Adroddiad ar Effaith

2022-2023

CarmDAS
GWASANAETHAU CAM-DRIN DOMESTIG
mae pob cam yn gynnydd
CARMARTHEN DOMESTIC ABUSE SERVICES
every step is progress

CYNNWYS

01.
Rhagair gan y Prif Swyddog Gweithredol

02.
Effaith CarmDAS

03.
Llais y Goroeswr

04.
Ein Gwasanaethau

05.
Themâu'r Flwyddyn

06.
Cydweithio

07.
Y Dyfodol a Chydnabyddiaethau

Rhagair

Colleen Bennett Prif Swyddog Gweithredol CarmDAS

Ein Gweledigaeth: Credwn fod gan bawb hawl i fyw heb gamdriniaeth

Ein Cenhadaeth: Mae camdriniaeth ddomestig yn cyffwrdd â'n bywydau i gyd ac mae'n ganlyniad i anghydraddoldeb rhwng y rhywiau. Rydym yn bodoli i gefnogi pobl i fod yn rhydd rhag camdriniaeth ac i ddewis eu taith eu hunain.

Mae CarmDAS wedi bod yn darparu cymorth annibynnol, arbenigol i unigolion a theuluoedd y mae camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol yn effeithio arnynt oddi ar 1978. Rydym yn parhau i gymeradwyo'r goroeswyr sydd wedi estyn allan i gael cefnogaeth eleni ac sy'n meddu ar y dewrder i gymryd y cam cyntaf hwnnw i rannu eu stori.

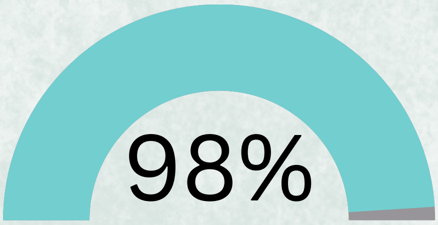
Mae CarmDAS yn ymfalchïo yn y ffaith ei fod yn darparu gwasanaethau o ansawdd uchel sy'n ystyriol o drawma ac sy'n seiliedig ar gryfderau, ac o ganfod ffyrdd newydd o ateb y galw cynyddol am y gwasanaeth. Yn 2021-22, cyflawnodd CarmDAS Safon Ansawdd Cymorth i Fenywod Cymru a ddatblygwyd yn benodol ar gyfer y sector camdriniaeth ddomestig i achredu darpariaeth gwasanaethau a chydnabod arferion gorau. Yn 2022-23 roedd CarmDAS yn falch iawn o glywed ei fod wedi pasio'r adolygiad canolbwynt ac yn parhau i ddarparu gwasanaeth o safon dda sy'n cael ei lywodraethu'n dda. Ymatebodd yr elusen i'r her yn 2022-23, nid yn unig o ran cynnal gwasanaethau craidd yr elusen, ond hefyd trwy ddod o hyd i gronfeydd a chyfleoedd newydd i ehangu ein gwasanaethau ac i gydweithio â phartneriaid ledled Canolbarth a Gorllewin Cymru.

Dychwelwyd i weithio'n gyfan gwbl o'r swyddfa yn 2022 gan gynnig cymorth hyblyg ar-lein neu wyneb yn wyneb i ddiwallu anghenion goroeswyr. Gall goroeswyr wynebu llawer o rwystrau emosiynol, ymarferol neu ariannol wrth geisio cymorth ar gyfer camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol, felly trwy gynnig rhagor o apwyntiadau wyneb yn wyneb roeddem yn gobeithio darparu rhagor o gyfleoedd i feithrin perthnasoedd o ymddiriedaeth mewn man diogel a chyfrinachol.

Yr Effaith

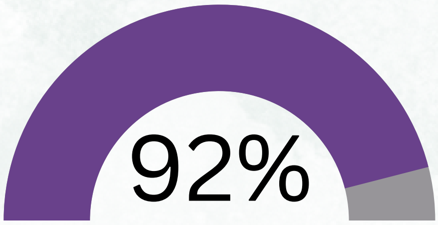
Amcangyfrifodd Arolwg Troseddu Cymru a Lloegr fod 2.1 miliwn o bobl 16 oed neu hŷn (1.4 miliwn o fenywod a 751,000 o ddynion) wedi profi camdriniaeth ddomestig yn y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Mawrth 2023.

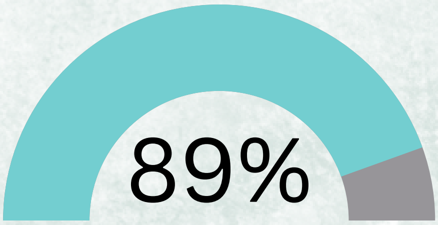
Cefnogodd CarmDAS **426** o Oedolion **231** o blant



Dywedodd 98% o'r Plant a Phobl Ifanc a adawodd y gwasanaeth cymorth fod y sesiynau cymorth wedi eu helpu i ddeall perthnasoedd iach yn well ac i ddysgu pethau newydd

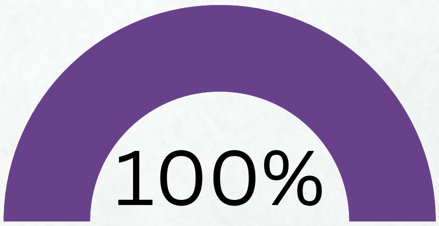
Yn gyffredinol, cyflawnodd 92% o'n cleientiaid sy'n oedolion a 98% o'n plant a phobl ifanc ganlyniad cadarnhaol yn sgil cymorth gan CarmDAS





Roedd gan 89% o Oroeswyr well Iechyd Meddwl ar ôl cael Cymorth Llesiant, a dywedodd 86% wrthym eu bod yn teimlo'n fwy diogel

Cyflawnodd 100% o'r Goroeswyr a gafodd Cymorth fel y bo'r Angen ganlyniad cadarnhaol ar ddiwedd y gwasanaeth cymorth



Ymunodd 41 o blant â'n grwpiau STAR (rhaglen 10 wythnos) sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd iach, sgiliau cymdeithasol, hyder a hunan-barch

Aeth 66 o fenywod ar gyrsiau adfer CarmDAS

Llais y Goroeswr

Mae barn a phrofiadau'r goroeswyr yr ydym yn eu cefnogi yn ganolog i'n gwaith ac yn llywio polisïau, gwasanaethau ac ymchwil. Rydym yn casglu adborth trwy ffurflenni adborth ar-lein, grwpiau ffocws, gweithdai, cyfweliadau a gemau ar gyfer plant a phobl ifanc fel y gallwn wella ein gwasanaethau a dysgu beth yr ydym yn ei wneud yn dda a beth nad ydym yn ei wneud cystal.

ADywedodd Goroeswyr sy'n Oedolion wrthym...

Gwnaeth y gwasanaethau cymorth i fi fod yn gryfach. Dw i'n teimlo llai o euogrwydd a llai o gywilydd. Roedd wedi fy ngalluogi i ddeall fy mhlant a gallu eu helpu mwy. Roedd cwrdd â menywod eraill a oedd wedi bod trwy'r un pethau wedi fy helpu i beidio â theimlo mor unig.

Dechreuais gredu fy mod yn fam dda, ac rwyf wedi dysgu ffyrdd newydd i'm helpu i atgyfnerthu meddyliau cadarnhaol.

Dw i wedi gallu delio â phrofiadau trawmatig yn y gorffennol. Dw i'n teimlo 'nawr y gallaf symud yn fy mlaen mewn modd cadarnhaol.

Roedd yn system gymorth enfawr i mi, ac roedd y staff mor gymwynasgar a gofalgar o ran pob un o'n hanghenion. Roedd yn braf bod yng nghwmni pobl y gallech fod yn agored â nhw.

Mae'r broses wella yn debyg i reid mewn ffair; gall fod yna uchafbwyntiau ac isafbwyntiau eithafol, ond y staff yn y lloches oedd fy ngwregys diogelwch. Roeddent yn cynnal fy ffocws a'm cymhelliant pan na allwn ddod o hyd i'r cryfder mewnol ar y dyddiau isel. Roedd y gefnogaeth o ran materion ariannol, y llysoedd, y gwasanaethau tai, ateb y cwestiynau anodd am blant a chyswllt, a dim ond bod yn ffrind, wedi fy achub rhag fy mhryderon gwaethaf. Byddaf yn fythol ddiolchgar i'r staff am fy arwain trwy'r broses boenus hon, fel fy mod bellach yn gallu mwynhau bywyd yn fenyw rydd a diogel, gan ddangos y ffordd i'm merched, fel na fyddant byth yn anghofio eu hunan-werth.

Dywedodd Plant a Phobl Ifanc wrthym...

"Dw i'n teimlo'n wych, yn well nag erioed; mae wedi bod yn braf cael siarad â rhywun sy'n gymwys. Mae fy mywyd gymaint yn well, dw i'n teimlo bod gennyf fwy o reolaeth dros fy emosiynau, dw i'n deall sut y mae trawma yn effeithio ar yr ymennydd a'r modd y mae hyn yn effeithio ar y corff."

"Dysgais am fathau gwahanol o ffiniau, ac rwy'n gwybod sut beth yw ffin iach. Gallaf osod ffiniau. Roedd dysgu am arddulliau cyfathrebu yn ddiddorol, ac mae hyn wedi fy helpu i nodi lle y gallaf fod yn oddefol ac nid yn bendant."

"Dw i'n teimlo cymaint yn well; dw i wedi dysgu llawer a dw i'n teimlo'n iachach yn gyffredinol."

"Dw i'n teimlo'n well oherwydd ni fyddai neb wedi siarad â mi am y pethau hyn cyhyd."

Ein Gwasanaethau

Cymorth mewn Argyfwng, Allgymorth, Atal a Hyfforddiant	Adfer ac Ailadeiladu	Cymorth i Blant a Phobl Ifanc
Lloches	Rhaglen Adfer – Perchen ar Fy Mywyd	DASH – Rhoi Terfyn ar Gam-drin Domestig
Gwasanaeth Cymorth fel y bo'r Angen	Rhaglen Adfer – Y Llais	Rhaglen STAR
Trais Rhywiol	Llwybr i Adferiad – Rhaglen Ar Ôl Gwahanu	Gwaith Grŵp a Gweithgareddau Grŵp
Cynghorwyr Annibynnol ar Drais Domestig (IDVA)	Cymorth Llesiant	Cymorth 1:1 pwrpasol
Allgymorth	Cymorth gan Gymheiriaid	Therapi Chwarae
Trawsnewid Cymorth Anabledd Dysgu	Therapi Lluniadu a Siarad	Therapi Lluniadu a Siarad
Strydoedd Mwy Diogel		Break4Change
Rhuban Gwyn		Gofynnwch i Mi – Plant a Phobl Ifanc
Ymgyrchoedd		Gwella Gyda'n Gilydd
Hyfforddiant		Sgiliau Rhaglen The Decider

THEMÂU'R FLWYDDYN

Plant a Phobl Ifanc

Mae'r gwasanaeth yn darparu amgylchedd diogel, cefnogol a chroesawgar i'r rhai y mae camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol yn effeithio arnynt. Eleni, mae CarmDAS wedi gweld cynnydd yn nifer y bobl ifanc hŷn 14 oed neu fwy sy'n cael cymorth.

Dywedodd bachgen 16 oed wrthym mewn adborth...

★★★★★

"Dw i'n teimlo'n wych, yn well nag erioed; mae wedi bod yn braf cael siarad â rhywun sy'n gymwys. Mae fy mywyd gymaint yn well, dw i'n teimlo bod gennyf fwy o reolaeth dros fy emosiynau, dw i'n deall sut mae trawma yn effeithio ar yr ymennydd a'r modd y mae hyn yn effeithio ar y corff."

Mae materion sy'n dod i'r amlwg yn y categori oedran hwn yn cynnwys y canlynol:

Cydsyniad/Ymddygiad Rhywiol Niweidiol: Aeth CarmDAS i Goleg Sir Gâr a PCYDDS yn rhan o wythnos ymwybyddiaeth o drais rhywiol i feithrin ymwybyddiaeth ac i siarad am gydsyniad. Dywedodd pobl ifanc wrthym nad ydynt yn deall yn iawn sut beth yw cydsyniad, rhannu gwybodaeth am eu perthynas rywiol gyntaf, a sut i ddweud na wrth ymddygiadau sy'n gwneud iddynt deimlo'n anghyfforddus.

Addysg a Diffyg Presenoldeb: Mae CarmDAS wedi gweld cynnydd mewn atgyfeiriadau lle nad yw'r plentyn neu'r person ifanc yn mynychu addysg, neu y mae'n mynychu addysg yn rhannol.

Mae CarmDAS wedi gweld cynnydd yn nifer y bobl ifanc niwrowahanol sy'n cael eu hatgyfeirio. Mae'r tîm yn cydnabod mai'r person ifanc yw ei arbenigwr ei hun ac mae'n gweithio gydag ef i sicrhau bod ei anghenion cymorth yn cael eu diwallu, h.y. bod y cymorth yn hygyrch ac yn ddealladwy.

Cymryd Rhan: Mae CarmDAS yn datblygu fforwm ieuenctid sydd â'r nod o gefnogi cyfranogiad gan bobl ifanc sydd am helpu i greu mentrau newydd, mynegi syniadau a safbwyntiau neu faterion ieuenctid cyfredol i ysgogi newid cadarnhaol.

Symud Ymlaen: Bydd CarmDAS yn cyflwyno 'Gofynnwch i Mi – Plant a Phobl Ifanc' mewn colegau lleol, sef set o fodiwlau ymyrraeth gynnar ac atal sy'n addysgu am agweddau, credoau a gweithredoedd sy'n ategu trais ar sail rhywedd.

Ffurfiwyd cysylltiadau newydd â Chyngor Ieuenctid Sir Gaerfyrddin. Roeddem yn falch o fod wedi cael ein gwahodd i gyfrannu at greu ei raglen ddrama-ddogfen newydd sy'n meithrin ymwybyddiaeth o'r modd y mae camdriniaeth ddomestig yn effeithio ar bobl ifanc yn y cartref, a pha gymorth y gallant ei gael ar ôl iddynt roi gwybod i'r heddlu am y cam-drin domestig.

Ar Ôl Gwahanu

Mae rhieni yn dweud wrthym am achosion o blant yn cam-drin rhieni, ac yn gofyn am gymorth i wella eu perthnasoedd.

Yn 2022-23 aeth CarmDAS ati i gyd-gynhyrchu rhaglen adfer ar ôl gwahanu gydag aelodau o’r Grŵp Cymorth gan Gyfoedion a Rockpool Life CIC. Enw'r rhaglen yw 'Grym Gwybodaeth, Llwybr i Adferiad', ac mae'n ymdrin â materion sy'n cynnwys gosod ffiniau, cyfathrebu diogel, materion cyfreithiol, deall y llys teulu, ailadeiladu perthnasoedd â phlant a phobl ifanc, a chydnerthedd.

Cyflwynwyd fersiwn beilot o'r rhaglen hon i Oroeswyr Camdriniaeth Ddomestig yn Sir Benfro a atgyfeiriwyd gan y Tîm o Amgylch y Teulu. Roedd yr adborth yn gadarnhaol iawn, ac wrth symud ymlaen yn 2023-24 mae CarmDAS yn bwriadu cyflwyno’r rhaglen i gyrraedd nifer uwch o gyfranogwyr.

Camdriniaeth Rywiol:

Mae goroeswyr yn dweud wrthym nad yw rhannu neu ddatgelu gwybodaeth am gamdriniaeth rywiol yn hawdd, rhag ofn y byddant yn cael eu beirniadu, oherwydd teimladau o gywilydd, euogrwydd neu embaras a chanlyniadau negyddol canfyddedig os byddant yn rhoi gwybod am y gamdriniaeth.

Mae cyllid grant wedi galluogi CarmDAS i ddarparu cymorth arbenigol i'r rhai sydd wedi profi camdriniaeth rywiol, yn gyfredol neu'n hanesyddol. Mae'r cymorth a gynigir yn ymarferol ac yn emosiynol ac wedi'i deilwra i anghenion yr unigolyn. Gall sesiynau llesiant CarmDAS a gynhelir gan Gynghorwyr Annibynnol ar Drais Rhywiol (ISVA) hyfforddedig, greu man cyfrinachol i unigolion feithrin ymddiriedaeth, rheoli pryderon a chanolbwyntio ar gryfderau i allu rhannu eu stori.

Dywedodd 90% o'r rhai a adawodd y gwasanaeth cymorth yn ystod y flwyddyn eu bod wedi cael canlyniad cadarnhaol.

Mae yna lawer o bobl nad ydynt am siarad â'r heddlu, a hynny am ystod o resymau gwahanol, a does neb byth dan bwysau i roi gwybod i'r heddlu. Mae’n bwysig sylweddoli nad yw datgelu achos o drais rhywiol yn golygu bod yn rhaid i’r goroeswr roi gwybod i'r heddlu. Mae'r gwasanaeth yn sicrhau bod pawb yn cael cymorth a gwybodaeth fel y gallant wneud dewisiadau gwybodus ac fel eu bod yn gwybod beth yw eu hawliau a'u hopsiynau.

Yn ystod y flwyddyn, cofnododd CarmDAS bod 18 o oroeswyr wedi datgelu eu bod wedi rhoi gwybod i’r heddlu am gamdriniaeth rywiol cyn iddynt gael mynediad at gymorth, a dewisodd 15 o oroeswyr ddefnyddio gwasanaeth eiriolaeth i roi gwybod i'r heddlu wrth iddynt gael cymorth.

Cydweithio

Mae CarmDAS yn falch o rannu enghreifftiau o'r ffyrdd newydd yr ydym wedi cydweithio eleni ledled Canolbarth a Gorllewin Cymru. Mae Camdriniaeth Ddomestig yn fater amlweddog, ac mae gweithio ar y cyd yn hanfodol i'n galluogi i sicrhau bod gwasanaethau ar gyfer camdriniaeth ddomestig yn gyson ac yn berthnasol.

Gwasanaeth Cynghorwyr Annibynnol ar Drais Domestig (IDVA)

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

Eleni, mewn cydweithrediad â phedair asiantaeth camdriniaeth ddomestig arbenigol arall (Dal i Godi), roedd CarmDAS yn falch iawn o fod wedi ennill contract Cynghorwyr Annibynnol ar Drais Domestig (IDVA) Dyfed-Powys. Comisiynir y gwasanaeth trwy gyllid gan Gomisiynydd Heddlu a Throseddu Dyfed-Powys a Grant Rhanbarthol Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol Canolbarth a Gorllewin Cymru (VAWDASV).

Mae'r bartneriaeth yn cynnwys CarmDAS, Gwasanaeth Trais Domestig Calan Canolfan Argyfwng Teulu Maldwyn, Gwasanaeth Cam-drin Domestig Threshold, a Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru. Mae gan y partneriaid arbenigol sy'n rhan o Dal i Godi ddealltwriaeth ddofn o effaith gwasanaethau ymatebol yn achos ddioddefwyr sy'n wynebu risg uchel o gamdriniaeth ddomestig, a'r angen amdanynt.

Prif ddiben gwasanaeth IDVA yw mynd i'r afael â diogelwch dioddefwyr sy'n wynebu risg uchel o niwed gan bartneriaid agos, cyn-bartneriaid neu aelodau o'r teulu, er mwyn sicrhau eu diogelwch nhw a diogelwch eu plant.

Strydoedd Mwy Diogel

SAFER STREETS
THE RIGHT RESPONSE STARTS WITH YOU

Mae Strydoedd Mwy Diogel yn rhaglen ar gyfer cymunedau lleol sy'n mynd i'r afael â thrais yn erbyn menywod a merched, a thrais rhywiol. Nod Strydoedd Mwy Diogel yw cydweithio i atal aflonyddu ar y stryd, trais rhywiol, trais yn erbyn menywod a merched a thrais domestig, a dysgu dod yn wyliwr gweithredol effeithiol.

Gwahoddodd CarmDAS unigolion, grwpiau, partneriaid a busnesau o'r cymunedau lleol i gydweithio i gael rhagor o ddealltwriaeth o'r materion, a rhagor o ymwybyddiaeth i sicrhau newid yn eu cymuned.

Mewn cydweithrediad â grwpiau gwasanaethau cymorth cam-drin domestig arbenigol eraill yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru, aeth CarmDAS ati i ddatblygu'r hyfforddiant, a'i gyflwyno, i gefnogi a hybu newid i'r menywod a'r merched ar draws eu cymunedau.

Digwyddiad Rhuban Gwyn

Fis Tachwedd diwethaf roeddem wedi ymuno â Chyngor Sir Caerfyrddin a Chlwb Pêl-droed Tref Caerfyrddin, a grwpiau chwaraeon lleol eraill, i feithrin ymwybyddiaeth o'r Ymgyrch Rhuban Gwyn, sef y mudiad mwyaf yn y byd o ddynion a bechgyn yn gweithio i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod a merched. Adeg i ganolbwyntio ar y daioni a all ddod o uno a chefnogi un achos cyffredin.

Wrth siarad ar ran Clwb Pêl-droed Tref Caerfyrddin, ychwanegodd y Rheolwr Cymunedau, Paul Ashley-Jones:

> "Rydym yn falch o'n partneriaeth â CarmDAS, ac yn deall pwysigrwydd dangos ein bod ni fel clwb yn cefnogi'r Ymgyrch Rhuban Gwyn gan annog ein cefnogwyr i sefyll gyda'n gilydd i roi terfyn ar drais yn erbyn menywod a merched".

Annog Goroeswyr sy'n Oedolion i Ymgysylltu a meddu ar lais

Mae CarmDAS yn gwybod bod yr holl oroeswyr yn arbenigwyr ar eu bywydau. Er mwyn sicrhau bod lleisiau goroeswyr yn llywio'r gwasanaethau yr ydym yn eu darparu, mae yna ystod o gyfleoedd iddynt roi adborth a dweud eu dweud.

Cymorth gan Gymheiriaid

Mae Grŵp Goroeswyr Camdriniaeth Ddomestig (S.O.D.A.) Cymorth gan Gymheiriaid CarmDAS yn grŵp o fenywod sydd â phrofiad bywyd sy'n cwrdd unwaith bob pythefnos. Mae'r grŵp yn darparu lle diogel i fynd iddo i gysylltu â menywod eraill sy'n oroeswyr, ynghyd â gweithwyr cymorth, i deimlo bod rhywrai yn eu deall, ac i fod yn llai ynysig.

Dywedodd un fenyw wrthym: **“Mae bod gyda phobl eraill sydd wedi cael eu profiadau tebyg, a gwybod bod yna olau ym mhen draw'r twnnel, yn golygu y gallaf fod yn fersiwn well ohonof fy hun maes o law.”**

Sut y mae'r grŵp wedi dylanwadu ar newid

Mae’r menywod wedi arddel amrywiaeth o gyfleoedd i siarad am eu profiadau a’u barn mewn nifer o ymgyngoriadau rhanbarthol, gan gynnwys y contract IDVA newydd a strategaeth newydd VAWDASV Canolbarth a Gorllewin Cymru.

Y Dyfodol

O fod yn elusen, mae CarmDAS yn dibynnu nid yn unig ar gontractau ariannu awdurdodau lleol, ond hefyd ar incwm a ddaw o grantiau. Rydym mor ddiolchgar i'r llu o unigolion, ymddiriedolaethau a sefydliadau sydd wedi rhoi arian, neu wedi cefnogi CarmDAS yn ariannol.
Hoffem ddiolch i bawb sydd wedi cynorthwyo CarmDAS i ddatblygu, i wneud gwahaniaeth ac i gyflawni ei nodau elusennol.

Wrth symud yn ei flaen, bydd CarmDAS yn gwneud y canlynol...

Datblygu a darparu gwasanaethau sy'n ymateb i'r galw cynyddol am wasanaethau

Ymgynghori â phartneriaid a rhanddeiliaid, a gweithio gyda nhw

Gweithio gyda phartneriaid ac ysgolion i gyflawni gwaith ataliol

Parhau i ymgysylltu ac ymgynghori â'r gymuned ehangach a goroeswyr

Parhau i roi'r tîm a'r ymddiriedolwyr wrth graidd yr elusen, a hynny trwy roi gwerth arnynt a buddsoddi ynddynt fel bod CarmDAS yn gwneud cynnydd

Parhau i weithio tuag at eu nodau a'u hamcanion cynaliadwy tymor hwy

LLOYDS BANK FOUNDATION
England & Wales

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Ministry of Justice

Cymorth i Ferched Cymru
Welsh Women's Aid
Rhoi Merched a Phlant yn Gyntaf
Putting Women & Children First

Comisiynydd Heddlu a Throseddu
Dyfed-Powys
Police and Crime Commissioner

Supported by
BBC
Children in Need
© BBC 2007 Reg. charity England & Wales no. 802052 and Scotland no. SC039557

Circle Fund

Cyngor Sir Gâr
Carmarthenshire
County Council

Nationwide
Building Society

The Henry Smith Charity
founded in 1628

WOMEN THRIVE FUND
ROSA
SMALLWOODTRUST

Teuluoedd yn Gyntaf
Families First

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn
Live Fear Free Helpline
0808 80 10 800
ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost
call • text • live chat • email

The Inspiring Families Programme

cefnogipobl
supportingpeople
supporting independence
cefnogi annibyniaeth