

# Diwrnod Rhuban Gwyn Gwent 2022

#Her33



## Diwrnod Rhuban Gwyn 2022

Dydd Iau 25 Tachwedd yw Diwrnod Rhuban Gwyn eleni ac mae angen eich help chi arnom ni.

Mae Diwrnod Rhuban Gwyn yn ddiwyddiad blynyddol sy'n nodi Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Menywod.

Mae digwyddiadau cam-drin domestig yn effeithio ar filoedd o fenywod a'u teuluoedd ac, mewn llawer o achosion, mae cyfyngiadau symud wedi gwneud y sefyllfa hon yn waeth. Mae cam-drin domestig yn gallu cael effaith negyddol ar blant sy'n ei brofi, a heb ymyrraeth gynnar a chefnogaeth, mae'r profiadau hyn yn gallu effeithio arnyn nhw drwy gydol eu bywydau.

Mae'n bwysicach nag erioed ein bod yn codi ymwybyddiaeth o drais yn erbyn menywod trwy ddangos ein cefnogaeth ar Ddiwrnod Rhuban Gwyn.

Ewch i [www.whiteribbon.org.uk](http://www.whiteribbon.org.uk) am ragor o wybodaeth.

## #Her33 Diwrnod Rhuban Gwyn 2022

Bydd #Her33 yn digwydd ar Ddiwrnod Rhuban Gwyn, dydd Iau 25 Tachwedd 2022, a'i nod yw dod â chymunedau at ei gilydd i ddileu trais yn erbyn menywod.

Bob wythnos yng Ngwent, mae **33** o fenywod mewn perygl difrifol oherwydd cam-drin domestig neu drais rhywiol.

Mae llawer o sefydliadau ledled Gwent sydd wedi ymroi i adnabod ac ymateb i gam-drin domestig. Os nodir bod unigolyn mewn perygl mawr o niwed difrifol neu o gael ei ladd, bydd yn cael ei drafod mewn cynhadledd asesu risg amlasiantaeth (MARAC) i'w amddiffyn rhag niwed.

Mae MARAC yn dwyn amrywiaeth o sefydliadau at ei gilydd i gynnig cymorth a chefnogaeth arbenigol, gan gynnwys yr heddlu, iechyd, amddiffyn plant, tai, cynghorwyr annibynnol ar drais domestig, y gwasanaeth prawf ac arbenigwyr eraill o'r sectorau statudol a gwirfoddol.

Bydd y MARAC yn cysylltu ag asiantaethau eraill hefyd i amddiffyn unrhyw blant a rheoli ymddygiad y tramgwyddwr. Nid yw'r dioddefwr yn bresennol yn y cyfarfod ond caiff ei gynrychioli gan gynghorydd annibynnol ar drais domestig a fydd yn siarad ar ei ran.

Mae'r fideo tri munud hwn ar YouTube yn rhoi mwy o wybodaeth am MARAC - [https://www.youtube.com/watch?time\\_continue=3&v=120kSXCUDic&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?time_continue=3&v=120kSXCUDic&feature=emb_title)

Os ydych chi'n pryderu amdanoch chi eich hun neu am rywun rydych yn ei adnabod, mae help ar gael gan [www.livefearfree.gov.wales](http://www.livefearfree.gov.wales) a all eich rhoi chi mewn cysylltiad â darparwr cymorth arbenigol lleol.

## **Dangoswch eich cefnogaeth**

Gallwch gymryd rhan yn #Her33 Diwrnod Rhuban Gwyn 2022 mewn sawl ffordd.

Ar ôl i chi gwblhau'r her, gofynnwn i chi ei rhannu ar eich cyfrifon cyfryngau cymdeithasol, cynnwys @GwentVAWDASV @GwentPCC ac @HeddluGwent yn y negeseuon a defnyddio'r hashnodau #GwentWRD2022 #Her33.

Gellid cynnal yr her ar 25 Tachwedd neu unrhyw bryd yn ystod yr 16 diwrnod o weithredu sy'n gorffen ar 10 Rhagfyr.

Gallai fod yn rhywbeth rydych yn ei wneud ar eich pen eich hun, gyda phobl o'r un aelwyd â chi, neu yn rhan o grŵp neu sefydliad (cofiwch gadw at gyfyngiadau Covid 19 cyfredol).

Er enghraifft, gallech chi:

- Gerdded neu redeg 3.3 (neu 33 hyd yn oed) cilomedr neu filltir.
- Beicio 33 cilomedr, ar eich pen eich hun neu mewn tîm cyfnewid gyda ffrindiau.
- Os ydych chi'n aelod o dîm chwaraeon, gofynnwch iddyn nhw gymryd rhan hefyd. Dangoswch eich cefnogaeth trwy gynnal sesiwn hyfforddiant penodol ar gyfer #Her33. Defnyddiwch eich sesiwn i gwblhau cwrs o ymarferion am 33 eiliad yr un. Er enghraifft: 33 naid seren, 33 byrpi, neu blancio am 33 eiliad.
- 33 munud yn gwneud rhywbeth rydych wrth eich bodd yn ei wneud, neu'n ei gasáu, boed yn chwarae offeryn cerdd (hwyl!) neu wneud gwaith tŷ (ddim cymaint o hwyl!)
- Os nad ydych yn un am chwaraeon, beth am ddefnyddio eich dychymyg? Gallech chi bobî 33 o deisennau rhwng pawb yn eich grŵp neu sefydliad.

- Addurno a chuddio 33 carreg fach gyda rhuban gwyn neu ddyfyniadau i rymuso menywod a merched a'u cuddio nhw yn eich cymdogaeth. Anogwch y gymuned i ddod o hyd i'r cerrig a phostio llun ar gyfryngau cymdeithasol gyda'r hashnodau a thagiau #RhubanGwyn2021 #Her33 @GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent
- Rhannwch 33 sgil ymdopi gyda'ch ffrindiau, teulu neu gydweithwyr.
- Cymerwch ran mewn cystadleuaeth ddawnsio am 33 munud (e.e. yn defnyddio Just Dance)
- Meddyliwch am 33 gair/ymadrodd grymusol (gallech chi hyd yn oed greu cân neu fideo gyda nhw).
- Mwynhewch 33 munud yn ymlacio, er enghraifft:  
<https://www.mind.org.uk/information-support/tips-for-everyday-living/relaxation/relaxation-exercises/>
- Gwnewch 33 gweithred garedig.
- Rhannwch 33 peth cadarnhaol y gallwch eu gwneud gyda'ch dwylo i bwysleisio'r neges "dyw dwylo ddim yn brifo".
- Crëwch waith celf (fel grŵp efallai) yn seiliedig ar 33 llaw/pâr o ddwylo i bwysleisio'r neges "dyw dwylo ddim yn brifo".
- Rhoi 33 eitem i sefydliad lleol sy'n cefnogi menywod a theuluoedd sydd wedi cael eu heffeithio gan gam-drin domestig a thrais rhywiol. Gallai'r rhain fod yn bethau ymolchi, llyfrau arlunio, pinnau lliw neu golur.

## Ysgolion

Rydym am i bawb, gan gynnwys plant a phobl ifanc, ddeall pwysigrwydd Diwrnod Rhuban Gwyn. Bydd gwersi a chynlluniau gwasanaeth addas i oedran ar gael i godi ymwybyddiaeth o berthynas iach.

Dyma rai syniadau i gael disgyblion a staff i gymryd rhan:

- 33 milltir i bob plentyn - trowch filltir y dydd yn eich ysgol yn #Her33 am 33 diwrnod.
- Annogwch blant, rhieni a gofalwyr i wneud 33 munud o ymarfer corff bob dydd o 25 Tachwedd tan 10 Rhagfyr (diwedd yr 16 diwrnod o weithredu).

- Gwnewch addewid fel dosbarth i roi cynnig ar 33 gweithgaredd newydd tan ddiwedd y tymor, o goginio, darllen, arlunio i seiclo neu redeg.
- 33 o blant i gyflawnio i gyflawni her dosbarth/ysgol.

Trowch wersi addysg gorfforol yn sesiynau #Her 33:

- 33 munud o ymarfer corff ar 25 Tachwedd.
- Pasio pêl 33 gwaith rhwng disgyblion.
- Dosbarth i sefyll ar eu dwylo am 33 eiliad.

Byddwch yn greadigol ac ewch amdani!

Beth bynnag rydych yn ei wneud, gwnewch yn siŵr ei fod yn her i chi. Ar ôl i chi gwblhau eich #Her33, dangoswch eich cefnogaeth a rhannwch yr her ar sianeli cyfryngau cymdeithasol eich ysgol neu awdurdod lleol.

## **Bachwch ar y cyfle i hyfforddi eich gweithlu**

Dyma gyfle gwych i annog eich gweithlu i adnabod arwyddion cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Mae awdurdodau lleol yn gallu defnyddio hyfforddiant Gofyn a Gweithredu am ddim trwy gyfrwng Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol VAWDASV Gwent. Bydd hwn yn galluogi staff i:

- Adnabod arwyddion a symptomau trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.
- Deall pwrpas a dangos y gallu i gynnal ymholiad wedi'i dargedu.

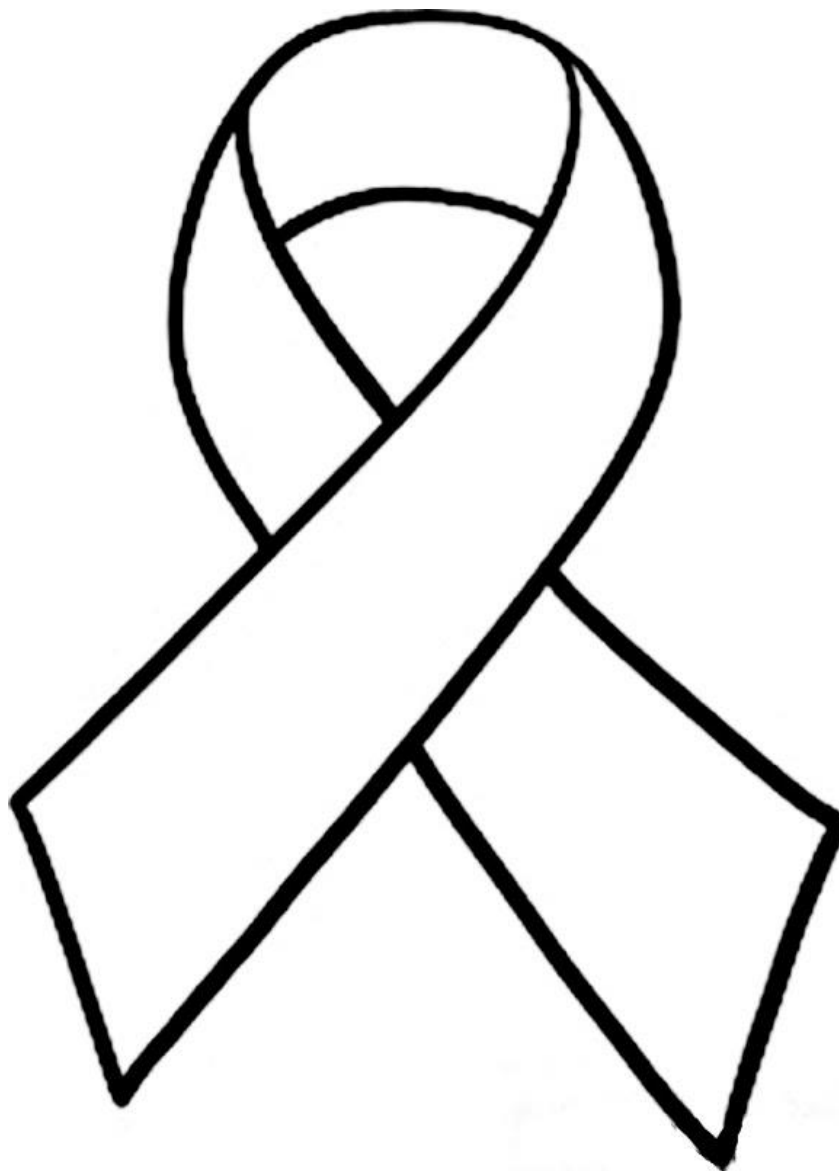
I gael manylion am gyrsiau eraill, ewch i:

<https://www.gwentsafeguarding.org.uk/cy/Hyfforddiant>

## **Methu â meddwl am #Her33 i chi?**

Argraffwch y templed Rhuban Gwyn i'w ddangos yn eich cartref, ysgol neu swyddfa, neu beth am newid eich cefndir ar Teams i'r sgrin Rhuban Gwyn rhwng 25 Tachwedd a 10 Rhagfyr.

### **Templed Rhuban Gwyn**



## Gallwch godi arian wrth gymryd rhan hefyd!

Os hoffech chi godi arian wrth gwblhau eich her, ewch i [www.whiteribbon.org.uk/donate-fundraise/#fundraise](http://www.whiteribbon.org.uk/donate-fundraise/#fundraise)

## Dangoswch eich cefnogaeth gydag achrediad y Rhuban Gwyn

Gallech chi hefyd ddangos eich cefnogaeth barhaol i achos y Rhuban Gwyn trwy fod yn sefydliad achrededig y Rhuban Gwyn. Ewch i [www.whiteribbon.org.uk](http://www.whiteribbon.org.uk) i gael rhagor o wybodaeth

## Cyfryngau Cymdeithasol

Rydym wedi creu rhai negeseuon i chi eu rhannu ar gyfryngau cymdeithasol.

<p>Every week, in Gwent, 33 women's lives are at risk of serious harm or danger because of domestic abuse or sexual violence.</p> <p>Show your support to end violence against women and girls by taking on a #GwentWRD2022 #33Challenge.</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice</p>	<p>Bob wythnos yng Ngwent, mae 33 o fenywod mewn perygl difrifol oherwydd cam-drin domestig neu drais rhywiol.</p> <p>Dangoswch eich cefnogaeth i ddileu trais yn erbyn menywod a merched trwy wneud #GwentWRD2022 #Her33</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent</p>
<p>Every week, in Gwent 33 women need the support of a MARAC.</p> <p>A MARAC brings together a range of organisations to help women at high risk of domestic abuse or sexual violence.</p> <p>#GwentWRD2022 aims to end violence against women.</p>	<p>Bob wythnos yng Ngwent mae 33 o fenywod angen cefnogaeth MARAC.</p> <p>Mae MARAC yn dod â sefydliadau at ei gilydd i helpu menywod sydd mewn perygl mawr o ddioddef cam-drin domestig neu drais rhywiol.</p> <p>Nod #GwentWRD2022 yw dileu trais yn erbyn menywod.</p>

<p>Show your support. Take on the #33Challenge</p>	<p>Cefnogaeth. Gwnewch #Her33</p>
<p>I've signed up to the #GwentWRD2022 #33Challenge.</p> <p>I pledge my support to end male violence against women.</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice</p>	<p>Rwyf i wedi cofrestru ar gyfer #GwentWRD2022 #Her33</p> <p>Rwyf i'n addo cefnogi pob ymdrech i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod.</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent</p>
<p>I've completed the #GwentWRD2022 #33Challenge.</p> <p>I pledge my support to end male violence against women.</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice</p>	<p>Rwyf i wedi cwblhau #Her33 #GwentWRD2022</p> <p>Rwyf i'n addo cefnogi pob ymdrech i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod.</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent</p>
<p>We have completed the #GwentWRD2022 #33Challenge.</p> <p>We pledge support to end male violence against women.</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice</p>	<p>Rydym ni wedi cwblhau #Her33 #GwentWRD2022.</p> <p>Rydym ni'n addo cefnogi pob ymdrech i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod.</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent</p>
<p><i>Insert Organisation</i> has completed the #GwentWRD2022 #33Challenge.</p>	<p>Mae <i>Enw'r Sefydliad</i> wedi cwblhau #Her33 #GwentWRD2022</p>



<p>We pledge support to end male violence against women #GwentWRD2022</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice</p>	<p>Rydym ni'n addo cefnogi pob ymdrech i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod #GwentWRD2022</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @Heddlu Gwent</p>
<p>I promise to never commit, excuse or remain silent about male violence against women. #GwentWRD2022</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice</p>	<p>Rwy'n addo na fyddaf i byth yn cymryd rhan, esgusodi nac aros yn dawel am drais gan ddynion yn erbyn menywod #GwentWRD2022</p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent</p>
<p>Hurt, isolated, frightened, controlled? Don't suffer in silence.</p> <p>Help is available.</p> <p><a href="http://www.gwentsafeguarding.org.uk">www.gwentsafeguarding.org.uk</a> @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #GwentWRD2022</p>	<p>Wedi brifo? Teimlo'n ynysig ac ofnus? Teimlo bod rhywun yn eich rheoli? Peidiwch â dioddef yn dawel. Mae help ar gael.</p> <p><a href="http://www.gwentsafeguarding.org.uk">www.gwentsafeguarding.org.uk</a></p> <p>@GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent #GwentWRD2022</p>
<p>There's no excuse for any abuse. Help is available. <a href="http://gov.wales/live-fear-free">gov.wales/live-fear-free</a></p> <p>@LiveFearFree @GwentVAWDASV @GwentPCC @GwentPolice #GwentWRD2022</p>	<p>Nid oes unrhyw esgus dros unrhyw gam-drin. Mae help ar gael. <a href="http://gov.wales/live-fear-free">gov.wales/live-fear-free</a></p> <p>@LiveFearFree @GwentVAWDASV @GwentPCC @HeddluGwent #GwentWRD2022</p>

--	--

## Datganiad i'r Wasg

### Diwrnod Rhuban Gwyn 2022

#### Datganiad i'r Wasg

Rydym yn gofyn i drigolion ledled Gwent gymryd rhan a chefnogi Diwrnod Rhuban Gwyn ddydd Gwener 25 Tachwedd.

Mae Diwrnod Rhuban Gwyn yn ddigwyddiad blynyddol sy'n nodi Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn erbyn Menywod y Cenhedloedd Unedig.

Bob wythnos yng Ngwent, mae 33 o fenywod mewn perygl difrifol oherwydd cam-drin domestig neu drais rhywiol.

Mae llawer o wasanaethau ledled Gwent sydd wedi ymroi i adnabod ac ymateb i gam-drin domestig. Os nodir bod unigolyn mewn perygl mawr o niwed difrifol neu o gael ei ladd oherwydd cam-drin domestig bydd yn cael ei atgyfeirio i gynhadledd MARAC.

Eleni rydym yn gofyn i drigolion, busnesau, ysgolion a grwpiau cymunedol gymryd rhan yn #Her33 i godi ymwybyddiaeth o'r ffigwr dychrynlyd hwn.

Meddai Comisiynydd yr Heddlu a Throsedd Gwent, Jeff Cuthbert "Mae Diwrnod Rhuban Gwyn yn bwysig iawn i godi ymwybyddiaeth o'r effaith ddinistriol mae trais gan yn erbyn menywod yn gallu ei gael, nid yn unig ar unigolion ond ar eu teuluoedd hefyd.

"Eleni rydym yn annog pobl i gymryd rhan yn #Her33 i godi ymwybyddiaeth o'r nifer o fenywod sy'n byw mewn sefyllfaoedd o berygl dybryd bob wythnos oherwydd cam-drin domestig neu drais rhywiol.

"Trwy weithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau o'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector, gallwn ddarparu cymorth pwrpasol, wedi'i anelu at fenywod a merched.

"Rwyf wedi ymroi i gefnogi dioddefwyr ac mae fy swyddfa'n rhoi cyllid i ystod eang o sefydliadau sy'n gweithio gyda dioddefwyr i sicrhau eu bod yn derbyn y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw.

"Mae angen eich help chi arnom ni ar Ddiwrnod Rhuban Gwyn i annog pobl eraill i gymryd safiad yn erbyn trais yn erbyn menywod a gofynnaf yn daer ar unrhyw un sy'n dioddef camdriniaeth i godi llais a cheisio cymorth.

"Peidiwch â dioddef yn dawel, mae help ar gael."

Mae #Her33 yn cael ei gynnal gan Fwrdd Partneriaeth Rhanbarthol VAWDASV Gwent, cydweithrediad amlasiantaeth sy'n gweithio ledled Gwent i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Mae'n cael cefnogaeth gan Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throsedd Gwent a Heddlu Gwent.

Gallai #Her33 fod yn rhywbeth rydych yn ei wneud ar eich pen eich hun, gyda phobl o'r un aelwyd â chi, neu yn rhan o grŵp (cofiwch gadw at gyfyngiadau Covid 19 cyfredol).

Gall pobl, teuluoedd, ysgolion, sefydliadau, timau chwaraeon a grwpiau cymunedol greu eu heriau eu hunain yn canolbwyntio ar y rhif 33 a gofynnir iddynt bostio eu gweithgareddau cefnogi ar-lein.

Mae gweithdai addysgol a chynlluniau gwersi'n cael eu cyflwyno i ysgolion ledled Gwent i godi ymwybyddiaeth o berthynas iach ymysg plant a phobl ifanc.

Gellid cynnal yr her ar 25 Tachwedd neu unrhyw bryd yn ystod yr 16 diwrnod o weithredu sy'n gorffen ar 10 Rhagfyr.

Meddai Prif Gwnstabl Pam Kelly "Mae unrhyw ffurf ar drais yn erbyn menywod a merched yn annerbyniol ac rydyn ni, yn Heddlu Gwent, wedi ymroi i feithrin cymunedau mwy diogel trwy fynd i'r afael a'r broblem a sicrhau ein bod yn cael y canlyniad gorau i'n dioddefwyr.

"Mae gwneud y cysylltiad cyntaf yn gallu bod yn anodd ond gofynnaf yn daer ar unrhyw un sy'n credu eu bod yn dioddef y drosedd hon i ddweud wrthym ni, gan wybod y byddwn yn eu cefnogi nhw ac yn eu trin nhw gyda gofal a pharch. Mae dyletswydd ar bawb i sefyll yn gadarn yn erbyn unrhyw drais ac, wrth gwrs, trais yn erbyn menywod a merched."

Gellir lawrlwytho pecyn cefnogi ar-lein yma - <https://www.gwent.pcc.police.uk/> ac mae'n cynnwys syniadau am heriau, a chynnwys posibl ar gyfer sianeli cyfryngau cymdeithasol.

Gall busnesau a sefydliadau ddangos eu cefnogaeth barhaol hefyd trwy annog eu staff i gofrestru ar gyfer hyfforddiant, fel eu bod yn gallu adnabod arwyddion cam-drin domestig a deall pa gymorth sydd ar gael.

Meddai Amy Thomas, Prif Ymgynghorydd Rhanbarthol VAWDASV Gwent: "Mae Diwrnod Rhuban Gwyn a'r 16 diwrnod o weithredu sy'n dilyn, yn galluogi pawb i wneud safiad yn erbyn trais yn erbyn menywod.

"Sbardunodd llofruddiaethau Sarah Everard a Sabia Nessa yn 2021 drafodaeth genedlaethol am ddiogelwch menywod a safodd y cyhoedd yn gadarn i gondemnio trais a chamdriniaeth yn erbyn menywod. Fodd bynnag, wrth i ni ddechrau adfer ar ôl pandemig Covid, rydym yn deall yn awr bod cyfyngiadau symud a chadw pellter cymdeithasol nid yn unig wedi creu llen i guddio trais domestig ond hefyd wedi lleihau gallu dioddefwyr i chwilio am gymorth, felly mae amddiffyn menywod wedi dod yn fwy heriol nac erioed.

"Eleni, rydym yn gobeithio sbarduno trafodaeth a chyrraedd cynulleidfa ehangach er mwyn newid agweddau a normau cymdeithasol sy'n bodoli o ran camdriniaeth, aflonyddu a thrais.

"Wrth godi ymwybyddiaeth o Ddiwrnod Rhuban Gwyn trwy chwaraeon a digwyddiadau chwaraeon, rydym yn ceisio cael pawb i chwarae eu rhan yn dysgu am anghydraddoldeb a thrais rhwng y rhywiau ac ymroi i gymryd camau gweithredu i greu newid ynddyn nhw eu hunain ac yn eu cymunedau.

"Mae amrywiaeth o wasanaethau cymorth yng Ngwent i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan gamdriniaeth neu drais, yn ogystal â'r rheini sy'n pryderu am eu hymddygiad eu hunain neu ymddygiad pobl eraill. Mae cyfrifoldeb ar bob un ohonom ni i ddileu trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol a gall ddechrau gydag addewid i weithredu yn awr, a chreu newid yn eich cylchoedd cymdeithasol, eich gweithle a'ch cymunedau i sicrhau diogelwch menywod yn y dyfodol."

Mae llinell gymorth 24/7 Byw Heb Ofn am ddim ac mae ar gael i unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan gamdriniaeth. Mae'n cefnogi dioddefwyr, goroeswyr a'r bobl sy'n agos atynt. Ffoniwch 0808 8010 800 neu anfonwch neges destun: 078600 77333.

Cofiwch ffonio 999 bob tro mewn argyfwng. I riportio digwyddiad ffoniwch 101 neu anfonwch neges at sianeli cyfryngau cymdeithasol @heddlugwent.

## **GORFFEN**

### **Ydych chi'n pryderu am rywun rydych yn ei adnabod?**

Mae sawl ffurf ar gam-drin, gan gynnwys stelcio ac aflonyddu, cam-drin ariannol, corfforol, rhywiol a seicolegol.

**Seicolegol ac emosiynol:** bychanu rhywun, ynysu rhywun oddi wrth ffrindiau a theulu, beio rhywun, bygwth rhywun, gwneud i rywun deimlo eu bod 'ar bigau'r drain'.

**Cam-drin corfforol:** defnyddio grym neu drais neu wrthrychau i frifo rhywun. Slapio a/neu ddyrnu, cicio, llosgi, ysgwyd, llindagu, taflu eitemau, defnyddio cyllyll neu arfau eraill.

**Rheolaeth drwy orfodaeth:** Yn Neddf Trosedd Difrifol 2015, caiff ymddygiad sy'n rheoli neu'n gorfodi mewn perthynas agos neu deuluol ei ddiffinio'n gyfreithiol fel cam-drin domestig. 'Mae ymddygiad sy'n rheoli yn ystod o weithrediadau gyda'r bwriad o wneud unigolyn yn isradd a/neu'n ddibynnol trwy ei ynysu oddi wrth ffynonellau cefnogi, cam-fanteisio ar ei adnoddau a'i alluoedd er budd personol, ei amddifadu o'r modd i fod yn annibynnol, i wrthsefyll ac i ddianc a rheoli ei ymddygiad o ddydd i ddydd. Mae ymddygiad sy'n gorfodi yn weithred neu batrwm o weithredoedd gan unigolyn sy'n ymosod, bygwth, bychanu a brawychu neu'n gamdriniaeth arall a ddefnyddir i niweidio, cosbi neu ddychryn ei ddioddefwr'.

**Cam-drin/trais rhywiol:** unrhyw weithred neu weithgaredd rhywiol digroeso neu heb gydsyniad, gan gynnwys treisio, ymosodiad rhywiol, cam-fanteisio rhywiol, aflonyddu rhywiol, neu fygythiadau o drais o natur rhywiol.

**Cam-drin ariannol:** cadw rhywun yn brin o arian, cymryd arian rhywun, atal rhywun rhag cael swydd neu rhag cadw swydd, difa eiddo, gwrthod mynediad i gyfrif banc, mynd i ddyled yn enw rhywun.

**Aflonyddu a stelcio:** anfon negeseuon testun, negeseuon e-bost, llythyrau, cardiau neu 'anrhegion' di-baid, dilyn rhywun neu ymddangos yng nghartref neu weithle rhywun, aflonyddu ar ffrindiau, teulu a chymdogion, fandaleiddio eiddo.

Mae amrywiaeth o sefydliadau ar gael i helpu unrhyw un sy'n cael ei effeithio gan neu sy'n profi trais neu gamdriniaeth.

## **Byw Heb Ofn**

Llinell gymorth am ddim i gefnogi dioddefwyr a goroeswyr a phobl agos atynt sydd wedi profi trais rhywiol a cham-drin domestig.

Llinell Gymorth: 0808 8010 800

Neges destun: 078600 77333.

## **Heddlu Gwent**

Ffoniwch 999 bob tro mewn argyfwng

I riportio digwyddiad ffoniwch 101 neu riportiwch ar sianeli cyfryngau cymdeithasol @heddlugwent.

## **Heddlu Gwent – Ymgysylltu â Goroeswyr**

Mae gan Heddlu Gwent gyd-gysylltydd arbenigol i ymgysylltu â goroeswyr trais rhywiol a cham-drin domestig ac i roi cymorth iddynt. Mae lleisiau goroeswyr yn hollbwysig er mwyn gwella gofal a chymorth i ddiodefwyr. Mae'r cyd-gysylltydd yn grymuso goroeswyr i rannu eu profiadau gyda swyddogion a staff Heddlu Gwent er mwyn gwella gofal diodefwyr ledled y llu.

E-bostiwch: [Elizabeth.lowther@gwent.police.uk](mailto:Elizabeth.lowther@gwent.police.uk)

Ffoniwch: 0300 123 2133

## **Connect Gwent**

Cefnogi diodefwyr trosedd gan gynnwys cam-drin domestig a rhywiol.

Ffoniwch: 0300 1232133 2133

E-bostiwch: [connectgwent@gwent.pnn.police.uk](mailto:connectgwent@gwent.pnn.police.uk)

## Llamau

Mae Gwasanaethau Cam-drin Domestig Llamau yn gweithio gydag oedolion a phlant ledled Gwent sydd wedi cael eu heffeithio gan gamdriniaeth. Mae hyn yn cynnwys amrywiaeth o ddarpariaethau i oedolion yn y gymuned, tîm plant a phobl ifanc arbenigol, lloches i fenywod a phlant, a llety ar wasgar yn y gymuned i unrhyw un sy'n dianc rhag camdriniaeth. Mae Llamau hefyd yn darparu amrywiaeth o raglenni cymorth grŵp, sesiynau ysgol a grŵp cymunedol a chefnogaeth therapiwtig ledled Gwent.

- **Caerffili**

Canolfan Caerffili Mwy Diogel yn Uned B, Wernddu Court, Van Road, Caerffili, CF83 3SG neu ffoniwch 029 2086 0255.

- **Sir Fynwy**

Y Ganolfan Amlasiantaeth yn 26A Monk Street, Y Fenni, NP7 5NP neu ffoniwch 01873 733590.

- **Casnewydd**

70 Stow Hill, Casnewydd, NP20 4DW neu ffoniwch 01633 244 134.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [www.llamau.org.uk](http://www.llamau.org.uk)

## Cymorth i Fenywod Cyfannol

Mae Cymorth i Fenywod Cyfannol yn elusen leol annibynnol ym Mhont-y-pŵl, Casnewydd, Glynabwy a'r Fenni, sy'n darparu gwasanaethau arbenigol a chymorth ledled Gwent i bobl sy'n dioddef unrhyw fath o drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig neu drais rhywiol.

I gael cymorth ar unwaith, unrhyw bryd, ffoniwch 03300 564456 (24 awr).

### **Torfaen**

Canolfan Chrysalis, 3 Town Bridge Buildings, Park Road, Pont-y-pŵl, NP4 6JE

E-bost: [torfaen@cyfannol.org.uk](mailto:torfaen@cyfannol.org.uk)

**Sir Fynwy** Canolfan Amlasiantaeth Sir Fynwy, 26b Monk Street, Y Fenni, NP7 5NP (Oriau agor y Ganolfan: dydd Llun - dydd Gwener 9.30am - 4.30pm)

E-bost: [monmouthshire@cyfannol.org.uk](mailto:monmouthshire@cyfannol.org.uk)

**Casnewydd** 56 Stow Hill, Casnewydd, NP20 1JG (Oriau agor y Ganolfan: dydd Llun - dydd Gwener 9.30am - 4.30pm) 01633 840258

E-bost: [newport@cyfannol.org.uk](mailto:newport@cyfannol.org.uk)

**Blaenau Gwent** Sefydliad Glynebwy, Church Street, Glynebwy, NP23 6BE  
(Oriau agor y Ganolfan: dydd Llun - dydd Gwener 9.30am - 4.30pm)  
E-bost: [blaenaugwent@cyfannol.org.uk](mailto:blaenaugwent@cyfannol.org.uk)

[www.cyfannol.org.uk](http://www.cyfannol.org.uk)

## **Bawso**

Mae Bawso yn cynnig gwasanaethau arbenigol i drigolion duon a lleiafrifoedd ethnig yng Ngwent sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin domestig, gan gynnwys trais ar sail anrhydedd, priodas dan orfod ac anffurfio organau cenhedlu benywod.

Mae cynghorwyr cymwys ar gael i helpu goroeswyr i gael llety diogel, i gynnig cymorth a chefnogaeth, ac i gynnig arweiniad i bobl sy'n barod i ddweud wrth yr heddlu am eu profiad.

Bydd goroeswyr yn cael eu clywed. Byddan nhw'n cael eu credu. Fyddan nhw byth yn cael eu barnu.

Ffôn: 0800 731 8147

Ewch i: [www.bawso.org.uk](http://www.bawso.org.uk)

## **New Pathways**

Mae New Pathways yn darparu gwasanaethau cymorth argyfwng i oedolion a phlant sydd wedi cael eu heffeithio gan drais rhywiol, gan gynnwys cam-drin rhywiol, treisio ac ymosodiad rhywiol. Rydym yn cynnig gwasanaethau argyfwng mewn achosion o dreisio, cwnsela, eiriolaeth, cymorth 1:1 a chymorth i grwpiau. Gallwn gynnig cymorth wyneb yn wyneb neu drwy gyfrwng galwad ffôn neu fideo.

Ffôn: 01685 379 310

E-bost: [enquiries@newpathways.org.uk](mailto:enquiries@newpathways.org.uk)

Ewch i: [www.newpathways.org.uk](http://www.newpathways.org.uk)



## **Hafan Cymru**

Mae Hafan Cymru'n cydnabod yr angen i dorri'r cylch o gam-drin domestig a chynnig gwasanaethau ataliol sy'n hybu ffyrdd o fyw iach a pherthynas iach, yn arbennig i deuluoedd a phobl ifanc.

Mae'r sefydliad yn cynnig dull cyfannol o ddarparu cefnogaeth i fenywod, dynion, pobl ifanc a theuluoedd sydd ag amrywiaeth eang o anghenion – gan gynnwys y rhai sy'n ddigartref, sydd wedi profi cam-drin domestig, sy'n gwella eu hiechyd meddwl, unigolion gyda phroblemau camddefnyddio sylweddau a chyn-droseddwyr. Ei nod yw rhoi cymorth a chefnogaeth i unigolion er mwyn iddynt allu byw yn annibynnol yn y gymuned.

I gael rhagor o wybodaeth, ewch i [www.hafancymru.co.uk](http://www.hafancymru.co.uk)

## **Gwasanaethau Phoenix Domestic Abuse**

Mae Gwasanaethau Phoenix Domestic Abuse yn cynnig cymorth i ddioddefwyr a chyflawnwyr cam-drin domestig. Gall pobl sy'n dioddef camdriniaeth gan eu partner gael cymorth gan ein Tîm Dioddefwyr ar sail 1:1 a/neu mewn sesiynau grŵp.

I gael rhagor o wybodaeth, ffoniwch 01495 291202 neu e-bostiwch [info@phoenixdas.co.uk](mailto:info@phoenixdas.co.uk)