

Mae modd i gam-drin ddigwydd p'un a ydych chi gyda'ch gilydd neu wedi gwahanu, p'un a ydych yn byw gyda'ch gilydd neu ar wahân, ac mae modd iddo ddigwydd wyneb yn wyneb, drwy 3ydd parti, neu hyd yn oed drwy'r cyfryngau cymdeithasol.



## Bydd un o bob chwe dyn

yn dioddef cam-drin domestig yn ystod eu hoes.



Mae dros **500,000** o **ddynion bob blwyddyn** yn dioddef camdriniaeth gan eu partner.

## Mae un dyn bob pythefnos yn cael ei ladd

gan bartner presennol neu gyn-bartner.



“Cael cymorth o'r diwedd oedd y trobwynt mwyaf ... Doeddwn i ddim yn gwybod ble i droi a sut i gael fy hunan allan o hyn tan i mi gael fy nal ... nawr rwy'n gweld pethau'n wahanol, rwy'n fwy hyderus fod popeth yn mynd i fod yn iawn.”

## SUT GALLWN NI EICH HELPU CHI

Os ydych chi'n ddioddefwr cam-drin neu drais domestig, dydych chi ddim ar eich pen eich hun. Rydyn ni yma i helpu.

Beth bynnag yw eich cefndir, oedran, swydd, hil neu rywioldeb, rydyn ni yma i roi cymaint o gefnogaeth ac sy'n bosibl i chi.

I lawer o ddynion, cysylltu â'n gwasanaethau yw'r cam cyntaf y maen nhw wedi'i wneud i siarad â rhywun arall am y problemau y maen nhw'n eu hwynebu.

Os oes angen gwybodaeth neu gefnogaeth emosiynol arnoch chi, cysylltwch â ni.

### Rhondda Cynon Taf

01443 494190  
UnedDiogelwchPontypridd  
@rhondda-cynon-taf.gov.uk

### Merthyr Tudful

01685 388444  
Ffoniwch/Anfonwch neges destun -  
07539 170396  
Teulu.mac@smt.org.uk

### Pen-y-bont ar Ogwr

01656 766139  
info@calandvs.org.uk

**Byw Heb Ofn** (Llinell Gymorth 24 awr)  
0808 80 10 800



MAE MODD  
I UNRHYW  
DDYN

DDIODDEF O GAM-DRIN DOMESTIG

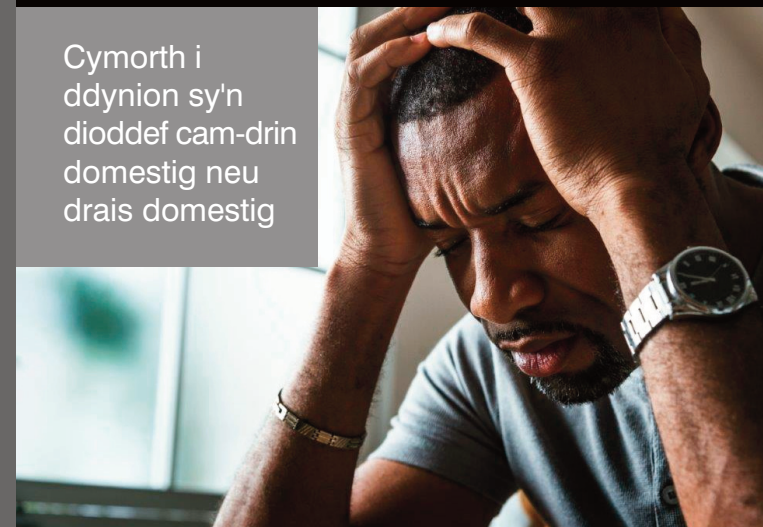


# MAE MODD I UNRHYW

# DDYN

DDIODDEF O GAM-DRIN DOMESTIG

Cymorth i ddynion sy'n dioddef cam-drin domestig neu drais domestig



## MAE MODD I UNRHYW DDYN...

GAEL CYMORTH

### Rhondda Cynon Taf

01443 494190

### Merthyr Tudful

07539 170396

### Pen-y-bont ar Ogwr

01656 766139

### Byw Heb Ofn

(Llinell Gymorth 24 awr)  
0808 80 10 800

[www.ctmsb.co.uk](http://www.ctmsb.co.uk)

## BETH YW CAM-DRIN DOMESTIG?

Unrhyw ddigwyddiad neu batrwm o ddigwyddiadau o ymddygiad sy'n rheoli, yn gorfodi neu'n bygwth, neu drais neu gam-drin rhwng pobl dros 16 mlwydd oed sydd, neu sydd wedi bod, yn bartneriaid agos neu aelodau o'r teulu, waeth beth fo'u rhywedd neu rywioldeb. Mae'r cam-drin yn cynnwys ond nid yn gyfyngedig i'r mathau canlynol: Seicolegol, corfforol, rhywiol, ariannol ac emosiynol.

## YMDDYGIAD SY'N RHEOLI

Amrywiaeth o weithredoedd sydd wedi'u cynllunio i wneud i rywun deimlo'n israddol a/neu'n ddibynol drwy eu hynysu rhag ffynonellau o gymorth, manteisio ar eu hadnoddau a'u galluoedd at ddibenion lles personol, eu hamddifadu o'u gallu i fod yn annibynnol, i wrthsefyll neu i ddianc a rheoleiddio eu hymddygiad dyddiol.

## YMDDYGIAD SY'N GORFODI

Gweithred neu batrwm o weithredoedd o ymosod, bygwth, codi cywilydd neu fyhanu neu unrhyw ffurf arall o gam-drin a ddefnyddir i niweidio, cosbi neu ddychryn dioddefwr.

(Gan gynnwys yr hyn sy'n cael ei alw'n drais ar sail anrhydedd a phriodas dan orfod. Yn sicr, dydy dioddefwyr ddim yn gyfyngedig i un rhyw na grŵp ethnig).

## ENGHREIFFTIAU O GAM-DRIN

### Corfforol

- Cael eich cicio, eich dyrnu, eich pinsio, eich slapio, eich brathu, eich tagu, eich malu, eich boddi, eich mygu neu'ch llosgi.
- Defnyddio neu bygwth defnyddio arfau.
- Trais yn erbyn aelodau eraill o'r teulu neu anifeiliaid anwes.
- Defnyddio neu fygwth aelodau estynedig o'r teulu neu gymdeithion i'ch niweidio.

### Rhywiol

- Defnyddio pwysau, bygythiadau neu rym i gael rhyw, gan gynnwys treisio, ymosodiad rhywiol, cyffwrdd digroeso, puteindra, cynnwys 3ydd partïon, defnyddio trais/arfau.
- Trosglwyddo heintiau sy'n cael eu trosglwyddo'n rhywiol fel HIV yn fwriadol.
- Gorfodi rhyw heb ddull atal cenhedlu.
- Gwneud i chi deimlo'n anghyfforddus am eich rhyw, hunaniaeth rhywedd a/neu gyfeiriadedd rhywiol.

### Geiriol

- Bloeddio a gweiddi.
- Byth a hefyd yn eich sarhau, yn chwerthin am eich pen, eich beirniadu, eich bychanu, ac yn codi cywilydd arnoch chi'n breifat neu'n gyhoeddus.
- Cael y driniaeth dawel - dim cyfathrebu ar lafar.

### Emosiynol/Seicolegol

- Ymddygiad bygythiol, gan gynnwys difrodi'r cartref.
- Cyfyngu ar eich symudiadau.
- Eich ynysu, gan gynnwys eich rhwystro rhag gweld ffrindiau/teulu/plant, neu droi ffrindiau/teulu/plant yn eich erbyn chi.
- Gwneud cwynion maleisus.
- Gwrthod dangos cariad.
- Eich cadw chi'n effro.
- Gwadu, lleihau effaith neu eich beio chi am eu hymddygiad.

## Aflonyddu

- Gormod o gyswllt sy'n eich gwneud chi'n ofnus ac yn ofidus, gan gynnwys galwadau, negeseuon testun, llythyrau, negeseuon e-bost, neu drwy'r cyfryngau cymdeithasol.
- Stelcio, gan gynnwys loetran ac ymweliadau i'r cartref neu'r gweithle heb wahoddiad, a chynnwys pobl eraill yn yr ymddygiad.
- Dinistrio neu ddifrodi eiddo.
- Bygythiadau o drais a niwed i chi a/neu aelodau eraill o'r teulu.
- Bygythiadau o hunanladdiad.
- Mynd ar eich ôl ar ôl gwahanu, gan gynnwys peidio â chydymffurfio â gorchmynion diogelu.

## Cam-drin Ariannol

- Cymryd rheolaeth lwyr dros incwm y/eich cartref.
- Gwneud i chi ofyn caniatâd i wario unrhyw arian.
- Gwrthod mynediad i gyflogaeth/buddion.

## MAE MODD I UNRHYW DDYN...

- Gael ei niweidio'n gorfforol gan rywun sy'n agos ato
- Gael ei reoli gan rywun sy'n agos ato
- Deimlo'n unig ac ynysig
- Deimlo'n anweledig ac wedi'i daweli

**Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.**

