Yn darparu cymorth a chyngor cyfrinachol 24/7 ynghylch trais 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

Adnabod cam-drin posib 11

Beth allwch chi ei wneud? 15

Nodyn pwysig ar gyfer timau ymgyrch a phartneriaid 18

Cefnogwch yr ymgyrch 19

Mae'r pecyn cymorth hwn wedi ei greu i'ch helpu i adnabod pan mae person hŷn yn profi cam-drin gan aelod o'u teulu, a sut i gynnig cymorth mewn ffordd ddiogel a thawel.

Gall pobl hŷn brofi pob math o gam-drin, ond yn aml caiff ei guddio, ei gamddeall ac ni chaiff ei riportio.

Gall cam-drin ddigwydd ar unrhyw oedran.
A gall ddigwydd o fewn teuluoedd.

Os ydych yn poeni am rywun, peidiwch ag oedi. Cysylltwch â Byw Heb Ofn am gyngor cyfrinachol.

Pwrpas yr ymgyrch

Codi ymwybyddiaeth bod cam-drin yn medru digwydd ar unrhyw oedran, ac o fewn teuluoedd.

Gall cam-drin gan aelod o'r teulu fod yn anodd ei adnabod neu siarad amdano. Gellir ei gamgymryd am ofal neu bryder, tra bod ymddygiad sy'n rheoli neu niweidio yn dod yn rhan o fywyd bob dydd. Efallai bod pobl hŷn hefyd yn dibynnu ar y person sy'n achosi'r niwed am ofal, arian, cludiant neu gefnogaeth, gan ei gwneud hi'n anoddach siarad amdano neu geisio cymorth.

Nid yw cam-drin bob amser yn gorfforol, ac yn aml mae'n fwy nag un peth. Gall cam-drin ariannol, bygwth, ynysu, niwed corfforol, a chamddefnyddio neu atal gofal ddigwydd ar yr un pryd yn aml. Mae'r ymgyrch hon yn ceisio herio rhagdybiaethau am gam-drin pan yn hŷn.

Rydym am gychwyn sgyrsiau sydd heb eu cynnal ers tro, herio stereoteipiau, a grymuso'r rhai a allai fod yn profi cam-drin, goroeswyr cam-drin, a'r bobl o'u hamgylch i weithredu.



Yr hyn rydym yn ceisio ei wneud

Codi ymwybyddiaeth o'r ffaith y gall cam-drin ddigwydd o fewn teuluoedd, gan gynnwys plant sy'n oedolion a perthnasau agos.

Helpu pobl i adnabod bod cam-drin yn gallu bod ar sawl ffurf – gan gynnwys rheolaeth ariannol, bygwth, ynysu, niwed corfforol ac esgeulustod.

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

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 **arwydd o gryfder, nid gwendid,** a'u hannog i geisio cymorth neu archwilio eu hopsiynau ar eu liwt eu hunain.

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

Ar gyfer pwy mae'r ymgyrch?

Pobl hŷn sy'n profi cam-drin

Gall y rhai hynny sy'n profi cam-drin gan aelod o'r teulu ei chael hi'n anodd adnabod neu siarad am yr hyn sy'n digwydd iddyn nhw. Gall wneud iddyn nhw **deimlo'n ynysig, deimlo cywilydd neu'n ddibynnol ar y person sy'n eu niweidio.** Efallai bod ganddynt berthynas gymhleth â'r un sy'n eu cam-drin a theimlo bod yr hyn sy'n digwydd yn rhan o fywyd teuluol, neu'n meddwl tybed a yw'n ddigon difrifol i ofyn am help. Yn aml, maent yn poeni y gallai siarad am y cam-drin arwain at ganlyniadau difrifol i'w cam-driniwr.

Nod yr ymgyrch yw **grymuso dioddefwyr a goroeswyr** i geisio cefnogaeth trwy gynyddu ymwybyddiaeth o Byw Heb Ofn; yn ogystal â thynnu sylw at y cymorth sydd ar gael fel eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gweld a'u clywed a gwybod nad yw **byth yn rhy hwyr i ofyn am help neu gyngor.**



Ar gyfer pwy mae'r ymgyrch?

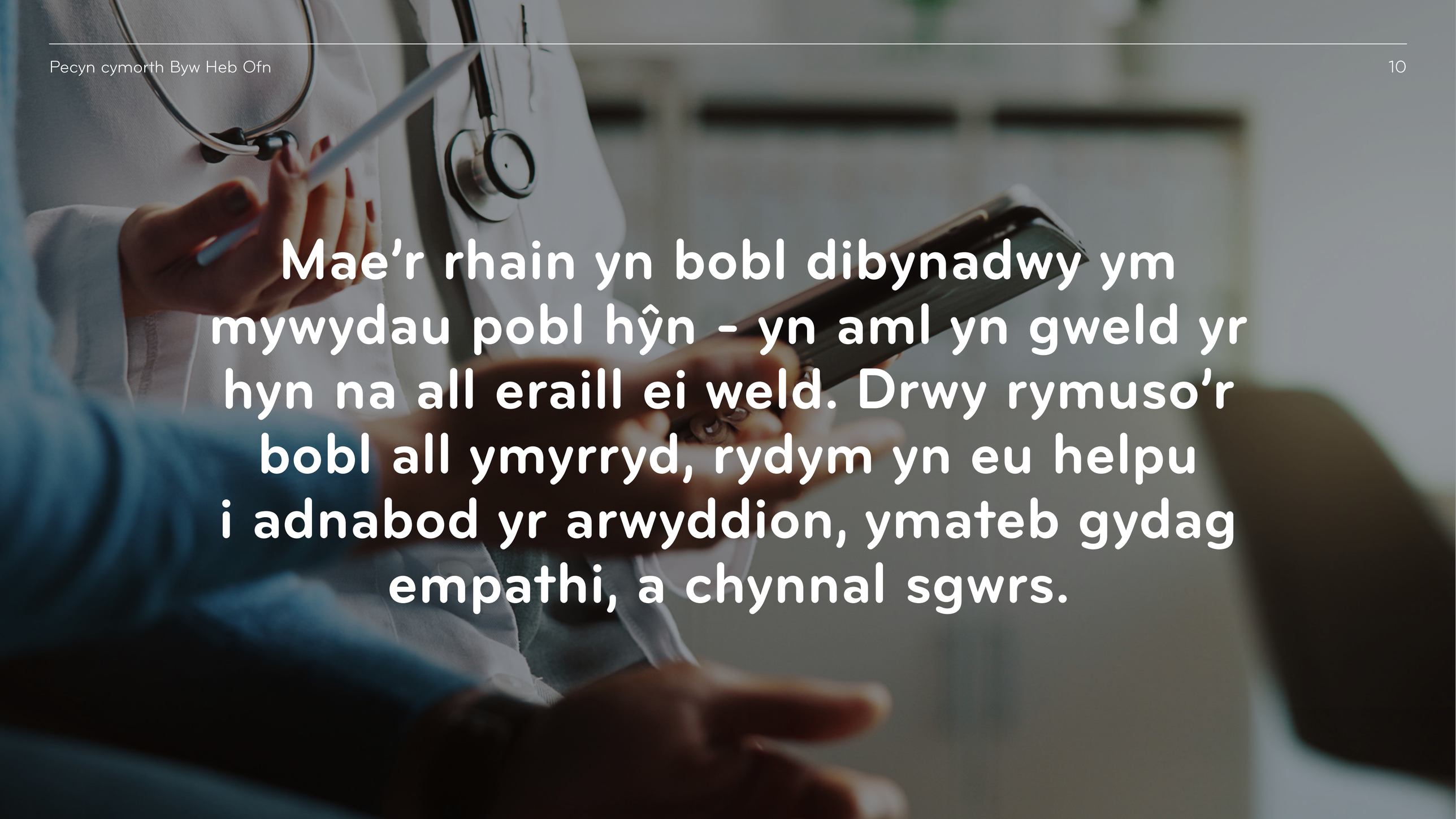


Rhai all ymyrryd a gweithwyr proffesiynol

Yn aml, gall cam-drin sy'n effeithio ar bobl hŷn fod yn gudd. Bydd rhai dioddefwyr hŷn ond yn ei ddatgelu pan fydd rhywun profesiynol y maent yn ymddiried ynddyn nhw yn holi am eu lles a'u diogelwch mewn ffordd gefnogol a sensitif.

Efallai y bydd teulu a ffrindiau'n amau rhywbeth ond yn teimlo'n ansicr, yn teimlo gwrthdaro mewnol, neu'n ofni mynd dros ben llestri – yn enwedig os ydynt yn credu mai aelod o'r teulu sy'n gyfrifol am y niwed.

Dyna pam mae pobl a all ymyrryd yn chwarae rhan bwysig yn yr ymgyrch - 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 rymuso'r bobl all ymyrryd, rydym yn eu helpu i adnabod yr arwyddion, ymateb gydag empathi, a chynnal sgwrs.

Adnabod arwyddion posibl o gam-drin

Gall cam-drin o fewn teuluoedd fod ar sawl ffurf a bod yn anodd ei adnabod, yn enwedig pan mae'r person sy'n achosi'r niwed yn darparu gofal neu gymorth ymarferol.

Efallai y byddwch yn sylwi ar y canlynol:

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

Nid oes ganddyn nhw fynediad at ffôn personol.

Maent yn **ymddiheuro'n aml** neu'n ymddangos fel eu bod **ofn** cael eu clywed.

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

Nid ydynt yn gallu gwneud penderfyniadau eu hunain na gwneud pethau roedden nhw arfer gwneud yn annibynnol.

Maent 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.

Maent yn **poeni** am arian, eu cartref, neu aelod penodol o'r teulu.

Maent yn yn **cyfeirio at fod yn unig** ("Dwi ddim yn mynd allan llawer mwyach") neu ofn ("Allai ddim dweud gormod").

Mae teulu neu gymdogion yn dweud eu bod yn ymddangos yn **ynysig neu'n "wahanol yn ddiweddar".**

Maent yn **dewis dillad** sy'n anaddas ar gyfer y tywydd ac yn ymddangos fel eu bod **yn cuddio anafiadau.**

Mae ganddyn nhw **anafiadau na ellir eu hesbonio,** neu mae eu **golwg neu eu hamgylchiadau byw wedi newid** ac mae'n peri pryder.



Mathau gwahanol o gam-drin

Gall cam-drin fod ar sawl ffurf, a gall mwy nag un dull o gam-drin ddigwydd ar yr un pryd.

Cam-drin ariannol ac economaidd

Rheoli, cymryd neu gamddefnyddio arian rhywun, neu eu hatal rhag cael mynediad i'w harian.

Arwyddion posibl:

- Rheoli pensiynau, budd-daliadau, cardiau banc neu wariant.
- Arian yn diflannu neu ddyledion heb unrhyw esboniad.
- Pwysau ynghylch ewyllysiau, eiddo neu etifeddiaeth.
- Ymddangos fel nad oes modd fforddio pethau hanfodol, er bod incwm neu adnoddau ariannol ar gael.

Rheolaeth orfodol, bygwth neu ynysu

Patrwm o ymddygiad sy'n cyfyngu ar ryddid, annibyniaeth neu berthnasoedd rhywun.

Arwyddion posibl:

- Cyfyngu ar gysylltiad â ffrindiau a theulu.
- Monitro galwadau ffôn neu symudiadau.
- Gwneud penderfyniadau heb gytuno.
- Bygythiadau, beirniadaeth neu gywilyddio.

Cam-drin corfforol

Taro, gwthio, atal neu achosi niwed corfforol i rywun mewn rhyw ffordd arall.

Arwyddion posibl:

- Anafiadau heb esboniad.
- Esboniadau sy'n ymddangos yn anghyson.
- Ofn aelod o'r teulu, neu amharodrwydd i drafod anaf.
- Newidiadau i ymddygiad neu hyder yn dilyn digwyddiad.

Cam-drin drwy ofal, cymorth neu esgeulustod

Defnyddio gofal neu gymorth fel ffordd o reoli, neu atal gofal hanfodol.

Arwyddion posibl:

- Meddyginiaeth, bwyd neu ofal personol yn cael eu hatal neu eu rheoli.
- Mynediad cyfyngedig at drafnidiaeth, apwyntiadau neu weithgareddau.
- Amodau byw gwael neu ddiffyg eitemau hanfodol, er gwaethaf y ffaith bod yr unigolyn yn dibynnu ar aelod o'r teulu.

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

Beth allwch chi ei wneud?

Cymryd sylw.

Cysylltu â chymorth.

Gofyn.

Gwrando.

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.

Cyswlltwch â Byw Heb Ofn:

E-bost: **gwybodaeth@llinellgymorthbywhebofn.cymru**
Sgwrs ar y we drwy: **llyw.cymru/bywhebofn**
Ffôn: **0808 80 10 800**
Tecst: **0786 007 7333**
Gall defnyddwyr laith Arwyddion Prydain hefyd ddefnyddio'r ap Convo: **Teipiwch 'Live Fear Free'.**

Ar gael i bob oedran, rhywedd, a chefndir.

Gallwch gysylltu â Byw Heb Ofn os ydych chi'n profi cam-drin, yn poeni am rywun arall, neu ddim yn siŵr beth i wneud nesaf. Mae'r gwasanaeth ar gael i bob oedran, rhywedd, a chefndir. Gall cam-drin ddigwydd ar unrhyw oedran, gan gynnwys o fewn teuluoedd. Nid yw hi byth rhy hwyr i ofyn am help.



Ymateb i bryderon

Gwrando: a chymryd y pryderon o ddifrif.

Credu a dilysu: "dydych chi ddim ar eich pen eich hun – nid eich bai chi yw hyn." Neu "rydych chi'n haeddu teimlo'n ddiogel."

Rhoi blaenoriaeth i ymreolaeth: gofyn beth maen nhw eisiau i ddigwydd nesaf. Efallai bod ganddyn nhw deimladau cymhleth am y person sy'n achosi niwed neu efallai nad ydyn nhw'n barod i wneud newidiadau ar unwaith.

Osgoi cynyddu'r risg: peidio herio'r aelod o'r teulu na chymryd camau a allai achosi mwy o berygl i'r person.

Cysylltu â Byw Heb Ofn: am arweiniad arbenigol a chyfrinachol.

Gall profiadau pobl hŷn a sut maen nhw'n ceisio cymorth gael eu llunio gan anabledd, diwylliant, cyfeiriadedd rhywiol, hunaniaeth rhywedd, iechyd gwybyddol, amgylchiadau ariannol ac anghenion gofal. Gall perthnasoedd teuluol fod ar wahanol ffurfiau, gan gynnwys teulu dewisol. Mae'n bwysig osgoi tybiaethau am berthnasoedd rhywun, hunaniaeth neu ba gefnogaeth y maen nhw eisiau.

Rhaid i'r dull gael ei arwain gan y person a bod yn gynhwysol bob amser.

Nodyn pwysig ar gyfer timau ymgyrch a phartneriaid:

Er bod y pecyn cymorth hwn yn anelu at gefnogi 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 presenol. Dylai unrhyw bryderon brys gael eu rheoli trwy sianeli sydd wedi eu sefydlu yn barod.

Cefnogwch yr ymgyrch

Ymestynnwch gyrhaeddiad ac atgyfnerthwch negeseuon cyson.

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

Arddangoswch fanylion cyswllt mewn mannau cymunedol.

Defnyddiwch iaith glir, bob dydd ac osgowch jargon fel "rheolaeth orfodol" heb esbonio sut gall yr ymddygiad edrych.

Annogwch bobl i adnabod patrymau posib, gofynnwch gwestiynau sensitif a gwrandewch heb farnu.

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

Dilynwch ni ar:
Instagram: **@Bywhebofn**
X: **@LiveFearFree**
Facebook: **Byw heb Ofn / Live Fear Free**