Ebrill 2020

COVID-19/Coronafeirws - Cam-drin Domestig, Trais Rhywiol a ffurfiau eraill ar Drais yn Seiliedig ar Rywedd

Cyngor ar Ddiogelwch a Llesiant i Oroeswyr

Bydd llawer o oroeswyr yn teimlo'n anniogel yn ynysu mewn tŷ gyda pherson treisgar, ac wedi'u hynysu rhag eu rhwydweithiau cymorth.

Hoffem eich sicrhau ein bod ni yma i chi. Byddwn yn gwneud popeth y gallwn i'ch cefnogi yn ystod y cyfnod heriol hwn.

Rydym wedi dwyn ynghyd ychydig o gyngor a gwybodaeth ynghylch y cymorth sydd ar gael. Cofiwch eich bod yn arbenigwr ar eich sefyllfa eich hun a dim ond cyngor sy'n teimlo'n ddiogel ac yn berthnasol i chi y dylech ei gymryd.

Cofiwch nad chi sydd ar fai am y trais yr ydych chi'n ei ddioddef.

Mae'n bwysig ystyried pa gamau y gallwch eu cymryd i gadw'n ddiogel. Sut fyddech chi'n ymateb mewn sefyllfaoedd gwahanol? Sut fyddwch chi'n cael cyngor os bydd ei angen arnoch?

- Ceisiwch gadw eich ffôn symudol gyda chi bob amser. Ceisiwch wneud yn siŵr fod batri eich ffôn symudol yn llawn.

- Gall teulu, ffrindiau a chymdogion eich cefnogi.
    - A allwch chi gadw mewn cysylltiad â'r bobl yr ydych yn ymddiried ynddynt dros y ffôn neu ar y we? Gallent fod yn ffrind, aelod o'r teulu, cymydog, gofalwr, neu weithiwr cymorth. Gallwch ddefnyddio'r cyfleoedd pan fyddwch yn gadael y tŷ i wneud y galwadau hyn e.e. pan fyddwch yn mynd i'r archfarchnad.
        - A allwch chi siarad â nhw am yr hyn yr ydych chi'n ei brofi?
        - A allwch chi gael gair cod gyda pherson yr ydych yn ymddiried ynddynt sy'n rhoi gwybod iddynt nad yw'n ddiogel i siarad neu'n gofyn iddynt ffonio'r heddlu?
        - A allech chi gytuno ar ddiwrnod ac amser cyfleus iddynt wirio eich bod yn iawn?
        - Rhowch wybod iddynt a oes adegau diogel i'ch ffonio.

- Ymgyfarwyddwch eich hun â dileu negeseuon yn gyflym. Os yw'r camdriniwr yn monitro eich ffôn - dilewch eich negeseuon neu gofnodion galwadau ffôn ar ôl eu gwneud. Gallwch hefyd roi cynnig ar apiau sy'n caniatáu ar gyfer mwy o gyfrinachedd. Er enghraifft, Telegram a Signal.

- Mae'r Heddlu yn wasanaeth allweddol pan fyddwch mewn perygl uniongyrchol. Peidiwch ag ofni galw 999 mewn argyfwng.
  - Datrysiad Tawel
    Pan fyddwch yn galw 999, bydd y gweithredwr (y person ar y ffôn) yn gofyn pa wasanaeth brys sydd ei angen arnoch. Os na allwch chi ddweud 'heddlu' nac 'ambiwlans' byddwch yn cael eich trosglwyddo i'r system Datrysiad Tawel. Yna byddwch yn clywed neges awtomataidd a fydd yn gofyn i chi bwyso 55. Os byddwch yn pwyso 55 bydd eich galwad yn cael ei throsglwyddo i'ch heddlu lleol. Cliciwch yma i ddarganfod mwy.
  - Gwasanaeth Neges Destun Brys
    Os na allwch chi ffonio oherwydd eich bod yn f/Fyddar neu ni allwch gyfathrebu ar lafar, gallwch gofrestru gyda gwasanaeth neges destun yr heddlu. Anfonwch neges destun gyda'r gair REGISTER at 999. Byddwch yn derbyn neges destun a fydd yn dweud wrthych beth i'w wneud nesaf. Gwnewch hyn pan mae'n ddiogel, fel y gallwch anfon neges destun pan fyddwch mewn perygl. Cliciwch yma i ddarganfod mwy.
  - Adrodd am Drosedd
    Os ydych angen adrodd am drosedd ond nid ydych mewn perygl uniongyrchol, gallwch ffonio'r heddlu ar 101 neu adrodd ar-lein.

Mae gan yr heddlu ddyletswydd i'ch amddiffyn chi a'ch plant. Ni ddylech gael eich gwahaniaethu yn eich erbyn am unrhyw reswm, gan gynnwys eich statws mewnfudo.

MAE CYMORTH A CHEFNOGAETH AR GAEL

Gall gwasanaethau cymorth eich helpu i ystyried eich opsiynau diogelwch a darparu cymorth emosiynol. Gallwch gael gafael ar gymorth drwy ffonio llinell gymorth genedlaethol neu geisio cymorth ar-lein. Mae gwasanaethau cymorth lleol yn parhau i fod ar agor hefyd, ac maent yn addasu eu ffordd o weithio i sicrhau y gallwch gael y cymorth sydd ei angen arnoch o hyd.

LLINELLAU CYMORTH CENEDLAETHOL

Mae'r holl linellau cymorth cenedlaethol yn rhad ac am ddim i'w ffonio a gallant ddarparu gwasanaethau cyfieithu os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf.

Lloegr:

Llinell Gymorth Trais Domestig Genedlaethol 24 awr

0808 2000 247
Gellir cael gafael ar y Llinell Gymorth drwy ddefnyddio Gwasanaeth 'Type Talk' BT i alwyr b/Byddar neu drwm eu clyw.
Gallwch hefyd gysylltu â'r llinell gymorth ar-lein.

Llinell Gymorth Argyfwng Trais - Trais Rhywiol

08088 029 999
Ar agor rhwng 12-2.30pm a 7-9.30pm bob dydd
Ar gael drwy Minicom ar 0208 239 1124.

Karma Nirvana - Llinell gymorth ar gyfer trais ar sail 'Anrhydedd' a phriodas dan orfod

0800 5999 247
Gallwch hefyd gysylltu â nhw ar-lein.

Llinell Gymorth Trais Domestig Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thraws + Genedlaethol:

0800 999 5428
help@galop.org.uk

Goroeswyr sy'n Ddynion

Llinell Gymorth i Ddynion
0808 801 0327
info@mensadviceline.org.uk

Cymru:
Llinell Gymorth Byw Heb Ofn 24 awr ar gyfer Trais yn erbyn Menywod, Trais Domestig, a Thrais Rhywiol:
0808 80 10 800
Neges destun: 07800 77333
info@livefearfreehelpline.wale

Yr Alban:
Llinell Gymorth Trais Domestig a Phriodas dan Orfod 24 awr
0800 027 1234
Gallwch ffonio'r llinell gymorth yn defnyddio gwasanaeth neges destun helpline@sdafmh.org.uk

Llinell Gymorth Argyfwng Trais yr Alban
08088 01 03 02
Neges destun: 077537 410 027
support@rapecrisisscotland.org.uk

Gogledd Iwerddon:
Llinell Gymorth Trais Domestig a Rhywiol 24 awr:
0808 802 1414
help@dsahelpline.org

CYMORTH AR-LEIN
Efallai mai caffael gwybodaeth ar-lein yw'r opsiwn y credwch sydd orau i chi ar hyn o bryd. Os ydych yn caffael unrhyw wybodaeth ar-lein, mae'n bosib y bydd angen i chi ddileu eich hanes pori neu ddefnyddio 'pori preifat' fel ffordd o guddio eich chwiliadau. Am ragor o wybodaeth ynglŷn â sut i gadw'n ddiogel ar-lein, cliciwch yma.

Gwasanaethau Sgwrsio Byw - cymorth un i un drwy wasanaeth negesu chwim ar-lein. Edrychwch ar yr amseroedd agor ar y dudalen we berthnasol.

- Sgwrsio Byw Cymorth i Ferched Ffederasiwn Lloegr
- Sgwrsio Byw, Byw Heb Ofn Cymru
- Sgwrsio Byw Cymorth i Ferched yr Alban
- Sgwrsio Byw Trais Domestig a Rhywiol Gogledd Iwerddon
- Sgwrsio Byw Argyfwng Trais Cymru a Lloegr
- Sgwrsio Ar-lein Llinell Gymorth i Ddynion [i oroeswyr sy'n ddynion]
- Sgwrsio ar-lein Galop [i oroeswyr LGBT]

Cymorth drwy e-bost - gweler y cyfeiriadau e-bost a ddarperir ar gyfer y llinellau cymorth cenedlaethol uchod. Mae Cymorth i Ferched Ffederasiwn Lloegr hefyd yn darparu cymorth i oroeswyr trais domestig drwy e-bost: helpline@womensaid.org.uk.

Cymorth gan gyfoedion a fforymau i oroeswyr er enghraifft:

- Cymru - Fforwm Goroeswyr Cymorth i Ferched Cymru.
- Lloegr – Fforwm Goroeswyr Cymorth i Ferched Ffederasiwn Lloegr.

Apiau er enghraifft:

- Ap Hollie Guard - sy'n troi eich ffôn clyfar yn ddyfais ddiogelwch bersonol.
- Ap Brightsky – ap ffôn symudol sy'n darparu cymorth a gwybodaeth i unrhyw un a all fod mewn perthynas dreisgar neu'r rhai hynny sy'n pryderu am rywun y maent yn ei adnabod.

CYMORTH ARBENIGOL

Cymorth i Bobl Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol a Thrawsryweddol (LGBT):

- Galop

0800 999 5428
help@galop.org.uk

Merched Croenddu a Lleiafrifol:

- Cyfeirlyfr Gwasanaethau Imkaan.
- Llinell Gymorth Southall Black Sisters - llinell gymorth genedlaethol i ferched croenddu, lleiafrifol a mudol, yn cynnwys merched na allent ofyn cymorth arian cyhoeddus (NRPF)
  0208 571 9595 - Dydd Llun i ddydd Gwener 9:00 am tan 5:00 pm
  Cymhorthfa gyngor ar-lein - bob dydd Mercher 10am-12pm
- Latin American Women's Rights Service - Llinell Gymorth Trais Domestig
  0771 928 1714 (Dydd Llun i ddydd Iau 10 AM - 1 PM)
  0759 597 0580 (Dydd Llun i ddydd Gwener 10 AM - 1 PM)
  referrals@lawrs.org.uk

Goroeswyr Byddar ac Anabl:

- Mae Sign Health – yn cefnogi pobl f/Fyddar sy'n dioddef cam-drin domestig gan gynnwys prosiect cymorth ar-lein peilot.
  07970 350366 (Neges destun neu WhatsApp/Facetime)
  Ffoniwch 020 3947 2601
  da@signhealth.org.uk
- Mae Stay Safe East – yn cefnogi pobl f/Fyddar ac anabl sy'n dioddef cam-drin domestig a throseddau casineb (Llundain yn unig)
  enquiries@staysafe-east.org.uk
- Mae Respond – yn darparu cymorth i bobl ag anableddau dysgu a/neu awtistiaeth sydd wedi dioddef trawma neu gam-driniaeth
  020 7383 0700
  admin@respond.org.uk

GWASANAETHAU CYMORTH LLEOL

Gallwch gael cymorth gan eich gwasanaeth cymorth lleol o hyd, yn fwyaf tebygol dros y ffôn neu ar-lein. Darganfod am y gwasanaethau cymorth lleol ar gael yn eich ardal:

- Dylai gwefan eich Awdurdod Lleol gynnwys gwybodaeth ynghylch lle y gallwch gael cymorth yn eich ardal leol. Gallwch ddarganfod pwy yw eich awdurdod lleol yma.

- Cyfeirlyfr Gwasanaethau Cymorth i Ferched:
  - Cyfeirlyfr Gwasanaethau Cymorth i Ferched Ffederasiwn Lloegr.
  - Cyfeirlyfr Gwasanaethau Cymorth i Ferched Cymru.
  - Cyfeirlyfr Cymorth i Ferched yr Alban.
  - Cyfeirlyfr Cymorth i Ferched Gogledd Iwerddon.

- Argyfwng Trais:
  - Cymru a Lloegr - Canolfannau Lleol.
  - Yr Alban - Canolfannau Lleol.
  - Argyfwng Trais Gogledd Iwerddon.

- Cyfeirlyfr Gwasanaethau Imkaan [gwasanaethau cymorth arbenigol i ferched croenddu a lleiafrifol.]

Meddygon Teulu

Gallwch drefnu apwyntiad â'ch meddyg teulu o hyd. Mae'n debyg fe'i cynhelir dros y ffôn neu drwy ddolen fideo. Mae meddygon teulu wedi derbyn canllawiau ynghylch sut orau i'ch cefnogi os ydynt yn gwybod neu'n amau eich bod yn dioddef trais.

Os nad yw'n ddiogel i chi siarad pan fyddant yn eich ffonio, gallwch ofyn iddynt eich ffonio'n ôl. Gwnewch yn siŵr eich bod ar eich pen eich hun ac na all neb eich clywed os ydych yn derbyn yr alwad.

Rhowch wybod i'ch meddyg teulu neu nyrs os nad ydych yn teimlo'n ddiogel, yn ofnus, neu mewn perygl uniongyrchol neu os yw'r cam-drin yn gwaethygu. Os nad yw'n ddiogel i chi ffonio

gwasanaeth cymorth neu'r heddlu, gallwch ofyn i'r meddyg teulu neu nyrs wneud hyn drosoch.

CYNLLUNIO DIOGELWCH

Mae cynllun diogelwch personol yn eich helpu i feddwl am sut y gallwch gynyddu eich diogelwch. Mae'n bwysig ystyried sut fyddech chi'n ymateb mewn sefyllfaoedd gwahanol, gan gynnwys sefyllfaoedd argyfyngus.

Gall gwasanaethau cymorth eich helpu i greu cynllun diogelwch. Mae cymorth defnyddiol ar gael ar-lein hefyd:

- Llawlyfr Goroeswyr – Creu Cynllun Diogelwch Cymorth i Ferched
- Canllawiau ar Gynllunio Diogelwch gan Safe Lives
- Chayn
- Cyngor ar Drais drwy Dechnoleg Refuge

Rhai cwestiynau i'w hystyried:

- Meddyliwch am gynllun eich tŷ. Pa ystafelloedd sydd fwyaf diogel? Er enghraifft, lle gallwch adael y tŷ rhwyddaf. Pa ystafelloedd ddylech chi geisio eu hosgoi yn ystod digwyddiad? Er enghraifft, y gegin.
- Os yw eich plant yn ddigon hen - a allwch chi eu haddysgu sut mae galw am help?
- Pe bai'n rhaid i chi adael ar frys a fyddech chi'n gwybod ble i fynd?
- Os yw'n bosib, paciwch fag brys i chi a'ch plant a'i gadw mewn lle diogel. Ceisiwch gynnwys pethau hanfodol megis meddyginiaeth, dogfennau adnabod, arian neu gardiau, a dillad hanfodol i chi a'ch plant.

YDYCH CHI EISIAU GADAEL?

Efallai ei bod hi'n teimlo'n eithriadol o anodd gadael ar hyn o bryd. Efallai fod eich camdriniwr yn dweud wrthych nad ydych yn gallu gadael oherwydd hunan-ynysu. Ond mae'r Llywodraeth wedi cadarnhau y gallwch adael eich cartref os ydych yn dioddef cam-drin domestig.

Mae pedwar rheswm arall dros pam y gall pobl adael eu cartref ar hyn o bryd - siopa bwyd, rhesymau iechyd, gwaith hanfodol, ac ymarfer corff. Gallai'r rhain ddarparu cyfleoedd ar gyfer ceisio help.

Os ydych yn penderfynu gadael, mae'n well cynllunio hyn yn ofalus gan y gall fod yn amser peryglus. Gall gwasanaethau cymorth eich helpu i gynllunio'r ffordd fwyaf diogel o adael. Gallwch hefyd ddod o hyd i ragor o gyngor yma. Gall yr wybodaeth ganlynol ynghylch opsiynau tai a diogelwch cyfreithiol fod yn ddefnyddiol hefyd:

Tai a Lloches

- Deallwn o ganlyniad i'r rheolau hunan-ynysu nad yw aros gyda theulu a ffrindiau yn opsiwn, o bosib.
- Gallai gwasanaethau lloches fod yn opsiwn i chi o hyd. Gallwch ddarganfod pa leoedd lloches sydd ar gael drwy ffonio ein Llinellau Cymorth Cenedlaethol, ffonio gwasanaeth cymorth arall neu'r heddlu i'ch helpu.
    - Mae gwasanaethau lloches ar agor ac yn derbyn atgyfeiriadau o hyd, er bod hyn wedi mynd yn fwy anodd. Mae canllawiau ar gael i lochesi ynghylch sut i ddarparu cymorth yn ystod y pandemig COVID 19, gan gynnwys i oroeswyr a phlant a all fod angen hunan-ynysu gyda nhw.
    - Anifeiliaid anwes: nid yw nifer o lochesi yn gallu cymryd anifeiliaid anwes. Ond mae gwasanaethau maethu anifeiliaid anwes arbenigol a all ddarparu datrysiad. Am ragor o wybodaeth, cysylltwch â'r Dogs Trust Freedom Project neu Paws Protect.
- Mae gan Adran Dai eich Awdurdod Lleol gyfrifoldeb o hyd dros ddarparu gwybodaeth i chi ynghylch eich opsiynau tai. Bydd angen i chi gysylltu â'r adran dros y ffôn neu drwy e-bost. Bydd manylion cyswllt Adran Dai eich Awdurdod Lleol ar eu gwefan. Gallwch ddarganfod pwy yw eich awdurdod lleol yma.
- Mae Shelter yn darparu gwybodaeth, cymorth a chyngor cyfreithiol cyfrinachol, am ddim ar bob mater yn ymwneud â thai a digartrefedd.

0808 800 4444
Sgwrsio ar-lein
https://england.shelter.org.uk/

Diogelwch Cyfreithiol

Mae hefyd ystod o ddiogelwch cyfreithiol y gallwch ymgeisio amdanynt:

- Gorchymyn Meddiannaeth - gall y gorchymyn hwn eithrio camdriniwr rhag byw mewn eiddo, hyd yn oed os ydynt yn berchennog ar y cyd neu'n unig berchennog yr eiddo.
- Gorchymyn Amddiffyn Trais Domestig - gorchymyn dros dro yw hwn a gall atal camdriniwr rhag preswylio a chael unrhyw gysylltiad â chi am hyd at 28 diwrnod.
- Os nad ydych yn byw gyda'r camdriniwr ond yn dal i ddioddef trais, gallwch ymgeisio am Orchymyn Peidio ag Ymyrryd a all atal y camdriniwr rhag cysylltu â chi.
- Gallwch ymgeisio am waharddeb trais domestig ar-lein yn defnyddio gwasanaeth CourtNav RCJ Cyngor ar Bopeth neu gallwch hunan-gyfeirio i FLOWS am gymorth i wneud cais yma.
- Mae rhagor o wybodaeth ar gael ar wefan Rights of Women, ac maent hefyd yn rhedeg llinell gymorth gyfreithiol os oes angen cyngor arnoch.

ANABLEDD

Mae goroeswyr sy'n anabl yn profi mathau penodol o drais megis 'trais gan y gofalwr', ac yn profi mwy o rwystrau wrth geisio cymorth. Bydd goroeswyr sy'n anabl hefyd yn profi mwy o heriau yn ystod y cyfnod hwn. Mae gwasanaethau cymorth, gwasanaethau cymdeithasol a'r heddlu yn dal i weithio, ac ar gael i helpu.

- Deallwn efallai eich bod yn dibynnu ar y camdriniwr ar gyfer tasgau bob dydd megis ymolchi a gwisgo, cymryd eich meddygiaeth, cael bwyd, cyfathrebu neu waith papur. Ond gallwch ofyn i'ch gwasanaethau cymdeithasol lleol am help gyda phecyn gofal fel nad oes raid i chi ddibynnu ar y camdriniwr. Rhaid i chi ddweud wrth y gwasanaethau cymdeithasol eich bod

mewn perygl, a bod angen asesiad brys arnoch. Mae'n bwysig dweud wrthynt ba gymorth sydd ei angen arnoch a pham na all y camdriniwr helpu. Gall eich cymdeithas anabledd leol helpu i'ch cefnogi i gael y cymorth sydd ei angen arnoch gan y gwasanaethau cymdeithasol.

- Mae'r holl wasanaethau cymorth a diogelwch cyfreithiol a amlinellir uchod ar gael i chi. Mae hefyd gwasanaethau cymorth arbenigol i oroeswyr b/Byddar ac anabl a grybwyllwyd uchod (Sign Health, Stay Safe East, a Respond).

- Mae Disability Rights UK yn darparu canllawiau i ddefnyddwyr gofal cymdeithasol a chymorth personol - cliciwch yma.

- Gwybodaeth ar gael mewn fformatau hygyrch:
    - Mae Sign Health wedi cynhyrchu fideos hygyrch ynghylch COVID 19/Coronafeirws yn Iaith Arwyddion Prydain, gan gynnwys diweddariadau ar ôl sesiynau briffio dyddiol y Llywodraeth - cliciwch yma.
    - Mae Sign Health wedi cynhyrchu ffilmiau addysgiadol byr, hygyrch ar gydsynio, secstio, trais ar sail 'anrhydedd' honedig a phriodas dan orfod yn Iaith Arwyddion Prydain. Ar gael yma.

PLANT A PHOBL IFANC

Mae plant a phobl ifanc hefyd yn cael eu heffeithio'n fawr gan drais, ac yn wynebu heriau gwirioneddol yn ystod yr argyfwng COVID-19.
Cymorth sydd ar gael i blant a phobl ifanc:

- The Hide Out
- Love Respect
- Young Minds
- Child Line
- The Mix

Adnoddau cyffredinol i blant/teuluoedd sy'n delio â COVID 19:

- 7 Ffordd i gefnogi plant a phobl ifanc yn eu harddegau drwy'r pandemig – The Clay Centre.
- Cyngor i deuluoedd sy'n hunan-ynysu - Family Lives.

Cyswllt â Phlant a'r Llys Teulu

Defnyddir cyswllt â phlant yn aml fel ffordd i gamdrinwyr barhau â'u rheolaeth, ac mae trefniadau wedi dod yn fwy anodd yn sgil COVID 19.

- Byddwch yn wyliadwrus o rannu manylion megis eich cyfeiriad, rhif ffôn neu gyfeiriad e-bost gyda'ch camdriniwr a all beryglu eich diogelwch. Os yw eich camdriniwr yn dod i'ch tŷ heb gytundeb, peidiwch â'i adael i mewn. Ffoniwch 999 os ydych yn teimlo dan fygythiad.
- Mae Rights of Women wedi datblygu gwybodaeth ddefnyddiol ynghylch cyswllt â phlant yn ystod COVID 19 - ar gael yma.
- Mae Llywydd yr Adran Deulu wedi cyhoeddi canllawiau ar gydymffurfiaeth â Gorchmynion Trefniadau Cyswllt â Phlant y Llys Teulu yn ystod COVID 19 - ar gael yma.
- Os oes gennych bryderon ynghylch y Llys Teulu:
    - Mae CAFCASS yn diweddaru eu gwybodaeth ynghylch COVID 19 yn rheolaidd – ar gael yma.
    - Mae'r Farnwriaeth hefyd wedi cyhoeddi rhai canllawiau ynghylch COVID 19 gan gynnwys mynediad o bell i'r Llysoedd Teulu.

GOROESWYR SY'N YMFUDWYR AC YN FFOADURIAID

Gwyddom fod goroeswyr sy'n ymfudwyr a'r rhai hynny na allent ofyn cymorth arian cyhoeddus (NRPF) yn wynebu rhwystrau wrth geisio cymorth.

Gall y diweddariadau a'r adnoddau canlynol fod yn ddefnyddiol:

- Gwybodaeth a chyngor ar ymfudo Rights of Women.
- Llinell Gymorth Southall Black Sisters - llinell gymorth genedlaethol i ferched croenddu, lleiafrifol a mudol, yn cynnwys merched na allent ofyn cymorth arian cyhoeddus (NRPF) 0208 571 9595 - Dydd Llun i ddydd Gwener 9:00 am tan 5:00 pm

Cymhorthfa gyngor ar-lein yn cynnwys gwybodaeth ar ymfudo - bob dydd Mercher 10am-12pm
- Right to Remain: newidiadau i'r broses ymfudo a lloches yn sgil Covid-19.
- I oroeswyr sy'n byw mewn canolfannau lletya ceiswyr lloches sydd wedi derbyn llythyrau 'Rhybudd i Adael' - cysylltwch â Migrant Help.
- Taflen wybodaeth yr Asylum Support Appeals Project (ASAP) am gymorth lloches a Covid-19 yma.

Mae'r GIG wedi cadarnhau na chodir tâl am ddiagnosis na thrin y coronafeirws (COVID-19). Mae hyn yn berthnasol i bawb sy'n byw yn y DU, waeth beth fo'u statws mewnfudo. Nid yw archwiliadau mewnfudo yn ofynnol i gael prawf neu driniaeth am COVID-19, felly cysylltwch â'r gofal iechyd os oes angen i chi wneud hynny. Ceir rhagor o wybodaeth yma.

Mae Llywodraeth Cymru wedi cadarnhau y bydd y rhai hynny na allent ofyn am gymorth arian cyhoeddus (NRPF) yng Nghymru, bellach yn gymwys am fathau ychwanegol o gymorth a ariennir gan y llywodraeth megis cymorth tai a lloches. Ceir rhagor o wybodaeth yma.

Noder hefyd os yw eich fisa ar fin dod i ben neu wedi dod i ben ar ôl 24 Ionawr ac ni allwch deithio o ganlyniad i #COVID2019, mae'r Swyddfa Gartref wedi nodi y byddwch yn gallu ei ymestyn tan 31 Mai 2020. Ceir rhagor o wybodaeth yma.

Gwybodaeth ar gael mewn ieithoedd gwahanol

Os nad Saesneg yw eich iaith gyntaf, gallwch ddod i hyd i wybodaeth ynghylch y Coronafeirws (COVID 19) a chyngor i gleifion mewn 21 o ieithoedd gwahanol - ar gael yma.

Mae Rhwydwaith Merched Mwslimaidd y DU wedi postio negeseuon diogelwch clywedol am drais domestig a COVID 19 mewn ieithoedd gwahanol - ar gael yma.

CYLLID

Mae nifer o oroeswyr yn dioddef trais economaidd, a bydd nifer yn dioddef caledi ariannol yn ystod yr argyfwng COVID 19. Mae rhai ffynonellau defnyddiol o gymorth a gwybodaeth ar gael os ydych yn wynebu anawsterau ariannol:

- Mae Surviving Economic Abuse wedi cynhyrchu canllawiau ar drais economaidd wrth hunan-ynysu, yn ogystal â materion ymarferol megis budd-daliadau a thâl salwch. Mae'r canllawiau yn cael eu diweddaru'n rheolaidd wrth i'r sefyllfa newid.
- Mae gan Cyngor ar Bopeth ganllawiau ar y coronafeirws yn amlinellu pa fudd-daliadau sydd ar gael, a sut i gael mynediad at fanciau bwyd.
- Mae Turn2us hefyd yn helpu pobl i gael gafael ar yr arian sydd ar gael iddynt drwy fudd-daliadau a grantiau lles.
- Gall Cymdeithas Frenhinol Pobl Fyddar gefnogi pobl f/Fyddar i gael gafael ar fudd-daliadau lles. Gallwch gysylltu â nhw drwy e-bostio - advice@royaldeaf.org.uk. Mae ganddynt nodwedd Sgwrsio Byw newydd ar eu gwefan.
- Mae rhai elusennau yn cynnig grantiau ar ôl gadael eich cartref yn sgil cam-drin domestig. Er enghraifft Family Fund i deuluoedd sydd â phlant anabl, a grantiau Buttle UK i deuluoedd mewn argyfwng.

LLES MEDDYLIOL A HUNANOFAL

Os ydych yn profi, neu wedi profi trais o'r blaen, gall y cyfyngiadau symud beri gofid. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n bwysig blaenoriaethu eich iechyd a lles.

Hunanofal ac Adnoddau Defnyddiol

Mae hunanofal wastad yn bwysig, ond fwy fyth nawr. Dyma rai adnoddau defnyddiol i'ch helpu:

- Canllaw Hunanofal Cymorth i Ferched Cymru.
- Canllaw Hunanofal Argyfwng Trais
- Technegau gosod seiliau Argyfwng Trais.

- Canllawiau Hunangymorth y GIG ar gyfer cwsg, gorbryder, profedigaeth, ac iselder.
- Cyngor Mind ynghylch Iechyd Meddwl a COVID 19
- Apiau Ymwybyddiaeth Ofalgar
    - Insight Timer
    - Calm
    - Headspace

Cwnsela ar-lein

Os oeddech yn derbyn cwnsela ar-lein sydd bellach wedi dod i stop; gall rhai gwasanaethau cwnsela barhau i gynnig cymorth ar ffurf llinell gymorth. Er enghraifft, mae Support Line yn darparu gwasanaeth cwnsela cyfrinachol drwy linell gymorth ac e-bost. Mae Sign Health yn cynnig sesiynau therapi ar-lein yn Iaith Arwyddion Prydain i Bobl Fyddar.

Llinellau Cymorth Iechyd Meddwl

- Samaritans
  116123
  jo@samaritans.org.uk
- Mind
  0300 123 3393
  E-bost: info@mind.org.uk
  Neges destun: 86463
- Shout! – gwasanaeth neges destun 24 awr i bobl fyddar
  Anfonwch neges destun gyda'r gair DEAF at 85258

Rhwydweithiau ac Adnoddau LGBT

- Adnodd Gwydnwch Trais wrth Ynysu.
- Canllaw Goroesi Covid 19 ac Ymbellhau Cymdeithasol LGBTQI+ Llundain.
- Grŵp Cydgefnogi LGBT+ Llundain

Camddefnyddio Alcohol a Sylweddau

Mae nifer o oroeswyr yn defnyddio alcohol neu gyffuriau fel ffordd o ymdopi â'u profiadau. Mae'r holl wasanaethau cymorth a restrir yn yr adnodd hwn yn darparu cymorth emosiynol anfeirniadol. Dylai'r

gwasanaethau hyn allu darparu cymorth i chi gyda gwybodaeth am wasanaethau cymorth arbenigol yn benodol i gyffuriau ac alcohol. Gallwch hefyd gael cyngor ar-lein gan We are With You.

Grwpiau Cydgefnogi

Yn ystod yr argyfwng rydym wedi gweld pŵer cymunedau gyda miloedd o grwpiau cydgefnogi lleol yn dod ynghyd ledled y wlad. Mae'r grwpiau hyn yn cynnwys eich cymdogion sydd eisiau helpu ei gilydd gyda heriau'r mesurau ynysu presennol. Er enghraifft gwneud siopa bwyd i'r rhai nad ydynt yn gallu gwneud hynny a mynd i'r afael ag unigrwydd. Gallwch ddod o hyd i'ch grŵp cydgefnogi lleol yma.

Gobeithiwn fod yr wybodaeth hon wedi bod o fudd i chi.
Cofiwch nad ydych ar eich pen eich hun.
Rydym yma i chi.