All Wales Domestic Abuse & Sexual Violence Helpline

Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan

All Wales Domestic Abuse and Sexual Violence Helpline

0808 80 10 800

We are ALWAYS here for you... 24 hours a day... every day... whenever you need us

0808 80 10 800

info@allwaleshelpline.org.uk
www.allwaleshelpline.org.uk

@WalesHelpline

Welsh Women's Aid. Registered Charity Number 1140962

The Helplines Association Member Quality Standard

Ariennir gan Lywodraeth Cymru Funded by Welsh Government

You are not alone

In Wales 48,738 domestic abuse incidents were reported to the Police in 2010/11.

In total there may have actually been over 304,000 offences as domestic abuse is hugely under-reported.

Over 11 million adults have experienced some form of child or adult sexual abuse or violence.

There were more than 14,000 rapes reported to the Police in 2010 (an increase of 5% on 2009).

If you have experienced domestic abuse or sexual violence, or you know or suspect someone who is, we are ALWAYS here for you.

All victims of abuse have the right to be safe. Callers to the **All Wales Domestic Abuse & Sexual Violence Helpline** are guaranteed a friendly welcome and can discuss their concerns confidentially.

We won't judge you, or blame you, but instead our skilled Helpline staff offer a professional service and will understand what you are experiencing.

We provide information on the following services in your area, designed to support, protect and help make you safe:

- Emergency Accommodation
- Counselling
- Welfare and Benefits Rights
- Housing Issues
- Legal Issues
- Child Welfare
- Perpetrator Programmes
- Sexual Assault Referral Centres (SARCs)

We have access to Language Line – a 24 hour interpretation service.

Text phone users can contact us via Type Talk on 1800108088010800

Calls to the helpline will not show up on landline phone bills. Your call may be listened into for training purposes.

Language Line services

FAQs

What is domestic abuse?

Domestic Abuse is the actual or threatened physical, emotional, psychological, sexual or financial abuse of a person by a partner, family member or someone with whom there is, or has been, a close relationship.
This abuse also relates to the perpetrator allowing or causing a child to witness, or be at risk of witnessing, domestic abuse.
Domestic abuse essentially involves the misuse of power and exercise of control by one person over another with whom there is or has been a close relationship.

What is sexual abuse?

If a person is pressurised to perform a sexual act against their will, it is a form of sexual abuse - regardless of whether this takes place within a relationship or not.

Sexual assault, sex with a minor (under 16s), incest, rape by a stranger or inside a relationship, are all crimes and matters for the Police. Similarly, sex without a person's consent due to drugs, alcohol or unconsciousness is rape.

Who commits abuse?

Studies show that the majority of perpetrators of abuse are men.

However abuse can occur within same sex relationships and in a small number of cases, women are the perpetrators of abuse.

Violence is entirely unacceptable whether the perpetrator or victim is male or female and all victims of abuse have the right to be safe.

What are the signs?

There's no simple way to know whether someone is experiencing abuse, but there are signs that you can look out for. They may be small at first, but over time they may become more obvious.

Here are some examples of changes in behaviour that may occur:

- Changes in clothing and hairstyle
- Isolation and withdrawal from friends and family
- Changes in use of social networking sites – such as posting fewer updates, removing photos or deleting friends
- Cancelling plans or making excuses not to spend time with friends
- Constantly apologising for a persons behaviour
- Depression or anxiety, less happy than they used to be

If you or someone you know is experiencing abuse you can seek help and support from the All Wales Domestic Abuse & Sexual Violence Helpline

Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan

Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan

All Wales Domestic Abuse and Sexual Violence Helpline

0808 80 10 800

Rydym ni BOB TRO yma i chi ...
24 awr y dydd... bob dydd...
pan fyddwch chi ein hangen ni

0808 80 10 800

info@allwaleshelpline.org.uk
www.allwaleshelpline.org.uk

@WalesHelpline

Cymorth i Ferched Cymru.
Rhif Elusen Cofrestredig 1140962

The Helplines Association Member Quality Standard

Ariennir gan Lywodraeth Cymru Funded by Welsh Government

Nid ydych chi ar eich pen eich hun

Yng Nghymru, hysbyswyd yr Heddlu am 48,738 o achosion o gam-drin yn y cartref yn 2010/11.

Mewn gwirionedd, gall y ffigur hwn fod dros 304,000 gan fod llawer o droseddau nad ydynt yn dod i'r amlwg.

Mae dros 11 miliwn o oedolion wedi dioddef rhyw fath o gamdriniaeth rywiol neu drais fel plentyn neu oedolyn.

Hysbyswyd yr Heddlu am fwy na 14,000 o achosion o drais rhywiol *(rape)* yn 2010 (cynnydd o 5% ers 2009).

Os ydych chi wedi dioddef o gamdriniaeth yn y cartref neu drais rhywiol, neu os ydych chi'n gwybod neu'n amau bod rhywun arall yn dioddef, rydym ni BOB TRO yma i chi.

Mae gan bawb sy'n dioddef camdriniaeth yr hawl i fod yn ddiogel. Estynnir croeso cynnes i bawb sy'n galw **Llinell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan** a gallant drafod eu pryderon yn gyfrinachol.

Ni fyddwn yn eich beirniadu chi, nac yn eich beio chi. Yn hytrach, bydd ein staff arbenigol yn cynnig gwasanaeth proffesiynol ac yn deall eich profiadau. Rydym yn darparu gwybodaeth am y gwasanaethau canlynol yn eich ardal chi. Mae pob un yn cynnig cymorth ac yn helpu i'ch cadw chi'n ddiogel:

- **Llety Brys**
- **Cwnsela**
- **Hawliau Budd-daliadau a Lles**
- **Materion yn Ymwneud â Thai (Housing)**
- **Materion Cyfreithiol**
- **Lles Plant**
- **Rhaglenni ar gyfer Unigolion sy'n Cam-Drin**
- **Canolfannau Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol (SARCs)**

Mae gennym fynediad at wasanaethau *Language Line* – gwasanaeth dehongli 24 awr.

Gall y rheiny sy'n defnyddio ffonau testun gysylltu â ni drwy gyfrwng Type Talk ar 18001080880108000

Ni fydd galwadau i'r llinell dir yn dangos ar filiau ffôn tir. Mae'n bosibl y bydd rhywun yn gwrando ar alwadau at ddibenion hyfforddi.

Language Line services

Cwestiynau Cyffredin

Beth yw camdriniaeth yn y cartref?

Caiff camdriniaeth yn y cartref ei ddiffinio fel rhywun sy'n cael ei gam-drin neu sydd dan fygythiad o gael ei gam-drin yn gorfforol, yn emosiynol, yn seicolegol, yn rhywiol neu'n ariannol gan bartner, aelod o'r teulu neu berson mewn perthynas agos â nhw, neu a oedd mewn perthynas agos â nhw.
Mae camdriniaeth hefyd yn cynnwys rhywun sy'n caniatáu neu'n achosi plentyn i fod yn dyst i, neu fod mewn perygl o, gael eu cam-drin yn y cartref. Yn syml, mae camdriniaeth yn y cartref yn cynnwys un person yn camddefnyddio pŵer ac yn defnyddio rheolaeth dros berson arall lle mae, neu lle y cafwyd, perthynas agos.

Beth yw camdriniaeth rywiol?

Mae rhoi pwysau ar berson i berfformio gweithred rywiol yn erbyn ei ewyllys yn fath o gamdriniaeth rywiol – waeth a yw'n digwydd o fewn perthynas ai peidio.
Mae ymosodiadau rhywiol, rhyw gyda pherson ifanc dan 16 mlwydd oed, llosgach *(incest)*, trais rhywiol *(rape)* gan ddieithryn neu o fewn perthynas, oll yn droseddau ac yn faterion i'r Heddlu. Yn yr un modd, mae cael rhyw gyda rhywun heb eu caniatâd o achos cyffuriau, alcohol neu'r ffaith eu bod yn anymwybodol hefyd yn drais rhywiol *(rape)*.

Pwy sy'n cam-drin?

Mae astudiaethau'n dangos bod y rhan fwyaf o bobl sy'n cam-drin yn ddynion.
Fodd bynnag, gall camdriniaeth ddigwydd o fewn cyplau o'r un rhyw ac mewn nifer bach o achosion, menywod yw'r rhai sy'n cam-drin.
Mae trais yn hollol annerbyniol waeth a yw'r sawl sy'n ei gyflawni neu'n ei ddioddef yn ddyn neu'n fenyw, ac mae gan bawb sy'n dioddef yr hawl i fod yn ddiogel.

Beth yw'r arwyddion?

Nid oes un ffordd hawdd o wybod p'un a yw rhywun yn cael eu cam-drin, ond mae arwyddion y gallwch gadw llygad amdanynt. Mae'n bosibl na fyddant yn amlwg iawn i ddechrau, ond gydag amser, byddant yn dod yn fwy amlwg.

Dyma rai enghreifftiau o sut y gall ymddygiad rhywun newid:

- Newid y ffordd y maent yn gwisgo neu steil eu gwallt
- Ynysu eu hunain a chilio oddi wrth ffrindiau a theulu
- Newid y ffordd y maent yn defnyddio safleoedd rhwydweithio cymdeithasol e.e. diweddaru eu statws yn llai aml, tynnu lluniau oddi ar y wefan neu ddileu ffrindiau
- Canslo cynlluniau neu wneud esgusodion i beidio â threulio amser gyda ffrindiau
- O hyd yn ymddiheuro am ymddygiad rhywun
- Iselder neu bryder, ddim mor hapus ag yr arferant fod

Os ydych chi neu rywun yr ydych chi'n ei adnabod yn dioddef o gamdriniaeth, gallwch geisio cymorth a chefnogaeth gan Linell Gymorth Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol Cymru Gyfan.