Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol

Pecyn Cymorth i Ysgolion sy’n cyflwyno adnoddau addysgol

© Hawlfraint y Goron 2016
WG29104 ISBN digidol 978 1 4734 6839 9

Trosolwg

Gall trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol effeithio'n fawr ar blant a phobl ifanc. Gall effeithio ar eu diogelwch, eu hiechyd a'u llesiant, eu cyrhaeddiad addysgol, eu perthynas â theulu a chyfoedion, a'u gallu i fwynhau perthynas iach, hapus a llawn parch yn y dyfodol. Mae'n debygol y bydd pobl ifanc a staff yn eich ysgol sy'n dioddef neu'n cyflawni trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig neu drais rhywiol.

Mae pecyn cynhwysfawr o fesurau addysg yn cael ei ddatblygu i gefnogi'r broses o weithredu Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol 2015. Mae Llywodraeth Cymru wedi comisiynu Cymorth i Ferched Cymru, ar y cyd ag AVA (Against Violence and Abuse) i ymchwilio a chasglu pecyn o ddeunyddiau sydd wedi'u hargymell i'w defnyddio mewn ysgolion cynradd, uwchradd ac addysg bellach fel arfer gorau o ran y materion hyn.

Caiff y gyfres hon o adnoddau ei chyflwyno fel pecyn cymorth cyffredinol y dylid ei ddefnyddio gyda'r wybodaeth a'r canllawiau cysylltiedig ar gyfer pob un o'r lleoliadau addysg uchod fel sy'n briodol. Y bwriad yw ategu Canllaw Arferion Da – Dull Addysg Gyfan o fynd i'r afael â Thrais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a thrais Rhywiol yng Nghymru, a dylid eu defnyddio ar y cyd.

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

DEDDF TRAIS YN ERBYN MENYWOD, CAM-DRIN DOMESTIG A THRAIS RHYWIOL (CYMRU) 2015 – RHAGLEN ADDYSG

Pecyn Cymorth i Ysgolion sy'n cyflwyno adnoddau addysgol

Darperir y pecyn cymorth hwn i gyd-fynd ag adolygiad Cymorth i Ferched Cymru ac AVA o adnoddau addysgu sy'n bodoli ar berthnasau iach a thrais ar sail rhywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol, a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru.

Dylid defnyddio'r pecyn cymorth hwn ar y cyd â'r Canllaw Arferion Da: Dull Addysg Gyfan o fynd i'r afael â Thrais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yng Nghymru.

Cyflwyniad

Mae trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn faterion difrifol, cymhleth a sensitif sydd â goblygiadau pellgyrhaeddol i blant a phobl ifanc ar draws Cymru, a'r lleoliadau addysg maen nhw'n eu mynychu.

Dylid ystyried bod cyfeiriadau yn y pecyn cymorth hwn at 'drais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol' neu 'drais a chamdriniaeth' yn cynnwys pob math o drais ar sail rhywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol fel y'i diffinnir yn adran 24 Deddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015.

Mae Llywodraeth Cymru wedi mabwysiadu'r diffiniadau canlynol yn Neddf Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru) 2015. Cam-drin domestig yw cam-drin corfforol, rhywiol, seicolegol, emosiynol neu ariannol lle mae'r dioddefwr yn gysylltiedig, neu wedi bod yn gysylltiedig â'r sawl sy'n cam-drin. Trais ar sail rhywedd yw trais, bygythiad o drais neu aflonyddu'n codi'n uniongyrchol neu'n anuniongyrchol o werthoedd, credoau neu arferion sy'n ymwneud â rhywedd neu dueddfryd rhywiol, anffurfio organau cenhedlu benywod a phriodas dan orfod. Mae trais rhywiol yn cynnwys cam-fanteisio'n rhywiol, aflonyddu rhywiol, neu fygwth trais o natur rywiol. Mae'n bwysig nodi bod cam-drin emosiynol a rheolaeth gymhellol yn gyffredin ym mhob math o gam-drin.

Er bod dynion yn gallu dioddef trais a chamdriniaeth, a bod cam-drin hefyd yn digwydd mewn perthnasau un rhyw, cydnabyddir bod y rhan fwyaf o'r cam-drin yn cael ei dargedu at fenywod a merched ac o ganlyniad mae hwn yn fater yn ymwneud â rhywedd. Mae menywod yn llawer mwy tebygol o brofi cam-drin domestig a/neu drais rhywiol, yn fwy tebygol o gael eu hanafu neu eu lladd, yn fwy tebygol o brofi bygythiadau, aflonyddu a cham-drin ar ôl gwahanu ac yn fwy tebygol o fod yn ofnus neu'n bryderus yn sgil y cam-drin na dynion. Fodd bynnag nid yw'r adnoddau yn y pecyn hwn yn targedu bechgyn fel troseddwyr posibl, ond yn hytrach y rheini sydd angen cymorth oherwydd eu bod yn byw gyda cham-drin domestig neu sy'n cael eu cam-drin yn eu perthynas eu hunain, yn ogystal â chynghreiriaid, gwyliedyddion ac eiriolwyr i herio a dileu trais yn erbyn menywod.

Mynychder

- Mae o leiaf 750,000 o blant y flwyddyn yn dystion i drais domestig. Mae tua un ym mhob ugain o blant yn dyst i drais corfforol rhwng rhieni. [1].
- Adroddodd 33% o ferched a 16% o fechgyn am ryw fath o gam-drin rhywiol yn eu perthynas.
- Adroddodd 25% o ferched (yr un ganran â menywod sy'n oedolion) a 18% o fechgyn am ryw fath o gam-drin corfforol yn eu perthynas.
- Adroddodd 75% o ferched a 50% o fechgyn am ryw fath o gam-drin emosiynol yn eu perthynas[2]
- Adroddodd 1.4 miliwn o fenywod a 700,000 o ddynion 16-59 oed am achosion o gam-drin domestig yn y flwyddyn ddiwethaf yng Nghymru a Lloegr; menywod iau rhwng 16-24 oed sydd yn y perygl mwyaf a chaiff un fenyw ei lladd pob 2.4 diwrnod yn y DU gyda 148 o fenywod y DU yn cael eu lladd gan ddynion yn 2014[3]
- Mae 1 fenyw mewn 5 (rhwng 16 – 59 oed) wedi profi rhyw fath o drais rhywiol ers bod yn 16 oed.[4]

Pam fod angen i ysgolion a lleoliadau addysg wneud y gwaith hwn?

Bydd nifer sylweddol o blant a phobl ifanc yn eich ysgolion yn profi neu wedi profi trais a/neu gam-drin. Er bod eu profiadau'n unigol, mae'n debygol y bydd effaith y cam-drin yn para'n hir ac yn effeithio ar bob maes yn eu bywydau, gan gynnwys eu haddysg.

Yn ogystal â'r plant a phobl ifanc hynny sydd â phrofiadau personol, mae'n bwysig hefyd gweithio ar draws yr ysgol gyfan gyda'r holl fyfyrwyr i helpu i ddatblygu ymwybyddiaeth am berthnasau iach a sut i aros yn ddiogel yn eu perthnasau eu hunain yn y dyfodol. Mae hefyd yn bwysig herio'r mythau a'r stereoteipiau negyddol a sicrhau bod plant a phobl ifanc yn cael yr wybodaeth sydd ei hangen arnyn nhw i gael perthynas iach a diogel. Mae ysgolion yn cynnig amgylchedd diogel lle mae modd modelu perthynas gadarnhaol a pharchus a lle gall plant, pobl ifanc a'u teuluoedd geisio cyngor a chymorth yn ddiogel.

Mae modd atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol, nid yw'n anochel. A derbyn bod plant a phobl ifanc yn treulio cyfran helaeth o'u bywydau yn yr ysgol, mae lleoliadau addysg yn hanfodol ar gyfer adnabod, herio, atal ac ymyrryd yn gynnar i atal trais a chamdriniaeth. Mae plant a phobl ifanc yn awyddus i ddysgu am ryw, perthynas, parch a cham-drin.

Mewn un arolwg yn y DU yn 2007 gan Senedd Ieuenctid y DU o dros 20,000 o bobl ifanc dan 18 oed:

[1] Cawson, P., Wattam, C., Brooker, S. and Kelly, G. (2000) *Child Maltreatment in the United Kingdom: A study of the prevalence of abuse and neglect.* NSPCC
[2] NSPCC (2022) Partner exploitation and violence in teenage intimate relationships
[3] Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2015), yn dyfynnu mynegai Lladdiad y Swyddfa Gartref.
[4] Y Weinyddiaeth Gyfiawnder, y Swyddfa Gartref a'r Y Swyddfa Ystadegau Gwladol (2013) An Overview of Sexual Offending in England and Wales: Statistics bulletin

- Roedd 40% yn meddwl bod yr addysg rhyw a pherthynas roedden nhw wedi'i derbyn naill ai'n wan neu'n wan iawn
- Nododd 61% o fechgyn a 70% o ferched nad oedden nhw wedi cael unrhyw wybodaeth am berthnasau personol yn yr ysgol
- Roedd 73% yn teimlo y dylid dysgu addysg rhyw a pherthynas cyn 13 oed.

Ceir tri rheswm pwysig pam y dylai ysgolion hyrwyddo cydraddoldeb y rhywiau a herio trais a chamdriniaeth:

1. Mae gan sefydliadau addysg gyfrifoldebau *cyfreithiol* i wneud hyn drwy ddiogelu plant.
2. Ceir achos *busnes* cryf dros y maes gwaith hwn
3. Yn olaf ond yn bwysicaf mae rheidrwydd *moesol* i hyrwyddo gwell cydraddoldeb rhwng y rhywiau ac atal trais a chamdriniaeth.

Yr achos cyfreithiol

Effaith cam-drin ar ymddygiad – Mae gan ysgolion gyfrifoldeb cyfreithiol dan Adran 89 Deddf Addysg ac Arolygiadau 2006 i gael polisi ymddygiad, sy'n cynnwys mesurau i annog 'ymddygiad da a pharch i eraill ar ran disgyblion ac, yn benodol, atal pob math o fwlio ymhlith disgyblion'.

Cadw dysgwyr yn ddiogel: Rôl Awdurdodau Lleol, cyrff llywodraethu a pherchnogion ysgolion annibynnol dan Ddeddf Addysg 2002

Mae'r canllawiau hyn a gyhoeddwyd yn 2015, yn egluro cyfrifoldebau Awdurdodau Lleol, cyrff llywodraethu ysgolion a gynhelir, unedau cyfeirio disgyblion, Sefydliadau Addysg Bellach a pherchnogion ysgolion annibynnol i fod â threfniadau ar gyfer ymarfer eu swyddogaethau'n diogelu a hyrwyddo lles plant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae Pennod 4 yn gosod y cyfrifoldebau diogelu mewn amgylchiadau penodol sy'n cynnwys trais ar sail rhywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Dywed adran 4.80 y dylid integreiddio gwaith ataliol, lle bo'n ymarferol, ym mhob agwedd ar fywyd yr ysgol a'i gynnwys ym mhob maes priodol yn y cwricwlwm, er enghraifft Saesneg, Cymraeg, Addysg Grefyddol ac Addysg Bersonol a Chymdeithasol (ABCh). Bydd ABCh o ansawdd da yn helpu i greu ethos ysgol cadarnhaol sy'n creu amgylchedd diogel i ddisgyblion lle gallant ddysgu a chael cyfle a hyder i rannu pryderon gydag eraill. Mae'r ddogfen hefyd yn cynnig arweiniad defnyddiol ar gam-fanteisio'n rhywiol ar blant, e-ddiogelwch, cam-drin gan bartner agos yn ei adegau ac anffurfio organau cenhedlu benywod.

Mae deddfwriaeth berthnasol arall yn cynnwys: Rheoliadau Addysg (Contractau Rhianta a Gorchmynion Rhianta) (Cymru) 2010 a Gweithredu Deddf Diogelu Grwpiau Hyglwyf 2006: Rheoliadau Addysg (Ysgolion Annibynnol) (Personau Anaddas) (Cymru) 2009.

Mae trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn faterion sy'n ymwneud â diogelu plant a dylid ymateb yn y modd priodol.

Yr achos busnes

Bydd llawer o blant a phobl ifanc yn y lleoliad addysg wedi profi trais a chamdriniaeth, a bydd hyn yn effeithio ar eu hymddygiad. Bydd o ddeutu traean o fyfyrwyr mewn unrhyw ysgol yn debygol o fod yn byw neu wedi profi sefyllfa gartref lle ceir cam-drin neu drais. Ymhellach, os yw pobl ifanc yn profi aflonyddu neu fwlio yn yr ysgol, maen nhw'n debygol o beidio â theimlo'n ddiogel neu beidio â gallu canolbwyntio ar eu haddysg. Bydd plant a phobl ifanc y gellir eu diogelu, eu cefnogi a'u hatal rhag profi trais yn gwneud yn well yn eu haddysg a thrwy gydol eu bywyd.

Mae hefyd yn debygol fod rhai aelodau o staff yn byw gyda cham-drin a thrais neu fod ganddyn nhw brofiad o hynny. Bydd profiad o drais yn erbyn menywod a merched, cam-drin domestig a thrais rhywiol yn effeithio ar allu oedolion a'r mewnbwn y gallan nhw ei roi i'r bobl ifanc yn eu gofal, a gall fod angen cefnogaeth arnyn nhw i ddelio â'u profiadau. Bydd gan leoliadau addysg sy'n cynnig cefnogaeth i staff sydd wedi profi trais yn erbyn menywod a merched neu gam-drin domestig neu drais rhywiol staff hapusach.

Yr achos moesol

Ceir achos moesol cryf dros gyflwyno rhaglenni addysg ataliol i atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol. Yn aml mae staff addysg yn cyflwyno'r ddadl foesol bod ganddyn nhw, fel aelodau o gymdeithas a phobl mewn awdurdod, gyfrifoldeb i wneud safiad yn erbyn anghydraddoldeb a thrais.

'Dull Ysgol Gyfan'

Mae *Dull Ysgol Gyfan* yn fodd cynhwysfawr o ymwreiddio negeseuon cadarnhaol a sgiliau i ymateb i, herio ac atal trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol ar draws amgylchedd yr ysgol. Caiff y dull hwn ei drafod yn llawn yn nogfen Llywodraeth Cymru *Canllaw Arferion Da: Dull Addysg Gyfan o fynd i'r afael â Thrais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a thrais Rhywiol yng Nghymru 2015* http://gov.Cymru/docs/dsjlg/publications/commsafety/151020-whole-education-approach-good-practice-guide-cy.pdf

Mae'r diagram isod, a ddaw o'r canllawiau hyn ac sydd i'w weld ar Lwyfan Atal AVA, yn dangos y chwe phrif gydran sydd eu hangen i ymwreiddio'r dull.

Sut i ddefnyddio'r adnoddau

Ceir gwybodaeth a chanllawiau i gyd-fynd â'r pecyn cymorth hwn i ysgolion cynradd, ysgolion uwchradd ac addysg bellach.

Mae hyn yn cynnwys cyngor ar gyfer gweithio gyda phob grŵp oedran penodol yn ogystal â gwybodaeth a dolenni at adnoddau perthnasol sy'n cael eu defnyddio ar hyn o bryd yng Nghymru.

Cyflwynwyd yr adnoddau i arolwg mapio cenedlaethol â'r nod o ganfod pa adnoddau oedd yn cael eu defnyddio yng Nghymru a beth y gellid ei argymell fel ymarfer addawol a da.

Cyngor cyffredinol i ysgolion sy'n ymgymryd â gwaith atal

Cyn dechrau

- Ydych chi'n ymwybodol o'r polisïau diogelu plant yn yr ysgol gan gynnwys pryd a sut i gyfeirio unrhyw bryderon? Gwnewch yn siŵr fod polisïau ar rannu gwybodaeth yn ymdrin â materion diogelwch i blant a rhieni gan wybod mai dim ond â rhieni sydd â chyfrifoldeb rhiant sy'n rhaid i chi rannu gwybodaeth.
- Ydych chi'n gwybod am y gwasanaethau cymorth lleol i blant, pobl ifanc a theuluoedd?
- Ydych chi wedi trafod unrhyw bryderon am blant a allai fod â phrofiadau personol o drais a chamdriniaeth gyda'r arweinydd diogelu plant? Oes gennych chi strategaethau i'w cynorthwyo?
- Oes angen i chi ddweud wrth rieni am gynnwys y gwersi?
- Datblygwch gytundebau grŵp cefnogol gyda'r myfyrwyr i sicrhau eich bod yn creu amgylchedd dysgu diogel.
- Gwnewch yn siŵr fod y gwaith yn cael ei wneud gyda'r holl blant, ac nid y rheini rydych chi'n gwybod eu bod yn profi neu wedi profi trais a/neu gam-drin yn unig.
- Byddwch yn ymwybodol sut mae perthynas rhwng y rhywiau, pŵer a pharch yn cael eu modelu gan staff yn yr ysgol.
- Gwnewch yn siŵr fod yr holl staff perthnasol yn cael eu hyfforddi i ymateb i ddatgeliadau. Cofiwch efallai na fydd y plentyn yn dewis siarad â'r unigolyn sydd wedi cyflwyno'r wers; mae'n bosibl y byddai'n dymuno siarad â nyrs yr ysgol neu'r arolygydd cinio.
- Cydnabyddwch y gallai rhai o staff yr ysgol fod â phrofiadau personol o drais/cam-drin eu hunain ac y gallai rhai fod yn cam-drin.
- Byddwch yn barod i glywed, ymateb a chyfeirio os oes rhywun yn gwneud datgeliad o drais/cam-drin.

Os yw plentyn/person ifanc yn datgelu cam-drin domestig neu rywiol neu fathau eraill o drais neu os ydych chi'n pryderu amdanyn nhw:

- Dewch o hyd i le ac amser diogel i siarad am y peth.
- Eglurwch gyfrinachedd a pham ei bod yn bosib y bydd rhaid i chi ddweud wrth rywun arall.
- Dywedwch wrthyn nhw nad eu bai nhw yw hwn a chydnabod pa mor anodd yw hi i ddweud wrthych chi.
- Dilyswch eu profiadau a'u cryfderau.
- Ceisiwch osgoi gofyn cwestiynau a allai beryglu unrhyw erlyniad a pheidiwch â thorri ar draws pan fydd plentyn yn siarad am ddigwyddiadau.

- Nodwch beth a ddywedwyd yng ngeiriau'r plentyn ei hun, gan gynnwys amseroedd a dyddiadau.
- Ceisiwch ganfod a ydyn nhw neu bobl eraill mewn perygl ar hyn o bryd.
- Gwnewch yn glir nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain (yn anffodus mae hyn yn digwydd i lawer o bobl) a bod cefnogaeth ar gael iddyn nhw.
- Dangoswch eich bod yn deall bod profi trais / cam-drin yn gallu cael sawl effaith negyddol ar bob rhan o'u bywyd gan gynnwys yr ysgol. Eglurwch sut y gall yr ysgol eu cefnogi.
- Hysbyswch yr unigolyn sydd wedi'i ddynodi'n gyfrifol am ddiogelu plant. Eglurwch hyn i'r plentyn/person ifanc gan bwysleisio mai dim ond athrawon sydd wirioneddol angen gwybod fydd yn cael eu hysbysu ac na fydd myfyrwyr eraill yn cael gwybod.
- Ar ôl datgelu, cadwch gysylltiad â'r plentyn/person ifanc gan ymchwilio i unrhyw newidiadau mewn ymddygiad sy'n peri pryder.
- Sicrhewch eich bod yn gwybod pa mor debygol yw hi y bydd y troseddwr yn dod i'r ysgol a bod gennych gynllun i'w ddilyn pe bai hyn yn digwydd. Os yw'r troseddwr yn fyfyriwr arall yn yr ysgol meddyliwch sut i reoli hyn yn ddiogel.

Gwasanaethau cymorth a dolenni defnyddiol

Llinell gymorth a gwefan Byw Heb Ofn (Cymru) 0808 8010 800 www.gov.Cymru/livefearfree

Mae Llinell gymorth Byw Heb Ofn, a weithredir gan Cymorth i Ferched Cymru a'i gyllido gan Lywodraeth Cymru, yn wasanaeth ffôn a gwybodaeth genedlaethol, gyfrinachol am ddim i unrhyw un sy'n profi trais rhywiol, cam-drin domestig neu fathau eraill o drais yn erbyn menywod, neu i unrhyw un sy'n dymuno cael rhagor o wybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael. Ar agor 24 awr, 365 diwrnod y flwyddyn.

Raglen Graidd Cyswllt Ysgolion Cymru Gyfan http://www.schoolbeat.org/cy/

Rhaglen atal troseddu a gyllidir ar y cyd gan Lywodraeth Cymru a phedwar Heddlu Cymru. Prif nodau'r rhaglen yw gweithio at gyflawni gostyngiad mewn trosedd ac anhrefn yn ein cymunedau ifanc drwy gyfrwng addysg, a hyrwyddo egwyddorion dinasyddiaeth gadarnhaol yn yr ysgol ac yn y gymuned ehangach.

Llwyfan Atal AVA www.preventionplatform.org.uk

Adnodd e-ddysgu am ddim i helpu i ddynodi ac ymateb i ddatgeliadau o gam-drin. Gan fod trais yn erbyn menywod yn faes cymhleth, ceir pecyn cymorth anferth i alluogi dealltwriaeth o'i ffurfiau gwahanol, a pham a sut i herio ac atal cam-drin. Ceir cronfa ddata chwiliadwy o gynlluniau gwersi a phecynnau ar gyfer pob math o drais yn erbyn menywod ac ar gyfer oedrannau a lleoliadau gwahanol ynghyd â map rhyngweithiol lle gallwch chwilio am brosiectau lleol.

Barnardo's Cymru www.barnardos.org.uk/Cymru.htm

Yn gweithio gyda phlant, pobl ifanc, teuluoedd a chymunedau bregus, i'w helpu i adeiladu gwell dyfodol.

Bawso 0800 731 8147 www.bawso.org.uk

Darparwr yng Nghymru yw BAWSO sy'n cyflwyno gwasanaethau arbenigol i bobl o gefndiroedd du a lleiafrifoedd ethnig sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin domestig a mathau eraill o gam-drin, gan gynnwys anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM), priodas dan orfod, y fasnach mewn pobl/caethwasiaeth a phuteindra.

Broken Rainbow 0300 999 5428 www.broken-rainbow.org.uk

Elusen genedlaethol sy'n darparu cymorth i bobl lesbaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol sy'n profi cam-drin mewn perthynas, gyda llinell gymorth genedlaethol.

Comisiynydd Plant Cymru 0808 801 1000 www.post@childcomCymru.org.uk

www.childcomCymru.org.uk

Comisiynydd Plant Cymru yw'r sefydliad annibynnol ar gyfer hawliau plant yng Nghymru sy'n hybu ac yn diogelu hawliau a lles holl blant Cymru ac sy'n cynnig Gwasanaeth Cyngor a Chymorth i blant a phobl ifanc neu'r rheini sy'n gofalu amdanyn nhw os ydyn nhw'n teimlo bod plentyn wedi derbyn triniaeth annheg. Gall swyddogion Comisiynydd Plant Cymru naill ai eich cyfeirio at sefydliad arall neu mewn rhai amgylchiadau gall edrych ar gwynion unigol.

Llinell Gymorth Anffurfio Organau Cenhedlu Benywod (FGM) – NSPCC 0800 028 3550

Ffoniwch linell gymorth FGM os ydych chi'n poeni bod plentyn mewn perygl o FGM neu wedi'i gael. Mae am ddim, yn ddienw ac ar agor 24/7.

Uned Priodas dan Orfod 020 7008 0151 www.mu@fco.gov.uk

Mae'r Uned Priodas dan Orfod yn gweithredu llinell gymorth gyhoeddus i ddarparu cyngor a chymorth i'r rheini sy'n dioddef priodas dan orfod yn ogystal ag i weithwyr proffesiynol sy'n ymdrin ag achosion. Mae'r cymorth sydd ar gael yn amrywio o gyngor diogelwch syml, i gynorthwyo dioddefwr i atal eu priod dieisiau rhag symud i'r DU (achosion 'noddwr anfodlon') ac mewn amgylchiadau eithriadol, achub dioddefwyr sy'n cael eu dal yn erbyn eu hewyllys dramor.

Y Gymdeithas Rhywedd ac Addysg www.genderandeducation.com/conferences-and-events/future_events/ forthcoming-gea-sponsored-symposium/

Mae hwn yn cynnig rhai diffiniadau ac adnoddau defnyddiol ar dermau allweddol ac ymchwil gyfredol, blogiau a chynadleddau'n ymwneud â chydraddoldeb y rhywiau – gan gynnwys trais ar sail rhyw.

Prosiect Sbectrwm Hafan Cymru 07776 464295 www.hafancymru.co.uk/spectrum/

Mae rhaglen ysgolion cam-drin domestig Hafan Cymru'n gweithio mewn ysgolion cynradd ac uwchradd ar draws Cymru i ddysgu plant am berthynas iach, cam-drin a'i ganlyniadau a lle i geisio cymorth. Mae'r rhaglen yn cynnwys codi ymwybyddiaeth o gam-drin ymhlith athrawon a staff cymorth dysgu, gweithwyr ieuenctid a gweithwyr proffesiynol eraill.

Ymddiriedolaeth Henna 029 20496920 www.info@hennafoundation.org

Elusen Gymreig sy'n gweithio gyda'r gymuned Fwslimaidd i gynorthwyo dioddefwyr priodas dan orfod a thrais yn gysylltiedig ag 'anrhydedd'.

The Hideout www.thehideout.org.uk

Mae Ffederasiwn Cymorth i Ferched Lloegr wedi creu'r gofod hwn i helpu plant a phobl ifanc i ddeall cam-drin domestig, a sut i gymryd camau cadarnhaol os yw hyn yn digwydd iddyn nhw.

The Intervention Initiative www.uwe.ac.uk/bl/research/InterventionInitiative

Adnodd am ddim yw'r Intervention Initiative sydd â phecyn cymorth addysg i'w ddefnyddio gan brifysgolion a cholegau ar gyfer atal gorfodaeth rywiol a cham-drin domestig mewn lleoliadau prifysgol. Datblygwyd y rhaglen yn 2014 gan Brifysgol Gorllewin Lloegr gyda chymorth Public Health England. Mae'n rhaglen addysgol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer atal gorfodaeth rywiol a cham-drin domestig mewn lleoliadau prifysgol drwy rymuso myfyrwyr i weithredu fel dinasyddion cymdeithasgar.

Llinell Gymorth Argyfwng Trais a Cham-drin Rhywiol New Pathways (Cymru) 01685 379 310
www.newpathways.org.uk

Cwmni elusennol cofrestredig yw New Pathways sy'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau cwnsela ac eiriolaeth arbenigol i fenywod, dynion, plant a phobl ifanc sydd wedi'u heffeithio gan drais neu gam-drin rhywiol.

Llinell Gymorth NSPCC Childline 0800 1111 www.childline.org.uk

Mae ChildLine yn wasanaeth preifat a chyfrinachol i blant a phobl ifanc hyd at 19 oed. Gallwch gysylltu â chwnselwr ChildLine am unrhyw beth - does dim un broblem yn rhy fawr nac yn rhy fach.

Rape Crisis Cymru a Lloegr 0808 802 9999 (hanner dydd - 2.30pm a 7pm - 9.30pm)
rcewinfo@rapecrist.org.uk www.rapecrisis.org.uk

Elusen genedlaethol yw Rape Crisis Cymru a Lloegr a'r corff ymbarél ar gyfer rhwydwaith o sefydliadau Rape Crisis unigol. Mae'n cynnig amrywiaeth o wasanaethau arbenigol i fenywod a merched sydd wedi cael eu treisio neu sydd wedi profi mathau arall o drais rhywiol - boed fel oedolion, arddegwyr neu blant.

Respect 0808 802 4040 info@respect.uk.net www.respect.uk.net

Respect yw sefydliad aelodaeth y DU ar gyfer gwaith gyda'r sawl sy'n cyflawni trais domestig, dioddefwyr a phobl ifanc wrywaidd.

Prosiect Cymru Ddiogelach Dyn 0808 801 0321 info@dynCymru.org www.dynCymru.org

Mae Prosiect Cymru Ddiogelach yn darparu cymorth i ddynion Heterorywiol, Deurywiol a Thrawsrywiol sy'n profi cam-drin domestig gan bartner. Mae'r llinell gymorth ar agor dydd Llun a Dydd Mawrth 10am – 4pm a dydd Mercher – 10am – 1pm.

Survivors Trust 0808 801 0818 www.thesurvivorstrust.org

Asiantaeth ymbarél genedlaethol yw Survivors Trust (TST) ar gyfer dros 135 o sefydliadau arbenigol ar gyfer cymorth trais, trais rhywiol a cham-drin plant yn rhywiol drwy'r DU ac Iwerddon.

Cymorth i Ddioddefwyr 0845 30 30 900 www.victimsupport.org

Elusen yng Nghymru a Lloegr yw Cymorth i Ddioddefwyr sy'n gallu helpu pobl ifanc sydd wedi dioddef cam-drin neu drais.

Cymorth i Ferched Cymru 02920 514 551 admin@welshwomensaid.org.uk
www.welshwomensaid.org.uk

Cymorth i Ferched Cymru yw'r corff cenedlaethol yng Nghymru sy'n gweithio i ddileu cam-drin domestig a phob math o drais yn erbyn menywod. Mae Cymorth i Ferched Cymru yn cefnogi ffederasiwn cenedlaethol o elusennau annibynnol sy'n cyflenwi gwasanaethau atal cam-drin domestig a thrais yn erbyn menywod yng Nghymru, fel rhan o rwydwaith o ddarpariaeth drwy'r DU. Mae'r gwasanaethau arbenigol annibynnol hyn ar draws Cymru'n darparu llochesi, gwaith allgymorth ac eiriolaeth gymunedol a chymorth i oroeswyr trais a chamdriniaeth - menywod, dynion, plant, teuluoedd – ac yn cyflawni gwaith ataliol arloesol mewn cymunedau lleol.

Mae Cymorth i Ferched Cymru hefyd yn cyflenwi gwasanaethau uniongyrchol gan gynnwys y Llinell Gymorth Byw Heb Ofn; gwasanaeth hyfforddi achrededig a heb ei achredu mewn partneriaeth â gwasanaethau arbenigol ar draws Cymru; gwasanaethau lloches ac eiriolaeth ym Mae Colwyn a Wrecsam; a'r prosiect ataliol cenedlaethol *Mae Plant yn Bwysig* sy'n cefnogi gwasanaethau i helpu plant a phobl ifanc ym mhob blant a phobl ifanc. Mae Plant yn Bwysig sy'n cyflwyno Rhaglen STAR sy'n cynnwys hyfforddiant, cymorth a gwaith grŵp i hyrwyddo dulliau addysg gyflawn a chymunedol o atal cam-drin a lleihau ei effaith yn y dyfodol ar blant a phobl ifanc.

I gysylltu â'r gwasanaethau arbenigol mewn ardaloedd lleol ar draws Cymru: ffoniwch Linell Gymorth Byw Heb Ofn 0808 80 10 800.

Llwyfan Atal AVA

Mae'r llwyfan atal wedi'i greu i gefnogi ymarferwyr addysg ar draws y DU i ddatblygu a chyflenwi rhaglen gynhwysfawr i atal trais yn erbyn menywod a merched. Mae'n seiliedig ar wybodaeth a phrofiad arbenigol athrawon, gweithwyr ieuenctid, darparwyr gwasanaeth ac arweinwyr awdurdodau lleol ar draws y wlad.

Ceir cwrs e-ddysgu am ddim i'ch helpu i ddeall pam fod angen i ni siarad am y materion hyn a pha mor gyffredin ydyn nhw yn genedlaethol ac yn rhyngwladol. Gallwch hefyd ymarfer sut y byddech yn siarad â myfyriwr oedd wedi'i effeithio gan y materion hyn.

Mae'r pecyn cymorth cynhwysfawr yn cynnwys:

- Atal – gan gynnwys sut mae pobl ifanc yn dysgu mewn lleoliadau addysg cynradd, uwchradd ac anffurfiol.
- Ymgyrchu
- Cyfranogi
- Gweithio gyda rhieni
- Diogelu
- Lleoleiddio a phartneriaethau
- Sefydliadu
- Cyngor diogelwch
- Cyfeiriadur gwasanaethau cymorth

- Mae’r gronfa ddata enfawr o adnoddau, ffilmiau, gweithgareddau a chynlluniau gwersi yn chwiliadwy yn ôl pwnc ac oedran/lleoliad addysg ac mae’r map rhyngweithiol yn caniatáu i chi uwchlwytho manylion eich prosiect neu chwilio am brosiectau arbenigol ac ysgolion sy’n ymgymryd â’r gwaith hwn yn eich ardal.

www.preventionplatform.co.uk