Y GANOLFAN OEDRAN,
RHYWEDD A CHYFIAWNDER CYMDEITHASOL

# Trawsnewid yr Ymateb i Drais yn y Cartref Ymysg Pobl Hŷn:

## Canllaw Ymarferwyr

SARAH WYDALL, ELIZE FREEMAN, REBECCA ZERK

CRONFA GYMUNEDOL
COMMUNITY FUND

Canolfan Oedran, Rhywedd a Chyfiawnder Cymdeithasol
choice.aber.ac.uk

Cyswllt
Sarah Wydall
sww@aber.ac.uk

**© Dewis Choice.** **Cedwir pob hawl.**

**Awduron**

Sarah Wydall, Elize Freeman a Rebecca Zerk.

**Golygyddion**

Dai Noble.

**Cydnabyddiaethau**

Diolch i Brifysgol Aberystwyth am eu cefnogaeth wrth helpu Dewis Choice gyda chyhoeddi a hybu'r ddogfen ddiweddaraf hon.

Arianwyd Menter Dewis Choice gan Gronfa Gymunedol y Loteri Cenedlaethol. Rydym yn hynod ddiolchgar am y gefnogaeth a'r hyblygrwydd a roddodd y nawdd i ni yn ystod y broses hon. Diolch arbennig i Rachel Richards o Gronfa Gymunedol y Loteri Cenedlaethol am ei hanogaeth a'i chefnogaeth barhaus yn ystod y cyfnod o bedair blynedd o gydweithio â hi – mae hi wedi bod yn bleser.

Hoffem fynegi ein diolchgarwch diffuant i'r bobl hŷn am eu dewrder a'u parodrwydd i rannu eu profiadau bywyd gyda'r ymchwilwyr. Hoffem hefyd ddiolch i'r amrywiaeth eang o ymarferwyr a gymerodd ran yn yr astudiaeth ymchwil hydredol. Diolch arbennig i dîm Dewis Choice am eu brwdfrydedd, ymroddiad, a'u hymrwymiad i hybu anghenion, hawliau pobl hŷn sy'n dioddef camdriniaeth.

# Cynnwys


1. Cyflwyniad ....5
   1.1 Cyflwyniad i'r Menter Dewis Choice ....5
2. Beth yw Trais yn y Cartref a Chamdriniaeth? ....9
   2.1 Diffiniadau trais yn y catref a chamdriniaeth – Cymru a Lloegr ....9
   2.2 Ydy pobl hŷn yn dioddef o drais yn y cartref? ....9
   2.3 Ydy pobl hŷn yn wynebu rheolaeth gymhellol? ....10
   2.4 Anwybyddu, Esgeuluso a Bod yn Anweledig – Pobl hŷn fel dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref a chamdriniaeth ....12
   2.5 Pan fydd person hŷn yn profi trais yn y cartref a chamdriniaeth, ai mater Diogelu Oedolyn yw hynny bob amser? ....13
   2.6 Ymarferwyr trais yn y cartref arbenigol ....13
   2.7 Cynhadledd Asesiad Risg Aml-Asiantaeth (MARAC) ....15
   2.8 Ymateb Cymuned Gyd-drefnol ....15
3. Stori Deborah – enghraifft o gymuned gyd-drefnol ....17
4. Trais yn y Cartref a Chamdriniaeth yn cynnwys Trais gan Oedolion o fewn y Teulu ....19
   4.1 Teipoleg perthynas ....20
5. Pobl Hŷn – Partner Mynwesol a Thrais o fewn teulu – dynameg Gofal ....24
   5.1 Gofal neu reolaeth? – 'Rheol optimistiaeth' ....25
   Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: ....27
6. Ymateb Integredig i Gyfiawnder ....28
   6.1 Opsiynau cyfiawnder ....28
   6.2 Ymateb integredig i gyfiawnder ....30
   6.3 Opsiynau Cyfiawnder Troseddol Criminal Justice options ....32
   6.4 Trais yn y cartef a Chamdriniaeth – Ymateb yr Heddlu ....33
   6.5 Gorchmynion Amddiffyn ....34
   6.6 Opsiynau sifil er mwyn sicrhau hawliau ....36
   Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: ....38
7. Gwybodaeth am hawliau a budd-daliadau ....39
   7.1 Mynediad i dai ....39
   7.2 Hawl i fudd-daliadau ....39
   7.3 Mynediad i asedau ar y cyd ....40
   Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: ....42
8. Diogelu Oedolion ....43
   8.1 Beth yw diogelu? ....43

8.2 Oedolion bregus ....................................................................................................................43
8.3 Sut i wneud cyfeiriad diogelu: ..........................................................................................44
8.4 Capasiti meddyliol ..................................................................................................................45
8.5 Atwrneiaeth arhosol (LPA) ...................................................................................................47
8.6 Dirprwyon ...............................................................................................................................49
9. Adnabod amrywiaeth mewn oedran – Pwy yw'r "bobl hŷn"? ........................................................50
9.1 Deall perspectif gwahanol genedlaethau .............................................................................51
9.2 Gwahaniaethu ar sail oedran ..............................................................................................53
9.3 Trais yn y cartref a chamdriniaeth ar y cyd â dementia......................................................54
Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: .....................................................................................57
9.4 Pobl hŷn Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsrywiol, Cyfunrywiol ac Ymholgar (LGBTQ+) ......................58
Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: .....................................................................................63
10. Cynllun Diogelwch ...................................................................................................................64
10.1 Cynllun Diogelwch personol – Canllawiau ..........................................................................64
10.2 Cynllun Diogelwch Personol – Templad ..............................................................................69
11. Cefnogaeth ddwys, Cynllun Diogelwch a Hybu Lles ................................................................70
11.1 Pum maes lles.......................................................................................................................70
11.2 Dilysiad.................................................................................................................................70
Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: .....................................................................................74
11.3 Cysylltedd cymdeithasol .........................................................................................................75
Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: .....................................................................................79
11.4 Gofod a hunan-dosturi ............................................................................................................80
Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: .....................................................................................83
11.5 Meistroli'r Amgylchedd ...........................................................................................................84
Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: .....................................................................................87
11.6 Pendatrwydd a ffiniau .............................................................................................................88
Crynhoi Sgiliau Allweddol Ymarferwyr: .....................................................................................90
12. Crynodeb ...................................................................................................................................91

Termau a diffiniadau .....................................................................................................................93
Rhifau Cyswllt Defnyddiol ............................................................................................................95

# Rhagair

Mae adnabod camdriniaeth a cheisio help i'r rhai sydd ei angen mewn gwirionedd yn gallu arbed bywyd, ond mae'n hysbys nad yw llawer o bobl hŷn sy'n wynebu camdriniaeth ar hyd a lled y DU yn derbyn y cymorth sydd ei angen arnynt.

Rhaid i ni fanteisio ar bob cyfle posibl i daclo camdriniaeth, ac mae'n hanfodol fod ymarferwyr yn gallu adnabod arwyddion a deall pa gefnogaeth sydd ar gael er mwyn amddiffyn a diogelu pobl hŷn.

Mae'r canllaw cynhwysfawr hwn, sy'n canolbwyntio'n benodol ar bobl hŷn a'u hanghenion ac yn cynnwys amrywiaeth o wybodaeth ddefnyddiol a chanllawiau, yn fodd i sicrhau fod gan ymarferwyr drwy gydol y DU y wybodaeth a'r dealltwriaeth angenrheidiol i gadw pobl yn ddiogel ac rwy'n eu hannog i ddefnyddio'r adnodd defnyddiol hwn i'w cefnogi yn eu gwaith.

**Heléna Herklots CBE**

**Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru**

# 1. Cyflwyniad

Datblygwyd y canllaw yma ar sail canfyddiadau ymchwil Menter Dewis Choice y Ganolfan Oed, Rhywedd a Chyfiawnder Cymdeithasol, Prifysgol Aberystwyth. Mae'r canllaw'n trafod bylchau sylweddol mewn gwybodaeth, darpariaeth gwasanaeth ac ymchwil ynglŷn â phobl sy'n profi trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn ddiweddarach yn eu bywydau.

Mae'r canllaw at ddiben ymarferwyr sy'n gweithio mewn gwasanaethau a all ddod i gysylltiad â phobl hŷn sy'n profi trais yn y cartref a chamdriniaeth, yn cynnwys ymarferwyr trais yn y cartref, ymarferwyr o fewn cyfiawnder troseddol a sifil, gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol ac unrhyw un sy'n dymuno dysgu mwy ynglŷn ag ymateb yn fwy effeithiol i bobl hŷn sy'n profi trais yn y cartref a chamdriniaeth.

## 1.1 Cyflwyniad i'r Fenter Dewis Choice

Cafodd y Fenter Dewis Choice ei lansio yng Nghymru yn 2015. Cydgynhyrchiad yw Menter Dewis Choice sy'n cynnwys gwasanaeth wedi'i gynllunio'n arbennig ar gyfer pobl hŷn ac astudiaeth ymchwil hydredol sy'n adlewyrchu profiadau bywyd pobl hŷn sy'n ceisio cymorth a chyfiawnder.

Mae Dewis Choice yn darparu gwasanaeth ymroddedig "teulu cyfan [1] ar gyfer dynion a menywod 60 oed ac yn hŷn, sydd wedi profi trais yn y cartref a chamdriniaeth gan bartner mynwesol, cynbartner mynwesol a/neu aelod(au) o'r teulu sy'n oedolyn/oedolion. Drwy fabwysiadu agwedd gynhwysol, mae'r gwasanaeth hefyd yn cefnogi cleientiaid hŷn sy'n lesbiaid, hoyw, deurywiol, traws a chyfunrywiol neu'n (LGBTQ+), ac achosion lle mae trais a dementia'n cyd-fodoli.

Ar sail canfyddiadau gwaith ymchwil blaenorol[2] o fewn y Deyrnas Gyfunol, ac a ddatblygwyd gan bobl hŷn dros gyfnod o bum mis, bwriad elfen gwasanaeth y fenter yw i roi'r gallu i ddioddefwyr-oroeswyr i wneud dewisiadau ar sail gwybodaeth am eu hopsiynau cyfiawnder, boed y rheini'n rhai sifil, troseddol a/neu adferol. Hyrwyddodd cydgynhyrchiad gynllun sy'n ymatebol i anghenion y gymuned ac sy'n cefnogi'r gwasanaeth cyfredol a ddarperir.

Datblygwyd y fenter er mwyn i'r tîm gwasanaeth allu darparu cefnogaeth ddwys am gyfnod o hyd at 18 mis, er mwyn helpu cleientiaid i wella o'u profiadau treisgar ac i hybu eu hiechyd. Felly, cynhwysa'r gwasanaeth ymyrraeth argyfwng a chefnogaeth ddwys tymor hir sy'n cyfuno ataliad ac adferiad ar gyfer pobl hŷn. Mae'r gwasanaeth yn ymateb drwy weithio gyda chleientiaid hŷn i adfer eu hiechyd yng nghyd-destun trais yn y cartref a chamdriniaeth.

Mae personél y gwasanaeth yn cynnwys Gweithwyr Cefnogi Dewis ac Ymarferwyr Lles Dewis a chanddynt amrediad eang o gymwysterau yn cynnwys Ymgynghorwyr Trais yn y Cartref a Thrais Rhywiol Annibynnol,[3] plismona, iechyd meddwl, cwnsela, dulliau adferol, dementia a nyrsio. Ceir hefyd Ymarferydd Lles Dewis cymwysiedig, Arwinydd a Hyfforddwr Datblygu'r Gwasanaeth sy'n meddu ar gymhwyster OCN Lefel 4 (Fframwaith Cenedlaethol Cymru (Gradd 5) Rheolwr Gwasanaeth Trais ar sail Rhyw, Trais yn y Cartref a

---

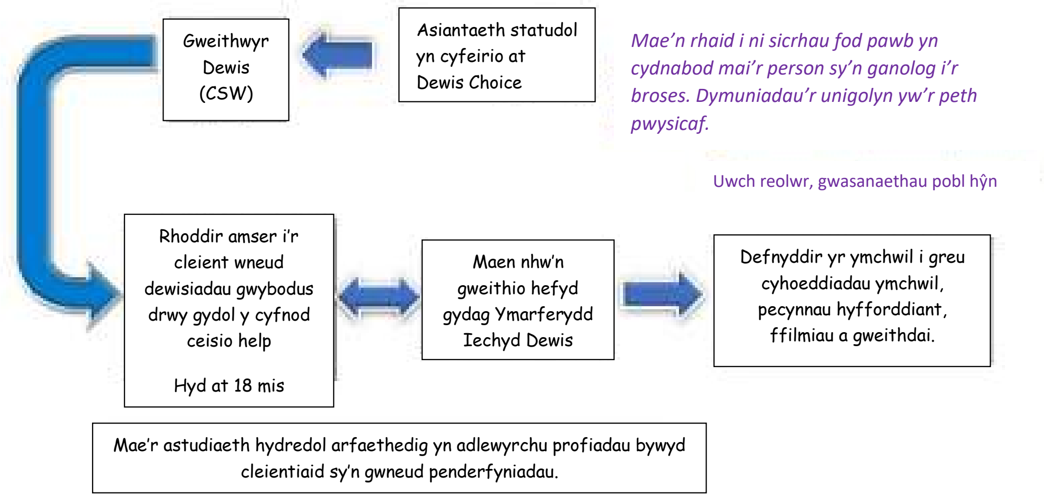
[1] Mae gwasanaeth teulu cyfan yn ymwneud â gweithio gyda theuluoedd er mwyn darparu'r adnoddau angenrheidiol er mwyn iddynt allu gweithio gyda'i gilydd er mwyn sicrhau newidiadau hir dymor a gwella yn dilyn camdriniaeth. Yn wahanol i nifer o ddulliau teulu cyfan eraill sy'n canolbwyntio ar strategaeth sy'n cael ei harwain gan y teulu, mae gwasanaeth Dewis Choice yn canolbwyntio ar ddymuniadau'r cleientiaid ac yn ymwneud ag aelodau cadarnhaol o'r teulu er mwyn cefnogi'r broses wella yn dilyn camdriniaeth er mwyn adfer perthynas a all fod wedi ei niweidio yn sgil camdriniaeth.

[2] Wydall, S., Clarke, A., Williams, J. a Zerk, R. (2019). Dewis Choice: A Welsh Initiative Promoting Justice for Older Victim-Survivors of Domestic Abuse. Yn H. Bows (eds) *Violence Against Older Women, Volume II* (tt. 13-36). Palgrave Macmillan, Cham.

[3] SafeLives. (2020) Independent domestic violence advisor, [ar-lein] ar gael ar: http://www.safelives.org.uk/training/if-you-work-idva/idva-training

Thrais Rhywiol, a chymwhyster arweinyddiaeth OCN Lefel 4 yn ymwneud â Chydlynu Ymateb Cymunedol. Mae yna grŵp llywio hefyd, sy'n cyfarfod bob yn ail flwyddyn er mwyn gweithredu fel ffrind beirniadol i'r fenter. Mae aelodau'r grŵp llywio'n cynnwys dioddefwyr-oroeswyr hŷn, cyn-farnwr, gerontolegydd cymdeithasol, arweinwyr o adran amddiffyn oedolion yr heddlu a Phrif Weithredwr Sefydliad Anllywodraethol sy'n arbenigo mewn trais yn y cartref a chamdriniaeth. Yn achos y bobl hŷn a ddyfeisiodd y gwasanaeth arbenigol hwn, bwriad sylfaenol y ddarpariaeth oedd sicrhau mai'r cleient oedd yn ganolog iddo, i drafod anghenion a'r hyn nad oedd ei angen ar gleientiaid yn ystod bob cam o'u hymchwil am help.

Cynlluniwyd y llwybr cyfeirio er mwyn gallu ei integreiddio ag ymateb cymunedol wedi'i gydlynu. Gweler isod y llwybr cyfeirio sy'n galluogi cydsyniad gwybodus:




## Cefndir ymchwil Menter Dewis Choice

Arweiniodd tair astudiaeth flaenorol a ymgymerwyd gan dîm y Ganolfan Oed, Rhyw a Chyfiawnder Cymdeithasol at y penderfyniad i ddatblygu menter yn seiliedig ar gydgynhyrchiad.

## Dyma'r ymchwil:

- Gwerthusiad o'r Mynediad i'r Cynllun Cyfiawnder[4]
- Astudiaeth ar draws Cymru "Crimes against and Abuse of Older People in Wales [5]
- Astudiaeth OPAN (Rhwydwaith Heneiddio Pobl Hŷn). Defnyddiodd hon chwarae rôl a ffilm i archwilio'r defnydd o agweddau adferol mewn achosion o drais yn y cartref a chamdriniaeth gan aelodau'r teulu a phartneriaid mynwesol.[6]

Awgryma canfyddiadau'r dair astudiaeth ymchwil yma fod ymarferwyr yn aml yn **gweithredu ar ran pobl hŷn** yn hytrach na chreu amgylchedd sy'n caniatáu iddynt wneud dewis gwybodus.[7] Ymhellach, mae'n bosib fod yr ymateb i bobl hŷn yn cael ei yrru gan amcanion y sefydliad yn hytrach na mabwysiadu agwedd

[4] Clarke, A., Williams, J., Wydall, S., & Boaler, R. (2012). Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Gwelwyd 10.01.2020 Gweler https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-08/121220accesstojusticeen.pdf

[5] Wydall, S., Zerk, R., & Newman, J. (2015). Crimes against, and abuse of, older people in wales–access to support and justice: working together. *Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Caerdydd.*

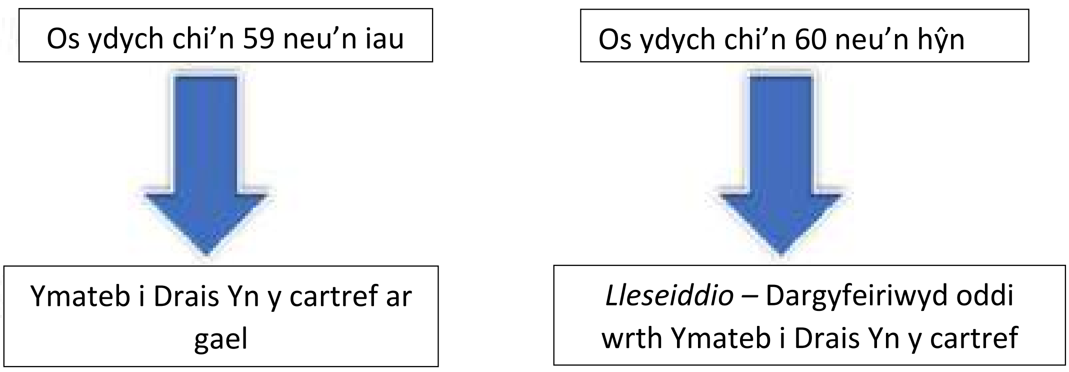
[6] Wydall, S., Clarke, A., Williams, J., & Zerk, R. (2019). Dewis Choice: A Welsh Initiative Promoting Justice for Older Victim-Survivors of Domestic Abuse. In *Violence Against Older Women, Volume II* (tt. 13-36). Palgrave Macmillan, Cham.

[7] Clarke, A., Williams, J., & Wydall, S. (2016). Access to justice for victims/survivors of elder abuse: A qualitative study. *Social Policy and Society*, *15*(2), t. 207-220.

sydd â'r cleient yn ganolog iddi. Arweinia'r fath ganlyniadau at "**leseiddio**  lle mae ymarferwr neu grŵp o arbenigwyr yn perswadio'r person hŷn i beidio â cheisio cyfiawnder gan annog cefnogaeth lles yn lle hynny.[8] Mae cael mynediad i gyfiawnder yn hawl dynol ac mewn rhai achosion mae'n bosib mai dyma'r ffordd fwyaf effeithiol o ddiogelu unigolyn. Ni ddylid ystyried cefnogaeth les a mynediad i brosesau troseddol neu sifil fel bod yn anghydnaws ond fel ffactorau annibynnol ar ei gilydd sydd hefyd yn gallu cefnogi ei gilydd, os yw'r person hŷn.

Cyfeiria'r diagram isod at ganfyddiadau blaenorol y tîm ymchwil, gan ddangos sut mae rhagfarn yn erbyn oed yn arwain at bobl hŷn yn derbyn ymateb gwahanol oddi wrth arbenigwyr mewn cymhariaeth â'r genhedlaeth iau

## Oedraniaeth systemig – agwedd dadol gamgyfleus?[9]




Canfyddiad ymchwil a ddylanwadodd ar gynllun Menter Dewis Choice oedd y methiant systemig i sicrhau mai'r person hŷn oedd yn ganolog i'r broses.  Yn achos y "Gwerthusiad i'r Astudiaeth Mynediad i Gyfiawnder   a'r ymchwil ar draws Cymru, doedd dim tystiolaeth yn ffeiliau achos yr heddlu i awgrymu fod "llais   gan y person hŷn yn y broses o wneud penderfyniadau nac ymdeimlad o frys wrth geisio help.

Ar sail canfyddiadau ymchwil yma a wnaed gan y ganolfan yn y gorffennol, dau brif amcan Dewis Choice oedd, yn gyntaf, i droi at bobl hŷn wrth gynllunio a chyflwyno'r fenter. Yn ail, i gynllunio a gweithredu'r astudiaeth hydredol gyntaf yn fyd-eang er mwyn astudio penderfyniadau'r dioddefwr-oroeswr hŷn yn ymwneud â cheisio help a chyfiawnder, cyn, yn ystod ac ar ôl datgelu trais yn y cartref a chamdriniaeth gan bartner mynwesol a/neu aelod o'r teulu sy'n oedolyn.

Yn ogystal â chyflwyno model croesryw newydd, mae'r fenter hefyd yn codi ymwybyddiaeth o drais yn y cartref a chamdriniaeth yn ddiweddarach mewn bywyd ar lefel leol, ranbarthol a chenedlaethol. Darparwyd hyfforddiant ac arweiniad i 5,600 o ymarferwyr a rheolwyr ar hyd a lled yr Alban, Gogledd Iwerddon, Lloegr a Chymru. Mae'r gynulleidfa'n seiliedig ar amrywiaeth o wasanaethau, yn cynnwys; y drydedd sector, iechyd a gofal cymdeithasol, arbenigwyr trais yn y cartref a swyddogion cyfiawnder troseddol. Ymhellach, bu'r prosiect yn ymwneud â thros 50 o grwpiau cymunedol lleol, yn bennaf yn ymwneud â phobl hŷn, er mwyn codi proffil trais yn y cartref a chamdriniaeth yn hwyrach mewn bywyd a sut i ymateb i ddatgeliadau.

---

[8] Wydall, S., Clarke, A., a Clarke, A., 2015; Clarke, A., Williams, J., Wyndall, S., (2015) 'Access to justice for victims of elder abuse' *Social Policy & Society* Cambridge Journal, tt. 1-14.

[9] Wydall, S., Clarke, A., Williams, J., & Zerk, R. (2018). Domestic abuse and elder abuse in Wales: A tale of two initiatives. *British Journal of Social Work*, *48*(4), tt. 962-981.

**Canfyddiadau ymchwil Dewis Choice sy n tanseilio r mythiau am geisio help yn hwyrach mewn bywyd:**

Perthynas gyda phartner mynwesol  o dderbyn cefnogaeth, ac amrywiaeth o opsiynau lles a chyfiawnder, mae'r mwyafrif o bobl hŷn yn dewis gadael partner treisgar;

Aelod o'r teulu sy'n oedolyn – nid yw pobl hŷn bob amser eisiau cynnal perthynas gyda phlant neu wyrion treisgar sy'n oedolion.

Mae'r canfyddiadau uchod yn herio testunau ymchwil o fewn y fframwaith trais hŷn sy'n awgrymu "gwendid cynhenid  tybiedig y person hŷn o safbwynt "bregusrwydd, dibyniaeth a ffactorau'n ymwneud ag oedran  gan lesteirio'r duedd i geisio help. Yn hytrach, mae ein hymchwil ni'n awgrymu mai "gwendidau anghynhenid  y person hŷn sy'n llesteirio'r duedd i geisio help h.y. diffyg darpariaeth gwasanaeth addas sy'n creu amgylchedd rwystrol sy'n cynyddu'r perygl o niwed.

# Rhwystrau Sefydliadol a Threfniadol

Dioddefwyr sy n 'perfformio' a statws

Diffyg cynrychiolaeth pobl hŷn mewn deunyddiau marchnata

Steroteipio'r 'dioddefwr a'r tystion perffaith'

Arferion gwahaniaethol

Atgyfnerthu stereoteipiau cenedliadol

Diffyg gweithredu neu weithredu aneffeithiol gan ymarferwyr

Rhagdybio dyheadau'r person hŷn

Ymatebion nawddoglyd

Nid yw'r gwasanaethau sy'n bodoli eisoes yn addas ar gyfer pobl hŷn ar adegau

Oedraniaeth

Adnabod ac ymateb i drais yn y cartref

Terminoleg

Bydd yr adrannau nesaf yn amlinellu'r diffiniad o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) a'r amrywiol ddarparwyr gwasanaeth a ddylai fod ar gael i gefnogi'r bobl hŷn hynny sy'n ceisio help yng nghyd-destun trais yn y cartref a chamdriniaeth.

# 2. Beth yw Trais yn y Cartref a Chamdriniaeth

Bydd yr adran wedyn yn cynnig trosolwg o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), ac ymddygiad cymhellol neu reolaethol yng nghyd-destun bywyd hwyrach. Trafodir y prosesau sydd wedi eu cynllunio i amddiffyn dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref.

## 2.1 Diffiniad trais yn y cartref a chamdriniaeth – Cymru a Lloegr

Dyma ddiffiniad[10] y Swyddfa Gartref (2013) o drais yn y cartref:

Digwyddiad neu batrwm o ddigwyddiadau ymddygiad rheolaethol, cymhellol neu fygythiol, camdriniaeth neu drais yn erbyn rhywun sy'n 16 mlwydd oed neu'n hŷn sydd yn neu wedi bod yn bartneriaid mynwesol neu aelodau o'r teulu beth bynnag eu rhyw na'u rhywioldeb.

Mae hyn yn cynnwys, heb fod yn gyfyngedig, i'r mathu canlynol o gamdriniaeth:

- seicolegol
- corfforol
- rhywiol
- ariannol
- emosiynol

**Ymddygiad rheolaethol:** Ymddygiad amrywiol gyda'r bwriad o wneud y person yn ddarostyngedig ac/neu'n ddibynnol drwy eu hynysu rhag derbyn cefnogaeth, ecsbloitio eu hadnoddau a'u capasiti er budd personol, a'u hamddifadu o'r modd i fod yn annibynnol, ymwrthol ac i allu dianc a rheoli eu hymddygiad bob dydd.

**Ymddygiad cymhellol:** Gweithred neu batrwm o ymddygiad sy'n cynnwys ymosodiadau, bygythiadau, codi cywilydd ac ofn neu fathau eraill o drais er mwyn achosi niwed, cosbi neu ddychryn y dioddefwr.

## 2.2 Ydy pobl hŷn yn dioddef o drais yn y cartref?

Mae oedraniaeth systematic wedi arwain at ddiffyg mewn canllawiau polisi a darpariaeth gwasanaeth sy'n ateb gofynion pobl 60 mlwydd oed a throsodd.[11] Cyfeiria diffiniad y Swyddfa Gartref at bawb sy'n 16 oed a throsodd. Portreadwyd trais yn y cartref yn eang ar y cyfryngau ac mewn deunyddiau marchnata fel mater sy'n effeithio ar fenywod heterorywiol, gwyn dan 60 mlwydd oed a chanddynt blant. Tuedda adnoddau ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr flaenoriaethu menywod iau a'u plant, sy'n wynebu trais a chamdriniaeth dan law partner gwrywaidd neu gynbartner.

Cynlluniwyd gwasanaethau, deunyddiau asesu risg ac adnoddau ar gyfer asesu risg yng nghyswllt camdriniaeth gan bartner mynwesol, yn hytrach na chamdriniaeth a thrais gan aelod o'r teulu sy'n oedolyn, er gwaethaf diffiniad y Swyddfa Gartref o drais yn y cartref sy'n cyfeirio at aelodau o'r teulu. Mae'r sefydliad cenedlaethol 'SafeLives', sy'n canolbwyntio ar erledigaeth yn sgil trais yn y cartref, yn

[10] Y Swyddfa Gartref. (2013). Diffiniad o drais yn y cartref [ar-lein] ar gael ar: https://www.gov.uk/governmant/publications/definition-of-domestic-violence-and-abuse-guide-for-local-areas

tanlinellu'r ffaith yn ystod 2016, fod pobl 61 mlwydd oed a throsodd yn *fwy tebygol* o wynebu camdriniaeth dan law aelod o'r teulu sy'n oedolyn, yn hytrach na phartner mynwesol cyfredol. Dengys ymchwil gan Dewis Choice nad yw darparwyr gwasanaeth statudol yn nodi trais yn y cartref fel nodwedd o fewn perthynas lle nad partner mynwesol yw'r tramgwyddwr; o ganlyniad, ni chynigir mynediad i adnoddau trais yn y cartref i ddioddefwyr-oroeswyr yn aml. [12]

Dangosodd yr ymchwil oedraniaeth fewnol, er enghraifft, tan 2017, dim ond data'n ymwneud â thrais yn y cartref ar gyfer y rhai rhwng 16 a 59 mlwydd oed a gasglwyd gan Arolwg Trosedd Cymru a Lloegr. Mae'r cyfyngiad oedran bellach wedi ehangu i gynnwys unigolion rhwng 60 a 74 mlwydd oed ond mae eto'n anwybyddu'r rhai sy'n 75 mlwydd oed a throsodd.

Ceir tystiolaeth sylweddol i ddangos fod **pobl hŷn yr un mor debygol o wynebu pob math o drais yn y cartref â phobl iau**, ond yn llai tebygol o sôn amdano.[13] Awgryma ymchwil gan Dewis Choice nad yw pobl hŷn yn teimlo fod y gwasanaethau sydd ar gael ar hyn o bryd yn addas ar eu cyfer, yn enwedig o ystyried y delweddau a'r testun a ddefnyddir mewn hysbysebion, nad ydynt yn adlewyrchu grwp eang o safbwynt oedran ac anghenion.[14]

## 2.3 Ydy pobl hŷn yn wynebu rheolaeth gymhellol?

Tanlinellodd y ffaith fod ymddygiad rheolaethol a chymhellol gan bartneriaid mynwesol ac aelodau o'r teulu yn cael eu hystyried fel troseddau yn ôl Deddf Troseddau Difrifol 2015 eu rôl ganolog o safbwynt trais yn y cartref. Serch hynny, mae profi'r fath ymddygiad i safon cyfraith droseddol yn gymhelth (gweler Gwasanaeth Erlyn y Goron, 2016).[15] Nododd Stark (2012) y gellir methu gweld neu guddio arwyddion o ymddygiad rheolaethol a chymhellol yn sgil model o un digwyddiad treisgar, gan ganolbwyntio ar ymosodiad trais yn y cartref cyfrinachgar, yn hytrach nac annog sylweddoli fod rheolaeth gymhellol yn batrwm parhaus o gamdriniaeth nad yw bob amser yn gorfforol o ran ei natur.[16] Dengys ein hymchwil nad yw data systemau rheoli'n ddefnyddiol o safbwynt adnabod patrymau ymddygiad, gan arwain at ymateb ar sail digwyddiadau wrth fynd i'r afael â thrais yn y cartref.[17]

Daw ymddygiad cymhellol i'r amlwg yn aml iawn yn achos pobl hŷn sy'n dioddef o gamdriniaeth dan law partner mynwesol, ond mae hefyd yn bresennol yn achos camdriniaeth dan law aelodau o'r teulu sy'n oedolion. Serch hynny, canolbwyntiodd ymgyrchoedd i godi ymwybyddiaeth o'r ffaith fod y drosedd hon yn bodoli bellach ar bobl heterorywiol iau mewn perthynas â phartner mynwesol, yn hytrach na thanlinellu ymddygiad cymhellol a rheolaethol ar draws sbectrwm bywyd yng nghyswllt dynion a menywod ac o fewn perthynas deuluol.

> *Nid yw trais yn y cartref yn ymwneud â thrais yn unig, ond yn hytrach, rheolaeth gymhellol, rheolaeth ariannol, materion seicolegol, emosiynol, ac o bosib, gall gynnwys trais. Ond yn gyntaf ac yn flaenaf, mae trais yn y cartref yn seiliedig ar reolaeth. Rydych chi n gwybod. Mae modd defnyddio trais i sicrhau rheolaeth. Ond un dull yw hwnnw. Mae r cyfan yn ymwneud â phŵer.*

Penny, 63, cleient Dewis Choice

[11] Wydall, S. a Zerk, R. 2017. Domestic abuse and older people: Factors influencing help-seeking. *The Journal of Adult Protection*, 19(5), tt. 247-260
[12] Wydall, S., Zerk. R., a Newman, J., 2015. *Crimes Against, and Abuse Of, Older People in Wales: Access to Support and Justice: Working Together*. Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.
[13] Wydall, S., Clarke, A., Williams, J. a Zerk, R. (2019). Dewis Choice: A Welsh Initiative Promoting Justice for Older Victim-Survivors of Domestic Abuse. Yn H. Bows (eds) *Violence Against Older Women, Volume II* (tt. 13-36). Palgrave Macmillan, Cham.
[14] Wydall, S. a Freeman, E. (2019). Older People and Domestic Violence and Abuse Domestic Violence in Health Contexts: A Guide for Healthcare Professionals. McGarry, J. ac Ali, P. (gol.) Switzerland: Springer Nature.
[15] Gwasanaeth Erlyn y Goron (2016) Guidance on Controlling or Coercive Behaviour in an Intimate or Family Relationship [ar-lein] ar gael ar: http://www.cps.gov.uk/legal-guidance/controlling-or-coercive-behaviour-intimate-or-family-relationship.
[16] Stark, E., 2012. Looking beyond domestic violence: Policing coercive control. Journal of Police Crisis Negotiations, 12(2), tt. 199-217.
[17] Wydall, S., Zerk. R., a Newman, J., 2015. *Crimes Against, and Abuse Of, Older People in Wales: Access to Support and Justice: Working Together*. Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

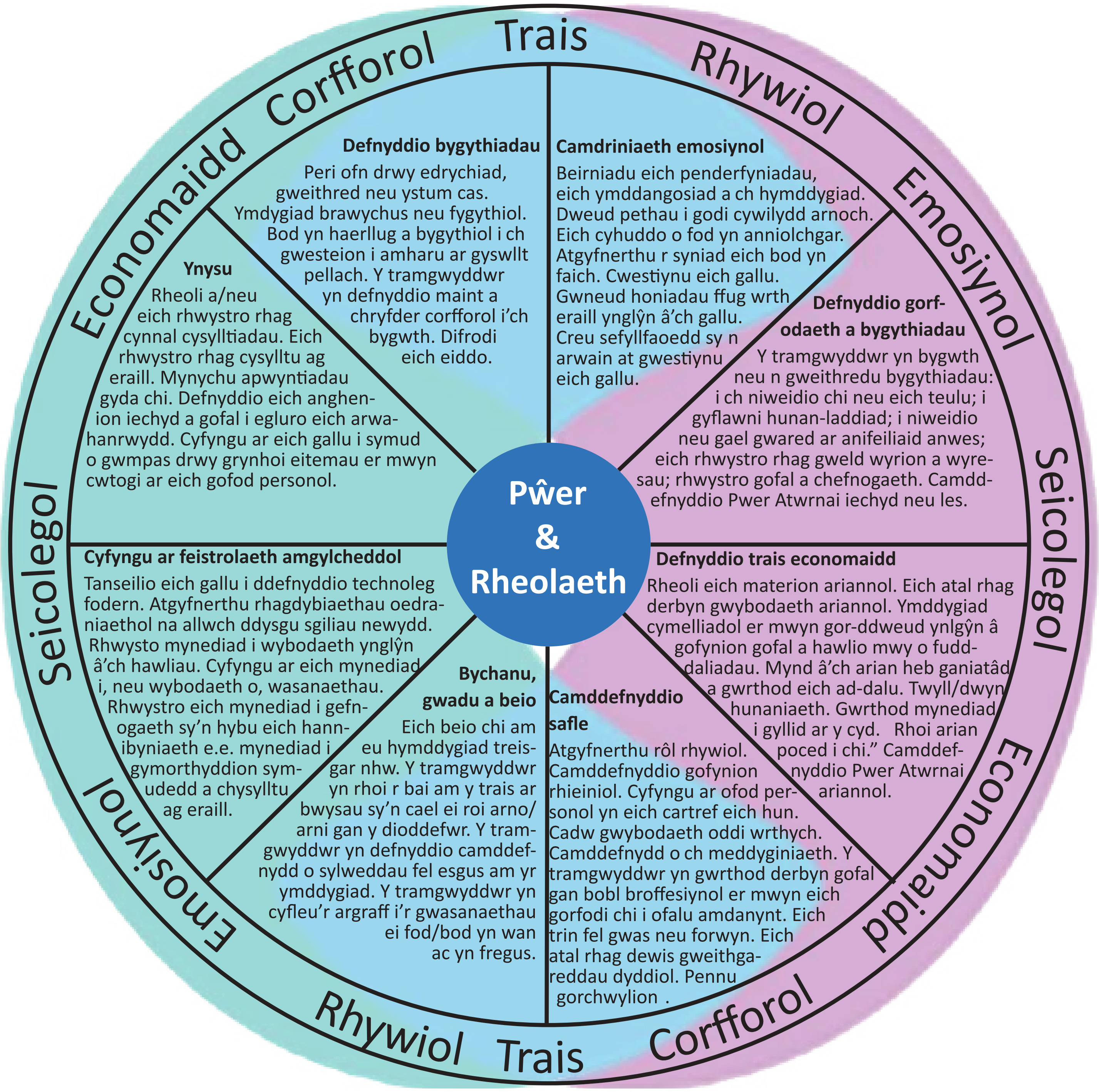
Mae'n bosib fod person hŷn wedi gorfod wynebu rheolaeth gymehllol ers degawdau o fewn perthynas fynwesol, gan ddylanwadu'n sylweddol au eu hymdeimlad o hunaniaeth a hunan-hyder o safbwynt eu gallu i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain.

Gall tramgwyddwyr sy'n defnyddio ymddygiad reolaethol a chymhellol effeithio ar bob agwedd ar fywyd unigolyn. Yn aml, bydd tramgwyddwyr yn targedu agweddau ar hunaniaeth person er mwyn sicrhau'r effaith mwyaf ar ymdeimlad y person o'r hunan. O safbwynt person hŷn, gall partner treisgar a/neu aelod o'r teulu fanipiwleiddio ffactorau sy'n ymwneud ag oedran, megis cyflyrau iechyd, anabledd, anghenion gofal a lefelau cyswllt cymdeithasol er mwyn cynyddu dibyniaeth arnynt a'u rheolaeth dros y dioddefwr-oroeswr. Os yw bygythiad o drais corfforol yn nodwedd, gall lefelau ofn gynyddu gydag oed wrth i unigolyn ddod yn fwy ymwobodol eu bod yn llai abl i wrthsefyll ymosodiad corfforol.

Gall stereoteipio heneiddio mewn modd oedraniaethol guddio rheolaeth gymhellol, er enghraifft, encilio rhag cyswllt cymdeithasol yn cael ei gamgymryd fel arwydd naturiol o haneiddio. Gall tactegau treisgar gynnwys tramgwyddwyr yn manipiwleiddio person hŷn drwy ddulliau seicolegol gan wneud iddynt amau eu capasiti meddyliol a'u bod yn colli eu pwyll. Cyfeirir at hyn fel "gas-lighting . Ceisia tramgwyddwyr annog ymarferwyr i gwestiynu capasiti meddyliol person hŷn er mwyn sicrhau mwy o reolaeth dros benderfyniadau'r person hŷn, a thrwy hynny guddio arwyddion rheolaeth gymhellol oddi wrth yr ymarferwyr.

Caiff diagnosis o ddementia ei ddefnyddio i sicrhau mwy o reolaeth drwy gamdriniaeth, drwy gwestiynu'r hyn sy'n cael ei ddweud gan y person hŷn a hybu'r syniad na fydd neb yn eu credu o ddatgelu trais yn y cartref. Gall partner neu aelod o'r teulu gam-drin eu safle fel un sy'n gofalu am berson hŷn , drwy siarad ar eu rhan, tanseilio hyder y person hŷn a chyfyngu ar faint o amser y caiff y person hŷn ei dreulio gydag ymarferwyr.

Gyferbyn, ceir fersiwn wedi ei haddasu o'r Olwyn Duluth sy'n dangos profiadau trais yn y cartref dioddefwr-oroeswr hŷn. Datblygwyd yr Olwyn ar sail profiadau bywyd dros 90 dioddefwr-oroeswr fu'n ymwneud â Menter Dewis Choice.




© 2020 Dewis Choice. Cedwir pob hawl

## 2.4 Anwybyddu, Esgeuluso a Bod yn Anweledig – Pobl hŷn fel dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref a chamdriniaeth

Fel y nodwyd eisoes, yn anaml iawn y caiff pobl hŷn eu portreadu ar y cyfryngau fel dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref (DVA). Tuedd draddodiadol ymgyrchoedd sy'n trio codi ymwybyddiaeth yw targedu menywod gwyn iau a chanddynt blant fel arfer, sy'n wynebu trais corfforol dan law partner mynwesol cyfredol.

**O ganlyniad:**

- Nid yw'r ddarpariaeth gwasanaeth trais yn y cartref wedi ei chynllunio gan roi ystyriaeth i anghenion dioddefwyr-oroeswyr hŷn trais yn y cartref; a
- Mae'n bosib nad yw dynion a menywod hŷn yn ystyried eu hunain fel dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref sy'n creu rhwystr pellach wrth geisio cefnogaeth;

- Mae'n bosib nad yw ymarferwyr yn ystyried pobl hŷn fel dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref, felly mae'n bosib na fyddant yn cynnig cefnogaeth a mynediad i'r gwasanaethau a'r adnoddau trais yn y cartref sydd ar gael, fel yn achos pobl iau;
- Mae'n bosib na fydd darparwyr gwasanaeth yn deall sut i ymwneud â, a chefnogi pobl hŷn sy'n wynebu trais yn y cartref;
- Mae'n bosib na chaiff trais yn y cartref sy'n digwydd dan law aelod o'r teulu, er enghraifft plentyn sy'n oedolyn neu ŵyr neu wyres, chwaer neu frawd, ei ystyried fel trais yn y cartref, yn enwedig os yw **dementia'n bodoli ochr yn ochr â thrais yn y cartref**.

## 2.5 Pan fydd person hŷn yn profi trais yn y cartref a chamdriniaeth, ai mater Diogelu Oedolyn yw hynny bob amser?

Dangosodd canfyddiadau ymchwil Dewis Choice yr ymdeimlad o ddryswch sy'n wynebu ymarferwyr o safbwynt camdriniaeth pobl hŷn sy'n gallu arwain at y person hŷn yn cael ei gyfeirio at lwybr Diogelu Oedolyn, er efallai nad yw'n addas ar ei gyfer/chyfer.[18] Mae'n bosib y bydd person yn cyd-fynd â chriteria ymateb Diogelu Oedolyn, ac efallai ddim, yn dibynnu ar eu hamgylchiadau (gweler adran Diogelu Oedolyn). Hyd yn oed pan fydd person hŷn yn cyd-fynd â'r criteria ar gyfer ymateb Diogelu Oedolyn, gallant ddewis gwrthod. Gall person hŷn sy'n derbyn cefnogaeth Diogelu Oedolyn oddi wrth yr Awdurdod Lleol ar gyfer trais yn y cartref fanteisio ar, a chael cynnig mynediad i, gefnogaeth ac adnoddau trais yn y cartref arbenigol, beth bynnag ei oed/hoed.

## 2.6 Ymarferwyr trais yn y cartref arbenigol

### Dewis Choice – ymateb ymroddedig

Mae Menter Dewis Choice yn darparu gwasanaeth ymroddedig ar gyfer pobl hŷn sy'n 60 mlwydd oed a throsodd, yn cynnwys pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsrywiol, rhyngrywiol ac ymholgar o safbwynt rhyw a rhywioldeb (LGBTQ) a'r rhai sy'n byw gyda dementia mewn dwy ardal beilot, sef Sir Gaerfyrddin a Dinas Caerdydd. Cynigia'r gwasanaeth gefnogaeth ddwys a hir dymor i berson hŷn sydd wedi wynebu trais yn y cartref, gan gynnig ymateb teulu cyfan (yn cynnwys teulu o ddewis), os yn briodol. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys Ymgynghorwyr Trais yn y cartref a Rhywiol Annibynnol (ID(S)VA), ymarferwyr cymwysedig Cynhadledd Grŵp Teulu, Anogwyr Dementia ac arbenigwyr Iechyd Meddwl. Rheolwr Gwasanaeth Trais Ar Sail Rhyw, Trais yn y Cartref a Thrais Rhywiol OCNIR lefel 4 (Gradd 5 Fframwaith cenedlaethol) yw arweinydd y gwasanaeth a chwnselydd cymwysedig. Darperir cymorth allanol dros y ffôn ac ymweliadau cartref os yw'r unigolyn yn dymuno hynny ac mae'n ddiogel i wneud.

### Sefydliadau trais yn y cartref trydydd sector

Dylai ymarferwyr sefydliadau trais yn y cartref gynnig cefnogaeth amrywiol i ddioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref, beth bynnag eu hoedran. Mae rhai gwasanaethau'n cynnig cefnogaeth arbenigol ar gyfer menywod yn unig, ond mae eraill ar gael i gefnogi dynion a menywod. Ceir gwasanaethau sy'n arbenigo mewn trais yn y cartref hefyd sy'n cynnig cefnogaeth ymroddedig i ddioddefwyr-oroeswyr o gefndiroedd ethnig amrywiol neu grwpiau LGBTQ (gweler cysylltiadau defnyddiol). Ar y cyfan, gall ymarferwyr trais yn y cartref gynnig gwasanaeth cynllun diogelu, cefnogaeth emosiynol, help i gael mynediad i lety a gwasanaethau cyfreithiol, a chefnogaeth o safbwynt adferiad yn dilyn trais. Gall gwasanaethau trais yn y cartref trydydd sector gynnig cefnogaeth tymor byr, canolig a thymor hir.

[18] Clarke, A., Williams, J. a Wydall, S., 2016. Access to justice for victims/survivors of elder abuse: A qualitative study. *Social Policy and Society*, *15*(2), tt.207-220.

## Asesu Risg

Mae asesu risg yn allweddol o safbwynt cynllun diogelu. Gall y teclyn Rhestr Adnabod Risg Trais yn y Cartref, Stelcian a Phoenydio a Thrais ar Sail Anrhydedd (DASCH RIC)[19] helpu arbenigwyr i ddatblygu cynllun diogelu yn ogystal â helpu aseswyr i drafod ymwneud eiriolwyr arbenigol (gweler IDVAs neu ISVAs isod). Mae'r sgôr asesiad risg yn help i gael mynediad i amrywiaeth eang o adnoddau trais yn y cartref, yn enwedig mewn achosion risg uchel ac mae'n adnodd pwysig ar gyfer gweithwyr cymdeithasol,[20] yr heddlu a gwasanaethau eraill. Darganfu Clarke et al. (2012), yn achos pobl hŷn, nad oedd y DASH RIC yn cael ei ddefnyddio i'w lawn botensial wrth asesu'r risg i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn. [21] Ymhellach, dengys ein hymchwil fod gweithwyr cymdeithasol ym maes oedolion o fewn sawl awdurdod lleol yn tueddu i ddefnyddio ymatebion mewnol cyfarwydd (h.y. Y Daflen Cofnodi Asesiad Risg) heb weld gwerth y DASH RIC yn achos pobl hŷn.[22] Felly, ni chaiff dioddefwyr-oroeswyr hŷn fynediad i wasanaethau trais yn y cartref arbenigol ooherwydd bod y ddwy system yn gweithio'n gyfochrog yn hytrach na chael eu hintegreiddio. Cred ymarferwyr trais yn y cartref y gallai cyfleoedd i adnabod trais yn y cartref gael eu colli drwy beidio â defnyddio'r DASH RIC, gan arwain at ganlyniadau ofnadwy i'r dioddefwyr-oroeswyr.[23]

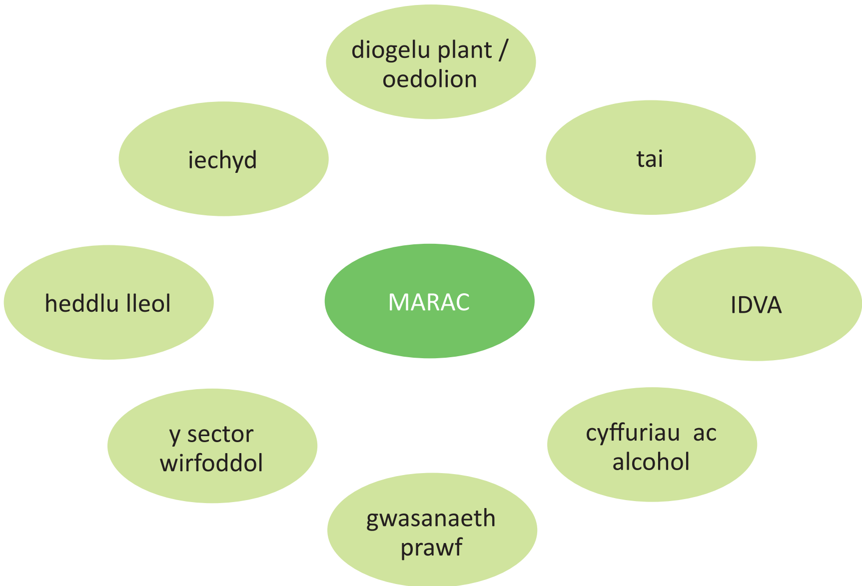
## Ymgynghorwyr Trais yn y Cartref Annibynnol / Ymgynghorwyr Camdriniaeth

Mae Ymgynghorwyr Trais yn y Cartref Annibynnol (**IDVA/IDAA's**) yn cefnogi dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref sy'n cael eu hasesu fel bod mewn perygl difrifol o gael eu niweidio yn ôl y teclyn DASH RIC. Person annibynnol yw'r Ymgynghorwr Trais yn y Cartref sy'n ymwneud yn bennaf â chefnogi dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref sy'n perthyn i'r garfan risg uchel er mwyn lleihau'r perygl iddynt, ond hefyd i greu cynllun diogelu a chefnogi'r dioddefwyr-oroeswyr sy'n dymuno dilyn trywydd troseddol neu sifil. Bydd Ymgynghorwyr Trais yn y Cartref Annibynnol yn aml yn cynrychioli dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref mewn Cynhadledd Asesu Risg Aml-Asiantaeth (MARAC). Fel arfer, maent yn cynnig ymyrraeth mewn argyfwng a chefnogaeth tymor byr i ganolig.

[19] SafeLives. (2016). *Safe Later Lives: Older people and domestic abuse* [ar-lein] ar gael ar: http://safelives.org.uk/spotlight-1-older-people-and-domestic-abuse
[20] Robbins, R., Banks, C., McLaughlin, H., Bellamy, C. a Thackray, D., 2016. Is domestic abuse an adult social work issue? *Social Work Education*, *35*(2), tt.131-143.
[21] Clarke, A., Williams, J., Wydall, S. and Boaler, R. (2012) Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd.. Wydall, S., Zerk, R., & Newman, J. (2015). *Crimes against, and abuse of, older people in Wales–access to support and justice: working together.* Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Caerdydd.
[22] Wydall, S., Zerk, R., a Newman, J., 2015. *Crimes Against, and Abuse Of, Older People in Wales: Access to Support and Justice: Working Together*. Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.
[23] Sharps-Jeffrey, N., a Kelly., L. (2016). *Domestic homicide review (DHR) case analysis: Roport for standing together:* London, UK: Standing Together and London Metropolitan University.Safe

## 2.7 Cynhadledd Asesu Risg Aml-Asiantaeth (MARAC)

Cyfarfodydd aml-asiantaeth ar gyfer cynrychiolwyr asiantaethau lleol statudol a gwirfoddol sy'n dod i gysylltiad cyson â dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref, eu plant a thramgwyddwyr yw Cynhadledd Asesu Risg Aml-Asiantaeth (MARAC). Caiff cyfarfodydd o'r fath eu cynnal gan y mwyafrif o awdurdodau lleol naill ai'n wythnosol neu bob pythefnos a chaiff gwybodaeth ei rannu rhwng sefydliadau, gyda'r bwriad o amddiffyn dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref yn well. Dangosir trawsdoriad o'r asiantaethau sy'n mynychu'r cyfarfod yn y diagram isod:




Ar sail y wybodaeth a rennir yn y cyfarfod, bydd y cynrychiolwyr yn datblygu cynllun gweithredu arbennig er mwyn lleihau'r perygl o risg i'r dioddefwr-oroeswr a'u plant yn ôl y gofyn. Tanlinella data SafeLives effeithlonrwydd y gefnogaeth a roddir i ddioddefwyr-oroeswyr gan yr Ymgynghorydd Trais yn y Cartref Annibynnol drwy'r broses MARAC, gyda'r risg o niwed difrifol neu farwolaeth yn achos 63% o'r 3,672 dioddefwyr-oroeswr a gafodd eu hasesu yn cael ei leihau. Serch hynny, darganfu data SafeLives ar gyfer 2018-2019, mai dim ond 3% o'r rhai a gafodd fynediad i wasanaethau'r model MARAC drwy gyfrwng yr Ymgynghorydd Trais yn y Cartref Annibynnol, oedd yn 60 mlwydd oed neu'n hŷn. [24]

## 2.8 Ymateb Cymunedol Cyfunol[25]

Argymhellodd Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot "Access to Justice  ymateb aml-asiantaethol er mwyn helpu pobl hŷn  sy'n wynebu trais yn y cartref, gyda sefydliadau statudol a thrydydd sector yn darparu a chydlynu ymateb cymunedol.[26] Felly, sefydlwyd gwasanaeth Dewis Choice i adeiladu ar isadeiledd ddiogelu, gan gyfeirio cleientiaid sy'n wynebu perygl canolig neu uchel cynyddol at yr Asiantaethau Trais yn y Cartref Annibynnol (IDVA's) sy'n ymdrin ag achosion risg difrifol a'r tîm diogelu oedolion. Ar hyn o bryd, cyfyngir ar y mynediad i Asiantaethau Trais yn y Cartref Annibynnol ar gyfer y rhai sy'n cael eu hystyried fel bod yn risg uchel ar yr asesiad DASH RIC ac felly nid yw'r rhai sy'n cael eu hystyried yn achosion cyffredin neu ganolig yn ymwneud â phrosesau MARAC nac IDVA.

---

[24] SafeLives, (2019). *Insight Idva England and Wales dataset 2018-19 Adult Independent domestic violence advisor (Idva) services* [ar-lein] ar gael ar: http://safelives.org.uk/sites/default/files/Idva%20ND5%20201819.pdf

[25] Pence, E. a McMahon, M., 1997. A coordinated community response to domestic violence. *Unpublished manuscript, Duluth Domestic Abuse Intervention Project, Duluth, MN.*

[26] Clarke, A., Williams, J., Wydall, S., & Boaler, R. (2012). Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd.

Mae ymateb cymuned gyd-drefnol yn hanfodol yn achos pob dioddefwr-oroeswr trais yn y cartref p'un ai ydynt yn cael eu hystyried fel bod yn risg uchel, er enghraifft, drwy'r model MARAC uchod, neu'n risg cyffredin ac yn derbyn ymyrraeth gynnar, drwy gyfres o asiantaethau. Mae pobl hŷn sy'n derbyn cefnogaeth gan Dewis Choice wedi manteisio ar ymateb cymuned gyd-drefnol sy'n ymwneud ag amrywiaeth o asiantaethau yn cynnwys diogelu oedolion, iechyd, iechyd meddyliol, tai, therapi galwedigaethol, gwasanaethau arbenigol sy'n cefnogi pobl hŷn a chefnogaeth gancr holistig.

Drwy fabwysiadu ymateb cymuned gyd-drefnol, y dioddefwr sy'n ganolog i'r strategaeth. Yn yr un modd â rôl yr IDVA, Gweithwyr Cefnogi Dewis Choice oedd y prif gyswllt ar gyfer pobl hŷn a sefydliadau eraill sy'n gweithio i gefnogi ac amddiffyn y cleient hŷn. Cysylltodd Gweithiwyr Cefnogi Dewis Choice gyda nifer o sefydliadau i gynllunio diogelwch, cynnig amrywiaeth o opsiynau lles a chyfiawnder a sicrhau mai'r person hŷn oedd yn ganolog i'r broses o wneud penderfyniadau. Cydweithiodd Gweithwyr Dewis Choice hefyd gyda sefydliadau i ddal tramgwyddwyr i gyfrif ac ymyrryd â'u hymddygiad gan gydbwyso dymuniadau'r person hŷn â gofynion statudol i amddiffyn dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref (DVA). Ymhellach, nododd Ymarferydd Lles Dewis Choice gryfderau'r person hŷn y gellid eu defnyddio i hybu diogelwch a lles. Yn ôl y gofyn, helpodd Ymarferydd Lles Dewis Choice i greu rhwydwaith o gefnogaeth ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr i gefnogi eu taith adferol.

Mae'r adran ganlynol yn cynnig mewnwelediad i stori Deborah ar ei thaith i geisio help, achos sy'n disgyn y tu allan i "stori gyhoeddus trais yn y cartref , gan gynnig enghraifft o gamdriniaeth dreisgar oedolyn. Trodd Deborah at wasanaeth Dewis Choice gan dderbyn cefnogaeth ddwys. Rhannodd Deborah ei phrofiadau byw o geisio cymorth gydag ymchwilydd Dewis Choice. Dyma enghraifft o ymateb cymuned gyd-drefnol i drais yn y cartref yn hwyrach mewn bywyd.

# 3. Stori Deborah – Enghraifft o Gymuned Gyd-drefnol

Mae'r astudiaeth achos ganlynol yn dangos effeithlonrwydd ymateb cymuned gyd-drefnol weithredol, sy'n cyfuno darparwyr gwasanaeth trais a chamdriniaeth yn y cartref (DVA), gofal iechyd a chymdeithasol a darparwyr tai.

### Ymateb cymuned gyd-drefnol i drais a chamdriniaeth gan oedolion o fewn teulu – Deborah

Cyfeiriodd Nyrs Gymunedol (CPN) Deborah, 75 mlwydd oed, at Dewis Choice. Roedd gan Deborah dri mab, a datgelodd wrth y nyrs ei bod yn cael ei cham-drin yn ariannol gan ei mab hynaf. Yn ôl y Nyrs Gymunedol, roedd Deborah wedi symud i'r ardal wledig leol i fyw gyda'i mab hynaf ddwy flynedd yn ôl. Cyn hynny, roedd Deborah wedi byw gyda'i mab ieuengaf a'i wraig. Roedd Deborah wedi bod yn mynychu'r ysbyty cymunedol er mwyn derbyn cefnogaeth gyda'i symudedd a chlefyd y siwgr.

### Beth wnaeth staff:

- Sylweddolodd y Nyrs Gymunedol **fod Deborah yn wynebu trais yn y cartref** dan law ei mab hynaf a chysylltodd â Dewis Choice am gyngor;
- **Eglurodd** y Nyrs Gymunedol wrth Deborah nad oedd ymddygiad ei mab hynaf yn dderbyniol gan gynnig cefnogaeth ar sail arweiniad Dewis Choice. Gofynnodd y Nyrs Gymunedol **am ganiatâd Deborah** i'w chyfeirio hi at Dewis Choice;
- Trefnodd y Nyrs Gymunedol **i Deborah gyfarfod â Gweithiwr Cefnogi Dewis Choice yn yr ysbyty cymunedol**, gan sicrhau nad oedd mab Deborah yn ymwybodol ei bod yn cyfarfod ag ymgynghorydd trais yn y cartref (DVA).

### Beth ddigwyddodd nesaf?

Cyfarfu Deborah â Gweithiwr Cefnogi Dewis Choice gan ddatgelu ei phrofiadau trais yn y cartref dan law ei mab ieuengaf a'i merch-yng-nghyfraith yn ystod y cyfnod o ddeng mlynedd y bu'n byw gyda nhw yn eu cartref. Yn ystod y cyfnod hwn, roedd Deborah wedi talu am adeiladu estyniad i'w cartref nhw iddi hi gael byw ynddo.

### Stori Deborah

Dechreuodd tactegau trais yn y cartref y mab a'r ferch-yng-nghyfraith pan symudodd Deborah i mewn i'r estyniad. Roedd mab a merch-yng-nghyfraith Deborah wedi cymryd rheolaeth o'i harian, gan ei rhwystro rhag cael mynediad i'w phensiwn a'u budd-daliadau anabledd. Roedd merch-yng-nghyfraith Deborah wedi bod yn emosiynol greulon iddi gan ddefnyddio tactegau cymhellol a rheolaethol i gyfyngu ar bob agwedd o fywyd bob dydd Deborah. Ymysg y tactegau yma roedd rheoli pryd oedd Deborah yn cael mynd i'r gwely a chodi yn y bore, a phryd a beth oedd hi'n cael bwyta. Doedd gan Deborah ddim preifatrwydd chwaith o safbwynt gofod personol. Pan fynegodd Deborah ei gofid wrth ei mab hynaf, perswadiwyd hi i symud i fyw gydag ef. Serch hynny, dechreuodd reoli ei chyfrifon banc yn syth, gan hawlio budd-dal gofalwr am Deborah er nad oedd e'n darparu unrhyw ofal o gwbl i'w fam.

### Dull cleient-ganolog

Trafododd Gweithiwr Cefnogi Dewis Choice opsiynau Deborah gyda hi a chadarnhaodd Deborah ei bod yn awyddus i fyw'n annibynnol, ond dal i fyw yn yr ardal leol am fod ganddi rwydweithiau cefnogol o fewn y gymuned leol.

## Ymateb cymuned gyd-drefnol – Enghraifft arfer dda

Gweithiodd Gweithiwr Cefnogi Dewis Choice gyda'r Nyrs Gymunedol i ffurfio ymateb cymuned gyd-drefnol gyda'r gwasanaethau Iechyd, Therapi Galwedigaethol, Gwasanaethau Cymdeithasol ac ymgynghorwyr

Budd-daliadau. Gweithiodd y tîm aml-asiantaeth gyda'i gilydd i gefnogi cais Deborah am lety, gan sicrhau eu bod yn ymwybodol o'i statws fel person digartref am ei bod yn dianc rhag trais yn y cartref (DVA). Cafodd Deborah gynnig llety cysgodol a threfnwyd asesiad therapi galwedigaethol er mwyn sicrhau ei fod yn addas.

Gweithiodd Gweithiwr Cefnogi Dewis Choice gydag Ymarferydd Lles Dewis Choice i ddatblygu **cynllun diogelu unigol**. Roedd y cynllun hwn yn dwyn i ystyriaeth ei hanghenion o safbwynt symudedd ac iechyd, gan sicrhau fod digon o arian gan Deborah bob amser ar gyfer tacsi, ffôn symudol wedi'i gwefru ac yn cynnwys rhifau ffôn mewn argyfwng, a bod ganddi ddigon o'i meddyginiaeth wrth law bob amser. Gyda chaniatâd Deborah, **rhannwyd y cynllun gydag ymarferwyr iechyd**, oedd mewn cysylltiad cyson â hi, a mab canol Deborah, y cyfeiriodd hi ato fel aelod diogel o'r teulu.

## Y camau nesaf

Trefnwyd symud Deborah mewn modd gofalus iawn ac unwaith iddi setlo yn ei chartref newydd, teimlai'n **barod i ystyried ei hopsiynau o safbwynt cyfiawnder gyda Gweithiwr Cefnogi Dewis Choice.** Roedd angen help ar Deborah hefyd i fynd drwy ei chofnodion ariannol er mwyn asesu hyd a lled y gamdriniaeth ariannol cyn penderfynu cyfeirio'r mater at yr heddlu. Holodd Deborah am help i drefnu apwyntiad gyda chyfreithiwr i weld a allai gael yr arian a wariwyd ganddi ar yr estyniad i gartref ei mab ieuengaf yn ôl.

Wrth ystyried y broses, eglurodd y Nyrs Gymunedol ei bod yn amheus ar y dechrau o gael Deborah yn byw'n annibynnol a'i bod wedi'i synnu ymhen ychydig gan y gwelliant yn ei symudedd ers iddi ddechrau ymwneud â Menter Dewis Choice. Dechreuodd Deborah ymwneud ag amrywiaeth o grwpiau cymunedol gan arddangos hyder cynyddol wrth reoli ei chartref a'i chyllid. Adroddodd nyrs clefyd y siwgr fod Deborah wedi bod yn rheoli ei chyflwr yn gyson yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf.

Er y gall mabwysiadu agwedd cleient ganolog fod yn heriol i ymarferwyr, gall gwneud penderfyniadau ar ran pobl hŷn arwain yn aml at ganlyniadau anffodus,[27] gan danseilio eu grym, yn yr un modd ag y gwnaeth gan y tramgwyddwr, eu hymreolaeth a'u galluedd. Mae sicrhau egwyddorion cleient ganolog yn hynod berthnasol yn achos dynameg gofal.

Bydd yr adran nesaf yn ystyried sut y gall trais yn y cartref (DVA) ymddangos ar draws perthnasau amrywiol o ran teipoleg, er enghraifft trais dan law partner mynwesol neu aelod o'r teulu sy'n oedolyn. Mae'n hanfodol bwysig o safbwynt pobl hŷn, nad yw trais a chamdriniaeth dan law aelod o'r teulu sy'n oedolyn yn cael ei "leseiddio" a bod gan y dioddefwr-oroeswr yn y cyd-destun hwn fynediad cyfartal i adnoddau trais yn y cartref. Mae'r dull sy'n cael ei ddefnyddio'n tanlinellu'r angen i newid ymateb pobl broffesiynol drwy argymell symudiad i ffwrdd oddi wrth ystyried trais yn y cartref fel un digwyddiad, tuag at ddealltwriaeth ehangach mai patrwm o gamdriniaeth yw trais yn y cartref, yn cynnwys ymddygiad cymhellol a rheolaethol.

[27] Clarke, A.H., Wydall, S., Williams, J. R., a Boaler, R.R., 2012. Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd.

# 4. Trais yn y Cartref a Chamdriniaeth yn cynnwys Trais gan Oedolion o fewn y Teulu

Yn hwyrach mewn bywyd, mae'n bosib i'r rhai sy'n cyflawni trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) fod yn bartneriaid mynwesol, yn gynbartneriaid mynwesol, ac/neu yn aelod(au) o'r teulu. Yn unol â chanfyddiadau "SafeLives",[28] sefydliad cenedlaethol blaenllaw ym maes trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), roedd y bobl hŷn a gyfeiriwyd at fenter Dewis Choice yn fwy tebygol o ddioddef o drais dan law aelod o'r teulu nad oedd yn bartner mynwesol cyfredol neu flaenorol.

Darganfu ymchwil gan y Ganolfan Oedran, Rhywedd a Chyfiawnder Cymdeithasol nad yw darparwyr gwasanaeth yn sylwi ar drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) mewn achosion lle nad y partner mynwesol sy'n gyfrifol am gyflawni'r trais; o ganlyniad, ni chynigir adnoddau trais yn y cartref[29] i ddioddefwyr-oroeswyr. Yn anffodus, prin yw'r wybodaeth gyfredol yn ymwneud â thrais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ac ymddygiad rheolaethol a chymhellol sy'n cael ei gyflawni gan aelodau o'r teulu nad ydynt yn bartneriaid mynwesol yn hwyrach mewn bywyd. Er enghraifft, nid oes modd mesur y perygl o niwed gan aelod o'r teulu sy'n cyflawni'r trais drwy ddefnyddio'r mesur arbenigol i asesu trais yn y cartref, DASH RIC[30], gan mai ar gyfer grwpiau oedran iau a thrais gan bartneriaid mynwesol y cafodd ei gynllunio, yn hytrach na trais a chamdriniaeth gan aelod(au) o'r teulu. Ymhellach, prin yw ymwneud llwybrau a phrosesau trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) megis y gynhadledd draws-asiantaethol asesu risg, (MARAC),[31] gyda phobl hŷn lle mae'r un sy'n cyflawni'r trais yn aelod o'r teulu.[32]

Er bod menywod yn fwy tebygol o ddioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) na dynion, mae cyfradd y dynion sy'n wynebu'r un peth yn cynyddu wrth iddynt heneiddio. Yn ôl SafeLives, mae nifer y dioddefwyr-oroeswyr yn cynyddu o 4% ymysg y grwpiau oedran 16 i 60 mlwydd oed, i 21% yn achos y rhai sy'n 61 mlwydd oed a throsodd.[33] Yn yr un modd, dangosodd ein Gwerthusiad Mynediad i Gyfiawnder, mewn ardal benodol a oedd yn cynnwys sampl o 131 astudiaeth achos, roedd 27% yn ymwneud â dioddefwyr gwrywaidd.[34] Rhwng 2016-2020, gwelwyd cynnydd sylweddol yn nifer y dioddefwyr-oroeswyr ymysg dynion hŷn oedd yn cael eu cyfeirio at Fenter Dewis Choice oherwydd trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA); hyd yn hyn mae treian o'r cleientiaid sy'n cael eu cyfeirio atom yn ddynion. Mae'r cynnydd yn y rhai sy'n defnyddio'r gwasanaeth yn seiliedig, i raddau, ar raglen hyfforddi Dewis Choice sy'n ymwneud ag ymarferwyr yn y gymuned er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn hwyrach mewn bywyd.

---

[28] SafeLives. (2016). *Safe Later Lives: Older people and domestic abuse* [ar-lein] ar gael ar: http://safelives.org.uk/spotlight-1-older-people-and-domestic-abuse
[29] Clarke, A., Williams, J., Wydall, S. and Boaler, R. (2012) Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd.. Wydall, S., Zerk, R., & Newman, J. (2015). *Crimes against, and abuse of, older people in wales–access to support and justice: working together.* Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, Caerdydd.
[30] SafeLives. 2014. SafeLives Dash Risk Checklist for the Identification of High-Risk Cases of Domestic Abuse, Stalking and 'Honour'-Based Violence.
[31] Multi-Agency Risk Assessment Conference, am wybodaeth bellach gweler: http://www.safelives.org.uk/practice-support/resources-marac-meetings
[32] Wydall, S. (2020) forthcoming Dewis Choice: A longitudinal study of domestic abuse in later life – Research Report .
[33] SafeLives. (2016). *Safe Later Lives: Older people and domestic abuse* [ar-lein] ar gael ar: http://safelives.org.uk/spotlight-1-older-people-and-domestic-abuse
[34] Clarke, A., Williams, J., Wydall, S. & Boaler, R. (2012). Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Gwelwyd 10.01.2020. Gweler dolen: http://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-08/121220accesstojustice.pdf

## 4.1 Teipoleg perthynas

Mae'r deipoleg perthynas ganlynol yn amlinellu'r amrywiaeth o ddynameg deuluol yng nghyd-destun trais yn y cartref a chamdriniaeth a'r pwysau ar ofalwyr yn hwyrach mewn bywyd. Seiliwyd y deipoleg yma ar yr astudiaeth hydredol ac ar brofiadau bywyd y cleientiaid a ddaeth dan adain gwasanaeth Dewis Choice.

### Trais a chamdriniaeth gan bartner mynwesol

Mae cleientiaid sy'n disgyn i'r categori hwn wedi bod mewn perthynas hir dymor, gyda thrais yn y cartref a chamdriniaeth yn dod i'r amlwg o adeg ymrwymo drwy gydol eu perthynas. Gall tactegau'r un sy'n cyflawni'r trais newid o ran natur ac amrywio dros gyfnod o amser. **O safbwynt ymarferwyr, mae'n bwysig osgoi rhagfarn o safbwynt oedran, yn enwedig wrth geisio datgelu potensial trais corfforol a rhywiol.** Ni ddylai ymarferwyr wneud rhagdybiaethau ynglŷn â math, natur a difrifoldeb y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA), ond yn hytrach, dylid derbyn y gallai'r person hŷn fod yn dioddef o bob math o drais yn y cartref a chamdriniaeth hyd yn oed os na ddatgelir hynny yn yr asesiadau cychwynnol. Darganfu ein hymchwil y gall dioddefwyr-oroeswyr hŷn gymryd mwy o amser i ddatgelu mathau o drais h.y. trais rhywiol.

### Trais partner mynwesol – trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn gwaethygu gydag amser

Yn achos y math hwn o berthynas â phartner mynwesol, efallai na fydd y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth sy'n cael ei gyflawni'n amlwg iawn ar y dechrau; serch hynny, mae'n bosib gweld arwyddion o ymddygiad rheolaethol a chymhellol. Ar yr un pryd, gall ymddygiad treisiol yr unigolyn sy'n gyfrifol am y trais gynyddu yn sgil ymddeoliad a'r ffaith fod y ddau berson yn treulio mwy o amser yng nghwmni ei gilydd, neu wrth i'r treisiwr synhwyro ei fod/bod yn colli rheolaeth, a hynny yn sgil dirywiad yn eu hiechyd eu hunain neu anabledd, neu wrth i iechyd y dioddefwr-oroeswr ddirywio.

### Trais partner mynwesol – Perthynas newydd

Gall trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ddigwydd i bobl hŷn o fewn perthynas newydd, fel y gall yn achos pobl iau. Disgrifiodd cleientiaid sy'n derbyn cefnogaeth oddi wrth ymddygiad treisiol yn dechrau'n fuan ar ôl symud i fyw gyda phartner newydd. Fel yn achos grwpiau oedran iau, daw ymddygiad negyddol i'r amlwg yn fuan ar ôl i'r partneriaid ymrwymo i'w gilydd, megis ar adeg prynu cartref newydd gyda'r partner newydd. Mae symud i ardal newydd yn rhoi cyfle ar gyfer ynysu bwriadol, wrth i'r dioddefwr-oroeswr gael ei symud ymhellach i ffwrdd oddi wrth ffynhonnell cefnogaeth, yn cynnwys teulu, ffrindiau a grwpiau cymdeithasol.

### Trais cynbartner mynwesol

Fel yn achos grwpiau oedran iau, gall pobl hŷn brofi trais yn y cartref a chamdriniaeth dan law cynbartner, yn cynnwys stelcian ac aflonyddu. Mae cleientiaid sy'n ymwneud â gwasanaeth Dewis Choice wedi disgrifio wynebu mathau difrifol o stelcian ac aflonyddu gan gynbartneriaid mynwesol. Yng nghyd-destun trais a chamdriniaeth gan gynbartner, awgryma'r ymchwil fod y mwyafrif o gleientiaid hŷn yn teimlo na wnaeth swyddogion yr heddlu gymryd eu hofnau ynglŷn â'u diogelwch yn ddigon difrifol. Serch hynny, dengys yr ymchwil fod y rhai sy'n cyflawni'r drosedd fel arfer yn ymddangos yn fregus a gwan yng ngŵydd yr

awdurdodau. Ymgais fwriadol yw hon gan droseddwyr hŷn i gamarwain yr awdurdodau a chreu'r argraff nad ydynt yn beryglus, er nad dyna'r gwir.

Mae carfan sylweddol o'n cleientiaid yn sôn eu bod yn dechrau profi trais pellach gan aelodau eraill o'r teulu adeg gwahanu, wrth iddynt gydgynllwynio gyda'r un sy'n gyfrifol am y trais, yn enwedig felly yn achos teuluoedd adluniadol.[35]

### Trais a chamdriniaeth aelod o'r teulu sy'n oedolyn – mab neu ferch sy'n oedolyn

Gall person hŷn wynebu trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law mab neu ferch sy'n oedolyn, boed yn byw gyda nhw yn yr un tŷ neu beidio. Gall trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) gan fab neu ferch sy'n oedolyn gynnwys yr un fath o ymddygiad treisgar fel yn achos perthynas gyda phartner mynwesol, yn cynnwys trais corfforol, emosiynol, ariannol, seicolegol a rhywiol, yn ogystal ag ymddygiad rheolaethol, gymhellol.
Yn achos trais a chamdriniaeth gan oedolion o fewn teulu, cydnabyddir bod *dibyniaeth* y dioddefwr-oroeswr hŷn ar yr un sy'n cyflawni'r trais yn ffactor allweddol wrth ystyried sut a phryd y mae dioddefwr-oroeswr yn ceisio help.[36]

Canfu ein hymchwil na chyfeirir at *ryngddibyniaeth*, lle y gall yr un sy'n cyflawni'r trais fod yn ddibynnol ar y dioddefwr-oroeswr, ar bapur yn aml iawn.[37] Er enghraifft, gall trais ariannol ac emosiynol ddigwydd yn achos mab sy'n oedolyn a chanddo broblem camddefnydd sylweddau ac yn dibynnu'n ariannol ar riant, tra bod y rhiant yn ddibynnol ar y mab hwnnw fel gofalwr.[38] Yn achos dioddefwyr-oroeswyr, gall cyfrifoldeb y rhiant i helpu eu plentyn o oedolyn gyda'u dibyniaeth ddisodli eu hanghenion a'u hawliau hwy fel unigolyn i geisio help eu hunain.[39] O safbwynt y dioddefwr-oroeswr, gall unrhyw ymdrech i ddwyn plentyn o oedolyn treisgar i gyfrif arwain at golli cysylltiad gyda'r teulu ehangach.[40]

> *ystyriwch y peth faint o drais fyddech chi n barod i w oddef gan eich mab sy n oedolyn cyn i chi ddweud wrth rywun dwi n gwybod y byddwn i n barod i oddef cryn dipyn cyn datgelu r peth wrth unrhyw un*
>
> Eiriolwr dros Bobl Hŷn

### Trais yn y cartref a chamdriniaeth ŵyr/wyres sy'n oedolyn

Mewn rhai achosion, gall person hŷn ddioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law ŵyr/wyres. Yn yr achos hwn, gall yr ymddygiad ddechrau pan fydd person hŷn wedi cymryd gofal o ŵyr/wyres wedi i'r berthynas â'i rieni/rhieni chwalu. Gall person hŷn deimlo cryn amwysedd, h.y. dweud eu bod yn dymuno gweld ŵyr/wyres yn symud allan o'u cartref, ac ar yr un pryd ddim eisiau gwneud iddynt deimlo fel pe na bai neb yn eu caru.[41]

---

[35] Defnyddir y term teulu adluniadol i ddisgrifio teuluoedd sydd wedi dod at ei gilydd wedi i un partner neu'r ddau ysgaru oddi wrth bartneriaid eraill.
[36] Kurrle, S.E., Sadler, P.M. a Cameron, I.0., 1992. Patterns of elder abuse. Medical Journal of Australia, 157(10), tt.673-676.
[37] Steinmetz, S.K., 1988. *Duty bound: Elder abuse and family care*. Sage Publications, Inc.
[38] Clarke, A., Williams, J. a Wydall, S., 2016. Access to justice for victims/survivors of elder abuse: A qualitative study. *Social Policy and Society*, *15*(2), tt.207-220.
[39] Spangler, D. a Brandl, B., 2007. Abuse in later life: Power and control dynamics and a victim-centered response. Journal of the American Psychiatric Nurses Association, 12(6), tt.322-331.
[40] Clarke, A.H., Wydall, S., Williams, J.R. a Boaler, R.R. 2012. Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice'. Caerdydd, Llywodraeth Cymru.
[41] Clarke, A.H., Wydall, S., Williams, J.R. a Boaler, R.R. 2012. Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice'. Caerdydd, Llywodraeth Cymru.

### Trais a chamdriniaeth sawl aelod o'r teulu

Gall pobl hŷn wynebu trais yn y cartref a chamdriniaeth dan law sawl aelod o'r teulu, naill ai'n hanesyddol neu ar yr un pryd.[42] Cyfeiriodd unigolion sy'n cael eu cefnogi gan Dewis Choice eu bod nhw hefyd wedi dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law mab a merch-yng-nghyfraith ar yr un pryd. Mewn rhai amgylchiadau, gall y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA) gael ei arwain gan y mab, tra mewn achosion eraill, y ferch-yng-nghyfraith sydd wrth wraidd y cyfan. Yn y fath achosion, disgrifia cleientiaid ymddygiad rheolaethol a chymhellol, a thrais ariannol, corfforol ac emosiynol dan law mwy nag un plentyn o oedolyn.

### Teuluoedd o ddewis - Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsrywiol, Cyfunrywiol neu Ymholgar (LGBTQ)+

Yn achos y rhai sy'n LGBTQ+, gall aelodau o'r teulu gynnwys "teulu o ddewis" naill ai'n rhannol neu'n gyfan gwbl, h.y. yn datblygu perthynas agos gyda phobl sydd ddim yn perthyn iddynt yn fiolegol na thrwy briodas. Gall pobl ddatblygu perthynas o amrywiol fathau gan adlewyrchu perthynas fiolegol draddodiadol, megis brodyr a chwiorydd, rhiant a phlentyn, neu fam-gu a thad-cu/nain a thaid. Pan ddigwydd trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) o fewn teulu o ddewis, nid yw'n cael ei weld felly, a gall ddisgyn y tu hwnt i gylch gwaith y mwyafrif o wasanaethau.

Gall bod yn ymwybodol a chael dealltwriaeth o'r amrywiaeth o sefyllfaoedd lle gall trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ddigwydd helpu ymarferwyr i adnabod ac ymateb yn ymarferol i'r trais hwnnw. Mae ymarferwyr Iechyd a Gofal Cymdeithasol sy'n gweithio'n agos iawn gyda Swyddogion Dewis Choice wedi disgrifio sut mae gwybodaeth ychwanegol wedi eu helpu i adnabod trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) wrth weithio gyda phobl hŷn.

> *"Rwy'n ei weld [rheolaeth gymhellol] ym mhobman. Mae'n rhaid ei fod yno o'r blaen, am wn i, ond do n i ddim yn gallu ei weld."*
>
> Ymarferydd Iechyd Cymunedol

Mewn rhai achosion, gall partneriaid neu aelodau o'r teulu niweidio'r rhai y maent yn gofalu amdanynt yn anfwriadol, gan fethu deall anghenion gofal yr unigolyn, neu drwy eu hanallu i ymdopi. Hyd yn oed yn achos trais anfwriadol, gall gael effaith pellgyrhaeddol a pharhaol ar berson hŷn, o safbwynt anghenion sydd heb eu cyflenwi, niwed corfforol ac emosiynol, a thrallod. Pan fydd y gofalwr yn dioddef o wir bwysau, gall cefnogaeth ychwanegol neu ofal preswyl helpu'r sefyllfa.

Ni ddylai ymarferwyr fyth ragdybio fod y niwed a achosir gan ofalwr yn anfwriadol a dylid archwilio'r posibilrwydd fod y berthynas wedi bod yn un reolaethol, gymhellol a threisiol erioed, gyda'r trais yn do di sylw'r gwasanaethau yn sgil y cynnydd yn yr anghenion gofal. Canfu ein hymchwil blaenorol dystiolaeth o ymddygiad treisgar yn gwyro o'r anfwriadol i'r bwriadol dros gyfnod o amser.[43] P'un ai os yw'r trais yn

[42] ibid
[43] Clarke, A. Williams, J., Wydall, S. & Boaler, R. (2012). Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd. Gwelwyd 10.01.2020. Gweler dolen: http://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-08/121220accesstojustice.pdf

fwriadol, neu'n anfwriadol, gall y person hŷn ei chael hi'n fwy anodd datgelu'r broblem a cheisio help yn sgil pryder y gall gwneud hynny arwain at gynnydd yn y perygl o niwed, colli gofal, neu deimlad o fod yn annheyrngar i'r person sy'n gofalu amdanynt.

### Trais a chamdriniaeth partner mynwesol – Newid mewn ymddygiad yn sgil cyflwr ar yr ymennydd

Gall perthynas a oedd unwaith yn un gadarnhaol newid yn ddramatig os digwydd i bartner neu aelod o'r teulu ddatblygu cyflwr sy'n effeithio ar yr ymennydd. Gall dementia sy'n cael ei achosi gan glefyd ar yr ymennydd achosi newidiadau yn hwyliau ac ymddygiad person gan arwain at agwedd ymosodol ar lafar neu dueddiadau corfforol ymosodol.[44] Yn yr achos hwn, mae natur achos y trais yn wahanol, hyd yn oed os nad ydyw. Mae'n bwysig deall cymhlethdod dynamig y gofal yn yr achos hwn a bod yn ymwybodol y gall targed y trais fod yn fwy goddefgar o'r ymddygiad, gan roi eu hunain mewn mwy o berygl nag y byddent o deimlo fod y fath ymddygiad yn fwriadol.

Mae ymchwil yn awgrymu fod pobl hŷn yn rhoi cryn bwyslais ar gael teulu a ffrindiau'n agos atynt.[45] O ganlyniad, gall pobl hŷn roi mwy o bwyslais ar glymau teuluol gyda'u plant sydd bellach yn oedolion. Er bod astudiaeth hydredol Menter Dewis Choice Initiative yn tanlinellu'r ffaith fod **pobl hŷn yn dewis gadael partner mynwesol pan fyddant mewn sefyllfa i wneud penderfyniadau** gwybodus, mae blaenoriaethau pobl hŷn yn amrywio yn unol â lefel y rhwydweithiau cymdeithasol sy'n agored iddynt y tu hwnt i'r grŵp teuluol yn sgil trais dan law aelodau'r teulu. Yr hyn sy'n amlwg yw, yn achos pobl hŷn sy'n troi at Dewis Choice am gefnogaeth, mae mantais i ddefnyddio gwasanaethau cymdeithasol wedi eu cydlynu, gan gyfuno ymateb trais yn y cartref, iechyd, amddiffyn a gofal cymdeithasol, tai a chefnogaeth yr heddlu gyda chefnogaeth bellach oddi wrth amrywiaeth o sefydliadau trydydd sector. Ffactor allweddol y cyfeiriwyd ati wrth ystyried effeithiolrwydd cydlynu ymateb cymunedol yw cefnogaeth gyson ymarferydd fel cyswllt i'r person hŷn sy'n ceisio help.

Mae'r adran hon wedi tynnu sylw at yr amrywiaeth o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn na chaiff eu portreadu'n aml iawn mewn delweddau marchnata nac ymgyrchoedd sy'n codi ymwybyddiaeth o drais yn y cartref. Yn achos y rhai hynny sy'n disgyn y tu allan i 'stori gyhoeddus trais yn y cartref', gall ceisio cefnogaeth fod yn her, gan fod datgelu'r camdriniaeth yn fwy anodd, ond hefyd nid yw'r andoddau ac ymatebion cyfredol yn addas i bwrpas. O ganlyniad, cynlluniwyd ymatebion yn unol â model lle mae camdriniaeth yn digwydd o fewn perthynas wyn, heterorywiol partneriaid mynwesol, a'r tramgwyddwr yn wrywaidd a'r dioddefwr-oroeswr yn fenywaidd.

Ystyria rhan nesaf y canllaw sut y gall trais yn y cartref fod yn bresennol o fewn perthynas lle mae rhoi gofal yn nodwedd. Bydd yr adran yn trafod y broble sy'n codi o safbwynt rhoi gofal o fabwysiadu agwedd "rheol optimistiaeth", h.y. mae gofalwyr yn dda ac yn rhinweddol ac yn gweithredu er lles y rhai y maent yn gofalu amdanynt. Ymhellach, bydd y bennod yn ystyried y tensiwn rhwng perthnasau gofalgar a rheolaethol. Daw'r adran i ben drwy grynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr.

---

[44] Alzheimer's Society. 2019. *Aggression and dementia* [ar-lein] ar gael ar: https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/symptoms/aggression-and-dementia

[45] Age UK. (2014), 'Evidence Review: Loneliness in Later Life', ysgrifennwyd gan Davidson, S., Rossall, P, available at: https://www.ageuk.org.uk/Documents/EN-GB/For-professionals/Research/Age%20UK%20Evidence%20Review%20on%20Loneliness%20July%202014.pdf?dtrk=true. Gwelwyd 04.02.2020.

# 5. Pobl Hŷn – Partner Mynwesol a Thrais o Fewn Teulu – Dynameg Gofal

Erbyn 2035 amcangyfrifir y bydd **14.5 miliwn o bobl yn y DU yn 65 mlwydd oed neu drosodd, a bydd gan 5.5 miliwn ohonynt anghenion gofal yn ôl bob tebyg**, yn amrywio o ddibyniaeth uchel sy'n gofyn am ofal dydd a nos, i ddibyniaeth isel, yn gofyn am help lai nag unwaith bob dydd. [46] Amcangyfrifir y bydd tua 3.9 miliwn o bob **dros 65 mlwydd oed a chanddynt anghenion gofal dibyniaeth isel**. Darperir gofal cymdeithasol ar y cyfan mewn modd anffurfiol gan aelodau di-dâl o'r teulu, partneriaid a ffrindiau, a'r mwyafrif ohonynt yn bobl oedrannus eu hunain.[47]

Er y gall partneriaid ac aelodau o'r teulu ddarparu gofal a chefnogaeth ardderchog, **os oes trais yn y cartref (DVA) yn bodoli o fewn y berthynas, gall dibyniaeth gynyddol ar y tramgwyddwr gael ei fanipiwleiddio i fod yn fater o reolaeth** dros y person hŷn a'u hynysu fwyfwy oddi wrth ffynonellau cefnogaeth allanol.

Gall anghenion gofal a chefnogaeth osod person hŷn mewn sefyllfa o ddibyniaeth os ydynt yn dibynnu ar aelod o'r teulu i gyflenwi eu hanghenion. Os mai elfen newydd o fewn y berthynas yw gofal a chefnogaeth er enghraifft, try'r plentyn o oedolyn, ŵyr neu wyres i fod yn ofalwr am y tro cyntaf, a gall hyn arwain at symudiad o safbwynt dynameg pŵer o fewn y berthynas. Efallai y bydd aelod o'r teulu'n symud i fyw yng nghartref y person hŷn neu efallai y bydd y person hŷn yn symud i fyw gyda'r teulu, gan arwain at lai o annibyniaeth ac ymreolaeth. **Gall aelodau o'r teulu sy'n oedolion ddefnyddio eu safle fel gofalwr i gam-drin y person hŷn yn ariannol**, gan gymryd rheolaeth o'u cyllid, rhwystro mynediad i ddatganiadau banc a chardiau debyd.

**Gall gorliwio anghenion gofal y person hŷn gan ofalwr er mwyn derbyn budd-daliadau ychwanegol fod yn un elfen ar gamdriniaeth ariannol**. Eglurodd cleientiaid fu'n ymwneud â Dewis Choice eu bod yn teimlo cywilydd wedi iddynt gael eu cymell gan aelodau o'r teulu i gadw'n dawel ac esgus na allent gyflawni tasgau bob dydd yn ystod asesiadau gofal a budd-dal.

Nid yw'n hawdd sylweddoli fod trais yn y cartref (DVA) yn digwydd. Yn achos person hŷn a chanddynt anghenion gofal a chefnogaeth, gall arwyddion corfforol, megis cleisiau neu anafiadau, diffyg hylendid personol, colli pwysau a heintiau'r llwybr wrinol gael eu cysylltu â salwch a phroblemau symudedd. Efallai nad oes unrhyw arwyddion allanol o gamdriniaeth, yn enwedig camdriniaeth emosiynol a rheolaethol o ran natur, sy'n cynnwys:

---

[46] Gutler, P. (2018). *Social care needs for over-85s predicted to double in next 20 years* The Guardian [ar-lein] ar gael ar: http://www.theguardian.com/socidty/2018/aug/30/social-care-needs-for-over-85s-predicted-to-double-in-next-20-years
[47] Age UK (2017). Briefing: Health and Care of Older People in England 2017. http://www.ageuk.org.uk/Documents/ENGB/For-professionals/Research/The_Health_and_Care_of_Older_People_in_England_2016;.pef?dtrk+true

- gwrthod cefnogi annibyniaeth person hŷn, gan arwain at ddibyniaeth gynyddol ar ofalwr;
- gorliwio materion iechyd a symudedd y person hŷn er mwyn egluro pam nad ydynt yn cymdeithasu;
- gorliwio anghenion iechyd y person hŷn mewn trafodaethau ag ymarferwyr, aelodau eraill o'r teulu a ffrindiau;
- rhwystro mynediad i gymorthyddion symudedd, clyw a gweld;
- dweud wrth eraill fod y person hŷn yn ddiffygiol o ran capasiti i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain;
- bygwth atal gofal os nad yw'r person hŷn yn cydymffurfio â'u dymuniadau;
- tanseilio'r person hŷn ar lafar a gwneud iddynt deimlo cywilydd neu eu bod yn faich;
- gwrthod cludo'r person hŷn neu adael i eraill eu cludo i ymweld â ffrindiau, mynychu gweithgareddau cymdeithasol neu apwyntiadau;
- gwneud i ymwelwyr â chartref y person hŷn i deimlo'n anghysurus;
- rheoli'r dulliau sydd gan y person hŷn i gysylltu â ffrindiau a gwasanaethau, er enghraifft, eu rhwystro rhag ateb y ffôn, agor y post, gwrthod mynediad i dechnoleg ddigidol.

## 5.1 Gofal neu reolaeth? – 'Rheol optimistiaeth'

Gall ymarferwyr sy'n dod i gysylltiad â phobl hŷn sy'n derbyn gofal gan bartneriaid ac aelodau o'r teulu ei chael hi'n anodd gwahaniaethu rhwng gofal a rheolaeth. Cyfeiria Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru at ymarferwyr yn mabwysiadu **'rheol optimistiaeth', sy'n tybio fod partneriaid ac aelodau o'r teulu sy'n darparu gofal i bobl hŷn yn gwneud hynny allan o garedigrwydd.**[48] Gall 'rheol optimistiaeth' arwain at ymarferwyr yn methu â gweld arwyddion camdriniaeth, gan eu cysylltu â dirywiad yn iechyd a symudedd y person hŷn, a thrwy hynny atgyfnerthu ymddygiad treisgar gan olygu fod yr unigolyn mewn mwy o berygl o gael eu cam-drin ymhellach.[49]

Gall partneriaid ac aelodau o'r teulu sy'n ofalwyr siarad ar ran yr unigolyn a gall llais y person hŷn gael ei golli. Yn achos unigolyn sy'n dioddef camdriniaeth dan law partner neu aelod o'r teulu sy'n ofalwr, **mae'n bosib mai treulio amser ar eu pennau eu hunain gydag ymarferydd yw'r unig ffordd iddynt allu datgelu'r hyn sy'n digwydd.** Felly, mae'n hynod bwysig i ymarferydd greu man diogel ar wahân i bartneriaid ac aelodau o'r teulu er mwyn rhoi cyfle i'r person hŷn wybod ei bod hi'n ddiogel iddynt drafod unrhyw beth sy'n eu poeni.

Os digwydd i'r person hŷn ddatgelu eu bod mewn perygl difrifol o niwed naill ai iddynt hwy eu hunain neu eraill, dylai ymarferwyr gysylltu â'r heddlu am help cyn gynted â phosib. Dylai ymarferwyr osgoi wynebu'r person treisgar, am y gallai hynny gynyddu'r perygl iddynt hwy eu hunain ac i'r person hŷn. Os nad oes perygl o risg o niwed difrifol, dylai ymarferwyr gysuro'r person hŷn fod help ar gael i fynd i'r afael â'r hyn y maent yn ei wynebu a llunio rhestr o bobl ddiogel y gallant ymddiried ynddynt. Dylai ymarferwyr ofyn pa wasanaethau y mae'r person hŷn yn ymwneud â nhw ar y pryd, neu'n dymuno ymwneud â nhw, a chynnig eu helpu i egluro'r hyn sy'n digwydd iddynt. Hyd yn oed os yw'r person hŷn yn gwrthod cefnogaeth, **dylai ymarferwyr ddal ati i ofyn gan y gallai gymryd cryn amser i'r unigolyn dderbyn cefnogaeth**, neu deimlo'n barod i newid eu sefyllfa, felly mae'n bwysig symud ar raddfa sy'n gysurus i'r unigolyn.

---

[48] Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru, (2017). Gwybodaeth a chanllawiau trais yn y cartref: Safeguarding older people in Wales, Hawlfraint y Goron.
[49] Wydall, S, Clarke, A., Williams, J., & Zerk, R. (2019). Domestic abuse and elder abuse in Wales: A tale of two initiatives, *British Journal of Social Work, 48(4),* 962-981.

Gall person hŷn gael eu hunain mewn sefyllfa o fod yn brif ofalwr am bartner neu aelod o'r teulu sy'n dreisgar tuag atynt. Gall darparu gofal ddod â'r person hŷn i gysylltiad corfforol agos â pherson sy'n ymddwyn yn dreisgar tuag atynt ac o ganlyniad, gallai strategaethau a ddefnyddiwyd i ymdopi â'r sefyllfa honno yn y gorffennol bellach fod yn aneffeithiol. Gall cyfrifoldebau gofal arwain at arwahanrwydd pellach, wrth i'r person hŷn deimlo na allant bellach adael y cartref i ymgymryd â gweithgareddau y maent yn eu mwynhau ac sy'n cynnig ysbaid rhag y gamdriniaeth.

Mewn sefyllfaoedd lle mae'r tramgwyddwr yn bartner mynwesol, gall mwy o anghenion gofal a dibyniaeth ar y dioddefwr-oroeswr arwain at newid yn berthynas wrth i'r tramgwyddwr ofni colli grym, a allai arwain at ddwysáu ymddygiad cymhellol.

**Os digwydd i'r person hŷn ddatgelu eu bod mewn perygl difrifol o niwed naill ai iddynt hwy eu hunain neu eraill, cysylltwch â'r heddlu am help cyn gynted â phosib.**

Fel y nodwyd yn yr adran hon, mae 'rheol optimistiaeth' yn ofid, eto'n cydymffurfio â delfrydau cymdeithasol-ddiwylliannol y gymdeithas orllewinol o'r modd y dylid trin pobl hŷn yn hwyrach mewn bywyd gan aelodau amlwg o'r teulu a ffrindiau. Mae mabwysiadu 'rheol pragmatiaeth',[50] a gwneud amser i adeiladu perthynas uniongyrchol, wyneb yn wyneb â'r person hŷn nid yn unig yn dangos arfer dda ond hefyd yn cynnig cyfle i ddatgelu camdriniaeth. Bydd yr adran nesaf yn ystyried pwnc na chaiff ei ystyried yn aml yng nghyswllt trais yn y cartref (DVA) yn hwyrach mewn bywyd, yn sgil oedraniaeth systemig, sef hawliau dynol pobl hŷn a'u hawl i fod mewn sefyllfa i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hopsiynau o safbwynt cyfiawnder. Mae'r adran felly'n cyflwyno'r amrywiaeth o opsiynau troseddol, sifil ac adferol sydd ar gael i bobl hŷn er mwyn eu diogelu rhag ymateb 'llesolaidd', sy'n wahaniaethol o'u cymharu â grwpiau oedran eraill a'u profiadau wrth geisio help a chyfiawnder. Bydd yr adran yn canolbwyntio ar bwysigrwydd creu amgylchedd ddiogel i ystyried opsiynau gyda dioddefwyr-oroeswyr hŷn, gan roi'r cyfle iddynt arwain o safbwynt gwneud penderfyniadau.

[50] Wydall, S., Clarke, A., Williams, J. a Zerk, R., 2018. Domestic abuse and elder abuse in Wales: A tale of two initiatives. *British Journal of Social Work,* 48(8), tt. 962-981.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

- Creu cyfleoedd a man diogel i drafod â’r person hŷn ar eu pennau eu hunain;
- O gyflawni asesiad iechyd, budd-dal neu ofal, sicrhau fod o leiaf un rhan o’r asesiad yn cael ei gyflawni gyda’r person hŷn ar ei ben/phen ei hun;
- Cysuro’r person hŷn fod unrhyw beth sy’n cael ei drafod yn cael ei gadw’n gyfrinach rhag eu partner neu aelodau o’r teulu;
- Gofyn pwy mae’r person hŷn yn ymddiried ynddynt, ac yn gallu siarad â nhw, boed yn aelod o’r teulu, ffrind neu ymarferydd;
- Gofyn i berson hŷn sy’n derbyn gofal gan bartner neu aelod o’r teulu os oes unrhyw agwedd ar eu gofal sy’n eu poeni ac allan o’u rheolaeth;
- O safbwynt person hŷn sy’n darparu gofal, gofyn a ydynt yn teimlo’n gyffyrddus ac yn ddiogel yng nghwmni’r person y maent yn gofalu amdano/amdani;
- Egluro wrth y person hŷn fod sefydliadau ar gael sy’n cynnig help a chefnogaeth a darparu manylion cyswllt;
- Dal ati i gynnig cefnogaeth, hyd yn oed os yw’n cael ei wrthod ar y dechrau;
- Gofyn i’ch rheolwr llinell neu swyddog diogelu ble i gofnodi datgeliadau ynglŷn â chamdriniaeth yn ddiogel, er enghraifft, yng nghofnodion y cleient na fydd yn cael eu gweld gan bartner neu aelod o’r teulu.

# 6. Ymateb Integredig i Gyfiawnder

Fel y nodwyd yn gynharach yn y canllaw, mae pobl 60 mlwydd oed a throsodd yn wynebu gwahaniaethu oherwydd pan fydd trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn cael ei ddatgelu, cânt eu "lleseiddio . Darganfu ein hymchwil ni fod pobl hŷn yn cael ei llywio oddi wrth brosesau trais yn y cartref, dulliau asesu risg trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) a llwybrau cyfiawnder. O ganlyniad, does gan bobl hŷn 'mo'r un cyfleoedd â phobl 59 mlwydd oed ac iau i gael defnyddio'r adnoddau perthnasol. Fel a nodwyd gan Clarke et al. "nid yn unig mae cael mynediad i gyfiawnder yn hawl dynol ond mewn rhai enghreifftiau, mae'n bosib mai dyma'r unig ffordd effeithiol o ddiogelu'r unigolyn" (t.3).[51] Serch hynny, hyd yn hyn yn y Deyrnas Gyfunol, prin iawn yw'r achosion o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) sy'n arwain at erlyniad troseddol neu rwymedi sifil.[52] Ymhellach, mae nifer sylweddol o weithwyr llinell flaen heb dderbyn hyfforddiant digonol i allu dilyn trywydd rhwymedi cyfiawnder sifil gyda dioddefwyr-oroeswyr hŷn.[53]

Mae'n hanfodol fod ymarferwyr yn mabwysiadu agwedd wrth-oedraniaethol, sydd wedi'i theilwra'n arbennig ar gyfer yr unigolyn wrth drafod yr amrywiaeth o opsiynau cyfiawnder sydd ar gael.[54] Rhaid cofio mai'r dioddefwyr-oreswyr hŷn sy'n ganolog i'r broses wneud penderfyniadau er mwyn iddynt allu gwneud dewisiadau gwybodus. Rhaid i'r wybodaeth a gyflwynir fod yn hygyrch a chywir, a dylid cyfuno hynny â chefnogaeth effeithiol i helpu'r cleient i gael mynediad i'r opsiynau.

## 6.1 Opsiynau cyfiawnder

Mae opsiynau cyfiawnder ar gyfer unigolion sy'n dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), yn cynnwys prosesau troseddol, sifil ac adferol, a gellir defnyddio'r fath ymyriadau naill ai ar eu pennau eu hunain neu ar y cyd, gan ddibynnu ar ba mor bell ymlaen ar ei daith y mae'r person hŷn sy'n ceisio help. Dangosodd ein hymchwil yn Dewis Choice fod unigolion yn ceisio cyfiawnder drwy 1) gael mynediad i wybodaeth yn ymwneud â'u hawliau, 2) werthuso'u profiadau'n barhaus, a 3) chefnogaeth gadarnhaol oddi wrth aelodau o'r teulu, ffrindiau a'r gymuned.

Gall llwybrau troseddol gynnwys dwyn achos yn erbyn troseddwr honedig am drosedd yn ymwneud â thrais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) **(gweler opsiynau cyfiawnder troseddol)**. Ceir amrywiaeth o opsiynau troseddol a sifil hefyd wedi eu cynllunio i ddarparu amddiffyniad yn erbyn trais pellach **(gweler gorchymyn diogelwch).** Gall sicrhau hawliau i'r unigolyn hefyd gynnig ymdeimlad o gyfiawnder, er enghraifft, dileu enw cynbartner treisgar oddi ar gyd-denantiaeth, dechrau ar ysgariad **(gweler Ysgariad)** a sicrhau mynediad i asedau sy'n cael eu dal ar y cyd.

---

[51] Clarke, A., Williams, J., & Wydall, S. (2016). Access to justice for victims/survivors of elder abuse: A qualitative study. *Social Policy and Society*, *15*(2), tt. 207-220.
[52] Clarke, A.H., Wydall, S., Williams, J.R. a Boaler, R.R. 2012. Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice'. Caerdydd, Llywodraeth Cymru.
[53] Wydall, S., Zerk. R., a Newman, J., 2015. *Crimes Against, and Abuse Of, Older People in Wales: Access to Support and Justice: Working Together*. Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.
[54] Wydall, S., Zerk, R. a Newman, J., 2015. *Crimes Against, and Abuse Of, Older People in Wales: Access to Support and Justice: Working Together*. Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.

Mae canfyddiadau'r ymchwil yr astudiaeth hydredol yn awgrymu y gall unigolion fod yn fwy peryderus ynglŷn â dechrau ar hyd llwybr troseddol a sifil, yn enwedig os nad ydynt wedi cael unrhyw gysylltiad â'r heddlu yn y gorffennol, ac yn anghyfarwydd â'r defnydd o acronymau, jargon cyfreithiol a phrosesau'r llys. Fel yn achos grwpiau o bobl iau, caiff canfyddiad pobl hŷn o brosesau troseddol eu seilio ar bortreadau ar y cyfryngau. **Gall ymarferwyr helpu i hwyluso'r broses a bod yno i gefnogi'r person hŷn drwy eu taith i geisio cyfiawnder. Mae cofnodi a thrafod camau proses y llys yn fodd o helpu dileu'r ofnau sy'n gysylltiedig â'r broses hon.**

Mae derbyn ymateb cadarnhaol oddi wrth y rhai sy'n bwysig ym mywyd person hŷn yn helpu i hybu'r ymdeimlad o gyfiawnder unigol, gan ddilysu profiad y person hŷn drwy gadarnhau fod yr hyn a ddigwyddodd yn anghywir. **O safbwynt ymarferwyr, mae'n ddefnyddiol addysgu aelodau o'r teulu ynglŷn â natur ac effaith trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) a thrafod proses y llys. Gall rhwydweithiau anffurfiol gwerthfawr wedyn gynnig cysur pellach i'r person hŷn yn ystod prosesau troseddol a sifil, gan sicrhau nad oes neb ar ei ben ei hun.**

Gall person hŷn sydd wedi dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law aelod o'r teulu, yn enwedig plentyn, ŵyr neu wyres sy'n oedolion, fod yn gyndyn i gysylltu â'r heddlu neu gefnogi penderfyniad yr heddlu i weithredu sancsiwn troseddol. Mae ofn y canlyniadau sy'n gysylltiedig â sancsiwn troseddol, yn cynnwys perygl cynyddol o niwed, ofn i'r trais droi'n fater cyhoeddus, ac ofn ymateb negyddol oddi wrth aelodau'r teulu.[55] Gall rhai pobl hŷn deimlo mai nhw sydd ar fai am weithredoedd aelod o'r teulu, neu eisiau ceisio help ar gyfer problemau iechyd meddwl, cyffuriau neu alcohol .[56] Serch hynny, **ni ddylai ymarferwyr fyth ragdybio na fydd person hŷn yn dymuno dilyn llwybr sancsiynau troseddol a dylid trafod unrhyw gyndynrwydd i wneud hynny.**

Gall agweddau tuag at geisio cyfiawnder newid dros gyfnod o amser, yn enwedig pan fydd unigolyn wedi derbyn cefnogaeth yn sgil y trais a ddioddefwyd ganddynt. Bydd cael cyfnod i ffwrdd oddi wrth y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA) yn rhoi hwb i'r ymdeimlad o ddiogelwch ac annibyniaeth. Gall cael "gofod i weithredu [57] arwain at berson hŷn yn cael amser i ystyried ymddygiad y person treisgar ac felly benderfynu gweithredu yn ei erbyn. **Mae'n bwysig ailymweld ag opsiynau cyfiawnder, yn hytrach na rhagdybio mai'r un fydd penderfyniadau'r person hŷn drwy gydol y broses. Mae'n hynod bwysig hefyd i sicrhau'r person hŷn y bydd cefnogaeth ar gael os digwydd iddynt newid eu meddwl.**

Darganfu gwaith ymchwil Menter Dewis Choice o safbwynt profiadau bywyd pobl hŷn fod cael eu trin yn barchus gan arbenigwyr yn bwysig iawn iddynt, yn enwedig o ystyried gymaint ohonynt oedd wedi cael eu herlid drosodd a thro dros y degawdau, cyn ceisio help. Canfyddiad dioddefwyr-oroeswyr hŷn oedd eu bod eisiau cael eu trin yn deg, yn cael gwybodaeth gyson a bod amserlennu cywir yn cael eu darparu ar eu cyfer o safbwynt camau a chanlyniadau'r broses. Yn achos dioddefwyr-oroeswyr hŷn gafodd fod yn ganolog yn hytrach nag yn ymylol yn y broses droseddol, gwelwyd fod hynny wedi helpu i hybu'r ymdeimlad o gyfiawnder, hyd yn oed pan na lwyddwyd i sicrhau'r canlyniad roedd y person hŷn wedi gobeithio amdano.

[55] Wydall, S. a Zerk, R. 2017. Domestic abuse and older people: Factors influencing help-seeking. *The Journal of Adult Protection*, 19(5), tt. 247-260.
[56] Wydall, S., Zerk, R. a Newman, J. 2015. *Crimes Against, and Abuse Of, Older People in Wales: Access to Support and Justice: Working Together*. Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru.
[57] Kelly, L., Sharp, N. a Klein, R. (2014). *Finding the Costs of Freedom: How women and children rebuild their lives after domestic violence,* Solace Women's Aid.

O ganlyniad, **dylai ymarferwyr fod yn agored ac yn realistig, gan reoli disgwyliadau cysylltiedig â phob cam o'r broses gyfiawnder.** Yn aml iawn yn dilyn proses gyfreithiol, ni fyddai cefnogaeth broffesiynol ar gael, a chanlyniad hynny fyddai fod y cleientiaid yn teimlo'n hynod ynysig, yn enwedig yn achos canlyniad negyddol yn y llys. Y duedd wedyn oedd i broblemau iechyd meddwl ddod i'r golwg unwaith eto, yn enwedig os na fyddai modd i'r cleientiaid leisio'u rhwystredigaeth gyda'r broses o geisio cyfiawnder, gan adael i'r person hŷn deimlo'n unig ac yn agored i niwed.

Gall y system gyfiawnder gyfredol fod yn "arf lletchwith  wrth ymateb i amcanion cyfiawnder cymhleth o safbwynt dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA). Gall modelau cyfiawnder integredig megis Dewis Choice, sy'n cynnig cefnogaeth holistaidd a dwys er mwyn lleddfu ofnau dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) wrth ymwneud â'r System Gyfiawnder Troseddol, er enghraifft, helpu i ddileu ofnau ynglŷn â natur wrthwynebus y Llys a sut i godi llais yn y broses.[58]

## 6.2 Ymateb integredig i gyfiawnder

Rhan sylfaenol o ddatblygiad Menter Dewis Choice oedd datblygu dulliau integredig at gyfiawnder oedd yn cynnwys opsiynau sifil, troseddol ac adferol. Wrth gyd-ddatblygu gwasanaethau Dewis Choice, ystyriwyd prosesau atgryfhaol ar sail enghreifftiau o astudiaethau achos a oedd yn cyflwyno amrywiaeth o ddeinameg perthynas a ffurfiau o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA).

Tanlinellodd aelodau'r gymuned oedd yn rhan o'r broses cyd-ddatblygu rhai cyfyngiadau o safbwynt modelau atgryfhaol o fewn cyd-destun trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA).[59] Yn gyntaf, teimlai aelodau'r gymuned na fyddai modd mynd i'r afael â phatrwm o drais yn y cartref a ddatblygodd yn hwyrach mewn bywyd neu a fu'n digwydd dros gyfnod hir o amser mewn un cyfarfod atgryfhaol. Yn ail, gallai modelau atgryfhaol oedd yn cynnwys cyfarfod roi'r person oedd yn gyfrifol am y trais mewn safle pwerus a chynyddu'r perygl o niwed pellach i'r dioddefwr-oroeswr mewn achosion o reolaeth gymhellol. Yn drydydd, gall cynlluniau adferol gael eu cyfyngu gan yr hyn sydd ar gael yn lleol yn nhermau amddiffyniad ac atgryfhau, ac o ganlyniad, gallai'r canlyniad i'r dioddefwr-oroeswr fod yn siomedig. Yn bedwerydd, byddai'n anodd gwerthuso rhan y person oedd yn gyfrifol am y trais mewn cynllun adferol o ystyried nodweddion trais yn y cartref a chamdriniaeth y troseddwr.

Teimlai aelodau'r gymuned oedd yn ymwneud â chynllunio'r gwasanaeth y gallai rhai prosesau adferol helpu i gau'r bwlch cymdeithasol rhwng aelodau'r teulu a ffrindiau mewn sefyllfaoedd lle'r oedd pwysau ar ysgwyddau'r gofalwr neu lle'r oedd yr un oedd yn cyflawni'r trais a'r dioddefwr-oroeswr bellach wedi gwahanu. Yn sgil gwaith Ymarferydd Lles Choice, byddai modd adfer codi ymwybyddiaeth a'r berthynas adferol a gafodd eu chwalu gan yr un oedd yn gyfrifol am gyflawni'r trais. Gall codi pontydd rhwng pobl hŷn helpu i gynyddu cyfleoedd i unigolion allweddol eraill yn eu bywydau glywed am brofiadau trais yn y cartref

[58] Pranis, K., 2002. Restorative values and confronting family violence. *Restorative justice and family violence*, tt. 23-41.
[59] Wydall, S., Clarke, A., Williams, J. a Zerk, R., 2019. Dewis Choice: A Welsh Initiative Promoting Justice for Older Victim-Survivors of Domestic Abuse. In *Violence Against Older Women, Volume II* (tt. 13-36). Palgrave Macmillan, Cham.

a chamdriniaeth (DVA) dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn ystod eu bywydau, a'u gwneud hi'n haws i ffrindiau ac aelodau o'r teulu ddeall natur ymddygiad cymhellol a rheolaethol. Helpodd cynyddu cysylltiadau cymdeithasol i leihau'r ymdeimlad o arwahanrwydd o safbwynt cleientiaid hŷn.

Prin yw'r cleientiaid hynny a ddewisodd ddulliau atgryfhaol traddodiadol, ond drwy weithio gydag Ymarferydd Lles Choice, mae'r ymchwil yn awgrymu fod llawer o elfennau sy'n gysylltiedig â lles ac gwelliant yn ymddangos i adlewyrchu egwyddorion atgryfhaol.

Mae'r Cyngor Cyfiawnder Atgryfaol yn amlinellu chwe egwyddor allweddol sy'n ganolog i'r dull atgryfhaol.[60]

1. Adferiad – prif amcan y broses atgryfhau yw trin ac adfer niwed;
2. Gwirfoddoliaeth – cymryd rhan mewn prosesau atgryfhaol yn wirfoddol ar sail dewis gwybodus;
3. Niwtraliaeth – mae prosesau atgryfhaol yn deg a chytbwys o safbwynt y rhai sy'n cymryd rhan;
4. Amcan prosesau diogelu yw sicrhau diogelwch pawb sy'n cymryd rhan a chreu lle diogel ar gyfer mynegi teimladau a safbwyntiau dioddefwyr-oroeswyr ynglŷn â'r niwed a achoswyd;
5. Hygyrchedd – mae prosesau atgryfhaol yn wrth-wahaniaethol ac yn agored i unrhyw un sydd wedi'i effeithio gan wrthdaro a niwed;
6. Parch – mae prosesau atgryfhaol yn perchu urddas pawb sy'n cymryd rhan a'r rheini sydd wedi eu heffeithio gan y niwed a achoswyd.

Mae'r holl bwyntiau a amlinellwyd uchod yn tanlinellu pwysigrwydd cyfiawnder trefniadol "da". Daeth aelodau'r gymuned a weithiodd gyda'r tîm yn Dewis Choice i'r casgliad mai'r 'broses yw'r model'. O ganlyniad, mae gwrando ar gleientiaid, blaenoriaethu dymuniadau'r cleientiaid, ymchwilio i'w hawliau a rheoli disgwyliadau, yn helpu i ddarparu synnwyr o gyfiawnder trefniadol. Adlewyrchir hyn yng nghanfyddiadau ein hymchwil hydredol gan yr hyn a ddywedwyd wrthym gan bobl hŷn. Mae'r canfyddiadau yma'n awgrymu fod **angen i ymarferwyr fabwysiadu dulliau dynamig anfeirniadol sy'n addasu i amgylchiadau'r cleient drwy addasu amcanion dros gyfnod o amser a pheidio â gweithredu ar ran y person hŷn, ond yn hytrach bwrw ymlaen gyda'r broses ar gyflymder sy'n ateb anghenion a dymuniadau'r person hŷn**.

Mae canfyddiadau Dewis Choice hefyd yn adlewyrchu sentiment "Y Cod Dioddefwyr 2013".[61] Mae'r Cod Dioddefwyr yn sefydlu'r isafswm safonau a ddisgwylir o safbwynt hawliau, cefnogaeth, diogelwch dioddefwyr troseddau, yn cynnwys "yr hawl i ddiogelu cyd-destun y gwasanaethau cyfiawnder atgryfhaol" (Erthygl 12 o Gyfarwyddeb yr UE), a'r hyfforddiant a ddarperir i swyddogion sy'n debygol o ddod i gysylltiad â dioddefwyr (gweler "hyfforddi ymarferwyr" yn Erthygl 25 o'r Gyfarwyddeb).

[60] Restorative Justice Council (2015) Principle of restorative justice [ar-lein] ar gael ar: https://restorativejustice.org.uk/resources/rjc-principles-restorative-practice
[61] Wydall, S. a Zerk, R. 2017. Domestic abuse and older people: Factors influencing help-seeking. *The Journal of Adult Protection*, 19(5), tt. 247-260. And Clarke, A.H., Wydall, S., Williams, J.R. a Boaler, R. 2012. Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd.

## 6.3 Opsiynau Cyfiawnder Troseddol

Nid oes trosedd "trais yn y cartref yn benodol, serch hynny, gellir defnyddio cyhuddiadau megis: ymosod, aflonyddu, difrod troseddol, stelcian, ymddygiad bygythiol, neu ymddygiad cymhellol neu reolaethol. Yn achos trais ariannol, gellir defnyddio cyhuddiadau megis dwyn a thwyll hefyd. Gall yr heddlu helpu gyrru'r achos yn ei flaen at Wasanaeth Erlyn y Goron.

### Deddf Troseddau Difrifol 2015

Yn unol â diffiniad y Swyddfa Gartref 2013 o dras yn y cartref (DVA), ystyrir ymddygiad treisgar fel rhywbeth "sydd bron bob amser yn rhan o batrwm parhaus o ymddygiad (t.12).[62] Fel cydnabyddiaeth o'r ffaith fod trais yn y cartref yn rhywbeth amlweddog ei natur, ac yn gyfrifol am amrywiaeth o brofiadau treisgar sy'n ymestyn y tu hwnt i drais corfforol, ychwanegodd y Ddeddf Troseddau Difrifol 2015 drosedd bellach sef "ymddygiad cymhellol a rheolaethol .[63] Er mwyn adlewyrchu profiadau dioddefwyr-oroeswyr o drais yn y cartref yn well, amcan y drosedd gymhellol neu reolaethol yw cyfleu natur gynnil, gymhleth ac ailadroddus trais yn y cartref gan bartneriaid mynwesol ac aelodau o'r teulu.

Yng Nghymru a Lloegr, o dan adran 76 o'r Ddeddf Troseddau Difrifol 2015, cyflawnir trosedd gymhellol a rheolaethol gan A os:

- yw A yn ymddwyn mewn modd cymhellol a rheolaethol parhaus yn erbyn person B; a
- adeg y fath ymddygiad fod cyswllt personol rhwng A a B; ac
- mae'r ymddygiad yn cael effaith difrifol ar B; a
- mae A yn gwybod, neu dylai fod yn gwybod, y bydd y fath ymddygiad yn cael effaith difrifol ar B.

Ceir 'cyswllt personol' rhwng A a B os:

- ydynt mewn perthynas fynwesol bersonol; neu
- maent yn cyd-fyw a naill ai'n aelodau o'r un teulu; neu
- maent yn cyd-fyw ac wedi bod mewn perthynas fynwesol bersonol gyda'i gilydd yn y gorffennol.

Mae dwy ffordd i brofi fod ymddygiad A yn cael 'effaith ddifrifol' ar B:

- Os yw'n achosi i B ofni, ddwywaith o leiaf, y bydd trais yn cael ei ddefnyddio yn eu herbyn – gw. 76 (4)(a); neu

Os yw'n achosi gofid a phoen meddwl i B sy'n cael effaith andwyol ar eu gweithgareddau dyddiol – gw. 76 (4)(b).[64]

---

[62] Llywodraeth Ei Mawrhydi (2018). Trawsffurfio ymateb i drais yn y cartref: ymgynghoriad y Llywodraeth. Ar gael ar: http://consult.justice.gov.uk/homeoffice-moj.domestic-abuse-consultation/supporting_documents/Transforming%20the%20response%20to%20domestic%20abuse.pdf

[63] Deddf Troseddau Difrifol 2015.

[64] Crown Prosecution Service. (2017). *Controlling or Coercive Behaviour in an Intimate or Family Relationship* [online] available at: https://www.cps.gov.uk/legal-guidance/controlling-or-coercive-behaviour-intimate-or-family-relationship

Cyflawnir trosedd o ymddygiad cymhellol neu reolaethol:

- os yw'r ymddygiad wedi bod yn 'ailadroddus' neu 'barhaus';
- os yw'r ymddygiad wedi cael 'effaith ddifrifol' ar y dioddefwyr-oroeswyr gan achosi ofn y caiff trais ei ddefnyddio 'ar ddau achlysur, o leiaf'.
- os all yr erlyniad ddangos fod bwriad i reoli neu gymell person;
- fod y tramgwyddwr yn gwybod 'neu dylai wybod' y byddai'r ymddygiad yn cael effaith ddifrifol ar y dioddefwr-oroeswr.

Yng Nghymru a Lloegr, gall y rhai sy'n eu dedfrydu'n euog o'r drosedd wynebu uchafswm o bum mlynedd yn y carchar a/neu ddirwy.

Yn yr Alban, caiff trosedd ymddygiad cymhellol a rheolaethol ei chynnwys fel rhan o Ddeddf Trais yn y Cartref (Yr Alban) 2018. Daeth y drosedd i fod ar 1 Ebrill 2019. Yn wahanol i drosedd Cymru a Lloegr, nid yw trosedd yr Alban yn cynnwys aelodau o'r teulu, ond mae'n cynnwys perthynas bersonol fynwesol yn achos unigolion sy'n cyd-fyw neu'n byw ar wahân. Gall y rhai sy'n eu cael yn euog o drosedd cymhellol a rheolaethol yn yr Alban wynebu uchafswm dedfryd o 12 mlynedd. Am wybodaeth bellach ar ddeddfwriaeth yr Alban gweler: http://legislation.gov.uk/asp/2018/5/contents.

Yng Ngogledd Iwerddon, does dim deddfwriaeth ar hyn o bryd sy'n cyfeirio at ymddygiad cymhellol a rheolaethol fel trosedd.

## 6.4: Trais yn y cartref a Chamdriniaeth – Ymateb yr Heddlu

Mewn argyfwng, dylai dioddefwyr ffonio 999 neu 101 os nad yw'r mater mor ddifrifol. Ar y llaw arall, gallant fynd i swyddfa'r heddlu eu hunain i sôn am ddigwyddiad.

Mae gan y mwyafrif o swyddfeydd yr heddlu **Swyddogion Trais yn y cartref (DAO's)**, sydd wedi eu hyfforddi'n arbennig i ymdrin â thrais yn y cartref a chamdriniaeth.

Dylid trin trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law partner mynwesol, cyn bartner, neu aelod o'r teulu yn yr un modd â gweithred dieithryn, er enghraifft, megis ymosodiad, bygythiad neu ddwyn. Gall unrhyw swyddog o'r heddlu ddefnyddio'u pwerau i ymyrryd, arestion, rhybuddio neu gyhuddo camdriniwr. Gall y cyhuddedig gael eu cadw ar fechnïaeth neu yn y ddalfa neu eu rhyddhau ar fechnïaeth cyn cael eu cyhuddo, yn dibynnu ar natur y digwyddiad dan sylw.

## 6.5 Gorchmynion Amddiffyn

### Rhybuddion a Gorchmynion Amddiffyn Rhag Trais yn y cartref – Cymru a Lloegr

Yng Nghymru a Lloegr, mae gan yr heddlu bwerau bellach i weithredu Rhybudd Amddiffyn Rhag Trais yn y cartref (DVPN) ar gamdriniwr sy'n debygol o beri risg o niwed. Caiff hwn ei gyflwyno'n ysgrifenedig a'i roi i'r camdriniwr gan swyddog o'r heddlu.

Mae'r gorchymyn yn para 48 awr ac yn gorfodi'r camdriniwr i adael y lleoliad a pheidio â chysylltu â'r dioddefwr-oroeswr. Gellir ymestyn y gorchymyn ymhellach (hyd at 28 diwrnod) drwy lys yr ynadon, sy'n gallu cyflwyno Gorchymyn Amddiffyn Rhag Trais yn y cartref (DVPO).

Mae Gorchmynion Amddiffyn Rhag Trais yn y cartref (DVPO) yn sicrhau diogelwch dioddefwr-oroeswr trais yn y cartref a chamdriniaeth yn syth drwy dynnu'r person treisgar allan o'r sefyllfa. Ynghyd â gorchmynion hwy, megis gorchmynion atal a gorchmynion i gadw rhag ymyrryd, gall Gorchmynion Amddiffyn Rhag Trais yn y cartref (DVPO's) roi amser a gofod i ddioddefwr-oroeswr trais yn y cartref allan o afael y person treisgar er mwyn gallu ystyried yr opsiynau sydd ar gael iddynt.

### Opsiynau sifil dan lys troseddol – Gorchymyn atal

Yn y DU, pan gaiff unigolyn ei gael yn euog neu'n ddieuog o drosedd yn ymwneud â thrais yn y cartref, gall y llys gyflwyno gorchymyn atal i berson sydd wedi'i ddwyn i gyfrif o flaen y llys. Bwriad gorchmynion atal yw ceisio diogelu dioddefwr-oroeswr rhag trais pellach drwy atal camdriniwr (partner, cyn bartner neu aelod o'r teulu) rhag cysylltu â dioddefwr-oroeswr. Gall torri'r gorchymyn arwain at arestio. Er enghraifft:

*Angela, cleient Dewis Choice*

*Roedd Angela, 85 mlwydd oed, wedi dioddef trais corfforol dan law ei mab, Peter, 50 mlwydd oed. Cyhuddwyd Peter, a'i gael yn euog yn ddiweddarach, o ymosodiad cyffredin. Cafodd Peter ddedfryd ohiriedig a rhoddwyd gorchymyn atal iddo yn datgan nad oedd i fynd o fewn 2 filltir i gartref Angela nac i gysylltu â hi naill ai'n bersonol neu drwy gyfrwng person arall am gyfnod o 2 flynedd, sef hyd y gorchymyn. Bythefnos wedi cyflwyno'r gorchymyn atal, curodd Peter ar ddrws cartref Angela. Pan wrthododd Angela ag agor y drws, gadawodd Peter, gan drio eto i gysylltu â hi y diwrnod hwnnw dros y ffôn. Cysylltodd Angela â'r heddlu i sôn am yr hyn oedd wedi digwydd. Cafodd Peter ei arestio a'i gyhuddo o dorri'r gorchymyn atal ar ddau achlysur, y tro cyntaf drwy fynd i gartref Angela a'r ail am drio cysylltu ag Angela dros y ffôn.*

### Opsiynau sifil dan lys teuluol

Ceir amrywiaeth o opsiynau sifil y gall unigolyn eu dilyn er mwyn amddiffyn eu hunain, ac i sicrhau eu hawl i eiddo ac arian. Gellir gwneud cais am opsiynau sifil drwy system y llys, ond nid ydynt yn arwain at unrhyw gamau troseddol.

Gall unigolion ddilyn trywydd yr opsiynau sifil canlynol naill ai drwy gynrychioli eu hunain neu drwy gyfreithiwr. Mae'r mwyafrif o gyfreithwyr teulu yn cynnig ymgynghoriad hanner awr cyfrinachol rhad ac am ddim i drafod opsiynau ac egluro unrhyw gostau cysylltiedig a dylai unigolion ofyn am y gwasanaeth hwn wrth drefnu apwyntiad. Gall gwasanaethau trais yn y cartref gefnogi unigolion sy'n dymuno dilyn trywydd opsiynau sifil drwy drefnu apwyntiad gyda chyfreithiwr.

### Gorchmynion amddiffyn sifil

Gall dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref a chamdfiniaeth (DVA) wneud cais i lys teuluol am orchymyn sifil neu orchymyn llys i helpu i'w hamddiffyn. Gellir defnyddio gorchymyn amddiffyn sifil yng nghyswllt partner mynwesol, cyn bartner mynwesol neu aelod o'r teulu er enghraifft, plentyn, ŵyr neu wyres, brawd neu chwaer sy'n oedolyn. Dyma'r mathau mwyaf cyffredin o orchmynion llys:

**Gorchmynion i gadw rhag ymyrryd** – Mae gorchymyn cadw rhag ymyrryd yn debyg i orchymyn atal ond gall unigolion sy'n dymuno amddiffyn eu hunain wneud cais am un pan nad oes unrhyw achos troseddol yn erbyn y person treisgar. Anelir gorchymyn i gadw rhag ymyrryd at rwystro'r camdriniwr (partner, cyn bartner neu aelod o'r teulu) rhag defnyddio trais bygythiol yn erbyn person, neu eu bygwth, aflonyddu neu blagio. Gall hefyd eu rhwystro rhag dod o fewn pellter penodol i'w cartref. Mae pob gorchymyn yn unigryw ac yn dwyn amgylchiadau'r unigolyn i ystyriaeth. Wrth gyflwyno'r gorchymyn, bydd yr ynadon yn ystyried iechyd, diogelwch a lles y person. Bydd yr ynadon hefyd yn asesu sut y tybir y bydd y gorchymyn yn helpu'r sefyllfa. Fel yn achos gorchymyn atal, mae'n drosedd torri gorchymyn i gadw rhag ymyrryd a gall person ffonio'r heddlu os digwydd hyn.

**Gorchmynion galwedigaethol** – Mae gorchmynion galwedigaethol yn datgan pwy sy'n cael byw yn rhywle ac fel arfer yn cael eu cyflwyno ar yr un pryd â gorchymyn i gadw rhag ymyrryd ond mae modd eu cyflwyno ar wahân hefyd. Yn debyg iawn i orchmynion i gadw rhag ymyrryd, maent yn cael eu llunio'n unol ag amgylchiadau unigol y person. Gallai'r gorchymyn ddatgan bod yn rhaid i'r camdriniwr adael cartref y person. Gall hefyd rwystro'r camdriniwr rhag dod o fewn ardal benodol, megis o fewn 200 llath i gartref y person.

**Ymgymeriad** – Caiff hwn ei ddefnyddio pan ar adegau pan nad yw'r dioddefwr-oroeswr yn dymuno dilyn trywydd troseddol yn dilyn torri gorchymyn. Addewid cyfreithiol yw ymgymeriad sy'n cael ei wneud i'r llys i weithredu mewn modd penodol, neu ymwrthod rhag gweithredu, yn y dyfodol h.y. i beidio cysylltu â'r dioddefwr-oroeswr. Dylid cofnodi'r ymgymeriad ar bapur a dylid cyflwyno copi i'r llys. Gall torri'r addewid arwain at ddirwy neu garchariad, ond does dim modd arestio'r tramgwyddwr ar unwaith yn dilyn torri gorchymyn.

### 6.6 Opsiynau sifil er mwyn sicrhau hawliau

**Ysgariad** – Gall person wneud cais am ysgariad ar-lein, neu drwy'r post drwy gyfreithiwr, os yw priodas wedi chwalu. Gellir gwneud cais am ysgariad ar sail anffyddlondeb, gadawiad, ymddygiad afresymol, gwahanu dros gyfnod o ddwy flynedd neu fwy (gyda chytundeb y ddwy ochr), gwahanu, dros gyfnod o bum mlynedd neu fwy (hyd yn oed os nad yw un ochr yn cytuno).

Mae Menter Dewis Choice yn unigryw am roi'r gallu i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn wneud penderfyniadau gwybodus ynglŷn ag amrywiaeth o opsiynau'n ymwneud â chyfiawnder, boed yn sifil, troseddol a/neu atgryfhaol. O safbwynt ymchwil, mae defnydd cynllun hydredol yn helpu i grynhoi profiadau dioddefwyr-oroeswyr hŷn ar adegau gwahanol ar eu taith 'ceisio cyfiawnder'. Mae'r fethodoleg ymchwil hefyd yn rhoi'r cyfle i archwilio sut mae rhagfarnau dioddefwyr-oroeswyr ynglŷn â chyfiawnder yn tueddu newid dros gyfnod o amser. Isod, mae Gweithiwr Cynnal Dewis Choice yn amlinellu'r modd y newidiodd amcanion cyfiawnder dioddefwr-oroeswr dros gyfnod o amser:

> *Pan ddarganfu Sandra am y tro cyntaf fod ei merch wedi dwyn miloedd o bunnoedd aeth â'i chwyn at yr heddlu. Roedd Sandra'n gandryll ac yn teimlo cywilydd o'i merch. Aeth sawl wythnos heibio a newidiodd Sandra ei meddwol. Dywedodd ei bod yn gweld eisiau ei merch ac er gwaetha r hyn yr oedd hi wedi ei wneud, roedd hi n dal yn ferch iddi ac roedd hi n ei charu. Dywedodd nad oedd hi n dymuno bod yn gyfrifol am ei gyrru i garchar.*
>
> Gweithiwr Cynnal Dewis Choice

Cred rhai dioddefwyr-oroeswyr y dylai'r person treisgar gael ei ddal/dal i gyfrif mewn llys, ond dydyn nhw ddim eisiau bod yn gyfrifol am unrhyw sancsiwn troseddol.

Yn achos rhai dioddefwyr-oroeswyr hŷn trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), mae rhan o'r broses adferol yn ymwneud â cheisio talu'r pwyth ac amddiffyniad drwy'r system gyfiawnder troseddol (CJS). I rai, mae sicrhau canlyniad cadarnhaol o safbwynt cyfiawnder troseddol yn cyd-fynd â synnwyr symbolaidd o gau pen y mwdwl ar y niwed a achoswyd, gan arwain at agor pennod newydd yn eu bywydau sy'n rhydd o drais, tra bod y camdriniwr yn cael ei gosbi am eu gweithredoedd. Dyma Jackie, un dioddefwr-oroeswr, yn disgrifio ei hamcanion hi o safbwynt cyfiawnder:

> *Wel, hoffwn petai [y camdriniwr] rhywbeth yn digwydd iddo, ei gyhuddo â rhywbeth, ei gy-huddo â rheolaeth gymhellol, ei gyhuddo â thrais yn y cartref a i rwystro rhag dod i r ardal hon a i rwystro rhag bod yn rhan o 'mywyd. Hoffwn i chi wybod, dwi eisiau fy mywyd 'nôl … Alla i ddim parhau fel hyn; mae n ormod, jyst yn ormod a dweud y gwir, a minnau wedi bod yn byw fel hyn yn rhy hir o lawer.*
>
> Jackie, 62 mlwydd oed, cleient Dewis Choice

Er efallai mai sicrhau sancsiwn troseddol yw'r nod i lawer o droseddwyr-oroeswyr trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), nid dyma'r achos bob tro. Gall agweddau gwrthwynebus cyfiawnder troseddol cyfredol sy'n ymwneud ag arestio, cyhuddo a chael y camdriniwr yn euog arwain at bolareiddio nid yn unig y dioddefwr-oroeswr a'r camdriniwr, ond hefyd y teulu estynedig. O ganlyniad, os nad yw'r System Gyfiawnder Troseddol yn sicrhau fod dioddefwyr-oroeswyr yn cael eu cefnogi'n ddigonol, mae potensial i'r broses niweidio dynameg fregus y teulu ymhellach.

Daeth sawl enghraifft i'r golwg yn ystod yr astudiaeth hydredol, yn enwedig mewn achosion hynny lle'r oedd plentyn sy'n oedolyn yn gyfrifol am y gamdriniaeth, o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn yn dymuno ceisio help i'r person oedd yn gyfrifol am gyflawni'r gamdriniaeth. Yn ôl Belinda:

*Mae'n hen bryd i rywun wrando arna i a gwrando ar [fy mab]. Helpwch ni os gwelwch fod yn dda, helpwch ni rywun, oherwydd dwi ddim yn gwybod i ba gyfeiriad i droi dwi n bryderus iawn am fy mab, am beth fydd ei hanes, a beth sy n mynd i ddigwydd iddo? Ble fydd e n byw? Beth sydd o'i flaen gweddill ei fywyd? Ac os na chaiff unrhyw beth ei wneud amdano [fy mab] cyn bo hir, beth fydd iddo yn ei fywyd, pa mor hir fydd e byw? Dwi ddim eisiau claddu fy mab – fi ddylai fynd cyn fy mhlant.*

Belinda, 64 mlwydd oed, cleient Dewis Choice

Mae penderfyniadau i ymwneud â gwasanaethau ffurfiol, yn enwedig yr asiantaethau hynny a chanddynt rôl ddeuol o safbwynt amddiffyn y cyhoedd a gweithredu'r gyfraith, yn gallu bod yn gymhleth o safbwynt rhwymedigaeth dioddefwyr-oroeswyr tuag at aelodau eraill o'r teulu. Mae'r dyfyniad uchod yn dangos ymrwymiad Belinda fel rhiant tuag at ei mab a gwelir bod ei dymuniad i'w helpu'n fwy na'i gofid ynglŷn â'i hangen i gadw'n ddiogel.

Dengys ein hymchwil fod dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn gwneud penderfyniadau yn ymwneud â chyfiawnder yng nghyd-destun y rhai y maent yn agos atynt a'u rhyngberthynas ag aelodau eraill o'r teulu.[65] Mae'n bwysig fod ymarferwyr yn sylweddoli fod dioddefwyr-oroeswyr yn gwneud penderfyniadau yng nghyd-destun eu diogelwch eu hunain a diogelwch aelodau eraill o'r teulu, ac felly, mae'r broses o wneud penderfyniadau yn un ddynamig.

Mae'r adran hon wedi cynnig amrywiaeth o opsiynau adgryfhaol, troseddol a sifil sydd ar gael i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn sydd wedi dioddef trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA). Tanlinellwyd pwysigrwydd trafod pob opsiwn posib gyda'r dioddefwr-oroeswr, ail-ymweld â'r opsiynau yn gyson yn ystod eu taith i geisio cyfiawnder. O safbwynt y dioddefwyr-oroeswyr hŷn sy'n ymwneud â Menter Dewis Choice, mae'r broses o geisio cyfiawnder yr un mor bwysig â chanlyniad yr agwedd at gyfiawnder. Felly, dylai ymarferwyr wneud pob ymdrech i hysbysu'r dioddefwyr-oroeswyr o'u hawliau, wrth werthuso'u profiadau'n barhaus. Nid rôl yr ymarferydd yw rhagdybio amcanion y dioddefwyr-oroeswyr o safbwynt cyfiawnder ond i sicrhau fod y dioddefwr-oroeswr yn gwneud penderfyniad gwybodus cywir iddynt hwy a'u teulu.

Darganfu ein gwaith ymchwil fod diffyg gwybodaeth am hawliau yn rhwystr sylweddol yn achos pobl hŷn sy'n ceisio help a chefnogaeth. Bydd yr adran nesaf yn ystyried hawliau pobl hŷn o safbwynt cael mynediad i lety, budd-daliadau ac asedau ariannol ar y cyd.

[65] Wydall, S. a Zerk, R. 2017. Domestic abuse and older people: Factors influencing help-seeking. *The Journal of Adult Protection*, 19(5), tt. 247-260.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

**Dulliau atgryfhaol:**

- Mae mabwysiadu chwe egwyddor allweddol arferion adferol yn hybu cyfiawnder
- Cadarnhau profiadau'r person hŷn drwy wrando a rhoi'r bai am weithredoedd treisiol ar ysgwyddau'r camdriniwr;
- Archwilio pob opsiwn o safbwynt cyfiawnder; troseddol, sifil ac atgryfhaol, gan sicrhau eu bod yn cael eu hegluro'n llawn a rheoli disgwyliadau canlyniadau posib. Gall y person hŷn deimlo elfen o gyfiawnder drwy gael mynediad teg i opsiynau cyfiawnder, hyd yn oed os byddant yn penderfynu peidio eu dilyn;
- Trafod agwedd y person hŷn tuag at gyfiawnder. Mae'n bosib mai dianc rhag trais ac ymreolaeth wrth wneud penderfyniadau yw blaenoriaethau'r person hŷn yn hytrach na cheisio sancsiwn yn erbyn yr un sy'n gyfrifol am y trais;
- Sicrhau fod y person hŷn yn cael mynediad teg i adnoddau sy'n hybu annibyniaeth, lles ac adferiad yn dilyn trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA).

**Opsiynau troseddol:**

- Peidio â chymryd y bydd y person hŷn yn ymwybodol o'r holl opsiynau troseddol sydd ar gael iddynt. Darparu gwybodaeth, cofnodi ac egluro prosesau mewn ffordd hygyrch, yn cynnwys yr amrywiaeth o wasanaethau cefnogol y gall y person hŷn droi atynt yn ystod y broses;
- Rheoli disgwyliadau'n ymwneud ag opsiynau cyfiawnder troseddol drwy egluro ac archwilio canlyniadau posib;
- Egluro rôl yr Heddlu a Gwasanaeth Erlyn y Goron. Mae'n bwysig tanlinellu rôl y gwasanaeth erlyn a'u bod yn archwilio i hanes y camdriniwr, yn hytrach na'r dioddefwr-arloeswr;
- Helpu i egluro prosesau'r llys drwy egluro beth sy'n digwydd yno, yn cynnwys opsiynau'n ymwneud â mesurau arbennig, h.y. cyflwyno tystiolaeth drwy gyfrwng cyswllt fideo
- Ail-ymweld ag opsiynau cyfiawnder drwy gydol y broses gan y gall parodrwydd dioddefwyr-oroeswyr i ymwneud ag opsiynau cyfiawnder troseddol newid dros gyfnod o amser.

**Opsiynau sifil:**

- Egluro'r y gwahaniaeth rhwng opsiynau sifil ac opsiynau troseddol; h.y. gall opsiynau sifil gael eu defnyddio i sicrhau diogelwch a hawliau'r dioddefwr-oroeswr heb gymryd camau troseddol yn erbyn y person sy'n cyflawni'r trais;
- Cynnig helpu trefnu a mynychu apwyntiadau gyda chyfreithiwr i drafod opsiynau sifil ac unrhyw gostau posib. Mae llawer o gyfreithwyr yn cynnig hanner awr o'u hamser am ddim ar gyfer apwyntiad cychwynnol;
- Sicrhau trafod pob opsiwn sifil a pheidio â rhagdybio na fydd person hŷn eisiau dewis opsiwn ar sail eu hoed yn unig. Er enghraifft, gall person hŷn fod eisiau gwneud cais am ysgariad a chael gafael ar asedau sy'n cael eu dal ar y cyd, yn yr un modd â pherson iau.

# 7. Gwybodaeth am hawliau

Wrth gefnogi person hŷn sy'n dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), mae'n bwysig osgoi rhagdybio fod **pobl hŷn yn ymwybodol o'u hawliau unigol** i gael mynediad i adnoddau megis tai, budd-daliadau ac asedau a ddelir ar y cyd. Gall diffyg gwybodaeth a mynediad i wybodaeth ddibynadwy ynglŷn â hawliau fod yn rhwystr wrth wneud penderfyniadau gwybodus yn ymwneud â gadael neu ddirwyn perthynas gyda chamdriniwr i ben. Darganfu Dewis Choice mai prin fydd gwybodaeth person hŷn sy'n dioddef o drais yn y cartref neu gamdriniaeth (DVA) am eu hawliau. Gall camdriniwr fod wedi rhwystro dioddefwr-oreswr hŷn rhag cael mynediad i wybodaeth ynglŷn â'u hawliau a/neu wedi darparu gwybodaeth ffug fel dull o reoli'r unigolyn.

## 7.1 Mynediad i dai

Mae gan Gymru, Lloegr a'r Alban ddeddfau'n rheoli tai sy'n cynnwys criteria ar gyfer asesu statws digartrefedd a phwy y gellir ei ystyried fel 'blaenoriaeth' o safbwynt cael hawl ar gartref gan yr awdurdod lleol. Wrth asesu 'statws digartref' unigolyn, mae'r pedair deddf yn nodi naill ai camdriniaeth, trais, neu drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) fel nodweddion sy'n cydymffurfio â'r criteria. Mae'r criteria'n ymwneud â 'blaenoriaeth' hefyd yn cynnwys bregrusrwydd yn sgil henaint.

Gall person hŷn sy'n dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) wneud cais ar gyfer cartref brys p'un ai os ydynt yn denantiaid presennol, yn berchen eu cartref eu hunain neu'n byw gydag aelod o'r teulu. Wrth wneud cais am gymorth oddi wrth adran dai'r awdurdod lleol, mae'n bwysig fod person hŷn yn datgan eu bod yn dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) er mwyn sicrhau eu bod yn cael eu hasesu'n gywir ac yn cydymffurfio â'r criteria blaenoriaeth tai ar sail digartrefedd.

Dylid cysylltu â'r awdurdod lleol i wneud cais am dŷ. Gall yr elusen ar gyfer y digartref, Shelter,[66] gynnig cyngor a chefnogaeth ynglŷn â hawliau'n ymwneud â thai drwy gyfrwng eu gwefan, llinell ffôn, ac mewn rhai ardaloedd, wyneb yn wyneb.

## 7.2 Hawl i fudd-daliadau

Gall gwneud eich ffordd o gwmpas y system fudd-daliadau fod yn her ac yn achos pobl hŷn, mae yna gymhlethdodau pellach. Gall oedran pensiwn person, pensiynau preifat ac anghenion gofal a chefnogaeth effeithio ar yr hawl i rai budd-daliadau.

Mae newidiadau i bensiwn y wladwriaeth wedi cael effaith sylwedol ar fenywod hŷn. Yn unol â Deddf Pensiynau 2011, mae oedran pensiwn y wladwriaeth ar gyfer menywod wedi cynyddu'n sylweddol o 60 i

[66] Gwefan Shelter UK: https://www.shelter.org.uk/

65 yn ystod cyfnod o 19 mis, a chafwyd cynnydd pellach yn achos menywod i 66.[67] O safbwynt dynion, mae oedran pensiwn y wladwriaeth wedi cynyddu o 65 i 66 o fewn cyfnod o 20 mis. Yn wahanol i ddynion, golygai'r cynnydd sylweddol na roddwyd digon o amser i fenywod addasu i oed newydd pensiwn y wladwriaeth.

Ar y cyfan, doedd pobl dros 60 mlwydd oed ddim yn ywybodol o'u hawliau o safbwynt budd-daliadau. Eglurodd Age UK fod £3.5 biliwn o bunnoedd heb eu hawlio bob blwyddyn gan bobl hŷn yn y DG o safbwynt credyd pensiwn a budd-daliadau tai.[68] Y we bellach yw prif ffynhonnell gwybodaeth am wasanaethau cyhoeddus, yn cynnwys ffurflenni cais digidol ar gyfer budd-dal tai a lleihad yn nhreth y cyngor.[69] Er bod llawer iawn o bobl hŷn yn defnyddio'r rhyngrwyd, dydy tua dwy ran o dair o'r rheini dros 75 mlwydd oed ddim yn gwneud hynny. Gall ceisio help gan aelodau o'r teulu i gael mynediad i wasanaethau ar-lein arwain at ddatgelu gwybodaeth sensitif yn ymwneud â chyllid, a allai arwain at berygl o drais ariannol.

Mae'n bwysig peidio rhagdybio fod gan bawb wybodaeth am hawliau; mae angen eu trafod â phobl hŷn. Canfu ymchwil Dewis Choice, yn achos rhai pobl hŷn, fod gwybodaeth gynyddol am hawliau, megis credyd pensiwn a budd-dal tai, yn ffactor bwysig yn eu penderfyniad i adael y tramgwyddwr a byw'n annibynnol.

### 7.3 Mynediad i asedau ar y cyd

Sylwodd Dewis Choice ar fylchau pellach mewn gwybodaeth yng nghyswllt hawliau i asedau ar y cyd, yn enwedig ymysg menywod hŷn oedd yn dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law gŵr neu bartner mynwesol. Roedd rhai gwragedd priod hŷn yn anymwybodol fod ganddynt hawliau cyfartal i eiddo a chyllid oedd yn cael ei ddal ar y cyd â'u gwŷr, ac felly doedd y gwragedd ddim wedi ystyried opsiynau i wahanu neu ysgaru. Ymhellach, doedd menywod a ddechreuodd berthynas yn hwyrach yn eu bywydau ddim yn ymwybodol y gallent golli asedau yr oeddent wedi buddsoddi mewn eiddo a oedd wedi cofrestru yn enw eu partner yn unig, na thrwy fuddsoddi cyfran anghyfartal mewn eiddo gyda gŵr neu wraig newydd.

Rhydd yr enghraifft ar y dudalen nesaf fewnwelediad i brofiadau byw Lilian o ymwneud â Dewis Choice.

[67] The Pensions advisory service (2020) What is my pension age? [ar-lein] ar gael ar: https://www.pensionsadvisoryservice.org.uk/about-pensions/the-state-pension/know-your-state-pension-age
[68] Age UK benefits (2017). Millions of older people struggling financially despite £3.5 billion in unclaimed benefits, 25 April 2017 [ar-lein] ar gael ar: https://www.ageuk.org.uk/latest-news/archive/millions-struggling-despite-unclaimed-benefits/
[69] West, S. (2015) Later life in a digital world, Age UK [ar-lein] ar gael ar: https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/active-communities/later_life_in_a_digital_world.pdf

Lilian, Cleient Dewis

*Roedd Lillian, menyw 85 mlwydd oed, wedi bod yn briod â Bill, 86 mlwydd oed, ers dros 60 mlynedd. Drwy gydol y briodas, roedd Bill wedi bod yn dreisgar ar lefel gorfforol ac emosiynol, yn ogystal â bod yn gymhellol a rheolaethol tuag at Lillian, a gafodd ei chyfeirio at Dewis Choice am gymorth gan swyddog trais yn y cartref.*

*Roedd Lillian wedi symud yn ddiweddar i gartref ei mab a'i merch-yng-nghyfraith yn dilyn ymosodiad treisgar gan Bill. Hysbysodd Gweithiwr Cynnal Choice Lillian o'i hawl i'w thŷ ei hun, cadarnhaodd hithau ei bod hi'n dymuno dal i fyw gyda'i mab a'i deulu. Datgelwyd yn ystod trafodaethau diweddarach* ***nad oedd gan Lillian gyfrif banc personol ei hun. Doedd hi ddim yn ymwybodol y gallai gael mynediad i'r cyfrif banc ar y cyd*** *oedd ganddi hi a'i gŵr, er mai i'r cyfrif hwnnw roedd ei phensiwn gwladol yn cael ei dalu, a* ***doedd hi ddim yn ymwybodol y gallai hawlio budd-daliadau yn ei henw ei hun.*** *Er bod Lillian wedi penderfynu dirwyn ei pherthynas â Bill i ben am byth,* ***doedd hi ddim wedi ystyried ei hawl i gael mynediad i'r asedau yr oedd hi a'i gŵr yn berchen ar y*** *cyd, yn cynnwys cartref y ddau, dodrefn a chynilion. Cynghorodd Gweithiwr Cynnal Choice Lillian i agor cyfrif banc personol yn ei henw hi a thalu ei phensiwn gwladol i mewn i hwnnw, gan drosglwyddo hanner yr arian oedd yn y cyfrif ar y cyd i mewn i'w chyfrif hi hefyd. Dywedodd y Gweithiwr Cynnal Choice wrth Lillian a'i theulu y gallai hi fod yn gymwys ar gyfer rhai budd-daliadau, yn cynnwys lwfans gweini am fod angen cefnogaeth arni gyda'i hanabledd.*

*Cefnogodd Gweithiwr Cynnal Choice Lillian i drefnu a mynychu apwyntiad gyda chyfreithiwr i geisio gwybodaeth ynglŷn â'i hawl i gael mynediad i'w hasedau ar y cyd. Penderfynodd Lillian i fynd am ysgariad, er mwyn dynodi diwedd ei pherthynas â Bill unwaith ac am byth ac i sicrhau bod eu cartref a'u harian yn cael eu rhannu rhyngddynt.*

Dengys stori Lillian sut y gall diffyg gwybodaeth ynglŷn â hawliau roi person hŷn dan anfantais wrth ystyried neu geisio dirwyn perthynas â phartner treisgar i ben. Yn ffodus, roedd teulu Lillian mewn sefyllfa i gynnig cefnogaeth o safbwynt llety ac adnoddau ariannol. Heb gefnogaeth ei theulu, mae'n bosib y gallai Lillian fod wedi teimlo nad oedd ganddi unrhyw opsiwn heblaw parhau i fyw gyda Bill. Serch hynny, arweiniodd methiant Lillian i wneud cais am fudd-daliadau ar ei chyfer hi ei hun na chael mynediad i gyllid ar y cyd, at Lillian yn gorfod dibynnu ar ei theulu. Roedd Lillian yn awyddus i fynd am ysgariad er mwyn cael at yr asedau oedd yn cael eu dal ganddi hi a'i gŵr ar y cyd, a chafodd ei synnu gan gyngor ei chyfreithiwr y gallai fod hawl ganddi ar gyfradd o bensiwn preifat Bill. Gall ymarferwyr sy'n gweithio gyda phobl hŷn sydd wedi dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) helpu unigolion i ddod i benderfyniad gwybodus drwy sicrhau fod ganddynt fynediad i wybodaeth gywir yn ymwneud â'i hawliau.

Ystyriodd yr adran hon rai o'r hawliau y mae dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn dibynnu arnynt fwyaf. Tanlinellodd hawliau dioddefwyr-oroeswyr hŷn ar dai, budd-daliadau ac asedau ar y cyd. Darparodd yr adran hon hefyd enghraifft o astudiaeth achos gwraig hŷn a drodd at wasanaeth Dewis Choice. Gall dioddefwyr-oroeswyr hŷn sy'n ymwybodol o'u hawliau deimlo eu bod mewn gwell sefyllfa i ystyried eu hopsiynau yng nghyswllt cynnal eu perthynas â'r tramgwyddwr neu beidio.

Bydd yr adran nesaf yn ystyried rôl diogelu oedolion wrth ymateb i 'oedolion mewn perygl'. Mae'n cynnig gwybodaeth i ymarferwyr ynglŷn â sut a phryd i gyfeirio person ar sail cyfeiriad diogelu. Bydd yr adran hefyd yn ymdrin â deddf capasiti meddyliol a pha fesurau y gellir eu gweithredu er mwyn diogelu'r rhai sy'n isel o ran capasiti neu sydd â'u chapasiti cyfnewidiol.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

- Peidio â rhagdybio fod person hŷn yn ymwybodol o'u hawliau, na sut i'w sicrhau;
- Gofyn a yw pryderon ynglŷn â chael mynediad i dai, budd-daliadau a/neu asedau sy'n cael eu dal ar y cyd yn rhwystr wrth benderfynu gadael neu ddirwyn perthynas i ben;
- Cynnig cefnogaeth er mwyn cael mynediad i gyngor annibynnol arbenigol yn ymwneud â hawl i gael budd-daliadau, er enghraifft, gwasanaethau sy'n cael eu cynnig gan Cyngor ar Bopeth ac Age UK;
- Cynnig cefnogi mewn apwyntiad gyda swyddog tai a chwblhau ffurflen gais ar gyfer tai er mwyn helpu i egluro fod y person hŷn yn dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), a sicrhau eu bod yn gwybod y ffeithiau'n llawn;
- Annog bod yn ofalus wrth ddatgelu gwybodaeth ariannol/gyfrinachol wrth aelodau o'r teulu a ffrindiau heblaw bod y person hŷn yn eu hystyried yn berson diogel;
- Cynnig cefnogaeth i'r person hŷn gael mynediad i hyfforddiant sgiliau digidol er mwyn iddynt allu cael at y wybodaeth angenrheidiol yn annibynnol.

# 8. Diogelu oedolion

## 8.1 Beth yw ystyr diogelu oedolion?

Ystyr diogelu oedolion yw amddiffyn hawl person i fyw'n ddiogel, yn rhydd o drais ac esgeulustod. Dylai proses ddiogelu amddiffyn iechyd, lles a hawliau oedolyn bregus, gan gefnogi'r unigolyn wrth wneud penderfyniadau ynglŷn â sut i fyw a rheoli ei fywyd/bywyd. Mae gweithdrefnau diogelu'n ymwneud ag ymarferwyr yn darparu gwybodaeth, cyngor a chefnogaeth hygyrch i oedolion bregus ynglŷn â chadw'n ddiogel a sut i fynegi gofid.

Mae cyfrifoldeb ar Awdurdodau Lleol yng Nghymru, Lloegr a'r Alban i ddiogelu oedolyn sy'n disgyn i gategori "Oedolyn bregus."

## 8.2 Oedolion bregus

Ceir diffiniad o "Oedolyn bregus" ym mhob gwlad yn y deddfau canlynol:

**Lloegr** – Deddf Gofal 2014
**Cymru** – Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014
**Yr Alban** – Deddf Cefnogi ac Amddiffyn Oedolion Yr Alban 2007

Mae pob Deddf yn cynnig Fframwaith cyfreithiol ar gyfer gwella lles pobl a chanddynt anghenion gofal ac yn edrych yn benodol ar ddiogelwch.

### Diffiniad o "Oedolyn bregus", Cymru a Lloegr

Oedolyn bregus yw oedolyn:

- sydd ag anghenion gofal (boed yr awdurdod lleol yn cyflenwi'r anghenion hynny neu beidio);
- sy'n profi, neu'n debygol o brofi trais neu esgeulustod; ac
- o ganlyniad i'r anghenion hynny, yn abl i amddiffyn ei hun rhag trais ac esgeulustod neu'r perygl ohonynt.

Yn unol ag adran 126 Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014, mae dyletswydd ar awdurdodau lleol i wneud, neu sicrhau fod, ymholiadau digonol yn cael eu gwneud er mwyn gallu penderfynu p'un ai os yw person yn oedolyn bregus; ac i benderfynu pa gamau, os o gwbl, y dylid eu cymryd.[70]

Yn unol ag adran 42 o Ddeddf Gofal (Lloegr) 2014,[71] os oes gan yr awdurdod lleol achos rhesymol i amau fod oedolyn o fewn eu hardal nhw mewn perygl, rhaid i'r awdurdod wneud (neu drefnu gwneud) pa ymholiadau bynnag y tybir sy'n angenrheidiol er mwyn penderfynu a ddylid gweithredu yn achos oedolyn ac os felly, beth a phwy ddylai wneud.

[70] Llywodraeth Cymru. (2016). Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Lles (Cymru) 2014 Cydweithio i Ddiogelu Pobl Cyfrol I – Cyflwyniad a Trhosolwg, Crown [ar-lein] ar gael ar:
[71] Care Act (England) 2014 [ar-lein] ar gael ar: http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2014/23/section/42

### Diffiniad o "Oedolyn bregus," Yr Alban

"Oedolion bregus" yw oedolion:

- nad ydynt yn gallu sicrhau eu lles, eiddo, hawliau neu ddiddordebau eraill eu hunain;
- sydd mewn perygl o niwed, ac
- oherwydd eu bod yn cael eu heffeithio gan anabledd, problem feddyliol, salwch neu anhawster corfforol neu feddyliol, yn fwy tueddol o fod yn agored i niwed nag oedolion eraill sydd heb eu heffeithio felly.

Yn unol ag adran 4 o'r Ddeddf Cefnogi ac Amddiffyn Oedolion (Yr Alban) 2007,[72] rhaid i gyngor wneud ymholiadau ynglŷn ae lles, eiddo neu faterion ariannol person os yw'n ymwybodol neu'n credu fod y person yn oedolyn bregus, ac y gallai fod angen ymyrryd er mwyn amddiffyn lles, eiddo neu faterion ariannol y person hwnnw.

---

Mae Deddf Hawliau 1998 yn sail i'r holl Ddeddfau uchod, oherwydd bod prosesau diogelu'n golygu peidio â gweithredu mewn ffordd sy'n anghymwys â hawliau dynol person, yn cynnwys:

- Erthygl 2 – yr hawl i amddiffyn bywyd;
- Erthygl 3 – yr hawl i beidio cael eich trin yn annynol neu'n israddol;
- Erthygl 5 – yr hawl i ryddid a diogelwch;
- Erthygl 6 – yr hawl i wrandawiad teg;
- Erthygl 8 – yr hawl i barch at fywyd teuluol, cartref a chyfathrebiaeth breifat.

---

## 8.3 Sut i wneud cyfeiriad diogelu:

Gall aelodau o'r cyhoedd ac ymarferwyr sy'n cynrychioli sefydliadau adrodd ynglŷn ag unrhyw ofidiau a/neu gyfeirio person at adran Ddiogelu Oedolion yr Awdurdod Lleol (Cymru a Lloegr) neu adran Cefnogi ac Amddiffyn Oedolion y Cyngor Lleol (Yr Alban). Ceir manylion ar wefan eich awdurdod lleol. Gallwch hefyd ffonio eich awdurdod lleol i geisio cyngor ac arweiniad. Y peth gorau i'w wneud yw gofyn am hawl y person hŷn cyn cyfeirio unigolyn at yr. Serch hynny, os nad yw'n ddiogel i geisio'r hawl hwnnw, neu mae'r person hŷn mewn perygl o niwed difrifol neu esgeulustod a/neu mae person arall wedi sylweddoli'r perygl, does dim rhaid gofyn am hawl wedyn.

Gall oedolion hŷn sy'n dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) fod yn gymwys i dderbyn ymateb diogelu oddi wrth yr awdurdod lleol yn unol â'r criteria amddiffyn oedolion uchod ar gyfer "oedolion bregus". Mae Swyddogion Diogelu Oedolion yr Awdurdod Lleol yn gweithio gydag asiantaethau eraill i ddarparu ymateb wedi'i gydlynu o fewn y gymuned i sicrhau diogelwch yr unigolyn a rhwystro unrhyw niwed pellach. Yr unigolyn ei hun sy'n ganolog i ymateb diogelu, a gweithredir mewn cytundeb â'r unigolyn, heblaw bod y perygl o niwed difrifol yn fwy na'r angen am ganiatâd yr unigolyn. Serch hynny, gall person hŷn ddewis gwrthod ymateb diogelu, gan fod gan unigolyn, sydd â chapasiti llawn, yr hawl i wneud

[72] Adult Support and Protection (Scotland) Act 2007 [ar-lein] ar gael ar: http://www.legislation.gov.uk/asp/2007/10/section/1

eu penderfyniadau eu hunain hyd yn oed os yw eraill yn ystyried fod y penderfyniadau hynny'n annoeth. Gall person hŷn sy'n derbyn cymorth oddi wrth adran ddiogelu oedolion rhag trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yr awdurdod lleol elwa o hyd o adnoddau cefnogi trais yn y cartref arbenigol, beth bynnag eu hoed, a dylid eu cynnig iddynt ar bob cyfle.

*Sylvia, cleient Dewis Choice*

*Cyfeiriwyd Sylvia, 67 mlwydd oed, at adran diogelu oedolion yr awdurdod lleol gan ffrind oedd yn pryderu ei bod yn dioddef o drais dan law'r person oedd yn byw gyda hi. Roedd Sylvia'n dioddef o anabledd ac roedd y person oedd yn byw gyda hi'n derbyn budd-dal gofalwr er mwyn cynnig cefnogaeth i Sylvia yn sgil asesiad o'i hanghenion gofal. Cyfeiriodd Swyddog Diogelu Sylvia at Dewis Choice am gymorth pan wrthododd hi ymyrraeth diogelu. Gyda chaniatâd Sylvia, daeth Gweithiwr Cynnal Dewis Choice a'r Swyddog Diogelu at ei gilydd i lunio cynllun i symud Sylvia i'w chartref ei hun. Gweithredwyd y cynllun ar raddfa yr oedd Sylvia'n teimlo'n gyffyrddus ag ef, gan sicrhau fod Sylvia'n teimlo mai hi oedd yn rheoli'r broses, a derbyniodd gefnogaeth emosiynol ar gyfer y trais a ddioddefodd yn ogystal â chefnogaeth ymarferol er mwyn sicrhau cartref, budd-daliadau a diwallu ei hanghenion gofal.*

Mae gan unigolyn hawl i wneud penderfyniadau y gall eraill eu hystyried i fod yn annoeth, ond gellir diddymu unrhyw benderfyniad o ystyried eu bod yn ddiffygiol o ran capasiti ac felly'n analluog i wneud penderfyniadau gwybodus.

## 8.4 Capasiti Meddyliol

Capasiti meddyliol yw capasiti unigolyn i wneud penderfyniadau drosto ef/drosti hi ei hun. Pan gaiff person ei asesu fel bod yn ddiffygiol o safbwynt y capasiti i wneud penderfyniadau ei hun, efallai y bydd angen cefnogaeth arnynt i wneud penderfyniadau penodol, ac mewn rhai sefyllfaoedd, gellir penodi person i wneud y penderfyniad gorau ar eu rhan. Mae Deddf Capasiti Meddyliol 2005 (Cymru a Lloegr) yn diffinio hawliau'r rhai sy'n cael eu hasesu fel bod yn ddiffygiol o safbwynt capasiti.

Mae pum egwyddor allweddol yn sail i'r Ddeddf:

> **Egwyddor 1:** Ystyriwch fod y capasiti gan berson heblaw bod modd profi'n wahanol.
>
> **Egwyddor 2:** Peidiwch â thrin pobl fel bod yn analluog i wneud penderfyniad heblaw bod pob cam posib wedi'i gymryd i geisio eu helpu.
>
> **Egwyddor 3:** Ni ddylid trin person fel bod yn analluog i wneud penderfyniad am fod eu penderfyniad yn ymddangos fel petai'n un annoeth.
>
> **Egwyddor 4:** Dylid gwneud pethau neu wneud penderfyniadau dros bobl heb gapasiti er eu lles nhw eu hunain.
>
> **Egwyddor 5:** Cyn gwneud rhywbeth i rywun neu wneud penderfyniad ar eu rhan, dylid ystyried os oes modd cyrraedd at yr un canlyniad mewn modd llai cyfyngol.

Rhaid i'r pum egwyddor allweddol fod yn sail i bob gweithred a phenderfyniad sy'n cael eu gwneud yng nghyswllt y Ddeddf. Mae'r tair egwyddor gyntaf yn cefnogi'r broses cyn neu ar yr union adeg pan yr ystyrir os yw capasiti'r unigolyn yn ddiffygiol, tra bod egwyddor pedwar a phump yn cefnogi'r broses o wneud penderfyniadau os yw capasiti'r unigolyn yn ddiffygiol.

Yn unol â Deddf Capasiti Meddyliol 2005, cydnabyddir fod capasiti person yn ddiffygiol:

- os oes rhywbeth yn amharu ar, neu'n tarfu ar weithgaredd y meddwl neu'r ymennydd;
- os nad ydynt yn gallu gwneud penderfyniad am <u>fater penodol ar yr adeg</u> honno o ganlyniad i'r ffaith fod rhywbeth yn amharu ar neu'n tarfu ar weithgaredd y meddwl neu'r ymennydd.

Gall person fod yn ddiffygiol o ran capasiti am nifer o resymau, er enghraifft:

- Strôc neu niwed i'r ymennydd;
- Problem iechyd meddwl;
- Dementia;
- Anabledd dysgu;
- Dryswch, syrthni neu anymwybyddiaeth yn sgil salwch neu driniaeth ar ei gyfer;
- Camddefnydd sylweddau.

Noda Adran 3 o'r Ddeddf Capasiti Meddyliol 2005[73] fod unigolyn yn analluog i wneud penderfyniad drosto'i hun os na all:

"(a) ddeall y wybodaeth sy'n berthnasol i'r penderfyniad;

(b) ddal gafael ar y wybodaeth;

(c) ddefnyddio neu bwyso a mesur y wybodaeth honno fel rhan o'r broses o wneud penderfyniad; neu

(d) gyfleu'r penderfyniad (boed hynny drwy siarad, defnyddio iaith arwyddo neu unrhyw ddull arall)."

Dylai ymarferwyr wneud pobl ymdrech i ganfod ffyrdd o gyfathrebu gydag unigolyn cyn penderfynu eu bod yn ddiffygiol o ran eu gallu i wneud penderfyniad. Mae'n bwysig cofio fod capasiti meddyliol yn seiliedig ar benderfyniadau penodol; gall fod yn bosib i rywun wneud penderfyniad ynglŷn ag un peth ond nid rhywbeth arall. Os yn bosib, dylai ymarferwyr droi at aelodau o'r teulu, ffrindiau, gofalwyr ac arbenigwyr eraill. Dylai ymarferwyr ystyried na fydd rhai aelodau o'r teulu neu bartneriaid mynwesol yn gweithredu er lles yr unigolyn bob tro gan flaenoriaethu materion sydd o bwys iddynt hwy h.y. y camddefnydd o arian yr unigolyn.

Mae rhai unigolion yn trefnu ymlaen llaw, gan ystyried y gallant golli capasiti'n ddiweddarach, gan ddewis posibl i weithredu ar eu rhan drwy Atwrneiaeth Arhosol (LPA). Gan gyd-fynd ag egwyddor 4 o'r Ddeddf Capasiti Meddyliol, dylai person sy'n gweithredu ar ran unigolyn sy'n ddiffygiol o ran capasiti weithredu er lles yr unigolyn dan sylw.

## 8.5 Atwrneiaeth Arhosol (LPA)

Mae **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** yn dod yn gynyddol boblogaidd, gyda "bron i 750,00 o bobl yn rhoi eu materion ariannol, cyfreithiol a gofal iechyd yn nwylo ffrindiau ac aelodau o'r teulu bob blwyddyn."[74]

Dylai ymarferwyr sy'n cefnogi person hŷn sydd wedi datgelu ei fod/bod yn dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth geisio canfod os ydynt wedi trefnu **Atwrneiaeth Arhosol (LPA).** Os mai'r person treisgar sydd wedi ei benodi/phenodi i weithredu'r Atwrneiaeth Arhosol, dylid cynghori'r person hŷn i ailystyried y trefniant hwnnw. Os digwydd i'r person hŷn sy'n dioddef trais fod wedi derbyn diagnosis o ddementia, mae'n bosib y gallai cynllun diogelu hefyd gynnwys penodi person y gellir ymddiried ynddo i ymgymryd â'r **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** cyn iddynt golli eu capasiti i wneud penderfyniadau o'r fath.

### Beth yw Atwrneiaeth Arhosol (LPA)?

Dogfen gyfreithiol yw **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** sy'n rhoi'r hawl i (y "rhoddwr") benodi un neu fwy o bobl (a elwir yn "twrneiod") i'w helpu i wneud penderfyniadau neu i wneud penderfyniadau ar eu rhan. Gall twrneiod fod yn berthnasau neu'n ffrindiau, na fydd yn derbyn tâl, neu'n gyfreithiwr a fyddai'n codi tâl fel arfer. Gall person benodi un neu fwy o bobl i weithredu fel twrnai a datgan os oes hawl ganddynt i wneud penderfyniadau'n annibynnol neu ar y cyd.

[73] Mental Capacity Act 2005 http://www.legislation.gov.uk/ukpga/2005/9/section/3
[74] Hughes, K. (2018) 'Lasting power of attorney: Record numbers entrusting money to others', *Independent* 17 Chwefror. Ar gael ar: https://www.independent.co.uk/money/spend-save/lasting-power-of-attorney-money-legal-affairs-family-friends-savings-investments-lpa-a8210811.html

Mae dau fath o **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)**, un ar gyfer penderfyniadau'n ymwneud ag iechyd a lles ac un ar gyfer penderfyniadau'n ymwneud ag eiddo a materion ariannol. Gall person ddewis gwneud un neu ddau fath o **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)**.

**Atwrneiaeth Arhosol Iechyd a Lles**

Defnyddir y math yma o Atwrneiaeth Arhosol (LPA) i roi'r hawl i dwrnai wneud penderfyniadau ynglŷn â materion megis:

- eich arferion dyddiol, er enghraifft, golchi, gwisgo, bwyta medical care
- gofal iechyd
- symud i gartref gofal
- triniaeth cynnal bywyd

**Caiff ei ddefnyddio ond ar yr adegau hynny pan ydych yn analluog i wneud eich penderfyniadau eich hun**

**Atwrneiaeth Arhosol eiddo a materion ariannol**

Defnyddir y math yma o Atwrneiaeth Arhosol (LPA) i roi'r hawl i dwrnai wneud penderfyniadau ynglŷn ag arian ac eiddo ar eich rhan, er enghraifft:

- rheoli eich cyfri banc neu gymdeithas adeiladu
- talu biliau
- casglu budd-daliadau neu bensiwn
- gwerthu eich cartref

**Gellir ei ddefnyddio cyn gynted ag y mae wedi i gofrestru, gyda ch caniatâd chi**

### Pryd all twrnai wneud penderfyniad ar ran rhywun?

Chaiff twrnai sydd wedi'i benodi i wneud penderfyniadau ynglŷn ag "Iechyd a Lles" ond dechrau gwneud penderfyniadau pan na fydd person yn gallu gwneud hynny oherwydd "diffyg capasiti" i wneud penderfyniadau ei hun. O benodi twrnai i wneud penderfyniadau ynglŷn ag "Eiddo a Materion Ariannol", gellir pennu os yw'r unigolyn am iddynt ddechrau gwneud penderfyniadau'n syth, neu adeg "diffyg capasiti".

Cyn i berson allu dechrau gweithredu fel twrnai, rhaid i'r **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** gael ei gofrestru gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (gweler y manylion cyswllt) a'i stampio â "VALIDATED-OPG."

### Sut allwch chi wirio os oes gan rywun Atwrneiaeth Arhosol (LPA)?

Os dywed rhywun fod ganddynt **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** er mwyn gwneud penderfyniadau ar ran rhywun arall, dylent allu dangos tystiolaeth o hynny drwy ddangos copi gwreiddiol o'r **Atwrneiaeth Arhosol** wedi'i stampio neu gopi ardystiedig, wedi'i arwyddo a'i ddyddio ar bob tudalen.

Er mwyn cadarnhau os yw rhywun wedi penodi twrnai, pwy sydd wedi'i benodi, a pha benderfyniadau sydd ganddynt hawl i'w gwneud, mae modd ymchwilio drwy lenwi ffurflen "OPG100" ar-lein gyda Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (gweler y manylion cyswllt).

### A ellir dileu atwrnai?

Gall rhoddwr ddileu atwrnai unrhyw bryd, cyn belled â bod ganddynt y capasiti i wneud y penderfyniadau. Ceir gwybodaeth ynglŷn â sut i ddileu atwrnai neu wneud newidiadau i **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** gan Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (gweler y manylion cyswllt).

### Beth allwch chi wneud os ydych chi'n amau fod twrnai yn camddefnyddio Atwrneiaeth Arhosol (LPA)?

Os ydych chi'n amau nad yw atwrnai'n gweithredu er lles y person sydd wedi rhoi **Atwrneiaeth Arhosol (LPA)** iddynt, gellwch gysylltu â Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus (gweler manylion cyswllt) i gofnodi hynny.

## 8.6 Dirprwyon

**Dirprwyon: penderfynu dros rywun yn sgil diffyg capasiti**

Os digwydd i berson hŷn sydd heb drefnu Atwrneiaeth Arhosol gael ei asesu fel bod yn ddiffygiol o ran capasit, gall person wneud cais i gael ei benodi/phenodi'n "ddirprwy" er mwyn gwneud penderfyniadau ar ran y person hŷn. Er mwyn ymgymryd â'r rôl hon, rhaid i berson wneud cais am ganiatâd wrth y Llys Diogelu. Mae dau fath o ddirprwy:

- **Dirprwy materion ariannol ac eiddo**
  I wneud pethau fel talu biliau'r person neu drefnu eu pensiwn
- **Dirprwy lles personol**
  I wneud penderfyniadau'n ymwneud â thriniaeth feddygol a sut i ofalu am berson

Gall person wneud cais i fod yn un neu'n ddau o'r mathau o ddirprwy a bydd y llys yn amlinellu'r hyn y gallant ac na allant ei wneud.

Mae gofyn i ddirprwy anfon adroddiad blynyddol i'r Swyddfa Gwarcheidwad Cyhoeddus (OPG) yn egluro eu penderfyniadau. Am wybodaeth bellach ynglŷn â dirprwyon, gweler: https://www.gov.uk/become-deputy

### Gwneud penderfyniadau blaengar

Dogfen yw "Datganiad Blaengar" sy'n egluro dymuniadau person, er enghraifft, pwy y maen nhw'n dymuno neu ddim yn dymuno darparu gofal iddynt. Nid dogfen gyfreithiol yw datganiad blaengar ond rhaid ei ystyried gan unrhyw un sy'n gwneud penderfyniadau dros berson arall. Rhaid i'r datganiad gael ei wneud a'i arwyddol cyn i gapasiti person ddirywio gormod, a'i gadw'n ddiogel, er enghraifft, gyda nodiadau meddygol.

Cynigiodd yr adran hon drosolwg o rôl diogelu oedolyn, diffinio criteria ar gyfer cyfeiriad diogelu a thanlinellu sut y mae prosesau diogelu'n cyd-fynd â Deddf Hawliau Dynol 1998. Rhoddwyd enghraifft o arfer dda er mwyn dangos sut y llwyddodd ymarferwyr Dewis Choice i weithio ar y cyd â thimau diogelu a sefydliadau eraill i ddiogelu person hŷn yn effeithiol. Cynigiodd yr adran hefyd wybodaeth am y Ddeddf Capasiti Meddyliol a sut y gall ymarferwyr trais yn y cartref (DVA) helpu i lunio Atwrneiaeth Arhosol wrth gefnogi person hŷn cyn colli capasiti meddyliol, ac yn achos y rhai sydd wedi colli capasiti, cynigiwyd opsiynau gwahanol megis y Llys Diogelu.

Bydd yr adran nesaf yn ystyried amrywioldeb pobl hŷn, gan edrych ar draws ac o fewn tair cenhedlaeth pobl hŷn. Rhoddir gwybodaeth am effaith oedraniaeth systematig ar brofiadau'r person hŷn sy'n dioddef o drais yn y cartref (DVA). Trafodir dementia ochr yn ochr â thrais yn y cartref a phwysigrwydd peidio â rhagdybio "rheol optimistiaeth" all guddio trais yn y cartref. Bydd yr adran hefyd yn ystyried profiadau unigryw unigolion lesbiaidd, hoyw, deurywiol, trawsrywiol, cyfunrywiol a rhywiol ymholgar (LGBTQ+) o safbwynt trais yn y cartref gan gynnig arweiniad.

**Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus**

customerservices@publicguardian.gov.uk
Ffôn: 0300 456 0300
Ffôn destun: 0115 934 2778

https://www.gov.uk/power-of-attorney

# 9. Adnabod amrywiaeth mewn oedran – Pwy yw'r "bobl hŷn"?

Pe bai gofyn i chi ddisgrifio person hŷn, beth fyddai eich ymateb? Gallech seilio'ch disgrifiad ar aelod hŷn o'ch teulu chi, megis rhiant, nain neu daid.

Gallech ddisgrifio nodweddion corfforol ystrydebol fel gwallt llwyd, dwylo rhychiog, ffurf crymanog, neu ddefnydd o ffon neu ffrâm gerdded.

Gallech hefyd feddwl am eithriadau i'r rheol megis unigolion fel Fauja Singh, a ddechreuodd redeg pan oedd yn 81 mlwydd oed ac sydd bellach yn dal y record am fod yr unig berson dros 100 mlwydd oed i gwblhau marathon.

Ar lefel gymdeithasol-ddiwylliannol ehangach, caiff bron i bob agwedd ar fywyd hŷn ei ddarlunio drwy gyfrwng delweddau sy'n cynnig golwg ddigon negyddol a chyfyng o fywyd wrth heneiddio. Metha'r fath ddelweddau â chydnabod yr amrywiaeth sy'n perthyn o fewn y boblogaeth oedolion aeddfed, sy'n cwmpasu tair cenhedlaeth.

Adlewyrcha'r nodweddion ystrydebol a gysylltir â bywydau pobl hŷn ganfyddiadau negyddol, am fod y nodweddion yma'n diffinio, rheoli ac yn cuddio hunaniaeth amrywiol a chyfoethog pobl hŷn drwy eu hail-lunio drwy lens oedraniaethol fel criw hŷn "cynhenid fregus". Yn wir, fel y noda Townsend, mae dibyniaeth pobl hŷn wedi'i "gynhyrchu'n gymdeithasol", ac yn achos darparu gwasanaeth, cânt eu trin fel derbynwyr goddefol yn hytrach na bodau hyfyw sy'n gallu dewis drostynt eu hunain.[75]

Hwylusodd Menter Dewis Choice drafodaeth ymysg grwpiau cymunedol oedd yn cynnwys dros 1,700 o bobl hŷn yn yr Alban, Lloegr a Chymru, gan ymdrin ag amrywiaeth o bynciau gwahanol yn cynnwys agweddau cymdeithasol tuag at bobl hŷn. O ofyn i'r rhai oedd yn cymryd rhan sut y byddent hwy'n diffinio person hŷn, ateb cyffredin oedd "rhywun ddeg mlynedd yn hŷn na fi," waeth beth oedd eu hoed. I lawer, roedd y syniad o "berson hŷn" yn ennyn ymateb negyddol ac yn cael ei ddisgrifio o safbwynt anhwylderau corfforol neu feddyliol, arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd.

[75] Townsend, P. (1981). The structured dependency of the elderly: a creation of social policy in the twentieth century, *Ageing & Society*, 1(1), 5-28.

## 9.1 Deall persbectif gwahanol genedlaethau

Mae’r methiant systemig i ystyried pobl hŷn fel dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref a chamdriniaeth, yn rhannol o ganlyniad i dreiddiad strwythur oedraniaethol i gymdeithas sy’n golygu bod llai o werth yn cael ei roi ar bobl hŷn mewn cymhariaeth â phobl iau. Felly, o’u cymharu â grwpiau oedran eraill, mae diffyg gwybodaeth ynglŷn â phrofiadau bywyd dioddefwyr-oroeswyr wrth iddynt heneiddio. Mae’r duedd oedraniaethol negyddol yma i ystyried pobl hŷn fel carfan 'arall' o fewn cymdeithas wedi ategu at y syniad o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn fel bod yn anweledig. Mae’r broses yma o 'aralleiddio' wedi arwain at bobl hŷn yn cael eu trin yn gynhenid wahanol i grwpiau oedran eraill. Golyga’r fath gysyniad nid yn unig fod pobl hŷn yn cael eu gosod ar wahân i weddill cymdeithas, ond hefyd fod statws y person hŷn fel oedolyn yn cael ei danseilio’n sylweddol.

Yn ogystal â datblygu set o nodweddion ar gyfer diffinio 'yr henoed', tuedda llunwyr polisi i dynnu llinell ffug er mwyn dangos lle mae 'henaint' yn dechrau mewn gwirionedd, wrth ddangos ymroddiad i daclo hawliau ac anghenion pobl hŷn. Felly, dylanwadir ar beth yw hanfod 'henaint', a’r profiadau sydd ynghlwm ag ef, gan statws gymdeithasol-economaidd gwlad, ei phersbectif cymdeithasol-ddiwylliannol at heneiddio a’r hyn a ystyrir fel gwerth pobl hŷn o fewn y wlad dan sylw.

Wrth ystyried ymddeoliad a’r hawl i fudd-daliadau, mae’r mwyafrif o wledydd gorllewinol yn diffinio henaint fel rhywbeth sy’n digwydd i berson o gwmpas y 60 i 65 mlwydd oed. Mae categori “pobl hŷn” yn cwmpasu cylch oedran o 60–100 a mwy. Felly, mae trin pawb sy’n perthyn i’r cylch hwnnw yn yr un modd yn debyg i drin person 20 mlwydd oed yn yr un modd â pherson 40 neu 50 mlwydd oed o safbwynt anghenion a’u rhagolwg ar fywyd.

Bydd profiadau pobl hŷn o safbwynt eu disgwyliadau cymdeithasol yn unig yn amrywio’n sylweddol yn unol â ffactorau megis eu man geni, gwerthoedd cymdeithasol-ddiwylliannol eu magwraeth ac fel oedolion, a phrofiadau mawr eu bywyd. Mae’r adran isod yn cynnig amlinelliad cyffredinol o rai o’r gwahaniaethau posib ar draws tair cenhedlaeth a allai effeithio ar ymddygiad person wrth geisio am help neu beidio.

### Dyddiad geni 1901–1927: 90 mlwydd oed a hŷn

Yn 2018 roedd 584,024 o bobl 90 mlwydd oed a hŷn yn byw ym Mhrydain, y mwyafrif ohonynt yn fenywod, ac mae'r nifer yn dal i gynyddu.[76] Mae pobl sy'n perthyn i'r grŵp oedran dros 90 mlwydd oed yn fwy tebygol o fod yn byw ar eu pennau eu hunain a chanddynt anghenion gofal.

### Dyddiad geni 1928–1945: 73–90 mlwydd oed

Ym Mhrydain, mae hanner y bobl hŷn sy'n perthyn i'r grŵp oedran hwn yn sengl. Ymhellach, bydd gan 60% anabledd neu'n byw gyda rhywun sy'n anabl.[77] O safbwynt statws ariannol, mae gan bobl sy'n 75 mlwydd oed neu'n hŷn, gyfartaledd incwm is mewn cymhariaeth â grwpiau oedran iau. Golyga incwm is o fewn y cylch oedran 75 mlwydd oed a hŷn fod safon eu bywyd a'u mynediad i adnoddau'n cael eu heffeithio'n sylweddol.[78]

### Dyddiad geni 1946–1964: 54–72 mlwydd oed

Mae'r garfan hon yn cynnwys y 'baby-boomers' sef y criw mawr o fabanod a anwyd rhwng diwedd yr Ail Ryfel Byd a 1964, cyn i'r bilsen atal cenhedlu gyrraedd y farchnad.[79] Gwelodd y genhedlaeth hon gryn newid o safbwynt cymdeithasol, gwleidyddol a diwylliannol yn ystod cyfnod eu magwraeth.

[76] Patel, V. (2019) Estimate of the very old, including centenarians UK: 2002 to 2018, Swyddfa Ystadegau Cenedlaethol [ar-lein] ar gael ar: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/ageing/bulletins/estimatesoftheveryoldincludingcentenarians/2002to2018
[77] Independent Age. (2016). The overlooked over-75s: Poverty among the 'Silent Generation' who lived through the Second World War [ar-lein] ar gael ar: https://independent-age-assets.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2016-05/pensioner-poverty-report_final_website.pdf
[78] Independent Age. (2016). The overlooked over-75s: Poverty among the 'Silent Generation' who lived through the Second World War [ar-lein] ar gael ar: https://independent-age-assets.s3.eu-west-1.amazonaws.com/s3fs-public/2016-05/pensioner-poverty-report_final_website.pdf
[79] Doherty, C., Kiley, J.,Tyson, Al. Jameson, B. (2015), The whys and hows of generation research, Canolfan Ymcwhil PEW.

Yn achos cyplau heterorywiol, caiff ysgariad a gwahanu eu hystyried yn bethau mwy derbyniol o fewn y cylch oedran hwn mewn cymhariaeth â'r cenedlaethau hŷn,[80] ac mae teuluoedd adluniedig wedi dod yn nodwedd fwy amlwg o fewn y grŵp demograffig hwn.[81]

Mae'n werth nodi hefyd fod tuedd i ddynion hŷn ddod i'r amlwg fel dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref wrth iddynt ymwneud yn gynyddol â gofal iechyd a chymdeithasol.[82]

Yn y Derybas Gyfunol, mae pobl hŷn yn byw'n hirach, yn fwy iach a chynhyrchiol nag unrhyw grŵp oedran cyn y cyfnod hwn.[83] Ymhellach, rhagwelir y bydd disgwyliad bywyd dynion a menywod yn cynyddu'n flynyddol, gyda menywod yn byw'n hirach na dynion.[84]

I grynhoi, er bod y grwpiau oedran amrywiol yma'n cynnig rhyw fewnwelediad i dueddiadau cyffredinol yn gysylltiedig â ffordd o fyw, iechyd a gofynion gofal a hyd bywyd, mae'n bwysig cydnabod yr amrywiaeth o fewn y grwpiau oedran yma. Bydd lleoliad daearyddol, diwylliant, cymuned, dosbarth cymdeithasol, rhyw, rhywioldeb a chefndir ethnig hefyd yn effeithio ar agweddau at ddatgelu trais yn y cartref ac at geisio cymorth. Mae pobl hŷn yn wahanol iawn i'w gilydd.

## 9.2 Gwahaniaeth ar sail oedran

Mae treiddiad agweddau ystrydebol tuag at henaint a'r pwyslais a roddir at 'wahaniaethau', yn arwain at bobl hŷn yn cael eu gwthio i'r cyrion. Gwelir hyn yn glir yn achos y bobl hŷn hynny sy'n dioddef trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law partneriaid mynwesol neu aelodau eraill o'r teulu. Fel y noda Mansell et al. (2009: 34), er mai 'pobl hŷn sy'n dominyddu tirwedd trais',[85] mae tystiolaeth fod theori, methodoleg, polisi ac arferion wedi eu tanddatblygu'n sylweddol o safbwynt taclo trais o fewn lleoliadau yn y cartref yn achos pobl hŷn. Cafwyd tuedd i ystyried trais yn y cyd-destun hwn fel 'trais hŷn' yn hytrach na 'thrais yn y cartref'. Mae llawer o'r disgyblaethau sy'n defnyddio'r term trais hŷn yn tueddu tuag at ymateb sy'n ynysu 'problem' trais. Dengys canfyddiadau ymchwil Dewis Choice bod angen mabwysiadu perspectif cymdeithasol-ecolegol ehangach sy'n cydnabod bregusrwydd cynhenid (ffactorau allanol i'r unigolyn) megis; dulliau asesu risg annibynadwy, methiant wrth ddarparu gwasanaeth a chanllawiau polisi rhy gyffredinol gan ystyried effaith y ffactorau yma ar benderfyniadau unigolion a'u tuedd i geisio cymorth.

[80] Arber, S., Andersson, L. a Hoff, A. (2007) Changing approaches to gender and ageing: Introduction, *Current Sociology*, 55(2), tt. 147-153.
[81] Harries, E. a de Las Casas, L., 2013. *Who Will Love Me, when I'm 64?* NCP and Relate, [ar-lein] ar gael ar: https://www.relate.org.uk/sites/default/files/publication-when-im-64-2013.pdf
[82] Clarke, A., Williams, J., Wydall, S. & Boaler, R. (2012). Gwerthusiad o'r Cynllun Peilot 'Access to Justice', Llywodraeth Cymru, Caerdydd.
[83] Baxter, J. and Boyce, S. (2011*), 'The ageing population in Wales'* (t.66-71) in Key Issues for the Fourth Assembly, Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru [ar-lein] ar gael ar: http://www.assembly.wales/NAfW%20Documents/11-026.pdf%20-%2020102011/11-026-English.pdf
[84] Office for National Statistics (2017) Expectation of life, high life expectancy variant [ar-lein] ar gael ar: https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/birthsdeathsandmarriages/lifeexpectancies/datasets/expectationoflifehighlifeexpectancyvariantwales
[85] Mansell, J., Beadle-Brown, J., Cambridge, P., Milne, A. a Whelton, B., 2009. Adult protection: Incidence of referrals, nature and risk factors in two English local authorities. *Journal of Social Work*, *9*(1), tt.23-38.

## 9.3 Trais yn y cartref a chamdriniaeth ar y cyd â dementia

- Mae modelau dementia'n cynnwys 'rheol optimistiaeth'
- O gael dementia a thrais yn y cartref ar y cyd, mae'r peryg o arwahanrwydd cymdeithasol yn uchel iawn
- Gall gofalwr sydd hefyd yn cyflawni trosedd ofni y bydd dadataliad yn arwain at ddatgelu troseddau blaenorol
- Gall dioddefwr trais yn y cartref fod yn ofalwr am berson sy'n cyflawni trosedd
- Ffin ddiwylliannol rhwng trais yn y cartref a meysydd iechyd a gofal cymdeithasol
- Diffyg cyswllt personol gyda phobl eraill yn cynyddu'r perygl o niwed

Ar hyn o bryd yn y Deyrnas Gyfunol, mae tua 850,000 o bobl yn byw gyda dementia, y mwyafrif ohonynt dros 65 mlwydd oed. Erbyn 2051, mae'r rhif hwn yn debyg o godi'n agosach i ddwy filiwn a chan mil, gyda thua un o bob chwech o bobl dros 80 mlwydd oed yn dioddef o ddementia. Newidiadau i'r ymennydd sydd wrth wraidd 62% o achosion dementia, a'r mwyaf cyffredin yw clefyd Alzheimer's. Gall dementia effeithio ar hwyliau ac ymddygiad person, gan arwain weithiau at ymddygiad ymosodol ar lafar ac yn gorfforol.[86] Gall y fath ymddygiad ymosodol fod wedi bod yn elfen ar gymeriad y person cyn iddynt ddatblygu dementia, neu gall fod yn elfen hollol newydd ar eu hymddygiad.

Mae dementia'n gwneud person yn fwy agored i drais economaidd, corfforol, rhywiol a seicolegol gan bartner mynwesol neu aelodau o'r teulu. Gwelodd astudiaeth gan Knight a Hestor fod tuedd i ddementia gynyddu difrifoldeb y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA) mewn perthynas lle mae DVA eisoes yn nodwedd.[87]

Dengys canfyddiadau Dewis Choice fod y perygl o niwed yn cynyddu'n sylweddol pan dry dioddefwyr-oroeswyr i fod yn ofalwyr am berson sy'n gyfrifol am drosedd ac sydd hefyd yn dioddef o ddementia. Gan fod yr un sy'n niweidio mor agos i'r dioddefwr-oroeswr, mae hynny'n ei gwneud hi'n fwy anodd iddyn nhw gadw eu hunain yn ddiogel, o ystyried y cyfnodau hir o amser sy'n cael ei dreulio'n ddyddiol gyda'r un sy'n gyfrifol am drosedd. Yn anffodus, prin yw'r sylw sy'n cael ei roi gan lunwyr polisi i achosion o ddementia a thrais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ar y cyd; canlyniad hyn yw diffyg yn ymateb y gwasanaeth. Ar hyn o bryd, tuedda'r gwasanaeth ganolbwyntio ar y dementia yn hytrach nag ar ymateb i anghenion yr unigolyn.

Yn aml iawn, gall bywyd bob dydd person yn dilyn diagnosis o ddementia fod yn llawn ofn ac ansicrwydd. Mae'r unigolyn a'r teuluoedd sy'n ymwneud â'u gofal yn gorfod addasu'n emosiynol a chorfforol o safbwynt eu bywydau cyhoeddus a phreifat. Os mai'r gofalwr sy'n gyfrifol am y drosedd, bydd dioddefwyr-oroeswyr yn wynebu ymddygiad rheolaethol neu gymhellol, yn gorfod ymdopi â'u dirywiad gwybyddol, yn ogystal â wynebu trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA).

Mae'n bwysig sylweddoli y gall person sy'n dioddef o ddementia ymddwyn yn dreisgar tuag at bartner hyd yn oed os oedd eu perthynas yn arfer bod yn un ddedwydd. Mewn sefyllfaoedd lle mae dementia'n arwain at ymddygiad bygythiol, gall achos y trais fod yn wahanol, er enghraifft, poen, dryswch neu ofn, ac yn y fath

[86] Alzheimer's Society. 2019. *Aggression and dementia* [ar-lein] ar gael ar: https://www.alzheimers.org.uk/about-dementia/symptoms-and-diagnosis/symptoms/aggression-and-dementia
https://www.alzheimers.org.uk/sites/default/files/migrate/downloads/dementia_uk_update.pdf
[87] Knight, L. and Hester, M., 2014. Domestic abuse and dementia: What are the characteristic features and patterns of longstanding domestic abuse following the onset of dementia? SAFE The Domestic Abuse Quarterly Winter, 2014, tt.10-14.

achosion, mae'n bosib na welir ymddygiad rheolaethol neu gymhellol. Yn sgil y gwahanol fathau o achosion, mae'n bwysig i ymarferwyr ystyried os oes hanes blaenorol o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), a p'un ai os yw'r person hŷn yn/wedi derbyn cefnogaeth gan wasanaethau arbenigol ym maes trais yn y cartref.

### Rheol optimistiaeth

Yn anffodus, tuedda nifer o'r modelau presennol sy'n cael eu defnyddio gan arbenigwyr er mwyn cefnogi pobl sy'n byw gyda dementia fabwysiadau '**rheol optimistiaeth**', sy'n cymryd yn ganiataol mai'r partneriaid mynwesol ac aelodau'r teulu sy'n gallu cynnig y gofal gorau posib i'w hanwyliaid. Tueddir **yn aml i ddiystyru**'r posibilrwydd y gall trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ac ymddygiad rheolaethol nodweddu'r berthynas pan fydd rhywun yn derbyn diagnosis o ddementia. Mae'n bosib mai'r un sy'n cyflawni trosedd sy'n gyfrifol am y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA) neu mai'r unigolyn sy'n derbyn y gofal sy'n gyfrifol; serch hynny, o ystyried bodolaeth trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn ystod cwrs eu bywydau, tueddwyd i anwybyddu maes ymchwil, polisi ac arfer wrth ymateb i DVA ar y cyd â dementia.[88]

Yn sgil y diffyg hyfforddiant yn y maes, mae'n bosib y bydd ymarferwyr yn ei chael hi'n anodd sylweddoli'r gwahaniaeth rhwng gofal a rheolaeth o weithio gydag unigolion hŷn sy'n derbyn gofal gan bartneriaid neu aelodau o'r teulu, yn enwedig os mai cymharol fyr ac anaml y ceir cysylltiad proffesiynol â'r person hŷn.

Oherwydd y ffaith y gall 'rheol optimistiaeth' guddio arwyddion o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), gall ymarferwyr gamgymryd dryswch cynyddol, dirywiad mewn symudedd, tuedd i fod yn emosiynol fel symptomau dementia, yn hytrach na chwestiynu p'un ai os yw gofalwr yn dreisiol ac yn defnyddio ymddygiad rheolaethol a chymhellol i ynysu a rheoli'r dioddefwr-oroeswr hyd yn oed yn fwy. Pan fydd pobl hŷn yn datgelu achosion o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), gall 'rheol optimistiaeth' arwain at ymarferwyr yn camgymryd yr ymddygiad i bwysau ar y gofalwr, gan ysgogi ymateb sy'n cynnig help i'r un sy'n gyfrifol am gyflawni trosedd yn hytrach na'r dioddefwr-oroeswr. Mae nodi'r trais fel pwysau yn symud oddi ar ysgwyddau'r un sy'n gyfrifol am gyflawni trosedd i'r dioddefwr-oroeswr, gan arwain at yr unigolyn hwnnw'n beio'i hun ac agor y drws i gyfreithloni ymddygiad niweidiol pellach.

Yn ôl y Gymdeithas Alzheimer's (Alzheimer's Society), mae perygl cynyddol i'r rhai sy'n dioddef o ddementia gael eu hynysu'n gymdeithasol, ffaith sydd hefyd yn wir yn achos y rhai sy'n darparu gofal yn y cyswllt hwn.[89] Yn achos unigolyn sy'n cael ei ynysu ac sy'n dioddef o ddementia, mae'n bosib eu bod nhw'n ddibynnol ar ofalwr sy'n achosi niwed iddynt i fynd â nhw i apwyntiadau. Gall aelodau o'r teulu a phartneriaid siarad ar ran y person sy'n dioddef o ddementia a gall llais y person hŷn fynd ar goll. Felly, caiff

[88] Williams, J., Wydall, S. a Clarke, A. 2013. Protecting older victims of abuse who lack capacity: the role of the Independent Mental Capacity Advocate, *Elder Law Journal*, *2*(3), tt.167-74.
[89] Alzheimer Society (2019) Tackling loneliness in people living with dementia [ar-lein] ar gael ar: https://www.alzheimers.org.uk/blog/tackling-loneliness-people-living-dementia

cyfle'r person hŷn i ddatgelu unrhyw beth gael ei leihau wrth i gwmni fynychu bob cyfarfod gyda darparwyr gwasanaeth.

Gall dadataliad arwain at ddatgelu trais rhywiol hanesyddol neu gyfredol a thrais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) wrth rwydweithiau ffurfiol ac anffurfiol. Y tebygrwydd hwy, wrth i'r dementia ddatblygu, bydd yr unigolyn sy'n dioddef o'r cyflwr yn dod yn fwy dadataliol a bellach ddim yn ofni canlyniadau datgelu unrhyw ymdrechion i geisio help o du'r person sy'n achosi niwed. Bydd y rhai sy'n gyfrifol am gyflawni trosedd yn ymwybodol o'r tebygrwydd cynyddol y bydd y gwirionedd yn cael ei ddatgelu gan geisio ffyrdd i ynysu'r person hŷn ymhellach er mwyn osgoi'r canlyniadau a chynyddu dibyniaeth y dioddefwyr-oroeswyr arnynt. Gan ei bod yn nodwedd a gysylltir â dementia, ni ystyrir arwahanrwydd person hŷn fel rhywbeth anghyffredin y dylid ei herio.

O weithio gyda pherson hŷn sydd wedi dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), gall mesurau diogelwch hir dymor, megis Atwrneiaeth Arhosol (LPA) helpu i amddiffyn yr unigolyn os caiff yr unigolyn hwnnw ddiagnosis o ddementia yn y dyfodol. Gall Atwrneiaeth Arhosol (LPA) helpu i rwystro twyll ariannol a/neu aelodau o'r teulu a ffrindiau sydd ddim yn gyfrifol am drais rhag colli cysylltiad â'r person hŷn o ddarganfod bod ganddynt ddiffyg capasiti yn sgil datblygu cyflwr megis dementia.

### Newid y diwylliant

Er bod tystiolaeth gan rai Awdurdodau Lleol o newid sylweddol mewn arferion a gogwydd tuag at weithio ar y cyd ag asiantaethau eraill ym maes trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) a diogelu, mewn rhai achosion, mae ffin ddiwylliannol yn bodoli o hyd rhwng ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol ac arbenigwyr ym maes trais yn y cartref.

Mae ymchwil yn awgrymu fod gweithwyr cymdeithasol ym maes oedolion yn enwedig yn fwy tebygol o fod yn ansicr o'u rôl yng nghyswllt trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), ac felly'n ei chael hi'n anodd cadw'r ddesgil yn wastad rhwng gweithredu gweithdrefnau diogelu a DVA ochr yn ochr â'i gilydd.[90] Yn yr un modd, mewn achosion lle mae dementia a thrais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn bodoli ar y cyd, does gan arbenigwyr ym maes trais yn y cartref 'mo'r hyder i wybod sut i barhau i weithio gyda dioddefwyr-oroeswyr yn dilyn diagnosis o ddementia, ac felly cyfyngir ar y cyfleoedd i weithredu mesurau diogelwch, boed yn gyfreithiol neu'n holistaidd er mwyn amddiffyn anghenion a hawliau cyfredol yr unigolyn hŷn ac i'r dyfodol.

Gall y canllawiau canlynol fod o gymorth i ymarferwyr o safbwynt cynnig dulliau ymateb addas i'r sefyllfa gymhleth hon:

[90] Robbins, R., Banks, C., McLaughlin, H., Bellamy, C. a Thackray, D., 2016. Is domestic abuse an adult social work issue? *Social Work Education*, *35*(2), tt.131-143.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

O amau fod y peron hŷn sy'n dioddef o ddementia'n wynebu trais yn y cartref a chamdriniaeth, dylech sicrhau eich bod:

- Yn creu hafan i'r person hŷn ryngweithio â'r darparwyr gwasanaeth ar ei ben/phen ei hun, ar wahân i'w partner mynwesol neu aelodau'r teulu;
- Os yw'r person sy'n dioddef o ddementia'n ei chael hi'n anodd cyfathrebu, dylech sicrhau eu bod yn derbyn cymorth i egluro'u anghenion, gan ddefnyddio iaith symlach a chymorthyddion cyfathrebu;
- Peidio â chamgymryd yr hyn y mae'r person yn ei ddweud wrthych fel dryswch sy'n gysylltiedig â dementia. Er eu bod yn ei chael hi'n anodd egluro'u sefyllfa'n llawn, mae'n bwysig cymryd yr hyn y maent yn ei ddweud o ddifrif, gan ymchwilio ymhellach a chofnodi amheuon;
- Peidio â chymryd nad yw person yn ei iawn bwyll o dderbyn diagnosis o ddementia, neu dderbyn gair aelod o'r teulu sy'n dweud wrthych nad yw person yn ei iawn bwyll;
- Os oes asesiad ar gael sy'n pwyso a mesur gallu meddyliol person, gwiriwch i ba raddau mae'r person yn analluog i wneud penderfyniadau;
- Os yw person sy'n dioddef o ddementia'n cael ei asesu fel bod yn analluog i wneud penderfyniadau, ystyriwch droi at ladmerydd annibynnol, sydd ddim yn bartner iddynt nac yn aelod o'r teulu;
- Gofyn a yw'r person sy'n dioddef o ddementia wedi rhoi pŵer atwrnai i rywun. Os felly, ai dyma'r person sy'n ymddwyn yn dreisgar tuag atynt?;
- Os yw'r person sy'n dioddef o ddementia'n gwbl abl i ystyried eu hopsiynau i roi pŵer atwrnai i rywun y maent yn ei ystyried fel bod yn ddiogel;
- Os dywed rhywun mai nhw sydd â phŵer atwrnai dros y person sy'n dioddef o ddementia, gofynnwch i weld copi o'r ddogfen honno;
- Ystyried cynllunio er mwyn diogelwch (gweler y cynllun diogelwch).

**Pan fydd person hŷn yn dioddef trais gan berson sy'n dioddef o ddementia**:

- Creu hafan i'r person hŷn ryngweithio â'r darparwyr gwasanaeth ar ei ben/phen ei hun, ar wahân i'w partner mynwesol neu aelodau'r teulu;
- Annog trafodaeth onest ac agored ynglŷn â'r hyn mae'r person hŷn yn dymuno, neu'n teimlo y gall, ei ddarparu fel gofal i'r person sy'n dioddef o ddementia;
- Peidio â thybio mai rhywbeth newydd sy'n deillio o ddementia yw trais o fewn y berthynas. Holwch ynglŷn ag ymddygiad y person sy'n dioddef o ddementia tuag at y person hŷn cyn i'r dementia ddatblygu;
- Cadarnhau ei bod hi'n dderbyniol i geisio help a chefnogaeth ac annog yr unigolyn i wneud hynny;
- Holi os yw'r person hŷn yn dymuno cefnogaeth i adael y berthynas;
- Ystyried gynllunio er mwyn diogelwch (gweler y cynllun diogelwch).

## 9.4 Pobl hŷn Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsrywiol, Cyfunrywiol ac Ymholgar (LGBTQ+)

Mae'r adran hon yn ystyried profiadau pobl hŷn sy'n LGBTQ+. Mae pobl hŷn yn profi trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn yr un modd â phobl heterorywiol, ond mae gwahaniaethau pwysig y dylid bod yn ymwybodol ohonynt, a chaiff y rhain eu hamlinellu isod.

> *Ystyrir trais yn y cartref fel rhywbeth sy'n effeithio ar bobl heterorywiol. Yn ddyn yn erbyn menyw. Mae hynny'n dal i dreiddio i'n cymuned (LGBT+) ni. Rydym wedi gweithio gyda phobl sydd wedi bod at yr heddlu a chael gwybod gan gwnselydd, na allai eu sefyllfa nhw fod yn drais yn y cartref am na all ddigwydd rhwng dau ddyn Mae llawer o r gwasanaethau sy n cael eu darparu ar gyfer pobl sy n cael eu cydnabod fel menywod.*
>
> Ymarferydd LGBT+

Gall pobl LGBTQ+ wynebu "mathau unigryw o drais" dan law partner mynwesol, neu aelod o'r teulu o ddewis neu anian . Mae ymddygiad treisgar gan dramgwyddwyr yn cynnwys: [91]

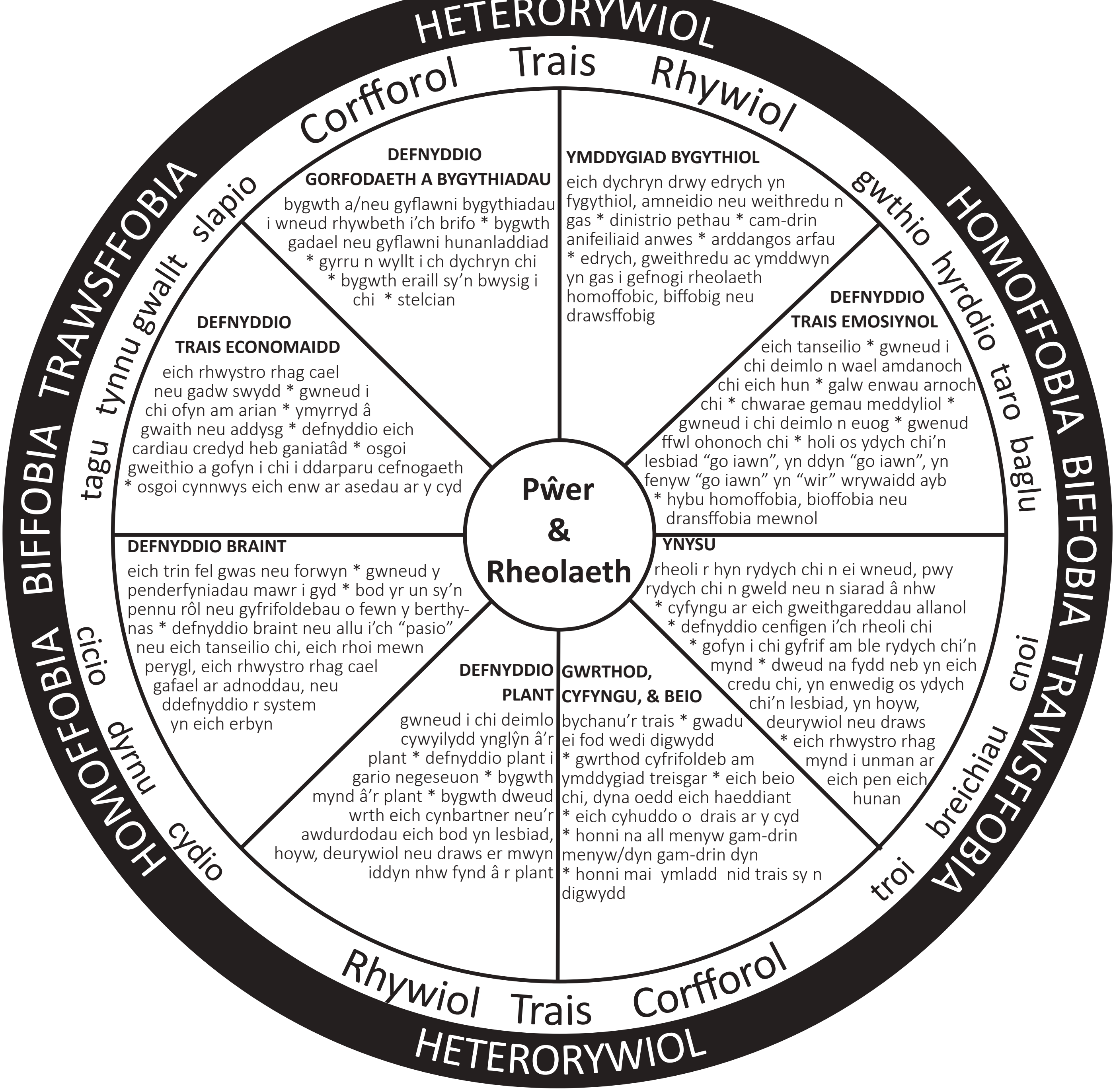
- yn rhwystro unrhyw ymwneud â chymunedau LGBTQ+;
- rheoli rhywun drwy fygwth "datgelu" eu cyfrinach ynglŷn â'u rhywedd neu eu tueddiadau rhywiol wrth aelodau o'r teulu, ffrindiau neu eu cymuned heb ganiatâd;
- cymryd mantais o rywedd i gyfleu'r syniad mai nhw yw'r dioddefwr-oroeswr, yn hytrach na'r sawl sy'n cyflawni trosedd, er enghraifft, yn achos menyw sy'n cam-drin;
- dweud wrth unigolyn na fydd neb yn credu eu stori, o ddatgelu trais yn y cartref neu gamdriniaeth (DVA), oherwydd eu hunaniaeth rywiol;
- gwneud hwyl am ben rhywedd neu dueddiadau rhywiol unigolyn neu wrthod cydnabod neu dderbyn eu rhywedd neu eu hunaniaeth rywiol;
- gwrthod defnyddio'r rhagenwau cywir wrth gyfeirio at berson, a cham-ddisgrifi'u rhyw, er enghraifft, drwy gyfeirio at fenyw drawsrywiol fel "fe/fo";
- rhwystro unigolyn rhag cael gafael ar feddyginiaethau hormonaidd neu rwystro llawdriniaethau ailalunio rhyw.

Yn achos person 60 mlwydd neu hŷn sy'n LGBTQ+ ac yn wynebu trais yn y cartref neu gamdriniaeth (DVA), gall eu profiadau hanesyddol, cymdeithasol a diwylliannol gael effaith negyddol ar eu penderfyniad i geisio help. Magwyd y mwyafrif o bobl LGBTQ hŷn mewn cymdeithas nad oedd yn cydnabod eu hunaniaeth rywiol na'u rhywioldeb, lle'r ystyriwyd mynegiant o rywioldeb fel trosedd.

Wrth drafod trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), mae'r Olwyn Duluth yn cyflwyno DVA fel patrwm grym a rheolaeth. Caiff y model ei ddefnyddio'n eang i gyflwyno mewnwelediad dyfnach i dactegau gwahanol y sawl sy'n cyflawni trosedd. Isod, gwelir fersiwn wedi'i haddasu o'r Olwyn Duluth sy'n cyfeirio at bobl LGBT ar draws pob ystod oedran.

---

[91] Galop. (2019). *Domestic violence and abuse and the lesbian, gay, bisexual, and transgender (LGBT) communities* [ar-lein] ar gael ar: https://www.galop.org.uk/wp-content/uploads/Domestic-Violence-and-Abuse-and-the-LGBT-communities.pdf



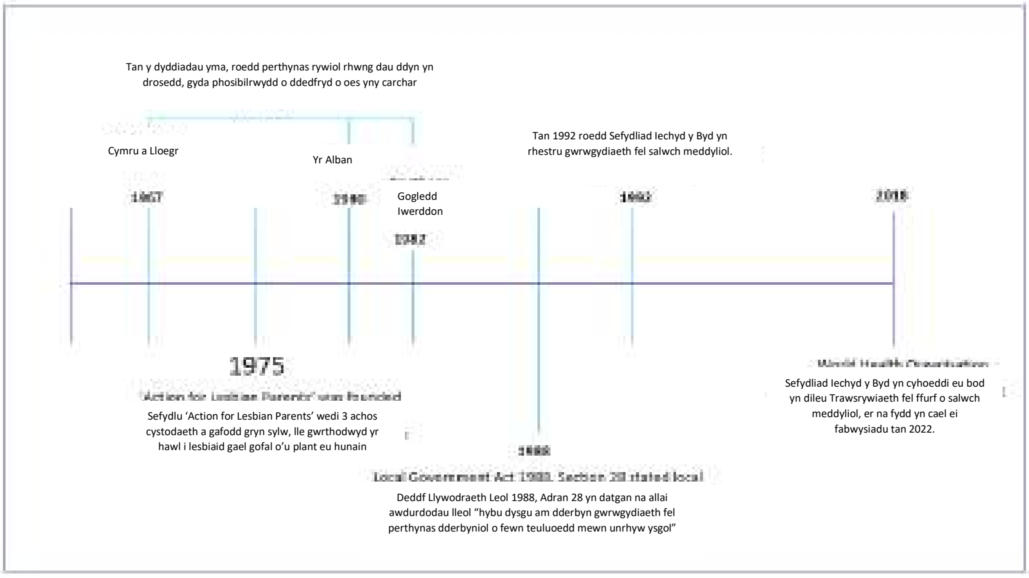

Ffynhonnell : Roe a Jagodinsky[92]

Cynigia'r llinell amser isod amlinelliad o'r prif ddigwyddiadau hanesyddol yn ymwneud â phobl LGBT yn y Deyrnas Gyfunol.

---

[92] Datblygwyd yr Olwyn Rym a Rheolaeth LGBT gan Roe a Jagodinsky. Addaswyd o'r Olwynion Grym & Rheolaeth ac Ecwiti a ddatblygwyd gan y Domestic Abuse Intervention Project. 206 West Fourth Street, Duluth, Minnesota 55806.

Ffynhonnell: Gwybodaeth a gasglwyd o linell amser UK :GBT, Opening Doors 2018[93]




Comisiynwyd arolwg gan Stonewall, elusen hawliau LGB, o bobl LGB dros 55 mlwydd oed.[94] Nododd Stonewall fod gwahaniaethau ym mhrofiadau bywyd pobl LGB hŷn yn hwyrach yn eu bywydau, mewn cymhariaeth â phobl heterorywiol. Er enghraifft, mae pobl LGB hŷn yn fwy tueddol i fod yn sengl a byw ar eu pennau eu hunain, yn llai tebygol i fod mewn cysylltiad cyson gyda'u teulu biolegol (teulu cynhenid). Ymhellach, mae pobl LGB hŷn yn fwy tebygol o ddioddef o broblemau gyda chyffuriau ac alcohol, iselder a gorbryder, ac yn pryderu mwy am eu hiechyd corfforol. Awgryma'r canfyddiadau fod pobl LGB hŷn yn llai tebygol o lawer o gael eu cefnogi gan rwydweithiau, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig. O ganlyniad i'r fath anghenion, mae grwpiau LGB yn fwy tebygol o ddibynnu ar wasanaethau iechyd a chymdeithasol.

Gall person LGBTQ+ hŷn wedi dieithrio oddi wrth eu teulu cynhenid, neu heb ddod "allan" i bob aelod o'r teulu, gan ei gwneud hi'n anodd datgelu ymddygiad treisiol partner i'r teulu, gan y byddai hynny'n golygu disgrifio'u perthynas LGBTQ+.

Dyna Jennifer, er enghraifft, menyw drawsrywiol 73 mlwydd oed, a dderbyniodd gymorth oddi wrth Dewis Choice, ac a eglurodd sut na allai droi at ei theulu biolegol am gefnogaeth yn sgil trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA):

*Do n i ddim eisiau dod allan tra bod nhad yn dal yn fyw. Do n i ddim eisiau ei siomi n or-modol, a gallai fod wedi achosi iddo gael trawiad ar y galon, ac allwn i ddim byw gyda hynny. Rwy'n dal i gael trafferth gyda 'nheulu, all fy chwaer ddim derbyn y peth, [fy hunaniaeth rywiol] ac mae'n dal i feddwl ei fod [bod yn fenyw draws] yn beth drwg, chi'n gwybod … Mae hi [y chwaer] yn dal i fynnu cyfeirio ata i gan ddefnyddio fy enw gwrywaidd, hyd yn oed ar ôl yr holl amser yma. Roedd merched fy chwaer yn iawn gyda'r peth, ond nawr mae eu mam nhw wedi eu troi nhw yn fy erbyn.*

Jennifer, 73 mlwydd oed, cleient Dewis Choice

[93] Opening Doors (2018) UK LGBT timeline, agyflwynwyd fel dogfen ar gwrs hyfforddi dan y teitl 'Understanding the lives of older LGBT people'.
[94] Stonewall. (2011). *Lesbian, Gay and Bi-sexual people in later life* [ar-lein] ar gael ar: https://www.stonewall.org.uk/resources/lesbian-gay-and-bisexual-people-later-life-2011

Dengys yr enghraifft uchod fethiant aelodau o'r teulu i adnabod a derbyn hunaniaeth rywiol Jennifer. Gall pobl LGBT+ hŷn orfod wynebu gwahaniaethu ar sail amrywiaeth o nodweddion croestoriadol megis oed, hunaniaeth rywiol ac anian rywiol. Gweithreda'r ffactorau yma fel rhwystrau i gael mynediad i wasanaethau cyffredinol ac arbenigol fel ei gilydd. Yn 2015, cynhaliwyd arolwg gan Stonewall o 3,001 o arbenigwyr ym maes iechyd a gofal cymdeithasol[95]. Tanlinellodd y canfyddiadau arferion gwahaniaethol ymysg ymarferwyr, gyda chwarter y staff yn crybwyll eu bod wedi clywed cydweithwyr yn gwneud sylwadau negyddol am bobl LGB yn ystod y pum mlynedd ddiwethaf.

*Oedraniaeth, meddech chi? Rydych chi'n credu person ifanc [sy'n ofalwr] sy'n dweud, "na, wnes i 'mo'u taro nhw" yn fwy na rhywun [dyn hoyw hŷn] sy'n dweud, "mae fy 'nghariad yn fy nharo i." Dyna'r math o beth diystyriol sy'n cael ei ddweud yng nghyswllt pobl hŷn, dydyn nhw [ymarferwyr] ddim wir yn deall …*

Tom, 82 mlwydd oed, gwirfoddolwr gyda Dewis Choice

*Rydyn ni'n clywed ymarferwyr eraill yn dweud, 'Fyddan nhw [pobl hŷn] ddim eisiau'r taflenni hoyw yna – ward ar gyfer pobl hŷn yw hon.'*

Nyrs seiciatryddol gyda'r GIG, elusen iechyd meddwl LGBT+

Dengys yr enghraifft uchod ragdybiaethau rhai ymarferwyr yng nghyswllt eu cleientiaid hŷn. Gall ofn ymateb negyddol, gwahaniaethol gan ymarferwyr, yn enwedig o fewn sectorau statudol weithredu fel rhwystrau i geisio help addas. Siomedig yw nodi mai prin yw'r gwasanaethau yn y Deyrnas Gyfunol sy'n nodi eu bod yn gynhwysol o safbwynt LGBTQ+. O safbwynt dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ hŷn, gall yr opsiynau ar gyfer ceisio help gan wasanaethau ymddangos yn brin, gan arwain at ymdeimlad cynyddol o arwahanrwydd.

Mae'r broses o "ddod allan" yn un barhaus yn achos pobl hŷn wrth gyfarfod â phobl am y tro cyntaf. Yn anffodus, er mwyn amddiffyn eu hunain, disgrifia rhai pobl LGBTQ+ y profiad o droi'r cloc yn ôl a chuddio'u

[95] Somerville, C. (2015) *Unhealthy attitudes: The treatment of LGBT people within health and social care services*, Stonewall.

rhywioldeb neu hunaniaeth rywiol, yn enwedig os oes angen rhywun i ofalu amdanynt yn eu cartref, neu wrth symud i ofal preswyl.

Er enghraifft, penderfynodd un dyn hoyw hŷn a chanddo anghenion gofal symud ei holl eiddo personol o'i gartref i osgoi anffafriaeth homoffobaidd o du ei ofalwyr:

> *"Dydyn nhw [pobl hŷn] ddim "allan" o flaen eu gofalwyr rhag ofn y bydd ôl-effeithiau i hynny [o du darparwyr gwasanaeth] o safbwynt y person sy'n ymweld â nhw yn eu cartref bob dydd. Felly, maen nhw'n cael eu hynysu hyd yn oed yn fwy oherwydd bod y gwasanaethau sydd i fod i w rhyddhau nhw o u caethiwed, mewn gwirionedd, yn codi rhwystrau pellach."*

Dewis Choice: Ymarferydd o wasanaeth cyfeillion ar gyfer grwpiau LGBTQ+

Mae dylanwad derbyn ymateb negyddol gan ymarferwyr o fewn y system gyfiawnder troseddol neu wasanaeth iechyd yn tueddu ei gwneud hi'n anoddach i ddatgelu trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA). Tanlinella'r ffactorau yma yr angen i bobl LGBTQ+ hŷn dderbyn ymateb gwrth-wahaniaethol oddi wrth ymarferwyr.

Cynigiodd yr adran hon fewnwelediad byr i'r amrywiaeth o fewn y boblogaeth hŷn . O'u hystyried ar y cyd, mae rhagdybiaethau oedraniaethol stereoteipaidd yn ymwneud â phobl hŷn  ac ystyried mai'r un anghenion sydd gan bawb ar draws tair cenhedlaeth yn wahaniaethol. Tanlinellwyd cydfodolaeth dementia a thrais yn y cartref hefyd, ochr yn ochr ag anawsterau wrth adnabod y gwahaniaethau rhwng y pwysau ar ofalwr lle mae'r trais yn anfwriadol, ac ymddygiad rheolaethol a chymhellol, sy'n batrwm ymddygiad bwriadol. Mae'n bwysig nodi y gall rhagdybiaethau'n ymwneud â'r bywyd teuluol delfrydol a rôl gofalwyr guddio arwyddion trais yn y caartref. Ystyria rhan olaf yr adran hon brofiadau dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref LGBTQ+ hŷn . Cynigia'r adran nesaf ganllaw cynllunio diogelwch ar gyfer ymarferwyr sy'n gweithio gyda dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref hŷn .

**Cysylltiadau defnyddiol:**

Llinell gymorth y National LGBT Domestic Abuse
T: 0800 999 5428
E: help@galop.org.uk

LGBT Foundation
Cymorth, Cefnogaeth a Gwybodaeth
T: 0345 3 30 30 30

E: info@lgbt.foundation

W: https://lgbt.foundation/

Cynigia'r pwyntiau ar y dudalen ganlynol ganllaw syml i helpu ymarferwyr yn eu gwaith bob dydd.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

- Dylech ddatgan bod eich gwasanaeth yn cefnogi pobl LGBTQ+ hŷn;
- Ni ddylech dybio fod eich gwasanaeth yn un cwbl gynhwysol, felly eglurwch hynny. Sicrhewch fod eich gwasanaeth yn hygyrch i bobl LGBTQ gan ddangos eu bod yn cael eu cynrychioli yn eich dewis iaith a delweddau ar ddeunydd ar y we ac mewn print. Er enghraifft, cynhwyswch faner enfys y mudiad LGBTQ;[96]
- Peidiwch â thybio fod person hŷn yn heterorywiol a bod eu cyn bartneriaid neu eu partneriaid cyfredol o'r rhyw arall;
- Peidiwch â thybio bod y person yn heterorywiol ar sail hanes perthynas yr unigolyn yn y gorffennol;
- Dylech osgoi defnyddio iaith rywiolaethol, megis cyfeirio at ŵr a gwraig, a rhagenwau, megis 'fe/fo' neu 'hi', gan ddefnyddio termau niwtral, megis 'partner' a 'nhw';
- Peidiwch â thybio fod person LGBTQ+ hŷn 'allan' ar bob lefel o'u bywydau. Efallai eu bod nhw 'allan' yng nghwmni ffrindiau agos ond nid yng nghwmni eu teulu cynhenid, neu o fewn ambell sefyllfa gymdeithasol benodol. Os oes amheuaeth, gofynnwch;
- Dylech fod yn ymwybodol o'r mathau unigryw ychwanegol o drais a chamdriniaeth all person LGBTQ+ hŷn orfod wynebu, fel yr amlinellwyd uchod;
- Dylech gynnig hyfforddiant a herio ymatebion anaddas neu wahaniaethol o du ymarferwyr eraill a hybu eiriolaeth sefydliadol drwy ymateb yn gadarnhaol i ddatgeliadau;
- Gofynnwch i'r unigolyn beth sydd angen arnynt a sut allwch chi eu cefnogi. Ceisiwch arweiniad gan arbenigwr ym maes gwasanaethau LGBTQ+ a helpwch bobl i gael gafael ar wasanaethau arbenigol yn ôl yr angen, ac egluro hefyd eich bod chi yno i'w cefnogi nhw;
- Cofiwch fod tuedd i rai pobl LGBTQ+, a oedd eisoes wedi dod "allan" yn teimlo'r angen i droi'r cloc yn ôl a chuddio'u tueddiadau wrth orfod derbyn gofal, boed hynny yn eu cartrefi eu hunain neu mewn cartref gofal. Dylech barchu eu dewisiadau;
- Sicrhewch fod unrhyw ddulliau casglu data yn gynhwysol, yn cynnwys rhyw a rhywioldeb.

[96] Shamsian, J. (2018) How the rainbow became the symbol of LGBT pride, Insider 1 Mehefin [ar-lein] ar gael ar: https://www.insider.com/why-rainbow-lgbt-gay-pride-2017-6

# 10. Cynllun diogelwch personol canllawiau

## 10.1 Cynllun diogelwch personol – canllawiau

Er mwyn i gynllun diogelwch fod yn effeithiol dylai gael ei deilwra i amgylchiadau unigryw'r unigolyn, yn benodol, y berthynas rhwng y person hŷn â'r person treisgar. Dylai'r camau gweithredu o fewn cynllun gofal fod yn gyraeddadwy, gan ystyried beth sydd wedi llwyddo, neu heb lwyddo yn y gorffennol, gan osgoi camau a all gynyddu risg. Bydd y cynllun yn amrywio ar sail p'un ai ydyw i'w ddefnyddio i sicrhau diogelwch cynyddol ai peidio pan fydd:

- y person hŷn yn rhannu cartref â'r person treisgar;
- y person treisgar yn ymweld â chartref y person hŷn;
- y person hŷn yn gadael, gorffen neu'n newid y berthynas â'r person treisgar.

Dylai'r cynllun diogelwch fod mor syml â phosibl, yn canolbwyntio ar y materion sy'n achosi'r gofid mwyaf, a'i adolygu'n gyson. Dylid ond mynd â'r cynllun diogelwch gartref os yw hi'n ddiogel i wneud hynny ac ni ddylid ei gadw mewn man y gallai'r person treisgar ddod ar ei draws.
Mae'r siart canlynol yn cynnwys awgrymiadau i'w pwyso a mesur a'u hystyried wrth gynorthwyo person hŷn wrth ddatblygu cynllun diogelwch personol. Mae rhai o'r awgrymiadau'n ymwneud â datgelu'r trais wrth eraill ond ni ddylid gwneud hynny heb ganiatâd y person hŷn.

### 1. Ystyried pwy all helpu a sut

- Â phwy y gellir rhannu'r cynllun diogelwch?
- Pwy ellir galw arnynt i helpu a beth fydd angen iddynt ei wneud?
- Oes rhywun all ffonio'r person hŷn yn gyson i sicrhau ei fod/bod yn iawn?
- Cytuno ar air neu ymadrodd cod gyda'r person diogel cydnabyddedig fel arwydd iddynt eu bod mewn perygl a bod angen iddynt geisio help ar eu rhan heb i'r person treisgar fod yn ymwybodol o hynny.
- Oes cymydog y gallant ymddiried ynddynt, a sut mae modd rhoi arddeall iddynt fod angen iddynt alw am help?
- Sicrhau fod pawb sy'n ymwneud â'r cynllun diogelwch yn ymwybodol o sut i ymateb, er enghraifft, ffonio 999 a pheidio â herio'r person treisgar.

### 2. Galw am help

- Gwybod pwy i ffonio, o dan ba amgylchiadau, er enghraifft, yr heddlu neu aelod o'r teulu.
- Gwybod sut i alw am help. Oes mynediad i ffôn yn y cartref ac a fydd y person hŷn yn gallu ffonio mewn argyfwng? Sicrhau fod y rhifau brys ar y deialu cyflym. Os mai ffôn symudol sydd i'w defnyddio, sicrhau fod y batri'n llawn a'i bod yn gyfleus.

- Sicrhau fod y person hŷn yn gwybod sut mae gwneud galwad ffôn 999 fud. Os fydd y person hŷn yn defnyddio ffôn y tŷ ac yn methu siarad, bydd y gweithredydd yn gwrando ac, os yw'n gofidio am y sefyllfa, yn trosglwyddo'r alwad i'r heddlu. Gall y gweithredydd ofyn ambell gwestiwn i'r person sy'n ffonio er mwyn cadarnhau nad oes modd iddynt siarad drwy ofyn iddynt beswch.
- **Y rhif 55 mud** – Os mai ffôn symudol sy'n cael ei defnyddio i ffonio 999 ac nad yw hi'n ddiogel i'r peron hŷn siarad, bydd y gweithredydd yn gofyn iddynt fysellu'r rhif 55 ar y ffôn i ddynodi bod angen cysylltu â'r heddlu.
- **Relái 999 (Relay 999 – Byddar, anhawster clyw neu leferydd) –** Gall person sy'n wynebu anawsterau wrth siarad ar y ffôn gofrestru i ddefnyddio Relái 999. Mae angen ffôn destun neu ffôn symudol a cheir manylion ynglŷn â sut i gofrestru ar: https://www.relayuk.bt.com/
- Ydy'r person hŷn yn defnyddio larwm personol, er enghraifft, i alw am help os ydynt yn syrthio? Dylid hysbysu'r darparwr fod yr unigolyn mewn perygl o niwed a gofyn i'r cyflenwr gysylltu â'r heddlu, yn ogystal â'r gwasanaethau meddygol, os digwydd i'r larwm ganu.

## 3. Gadael y cartref yn ddiogel mewn argyfwng

- Ydy hi'n ddiogel i adael, neu aros yn y cartref a galw am help?
- Sut fydd modd gadael y cartref yn ystod y dydd/nos?
- Pa fath o drafnidiaeth sydd ar gael iddynt ac ar ba adegau yn ystod y dydd mae hwnnw ar gael, er enghraifft, ydy gwasanaeth y cwmni tacsi yn dod i ben ar amser penodol yn ystod y nos?
- Os oes ganddynt fynediad i gerbyd, dylid sicrhau nad ydyw wedi ei gau i mewn, ei fod wedi ei barcio i wynebu'r cyfeiriad cywir, a bod allweddi ar gael bob amser.
- Beth sydd angen iddynt fynd gyda nhw? Gweler bag brys.

## 4.1 Bag brys

- Os yw'r person hŷn wrthi'n cynllunio i adael, neu os ydynt yn bwriadu aros o fewn y berthynas gyda'r person treisgar, dylid eu cynghori i gael bag brys yn barod rhag ofn y bydd angen iddynt adael y cartref ar fyrder er mwyn eu diogelwch eu hunain.
- Dylid cadw bag brys mewn man hygyrch ond allan o olwg y person treisgar, er enghraifft, gydag aelod cefnogol o'r teulu neu ffrind. Dylid cadw arian a manylion cyswllt wrth law hefyd.

## 4.2 Eitemau y dylid ystyried eu cynnwys mewn bag brys:

- Rhifau ffôn pwysig, manylion cyswllt
- Arian, cardiau debyd a chredyd, manylion banc
- Meddyginiaethau a phresgripsiwn
- Dogfennau pwysig (neu gopïau ohonynt), er enghraifft, gwybodaeth adnabod, tystysgrif geni, pasport, manylion budd-daliadau.

- Cymorthyddion symud, sbectol, offer clyw (batri), nwyddau ymarbed a glanweithdra.
- Dillad glân manion pwysig eraill, er enghraifft, ffotograffau, gemwaith ayb.

## 5. Diogelu'r cartref

- Sicrhau fod y drysau'n ddiogel, y cloeon wedi eu newid os oes angen, a bod cadwyn wedi ei gosod ar y drysau (Os nad yw'r person hŷn yn hylaw iawn, dylid sicrhau fod y cloeon a'r cadwyni'n gallu cael eu trafod yn rhwydd).
- Gosod sêff â chod i ddal allweddi ar gyfer allweddi sbâr, ac ond rhannu cod y sêff â pherson y gellir ymddiried ynddo/ynddi.
- Gosod cloeon ar y ffenestri os yn bosib.
- Trafod diogelwch yn y cartref, er enghraifft, sicrhau fod y crysau wedi eu cloi ac edrych pwy sydd wrth y drws cyn ei agor.
- Trafod beth fydd y person hŷn yn ei wneud os digwydd i'r person treisgar ddod i mewn i'r tŷ.
- Trefnu i'r gwasanaeth tân lleol archwilio'r cartref o safbwynt perygl ac archwilio, neu osod, larymau tân.
- Os nad yw'r tramgwyddwr yn byw yn y cartref bellach, trefnu fod ei eiddo/heiddo yn cael eu symud o'r cartref, er mwyn bod llai o reswm i ddychwelyd. Er enghraifft, trefnu i ffrind neu aelod o'r teulu i'w storio neu eu dychwelyd i'r tramgwyddwr, os yw'n ddiogel i wneud hynny.

## 6. Arfau (beth ellir ei ddefnyddio fel arf?)

- Wrth ystyried beth all person treisgar ei ddefnyddio, neu y mae wedi ei ddefnyddio, neu fygwth ei ddefnyddio fel arf, ystyried pob math o eitemau y gellid eu defnyddio fel arfau. Er enghraifft, a ydynt wedi taflu eitem drom at y person hŷn neu wedi eu taro â ffon?
- Trafod encilio i ystafell lle mae'r eitemau y gellid eu defnyddio fel arfau yn llai hygyrch neu le y mae hi'n haws symud allan o'r ffordd. Os yn bosib, dynodi ystafell sy'n cynnig mynediad i ardal allanol.

## 7. Meddyginiaeth

- Os yw'r person hŷn yn cymryd meddyginiaeth, ydy'r person treisgar yn rheoli, cyfyngu ar, neu'n bygwth cyfyngu ar hygyrchedd i'r feddyginiaeth honno?
- Os felly, oes modd rhwystro hynny, neu oes modd cadw rhywfaint o'r feddyginiaeth mewn man diogel ar gyfer y person hŷn yn ôl yr angen?

## 8.1 Ystyriaethau ariannol

- Gwirio os oes gan berson sy'n gyfrifol am gamdriniaeth ariannol Bwer Atwrnai ariannol dan y gyfraith ac ystyried dileu'r hawliau hynny.

- Hysbysu'r banc ynglŷn â chamdriniaeth ariannol, a gofyn am eu cyngor a gweithredu camau i rwystro camdriniaeth bellach. Er enghraifft, gofyn am gael siarad â deilydd y cyfrif ar ei ben/phen ei hun os digwydd iddynt ddod i'r banc ar y cyd â rhywun arall.
- Gofyn i'r banc ganslo cardiau debyd neu gredyd sydd dan fygythiad.
- Newid y dyddiadau y caiff biliau eu talu drwy ddebyd uniongyrchol, i gyd-fynd â'r incwm sy'n cael ei dalu i mewn i'r cyfrif, er enghraifft, taliadau pensiwn a budd-daliadau. Drwy wneud hynny, gellir sicrhau fod biliau pwysig yn cael eu talu'n syth cyn i'r person hŷn ddod dan bwysau i roi arian a bod llai o arian ar gael ar gyfer y person treisgar.
- Agor cyfrif cynilo na ellir cael mynediad iddo ond drwy alw'n bersonol yn y banc.

## 8.2 Ystyriaethau ariannol – gadael neu newydd adael perthynas

- Agor cyfrif banc unigol a throsglwyddo'r taliadau sy'n dod i mewn i'r cyfrif ar y cyd i'r cyfrif unigol, er enghraifft, pensiwn y wladwriaeth a phensiwn preifat, budd-daliadau.
- Trosglwyddo hanner yr asedau sy'n cael eu dal ar y cyd yn syth o'r cyfrifon ar y cyd.
- Gofyn cyngor y banc ynglŷn â diddymu'r cyfrifon ar y cyd. Os na does modd gwneud hynny'n syth, gofyn i'r banc gyfyngu ar neu ddiddymu trefniadau gorddrafft er mwyn lleihau ar y cyfrifoldeb dros ddyled rhywun arall yn y dyfodol.

## 9.1 Dementia – Pan fydd y person sy'n wynebu'r trais yn dioddef o ddementia

- Cynllunio i'r dyfodol a mabwysiadu mesurau addas cyn gynted â phosibl yn dilyn diagnosis.
- Ystyried os yw'r person eisiau help i adael, neu ddod â pherthynas â pherson treisgar i ben.
- Ystyried opsiynau ar gyfer byw yn annibynnol neu gyda chefnogaeth.
- Rhaid cofio, efallai na fydd strategaethau oedd yn effeithiol yn y gorffennol yn ddefnyddiol bellach, oherwydd efallai na fydd y person yn gallu cofio sut i gadw'n ddiogel mewn modd effeithiol.
- Adnabod un person neu sawl person y gellir ymddiried ynddynt, er enghraifft, aelodau o'r teulu, ffrindiau, cymdogion, gan sôn wrthynt am y trais a rhannu'r cynllun diogelwch â nhw.
- Rhoi Pŵer Atwrnai i berson y gellir ymddiried ynddynt, tra bod yr unigolyn yn dal yn ei iawn bwyll.
- Dileu Pŵer Atwrnai'r person treisgar.
- Sicrhau fod yr arbenigwyr sy'n ymwneud â'r person yn ymwybodol o'r trais, er enghraifft, y meddyg teulu ac arbenigwyr meddygol eraill, gweithwyr cymdeithasol, arbenigwyr dementia a darparwyr gofal.
- Llunio "Blaen Ddatganiad," yn amlinellu dymuniadau'r person, er enghraifft, pwy sy'n cael darparu gofal iddynt a phwy sydd ddim. Nid yw'r fath flaen ddatganiad yn ddogfen gyfreithiol, ond mae'n rhaid i'r rhai sy'n darparu gofal i'r person ei hystyried. Mae'n rhaid i'r datganiad gael ei arwyddo tra bod y person yn ei iawn bwyll, a'i gadw mewn man diogel, er enghraifft, gyda nodiadau meddygol.

## 9.2 Dementia – Pan fydd person hŷn yn dioddef o drais dan law rhywun sy'n dioddef o ddementia

- Gwirio os oedd y person yn dreisgar cyn derbyn y diagnosis o ddementia.
- Ystyried os yw'r person hŷn yn dymuno gadael, neu ddirwyn y berthynas â'r person treisgar i ben.

- Ystyried os yw'r person hŷn yn dymuno darparu gofal i'r person ai peidio, ac os felly, pa fath o ofal. Er enghraifft, gallai fod yn barod i ddarparu bwyd ond osgoi gofal personol.
- Adnabod yr arwyddion fod person yn dechrau cynhyrfu neu wylltio a defnyddio dulliau cydnabyddedig i dawelu'r person, neu eu symud i fan diogel.
- Ystyried strategaethau sydd wedi, neu heb weithio yn y gorffennol ac asesu eu heffeithiolrwydd.
- Pennu pobl y gellir galw arnynt i helpu.
- Os yn bosibl, creu ystafell ddiogel o fewn y cartref:
  - ✓ y gellir ei chloi, neu gau'r drws yn dynn;
  - ✓ sydd â ffôn ynddi (neu gofio mynd â ffôn symudol a batri llawn);
  - ✓ sydd â chyflenwad o nwyddau hanfodol, er enghraifft, poteli o ddŵr, byrbrydau, meddyginiaethau hanfodol, blanced.

## 10. Anifeiliaid anwes

- Os oes anifeiliaid anwes yn y cartref, a'r person hŷn yn gyndyn o'u gadael, dylid eu cynnwys yn y cynllwun diogelwch.
- Ni ddylid rhagdybio y bydd y person hŷn yn blaenoriaethu eu diogelwch eu hunain dros ddiogelwch anifail anwes annwyl, o wynebu gwahanu.
- Gall anifeiliaid anwes fod yn fodd o gysuro a chynnig cyfeillgarwch i berson sy'n wynebu trais ond gallant hefyd gael eu defnyddio gan y person treisgar i reoli'r unigolyn ymhellach.
- Oes modd i'r anifail anwes fynd gyda'r person hŷn i'r man diogel cydnabyddedig?
- Pennu rhywun sy'n barod i ofalu am yr anifail anwes dros dro yn fyr rybudd.
- Gall rhai elusennau anifeiliaid drefnu cartrefi dros dro ar gyfer anifeliaid anwes y rhai sy'n dioddef o drais yn y cartref. Dylid cysylltu â nhw am gyngor ymlaen llaw.

## 10.2 Cynllun diogelwch personol – Templad

Byddaf yn rhannu fy nghynllun diogelwch personol gyda: ……………………………………………….

Gallaf alw am help drwy ddefnyddio: ………………………………………………………………………………….
(e.e. ffôn y tŷ, ffôn symudol, larwm personol)

Gallaf alw'r canlynol am help os oes angen: …………………………………………………………………………
(Mewn argyfwng dylid ffonio 999)

Rydw i wedi trefnu gyda'r uchod sut i ddweud wrthynt mewn modd dirgel fod angen help arnaf e.e. gair cod, a beth sydd angen iddynt wneud: ……………………………………………………………

Os oes angen i mi adael ar frys, y dull mwyaf diogel yw:………………………………………………………..

I ble yr af a sut i gyrraedd yno yn ystod y dydd/nos: ………………………………………………………………

Â phwy y byddaf yn cysylltu a sut: ………………………………………………………………………………………

Rydw i wedi pacio bag brys sy'n cynnwys yr eitemau canlynol, yn y man penodol hwn:
……………………………………………………………………………………………………………………………………………

Os na allaf adael, dyma'r ystafell fwyaf diogel y gallaf ei defnyddio, a beth sydd angen i mi eu cadw yno:……………………………………………………………………………………………………………………………

Beth sydd angen i mi wneud er diogelwch: ……………………………………………………………………………

Rydw i wedi dweud wrth y bobl ganlynol (e.e. cymydog) sut i wybod fy mod i mewn perygl a beth sydd angen iddynt wneud er mwyn fy helpu:
……………………………………………………………………………………………………………………………………………

Trefniadau ar gyfer fy anifeiliaid anwes:
……………………………………………………………………………………………………………………………………………

# 11. Cefnogaeth Ddwys, Trefniadau Diogelwch a Hybu Lles

## 11.1 Pum maes lles

Mae'n hysbys fod trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn effeithio iechyd tymor hir a lles diddefwyr-oroeswyr, yn enwedig os yw'r trais hwnnw'n hanesyddol a neb wedi mynd i'r afael ag anghenion y dioddefwr.[97] Gyda gofal a chefnogaeth addas, mae modd helpu cyflwr dioddefwyr-oroeswyr.[98]

Seiliwyd y model pum maes lles yn bennaf ar "brofiadau bywyd" dioddefwyr-oroeswyr hŷn sy'n ymwneud â Menter Dewis Choice. Mae cynllun yr ymchwil hydredol, yn arfaethedig gofnodi lleisiau'r dioddefwyr-oroeswyr drwy amrywiol gamau eu taith i geisio help. Ymhellach, mae'r model lles wedi'i ddatblygu ar sail data a gasglwyd oddi wrth:

- grwpiau ffocws gydag aelodau o'r gymuned ac ymarferwyr yn ystyried yr hyn mae pobl yn eu gwerthfawrogi yn hwyrach yn eu bywydau;
- sgyrsiau gydag wyth ymarferydd Dewis Choice oedd yn darparu cefnogaeth tymor hir dwys i dros 90 o bobl hŷn, gan gasglu eu barn ynglŷn â sut i hybu lles goddrychol eu cleientiaid a'u cefnogi ar hyd eu taith adferol;
- casgliadau wythnosol ymarferwyr Dewis Choice oedd yn ystyried cyfiawnder a lles ar gyfer pob cleient ac ar draws y cleientiaid.

Roedd canfyddiadau'r ymchwil yn cefnogi'r angen am waith adferol dwys a tymor hir gyda dioddefwyr-oroeswyr hŷn er mwyn helpu i wneud iawn am y niwed a achoswyd gan dactegau camdrinwyr. Tanlinellodd y canfyddiadau bum maes lles oedd eu hangen ar dioddefwyr-oroeswyr yn ystod eu taith i geisio help ac wrth geisio adferiad yn dilyn camdriniaeth. Dyma'r pum maes lles: dilysiad, cysylltedd cymdeithasol, gofod a hunan-dosturi, meistrolaeth amgylcheddol, a phendantrwydd a ffiniau. Ystyrir pob maes nawr yn unigol.

## 11.2 Dilysiad

Mae dilysiad yn ymwneud â gwrando a derbyn profiad unigryw yr unigolyn, tra'n cydnabod effaith trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) arnynt. Mae dilysu profiad yr unigolyn o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn gam pwysig i ymarferwyr wrth ddatblygu ymddiriedaeth a darparu hafan i'r unigolyn allu datgelu'r hyn sydd wedi digwydd iddynt. Dylai ymarferwyr ymateb drwy ddangos dealltwriaeth o brofiad yr unigolyn mewn modd anfeirniadol a chadarnhau fod ganddynt yr hawl i deimlo'r hyn y maent yn ei deimlo. Dengys ein hymchwil fod pobl sy'n derbyn y fath dilysiad yn fwy tebygol o ymwneud â'r ymarferwyr ac i ystyried atebion posibl i'w problemau.[99]

Mae'r rhai sy'n gyfrifol am gyflawni trais yn y cartref, yn cynnwys tueddiadau cymhellol a rheolaethol yn **dad-ddilysu effaith emosiynol y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth ar y person hŷn.** Yn aml, bydd y bobl hyn yn dweud wrth y dioddefwr-oroeswr na fydd neb yn eu credu, eu bod yn dychmygu'r hyn sy'n digwydd

[97] McGarry, J. and Simpson, C. and Mansour, M. (2010). How trais yn y cartref affects the wellbeing of hŷn women, *Nursing hŷn people*, *22*(5), tt. 33-37.
[98] Golding, J. (1999), Intimate partner violence as a risk factor for mental disorders: a meta-analysis, *Journal of Family Violence,* 14(2), tt. 99-132.
[99] Wydall, S. and Zerk, R. 2017. Trais yn y cartref and hŷn people: Factors influencing help-seeking. *The Journal of Adult Protection*, 19(5), tt. 247-260.

iddynt neu mai'r dioddefwr-oroeswr sy'n gyfrifol am ymddygiad y camdriniwr, gan atgyfnerthu eu hofn o ddatgelu'r broblem.[100]

O safbwynt perthynas tymor hir, mae'n bosib fod yr unigolyn wedi trio ceisio help gan y teulu, ffrindiau neu arbenigwyr ar adegau gwahanol yn y berthynas ond heb dderbyn ymateb digonol wrth geisio help. Disgrifiodd dioddefwyr-oroeswyr sy'n ymwneud â Dewis Choice sut y dywedwyd wrthynt yn gynnar yn y berthynas gan aelodau o'r teulu neu ffrindiau "dy ddewis di oedd hyn, felly mae'n rhaid i ti fyw gyda'r canlyniadau." Beio'r dioddefwr y mae'r fath ymateb, gan roi'r cyfrifoldeb ar ysgwyddau'r dioddefwr-oroeswr, tra'n **dad-ddilysu'r gofid a'r ofn a deimlir gan yr unigolyn.** Ar y llaw arall, gall aelodau'r teulu fod wedi trio perswadio'r unigolyn i adael y camdriniwr heb ddeall pam nad oedd yn teimlo y gallai wneud hynny yn sgil diffyg dealltwriaeth o ymddygiad gymhellol a'r risg gynyddol fyddai'n rhaid ei wynebu o adael y camdriniwr.

Dengys ein hymchwil efallai nad yw ymarferwyr yn deall sut mae ymddygiad gymhellol a rheolaethol yn dangos ei hun yn ddiweddarach mewn bywyd, nac yn cydnabod fod trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn arwydd o drais.[101] Roedd y canfyddiad hwn yn wir iawn yn achos camdriniwr oedd yn blentyn o oedolyn, ŵyr neu wyres i'r unigolyn. Gall diffyg dealltwriaeth gan ymarferwyr arwain at ymateb sy'n dad-ddilysu profiad y dioddefwr-oroeswr ac effeithio'n fawr ar eu profiad o geisio help.

### Enghreifftiau o "ddad-ddilysu" ymatebion ymarferwyr:

Dylai ymarferwyr sy'n ymateb i bobl hŷn sydd wedi dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law aelodau'r teulu sy'n oedolion fod yn ymwybodol o gymhlethdod y berthynas o fewn gwahanol deuluoedd ac **osgoi cynnig ymateb sy'n dad-ddilysu profiadau'r unigolyn.**

Roedd Gwen, er enghraifft, yn derbyn cymorth yn dilyn trais corfforol, emosiynol ac ariannol dan law ei hwyres oedd yn oedolyn, pan rannodd ag Ymarferydd Lles Dewis Choice yr hyn a ddywedwyd wrthi gan swyddog yr heddlu:

> *"Dywedodd y swyddog ei fod yn deall pam nad oeddwn i am ddod ag achos llys. Dywedodd na fyddai yntau'n hoffi gweld ei wyres yn mynd i'r carchar chwaith."*
>
> Gwen, 79 mlwydd oed, cleient Dewis Choice

Mewn ymdrech i ddangos cydymdeimlad, cymharodd y swyddog heddlu brofiad Gwen i'w sefyllfa ef gyda'i deulu ei hun a'i deimladau ef tuag at ei wyres yntau. Yn hytrach na dilysu profiad Gwen, atgyfnerthodd y sylwadau ofnau Gwen y byddai'n gymdeithasol annerbyniol i ddwyn achos troseddol yn erbyn ei hwyres. Methodd ymateb y swyddog heddlu gydnabod profiad unigol Gwen, yr effaith roed dy trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA) wedi cael arni, a'i theimladau cymysglyd tuag at ei hwyres.

### Sut y gall ymarferwyr sicrhau dilysiad

Gall ymarferwyr ddilysu profiad person hŷn drwy **dreulio amser yn gwrando'n llawn cydymdeimlad ar stori'r unigolyn,** eu cefnogi ac egluro'r hyn sy'n digwydd iddynt. Gall gwrando'n astud, pwyso a mesur y sefyllfa drwy ddefnyddio iaith y mae'r unigolyn yn teimlo'n gyfforddus o'i defnyddio a symud ar gyflymder sy'n addas ar eu cyfer nhw helpu i hybu ymddiriedaeth rhwng y dioddefwr-oroeswr a'r ymarferydd ac ymdeimlad o gael eu clywed a'u credu. Mae'n bwysig i'r ymarferwyr ddilysu emosiynau cryf, yn cynnwys

[100] Wydall, S. and Zerk, R., 2020. 'Listen to me, his behaviour is erratic and I'm really worried for our safety...': Help-seeking in the context of coercive control. *Criminology & Criminal Justice*, 0(0).
[101] Wydall, S., Zerk, R., & Newman, J. (2015). *Crimes against, and abuse of, older people in wales–access to support and justice: working together.* Swyddfa Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru Caerdydd.

dicter, ofn, a beio'r unigolyn ei hun fel ymatebion derbyniol a dealladwy i drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA).

Eglurodd unigolion a dderbyniodd gefnogaeth gan Dewis Choice **eu bod nhw'n teimlo'n fwy hyderus i rannu eu profiad gydag eraill os oedden nhw'n teimlo fod rhywun yn gwrando o ddifrif arnynt,** yn cynnwys aelodau'r teulu a ffrindiau.

### Iaith dan arweiniad y cleient

Mae ymgyrchoedd sy'n codi ymwybyddiaeth fel arfer wedi cael eu targedu at ferched ifanc, fel arfer rhai â phlant ifanc, sy'n dioddef o drais corfforol[102]. O ganlyniad, **roedd menywod a dynion hŷn yn ei chael hi'n anodd gweld eu hunain fel dioddefwyr-oroeswyr of trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA)**. O ganlyniad, doedd ganddynt 'mo'r iaith i ddisgrifio trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) a'r hyn oedd yn digwydd iddynt, gan greu rhwystr pellach rhag ceisio cymorth. **Drwy ofyn i'r person hŷn ddisgrifio'r hyn sy'n digwydd iddynt gall hynny arwain at y person yn datgelu'r sefyllfa i ymarferydd.** Mae ymchwil wedi tanlinellu'r ffaith mai un rheswm a nodwyd gan dioddefwyr-oroeswyr pam nad oeddent yn awyddus i ddatgelu trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn gynharach oedd **oherwydd nad oedd neb wedi gofyn iddynt ynglŷn â'u hamgylchiadau**.[103]

Mae ymarferwyr sy'n gweithio ym maes trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn gyfarwydd â'r math o iaith a ddefnyddir i ddisgrifio'r profiad hwnnw. Serch hynny, o safbwynt person hŷn, mae cyfeirio at dermau megis camdriniwr, treisiwr, trais ac ati'n gallu rhwystro'r drafodaeth, yn enwedig pan mai aelod iau o'r teulu sy'n gyfrifol am y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA). Drwy fabwysiadu'r iaith sy'n cael ei defnyddio gan y person hŷn, gall ymarferwyr helpu i sefydlu ymddiriedaeth a chefnogi datgeliad pellach. Sylweddololodd Dewis Choice fod defnyddio iaith i ddisgrifio ymddygiad y camdriniwr, yn hytrach na labelu'r camdriniwr, yn hybu trafodaeth.

### Symud ar gyflymder sy'n gwneud i'r unigolyn deimlo'n gysurus

Darganfu Gweithwyr Cynnal Choice ac Ymarferwyr Lles Choice oedd yn gweithio gydag unigolion hŷn oedd yn dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) eu bod yn aml yn arafach i rannu eu profiadau na phobl iau yn yr un sefyllfa. Dylai ymarferwyr fod yn barod i symud ar gyflymder sy'n gwneud i'r unigolyn deimlo'n gysurus, gan gadarnhau'r prif bwyntiau, a'u helpu i gasglu'r holl wybodaeth at ei gilydd. Dengys ein hymchwil fod buddsoddi mwy o amser ar y cam cyntaf yn gall arwain ag sylweddoliad mwy gwybodus o berygl a chynllunio diogelwch yr unigolyn yn fwy effeithiol.

[102] Wydall, S. a Zerk, R. (2016) 'Barriers & Enablers to Help-seeking & Engagement for Dioddefwyr-oroeswyr of Domestic Violence and Abuse', paper presented at the Against Violence and Abuse, 23 Tachwedd 2016.
[103] Lutenbacher, M., Cohen, A. a Mitzel, J. (2003). Do we really help? Perspectives of abused women, *Public Health Nursing,* 20(1), tt. 56-64.

*Annie, 83 mlwydd oed, Cleient Dewis Choice*

*Cyfeiriwyd Annie at Dewis Choice wedi i'w mab, Andrew, 62 mlwydd oed, ymosod arni. Roedd Andrew wedi cyrraedd cartref Annie wedi cynhyrfu ac yn dilyn anghydfod, cydiodd yn Annie wrth ei breichiau, gweiddi arni, cyn ei tharo yn ei wyneb. Dywedodd Annie wrth ei mab iau, Paul, am y digwyddiad, a pherswadiodd yntau hi i fynd at y meddyg teulu am archwiliad. Anogodd y meddyg teulu Annie i fynd at yr heddlu, ac er iddi wneud hynny, doedd hi ddim eisiau dwyn achos yn erbyn ei mab. Gofynnodd Ymarferydd Dewis Choice i Annie ynglŷn â pherthynas ei mab gyda'i gŵr, a fu farw 6 mis yn gynharach. Siaradodd Annie'n hir am ei gŵr ac am effaith ei farwolaeth ar y teulu, gan sôn nad oedd Andrew erioed wedi gwerthfawrogi'r gefnogaeth a roddwyd iddo gan ei dad. Gofynnodd Ymarferydd Lles Dewis Choice os oedd Andrew wedi ymddwyn yn dreisgar erioed tuag at ei dad. Eglurodd Annie fod gan Andrew "dymer wyllt" a'i fod ganddo dafod llym, a'i fod wedi gwthio'i dad droeon yn ystod y misoedd cyn iddo farw.*

Treuliodd Ymarferydd Lles Choice ddwy awr gydag Annie yn y cyfarfod cyntaf hwnnw, gan ddilysu ei phrofiad drwy wrando'n astud arni, gan roi cyfle i Annie sôn am ei cholled yn sgil marwolaeth ei gŵr, ei gofid am ei hiechyd ei hun, a'i pherthynas gyda'i meibion, ei merched-yng-nghyfraith a'i hŵyr. Drwy'r sgwrs, manylwyd ar hanes patrwm ymddygiad gan Andrew a'r cynnydd o safbwynt y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA) tuag Annie a'i gŵr. Eglurodd Annie ei bod yn teimlo nawr fel petai rhywun yn gwrando arni ac yn ei deall, gan greu sylfaen ar gyfer perthynas agos ag Ymarferydd Lles Choice ar sail ymddiriedaeth. Bu'r wybodaeth a gasglwyd gan Ymarferydd Lles Choice yn fodd o sicrhau gwell dealltwriaeth o ddynameg teulu Annie, gan alluogi datlbygu cynllun amddiffyn ar ei chyfer ar unwaith a chynnig Sylfaen ar gyfer gwaith lles pellach gydag Annie.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

- Cysuro'r person hŷn eich bod yn berson diogel y gall ymddiried ynddo, ac na fyddwch yn rhannu gwybodaeth â neb heb eu caniatâd nhw, ond bod dyletswydd arnoch i rannu gwybodaeth os oes unrhyw un mewn perygl o niwed difrifol;
- Dangos diddordeb yn stori'r unigolyn, a thalu sylw llawn iddynt;
- Symud ar gyflymder sy'n gwneud i'r unigolyn deimlo'n gyffyrddus ac osgoi torri ar eu traws heblaw i gadarnhau neu holi ymhellach ynglŷn â gwybodaeth allweddol;
- Gofyn i'r person hŷn ystyried yr hyn sydd wedi cael ei ddweud, gan ddangos eich dealltwriaeth chi a chadarnhau fod y wybodaeth yn gywir;
- Ymateb drwy ddefnyddio iaith sy'n addas ar gyfer y person hŷn ac sy'n gwneud iddo/iddi deimlo'n gyffyrddus;
- Gwneud eich gorau i osgoi defnyddio iaith a thermau y gellid eu camddehongli neu eu camddeall;
- Egluro fod gan y person hŷn hawl i deimlo'n drist, yn ofidus, yn drallodus ac yn grac a dylech fod yn gyffyrddus wrth iddynt fynegi'r emosiynau hynny;
- Adeiladu perthynas ar sail ymddiriedaeth cyn trafod profiadau anodd a phoenus.

## 11.3 Cysylltedd cymdeithasol

Y mathau o berthynas sy'n fwyaf llesol o safbwynt iechyd a lles yw'r rhai sy'n emosiynol gefnogol yn eu hanfod. Mae unigolion a chanddynt lefelau uchel o gysylltedd cymdeithasol yn fwy tebygol o ffurfio perthynas gefnogol[104]. Caiff cysylltedd cymdeithasol unigolyn ei fesur ar sail ansawdd a nifer y rhyngweithiadau cymdeithasol sydd ganddynt yn eu bywydau bob dydd. Mae rhyngweithiadau cymdeithasol yn cynnwys unrhyw fath o berthynas gydag unigolyn arall neu grŵp, er enghraifft, treulio amser gyda'r rhai y maent mewn perthynas fynwesol â nhw, gyda meddyg teulu, talu person am nwyddau, neu sgwrsio â ffrind ar-lein.

**Mae lefelau uchel o gysylltedd cymdeithasol yn ffactor allweddol ar gyfer hybu iechyd meddwl ac iechyd corfforol.** Yn ystod oes unigolyn, **mae cysylltiadau cymdeithasol cadarnhaol yn gallu cyfrannu at fywyd hirach,** o'u cymharu ag unigolion sydd heb gysylltiadau cymdeithasol mor gryf, neu'n cael eu hynysu'n gymdeithasol.[105] Yn hwyrach mewn bywyd, mae modd rhoi pwyslais ar y berthynas gyda theulu, ond **mae tystiolaeth i awgrymu fod rhwydwaith o ffrindiau cadarnhaol yn cyfrannu cymaint, a mwy, mewn rhai achosion, na rhwydweithiau teuluol o safbwynt lles ymysg pobl hŷn.**[106]

Tanlinellwyd pwysigrwydd treulio amser gyda ffrindiau wrth fynd yn hŷn gan gyfres o grwpiau ymchwil, dan arweiniad Dewis Choice, oedd yn cynnwys 215 hŷn, oedd yn trafod thema rhwydweithiau cefnogol. Eglurodd dynion a menywod hŷn a gymerodd ran **eu bod yn gwerthfawrogi bod yn rhan o garfan o bobl yr un oedran â nhw, lle'r oeddent yn cael eu derbyn, eu deall ac yn rhannu'r un diddordebau a phrofiadau â phawb arall.**

Eglurodd unigolion nad oeddent yn cael cymaint o gysylltiad neu ddim cysylltiad o gwbl werth cefnogaeth cyfoedion a'r teulu, yn yr un modd â'r rheini oedd yn teimlo fod ganddynt berthynas dda gydag aelodau'r teulu.

### Sut all trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ynysu person hŷn yn gymdeithasol

Mae dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn aml yn teimlo'n gymdeithasol ynysig a heb lawer o unigolion o fewn eu rhwydwaith gymdeithasol i allu cynnig cefnogaeth iddynt.[107] Cysylltir yr ymdeimlad o fod yn gymdeithasol ynysig â pherygl cynyddol o ddatblygu cyflyrau iechyd yn cynnwys clefyd

[104] NHS Cambridge and Peterborough. 2016. *Mental health support* [ar-lein] ar gael ar: https://www.cpft.nhs.uk/Latest-news/good-relationships-key.htm

[105] Umberson, D. and Karas Montez, J., 2010. Cymdeithasolrelationships and health: A flashpoint for health policy. *Journal of health and cymdeithasolbehavior*, *51*(1_suppl), tt.S54-S66.

[106] Gouveia, O.M.R., Matos, A.D. a Schouten, M.J., 2016. Cymdeithasolnetworks and quality of life of elderly persons: a review and critical analysis of literature. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, *19*(6), tt.1030-1040.

[107] Cosgrove, S., Barron, J., & Harwin, N. (Eds.) (2008). Power to change: How to set up and run support groups for victims and survivors of domestic violence. Budapest, Hungary: Possum. Levendosky, A.A., Bogat, G.A., Theran, S.A., Trotter, J.S., Eye, A.V. a Davidson, W.S., 2004. The social networks of women experiencing domestic violence, *American Journal of Community Psychology*, *34*(1-2), tt.95-109.

y galon a dementia,[108] a gall hefyd at arwain at ddisgwyliad oes llai. Mae'r rhai sy'n gyfrifol am drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn gwneud yn siŵr fod dioddefwr-oroeswr yn cael eu hynysu fwyfwy er mwyn iddynt allu ymddwyn yn fwy rheolaethol a chymhellol tuag at yr unigolyn hwnnw. Yr arwydd mwyaf amlwg o fod yn gymdeithasol ynysig yw **pan fydd y person treisgar yn fwriadol rwystro'r person hŷn rhag ffurfio rhwydweithiau newydd neu gadw cysylltiad** ag aelodau o'r teulu, ffrindiau, a'r gymuned, yn cynnwys darparwyr gwasanaeth.

Gall camdrinwyr weithredu i gyfyngu ar a monitro rhyngweithrediadau cymdeithasol yr unigolyn yn fanwl er mwyn eu rhwystro rhag gallu datgelu a cheisio help yn sgil y trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA) y maent yn ei ddioddef. Gall unigolion hŷn sydd wedi dioddef trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) hir dymor dan law partner mynwesol fod wedi eu hynysu oddi wrth aelodau o'r teulu, yn cynnwys rhieni, brodyr a chwiorydd, dros gyfnod o ddegawdau. Gall ymddygiad treisgar y camdriniwr fod wedi rhwystro'r dioddefwr-oroeswr rhag ffurfio unrhyw berthynas agos. Disgrifia Lindsay sut yr oedd y camdriniwr wedi ei hynysu hi oddi wrth ei theulu pan oedd hi'n ifanc iawn:

> “ *Ro'n i'n 16 oed pan gyfarfyddais ag ef. Roedd fy nheulu'n ei gasáu ac fe wnaethon nhw eu gorau i ''nghael i i'w adael. Yn y pen draw, fe stopion nhw alw. Gadawodd i fi gael ci yn gwmni.* ”
>
> Lindsay, 67 mlwydd oed, Cleient Dewis Choice

Mae newidiadau megis **ymddeoliad yn gallu cael effaith ddramatig wrth leihau'r cyfleoedd i gysylltu'n gymdeithasol ag eraill.** Gall unigolyn sydd wedi cynnal rhwydweithiau cymdeithasol drwy gydol eu gyrfa, neu ymwneud â'u teulu, ffrindiau a'u cymuned pan oedd eu partner yn y gwaith, gael eu hunain wedi eu hynysu gan eu partner 24 awr y dydd.

Math llai amlwg o ynysrwydd yw **hunan-ynysrwydd, sy'n gallu deillio o'r person hŷn yn ymbellhau oddi wrth eraill, yn cynnwys teulu, yn sgil eu hofn o ddatgelu'r trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) a chanlyniadau posibl hynny.** Adroddodd unigolion sy'n ceisio cefnogaeth oddi wrth Dewis Choice wedi dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) mewn perthynas newydd yn hwyrach yn eu bywydau, eu bod wedi ceisio cuddio'r ffaith fod eu partner newydd yn eu cam-drin yn y cartref oddi wrth eu plant oherwydd cywilydd. Eglurodd rhai unigolion eu bod yn teimlo'n anghysurus, fel rhieni, yn gofyn i'w plant am gymorth, tra bod eraill yn teimlo cywilydd “fe ddylent fod yn gwybod yn well na chael eu hunain yn y fath sefyllfa.”

Awgryma canfyddiadau astudiaeth hydredol Dewis Choice fod dioddefwyr-oroeswyr hŷn weithiau'n **cuddio, bychanu neu'n esgusodi trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law plentyn neu aelod iau o'r teulu sy'n oedolyn, rhag aelodau eraill y teulu** am eu bod yn ofni chwalu'r teulu, neu dderbyn ymateb llugoer oddi wrth aelodau'r teulu ehangach. Disgrifia Meinir y modd yr arweiniodd sancsiwn troseddol at ei mab, oedd yn oedolyn, yn derbyn dirwy gan y llys ond nad oedd e'n gallu ei thalu. Er bod Meinir yn awyddus i'w mab gael ei ganfod yn euog o'r trais, doedd hi ddim eisiau ei weld yn mynd i'r carchar. Doedd gan y camdriniwr 'mo'r gallu ariannol

[108] Seegert, L. (2017) 'Cymdeithasolisolation, loneliness negatively affect health for seniors', Association of Health Care Journalists, 16 March. Ar gael ar: https://healthjournalism.org/blog/2017/03/social-isolation-loneliness-negatively-affect-health-for-seniors/

i dalu'r ddirwy, felly, talodd Meinir drosto – a hynny am drosedd a gyflawnwyd yn ei herbyn hi ar ei ran ef.

> *Doedd ganddo [y camdriniwr] 'mo'r arian i dalu dirwy'r llys, a phe na bawn i'n ei thalu, byddai wedi ei yrru i r carchar. Ydy, mae ei chwaer yn gwybod mod i n anfon arian ato, ond nid faint. Gallaf, mi allaf dalu r biliau, ond bydd rhaid i mi osgoi gwario ar bethau eraill am ychydig.*
>
> Meinir, 91 mlwydd oed, Cleient Dewis Choice

Wrth ymwneud â phobl hŷn sy'n gymdeithasol ynysyg, dylai ymarferwyr fod yn ystyriol o'r rheswm am hynny. Weithiau mae ymarferwyr yn rhagdybio fod llai o rwydweithiau cymdeithasol ar gael i unigolion wrth heneiddio.[109] Serch hynny, nid yw hyn yn wir bob tro ac mae'n bwysig sylweddoli y gall **y person hŷn fod yn dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) a bod rhywun sy'n agos atynt yn eu cadw ar wahân yn fwriadol.**

### Dyma'r cwestiynau y dylid eu hystyried:

- Oes rhywun, a oedd yn arfer bod yn amlwg o fewn y gymdeithas a chanddo/chanddi rwydwaith fyw o gysylltiadau, wedi stopio mynd i weld ffrindiau neu fynd i glybiau cymunedol? Os felly, beth sydd wedi newid ym mywyd yr unigolyn? Ydy eu partner wedi ymddeol neu a oes aelod o'r teulu wedi symud i fyw gyda nhw?
- Ydy'r person hŷn wedi dechrau colli apwyntiadau, neu oes rhywun yn mynd gyda nhw i apwyntiadau?
- Ydy'r person hŷn person wedi stopio gwahodd ymwelwyr i'w cartref yn sydyn iawn?
- Os yw'r person hŷn wedi bod yn gymdeithasol ynysig erioed, ai o ddewis y digwyddodd hynny ac a ydynt yn awyddus i newid y sefyllfa honno?

## Sut y gall ymarferwyr hybu cysylltiadau cymdeithasol

Gall ymarferwyr helpu i hybu cysylltiadau cymdeithasol yn achos person hŷn sy'n byw gyda thrais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ar hyn o bryd ac yn ystod adferiad, gan ddechrau drwy ystyried cysylltiadau cymdeithasol cyfredol y person hŷn a gweld pa rai sy'n gadarnhaol a chefnogol. O fyw gyda thrais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) cymdeithasol **gall cysylltiadau chwarae rôl wrth roi amser a gofod i ffwrdd oddi wrth y camdriniwr, ond gall hefyd fod yn fodd i ddarparu cyfle ar gyfer datgelu'r gwirionedd a chynllunio llwybr amddiffynnol effeithiol.**[110] Dylai ymarferwyr ofyn i'r person hŷn pwy sy'n gwneud iddynt deimlo'n ddiogel a phwy allant ymddiried ynddynt. Cyn gynted ag y bydd y dioddefwr-oroeswr wedi datgelu pwy yw eu cyswllt diogel, gellir llunio cynllun i gynnwys y cyswllt hwnnw, gan ddisgrifio beth i'w wneud os digwydd i'r dioddefwr-oroeswr gysylltu â nhw am help neu os bydd pryder o unrhyw fath am eu diogelwch.

[109] Wydall, S., a Zerk, R., 2017. Domestic abuse and older people: Factors influencing help-seeking. The Journal of Adult Protection, 19 (5) tt. 247-260.
[110] Hydén, M. (2015). What social networks do in the aftermath of domestic violence, *British Journal of Criminology*, *55*(6), tt.1040-1057.

*Fy nghymdogion ffoniodd yr heddlu. Roedd fy wyres wedi 'ngorfodi i aros yn fy stafell wely, am rhyw bythefnos, dwi'n meddwl ... Galwodd Jane [fy nghymdoges] draw ac fe ddywedon nhw 'mod i'n sâl. Ond roedd hi'n gwybod fod rhywbeth o'i le ac aeth hi draw i weld Anne [cymdoges] ac fe ffonion nhw yr heddlu.*

Pat, 76 mlwydd oed, Cleient Dewis Choice

Mae'n bwysig peidio gwneud unrhyw ragdybiaethau ynglŷn â'r mathau o gysylltiadau cymdeithasol y mae unigolyn yn dymuno'u mwynhau. Gofynnwch beth mae'r person hŷn yn hoffi ei wneud neu y buasen nhw'n hoffi trio. Peidiwch â chanolbwyntio ar weithgareddau sydd wedi eu cynllunio'n unig ond ystyriwch gysylltiadau ehangach yr unigolyn o fewn eu cymuned.

Gall rhwystrau i sefydlu cysylltiadau cymdeithasol fod yn rhai corfforol, megis trafnidiaeth, symudedd, cyllid neu leoliad. Serch hynny, tra bod rhai pobl hŷn yn hapus gydag ond ambell brif gysylltiad, gall eraill fod yn dymuno ymwneud ag amrywiaeth o grwpiau ac unigolion. Gall y dioddefwr-oroeswr hŷn deimlo fod eu sgiliau cymdeithasol neu eu hyder yn brin o safbwynt mentro i sefyllfa gymdeithasol newydd. Gall cynnig mynd gyda dioddefwr-oroeswr i gymryd rhan mewn gweithgaredd newydd, neu eu cysylltu â pherson neu wasanaeth all wneud hynny fod yn hynod fanteisiol. Gall ymarferwyr annog y person hŷn i gysylltu â gwasnaethau yn eu presenoldeb nhw, gan gynnig help a chefnogaeth wrth gynllunio beth y maent yn dymuno ei ddweud. Dyma fodd i ddatblygu hyder y dioddefwr-oroeswr hŷn i ymwneud â gwasanaethau.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

- Creu cyfleoedd a hafan i alluogi siarad â’r person hŷn yn unigol;
- Os yn cyflawni asesiad iechyd, budd-daliadau neu ofal, sicrhau fod o leiaf rhan o’r asesiad hwnnw’n digwydd pan fydd y person hŷn ar ei ben/phen ei hun;
- Cysuro'r y person hŷn na fyddwch yn rhannu’r hyn a ddywed wrthych yn gyfrinachol â phartner neu aelod o’r teulu;
- Gofyn pwy mae’r person hŷn yn ymddiried ynddo/ynddi ac yn teimlo y gallant ddweud unrhyw beth wrtho/wrthi, yn cynnwy aelod o’r teulu, ffrind neu ymarferydd;
- Peidio â rhagdybio mai canlyniad naturiol heneiddio yw ynysrwydd cymdeithasol a diffyg ymwneud â rhwydweithiau cymdeithasol;
- Gofyn a yw’r person hŷn yn teimlo y gallai gael ymwelwyr i’w cartref, ac os mai na yw’r ateb, pam?’
- Gofyn pwy mae’r person hŷn yn mwynhau bod yn ei gwmni/chwmni, neu os ydynt wedi colli cysylltiad â rhywun ac yn dymuno cefnogaeth neu gyngor ynglŷn ag adfer y berthynas honno;
- Gofyn pa weithgareddau y mae’r person hŷn yn eu hoffi, neu’n dymuno cymryd rhan ynddynt, a cheisiwch ystyried beth sy’n ei rwystro/rhwystro rhag gwneud hynny;
- Ceisio canfod pa weithgareddau cymdeithasol sy’n agored i’r person hŷn yn yr ardal leol a chynllluniwch sut i gymryd rhan;
- Gall cerdded i mewn ac ymuno â grŵp newydd am y tro cyntaf fod yn anodd, yn enwedig os nad yw person yn gyfarwydd â gwneud hynny oherwydd diffyg hyder. Cynnig mynd gyda nhw i’w cyflwyno, neu chwili am asiantaethau/grwpiau gwirfoddol yn yr ardal sy’n darparu gwasanaethau i helpu pobl hŷn i integreiddio’n gymdeithasol unwaith eto;
- Cefnogi y person hŷn i ymwneud yn hyderus â darparwyr gwasanaeth.

## 11.4 Gofod a hunan-dosturi

Dangosodd ymchwil Dewis Choice nad oedd llawer o'r dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn gallu caniatáu amser iddynt hwy eu hunain deimlo'n hunan-dosturiol. Hunan-dosturi yw'r gallu i ddangos tosturi, dealltwriaeth, a gofal i chi eich hunan yn yr un modd ag y byddai pobl yn ei wneud tuag at eraill.[111] Mae hunan-dosturi hefyd yn ymwneud ag adnabod ac ymateb yn gadarnhaol i ofid a dioddefaint personol, gan weithredu i gysuro'r hunan drwy ymwneud â gweithgareddau cysurlon er mwyn codi calon.

**Mae astudiaethau wedi cysylltu pwysigrwydd hunan-dosturi gyda lles goddrychol mewn oedolion hŷn**, yn enwedig o safbwynt parodrwydd i ymwneud â dulliau cefnogol.[112]

### Hunan-feio

Hunan-feio yw'r gwrthwyneb i hunan-dosturi, lle mae unigolion yn ystyried mai methiannau a diffygion personol sydd wrth wraidd profiadau. Gall pobl hŷn sy'n dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) dan law plentyn, ŵyr neu wyres sy'n oedolyn, feio'u hunain, yn sgil yr ymdeimlad mai canlyniad eu methiannau hwy eu hunain fel rhiant yw'r trais. **Gall unigolion ei chael hi'n anodd camu yn ôl ac ystyried eu "plentyn" fel oedolyn**, sy'n gyfrifol am ei weithredoedd ei hun.

*“Rwy'n deffro am 5 o'r gloch y bore ac yn meddwl, beth wnes i o'i le i wneud i fy merch fy nhrin i fel hyn?”*

John, 83 mlwydd oed, Cleient Dewis Choice

Dylai ymarferwyr fod yn ymwybodol o'r ymdeimlad o hunan-feio. Er bod hunan-feio'n ymateb cyffredin yn achos unigolion sy'n dioddef trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), gall hefyd fod yn arwydd o broblem iechyd meddwl, yn enwedig o'i gysylltu â ffyrdd ymwthgar ac ailadroddus o feddwl.

### Ffyrdd o feddwl ymwthgar ac ailadroddus

Canfyddiad arall ddeilliodd o astudiaeth hydredol Dewis Choice oedd y modd yr oedd pobl hŷn yn poeni'n ddifrifol; yn ailadrodd yr hyn sydd ar eu meddwl drosodd a thro, yn cynnwys eu profiadau negyddol o geisio help neu'n sôn am drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA). Gall person brofi meddyliau ymwthgar a negyddol neu fethu meddwl am ddim ond profiadau negyddol, ac felly cael ei ddal mewn cylch sy'n ceisio datrys problemau yn y meddwl heb allu setlo'r materion hynny mewn modd cadarnhaol. **Cysylltir y ffordd yma o feddwl yn agos iawn â gorbryder, iselder a chyflwr PTSD, yn ogystal â meddyliau am hunanladdiad ymysg oedolion hŷn**.[113]

Yn achos dioddefwyr-oroeswyr sy'n ymwneud â Dewis Choice a geisiodd gymorth y gyfraith neu a ddechreuodd ddilyn prosesau cyfiawnder, mae meddyliau ymwthgar, ailadroddus yn gyffredin. Mae peidio â chlywed yn ôl oddi wrth arbenigwyr sydd wedi addo diweddariad i'r person hŷn yn gallu arwain at feddyliau ymwthgar, ailadroddus. Gall pobl hŷn sy'n dioddef trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), yn enwedig y rhai sydd wedi eu hynysu, ddeffro yn sgil meddyliau ymwthgar, ailadroddus, heb unrhyw beth i dynnu eu sylw drwy gydol y dydd i dorri'r cylch dieflig hwnnw.

---

[111] Neff, K. 2012. *Definition of self-compassion* [ar-lein] ar gael ar: https://self-compassion.org/the-three-elements-of-self-compassion-2/
[112] Hoffman, C.J. 2016. *Self-compassion and well-being among older adults* [ar-lein] ar gael ar: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3604984/
[113] Brinker, J.K., 2013. Rumination and reminiscence in hŷn adults: implications for clinical practice. *European journal of ageing*, *10*(3), tt.223-227.

**Awgryma canfyddiadau ymchwil Dewis Choice fod dioddefwyr-oroedwyr hŷn sy'n disgrifio meddyliau ymwthgar, ailadroddus, negyddol yn dioddef o lefelau uchel o orbryder** yn ei chael hi'n anodd cysgu ac yn cael trafferthion cofio gwybodaeth. Mewn ymdrech i leihau'r gofid, tueddai rhai unigolion hŷn gysylltu drosodd a thro â'r gwasanaethau i geisio help, gwybodaeth a chefnogaeth. Gan eu bod yn ofni colli galwad ffôn oddi wrth ymarferwyr, ceir enghreifftiau o unigolion yn disgrifio'r modd y byddent yn aros i mewn yn eu cartrefi yn disgwyl i'r ffôn ganu, a byddai hynny wedyn yn arwain at ofid pellach. Darganfu cleientiaid y gallai hyd yn oed ymateb byr gan ymarferwyr, hyd yn oed dweud nad oedd ganddynt unrhyw wybodaeth bellach, fod yn fanteisiol. Ymhellach, gallai ymarferwyr egluro wrth gleientiaid pa oriau yn ystod y dydd neu'r wythnos na fyddent ar gael i ymateb. Roedd y defnydd o negeseuon testun, e-bost a negeseuon diogel, ar adegau, yn gallu bod yn fodd hynod effeithiol o gynnig ymateb sydyn.

## Goresgyn meddyliau ymwthgar ac ailadroddus

Gall ymarferwyr helpu i gyfyngu ar feddyliau ymwthgar drwy gydnabod y fath ymddygiad, ei ystyried yn rhywbeth o ddifri, ac annog y person hŷn i geisio help gan eu meddyg teulu a gwasanaethau cwnsela. Gall ymarferwyr hefyd helpu'r person hŷn i ddatblygu strategaethau i helpu gyda'r sefyllfa. Gall strategaethau gynnwys:

- canolbwyntio ar elfennau ceisio help y gall yr unigolyn eu rheoli;
- datblygu sgyrsiau'n ymwneud â'r camau nesaf yn y broses help, derbyn yr hyn sydd wedi digwydd a'r ffaith na ellir newid hynny;
- **mabwysiadu technegau tynnu sylw,** drwy archwilio ac annog gweithgareddau i gynnig ychydig ryddhad i'r person hŷn;
- cydnabod y meddyliau ymwthgar annifyr, yna gadael iddynt heb gael eich tynnu i mewn i hel meddyliau yn eu sgil;
- awgrymu fod y person hŷn yn pennu **"amser i boeni"**, sef cyfnod penodol o amser sy'n cynnig cyfle i unigolyn boeni am rywbeth. Gellir gosod meddyliau ymwthgar, ailadroddus sy'n digwydd ar adegau eraill o'r neilltu ar gyfer yr amser i boeni, gan dorri ar y cylch o drio osgoi'r prosesau meddwl negyddol yma;
- ymarfer **"parcio" problemau na ellir eu setlo'n syth** drwy bennu amser penodol yn y dyfodol ar gyfer mynd i'r afael â'r broblem;
- osgoi cael eich tynnu i mewn i feddyliau ymwthgar, ailadroddus, drwy gefnogi'r person hŷn i ailfframio'r hyn sydd wedi digwydd ac am ganlyniadau posib.[114] Yn hytrach, **troi sylw at atebion i'r dyfodol;**
- **cyflwyno diweddariadau cyson i'r cleient**, pa mor fyr bynnag rheini, er mwyn eu hysbysu o urnhyw wybodaeth newydd, a chofnodi gwybodaeth yn ymwneud ag unrhyw newidiadau mewn fformat clir sy'n rhydd o jargon ac acronymau.

[114] Carlucci, L., D'Ambrosio, I., Innamorati, M., Saggino, A. a Balsamo, M., 2018. Co-rumination, anxiety, and maladaptive cognitive schemas: when friendship can hurt. *Psychology research and behavior management*, *11*, t.133-144.

### Hybu hunan-dosturi

Gall ymarferwyr hybu hunan-dosturi drwy gydnabod fod y person hŷn wedi dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) a bod hawl ganddo/ganddi felly i deimlo trallod, ofn, dicter. Mae'n naturiol i berson deimlo'r fath emosiynau wrth iddynt gael eu cysuro. Dylai ymarferwyr **gadarnhau'r ffaith fod y camdriniwr yn gyfrifol am eu hymddygiad ei hunan.** Dylid osgoi gofyn pam na wnaeth y person hŷn godi llais yn gynharach, ac yn hytrach, dylid gofyn **beth sydd wedi eich galluogi i geisio help nawr?**

### Gweithgareddau hunan-leddfu

Dylai ymarferwyr drafod pa fath o weithgareddau sy'n cysuro'r person hŷn a gwneud iddo/iddi deimlo'n dda a'u hannog i wneud amser ar gyfer rhain. Eglurodd pobl hŷn sy'n ymwneud â gwasanaeth Dewis Choice rai o'r gweithgareddau canlynol fel ffyrdd o'u cysuro ac fel modd o ddianc rhag trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ac yn ystod cyfnod adfer:

- Ymarfer corf megis nofio a cherdded, naill ai ar eu pen eu hunain neu fel aelod o grŵp;
- Cerdded y ci;
- Ymlacio yn y bath, cloi'r drws a diffodd y ffôn;
- Troi'n belen mewn cadair gyfforddus, gyda photel o ddŵr a than flanced;
- Celf a chrefft, yn cynnwys tynnu lluniau, peintio a gwaith serameg;
- Gwirfoddoli, cynnig help i eraill;
- Mynd i'r capel, eglwys neu ymuno â grŵp crefyddol;
- Gweithredu, ymgyrchu dros hawliau eraill;
- Dysgu sgiliau newydd;
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol gyda ffrindiau;
- Chwarae gemau ar y cyfrifiadur.

Mae'r gweithgareddau a nodir yn y rhestr mor amrywiol â'r bobl hŷn â'u crybwyllodd, ac maent yn herio stereoteipiau oedraniaethol ac yn hybu pwysigrwydd ymateb i bobl hŷn fel unigolion.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

- Sylweddoli pan fydd person hŷn yn beio ei hun a'u hannog i fod yn dosturiol, yn yr un modd ag y byddent i eraill;
- Atgyfnerthu'r syniad mai'r camdriniwr, boed yn bartner neu'n aelod o'r teulu, sy'n gyfrifol am eu gweithredoedd eu hunain;
- Cydnabod y gall meddyliau ymwthgar, ailadroddus fod yn arwydd o iselder, gorbryder a chyflwr PTSD;
- Helpu'r person hŷn i ddatblygu sgiliau i gyfyngu ar y meddyliau ymwthgar, ailadroddus;
- Trio ymateb mor sydyn â phosib i ymholiadau'r person hŷn. Gwneud galwad ffôn sydyn, neu ofyn i gydweithiwr wneud hynny, er mwyn cynnig diweddariad iddynt. Os nad oes modd gwneud hynny, anfon neges testun neu e-bost;
- Annog y person hŷn i siarad â'u meddyg teulu am eu profiad, yr effaith ar eu hiechyd meddwl, a cheisio help a chefnogaeth, er enghraifft, drwy gyfrwng gwasanaethau cwnsela;
- Ystyried ac annog gwneud rhyw weithgaredd fel modd o hunan-leddfu a hybu lles.

## 11.5 Meistrolaeth amgylcheddol

Mae meistrolaeth amgylcheddol yn ymwneud â **rhoi'r sgiliau priodol i unigolyn allu byw bywyd bob dydd** yn y byd modern, **a'r gallu a'r hyder i addasu i newidiadau.**[115] Teimla unigolion sy'n meddu ar lefel uchel o feistrolaeth amgylcheddol bod ganddynt reolaeth dros eu hamgylched agosaf a'u bod, o ganlyniad, yn gallu gwneud dewisiadau ynglŷn â'u bywydau. I'r gwrthwyneb, teimla unigolion sy'n meddu ar lefelau isel o feistrolaeth amgylcheddol nad oes ganddynt ddigon o sgiliau ymarferol a gwybodaeth ynglŷn â'u hawliau.

Ymhellach, mae'r lefelau isel yma o feistrolaeth amgylcheddol yn gwneud iddynt deimlo'n ddiffygiol o ran gwybodaeth yn ymwneud â'r adnoddau sydd ar gael iddynt, a allai eu helpu i wneud penderfyniadau gwybodus i newid a gwella eu hamgylchiadau. Dengys ymchwil fod **cysylltiad rhwng lefelau isel o feistrolaeth amgylcheddol ag iselder ymysg oedolion hŷn**, sy'n golygu nad yw unigolion yn teimlo y gallant fod yn hunangynhaliol o safbwynt dewisiadau personol, yn sgil dulliau "**llesiadol**".[116]

Awgryma canfyddiadau gwaith ymchwil o'r astudiaeth hydredol fod lefelau o feistrolaeth amgylcheddol yn cael eu tanseilio gan ymddygiad **cymhellol a rheolaethol** camdrinwyr, ond dengys ein canfyddiadau ni fod y duedd hon yn amlwg iawn ymysg unigolion hŷn, wrth i ragfarnau cymdeithasol yn ymwneud ag oedraniaeth a rhyw gael eu manipiwleiddio gan aelod o'r teulu neu bartner treisgar.

Pan ddigwydd trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) o fewn perthynas heterorywiol hir dymor, gall disgwyliadau cymdeithasol atgyfnerthu rôl briodasol neu deuluol, gan gefnogi tactegau camdrinwyr a rhoi'r gallu iddynt reoli sawl agwedd ar fywyd teuluol. Er enghraifft, y man lle'r oeddent yn byw, faint o blant oedd gan y teulu, pryd a pha fath o ryw fydden nhw'n ei gael a beth fydden nhw'n ei fwyta. Wedi 40, 50, 60 **mlynedd o fod yn weddol rydd o safbwynt gwahanol agweddau yn eu bywyd**, gall unigolion golli'r ymdeimlad o feistrolaeth amgylcheddol, wrth i'r camdriniwr atgyfnerthu'r syniad "na allent ymdopi", ar eu pen eu hunain. Dyma ddisgrifiad Jenny:

> *"Ddysgais i fyth i yrru am ei fod e [gŵr treisgar] yn dweud na fyddwn i'n dda iawn am wneud hynny. Dwi'n sylweddoli nawr fod hynny'n beth cyfleus iawn iddo fe."*
>
> Jenny, 85 mlwydd oed, Cleient Dewis Choice

Prin fod gan y rheini sydd wedi dioddef yn sgil rheolaeth gymhellol o oedan ifang unrhyw brofiad o feistrolaeth amgylcheddol yn ystod eu bywyd fel oedolyn. Gall dioddefwyr-oroeswyr hŷn elwa o gefnogaeth hir dymor er mwyn gwella'u hyder a'u gallu i ddysgu sgiliau newydd a gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain.

Yn yr achosion hynny pan ddigwydd trais dan law aelod o'r teulu, megis mab, merch, ŵyr neu wyres sydd bellach yn oedolion, **gall camdrinwyr ddefnyddio'u gwybodaeth o'r byd modern i danseilio hyder y person hŷn a chreu synnwyr o ddibyniaeth**. Gall unigolyn oedd yn y gorffennol yn arddangos lefelau uchel

---

[115] Ryff, C.D., 2014. Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and psychosomatics*, *83*(1), tt.10-28.

[116] Knight, T., Davison, T.E., McCabe, M.P. a Mellor, D., 2011. Environmental mastery and depression in older adults in residential care. *Ageing & Society*, *31*(5), tt.870-884.

o feistrolaeth amgylcheddol, gael eu hunain yn teimlo'n analluog i ymdopi, yn enwedig os yw'r trais yn y cartref a'r gamdriniaeth (DVA) yn digwydd ar y cyd â marwolaeth, salwch neu anabledd.

> *Fy ngŵr oedd yn gofalu am y cyllid. Pan fu ef farw, dywedodd fy mab na fyddwn i'n deall pethau, gan mai ar y we roedd pawb yn bancio erbyn hyn ac y byddai e n gwneud hynny dros-ta i. Dwi ddim wedi gweld datganiad o'r banc ers dwy flynedd.*

Maggie, 78 mlwydd oed, Cleient Dewis Choice

Dengys atebion ymarferwyr, sy'n teimlo eu bod yn gwneud penderfyniadau dros berson hŷn 'er eu lles eu hunain' yn hytrach na chefnogi dewis gwybodus, y gall hynny fod yn fodd i atgyfnerthu teimladau o feistrolaeth amgylcheddol isel. Er enghraifft, drwy gynnig cyngor a chefnogaeth i'r unigolyn allu cael mynediad i gyngor a chefnogaeth ym maes lles a diogelwch, heb ystyried opsiynau cyfiawnder a gwasanaethau ac adnoddau trais yn y cartref, gall ymarferwyr, bron yn ddiarwybod, danseilio hawl y person hŷn i wneud penderfyniadau gwybodus.

### Sut i hybu meistrolaeth amgylcheddol

Gall ymarferwyr gefnogi person hŷn sy'n dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) i ddatblygu eu lefelau o feistrolaeth amgylcheddol drwy **gefnogi eu hymdrechion i hybu eu gwybodaeth a'u sgiliau, gan gynyddu eu hyder a'u gwneud yn fwy annibynnol.**

### Gwybodaeth am wasanaethau

Dylech sicrhau pan fyddwch yn trafod gwasanaethau eich bod yn egluro beth ydynt a beth yw eu gwaith yn glir iawn. Mae rhai pobl hŷn yn bryderus ynglŷn ag ymwneud a gwasanaethau statudol megis yr heddlu, gwasanaethau cymdeithasol a lles oedolion, oherwydd eu diffyg dealltwriaeth o'u rôl, profiadau gwael yn y gorffennol, neu gred y bydd y gwasanaethau hynny'n gweithredu heb eu caniatâd gan olygu y byddant yn colli rheolaeth o'u sefyllfa. Gall ymarferwyr leddfu rhai o ofnau'r dioddefwr-oroeswr drwy **egluro beth all y gwasanaethau gynnig iddynt** er mwyn cefnogi'r person hŷn.

### Gwybodaeth am hawliau'r unigolyn

Peidiwch â rhagdybio fod y person hŷn yn ymwybodol o'i hawliau, gan y gall y person sy'n eu cam-drin wedi rhoi gwybodaeth ffug iddynt. Efallai nad yw'r unigolyn yn ymwybodol fod ganddynt hawl i ddilyn prosesau sifil, ceisio cyfran o'r asedau sy'n cael eu dal ganddynt ar y cyd, budd-daliadau, tai, cyngor cyfreithiol, cymorth cyfreithiol, a chefnogaeth ychwanegol os oes ganddynt anabledd neu gyflwr iechyd. Os yn bosib, dylid troi at arbenigwyr sy'n gallu cynnig cyngor penodol. **Dylid osgoi cyfeirio'r unigolyn at y gwasanaethau ac yn hytrach, dylid gofyn i'r person hŷn os ydynt yn dymuno help i drefnu neu fynychu apwyntiadau gydag arbenigwr**. Rhaid sicrhau fod y person hŷn yn gwybod beth i fynd gyda nhw i'r apwyntiad, yn cynnwys gwybodaeth yn ymwneud ag incwm a chyllid ar gyfer ceisiadau budd-dal.

Mae'r gwasanaeth **Cyngor am Bopeth** yn fan da i ddechrau o safbwynt gwybodaeth annibynnol rhad ac am ddim ac mae'r gwasanaeth hwn ar gael ar hyd a lled y DG, dros y ffôn, dros y we neu wyneb yn wyneb. Mae nifer o gyfreithwyr teulu'n cynnig ymgynghoriad cyntaf hanner awr wyneb yn wyneb rhad ac am ddim heb unrhyw ymrwymiad pellach. Drwy gynnig **mynychu apwyntiad ar y cyd gyda'r person hŷn, dylech gymryd cofnodion o'r cyfarfod** er mwyn iddynt hwy allu canolbwyntio a chal cymaint ag y gallant allan o'r ymgynghoriad a theimlo eu bod yn gadael y cyfarfod â'r holl wybodaeth angenrheidiol.

## Sgiliau ymarferol a thaclo eithriad digidol

Gofynnwch pa dasgau ymarferol sy'n gwneud i'r person hŷn deimlo'n anghysurus, am y gallai'r rheini fod yn rhwystr i'r dyfodol. Er enghraifft, rheoli cyllid, siopa a choginio, trefnu MOT i'r car, defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, trafod gyda darparwyr gwasanaeth.

Mae llawer o bobl hŷn yn defnyddio technoleg ddigidol. Serch hynny, yn achos y rhai sydd heb gael y cyfle i ddatblygu sgiliau digidol, gall technoleg fod yn rhwystr o safbwynt cael mynediad i wasanaethau sydd ar gael fwyfwy ar-lein, cyn cynnwys budd-daliadau. Dengys gwaith ymchwil fod dau allan o bob pump o gynghorau yn Lloegr wedi dweud wrth ymgeiswyr na ellir ond gofyn am gymorth gyda budd-daliadau rhent a threth y cyngor ar-lein neu drwy lawr lwytho ac argraffu ffurflen[117]. Dylai ymarferwyr osgoi annog hŷn i ddibynnu ar aelodau o'r teulu i gael mynediad i wasanaethau ar-lein sy'n ymwneud â datgelu manylion sensitif, yn enwedig yng nghyswllt materion ariannol, cyfrifon banc a budd-daliadau. Gall gorddibyniaeth ar aelodau o'r teulu hybu'r ymdeimlad o ddibyniaeth a meistrolaeth amgylcheddol isel, **gan roi'r person hŷn mewn perygl o gamdriniaeth bellach**.

Gall asiantaethau annibynnol helpu, naill ai drwy hybu sgiliau a hyder unigolyn i ddefnyddio technoleg drostynt eu hunain neu helpu i gael mynediad i'r we. Cynigia Age UK hyfforddiant IT ar gyfer pobl hŷn mewn sawl ardal a gall swyddfa leol Cyngor ar Bopeth gynnig help annibynnol i lenwi ffurflenni ar-lein, gwneud ceisiadau credyd pensiwn a Thaliadau Annibynnol Personol (PIP). Gall banciau gynnig opsiwn bancio dros y ffôn a helpu i drefnu cyfrifon, er enghraifft, drwy ddileu opsiynau bancio dros y we ar gyfer cyfrif lle mae perygl i fanylion personol gael eu datgelu.

[117] Age UK. 2018. Everything is ar-lein nowadays: What happens if you want to claim Housing Benefit and Council Tax Reduction and you don't use the internet? [ar-lein] ar gael ar: https://www.ageuk.org.uk/globalassets/age-uk/documents/reports-and-publications/reports-and-briefings/active-communities/rb_may18_everything_is_on-line_nowadays.pdf

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

- Dylid osgoi gweithredu ar ran person hŷn o safbwynt “agwedd dadol dosturiol”;
- Dylid sicrhau fod gan y person hŷn wybodaeth glir ynglŷn â’u hawliau, er mwyn iddynt allu gwneud penderfyniadau gwybodus;
- Egluro pa wasanaethau sydd ar gael a beth sy’n cael ei gynnig;
- Peidio â chyfeirio unigolion at wasanaethau’n unig. Gofynnwch “a hoffech chi i fi drefnu apwyntiad a mynd gyda chi’n gwmni/trefnu rhywun i fynd gyda chi?”;
- Cynnig cymryd cofnodion yn ystod yr apwyntiad, yn enwedig gyda chyfreithwyr, gan nodi’r cyngor a’r hyn sydd angen gwneud;
- Sicrhau fod darparwyr gwasanaeth yn ymwneud â’r person hŷn yn uniongyrchol, nid â chi fel arbenigwr;
- Annog y person hŷn person i ddefnyddio dyddiadur (os yw gwneud hynny’n ddiogel) er mwyn cadw cofnod o wybodaeth bwysig, digwyddiadau ac apwyntiadau;
- Peidio â rhagdybio fod gan yr unigolyn y sgiliau priodol a/neu yr hyder i weithredu; mae’n bosib fod pobl yn gallu gwneud penderfyniadau ond yn cael anhawster eu gweithredu;
- Dylid annog annibyniaeth drwy gysylltu’r person hŷn â gwasanaethau annibynnol, onest sy’n gallu eu helpu, yn hytrach na dibynnu’n ormodol ar aelodau’r teulu.
- Ystyried os yw’r person hŷn yn gallu cael mynediad at a defnyddio cyfrifiadur? Os nad yw, holi os yw’n dymuno cefnogaeth i ddod o hyd i ddosbarth cyfrifiadurol?

Mae sefydlu ffiniau'n ffactor bwysig wrth geisio sicrhau perthynas iach, gadarnhaol ac ymdeimlad o ddiogelwch. Gall ffiniau personol unigolyn helpu diffinio'r ymddygiad y maent yn ystyried yn dderbyniol gan eraill tuag atynt hwy, gan gynnwys parch at ofod personol, eu cyrff, eu safbwyntiau a'u teimladau, eiddo, sut a chyda pwy y maent yn dewis treulio'u hamser a chyda pwy. **Er mwyn sefydlu a chynnal ffiniau o fewn perthynas, rhaid meddu ar y gallu i fod yn gadarn gydag eraill,** yn enwedig y rheini sy'n dangos amarch i'r ffiniau hynny. Mae pendantrwydd yn sgil cyfathrebu sy'n rhoi'r gallu i unigolyn fynegi eu teimladau a'u safbwyntiau eu hunain, wrth barchu anghenion, teimladau a safbwyntiau eraill.

Mae gallu dioddefwyr-oroeswyr i fod yn bendant a sefydlu ffiniau o fewn perthynas yn cael ei danseilio'n gyson gan gamdrinwyr sy'n cyflawni trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA). Yn aml, defnyddia camdrinwyr ymddygiad cymhellol a rheolaethol i fygwth a rheoli ymddygiad y dioddefwr-oroeswr, gan ei gwneud hi'n amhosibl i fod yn bendant yn eu bywydau o gwbl. **Gall y rhai sy'n dioddef ymddygiad cymhellol deimlo dan fygythiad ac ofni canlyniadau trio bod yn bendant ynglŷn â'u anghenion eu hunain** er enghraifft, bygythiad niwed corfforol. Yn achos person hŷn sy'n dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) o fewn perthynas hir dymor, mae'r gofid ynglŷn â niwed corfforol yn debygol o gynyddu yn sgil y teimlad o fod yn llai abl i wrthsefyll trais corfforol. **Gellir defnyddio dibyniaeth dybiedig ar aelod o'r teulu i greu anghydbwysedd o fewn perthynas** gan ei gwneud hi'n amhosibl gwrthod unrhyw beth.

> *Ro'n i yn yr ysbyty'n cael llawdriniaeth ac roedd cymhlethdodau. Ro'n i yno am 12 wythnos! Pan gyrhaeddais i adref, dywedodd hi [merch-yng-nghyfraith] ei bod hi wedi gwerthu fy ngemwaith am nad oedd hi n derbyn lwfans gofal yn ystod y cyfnod hwnnw, ac ro n i n torri fy nghalon     Na, doeddwn i ddim yn teimlo y gallwn i ddweud unrhyw beth, gan  mod i n byw yn ei chartref hi. Gwaethygu wnaeth pethau wedyn*
>
> Jean, 78 mlwydd oed, Cleient Dewis Choice

Disgrifiwyd y digwyddiad uchod wrth Ymarferydd Lles Dewis Choice gan Jean. Mae'n tanlinellu patrwm o drais emosiynol ac ariannol roedd Jean yn ei wynebu. Gan ei bod hi'n byw yng nghartref ei mab a'i merch-yng-nghyfraith, doedd Jean ddim yn teimlo y gallai fod yn bendant ynglŷn â'i hawliau, anghenion a'i dymuniadau eu hun na chwaith herio'r diffyg parch a ddangoswyd iddi o safbwynt ei ffiniau personol. Pan symudodd Jean i fyw'n annibynnol, buan y daeth aelodau'r teulu i gynnig cyngor iddi, yn cynnwys cymryd rheolaeth o faterion ariannol Jean. Cefnogwyd Jean gan Ymarferydd Lles Dewis Choice gan roi'r cyfle iddi ystyried opsiynau i ddatblygu ei hyder o safbwynt gwneud ei phenderfyniadau ei hun, yn cynnwys yr hyn roedd hi'n ei wneud, ac yn bwysicach fyth, yr hyn nad oedd hi'n dymuno o safbwynt cefnogaeth oddi wrth aelodau o'r teulu.

**Os yw trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn ffactor, ymddygiad y camdriniwr yw'r broblem, nid methiant y dioddefwr-oroeswr i fod yn bendant.** Gall annog rhywun i fod yn fwy pendant wrth ymwneud â pherson treisgar gynyddu'r perygl o'u safbwynt hwy. Serch hynny, wedi gadael camdriniwr, gall datblygu sgiliau pendantrwydd help person hŷn i amddiffyn eu hunain ac osgoi rhoi'r cyfle i eraill gymryd mantais

ohonynt. Gall hefyd roi hwb i'r ymdeimlad o annibyniaeth, hyder a rheolaeth, a gafodd eu cywasgu gan drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn y gorffennol.

### Sut y gall ymarferwyr hybu pendantrwydd a ffiniau

Yn achos person hŷn person sydd wedi dioddef o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA), tanseilir eu gallu i ddangos pendantrwydd ymhellach gan yr ymarferwyr hynny sy'n dweud wrthynt beth y dylent ei wneud neu beidio ei wneud, yn hytrach na rhoi'r cyfle i'r unigolyn wneud y penderfyniadau hynny trostynt eu hunain. Dylai ymarferwyr drafod opsiynau gyda'r dioddefwr-oroeswr, wrth danlinellu'r ffaith **mai'r unigolyn sy'n rheoli ei benderfyniadau ei hun. Yn achos nifer ddioddefwyr-oroeswyr sy'n ymwneud â Menter Dewis Choice, dyma'r cam cyntaf i sicrhau mwy o bendantrwydd.** Gall trio bod yn bendant wrth gyfathrebu wneud i unigolyn deimlo'n anghysurus os nad yw'n gyfarwydd â defnyddio'r fath iaith, felly mae'n bwysig rhoi cyfle i'r person ymarfer bod yn bendant ar y dechrau, er mwyn hybu hyder. Rhydd hyn hefyd gyfle i'r ymarferwr gynnig anogaeth a'u sicrhau fod hawl ganddynt fod yn bendant eu barn.

Gall ymarferwyr drafod pwy y mae'r unigolyn yn teimlo y gallant fod yn bendant yn eu cwmni a phwy sy'n tanseilio'r ymdeimlad hwnnw ac ym mha sefyllfaoedd, er mwyn ymarfer ymatebion. Er enghraifft, efallai fod person yn ei chael hi'n anodd dweud wrth aelod o'r teulu nad ydynt yn dymuno iddo/iddi weithredu drostynt. Gellid ymateb felly drwy ddweud, "Diolch am y cynnig, ond rwy'n iawn gyda hynny. Beth fyddai'n help mawr i mi fyddai …" neu "Hoffwn ddechrau gwneud hynny drosta i fy hun nawr ond rwy'n gwerthfawrogi eich help yn fawr yn y gorffennol." Mae hi hefyd yn bwysig i unigolion osgoi teimlo mai nhw sydd ar fai o fethu â dangos pendantrwydd yn y modd y maent yn ei ddymuno, ond i **feddwl am bendantrwydd fel sgil sy'n gwella wrth ymarfer**.

Gall fod angen ymarfer er mwyn sefydlu ffiniau iach gyda phobl newydd, megis cymdogion a ffrindiau posib hefyd. Disgrifiodd dioddefwyr-oroeswyr Dewis Choice fod datgelu eu profiadau o safbwynt trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) yn rhy gynnar wrth bobl newydd yn arwain at golli rheolaeth pan oeddent yn dymuno trafod camdriniaeth. Disgrifiodd cleient hŷn godi'r pwnc yn ystod gweitgaredd pan nad oeddent yn dymuno trafod neu feddwl ynglŷn â thrais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA). Er bod rhannu profiadau gyda ffrind yn gallu dilysu'r profiadau hynny, ni ddylid annog neb i guddio'u profiad o drais, ond ddylai unigolion ddim teimlo bod yn rhaid iddynt egluro'u profiadau, felly dylent dreulio amser yn dod i adnabod pobl newydd gyntaf.

Gan ddefnyddio data hydredol a seiliwyd ar brofiadau byw cleientiaid hŷn a chyfweliadau ymchwil gydag amrywiaeth eang o ymarferwyr, nodwyd pum prif faes lles fel modd i hybu adferiad. Y meysydd sy'n gofyn am gefnogaeth ymarferwyr yw: dilysiad, cysylltedd cymdeithasol, gofod a hunan-dosturi, meistrolaeth amgylcheddol a hyder/sefydlu ffiniau. Mae'r adran hon wedi cynnig enghreifftiau o'r modd y gall ymarferwyr hybu lles mewn bywyd bob dydd. Mae'n bwysig nodi nad oes rhaid i ymarferwyr fabwysiadu bob un o'r pum prif faes gyda phob un o'u cleientiaid, ond dylent weithio gyda'r dioddefwr-oroeswr i adnabod pa feysydd sydd angen eu gwella. Os nad yw ymarferwyr yn teimlo fod y capasiti ganddynt i gefnogi dioddefwyr-oroeswyr, gallant gyfeirio at wasanaeth arall.

## Crynhoi sgiliau allweddol ymarferwyr:

- Cofio y gall y profiad o ddioddef trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) danseilio gallu unigolyn i ddangos pendantrwydd a sefydlu ffiniau iach;
- Annog y person hŷn i wneud eu penderfyniadau eu hunain drwy ystyried opsiynau a chynnig cefnogaeth, yn hytrach na dweud wrthynt beth i'w wneud;
- Trafod gyda phwy y mae'r person hŷn yn teimlo y gallant fod yn bendant a phwy sy'n tanseilio'r hyder i wneud hynny;
- Cofio y gallai annog rhywun i ddangos pendantrwydd o flaen rhywun treisgar gynyddu'r risg o berygl;
- Trafod sefyllfaoedd gyda'r person hŷn sy'n eu gwneud hi'n anodd iddyn nhw deimlo y gallant ddangos pendantrwydd;
- Ymarfer ymatebion pendant, gan drio amrywiaeth o ymatebion er mwyn gweld pa rai sy'n teimlo fwyaf cyffyrddus;
- Annog y person hŷn i dderbyn fod dangos pendantrwydd yn sgil sydd angen ei hymarfer ac y bydd angen amser i'w datblygu;
- Annog unigolion i beidio â beio eu hunain o deimlo eu bod wedi methu dangos pendantrwydd, gan drafod beth i'w wneud y tro nesaf y maent yn wynebu'r un sefyllfa;
- Annog gofal wrth ddatgelu gwybodaeth yn rhy gynnar yng nghwmni pobl newydd ac egluro nad oes dim o'i le ar ddweud wrth rywun nad ydynt yn dymuno trafod trais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) ar adeg benodol.

# 12. Crynodeb

Seiliwyd y canllaw hwn ar gyfer ymarferwyr ar ganfyddiadau ymchwil Menter Dewis Choice. Dyma'r canllaw cyntaf sydd wedi'i ddatblygu'n uniongyrchol ar gyfer ymarferwyr gan ddefnyddio ymchwil empirig a seiliwyd ar brofiadau byw pobl hŷn fu'n ymwneud â Dewis Choice, sy'n wasanaeth arbenigol. Mae'r canllaw hefyd yn ddefnyddiol ar gyfer unrhyw un sy'n dymuno gwybod mwy am ymateb yn effeithiol i'r pwysau sy'n wynebu ddioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref hŷn neu ofalwyr.

Mae'r canllaw yn cyflwyno Dewis Choice, menter unigryw a ddatblygwyd ar y cyd drwy gyfuno gwasanaethau a gynlluniwyd ar gyfer pobl hŷn. Datblygwyd y Fenter (2015-2019) er mwyn ymdrin â diffygion yn y gwasanaeth oedd yn cael ei ddarparu, cynnig canllaw polisi ar sail canfyddiadau ymchwil Canolfan Oedran, Rhywedd a Chyfiawnder Cymdeithasol.

Mae'r ymchwil hydredol yn cyfeirio at addasiad o'r Olwyn Bŵer a Rheolaeth (Olwyn Duluth), model sy'n cyfleu ymddygiad treisgar a rheolaethol. Ystyria'r ymchwil hefyd deipoleg amrywiaeth o berthnasau yn cynnwys trais yn y cartref gan bartneriaid mynwesol, aelodau o'r teulu sy'n oedolion a theuluoedd o ddewis, gan gynnig mewnwelediad i natur gymhleth ac amlweddog trais yn y cartref, ac ymddygiad tramgwyddwyr o fewn perthynas fynwesol a theuluol.

Cafodd amryw astudiaeth eu cynnwys er mwyn helpu ymarferwyr i fynd i'r afael ag anghenion niferus dioddefwyr-oroeswyr hŷn wrth geisio help a chyfiawnder. Cynigia'r rhain enghreifftiau o sut y gall trais yn y cartref gael ei ddiystyru yng nghyswllt deinameg rhoi gofal. Gall y gwahaniaeth rhwng gofal a rheolaeth fod yn anodd i ymarferwyr ei ddiffinio, ond mae'n bwysig i bobl broffesiynol osgoi gwneud rhagdybiaethau ffals, er enghraifft y myth na all menywod ymddwyn yn gymhellol a rheolaethol. Mae hefyd yn ddefnyddiol i holi cwestiynau gan ddefnyddio iaith briodol er mwyn sicrhau fod gan bobl hŷn ddigon o gyfle i ddatgelu eu sefyllfa.

Un o brif ganfyddiadau ymchwil blaenorol gan y Ganolfan Oedran, Rhywedd a Chyfiawnder Cymdeithasol oedd bod pobl hŷn yn cael eu gwyro i ffwrdd rhag dilyn trywydd cyfiawnder er bod hawl ganddynt i ymwneud ag amrywiaeth o opsiynau cyfiawnder, boed y rheini'n rhai troseddol, sifil ac adferol. Datblygwyd Dewis Choice yn benodol i fynd i'r afael â'r 'gofod' hwn o safbwynt cyfiawnder a darparu cefnogaeth ddwys er mwyn helpu gyda phenderfyniadau gwybodus â'r cleient yn ganolog. Ni ddylai ymarferwyr weithredu ar ran pobl hŷn, na rhagdybio'r hyn y maent yn ei ystyried orau ar eu cyfer yng nghyswllt trais yn y cartref.

Darganfu ymchwil Dewis Choice fod dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn aml yn dilyn trywydd cyfiawnder ffurfiol o dderbyn cefnogaeth. Thema gyffredin a ddaeth i'r amlwg yn sgil yr ymchwil oedd nad oedd dyheadau cyfiawnder pobl hŷn yn sefydlog. Gall unigolion ddewis amrywiaeth o lwybrau dros gyfnod o amser, wrth iddynt ddod yn fwy ymwybodol o'u hawliau. Dywedodd nifer o gleientiaid wrth Dewis Choice fod y tramgwyddwr wedi eu rhwystro rhag cael cyfle i ystyried eu hawliau eu hunain, felly, roedd cael gwybodaeth am eu hawliau yn rhoi'r cyfle iddynt gyrraedd penderfyniad gwybodus.

Mae'n hollbwysig felly fod ymarferwyr yn ymweld â'r opsiwn cyfiawnder yn gyson drwy gydol eu taith i geisio help. Teimlai nifer o gleientiaid Dewis Choice fod y broses o geisio cyfiawnder yr un mor bwysig â'r canlyniad. Felly, mae cyfiawnder trefniadol effeithiol, lle mae pobl broffesiynol yn cadw pobl hŷn yn ganolog i'r broses, yn sicrhau eu bod yn derbyn diweddariadau cyson, a bod eu hofnau'n cael eu dilysu a'u disgwyliadau'n cael eu rheoli, yn allweddol er mwyn 'synhwyro cyfiawnder'.

I gloi, mae'r canllaw'n rhannu ychydig fewnwelediad ar dair cyfres o gyfweliadau hydredol a gyflawnwyd er mwyn darganfod sut i gefnogi'r broses adferol yn hwyrach mewn bywyd. Neges allweddol a gyflwynir gan y

canllaw hwn yw darparu cefnogaeth sy'n cael ei arwain gan y cleient a'r cleient yn ganolog iddo, sydd hefyd yn sensitif o ran oedran ond nid yn oedraniaethol. Mae llawer i'w ddysgu o hyd am brofiadau dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref (DVA) hŷn ac am bobl sy'n dioddef o bwysau dan law gofalwyr, ond, mae'r Fenter hon a chanfyddiadau'r ymchwil a wnaed yn gyfraniad sylweddol i faes dysgu newydd.

# Termau a diffiniadau

**Aelod o'r Teulu:** Person sy'n ŵr neu wraig, yn gyn ŵr neu wraig, plentyn, llysfab neu lysferch, llysriant, ŵyr neu wyres, tad-cu neu fam-gu, nith, nai, mam-yng-nghyfraith, tad-yng-nghyfraith, merch-yng-nghyfraith, brawd-yng-nghyfraith, brawd, chwaer.

**Amddiffyn (proses):** Y broses a weithredir i amddiffyn iechyd, lles a hawliau dynol oedolion sydd mewn perygl, gan eu galluogi i fyw heb drais ac esgeulustod.

**Amrywioldeb:** Cydnabyddiaeth fod bob unigolyn yn unigryw ac yn meddu ar wahaniaethau unigryw megis hil, cenedligrwydd, rhyw, tueddiadau rhywiol, statws cymdeithasol-economaidd, gallu corfforol ar sail oed, credoau crefyddol neu wleidyddol, profiadau bywyd.

**Awdurdod Lleol:** Cyngor sir neu gyngor bwrdeistref sir.

**Cyfiawnder Sifil:** System orfodaeth drwy'r llys sifil nac sy'n osgoi'r troseddol. Er enghraifft, ceisio neu arosod gorchymyn di-folestiad neu orchymyn preswylio, neu broses a chaniatáu ysgariad.

**Cyfiawnder Troseddol:** System orfodaeth y gyfraith, yn ymwneud â'r heddlu, cyfreithwyr, y llys, a chywiriadau, sy'n cael ei defnyddio ar gyfer bob cam o achos troseddol a chosb.

**Cynhadledd Asesu Risg Draws-Asiantaethol (MARAC):** Cyfarfod i rannu gwybodaeth am achosion trais yn y cartref difrifol rhwng cynrychiolwyr o'r heddlu, gwasanaeth iechyd, amddiffyn plant ac oedolion, llety, Ymgynghorwyr Trais yn y Cartref Annibynnol, y gwasanaeth prawf a gwasanaethau arbenigol eraill yn lleol. Amcan yr MARAC yw llunio cynllun gweithredu ar y cyd er mwyn amddiffyn yr oedolyn (ac unrhyw blant) a rheoli ymddygiad y tramgwyddwr.

**Dewis deulu (dewis deulu LGBTQ+):** Person, neu grŵp o bobl nac sy'n perthyn yn fiolegol neu yn sgil mabwysiadu, y mae'r unigolyn yn ystyried yn allweddol yn ei fywyd/bywyd.

**Dioddefwyr-oroeswyr hŷn:** Term a ddefnyddir i ddisgrifio person hŷn, 60 mlwydd oed a throsodd, sydd wedi wynebu trais yn y cartref a chamdriniaeth. Mae'r term yn cwmpasu 'dioddefwyr', 'goroeswyr' a 'defnyddwyr gwasanaeth'.

**Dirprwy:** Person a benodir gan y Llys Amddiffyn a chanddo/chanddi gyfrifoldebau cyfreithiol i wneud penderfyniadau ar ran y person sy'n analluog i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain, ac sydd heb drefnu Pwer Atwrnai Parhaol (LPA).

**Gweithiwr Cymdeithasol:** Person sy'n gweithio i'r gwasanaethau cymdeithasol neu i wasanaeth preifat gan ddarparu help a chefnogaeth i'r rhai sydd angen hynny. Er enghraifft, cyflawni asesiadau gofal a chefnogaeth ac asesiadau gallu.

**Hysbysiad Amddiffyn Trais yn y Cartref (DVPN):** Hysbysiad di-folestiad a dadfeddiannaeth brys y gall yr heddlu ei roi i dramgwyddwr wrth fynychu digwyddiad trais yn y cartref. Gan mai rhybudd gan yr heddlu yw'r DVPN, mae'n weithredol o'r funud y caiff ei roi, gan gynnig y gefnogaeth angenrheidiol i'r dioddefwr yn y fath sefyllfa ar unwaith.

**Lesbiaidd, Hoyw, Trawsrywiol a Chyfunrywiol neu sy'n cwestiynu eu hunaniaeth rywiol (LGBTQ+):** Ymgychwyniad sy'n cwmpasu amrywiaeth rhywioldeb a rhywedd a diwylliannau sy'n seiliedig ar hunaniaeth rhywiol. Cynrychiola'r + unigolion rhyngrywiol ac eraill.

**Niweidiwr:** Unigolion sydd naill ai wedi eu cael yn euog ai peidio, sy'n defnyddio trais yn erbyn parteriadid, cynbartneriaid neu aelodau o'r teulu (yn unol â'r diffiniad o drais yn y cartref).

**Pobl hŷn:** Does dim diffiniad swyddogol o berson hŷn. Serch hynny, i ddiben menter Dewis Choice a'r cyrff sy'n ariannu'r mentrau, caiff pobl hŷn eu diffinio fel unigolion 60 mlwydd oed a throsodd.

**Pŵer Atwrnai Parhaol (LPA):** Dogfen sy'n caniatáu i berson (y 'rhoddwr') benodi un person neu fwy (y cyfeirir atynt fel 'atwrnai') i'w helpu i wneud penderfyniadau neu i wneud penderfyniadau ar eu rhan.

**Rhybudd Amddiffyn Trais yn y Cartref (DVPO):** O fewn 48 awr i'r tramgwyddwr dderbyn yr hysbysiad DVPN, rhaid cynnal gwrandawiad i gyflwyno cais gan yr heddlu am DVPO yn llys yr ynadol. Gall DVPO rwystro tramgwyddwr rhag dychwelyd i'r cartref a rhag cysylltu â'r dioddefwr-oroeswr am hyd at 28 diwrnod. Gweler Adrannau 24-33 o'r Ddeddf Trosedd a Diogelwch 2010 am arweiniad am DVPO a DVPN.

**Swyddog Amddiffyn, Awdurdod Lleol:** Swyddog a benodwyd gan yr awdurdod lleol i gyflenwi cyfrifoldebau statudol yr awdurdod i amddiffyn iechyd, lles a hawliau dynol oedolion sydd mewn perygl.

**Trais yn y Cartref a Chamdriniaeth (DVA):** Mabwysiadu diffiniad y Swyddfa Gartref (2013) o drais yn y cartref a chamdriniaeth (DVA) sy'n nodi "Digwyddiad neu batrwrm o ddigwyddiadau o ymddygiad rheolaethol, cymhellol neu fygythiol, camdriniaeth neu drais rhwng unigolion 16 mlwydd oed a hŷn sydd neu sydd wedi bod yn bartneriaid mynwesol neu aelodau o'r teulu beth bynnag eu rhyw neu eu rhywioldeb. Gall hyn gynnwys ond nid cael ei gyfyngu i'r mathau canlynol o drais; seicolegol; corfforol; rhywiol; ariannol ac emosiynol.

**Trais yn y Cartref, Stelcian ac Aflonyddu a Rhestr Wirio Dangosydd Risg Trais ar Sail Anrhydedd (DASH RIC):** Teclyn cyson a syml ar gyfer ymarferwyr sy'n gweithio gyda dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref, stelcian ac aflonyddu a thrais ar sail anrhydedd er mwyn eu helpu i adnabod y rhai sydd mewn perygl mawr o niwed y dylid cyfeirio eu hachosion at gyfarfod MARAC er mwyn rheoli'r perygl iddynt.

**Ymateb cymunedol cydgysylltiedig:** Cyfuno partneriaid cymunedol amlddisgyblaethol er mwyn darparu ymatebion trawsasiantaethol, cydgysylltiedig i drais yn y cartref a chamdriniaeth. Drwy gydweithio gall dioddefwyr-oroeswyr sicrhau ymateb holistaidd sy'n cyflenwi eu hanghenion unigol. Rhoddir pwyslais ar ddiogelwch, ataliad a chefnogaeth tymor hir ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr.

**Ymgynghorydd Trais yn y Cartref Annibynnol (IDVA):** Gweithiwr arbenigol sydd wedi ei hyfforddi i ddarparu cefnogaeth achos byrdymor eu tymor canolog i ddioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref sydd mewn perygl difrifol.

# Rhifau Cyswllt Defnyddiol

**Y Gwasanaethau Brys**
Heddlu, Ambiwlans, Tân
Galwadau brys - 999
(Os nad ydych yn gallu siarad ar ôl ffonio 999 gall peswch neu wasgu'r rhif 55 ar y bysellbad ddynodi i'r person ar ochr arall y ffôn eich bod mewn perygl, gan roi cyfle iddynt anfon swyddogion atoch i'ch lleoliad)

Galwadau i'r heddlu pan nad yw'n fater brys - 101

**Cefnogaeth a chyngor cenedlaethol trais yn y cartref**
Lloegr – Llinell gymorth 24-awr trais yn y cartref (Refuge) - 0808 200 0247

Cymru – Llinell gymorth ar 24-awr ar gyfer merched sy'n wynebu trais yn y cartref a chamdriniaeth rywiol Live Fear Free - 0808 801 0800

Yr Alban – Llinell gymorth 24-awr trais yn y cartref a phriodasau gorfodol – 0800 027 1234

Gogledd Iwerddon – Llinell gymorth 24-awr ar gyfer dioddefwyr trais yn y cartref a thrais rhywiol – 0808 802 1414

Cymorth i Ferched (Canghennau cenedlaethol)
Cewch hyd i'ch cangen leol ar:
https://www.womensaid.org.uk/

Hawliau Merched
Cyngor cyfreithiol a gwybodaeth i ferched yn cynnwys trais yn y cartref a chamdriniaeth rywiol. Llinell genedlaethol, Dydd Mawrth – dydd Iau 7–9pm, Dydd Gwener 12pm–2pm – 020 7251 6577

Llinell Gymorth i Ddynion
Llinell gynghori genedlaethol ar gyfer goroeswyr gwrywaidd trais yn y cartref.
Dydd Llun–Dydd Gwener 9am–5pm, Dydd Mercher 9am–8pm – 0808 801 0327

Menter ManKind initiative
Llinell gymorth a chynghori genedlaethol ar gyfer dioddefwyr gwrywaidd trais yn y cartref.
Dyddiau'r wythnos, 10am–4pm – 01823 334244

Hourglass
Llinell gymorth genedlaethol.
Dydd Llun–Dydd Gwener 9am–5pm – 080 8808 8141

**Cyngor a chefnogaeth cenedlaethol LGBTQ+**
Galop
Llinell gymorth genedlaethol trais yn y cartref LGBT+
Dydd Llun–Dydd Gwener 10am–5pm, Dydd Mercher a dydd Iau tan 8pm – 0800 999 5428

Sefydliad LGBT Foundation
Cyngor, cefnogaeth a gwybodaeth i gymunedau LGBT – 0345 330 3030

**Cyngor a chefnogaeth cenedlaethol BAME**
BAWSO
Llinell gymorth 24-awr – 0800 731 8147

Southall Black Sister
Llinell gymorth Dydd Llun, Dydd Mercher–Dydd Gwener 9:30–16:30 – 02085710800

IKWRO
(Cymorth ar gyfer gwragedd a merched o'r Dwyrain Canol ac Afghanistan)
Dydd Llun–Dydd Gwener 9.30–5.30 – 0207 920 6460

**Elusennau cenedlaethol sy'n cefnogi pobl hŷn a'u teuluoedd**

Age UK
Cefnogaeth a chyngor gydag amrywiaeth o bynciau yn cynnwys trais, budd-daliadau, cyfnodau yn yr ysbyty, cartrefi gofal ayb.
Llinell gynghori genedlaethol 8am–7pm, 365 diwrnod o'r flwyddyn – 0800 678 1602

Y Groes Goch
Llinell gynghori genedlaethol ar gyfer cysylltiadau lleol a gwasanaethau – 0344 871 1111

Cymdeithas Alzheimer's
Cyngor a chefnogaeth i bobl sy'n dioddef o ddementia, teulu, ffrindiau a phobl broffesiynol – 0330 333 0804

Y Lleng Brydeinig
Cefnogaeth i gynfilwyr a'u teuluoedd
Rhif cenedlaethol ar gyfer cysylltiadau lleol a gwasanaethau – 0808 802 8080

Cefnogaeth Cancr MacMillan
Cefngoaeth gorfforol, emosiynol ac ariannol
Llinelll gynghori genedlaethol, 8am–8pm 7 diwrnod yr wythnos – 0808 808 0000

**Cyngor budd-daliadau**
Age UK
Llinell gynghori genedlaethol 8am–7pm, 365 diwrnod y flwyddyn – 0800 678 1602

Cyngor Am Bopeth
Cyngor ynglŷn â hawlio budd-daliadau, dyled, materion defnyddwyr, llety.
Gwasanaeth ffôn cenedlaethol Dydd Llun–Dydd Gwener, 9am–5pm – 03444 111 444

Llinell Hawlio Credit Pensiwn
(gov.uk) – 0800 99 1234

**Cefnogaeth a Chyngor Iechyd Meddwl cenedlaethol**
MIND
Cyngor a chefnogaeth i unrhyw un sy'n wynebu problem iechyd meddwl
Llinell wybodaeth er mwyn cysylltu â gwasanaethau lleol, 9am–6pm Dydd Llun–Dydd Gwener – 0300 123 3393

Samaritans
Llinell gymorth, 24-awr 7 diwrnod yr wythnos – 116 123

Cruse Bereavement Care
Cefnogaeth emosiynol ar gyfer unrhyw un sydd wedi cael ei effeithio gan farwolaeth.
Dydd Llun a Dydd Gwener 9.30am–5pm, Dydd Mawrth, Dydd Mercher a Dydd Iau 9.30am–8pm – 0808 808 1677

**Elusennau Anifeiliaid**
RSPCA Pet Retreat
Cartrefi dros dro ar gyfer anifeiliaid anwes – 0300 123 8278

Prosiect Rhyddid Dogs Trust Freedom Project
Cartrefi dros dro ar gyfer cŵn – 08000 298 9199

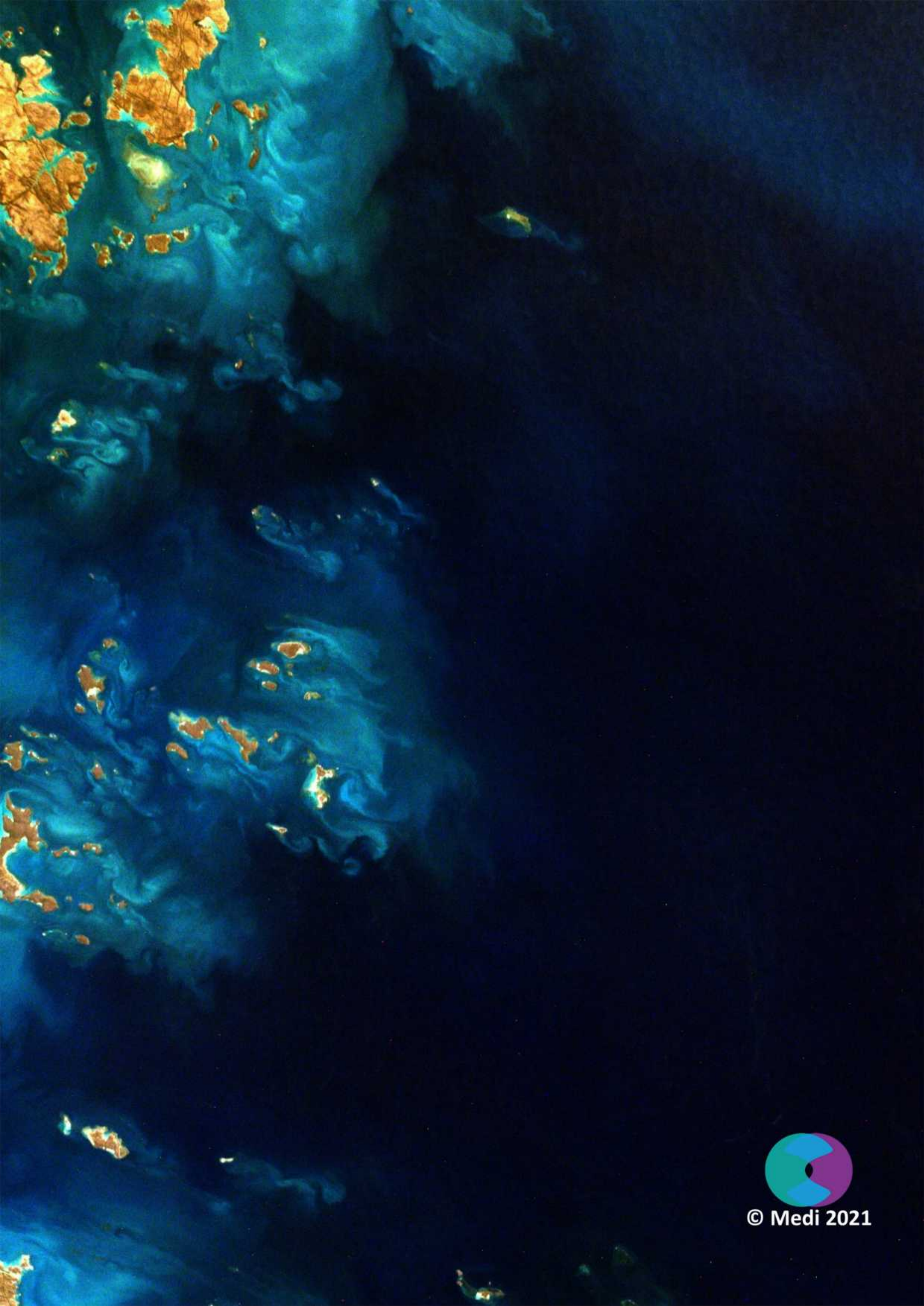
**Hawliau Pobl Hŷn**
Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru
Amddiffyn a hybu hawliau pobl hŷn drwy Gymru gyfan – 03442 640 670

Comisiynydd Pobl Hŷn Gogledd Iwertddon
Amddiffyn a hybu diddordebau pobl hŷn yng Ngogledd Iwerddon
028 9089 0892

Swyddfa'r Gwarcheidwad Cyhoeddus
Yn helpu pobl i gadw rheolaeth o benderfyniadau'n ymwneud â'u hiechyd a'u cyllid a gwneud penderfyniadau pwysig ar ran eraill nac sy'n gallu penderfynu drostynt eu hunain. Cymru a Lloegr – 0300 456 5780
Yr Alban – 01324 678349

Swyddfa Gofal ac Amddiffyniad Gogledd Iwerddon – 0300 200 7812

**Yr Arweiniad Ymarferwyr hon yw hawlfraint Dewis Choice. © Cedwir pob hawl.**



© Medi 2021