



Older People's Commissioner for Wales
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru

Cam-drin domestig a thrais rhywiol

Cymorth a Chefnogaeth i Bobl Hŷn
yng Nghymru

Llais ac eiriolwr annibynnol
ar gyfer pobl hŷn

I gael y cymorth a'r cyngor mwyaf priodol, cysylltwch â
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn:

0808 8010 800 (yn ddi-dâl)

<http://livefearfree.gov.wales>

Os ydych chi'n credu eich bod chi neu rywun arall mewn perygl mawr o niwed difrifol **cysylltwch â'r heddlu'n ddi-oed** drwy ddeialu 999.

Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Adeiladau Cambrian
Sgwâr Mount Stuart
Cardiff
CF10 5FL

029 2044 5030

gofyn@olderpeoplewales.com

Ewch i www.olderpeoplewales.com am fwy o wybodaeth am waith y Comisiynydd, neu dilynwch y Comisiynydd ar Drydar: [@comisiwnphcymru](https://twitter.com/comisiwnphcymru)

Cam-drin domestig a thrais rhywiol

Mae cam-drin domestig a thrais rhywiol yn digwydd pan fydd camdriniwr neu gamdrinwyr yn defnyddio pŵer neu reolaeth dros rywun arall. Nid yw hyn yn rhywbeth y bydd pobl ifanc yn unig yn ei brofi – gall unrhyw un ddiodef. I rai pobl hŷn, bydd wedi bod yn nodwedd amlwg am y rhan fwyaf o'u bywydau fel oedolion, problem sydd wedi parhau am 20, 30 a 40 o flynyddoedd neu fwy.

I eraill, bydd cam-drin domestig a thrais rhywiol yn dechrau pan fyddant yn heneiddio a / neu yn mynd yn eiddil neu pan fydd ei gallu gwybyddol yn dechrau dirywio.

Pwy sy'n cael eu heffeithio gan gamdriniaeth?

Amcangyfrifir fod dros 40,000 o bobl hŷn yng Nghymru'n cael eu cam-drin yn eu cartref eu hunain bob blwyddyn.

Gall cam-drin domestig a thrais rhywiol effeithio ar unrhyw un beth bynnag yw eu rhyw, tarddiad ethnig, cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rywiol. Mae pobl ag anabledd mewn mwy fyth o berygl o gael eu cam-drin na rhai heb anabledd.

Pwy sy'n gyfrifol am y cam-drin?

Gall y camdriniwr fod yn briod â'r dioddefwyr, neu'n gyn briod, yn bartner, cyn bartner, mab, mab-yng-nghyfraith, wŷr neu aelod arall o'r teulu estynedig. Mewn rhai achosion efallai y bydd mwy nag un unigolyn yn gyfrifol am y cam-drin.

Mathau o gam-drin:

- **Cam-drin corfforol:** gan gynnwys dyrnu, cicio, brathu, pinsio, cripio.
- **Cam-drin rhywiol:** gan gynnwys treisio, cyffwrdd rhywun mewn ffordd rywiol yn erbyn eu hewyllys, gorfodi rhywun i wneud rhywbeth rhywiol ei natur sy'n eu gwneud yn anghyfforddus.
- **Cam-drin Emosiynol / Seicolegol:** gan gynnwys sarhau, galw enwau neu regi rhywun, bygwth, tanseilio, bychanu, cau allan neu anwybyddu drwy'r amser, bygythiadau i niweidio eraill sy'n bwysig i chi, cael eich rhwystro rhag gweld pobl sy'n bwysig i chi.
- **Cam-drin ariannol:** gan gynnwys dwyn arian neu eiddo, cael eich gorfodi i roi arian, meddiannau neu eiddo. Defnyddio twyll i gymryd arian, meddiannau neu eiddo. Cymryd neu gadw atwrneiaeth neu geisio cymryd neu gadw atwrneiaeth.
- **Rheolaeth gymhellol:** Mae rheolaeth gymhellol yn batrwm cymhleth o gam-drin sy'n defnyddio grym a rheolaeth seicolegol dros eraill – rheolaeth ariannol, cam-drin geiriol, arwahanrwydd cymdeithasol dan orfod. Gall difrifoldeb y digwyddiadau hyn amrywio a gallant gael eu hailadrodd dros amser. Yn y bôn, mae'r camdriniwr yn ceisio cael rheolaeth dros fywyd a phenderfyniadau'r unigolyn.

Onid yw cam-drin domestig a thrais rhywiol yn fater preifat?

Mae cam-drin domestig a thrais rhywiol yn annerbyniol mewn cymdeithas a dylai fod yn achos pryder i bawb.

Mewn llawer o achosion, mae ymosodiadau troseddol yn cael eu cyflawni sy'n achosi anafiadau difrifol ac, mewn rhai achosion, lladdiadau. Gall cam-drin domestig fod yn angheuol a rhaid ei gymryd o ddifrif.

Gall fod yn anodd torri cylch cam-drin heb gymorth a chefnogaeth briodol gan eraill.

Pa opsiynau sydd ar gael i helpu i atal y cam-drin?

- Mae nifer o opsiynau ar gael i bobl sy'n profi cam-drin domestig, yn ogystal â phobl a all gynnig cymorth a chefnogaeth i atal y cam-drin.
- Mewn llawer o achosion, mae'r troseddau sy'n cael eu cyflawni gan y cyflawnwr/wyr yn rhai troseddol. Pan fydd trosedd wedi ei chyflawni neu os oes amheuaeth bod un wedi'i chyflawni, mae dyletswydd ar yr heddlu i ymchwilio. Mae gan yr heddlu bolisi o weithredu'n bositif mewn achosion o drais domestig ac, mewn rhai achosion, gall y cyflawnwr gael ei arestio a'i erlyn os oes digon o dystiolaeth.
- Rhwymedi cyfiawnder sifil, megis gwaharddiad, gorchymyn peidio ag ymyrryd neu orchymyn ffrwyno. Gellir ystyried y rhain hefyd os yn briodol ac os tybir y

byddant yn ddefnyddiol i warchod rhai sy'n cael eu cam-drin.

- Mewn achosion o drais rhywiol. Gellir cael cyngor a chymorth annibynnol a chyfrinachol gan Ganolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARC) lleol.
- Mae gwasanaethau cam-drin domestig arbenigol lleol hefyd ar gael sy'n darparu cymorth a chyngor parhaus.

Beth allaf fi ei wneud os wyf yn cael fy ngham-drin neu eisiau helpu rhywun rwyf yn ei hadnabod sy'n cael ei cham-drin neu rwyf yn amau sy'n cael ei cham-drin.

Mae angen i chi weithredu ar unwaith.

Os ydych chi'n credu eich bod chi neu rywun arall mewn perygl mawr o niwed difrifol cysylltwch â'r heddlu'n ddi-oed drwy ddeialu 999.

I gael y cymorth a'r cyngor mwyaf priodol, cysylltwch â Llinell Gymorth Byw Heb Ofn:

0808 8010 800 (yn ddi-dâl)

