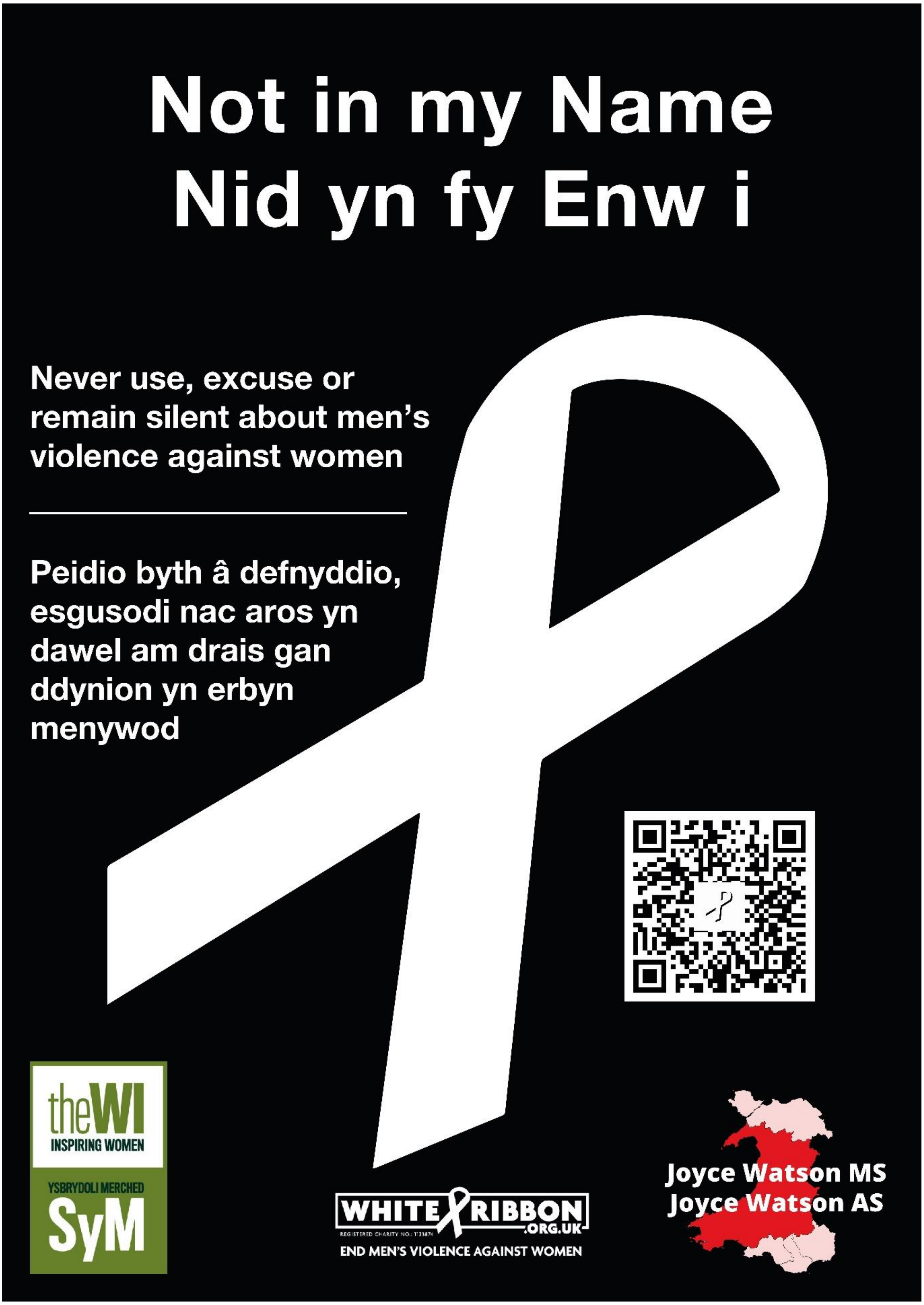
NID YN FY ENW I 2024

<u>Ymgyrch i Roi Terfyn ar Drais yn erbyn Menywod</u>



Trosolwg o’r ymgyrch

Mae FfCSyM wedi bod yn ymgyrchu dros ddileu trais yn erbyn menywod ers 2008; yn codi ymwybyddiaeth o natur, maint ac effaith pob math o drais yn erbyn menywod.

Ers 2012, mae FfCSyM-Cymru wedi gweithio gyda Joyce Watson, Aelod o’r Senedd dros Ganolbarth a Gorllewin Cymru, yn recriwtio llysgenhadon gwryw i godi llais yn erbyn trais gan ddynion yn erbyn menywod yn ystod y 16 Diwrnod o Weithredu yn Erbyn Trais ar Sail Rhywedd (25 Tachwedd - 10 Rhagfyr) ac i ledaenu’r neges nad yw trais yn erbyn menywod yn dderbyniol ac ni chaiff ei oddef. Mae ymgysylltu â dynion a bechgyn yn hanfodol wrth herio'r anghydraddoldebau a'r agweddau sy'n achosi trais yn erbyn menywod.

Mae SyM ar draws y wlad wedi cymryd rhan trwy annog grwpiau gwrywaidd lleol a phenderfynwyr i addo peidio byth â defnyddio, esgusodi nac aros yn dawel am drais gan ddynion yn erbyn menywod.

Trwy lofnodi addewid ‘Nid yn fy Enw i’ a gwisgo rhuban gwyn, gall dynion ar draws y wlad anfon neges bwerus – nad yw cam-drin domestig byth yn dderbyniol, ni ddylid byth ei anwybyddu ac ni ddylid byth ei esgusodi.

Beth yw ystyr trais yn erbyn menywod?

Camdriniaeth systematig o hawliau dynol sylfaenol menywod a math o wahaniaethu yn erbyn menywod yw trais yn erbyn menywod. Mae’n achos ac yn ganlyniad i anghydraddoldeb. Mae’n cynnwys cam-drin domestig, treisio a throseddau rhywiol eraill, stelcio, trais ar sail ‘anrhydedd’ (gan gynnwys anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM), priodas dan orfod, a lladd ar sail ‘anrhydedd’), rheolaeth drwy orfodaeth ynghyd â llawer o rai eraill, gan gynnwys troseddau a gyflawnwyd ar-lein.

Niferoedd trais yn erbyn menywod

- Yn fyd-eang, bydd 1 ymhob 3 menyw yn dioddef trais corfforol neu rywiol yn ystod ei bywyd.
- Caiff dwy fenyw eu llofruddio gan bartner neu gyn-bartner bob wythnos yn y DU.
- Amcangyfrifir bod 1.4 miliwn o fenywod yng Nghymru a Lloegr wedi dioddef cam-drin domestig yn y flwyddyn a ddaeth i ben mis Mawrth 2023.
- Amcangyfrifir bod 798,000 o fenywod wedi dioddef ymosodiad rhywiol (gan gynnwys ymgeisiau) yn y flwyddyn a ddaeth i ben mis Mawrth 2022.
- Dangosodd ymchwil Cymorth i Ferched Cymru bod pedair ym mhob pum menyw yng Nghymru wedi dioddef aflonyddu rhywiol o ryw fath yn y gwaith.
- Mae Plan International UK wedi darganfod bod 75% o ferched 12 - 21 oed yn y DU wedi dioddef aflonyddu rhywiol cyhoeddus o ryw fath yn ystod eu bywydau.
- Mae’r heddlu yn cofnodi 3000 o droseddau o drais yn erbyn menywod a merched bob dydd gyda chynnydd o 37% rhwng 2018 a 2023.
- Amcangyfrifir bod 137,000 o fenywod a merched yng Nghymru a Lloegr wedi dioddef anffurfio organau cenhedlu benywod (FGM).
- Seiberfwlio ac aflonyddu ar-lein yw’r mathau mwyaf cyffredin o gam-drin dioddefwyr ar-lein.

16 Diwrnod o Weithredu yn Erbyn Trais ar sail Rhywedd

25 TACHWEDD – 10 RHAGFYR

Mae’r 16 Diwrnod o Weithredu yn Erbyn Trais ar sail Rhywedd yn ymgyrch rhyngwladol sy'n dechrau ar 25 Tachwedd sef Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn Erbyn Menywod, ac sy’n dod i ben ar 10 Rhagfyr sef Diwrnod Hawliau Dynol. Nod yr ymgyrch yw codi ymwybyddiaeth o drais ar sail rhywedd fel mater hawliau dynol yn lleol, yn rhanbarthol, yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.

Ymgyrch Rhuban Gwyn

Ymgyrch Rhuban Gwyn yw'r ymdrech fwyaf yn y byd gan ddynion sy'n gweithio i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod. Mae'r rhuban gwyn yn symbol o wrthwynebiad dynion i drais yn erbyn menywod. Mae gwisgo rhuban gwyn yn addewid i beidio byth â defnyddio, esgusodi nac aros yn dawel am drais gan ddynion yn erbyn menywod. Bob blwyddyn, caiff dynion a bechgyn eu hannog i wisgo rhuban gwyn am wythnos neu bythefnos, yn dechrau ar 25 Tachwedd sef Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn Erbyn Menywod.

Pam cynnwys dynion?

Mae rhoi terfyn ar drais yn erbyn menywod yn fusnes i bawb!

Er bod nifer anghymesur o fenywod yn ddioddefwyr trais, ni ddylem danbrisio rôl dynion yn atal a dileu trais yn erbyn menywod. Gall dynion fod yn gyfryngau newid a chwarae rhan hollbwysig fel modelau rôl cadarnhaol i'n helpu ni i gyflawni newid diwylliant lle na chaiff trais yn erbyn merched ei oddef gan gymdeithas.

Ni ddylai'r cyfrifoldeb fod ar fenywod a merched i addasu eu bywydau, ond yn hytrach ar dramgwyddwyr i newid eu hymddygiad. Mae arnom angen diwylliant lle nad oes unrhyw oddefgarwch o gwbl o anghydraddoldeb, rhywiaeth, casineb at fenywod a merched, a thrais yn erbyn menywod. Ni ddylai cymdeithas oddef agweddau ac ymddygiad amhriodol.

Dewch yn gynghreiriaid yn atal a dileu trais yn erbyn menywod – Syniadau ar gyfer gweithredu

- **Dangoswch eich gwrthwynebiad at drais gan ddynion yn erbyn menywod drwy wisgo rhuban gwyn a gwneud yr addewid Rhuban Gwyn**

Mae gwisgo rhuban gwyn yn addewid i beidio byth â defnyddio, esgusodi nac aros yn dawel am drais gan ddynion yn erbyn menywod. Hefyd mae'n gyfle i godi ymwybyddiaeth ac i ddechrau sgwrs.

Gwnewch yr addewid Rhuban Gwyn yma: https://www.whiteribbon.org.uk/promise

- **Dewch yn Lysgennad neu Gefnogwr Rhuban Gwyn swyddogol**

Dangoswch eich ymrwymiad i roi terfyn ar drais gan ddynion yn erbyn menywod trwy gofrestru i ddod yn Lysgennad neu Gefnogwr Rhuban Gwyn. I gael gwybod am sut i ddod yn lysgennad neu gefnogwr, ewch i: https://www.whiteribbon.org.uk/ambassadors-champions

I gael gwybod sut gallai eich sefydliad chi fod yn sefydliad cefnogi'r Rhuban Gwyn, ewch i: https://www.whiteribbon.org.uk/organisations

Ymunwch â FfCSyM-Cymru yn y Senedd ar 18 Tachwedd i nodi Diwrnod Rhyngwladol Dileu Trais yn Erbyn Menywod a Diwrnod Rhyngwladol y Rhuban Gwyn

Mae FfCSyM-Cymru a Joyce Watson AoS yn cynllunio **digwyddiad trawsbleidiol i randdeiliaid** yn y Senedd cyn cynnal **wylnos yng ngolau canhwyllau** ar 18 Tachwedd. Cofrestrwch yma ar gyfer y digwyddiad rhanddeiliaid https://www.thewi.org.uk/wi-in-wales/news-and-events/white-ribbon-day-stakeholder-event ac yma ar gyfer yr wylnos yng ngolau canhwyllau https://www.thewi.org.uk/wi-in-wales/news-and-events/Candlelight-Vigil-Registration-2024

Gwylnos yng ngolau canhwyllau 2023

- **Hyrwyddo'r llinell gymorth Byw Heb Ofn**

Mae Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yn darparu cyngor a chymorth 24-awr am ddim i'r rhai sy'n dioddef cam-drin domestig a thrais rhywiol, neu'n adnabod rhywun sy'n eu dioddef.

Hyrwyddwch y Llinell Gymorth yn eich cylchlythyrau, yn eich cyfarfodydd a digwyddiadau a thrwy eich sianeli ar y cyfryngau cymdeithasol.

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn | Live Fear Free Helpline

0808 80 10 800

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

- **Sefydlwch gysylltiad â'ch SyM neu ffederasiwn lleol**

Ers sefydlu ymgyrch Nid yn fy Enw i, mae aelodau SyM wedi defnyddio eu cysylltiadau cymunedol cryf i recriwtio miloedd o lysgenhadon (gweler yr astudiaethau achos isod).

Mae nifer o SyM a ffederasiynau yn trefnu gwylnosau yng ngolau canhwyllau neu ddigwyddiadau eraill i godi ymwybyddiaeth. Mae manylion cyswllt y ffederasiynau ar gael ar wefan SyM www.thewi.org.uk. Fel arall, cysylltwch â FfCSyM-Cymru os oes gennych ddiddordeb mewn sefydlu cysylltiad â'r SyM yn lleol neu ar lefel sirol. E-bost: walesoffice@nfwi-wales.org.uk

- **Addysgwch eich hun am drais yn erbyn menywod a'r rôl y gallwch chi ei chwarae fel cynghreiriaid**

Neilltuwch un o'ch cyfarfodydd i ddysgu mwy am drais yn erbyn menywod, a gwahoddwch SyM a siaradwyr arbenigol i siarad â chi.

Mae nifer o adnoddau ar gael, a chyfleoedd hyfforddi hefyd. Gweler y dolenni yn yr adran ‘adnoddau’ isod fel man cychwyn.

- **Trafodwch bwysigrwydd perthnasoedd diogel, cyfartal ac iach yn agored yn eich grŵp**

- **Hyrwyddwch eich ymrwymiad i ddod â thrais yn erbyn menywod i ben ac addysgu a chefnogi eich rhwydweithiau/aelodau i ddod yn gynghreiriaid**

Cyhoeddwch ddatganiad neu flog ar eich gwefan a sianeli cyfryngau cymdeithasol
Trefnwch dynnu llun â phawb yn gwisgo rhubanau gwyn

- **Codi ymwybyddiaeth o drais yn erbyn menywod**

Neilltuwch un o'ch digwyddiadau i godi ymwybyddiaeth o drais yn erbyn menywod a chynnwys y gymuned gyfan.

Astudiaethau Achos

Sefydlodd **Ffederasiwn Sir Benfro** gysylltiadau â Thîm Rygbi Arberth a Sied Dynion Ludchurch yn Sir Benfro, a sicrhau eu cefnogaeth.

Cymerodd aelodau **Ffederasiwn Powys Brycheiniog** rhan mewn taith gerdded Rhuban Gwyn a arweiniwyd gan Gyngor Sir Powys. Yn ogystal, recriwtiwyd Côr Aberhonddu a Chlwb Bowlio Penlan yn Aberhonddu i addo eu cefnogaeth.

Clwb Rygbi Arberth

Aelodau Ffederasiwn Powys Brycheiniog

Côr Meibion Aberhonddu

Yn ogystal, mae **Ffederasiwn Powys Brycheiniog** wedi sicrhau cefnogaeth Côr Meibion Talgarth a berfformiodd mewn dau ddigwyddiad yn ystod y 16 Diwrnod o Weithredu yn gwisgo rhubanau gwyn. Mae aelodau Côr Meibion Aberhonddu a'r Cylch a chynghorwyr Cyngor Tref Aberhonddu wedi cefnogi'r ymgyrch hefyd.

Côr Meibion Talgarth

Yn 2023, cefnogwyd FfCSyM-Cymru gan glwb Criced Morgannwg, Clwb Pêl-droed Caerdydd a Thîm Hoci Iâ Diawliaid Caerdydd.

Criced Morgannwg

Tîm Hoci Iâ Diawliaid Caerdydd

Adnoddau addysgiadol a cyfleoedd hyfforddi

Cwrs hyfforddi ar-lein: Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV)

Mae Llywodraeth Cymru wedi gwneud ei modiwl dysgu ar-lein VAWDASV yn hygyrch i bawb. Bydd yr hyfforddiant yn eich helpu chi i adnabod arwyddion o gam-drin, a sut y gallwch chi helpu'n ddiogel. Mae'r hyfforddiant 45-munud ar-lein ar gael trwy fewngofnodi fel gwestai yma:-
https://learning.nhs.wales/course/view.php?id=1152

Gwnewch gais am hyfforddiant di-dâl ar gyfer ymyrryd mewn sefyllfaoedd niweidiol

Mae hyfforddiant ymyrryd mewn sefyllfaoedd niweidiol yn rhoi'r sgiliau a'r hyder i chi gael sgyrsiau gyda'ch ffrindiau a'ch cydweithwyr ar faterion fel casineb at fenywod a merched, rhywiaeth ac aflonyddu a sylwadau digroeso a sut i ymyrryd a herio ymddygiadau tebyg.

Mae'r hyfforddiant, a ariennir gan Lywodraeth Cymru, ar gael i weithleoedd, grwpiau cymunedol, sefydliadau chwaraeon a grwpiau eraill sydd â diddordeb.

https://www.llyw.cymru/hyfforddiant-am-ddim-ar-sut-i-ymyrryd-mewn-sefyllfaoedd-niweidiol

Adnoddau Nid yn fy Enw i

Mae gan FfCSYM-Cymru nifer o adnoddau ar gyfer cefnogi sefydliadau i gymryd rhan yn yr ymgyrch Nid yn fy Enw i, gan gynnwys y poster Nid yn fy Enw i a chyflwyniad PowerPoint:
https://www.thewi.org.uk/wi-in-wales/campaigns/no-more-violence-against-women?lang=cy

Adnoddau ymgyrch Rhuban Gwyn

Mae gwybodaeth am Ddiwrnod Rhuban Gwyn 2024, ac adnoddau sy'n cefnogi sefydliadau i nodi'r Diwrnod ar gael yma: https://www.whiteribbon.org.uk/wrd24

Mae adnoddau hyrwyddo fel posteri a rhubanau gwyn ar gael wrth yr Ymgyrch Rhuban Gwyn: http://www.whiteribboncampaign.co.uk/

Gwasanaethau cymorth

Mae manylion gwasanaethau cymorth i ddioddefwyr trais a chamdriniaeth ar gael ar wefan Byw Heb Ofn: https://www.llyw.cymru/byw-heb-ofn

Gwybodaeth Bellach

FfCSyM-Cymru, Ystafell 66, 33 Heol yr Eglwys Gadeiriol, Caerdydd CF11 9HB

Ffôn: 029 2022 1712 **E-bost:** s.thomas@nfwi-wales.org.uk

Gwefan: http://www.thewi.org.uk/wi-in-wales