

Darparu help a chynghor 24/7 ar  
drais yn erbyn menywod, cam-drin  
domestig a thrais rhywiol.



# Byw Heb Ofn

## Cynnwys:

|                                                    |    |
|----------------------------------------------------|----|
| Pwrpas yr ymgyrch                                  | 5  |
| Yr hyn rydym yn ceisio'i wneud                     | 7  |
| Ar gyfer pwy mae'r ymgyrch                         | 8  |
| Beth allwch chi ei wneud?                          | 10 |
| Adnabod arwyddion posibl o gam-drin                | 12 |
| Nodyn pwysig ar gyfer timau ymgyrch a phartneriaid | 15 |
| Cefnogwch yr ymgyrch                               | 16 |

Nod y pecyn cymorth hwn yw eich helpu i adnabod pryd y gallai rhywun rydych chi'n cwrdd neu'n ymgysylltu â nhw fod angen cymorth sy'n gysylltiedig â thrais rhywiol, cam-drin domestig neu reolaeth orfodol, a sut i gynnig cymorth mewn ffordd sy'n ddiogel a gofalus.

Gall pobl hŷn brofi pob math o gam-drin, gan gynnwys trais rhywiol, ond yn aml mae'n cael ei guddio, ei gamddeall a dan-adrodd.

**Gall Cam-drin Ddigwydd ar Unrhyw Oedran**

Os ydych chi'n poeni am  
rywun, peidiwch oedi.  
Cysylltwch â Byw Heb Ofn  
am gyngor cyfrinachol.

## Pwrrpas yr ymgyrch

**Codi ymwybyddiaeth gall cam-drin ddigwydd  
ar unrhyw oedran, i unrhyw un.**

Yn aml, caiff trais rhywiol yn erbyn pobl hŷn ei leihau neu ei ddiystyru, a gall goroeswyr deimlo nad oes modd iddynt siarad amdano. Yn aml, mae'n digwydd o flaen ein trwynau – apwyntiad wedi'i ganslo, newid ymddygiad, clais yn cael ei esgusodi. Mae'r ymgyrch hon yn ceisio amlygu hyn oll.

Rydym am gynnal sgysiau sydd wedi eu diystyrru, herio stereoteipiau, a grymuso goroeswyr a'r bobl o'u hamgylch i weithredu.



---

## Yr hyn rydym yn ceisio'i wneud

---

**Codi ymwybyddiaeth** ynghylch y ffaith y gall cam-drin ddigwydd ar unrhyw oedran, gan gynnwys trais rhywiol.

---

Annog gweithwyr proffesiynol, ffrindiau a theulu i **adnabod yr arwyddion cynnil** a chynnal sgysiau llawn tosturi.

---

Codi ymwybyddiaeth o **Linell Gymorth Byw Heb Ofn** fel cam cyntaf dibynadwy ar gyfer derbyn cyngor a chefnogaeth.

---

Grymuso pobl hŷn i deimlo eu bod yn cael eu gweld, eu clywed, a'u parchu, gan sicrhau fod ceisio cymorth yn cael ei weld fel **cryfder, nid gwendid**.

---

# Ar gyfer pwy mae'r ymgyrch?

## Dioddefwyr a goroeswyr

Efallai na fydd dioddefwyr a goroeswyr trais rhywiol yn cydnabod taw cam-drin y gwnaethon nhw brofi, neu gallant deimlo cywilydd, yn ynysig, neu'n ddibynnol ar y person sy'n eu niweidio. Mae dioddefwyr hŷn yn byw gyda cham-drin ddwywaith cyhyd cyn ceisio cymorth.

Mae'r ymgyrch hon yn grymuso dioddefwyr a goroeswyr i geisio cymorth trwy gynyddu ymwybyddiaeth o Byw Heb Ofn a'r cymorth sydd ar gael iddynt, gan eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu gweld a'u sicrhau nad yw hi byth rhy hwyr i ofyn am help.



## Ar gyfer pwy mae'r ymgyrch?



### Rhai all ymyrryd a gweithwyr proffesiynol

Anaml y bydd dioddefwyr hŷn yn datgelu hyn yn wirfoddol ac yn aml, byddant yn aros i rywun ofyn sut maen nhw cyn agor i fyny.

Efallai y bydd teulu a ffrindiau'n amau rhywbeth ond yn teimlo'n ansicr neu ofn ymateb mewn ffordd sydd dros ben llestri.

Dyna pam mae'r ymgyrch hon yn canolbwyntio ar bobl a all ymyrryd – yn enwedig gweithwyr proffesiynol sy'n gweld pobl hŷn yn rheolaidd yn ystod bywyd bob dydd: Meddygon Teulu, Fferyllwyr, Pobl Trin Gwallt, Gweithwyr Gofal, Gwirfoddolwyr Cymunedol.

**Mae'r rhain yn bobl dibynadwy ym mywydau pobl hŷn - yn aml yn gweld yr hyn na all eraill ei weld. Drwy ganolbwyntio arnyn nhw, rydym yn grymuso pobl a all ymyrryd i adnabod yr arwyddion, ymateb gydag empathi, a chynnal sgwrs.**

Beth allwch chi ei wneud?

Gwrandewch yn ofalus a  
gofynnwch gwestiynau  
ysgafn i'w helpu i dderbyn  
cefnogaeth ddiogel yn gynt.

## Byw Heb Ofn

Mae Byw Heb Ofn yn llinell gymorth gyfrinachol, am ddim, 24/7 sy'n darparu cyngor, gwybodaeth a chymorth i:

Unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig neu drais rhywiol.

Unrhyw un sy'n poeni am ffrind, aelod o'u teulu neu gymydog.

Gweithwyr proffesiynol sy'n chwilio am arweiniad.

### Opsiynau cyswllt Byw Heb Ofn:

E-bostiwch: [gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru](mailto:gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru)

Sgwrsiwch ar y we drwy: [www.llyw.cymru/bywhebofn](http://www.llyw.cymru/bywhebofn)

Ffoniwch: **0808 80 10 800**

Tecstiwch: **0786 007 7333**

Gall defnyddwyr Iaith Arwyddion Prydain hefyd ddefnyddio'r ap Convo: **Teipiwch 'Live Fear Free'**

Mae ar gael i bobl o bob oed, rhywedd a chefnidir.

**Anogir pobl hŷn i'w defnyddio yn enwedig.  
Gall cam-drin ddigwydd ar unrhyw oedran,  
ac nid yw byth yn rhy hwyr i ofyn am help.**



## Adnabod arwyddion posibl o gam-drin

### Efallai y byddwch yn sylwi eu bod:

Yn swnio'n **nerfus, yn ddagreuol, neu'n oedi** cyn siarad.

**Yn ymddiheuro'n aml** neu'n ymddangos eu bod **ofn** cael eu clywed.

Yn mynychu apwyntiadau **gyda rhywun arall ac yn aml**, mae pwy bynnag sy'n mynychu gyda nhw yn **siarad ar eu rhan**.

Yn sôn am rywun arall sy'n **rheoli'r hyn** maen nhw'n ei wneud, pwy maen nhw'n ei weld, eu harian neu ble maen nhw'n mynd.

**Yn cyfeirio at unigedd** ("Dwi ddim yn mynd allan llawer mwyach") **neu ofn** ("Allai ddim dweud gormod").

Yn siarad am ffrind neu gymydog sy'n ymddangos yn **dawel neu'n "wahanol yn ddiweddar"**.

Yn dewis dillad sy'n **cuddio anafiadau**.

Os yw rhywbeth yn teimlo'n  
anghywir, dilynwch eich  
greddf, mae'n iawn gofyn  
cwestiwn ysgafn, agored.

# Adnabod arwyddion posibl o gam-drin



## Ymateb

- Credwch a dilyswch: "Dydych chi ddim ar eich pen eich hun — nid eich bai chi yw hyn."
- Blaenoriaethwch ymreolaeth: Gofynnwch beth maen nhw eisiau i ddigwydd nesaf.
- Cysylltwch â Byw Heb Ofn am arweiniad arbenigol.

Rydym yn cydnabod bod profiadau pobl hŷn o drais rhywiol a sut maen nhw'n ceisio cymorth yn cael eu llunio gan ffactorau fel anabledd, diwylliant, cyfeiriadedd rhywiol neu iechyd gwybyddol. Rhaid i'n dull ganolbwyntio ar y person a bod yn gynhwysol, bob tro.

## Nodyn pwysig ar gyfer timau ymgyrch a phartneriaid:

Er taw nod y pecyn cymorth hwn yw cefnogi ymwybyddiaeth ac ymateb cyson ledled Cymru, rhaid inni barhau i fod yn ymwybodol y bydd gan eich sefydliad weithdrefnau diogelu a phrotocolau adrodd ar waith eisoes.

Dylai'r canllawiau hyn ategu — **nid disodli** — eich prosesau diogelu, gan sicrhau bod unrhyw bryderon uniongyrchol yn cael eu rheoli trwy sianeli sydd wedi eu sefydlu yn barod.

---

## Cefnogwch yr ymgyrch

---

Ymestynnwch gyrhaeddiad ac atgyfnerthwch **negeseuon cyson**.

---

Rhannwch gynnwys cymdeithasol gan ddefnyddio delweddau a hashnodau a **gymeradwywyd gan Byw Heb Ofn**.

---

**Arddangoswch sticeri** sy'n rhannu gwybodaeth gyswllt Byw Heb Ofn mewn mannau cymunedol.

---

Defnyddiwch **iaith glir, bob dydd** (osgowch jargon fel "rheolaeth orfodol").

---

I archebu sesiwn codi ymwybyddiaeth Byw Heb  
Ofn, a darganfod beth allwn ni ei gynnig i'ch  
sefydliad, anfonwch e-bost at:

**[gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru](mailto:gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru)**

