Gwasanaethau Ymosodiad Rhywiol Cymru (GYRC)
Welsh Sexual Assault Services (WSAS)

Ymgyrch Codi Ymwybyddiaeth am CAYR

Pecyn cymorth

#CAYRCymru

cydweithrediad.gig.cymru/CAYR

Codi ymwybyddiaeth

Rydym eisiau codi ymwybyddiaeth am ganolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol (CAYR) ac annog dioddefwyr a goroeswyr ymosodiadau rhywiol a cham-drin rhywiol i geisio cymorth.

Dyma bedair ffordd syml y gallwch chi gymryd rhan:

- Rhowch ddolen i fideo ac animeiddiad CAYR ar eich gwefan
- Rhannwch ein fideo a’n animeiddiad CAYR gyda'r cyhoedd, eich cydweithwyr a'ch rhwydweithiau
- Rhannwch negeseuon allweddol yr ymgyrch ar gyfryngau cymdeithasol - byddwch yn dod o hyd i eiriad a delweddau posibl i'w defnyddio yn y pecyn cymorth hwn
- Dilynwch ni ar twitter ac aildrydar ein cynnwys - ein henw ar twitter yw @RhaglenGYRC

Yn y pecyn cymorth hwn rydym hefyd wedi cynnwys gwybodaeth am CAYR.

Negeseuon allweddol

- Gall ymosodiad rhywiol neu gam-drin rhywiol ddigwydd i unrhyw un. Gall fod yn ddigwyddiad unigol neu'n digwyddiad sy’n digwydd sawl gwaith.
- Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yn darparu lle diogel a gofal pwrpasol ar gyfer pobl sydd wedi cael eu treisio, wedi dioddef ymosodiad rhywiol neu wedi cael eu cam-drin yn rhywiol.
- Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yma i bawb.
- Mae CAYR yn cynnig cymorth ymarferol, meddygol ac emosiynol arbenigol.
- Gallwch gysylltu â chanolfan atgyfeirio ymosodiadau rhywiol i wneud apwyntiad neu ofyn i rywun arall, megis gweithiwr gofal iechyd proffesiynol, elusen, ffrind neu aelod o'r teulu wneud hyn ar eich rhan.
- Does dim ots pryd ddigwyddodd hynny ac a ydych chi'n dewis cysylltu â’r heddlu ai peidio, mae cymorth ar gael i bawb.
- Os ydych wedi cael eich treisio, wedi dioddef ymosodiad rhywiol neu wedi cael eich cam-drin yn rhywiol, a dydych chi ddim yn gwybod ble i droi, trowch atom ni. Rydyn ni yma.
- Mae cynghorwyr sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig hefyd ar gael i chi drwy'r system cyfiawnder troseddol os byddwch yn penderfynu roi gwybod i'r heddlu am yr ymosodiad. Gallant hefyd eich cefnogi drwy'r treial, pe bai'r achos yn mynd i'r llys.

Fideo ac animeiddiad

Ffilm bwerus sy'n mynd i'r afael â chwestiynau a phryderon cyffredin y mae llawer o bobl yn eu hwynebu ar ôl cael eu treisio, ymosod arnynt yn rhywiol neu eu cam-drin yn rhywiol.

youtu.be/FGH6maOGdgc

Animeiddiad sy'n disgrifio'r cymorth a'r gefnogaeth sydd ar gael o fewn CAYR, yn seiliedig ar brofiadau dioddefwyr a goroeswyr ymosodiadau rhywiol a cham-drin rhywiol a adroddir yn eu geiriau eu hunain.

youtu.be/9m5u1xP8RYc

Sut i gymryd rhan: Testun ar gyfer e-bost, cylchlythyr neu wefan

Testun y gellir ei ddefnyddio gyda'r animeiddiad a'r fideo, boed yn ei rannu drwy e-bost, cylchlythyr neu ar eich gwefan.

Ymgyrch newydd yn lansio i gefnogi goroeswyr ymosodiadau rhywiol a cham-drin rhywiol

Mae ffilm ac animeiddiad pwerus, newydd wedi'u rhyddhau sy'n disgrifio'r gwasanaethau a'r gefnogaeth a ddarperir gan ganolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol - CAYR - yng Nghymru.

Cynigia CAYR gefnogaeth ymarferol, meddygol ac emosiynol arbenigol i ddioddefwyr a goroeswyr trais, ymosodiadau rhywiol a cham-drin rhywiol, p'un a ydynt yn dewis cynnwys yr heddlu ai peidio.

Os ydych wedi cael eich treisio, wedi ymosod arnoch yn rhywiol neu eich cam-drin yn rhywiol ac nad ydych yn gwybod ble i droi, ewch i cydweithrediad.gig.cymru/CAYR

Sut i gymryd rhan: Testun cyffredinol am CAYR

Gall ymosodiad rhywiol neu gam-drin rhywiol ddigwydd i unrhyw un, ac nid yw llawer o bobl yn gwybod beth i'w wneud, ble i fynd, nac at bwy i droi.

Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yn darparu lle diogel a gofal pwrpasol ar gyfer pobl sydd wedi cael eu treisio, wedi dioddef ymosodiad rhywiol neu wedi cael eu cam-drin yn rhywiol.

Does dim ots pryd y digwyddodd neu os wnaethoch ddewis cysylltu â'r heddlu ai peidio. Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yma ar gyfer pawb, gan gynnig cymorth ymarferol, meddygol ac emosiynol arbenigol ar draws Cymru.

Maent hefyd yn gallu trefnu mynediad at gynghorydd annibynnol ar drais rhywiol, yn ogystal ag atgyfeiriadau i gymorth iechyd meddwl a gwasanaethau cymorth trais rhywiol y sector gwirfoddol.

Os ydych wedi cael eich treisio, wedi dioddef ymosodiad rhywiol neu wedi cael eich cam-drin yn rhywiol, a dydych chi ddim yn gwybod ble i droi, ewch i cydweithrediad.gig.cymru/CAYR i ddod o hyd i'ch canolfan atgyfeirio ymosodiad rhywiol agosaf.

Sut i gymryd rhan: Cyfryngau Cymdeithasol

Gallwch ddefnyddio'r testun awgrymedig hwn drwy eich sianeli cyfryngau cymdeithasol
@RhaglenGYRC #CAYRCymru.

Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yn darparu lle diogel a gofal pwrpasol ar gyfer pobl sydd wedi cael eu treisio, wedi dioddef ymosodiad rhywiol neu wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Ewch i cydweithrediad.gig.cymru/CAYR i ddod o hyd i'ch canolfan l agosaf #CAYRCymru

Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yma i bawb ac yn cynnig cymorth ymarferol, meddygol ac emosiynol arbenigol. Os ydych wedi cael eich treisio, wedi dioddef ymosodiad rhywiol neu wedi cael eich cam-drin yn rhywiol, a dydych chi ddim yn gwybod ble i droi, ewch i cydweithrediad.gig.cymru/CAYR i ddod o hyd i'ch canolfan l agosaf #CAYRCymru

Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yn darparu lle diogel a gofal pwrpasol ar gyfer pobl sydd wedi cael eu treisio, wedi dioddef ymosodiad rhywiol neu wedi cael eu cam-drin yn rhywiol. Does dim ots pryd y digwyddodd neu os wnaethoch ddewis cysylltu â'r heddlu ai peidio. Mae canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yma ar gyfer pawb. Ewch i cydweithrediad.gig.cymru/CAYR i ddod o hyd i'ch canolfan l agosaf #CAYRCymru

Gwasanaethau Ymosodiad Rhywiol Cymru (GYRC)
Welsh Sexual Assault Services (WSAS)

Diolch am gefnogi'r Ymgyrch Codi Ymwybyddiaeth am CAYR

Diolch yn fawr i GIG Lloegr am ganiatáu i ni addasu a defnyddio’r fideo ac animeiddiad hwn

#CAYRCymru

cydweithrediad.gig.cymru/CAYR