Heddlu • Police
DYFED POWYS

Adrodd am droseddau cam-drin domestig i'r heddlu

Gwybodaeth ddefnyddiol i ddioddefwyr

Rhagair

Dafydd Llywelyn
Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu

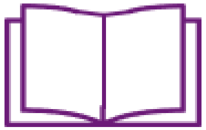
Rwy'n deall y gall bod yn ddioddefwr trosedd fod yn ddigwyddiad trawmatig ac y gall weithiau newid bywydau. Un o'r blaenoriaethau yn fy Nghynllun Heddlu a Throseddu yw cefnogi dioddefwyr, ac rwyf wedi ymrwymo i wneud yn siŵr bod pob dioddefwr yn cael ei gydnabod, ei ddiogelu, ei gefnogi, a'i fod yn derbyn gwasanaeth sydd wedi'i deilwra i'w anghenion unigol.
Mae'r pecyn hwn yn cynnwys gwybodaeth bwysig a allai fod ei hangen arnoch nawr eich bod wedi rhoi gwybod am drosedd i'r heddlu. Mae hefyd yn nodi'r gefnogaeth sydd ar gael i chi, a byddwn i'n eich annog i ystyried ymgysylltu â'r gwasanaethau cymorth arbenigol hyn. Gobeithio y bydd yr wybodaeth hon yn hybu eich dealltwriaeth ac yn eich helpu i deimlo eich bod yn cael eich cefnogi ym mhob cam.

Ifan Charles
Prif Gwnstabl

Un o flaenoriaethau Heddlu Dyfed-Powys yw darparu ymateb tosturiol i ddioddefwyr cam-drin domestig, stelcio ac aflonyddu. Rwy'n cydnabod y gall y troseddau hyn gael effaith ddofn a pharhaol ar y bobl hynny sy'n byw'r profiad ac rwyf am eich sicrhau y byddwn yn eich cefnogi â pharch a thrugaredd.

Mae'r Pecyn Gwybodaeth i Ddioddefwyr hwn yn esbonio beth fydd yn digwydd nawr eich bod wedi rhoi gwybod i ni am drosedd, beth allwch chi ei ddisgwyl gan Heddlu Dyfed-Powys, a pha gymorth sydd ar gael i chi drwy wasanaethau cymorth. Mae hefyd yn manylu ar eich hawliau wrth i'r ymchwiliad fynd yn ei flaen.

Gobeithio y bydd yr wybodaeth yn y pecyn hwn, ynghyd â'r gwasanaeth y byddwch yn ei gael gan Heddlu Dyfed-Powys, yn eich cynorthwyo i deimlo eich bod yn cael eich cefnogi, eich parchu, a'ch gwerthfawrogi.



Mae’r canllaw hwn yn egluro ymchwiliad yr heddlu i droseddau cam-drin domestig a’r hyn y gallwch ei ddisgwyl o’r broses.

Mae’n ddrwg gennym eich bod wedi bod yn ddioddefwr, ac rydym yn deall y gall hwn fod yn gyfnod gofidus a llawn straen.

Mae’n cymryd dewrder i siarad â’r heddlu, a gall cymryd rhan mewn ymchwiliad heddlu fod yn anodd ac yn heriol. Mae’r canllaw hwn yn cynnwys manylion sylfaenol am broses ymchwilio’r heddlu, ac yn eich cyfeirio at wybodaeth fanylach a allai fod yn ddefnyddiol i chi. Mae hefyd yn dweud wrthych chi am rywfaint o’r gefnogaeth y gallwch chi ei chael i’ch helpu chi i ymdopi ag ymchwiliad troseddol.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau am yr ymchwiliad gofynnwch i swyddog yr achos.

Pethau defnyddiol i’w nodi

Bydd y swyddog heddlu sy’n gyfrifol am roi’r wybodaeth ddiweddaraf i chi ynglŷn â’r ymchwiliad yn rhoi ei fanylion cyswllt i chi:

Enw’r swyddog heddlu:	
Cyfeiriad e-bost:	
Rhifau ffôn:	

Bydd yr heddlu'n rhoi 'rhif cyfeirnod trosedd' i'ch achos. Mae'r rhif unigryw hwn yn helpu swyddogion i chwilio am eich achos yn eu ffeiliau, felly mae'n ddefnyddiol ei gael os byddwch chi'n ffonio'r heddlu ynglŷn â'ch achos.

Cyfeirnod:	
Nodiadau:	

Cynnwys

Map yr ymchwiliad 6

.... 6

Beth yw cam-drin domestig? 7

Gwasanaethau cymorth cam-drin domestig lleol 8

Llinell gymorth Byw Heb Ofn 11

Cam-drin domestig risg uchel 12

Cymorth arbenigol ar gyfer cam-drin rhywiol 13

Cam-drin ar sail anrhydedd 15

Cymorth cam-drin domestig i ddynion 17

Anifeiliaid anwes 18

Beth yw stelcio? 19

Seiberstelcio 14

Cadw'n ddiogel 14

Hollie Guard 17

Dyddiadur stelcio 18

Gwasanaethau cymorth 19

Uned Gofal Tystion 25

Cod Ymarfer i Ddioddefwyr Troseddau 26

Cyswllt nas dymunir gan droseddwr yn y carchar 27

Cefnogaeth gan Heddlu Dyfed-Powys 27

Cynllun Cysylltu â Dioddefwyr 35

Hawl dioddefydd i adolygiad 35

Cynlluniau Datgelu Trais Domestig 36

Gorchmynion diogelu 37

Iawndal am anafiadau troseddol 38

Adolygiad o gŵyn 40

Geirfa 41

Dyddiadur Stelcio 45

Map yr ymchwiliad

Adroddiad wedi'i wneud i'r heddlu.

Bydd swyddog ymateb cychwynnol yn gwirio a ydych chi'n ddiogel ac yn casglu unrhyw dystiolaeth fforensig.

Ymchwiliad yr heddlu

- Bydd swyddog o'r tîm ymchwilio yn trafod y broses.
- Bydd ymchwilydd yr heddlu yn anfon yr achos at uwch-swyddog i'w adolygu. Bydd uwch-swyddog yn penderfynu a ellir anfon eich achos at Wasanaeth Erlyn y Goron i wneud penderfyniad cyhuddo.
- Gall cymhlethdodau ymchwiliad effeithio ar ei amseroldeb a all effeithio yn ei dro ar hyd yr ymchwiliad. Mae'n bwysig cael cefnogaeth yn ystod y cyfnod hwn.

Dau brif ganlyniad posibl ymchwiliad yr heddlu:

1. Mae'r heddlu yn penderfynu peidio ag anfon eich achos at Wasanaeth Erlyn y Goron i wneud penderfyniad cyhuddo ac yn penderfynu peidio â chymryd unrhyw gamau gweithredu pellach yn erbyn yr unigolyn dan amheuaeth ('dim gweithredu pellach').

2. Mae'r heddlu'n anfon eich achos at Wasanaeth Erlyn y Goron. Yna bydd Gwasanaeth Erlyn y Goron yn adolygu'r holl dystiolaeth yn eich achos ac yn penderfynu a ellir cyhuddo'r unigolyn dan amheuaeth o drosedd.

Tri phrif ganlyniad posibl os bydd Gwasanaeth Erlyn y Goron yn adolygu achos:

1. Mae Gwasanaeth Erlyn y Goron yn penderfynu peidio â mynd â'r unigolyn dan amheuaeth i'r llys a dewis 'dim gweithredu pellach' yn ei erbyn.

2. Mae Gwasanaeth Erlyn y Goron yn credu bod bylchau yn y dystiolaeth ac yn gofyn i'r heddlu gasglu mwy o wybodaeth.

3. Mae Gwasanaeth Erlyn y Goron yn penderfynu mynd â'r unigolyn dan amheuaeth i'r llys. Gelwir hyn yn gyhuddo. Ar ôl cyhuddo, gelwir yr unigolyn dan amheuaeth yn 'ddiffynnydd'.

Tri phrif ganlyniad posibl os caiff unigolyn dan amheuaeth ei gyhuddo:

1. Mae'r diffynnydd yn pledio'n euog.

2. Mae'r diffynnydd yn pledio'n ddieuog. Mae'r achos yn mynd i'r llys a cheir y diffynnydd yn euog.

3. Mae'r diffynnydd yn pledio'n ddieuog. Mae'r achos yn mynd i'r llys a cheir y diffynnydd yn ddieuog.

Mae gennych hawliau drwy gydol y broses ymchwilio:

Mae gennych hawl i gael cefnogaeth a thriniaeth penodol yn ystod ymchwiliad yr heddlu. Mae'r rhain wedi'u nodi yn y Cod Ymarfer i Ddioddefwyr Troseddau yng Nghymru a Lloegr.

Os oes angen gwybodaeth arnoch am brosesau'r llys, mae gan Wasanaeth Erlyn y Goron wybodaeth ddefnyddiol ar eu gwefan, neu gallwch siarad â'r swyddog sy'n gyfrifol am eich achos.

Os nad oes gennych fynediad i'r rhyngrwyd, gofynnwch i'r swyddog sy'n gyfrifol am gopi wedi'i argraffu.

Beth yw cam-drin domestig?

Diffiniad cyfreithiol

Cam-drin domestig yw unrhyw ddigwyddiad o ymddygiad rheolaethol, gorfodaethol neu fygythiol, trais neu gam-drin rhwng y rhai sy'n hŷn nag 16 oed sydd â 'chysylltiad personol', waeth beth fo'u rhywedd neu eu rhywioldeb.

Gall cam-drin domestig fod yn gorfforol, emosiynol, seicolegol, rhywiol ac ariannol, ond nid yw'n gyfyngedig i'r rhain.

Mae enghreifftiau o bobl sydd â 'chysylltiad personol' yn cynnwys y canlynol:

- perthnasau, gan gynnwys llysberthnasau
- cyplau priod, neu gyplau a arferai fod yn briod
- partneriaid sifil, neu gyn-bartneriaid sifil
- pobl sydd wedi cytuno i briodi, neu ymrwymo i gytundeb partneriaeth sifil â'i gilydd
- pobl sydd wedi cael perthynas agos â'i gilydd
- pobl sy'n rhiant i'r un plentyn, neu sydd wedi cael cyfrifoldeb rhiant dros yr un plentyn

Mae un digwyddiad yn unig yn cyfrif fel cam-drin.

Rheolaeth drwy orfodaeth

Rheolaeth drwy orfodaeth yw gweithred neu batrwm o weithredoedd o gam-drin a ddefnyddir i niweidio, cosbi neu ddychryn. Rheolaeth drwy orfodaeth yw pan fydd y troseddwr yn mabwysiadu ymddygiad rheolaethol i wneud person yn ddibynnol trwy ei ynysu rhag cefnogaeth, camfanteisio arno a rheoleiddio ei ymddygiad.

Daeth rheolaeth drwy orfodaeth yn drosedd ar 29 Rhagfyr 2015 ac mae'r gyfraith ond yn berthnasol i ymddygiad a ddigwyddodd ar ôl y dyddiad hwn.

Dyma rai enghreifftiau cyffredin o ymddygiad gorfodaethol:

- Eich bygwth neu eich dychryn
- Eich ynysu oddi wrth ffrindiau, teulu a chydweithwyr
- Eich amddifadu o anghenion sylfaenol, fel bwyd
- Eich monitro
- Eich bychanu
- Rheoli rhannau o'ch bywyd bob dydd, fel ble allwch chi fynd, beth allwch chi ei wisgo, eich cyllid a phryd allwch chi gysgu.
- Eich atal rhag cael mynediad at wasanaethau cymorth
- Eich sarhau

Gwasanaethau cymorth cam-drin domestig lleol

Mae'r gwasanaethau cymorth arbenigol isod yn cynnig cymorth cyfrinachol a rhad ac am ddim i bob aelod o'r gymuned sydd wedi'u heffeithio gan gam-drin domestig. Maent yn cynnig cymorth megis cyngor a gwybodaeth, lloches, cymorth lle bo'r angen a chefnogaeth allgymorth, rhaglenni addysgol, ymyrraeth deuluol gynnar, rhaglenni newid ymddygiad, gwasanaethau cyfryngu, cwnsela, cyfeirio ac atgyfeiriadau at wasanaethau eraill, prosiectau cymorth i blant a phobl ifanc.

Sir Gaerfyrddin

Threshold DAS A safe place for anyone affected by domestic abuse.

Threshold DAS

Llanelli

www.threshold-das.org.uk

01554 752422

calan dvs Providing sanctuary. Inspiring change.

Gwasanaethau Trais Domestig Calan

Rhydaman

01269 597474

www.calandvs.org.uk
enquiries@calandvs.org.uk

CarmDAS CARMARTHEN DOMESTIC ABUSE SERVICES every step is progress

CarmsDAS

Caerfyrddin

Rhif llinell gymorth 24 awr 01267 234725

Cymuned 01267 238410

info@carmdas.org **www.carmdas.org**

Ceredigion

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru

Rhif llinell gymorth 24 awr 01970 625585

referrals@westwalesdas.org.uk
www.westwalesdas.org.uk

01970 612 225

Sir Benfro

Gwasanaethau Trais Domestig Calan

01554 752 422

www.calandvs.org.uk
enquiries@calandvs.org.uk

Powys

Canolfan argyfwng teulu Maldwyn

01686 629114

www.familycrisis.co.uk

Gwasanaethau Trais Domestig Calan

01874 625146

www.calandvs.org.uk
enquiries@calandvs.org.uk

Llinell gymorth Byw Heb Ofn

Gall Byw Heb Ofn ddarparu cymorth a chyngor i’r canlynol:

- unrhyw un sy’n profi cam-drin domestig neu drais rhywiol
- unrhyw un sy’n adnabod rhywun sydd angen help. Er enghraifft, ffrind, aelod o’r teulu neu gydweithiwr
- ymarferwyr sy’n ceisio cyngor proffesiynol.

Mae pob sgwrs gyda Byw Heb Ofn yn gyfrinachol ac yn cael eu cynnal gan staff sydd â phrofiad helaeth ac wedi’u hyfforddi’n llawn.

Ffoniwch: 0808 80 10 800

Testun: 07860077333

info@livefearfreehelpline.wales

https://www.llyw.cymru/byw-heb-ofn

Live Fear Free Helpline

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

0808 80 10 800

Gwasanaeth sgwrsio byw ar gael

Ar gael 24 awr y dydd 7 diwrnod yr wythnos.

Am ragor o wybodaeth dilynwch y cod QR i weld fideo a grëwyd gan linell gymorth Byw Heb Ofn

Cam-drin domestig risg uchel

Os ydych chi'n ddioddefwr cam-drin domestig risg uchel, efallai y byddwch chi'n gymwys i gael cymorth arbenigol gan eiriolwr annibynnol ar gam-drin domestig.

Eiriolwr Annibynnol ar Drais Domestig

Gwasanaeth eiriolwr annibynnol ar drais domestig Dal i Godi

01267 221194

DalIGodiIDVAService@calandvs.org.uk

dal i godi
Mid & West Wales IDVA Service
Gwasanaeth IDVA
Nghanolbarth a Gorllewin Cymru

Rôl eiriolwr annibynnol ar drais domestig

Mae eiriolwr annibynnol ar drais domestig yn gweithio gyda dioddefwyr cam-drin domestig i ddeall eu profiadau a'u risg o niwed parhaus. Bydd yn datblygu cynllun diogelwch unigol gyda chi i sicrhau bod gennych chi bopeth sydd ei angen arnoch chi i fod yn ddiogel. Ei nod yw bod yn un pwynt cyswllt, gan weithredu ar eich rhan a'ch cefnogi i gael mynediad at wasanaethau statudol (megis gofal iechyd a gwasanaethau tai), gan gynrychioli eich llais mewn Cynhadledd Amlasiantaeth Asesu Risg a chael mynediad at wasanaethau gwirfoddol eraill yn eu cymunedau. Mae eiriolwyr annibynnol ar drais domestig yn annibynnol ar wasanaethau statudol a gallant roi gwybodaeth a chyngor perthnasol i chi sydd wedi'u teilwra i'ch anghenion. Fel arfer, bydd eich eiriolwr annibynnol ar drais domestig yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi drwy gydol yr achos ac yn cyfathrebu â'r heddlu, yr Uned Gofal Tystion a Gwasanaeth Erlyn y Goron ar eich rhan. Byddant yn eich hysbysu am eich hawliau a'ch opsiynau tai a'r broses gyfreithiol, gan egluro effeithiolrwydd rhwymedïau troseddol a sifil. Gall eiriolwyr annibynnol ar drais domestig hefyd eich helpu i aros yn eich cartref eich hun os dymunwch, gan sicrhau ei fod yn ddiogel - gan archwilio'r opsiwn o gael mesurau diogelwch ychwanegol a bydd yn eich helpu i ddatblygu cynllun diogelwch personol i'ch helpu i gadw'n ddiogel. Mae eiriolwyr annibynnol ar drais domestig yn cysylltu o bwynt argyfwng ac yn gweithio gyda chi tuag at annibyniaeth a bywydau heb gamdriniaeth.

Cymorth arbenigol ar gyfer cam-drin rhywiol

New Pathways

Mae New Pathways yn cynnig cefnogaeth therapiwtig i oedolion a phlant sydd wedi'u heffeithio gan drawma treisio, ymosodiad rhywiol, neu gam-drin rhywiol.

Gwefan: www.newpathways.org.uk/cy/

01685 379310

Enquiries@newpathways.org.uk

Cynghorydd Annibynnol ar Drais Rhywiol

Mae cynghorydd annibynnol ar drais rhywiol yn gynghorydd sy'n gweithio gyda phobl sydd wedi profi trais ac ymosodiad rhywiol, p'un a ydynt wedi rhoi gwybod i'r heddlu ai peidio.

Gall cynghorydd annibynnol ar drais rhywiol eich helpu mewn llawer o wahanol ffyrdd:

Os ydych chi'n ystyried rhoi gwybod i'r heddlu, ond yn ansicr beth mae hynny'n ei olygu, gall eich tywys drwy'r broses.

Os ydych yn penderfynu roi gwybod i'r heddlu, gall eich cefnogi drwy gydol yr ymchwiliad ac os bydd eich achos yn mynd i'r llys, gallant eich cynghori ar eich iechyd, eich llesiant a'ch hawliau.

Gall eich helpu i gael mynediad at wasanaethau cymorth eraill.

Mae cynghorwyr annibynnol ar drais rhywiol yn gwbl annibynnol ar yr heddlu, a gallwch siarad â nhw heb ein cynnwys ni o gwbl.

Rape Crisis England and Wales

Mae **Rape Crisis** yn gweithio i ddarparu gwasanaethau arbenigol i'r rheini sydd wedi'u heffeithio gan drais a cham-drin rhywiol, gyda'r nod o addysgu, dylanwadu a newid.

Gwefan: https://rapecrisis.org.uk/about-us/

Cyfeiriad e-bost: rcewinfo@rapecrisis.org.uk

Llinell gymorth treisio a cham-drin rhywiol 24/7

0808 500 2222

Mae'r llinell gymorth yn wasanaeth cyfrinachol a rhad ac am ddim sydd ar gael i unrhyw un dros 16 oed sydd wedi'u heffeithio gan dreisio, cam-drin plant yn rhywiol, ymosodiad rhywiol, aflonyddu rhywiol neu unrhyw fath arall o drais rhywiol.

Cam-drin ar sail anrhydedd

Mae cam-drin ar sail anrhydedd yn fath o gam-drin domestig sy'n cael ei ysgogi gan ymdeimlad y cam-driniwr bod person wedi dwyn, neu gallai ddwyn 'gwarth' neu 'gywilydd' arno'i hun, ei deulu neu'r gymuned.

Gall cam-drin ar sail anrhydedd gymryd sawl ffurf:

- Cam-drin domestig
- Priodas plentyn
- Priodas dan orfod
- Profi gwyryfdod
- Anffurfio organau cenhedlu benywod

Karma Nirvana

Llinell gymorth genedlaethol ar gyfer cam-drin ar sail anrhydedd

Mae Karma Nirvana yn cynnig lle diogel i chi rannu eich stori ac yn cynnig canllawiau i'ch helpu i gael mynediad at lety diogel, eich cyfeirio at wasanaethau cymorth a'ch helpu i deimlo'n fwy diogel. Mae'r llinell gymorth yn wasanaeth cyfrinachol ac am ddim. Mae'r llinell gymorth ar agor o ddydd Llun i ddydd Gwener 9am-5pm. Mae'r llinell gymorth yn cynnig cefnogaeth yn ieithoedd Punjabi, Wrdw, Hindi a Saesneg.

Ffôn: 0800 5999 247

Gwefan: www.karmanirvana.org.uk

KARMA NIRVANA

BAWSO

Mae BAWSO yn cefnogi pobl Ddu ac ethnig leiafrifol sydd wedi'u heffeithio gan gam-drin domestig a mathau eraill o gam-drin, gan gynnwys anffurfio organau cenhedlu benywod, priodas dan orfod, masnachu pobl a phuteindra.

Mae BAWSO yn cynnig llinell gymorth 24 awr, cymorth ymyrraeth mewn argyfwng, eiriolaeth a chyngor, mynediad at gymorth a gwasanaethau statudol, gwasanaethau allgymorth a chymunedol, llety diogel mewn llochesi a thai diogel a rhaglenni grymuso goroeswyr ar gyfer atgyfeiriadau o bob cwr o'r DU.

Ffôn: 0800 7318147

Cyfeiriad e-bost: info@bawso.org.uk

Cymorth cam-drin domestig i ddynion

Hwb gwybodaeth a llinell gyngor i ddynion

Crëwyd yr hwb gwybodaeth i'ch helpu i ddod o hyd i gysylltiadau â gwasanaethau cam-drin domestig lleol i ddioddefwyr gwrywaidd, cael mynediad at lochesi / tai diogel i ddioddefwyr gwrywaidd, a dod o hyd i ystod o wasanaethau sy'n cynnig cymorth arbenigol ar gyfer meysydd eraill o angen gan gynnwys tai a digartrefedd, mewnfudo, iechyd meddwl ac yn ehangach.

www.mensadviceline.org.uk

Rhadffôn – 0808 8010327

Cyfeiriad e-bost: info@mensadviceline.org.uk

Prosiect Dyn Cymru Ddiogelach

Mae Prosiect Dyn Cymru Ddiogelach yn wasanaeth ledled Cymru sy'n darparu cefnogaeth i ddynion heterorywiol, hoyw, deurywiol a thraws sy'n profi cam-drin domestig gan bartner, gan gynnig cefnogaeth drwy wrando, help i ddelio â phroblemau a manylion am wasanaethau lleol.

www.saferwales.com/cy/

Llinell gymorth Dyn Cymru - 0808 801 0321

Cyfeiriad e-bost: Dyn@saferwales.com

Anifeiliaid anwes

Mae'r elusennau canlynol yn cynnig cymorth i'ch anifeiliaid anwes.

Cŵn

Mae gan yr Ymddiriedolaeth Cŵn wasanaeth maethu arbenigol ar gyfer cŵn sy'n gyfrinachol ac yn rhad ac am ddim o'r enw Freedom. Bydd Freedom yn darparu cartref dros dro i'ch ci lle mae'r holl driniaethau milfeddygol a chostau'r ci wedi'u cyflenwi.

Cyswllt:

www.dogstrust.org.uk/how-we-help/ownership/freedom

Ffoniwch: 0300 373 0677

Cyfeiriad e-bost: freedom@dogstrust.org.uk

Cathod

Mae Cats Protection yn cynnig gwasanaeth maethu cyfrinachol a rhad ac am ddim i gathod y mae eu teuluoedd yn ffoi rhag cam-drin domestig.

Cyswllt:

www.cats.org.uk

Ffoniwch: 0300 012 0289

Cyfeiriad e-bost: lifelinewales@cats.org.uk

Beth yw stelcio?

Stelcio yw pan fydd rhywun yn ymddwyn mewn ffordd sy'n gwneud i chi deimlo'n ofnus, yn ofidus, neu dan fygythiad dro ar ôl tro. Mae stelcio yn batrwm o ymddygiad ailadroddus, digroeso. Gall stelcio ddigwydd ag ofn trais neu hebddo. Gall unrhyw un fod yn stelciwr, a gall unrhyw un fod yn ddioddefwr.

Nid oes diffiniad cyfreithiol yn y DU ar gyfer stelcio. Mae'r acronym FOUR, *Fixated*, *Obsessive*, *Unwanted*, *Repeated*, yn cyfeirio at yr ymddygiad personol obsesiynol, digroeso ac ailadroddus sy'n nodweddu stelcio ac yn helpu i'w wahaniaethu oddi wrth aflonyddu.

Stelcio yw'r enw ar ymddygiad digroeso sydd wedi digwydd ddwywaith neu fwy, ac sydd wedi gwneud i chi deimlo'n ofnus, yn ofidus, neu dan fygythiad.

Gall stelcio gynnwys y canlynol:

- Eich dilyn chi neu dracio eich symudiadau
- Mynd heb wahoddiad i'ch cartref neu'ch gweithle
- Aros o gwmpas rhywle y maent yn gwybod yr ydych yn ymweld ag ef yn aml;
- Eich gwylio neu ysbïo arnoch;
- Dwyn eich hunaniaeth (cofrestru ar gyfer gwasanaethau, prynu pethau yn eich enw)
- Ysgrifennu neu bostio ar-lein amdanoch chi
- Anfon anrhegion digroeso atoch chi
- Bygwth rhannu lluniau personol ohonoch chi
- Anfon negeseuon digroeso atoch chi, eich teulu a'ch ffrindiau
- Eich bygwth chi, bygwth niweidio ei hunan neu eraill

Effaith stelcio

Gall y sylw digroeso, ailadroddus gael effaith ddifrifol ar eich iechyd corfforol neu iechyd meddyliol, yn ogystal â'ch bywyd bob dydd. Mae rhai pobl sydd wedi'u stelcio neu eu aflonyddu wedi gorfod gwneud newidiadau i'w bywydau beunyddiol; mae rhai wedi newid swyddi neu symud tŷ.

Stelcio a'r gyfraith

Mae ymddygiadau stelcio yn dod o dan Deddf Gwarchodaeth rhag Aflonyddu 1997.

Am ragor o wybodaeth ynglŷn â'r ddeddf:

www.legislation.gov.uk

Seiberstelcio

Seiberstelcio yw defnyddio offer a thechnolegau ar-lein i fonitro, stelcio, aflonyddu, bygwth, rheoli neu ddynwared person arall.

Mae ymddygiadau seiberstelcio cyffredin yn cynnwys y canlynol:

- Monitro eich defnydd o'r rhyngrwyd, e-bost neu gyfathrebu electronig arall
- Anfon lluniau o organau cenhedlu atoch heb eich caniatâd
- Cael mynediad i'ch cyfrifon e-bost a chyfryngau cymdeithasol
- Sbamio ac anfon firysau
- Dwyn eich hunaniaeth neu eich dynwared chi
- Bygwth rhannu gwybodaeth breifat, ffotograffau, neu gopïau o negeseuon
- Ychwanegu meddalwedd tracio at eich dyfeisiau
- Cadw golwg ar eich gweithgareddau ar-lein

Cyngor

- Peidiwch ag ymgysylltu â'ch stelciwr
- Siaradwch â theulu, ffrindiau, cymdogion, cydweithwyr rydych chi'n ymddiried ynddynt neu'ch rheolwr am yr hyn sy'n digwydd, os ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny.
- Ymddiriedwch yn eich greddf, a chofiwch nad eich bai chi yw e.
- Peidiwch â rhwystro'ch stelciwr ar gyfrifon cyfryngau cymdeithasol na rhwystro rhif ffôn eich stelciwr gan y gallai'r stelciwr droi at stelcio'n gorfforol neu waethygu ei ymddygiad.

Cadw'n ddiogel

Nid eich bai chi yw bod hyn yn digwydd i chi, ac ni ddylech chi deimlo bod angen i chi addasu eich ymddygiad.
Fodd bynnag, efallai yr hoffech ystyried y canlynol:

- Cario larwm personol
- Parcio mewn mannau sydd wedi'u goleuo'n dda neu lle mae teledu cylch cyfyng
- Os ydych chi'n cael eich dilyn, ewch tuag at le diogel
- Gosod system larwm a theledu cylch cyfyng
- Amrywio eich trefn ddyddiol a'r llwybrau rydych chi'n eu cymryd

Galwadau digroeso

Os ydych chi'n derbyn galwadau digroeso:

- Os nad ydych chi'n adnabod y galwr, peidiwch ag ateb cwestiynau amdanoch chi'ch hun, ni waeth pa mor onest y maent yn swnio
- Os oes gennych neges llais, peidiwch â chynnwys eich enw na'ch rhif yn y neges

- Peidiwch byth â gadael neges llais yn dweud wrth bobl eich bod chi allan neu i ffwrdd
- Dim ond cynnwys llythrennau cyntaf eich enwau a'ch cyfenw, yn hytrach na'ch enw llawn, os ydych wedi'ch rhestru mewn unrhyw gyfeiriaduron

Diogelwch eich dyfeisiau

- Diogelwch eich ffôn, cyfrifiadur llechen a chyfrifiaduron trwy ddefnyddio cyfrinair cryf.
- Galluogwch ddilysiad dau ffactor.
- Gwnewch yn siŵr bod gennych chi wrthfeirws a wal dân wedi'u gosod ar eich dyfeisiau a'u bod nhw'n gyfredol. Mae hyn yn canfod meddalwedd ysbïo a allai fod wedi'i osod ar eich dyfeisiau, ac unrhyw ffeiliau sy'n anniogel i'w hagor.
- Gwiriwch y gosodiadau preifatrwydd ar eich holl gyfrifon.

Rheoli â phwy rydych chi'n rhannu eich lleoliad ar eich dyfeisiau ac apiau

Os yw eich lleoliad wedi'i actifadu ar eich ffôn neu ddyfeisiau eraill mae'n hawdd eich olrhain. Mae rhai apiau'n troi gosodiadau lleoliad ymlaen yn awtomatig, ond gallwch eu diffodd trwy fynd i'ch gosodiadau. Neu gallwch ddewis rhannu eich lleoliad â ffrindiau a theulu dibynadwy yn unig.

Cysylltiadau brys/negeseuon SOS

Gellir gosod llawer o ffonau, oriorau clyfar a dyfeisiau ffitrwydd i anfon eich lleoliad hysbys diwethaf at gysylltiadau brys, ond os yw'r cyswllt a enwir gennych yn eich stelcio neu'n eich aflonyddu, diffoddwch nhw.

AirTags Apple a thracwyr Bluetooth eraill

Defnyddir y dyfeisiau olrhain hyn i helpu pobl i ddod o hyd i eitemau coll, ond os cânt eu gollwng i mewn i fag neu boced, neu os cânt eu cuddio mewn car, gellir eu defnyddio i stelcio pobl. Os ydych yn dod o hyd i ddyfais tracio nad yw'n eiddo i chi, tynnwch lun ohono lle gwnaethoch chi ddod o hyd iddo (os yw'n ddiogel gwneud hynny), ac os ydych chi'n meddwl ei fod yn rhan o batrwm stelcio, rhowch wybod amdano neu dywedwch wrth y swyddog sy'n delio â'ch achos.

Y rhyngrwyd a dyfeisiau clyfar

Dyfeisiau sydd wedi'u cysylltu â'r rhyngrwyd yw'r rhain sy'n cynnwys popeth o glychau drws i beiriannau golchi dillad. Gall stelcwyr ddefnyddio rhai o'r dyfeisiau hyn i wrando, neu i aflonyddu.
Os oes gennych chi unrhyw ddyfeisiau clyfar yn eich cartref sydd wedi cael eu gosod gan stelciwr nad yw'n byw yn eich tŷ mwyach, ystyriwch wneud y pethau hyn:
- Ailosodwch y ddyfais i fodd y ffatri, yna gosodwch y ddyfais o'r dechrau gyda'ch cyfrif eich hun
- Defnyddiwch gyfrineiriau cryf ar gyfrifon dyfeisiau clyfar
- Os nad yw'n hanfodol bod y ddyfais ar-lein, ystyriwch ei

datgysylltu

Newidiwch eich cyfrinair Wi-Fi
Newidiwch y cyfrinair a roddwyd i chi i ddechrau a chreu cyfrinair cryfach.

Bancio ar-lein
Os ydych chi'n poeni am gael eich cloi allan o'ch cyfrifon banc, rhywun yn cyfyngu mynediad at eich arian, neu dwyll budd-daliadau, siaradwch â'ch banc. Gall rhai banciau nodi cyfrif a allai fod mewn perygl.

Hollie Guard

Mae **Hollie Guard** yn ap diogelwch personol am ddim y gellir ei lawrlwytho ar unrhyw ffôn symudol iOS neu Android yn y DU.
Os byddwch chi byth yn teimlo dan fygythiad, gallwch anfon rhybudd trwy ysgwyd eich ffôn neu wasgu'r eicon.
Unwaith i chi actifadu rhybudd, anfonir eich lleoliad, ynghyd â thystiolaeth fideo a sain, yn awtomatig at eich cysylltiadau brys enwebedig.

Hollie Guard Extra

Yn ogystal â holl nodweddion Hollie Guard, gallwch hefyd uwchraddio'ch tanysgrifiad i Hollie Guard Extra, gwasanaeth lle bydd canolfan ymateb i rybuddion yn monitro unrhyw rybuddion rydych chi'n eu sbarduno. Bydd yr arbenigwr diogelwch yn gallu gweld eich lleoliad mewn amser real cyn gynted ag y bydd rhybudd yn cael ei actifadu. Yna bydd yn gallu cael mynediad at y dystiolaeth sain a fideo a grëwyd yn eich lleoliad, gan ganiatáu iddynt benderfynu ar ymateb addas i'ch rhybudd, a allai gynnwys ffonio'r gwasanaethau brys ar eich rhan.

I gofrestru ar gyfer Hollie Guard, yn gyntaf, bydd angen i chi fynd i'ch siop apiau berthnasol a chwilio am "Hollie Guard". Ar ôl ei lawrlwytho, gallwch gofrestru naill ai drwy'r ap neu ar eu gwefan www.hollieguard.com.

I barhau gyda'r cynllun **am ddim**, bydd angen i chi ddewis yr opsiwn **basic subscription option**.

Os hoffech chi ddewis y gwasanaeth **Hollie Guard Extra**, bydd gennych chi'r opsiwn o ddewis naill ai'r tanysgrifiad misol neu flynyddol.

Ar ôl i chi gael wneud eich dewis, byddwch yn nodi manylion eich taliad, ac o'r foment honno ymlaen, bydd eich rhybuddion yn cael eu monitro gan y ganolfan fonitro 24/7.

Hollie Guard

Dyddiadur stelcio

Mae'n ddefnyddiol cadw dyddiadur o bob digwyddiad sy'n gysylltiedig â'r stelcio. Dylech chi ysgrifennu am y digwyddiadau stelcio yn y dyddiadur cyn gynted â phosibl ar ôl y digwyddiad. Cadwch gopïau a chofnod o'r holl gyfathrebu gan y stelciwr.

Yn y dyddiadur, cofiwch gynnwys y manylion canlynol:

- Amser
- Dyddiad
- Lleoliad
- Beth ddigwyddodd
- Manylion cerbyd
- Sut olwg oedd ar y stelciwr, er enghraifft beth roedd yn ei wisgo
- Manylion tystion
- Siaradwch â theulu, cymdogion, ffrindiau a chydweithwyr i gofnodi unrhyw fanylion a welsant
- Nodwch sut yr oeddech yn teimlo

Fe welwch gopi o'r dyddiadur stelcio ar ddiwedd y daflen hon.

Dyddiad	Amser	Lleoliad	Beth ddigwyddodd	Tystiwyd gan	Effaith	Newidiadau i fywyd bob dydd

Gwasanaethau cymorth

Gwasanaeth eiriolaeth stelcio cenedlaethol Paladin

Paladin yw'r gwasanaeth eiriolaeth stelcio wedi'i gomisiynu sy'n ystyriol o drawma ar gyfer dioddefwyr sy'n byw yn ardal Heddlu Dyfed-Powys. Mae Paladin yn annibynnol ar yr heddlu, ac mae eu cefnogaeth yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol.

Mae Paladin yn darparu eiriolwr achos stelcio annibynnol hyfforddedig a all gynnig cefnogaeth a chyngor arbenigol i ddioddefwyr stelcio. Mae Paladin yn cefnogi dioddefwyr stelcio 16 oed a hŷn.

Mae tîm Paladin yn sicrhau bod ymateb cymunedol cydlynol yn cael ei ddatblygu'n lleol i gadw dioddefwyr a'u plant yn ddiogel.

Bydd Paladin yn gweithio gyda chi a'r heddlu drwy gydol ymchwiliad ac yn eich cefnogi yn y llys.

Gall y swyddog heddlu sy'n gyfrifol am eich achos roi rhagor o wybodaeth am Paladin a bydd yn eich cyfeirio at Paladin os byddwch yn rhoi caniatâd. Gallwch hefyd gysylltu â Paladin yn uniongyrchol.

paladin
National Stalking Advocacy Service

www.paladinservice.co.uk

02038664107

info@paladinservice.co.uk

Ymddiriedolaeth Suzy Lamplugh

Mae Ymddiriedolaeth Suzy Lamplugh yn elusen diogelwch personol ac yn awdurdod ar stelcio. Sefydlwyd y **llinell gymorth genedlaethol ar gyfer stelcio** gan yr ymddiriedolaeth. Nod y sefydliad yw creu cymdeithas fwy diogel drwy leihau'r risg o drais ac ymddygiad ymosodol drwy ymgyrchu, addysgu a chefnogi.

www.suzylamplugh.org

suzy lamplugh trust LIVE LIFE SAFE

Llinell gymorth genedlaethol ar gyfer stelcio

Llinell gymorth sy'n cynnig cyngor ymarferol i unrhyw un sydd wedi'u heffeithio gan stelcio.

Bydd y gwasanaeth ffôn yn eich rhoi mewn cysylltiad â chynghorydd llinell gymorth a fydd yn gofyn am fanylion am yr hyn sydd wedi bod yn digwydd i chi fel y gall roi arweiniad a gwybodaeth i chi.

Os ydych chi wedi sôn am fater nad yw'n teimlo y gall roi gwybodaeth gywir amdano, efallai y bydd yn rhoi manylion gwasanaeth arall i chi gysylltu ag ef.

NATIONAL STALKING HELPLINE
0808 802 0300
Advice for victims

Ymddiriedolaeth Alice Ruggles

Elusen genedlaethol sy'n darparu gwybodaeth a chyngor fel bod dioddefwyr stelcio a'r rhai o'u cwmpas – yn ogystal â'r rhai sydd mewn perygl o ddatblygu ymddygiadau sy'n gysylltiedig â stelcio – yn gwybod sut i geisio cefnogaeth, a chael yr hyder i wneud hynny.

www.alicerugglestrust.org

Action against Stalking

Elusen sy'n darparu cwnsela am ddim i ddioddefwyr stelcio. Mae'n gweithredu yn erbyn stelcio, yn eirioli dros ddioddefwyr stelcio ac mae wedi ymrwymo i gynyddu gwybodaeth y cyhoedd am stelcio.

support@actionagainststalking.org

www.actionagainststalking.org

0800 820 2427

The Cyber Helpline

Mae'r llinell gymorth hon yn cynnig cefnogaeth i ddioddefwyr seiberdroseddu, twyll digidol, a niwed ar-lein.

Mae'n darparu gwasanaeth hunangymorth 24/7 am ddim a llinell gymorth gyfrinachol i rymuso unigolion i ddeall ac adfer ar ôl ymosodiadau seiber. Mae llinell gymorth seiber The Cyber Helpline yn darparu canllaw a chynllun gweithredu cam wrth gam ar gyfer seiberstelcio i'ch helpu i gael gwybodaeth i adennill eich diogelwch, preifatrwydd a hyder ar-lein.

Gellir cael mynediad at y rhain drwy eu gwefan neu'r cod QR isod.

www.cyber-helpline.squarespace.com

The Revenge Porn Helpline

Mae'r llinell gymorth hon yn darparu cefnogaeth i oedolion sy'n profi cam-drin gan ddefnyddio delweddau personol. Ei nod yw darparu cyngor, arweiniad a chefnogaeth i helpu i gael gwared ar gynnwys personol sydd wedi'i rannu ar-lein heb ganiatâd.

Mae'r llinell gymorth ar agor o 10am i 4pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener ac eithrio gwyliau banc.

www.revengepornhelpline.org.uk

Ffoniwch 0345 6000 459

Cyfeiriad e-bost: admin@revengepornhelpline.org.uk

Ydych chi'n berson ifanc?

Gall pobl ifanc brofi stelcio sy'n wahanol i stelcio oedolion. Mae'r adnoddau isod ar gael i helpu.

NSPCC

www.nspcc.org.uk

Ffoniwch 0808 800 5000

Cyfeiriad e-bost: help@NSPCC.org.uk

childline

Ffoniwch 0800 111

www.childline.org.uk

Cymorth i Ddioddefwyr

Mae Cymorth i Ddioddefwyr yma i helpu unrhyw un sydd wedi'u heffeithio gan drosedd. Nid yn unig y rhai sy'n ei brofi'n uniongyrchol, ond hefyd eu ffrindiau, eu teulu ac
unrhyw un eraill sy'n gysylltiedig. Does dim ots pryd ddigwyddodd y drosedd, neu a oes adroddiad wedi'i wneud i'r heddlu. Mae Cymorth i Ddioddefwyr yn annibynnol ar yr heddlu, ac mae eu cymorth yn rhad ac am ddim ac yn gyfrinachol. Mae cymorth ar gael 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Mae Cymorth i Ddioddefwyr yn darparu cymorth mewn dros 200 o ieithoedd.

Eich helpu i deimlo'n fwy diogel ac yn fwy sicr.

Mae teimlo'n anniogel ar ôl trosedd yn normal. Gall Cymorth i Ddioddefwyr eich helpu i gwblhau cynllun diogelwch, a rhoi cyngor a gwybodaeth i chi er mwyn i chi deimlo'n fwy diogel. Bydd Cymorth i Ddioddefwyr hefyd yn gweithio gyda sefydliadau eraill os ydyn nhw'n credu bod angen gwella eich diogelwch ar unwaith.

Eich helpu i ddeall eich hawliau a'r gwasanaethau y mae gennych hawl iddynt.

Gall profi trosedd fod yn llethol. Efallai nad ydych chi'n gwybod i ble i droi. Bydd Cymorth i Ddioddefwyr yn sicrhau eich bod chi'n ymwybodol o'r hawliau a'r gwasanaethau y mae gennych chi hawl iddynt. Byddant yn rhoi'r wybodaeth sydd ei hangen arnoch i ddeall eich opsiynau a'r camau nesaf.

Mae gan Gymorth i Ddioddefwyr dîm arbenigol i gefnogi plant a phobl ifanc sydd wedi'u heffeithio gan drosedd. Gall unrhyw un 13 oed a hŷn gael mynediad uniongyrchol at y gwasanaeth.

VS VICTIM SUPPORT

www.victimsupport.org.uk

Ffoniwch 0300 123 2996

Cyfeiriad e-bost: dyfed.powys@victimsupport.org.uk

Uned Gofal Tystion

Bydd yr Uned Gofal Tystion yn cefnogi dioddefwyr a thystion ar eu taith drwy'r system cyfiawnder troseddol nes bod yr achos wedi'i gwblhau, gan gynnwys atgyfeiriadau o dan y Cynllun Cysylltu â Dioddefwyr a'r Gwasanaeth Prawf lle bo'n briodol, ac unrhyw apeliadau dilynol. Bydd yr Uned Gofal Tystion yn trafod cynllun cyswllt ac yn sicrhau bod y diweddariadau perthnasol yn cael eu darparu o ran cynnydd yr achos, neu'r gofyniad i fynychu'r llys i roi tystiolaeth.

Os bydd diffynnydd yn pledio'n ddieuog yn y llys, bydd yr Uned Gofal Tystion yn asesu anghenion tystion unigol yn llawn. Mae'r Uned Gofal Tystion yn deall pa mor anodd y gall hyn fod ac mae ganddi gyfoeth o brofiad o gefnogi pobl drwy gydol y daith hon. Drwy'r asesiad anghenion, gall y Swyddog Gofal Tystion nodi anghenion gan gynnwys:

- Bregusrwydd y dioddefwr/tyst
- Bygythiad
- Angen am atgyfeiriadau at asiantaethau cymorth arbenigol (e.e. asiantaeth cymorth trais domestig neu Gymorth i Ddioddefwyr)
- Angen am ymweliad â'r llys cyn y treial a chefnogaeth ar ddyddiad y treial gyda'r Gwasanaeth Tystion
- Unrhyw anghenion arbennig e.e. rhwystrau iaith, anableddau, anawsterau dysgu
- Unrhyw anghenion gofal plant neu gludiant
- Unrhyw anghenion crefyddol neu ddiwylliannol
- Dymuniad i wneud Datganiad Personol Dioddefydd neu i ychwanegu at ddatganiad presennol
- Angen posibl am fesurau arbennig yn y llys e.e. sgriniau neu gyswllt fideo, tynnu wig neu ŵn y barnwr
- Gofyn am orchymyn atal lle bo'n briodol

Caiff anghenion dioddefwr neu dyst eu hasesu'n barhaus yn ystod y cyswllt â'r Uned Gofal Tystion, a bydd y Swyddog Gofal Tystion yn ymdrechu i ddiwallu'r anghenion hyn cystal â phosibl trwy gysylltu'n agos â swyddogion yr heddlu, Gwasanaeth Erlyn y Goron, y Gwasanaeth Tystion, ac asiantaethau gwirfoddol eraill. Mae gan yr Uned Gofal Tystion rwymedigaethau o dan y Cod Ymarfer i Ddioddefwyr a Siarter y Tystion.

Gellir cysylltu â'r Uned Gofal Tystion rhwng 9am a 5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener ar y canlynol:

Ffôn: 01267 2260396

E-bost: witnesscareunit.cjit@dyfed-powys.police.uk

Cod Ymarfer i Ddioddefwyr Troseddau

Pwy sydd â hawl i gael cymorth o dan y cod?

Mae dioddefwyr troseddau o fewn Cymru a Lloegr yn gymwys i gael cymorth gan yr asiantaethau cyfiawnder troseddol o dan y cod ymarfer, mae hyn yn cynnwys busnesau sydd wedi'u heffeithio gan drosedd.

Crynodeb o hawliau dioddefwyr

1. I allu deall a chael eich deall
2. I gael cofnodi manylion y drosedd heb oedi digyfiawnhad
3. I dderbyn gwybodaeth pan ydych yn adrodd i'r heddlu am y drosedd
4. I gael eich atgyfeirio at wasanaethau sy'n cefnogi dioddefwyr a chael gwasanaethau a chefnogaeth wedi'u teilwra i'ch anghenion
5. I dderbyn gwybodaeth am iawndal
6. I dderbyn gwybodaeth am yr ymchwiliad a'r erlyniad
7. I wneud Datganiad Personol Dioddefydd
8. I dderbyn gwybodaeth am y treial, proses y treial a'ch rôl fel tyst
9. I dderbyn gwybodaeth am ganlyniad yr achos ac unrhyw apeliadau
10. I dderbyn treuliau a chael eich eiddo yn ôl
11. I dderbyn gwybodaeth am y troseddwr yn dilyn euogfarn
12. I wneud cwyn am hawliau sydd heb eu diwallu

Am ragor o wybodaeth ewch i:
www.gov.uk/government/publications/the-code-of-practice-for-victims-of-crime

Cyswllt nas dymunir gan droseddwr yn y carchar

Mae hwn yn wasanaeth cenedlaethol sy'n helpu unigolion i atal neu roi'r gorau i gael cyswllt digroeso gan garcharorion.

I ofyn i garcharor beidio â chysylltu, bydd angen i chi lenwi ffurflen ar wefan y llywodraeth y gellir cael mynediad ati drwy'r cod QR isod, y wefan, neu fel arall gallwch gysylltu â'r Llinell Gymorth i Ddioddefwyr, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EF.

victim.helpline@justice.gov.uk

Ffôn: 0300 060 6699

Dydd Llun i ddydd Gwener, 9am i 4pm

www.gov.uk

Cefnogaeth gan Heddlu Dyfed-Powys

Adolygiad o ddiogelwch y cartref

Mae adolygiad o ddiogelwch y cartref yn asesiad a gynhelir gan swyddog sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig a fydd yn rhoi cyngor atal troseddau i chi, yn cynnig arolwg tynhau diogelwch y targed ac yn rhoi cyngor ar ba offer tynhau diogelwch y targed maen nhw'n eu hargymell.

Mewn rhai achosion, byddwch yn cael pecyn bregusrwydd. Bydd y pecyn diogelwch yn cynnwys eitemau fel cleddyfau drysau, larymau drysau a ffenestri, larymau personol i wella eich diogelwch.

Bydd atgyfeiriad adolygiad o ddiogelwch yn y cartref yn cael ei gwblhau gan swyddog heddlu ar eich rhan gyda'ch caniatâd.

Gwella diogelwch yn erbyn llosgi anghyfreithlon

Os oes gennych bryderon ynghylch y risg o danau bwriadol neu os ydych wedi bod yn ddioddefwr tân bwriadol, gall swyddog heddlu eich cyfeirio at dîm gwella diogelwch yn erbyn tanau bwriadol Gwasanaeth Tân ac Achub Canolbarth a Gorllewin Cymru a fydd yn cynnal adolygiad ac yn darparu offer i chi, fel blwch llythyrau gwrth-dân, i'ch diogelu chi a'ch cartref.

Bydd swyddog heddlu yn gwneud yr atgyfeiriad hwn ar eich rhan a chyda'ch caniatâd.

Argyfwng

Os ydych chi neu rywun arall mewn perygl uniongyrchol neu os oes angen cymorth arnoch ar unwaith, ffoniwch 999.

Os oes gennych amhariad ar eich clyw neu ar eich lleferydd, defnyddiwch ein gwasanaeth ffôn testun 18000 neu anfonwch neges destun atom ar 999 os ydych chi wedi cofrestru ymlaen llaw gyda'r gwasanaeth SMS brys.

Ffonio 999 o ffôn symudol

Os na allwch siarad nac ateb cwestiynau, pwyswch 55 pan ofynnir i chi a bydd eich galwad yn cael ei throsglwyddo i'r heddlu.

Dim ond ar ffonau symudol y mae pwyso 55 yn gweithio ac nid yw'n caniatáu i'r heddlu olrhain eich lleoliad.

Ffonio 999 o linell dir

Os na fyddwch chi'n siarad nac yn ateb cwestiynau a dim ond sŵn cefndir y gall y gweithredwr ei glywed, bydd yn trosglwyddo'ch galwad i'r heddlu.

Os byddwch chi'n rhoi'r ffôn i lawr, gall y llinell dir aros wedi'i chysylltu am 45 eiliad rhag ofn i chi ei chodi eto.

Mae ffonio 999 o linell dir yn rhoi gwybodaeth i'r heddlu am eich lleoliad yn awtomatig.

Os na fyddwch chi'n pwyso 55 bydd eich galwad yn dod i ben.

Ymholiadau nad ydynt yn rhai brys

Ffoniwch 101 ar gyfer ymholiadau nad ydynt yn rhai brys.

Os oes gennych amhariad ar eich clyw neu ar eich lleferydd, defnyddiwch ein gwasanaeth ffôn testun ar 18001 101.

SignLive

Os ydych chi'n defnyddio Iaith Arwyddion Prydain (BSL) gallwch gysylltu â 101 gan ddefnyddio gwasanaeth cyfnewid fideo BSL a ddarperir gan SignLive.

Ar-lein

Gallwch roi gwybod am ddigwyddiad ar-lein www.dyfed-powys.police.uk/cy-GB/riportio/riportio/ocr/af/riportio-trosedd neu drwy'r cod QR isod.

Cyswllt cyntaf â'r heddlu

Bydd galwadau a adroddir i'r heddlu dros y ffôn yn dechrau gyda'r sawl sy'n trin galwadau'r heddlu.

Rôl y tîm trin galwadau yw gwirio a ydych chi neu aelodau eraill o'r cyhoedd mewn perygl uniongyrchol, neu a oes angen i'r heddlu gasglu rhywfaint o dystiolaeth yn gyflym. Ni fydd y tîm trin galwadau yn ymchwilio i'r drosedd.

Os yw'r tîm trin galwadau o'r farn bod angen ymweliad brys gan yr heddlu arnoch, byddant yn anfon swyddog mewn lifrai o dîm gwasanaeth ymateb yr heddlu. Rôl tîm gwasanaeth ymateb yr heddlu yw sicrhau eich bod chi'n ddiogel a chasglu unrhyw dystiolaeth.

Gall y swyddog ymateb recordio'r hyn a ddywedwch mewn llyfryn a/neu gan ddefnyddio camera ar y frest o'r enw camera corff. Gellir defnyddio unrhyw recordiad a gymerir ohonoch gan gamera corff fel tystiolaeth yn y llys.

Bydd swyddog yn gofyn rhai cwestiynau cyffredinol am yr hyn a ddigwyddodd i helpu i arwain yr ymchwiliad.

Dechrau ymchwiliad yr heddlu

Bydd swyddog heddlu yn cysylltu â chi cyn gynted â phosibl ar ôl i chi roi gwybod, yn aml drwy alwad ffôn. Dylai hyn fod o fewn un i ddau ddiwrnod i chi roi gwybod i'r heddlu, ond gall hefyd gymryd ychydig yn hirach os yw'r heddlu'n brysur iawn ac yn dibynnu ar fanylion eich achos. Dylai'r swyddog heddlu ofyn a ydych chi eisiau cwrdd â nhw wyneb yn wyneb yn eich cartref, neu mewn lle diogel a phreifat i siarad mwy.

Bydd y swyddog heddlu yn cyflwyno ei hun ac yn esbonio'r camau nesaf i chi. Efallai y bydd yn gofyn rhai cwestiynau 'asesiad risg' i wirio eich bod chi'n ddiogel. Gallwch ddweud wrthyn nhw am bethau rydych chi'n poeni amdanynt, neu os ydych chi'n teimlo y gallech chi neu bobl eraill fod yn anniogel mewn unrhyw ffordd. Yna bydd y swyddog heddlu yn cytuno ar gynllun cyfathrebu gyda chi.

Yna byddwn yn edrych ar yr wybodaeth sydd gennym ac yn penderfynu a allwn ymchwilio ymhellach i'ch adroddiad. Os penderfynwn na allwn ymchwilio i'ch adroddiad, byddwn yn cysylltu â chi i esbonio pam.

Mae ein penderfyniad yn seiliedig ar y pedwar ffactor allweddol canlynol:

- Bregusrwydd y dioddefwr
- Difrifoldeb y drosedd
- Tebygolrwydd o'i ddatrys
- Y defnydd gorau o adnoddau

Os gallwn ymchwilio ymhellach, byddwn yn cymryd rhai camau cychwynnol. Gallai'r rhain gynnwys:

- Siarad â thystion
- Asesu lleoliad y drosedd
- Gwirio teledu cylch cyfyng neu fideo
- Casglu tystiolaeth arall fel samplau fforensig
- Chwilio ein cronfa ddata cudd-wybodaeth

Datganiad tyst

Dyma eich adroddiad ysgrifenedig neu ddatganiad wedi'i recordio ar fideo o'r hyn a ddigwyddodd i chi, yr hyn a welsoch, a glywsoch, neu a wyddoch am y drosedd. Bydd swyddog yn gofyn cwestiynau i chi i ddarganfod yn union beth ddigwyddodd neu beth rydych chi'n ei wybod.

Byddwn yn ceisio trefnu amser a lle cyfleus i chi roi eich datganiad. Gallai fod mewn gorsaf heddlu, eich cartref neu yn y gwaith.

Os oes gennych anhawster deall neu siarad Saesneg, gallwch ofyn am gyfieithydd. Gallwch hefyd ofyn am gyfieithu unrhyw ddogfennau y mae angen i chi eu darllen yn y llys neu eu hychwanegu at eich datganiad.

Pan fyddwch chi'n gwneud datganiad bydd y swyddog yn gwneud y canlynol:

- Egluro pam mae angen i chi wneud datganiad
- Gofyn a oes angen help arnoch i wneud y datganiad
- Gadael i chi ei ddarllen i wirio ei fod yn gywir, neu ofyn i rywun arall ddarllen eich datganiad yn ôl i chi
- Newid unrhyw beth nad ydych chi'n hapus ag ef
- Gofyn a oes unrhyw wybodaeth arall yr hoffech ei chynnwys
- Gofyn i chi lofnodi eich datganiad
- Egluro beth fydd yn digwydd nesaf

Pan fyddwch chi'n llofnodi datganiad tyst, rydych chi'n cytuno bod y datganiad yn wir. Trwy lofnodi'r datganiad tyst rydych chi'n dweud fod yr hyn yr ydych yn ei ddweud yn eich datganiad, hyd eithaf eich gwybodaeth, yn wir. Gellir defnyddio eich datganiad tyst fel tystiolaeth yn y llys. Nid oes rhaid i chi roi datganiad, ond efallai y gofynnir i chi fynd i'r llys o hyd a dweud yr hyn rydych chi'n ei wybod.

Datganiad Personol Dioddefydd

Mae Datganiad Personol Dioddefydd yn rhoi cyfle i chi, y dioddefwr, esbonio yn eich geiriau eich hun sut mae'r digwyddiad(au) wedi effeithio arnoch chi'n gorfforol, yn emosiynol, yn seicolegol, yn ariannol neu mewn unrhyw ffordd arall. Mae Datganiad Personol Dioddefydd yn ychwanegol at y datganiad sy'n manylu ar y gweithgaredd troseddol rydych chi wedi adrodd amdano. Mae Datganiad Personol Dioddefydd yn gyfle i roi llais i chi yn y system cyfiawnder troseddol ac fe'i hystyrir gan y barnwr yn ystod y dedfrydu. Gallwch ddarparu Datganiad Personol Dioddefydd unrhyw bryd cyn dedfrydu a gellir gwneud datganiad pellach os oes gennych wybodaeth ychwanegol i'w hychwanegu. Mae'n ddatganiad ffurfiol y bydd angen i chi ei lofnodi ac ni ellir ei dynnu'n ôl.

Efallai yr hoffech ystyried y canlynol:

- Unrhyw anaf corfforol, emosiynol neu seicolegol y gallech fod wedi'i ddioddef
- Unrhyw effaith ariannol a achoswyd gan y digwyddiad
- Yr effaith ar eich teulu
- Os ydych chi'n teimlo'n agored i niwed neu dan fygythiad/nad ydych chi'n teimlo'n ddiogel mwyach

- Sut mae ansawdd eich bywyd wedi newid os ydych chi'n poeni am y troseddwr honedig yn cael mechnïaeth
- A oes angen cymorth/triniaeth ychwanegol arnoch oherwydd y digwyddiad(au) neu a ydych chi'n derbyn cymorth/triniaeth o'r fath
- A ydych chi'n bwriadu hawlio iawndal gan y troseddwr am unrhyw anaf, colled neu ddifrod.

Ni allwch gynnwys eich meddyliau na'ch barn am y troseddwr, a bydd unrhyw gynnwys amhriodol neu honiadau di-sail yn cael eu tynnu cyn iddynt gael eu cyflwyno yn y llys.

A fydd yr unigolyn dan amheuaeth yn cael ei arestio?

Bydd hyn yn aml yn dibynnu ar pryd a beth sydd wedi digwydd. Gallwch ddweud wrth yr heddlu beth hoffech chi ddigwydd, ac efallai y byddant yn ystyried eich dymuniadau.

Os oes gan yr heddlu 'sail resymol dros gredu bod angen arestio'r person' (er enghraifft os ydyn nhw'n poeni am eich diogelwch chi neu ddiogelwch eraill) yna mae'n debygol y bydd yr unigolyn dan amheuaeth yn cael ei arestio.

Bydd eich swyddog yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi os caiff yr unigolyn dan amheuaeth ei arestio.

Weithiau efallai na fydd yr unigolyn dan amheuaeth yn cael ei arestio ond cysylltir ag ef, yn aml dros y ffôn, a gofynnir iddo ddod i mewn i'r orsaf heddlu i gael cyfweliad ar sail 'wirfoddol'.

Ar ôl i ni gynnal ymchwiliad cychwynnol mae dau ganlyniad posibl:

- Byddwn yn cau'r ymchwiliad
- Byddwn yn symud ymlaen â'r ymchwiliad

Pan fyddwn wedi gwneud penderfyniad, byddwn yn cysylltu â chi i roi gwybod i chi.

Fel dioddefwr â hawliau estynedig, yn unol â hawl 6 o'r Cod Ymarfer i Ddioddefwyr byddwch yn cael gwybod am unrhyw benderfyniad o fewn diwrnod drwy gydol yr ymchwiliad.

Cau ymchwiliad

Os byddwn yn cau'r ymchwiliad, mae'n debyg ein bod wedi cwblhau ein camau cychwynnol ac nad oes unrhyw wybodaeth arall y gallwn ei dilyn ar yr adeg honno.

Weithiau byddwn yn cael gwybodaeth newydd neu'n darganfod tystiolaeth newydd, ac os felly gallwn ailagor yr ymchwiliad a byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi.

P'un a fydd hyn yn digwydd ai peidio, mae eich adroddiad a'r wybodaeth sydd gennym yn werthfawr. Mae'n helpu i benderfynu ble a phryd rydym yn defnyddio adnoddau'r heddlu i olrhain ac atal troseddau.

Symud ymlaen gydag ymchwiliad

Byddwn yn neilltuo swyddog ymchwilio i chi. Y swyddog fydd eich cyswllt yn ystod yr ymchwiliad, gan ateb eich cwestiynau a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi.

Os oes angen i chi roi datganiad, bydd yn eich tywys drwyddo.

Os bydd yr achos yn mynd i'r llys, bydd y swyddog ymchwilio yn eich cefnogi hyd at y gwrandawiad cyntaf. Yn dilyn y gwrandawiad cyntaf, bydd aelod o'r Uned Gofal Tystion yn cysylltu â chi'n uniongyrchol ac yn eich tywys bob cam o'r ffordd.

Ble fydd yr unigolyn dan amheuaeth yn ystod ymchwiliad yr heddlu?

Ar ôl i'r unigolyn dan amheuaeth gael ei gyhuddo, gellir ei gadw yn y ddalfa cyn yr achos llys, gelwir hyn yn remánd. Cyn i'r unigolyn dan amheuaeth gael ei gyhuddo, gall yr heddlu ei ryddhau ar fechnïaeth, sy'n golygu bod yn ofynnol i'r unigolyn dan amheuaeth adrodd i'r heddlu ar ddyddiad ac amser penodol yn ôl y gyfraith. Os caiff yr unigolyn dan amheuaeth ei ryddhau ar fechnïaeth, gall hyn fod ag amodau ynghlwm neu heb amodau. Gall yr amodau hyn gyfyngu, er enghraifft, ar ble y gall yr unigolyn dan amheuaeth fynd neu â phwy y gall gysylltu. Gellir rhyddhau'r unigolyn dan amheuaeth hefyd o dan ymchwiliad, lle nad oes gofyniad iddo adrodd ar ddyddiad ac amser penodol.

Sut mae'r heddlu'n penderfynu beth i'w wneud â'ch achos

Unwaith y bydd yr heddlu wedi gorffen casglu'r dystiolaeth, byddant yn penderfynu a ellir anfon eich achos at Wasanaeth Erlyn y Goron. Gwasanaeth Erlyn y Goron yw'r cyfreithwyr sy'n penderfynu a ddylid mynd â'r unigolyn dan amheuaeth i'r llys. Gelwir hyn yn gyhuddo.

Dim ond os yw'n fwy tebygol y bydd rheithgor yn canfod yr unigolyn dan amheuaeth yn euog nag yn ddieuog y gall yr heddlu ofyn i Wasanaeth Erlyn y Goron fynd â rhywun i'r llys. Mae'r rheithgor yn cynnwys 12 aelod o'r cyhoedd. Yn y llys, gofynnir i'r rheithgor edrych ar dystiolaeth a phenderfynu a ydyn nhw'n siŵr bod yr unigolyn dan amheuaeth yn euog. Hyd yn oed os yw rheithgor yn credu bod yr unigolyn dan amheuaeth yn debygol o fod yn euog ond nad ydyn nhw'n siŵr (y tu hwnt i bob amheuaeth resymol), ni allant ganfod yr unigolyn dan amheuaeth yn euog.

Ni ellir defnyddio rhywfaint o'r wybodaeth a gesglir yn ystod ymchwiliad yn y llys ac felly ni fydd yn cyfrif fel tystiolaeth yn nhermau cyfreithiol. Er enghraifft, ni all yr heddlu fel arfer ddefnyddio gwybodaeth y mae pobl eraill wedi'i roi i chi.

Beth sy'n digwydd os bydd Gwasanaeth Erlyn y Goron yn 'cyhuddo' yr unigolyn dan amheuaeth

Os caiff yr unigolyn dan amheuaeth ei gyhuddo, bellach gelwir yr unigolyn dan amheuaeth yn ddiffynnydd. Weithiau mae'r heddlu'n gofyn i lys ei roi yn y carchar tan y treial – gelwir hyn yn remánd. Dim ond os ydyn nhw'n credu na fydd y diffynnydd yn ymddangos yn y llys; ei fod yn mynd i gyflawni trosedd arall cyn yr achos; neu y bydd yn brifo ei hun neu rywun arall y gallant wneud hyn.

Yn y rhan fwyaf o achosion, bydd y diffynnydd yn cael ei roi ar fechnïaeth. Gellir ei roi ar fechnïaeth gydag amodau. Os bydd y diffynnydd yn cysylltu â chi neu dystion eraill yn yr achos, mae'n bwysig eich bod yn dweud wrth yr heddlu. Byddan nhw'n ystyried a ddylid rhoi'r unigolyn dan amheuaeth ar

remánd. Ni fyddwch yn y llys ar gyfer unrhyw wrandawiadau i benderfynu a yw'r diffynnydd ar fechnïaeth neu yn y ddalfa. Bydd yr heddlu'n dweud wrthych a fydd y diffynnydd ar fechnïaeth neu yn y ddalfa.

Bydd y diffynnydd yn mynd i'r llys ac yn mynychu gwrandawiad ple. Dyma lle bydd y diffynnydd yn dweud wrth y barnwr a ydyw'n euog neu'n ddieuog.

Efallai y bydd sawl gwrandawiad arall (cyfarfodydd yn y llys) ynglŷn â'r achos. Byddant yn ymwneud â materion technegol neu benderfynu ar ddyddiadau ar gyfer y camau nesaf. Mae'r gwrandawiadau hyn fel arfer yn cymryd ychydig funudau, ac ni fyddwch yn y llys ar eu cyfer.

Os dywed y diffynnydd nad yw'n euog, gallai gymryd sawl mis cyn cynnal achos llys, lle bydd rheithgor yn penderfynu ar yr achos.

Treial

Cynhelir achos llys os dywed y diffynnydd nad yw'n euog.

Tra byddwch chi'n aros am yr achos, bydd yr Uned Gofal Tystion yn eich hysbysu o ddyddiadau'r gwrandawiad ac unrhyw ddiweddariadau. Gallwch ofyn i'r Uned Gofal Tystion roi'r wybodaeth ddiweddaraf i'ch eiriolwr achos stelcio annibynnol.

Mae'n gyffredin i ddyddiad yr achos newid ambell waith, ac weithiau mae achosion hyd yn oed yn cael eu gohirio ar y diwrnod y mae pawb yn cyrraedd y llys ar gyfer yr achos. Gallai'r diffynnydd hefyd bledio'n euog ar y bore y bwriedir i'r achos ddechrau.

Gall yr Uned Gofal Tystion drefnu i chi ymweld ag adeilad y llys cyn yr achos er mwyn i chi wybod beth i'w ddisgwyl.

Os gofynnir i chi roi tystiolaeth, bydd yr Uned Gofal Tystion yn gallu gofyn i'r llys ddarparu mesurau arbennig i chi.

Gall y mesurau arbennig hyn gynnwys y canlynol:

- Rhoi tystiolaeth o'r tu ôl i sgrin neu drwy gyswllt byw o ystafell arall
- Gweithwyr proffesiynol hyfforddedig, a elwir yn gyfryngwyr, a all helpu i egluro pethau
- Rhoi tystiolaeth yn breifat, heb ganiatáu i'r wasg na'r cyhoedd fod yn yr ystafell llys
- Cymhorthion cyfathrebu (er enghraifft byrddau'r wyddor neu systemau lleferydd)

Byddwch yn aros mewn ystafell ar wahân i weddill y llys. Byddwch yn gallu edrych ar eich datganiad heddlu neu gyfweliad fel ei fod yn ffres yn eich cof cyn i chi ateb cwestiynau yn y llys.

Bydd cyfreithiwr y diffynnydd yn gofyn cwestiynau i chi ac yn eich herio am yr hyn rydych chi wedi'i ddweud. Mae cael eich cwestiynu gan gyfreithiwr y diffynnydd yn brofiad anodd. Mae'n bwysig cael rhywun i'ch cefnogi wedyn, a gall fod yn ddefnyddiol peidio â gwneud llawer am weddill y dydd.

Gallwch hawlio treuliau pan fyddwch yn mynd i'r llys.

Os na fyddwch chi'n mynd i'r llys, efallai y byddwch chi'n cael 'gwŷs tyst' gan y llys. Mae gwŷs tyst yn dweud bod yn rhaid i chi fynd i'r llys. Os byddwch chi'n dal i fethu â mynd i'r llys heb reswm da, gallech chi fod 'mewn dirmyg llys' a chael eich arestio.

Am ragor o wybodaeth ewch i https://www.dyfed-powys.police.uk/cy-GB/cyngor/cyngor-a-gwybodaeth/Gymorth-i-Ddioddefwyr/mynd-ir-llys/

Dedfrydu

Os bydd y diffynnydd yn pledio'n euog, neu os bydd y rheithgor yn dweud bod y diffynnydd yn euog, bydd y diffynnydd yn cael ei ddedfrydu. Gall y gwrandawiad hwn ddigwydd ar unwaith, neu gellir ei wneud yn ddiweddarach oherwydd bod y llys angen mwy o wybodaeth.

Cynllun Cysylltu â Dioddefwyr

Os caiff y diffynnydd ei ddedfrydu i 12 mis neu fwy yn y carchar neu ei gadw yn yr ysbyty i gael triniaeth o dan Ddeddf Iechyd Meddwl 1983, byddwch yn cael llythyr yn gofyn a ydych am ymuno â'r Cynllun Cysylltu â Dioddefwyr. Os oedd y drosedd yn drosedd dreisgar neu rywiol (a bod y troseddwr wedi cael ei ddedfrydu i 12 mis neu fwy) byddwch yn cael eich atgyfeirio'n awtomatig.

Os ymunwch, bydd Swyddog Cyswllt Dioddefwyr yn cael ei benodi ar eich cyfer, a bydd yn rhoi gwybod i chi am unrhyw newidiadau yn nedfryd y troseddwr, er enghraifft os caiff ei symud i garchar agored, neu sut a phryd y cânt ei ryddhau.

Os oes gennych bryderon ynghylch beth allai ddigwydd pan gaiff rhywun ei ryddhau o'r carchar, gallant drafod opsiynau amddiffyn, gan gynnwys atal y troseddwr rhag cysylltu â chi neu'ch teulu, gorchmynion atal neu amodau ar ei drwydded rhyddhau os oes amser ar ôl ar ei ddedfryd.

Ni fyddwch yn cael gwybod ble mae'r troseddwr yn cael ei gadw.

Gall y Cynllun Cysylltu â Dioddefwyr hefyd siarad ar eich rhan yng ngwrandawiad Bwrdd Parôl y troseddwr. Gallant roi eich adborth ar unrhyw 'amodau'r drwydded', y rheolau y mae'n rhaid i'r troseddwr eu dilyn os a phan fydd yn cael ei ryddhau ar barôl, er enghraifft peidio â chysylltu â chi a'ch teulu.

Os ydych yn penderfynu peidio ag ymuno â'r Cynllun Cysylltu â Dioddefwyr pan ofynnir i chi amdano ond eich bod yn newid eich meddwl yn ddiweddarach, neu os na ofynnir i chi ond eich bod yn meddwl eich bod am ymuno, gallwch anfon e-bost at y Cynllun Cysylltu â Dioddefwyr yn vcsenquiries@justice.gov.uk.

Hawl dioddefydd i adolygiad

Mae gennych yr hawl i ofyn am adolygiad o'r drosedd, o fewn tri mis i gael gwybod am benderfyniad yr heddlu i beidio ag erlyn unrhyw unigolion dan amheuaeth. Cyfeirir at hyn fel 'dim gweithredu pellach'. Mae gennych hawl i adolygiad lle mae'r unigolyn dan amheuaeth wedi cael ei adnabod a'i gyfweld.

Sut i wneud cais am adolygiad:

ffurflen ar-lein ar wefan Heddlu Dyfed-Powys

https://www.dyfed-powys.police.uk/cy-GB/cyngor/cyngor-a-gwybodaeth/Gymorth-i-Ddioddefwyr/cynllun-hawl-dioddefwyr-i-adolygiad/

Anfonwch neges e-bost i: victimsreview@dyfed-powys.police.uk

Ysgrifennwch at: Hawl Dioddefwyr i Adolygiad, Adran Cyfiawnder Troseddol, Pencadlys Heddlu Dyfed-Powys, Llangynnwr, Caerfyrddin SA31 2PF

Bydd adolygiad yn cael ei ddyrannu i Swyddog Adolygu o reng arolygydd neu uwch, yn dibynnu ar natur yr ymchwiliad.

Nid yw gofyn am adolygiad yn gŵyn yn erbyn y gwasanaeth a gawsoch.

Nid yw Hawl Dioddefwyr i Adolygiad yn berthnasol os byddwch yn tynnu eich cwyn yn ôl neu'n gwrthod cydweithredu â'r ymchwiliad; a bod penderfyniad yn cael ei wneud i beidio â chyhuddo neu i beidio â chyfeirio'r achos at Wasanaeth Erlyn y Goron am benderfyniad cyhuddo.

Bydd canlyniad yr adolygiad yn cael ei egluro i chi ac os nad ydych yn hapus â'r penderfyniad gallwch ofyn am apêl a bydd swyddog o reng uwch yn adolygu hyn.

Os ydych chi'n anfodlon â phenderfyniad Hawl Dioddefwyr i Adolygiad /apêl yr heddlu, gallwch wneud cais i'r uchel lys am adolygiad barnwrol. Dylid cwblhau adolygiad o fewn 30 diwrnod gwaith a dylech gael diweddariadau rheolaidd.

Mae Hawl Dioddefwyr i Adolygiad hefyd yn ymestyn i'r penderfyniadau hynny a wneir gan Wasanaeth Erlyn y Goron, er enghraifft os nad ydych chi'n cytuno â phenderfyniad a wnaed i beidio â chyhuddo'r unigolyn dan amheuaeth, i roi'r gorau i achos cyfreithiol neu i beidio â chynnig rhagor o dystiolaeth yn y llys.

Sut i wneud cais am adolygiad gan Wasanaeth Erlyn y Goron:

www.cps.gov.uk/legal-guidance/victims-right-review-scheme

Cynlluniau Datgelu Trais Domestig

Cyfraith Clare yw'r enw ar y Cynlluniau Datgelu Trais Domestig. Fe'i crëwyd ar ôl i Clare Wood gael ei lladd yn 2009 gan gyn-bartner. Nod Cyfraith Clare yw rhoi ffordd i chi wneud ymholiadau am eich partner os ydych chi'n poeni y gallai fod wedi bod yn ymddwyn yn fygythiol yn y gorffennol. Mae hefyd yn caniatáu i chi wneud ymholiad am gyn-bartner os ydych chi'n pryderu am eich diogelwch ar ôl i'r berthynas ddod i ben. Os yw gwiriadau'r heddlu'n dangos bod gan eich partner neu gyn-bartner hanes o ymddygiad bygythiol, neu os oes gwybodaeth arall i ddangos y gallech fod mewn perygl oherwydd eich partner, efallai y byddwn yn gallu rhannu'r wybodaeth hon â chi. Nod y cynllun yw eich helpu i wneud penderfyniad mwy gwybodus ynghylch a ddylid parhau â'r berthynas a darparu cefnogaeth bellach pan fyddwch chi'n gwneud y dewis hwnnw.

I wneud cais:

Gwefan:
https://www.dyfed-powys.police.uk/cy-GB/cais/cais/ri/gwneud-cais-am-wybodaeth/clares-law/triage/v2/gofyn-am-wybodaeth-o-dan-gyfraith-clare-gwneud-cais-cynllun-datgelu-trais-domestig-dvds

Ffôn: 101

Gorchmynion diogelu

Gorchymyn atal

Gellir gwneud gorchmynion atal ar euogfarn neu ryddfarn. Bwriad y gorchmynion hyn yw bod yn ataliol ac yn amddiffynnol. Bydd yr heddlu'n gwneud cais am orchymyn atal ac nid oes unrhyw gost ariannol i chi fel dioddefwr. Os hoffech gael rhagor o wybodaeth, gofynnwch i swyddog eich achos neu'ch swyddog gofal tystion.

Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio

Gorchymyn sifil yw Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio i amddiffyn dioddefwyr stelcio. Nid oes unrhyw gost i chi fel y dioddefwr. Mae'r heddlu'n gwneud cais am hyn ac yn ei ddefnyddio i osod cyfyngiadau a gofynion cadarnhaol ar y person sy'n cael ei gyhuddo o stelcio. Gellir gwneud cais am Orchymyn Diogelu rhag Stelcio ar unrhyw adeg yn ystod ymchwiliad ac ar ôl cwblhau achos.

Dylai'r heddlu ystyried gwneud cais am orchymyn lle mae'n ymddangos bod:

- Yr unigolyn dan amheuaeth wedi cyflawni gweithredoedd sy'n gysylltiedig â stelcio
- Risg y bydd yr unigolyn dan amheuaeth yn stelcio rhywun
- Achos rhesymol i gredu bod y gorchymyn arfaethedig yn angenrheidiol.

Rhoddir Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio mewn llys ynadon. Gall y llys wneud gorchymyn dros dro pan fo angen amddiffyniad ar unwaith. Bydd Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio yn cael ei roi am o leiaf ddwy flynedd, a gall y llys hefyd newid, adnewyddu neu ddileu'r gorchymyn. Nid oes angen euogfarn flaenorol am droseddau stelcio i wneud cais am orchymyn. Gellir gwneud cais am Orchymyn Diogelu rhag Stelcio hyd yn oed os na chaiff erlyniad ei ddilyn. Mae torri Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio yn drosedd, gyda chosb o ddirwy, carchar, neu'r ddau.

Am ragor o wybodaeth ynghylch Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio: www.police.uk

I ofyn am ystyried Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio ar gyfer eich achos, gofynnwch i swyddog eich achos.

Gorchmynion peidio ag ymyrryd

Mae gorchymyn peidio ag ymyrryd yn eich amddiffyn chi ac unrhyw blant rhag cam-drin a gall atal yr unigolyn rhag dod i'ch cartref. Gorchymyn meddiannu yw lle mae'r llys yn penderfynu pwy ddylai fyw yn y cartref neu unrhyw ran ohono, neu ddychwelyd iddo. Gallwch wneud ceisiadau am y gorchymyn hwn. Sylwer bod cymorth ar gael i chi i wneud cais am y gorchymyn a gall gwasanaethau cymorth cam-drin domestig gynorthwyo gyda'r broses ymgeisio. Gallwch wneud cais drwy ddilyn y ddolen isod:

www.gov.uk/government/publications/apply-for-a-non-molestation-or-occupation-order-fl401

Hysbysiadau Amddiffyn rhag Trais Domestig/Gorchmynion Amddiffyn rhag Trais Domestig

Mae hysbysiadau amddiffyn rhag trais domestig a gorchmynion amddiffyn rhag trais domestig yn orchmynion sifil a gymhwysir gan yr heddlu sy'n rhoi amddiffyniad i chi trwy alluogi'r heddlu a llysoedd ynadon i roi mesurau amddiffynnol ar waith.

Mae'r rhain yn cael eu rhoi ar waith yn syth ar ôl digwyddiad trais domestig lle nad oes digon o dystiolaeth i gyhuddo troseddwr a/neu ddarparu amddiffyniad i ddioddefwr trwy amodau mechnïaeth. Gall hysbysiadau amddiffyn rhag trais domestig atal y troseddwr rhag dychwelyd i breswylfa a rhag cael cysylltiad â chi am hyd at 28 diwrnod. Os bydd torri'r hysbysiadau amddiffyn rhag trais domestig, bydd yr heddlu'n cymryd camau brys i arestio'r troseddwr.

Iawndal am anafiadau troseddol

Os ydych chi wedi bod yn ddioddefwr trosedd treisgar, efallai y byddwch chi'n gymwys i gael iawndal. Gallwch wneud cais am iawndal gan yr Awdurdod Digolledu am Anafiadau Troseddol hyd yn oed os nad yw rhywun wedi cael ei erlyn am y drosedd. Rhaid i chi wneud cais o fewn dwy flynedd i'r drosedd ddigwydd. Os oeddech chi o dan 18 oed ar adeg y drosedd, efallai y bydd posibilrwydd y bydd y terfyn amser yn cael ei ymestyn.

Cysylltwch â'r Awdurdod Digolledu am Anafiadau Troseddol:

www.gov.uk/government/organisations/criminal-injuries-compensation-authority

Cyfeiriad:

Alexander Bain House

Atlantic Quay

15 York Street

Glasgow

G2 8JQ

Y Deyrnas Unedig

Ffôn: 0300 003 3601

Relay UK (os na allwch glywed na siarad ar y ffôn):

18001 0300 003 3601

Sut i roi adborth

Rhowch wybod i'ch swyddog heddlu os oes gennych unrhyw bryderon ynghylch eich achos neu bryder ynglŷn â sut mae'r heddlu'n ymchwilio.

Os ydych chi eisiau codi pryderon am eich swyddog heddlu, gallwch gysylltu â'i oruchwyliwr. Gofynnwch i'ch swyddog heddlu am fanylion cyswllt ei oruchwyliwr a nodwch nhw yma:

Enw'r goruchwyliwr:	
Cyfeiriad e-bost:	
Rhif ffôn:	

Os hoffech chi roi unrhyw adborth mewn perthynas â'r gwasanaeth a gawsoch chi, boed eich bod chi eisiau diolch neu wneud cwyn, hoffem ni glywed gennych chi. Cysylltwch mewn unrhyw un o'r ffyrdd canlynol:

Dros y ffôn: 101

Post: Heddlu Dyfed-Powys, Pencadlys yr Heddlu, BLWCH PO 99, Llangynnwr, Caerfyrddin, SA31 2PF

www.dyfed-powys.police.uk/cy-GB/

Os oes angen cymorth arnoch i wneud cwyn, gallwch ofyn i rywun weithredu ar eich rhan. Mae sefydliadau eiriolaeth neu grwpiau cymorth ar gael i helpu. Dylai'r gwasanaethau cwynion mewnol ymdrin â chwynion yn gyflym ac yn briodol.

Cwynion:

Diolch:

Gwneud cwyn ffurfiol

Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu

Mae Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu yn sefydliad annibynnol sy'n goruchwylio cwynion am yr heddlu. Gellir cysylltu â Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu yn y ffyrdd canlynol:

Gwefan: www.policeconduct.gov.uk/cy

Post: PO Box 473, Sale, M33 0BW

Ffôn: 0300 020 0096

Cyfnewid testun: 18001 020 8104 1220

Cyfeiriad e-bost: enquiries@policeconduct.gov.uk

Adolygiad o gŵyn

Os ydych chi'n anfodlon â'r ffordd y cafodd eich cwyn ei thrin, gallwch wneud cais am adolygiad, naill ai i Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu neu Swyddfa Annibynnol Ymddygiad yr Heddlu. Ni all y corff adolygu perthnasol ail-ymchwilio i'ch cwyn; gall asesu a oedd y ffordd y cafodd eich cwyn ei thrin yn rhesymol ac yn gymesur yn unig.

I gysylltu â Swyddfa Comisiynydd yr Heddlu a Throseddu:

Gwefan: www.dyfedpowys-pcc.org.uk/cy/

Cyfeiriad e-bost: opcc@dyfed-powys.police.uk

Post:

Comisiynydd Heddlu a Throseddu Dyfed-Powys

SCHTh

Blwch Post 99

Llangynnwr

Caerfyrddin

Sir Gaerfyrddin

SA31 2PF

Geirfa

Eiriolaeth

Cael cefnogaeth gan rywun arall i'ch helpu i fynegi eich barn a'ch dymuniadau.

Gwella diogelwch yn erbyn llosgi anghyfreithlon

Cyngor a mesurau diogelwch i wneud eiddo yn fwy diogel rhag ymosodiadau llosgi bwriadol.

Camera corff

Camerâu cludadwy a wisgir gan swyddogion

Priodas plentyn

Priodas ffurfiol neu undeb anffurfiol plentyn dan 18 oed gyda phlentyn neu oedolyn arall.

Rheolaeth drwy orfodaeth

Rheolaeth drwy orfodaeth yw gweithred neu batrwm o weithredoedd o gam-drin a ddefnyddir i niweidio, cosbi neu ddychryn. Rheolaeth drwy orfodaeth yw pan fydd y troseddwr yn mabwysiadu ymddygiad rheolaethol i wneud person yn ddibynnol trwy ei ynysu rhag cefnogaeth, camfanteisio arno a rheoleiddio ei ymddygiad.

Gwasanaeth Erlyn y Goron

Mae Gwasanaeth Erlyn y Goron yn erlyn achosion troseddol sydd wedi cael eu hymchwilio gan yr heddlu.

Rhif cyfeirnod trosedd

Rhif unigryw sy'n gysylltiedig â'ch adroddiad. Mae hyn yn helpu'r heddlu i ddod o hyd i'ch adroddiad.

Iawndal am anafiadau troseddol

Iawndal y gall dioddefwyr troseddau treisgar wneud cais amdano o fewn dwy flynedd i'r drosedd.

Seiberstelcio

Defnyddio offer a thechnolegau ar-lein i fonitro, stelcio, aflonyddu, bygwth, rheoli neu ddynwared person arall.

Diffynnydd

Person sydd wedi'i gyhuddo o gyflawni trosedd

Cam-drin domestig

Cam-drin domestig yw unrhyw ddigwyddiad o ymddygiad rheolaethol, gorfodaethol neu fygythiol, trais neu gam-drin rhwng y rhai sy'n hŷn nag 16 oed sydd â 'chysylltiad personol', waeth beth fo'u rhywedd neu eu rhywioldeb.

Cynlluniau Datgelu Trais Domestig

Nod Cynllun Datgelu Trais Domestig, a elwir hefyd yn Gyfraith Clare, yw rhoi gwybodaeth i bobl am eu partner presennol neu gyn-bartner ynghylch a oes ganddynt hanes o drais a throseddu bygythiol a allai beri risg iddynt.

Hysbysiad Amddiffyn rhag Trais Domestig

Mae hysbysiad amddiffyn rhag trais domestig yn hysbysiad dros dro a gyhoeddir gan yr heddlu sy'n gwahardd troseddwr rhag cysylltu a mynd i mewn i gartref y dioddefwr am 48 awr.

Gorchmynion Amddiffyn rhag Trais Domestig

Mae gorchmynion amddiffyn rhag trais domestig yn orchymyn sy'n gwahardd troseddwr rhag cysylltu â chartref y dioddefwr a mynd i mewn iddo am hyd at 28 diwrnod. Nod y gorchymyn yw atal y cam-drin.

Anffurfio organau cenhedlu benywod

Mae anffurfio organau cenhedlu benywaidd yn weithdrefn sy'n cynnwys tynnu organau cenhedlu allanol benywaidd yn rhannol neu'n llwyr am resymau anfeddygol.

Priodas dan orfod

Pan nad yw un neu'r ddau o bobl yn cydsynio i briodas neu'n methu â gwneud hynny.

Cam-drin domestig risg uchel

Dioddefwyr sydd mewn perygl o niwed difrifol neu lofruddiaeth oherwydd y cam-drin domestig maen nhw'n ei brofi.

Hollieguard

Ap ffôn clyfar sy'n cynnig amddiffyniad gwell trwy nodweddion a gynigir yn yr ap.

Adolygiad o ddiogelwch y cartref

Asesiad a gynhelir gan swyddog sydd wedi'i hyfforddi'n arbennig a fydd yn darparu cyngor atal troseddau, arolwg tynhau diogelwch y targed ac yn argymell offer tynhau diogelwch y targed.

Cam-drin ar sail anrhydedd

Ffurf o gam-drin domestig a gyflawnir i ddiogelu neu amddiffyn 'anrhydedd' unigolyn, cymuned neu deulu.

Masnachu pobl

Y weithred anghyfreithlon o fasnachu pobl, gorfodi pobl i gael eu camfanteisio, fel arfer llafur gorfodol neu gamfanteisio rhywiol.

Cynghorydd Annibynnol ar Drais Domestig

Gweithiwr eiriolaeth arbenigol sy'n gweithio gyda dioddefwyr cam-drin domestig i ddarparu cyngor a chefnogaeth ymarferol annibynnol.

Cynghorydd Annibynnol ar Drais Rhywiol

Gweithiwr eiriolaeth arbenigol sy'n gweithio gyda dioddefwyr cam-drin rhywiol i ddarparu cyngor a chefnogaeth ymarferol annibynnol.

Gweithiwr Eiriolaeth Achos Stelcio Annibynnol

Gweithiwr eiriolaeth arbenigol sy'n gweithio gyda dioddefwyr stelcio i ddarparu cyngor a chefnogaeth ymarferol annibynnol.

Rheithgor

Grŵp o 12 o bobl a ddewisir i glywed tystiolaeth mewn achos llys sy'n penderfynu a yw diffynnydd yn euog ai peidio.

Dim gweithredu pellach

Dim gweithredu pellach yw pan fydd yr heddlu neu Wasanaeth Erlyn y Goron yn penderfynu peidio â pharhau ag ymchwiliad troseddol.

Gorchymyn peidio ag ymyrryd

Yn amddiffyn unigolyn a'i blant rhag cam-drin a gall atal yr unigolyn rhag dod i mewn i'w cartref.

Gorchymyn meddiannaeth

Y llys sy'n penderfynu pwy ddylai fyw yn y cartref neu unrhyw ran ohono.

Cyflawnwr

Mae person sy'n cyflawni cam-drin yn defnyddio tactegau ac ymddygiadau camdriniol

Puteindra

Cymryd rhan mewn gweithgaredd rhywiol am daliad.

Lloches

Llety diogel dros dro i unigolion sy'n dianc rhag cam-drin domestig.

Gorchymyn atal

Gorchymyn gyda gwaharddiadau a ddefnyddir gan y llys i amddiffyn person.

Mesurau arbennig

Darpariaeth yn y llys i helpu tystion i roi tystiolaeth.

Gorchymyn Diogelu rhag Stelcio

Gorchymyn sifil i amddiffyn dioddefwyr stelcio y gwnaed cais amdano gan yr heddlu gyda gofynion a gwaharddiadau cadarnhaol.

Cod Ymarfer i Ddioddefwyr

Yn nodi'r safon ofynnol y mae'n rhaid i sefydliadau ei darparu i ddioddefwyr troseddau.

Cynllun Cysylltu â Dioddefwyr

Gall dioddefwyr troseddau difrifol a threisgar, lle mae'r troseddwr wedi cael ei ddedfrydu i 12 mis neu fwy yn y carchar neu'r ysbyty, gael yr wybodaeth ddiweddaraf ynglŷn â'r troseddwr.

Datganiad Personol Dioddefydd

Datganiad y mae dioddefwr yn ei gwblhau yn amlinellu'r effaith y mae'r drosedd wedi'i gael.

Hawl y dioddefwr i adolygiad

Proses sy'n caniatáu i ddioddefwyr ofyn am adolygiad o benderfyniad yr heddlu neu Wasanaeth Erlyn y Goron i beidio ag erlyn.

Profi gwyryfdod

Arfer sy'n honni ei fod yn gwirio a yw person wedi cael cyfathrach y wain.

Pecyn bregusrwydd

Pecyn sy'n cynnwys eitemau i wella diogelwch.

Uned Gofal Tystion

Uned yr heddlu sy’n gyfrifol am gefnogi dioddefwyr a thystion ar eu taith drwy’r system cyfiawnder troseddol.

Datganiad tyst

Adroddiad ysgrifenedig ffurfiol o’r hyn y mae person wedi’i weld, ei glywed a’i brofi.

Gwŷs tyst

Gorchymyn llys sy’n ei gwneud yn ofynnol i berson ymddangos i roi tystiolaeth.

Dyddiadur Stelcio

Dyddiad	Amser	Lleoliad	Beth ddigwyddodd	Tystiwyd gan	Effaith	Newidiadau i fywyd bob dydd