



Pecyn Cymorth Troseddau Casineb Cymorth i Ddiodefswyr

Mai 2020



Cynnwys

Beth yw Trosedd Casineb?	3
Sut allaf riportio Trosedd Casineb?	6
Beth allaf ei ddisgwyl?	7
Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n dyst i Drosedd Casineb?.....	9
Cymorth sydd ar gael	10
Ymdopi â Throsedd Casineb.....	11
Cyngor i Weithwyr Proffesiynol.....	18
Sefydliadau Defnyddiol	19
Sut i Gysylltu â VS [Cymorth i Ddioddefwyr]	23
Cymryd Rhan	24

Beth yw trosedd casineb?

Trosedd casineb yw'r term a ddefnyddir i ddisgrifio digwyddiad neu drosedd yn erbyn rhywun ar sail rhan o'u hunaniaeth. Mae dioddefwyr troseddau a digwyddiadau casineb yn cael eu targedu oherwydd pwy ydyn nhw neu hyd yn oed oherwydd bod rhywun yn credu eu bod yn perthyn i grŵp penodol.

Mae'r profiad o ddioddef trosedd casineb yn aml yn newid bywyd. Mae cael eich targedu ar gyfer pwy ydych chi'n gosod troseddau casineb a'u heffeithiau ar wahân i'r mwyafrif o fathau eraill o droseddau.

Gall troseddau casineb gael effaith ddofn ar eich hunaniaeth, diwylliant a hunan-barch oherwydd eu bod yn ymosod ar eich hunaniaeth bersonol, na ellir ei newid.

Mae Cymorth i Ddioddefwyr wedi mabwysiadu diffiniad yr heddlu a CPS [Gwasanaeth Eryl y Goron] o droseddau casineb: "Unrhyw drosedd a ganfyddir gan y dioddefwr neu unrhyw berson arall, fel un sy'n cael ei gymell gan elyniaeth neu ragfarn yn seiliedig ar hil neu hil ganfyddedig unigolyn; crefydd neu grefydd a ganfyddir; cyfeiriadedd rhywiol neu gyfeiriadedd rhywiol a ganfyddir; anabledd neu anabledd a ganfyddir ac unrhyw drosedd a ysgogwyd gan elyniaeth neu ragfarn yn erbyn unigolyn sy'n drawsryweddol neu y canfyddir ei fod yn drawsryweddol."

Llinynnau Troseddau Casineb

Mae pum categori o 'hunaniaeth' pan fydd person yn cael ei dargedu oherwydd gelyniaeth neu ragfarn tuag at ei:

- anabledd
- hil neu ethnigrwydd
- crefydd neu gred (sy'n cynnwys diffyg cred)
- cyfeiriadedd rhywiol
- hunaniaeth rywedd

Rydym hefyd yn cydnabod troseddau sydd wedi'u targedu at is-ddiwyllionau amgen (megis Gothaid) fel math o droseddau casineb.

Troseddau Casineb a Digwyddiadau Casineb

Digwyddiad casineb yw unrhyw ddigwyddiad nad yw'n drosedd y mae'r dioddefwr neu unrhyw berson arall yn ystyried ei fod wedi'i ysgogi gan elyniaeth neu ragfarn yn seiliedig ar unrhyw un o'r llinynnau troseddau casineb. Gall digwyddiadau casineb deimlo fel troseddau i bobl sy'n eu dioddef ac yn aml maent yn dwysáu'n droseddau neu densiwn mewn cymuned. Gellir riportio digwyddiadau casineb i'r heddlu a fydd yn penderfynu a yw'r gyfraith wedi'i thorri. Y gyfraith yw'r ffactor sy'n penderfynu a yw digwyddiad casineb neu drosedd casineb wedi'i gyflawni. Gellir hefyd riportio digwyddiadau/troseddau casineb trwy Gymorth i Ddioddefwyr fel dewis arall yn lle cysylltu â'r heddlu (gweler yr adran 'Sut Allaf Riportio Trosedd Casineb' yn y ddogfen hon).

Enghreifftiau o ddigwyddiadau / troseddau casineb:-

- Ymosodiad corfforol - megis ymosodiad corfforol, ar y dioddefwr neu ei deulu neu ofalwr, difrod i eiddo neu anifeiliaid anwes, graffiti sarhaus a llosgi bwriadol.
- Bygythiad neu ymosodiad - gan gynnwys llythyrau sarhaus, galwadau ffôn difriol, grwpiau sy'n loetran i frwychu a chwynion maleisus.
- Enllib neu sarhad geiriol - taflenni a phosteri tramgwyddus, ystumiau ymosodol, dadlwytho sbwriel y tu allan i gartrefi neu drwy flychau llythyrau a bwlio yn yr ysgol a sarhad geiriol.
- Enllib ar-lein - mae'r un deddfau troseddau casineb yn berthnasol am unrhyw beth a gyhoeddir ar-lein naill ai ar wefan neu trwy'r cyfryngau cymdeithasol (gweler rhagor ar droseddau casineb ar-lein isod). Gall unrhyw un fod yn ddioddefwr trosedd casineb, er enghraifft gellir targedu person oherwydd bod person arall yn credu ei fod yn dilyn crefydd, er nad ydynt yn gwneud hynny. Mae gan lysoedd yng Nghymru a Lloegr y pŵer i gynyddu dedfryd os yw'r dystiolaeth yn profi bod y drosedd wedi'i chymhell gan elyniaeth tuag at hil, crefydd, rhywioldeb, hunaniaeth drawsryweddol neu anabledd. Gelwir hyn yn 'ddyrchafiad dedfryd' ac mae'n golygu y gellir gosod dedfrydau llymach.

Ble Gall Troseddau Casineb ddigwydd?

Gall troseddau casineb ddigwydd yn unrhyw le. Gallai fod mewn gweithle, yn yr ysgol, ar gludiant cyhoeddus, mewn sefyllfaoedd cymdeithasol a hyd yn oed ar-lein.

Troseddau Casineb Ar-lein

Mae'r rhyngwrwd wedi newid y ffordd yr ydym yn cyfathrebu â llawer o ganlyniadau cadarnhaol. Ac eto, gall hefyd alluogi pobl i ledaenu casineb ar raddfa lawer mwy. Gall troseddau casineb ddigwydd ar-lein trwy negeseuon testun, e-byst, gwefannau a chyfryngau cymdeithasol. Yn aml mae'n ymddangos bod pobl yn teimlo ei fod yn iawn gwneud bygythiadau neu aflonyddu pobl ar-lein lle maent yn teimlo'n ddiogel yn cuddio y tu ôl i'w bysellfyrddau, ond does gan neb yr hawl i fod yn ddifriol tuag atoch chi.

Beth ydych chi'n gallu ei wneud?

Gall fod yn anodd gwybod a yw rhywbeth sy'n digwydd ar-lein yn drosedd casineb. Os bydd rhywun yn anfon neu'n postio rhywbeth sy'n fygythiol, yn ddifriol neu'n sarhaus tuag atoch chi neu rywun arall, gellir ei riportio i'r heddlu a fydd yn penderfynu a yw trosedd neu ddigwyddiad casineb wedi'i gyflawni. Os nad ydych yn teimlo'n gyffyrddus yn galw'r heddlu gallwch riportio i ni yng Nghymorth i Ddioddefwyr lle gallwn ni gynnig cefnogaeth i chi yn ogystal â helpu i riportio'r digwyddiad os ydych yn dymuno (gweler ein hadran Sut i Riportio Trosedd Casineb)

- Mae'n bwysig gwneud cofnod o'r digwyddiadau rydych chi'n eu profi, oherwydd y gall ymddangos fel digwyddiad un-tro ond fe allai ddigwydd yn fwy rheolaidd a bydd casglu tystiolaeth yn helpu os byddwch chi'n penderfynu riportio.
- Cadwch e-byst, testunau a negeseuon.
- Tynnwch sgrin lun o'r post neu'r cynnwys difriol.
- Os yw'r delweddau'n peri gofid i chi, gallwch ddefnyddio'r Ap BrightSky i storio delweddau ar yr Ap, yn hytrach nag ar eich ffôn.
- Dysgu sut i rwystro rhywun: -



Facebook - <https://en-gb.facebook.com/help/168009843260943>



Twitter - <https://help.twitter.com/en/using-twitter/blocking-and-unblocking-accounts>



Instagram - <https://help.instagram.com/426700567389543>



TikTok – <https://support.tiktok.com/en/privacy-safety/block-accounts->

[default?keyword=block](https://support.tiktok.com/en/privacy-safety/block-accounts-default?keyword=block)

- Ceisiwch beidio â chynhyrfu a pheidio â thalu'r pwyth am yr enllib oherwydd gallai hyn wneud pethau'n waeth.
- Gwiriwch eich gosodiadau preifatrwydd, a dim ond gadael i'r bobl rydych chi'n eu hadnabod gael mynediad i'ch proffil.
- Riportiwch yr hyn sydd wedi digwydd i'r safle rhwydweithio cymdeithasol. Bydd ganddynt ddulliau o ddelio â hyn ac efallai y byddant yn gallu tynnu'r cynnwys ac atal neu gau cyfrif yr unigolyn.

Sut allaf riportio Trosedd Casineb?

Os ydych mewn perygl uniongyrchol, cysylltwch â'r Heddlu ar **999**.

I riportio Trosedd Casineb nad yw'n argyfwng i'r Heddlu, ffoniwch 101.

Mae llawer o ffyrdd i riportio Troseddau Casineb i'r Gwasanaethau Cymorth i Ddiodefwyr; rydym yn ganolfan adrodd trydydd parti, wedi ein hyfforddi i riportio ar ran y diodefwyr (rhagor o wybodaeth isod).

I riportio trosedd casineb yn uniongyrchol, cysylltwch â Chanolfan Riportio Troseddau Casineb Cymorth i Ddiodefwyr ar **0300 30 31 982** neu e-bostiwch hate.crimewales@victimsupport.org.uk.

Os yw'n well gennych gallwch ddefnyddio ein ffurflen riportio ar-lein yn

www.reporthathe.victimsupport.org.uk Fel arall, gallwch riportio'n uniongyrchol i un o'n gweithwyr achos troseddau casineb unigol trwy eu cyfeiriadau e-bost cyswllt. Rydym hefyd yn croesawu pobl i alw heibio yn uniongyrchol i wneud hunan-atgyfeiriad yn bersonol.

Gallwch riportio trosedd casineb yn ddienw i'n gwasanaethau ar unrhyw adeg ac nid oes byth ffi am gael mynediad at unrhyw un o'n gwasanaethau.

Riportio gan Drydydd Parti

Mewn rhai achosion nid yw diodefwyr a thystion Troseddau Casineb yn teimlo'n gyffyrddus ynghylch riportio'r mater i'r Heddlu, a gallant fod yn fwy cyfforddus yn ei riportio i rywun y maent yn gyfarwydd ag ef/â hi. Er mwyn sicrhau bod unrhyw un yn gallu riportio Troseddau Casineb, mae Cymorth i Ddiodefwyr yn ganolfan riportio trydydd parti.

Mae staff cymorth i diodefwyr wedi'u hyfforddi i helpu pobl i lunio adroddiad i'r heddlu, a gallant wneud hyn ar eich rhan hefyd. Gall diodefwyr Troseddau Casineb ddewis aros yn ddienw trwy gydol y broses a gallwn barhau i weithio gyda'r heddlu ar eich rhan os oes angen. Os nad ydych yn teimlo'n barod i riportio i'r Heddlu, gallwch barhau i riportio'r digwyddiad i ni ac rydym yn cadw'r cofnodion ar ffeil, gan ddilyn gofynion diogelu data priodol.

Os byddwch chi byth yn newid eich meddwl bydd gennym gofnod o ddigwyddiadau'r gorffennol yn barod i riportio i'r heddlu.

Mae riportio yn gwneud gwahaniaeth - i chi, eich ffrindiau a'ch cymuned. Trwy riportio trosedd casineb pan fydd yn digwydd, gallwch helpu i'w atal rhag digwydd i rywun arall. Byddwch hefyd yn helpu'r heddlu i ddeall lefel troseddau casineb yn eich ardal leol yn well, a gwella'r ffordd y maent yn ymateb iddo. Gall riportio hefyd helpu asiantaethau i ddarparu gwasanaeth atal ac addysgu am droseddau casineb i'r gymuned.

Beth allaf ei ddisgwyl ar ôl riportio Trosedd Casineb



Pan wneir adroddiad i'r heddlu, gallwch drefnu amser a lle i gwrdd â nhw sydd fwyaf cyfleus i chi. Gallai hyn fod yn eich cartref neu yn yr orsaf heddlu leol i ddarparu'ch datganiad. Gallwch ofyn i'r heddlu ddarparu cyfieithydd ar y pryd os oes angen. Gallwch gymryd cymaint o amser ag sydd ei angen arnoch wrth roi datganiad ac mae croeso i chi ofyn am seibiannau drwyddi draw i wneud yr amser hwn ychydig yn fwy cyfforddus i chi. Ar ôl i chi ddarparu'r datganiad, bydd y swyddog yn ei ddarllen yn ôl i chi lle byddech yn cadarnhau a ydych yn hapus i fwrw ymlaen â hyn. Yna dylai'r swyddog gynnig yr opsiwn i chi ddarparu datganiad personol y dioddefwr. Mae hwn yn opsiwn i chi ddangos sut mae'r trosedd casineb wedi effeithio arnoch chi'n bersonol a bydd yn cael ei ystyried yn ystod y treial.

Gall gymryd peth amser i ymchwiliad gael ei gynnal. Efallai y bydd yr heddlu am gasglu rhywfaint o dystiolaeth gennych yn ystod yr amser hwn megis olion bysedd neu luniau. Os ydych wedi profi ymosodiad treisgar neu drosedd sy'n gysylltiedig â rhyw gall yr heddlu ofyn i chi gael archwiliad meddygol. Eich penderfyniad chi yn llwyr yw hwn ond cofiwch y gallai ddarparu tystiolaeth fforensig i helpu'ch achos trwy wneud hyn.

Sylwch hefyd y gellir rhoi dedfryd llymach ar gyfer troseddau sy'n cael eu cymell gan gasineb o gymharu â throeddau eraill sy'n cael eu riportio oherwydd natur y digwyddiad. Yna mae gennym y canlyniad: efallai y bydd yr heddlu'n penderfynu rhoi rhybudd neu o bosibl gynnig dull cyfiawnder adferol lle gallech gwrdd â'r troseddwr.

Yn dibynnu ar faint o dystiolaeth a ddarperir, gellir trosglwyddo'r achos i Wasanaeth Erlyn y Goron (CPS) a fydd yn gwneud penderfyniad ynghylch a ddylid mynd â'r achos hwn i'r llys ai peidio. Os aiff yr achos i'r llys a bod yn diffynnydd yn pledio'n ddieuog i'r holl droseddau neu rannau ohonynt, efallai y bydd rhaid i chi fynd i'r llys i ddarparu tystiolaeth.



Os yw hyn yn wir, mae mesurau y gellir eu rhoi ar waith i'ch amddiffyn. Er enghraifft, gwahanol lwybrau mynedfa ac allanfa fel nad ydych yn gweld y troseddwr y tu allan i ystafell y llys, fideo a recordiadau fel nad oes rhaid i chi fod yn ystafell y llys wrth roi tystiolaeth. Gallwch hefyd gael sgrin wedi'i gosod yn ystafell y llys fel na all y troseddwr eich gweld pan fyddwch yn rhoi tystiolaeth. Gellir gwneud cais am y rhain trwy'r gwasanaeth tystion.

Bydd Cymorth i Ddiodefwyr yno i'ch helpu trwy gydol hyn. Bydd eich gweithiwr achos wrth law i ddarparu cefnogaeth emosiynol a'ch cynorthwyo ag unrhyw ymholiadau yn y broses hon. Os oes unrhyw beth na allwn ni ei ateb na helpu ag ef, gallwn ni bob amser ddod o hyd i'r person priodol a all ei wneud.

Mae cod y diodefwyr yn cyfeirio at isafswm o wasanaeth y dylai diodefwyr ei dderbyn trwy gydol y broses hon. Fe ddylech o leiaf:

- gael yr wybodaeth ddiweddaraf am hynt eich achos gan yr heddlu
- clywed pan fydd rhywun sydd dan amheuaeth yn cael ei arestio, ei gyhuddo, ei ryddhau ar fechniaeth neu ei ddedfrydu
- gwneud cais am gymorth ychwanegol wrth roi tystiolaeth yn y llys (a elwir yn 'fesurau arbennig') os ydych yn agored i niwed, dan fygythiad, neu'n blentyn neu berson ifanc
- gwneud cais am iawndal (pan yw hynny'n berthnasol)
- gwneud Datganiad Personol y Diodefwyr i egluro effaith y drosedd, a'i darllen yn y llys, â chaniatâd y llys
- cael gwybod pryd y bydd troseddwr yn cael ei ryddhau, os yw'r troseddwr hwnnw wedi'i ddedfrydu i flwyddyn neu fwy yn y carchar am drosedd dreisgar neu rywiol
- cael gwybodaeth am gymryd rhan mewn cynlluniau cyfiawnder adferol,
- cael eich cyfeirio at wasanaethau cymorth i diodefwyr
- Ceisio adolygiad o benderfyniad i beidio ag erlyn. Os ydych yn teimlo nad ydych wedi derbyn y driniaeth gywir trwy'r heddlu o'r broses System Cyfiawnder Troseddol, mae gennych bob hawl i gwyno. Gallwch wneud hyn trwy gysylltu â'ch heddlu lleol yn uniongyrchol neu wneud y gŵyn trwy'r Swyddfa Annibynnol am gamymddwyn gan yr heddlu. Mae gwefan y llywodraeth hefyd yn darparu canllawiau os ydych chi am gwyno i'r CJS.

Gallwch ganfod rhagor o wybodaeth am y Cod Ymarfer y Diodefwyr yma

<https://www.victimsupport.org.uk/help-and-support/your-rights/victims-code>

Beth ddylwn i ei wneud os ydw i'n dyst i Drosedd Casineb?

Gall Tystio Trosedd Casineb fod yn ddigwyddiad trallodus iawn, yn arbennig os ydych yn adnabod y person sy'n cael ei erlid. Gall fod yn anodd ymateb ar unwaith, ac ar brydiau, gallai fod yn beryglus gwneud hynny. Rydym yn argymhell y dilynol:

■ Byddwch yn ymwybodol o'ch amgylchoedd

Aseswch y sefyllfa. Aseswch a ydych cyn peryglu'ch hun neu bobl eraill. Os yw'n ymddangos bod perygl amlwg, ffoniwch yr heddlu neu, os ydych mewn adeilad cyhoeddus, dywedwch wrth aelod o staff am y drosedd, er enghraifft archwiliwr tocynnau ar drên neu warchodwr diogelwch.

Os ydych yn dyst i drosedd neu ddigwyddiad casineb wrth deithio ar drên gallwch anfon neges destun at Heddlu Trafnidiaeth Prydain ar 61016 i'w riportio'n gyfrinachol, yn gyflym ac yn ddiennw.

■ Cael tystiolaeth

Os yn bosibl, ceisiwch ffilmio'r digwyddiad ar eich ffôn fel y gellir ei ddefnyddio fel tystiolaeth. Sganiwch yr ardal ar gyfer camerâu teledu cylch cyfyng er mwyn cyrraedd ongl arall o'r digwyddiad. Os yw'r drosedd yn digwydd o gar, ceisiwch gael rhif y cofrestrriad.

■ Cefnogwch y Dioddefwr

Os credwch ei fod yn ddiogel gwneud hynny, siaradwch â'r dioddefwr, neu eistedd wrth eu hymyl, gan anwybyddu'r dilornwr. Cadwch yn dawel a gadewch i'r dioddefwr wybod nad yw ar ei ben ei hun. Gall hyn wneud iddo deimlo'n fwy diogel.

! Yn aml pan fydd grwpiau mawr yn dyst i drosedd, ni fydd unrhyw un yn gweithredu wrth iddynt dybio y bydd aelod arall o'r grŵp yn gweithredu yn ei le. Os ydych mewn sefyllfa fel hon a'ch bod yn cymryd y cam cyntaf i weithredu mewn ffordd rydych yn credo ei bod yn ddiogel, yna byddwch yn dangos cefnogaeth werthfawr i berson mewn angen. !

Os ydych yn dyst i drosedd casineb mae'n bwysig aros yn ddigynnwrf, sicrhau i'r dioddefwr eich bod yno a rhoi rhywfaint o gysur i ddangos eich cefnogaeth. Gallai hyn fod yn rhywbeth cynnil fel cadw cyswllt llygad, iaith gorff sy'n tawelu meddwl neu eistedd/sefyll yn agos atynt os yw'n ddiogel gwneud hynny. Os oes unrhyw un mewn perygl uniongyrchol, cysylltwch â'r Heddlu ar 999, i riportio Trosedd Casineb nad yw'n argyfwng i'r Heddlu, ffoniwch 101. Mae llawer o ddulliau i riportio Trosedd Casineb (gweler yr adran flaenorol). Nid oes rhaid i chi ddatgelu'ch enw nac unrhyw wybodaeth bersonol os ydych am riportio trosedd casineb rydych wedi'i gweld.

Cymorth sydd Ar Gael

Mae gennym weithwyr achos a gwirfoddolwyr arbenigol ym maes troseddau casineb ar ein tîm i'ch cefnogi.

Gallwn ddarparu ystod o gymorth gan gynnwys eiriolaeth, cefnogaeth emosiynol a chefnogaeth ymarferol.

Gallwn ddarparu cefnogaeth emosiynol barhaus gyda gweithiwr achos neu wirfoddolwr hyfforddedig yn eich ardal, gall hyn fod trwy ba bynnag ddull sy'n addas i chi. Er enghraifft, gall cefnogaeth ddigwydd dros y ffôn, trwy e-bost, Skype, WhatsApp neu wyneb yn wyneb yn eich ardal leol. Mae cefnogaeth wedi'i ganoli o'ch cwmpas chi a'ch anghenion. Rydym hefyd yn cynnig gofod ar-lein o'r enw 'My Support Space' lle gallwch gwblhau modiwlau ar-lein ar adeg sy'n addas i chi i weithio trwy eich pryderon mwyaf.

Gallwn ni eirioli ar eich rhan trwy gysylltu â gwasanaethau eraill. Er enghraifft, cael diweddariad gan yr heddlu ar eich rhan neu estyn allan i'ch cymdeithas dai os yw'r trosedd casineb yn cynnwys eich cymdogion.

Hefyd mae gennym linell ffôn 24/7 lle gallwch dderbyn cefnogaeth emosiynol ar unwaith gan un o'n swyddogion gofal dioddefwyr. Yn ogystal, rydym yn cynnig gwasanaeth Sgwrs Fyw 24/7 os yw'n well gennych siarad fel hyn. Gall y tîm troseddau casineb hefyd helpu gyda chefnogaeth ymarferol megis darparu dyfeisiau diogelwch i chi i helpu i deimlo'n ddiogel yn eich cartref ac allan yn y gymuned. Yn ogystal â hyn, gallwn ni'ch cyfeirio at asiantaethau eraill os yw'r gefnogaeth sydd ei hangen arnoch y tu allan i'n cylch gwaith.



Gweler astudiaeth achos gan rywun a dderbyniodd gymorth gan y tîm Troseddau Casineb yng Nghymorth i Ddioddefwyr.

Fe gawsom hunan-atgyfeiriad gan ddyn a oedd yn profi troseddau casineb homoffobig gan ei gymdogion. Mae hwn yn fater sydd wedi bod yn parhau ers tro ac maent am symud o'r eiddo i gychwyn o'r newydd i ffwrdd o'r enllibion. Roedd y gweithiwr achos yn darparu cefnogaeth emosiynol ar y ffôn. Trwy weithio gyda'r tîm Troseddau Casineb, fe wnaethom ddarparu llythyr ategol i gynorthwyo ynghylch symud i ffwrdd o'r eiddo a gosodwyd y dyn wedyn o fewn band blaenoriaeth uchel i'w ailgartrefu. Maent bellach mewn hwyliau llawer uwch ac wedi mynegi ei ddiolchgarwch am y gefnogaeth a gafodd gan ein tîm.

Dyma'r hyn a ddywedodd am y gwasanaeth a gafodd gan Gymorth i Ddioddefwyr.

“Mae cael rhywun ar y ffôn sy'n gwybod sut mae'n effeithio ar bobl yn hyfryd oherwydd roedd y modd yr effeithiodd arnaf yn erchyll a dydych chi ddim yn cael siarad â phobl am sut rydych chi wir yn teimlo.”

“Rwy'n gwerthfawrogi eich bod wedi siarad â mi, bydd yr alwad hon yn fy helpu i godi o'r gwely heddiw”

Ymdopi â Throseddau Casineb

Mae pawb yn ymateb yn wahanol ar ôl bod yn ddiodefwr trosedd. Mae sut rydych yn ymateb yn dibynnu ar lawer o wahanol bethau - fel y drosedd ei hun, eich profiadau yn y gorffennol, a'r gefnogaeth sydd gennych o'ch cwmpas. Gall profi unrhyw fath o droseddau casineb fod yn arbennig o frawychus gan eich bod wedi cael eich targedu oherwydd pwy ydych chi, neu pwy mae eich ymosodwr yn credo eich bod chi - felly mae'n bersonol iawn.

Y prif beth yw deall y gallai unrhyw newidiadau yn y ffordd rydych yn teimlo fod o ganlyniad i'r profiad trawmatig rydych chi wedi bod drwyddo.

Ar ôl i chi brofi trosedd efallai y canfyddwch:

Rydych chi'n teimlo'n ddig, yn ofidus neu'n profi emosiynau cryf eraill

Mae rhai pobl yn synnu pa mor emosiynol maent yn teimlo ar ôl trosedd. Gall yr emosiynau cryf hyn wneud i chi deimlo hyd yn oed yn fwy ansefydlog a dryslyd. Mae llawer o bobl yn teimlo'n ddig, yn ofidus neu'n ofnus ar ôl profi trosedd, ond bydd pobl yn ymateb mewn gwahanol ffordd.

Mae pethau'n chwalu'n sydyn i chi

Weithiau mae pobl yn teimlo'n eithaf normal am ychydig ac yna fe all pethau ddechrau chwalu'n sydyn.

Rydych yn dangos symptomau corfforol

Efallai y bydd gan bobl eraill symptomau corfforol, megis diffyg cwsg neu deimlo'n sâl.

Rydych yn beio'ch hun gan feddwl y dylech fod wedi gwneud pethau'n wahanol

Mae llawer o ddiodefwr yn beio'u hunain neu'n teimlo gormod o gywilydd i ddod ymlaen a chael help - mae'n bwysig cofio nad eich bai chi ydyw.

Rydych yn datblygu problemau tymor hir megis iselder neu salwch sy'n gysylltiedig â gorbryder

Er y gall effeithiau tymor byr trosedd fod yn ddifrifol, nid yw'r rhan fwyaf o bobl yn dioddef unrhyw niwed tymor hir. Weithiau, bydd pobl yn datblygu problemau tymor hir, megis iselder neu afiechydon sy'n gysylltiedig â gorbryder, ac mae ychydig o bobl yn cael ymateb difrifol, hirhoedlog ar ôl trosedd, a elwir yn anhwylder straen wedi trawma (PTSD).

Sut bynnag yr effeithiwyd arnoch, gallwn ni roi gwybodaeth a chefnogaeth i chi i'ch helpu i wella. Isod, rydym wedi amlinellu rhai o'r ymatebion mwyaf cyffredin i Droseddau Casineb a sut y gallwch ddechrau eu goresgyn. Cofiwch os yw'r teimladau hyn yn barhaus ac yn gwaethygu dylech fynd at eich meddyg teulu.

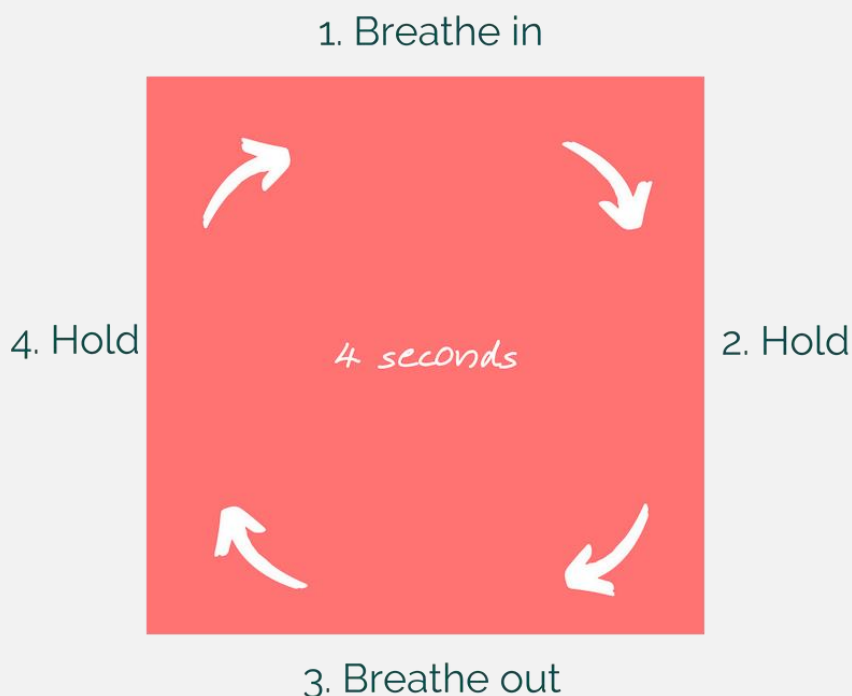
Gorbryder

Mae gorbryder yn ymateb arferol a naturiol i berygl a bygythiad yr ydym wedi'i ddatblygu i leihau'r potensial am niwed a chynyddu'r tebygolrwydd o oroesi. Hynny yw, mae'n ffordd o'n cadw yn ddiogel. Mewn gwirionedd, gall gorbryder fod yn fuddiol y rhan fwyaf o'r amser. Er enghraifft, pe byddech yn dod wyneb yn wyneb â theigr, mae gorbryder yn dweud wrth eich corff am baratoi i ymladd neu redeg i ffwrdd! Neu gall gorbryder ynghylch cyfweiliad swydd wneud i chi baratoi mwy ac efallai cynyddu eich siawns o gael y swydd.

Mae gorbryder yn dod yn broblem pan fydd yn uwch nag y dylai fod yn y sefyllfa honno, pan yw'n parhau'n hwy nag y dylai neu pan yw'n ymyrryd â'n gallu i weithredu ym mywyd beunyddiol.

Efallai y bydd rhai o'r pethau dilynol yn ddefnyddiol i'ch helpu i reoli'ch gorbryder ar ôl trosedd:-

- **Gwnewch ychydig o ymarfer corff.** Mae hyn yn helpu i dynnu ein sylw ac yn lleihau faint o adrenalin sydd yn ein cyrff.
- **Defnyddiwch eich synhwyrau yn yr 'yma ac yn awr'** - canolbwyntiwch ar 5 peth y gallwch eu gweld, 4 peth y gallwch gyffwrdd â nhw, 3 pheth y gallwch eu clywed, 2 beth y gallwch eu harogli ac 1 peth y gallwch ei flasau.
- Pan fyddwn ni'n poeni, rydym yn tueddu i anadlu mwy. Mae hyn yn ei dro yn cynyddu teimladau o orbryder ymhellach! **Ceisiwch arafu anadlu** trwy ganfod petryal (e.e. ffenestr, ffrâm drws, cerdyn adnabod). Wrth i chi symud ar hyd yr ymyl fer (gyda'ch llygaid neu'ch bys), anadlwch i mewn. Anadlwch allan wrth i chi symud ar hyd yr ymyl hir. Parhewch i wneud hyn am nifer o funudau a dylai hyn helpu i reoleiddio'ch anadlu a lleihau teimladau o orbryder.



Gorbryder a Meddyliau Hunanladdol

I rai pobl, gall yr emosiynau negyddol dwys a'r meddwl negyddol sy'n gysylltiedig â gorbryder fod mor llethol nes eu bod yn ystyried cymryd eu bywydau eu hunain. Mae'r mathau hyn o feddyliau negyddol yn gyffredin iawn pan fydd pobl yn cael trafferth ynghylch gorbryder. Mae llawer o bobl y neu profi ond, dim ond oherwydd ein bod yn profi'r meddyliau hyn, nid yw bob amser yn golygu ein bod yn mynd i weithredu arnynt.

Mae'n bwysig cofio, er y gall ymddangos fel na fydd y boen a'r anhapusrwydd byth yn dod i ben, mae'r mwyafrif o anawsterau naill ai dros dro neu gallwch ddysgu ymdopi â nhw.

Os ydych chi'n cael meddyliau ynghylch hunanladdiad a'ch bod yn poeni y gallech weithredu arnynt, siaradwch â'ch meddyg teulu cyn gynted â phosib i gael cefnogaeth a chyngor ychwanegol. Os yw eich meddygfa ar gau yna defnyddiwch wasanaeth GIG 111 24-7, a fydd yn gallu eich helpu i gael y cymorth arbenigol y gallai fod ei angen arnoch ar yr adeg honno. Os ydych am gael rhywun i siarad â nhw ynghylch sut rydych yn teimlo yna gallwch ffonio Y Samariaid ar 116 123. Mae'r Samariaid yn cynnig llinell gymorth ffôn 24-7.

Mae www.stayingsafe.net/ yn wefan a all eich helpu i wneud cynllun diogelwch i'ch helpu pan ydych chi'n cael trafferth ynghylch meddyliau a theimladau hunanladdol.

Gellir trin cyflyrau iechyd meddwl megis gorbryder a gallwch ddysgu sut i oresgyn y teimladau hyn.

Teimlo'n Ynysig

Efallai y bydd pobl neu gymunedau y mae troseddau casineb yn effeithio arnynt eisoes yn teimlo eu bod wedi'u heithrio o'r gymdeithas brif ffrwd, a gall troseddau casineb ddyfnhau'ch teimladau ofod yn ynysig.

Efallai eich bod yn teimlo'n unig, yn agored i niwed ac yn ynysig oherwydd eich bod yn ofni gadael y tŷ neu gymryd rhan mewn gweithgareddau y gwnaethoch eu mwynhau o'r blaen. Efallai eich bod yn profi colled o deimlo'n ddiogel os yw rhywun yn ymosod ar eich cartref neu le pwysig arall (e.e. man addoli). Efallai eich bod hefyd yn teimlo'n ofnus ynghylch ffrindiau, plant neu aelodau eraill o'r teulu. Gall hyn oll gael effaith ar eich hyder a'ch hunan-barch.

Mae gan Gymorth i Ddioddefwyr weithwyr achos sy'n brofiadol ynghylch gweithio gyda phobl sydd wedi dioddef trosedd oherwydd eu hunaniaeth. Gall cefnogaeth gyson gan eich gweithiwr achos eich helpu i deimlo'n llai ynysig a rhoi hwb i'ch hyder, a allai eich galluogi i ddechrau mynd allan a chwrrd â phobl. Efallai y gallant gynorthwyo ag atebion ymarferol a allai eich helpu i deimlo'n fwy diogel, megis larymau personol neu symud cartref.

Gall ynysigrwydd cymdeithasol a llai o gyswllt ag eraill fod yn ddrwg i iechyd corfforol, iechyd meddwl a hapusrwydd. Gall canfod a chynnal rhwydwaith cymdeithasol cefnogol fod yn rhan arbennig o bwysig o gadw'n iach. Beth am edrych ar eich rhwydwaith cymorth cymdeithasol nawr a gweld pwy y gallwch alw arnynt, neu pwy sy'n bwysig i'ch helpu chi i aros yn iach.

Mae ymchwil yn awgrymu y gall cael hyd yn oed un person i ddibynnu arno, neu siarad ag ef, wneud gwahaniaeth enfawr i iechyd meddwl pobl

Colli Hunaniaeth

Mae ein hunaniaethau'n cynnwys ffactorau amrywiol, fel arfer pethau sy'n bwysig i ni fel ein hethnigrwydd, gwerthoedd, credau, diwylliant neu hyd yn oed ein hobiau. Mae troseddau casineb yn targedu rhywun oherwydd eu hunaniaeth. Weithiau gall pobl gael eu targedu oherwydd un neu fwy o ffactorau e.e. eu hethnigrwydd a'u hanabledd

Bydd rhai pobl sydd wedi profi trosedd casineb yn aros gartref oherwydd bod y rhan o'u hunaniaeth a dargedwyd yn weladwy ac maent yn ofni digwyddiadau mynych. Efallai y bydd eraill yn ceisio cuddio rhan o'u hunaniaeth.

Rhai enghreifftiau o hyn yw:-

- Peidio â gwisgo dillad na symbolau crefyddol
- Peidio â dal dwylo gyda phartner yn gyhoeddus
- Peidio â siarad yn gyhoeddus rhag ofn bod pobl yn clywed eu hacen
- Newid y ffordd maent yn gwisgo/defnyddio colur
- Peidio â mynychu man addoli
- Peidio â mynychu rhai gweithgareddau hamdden e.e. Grŵp cymdeithasol ar gyfer pobl anabl.

Efallai eich bod yn teimlo bod hyn i gyd yn creu teimladau o golli'ch hunaniaeth a'ch ymdeimlad o berthyn. Mae pawb yn wahanol ac felly bydd trosedd yn effeithio ar bobl mewn gwahanol ffyrdd. Ceiswch barhau i gynnal gweithgareddau sy'n cryfhau'ch synnwyr o hunaniaeth mewn ffordd sy'n teimlo'n ddiogel i chi. Er enghraifft, gallai hyn olygu gwisgo eitem o ddillad neu emwaith sy'n eich dynodi chi, neu wyllo rhaglenni dogfen am eich hunaniaeth. Gall ymarfer datganiadau cadarnhaol i gadarnhau'ch hunaniaeth fod yn ddefnyddiol iawn, e.e. "Rwy'n haeddu cael fy nhrin ag urddas a pharch"

Nid yw'r hyn sydd wedi digwydd i chi yn fesur o'ch gwerth, sy'n bwysig ei gofio wrth geisio adeiladu eich hyder a'ch hunan-barch yn ôl.

Trafferth ynghylch Cysgu

Mae llawer ohonom yn cael trafferth ynghylch cysgu o bryd i'w gilydd. Ar adegau arbennig o straen neu adegau cyffrous yn ein bywydau - efallai'r noson cyn cyfweliad neu wyliau teuluol - gall ymddangos yn amhosibl cael noson dda o gwsg.

Gall fod yr un peth ar ôl trosedd. Gallwn ni deimlo fel bod mwy i ymdopi ag ef a bod popeth sy'n rhedeg trwy ein meddyliau yn ein rhwystro rhag cysgu'n dda. Mae'n draenio a gall gael sgil-ffaith yn ein bywydau bob dydd.

Gall eich gweithiwr achos Cymorth i Ddiodefwyr eich helpu i weithio trwy'r llyfr gwaith Cymorth i Ddiodefwyr, Countdown to a Better Night's Sleep [Cyfrif i lawr i Noson Well o Gwsg].

Os bydd eich problemau cysgu yn parhau ar ôl ychydig wythnosau, yn arbennig os ydych wedi ceisio gwneud newidiadau, efallai y byddai'n werth siarad â'ch meddyg teulu i gael rhywfaint o gyngor.



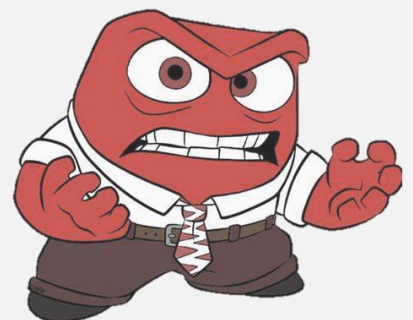
Anhawster wrth Reoli Dicter

Ar ôl cael eich effeithio gan drosedd, mae'n hollol normal profi llawer o emosiynau cymhleth. Mae dicter yn un ohonynt yn unig.

Mae dicter yn ymateb naturiol i deimlo bod rhywun yn ymosod arnoch neu'n eich trin yn annheg, ond gall fod yn anodd delio ag ef, yn arbennig os yw'n rhywbeth nad ydych yn gyfarwydd â'i deimlo. Gall deimlo'n ffrwydrol, neu fel ei fod yn mudlosgi yn y cefndir. Y naill ffordd neu'r llall, gall fod yn flinedig.

Beth yw dicter?

Mae pawb yn gwylltio weithiau. Mae'n ymateb naturiol i deimlo bod rhywun wedi ymosod arnoch, eich bygwth neu eich drin yn annheg, felly yn aml gellir ei gyfiawnhau'n llwyr ar ôl trosedd.



Gall y broblem fod yn gysylltiedig â'r hyn a wnawn gyda'r emosiwn hwn. Er y gall dicter ein cymhell i newid pethau neu eu gwneud yn iawn, gall pethau deimlo fel eu bod y tu hwnt i'n rheolaeth ar ôl trosedd. Fe allwn ni ei gael yn anodd esbonio sut rydym yn teimlo a gallwn ein cael ein hunain yn gweiddi, yn dod yn ymosodol neu'n tynnu'n ôl o bobl eraill. Gall deimlo fel ein bod yn ddig yn rhy aml neu am gyfnod rhy hir.

Os yw hyn yn swnio'n gyfarwydd, gall eich gweithiwr achos Cymorth i Ddiodefwyr eich helpu i weithio trwy'r llyfr gwaith Cymorth i Ddiodefwyr, Managing Anger [Rheoli Dicte].

Ddim yn teimlo'n iawn?

Gall trosedd gael effaith sylweddol arnom. Mae bywyd arferol bob dydd yn aml yn cael ei amharu a gallwn ni gael ein gadael yn teimlo ddim yn hollol iawn. Yn union fel y mae gan bob un ohonom iechyd corfforol, mae gennym iechyd meddwl hefyd ac mae'n bwysig ein bod yn cymryd yr amser i ofalu amdano, yn arbennig pan yw rhywbeth wedi digwydd sy'n gwneud I ni deimlo'n fwy agored i niwed.

Mae pedwar o bob pump o bobl yn dweud bod eu lles emosiynol wedi cael ei effeithio ar ôl trosedd, mae nifer o bethau y gallwch eu gwneud a all wneud gwahaniaeth gwirioneddol, cadarnhaol i sut rydych yn teimlo.

Gall eich gweithiwr achos Cymorth i Ddiodefwyr weithio trwy'r llyfr gwaith **Five steps to wellbeing [Pum cam at les]** gyda chi i ddechrau'r broses hon.

Canfod eich strategaethau ymdopi

Mae gan bron pawb amseroedd yn eu bywyd lle maent yn teimlo eu bod yn cael trafferth ymdopi. Ar ôl i chi ddiodef trosedd mae'n eithaf normal teimlo felly ar ryw adeg.

Efallai y byddwch yn profi problemau iechyd neu ariannol oherwydd y drosedd. Efallai eich bod yn cael trafferth cael digon o gwsg o ansawdd da. Mae'n arferol i deimlo'n ofidus neu'n ddig. Mae pobl yn aml yn ailchwarae'r hyn sydd wedi digwydd, gan ystyried yr hyn y gallent neu y dylent fod wedi'i wneud, neu'r ffaith y gallai fod wedi bod hyd yn oed yn waeth (ac yna'n teimlo'n euog). Mae hyn i gyd yn normal ac, i'r mwyafrif o bobl, dros amser fe welwch eich bod yn gallu symud ymlaen.

Fodd bynnag, i helpu yn y tymor byr, mae rhai pobl yn ei gael yn ddefnyddiol nodi strategaethau ymdopi syml sy'n gweithio iddynt. Mewn termau therapiwtig, mae hwn yn fath o dynnu sylw, h.y. canolbwyntio ar rywbeth arall pan yw gan eich meddwl feddyliau pryderus anghynhyrchiol, fel ffordd o dorri'r cylch o feddyliau negyddol. Profwyd bod gan hyn fuddion o ran rheoli straen.

Mae gwneud rhywbeth sy'n gwneud i chi wenu, sy'n defnyddio'ch synhwyrau neu sy'n eich cysylltu ag eraill yn debygol o gael effaith gadarnhaol o ran codi'ch hwyliu, a'ch helpu chi i ymdopi a bwrw ymlaen â'ch bywyd.

***Cofiwch** ei fod yn iawn gofyn am gymorth proffesiynol. Os ydych yn teimlo eich bod yn cael trafferth ymdopi ar eich pen eich hun, gall un o'n gweithwyr achos roi'r gefnogaeth rydych ei hangen a'i haeddu i chi.*

Pam ysgrifennu dyddiadur?



Mae ysgrifennu dyddiadur yn enghraifft o rywbeth o'r enw ymarfer myfyriol. Mae hynny'n golygu ei fod yn fwy na meddwl ac ysgrifennu achlysurol yn unig.

Mae'n golygu meddwl am bethau sydd wedi digwydd a sut roeddech yn teimlo; ceisio gwneud synnwyr o sefyllfaoedd a dysgu oddi wrthynt er mwyn eich helpu i ymdopi â digwyddiadau yn y dyfodol.

Gallwch ysgrifennu am ddigwyddiad cadarnhaol neu negyddol yn eich dyddiadur. Fe allech gynnwys yr hyn y mae'n ei olygu - neu wedi'i olygu - i chi, yr hyn a wnaethoch o ganlyniad iddo, a'r hyn y gallech fod wedi'i ddysgu o'r profiad.

Fy nyddiadur ymdopi

Mae'n bwysig cydnabod beth sy'n gweithio i chi o ran delio â'r straen a'r pryderon mewn bywyd, gallai fod yn ddefnyddiol defnyddio'ch dyddiadur i fyfrio ar: -

- Beth oeddwn i'n ei deimlo?
- Beth wnes i i ymdopi?
- Sut wnaeth weithio?

Dyddiadur hwyliau

Mae cadw dyddiadur hwyliau yn offeryn arall a all eich helpu i gydnabod y newidiadau yn eich hwyliau a'r hyn a all fod o gymorth i chi.

Gallwch ddefnyddio'r symbolau hyn, wynebau emoji neu ysgrifennu yn y blwch i fynegi sut rydych yn teimlo.



Gall eich gweithiwr achos Cymorth i Ddioddefwyr eich helpu gyda'r dyddiaduron hyn a rhoi templedi i chi i helpu i ddechrau.

Nid yw hon yn rhestr gynhwysfawr o sut mae pobl yn teimlo ar ôl profi trosedd casineb. Dim ots sut rydych yn teimlo mae'n ddilys ac mae gennych hawl i deimlo felly.

Cyngor ar gyfer gweithwyr proffesiynol

Bwriedir yr adran hon ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl a allai fod wedi profi troseddau casineb, neu a allai fod mewn perygl o'u profi.

Dilynwch y camau isod os yw cleient yn datgelu ei fod wedi profi Trosedd Casineb i chi.

- **Diogelu.** Gwnewch asesiad risg ar gyfer diogelwch y sefyllfa a'r person sydd wedi datgelu i chi. Dylid gwneud ystyriaethau diogelu arferol. Mae'n ddefnyddiol esbonio i'r person sy'n datgelu y gall y sgwrs aros yn gyfrinachol oni bai eich bod yn credu y bydd rhywun mewn perygl o niwed, ac os felly byddech yn dilyn cyngor diogelu arferol. Os ydych wedi ystyried popeth ac rydych yn dal i fod â phryderon, dylech siarad â'ch rheolwr neu swyddog diogelu dynodedig ar gamau priodol wrth symud ymlaen.
- **Gwrandewch.** Gwrando gweithredol yw'r ymateb mwyaf defnyddiol i ddatgeliad bob tro, beth bynnag yw'r datgeliad hwnnw. Peidiwch â dweud wrth y person sut i deimlo na beth sy'n rhaid iddo ei wneud, yn lle hynny gadewch iddo gael ei llais ei hunan, cydnabyddwch ei deimladau a'i sefyllfa heb farn. Cymerwch ef/hi o ddifrif, byddwch yn empathig a gwrandewch ac ymatebwch heb farn. Mae Troseddau Casineb yn ymosodiad yn erbyn hunaniaeth graidd unigolyn a gallant arwain at ystod o emosiynau cymhleth. Nid oes unrhyw ffordd gywir nac anghywir i'r unigolyn fod yn profi'r sefyllfa.
- **Trafodwch opsiynau.** Cyflwynwch opsiynau a allai fod ar gael i'r unigolyn, gan ei annog i awgrymu atebion hefyd. Trafodwch y gwahanol opsiynauar gyfer riportio. Mae rhai pobl yn teimlo eu bod yn barod i siarad â'r Heddlu ar unwaith, tra bod gan eraill rwystrau personol rhag mynd at yr Heddlu. Cofiwch y gall rhywun riportio Troseddau Casineb i ni yn ddiennw, rydym yn Ganolfan Riportio gan Drydydd Parti felly gallwn ni gymryd eu hadroddiad a'i drosglwyddo i'r Heddlu ar eu rhan, gallwn ni hefyd ddal eu hadroddiad a'i ddal hyd nes eu bod yn barod i'w rannu. gyda'r Heddlu. Yn ogystal, gallwn ni ddarparu cefnogaeth emosiynol barhaus trwy Fy Ngofod Cymorth, ein Swyddogion Gofal Dioddefwyr a'n Gweithwyr Achos. Rydym yn ei wneud yn ofynnol i ddioddefwyr roi eu caniatâd, unwaith y bydd hwn gennych gallwch drosglwyddo eu manylion i ni a byddwn ni'n cysylltu os mai dyna'r hyn sydd orau ganddynt.
- **Chi.** Peidiwch ag anghofio bod eich barn broffesiynol yn bwysig hefyd ac efallai eich bod wedi delio â datgeliadau eraill yn eich rôl. Nid oes angen i chi wybod popeth i allu delio â datgeliad yn dda, mae gwrando gweithredol a gwybodaeth am wasanaethau cymorth yn allweddol. Cysylltwch â ni os hoffech gael gwybodaeth am hyfforddiant mewnol y gallwn ni ei ddarparu i staff a gwirfoddolwyr i adeiladu eu gwybodaeth yn y maes hwn.

Sefydliadau defnyddiol a sut i gysylltu â Chymorth i Ddiodefwr

Mae Cymorth i Ddiodefwr yn gweithio gyda rhwydwaith eang o elusennau ledled Cymru. Rhestrir rhai o'r elusennau rydym yn gweithio gyda nhw ledled Cymru isod, a gallent fod yn gysylltiadau defnyddiol ar gyfer casglu help ac adnoddau.

Dangos y Cerdyn Coch i Hiliaeth

Mae Dangos y Cerdyn Coch i Hiliaeth yn gweithio mewn ysgolion a lleoliadau addysgol eraill ledled y DU i gynnig ystod eang o hyfforddiant addysgol, gweithdai, adnoddau a gweithgareddau, pob un wedi'i gynllunio i addysgu pobl ifanc ac oedolion am achosion a chanlyniadau hiliaeth.

<https://www.theredcard.org/wales>

Cyngor ar Bopeth

Mae Cyngor ar Bopeth yn cynnig cefnogaeth am ddim dros y ffôn, trwy e-byst a chyfarfod i helpu gyda phob sefyllfa a allai godi'n annisgwyl. Maent yn cynghori pobl ar Droseddau Casineb a sut i riportio digwyddiadau a sefydliadau ac elusennau a argymhellir a all ddarparu help ychwanegol i ddiodefwr.

<https://www.citizensadvice.org.uk/law-and-courts/discrimination/hate-crime/>

Anabledd Cymru

Anabledd Cymru (AC) yw cymdeithas genedlaethol Sefydliadau Pobl Anabl (SPA) sy'n ymdrechu i sicrhau hawliau, cydraddoldeb a byw'n annibynnol i bobl anabl yng Nghymru.

<http://www.disabilitywales.org/>

Stonewall Cymru

Mae Stonewall Cymru yn ymgyrchu dros gydraddoldeb pobl LGBTQ + ledled Cymru. Mae ganddynt amrywiaeth o adnoddau defnyddiol ar eu gwefan.

<https://www.stonewallcymru.org.uk/>

MEND

Mae MEND yn ceisio mynd i'r afael ag Islamoffobia ledled y DU, gan gynnal gweithdai i addysgu ac yn cynnig cefnogaeth i ddiodefwr Islamoffobia.

<https://www.mend.org.uk/>

Cyngor Hil Cymru

Hyrwyddo cydraddoldeb ac amrywiaeth trwy ddileu gwahaniaethu ar sail hil, rhyw, anabledd, cyfeiriadedd rhywiol neu grefydd.

<https://racecouncilcymru.org.uk/>

EYST [Tîm Cymorth Ieuenctid Ethnig]

Mae EYST wedi ehangu ei genhadaeth a'i weledigaeth i ddiwallu anghenion pobl ifanc BME, teuluoedd ac unigolion hefyd gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches sy'n byw yng Nghymru. Mae'n gwneud hyn trwy ddarparu ystod eang o wasanaethau gan gynnwys addysg, cyflogaeth, iechyd, cymorth i deuluoedd a diogelwch cymunedol.

<http://eyst.org.uk/>

Cyngor Ffoaduriaid Cymru

Mae WRC [Cyngor Ffoaduriaid Cymru] yn helpu dioddefwyr artaith, erledigaeth a rhyfel i adeiladu dyfodol yng Nghymru trwy wasanaethau cyngor, cymorth ac eiriolaeth arbenigol. Maent yn darparu cymorth brys i'r rheini sydd yn y broses loches ac yn ceisio hwyluso'r broses bonito i fywyd fel ffoadur.

<https://wrc.wales/>

Umbrella Cymru

Arbenigwyr Cymorth Amrywiaeth Rhywedd ac Rhywiol yng Nghymru. Yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau cymorth ac adnoddau ac offer addysg.

<https://www.umbrellacymru.co.uk/>

Mind Cymru

Elusen iechyd meddwl sy'n darparu cymorth ledled y DU ac yng Nghymru.

<https://www.mind.org.uk/about-us/mind-cymru/>

Galop

Cymorth emosiynol ac ymarferol i bobl LGBT + sy'n profi cam-drin domestig

<http://www.galop.org.uk/>

Cydraddoldeb Hil yn Gyntaf

Wrthi'n mynd i'r afael â gwahaniaethu a throeddau casineb a hyrwyddo'r neges bod Cydraddoldeb Hil yn hawl ddynol.

<http://raceequalityfirst.org/contact/>

Y Gymdeithas Dsieineaidd yng Nghymru

Sefydliad elusennol yw'r Gymdeithas Dsieineaidd yng Nghymru (CIWA), sy'n ceisio darparu gwasanaethau a fydd yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i fywydau trigolion Tsieineaidd ethnig yng Nghymru.

<https://chineseinwales.org.uk/>

Travelling Ahead

Mae Travelling Ahead yn brosiect Cymreig sy'n gweithio gyda phobl ifanc a theuluoedd o gymunedau Sipsiwn, Roma a Theithwyr

<http://www.travellingahead.org.uk/>

Pride Cymru

Mae Pride Cymru yn elusen dan arweiniad gwirfoddolwyr sy'n gweithio i hyrwyddo dileu gwahaniaethu, boed hynny ar sail cyfeiriadedd rhywiol, rhywedd, hil, crefydd neu allu.

<https://www.pridecymru.com/>

The Mix

Gwasanaeth cyfeirio ar gyfer pobl dan 25 oed. Mae'n gallu dod o hyd i'r help gorau ar unrhyw fater.

<https://www.themix.org.uk>

Hourglass Cymru

Cymorth ar gyfer pobl hŷn sy'n profi camdriniaeth a niwed

<https://www.wearehourglass.cymru>

Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Cymru Gyfan

Llinell gymorth 24 awr ar gyfer unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig yng Nghymru

0808 2000 247

Black Association of Women Step Out (BAWSO)

Yn darparu gwasanaethau cyfannol generig ac arbenigol i fenywod du, lleiafrifol ac ethnig.

0800 731 8147

DAN 24/7

Man cyswllt ar gyfer y rhai sydd am gael rhagor o wybodaeth neu help ynghylch cyffuriau ac alcohol.

0808 808 2234





Cysylltu â Ni

Os ydych am gyrchu unrhyw ran o'r cymorth a grybwyllir yn y pecyn cymorth hwn gallwch gysylltu â ni yn y ffyrdd dilynol

Ffôn: 0300 3031 982 (mae gennym wasanaethau Text Relay [Cyfnewid Testun] hefyd)

Mae'r rhif hwn am ddim acmae ar gael 24/7

E-bost: Hate.CrimeWales@victimsupport.org.uk

Gwefan: www.reporthate.victimsupport.org.uk

Gallwch hunangyfeirio, llenwi ffurflen riportio ar-lein a chyrchu adnoddau yma

Gwefan Cymorth i Ddiodefwyr: www.victimsupport.org.uk

Gallwch gyrchu ein gwasanaethau Sgwrs Fyw 24/7 yma a dod o hyd i ragor o wybodaeth am fathau eraill o droseddau

Dolenni Cyfryngau Cymdeithasol

Twitter: @VictimSupportHC

Facebook: @VictimSupportHC

Instagram: @vswaleshatecrime

Cymryd Rhan

Mae nifer o ffyrdd y gallwch gymryd rhan a chefnogi dioddefwyr troseddau casineb:

- **Reportiwch Ef!** Os ydych yn profi neu'n gweld Trosedd Casineb, rhowch wybod i ni. Cyfeiriwch yn ôl at yr adran 'beth sy'n digwydd os ydw i'n dyst i Drosedd Casineb?' I weld manylion ar sut i wneud hynny, gan gynnwys sut i riportio'n ddiennw.
- **Rhannwch Ef!** Dywedwch wrth bobl eraill am ein gwasanaethau. Po fwyaf o bobl a sefydliadau sy'n ymwybodol o'n gwasanaeth, y mwyaf tebygol ydyw y bydd y wybodaeth yn cyrraedd y rhai sydd ei hangen fwyaf. Os ydych mewn adeilad sy'n hapus i ddarparu rhai o'n deunyddiau marchnata, gallwn ni anfon rhai atoch chi.
- **Cynhwyswch ni!** Mae gennym dîm profiadol o Swyddogion Ymgysylltu a Hyfforddi sy'n gallu dod i'ch sefydliad, adran neu grŵp cymunedol i roi cyflwyniad, cyflwyno gweithdy diddorol ynghylch Troseddau Casineb neu gwrdd â staff er mwyn rhannu wybodaeth am sut mae'r gwasanaeth yn gweithio a pha gymorth sydd ar gael. Y tu allan i gyfyngiadau cadw pellter cymdeithasol mae hyn ar gael wyneb yn wyneb, ac fel arall mae'n cael ei gynnig trwy fformat rhithwir hygyrch. Gallwch hefyd ein gwahodd i ddiwyddiadau a gweithgareddau sy'n digwydd yn eich sefydliad neu'ch cymuned - byddwn ni'n gwneud ein gorau i fynychu.
- **Gwirfoddolwch!** Mae nifer o gyfleoedd Gwirfoddoli ar gael, gan gynnwys dod yn wirfoddolwr cymorth emosiynol achrededig, cefnogi ein hymgysylltu a'n hyfforddi yn y gymuned, a helpu i yrru ymlaen ymwybyddiaeth o Droseddau Casineb a gwasanaethau cymorth fel Arweinydd Troseddau Casineb cymunedol.

Gallwch gysylltu â ni trwy ein prif rif i drafod unrhyw un o'r cyfleoedd uchod, neu gallwch gysylltu â ni trwy e-bost (Hate.CrimeWales@victimsupport.org.uk) a byddwn ni'n eich cyfeirio at swyddog Ymgysylltu a Hyfforddi eich ardal.