniaeth. O'u gwneud yn iawn, gall straeon fel hyn fynd i'r afael â stigma niweidiol, ysbrydoli newid diwylliannol a chymdeithasol ac, mewn rhai achosion, hyd yn oed achub bywydau.

Isod ceir rhai pwyntiau i'ch cynorthwyo i sicrhau bod eich cysylltiadau â goroeswyr wedi'u seilio ar drawma ac y byddant yn sicrhau'r stori fwyaf cadarnhaol ac effeithiol i'r ddau ohonoch.



Hygyrchedd

Peidiwch â gwneud rhagdybiaethau am y person yr ydych yn ei gyfweld. Os oes gan oroeswyr anabledd neu anghenion yn ymwneud â mynediad, efallai bydd angen cymorth arnynt neu efallai bydd angen gwneud addasiadau i'r cyfweiliad. Bydd rhai goroeswyr yn ei chael hi'n anodd cael cyfarfodydd yn y cnawd a sesiynau ffilmio, ond byddant yn hapus i gael eu cyfweld yn ddigidol. Yn yr un modd, peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd gan oroeswyr fynediad at liniaduron neu dechnoleg arall sydd ei hangen ar gyfer cyfweiliadau ar-lein. Gofynnwch i'r unigolyn pa lwyfannau cymdeithasol sydd fwyaf cyffyrddus iddynt gyfathrebu drwyddynt.



Anhysbysrwydd

Mae ymgynghori gyda goroeswyr wedi dangos mai un o'u pryderon mwyaf wrth gael eu cyfweld yw cael eu hadnabod gan y sawl sydd wedi'u cam-drin. Mae'n bwysig eich bod yn glir ynghylch a allwch gynnig anhysbysrwydd i oroeswr, a pha gamau y byddwch yn eu cymryd i weithredu hyn – er enghraifft, a fedrwch chi bylu wyneb, darparu gwasanaeth trosleisio neu newid enw? Bydd yn werth gwirio gyda'ch tîm cynhyrchu ymlaen llaw ynghylch y broses hon a'r gwahanol lefelau o anhysbysrwydd y gellir gweithio â nhw.

Os na ellir gwarantu anhysbysrwydd, byddwch yn onest am hyn. Os caiff goroeswr ei adnabod, gall greu sefyllfa beryglus iawn, gall fod yn hynod dramatig iddynt a hyd yn oed arwain at barhau'r gamdriniaeth, felly mae angen tryloywder.



3. Croestoriadedd ynghylch y dull gweithredu a'r cwestiynu

Meddylwch am bwy sy'n cael adrodd eu straeon yn aml a sut y gall eich darn o newyddiaduraeth greu lle i oroeswyr eraill gynnig eu profiadau.

Byddwch yn ymwybodol o'ch dull gweithredu. Mae gan rai goroeswyr fwy o freintiau nag eraill o ran rhwyddineb a rhyddid i gyfleu eu straeon. Gallai hyn fod o ganlyniad i hil, oedran, rhywioldeb, anabledd, amgylchiadau teuluol cymhleth ac yn y blaen. Bydd gan rai goroeswyr rwystrau a phryderon ychwanegol ynghylch siarad â'r cyfryngau, ond nid yw hyn yn gwneud eu straeon yn llai pwysig na dilys. Gall caniatáu'r amser i feithrin ymddiriedaeth y sawl sy'n cael ei gyfweld, gan sicrhau bod system gymorth gydymdeimladol wrth law a gweithio ochr yn ochr â gwasanaethau arbenigol, wneud llawer i helpu.



Ymrwymiadau amser

Gall unrhyw un fod yn oroeswr, ac felly mae amserlenni'n amrywiol ac yn debygol o fod yn brysur. Bydd gan lawer o oroeswyr ymrwymiadau gwaith, cyfrifoldebau gofalu, arferion crefyddol, cludo i'r ysgol a rhwymedigaethau eraill. Gall cael eich holi am brofiadau o drais neu gamdriniaeth fod yn ofidus ac o bosibl ail-greu'r trawma, felly mae'n bwysig caniatáu i unigolion ddewis yr amser a'r amgylchedd i'w gynnal. Byddwch mor gywir â phosibl ynghylch faint o amser sydd ei angen i gynnal cyfweiliad, bydd gwneud hynny yn caniatáu amser i oroeswr ystyried paratoi ac unrhyw hunanofal sydd ei angen.



Cyflwyniadau cyn y cyfweiliad

Mae gwybod sut mae llais newyddiadurwr yn swnio a meithrin perthynas anffurfiol gyda nhw cyn cyfweiliad yn aml yn hanfodol i wneud i oroeswr deimlo'n gartrefol. Mae hyn o fudd i'r ddwy ochr gan y bydd goroeswr yn fwy tebygol o fod yn agored a chynnig atebion mwy hyderus a chlr i gwestiynau os bydd yn teimlo'n gartrefol gyda'r newyddiadurwr. Mae cyflwyniad hefyd yn caniatáu lle i chi esbonio prosesau, megis pwy yw'ch criw camera (ydych chi'n gweithio gyda thîm gwrywaidd neu fenywaidd) a materion ymarferol sy'n ymwneud â'r cyfweiliad.



Parchu ffiniau

Os oes cwestiwn neu bwnc penodol y mae goroeswyr wedi nodi'n glir nad ydynt am ei drafod, parchwch y ffiniau hynny a pheidiwch â'u gorfodi. Hyd yn oed os credwch chi y byddai'r manylion penodol hynny yn creu stori 'well', dylai lles y goroeswr gael blaenoriaeth.

Mae mynd y tu hwnt i'r ffiniau yn croesi llinellau caniatâd.



Dewisiadau iaith ar sail trawma

Mae goroeswyr yn bobl a dylid bob amser ddefnyddio iaith ddynol wrth siarad â nhw ac wrth siarad amdanynt. Osgowch ddefnyddio termau clinigol megis “astudiaeth achos” ac yn lle hynny dywedwch “y sawl sy’n cael ei gyfweld”. Gofnwwch i’r unigolyn a ydyw am gael ei adnabod fel goroeswr neu fel dioddefwr. Byddwch yn dosturiol ac yn empathetig wrth gyfathrebu, ceisiwch gadw mewn cof bob amser faint yr effaith emosiynol y gall y cyfraniad hwn ei gael ar yr unigolyn.



Mae goroeswyr yn arbenigwyr

Mae goroeswyr yn arbenigwyr, nid yn unig trwy brofiad ond yn y ffyrdd y maen nhw wedi gwella, wedi ymgysylltu â gwasanaethau ac wedi grymuso’u hunain. Bydd ganddynt hefyd brofiadau bywyd, gwybodaeth a gyrfaoedd amrywiol; felly maen nhw’n amhrisiadwy o ran cyfleu negeseuon a chodi ymwybyddiaeth. Dangoswch yr un parch tuag at eu straeon a’u barn ag y byddech yn ei ddangos tuag at unrhyw arbenigwr arall mewn cyfweiliad.



Mae ymatebion goroeswyr yn unigol

Nid oes unrhyw ffordd safonol na chywir o ymateb i drawma trais a chamdriniaeth neu o fyw gydag ef. Golyga hyn nad oes modd rhagweld sut y bydd goroeswyr yn ymateb i rai cwestiynau – efallai y byddant yn ymddangos fel petaent wedi’u datgysylltu o’r sefyllfa, neu efallai y byddant yn emosiynol iawn. Beth bynnag fo’r ymateb, cofiwch fod yn dosturiol ac yn amyneddgar. Yr ymateb pwysicaf yw gwrandao a chredu. Mae cymorth ar gael os bydd goroeswr yn dymuno cael mynediad ato yn dilyn y cyfweiliad. Mae manylion cyswllt llinell gymorth Byw Heb Ofn ar ddiwedd yr adnodd hwn.



Eglurder

Mae rhoi llais gweithredol a rheolaeth i oroeswr dros sut y dywedir ei stori yn hynod o bwysig.

Mae’n bwysig rhoi gwybod i oroeswr mor gywir ag sy’n bosibl sut y caiff cynnwys y cyfweiliad ei ddefnyddio. Os yw’n bosibl, mae hefyd yn syniad arbennig o dda i reoli disgwyliadau; er enghraifft, os yw cyfwelid a ofynnodd gwestiynau eithaf trawmatig yn debygol o gael ei leihau i un neu ddau o glipiau sain bychain, gadewch iddynt wybod hynny. Ceisiwch gyfathrebu drwy weithiwr cymorth pan fydd stori’r goroeswr yn cael ei darlledu / ei chyhoeddi fel bod ganddynt amser i wneud y trefniadau hunanofal neu ddiogelwch angenrheidiol. Os caiff y stori ei gohirio neu’i chanslo, ceisiwch hysbysu’r goroeswr drwy’r gweithiwr cymorth ac, os yw’n bosibl, rhowch wybod iddynt pam.

Gall cymryd rhan mewn proses sy'n ymwneud â'r cyfryngau fod yn emosiynol gymhleth ac weithiau gall ail-greu'r trawma i oroeswyr. Bydd pob goroeswr ar wahanol gamau ar eu taith a bydd ganddynt wahanol lefelau o gymorth o'u cwmpas. Fel newyddiadurwr gyda'ch profiadau eich hun, efallai y byddwch chithau hefyd yn clywed rhywbeth sy'n sbarduno atgof anodd i chi.

Ym mhob un o'r amgylchiadau hyn, mae llinell gymorth Byw Heb Ofn ar gael. Mae hon yn llinell gymorth 24/7 sydd wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cymru ac sy'n cynnig cymorth a chynghor tosturiol i oroeswyr trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn ogystal ag i bobl eraill sy'n pryderu, megis anwyliaid, cymdogion, cydweithwyr a gweithwyr proffesiynol.



Llinell Gymorth Live Fear
Byw Heb Ofn Free Helpline

0808 80 10 800

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email



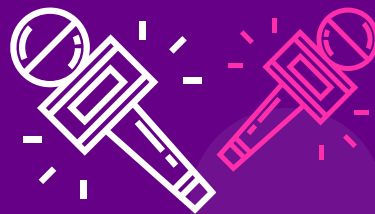
Ffôn: 0808 80 10 800



Tecst: 07860 077333



Gwe-sgwrs: [llyw.cymru/byw-heb-ofn](https://www.welshomensaid.org.uk/byw-heb-ofn)



Dilynwch ni:

@welshomensaid



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

Cymorth i Ferched Cymru
Tŷ Pendragon, Caxton Place, Pentwyn, Caerdydd, CF23 8XE

www.welshomensaid.org.uk

Rhif elusen cyfrestredig: 1140962