



Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid

DIM ARDAL LWYD

Profiadau o Aflonyddu
Rhywiol yn y Gweithle

Adroddiad Cryno'r Arolwg gan
Cymorth i Ferched Cymru



Llinell Gymorth Live Fear
Byw Heb Ofn Free Helpline

0808 80 10 800

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

Justice and Equality
= Fund

**CHANGING
THE
CONVERSATION**

MANAGED BY ROSA

Cyflwyniad

Mae pawb yn haeddu'r hawl i weithio mewn amgylchedd heb aflonyddu rhywiol. Mae Cymorth i Ferched Cymru yn ymgyrchu i alw am roi terfyn ar aflonyddu rhywiol ym mhob gweithle ledled Cymru gyda'n hymgyrch **#DimArdalLlwyd** newydd. Ein nod yw taflu goleuni ar ddiwylliannau ac ymddygiadau parhaus mewn gweithleoedd sy'n caniatáu i aflonyddu rhywiol ffynnu a gwneud y gweithle yn lle anniogel i lawer o ferched. Er mwyn llywio'r ymgyrch, cynhaliodd Cymorth i Ferched Cymru arolwg i bennu graddfa ac effaith aflonyddu rhywiol yn y gweithle ar ferched yng Nghymru. Mae'r data mae Cymorth i Ferched Cymru wedi'i gasglu yn edrych ar y mathau o aflonyddu rhywiol sy'n cael eu profi, amllder a rportio'r profiadau hyn a sut mae cyflogwyr yn mynd i'r afael â hyn. Roedd yr arolwg hefyd yn ceisio pennu effaith pandemig Covid-19 ar brofiadau o aflonyddu rhywiol yn y gweithle.

Yn gyfan gwbl, ymatebodd 216 o ferched o Gymru i'r arolwg¹ rhwng mis Tachwedd 2020 a mis Ionawr 2021. Mae'r adroddiad cryno hwn yn amlinellu canfyddiadau allweddol yr adborth gan y merched hyn yng Nghymru.

"MAE ANGEN I BETHAU NEWID GAN FOD EFFEITHIAU AFLONYDDU RHYWIOL YN DDINISTRIOL AC YN NEWID BYWYDAU."

¹ Cafwyd cyfanswm o 394 o ymatebion, roedd y rhain yn cynnwys ymatebion o Loegr, at ddibenion y crynodeb hwn rydym wedi canolbwyntio ar yr ymatebion gan ferched yng Nghymru.

Canfyddiadau allweddol

Beth oedd profiadau merched o aflonyddu rhywiol yn y gorffennol??

O'r merched sy'n byw yng Nghymru, dim ond 19% (38 o 195) a ddywedodd nad oeddent erioed wedi profi aflonyddwch rhywiol yn y gwaith.

Mae hyn yn golygu bod pedwar o bob pump, neu 81% o ferched Cymru (157 o ymatebwyr) yn cydnabod ac yn cyfaddef eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol yn y gwaith ar o leiaf un achlysur.

MAE PEDAIR O BOB PUM

**MERCH YNG NGHYMURU WEDI
PROFI RHYW FATH O AFLONYDDU
RHYWIOL YN Y GWEITHLE]**



Er i dros 80% o'r ymatebwyr ddweud hyn, fe wnaethom ganfod bod canran hyd yn oed yn uwch o ferched yn rhoi manylion am aflonyddu mewn cwestiynau dilynol yn yr arolwg. Mae hyn yn dangos, er bod y rhan fwyaf o'r ymatebwyr yn cydnabod bod eu profiadau'n fath o aflonyddu, bod eraill sy'n dal i fod mewn 'tir llwyd' lle nad ydynt yn siŵr neu'n ymwybodol bod eu profiadau'n fath o aflonyddu rhywiol.

**"NI DDYWEDAIS UNRHYW BETH ERIOED ACHOS ROEDDWN
I'N MEDDWL FY MOD I'N GOR-YMATEB."**

Tabl I. Merched Cymru: Ydych chi erioed wedi profi aflonyddwch rhywiol yn y gweithle?

Ymateb	Nifer yr ymatebwyr	Canran yr ymatebwyr
Do, drwy'r amser.	4	2.05%
Do, yn rheolaidd.	19	9.74%
Do, ar rai achlysuron.	113	57.95%
Do, unwaith.	21	10.77%
Naddo, erioed.	38	19.49%
Cyfanswm	195	100.00%

* Data ar goll ar gyfer 21 o ymatebwyr.

Pwy sy'n cyflawni aflonyddu rhywiol?

Dyweddodd y mwyafrif helaeth o ferched Cymru a ymatebodd i'r arolwg eu bod wedi profi aflonyddu rhywiol gan fwy nag un person yn y gweithle (118 o unigolion, 72%). Er hynny, dywedodd mwy na chwarter eu bod wedi profi aflonyddwch rhywiol gan un person yn unig (47 o ferched Cymru, 28%).

Roedd bron pob merch o Gymru a oedd wedi profi aflonyddwch rhywiol yn y gweithle wedi profi aflonyddu gan ddyn (155 o ymatebwyr, 99%). Roedd llawer llai wedi profi aflonyddwch gan ferch (12, 8%).

Tabl II. Merched Cymru: Pwy oedd yn cyflawni aflonyddu rhywiol yn y gweithle?

Perthynas â'r sawl sy'n cyflawni aflonyddu rhywiol	Nifer yr ymatebwyr	Canran yr ymatebwyr
Cyd-weithiwr / aelod o'r tîm	83	51.88%
Rheolwr llinell / goruchwyliwr	54	33.75%
Uwch reolwr	44	27.50%
Person rydych chi'n ei reoli / goruchwyllo	9	5.63%
Contractwr	16	10.00%
Person o adran neu leoliad gwaith arall	37	23.13%
Person arall yn eich gweithle nad yw'n ymwneud â'r gwaith rydych chi'n ei wneud	10	6.25%
Cleient / cwsmer	52	32.50%
Arall	12	7.50%

* Data wedi'i gynnwys ar gyfer 160 o ferched o Gymru.

**"ROEDDWN I'N NEWYDD AC EF OEDD FY RHEOLWR,
DOEDDWN I DDIM YN GWYBOD BETH I'W WNEUD."**

Dyweddod y rhan fwyaf o ferched Cymru, 61% (98 o ymatebwyr) fod y person neu'r bobl a oedd yn aflonyddu arnynt mewn rôl uwch na'u rôl nhw eu hunain (h.y. yn cael eu diffinio naill ai fel 'rheolwr llinell/goruchwyliwr' neu 'uwch reolwr'). Dywedodd dros 50% hefyd eu bod wedi profi aflonyddwch rhywiol gan gyd-weithiwr neu aelod o'r tîm.

Er bod deinameg pŵer amlwg ar waith yma, mae'r data'n dangos nad yw aflonyddu rhywiol bob amser yn cael ei gyflawni gan 'y rheolwr' ac y gall unigolion gyflawni deinameg pŵer ac ymddygiad annymunol mewn amrywiaeth o wahanol swyddi o statws mewn gweithle yn ogystal â chwsmeriaid a chleientiaid. Mae hyn yn gadael merched yng Nghymru â gofod cyfyngedig iawn lle na fydd aflonyddu rhywiol yn digwydd a'r posibilrwydd o brofi aflonyddwch yn dod o sawl cyfeiriad yn y gweithle.

Y math o aflonyddu a brofwyd

Disgrifiodd merched Cymru gannoedd² o wahanol fathau o brofiadau o aflonyddu. Roedd merched unigol wedi profi sawl math gwahanol o aflonyddu. Rydym wedi coladu'r rhain i brofiadau tebyg i ddangos tueddiadau perthnasol.

82%

Y math mwyaf cyffredin o aflonyddu oedd 'sylwadau a wnaed o natur rywiol a wnaeth i chi deimlo'n anghyfforddus' a ddewiswyd gan 82% o'r ymatebwyr.

60%

Dyweddodd 60% o'r ymatebwyr eu bod wedi profi cyffyrddiad corfforol di-groeso yn y gwaith.

54%

Dywedwyd wrth 54% o'r ymatebwyr fod sgysiau a oedd yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus yn 'jôcs' neu'n 'herian' (banter).

"ROEDD CYFEIRIADAU RHYWIOL YN CAEL EU CYMRYD FEL HERIAN."

"YN ENWEDIG YN Y SECTOR GWRYWAIDD YR OEDDWN I'N GWEITHIO YNDDO, ROEDD POBL YN CHWERTHIN AR FERCHED AM WNEUD CWYN NEU ROEDDEN NHW'N CAEL EU HYSTRYD YN WAN. PAN FYDDWCH YN UCHELGEISOL AC YN CEISIO AM DDYRCHAFIADAU, MAE HYN WEDYN YN MYND YN EICH ERBYN."

² Disgrifiwyd 801 o wahanol fathau o brofiadau o aflonyddu.

Effaith pandemig Covid-19:

Newidiadau i weithleoedd ac arferion gwaith

Mae trefniadau ac amodau gwaith wedi newid yn sylweddol ers mis Mawrth 2020 oherwydd cyfyngiadau Covid-19. Mae'n debygol y bydd y newidiadau hyn yn cael effaith hirdymor ar sut rydym yn gweithio yn y dyfodol, mae'n bwysig deall effaith y newidiadau hyn ar brofiadau merched o aflonyddu rhywiol. Nododd llawer o ferched³ yng Nghymru newidiadau yn eu harferion gwaith gan gynnwys 'gweithio gartref' gyda 59%, 'gweithio o bell' gyda 13% a 'ffyrlo' (furlough) gyda 6%. Edrychwyd ar sut mae'r newidiadau hyn wedi effeithio ar eu profiadau o aflonyddu rhywiol.

Barn ar aflonyddu rhywiol yn y gweithle oherwydd mwy o weithio ar-lein

Gofynnodd yr arolwg am farn ar sut mae newidiadau i arferion gwaith wedi effeithio ar aflonyddu rhywiol yn y gweithle. Dywedodd bron i ddwy ran o dair o ferched Cymru (64%) nad oeddent yn gwybod p'un a fu cynnydd mewn aflonyddu rhywiol oherwydd symud gwaith ar-lein oherwydd Covid-19.

Gallai hyn awgrymu nad yw effaith Covid-19 ar ddiogelwch yn y gwaith yn rhywbeth yr oedd ymatebwyr wedi rhoi llawer o ystyriaeth iddo o'r blaen, ac roedd yr ymatebion i'r cwestiwn yn gymysg:

**"RYDYN NI'N FWY
HYGYRCH AR-LEIN NAG
ERIOED AC MAE POBL
YN LLAWER MWY AGORED AR
LWYFANNAU CYFRYNGAU
CYMDEITHASOL NAG O'R BLAEN."**

**"BYDD POBL SY'N DEBYGOL O AFLONYDDU'N
RHYWIOL AR ERAILL YN NEWID EU DULL
CYFLAWNI GAN DDEFNYDDIO'R OFFER SYDD
AR GAEL IDDYNT."**

**"GELLIR OLRHAIN YR HOLL
SYLWADAU ONI BAI EU BOD
WEDI'U DWEUD 1:1. BYDDWN I'N
DWEUD EI BOD HI'N ANODDACH
NAWR I BEIDIO Â CHAEL COSB."**

**"ROEDDWN I'N CAEL MWY YN BERSONOL PAN
OEDDWN I MEWN SWYDDFA AC RWY'N GWELD AM
EIN BOD NI AR-LEIN NAWR, MAE'N RHAID I RYWUN
ESTYN ALLAN YN FWRIADOL DRWY SIANEL RITHWIR
AC NID YW'N CAEL YR ADEGAU OPORTIWNISTAIDD I
WNEUD SYLWADAU/CYFFWRDD FEL YR OEDDEN
NHW'N EU CAEL PAN FYDDANT WYNEB YN WYNEB."**

**"MAE DIFFYG FFINIAU
OHERWYDD NAD
YDYNT MEWN
AMGYLCHEDD GWAITH
FFURFIOL ARFEROL."**

³ 126 o ferched o Gymru a roddodd fanylion am eu hamodau gwaith

Barn am aflonyddu rhywiol oherwydd arferion gwaith corfforol ynysig

Dyweddodd y mwyafrif o ferched o Gymru (60%) nad oeddent yn gwybod a fu cynnydd mewn aflonyddu rhywiol oherwydd symud i arferion gwaith mwy ynysig drwy Covid. Unwaith eto, roedd yr ymatebion yn amrywiol:

"MAE POBL YN LLAI TEBYGOL O RIPTIO ACHOSION GYDA LLAI O DYSTION."

"DWI'N GALLU GWELD BOD LLAI O 'BLISMONA' O BRIODOLDEB MEWN GRWPIAU LLAI."

"RWYF BOB AMSER WEDI SYLWI BOD YR ENGHREIFFTIAU GWAETHAF RWYF WEDI'U PROFI WEDI DIGWYDD PAN NAD OEDD NEB O GWMPAS NEU'N HWYR YN Y NOS PAN OEDD LLAI O BOBL YN YR ADEILAD."

"LLAI O DDEWRDER GYDA LLAI O GYNULLEIDFA."

"MAE LLEOEDD YN FWY GWAG A GALL WNEUD I FERCHED DEIMLO'N LLAI DIOGEL."

Profiadau personol o aflonyddu rhywiol a profiadau cyfoedion yn ystod y pandemig

Roedd 15% o ferched Cymru (26 allan o'r 173 a roddodd fanylion) naill ai wedi profi aflonyddwch rhywiol yn y gweithle eu hunain yn ystod pandemig Covid-19 neu'n adnabod ffrind a oedd wedi profi aflonyddwch yn ystod y cyfnod hwn. Mae'r ffigur hwn yn sylweddol o ystyried amserlen fer y pandemig (saith mis ar yr adeg y cynhaliwyd yr arolwg).

Mathau o aflonyddu a brofwyd yn ystod y pandemig

Roedd cyfanswm o 10% (18 merch yng Nghymru) wedi profi aflonyddwch rhywiol yn ystod Covid-19. Nid oedd yr un o'r ymatebwyr wedi profi cysylltiad corfforol di-groeso yn ystod y pandemig, o gymharu â 60% o'r ymatebwyr cyn y pandemig. Dywedodd 52% eu bod yn dal i brofi sylwadau o natur rywiol a oedd yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus yn ystod y pandemig. A bu cynnydd (6% i 16%) yn nifer yr ymatebwyr a oedd wedi derbyn negeseuon e-bost o natur rywiol a oedd yn gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus yn ystod y pandemig.

Gallai hyn awgrymu bod aflonyddu rhywiol yn ystod y pandemig yn fwy tebygol o fod yn seiliedig ar sylwadau ac ar-lein, yn hytrach nag yn gorfforol ac y gallai fod yn arwydd o newid mewn arferion gwaith, gweithio mwy ar-lein a gweithio gartref a ffordd fwy ynysig o weithio.

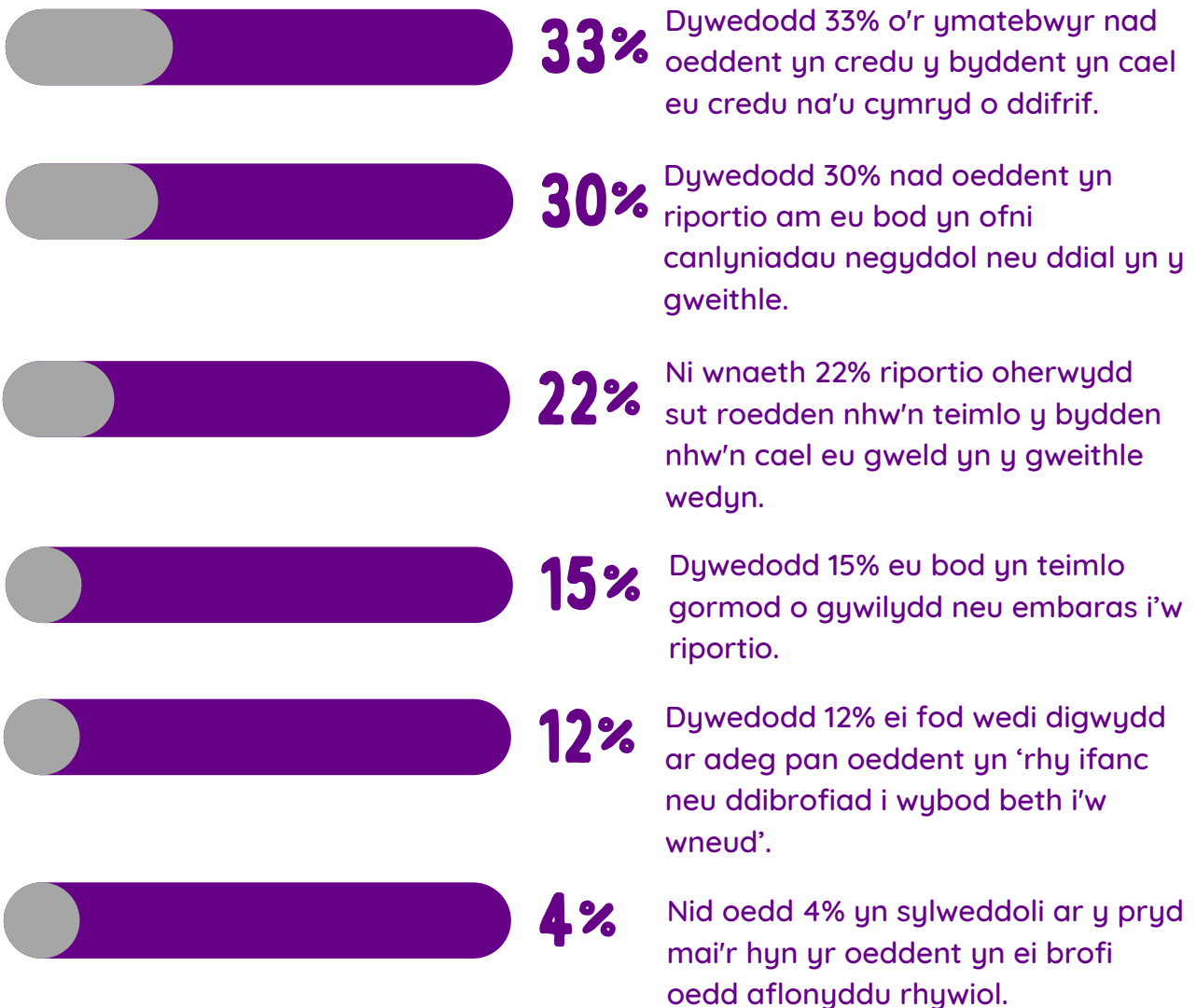
Er bod amodau gwaith wedi'u newid i lawer, roedd y mathau mwyaf cyffredin o aflonyddu rhywiol a gafwyd yn y gweithle yn parhau'n uchel yn ystod Covid-19, er bod llai o unigolion wedi dweud eu bod yn profi aflonyddwch.

Ar gyfartaledd, soniodd merched Cymru am lai o fathau o gam-drin yn ystod Covid-19. Fodd bynnag, rhaid i ni ystyried mai naw mis oedd hyd y pandemig ar ddyddiad cau'r arolwg hwn. Disgwylir i brofiadau o aflonyddu rhywiol fod yn is yn ystod y cyfnod byr hwn, o gymharu ag oes yr achosion o aflonyddu rhywiol a brofwyd cyn y pandemig gan ymatebwyr.

Riportio aflonyddu rhywiol yn y gweithle

Anaml y byddai merched Cymru yn riportio aflonyddu rhywiol yn y gweithle. Dim ond 19% o ferched a ymatebodd i'r cwestiwn hwn oedd wedi riportio eu hachos o aflonyddu. Roedd y rhesymau dros beidio â riportio yn niferus ac yn gymhleth.

Rhesymau dros beidio â riportio aflonyddu rhywiol yn y gweithle



"MAE'N SEFYLLFA MOR ANODD. DYDYCH CHI DDIM EISIAU EDRYCH YN AMHROFFESIYNOL A CHWYNO AM RYWUN. PAN FYDDAN NHW'N UWCH REOLWR, AC RYDYCH CHI'N IS I LAWR Y GADWYN AC YN IFANC, RYDYCH CHI'N TEIMLO'N DDI-RYM."

"RWYF WEDI GWELD SUT MAE CYMDEITHAS A GWEITHLEOEDD YN TRIN MERCHED SY'N DWEUD EU DWEUD."

"RW'N GWEITHIO GYDA DYNION I GYD AC MAEN NHW'N AMDDIFFYN EI GILYDD."

Beth ddigwyddodd pan wnaeth merched riportio?

Dim ond cyfran fach o ferched oedd wedi riportio aflonyddwch rhywiol, ac o'r rhai a wnaeth (25 ymatebydd i'r arolwg), dim ond 20% oedd yn fodlon ar y canlyniad. Roedd bron i dri chwarter yn anfodlon gyda'r canlyniad (64%) o riportio i'w gweithle.

Dywedodd llawer o ymatebwyr a roddodd sylwadau pellach nad oedd 'dim' wedi'i wneud i fynd i'r afael â'r aflonyddu ar ôl rhoi gwybod amdano (24%, 6 o 25 o unigolion a adawodd sylwadau):

"FE WNAETH ADAEL, HEB UNRHYW BETH AR EI RECORD I SWYDD ARALL. CAFODD EI GADW'N DAWEL."

"RWY'N DAL I AROS AMDANO, NAW MIS YN DDIWEDDARACH."

"NI CHAFODD UNRHYW BETH EI WNEUD. ROEDD YN RHAI I MI GODI FY NGHŴYN FY HUN A GOFYN AM GYMORTH GAN FY UNDEB."

A dywedodd y rhai a ymhelaethodd ar y sefyllfa yn dilyn riportio eu bod wedi cael eu bygwth, a'u hymosod gan y cyflawnwr:

"DAETH YN OFIDUS IAWN AC YMOSOD ARNAF."

"FE WNAETH EI RIPORTIO DDWYSÁ U'R DIGWYDDIADAU A GWNEUD POPETH YN WAETH AC FE WNAETH HYNNY ARWAIN ATAF FI'N GADAEL."

Gwahaniaethwyd yn erbyn eraill yn y gweithle oherwydd yr aflonyddu yr oeddent wedi bod yn destun iddo:

"GOFYNNWYD I MI YMDDISWYDDO O'M SWYDD."

"DYWEDWYD WRTHYF I BEIDIO Â GADAEL IDDO FY NAL ETO."

"ROEDD FY RHEOLWR LLINELL YN MEDDWL EI FOD YN DDONIOL."

"DYWEDWYD WRTHYF FOD HYNNY'N SWNIO ALLAN O GYMERIAD IDDO A GOFYNNWYD I MI A OEDDWN WEDI CAMDDEHONGLI'R YMDDYGIAD."

Ychydig a gafodd ganlyniad cadarnhaol (16%, 4 o ymatebwyr yn rhoi sylwadau pellach):

"GYDA'R ACHLYSUR PENODOL HWN, CYNHALIWD YMCHWILIAD A CHAFODD Y CYFLAWNWR EI WAHARDD, YN BARHAOL."

"CODI CWYN FFURFIOL A GADARNHAWYD."

"YMCHWILIAD MEWNOL GAN ARWAIN AT WAHARDD UNIGOLYN CYFRIFOL A DISWYDDO."

"BYDDAI'N DDA GENNYF PE BYDDWN WEDI DWEUD RHYWBETH YNGHYNT."

Cyfrifoldeb gweithiwr

Mae'r mwyafrif (60%) o ferched Cymru yn meddwl y gallai cyflogwyr wneud mwy i atal aflonyddu rhywiol rhag digwydd yn y gwaith.

"COLLAIS FY SWYDD AC NID OEDDWN WEDI GWNEUD UNRHYW BETH O'I LE."

"NI DDYLENT FOD WEDI GOFYN I MI A OEDDWN AM FYND AG EF YMHELLACH, Y RHAGOSODIAD DDYLAI FOD BOD [CYFLOGWYR] YN MYND AG EF YMHELLACH."

"PE BAI'N AMLWG BOD FY NGHWMNI YN CYMRYD AFLONYDDU RHYWIOL O DDIFRIF YNA EFALLAI Y BYDDWN WEDI [RIPORTIO], OND ROEDD ERAILL WEDI EI RIPORTIO AC NID OEDD BYTH YN MYND YN DDA IDDYN NHW."

"PE BAWN YN DAWEL FY MEDDWL O'R CYCHWYN CYNTAF BOD FY NGHYFLOGWR WEDI CYMRYD AFLONYDDU RHYWIOL O DDIFRIF NEU OS OEDD GANDDYNT HANES O GEFNOGI MERCHED A OEDD WEDI'I ALW ALLAN, EFALLAI Y BYDDWN WEDI TEIMLO Y GALLWN FOD WEDI DWEUD RHYWBETH AM YR HYN A DDIGWYDDODD I MI."

"RWY'N CREDU BOD ANGEN I WEITHLEOEDD ROI GWYBODAETH I WEITHWYR AM BETH I'W WNEUD OS YW'N DIGWYDD I CHI. FE WNES I ADAEL IDDO FYND YMLAEN YN RHY HIR OHERWYDD FY MOD YN OFNUS AC YN TEIMLO EMBARAS. MAE ANGEN CEFNOGI MERCHED."

Beth mae'r ymchwil hwn yn ei ddweud wrthym am aflonyddu rhywiol yn y gweithle yng Nghymru?

Mae'r nifer o achosion o aflonyddu rhywiol yn y gwaith fel yr adroddwyd yn yr arolwg hwn yn dangos i ni nad yw'r gweithle yn lle diogel i'r mwyafrif o ferched yng Nghymru.

Profodd y rhan fwyaf o ferched a ymatebodd i'r arolwg aflonyddu ar fwy nag un achlysur a gan fwy nag un person yn eu gweithle. Mae hyn yn awgrymu nad yw hyn yn rhywbeth sy'n cael ei gyflawni gan 'ychydig o rai drwg' ac, yn hytrach, ei fod yn fwy cyffredin nag y mae llawer o bobl yn sylweddoli.

Siaradodd merched a ymatebodd i'r arolwg yn aml am amgylcheddau gwaith gwenwynig a'r rhwystredigaeth maent yn ei deimlo; y byddai siarad am ymddygiad annymunol yn gwaethygu'r sefyllfa neu'n cael effaith ddifrifol ar eu swyddi a'u bywoliaeth. Oherwydd hyn, ni wnaeth y rhan fwyaf o'r ymatebwyr riportio'r aflonyddu.

Mae'r pandemig hefyd wedi cael effaith ar aflonyddu rhywiol yn y gweithle. Mae trefniadau ac amodau gwaith wedi newid, ac mae'n ymddangos bod y ffordd mae rhai merched wedi profi aflonyddu rhywiol wedi newid hefyd. Roedd mwy o achosion o aflonyddu rhywiol ar-lein a di-gorfforol, o gymharu ag aflonyddu corfforol.

Nododd llawer o'r ymatebwyr ddiffyg cefnogaeth, arweiniad a strwythurau sylfaenol ar waith i atal aflonyddu rhywiol rhag digwydd yn y gwaith. Heb i gyflogwyr fabwysiadu dull clir ac ataliol o ddelio ag aflonyddu rhywiol, mae'n annhebygol iawn y gallwn 'dorri'r cylch' o aflonyddu rhywiol systemig yn y gweithle.

Mae'r arolwg hwn wedi amlygu'r diwylliant 'tir llwyd' sy'n caniatáu i aflonyddu rhywiol yn y gweithle barhau'n dreiddiol yng Nghymru. Rhaid i ni weld camau i roi terfyn ar Ardal Llwyd a rhoi diwedd ar aflonyddu rhywiol yn y gweithle unwaith ac am byth.

Mae'r adroddiad llawn, gan gynnwys y dadansoddiad ystadegau ar gyfer ymatebwyr o ryweddau eraill ac ymatebwyr sy'n byw mewn mannau eraill yn y DU, ar gael ar gais. Cysylltwch â Chymorth i Ferched Cymru ar statistics@welshwomensaid.org.uk

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