

Cynllun Diogelwch

Diogelwch yn ystod digwyddiad treisgar:

Er mwyn gwella diogelwch yn ystod digwyddiad treisgar, gallech chi ddefnyddio amrywiaeth o strategaethau. Dyma rai strategaethau i chi eu hystyried:

1. Beth yw'r llwybr(au) dianc posibl o'm cartref i? Pa ddrysau, ffenestri, lifftiau, grisiau, neu allanfeydd tân gallwn i eu defnyddio?

(Byddaf i'n cymryd amser i ymarfer sut i ddianc yn ddiogel.)

2. Ble gallwn i gadw fy mhws/waled a'm allweddi er mwyn dod o hyd iddyn nhw yn hawdd os bydd angen imi ddianc ar frys?

(Gallwn i hefyd gael ail set o allweddi rhag ofn bydd fy mhartner/cyn-bartner yn cymryd y set gyntaf.)

3. Os yw'n ddiogel, wrth bwy gallwn i ddweud am y trais? Gallwn i ofyn iddyn nhw ffonio'r heddlu os ydyn nhw'n amau fy mod i mewn perygl.

4. Y gair cod byddaf i'n ei ddefnyddio gyda fy mhlant ac aelodau eraill o'r teulu os bydd angen i mi alw am help yw

5. Y manau diogel gallwn i fynd iddyn nhw os bydd angen imi ddianc o'm cartref:

I ddefnyddio'r ffôn: _____

I aros am ychydig oriau: _____

I aros am ychydig ddyddiau: _____

6. Yn ystod digwyddiad camdriniol, mae'n well ceisio osgoi manau yn y tŷ lle gallaf fod yn gaeth neu fannau lle mae'n hawdd cael gafael ar arfau e.e. yr ystafell ymolchi neu'r gegin. Gall ystafelloedd mwy o faint sydd â mwy nag un allanfa fod yn fwy diogel.

Ystafelloedd i'w hosgoi: _____

7. Efallai bydd angen imi ystyried sgiliau goroesi fel esgus cytuno â'r camdriniwr, hyd yn oed pan nad ydw i'n cytuno, er mwyn cynyddu diogelwch. Bydd rhaid imi fod yn ofalus os bydd yn dial oherwydd gallai hyn arwain at gael fy arestio.

8 Ffonio'r heddlu.

9. O ystyried fy mhrofiad blaenorol, camau diogelu eraill rwyf wedi'u hystyried neu wedi'u defnyddio yw:

Cynllunio diogelwch os ydych chi'n paratoi i ymadael:

Os ydych chi'n ystyried ymadael (neu'n ystyried gwneud hynny yn y dyfodol) dyma rai camau diogelu gallech chi eu hystyried.

1. Efallai na fydd hi'n ddiogel dweud wrth fy mhartner fy mod i'n ymadael.

2. Os bydd angen i mi ddianc ar frys, byddaf i'n gadael arain, set arall o allweddi i'r tŷ a'r car, a dillad ychwanegol gyda:

3. Gallwn i gadw copiâu o ddogfennau pwysig fel papurau mewnfudo neu dystysgrifau geni gyda:



Cynllun Diogelwch

4. Gallwn i agor cyfrif cynilo i gael mwy o ryddid i ymadael. Dylwn i sicrhau fy mod i'n dweud wrth y banc i beidio ag anfon post i'm cyfeiriad cartref.

5. Rhif y Llinell Gymorth Cam-drin Domestig leol yw:

6. Gallwn i gael cyngor cyfreithiol gan gyfreithiwr sy'n deall cam-drin domestig. Efallai bydd y Gwasanaeth Cam-drin Domestig lleol yn gallu awgrymu rhywun.

7. Rhaid imi fod yn ofalus wrth ddefnyddio fy rhif ffôn symudol neu gartref oherwydd gall fy mhartner/cyn-barnter fy nhracio i. I gadw sgysiau ffôn yn gyfrinachol, gallaf i ddefnyddio ffôn talu, ffôn ffrind neu ffôn symudol talu-wrth-ddefnyddio nad yw fy mhartner/cyn-bartner yn gwybod amdano.

8. Dyma bobl gallwn i ofyn iddyn nhw am gymorth gyda:

Arian: _____

Gofal Plant: _____

Mynd i apwyntiadau _____

Trafnidiaeth: _____

Arall: _____

9. Os bydd angen imi ddychwelyd adref i gasglu eiddo personol, efallai gallwn i ofyn i'r heddlu am rywun i ddod gyda mi i fod wrth law ac i gadw'r heddwch. I wneud hyn, rwy'n ffonio 101 a gofyn i'r heddlu gwrdd â mi rhywle'n agos at fy nghartref. Byddan nhw'n aros tra fy mod i'n casglu fy eiddo i a'r plant.

10. Camau diogelu eraill rwyf wedi'u hystyried yw:

11. Wrth ymadael â phartner camdriniol, mae'n bwysig cymryd eitemau penodol gyda chi. Yr eitemau gyda seren (*) yw'r rhai pwysicaf, ond os oes amser, gallwch gymryd yr eitemau eraill neu'u storio tu allan i'r cartref. Bydd eu cadw mewn un lleoliad yn ei gwneud hi'n haws os bydd angen i chi ddianc ar frys.

Dulliau adnabod*

Tystysgrifau geni'r plant*

Unrhyw bapurau/ ffeiliau cyfreithiol

Fy nhystysgrif geni*

Papurau mewnfudo*

Pasbort/au*

Arian*

Allweddi'r tŷ/car/swyddfa*

Llyfr Cyfeiriadau*

Meddyginiaethau*

Cofnodion Ysgol a brechiadau*

Cardiau banc/llyfrau siec/ cardiau*

Unrhyw gofnodion meddygol*

Papurau ysgariad/ gwahanu*

Dogfennau prydles/morgais/ yswiriant y tŷ*

Trwydded gyrru a manylion perchnogaeth y car/ceir*

Lluniau/ffotograffau

Hoff deganau/blancedi'r plant

Gemwaith

Eitemau o werth sentimental arbennig

Cynllun Diogelwch

12. Rhifau ffôn mae ANGEN i mi eu GWYBOD (efallai bydd angen cuddio'r rhifau ffôn hyn, eu cadw nhw wrth law a/neu ddysgu'r rhifau ar gof):

Adran yr Heddlu: _____

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig (24 awr): _____

Cyfreithiwr: _____

Gwaith: _____

Arweinydd Crefyddolr: _____

Arall: _____

Diogelwch yn fy nghartref fy hun

Dyma rai awgrymiadau am fesurau diogelwch yn eich cartref gallech chi eu hystyried (mae rhai o'r mesurau diogelwch hyn yn costio arain).

1. Os yw'n bosibl yn ariannol gallwn i:

Newid y cloeon ar y drysau a'r ffenestri*

Gosod twll sbïo yn y drws

Gosod drysau dur/metal yn lle rhai pren

Gosod bariau ffenestri a pholion i'w rhoi yn erbyn drysau

Gosod system larwm electronig

Prynu ysgolion rhaff i ddianc drwy ffenestri ail lawr

Gosod synwryddion mwg a phrynu diffoddydd tân ar gyfer pob llawr yn fy nhŷ/fflat

Gosod system oleuo tu allan sy'n goleuo pan fydd person yn dod yn agos at fy nhŷ i

Gadael y golau ymlaen yn y nos a phan fyddaf oddi cartref

**efallai bydd angen i chi wirio rheolau cyfreithiol newid eich cloeon a rhoi gwybod i'ch landlord ac eraill.

2. Os oes gennyf broblemau gwarchodaeth a mynediad, gallwn i roi gwybod i'r holl bobl sy'n gofalu am fy mhlant am bwy sydd â chaniatâd i gasglu'r plant a phwy sydd heb ganiatâd.

3. Gallwn i roi copiâu o'r gorchymyn gwarchodaeth a mynediad, a llun o'r partner camdriniol, i'r bobl hyn i'w cadw gyda nhw. Mae'r bobl byddaf i'n rhoi gwybod iddyn nhw am ganiatâd casglu yn cynnwys:

Ysgol: _____

Athro: _____

Staff Meithrin: _____

Gofal plant arall: _____

Athro ysgol Sul: _____

Perthnasau: _____

Arall: _____



Cynllun Diogelwch

4. Gallwn i roi gwybod i'r bobl ganlynol fy mod i wedi gwahanu a gofyn iddyn nhw alw'r heddlu os yw fy mhartner/cyn-bartner yn cael ei weld wrth ymyl lle rwy'n aros:

Cymydog: _____

Landlord: _____

Ffrind: _____

Arall: _____

Diogelwch gyda Gwaharddeb

Mae gwaharddeb yn orchymyn amddiffyn gall rhywun wneud cais amdano yn y llys (Llysoedd Teulu Ynadon, Llysoedd Sirol). Os caiff y gorchymyn ei roi gan y llys, nid yw'n weithredol hyd nes iddo gael ei gyflwyno. Mae'n bosibl i'r ceisydd wneud cais am orchymyn brys heb hysbysiad i'r ymatebydd, ond mae hyn yn dibynnu ar ffactorau penodol, gan gynnwys amserlen y digwyddiad diwethaf. Ond, caiff yr ymatebydd (toseddwr) hysbysiad am wrandawriad arall lle bydd ganddo'r hawl i 'ymateb'/'gwrthwynebu'r' gorchymyn. Mae gwaharddeb yn rhan o Gyfraith Sifil a DIM OND os bydd y troseddwr yn ei thorri mae'n dod yn fater troseddol. Mae'n bwysig i'r ceisydd ofyn i'r llys sicrhau bod 'Pŵer i Arestio' ynghlwm wrth y gorchymyn.

Mae sawl math o Waharddeb:

1. **Gorchymyn Peidio ag Ymyrryd:** gall hwn gael nodweddion amrywiol ynghlwm wrtho, ond bydd bob amser yn nodi na ddylai'r troseddwr fygwth neu achosi niwed corfforol, nac ysgogi trydydd parti i achosi neu fygwth niwed; na ddylai blagio, aflonyddu neu gysylltu â'r ceisydd. (Weithiau mae llysoedd yn nodi na ddylai'r troseddwr fynd i'r stryd neu'r cartref – os nad oes ganddo hawl gyfreithiol i fyw yno). Fel arfer caiff hwn ei roi am chwe mis, er gall fynd hyd at 12 mis. Unwaith iddo ddod i ben, gall ceisydd wneud ail gais os oes perygl o niwed iddi o hyd.

2. **Gorchymyn Meddiannaeth:** Mae hwn yn ymwneud â'r "eiddo", os oes gan y troseddwr hawl gyfreithiol i fyw yn yr eiddo. Gall hwn fod yn anodd i'w gael gan nad yw'r llys yn hoffi gwneud parti yn ddigartref yn fwriadol. Os oes gan y troseddwr rywle arall i fyw (ee: teulu, ffrindiau) mae'n bwysig sicrhau bod y llys yn gwybod am hyn. Gall y gorchymyn wahardd y troseddwr rhag bod yn yr eiddo, NEU gall wneud cyfyngiadau ar sut mae'r ddau barti yn byw yn yr eiddo drwy rannu'r ystafelloedd a/neu reoli'r amser. E.e. Gall 'A' fynd i ystafelloedd 1, 2, 3 rhwng 9 a 5 o'r gloch ond mae wed'i gyfyngu rhag mynd i'r ystafelloedd hyn tu allan i'r amseroedd hyn, neu gall "A" fyw yn ystafelloedd 1 a 2 a gall "B" fyw yn ystafelloedd 3 a 4.

3. **Gorchymyn Camau Gwaharddedig:** Mae hwn yn orchymyn sy'n ymwneud â phlant os oes gan y troseddwr Gyfrifoldeb Rhiant. Caiff y gorchymyn ei roi yn bennaf os oes perygl bydd y troseddwr yn ceisio cymryd y plentyn/plant o'r cartref, yr ardal neu'r wlad.

Mae'n bosibl cael Gorchymyn Preswyllo a Gorchymyn Cyswllt Plant gan y llysoedd er mwyn amddiffyn plant. Heb un o'r gorchymynion penodol hyn nid yw'n bosibl i ysgol atal rhoi'r plant i'r troseddwr gan fod ganddo hawl gyfreithiol i'w cymryd nhw – ac eithrio os bydd gan ofal cymdeithasol y plant Gynllun Amddiffyn Plant

4. **Ymgymeriad:** Yn y bôn, 'addewid' gan y troseddwr i'r llys yw hwn na fydd yn gwneud unrhyw beth drwg. Mae hyn yn digwydd naill ai pan na fydd digon o dystiolaeth i roi gorchymyn peidio ag ymyrryd, a/neu pan fydd troseddwr yn ei wrthwynebu. Nid oes gan hwn unhryw bŵer i arestio ond os yw'r troseddwr yn 'torri' ei addewid i'r llys mae'n achos 'dirmyg llys'. Rhaid i'r ceisydd hysbysu'r llys ac mae'n debygol caiff gorchymyn peidio ag ymyrryd ei roi.

Dyma rai o'r camau gallwn i eu cymryd i helpu'r gwaith o orfodi fy ngorchymyn amddiffyn.

1. Mae'n bwysig gwybod manylion a chyfyngiadau'r waharddeb. Byddaf i'n dod i wybod yr amodau a'r hyn maen nhw'n ei olygu o ran fy niogelwch.

Cynllun Diogelwch

2. Gallwn i ffonio gorsaf yr heddlu i sicrhau bod y gorchymyn amddiffyn wedi'i gofrestru ar system gyfrifiadurol yr heddlu.

3. Os yw fy nghyn-bartner yn torri'r gorchymyn amddiffyn, gallwn i ffonio'r heddlu i ddweud am y tor-gorchymyn. Yn dibynnu ar y math o orchymyn amddiffyn, gallwn i hefyd gysylltu â swyddog prawf fy nghyn-bartner, fy nghyfreithiwr a/neu fy eiriolwr. (Mae'n bwysig dweud wrth yr heddlu am bob tor-gorchymyn).

4. Os nad yw'r heddlu yn helpu, gallwn i ffonio'r Sarjant ar Ddylestwydd ar unwaith yng ngorsaf yr heddlu a mynegi fy mhryder. Os oes gennyf i rai, gallwn i hefyd gysylltu gyda'm heiriolwr, gyda swyddog prawf fy nghyn-bartner, neu gyda'm cyfreithiwr, yn ogystal â ffeilio cwyn gyda'r heddlu.

5. Byddaf i'n cadw fy nogfen(nau) gwaharddeb (y gwreiddiol, os yn bosibl) yn y lleoliad hwn:

Mae'n fuddiol cadw'r dogfennau gyda mi neu'n agos ataf i. Gall hefyd fod yn ddefnyddiol i gadw copi mewn ail leoliad diogel.

6. Os yw fy mhartner yn dinistrio gwaith papur y waharddeb, gallaf gael copi arall gan y llys, fy nghyfreithiwr, neu:

7. Os yw'n ddiogel gwneud hynny, gallaf hysbysu'r bobl hyn fod gennyf waharddeb mewn grym:

Fy nghyflogwr: _____

Fy ffrind: _____

Fy nheulu: _____

Arall: _____

Diogelwch yn y Gwaith ac yn gyhoeddus

Rhaid i bob menyw benderfynu pryd neu a fydd hi'n dweud wrth eraill bod ei phartner wedi'i cham-drin hi ac y gallai hi fod mewn perygl parhaus. Efallai bydd ffrindiau, teulu a chydweithwyr yn gallu helpu amddiffyn menywod. Dylai pob menyw ystyried yn ofalus pa bobl i'w recriwtio i helpu sicrhau ei diogelwch.

1. Os ydw i'n teimlo'n abl, gallwn i roi gwybod i'r bobl hyn yn y gwaith am fy sefyllfa:

Fy mhennaeth: _____

Y goruchwyliwr diogelwch: _____

Arall: _____

2. Yn ôl pa mor gyfforddus a diogel rwy'n teimlo, gallwn i ofyn i'r person canlynol helpu sgrinio fy ngalwadau ffôn yn y gwaith:

Gallai fod o gymorth imi os ydyn nhw'n dogfennu'r galwadau hyn.

3. Os yw'n gyfforddus i wneud hynny, ac rwy'n teimlo byddai'n gefnogol imi a'm sefyllfa, gallwn i drafod posibilrwydd o gael fy nghyflogwr i ffonio'r heddlu os ydw i mewn perygl gan fy mhartner/cyn-bartner.

4. Rhai awgrymiadau am ddiogelwch wrth gyrraedd y gwaith neu ymadael â'r gwaith:

- Rhowch wybod i rywun pryd byddwch chi gartref
- Cerddwch gyda rhywun i'ch car
- Sganiwch y man parcio
- Os ydy'ch partner yn eich dilyn chi, gyrrwch i le lle mae pobl i'ch cefnogi chi, e.e. cartref ffrind, gorsaf heddlu
- Os ydych chi'n cerdded, dewiswch lwybr poblog
- Cymrwch lwybrau gwahanol adref
- Os ydych chi'n gweld eich partner ar y stryd, ceisiwch fynd i le cyhoeddus e.e. siop



Cynllun Diogelwch

- Gallwch chi hefyd ddenu sylw i chi'ch hun a gofyn am help
- Prynwch ddyfais larwm bersonol
- Gallwch chi ddefnyddio gwahanol archfarchnadoedd/canolfannau siopa a siopa ar adegau gwahanol i'r arfer i leihau'r risg o gael cysylltiad gyda'ch partner neu'ch cyn-bartner.

Diogelwch a Defnyddio Cyffuriau neu Alcohol

Mae llawer o bobl yn yfed alcohol neu'n defnyddio cyffuriau sy'n newid hwyliau. Mae llawer o'r defnydd hwn yn gyfreithiol. Ond nid y cyfan. Mewn sefyllfaoedd cyfreithiol, gall datgelu'r defnydd o gyffuriau anghyfreithlon/cyfreithlon roi menyw dan anfantais gyda'i phartner camdriniol. Yn ogystal â hyn, gall defnyddio alcohol neu gyffuriau eraill leihau ymwybyddiaeth a gallu menyw i weithredu'n gyflym i'w hamddiffyn ei hun rhag y partner camdriniol. Gall y defnydd o alcohol neu gyffuriau eraill gan y camdriniwr gael ei ddefnyddio i esgusodi'r trais.



Diogelwch ac Iechyd Emosiynol

Mae cael eich cam-drin gan bartner yn lladdfa ac yn eich blino chi'n emosiynol. Mae goroesi yn gofyn am lawer o ddewrder ac egni anhygoel. Er mwyn gwarchod fy egni emosiynol a'm hadnoddau ac er mwyn fy nghefnogi fy hun mewn cyfnodau emosiynol anodd, gallwn i wneud hyn:

1. Os ydw i wedi ymadael â'r berthynas ac yn profi unigedd neu dactegau ystrywgar gan fy mhartner camdriniol, gallwn i ofalu amdanaf fi fy hun drwy:

2. Pan rwy'n gorfod cyfathrebu gyda'm partner wyneb yn wyneb neu ar y ffôn, gallwn i baratoi yn emosiynol drwy:

3. Pan fyddaf i'n wynebu cyfnodau allai fod yn anodd, fel achosion llys, cyfarfodydd gyda chyfreithwyr ac ati, gallwn i baratoi drwy wneud hyn:

Gallwch chi ddod o hyd i linellau cymorth a sefydliadau ar gyfer cynllunio diogelwch yma: www.scaredofsomeone.org/useful-contacts