

iMatter

Rhaglen grŵp ar-lein ar gyfer
menywod sydd wedi dioddef
cam-drin domestig



**Covid-19
support
fund**

Supported by the insurance
and long-term savings industry

Beth yw cam-drin domestig?

Nid yw cam-drin domestig byth yn dderbyniol.

Mae sawl ffurf iddo, gan gynnwys cam-drin seicolegol, emosiynol, corfforol, economaidd a rhywiol ac mae hefyd yn cynnwys cam-drin ar sail 'anrhydedd' a phriodas dan orfod. Os ydych chi'n dioddef cam-drin domestig efallai y byddwch chi'n teimlo'n ynysig, yn brifo, yn ofidus ac yn ofnus.

Mae cam-drin domestig yn cynnwys unrhyw ddigwyddiad sy'n cynnwys ymddygiad gorfodol neu fygythiol, trais neu gam-drin rhwng unigolion 16 oed neu drosodd sydd, neu a fu, yn bartneriaid agos neu'n aelodau o'r teulu waeth beth fo'u rhyw neu rywioldeb.

Bellach cydnabyddir rheolaeth trwy orfodoaeth fel ymddygiad sy'n sail i gam-drin domestig.

Mae'n batrwm ymddygiad sy'n ceisio dileu ymdeimlad o hunaniaeth y dioddefwr, gan leihau ei ryddid a thorri eu hawliau dynol. Dyma rai enghreifftiau o sut mae gorfodaeth yn effeithio ar fywyd dioddefwr:

- Gwneud i chi deimlo'n ynysig
- Cyfyngu eich gweithgareddau bob dydd
- Eich diraddio
- Rheoli ble rydych chi'n mynd
- Dinistrio'ch pethau
- Dal llinynnau'r pwrs
- Gwneud gofynion afresymol
- Cenfigenus iawn

Cynnwys y cwrs

Mae'r cwrs iMatter yn creu amgylchedd diogel, anffurfiol a chefnogol lle gallwch ddysgu a datblygu gydag eraill.



Trosolwg

Mae'r rhaglen grŵp iMatter ar gyfer menywod 16 oed a hŷn, sydd wedi profi gwrthdaro a cham-drin.

Bydd y sesiynau'n cael eu cynnal gan ddwy aelod o staff Cymorth i Ddioddefwyr sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig.

Mae'r rhaglen hefyd ar gael yn Gymraeg, Bengali, Gwjarati, Pwyleg ac Wrddw.



"Nid oes rhaid i gam-drin domestig fod yn ddiwedd i'n taith, gall fod yn ddechrau i adennill ein pwêr."

Cyn gyfranogwr iMatter

Cymryd rhan mewn iMatter

Bydd unigolion yn cael eu hasesu gan Gymorth i Ddioddefwyr i ganfod eu haddasrwydd i fynychu'r rhaglen ddeng wythnos gan iMatter. Bydd gofyn i chi fodloni'r meini prawf canlynol:

- Bod mewn perygl o drais a/neu gamdriniaeth neu wedi profi gwrthdaro
- Ystyried eich hun yn fenyw ac yn 16 oed neu'n hŷn
- Bod yn ymwybodol y gallai fod angen datblygu'ch hunan-barch a'ch hyder i wella o'ch profiad
- Bod yn barod i gymryd rhan mewn sesiynau grŵp.

Os nad yw iMatter yn addas, gyda'ch cytundeb, gallwn eich atgyfeirio at wasanaeth mwy priodol.

**Mae cam-drim
domestig yn drosedd.
Os ydych mewn unrhyw
berygl, ffoniwch 999.**

"Fe wnaeth iMatter fy helpu i edrych ar ôl fy hun, newid fy nealltwriaeth o berthnasoedd ac roedd mor addysgiadol. Mae wedi newid fy mywyd - roedd yn wych!"

Cyn gyfranogwr

Cyd-gynhyrchwyd y daflen hon gyda Fforwm Goroewyr

Lle i gael gafael ar gymorth:

Gofynnwch wrth unrhyw weithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda chi i'ch atgyfeirio i'r rhaglen

Fel arall, cysylltwch â'r tîm iMatter ar **0300 303 5881** neu gallwch hunangyfeirio trwy lenwi ein ffurflen ddiogel ar-lein: **www.victimsupport.org.uk/imatter**

Rydym yn elusen annibynnol sy'n cynnig cefnogaeth gyfrinachol am ddim i bobl y mae trosedd a digwyddiadau trawmatig yn effeithio arnynt.

I gael gwybodaeth a chymorth, cysylltwch â ni trwy:

- ffonio'r llinell gymorth ar **08 08 16 89 111**
- defnyddio'r Next Generation Text (rhowch **18001** cyn unrhyw un o'n rhifau ffôn)
- Ar-lein: **victimsupport.org.uk**

I gael rgagor o wybodaeth, ewch i **victimsupport.org.uk/get-involved**

victimsupport.org.uk

 VictimSupport

 @VictimSupport

 [victimsupport_uk](https://www.instagram.com/victimsupport_uk)

Cyhoeddwyd gan Cymorth i Ddioddefwyr
Y Llywydd Ei Huchelder y Dywysoges Frenhinol

Cymorth i Ddioddefwyr, 1 Bridge Street, Derby, DE1 3HZ
Rhif ffôn: 020 7268 0200

Rhif elusen cofrestredig: 298028 Rhif cwmni: 2158780
Cofrestrwyd yn Lloegr. Cyfyngedig trwy warant
Swyddfa gofrestredig fel uchod.

