Diogelu: Cam-drin Domestig a Rheolaeth drwy Orfodaeth
Mai 2021
Dr Rowena Christmas, meddyg teulu. Arweinydd Diogelu yn ei phractis ers dros 20 mlynedd a sylfaenydd grŵp Cefnogaeth gan Gymheiriaid ym maes Diogelu y Clwstwr yn 2018. Prosiect Enghreifftiol Bevan ar gyfer Diogelu ac Arweinydd Diogelu (Cymru) Coleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol er 2019.

0:01 **Siaradwr**: Diolch yn fawr iawn i chi am ymuno â mi ar gyfer y weminar hon sy'n ymdrin â thrais domestig a rheolaeth drwy orfodaeth. Rwy'n credu bod llawer ohonom yn ymwybodol erbyn hyn bod cam-drin domestig yn cael effaith ddifrifol ar unigolion a theuluoedd. Mae'n mynd yn groes i hawliau dynol ac mae'n broblem fawr ym maes iechyd y cyhoedd oherwydd y canlyniadau iechyd hirdymor i bobl sydd wedi cael eu cam-drin. Yn ogystal â'r effaith drasig bersonol ar bob teulu sy'n cael ei effeithio, mae cam-drin domestig yn costio £4 biliwn y flwyddyn i wasanaethau cyhoeddus, ac mae'r GIG yn ysgwyddo bron i hanner y gost honno.

Nod y sgwrs hon yw cynnig gwybodaeth ac adnoddau i helpu pob un ohonom i ofyn y cwestiynau iawn, er mwyn ceisio helpu i ddod â'r cylch hwn o gam-drin i ben.

0:51 **Siaradwr**: Yn ystod yr awr nesaf, byddaf yn sôn am y diffiniad o gam-drin domestig, yn trafod rheolaeth drwy orfodaeth, sy'n ffactor mor allweddol yn y cyswllt hwn, ac yn siarad ynglŷn â sut y dylem ddefnyddio 'Gofyn a Gweithredu' i ofyn cwestiynau i ddioddefwyr posibl. Edrych pwy sy'n debygol o fod yn ddioddefwyr. Byddwn yn edrych ar wyth cam y llinell amser lladdiadau. Edrych ar yr effaith fawr y mae hyn yn ei gael ar blant. Sylweddoli pwysigrwydd ein rôl ni fel gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd, beth y dylem fod yn cadw llygad amdano, pam y mae'n anodd gofyn weithiau. A'r neges bwysicaf y byddwn yn dod ati dro ar ôl tro drwy gydol y sgwrs, yw bod angen i ni ddweud wrth ddioddefwyr posibl ein bod yn eu credu pan fyddant yn datgelu camdriniaeth.

1:37 **Siaradwr**: Diffiniad y Swyddfa Gartref yw 'unrhyw ddigwyddiad, neu batrwm o ddigwyddiadau, lle ceir ymddygiad rheolaethol, gorfodol neu fygythiol, trais neu gamdriniaeth rhwng y rhai hynny sy'n 16 oed neu drosodd sydd yn, neu sydd wedi bod yn bartneriaid agos neu aelodau o'r teulu, ni waeth beth fo'u rhywedd neu rywioldeb'.

A gall hyn gynnwys cam-drin seicolegol, ymddygiad sy'n gorfodi ac yn rheoli, cam-drin corfforol, cam-drin rhywiol, rheolaeth a chamdriniaeth ariannol, neu gam-drin emosiynol, ymhlith pethau eraill. Ac mae cymaint o wahanol fathau o ymddygiadau fel hyn.

Ond y prif beth y mae angen i bob un ohonom fod yn ymwybodol ohono drwy'r adeg yw nad yw hyn yn iawn, ac nad yw byth yn iawn.

2:27 **Siaradwr**: Yn dilyn ymgynghoriad cyhoeddus mae'r Swyddfa Gartref wedi canfod mai rheolaeth drwy orfodaeth yw'r fframwaith gorau ar gyfer deall cam-drin domestig. Mae patrymau rheoli yn tueddu i fod yn amlwg iawn mewn cam-drin domestig, yn enwedig cam-drin risg uchel.

Nid yw'n weledol bob amser. Mae'r rhai sy'n cyflawni gweithredoedd o'r fath yn ystrywgar iawn ac yn defnyddio ymddygiadau cynnil er mwyn tanseilio a rheoli eu dioddefwyr. Efallai y byddant yn ceisio ynysu'r dioddefwyr. Gallant fod yn greulon tuag at anifeiliaid anwes neu blant. Byddant yn defnyddio beirniadaeth sy'n tanseilio dro ar ôl tro, er enghraifft, 'Byddai hwnna yn edrych yn neis ar rywun 10 mlynedd yn iau neu stôn yn ysgafnach.' Gallant fod yn genfigennus. Gallant fod yn feddiannol. Gallant roi gofynion gormodol i'w partneriaid. Ac yn aml iawn byddant yn beio partneriaid blaenorol am fethiannau mewn perthynas. Ac mae hwnnw'n bendant yn un i gadw llygad amdano os ydych yn gweld hynny'n digwydd ym mherthnasoedd newydd ffrindiau neu aelodau o'r teulu.

3:28 **Siaradwr**: Amcan cyffredinol Deddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol 2015 yw gwella ymateb y sector cyhoeddus yng Nghymru i drais sy'n seiliedig ar rywedd, cam-drin domestig a thrais rhywiol. A'r nod yw bod yn ataliol, yn amddiffynnol ac yn gefnogol. Ac mae'r ddeddf hon yn cynnwys pethau pwysig iawn fel addysg perthnasoedd iach mewn ysgolion. Mae gennym gynghorydd gweinidogol sy'n ymdrin â hyn. Datblygwyd strategaethau cenedlaethol a lleol. Mae gennym ddangosyddion cenedlaethol i geisio mesur cynnydd ag adroddiadau blynyddol a chanllawiau statudol a chyfarwyddiadau rydym yn ymwybodol ohonynt mewn gofal sylfaenol, fel Gofyn a Gweithredu.

4:16 **Siaradwr**: Mae Gofyn a Gweithredu yn ymholiad wedi'i dargedu. Rydym yn defnyddio dangosyddion penodol i'n helpu i ofyn i ddioddefwyr posibl a oes problemau gartref. A bwriad hyn yw cynyddu nifer y dioddefwyr sy'n cael eu canfod. Yna gallwn gynnig atgyfeiriadau, ymyriadau a chyfeirio at ffynonellau cymorth. Y nod yw creu diwylliant ar draws gwasanaethau cyhoeddus lle mae hyn yn broblem sy'n cael ei derbyn, a sicrhau bod datgelu wedyn yn cael ei gefnogi, ei dderbyn a'i hwyluso. Nid yw'n rhywbeth i fod â chywilydd ohono ac i'w guddio o dan y carped. Rydym eisiau ymgysylltu'n rhagweithiol cyn gynted ag y bo modd â dioddefwyr sy'n agored i niwed ac sy'n cael eu cuddio.

Y peth pwysig i'w gofio bob amser yw bod cam-drin domestig yn cael effaith fawr ar bawb sy'n ei brofi. Mae patrwm trais domestig yn un sy'n cynyddu. A beth mae hynny'n ei olygu yw na ddylai unrhyw lefel o gam-drin gael ei hystyried yn dderbyniol neu'n ddibwys. Bydd ymyrryd yn gynnar yn achub bywydau ac yn osgoi morbidrwydd sylweddol. Mae hon yn drosedd gudd ac nid oes digon o achosion yn cael eu riportio. Er hynny, cam-drin domestig yw chwarter yr holl achosion o droseddau treisgar. Yr hyn sy'n synnu rhywun yw ei fod yn aml yn dechrau ac yna'n gwaethygu yn ystod beichiogrwydd. Gall ddigwydd ym mhob rhan o gymdeithas. Gall y rhai sy'n cyflawni'r drosedd fod yn bobl adnabyddus ac mewn swyddi â statws uchel, ac oherwydd hyn gall mynd i'r afael â cham-drin domestig fod yn dasg anodd. Cydnabyddir hefyd bod cam-drin domestig wedi bod yn digwydd drwy'r oesoedd a'i fod yn broblem barhaus ym mhob rhan o'r byd.

5:59 **Siaradwr**: Mae'r dioddefwyr yn dweud dro ar ôl tro bod y cyflawnwr bob amser yn dweud 'na wnaiff o byth wneud hyn eto, bod yn ddrwg ganddo, ei fod o ddim ond wedi colli rheolaeth – am eiliad yn unig'. Ond mae angen i ni gofio bod trais domestig yn hawlio bywydau dwy fenyw yr wythnos, ac mae'n debyg y bydd yr unigolyn sy'n cam-drin yn gwneud hynny eto.

6:18 **Siaradwr**: Nawr, pwy yw'r dioddefwyr? Y peth cyntaf i'w gydnabod yw mai menywod yw mwy na 90% o'r dioddefwyr. Ac rwy'n dangos y darlun cyflawn hwn ohonof fi a'm ffrindiau, gyda'n plant bach hyfryd allan yn y coed ychydig cyn y Nadolig, yn casglu celyn i wneud addurniadau Nadolig. Mae lluniau gwell i'w cael, ond rwy'n ei gynnwys yma i bwysleisio y bydd un o bob pedair menyw yng Nghymru a Lloegr yn profi trais domestig yn ystod ei hoes. Felly fel gweithwyr proffesiynol gofal iechyd, dylem fod yn edrych y tu ôl i'r wên, y tu ôl i'r wedd allanol brydferth, oherwydd mae llawer o ddioddefwyr yn gorfod rhoi gwên ar eu hwynebau neu byddant mewn helynt pan fyddant yn cyrraedd adref. Mae trais domestig yn digwydd i'r un graddau beth bynnag yw lefelau incwm teulu, beth bynnag yw'r cefndir. Mae hanner y dioddefwyr yn byw gyda phlant sydd dan un ar bymtheg. Felly mae hynny'n effaith aruthrol ar blant hefyd. Ac mae'r holl dystiolaeth sydd gennym yn awgrymu bod trais domestig yn digwydd mewn llawer o leoedd. Bydd gennych ddioddefwyr ym mhoblogaeth eich practis na fyddwch yn gwybod amdanynt. Ar gyfartaledd, mae dioddefwyr risg uchel yn byw gyda thrais domestig am dros ddwy flynedd a hanner cyn gofyn am help. Ar gyfartaledd, bydd menyw yn dioddef ymosodiad gan ei phartner 35 o weithiau cyn iddi ei riportio i'r heddlu. Bydd 8% o fenywod yn dioddef trais domestig mewn blwyddyn benodol. Mae'r tebygolrwydd o drais yn lleihau gydag oedran. Mae menywod iau yn fwy agored i niwed a bydd sefyllfaoedd sy'n rhoi straen ar berthnasoedd yn cynyddu'r risg.

7:53 **Siaradwr**: Mae dioddefwyr cam-drin yn aml yn ymddwyn yn wahanol i bobl a fyddai'n cael eu hystyried yn normal gan eu bod yn aml yn gwneud i ni deimlo'n rhwystredig drwy wrthod help dro ar ôl tro. Ond ddylen ni ddim cymryd yn ganiataol y gallan nhw ddewis codi a gadael. Bydd y rhan fwyaf o bobl yn gweithredu yn y ffordd y maen nhw'n meddwl sydd er eu lles pennaf nhw. Felly yn hytrach na bod yn rhwystredig pan fydd dioddefwr sy'n amlwg wir angen sylw meddygol yn gwrthod help, gofynnwch – pam ar wyneb y ddaear na wnaiff hi fynd i mewn i'r ambiwlans? Mae dioddefwyr yn gwybod mai'r troseddau anoddaf i'w herlyn yw trais neu gam-drin domestig. Gall cyfrinachedd ac anhyblygrwydd llysoedd teulu achosi i ddioddefwyr, dro ar ôl tro, dynnu cwynion yn ôl a mynd yn ôl i reoli eu diogelwch eu hunain. Mae llawer yn credu o hyd yn ein cymdeithas mai problem cyplau yw cam-drin domestig, ac nid ymddygiad peryglus unigolyn. Mae elfen fawr o risg yn gysylltiedig â herio rhywun sy'n ceisio rheoli pobl eraill, gan fod nifer y rhai sy'n cael eu dyfarnu'n euog o droseddau cam-drin domestig yn isel iawn. Mae'r rhai sy'n cyflawni'r troseddau hyn yn dda iawn am ddylanwadu ar y ffordd y mae eu dioddefwyr yn cael eu gweld mewn cymdeithas. Felly, mae angen i ni gadw golwg am hyn.

9:09 **Siaradwr**: Mae rheolaeth drwy orfodaeth yn drosedd erbyn hyn, ac yn cael ei gydnabod fel ymddygiad peryglus iawn. Cafodd ei ddisgrifio am y tro cyntaf gan y gweithiwr cymdeithasol fforensig, yr Athro Evan Stark. Mae rheolaeth drwy orfodaeth yn aml yn anweledig, yn guddiedig, yn anodd i'w weld. Mae'r rhai sy'n cyflawni'r drosedd yn dilyn patrymau rheolaeth drwy orfodaeth. Maent yn fwy tebygol o fod ag anhwylderau personoliaeth narsisaidd, ond mewn gwirionedd gall rheolaeth darddu o amrywiaeth eang o resymau cymhleth. Mae patrymau rheoli yn weithredol o hyd mewn perthnasoedd. Maent yn systemau sy'n gorfodi ac yn monitro'r rheolaeth sydd gan y cyflawnwr dros ei ddioddefwr. Felly, pan mae trais yn digwydd, mae'n system i fonitro a rheoli'r dioddefwr. Nid yw'n fater o golli rheolaeth yn sydyn fel y gallai gael ei ddisgrifio. Mae ein system gyfiawnder, yn anffodus, wedi'i chynllunio i ymdrin â digwyddiadau yn hytrach na

phatrymau. Ac nid yw'r llysoedd wedi'u sefydlu i roi ystyriaeth lawn i'r gwahaniaeth pŵer rhwng y ddwy ochr yn y perthnasoedd hyn.

10:22 **Siaradwr**: Ofn. Fel arfer, mewn bywyd normal, mae ofn yn fecanwaith defnyddiol er mwyn goroesi. Mae gan bob un ohonom reddf sy'n tynnu ein sylw at bethau sy'n bygwth ein diogelwch. Mae ofn yn ymateb corfforol cymhleth sy'n cael ei reoli gan yr amygdala yn yr ymennydd. Pan mae'r ymateb ymladd neu ffoi yn cael ei sbarduno mae'n cymryd ein meddyliau ymwybodol drosodd. Rydym yn tynnu'n ôl, neu os bydd plentyn yn rhedeg allan o flaen car rydym yn rhuthro i afael ynddo. Does dim llawer o feddwl yn mynd i mewn i hynny. Mae'n ymateb greddfol. Mae'r ymateb hwnnw o ofn yn y fan a'r lle yn hawdd i'w adnabod, ond mae ofn cronig yn cael ei adeiladu'n raddol drwy brofiad. Mae'n ymwneud â cheisio rhagfynegi ac osgoi niwed. Mae rheoli pobl yn gwreiddio ym meddyliau'r dioddefwr beth yw pris gwrthwynebu. Mae dioddefwyr yn gwybod yn iawn beth yw canlyniadau herio'r sawl sy'n eu cam-drin. O ganlyniad, nid yw datganiadau dioddefwyr bob amser yn adlewyrchu'r hyn sy'n wir. Gallai cydymffurfio ymddangos fel cydsynio, yn hytrach na'r ofn sydd yno mewn gwirionedd. Mae angen i ni gefnogi ein dioddefwyr, eu helpu i reoli'r canlyniadau hyn yn hytrach na'u barnu am y ffordd y maent yn ymddwyn.

11:39 **Siaradwr**: Mewn gwirionedd, ni ddylem fod yn gofyn pam y mae dioddefwr yn aros mewn perthynas, pam nad yw'n gadael? Mae'n rhaid mai ei bai hi yw hyn. Mae hi wedi cael ei niweidio. Mae hi'n hunanddinistriol. Mae hi wedi mynd o un berthynas ddychrynllyd i un arall. Mewn gwirionedd gallai hyn ddigwydd i unrhyw un ohonom. Yn lle hynny, beth mae angen i ni fod yn ei ofyn ydy pam y mae ei phartner yn ei cham-drin hi?

12:08 **Siaradwr**: Rwyf am fynd ymlaen i siarad am wyth cam y llinell amser lladdiadau. Mae hyn yn dod o lyfr gwych gan Jane Monckton-Smith, sy'n arbenigwraig troseddeg a chyn blismones. Enw'r llyfr yw 'In Control'. Mae'n llyfr da, ac yn weddol hawdd i'w ddarllen, ond mae'n rhoi dealltwriaeth ddofn o'r broblem hon i chi. Mae Jane Monckton-Smith wedi bod yn ymchwilio i drais domestig, rheolaeth drwy orfodaeth a stelcio ers 30 mlynedd. A'r llyfr hwn yw canlyniad y gwaith hwnnw. Mae'n nodi cyfres o gamau sy'n caniatáu i ni ddeall y patrymau ymddygiad hyn ac adnabod problemau yn gynharach. Ac mae hynny'n golygu y gallwn gobeithio ddiogelu dioddefwyr.

1. Cam 1 yw hanes o reoli a stelcio. Nawr, y lluman coch mwyaf arwyddocaol sy'n rhybuddio bod perygl i ddod yw bod partner wedi bod yn rheoli, neu yn rheoli. Mae ymddygiad blaenorol yn rhagfynegydd cryf o ymddygiad yn y dyfodol a defnyddir trais mewn rheolaeth drwy orfodaeth fel ffordd o sicrhau canlyniad penodol. Nid yw'n fater o golli rheolaeth yn sydyn. Mae'n ymwneud â chadw'r dioddefwr lle mae'r rheolwr eisiau iddo fod.
2. Cam 2 yw ymrwymiad sydyn, ac mae'n debyg bod pob un ohonom yn gallu meddwl am bobl sydd wedi cyfarfod rhywun a syrthio dros eu pen a'u clustiau mewn cariad ar amrantiad. Cwpwl sydd gyda'i gilydd bob amser. Maen nhw wedi dyweddïo ar ôl ychydig fisoedd. Nid yw pob perthynas o'r fath yn peri pryder neu'n sinistr, ond mae'n sicr yn rhywbeth i gadw llygad amdano yng nghyswllt rheolaeth drwy orfodaeth. Mae pobl yn disgwyl i'r ymrwymiad fod iddyn nhw, ac nid ganddyn nhw, ac maen nhw'n disgwyl yr ymrwymiad hwnnw am oes. Mae cymdeithas yn cadarnhau hyn. Mae gwahanu yn anodd iawn. Mae ysgaru yn broses gyfreithiol. Mae

angen i rywun fod ar fai. Mae sôn am y niwed y mae'n ei wneud i blant. A chenfigen. Mae'n un anodd. Mae'n emosiwn anhapus iawn, ond gall deimlo'n ffafriol, yn enwedig i'r dioddefwyr sydd â hunan-dyb isel. A gall hynny fod yn bwerus iawn. Mae pobl ifanc yn arbennig o agored i niwed yn hynny o beth. A gall cenfigen achosi i unigolion fyw bywydau ynysig, lle mae eu rhyddid mewn gwirionedd yn gallu bod yn gyfyngedig iawn. Mae angen i addysg am berthnasoedd, addysg am genfigen a dangos nad yw hynny'n iawn, nad yw'n beth da, ddechrau mewn ysgolion. Ond dyna'r swigen siarad yna eto, mae pobl yn gallu cyfiawnhau cenfigen. Dweud dydw i ddim yn genfigennus. Tiriogaethol ydw i. Tiriogaethol ydy amddiffyn rhywbeth sydd gennych chi yn barod. Bydd ganddyn nhw lawer o ffyrdd o gyfiawnhau eu hymddygiad.

3. Cam 3 yw lle mae pobl yn byw gyda'r rheolaeth yn eu perthnasoedd. Mae cenfigen yn rhoi pŵer drwy gynnig rheswm credadwy dros reolaeth. Defnyddir teyrngarwch yn aml i reoli'r dylanwad sydd gan bobl eraill dros ddioddefwr. 'Pam ar wyneb y ddaear wyt ti'n dal i fynd i weld dy fam? Ti'n gwybod ei bod hi'n fy nghasáu i. Wel, mae'n amlwg nad wyt ti'n poeni sut mae hi'n gwneud i mi deimlo.' Y math yna o beth. Mae'n gyffredin i ddioddefwyr orfod dangos wyneb hapus i bobl eraill, neu fydd hi ddim yn dda arnyn nhw pan fyddant yn dod adref. Mae'n ddigon posibl y bydd rheolwyr sy'n gymdeithasol hyderus yn cadw aelodau o'r teulu yn agos er mwyn cynyddu'r rheolaeth sydd ganddyn nhw dros y dioddefwr, e.e. seboni mam dioddefwr. 'Alla i ddim credu eich bod chi'n fam a merch. Rydych chi'n edrych fel dwy chwaer. Rydych chi'n edrych yn neis heddiw.' Mae'n syndod pa mor bwerus y mae pethau fel hyn yn gallu bod. Mae llawer ohonom yn gwybod beth yw 'gasleitio'. Mae'n batrwm ymddygiad sydd wedi'i gynllunio i wneud i ddioddefwyr rheolaeth amau eu pwyll neu eu cof eu hunain o ddigwyddiadau. Ac mae hynny'n anhygoel o bwerus hefyd. Mae'n anodd iawn, iawn ei oresgyn. Mae problemau iechyd meddwl yn gyffredin ymhlith dioddefwyr cam-drin domestig, ynghyd â chymryd cyffuriau ac alcohol. Ac mae'r holl bethau hyn yn cynyddu'r pŵer i reoli. 'Dwyt ti ddim ffit i fod yn fam. Tasa nhw'n gwybod be oeddet ti'n ei wneud, mi fydden nhw'n mynd â'r plant oddi wrthyt ti ar unwaith. Ti'n gywilyddus.' Mae'n anodd iawn gwthio'n ôl yn erbyn y math yna o beth.

   Defnyddir patrymau ac arferion rheolaidd i reoli, ac fel system rhybudd cynnar i amlygu her i'r rheolaeth honno. Felly, os ydy unigolyn yn disgwyl swper ar ei lin o flaen EastEnders bob nos am saith o'r gloch ac yn sydyn dydy hynny ddim yn digwydd, gall hynny fod yn sbardun i bwl arall o drais. Mae gwahanol fathau o reolaeth sy'n plethu drwy ei gilydd i ffurfio gwe na ellir dianc ohoni, ac sy'n cadw'r dioddefwyr yn gaeth os nad yw'n cael ei herio. Nawr, y peth brawychus yw bod cam 3, sy'n uffern i fyw ynddo, yn gallu para am oes os nad yw'n cael ei herio. Ac mae llawer iawn o fenywod yn byw mewn priodasau o'r fath am ddegawdau.

   Gwe o reolaeth, yr holl wahanol ffyrdd y gall unigolyn geisio rheoli ei ddioddefwr. Rheolaeth ariannol, y ffordd amlwg y mae rhywun yn meddwl amdani yw bod dioddefwr yn cael cyllideb fechan i gadw tŷ, a dim mwy na hynny. Os oes angen iddi hi brynu esgidiau ysgol i'w phlentyn, gall hynny fod yn anodd iawn. Ond gallwch gael gwahanol fathau o reolaeth ariannol, er enghraifft, lle mae cyflawnwr yn gwrthod gweithio neu'n meddwl bod gwaith yn achosi gormod o straen felly'n aros gartref, ac

yn y diwedd mae gan y dioddefwr ddwy os nad tair swydd i geisio cadw'r teulu i fynd. Yna mae'r dioddefwr yn teimlo ei bod yn anoddach byth iddi adael y cyflawnwr oherwydd ei bod yn meddwl sut ar wyneb y ddaear y byddai o'n ymdopi? Does ganddo ddim ffordd o gynnal ei hun. Mae popeth yn crynhoi. Mae trais sy'n seiliedig ar anrhydedd a rheolaeth gymunedol yn broblem fawr. Bygythiadau i'r rhai sy'n bwysig i'r dioddefwr – gallai hynny fod yn aelod o'r teulu sy'n dibynnu arno, gallai fod yn blant, neu hyd yn oed y gath. Yn y bôn, does dim gwahaniaeth. Ond mae'r bygythiadau hynny yn aml yn rhai real iawn, ac yn cadw'r dioddefwr yn ei le. Mae cam-drin rhywiol yn gyffredin iawn, ac mae'n bwysig, a dweud y gwir, ein bod yn cydnabod bod cysylltiad cryf rhwng ymosodiadau tagu a lladdiadau. Ac mae hynny'n rhywbeth y gallai fod yn werth siarad amdano, yn enwedig â chleifion iau. Hynny yw, nad ydy o ddim yn iawn.

Mae cam tri yn ymwneud â sicrhau bod partner yn cydymffurfio a'i fod wedi cael ei gaethiwo yn ei berthynas.

18:57 **Siaradwr**: Nawr, gan siarad am blant a cham-drin domestig. Mae tua un o bob pum plentyn yn ein cymdeithas wedi dod i gysylltiad â cham-drin domestig, a phan fydd menyw yn cael ei cham-drin, mae'n debygol iawn y bydd y plant hefyd yn profi camdriniaeth. Mae cam-drin domestig yn ffactor mewn 60% o'r adolygiadau achos difrifol. A rhaid i ni gydnabod bod gweld neu brofi cam-drin domestig yn fath o gam-drin plant. Mae plant sy'n gweld trais yn eu cartref 15 gwaith yn fwy tebygol o fod yn ddioddefwyr cam-drin corfforol neu rywiol eu hunain yn ddiweddarach. Ac mae bechgyn sydd wedi gweld trais domestig ddwywaith mor debygol o ddod yn gyflawnwyr trais domestig eu hunain. Mae'n cael effaith fawr ar blant mewn teulu, ac mae astudiaethau wedi dangos bod plant sy'n dod i gysylltiad â thrais yn eu teulu yn dangos yr un patrwm gweithgaredd yn eu hymennydd â milwyr sy'n dod i gysylltiad ag ymladd. A dyma pam y mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn gallu effeithio ar blant drwy gydol eu hoes. Mae mewn gwirionedd yn newid cyfansoddiad yr ymennydd.

4. 20:08 **Siaradwr**: Cam 4 yw'r cam lle mae ysgogydd. Gall fod yn wahanu – dyna'r ysgogydd mwyaf cyffredin mae'n debyg. Ond gall fod yn unrhyw nifer o newidiadau eraill mewn bywyd, e.e. y dioddefwr yn canfod ei bod yn feichiog, mynd i drafferthion ariannol, diswyddo neu ymddeoliad. Mae cymdeithasoli yn bwerus ac mae'n rym llechwraidd mewn cymdeithas. Yn aml iawn mae bechgyn yn cael eu cymdeithasoli i ddisgwyl teimlo mai nhw sy'n rheoli eu teulu. Maen nhw'n teimlo mai dyna eu hawl nhw, a gallwch ymladd am eich hawliau. Ac mae hyn yn rhoi rhyw fath o ddisgwyliad a phwysau arnynt. Gall beichiogrwydd fod yn ysgogydd oherwydd yn sydyn iawn mae blaenoriaethau menyw yn newid ychydig. Mae ganddi fabi i ofalu amdano, ac mae bydwragedd, meddygon, a phobl eraill yn sydyn iawn yn dod yn fwy dylanwadol. Mae'r pwynt tyngedfennol yn fwy na dim ond cenfigen.

   21:11 **Siaradwr**: Nawr, mae hyn yn bwysig iawn, y syniad o droseddau cariad neu angerdd. Ers cyn cof, rydym wedi rhesymoli lladd cymheiriaid gan dawelu meddwl cymdeithas drwy ddweud bod y drosedd hon yn deillio o angerdd. Ond y gwir amdani yw bod lladd partner agos yn un o'r mathau hawddaf o ladd i'w ragweld. Yn

2020 yn y DU, gwelwyd cyfraddau lladdiadau partneriaid agos yn dyblu ar ôl y cyfyngiadau symud. Ond mae cysylltiadau rhwng cam-drin domestig a throseddu ehangach a mathau eraill o ladd. Mae llawer o achosion lle mae mwy nag un partner wedi cael ei ladd ac yn aml iawn collir stori'r dioddefwr. Mae'r dioddefwr wedi marw, ac rydyn ni'n dda iawn am resymoli beth ddigwyddodd. Mae beio'r dioddefwr yn gyffredin. A dydw i ddim yn siŵr os ydych chi wedi clywed am Rasel Occam, egwyddor sy'n cael ei defnyddio'n aml mewn meddygaeth, lle mae'n debyg mai'r eglurhad symlaf yw'r un iawn. Hynny yw, mae pethau cyffredin yn gyffredin. Ond dydy hyn ddim yn ddilys ar gyfer rheolaeth drwy orfodaeth. Mae'r rhain yn bobl gymhleth sydd â haen ar ben haen o gymhlethdod a beth maen nhw'n ei sefydlu. Mae angen i chi edrych yn ddyfnach.

5. 22:23 **Siaradwr**: Cam 5 yw gwaethygu, a'r categori mwyaf peryglus o stelciwr yw cyn-bartner. Mae stelciwr 'nad yw'r dioddefwr yn ei adnabod' mewn gwirionedd yn llai o risg. Mae stelcio yn ffordd o gasglu gwybodaeth a chodi ofn o bell. Ac mae'n achosi niwed unigryw i ddioddefwyr sy'n cael eu cyflyru i fod yn or-wyliadwrus. Gall y teimlad greddfol bod rhywbeth o'i le, bod rhywbeth mawr o'i le, fod yn seiliedig ar wybodaeth gronnol. Ac mae stelcio a rheolaeth drwy orfodaeth yn ymddygiadau tebyg sy'n mynd law yn llaw. Erbyn hyn mae technoleg fodern o bob math ar gael sy'n galluogi'r stelciwr i dracio a gwylio ei ddioddefwr. Roedd ffrind yn gofyn i mi, oherwydd mae hi'n gwybod mod i'n gwybod ychydig am hyn, a yw'n dderbyniol i rywun osod dyfais dracio yng nghar rhywun arall. Roedd ei ffrind hi wedi gadael ei gŵr, ac roedd hi'n methu deall sut roedd ei chyn ŵr yn ymddangos ble bynnag roedd hi'n mynd, ac yn dechrau gweiddi arni; doedd hi ddim yn deall sut roedd o'n gwybod ble roedd hi'n mynd i fod. Ac mi ddaeth hi o hyd i ddyfais dracio fach yng nghwpwrdd menig ei char, wedi'i osod ar dop y cwpwrdd â darn o *blu-tack,* dyfais oedd yn costio tua £80, dw i'n meddwl. Ac ro'n i'n gallu dweud wrth fy ffrind, a oedd yn ei hadnabod hi, na, mae hynny'n gwbl anghyfreithlon a dydy o ddim yn dderbyniol. Ac mae'n beth pryderus iawn. Ond mae'r ffaith fod pobl yn gallu gwneud hyn yn gymharol rad a hawdd yn gwneud y problemau hyn yn waeth. Ni fydd pob stelciwr yn mynd ymlaen o'r cam hwn i gam arall. Ac mae llawer o berthnasoedd rheoli yn cylchdroi o gwmpas cam 3 i gam 4 i gam 5 ac yn ôl wedyn pan mae'r dioddefwr yn ildio ac yn mynd yn ôl i gyflwr rheoli cam tri.

6. 24:15 **Siaradwr**: Yng Ngham 6 mae'r ffordd o feddwl yn newid ac mae strategaeth y cyflawnwr yn newid o geisio cadw partner mewn perthynas i geisio ei dinistrio am adael y berthynas. Mae'r llun yma o'r holl barau hyn o esgidiau, yn anffodus, yn dod o'r Prosiect Cyfrif Menywod Marw, lle mae menywod wedi marw mewn amgylchiadau amheus, sy'n awgrymu, pan mae'r prosiect yn edrych yn fanylach arnynt, ei bod yn bosibl bod llawer mwy i'r peth oherwydd mae'r eglurhad a roddwyd i lawer o achosion o farwolaethau menywod yn ddychrynllyd o chwerthinllyd. Mae'r amddiffyniad sy'n cael ei gynnig ac sy'n cael ei gredu yn ymddangos yn gwbl annhebygol pan fyddwch chi'n edrych yn fanylach arnyn nhw. Y gwir amdani yw bod cyfreithwyr yn gwybod yn iawn pa fathau o ddadleuon sy'n debygol o fod yn llwyddiannus. Mae angen i ni gymryd y bygythiad o hunanladdiad a'r bygythiad o ladd o ddifri. Mae llawer o'r achosion hyn yn fwy na mater o golli

rheolaeth yn sydyn. Pan fyddwch yn eu hadolygu, fe welwch eu bod wedi eu cynllunio'n ofalus, a'u trefnu'n rhesymegol ac yn benderfynol.

7. 25:30 **Siaradwr**: Cam 7 yw'r cam cynllunio. Rwy'n credu bod y rhan fwyaf ohonom yn gwybod mai'r adeg pan mae dioddefwr yn fwyaf agored i niwed yw pan mae'n gadael ei bartner. Ac ro'n i wastad yn dychmygu mai dyna pryd roedd o'n digwydd, neu yn yr ychydig ddiwrnodau ar ôl hynny. Ond mewn gwirionedd, yr amser cyfartalog rhwng gwahanu a lladd yw ychydig dros fis. Felly mae'r risg yna'n para am beth amser. Ac eto, fel ro'n i'n dweud, mae'r dystiolaeth yn dangos bod llawer o achosion o ladd wedi'u cynllunio'n ofalus ac yn cael eu hysgogi gan ddigwyddiad penodol. Un enghraifft o hyn yw dyn o'r enw Robert Trigg, cyn-gogydd o Worthing. Lladdodd ddwy o'i bartneriaid drwy drefnu eu marwolaethau. Ond bu'n rhaid i deulu'r ail ddioddefwr frwydro am bum mlynedd i gael yr heddlu i sylweddoli bod eu merch wedi cael ei lladd gan Trigg, ac nad marw yn ei chwsg wnaeth hi. Mae hanes maith o weithwyr proffesiynol yn gyndyn o ystyried achos sinistr i'r marwolaethau hyn. Ac erbyn hyn, diolch byth, mae mwy o barodrwydd ymhlith gweithwyr proffesiynol i fod yn chwilfrydig ac i edrych yn ddyfnach.

   Mae'r ystadegau hyn yn ofnadwy. Yn nhair wythnos gyntaf y cyfnod clo cyntaf yn 2020, lladdwyd 16 o bobl, y nifer uchaf ers 11 o flynyddoedd. Gwelwyd cynnydd o 49% yn nifer y galwadau i'r llinell gymorth cam-drin o gymharu â'r cyfartaledd, a chynnydd o 35% yn nifer y galwadau i linell gyngor ar gyfer dynion yn wythnos gyntaf y cyfnod clo. Mae pandemig Covid wedi gwneud pethau'n llawer gwaeth.

8. 27:04 **Siaradwr**: Cam olaf y llinell amser yw lladdiad a/neu hunanladdiad. Mae lladdiadau partneriaid agos mor ddychrynllyd oherwydd mae dewis yn cael ei wneud, ac yn aml iawn yn cael ei esgusodi, ac ni ddangosir pa mor arswydus ydyw. Mae angen i ni ddefnyddio tystiolaeth y llinell amser hon i newid y ffordd y mae gweithwyr proffesiynol yn credu. Ac mae angen i ni wneud hyn gan fod yr unigolion sy'n cyflawni gweithredoedd o'r fath yn debygol o ymddwyn mewn ffordd beryglus a rheolaethol eto gyda'u partner nesaf oni bai fod sylw cadarn yn cael ei roi i'w problemau rheoli. Enghraifft o hyn yw dyn o'r enw Theodore Johnson. Lladdodd dair o'i bartneriaid. Yn 1981, cafodd hyn ei ystyried yn ddynladdiad. Yn 1993, cafodd ei esgusodi oherwydd cyfrifoldeb lleiedig. Yna yn y diwedd yn 2016, cafodd ei anfon i'r carchar am lofruddiaeth. Mae llawer o'r marwolaethau hyn yn cael eu cofnodi fel anffawd neu ddamwain neu achosion naturiol, ond mewn gwirionedd mae angen ymchwilio ymhellach.

   Ac mae hunanladdiad hefyd yn risg fawr pan fydd cam-drin domestig yn digwydd. Mae rhwng 4 a 10 o fenywod yn lladd eu hunain bob wythnos yn y DU ar ôl dioddef cam-drin domestig yn ddiweddar.

   Ro'n i am sôn ychydig am droseddwyr adnabyddus. O.J. Simpson, y mae llawer ohonom wedi darllen amdano neu wedi ei wylio ar y teledu. Roedd ganddo hanes o drais a rheolaeth yn erbyn Nicole Brown Simpson cyn iddo ei lladd. Ac roedd yr heddlu'n ymwybodol ei fod o'n ei stelcio hi pan wnaeth hi farw. Yna Oscar Pistorius, a fu'n cystadlu yn y Gemau Paralympaidd. Roedd ganddo hanes o feddiangarwch,

cenfigen a thrais a bygythiadau yn erbyn partneriaid agos blaenorol. Roedd wedi defnyddio gwn i fygwth cariadon yn y gorffennol, ac roedd o wedi cloi Reeva Steenkamp yn y tŷ cyn iddi gael ei lladd. Roedd pawb yn cydnabod bod y ffordd roedd o'n rheoli ei bywyd yn obsesiynol. Ac yn olaf, roedd Harold Shipman wedi cael ei gyhuddo o reolaeth drwy orfodaeth a cham-drin domestig. A dychmygwch sut y byddai pethau wedi bod pe bai wedi cael ei gyhuddo a'i anfon o flaen ei well a'i ddyfarnu'n euog cyn i'r holl gleifion hynny a oedd dan ei ofal farw. Byddem wedi gallu newid cymaint o fywydau pe bai'r achosion hyn wedi cael eu cymryd o ddifri.

29:20 **Siaradwr**: Gall adnabod person sy'n rheoli leihau'r perygl y mae'n ei achosi, ond nid yw hynny'n hawdd, oherwydd mae'n gallu bod yn glyfar iawn. Allwn ni ddim dibynnu ar synnwyr cyffredin. Mae'n bosibl y gallai cydnabod y llinell amser 8 cam ein helpu i ddiogelu dioddefwyr. Ac os yw'r gwaethaf yn digwydd, gallwn ei defnyddio i alw pobl sy'n lladd i gyfrif.

Yn aml iawn mae dynion sy'n ddioddefwyr rheolaeth yn credu nad ydynt mewn cymaint o berygl, ond mae'r risg iddyn nhw hyd yn oed yn fwy os ydynt yn hoyw neu os ydynt yn defnyddio trais i amddiffyn eu hunain. Os oes hanes o reolaeth drwy orfodaeth mae'n hanfodol bod ymchwiliad yn cael ei gynnal i unrhyw farwolaeth annisgwyl. Bydd treialon yn cyflwyno naratifau credadwy sydd wedi'u cynllunio i ennill brwydr mewn llys. Mae'r Adolygiad Lladdiadau Domestig yn ddatblygiad newydd pwysig, sy'n gobeithio gwthio'n ôl yn erbyn hynny. A thrwy ddweud y storïau hyn, gobeithio y byddwn yn adnabod y patrymau hyn ac yn adnabod yr arwyddion perygl.

30:29 **Siaradwr**: Mae ein rôl ni fel gweithwyr proffesiynol iechyd a gofal yn bwysig iawn. Mae'r GIG yn debygol o gael ei weld fel sefydliad sydd â llai o stigma na sefydliadau eraill, ac o ganlyniad, rydym mewn sefyllfa unigryw i helpu. Felly dylech bob amser feddwl am y posibilrwydd o gam-drin domestig a gofyn. Allwn ni ddim cymryd yn ganiataol y bydd rhywun arall yn gwneud rhywbeth, er enghraifft yr heddlu neu'r gwasanaethau cymdeithasol, oherwydd yn aml iawn ni fydd neb arall yn gwybod. Rydym mewn sefyllfa dda iawn fel gweithwyr proffesiynol gofal iechyd i godi materion sy'n arwain at ddatgelu. Os bydd hynny'n digwydd, mae'n hanfodol bod pobl yn cael eu trin â pharch ac urddas. Mae dioddefwyr mor aml yn teimlo cywilydd, yn ofnus iawn neu'n flin. Bydd y mymryn lleiaf o amheuaeth ar ein rhan ni, neu frys neu ddiffyg diddordeb yn eu gyrru yn ôl i unigrwydd a thrais. Mae'n rhaid i ni wrando a pheidio â barnu. Bydd siarad am gam-drin domestig yn helpu i roi terfyn ar y stigma a gadael i oroeswyr wybod nad ydynt ar eu pen eu hunain.

31:38 **Siaradwr**: Mae'n bwysig iawn ein bod yn cydnabod bod y cysylltiad rhwng cam-drin domestig a cham-drin plant mor gryf fel y dylem gyfeirio unigolion i sylw'r gwasanaethau cymdeithasol mewn achosion lle mae plant yn dibynnu ar y cyflawnwr neu ar y dioddefwr. Ac mae hyn yn wir hyd yn oed pan fydd gan ddioddefwr sy'n oedolyn alluedd a'i fod yn gwrthod yr atgyfeiriad. Nid oes rhaid i'r plant fod yn bresennol ar adeg y digwyddiad sy'n peri pryder. Mae'r gweithiwr proffesiynol yn gwneud yr atgyfeiriad oherwydd ein bod yn gweithredu fel y dylem fod yn gweithredu, fel eiriolwr dros y plentyn.

Mae cam-drin domestig yn cael effaith fawr a pharhaol ar blant. Gallant dyfu gan feddwl bod trais yn normal neu mai arnynt hwy y mae'r bai amdano. Gallent gael eu dal yn y canol

rhwng y ddwy ochr a chael anafiadau corfforol. Gall effeithio ar bob agwedd ar fywyd y plentyn. Gall achosi iselder neu orbryder. Gall cymaint o euogrwydd, ofn ac ansicrwydd achosi anhwylderau cysgu, anhwylderau bwyta, hunllefau, cywilydd, hunan-niweidio. Gall fod yn anodd iddynt ganolbwyntio yn yr ysgol. Gall eu gwneud yn fwy ymosodol. Mae trais yn cael ei normaleiddio iddynt. Gall achosi iddynt gael eu rhywioli yn gynnar. Gall achosi iddynt gymryd cyffuriau. Gall achosi iddynt droseddu. Pan mae cam-drin plant yn cael ei nodi, mae'n debyg y bydd cam-drin domestig yn digwydd hefyd, ac ymateb cyffredin dioddefwyr neu'r cyflawnwr yw bod y plant yn eu gwelyau ac nad oeddent yn gwybod dim am y peth. Dyw hynny ddim yn wir. Fel arfer maen nhw yn ymwybodol.

33:14 **Siaradwr**: Mae Gofyn a Gweithredu, y buom yn sôn ychydig amdano yn gynharach, yn bwysig iawn. Mae'n hanfodol ein bod yn sensitif i arwyddion oherwydd mae menywod yn aml yn gobeithio y bydd rhywun yn sylweddoli bod rhywbeth o'i le ac yn gofyn iddyn nhw. Mae'n llawer anoddach i bobl roi gwybodaeth o'u gwirfodd. Peidiwch â chymryd yn ganiataol bod y ffaith fod rhywun yn gwadu yn golygu nad oes cam-drin yn digwydd. Gallai'r unigolyn fod ag ofn cydnabod ei fod yn digwydd. Mae'n debyg i ymyriad byr. Os ydych yn poeni ei fod yn digwydd, gallwch ofyn yn ofalus fwy nag unwaith. Ein gwaith ni yw ceisio grymuso'r dioddefwyr i wneud penderfyniadau sy'n seiliedig ar ffeithiau a sylweddoli bod ganddynt ddewisiadau. Rhaid i ni barchu eu cyfrinachedd, ond bod yn glir hefyd ynglŷn â chyfyngiadau hyn. Os oes plentyn mewn perygl, ceisiwch, os oes modd, weld dioddefwr ar ei ben ei hun, pan nad yw gyda'i bartner a'i blant. Diogelwch yr unigolyn a'r plant dibynnol yw'r peth pwysicaf un, a rhaid i ni gydweithio ag asiantaethau eraill, sy'n codi lefel y gefnogaeth a'r cymorth y gallwn ei roi i ddioddefwyr. Pwysig iawn. Peidiwch â'ch rhoi chi eich hun na'ch cydweithwyr mewn sefyllfa a allai fod yn un dreisgar.

34:32 **Siaradwr**: Mae'n bwysig iawn ein bod yn cydnabod y gallem ni ein hunain a'n timau gael ymateb personol i drais domestig. Os ydych yn meddwl bod hyn yn effeithio ar un o bob pedair menyw, ac un o bob chwech dyn, mae llawer o bobl yn ein timau ni ein hunain a allai fod â phroblem bersonol â hyn, a gall hynny effeithio ar y ffordd y maent yn ymateb a sut y maent yn ymdrin â hyn. Mae hefyd yn hanfodol ein bod yn gwybod pa adnoddau a gwasanaethau lleol sydd ar gael i gefnogi dioddefwyr ac i drin cyflawnwyr. Mae arnom eisiau cynyddu ymwybyddiaeth ymhlith ein staff ynglŷn â natur a chyffredinolrwydd hyn. Gadewch i bawb yn eich timau wybod pa mor bwysig yw hi os oes ganddynt bryder, bod hynny'n wybodaeth ddefnyddiol i ni. Y dderbynwraig sy'n gwylio pobl yn yr ystafell aros, fferyllwyr, cymorth gofal iechyd. Mae gan bawb gyfle i sylwi ar arwydd. Ac os byddant yn dod â hynny'n ôl at yr Arweinydd Diogelu, yna gallwn wneud rhywbeth â hynny. Mae'n wirioneddol hanfodol ein bod yn herio'r gred nad yw trais domestig yn fater difrifol, a'i fod yn fater preifat. Dyw trais domestig ddim yn fater preifat. Dylech greu amgylchedd yn eich tîm sy'n annog datgelu. Gwnewch yn siŵr bod gennych brotocol clir ar gyfer ymateb i amheuaeth, yna defnyddiwch sianeli atgyfeirio priodol fel rhan o ddull amlasiantaeth er mwyn i ni allu sicrhau'r canlyniad gorau posibl ar gyfer y dioddefwyr hyn.

35:55 **Siaradwr**: Pam fyddai dioddefwr yn gyndyn o ddatgelu beth sy'n digwydd? Mae llawer iawn o resymau. Ofn na fyddwn ni'n cydymdeimlo â nhw. Meddwl nad ein gwaith ni yw hynny. Efallai y bydd ganddynt ofn gwirioneddol y bydd y sawl sy'n eu cam-drin yn dial ar ôl iddynt gyrraedd adref ac y bydd y trais yn cynyddu. Mae gan lawer o ddioddefwyr gywilydd mawr o'r hyn sy'n digwydd iddynt. Efallai y byddant yn ofni y bydd eu plant yn cael eu rhoi

mewn gofal. Yn poeni, os ydynt yn troi at gyffuriau neu alcohol fel ffordd o ymdopi y bydd y sawl sy'n eu cam-drin yn defnyddio hynny, neu efallai'n dweud y bydd yn defnyddio hynny, ac mae'r gred honno wedi'i hadeiladu ar ryw fath o fygythiadau'n barod. Efallai y bydd ganddynt ofn gwirioneddol na fydd neb yn eu credu, yn enwedig os oes gan y cyflawnwr swydd amlwg a statws uchel mewn cymdeithas. Mewn rhai lleiafrifoedd ethnig, mae'n bosibl y bydd stigma diwylliannol yn gysylltiedig â hyn, a bod angen i ni fod yn ymwybodol o hynny. A bydd gan rai pobl ofn y bydd yr heddlu'n cael eu galw, ac y gallent gael eu hanfon o'r wlad. Mae credu yn hollbwysig. Mae angen i ni ddangos cydymdeimlad, cefnogi a dweud wrth ein dioddefwyr ein bod yn eu credu.

37:11 **Siaradwr**: Ac os edrychwn ar bethau o'r ochr arall, pam y mae'n anodd i ni ofyn cwestiynau fel gweithwyr proffesiynol gofal iechyd? O'm rhan i, y prif reswm yw'r ffaith nad yw'r rhain byth yn ymgyngoriadau deng munud, ac mae cyfyngiadau amser yn elfen arwyddocaol iawn o hyn. Efallai y bydd arnom ofn codi'r caead oddi ar rywbeth sy'n mynd i fynd allan o reolaeth. Efallai mai elfen o hyn yw'r ffaith nad ydym yn siŵr iawn beth y dylem fod yn ei wneud nesaf. Mae'n swnio'n wirion, ond rydw i wedi bod mewn sefyllfa yn aml lle rydw i'n meddwl tybed oes yna rywbeth yn digwydd gartref ond rydw i'n poeni y gallai awgrymu hynny beri tramgwydd. Efallai y bydd rhai gweithwyr proffesiynol gofal iechyd yn teimlo nad ein rôl ni yw hyn. Nid yw hyn yn rhywbeth y dylem fod yn delio gydag ef. Ac eto, fel rydw i wedi dweud, gall yr uniaethu personol hwnnw â cham-drin fel dioddefwr neu fel cyflawnwr fod yn bwysig iawn.

38:05 **Siaradwr**: Mae'n fater anodd iawn i'w godi ac efallai y gallaf awgrymu ychydig o gwestiynau defnyddiol. Mae cwestiynau agored bob amser yn dda ym maes meddygaeth. Gallech ddweud:

- Ydych chi weithiau'n teimlo bod gennych chi ofn eich partner neu bobl eraill gartref?
- Ydy eich partner chi'n colli ei dymer gyda chi weithiau? Os yw, beth fydd yn digwydd?
- Ydy eich partner erioed wedi dinistrio neu dorri pethau sy'n bwysig i chi neu wedi bygwth eich brifo chi neu frifo'r plant?
- Ydy eich partner erioed wedi eich gorfodi i gael rhyw gydag ef, neu wedi eich gorfodi i gael rhyw mewn ffordd nad ydych yn teimlo'n gyfforddus â hi, neu wedi peidio â chael rhyw neu eich gwrthod chi mewn ffordd sy'n eich cosbi?
- Ydy eich partner yn mynd yn genfigennus os yw'n eich gweld chi gyda ffrindiau neu'n siarad gyda phobl eraill neu'n mynd allan? Os yw, beth sy'n digwydd?
- Ydy eich partner yn ymddangos yn bryderus iawn amdanoch chi? Weithiau mae pobl yn ymateb felly pan maen nhw'n teimlo'n euog.
- Ydy eich partner yn defnyddio cyffuriau neu alcohol yn ormodol? Os yw, sut mae'n ymddwyn?

Dylech feddwl beth sydd fwyaf priodol i'r claf sy'n eistedd o'ch blaen. Ond y peth pwysicaf un yw gofyn cwestiynau agored, dangos consyrn, a rhoi digon o amser - peidiwch â brysio eich claf. Mae hyn yn beth mawr iawn iddo.

Yr arwyddion y dylem fod yn cadw llygad amdanynt yw newid mewn agweddau ac ymddygiad. Os yw partner yn dod gyda chlaf bob amser, hyd yn oed os yw'n ymddangos yn gefnogol iawn ac yn llawn consyrn, partner sy'n ymddangos fel pe bai'n rheoli rhywun yn

fwy nag sy'n arferol, dibynnu ar bartner i wneud penderfyniadau, rhywun nad yw'n ymddangos bod ganddo ewyllys rydd, obsesiwn â chadw amser. Er enghraifft, dw i wedi cadw claf yn aros am hanner awr oherwydd bod angen anfon y claf o'i flaen i'r ysbyty, ac mae'n mynd yn fwy a mwy rhwystredig a blin, yna'n rhuthro adref. Efallai nad yw hynny mor syml, ac y gallent fod yn flin oherwydd fy mod i wedi eu cadw'n aros. Mae'n bosibl bod rhywbeth arall yn digwydd. Gallai'r partner fod yn amheus ac yn gwrthod credu bod yr unigolyn wedi gorfod aros am gymaint o amser i'm gweld i. Cleifion sy'n gyfrinachol ynglŷn â'u bywyd cartref, yn poeni am adael y plant gartref gyda phartner, anafiadau nad oes eglurhad drostynt, wrth gwrs, pobl yn cymryd arnynt bod eu hanafiadau'n llai nag ydynt, neu'n eu cuddio â dillad neu golur, camddefnyddio sylweddau, blinder, anhwylder cysgu. Gallai unrhyw un o'r rhain fod â tharddiad cwbl ddiniwed. Ond maen nhw'n bethau defnyddiol i ni fod yn cadw llygad amdanynt.

40:40 **Siaradwr**: Symptomau y dylem fod yn cadw llygad amdanynt. Iselder a gorbryder, wrth gwrs, hunan-niweidio, anhwylderau bwyta, a symptomau meddygol nad oes eglurhad drostynt, fel poen cronig, poen cronig yn y pelfis, apwyntiadau dro ar ôl tro am symptomau od. Yn aml iawn mae dioddefwyr trais domestig yn colli babi fwy nag unwaith. Neu'n cael erthyliad fwy nag unwaith. Efallai y bydd gwaedu o'r wain fwy nag unwaith neu heintiau a drosglwyddir yn rhywiol. Efallai y byddant yn methu apwyntiadau. Unwaith eto, gall hynny beri pryder.

41:26 **Siaradwr**: Beth ddylen ni ei wneud ynglŷn â hyn? Beth bynnag yw'r achos, os oes risg uniongyrchol i ddiogelwch, mae angen i ni riportio'r achos i'r heddlu ar unwaith drwy ffonio 101 neu 999. Peidiwch â defnyddio MARAC ar gyfer hynny. Mae'n bosibl y bydd angen i chi wneud atgyfeiriad MARAC yr un fath. Ond y flaenoriaeth gyntaf yw gwneud yn siŵr bod sylw'n cael ei roi i'r risg. Mae'r risg o farwolaeth yn cyrraedd ei hanterth ar yr adeg y mae'r dioddefwr yn ceisio gadael y person sy'n ei gam-drin ac yna, fel rydym wedi dweud, am gyfnod ar ôl gwahanu. Mae angen i ni gynnig triniaeth ar unwaith, asesu diogelwch, asesu'r risg o hunan-niweidio neu hunanladdiad. Mae hynny'n bwysig iawn. Edrych yn ôl ar ymdrechion i gael help yn y 12 mis blaenorol, canfod a oes cefnogaeth emosiynol ac ymarferol ar gael i'r dioddefwr. A oes gan y dioddefwr rywle diogel y gall fynd ac aros? Ac yn aml iawn mae hynny'n gymhleth. Efallai fod gan y dioddefwr fwy nag un ci, ac er bod y fenyw'n gallu mynd i aros at ei mam, chaiff y cŵn ddim mynd. Mae yna bob amser haenau o gymhlethdod. Ac mae angen i ni fod yn siarad ar ran ein claf. Ceisio torri drwy'r cymhlethdodau a gweld os gallwn ganfod ffordd. Chwilio am hafan ddiogel. Os oes plant mewn perygl, yna mae angen i ni roi canllawiau amddiffyn plant ar waith. Trafod hynny gyda'r dioddefwr. Ceisiwch gael caniatâd os gallwch. Ond buddiannau'r plant yw'r peth pwysicaf un bob amser.

42:54 **Siaradwr**: Mae'r BMA wedi pwysleisio bod angen tystiolaeth, yn enwedig os yw'r sawl sy'n cyflawni'r weithred yn cael ei gyhuddo. Gellir defnyddio hyn yn y llysoedd teulu i asesu risgiau wrth roi hawl i riant treisgar gael cyswllt â'i blant. Dylech gynnwys cymaint o fanylion ag sy'n bosibl wrth gofnodi anafiadau. Dylech gofnodi problemau iechyd meddwl. Dylech gofnodi digwyddiadau cam-drin domestig yng nghofnodion y dioddefwr ac unrhyw blant. Peidiwch â chofnodi gwybodaeth yng nghofnod y sawl sy'n cyflawni'r weithred oni bai eich bod yn siŵr ei fod yn ymwybodol bod y cam-drin wedi cael ei ddatgelu, oherwydd fel arall gallant ofyn am gael gweld eu cofnodion, yna mwyaf sydyn bydd y dioddefwr yn wynebu

llawer mwy o risg. Ceisiwch ddefnyddio'r geiriau y mae'r dioddefwr neu'r cyflawnwr yn eu defnyddio mewn dyfynodau. Mae hynny'n bwerus iawn yn y llys. Yn llawer iawn mwy defnyddiol na'ch dehongliad chi o'r hyn sydd wedi cael ei ddweud.

43:46 **Siaradwr**: Felly mae trais domestig, fel rydym wedi dweud, yn creu baich ariannol sylweddol i'r GIG, ac mae'n un o'r prif broblemau iechyd y cyhoedd. Mae'r Gynhadledd Amlasiantaeth Asesu Risg (MARAC) yn ddull hanfodol o asesu diogelwch. A'r bartneriaeth amlasiantaeth hon yw'r ffordd fwyaf effeithiol o amddiffyn pobl a mynd i'r afael â cham-drin domestig. Mae gennym rôl mor bwysig i'w chwarae yn y GIG. Fel rydw i wedi dweud, mae menywod yn llawer mwy tebygol o ddatgelu camdriniaeth wrth weithiwr proffesiynol gofal iechyd nag wrth yr heddlu. A bydd bron pob dioddefwr yn dod i gysylltiad â'r gwasanaeth iechyd rywbryd neu'i gilydd. Mae'r offeryn MARAC yn symud y cyfrifoldeb oddi wrth y dioddefwr i grŵp eang o asiantaethau a all weithio gyda'i gilydd i wneud y gorau y gallwn ei wneud i ddioddefwyr a'u plant.

Nod MARAC yw rhannu gwybodaeth, codi ymwybyddiaeth o effaith cam-drin domestig ar blant, cytuno ac yna gweithredu cynllun rheoli risg. Byddant yn cael cynghorydd trais domestig unigol, gweithiwr gofal arbenigol annibynnol sy'n cynghori ar drais domestig. Ac mae hyn oll yn ceisio lleihau nifer yr achosion o unigolion sy'n ddioddefwyr dro ar ôl tro.

45:12 **Siaradwr**: Os bydd sgyrsiau mewn cymdeithas yn newid, yna bydd arferion yn newid. Felly mae angen i gymdeithas adael i bobl sy'n ceisio rheoli pobl eraill wybod bod eu hymddygiad yn annerbyniol. Mae o fudd i bob un ohonom os gallwn stopio rhoi esgusodion i bobl sy'n cam-drin. Os gallwn adnabod person sy'n ceisio rheoli rhywun arall, yna mae hynny'n gam mawr tuag at leihau'r niwed y gall yr unigolyn hwnnw ei achosi. Nid mater preifat neu fater i'r heddlu yn unig yw hyn. Ni ddylai ein cyfryngau, ein llysoedd, gwleidyddiaeth, bywydau cymdeithasol gefnogi pobl sy'n cyflawni'r gweithredoedd hyn ar unrhyw lefel. Mae'n rhaid i ni greu ymyriadau ar gyfer pob un o'r wyth cam. Mae trais domestig a rheolaeth drwy orfodaeth yn farcwyr risg ar gyfer troseddau eraill. A gall y model wyth cam ein helpu i chwalu a herio hen syniadau traddodiadol. Mae gennym y grym i newid hyn os ydym yn chwilio amdano.

46:04 **Siaradwr**: Felly, yn fyr, os oes gennych achos gwnewch ymholiadau'n sensitif a darparwch ymateb cyntaf diogel ac empathig. Os oes risg uniongyrchol o niwed, mae angen i chi roi sylw i hynny ar unwaith. Gwnewch yn siŵr bod lefel risg y dioddefwr yn cael ei nodi gan rywun sydd â hyfforddiant ym maes cam-drin domestig. Dylech ddefnyddio rhestr wirio risg DASH SafeLives, ac ymddiried yn eich barn broffesiynol bob amser. Mae'n fwy na greddf. Mae'n debyg mai blynyddoedd o brofiad a hyfforddiant sy'n gwneud i chi feddwl bod rhywbeth yn digwydd. Bod rhywbeth o'i le. Siaradwch â'r Arweinydd Diogelu yn eich practis os oes plentyn neu oedolyn agored i niwed yn gysylltiedig â'r achos. Rhannwch y pryderon hyn â'ch cydweithwyr, oherwydd mae hwn yn faes anodd iawn. Cyfeiriwch at y gwasanaeth cefnogi cam-drin domestig lleol a darllenwch y cod hwn yn briodol. Mae hanes o gam-drin domestig yn bwysig iawn i lawr y llinell, oherwydd yn aml iawn mae'r cleifion hyn yn symud o'r naill bractis i'r llall. Maent yn llawer mwy symudol oherwydd yr heriau sydd ganddynt yn eu bywydau. Allwch chi ddim bod yn siŵr mai chi fydd y meddyg teulu y tro nesaf y bydd rhywbeth yn digwydd.

Mae angen i ni dorri ar y distawrwydd. Mae cynifer o storïau gan bobl sydd wedi dianc o drais ac wedi cael eu bywydau yn ôl, sy'n dangos mai pobl normal sydd wedi bod yn anlwcus yw'r dioddefwyr hyn. Nid bai'r dioddefwr yw hyn byth. Bydd llawer o bobl wedi dioddef trais yn ystod y sgwrs hon. Mae camdriniaeth yn ffynnu mewn tawelwch a chywilydd a chyfrinachedd. A gall pob un ohonom wneud gwahaniaeth. Gall rhoi'r llifoleuadau ar gam-drin helpu i roi terfyn arno. Mae ar ddioddefwyr angen i bob un ohonom allu adnabod yr arwyddion. Os ydym yn dod â chamdriniaeth i olau dydd, gallwn roi stop arno.

Ac un peth arall, efallai mai dim ond unwaith y bydd dioddefwr yn gofyn am help. Y geiriau mwyaf pwerus y gallwn ni eu dweud yw 'Rydw i'n dy gredu di'. Ac mae hynny weithiau'n gwneud byd o wahaniaeth.

Yn olaf, yng ngeiriau un o fy arwyr i, Maya Angelou, 'Does dim modd dad-fyw hanes, er y boen ddirdynnol. Ond o'i wynebu'n ddewr, does dim angen ei ail-fyw'.

48:14 **Siaradwr**: Mae gennym ychydig o bwyntiau cyfeirio yma. Mae rhai'n lleol i Sir Fynwy, ond os gwnewch chi gysylltu â'ch canolfan trais domestig leol, fe wnawn nhw roi'r holl wybodaeth hon i chi ar gyfer eich ardal leol chi. Mae rhai adnoddau lleol arbennig o dda ac mae'n fy synnu i cymaint o gefnogaeth sydd ar gael. Ond all yr adnoddau ddim bod yn bwerus os nad yw pob un ohonom ni'n gwybod eu bod yno ac yn gwybod sut i gael gafael arnynt ar gyfer ein cleifion.

Mae llawer o adnoddau cam-drin domestig yma gan Goleg Brenhinol yr Ymarferwyr Cyffredinol, gan IRIS, gan MIND. Mae llawer iawn o adnoddau a chefnogaeth ar gael.

Rhai llyfrau arbennig o dda rydw i wedi eu darllen ar gyfer y sgwrs hon, ac y byddwn yn eu hargymell yn fawr iawn.

Ac yn olaf, os ydych yn debyg i mi, a'ch bod yn hoffi meddygaeth naratif ac yn dysgu drwy ffuglen, mae llyfrau gwych i'w cael. 'Our Fathers', llyfr gan Rebecca Wait, sydd wedi'i ysgrifennu'n hyfryd. Portread byw o reolaeth drwy orfodaeth, yn ogystal â chanlyniadau hirdymor euogrwydd a thrawma. Mae yna nofel graffig os ydych chi'n hoffi'r math yna o beth - 'Becoming Unbecoming'. Llyfr hyfryd iawn. Ac mae llawer o bethau da ynddo.

Rwy'n credu mai dyna'r diwedd. Mi awn ni ymlaen at y cwestiynau nawr.

Diolch yn fawr iawn.