Swyddfa Gartref

# TRI CHAM I DDIANC TRAIS YN ERBYN MENYWOD A MERCHED

1. ADRODD AR Y TRAIS
2. GWEITHREDU I DDIANC Y TRAIS
3. CADW'N DDIOGEL RHAG Y TRAIS

Canllaw i fenywod a phlant duon a lleiafrifoedd ethnig

Cynhyrchwyd mewn partneriaeth â:

Southall Black Sisters

Mae'r daflen hon yn dweud wrthych sut i gael cymorth i ddianc trais a chamdriniaeth, ac i gadw'n ddiogel. Gallwch hefyd ei ddefnyddio i helpu ffrind.

Er bod y daflen hon yn canolbwyntio ar faterion mae menywod a phlant duon a lleiafrifoedd ethnig yn eu hwynebu, mae hefyd yn cynnwys gwybodaeth allai helpu dioddefwyr trais domestig o unrhyw genedligrwydd neu gefndir ethnig.

Mae'r daflen hon yn cyfeirio at ddioddefwyr/goroeswyr trais a chamdriniaeth fel menywod, a'r cyflawnwyr fel gwrywaidd i hwyluso darllen ac am ei fod yn adlewyrchu'r mwyafrif llethol o achosion. Fodd bynnag, ni ddylid derbyn hyn fel awgrym nad yw trais a chamdriniaeth yn digwydd mewn perthnasau un rhyw neu gan fenywod yn erbyn dynion.

Mae'r daflen hon wedi ei hysgrifennu ar y cyd â Southall Black Sisters

# 1. Beth yw trais yn erbyn menywod a merched?

Mae trais yn erbyn menywod a merched yn cynnwys ystod o ymddygiad treisgar ac ymosodol, yn cynnwys:

- Trais Domestig
- Priodas Dan Orfod
- Camdriniaeth Gwaddol
- Llurguniad Genitalia Benywaidd/ Torri (llurguniad benywaidd)
- Trais Seiliedig ar Urddas – trosedd yn enw urddas
- Trais Rhywiol
- Treisio
- Ymosodiad Rhywiol
- Stelcio ac Aflonyddu

NID EICH BAI CHI YW'R GAMDRINIAETH AC NID OES RHAID I CHI EI ODDEF.

Mae yna dri cham y dylech eu cymryd:

1. Adrodd ar y trais
2. Gweithredu i ddianc y trais
3. Cadw'n ddiogel rhag y trais

Os byddwch byth yn teimlo eich bod mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch yr heddlu ar **999**. Peidiwch â bod ofn ffonio'r heddlu. Mae pob math o drais domestig a rhywiol ac arferion niweidiol yn droseddau difrifol, a gall yr heddlu eich amddiffyn chi a'ch plant. Gall asiantaethau eraill hefyd roi cymorth a chefnogaeth i chi, yn cynnwys gwasanaethau menywod du a lleiafrifoedd ethnig (gweler y rhestr ar ddiwedd y daflen).

# 2. Trais Domestig

Mae trais domestig yn batrwm o gamdriniaeth gan bartner/cyn bartner neu aelod o'r teulu (yn cynnwys teulu yng nghyfraith) a gall fod ar sawl ffurf:

- Gall fod yn gamdriniaeth gorfforol fel taro neu gicio
- Gall gynnwys camdriniaeth emosiynol h.y. blacmel, artaith feddyliol a bygythiadau i'ch diarddel neu'ch lladd chi neu'ch plant
- Gall hefyd fod yn reoli – yn golygu nad ydych yn cael eich gadael allan o'ch cartref ar eich pen eich hun neu gael cyswllt â'ch teulu neu ffrindiau neu gael mynediad at arian neu gael swydd o'ch dewis chi
- Gall aflonyddu rhywiol a stelcio hefyd fod yn nodwedd o gamdriniaeth ddomestig a rhywiol
- Gall fod yn treisio – nid yw bod yn briod yn golygu bod gan eich gŵr yr hawl i gael rhyw gyda chi yn erbyn eich ewyllys

Mae'n bwysig sylweddoli nad chi sydd ar fai ac nad oes rhaid i chi ei ddioddef. Nid yw neb yn haeddu cael eu hymosod, cam-drin na bychanu, leiaf oll gan eu teulu neu bartner.

**YMDDYGIAD EICH CAMDRINIWR SYDD ANGEN NEWID, NID EICH YMDDYGIAD CHI.**

Gall trais domestig fod yr un peth â 'thrais seiliedig ar urddas' os yw wedi ei wneud i amddiffyn urddas y teulu/cymuned neu os ydych yn teimlo na allwch adael y camdriniwr oherwydd eich bod ofn codi cywilydd arnynt a'u hamharchu (gweler yr adran ar drais seiliedig ar urddas).

Diffiniad y Llywodraeth o drais domestig yw:

'Unrhyw ddigwyddiad o ymddygiad bygythiol, trais neu gamdriniaeth [seicolegol, corfforol, rhywiol, ariannol neu emosiynol] rhwng oedolion sydd neu a fu'n bartneriaid agos neu'n aelodau teulu, waeth beth fo'u rhywedd neu rywioldeb'.

# 3. Treisio a Chamdriniaeth Rywiol

Gall treisio a chamdriniaeth rywiol ddigwydd i unrhyw un ar unrhyw adeg gyda dieithryn, cydnabod, cyfaill, aelod o'r teulu neu bartner/cyn bartner. Os nad ydych yn cydsynio i ryw, ble bynnag mae'n digwydd a gyda phwy bynnag y bydd, yna mae'n drais ac yn drosedd:

- Mae cydsyniad yn golygu eich bod yn dewis cael rhyw ac yn cytuno i wneud hynny
- Nid oes gan neb yr hawl i dybio eich bod wedi cydsynio – waeth pwy ydynt neu beth yw eich perthynas â nhw
- Mae cyffwrdd rhywiol digroeso yn ymosodiad a hefyd yn drosedd

**OS YDYCH WEDI'CH TREISIO NEU'CH CAM-DRIN YN RHYWIOL, MAE'N BWYSIG COFIO NAD YDYCH AR FAI.**

Mae yna sefydliadau all eich helpu, yn cynnwys darparu cefnogaeth i'ch helpu chi i benderfynu a ydych eisiau ei adrodd i'r heddlu. Gallant hefyd ddarparu eiriolaeth a chynghori. Ond os ydych yn gwybod eich bod eisiau adrodd arno i'r heddlu, yna dylech wneud hynny cyn gynted â phosibl.

Gallwch ddod o hyd i ragor o wybodaeth, yn cynnwys manylion sefydliadau yn eich ardal all helpu trwy:

- Ffonio'r Llinell Gymorth Argyfwng Trais cenedlaethol ar 0808 802 9999
- Ymweld â gwefan Argyfwng Trais (Cymru a Lloegr) yn www.rapecrisis.co.uk
- Ymweld â gwefan The Survivors Trust yn www.thesurvivorstrust.org

# 4. Dim hawl i gyllid cyhoeddus

Os ydych wedi dod i mewn i neu aros yn y Deyrnas Unedig fel cymar, partner di-briod neu bartner sifil Dinesydd Prydeinig, neu rywun nad yw'n ddinesydd sydd wedi setlo yn y Deyrnas Unedig ac os yw'ch perthynas wedi torri i lawr o ganlyniad i drais domestig yn ystod dwy flynedd gyntaf eich perthynas, efallai y gallech wneud cais am ganiatâd i setlo'n barhaol (a elwir yn ganiatâd amhenodol i aros') dan yr hyn a elwir yn gyffredinol y 'rheol trais domestig'.

Os yw'ch teitheb yn cynnwys y geiriau 'dim hawl i gyllid cyhoeddus', ni fyddwch yn gallu hawlio cyllid cyhoeddus megis llety gan adran dai'r cyngor lleol a'r rhan fwyaf o fudd-daliadau nawdd cymdeithasol. Fodd bynnag, os ydych yn feichiog, os oes gennych blant neu'ch bod yn agored i niwed mewn unrhyw ffordd arall, megis yn dioddef o gyflwr iechyd meddwl neu gyflwr meddygol neu anabledd arall, dylech gysylltu â gwasanaethau gofal cymdeithasol y cyngor (gweithiwr cymdeithasol) am gymorth (os yn bosibl, ceisiwch gymorth cyn gwneud hynny). Ar rai teithebau, efallai y byddwch y gallu hawlio tŷ cyngor a budd-daliadau, felly dylech wirio i weld a yw hyn yn bosibl.

Gall cymar neu bartner sydd â hawl i wneud cais am ganiatâd amhenodol i aros fel dioddefydd trais domestig nad yw â hawl i gyllid cyhoedd gysylltu â'r Sojourner Project, sy'n cael ei redeg gan Eaves Housing for Women, am gymorth gyda thai a chefnogaeth ariannol, gallwch anfon e-bost at advice_centre@eaveshousing.co.uk neu ffonio 020 7735 2062. Gall menywod sy'n byw yn Llundain ac nad ydynt yn gallu cael cymorth gan y prosiect hwn hefyd gysylltu â Southall Black Sisters am gymorth ariannol gyda thai a chynhaliaeth. Gallwch anfon e-bost at info@southallblacksisters.co.uk neu ffonio 020 8571 0800.

Bydd cynllun newydd yn cymryd lle'r Sojourner Project o 1 Ebrill 2012. Ewch i www.ukba.homeoffice.gov.uk am fanylion pellach wedi 31 Mawrth 2012.

# 5. Gwneud cais am ganiatâd i setlo yn y Deyrnas Unedig

Gall dioddefwyr trais domestig a ddaeth i'r Deyrnas Unedig ar deitheb cymar, partner sifil, dibriod neu un rhyw hefyd wneud cais dan Reolau Mewnfudo am ganiatâd i aros yn barhaol yn y Deyrnas Unedig. I gael caniatâd i setlo fel dioddefydd trais domestig, rhaid i chi allu profi eich bod wedi cael caniatâd i ddod i mewn neu barhau yn y Deyrnas Unedig yn un o'r categorïau uchod a'ch bod yn ddioddefydd trais domestig, ac mai hyn a achosodd i'ch perthynas dorri i lawr cyn diwedd eich caniatâd mynediad neu i aros.

Dylai dioddefwyr trais domestig neu fathau eraill o drais yn y Deyrnas Unedig ar fathau eraill o deithebau geisio cyngor ynglŷn â gwneud cais i aros yn y Deyrnas Unedig ar sail drugarog neu arall tu allan i'r Rheolau Mewnfudo. Gall menywod sydd ofn camdriniaeth os byddant yn dychwelyd adref hefyd geisio cymorth ynglŷn â hawlio lloches neu amddiffyniad dyngarol. Dylech geisio cyflwyno ceisiadau i aros yn y Deyrnas Unedig cyn i'ch teitheb ddod i ben, ond byddwch yn dal i allu ceisio cyngor i wneud cais hwyr neu 'tu hwnt i amser', ond bydd rhaid i chi esbonio'r rheswm dros yr oedi.

Mae rheolau a darpariaethau mewnfudo, lloches a budd-daliadau yn amodol i newid felly dylech gael cyngor ar y materion hyn bob tro.

Dylech gysylltu â gwasanaeth neu gyfreithiwr mewnfudo cymwys cyn gynted â phosibl, os yn bosibl rhywun sydd wedi ei ariannu gan y cyhoedd (dan gymorth cyfreithiol). Byddant yn gallu'ch cynghori ar beth i'w wneud nesaf o ran eich arhosiad yn y Deyrnas Unedig. Am gyngor ar ble i gael y cymorth hwn, ac am gefnogaeth gyffredinol ar hyn a sut i gael mynediad at dai a chymorth ariannol, yn cynnwys Cymorth Lloches, cysylltwch â sefydliadau cynghori menywod duon a lleiafrifoedd ethnig a mewnfudo.

Am ragor o wybodaeth yn ymwneud â mewnfudo, ewch i www.ukba.homeoffice.gov.uk/while-in-uk/domesticAbuse/ neu anfon e-bost at: UKBApublicenquiries@ukba.gsi.gov.uk. Gallwch hefyd gysylltu ag Asiantaeth Ffiniau'r DU ar: 0870 606 7766.

# 6. Trais Seiliedig ar 'Urddas'/ Camdriniaeth

Mae trais seiliedig ar 'urddas' neu drais 'urddas' yn weithred o drais sy'n cael ei esbonio gan y camdriniwr fel cael ei gyflawni er mwyn amddiffyn 'urddas' y teulu/cymuned. Ymhlith y troseddau hyn mae:

- Trais Domestig a Rhywiol
- Priodas Dan Orfod
- Aflonyddu Rhywiol
- Gwrthodiad cymdeithasol a mathau eraill o arferion rheoli a chamdriniaeth a gyflawnir gan y teulu estynedig neu aelodau'r gymuned

Gall menywod brofi trais seiliedig ar 'urddas' os y'i cyhuddir o beidio cydymffurfio â diwylliant traddodiadol a disgwyliadau crefyddol, yn cynnwys, er enghraifft:

- Gwisgo colur neu ddillad gorllewinol
- Cael cariad neu gael eu gweld ar eu pennau eu hunain gyda dyn nad yw'n aelod o'r teulu
- Beichiogi tu allan i briodas
- Cael perthynas gyda rhywun o wahanol grefydd neu genedligrwydd
- Gwrthod priodas dan orfod
- Sibrydion / cael eu gweld i fod yn ymddwyn yn amhriodol

Mewn trais seiliedig ar 'urddas', gall y risgiau fod yn uchel gan y gall fod nifer o gamdrinwyr yn y teulu estynedig neu rwydweithiau cymunedol, allai fod yn fwy trefnus o ran aflonyddu neu gam-drin menywod. Gallai pobl eraill yn y teulu neu gymuned roi pwysau ar y dioddefydd i ddychwelyd at sefyllfa o gam-drin neu fethu eu cefnogi.

DYLAI DIODDEFWYR GEISIO CYMORTH AR UNWAITH I HELPU DIOGELU EU HUNAIN A'U PLANT.

# 7. Priodas dan Orfod

Mae priodas dan orfod yn un ble mae rhywun yn cael eu gorfodi i briodi rhywun yn erbyn eu hewyllys a heb eu caniatâd. Mae priodas dan orfod yn briodas ble nad yw un neu'r ddau gymar yn cydsynio i'r briodas ac mae elfen o orfodaeth. Gall hyn gynnwys pwysau corfforol, rhywiol, seicolegol, ariannol ac emosiynol.

Mae priodas dan orfod yn wahanol iawn i briodas wedi ei threfnu. Mewn priodas a drefnwyd, gall teuluoedd chwarae rôl yn newid a chyflwyno partneriaid. Mae'r dewis o p'un ai i dderbyn y trefniant neu beidio yn nwylo'r darpar briod. Mewn geiriau eraill – mae'n allweddol ffocysu ar ddewis – dylai unigolion allu dewis yn rhydd pwy maent yn priodi neu beidio.

Mewn rhai achosion, mae pobl yn cael eu cymryd i wlad dramor heb wybod y byddant yn cael eu gorfodi i briodi. Pan fyddant yn cyrraedd y wlad efallai y cymerir eu pasbort oddi arnynt gan ddweud wrthynt nad ydynt yn cael dychwelyd adref. Mae gwasanaethau cefnogaeth arbennig a gweithredu cyfreithiol ar gael i'ch helpu os ydych chi neu rywun yr ydych yn eu hadnabod yn cael eich gorfodi i briodi. Mae hyn yn cynnwys cymorth i gael gorchymyn llys sifil i atal neu eich helpu i adael priodas dan orfod. Os ydych yn pryderu, dylech ddweud wrth rywun yr ydych yn ymddiried ynddynt megis athro, yr heddlu neu gyswllt gyda sefydliad cefnogaeth arbenigol (gweler y rhestr ar ddiwedd y daflen hon).

Gallwch gysylltu â Southall Black Sisters ar 020 8571 0800 neu anfon e-bost atynt yn info@southallblacksisters.co.uk

Mae Uned Priodas Dan Orfod y Llywodraeth yn gyfrifol am ddarparu cefnogaeth a gwybodaeth i Ddinasyddion Prydain dan risg, neu a allai fod dan risg, o fod yn ddioddefwyr priodas dan orfod yn y Deyrnas Unedig a thramor. Gallwch gysylltu â nhw ar 0207 008 0151 neu droi at eu gwefan ynwww.fco.gov.uk/forcedmarriage

# 8. Camdriniaeth Gwaddol

Mewn rhai achosion, efallai y bydd menywod hefyd yn cael eu haflonyddu neu gam-drin am beidio dod â gwaddol digonol gyda nhw ar briodi, p'un a yw'r briodas yn un dan orfod neu beidio.

GALL GALWADAU GORMODOL AM WADDOL GYNNWYS GOFYNIAD I DDARPARU SYMIAU MAWR O ARIAN, EIDDO, GEMWAITH NEU NWYDDAU DRUD ERAILL.

Nid yw camdriniaeth o unrhyw fath yn dderbyniol ac fe ddylech geisio cymorth gan yr heddlu a sefydliadau menywod, yn arbennig gwasanaethau menywod duon a lleiafrifoedd ethnig. Hefyd, dylech ymgynghori â chyfreithiwr teuluol os ydych eisiau hawlio eich gwaddol yn ôl neu geisio gorchmynion llys i ddiogelu eich hun.

# 9. Torri a Llurguniad Genitalia Benywaidd (FGM)

Mae Llurguniad Genitalia Benywaidd/Torri yn driniaethau ble mae organau genitalia benywaidd allanol yn cael eu tynnu yn gyfan gwbl neu'n rhannol neu anaf arall i organau genitalia benywaidd am resymau anfeddygol. Mae hyn yn drosedd yn y Deyrnas Unedig hyd yn oed os yr eir a'r unigolyn i wlad dramor ar gyfer y llurguniad. Weithiau mae hefyd yn cael ei alw'n enwaedu benywaidd neu 'sunna'.

MAE YNA EFFEITHIAU IECHYD DIFRIFOL I LURGUNIAD GENITALIA BENYWAIDD, AR ADEG Y LLURGUNIAD, YN CYNNWYS RISG UCHEL O HEINTIO, AC YN HWYRACH MEWN BYWYD YN ARWAIN AT ANABLEDD HIRDYMOR, PROBLEMAU DIFRIFOL MEWN BEICHIOGRWYDD A GENEDIGAETH, A HYD YN OED MARWOLAETH.

Os ydych dan risg o lurguniad genitalia benywaidd neu'n pryderu am rywun allai fod dan risg yn y Deyrnas Unedig neu dramor, siaradwch â gweithiwr proffesiynol yr ydych yn ymddiried ynddynt fel athro, nyrs neu ddoctor, neu adrodd ar y mater i'r heddlu a gwasanaethau gofal cymdeithasol. Gallwch hefyd gysylltu â sefydliad menywod duon a lleiafrifoedd ethnig arbenigol neu glinig llurguniad genitalia benywaidd arbenigol. Gallwch chwilio am glinig arbenigol yn agos atoch chi trwy fynd iwww.forwarduk.org.uk/resources/support/well-woman-clinics

# 10. Help i chi

Fe wyddom ei bod yn anodd gadael perthynas o gam-drin; trechu pwysau diwylliannol neu grefyddol gan deulu neu aelodau'r gymuned, a phryderon ynglŷn â'ch statws mewnfudo a mynediad at gefnogaeth. **Ni ddylech fod ofn gofyn am help.**

Os nad ydych yn gallu siarad Saesneg, bydd y rhan fwyaf o asiantaethau statudol yn gallu'ch darparu â chyfieithydd annibynnol. Os ydych yn pryderu y bydd y cyfieithydd yn dweud wrth eich teulu amdanoch, gallwch ofyn am gyfieithydd gwahanol.

SIARADWCH Â RHYWUN YR YDYCH YN YMDDIRIED YNDDYNT AC ADRODD Y GAMDRINIAETH I'R HEDDLU NEU SEFYDLIAD NEU GYNGHORYDD ARBENIGOL TRAIS DOMESTIG NEU RYWIOL

Bydd yr asiantaethau hyn yn gallu mynd trwy'r dewisiadau cyfreithiol sydd ar gael i chi, yn cynnwys gweithredu troseddol yn erbyn eich camdriniwr a gorchmynion llys sifil neu deuluol i'ch amddiffyn chi a'ch plant. Gall yr asiantaethau hyn hefyd gynghori ar:

- Tai
- Materion ariannol
- Iechyd ac iechyd meddyliol, yn cynnwys hunan-niweidio
- Gofal cymdeithasol
- Anghenion addysgol a phlant

Os ydych yn byw gartref, mae'n bwysig cynllunio ar gyfer y dyfodol rhag ofn eich bod yn gadael o ganlyniad i drais a chamdriniaeth. Cadwch y canlynol yn ddiogel yn eich cartref, neu gyda chyfaill yr ydych yn ymddiried ynddo:

- Dogfennau pwysig fel tystysgrifau geni, trwydded yrru, pasbortau, dogfennau mewnfudo, gorchmynion llys a phapurau cyfreithiol, eiddo ac ariannol, a chardiau credyd a debyd ychwanegol

- Bag wedi ei bacio â dillad ar eich cyfer chi a'ch plant ac allwedd sbâr i'r drws ffrynt a'r car, ffôn symudol, gyda chredyd llawn, arian parod ac eitemau pwysig eraill, fel meddyginiaeth ragnodedig ychwanegol

Ond peidiwch â phoeni os na allwch fynd â'r pethau hyn gyda chi os oes rhaid i chi adael – byddwch yn gallu dychwelyd gyda'r heddlu i'w casglu os bydd angen.

**Os yw'n ddiogel i chi wneud, ewch â'ch plant gyda chi.** Os nad, cysylltwch â'r heddlu, cyfreithiwr teuluol a sefydliad neu gynghorydd camdriniaeth ddomestig menywod i gael cymorth.

Meddyliwch am dri lle diogel ble gallwch fynd mewn argyfwng:

- Gorsaf heddlu
- Tŷ cyfaill
- Lloches i fenywod neu asiantaeth cefnogaeth trais domestig/rhywiol

# 11. Help a Chymorth

## RHIFAU ARGYFWNG A LLINELL GYMORTH TRAIS DOMESTIG

- **Yr heddlu, ambiwlans a'r frigâd dân:** 999 (rhadffôn, 24 awr)
- **Llinell Gymorth Genedlaethol Trais Domestig:** 0808 2000 247 (rhadffôn, 24 awr)
  Wedi ei redeg mewn partneriaeth â Chymorth i Fenywod a Refuge

## LLINELLAU CYMORTH ARBENIGOL

- **Southall Black Sisters** (ar gyfer menywod duon a lleiafrifoedd ethnig yn profi trais domestig/ rhywiol, priodas dan orfod, llurguniad genitalia benywaidd, thrais seiliedig ar 'urddas' a phroblemau mewnfudo/dim hawl)
  Llinell Gymorth: 020 8571 0800
  Gwefan: www.southallblacksisters.org.uk
- **Uned Priodas Dan Orfod**
  Llinell Gymorth: 0207 008 0151
  Gwefan: www.fco.gov.uk/forcedmarriage
- **Llinell Gymorth Stelcio**Llinell Gymorth: 0808 802 0300 Gwefan: www.stalkinghelpline.org
- **Rape Crisis** (Cymru a Lloegr)
  Llinell Gymorth: 0808 802 9999 (rhadffôn)
  Gwefan: www.rapecrisis.org.uk

## LLINELL GYMORTH AR GYFER CYMRU, GOGLEDD IWERDDON A'R ALBAN

- **Llinell Gymorth Camdriniaeth Ddomestig 24 awr Cymorth i Fenywod Gogledd Iwerddon**
  Llinell Gymorth: 028 9033 1818
- **Llinell Gymorth Camdriniaeth Ddomestig yr Alban**
  Llinell Gymorth: 0800 027 1234
- **Camdriniaeth Ddomestig a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan** (Cymorth i Fenywod Cymru)
  Llinell Gymorth: 0808 80 10 800
- **Llinell Gymorth Dyn Cymru:** 0808 801 0321
- **BAWSO** (i fenywod Duon a Lleiafrifoedd Ethnig yng Nghymru)
  Llinell Gymorth 0800 731 8147 (24 awr)
- **Rape Crisis Scotland**
  Llinell Gymorth: 08088 010302 (rhadffôn)
- **Northern Ireland Rape Crisis and Sexual Abuse Centre**
  Llinell Gymorth: 028 9032 9002 (rhadffôn)

## LLURGUNIAD GENITALIA BENYWAIDD

- **Foundation for Women's Health Research & Development** (FORWARD)
  Llinell Gymorth: 020 8960 4000
  Gwefan: www.forwarduk.org.uk
- **Heddlu Metropolitan** (Awdurdod Ymchwilio Camdriniaeth Plant/ Prosiect Azure)
  Llinell Gymorth: 020 7161 2888

## MEWNFUDO, LLOCHES A DIM HAWL

- **Sojourner project – Eaves Housing for Women**
  Llinell Cymorth: 020 7735 2062
  Gwefan: www.eaves4women.co.uk
- **Y Cyd-gyngor er Lles Mewnfudwyr**
  Llinell Gymorth: 020 7251 8708
- **Cymorth Lloches**
  Llinell Gymorth: 0207 354 9264

## ERAILL

- **Broken Rainbow** (ar gyfer Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsrywiol) Llinell Gymorth: 0300 999 5428
- **Llinell Gyngor i Ddynion**
  Llinell Gymorth: 0808 801 0327
- **Llinell Gyngor Respect** (Llinell gyngor yn cynnig gwybodaeth a chyngor i bobl sy'n ymosodol tuag at eu partneriaid ac eisiau help i stopio)
  Llinell Gymorth: 0808 802 4040
- **Childline** (Llinell gymorth 24 awr i blant)
  Llinell Gymorth: 0800 1111
- **Samariaid** (llinell gymorth am ddim 24 awr os ydych yn teimlo'n isel)
  Llinell Gymorth: 08457 90 90 90
- **The Ann Craft Trust** (amddiffyn pobl gydag anableddau dysgu rhag camdriniaeth)
  Llinell Gymorth: 0115 951 5400
- **Respond** (Cefnogi pobl gydag anawsterau dysgu, eu teuluoedd , gofalwyr a gweithwyr proffesiynol sydd wedi eu heffeithio gan drawma a chamdriniaeth)
  Llinell Gymorth: 0808 808 0700
- **Voice UK** (cefnogi pobl gydag anableddau dysgu a phobl eraill agored i niwed sy'n dioddef troseddau neu gamdriniaeth)
  Llinell Gymorth: 0845 122 8695

Swyddfa Gartref

ISBN: 978-1-84987-558-5
Cyhoeddwyd gan y Swyddfa Gartref
© Hawlfraint y Goron 2012

Gellir gweld copïau ar-lein:
www.homeoffice.gsi.gov.uk/crime/violence-against-women-girls

Welsh