

1

### Sut mae COVID-19 yn effeithio ar dueddiadau Cam-drin Domestig (CD)?

Er nad ydy'r ystadegau'n dangos cynnydd yn yr adroddiadau am Gam-drin Domestig o ganlyniad i COVID-19, credir bod yr achosion o Gam-drin Domestig yn debygol o fod wedi cynyddu. Mae effaith COVID-19 a'r mesurau ynysu a osodwyd yn debygol o gael effaith anffafriol ar ddiodefwyr cam-drin domestig.



## Cyngor i ddiodefwyr Cam-drin Domestig yn ystod COVID-19



2

### Beth ydy effaith COVID-19 ar ddiodefwyr Cam-drin Domestig?

Gall pwysau ariannol a chyfyngiadau ar fywyd cymdeithasol achosi i gyflawnwyr CD fod yn fwyfwy ymosodol. Mae mesurau fel gweithio gartref, cau ysgolion ac ymbellhau cymdeithasol hefyd yn golygu bod diodefwyr yn treulio llawer mwy o amser gartref gyda'r rhai sy'n eu cam-drin, i ffwrdd oddi wrth eu teulu, eu ffrindiau a ffynonellau eraill o gymorth.

7

### Ble gallaf gael gwybod mwy?

Mae'r wybodaeth hon yn seiliedig ar arweiniad Heddlu Dyfed Powys i ddiodefwyr Cam-drin Domestig yn ystod COVID-19, a gellir ei weld [yma](#), ynghyd â manylion ffynonellau eraill o gymorth a Chwestiynau a Ofynnir yn Aml.

3

### Ydy'r mecanweithiau adrodd yn dal i fod ar gael?

Mae lle i amau nad ydy diodefwyr yn adrodd gan eu bod yn ofni na fydd gwasanaethau yn gallu eu cefnogi yng nghanol COVID-19. Fodd bynnag, mae pob adroddiad am gam-drin domestig yn cael ei drin yn yr un ffordd ag y byddai fel arfer, ac felly gall diodefwyr fod yn dawel eu meddwl y gallant ddal i ofyn am gymorth.

6

### Fydd rhaid i mi ynysu fy hun gyda fy nghamdriniwr ar ôl ffonio'r heddlu?

Gall yr heddlu sicrhau Gorchymyn Amddiffyn Trais Domestig drwy'r llys o fewn 48 awr, a fyddai'n atal y camdriniwr rhag dychwelyd i'r cartref o fewn 28 diwrnod. Mae'r gorchymynion hyn yn dal i gael eu prosesu yn y ffordd arferol; does dim ôl-groniad. Pan roddir gorchymyn, mae'n rhoi cyfle i roi cynlluniau mwy hirdymor ar waith ar gyfer y cyfnod ar ôl y 28 diwrnod.

5

### Beth os nad oes angen i mi siarad â'r heddlu?

Mae yna lawer o elusennau a sefydliadau lleol sy'n cynnig cymorth. Mae rhestr o'r rhain i'w gweld [yma](#), dan "Pa wasanaethau domestig lleol sydd ar gael?" Cewch eich cyfeirio hefyd at y gwasanaeth cymorth mwyaf perthnasol drwy gysylltu â'r llinell gymorth Byw Heb Ofn ar 0808 80 10 800. Os nad yw'r darparwyr yn eich ardal chi ar agor, gallwch gysylltu â llinell gymorth drwy nifer o sianelau, sy'n cael eu darparu, yn cynnwys, [Supportline](#) a [Live Chat](#) Cymorth i Ferched.

4

### Sut ydych chi'n adrodd am CD mewn argyfwng?

Fel bob amser, gall diodefwyr Cam-drin Domestig ddeialu 999 mewn argyfwng. Mae yna ddewis i aros yn ddistaw os ydynt yn ofni cael eu clywed gan y camdriniwr; drwy wasgu 55, gallant gael eu trosglwyddo i'r heddlu perthnasol, fydd yn gwrandao ar y sŵn yn y cefndir er mwyn gwybod sut orau i ymateb