

Digelu plant a phobl ifanc rhag cam-drin rhywiol



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Strategaeth Genedlaethol ar gyfer Atal ac
Ymateb i Gam-drin Plant yn Rhywiol yng
Nghymru 2026-2036



Crynodeb i bobl ifanc

Helo

Mae Llywodraeth Cymru eisiau i bob plentyn ac unigolyn ifanc gael bywydau iach a hapus. Rydym am eu cadw'n ddiogel ac wedi'u hamddiffyn rhag niwed a cham-drin.

Dyma ein strategaeth 10 mlynedd i atal cam-drin plant yn rhywiol a sicrhau bod pobl yn cael y gefnogaeth gywir pan fyddant wedi profi cam-drin rhywiol.

Beth yw cam-drin plant yn rhywiol?

Ystyr cam-drin plant yn rhywiol yw gorfodi plentyn i gymryd rhan mewn gweithgareddau rhywiol.

Mae hon yn drosedd ddifrifol, ac nid yw byth yn fai ar y plentyn.

Camdriniaeth gyswllt – pan fo cyswllt corfforol neu gyffwrdd:

- cyffwrdd ag unrhyw ran o gorff plentyn mewn ffordd rywiol, hyd yn oed trwy ddillad
- defnyddio rhan o'r corff neu wrthrych i dreisio plentyn
- gwneud i blentyn gyffwrdd â rhywun arall neu dynnu ei ddillad i ffwrdd.

Camdriniaeth heb gyswllt – pan nad oes cyffwrdd, ond mae'r cam-drin yn dal i achosi niwed. Gall hyn ddigwydd wyneb yn wyneb neu ar-lein. Mae'n cynnwys:

- dangos pornograffi i blant — lluniau rhywiol neu wneud iddynt wyllo pobl yn cael rhyw
- gwneud neu rannu lluniau neu fideos rhywiol o blant
- gwneud i blant wneud pethau rhywiol ar gyfryngau cymdeithasol, fideo, dros y ffôn neu mewn negeseuon
- gwneud i blant gymryd rhan mewn sgysiau rhywiol.

Mae cael y gefnogaeth gywir yn gwneud gwahaniaeth mawr.



Mae'r ddogfen hon yn trafod cam-drin plant yn rhywiol, a gall hynny beri gofid. Os oes arnoch chi neu rywun rydych yn ei adnabod angen cefnogaeth, mae help ar gael.

Childline – 0800 1111

Cefnogaeth am ddim a chyfrinachol i blant a phobl ifanc.

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn (Live Fear Free) – 0808 80 10 800

Cefnogaeth am ddim, 24/7, os ydych wedi'ch effeithio gan gam-drin rhywiol neu drais.

Iechyd Meddwl 111 (Opsiw 2)

Cefnogaeth iechyd meddwl am ddim, 24/7. Gallwch ffonio hyd yn oed heb gredyd ffôn.

Llinell Gymorth C.A.L.L. – 0800 132 737

Cefnogaeth gyfrinachol os ydych yn poeni am eich iechyd meddwl.

NSPCC – 0808 800 5000 neu e-bostiwch help@NSPCC.org.uk



Pam mae hyn yn bwysig

Gall cam-drin rhywiol gael effaith fawr ar fywyd rhywun — nawr ac yn y dyfodol. Gall effeithio:

Iechyd meddwl

- teimlo'n orbryderus neu'n isel
- problemau gyda bwyta neu gysgu
- teimlo'n ddideimlad, yn flin neu wedi'ch llethu
- ôl-fflachiadau, hunllefau neu PTSD.

Iechyd corfforol

- problemau stumog neu dreuliad
- poen neu flinder hirdymor
- problemau iechyd gynaeolegol neu rhywiol
- problemau iechyd y galon.

Hyder a chyfleoedd bywyd

- hunan-barch neu hyder isel
- dod o hyd i ysgol, coleg neu waith yn galetach
- teimlo bod bywyd yn anoddach nag y dylai fod.

Tyfu i fyny a pherthnasoedd

- ei chael hi'n anodd ymddiried mewn pobl
- cael trafferth gydag agosatrwydd, rhyw neu gyffyrddiad
- teimlo'n ansicr neu'n anniogel mewn perthnasoedd.

Gall cam-drin plant yn rhywiol gynnwys:

- **Camfanteisio'n rhywiol ar blant** – pan fydd rhywun yn manteisio ar blentyn neu unigolyn ifanc ac yn eu cael i wneud pethau rhywiol yn gyfnewid am sylw, arian, anrhegion, cyffuriau neu amddiffyniad. Gall hyn ddigwydd wyneb yn wyneb, ar-lein neu drwy bwysau gan eraill.
- **Ymddygiad rhywiol niweidiol** – pan fydd plentyn neu unigolyn ifanc yn dangos ymddygiad rhywiol nad yw'n iawn, nad yw'n ddiogel neu nad yw'n briodol i'w oedran. Gallai hyn niweidio eraill neu ei hun.



Cam-drin plant yn rhywiol...



Mae'n fwy cyffredin nag y tybiwch.

Mae **15%** o ferched a **5%** o fechgyn yn profi cam-drin rhywiol cyn iddynt fod yn 16 oed.



Yng Nghymru a Lloegr bob blwyddyn...

Amcangyfrifir bod

500,000

o blant a phobl ifanc yn cael eu cam-drin yn rhywiol. Ond nid yw'r rhan fwyaf yn cael eu cofnodi gan yr heddlu neu'n cael eu nodi gan y gwasanaethau amddiffyn plant.



Pobl sy'n cam-drin

Daw pobl sy'n cam-drin o bob cefndir. Nid ydynt yn hawdd i'w gweld ac weithiau maent yn dal i fod yn blant eu hunain. Mae plant yn cael eu cam-drin yn rhywiol gan amlaf gan rywun maent yn ei adnabod ac yn ymddiried ynddo.



Mae cam-drin rhywiol yn ffynnu mewn dirgelwch a thawelwch.

Felly, mae'n bwysig siarad amdano a thorri'r tawelwch.



Mae cam-drin rhywiol ar-lein yn tyfu'n gyflym. Yn 2023/24, roedd mwy na thraean

39%

o droseddau rhywiol yn erbyn plant wedi digwydd ar-lein.



Ein gweledigaeth

Mae pob plentyn yng Nghymru yn byw eu bywydau heb niwed cam-drin plant yn rhywiol.

Mae unrhyw un yr effeithir arno gan gam-drin plant yn rhywiol yn cael ei amddiffyn a'i gefnogi drwy gydol ei oes.

Ynglŷn â'r strategaeth hon

Fe wnaeth sefydliadau, gweithwyr proffesiynol a phobl ledled Cymru ein helpu i ddatblygu'r strategaeth hon.

Mae cadw plant a phobl ifanc yn ddiogel yn fusnes i bawb. Felly, mae'r strategaeth hon ar gyfer pawb ledled Cymru. Mae'n ymwneud ag:

- **Atal** – atal a lleihau'r risg o gam-drin.
- **Adnabod** – hyfforddi gweithwyr proffesiynol i adnabod arwyddion cam-drin.
- **Ymateb** – rhoi'r gefnogaeth sydd ei hangen ar bobl.
- **Cydweithio** – sicrhau y gall gwasanaethau gydweithio — ysgolion, yr heddlu, iechyd a mwyl.
- **Monitro a gwerthuso** – gwirio'r strategaeth hon sy'n gwneud y gwahaniaeth mawr i fywydau pobl.

Mae newidiadau mawr yn cymryd amser. Felly, mae hon yn strategaeth 10 mlynedd.

Nod y strategaeth hon yw atal cam-drin cyn iddo ddigwydd, diogelu plant pan fo pryderon, a sicrhau bod pobl yn cael y gefnogaeth gywir.

Rydym am i Gymru fod yn lle lle mae pob plentyn yn teimlo'n ddiogel, yn derbyn gofal, ac yn gallu ffynnu.



Mae gan y strategaeth hon bedwar nod.



Nod 1: Atal cam-drin plant yn rhywiol rhag digwydd

Beth rydym am ei weld:

Mae pawb yn teimlo'n ddiogel ac yn hyderus i siarad am gam-drin plant yn rhywiol.

Mae pawb wedi'u grymuso i gadw plant yn ddiogel rhag cam-drin rhywiol ac yn gwybod sut i godi pryderon.

Gall cymunedau sylwi ar bryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol, ymateb iddynt a rhoi gwybod amdanynt.

Camau gweithredu

Byddwn yn:

- datblygu cynllun cyfathrebu i godi ymwybyddiaeth o gam-drin plant yn rhywiol
- gwirio pa adnoddau sydd ar gael i bobl ac os oes bylchau — creu rhai newydd
- ei gwneud yn haws dod o hyd i wybodaeth drwy ddod ag adnoddau ynghyd mewn un lle
- sicrhau bod oedolion a phlant yn cael y wybodaeth gywir am gam-drin plant yn rhywiol a pherthnasoedd iach
- annog cymunedau i siarad am gam-drin plant yn rhywiol a rhoi gwybod amdano
- cynyddu dealltwriaeth bod rhai plant mewn mwy o berygl nag eraill
- cynnal digwyddiadau cymunedol ar sut i gadw plant yn ddiogel ac atal cam-drin
- ymgynghori â phlant a phobl ifanc ar sut i wneud lleoedd yn fwy diogel
- hyrwyddo defnyddio'r iaith gywir am gam-drin plant yn rhywiol, fel nad yw dioddefwyr yn teimlo eu bod yn cael eu barnu na'u beio
- sicrhau bod rhieni a gofalmwyr yn gwybod sut i adnabod cam-drin plant yn rhywiol
- sicrhau bod pawb yn gwybod am drawma ac yn ei ddeall, a sut y gall trawma ymddangos
- rhoi cefnogaeth a gwybodaeth i bobl ifanc
- addysgu pob plentyn am berthnasoedd iach a sut i roi gwybod am broblemau.



Nod 2: Diogelu ac ymateb pan fo pryder ynghylch cam-drin plant yn rhywiol

Beth rydym am ei weld:

Mae gan bob gweithiwr proffesiynol hyfforddiant mewn cam-drin plant yn rhywiol i gadw plant yn ddiogel.

Mae gwasanaethau'n cydweithio pan fo pryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol.

Mae rhieni a gofalwyr yn cael y gefnogaeth gywir ar yr amser cywir.

Mae plant a phobl ifanc yn hyderus y bydd rhywun yn gwrando arnynt ac yn eu credu os ydynt yn cael eu cam-drin yn rhywiol neu'n teimlo mewn perygl.

Camau gweithredu

Byddwn yn:

- gweithio gyda'r Byrddau Diogelu Rhanbarthol i ddatblygu llwybr cam-drin plant yn rhywiol sydd â champau clir ar sut i gefnogi pobl
- gwirio pa adnoddau sydd ar gael i weithwyr proffesiynol ac os oes bylchau — creu rhai newydd
- edrych ar sefydlu hyb ar-lein sy'n cynnig cyngor proffesiynol
- sicrhau bod canllawiau i weithwyr proffesiynol ynghylch helpu plant sy'n cael eu heffeithio gan gam-drin yn gyfredol ac yn hawdd eu deall — a bod pawb yn gwybod am y canllawiau hyn.



Nod 3: Cefnogi plant a theuluoedd yr effeithiwyd arnynt gan gam-drin plant yn rhywiol

Beth rydym am ei weld:

Mae gan bob plentyn ac unigolyn ifanc y gefnogaeth gywir, ar yr amser cywir.

Mae gan deuluoedd, ac eraill ym mywyd plant a phobl ifanc sydd wedi cael eu heffeithio gan gam-drin plant yn rhywiol, gefnogaeth.

Gall pob gwasanaeth a staff roi'r gefnogaeth gywir i bobl ar yr amser cywir.

Camau gweithredu

Byddwn yn:

- sicrhau bod pawb yn gwybod pa wasanaethau sydd ar gael fel y gallant gael cefnogaeth
- sicrhau bod gwasanaethau cwnsela a chymorth arbenigol ar gael i blant a phobl ifanc
- codi ymwybyddiaeth o sefydliadau sy'n rhoi gwasanaethau cwnsela a chymorth i wella
- sicrhau bod gan weithwyr proffesiynol y wybodaeth, yr hyder a'r sgiliau cywir i helpu pobl yr effeithiwyd arnynt
- sicrhau bod pawb sy'n gweithio gyda phlant yn deall trawma
- cynnwys teuluoedd wrth gynllunio cefnogaeth
- cefnogi teuluoedd i adnabod a rheoli effeithiau cam-drin plant yn rhywiol
- gwrandao ar brofiadau teuluoedd a'u cynnwys wrth ddatblygu adnoddau
- sicrhau y gall plant a theuluoedd gael cefnogaeth arbenigol pan gaiff aelod o'r teulu ei arestio am gam-drin plant yn rhywiol, gan gynnwys cam-drin ar-lein.



Nod 4: Cefnogi oedolion yr effeithiwyd arnynt gan gam-drin plant yn rhywiol

Beth rydym am ei weld:

Diwylliant o ddealltwriaeth a bod yn agored, lle mae oedolion yn teimlo'n ddiogel ac yn hyderus i siarad am y cam-drin rhywiol a ddigwyddodd iddynt fel plentyn.

Mae gan bob unigolyn ifanc yr hawl i gefnogaeth wrth iddynt ddod yn oedolion.

Mae pob gwasanaeth a staff yn darparu'r gefnogaeth gywir i oedolion a gafodd eu cam-drin yn rhywiol fel plentyn.

Camau gweithredu

Byddwn yn:

- sicrhau bod gweithwyr proffesiynol yn deall effaith hirdymor cam-drin plant yn rhywiol
- sicrhau bod pobl ifanc sydd wedi cael eu cam-drin yn rhywiol yn cael y gefnogaeth gywir ac yn cael eu cadw'n ddiogel
- sicrhau bod pobl 18–25 oed yr effeithir arnynt gan gam-drin rhywiol yn blant yn cael y gefnogaeth gywir gan wasanaethau ar gyfer materion fel digartrefedd, camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl
- codi ymwybyddiaeth o sefydliadau a chefnogaeth i oedolion sydd wedi profi cam-drin rhywiol yn blant
- sicrhau bod gwasanaethau gofal cymdeithasol i oedolion yn deall y ffordd orau o gefnogi oedolion sydd wedi cael eu heffeithio gan gam-drin rhywiol
- sicrhau bod gwasanaethau'n cefnogi pobl ifanc ag ymddygiad rhywiol niweidiol fel eu bod yn ddiogel fel oedolion
- datblygu hyfforddiant i weithwyr proffesiynol fel bod oedolion bob amser yn cael eu holi a ydynt wedi profi cam-drin plant yn rhywiol pan fyddant yn cwrdd â gwasanaethau cymorth
- gwella sut rydym yn cefnogi pobl ifanc yr effeithir arnynt gan gam-drin rhywiol yn blant wrth iddynt ddod yn oedolion.



Blaenoriaethau eraill

Er mwyn sicrhau bod y strategaeth hon yn gwneud gwahaniaeth, byddwn hefyd yn:

Sicrhau bod gwasanaethau'n casglu gwybodaeth am gam-drin plant yn rhywiol yn yr un ffyrdd ledled Cymru. Bydd hyn yn helpu pobl i ddeall pa mor aml mae cam-drin plant yn rhywiol yn digwydd a ble mae angen cefnogaeth.

Sicrhau bod gan wasanaethau:

» un ffordd glir o weithio ac ymdrin â cham-drin plant yn rhywiol ledled Cymru.

» un ffordd glir o helpu pan fo pryderon ynghylch cam-drin plant yn rhywiol.

Bydd hyn yn helpu plant a phobl ifanc i gael yr un ansawdd o gefnogaeth, ni waeth ble maent yn byw.



Ein hegwyddorion

Mae'r strategaeth hon wedi'i seilio ar y 9 egwyddor hyn. Byddwn yn:



Rhoi pobl yn gyntaf — Gwrando ar blant, pobl ifanc ac oedolion. Cymryd eu barn o ddifrif.

Cydweithio — Bydd pobl sydd wedi profi cam-drin rhywiol yn helpu i lunio a gwella gwasanaethau.

Diogelu hawliau pobl — Parchu hawliau plant a phobl ifanc.

Bod yn ymwybodol o drawma — Deall y gall trawma effeithio ar sut mae pobl yn meddwl, yn teimlo ac yn ymddwyn.

Cefnogi pawb — Dylai cefnogaeth fod yn hawdd cael ati a gweithio'n dda i bawb, ni waeth pwy ydynt na ble maent yn byw.

Edrych ar bob rhan o fywyd — Deall bod bywydau pobl yn gymhleth ac yn cael eu siapio gan lawer o bethau.

Atal niwed cyn iddo ddigwydd — Rhoi'r help cywir cyn gynted â phosibl.

Peidio â chywilyddio na beio pobl — Ni ddylai neb deimlo'n cael eu barnu, eu beio na'u cywilyddio am gam-drin rhywiol.

Canolbwyntio ar beth sy'n gwneud gwahaniaeth — Gwirio sut mae ein camau'n gweithio a gwneud newidiadau pan fo angen.

Gweithio gyda'n gilydd

Allwn ni ddim gwneud hyn ar ein pen ein hunain. Felly, dros y 10 mlynedd nesaf byddwn yn gweithio gydag:

- adrannau eraill ar draws Llywodraeth Cymru
- arweinwyr cymunedol a gwasanaethau cymunedol
- sefydliadau ac elusennau
- ysgolion, colegau a gwasanaethau addysg eraill
- gwasanaethau gofal cymdeithasol
- gwasanaethau iechyd
- gwasanaethau heddlu a phrawf
- Byrddau Diogelu Rhanbarthol
- Bwrdd Diogelu Annibynnol Cenedlaethol
- Bwrdd Prosiect Gweithdrefnau Diogelu Cymru
- darparwyr gwasanaethau cymorth eraill.

Sicrhau ei bod yn gweithio

Rydym am i'r Strategaeth hon wneud gwahaniaeth ledled Cymru ac i atal cam-drin plant yn rhywiol.

Grŵp Gweithredu Strategol

Byddwn yn dod â grŵp o weithwyr proffesiynol ynghyd i helpu i gyflawni a monitro'r Strategaeth hon. Byddant yn edrych ar beth sy'n gweithio, beth sydd angen ei wella, a ble mae angen i ni ddysgu mwy. Byddant hefyd yn sefydlu grwpiau gweithredu i helpu i gyflawni'r strategaeth hon.

Gwrando ar bobl

Bydd plant, pobl ifanc ac oedolion sydd wedi cael eu heffeithio gan gam-drin rhywiol yn parhau i helpu i lywio'r gwaith hwn.

Grŵp Cyngori

Byddwn yn sefydlu grŵp cyngori sydd â gweithwyr proffesiynol o bob adran o Lywodraeth Cymru. Byddant yn ein helpu i sicrhau bod ein camau gweithredu yn cysylltu â chynlluniau a pholisïau eraill. Bydd hyn yn rhoi cyfle inni gydweithio a rhannu arferion da.



Camau nesaf

**Mae hon yn Strategaeth 10 mlynedd,
ond mae'r cam cyntaf yn cynnwys cynllun gweithredu 3 blynedd.**

Yn ystod y cyfnod hwn, bydd y gwaith yn cael ei wirio'n rheolaidd fel y gellir gwneud newidiadau os nad yw rhywbeth yn gweithio'n dda.

Ar ôl y 3 blynedd gyntaf, bydd y Grŵp Gweithredu Strategol yn datblygu ac yn cyhoeddi adroddiad cynnydd. Bydd yn dweud wrthym y gwahaniaeth y mae hyn yn ei wneud ac a oes angen unrhyw newidiadau.



Diolch am ddarllen hwn ➔

Os hoffech wybod mwy am y Strategaeth hon, ewch i:

llyw.cymru/strategaeth-genedlaethol-ar-atal-ac-ymateb-i-gam-drin-plant-yn-rhywiol

