Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu
Independent Office for Police Conduct

Rhoi diwedd ar feio dioddefwyr yng nghydestun trais yn erbyn menywod a merched.

Pam mae iaith, agweddau ac ymddygiadau o bwys.

Tabl Cynnwys

Rhagair 3
I bwy mae'r cyfarwyddyd hwn? 6
Beio dioddefwyr 7
Beth yw 'beio dioddefwyr'? 7
Pam mae beio dioddefwyr yn digwydd? 7
Pam mae beio dioddefwyr o bwys? 7
Beio a chroestoriadedd dioddefwyr 8
Herio beio dioddefwyr 9
Fynegai prif egwyddorion 10
Prif egwyddorion 11
Atodiad A:Effaith beio dioddefwyr ar rai grwpiau a chymunedau lleiafrifol ac ar y cyrion 21
Rhyw, hunaniaeth rhywedd, a LHDTC+ 21
Hil, crefydd / cred, a diwylliant 22
Statws mewnfudo 22
Anabledd 22
Niwroamrywiaeth 23
Oedran 23
Geirfa 24
Rhagor o ddarllen ac adnoddau dysgu 26
Sefydliadau cymorth 29

Rhagair

Mae trais yn erbyn menywod a merched yn parhau i fod yn broblem endemig yng nghymdeithas Prydain.

Rydym yn gwybod bod gormod o fenywod a merched ddim yn cael profiad da wrth adrodd am yr hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw i'r heddlu, system gwynion yr heddlu a'r system cyfiawnder troseddol yn ehangach. Dylai'r holl ddioddefwyr-oroeswyr gael y cymorth gorau posibl trwy gydol eu taith at gyfiawnder ond yn anffodus, maen nhw'n cael eu siomi'n rhy aml gan y system sydd yno i'w helpu.

Ffactor cyfrannol arwyddocaol yw'r iaith rydym yn ei ddefnyddio wrth siarad â, neu am, ddioddefwyr-oroeswyr trais yn erbyn menywod a merched - fel arfer y math sy'n cael ei gyflawni gan wryw, yn erbyn menyw. Mae adrodd am y troseddau hyn yn cymryd dewrder ac mae dod wyneb yn wyneb â system sy'n aml yn defnyddio iaith sy'n beio dioddefwyr-oroeswyr eu hunain yn erydu ffydd ac yn rhwystro cynnydd. Mae ffactorau fel ethnigrwydd, anabledd neu amgylchiadau cymdeithasol hefyd yn gallu cynyddu'r cyfleoedd o ddioddefwyr-oroeswyr yn profi beio dioddefwr, gan greu rhwystr ychwanegol i'r system.

Gall y rheini sy'n wynebu camdriniaeth fod wedi cael eu beio eisoes neu gael eu profiadau wedi'u bychanu gan y cyflawnwr. Yn anghywir iawn, gallant fod wedi treulio amser sylweddol yn beio'u hunain.

Mae iaith, agweddau ac ymddygiadau beio dioddefwr o'u hunion natur yn rhoi'r pwyslais a'r cyfrifoldeb ar y dioddefwr-oroeswr am y gamdriniaeth mae wedi dioddef. I ddioddefwyr-oroeswyr sydd wedi profi trawma sylweddol, gall waethygu eu profiadau hyd yn oed yn fwy. Gall hyn nid yn unig atal dioddefwyr-oroeswyr rhag adrodd am eu profiadau a cheisio cyfiawnder, ond gall hefyd atal dioddefwyr-oroeswyr eraill rhag dod ymlaen. Mae'r effeithiau yn bellgyrhaeddol.

Mae'r geiriau rydym yn eu defnyddio yn ein cyfathrebiadau, ysgrifenedig neu lafar, yn gallu gosod y dôn ar gyfer ymchwiliad, unrhyw gysylltiad yn y dyfodol ac effaith ar y dioddefwr-oroeswr - felly mae cael hyn yn gywir yn hanfodol. Nid ydym wedi gwneud hynny bob amser yn SAYH ac rydym yn cydnabod fel rhan o'r system, rydym yn rhan o'r broblem. Ond mae eisiau bod yn rhan o'r datrysiad arnom hefyd, a dyna pam y

gwnaethom ddatblygu'r cyfarwyddyd hwn yn y lle cyntaf i'n staff ein hunain fel rhan o'n hymrwymiad i wella.

Mae'n darparu set o egwyddorion allweddol i'w dilyn wrth ymgysylltu â dioddefwyr-oroeswyr. Fel arweinydd SAYH ar ein gwaith ar drais yn erbyn menywod a merched, rwy'n falch iawn o'r cyfarwyddyd hwn ac yn credu ei fod yn adnodd gwerthfawr, nid yn unig i staff SAYH ond i'r system gyfan. Dyna pam rwyf yn ei rannu â'r holl heddluoedd ledled Lloegr a Chymru.

Rwy'n gobeithio y cytunwch y bydd yn helpu tuag at ddarparu gwasanaeth sy'n galluogi menywod a merched - a dynion a bechgyn - i deimlo eu bod yn cael eu clywed, eu deall a'u cynorthwyo.

Amanda Rowe
Cyfarwyddwr Gweithrediadau Dros Dro
Arweinydd Strategol – Trais yn erbyn menywod a merched

Ein gwaith ar drais yn erbyn menywod a merched

Mae SAYH wedi ymrwymo i raglen waith sy’n canolbwyntio ar drais yn erbyn menywod a merched. Mae hyn wedi'i flaenoriaethu mewn ymateb i bryder cynyddol y cyhoedd am ymateb yr heddlu i drais yn erbyn menywod a merched ac agweddau diwylliannol mewn plismona tuag at fenywod a merched. Bydd ffocws allweddol y gwaith yn mynd i’r afael â chamau gweithredu o’r ymchwiliad i uwch-gŵyn y Ganolfan Cyfiawnder Merched ar gam-drin domestig a gyflawnir gan yr heddlu. Drwy ganolbwyntio ar ein swyddogaeth statudol, a throsolwg o system gwynion yr heddlu, ein nod yw:

- Gwella ymddiriedaeth a hyder mewn achwynwyr a’r rhai sy’n eu cynorthwyo yn ymateb yr heddlu i drais yn erbyn menywod a merched
- Dwyn yr heddlu i gyfrif am eu hymateb i drais yn erbyn menywod a merched
- Nodi a rhannu'r hyn a ddysgwyd er mwyn gwella arferion plismona
- Sicrhau bod y cyhoedd yn deall ein rôl yn y modd y mae’r heddlu’n delio â thrais yn erbyn menywod a merched

Pwy ydym ni

Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu yw corff gwarchod cwynion yr heddlu. Nid ni yw’r heddlu ac rydym yn gwbl annibynnol iddynt. Rydym yn gosod y safonau ar gyfer system gwynion yr heddlu. Rydym yn sicrhau bod yr heddlu yn ymchwilio i gwynion amdanynt yn briodol. Rydym hefyd yn ymchwilio i'r digwyddiadau mwyaf difrifol a sensitif yn ymwneud â'r heddlu ein hunain.

Trwy ein gwaith, rydym yn dal yr heddlu i gyfrif pan fydd pethau'n mynd o'u lle, yn argymell newidiadau i atal yr un camgymeriadau rhag ddigwydd eto ac yn hyrwyddo safonau uchel o blismona. Rydym yn defnyddio ein tystiolaeth i ysgogi gwelliannau yn arferion yr heddlu er budd y cyhoedd a’r heddlu. Bydd hyn yn helpu i gyflawni ein gweledigaeth i bawb allu cael ymddiriedaeth a hyder mewn plismona.

Mae'r cyfarwyddyd hwn wedi cael ei gynhyrchu gan SAYH mewn cydweithrediad â sefydliadau a phobl sy'n gweithio i fynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod a merched. Hoffem ddweud diolch arbennig i Banel ieuenctid SAYH, swyddfa'r Comisiynydd Camdriniaeth Ddomestig, swyddfa Comisiynydd y Dioddefwyr i Loegr a Chymru, Refuge, Ymddiriedolaeth Suzy Lamplugh, Eva Echo, Saba Ali, Hourglass, Southall Black Sisters, Canolfan Menywod DIVAS Cernyw, Rhwydwaith Menywod Moslemaidd, Cwnstabliaeth Avon a Gwlad yr Haf, Dr Charlotte Barlow, Women’s Aid,

Heddlu Swydd Gaerlŷr, Dr Patricia Canning, Advocacy Atfer Fatal Domestic Abuse, Safe Lives, a Gwasanaeth Erlyn y Goron.

Hoffem ddiolch hefyd i Gyngor Cenedlaethol Penaethiaid yr Heddlu a'r Coleg Plismona am eu cymorth.

Mae'r cyfarwyddyd hwn yn cynnwys deunydd y gall rhai pobl ei ganfod sy'n peri gofid. Mae sefydliadau cymorth ar gael y gallwch gysylltu â nhw os ydych yn cael eich effeithio gan unrhyw ran o gynnwys y cyfarwyddyd hwn. Am ragor o wybodaeth, gweler tudalen 29.

Mewn rhai adrannau, defnyddir enghreifftiau sy'n benodol i fathau arbennig o drais yn erbyn menywod a merched i ddarlunio pwyntiau neilltuol. Fodd bynnag atgoffir y darllenydd nad yw'r enghreifftiau hyn yn gynhwysfawr, a bod yr egwyddorion yn y cyfarwyddyd hwn yn gymwys ar draws pob math o drais yn erbyn menywod a merched.

I bwy mae'r cyfarwyddyd hwn?

Mae'r cyfarwyddyd hwn i swyddogion heddlu, staff heddlu, a'r rheini sy'n gweithio i SAYH.

Ei nod yw helpu ymarferwyr i feddwl yn feirniadol am eu hiaith, agweddau, ac ymddygiadau eu hunain ac eraill, ac i ddarparu cyngor ac arferion gorau ar herio iaith, agweddau ac ymddygiadau sy'n beio dioddefwr yn effeithiol. Nid yw'r cyfarwyddyd hwn yn gwneud sylwadau ar y broses o ymchwilio ond mae'n canolbwyntio ar gyfathrebu a gweithio gyda dioddefwyr-oroeswyr i'w galluogi i ddarparu manylion a thystiolaeth am eu profiad.

Cafodd y cyfarwyddyd hwn ei gyhoeddi gyntaf yn Chwefror 2024.

Beio dioddefwyr

Beth yw 'beio dioddefwyr'?

Cafodd y term 'beio dioddefwyr' ei fathu gyntaf gan William Ryan yn 1971. Mae'n cael ei ddiffinio fel 'trosglwyddo bai oddi wrth gyflawnwr trosedd i'r dioddefwr-oroeswr, sy'n cael ei dal yn gyfan gwbl neu'n rhannol ar fai am y niwed a ddioddefodd'.

Mae rhai pobl yn uniaethu fel 'dioddefwr', tra bod yn well gan eraill y term 'goroeswr'. Trwy gydol y cyfarwyddyd hwn, byddwn yn defnyddio'r term 'dioddefwr-oroeswr'. Mae hyn yn cynnwys rhai o'r cyhoedd a hefyd dioddefwyr heddlu o drais yn erbyn menywod a merched.

Pam mae beio dioddefwyr yn digwydd?

Mae rhai pobl yn beio dioddefwyr-oroeswyr yn anymwybodol. Gallant beidio â sylweddoli y gallai'r hyn y maen nhw'n credu sy'n ragdybiaethau a ddelir yn gyffredin, fod yn safbwyntiau rhagfarnllyd am grwpiau amrywiol a chymunedau mewn lleiafrifoedd. Gall y safbwyntiau hyn fod wedi'u gwreiddio mewn casineb at fenywod, rhywiaeth (sut ddylai menywod ymddwyn, neu sut mae hawl gan ddynion i ymddwyn), galluaeth (ffafrio pobl sydd ddim yn anabl yn annheg), a hiliaeth.

Gall eraill feio dioddefwyr-oroeswyr er mwyn ymdopi â chlywed am eu trawma, trwy bellhau eu hunain o'r hyn mae'r dioddefwr-oroeswr wedi bod drwyddo, gan eu gwneud i deimlo fel eu bod yn adfer ymdeimlad o reolaeth a threfn mewn sefyllfa anhrefnus ac anrhagweladwy. Gallent wneud hyn trwy sicrhau eu hunain "oherwydd fyddwn i byth yn gwneud XYZ, allai'r un peth byth ddigwydd i mi".

Pam mae beio dioddefwyr o bwys?

Mae cyflawnwr yn dewis gwneud niwed. Mae iaith, agweddau ac ymddygiadau beio'r dioddefwr yn symud y bai i'r dioddefwr-oroeswr, pan mai'r cyflawnwr ddylai gael ei ddal yn atebol.

Pan fydd dioddefwyr-oroeswyr yn cael eu beio, ac nid yw hyn yn cael ei herio, gall atgyfnerthu agweddau tebyg i reibiwr a gall arwain cyflawnwyr i gredu y gallant 'lwyddo' i gyflawni trais yn erbyn menywod a merched ac osgoi atebolrwydd. Gall hefyd arwain at y dioddefwr-oroeswr yn teimlo ei bod yn gyfrifol am beth ddigwyddodd iddynt. Gall hyn wneud iddynt deimlo'n fwy o ddioddefwr byth (weithiau cyfeirir ato fel 'erlid eilaidd') ac mae'n cynyddu rhwystrau rhag adael camdriniwr, ceisio cymorth, ac adrodd am drais yn erbyn menywod a merched i'r heddlu neu SAYH, oherwydd diffyg ymddiriedaeth a hyder mewn adroddiadau'n cael eu cymryd o ddifrif.

Gall cyfathrebu mewn ffordd nad yw'n beio dioddefwyr-oroeswyr yn uniongyrchol nac yn anuniongyrchol wella eu hyder yn y broses a gall arwain at ddioddefwyr-oroeswyr eraill yn teimlo'n ddiogelach i ddod ymlaen ac adrodd am eu profiad.

Beio a chroestoriadedd dioddefwyr

Mae croestoriadedd yn disgrifio sut mae agweddau gwahanol o hunaniaeth unigolyn - megis ei rywedd, hil, anabledd, a rhywioldeb - yn gallu effeithio ar ei brofiadau o fantais ac anfantais mewn cymdeithas. Mae croestoriadedd yn cynnwys, ond heb fod yn gyfyngedig i'r naw nodwedd gwarchodedig:

- oedran
- anabledd
- ailddynodi rhywedd
- priodas a phartneriaeth sifil
- beichiogrwydd a mamolaeth
- hil
- crefydd neu gred
- rhyw
- cyfeiriadedd rhywiol

Gallai fod gan bobl brofiadau a heriau gwahanol iawn mewn bywyd, yn ôl sut mae gwahanol agweddau eu hunaniaeth yn cyfuno.

Gall grwpiau amrywiol a chymunedau lleiafrifol wynebu mathau gwahanol o wahaniaethu a beio dioddefwyr yn seiliedig ar agweddau gwahanol o'u hunaniaeth, sy'n gallu gorgyffwrdd a rhyngweithio mewn ffyrdd cymhleth. Oherwydd triniaeth annheg, gallant fod yn llai tebygol o adrodd am drais yn erbyn menywod a merched.

Mae Atodiad A yn darparu gwybodaeth fanwl ar rai o'r grwpiau a chymunedau sy'n cael eu heffeithio gan iaith, agweddau, ac ymddygiadau sy'n eu beio nhw neu'n bychanu eu profiadau o drais yn erbyn menywod a merched. Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr; mae llawer mwy o grwpiau a chymunedau sydd hefyd yn wynebu eu heriau unigryw eu hunain, y dylem fod yn ystyriol ohonynt.

Herio beio dioddefwyr

Mae herio beio dioddefwyr yng nghyd-destun trais yn erbyn menywod a merched yn gam hanfodol tuag at roi terfyn arno. Gall ymarferwyr wneud hyn mewn ffordd adeiladol a chefnogol sy'n annog pobl sy'n ymdrin ag achosion i feddwl yn feirniadol am effaith bosibl eu hiaith, agweddau ac ymddygiadau. Dylai ymarferwyr:

- Herio stereoteipiau, rhagdybiaethau, neu jôcs niweidiol sy'n beio dioddefwyr-oroeswyr am gamdriniaeth.

- Darparu sicrwydd i ddioddefwyr-oroeswyr mai'r cyflawnwr sydd ar fai yn eu sefyllfa, yn hytrach na'r dioddefwr-oroeswr.

- Dal cyflawnwyr i gyfrif am eu gweithredoedd. Bydd cyflawnwyr yn gwneud esgusodion am eu hymddygiad, ond nid yw hynny'n eu hesgusodi am yr hyn a wnaethant.

- Yn y rhan fwyaf o amgylchiadau, bydd dioddefwyr-oroeswyr yn gwybod beth sydd orau iddynt - cynorthwyo eu penderfyniadau lle bynnag ei fod yn bosibl.

- Adnabod bod beio dioddefwyr wedi'i wreiddio'n aml mewn agweddau gwahaniaethol neu ragdybiaethau a ddelir yn gyffredin sydd heb gael eu herio.

- Sicrhau bod unrhyw gyfathrebu a nodiadau ysgrifenedig yn aros yn niwtral ac yn cael eu hysgrifennu mewn ffordd nad yw'n hyrwyddo beio dioddefwyr.

Beio dioddefwr

Diffinnir rhoi'r bai ar ddioddefwr fel:

‘trosglwyddo bai oddi wrth y cyflawnwr i'r dioddefwr-oroeswr sy'n cael ei ddal yn gyfan gwbl neu'n rhannol ar fai am y niwed a ddioddefodd'.

Lle mae ddioddefwyr-oroeswyr yn cael eu beio, ac nid yw hyn yn cael ei herio; mae'n gallu cynyddu rhwystrau i adael camdriniwr, wrth geisio cymorth, ac adrodd am drais yn erbyn menywod a merched i SAYH a'r heddlu, yn meddu ar ddfiffyg ymddiriedaeth a hyder mewn adroddiadau'n cael eu cymryd o ddifrif.

Cofiwch...

- **Defnyddiwch iaith niwtral** wrth ddisgrifio adroddiad dioddefwr-oroeswr o drais yn erbyn menywod a merched.
- Meddyliwch am iait **eich corff** ac unrhyw ystumiau a wnewch chi – ydyn nhw'n gwneud i'r dioddefwr-oroeswr deimlo'n ddiogel?
- Byddwch yn ymwybodol o'r effaith y gall **trawma** ei chael ar gyflwyniad dioddefwyr-oroeswyr.
- Meddyliwch yn neilltuol o ofalus am sut rydych yn **strwythuro cwestiynau.**
- Sefydlwch **pwy sy'n dal y grym a'r rheolaeth**, ac ystyriwch sut y gall hyn amrywio rhwng grwpiau neu gymunedau gwahanol.
- Ystyriwch y gall dioddefwr-oroeswr ddibynnu ar **strategaethau goroesi** i reoli ymddygiad y cyflawnwr.
- Cymerwch bob adroddiad trais yn erbyn menywod a merched **o ddifrif**, beth bynnag yw oedran y cyflawnwr neu'r dioddefwr-oroeswr.

Peidiwch...

- Peidiwch â **gwneud rhagdybiaethau** am iechyd meddwl **dioddefwr-oroeswr**, na ‘phatholegu’ ei hymddygiad.
- Peidiwch â beio dioddefwr-oroeswr am yr hyn a ddigwyddodd iddynt pan fydd wedi **cymryd alcohol neu wedi amlyncu sylweddau**.
- Peidiwch â ‘**bychanu**’ camdriniaeth.
- Peidiwch â ‘**chydymddibyniaethu**’ camdriniaeth.
- Peidiwch â gwneud rhagdybiaethau am anghenion diodefwyr-oroeswyr trais yn erbyn menywod a merched sydd hefyd yn **swyddogion neu staff heddlu.**

Cofiwch...

- **Defnyddiwch lais ‘gweithredol’ yn hytrach na llais ‘goddefol’** wrth siarad am ddioddefwyr-oroeswyr trais yn erbyn menywod a merched.
- Gall rhai dioddefwyr-oroeswy **feio eu hunain**, neu fychanu eu profiadau o drais yn erbyn menywod a merched.
- **Gwnewch addasiadau rhesymol** i ddioddefwyr-oroeswyr, a sicrhewch fod gwybodaeth yn hygyrch.
- Mae unrhyw 'ddewisiadau' mae dioddefwr-oroeswr yn eu gwneud yn cael eu gwneud yn aml mewn **amgylchiadau wedi'u cyfaddawdu.**

Prif egwyddorion

1. Defnyddiwch iaith niwtral wrth ddisgrifio adroddiad dioddefwr-oroeswr o drais yn erbyn menywod a merched

Yn achos bwrgleriaeth, byddai'n cael ei gofnodi fel arfer bod un o'r cyhoedd 'wedi adrodd eu bod wedi cael eu bwrgrlera' yn hytrach na 'honni eu bod wedi cael eu bwrglera'. Dylai ymarferwyr fabwysiadu ymagwedd debyg at drais yn erbyn menywod a merched. Er enghraifft, dylent gofnodi 'adroddwyd eu bod wedi cael eu treisio' yn hytrach na 'honnwyd eu bod wedi cael eu treisio'. Mae 'adroddwyd' yn iaith niwtral sy'n golygu bod y dioddefwr-oroeswr wedi rhoi gwybod i awdurdodau am y digwyddiad yn unig.

Mae 'honiad' yn derm cyfreithiol sydd â'i le yn y system gyfiawnder. Fodd bynnag, pan fydd ymarferwyr yn cofnodi trais yn erbyn menywod a merched fel wedi digwydd yn 'honedig', mae'n peryglu bwrw amheuaeth ar wirionedd yr adroddiad o'r cychwyn. Yn ei dro, gallai hyn effeithio o bosibl ar yr ymateb plismona mae'r adroddiad yn ei dderbyn. Yn y broses ymchwilio y dylai ymarferwyr gymryd camau i sefydlu os oes tystiolaeth i gefnogi'r adroddiad.

Yn yr un modd, gall dioddefwyr-oroeswyr fethu neu ei chanfod yn anodd i ymgysylltu ag ymchwiliad oherwydd amrywiaeth o amgylchiadau cymhleth, gan gynnwys ofn am eu diogelwch eu hunain neu ddiogelwch eraill. Mae'n rhaid i ymarferwyr ystyried y rhesymau hyn a pheidio â barnu'r dioddefwr-oroeswr.

Byddwch yn ffeithiol yn eich nodiadau. Defnyddiwch iaith fel 'nid yw'r dioddefwr-oroeswr yn gallu ymgysylltu', wedi'i ddilyn gan gyd-destun yn esbonio'r rhesymau. Er enghraifft:

- Ydyn nhw'n ofni sgîl-effeithiau, megis colli gwarchodaeth eu plant?
- Allai eu bywyd fod mewn perygl os ydynt yn cymryd yr adroddiad ymhellach?
- Ydyn nhw'n ofni peidio â chael eu credu oherwydd bod y cyflawnwr mewn safle o rym?

Os yw'r ateb yn 'ie' i unrhyw un o'r uchod, yna mae'n debygol mai ychydig o ddewis sydd ganddynt ac ni allant ymgysylltu.

2. Wrth gyfarfod â dioddefwr-oroeswr trais yn erbyn menywod a merched, meddyliwch am y ffordd rydych wedi lleoli'ch corff ac unrhyw ystumiau a wnewch chi. A yw eich iaith corff yn gwneud i'r dioddefwr-oroeswr deimlo'n ddiogel i rannu ei hadroddiad?

Nid yw iaith yn llafar yn unig. Mae iaith corff a mynegiannau'r wyneb yn ffurf o gyfathrebu heb fod yn llafar sy'n gallu cyfleu negeseuon ac emosiynau amrywiol. Wrth gyfarfod â dioddefwr-oroeswr trais yn erbyn menywod a merched, byddwch yn ymwybodol y gall fod wedi profi misoedd neu flynyddoedd o feio dioddefwr cyson ac iaith sy'n bychanu neu'n gwneud eu profiad yn ddi-bwys. Gallant hefyd fod wedi'u trawmateiddio ac yn 'dra gwyliadwrus' (yn gwylio am fygythiad yn barhaus). Gall hyd yn oed beio dioddefwr cynnil a chanfyddedig gael effaith eithriadol o negyddol, gan arwain at ddioddefwr-oroeswr yn colli ymddiriedaeth a hyder llwyr yn ei phrofiad yn cael ei chymryd o ddifrif.

Os yw'r unigolyn rydych yn delio ag ef/hi yn unigolyn ifanc neu'n blentyn, sicrhewch fod eich iaith corff yn cael ei haddasu i ateb ei anghenion/hanghenion penodol. Er enghraifft, gallai iaith corff cadarnhaol gynnwys:

- peidio â chroesi'ch breichiau
- nodio i ddangos eich bod yn gwrando
- cynnal cyswllt llygaid
- crynhoi adroddiad y dioddefwr-oroeswr yn ôl yn rhagweithiol iddi i wirio eich bod wedi deall yn gywir.
- sicrhau nad yw'n ymddangos bod rhywbeth wedi tynnu eich sylw
- peidio â defnyddio tôn undonog, neu 'gymryd arnoch' mewn ffordd fecanyddol

3. Byddwch yn ymwybodol o'r effaith y gall trawma ei chael ar gyflwyniad dioddefwyr-oroeswyr

Mae pawb yn adweithio yn wahanol i drawma - nid oes sgript. Gall dioddefwyr-oroeswyr rewi, wrthsefyll, ymladd yn ôl, neu ildio allan o ofn. Wedyn, gallant deimlo sioc, cywilydd, dryswch, ofn, a gwrthodiad. Gallant hefyd ymddangos yn iawn ar yr wyneb. Gallant beidio â chydnabod eu profiadau ar unwaith fel trais yn erbyn menywod a merched, a gallant oedi adrodd amdano - weithiau am flynyddoedd.

Gallant hefyd barhau i weld, neu fyw gyda'r cyflawnwr. I rai, mae sylweddoli eu bod wedi bod yn ddioddefwr-oroeswr trais yn erbyn menywod a merched a chymryd

camau i geisio cyfiawnder yn gamau anhygoel o anodd a dewr i'w cymryd. Anaml y cymerir y camau hyn yn ysgafn.

Gall trawma effeithio ar gof mewn ffyrdd gwahanol, a gall effeithio ar allu unigolyn i gymryd y profiad i mewn a'i gofio'n ddiweddarach. Gall dioddefwyr-oroeswyr fod yn onest a rhoi adroddiadau anghyson hefyd. Mae hyn oherwydd y gall trawma gymysgu meddwl unigolyn, felly mae'n cofio pethau gwahanol ar adegau gwahanol. Maen nhw'n bod yn onest - mae'r hyn maen nhw'n ei gofio wedi newid.

4. Meddyliwch yn neilltuol o ofalus am sut rydych yn strwythuro cwestiynau wrth gymryd adroddiad dioddefwr-oroeswr

Mae cyfarwyddyd Cyflawni Tystiolaeth Orau (ABE) a gynhyrchwyd gan Gyngor Cenedlaethol Penaethiaid yr Heddlu a'r Weinyddiaeth Cyfiawnder yn cynnwys arfer gorau ar gyfweld pobl sy'n agored i niwed ac wedi'u bygwth, a all gynnwys dioddefwyr-oroeswyr trais yn erbyn menywod a merched. Byddwch yn canfod dolen yn yr adran 'Darllen ac adnoddau dysgu ychwanegol' ar dudalen 26.

Mae'r cyfarwyddyd yn datgan y gallai cwestiynau 'pam' geisio deall adweithiau dioddefwyr-oroeswyr i drais yn erbyn menywod a merched gael eu dehongli ganddynt i fod yn ffurf o feio. Felly, mae'n bwysig i osgoi cwestiynau cyhuddgar. Dylai cwestiynau 'pam' gael eu cyfeirio at y cyflawnwr, nid y ddioddefwr-oroeswr.

Gofynnwch beth sy'n berthnasol yn unig a defnyddiwch gwestiynau agored. Rhowch y cyfle i'r dioddefwr-oroeswr ddweud wrthych yn llawn beth ddigwyddodd yn ei geiriau ei hun. Gwrandewch heb farnu, dilyswch ei phrofiad a'i theimladau trwy grynhoi ei hadroddiad yn ôl iddi i ddangos eich bod wedi deall, osgowch wneud rhagdybiaethau, glynwch at y ffeithiau, ac ymataliwch rhag cynnig eich dehongliad eich hun o ddigwyddiadau.

5. Sefydlwch pwy sy'n dal y pŵer a'r rheolaeth, ac ystyriwch sut y gall hyn amrywio rhwng grwpiau neu gymunedau gwahanol.

Mewn rhai sefyllfaoedd, gall fod mwy nac un cyflawnwr. Er enghraifft, mewn camdriniaeth seiliedig ar 'anrhydedd' fel y gelwir, gallai rhwydwaith teuluol fod yn cyflawni a galluogi trais yn erbyn menywod a merched. Gall pob unigolyn yn y rhwydwaith ddal y cwbl, neu rywfaint o bŵer a rheolaeth, sy'n gallu ei wneud yn fwy anodd i ddioddefwr-oroeswr ddod ymlaen ac adrodd am drais yn erbyn menywod a merched.

Dylai ymarferwyr deilwra eu hymagwedd i ateb anghenion pob dioddefwr-oroeswr gan gynnwys pobl fyddar, anabl, niwroamrywiol neu bobl ag anableddau dysgu. Gall

y grwpiau a chymunedau hyn yn aml fod yn ddibynnol ar bobl eraill am ofal a chymorth, megis teulu, partneriaid, ac asiantaethau gwahanol.

Gall eu llais fynd ar goll os yw rhywun yn siarad ar eu rhan, a gall eu gofalwyr neu eiriolwyr fod ym gamdrinwyr tuag atynt. Mae'n bwysig i sicrhau y rhoddir cyfle i ddioddefwr-oroeswr ddweud wrthych am ei brofiad o'i safbwynt nhw, ac nad yw unrhyw arwyddion neu ddatgeliadau o gamdriniaeth yn cael eu lleihau yn seiliedig ar yr hyn mae ei gofalwyr neu eiriolwyr yn ei ddweud, a all fod yn wahanol.

Mewn perthnasoedd o'r un rhyw, er nad yw'r ddynameg pŵer rhywedd draddodiadol yn gymwys, mae dangosyddion amrywiol eraill o bŵer, fel dosbarth cymdeithasol, anabledd, hil / ethnigrwydd, ffydd, a chyfoeth cymharol. Yn ogystal, mae hyd natur agored pob parti am eu hunaniaeth, a'r graddau y maen nhw 'allan' yn gallu dylanwadu'n sylweddol ar y ddeinameg pŵer o fewn y berthynas. Felly, mae'n hollbwysig i osgoi gwneud rhagdybiaethau yn seiliedig ar ymddangosiad corfforol neu syniadau rhagdybiedig am bwy sy'n dal mwy o bŵer.

6. Cofiwch fod unrhyw 'ddewisiadau' mae dioddefwr-oroeswr yn eu gwneud yn aml ddim yn ddewisiadau gwirioneddol o gwbl, gan eu bod yn cael eu gwneud mewn amgylchiadau wedi'u cyfaddawdu

Mae'n naturiol i fod eisiau deall gweithredoedd rhywun. Fodd bynnag, mae canolbwyntio ar beth 'ysgogodd' cyflawnwr i gyflawni troseddau, neu pam y gwnaeth / na wnaeth dioddefwr-oroeswr rywbeth, neu pam na adawodd, yn beryglus. Gall hyn arwain at gyflwyno'r naratif mewn ffordd sy'n dal y dioddefwr-oroeswr naill ai'n gwbl neu rannol gyfrifol am beth ddigwyddodd iddi - gan esgusodi'r cyflawnwr am ei weithredoedd.

Camddehongliad cyffredin ynghylch trais yn erbyn menywod a merched yw fod cyflawnwyr wedi 'colli rheolaeth' o'u gweithredoedd pan gyflawnant weithredoedd o gamdriniaeth, neu eu bod yn dreisgar neu'n cam-drin oherwydd eu meddwdod ar y pryd. Pa bynnag esgusodion mae cyflawnwr yn eu gwneud am unrhyw weithred o drais yn erbyn menywod neu ferched mae wedi'i chyflawni, roedd eu gweithredoedd yn benderfyniad y dewisodd eu gwneud, ac nhw yn unig sy'n gyfrifol am eu hymddygiad. Mae ganddynt bŵer a rheolaeth dros eu gweithredoedd.

Cwestiynau i'w hystyried wrth ysgrifennu, cyfweld, a siarad am berthynas gamdriniol:

- Gan bwy oedd y pŵer?
- Pwy wnaeth y penderfyniadau?
- A yw'r ffordd rydych wedi ysgrifennu, trafod, neu siarad am ddigwyddiad yn rhoi pŵer yn ddamweiniol i'r dioddefwr-oroeswer, pan nad oedd ganddynt ddim mewn gwirionedd?

7. Cymerwch i ystyriaeth y gall dioddefwr-oroeswr ddibynnu ar strategaethau goroesi i reoli ymddygiad y cyflawnwr

Mae'n bwysig i gydnabod bod gadael neu gynllunio i adael cyflawnwr yn cynyddu'r risg o'r cyflawnwr yn niweidio'r dioddefwr-oroeswr yn sylweddol. Gall dioddefwyr-oroeswyr ddibynnu'n drwm ar strategaethau goroesi mewn achosion stelcian ac ymddygiad gorfodol / rheoli i reoli ymddygiad y cyflawnwr, a allai waethygu ar unrhyw adeg. Gall dioddefwr-oroeswr gydweithredu â'r cyflawnwr neu weithredu mewn modd cymodlon er mwyn tawelu ei feddwl, ac fel ymateb i'r trawma mae'n ei phrofi.

Dylai ymarferwyr osgoi gwneud sylwadau fel "fe wnaethoch ymateb i'ch stelciwr, rydych yn ei annog i barhau i'ch stelcian", neu " ydych chi'n siwr fod yr ymddygiad hwn ddim yn cael ei ddymuno?" Beio'r dioddefwr-oroeswr am weithredoedd rhai eraill yw hyn. Pan fydd ymarferwyr yn dechrau dweud wrth ddioddefwyr-oroeswyr beth maen nhw'n gallu a ddim yn gallu ei wneud (fel dweud wrthynt i beidio a galw'r stelciwr, a all fod yn amhosibl os oes ganddynt blant gyda nhw, er enghraifft), gall y strategaethau goroesi hynny syrthio i ffwrdd, gan adael y dioddefwr-oroeswr yn agored i niwed ac mewn perygl uwch o niwed.

Os oes penderfyniad yn cael ei wneud sy'n groes i ddymuniadau dioddefwr-oroeswr, mae'n rhaid i ymarferwyr sicrhau bod ei risg o niwed yn cael ei hailasesu, a bod trefniadau diogelu priodol mewn grym.

8. Cymerwch bob adroddiad trais yn erbyn menywod a merched o ddifrif, beth bynnag yw oedran y cyflawnwr neu oedran y dioddefwr-oroeswr

Gall cyflawnwyr fod o unrhyw oedran, ifanc neu hen. Mae'n rhaid i ymarferwyr sicrhau nad yw cyflawnwyr yn cael eu gweld na'u trin yn wahanol, oherwydd eu hoedran yn unig.

Yn yr un modd, gall dioddefwyr-oroeswyr fod o unrhyw oedran. Ni ddylai ymarferwyr atal dioddefwyr-oroeswyr rhag symud ymlaen ag adroddiadau o drais yn erbyn menywod a merched yn seiliedig ar ragdybiaethau am eu hoedran. Er enghraifft, ni ddylai os yw dioddefwr-oroeswr hŷn yn byw yn ddigon hir i weld achos i'w ddiwedd ffactora i mewn i benderfyniadau mae ymarferwyr yn eu gwneud am os dylai'r achos barhau neu beidio. Mae pob dioddefwr-oroeswr yn haeddu cyfiawnder, ac ni ddylai eu hoedran benderfynu'r lefel o wasanaeth maen nhw'n derbyn.

Mae Panel Ieuenctid SAYH wedi nodi y gall profiad pobl ifanc o drais yn erbyn menywod a merched gael ei anwybyddu, a gallant deimlo'n anweledig.

Dylid cymryd gofal i beidio ag ynysu grŵp ymhellach sydd ddim yn ymddiried yn aml mewn asiantaethau eisoes. Dylai'r ymateb fod yn gyson, heb ystyried oedran.

9. Peidiwch a gwneud rhagdybiaethau am iechyd meddwl dioddefwr-oroeswr, na 'phatholegu' eu hymddygiad

Patholegu rhywun yw pan fydd ymddygiadau neu nodweddion penodol yn cael eu labelu'n 'abnormal' neu'n dangos salwch meddwl. Gall y labeli hyn gael canlyniadau niweidiol, ac arwain at bobl yn meddwl bod rhywbeth o'i le arnyn nhw, pan nad oes.

Gall salwch meddwl gael ei achosi neu ei waethygu gan brofiadau o drais yn erbyn menywod a merched. Dylai ymarferwyr ystyried wrth gyfarfod â dioddefwr-oroeswr mae'r ymddygiadau a ddangosant yn gallu bod mewn ymateb i brofiad trawmatig. Nid ydynt yn bod yn 'wallgof' na 'hysterig' nac yn 'ceisio sylw' na 'dros ben llestri' - enghreifftiau yw'r rhain o iaith batholegu y gall cyflawnwyr ei defnyddio. Maen nhw'n labeli niweidiol y dylai ymarferwyr eu hastudio a'u herio. Pan fydd cyflawnwyr yn patholegu dioddefwr-oroeswr, gallai fod yn strategaeth maen nhw'n defnyddio i atgyfnerthu eu tactegau cyflawnwr ac yn tanseilio hygrededd y ddioddefwr-oroeswr.

Un o ganlyniadau trais yn erbyn menywod a merched yw marwolaeth trwy hunanladdiad. Gallai hyn fod oherwydd na all y dioddefwr-oroeswr weld unrhyw ffordd arall allan, neu oherwydd y trawma mae wedi'i profi a'r effaith dymor hir ar iechyd meddwl. Mae'n bwysig felly i gydnabod bregusrwydd yn gynnar a darparu ymateb diogelu cynyddol gefnogol.

Dylai ymarferwyr ddefnyddio dull sy’n seiliedig ar drawma, oherwydd gall patholegu dioddefwyr-goroeswyr a gwneud dyfarniadau olygu na fyddant byth yn gofyn am help eto, a gall cael eu labelu gynyddu’r risg o niwed.

10. Cymerwch ofal i beidio â beio dioddefwr-oroeswr am yr hyn a ddigwyddodd iddynt pan mae nhw wedi cymryd alcocol neu amlyncu sylweddau

Gall dioddefwyr-oroeswyr gael eu barnu am eu defnydd o alcohol neu sylweddau eraill. Yn ogystal â bod yn amhriodol, nid yw hyn o gymorth. Mae pobl yn defnyddio sylweddau weithiau i ymdopi a'r hyn maen nhw'n mynd drwyddo. Yn aml nid yw hyn yn ddewis ffordd o fyw, ond yn hytrach yn ymateb ymdopi i drawma. Mae dioddefwyr-oroeswyr o drais yn erbyn menywod a merched yn gofyn am lefel gyson uchel o wasanaeth heb ystyried eu hamgylchiadau personol.

Gall dioddefwyr-oroeswyr sy'n defnyddio sylweddau hefyd gael eu gwneud i deimlo fel nad ydynt yn dystion credadwy. Weithiau gall eu hadroddiadau gael eu hanwybyddu oherwydd bod eu cof o ddigwyddiadau yn cael ei effeithio gan ddibyniaeth ar gemegolion. Gall fod bylchau yn eu cofio, ond nid yw hyn yn golygu nad ydynt yn dweud y gwir.

Mae rhai cyflawnwyr yn ymarfer pŵer a rheolaeth dros ddioddefwyr-oroeswyr trwy ddal eu meddyginiaeth yn ôl. Mae eraill yn gorfodi dioddefwyr-oroeswyr i gymryd

alcohol ac amlyncu cyffuriau ac yna'u gorfodi i sefyllfaoedd er boddhad y cyflawnwr. Pan fydd y troseddau hyn yn cael eu hadrodd, cymerwch ofal i beidio ag awgrymu nad yw'r dioddefwr-oroeswr yn 'gredadwy' oherwydd bod ganddynt sylweddau yn ei system. Gallant fod heb gael dewis mewn cymryd y sylweddau hynny, a gallai canlyniadau peidio â'u cymryd fod wedi bod yn waeth.

Yn olaf, peidiwch ag esgusodi ymddygiad y cyflawnwr oherwydd ei fod 'o dan ddylanwad'.

11. Peidiwch â gwneud rhagdybiaethau am anghenion dioddefwyr-oroeswyr heddlu trais yn erbyn menywod a merched.

Dylai achosion lle mae dioddefwr-oroeswr hefyd yn swyddog heddlu neu'n aelod staff gael eu hymchwilio a'u symud ymlaen yn yr un ffordd â phe byddai'r dioddefwr-oroeswr yn un o'r cyhoedd. Peidiwch â rhagdybio oherwydd eu bod yn gweithio i'r heddlu, bod angen llai o wybodaeth arnynt am y broses ymchwiliol neu lai o ddarpariaethau cymorth.

Esboniwch yn fanwl beth yw'r broses ymchwiliol, rhowch wybodaeth iddynt am yr hyn fydd yn digwydd os yw'r achos yn arwain at gyhuddiadau, ac esboniwch y broses o roi tystiolaeth yn y llys. Dywedwch wrthynt am fesurau arbennig, rhowch wybodaeth iddynt am wasanaethau cymorth i ddioddefwyr - yn enwedig y rheini a gynlluniwyd ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr sy'n heddlu - a diweddarwch hwy'n rheolaidd ar gynnydd eu hachos.

Byddwch yn ystyriol y gall fod angen i gymorth gael ei deilwra yn ôl eu gofynion a'u hamgylchiadau. Er enghraifft, gallant wynebu sylwadau negyddol gan gydweithwyr y cyflawnwr, yn enwedig os yw'n gweithio o'r un lleoliad. Meddyliwch am sut y gall hyn gael ei reoli'n briodol a threfniadau diogelu'n cael eu rhoi mewn grym.

12. Defnyddiwch lais ‘gweithredol’ yn hytrach na llais ‘goddefol’ wrth siarad am ddioddefwyr-oroeswyr trais yn erbyn menywod a merched

Mae'r enghreifftiau canlynol yn dangos y gwahaniaeth rhwng defnyddio'r llais 'gweithredol' a'r llais 'goddefol':

Fe wnaeth X guro Y	Mae'r frawddeg hon wedi'i hysgrifennu mewn llais gweithredol: Mae'n amlwg pwy sy'n cyflawni'r gamdriniaeth.
Cafodd Y ei churo gan X	Mae'r frawddeg hon wedi'i hysgrifennu mewn llais goddefol. Mae'n symud y ffocws trwy amryfusedd ar Y, yn hytrach na X a gyflawnodd y gamdriniaeth.
Cafodd Y ei churo	Sylwch fod X wedi cael ei dynnu o'r frawddeg yn llwyr.
Mae Y yn fenyw sydd wedi cael ei churo	Mae bod yn fenyw sydd wedi cael ei churo yn awr yn rhan o hunaniaeth Y, ac nid yw X yn rhan o'r datganiad.

O'r enghreifftiau hyn, mae'n amlwg nawr sut mae defnyddio llais 'goddefol' yn y tair enghaifft olaf hyn yn gallu symud y ffocws ar y dioddefwr-oroeswr.

Mae'r enghraifft gyntaf yn defnyddio llais 'gweithredol' ac mae'n canlbwyntio ar y cyflawnwr yn cyflawni'r weithred.

13. Peidiwch a 'chilyddu' camdriniaeth

Mae'n gallu ymddangos bod camdriniaeth yn cael ei 'chilyddu' pan fydd cyflawnwyr yn defnyddio iaith neu'n arddangos agweddau ac ymddygiadau sy'n awgrymu bod y cyfrifoldeb yn gydradd rhwng dau o bobl, yn hytrach na dal un unigolyn yn gyfrifol am ei weithredoedd. Gall hyn gynyddu ymdeimlad dioddefwr-oroeswr o fod yn gaeth a'i wneud yn fwy heriol i ddal cyflawnwr i gyfrif.

Mae datgan 'ymosododd X ar Y ar ôl iddynt gael dadl' yn awgrymu mai'r ddadl a achosodd yr ymosodiad, achosodd Y yr ymosodiad a gyflawnwyd gan X. Byddai'n iaith well i ddweud yn syml 'ymosododd X ar Y'.

Gall tactegau ystrywgar gael eu defnyddio gan rai cyflawnwyr i osgoi cymryd cyfrifoldeb am eu gweithredoedd, gan symud y bai ar ddioddefwr-oroeswr, ac arwain at beidio â chredu'r dioddefwr-oroeswr pan fydd yn adrodd am y camdriniwr am gamdriniaeth. Gallai hyn hefyd arwain at y cyflawnwr yn ymddangos yn llai blagardlyd nag y disgrifiodd y dioddefwr-oroeswr. Gall profi'r lefel hon o ystryw bob

dydd gael effaith sylweddol ar iechyd meddyliol, corfforol, ac emosiynol dioddefwr-oroeswr.

Weithiau mewn achosion trais yn erbyn menywod a merched, gall fod tysyiolaeth o 'wrthsafiad treisgar'. Mae hyn lle mae dioddefwr-oroeswr yn gorfforol dreisgar tuag at y cyflawnwr mewn ymateb i'r tactegau hynny. Fodd bynnag nid ydynt mewn rheolaeth. Gallant brofi cywilydd ac argyhoeddi eu hunain eu bod yn gamdriniwr oherwydd iddynt ymateb â thrais. Nid yw hyn yn golygu bod y dioddefwr-oroeswr a'r cyflawnwr 'gynddrwg â'i gilydd', na'i fod yn 'un gair yn erbyn y llall'. Mae cyd-destun ehangach i'w ystyried yma ynghylch y cymhelliant ar gyfer ymddygiad y dioddefwr-oroeswr a ddylai gael ei gipio mewn unrhyw gofnodion a wneir.

Gall gwneud datganiadau fel roedd gan y cyflawnwr a'r dioddefwr-oroeswr 'berthynas gyfnewidiol' wneud iddi ymddangos mai natur eu perthynas sydd ar fai, yn hytrach na gweithredoedd y cyflawnwr. Gall hyn arwain at y cyflawnwr yn osgoi atebolrwydd, a'r dioddefwr-oroeswr yn teimlo ei bod yn rhannu'r bai am y sefyllfa y maent ynddi.

Mae aros yn niwtral am y gamdriniaeth yn cymryd cyfrifoldeb i ffwrdd o'r cyflawnwr. Gall hyn arwain at dioddefwr-oroeswr yn teimlo heb gymorth a thanseilio ei hyder yn yr heddlu a SAYH.

14. Peidiwch â bychanu camdriniaeth

Gall camdriniaeth gael ei leihau pan fydd dwyster neu effaith camdriniaeth neu niwed mae unigolyn wedi'i brofi yn cael ei fychanu, ei anwybyddu, neu ei ystyried yn ddi-bwys.

Mae enghreifftiau cyffredin o iaith fychanol yn cynnwys disgrifio digwyddiad fel 'lefel isel' neu 'dim ond' ymosodiad. Mae'r iaith hon yn annilysu dwyster yr ymddygiad. Osgowch eiriau diangen a glynwch at y ffeithiau. Mae trais yn erbyn menywod a merched yn ddifrifol.

15. Sylwch y gall rhai dioddefwyr-oroeswyr feio eu hunain, neu fychanu eu profiadau o drais yn erbyn menywod a merched

Mae llawer o bobl sydd wedi bod yn ddioddefwr trosedd yn profi rhyw radd o hunanfeio a chywilydd. Mae'r cywilydd hunangyfeiriedig hwn yn gallu eu hatal rhag ceisio cymorth. Pan fydd dioddefwyr-oroeswyr yn profi beio dioddefwr, bychanu, neu adweithiau negyddol gan ymarferwyr yn dilyn datgeliadau o drais yn erbyn mernywod a merched, maen nhw'n debygol o fewnoli hyn trwy feio eu hunain, gan fychanu eu profiadau eu hunain. Gallant weithiau hyd yn oed argyhoeddi eu hunain eu bod yn euog o achosi beth ddigwyddodd iddyn nhw. Er enghraifft:

- "Gwnes i ei bryfocio trwy ofyn iddo ble roedd e."
- "Ni ddylwn i fod wedi ymweld â fy ffrind oherwydd fy mod i'n gwybod nad yw'n hoffi hynny."

Gall dioddefwr-oroeswr trais yn erbyn menywod a merched roi gwybodaeth anghyson neu fychanu dwyster y gamdriniaeth, ond nid yw hyn o reidrwydd yn golygu ei bod yn llai credadwy. Gallai fod bylchau yn eu cof oherwydd trawma neu ofn y canlyniadau. Felly mae'n bwysig i gydnabod pan fydd hi'n ymddangos bod dioddefwr-oroeswr yn beio'i hun neu'n bychanu ei phrofiad o drais yn erbyn menywod a merched. Byddwch yn gywir mewn nodiadau am yr hyn sy'n ymddangos fel dioddefwr-oroeswr yn beio'i hun, yn hytrach na chofnodi nad yw'n 'gredadwy' oherwydd yr adroddiadau gwahanol a all gael eu rhoi.

Dylai sicrwydd gael ei ddarparu i'r dioddefwr-oroeswr nad yw hi ar fai, a dylai cwestiynau gael eu geirio i fynd y tu hwnt i unrhyw hunanfeio neu hunanfychanu.

16. Gwnewch addasiadau rhesymol ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr, a sicrhewch fod gwybodaeth yn hygyrch

Gall addasiadau rhesymol fod yn ofynnol i ddioddefwyr-oroeswyr. Gall fod ganddynt ddewis arddull cyfathrebu neu fod angen cyfryngwr arnynt. Sicrhewch fod deunyddiau ysgrifenedig ar gael mewn fformat 'hawdd i'w ddarllen'. Os oes gofynion iaith, darparwch gyfieithydd.

Byddwch yn hyblyg i ateb anghenion y dioddefwr-oroeswr i sicrhau ei bod yn cael cyfle teg i ddarparu adroddiad llawn.

Byddwch yn canfod dolen i wybodaeth am addasiadau rhesymol yn yr adran 'Darllen ac adnoddau dysgu ychwanegol' ar dudalen 26.

Atodiad A:
Effaith beio dioddefwyr ar rai grwpiau a chymunedau lleiafrifol ac ar y cyrion

Rhyw, hunaniaeth rhywedd, a LHDTC+

Mae trais yn erbyn menywod a merched yn drosedd rhyw sydd wedi'i wreiddio'n ddwfn mewn rhywiaeth, casineb at fenywod, a'r anghydraddoldebau cymdeithasol rhwng menywod a dynion. Gall cymdeithas fod â disgwyliadau afrealistig o fenywod nad ydynt yn cael eu disgwyl o ddynion. Er enghraifft, gall fenywod brofi 'Tuedd Perffaith Dioddefwr', lle mae nhw'n cael eu trin yn negyddol os nad ydynt yn penderfynu bod y dioddefwr-oroeswr o gymeriad da. O ganlyniad i'r safon anghyraeddadwy hon y disgwylir i fenywod ei hateb, gallant brofi gwasanaeth llai gan yr heddlu, a chywilydd ac euogrwydd wrth ddod i delerau â'r realiti eu bod yn ddioddefwr-oroeswr trais yn erbyn menywod a merched.

Mae dynion a bechgyn yn ddioddefwyr-oroeswyr troseddau ac ymddygiadau sy'n syrthio o fewn y categori trais yn erbyn menywod a merched hefyd. Gallant wynebu rhwystrau penodol wrth adrodd, megis stigma ynghylch bod yn agored emosiynol ac yn agored i niwed, ac maen nhw'n llai tebygol o siarad allan â ffrindiau, perthnasau, neu'r heddlu. Pan fyddant yn adrodd, ni fyddant yn cael eu credu'n aml.

Gall cymhlethdod y materion a wynebir gan ddiooddefwyr-oroeswyr eu cymhlethu ymhellach pan fyddant yn rhan o'r gymuned LHDTC+. Mae dal agweddau ystrydebol, homoffobaidd, a thrawsffobaidd fel, " mae pobl hoyw, deurywiol a thraws yn llac eu moesau" yn drafferthus iawn a gall atal dioddefwyr-oroeswyr rhag adrodd am drais yn erbyn menywod a merched oherwydd credoau cymdeithasol rhagfarnllyd, ofn cael 'datgelu eu rhywedd' os nad ydynt yn adrodd am droseddau, ac ofn o gael eu beio am yr hyn ddigwyddodd iddyn nhw.

Rhagdybiaeth a ddelir yn gyffredin yw y gall trais yn erbyn menywod a merched gael ei gyflawni gan ddynion yn unig. Llae mae'r cyflawnwr yn fenyw mewn perthynas o'r un rhyw, neu mewn perthynas â dyn neu unigolyn anneuaidd, gall fod risg y gall ymarferwyr ei chanfod yn analluog o gamdriniaeth oherwydd ei rhywedd. Gall yr achosion hyn gael eu fframio weithiau yn gamdriniol 'ar y ddwy ochr', sy'n gallu arwain at wasanaeth llai a gwneud y dioddefwr-oroeswr yn agored i niwed parhaol.

Mae’n bosibl na fydd rhai pobl LHDTC+ sy’n destun yr hyn a elwir yn arferion trosi yn cydnabod eu profiadau fel cam-drin, sydd wedi’i dystiolaethu’n eang fel rhwystr i geisio cymorth. Pan fydd dioddefwyr-oroeswyr yn adeiladu'r ymwybyddiaeth a'r dewrder i adrodd, gall eu profiadau gael eu bychanu. Gall hyn gynnwys adroddiadau am ymarferion trosi ddim yn cael eu gweld yn 'ddifrifol', oherwydd bod ymarferion trosi yn dechnegol gyfreithlon yn y DU, fodd bynnag maen nhw'n aml yn cynnwys camweddau troseddol niweidiol fel trais 'cywirol' fel y gelwir a charchariad ffug.

Hil, crefydd / cred, a diwylliant

Rydym yn cydnabod bod cymunedau Du a lleiafrifol yn cael eu cynrychioli'n anghymesur yn y system cyfiawnder troseddol sy'n debygol o gael effaith ar hyder dioddefwyr-oroeswyr Du a lleiafrifol mewn adrodd a cheisio cymorth gan yr heddlu neu SAYH.

Gall disgwyliadau diwylliannol, teuluol, a chrefyddol ei wneud hi'n fwy anodd i ddioddefwyr-oroeswyr adrodd am drais yn erbyn menywod a merched. Gall dioddefwyr-oroeswyr brofi bai am beth ddigwyddodd iddynt os oeddent wedi gwisgo mewn ffordd benodol, neu os nad yw eu hymddygiad yn gydnaws â'r hyn mae eu cymuned yn pennu i fod yn ddiwylliannol briodol. Gall yr agweddau hyn arwain at brofiad dioddefwr-oroeswr yn cael ei fychanu, a'i bod yn teimlo euogrwydd, cywilydd, ac yn gyfrifol am yr hyn a ddigwyddodd.

Gall strategaethau tawelu lluosog gael eu defnyddio gan rai teuluoedd, a gweithwyr proffesiynol mewn rhai cymunedau a ddylai fod yn cynorthwyo dioddefwyr-oroeswyr i gael cyfiawnder. Gallant wneud hyn i rwystro dioddefwyr-oroeswyr rhag codi llais, i 'guddio'r' gamdriniaeth, ac i negyddu eu profiadau o drais yn erbyn menywod a merched. Pan nad yw adroddiadau o drais yn erbyn menywod a merched yn cael eu cymryd o ddifrif, gall arwain at y dioddefwyr-oroeswyr yn agored yn barhaol i niwed.

Mae gwahaniaethau iaith, camdriniaeth economaidd, dod â chywilydd i'r teulu, a rhoi eu 'hanrhydedd' fel y gelwir ar y llinell yn ddim ond rhai o'r rhwystrau mae rhai cymunedau yn eu hwynebu wrth adrodd am drais yn erbyn menywod a merched.

Statws mewnfudo

Mewn uwch-gŵyn am yr heddlu yn rhannu data mewnfudo, nododd Liberty a Southall Black Sisters pan fydd cyflawnwyr yn cam-drin statws mewnfudo anniogel dioddefwr-oroeswr, gall arwain at y dioddefwr-oroeswr yn dod yn orarhoswr / mewnfudwr heb ei ddogfennu. Weithiau, gall y system fewnfudo / blismona wedyn roi’r bai ar y dioddefwr-oroeswr drwy eu cosbi am beidio â chydymffurfio â’r system fewnfudo. Fodd bynnag, dylai gael ei weld fel dioddefwr-oroeswr camdriniaeth yn gyntaf ac yn bennaf, a dylai'r rhwystrau maent wedi eu hwynebu gael eu cydnabod. Yn yr achosion hyn, mae risg y gall y cam-drin gael ei leihau, gyda'r amodau statws mewnfudo yn dod yn brif ffocws.

Anabledd

Mae dioddefwyr-oroeswyr anabl weithiau'n cael eu gwneud i deimlo nad ydynt yn 'dystion credadwy' oherwydd eu hanabledd. Gall y gred hon gael effaith negyddol sylweddol ar unrhyw ymchwiliad dilynol. Yn yr un modd, gall gofyn dro ar ôl tro os yw dioddefwr-oroeswr yn 'siwr ei bod am symud ymlaen' wneud iddynt deimlo fel ei bod yn cael ei darbwyllo i beidio â pharhau ag ymchwiliad. Gall profiadau fel hyn neu glywed amdanynt gan eraill ac yn y cyfryngau beidio ag annog dioddefwyr-oroeswyr i

adrodd am drais yn erbyn menywod a merched. Yn y senarios hyn, gall y ffocws symud yn llwyr o weithredoedd y cyflawnwr i hygrededd y dioddefwr-oroeswr.

Niwroamrywiaeth

Mae'n rhaid i anghenion cyfathrebu a mynediad unigol pobl niwroamrwyiol gael eu parchu a'u cynnal bob amser Os nad yw eu hanghenion yn cael eu hystyried yn gywir, gallant deimlo wedi'u gwangalonni rhag parhau ag ymchwiliad, ar ragdybiaeth y bydd y broses yn rhy anodd neu ofidus iddynt, neu na fyddant yn ei ddeall. Gall hyn arwain atynt naill ai ddim yn adrodd am drais yn erbyn menywod a merched neu gael cymorth pan fyddant yn adrodd amdano.

Oedran

Gall agweddau sy'n newid tuag at drais yn erbyn menywod a merched olygu bod dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn llai tebygol o adnabod eu profiadau fel y cyfryw, neu adrodd amdanynt. Pan ddilysir profiad dioddefwr-oroeswr hŷn o drais yn erbyn menywod a merched, gall fod yn eiliad emosiynol iddynt, gan y gallai fod y tro cyntaf iddynt sylweddoli eu bod wedi cael eu cam-drin, weithiau am lawer o flynyddoedd. Gyda'r sylweddoliad hwn gall cywilydd ac euogrwydd ddod, yn enwedig os yw'r gamdriniaeth yn cael ei chyflawni gan ei phlant neu ei hwyrion ei hun.

Gall fod rhagdybiaeth hefyd nad yw pobl hŷn sydd wedi bod yn briod â chyflawnwr am sawl degawd fod yn ddioddefwr-oroeswr trais yn erbyn menywod a merched - oherwydd fel arall byddent wedi adrodd am yr ymddygiad ynghynt, neu heb barhau a'r briodas. Mae'r agweddau hyn yn beio'r dioddefwyr-oroeswyr, oherwydd eu bod yn anwybyddu'r ffaith nad ydynt yn gallu gadael, gydag amrediad o resymau pam na allent wneud hynny - megis ofn trais gan y cyflawnwr, bygythiadau o golli gwarchodaeth o'u plant, a phryderon am ddod â chywilydd i'w cymuned.

Mae dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn wynebu rhwystrau ychwanegol, megis wrth gyrchu cymorth, maen nhw'n fwy tebygol o ddioddef o broblemau iechyd, a symudedd gostyngol neu anableddau eraill a all waethygu sut maen nhw'n agored i niwed ymhellach.

Mae trais yn erbyn menywod a merched yn digwydd ar draws y rhychwant oedran. Gall cyflawnwyr dargedu pobl ifanc yn fwriadol gan ragdybio eu bod yn haws i'w rheoli. Oherwydd anghydbwyseddau pŵer, gall pobl ifanc sy'n codi llais am drais yn erbyn menywod a merched beidio â chael eu credu, neu gall eu hadroddiadau gael eu bychanu. Gallant gael eu tawelu rhag codi llais gan deulu neu bobl mewn safleoedd o awdurdod, sy'n gallu arwain atynt yn teimlo cywilyddd am beth ddigwyddodd iddynt, a'u profiadau ddim yn cael eu dilysu na'u cymryd o ddifrif. Dylid cymryd gofal i beidio ag ynysu grŵp ymhellach sydd ddim yn ymddiried yn aml mewn asiantaethau eisoes.

Geirfa

Dibyniaeth gemegol

Dibyniaeth gemegol yw caethiwed corfforol a/neu seicolegol y corff i sylwedd seicoweithredol (sy'n newid y meddwl), fel cyffuriau narcotig, alcohol neu nicotin.

Croestoriadedd

Mae croestoriadedd yn disgrifio sut y gall gwahanol agweddau person ar hunaniaeth - megis eu rhyw, hil, anabledd neu rywioldeb - effeithio ar eu profiadau o fantais ac anfantais mewn cymdeithas.

Bychanu iaith

Bychanu iaith yw unrhyw iaith sy'n lleihau, anwybyddu, neu'n ystyried dwyster neu effaith camdriniaeth neu niwed mae unigolyn wedi'i brofi yn ddi-bwys.

Cilyddu iaith

Cilyddu iaith yw unrhyw iaith sy'n gwneud iddynt ymddangos fel petai'r cyfrifoldeb yn gydradd rhwng dau o bobl, yn hytrach na dal un unigolyn yn gyfrifol am ei weithredoedd.

Niwroamrywiol

Mae niwroamrywiol yn disgrifio unigolyn sydd â'i ymennydd yn 'amrywio' o'r mwyafrif niwronodweddiadol. Gall hyn fod oherwydd cyflwr sy'n bresennol o enedigaeth (fel awtistiaeth) neu a gaffaelir yn ystod oes unigolyn.

Patholegu

Patholegu rhywun yw pan fydd ymddygiadau neu nodweddion penodol yn cael eu labelu'n 'abnormal' neu'n dangos salwch meddwl. Gall hyn gael canlyniadau niweidiol, ac arwain at bobl yn meddwl bod rhywbeth o'i le arnyn nhw, pan nad oes.

Ymarferion trosi fel y gelwir

Technegau yw ymarferion trosi fel y gelwir a fwriedir i atal, 'gwella', neu newid cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd. Gallant gymryd llawer o ffurfiau ac maen nhw'n amrywio'n gyffredin o driniaethau siwdoseicolegol i gwnsela ysbrydol.

Camdriniaeth seiliedig ar 'anrhydedd' fel y gelwir.

Mae Karma Nirvana, elusen sy'n cynorthwyo'r rheini a effeithir gan gamdriniaeth seiliedig ar 'anrhydedd' fel y gelwir, yn ei ddiffinio fel: unrhyw ddigwyddiad neu batrwm o reoli; gorfodol; ystrywgar; bychanol; neu ymddygiad bygythiol, trais, neu gamdriniaeth a gyflawnir gan un neu ragor o'r teulu, teulu estynedig a/ neu aelodau'r

gymuned a / neu bartneriaid agos presennol / blaenorol mewn ymateb i doriadau canfyddedig neu honedig o ymddygiadau derbyniol. Er y byddant yn cael eu cyflawni fynychaf yn erbyn menywod a merched, gall unrhyw un brofi camdriniaeth sy'n seiliedig ar 'anrhydedd' heb ystyried oedran, ethnigrwydd, rhywioldeb, crefydd, neu rywedd, gan gynnwys dynion a bechgyn. Mae'n gallu cwmpasu, ond heb fod yn gyfyngedig i: camdriniaeth seicolegol, emosiynol, corfforol, rhywiol, ysbrydol ac yn berthynol i ffydd, ariannol, ac wedi'i waethygu gan atgasedd; priodas dan orfodaeth, anffurffio organau cenhedlu benywod; cipio; ynysu; bygythiadau; llofruddiaeth; a gweithredoedd eraill o gamdriniaeth ddomestig. Mae pobl sy'n byw yng nghyd-destun dynameg 'anrhydedd' yn wynebu rhwystrau ychwanegol i'w gallu i godi llais yn erbyn ac adrodd am gamdriniaeth oherwydd ofn canlyniadau gan gynnwys camdriniaeth ychwanegol a dwysach; cywilydd; stigma; a chael eu hanwybyddu / torri allan.

Ystyriol o drawma

Mae ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn ymagwedd at ymyriadau iechyd a gofal sydd wedi'i sylfaenu yn y ddealltwriaeth fod bod yn agored i drawma yn gallu effeithio ar ddatblygiad niwrolegol, biolegol, seicolegol a chymdeithasol unigolyn.

Trais yn erbyn menywod a merched

Mae diffiniad SAYH o drais yn erbyn menywod a merched yn cyfeirio at drais neu gamdriniaeth rydym yn gwybod sy'n effeithio ar fenywod a merched yn anghymesur. Mae troseddau ac ymddygiad sy'n cael eu cwmpasu gan y term hwn yn cynnwys camdriniaeth ddomestig, stelcian, aflonyddu, camdriniaeth seiliedig ar 'anrydedd' fel y gelwir (gan gynnwys anffurffio organau cenhedlu benywod, priodas dan orfodaeth, a lladdiadau 'anrhydedd'), treisio, a throseddau rhywiol eraill, gan gynnwys troseddau a gyflawnir ar-lein. Ein safbwynt yw fod y term yn cwmpasu unrhyw weithred o drais sy'n seiliedig ar rywedd sy'n arwain at, neu sy'n debygol o arwain at, niwed corfforol, rhywiol neu feddyliol. Pan ddefnyddiwn y diffiniad, rydym yn cyfeirio at amgylchiadau lle mae o leiaf un dioddefwr yn fenyw neu'n ferch (gan gynnwys menywod a merched trawsryweddol).

Mae'r term 'trais yn erbyn menywod a merched' yn cael ei fyrhau'n aml i 'VAWG'.

Rhagor o ddarllen ac adnoddau dysgu

The National Police Chiefs' Council and The Ministry of Justice:
Achieving Best Evidence in Criminal Proceedings - Guidance on Interviewing Victims and Witnesses, and Guidance on Using Special Measures
assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1164429/achieving-best-evidence-criminal-proceedings-2023.pdf

Gwybodaeth am addasiadau rhesymol ar Gov.uk:
www.gov.uk/government/publications/reasonable-adjustments-a-legal-duty/reasonable-adjustments-a-legal-duty#what-we-mean-by-reasonable-adjustments

Ryan, W., (1971). Blaming the Victim: The Folklore of Cultural Deprivation. This Magazine is About Schools (magazine).
Cafodd yr erthygl hon ei chyhoeddi fel llyfr hefyd yn 1976.

Barlow, C., Walklate, S., & Renehan, N. (2023). Rendering them responsible: victim-survivors experiences of Clare's Law and domestic violence disclosure schemes, Journal of Gender-Based Violence (cyhoeddwyd ar-lein cyn cael ei argraffu 2023). Adferwyd Awst 21, 2023, o doi.org/10.1332/239868021X16751803681186.

Hopkins, A. (2023). Examining reasons for victim retraction in domestic violence and abuse: A qualitative analysis of police retraction statements in the United Kingdom. The Police Journal, 0(0). doi.org/10.1177/0032258X231159807

Katy Barrow-Grint, Attrition Rates in Domestic Abuse: Time for a Change? An Application of Temporal Sequencing Theory, Policing: A Journal of Policy and Practice, Volume 10, Issue 3, September 2016, Pages 250–263, doi.org/10.1093/police/pav054

Johnson M. P. (2006). Conflict and control: Gender symmetry and asymmetry in domestic violence. Violence Against Women, 12, 1003-1018. journals.sagepub.com/doi/10.1177/1077801206293328 (paywall)

Lynn a Canning (2023). Additions, Omissions, and Transformations in Police Reports of Domestic Abuse
www.researchgate.net/publication/373659310_Lynn_and_Canning_2023_reworked_for_non-linguists_ADDITIONS_OMISSIONS_AND_TRANSFORMATIONS_IN_POLICE_REPORTS_OF_DOMESTIC_ABUSE

Lynn a Canning (2020). Additions, Omissions, and Transformations in Institutional 'Retellings' of Domestic Violence
www.researchgate.net/publication/343737317_Additions_Omissions_and_Transformations_in_Institutional_%27Retellings%27_of_Domestic_Violence

Safe Lives
Managing counter-allegations
safelives.org.uk/practice_blog/managing-counter-allegations

Women's Aid
Come Together to End Domestic Abuse: a survey of UK attitudes to domestic abuse 2022
www.womensaid.org.uk/wp-content/uploads/2022/10/Come-Together-to-End-Domestic-Abuse-a-survey-of-UK-attitudes-to-domestic-abuse-2022.pdf

Crown Prosecution Service
Rape and Sexual Offences - Annex A: Tackling Rape Myths and Stereotypes
www.cps.gov.uk/legal-guidance/rape-and-sexual-offences-annex-tackling-rape-myths-and-stereotypes
- contains a detailed table of common rape myths, their implications, and how they can be addressed

Ministry of Justice
Achieving Best Evidence in Criminal Proceedings (publishing.service.gov.uk)
assets.publishing.service.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/1164429/achieving-best-evidence-criminal-proceedings-2023.pdf

Crown Prosecution Service
Same sex sexual violence and sexual violence involving a trans complainant or suspect/defendant - Toolkit for Prosecutors
www.cps.gov.uk/legal-guidance/same-sex-sexual-violence-and-sexual-violence-involving-trans-complainant-or

Dr Jessica Taylor
Why Women Are Blamed For Everything: Exposing the Culture of Victim-Blaming
Ar gael yn eang o siopau llyfrau mewn clawr caled, clawr paput, e-lyfr, llyfr sain.

Dr Charlotte Barlow a Dr Sandra Walklate
Coercive Control
Ar gael yn eang o siopau llyfrau mewn clawr caled, clawr papur, e-lyfr, llyfr sain.

Sarah-Jane Walker
The Use of Chemical Control Within Coercive Controlling Intimate Partner Violence and Abuse
journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/10778012231197579#bibr4-10778012231197579

Domestic Abuse Intervention Programs
The Duluth Model Power and Control Wheel
www.theduluthmodel.org/wheels/

The Center for Relationship Abuse Awareness
Avoiding Victim Blaming
stoprelationshipabuse.org/educated/avoiding-victim-blaming/

Galop - elusen gwrth-gam-drin LHDT+ y DU
LGBT+ survivors' experiences of conversion practices
galop.org.uk/wp-content/uploads/2023/01/Galop-Conversion-Practices-Report-Jan-2023.pdf

End Violence Against Women
Key findings on sexual violence and Black and minoritised women's interactions with the Criminal Justice System
www.endviolenceagainstwomen.org.uk/wp-content/uploads/Imkaan-Reclaiming-Voice-CJS-briefing-June-2020.pdf

Southall Black Sisters super-complaint into police data sharing for immigration purposes
www.gov.uk/government/publications/police-data-sharing-for-immigration-purposes-a-super-complaint

Time Magazine
She Coined the Term 'Intersectionality' Over 30 Years Ago. Here's What It Means to Her Today
time.com/5786710/kimberle-crenshaw-intersectionality/

Deddf Cydraddoldeb 2010 – naw nodwedd gwarchodedig
www.gov.uk/discrimination-your-rights

Good Practice Briefing - Developing A Trauma Informed Approach
www.wgn.org.uk/sites/default/files/2020-05/Good-Practice-Briefing-TIA-Model-1.pdf

Sefydliadau cymorth

Women's Aid
www.womensaid.org.uk
Ffederasiwn llawr gwlad sy'n gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gwasanaethau i ddioddefwyr-oroeswyr camdriniaeth ddomestig yn Lloegr.

Refuge – llinell gymorth 24 awr am ddim
www.nationaldahelpline.org.uk/en
Darparu cymorth i fenywod sy'n ffoi rhag camdriniaeth ddomestig i gyrchu lloches.

Suzy Lamplugh Trust
www.suzylamplugh.org/
Mae'r Llinell Gymorth Stelcian Gnedlaethol yn wasanaeth a sefydlwyd i ddarparu cyngor ac eiriolaeth i ddioddefwyr-oroeswyr stelcian.

Southall Black Sisters
southallblacksisters.org.uk/
Maen nhw'n darparu gwasanaethau eiriolaeth cyfannol wedi'u hanelu at helpu menywod Du ac mewn lleiafrifoedd i fyw yn rhydd rhag pob ffurf o gamdriniaeth.

Rhwydwaith Menywod Moslemaidd
www.mwnuk.co.uk/mwn-helpline
Maen nhw'n gweithredu llinell gymorth ffydd a diwylliannol sensitif arbenigol sy'n cynnig cymorth, cyfarwyddyd, ac atgyfeiriadau i'r rheini sy'n dioddef neu sydd mewn perygl o gamdriniaeth

Galop
galop.org.uk/
Mae'n darparu cymorth i bobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thraws sy'n profi camdriniaeth ddomestig.

Stay Safe East
www.staysafe-east.org.uk/
Mae'n darparu gwasanaethau eiriolaeth a chymorth i ddioddefwyr-oroeswyr anabl camdriniaeth ddomestig, trais rhywiol, troseddau casineb, aflonyddu a ffurfiau eraill o gamdriniaeth.

Hourglass – llinell gymorth 24 awr am ddim
wearehourglass.org/domestic-abuse
Mae'n darparu cymorth i ddynion, menywod hŷn a'u teuluoedd sy'n dioddef o gamdriniaeth.

Men's Advice Line
mensadviceline.org.uk/
Y llinell gymorth ar gyfer dioddefwyr gwrywaidd trais domestig.

Rape Crisis – Llinell Gymorth Delelffon Genedlaethol
www.rasasc.org.uk
Mae'r Llinell Gymorth Genedlaethol yn cael ei ddarparu gan Rape Crisis South London. Mae'n cynnig cymorth emosiynol, gwybodaeth a manylion atgyfeirio cyfrinachol.

Rape Crisis – Llinell Gymorth Sgwrsio Fyw
rapecrisis.org.uk/get-help/live-chat-helpline/about-the-live-chat-helpline/
Mae'r Llinell Gymorth Sgwrsio Fyw yn wasanaeth cymorth emosiynol am ddim, cyfrinachol i fenywod a merched 16 oed a throsodd sydd wedi profi trais rhywiol

Cyhoeddwyd Chwefror 2024

© Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu (2024)

Trwyddedir y cyhoeddiad hwn dan delerau Trwydded Llywodraeth Agored v3.0 oni bai lle nodir yn wahanol.

Nid yw hyn yn cynnwys deunydd ar y wefan hon fel deunydd sy'n perthyn i drydydd partïon. Rhaid cael caniatâd i ddefnyddio deunydd o'r fath gan ddeiliaid yr hawlfraint dan sylw.

I gael rhagor o wybodaeth am ein gwaith neu i ofyn am yr adroddiad hwn
mewn fformat arall, gallwch gysylltu â ni mewn nifer o ffyrdd:

Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu (IOPC)
10 South Colonnade Canary Wharf Llundain E14 4PU
Tel: **0300 020 0096**
E-bost: **enquiries@policeconduct.gov.uk**
Gwefan: **www.policeconduct.gov.uk**
Neges destun: **18001 020 8104 1220**

Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn y Gymraeg
Rydym yn croesawu galwadau ffôn yn y Gymraeg

CUSTOMER SERVICE EXCELLENCE®