



# Rhestr Wirio Adnabod Arwyddion Risg SafeLives

Efallai eich bod yn darllen y rhestr wirio hon am eich bod yn gweithio, yn broffesiynol, gyda rhywun sydd wedi dioddef trais yn y cartref. Amcan y nodiadau hyn yw eich helpu i ddeall arwyddocad y cwestiynau ar y rhestr wirio. Gall trais yn y cartref amlygu ei hun mewn sawl ffordd ond gan amlaf dynion sydd mewn perthynas agos â menywod sydd yn defnyddio trais yn eu herbyn megis dau gariad yn erbyn ei gilydd, gŵr/gwraig. Gellir defnyddio'r rhestr wirio hon hefyd ar gyfer perthynas lesbaidd, hoyw neu ddeuryw ac mewn amgylchiadau lle ceir trais ar sail 'anrhydedd' neu drais teuluol. Gall trais yn y cartref gynnwys camdriniaeth corfforol, meddyliol, rhywiol neu ariannol yn ogystal â mynd ar drywydd rhywun ac aflonyddu arnynt. Ceir hefyd un neu sawl math o gamdriniaeth; mae pob sefyllfa yn unigryw. Y cyfuniad o fathau o ymddygiad a all fod mor fygythiol a brawychus. Gall ddigwydd yn ystod perthynas a phan fo'r berthynas wedi dod i ben.

Pwrpas y Rhestr Wirio (RIC) yw gosod canllawiau cyson a syml i ymarferwyr sydd yn gweithio gydag oedolion sydd wedi dioddef trais, er mwyn eu helpu i adnabod y rhai hynny sydd fwyaf tebygol o ddioddef niwed a'r rhai hynny y dylid eu cyfeirio at gyfarfod MARAC er mwyn trafod y risg. Os ydych yn bryderus am risg i blentyn neu blant, dylech gyfeirio'r mater er mwyn sicrhau bod asesiad llawn o'u diogelwch a'u lles yn cael ei gynnal.

## Dylid cyflwyno'r RIC i'r dioddefwr o fewn fframwaith y materion isod yn eich asiantaeth:

- Polisi Cyfrinachedd
- Polisi Rhannu Gwybodaeth a Phrotocolau MARAC
- Polisiâu Cyfeirio a Phrotocolau MARAC

## Cyn i chi ddechrau gofyn cwestiynau ar y Rhestr Wirio (RIC):

- Dylid sefydlu faint o amser sydd gan y dioddefwr i siarad â chi. A yw'n ddiogel i siarad nawr? Beth yw manylion eu cyswllt diogel?
- Dylid sefydlu ble mae'r tramgwyddwr a'r plant;
- Dylech egluro pam rydych chi yn gofyn y cwestiynau hyn a sut maent yn cysylltu â'r MARAC

## Tra byddwch yn gofyn cwestiynau ar y Rhestr Wirio (RIC):

- Dylech sefydlu yn gynnar yn y sgwrs pwy yn union sydd yn codi ofn ar y dioddefwr – cyn-bartner/ partner/ aelod o'r teulu
- Dylech ddefnyddio termau niwtral megis cyn-bartner/ partner. Trwy greu amgylchedd diogel, hygyrch, bydd dioddefwyr LHDT yn teimlo eu bod yn gallu datgelu trais yn y cartref a'u tueddiadau rhywiol neu hunaniaeth rhyw.

## Datgelu canlyniadau'r Rhestr Wirio (RIC) i'r dioddefwr

Gall dweud wrth rywun eu bod yn debygol o ddioddef nam difrifol neu hyd yn oed gael eu lladd greu arswyd a dychryn llwyr. Mae'n bwysig eich bod yn nodi beth yw eich pryderon drwy ddefnyddio'r atebion maent wedi eu rhoi i chi yn ogystal â'ch barn broffesiynol. Ar ôl hynny, mae'n bwysig eich bod yn dilyn protocolau eich maes wrth gyfeirio at MARAC a Gwasanaethau Plant. Yn yr un modd, mae gofyn trafod y mater yn ofalus wrth gydnabod nad yw rhywun yn wynebu risg uchel, er mwyn sicrhau nad yw'r person yn teimlo bod y sefyllfa maent yn ei hwynebu yn cael ei bychanu ac nad ydynt yn teimlo embaras wrth ofyn am help. Eglurwch fod y ffactorau hyn yn gysylltiedig â llofruddiaeth a niwed difrifol ac os yw ef / hi yn wynebu y naill neu'r llall o'r uchod y dylent gysylltu ar unwaith â'ch gwasanaeth chi neu'r gwasanaethau argyfwng ar 999.

## Datgelu canlyniadau'r Rhestr Wirio (RIC) i'r dioddefwr

Gall dweud wrth rywun eu bod yn debygol o ddioddef nam difrifol neu hyd yn oed gael eu lladd greu arswyd a dychryn llwyr. Mae'n bwysig eich bod yn nodi beth yw eich pryderon drwy ddefnyddio'r atebion maent wedi eu rhoi i chi yn ogystal â'ch barn broffesiynol. Ar ôl hynny, mae'n bwysig eich bod yn dilyn protocolau eich maes wrth gyfeirio at MARAC a Gwasanaethau Plant. Yn yr un modd, mae gofyn trafod y mater yn ofalus wrth gydnabod nad yw rhywun yn wynebu risg uchel, er mwyn sicrhau nad yw'r person yn teimlo bod y sefyllfa maent yn ei hwynebu yn cael ei bychanu ac nad ydynt yn teimlo embaras wrth ofyn am help. Eglurwch fod y ffactorau hyn yn gysylltiedig â llofruddiaeth a niwed difrifol ac os yw ef / hi yn wynebu y naill neu'r llall o'r uchod y dylent gysylltu ar unwaith â'ch gwasanaeth chi neu'r gwasanaethau argyfwng ar 999.

Dylech dalu sylw manwl i farn broffesiynol ar bob achlysur. Nid yw canlyniadau rhestr wirio yn asesiad terfynol o risg. Dylent roi strwythur i chi seilio eich barn arno ac mae'n cynnig awgrymiadau ar gyfer cwestiynau pellach, dadansoddiad a dulliau rheoli risg naill ai trwy MARAC neu trwy fodd arall.

## Gyda'ch MARAC lleol y gorwedd y cyfrifoldeb dros adnabod eich trothwy atgyfeirio lleol.

### Adnoddau

Gwnewch yn siwr eich bod yn ymwybodol o'r mesurau cynllunio diogelwch y medrwch eu cynnig, oddi mewn i'ch asiantaeth eich hun ac asiantaethau eraill. Dylech fod yn gyfarwydd â'r adnoddau lleol a chenedlaethol y medrwch gyfeirio eich dioddefwr atynt, gan gynnwys gwasanaethau arbenigol. Gall y gwefannau a manylion cyswllt isod fod o defnydd i chi:

- **Llinell Gymorth Genedlaethol Trais yn y Cartref** - 0808 2000 247 – Ar gyfer help gyda llety diogel a chyngor
- **Llinell Gymorth 'Anrhydedd'** - 0800 5999247 – Ar gyfer cyngor ar briodasau gorfodol a thrais ar sail 'anrhydedd'
- **Canolfannau Cyfeirio Trais Rhywiol** - <http://www.homeoffice.gov.uk/crime-victims/reducing-crime/sexual-offences/sexual-assault-referral-centres/referral-centre-locations/>
- **Broken Rainbow** - 08452 604460 – [www.broken-rainbow.org.uk](http://www.broken-rainbow.org.uk) ar gyfer cyngor i ddioddefwyr LHDT

Hoffai SafeLives ddiolch i'r Swyddfa Gartref am gyllido'r cyfieithiad o'r ddogen hon i 13 iaith gymunedol. Am wybodaeth bellach, neu i gael gafeal ar gyfieithiadau eraill, byddwch cystal ag ymweld â gwefan [www.SafeLives.org.uk](http://www.SafeLives.org.uk).

### Drais corfforol

rydym yn gofyn am drais corfforol yn y cwestiynau hyn: 1, 10, 11, 13, 15, 18, 19 a 23

- Gellir cael sawl math o drais corfforol fel gwthio neu bwnio i ddyrnod, defnyddio arfau, mygu neu dagu.
- Dylech geisio sefydlu a yw'r trais yn gwaethygu neu yn digwydd yn amlach neu a yw'r digwyddiadau eu hunain yn fwy difrifol. Os nad yw eich cleient yn sicr, dylech ofyn iddyn nhw nodi sawl digwyddiad maent wedi eu dioddef yn y flwyddyn a aeth heibio a beth ddigwyddodd. Dylent hefyd ystyried cadw dyddiadur sydd yn nodi pryd mae'r trais yn digwydd.
- Ceisiwch gael darlun o'r ystod o drais sydd wedi digwydd. Mae'n bosibl nad y digwyddiad sydd yn cael ei drafod ar hyn o bryd yw'r un mwyaf difrifol.
- Mae'n bosibl bod y trais yn cael ei gyfeirio hefyd at aelodau eraill o'r teulu megis eu plant, brodyr a chworydd neu berthnasau oedranus.
- Ambell dro bydd y trais yn cael ei anelu at anifail anwes y teulu.
- Os yw'r trais newydd ddigwydd dylai'r dioddefwr ffonio 999 er mwyn cael cymorth gan yr heddlu. Os yw'r dioddefwr wedi cael anafiadau, dylent eu dangos i rywun a'u nodi gan weithiwr proffesiynol. ym maes iechyd megis Meddyg Teulu neu Nyrs mewn Uned Ddamweiniau ac Argyfyngau.

### Trais rhywiol

Rydym yn gofyn a yw'r dioddefwr wedi wynebu trais rhywiol yng nghwestiwn 16

- Gall trais rhywiol gynnwys defnyddio bygythiadau, grym neu frawychu er mwyn cael rhyw, creu poen ar bwrpas wrth gael rhyw, neu gyfuno rhyw a thrais a defnyddio arfau.
- Os yw'r dioddefwr wedi dioddef trais rhywiol dylech eu hannog i gael sylw meddygol ac i roi'r hanes i'r heddlu. Uchod, ceir awgrymiadau ar sut i gael gafael ar Ganolfan ar gyfer Trais Rhywiol lle gellir cael help gydag ymchwiliadau meddygol a chyfreithiol.

### Gorfodaeth, bygythiadau a brawychu

Caiff gorfodaeth, bygythiadau a brawychu eu trafod yn y cwestiynau hyn: 2, 3, 6, 8, 14, 17, 18, 19, 23 & 24.

- Mae'n bwysig deall a sefydlu: pryderon y dioddefwr/ dioddefwyr mewn perthynas â'r hyn y gall y tramgwyddwr ei wneud; pwy maent yn eu hofni ac am bwy y maent yn gofidio (hynny yw, plant neu frodyr a chwirydd). Gan amlaf mae'r dioddefwyr yn fwy cyfarwydd ag ymddygiad y tramgwyddwr nag unrhyw un arall a dyna pam mae'r cwestiwn hwn yn arwyddocaol.
- Mewn achosion lle defnyddir Trais Ar Sail 'Anrhydedd' fe all bod mwy nag un tramgwyddwr yn byw yn y cartref neu yn perthyn i'r teulu ehangach neu'r gymuned. Gallai hyn gynnwys perthnasau benywaidd.
- Mae dilyn rhywun neu aflonyddu arnynt yn fwy arwyddocaol pan fo'r un sydd yn cam-drin yn bygwth niweidio ei hunan, y dioddefwr neu eraill. Efallai byddant yn defnyddio geiriau fel "Os na fedraf fi dy gael di, chaiff neb arall..."
- Mae enghreifftiau eraill o ymddygiad a all awgrymu y posibilrwydd o niwed yn y dyfodol gan gynnwys galwadau ffôn negeseuon tesun neu e-byst obsesiynol, ymweliadau heb eu cymell â chartref neu weithle y dioddefwr, sefyllian o gwmpas a difa neu ddifetha eiddo.
- Dylech gynghori'r dioddefwr i nodi'r bygythiadau hyn mewn dyddiadur, gan gyfeirio at ba bryd a ble digwyddodd y cyfan, a oedd rhywun arall yno ar y pryd ac a oedd y bygythiadau yn peri ofn.
- Mae cyfnod gwahanu yn amser peryglus: dylech sefydlu a yw'r dioddefwr wedi ceisio gwahanu oddi wrth y tramgwyddwr neu wedi cael ei bygwth / fygwth am ganlyniadau gwahanu. Gall cael eich erlid yn dilyn gwahanu fod yn arbennig o beryglus.
- Ambell dro bydd dioddefwyr trais yn y cartref yn dweud wrthym bod y tramgwyddwr yn niweidio anifeiliaid anwes neu yn difetha celfi a bod hyn yn creu ofn heb fod angen i'r tramgwyddwr eu niweidio yn gorfforol. Mae'r math hyn o frawychu yn gyffredin ac yn cael ei ddefnyddio yn aml fel ffordd o reoli a chreu ofn.
- Weithiau bydd pobl sydd yn defnyddio trais yn y cartref yn gwrthod ufuddhau i orchymynion llys neu drefniadau cysylltu â'u plant. Gall torri cytundebau o'r math hwn yn y gorffennol fod ynghlwm â'r risg o drais yn y dyfodol.
- Mae ambell ddiodeffwr yn ofnus a dan fygythiad oherwydd hanes troseddol y parter/ cyn-bartner. Mae'n bwysig cofio bod troseddwr â hanes treisgar yn fwy tebygol o niweidio'r partner, hyd yn oed os nad oedd y trais yn y gorffennol wedi ei anelu at rywun agos atynt neu at aelodau o'r teulu, ar wahân i drais ar sail 'anrhydedd' lle na fydd gan y tramgwyddwr hanes troseddol, fel arfer.

### Camdriniaeth emosiynol ac unigrwydd

Camdriniaeth emosiynol ac unigrwydd sydd yn cael sylw yn y cwestiynau hyn: 4, 5 ac 12. Mae rhai yn cael y profiadau hyn ar yr un pryd â mathau eraill o gamdriniaeth. Efallai ei fod wedi dechrau ymhell cyn unrhyw gamdriniaeth gorfforol. Canlyniad y math hwn o gamdriniaeth yw bod y dioddefwyr yn rhoi bai arnynt eu hunain ac, er mwyn byw gyda'r hyn sydd yn digwydd iddynt, maent yn lleihau a gwadu difrifoldeb y sefyllfa. Fel rhywun proffesiynol gallwch helpu'r dioddefwr trwy ddechrau ystyried y mathau o risg mae'r dioddefwr a'r plant yn eu hwynebu.

- Mae'n bosibl nad yw'r dioddefwyr yn cael gweld eu teuluoedd na'u plant, yn cael eu hatal rhag creu rhwydwaith o gymorth neu rhag cael arian.
- Mae'r rhai hynny sydd yn dioddef trais ar sail 'anrhydedd' yn siarad am unigrwydd affwysol a chael eu 'plismona' yn eu cartrefi. Mae hyn yn arwydd pendant o ddiodeffaint yn y dyfodol a dylid ei drin fel mater difrifol.
- Oherwydd y cam-drin a'r unigrwydd maent yn eu dioddef mae'r dioddefwyr yn teimlo nad oes dewis ganddynt ond parhau i fyw gyda'r un sydd yn eu cam-drin ac maent yn ofni beth fedrai ddigwydd petaent yn ceisio gadael. Gall hyn gael effaith andwyol yn aml ar iechyd meddyliol y dioddefwr a gallant deimlo iselder neu awydd i gyflawni hunan-laddiad.

- Yn yr un modd mae'r risg i'r dioddefwr yn uwch os yw'r partner/cyn-bartner yn dioddef problemau iechyd meddwl megis iselder ac os ydynt yn camddefnyddio cyffuriau neu ddioddydd meddwol. Gall hyn ychwanegu at y teimlad o unigrwydd gan fod y dioddefwyr yn meddwl na fydd asiantaethau yn eu deall ac y byddant yn eu barnu. Maent yn ofni y bydd datgelu'r math hwn o wybodaeth yn creu trafferth iddyn nhw a'u partner ac, os oedd plant ganddyn nhw, efallai bydd y plant hynny yn cael eu cymryd oddi arnynt. Caiff y mathau hyn o risg eu trin yn y cwestiynau hyn:21 a 22.

### Plant a beichiogrwydd

Plant a beichiogrwydd –mae cwestiynau 7, 9 ac 18 yn cyfeirio at fod yn feichiog ac a oes tyndra ynglŷn â chysylltu gyda'r plant.

- Gall presenoldeb plant gan gynnwys llysblant ychwanegu at y tebygrwydd o drais yn y cartref yn erbyn y fam. Gall y plant hefyd fod yn rhan o'r trais a dioddef yn uniongyrchol o'r herwydd.
- Gall trais corfforol ddigwydd am y tro cyntaf neu waethygu yn ystod beichiogrwydd neu yn ystod blynyddoedd cyntaf bywyd plentyn. Gan amlaf mae llawer o weithwyr proffesiynol wrth law megis ymwelwyr iechyd neu fydwragedd; mae angen iddyn nhw fod yn ymwybodol o'r risg i'r dioddefwyr a'r plant, gan gynnwys y plentyn yn y groth.
- Gall y tramgwyddwr ddefnyddio'r plant er mwyn cyrraedd y dioddefwr; gall trais ddigwydd pan fo'r plant yn ymweld a gall greu llawer o bryder ynglŷn â diogelwch y plant.
- Dylech ddilyn y canllawiau lleol yn y Gweithdrefnau ac Arweiniad ar gyfer Diogelu er mwyn adnabod a chyfeirio at y Gwasanaethau Plant.

### Camdriniaeth economaidd

Camdriniaeth economaidd ar gael yng nghwestiwn 20.

- Bydd pobl sydd yn dioddef trais yn y cartref yn dweud wrthym yn aml bod eu partneriaid / cyn-bartneriaid yn eu rheoli yn ariannol. Ystyriwch sut mae'r rheoli ariannol hyn yn effeithio ar y dewisiadau diogelwch sydd ganddynt. Er enghraifft, efallai eu bod yn ddibynnol ar y partner / cyn-bartner am incwm; efallai nad oes ganddynt hawl i gael budd-daliadau. Gall fod y dioddefwr yn teimlo bod ei sefyllfa wedi gwaethygu ers i'r partner / cyn-bartner golli ei swydd.
- Dylai Canolfan Gynghori Dinasyddion neu'r arbenigwr lleol ar gefnogaeth i ddioddefwyr trais yn y cartref amlinellu i'r dioddefwyr y dewisiadau sydd ar gael parthed eu sefyllfa ariannol a sut y gallant hawlio eu harian eu hunain.

### Os ydych yn weithiwr proffesiynol sydd yn gweithio gyda thrais yn y cartref ac eisiau gwybod mwy am y Rhestr Wirio Adnabod Arwyddion Risg, gallwch chwilio am y cyhoeddiadau canlynol ar ein gwefan:

- **Rhestr Wirio Adnabod Arwyddion Risg, (RIC) SafeLives-DASH MARAC 2009 er mwyn adnabod y rhai hynny sydd mewn perygl mawr o ddioddef trais yn y cartref, aflonyddu a thrais ar sail anrhydedd.**  
[http://www.safelives.org.uk/dvservices/RIC\\_and\\_severity\\_of\\_abuse\\_grid\\_and\\_IDVA\\_practice\\_guidance.pdf](http://www.safelives.org.uk/dvservices/RIC_and_severity_of_abuse_grid_and_IDVA_practice_guidance.pdf)  
Dyma'r fersiwn o'r RIC gyda Grid Difrifoldeb Camdriniaeth (SAG) y gellir ei lawrlwytho. Mae'r Grid yn rhoi cyfle i ymarferwyr greu proffeil manwl o'r trais yn y cartref ac i adnabod meysydd penodol a all fod yn berthnasol wrth osod cynllun diogelwch mewn lle neu i'w rhannu mewn MARAC.
- **Arweiniad Ymarferol ar gyfer Cynghorwyr Annibynnol ar Drais yn y Cartref (IDVAs) gan ddefnyddio Rhestr Wirio SafeLives-DASH 2009**  
<http://www.safelives.org.uk/dvservices/resources-for-domestic-abuse-practitioners.html>  
Dyma arweiniad llawn a manwl ar gyfer IDVAs ac ymarferwyr sydd yn defnyddio'r Rhestr Wirio (RIC). Mae'n eich arwain drwy'r broses o gwblhau'r Rhestr Wirio gyda'r cleient ac yn manylu ar pam a sut y dylech ofyn pob cwestiwn. Mae hefyd yn cynnig cwestiynau atodol er mwyn casglu manylion ychwanegol ar gyfer pob un ffactor risg ac yn rhoi cyngor ar gynllunio diogelwch yn gyffredinol. Mae hefyd yn arweiniad defnyddiol ar gyfer IDVAs neu ymarferwyr sydd yn newydd i'r Rhestr Wirio (RIC) ac sydd eisiau ymglyfarwyddo ac am fagu hyder wrth ymdrin â'r broses.
- **Rhestr Wirio Adnabod Arwyddion Risg SafeLives-DASH – heb arweiniad**  
[http://www.safelives.org.uk/marac/RIC\\_without\\_guidance.doc](http://www.safelives.org.uk/marac/RIC_without_guidance.doc)  
Fersiwn sylfaenol o'r Rhestr Wirio yw hon, i'w lawrlwytho a'i defnyddio o ddydd i ddydd.

- **Rhestr Wirio Adnabod Arwyddion Risg SafeLives-DASH – Cwestiynau a Ofynnir yn Aml**  
[http://www.safelives.org.uk/marac/RIC\\_FAQs.pdf](http://www.safelives.org.uk/marac/RIC_FAQs.pdf)

Mae'r adran hon yn mynd i'r afael â nifer o gwestiynau ymarferol sydd yn berthnasol i ddefnyddio'r Rhestr Wirio a'r newidiadau diweddar iddi.

**Am wybodaeth bellach a deunyddiau ar Gynadleddau Asesu Risg Aml-Asiantaeth, (MARAC) mae'r canlynol i'w cael ar ein gwefan**

- **Yr Arweiniad MARAC Newydd 2009 – O Egwyddorion i Ymarfer**

Yma ceir arweiniad manwl ar broses gyflawn MARAC ac mae wedi ei gysylltu â'r 11 Egwyddor sydd yn sylfaen ar gyfer yr archwiliad Sicrwydd Ansawdd a safonau cenedlaethol MARAC. Mae wedi ei anelu i'w ddefnyddio gan bwyllgorau llywio MARAC, y MARACs hynny sydd ar fin wynebu archwiliad SA a'r MARACs sydd yn chwilio am arweiniad cynhwysfawr ar faterion gweithredol.

- **Offer Defnyddiol ar gyfer Cynrychiolwyr MARAC**

Cynlluniwyd y casgliad hwn o offer defnyddiol ar gyfer cynrychiolwyr MARAC sydd yn mynychu cyfarfod MARAC. Mae'n tynnu sylw at eu swyddogaeth bwysig ym mhob cam o'r broses cyn, yn ystod ac ar ôl y cyfarfod.

- **Offer Defnyddiol ar gyfer ymarferwyr penodol fydd yn mynychu'r MARAC**

Mae'r rhain wedi eu hanelu at yr ymarferwyr hynny a all ddod ar draws rhywrai sydd yn dioddef trais ac sydd yn ystyried eu cyfeirio at MARAC neu sydd wedi eu gwahodd i wneud ymchwil ar rywun sydd yn destun sylw gan MARAC neu eu plant. Gellir gweld rhestr gyflawn o'r asiantaethau dan sylw ar ein gwefan a gan fod y rhestr yn cael ei hehangu yn gyson dylid cadw llygad arni ar gyfer y manylion diweddaraf.

**Mae gennym hefyd lyfrgell o adnoddau a gwybodaeth ynglŷn â'ch cwrs hyfforddiant IDVA agosaf, Datblygiad Proffesiynol Parhaus ar gyfer IDVAs a sut i ddatblygu Gwasanaethau IDVA drwy ein rhaglen Leading Lights.**



Ending domestic abuse

# Rhestr Wirio Adnabod Arwyddion Risg SafeLives

## Amcan y ffurflen

- Helpu ymarferwyr sydd ar flaen y gad i adnabod y bobl hynny sydd fwyaf tebygol o ddiodeff trais yn y cartref, aflonyddu a thrais ar sail 'anrhydedd'.
- Penderfynu pa achosion y dylid eu cyfeirio at MARAC<sup>1</sup> a pha gefnogaeth ychwanegol fydd ei angen. Mae ffurflen wedi ei chwblhau yn gofnod byw y gellir cyfeirio ato yn y dyfodol wrth drafod achos.
- Cynnig teclyn cyffredin i asiantaethau sydd yn rhan o broses MARAC<sup>1</sup> a rhannu ein dealltwriaeth o risg parthed trais yn y cartref, aflonyddu a thrais ar sail 'anrhydedd'.
- Galluogi asiantaethau i wneud penderfyniadau y gellir eu hamddiffyn, penderfyniadau a seiliwyd ar brawf o ymchwilio trylwyr i achosion, gan gynnwys llofruddiaethau yn y cartref ac achosion 'cael a chael', sydd wrth wraidd asesiadau risg.

## Sut i ddefnyddio'r ffurflen

Cyn i chi lenwi'r ffurflen am y tro cyntaf rydym yn argymhell eich bod yn darllen yr arweiniad ymarfer llawn a'r Cwestiynau a Ofynnir yn Aml ac Atebion<sup>2</sup>. Gellir lawrlwytho'r rhain o [www.safelives.org.uk/marac.html](http://www.safelives.org.uk/marac.html). Mae risg yn ddynamig a gall newid yn sydyn iawn. Mae'n ymarfer da adolygu'r rhestr wirio ar ôl digwyddiad newydd.

## Meini Prawf a Argymhellir cyn Cyfeirio at MARAC

1. Barn broffesiynol: os oes gan weithiwr proffesiynol bryderon difrifol am sefyllfa dioddefwr, dylent gyfeirio'r mater at MARAC. Fe ddaw adegau pan fydd cyd-destun achos yn codi pryderon mawr iawn hyd yn oed os nad yw'r dioddefwr wedi gallu datgelu'n ddigon clir y manylion a fyddai'n tynnu sylw at y risg. Gallai hyn fod yn arwydd o lefelau uchel iawn o bryder, rhwystrau diwylliannol i ddatgelu, materion ynghylch mewnfudo neu rwystrau ieithyddol yn enwedig mewn achosion o drais ar sail 'anrhydedd'. Byddai'r penderfyniad wedi ei seilio ar brofiad proffesiynol a /neu syniad y dioddefwr o lefel y risg hyd yn oed os nad ydynt yn bodloni meini prawf 2 a / neu 3 isod.
2. 'Risg Uchel Amlwg': y nifer o weithiau y gosodir 'tic' ar y rhestr wirio. Os ydych wedi gosod 'tic' yn erbyn 14 neu fwy o'r blychau 'ydyw/ ydywf' byddai'r achos fel arfer yn bodloni meini prawf cyfeirio MARAC.
3. Gwaethygiad Posibl: y nifer o weithiau y bu'n rhaid galw'r heddlu at y dioddefwr o fewn y 12 mis blaenorol oherwydd trais yn y cartref. Gellir defnyddio'r ffon fesur hon i nodi achosion lle nad oes prawf amlwg o'r rhan fwyaf o'r ffactorau risg ar y rhestr, ond lle mae'n ymddangos bod y trais yn cynyddu a lle mae'n addas i asesu'r sefyllfa yn fwy trwyadl drwy rannu'r wybodaeth gyda MARAC. Mae'n arfer cyffredin i ddechrau gyda 3 neu ragor o ymweliadau gan yr heddlu mewn cyfnod o 12 mis ond bydd angen adolygu hyn yn ôl eich llwyth gwaith lleol a'ch lefel o adrodd i'r heddlu.

Dylid talu sylw manwl i farn broffesiynol ymarferwr ymhob achos. Nid yw'r canlyniadau a ddaw o restr wirio yn asesiad terfynol o risg. Dylent roi strwythur i chi seilio eich barn arno ac yn sail i gwestiynau, dadansoddiad a rheoli risg pellach boed hynny trwy MARAC neu mewn ffordd arall. **Gyda'ch MARAC lleol y gorwedd y cyfrifoldeb dros adnabod eich trothwy atgyfeirio lleol.**

## Beth nad yw'r ffurflen hon

Bydd y ffurflen hon yn rhoi gwybodaeth werthfawr i chi am y risg sydd yn wynebu plant ond nid yw yn asesiad llawn o risg i blant. Mae presenoldeb plant yn cynyddu'r risg ehangach o drais yn y cartref ac mae llysblant yn arbennig o fregus. Os byddwch yn tynnu sylw at risg i blant dylech ystyried pa gyfeirio sydd angen i chi ei wneud er mwyn sicrhau asesiad llawn o sefyllfa'r plant hynny.

<sup>1</sup> Am ymholiadau parthed hyfforddiant am sut i ddefnyddio'r ffurflen, byddwch cystal ag anfon e-bost at [training@SafeLives.org.uk](mailto:training@SafeLives.org.uk) neu ffoniwch 0117 317 8750.

<sup>2</sup> Am wybodaeth ynglŷn â hyfforddiant am ddefnyddio'r ffurflen hon, dylid anfon e-bost at [training@SafeLives.org.uk](mailto:training@SafeLives.org.uk) neu ffonio 0117 317 8750.

Rhestr Wirio Adnabod Arwyddion Risg (RIC) SafeLives-DASH i'w defnyddio gan IDVAs ac asiantaethau eraill<sup>3</sup> heblaw yr heddlu ar gyfer eu cydnabod gan MARAC pan ddatgelir trais yn y cartref, trais ar sail 'anrhydedd' a/neu aflonyddu.

<p>Dylech egluro mai pwrpas gofyn y cwestiynau hyn yw diogelu ac amddiffyn yr unigolyn dan sylw.</p> <p>Rhowch dic yn y blwch os yw'r ffactor yn bresennol. <input type="checkbox"/> Defnyddiwch y blwch sylwadau ar ddiwedd y ffurflen i ymhelaethu ar eich atebion.</p> <p>Tybir mai'r dioddefwr yw eich prif ffynhonnell wybodaeth. Os nad yw hyn yn gywir, noder hynny yn y golofn ar y dde.</p>	Ydyw/ ydwyf (rhowch dic)	Nac ydyw/ ydwyf	Wn i ddim	Nodwch ffynhonnell y wybodaeth os na ddaeth gan y dioddefwr e.e. heddwes
<p>1. <b>A yw'r digwyddiad diweddaraf wedi peri niwed?</b> Nodwch beth digwyddodd ac ai dyma'r tro cyntaf i hyn ddigwydd.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>2. <b>Ydych chi yn bryderus iawn?</b> Sylwadau :</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>3. <b>Beth sydd yn achosi pryder i chi? Ai niwed pellach neu drais?</b> Nodwch yn fras beth ydych chi'n meddwl fydd (enw'r tramgwyddwr...) yn ei wneud ac i bwy, gan gynnwys plant Sylwadau</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>4. <b>Ydych chi'n teimlo eich bod wedi eich ynysu oddi wrth eich teulu / ffrindiau h.y. a yw (enw'r tramgwyddwr / wyr.....) yn ceisio eich atal rhag gweld eich ffrindiau / teulu / meddyg neu eraill</b> Sylwadau:</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>5. <b>Ydych chi'n teimlo yn isel eich ysbryd neu yn coleddu syniadau am hunan-laddiad?</b></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>6. <b>Ydych chi wedi gwahanu oddi wrth neu yn ceisio gwahanu oddi wrth (enw'r tramgwyddwr/ wyr....) yn ystod y flwyddyn a aeth heibio?</b></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>7. <b>Oes yna dynnu'n groes ynglŷn â chael cyswllt gyda'r plentyn/plant?</b></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>8. <b>A yw (.....) yn anfon negeseuon testun, yn ffonio, neu yn cysylltu gydol yr amser, yn eich dilyn neu yn aflonyddu arnoch chi?</b> Ceisiwch egluro yn llawn er mwyn dweud beth sydd yn cael ei wneud ac a ydych yn meddwl ei fod yn cael effaith andwyol arnoch chi. Ystyriwch y cyd-destun a'r ymddygiad sy'n digwydd.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>9. <b>Ydych chi'n feichiog neu wedi geni baban yn ddiweddar (o fewn y 18 mis aeth heibio)?</b></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>10. <b>A yw'r camdriniaeth yn digwydd yn amlach?</b></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>11. <b>A yw'r camdriniaeth yn gwaethygu?</b></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>12. <b>A yw (.....) yn ceisio rheoli popeth rydych yn ei wneud ac a yw yn hynod o eiddigeddus?</b> Yn nhermau perthnasau, pwy fyddwch chi'n gweld, cael eich 'plismona' yn y cartref, beth fyddwch neu na fyddwch yn cael ei wisgo er enghraifft. Ystyriwch drais ar sail 'anrhydedd ac ymhelaethwch ar yr ymddygiad.</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>13. <b>A yw (.....) wedi defnyddio arfau erioed, neu offer i'ch brifo?</b></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<p>14. <b>A yw (.....) erioed wedi bygwth eich lladd chi neu rywun arall a chithau wedi eigredu?</b> Os yw, rhowch dic sydd yn nodi pwy. Chi <input type="checkbox"/> Plant <input type="checkbox"/> Eraill (nodwch pwy) <input type="checkbox"/></p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

<sup>3</sup> Noder: Mae'r rhestr wirio hon yn cyfateb i asesiad risg ACPO model DASH 2009 ar gyfer yr heddlu.

Rhowch dic yn y blwch os yw'r ffactor yn bresennol. <input type="checkbox"/> Defnyddiwch y blwch sylwadau ar ddiwedd y ffurflen i ymhelaethu ar eich atebion.	Ydyw/ ydwyf (rhowch dic)	Nac ydyw/ ydwyf	Wn i ddim	Nodwch ffynhonnell y wybodaeth os na ddaeth gan y dioddefwr e.e. heddwes
<b>15. A yw (.....) erioed wedi ceisio eich tagu /mygu neu eich boddi chi?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>16. A yw (.....) yn gwneud neu yn dweud pethau o natur rywiol sydd yn gwneud i chi deimlo'n wael neu sydd yn eich brifo chi neu rywun arall yn gorfforol?</b> Os rhywun arall, nodwch pwy.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>17. Oes yna unrhyw berson arall sydd wedi eich bygwth neu rydych chi yn ei ofni?</b> Os oes, nodwch pwy a pham. Cofiwch ystyried y teulu estynedig mewn achosion o drais ar sail 'anrhydedd'.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>18. Ydych chi'n gwybod a yw (.....) wedi brifo unrhyw un arall?</b> Nodwch pwy gan gynnwys y plant, brodyr a chwiorydd neu aelodau oedranus o'r teulu. Cofiwch ystyried achosion o drais ar sail 'anrhydedd'. Plant <input type="checkbox"/> Aelod arall o'r teulu <input type="checkbox"/> Rhywun o berthynas gynharach <input type="checkbox"/> Arall (nodwch y manylion) <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>19. A yw (.....) erioed wedi camdrin anifail neu anifail anwes y teulu?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>20. Oes yna faterion ariannol?</b> Er enghraifft, a ydych chi yn dibynnu ar (.....) am arian /; ydy nhw newydd golli eu gwaith/materion ariannol eraill?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>21. A fu gan (.....) broblemau yn y gorffennol gyda chyffuriau (gan y meddyg neu fel arall), diodydd meddwol neu broblemau iechyd meddwl sydd wedi arwain at broblemau yn eu bywydau bob dydd?</b> Os felly, nodwch yr agweddau a rhowch y manylion perthnasol rydych yn gwybod amdanynt. Cyffuriau <input type="checkbox"/> Diodydd meddwol <input type="checkbox"/> Iechyd meddwl <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>22. A yw (.....) wedi bygwth neu geisio hunan-laddiad?</b>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>23. Ydych chi'n feichiog neu wedi geni baban yn ddiweddar (o fewn y 18 mis aeth heibio)?</b> Efallai y dylech ystyried hyn mewn perthynas â chynbartner y tramgwyddwr os yw'n berthnasol. Amodau mechniaeth <input type="checkbox"/> Diffyg Ymyrraeth/Gorchymyn Meddiant <input type="checkbox"/> Trefniadau Cysylltu â Phlant <input type="checkbox"/> Gorchymyn Amddiffyn rhag Gorfodi Priodas <input type="checkbox"/> Arall <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>24. Ydych chi'n gwybod a yw (.....) wedi bod mewn trafferth gyda'r heddlu neu oes ganddo hanes troseddol?</b> Os oes, nodwch y manylion. Trais yn y Cartref <input type="checkbox"/> Trais rhywiol <input type="checkbox"/> Trais arall <input type="checkbox"/> Arall <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
<b>Cyfanswm atebion 'ydyw' neu 'ydwyf'</b>				



## I'r gweithiwr proffesiynol ei ystyried

<p>Oes yna wybodaeth bellach perthnasol (gan y dioddefwr neu weithiwr proffesiynol) a allai gynyddu lefel y risg? Dylech ystyried sefyllfa'r dioddefwr mewn perthynas ag anabledd, camdrin sylweddau, materion iechyd meddwl, rhwystrau diwylliannol/ ieithyddol, systemau wedi eu seilio ar 'anrhydedd' a bychanu. Ydyn nhw'n barod i gyd-weithio gyda'ch gwasanaethau? Disgrifiwch.</p>	
<p>Dylid ystyried swydd / diddordebau y tramgwyddwr – oes ganddyn nhw fynediad unigrwy i arfau? Disgrifiwch.</p>	
<p>Beth yw blaenoriaethau pennaf y dioddefwyr parthed eu diogelwch?</p>	

<p><b>Ydych chi'n credu bod sail resymol dros gyfeirio'r achos hwn i MARAC?</b></p>		<p>Ydwyf <input type="checkbox"/> Nac ydwyf <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Os felly, ydych chi wedi cyfeirio rhywun?</b></p>		<p>Do <input type="checkbox"/> Naddo <input type="checkbox"/></p>
<p>Llofnodwyd</p>		<p><b>Dyddiad</b></p>
<p><b>Ydych chi'n credu bod y plant yn y teulu yn wynebu risg?</b></p>		<p>Ydwyf <input type="checkbox"/> Nac ydwyf <input type="checkbox"/></p>
<p><b>Os ydych chi, dylech gadarnahu eich bod wedi cyfeirio'r plant er mwyn eu diogelu</b></p>	<p>Do <input type="checkbox"/> Naddo <input type="checkbox"/></p>	<p><b>Dyddiad y cyfeirio</b></p>
<p>Llofnodwyd</p>		<p><b>Dyddiad</b></p>
<p>Enw</p>		

<p><b>Nodiadau'r Ymarferwr</b></p>
<p></p>