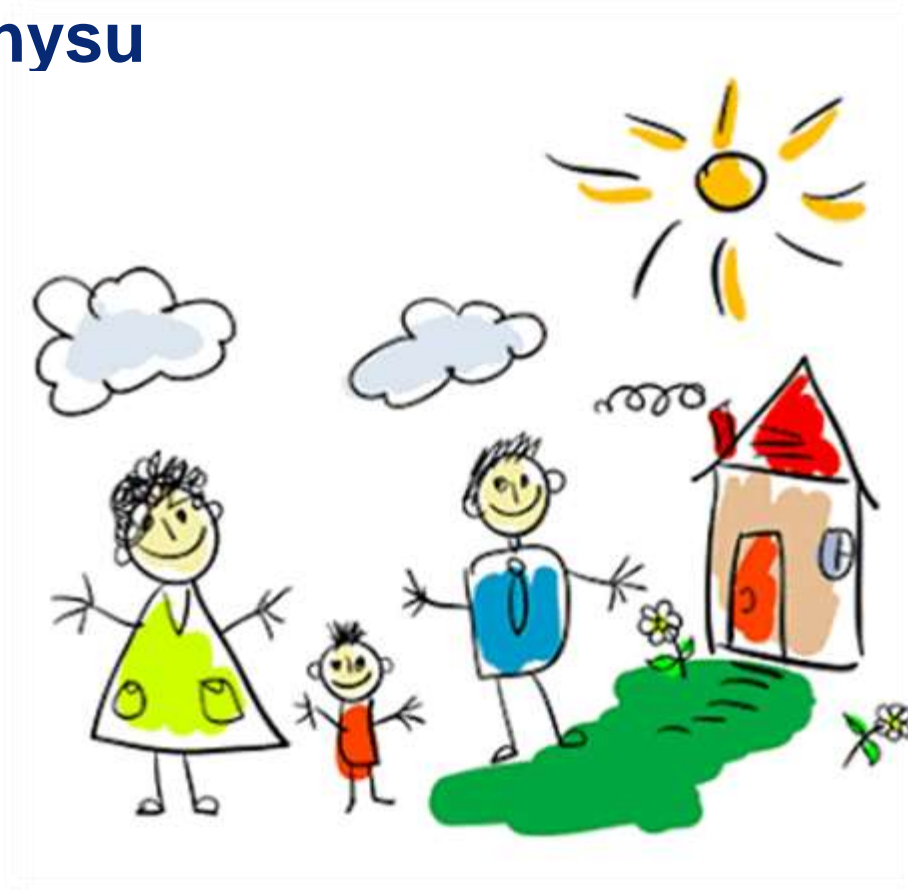
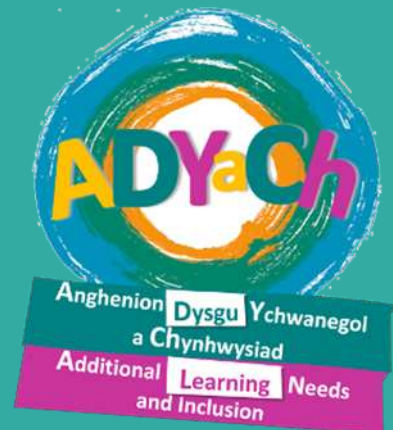


COVID-19: Camdriniaeth Domestig yn ystod hunan-ynysu



EBRILL 2020

Cyngor ac Arweiniad i Deuluoedd: Gwasanaeth
Seicoleg Addysg Gwynedd & Môn



Rhagair

Camdriniaeth Domestig a hunan-ynysu

Yn anffodus, rydym wedi gweld cynnydd yn yr achosion o gamdriniaeth domestig yn y DU a gwledydd ar draws y byd yn dilyn cyflwyniad mesurau hunan-ynysu. Mae llywodraeth y DU wedi addo cyllid i gefnogi gwasanaethau mewn ymateb i alwadau gan yr heddlu ac elusennau. Mae'r gwasanaeth seicoleg addysg hefyd wedi bod yn ystyried y ffordd orau i gefnogi teuluoedd ar y mater yma.

Pwrpas y ddogfen hon yw cyfeirio'r gefnogaeth sydd ar gael, a darparu eglurder i deuluoedd.

“Nid yw'r cyfarwyddyd hunan-ynysu o ganlyniad i coronafirws yn berthnasol os oes angen i chi adael eich cartref i ddianc camdriniaeth domestig” – Llywodraeth y DU.

Beth yw camdriniaeth domestig?

Nid yw camdriniaeth domestig bob amser yn golygu trais corfforol. Gall hefyd gynnwys y canlynol:

- Rheolaeth orfodol
- Camdriniaeth economaidd
- Camdriniaeth dros y ffon neu ar-lein
- Camdriniaeth eiriol
- Camdriniaeth emosiynol
- Camdriniaeth neu drais rhywiol

Fel arfer mae'n batrwm o ymddygiad, a gall ddigwydd heb ystyriaeth i ryw, oed, cyfrifoldeb gofalwr, dosbarth, anabledd, hunaniaeth rhywedd, statws mewnfudo, ethnigrwydd, daearyddiaeth neu grefydd. Fodd bynnag mae rhywedd y dioddefwr a'r troseddwr yn dylanwadu ar y difrifoldeb, y risg a'r niwed a achosir.

Os ydych chi'n credu bod rhywun yn profi camdriniaeth domestig

Os ydych chi'n credu bod rhywun mewn perygl uniongyrchol, cysylltwch â 999.

Byddwch yn ymwybodol o'r arwyddion posib o gamdriniaeth domestig ac atgoffwch unigolion o ba gefnogaeth sydd ar gael.

Cadwch unrhyw dystiolaeth gellir ei ddangos i'r heddlu neu wasanaethau perthnasol.

Arwyddion posib

Os ydych yn credu y gallech chi neu rywun arall fod yn ddiodefwr camdriniaeth domestig, mae rhai o'r arwyddion rhybudd yn cynnwys:

- Ymddygiad iselder neu wedi'i dynnu'n ôl
- Cleisiau anesboniadwy
- Diffyg rheolaeth ariannol
- Cael eich rheoli (e.e. peidio â gadael y tŷ)
- Rhywun yn tracio eich ffôn neu negeseuon/ cyfyngau cymdeithasol yn cael ei monitro

Os yw plentyn yn datgelu ei fod yn profi camdriniaeth

Mae'r [NSPCC](#) yn cynghori, os yw plentyn yn datgelu camdriniaeth i chi, i ddilyn y canlynol:

- Gwrandewch yn ofalus ar beth mae'r plentyn yn dweud
- Gadewch iddyn nhw wybod eu bod nhw wedi gwneud y peth iawn trwy ddatgelu
- Dywedwch nad eu bai nhw yw'r sefyllfa
- Dywedwch y byddwch yn cymryd eu datgeliad o ddifri
- Peidiwch ag wynebu'r cam-driniwr honedig
- Esboniwch beth fydd yn digwydd nesaf
- Adroddwch beth ddywedodd y plentyn i'r heddlu neu wasanaeth perthnasol cyn gynted â phosib.

Os ydych yn blentyn sy'n cael eich cam-drin, neu os ydych yn poeni am blentyn sy'n cael ei gam-drin, cysylltwch â:

Teulu Môn: 01248 725 888 a phan ofynnir i chi ddewis opsiwn 3 (gwasanaethau plant) o'r ddewislen switsfwrdd. Cysylltwch dros e-bost ar teulumon@ynysmon.gov.uk

Tîm plant Gwynedd dros ffôn 01758 704 455 neu dros e-bost ar cyfeiriadauplant@gwynedd.llyw.cymru

Ble alla i ddod hyd i gymorth?

Nid ydych chi ar ben eich hun. Ar gyfer unrhyw aelod o'r teulu sy'n credu eu bod nhw'n dioddef neu mewn perygl o gael eu cam-drin, mae cefnogaeth ar gael i chi gan wasanaethau ar-lein, llinellau cymorth ac wrth gwrs ymateb yr heddlu. Mae heddlu Gogledd Cymru yn atgoffa rhai pobl sy'n profi camdriniaeth yn y cartref bod swyddogion dal wrth law i ddelio gyda chamdriniaeth domestig yn ystod mesurau hunan-ynysu.

Gall aelodau o'r gymuned, teulu neu ffrindiau hefyd ddarparu cefnogaeth i'r rhai sy'n byw gyda chamdriniaeth domestig. Gellir dod o hyd i fwy o wybodaeth gan lywodraeth y DU trwy'r [ddolen hon](#).

Os ydych chi'n credu eich bod mewn perygl uniongyrchol, peidiwch ag oedi cyn ffonio 999. Gellir cysylltu â'r [Llinell Cymorth Genedlaethol ar Gyfer Camdriniaeth Domestig](#) 24 awr y dydd ar:

0808 2000 247

Gwasanaethau Cymorth

- Mae [Gorwel](#) yn wasanaeth sy'n darparu cefnogaeth ar gyfer camdriniaeth domestig a digartrefedd yng Ngwynedd a Môn. 0300 111 2121 yw eu llinell gymorth camdriniaeth domestig. Mae [DASU](#) yn darparu gwasanaethau tebyg yng Ngogledd Cymru tu allan i Wunedd a Môn.
- Mae'r [NSPCC](#) yn darparu cefnogaeth i oedolion syn pryderu am gamdriniaeth domestig a diogelwch plant. Llinell gymorth ffôn: 0808 800 5000 (24awr). Gallwch hefyd cysylltu dros tecst: 88858, E-bost: help@nspcc.org.uk neu gwblhau [ffurflen ar-lein](#).
- Mae'r [Family Rights Group](#) yn darparu cyngor i deuluoedd gydag anghenion neu bryderon lles.
- Mae [Refuge](#) yn cynnig gwasanaethau sy'n rhoi mynediad i gefnogaeth broffesiynol i fenywod a phlant yn cynnwys llinell gymorth, rhwydwaith o lochesi, eiriolaeth a chynhaliaeth plant.
- Mae [Cymorth i Ferched Cymru](#) yn elusen sy'n darparu cefnogaeth i fenywod a phlant sydd wedi profi camdriniaeth domestig. Mae ganddynt linell gymorth byw heb ofn ar 0808 80 10 800.
- Mae'r [Prosiect Dyn](#) yn llinell gymorth ar-lein ar gyfer dynion sydd wedi profi camdriniaeth domestig yng Nghymru.
- [Galop](#) yw llinell gymorth trais domestig ar gyfer y gymuned LGBT.
- Mae gan y GIG [Offeryn Ar-lein](#) ar gyfer trais rhywiol ac ymosodiadau er mwyn helpu dod hyd i'ch canolfan atgyfeiriad ymosodiadau rhywiol agosaf.

Sut alla i gadw fy hun yn ddiogel?

Mae amddiffyn eich hun rhag niwed yr un mor bwysig ag amddiffyn gweddill eich teulu. Cofiwch i ffonio 999 os rydych yn teimlo eich bod mewn perygl uniongyrchol, defnyddiwch y gefnogaeth bersonol a phroffesiynol sydd ar gael i chi a hefyd cofiwch fod diogelwch eich teulu yn bwysicach na phellter cymdeithasol!

Mae [Gorwel](#) wedi awgrymu'r canllawiau canlynol ar gyfer pobl sy'n profi camdriniaeth domestig.

1. Sicrhewch fod batri eich ffon yn llawn bob amser. Dadlwythwch apiau fel [Hollie Guard](#) sy'n ymateb i gael ei ysgwyd neu dapio trwy hysbysu cysylltiadau ar eich ffon i dynnu sylw at eich lleoliad ac i anfon tystiolaeth sain/fideo i'w ffon.
2. Peidiwch ag yfed alcohol gyda'ch gilydd, gan fod hyd yn cynyddu'r risg o ymosodiadau treisgar. Mae alcohol hefyd yn amharu ar eich gallu i redeg, dianc neu ddiogelwch eich hun.
3. Os gennych blant, ceisiwch fynd â nhw i ystafell wahanol yn y tŷ (gyda chlo a ffôn yn ddelfrydol) a'u dysgu sut i ddeialu 999 mewn argyfyngau.
4. Ceisiwch fod yn ymwybodol o'ch amgylchedd a ble rydych chi'n fwy agored i niwed (e.e. cerdded i fyny'r grisiau neu ddefnyddio crib/sythwr gwallt).
5. Os ydych chi mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999 a dilynwch trwy wasgu 55 i nodi na allwch siarad ond eich bod angen help.
6. Am gyngor pellach, ffoniwch linell gymorth byw heb ofn ar 0808 80 10 800 neu wasanaethau camdriniaeth domestig Gorwel i Wynedd ac Ynys Môn ar 0300 111 2121.

Beth yw'r ffordd orau i amddiffyn fy mhlentyn?

Bydd amddiffyn plentyn rhag camdriniaeth yn flaenoriaeth i unrhyw riant sy'n profi camdriniaeth neu drais yn y cartref.

Mae plant yn ymateb mewn gwahanol ffyrdd i gamdriniaeth domestig oherwydd mae ymatebion plant yn dibynnu ar eu hoedran, rhyw, diwylliant, lefel datblygiadol neu bersonoliaeth unigol. Bydd y rhan fwyaf o blant yn cael eu heffeithio mewn rhyw ffordd trwy weld dadleuon, ymddygiad trallodus neu ymosodiadau, hyd yn oed os nad ydyn nhw bob amser yn dangos hyn.

Dyma ychydig o argymhellion ar gefnogi eich plentyn gan [YoungMinds](#).

1. Gofynnwch am help i'ch hun a'ch plant. Eich diogelwch chi yw'r peth pwysicaf.
2. Gallwch gefnogi eich plentyn i ymdopi trwy adael iddynt siarad pan fydd angen, efo chi, aelod o'r teulu neu weithiwr proffesiynol.
3. Nid chi sydd ar fai am y camdriniaeth rydych chi neu eich plentyn wedi ei brofi. Mae'n gyffredin poeni mai chi sydd rywsut wedi methu fel rhiant neu bydd gofyn am cefnogaeth yn arwain at colli eich plentyn.
4. Siaradwch efo rhywun am eich profiad. Mae eich anghenion emosiynol a seicolegol yn ofnadwy o bwysig i allu darparu mwy o gefnogaeth i'ch plentyn.
5. Cytunwch ar 'code words' pan fyddwch chi'n siarad efo'ch plentyn os mae'n helpu i chi deimlo'n fwy diogel.
6. Gofynnwch am gyngor gan elusennau, yr heddlu neu wasanaeth arall ynglŷn â chyllid, tai neu addysg.

Apiau ar gyfer plant a phobl ifanc

- Bright Sky (Camdriniaeth domestig)
- Clear Fear (Help gyda phryder)
- SAM (Traciwr pryder)
- Breathe (Strategaethau ymlacio)
- Ap Cwtsh (Myfyrdod)
- Calm (Cwsg a myfyrdod)
- Action for Happiness (Cymorth i hwyliau).
- Headspace (Cymorth lles)
- Calm Harm (Cymorth hunan-niwed)
- Stay Alive (Atal hunanladdiad)

Ble alla i gael help os ydw i'n poeni am ymddygiad fy hun?

Os ydych chi'n poeni am ymddygiad eich hun yn gwaethgu yn y cartref yn dilyn straen amgylcheddol, mae yna linell gymorth ar gyfer cyflawnwyr camdriniaeth domestig ar:

0808 802 4040

Gellir dod hyd i ragor o wybodaeth am gefnogaeth i gyflawnwyr camdriniaeth domestig ar [wefan Respect UK](#).

Y Gwasanaeth Seicoleg Addysg

Mae'r GSA yn darparu asesiad ac ymyrraeth i blant ag anghenion dysgu ychwanegol yn ogystal ag ymgynghori a chefnogaeth i staff, ysgolion a theuluoedd. Gallwch ddod o hyd i fwy am y gwasanaeth trwy'r [ddolen hon](#).

Yn y ddogfen hon, rydym wedi anelu at ddarparu cyngor ac adnoddau defnyddiol ar gyfer teuluoedd sydd wedi profi camdriniaeth domestig.

Rhannwch sut allwn ni helpu

Fel pawb arall, mae'r Gwasanaeth Seicoleg Addysg yn ceisio addasu i'r newidiadau yn dilyn cau ysgolion a mesurau cloi'r DU. Rydym yn dal i fod yn y broses o ddod o hyd i'r ffordd orau i gefnogi teuluoedd, athrawon a phlant yn eu haddysg a'u lles seicolegol yn ogystal â darparu ymateb i'r heriau newydd y mae coronafirws wedi'u cyflwyno.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau neu adborth ar sut y gallwn gefnogi teuluoedd neu ysgolion yn well, cysylltwch â ni ar twitter [@seicolegol](#) arian neu drwy e-bost:

GweinyddolADYaCH@gwynedd.llyw.cymru