University of South Wales
Prifysgol De Cymru

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Deugain llais
Deugain mlynedd
Forty Voices
Forty Years

Dysgu drwy wrando

Paratowyd gan
Emily Underwood-Lee, Prifysgol De Cymru
Tina Reece, Cymorth i Ferched Cymru

ARIENNIR GAN Y LOTERI GENEDLAETHOL
NATIONAL LOTTERY FUNDED

hanfod cymru

heritage treftadaeth
ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

Cymorth i Ferched Cymru,
Plas Caxton,
Pentwyn,
Caerdydd CF23 8XE
02920 541 551
info@welshwomensaid.org.uk
@welshwomensaid (Twitter, Facebook, Instagram, You Tube, LinkedIn)

I gael cymorth, cefnogaeth a chyngor 24/7 ynghylch cam-drin domestig, trais rhywiol a mathau eraill o drais yn erbyn menywod (ar gyfer pob rhyw), ffoniwch Linell Gymorth Byw Heb Ofn: 0808 80 10 800.

Hawlfraint ©Prifysgol De Cymru, 2020.

Cedwir pob hawl. Ni ellir atgynhyrchu unrhyw ran o'r ddogfen hon, na'i chadw mewn system adalw, na'i throsglwyddo mewn unrhyw ffordd nac urhyw ddull heb ganiatâd ysgrifenedig y cyhoeddwyr.

Mae Emily Underwood-Lee a Tina Reece wedi datgan eu hawl i gael eu nodi fel awduron y gwaith hwn yn unol â Deddf Hawlfraint, Dyluniadau a Phatentau 1988.

ISBN: 978-1-909838-44-4

Deugain Llais, Deugain Mlynedd: Dysgu drwy wrando

Cynnwys

- Cyflwyniad — tudalen 5
- Ein hanes: deall o ble rydyn ni wedi dod — tudalen 6
- Y presennol: ble rydyn ni ar hyn o bryd — tudalen 8
- Rhai o'n blaenoriaethau: rheolaeth drwy orfodaeth — tudalen 10
- Rhai o'n blaenoriaethau: helpu plant a theuluoedd — tudalen 12
- Y dyfodol: ble rydyn ni'n dymuno bod — tudalen 14

Cyflwyniad

Mae'r llyfryn hwn wedi ei greu i hybu trafodaeth a dealltwriaeth am rai o'r prif faterion sydd wrth wraidd y sector trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol yng Nghymru a'r tu hwnt. Mae'n cynnwys storïau sy'n adlewyrchu'r prif ystyriaethau sydd ar waith yn y sector. Mae pob stori wedi ei dewis i fod yn fan cychwyn ar gyfer trafodaeth ac mae sylwadau'n dilyn pob un i'ch helpu i ystyried sut mae'n berthnasol i chi a'ch sefydliad. Yn anad dim, mae'r storïau hyn yn rhoi lleisiau menywod wrth galon y drafodaeth ac maen nhw'n cael eu rhannu er mwyn sicrhau bod lleisiau goroeswyr ac actifyddion ar flaen y gad o ran yr ymdrech i wella darpariaethau a gwasanaethau. Mae rhai o'r storïau a rennir yn cael eu cyflwyno heb enwau.

Aeth **Deugain Llais, Deugain Mlynedd** ati i gasglu storïau gan fenywod fu ynghlwm wrth fudiad Cymorth i Ferched i ddod â thrais ar sail rhywedd i ben yng Nghymru. Gweithredwyd y prosiect gan Gymorth i Ferched Cymru mewn cydweithrediad â Chanolfan Adrodd Storïau George Ewart Evans Prifysgol De Cymru a chafodd ei ariannu gan Gronfa Dreftadaeth y Loteri, Awards for All a Hanfod Cymru. Ar y tudalennau nesaf, fe welwch drawsgrifiadau wedi eu golygu o rai o'r storïau a gafodd eu casglu'n rhan o brosiect **Deugain Llais, Deugain Mlynedd**. Mae'r holl storïau sydd wedi eu cynnwys yma yn dod yn wreiddiol o destunau hirach - mae modd clywed y fersiynau llawn, ynghyd â'r 41 stori sy'n rhan o'r casgliad, yn **https://www.casgliadywerin.cymru/collections/1012651**

Mae casgliad **Deugain Llais, Deugain Mlynedd** yn cynnwys pedwar deg chwech o storïau gan bedwar deg wyth o fenywod. Mae'r casgliad yn adlewyrchu pryderon, profiadau a llwyddiannau menywod - ac yn dangos mor bell rydyn ni wedi dod a'r cyfan sydd angen ei wneud o hyd. Fel yn achos pob archif, casgliad rhannol yw hwn. Mae llawer iawn o storïau eraill gan bobl ledled Cymru ac rydym yn eich annog i ystyried y storïau sydd gennych chi a'r bobl o'ch cwmpas hefyd.

Rydym yn diolch o galon i bob goroeswr a gwirfoddolwr, i holl aelodau a gwasanaethau Cymorth i Ferched Cymru, i'w staff presennol ac o'r gorffennol, ynghyd â myfyrwyr, actifyddion, cyllidwyr, lleoliadau ac arweinwyr sydd wedi cyfrannu amser a gwybodaeth arbenigol at y prosiect pwysig hwn.

Hoffem hefyd ddiolch i'r Grŵp Llywio am eu cymorth gyda'r Prosiect.

Eleri Butler – Prif Swyddog Gweithredol Cymorth i Ferched Cymru
Tina Reece – Pennaeth Ymglymu ac Arweinydd y Prosiect, Cymorth i Ferched Cymru
Emily Underwood-Lee – Canolfan Adrodd Storïau George Ewart Evans, Prifysgol De Cymru
Bethan – Survivors Empowering and Educating Services (SEEdS)
Lynne Sanders – Cymorth i Fenywod Abertawe
Robert Phillips – Llyfrgell Genedlaethol Cymru
Owain Rees – Amgueddfa Genedlaethol Cymru
Karen Lewis – Canolfan Gydweithredol Cymru
Diolch yn arbennig i **Catrin James, Becky James, Rose Baxter** a **Storyworks UK** am eu cymorth gyda'r prosiect.

Yn olaf, diolch diffuant i bob menyw a rannodd ei stori gyda ni, yn enwedig **Sue Bowyer, Mwenya Chimba, Angela Morris, Haf Owen, Katie,** a **Kate** y mae eu storïau wedi eu hailgyhoeddi yma.

Gobeithio y bydd y storïau hyn yn eich ysbrydoli i dwrio drwy'r casgliad cyfan, y gellir ei weld yn **https://www.casgliadywerin.cymru/collections/1012651**

I gael rhagor o wybodaeth am Deugain Llais, Deugain Mlynedd ewch i **https://www.welshwomensaid.org.uk/cy/what-we-do/40-voices-40-years/**

Ein hanes: deall o ble rydyn ni wedi dod

Yn 2018 roedd Cymorth i Ferched Cymru yn ddeugain mlwydd oed. Hwn yw'r sefydliad ymbarél sy'n rhoi cymorth a chynrychiolaeth annibynnol i wasanaethau arbenigol Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) y trydydd sector yng Nghymru. Mae'r gwasanaethau hyn, y mae llawer ohonyn nhw hefyd wedi dathlu eu pen-blwyddi yn 40 yn ddiweddar, yn darparu cymorth sydd yn aml yn achub a newid bywydau ac yn gweithio i atal trais yn erbyn menywod, gan gynnwys camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol, yn rhan o rwydwaith darparu ledled y DU. Rydyn ni wedi gweithio erioed i ymrymuso a chefnogi menywod, yn aml yn gweithio o lawr gwlad i fyny.

Beth yw'r hanesion cudd sydd gan fenywod yn eich sefydliad neu'ch cymuned chi?

Mae Cymorth i Ferched Cymru yn gweithio tuag at ddileu pob ffurf ar drais ar sail rhywedd, gan gynnwys Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol. Dyma yw ein gwerthoedd: ffeministiaeth a chydraddoldeb, ymrymuso, cydweithio, integriti a rhagoriaeth. Beth yw'r amcanion a'r gwerthoedd sydd ar waith yn eich sefydliad chi?

Pwy yw'r menywod y dylid eu dathlu a lleisiau pwy sydd angen i ni eu clywed?

Stori Mwenya

"Ymunais â'r Sector Menywod yng Nghymru yn 2008. Ro'n i wedi gwneud llawer o waith academaidd ynghylch menywod a sut maen nhw'n cael eu cynrychioli, ac ro'n i eisiau llwyr ddeall sut roedd hynny'n digwydd yn ymarferol. Ro'n i am fod yn rhan o hyn hefyd am fy mod yn fenyw wrth gwrs, yn brwydro yn erbyn gwleidyddiaeth fach. Fel menyw, ry'ch chi'n gwneud hynny gydol eich oes. Ond ro'n i am edrych ar y darlun mawr hefyd, a deall sut mae cefnogi menywod, eu hymrymuso, wrth iddyn nhw gael profiad o wahanol fathau o drais yn eu herbyn.

"Yr hyn sy'n aros yn glir yn y cof i fi yw cadeirio Grŵp Gweithredu i Atal Trais yn erbyn Menywod pan oedd y Mesur Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol yn mynd drwy'r broses ddeddfwriaethol. Mae Mesur a Deddf 2015 ar waith erbyn hyn ac rydym wedi gweld sut mae'n ysgogi newid. Roedd yn arloesol a gwnaeth i fi deimlo ein bod…fel menyw Gymreig oedd wedi byw erbyn hynny ers 15 mlynedd yng Nghymru, roedd yn gwneud i chi deimlo'n bod ni'n camu 'mlaen. Gwnaed llawer o gamau ymlaen, ond erbyn hyn mae'r holl waith eirioli sydd wedi ei wneud, yn golygu ein bod yn gwthio ymhellach, a bod yr ymdrechion yn dwyn ffrwyth, ac yn cael eu cydnabod.

"Menywod yn dymuno helpu menywod eraill oedd man cychwyn y mudiad a'r sector, ynghylch hynny roedd y cyfan mewn gwirionedd. Gyda Cymorth i Ferched, mae'n sefydliad sydd wedi bod yn ddynamig iawn, yn arloesol iawn. Fel ffeminydd Affricanaidd, ro'n i'n gallu uniaethu â sefydliad o'r fath ac ro'n i am fod yn rhan ohono ac yn edrych ymlaen at fod yn rhan o'r symudiad wrth symud yn ein blaen. Mae'n fater o ymrymuso pobl…a phe bai'r ddynameg bŵer yn gytbwys, fyddai ddim angen i ni frwydro dros roi egwyddorion ffeministaidd ar waith. Fydden ni ddim yn sôn am rai o'r pethau hyn, achos bydden nhw'n amlwg.

"Felly, dwi'n meddwl bod y frwydr yn parhau. Rydyn ni wedi cyflawni cryn dipyn yng Nghymru, ond mae eitha tipyn ar ôl i'w wneud. Y cwestiwn mawr yw, beth am y dynion, pan fo pobl yn methu â sylweddoli bod dynion, wrth i ni siarad am drais yn erbyn menywod a merched, yn ei chanol hi. Dyw hyn ddim yn golygu na ddylai dynion gael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnyn nhw. Nid hynny yw hi. Mae'n fwy o lawer na hynny, a dwi'n meddwl bod llawer o waith ar ôl i'w wneud.

"Pe bai popeth yn iawn, fyddai dim rhaid i ni wneud hyn, ond nid fel hynny mae'r gymdeithas ry'n ni byw ynddi."

Y presennol: ble rydyn ni ar hyn o bryd

Mae Cymorth i Ferched Cymru yn elusen genedlaethol sy'n gweithio tuag at ddod â cham-drin domestig, a phob math o drais yn erbyn menywod, i ben. Rydym yn ffederasiwn o sefydliadau arbenigol yng Nghymru (yn gweithio'n rhan o rwydwaith o wasanaethau yn y DU) sy'n darparu gwasanaethau sy'n achub bywydau i bobl sydd wedi goroesi camdriniaeth a thrais - menywod, dynion, plant, teuluoedd - ac yn darparu ystod o wasanaethau ataliol arloesol mewn cymunedau lleol.

Rydyn ni wedi bod ar flaen y gad o ran llunio ymatebion ac ymarfer cydlynol cymunedol yng Nghymru ers ein sefydlu yn 1978. Rydyn ni'n gwneud hyn drwy ymgyrchu dros newid a rhoi cyngor, cymorth a hyfforddiant, ac ymgynghori ar welliannau polisi a gwasanaeth ar gyfer goroeswyr, teuluoedd a chymunedau.

Rydyn ni hefyd yn darparu gwasanaethau megis Llinell Gymorth Byw Heb Ofn a gyllidir gan Lywodraeth Cymru, cymorth llochesi a gwasanaethau eirioli a'r prosiect ataliol Plant yn Cyfri sy'n helpu plant a phobl ifanc ym mhob awdurdod lleol yng Nghymru. Mae ein llwyddiant yn seiliedig ar sicrhau bod profiadau ac anghenion y goroeswyr yn ganolog i'r cyfan a wnawn.

Oes unrhyw un wedi datgelu eu bod yn dioddef Trais yn erbyn Menywod, Camdriniaeth Ddomestig neu Drais Rhywiol wrthoch chi? Beth yw'r sgiliau sydd fwyaf eu hangen yn eich bywyd proffesiynol?

Pa bolisïau a gweithdrefnau sydd eisoes ar waith gennych a beth fydd angen, o bosibl, ei ddatblygu o fewn eich sefydliad a'r tu allan iddo, i fod o gymorth i oroeswyr trais ar sail rhywedd?

Gall unrhyw un ffonio Llinell Gymorth Byw Heb Ofn ar 0808 8010800 i gael cymorth neu gyngor ynghylch sut i fod o gymorth i rywun arall. Pa gymorth arall mae eich sefydliad yn ei gynnig i oroeswyr?

Stori Angela a Haf

"Dyw'r menywod sy'n cysylltu â'r Llinell Gymorth byth yn ein gweld ni, dy'n nhw ddim yn gwybod pwy ydyn ni, beth yw ein henwau, ond fel arfer ni yw'r alwad gyntaf yn y broses honno o ddianc rhag trais. Dwi wedi bod yn gweithio gyda'r llinell gymorth ers naw mlynedd, ac mae wedi bod yn brofiad gwych. Dyw'r galwadau ddim yn wych, wrth gwrs, ond mae'n gyfle da i fod o gymorth i rywun mewn ffordd ragweithiol iawn.

"Pan fyddwch yn ateb y ffôn, dy'ch chi ddim yn gwybod beth gewch chi. Gallai fod yn rhywun yn chwilio am loches, gallai fod yn fenyw, neu'n ddyn, sydd eisiau ychydig o gyngor neu eisiau siarad â rhywun. Neu gallai fod yn rhywun sy'n gorfod gadael yn syth am fod y partner yn y stafell drws nesaf, yn curo'n ddidrugaredd ar y drws. Dy'ch chi byth yn gwybod. Ry'n ni hefyd yn delio â'r galwadau argyfwng. Gall galwad argyfwng fod yn rhywun yn ffonio o dŷ ac yn gweiddi 'Help! Help! Helpwch fi! Mae'n fy lladd i!' ac mae'n rhaid i ni gael sgiliau i bwyllo'r sefyllfa a sgiliau argyfwng achos mae angen i ni gael rhagor o wybodaeth. O ble mae'r person yn ffonio? Beth yw'r argyfwng? A beth yw'r help gorau y gallwn ei roi. Dy'n ni ddim yn rhoi cyngor, ond ry'n ni'n cynnig cefnogaeth ac opsiynau posibl iddyn nhw. Os ydyn ni'n dweud wrth bobl 'Dyma sydd angen i chi wneud…rhaid i chi fynd fan hyn neu fan acw…mae angen i chi siarad â hwn neu'r llall', dy'n ni'n ddim gwell mewn gwirionedd na'r person sy mewn perthynas â nhw, achos ein bod ni'n dweud wrthyn nhw beth i'w wneud.

"Gall unrhyw un sy'n amau eu bod yn nabod rhywun sy'n dioddef trais domestig ac yn ansicr beth i'w wneud ein ffonio ac wedyn gallwn ni eu helpu drwy'r broses. Mae gyda nhw eu prosesau eu hunain, ond gallan nhw gysylltu â ni a gallwn ni eu helpu. Dwi'n meddwl os y'ch chi'n rhywun sydd â diddordeb yn lles pobl ac am weld pobl yn cael chwarae teg, wel mae hwnnw'n fan cychwyn da ar gyfer y math hwn o waith. Ac mae'n rhaid bod yn realistig hefyd, achos dyw pob sefyllfa ddim yn diweddu'n dda. Dyna sut mae bywyd, a dy'ch chi ddim yn mynd i allu helpu pawb ymhobman."

Rhai o'n blaenoriaethau: rheolaeth drwy orfodaeth

Rheolaeth drwy orfodaeth yw pan fo unigolyn y mae gennych gysylltiad personol ag ef neu hi, yn ymddwyn yn gyson mewn ffordd sy'n gwneud i chi deimlo eich bod yn cael eich rheoli, yn ddibynnol, wedi'ch arwahanu neu'n ofnus. Gallai hyn gynnwys cael eich ynysu oddi wrth eich ffrindiau a'ch teulu, rheoli eich arian, monitro'r hyn rydych chi'n ei wneud a ble yr ewch, eich iselhau, gwneud i chi deimlo'n ddiwerth, bygwth eich niweidio chi, eich plentyn, neu eich eiddo. Nid oes rhestr hollgynhwysfawr o ymddygiadau, gan y bydd y camdriniwr yn defnyddio gwahanol ffyrdd o reoli. Mae rheolaeth drwy orfodaeth yn drosedd yng Nghymru a Lloegr. Rheolaeth drwy orfodaeth yw'r ffurf ar gamdriniaeth yr adroddir amdano amlaf, ac mae'n faes pryder mawr. Rydyn ni'n gweithio i sicrhau nad oes unrhyw un yn dioddef rheolaeth drwy orfodaeth.

Beth yw rhai o'r dulliau rheoli drwy orfodi sy'n rhan o hanes Kate?

Beth yw'r ffurfiau eraill ar gam-drin nad ydyn nhw'n gorfforol?

Pa ymddygiad neu bethau allai wneud i chi ddechrau ystyried a holi a yw rhywun yn iawn?

Stori Kate

"Roedd penderfynu gadael fy mhartner oedd yn fy ngham-drin, a'r gadael ei hun, yn anodd. Mor anodd. Treuliais i fisoedd ar fisoedd yn ystyried, yn trafod, yn adfyfyrio, yn dadlau. Oedd ffordd arall? Allwn i newid unrhyw beth? Ai arna i oedd y bai? Fyddai pethau'n wahanol petai'n gwneud hyn neu'r llall? Ro'n i wedi diflasu â rheoli fy ymddygiad o'i gwmpas, yn eistedd y tu fas i'r tŷ ar ôl gorffen gwaith, yn ofni sut hwyliau fyddai ar fy mhartner. Ro'n i wedi cael llond bol ar beidio â gallu bod yn fi fy hun yn fy nghartref fy hun. Dylai'r cartref fod wedi bod yn lle diogel i fi. Man i ymlacio a mwynhau cwmni fy mhlant bach heb orfod ofni sut byddai'n ymateb i fy llais, fy mhryderon, fy nymuniadau. Roedd e fel plentyn ei hun, ac fe wnaeth e fygwth dro ar ôl tro, pan o'n ni allan gyda'r teulu, byddai'n ein gadael ni filltiroedd o gartref pe na bai'n cael ei ffordd ei hun, neu ddigon o sylw, neu pe na byddai'n hoffi'r ffordd ro'n i'n ymateb i rywbeth. Roedd addewidion gwag y byddai'r ymddygiad yn gwella, a bygythiadau ynghylch hunan-laddiad, ac roedd rhaid i fi ddygymod â hyn i gyd tra oedd fy mhlant yn chwarae lawr llawr. Ar ôl tair ymgais i ddod â'r berthynas i ben, fe ddeallodd, o'r diwedd, 'mod i wedi cael digon. Roedd e mas. Gadawodd e'r tŷ fis wedi hynny, ar ôl dod o hyd i rywun arall i'w cham-drin, ac ro'n i'n tybio bod popeth yn iawn. Ro'n i, a ni, yn rhydd. Doedd gen i ddim syniad bod gwaeth i ddod. Heb sylweddoli, ro'n i wedi creu anghenfil oedd â'i fryd ar ddial a 'nistrio i am i fod mor hy' â sylweddoli pa fath o berson oedd e a chwilio am ddyfodol gwell. Ond nawr, ro'n i'n brwydro yn ei erbyn e a'i gariad newydd, oedd wedi ei swyno ganddo ac yn credu ei gelwyddau, fel y gwnes innau ers talwm. Dyna pryd dechreuodd e ymgyrch i bardduo fy enw. Rhywbeth sy'n nodweddiadol, dwi'n deall erbyn hyn, o narsisydd. Dwi wedi dysgu eu bod nhw i gyd wedi astudio'r un gwerslyfr - ac yn ei ddilyn air am air. Yn anffodus, doedd y gweithwyr proffesiynol ddim fel petaen nhw wedi darllen yr un llyfr, ac yn gwbl analluog i ddelio â'r tactegau roedd e'n eu defnyddio.

"Ddim yn hir wedi i ni chwalu, buodd rhaid i fi newid y cloeon a'i rwystro fe rhag casglu'r merched o'r tŷ gan ei fod e'n creu cymaint o gythrwfl i fi ac iddyn nhw, yr union beth ro'n i'n ceisio'u diogelu nhw rhagddo fe. Mae'r patrwm yn glir o edrych yn ôl. Os gwnewch chi, neu os dywedwch chi, unrhyw beth sy'n ei gwestiynu neu'n ei ddangos e fel y mae mewn gwirionedd, bydd yn dial hyd yr eithaf. Wedi tair blynedd, hyd yn hyn, o ddelio gyda chyfreithwyr, yr heddlu, y Llys Teulu, grwpiau amddiffyn plant, dwi wedi dod i ddeall nad ydw i wedi gallu dianc yn llwyr eto. Oherwydd y plant roedd hi'n teimlo'n iawn bod cyswllt yn parhau rhyngon ni, ac mae hynny'n golygu ei fod e'n dal i allu rheoli rhai agweddau ar fy mywyd. Bob tro mae e-bost yn cyrraedd oddi wrtho, mae fy stumog yn troi. O beth mae e'n fy nghyhuddo y tro hwn? Beth ydw i wedi wneud neu heb ei wneud y tro hwn? Pa negeseuon fydd e'n eu rhoi i'r plant yn unswydd i beri pryder i fi? Dyw e ddim yn gwneud unrhyw beth sy'n ddigon gwael i rywun ymyrryd neu ystyried canlyniadau, ac felly mae'r ymddygiad yn parhau. Cyhuddiadau ffug, gemau meddwl, codi braw, rheoli, dweud celwyddau, rhoi syniadau dwl ym meddyliau'r plant. Ond mae hynny'n iawn, gan mai fe yw eu tad, ac mae ganddo fe hawliau. Pryd bydda i wir yn rhydd? Pa mor wael sydd angen i bethau fynd cyn i rywun gamu i'r adwy a'n hamddiffyn ni? Beth wnes i i haeddu'r hunllef barhaus hon? Dwi wedi dod yn bell o ble ro'n i i gychwyn, ond mae tipyn o daith o 'mlaen i o hyd, a dwi'n benderfynol o gyrraedd man heddychlon yn fy mywyd."

Rhai o'n blaenoriaethau: helpu plant a theuluoedd

Gall byw gyda chamdriniaeth ddomestig effeithio'n fawr ar ddiogelwch a lles plant a phobl ifanc. Mae pob plentyn sy'n dyst i gamdriniaeth ddomestig yn dioddef camdriniaeth emosiynol ei hun. Gall rhai plant gael eu cam-drin yn uniongyrchol yn gorfforol neu'n rhywiol gan y camdriniwr. Gall rhai pobl ifanc ailadrodd patrymau cam-drin yn eu perthnasau eu hunain.

Ein nod yw sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn deall camdriniaeth ddomestig a'r help sydd ar gael, a bod y rhai y mae camdriniaeth ddomestig yn effeithio arnynt yn cael eu hadnabod, eu helpu a'u hamddiffyn, bod ganddynt fynediad at wasanaethau arbenigol o safon ym mhob ardal, a'u bod yn cael eu helpu i wella o'r gamdriniaeth ac i ddatblygu i'w llawn botensial. Rydyn ni hefyd yn gweithio tuag at sicrhau bod y llysoedd teulu yn deall anghenion menywod a phlant sydd wedi gweld camdriniaeth.

Beth sy'n gwrthdaro o ran y pwysau sydd ar: mamau? plant? gwasanaeth eirioli?

Oes unrhyw hanesion gyda chi am ryngweithio yn y llysoedd teulu?

Sut gallwn ni wrando mwy ar leisiau menywod a phlant?

Stori Katie

"Gofynnodd gweithiwr proffesiynol i fy mhlentyn pa anrheg y byddai'n ei dewis pe bai'n cael dewis unrhyw beth o gwbl. Goleuodd ei lygaid, a dywedodd 'Dwi eisiau gât, un sy'n gwichian! Un sy'n gwichian yn uchel am sbel, ac sy'n cau'n dynn. Bydda i'n gwybod wedyn bod dad yno a galla i fynd i guddio.' Chwe blynedd yn ddiweddarach, mae gyda ni gât sy'n gwichian. Mae'n rhydlyd. Mae'n hyfryd. Mae o haearn bwrw solet, amddiffynfa wych i ni, yn ein rhagrybuddio, yn rhoi amser i ni redeg. Mae fy mhlentyn yn gwrando ar bob gwich, felly peidiwch â rhoi olew ar y gât i'w thawelu.

"Clustiau'n gwrando, llais fy mhlentyn yn cynnig cysur… Mae'n iawn, dim ond…y dyn llaeth, Mam-gu, fy ffrind. Mae cael rhagrybudd yn rhyddhad, hyd yn oed pan mai wyneb cyfeillgar sy'n ein disgwyl. Achos ddaeth hi ddim i ben pan wnaethon ni ffoi. Roedd teganau'n dal i gael eu dinistrio, lluniau'n dal i gael eu taflu, gorchmynion llys yn dal i gyrraedd. Ddaeth hi ddim i ben. Ble mae llais fy mhlentyn? Dim diogelwch, fy llais wedi ei ddwyn. Gallen nhw fod yn rhagfarnllyd, penderfyniadau'r llys teulu. Cyswllt, er gwaethaf, dim stopio, drysau'n cau'n glep, bysedd y traed yn cael eu gwasgu, olwynion yn troi, teiars yn sgrechian, breichiau'n cael eu dal, car yn symud, gwrthod cau drysau, llygaid yn eich gwylio. Tyllau mewn teiars. Ble mae llais fy mhlentyn? Dwylo'n gwthio drysau ar agor. Plentyn yn sgrechian, pwy sy'n clywed? Plant yn cuddio. Dolur yn dyfod. Does gan fy llais ddim pŵer, ac felly does neb i eirioli dros fy mhlant. Ydy'r llys teulu yn eu clywed? Gorchymyn cyswllt yn dal yn ei le, y gât yn dal i wichian. Mae ei gar e'n fawr, yn gyrru tuag ata i. Sŵn y seiren, yntau'n cuddio, y plentyn yn dweud, yntau'n grac, dolur yn dyfod. Ble mae llais fy mhlentyn? Pwy sy'n canu drosto fe? Dim ond y gât. Dolur yn dyfod, dim diogelwch, dylai rhyddid fod yn hawl. Dy'n ni ddim yn byw gyda e. Dolur yn dyfod. Fy mhlentyn pumlwydd yn rhedeg. Mae ar y palmant, mae e yn y car. Mae hi'n sgrechian. Gwrandwch arni. Mae e'n grac. Mae hi'n dweud wrth y seiren. Mae hi'n rhedeg. Mae e'n gyrru tuag ati ac ar y palmant. Mae hi'n sgrechian. Ble mae ei llais? Mae fy un i'n rhagfarnllyd. Y Gorchymyn Cyswllt yn dal yn ei le. Stop. Stop. Does dim pŵer gan fy llais. Ble mae lleisiau fy mhlant? Ble mae lleisiau'r plant i gyd? Ar goll pan fo'r mamau wedi eu distewi. Cyswllt a dolur yn dyfod. Dal i wrando ar wich y gât. O dim ond mam-gu! Mae pawb yn gwrando ar y gât, a neb yn gwrando ar y plant."

Y dyfodol: ble rydyn ni'n dymuno bod

Yn ystod blwyddyn pen-blwydd Cymorth i Ferched Cymru yn 40 yn 2018, gofynnom i'r cyhoedd sôn wrthon ni am eu blaenoriaethau i sicrhau diwedd ar drais yn erbyn menywod a merched yn ystod y 40 mlynedd nesaf.

Cawson ni ymateb anhygoel i'n hymgyrch gan gannoedd o bobl o bob cwr o Gymru, a ddywedodd mai eu blaenoriaethau oedd:

1. Addysg Perthnasau Iach
2. Mynd i'r afael ag anghydraddoldeb ac agweddau cymdeithasol niweidiol
3. Arweinwyr ac eiriolwyr gwybodus ac ymroddedig
4. Atal ac ymyrryd yn gynnar
5. Goroeswyr i barhau'n ganolog
6. Gwasanaethau hygyrch sy'n deall trawma
7. Gwasanaethau arbenigol cynaliadwy
8. Ymyriadau diogel ymhlith camdrinwyr
9. Diwygio'r system cyfiawnder troseddol

Mae llawer o'r meysydd gwaith hyn wedi bod yn flaenoriaethau cyson gydol ein 40 mlynedd mewn bodolaeth.

Beth yw'r materion allweddol ar gyfer menywod a goroeswyr trais ar sail rhywedd y mae angen mynd i'r afael â nhw heddiw?

Beth yw'ch blaenoriaethau chi ar gyfer y pum, deg neu ddeugain mlynedd nesaf i ddod â thrais yn erbyn menywod a merched i ben?

Beth yw'r materion allweddol ar gyfer menywod a goroeswyr trais ar sail rhywedd y mae angen mynd i'r afael â nhw heddiw?

Stori Sue

"Dechreuais i weithio ym mis Awst 1985. Roedd pob math o rymoedd allanol ar waith bryd hynny, ynghanol Thatcheriaeth, ac fe benderfynon nhw fynd i'r afael go iawn â'r wladwriaeth les a'i dymchwel hi i bob pwrpas, proses sy'n parhau fel y'n ni'n gwybod. Penderfynwyd yn Cymorth i Ferched Cymru bod angen i ni ganolbwyntio ar ymgyrchu ar hynny, fel mater polisi. Roedd e'n enfawr. Allwch chi ddim cael menywod yn mynd i loches os nad y'n nhw'n gallu hawlio unrhyw beth. Waeth i chi beidio â chael llochesi. Roedd angen herio'r drefn, felly datblygodd fy swydd i fod yn Gydlynydd Hawliau Lles. Doedd dim e-bost bryd hynny, felly ro'n i'n treulio lot o amser yn ysgrifennu at bob un o Aelodau Seneddol Cymru, o bob plaid. Doedd dim datganoli bryd hynny. Mae'n anodd iawn ceisio cyfleu, yn enwedig i fenywod iau neu bobl iau, mor wahanol oedd yr awyrgylch bryd hynny. Roedd hyd yn oed defnyddio'r gair 'lloches' yn cael ei ystyried yn chwyldroadol ac yn rhywbeth amharchus. Roedd merched dewr iawn yn brwydro yn y 1970au, yr 80au a'r 90au, yn dweud 'Mae'n rhaid i chi wneud hyn', a wnaethon nhw ddim tewi. Mae pethau fel y maen nhw heddiw oherwydd y menywod hynny, a dwi'n ddiolchgar iawn iddyn nhw. Dy'n nhw wir ddim yn cael eu gwerthfawrogi digon. Wnaethon nhw weithio'n ddiflino dros orfod talu dau rent, er enghraifft. Os yw rhywun yn gadael ei chartref, all hi ddim rhoi'r gorau i'w thenantiaeth, a pham dylai hi beth bynnag? Byddai hi'n mynd i loches ac yn hawlio budd-dal tai ar gyfer y lloches, ond mae dal hawliad ar gyfer budd-dal i'r tŷ sydd wedi ei adael. A'r Awdurdod Lleol yn dweud, 'Arhoswch funud, pam dylen ni dalu rhent ddwywaith?' Unwaith eto, bu'n rhaid i ni frwydro - y tro hwn i gael rhywbeth wedi ei nodi yn y canllawiau roedd Awdurdodau Lleol yn eu derbyn ynghylch sut i weithredu'r rheolau budd-daliadau tai. Mae'r pethau hyn yn faterion sydd mor ganolog i Cymorth i Ferched a materion yn ymwneud â cham-drin domestig, ond na fyddai unrhyw was sifil sydd â'r nod o weithredu'r gorchymyn i dorri'r gyllideb fyth yn eu deall heb bobl fel ni yn egluro. Fydden nhw byth yn deall mor gwbl angenrheidiol oedd gallu hawlio budd-dal tai. Dwi'n hynod falch o'r gwaith y gwnes i a fy nghydweithwyr yn Cymorth i Ferched Cymru. Ry'n ni'n rhannu cymaint o hanes, a does dim modd diystyru hynny. Mae'n bwysig iawn dwi'n meddwl. Dyma sy'n eich creu chi fel ydych chi."

YOU HAVE A RIGHT TO A
LIFE WITHOUT FEAR
DOMESTIC VIOLENCE can be physical, mental or sexual abuse. If this is happening to you, Welsh Women's Aid can help you.
We offer you support, information and a safe place to stay.
Your children are welcome too.
WE ARE ONLY A PHONE CALL AWAY:
WELSH WOMENS AID · CYMORTH I FENYWOD ·
For further information please contact our national offices:
Cardiff 0222 390874 • Aberystwyth 0970 612748 • Rhyl 0745 334767

Report of
THE INTERNATIONAL WOMEN'S AID
CONFERENCE
WOMENS AID
WALES 1988
N
E
S
W
LO I TABUIM
PASIN PAITIM
MERI
Cardiff · Wales : October 1988
Welsh Women's Aid

welsh women's aid
WE WON'T LEAVE YOU OUT
IN THE COLD
WHATEVER THE SEASON
cymorth i fenywod cymr
If you are a woman in need of support, please call us on: Aberystwyth 01970 612748
Cardiff 029 2039 0874 Rhyl 01745 334767 or any Women's Aid Group in Wales.
You can find the numbers in the phone book or by dialing 192.
Os ydych yn fenyw sydd angen cymorth, galwch: Aberystwyth 01970 612748
Caerdydd 029 2039 0874 Rhyl 01745 334767 neu unrhyw grwp Cymorth i Fenywod
yng Nghymru. Mae'r rhifau yn y llyfr ffôn, neu gellir eu canfod drwy ddeialu 192.