2023

Adroddiad ar Effaith

2024

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

Tabl Cynnwys

01 — Rhagair gan y Prif Swyddog Gweithredol

02 — Gwella Bywydau

03 — Ein Heffaith

04 — Ein Gwasanaethau

05 — Uchafbwyntiau'r flwyddyn

07 — Cymuned a chydweithio

08 — Plant a phobl ifanc

11 — Cyd-gynhyrchu

12 — Newid systemig

13 — Y camau nesaf

14 — Cydnabyddiaethau

Foreword:

Colleen Bennett
Prif Swyddog Gweithredol
CarmDAS

"Mae'r tîm wedi gweithio'n eithriadol o galed eleni i ddatblygu a thyfu ein gwasanaethau, a hynny mewn ymateb i'r nifer cynyddol o blant a theuluoedd y mae arnynt angen ein cymorth. Cyflwynwn ein Hadroddiad Blynyddol ar gyfer 2023-2024 gan ddiolch yn ddiffuant i bawb sydd wedi bod yn rhan o'r gwaith. Mae'r adroddiad yn rhoi trosolwg o'r cynnydd a wnaed o ran atal a mynd i'r afael ag effaith camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol".

Ein Gweledigaeth: Credwn fod gan bawb hawl i fyw yn rhydd rhag camdriniaeth.

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.

Y Modd yr Ydym yn Mynd Ati: Arweinir gan anghenion, yn seiliedig ar gryfderau, ac yn ystyriol o drawma.

Croeso i Adroddiad ar Effaith 2023 a diolch am neilltuo amser i ddysgu am ein gwaith arbenigol.

Mae camdriniaeth ddomestig yn parhau i fod yn broblem dreiddiol sy'n effeithio ar fywydau a chymunedau di-ri ledled Sir Gaerfyrddin. Mae eleni wedi tystio i gydnerthedd a chryfder y rhai yr ydym yn eu cefnogi, yn ogystal ag ymroddiad ein hymddiriedolwyr, ein staff a'n gwirfoddolwyr sy'n gweithio i greu amgylchedd diogel a grymusol i unigolion a theuluoedd y mae camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol yn effeithio arnynt.

Rydym hefyd wedi bod yn gweithio'n galed i wella ymateb y cyhoedd i gamdriniaeth ddomestig trwy feithrin ymwybyddiaeth yn ein hysgolion a'n cymunedau a chydweithio â phartneriaid ledled Canolbarth a Gorllewin Cymru. Rydym yn ymfalchïo ein bod yn darparu gwasanaeth o ansawdd uchel, wedi'i achredu gan Safonau Ansawdd Gwasanaeth Cenedlaethol Cymorth i Fenywod Cymru.

Mae'r adroddiad hwn yn darparu trosolwg o'n gweithgareddau yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, gan dynnu sylw at y cynnydd yr ydym wedi'i wneud. Diolch o galon i'n rhanddeiliaid, ein partneriaid a'n cefnogwyr am eu cefnogaeth ddiwyro a'u hymddiriedaeth yn ein helusen.

Wrth i ni droi ein golygon at y dyfodol, rydym yn parhau i fod yn ymrwymedig i roi terfyn ar gamdriniaeth ddomestig a chefnogi goroeswyr ar eu taith i adferiad ac annibyniaeth.

Gwella Bywydau

Yn ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (TrACE)

Mae ein hymagwedd at gymorth yn ystyriol o drawma ac yn ymwybodol o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae staff CarmDAS yn garedig ac yn dosturiol, ac maent yn hybu cryfder a chydnerthedd gan weithredu mewn modd anfeirniadol. Rydym yn neilltuo amser i ddod i adnabod pobl a'r hyn sy'n bwysig iddynt fel y gallwn eu helpu i wella eu hiechyd a'u llesiant corfforol a meddyliol. Mae ein hymarferwyr yn gweithio'n agos gyda rhieni a gofalwyr i'w helpu i ddeall sut y gall camdriniaeth ddomestig niweidio eu plant ac i ddeall ffactorau amddiffynnol a all helpu i leihau effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACES).

Cymorth Seiliedig ar Gryfderau

Rydym yn helpu pobl i ganolbwyntio ar yr hyn sy'n gweithio'n dda a'r hyn y mae angen ei newid. Gall dechrau ar raddfa fach ganiatáu i unigolion a theuluoedd wneud newidiadau nad ydynt yn teimlo'n rhy llethol, gan helpu pobl i gyflawni eu nodau. Dyma rai o'r newidiadau bach y mae pobl wedi dweud wrthym amdanynt yn 2023, sydd wedi eu helpu i wella eu bywydau.

- Pecynnau cartrefi clyd i leihau biliau ynni
- Cymorth i sefydlu cyfrif bancio ar-lein
- Cymorth i fynd i asesiad iechyd meddwl

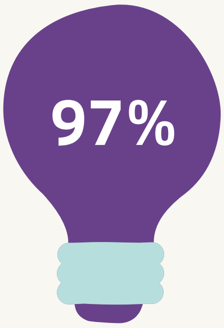
Atal ac Ymyrryd yn Gynnar

Eleni rydym wedi parhau i flaenoriaethu gwaith atal ac ymyrryd yn gynnar. Rydym yn meithrin ymwybyddiaeth ar draws ein cymuned gyda'r nod o atal trais ar sail rhywedd. Rydym yn gweithio'n agos gydag unigolion a theuluoedd i'w haddysgu am berthnasoedd diogel, cydradd ac iach cyn gynted â phosibl, gan wella canlyniadau i blant.

Ein Heffaith 2023-2024

Cefnogodd CarmDAS gyfanswm o **783** o unigolion, **453** o Oedolion a **330** o Blant

Roedd



o'r plant a phobl ifanc yn teimlo bod y cymorth wedi bod yn ddefnyddiol ac

Roedd

94%

o'r oedolion yn teimlo'n llai ynysig

Dywedodd

83%

o'r oedolion fod eu llesiant emosiynol wedi gwella

Mae gan

85%

o'r oedolion fwy o hyder

Roedd

80%

o'r oedolion yn teimlo'n fwy diogel

Dywedodd

86%

o'r oedolion fod ganddynt well dealltwriaeth o berthnasoedd iach a chamdriniaeth ddomestig

Roedd

94%

o'r plant

Gwasanaethau CarmDAS

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 i blant, pobl ifanc a theuluoedd
Gwasanaeth Cymorth fel y bo'r Angen	Rhaglen Adfer – Y Llais	Rhaglen STAR
Trais Rhywiol	Rhaglen Ar Ôl Gwahanu – Llwybr i Adferiad	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
Atal Digartrefedd		Break4Change
Strydoedd Mwy Diogel		Gofynnwch i Mi – Plant a Phobl Ifanc
Rhuban Gwyn		Sgiliau Rhaglen The Decider
Ymgyrchoedd a Hyfforddiant		Gwella Gyda'n Gilydd
		Rhaglen Parch i Bobl Ifanc

Uchafbwyntiau'r Flwyddyn

Gwasanaeth Cam-drin Domestig Sir Gâr

Mae CarmDAS, gan weithio mewn partneriaeth â Threshold DAS a Gwasanaeth Trais Domestig Calan, wedi sicrhau bod y ddarpariaeth ar rhan trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol (VAWDASV) ar gyfer Sir Gaerfyrddin wedi'i hail-gomisiynu'n llwyddiannus. Daw'r cyllid o'r Grant Cymorth Tai a Grant Plant a Chymunedau Teuluoedd yn Gyntaf. Bydd Gwasanaeth Cam-drin Domestig Sir Gâr yn darparu cymorth holistaidd sy'n ystyriol o drawma, i'r teulu cyfan ledled Sir Gaerfyrddin. Bydd y gwasanaeth yn darparu ymyrraeth mewn argyfwng, llety brys, cymorth yn y gymuned fel y bo'r angen, yn ogystal â chefnogaeth deuluol i blant a phobl ifanc.

Llety Newydd

Yn ystod 2023-24 prynwyd dau eiddo ychwanegol i gefnogi teuluoedd yng Nghaerfyrddin i fyw'n annibynnol a symud ymlaen â'u bywydau. Prynwyd yr eiddo hyn gyda chefnogaeth Grant Cyfalaf Llywodraeth Cymru a Grantiau Gwasgaredig VAWDASV Canolbarth a Gorllewin Cymru a ddarperir gan Gyngor Sir Caerfyrddin. Cafwyd grant cyfalaf untro gan y Clothworkers Foundation i gefnogi costau adnewyddu'r prosiect, yn ogystal â gan y Screwfix Foundation. Bydd y llety ychwanegol yn amhrisiadwy o ran darparu deiliadaeth ddiogel a sefydlog y mae mawr ei hangen ar ein teuluoedd.

Ar Ôl Gwahanu

Nid yw dwyn perthynas i ben bob amser yn golygu y bydd y gamdriniaeth yn dod i ben. Mewn rhai achosion, dim ond newid y math o gamdriniaeth y bydd goroeswr yn ei phrofi y mae hynny'n ei wneud. Mae plant yn aml yn rhan o gamdriniaeth ar ôl gwahanu.

Y llynedd roeddem wedi treialu menter newydd yn llwyddiannus o'r enw y Llwybr i Adferiad – Grym Gwybodaeth, sy'n ein galluogi i sicrhau gwell dealltwriaeth o anghenion teuluoedd sy'n profi camdriniaeth ar ôl gwahanu. Eleni mae rhieni wedi dweud wrthym y byddent yn hoffi gallu cael mynediad at y cwrs wyneb yn wyneb ac ar-lein, a arweiniodd at ddatblygu adnoddau ychwanegol. Mae rhieni'n dweud wrthym fod arnynt angen yr wybodaeth hon i'w helpu i ddeall a llywio camdriniaeth ar ôl gwahanu a'r llys teulu.

Uchafbwyntiau'r Flwyddyn

Cefnogaeth yn achos Camdriniaeth Rywiol

Mae trais rhywiol yn agwedd dreiddiol a dinistriol ar gamdriniaeth ddomestig sy’n aml yn aros yn gudd oherwydd y cywilydd, yr ofn a'r stigma sy’n gysylltiedig ag ef. Yn ystod 2023-24, mae Gwasanaeth Trais Rhywiol CarmDAS wedi darparu cymorth i 97 o oroeswyr trais rhywiol, a hynny'n drais rhywiol sydd wedi digwydd yn y gorffennol ac sy'n digwydd ar hyn o bryd.

Mae cefnogi dioddefwyr trais rhywiol yng nghyd-destun camdriniaeth rywiol yn elfen hollbwysig o waith CarmDAS. Rydym yn mynd i’r afael ag anghenion unigryw goroeswyr trwy ofal sy'n ystyriol o drawma, cynllunio ar gyfer diogelwch, eiriolaeth gyfreithiol, addysg a chydweithio, er mwyn gallu grymuso goroeswyr i symud ymlaen â’u bywydau.

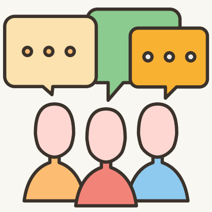
Mae dull amlasiantaethol o gefnogi goroeswyr trais rhywiol, ynghyd ag ymagwedd gydgysylltiedig, wedi gwella ein gallu i ddarparu cymorth cynhwysfawr ac effeithiol.

“Heb gymorth CarmDAS byddwn wedi cael trafferth yn feddyliol ac yn emosiynol. Cefais gymorth i ddweud wrth yr heddlu. Mae cael rhywle diogel i fynd iddo, a chael pobl i wrando arnaf, wedi gwneud cymaint o wahaniaeth i mi, ac rydw i bellach yn gallu symud ymlaen â fy mywyd”.

Y Fforwm Ieuenctid

“Addysgwch bobl ifanc am faterion cydsyniad”

“Dw i am weld cymdeithas eangfrydig sy’n teimlo’n fwy cyfeillgar”



Mae ein Fforwm Ieuenctid yn cael ei rhedeg gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc (14-18 oed). Yn 2023 cynhaliwyd arolwg ieuenctid gennym i sicrhau gwell dealltwriaeth o anghenion a dymuniadau'r bobl ifanc sydd am gael mynediad i’r fforwm. Mae Fforwm Ieuenctid CarmDAS yn amhrisiadwy o rhan y gefnogaeth a'r grymuso a gynigir i unigolion ifanc sydd, yn aml, yn cael eu diystyru mewn trafodaethau am gam-drin domestig. Trwy ddarparu man diogel i bobl ifanc ddod i gysylltiad â'i gilydd, a mynegi eu profiadau a'u pryderon, mae'r fforwm yn helpu i feithrin ymdeimlad o gymuned a dilysiad ymhlith cyfoedion. Mae hefyd yn llwyfan addysgol sy'n meithrin ymwybyddiaeth o arwyddion camdriniaeth ac yn hybu perthnasoedd iach.

Hefyd, gall eu dirnadaeth a'u safbwyntiau lywio a gwella'r gwasanaethau a ddarperir, gan sicrhau bod y cymorth a gynigir yn berthnasol ac yn effeithiol i ddemograffeg iau. Mae'r pynciau yn ymwneud â yn cynnwys perthnasoedd iach, niwroamrywiaeth, diogelwch cymunedol, cynlluniau a gweithgareddau codi arian.

Cymuned a Chydweithio

Asiantaethau Partner

Eleni rydym wedi cydweithio ag ystod eang o asiantaethau ledled ein rhanbarth, gan gynorthwyo pobl i sicrhau rheolaeth a dewis mewn perthynas â'u bywydau a'r canlyniadau y maent am eu cyflawni i barhau'n annibynnol. Trwy weithio'n agos gydag eraill, gallwn atal niwed pellach a sicrhau diogelwch i oedolion a phlant.

Cynghorwyr Annibynnol ar Drais Domestig (IDVA)

Yn ystod 2023, roeddem wedi parhau i weithio mewn partneriaeth â Gwasanaeth Trais Domestig Calan, Canolfan Argyfwng Teulu Sir Drefaldwyn, Gwasanaeth Cam-drin Domestig Threshold a Gwasanaeth Cam-drin Domestig Gorllewin Cymru i ddarparu Gwasanaeth IDVA Canolbarth a Gorllewin Cymru. Mae IDVA yn gweithio gyda phobl sy’n wynebu risg uchel o niwed gan bartneriaid agos, cyn-bartneriaid neu aelodau o’r teulu, ac yn datblygu cynlluniau diogelwch a chydgysylltu gwasanaethau.

Mae'r gwasanaeth hwn, sydd wedi'i gyd-leoli yn swyddfa CarmDAS, yn sicrhau cefnogaeth gyson, gan alluogi gweithwyr proffesiynol CarmDAS i uwchgyfeirio achosion pan fo risg uchel o niwed wedi'i nodi. Pan fydd cynnydd wedi'i wneud ac nad oes rôl bellach i'r gwasanaeth IDVA, gall achosion hefyd gael eu cyfeirio yn ôl at un o weithiwr proffesiynol arweiniol CarmDAS.

Codi Arian yn y Gymuned

O ran codi arian, mae ein cymuned wedi cael digon o syniadau yn ystod 2023. Ym mis Mawrth 2023 roeddem wedi trefnu diwrnod o hwyl cymunedol gan ddod â phobl ynghyd ar gyfer diwrnod o stondinau, perfformiadau, rafflau a gemau. Roedd yr achlysur yn llwyddiannus dros ben, ac roedd llawer o randdeiliaid a chefnogwyr yn bresennol ac wedi mwynhau, gan helpu i godi arian i roi terfyn ar gam-drin domestig. Hoffem ddiolch yn fawr iawn i'r cyhoedd a busnesau lleol.

Rhuban Gwyn

Eleni, i gefnogi’r ymgyrch, creodd CarmDAS ffilm fer ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol i feithrin ymwybyddiaeth, lle defnyddiwyd y llwyfan gan ddynion lleol o Gaerfyrddin i godi llais yn erbyn trais tuag at fenywod a merched. Roedd y ffilm yn annog dynion a bechgyn i gymryd rhan lawn yn y broses o atal trais cyn iddo ddechrau. Gellir gwneud hyn trwy gydnabod a chondemnio agweddau ac ymddygiadau sy'n niweidiol ac yn gyfystyr â thrais, ac a allai arwain at achosion mwy eithafol o drais.
#NewidYStori

Plant a Phobl Ifanc

Cymorth i Deuluoedd

Mae ein tîm Plant a Phobl Ifanc yn darparu amgylchedd diogel a chroesawgar i blant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr y mae cam-drin domestig a thrais rhywiol yn effeithio arnynt. Eleni rydym wedi bod yn canolbwyntio fwyfwy ar gydgysylltu cymorth i'r teulu cyfan. Mae ymarferwyr yn gweithio'n arbennig o agos gyda'r rhiant nad yw'n cam-drin i'w helpu i ddeall sut y mae camdriniaeth ddomestig yn effeithio ar ei blant/phlant ac i roi i'r teulu cyfan offer, strategaethau ac adnoddau sy'n briodol i'w hoedran i'w galluogi i deimlo'n ddiogel.

1. Ymateb i anghenion y teulu cyfan
2. Cymorth un i un personol i rieni, plant a phobl ifanc
3. Cymryd rhan mewn sesiynau grŵp a chymorth gan gymheiriaid
4. Lleihau risgiau a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACES)
5. Gwella canlyniadau i blant
6. Helpu teuluoedd cyfan i gael perthnasoedd mwy diogel

★★★★★

"Mae'n teimlo fel petaem wedi ailgysylltu a bod gennym barch o'r newydd at ein gilydd".

★★★★★

"Helpodd y sesiynau i feithrin hunan-barch a hyder fy merch. Cyn hyn nid oedd ganddi unrhyw ffrindiau; mae'n rhyngweithio â phlant eraill 'nawr ac mae'n fwy awyddus i ddysgu. Ni allaf ganmol y tîm Plant a Phobl Ifanc ddigon".

★★★★★

"Rydym yn gwrando ar ein gilydd yn fwy nag o'r blaen".

Plant a Phobl Ifanc

Ffactorau Amddiffynnol ar gyfer Plant a Phobl Ifanc

Mae ffactorau amddiffynnol yn lleihau'r tebygolrwydd y bydd plant yn dod i gysylltiad â chamdriniaeth, esgeulustod a thrawma. Eleni mae'r tîm Plant a Phobl Ifanc wedi cynorthwyo plant, pobl ifanc a'u teuluoedd i ddeall ac adeiladu ar eu cryfderau a'u hadnoddau eu hunain, a'r rhai yn eu cartrefi, eu hysgolion a'u cymunedau. Rydym wedi helpu plant, pobl ifanc a'u teuluoedd i siarad yn agored am eu profiadau fel y gallant feithrin eu hyder a'u hunan-barch a datblygu mecanweithiau ymdopi iach a gwybod lle i fynd i gael cymorth.

Adborth

"Dysgais sut olwg sydd ar berthynas gamdriniol, ac o ble mewn cymdeithas y gallai hynny ddod, ac y gall camdriniaeth fod yn llawer o bethau gwahanol. Erbyn hyn dw i'n gwybod beth i chwilio amdano mewn perthynas iach" (merch, 15 oed).

"Dw i'n teimlo'n well nag yr oeddwn. Dydw i ddim yn meddwl am dad gymaint. Mae gen i ffiniau gwell 'nawr, a dw i'n teimlo'n fwy hyderus. Dw i'n dechrau gwybod beth rwy'n hoffi ei wneud a phwy ydw i" (merch, 16 oed).

"Dysgodd y gefnogaeth i mi sut i ddelio â fy emosiynau gyntaf. Mae gen i adnoddau sy'n helpu 'nawr" (dyn, 20 oed).

"Gallwch chi ddweud wrth bobl am eich teimladau. Os ydych chi'n drist, dywedwch wrth rywun" (bachgen, 8 oed).

Rhaglen Parch i Bobl Ifanc

Mae hyfforddiant staff yn 2023 wedi cynnwys y Rhaglen Parch i Bobl Ifanc. Ymyriad seiliedig ar dystiolaeth yw hwn sydd â'r nod o gynorthwyo pobl ifanc (8-18 oed) sy'n ymddwyn yn gamdriniol tuag at eu rhiant neu ofalwr. Nod y rhaglen yw mynd i'r afael ag ymddygiad y person ifanc, gan ei helpu i greu perthnasoedd mwy diogel a chadarnhaol, a bod y teulu cyfan yn chwarae rhan mewn rhoi terfyn ar y cam-drin. Rydym bellach yn cael atgyfeiriadau ar gyfer y rhaglen hon ac wrthi'n rhoi cymorth i deuluoedd.

Gofynnwch i Mi – Plant a Phobl Ifanc

-Rydym wedi hwyluso gweithdai “GOFYNNWCH I MI” mewn ysgolion, a ddatblygwyd gan Cymorth i Fenywod Cymru, sydd â'r nod o hybu perthnasoedd iach ac atal camdriniaeth. Mae'r sesiynau'n annog trafodaeth iach ymhlith pobl ifanc.

Digartrefedd Ymhlith Pobl Ifanc.

Rydym wedi helpu pobl ifanc i deimlo'n ddiogel yn eu cartref eu hunain neu ddod o hyd i le sefydlog i fyw ynddo. Eleni rydym wedi cynorthwyo pobl ifanc â materion megis dyled, ôl-ddyledion rhent, hawlio budd-daliadau, gwella diogelwch, ynysigrwydd cymdeithasol, a'u helpu i wella eu mynediad at waith, hyfforddiant ac addysg.

Cyd-gynhyrchu – ymgyngoriadau, adborth a holiaduron

Rydym yn edrych am ffyrdd o weithio sy'n cynnwys y bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau. Trwy gynnwys safbwyntiau'r bobl yr ydym yn eu cynorthwyo, gallwn gynllunio a darparu gwasanaethau y mae ar ein cymuned eu heisiau a'u hangen fwyaf.

Cymorth gan Gymheiriaid

Mae Grŵp Goroeswyr Camdriniaeth Ddomestig (S.O.D.A.) Cymorth gan Gymheiriaid CarmDAS wedi tyfu yn ystod y flwyddyn hon, a hynny o ran niferoedd a brwdfrydedd, ac mae gan y grŵp bellach dros 30 o aelodau sy'n cwrdd yn rheolaidd.

Grŵp o fenywod ydynt sy'n cefnogi ac yn grymuso ei gilydd ac yn hyrwyddo'r gwaith a wnawn. Mae aelodau'r grŵp yn rhoi adborth gwerthfawr i CarmDAS trwy gymryd rhan mewn ymgyngoriadau a grwpiau ffocws, a llenwi holiaduron, ac eleni gwnaethant gyfraniad sylweddol i'n digwyddiad codi arian cymunedol trwy gyfrannu celf, crefftau ac anrhegion a wnaed â llaw, a rhoi o'u hamser i gefnogi ein digwyddiad. Mae'r grŵp hwn o fenywod hefyd yn mwynhau achlysurol cymdeithasol a'r awyr agored ac wedi cymryd rhan mewn amryw o dripiau a gweithgareddau gyda'i gilydd.

"Mae grŵp S.O.D.A. yn bwysig yn fy marn i am ei fod yn rhwydwaith cymorth da, mae'n fan diogel, ac rydw i bellach wedi gwneud ffrindiau newydd. Dw i'n hoffi'r holl weithgareddau rydyn ni'n eu gwneud, a chael sgyrsiau am bynciau gwahanol. Mae'n anfeirniadol, a gallwch siarad am unrhyw beth".

Gwirfoddolwyr

Eleni gofynnom i aelodau ein cymuned am eu barn am wirfoddoli i CarmDAS. Dyma'r hyn a ddywedon nhw wrthym ni ...

"Pan rydych wedi bod mewn perthynas gamdriniol mae eich hyder wedi'i chwalu'n llwyr gan y camdriniwr. Mae angen i chi ailddysgu sgiliau cymdeithasol i bob pwrpas os ydych wedi cael eich ynysu. Gall gwirfoddoli eich helpu i fagu'r hyder a gollwyd".

"Fy mhrif gymhelliad yw rhoi rhywbeth yn ôl i elusen sy'n rhoi cymaint i'r gymuned ac sydd wedi fy helpu'n aruthrol ar lefel bersonol".

"Mae'r gwirfoddolwyr yn llawn cymhelliant am fod ganddynt ddealltwriaeth go iawn o'r hyn y mae pobl eraill yn mynd trwyddo".

Newid Systemig

Dylanwadu ar Newid

Mae newid systemig yn golygu gweithio gyda phob agwedd ar gymdeithas i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol, ac i sicrhau gwell dealltwriaeth o'r heriau a wynebir gan oroeswyr.

Yn ystod 2023 rydym wedi gweithio gydag ysgolion, cymunedau a busnesau lleol i fynd i'r afael â mythau a stereoteipiau, gan helpu i chwalu rhwystrau sy'n atal goroeswyr rhag cael y cymorth a'r gefnogaeth y mae arnynt eu hangen. Trwy gyflwyno'r rhaglen Strydoedd Mwy Diogel i grwpiau cymunedol rydym yn meithrin ymwybyddiaeth o sylfeini trais.

Yn rhan o'r gwaith hwn, rydym hefyd wedi mynd i'r afael â phroblemau ehangach sy'n ymwneud â cham-drin domestig, megis tlodi a digartrefedd, gan weithio mewn partneriaeth â llawer o wasanaethau eraill i rannu gwybodaeth ac atebion.

SAFER STREETS

THE RIGHT RESPONSE STARTS WITH YOU

Y Camau Nesaf

Cyflawni ein hamcanion ariannu cynaliadwy hirdymor

Sicrhau buddion ehangach i'r gymuned, megis cyfleoedd hyfforddi a recriwtio

Ehangu ein hymgysylltiad â goroeswyr a gwirfoddolwyr, gan ddatblygu mentrau sy'n cael eu cyd-gynhyrchu

Parhau i ddatblygu a darparu gwasanaethau o ansawdd uchel mewn ymateb i'r teulu cyfan

Parhau i ddarparu gwasanaeth gyda sicrwydd ansawdd

Gweithio gyda phartneriaid a rhanddeiliaid i fynd i'r afael ag achos sylfaenol cam-drin domestig

Canolbwyntio fwyfwy ar atal digartrefedd ac ymateb iddo

<u>Manylion cyswllt</u>

Y swyddfa: 01267 238410
www.carmdas.org
Tŷ Myrddin
Maes Cambria
Caerfyrddin SA31 1QG

Cydnabyddiaethau

Hoffem ddiolch i'n holl gyllidwyr am eu cefnogaeth barhaus, gan gynnwys y llu o unigolion, ymddiriedolaethau a sefydliadau sydd wedi rhoi'n hael i'n helusen neu wedi ei chefnogi'n ariannol. Gyda'n gilydd rydym yn gwneud gwahaniaeth diriaethol i fywydau'r rhai y mae camdriniaeth ddomestig a thrais rhywiol yn effeithio arnynt.

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

The Henry Smith Charity founded in 1628

Cyngor Sir Gâr Carmarthenshire County Council

Nationwide Building Society

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

Screwfix

wwcp Partneriaeth Gofal Gorllewin Cymru West Wales Care Partnership – Cyflawni Newid Gyda'n Gilydd Delivering Change Together

The Clothworkers' Foundation

Community Matters Fund national grid

Teuluoedd yn Gyntaf Families First

cefnogipobl supportingpeople – supporting independence cefnogi annibyniaeth

The Moondance Foundation