



Yn eich Cadu chi a'ch Anwyliaid yn

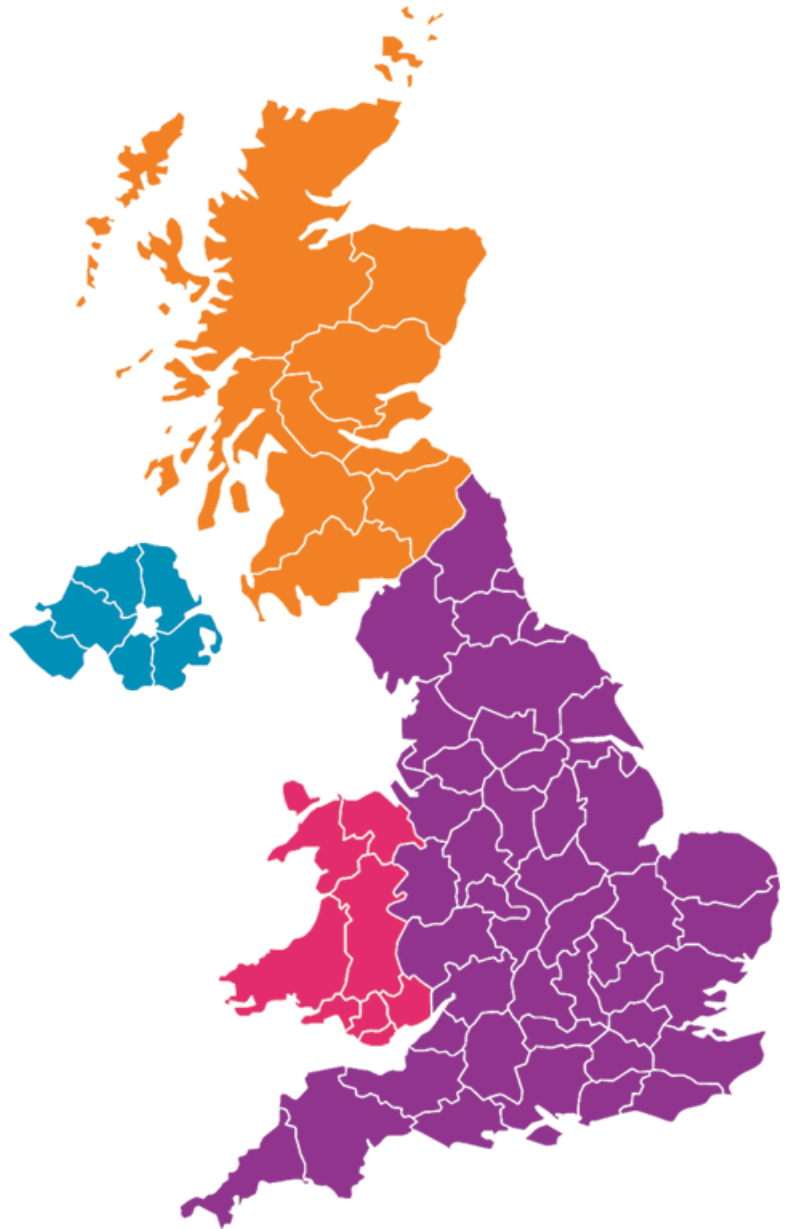
# **DDIOGEL RHAG CAMDRINIAETH RYWLIOL**

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 Rywiol



**Gall camdriniaeth rywiol ddigwydd ar sawl ffurf; gall fod yn anodd i'w gweld oherwydd natur y gamdriniaeth a'r gyfrinachedd sydd ynghlwm â hi. Os ydych chi neu unigolyn hŷn rydych chi'n eu hadnabod yn profi camdriniaeth, dydych chi ddim ar eich pen eich hunan. Gall y math yma o gamdriniaeth effeithio ar unrhyw un, waeth beth yw eu rhywedd, ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, anableded na'u hunaniaeth rhywedd.**

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

## Beth yw Camdriniaeth Rywiol?



**Mae camdriniaeth rywiol yn cynnwys unrhyw weithgaredd rhywiol sy'n cynnwys defnyddio grym, twyllo, bygwth neu fanteisio ar bobl hŷn sy'n methu rhoi caniatâd. Gall camdriniaeth rywiol ddigwydd yn unrhyw le, yn y byd go iawn neu ar-lein. Gall camdriniaeth rywiol gynnwys partneriaid, aelodau o'r teulu, ffrindiau, gofalwyr neu ddieithryn.**

Os yw gweithgarwch rhywiol yn digwydd yn gyfnewid am rywbeth – er enghraifft bwyd, serch, cyffuriau, alcohol, cartref, amddiffyniad neu arian – mae'n cael ei ystyried yn gamfanteisio rhywiol ac mae hynny'n gamdriniaeth.

Mae camdriniaeth rywiol yn anghyfreithlon, ac mae'n bwysig eich bod chi'n dweud wrth rywun os ydych chi neu rywun rydych chi'n eu hadnabod yn dioddef camdriniaeth.

## Enghreifftiau o Gamdriniaeth Rywiol:

- Rhyw neu weithred rywiol heb gydsyniad.
- Unrhyw weithgaredd rhywiol lle nad oes gan yr unigolyn y galluedd i gydsynio iddo.
- Ymosodiad rhywiol, cyffwrdd amhriodol.
- Gorfodi rhywun i wyllo delweddau rhywiol, pornograffi, neu orfodi rhywun i wyllo gweithredoedd rhywiol.
- Dinoethi anweddus.
- Aflonyddu rhywiol.
- Mastyrbio heb gydsyniad.
- Ensyniadau, pryfocio rhywiol neu unrhyw ymddygiad sy'n gwneud i rywun deimlo'n anghyfforddus.

## Arwyddion posib o Gamdriniaeth Rywiol:

- Cleisio ar y cluniau, y pen ôl, a rhannau uchaf y fraich a marciau ar y gwddf, y bronau neu'r organau rhywiol.
- Poen, cosi neu anaf yn ardal yr organau rhywiol neu'r abdomen.
- Heintiau, rhedlif anesboniadwy o'r organau rhywiol, afiechydon a drosglwyddir yn rhywiol, gwaedu anesboniadwy o'r fagina neu'r anws.
- Anhawster wrth eistedd a cherdded oherwydd anesmwythdra yn ardal yr organau rhywiol, anhawster wrth gerdded neu sefyll.
- Anymataliaeth nad yw'n gysylltiedig ag unrhyw ddiagnosis meddygol.
- Hunan-niweidio.
- Newidiadau mewn ymddygiad, methu â chanolbwyntio, mynd yn dawedog, problemau cysgu, newidiadau i arferion bwyta.
- Gorbryder/ofn gormodol, amharodrwydd i fod ar eu pennau'u hunain gyda rhywun penodol.
- Ofni derbyn cymorth gyda gofal personol.
- Dillad isaf wedi'u rhwygo, eu staenio neu'n waedlyd.

## Gallech deimlo'r canlynol:

- Cywilydd, yn euog, yn ddryslyd, neu'n ddig.
- Yn fregus, yn ofnus, yn ynysig, neu'n bryderus.
- Embaras, yn ddagreuol, yn dawedog, neu'n ddideimlad.
- Ofni y gallai ddigwydd eto.
- Yn sâl yn gorfforol: cur pen, cyfog, poen stumog, blinder.
- Iselder, diffyg hunan-barch, yn flinedig, yn methu â chanolbwyntio, meddyliau am hunanladdiad.
- Yn ansicr ynghylch sut i gael cymorth neu at bwy i droi.
- Fel pe baech chi ar fai neu mai camddealltwriaeth ydoedd.
- 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:

- Nid chi sydd fyth ar fai am y gamdriniaeth, ac nid yw'n iawn bod rhywun yn eich brifo chi.
- Yn anffodus, gall camdriniaeth waethygu dros amser, felly peidiwch ag oedi cyn gofyn am gymorth.
- Mae'n bwysig gallu gofyn am y cymorth sydd ei angen arnoch chi neu eich anwyliaid, siaradwch â rhywun gallwch chi ymddiried ynddyn nhw.
- Cysylltwch ag Hourglass i gael rhagor o gyngor a chymorth.
- Mae camdriniaeth rywiol yn anghyfreithlon – ffoniwch 999 os ydych chi mewn perygl dybryd neu ffoniwch 101 i riportio'r gamdriniaeth.



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

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

- Dysgwch sut i adnabod arwyddion o gamdriniaeth rywiol, nid yw pob un yn amlwg.
- Os ydych chi'n pryderu bod rhywun yn dioddef camdriniaeth rywiol, 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](http://www.wearehourglass.org)**

**Gwybodaeth gan ein CHATBOT - [www.wearehourglass.org](http://www.wearehourglass.org)**

**Gwybodaeth o'n BANC GWYBODAETH - [knowledgebank.wearehourglass.org](http://knowledgebank.wearehourglass.org)**

**E-bost: [helpline@wearehourglass.org](mailto: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](mailto:enquiries@wearehourglass.org)  
**G:** [www.wearehourglass.org](http://www.wearehourglass.org)

 @wearehourglass\_  
 [facebook.com/wearehourglass](https://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](mailto:cymru@wearehourglass.org)  
**G:** [www.wearehourglass.cymru](http://www.wearehourglass.cymru)

 @hourglassCYMRU  
 [facebook.com/hourglasscymru](https://facebook.com/hourglasscymru)

### Hourglass Yr Alban

PO BOX 29244.  
Dunfermline, KY12 2EG.

**T:** +44 (0) 20 8835 9280  
**E:** [scotland@wearehourglass.org](mailto:scotland@wearehourglass.org)  
**W:** [www.wearehourglass.scot](http://www.wearehourglass.scot)

 @HourglassScot  
 [facebook.com/HourglassScotland](https://facebook.com/HourglassScotland)

### Hourglass Gogledd Iwerddon

PO BOX 216.  
Newry, BT35 5DH

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

 @HourglassNI  
 [facebook.com/hourglassNI](https://facebook.com/hourglassNI)

