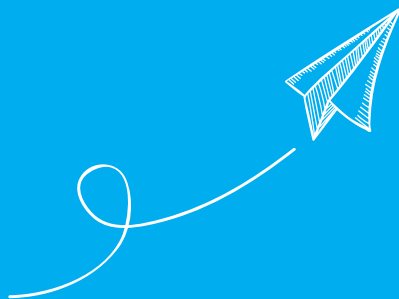


**TADAU'N
RHANNU
STRAEON**

**RHANNU
CRYFDERAU**



GYDA'N GILYDD GALLWN DORRI'R DISTAWRWYDD

CYDNABYDDIAETH

Hoffem ddiolch i'r holl deuluoedd a rannodd eu straeon. Rydyn ni'n gobeithio y bydd hyn yn helpu eraill i ddweud eu straeon nhw a rhannu eich cryfder chi. Mae hyn i chi.

Hoffem hefyd ddiolch i BIPBC, PACT, Swyddfa Comisiynydd Heddlu a Throsedd, Heddlu Gogledd Cymru a Wild Kindness Films am eu holl gefnogaeth gyda'r fenter hon a hefyd i bawb arall a roddodd o'u hamser a'u harbenigedd.



**HEDDLU
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
POLICE**



Amethyst.

Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol
Sexual Assault Referral Centre

Mae'r llyfryn hwn ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Cysylltwch ag Amethyst SARC am gopi.

Mae'r ddolen ar gyfer y ffilm sy'n cyd-fynd ar gael yma:



'I wybod am
y ffordd sydd o'ch
blaen, gofynnwch
i'r bobl sydd
wedi bod yno'

CYNNWYS

CYFLWYNIAD

2

RHWYDWEITHIAU CYMORTH

2

RHESTR TERMAU

2

DARGANFOD BETH DDIGWYDDODD

3

**RIPORTIO AC AROS AM
BENDERFYNIAD I GYHUDDO**

4

MYND I'R LLYS

5

CEFNOGI EICH TEULU

6

**SUT WNAETHOCH CHI
A'CH PARTNER YMDOPI?**

7

SUT WNAETHOCH CHI YMDOPI?

8

SUT MAE HYN WEDI'CH NEWID CHI?

9

WNAETHOCH CHI SIARAD Â RHYWUN?

9

YDW I WEDI GWNEUD DIGON?

10

YR EFFAITH

11

**PA GYNGOR FYDDECH CHI'N EI ROI
I ERAILL YN EICH SEFYLLFA CHI?**

12

CYFLWYNIAD

Gwnaeth **Amethyst SARC** siarad â phump o ddynion am eu profiadau o roi cefnogaeth i'w teuluoedd pan wnaethant ddysgu bod un o'u plant wedi dioddef trais rhywiol. Roedd dau o'r dynion yn Dadau, roedd dau ohonynt yn Llystadau. Gwnaeth eu holl blant roi gwybod i'r heddlu am yr ymosodiadau a chafodd pob un brofiadau gwahanol fel rhan o'r broses honno. Ymosodwyd ar dri o'r plant gan rywun a oeddent yn eu hadnabod ac roedd un wedi cyfarfod â'r sawl a oedd wedi'i gamdrin ar-lein. Yn achos Owen, cafodd ei gamdrin gan ei Dad ei hun.

Mae rhai o'r manylion wedi cael eu newid er mwyn cuddio pwy yw'r teuluoedd ond mae'r straeon a adroddir yma wedi cael eu cymeradwyo gan y dynion dan sylw.



RHWYDWEITHIAU CYMORTH



**HEDDLU
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
POLICE**



Amethyst.

Caniolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol
Sexual Assault Referral Centre



RHESTR TERMAU

CPS: Gwasanaeth Erlyn y Goron

NFA: Dim gweithredu pellach. Mae hyn yn golygu bod Gwasanaeth Erlyn y Goron wedi penderfynu nad oes sail ddigonol i barhau â chyhuddiadau troseddol.

Adran 28: Gwrandawriad cyn treial yn Llys y Goron yw hwn. Mae'r tyst yn rhoi tystiolaeth a chaiff ei holi. Caiff y gweithredoedd hyn eu cofnodi a'u defnyddio yn y treial yn ddiweddarach.

Cafodd pob un o'r troseddau y gwnaethom eu trafod eu riportio i'r heddlu. Cafwyd cyhuddiadau ar rai o'r rhain ac aethant o flaen y llys, cafwyd penderfyniad Dim Gweithredu Pellach (NFA) ar un ohonynt. O'r achosion a aeth o flaen y llys, fe wnaeth un o'r troseddwyd bledio'n euog, roedd un ddedfryd euog ac un ddedfryd ddi-euog.

Gwnaeth pob un o'r dynion siarad â ni am eu teimladau cymysg ynghylch y ffyrdd gorau o gynorthwyo ac amddiffyn eu teuluoedd, sut yr oedd pobl eraill yn teimlo y dylent ymateb, sut roeddent yn awyddus i ymateb a'r penderfyniadau y gwnaethant yn hyn o beth.

DARGANFOD BETH DDIGWYDDODD

Gary: Roedd yn beth mor rhyfedd i'w brosesu, roedd o'n doralonnus, doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud.

Steven: Fe gawson ni alwad ffôn gan ffrind i ddweud eu bod nhw'n pryderu am rywun roedden nhw wedi'i weld gyda fy merch..... mae fel petai eich byd wedi troi wyneb i waered.

Dylan: Roedd hi'n fore oer iawn ac wrth i mi gyrraedd yno, fe welais fy llysferch. Doedd hi ddim yn gwisgo cot ac roeddwn i'n meddwl bod yn rhaid iddi fod yn fferru i'r byw. Fe wnes i barcio'r car, neidiodd hi i mewn a'r cwbl ddywedodd hi oedd "jest gyrra". Gallwn i weld ei bod hi'n gofidio drosti, gofynnais "Beth sy'n bod" a dywedodd "Na, jest gyrra," ac rydw i'n cofio nad oeddwn i'n gallu newid gêr, fe wnaeth hi afael yn fy llaw mor dynn a dyna pryd y gwnaeth hi ddweud wrtha' i am yr hyn a oedd wedi digwydd. Allwn i ddim cymryd y cyfan i mewn. Roedd fel petai nad oedd yn real. Doeddwn i ddim yn flin. Doeddwn i ddim yn drist, y cyfan roeddwn i eisiau ei wneud oedd mynd â hi adref cyn gynted â phosib.

Cyn gynted ag y gwnaethon ni gyrraedd adref, fe wnaeth hi agor y drws a dw i erioed wedi'i gweld yn rhedeg mor gyflym at ei mam. Ar y pryd, y cyfan oedd yn mynd trwy fy meddwl i oedd, ydy hi'n iawn, ydy'n iawn? Yna, fe wnaeth y realiti fy nharo i a... Roeddwn i'n gandryll. Roeddwn i'n hynod flin.

Gary: Edrychais ar yr un hynaf achos doedd dim syniad gen i, doeddwn i ddim yn gwybod pwy oedd yn gyfrifol, a gofynnais pwy oedd hwnnw? Dywedodd mai hwn a'r llall oedd o a fyddai rhywun o'r oedran yna erioed wedi gwybod am unrhyw beth o'r fath, ac yn sicr, dydy o ddim yn rhywbeth y mae hi erioed wedi'i weld yn y tŷ. Roedd o'n deimlad iasoer swrealiaidd. Fe wnes i ei chofleidio a rhoddais sicrwydd iddi fod popeth yn iawn ac fe es i at fy mhartner.

Steven: Fe wnes i gynddeiriogi drosta' i ac roeddwn i eisiau gwneud pob math o bethau nad ydyn nhw'n gyfreithlon i'r dyn yma. Roedd cymaint o bethau'n mynd trwy fy meddwl ond yr un cyntaf oedd trais. Am unwaith, fe wnes i feddwl yn gall a phenderfynais i ddilyn y cwrs cywir. Roedd gen i ormod i'w golli, pe taswn i'n gwneud rhywbeth fel hynny, byddwn i mewn trwbl, a byddwn i yn y carchar yn y pen draw a byddwn i'n colli fy nheulu felly ffoniais yr heddlu a dyna ble y dechreuodd y cyfan.

RIPORTIO AC AROS AM BENDERFYNIAD I GYHUDDO

Owen: Rydw i'n deall ei fod yn hynod gymhleth achos rydyn ni'n siarad am atgofion a meddyliau nad ydyn nhw'n arbennig o glir. Mae rhan fach ohona' i'n deall yn llwyr, fyddwn i ddim am i benderfyniadau byrbwyll neu gyftym gael eu gwneud. Ond o ystyried yr oedi gyda'n hachos ni, rydw i'n dal i gael anhawster hyd heddiw i ddeall beth arall roedd angen arnyn nhw i ddod i'r penderfyniad hwnnw.

Dylan: Roedd o'n arhosiad hir iawn. Roeddwn i'n meddwl yn gyson a oeddwn i wedi dweud digon wrth yr heddlu, a oedd rhywbeth arall y dylwn i fod wedi rhoi gwybod iddyn nhw amdano neu ydw i wedi anghofio rhywbeth?

Gary: Y rhan gyntaf oedd yr un hiraf. Roedd rhaid iddi fynd i'r orsaf heddlu gwpl o weithiau ac yna, aeth popeth yn dawel am ychydig fisoedd a phan aeth o flaen y CPS, roedd fel petai pethau'n carlamu. Dw i'n meddwl ein bod ni'n eithaf lwcus yn yr ystyr yna. Ond roedd rhaid iddi wneud popeth ar ei phen ei hun, allai hi ddim hyd yn oed gael ei Mam yn gwmni iddi yn yr ystafell, ond dw i'n deall yn amlwg, y gallai hynny arwain at wrthdaro, ond dw i'n meddwl, gan mai plentyn ifanc ydy hi, y dylai hi gael ei Mam yn yr ystafell gyda hi.

Steven: Fe wnaethon nhw ei ddal o'n gyftym, dw i'n siŵr mai dim ond mater o wythnosau oedd hynny. Roedden ni'n hynod falch pan wnaethon nhw ddweud eu bod wedi'i arestio a'i gyhuddo. Cafodd ei gadw yn y ddalfa ac yna, fe wnaeth o bledio'n euog felly chawson ni ddim treial. Roedd fy ngwraig yn pryderu na fyddai'n cael cymaint o amser â'r disgwyl ond roeddwn i'n fwy digyffro am y peth gan fod yr heddlu wedi dweud eu bod nhw'n gobeithio y byddai'n cael dedfryd eithaf hirfaith. Felly unwaith eto, roedd yn rhoi ychydig mwy o ffydd ac ychydig mwy o obaith i mi, rhywbeth i edrych ymlaen ato bron i'w weld yn cael ei garcharu. Dyna'r oedd yn ei haeddu felly roeddwn i'n hapus iawn am hynny.

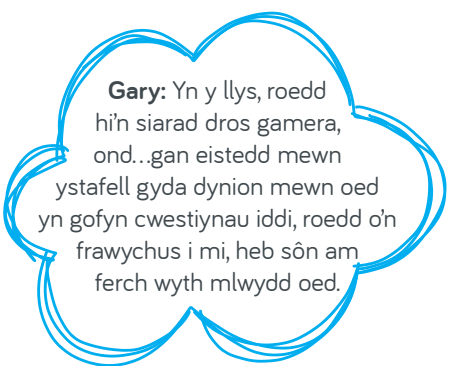
Owen: Pan oedd y cyfan drosodd a'u bod wedi penderfynu nad oedd unrhyw weithredu pellach... rydych chi'n gwybod ei fod o'n anghywir, rydych chi'n gwybod y dylech chi fod yn ymladd dros y peth, rydych chi'n gwybod y dylech wneud hynny ond 'does gennych chi ddim ar ôl yn y tanc, rydych chi'n defnyddio'r holl egni sydd gennych i aros ar ben y ffordd.

MYND I'R LLYS

Dylan: Roedden ni'n paratoi ein hunain i fynd i'r llys ond cafodd ei ganslo ar fyr rybudd iawn felly rydych chi'n ceisio paratoi eich hun i fynd yno ac mae'n erchyll a dweud y gwir, ac rydych chi'n gorfod aros unwaith eto.

Steven: Cafodd ddedfryd ddigon hirfaith ac roeddwn i'n gwybod y byddwn i'n cael mynd adref ac yn codi y bore canlynol ac na fyddai fo'n cael hynny, bydd o'n edrych ar bedair wal am gyfnod hir. Roedd o'n fodd o godi'r baich oddi ar ein hysgwyddau, gallwn ni symud ymlaen. Roeddwn i'n teimlo ychydig bach yn emosiynol ar yr adeg gan sylweddoli bod y cyfan wedi dod i ben o'r diwedd, a bod hyn wedi derbyn sylw, yn enwedig i fy merch, fel y gallai hi symud ymlaen.

Dylan: Dw i ddim yn meddwl bod yr heddlu wedi'n gadael ni i lawr, maen nhw'n gwybod beth sydd wedi digwydd, dw i ddim yn meddwl bod y llysoedd wedi'n gadael ni i lawr, dw i'n meddwl bod pawb yn y llys yna yn gwybod bod rhywbeth wedi digwydd. Mae'n anodd, os byddwch chi'n rhoi eich hun yn sefyllfa'r rheithgor, er y gallech feddwl bod rhywun yn euog, allwch chi ddim dweud eu bod nhw'n euog mewn gwirionedd. Roeddwn i'n flin, ond roedd angen i mi ein cadw ni i gyd i fynd. Rydw i'n credu beth mae fy llysfarch yn ei ddweud 150%.



Gary: Yn y llys, roedd hi'n siarad dros gamera, ond...gan eistedd mewn ystafell gyda dynion mewn oed yn gofyn cwestiynau iddi, roedd o'n frawychus i mi, heb sôn am ferch wyth mlwydd oed.

Dylan: Fe blediodd yn ddi-euog. Y cyfan rydw i'n ei gofio ydy fy ngwraig yn cydio yn fy llaw. Fe allwn i deimlo bod ei llaw'n ysgwyd, roedd hi'n hynod o flin ond dw i'n meddwl fy mod i'n gwybod mai dedfryd ddi-euog roedd o'n mynd i'w chael.

Gary: Mae'r rhuthro'n mynd, mae'r achos llys wedi bod a gallwch chi drio sicrhau bod y ddysgl yn wastad eto. Mae pobl yn dweud "Wel, dylai fo fynd i'r carchar". Dylai, ond hwn ydy'r byd go iawn, ynde? Yn ddelfrydol, ddylai unrhyw lol o'r fath erioed fod wedi digwydd ond dyna ni, allwn ni ddim troi'r cloc yn ôl. Mae'n rhaid i ni geisio symud ymlaen erbyn hyn.

Gary: Rhoddodd ei thystiolaeth mewn gwrandawriad Adran 28 ac roedd yn rhyddhad ei bod hi wedi gwneud hynny, bod y cyfan drosodd. Roeddwn i mor falch ohoni am fod mor gryf ac am ddweud y gwir wrthon ni am beth ddigwyddodd.

Owen: Dw i'n meddwl fy mod i'n gobeithio bob amser y bydden ni'n cael cyfiawnder trwy'r llysoedd ond o ystyried yr amser a gymerodd, doedd dim pwynt, fyddai hynny ddim wedi cyflawni dim byd. Y cyfan dw i'n ei ddweud wrtha' i fy hun ydy ein bod ni wedi gorffen efo fo, dyna'r gosb fwyaf y gallwn i ei rhoi, fyddwn ni ddim yn cael dim i'w wneud efo fo byth eto.

GEFNOGI EICH TEULU

Owen: Gan ddibynnu sut mae'ch plentyn yn mynd trwy'r system, waeth ydyn nhw'n mynd i'r llys, neu yn ein hachos ni, os nad oes unrhyw weithredu pellach, mae hynny'n cymryd llawer o bŵer meddyliol a llawer o amser corfforol. Mae pethau'n hongian uwch eich pen yn gyson tra'r ydych yn ceisio cadw eich gwaith, bod mor normal â phosib, ceisio gadael i'ch plant weld bod gennych chi ochr fwy hwyliog yn hytrach na rhywun sydd â'i ben yn ei ddwylo yn gyson a phwysau'r byd ar ei ysgwyddau a dyna realiti'r peth, allwch chi ddim gwadu'r peth, mae yno bob dydd.

Gary: Mae ffocws popeth yn ddi-ildio. Rydych chi'n deffro a dyna'r cwbl rydych chi'n meddwl amdano

Gary: Mae fel petai'n dinistrio popeth oherwydd rydych chi'n cyrraedd pwynt lle mai dyna'r unig beth y bydd rhywun yn eich holi yn ei gylch, felly rydych chi'n mynd i ymweld â theulu a byddan nhw'n gofyn "ydych chi wedi clywed?" "beth sy'n digwydd?" ac rydych chi'n meddwl, am unwaith, hoffwn i alw draw a chael paned o de a siarad am bethau dibwys, y tywydd. A phan fyddwch chi'n cael hynny fis ar ôl mis, rydych chi'n teimlo nad ydych chi am fynd yno gan eu bod nhw'n mynd i ofyn yr un cwestiynau i mi.

Owen: Rydych chi ond yr un mor hapus â'ch plentyn mwyaf anhapus, rydych chi ond yn teimlo'n iawn os ydych chi'n gwybod bod eich merch neu'ch mab yn teimlo'n iawn a hyd yn oed os ydych chi'n gwybod fel rhieni nad ydych chi wedi gwneud dim o'i le, mae'r euogrwydd yn anhygoel, bob dydd, beth os bydd hyn yn digwydd, beth petasai hynny'n digwydd, pam na welsoch chi'r arwyddion? Ond rydych chi'n dechrau sylweddoli pan fyddwch chi'n siarad â phobl eraill bod pobl fel fo yn dod o hyd i ffordd rywsut neu'i gilydd ac nad ni sydd ar fai, nhw ydy'r broblem, ond mae'n cymryd cryn amser i sylweddoli hynny.

SUT WNAETHOCH CHI A'CH PARTNER YMDOPI?

Steven: Gwnaethon ni siarad am y peth ond roeddwn i'n teimlo ei bod hi'n meddwl nad oeddwn i'n gwneud cymaint o ffys am y sefyllfa ag y dylwn i fod wedi'i wneud. Efallai ei bod hi'n meddwl y dylwn i fod yn bawnsio oddi ar y waliau neu'n hynod emosiynol ond dw i ddim yn meddwl mai felly ydw i fel person. Dw i'n claddu teimladau, dw i'n eu gwrthio i lawr fel nad yw'n cael effaith allanol i bob pwrpas. Esboniais nad oedd hynny'n golygu nad oeddwn i'n teimlo dim, ond nad oeddwn i'n dangos fy nheimpladau gymaint ac roeddwn i'n teimlo pe bai'r ddau ohonon ni'n torri i lawr, na fyddai hynny'n help i'r un ohonon ni. Roedd fy mhartner yno os oeddwn i eisiau siarad a dw i'n gobeithio i mi fod yno iddi hi os oedd hi eisiau gofyn i mi neu siarad â mi am y peth.

Aled: Yn bur anaml fydda' i'n dweud wrth fy mhartner pan fydd rhywbeth yn fy mhoeni i. Dydych chi ddim am fod y dyn hwnnw i'ch partner, rydych chi eisiau bod yn gryf.

Steven: Mae'n rhwystredig pan fyddwch yn gweld bod hyn yn effeithio ar eich partner mor ddrwg ac rydych chi'n teimlo na allwch wneud dim i'w leddfu - roedd hynny'n gwneud i mi deimlo'n waeth, roeddwn i'n ansicr beth oeddwn i'n gallu gwneud am hynny.

Owen: Mae'r ddau ohonon ni'n teimlo'n euog iawn, rydyn ni'n dau yn torri ein calonnau. Rydych chi'n mynd trwy'r cyfnodau hyn pan na fyddwch chi'n gweld unrhyw derfyn ar y cyfan, ond wrth i amser fynd heibio a bod eich plentyn yn dechrau dod trwy'r cyfan, rydych chi'n sylweddoli bod lle i fod yn obeithiol, maen nhw'n dechrau dod allan o'r peth ychydig bach ac rydych chi'n meddwl, efallai y gallwn ni gyrraedd y lan.

Gary: Mae deinameg y teulu'n newid achos dydych chi ddim yn gwybod sut i ymateb na sut i ymddwyn na dim byd. Mae hyd yn oed agosatrwydd yn bwnc anodd. Roedd hi fisoedd ar ôl y digwyddiad, os ydych chi yn y gwely a'ch bod yn dechrau cusanu ac mae'r cyfan yn rhyfedd, rydych chi'n stopio ar syth, fel petasech chi'n meddwl, dydyn ni ddim am wneud hyn. Mae'n newid popeth am fisoedd lawer.

SUT WNAETHOCH CHI YMDOPI?

Owen: All neb wneud iawn am y cyfan, dw i'n meddwl bod yn rhaid i ni gyd ddod o hyd i'n ffyrdd ein hunain o ymdopi, ffyrdd o edrych i'r dyfodol. Dw i ddim yn meddwl bod pobl yn sylweddoli, mae blynyddoedd o straen a phryder, diffyg cwsg, bod ar bigau'r drain, bod ar eich gwyliadwriaeth bob amser. Fyddai neb yn deall hynny oni bai eu bod nhw wedi dioddef y peth eu hunain. Dw i'n meddwl bod yn rhaid i chi ddysgu mewn llawer o ffyrdd i helpu chi'ch hun.

Gary: Mae hyn yn un anodd gan mai dynion ydyn ni ac rydyn ni'n ymddwyn fel nad ydy pethau'n ein poeni ni ac mewn gwirionedd, nid ydy hynny'n wir. Mae'n cael effaith fawr.

Gary: Dw i'n gweithio'n hynod galed, gan geisio anghofio am y pethau negyddol. Dw i ddim yn sylweddoli hyd nes fy mod i'n eistedd i lawr ac yn siarad am y peth, bod y cyfan wedi fy mhoeni i, fwy na thebyg. Dw i'n cau i lawr i bob pwrpas a dw i'n meddwl efallai mai dyna dw i wedi'i wneud.

Owen: Mae pob un ohonon ni'n gallu claddu pethau yn ein pennau. Dw i'n gwneud rhywbeth bob amser, hyd yn oed y pethau mwyaf dibwys. Dw i ddim am fod yn segur, dw i'n mynd o gwmpas pethau ac nid o achos fy mod i eisiau gwneud hynny, dyna'r unig ffordd sydd gen i o beidio meddwl am y peth

Owen: Yr unig beth a oedd yn dda i gadw fy mhwyll oedd ymarfer corff. Bryd hynny, roeddwn i'n deffro'n gynnar iawn beth bynnag, ac fe wnes hi'n ddefod mynd i'r gampfa bob dydd ac er nad oedd hynny'n gwneud iawn am bopeth, gwnaeth leihau'r effaith ryw fymryn, roedd yn fodd i mi ddelio â digwyddiadau'r diwrnod. O wneud hynny ac o gael diwrnod llawn yn y gwaith, roeddwn i wedi blino'n lân ar y cyfan, felly roeddwn i'n gwybod petaswn i'n mynd i'r gwely y byddwn i'n cael cysgu felly fe wnes i hynny gryn dipyn.

Gary: Rydyn ni'n mynd i lwybr Watkin yn eithaf aml, rydyn ni'n treulio ychydig o oriau acw'n nofio. Mae hynny'n fy mywiogi a dw i'n dod oddi yno'n teimlo'n fwy ffres ac rydych chi'n meddwl, wel, bydd popeth yn iawn yn'bydd? Nid yw'n ddiwedd y byd.

Aled: Rydw i wedi treulio cymaint o amser yn ceisio ymdopi â phopeth arall sy'n gysylltiedig â magu teulu. Rydych chi'n gofyn i chi'ch hun yn gyson sut y gallai pethau eraill fod wedi bod yn wahanol.

SUT MAE HYN WEDI'CH NEWID CHI?

Dylan: Allwn i ddim gwneud y swydd rydw i wedi bod yn awyddus i'w gwneud am flynyddoedd o achos y nerth corfforol a meddyliol mawr sydd angen, mae wir yn dweud arnoch chi. Pan edrychwch chi'n ôl, rydych chi'n dweud, wel, nid yn unig y gwnaeth y diawl yna ddinistrio bywyd fy merch, mae wedi dinistrio fy un i, bywyd fy mhartner felly mae llawer o ddicter yno. Am flynyddoedd, roeddwn i'n canolbwyntio ar ddelio â'r cyfan yn unig ac wrth i mi edrych yn ôl, dw i'n flin iawn am hynny i gyd erbyn hyn.

Owen: Mae'n effeithio ar bethau hyd yn oed fel pa eli ar ôl eillio i'w brynu, 'does gen i ddim byd a allai ymddangos yn debyg i unrhyw beth a oedd ganddo fo. Wrth i mi fynd yn hŷn, dw i'n poeni os ydw i'n debyg iddo fo mewn unrhyw ffordd? Sut ydw i'n siarad, sut ydw i'n edrych, sut ydw i'n ymddwyn, pethau y bydda' i'n eu dweud, gan gwestiynau'r cyfan rhag ofn bod hynny'n pryfocio'r cof. Dw i ddim am gael unrhyw beth fydd yn fy nghysylltu i ag o erbyn hyn.

Aled: Dw i'n gwybod fy mod i wedi newid cryn dipyn o fod yn berson hamddenol, i fod ar bigau'r drain yn gyson, gorbryder, wyddoch chi, mae popeth yn broblem.

WNAETHOCH CHI SIARAD Â RHYWUN?

Owen: Sut mae rhywun yn sôn am hynny ac yn dod â'r pwnc i'r sgwrs? "O gyda llaw, fe wnaeth fy nhad hyn". Erbyn hyn mae gennyn ni un neu ddau o ffrindiau sy'n gwybod, ond mae hynny wedi digwydd wrth i fy mhartner siarad â'r fenyw yn y cwpl hwnnw. Allwn i ddim magu'r plwc i ddweud dim. Sut mae gwneud hynny? Hon yw'r drosedd fwyaf ffaidd dan haul. Hefyd, dydy hyn ddim wedi digwydd i mi, mae wedi digwydd i fy merch i. Nid fy lle i ydy dweud wrth bawb beth sydd wedi digwydd iddi, nage? Felly waeth pwy y byddwch chi'n siarad â nhw, mae angen i chi allu ymddiried yn llwyr na fydd yn mynd ymhellach, dydy rhywun ddim am i eraill gario clecs am y peth.

Gary: Fe wnes i ddweud wrth un ffrind yn y gwaith a dywedodd ei fod o yno i fi petasai angen unrhyw beth, ond dw i'n meddwl ei fod yn anodd siarad â rhywun nad yw wedi mynd trwy'r profiad gan nad yw neb yn gwybod beth i'w ddweud wrthoch chi. Does neb yn gwybod sut i ymddwyn o'ch amgylch chi.

Owen: Fe gawson ni ychydig o gwnsela, roedd rhaid i ni ddod o hyd i'r amser, wyddoch chi, roedd rhaid i mi adael y gwaith yn gynnar ac roedd hynny'n cael effaith gan na allwch gario ymlaen i ennill bywoliaeth. Roeddwn i'n gweld bod hynny'n wastraff amser llwyr. Dw i ddim yn dweud bod datrysiad perffaith i'w gael ond doedd dim y gallai o ei wneud drosta' i nad oeddwn i'n gallu ei wneud drosta' i fy hun.

YDW I WEDI GWNEUD DIGON?

Steven: Os ydych yn teimlo'r angen i siarad â rhywun, siaradwch â nhw, peidiwch â chladdu popeth. Pan fydd pobl yn sôn am therapi wrthych chi yn y lle cyntaf, rydych chi'n dueddol o feddwl, 'does dim angen hynny arna' i, dyn ydw i. Dw i'n meddwl mai ein magwraeth ni sy'n gyfrifol am hynny. Fe gawsom ni hefyd ein magu i ddelio â phethau ein hunain, tydi rhywun ddim yn dweud wrth y byd a'r betws am ei broblemau. Os byddwch chi'n ypsetio ac yn dechrau crio, rydych chi'n dangos arwydd o wendid ond nid felly yw hi. Ie, dynion ydyn ni ond mae gennyn ni emosïynau. Os byddwch yn penderfynu dweud wrth rywun, mae'n syndod faint o bwysau y mae hynny'n ei leddfu i chi. Felly, siaradwch â rhywun os oes angen i chi wneud hynny, peidiwch â chadw'n ddistaw i'r pwynt fod hynny'n eich gwneud chi'n sâl.

Aled: Fel dyn y tŷ, dw i'n teimlo mai fynghyfrifoldeb i yw amddiffyn fy nheulu a'u cadw'n gryf ac i fod yno i bawb.

Gary: Merched sy'n derbyn y gofal gorau, a bod yn onest, dw i'n meddwl bod hynny oherwydd bod dynion yn ddynion a bod yno gred mai llygedyn o obaith ydyn ni, ond dw i'n eitha' tebyg i fabi a dweud y gwir, mae angen rhywun i roi breichiau amdana' i weithiau.

Dylan: Gan na fu unrhyw gyfiawnder, dw i'n meddwl weithiau, ydw i wedi gwneud digon trwy fod yn ddyn? Ddylwn i fod wedi mynd ato i roi cweir iddo fo? Dw i dal ddim wedi'i weld a dw i ddim yn gwybod beth dw i'n mynd i'w wneud pan fydd hynny'n digwydd. Petaswn i'n gwneud rhywbeth, fyddwn i ddim yma ar gyfer y plant. Fyddwn i ddim yn eu gweld yn tyfu i fyny petaswn i yn y carchar. A dyma'r cwrs gweithredu cywir? Dw i dal eisïau rhoi cweir iddo fo. Ond mae'n rhaid i chi roi eich teulu'n gyntaf, mae mor syml â hynny. Dw i fawr o help i fy nheulu os nad ydw i yma, pa help ydy hynny?

Owen: Er eich bod chi'n gandryll, rydych chi'n cynddeiriogi dros och, roeddwn i'n dal yn gweld bod gorfod mynd wyneb yn wyneb ag o ac i'w gyhuddo yn un o'r pethau anoddaf yn fy mywyd i. Dydych chi ddim yn gwybod sut y dylech ymateb. Os bydd cydweithwyr yn trafod y sefyllfa, maen nhw'n ddweud "Petaswn i yn dy le di, fe fyddwn i'n ei ladd o". Fydddech chi ddim yn gwneud hynny mewn gwirionedd, dydych chi ddim yn gwybod sut y bydddech chi'n ymateb ond rydych chi hefyd yn meddwl, fel dyn, a ddylech chi roi cweir iddo?

Steven: Roedd y ddau ohonon ni'n teimlo ein bod ni wedi'i gadael hi i lawr, trwy beidio ei hamddiffyn hi. Mae unrhyw dad yn teimlo'r un fath am ei blentyn, rydych chi'n meddwl fel mater o drefn am beth rydych chi eisïau ei wneud i'r person yma, yn amlwg, rydych chi'n callio ychydig bach ond rydych chi'n dal i deimlo eich bod chi wedi'u gadael nhw i lawr, beth wnes i o'i le? Beth fu'r trobwynt, beth oedd y problem?

YR EFFAITH

Dylan: Dw i ond yn dymuno fy mod i wedi gwneud rhywbeth cyn i hyn i gyd ddigwydd. Dw i'n teimlo fy mod i wedi'i gadael hi i lawr ychydig bach a bydd hynny'n aros gyda mi am byth. Dw i'n ofni y bydd hi'n dod i gysylltiad ag o oherwydd dw i ddim yn gwybod beth fyddai hi'n ei wneud, byddai'n erchyll iddi, ond sut ydw i'n stopio hynny rhag digwydd? Dw i ddim yn gwybod achos fydd hi byth yn dod dros unrhyw beth os nad ydy hi'n cael byw ei bywyd.

Owen: Mae fy merch yn gwybod fy mod i'n meddwl y byd ohoni ond pan oedd hi'n iau, wnes i erioed roi fy mhreichiau amdani'n ddigymell am i mi feddwl efallai na fyddai am i mi wneud hynny, sut mae hynny'n gwneud iddi feddwl os bydda' i'n gwneud hynny? Felly dw i'n gadael iddi ddod ata' i. Roedd cyfnod pan oedd hi'n cael hunllefau cyson felly byddwn i'n cysgu ar y llawr wrth ei gwely. Mae hynny'n swnio'n wirion oherwydd roedd hi'n amlwg ei bod hi'n teimlo'n hapus i mi fod yno ac roedd hi eisiau i mi fod yno i deimlo'n ddiogel, ond fel roeddwn i'n gweld pethau, doedd hynny ddim yn rhoi rhydd hynt i mi roi fy mhreichiau amdani.

Gary: Dydy hi ddim yn perthyn i mi drwy waed ond dw i wedi bod yno dros y blynyddoedd, dw i wedi crio gyda hi, dw i wedi rhoi fy mhreichiau amdani. Dw i'n mynd trwy gyfnodau anodd hefyd. Mae ychydig bach yn wahanol i mi gan mai'r llystad ydw i felly rydw i'n meddwl nad oedd llawer o bobl wir yn meddwl "Sut mae pethau efo ti? Wyt ti'n iawn efo'r peth?" Ydy pobl wir yn meddwl na ddylai boeni arna' i o gwbl gan nad perthynas fiolegol yw hi?

Dylan: Dw i'n poeni am rai pethau y bydda' i'n ei wneud erbyn hyn, o, ydy hi'n iawn gyda fi, petaswn i er enghraifft yn dod i lawr y grisiau gan wisgo fy nillad isaf yn unig neu rywbeth fel yna, pethau normal y mae teuluoedd normal yn eu gwneud, dydy o ddim yn normal bellach. Dw i ddim yn gwybod, ydy hi'n methu ymddiried mewn dynion erbyn hyn? Ydy hi'n edrych arna' i fel hynny? Ddylai fod dim angen i mi deimlo fel hynny.

Steven: Mae hi'n dal yn ferch i mi, rydyn ni'n dal i dynnu coesau ein gilydd. Mae hi'n berson ifanc arferol. Dw i'n dal i'w charu gymaint ac i mi, mae hi'r un fath 100% i sut roedd hi yn y lle cyntaf, felly dw i ddim yn edrych arni'n wahanol o gwbl ond dw i hefyd yn teimlo, gan ein bod ni wedi mynd trwy'r broses hon, y gall siarad â mi ychydig bach mwy, gall hi fwrw ei bol.

Aled: Mae wedi newid fy marn yn ymwneud â sut mae pobl yn byw eu bywydau. Yn y gorffennol, os oeddwn i'n gweld rhywun ar fainc yn y parc gyda photeled o seidr neu o dan ddylanwad cyffuriau, byddwn i'n meddwl i mi fy hun, beth gythraul mae hwn yn ei wneud, diawl diog a da i ddim, ond dim felly erbyn hyn achos bydda' i erbyn hyn yn meddwl am beth allai fod wedi digwydd i'r unigolyn yma? Fe allai fod yn debyg i'r hyn ddigwyddodd i'm merch i ond doedd neb gan y person yma, dim cefnogaeth, efallai nad ydyn nhw wedi cael neb i geisio eu helpu neu i ofalu amdany'n nhw, felly'n sicr, dydw i ddim yn beirniadu pobl fel yr oeddwn i achos dydych byth yn gwybod beth ydy hanes rhywun.

PA GYNGOR FYDDECH CHI'N EI ROI I ERAILL YN EICH SEFYLLFA CHI?

Dylan: Waeth beth fydd yn digwydd, rhaid i chi ei riportio. Dw i'n meddwl nad oes digon o bethau'n cael eu riportio gan fod pobl yn meddwl na fydd eraill yn eu credu. Riportiwch. Waeth fydd y canlyniad yn un euog, di-euog, neu os na fydd yr achos yn mynd o flaen llys, rydych chi'n gwybod eich bod chi wedi gwneud popeth o fewn eich gallu.

Gary: Rydyn ni, fwy na thebyg, yn deulu cryfach o lawer, yn fwy gwydn ac yn barod i addasu oherwydd dydych chi ddim yn gwybod beth sy'n mynd i ddigwydd felly mae'n rhaid byw eich bywydau. Mae wedi rhoi ychydig bach o hwb i ni benderfynu mynd allan, mynd am dro, ymweld â rhaeadr. Dw i'n meddwl bod creu atgofion wedi bod yn hollbwysig i ni

Dylan: Peidiwch ag ymddwyn fel dyn nodweddiadol gan fod yn fyrbwyll achos fydd hynny ddim yn helpu, dw i'n dal i feddwl am y cyfan erbyn hyn. Dw i eisiau rhwygo ei ben i ffwrdd a bydda' i'n meddwl hynny am byth, y cyfan fydd hynny'n ei wneud fydd rhoi eich teulu chi o dan fwy o straen. Peidiwch â gadael i neb arall lywio'r hyn sy'n digwydd i'ch bywyd a'ch teulu chi. Dydyn nhw ddim yn bwysig, dydyn nhw ddim yn ddim byd. Nid yw'r cyfan yn ymwneud ag ymddwyn fel dyn, edrychwch pa mor gryf ydw i, dw i'n mynd i roi cweir iddo am yr hyn y mae wedi'i wneud. Dw i'n meddwl eich bod chi'n gryfach os gallwch gerdded i ffwrdd a bod yno i'r person y mae hyn wedi digwydd iddyn nhw a bod yn gryf er mwyn eich teulu.

Owen: Mae gennych chi bobl sy'n eich caru chi ac mae gennych chi bobl rydych chi'n eu caru felly mae'n rhaid i chi gyfleu hynny iddyn nhw rywsut. Bydd hynny'n anodd, 'does dim dwywaith am hynny, mae'n anodd, ond mae'n golygu eich bod chi'n gallu delio ag unrhyw beth. Os gallwch chi ddod trwy hyn, dylech gofio y gallwch chi oresgyn unrhyw beth - dylai'r unigolion y mae hyn yn digwydd iddyn nhw a'u teuluoedd fod yn eithaf balch o'u hunain gan fod y cyfan mor anodd ond dw i'n meddwl bod modd dod i'r lan.

Steven: Os na fyddwch chi'n siarad, byddwch chi'n cadw popeth i mewn a bydd y cyfan yn dod allan ar unwaith. Dyna'r unig beth y gallwch ei wneud, os ydych chi'n cael meddyliau negyddol, siaradwch â rhywun, gadewch i bethau ddod allan, peidiwch â dal y cyfan i mewn.



