



Yn eich Cadu chi a'ch Anwyliaid yn

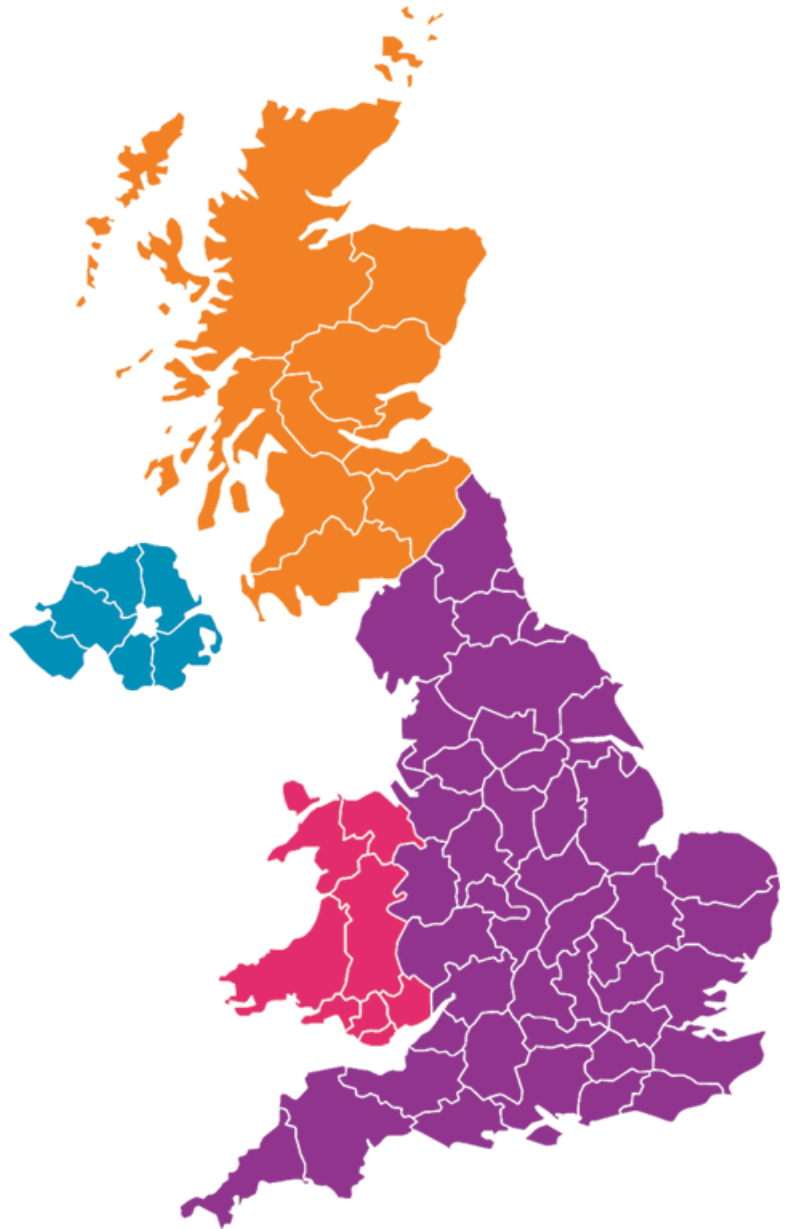
DDIOGEL RHAG CAMDRINIAETH SEICOLEGOL

ffoniwch ein 24/7 llinell gymorth

0808 808 8121



**Ni yw
Hourglass
yr unig elusen
ledled Prydain
sy'n galw am
roi diwedd ar
niweidio,
cam-drin a
chamfanteisio
ar bobl hŷn**



Yn eich Cadw chi a'ch Anwyliaid yn Ddiogel rhag Camdriniaeth Seicolegol



Gall camdriniaeth seicolegol ddigwydd ar sawl ffurf; gall fod yn gynnil ac yn anodd i'w gweld. Os ydych chi neu unigolyn hŷn rydych chi'n eu hadnabod yn profi camdriniaeth, dydych chi ddim ar eich pen eich hunan yn anffodus. Gall y math yma o gamdriniaeth effeithio ar unrhyw un, waeth beth yw eu rhywedd, ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd na'u hunaniaeth rhywedd.

Mae Hourglass yma i'ch helpu. Mae'r canllaw yma'n cynnwys gwybodaeth am beth yw camdriniaeth seicolegol, sut i'w hadnabod pan fydd yn digwydd, a chynghor ar sut i warchod eich hunan ac eraill.

Beth yw Camdriniaeth Seicolegol?



Gall camdriniaeth seicolegol eich brifo, eich twyllo neu eich dychryn chi'n feddyliol ac yn emosiynol. Gall gael ei defnyddio gyda'r bwriad o ddrysu neu ddylanwadu ar eich meddyliau, a all effeithio ar eich llesiant, eich hunan-barch a'ch hyder.

Weithiau, mae'n bosib na fyddwch chi'n sylweddoli eich bod yn cael eich cam-drin yn seicolegol, a gall ddechrau gyda sylwadau neu ymddygiadau bach sy'n gwaethygu dros amser. Mae'r math yma o gamdriniaeth yn aml yn ffordd i'r camdriniwr ennill a chadw rheolaeth drosoch chi neu rywun rydych chi'n eu hadnabod. Gall y math yma o gamdriniaeth ddigwydd ar ei phen ei hunan neu ar y cyd â ffurfiau eraill o gamdriniaeth, er enghraifft camdriniaeth gorfforol neu fel ffurf o gamdriniaeth ddomestig.

Gall Camdriniaeth Seicolegol gynnwys:

- Sarhau a sylwadau negyddol yn gyson.
- Dibwyllo (gaslighting) – gwneud i rywun gwestiynu eu pwyll eu hunain.
- Bychanu rhywun yn gyhoeddus neu yn breifat.
- Anwybyddu neu ddefnyddio distawrwydd yn erbyn rhywun.
- Cadw golwg gyson ar rywun a gwneud iddyn nhw deimlo fel na allan nhw wneud eu penderfyniadau na'u dewisiadau eu hunain.

Arwyddion posib o Gamdriniaeth Seicolegol:

- Newidiadau mewn ymddygiad, patrwm cysgu, arferion bwyta, mynd i'r tŷ bach.
- Diffyg hunan-barch, yn dawedog, iselder.
- Arwyddion o drallod, yn ddagreul, yn ddryslyd, neu'n mynd i banig.
- Newidiadau mewn ymddygiad yng nghwmni'r camdriniwr, er enghraifft llai siaradus, yn anghysurus, neu'n oddefol.
- Yr unigolyn hŷn yn cael ei ynysu oddi wrth teulu a ffrindiau.
- Aelod o'r teulu/partner ddim yn gadael i'r unigolyn fod ar ei ben ei hunan gyda chi.



Gallech deimlo'r canlynol:

- Yn amheus neu'n cwestiynu eich hunan neu'ch pwyll, yn poeni eich bod yn 'mynd yn wallgof'.
- Yn ynysig, yn unig, yn isel.
- Fel mai chi sydd ar fai.
- Yn ansicr ynghylch sut i esbonio'r gamdriniaeth neu wrth bwy i ddweud.
- Poeni na fydd pobl yn eich credu.
- Poeni nad ydych chi am i'r unigolyn sy'n eich cam-drin fynd i drwbl, ac yn gobeithio y bydd y gamdriniaeth yn stopio.
- Yn anobeithiol, os ydych chi wedi profi ymateb negyddol gan asiantaethau yn y gorffennol ar ôl adrodd am gamdriniaeth.

Awgrymiadau a chyngor i chi:

- Peidiwch â beio eich hunan, does byth bai arnoch chi am y gamdriniaeth ac nid yw'n iawn bod rhywun yn eich trin chi fel hyn.
- Siaradwch â rhywun gallwch chi ymddiried ynddyn nhw am y gamdriniaeth – ffrind, perthynas neu'ch meddyg.
- Yn anffodus, gall camdriniaeth waethygu dros amser, felly peidiwch ag oedi cyn gofyn am gymorth.
- Cysylltwch ag Hourglass i gael rhagor o gyngor a chymorth.



Awgrymiadau a chyngor os ydych chi'n pryderu am rywun arall:

Dysgwch sut i adnabod arwyddion o gamdriniaeth seicolegol, nid yw pob un yn amlwg.

- Dysgwch sut i adnabod arwyddion o gamdriniaeth seicolegol, nid yw pob un yn amlwg.
- Os ydych chi'n pryderu bod rhywun yn dioddef camdriniaeth seicolegol, siaradwch yn agored gyda nhw am y peth os yw hi'n ddiogel ac yn briodol i chi wneud hynny.
- Gallai gwybod eich bod chi yno i'w helpu fod o gymorth iddynt, mae gwranddo arnyn nhw'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr.
- Peidiwch â chynhyrfu os bydd unigolyn hŷn yn dweud wrthoch chi eu bod yn cael eu cam-drin, a byddwch yn sensitif i'r effaith emosiynol sy'n gysylltiedig â datgelu rhywbeth o'r fath.
- Cefnogwch nhw i chwilio am y cymorth sydd ei angen.
- Os yw'n ddiogel gwneud hynny, rhwch fanylion cyswllt Hourglass i'r unigolyn rydych chi'n pryderu amdany'n nhw.

Sut gallwn ni eich cefnogi chi

Yn Hourglass, rydyn ni'n ymroddedig i roi diwedd ar niweidio, cam-drin a chamfanteisio ar bobl hŷn. Mae ein llinell gymorth a'n gwasanaethau ar-lein ar gael ledled Prydain, ac mae ein tîm arbenigol yn gallu darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth a'ch cyfeirio at asiantaethau lleol priodol a allai gynnig gwasanaethau ychwanegol.

Rydyn ni ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm, ac yn cynnig:

- Cymorth i unrhyw unigolyn sy'n profi camdriniaeth neu gamfanteisio, neu sydd mewn perygl o hynny.
- Cymorth os ydych chi'n ansicr a yw camdriniaeth neu gamfanteisio yn digwydd i chi neu rywun arall.
- Cymorth i unrhyw un sy'n pryderu am unigolyn hŷn, e.e. teulu, ffrindiau, cymdogion, gofawyr cyflogedig neu weithwyr iechyd proffesiynol, ac ati.
- Gwybodaeth a chyngor sy'n ymwneud â heneiddio'n ddiogel ac atal camdriniaeth



Hourglass

Safer ageing · Stopping abuse
Heneiddio'n ddiogel · Rhoi'r gorau i gam-drin
Cymru

Gallwch gysylltu â ni mewn sawl ffordd:

Llinell gymorth 24/7: 0808 808 8141

Mae ein llinell gymorth yn gwbl gyfrinachol, ac mae'r rhif am ddim i'w ffonio o linell ffôn gartref neu ffôn symudol, ac ni fydd yn ymddangos ar eich bil ffôn.

Neges destun: 07860 052906

Codir cyfradd ryngwladol safonol am negeseuon testun o du allan i Brydain, a bydd hynny'n amrywio ar sail lleoliad a chostau gwasanaeth eich darparwr ffôn. Bydd y rhif yn ymddangos ar eich bil ffôn ac yng nghofnodion eich ffôn, ond ni fydd y rhif yn cael ei adnabod fel un Hourglass.

GWASANAETH NEGESU GWIB: www.wearehourglass.org

Gwybodaeth gan ein CHATBOT - www.wearehourglass.org

Gwybodaeth o'n BANC GWYBODAETH - knowledgebank.wearehourglass.org

E-bost: helpline@wearehourglass.org

Hourglass Lloegr

Swyddfa 8, Uned 5,
Canolfan Fusnes Stour Valley,
Brundon Lane, Sudbury,
Suffolk, CO10 7GB

FF: +44 (0) 20 8835 9280
E: enquiries@wearehourglass.org
G: www.wearehourglass.org

 @wearehourglass_
 facebook.com/wearehourglass

Hourglass Cymru

D/o – Swyddfa 8, Uned 5,
Canolfan Fusnes Stour Valley,
Brundon Lane, Sudbury,
Suffolk, CO10 7GB

FF: +44 (0) 20 8835 9280
E: cymru@wearehourglass.org
G: www.wearehourglass.cymru

 @hourglassCYMRU
 facebook.com/hourglasscymru

Hourglass Yr Alban

PO BOX 29244,
Dunfermline, KY12 2EG.

T: +44 (0) 20 8835 9280
E: scotland@wearehourglass.org
W: www.wearehourglass.scot

 @HourglassScot
 facebook.com/HourglassScotland

Hourglass Gogledd Iwerddon

PO BOX 216,
Newry, BT35 5DH

FF: +44 (0) 20 8835 9280
E: nireland@wearehourglass.org
G: www.wearehourglass.org/ni

 @HourglassNI
 facebook.com/hourglassNI

