

Canolfan Oed Rhyw a Chyfiawnder Cymdeithasol

Canllaw Arfer Da

**GWEITHIO GYDA DIODDEFWYR-
OROESWYR TRAIS YN Y
CARTREF LGBTQ+ HYN**

Ysgrifenydd gan:

Sarah Wydall, Rebecca Zerk and Elize Freeman



© Mawrth 2022 Dewis Choice. Cedwir pob hawl
Awduron

Sarah Wydall, Rebecca Zerk ac Elize Freeman.

Menter Dewis Choice



Diolchiadau

Diolch i Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol am ariannu'r ymchwil yma ac am eu cefnogaeth gyda chyhoeddi a dosbarthu'r pecyn cymorth hwn.

Hoffwn fynegi ein diolchgarwch mwyaf i'r bobl LGBTQ+ hŷn am eu dewrder ac am fod yn agored wrth rannu eu profiadau bywyd gyda'r ymchwilwyr.

Hoffem ddiolch hefyd i'r holl ymarferwyr a gymerodd ran yn yr astudiaeth ymchwil yma, gyda diolch arbennig i Rhys Dower, Peter Kelley, a Matty Herring am rannu eu gwybodaeth werthfawr a'u profiad. Hoffem hefyd ddiolch i James Rowlands am hwyluso'r gweithdai ymarferwyr a Matty Herring am fod yn gymheiriad adolygu i'r canllaw ymarferwyr hwn.

Dymunwn ddiolch o galon i Christian Gordine, am ei angerdd, creadigrwydd, ymroddiad a'i waith caled fel ymchwilydd a gwneuthurwr ffilmiau. Gwnaeth Christian gyfraniad amhrisiadwy i'r ymchwil hwn, gan ddangos cryn sensitifrwydd wrth weithio gyda dioddefwyr-oroeswyr hŷn er mwyn casglu eu naratif, a chreu'r ffilmiau byrion pwerus yma gan arwain y gwaith cynhyrchu ar y podlediadau.

Cafodd llawer o'r delweddau a ddefnyddiwyd yn y pecyn cymorth hwn eu lawrlwytho o Ageing Better.

Cynnwys

Cefndir Dewis Choice

Cylch Gorchwyl

Pobl LGBTQ+ Hyn

- Profiadau hanesyddol o ymyleiddio a gwahaniaethu

Natur a Chyffredinolrwydd Trais yn y Cartref o fewn Perthnasoedd LGBTQ+

Rhwystrau i gael Mynediad i Help, Cefnogaeth a Chyfiawnder ar gyfer pobl LGBTQ+ Hyn

Galluogi cael Mynediad i Help, Cefnogaeth a Chyfiawnder ar gyfer pobl LGBTQ+ Hyn

- Ymatebion ymarferwyr unigol
- Ymatebion sefyliadol

Casgliad

Llyfryddiaeth

Darllen pellach

Rhestr termau

Cefndir Dewis Choice

Menter Gymreig yw Dewis Choice sydd wedi'i lleoli yng Nghanolfan Oed, Rhyw a Chyfiawnder Cymdeithasol Prifysgol Aberystwyth. Wedi'i sefydlu yn 2015, mae'r Fenter yn cyfuno gwasanaeth cyd-gynhyrchiol gydag ymchwil i faes trais yn y cartref mewn bywyd wrth heneiddio.¹

Mae'r gwasanaeth pwrpasol wedi'i gyd-gynhyrchu 'gan ac ar gyfer' dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref hŷn, gan gynnig cefnogaeth tymor hir am hyd at dair blynedd a darparu gwasanaeth ar gyfer pob person hŷn, heblaw'r rhai sy'n derbyn gofal mewn hosbis. O ganlyniad, mae'n fodd i ymateb i'r diffyg yn y ddarpariaeth ar gyfer y grŵp oedran yma.

Dewis Choice yw'r astudiaeth hydredol gyntaf yn fyd eang i astudio prosesau gwneud penderfyniadau dioddefwyr-oroeswyr hŷn wrth iddynt geisio help a chael mynediad i gyfiawnder.² Mae Dewis Choice wedi pwysleisio 'profiadau bywyd' 131 o fenywod, dynion a phobl anneuaidd 60 mlwydd oed a throsodd sydd wedi wynebu trais dan law partneriaid mynwesol a/neu aelodau o'r teulu.³ Mae fîm Dewis Choice yn cydnabod mai prin oedd y nifer o bobl hŷn o fewn eu gwasanaeth a oedd yn nodi eu bod yn Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Traws, Cwiar neu'n ymholgar (LGBTQ+) ac eisiau ymchwilio i'r rheswm pam nad oedd y grŵp demograffig hwn yn defnyddio'r gwasanaethau cyfredol.

Sarah Wydall, Elize Freeman a Rebecca Zerk sy'n arwain Dewis Choice. Ewch i'n gwefan am wybodaeth bellach am y fîm a'u gwaith: <https://dewischoice.org.DU>.

O dderbyn nawdd oddi wrth y Gronfa Gymunedol Genedlaethol, bwriad fîm Dewis Choice oedd ymchwilio i brofiadau trais yn y cartref dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ hŷn. Roedd tri cham craidd i'r gwaith ymchwil, yn gyntaf, cynllunio a hwyluso dau weithdy ymarferwyr yn Lloegr.⁴ Yn y gweithdai, ystyriwyd y rhwystrau oedd yn wynebu dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ hŷn wrth geisio help, cefnogaeth, a chyfiawnder. Cymerwyd rhan yn y gweithdai gan wyth ar hugain o ymarferwyr. Roedd yr ymarferwyr hynny o amrywiol gefndiroedd yn cynnwys iechyd, oed, trais yn y cartref a arbenigwyr LGBTQ+.

¹ Wydall, S., Clarke, A., Williams, J. a Zerk, R. (2019). Dewis choice: A Welsh initiative promoting justice for older victim survivors of domestic abuse. In *Violence Against Hŷn Women, Volume II* (tt. 13-36). Palgrave Macmillan, Cham. DOI: 10.1007/978-3-030-16597-0.

² Wydall, S. Freeman, E. a Zerk, R. (2020). Transforming the Response to Domestic Abuse in Later Life: Dewis Choice. Llandysul, Gwasg Gomer.

³ Wydall, S. a Freeman, E. (2020). Domestic Violence in Health Contexts: A Guide for Healthcare Professionals. McGarry, J. a Ali, P. (eds.). Switzerland: Springer Nature. Ewch i'n gwefan am becynnau cymorth ar gyfer ymarferwyr yn: <https://dewischoice.org.DU/information-and-advice/resources/> Wydall, S., Freeman, E. a Zerk, R. (2022) Domestic abuse and the co-existence of dementia [*ar-lein*] ar gael ar: https://dewischoice.org.DU/wp-content/uploads/2022/02/Dewis-Choice-Dementia-and-DA_COMPRESSED.pdf

⁴ Hwyluswyd y gweithdai gan James Rowlands, arbenigwr LGBTQ+ ym maes trais yn y cartref.

Yn ail, cynhyrchwyd ffilm fer gan Dewis Choice o'r enw 'Do You See Me?'⁵ gyda phobl LGBTQ+ hŷn. Roedd rhan o'r broses o greu'r ffilm yn ymwneud â sgysiau gyda phedwar ar ddeg o bobl LGBTQ+ hŷn, a rannodd eu profiadau o geisio help a'u safbwyntiau'n ymwneud â pherthnasau gwahanol yn ystod eu bywydau. Trafodwyd effaith yr ymateb cymdeithasol i'w hunaniaeth rhyw a/neu rywioldeb a'r modd yr oedd hynny wedi effeithio ar y ffordd roedden nhw'n rhyngweithio â'r byd y tu allan, yn enwedig yng nghyswllt eu perthynas â phartneriaid mynwesol, teulu, y gymuned, a gwasanaethau. O'r pedwar ar ddeg o bobl a gymerodd ran yn y darn yma o waith, datgelodd deuddeg ohonynt eu bod wedi wynebu trai yn y cartref.

Roedd cam olaf y gwaith ymchwil yn ymwneud â chreu ffilm ymarferwyr, 'Hidden Victims'.⁶ Drwy weithio ochr yn ochr â sefydliadau LGBTQ+ arbenigol, Galop, LGBT Foundation ac Opening Doors, cynhyrchodd Dewis Choice ffilm fer sy'n codi ymwybyddiaeth o drais yn y cartref o fewn perthnasoedd LGBTQ+ hŷn. Mae'r ffilm yn cynnig cyngor ymarferol ar gyfer ymarferwyr yn ymwneud â sut i ymateb yn addas i ddioddefwyr LGBTQ+ hŷn.

Cynhyrchwyd y pecyn cymorth hwn ar sail canfyddiadau'r gwaith ymchwil, yn ogystal â data gan gleientiaid LGBTQ+ fu'n ymwneud â Menter Dewis Choice. Mae'r pecyn cymorth yn amlinellu natur a chyffredinolrwydd trais yn y cartref mewn perthnasoedd LGBTQ+, gan ddefnyddio enghreifftiau o astudiaethau achos i ddangos y deinameg cam-drin.

Mae'r pecyn cymorth yn ymchwilio i rwystrau wrth geisio help, cefnogaeth a chyfiawnder, gan ddibynnu ar safbwyntiau ymarferwyr a phobl LGBTQ+ hŷn. Cynigir canllawiau yn ymwneud â'r modd y gall ymarferwyr ymateb i ddioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ hŷn ar lefel unigol a sefydliadol. Mae adran olaf y pecyn cymorth yn trafod gwerth mabwysiadu dull aml-asantiaeth i gefnogi anghenion a cynnal hawliau dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ hŷn.

Bwriad cyffredinol y pecyn cymorth hwn yw cynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth ymarferwyr sy'n gweithio gyda dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+. Y prif egwyddorion sy'n sail i'r pecyn cymorth yw hybu cynhwysedd, cydraddoldeb a lles. Cynigir canllawiau'n ymwneud â

- 1) sut y gall ymarferwyr greu a hybu gofod diogel ar gyfer cynhwysedd, a
- 2) sut i ddarparu cydraddoldeb cyfle fel darparwyr gwasanaeth oed, hunaniaeth rhyw a chyfeiriadaeth rhywiol.



⁵ [Do You See Me?](#) – rhaglen ddogfen fer a gyd-gynhyrchwyd gan ymchwilio i brofiadau bywyd a sylwadau personol pobl LGBTQ+ hŷn sy'n ddioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref. Gordine, C., [Wydall, S.](#), [Zerk, R.](#), [Chapman, T.](#), Joiner, A., Craine, J., Mitchell, X. a Bulman, R., 17 Nov 2020, v.

⁶ Hidden victims – ffilm fer yn ymchwilio i ymateb ymarferwyr i ddioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref LGBTQ+ hŷn. Gordine, C., Wydall, S., Zerk, R. Mawrth 2022, Canolfan Oed, Rhyw a Chyfiawnder Cymdeithasol. Ar gael ar: https://www.youtube.com/channel/UCm3YK_wYUbpXo0RO87wI0EA

Cylch Gorchwyl

Yn y ddogfen hon, defnyddir y term 'person hŷn' i gyfeirio at berson 60 oed a throsodd. Defnyddir dioddefwr-oroeswr i ddisgrifio person sydd wedi wynebu camdriniaeth yn y cartref. Mae'r term yn cwmpasu 'dioddefwyr', 'goroeswyr' 'cleientiaid' a 'defnyddwyr gwasanaeth.

Acronym yw LGBTQ+ a ddefnyddir ar y cyd i ddisgrifio amrywiaeth eang o hunaniaethu rhywioldeb a rhywedd sy'n disgyn y tu allan i'r strwythur cymdeithasol normadol heterorywiol a rhywedd cis: yn benodol, Lesbiaidd, Hoyw, Deurywiol, Trawsrywiol, Cwiar ac Ymholgar.

Cydnabyddwn fod defnyddio'r acronym LGBTQ+ yn bygwth 'homogeneiddio' profiadau unigolion sy'n disgyn o dan y term ymbarél a bod hyn yn broblematig wrth ymchwilio i brofiadau penodol, anghenion a rhwystrau a wynebir gan bob grŵp. Drwy gydol y pecyn cymorth hwn, gwahanwyd y data sydd ar gael er mwyn trafod ein canfyddiadau ac ymchwil ehangach ar sail hunaniaeth rhyw a chyfeiriadedd rhywiol yr unigolyn. Mae hyn yn heriol, serch hynny, yn sgil prinder y gwaith ymchwil i'r maes. Gwahoddwn ymarferwyr ac academyddion i ddatblygu'r maes ymchwil hwn ymhellach, yn y gobaiith o ddatblygu dealltwriaeth gynnil o'r profiadau amrywiol ymysg rhywiau a rhywioldebau wrth heneiddio. Mae ymchwil pellach yn hanfodol wrth lunio deddfwriaethau, polisiau ac arferion er mwyn gallu amddiffyn dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref LGBTQ+ hŷn.



Pobl LGBTQ+ hŷn

Yn achos pobl LGBTQ+, heterorywiol a chis ryw, mae prif ffocws y diddordeb mewn rhywedd a rhywioldeb yn aml yn canolbwyntio ar bobl iau, gan anwybyddu profiadau pobl hŷn mewn perthnasoedd. Ceir tuedd hefyd i 'ddadrywio' pobl hŷn a pheidio â rhoi ystyriaeth ddigonol i berthnasoedd, rhywioldeb a/neu hunaniaeth rhyw yn achos pobl 60 oed a throsodd wrth ddarparu gwasanaethau a chefnogaeth. O ganlyniad, caiff pobl hŷn eu hanwybyddu o safbwynt gwella dealltwriaeth yn ymwneud â'u hunaniaeth unigol a'u profiadau bywyd o berthnasoedd wrth heneiddio. Golyga'r fath anweledigrwydd y gall y rhwystrau ychwanegol sy'n wynebu dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ hŷn gael eu hanghofio.

Comisiynodd yr elusen hawliau LGBT, Stonewall (2011)⁷ arolwg o bobl LGB dros 55 oed. Canfu Stonewall fod gwahaniaethau ym mhrofiadau bywyd pobl LGB yn ddiweddarach mewn bywyd, mewn cymhariaeth â phobl heterorywiol. Er enghraifft, mae pobl LGB hŷn yn:

- Fwy tueddol i fod yn sengl, gyda phobl hoyw a deurywiol bron deirgwaith(40%) yn fwy tebygol o fod yn sengl na dynion heterorywiol (15%);
- Mwy tebygol o fyw ar eu pennau eu hunain, gyda 41 y cant o bobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol hŷn yn byw ar eu pennau eu hunain mewn cymhariaeth â 28 y cant o bobl heterorywiol;
- Yn llai tueddol o gael plant. Mae gan ychydig dros chwarter o ddynion hoyw a deurywiol, a hanner y merched lesbiaidd a deurywiol blant o gymharu â bron naw o bob deg dyn a menyw;
- Yn llai tueddol o gael cysylltiad cyson â'u teulu biolegol neu deulu tarddiad;
- Yn fwy tueddol o fod â hanes salwch meddwl a gofid am eu hiechyd meddwl i'r dyfodol.



⁷ Stonewall. (2011). *Lesbian, Gay and Bi-sexual people in later life* [ar-lein] ar gael ar: <https://www.stonewall.org/DU/resources/lesbian-gay-and-deurywiol-people-later-life-2011>

Awgryma canfyddiadau Stonewall fod pobl LGB yn llai tebygol o lawer o gael rhwydweithiau cymorth anffurfiol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig, mewn cymhariaeth â'u cymheiriaid heterorywiol.

O ganlyniad i'r fath anghenion, mae pobl LGB hŷn yn fwy tebygol o ddibynnu'n drwm ar wasanaethau ffurfiol megis y ddarpariaeth iechyd a gofal cymdeithasol. Ond ar yr un pryd, gall profiadau o wahaniaethu yn y gorffennol eu gwneud yn fwy ofnus o ymwneud â gwasanaethau ac o ymateb darparwyr gwasanaethau. Mae hyn yn cynnwys cyndynrwydd i ymgysylltu â'r ddarpariaeth trais yn y cartref generig yn sgil pryder na fydd gan y gwasanaethu hynny'r gallu i ddeall ac ymateb i'w gofynion.

Nododd gwaith ymchwil oedd yn canolbwyntio ar bobl draws hŷn fod:

- 16.9 y cant o fenywod traws hŷn oedd yn mynychu clinigau ailbennu wedi adrodd am hunananafiadau nad oedd yn hunanladdol, sydd deirgwaith yn uwch na'r cyfartaledd ymysg y boblogaeth gyffredinol;⁸
- Mae pobl draws hŷn yn fwy tueddol o gael hanes o iechyd meddwl gwael ac i bryderu am iechyd meddwl wrth heneiddio;⁹
- Mae gan bobl drawsrywiol hŷn berthynas wannach gyda darparwyr gofal iechyd gan feddwl mwy am y posibilrwydd o fod angen gofal personol os yw eu cyrff yn gyfath â hunaniaeth rhyw ddeuaidd;¹⁰
- Yn aml mae gan bobl draws berthnasau (biolegol) teuluol anghefnogol, yn enwedig os ydynt yn trawsnewid yn ddiweddarach yn eu bywydau.¹¹

Yn ystod y blynyddoedd diweddar, mae gwasanaethau statudol wedi datblygu o ran eu polisiau er mwyn gwella'u hymateb tuag at bobl LGBTQ+, serch hynny, mae angen datblygu arferion unigolion proffesiynol o hyd. Nododd arolwg gan Stonewall (2015)¹² ymatebion gwahaniaethol tuag at LGBT ymysg gofal iechyd a chymdeithasol. Adroddodd arolwg Stonewall o 3,000 gweithiwr o fyd gofal iechyd a chymdeithasol fod 25 y cant o ymatebwyr wedi clywed cydweithwyr yn gwneud sylwadau negyddol am bobl LGBT. Dywedodd 57 y cant o ymatebwyr nad oeddent yn teimlo fod hunaniaeth rywiol person yn berthnasol o safbwynt cael mynediad i'r ddarpariaeth gofal iechyd a chymdeithasol.

Mae'r broses o 'ddod allan' yn un barhaus, oherwydd bob tro y bydd person yn cyfarfod â rhywun newydd, mae'n rhaid iddyn nhw benderfynu p'un ai i ddatgelu eu hunaniaeth rywiol neu rywioldeb. Dywedodd ymarferwyr wrth ymchwilwyr Dewis Choice, fel rhan o strategaeth amddiffynnol, fod rhai pobl

⁸ Bouman, WP, Claes, L, Marshall, E, Pinner, GT, Longworth, J, Maddox, V, Witcomb, G, Jimenez-Murcia, S, Fernandez-Aranda, F ac Arcelus, J (2016) Sociodemographic variables, clinical features, and the role of preassessment cross-sex hormones in older trans people. *Journal of Sexual Medicine*, 13, 711–719.

⁹ Kneale, D., Henley, J., Thomas, J. a French, R., 2021. Inequalities in Older LGBT People's health and care needs in the United Kingdom: a systematic scoping review. *Ageing a Society*, 41(3), tt.493-515.

¹⁰ *Ibid*

¹¹ Westwood, S (2017 c) Religion, Gender, and (in) equality in the lives of older lesbian, gay, and bisexual people in the Y Deyrnas Unedig. *Journal of Religion, Spirituality ac Aging* 29, 47–69.

¹² Stonewall (2015) adroddiad Unhealthy attitudes, [ar-lein], ar gael ar: <https://www.stonewall.org/DU/resources/unhealthy-attitudes-2015> (gwelwyd ar 18 Mawrth 2022).

hŷn wedi adrodd 'mynd nôl i'r cwpwrdd' a chuddio'u rhywioldeb neu hunaniaeth rhywiol am eu bod yn ofni wynebu casineb a gwahaniaethu. Cafwyd ymdeimlad fod hyn amlycaf os oedd angen gofalwr ar y person hŷn yn eu cartref eu hunain, neu o symud i ofal preswyl. Dywedodd ymarferwr gofal cymdeithasol:

Dydyn nhw [pobl hŷn] ddim 'allan' o flaen eu gofalwyr am eu bod yn ofni'r canlyniadau [gan ddarparwyr gwasanaeth] yn achos person sy'n dod i'w cartref bob dydd. Felly, maen nhw hyd yn oed yn fwy ynysig am fod y gwasanaethau a ddylai gynnig rhyddid iddynt mewn gwirionedd yn ychwanegu rhwystr.

Gweithiwr Gofal Cymdeithasol: 1

Gall profiad blaenorol o ymatebion negyddol gan ymarferwyr yn y gwasanaethau iechyd a chymdeithasol, ac yn y system gyfiawnder troseddol, gyfyngu ar ddatgelu eu hunaniaeth rhyw neu gyfeiriadaeth rhywiol. Dywedwyd wrth ymchwilwyr Dewis Choice am y modd yr oedd un dyn hoyw hŷn ag anghenion gofal a chefnogaeth wedi cuddio'i eiddo personol, yn cynnwys lluniau, o'i gartref mewn ymgais i guddio'u rhywioldeb ac osgoi gwahaniaethu homoffobaidd gan ei ofalwyr.

Ceir cyndynrwydd yn aml i ddatgelu gwybodaeth am eu partneriaethau, heb sôn am bartneriaethau treisgar, am eu bod yn wynebu oes o gamdriniaeth a gwahaniaethu ac maen nhw fel arfer yn ofnus a phryderus am ddatgelu'r math hwnnw o gamdriniaeth wrth wasanaethau statudol neu wirfoddol. Er enghraifft, gofalwyr neu'r gwasanaethau cymdeithasol, am eu bod yn ofni colli eu hannibyniaeth a chael eu rhoi mewn llety cymdeithasol neu lety gwarchodol a'u bod yn 'mynd nôl i'r cwpwrdd,' fel petai.

Ymarferydd Trais yn y Cartref LGBTQ+ Arbenigol: 1

Mae gwybodaeth o gyd-destun cymdeithasol cyfreithiol a hanesyddol pobl LGBTQ+ hŷn yn allweddol o ran deall eu profiadau o erledigaeth a'r rhwystrau sy'n eu hwynebu wrth geisio cymorth a chefnogaeth. Mae'r adran nesaf yn ystyried cyd-destun hanesyddol pobl LGBTQ+ hŷn, gan drafod y datblygiadau cymdeithasol a chyfreithiol yn ystod y ganrif ddiwethaf, a fydd yn eu helpu i ddatblygu dealltwriaeth o brofiadau cwrs eu bywyd.

Profiadau Hanesyddol o Wahaniaethu ac Ymleiddiad

Bydd yr adran hon yn ystyried profiadau hanesyddol o wahaniaethu ac ymleiddiad sy'n wynebu pobl LGBTQ+ hŷn. Cyfeirir at amodau hanesyddol yn cynnwys ymateb cymdeithasol a chyfreithiol i bobl LGBTQ+ er mwyn pwysleisio sut mae'r gorffennol yn dylanwadu ar ragdybiaethau presennol am bobl LGBTQ+ hŷn.

Yn hanesyddol, ni roddwyd yr un hawliau a manteision i gyplau LGBTQ+ o gymharu â chyplau heterorywiol priod. Ni chafodd perthnasoedd pobl LGBTQ+ eu cynnwys mewn rhannau o ddeddfwriaeth a pholisïau'r Deyrnas Unedig a pholisïau a gynlluniwyd i amddiffyn a hybu iechyd a lles cymdeithasol. Beirniadwyd ymdrechion i sicrhau cydraddoldeb drwy addasu deddfwriaeth gyfredol am fethu ag adlewyrchu amrywiaeth arferion perthynas pobl LGBTQ+, gan ddisgwyl iddynt fowldio'u perthynas nhw i weddu â modelau heterorywiol normadol.¹³

Er yn gysylltiedig, mae profiadau pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws a cwiar, yn hanesyddol wahanol. Ceir gwahaniaethau hefyd ar draws y tair cenhedlaeth o bobl hŷn ar sail eu grŵp oedran. Er enghraifft, bydd berson LGBTQ+ hŷn sy'n chwedeg oed ar hyn o bryd wedi tyfu i fyny mewn hinsawdd cymdeithasol hanesyddol gwahanol iawn i berson LGBTQ+ wythdeg mlwydd oed. Yn achos dynion hoyw oedd yn 70 oed neu fwy yn 2022, byddent wedi tyfu i fyny ar adeg pan oedd eu harferion rhywiol yn drosedd.

Ymhellach, bydd dynion hoyw rhwng 50 a 60 oed wedi byw drwy argyfwng the HIV AIDS y 1980au a'r 1990au a gafodd effaith anghymesur ar ddynion hoyw a deurywiol. Cawsant eu stigmatiddio gan y cyfryngau a'r llywodraeth, gan arwain at lawer ohonynt yn osgoi ceisio cymorth am fod yr argyfwng AIDS yn cael ei ystyried fel pwnc tabŵ.

Yn achos llawer o ddynion hoyw a deurywiol hŷn, mae'r trawma hwnnw a'r ffaith iddynt gollu llawer o ffrindiau'n dal i bwyso'n drwm ar eu hysgwyddau'n ddiweddarach mewn bywyd yn ogystal â'r euogrwydd o fod wedi goroesi eu hunain.¹⁴



¹³ Hammack, P.L., Frost, D.M. a Hughes, S.D., 2019. Queer intimacies: A new paradigm for the study of relationship diversity. *The Journal of Sex Research*, 56(4-5), tt.556-592.

¹⁴ Baird, K., Wolfe, J. a Davies, R., 2020. The traumatic sequelae of surviving the AIDS crisis: A case report. *Journal of Gay a Lesbian Mental Health*, 24(4), tt.423-433.

Isod ceir llinell amser sy'n dangos rhai o'r digwyddiadau deddfwriaethol allweddol ers 1885 sydd wedi effeithio'n sylweddol ar ddynion hoyw a deurywiol hŷn.

- 1885** Gwnaeth Deddf Diwygio Cyfraith Droseddol 1885 weithgaredd rhywiol rhwng dynion, mewn man preifat neu gyhoeddus, yn achos erlyniad troseddol.
- 1967** Gwnaeth Deddf Troseddau Rhywiol 1967 rai gweithgareddau rhywiol, a gyflawnwyd 'yn breifat rhwng dynion dros 21 mlwydd oed yng Nghymru a Lloegr yn gyfreithiol, a dilynodd Yr Alban ac Iwerddon ddechrau'r 1980au, gan nodi'n glir fod angen i ddynion ifanc gael eu hamddiffyn oddi wrth ddynion hoyw hŷn ac y dylid cuddio perthynas o'r un rhyw. Llywodraeth y DU yn codi'r gwaharddiad ar lesbiaid, dynion hoyw a phobol deurywiol yn ymuno â'r lluoedd arfog.
- 1980** Nid oedd therapi trosi ar gael bellach drwy'r GIG yn y DU. Yn y cyd-destun hwn, mae therapi trosi'n arfer a ddefnyddiwyd fel modd i atal rhywun rhag bod yn hoyw.
- 1992** Sefydliad Iechyd y Byd yn dileu gwrywgydiaeth fel categori salwch meddwl.
- 2000** Diwygio'r Ddeddf Troseddau Rhywiol i ddod ag oed cydsynio ar gyfer perthynas o'r un rhyw rhwng i 16 yn unol â'r oed cydsynio ar gyfer pobl heterorywiol*.
- 2013** Y Ddeddf Briodi (cyplau o'r un rhyw) 2013 oedd yn caniatáu i gyplau o'r un rhyw gael yr un hawliau ac amddiffyniad cyfreithiol a gafwyd drwy briodas, â chyplau heterorywiol.*
- 2017** Y Llywodraeth yn cyhoeddi pardwn ôl farwolaeth i bob dyn hoyw a deurywiol a gafwyd yn euog dan y ddeddf troseddau rhywiol niweidiol yn ystod y ganrif ddiwethaf a oedd yn caniatáu'r heddlu i ddwyn cyhuddiadau yn erbyn pobl hoyw neu ddeurywiol.*
- 2021** Fel rhan o Agoriad Gwladwriaethol y Senedd, cyhoeddodd y Frenhines Elizabeth fod y DU yn bwriadu gwahardd therapi trosi a anelwyd at newid cyfeiriadaeth rhywiol.

*Gwybodaeth o wefan Stonewall: <https://www.stonewall.org/DU/key-dates-lesbian-gay-bi-and-traits-equality>

Fel y gwelir wrth yr amserlen uchod, araf fu'r datblygiad o safbwynt deddfwriaeth a pholisi'n hybu cydraddoldeb ar gyfer perthnasoedd rhwng pobl LGBTQ+.

Er yr ystyriwyd bod angen ymyrraeth ddeddfwriaethol o safbwynt gweithgaredd rhywiol rhwng dynion, mae'r dirwedd hanesyddol ar gyfer lesbiaid yn wahanol. Dim ond ar gyfer dynion hoyw roedd y Ddeddf Troseddau

Rhywiol yn berthnasol ac felly, nid oedd menywod hoyw'n destun yr un troseddoldeb. Ceisiwyd, serch hynny, creu trosedd "anwedduster dybryd rhwng benywod," gan Sefydliad Glendid Moesegol a Chymdeithasol, drwy'r Ddeddf Ddiwygio Deddf Droseddau 1921. Methodd yr ymgais yn rhannol yn sgil anallu'r symudiad ffeministaidd i ymateb, a'r senedd i drafod, pwnc lesbiaeth am ei fod yn cael "ei ystyried fel pwnc gwaradwyddus".¹⁵

Golygai hyn er nad oedd lesbiaid yn wynebu'r un elyniaeth a throseddoldeb â dynion hoyw, ystyriwyd nhw fel bod yn 'anweledig' o safbwynt polisi cymdeithasol a thrafodaeth oedd yn methu'n llwyr â chydabod eu perthnasoedd. Felly, byddai lesbiaid sydd rhwng 70 a 90+ mlwydd oed heddiw wedi wynebu lefelau eithafol o ddirymiad o safbwynt eu rhywioldeb a'u perthnasoedd.

Fyddech chi ddim yn trafod y peth [lesbiaeth]... Am wn i fod fy mam yn rhan o'r genhedlaeth fud, yn methu ag yngan y gair lesbiad. Byddai'n arfer ei sibrwd ... doedd dim o'i le ar ddwy fenyw'n rhedeg siop felysion gyda'i gilydd am y gellid eu hystyried fel dwy chwaer neu ffrindiau. A doedd dim rhaid i chi feddwl fod dim o'i le. Yn ôl bob tebyg, mae'n bosibl mai stafelloedd ar wahân oedd ganddyn nhw beth bynnag, rhag ofn i ymwelwyr alw. Doedd neb yn sôn am y peth. Doedd neb yn dweud gair.

Ymarferydd Llety LGBT+: 1



¹⁵ Derry, C. (2018). Lesbianism and Feminist Legislation in 1921: the Age of Consent and "Gross Indecency between Women" - Open Research Ar-lein. *Open.ac.DU*. [ar-lein] Ar gael ar: <http://oro.open.ac.DU/55535/> (gwelwyd 3^{ydd} Ionawr 2021).



Cynhwysir llinell amser ar gyfer digwyddiadau allweddol ar gyfer merched deurywiol isod.

- 1975** Sefydlwyd 'Gweithredu ar gyfer Rhieni Lesbiaidd' wedi tri achos gwarchodaeth amlwg lle gwrthodwyd hawl i lesbiaid ofalu am eu plant eu hunain.¹⁶
- 1983** Dangos One in Five, rhaglen lesbiaidd a hoyw gyntaf ar deledu cenedlaethol yn y DU ar Sianel 4.
- 2000** Llywodraeth y DU yn codi'r gwaharddiad ar lesbiaid, dynion hoyw a phobl deurywiol yn gwasanaethu yn y lluoedd arfog.
- 2002** Caniatáu hawliau cyfartal i gyplau o'r un rhyw yn achos mabwysiadu.
- 2004** Pasio'r Ddeddf Bartneriaeth Sifil 2004, yn caniatáu partneriaethau sifil yn y Deyrnas Unedig. Mae'r Ddeddf yn rhoi'r un hawliau a chyfrifoldebau i gyplau o'r un rhyw â chyplau priod heterorywiol yn Lloegr, Yr Alban, Gogledd Iwerddon a Chymru. Gwybodaeth o wefan Stonewall: <https://www.stonewall.org/DU/key-dates-lesbian-gay-bi-and-traws-equality>

¹⁶ Amserlen LGBT y DU Opening Doors (2018), roddwyd fel taflen ar gwrs hyfforddi dan y teitl 'Understanding the lives of hŷn Pobl LGBT.'

Yn hanesyddol, mae pobl draws wedi bod yn fwy anweledig nag unrhyw hunaniaeth rhyw neu rywioldeb arall. Hyd yn ddiweddar mae datblygiad hawliau, trafodaeth a stigma lesbiaidd, hoyw a deurywiol wedi eithrio lleisiau traws. Er enghraifft, ni chafodd trawsrywioldeb ei ddileu fel cyflwr iechyd meddwl gan Sefydliad Iechyd y Byd 2019 - 27 mlynedd wedi i wrywgydiaeth gael ei ddileu. Mae'r stigma'n ymwneud â thrawsrywioldeb wedi parhau'n hirach a cheir trafodaeth o hyd am statws trawsrywioldeb yn y Deyrnas Unedig. Gellir dadlau fod pobl drawsrywiol yn wynebu ymleiddiad dwbl wrth iddynt orfod egluro eu hunaniaeth rywiol a'u cyfeiriadaeth rhywiol.

Mae'r llinell amser isod yn nodi'r digwyddiadau allweddol ar gyfer pobl drawsrywiol yn y Deyrnas Unedig.

- 1951** Roberta Cowell yn creu hanes fel y fenyw drawsrywiol Brydeinig gyntaf y gwyddys amdani i gael llawdriniaeth ailbennu rhywedd.
- 1970au** Achos ysgariad Corbett v Corbett yn sefydlu cynsail na eillir newid rhyw person yn gyfreithiol o'r hyn ydoedd ar enedigaeth.
- 1986** Mark Rees, dyn trawsrywiol, yn dwyn achos o flaen y Llys Hawliau Dynol Ewropeaidd, yn datgan fod cyfraith y DU yn ei rwystro rhag cael statws cyfreithiol fel gwryw. Collwyd yr achos cyfreithiol ond nododd y llys ddifrifoldeb y materion oedd yn wynebu pobl drawsrywiol.
- 2004** Pasiwyd y Ddeddf Cydnabod Rhyw 2004 gan roi cydnabyddiaeth gyfreithiol o safbwynt rhyw pobl drawsrywiol. Mae'r Ddeddf yn caniatáu i bobl drawsrywiol gael tystysgrif geni newydd er bod y dewisiadau rhyw yn gyfyngedig i 'gwryw' a 'benyw' o hyd.
- 2007** Cyhoeddi *'Cosbau Mewn Perygl - Profiad Pobl drawsrywiol a Thrawsryweddol o Anghyfartaledd a Gwahaniaethu'*. Mae hwn yn allweddol ar gyfer sicrhau cynnwys pobl drawsrywiol yng nghylch gorchwyl Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol newydd y DU.
- 2010** Deddf Cydraddoldeb 2010 yn ychwanegu ailbennu rhywedd fel nodwedd warchodedig swyddogol.

Gwybodaeth o wefan Stonewall: <https://www.stonewall.org/DU/key-dates-lesbian-gay-bi-and-traws-equality>

Dengys y crynodeb byr o hanes LGBTQ+ sut mae pobl LGBTQ+ hŷn wedi byw drwy gyfnod o newid sylweddol yn hy modd y mae'r gyfraith, y cyhoedd a'r cyfryngau wedi ystyried hunaniaeth rhyw a chyfeiriadaeth rhywiol. Yn hanesyddol, mae pobl LGBTQ+ hŷn wedi eu hymyleiddio, eu stigmatiddio ac mewn rhai achosion eu hystyried yn sâl yn feddyliol a'u troseddoli. Ymhellach, labelwyd perthnasoedd heterorywiol yn 'annigonol', yn bechod neu'n salwch gan arwain at homoffobia, deuffobia, trawsffobia a'r ymdeimlad yma o gywilydd ac euogrwydd. Mae sicrhau cyd-destun hanesyddol yn bwysig am ei fod yn helpu i leoli rhagdybiaethau pobl o'r hunan eu profiadau a'u perthnasoedd. Bydd yr adran nesaf yn ystyried natur, LGBTQ+.



Natur Trais yn y Cartref mewn perthnasoedd

Beth yw trais yn y cartref?

Yng Nghymru a Lloegr, caiff trais yn y cartref ei ddisgrifio gan y Ddeddf Trais yn y Cartref 2021 fel:

*'digwyddiad unigol neu gwrs ymddygiad rhwng rhai sy'n 16 oed a throsodd sydd, neu wedi bod, yn bartneriaid mynwesol neu aelodau o'r teulu.'*¹⁷

Mae trais yn y cartref yn cynnwys camdriniaeth rywiol, ymddygiad treisgar neu fygythiol, ymddygiad rheolaethol neu orfodol, camdriniaeth economaidd, seicolegol, emosiynol neu arall.

Gall trais yn y cartref fod yn un digwyddiad; serch hynny, fel arfer mae'n rhan o batrwm o ymddygiad rheolaethol a gorfodol. Dengys astudiaethau o erledigaeth fod dioddefwyr trais yn y cartref yn fwy tueddol o brofi **X** enghraifft o gamdriniaeth cyn datgelu dim.

Ymddygiad rheolaethol: ystod o weithredoedd wedi eu cynllunio i israddio person a/neu ei (g)wneud yn ddibynnol drwy ei ynysu oddi wrth ffynonellau cymorth, ecsbloetio eu hadnoddau a'u gallu i elwa'n bersonol, eu hamddifadu rhag y moddion angenrheidiol ar gyfer annibyniaeth, gwrthwynebiad a dianc a rheoli eu hymddygiad bob dydd.

Ymddygiad gorfodol: gweithred neu batrwm o weithredoedd treisgar, bygythiol, darostyngedig a brawychus neu drais arall a ddefnyddir i niweidio, cosbi, neu godi ofn ar y dioddefwr. Gall ffactorau'n gysylltiedig ag oed, megis cyflwr iechyd, anabledd, neu anghenion gofal a lefelau cyswllt cymdeithasol gael eu manipwleiddio gan bartner treisgar neu aelod o'r teulu i hybu rheolaeth a dibyniaeth, yn cynnwys:

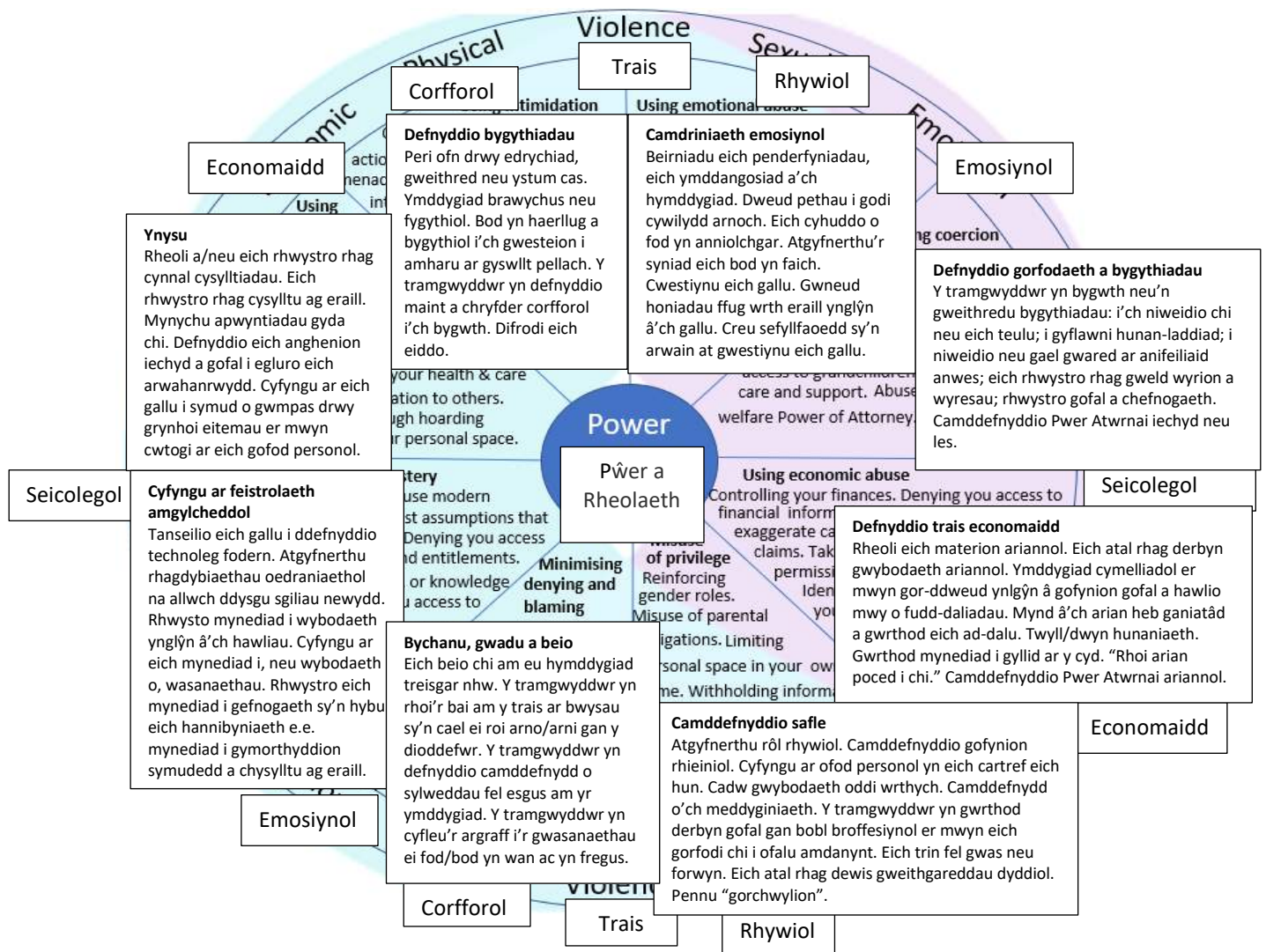
- eich beirniadu, darostwng a'ch dad-ddyneiddio'n gyson, gan eich trin fel bod yn ddiwerth neu'n ddiddim.
- ymddygiad cenfigennus neu feddiannol, er enghraifft, galwadau ffôn mynych i weld ble mae'r dioddefwr a beth maent yn ei wneud, neu edrych ar weithgaredd ffôn neu e-bost dioddefwr; agor llythyron, gwrando ar negeseuon neu alwadau ffôn;
- bygwth cyflawni hunanladdiad/llofruddiaeth/teululaddiad/hunan-niweidio. Dengys arolwg i faes llofruddiaeth gyfraddau uchel o

¹⁷ Deddf Trais yn y Cartref 2021 [ar-lein] ar gael ar: <https://www.legislation.gov.uk/UKpga/2021/17/contents/enacted> (gwelwyd ar 28^{ain} Chwefror 2022)

lofruddiaeth-hunanladdiad, yn enwedig mewn achosion lle mae'r dioddefwr yn berson hŷn.¹⁸

Gall gorfodaeth reolaethol gynnwys bygythiadau i niweidio anifeiliaid anwes annwyl, all greu rhwystr pellach o ran gadael yn ddiogel os na all y person hŷn sicrhau llety sy'n caniatáu anifeiliaid anwes.

Mae Dewis Choice wedi creu olwyn bŵer a rheolaeth, a addaswyd o'r model Duluth, ar sail canfyddiadau gwaith ymchwil o'u hastudiaeth hydredol i brofiadau bywyd dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref hŷn. Mae'r olwyn yn manylu ar ymddygiad treisgar a ddisgrifiwyd gan oroeswyr hŷn a gefnogwyd gan y fenter, gan ffurfio patrymau pŵer a rheolaeth, dan law partneriaid mynwesol ac aelodau o'r teulu sy'n oedolion. Gwelir olwyn Dewis Choice isod.



¹⁸ Bourget, D., Gagné, P. a Whitehurst, L. 2010. Domestic homicide and homicide-suicide: the older offender. *Journal of the American Academy of Psychiatry and the Law Online*, 38(3), tt.305-311.

Mae'n bosibl fod person hŷn wedi wynebu rheolaeth orfodol dros ddegawdau mewn perthynas glos, a fydd yn effeithio'n sylweddol ar eu hymdeimlad o hunaniaeth a hyder yn eu gallu i wneud penderfyniadau drostynt eu hunain. Gall tramgwyddwyr sy'n defnyddio ymddygiad rheolaethol a gorfodaeth effeithio ar bob rhan o fywyd unigolyn gan dargedu hunaniaeth person lle y gall sicrhau'r effaith mwyaf ar synnwyr y person o'r hunan.



Er bod pobl LGBTQ+ hŷn yn wynebu'r un math o ymddygiad treisgar â phobl heterorywiol, cis ryw, gallant hefyd wynebu camdriniaeth sydd wedi'i dargedu'n benodol at eu rhywioldeb a'u hunaniaeth rhyw, yn cynnwys:

- Rheoli rhywun drwy fygwth datgelu eu tueddiadau rhywiol, eu cyfeiriadaeth rhywiol neu hunaniaeth rhyw wrth deulu, ffrindiau neu'r gymuned heb eu caniatâd;¹⁹
- Camdriniaeth drwy brofiad: manipwleiddio partner LGBTQ+ hŷn sydd â diffyg profiad o berthynas i greu ymdeimlad ffug o ymddygiad derbyniol o fewn perthynas;
- Tactegau cam-drin hunaniaeth: defnyddio'r rhagenwau anghywir, tanseilio, ymosod ar, neu wadu hunaniaeth person fel person LGBTQ;²⁰
- Cwestiynu rhyw neu rywedd person, er enghraifft drwy honni nad yw'r person wir yn lesbiaidd neu'n ddyn hoyw;²¹
- Manipwleiddio nodweddion ymylol, er enghraifft, ethnigrwydd, oed, anabledd a'r angen am ofal a chefnogaeth;
- Bygwth datgelu statws HIV neu AIDS person;
- Gwadu mynediad i gymunedau LGBTQ+;
- Bygwth niweidio neu dorri cyswllt â rhwydweithiau teuluol neu ffrindiau.

¹⁹ Head, S. a Milton, M., 2014. Filling the silence: Exploring the deurywiol experience of intimate partner abuse. *Journal of Bisexuality*, 14(2), tt.277-299.

²⁰ Guadalupe-Diaz, X.L. ac Anthony, A.K., 2017. Discrediting identity work: Understandings of intimate partner violence by trawsgender survivors. *Deviant Behavior*, 38(1), tt.1-16.

²¹ Donovan, C., Hester, M., Holmes, J. a McCarry, M., 2006. Comparing domestic abuse in same sex and heterosexual relationships. *Y DU: Prifysgol Sunderland a Phrifysgol Bryste*.

Beth fyddai'n digwydd yw tasen i'n dweud rhywbeth fel 'mae gen i apwyntiad ar y 17^{eg}' a byddet ti'n dweud 'iawn' ac yna petaet ti'n gofyn 'pryd mae'r apwyntiad?' a minnau'n ateb' 'ar y 17^{eg} fel y dywedais i'r wythnos ddiwethaf' 'naddo' a dyma'r holl wadu'n dilyn 'na na na dy feddwl chemo di sydd ar fai, rwy'ti'n wallgo' neu chwerthin ar fy mhen am 'mod i wedi anghofio rhywbeth.

Menyw lesbiaidd

'Cael fy anwybyddu oedd wrth wraidd popeth. Byw ei fywyd mewn orbit gyda fi fel pe na bawn i yno Felly do. Dechreuais deimlo fel lladd fy hun, a mynd am dro hir ganol nos fel arfer i lawr at yr afon lle byddwn yn ystyried neidio i mewn.'

Dyn cwiar

O edrych yn ôl, er nad oedd byth yn gorfforol dreisgar, yn fwriadol neu beidio daeth ei fregusrwydd yn fodd i fy manipwleiddio, felly teimlwn yn gyflym iawn pe bawn i'n ei ypsetio, pe bawn i'n gwneud rhywbeth o'i le y gallai hynny gael effaith drychinebus arno, a dyna ni. Rwy'n iawn.

Dyn hoyw

Mewn gwirionedd roeddwn i'n diffinio fy hun fel person amlgarwriaethol ar adeg pan nad oeddwn i mewn carwriaeth arall ... Doeddwn i ddim yn dweud mai perthynas ecsgliwsif oedd gyda ni a dywedodd hi 'dydy hynny ddim yn broblem achos 'mod i mewn perthynas amlgarwriaethol hefyd' er nad oedd hynny'n wir. Cyn gynted ag y dechreuodd ein perthynas aeth hi'n feddiannol ... wrth i ni barhau roeddwn in teimlo dan bwysau emosiynol ac ar ei galw'n ormodol ... roedd hi'n genfigennus o 'nghweld i'n treulio amser gyda phobl eraill.

Menyw ddeurywiol 2

Gwerthais fy nghartref arall ac rwy wedi rhoi benthyg llawer o arian iddi. Llwyddodd i gael gafael ar bron bob ceiniog o'r 90 mil hwnnw, yn ogystal â'r arian arall oedd arni i fi beth bynnag ... Mae hi wedi gwastraffu'r cyfan a does dim byd ar ôl ac mae hi wedi dweud y bydd hi'n ad-dalu'r ddyled ond dydy hynny ddim yn mynd i ddigwydd. Felly, mae'r heddlu'n ymchwilio bellach. Mae pawb, yn cynnwys fy nheulu a ffrindiau, yn dweud 'mod i'n hawdd fy nhwylo. Mae hyd yn oed y gymuned draws yn fy anwybyddu.

Menyw draws 1

Chemsex – Dylai ymarferwyr fod yn ymwybodol o beryglon camdriniaeth yn gysylltiedig â Chemsex. Mae Chemsex yn ymwneud â'r defnydd o gyffuriau,

yn bennaf: crystal methamphetamine, GBH neu Mephedrone, i hybu cynnwrf rhywiol a lleihau swildod. Gellir llyncu'r cyffur, ei ffroeni ar ffurf powdr neu ei chwistrellu. Dangosodd astudiaeth yn 2014²² o dros fil o ddynion hoyw yn Llundain fod un rhan o bump ohonynt wedi defnyddio Chemsex yn ystod y bum mlynedd flaenorol. Mae grwpiau sy'n gweithio i gefnogi dynion hoyw'n cydnabod bod Chemsex yn broblem ledled y DU. Gall camdriniaeth sy'n ymwneud â Chemsex gynnwys:

- Colli'r gallu i gydsynio i ryw, cydsynio i arferion rhywiol penodol, neu wrthod cydsynio i ryw
- Perygl cynyddol o HIV a Chlefydau Rhywiol Trosglwyddadwy yn sgil rhyw heb amddifyniad a/neu'r defnydd o nodwyddau
- Gorfodaeth i ddefnyddio Chemsex
- Gweinyddu cyffuriau Chemsex heb fod person yn ymwybodol neu heb ganiatâd.
- Y perygl o orddos neu ymateb anffafriol i sylweddau, a allai fod yn farwol

Gall dioddefwyr fod yn gyndyn i ddatgelu camdriniaeth yn gysylltiedig â Chemsex yn sgil ofn erlyniad am ddefnyddio cyffuriau. Serch hynny, ymateb yr heddlu yw na chaiff pobl eu harestio am ddatgelu eu bod wedi defnyddio a chaiff unigolion eu hannog i deimlo'n hyderus wrth adrodd am gamdriniaeth rywiol.

Yn ôl Galop, er y gall pobl draws a chis ryw wynebu patrymau tebyg o gamdriniaeth, mae llawer o ddioddefwyr-oroeswyr traws yn wynebu ffurfiau penodol o gamdriniaeth wedi eu targedu at eu hunaniaeth draws. Gall unrhyw berson traws beth bynnag eu hoed wynebu'r enghreifftiau canlyno o gamdriniaeth:

- 'Marw enwi': defnyddio'r enw rhyw a glustnodwyd ar enedigaeth
- Gwrthod defnyddio'r rhagenwau cywir, gan gamrywioli'n fwriadol
- Dal cyffuriau hormonaidd yn ôl, neu atal triniaeth yn gysylltiedig â thrawsnewidiad person.
- Rhwystro person rhag dweud wrth bobl am eu hanes neu hunaniaeth draws.
- Rheoli'r modd y mae person yn cyfleu ei r(h)yw²³
- Trawsgasineb

²² Bourne, A., Reid, D., Hickson, F., Rueda, S.T. a Weatherburn. (2014). TheChemsex Study: drug use in sexual settings among gay and deurywiol men in Lambeth, Southwark a Lewisham [ar-lein] ar gael ar: <https://sigmaresearch.org/DU/projects/item/project59?chemsex> (gwelwyd ar 30ain Mawrth 2022)

²³ Gillum, T.L. a DiFulvio, G., 2012. "There's So Much at Stake" sexual minority youth discuss dating violence. *Violence Against Women*, 18(7), tt.725-745.

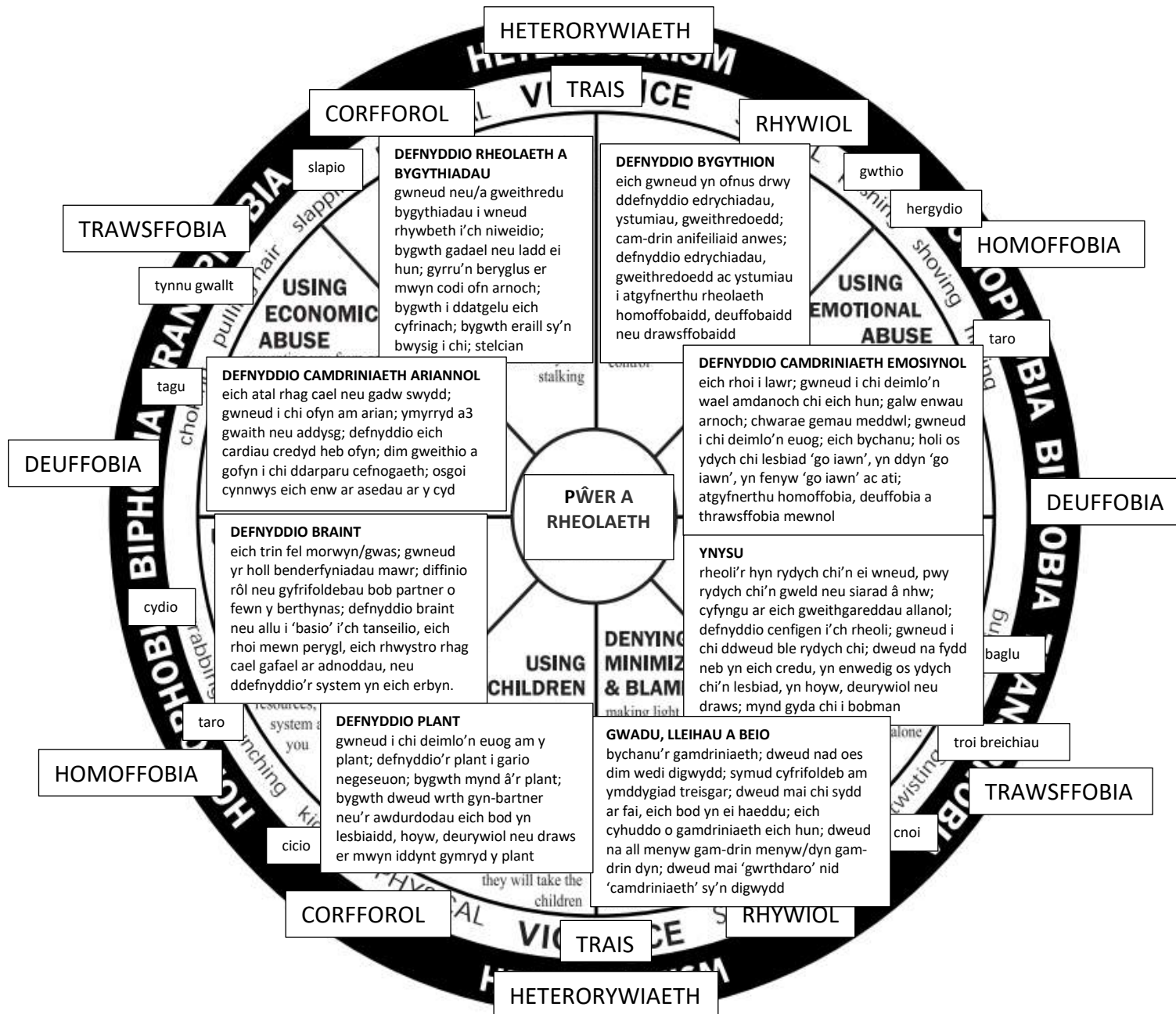
Isod, ceir enghraifft o astudiaeth achos Jean, menyw draws hŷn, er mwyn dangos y gamdriniaeth a wynebodd dan law ei chwaer.

Jean, 71 mlwydd oed

Doeddwn i ddim eisiau dod allan cyn marw fy nhad, doeddwn i ddim eisiau ei siomi'n ormodol. Ond rwy'n dal i gael trafferth gyda 'nheulu. Dydy fy chwaer ddim eisiau derbyn y peth. Dydy hi ddim yn credu ei fod yn iawn, welwch chi. Mae ei gŵr hyd yn oed yn waeth. Roedden ni'n arfer bod yn agos iawn. Ond newidiodd popeth cyn gynted ag y dywedais 'mod i'n drawsrywiol. Mae hi'n mynnu fy ngalw i wrth fy enw gwrywaidd o hyd. Mae fy chwaer yn gweiddi arnaf bob amser 'pam fod yn rhaid i ti fod fel hyn pam na allti di fod fel yr oeddet ti' mae hi eisiau i fi fynd am yn ôl ond alla i ddim ac rwy wedi trio egluro wrthi mai dyma'r fi go iawn a'r fi oedd y tu mewn i fi erioed. Dydy hi ddim yn siarad â fi o gwbl ar hyn o bryd felly ... rwy wedi trio, ond dydy hi ddim yn fy ateb. Mae'n gwneud i fi deimlo'n wael. Ond peidiwch â phoeni, dŵr o dan y bont yw hynny ac rwy'n gobeithio y down ni nôl at ein gilydd, ond rwy'n amau hynny. Roeddwn i'n credu fod pethau'n dechrau gwella i bawb cyn i fi sylweddoli nad oedd pethau'n gwella i fi o gwbl.



Cafodd yr Olwyn Duluth Pŵer a Rheolaeth wreiddiol, a ddatblygwyd gan Ellen Pence, Michael Paymar a Coral McDonald ar ddechrau'r 1980au, ei haddasu gan Roe a Jagodinsky er mwyn ystyried profiadau LGBTQ+ o reolaeth orfodol. Mae cylchranau'r olwyn yn cynrychioli'r amrywiol dactegau y gall y tramgwyddwr ei ddefnyddio i sefydlu a chynnal deinameg pŵer a rheolaeth dros ddioddefwr-oroeswr.



Datblygwyd gan Roe & Jagodinsky

Addaswyd o'r Olwynion Pŵer a Rheolaeth ac Ecwiti a ddatblygwyd gan y Cynllun Ymyrraeth Trais yn y Cartref – 206 West Fourth Street – Duluth Minnesota 55806 – 218/722-4132

Mynychder

Mae tystiolaeth yn awgrymu fod pobl LGBT mewn mwy o berygl o ddioddef o drosedd mewn cymhariaeth â phoblogaeth Y Deyrnas Unedig yn gyffredinol, yn cynnwys erledigaeth yn sgil camdriniaeth a thrais yn y cartref.²⁴ Er gwaetha'r gydnabyddiaeth gynyddol o bobl LGBT fel dioddefwyr trais yn y cartref, dengys data eu bod yn 'guddiedig' o safbwynt y system gyfiawnder troseddol,²⁵ gwasanaethau statudol a'r ddarpariaeth gwasanaeth trais yn y cartref, yn cynnwys gwasanaethau ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr a asesir fel bod yn risg uchel o niwed difrifol a llofruddiaeth.²⁶

Prin yw'r data am fodolaeth y trais yn y cartref a wynebwr gan bobl LGBTQ+ am na chaiff cyfeiriadaeth rhywiol a hunaniaeth rhyw dioddefwyr-oroeswyr ei gofnodi'n gyson. Serch hynny, dengys y data sydd ar gael fod:

- Pobl LGBT+ fel grŵp yn profi camdriniaeth ar yr un raddfa neu raddfa uwch na phobl heterorywiol.²⁷
- Mwy nag un o bob pedwar dyn hoyw a menyw lesbiaidd yn sôn am o leiaf un profiad o drais yn y cartref ers yn 16 oed;
- Lefelau'r menywod lesbiaidd sy'n sôn am brofi trais yn y cartref yn gymharol â menywod heterorywiol, tra bod menywod deurywiol ddwywaith yn fwy tebygol o ddatgelu camdriniaeth dan law partner mynwesol mewn cymhariaeth â menywod heterorywiol;
- Dynion hoyw a deurywiol hefyd ddwywaith mor debygol o brofi trais yn y cartref mewn cymhariaeth â dynion heterorywiol;²⁸
- Dengys pobl drawsrywiol lefelau uwch o erledigaeth nag unrhyw ryw neu rywioldeb arall. Mae 80 y cant o bobl draws yn sôn am brofiadau trais yn y cartref, sy'n cynnwys camdriniaeth dan law partneriaid mynwesol ac aelodau o'r teulu.²⁹

Dengys Arolwg Trosedd Cymru a Lloegr (2021) fod pobl LGBTQ+ yn profi cyfraddau uwch o gamdriniaeth rywiol na phobl heterorywiol a chis ryw. Cyfeiriodd menywod deurywiol at lefelau hynod uchel o drais rhywiol. Yn anffodus, nid yw Arolwg Trosedd Cymru a Lloegr (2021) yn cyfeirio at statws

²⁴ Government Equalities Office. (2019) Research and analysis National LGBT Survey: Summary report [ar-lein] <https://www.gov.uk/government/publications/national-lgbt-survey-summary-report/national-lgbt-survey-summary-report> (gwelwyd ar 18 Mawrth 2022)

²⁵ Donovan, C., Barnes, R. a Nixon, C., 2014. The Coral Project: Exploring abusive behaviours in lesbian, gay, bisexual and/or transsexual relationships: Interim report.

²⁶ SafeLives (2018) Free to be safe: LGBT+ people experiencing domestic abuse [ar-lein] ar gael ar: <https://safelives.org.uk/sites/default/files/resources/Free%20to%20be%20safe%20web.pdf> (gwelwyd ar 16 Mawrth 2022).

²⁷ Magić, J. a Kelley, P., 2019. Recognise a Respond: Strengthening advocacy for LGBT+ survivors of domestic abuse. *Galop, LGBT+ anti-violence charity, London*.

²⁸ Stonewall. (2012). Domestic abuse health briefing. (n.d.). [ar-lein] Ar gael ar: https://www.stonewall.org.uk/system/files/Domestic_Abuse_Stonewall_Health_Briefing__2012_.pdf (gwelwyd ar 2il Ionawr 2021).

²⁹ Roch, A., Ritchie, J.N.G. a Morton, J., 2010. *Out of sight, out of mind?: Transgender people's experiences of domestic abuse*. LGBT Youth Scotland.

pobl draws yng nghyswllt trais rhywiol ond nododd Stonewall (2018) lefelau uchel o drais rhywiol ymysg pobl draws.

Prin yw'r wybodaeth hefyd am erledigaeth trais yn y cartref gan bobl LGBTQ+ gyda rhwng 60-80% o achosion heb eu cofnodi.³⁰ Yn ôl SafeLives (2018) data, dim ond 2.5% o oroeswyr sy'n ceisio gwasanaethau trais yn y cartref yng Nghymru a Lloegr oedd yn disgrifio'u hunain fel bod yn LGBTQ+.

Nododd Adroddiad Cydraddoldeb y DU fod y gwasanaethau trais yn y cartref a thrais rhywiol wedi'u cynllunio i ymateb i fenywod heterorywiol, cis ryw. Ymysg pobl LGBTQ+ ceir cyndynrwydd i droi at wasanaethau generig yn gil ofnau na fydd y gwasanaethau'n adlewyrchu amrywiaeth ac felly'n ddiffygiol o ran eu gallu i ymateb i'w anghenion. Atgyfnerthwyd yr ofnau yma gan brofiadau o'r gorffennol yn ymwneud ag ymatebion gwahaniaethol gan ddarparwyr gwasanaeth generig.³¹ Yn ôl Adroddiad Cydraddoldeb y DU, roedd dymuniad i weld darparu gwasanaeth LGBT arbenigol. Serch hynny, nid yw'r gwasanaethau arbenigol wedi'u hariannu'n ddigonol ac ni ellir eu cymharu â gwasanaethau trais yn y cartref generig; ar hyn o bryd nid oes unrhyw wasanaethau yn Ne Orllewin na Gogledd Ddwyrain Lloegr, nac yng Nghymru.³²

O ychwanegu ffactor oed, mae pobl LGBTQ+ hŷn yn anweledig o safbwynt gwasanaethau. Nododd Galop,³³ elusen gwrth-drais LGBT+ Y Deyrnas Unedig,



³⁰ Magić, J. a Kelley, P., 2019. Recognise a Respond: Strengthening advocacy for LGBT+ survivors of domestic abuse. *Galop, LGBT+ anti-violence charity, London.*

³¹ Hudson-Sharp, N. and Metcalf, H., 2016. Inequality among lesbian, gay, bisexual and transgender groups in the UK: a review of evidence. *London: National Institute of Economic and Social Research.*

³² Donovan, C., Magić, J. and West, S. (2021). LGBT+ Domestic abuse service provision mapping study, [ar-lein] ar gael ar: <https://domesticabusecommissioner.DU/wp-content/uploads/2021/11/Galop-LGBT-Domestic-Abuse-Service-Provision-Mapping-Study-Final.pdf> (gwelwyd ar 16 Mawrth 2022).

³³ Magić, J. a Kelley, P. (2018). LGBT+ people's experiences of domestic abuse: a report on Galop's domestic abuse advocacy service. *Galop, London.*

mai dim ond 12% o ddefnyddwyr eu gwasanaeth oedd yn 50 oed neu'n hŷn a nodwyd fod y niferoedd yn disgyn y sylweddol yn achos y rhai o fewn y grŵp 65 mlwydd oed a throsodd.

Pwy sy'n cyflawni trais yn y cartref?

Gall trais yn y cartref ddigwydd o fewn amrywiaeth eang o berthnasoedd sydd naill ai'n fynwesol neu'n deuluol. Ceir camsyniad yn aml fod yn rhaid i'r dioddefwr a'r tramgwyddwr fyw gyda'i gilydd er mwyn gallu disgrifio'r ymddygiad fel trais yn y cartref. Ond nid felly y mae hi. Mewn gwirionedd, gall tramgwyddwyr fyw ar wahân i'r dioddefwr, ac mae'n gyffredin i'r trais barhau wedi gwahanu. Isod ceir tabl o'r amrywiaeth o berthnasoedd lle gall trais yn y cartref ddigwydd.

Partner/iaid Mynwesol Aelod/au o'r Teulu

- Perthynas newydd
- Tymor hir – trais wedi bod yn nodwedd barhaus
- Perthynas hwyrach mewn bywyd
- Cychwyn yn ddiweddarach
- Unwedd dog
- Amlgarwriaethol
- Newidiadau mewn ymddygiad yn sgil salwch neu glefyd yn effeithio ar yr ymennydd (capasiti)

- Mab neu Ferch (mab-yng-nghyfraith neu ferch yng nghyfraith) sy'n Oedolyn
- Wŷr neu Wyres sy'n Oedolyn
- Rhiant Plentyn sy'n Oedolyn
- Brodyr neu Chwirydd
- Sawl aelod o'r Teulu
- Teulu o Ddewis

Yn ddiweddarach mewn bywyd ceir cynnydd yn y nifer o berthnasoedd dioddefwyr gwrywaidd gyda'r deinameg gofal.

Partner(iaid) mynwesol

Mewn perthynas fynwesol tymor hir, mae'n bosibl fod camdriniaeth wedi bod yn nodwedd o'r cychwyn. Mae'n bwysig cydnabod y gall ymddygiad treisgar bendilio a newid o ran natur dros gwrs perthynas, a gall hyn fod yn wir yn achos perthnasoedd tymor hir a newydd sy'n datblygu'n ddiweddarach mewn bywyd.

Dylai ymarferwyr osgoi rhagdybio cyfeiriadaeth rhywiol person ar sail hanes eu perthynas. Gall fod gan fenyw lesbiaidd hŷn, dyn gwrywgydiol neu berson deurywiol hanes perthynas sy'n awgrymu eu bod yn heterorywiol, er enghraifft, mae'n bosibl eu bod wedi priodi rhywun o'r rhyw arall. Gall person LGBTQ+ hŷn fod wedi wynebu trais yn y cartref o fewn perthynas o'r rhyw arall neu o'r un rhyw.

Mae'r rhagdybiaeth hon, y gred hon, na all pobl LGBT fod mewn perthynas dreisgar, dau ddyn yn cweryla, dwy fenyw'n cweryla, does dim anghyfartaledd pŵer yn hynny o beth. Sut all hynny gyfrif fel trais yn y cartref? Gall hyn arwain at ganlyniadau negyddol wrth edrych at adnabod y fath drosedd. Felly, cyfeirir at y drosedd fel ymosodiad cyffredin, neu niwed corfforol difrifol yn hytrach na thrais yn y cartref ... O bennu nad trais yn y cartref ond yn hytrach ymosodiad cyffredin yw hyn, yna mae'n bosibl eu bod yn llai tebygol o gydnabod eu bod yn ddioddefwyr eto, gan olygu eu bod yn llai tebygol o adrodd am hynny yn y dyfodol.

Arbenigwr Trais yn y Cartref LGBTQ+: 2

Ymhellach, ceir amrywiaeth o berthnasoedd mynwesol sy'n disgyn y tu allan i ffiniau'r berthynas unwedd. Er enghraifft, perthnasoedd agored neu amlgarwriaethol, lle ceir cydsyniaeth sawl partner. Wrth ymateb i drais, mae angen i ymarferwyr wedyn fod yn ymwybodol, lle ceir mwy nag un partner mynwesol, y gallai mwy nag un partner mynwesol fod yn gyfrifol am y gamdriniaeth, ac y gallai bob unigolyn fod yn dreisgar mewn gwahanol ffyrdd. Hefyd, gallai mwy nag un dioddefwr fod yn rhan o'r berthynas ddeinamig.



Aelodau o'r Teulu sy'n Oedolion

Pwysleisiodd ein gwaith ymchwil gyda phobl hŷn eu bod yr un mor debygol o wynebu camdriniaeth dan law aelodau o'r teulu sy'n oedolion â phartneriaid mynwesol, - canfyddiad a gefnogir gan (2015-16).³⁴ Gall camdriniaeth dan law aelodau o'r teulu gynnwys rhieni, brodyr a chwiorydd, plant ac wyrion sy'n oedolion, a theulu yng nghyfraith. Gall person LGBTQ+ hŷn fod wedi wynebu camdriniaeth dan law aelodau o'r teulu, yn anelu at agweddau o'u rhywioldeb a'u rhyw, yn ystod plentyndod ac fel oedolyn. I'r gwrthwyneb, gall person LGBTQ+ hŷn fod yn darged camdriniaeth ariannol gan aelodau o'r teulu'n ddiweddarach mewn bywyd.

Ymhellach, dangosodd data Dewis Choice nifer o enghreifftiau o ddioddefwyr hŷn yn wynebu camdriniaeth dan law partneriaid mynwesol ac aelod/au o'r teulu sy'n oedolion, naill ai ar y cyd neu ar adegau gwahanol o gwrs eu bywydau.

Teulu o ddewis

O ystyried pobl LGBTQ+ hŷn, mae'n bwysig nodi y gall y tramgwyddwr fod yn aelod o 'deulu o ddewis' y person hŷn hefyd. Teulu o ddewis yw pan fydd unigolyn yn datblygu cysylltiad a pherthynas agos â phobl nad ydynt yn perthyn iddynt yn fiolegol, na thrwy briodas, ond mae'r berthynas yn un debyg. Yn achos person LGBTQ+ hŷn, gall eu teulu gynnwys teulu o ddewis naill ai'n rhannol neu'n gyfan. Er enghraifft, gall y person ddatblygu cysylltiad clos â rhywun sy'n dod yn debyg i blentyn neu ŵyr neu wyres iddynt. Er bod teuluoedd o ddewis yn disgyn y tu hwnt i'r diffiniad statudol o drais yn y cartref, dylai ymarferwyr fod yn ymwybodol y gall camdriniaeth o fewn y fath ddeinameg ddwyn yr un risg ac effaith â chamdriniaeth deuluol o fewn y diffiniad.

Ymateb i gymhlethdod: Dull croestoriadol

Rhaid i ddatblygiadau sy'n gwella cynwysoldeb ac amlygrwydd dioddefwyr trais yn y cartref LGBTQ+ hŷn wrth ymateb i drais yn y cartref sicrhau mabwysiadu dull croestoriadol. Mae perygl 'homogeneiddio' profiadau pobl hŷn o fewn yr acronym ymbarél LGBTQ+, pan nad ydynt yn perthyn i'r adeiladwaith heterorywiol a cis ryw y maent yn ei rannu.

Mae homogeneiddio pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol a thrawsrywiol yn broblematig wrth ddeall profiadau, anghenion a rhwystrau penodol a wynebwr gan bob grŵp yng nghyswllt trais yn y cartref. Yn yr un modd, mae homogeneiddio dioddefwyr hŷn ar sail eu hoed yn osgoi ystyried gwahaniaethau rhwng un genhedlaeth â'r llall o fewn yr amrediad oed hwnnw.

³⁴ SafeLives (2016). Safe Later Lives: Older people and domestic abuse, [ar-lein] ar gael ar: <https://safelives.org.DU/spotlight-1-older-people-and-domestic-abuse> (gwelwyd ar 18 Mawrth 2022)

Dylanwadir yn drwm ar ymateb dioddefwr LGBTQ+ hŷn i drais yn y cartref a cheisio help a chefnogaeth gan groestoriadau niferus sy'n unigryw i'r unigolyn hwnnw, er enghraifft, cenedl, ethnigrwydd, anabledd, dosbarth, ffydd ac addysg.

Isod disgrifia ymarferydd achos dyn hoyw hŷn a wynebodd drais dan law ei bartner mynwesol a'r modd y defnyddiwyd ei groestoriadau niferus fel modd i'w orfodi a'i reoli.

Buom yn gweithio am gyfnod hir gyda dyn bonheddig hoyw hŷn a oedd yn ei 60au a chanddo bartner dipyn yn iau. Roedd ei bartner iau'n hynod sarhaus. Felly dioddefodd y dyn hŷn hwnnw ymddygiad sarhaus amrywiol, yn cynnwys trais corfforol, yn cynnwys bygythiadau a thrais, rheolaeth economaidd a rheolaeth orfodol. Felly, pethau megis ei atal rhag gallu cymryd ei feddyginiaeth HIV neu ffurfiau eraill o feddyginiaeth. Roedd yn hynod fregus. Roedd yn fregus iawn o safbwynt corfforol a meddyliol. Ac roedd y tramgwyddwr yn manteisio ar hynny, ei fregrusrwydd.

Ymarferydd trais yn y cartref LGBTQ+ arbenigol

Dengys yr enghraifft uchod y modd y mae oed, rhyw, cyfeiriadaeth rhywiol a salwch yn croestorri i greu profiadau unigryw i ddioddefwyr LGBTQ+.



Rhwystrau i Gael Cymorth, Cefnogaeth a Chyfiawnder ar gyfer Pobl LGBTQ+ hŷn

Pwysleisiodd ein gwaith ymchwil yn Dewis Choice rwystrau sy'n gallu wynebu dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref LGBTQ+ hŷn wrth geisio cymorth a chefnogaeth. Seiliwyd y gwaith ymchwil ar: 14 cyfweiliad gyda dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+; sesiynau grŵp ffocws gyda 27 ymarferydd sy'n gweithio gyda dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+, sefydliadau pobl LGBTQ+ hŷn, trais yn y cartref a chyfiawnder troseddol. Cyfeiriodd y data at rwystrau oedd yn wynebu unigolion, sefydliadau a rhwystrau systemig i LGBTQ+ hŷn, wrth geisio cymorth a chefnogaeth, yn sgil eu cyfeiriadaeth rhywiol a'u hunaniaeth rhyw. Ar sail ein data rydym wedi darparu trosolwg o'r rhwystrau a nodwyd.

Rhwystrau Unigol

Diffyg ymddiriedaeth yn y gwasanaethau

Yn achos pobl LGBTQ+ hŷn, gall effaith profiadau gwahaniaethol o'r gorffennol arwain at ddifffyg ymddiriedaeth mewn darparwyr gwasanaeth.³⁵ Gall ofn derbyn ymateb gwahaniaethol leihau ymddiriedaeth a pharodrwydd i ddatgelu trais yn y cartref wrth ymarferwyr iechyd, gofal cymdeithasol a thrydydd sector.

Yn achos llawer o bobl hŷn, mae'n bosibl eu bod wedi tyfu i fyny'n wynebu troseddau casineb a gwahaniaethu ar sail eu rhyw neu gyfeiriadaeth rhywiol, hyd yn oed o fewn eu teuluoedd a'u cymunedau eu hunain. O wynebu bywyd sy'n gwahaniaethu yn eich herbyn a nawr yn wynebu trais yn y cartref, mae'n anodd iawn ymddiried a throi at yr un gwasanaethau a fu'n gyfrifol am wahaniaethu yn eich herbyn yn y gorffennol.

Ymarferydd Trais yn y Cartref LGBTQ+ Arbenigol: 2

Er gwaethaf cryn ddiwygio deddfwriaeth a pholisi, golyga hanes troseddeg ac anghydraddoldeb fod rhai LGBTQ+ hŷn, yn methu ymddiried o gwbl yn yr heddlu a'r systemau cyfiawnder. Ni fyddai llwybrau cyfreithiol ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref i geisio amddiffyniad ar gael i bobl LGBTQ+ yn y gorffennol gan y byddai eu harferion yn cael eu hystyried yn anghyfreithlon neu ddim yn cael eu cydnabod. Ymhellach, arweiniodd polisi cymdeithasol oedd yn hybu perthnasoedd heterorywiol a chategoreiddio

³⁵ Stonewall. (2011). Lesbian, gay and bisexual people in later life, [ar-lein] ar gael ar: <https://www.stonewall.org/DU/resources/lesbian-gay-and-deurywiol-people-later-life-2011> (gwelwyd ar 18 Mawrth 2022).

pobl LGBTQ+ fel bod yn feddylio sâl at greu ofn ynglŷn â bod "allan" mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Credaf fod amheuon penodol am y gwasanaethau statudol, yn enwedig y system gyfiawnder troseddol. Ac mae hynny'n effeithio ar bawb sy'n LGBT. Felly gallai dynion hoyw fod wedi cael eu hystyried fel troseddwyr yn y gorffennol. Yn yr un modd menywod lesbiaidd a deurywiol sy'n amheus o'r heddlu a'r gwasanaethau cymdeithasol a phobl draws sy'n amheus o wasanaethau ac arbenigwyd gofal iechyd yn gyffredinol.

Ymarferydd Arbenigol LGBTQ+ H

Llai o gyswllt cymdeithasol - Ynysiad

Mae pobl LGBTQ+ hŷn yn fwy tebygol o gael eu hynysu rhag rhwydweithiau cymdeithasol, yn cynnwys teulu gwreiddiol, darparwyr gwasanaetha'r gymuned ehangach mewn cymhariaeth â phobl heterorywiol a phobl cis ryw.³⁶ Mae ynysiad cymdeithasol yn lleihau'r cyfle i eraill allu darganfod camdriniaeth gan leihau'r cyfle sydd gan y dioddefwr i'w ddatgelu, gan gynyddu bregusrwydd y person hŷn i'r gamdriniaeth ymhellach.

Tuedda pobl LGBT hŷn i gael llai o gysylltiadau â'r gymuned ehangach. Felly, gellid cyfeirio at rai o'r pethau hynny fel rhyw fath o isadeiledd LGBT. Felly, mae grwpiau a lleoliadau cymdeithasol, rhwydweithiau teulu ehangach yn llai hygyrch i bobl LGBT hŷn nac efallai i'w cyfoedion heterorywiol neu gis ryw. A golyga hynny fod ganddynt lai o bobl i drafod y gamdriniaeth â nhw, llai o rwydweithiau i droi atynt Ac mae hynny'n eu harwain at sefyllfaoedd mwy bregus.

Ymarferydd Trais yn y Cartref Arbenigol LGBTQ+ 1

Canfu ein gwaith ymchwil efallai nad yw pobl hŷn yn datgelu camdriniaeth yn sgil ofn y byddant yn cael eu dieithrio o leoliadau cymdeithasol a allai fod yr unig fannau y maent yn teimlo eu bod yn perthyn ac yn teimlo'n ddiogel ynddynt.

Rwy'n gwybod am bobl sydd wedi bod mewn perthynas gyda rhywun eithaf goruchafol yn y gymuned (Hoyw) honno. Felly, wnewch chi ddim trafod yr hyn a ddigwyddodd am y byddai hynny'n golygu na fydd modd i chi fynd i mewn i'r dafarn honno a dyna'r unig dafarn ar gyfer hoywon, neu na fydd modd i chi fynd i mewn i'r clwb hwnnw.

Ymarferydd Trais yn y Cartref Arbenigol 3

³⁶ Stonewall. (2011). Lesbian, gay and bisexual people in later life, [ar-lein] ar gael ar: <https://www.stonewall.org/DU/resources/lesbian-gay-and-deurywiol-people-later-life-2011> (gwelwyd ar 18 Mawrth 2022).

Wrth i bobl LGBTQ+ heneiddio maent hefyd weithiau'n canfod nad oes croeso iddynt mewn lleoliadau yr oeddent yn arfer ymweld â nhw o fewn y gymuned LGBTQ+. Gall rhagfarn oed gan bobl LGBTQ+ iau arwain at eu heithrio o elfennau o fewn y gymuned hoyw, gan gynyddu'r ymdeimlad ynysig ymhellach.

Diffyg hunan-adnabyddiaeth fel dioddefwr trais yn y cartref

Canfu ein gwaith ymchwil y gall dioddefwyr hŷn ei chael hi'n anodd cydnabod mai trais yn y cartref yw'r hyn y maent yn ei wynebu. Ychwanegir at y broblem hon ymhellach yn achos pobl LGBTQ+ hŷn yn sgil diffyg pwyntiau cyfeirio wrth dyfu i fyny o safbwynt beth yw perthynas LGBTQ+ iach.

Arweiniodd tyfu i fyny mewn cymdeithas oedd yn stigmatiddio perthnasoedd LGBTQ+ at rai pobl LGBTQ+ hŷn yn cuddio'u rhywioldeb neu eu hunaniaeth rhyw drwy gydol eu bywyd gan fethu â "dod allan" tan yn ddiweddarach mewn bywyd. Felly, mae'n bosibl fod ganddynt lai o brofiad perthynas ac felly'n analluog i adnabod ymddygiad treisgar.

Rwy'n meddwl fod y cywilydd hwnnw'n ymwneud â'n rhywioldeb yn bodoli o hyd ... felly, credaf fod nifer fawr o resymau pam fod pobl yn canfod eu hunain mewn perthynas dreisgar am fod eu hangen i gael eu caru'n cymylu eu gallu i weld pwy sy'n cerdded drwy'r drws.

Dioddefwr-Oroeswr Gwrywaidd Hoyw 1

Disgwyliadau cymdeithasol "cymryd cam gwag"

O sylweddoli fod camdriniaeth yn digwydd o fewn perthynas, roedd ofn y byddai datgelu hynny'n cymryd cam gwag o safbwynt y gymuned LGBTQ+. Cafwyd ymdeimlad fod pobl LGBTQ+ wedi brwydro'n galed i sicrhau fod eu perthynas yn cael ei chydabod, a byddai datgelu ymddygiad negyddol o fewn eu perthynas yn atgyfnerthu stigma'r gorffennol.

Byddai cydnabod fod rhywbeth gwael yn digwydd o fewn eich perthynas unrhyw'n fodd o gymryd cam gwag. Oherwydd rydyn ni eisiau i bawb gredu fod bod yn hoyw yn beth hyfryd a hapus a'n bod ni'r un fath yn union â chi. Felly, mewn gwirionedd, o ddatgelu eich cyfrinach frwnt, a dweud, mewn gwirionedd, nad yw pethau cystal, rydych chi wedi cymryd cam gwag a gadael y fîm i lawr. Felly byddai'n well gan lawer o bobl gadw'n dawel yn hytrach na rhannu hynny.

Ymarferydd Trais yn y Cartref Arbenigol 3

Osgoi golchi eich dillad brwnt o flaen pawb hefyd am ein bod ni ... am ein bod ni eisoes yn brwydro i 'sefydlu delwedd dda ohonom ni ein hunain allan yn fan 'na' a dydy hynny ddim yn gweddu â'r syniad hwnnw a dydy'r ffaith mai dyna un o straeon cudd y byd hoyw ddim yn fy synnu i chwaith.

Dioddefwr-Oroeswr Gwrywaidd Hoyw 1

Ceir rhywfaint o dystiolaeth sy'n dangos y gall bod yn rhan o isddiwylliant y gymuned LGBT gynnig cefnogaeth i ddioddefwyr-oroeswyr.³⁷ Serch hynny, gall perthyn i'r fath isddiwylliant hefyd gynnig rhwystrau o safbwynt cael mynediad i wasanaethau generig a chefnogaeth o ofni gwneud y gymuned LGBT yn agored i sgrwtini negyddol hanes o wahaniaethu yn y gorffennol.³⁸

Cywilydd a hunan feio

Gall y profiad o wahaniaethu ac ymylu drwy gydol cwrs bywyd effeithio'n sylweddol ar synnwyr person o'i hunan-werth, gan arwain at deimladau o gywilydd a hunan feio. Gall trawsffobia/homoffobia/deuffobia mewnol arwain at ymdeimlad o hunan-barch isel, diffyg hyder a chred nad ydynt yn haeddu gwell.

Mae popeth yno 'mae hyn yn wych, rwy'n teimlo mor gadarnhaol am bwy ydw i ac roedd angen y cadarnhad hwnnw arnaf i gymaint a phan fydd pethau'n dechrau mynd o le ydw i ddim yn mynd i gydnabod hynny, rwy'n mynd i ddioddef yn dawel ac rwy'n mynd i dybio ei fod yn ymwneud â fi, ac mai fi, mai fi sy'n anghywir, mai fi sydd o'i le.' Fel petai, fe ddigwyddodd y peth i fi a doeddwn i ddim mewn perthynas dreisgar ond rwy'n credu fod y math hynny o beth yn bodoli, ac os wnaf i adael a wnaf i ddod o hyd i rywun i 'ngharu i eto?

Dioddefwr-Oroeswr Gwrywaidd Hoyw 1

Gorfod 'dod allan' eu hunain

Ceir camganfyddiad cyffredin fod pobl sy'n dod 'allan' o safbwynt eu rhyw a'u rhywioldeb, eu bod nhw 'allan' ym mhob ardal o'u bywydau. Serch hynny, yn achos llawer o bobl LGBTQ+ hyŷn, efallai eu bod nhw 'allan' mewn ambell fan ond nid mewn eraill. Er enghraifft, efallai eu bod wedi dod 'allan' i rai aelodau o'r teulu, ond nid i bob aelod o'r teulu. Neu efallai eu bod wedi dod 'allan' i ffrindiau ond nid i gydweithwyr.

³⁷ Ohms, C., 2008. Perpetrators of violence and abuse in lesbian partnerships. *Liverpool Law Review*, 29(1), tt.81-97.

³⁸ *Ibid*

Mae'n bosibl fod y broses o "ddod allan" yn un barhaus bob tro y bydd y dioddefwr-oroeswr yn ymwneud â gwasanaeth newydd a all weithredu i atal datgeliad yn sgil yr hanes o stigmatiddio unigolion fel LGBTQ+.

Mae'n anodd dros ben, am wn i, yn enwedig o fewn y cymunedau lesbiaidd neu gymunedau deurywiol i'r menywod hynny ddod ymlaen a datgelu, chi'n gwybod, eu bod nhw'n dod allan, fel y gwyddoch, unwaith yn eu bywydau fel bod yn lesbiaidd neu'n ddeurywiol, ond maen nhw'n dod allan eto fel goroeswyr.

Gweithiwr Iechyd Meddwl LGBTQ+

Cyfeiriodd rhai pobl LGBTQ+ hŷn "fynd yn ôl i mewn" a chuddio'u rhywioldeb neu eu hunaniaeth rhyw yn sgil ofn triniaeth wahaniaethol wrth ymwneud â gwasanaethau.

Gall cyfoedion eraill, menywod eraill, efallai eu bod hyd yn oed yn gweithio o fewn y sector trais yn y cartref neu sectorau gwirfoddol neu statudol eraill, ei gwneud hi'n anodd iawn i drafod camdriniaeth gan rywun o'r un rhyw. Er enghraifft, oherwydd y stigma a'r cywilydd sy'n gysylltiedig â'r pethau hynny a'r syniad fod, chi'n gwybod, menywod yn gallu bod yn dreisgar tuag at fenywod eraill. Ac os ydych chi wedi eich magu o fewn cefndir ffeministaidd, gall hynny fod yn anodd iawn i'w ddatgelu.

Dioddefwr-Oroeswr Lesbiaidd 1

Gall y broses o ddatgelu trais yn y cartref yn ymwneud â phartner(iaid) mynwesol hefyd olygu fod yn rhaid i'r person ddatgelu eu rhywioldeb neu eu hunaniaeth rhyw. Yn achos pobl LGBTQ+ hŷn, gall yr ofn o orfod dod 'allan' yn y fath fodd orbwyso'u hangen am help.

Rydych chi'n gorfod penderfynu'n barhaus os ydych chi am ddod allan. Ac rydych chi'n cael llond bol ar hynny, yn bennaf am fod eich profiadau wrth ddod allan wedi bod yn rhai hynod negyddol. Felly, chi'n gweld, mae'n rhyw fath o, oes digon o amynedd gyda chi i egluro mai menyw draws ydych chi mewn gwirionedd? Allwch chi ddatgelu'r cyfan? Hefyd, mae'n bosibl eich bod chi'n gwbl ddibynnol ar y bobl hynny rydych chi'n dod allan iddyn nhw.

Arbenigwr Cefnogi Sefydliad LGBTQ+

I rai, gall datgelu trais yn y cartref olygu fod yn rhaid iddynt egluro eu hunaniaeth flaenorol a chyfredol, ac efallai nad ydynt yn awyddus i wneud hynny. Er enghraifft, gall person traws hŷn fod wedi trawsnewid rai blynyddoedd yn ôl ac yn byw yn unol â'r yr oeddent yn ymwybodol erioed eu bod yn perthyn iddo.

Diffyg gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael iddynt

Doedd y mwyafrif o bobl LGBTQ+ hŷn y siaradwyd â nhw fel rhan o'r ymchwil yma ddim yn ymwybodol o'r ffaith fod yna wasanaethau trais yn y cartref penodol ar gael ar eu cyfer na bod gwasanaethau generig a allai eu helpu a'u cefnogi. Mae'n bosibl fod hyn ar sail gwahaniaethau rhwng y cenedlaethau, neu'n syml iawn fod yr hysbysebu wedi'i dargedu ar ran y gwasanaethau'n ddiffygiol, ond y gwir yw na oedd y wybodaeth yno.

Mae dioddefwyr LGBTQ+ hŷn yn wynebu lluo o rwystrau wrth gael mynediad i ddarpariaeth y gwasanaethau trais yn y cartref yn sgil diffyg gwybodaeth am y gwasanaethau hynny, diffyg darpariaeth gwasanaeth wedi'i gynllunio i gyfarfod ag anghenion dioddefwyr hŷn a diffyg arbenigedd LGBTQ+ o fewn y gwasanaethau trais yn y cartref. Yn achos pobl draws, mae'n bosibl y gallant wynebu rhwystrau wrth gael mynediad i gymorth sy'n addas i'w rhyw.

Edrych ble mae hi o ran ei thrawsnewidiad. Mae'n bosib ei bod wedi'i rhwystro rhag trawsnewid pan oeddent yn iau. Ychydig iawn o ferched traws fyddai'n troi at wasanaethau ar gyfer dynion, gan fod llawer o wasanaethau'n weddol drwm o safbwynt rhywedd, felly gallai rhywbeth fe, 'wel does dim digon o wasanaethau ar fy nghyfer i' gael ei grybwyll. Rwy'n credu fod hynny'n beth pwysig yng nghyswllt y gwasanaethau sef ei gwneud hi'n glir pwy all eu defnyddio

Arbenigwr Cyfraith Hunaniaeth rhyw

Gal lleoliad y gwasanaethau yma hefyd fod yn rhwystr ar gyfer pobl LGBTQ+ hŷn sy'n dioddef problemau symudedd, gan fod gwasanaethau fel arfer wedi'u canoli mewn trefi a dinasoedd. Mae chwe gwasanaeth LGBTQ+ arbenigol yn ymwneud â thrais yn y cartref yn Lloegr, ac un yng Nghymru,³⁹ a phob un ohonynt wedi'u lleoli mewn dinasoedd.

Heterorywiaeth o safbwynt ymateb gwasanaethau

Yn hanesyddol, mae heterorywiaeth wedi bod yn sail i ddatblygiad polisi cymdeithasol a gwasanaethau yn Y Deyrnas Unedig: y gred mai heterorywioldeb yw'r cyfeiriadaeth rhywiol normal. Er bod cryn gynnydd wedi bod er mwyn sicrhau fod gwasanaethau'n gynhwysol o bobl LGBTQ+, nid yw hyn bob amser yn arwain at gydraddoldeb o ran y ddarpariaeth. Er enghraifft, mae gwasanaethau trais yn y cartref generig yn bennaf wedi'u cynllunio ar sail ymchwil i berthnasoedd heterorywiol, nad ydynt yn adlewyrchu'r trais o fewn perthnasoedd LGBTQ+ yn ddigonol.

Am wn i, allan yn y byd mawr, caiff trais yn y cartref ei weld fel rhywbeth sy'n ymwneud yn bennaf â phobl nad ydynt yn LGBTQ+. A dyn yn erbyn menyw. Rwy'n credu fod hynny'n dal i raeadru i mewn i'n cymuned ein hunain, dydy pobl ddim yn meddwl, 'O na, all hynny ddim digwydd i fi.'

Arbenigwr Trais yn y Cartref LGBTQ+ 2

³⁹ Mae'r [Dyn Project](#) sy'n rhan o Safer Wales yn cefnogi dioddefwyr-oroeswyr gwrywaidd sy'n heterorywiol, hoyw, deurywiol a thraws yn unig.

Felly, beth yw stori gyheoddus trais yn y cartref? Fel arfer mae'n ymwneud â menyw cis ryw heterorywiol. Ac mae hynny'n ddealladwy o ystyried y cymesuredd a'r hyn rydym yn ei wybod am natur trais ar sail rhyw. Ond y broblem i bobl LGBT yw eu bod nhw'n aml yn anweladwy. Felly, maen nhw'n aml yn anweladwy nid yn unig yn eu cymunedau eu hunain, ond maen nhw hefyd yn anweledig i'r gwasanaethau.

Ymarferydd Trais yn y Cartref LGBTQ+ Arbenigol 1

Canfu Adroddiad Cydraddoldebau'r DU gan Hudson-Sharpe a Metcalf (2016)⁴⁰ nad yw pobl LGBT yn aml yn troi at wasanaethau trais yn y cartref generig am nad ydynt yn cael eu hystyried yn addas ar gyfer mynd i'r afael â'u hanghenion unigryw. Nid yw'r gwasanaethau trais yn y cartref generig a'r offer sydd gan ymarferwyr, yn cynnwys modelau asesu risg yn ddigonol i ymateb i berthnasodedd LGBT a chanolbwyntia hyfforddiant ymarferwyr yn bennaf ar berthnasodedd heterorywiol.

Gall rhagdybiaethau heterorywiol a thueddiadau anymwybodol gan ymarferwyr hefyd arwain at golli cyfleoedd i greu mannau diogel, lle gall dioddefwyr LGBTQ+ deimlo'n hyderus er mwyn gallu datgelu trais.

*Y pethau'n ymwneud â gwelededd a hyder i ofyn cwestiynau, roedden nhw'n tybio'n syth 'mod i'n heterorywiol. Felly dyma fi'n dweud, 'Na, **fe** rydych chi'n ei feddwl', gan gyfeirio at fy mhartner. Cafwyd distawrwydd lletchwith iawn wedyn. Erbyn hynny roedden nhw wedi 'ngholli i.*

Dioddefwr-oroeswr Cwiar 1

Gall ymarferwyr wneud y camgymeriad o dybio fod cyfeiriadaeth rhywiol neu hunaniaeth rhyw yn seiliedig ar berthynas y dioddefwr-oroeswr o'r gorffennol. Yn achos rhai pobl LGBTQ+ hŷn, sydd wedi "dod allan" yn ddiweddarach yn eu bywydau, efallai bod eu perthnasodedd o'r gorffennol wedi cydymffurfio â normau cymdeithasol.

Mae prinder gwybodaeth a'r pwysau arnoch yn sgil eich magwraeth, os ydych chi'n fachgen, rydych chi'n cael eich cyflyru i briodi menyw, cael plant a phrynu cartref. Dyna'ch bywyd. ,

Dioddefwr-Oroeswr Gwrywaidd Hoyw 2

Diffyg pwyntiau cyfeirio

Cyfeiriodd bob person LGBTQ+ hŷn y siaradwyd â nhw fel rhan o'r ymchwil at y modd y mae'r amgylchedd cyfreithiol, cymdeithasol a diwylliannol newid yn ystod y chwe degawd diwethaf. Gan gyfeirio'n ôl at eu magwraeth gymdeithasol a diwylliannol a'u profiadau gyda'u rhieni a'u cymuned

⁴⁰ Hudson-Sharpe, N. a Metcalf, H., 2016. Inequality among lesbian, gay, bisexual and transgender groups in the UK: a review of evidence. London: National Institute of Economic and Social Research.

dywedodd pobl LGBTQ+ hŷn iddynt dyfu i fyny'n credu 'nad oeddent yn perthyn' i'r mowld heterorywiol na cis ryw.

Rwy'n cofio enghreifftiau o'r ysgol yn cynnwys "Mae'n rhaid i ti esgus bod mor ddeallus â dy gariad" a "Merched plaen yw'r rhai sy'n priodi." Nawr fe wnaeth y math yma o bethau i gyd i fi deimlo fel petai'r holl beth [priodas] yn dipyn o ffars ac yn ddigon ofnadwy ac na fyddwn fyth yn cydymffurfio â'r math hynny o beth, ac na fyddwn yn cael cariad fyth a gallwn weld fy hun yn byw bywyd digon ynysig yn fy mhedwardegau.

Dioddefwr-Oroeswr Lesbiaidd 1

Dywedodd pobl LGBTQ+ hŷn wrth ymchwiliwyr Dewis Choice eu bod nhw'n teimlo, o oed cynnar iawn, yn enwedig felly yn ystod llencyndod, eu bod nhw'n wahanol i'w cyfoedion, naill ai o safbwynt eu perfformiad o ran rhyw, a/neu eu hunaniaeth rywiol. Tan yn ddiweddar, mae cymdeithasau wedi bod yn heterorywiol ac wedi osgoi amrywiaeth rhywioldeb a mynegiant rhyw. Cafodd hynny effaith negyddol ar bobl LGBTQ+ hŷn yn ystod eu blynyddoedd ffurfiannol, am nad oedd iaith na phwyntiau cyfeirio ar gael yn y cyfryngau, system addysgol na model rôl i droi atynt nac adlewyrchu eu rhywioldeb na'u hunaniaeth rhyw.

Roeddwn i'n gwybod ers yn blentyn fod rhywbeth yn bod arna i. Wel, nid yn bod arna i, ond roeddwn i'n gwybod 'mod i'n wahanol, ond allwn i ddim deall y peth. Doedd dim help o gwbl ar gyfer fy nghenhedlaeth i ... ac roedd geiriau fel trawswisgiwyr, sef yr unig eiriau a doeddwn i ddim wir wedi clywed am hynny, bron ar yr un lefel â dweud fod rhywun yn bedoffiliaid a doedd dim trafod pellach amdano. Roedd fy rhieni'n gwybod ond wnaethon nhw erioed fy nghydnabod i na sôn wrtha i am y peth na cheisio deall ... roedd hi'n fater o 'o dim ond cyfnod yn ei datblygiad yw hwn' a dyna ni.

Menyw Draws 2

Gall y rhwystrau rhag derbyn help a chefnogaeth ymrannu i greu rhwystrau niferus, na ellir eu goresgyn ond drwy wybodaeth a dealltwriaeth arbenigol gan ymarferwyr a'r gwasanaethau.

"Rwy'n credu bod yr un cywilydd hwnnw am ein rhywioldeb a pha mor rhesymol ydym ni y tu ôl i ni. ... Felly, rwy'n credu fod yna nifer fawr iawn o resymau pam fod pobl yn cael eu hunain mewn perthnasoedd treisgar am fod eu hangen i gael eu caru'n cymylu eu gallu i weld pwy sy'n cerdded drwy'r drws. Ac efallai eich bod mewn sefyllfa lle nad ydych wedi cydnabod y berthynas wrth bobl eraill beth bynnag. Felly efallai eich bod wedi eich caethiwo. Am ei bod hi'n teimlo'n amhosibl i chi ddod allan beth bynnag felly dyma chi mewn perthynas dreisgar gyda rhywun, rydych chi'n cael eich tynnu i lawr gan y sefyllfa ac eto byddai troi at rywun yn golygu cydnabod eich rhywioldeb, yn cydnabod y broblem yn y berthynas ac yn y gorffennol yn bendant gall

fy nghenhedlaeth i a rhai hŷn gofio hyn 'at bwy fyddwch chi'n troi? Wel byddan nhw'n dy arestio di. Er bod y gyfraith wedi newid, dydy hynny ddim yn meddwl nad hynny fydd yr ymateb yn syth. Mae awdurdod yn cyfateb i ormes sy'n cyfateb i berygl.

Dioddefwr-Oroeswr Gwrywaidd Hoyw1

Gwersi ar sail adolygiad o dynladdiadau domestig – MR C⁴¹

Dysgwyd sawl gwers yn sgil dynladdiad domestig yn Brighton, yn ymwneud â dyn hoyw hŷn y dylid rhoi ystyriaeth iddynt wrth feddwl am y rhwystrau sy'n wynebu dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ ar lefel sefydliadol a strwythurol. Mae'r gwersi yma'n cynnwys:

- Diffyg dealltwriaeth sylweddol am berthnasoedd pobl LGBTQ+, yn enwedig perthnasoedd yn ymwneud â thrais yn y cartref.
- Bod tybiaethau oedraniaethol a heteronormadol yn cuddio adnabyddiaeth o berthnasoedd LGBTQ+. Yn achos Mr C, roedd gwahaniaeth oed rhwng y tramgwyddwr a'r dioddefwr a arweiniodd at weithwyr proffesiynol yn tybio fod eu perthynas yn un o ofalwr a derbyniwr gofal yn hytrach na pherthynas fynwesol. Arweiniodd hyn yn ei dro at fethu ag adnabod trais yn y cartref.
- Roedd Mr C wedi gwneud datgeliadau niferus i'r gwasanaethau ffurfiol, yn cynnwys tri mewn un diwrnod i bobl wahanol, ond cafodd eu datgeliadau eu diystyru a'u priodoli i'w gamddefnydd o gyffuriau. Cuddiwyd ac esgusodwyd ymddygiad treisgar ac anafiadau gan y defnydd o sylweddau. Serch hynny, dengys gwaith ymchwil fod cysylltiad cryf rhwng camddefnydd alcohol ac erledigaeth. Ymhellach, rhoddwyd llai o werth ar sylwadau Mr. C a'r hyn roedd yn ei ddweud mewn cymhariaeth â'r tramgwyddwr iau.

Dengys achos Mr C y modd y mae oedraniaeth yn rhwystro adnabyddiaeth a diogelwch personol dioddefwyr-oroeswyr hŷn.



⁴¹ Croom, L. (2014) Domestic Homicide Review (Mr C), Brighton and Hove Community Partnership and Standing Together Against Domestic Violence [ar-lein] <https://www.safeinthecity.info/sitc-document/dhr-mr-c-executive-summary-final-anon-for-publication> (gwelwyd ar 18 Mawrth 2022)

Galluogi cael Mynediad i Help, Cefnogaeth a Chyfiawnder ar gyfer LGBTQ+ hyŵn

Ymatebion ymarferwyr unigol

Mae angen i bobl drafod y peth. Mae angen i ni gydnabod camdriniaeth, trais ac mae angen i ni fod yn barod i wrando, deall a chefnogi ein hunain yn ogystal ag unrhyw beth arall.

Dyn hoyw, Dewis Choice

✓ Termau niwtral o ran rhyw

Mae rhywedd a rhywioldeb bob amser yn bwysig beth bynnag oed neu gefndir person. Dylid osgoi tybiaethau am fywyd a phrofiadau pobl. Dylid osgoi defnyddio iaith ryweddedig, megis gŵr a gwraig, a rhagenwau, megis fe/ef a hi, nes i chi sefydlu rhywioldeb, rhywedd a statws perthynas. Dylid defnyddio termau niwtral megis 'partner' a 'nhw'.

Cofiwch y gall gwybodaeth gyfeiriol fod yn anghywir, neu efallai nad oes gwybodaeth wedi'i gaslgu, felly sicrhewch eich bod yn gwirio ac yn cofnodi data'n ymwneud â rhywioldeb a rhywedd yn gywir.

✓ Defnyddio'r rhagenwau cywir

Dylech holi bob amser pa ragenwau y mae'r unigolion yn dymuno i chi eu defnyddio a pha rai y maent yn eu defnyddio eu hunain. Dydy pawb ddim yn teimlo'n gyffyrddus o ddefnyddio'r rhagenwau hi / fe / ef traddodiadol ac efallai y byddai'n well ganddynt ddefnyddio rhagenwau megis nhw neu ze. Defnyddiwch ragenw y mae'r person yn dweud sy'n adlewyrchu eu hunaniaeth ac yn dangos parch. Gallai defnyddio rhagenwau eraill fod yn amharchus ac arwain at ddatgyweddïad.

✓ Bod yn ymwybodol o farwenwi

Marwenwi yw galw rhywun wrth enw a ddefnyddiwyd ganddynt ar enedigaeth cyn iddynt newid eu henw. Cysylltir y term hwn yn aml gyda phobl draws sydd wedi trawsnewid a newid eu henwau fel rhan o'r broses hon i adlewyrchu eu hunaniaeth rhyw. Ystyrir y defnydd o farwenw, naill ai'n uniongyrchol gyda'r unigolyn neu wrth gyfeirio atynt, yn amharchus ac yn annilys.

✓ Adnabod cysylltiadau cymdeithasol niweidiol a chadarnhaol

Adnabod y gall pobl LGBTQ+ hŷn wynebu trais yn y cartref dan law partner(iaid) mynwesol, aelodau hŷn o'r teulu a/neu deulu o ddewis. Mae'n debygol fod person LGBTQ+ wedi wynebu camdriniaeth dan law aelodau o'r teulu neu bartneriaid mynwesol naill ai ar yr un pryd neu'n olynol. Bydd gwybodaeth am hyn yn helpu i adnabod beth sy'n rhwystro'r dioddefwr-oroeswr rhag ceisio help. I'r gwrthwyneb, gall ystyried cysylltiadau cymdeithasol mewn modd cadarnhaol weithiau adnabod ffynonellau cefnogaeth parhaus.

Dylid cofio y gall camdriniaeth ddigwydd o fewn unrhyw berthynas, boed honno'n berthynas un partner, dau bartner, neu hyd yn oed fwy mewn rhai achosion. Mewn perthnasoedd amlgarwriaethol, mae'n debygol y gall fod yna sawl dioddefwr-oroeswr neu sawl tramgwyddwr, a dylid ystyried hyn.



✓ Peidiwch â thybio fod person LGBTQ+ hŷn "allan" ym mhob rhan o fywyd Mae'n bosibl fod person hŷn 'allan' mewn rhai rhannau o'u bywyd ond nid mewn eraill. Er enghraifft, efallai eu bod nhw 'allan' yng nghwmni ffrindiau agos ond nid gyda theulu, neu mewn sefyllfaoedd cymdeithasol eraill. Os nad ydych yn siŵr, gofynnwch, gallai hynny fod yn hanfodol o safbwynt eu diogelwch. Er enghraifft, os ydych yn trafod apwyntiad â'u meddyg teulu,

gwiriwch fod eu meddyg teulu'n gwybod, neu os ydynt yn teimlo'n gyffyrddus i ddatgelu eu rhywioldeb a'u perthnasoedd wrth y meddyg teulu.

Cofiwch, ni ddylai rhai pobl LGBTQ+ hŷn, oedd eisoes 'allan', deimlo fod yn rhaid iddynt fynd nôl 'i mewn i'r cwpwrdd' wrth ymwneud â'r gwasanaethau gofal, boed yn eu cartrefi eu hunain neu mewn gofal preswyl. Cynigiwch gefnogaeth a chysylltiadau â gwasanaethau all helpu i sicrhau gofal lle gallant deimlo'n hyderus yn eu rhywioldeb a'u hunaniaeth rhyw, ond sicrhewch yn y pen draw eich bod yn parchu eu dewis.

✓ Agwedd person-ganolog

Cofiwch efallai nad yw'r cyngor a roddir i un dioddefwr-oroeswr yn gymwys ar gyfer rhywun arall. Er enghraifft, efallai na fydd y person yn dymuno gadael y tramgwyddwr ar y dechrau, yn enwedig os ydynt wedi bod mewn perthynas dros gyfnod o sawl degawd. Parchwch ddewisiadau'r person ac ystyriwch ffyrdd i sicrhau eu bod yn cadw'n ddiogel o fewn y berthynas honno.

Beth sydd angen i ni ei wneud yw rhoi'r math cywir o gyngor i bobl fel bod ganddyn nhw gyfle i ddewis a phenderfynu a chael eich harwain ganddyn nhw, ond yn bennaf eu cadw'n ddiogel hefyd, rhag y fath gamdrinidaeth ac i sylweddoli mai camdriniaeth yw'r hyn y maent yn ei wynebu.

Ymarferydd Trais yn y Cartref LGBT+ Arbenigol

Cofiwch, gall pobl newid eu meddyliau. Wrth i ddioddefwyr-oroeswyr fagu hyder a dod yn ymwybodol o'r opsiynau sydd ar gael iddynt, mae'n bosibl y byddant yn newid eu safbwyntiau o ran ceisio help. Mae'n bwysig ailedrych ar opsiynau, penderfyniadau, a dewisiadau dros amser.

✓ Byddwch yn ymwybodol o'r ffyrdd unigryw ychwanegol y gall person LGBTQ+ hŷn eu wynebu fel yr amlinellwyd ar dudalennau 28 i 36.



✓ **Credwch, gwrandewch a gwerthuswch – “nid eich bai chi yw hyn”**

... yr ymdeimlad hwnnw o hunan-werth sy'n diflannu. O golli eich hunan-barch byddwch yn colli eich hunan-werth, ac fe gollais i hynny, a cholli'r ymdeimlad o fod yn fi fy hun.

Dioddefwr-Oroeswr Gwrywaidd Hoyw1

Chwiliwch am arwyddion camdriniaeth a rhowch gyfle i'r person siarad a thrafod yr hyn sy'n digwydd mewn modd sy'n gysurus iddynt. Peidiwch â thybio dim na rhuthro i gynnig cyngor. Sicrhewch fod yr unigolyn yn ddiogel ac yn gallu siarad yn ddiogel- “oes rhywun yno gyda chi ar hyn o bryd?” Gofynnwch i'r person “ydych chi'n teimlo'n ddiogel? Sut mae eu hymddygiad yn gwneud i chi deimlo?” “Dywedwch wrtha i beth sydd wedi digwydd.”



Dylid osgoi'r mythiau a'r stereoteipiau sy'n gysylltiedig â pherthynas LGBTQ+ r “Mae'r berthynas hon yn anghywir.” Mae'n arferol i ddioddefwyr-oroeswyr feio eu hunain am y gamdriniaeth neu i fychanu effaith yr ymddygiad treisgar. Rhowch y bai o hyd ar y person sy'n achosi'r niwed. Nid yw camdriniaeth yn dderbyniol nac yn rhywbeth y gellir ei gyfiawnhau o fewn unrhyw berthynas.

✓ **Cofiwch fod gwrando'n beth gwerthfawr**

Bydd dioddefwyr-oroeswyr yn aml yn gofyn am gymorth sawl gwaith cyn gweithredu neu wneud newidiadau sylweddol. Byddwch yn barod i wrando ar bryderon y person heb feirniadu na rhoi pwysau arnynt i ddod i benderfyniad penodol. Cofiwch mai eich rôl chi yw helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus am sut y maent yn dymuno llywio'u perthynas gyda'r aelod o'r teulu neu bartner(iaid) mynwesol.

✓ Hybu gwneud penderfyniadau gwybodus

Gofynnwch i unigolion beth sydd ei angen arnynt a byddwch yn agored ac yn onest am y gefnogaeth y gallwch chi ac eraill ei chynnig iddynt. Byddwch yn ymwybodol o gefnogaeth LGBTQ+ arbenigol sydd ar gael a chynigiwch gymorth i gael mynediad i'r gwasanaethau arbenigol. Gweler sefydliadau LGBT isod. Ceisiwch gyngor gan wasanaethau LGBTQ+ arbenigol er mwyn gwella eich arferion a chyfoethogi'r gefnogaeth y gallwch ei gynnig i ddioddefwyr LGBTQ+ hyn.

Cynigiwch amrywiaeth o opsiynau help a chyfiawnder yn cynnwys sifil a throseddol ac eglurwch y ffyrdd y gellir cael mynediad iddynt. Bydd hyn yn cynnig gwybodaeth i'r dioddefwr-oroeswr i'w helpu i wneud penderfyniadau gwybodus yn y dyfodol.

Ymysg y cwestiynau y gellid eu holi mae:

- *Pa help sydd ei angen arnoch? (ystyriwch y gallent fod yn gofyn am help gan yr un sy'n eu cam-drin)*
- *"Beth ydych chi ei eisiau/ddim eisiau?" Weithiau mae'n haws i'r dioddefwr-oroeswr ddatgan beth nad ydynt ei eisiau yn hytrach na'r hyn sydd eisiau arnynt.*
- *"Dyma'r help sydd ar gael ..."*

Gallech hefyd ofyn i'r person am eu dyfodol a'u helpu i feddwl am ddyfodol newydd gwahanol sy'n rhydd o drais a chamdriniaeth. Gall y dewis amgen hwn helpu i hybu'r person i geisio help. Gall hynny eich helpu chi fel ymarferydd hefyd i ganfod y gwasanaethau/opsiynau cywir y gall y person weithio tuag atynt gan gyflawni eu hamcanion i'r dyfodol.

✓ Dilynwch bolisïau a gweithdrefnau diogelu eich sefydliad

Bydd gan eich sefydliad ei bolisïau a'i weithdrefnau ei hun ar gyfer amddiffyn pobl a'u diogelu. Dylech ymgyfarwyddo â'r rhain a'u dilyn bob amser. Dylai polisi eich sefydliad gynnig canllawiau clir yn ymwneud â sut i amddiffyn pobl rhag niwed, codi pryderon am ddiogelwch, sut i ymdrin â honiadau neu ddigwyddiadau ac ymateb drwy hysbysu'r awdurdodau perthnasol.

Ar lefel sefydliadol

“Mae pobl yn aml yn meddwl, ‘Wel, pam mae angen i fi greu lleoliadau cynhwysol? Pam mae angen i fi greu gofod ar gyfer pobl LGBTQ+ yn unig? Trin pawb yn yr un modd ydw i’n bwriadu’i wneud.’ Ond dydy pawb ddim yr un peth. Mae hanes pobl yn wahanol iawn, iawn.”

Ymarferydd LGBTQ+ arbenigol

- ✓ Sicrhewch fod unrhyw ddulliau casglu data'n cael eu defnyddio mewn modd cynhwysol o safbwynt amrywiaeth, yn cynnwys rhywedd a rhywioldeb

Casglwch unrhyw wybodaeth berthnasol er mwyn i chi allu darparu cefnogaeth amlapiol sy'n berthnasol ac wedi'i deilwra ar gyfer anghenion a risgiau penodol yr unigolyn dan sylw.

Sicrhewch eich bod yn monitro ac yn crynhoi'r holl wybodaeth ddemograffig am ddefnyddwyr y gwasanaeth. Er mwyn gwneud hyn mae angen i chi sicrhau eich bod yn gofyn y cwestiynau cywir, h.y., cwestiynau am gyfeiriadaeth rhywiol, hunaniaeth rhyw, statws traws pobl? Bydd y wybodaeth hon yn darparu gwasanaeth cefnogi amlapiol ac yn hwyluso dull dan arweiniad defnyddiwr y gwasanaeth..

- ✓ Byddwch yn fwy cynhwysol o safbwynt dioddefwyr-oroeswyr hŷn wrth greu deunyddiau marchnata ac adnoddau

Fel arfer, mae gwasanaethau trais yn y cartref yn cynrychioli menywod gwyn, dosbarth canol, heterorywiol sydd o dan 70 mlwydd oed yn eu deunyddiau marchnata. Awgryma hyn wrth bobl hŷn, yn enwedig pobl LGBTQ+ hŷn nad yw'r gwasanaeth yn addas ar eu cyfer nhw. Mae angen sylw pellach hefyd ar faterion megis anabledd rhywioldeb a chenedligrwydd. Hyd y gwyddom ni, ni chafwyd ymgyrch gyhoeddus erioed i ystyried materion megis oed a rhywioldeb gyda thrais yn erbyn menywod, trais yn y cartref a thrais rhywiol.

Mae angen i bobl LGBTQ+ hŷn weld eu hunain yn cael eu hadlewyrchu yn y deunydd marchnata boed hynny'n generig neu'n broffesiynol er mwyn gwybod fod y gwasanaeth yn addas ar eu cyfer. Cynhwyswch faner enfys ar eich gwefan neu ar eich adnoddau er mwyn dangos eich bod yn sefydliad LGBTQ+ gyfeillgar. Serch hynny, nododd rhai ymarferwyr efallai nad yw'r cenedlaethau LGBTQ+ hŷn yn adnabod y bathodyn enfys. Dywedodd uwch Weithiwr Cymdeithasol:

Roedd gyda ni fathodyn enfys, ond wedyn roedd cryn dipyn o drafod am, a fyddai'r cenedlaethau hŷn yn adnabod y bathodyn enfys. Mae ein gweithwyr yn gwisgo'r enfys ar y llinynnau o gwmpas eu gyddfau, ond y

teimlad oedd efallai fod yna hŷn na fyddai'n deall yr ystyr, o safbwynt, alla i ymgysylltu â'r person hwn ayb. Yr iaith honno a'r arwyddion.

Gweithiwr Cymdeithasol uwch gyda Gofal Cymdeithasol Oedolion

Gall ymarferwyr hefyd ddangos eu bod yn LGBTQ+ gyfeillgar ar stripiau llofnod e-byst gan gynnwys y datganiad "fy rhagenwau yw ...". Gallwch hefyd wneud eich gwasanaeth yn weladwy i ddioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ drwy ddelweddu ac iaith gynhwysol.

Pa luniau sydd gennych i fyny? Pa iaith ydych chi'n ei defnyddio? Ydych chi'n holi am blant o hyd? Ydych chi'n holi am briodi o hyd? Ydych chi'n holi am ragenwau? Mae hynny'n golygu llawer i ddioddefwr LGBT. Gall hyd yn oed fod mor syml â gosod baner enfys ar eich gwefan neu sicrhau fod gennym adnoddau sy'n cynnwys perthnasoedd o'r un rhyw. Gallai hynny olygu eu bod yn gweld eu bod yn gynwysedig ac y gallant droi atoch chi.

Arbenigwr LGBTQ+ hŷn

Wrth gynrychioli oed hŷn cofiwch osgoi defnyddio stereoteipiau oedraniaethol sy'n cael effaith negyddol ar agweddau pobl tuag at heneiddio. Dengys ein hymgyngoriad gyda thros 1,700 o bobl hŷn yng Nghymru eu bod yn teimlo fod delweddu o bobl hŷn ar draws bob sector yn oedraniaethol ac yn anaml yn adlewyrchu diwylliant Cymreig ac amrywiaeth Gymreig. Ymhellach, mae'r person hŷn fel arfer yn eistedd (gan awgrymu heriau symudedd) gyda pherson proffesiynol yn pwysu llaw ar ysgwydd y person hŷn. Ymgynghorwyd â nifer



sylweddol o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn a oedd yn teimlo fod y delweddau'n nawddoglyd, ac y byddai goroeswyr LGBTQ+ hŷn yn dymuno gweld cyfeiriad at gefnogaeth LGBTQ ar gyfer pobl yn ddiweddarach yn eu bywyd yn hytrach na bod ar wahân i ddelweddau heterorywiol os yn bosibl.

Canfu adroddiad⁴² Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru fod dwy ran o dair o'r straeon newyddion a ddadansoddwyd yn portreadu hŷn mewn modd negyddol. Mae delweddau'n aml yn cyfleu afiechyd neu fwrn ar gymdeithas. Mae Age Scotland⁴³ wedi creu canllaw i helpu sefydliadau wella'r modd y maent yn trafod ac yn cyfleu pobl hŷn a gellir cael golwg arno [yma](#).

- ✓ Ydy eich strategaethau marchnata a'ch ymgyrchoedd drwy'r cyfryngau'n hygyrch i dair cenhedlaeth o bobl hŷn?

Wrth rannu eich ymgyrchoedd ar y cyfryngau a marchnata eich gwasanaethau, ystyriwch eich cynulleidfia darged a pha mor hygyrch y mae'r rhain ar gyfer pobl hŷn. Caiff ymgyrchoedd trais yn y cartref a marchnata eu lledaenu'n aml drwy gyfrwng y cyfryngau cymdeithasol, posterï mewn bariau/clybiau ac yn fwy diweddar, rhifau llinellau cymorth ar dderbynebâu siopau. Serch hynny, mae'n bosibl na fydd llawer o bobl hŷn yn gweld y rhain yn sgil ynysu digidol neu gyfyngiadau o ran mynediad, er enghraifft, problemau gweld neu glyw.

Gwyddom hefyd fod pobl hŷn yn wynebu cyfraddau uwch o ynysrwydd nag unrhyw grŵp oedran arall. Dengys ein gwaith ymchwil fod pobl hŷn yn fwy tebygol o ddod i gysylltiad â gwasanaethau drwy gyfrwng trydydd parti all chwarae rhan bwysig wrth helpu dioddefwyr i gyrraedd diogelwch. Gellid targedu marchnata ac ymgyrchoedd at sefydliadau ac unigolion a chanddynt gysylltiad cyson â phobl hŷn er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r heriau a'u hannog i geisio cyngor cyfrinachol rhad ac am ddim (er enghraifft, byw heb ofn os yng Nghymru) o deimlo bod rhywbeth o'i le. Gall trydydd parti gynnwys teulu, ffrindiau, neu ddarparwyr gwasanaethau megis: ciropodyddion, fferyllfeydd, optegwyr a chlywydegwyr.

- ✓ Ydy eich polisiâu chi'n gyfredol a chynhwysol?

Caiff hawliau cyfreithiol pobl LGBTQ+ yn Y Deyrnas Unedig eu hamddiffyn gan Ddeddf Cydraddoldeb 2010. Rhaid i ddeddfwriaeth, polisi a darpariaeth gofal iechyd a chymdeithasol Y Deyrnas Unedig gydymffurfio â'r Ddeddf, sy'n diogelu grwpiau o bobl sy'n cael eu diffinio fel bod â nodweddion gwarchodedig. Y naw nodwedd warchodedig yw: oed; anabledd; ailbennu rhywedd; priodas a phartneriaeth sifil; beichiogrwydd a mamolaeth;

⁴² Comisiynydd Pobl Hŷn Cymru(2021) Portread o bobl hŷn yn y newyddion [ar-lein] ar gael ar:

https://www.hŷnpeoplewales.com/Libraries/Uploads/Portrayal_of_Hŷn_People_in_News_Media.sflb.ashx (gwelwyd ar 16 Mawrth 2022).

⁴³ Age Scotland (2020) Making ageism old news: reporting on hŷn people guide, [ar-lein] ar gael ar:

<https://www.ageDU.org.DU/globalassets/age-scotland/media/media-documents/making-ageism-old-news---age-scotland-media-guide-to-reporting-on-hŷn-people.pdf> (gwelwyd ar 16 Mawrth 2022).

cenedligrwydd; crefydd neu gred; rhyw a chyfeiriadaeth rhywiol. Mae amddiffyniad yn cynnwys peidio ag wynebu gwahaniaethu ym maes cyflogaeth, cael mynediad i wasanaethau cymdeithasol, a phrynu nwyddau a gwasanaethau gan sefydliadau preifat a thrydydd sector.⁴⁴

Mae'r Ddeddf Gydraddoldeb hefyd yn gosod dyletswydd cydraddoldeb cyffredinol ar gyrff cyhoeddus, a sefydliadau sy'n gweithredu fel gyrff cyhoeddus.⁴⁵ Mae'r ddyletswydd cydraddoldeb cyffredinol yn gofyn ar i gyrff cyhoeddus fod yn weithredol wrth sicrhau polisiâu sy'n hybu cydraddoldeb, ac yn dileu gwahaniaethu o safbwynt staff a defnyddwyr y gwasanaeth. Mae disgwyl i gyrff cyhoeddus nodi eu cydymffurfiaeth â'r ddyletswydd gyffredinol drwy fonitro anghyfartaledd a gwahaniaethu wrth ddarparu gwasanaeth.⁴⁶

Bydd Awdurdodau Cyhoeddus yn aml yn cynnal Aseidiadau Effaith Cydraddoldeb er mwyn sicrhau nad yw datblygu polisiâu newydd yn cael effaith ar gydraddoldeb yn achos grwpiau â chanddynt nodweddion gwarchodedig. Er nad yw hyn yn ofyniad penodol o dan y Ddeddf Gydraddoldeb, mae mabwysiadu Aseidiadau Effaith Cydraddoldeb yn arfer dda i sefydliadau wrth ddatblygu darpariaeth polisiâu a gwasanaethau er mwyn sicrhau bod eu gwasanaethau'n gynhwysol o safbwynt pobl LGBTQ+.



Gofynnwch i chi eich hun:

- Ydy polisi cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysedd eich sefydliad yn cynnwys bob cyfeiriadaeth rhywiol a hunaniaeth rhywedd?

⁴⁴ Legislation.gov.uk. (2022). *Equality Act 2010*. [ar-lein] Ar gael ar: <https://www.legislation.gov.uk/ukpga/2010/15/contents> (gwelwyd ar 21 Mawrth 2022).

⁴⁵ Social Care Institute for Excellence (SCIE). (2012). *Equality Act 2010 - overview for social care*. [ar-lein] Ar gael ar: <https://www.scie.org.UK/key-social-care-legislation/equality-act> (gwelwyd ar 18 Mawrth 2022)

⁴⁶ *Ibid*

- Ydy polisi cyfrinachedd eich sefydliad yn cynnwys Deddf Adnabod Rhywedd 2004?
-

Gwiriwch os oes gennych bolisi sero-oddefgarwch sy'n crybwyll homoffobia, deuffobia a thrawsffobia'n benodol. Os felly, ystyriwch os yw eich staff yn gallu cydnabod deuffobia, homoffobia, trawsffobia ac os ydynt yn ddigon hyderus i herio y rhain mewn modd priodol.

Dylech annog eich staff i herio ymatebion anaddas neu wahaniaethol gan ymarferwyr eraill a hybu eiriolaeth sefydliadol gan ymarferwyr eraill drwy ymateb yn gadarnhaol i ddatgeliadau. Yn aml bydd staff yn derbyn fod yr hyn y maent wedi'i glywed a bod yn dyst iddo'n anghywir, ond efallai nad ydynt yn gwybod sut i ymateb i'r fath achosion. Byddai creu siart llif⁴⁷ o beth all unigolion ei wneud o wynebu'r fath amarch yn ddefnyddiol.

Byddwch yn ymwybodol y gall pobl LGBTQ+ hŷn fod yn byw gyda dementia hefyd ar yr un adeg â thrais yn y cartref a dylai polisiâu eich sefydliad adlewyrchu hynny. Amcangyfrifodd gwaith ymchwil gan y Gymdeithas Alzheimer (2019) fod tua 850,000 o bobl yn y DU yn byw gyda dementia. Mae disgwyl i'r ffigwr godi i dros 1.5 miliwn o bobl erbyn 2040. Yn achos dioddefwyr-oroeswyr hŷn, gall diagnosis o ddementia ar gyfer dioddefwr-oroeswr neu'r



⁴⁷ Mae Dewis Choice wedi creu siartiau llif y gall sefydliadau eu defnyddio fel model. Gweler y dudalen: <https://dewischoice.org.DU/information-and-advice/resources/>

person sy'n achosi'r niwed, achosi cymhlethdodau pellach o safbwynt rheoli risgiau a lleihau cyfleoedd i geisio help. Mae Dewis Choice wedi creu canllaw ar gyfer ymarferwyr mewn ymateb i gydfodolaeth dementia a thrais yn y cartref, sydd ar gael ar:

<https://dewischoice.org.DU/information-and-advice/resources/>

Mae'r gymdeithas Alzheimer hefyd yn cynnig canllaw gwybodaeth ar gyfer pobl LGBTQ+ sy'n dioddef o ddementia am eu hawliau i driniaeth gyfartal a mynediad i gymorth, sydd ar gael ar: [Your rights as an LGBTQ+ person with dementia | Alzheimer's Society \(alzheimers.org.DU\)](#)



✓ Mynediad i hyfforddiant

Byddwch yn ymwybodol o'ch sgiliau trefniadol a'ch cymhwysedd eich hunan a'r hyn rydych chi'n teimlo'n hyderus i'w gynnig. Os oes cyllid ar gael, ceisiwch hyfforddiant ar gyfer staff. Sicrhewch fod pecynnau hyfforddi'n gynhwysol o bobl LGBT, ac mae hyn yn cynnwys bob cyfeiriadaeth rhywiol a hunaniaeth rhyw yn ogystal â statws traws, a hunaniaeth rhyngryw.

Ochr yn ochr â chreu'r pecyn cymorth hwn, mae Dewis Choice wedi cydgynhyrchu dwy ffil fer yn ymdrin â thrais yn y cartref mewn perthnasoedd LGBTQ+ hŷn. Gellir cael mynediad i'r ffilmiau yma drwy gyfrwng y wefan yn y Ganolfan Oed, Rhywedd a Chyfiawnder Cymdeithasol <https://dewischoice.org.DU/information-and-advice/resources/>

Mae Galop yn cynnig amrywiaeth o gyrsiau DPP achrededig, ar-lein a wyneb yn wyneb. Mae hyfforddiant yn cynnwys profiadau LGBTQ+ o drais yn y cartref. Am wybodaeth bellach am opsiynau hyfforddi Galop ewch i: <https://galop.org.DU/training/>

Cynigia Opening Doors gyfres o gyrsiau hyfforddi yn cynnwys 1) deall anghenion pobl LGBTQ+ hŷn 2) gofal personol ar gyfer pobl LGBTQ+ hŷn a 3) rheoli darpariaeth y gwasanaeth ar gyfer pobl LGBTQ+ hŷn. Am wybodaeth bellach am hyfforddiant Opening Doors ewch i: <https://www.openingdoorslondon.org.DU/training-for-professionals>

- ✓ **Mabwysiadu ymateb cymunedol cydlynol a phartneru â sefydliadau LGBTQ+ arbenigol sydd ar gael i gynnig cefnogaeth**

Dylid creu cyfleoedd i rwydweithio gyda sefydliadau eraill drwy sicrhau eich bod yn ymwybodol o'ch gwasanaethau LGBT lleol, eu lleoliad, pa help a chefnogaeth sydd ar gael a sut y gallwch gyfeirio at y gwasanaethau hynny. Os allwch ddatblygu perthynas â'r sefydliad, byddai cyswllt uniongyrchol yn fanteisiol. Bydd hyn yn fanteisiol wrth drafod cyfeiriadau ac i chi allu enwi unigolyn i'r dioddefwr-oroeswr er mwyn lleddfu rhywfaint o'r ansicrwydd.



Dylai gwasanaethau trais yn y cartref generig weithio mewn partneriaeth â sefydliadau LGBT arbenigol er mwyn sicrhau eu bod yn weladwy, ac yno i gefnogi dioddefwyr-oroeswyr LGBT. Bydd creu partneriaeth â sefydliadau eraill yn cefnogi anghenion holistaidd dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn effeithiol.

Galop

Elusen wrth-drais LGBT+ y DU yw Galop. Gweithiant gydag ac er mwyn dioddefwyr a goroeswyr camdriniaeth a thrais rhyngbersonol LGBT+. Mae Galop yn gweithio'n uniongyrchol bob blwyddyn gyda miloedd o bobl LGBT+ sydd wedi wynebu camdriniaeth a thrais. Maent yn arbenigo mewn cefnogi dioddefwyr a goroeswyr trais yn y cartref, trais rhywiol, troseddau casineb a ffurfiau eraill o gamdriniaeth yn cynnwys trais ar sail anrhydedd, priodasau gorfodol, a'r hyn a ddisgrifir fel therapïau trosi. Caiff y gwasanaeth ei redeg gan bobl LGBT+, ar gyfer pobl LGBT+, ac anghenion y gymuned sy'n ganolog i'w gwaith.

Llinell Gymorth Trais yn y Cartref Cenedlaethol LGBT+: 0800 999 5428

Llinell Gymorth Troseddau Casineb LGBT+: 020 7704 2040

Llinell Gymorth Therapi Trosi Cenedlaethol: 0800 130 2040

help@galop.org.DU

Opening Doors

Opening Doors yw'r elusen fwyaf yn y DU sy'n darparu gweithgareddau, digwyddiadau, gwybodaeth a gwasanaethau cefnogol yn benodol ar gyfer pobl lesbiaidd, hoyw, deurywiol, traws, cwiar, aneuaid neu â'u rhywedd yn hylifol (LGBTQ+) dros 50 mlwydd oed. Mae Opening Doors hefyd yn cynnig hyfforddiant arbenigol ar gyfer sefydliadau statudol a gwirfoddol, megis cartrefi gofal, cymdeithasau tai ac ysbytai, er mwyn eu helpu i ddeall anghenion pobl LGBTQ+ hŷn.

Gwefan: <https://www.openingdoorslondon.org.DU/>

Ffôn: 0207 183 6260.

info@openingdoorslondon.lgbt

Stonewall

Sefydlwyd Stonewall yn 1989 fel sefydliad sy'n ymgychu dros hawliau pobl LGBTQ+. Mae eu gwaith yn helpu i greu newid trawsffurfiol ym mywydau pobl LGBTQ+ ledled cymunedau yn y DU.

Gwefan: <https://www.stonewall.org.DU/>

Stonewall Cymru <https://www.stonewallcymru.org.DU/>



Casgliad

Prif nod y pecyn cymorth hwn yw helpu ymarferwyr i ddatblygu eu gwybodaeth a'u dealltwriaeth o anghenion a hawliau dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ hŷn er mwyn hybu arferion cynhwysol. Gwella'r profiad o geisio help a chyfiawnder yw'r prif reswm hefyd pam y mae dioddefwyr-oroeswyr LGBTQ+ yn barod i rannu eu profiadau bywyd ag ymchwilwyr Dewis Choice. Rydym yn hynod ddiolchgar iddynt am fod mor anhunanol, hyderus ac ymroddedig i weithio gyda'r gwneuthurwr ffilm, Christian Gordine, a gweddill y fîm er mwyn creu'r adnoddau yma.

Fel y dywedodd un person a holwyd, 'Wrth dyfu i fyny, roeddwn i'n gwybod pwy nad oeddwn i, yn hytrach na phwy oeddwn i.' Yn anffodus, wrth dyfu'n hŷn, prin yw'r bobl LGBTQ+ sy'n teimlo'n gyffyrddus i rannu eu cyfeiriadaeth rhywiol a/neu hunaniaeth rhyw, am fod delweddau a thestun fel arfer yn heterorywiol. Pan fydd dioddefwr-oreoswr hŷn yn datgelu'r gwir, mae rhoi cyfle iddynt ddweud pwy ydynt a sut mae'r gamdriniaeth a'r rheolaeth orfodol yn effeithio ar eu diogelwch, ansawdd bywyd a'u lles yn hanfodol.

Mae angen herio trafodaethau heterorywiol ym mhob sector. Mae angen i ni drafod tramgwyddwyr sy'n defnyddio camdriniaeth a thrais yn y cartref mewn perthnasoedd LGBTQ+. Dylem fod yn barod i wrando a gwella ein dealltwriaeth o anghenion bob person hŷn a gwella'r amrywiaeth o gefnogaeth swydd ar gael.

Ein gobaith yw y bydd y pecyn cymorth hwn yn helpu ymarferwyr a'r gwasanaethau y maent yn eu cynrychioli i greu cydraddoldeb cyfle ar gyfer bawb, beth bynnag eu hoed, hunaniaeth rhyw a'u cyfeiriadaeth rhywiol. Mae cynnig hafan a defnyddio iaith gynhwysol yn allweddol i waith trawsffurfiol.

Llyfryddiaeth

Donovan, C., Magic, J. a West, S. (2021). LGBT+ Domestic abuse service provision mapping study, [ar-lein] ar gael ar: <https://domesticabusecommissioner.DU/wp-content/uploads/2021/11/Galop-LGBT-Domestic-Abuse-Service-Provision-Mapping-Study-Final.pdf> (gwelwyd ar 16 Mawrth 2022).

Magić, J. a Kelley, P. 2019. Recognise a Respond: Strengthening advocacy for LGBT+ survivors of domestic abuse. *Galop, LGBT+ anti-violence charity, Llundain*.

Magić, J. a Kelley, P. 2018. LGBT+ people's experiences of domestic abuse: a report on Galop's domestic abuse advocacy service. *Galop, Llundain*.

Darllen Pellach

Wydall, S., Freeman, E. a Zerk, R. (2022) Domestic abuse and the co-existence of dementia [ar-lein] ar gael ar: https://dewischoice.org.DU/wp-content/uploads/2022/02/Dewis-Choice-Dementia-and-DA_COMPRESSED.pdf

Wydall, S., Freeman, E., a Zerk, R. (2021) *Transforming the response to domestic abuse in later life: Dewis Choice Practitioner Guidance*. (ail rifyn) Llandysul: Gwasg Gomer.

Wydall, S. (2021) Intimate Partner Violence - Transforming the response to older victim-survivors in later life yn *The Routledge International Handbook of Domestic Violence and Abuse Edited Book*. Devaney, J., Bradbury Jones, C., Holt, S., Macy, R. J. a Øverlien, C. (eds.). Arg. 1. *Taylor a Francis*, Cyfrol. 1. 27 t. 14

Wydall, S., a Zerk, R. 2020. 'Listen to me, his behaviour is erratic and I'm really worried for our safety...': Help-seeking in the context of coercive control', *Criminology a Criminal Justice*, 0(0), tt. 1-19
<https://doi.org/10.1177/1748895819898513>

Gordine, C., Wydall, S., Zerk, R., Chapman, T., Joiner, A., Craine, J., Mitchell, X. a Bulman, R. (2022) *Do You See Me?* – rhaglen ddogfen a gydgyhyrchwyd er mwyn ystyried profiadau bywyd a sylwadau personol pobl LGBTQ+ hŷn sy'n ddioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref, Canolfan Oed, Rhyw a Chyfiawnder Cymdeithasol.

Wydall, S., Clarke, A., Williams, J. a Zerk, R. (2019), 'Dewis Choice: A Welsh Initiative promoting justice for older victim-survivors of domestic abuse'

Violence Against Older Women: Responses. Bows, H. (ed.). Arg. 1. Springer Nature, Cyfrol. 2. p. 13-36 24 t. (Palgrave Studies in Victims and Victimology).

Wydall, S. a Freeman, E. (2019), 'Older People and Domestic Violence and Abuse' in *Domestic Violence in Health Contexts: A Guide for Healthcare Professionals*. McGarry, J. a Ali, P. (eds.). Y Swistir: Springer Nature.

Wydall, S., Clarke, A., Williams, J. a Zerk, R. 2018. 'Domestic Abuse and Elder Abuse in Wales: A Tale of Two Initiatives' Yn : *British Journal of Social Work*, 48(4), tt. 962–981.

Wydall, S. a Zerk, R. 2017. 'Domestic abuse and older people: Factors influencing help-seeking', *Journal of Adult Protection*, 19(5), tt. 247–60.

Clarke, A., Williams, J. a Wydall, S. 2016. 'Access to justice for victims/survivors of elder abuse: A qualitative study', *Social Policy and Society*, 15(2), tt. 207–20.



Geirfa termau

Allanu: pan fydd person arall yn datgelu cyfeiriadaeth rhywiol neu hunaniaeth rhyw person heb eu caniatâd.

Amddiffyn (proses): Y prosesau a weithredir i amddiffyn iechyd, lles a hawliau dynol oedolion sydd mewn perygl, gan eu galluogi i fyw bywyd yn rhydd o gamdriniaeth ac esgeulustra.

Atwrneiaeth Arhosol (LPA): Dogfen gyfreithiol sy'n caniatáu i berson (y 'rhoddwr') benodi un neu fwy o bobl (sef 'atwrneiod') i'w helpu i wneud penderfyniadau neu wneud penderfyniadau ar eu rhan.

Awdurdod Lleol: Cyngor sir neu fwrdeistref sirol.

Cis rywiol: rhywun sydd â'i hunaniaeth rhyw yr un peth â'r rhyw oeddent ar enedigath.

Cwiar: Term a ddefnyddir gan bobl sydd eisiau gwrthod labelau hunaniaeth rhyw, cyfeiriadaeth rhywiol neu dueddiadau rhamantaidd penodol. Gall rhai pobl, hyn enwedig o'r genhedlaeth hŷn ystyried y term fel un sarhaus am iddo gael ei ddefnyddio mewn modd negyddol i gyfeirio casineb at bobl hoyw. Tuag at ddiwedd y 1980au cafodd ei hawlio eto gan y gymuned cwiar sy'n ymfalchïo ynddo bellach.

Cyfeiriadaeth rhywiol: cyfeiriad at atyniad rywiol at bobl eraill, neu ddiffyg atyniad.

Cyfiawnder sifil: System orfodaeth drwy'r lys sifil nad yw'n ceisio creu trosedd. Er enghraifft, ceisio gosod gorchymyn gwrth-ymyrraeth neu orchymyn meddiannaeth, neu brosesu a chaniatáu ysgariad.

Cyfiawnder troseddol: System gorfodi'r gyfraith, yn ymwneud â'r heddlu, cyfreithwyr, y llysoedd, a chywiriadau, a ddefnyddir ar gyfer holl gamau achosion troseddol a chosb.

Cynghreiriad: Fel arfer, person heterorywiol a/neu cis sy'n cefnogi aelodau o'r gymuned LGBTQ+.

Cynhadledd Asesu Risg Aml-Asiantaeth (MARAC): Cyfarfod i rannu gwybodaeth am achosion trais yn y cartref risg uchel rhwng cynrychiolwyr yr heddlu lleol, maes iechyd, amddiffyn plant ac oedolion, llety, Ymgynghorwyr Trais yn y Cartref Annibynnol, y gwasanaeth prawf a gwasanaethau eraill. Nod yr MARAC yw datblygu cynllun gweithredy cydlynol er mwyn diogelu'r oedoyd (a'u plant) a rheoli ymddygiad y tramgwyddwr.

Deurywiol: term ymbarél a ddefnyddir i ddisgrifio tueddiadau rhamantaidd a/neu rywiol tuag at fwy nag un rhywedd.

Dioddefwr-oroeswr hŷn: Term a ddefnyddir i ddisgrifio person hŷn, 60 oed a throsodd, sydd wedi wynebu camdriniaeth a thrais yn y cartref. Mae'r term yn cwmpasu 'dioddefwyr', 'goroeswyr' a 'defnyddwyr gwasanaeth'.

Dod allan: pan fydd person yn datgelu eu hunaniaeth rhyw neu gyfeiriadaeth rhywiol wrth rywun arall.

Gorchymyn Amddiffyn Trais yn y Cartref (DVPO): O fewn 48 awr i gyflwyno'r DVPN i dramgwyddwr, mae'n rhaid cynnal gwrandawriad i gais yr heddlu i lys yr ynadon am DVPO. Gall DVPO rwystro'r tramgwyddwr rhag dychwelyd i'r cartref a rhag cael unrhyw gysylltiad â'r dioddefwr-oroeswr am hyd at 28

diwrnod. Ceir canllawiau am y DVPO a'r DVPN yn Adrannau 24-33 Deddf Troseddau a Diogelwch 2010.

Heterorywiol: cyfeiriad at fenyw a chanddi dueddiadau rhamantaidd a/neu rywiol tuag at ddyn neu ddyn a chanddo dueddiadau rhamantaidd a/neu rywiol tuag at fenywod. Disgrifir hefyd fel bod yn 'syth' (straight).

Homoffobia: ofn neu gasineb tuag at rhywun ar sail rhagfarn neu agweddau negyddol am fod yn lesbiaidd, hoyw neu deurywiol.

Hoyw: defnyddir i ddisgrifio dyn a chanddo dueddiadau ramantaidd a/neu rhywiol tuag at ddynion. Gellir ei ddefnyddi hefyd fel term generig ar gyfer rhywioldeb lesbiaidd a hoyw. Gall rhai pobl anneuaid hefyd uniaethu â'r term.

Hunaniaeth rhyw: cyfeiriad at synnwyr gynhenid person o'u rhywedd eu hunain.

Hylifol: Dydy rhai pobl ddim yn adnabod eu hunain fel bod yn lesbiaidd, hoyw, deurywiol, heterorywiol na thrawsrywiol, gan ystyried rhywioldeb fel rhywbeth hylifol: gall rhywioldeb newid dros gyfnod o amser, a gwrthod syniadaeth rhywedd anneuaid gwrywaidd/benywaidd.

Lesbiaidd: cyfeiriad at fenyw a chanddi dueddiadau ramantaidd a/neu rywiol tuag at fenywod. Gall rhai pobl anneuaid adnabod eu hunain fel lesbiaid.

Marw enwi: galw rhywun wrth yr enw a roddwyd iddynt ar enedigaeth wedi iddynt gael y cyfle i newid eu henw. Cysylltir y term hwn yn aml â phobl draws sydd wedi trawsnewid a newid eu henw fel rhan o'r broses hon.

Perthynas amlgarwriaethol: yn dilyn neu fod yn agored i berthnasoedd mynwesol gyda mwy nag un person.

Perthynas Fonogamaidd: yr arfer o gael un partner ar y tro, yn wahanol i gael sawl partner ar y tro.

Pobl Hÿn: Nid oes diffiniad swyddogol o berson hÿn. Serch hynny, ar gyfer pwrpas menter Dewis Choice a chyrrff ariannu'r fenter, caiff pobl hÿn eiu diffinio fel y rhai 60 mlwydd oed a throsodd.

Rhestr Wirio Dangosyddion Risg Trais yn y Cartref, Stelcian ac Aflonyddu a Thrais ar sail Anrhydedd (DASH RIC): Dull cyson a syml ar gyfer ymarferwyr sy'n gweithio gyda dioddefwyr-oroeswyr trais yn y cartref, stelcian ac aflonyddu a thrais ar sail anrhydedd er mwyn helpu i adnabod y rhai sydd mewn perygl o niwed ac y dylid cyfeirio eu hachosion at gyfarfod MARAC er mwyn rheoki'r risg.

Rhybudd Amddiffyn Trais yn y Cartref (DVPN): Rhybudd gwrth-ymyrraeth a throï allan brys y gellir ei ddefnyddio gan yr heddlu, wrth fynychu digwyddiad trais yn y cartref, ar gyfer tramgwyddwr. Am mai rhybudd a ddefnyddir gan yr heddlu yw'r DVPN, mae'n weithredol o amser ei gyflwyno, gan roi cefnogaeth syth i'r dioddefwr-oroeswr, sydd ei angen arnynt dan y fath amgylchiadau.

Rhyw: Yn cael ei neilltuo i berson ar sail eu nodwedion rhyw (genitalia) a'u swyddogaethau atgenhedlu.

Swyddog Amddiffyn, Awdurdod Lleol: Swyddog penodedig wedi'i gyflogi gan yr awdurdod lleol i gyflawni cyfrifoldeb statudol yr awdurdod i amddiffyn iechyd, lles a hawliau dynol oedolion mewn perygl.

Teulu: Person sy'n â'r neu'n wraig, yn gyn-â'r neu wraig, llysblentyn, â'r neu wyres, rhiant, llys-riant, nain neu daid, niith, nai, mam-yn-nghyfraith, tad-yng-

nghyfraith, brawd, chwaer, brawd-yng-nghyfraith, neu chwaer-yng-nghyfraith.

Teulu dewisol (teulu LGBTQ+ dewisol): Person, neu grŵp o bobl, nad ydynt yn perthyn i'w gilydd yn fiolegol neu drwy gysylltiad mabwysiadu, y mae'r unigolyn yn ystyried i fod yn arwyddocaol yn eu bywyd.

Teulu gwreiddiol: cyfeiriad at y gofalwyr a'r brodyr a chwirydd arwyddocaol y mae person yn cael eu magu gyda nhw neu'r grŵp cymdeithasol cyntaf y maent yn perthyn iddo, sef teulu biolegol neu fabwysiedig y person fel arfer.

Traws: Term ymbarél i ddisgrifio pobl â'u rhywedd yn wahanol, neu ddim yn eistedd yn gyffyrddus â'r rhyw y ganwyd nhw iddo.

Trawsffobia: ofni neu gasáu rhywun ar sail rhagfarn neu agweddau negyddol am fod yn draws. Gall y trawsffobia gael ei dargedu y rhai sydd, neu y tybir eu bod yn draws.

Trawsffurfio: y camau y bydd person traws yn eu cymryd i fyw yn y rhywedd y maent yn perthyn iddo.

Ymateb cymunedol ar y cyd: Ymuno â phartneriaid cymunedol amlddisgyblaethol i gynnig ymateb rhyngasiantaethol, cyfannol i gamdriniaeth a thrais yn y cartref. Drwy gydweithio, gall dioddefwyr-oroeswyr sicrhau ymateb holistaidd sy'n ateb eu hanghenion unigol. Rhoddir pwyslais ar ddiogelwch, atal a chefnogaeth tymor hir ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr.