

# Cadw plant yn ddiogel

Eich hawl i ofyn

Gwybodaeth i'ch  
helpu i gadw'ch  
plentyn yn ddiogel  
rhag camdriniaeth  
rywiol.





## Cynnwys

- Cyflwyniad
- Beth yw cam-drin plentyn yn rhywiol?
- Pwy sy'n cam-drin plant yn rhywiol?
- Sut mae'r gamdriniaeth yn digwydd?
- Beth ddylwn i edrych amdano?
- Beth allaf i wneud i gadw fy mhlant yn ddiogel?
- Rhagor o wybodaeth a sefydliadau all helpu



## Cyflwyniad

Mae nifer o bobl yn teimlo eu bod eisoes yn clywed mwy nag y maent yn ei ddymuno am gam-drin plant yn rhywiol ac fe all clywed am y troseddau hyn, yn y wasg ac yn y gymuned, achosi cryn ofid.

Yn aml bydd y teledu, radio a phapurau newydd yn sôn am straeon am blant sydd wedi eu cam-drin, eu cipio a hyd yn oed eu lladd gan ddieithriaid, ond mae'n bwysig nodi nad yw'r rhain yn droseddau cyffredin. Gan amlaf mae cam-drin rhywiol yn cael ei gyflawni gan rywun mae'r plentyn yn ei adnabod. Yn aml iawn mae pobl sy'n cam-drin plant yn alluog iawn o ran ennill ymddiriedaeth plentyn a'i rieni, ei ofalwyr a'i ffrindiau. Gall camdriniaeth ddigwydd am flynyddoedd heb i neb wybod. Gall y rhyngrwyd hefyd fod yn gyfle i oedolion gysylltu â phlant er mwyn paratoi plentyn i'w gam-drin – ar-lein ac all-lein.

Mae'r cyfrinachedd sy'n gysylltiedig â cham-drin plant yn amlwg yn y ffaith mai dim ond chwarter y plant sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol sy'n dweud wrth unrhyw un ar y pryd ei fod yn digwydd. O'r rhain, mae'r rhan fwyaf yn dweud wrth aelod o'r teulu neu ffrind. Ychydig iawn sy'n dod i sylw'r heddlu, Gwasanaethau Plant neu weithwyr iechyd.

Mae'r rhan fwyaf o oedolion eisiau diogelu plant rhag camdriniaeth o'r fath. Nid yw'n hawdd adnabod ymddygiad pobl sy'n paratoi a cham-drin plant yn rhywiol – naill ai am nad ydym yn gwybod beth i chwilio amdano neu am fod ein hamheuron yn peri cymaint o ofid fel ein bod yn eu gwthio o'r neilltu.

Efallai eich bod yn pryderu am rywun sydd â chyswllt â'ch plentyn neu blentyn sy'n agos atoch (a allai hefyd fod trwy'r rhyngrwyd) ac mae'n bwysig eich bod yn gwybod pa gamau i'w cymryd er mwyn mynegi eich pryderon, ac yna yn gweithredu'n briodol i ddiogelu'r plentyn.

Mae'r daflen hon wedi ei chynllunio i roi gwybodaeth ymarferol i'ch helpu i ddeall sut mae camdrinwyr a phobl sy'n debygol o gam-drin yn gweithredu, sut y gallwch adnabod yr arwyddion o baratoi a cham-drin plant yn rhywiol a beth allwch chi wneud i ddiogelu'ch plentyn neu blentyn sy'n agos atoch rhag niwed.

## Beth yw cam-drin plentyn yn rhywiol?

Gall cam-drin plentyn yn rhywiol gynnwys gweithred lle y cyffyrddir â phlentyn a gweithred lle na chyffyrddir â'r plentyn.

Mae gweithgareddau lle na chyffyrddir â phlentyn yn cynnwys:

- dangos pornograffi oedolion neu ddelweddau o gam-drin plant i blentyn;
- dinoethi organau cenhedlu oedolyn i blentyn yn fwiadol;
- tynnu lluniau o blentyn mewn ystum rhywiol;
- annog plentyn i greu delweddau anwedus ac amhriodol o'u hunain neu eraill;
- annog plentyn i wyllo neu wrando ar weithredoedd rhywiol; a / neu
- gwyllo plentyn mewn modd amhriodol wrth iddynt ddadwisgo neu ddefnyddio'r ystafell ymolchi.

Mae gweithgaredd lle y cyffyrddir â phlentyn yn cynnwys:

- cyffwrdd organau cenhedlu neu rannau preifat plentyn er mwyn cael pleser rhywiol;
- ysgogi plentyn i gyffwrdd â'i hun yn rhywiol;
- gwneud i blentyn gyffwrdd ag organau cenhedlu rhywun arall, chwarae gemau rhywiol neu gael rhyw; a/neu
- rhoi gwrthrychau neu rannau o'r corff yng ngheg neu gorff y plentyn.

## Beth yw cam-drin plentyn yn rhywiol? parhad

Gellir hefyd cam-drin plentyn yn rhywiol dros y rhyngwrwyd. Mae sawl ffordd i droseddwyr sy'n cam-drin plant yn rhywiol ddefnyddio'r rhyngwrwyd i wneud hynny, gan gynnwys:

- cysylltu â phlant maent eisoes yn eu hadnabod a defnyddio'r rhyngwrwyd i baratoi'r plentyn yn gyfrinachol;
- cysylltu â phlant nad ydynt yn eu hadnabod a'u paratoi i gyflawni gweithredoedd rhywiol drwy we gamera;
- cysylltu â phlant nad ydynt yn eu hadnabod a'u paratoi er mwyn cwrdd â hwy yn bersonol gyda'r bwriad o'u cam-drin;
- cymryd delweddau llonydd neu symudol o blentyn yn cael ei gam-drin a'u rhannu ar-lein; neu
- lawrlwytho ac / neu rannu delweddau anwedus o blant ar-lein (weithiau gan gyfeirio atynt fel pornograffi plant) gyda phobl eraill â'r un meddylfryd.

## Pwy sy'n cam-drin plant yn rhywiol?

Mae mwy nag 8 o bob 10 plentyn sy'n cael eu cam-drin yn rhywiol yn adnabod y sawl sy'n eu cam-drin. Mae hyn yn golygu fod y sawl sy'n cam-drin plant yn debygol o fod yn rhywun rydym yn ei adnabod, a gallai fod yn rhywun sy'n bwysig i ni. Bydd rhai yn ceisio cael gwaith neu waith gwirfoddol sy'n dod â nhw i gysylltiad â phlant. Bydd rhai hyd yn oed mewn sefyllfa o ymddiriedaeth, all helpu i berswadio oedolion eraill eu bod y tu hwnt i amheuaeth, gan ei gwneud yn anodd i bobl fynegi eu pryderon. Hyd yn oed pan nad ydynt wedi cwrdd, er enghraifft, pan fydd plant wedi eu paratoi ar-lein, efallai y byddant yn teimlo eu bod yn 'adnabod' ac yn ymddiried yn y camdriniwr.

Mae rhai pobl sy'n cam-drin plant mewn perthynas rywiol gydag oedolyn arall. ac nid plant yn unig sy'n mynd â'u bryd. Ni allwch ddweud wrth eu golwg os oes gan rywun ddiddordeb rhywiol mewn plant.

Daw camdrinwyr o bob dosbarth, cefndir hiliol a chrefyddol ac fe allant fod yn heterorywiol neu gyfunrywiol. Er ei bod yn fwy cyffredin i ni glywed am droseddwy'r gwrywaidd, gall menywod hefyd gam-drin plant yn rhywiol. Mae rhai pobl ifanc hefyd yn gallu cam-drin plant eraill yn rhywiol. Mae hwn yn fater arbennig o anodd i ddelio ag ef, yn rhannol am ei bod yn anodd i ni feddwl am blant yn gwneud y fath bethau, ond hefyd am nad yw wastad yn hawdd dweud y gwahaniaeth rhwng arbrofi rhywiol arferol ac ymddygiad ymosodol. Gellir cael rhagor o wybodaeth am sut i adnabod ymddygiad sy'n peri gofid mewn plant a phobl ifanc a beth i wneud amdano gan y sefydliadau a restrir yng nghefn y llyfryn hwn.



## Sut mae'r gamdriniaeth yn digwydd?

### Trwy gael mynediad at blentyn:

Yn aml bydd pobl sy'n cam-drin plant yn creu perthynas gyda'r plentyn a'r oedolion sy'n gofalu amdanynt ac sydd eisiau eu diogelu. Mae nifer yn dda iawn am wneud 'ffrindiau' gyda phlant a'r rhai sy'n agos atynt.

Efallai y bydd rhai yn gwneud ffrindiau â rhieni sy'n wynebu anawsterau neu sydd ar eu pennau eu hunain. Efallai y byddant yn cynnig gwarchod neu helpu gyda gofal plant a chyfrifoldebau eraill. Mae rhai yn ceisio cael pobl i ymddiried ynddynt drwy gyflawni swyddi cyfrifol yn y gymuned sy'n eu rhoi mewn cysylltiad â phlant, er enghraifft gofal plant, ysgolion, grwpiau plant a thimau chwaraeon.

Mae rhai yn ymweld â llefydd megis arcedau, llefydd chwarae, parciau, pyllau nofio a chyffiniau ysgolion ble gallant ddod i adnabod plant. Mae rhai yn defnyddio'r rhyngwyd i gysylltu â phlant – yn aml trwy ystafelloedd sgwrsio, safleoedd rhwydweithio cymdeithasol, safleoedd gemau rhyngweithiol a gwefannau a fforymau ar-lein eraill a ddefnyddir gan blant.

Mae cipio plant yn beth prin iawn ac mae'n cyfrif am isafswm bychan iawn o'r holl droseddau sy'n cael eu riportio.

P'un ai ar-lein neu all-lein, byddant yn manteisio ar unrhyw wendidau sydd gan blentyn. Wrth gwrs, oherwydd eu bod yn ifanc, mae'n bosib na fydd gan blant y sgiliau a'r profiad i adnabod ymddygiad amhriodol gan oedolyn nac i weithredu er mwyn diogelu eu hunain.

## Sut mae'r gamdriniaeth yn digwydd? parhad

### Trwy gadw'r plentyn yn dawel

Unwaith y bydd gan y camdrinwyr fynediad at blentyn, byddant yn aml yn dechrau paratoi nid yn unig y plentyn ond hefyd yr oedolion o amgylch y plentyn er mwyn ei gwneud yn anodd iawn naill ai i'r plentyn ddatgelu'r gamdriniaeth neu i oedolyn arall eu hamau.

Mae rhoi anrhegion, annog plentyn i gadw cyfrinachau, bygythiadau, blacmel, datblygu 'perthynas arbennig' a gweniaith oll yn dechnegau paratoi a ddefnyddir gan gamdrinwyr, gan gynnwys y rhai sy'n paratoi plant ar-lein.

Byddant o bosib yn codi ofn ar y plentyn trwy fygwth eu hanafu'n gorfforol, ond yn fwy cyffredin, mae'r bygythiadau'n ymwneud â beth fydd yn digwydd os dywedant wrth rywun arall beth sy'n digwydd: er enghraifft, y teulu'n cael ei chwalu neu'r tad yn mynd i'r carchar, neu'r plentyn ei hun yn cael ei gosbi. Er mwyn cadw'r gamdriniaeth yn gyfrinach, bydd y camdriniwr yn aml yn chwarae ar ofidiau, cywilydd neu euogrwydd y plentyn ynghylch yr hyn sy'n digwydd, o bosibl trwy eu perswadio na fydd neb yn eu credu os byddant yn dweud. Weithiau bydd y camdriniwr yn gwneud i'r plentyn gredu ei fod ef neu hi wedi mwynhau'r gamdriniaeth ac eisiau iddo ddigwydd. Gall fod rhesymau eraill pam y mae plentyn yn cadw'n dawel ac yn peidio dweud. Efallai na fydd gan blant ifanc iawn neu blant anabl neu blant ag anawsterau dysgu naill ai'r geiriau na'r gallu i gyfleu yr hyn sy'n digwydd. Os yw plentyn yn cael ei baratoi ar-lein, efallai y bydd camdriniwr yn defnyddio elfennau eraill i roi pwysau arno, megis bygwth rhannu ei wybodaeth, cyfrinachau neu ddelweddau dros y rhyngwrwd a gyda'i ffrindiau neu'i rieni.

## Beth ddylwn i edrych amdano mewn plant?

Yn aml bydd plant yn dangos arwyddion yn hytrach na dweud bod rhywbeth yn eu gofidio. Gall fod nifer o resymau dros newidiadau yn eu hymddygiad, ond os byddwn yn sylwi ar gyfuniad o arwyddion sy'n peri gofid, efallai ei bod yn amser ffonio am gymorth neu gyngor. Mae'r arwyddion i chwilio amdanynt mewn plant yn cynnwys:

- ymddygiad rhywiol amhriodol gyda theganau neu wrthrychau;
- defnyddio iaith rywiol amhriodol,
- hunllefau a phroblemau cysgu;
- mynd i'w cragen neu glynu'n ormodol;
- newidiadau mewn personoliaeth, ymddangos yn ansicr o'i hun;
- llithro'n ôl i ymddygiad iau, e.e. gwlychu'r gwely;
- ofn anesboniadwy o lefydd neu bobl penodol;
- pyliau o ddicter;
- newidiadau mewn arferion bwyta;
- arwyddion corfforol, megis dolur neu gleisiau na ellir eu hesbonio o amgylch yr organau cenedlu, clefydau a drosglwyddir yn rhywiol, beichiogrwydd;
- bod yn gyfrinachol;
- gorddefnydd o'r rhyngwyd; ac/neu
- derbyn anrhegion y maent yn amharod i'w hesbonio

## Beth ddylwn i edrych amdano yn y rhai sydd o amgylch plant?

Efallai y bydd rheswm i ofidio am ymddygiad oedolyn neu berson ifanc os ydynt yn:

- mynnu dangos anwyldeb corfforol megis cusanu, cofleidio neu ymaflyd hyd yn oed os yw'n amlwg nad yw'r plentyn ei eisiau;
- dangos diddordeb gormodol yn natblygiad rhywiol plentyn neu rywun yn ei ardegau;
- mynnu treulio amser ar ei ben/phen ei hun gyda phlentyn heb ymyrraeth;
- treulio'r rhan fwyaf o'u hamser sbâr gyda phlant a heb fawr o ddiddordeb mewn treulio amser gyda phobl eu hoedran eu hunain;
- cynnig gwarchod plant am ddim yn rheolaidd neu fynd â phlant ar deithiau dros nos ar eu pennau eu hunain;
- prynu anrhegion drud i blant neu'n rhoi arian iddynt heb reswm;
- cerdded i mewn yn aml ar blant/rhai yn eu harddegau yn yr ystafell ymolchi;
- gwrthod rhoi digon o breifatrwydd i blentyn neu wrthod gadael i blentyn wneud penderfyniad ar faterion personol; ac/neu
- trin plentyn penodol fel ffefryn, gan wneud iddynt deimlo'n "arbennig" o gymharu ag eraill yn y teulu.

## Beth allaf i wneud i gadw fy mhlant yn ddiogel?

Y peth pwysicaf y gallwch ei wneud yw **bod yn wyliadwrus** o amgylch y rhai sydd mewn cysylltiad â'ch plentyn, yn y byd real ac ar-lein, a siaradwch â'ch plentyn yn gyson gan y bydd hyn yn eu helpu i ddweud wrthyh chi os ydynt yn pryderu am unrhyw beth sy'n digwydd iddynt.

**Siaradwch â'ch plant a gwranddo** ar beth sydd ganddynt i'w ddweud, byddwch yn ymwybodol o beth y maent ei wneud, ble maent yn mynd a gyda phwy maent yn siarad, gan gynnwys pan fyddant ar y rhyngwrwyd. Mae pobl sy'n cam-drin plant yn dibynnu ar gyfrinachedd.

Os oes gennych blant ifanc, bydd gennych mwy o reolaeth dros bwy y mae'ch plentyn yn rhyngweithio ac yn treulio amser â hwy. Helpwch nhw i ddeall fod dieithriaid yn bobl nad ydynt yn eu hadnabod a bod hyn yr un mor wir ar gyfer y byd real ag yw pan fydd eich plentyn yn defnyddio'r rhyngwrwyd.

Anogwch eich plentyn i **beidio â chadw cyfrinachau** – perthynas ddiogel rhwng oedolion a phlant yw un lle y mae cyfrinachau'n anodd eu cadw; lle y byddai plentyn yn teimlo bod modd dweud ei gwŷn wrth rywun hyd yn oed os na fu'n bosibl dweud 'na' i'r gamdriniaeth.

Os byddwn yn ei gwneud yn anodd i gamdrinwyr ddod rhwng plant a rhieni neu ofalwyr, byddwn yn gallu diogelu'n plant yn well.

Sicrhewch fod y plentyn yn gwybod **ei bod yn iawn i ddweud "na"**. Mae angen i ni ddysgu plant pryd mae'n dderbyniol i ddweud "na", er enghraifft, pan nad ydynt eisiau chwarae, cael eu goglais, cofleidio neu gusanu. Rhaid i ni hefyd eu helpu i ddeall beth yw ymddygiad annerbyniol ac y dylent ddweud wrthym ni neu oedolyn arall yr ymddiriedir ynddo os bydd rhywun yn ymddwyn mewn modd sy'n eu gofidio, hyd yn oed os nad oeddynt yn gallu dweud "na" ar y pryd. Weithiau mae'r camdriniwr yn aelod agos o'r teulu. Pan fydd hynny'n digwydd, gall fod yn arbennig o boenus i'r rhieni neu aelodau eraill o'r teulu wynebu ac mae'n anoddach fyth i blant ddweud "na" a dweud wrth rywun.

## Beth allaf i wneud i gadw fy mhlant yn ddiogel? parhad

**Gosod a pharchu ffiniau teuluol** - dylid sicrhau fod gan bob aelod o'r teulu hawl i breifatrwydd wrth wisgo, ymolchi, cysgu a gweithgareddau personol eraill. Dylid gwrandio hyd yn oed ar blant ifanc a pharchu eu dymuniadau.

**Gosodwch reolau ar gyfer defnyddio'r rhyngwrwyd** a helpu'ch plentyn i ddeall fod dieithriaid ar-lein yn dal i fod yn ddieithriaid a bod angen iddynt gadw eu gwybodaeth bersonol yn breifat. Helpwch nhw i ddeall nad yw byth yn syniad da i gwrdd yn bersonol â rhywun y maent wedi eu cyfarfod ar-lein yn gyntaf. Fodd bynnag, os byddant yn gwneud hynny, dylent fynd â rhiant neu oedolyn y maent yn ymddiried ynddynt gyda nhw.

**Cymerwch ragofalon synhwyrol** wrth ddewis gofal plant a chanfod cymaint â phosibl am y gwarchodwyr. Peidiwch â gadael eich plant gydag unrhyw un yr ydych yn amheus ohonynt. Os yw plentyn yn anhapus fod oedolyn penodol yn gofalu amdanynt, siaradwch â'r plentyn am ei resymau dros hyn.

Mae'r rhain oll yn bethau y gallwn eu gwneud i atal plant rhag cael eu cam-drin yn rhywiol. Weithiau mae gan rywun o du allan i deulu agos plentyn olwg cliriach o beth sy'n digwydd na'r rhai sydd â chysylltiad agos. Yn fwy na dim, os ydych yn gofidio fod gan rywun yr ydych yn ei adnabod ddiddordeb rhywiol mewn plentyn, **ceisiwch gymorth gan yr Heddlu, Gwasanaethau Plant neu gan yr asiantaethau a restrir yng nghefn y llyfryn hwn.**

## Beth allaf i wneud, ble allaf i fynd am gymorth?

Mae gan yr heddlu a'r Gwasanaethau Plant drefniadau i gydweithio er mwyn ymateb i amheuron o gam-drin plant yn rhywiol. Bydd rhywun yn siarad â chi am eich pryderon ac efallai'n gofyn am fanylion er mwyn ymchwilio ymhellach i'r sefyllfa. Mae swyddogion yr heddlu a gweithwyr cymdeithasol yn brofiadol iawn yn y gwaith hwn a byddant yn delio'n sensitif â'r plentyn a'r teulu.

Os ydych yn pryderu am ymddygiad unigolyn tuag at blentyn mae ganddynt fynediad uniongyrchol a heb oruchwyliaeth iddynt, gallwch gysylltu â'r heddlu am wybodaeth ynglŷn â'r unigolyn. Os oes unrhyw wybodaeth am yr unigolyn hwnnw sy'n peri gofid ynglŷn â'u haddasrwydd i fod o amgylch plant, fe allai'r heddlu naill ai ddatgelu'r wybodaeth hon i rieni, gofalwr neu warcheidwad y plentyn hwnnw ac / neu eu helpu i weithredu mesurau i ddiogelu'r plentyn rhag camdriniaeth posibl.

Os ydych yn pryderu am ymddygiad rhywun tuag at blentyn, gallwch

1. Gysylltu â'ch heddlu lleol
2. Gysylltu â'ch Gwasanaethau Plant lleol
3. Gysylltu â Llinell Gymorth Amddiffyn Plant yr NSPCC
4. Gysylltu â'r Llinell Gymorth Stop it Now!

### 1. Heddlu Lleol

Os oes **perygl enbyd** i blentyn, ffoniwch 999. Fel arall, mae gan bob heddlu ddulliau cysylltu eraill, gan gynnwys rhif ffôn ar gyfer galwadau nad ydynt yn rhai brys, fydd yn y llyfr ffôn, neu ar-lein.

Gallwch gysylltu â'ch tîm plismona cymdogaeth lleol. Ewch i wefan eich heddlu lleol am fanylion neu ewch i [www.direct.gov.uk](http://www.direct.gov.uk) a chwilio am 'heddlu'.

## Beth allaf i wneud, ble allaf i fynd am gymorth? parhad

### 2. Gwasanaethau Plant

Gallwch hefyd gysylltu â'ch Gwasanaethau Plant Lleol a bydd y manylion cyswllt ar gael ar-lein neu trwy lyfrau ffôn lleol.

### 3. Canolfan Camfanteisio ar Blant a'u Hamddiffyn Ar-lein (CEOP) – [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

CEOP yw asiantaeth genedlaethol yr heddlu yn y Deyrnas Unedig ar gyfer delio ag amddiffyn plant, yn arbennig, delio â throseddwyr sy'n defnyddio technoleg ar-lein i gam-drin plant. Os ydych yn pryderu am ymddygiad rhywun tuag at blentyn ar-lein, gallwch riportio hyn yn [www.ceop.police.uk](http://www.ceop.police.uk)

### 4. Cysylltwch â Llinell Gymorth Diogelu Plant yr NSPCC - 0808 800 5000

Yr NSPCC yw prif elusen y Deyrnas Unedig sy'n gweithio'n benodol er mwyn atal plant rhag cael eu cam-drin. Gallwch ffonio eu llinell gymorth dogelu plant ar 0808 800 5000 neu anfon e-bost at [help@nspcc.org.uk](mailto:help@nspcc.org.uk) (neu [talk@nspcc.org.uk](mailto:talk@nspcc.org.uk) os ydych yn anfon neges o Ogledd Iwerddon).

### 5. Stop it Now! Llinell Gymorth y Deyrnas Unedig ac Iwerddon - 0808 1000 900

**Llinell gymorth gyfrinachol** yw hon ar gyfer oedolion sy'n pryderu am ymddygiad rhywiol pobl y maent yn eu hadnabod tuag at blant, gan gynnwys rhieni neu ofalwyr sy'n gofidio am ymddygiad rhywiol eu plant. Mae'r llinell gymorth hefyd yn cynorthwyo unigolion sy'n pryderu am eu meddyliau neu eu hymddygiad rhywiol eu hunain tuag at blant, yn ogystal â gweithwyr proffesiynol sydd angen cymorth gydag achosion anodd. Mae'r Llinell Gymorth yn gweithredu o 9yb-9yh Dydd Llun i Ddydd Iau ac o 9yb-7yh ar Ddydd Gwener. Ceir rhagor o wybodaeth ar [www.stopitnow.org.uk](http://www.stopitnow.org.uk).



Mae cam-drin plant yn rhywiol yn digwydd yn gyfrinachol ac nid yw'r rhan fwyaf o ddioddefwyr yn dweud wrth neb. Mae'r camdriniwr fel arfer yn ffrind i'r teulu, yn gymydog neu'n aelod o deulu'r plentyn neu'n rywun sy'n gweithio gyda phlant: efallai y bydd ef neu hi yn rhywun yr ydym yn ei adnabod ac yn ei garu.

“Pan oeddwn yn 14 fe ddywedais wrth fy mam fod fy nhad yn fy nghan-drin yn rhywiol, ond ni wnaeth hithau unrhyw beth yn ei gylch. Flwyddyn yn ddiweddarach, dywedais wrth fy meddyg. Dywedodd nad oedd dim y gallai wneud. Pe byddai rhywun wedi gwrandao a'm helpu ar y pryd byddai fy mhroblemau wedi eu haneru. Roedd pobl yn gwybod beth oedd yn digwydd i mi ond yn rhy ofnus i wneud dim. Rhaid i bobl deimlo'n ddigon hyderus i weithredu.”

*Oedolyn sydd wedi goroesi camdriniaeth rywiol fel plentyn*

“Gwnaed hi'n yn haws i mi ddweud, o wybod fod yna lefydd ble gallai pobl fel fi a 'Nhad gael cymorth. Fe ddywedais am fy mod eisiau iddo gael cymorth, nid dim ond er mwyn iddo gael ei gosbi.”

*Menyw 17 oed*





## Gwybodaeth gan eich Heddlu Lleol

Os ydych chi'n credu bod plentyn mewn perygl uniongyrchol, ffoniwch 999 ar unrhyw adeg - caiff eich pryder ei reoli gan swyddogion arbenigol yn gweithio mewn Unedau Diogelu'r Cyhoedd.

Os oes gennych bryder mwy cyffredinol am bartner newydd, cymydog neu ffrind i'r teulu sy'n dangos gormod o sylw neu sylw anarferol tuag at blentyn, gallwch nawr ofyn i'r heddlu a oes gan y person hwnnw euogfarn droseddol am droseddau rhyw yn erbyn plant.

O dan y Cynllun Datgelu Troseddwyr Rhyw yn erbyn Plant, gall y wybodaeth hon gael ei rhyddhau gan yr heddlu i'r person sydd yn y sefyllfa orau i amddiffyn y plentyn hwnnw, lle bo euogfarnau blaenorol yn bodoli a bod rheswm dros gredu bod y plentyn mewn perygl o gael ei niweidio.

Gallwch wneud cais am ddatgeliad i'r heddlu drwy lythyr, dros y ffôn, ar y wefan, mewn gorsaf heddlu neu drwy siarad â swyddog heddlu. Caiff eich cais ei reoli gan Uned Diogelu'r Cyhoedd y llw, a fydd yn cysylltu â chi unwaith y bydd eich cais wedi ei gofnodi ar gronfa ddata'r llw.

### Manylion Cyswilt Allweddol:

- **Rhif Di-argyfwng: 101**
- **Heddlu Dyfed Powys:**  
www.dyfed-powys.police.uk  
Pencadlys Heddlu Dyfed Powys, Blwch SP 99, Llangynnwr, Caerfyrddin, SA31 2PF
- **Heddlu De Cymru:**  
www.south-wales.police.uk  
Pencadlys Heddlu De Cymru, Heol y Bont-faen, Pen-y-bont ar Ogwr, CF31 3SU
- **Gwent Police:**  
www.gwent.police.uk  
Pencadlys Heddlu Gwent, Croesyceiliog Cwmbrân, NP44 2XJ
- **Heddlu Gogledd Cymru:**  
www.north-wales.police.uk  
Pencadlys Heddlu Gogledd Cymru, Glan-y-Don, Ffordd Abergele  
Bae Colwyn, LL29 8AW

Er mwyn prosesu cais byddwn angen gwybodaeth amdanoch chi, y plentyn yr ydych chi'n feddwl allai fod mewn perygl a'r person yr ydych yn bryderus yn ei gylch.

