BOD YN GEFN
I BOBL SYDD WEDI GOROESI CAMDRINIAETH

Yr Eglwys **Fethodistaidd**

Mae'r Eglwys Fethodistaidd yn ceisio creu cymunedau diogel a chynhwysol, lle gall pobl sydd wedi cael eu cam-drin ddweud beth ddigwyddodd iddynt gan wybod y cânt wrandawiad a derbyniad.

Yn y daflen hon, wrth gyfeirio at oroeswyr, cynhwysir pawb fyddai'n cyfeirio atynt eu hunain fel dioddefwyr camdriniaeth yn ogystal â'r rhai sy'n galw eu hunain yn oroeswyr a'r rhai sy'n teimlo eu bod yn bobl sy'n ffynnu.

Beth yw ystyr goroeswr?

Mae'r term 'goroeswr' yn cael ei ddefnyddio yma i gyfeirio at unrhyw un sydd wedi cael ei gam-drin yn ystod ei oes, gan gydnabod dewrder y person dan sylw a'i allu i symud ymlaen a hyd yn oed i ffynnu.

Yn y gymdeithas sydd ohoni, mae cam-drin ac esgeuluso plant, trais yn y cartref a cham-drin oedolion sy'n agored i niwed yn ddigwyddiadau cyffredin. Pan fyddwn yn sôn am gam-drin, mae hyn yn cynnwys cam-drin corfforol, emosiynol, ariannol a rhywiol. Gyda phob math o gam-drin, mae anghydbwysedd pŵer i'w weld. Mae cam-drin yn peri trallod mawr i'r unigolyn. Mae hefyd yn achosi niwed mawr yn ysbrydol, yn enwedig os bydd gorfodaeth a rheolaeth yn digwydd mewn cyd-destun crefyddol.

Sut y dylem ni ymateb?

Mae pob un ohonom yn unigryw a bydd ymateb pawb yn wahanol. Y peth cyntaf y dylem ni i gyd ei wneud, pan fydd rhywun yn datgelu camdriniaeth, boed yn y gorffennol neu'r presennol, yw dweud yn ddiffuant mor ddrwg yw hi gennym fod y person wedi gorfod dioddef hyn. Mae'n bosibl mai'r cyfan y mae arno ei eisiau yw rhywun i glywed beth ddigwyddodd a bod yn "gydymaith", neu ar y llaw arall efallai y bydd angen cymorth mwy arbenigol. Os gwrandawn yn ofalus, fe ddaw yn glir beth yw anawsterau ac anghenion arbennig yr unigolyn. Wedyn bydd yn bosibl mynd ati i'w helpu yn y modd priodol.

Beth na ddylem ei wneud?

Fel cymuned Gristnogol, mae'r Eglwys yn ceisio croesawu pawb mewn modd diogel. Fodd bynnag, mae'n bosibl y bydd rhai agweddau

ar addoliad cyhoeddus yn gallu peri gofid i rai pobl sydd wedi goroesi camdriniaeth neu hyd yn oed achosi trawma o'r newydd.

Er enghraifft:

- Gormod o gyffwrdd a chyswllt llygad wrth rannu'r Tangnefedd.
- Gofyn i rywun eistedd yn rhywle lle byddai'n anodd 'dianc'.
- Rhoi pwysau ar rywun i gyfrannu mwy yn ariannol nag y gall ei fforddio.
- Mae pwyslais cryf ar "Dduw y rhiant cariadus" neu "yr Eglwys fel teulu o frodyr a chwiorydd" yn gallu bod yn anodd i rywun sydd wedi cael ei gam-drin mewn sefyllfa deuluol.

Ambell dro, pan fydd rhywun yn dechrau siarad am beth sydd wedi digwydd iddo, byddwn yn ymateb mewn ffordd sy'n gwneud i'r person deimlo nad ydym yn gwrando neu ei fod braidd yn ddibwys neu hyd yn oed yn wrthodedig, er inni fwriadu'n dda. Dyma rai enghreifftiau o beth all ddigwydd:

- Byddwn yn cynnig cyngor a gwneud awgrymiadau cyn clywed yn iawn beth y mae'r person yn ceisio ei ddweud.
- Byddwn yn clywed beth y mae'n ei ddweud, ond yn dod i gasgliadau yn syth ac yna'n dadlau neu'n cymryd fawr ddim sylw.
- Byddwn yn rhoi pwysau ar y person i 'faddau' i'r sawl sydd wedi ei gam-drin, cyn iddo fod yn barod i ddechrau ar broses maddeuant.
- Byddwn yn methu parhau i ganolbwyntio ar stori'r person pan fydd rhywbeth y mae'n ei ddweud yn ein hatgoffa o ryw bethau yn ein hanes personol ni.

Beth yw'r peth gorau i'w wneud?

Y cam cyntaf tuag at helpu rhywun yw gwrando a rhoi sylw iddo heb farnu. Mae gwrando'n dda yn golygu bod profiad y person yn cael ei gymryd o ddifrif. Mae'n golygu ein bod yn rhoi ein holl sylw i berson arall. Ni ddylem fod yn awdurdodol na rhesymoli na bod yn nawddoglyd. Nid mater o newid yr unigolyn mohono. Yn hytrach, rydym yn ei gymryd o ddifrif a chymryd ei brofiad a'i boen o ddifrif. Rydym yn clywed ei deimladau, yn gweld yr olwg sydd ar ei wyneb, gan fod yn sensitif i'r hyn a ddywedir a'r hyn na ddywedir, a dangos ein bod yn deall mai peth normal a phriodol yw teimlo'n isel.

Drwy wneud hyn, rydym yn troi ein sylw at yr Un sydd bob amser gyda ni, yr Un sydd drwy ei bresenoldeb yn ei gwneud yn bosibl i ni fod yn bresennol i'n gilydd. Daw'r ffaith ein bod ni yn gwrando yn rhodd i eraill fel y byddant yn cael iachâd.

Cyfrinachedd

Mae cyfrinachedd yn bwysig iawn. Fodd bynnag, dylid rhannu gwybodaeth bob amser os mynegir pryderon am ddiogelwch unrhyw unigolyn, yn enwedig plentyn neu oedolyn agored i niwed. Os ydych yn meddwl y gallai rhywun fod mewn perygl, dylech hysbysu Swyddog Diogelu eich Eglwys neu Gylchdaith. Mae eu manylion cyswllt i'w gweld ar y poster wedi'i lamineiddio sy'n cael ei arddangos yn eich capel.

Ein polisi diogelu

Mae ein polisi diogelu yn dweud: *"Bydd yr Eglwys yn cynnig gofal a chefnogaeth i bawb sydd wedi cael ei gam-drin, waeth ym mha fodd na phryd na ble y digwyddodd.*

"Bydd pobl sydd wedi dioddef camdriniaeth o fewn yr Eglwys yn cael ymateb tosturiol. Gwrandewir arnynt a chânt eu credu. Cynigir iddynt ofal bugeiliol, cwnsela a chefnogaeth addas, yn unol â'r angen a fynegwyd ganddynt ac y cytunwyd arno, wrth iddynt geisio ailadeiladu eu bywydau."

Adnoddau

Mae rhestr o adnoddau defnyddiol, gan gynnwys manylion am sefydliadau cyfreithiol a rhai sy'n cynnig therapi, i'w chael yn www.methodist.org.uk/safeguarding

Dau fudiad allweddol yw:

The Survivors Trust
www.thesurvivorstrust.org

National Association of People Abused in Childhood (NAPAC)
www.napac.org.uk

Os na allwch fynd i'r wefan, edrychwch ar y poster sydd wedi'i lamineiddio yn eich capel, sydd yn dangos manylion cyswllt Swyddogion Diogelu yr Eglwys leol a'r Gylchdaith.

Mae'r daflen hon ar gael mewn print bras ac mewn iaith arwyddion yn www.methodist.org.uk/safeguarding

Rhif Elusen Cofrestredig 1132208 . © Hawlfraint Ymddiriedolwyr at Ddibenion yr Eglwys Fethodistaidd 2020

Yr Eglwys **Fethodistaidd**

Methodist Church House, 25 Marylebone Road, London NW1 5JR
Ffôn: 020 7486 5502 • www.methodist.org.uk