



Yn eich Cadu chi a'ch Anwyliaid yn

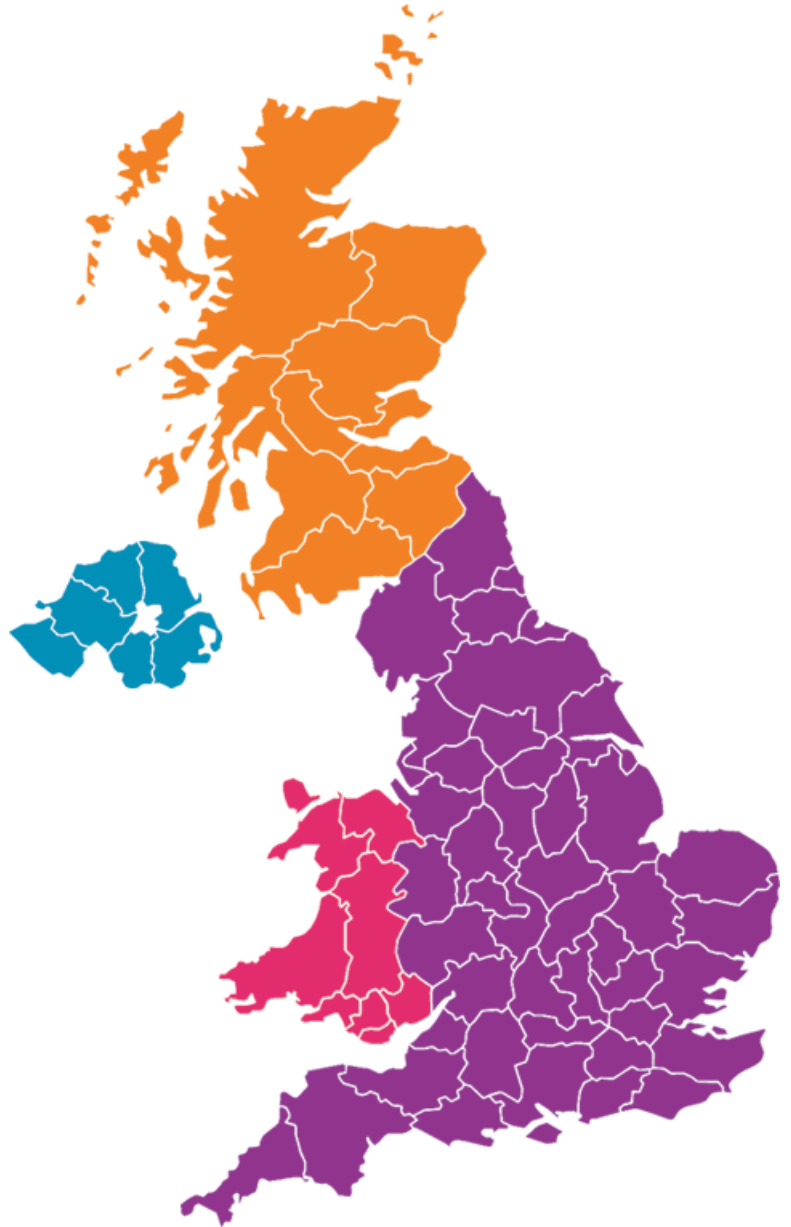
DDIOGEL RHAG CAMDRINIAETH SEICOLEGOL

ffoniwch ein 24/7 llinell gymorth

0808 808 8141



**Ni yw
Hourglass
yr unig elusen
ledled Prydain
sy'n galw am
roi diwedd ar
niweidio,
cam-drin a
chamfanteisio
ar bobl hŷn**



Yn eich Cadw chi a'ch Anwyliaid yn Ddiogel rhag Camdriniaeth Seicolegol



Gall camdriniaeth seicolegol ddigwydd ar sawl ffurf; gall fod yn gynnil ac yn anodd i'w gweld. Os ydych chi neu unigolyn hŷn rydych chi'n eu hadnabod yn profi camdriniaeth, dydych chi ddim ar eich pen eich hunan yn anffodus. Gall y math yma o gamdriniaeth effeithio ar unrhyw un, waeth beth yw eu rhywedd, ethnigrwydd, cyfeiriadedd rhywiol, anabledd na'u hunaniaeth rhywedd.

Mae Hourglass yma i'ch helpu. Mae'r canllaw yma'n cynnwys gwybodaeth am beth yw camdriniaeth seicolegol, sut i'w hadnabod pan fydd yn digwydd, a chynghor ar sut i warchod eich hunan ac eraill.

Beth yw Camdriniaeth Seicolegol?



Gall camdriniaeth seicolegol eich brifo, eich twyllo neu eich dychryn chi'n feddylol ac yn emosiynol. Gall gael ei defnyddio gyda'r bwriad o ddrysu neu ddylanwadu ar eich meddyliau, a all effeithio ar eich llesiant, eich hunan-barch a'ch hyder.

Weithiau, mae'n bosib na fyddwch chi'n sylweddoli eich bod yn cael eich cam-drin yn seicolegol, a gall ddechrau gyda sylwadau neu ymddygiadau bach sy'n gwaethgu dros amser. Mae'r math yma o gamdriniaeth yn aml yn ffordd i'r camdriniwr ennill a chadw rheolaeth drosoch chi neu rywun rydych chi'n eu hadnabod. Gall y math yma o gamdriniaeth ddigwydd ar ei phen ei hunan neu ar y cyd â ffurfiau eraill o gamdriniaeth, er enghraifft camdriniaeth gorfforol neu fel ffurf o gamdriniaeth ddomestig.

Gall Camdriniaeth Seicolegol gynnwys:

- Sarhau a sylwadau negyddol yn gyson.
- Dibwyllo (gaslighting) – gwneud i rywun gwestiynu eu pwyll eu hunain.
- Bychanu rhywun yn gyhoeddus neu yn breifat.
- Anwybyddu neu ddefnyddio distawrwydd yn erbyn rhywun.
- Cadw golwg gyson ar rywun a gwneud iddyn nhw deimlo fel na allan nhw wneud eu penderfyniadau na'u dewisiadau eu hunain.

Arwyddion posib o Gamdriniaeth Seicolegol:

- Newidiadau mewn ymddygiad, patrwm cysgu, arferion bwyta, mynd i'r tŷ bach.
- Diffyg hunan-barch, yn dawedog, iselder.
- Arwyddion o drallod, yn ddagreul, yn ddryslyd, neu'n mynd i banig.
- Newidiadau mewn ymddygiad yng nghwmni'r camdriniwr, er enghraifft llai siaradus, yn anghysurus, neu'n oddefol.
- Yr unigolyn hŷn yn cael ei ynysu oddi wrth teulu a ffrindiau.
- Aelod o'r teulu/partner ddim yn gadael i'r unigolyn fod ar ei ben ei hunan gyda chi.



Gallech deimlo'r canlynol:

- Yn amheus neu'n cwestiynu eich hunan neu'ch pwyll, yn poeni eich bod yn 'mynd yn wallgof'.
- Yn ynysig, yn unig, yn isel.
- Fel mai chi sydd ar fai.
- Yn ansicr ynghylch sut i esbonio'r gamdriniaeth neu wrth bwy i ddweud.
- Poeni na fydd pobl yn eich credu.
- Poeni nad ydych chi am i'r unigolyn sy'n eich cam-drin fynd i drwbl, ac yn gobeithio y bydd y gamdriniaeth yn stopio.
- Yn anobeithiol, os ydych chi wedi profi ymateb negyddol gan asiantaethau yn y gorffennol ar ôl adrodd am gamdriniaeth.

Awgrymiadau a chynghor i chi:

- Peidiwch â beio eich hunan, does byth bai arnoch chi am y gamdriniaeth ac nid yw'n iawn bod rhywun yn eich trin chi fel hyn.
- Siaradwch â rhywun gallwch chi ymddiried ynddyn nhw am y gamdriniaeth – ffrind, perthynas neu'ch meddyg.
- Yn anffodus, gall camdriniaeth waethygu dros amser, felly peidiwch ag oedi cyn gofyn am gymorth.
- Cysylltwch ag Hourglass i gael rhagor o gyngor a chymorth.



Awgrymiadau a chyngor os ydych chi'n pryderu am rywun arall:

Dysgwch sut i adnabod arwyddion o gamdriniaeth seicolegol, nid yw pob un yn amlwg.

- Dysgwch sut i adnabod arwyddion o gamdriniaeth seicolegol, nid yw pob un yn amlwg.
- Os ydych chi'n pryderu bod rhywun yn dioddef camdriniaeth seicolegol, siaradwch yn agored gyda nhw am y peth os yw hi'n ddiogel ac yn briodol i chi wneud hynny.
- Gallai gwybod eich bod chi yno i'w helpu fod o gymorth iddynt, mae gwrando arnyn nhw'n gallu gwneud gwahaniaeth mawr.
- Peidiwch â chynhyrfu os bydd unigolyn hŷn yn dweud wrthoch chi eu bod yn cael eu cam-drin, a byddwch yn sensitif i'r effaith emosiynol sy'n gysylltiedig â datgelu rhywbeth o'r fath.
- Cefnogwch nhw i chwilio am y cymorth sydd ei angen.
- Os yw'n ddiogel gwneud hynny, rhwch fanylion cyswllt Hourglass i'r unigolyn rydych chi'n pryderu amdanynt nhw.

Sut gallwn ni eich cefnogi chi

Yn Hourglass, rydyn ni'n ymroddedig i roi diwedd ar niweidio, cam-drin a chamfanteisio ar bobl hŷn. Mae ein llinell gymorth a'n gwasanaethau ar-lein ar gael ledled Prydain, ac mae ein tîm arbenigol yn gallu darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth a'ch cyfeirio at asiantaethau lleol priodol a allai gynnig gwasanaethau ychwanegol.

Rydyn ni ar gael o ddydd Llun i ddydd Gwener rhwng 9am a 5pm, ac yn cynnig:

- Cymorth i unrhyw unigolyn sy'n profi camdriniaeth neu gamfanteisio, neu sydd mewn perygl o hynny.
- Cymorth os ydych chi'n ansicr a yw camdriniaeth neu gamfanteisio yn digwydd i chi neu rywun arall.
- Cymorth i unrhyw un sy'n pryderu am unigolyn hŷn, e.e. teulu, ffrindiau, cymdogion, gofawyr cyflogedig neu weithwyr ieuchyd proffesiynol, ac ati.
- Gwybodaeth a chyngor sy'n ymwneud â heneiddio'n ddiogel ac atal camdriniaeth



Hourglass

Safer ageing · Stopping abuse

You can contact us in many ways:

24/7 Helpline: 0808 808 8141

Our helpline is entirely confidential and free to call from a landline or mobile, and the number will not appear on your phone bill.

Text message: 07860 052906

Texts from outside the UK will be charged at their standard international rate which will differ depending on location and service charges of your phone provider. The number will appear on your bill and in your phone records but will not be identified as Hourglass.

INSTANT MESSAGING service: www.wearehourglass.org

Get information from our CHATBOT - www.wearehourglass.org

Get information from our KNOWLEDGE BANK - knowledgebank.wearehourglass.org

Email: helpline@wearehourglass.org

Hourglass England

Office 8, Unit 5,
Stour Valley Business Centre,
Brundon Lane, Sudbury,
Suffolk, CO10 7GB.

T: +44 (0) 20 8835 9280
E: enquiries@wearehourglass.org
W: www.wearehourglass.org

 [@wearehourglass_](https://twitter.com/wearehourglass_)
 facebook.com/wearehourglass

Hourglass Cymru

C/o - Office 8, Unit 5,
Stour Valley Business Centre,
Brundon Lane, Sudbury,
Suffolk, CO10 7GB.

T: +44 (0) 20 8835 9280
E: cymru@wearehourglass.org
W: www.wearehourglass.cymru

 [@hourglassCYMRU](https://twitter.com/hourglassCYMRU)
 facebook.com/hourglasscymru

Hourglass Scotland

PO Box 29244,
Dunfermline, KY12 2EG.

T: +44 (0) 20 8835 9280
E: scotland@wearehourglass.org
W: www.wearehourglass.scot

 [@HourglassScot](https://twitter.com/HourglassScot)
 facebook.com/HourglassScotland

Hourglass Northern Ireland

PO Box 216,
Newry, BT35 5DH.

T: +44 (0) 20 8835 9280
E: nireland@wearehourglass.org
W: www.wearehourglass.org/ni

 [@HourglassNI](https://twitter.com/HourglassNI)
 facebook.com/hourglassni

