Mynnwch help
Cadwch yn ddiogel

Gwybodaeth a chymorth i pobl hŷn sy'n cael eu cam-drin

Ble alla i fynd i gael cymorth a chefnogaeth?

Pa arwyddion dylwn i gadw llygad amdanyn nhw?

Beth os ydw i'n poeni am rywun arall?

Dydych Chi Ddim Ar Eich Pen Eich Hun

Cynhyrchwyd y daflen hon gan Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru. Mae'r Comisiynydd yn diogelu ac yn hyrwyddo hawliau pobl hŷn ledled Cymru, gan graffu ar ystod eang o bolisïau ac arferion a dylanwadu arnynt er mwyn gwella eu bywydau. Mae'n darparu cymorth a chefnogaeth yn uniongyrchol i bobl hŷn drwy ei thîm gwaith achos ac yn gweithio i rymuso pobl hŷn a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed ac y gweithredir arnynt.

Ffôn: 03442 640 670
E-bost: ask@olderpeoplewales.com
Gwefan: www.olderpeoplewales.com

Datblygwyd y llyfryn hwn mewn partneriaeth â sefydliadau allweddol yn cydweithio fel rhan o Grŵp Gweithredu i amddiffyn pobl hŷn rhag cael eu cam-drin a sicrhau y gallant gael y cymorth a'r gefnogaeth y gallai fod eu hangen arnynt.

I gael rhagor o wybodaeth am waith y Grŵp Gweithredu, ewch :
https://www.olderpeoplewales.com/cy/stopping-abuse/action-group.aspx

Mae'r dyfyniadau yn y llyfryn hwn yn seiliedig ar brofiadau gwirioneddol pobl hŷn o fyw gyda chamdriniaeth.

#MynnwchHelpCadwchYnDdiogel
#DydychChiDdimArEichPenEichHun

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales

Cofiwch: Dydych Chi Ddim Ar Eich Pen Eich Hun

Os ydych chi'n darllen y llyfryn hwn, rydyn ni'n gwybod y gallech chi fod yn ofnus neu wedi anafu. Efallai eich bod yn teimlo'n ynysig ac ar eich pen eich hun. Efallai eich bod yn poeni am rywun sy'n bwysig i chi.

Efallai eich bod gwir angen cymorth a chefnogaeth, ond ddim yn siŵr ble i droi.

Ond cofiwch: Nid chi yw'r unig un. Mae cymorth a chefnogaeth ar gael.

Gwyddom y gall ceisio cymorth fod yn anodd iawn, ond mae'n bwysig eich bod yn cael cymorth os oes ei angen arnoch. Peidiwch â dioddef yn dawel.

Os ydych yn cael eich cam-drin, neu'n meddwl y gallech fod mewn perygl, neu os ydych yn pryderu am rywun arall, cysylltwch ag un o'r sefydliadau isod, a fydd yn gallu rhoi gwybodaeth, cyngor a chymorth i chi.

Hourglass Cymru

Mae Llinell Gymorth Hourglass Cymru yn cynnig cymorth yn benodol i bobl hŷn a gall ddarparu gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth, p'un ai a ydych yn cael eich cam-drin neu'n pryderu am rywun arall.

0808 808 8141
https://www.wearehourglass.cymru/wales

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

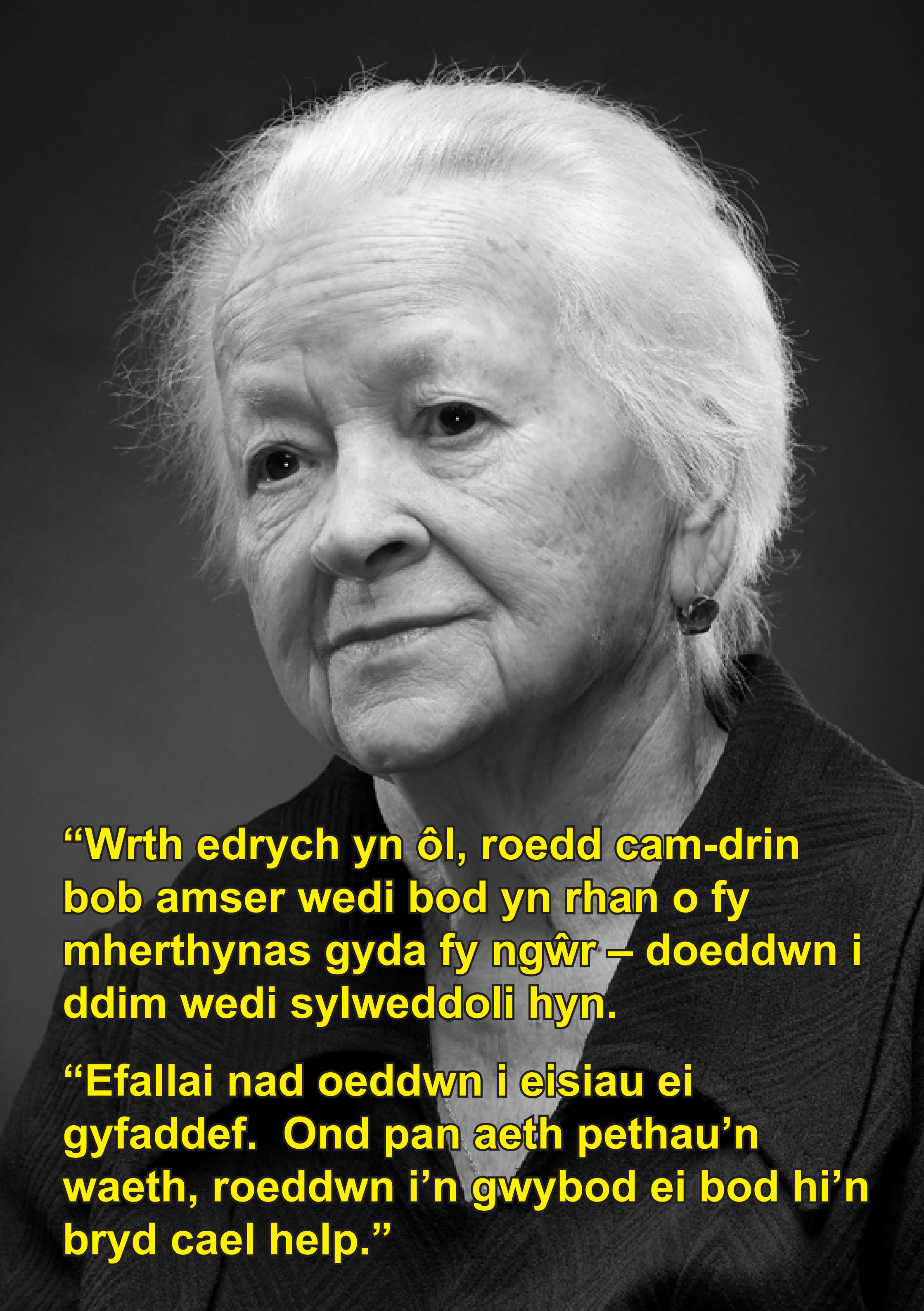
Mae Byw Heb Ofn yn rhoi cymorth a chefnogaeth i bobl sy’n cael eu cam-drin, a’r rhai sy’n poeni am eraill. Gallwch gysylltu â Byw Heb Ofn 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

0808 8010 800
https://llyw.cymru/byw-heb-ofn

Mae gwybodaeth gyswllt lawn ar gyfer y sefydliadau hyn wedi’i chynnwys ar y tudalennau olaf.

Os ydych chi’n credu eich bod chi neu rywun arall mewn perygl sylweddol o niwed difrifol sydd ar fin digwydd, cysylltwch â’r heddlu yn syth drwy ddeialu 999.

Darllenwch ymlaen i gael gwybod mwy am arwyddion o gam-drin a pham fod cael cymorth mor bwysig os oes ei angen arnoch.


“Wrth edrych yn ôl, roedd cam-drin bob amser wedi bod yn rhan o fy mherthynas gyda fy ngŵr – doeddwn i ddim wedi sylweddoli hyn.
“Efallai nad oeddwn i eisiau ei gyfaddef. Ond pan aeth pethau’n waeth, roeddwn i’n gwybod ei bod hi’n bryd cael help.”

Adnabod Cam-drin

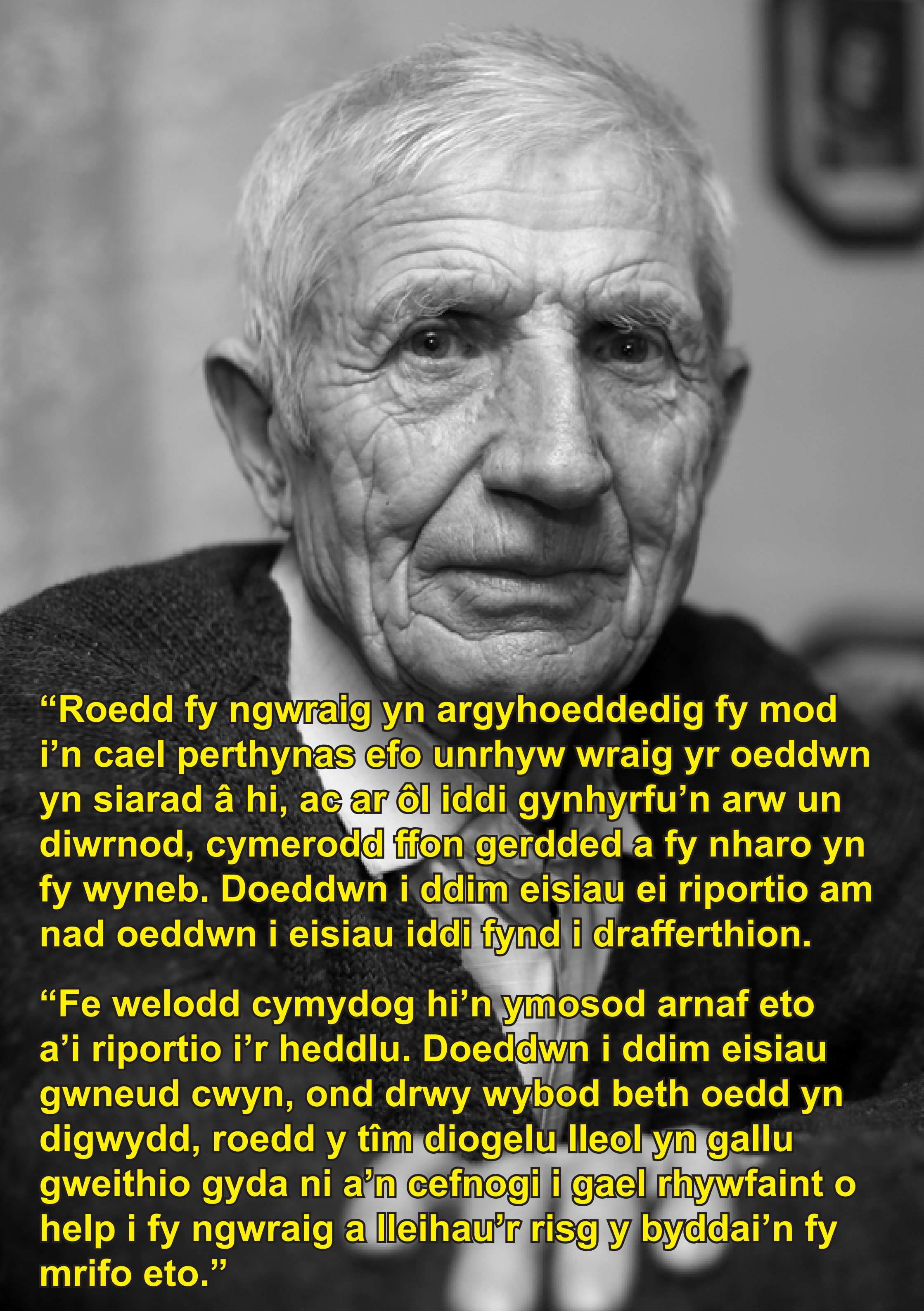
Gall cam-drin fod ar sawl ffurf ac mae'n digwydd pan fydd camdriniwr (neu gamdrinwyr) yn defnyddio pŵer neu reolaeth dros rywun arall.

Gallai camdriniwr fod yn bartner agos neu'n gyn bartner, yn aelod arall o'r teulu, yn ffrind neu'n rhywun arall mewn sefyllfa o ymddiriedaeth fel gofalwr.

Gall cam-drin effeithio arnoch beth bynnag fo'ch oedran – nid rhywbeth y mae pobl ifanc yn unig yn ei brofi ydyw.

I rai pobl, mae'n bosibl bod cam-drin wedi bod yn rhan o'u bywydau ers nifer o flynyddoedd, ac i eraill bydd yn dechrau pan fyddan nhw'n cyrraedd oedran hŷn.

Gall cam-drin effeithio arnoch hefyd beth bynnag fo'ch rhyw, ethnigrwydd neu gyfeiriadedd rhywiol.



“Roedd fy ngwraig yn argyhoeddedig fy mod i’n cael perthynas efo unrhyw wraig yr oeddwn yn siarad â hi, ac ar ôl iddi gynhyrfu’n arw un diwrnod, cymerodd ffon gerdded a fy nharo yn fy wyneb. Doeddwn i ddim eisiau ei riportio am nad oeddwn i eisiau iddi fynd i drafferthion.

“Fe welodd cymydog hi’n ymosod arnaf eto a’i riportio i’r heddlu. Doeddwn i ddim eisiau gwneud cwyn, ond drwy wybod beth oedd yn digwydd, roedd y tîm diogelu lleol yn gallu gweithio gyda ni a’n cefnogi i gael rhywfaint o help i fy ngwraig a lleihau’r risg y byddai’n fy mrifo eto.”

Gall cam-drin fod ar sawl ffurf

Mae'n bwysig iawn deall y gwahanol fathau o gam-drin.

Yn aml adnabod arwyddion cam-drin yw'r cam cyntaf pwysig tuag at geisio cymorth a chefnogaeth.

Cam-drin corfforol Mae hyn yn cynnwys dyrnu, cicio, brathu, pinsio neu gripio.

Cam-drin rhywiol Mae hyn yn gynnwys treisio, cyffwrdd rhywun mewn ffordd rywiol yn erbyn eu hewyllys, gorfodi rhywun i wneud rhywbeth rhywiol ei natur sy'n eu gwneud yn anghyfforddus.

Cam-drin seicolegol/emosiynol Mae hyn yn cynnwys sarhau, galw enwau neu regi rhywun, bygwth, tanseilio, bychanu, cau allan neu anwybyddu drwy'r amser, bygythiadau i niweidio eraill sy'n bwysig i chi, cael eich rhwystro rhag gweld pobl sy'n bwysig i chi.

Esgeulustod Mae hyn yn cynnwys anwybyddu anghenion gofal meddygol, emosiynol neu gorfforol; methu â darparu mynediad at ofal a chymorth priodol; neu atal hanfodion fel meddyginiaeth, maeth a gwres.

Cam-drin ariannol Mae hyn yn cynnwys dwyn arian neu eiddo, cael eich gorfodi i roi arian, meddiannau neu eiddo. Defnyddio twyll i gymryd arian, meddiannau neu eiddo. Cymryd neu gadw atwrneiaeth neu geisio cymryd neu gadw atwrneiaeth.

Rheolaeth drwy orfodaeth Mae rheolaeth drwy orfodaeth yn weithred neu'n batrwm o weithredoedd sy'n ymosod, yn bygwth, yn codi cywilydd ac yn brawychu, neu fath arall o gam-drin. Mae'n cael ei ddefnyddio i niweidio, i gosbi neu i godi ofn ar rywun. Mae'r ymddygiad hwn yn ceisio gwneud y dioddefwyr yn ddibynnol drwy eu hynysu o gefnogaeth, ymelwa arnynt, dwyn eu hannibyniaeth a rheoli eu hymddygiad bob dydd.

Gall fod yn anodd adnabod ymddygiad camdriniol neu un sy'n rheoli person, yn enwedig os ydych chi wedi byw gyda'r ymddygiad hwnnw am amser hir. Ond os ydych wedi profi unrhyw un o'r pethau a ddisgrifir uchod, gofynnwch am gyngor a chefnogaeth gan y sefydliadau a restrir isod.

Os ydych chi'n pryderu eich bod mewn perygl uniongyrchol o niwed, ffoniwch 999 a chysylltwch â'r heddlu yn syth.

Roedd yn rheoli'r hyn oeddwn i'n gallu ei wneud a lle'r oeddwn yn cael mynd. Cefais fy ynysu oddi wrth fy ffrindiau ac roeddwn i'n teimlo fy mod wedi fy nghaethiwo yn fy nghartref.

"Doeddwn i ddim yn cael mynd allan o fy ystafell wely ar ôl 6pm, ac yn aml fyddai o ddim yn gadael i mi wneud unrhyw fwyd pe bawn i'n hwyr yn ôl, hyd yn oed ychydig funudau. Aeth y rheolaeth yn waeth ac roedd yna ddyddiau pan oedd yn rhaid i mi aros i fyny'r grisiau drwy'r dydd, hyd yn oed pan oedd fy wyrion a fy wyresau'n galw heibio.

"Roeddwn i'n gyndyn o adael, gan fy mod wedi cael profiad gwael pan geisiais i ddianc nifer o flynyddoedd yn ôl. Ond roedd pethau'n llawer gwell y tro yma. Roeddwn i mewn lle diogel a chefais gefnogaeth i fy helpu gyda fy hyder a fy hunan-barch. Fe wnes i ffrindiau newydd da iawn hefyd."

Beth os ydw i'n poeni am rywun arall?

Gall pob un ohonom chwarae rôl i helpu i amddiffyn pobl hŷn rhag cael eu cam-drin, felly mae'n bwysig iawn ein bod yn gwybod y mathau o bethau y mae angen i ni gadw llygad amdanynt a allai ddangos bod rhywun yn cael ei gam-drin:

- Arwyddion corfforol, fel cleisio neu anafiadau heb esboniad
- Newidiadau mewn ymddygiad (e.e. mynd yn dawedog)
- Ddim yn gadael y tŷ
- Newidiadau o ran cysylltiad â theulu neu ffrindiau
- Newidiadau yn y ffordd y mae rhywun yn defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol
- Gallai newidiadau o ran gwariant (e.e. gallai peidio â thalu biliau, peidio â phrynu bwyd, peidio â defnyddio gwres, awgrymu cam-drin ariannol)

Os ydych yn pryderu bod person yn cael ei gam-drin, neu mewn perygl, dylech gysylltu â Thîm Diogelu eich Cyngor, neu gysylltu â'r Heddlu ar 101.

Gallwch hefyd gael cyngor a chefnogaeth drwy gysylltu ag un o'r sefydliadau ar y tudalennau cefn.

Mewn argyfwng, neu os ydych yn pryderu bod rhywun mewn perygl o niwed ar fin digwydd, ffoniwch 999 a chysylltwch â'r heddlu ar unwaith.

Mynnwch help, cadwch yn ddiogel

Gwyddom y gall fod yn anodd iawn ceisio cymorth os ydych yn cael eich cam-drin neu'n pryderu y gallech fod mewn perygl o gael eich cam-drin, ond mae'n bwysig eich bod yn cael cymorth os oes ei angen arnoch. Does dim angen dioddef yn dawel – mae cymorth ar gael i'ch amddiffyn a'ch cefnogi.

Hourglass Cymru (Action on Elder Abuse Cymru gynt)

Mae Llinell Gymorth Hourglass Cymru yn cynnig cymorth yn benodol i bobl hŷn a gall ddarparu gwybodaeth, cymorth a chefnogaeth, p'un ai a ydych yn cael eich cam-drin neu'n pryderu am rywun arall.

Ffôn: **0808 808 8141**
Testun: **07860 052906**
Ebost: **helpline@wearehourglass.org**

Mae gwasanaeth sgwrsio byw ar-lein hefyd ar gael drwy wefan Hourglass:

https://www.wearehourglass.cymru/wales

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Mae Byw Heb Ofn yn rhoi cymorth a chefnogaeth i bobl sy’n cael eu cam-drin, a’r rhai sy’n poeni am eraill. Gallwch gysylltu â Live Fear Free 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Ffôn: **0808 8010 800**
Testun: **07860 077333**
Ebost: **info@livefearfreehelpline.wales**

Mae gwasanaeth sgwrsio byw ar-lein hefyd ar gael drwy Wefan Byw Heb Ofn:

https://gov.wales/live-fear-free

999 Ateb Tawel

Mewn argyfwng, mae’n hanfodol cysylltu â’r heddlu am gymorth. Ond mewn rhai achosion, gallai siarad â gweithredwr 999 eich rhoi mewn mwy fyth o berygl.

Mewn sefyllfaoedd lle mae angen cymorth arnoch ond nad ydych yn gallu siarad, dylech ddeialu 999 a phwyso 5 5 pan fydd y gweithredwr yn dweud. Bydd cymorth yn cael ei anfon i’ch lleoliad.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Older People's Commissioner for Wales