

Cael help i gadw'n ddiogel

Help i bobl hŷn yng Nghymru sydd yn dioddef camdriniaeth



Ysgrifennwyd y ddogfen hon gan **Gomisiynydd Pobl Hŷn Cymru**.
Mae'n fersiwn hawdd ei ddarllen of 'Get Help Stay Safe'.

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma



Dyma ddogfen hawdd ei deall. Ond efallai y byddwch angen help i'w ddarllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.



Mae geiriau mewn **ysgrifennu glas trwm** yn gallu bod yn anodd eu deall. Mae beth mae'r holl eiriau mewn glas yn ei feddwl ar **dudalen 17**.



Lle mae'r ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**. Am fwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan: www.comisiynyddph.cymru

Ebost: gofyn@comisiynyddph.cymru

Ffôn: 03442 640 670



Mae'r ddogfen yma wedi cael ei gwneud yn hawdd i'w deall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**. I ddweud wrthyn ni beth rydych chi'n ei feddwl am y fersiwn hawdd ei ddeall yma, [cliciwch yma](#).

[Rhif Trwydded Photosymbols yw 403527247](#)

Cynnwys

	Tudalen
Am Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru	4
Grŵp Gweithredu Camdriniaeth.....	5
Cyflwyniad	6
Beth ydy camdriniaeth	7
Pa fathau o gamdriniaeth sydd yna	8
Camdriniaeth corfforol	8
Camdriniaeth rhywiol	9
Esgeulustodt	9
Camdriniaeth emosiynol.....	10
Camdriniaeth ariannol	11
Rheolaeth drwy orfodaeth	12
Beth os ydw i'n poeni am rywun?.....	13
Sut i gael help	15
Geiriau anodd	17

Am Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru



Mae Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru yn gwarchod a hyrwyddo hawliau pobl hŷn ar draws Cymru.

Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn sicrhau bod pobl hŷn:



- yn gallu rhannu beth maen nhw'n feddwl
- cael dewis a rheolaeth
- peidio â theimlo'n unig
- cael y gefnogaeth a'r gwasanaethau maen nhw eu hangen .
- dim **gwahaniaethu** yn eu herbyn.



Mae **gwahaniaethu** yn meddwl pan fyddwch chi yn cael eich trin yn wael neu'n annheg oherwydd eich oedran, rhyw, hil, crefydd, anabledd neu hunaniaeth rywiol.



Mae'r Comisiynydd a'i thîm yn gweithio i wneud Cymru'n lle da i dyfu'n hŷn ynddo.

Sut i gysylltu â'r Comisiynydd



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



Ffôn: 03442 640 670



Ebost: gofyn@comisiynyddph.cymru



Gwefan: www.comisiynyddph.cymru



Twitter: [@talkolderpeople](https://twitter.com/talkolderpeople)

Grŵp Gweithredu Atal Cam-drin



Fe wnaethom y llyfryn hwn gyda chymorth ein Grŵp Gweithredu Atal Cam-drin.

I gael gwybod mwy amdano ewch i:

<https://comisiynyddph.cymru/grwp-gweithredu-ar-atal-cam-drin>

Cyflwyniad



Os ydych chi'n darllen y llyfryn hwn, rydyn ni'n gwybod eich bod chi efallai yn teimlo'n ofnus, yn brifo neu'n unig.



Efallai eich bod chi'n poeni am rywun rydych chi'n gofalu amdany'n nhw.



Efallai y byddwch chi angen help a chefnogaeth, ond heb wybod lle i droi.



Cofw ch nad ydych chi ar eich pen eich hun. Mae help ar gael.



Mae cael help yn gallu bod yn anodd, ond mae'n bwysig i gael yr help rydych chi ei angen.

Beth ydy camdriniaeth



Camdriniaeth ydy pan mae rhywun yn eich anafu chi neu yn eich trin yn wael.



Mae **camdriniaeth** yn gallu bod gan rywun rydych chi'n ei adnabod, fel aelod o'r teulu, f rind, neu ofalwr.



Neu mae'n gallu bod gan rywun dieithr.



Mae **camdriniaeth** yn gallu ef eithio arnoch chi ar unrhyw oedran. Dydy e ddim yn rhywbeth sy'n digwydd i bobl iau yn unig.

Pa fathau o gamdriniaeth sydd yna



Mae gwahanol fathau o **gamdriniaeth**.

Camdriniaeth corfforol



Camdriniaeth corf orol ydy pan fydd rhywun yn anafu eich gorf.



Dyma pryd mae rhywun:

- Yn eich taro chi neu yn eich slapio chi.
- Yn eich cicio chi.
- Yn eich brathu chi.
- Yn eich llosgi chi.
- Yn eich pinsio chi.
- Yn eich gwthio chi.
- Yn eich dal i lawr.



Camdriniaeth rhywiol



Camdriniaeth rhywiol ydy pan fydd rhywun yn cyfawni gw eithred rywiol ar rywun arall sydd heb gytuno iddo.



Dyma pryd mae rhywun yn trio cyfwr dd, cwtsho, cusanu neu gael rhyw gyda chi pan nad ydych chi eisiau hynny.

Esgeulustod



Esgeulustod ydy pan nad ydy rhywun yn edrych ar eich yn iawn. Math o g **amdriniaeth** ydy **esgeulustod**.



Dyma pryd mae rhywun:

- Yn anwybyddu eich anghenion gofal.
- Dim yn rhoi help i chi pan ddylech chi ei gael.
- Dim yn rhoi meddyginiaeth, bwyd, na gwres i chi.



Camdriniaeth emosiynol



Camdriniaeth emosiynol ydy pan fydd 1 person neu grŵp o bobl yn eich rheoli chi drwy ddefnyddio emosiynau neu deimladau. Efallai eu bod nhw'n codi cywilydd arnoch chi, eich cywilyddio, siarad lawr â chi a'ch beio.

Dyma pryd mae rhywun:



- Yn dweud pethau wrthoch chi sy'n gwneud i chi deimlo'n drist.



- Yn dweud y byddan nhw'n gwneud pethau drwg i chi neu rywun rydych chi'n poeni amdanyn nhw.

- Yn gweiddi arnoch.



- Yn eich gadael allan o weithgareddau.

- Yn eich stopio chi rhag gweld eich teulu a'ch f rindiau.

Camdriniaeth ariannol



Camdriniaeth ariannol ydy pan fydd rhywun yn defnyddio eich arian ac eiddo mewn f ordd nad ydych eisiau iddyn nhw wneud hynny.

Mae'n meddwl pan fydd rhywun:



- Yn dwyn eich arian.



- Yn gwneud i chi roi arian iddyn nhw.



- Yn dweud wrthyh chi ar beth i wario'ch arian.



- Eich gorfodi chi i newid eich Ewyllys. Mae Ewyllys yn ddogfen gyfreithiol sy'n dweud beth rydych chi eisiau ddigwydd i bopeth rydych chi'n berchen arno ar i chi f arw.

Rheolaeth drwy orfodaeth



Rheolaeth drwy orfodaeth ydy pan fydd rhywun yn gwneud i chi wneud beth maen nhw eisiau i chi ei wneud drwy:

- Eich anafu chi neu ddweud y byddan nhw'n eich anafu chi.
- Gweiddi arnoch.
- Gwneud i chi deimlo'n ofnus.
- Gwneud i chi deimlo'n wael amdanoch chi eich hun.



Maen nhw'n gwneud hyn i'ch rheoli chi ac yn gwneud i chi wneud pethau nad ydych chi eisiau eu gwneud.

Cydnabod camdriniaeth



Os ydych chi wedi prof unrh yw un o'r pethau rydyn ni wedi'u disgrifo, gofynnw ch am gymorth gan y sefydliadau ar dudalen 15.

Beth os ydw i'n poeni am rywun?

Rydyn ni i gyd yn gallu helpu i amddifyn pobl h yn rhag **cael eu cam-drin**. Mae'n bwysig ein bod yn gwybod beth ydy'r arwyddion o **gamdriniaeth**:



- Cleisiau neu anafadau dy dyn nhw ddim yn gallu eu hesbonio.



- Newidiadau yn eu hymddygiad, fel mynd yn dawelach.



- Dim yn gadael y tŷ.



- Newidiadau yn eu cyswllt gyda theulu neu f rindiau.



- Newidiadau yn y f ordd maen nhw'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol.



- Newidiadau yn eu gwariant. Pethau fel peidio talu biliau, peidio prynu bwyd neu beidio defnyddio gwres.



Os ydych chi yn poeni bod person yn dioddef **camdriniaeth**, neu os ydyn nhw mewn perygl, fe ddylech chi gysylltu â **Thîm Diogelu eich Cyngor**, neu gysylltu â'r **Heddlu** drwy f onio **101**.



Neu rydych chi'n gallu cysylltu ag un o'r sefydliadau ar **dudalen 15**.

Sut i gael help

Os ydych chi:



- Yn dioddef **camdriniaeth**.
- Meddwl eich bod yn gallu bod mewn perygl.
- Neu'n poeni am rywun arall.

Cysylltwch ag un o'r sefydliadau isod, a fydd yn gallu helpu.

Hourglass Cymru

Help i bobl hŷn.

Maen nhw yn gallu eich helpu chi os ydych chi'n dioddef **camdriniaeth** neu'n poeni am rywun arall.

Ffôn:

0808 808 8141

Am ddim 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Testun:

07860 052906

Ebost:

helpline@wearehourglass.org

Gwasanaeth sgwrsio byw: <https://www.wearehourglass.cymru/wales>

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Help os ydych chi yn dioddef camdriniaeth neu os ydych yn poeni am rywun.

Ffôn: 0808 8010 800
Am ddim 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos.

Testun: 07860 077333

E-bost: info@livefearfreehelpline.wales

Gwasanaeth sgwrsio byw: <https://gov.wales/live-fear-free>

999

Os ydych chi yn meddwl eich bod chi neu rywun arall mewn perygl o niwed ar hyn o bryd, cysylltwch â'r heddlu drwy f onio 999.

Ateb Tawel 999

Mewn argyfwng mae'n rhaid i chi gysylltu â'r heddlu am help.

Weithiau mae siarad â gweithredwr 999 yn gallu eich rhoi chi mewn mwy o berygl.

Pan fyddwch chi angen help ond yn methu siarad, fe ddylech chi f onio 999 a phwyso 55 pan fydd y gweithredwr yn gofyn i chi wneud.

Fe fyddan nhw'n anfon help i lle'r ydych chi.

Geiriau anodd

Camdriniaeth

Camdriniaeth ydy pan mae rhywun yn eich anafu chi neu yn eich trin yn wael. Mae llawer o wahanol fathau o gamdriniaeth.

Camdriniaeth emosiynol

Camdriniaeth emosiynol ydy pan fydd 1 person neu grŵp o bobl yn eich rheoli drwy ddefnyddio emosiynau neu deimladau. Efallai eu bod nhw'n codi cywilydd arnoch chi, eich cywilyddio, siarad lawr â chi a'ch beio.

Camdriniaeth ariannol

Camdriniaeth ariannol ydy pan fydd rhywun yn defnyddio eich arian ac eiddo mewn f ordd nad ydych eisiau iddyn nhw wneud hynny.

Camdriniaeth corfforol

Camdriniaeth corf orol ydy pan fydd rhywun yn anabfu eich corf.

Camdriniaeth rhywiol

Camdriniaeth rhywiol ydy pan fydd rhywun yn cyfawni gw eithred rhywiol ar rywun arall sydd heb gytuno iddo.

Esgeulustod

Esgeulustod ydy pan nad ydy rhywun yn edrych ar eich yn iawn. Math o gamdriniaeth ydy esgeulustod.

Gwahaniaethu

Mae gwahaniaethu yn meddwl pan fyddwch yn cael eich trin yn wael neu'n annheg oherwydd eich oedran, rhyw, hil, crefydd, anabledd neu hunaniaeth rywiol.

Rheolaeth drwy orfodaeth

Rheolaeth drwy orfodaeth ydy pan fydd rhywun yn gwneud i chi wneud beth maen nhw eisiau i chi ei wneud drwy:

- eich anafu chi neu ddweud y byddan nhw'n eich anafu chi.
- gweiddi arnoch.
- gwneud i chi deimlo'n ofnus.
- gwneud i chi deimlo'n wael amdanoch chi eich hun.