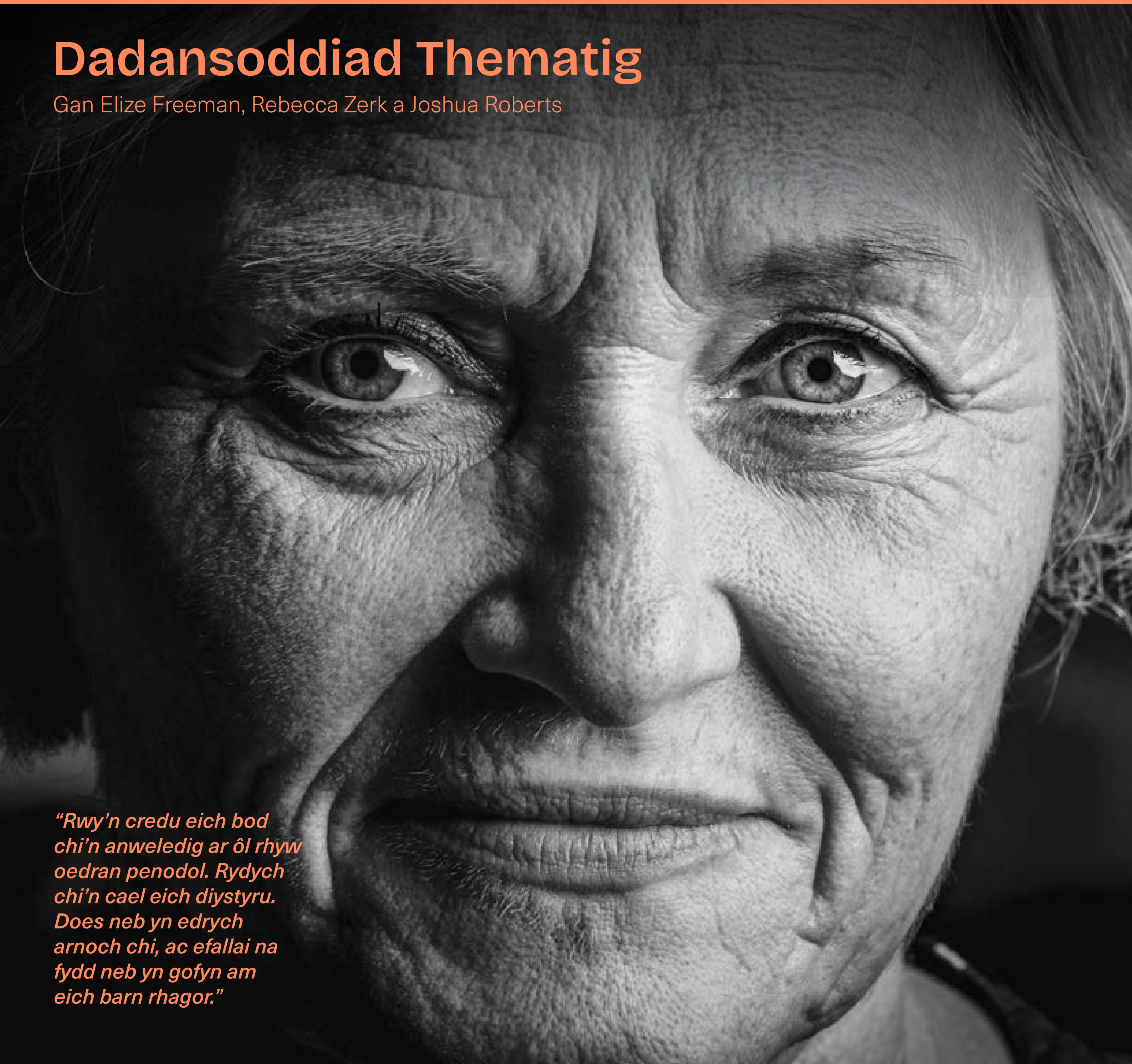
Adroddiad: Deall Profiadau Dioddefwyr-Oroeswyr Hŷn



Dadansoddiad Thematig

Gan Elize Freeman, Rebecca Zerk a Joshua Roberts

“Rwy’n credu eich bod chi’n anweledig ar ôl rhyw oedran penodol. Rydych chi’n cael eich diystyru. Does neb yn edrych arnoch chi, ac efallai na fydd neb yn gofyn am eich barn rhagor.”

Rhybudd am y Cynnwys

Mae'r adroddiad hwn yn trafod profiadau byw oedolion hŷn a fu'n destun cam-drin gan bartneriaid agos neu oedolion yn y teulu. Efallai y bydd y cynnwys yn peri gofid i rai darllenwyr neu'n gyneuol iddynt. Cymerwch ofal os yw'r pynciau hyn yn sensitif neu'n niweidiol i chi.

Cydnabod

Ariannwyd y gwaith o gynhyrchu'r canllawiau gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol. Rydym yn ddiolchgar am y cymorth a roddwyd gan ein cyllidwyr yn ein hymrwymiad i hybu anghenion a hawliau dioddefwyr-oroeswyr hŷn camdriniaeth ddomestig.

CRONFA GYMUNEDOL COMMUNITY FUND

Dewis Choice

Yng Nghanolfan Oedran, Rhywedd a Chyfiawnder Cymdeithasol Prifysgol Aberystwyth, mae menter Dewis Choice wedi cyd-gynhyrchu ymyriad llawr gwlad arloesol, a ddatblygwyd gyda'r gymuned i gefnogi dioddefwyr-oroeswyr hŷn a fu'n destun cam-drin domestig gan bartneriaid, cyn-bartneriaid, neu oedolion yn y teulu. Gan gyfuno darparu gwasanaeth uniongyrchol a ymchwil arloesol, mae Dewis Choice yn arwain y darpar astudiaeth hydredol gyntaf sy'n archwilio gwneud penderfyniadau yn ddiweddarach mewn bywyd. Trwy wrando ar ddioddefwyr-oroeswyr hŷn, mae'r Fenter yn nodi beth sy'n gweithio a sut all gwasanaethau—gan gynnwys tai, plismona, iechyd, gofal cymdeithasol, a'r trydydd sector—wella eu hymatebion. Mae'r model hwn sy'n seiliedig ar hawliau, wedi'i lywio gan ymchwil, yn sicrhau bod cymorth yn cael ei deilwra i anghenion penodol oedolion hŷn.

© Dewis Choice 2025

Dewis Choice,
Y Ganolfan ar gyfer Oedran Rhywedd
a Chyfiawnder Cymdeithasol,
Prifysgol Aberystwyth,
Penglais,
Aberystwyth,
Ceredigion,
SY23 3FL

Cyswllt

choice@aber.ac.uk

Awduron

Elize Freeman, Rebecca Zerk, and Joshua Roberts

Rhagair 06

01 Crynodeb Gweithredol 09

Rhwystrau rhag Cymorth 10
Yr Angen am Fannau Diogel 10
Pwysigrwydd Chwilfrydedd Proffesiynol 11
Blaenoriaethau ar gyfer Gwasanaethau 11
Casgliad 11

02 Datblygu Mannau Diogel ar gyfer Dioddefwyr-oroeswyr Cam-drin Domestig 13

03 Trosolwg o'r Ymchwil 19

Sampl Astudiaeth 20
Ffynonellau a Chwmpas Data 21

04 Canfyddiadau: Yr Heriau 23

Rhwystrau rhag Ceisio Cymorth 24
Canfyddiadau o Gyfleoedd Cyfyngedig i Geisio Cymorth 28

05 Canfyddiadau: Y Cyfleoedd 35

Creu Mannau Diogel a Chyfleoedd i Ddatgelu 36
Cyfrinachedd 36
Y Person Cywir 38
Chwilfrydedd Proffesiynol ac Iaith 39
Magu Hyder a Hwyluso Datgeliadau 40
Lle Anfeirniadol i Bobl gael Rhywun i Wrando Arnynt a'u Credu 42
Eiriolaeth 43
Astudiaeth Achos Arfer Da – Mannau Diogel a Chymorth Proffesiynol 44
Crynodeb 45

06 Dewisiadau Cyswllt ac Anghenion Cymorth 47

Cyswllt Rhagweithiol 48
Cyswllt Ffôn yn erbyn Cyswllt Wyneb yn Wyneb 48
Symleiddio Cymorth: Un Pwynt Cyswllt 50
Argyfyngau 51
Astudiaeth Achos Arfer Da - Dewisiadau Cyswllt (Un Pwynt Cyswllt) 51
Crynodeb 53

07 Blaenoriaethau Dioddefwyr-Oroeswyr Hŷn gan Ddarparwyr Gwasanaeth 55

Dewis, Rheolaeth a Rheoli Disgwyliadau 56
Helpu Dioddefwyr-Oroeswyr i Wneud Synnwyr o'u Profiadau 58
Empathi a'i Gymhlethdodau 59
Cymorth Ymarfero 59
Cysylltu â Gwasanaethau Cymunedol 60
Astudiaeth Achos Arfer Da – Blaenoriaethau Dioddefwyr-Oroeswyr Hŷn gan Ddarparwyr Gwasanaeth 61
Crynodeb 63

08 Mynd i'r Afael â Thrawma ar Draws Cwrs Bywyd 65

Astudiaethau Achos Arfer Da – Mynd i'r Afael â Thrawma ar draws y Cwrs Bywyd 66

09 Casgliad 71

10 Argymhellion i Sefydliadau 75

11 Argymhellion i Ymarferwyr / Gweithwyr Proffesiynol 79

12 Cyfeiriadau 83

Rhagair

Prin yw gweledd dioddefwyr-oroeswyr hŷn o fewn ymchwil, polisi a darpariaeth cam-drin domestig. Yn hanesyddol, mae ffocws ymchwil cam-drin domestig ac ymgysylltu â goroeswyr wedi bod ar oedolion iau, heb fod profiadau pobl hŷn yn cael eu harchwilio'n ddigonol (Bows et al., 2025; Llywodraeth Cymru, 2018; Wydall a Zerk, 2017). O ganlyniad, mae'r sail dystiolaeth a'r ymateb i ddioddefwyr hŷn cam-drin domestig ar ei hôl hi. Mae ymchwil gan Dewis Choice yn tynnu sylw at yr agweddau systemig sy'n rhwystro dioddefwyr-oroeswyr hŷn Cam-drin gan Bartner Agos (IPA) a Cham-drin gan Oedolyn yn y Teulu (AFA) rhag cyrraedd cymorth, a'u profiadau'n aml yn cael eu diystyru neu eu homogeneiddio o dan derm eang "cam-drin yr henoed". Nid yw'r math hwn o gategoreiddio yn cydnabod amrywiaeth cenedlaethau lluosog o oedolion hŷn, eu profiadau byw amrywiol a'u hanghenion cymorth unigol.

Mae eithrio oedolion hŷn yn flaenorol, yn enwedig y rhai 75 oed a hŷn, wrth gasglu data cam-drin domestig wedi arwain at fylchau sylweddol wrth ddeall cyffredinrwydd a natur profiadau dioddefwyr-oroeswyr hŷn o gam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd. Yn Arolwg Troseddu 2024 ar gyfer Cymru a Lloegr, dywedodd 4% o oedolion 60-74 oed a 2.1% o'r rhai 75 oed a throsodd y buont yn destun cam-drin domestig yn ystod y 12 mis blaenorol. Fodd bynnag, mae'n debygol y bydd cyffredinrwydd cam-drin domestig yn ddiweddarach mewn oes yn cael ei amcangyfrif yn rhy isel, gan nad yw llawer o bobl hŷn yn cydnabod eu profiadau fel cam-drin domestig nac yn adrodd ymddygiadau camdriniol. Er eu bod yn cyfrif am 27% o ddioddefwyr lladdiadau domestig (Swyddfa Ystadegau Gwladol, 2021), mae dioddefwyr 60 oed a throsodd yn parhau i gael eu diystyru i raddau helaeth mewn ymatebion cam-drin domestig risg uchel (SafeLives, 2016). Mae'r anweledigrwydd hwn, ynghyd ag adrodd annigonol a bylchau parhaus mewn casgliadau data, yn amlygu bod angen ar frys dystiolaeth fwy cadarn ar gam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd.

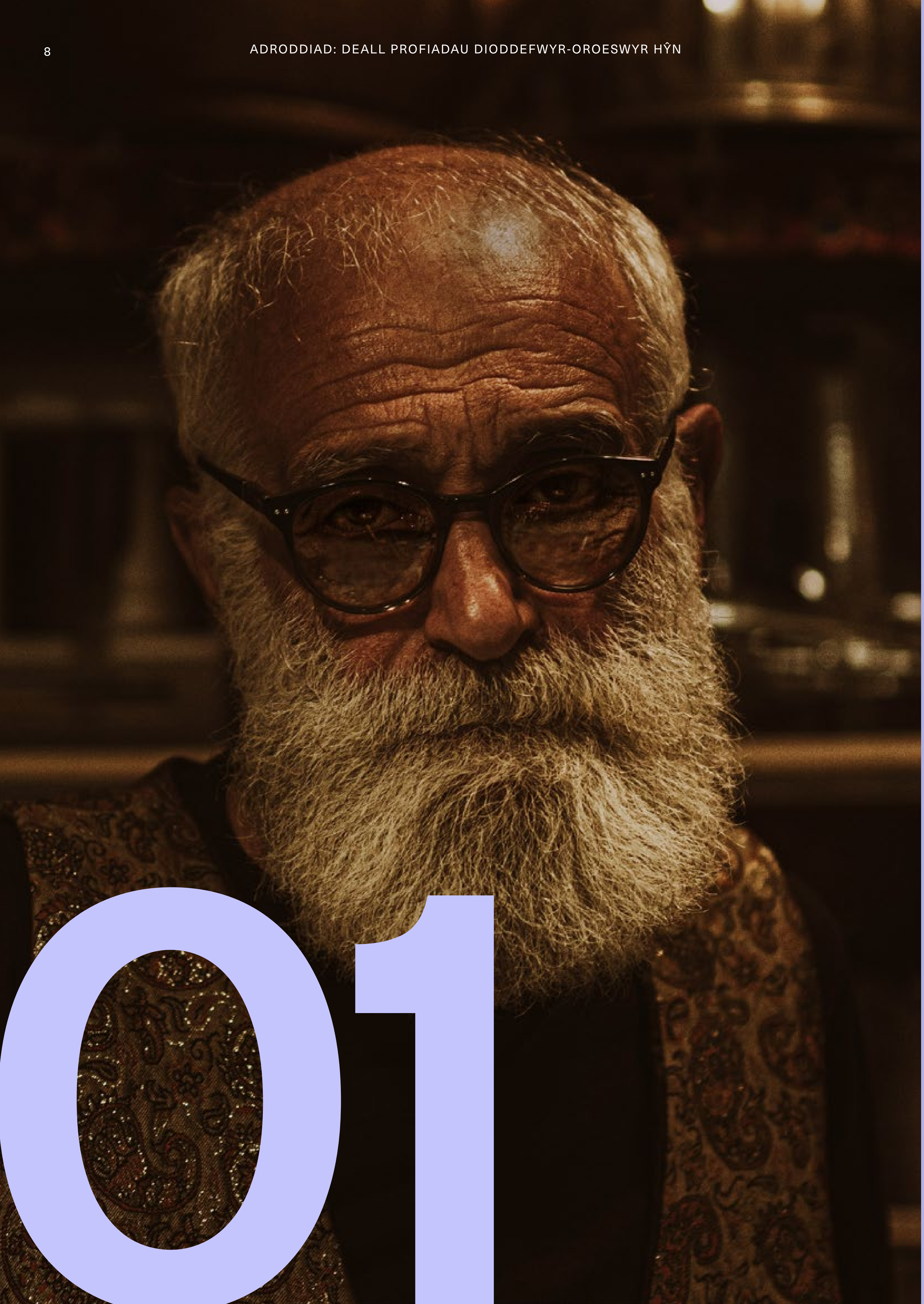
Mae'r diffyg ymchwil, ffocws polisi, a gwasanaethau wedi'u teilwra ar gyfer oedolion hŷn sy'n destun cam-drin domestig wedi arwain at eu hanweledigrwydd parhaus mewn systemau cymorth a disgwrs gyhoeddus (Zerk, ar y gweill). Heb well prosesau casglu data, offer asesu risg sy'n gynhwysol o oedran, a mwy o gydnabyddiaeth mewn polisïau a gwasanaethau, bydd dioddefwyr-oroeswyr hŷn cam-drin domestig yn parhau i wynebu rhwystrau rhag cymorth a chefnogaeth. Mae mynd i'r afael â'r bylchau hyn yn allweddol i sicrhau mynediad cyfartal i amddiffyniad a chyfiawnder i bob dioddefwr-oroeswr, waeth beth fo'i oedran.

Nod yr adroddiad hwn yw cyfrannu at wella ymchwil ac ymatebion sefydliadol, gan dynnu ar brofiadau byw menywod a dynion hŷn a fu'n destun cam-drin domestig gan bartneriaid agos ac oedolion yn y teulu. Bydd yr adroddiad yn archwilio sut y gall sefydliadau fod yn fwy cynhwysol wrth greu mannau diogel o fewn eu rhyngweithiadau a'u hymgysylltiad ag oedolion hŷn: mannau diogel perthynol, a all hwyluso dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn well i ddatgelu cam-drin a cheisio cymorth a chefnogaeth barhaus.

Diolchwn o waelod calon i'r dioddefwyr-oroeswyr hŷn a rannodd eu profiadau ac a gyfrannodd tuag at ddatblygu'r adroddiad hwn. Diolchwn hefyd i Ffrwd Waith Pobl Hŷn Glasbrint Trais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) Llywodraeth Cymru am ei chefnogaeth barhaus ac i'r sefydliadau a ddarparodd yr astudiaethau achos arfer da sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad hwn.

"Gall cymorth sy'n briodol i oedran arwain at welliannau sylweddol mewn diogelwch a lles i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn. Mae gwaith adfer dwys, hirdymor yn hanfodol i fynd i'r afael â'r niwed a achosir gan gam-drin domestig, gan ddarparu'r offer i ddioddefwyr hŷn ailadeiladu eu bywydau yn hyderus ac annibynnol. Mae sefydlu a hyrwyddo mannau diogel yn hanfodol er mwyn galluogi dioddefwyr-oroeswyr hŷn i siarad yn agored, ceisio cefnogaeth, ac adennill eu bywydau yn rhydd o orfodaeth a rheolaeth."

(Elize Freeman, Cyd-Arweinydd Dewis Choice)



01

Crynodeb Gweithredol

Mae'r adroddiad hwn, Deall Profiadau Dioddefwyr-Oroeswyr Hŷn: Dadansoddiad Thematig, yn archwilio profiadau byw pobl 60 oed a throsodd a fu'n destun cam-drin domestig gan bartneriaid agos neu oedolion yn y teulu. Wedi'i gynnal gan Dîm Dewis Choice ym Mhrifysgol Aberystwyth, mae'r ymchwil yn nodi sut mae methiannau systemig ac agweddau cymdeithasol yn cyfuno â rhwystrau personol i wneud dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn anweledig i raddau helaeth o fewn y ddarpariaeth wasanaeth bresennol.

Rhwystrau rhag Cymorth

Mae oedolion hŷn yn wynebu set ddeuol o rwystrau: strwythurol ac unigol.

- Rhwystrau strwythurol sy'n drechaf. Mae'r rhan fwyaf o wasanaethau, ymgyrchoedd ac offer asesu wedi'u cynllunio gydag oedolion iau mewn golwg, gan eithrio pobl hŷn felly. Yn aml, mae llwybrau atgyfeirio yn aneglur, yn dameidiog, neu'n absennol - yn enwedig i ddynion hŷn. Yn sgil hygyrchedd cyfyngedig (corfforol, synhwyraidd, digidol) a diffyg allgymorth wedi'i dargedu, nid llawer sy'n gwybod bod cymorth yn bodoli neu'n gallu ei gyrraedd. Mae gweithwyr proffesiynol yn aml yn mynd i'r afael â symptomau (e.e. gorbryder, ynysu, problemau iechyd) heb ofyn am achosion sylfaenol, gan adael cam-drin heb ei ddatgelu. Mae rhagfarn ar sail oedran mewn polisi, ymarfer a chasglu data yn atgyfnerthu anweledigrwydd ymhellach.
- Mae rhwystrau unigol yn gwaethygu'r materion systemig hyn. Mae llawer o oedolion hŷn yn cael trafferth cydnabod eu profiadau fel camdriniaeth, wedi'u llywio gan normau cenedliadol o breifatrwydd a hunangynhaliaeth. Mae ofn dial, cywilydd, embaras, a hunan-feio yn atal datgeliad. Mae rhai'n poeni am roi baich ar eu teuluoedd neu'n credu na fyddant yn cael eu credu, yn enwedig lle mae'r troseddwyr yn cael eu parchu yn y gymuned.

Gyda'i gilydd, mae'r ffactorau hyn yn creu amgylchedd lle mae cyfleoedd i geisio cymorth yn brin, yn dameidiog, ac yn aml yn cael eu colli.

Yr Angen am Fannau Diogel

Pwysleisiodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn nad lleoliadau ffisegol yn unig mo mannau diogel ond amgylcheddau perthynol lle maen nhw'n teimlo eu bod yn cael eu gwarchod, bod rhywun yn gwrando arnynt, ac yn eu credu. Rhaid i fannau diogel fod yn gynhwysol o ran oedran, yn hygyrch a rhagweithiol, wedi'u cynllunio i oresgyn y rhwystrau strwythurol sy'n atal oedolion hŷn rhag ymgysylltu â gwasanaethau traddodiadol. Maent yn cynnwys:

- Lleoliadau cyfrinachol a phreifat lle gall oedolion hŷn siarad heb ofn ôl-effeithiau.
- Perthynas ymddiriedus â gweithwyr proffesiynol cyson sy'n darparu sefydlogrwydd a pharhad.
- Cyd-destunau cymunedol anffurfiol lle mae datgelu yn teimlo'n llai dychrynllyd nag y mae mewn apwyntiadau ffurfiol.
- Diogelwch perthynol—gweithwyr proffesiynol sy'n dangos parch, empathi ac atebolrwydd, gan alluogi pobl hŷn i archwilio dewisiadau heb feirniadu.

Mannau diogel, boed yn ffisegol neu berthynol, yw'r sail i ddatgelu, ymddiriedaeth ac adferiad.

Pwysigrwydd Chwilfrydedd Proffesiynol

Un thema sy'n ailadrodd yw mai anaml y mae datgelu yn digwydd yn ddigymell. Yn aml, nid yw dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn gwybod eu bod yn gallu trafod camdriniaeth—neu y dylent ei thrafod—gyda gweithwyr proffesiynol. Felly, rhaid i ymarferwyr ar draws iechyd, gofal cymdeithasol, tai a gwasanaethau cymunedol:

- Fynd ati i ofyn cwestiynau uniongyrchol ond sensitif am fywyd cartref a lles, yn hytrach nag aros am ddatgeliad.
- Egluro bod datgelu yn briodol o fewn eu rôl, gan ddangos parodrwydd i wrando ac ymateb.
- Defnyddio iaith hygyrch, empathig sy'n osgoi terminoleg ddieithrio ac yn adeiladu dealltwriaeth dros amser.
- Esbonio cyfrinachedd yn glir i fagu ymddiriedaeth, yn enwedig mewn cymunedau bach lle mae ofn clebran neu ddial yn acíwt.

Mae chwilfrydedd proffesiynol, ynghyd â mannau perthynol diogel, yn trawsnewid cyfarfyddiadau byrhoedlog yn gyfleoedd gwirioneddol i ddatgelu a chefnogi.

Blaenoriaethau ar gyfer Gwasanaethau

Mae dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn gyson yn blaenoriaethu:

- Cyswllt rhagweithiol, wedi'i bersonoli gan wasanaethau, yn hytrach na dibynnu ar hunan-atgyfeirio.
- Un pwynt cyswllt dibynadwy i lywio systemau tameidiog a lleihau straen yn sgil datgelu dro ar ôl tro.
- Cymorth ymarferol gyda thai, cyllid, a thasgau pob dydd ochr yn ochr â chymorth emosiynol.
- Cyfleoedd ar gyfer cysylltiad cymunedol, mynd i'r afael â'r unigrwydd a'r datgysylltiad sy'n aml yn dilyn camdriniaeth.
- Cymorth adfer hirdymor, sy'n seiliedig ar drawma, gan gydnabod bod effaith cam-drin a thrawma yn aml yn rhychwantu degawdau.

Casgliad

Dengys y dystiolaeth mai methiannau strwythurol yn nyluniad gwasanaethau, mewn polisïau ac ymarfer—wedi'u gwaethygu gan ofnau unigol a normau cenedliadol—yw'r prif resymau pam mae oedolion hŷn yn parhau i fod yn anweledig o fewn ymatebion cam-drin domestig. Heb ymgysylltu rhagweithiol a mannau perthynol, diogel a grëwyd gan chwilfrydedd proffesiynol, bydd llawer o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn yn parhau i ddioddef mewn tawelwch. Mae angen dulliau cynhwysol o ran oedran, sy'n seiliedig ar drawma, ar frys, wedi'u hategu gan ymarferwyr sy'n eglur yn eu parodrwydd i wrando, gofyn ac ymateb.

02

Datblygu Mannau Diogel ar gyfer Dioddefwyr-oroeswyr Cam-drin Domestig

Mae'r syniad o fan diogel i bobl sy'n profi cam-drin domestig wedi ehangu'n sylweddol dros y degawdau diwethaf. Arferai ganolbwyntio ar loches a gwasanaethau arbenigol, ond bellach mae'n ymestyn i leoliadau cymunedol, lleoliadau manwerthu a lleoliadau digidol sy'n gostwng y rhwystrau i gefnogaeth ac yn adlewyrchu agwedd amlddimensiwn at ddiogelwch.

Yn y cyd-destun hwn, mae'r adran hon yn ymdrin yn gryno ag esblygiad mannau diogel, y cysyniadau sy'n siapio'r ddealltwriaeth gyfoes o ddiogelwch, a'r angen am ddulliau gweithredu sy'n cydnabod profiadau unigryw dioddefwyr-oroeswyr hŷn.

Mae cysyniad 'man diogel' ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr cam-drin domestig wedi esblygu'n sylweddol dros y degawdau diwethaf. Yn draddodiadol, roedd y ddarpariaeth yn canolbwyntio ar fannau diogel ffisegol, a'r rheini gan mwyaf yn llochesi cam-drin domestig sy'n darparu llety diogel ynghyd â chymorth arbenigol. Hwyluswyd y mannau hyn gan sefydliadau arbenigol ac fe'u cyrchwyd trwy lwybrau gwasanaeth sefydledig.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae darpariaeth mannau diogel wedi arallgyfeirio, gan adlewyrchu cydnabyddiaeth o'r rhwystrau rhag cael at wasanaethau arbenigol a dealltwriaeth ehangach o'r hyn y mae diogelwch yn ei olygu. Mae mentrau arloesol wedi estyn mannau diogel i amgylcheddau cymunedol, manwerthu a digidol, gan gynyddu hygyrchedd i unigolion a allai fod yn methu neu'n anfodlon ymgysylltu â gwasanaethau confensiynol. Mae enghreifftiau yn y DU yn cynnwys:

- **Ymgyrch UK Says No More:** partneriaeth gyda fferyllfeydd, banciau a Chanolfannau Gwaith dethol, sy'n sicrhau bod ystafelloedd ymgynghori preifat ar gael i unigolion sy'n destun cam-drin domestig.

- **Ask for Angela:** cynllun a fabwysiadwyd gan fariau a lleoliadau cyhoeddus eraill sy'n galluogi cwsmeriaid i ofyn yn gynnil am gymorth pan fyddant yn teimlo'n anniogel neu mewn perygl.

- **Mannau diogel yn y gymuned:** megis partneriaeth Cyngor Islington ag elusen Hestia, sy'n hyfforddi 'llysgenhadon' mewn mannau cyhoeddus, gan gynnwys llyfrgelloedd a busnesau lleol, i roi cymorth a chyfeirio at wasanaethau ar unwaith.

- **Mannau diogel digidol:** gan gynnwys cymwysiadau symudol fel Bright Sky, sy'n darparu mynediad cynnil, diogel at wybodaeth, adnoddau, a mecanweithiau adrodd.

Dengys y mentrau hyn nad yw mannau diogel ffisegol bellach wedi'u cyfyngu i amgylcheddau gwasanaeth ffurfiol ond y gellir eu hymgorffori mewn lleoliadau pob dydd, a thrwy hynny gynnig mynediad mwy uniongyrchol a chynnil at ddiogelwch a chymorth. Maent hefyd yn estyn i grwpiau cymorth a arweinir gan gymheiriaid a thirweddau therapiwtig, sy'n chwarae rhan hanfodol wrth ddarparu diogelwch emosiynol—mannau lle gall dioddefwyr-oroeswyr rannu eu profiadau heb ofn bai, anghrediniaeth, neu stigma:

> **"Mae mannau diogel yn estyn y tu hwnt i ddarpariaeth arbenigol broffesiynol i gynnwys grwpiau cymorth a arweinir gan gymheiriaid a thirweddau therapiwtig sy'n chwarae rhan hanfodol wrth gynnig diogelwch emosiynol, gan alluogi goroeswyr i rannu eu profiadau heb ofn bai na stigma."**

(Campbell et al., 2004)

Diffinio Diogelwch: 'Diogel rhag' a 'Diogel I'

Mae dealltwriaeth gyfoes o fannau diogel yn estyn y tu hwnt i'r ffisegol i gwmpasu diogelwch emosiynol, seicolegol a chymdeithasol. Gellir cysyniadoli hyn trwy ddau ddimensiwn rhyng-gysylltiedig: **diogel rhag** a **diogel i.**

- Mae **diogel rhag** yn cyfeirio at amddiffyniad rhag bygythiadau uniongyrchol a pharhaus, gan gynnwys trais corfforol a rhywiol, cam-drin emosiynol, rheolaeth ariannol, ac ymddygiadau gorfodi neu reoli. Gall gynnwys tai diogel, amddiffyniadau cyfreithiol, a gwasanaethau cyfrinachol sy'n atal y cyflawnwr rhag arfer dylanwad neu reolaeth barhaus.
- Mae **diogel i** yn disgrifio amgylchedd lle mae dioddefwyr-oroeswyr yn teimlo eu bod yn gallu datgelu camdriniaeth, ceisio help heb ofn beirniadu, a gwneud penderfyniadau am eu bywydau heb fygythiad dial neu orfodi.

Er bod diogel rhag a diogel i yn disgrifio dimensiynau hanfodol diogelwch, nid ydynt yn llwyr grisialu'r ddynameg berthynol lle mae diogelwch yn cael ei weithredu a'i gynnal. Mae diogelwch perthynol, a gaiff ei danlinellu mewn ymarfer ystyriol o drawma (Sweeney et al., 2016) ac ymarfer ffeministaidd (Kelly, 1988; Stubbs, 2002), yn tynnu sylw at y cysylltiadau rhyngbersonol sy'n galluogi ymddiriedaeth, cydnabyddiaeth a grymuso. Ochr yn ochr â'r ddau ddimensiwn hyn, mae cysyniad man diogel perthynol yn amlygu bod perthnasoedd cefnogol ac atebol yn rhan annatod o brofiadau dioddefwyr-oroeswyr o ddiogelwch. Mae Jauniaux a Lawford (2024) yn diffinio diogelwch perthynol fel a ganlyn:

> **"Mae diogelwch perthynol yn cyfeirio at ryngweithiadau lle mae unigolion yn teimlo'n ddiogel, wedi'u parchu, ac yn rhydd o wahanol fathau o niwed."**

(Jauniaux and Lawford., 2024)

Mae man diogel perthynol yn un lle mae ymddiriedaeth, parch a chyd-gydnabyddiaeth yn cael eu meithrin yn weithredol, gan alluogi unigolion i deimlo wedi'u hamddiffyn ond hefyd wedi'u clywed a'u deall yn wirioneddol (Ali, 2017; SAMHSA, 2014). Mae hyn yn mynd y tu hwnt i absenoldeb bygythiad i gynnwys presenoldeb perthnasoedd cadarnhaol, dibynadwy heb feirniadaeth. O fewn mannau felly, gall pobl fynegi bregusrwydd, archwilio dewisiadau, a thrafod heb ofn eu diystyru neu eu niweidio. Yn bwysig, mae diogelwch perthynol yn gofyn am ffiniau ac atebolrwydd clir, gan sicrhau bod rhyngweithiadau yn cynnal urddas, yn hyrwyddo ymreolaeth ac yn meithrin grymuso.

Mae diogelwch hefyd yn gweithredu ar lefel ddyfnach, fwy mewnol, gan ymgorffori cysyniad diogelwch ontolegol—sef ymdeimlad o sefydlogrwydd ac ymddiriedaeth ynom ein hunain a'r byd (Dupuis a Thorns, 1996; Giddens, 1991; Zerk, 2025):

> **"Mae ymdeimlad o ddiogelwch ontolegol—lle mae unigolion yn teimlo'n rhydd i ymgysylltu yn wybyddol, yn emosiynol ac yn gymdeithasol—yn sylfaenol i adennill ymreolaeth a lles personol."** (Lewis et al., 2015)

Mae hyn yn amlygu pwysigrwydd meithrin diogelwch allanol ond hefyd yr amodau mewnol sy'n angenrheidiol i ddioddefwyr-oroeswyr ailsefydlu ymreolaeth, ailadeiladu hunan-werth, ac ailgysylltu â bywyd pob dydd yn dilyn trawma. Eto i gyd, nid yw'r ffyrdd y ceir diogelwch felly yn gyffredinol ond maent wedi'u llywio gan leoliad cymdeithasol a hunaniaeth. Fel y mae Roestone Collective (2014) yn nodi:

> **"Efallai na fydd yr hyn y gellir ei ystyried yn ddiogel i'r naill unigolyn fod felly i'r llall oherwydd ffactorau fel oedran, rhywedd, hil, rhywioldeb, ac anabledd."** (Roestone Collective, 2014)

Ni ellir deall cysyniadau o ddiogelwch yn gyffredinol, ac ni ellir eu trawsosod yn ddiffwdan ar draws cwrs bywyd. Mae ymchwil gyda dioddefwyr-oroeswyr iau yn darparu mewnwelediadau pwysig, ond ni ellir cyffredinoli'r rhain i boblogaethau hŷn heb ystyried sut mae heneiddio yn croestorri ag anghydraddoldebau strwythurol. Mae anwybyddu'r cymhlethdod hwn yn mentro atgynhyrchu rhagdybiaethau sy'n rhagfarnllyd ar sail oedran a dileu amrywiaeth realiti byw oedolion hŷn.

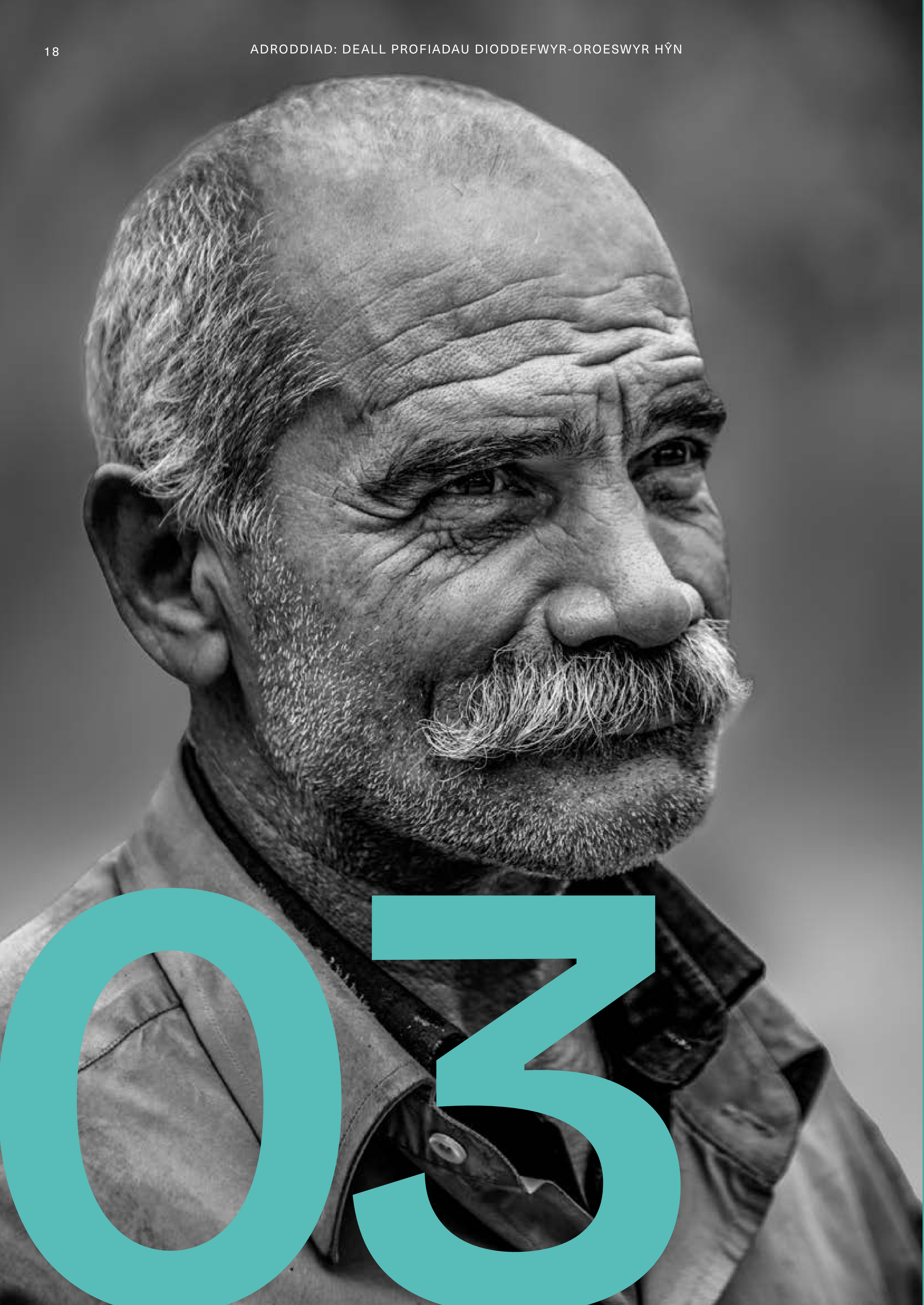
Mynd i'r Afael â Bylchau: Mannau Diogel ar gyfer Dioddefwyr-Oroeswyr Hŷn

Er gwaethaf arallgyfeirio darpariaeth mannau diogel, mae bwlch sylweddol yn parhau mewn perthynas â mannau sydd wedi'u cynllunio gyda dioddefwyr-goroeswyr hŷn cam-drin domestig ac ar eu cyfer. Gall ffactorau sy'n gysylltiedig ag oedran fel llai o symudedd corfforol, namau synhwyraidd, a mwy o ddibyniaeth ar ofalwyr gyfyngu ar allu oedolion hŷn i ymgysylltu â mentrau cymunedol sy'n aml yn canolbwyntio mwy ar boblogaethau iau neu fwy symudol. Yn yr un modd, gall diffyg cynefindra â thechnolegau digidol neu fynediad atynt atal pobl hŷn rhag elwa ar y nifer cynyddol o fannau diogel sydd ar ffurf apiau ac ar-lein (Rush et al., 2025).

Mae'r heriau hyn yn cael eu dwysáu gan absenoldeb ymgyrchoedd ymwybyddiaeth wedi'u targedu ar gyfer oedolion hŷn, gan arwain at brinder gwybodaeth am wasanaethau arbenigol wedi'u teilwra i'w hanghenion. O ganlyniad, mae llawer o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn yn cael eu gadael dan anfantais yn eu gallu i nodi a chyrchu'r cymorth sydd ar gael. Mae effaith gyfunol hygyrchedd corfforol a digidol cyfyngedig, ochr yn ochr ag allgymorth annigonol wedi'i dargedu, yn tanlinellu bod angen mentrau man diogel sy'n briodol i oedran sy'n mynd i'r afael â'r rhwystrau penodol sy'n wynebu'r ddemograffig hwn.

Yn olaf, mae bwlch gwybodaeth yn y sylfaen dystiolaeth ei hun. Mae llawer o'r ymchwil a'r dyluniad gwasanaeth o amgylch mannau diogel yn tynnu ar brofiadau dioddefwyr-oroeswyr iau. Er bod hyn wedi cynhyrchu mewnwelediadau gwerthfawr, mae hefyd wedi normaleiddio model diogelwch "un ateb sy'n addas i bawb" nad yw'n adlewyrchu'n ddigonol amrywiaeth profiadau byw oedolion hŷn. Mae angen mwy o sylw ar leisiau pobl hŷn, a hynny er mwyn addasu modelau darpariaeth presennol ond hefyd i ail-gysyniadoli'r hyn mae diogelwch yn ei olygu yn ddiweddarach mewn bywyd.

Ceisia'r adroddiad hwn gyfrannu at lenwi'r bwlch hwn trwy archwilio safbwyntiau dioddefwyr-oroeswyr hŷn o fannau diogel ac archwilio sut y gellir creu mannau diogel perthynol o fewn lleoliadau sefydliadol.



03

Trosolwg o'r Ymchwil

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau dadansoddiad thematig o astudiaeth a gynhaliwyd fel rhan o Strategaeth Glasbrint Trais yn erbyn Menywod a Merched, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (VAWDASV) Llywodraeth Cymru 2022 i 2026: Ffrwd Waith Anghenion Pobl Hŷn. Nod y ffrwd waith yw sicrhau bod ymatebion gwasanaeth yn briodol i oedran a bod niwed yn cael ei atal a'i ddatrys i bobl hŷn yng Nghymru.

Cynhaliwyd yr astudiaeth gan Dîm Dewis Choice, yn y Ganolfan Oedran, Rhywedd a Chyfiawnder Cymdeithasol, Prifysgol Aberystwyth. Bu'r tîm yn archwilio profiadau byw dioddefwyr-oroeswyr hŷn (60 oed a hŷn) o gam-drin domestig, gyda'r nod o wella hygyrchedd ac effeithiolrwydd gwasanaethau ar gyfer y demograffig hŷn.

Sampl Astudiaeth

Mae'r adroddiad hwn yn tynnu ar gyfweliadau lled-strwythuredig a gynhaliwyd â naw dioddefwr-oroeswr hŷn cam-drin domestig. Er mwyn hwyluso'r trafod, gofynnwyd chwe chwestiwn penagored i'r cyfranogwyr wedi'u cynllunio ar y cyd gan aelodau o Ffrwd Waith Anghenion Pobl Hŷn Glasbrint VAWDASV. Adeg y cyfweliadau, roedd yr holl gyfranogwyr yn cael cymorth gan Dewis Choice, sef gwasanaeth sy'n arbenigo mewn cymorth cam-drin domestig i bobl hŷn.

Dioddefwr-Oroeswr					Cyflawnwr
Rhyw	**Oed**	**Anabledd corfforol**	**Cyflwr iechyd meddwl**	**Perthynas â'r cyflawnwr**	**Rhyw (gan gynnwys lle roedd mwy nag un cyflawnwr)**
Benyw	73	Oes	Oes	Gwraig	Gwryw
Benyw	75	Oes	Oes	Gwraig	Gwryw
Benyw	75	Oes	Oes	Gwraig	Gwryw
Benyw	60	Oes	Oes	Mam	Gwryw Benyw
Benyw	76	Oes	Oes	Gwraig	Gwryw
Benyw	63	Nac oes	Oes	Mam	Gwryw Benyw
Gwryw	68	Oes	Nac oes	Tad	Gwryw
Gwryw	84	Nac oes	Oes	Tad	Gwryw
Gwryw	68	Nac oes	Oes	Partner	Benyw

Nodweddion Dioddefwr-Oroeswyr

O'r naw dioddefwr-oroeswr hŷn a gafodd gyfweliad, roedd chwech yn fenywod a thri yn ddynion, gan amrywio o ran oedran o 60 i 84 oed. Roedd y cyfranogwyr yn cynrychioli ystod o berthnasoedd â chyflawnwyr, gan gynnwys partneriaid agos (gwŷr, gwragedd, partneriaid) ac aelodau o'r teulu (rhieni). Roedd gwendidau ychwanegol yn nodweddu'r sampl ymhellach: nododd y mwyafrif naill ai anabledd corfforol (n=6), cyflwr iechyd meddwl (n=8), neu'r ddau (n=7). Mae'r nodweddion croestoriadol hyn yn tynnu sylw at y cydadwaith cymhleth rhwng iechyd, dibyniaeth a cham-drin yn ddiweddarach mewn bywyd.

Nodweddion Cyflawnwyr

Ar draws y naw achos, roedd 11 o gyflawnwyr, yn cynnwys wyth gwryw a thair menyw. Mewn dau achos, roedd y dioddefwyr-oroeswyr wedi'u cam-drin gan fwy nag un cyflawnwr. Roedd y cyflawnwyr yn cynnwys partneriaid agos a phlant sy'n oedolion. Crybwyllodd y dioddefwyr-oroeswyr fod gan rai o'r cyflawnwyr (n=6) wendidau ychwanegol, gan gynnwys dementia, anableddau dysgu, anawsterau dysgu, a chaethiwed i sylweddau a/neu alcohol. Gall y ffactorau hyn groestorri â phatrymau cam-drin a chyflwyno heriau ychwanegol i ddioddefwyr-oroeswyr a'r sefydliadau sy'n ceisio ymateb yn effeithiol.

Ffynonellau a Chwmpas Data

Mae canfyddiadau'r adroddiad yn cael eu tynnu'n bennaf o'r cyfweliadau lled-strwythuredig â'r naw dioddefwr-oroeswr hŷn a ddisgrifir uchod. Caiff y canfyddiadau hefyd eu llywio gan fewnwelediadau thematig gan grŵp ehangach o unigolion hŷn sydd wedi ymgysylltu â Dewis Choice fel rhan o ymchwil barhaus (2015-i'r presennol). Mae'r profiadau sampl ehangach yn helpu i gyd-destunoli ac atgyfnerthu'r themâu sy'n dod i'r amlwg o'r cyfweliadau.

04

Canfyddiadau: Yr Heriau

Wynebir rhwystrau cymhleth, croestoriadol gan ddioddefwyr-oroeswyr cam-drin domestig hŷn, sy’n cyfyngu ar eu gallu i geisio cymorth a chael eu cydnabod o fewn systemau cymorth. Mae’r heriau hyn yn deillio o ffactorau personol, cymdeithasol a strwythurol sy’n siapio’r ffordd y caiff cam-drin ei ddeall, ei ddatgelu, a’r ffordd yr ymatebir iddo yn ddiweddarach mewn bywyd. Gwaethygir y rhwystrau gan fylchau yn y gwasanaethau presennol, lle mae diffyg ymwybyddiaeth, cyfeirio annigonol, a diffyg darpariaeth wedi’i theilwra yn golygu bod nifer o bobl yn ansicr ynghylch pa ffordd i droi.

Mae’r adran hon yn edrych ar y rhwystrau hyn, gan dynnu ar brofiad dioddefwyr-oroeswyr i ddangos sut maent yn rhyngblethu ac yn siapio’r llwybrau i gefnogaeth.

Rhwystrau rhag Ceisio Cymorth

Mae dioddefwyr-oroeswyr hŷn cam-drin domestig yn wynebu rhwystrau lluosog, systemig rhag cael at wasanaethau a chymorth. Yn arbennig, mae rhagfarn systemig ar sail oedran yn rhwystro dioddefwyr-oroeswyr hŷn rhag chwilio am gymorth ac yn cyfyngu ar gydnabyddiaeth o'u profiadau. Mae'r dyfyniad canlynol yn disgrifio anhawster un fenyw hŷn i gydnabod cam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd:

Wrth i chi fynd yn hŷn, mae'n anoddach byth cyfaddef i chi'ch hun fod rhywbeth yn digwydd. Mewn rhai agweddau, mae'n haws claddu eich pen yn y tywod a bwrw ati. Rwy'n credu mai dyna wnes i am flynyddoedd. Gan feddwl, wel, beth alla i ei wneud ynghylch y peth? (Menyw hŷn, IPA)

Nododd y naw dioddefwr-oroeswr hŷn yn yr astudiaeth hon wyth rhwystr allweddol a oedd yn eu hatal rhag cael at gymorth a chefnogaeth. Mae'r tabl isod yn crynhoi'r rhwystrau hyn, ynghyd â disgrifiadau a dyfyniadau dethol gan ddioddefwyr-oroeswyr i amlygu eu profiadau byw.

Rhwystr	Disgrifiad	Dyfyniadau Goroeswr
Peidio â Chydnabod y Cam-drin	Yn aml, nid oedd dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn adnabod eu profiadau fel cam-drin domestig, a hynny'n cyfyngu ar eu cydnabyddiaeth ohonynt eu hunain fel dioddefwyr. Nid oedd y cyfranogwyr yn credu bod terminoleg cam-drin domestig, ynghyd â'r gwasanaethau cymorth cysylltiedig, yn berthnasol i'w hamgylchiadau hwythau.	*"Hwyrach bod yna lwyth a llwyth o fenywod hŷn sydd mewn perthynas gamdriniol o hyd nawr na fyddai hyd yn oed yn dechrau meddwl bod hon yn sefyllfa cam-drin domestig. Wel, fel y dywedaf, doeddwn i ddim." (Menyw hŷn, IPA)*
Anweledigrwydd wrth Heneiddio	Trafododd dioddefwyr-oroeswyr stigma sy'n gysylltiedig ag oedran a math o anweledigrwydd, lle mae cam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd yn cael ei ystyried yn annisgwyl neu hyd yn oed y tu hwnt i'r dychymyg. Gall naratifau o'r fath ddwysáu ynysu, gan y gall dioddefwyr hŷn deimlo bod eu profiadau yn annarllenadwy o fewn disgwrs gymdeithasol drechaf heneiddio, sy'n tueddu i bwysleisio dibyniaeth, parch, neu ddirywiad, yn hytrach na risgiau parhaus camdriniaeth.	*"Fyddech chi ddim yn disgwyl hyn [cam-drin domestig] yn fy oedran i... nid hen fel fi." (Menyw hŷn, IPA)*
Unigrwydd ac Ynysu	Roedd erledigaeth ymhlith pobl hŷn yn aml yn cyd-fynd â lefelau uwch o ynysu cymdeithasol. Nid oedd y cyfranogwyr yn ymwybodol bod eu profiadau yn cael eu rhannu gan eraill o oedran tebyg, a oedd yn dyfnhau teimladau o unigrwydd ac yn atgyfnerthu'r teimlad o gael eu torri ymaith o ffynonellau cymorth posibl.	*"Doeddwn i ddim yn gwybod bod gan bobl eraill y broblem hon. Am fywyd ofnadwy rydw i wedi'i gael, ond doedd gen i ddim syniad." (Menyw hŷn, IPA)*
Hunangynhaliaeth	Roedd dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn aml yn tynnu ar ethos cenedliadol cryf o hunangynhaliaeth, a luniodd eu cred y dylent ymdopi â cham-drin yn annibynnol. Roedd y pwyslais hwn ar annibyniaeth yn rhwystr rhag ceisio cymorth allanol ac yn atgyfnerthu'r teimlad bod dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn gorfod dioddef cam-drin ar eu pen eu hunain.	*"Rwy'n berson annibynnol erioed... Byddwn i wedi brwydro ymlaen." (Menyw hŷn, AFA)*

Rhwystr	Disgrifiad	Dyfyniadau Goroeswr
Diffyg Gwybodaeth	Roedd ymwybyddiaeth o wasanaethau cymorth yn brin ymhlith dioddefwyr-oroeswyr hŷn, gan leihau cyfleoedd i ymgysylltu a chael cymorth. Roedd y cyfranogwyr yn credu nad yw gwasanaethau presennol wedi'u teilwra i'w hanghenion fel dioddefwyr-oroeswyr hŷn, a'r cyfranogwyr gwrywaidd yn arbennig yn crybwyll anawsterau wrth adnabod a llywio systemau cymorth.	*"Doeddwn i ddim yn gwybod pa wasanaethau oedd ar gael." (Gwryw hŷn, AFA)*
Ofn	Ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr hŷn, roedd ofn yn gweithredu ar fwy nag un lefel:	
	(1) Roedd dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn ofni na fyddent yn cael eu credu, yn enwedig pan oedd y cyflawnwr yn uchel ei barch yn eu cymuned.	*"Fyddai neb yn fy nghredu beth bynnag oherwydd ei fod e [cyflawnwr] yn helpu pobl [fel proffesiwn]." (Menyw hŷn, IPA)*
	(2) Disgrifiodd cyfranogwyr gwrywaidd hŷn ofn cael eu beio neu eu diystyru oherwydd eu rhyw, a oedd yn atal datgeliad ymhellach.	*"Ond rydych chi'n cael y teimlad oherwydd mai chi yw'r dyn, chi fydd yn cael y bai amdano." (Gwryw hŷn, IPA)*
	(3) Ar gyfer cyfranogwyr benywaidd hŷn, roedd ofn dial gan y cyflawnwr o fwy o bwys. Cafodd pryderon am anaf difrifol eu dwysáu gan anabledd, gwendid neu gyflyrau iechyd sy'n gysylltiedig ag oedran, a wnaeth ganlyniadau posibl ymosodiad corfforol yn arbennig o ddifrifol.	*"Pe bai wedi darganfod fy mod i'n siarad amdano, byddai wedi ffrwydro i dymer ofnadwy." (Menyw hŷn, IPA)*
Cywilydd ac Embaras	Roedd dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn aml yn mewnoli eu profiadau, gyda theimladau o gywilydd ac embaras yn rhwystrau rhag datgelu. Ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr gwrywaidd hŷn yn arbennig, roedd teimladau o gywilydd yn cael eu cynyddu gan ddisgwyliadau cymdeithasol ynghylch gwrywdod a hunan-ddibyniaeth, gan ei gwneud hi'n arbennig o anodd cydnabod erledigaeth neu geisio cefnogaeth.	*"Fi fy hun, byddwn i'n dweud bod pobl yn teimlo cywilydd pan fydd pethau fel 'na yn digwydd yn eich bywyd. Rydych chi'n ceisio ei gadw'n dawel ac yn ceisio byw gydag ef gan obeithio y bydd pethau naill ai'n gwella neu'n mynd i ffwrdd" (Benyw hŷn, IPA)*

Rhwystr	Disgrifiad	Dyfyniadau Goroeswr
Hunan-feio	Roedd rhai dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn credu eu bod nhw'n bersonol gyfrifol am y cam-drin a byddent yn addasu eu hymddygiad eu hunain i geisio lleihau'r niwed. Roedd yr ymdeimlad hwn o hunan-feio yn rhwystr sylweddol rhag ceisio cymorth, gan atgyfnerthu profiadau o ynysu.	*"Rydych chi'n teimlo mai chi sy'n achosi'r broblem. Roeddwn i'n teimlo fy mod i ar fai efallai." (Menyw hŷn, IPA)*
Diffyg Llwybrau Atgyfeirio Clir	Roedd prinder llwybrau atgyfeirio clir i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn, a oedd yn creu ansicrwydd ynglŷn â sut i gael gafael ar gymorth priodol. Amlygodd cyfranogwyr gwrywaidd hŷn y bwlch hwn yn gryfach byth, gan nodi bod gwasanaethau fel petaent heb eu paratoi i gefnogi dynion a bod absenoldeb llwybrau atgyfeirio amlwg yn eu gadael yn arbennig o ansicr ynghylch pa wasanaethau y gallent eu cyrchu.	*"Doedd neb yn gwybod beth i'w wneud gyda mi." (Gwryw hŷn, IPA)*

Gyda'i gilydd, mae'r rhwystrau hyn yn amlygu bod rhyngweithio credoau personol, amgylchiadau cymdeithasol, a chyfyngiadau strwythurol o fewn systemau cymorth yn llywio ymddygiad dioddefwyr-goroeswyr hŷn wrth geisio cymorth. Yn gyson â'r ymchwil bresennol (e.e. McGarry et al., 2014; Wydall a Zerk, 2017), dengys y canfyddiadau fod canfyddiadau sy'n gysylltiedig ag oedran— megis y gred nad yw cam-drin yn digwydd yn ddiweddarach mewn bywyd—yn cyfuno â normau cenedliadol hunan-ddibyniaeth i leihau tebygolrwydd datgelu (Zink et al., 2004). Mae rhwystrau fel cywilydd, hunan-feio, ac ofn yn adlewyrchu stigma mewnol a'r ffaith y rhagwelir ymatebion negyddol gan eraill. Ar yr un pryd, mae rhwystrau systemig, gan gynnwys ymwybyddiaeth gyfyngedig o wasanaethau a llwybrau atgyfeirio aneglur, yn dangos bylchau yn y ddarpariaeth ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr hŷn, yn enwedig dynion hŷn. Mae'r heriau cydgysylltiedig hyn nid yn unig yn oedi mynediad at gymorth ond gallant hefyd waethygu hyd a difrifoldeb camdriniaeth, gan dynnu sylw at bwysigrwydd ymyriadau sy'n briodol i oedran, yn hygyrch a heb stigmateiddio.

Canfyddiadau o Gyfleoedd Cyfyngedig i Geisio Cymorth

Yn ogystal â'r rhwystrau a amlinellir uchod, disgrifiodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn fod ganddynt gyfleoedd hyfyw cyfyngedig i ddatgelu cam-drin neu geisio cymorth, boed hynny trwy wasanaethau ffurfiol neu rwydweithiau personol anffurfiol. I rai, roedd cyfyngiadau symudedd, iechyd ac ynysu cymdeithasol yn cyfyngu ar ryngweithio wyneb yn wyneb lle gallai datgelu ddigwydd. Hyd yn oed lle roedd cyfleoedd yn bodoli, roedd diffyg ymddiriedaeth, ofn ôl-effeithiau, ac ansicrwydd ynghylch priodoldeb ceisio cymorth o ffynonellau penodol yn cyfyngu ymhellach ar ymgysylltiad. Roedd rhwydweithiau anffurfiol, fel ffrindiau, cymdogion, neu deulu estynedig, yn aml yn absennol neu'n cael eu hystyried yn ddigydymdeimlad. Ar yr un pryd, roedd gwasanaethau ffurfiol yn cael eu hystyried yn anhygyrch, yn anymatebol, neu heb eu paratoi i fynd i'r afael ag anghenion penodol oedolion hŷn. Roedd y prinder hwn o lwybrau diogel a dibynadwy ar gyfer datgelu yn golygu bod cyfleoedd i geisio help yn brin, yn dameidiog, ac yn aml yn cael eu colli'n gyfan gwbl.

Teulu

Roedd y cyfranogwyr yn aml yn amharod i ddatgelu cam-drin i aelodau o'r teulu, yn enwedig plant sy'n oedolion. Er bod nifer fach yn crybwyll cael ymatebion cadarnhaol a chefnogaeth barhaus ar ôl datgelu, y farn drechaf oedd y byddai rhannu profiadau cam-drin yn rhoi baich ar berthnasau sydd eisoes yn wynebu eu heriau a'u cyfrifoldebau bywyd eu hunain. Roedd pryderon am drosglwyddo trallod emosiynol neu amharu ar sefydlogrwydd teuluol yn atal trafodaeth agored ymhellach.

Fel yr esboniodd un cyfranogwr:

"Doeddwn i ddim am roi baich arnyn nhw [plant sy'n oedolion]. Mae ganddyn nhw ddigon ar eu platiau eisoes."

(Menyw, IPA)

Hyd yn oed ar ôl gadael y cyflawnwr, roedd rhai dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn amharod o hyd i geisio cymorth emosiynol neu ymarferol gan blant sy'n oedolion, gan ofni y byddent yn ychwanegu at straen eu plant.

"Wel, mae'n debyg y gallwn ofyn i'm meibion, ond dydw i ddim am iddyn nhw ei ysgwyddo oherwydd dydw i ddim am iddyn nhw fynd trwy'r hyn yr es i drwyddo." (Menyw hŷn, AFA)

Ffrindiau

Prin yr ystyriwyd bod ffrindiau yn ffynonellau priodol o gefnogaeth. Roedd llawer o gyfranogwyr yn credu na fyddai ffrindiau yn gallu cynnig atebion neu na fyddai datgelu yn arwain at newid ystyrlon. Roedd teimladau o ofn, cywilydd, ac embaras - a fynegwyd gan saith o'r naw cyfranogwr - yn cyfyngu ar ddatgeliad ymhellach, ac felly hefyd ddiffyg cyfeillgarwch agos.

Digwyddodd eithriadau lle'r oedd ymddiriedaeth a chyd-gefnogaeth wedi'u hen sefydlu rhwng ffrindiau. Disgrifiodd dwy fenyw ymddiried mewn ffrindiau yr oedd ganddynt berthynas o gefnogi ei gilydd â nhw:

"Mae fy ffrindiau yn pwyso arnaf fi, felly rwy'n teimlo y gallaf bwyso yn ôl."

(Menyw hŷn, IPA)

Aelodau o'r Gymuned a Mannau Diogel

Ystyriwyd yn helaeth fod datgelu cam-drin i aelodau ehangach o'r gymuned yn annymunol oherwydd embaras ac ofn dod yn destun clebran.

"Mae'n ddigon i godi cywilydd arnoch. Dydych chi ddim am iddyn nhw [y gymuned ehangach] wybod beth sy'n digwydd." (Menyw hŷn, IPA)

"Mae pawb yn 'nabod pawb yn y pentref. A phetawn i'n dweud unrhyw beth am fy ngŵr wrth rywun, fe fyddai'n gollwng y gath o'r cwd, yn ôl pob tebyg. Ac fe fyddai fy ngŵr yn clywed amdano, a byddai'n mynd yn hollol wallgof." (Menyw hŷn, IPA)

Archwiliwyd amrywiol fentrau man diogel cymunedol ac opsiynau cymorth gyda'r chyfranogwyr, megis "Ask Ani" mewn fferyllfeydd, "Ask for Angela" mewn bariau a lleoliadau, gwasanaethau heneiddio pwrpasol a gwasanaethau cymunedol eraill.

Prin oedd yr ymwybyddiaeth o fentrau man diogel yn y gymuned, ac nid oedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr wedi ystyried y rhain fel llwybrau hyfyw at gymorth.

Gwasanaethau Cam-drin Domestig Arbenigol

Lle'r oedd cyfranogwyr yn ymwybodol o wasanaethau cam-drin domestig arbenigol, roedd llawer yn teimlo nad oedd y rhain wedi'u cynllunio gyda phobl hŷn mewn golwg. Ystyriwyd bod iaith a delweddau mewn deunyddiau allgymorth wedi'u targedu at ddioddefwyr-oroeswyr iau, gan greu ymdeimlad o allgáu.

"Holl ddelwedd cam-drin domestig yw trais a menywod ifanc. Nid cam-drin seicolegol, nid rheolaeth orfodol, ac nid menywod hŷn. Ac, os gwelwch chi unrhyw fath o raglenni amdano neu unrhyw fath o bethau ymwybyddiaeth amdano, merched ifanc sydd dan sylw bob tro, a thrais."

(Menyw hŷn, IPA)

"Hyd yn oed nawr, ar y cyfryngau cymdeithasol, menywod yw'r rhai sy'n dioddef cam-drin domestig. Does dim byd i ddynion o gwbl." (Gwryw hŷn, IPA)

Gweithwyr Iechyd Proffesiynol

Mae yna hefyd ragdybiaeth gyffredin fod oedolion hŷn yn datgelu cam-drin domestig i'w meddygon teulu. Fodd bynnag, dywedodd y cyfranogwyr, yn enwedig y dynion hŷn, eu bod yn teimlo'n anghyfforddus am drafod cam-drin gyda'u meddygon teulu. Cyfeiriwyd at nifer o rwystrau, ac yn eu plith:

- Diffyg parhad o ran gweld yr un meddyg teulu, a oedd yn cyfyngu ar y gallu i fagu ymddiriedaeth a gonestrwydd.
- Amseroedd apwyntiadau cyfyngedig/byr, heb le i drafod y tu hwnt i'r pryder iechyd uniongyrchol.

Er bod y cyfranogwyr wedi disgrifio rhyngweithiadau aml â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a oedd yn gysylltiedig ag effeithiau corfforol a meddyliol y gamdriniaeth, nodwyd bod gweithwyr iechyd proffesiynol yn aml yn canolbwyntio ar fynd i'r afael â'r symptomau yn hytrach nag archwilio'r achosion sylfaenol.

Yr Heddlu

Ystyriwyd yn gyffredinol ei bod yn amhriodol neu'n ddiangen cynnwys yr heddlu oni bai bod trais corfforol wedi digwydd. Mae'r farn gul hon am yr hyn sy'n gyfystyr ag ymateb gan yr heddlu yn cyfyngu ar adrodd am fathau eraill o gamdriniaeth, megis rheolaeth orfodol neu gam-drin economaidd.

"Doedd dim rheswm i mi ffonio'r heddlu, doedd e ddim wedi fy mwrw i, wedi'r cyfan, doedd e ddim yn dreisgar na dim byd felly." (Menyw hŷn, IPA)

Ar draws y sampl, roedd tystiolaeth o lefelau uchel o ofn, difrod troseddol i eiddo a thorri gorchmynion peidio ag ymyrryd - a'r cyfranogwyr yn credu nad oedd yr un ohonynt yn fater i'r heddlu.

Gyda'i gilydd, dengys y canfyddiadau hyn fod y rhwystrau a amlinellwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn wedi'u hatgyfnerthu gan y diffyg llwybrau diogel a dibynadwy y gallai dioddefwyr-oroeswyr hŷn eu defnyddio i ddatgelu camdriniaeth. Hyd yn oed pan oedd cyfleoedd ar gael, roedd diffyg ymddiriedaeth, ofn ôl-effeithiau, ac ansicrwydd ynghylch a oedd ffynonellau penodol yn briodol yn aml yn atal datgeliad. Roedd rhwydweithiau anffurfiol—fel ffrindiau, cymdogion, neu deulu estynedig—yn absennol neu'n aml yn cael eu hystyried yn ddigydymdeimlad, tra bod gwasanaethau ffurfiol yn cael eu hystyried yn anhygyrch, yn anymatebol, neu'n anaddas i anghenion oedolion hŷn. Yn sgil y prinder hwn o lwybrau dibynadwy, roedd cyfleoedd i geisio cymorth yn brin, yn dameidiog, ac yn aml yn cael eu colli'n gyfan gwbl, gan adael llawer o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn wedi'u hynysu yn eu profiadau o gam-drin ac yn dioddef mewn tawelwch. Roedd oedolion hŷn yn rhan o'r astudiaeth hon yn credu bod angen dull rhagweithiol gan wasanaethau a gweithwyr proffesiynol er mwyn llenwi'r bwlch hwn, gan sicrhau bod cyfleoedd i ddatgelu yn cael eu creu trwy ofyn cwestiynau uniongyrchol, sensitif a nodi bod cymorth ar gael ac yn briodol i bobl yn ddiweddarach mewn bywyd.

05

Canfyddiadau: Y Cyfleoedd

Disgrifiodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn nad oedd diogelwch mewn lleoliadau proffesiynol yn cael ei sefydlu i'r fath raddau gan yr amgylchedd ffisegol ag yr oedd gan ansawdd y rhyngweithio bob dydd. Roedd y teimlad o allu datgelu camdriniaeth yn dibynnu ar ymddiriedaeth, cyfrinachedd, a ph'un ai a oedd gweithwyr proffesiynol yn ymddangos yn rhai hawdd mynd atynt ac yn ymatebol.

Mae'r adran hon yn ymwneud â'r ffordd mae oedolion hŷn yn cael cyfleoedd i ddatgelu camdriniaeth, yr amodau sy'n gwneud i weithwyr proffesiynol deimlo fel pwyntiau cyswllt diogel, a'r rhwystrau sy'n parhau hyd yn oed yn ystod ymgysylltiad rheolaidd, gan dynnu ar brofiadau dioddefwyr-oroeswyr hŷn er mwyn amlygu'r hyn sy'n cefnogi neu'n atal sgyrsiau agored am gam-drin.

Creu Mannau Diogel a Chyfleoedd i Ddatgelu

Dywedodd y dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn yr astudiaeth hon mai anaml yr oedd waliau amgylchedd gwasanaeth yn unig yn diffinio eu hymdeimlad o ddiogelwch o fewn cymorth proffesiynol. Yn hytrach, byddai'n cael ei adeiladu—neu ei erydu—trwy'r rhyngweithiadau pob dydd a oedd yn pennu a oedd gweithwyr proffesiynol yn teimlo'n hawdd mynd atynt, yn ddibynadwy, ac yn ymatebol i'w pryderon.

Mae'r thema hon yn archwilio safbwyntiau dioddefwyr-goroeswyr hŷn ar sut y gall gweithwyr proffesiynol greu amgylcheddau lle mae pobl hŷn yn teimlo eu bod yn gallu datgelu cam-drin a chael at gymorth. Gwahoddwyd y cyfranogwyr i fyfyrio ar y mathau o wasanaethau yr oeddent yn teimlo'n gyfforddus yn cymryd rhan ynddynt, y nodweddion a oedd yn gwneud gweithwyr proffesiynol yn hawdd mynd atynt a dibynadwy, a'r rhwystrau a oedd yn parhau hyd yn oed ym mhresenoldeb cyswllt proffesiynol rheolaidd. Mae eu hymatebion yn amlygu cyfyngiadau canfyddedig yr arfer cyfredol a'r cyfleoedd i ddatblygu dulliau sy'n annog datgelu'n weithredol.

Cyfrinachedd

Daeth cyfrinachedd i'r amlwg fel pryder canolog ac yn rhagofyniad ar gyfer datgelu. Ystyriwyd bod creu cyfleoedd i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn siarad yn breifat yn hanfodol. Oherwydd bod dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn fwy tebygol na rhai iau o barhau i fyw gyda'r cyflawnwr a dod â chwmni i apwyntiadau, dywedodd llawer eu bod yn rheoli'n ofalus yr hyn a ddatgelwyd ganddynt ym mhresenoldeb partneriaid, plant sy'n oedolion, neu hyd yn oed aelodau cefnogol o'r teulu. Pwysleisiodd nifer o'r cyfranogwyr y gallai'r cyfleoedd i ddatgelu ddigwydd dim ond pan fydd gweithwyr proffesiynol yn trefnu lle preifat i ffwrdd o aelodau'r teulu yn fwriadol.

Mewn achosion lle roedd dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn teimlo eu bod yn gallu datgelu cam-drin ym mhresenoldeb aelodau cefnogol o'r teulu, fe wnaethant sylwi na fyddent yn datgelu'r natur a'r maint llawn, yn enwedig os oedd y cam-drin yn rhywiol ei natur.

Hyd yn oed pan gyflwynwyd cyfleoedd ar gyfer preifatrwydd, mynegodd llawer o'r cyfranogwyr bryder dwfn y gallai'r hyn a ddatgelwyd gael ei rannu gyda'u teuluoedd neu gymunedau lleol.

Roedd yr ofn hwn yn waeth mewn lleoliadau cymunedol llai, lle roedd fferyllwyr, derbynyddion meddygon teulu, neu nyrsys yn aml hefyd yn gymdogion neu gydnabod. Dywedodd un fenyw hŷn:

> **"Roedd pawb yn fy 'nabod i... fyddwn i ddim eisiau i'r gair ledu [am y cam-drin]."** (Menyw hŷn, IPA)

I'r rhai sy'n dibynnu ar aelodau o'r teulu am ofal—gan gynnwys mewn achosion lle roedd y cyflawnwr hefyd yn ofalwr—ystyriwyd bod risgiau datgelu yn fwy byth:

> **"Mewn ffordd, roedd yn rhaid i mi bwyso a mesur. Pe bawn i'n dweud wrth rywun ac yntau [y cyflawnwr] yn cael gwybod, beth fydd e'n ei wneud i mi? Mae'n mynd i fy mrifo mwy byth. Felly, doeddwn i ddim yn teimlo y gallwn ddweud wrth neb."** (Menyw hŷn, IPA)

Er bod ymarferwyr yn gweithredu o fewn ffiniau gweithdrefnau cyfrinachedd, nid oedd oedolion hŷn bob amser yn ymwybodol o hyn. Fodd bynnag, pan esboniwyd protocolau cyfrinachedd yn glir ac yn gyson, disgrifiodd y cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n dawelach eu meddwl ac yn fwy parod i ddatgelu:

> **"Rwy'n gwybod pan fyddaf yn siarad â chi [gweithiwr cam-drin domestig] na fydd yn mynd ymhellach."** (Menyw hŷn, IPA)

Mae'r disgrifiadau hyn yn dangos sut mae cyd-destun, lleoliad a pherthnasoedd yn croestorri wrth bennu a yw amgylchedd yn teimlo'n ddiogel ar gyfer datgelu. Mae'r canfyddiadau'n amlygu bod angen esboniadau clir a chyson o brotocolau cyfrinachedd, gan gynnwys unrhyw derfynau, ar ddechrau ymgysylltu i fagu ymddiriedaeth.

Y Person Cywir

Disgrifiodd llawer o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn ansicrwydd ynghylch ai gweithwyr proffesiynol penodol—yn enwedig o fewn gofal iechyd—oedd 'y bobl gywir' i ddatgelu iddynt. Roedd lleoliadau gofal iechyd yn aml yn cael eu hystyried fel cyd-destunau amhriodol ar gyfer datgelu, gan ystyried bod cam-drin y tu hwnt i gylch gwaith gweithwyr iechyd proffesiynol. Hyd yn oed pan oedd cyswllt â staff iechyd yn aml, roedd yr ansicrwydd hwn yn aml yn tawelu datgeliad. Er enghraifft, roedd un cyfranogwr gwrywaidd hŷn yn cael ymweliadau wythnosol gan nyrsys cymunedol a gofynnwyd iddo a oedd wedi ystyried datgelu'r cam-drin iddynt:

"Fyddan nhw ddim yn poeni amdanaf i a beth sy'n digwydd fan hyn... fydden nhw ddim yn ysgwyddo hyn... a fyddwn i ddim am eu trafferthu." (Gwryw hŷn, AFA)

Roedd y cyfranogwyr yn ymwybodol iawn o'r pwysau amser sy'n wynebu gweithwyr gofal iechyd proffesiynol, a oedd yn atgyfnerthu eu hamharodrwydd i rannu profiadau o gamdriniaeth. I rai, roedd y petruster hwn wedi'i lywio gan agweddau cenedliadol tuag at awdurdod, lle nad oedd disgwyl i weithwyr proffesiynol holi am faterion teuluol "preifat". Yn y cyd-destun hwn, roedd p'un a oedd rhywun yn cael ei ystyried "y person cywir" i ddatgelu iddo yn gysylltiedig nid yn unig â disgwyliadau rôl ond hefyd ag ymddiriedaeth, normau diwylliannol, a'r amodau perthynol a grëwyd yn ystod rhyngweithiadau:

"Mae'n ddigon i godi cywilydd... Dw i ddim yn meddwl y byddwn i'n mynd at y deintydd a dweud wrtho fod fy mhartner wedi bwrw fy nannedd allan. Dydw i ddim yn meddwl y byddwn i'n dweud wrth y deintydd. Efallai - pe bai gennym berthynas, efallai y byddech chi'n teimlo y gallech chi." (Gwryw hŷn, IPA)

Awgryma'r canfyddiad hwn fod yn rhaid i wasanaethau fynd i'r afael ag ansicrwydd dioddefwyr-oroeswyr hŷn ynghylch "y person cywir" i ddatgelu iddo trwy sicrhau bod gweithwyr proffesiynol ar draws gwahanol leoliadau wedi'u paratoi i ymateb yn briodol. Mae hyn yn gofyn am gyfleu'n glir i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn fod gan yr holl staff gyfrifoldeb i wrando ac ymateb i bryderon am gamdriniaeth, a thrwy hynny leihau ansicrwydd ynghylch pwy sy'n briodol i dderbyn datgeliad.

Ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr hŷn, teimlo eu bod wedi dod o hyd i'r "person cywir" yn aml oedd y ffactor a oedd yn penderfynu a oedd datgeliad yn digwydd o gwbl. Felly, mae sicrhau bod gweithwyr proffesiynol ar draws sectorau yn barod, yn hawdd mynd atynt ac mewn safle amlwg fel pwyntiau cyswllt diogel yn hanfodol.

Chwilfrydedd Proffesiynol ac Iaith

Pan fentrodd gweithwyr proffesiynol ofyn cwestiynau a dangos chwilfrydedd am gam-drin posibl, dywedodd y cyfranogwyr fod hyn yn creu man lle roedd datgelu yn teimlo'n bosibl. Roedd cael eu holi'n uniongyrchol am gamdriniaeth yn cyfleu bod y gweithiwr proffesiynol yn cydnabod bod cam-drin domestig yn rhan o'i rôl, a chrybwyllodd y cyfranogwyr fod empathi a gwrando sylwgar yn rhoi hyder iddynt barhau i ymgysylltu:

"Roeddwn i eisiau i rywun ofyn i mi, a phe baen nhw wedi gofyn i mi, byddwn i wedi dweud wrthyn nhw." (Menyw hŷn, IPA)

Pwysleisiodd y cyfranogwyr y gallai'r iaith a ddefnyddir gan ymarferwyr naill ai alluogi neu rwystro datgeliad. Esboniodd nifer, pe ofynnwyd yn uniongyrchol iddynt a oeddent yn destun "cam-drin domestig," y byddent wedi gwadu hynny:

"Pe bai rhywun yn gofyn i mi a oeddwn i'n destun cam-drin domestig, byddwn wedi dweud na." (Menyw hŷn, AFA)

Nid oedd llawer o bobl hŷn ar draws y sampl ehangach yn cyfeirio at eu profiadau i ddechrau gyda therminoleg cam-drin domestig. Yn hytrach, awgrymasant y byddai cwestiynau mwy archwiliadol neu ddisgrifiadol wedi annog datgeliad. Er enghraifft, nododd rhai y byddent wedi ymateb yn gadarnhaol pe byddai rhywun yn gofyn iddynt a oeddent yn cael “anawsterau gartref,” ond nid pe bai rhywun yn gofyn a oeddent yn “cael problemau.” Roedd cryn bwys i’r gwahaniaethau ieithyddol cynnil hyn, gan adlewyrchu gwahaniaethau cenedliadol yn y ffordd y byddai profiadau’n cael eu henwi, eu deall a’u trafod.

Yn ystod cyfnodau diweddarach cefnogaeth, disgrifiodd y cyfranogwyr ddod yn fwy cyfforddus gyda’u profiadau’n cael eu fframio’n benodol fel cam-drin domestig. Fodd bynnag, pwysleisiwyd ganddynt fod ymgysylltu cychwynnol yn mynnu iaith sy’n hyblyg, heb fod yn fygythiol, ac sy’n ymatebol i’w ffyrdd o ddisgrifio realiti byw. Mae’r newid graddol hwn mewn cysur yn amlygu pwysigrwydd cwrdd â dioddefwyr-oroeswyr hŷn “lle maen nhw” o ran iaith, gan sgaffaldio dealltwriaeth o gam-drin domestig yn ofalus dros amser.

Magu Hyder a Hwyluso Datgeliadau

Amlygodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn fod angen i wasanaethau gefnogi datgelu fel proses gynyddol, berthynol yn hytrach nag un digwyddiad. Disgrifiwyd bod datgeliad yn datguddio dros amser, wedi’i lywio gan groniad graddol ymddiriedaeth a hyder:

> **“Wrth i amser fynd heibio, rydych chi’n rhannu mwy o wybodaeth. Rydych chi’n magu digon o hyder i rannu mwy byth.”** (Menyw hŷn, IPA)

Nid oedd yr hyder hwn yn cael ei briodoli i nodwedd gynhenid, ond rhywbeth a oedd yn cael ei feithrin trwy ryngweithiadau cefnogol, cydnabyddiaeth, a’r sicrwydd y byddai datgeliadau yn cael eu clywed heb farnu ac yn parhau i fod yn gyfrinachol o fewn y lleoliad sefydliadol. Yng nghyd-destun heneiddio, mae dimensiwn amserol datgelu yn arbennig o arwyddocaol. Mae llawer o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn yn cario degawdau o erledigaeth, gyda cham-drin wedi’i wreiddio’n ddwfn mewn rhwydweithiau teuluol a chymunedol.

Roedd normau cenedliadol ynghylch preifatrwydd, teyrngarwch i deulu, a thawelu hanesyddol cam-drin domestig yn siapio eu parodrwydd i ddatgelu ymhellach. Er mwyn magu’r hyder i siarad am gam-drin roedd angen ymddiriedaeth, ymgysylltu amyneddgar, ac ymarfer diwylliannol sensitif sy’n cyd-fynd â’r ddynameg hon. Mae hyn yn adlewyrchu dealltwriaeth o ddiogelwch sy’n ystyriol o drawma, sy’n pwysleisio parhad perthynol a rhagweladwyedd yn elfennau hanfodol i alluogi dioddefwyr-oroeswyr i ddatgelu profiadau sensitif (Sweeney et al., 2016).

Roedd y profiad o ddatgeliad cyntaf yn dylanwadu ar geisio cymorth pellach yn ddiweddarach. Pan gawsant ymatebion cadarnhaol, gan gynnwys cred a dealltwriaeth, dywedodd y cyfranogwyr eu bod yn fwy tebygol o ddatgelu ymhellach yn ddiweddarach, tra bod cyfarfyddiadau negyddol neu ddiystyriol yn gwneud iddynt gilio. Mynegodd y cyfranogwyr rwystredigaeth arbennig ag offer asesu risg ffurfiol, fel Rhestr Wirio Dangosyddion Risg Cam-drin Domestig, Stelcio ac Aflonyddu (DASH RIC). Ystyrir yn aml fod yr offer hyn megis ymarferion “blwch ticio” amhersonol, heb fod eu pwrpas yn cael ei esbonio’n aml:

> **“Fe fyddwn i’n datgelu i bobl, ond maen nhw’n clywed dim ond yr hyn maen nhw am ei glywed ar gyfer blwch ticio”**

(Menyw hŷn, AFA)

Roedd rhai dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn credu bod yr offer hyn wedi’u cynllunio i asesu anghenion y cyflawnwr yn hytrach na’u diogelwch eu hunain, gan eu gadael yn teimlo’n anweledig o fewn y broses. Mae’r teimlad hwn bod ymarferwyr yn ymboeni mwy am y cyflawnwr na’u profiadau hwythau yn tanseilio ymddiriedaeth, yn enwedig o’i haenu â’r pryderon y mae llawer o oedolion hŷn eisoes yn eu teimlo am lywio systemau biwrocrataidd anghyfarwydd. Mae’r canfyddiad hwn yn pwysleisio bod angen egluro asesiadau mewn modd tryloyw, eu fframio fel offer i wella diogelwch dioddefwyr-oroeswyr, a’u hymgorffori mewn ymgysylltiad perthynol parhaus yn hytrach na’u trin fel ymarferion casglu gwybodaeth untro.

Lle Anfeirniadol i Bobl gael rhywun i Wrando arnynt a'u Credu

Pwysleisiwyd yn gyson gan y cyfranogwyr mor bwysig yw gallu datgelu ar eu cyflymder eu hunain, heb bwysau, cyngor rhagnodol, neu feirniadaeth ymhlyg o'u dewisiadau. Roedden nhw'n gwerthfawrogi gweithwyr proffesiynol a ddangosodd dderbyniad a chred, gan gyfuno sensitifrwydd ag arweiniad ymarferol:

"Roeddwn i'n teimlo y byddent yn fy marnu, ond es i at yr heddlu, ac roedden nhw'n wych gyda mi... Roedd e'n fy nghredu. A dyna'r tro cyntaf i mi ddweud wrth unrhyw un [am y cam-drin] ac fe gredodd fi." (Menyw hŷn, IPA)

I lawer, roedd disgwyliadau cenedliadol yn cynyddu pwysau beirniadaeth ganfyddedig. Ar ôl cael eu cymdeithasoli i ddioddef caledi neu gadw materion teuluol yn breifat, dywedodd y cyfranogwyr hŷn fod datgelu'n weithred sy'n mynnu cryn ddewrder. Yn y cyd-destun hwn, gallai hyd yn oed signalau cynnil o amheuaeth atal rhannu pellach, tra bod amynedd, parch a dilysu yn cael eu disgrifio'n agweddau hanfodol wrth sefydlu perthynas broffesiynol ddiogel:

"Rwy'n credu bod yn rhaid iddyn nhw wrando, mae'n rhaid iddyn nhw dderbyn yr hyn y mae'r person yn ei ddweud heb feddwl, o, mae hi'n dweud celwydd neu beth bynnag... Mae'n anodd iawn, iawn i rywun fel fi ddweud rhywbeth." (Menyw hŷn, IPA)

Yn fwy nag unrhyw ffactor arall, pwysleisiodd y cyfranogwyr mor bwysig oedd cael rhywun i wrando arnynt a'u credu wrth drafod profiadau poenus a difrïol. Roedd gweithwyr proffesiynol a ddiystyrodd neu a gwestiynodd eu hanesion yn tanseilio eu hymdeimlad o ddiogelwch ac yn atgyfnerthu rhwystrau hirsefydlog rhag datgelu.

Eiriolaeth

"Roeddwn i eisiau rhywun i eirioli dros fy anghenion." (Gwryw hŷn, IPA)

Crybwyllwyd bod eiriolwyr yn arbennig o bwysig, nid yn unig ar gyfer llywio systemau cymhleth ond hefyd er parhad cyswllt. Roedd y parhad hwn yn golygu bod modd magu ymddiriedaeth yn raddol, ac roedd cyfranogwyr yn cyferbynnu hyn â dull brysiog, ffurfiol apwyntiadau â therfyn amser. Disgrifiwyd bod lleoliadau anffurfiol fel boreau coffi neu grwpiau gweithgareddau cymunedol yn arbennig o ffafriol i ddatgelu - sef mannau lle gallai oedolion hŷn siarad yn fwy rhydd, i ffwrdd o bwysau amgylcheddau clinigol:

"Byddwn i'n ceisio eu cael nhw [dioddefwyr-oroeswyr] ar eu pennau eu hunain a gofyn, 'Hoffech chi ddod allan am baned?'" (Menyw hŷn, AFA)

Yn yr ystyr hon, roedd eiriolaeth megis math o gymorth ymarferol ond hefyd yn rhan o'r broses ailadroddus o geisio cymorth, lle roedd parhad perthynol ac amgylcheddau anffurfiol yn cynnig amodau mwy diogel i ddatgeliad ddatblygu dros amser (Compton et al., 1989; Anderson a Saunders, 2003).

Astudiaeth Achos Arfer Da – Mannau Diogel a Chymorth Proffesiynol

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn yw'r llinell gymorth 24 awr ledled Cymru, sy'n cynnig cymorth cyfrinachol am ddim ynghylch cam-drin domestig, trais rhywiol neu drais yn erbyn menywod. Mae'r llinell gymorth yn cynnig cymorth dros y ffôn, neges destun, sgwrs fyw ac e-bost.

Margaret, dros 70 oed
– Cymorth drwy Linell Gymorth Byw Heb Ofn

Mae Llinell Gymorth Byw Heb Ofn wedi cael cynnydd mewn galwadau gan ddioddefwyr-oroeswyr hŷn sydd ag anghenion ychwanegol sy'n gysylltiedig ag oedran sy'n cyflwyno rhwystrau rhag llywio'r gwasanaethau sydd wedi'u cynllunio i'w cefnogi. Yn gynyddol, mae ymarferwyr y Llinell Gymorth yn darparu cymorth parhaus ychwanegol i alwyr hŷn i eirioli dros eu hanghenion a'u helpu i gyrchu gwasanaethau.

Galwodd Margaret, menyw yn ei 70au hwyr, y Llinell Gymorth yn dilyn ymosodiad corfforol a geiriol gan ei gŵr. Dywedodd Margaret ei bod wedi ffonio'r Llinell Gymorth am ei bod "wedi cyrraedd pen ei thennyn". Gwnaeth ymarferydd y llinell gymorth holi Margaret am ei diogelwch uniongyrchol ar adeg yr alwad a sicrhau ei bod hi'n gallu siarad yn rhydd heb ofni y byddai ei gŵr yn clustfeinio. Datgelodd Margaret ei bod wedi cael meddyliau hunanladdol a'i bod wedi ceisio cymryd ei bywyd ei hun y noson flaenorol. Roedd ei gŵr yn ymwybodol o hyn ond nid oedd wedi ceisio cymorth iddi.

Dywedodd Margaret wrth ymarferydd y Llinell Gymorth fod ganddi anghenion iechyd lluosog a symudedd gwael, ac mai ei gŵr oedd ei phrif ofalwr. Roedd hyn wedi gwaethygu amharodrwydd Margaret i geisio cymorth, gan ei bod yn credu honiadau ei gŵr y byddai ei gofal a'i chymorth yn cael eu tynnu'n ôl pe bai'n siarad â rhywun am y gamdriniaeth. Roedd Margaret yn ofni ymyrraeth sefydliadau statudol, yn enwedig yr heddlu a'r gwasanaethau cymdeithasol, ac roedd y meddylfryd hwn wedi'i barhau gan ei gŵr.

Trafododd ymarferydd y Llinell Gymorth yr achos gydag Arweinydd Diogelu'r Llinell Gymorth, a gytunodd fod Margaret yn bodloni meini prawf 'oedolyn mewn perygl' fel yr amlinellir yng 'Ngweithdrefnau Diogelu Cymru Gyfan' ac y dylid codi pryder gyda Thîm Diogelu Oedolion yr Awdurdod Lleol. Yr ymateb cychwynnol gan yr Awdurdod Lleol oedd na fyddai'r pryder yn cael ei symud yn ei flaen. Y rhesymau a nodwyd oedd nad oedd Margaret wedi'i nodi'n un a oedd yn dioddef o esgeulustod a'i bod wedi dangos bod ganddi allu i ddiogelu ei hun trwy ei galwad i'r Llinell Gymorth.

Cysylltodd Arweinydd Diogelu'r Llinell Gymorth â'r Awdurdod Lleol yn herio'r penderfyniad a chytunodd i adolygu'r achos. Cyn pen awr cafodd y Llinell Gymorth alwad gan yr Awdurdod Lleol i gadarnhau y byddai'n bwrw ymlaen â'r pryder ac y byddai Swyddog Diogelu yn ymweld â Margaret yn ddiweddarach yr un diwrnod ac y byddai'n cael cynnig cymorth.

Dengys yr achos hwn arfer da gan Linell Gymorth Byw Heb Ofn wrth ddarparu lle diogel a chyfrinachol i Margaret - dioddefwr-oroeswr hŷn ag anghenion iechyd cymhleth - er mwyn iddi siarad yn agored am y cam-drin yr oedd hi'n ei ddioddef. Gwrandawodd yr ymarferydd yn empathig, cydnabu'r gwendidau ychwanegol sy'n dod law yn llaw ag oedran hŷn a symudedd gwael, a sicrhaodd fod Margaret yn teimlo ei bod yn cael ei chlywed a'i chefnogi fel dioddefwr-oroeswr cam-drin domestig. Trwy eirioli ar ran Margaret a herio penderfyniad cychwynnol yr Awdurdod Lleol i beidio â bwrw ymlaen â'r pryder diogelu, sicrhaodd y Llinell Gymorth fod ei llais wrth wraidd y broses a bod ei hanghenion penodol fel dioddefwr-oroeswr hŷn yn cael eu cydnabod. Roedd y dull rhagweithiol hwn sy'n ystyriol o drawma yn galluogi Margaret i gyrchu'r diogelu a'r cymorth yr oedd eu hangen arni, gan amddiffyn ei diogelwch ac atgyfnerthu ei hawl i fyw'n rhydd rhag camdriniaeth.

Crynodeb

Pwysleisiodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn fod datgelu cam-drin yn dibynnu llai ar yr amgylchedd gwasanaeth ffisegol a mwy ar ymddiriedaeth, cyfrinachedd, ac ansawdd rhyngweithiadau proffesiynol. Roedd cyfleoedd ar gyfer sgyrsiau preifat, esboniadau clir o gyfrinachedd, ac ymatebion sensitif, anfeirniadol yn hanfodol wrth alluogi datgelu. Roedd llawer o'r cyfranogwyr yn ansicr ynghylch pwy oedd "y person cywir" i ddweud wrtho, gan amlygu pwysigrwydd chwilfrydedd proffesiynol ac iaith sy'n teimlo'n hygyrch. Disgrifiwyd datgeliad fel proses gynyddol a adeiladir dros amser trwy barhad, empathi ac eiriolaeth, gyda lleoliadau cymunedol anffurfiol yn aml yn darparu mannau mwy diogel nag apwyntiadau ffurfiol. Mae'r canfyddiadau hyn yn tanlinellu'r angen am ddulliau hyblyg, perthynol ac ystyriol o drawma sy'n cefnogi pobl hŷn i ddatgelu cam-drin ar eu cyflymder eu hunain.

Mae'r ffyrdd y mae gweithwyr proffesiynol yn creu mannau diogel ac yn nodi eu parodrwydd i ymateb i gam-drin domestig wedi'u cysylltu'n agos â'r ffordd y mae gwasanaethau yn cychwyn ac yn cynnal cysylltiad â dioddefwyr-oroeswyr hŷn. Dim ond y cam cyntaf yw cael cyfleoedd i ddatgelu camdriniaeth, a gall natur, amseru a dull cyfathrebu dilynol benderfynu a yw dioddefwyr-oroeswyr yn teimlo eu bod yn gallu manteisio ar y cymorth sydd ar gael. Bydd yr adran nesaf yn trafod dewisiadau cyswllt ac anghenion cymorth.

Dewisiadau Cyswllt ac Anghenion Cymorth

Mae'r thema hon yn archwilio dewisiadau dioddefwyr-oroeswyr hŷn ar sut y dylai gwasanaethau gychwyn a chynnal cysylltiad, gan dynnu ar brofiadau naw cyfranogwr ac wedi'u cefnogi gan fewnwelediadau o sampl ehangach Dewis Choice. Myfyriodd y cyfranogwyr ar y mathau o gyfathrebu a gawsant yn fwyaf defnyddiol, pwysigrwydd amseru a phreifatrwydd, a'r heriau o lywio cyfranogiad amlasiantaeth. Mae eu hanesion yn amlygu bod addasiadau sy'n ymddangos yn fach mewn ymarfer cyfathrebu—megis allgymorth rhagweithiol, cyflwyniadau clir, a dull hyblyg—yn gallu effeithio'n sylweddol ar ymgysylltu.

Cyswllt Rhagweithio

Dywedodd wyth o'r naw cyfranogwr eu bod am i weithwyr proffesiynol gysylltu â nhw i gychwyn cymorth ar ôl atgyfeiriadau cychwynnol i sefydliadau cam-drin domestig arbenigol, yn hytrach na gorfod gwneud cyswllt cychwynnol eu hunain. Roedd y ffafriaeth hon yn cael ei llywio gan orbryder, ansicrwydd am yr hyn y gallai gwasanaethau ei gynnig, a hunan-amheuaeth ynghylch a oedd eu profiadau'n "cyfrif" fel cam-drin domestig. Fel yr esboniodd un fenyw:

"Pe baech chi heb ffonio, dw i ddim yn credu y byddwn wedi estyn allan." (Menyw hŷn, IPA)

Heb allgymorth rhagweithiol, adroddodd y cyfranogwyr y gallent fod wedi tynnu'n ôl, amau eu canfyddiadau eu hunain o'r gamdriniaeth, neu gymryd yn ganiataol nad oedd unrhyw gymorth ar gael i oedolion hŷn. Y profiad a gafwyd felly o gyswllt rhagweithiol oedd dilysu, tawelu'r meddwl, ac arwydd bod eu sefyllfa'n cael ei chymryd o ddifrif.

Cyswllt Ffôn yn erbyn Cyswllt Wyneb yn Wyneb

Roedd amrywiad o ran ffafrio cymorth dros y ffôn neu wyneb yn wyneb ar draws y naw cyfweliad a'r sampl ehangach. Roedd yn well gan rai dioddefwyr-oroeswyr hŷn gael cyswllt cychwynnol dros y ffôn, gan eu bod yn dweud bod y ffôn yn gam cyntaf llai brawychus cyn symud ymlaen i gyfarfodydd personol:

"Roeddwn i'n rhy nerfus i ddechrau, felly roedd galwadau ffôn yn berffaith, ond pan oeddwn i'n barod ac yn ddigon cryf, roeddwn i'n falch ein bod ni'n cwrdd." (Menyw hŷn, AFA)

Gwerthfawrogwyd cyswllt ffôn am ei uniongyrchedd a'i hygyrchedd, yn enwedig yng nghyfnodau cynnar y gefnogaeth. Roedd y cyfranogwyr yn gwerthfawrogi gallu siarad ag ymarferydd wrth deimlo'n bryderus, heb aros am ymweliad wedi'i drefnu:

"Does dim rhaid i chi aros am ymweliad, mae'n digwydd yn syth."

(Menyw hŷn, IPA)

Disgrifiodd rhai dioddefwyr-oroeswyr hŷn brofiadau o lefelau uwch o ofn ar ôl datgelu cychwynnol, gan eu bod yn bryderus y gallai gweithwyr proffesiynol eu ffonio'n annisgwyl tra bod y cyflawnwr yn y cartref:

"Pe bai ef [y cyflawnwr] yn y tŷ, fyddwn i ddim wedi gallu siarad."

(Menyw hŷn, IPA)

Mae'r hanesion hyn yn amlygu bod angen cynllunio gofalus a chytuno ar amseru dulliau cyfathrebu, yn enwedig mewn sefyllfaoedd lle mae'r cyflawnwr yn aros yn y cartref. Pwysleisiodd nifer o ddioddefwyr-oroeswyr hŷn bwysigrwydd cyswllt wyneb yn wyneb wrth gael gafael ar gymorth. I rai, mater o ffafriaeth oedd hwn; i eraill, roedd yn angenrheidiol. Mewn achosion lle roedd namau clyw neu leferydd yn gwneud cyfathrebu dros y ffôn yn anymarferol, darpariaeth bersonol oedd yr unig opsiwn hyfyw.

Roedd sicrhau bod anghenion cyfathrebu yn cael eu nodi ar ddechrau rhyngweithio yn bryder allweddol. Er enghraifft, adroddodd un cyfranogwr ei fod yn drwm ei glyw. Yn ystod rhyngweithio wyneb yn wyneb â gweithiwr proffesiynol, disgrifiodd ofyn dro ar ôl tro i'r gweithiwr proffesiynol siarad yn uwch. Ni ofynnwyd iddo a oedd ganddo anhawster clyw ac ni chynigiwyd y cyfle iddo gael sgwrs mewn amgylchedd gyda llai o sŵn cefndir:

"Bu'n rhaid imi ddweud ddwywaith, "Mae'n ddrwg gen i, beth ddywedoch chi?" Doeddwn i ddim yn gallu clywed... Ni ofynnodd neb o gwbl imi [a oeddwn i'n cael trafferth gyda fy nghlyw] ... Roeddwn i'n bendant yn teimlo fel petawn i'n colli pethau pwysig."

(Gwryw hŷn, IPA)

Roedd heriau hygyrchedd hefyd yn estyn i'r amgylchedd ffisegol a threfniadaeth gwasanaethau. Ar draws y sampl ehangach, dywedodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn â chyflyrau sy'n effeithio ar symudedd corfforol fod lleoliad y gwasanaethau yn broblem. Roedd adeiladau wedi'u labelu'n rhai "hygyrch" weithiau'n anodd eu cyrraedd heb gludiant preifat neu gludiant wedi'i addasu, gan greu rhwystrau pellach i'r rhai â symudedd cyfyngedig. Crybwyllodd y cyfranogwyr hefyd nad oedd gweithwyr proffesiynol bob amser yn ystyried namau synhwyraidd, a oedd yn cyfyngu ar eu gallu i gymryd rhan lawn mewn sgyrsiau neu apwyntiadau. Mae'r canfyddiadau hyn yn amlygu bod angen dulliau allgymorth a modelau hyblyg o ddarparu gwasanaethau sy'n ymatebol i anghenion symudedd, synhwyraidd a chyfathrebu amrywiol pobl hŷn.

Symleiddio Cymorth: Un Pwynt Cyswllt

Cyfeiriodd y cyfranogwyr at werth cael un pwynt cyswllt gydag eiriolwr annibynnol i'w cefnogi i lywio ymatebion amlasiantaeth ynghylch y cam-drin domestig. Disgrifiodd rhai eu bod yn teimlo'n ddryslyd ac wedi'u llethu gan fewnlifiad o alwadau gan weithwyr proffesiynol anhysbys, a arweiniodd at dynnu'n ôl ac, mewn rhai achosion, datgysylltu:

"Cefais alwadau ffôn gan bobl nad oeddwn i'n eu hadnabod, doeddwn i ddim yn gwybod pwy oedden nhw, beth oedden nhw'n ei wneud, na beth oedden nhw'n ei gynrychioli. Roedd yn ddigon i'ch drysu'n lân." (Gwryw hŷn, AFA)

Ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr hŷn, gwaethygwyd y dryswch hwn gan gyd-destun ehangach heneiddio. Roedd llawer eisoes yn cael nifer o alwadau yn ymwneud â gofal iechyd a gwasanaethau statudol eraill, gan ei gwneud hi'n anoddach gwahaniaethu rhwng cyswllt iechyd arferol ac ymatebion i gam-drin domestig. Yr effaith gronnol oedd cymylu rolau, lle roedd gweithwyr proffesiynol yn teimlo'n gyfnewidiol ac ymddiriedaeth yn anodd ei sefydlu. Roedd ffactorau cysylltiedig ag oedran fel colli cof, anawsterau clyw, neu ddirywiad gwybyddol yn dwysáu ymhellach y straen o brosesu galwadau lluosog gan weithwyr proffesiynol anghyfarwydd.

Felly, gwerthfawrogwyd un pwynt cyswllt nid yn unig am ei effeithlonrwydd ond hefyd yn addasiad priodol i oedran a leihaodd y llwyth gwybyddol ac emosiynol o ailadrodd eu stori. Yn hollbwysig, roedd yn cynnig parhad a chynefindra - amodau a oedd yn meithrin ymddiriedaeth dros amser. Yn yr ystyr hon, roedd un cyswllt dibynadwy megis man diogel perthynol, gan ddarparu sefydlogrwydd a chydnabyddiaeth mewn cyferbyniad â natur dameidiog, drafodaethol rhyngweithiadau proffesiynol lluosog.

Er bod y dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn cydnabod y gallai fod angen i fwy nag un gweithiwr proffesiynol gysylltu â nhw mewn rhai amgylchiadau, pwysleisiodd y cyfranogwyr ei bod yn werthfawr gwybod yn amlwg pwy oedd y gweithiwr proffesiynol ar ddechrau'r sgwrs, o ba asiantaeth ydoedd a'r rheswm dros gysylltu.

Argyfyngau

Nid oedd y cyfranogwyr yn ymwybodol y gallent gysylltu â 999 mewn argyfwng. Roedd rhai sefyllfaoedd risg uchel a ddisgrifiwyd gan y bobl hŷn, nad oeddent yn credu eu bod yn cyfiawnhau cymorth yr heddlu. Amlygodd hyn fod angen i ymarferwyr roi sicrwydd i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn y gallant, ac y dylent, ffonio 999 os ydynt mewn perygl.

Astudiaeth Achos Arfer Da - Dewisiadau Cyswllt (Un Pwynt Cyswllt)

Age Cymru yw'r elusen fwyaf sy'n ymroddedig i gefnogi pobl hŷn yng Nghymru. Mae'n darparu ystod o wasanaethau, gan gynnwys cyngor ac eiriolaeth gyfrinachol am ddim, ac yn ymgyrchu dros hawliau pobl hŷn.

Alice, 78 oed – Cymorth drwy Linell Gymorth Byw Heb Ofn

Cafodd Alice ei chyfeirio at Age Cymru gan sefydliad trydydd sector arall oherwydd pryderon am ymddygiad gorfodol a chymhellol gan oedolion yn y teulu. Mae dementia ar Alice ac mae ganddi broblemau cof tymor byr. Ymwelodd Eiriolwr Age Cymru ag Alice nifer o weithiau i gadarnhau ei dymuniadau a'i safbwyntiau a chadwodd gofnodion manwl a helpodd Alice i gofio'r sgyrsiau.

Bu'r Eiriolwr yn cefnogi Alice i ddiweddaru ei Hewyllys ers 2024 gan nad oedd Alice bellach yn teimlo bod yr Ewyllys yn bodloni ei dymuniadau. Oherwydd ei diagnosis o ddementia, mae'r broses wedi sicrhau bod dymuniadau a theimladau Alice wedi bod yn

gyson ac wedi'u crisialu dros gyfnod o amser. Fodd bynnag, yn ystod y ddau ymweliad diwethaf gan yr Eiriolwr, bu ŵyr Alice yn bresennol ac roedd y cyfarwyddiadau am yr Ewyllys wedi newid yn sylweddol. Rhannodd cyfreithiwr Alice, a oedd yn bresennol yn ystod nifer o'r ymweliadau, bryderon gyda'r Eiriolwr am ymddygiad gorfodol a chymhellol gan oedolion yn y teulu sydd â budd yn Ewyllys Alice. Roedd pryderon ychwanegol gan fod y teulu wedi gwneud cais i gael eu penodi'n atwrneiod (Atwrneiaeth Arhosol - LPA) i Alice ar gyfer penderfyniadau iechyd ac ariannol. Daeth i'r amlwg fod gan ŵyr Alice reolaeth ar ei chyfrif banc hefyd er nad oedd yr LPA wedi'i gwblhau.

Ar un o ymweliadau'r Eiriolwyr i gefnogi Alice i gwblhau ei Hewyllys, yn ystod ymweliad cartref y cyfreithiwr penodedig, roedd ŵyr Alice hefyd yn bresennol. Yn ystod yr ymweliad hwn, cyflwynodd ŵyr Alice ddogfen wedi'i theipio, yr honnodd fod Alice wedi'i llofnodi yn ystod ei ymweliad y diwrnod o'r blaen. Roedd y darn o bapur yn datgan dymuniadau gwahanol iawn i'r rhai yr oedd Alice wedi'u crybwyll yn gyson i'r Eiriolwr. Er bod galluedd meddyliol Alice yn cael ei gwestiynu gan ei ŵyr, cytunodd yr Eiriolwr a'r Cyfreithiwr fod gan Alice y gallu i wneud ei Ewyllys fel y mynnai.

Dywedodd ŵyr Alice mai hawl y teulu oedd y dylai Alice adael popeth iddyn nhw yn y ffordd a amlinellwyd yn y ddogfen. Mynnodd y Cyfreithiwr ei bod am siarad ag Alice heb fod ei ŵyr yn bresennol i sicrhau bod gan Alice le gwarchodedig i drafod ei dymuniadau. Ers cyfranogiad ei ŵyr mae'r cyfarwyddiadau am Ewyllys Alice wedi newid y tu hwnt i baramedrau rhesymol. Roedd Alice yn glir yn ei thrafodaethau parhaus gyda'r Eiriolwr a'i Chyfreithiwr nad oedd hi am i'w Hewyllys gael ei diwygio yn y ffordd yr oedd ei ŵyr wedi'i chyflwyno.

Trafododd yr Eiriolwr a'r Cyfreithiwr atgyfeirio i dîm Diogelu Oedolion yr Awdurdod Lleol i godi pryderon. Trafodwyd y broses ddiogelu gydag Alice, a gytunodd i'r atgyfeiriad gael ei wneud. Esboniodd y Cyfreithiwr hefyd i ŵyr Alice y byddai'r trefniadau gydag Alice am ei Hewyllys a chynnwys yr Ewyllys yn gyfrinachol o hyn ymlaen ac y byddai'n cael ei chadw gan y Cyfreithiwr.

Cynhaliodd Tîm Diogelu'r Awdurdod Lleol gyfarfod strategaeth aml-asiantaeth lle cytunwyd y byddai'r Eiriolwr yn parhau i gymryd rhan gan fod ganddi berthynas ymddiriedaeth ag Alice.

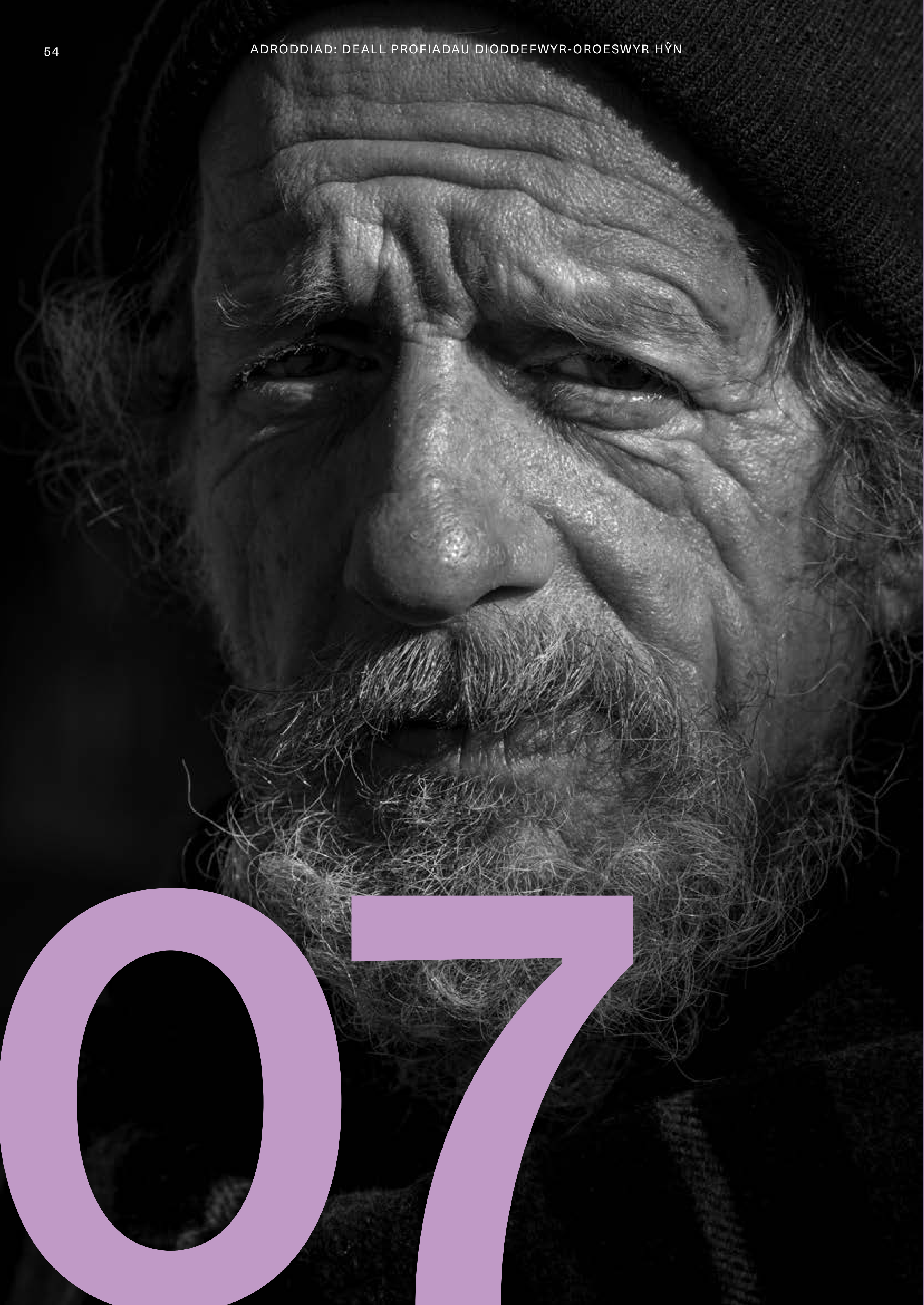
Dengys yr astudiaeth achos hon arfer da trwy ymateb cydgysylltiedig, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan yr Eiriolwr, y Cyfreithiwr a'r Tîm Diogelu. Adeiladodd yr Eiriolwr berthynas ymddiriedus ag Alice dros amser, gan sicrhau bod ei safbwyntiau yn cael eu cofnodi a'u parchu'n gyson, hyd yn oed yng nghanol pwysau allanol. Cadarnhaodd y Cyfreithiwr hawliau cyfreithiol

Alice trwy gydnabod ei galluedd meddyliol a mynnu sgyrsiau preifat i sicrhau na ddylanwadwyd ar ei llais. Dangosodd y ddau weithiwr proffesiynol wyliadwriaeth a chyfrifoldeb moesegol trwy gydnabod arwyddion gorfodaeth a chychwyn atgyfeiriad diogelu gyda chaniatâd gwybodus Alice. Gweithredodd y Tîm Diogelu yn briodol trwy gynnull cyfarfod strategaeth aml-asiantaeth, gan sicrhau cefnogaeth ac amddiffyniad parhaus i Alice trwy gyfranogiad eiriolaeth barhaus. Mae'r dull cydweithredol hwn wedi gosod ymreolaeth a lles Alice wrth wraidd pob penderfyniad.

Crynodeb

Mynegodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn eu bod yn ffafrio cyswllt rhagweithiol, wedi'i bersonoli sy'n cydbwyso sensitifrwydd ag arweiniad clir, ymarferol. Gwerthfawrogwyd cyswllt ffôn am ei uniondeb ond roedd angen ei amseru'n ofalus i sicrhau diogelwch. Roedd hyblygrwydd—gan gynnig cyswllt ffôn a chyswllt wyneb yn wyneb—yn allweddol i ddiwallu anghenion amrywiol. Roedd cael un pwynt cyswllt yn helpu goroeswyr i lywio systemau cymhleth ac yn lleihau risg ymddieithrio.

Yn bwysig, rhaid i ddylunio a darparu gwasanaethau ystyried y rhwystrau strwythurol ac ymarferol sy'n siapio ymgysylltiad oedolion hŷn, o gyfyngiadau cludiant a symudedd i namau synhwyraidd a diffyg gwybodaeth hygyrch. Trwy gyfuno allgymorth rhagweithiol, dulliau cyfathrebu hyblyg, a modd cydgysylltiedig o reoli achosion, gall gwasanaethau greu amodau lle mae dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn fwy tebygol o ymgysylltu, cynnal cyswllt, a chael at yr ystod lawn o gymorth sydd ar gael iddynt. Dim ond un rhan o'r hafaliad yw'r ffordd y mae gwasanaethau yn cychwyn a chynnal cysylltiad; mae'r hyn sy'n digwydd ar ôl y sgwrs gyntaf honno yr un mor bwysig. Ar ôl cael datgeliad, gall y math o gymorth a gynigir—a sut mae'n cael ei ddarparu—bennu a yw dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu deall, a'u grymuso i dderbyn cymorth. Mae'r thema nesaf yn archwilio'r blaenoriaethau a nodwyd gan ddioddefwyr-oroeswyr hŷn ar gyfer darparu gwasanaeth, gan gwmpasu'r mathau emosiynol, gwybodaeth ac ymarferol o gymorth sydd fwyaf gwerthfawr, yn eu barn hwy.



07

Blaenoriaethau Dioddefwyr-Oroeswyr Hŷn gan Ddarparwyr Gwasanaeth

Mae'r adran hon yn edrych ar yr hyn y mae dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn ei ystyried sydd fwyaf pwysig wrth ymgysylltu â gwasanaethau, gan ganolbwyntio ar y mathau o gefnogaeth sy'n meithrin ymddiriedaeth, dealltwriaeth a diogelwch. Trwy dynnu ar brofiad naw cyfranogwr a sampl ehangach Dewis Choice, mae'r canfyddiadau'n dangos yn glir bod yn well gan bobl gefnogaeth barhaus sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy'n mynd i'r afael â diogelwch uniongyrchol ac adferiad tymor hwy. Maent yn amlygu bod cymorth emosiynol, gwybodaethol ac ymarferol yn cyd-fynd, gan greu amgylcheddau lle mae oedolion hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu clywed, eu gwerthfawrogi, ac yn gallu symud ymlaen yn well.

Dewis, Rheolaeth a Rheoli Disgwyliadau

I lawer o'r cyfranogwyr, roedd ymgysylltu â gwasanaethau yn mentro colli rheolaeth. Roedd cyfranogiad statudol yn aml yn gysylltiedig â chymryd penderfyniadau allan o'u dwylo, gan waethygu'r dadrymuso a gafwyd eisoes o fewn y berthynas gamdriniol. Lleddfwyd yr ofnau hyn pan ddechreuodd gweithwyr proffesiynol gydweithio—gan esbonio opsiynau sydd ar gael, darparu gwybodaeth gywir am hawliau, ac annog gwneud penderfyniadau gwybodus:

"Wn i ddim gyda beth rwyf am gael help nes ichi ddweud wrthyf beth sydd ar gael, dyna'r broblem. Dydw i ddim bob amser yn gwybod beth rydw i eisiau neu beth mae gen i hawl iddo nes i chi ddweud wrthyf."

(Menyw hŷn, AFA)

Pan roddwyd dewisiadau gwybodus, dywedodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn eu bod yn teimlo wedi'u parchu ac yn fwy abl i gymryd camau ar eu cyflymder eu hunain. Yr un mor bwysig oedd yr angen i weithwyr proffesiynol reoli disgwyliadau yn dryloyw adeg datgelu. Roedd cyfranogwyr am gael eglurder ynghylch sut y byddai eu gwybodaeth yn cael ei defnyddio, pa gamau gweithredu fyddai'n dilyn, a pha gefnogaeth fyddai'n parhau i fod ar gael. Heb y tawelwch meddwl hwn, gallai datgelu deimlo'n anniogel, gan wneud iddynt deimlo'n bryderus neu wedi'u gadael:

"Y cyfan sy'n rhaid iddyn nhw ei ddweud yw hyn – 'Rydyn ni'n eich credu chi, a dyma sut y gallwn eich helpu chi'... Dyma fi wedi rhoi'r holl wybodaeth yna ac, yn y pen draw, maen nhw'n cerdded allan o'r drws ac mae fy holl ofnau wedi codi eto.

Ac mae'n anodd iawn dychwelyd i ble roeddech chi cyn i chi ddweud unrhyw beth."

(Menyw hŷn, IPA)

Bu'r cyfranogwyr yn myfyrio ar eu parodrwydd i ymgysylltu â phrosesau cyfiawnder sifil a throseddol, gan alw ar ymarferwyr i ailedrych ar opsiynau dros amser ac esbonio rolau, gweithdrefnau a chanlyniadau posibl yn onest. Roedd canllawiau clir a realistig—yn enwedig wrth ystyried llwybrau cyfreithiol—yn helpu i atal ail-drawmateiddio pan nad oedd canlyniadau yn bodloni'r disgwyliadau.

Ar draws y sampl ehangach, soniodd llawer am brofiadau lle addawodd darparwyr gwasanaeth weithredu cyn methu â gwireddu'r addewid hwn. Roedd yr anghysondeb hwn yn tanseilio ymddiriedaeth ond hefyd yn atgyfnerthu teimladau o allgáu, gan adael rhai dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn teimlo'n anweledig o fewn systemau sydd wedi'u cynllunio i amddiffyn eraill:

"Fe wnaethon nhw gymryd y nodiadau i gyd, ond wnaethon nhw ddim byd i mi mewn gwirionedd... Mae'n debyg nad oes lle i bobl fel fi." (Menyw hŷn, IPA)

Roedd ymddiriedaeth ar ei chryfaf pan oedd ymarferwyr yn uniongyrchol ynglŷn â'r hyn y gellid ei gyflawni ac na ellid ei gyflawni, gan osgoi rhoi sicrwydd ffug neu addewidion heb eu cyflawni.

Helpu Dioddefwyr-Oroeswyr i Wneud Synnwyr o'u Profiadau

Crybwyllodd llawer o'r cyfranogwyr eu bod, yn nyddiau cynnar y datgelu, wedi cael trafferth adnabod eu profiadau fel cam-drin domestig. Nid oedd ganddynt yr iaith na'r wybodaeth i fynegi beth oedd yn digwydd ac roeddent yn dibynnu ar weithwyr proffesiynol i'w helpu i wneud synnwyr o'u sefyllfa. Dywedwyd bod cymorth a oedd yn fframio'r gamdriniaeth fel cyfrifoldeb y cyflawnwr, yn hytrach na'r dioddefwr-oroeswr, yn drawsnewidiol ac, ar adegau, yn gymorth a achubodd fywyd:

"Fe wnes i ddwy ymgais tila i gyflawni hunanladdiad a dweud y gwir, cyn i mi gael fy nghysylltu â Sefydliad un ac fe wnaethon nhw fy arwain trwy bethau. Gwnaeth hyn fy helpu'n aruthrol ac rwy'n meddwl hebddyn nhw, wn i ddim ymhle yn y byd y byddwn i erbyn hyn, wir." (Gwryw hŷn, IPA)

Roedd y broses hon yn lliniaru hunan-feio ond hefyd yn helpu'r cyfranogwyr i gydnabod eu profiadau yn rhan o batrwm ehangach o gamdriniaeth.

Empathi a'i Gymhlethdodau

Disgrifiwyd empathi fel sylfaen ymddiriedaeth. Roedd dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn gwerthfawrogi gweithwyr proffesiynol a oedd yn gwrando heb farnu, yn dilysu eu hanesion, ac yn trin eu datgeliadau ag urddas. Eto i gyd, nid pawb oedd yn cael yr un profiad o empathi. Sylwodd rhai menywod hŷn fod ymarferwyr fel petaent yn estyn mwy o gydymdeimlad at gyflawnwyr gwrywaidd—yn enwedig y rhai a oedd yn cyflwyno'n rhai bregus neu fod angen gofal arnynt—nag iddyn nhw. Roedd yr ymatebion hyn yn adleisio honiadau'r cyflawnwyr eu hunain na fyddai dioddefwyr-oroeswyr yn cael eu credu:

"Dywedodd [y cyflawnwr] wrthyf na fydden nhw eisiau fy adnabod."

(Menyw hŷn, IPA)

Mae'r canfyddiad hwn yn amlygu bod angen i weithwyr proffesiynol fod yn ymwybodol o'r ffordd y gall canfyddiadau o fregusrwydd cyflawnwr danseilio hygrededd dioddefwr-oroeswr yn ddiofal ac atgyfnerthu ymyleiddio.

Cymorth Ymarferol

Mynegodd y cyfranogwyr fod angen cymorth ymarferol i'w cefnogi i hawlio pethau sylfaenol fel bwyd, dillad, cyllid a thai. Soniodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn eu bod wedi cael anhawster yn llywio systemau, er enghraifft, llenwi ffurflenni, cyrchu gwasanaethau ar-lein, a gwneud galwadau ffôn i wasanaethau. Dywedodd rhai dioddefwyr-oroeswyr hŷn fod gwasanaethau wedi dweud wrthynt nad oeddent yn gymwys i gael adnoddau ac nad oeddent yn ymwybodol y gallent herio penderfyniadau neu nad oedd ganddynt yr hyder i wneud hynny. Er enghraifft, nid oedd dioddefwyr-oroeswyr hŷn wedi nodi eu hunain fel dioddefwyr-oroeswyr cam-drin domestig ar geisiadau tai, gan olygu nad oeddent wedi cael statws blaenoriaeth ar gyfer tai:

"Rwy'n berson annibynnol erioed… Byddwn i wedi brwydro ymlaen."

(Benyw hŷn, AFA)

Ailadroddwyd bod angen un pwynt cyswllt, a bod angen cefnogaeth ac eiriolaeth hirdymor gyson i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn i sicrhau eu bod yn cael yn gyfartal at hawliau sylfaenol.

Cysylltu â Gwasanaethau Cymunedol

Y tu hwnt i ddiogelwch uniongyrchol, siaradodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn am her ailadeiladu bywydau wedi'u nodweddu gan unigrwydd a datgysylltiad. Pwysleisiwyd ganddynt werth gwasanaethau cymunedol sy'n cynnig cyfleoedd i ailgysylltu'n gymdeithasol, gwneud ffrindiau newydd, a chreu ystyr yn dilyn camdriniaeth. Dywedodd rhai mai hwn oedd cyfnod anoddaf yr adfer:

"Mae'n rhaid i mi geisio adeiladu bywyd ond rwy'n unig. Rydw i wir yn unig, wyddoch chi. Mae'n rhaid i mi adeiladu fy mywyd rywsut nawr a dwi ddim yn hollol siŵr fy mod i'n mynd i wneud hynny." (Menyw hŷn, IPA)

Mae'r hanesion hyn yn dangos bod yn rhaid i gefnogaeth effeithiol i ddioddefwyr-oroeswyr hŷn estyn y tu hwnt i ymateb argyfwng uniongyrchol i gynnwys llwybrau tymor hwy i berthyn cymdeithasol, adferiad ac annibyniaeth.

Astudiaeth Achos Arfer Da – Blaenoriaethau Dioddefwyr-Oroeswyr Hŷn gan Ddarparwyr Gwasanaeth

Mae Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru yn elusen annibynnol arbenigol mewn cam-drin domestig sy'n darparu gwasanaeth integredig a chyfannol, gan fynd i'r afael ag anghenion goroeswyr a'u plant o'r pwynt argyfwng trwy adferiad ac ymlaen at fywydau annibynnol. Mae'r gwasanaeth yn cynnwys prosiect arbenigol sy'n cefnogi dioddefwyr-oroeswyr hŷn cam-drin domestig.

Gwen, 86 oed – Cymorth drwy Weithiwr Pobl Hŷn Arbenigol Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru

Cafodd Gwen ei chyfeirio gan y gwasanaethau cymdeithasol am gymorth gyda Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru (WWDAS) ym mis Ebrill 2024. Cafodd ei hadnabod gyntaf fel dioddefwr cam-drin domestig yn 2023 gan gyrff statudol yn dilyn nifer o atgyfeiriadau diogelu oedolion. Aeth Gwen i gartref gofal ym mis Mehefin 2023; fodd bynnag, aeth 11 mis arall heibio cyn i Gwen gael ei chyfeirio at WWDAS am gefnogaeth.

Cyn symud i'r cartref gofal, galwyd yr heddlu allan i gartref Gwen dair gwaith. Ar bob achlysur, gofynnodd iddynt fynd â hi i rywle diogel ond arhosodd gartref. Esboniodd Gwen yn ddiweddarach y byddai ei gŵr yn gwrando wrth y drws yn ystod yr ymweliadau hyn, a oedd yn ei gwneud hi'n anodd iddi siarad yn rhydd. Y tro cyntaf iddi alw am gymorth, cymerodd ychydig o amser—tua thair wythnos—i swyddogion ddod, ac roedd Gwen yn cael trafferth mynegi difrifoldeb ei sefyllfa, gan lwyddo i ddweud dim ond bod ei gŵr "ddim yn bod yn neis." Dywed bellach ei bod "ddim yn gwybod sut i fynegi natur ofnadwy beth oedd yn digwydd" a'i bod yn teimlo'n anweledig ac yn ofnus, yn enwedig gan fod ei symudedd llai yn golygu na allai adael y sefyllfa ar ei phen ei hun.

Gwnaeth gweithiwr cymorth WWDAS ymweliad ar y cyd â gweithiwr cymdeithasol i gwrdd â Gwen yn y cartref gofal, lle datgelodd gam-drin economaidd, trais rhywiol ac ymddygiad gorfodaethol a rheolaethol. Pan ofynnwyd iddi a oedd hi wedi datgelu hyn o'r blaen, dywedodd Gwen nad oedd hi wedi cael ei holi erioed o'r blaen. Esboniodd Gwen ymhellach nad oedd hi'n teimlo'n gyfforddus i ddatgelu'r cam-drin rhywiol i'r swyddogion heddlu gwrywaidd a oedd wedi dod i'w chyfeiriad cartref o'r blaen.

A hithau'n briod dros 40 mlynedd, esboniodd Gwen mai dyn gorfodol fu ei gŵr erioed a'i fod yn hoff o gael ei ffordd ei hun. Yn y blynyddoedd diweddarach daeth yn fwy camdriniol pan leihaodd

symudedd Gwen, a dechreuodd yfed mwy. Dywedodd ei fod yn disgwyl iddi wneud yr holl waith tŷ, hyd yn oed pan ddychwelodd adref ar ôl cael hysterectomi. Datgelodd Gwen y byddai ei gŵr yn aml yn ei gadael ar ei phen ei hun gartref am ddyddiau ar y tro ac y byddai'n prynu bwyd nad oedd yn addas ar gyfer ei hanghenion dietegol diabetig, a allai fod yn fygythiad i fywyd. Adroddodd Gwen hefyd fod ei gŵr wedi gwrthod eitemau yr oedd eu hangen arni i gefnogi symudedd gan gynnwys gwrthod atgyweirio'r lifft grisiau, a oedd yn gorfodi iddi aros i fyny'r grisiau heb ffordd i ddod i lawr gwaelod y tŷ.

Ar ôl magu ymddiriedaeth â gweithiwr cymorth WWDAS, dechreuodd Gwen ddatgelu graddau'r trais rhywiol a gafodd gan ei gŵr, gan gynnwys cael ei gorfodi i gael rhyw pan oedd hi'n teimlo'n sâl ar ôl llawdriniaeth. Bu'r gweithiwr cymorth yn archwilio materion yn ymwneud â chydsyniad i weithgarwch rhywiol gyda Gwen a chadarnhaodd Gwen nad oedd y rhyw yn gydsyniol, ond nid oedd hi wedi datgelu hyn i'r heddlu nac unrhyw un arall. Pan ofynnwyd iddi pam, dywedodd Gwen nad oedd hi'n teimlo'n gyfforddus yn datgelu hynny i'r heddlu ac nad oedd neb arall wedi gofyn iddi am gam-drin rhywiol.

Gyda chaniatâd Gwen, gwnaeth gweithiwr WWDAS atgyfeiriad am gymorth trais rhywiol arbenigol. Cytunodd Gwen hefyd i Swyddog Cam-drin Domestig (DAO) yr Heddlu ymweld â hi i drafod y troseddau a gyflawnwyd yn ei herbyn. Gweithiodd WWDAS yn agos gyda'r gwasanaeth trais rhywiol i gefnogi Gwen i gymryd rhan mewn cyfweliad fforensig ynglŷn â'r treisio priodasol.

Cefnogwyd Gwen gan weithiwr WWDAS i symud o'r cartref gofal i lety byw â chymorth, gan ei helpu i brynu dodrefn a sicrhau bod ganddi'r hanfodion, er enghraifft, tegell a dillad gwely. Cafodd Gwen hefyd gymorth i gael cyfreithiwr i'w helpu i gael eiddo personol o werth ariannol ac emosiynol yn ôl o'i chartref priodasol.

Creodd y gweithiwr cymorth pobl hŷn arbenigol yn WWDAS amgylchedd diogel ac ymddiriedus lle teimlodd Gwen ei bod yn cael ei chlywed o'r diwedd. Rhannodd Gwen fod gweithwyr proffesiynol blaenorol wedi gwneud iddi deimlo'n anweledig, ond roedd y dull cydweithredol, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, wedi rhoi'r hyder iddi ddatgelu hyd a lled y cam-drin a chredu y gellid dal ei gŵr yn atebol. Mynegodd ei bod, heb ymyrraeth, yn ofni bod ei gŵr yn bwriadu iddi farw yn ei chartref, ac oherwydd ei phroblemau symudedd, nad allai adael ar ei phen ei hun.

Gyda chefnogaeth gydgysylltiedig gan WWDAS, gwasanaethau trais rhywiol arbenigol, a gofal cymdeithasol, llwyddodd Gwen i sicrhau diogelwch, sicrhau cyngor cyfreithiol, a dod i setliad ysgariad. Ers hynny mae hi wedi dechrau cynllunio symud yn agosach at deulu ac wedi mynegi ei bod yn teimlo wedi'i grymuso, ei hysbysu a'i chefnogi. Roedd ei hadborth yn adlewyrchu effaith yr ymateb hwn ar y cyd, sy'n ystyriol o drawma: "Gallaf yn awr edrych ymlaen at ddyfodol." Dengys yr achos hwn y gall cymorth diogel, arbenigol, ynghyd â gweithio aml-asiantaeth effeithiol, rymuso goroeswyr hŷn i ddod o hyd i'w llais, cael cyfiawnder, a dechrau adfer.

Crynodeb

Pwysleisiodd dioddefwyr-oroeswyr hŷn bwysigrwydd gwasanaethau sy'n mynd y tu hwnt i ymyriadau tymor byr, gan gynnig cefnogaeth barhaus, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn. Wrth wraidd eu disgrifiadau oedd yr angen am reolaeth a dewis wrth wneud penderfyniadau, ochr yn ochr â gwybodaeth glir a realistig i reoli eu disgwyliadau. Roedd llawer yn dibynnu ar weithwyr proffesiynol i'w helpu i adnabod a gwneud synnwyr o gamdriniaeth, gan symud y cyfrifoldeb oddi arnynt eu hunain i'r cyflawnwyr. Disgrifiwyd mai empathi a dilysu oedd sylfaen ymddiriedaeth, er bod rhai'n nodi bod cydymdeimlad gweithwyr proffesiynol weithiau'n fwy tuag at gyflawnwyr na dioddefwyr. Amlygwyd bod cymorth ymarferol gyda thai, cyllid a llywio systemau cymhleth yn hanfodol, ac felly hefyd eiriolaeth a pharhad cefnogaeth. Yn olaf, pwysleisiodd y cyfranogwyr werth cyfleoedd cymunedol i leihau unigrwydd ac ailadeiladu bywydau ystyrlon ar ôl camdriniaeth. Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn tanlinellu'r angen am ddulliau perthynol, hyblyg a chynaliadwy sy'n galluogi pobl hŷn i deimlo'n ddiogel, wedi'u parchu a'u cefnogi wrth adfer.

08

Mynd i'r Afael â Thrawma ar draws Cwrs Bywyd

Mae profiadau o drawma ar draws cwrs bywyd yn aml yn dwysáu yn ddiweddarach mewn bywyd. I lawer o oedolion hŷn, gall ymddeol, profedigaeth, neu fwy o ynysu eu sbarduno i fyfyrio ar gam-drin yn y gorffennol, gan ddod ag atgofion wedi'u ffrwyno a thrawma heb ei brosesu i'r wyneb weithiau. Mae ymchwil ar ddioddefwyr-oroeswyr hŷn cam-drin rhywiol a domestig yn tynnu sylw at y ffaith bod ceisio cymorth yn aml yn daith hir, gymhleth a thameidiog wedi'i llywio gan rwystrau personol, cymdeithasol a systemig, gan danlinellu'r brys wrth ddatblygu darpariaeth arbenigol, gydgysylltiedig (Zerk, Freeman a Roberts, 2024).

Astudiaethau Achos Arfer Da – Mynd i'r Afael â Thrawma ar Draws y Cwrs Bywyd

Llwybrau Newydd yw'r darparwr cymorth trais rhywiol mwyaf yng Nghymru, a chanddo 30 mlynedd o brofiad o ddarparu cymorth therapiwtig arbenigol i oedolion a phlant y mae trawma wedi effeithio arnynt yn sgil treisio, ymosodiad rhywiol neu gam-drin rhywiol. Fel sefydliad elusennol, mae Llwybrau Newydd yn cynnig ystod lawn o wasanaethau argyfwng, eiriolaeth, lles a chwnsela arbenigol am ddim.

Benyw, 62 oed – Cymorth trwy Gynghorydd Trais Rhywiol Annibynnol (ISVA) Llwybrau Newydd

Cafodd y cleient, menyw 62 oed, ei hatgyfeirio am gymorth ISVA gan yr heddlu. Roedd hi wedi ymddeol yn ddiweddar a chanddi ŵr ac un plentyn sy'n oedolyn.

Tua dechrau 2022, dioddefodd y cleient chwalfa iechyd meddwl gan ei bod yn cael trafferth ymdopi â'r trawma a gafodd yn blentyn. Roedd hi wedi ymddeol yn ddiweddar a dywedodd fod cael gormod o amser rhydd wedi gwneud iddi fyfyrio ar faterion y gorffennol, ac yn sgil hynny ei bod wedi cael ôl-fflachiau am bethau nad oedd hi erioed wedi siarad amdanynt, ac yr oedd hi'n meddwl eu bod yn y gorffennol. Fe wnaeth hyn ei hysgogi i ddatgelu i'w theulu ei bod wedi cael ei cham-drin yn rhywiol gan ei llystad pan oedd hi'n blentyn. Roedd y cleient wedi cario'r baich hwn ar ei phen ei hun am fwy na hanner can mlynedd, a dywedodd ei bod yn teimlo rhyddhad dwfn o ddweud wrth rywun o'r diwedd. Dim ond pan ddywedodd y cleient wrth ei theulu y datgelodd ei brawd y bu yntau hefyd yn dioddef cam-drin rhywiol gan y llystad. Fe wnaeth hyn ysgogi'r brawd a chwaer i gyflwyno eu hunain a gwneud adroddiad cychwynnol i'r heddlu.

Cafodd y cleient y broses adrodd yn anodd dros ben, ond roedd hi'n teimlo bod yr heddlu wedi'i chefnogi a'i chredu. Fodd bynnag, roedd hi'n dal i gael trafferth ymdopi â'r trawma ac yn teimlo'n bryderus o hyd. Cytunodd felly i gael ei chyfeirio at wasanaeth ISVA yn Llwybrau Newydd.

Yn ystod y cyfarfod asesu cychwynnol, cefnogodd yr ISVA y cleient i sicrhau ei bod yn ymwybodol o'i hawliau a'r opsiynau sydd ar gael iddi. Mae'r ISVA hefyd wedi helpu'r cleient i ddeall y broses cyfiawnder troseddol fel y gallai wneud penderfyniadau gwybodus am yr hyn yr oedd hi am ei wneud. Ar ôl ystyried ei hopsiynau, penderfynodd y cleient fwrw ymlaen â'i hadroddiad i'r heddlu ac yna cafodd ei chefnogi gan yr ISVA yn ystod proses gyfweld yr heddlu.

Yn ystod y broses ymchwilio, roedd yr ISVA megis pwynt cyswllt canolog i'r cleient gyda'r heddlu, Gwasanaeth Erlyn y Goron (CPS) ac asiantaethau eraill. Roedd hyn yn galluogi'r ISVA i gadw mewn cysylltiad rheolaidd â'r cleient i'w diweddaru ynghylch cynnydd yr ymchwiliad. Yn ogystal, gweithiodd yr ISVA gyda'r cleient ar strategaethau ymdopi cadarnhaol a thechnegau sefydlogi, a oedd yn ddefnyddiol iawn i'r cleient ac yn ei helpu i reoli meddyliau ymwthiol ac ôl-fflachiau.

Cymerodd y broses ymchwilio 14 mis hyd at benderfyniad CPS. Roedd y cleient yn gweld hyd yr amser yr oedd hi'n aros am benderfyniad CPS yn anodd. Heb wybod beth fyddai'r canlyniad, fe'i gadawyd yn teimlo fel petai wedi mynd yn angof, a dywedodd ei bod yn teimlo'n ddiolchgar am y gefnogaeth gan ei ISVA, a oedd yn allweddol i'w chadw yn y broses cyfiawnder troseddol, meddai hi.

Yn dilyn penderfyniad cyhuddo gan yr heddlu, plediodd y cyflawnwr honedig yn ddieuog i'r holl gyhuddiadau yn ymwneud â'r cleient a'i brawd a phennwyd treial saith mis yn ddiweddarach. Wrth aros am y treial, bu'r ISVA yn cefnogi'r cleient trwy gydol paratoadau'r llys a threfnodd i'r cleient ymweld â'r llys cyn y treial er mwyn iddi allu ymgyfarwyddo â'r cynllun. Helpodd hyn i leddfu rhai pryderon a oedd gan y cleient ynglŷn â rhoi ei thystiolaeth yn y llys. Gwnaeth yr ISVA gais hefyd am fesurau arbennig i'r cleient, a'i galluogodd i roi ei thystiolaeth y tu ôl i sgrin yn y llys. Unwaith eto, cafodd y cleient hyn yn hynod o ddefnyddiol.

Ar ôl rhoi ei thystiolaeth yn y llys, dywedodd y cleient ei bod yn teimlo wedi'i grymuso ac yn falch ei bod wedi cael y cyfle i glywed ei llais yn arena'r llys. Ychwanegodd na allai fod wedi gwneud hynny heb gefnogaeth ei ISVA.

Mae'r achos hwn yn dangos ymrwymiad Llwybrau Newydd i ddarparu cymorth sy'n ystyriol o drawma, sy'n canolbwyntio ar y cleient trwy gydol y broses cyfiawnder troseddol. Cynhaliodd yr ISVA arfer gorau o hyd trwy sicrhau bod y cleient yn cael ei hysbysu, ei rymuso a'i gefnogi'n emosiynol ym mhob cam o'i thaith. Dangosodd yr ymarferydd sensitifrwydd i brofiadau'r cleient fel menyw hŷn, gan gydnabod sut roedd ymddeoliad a'i chyfnod bywyd wedi sbarduno ailymddangosiad y trawma, a theilwra cymorth yn unol â hynny. Darparodd yr ISVA ofal tosturiol, priodol i oedran a oedd yn cydnabod distawrwydd oes y cleient a helpodd y cleient i lywio'r broses ag urddas a hyder. Trwy fod yn bwynt cyswllt dibynadwy a chynnig cymorth emosiynol ac ymarferol, gan gynnwys ymweliadau ymgyfarwyddo â'r llys a cheisiadau mesurau arbennig, helpodd yr ISVA y cleient i deimlo'n ddiogel a'i bod wrth y llyw. Mae'r parhad gofal a'r ymatebolrwydd i anghenion esblygol y cleient yn enghraifft o arfer da wrth gefnogi dioddefwyr-oroeswyr hŷn cam-drin rhywiol hanesyddol trwy brosesau cyfreithiol cymhleth ac emosiynol heriol.

Gwryw, 65 oed – Cymorth drwy Wasanaeth Cwnsela Llwybrau Newydd

Fe wnaeth dyn 65 oed hunangyfeirio at wasanaeth Llwybrau Newydd ym mis Rhagfyr 2024, gydag ail atgyfeiriad yn cael ei wneud gan sefydliad elusennol. Cynigiwyd asesiad cyntaf a chymorth cyn-gwnsela i'r cleient o fewn pythefnos, cyn dechrau cwnsela ym mis Mawrth 2025.

Cysylltodd y cleient â Llwybrau Newydd mewn perthynas ag effaith barhaus cam-drin rhywiol gan ewythr yr oedd wedi'i ddioddef yn ystod plentyndod. Rhoddwyd gwybod i'r heddlu ar y pryd am y cam-drin, ac roedd y cyflawnwr wedi cael dedfryd o wyth mlynedd o garchar ym 1974, ond dywedodd y cleient nad oedd erioed wedi cael unrhyw gefnogaeth ar y pryd nac ers hynny, a bod ei deulu'n ystyried ei fod yn "gyfrinach gywilyddus" ac felly heb siarad am y peth erioed eto.

Yn y sesiwn gyntaf siaradodd y cleient am ei gredoau crefyddol a pheidio â theimlo'n "ddigon da" wrth geisio dilyn ei ffydd i lywio ei lwybr mewn bywyd. Mynegodd y cleient hefyd yr angen i gael ei glywed, ac anogodd y cwnselydd ef i fynegi ei feddyliau a'i deimladau, ac i rannu atgofion mewn lle diogel. Nodau'r cleient oedd deall ei deimladau a rhoi'r gorau i deimlo'n bryderus ac isel. Roedd hefyd am roi'r gorau i ddefnyddio alcohol fel ffordd o ymdopi.

Er mwyn atgyfnerthu ymdeimlad y cleient o hunan a phroses hunan-iachâd, canolbwyntiodd y cwnselydd ar gysyniadau craidd Cwnsela sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn. Disgrifiodd y cleient ei ffordd o ymdopi fel "blocio a datgysylltu" oddi wrth atgofion, a oedd yn aml yn cynnwys defnyddio alcohol. I weithio gyda hyn, canolbwyntiodd y cwnselydd ar "pam" therapi i'r cleient, gan ei helpu i ddatblygu strategaethau ymdopi cadarnhaol a'i annog i ddefnyddio diogelwch y lle therapiwtig i archwilio ei feddyliau a'i deimladau. Yma siaradodd y cleient am atgofion trawmatig dwfn a'i ymdeimlad dwfn o gywilydd ac euogrwydd am yr effaith a gafodd ei gam-drin ar y teulu. Wrth brosesu ei drawma mewnol, roedd y cleient yn gallu mynegi ei boen ar lafar, ac ar yr un pryd mynegi'r pŵer a'r cadarnhad o gael ei glywed.

Cydnabu'r cleient, am y tro cyntaf, nad o'r cam-drin rhywiol y daeth ei holl boen. Dywedodd y cleient fod cael yr amser i fyfyrio wedi rhoi'r "cyfle a'r caniatâd" iddo hefyd gydnabod effaith y cam-drin emosiynol a chorfforol a gafodd gan ei fam yn y cartref. Wrth i'r cwnselydd archwilio hyn gyda'r cleient, siaradodd am "foment o oleuni" yn mynegi ei fod wedi beio ei hun yn blentyn am effaith y gamdriniaeth, ond wrth wneud hynny ei fod wedi diystyru a ffrwyno'r ffaith bod ei fam hefyd yn ei feio, am ei bod yn wirionedd rhy boenus i'w ystyried. Roedd hyn wedi ei gadw'n "sownd" am flynyddoedd lawer, heb allu symud ymlaen. Yn ei eiriau ef, "nawr mae'r cyfan yn gwneud synnwyr".

Dywedodd y cleient yn y sesiwn gychwynnol nad oedd yn gwybod a fyddai'n parhau gan ei fod yn "amau y byddai'n gweithio iddo". Fodd bynnag, rai wythnosau yn ddiweddarach wrth roi adborth yn ystod sesiwn adolygu, dywedodd y cleient ei fod wedi "gwastraffu cynifer o flynyddoedd yn beio fy hun am rywbeth nad oeddwn yn berchen arno" a'i fod yn dymuno iddo "fod wedi gwneud hyn yn llawer cynt."

Mae'r cleient wedi gwneud cynnydd mawr tuag at gyflawni'r nodau a osododd iddo'i hun ac mae'n teimlo bod ganddo'r hyder a'r sgiliau sydd eu hangen arno i symud ymlaen gyda'i fywyd gydag optimistiaeth newydd.

Mae'r astudiaeth achos hon yn amlygu pwysigrwydd hanfodol cynnig man therapiwtig diogel a chefnogol i gleientiaid hŷn sy'n prosesu cam-drin a ddigwyddodd flynyddoedd lawer yn ôl. Roedd y man diogel anfeirniadol yn galluogi'r cleient i siarad yn agored am y gamdriniaeth, chwalu teimladau o gywilydd, a chydnabod yr effaith emosiynol ehangach a barhaodd i'w fywyd diweddarach.

09

Casgliad

Mae'r adran olaf hon yn ystyried goblygiadau ehangach yr astudiaeth, gan dynnu sylw at sut mae'n rhaid i wasanaethau, polisïau a systemau addasu i fodloni anghenion dioddefwyr-oroeswyr hŷn. Trwy dynnu ar brofiad cyfranogwyr a'r sylfaen dystiolaeth ehangach, mae'r canfyddiadau'n dangos bod cam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd yn cael ei siapio gan ffactorau personol, cymdeithasol a strwythurol sy'n aml yn cael eu hanwybyddu gan fodelau cymorth cyfredol. Maent yn dangos bod cyfleoedd clir i ymarfer a pholisi symud y tu hwnt i ddulliau sy'n niwtral o ran oedran, gan sicrhau bod oedolion hŷn yn cael eu hamddiffyn rhag niwed a'u cefnogi i ailfeithrin diogelwch, ymreolaeth a chysylltiad.

Mae'r astudiaeth hon wedi tynnu sylw at yr heriau unigryw sy'n wynebu dioddefwyr-oroeswyr hŷn cam-drin domestig, yn ogystal â'r cyfleoedd sy'n bodoli i greu ymatebion mwy cynhwysol ac effeithiol. Dengys yr hanesion a rannwyd gan y cyfranogwyr fod cam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd yn aml yn cael ei wneud yn anweledig, a hynny o fewn disgwrs gymdeithasol ehangach heneiddio ac ym mholisïau ac arferion gwasanaethau rheng flaen. Yn aml, daw oedolion hŷn ar draws rhwystrau sydd wedi'u gwreiddio mewn ofn, stigma, a hunan-feio, wedi'u gwaethygu gan faterion strwythurol fel llwybrau atgyfeirio anhygyrch, allgymorth cyfyngedig, a diffyg darpariaeth sy'n briodol i oedran. Mae'r ffactorau hyn yn tawelu datgeliad ac yn dyfnhau ynysu.

I ymarferwyr, mae'r canfyddiadau'n pwysleisio pwysigrwydd ymarfer perthynol. Nid yw datgelu yn digwydd mewn un eiliad, ond mae'n dod i'r amlwg yn raddol, wedi'i feithrin trwy ymddiriedaeth, parhad ac ymgysylltiad parchus. Mae gweithwyr proffesiynol sy'n cymryd yr amser i wrando heb farn, sy'n gofyn cwestiynau uniongyrchol ond sensitif ac yn esbonio cyfrinachedd yn glir yn allweddol wrth greu'r amodau lle mae pobl hŷn yn teimlo'n ddiogel i rannu eu profiadau. Gall empathi, cysondeb a chwilfrydedd proffesiynol drawsnewid rhyngweithiadau, galluogi datgeliadau ac adeiladu'r sylfaen ar gyfer adferiad. Gall hyd yn oed gweithredoedd bach o gydnabyddiaeth—cydnabod stori unigolyn, dilysu ei deimladau, neu gynnig pwynt cyswllt sefydlog—fod o bwys aruthrol yn ddiweddarach mewn bywyd.

Ar gyfer llunwyr polisi ac arweinwyr strategol, mae'r astudiaeth yn tanlinellu'r angen brys am newid systemig. Yn aml, mae modelau darparu cyfredol yn adlewyrchu dulliau sydd wedi'u cynllunio ar gyfer oedolion iau, gan anwybyddu realiti heneiddio, anabledd ac ynysu cymdeithasol. Rhaid i fframweithiau polisi gydnabod cam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd yn amlwg a buddsoddi mewn gwasanaethau sy'n hyblyg, hygyrch, ac wedi'u teilwra i anghenion oedolion hŷn. Mae hyn yn cynnwys ymgorffori profiadau pobl hŷn mewn ymgyrchoedd ymwybyddiaeth, sicrhau bod offer asesu risg yn crisialu nodweddion penodol cam-drin yn ddiweddarach mewn bywyd, a blaenoriaethu dyluniadau gwasanaeth sy'n lleihau darnio trwy bwyntiau cyswllt sengl ac ymatebion cydgysylltiedig. Mae allgymorth wedi'i dargedu—trwy wasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol, tai a chymunedol—yn hanfodol i gyrraedd y rhai nad ydynt efallai byth yn cysylltu â sefydliadau arbenigol.

Cyfyngwyd ar yr astudiaeth hon gan ei sampl fach, nad yw'n gynrychioliadol, o naw cyfranogwr. Mae angen ymchwil bellach i archwilio profiadau amrywiol pobl hŷn ar draws gwahanol gyd-destunau cymdeithasol, diwylliannol a chymunedol. Er enghraifft, mae ymchwil yn dangos y gall unigolion LHDTC+ hŷn wynebu ofnau gwahaniaethu o fewn gwasanaethau prif ffrwd neu anweledigrwydd mewn darpariaeth oedran-benodol (Wydall et al., 2023), tra gall goroeswyr o gymunedau lleiafrifoedd hiliol ddod ar draws rhwystrau ieithyddol, diffyg ymddiriedaeth mewn asiantaethau statudol, neu ffurfiau diwylliannol penodol o orfodaeth (Izzidien, 2008). Heb fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau croestoriadol hyn, mae modelau man diogel yn mentro atgynhyrchu eithriadau yn hytrach na'u datgymalu. Ar yr un pryd, rhaid i bolisi ac ymarfer sicrhau nad yw dioddefwyr-oroeswyr hŷn yn cael eu hymyleiddio o fewn ymatebion cam-drin domestig ond yn cael eu rhoi wrth wraidd strategaethau sydd wedi'u cynllunio i atal niwed a hyrwyddo adferiad yn ddiweddarach mewn bywyd.

Ni cheir trin dioddefwyr-oroeswyr hŷn mwyach megis ôl-ystyriaeth o fewn polisi cam-drin domestig. Rhaid integreiddio eu safbwyntiau wrth gyd-ddylunio gwasanaethau, casglu data, a hyfforddi gweithwyr proffesiynol ar draws sectorau. Wrth wneud hynny, gall gwasanaethau symud y tu hwnt i ymyrraeth argyfwng tymor byr i ddarparu cymorth parhaus, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn sy'n cydnabod effeithiau hirdymor trawma a phwysigrwydd ailadeiladu cysylltiad cymdeithasol yn ddiweddarach mewn bywyd.

Gyda'i gilydd, mae'r canfyddiadau hyn yn galw am newid mewn ymarfer a pholisi: o adweithiol i ragweithiol, o dameidiog i gydgysylltiedig, ac o ddall i oedran i gynhwysol o ran oedran. Os caiff sefydliadau ac ymarferwyr eu cefnogi gyda'r hyfforddiant, yr adnoddau a'r fframweithiau sydd eu hangen arnynt, gall mannau diogel ar gyfer dioddefwyr-oroeswyr hŷn ddod yn norm yn hytrach nag eithriad. Yn ei hanfod, mae hyn yn ymwneud ag amddiffyn oedolion hŷn rhag niwed, ond hefyd am gadarnhau eu hurddas, chwyddo eu lleisiau, a sicrhau eu hawl i fyw yn rhydd rhag cam-drin yn ddiweddarach mewn bywyd.

10

Argymhellion i Sefydliadau

Mae'r adran hon yn amlinellu camau ymarferol y gall sefydliadau eu cymryd i gryfhau eu hymateb i gam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd, gan ganolbwyntio ar y dulliau sy'n cefnogi dioddefwyr-oroeswyr hŷn orau ac yn helpu i greu amgylcheddau lle maent yn teimlo'n ddiogel, yn cael eu cydnabod ac yn gallu cyrraedd at gymorth ystyrlon. Mae'r canfyddiadau'n amlygu bod yn rhaid i ddylunio sefydliadol, gwaith allgymorth a chyflwyno gwasanaethau weithio gyda'i gilydd i leihau rhwystrau, meithrin ymddiriedaeth, a sicrhau bod llwybrau clir i gymorth yn cael eu cynnig i oedolion hŷn.

1. Datblygu Mentrau Man Diogel sy'n Gynhwysol o ran Oedran

- Dylunio mannau diogel ffisegol, cymunedol a digidol sydd wedi'u teilwra'n benodol i anghenion oedolion hŷn, gan gyfrif am symudedd, namau synhwyraidd, a llythrennedd digidol.
- Sicrhau gwelededd dioddefwyr-oroeswyr hŷn mewn deunyddiau hyrwyddo, gan ddefnyddio iaith a delweddau cynhwysol.
- Ymgorffori cyd-ddylunio ag oedolion hŷn fel arfer safonol ar draws prosesau comisiynu.

2. Allgymorth Rhagweithiol wedi'i Dargedu

- Ariannu a chyflwyno ymgyrchoedd ymwybyddiaeth sy'n canolbwyntio ar oedolion hŷn i rwystro tan-gydnabod cam-drin domestig yn ddiweddarach mewn bywyd.
- Partneru â gwasanaethau a ddefnyddir gan oedolion hŷn (e.e. fferyllfeydd, llyfrgelloedd, meddygfeydd teulu, gwasanaethau gofal) i ledaenu gwybodaeth a chynnig pwyntiau datgelu diogel.

3. Modelau Gwasanaeth Hyblyg a Hygyrch

- Comisiynu modelau cymunedol ac allgymorth sy'n ystyried prinder cludiant, symudedd a thechnoleg.
- Sicrhau bod gwasanaethau yn cael eu cynnig mewn amgylcheddau cyfarwydd a chyfforddus i bobl hŷn, fel canolfannau cymunedol, mentrau mannau cynnes, canolfannau dydd, llyfrgelloedd, neu gaffis cymunedol.

4. Un Pwynt Cyswllt a Gofal Cydgysylltiedig

- Aseinio neu gynnig atgyfeiriad i eiriolwyr neu weithwyr achos ymroddedig i leihau darnio a sicrhau cefnogaeth hirdymor gyson.
- Cydlynu rhwng asiantaethau i atal llethu dioddefwyr-oroeswyr hŷn â chysylltiadau lluosog ac asesiadau dro ar ôl tro.
- Ffurfioli pwyntiau cyswllt sengl o fewn fframweithiau aml asiantaeth i leihau darnio.

5. Gwell Llwybrau Atgyfeirio

- Sefydlu systemau atgyfeirio clir a gweladwy sy'n sensitif i oedran, gan gynnwys llwybrau ar gyfer dioddefwyr gwrywaidd hŷn sy'n aml yn wynebu rhwystrau ychwanegol.

6. Casglu Data a Dylunio Gwasanaethau

- Gwella systemau data i grisialu'n well gyffredinrwydd a phrofiadau cam-drin domestig ymhlith pobl hŷn, gan gynnwys y rhai 75 oed a hŷn.
- Cynnwys goroeswyr hŷn wrth gyd-ddylunio gwasanaeth i sicrhau perthnasedd a hygyrchedd.
- Sicrhau bod data yn llywio penderfyniadau comisiynu a gwerthuso gwasanaeth.

11

Argymhellion i Ymarferwyr/ Gweithwyr Proffesiynol

Mae'r adran hon yn amlinellu dulliau y gall ymarferwyr y rheng flaen eu defnyddio i gefnogi dioddefwyr-oroeswyr hŷn mewn ffyrdd sy'n teimlo'n ddiogel, yn barchus ac yn rhoi grym i'r unigolyn. Gan dynnu ar brofiad y cyfranogwyr, mae'r argymhellion yn tynnu sylw at yr ymddygiadau a'r dulliau cyfathrebu sy'n gwneud y gwahaniaeth mwyaf ar draws lleoliadau iechyd, gofal cymdeithasol, tai a chymunedol. Mae'r canfyddiadau'n dangos bod ansawdd y rhyngweithiadau hyn yn siapio a yw oedolion hŷn yn datgelu cam-drin, yn cadw mewn cyswllt, ac yn adennill rheolaeth. Mae'r argymhellion yn nodi sut y gall gweithwyr proffesiynol ymateb yn fwy effeithiol i anghenion penodol pobl hŷn.

1. Creu Amgylcheddau Diogel, sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn

- Meithrin awyrgylch o wrando heb feirniadu lle mae pobl hŷn yn teimlo eu bod yn cael eu clywed a'u credu.
- Blaenoriaethu rhyngweithiadau perthynol yn ogystal â gweithdrefnol - symud y tu hwnt i ddulliau "ticio blwch" ac esbonio pwrpas unrhyw asesiadau yn glir.
- Osgoi gwneud rhagdybiaethau am hunaniaeth rhywedd a rhywioldeb person hŷn – gofyn am rywedd a hunaniaeth rywiol y person hŷn a rhywedd partneriaid.

2. Defnyddio Iaith Archwiliadol a Hygyrch

- Osgoi termau ffurfiol fel "cam-drin domestig" yn gynnar mewn sgyrsiau; yn lle hynny, defnyddio ymadroddion fel "anawsterau gartref" neu "teimlo'n ddiogel gartref."
- Cyflwyno terminoleg ynghylch cam-drin domestig yn raddol ac ar gyflymder a arweinir gan y dioddefwr-oroeswr hŷn.
- Troi terminoleg broffesiynol yn iaith bob dydd sy'n atseinio â phrofiadau oedolion hŷn.

3. Bod yn Rhagweithiol ac Empathig

- Peidio ag aros i bobl hŷn ddatgelu—defnyddio chwilfrydedd proffesiynol i archwilio arwyddion o gamdriniaeth gan bwyll.
- Bod yn ymwybodol o ddynameg rhywedd—osgoi dangos cydymdeimlad gormodol â phartneriaid camdriniol sy'n ymddangos yn fregus neu'n ddibynnol.

4. Magu Ymddiriedaeth Trwy Barhad

- Lle bynnag y bo'n bosibl, sicrhau bod pobl hŷn yn gallu gweld yr un ymarferydd yn rheolaidd i feithrin ymddiriedaeth.
- Parchu cyflymder pobl hŷn—cydnabod bod datgeliad yn aml yn digwydd dros nifer o sgyrsiau.
- Lle nad yw parhad yn bosibl, sicrhau trosglwyddiadau clir fel nad yw oedolion hŷn yn gorfod ailadrodd eu stori.

5. Parchu Anghenion Cyfathrebu a Hygyrchedd

- Holi am anghenion clyw, symudedd, gwybyddol ac iaith ac ymateb iddynt.
- Cynnig opsiynau cyfathrebu hyblyg (e.e. ffôn, ymweliadau cartref, deunydd ysgrifenedig) a chofnodi dewisiadau ar ffurflenni atgyfeirio.
- Darparu gwybodaeth mewn nifer o fformatau (print bras, hawdd ei ddarllen, digidol a llafar).

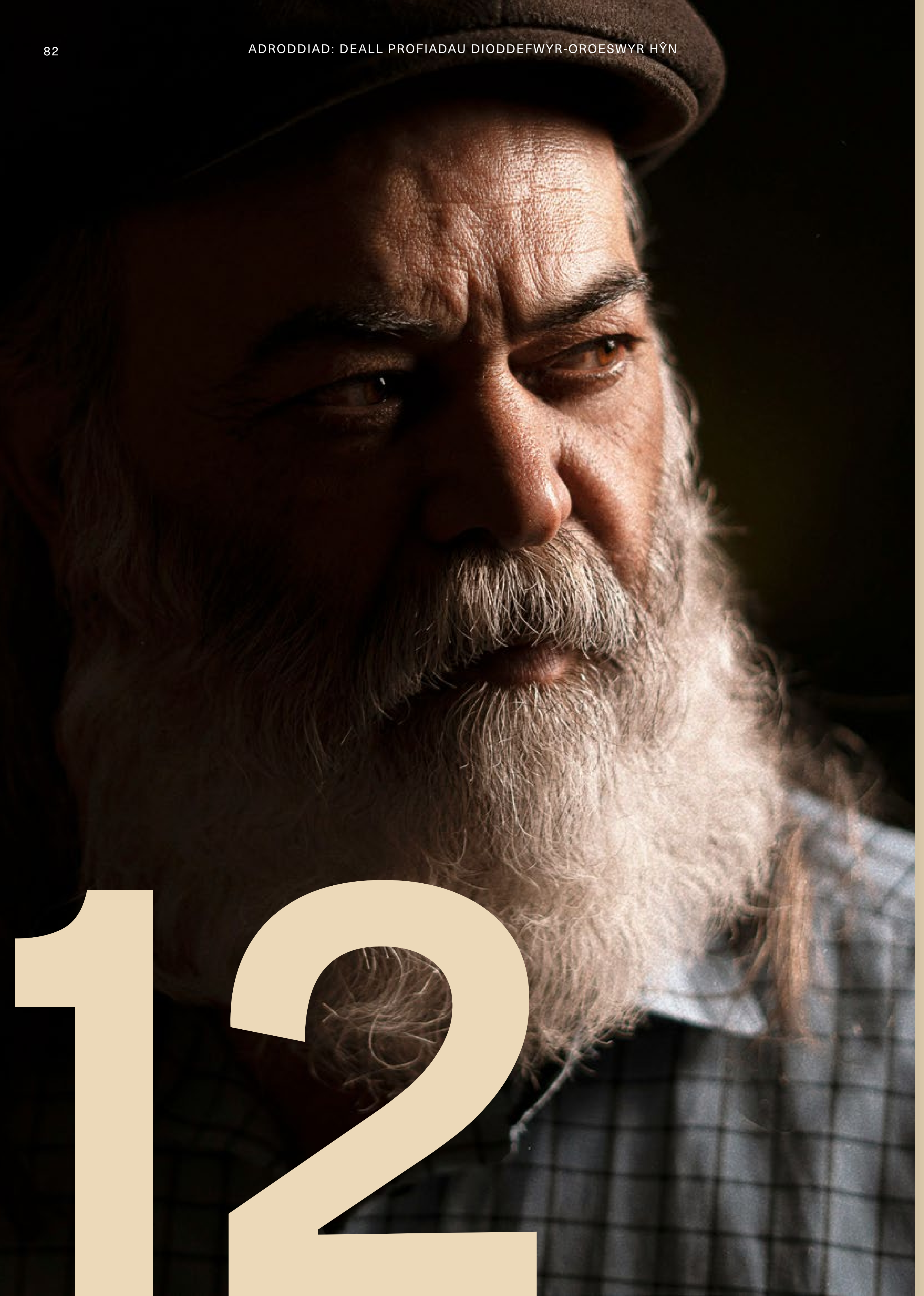
6. Sicrhau Cyfrinachedd ac Eglurder

- Esbonio polisïau cyfrinachedd yn glir a beth fydd yn digwydd gyda'r wybodaeth a ddatgelwyd.
- Osgoi trafod materion sensitif ym mhresenoldeb teulu neu eraill oni bai bod y dioddefwr-oroeswr hŷn wedi gwahodd hynny'n benodol.

7. Cefnogi Anghenion Ymarferol a Llywio

- Helpu dioddefwyr-oroeswyr hŷn i ddeall a chael at hawliau (tai, budd-daliadau, cymorth cyfreithiol).
- Cynnig help gyda llenwi ffurflenni, gwneud galwadau, a llywio systemau biwrocrataidd—yn enwedig i'r rhai nad ydynt yn gyfarwydd â phrosesau digidol.
- Cyfeirio'n rhagweithiol at wasanaethau eiriolaeth lle mae angen cymorth ychwanegol.

Nod yr argymhellion hyn yw dileu'r rhwystrau emosiynol, strwythurol a chenedliadol sy'n wynebu oedolion hŷn wrth gael at ddiogelwch a chefnogaeth. Trwy ymgorffori egwyddorion sensitif i oedran, ystyriol o drawma wrth ddylunio gwasanaethau ac mewn ymarfer rheng flaen, gall sefydliadau a gweithwyr proffesiynol wneud gwahaniaeth ystyrlon ym mywydau dioddefwyr-oroeswyr hŷn.



12

Cyfeiriadau

Mae'r adran hon yn cyflwyno'r ffynonellau sy'n llywio'r astudiaeth, gan ddod â gwaith empirig, dogfennau polisi a gwaith damcaniaethol at ei gilydd - sef y deunyddiau oedd yn llunio'r dadansoddiad ac yn rhoi cyd-destun i brofiadau dioddefwyr-oroeswyr hŷn.

Bows, H., Pullerits, M., a Brennan, I. (2025) 'Domestic abuse in later life: A secondary analysis of the crime survey for England and Wales', *European Journal of Criminology*, Cyf. 0(0).

Campbell, W.K., Bonacci, A.M., Shelton, J., Exline, J.J. a Bushman, B.J. (2004) 'Psychological Entitlement: Interpersonal Consequences and Validation of a Self-report Measure', *Journal of Personality Assessment,* 83(1), tt. 29–45. doi: 10.1207/s15327752jpa8301_04.

Cicirelli, V.G. (2010) 'Attachment relationships in old age', *Journal of Social and Personal Relationships*, 27(2), tt. 191–199. doi: 10.1177/0265407509360984.

Cornwell, B. (2011) 'Age Trends in Daily Social Contact Patterns', *Research on Aging,* 33(5), tt. 598–631. doi: 10.1177/0164027511409442.

Dobash, R. a Dobash, R. (1998) 'Violent men and violent contexts', yn Dobash, R. a Dobash, R. (gol.) *Rethinking Violence Against Women.* Thousand Oaks, CA: Sage, tt. 141–168.

Dupuis, A. a Thorns, D.C. (1998) 'Home, Home Ownership and the Search for Ontological Security', *The Sociological Review,* 46(1), tt. 24–47. doi: 10.1111/1467-954x.00088.

Giddens, A. (2024) *'Modernity and Self-Identity'*. Stanford, CA: Stanford University Press. Ar gael yn: https://www.sup.org/books/sociology/modernity-and-self-identity.

Gouveia, M.J., Carona, C., Canavarro, M.C. a Moreira, H. (2016) 'Self-compassion and dispositional *mindfulness* are associated with parenting styles and parenting stress: The mediating role of mindful parenting', Mindfulness, 7(3), tt. 700–712. doi: 10.1007/s12671-016-0507-y.

Hestia. 2025, 'Safe Spaces', ar gael yn https://www.hestia.org/safe-spaces.

Hightower, J., Smith, G. a Hightower, H.C. (2006) 'Hearing the Voices of Abused Older Women', *Journal of Gerontological Social Work*, 46(3-4), tt. 205–227. doi: 10.1300/j083v46n03_12.

Izzidien, S. (2008) 'I can't tell people what is happening at home': Domestic Abuse within South Asian Communities – The Specific Needs of Women, Children and Young People'. Llundain: NSPCC.

Letendre Jauniaux, M. a Lawford, HL. (2024) 'Interpersonal curiosity as a tool to foster safe relational spaces: a narrative literature review'. Front. Psychol. 15:1379330.

Lewis, T.T., Cogburn, C.D. a Williams, D.R. (2015) 'Self-Reported Experiences of Discrimination and Health: Scientific Advances, Ongoing Controversies, and Emerging Issues', *Annual Review of Clinical Psychology,* 11(1), tt. 407–440. doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032814-112728.

Y Gymdeithas Llywodraeth Leol ac ADASS (2015) *'Adult safeguarding and domestic abuse*'. Ar gael yn: https://www.local.gov.uk/sites/default/files/documents/adult-safeguarding-and-do-cfe.pdf.

Marcum, C.S. (2013) 'Age differences in daily social activities', *Research on Aging*, 35(5), tt. 612–640. doi: 10.1177/0164027512453468.

Marcum, J.A. (2013) 'The Role of Emotions in Clinical Reasoning and Decision Making', *Journal of Medicine and Philosophy,* 38(5), tt. 501–519. doi: 10.1093/jmp/jht040.

McGarry, J. ac Ali, P. (2019) *'The Invisibility of Older Women as Survivors of Intimate Partner Violence',* in Springer eBooks, tt. 41–55. doi: 10.1007/978-3-030-16601-4_3.

Montminy, L. (2005) 'Older Women's Experiences of Psychological Violence in Their Marital Relationships', *Journal of Gerontological Social Work,* 46(2), tt. 3–22. doi: 10.1300/j083v46n02_02.

Stark, E. (2007) *‘Coercive Control: How Men Entrap Women in Personal Life’.* Efrog Newydd: Gwasg Prifysgol Rhydychen.

The Roestone Collective. (2014) ‘Safe Space: Towards a Reconceptualization’, *Antipode,* 46(5), tt. 1346–1365. doi: 10.1111/anti.12089.

Umberson, D. a Karas Montez, J. (2010) ‘Social Relationships and Health: A Flashpoint for Health Policy’, *Journal of Health and Social Behaviour,* 51(1_suppl), tt. S54–S66. doi: 10.1177/0022146510383501.

Llywodraeth Cymru. (2018) *‘Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig, a thrais rhywiol: fframwaith cenedlaethol ar gyfer ymgysylltu â goroeswyr’* [ar-lein] ar gael yn: https://www.llyw.cymru/drais-yn-erbyn-menywod-cam-drin-domestig-thrais-rhywiol-fframwaith-cenedlaethol-ar-gyfer-ymgysylltu.

Wydall, S. a Zerk, R. (2017). ‘Domestic abuse and older people: factors influencing help-seeking’. *The Journal of Adult Protection,* 19(5), tt.247–260. doi: https://doi.org/10.1108/jap-03-2017-0010.

Wydall, S., Zerk, R. a Freeman, E. (2023) Making the invisible, visible: older lesbian, gay and bisexual victim-survivors’ ‘lived experiences’ of domestic abuse. *The Journal of Adult Protection,* [ar-lein] 25(3), tt.167–185. doi:https://doi.org/10.1108/jap-10-2022-0020.

Zerk, R., Freeman, E. a Roberts, J. (2024) ‘Unheard Voices: Older Women’s Experiences of Living with Sexual Abuse in Intimate Relationships across the Life Course’, yn *Contemporary Perspectives on Sexual Abuse – Disclosure, Response, and Treatment Considerations [Working Title].* IntechOpen eBooks. doi: 10.5772/intechopen.1007022.