Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol Cymru
Future Generations Commissioner for Wales

Cynorthwyo pobl yn y gweithle sy'n profi trais yn y cartref

Y tro diwethaf i'r polisi gael ei adolygu oedd Mis Tachwedd 2020

Ein haddewid i chi

Rydyn ni’n addo peidio bod yn wylwyr ond i gynorthwyo pobl o bob cefndir sy’n profi trais yn y cartref.

Rydyn ni’n addo’i gwneud yn glir i gyflawnwyr trais yn y cartref na fydd yr ymddygiad hwn yn cael ei oddef, a byddwn yn gweithredu yn eu herbyn.

Rydyn ni’n addo cadw llygad yn agored am arwyddion o drais yn y cartref ymhlith ein cydweithwyr a darganfod y dewrder i archwilio ein gofidiau gyda nhw yn breifat a sensitif.

Rydyn ni’n addo trin pawb yn ein Tîm fel unigolion gan ymateb i unrhyw un sy’n profi trais yn y cartref gyda charedigrwydd, sensitifrwydd, tosturi a dealltwriaeth.

Rydyn ni’n addo, os y byddwch yn siarad â ni am eich sefyllfa, y byddwn bob amser yn gweithredu yn unig gyda’ch caniatâd oni bai ein bod yn meddwl bod eich bywyd mewn perygl.

Rydyn ni’n addo mai chi fydd yn rheoli, ac yn abl i deilwra unrhyw help a chymorth y byddwn yn ei roi i chi, fel eich bod yn derbyn yr help sydd orau i chi.

Rydyn ni’n addo na fyddwn yn eich barnu, gwneud rhagdybiaethau am yr hyn yr ydych yn ei brofi na’ch ceryddu am unrhyw ddewisiadau a wnewch.

Rydyn ni’n addo trin unrhyw wybodaeth y byddwch yn ei rannu gyda ni yn gyfrinachol.

Rydyn ni’n addo sicrhau ein bod i gyd wedi cael ein hyfforddi i ymateb yn briodol i ddatgeliad neu amheuaeth o drais yn y cartref ac yn cynyddu ein dysgu’n barhaus drwy ymgyfraniad goroeswyr a’u profiadau.

Eich hawl i fyw yn rhydd o drais yn y cartref

Mae trais yn y cartref yn fater cymdeithasol creulon a chymhleth.

Rydyn ni’n cydnabod nad oes y fath beth â dioddefwr neu gyflawnwr trosedd nodweddiadol ac yn addo gwrando, credu a chynorthwyo unrhyw aelod o’n Tîm sy’n profi trais, waeth beth fo’u hoed, rhyw, anabledd, hil, crefydd, rhywioldeb, ac amgylchiadau personol.

Sut fedrwn ni helpu

Mae gan bawb yn ein Tîm Godwr Hwyliau ymroddedig, rhywun y byddwch yn adeiladu perthynas o ymddiriedaeth gyda nhw y gallwch fynd atynt am help a chymorth.

Gall y person yma eich helpu i asesu’r risgiau a datblygu cynllun diogelwch, a allai gynnwys gair allweddol pan fyddant yn eich galw chi yn eich cartref, cymorth ariannol wedi ei dalu mewn arian parod os yw hynny’n helpu, a manylion cyswllt aelod dibynadwy o’r teulu y gallwn alw arnynt os yr ydym yn poeni amdanoch.

Gall eich Codwr Hwyliau eich helpu i nodi addasiadau i’ch gwaith a’ch dyddiadau cau fel y gallwch fynychu apwyntiadau iechyd neu apwyntiadau llys. Gallant siarad ar eich rhan gyda Chydweithwyr a Rheolwyr Cyflawni os ydyw hynny’n helpu.

Gallwch gytuno ar rywle diogel naill ai yn y gwaith neu gyda rhywun dibynadwy o’r gwaith i gadw eich dogfennau pwysig, fel eich pasbort neu eich trwydded yrru.

Diffiniad

Mewn deddfwriaeth mae trais yn y cartref yn cael ei ddiffinio fel unrhyw ddigwyddiad neu batrwm o ddigwyddiadau sy’n cynnwys ymddygiad sy’n ymwneud â rheoli, gorfodaeth, trais neu fygythiad rhwng rhai 16 mlwydd oed neu’n hŷn sydd, neu sydd wedi bod yn bartneriaid agos neu’n aelodau teulu waeth beth fo’u rhywedd neu rywioldeb. Gall gwmpasu, ond nid yw’n gyfyngedig i’r mathau canlynol o drais: seicolegol; corfforol; rhywiol; ariannol; emosiynol.

Sut fedrwn ni helpu (parhad...)

Gallwch ddefnyddio ein Polisi Gwaith Unrhyw Le Unrhyw Amser i weithio eich oriau yn hyblyg ac yn y lleoliad gorau ar gyfer eich amgylchiadau a'ch ymrwymiadau.

Gallwch ddefnyddio ein polisi Absenoldeb Arbennig i gymryd 5 diwrnod o absenodeb y flwyddyn gyda thâl ar gyfer argyfyngau, neu faterion brys domestig.

Gallwch ofyn am 10 diwrnod o absenoldeb gyda thâl os oes angen i chi (a'ch plant) ffoi o'ch cartref neu gyrchu lloches.

Gallwch ofyn am gymorth ariannol ar ffurf blaenswm cyflog, grant hyd at £500 neu fenthyciad hyd at werth £5000 i'ch helpu i sefydlu mewn cartref newydd.

Gallwch gyrchu cymorth cwnsela teliffon 24-awr neu wyneb yn wyneb a gwybodaeth arall drwy ein Rhaglen Cymorth i Weithwyr sy'n cael ei ddarparu gan Care First.

Gallwn drefnu i'ch galwadau ffôn gael eu dargyfeirio neu eu sgrinio er mwyn eich amddiffyn rhag camdriniaeth.

Gallwn recordio unrhyw ddigwyddiadau o gamdriniaeth yn y gweithle yn cynnwys galwadau ffôn, ebyst neu ymweliadau oddi wrth y camdriniwr.

Gallwn sicrhau nad ydych yn gweithio yn y swyddfa ar eich pen eich hun.

Byddwn yn defnyddio ein gwybodaeth o wasanaethau cyhoeddus i helpu i'ch cyfeirio at ein pobl cyswllt yn y gymuned megis gwasanaethau cymorth eraill a grwpiau cymorth am help ychwanegol.

Fel sefydliad, byddwn yn codi ymwybyddiaeth o drais yn y cartref a'i achosion a'i ganlyniadau drwy ennyn ymgysylltiad staff mewn gweithgareddau blynyddol a rhannu ein dysgu.

Profiadau Bywyd

Mae goroeswyr wedi dweud wrthym pa mor bwysig y gall mynediad i gymorth ariannol fod wrth dorri i ffwrdd o'u sefyllfa.

Gwnaethant dynnu sylw at bwysigrwydd y gweithle fel man heb gywilydd, lle mae pobl yn teimlo'n rhydd i drafod materion, lle mae addysg a hyfforddiant staff yn hollbwysig.

Dywedasant wrthym eu bod wedi gorfod defnyddio cymaint o'u lwfans amser gwyliau blynyddol ar gyfer apwyntiadau meddygol, sesiynau therapi neu wrandawiadau llys, prin fod ganddynt unrhyw amser gwerthfawr ar ôl i'w dreulio gyda'u plant neu i fwynhau gwyliau, neu gael amser i wella.

Roedd goroeswyr yn gwerthfawrogi eu gweithle fel man diogel i fynd iddo, rhywle i storio dogfennau pwysig a rhywle i gyrchu cymorth cwnsela.

Cysylltiadau allanol defnyddiol
Am ragor o wybodaeth a chymorth gallwch gysylltu â'r sefydliadau hyn:

Byw heb ofn
https://gov.wales/live-fear-free

Cymorth i Fenywod Cymru
https://www.welshwomensaid.org.uk/

Dyn Cymru
https://www.dynwales.org/links/

Bawso
https://bawso.org.uk/

Herio ymddygiadau treisiol

Rydyn ni’n cydnabod y gallai unrhyw un ohonom gael ein heffeithio gan drais yn y cartref.

Gallai hyn fod fel goroeswr, fel rhywun sy’n profi hyn yn awr, neu yn y gorffennol; unigolyn sy’n pryderi am rywun agos atynt sy’n profi trais yn y cartref neu fel unigolyn sy’n cyflawni unrhyw fath o drais yn y cartref.

Fel sefydliad, mae gennym Eiriolwyr Gweithle ar gyfer y mater hwn i roi cyngor arbenigol i Godwyr Hwyl a’r Uwch Dîm Rheoli yn nhermau meddylfryd presennol mewn perthynas â dileu ymhellach drais yn y cartref yn ein cymdeithas.

Rhai o’r arwyddion rhybudd

Newid mewn ymddygiad: e.e. dod yn dawel iawn, yn bryderus, ofnus, dagreuol, bygythiol, tynnu’n groes, neu’n isel.

Cadw ar wahân i gydweithwyr ac/neu ymddangos fel eu bod wedi eu hynysu oddi wrth deulu a ffrindiau.

Obesiwn gyda gadael y gwaith yn brydlon neu dreulio nifer mwy o oriau gwaith yn y gweithle am ddim rheswm amlwg.

Mynegi pryder am adael plant gartref.

Partner neu cyn-bartner yn stelcio’r gweithle, yn ymweld yn aml â’r gweithle neu’n stelcio ar y cyfryngau cymdeithasol.

Partner neu gyn-bartner yn rheoli amserlen waith gyda rheolaeth neu alwadau anarferol o fynych.

Cleisiau gweladwy neu anaf sengl neu anafiadau mynych gydag elgurhad anhebygol.

Newid yn y patrwm neu faint o golur a ddefnyddir.

Ansawdd a maint y gwaith wedi lleihau: - Colli dyddiadau cau, gostyngiad yn safonau perfformiad arferol.

Newid mewn cyfathrebu fel nifer fawr o alwadau / testunau personol, osgoi galwadau, ymateb cryf i alwadau / testunau / e-byst.

Angen amser i ffwrdd yn rheolaidd ar gyfer apwyntiadau.

Cyfrinachol ynghylch bywyd gartref.

Diffodd y camera mewn cyfarfodydd ar-lein.

Gwrthod ymuno â chyfarfodydd fideo.

Eich Eiriolwyr Gweithle yw:

Sophie Howe- Sophie.Howe@cenedlaethaurdyfodol.cymru

Petranka Malcheva - Petranka.Malcheva@cenedlaethaurdyfodol.cymru

Rhai ffeithiau pwysig

Amcangyfrifir bod 2.4 miliwn o oedolion rhwng 16 a 74 oed wedi profi trais yn y cartref yn y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2019, gyda dwy ran o dair ohonynt yn fenywod.

Mae mwyafrif dioddefwyr dynladdiad domestig yn fenywod sy'n cael eu lladd gan ddynion. Fodd bynnag, mae dynion hefyd yn profi trais yn y cartref ac mae trais yn y cartref yn digwydd mewn perthynas rhwng rhai o'r un rhyw.

Mae menywod anabl bron ddwywaith yn fwy tebygol na menywod nad ydynt yn anabl i gael eu heffeithio gan drais yn y cartref ac mae rhai grwpiau o leiafrifoedd ethnig hefyd mewn mwy o berygl.

Hefyd, mae tystiolaeth yn awgrymu y gallai pobl drawsryweddol fod mewn risg arbennig o uchel o drais yn y cartref.

Comisiynydd **Cenedlaethau'r Dyfodol** Cymru
Future Generations Commissioner for Wales