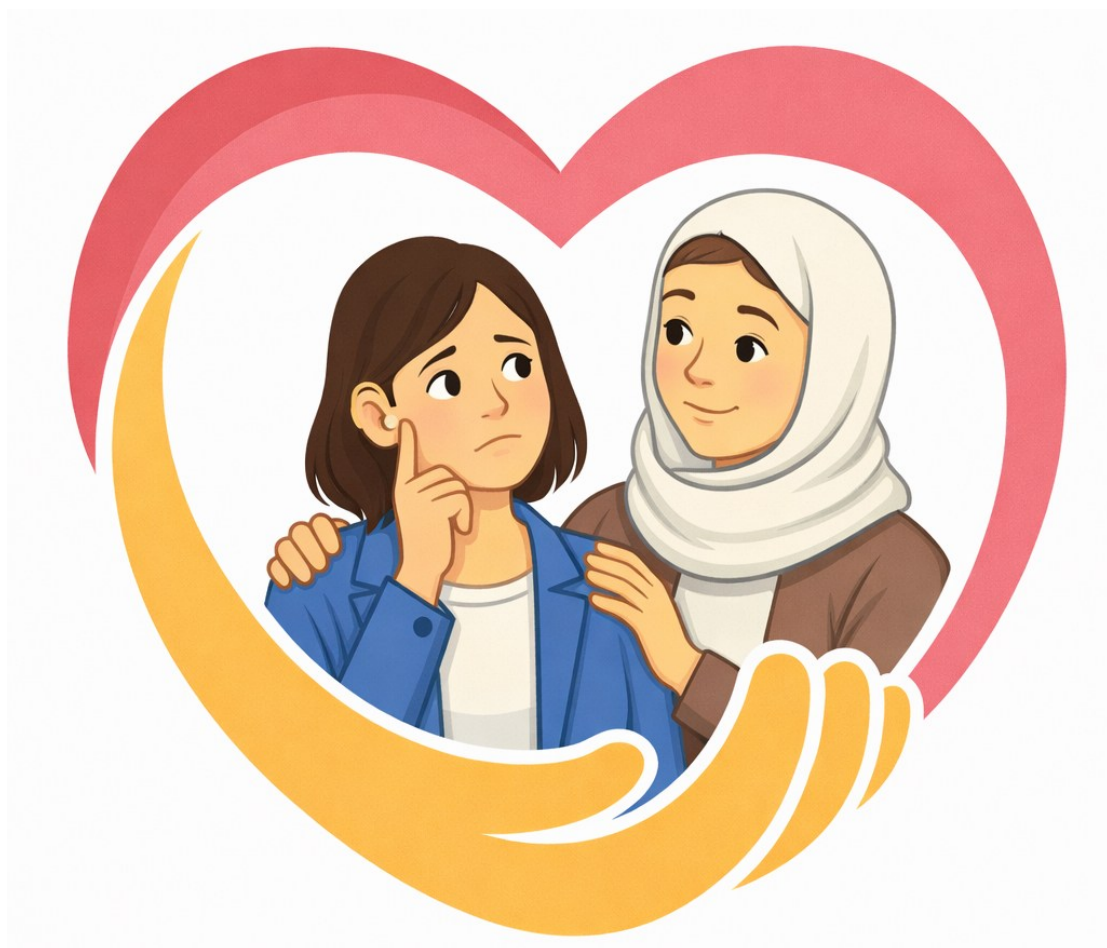


# Cam-drin Domestig o Ofn i Ryddid:

*Canllaw i Fenywod ar draws Cymru*

Cynllunio i Adael neu Ffoi rhag Cam-drin Domestig:  
Gwybodaeth, Cymorth a Champau Ymarferol



Adnodd Amlasiantaethol De Cymru  
dan arweiniad Soroptimist Rhyngwladol De Cymru mewn partneriaeth  
â Chymorth i Ferched Cymru, a rhai Gwasanaethau Cam-drin  
Domestig a Thrais Rhywiol Lleol, ochr yn ochr â gwasanaethau diogelu  
a chyfreithiol, cyfiawnder, cyngor a chymorth arbenigol ehangach,  
ynghyd â'r CIC Grymuso Corfforol a'r  
Sefydliad y Merched, ac wedi'i lywio gan oroeswyr â phrofiad bywyd.

**Mehefin 2026**

Sganiwch y cod QR i gael  
diweddariadau yn y dyfodol ac i weld  
adnoddau cysylltiedig.



# Menywod sy'n Cynllunio i Adael neu'n Ffoi rhag Cam-drin Domestig

Mae penderfynu gadael sefyllfa gamdriniol yn **un o'r penderfyniadau anoddaf** y gall menyw ei wynebu.

Anaml y mae'n sydyn neu'n syml, ac yn aml mae'n dod ar ôl **ofn, ansicrwydd, gobaith, hunan-amheuaeth**, a cheisio cadw eich hun — a'r rhai dych chi'n gofalu amdanynt — yn ddiogel.

**Nid oes rhaid i chi wneud popeth ar unwaith, nac ar eich pen eich hun.**

**Mae cymorth ar gael cyn, yn ystod, ac ar ôl gadael.**

Mae gwasanaethau arbenigol yn deall y risgiau a'r heriau, a byddant yn gweithio ochr yn ochr â chi i'ch helpu i wneud dewisiadau sy'n iawn i chi — ar eich cyflymder eich hun.

**Nid oes rhaid i chi wybod y daith gyfan — dim ond y cam diogel nesaf.**

## Meddwl

Os ydych yn darllen hyn, efallai eich bod yn meddwl am adael, **cynllunio ar gyfer y dyfodol**, neu'n wynebu sefyllfa lle nad yw aros bellach yn teimlo'n bosibl.

## Cynllunio

Efallai eich bod yn teimlo'n ofnus, yn llethol, yn euog, yn ddryslyd, neu'n rhwygo'n ddwy.

**Mae'r holl deimladau hyn yn gwbl normal.**

Dych chi ddim yn wan— **dych chi'n ymateb i sefyllfa wirioneddol ac yn gymhleth, yn y ffordd orau y gallwch.**

## Cael Cymorth



# Rhwystrau l adael



## Cywilydd:

Teimlo'n chwithig  
neu'n ofnus o gael  
eich barnu?



## Ymatebion Trawma:

Teimlo'n rhewedig, yn ddryslyd  
neu'n ddideimlad — gan wneud  
penderfyniadau'n anoddach?



## Pryderon Ariannol

neu reolaeth dros eich  
cyllid?

## Cariad a Gobaith

Dal i ofalu  
Amdanynt neu'n  
gobeithio y bydd  
pethau'n  
newid?



## Ofn:

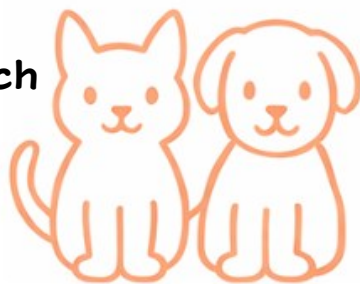
Gofidio beth allai  
ddigwydd os byddwch  
yn gadael??



## Rhwystrau Ymarferol:

Anabledd, gofalu,  
mewnfudo, tai —  
materion sy'n gwneud  
pethau'n anoddach?

## Amddiffyn eich Anifeiliaid Anwes



## Ynysu:

Teimlo ar eich pen  
eich hun  
neu wedi'ch torri i  
ffwrdd oddi wrth  
gymorth?



## Amddiffyn eich Plant a'u cadw'n ddiogel

Mae'r rhwystrau hyn yn real.

Dyn nhw ddim yn adlewyrchu eich cryfder  
na'ch cymeriad. Mae cymorth ar gael pryd  
bynnag y byddwch yn barod.



# Paratoi i Adael – Cadw'n Ddiogel

**Mae gadael yn aml yn gyfnod peryglus iawn**  
**Gall cynllunio ymlaen llaw helpu i'ch cadw'n ddiogel**



## Defnyddio Gorchymyn Atal yn Ddiogel

- Cadwch gopi o'r gorchymyn gyda chi
  - Rhannwch gopïau gyda'r heddlu, asiantaethau allweddol, a phobl dych chi'n ymddiried ynddynt
- Rhowch wybod i'r heddlu am unrhyw dor-amod
  - Dwedwch wrth eich cyfreithiwr neu weithiwr cymorth am unrhyw bryderon

## Cynllunio Ymlaen

- Cadwch ffôn wedi'i wefru gyda chi
  - Cadwch gopïau o ddogfennau, allweddï sbâr, a rhywfaint o arian gyda rhywun dych ~chi'n ymddiried ynddo e
- Agorwch gyfrif cynilo neu fanc yn eich enw eich hun, os gallwch
- Gwybod ble y byddech yn mynd pe bai angen i chi adael yn gyflym
- Gall gweithiwr cymorth eich helpu i gynllunio sut i adael yn ddiogel
- Cadwch fag neu gês gyda hanfodion a chopïau o ddogfennau mewn cartref ffrind neu aelod o'r teulu

## Beth i'w gymryd os gallwch

Dogfennau adnabod, arian, cardiau, allweddï

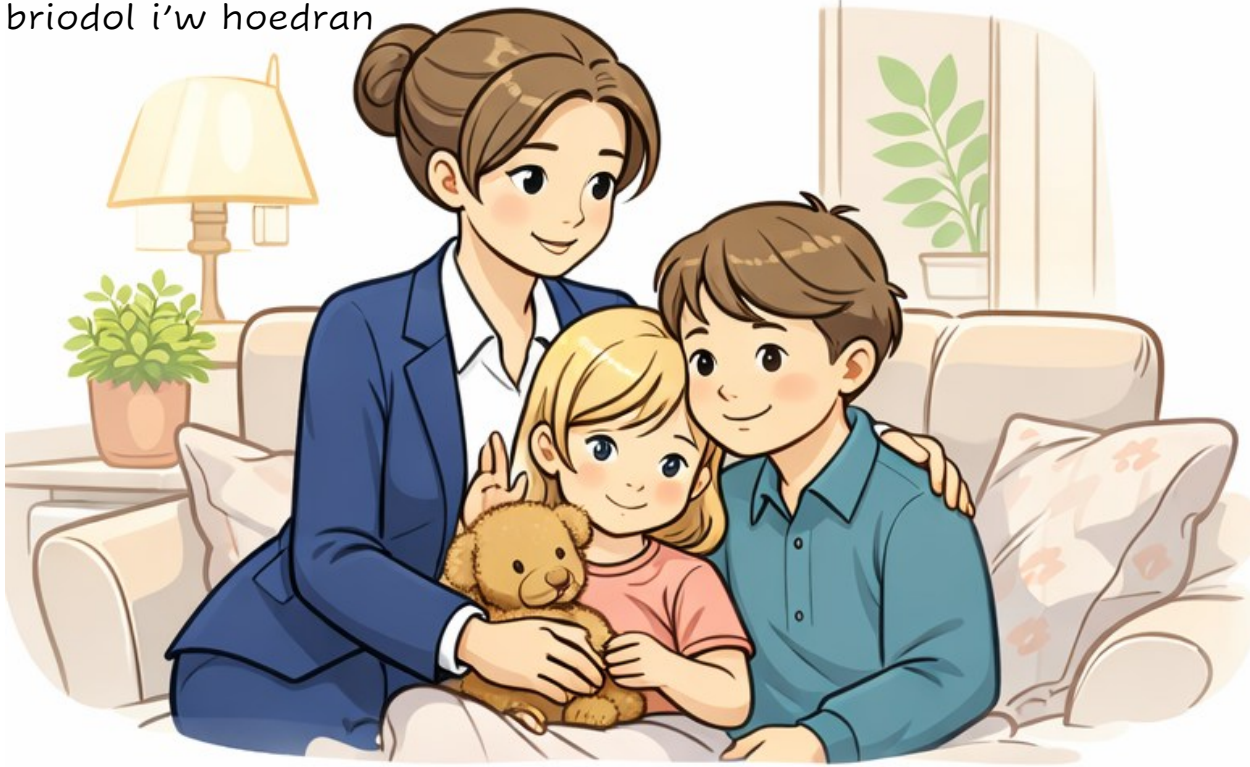
- Cofnodion meddygol a gwybodaeth budd-daliadau
- Meddyginiaethau a hanfodion
  - Dillad, pethau cofrodd ac eitemau cysur
- Dogfennau pwysig (tenantiaeth, pasbortau, tystysgrifau)

## ⚠ Yn ystod digwyddiad camdriniol

- Gwybod y ffyrdd cyflymaf allan o'ch cartref
- Cadwch allweddï a hanfodion mewn unman
- Gofynnwch i gymdogion ffonio'r heddlu os ydynt yn clywed sŵn pryderus
- Symudwch i ystafell fwy diogel os byddwch yn teimlo perygl

## Cadw Plant yn Ddiogel

- Dysgwch eich plant beth i'w wneud mewn argyfwng
- Defnyddiwch berson neu wasanaeth dibynadwy ar gyfer trosglwyddo plant
- Rhowch wybod i ysgol neu feithrinfa eich plentyn am eich sefyllfa
- Rhannwch gopïau o orchmynion llys gyda'r asiantaethau perthnasol
- Cytunwch ar gynllun diogelwch gyda'ch plentyn, os yw'n briodol i'w hoedran



## Os oes plant gyda chi

### Paratoi i Adael – beth i'w gymryd os gallwch :

- Pasbortau a thystysgrifau geni'r plant
- Ffotograffau a chofroddion y plant
- Eitemau cysur a hoff deganau'r plant
- Pethau i gadw'r plant yn brysur

### Ysgolion, Meithrinfeydd a Gweithwyr Proffesiynol

- Ysgolion, Meithrinfeydd a Gweithwyr Proffesiynol
  - Gallant ddilyn gorchmynion llys a chynlluniau diogelwch
  - Dylid rhannu gwybodaeth ar sail angen i wybod yn unig
- 👉 Gall gweithiwr cymorth eich helpu i siarad â nhw'n ddiogel

### Dych chi ddim ar eich pen eich hun

- Does dim rhaid i chi reoli hyn ar eich pen eich hun
- Gall gweithwyr cymorth helpu gyda chynllunio a chyfathrebu
- Mae cymorth ar gael i chi a'ch plant

# Os Oes Gennych Anifeiliaid Anwes

Nid oes rhaid  
i chi adael  
eich anifail  
anwes ar ôl



Mae gwasanaethau ar  
gael sy'n helpu i gadw  
anifeiliaid anwes yn  
ddiogel pan fyddwch yn  
gadael cam-drin

Mae rhai llochesi yn derbyn  
anifeiliaid anwes:  
Gofynnwch i'ch gweithiwr  
cymorth wirio

Gofynnwch i'ch gweithiwr  
cymorth i'ch helpu i greu  
cynllun diogelwch ar gyfer  
eich anifail anwes

**Cynlluniau Maethu  
Anifeiliaid Anwes:**  
Gwasanaethau cyfrinachol  
lle gall gwirfoddolwyr  
hyfforddedig ofalu am eich  
anifail anwes mewn cartref  
diogel a chariadus tra  
byddwch yn cael cymorth.  
Gallwch gael eich aduno  
â'ch anifail anwes pan  
fyddwch yn ddiogel  
**Gwasanaethau Maethu  
Anifeiliaid Anwes ar gyfer  
Llochesi:**

- Dogs Trust Freedom:  
<https://www.dogstrustfreedom.org.uk/>
- Cats Lifeline:  
<https://www.cats.org.uk/what-we-do/cp-lifeline>

Gall eich gweithiwr cymorth eich  
helpu i wneud atgyfeiriad

**Cymorth Milfeddygol:**  
Gall gweithwyr cymorth  
gael mynediad at  
filfeddygon os yw eich  
anifail anwes wedi'i  
niweidio

**RSPCA:**  
Yn cynnig cyngor ac efallai  
y gall helpu os yw eich  
anifail anwes mewn perygl

Mae anifeiliaid anwes yn  
rhan o'r teulu

Dych chi a'ch anifail  
anwes ill dau yn haeddu  
bod yn ddiogel

# Mae Eich Ffôn a'ch Diogelwch Ar-lein yn Bwysig

## Technoleg helpu a'ch cefnogi

## neu fonitro a'ch rheoli.



### Diogelu Eich Hunaniaeth Ddigidol

- Defnyddiwch gyfrineiriau cryf (cymysgedd o lythrennau, rhifau a symbolau)
  - Peidiwch byth â defnyddio'r un cyfrinair ar draws cyfrifon gwahanol
- Rhowch ddilysu dau gam ymlaen ar gyfer e-bost, bancio a chyfryngau cymdeithasol
  - Peidiwch â rhannu manylion personol fel eich cyfeiriad, ysgol neu weithle ar-lein
  - Cadwch eich cyfrif e-bost yn ddiogel – mae'n aml yn cysylltu â'ch holl gyfrifon eraill

### Cyfryngau Cymdeithasol a Diogelwch Preifatrwydd

- Cadwch eich cyfrifon yn **breifat** fel mai dim ond pobl rydych yn ymddiried ynddynt sy'n gallu gweld eich postïadau
  - Byddwch yn ofalus gyda cheisiadau **ffrind neu ddilynwyr** – gall camdrinwyr greu proffiliau ffug
- Osgowch bostio **lle dych chi** neu luniau sy'n dangos eich lleoliad.
- Gwiriwch pwy all eich **tagio** neu weld lluniau rydych wedi'ch tagio ynddynt
- Ar Facebook, Instagram ac apiau eraill, gwiriwch eich **gosodiadau preifatrwydd** yn rheolaidd i sicrhau eu bod yn dal yn ddiogel.



### Rhannu neu fygwth rhannu delweddau personol neu eglur heb ganiatâd yw math o gamdriniaeth

Gall hyn gynnwys delweddau a dynnwyd gyda chaniatâd ond sy'n cael eu rhannu'n ddiweddarach neu eu defnyddio i reoli, bygwth neu fychanu

### Canllawiau Heddlu De Cymru ar Seiber-Stelcio neu Aflonyddu.

[https://www.south-wales.police.uk/SysSiteAssets/media/images/south-wales/campaigns/white-ribbon-day-2025/c25-0040\\_cyberstalking--harassment-guidance\\_v4\\_digital.pdf](https://www.south-wales.police.uk/SysSiteAssets/media/images/south-wales/campaigns/white-ribbon-day-2025/c25-0040_cyberstalking--harassment-guidance_v4_digital.pdf)

### Yn rhy beryglus i siarad?

- Ffoniwch 999
- Pwyswch 55 os na allwch siarad – bydd yr heddlu'n gwybod eich bod chi angen help





## Diogelwch Ffôn a Dyfais

- Cadwch eich ffôn wedi'i gloi gyda PIN neu olion bysedd
- Peidiwch â rhannu eich cod datgloi
- Ystyriwch gael ail ffôn ar gyfer cysylltiadau diogel
- Gwiriwch apiau rhannu lleoliad (e.e. Find My, WhatsApp, Google Maps) a'u diffodd os yw'n anniogel
- Ailosodwch ddyfeisiau os ydych yn amau bod ysbïwedd wedi'i osod (gofynnwch i gymorth TG dibynadwy neu wasanaeth camdriniaeth domestig yn gyntaf)
- Cadwch rifau argyfwng wedi'u cadw fel y gallwch ffonio'n gyflym os oes angen

## Cadw'n Ddiogel ar y Ffôn



## Adnabod ac Ymateb i Olrhain

Gall eich ffôn neu weithgarwch ar-lein gael ei fonitro

### Arwyddion posibl:

- Batri'r ffôn yn draenio'n gyflym
- Maent yn gwybod pethau nad ydych wedi'u dweud wrthynt
- Apiau anghyfarwydd neu newidiadau ar eich ffôn

### Beth allwch ei wneud:

- Rhedeg gwiriad diogelwch neu wrthfeirws
- Newid cyfrineiriau ar ddyfais arall sy'n ddiogel
- Defnyddio pori preifat neu incognito wrth geisio cymorth

Os ydych yn credu eich bod yn cael eich olrhain, gallwch gysylltu â'r heddlu

Yng Nghymru, mae **Prosiect Athena** yn cefnogi pobl sy'n profi stelcio neu fonitro ar-lein.

## Apiau Diogelwch

- **Bright Sky:** yn rhoi cyngor a dolenni i gymorth (ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg)
- **Hollie Guard:** yn troi eich ffôn yn larwm diogelwch personol a gall recordio tystiolaeth

⚠ **Defnyddiwch yr apiau hyn dim ond os yw'n ddiogel eu cael ar eich ffôn**



### Menywod Hŷn

- Gall menywod hŷn gael eu targedu gan sgamiau, e-byst ffug neu dwyll.
- Peidiwch byth â rhoi manylion banc na chyfrineiriau dros y ffôn neu drwy e-bost
- Defnyddiwch gyfrineiriau cryf a gofynnwch am help i osod mesurau diogelwch
- Mae hyfforddiant sgiliau digidol am ddim ar gael drwy lyfrgelloedd lleol, cyngorau a grwpiau cymunedol yng Nghymru



### Plant a Phobl Ifanc

- Siaradwch â phlant am fod yn ddiogel ar-lein
- Defnyddiwch reolaethau rhieni a gosodiadau preifatrwydd i'w hamddiffyn
- Atgoffwch blant i beidio â rhannu manylion personol na derbyn ceisiadau gan bobl nad ydynt yn eu hadnabod
- Os yw plentyn yn cael ei gysylltu ar-lein gan rywun anniogel, efallai y bydd angen help a chymorth arno



### Cadw Tystiolaeth yn Ddiogel

Cadwch negeseuon, sgrinluniau, logiau galwadau neu luniau mewn man diogel na all y camdriniwr ei gyrchu

Gall hyn helpu os byddwch yn rhoi gwybod am y camdrin yn ddiweddarach

## ARHOSWCH YN DDIOGEL



# Opsiynau Tai os Oes Angen i Chi Adael

Os oes angen i chi adael eich cartref oherwydd cam-drin, mae **opsiynau tai a chymorth ar gael**.

Bydd yr hyn sy'n iawn i chi yn dibynnu ar eich diogelwch, a phwy sydd gyda chi.

## Llochesi a Thai Diogel

**Yn darparu llety brys diogel a chyfrinachol i fenywod** (gyda neu heb blant)

I gael mynediad, cysylltwch â **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn 24/7 ar 0800 80 10 800**



## Os dych chi'n Ffoi gyda Phlant

Mae **diogelwch a lles eich plant yn flaenoriaeth**.

Gall gwasanaethau cymorth eich helpu i:

- ddod o hyd i lety addas
- gynllunio'r camau nesaf
- cael mynediad at addysg, gofal iechyd a chymorth ariannol
- Os nad yw lloches i fenywod yn addas i'ch teulu, **gellir archwilio opsiynau tai eraill**

## Opsiynau Tai Eraill:

**Aros gyda theulu neu ffrindiau dibynadwy, os yw'n ddiogel**

**Llety brys neu dros dro  
Rhentu preifat**

**Tai cymdeithasol drwy'r awdurdod lleol**

**Llety arbenigol  
drwy wasanaethau cymorth**

## Cael Cymorth Cyn Gynted â Phosibl i Archwilio Eich Opsiynau

Gall gwasanaethau cam-drin domestig a chymorth:

- drafod eich opsiynau tai gyda chi
  - helpu i ddod o hyd i le mewn lloches os yw'n briodol
  - eich cefnogi os na all lloches dderbyn eich teulu
- eich helpu i gynllunio'n ddiogel, ar eich cyflymder eich hun

**Cofiwch Does dim un ffordd "gywir" o adael.**

**Mae gwasanaethau cymorth yno i'ch helpu i ddod o hyd i opsiwn diogel ac ymarferol i chi a'ch plant.**

# Cymorth Arian a Thai os Oes Angen Gadael

Mae cymorth ar gael yng Nghymru – Does dim rhaid i chi reoli hyn ar eich pen eich hun.

## Arian Brys

### Cronfa Cymorth Dewisol (CCD/DAF)

Os oes angen help arnoch yn gyflym, gallwch wneud cais am gymorth brys i helpu gyda:

- Bwyd
- Nwy a thrydan
- Eitemau hanfodol
- Sefydlu cartref Newydd

 **0800 859 5924**

 [gov.wales/discretionary-assistance-fund](https://gov.wales/discretionary-assistance-fund)

 **Gall gweithiwr cymorth eich helpu i wneud cais**

## Cronfeydd Cymorth Cam-drin Domestig

Gall cymorth ychwanegol fod ar gael drwy Wasanaethau Cam-drin Domestig, gan gynnwys:

- Arian brys ar gyfer anghenion uniongyrchol
- Cymorth ailsefydlu i ddechrau eto

Mae'r cronfeydd hyn yn newid dros amser

 **Gofynnwch i'ch gweithiwr cymorth neu wasanaeth cam-drin domestig lleol beth sydd ar gael**



**Teithio trên i Loches**  
Os oes angen i chi deithio i loches, gellir trefnu **teithio trên am ddim** i unrhyw le yng Nghymru

 **Gofynnwch i'ch gweithiwr cymorth neu wasanaeth cam-drin domestig lleol**

## Dych Chi ddim ar Eich Pen Eich Hun

- Does dim angen i chi wybod beth i wneud cais
- Does dim angen esbonio popeth ar unwaith
- Gall gweithwyr cymorth eich helpu i wneud hyn yn ddiogel

# Cymorth Gydag Arian, Budd-daliadau a Thai

## Credyd Cynhwysol (cc)

Gall CC helpu os:

- Mae eich incwm yn isel
- Bu'n rhaid i chi adael eich cartref
- Rydych yn cael trafferth gyda biliau

## Hawddfaint Cam-drin Domestig

Os dywedwch wrth eich hyfforddwr gwaith am gam-drin:

- Gallwch gael **13–26 wythnos** heb reolau chwilio am waith
- Gellir ymestyn hyn os yw'r cam-drin yn dal i effeithio arnoch

👉 **Siaradwch ag ymgynghorydd neu weithiwr cymorth**

## Budd-daliadau Eraill

Efallai y gallwch hefyd hawlio:

- Lwfans Ceisio Gwaith Arddull Newydd (LCG)
- Lwfans Cyflogaeth a Chymorth Arddull Newydd (LCChAN)
- Taliad Annibyniaeth Bersonol (TAB)
- Credyd Pensiwn

👉 **Gall gwasanaethau cyngor helpu chi i wneud cais**



## Cam-drin Economaidd

Cam-drin economaidd yw pan mae rhywun yn rheoli eich arian neu waith

Gall hyn gynnwys:

- Cymryd eich cyflog neu fudd-daliadau
- Rheoli cyfrifon banc
- Gorfodi benthyciadau neu ddyled
  - Eich atat rhag gweithio neu gael mynediad

⚠️ **Efallai na ellir gorfodi dyled a gymerwyd dan bwysau.**

👉 **Siaradwch ag ymgynghorydd**

## Awgrymiadau Arian Defnyddiol

- Telir CC ar ôl **5 wythnos** – gallwch ofyn am daliad ymlaen llaw
  - Mewn llety dros dro, defnyddir Budd-dal Tai yn lle CC
  - Gellir talu rhent yn uniongyrchol i landlordiaid
    - Os aeth arian i gyfrif eich partner, rhowch wybod i'r AGP
  - Agorwch eich cyfrif banc eich hun yn ddiogel
- 👉 **Gall gweithiwr cymorth helpu gyda hyn i gyd.**

## Pwy all Gael Cymorth Cyfreithiol

- Dioddefwyr cam-drin domestig (gyda thystiolaeth, e.e. gan yr heddlu neu Feddyg Teulu)
- Pobl ar incwm isel neu gyda chynilion bach
- Achosion sy'n ymwneud â theulu, tai, neu ddiogelwch plant
- Gall y person sy'n dod â'r achos **a'r** person sy'n ymateb fod yn gymwys

### Sut i Wneud Cais

Gwnewch gais drwy **gyfreithiwr cymorth cyfreithiol**, neu drwy **Gyngor Cyfreithiol Sifil** ar-lein neu dros y ffôn.

Gellir dod o hyd i gyfreithwyr cymorth cyfreithiol ar-lein neu drwy wasanaethau cam-drin domestig neu gymorth

Gofynnir i chi am eich incwm, cynilion ac unrhyw fudd-daliadau rydych yn eu cael

Os caiff ei gymeradwyo, gall cymorth cyfreithiol dalu am:

- Cyngor cyfreithiol
- Gwaith papur
- Cynrychiolaeth yn y llys

## Plant a Phobl Ifanc

- Mae cymorth cyfreithiol yn cynnwys achosion diogelwch a lles plant
- Fel arfer, mae rhiant neu warcheidwad yn gwneud cais ar eu rhan
- Mewn rhai achosion, gall plant gael cyfaill llys

### Menywod Hŷn

- Gallant fod yn gymwys os ydynt yn wynebu cam-drin, problemau tai neu ofal
- Caiff pensiynau a chynilion isel eu hystyried
- Mae cymorth ychwanegol yn y llys ar gael ar gyfer anghenion ieuchyd neu symudedd

### Menywod Heb Fynediad at Gronfeydd Cyhoeddus

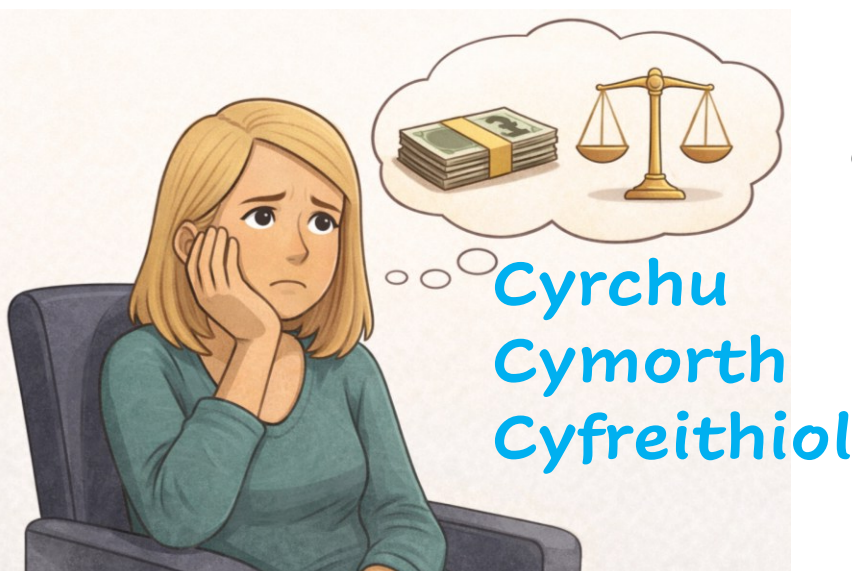
- Os yw eich fisa yn nodi "**dim hawl i gronfeydd cyhoeddus**", efallai y gallwch barhau i gael cymorth cyfreithiol mewn achosion cam-drin neu amddiffyn plant.
- Gall rhai elusennau helpu i ddod o hyd i gyfreithwyr arbenigol

### Cymorth Am Ddim neu Gost Isel

Canolfannau'r Gyfraith neu glinigau – cyngor am ddim

**Cyngor ar Bopeth** – budd-daliadau, tai, cymorth cyfreithiol

**Cyfeillion McKenzie** – cefnogaeth yn y llys (ni allant siarad ar eich rhan)



# Deall y Broses Lys Droseddol

*Canllaw syml pan gaiff Camdrin Domestig  
ei adrodd i'r Heddlu*

## 2. Gellir dwyn cyhuddiadau

Mae'r heddlu gyda Gwasnaeth Erlyn y Goron yn penderfynu a oes digon o dystiolaeth, gall yr heddlu a'r GEG gyhuddo'r person o droseddau troseddol

Byddwch yn cael gwybod beth sy'n digwydd

Gallwch ofyn am adolygiad os penderfynir peidio â chyhuddo

## 1 Pan Fyddwch yn Adrodd Cam-drin

Bydd yr heddlu'n gwrando arnoch, yn cymryd datganiad, ac yn casglu dystiolaeth

Os oedd y cam-drin yn rhywiol, gallwch ofyn am swyddog o'r un rhyw

Gall yr heddlu gynnig amddiffyniad a'ch helpu i aros yn ddiogel

## Canolfannau Cyfeirio Ymosodiad Rhywiol (SARCs)

Gallwch fynd i SARC am ofal meddygol a chymorth, hyd yn oed os nad ydych yn riportio i'r heddlu

Ni ellir rhannu eich enw gan y cyfryngau mewn achosion o draisrhywiol

## 3. Penderfyniad y Llys: Euog neu Ddieuog

Yn y llys caiff tystiolaeth ei chyflwyno a gwneir penderfyniad a yw'r diffynnydd yn euog neu'n ddieuog

## 4. Dedfryd y Llys

Os canfyddir yn euog, bydd y llys yn penderfynu ar y ddedfryd briodol

## Cam-drin sy'n Gysylltiedig â'r Llys (CARA)

Mae CARA yn broses asesu risg gan yr heddlu i reoli diogelwch a risg barhaus mewn rhai achosion cam-drin domestig

Nid yw'n benderfyniad ar euogrwydd nac yn ddewis arall yn lle erlyniad

Gellir defnyddio CARA p'un a yw achos yn mynd i'r llys ai peidio

Mae opsiynau diogelu a chymorth eraill yn parhau ar gael

## Amddiffyn a Chefnogaeth ar Gael

**Drwy gydol ac ar ôl y broses lys, gallwch wneud cais am orchmynion amddiffynnol a chymorth i'ch cadw'n ddiogel**

**Mae'r rhain yn cynnwys:  
Amodau mechnïaeth Gorchmynion  
amddiffynnol, Llety diogel**



# Cynghorwyr Annibynnol Trais Domestig (CATD)

## Beth yw CATD?

Mae **Cynghorydd Annibynnol Trais Domestig (CATD/IDVA)** yn arbenigwr hyfforddedig sy'n cefnogi pobl sy'n profi cam-drin domestig.

Mae CATD yn **annibynnol ar yr heddlu a'r llysoedd**.

Eu rôl yw **eich cefnogi a blaenoriaethu eich diogelwch**..

### Gall CATD:

- Eich helpu i **ddeall eich opsiynau**
- Eich cefnogi gyda **chynllunio diogelwch**
- Eich helpu i baratoi ar gyfer y llys a gofyn am **fesurau arbennig**
- Eich cefnogi gydag **amodau mechnïaeth a gorchmynion amddiffynnol**
- Gweithredu fel **cyswllt rhyngoch chi a gwasanaethau** (yr heddlu, y llysoedd, tai, iechyd)
- Eich cefnogi **cyn, yn ystod ac ar ôl achosion llys**

Nid oes rhaid i chi wneud penderfyniadau ar eich pen eich hun



### Sut i gael mynediad at CATD yn Cymru

- Cysylltu â'ch **Gwasanaeth Cam-drin Domestig Lleol**
- Cael eich atgyfeirio gan yr **heddlu, gwasanaethau iechyd, neu wasanaethau cymdeithasol**
- Cysylltu â **Byw Heb Ofn (Live Fear Free)** (llinell gymorth cam-drin domestig genedlaethol Cymru)

Gallwch ofyn yn uniongyrchol:

"A allaf gael fy atgyfeirio at IDVA?"

### Pwysig i'w wybod

- **Mae cymorth CATD am ddim**
- **Does dim angen i chi adrodd i'r heddlu i gael cymorth**
- **Mae cymorth yn gyfrinachol, o fewn terfynau diogelu**

# Pan fydd Achos yn Mynd i'r Llys:

Beth i'w ddisgwyl a pha gymorth sydd ar gael?



## Ble caiff yr achos ei wrando?

- Mae'r rhan fwyaf o achosion yn dechrau yn y **Llys Ynadon**.
- Gall achosion mwy difrifol fynd i **Lys y Goron**

## Beth i'w ddisgwyl yn y llys

- Mewn rhai amgylchiadau, efallai y bydd angen i chi roi tystiolaeth yn y llys
  - Os gofynnir i chi roi tystiolaeth, bydd gweithwyr proffesiynol yn esbonio'r broses ac yn eich cefnogi
- Mewn rhai achosion, gellir rhoi tystiolaeth o **leoliad arall**, megis adeilad gwahanol neu drwy **gyswllt fideo**
- Efallai y byddwch yn cwrdd â'r erlynydd cyn y gwrandawriad
- Gellir rhoi mesurau ar waith i'ch helpu i deimlo'n ddiogel ac i osgoi cyswllt â'r troseddwr
- Gall gweithiwr cymorth aros gyda chi tra byddwch yn y llys

Yn y gyfraith droseddol, caiff person ei drin fel rhywun diniwed oni bai bod y llys yn penderfynu fel arall — nid yw hyn yn golygu nad ydych yn cael eich credu

## Cymorth ar gael i chi

- .Cynghorydd Annibynnol Trais Domestig (IDVA), lle bo ar gael
  - Gwasanaeth Tystion
  - Byw Heb Ofn
- Gwasanaethau cam-drin domestig lleol
- Cefnogwr o'ch dewis (ffrind, aelod o'r teulu, Ffrind McKenzie)

## Cofiwch

**Dych chi ddim ar eich pen eich hun.**

**Mae eich diogelwch yn parhau i fod yn flaenoriaeth drwy gydol y broses lys**

## Efallai na fydd angen i chi fynd i'r llys

- Caiff llawer o achosion eu delio â nhw heb i chi fynychu
- Fel arfer, dim ond os bydd yr achos yn mynd i dreial y bydd angen i chi fynd
- Byddwch yn cael gwybod ymlaen llaw os oes eich angen
  - Gellir darllen eich **Datganiad Personol y Dioddefwr** yn y llys ar eich rhan



## Mae'n iawn Peidio â Theimlo'n "Gryf"

- Mae teimlo'n bryderus, yn ofidus neu'n llethol yn normal
- Nid yw eich ymatebion yn effeithio ar ddifrifoldeb yr achos
- Mae cymorth yn parhau drwy gydol y broses

## Mynd i'r Llys:

### Beth i'w Ddisgwyl a Beth All Helpu?

#### Mesurau Arbennig i'ch Helpu i Deimlo'n Fwy Diogel

#### Dim croesholi uniongyrchol gan y diffynnydd

Gallwch:

- Ofyn i weld yr ystafell llys cyn i'r achos ddechrau
- Ofyn am fynedfa ac ardal aros ar wahân, lle bo ar gael
- Drefnu i fynd i mewn ac allan o'r llys ar adegau gwahanol i'r diffynnydd
- Roi tystiolaeth **y tu ôl i sgrin**
- Roi tystiolaeth drwy **gyswllt fideo byw**, lle bo ar gael
- Ddefnyddio cyfryngwyr ar gyfer anghenion cyfathrebu (gan gynnwys dehonglwyr)

#### Dylid gwneud ceisiadau ymlaen llaw

Gall gweithiwr cymorth neu'r heddlu helpu i wneud y ceisiadau hyn – nid oes rhaid i chi ofyn ar eich pen eich hun

**Mae gennych yr hawl i ddiogelwch, amddiffyniad a chymorth – cyn, yn ystod ac ar ôl y llys**

# Gwneud Datganiad Personol y Dioddefwr

## Datganiad Personol y Dioddefwr

Mae Datganiad Personol y Dioddefwr (DPD) yn rhoi cyfle i chi ddweud wrth y llys sut mae'r cam-drin wedi effeithio arnoch.

Mae DPD yn rhoi llais i chi yn y broses lys.

Nid oes rhaid i chi ysgrifennu un, ond gall helpu'r llys i ddeall yr hyn rydych wedi'i brofi.

## Sut caiff ei ddefnyddio

- Bydd yr ynad neu'r barnwr yn ei ddarllen cyn dedfrydu
- Mae'n helpu i egluro effaith lawn y cam-drin
- Ni fyddwch yn cael eich holi am eich teimladau
- Nid oes rhaid i chi ei ddarllen yn uchel - gallwch ei ddarllen, cael rhywun arall i'w ddarllen, neu ei gynnwys yn dawel



## Cymorth

Gall yr heddlu,  
CATDau,  
Gwasanaeth  
Tystion, Byw  
Heb Ofn, a  
gwasanaethau  
lleol  
eich helpu i'w  
ysgrifennu

## Sut i'w ysgrifennu

- Ysgrifennwch yn eich geiriau eich hun neu gall yr heddlu helpu i'w gofnodi
  - Defnyddiwch frawddegau byr
  - Byddwch yn onest
  - Cynhwyswch emosiynau yn ogystal â ffeithiau
  - Cymerwch seibiannau
  - Gallwch ei ysgrifennu dros sawl diwrnod
  - Gofynnwch i weithiwr cymorth helpu
- Nid oes rhaid iddo fod yn berffaith.**

## Beth y gallwch ei gynnwys:

- Sut rydych yn teimlo nawr
- Effaith ar eich iechyd
- Newidiadau i'ch bywyd bob dydd
- Sut mae wedi effeithio ar eich plant neu anifeiliaid anwes
- Ofnau am ddiogelwch
- Problemau ariannol neu anawsterau gwaith
- Unrhyw beth arall sy'n bwysig i chi

# Sut Gall y Gyfraith Ymateb i Gam-drin Domestig

**Mae'r gyfraith yn cydnabod cam-drin domestig, er nad oes un drosedd benodol o'r enw "Cam-drin Domestig"**

Yn lle hynny, mae'r gyfraith yn defnyddio troseddau troseddol presennol i ymateb i gam-drin, yn dibynnu ar yr hyn sydd wedi digwydd

## **Cyhuddiadau cyffredin sy'n cynnwys:**

### **Trais a Niwed Corfforol**

- Ymosodiad
- Niwed corfforol gwirioneddol (anaf)
- Niwed corfforol difrifol (anaf difrifol)

### **Bygythiadau, Ofn ac Aflonyddu**

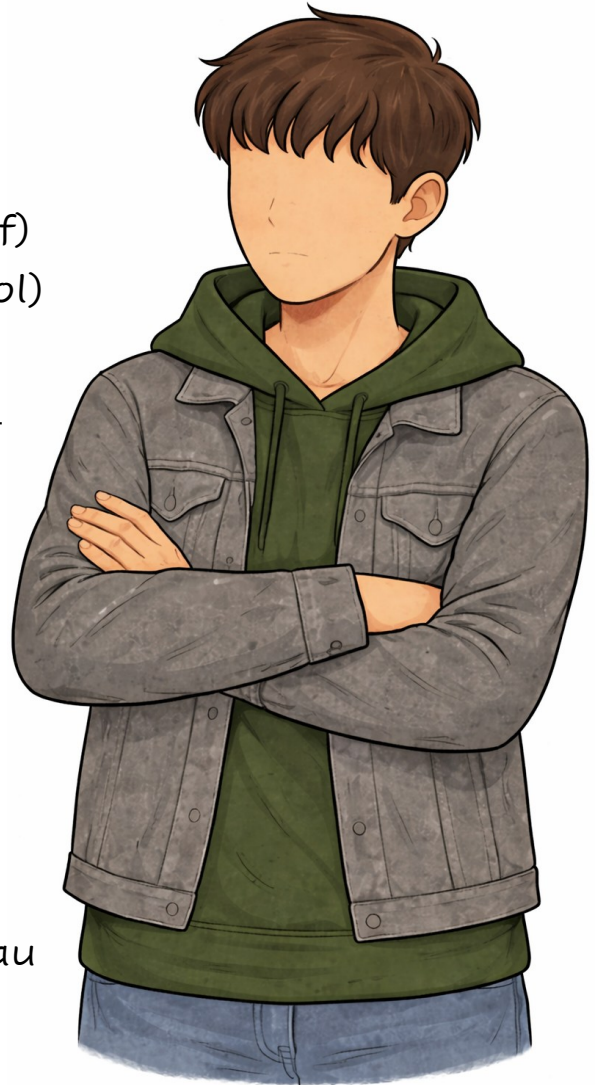
- Aflonyddu
- Stelcio
- Bygythiadau neu ddychryn (gan gynnwys ar-lein)

### **Ymddygiad Rheoli neu Orfodi**

- Rheoli arian neu fynediad at bethau hanfodol
- Ynysu oddi wrth deulu neu ffrindiau
  - Monitro symudiadau neu gyfathrebiadau
- Cam-drin seicolegol neu 'goleuo-nwy'

### **Troseddau Cysylltiedig Eraill**

- Difrod troseddol
- Troseddau trefn gyhoeddus (achosi ofn neu aflonyddwch mewn man cyhoeddus)
- Torri amodau llys neu fechnïaeth



# Sut Gall y Gyfraith Ymateb i Gam-drin Domestig



Mae troseddau mwy difrifol yn cael eu trin yn y llysoedd troseddol uwch.

Po fwyaf difrifol neu niweidiol yw'r ymddygiad, y cryfaf fydd y ddedfryd bosibl

**Beth all ddigwydd os caiff rhywun ei gael yn euog**

## Dirwy

Swm yn dibynnu ar ddifrifoldeb y drosedd neu'r gallu i dalu

## Dedfryd gymunedol

Cosb neu adsefydlu yn y gymuned

## Rhyddhad

Rhyddhad absoliwt neu amodol.

Nid yw pob achos yn arwain at gyhuddiadau neu ddyfarniad euog

**Carchar** – dedfryd uniongyrchol neu ddedfryd ohiriedig

**LLAI DIFRIFOL**

**MWY DIFRIFOL**

Ar gais, gall y llys hefyd wneud gorchmynion diogelu neu orchmynion atal i helpu i'ch cadw'n ddiogel.

# Ar Ôl y Llys: Beth Sy'n Digwydd Nesaf

## Gall Canlyniadau'r Llys Fod yn Gymhleth

- Gall achosion gael eu gohirio neu eu hatal dros dro
- Efallai na fydd y canlyniad yn teimlo fel "cyfiawnder"
- Mae teimladau cymysg yn gyffredin

## Os cafwyd y diffynnydd yn euog

Gall canlyniadau gynnwys:

- Carchar
- Gorchymyn cymunedol
- Gorchymyn atal er diogelwch

Os bydd y diffynnydd yn mynd i'r carchar, efallai y gallwch ymuno â'r **Cynllun Cyswllt Dioddefwyr**

## Gall Amddiffyniad Barhau Ar Ôl y Llys

- Amodau mechnïaeth (rheolau y mae'n rhaid i'r diffynnydd eu dilyn)
- Gorchmynion atal neu amddiffyn
  - Amddiffyniadau llys teulu (lle bo'n berthnasol)

## Pan Nad yw'r Canlyniad yn Adlewyrchu'r Hyn a Ddigwyddodd

- Nid yw dyfarniad "ddieuog" yn golygu na ddigwyddodd cam-drin
- Gall achosion ddod i ben am resymau cyfreithiol nad oes a wnelo dim â'r gwir
- Mae penderfyniadau'r llys yn seiliedig ar reolau cyfreithiol a thystiolaeth, nid ar brofiad personol

## Nid yw Cymorth yn Dod i Ben Pan Fydd y Llys yn Gorffen

- Gall eiriolaeth barhau
- Mae'r effaith emosiynol yn aml yn dod ar ôl yr achos
- Gallwch ofyn am help hyd yn oed os yw eich achos wedi dod i ben

## Os torrir gorchymyn

Byddwch yn cael eich cymryd o ddifrif

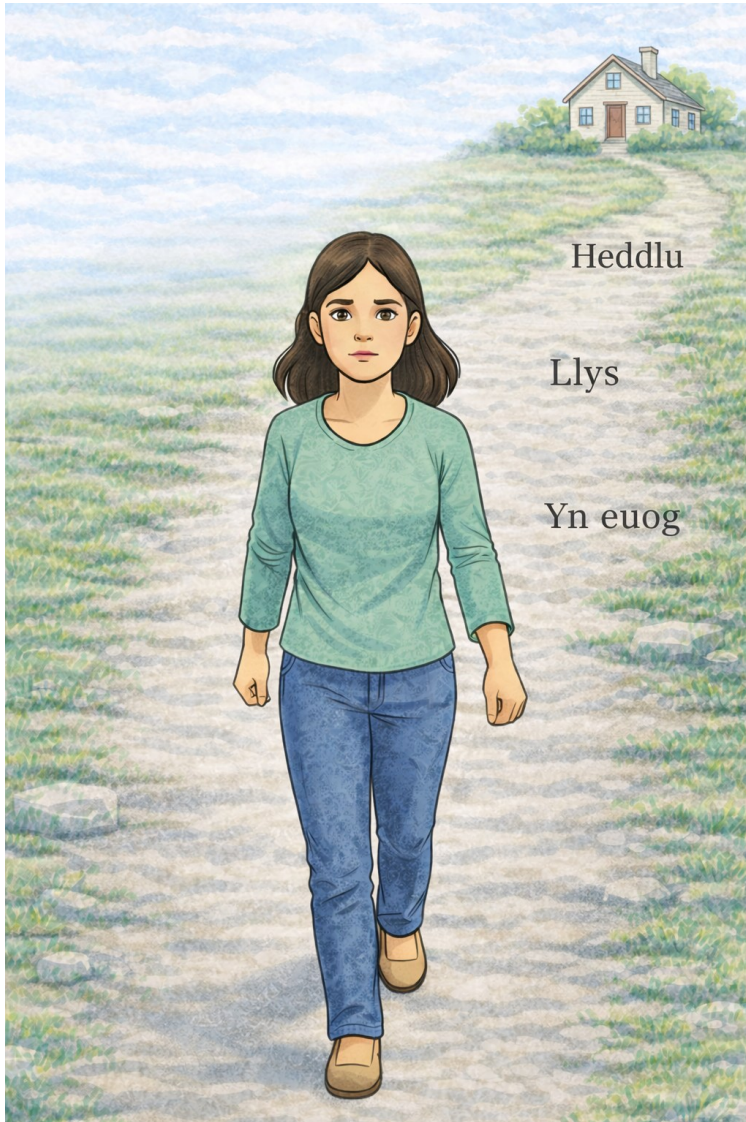
- Ffoniwch yr heddlu
- Mae torri amod mechnïaeth neu orchymyn llys yn drosedd



# Dedfrydu a Diogelu ar Ôl y Llys

## Trosolwg Byr o'r Broses Llys

1. Mae'r llys yn penderfynu a yw'r diffynnydd yn euog neu'n ddiueog
2. Os canfyddir yn euog, caiff dedfryd ei rhoi
3. Gall y llys osod gorchmynion diogelu
4. Ar ôl y llys, efallai y cewch gysylltiad gan y gwasanaeth prawf neu'r Cynllun Cyswllt Dioddefwyr



## Os Torrir Gorchmynion

- Ffoniwch yr heddlu ar unwaith
- Mae torri gorchmyn yn drosedd – gall y troseddwr gael ei arestio a'i ddedfrydu eto
  - Cadwch gopiau o'ch gorchmynion yn ddiogel.

## Sut Mae Dedfrydu'n Gweithio

Os yn euog, y barnwr sy'n penderfynu ar y gosb

Dedfrydau posib:

- **Carchar**
- **Dedfryd ohiriedig** (rheolau i'w dilyn yn lle carchar)
- **Gorchmyn cymunedol** (gwaith, rhaglenni, cyfyngiadau)
- **Dirwy neu iawndal**

**Cymerir cam-drin domestig o ddifrif, yn enwedig pan mae plant wedi'u heffeithio**

## Diogelu ar Ôl y Llys

- **Gorchmyn atal:** Yn atal cyswllt neu ddod yn agos atoch
- **Gorchmyn iawndal:** Gall y troseddwr dalu am niwed neu ddifrod
- **Cynllun Cyswllt Dioddefwyr:** Os yw'r troseddwr yn y carchar, gallwch gael diweddariadau (megis dyddiadau rhyddhau) a mynegi eich barn am amodau trwydded

**Gallwch ofyn am gymorth neu addasiadau ychwanegol ar unrhyw adeg os oes gennych anghenion cyfathrebu, anabledd, iaith, neu anghenion cymorth eraill.**

# Llywio'r Llysoedd Teulu (Cymru)

**Beth i'w ddisgwyl • Sut y cewch eich cefnogi • Cadw plant yn ddiogel**

Mae'r broses hon yn rhoi diogelwch plant  
a'ch lles chi yn gyntaf



## **Llysoedd sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn (CFC)**

Ledled Cymru, mae achosion cyfraith teulu breifat yn dilyn dull sy'n canolbwyntio ar y plentyn ac sy'n ystyriol o drawma, gyda'r nod o:

- Rhoi diogelwch a llesiant plant yn gyntaf
- Nodi a mynd i'r afael â risgiau yn gynnar
- Casglu gwybodaeth mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma
- Lleihau gwrandawiadau llys diangen neu ailadroddus
  - Gwellu profiadau a chanlyniadau i ddioddefwyr, plant a theuluoedd

## **Gwasanaeth IDVA y Llysoedd sy'n Canolbwyntio ar y Plentyn**

Os ydych yn profi cam-drin domestig, gallwch gael mynediad at Eiriolwr Annibynnol Trais Domestig (IDVA) penodedig ar gyfer y CFC.

### **Mae IDVA CFC yn:**

- Gweithio ochr yn ochr â Cafcass Cymru a gweithwyr proffesiynol eraill sy'n ymwneud â'ch achos
- Cynnal asesiad arbenigol
- Paratoi Adroddiad Cryno sy'n amlinellu eich profiad o gam-drin domestig er mwyn llywio argymhellion i'r llys
- Helpu i sicrhau bod eich llais, eich diogelwch a'ch llesiant yn cael eu hystyried drwy gydol y broses
- Darparu cynllunio diogelwch, cymorth emosiynol ac arweiniad ymarferol
- Eich cefnogi i godi pryderon, deall gweithdrefnau'r llys a llywio gorchmynion llys yn ddiogel

## Cychwyn Achos

Gall ceisiadau gynnwys:

- Gorchmynion Trefniadau Plant
- Gorchmynion Camau Gwaharddedig
- Gorchmynion Materion Penodol

Nid oes rhaid i chi fynychu cyfryngu os oes cam-drin domestig yn bresennol. Gellir cadw eich manylion cyswllt yn gyfrinachol

## Gwasanaeth Cyngchori a Chynorthwyo Llys i Blant a Theuluoedd (Cymru) (CAFCASS)

Yn siarad â rhieni ac, lle bo'n briodol, â phlant

- Yn nodi risgiau a phryderon diogelu
- Yn paratoi adroddiadau ar gyfer y llys

### Gallwch ofyn am:

- Gyfweliadau ar wahân
- Presenoldeb person cymorth
- Cyflwyniadau ysgrifenedig yn lle siarad

Gall dioddefwyr cam-drin domestig sy'n rhan o achosion CFC gael cymorth gan Wasanaeth IDVA y CFC

## Esbonio Gorchmynion Llys

- Gorchmyn Camau Gwaharddedig – yn atal rhiant rhag cymryd cam penodol
- Gorchmyn Mater Penodol – yn datrys penderfyniadau allweddol fel addysg neu driniaeth feddygol

## Diogelwch Yn ystod y Broses Llys

Gallwch ofyn am:

Dim cyfathrebu uniongyrchol â'r parti arall

Cyfathrebu drwy gyfreithwyr yn unig

Trosglwyddo plant diogel, dan oruchwyliaeth neu drwy drydydd parti

Cadw manylion eich cyfeiriad, ysgol neu weithle yn gyfrinachol

## Mesurau Arbennig

I'ch helpu i deimlo'n ddiogel yn y llys, gallwch ofyn am:

- Ardaloedd aros ar wahân
  - Sgriniau yn y llys
  - Cymryd rhan drwy gyswllt fideo
- Dyw'r rhiant arall ddim yn eich holi'n uniongyrchol

Gallwch ddod ag eiriolwr neu Ffrind McKenzie ar gyfer cefnogaeth

## Lleisiau Plant

- Dyw plant ddim yn cael eu gofyn i ddewis rhwng rhieni
- Cesglir barn plant yn ddiogel gan weithwyr proffesiynol hyfforddedig



## Cymorth Cyfreithiol

**Efallai y byddwch yn gymwys am gymorth cyfreithiol os ydych wedi profi cam-drin domestig**

# Beth mae'r Llys Teulu yn ei Ystyried

## Y Rhestr Wirio Les

Wrth wneud penderfyniadau, mae'r llys yn ystyried:

- Dymuniadau a theimladau'r plentyn
- Eu hanghenion corfforol, emosiynol ac addysgol
- Unrhyw niwed a ddioddefwyd neu risg o niwed
- Gallu pob rhiant i ddiwallu'r anghenion hynny

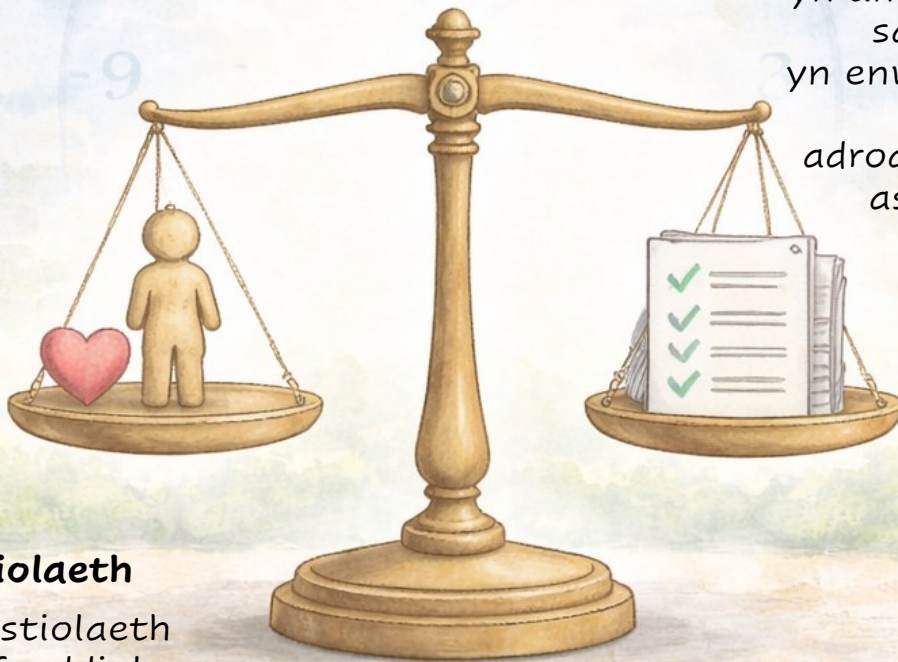
## Cydraddoldeb a Chynhwysiant

Gallwch ofyn am addasiadau neu gymorth sy'n ymwneud â:

- Anabledd neu anghenion iechyd
- Iaith neu gyfathrebu
- Diwylliant, crefydd, rhyw neu hunaniaeth

## Amserlenni

Mae achosion Llys Teulu yn aml yn cymryd sawl mis, yn enwedig pan fo angen adroddiadau neu asesiadau



## Tystiolaeth

Gall tystiolaeth ddefnyddiol gynnwys:

- Negeseuon, e-byst neu gofnodion galwadau
- Nodiadau personol neu ddyddiaduron
- Ffotograffau
- Adroddiadau proffesiynol neu feddygol

Cadwch dystiolaeth yn ddiogelac yn breifat

## Penderfyniadau a Champau Nesaf

Mae'r barnwr yn gwneud penderfyniadau ar sail yr hyn sydd fwyaf diogel ac er budd gorau'r plentyn. Gallwch:

- Apelio yn erbyn penderfyniad
- Gofyn i orchymyn gael ei newid neu ei orfodi

Mewn rhai achosion, gall y llys gyfyngu ar geisiadau ailadroddus neu flinderus

# Eich Hawl i Wneud Cwyn

Os ydych wedi cael eich trin yn annheg, eich diystyru, wedi profi oedi, neu heb weld eich diogelwch yn cael ei ystyried, **mae gennych yr hawl i wneud cwyn**

→ Does dim angen gwybodaeth gyfreithiol na thystiolaeth arnoch

→ Nid yw gwneud cwyn yn effeithio ar eich hawl i gael cymorth

## Sut i Wneud Cwyn yng Nghymru

Gallwch wneud cwyn:

- Ar-lein, dros y ffôn, yn ysgrifenedig, neu wyneb yn wyneb
- Gyda chymorth gweithiwr cymorth neu eiriolwr

• Yn ddienw (gall hyn gyfyngu ar ddilyniant)

→ Defnyddiwch eich geiriau eich hun.

## Cysylltiadau:

• Gwasanaethau cam-drin domestig lleol neu Women's Aid – cymorth ac eiriolaeth

• Eich heddlu lleol (cyswllt nad yw'n argyfwng neu wefan)

• Swyddfa Annibynnol ar Ymddygiad yr Heddlu (IOPC) – canllawiau ar gwynion

## Gallwch Wneud Cwyn os:

- Nad oeddech yn cael eich credu na'ch trin â pharch
- Nad oedd eich pryderon diogelwch yn cael eu cymryd o ddifrif

- Bu oedi neu ddiffyg gweithredu
- Gwnaethpwyd i chi deimlo'n feirniadol, ar fai, neu'n digalonni

→ Gallwch wneud cwyn **hyd yn oed os na chodwyd cyhuddiadau**

## Goruchwyliaeth Annibynnol

Mae cwynion yn erbyn yr heddlu yng Nghymru yn cael eu goruchwyllo gan y **Swyddfa Annibynnol ar Ymddygiad yr Heddlu (IOPC)**. (Independent Office for Police Conduct)

Mae eu hymgyrch "**Mae Gennych Lais**" yn esbonio eich hawliau a beth sy'n digwydd nesaf

## Cofiwch

Os nad oedd yn teimlo'n iawn, ymddiriedwch yn och eich hun.

Mae gan bawb yr hawl i gael eu clywed

**Dych Chi Ddim ar Eich Pen Eich Hun**  
**Mae cymorth ar gael gan:**  
**Gwasanaethau cam-drin domestig**  
**Women's Aid neu wasanaethau**  
**cymorth lleol**  
**Person rydych yn ymddiried ynddo**



**A** **Abuse/Camdrin:** Ymddygiadau sy'n eich dychryn, eich rheoli, eich brifo neu'ch rhoi dan bwysau

**B** **Bail Conditions/ Amodau Mechnïaeth:** Rheolau a osodir gan y llys ar y camdrinwr (e.e. dim cyswllt). Mae eu torri yn drosedd

**C** **CAFCASS Cymru:** Yn siarad â rhieni a phlant ar gyfer y Llys Teulu ac yn gwirio diogelwch

**C** **Coercive Control/Rheolaeth Orfodol:** patrwm o reolaeth – monitro, bygythiadau, ynysu neu'ch gwneud i chi amau eich hun

**D** **DAF (Discretionary Assistance Fund / Cronfa Cymorth Dewisol):** Arian brys yng Nghymru os oes angen help arnoch yn gyflym

**E** **Emergency SMS Argyfwng/ Datrysiad Tawel (55):** Tesctio 999 (os wedi cofrestru) neu gwasgu 55 pan na allwch siarad

**E** **Economic Abuse/Cam- drin economaidd:** Rheoli eich arian, eich gwaith neu fynediad i'ch hanfodion

**G** **Gaslighting/Goleuonwy:** gwneud i gwestiynu eich cof, eich teimladau neu realiti

**I** **IDVA (Independent Domestic Violence Advisor/ Cynghorydd Cam- drin Domestig Annibynnol):** Arbenigwr cam-drin domestig sy'n helpu i chi gadw'n ddiogel

**I** **ISVA (Independent Sexual Violence Advisor/Cynghorydd Trais Rhywiol Annibynnol):** Arbenigwr sy'n eich cefnogi ar ôl trais rhywiol

**N** **Non-Molestation Order (NMO)/:Gorchymyn Di-Folestio:**Gorchymyn llys sy'n atal bygythiadau, aflonyddu, neu gyswllt. Mae'i dorri'n drosedd

**O** **Occupational Order/Gorchymyn Meddiannaeth:** yn dweud pwy all fyw yn y cartref

**P** **PCC (Police and Crime Commissioner)/Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu:** yn goruchwyllo cymorth i ddioddefwyr a phlisma

**S** **SARC (Sexual Assault Referral Centre)/Canolfan Atgyfeiro Ymosodiadau Rhywiol:** Gofal meddygol, cymorth a chasglu tystiolaeth- hyd yn oed os dych chi ddim yn adrodd i'r heddlu

**R** **Refuge/Lloches:** Lle diogel i aros os oes angen i chi adael cartref yn gyflym

**R** **Restraining Order/ Gorchymyn Atal:** Gorchymyn llys sy'n atal rhywun rhag cysylltu â chi

**V** **VAWDASV:** Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (Cymru)

**V** **VPS (Victims Personal Statement/Datganiad Personol y Dioddefwr):** Yn dweud wrth y llys sut mae'r cam-drin wedi effeithio arnoch

# Cyfeirnod Cyflym / (Adran Cymorth Brys)

## Yr Heddlu

 Argyfwng yr Heddlu 999

 Argyfwng yr Heddlu - Tawel 999 – Pan na allwch siarad

Os ydych mewn perygl ond na allwch siarad:

- Ffoniwch 999 yna pwyswch/deialwch 55 pan ofynnir i chi – mae hyn yn rhoi gwybod i'r heddlu ei fod yn argyfwng.
- Gallwch hefyd gofrestru eich ffôn ar gyfer gwasanaeth SMS argyfwng drwy anfon y gair *register* i 999.

 Yr Heddlu (dim argyfwng) 101

 **Llinell Gymorth Byw Heb Ofn (Cymru) 24/7**

Cymorth am ddim a chyfrinachol i unrhyw un sy'n profi cam-drin.

- Ffoniwch 0808 80 10 800
- Tecstiwch 07860 007333
- Sgwrs we ac ebost ar gael: [livefearfree.gov.wales](https://livefearfree.gov.wales)



## **Mannau Diogel mewn Fferyllfeydd a Banciau**

Gofynnwch i staff am “Fan Diogel” mewn fferyllfeydd, banciau neu gymdeithasau adeiladu sy'n cymryd rhan. Cewch eich arwain i ystafell breifat lle gallwch wneud galwadau a chael cymorth yn ddiogel.

## **Rhifau Pwysig / Argyfwng**

- Gweithiwr Cymorth: .....
- Cyfreithiwr: : .....
- Gwasanaethau Cymdeithasol : .....
- Ysgol/Meithrinfa: .....
- Meddyg Teulu (GP): .....
- Gwasanaeth Cam-drin Domestig Lleol: .....



## **Ar Drenau ac mewn Gorsafoedd**

Os dych chi'n teimlo'n anniogel ar drên neu mewn gorsaf:

### **Tecstiwch Heddlu Trafnidiaeth Prydain ar 61016**

Gallwch anfon neges yn dawel heb wneud galwad.

**Mewn argyfwng, ffoniwch 999**



## **Gofynnwch am Angela**

Mae rhai tafarndai, bariau a bwytaï yn cynnig gwasanaeth “Gofynnwch am Angela”.

Os ydych yn teimlo'n anniogel, gallwch ofyn i staff am “Angela” i gael help yn ddisylw.

Gall staff eich helpu i adael yn ddiogel, galw tacsï neu gyswllt dibynadwy, neu gysylltu â gwasanaethau cymorth neu'r heddlu os oes angen.

Roedd yr holl wybodaeth yn y llyfryn hwn yn gywir adeg ei argraffu