GIG CYMRU NHS WALES | Y Weithrediaeth Executive

GIG CYMRU NHS WALES | Gwasanaethau Ymosodiad Rhywiol Cymru (GYRC) Welsh Sexual Assault Services (WSAS)

CYLCHLYTHYR

HAF 2023 RHIF 3

'Sicrhau'r canlyniadau gorau i holl ddioddefwyr trais rhywiol drwy ddarparu gwasanaethau ymosodiadau rhywiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn ac ar iechyd a lles yng Nghymru'

CROESO

gan **Helen Munro**
Arweinydd Clinigol Iechyd Rhywiol Rhaglen WSAS, Canolbarth a Gorllewin Cymru

Croeso i drydydd rhifyn Cylchlythyr Rhaglen Gwasanaethau Ymosodiadau Rhywiol (WSAS) Cymru. Mae'r tîm yn parhau i weithio'n galed i ddatblygu a gwella gwasanaethau i bobl sydd wedi dioddef ymosodiad rhywiol.

Cafwyd derbyniad da yn ystod ail sesiwn 'dysgu dros ginio', gyda 60 o gynadleddwyr yn bresennol yn rhithiol i ddysgu am ddulliau atal cenhedlu brys, PEPSE ac STI ar ôl ymosodiad rhywiol.

I gael rhagor o wybodaeth am sesiynau dysgu dros ginio, sgroliwch ymhellach i lawr!

Yng Ngorllewin Cymru, mae'r achos busnes ar gyfer adeilad 'Hwb' newydd i Ganolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol yn Aberystwyth ar fin cael ei gyflwyno i Lywodraeth Cymru. Bydd y safle hwn a benodir yn strategol yn cefnogi dioddefwyr a'u teuluoedd yn rhanbarth gogledd Dyfed-Powys i gael cymorth a gofal amserol.

Bydd hon yn garreg filltir bwysig yn Rhaglen WSAS. Bydd Hwb Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol yn darparu cymorth a gofal yn y cyfnod acíwt, yn ogystal â darparu gofod cyfannol gyda chymorth amlasiantaethol sy'n darparu mynediad 24/7 a all gefnogi'r cymunedau lleol a'r ardaloedd cyfagos.

Un o'r heriau mwyaf o ran gweithio ar weithredu Rhaglen WSAS yw dod â chynifer o randdeiliaid allweddol at ei gilydd - mae hyn hefyd wedi bod yn un o gryfderau mwyaf y rhaglen!

Mae gan bob un ohonom weledigaeth ar gyfer gwasanaethau sy'n rhoi anghenion y dioddefwr yn flaenoriaeth, gan adeiladu model gofal a fydd yn gynaliadwy yn y blynyddoedd i ddod.

Diolch!

DIWEDDARIAD RHAGLEN WSAS

Ers ein cylchlythyr diwethaf, rydym wedi gweld camau breision tuag at fodel newydd 'Prif Ganolfan a Lloerennau' SARC ar draws rhanbarthau de Cymru. Dyma rai o'r uchafbwyntiau:

Ailgyfeirio achosion acíwt ac 'achrediad ISO'

Mae pob Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol yng Nghymru a Lloegr wrthi'n gweithio'n galed i gadw at y dyddiad cau ar gyfer 'achrediad ISO' ym mis Hydref 2023. Mae'r achrediad ar gael ar gyfer pob canolfan lle cynhelir archwiliadau meddygol fforensig.

Ar draws de a chanolbarth Cymru, bydd achosion acíwt lle mae angen archwiliad meddygol fforensig arnynt yn cael eu hailgyfeirio o 'Hybiau' Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol i 'Hybiau' Caerdydd, Abertawe ac Aberystwyth. Mae'r broses hon eisoes ar waith, trosglwyddodd Merthyr Tudful ei hachosion fforensig acíwt i Gaerdydd ym mis Chwefror 2023.

Mae achosion acíwt sydd angen archwiliad meddygol fforensig yn dal i gael eu gweld yn Rhisga, Caerfyrddin a'r Drenewydd. A bydd pob cyfathrebiad yn cael ei anfon allan cyn i unrhyw newidiadau gael eu gwneud. Yng ngogledd Cymru mae pob achos yn parhau i gael ei weld yn Ganolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol Amethyst.

Hyfforddiant i gefnogi darpariaeth bediatreg

Roeddem yn falch iawn o gynnal cwrs 'Ymosodiadau Rhywiol ar Blant a'r Archwiliad Fforensig' yng Nghymru ar 20 a 21 Ebrill gan Goleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant.

Bu'n gyfle gwych i adeiladu ar sgiliau presennol yng Nghymru ac i gefnogi'r gwaith o ddarparu gwasanaethau pediatreg mewn canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol, gyda staff o bob un o'r saith bwrdd iechyd yn dod i'r cwrs.

"Roedd y Gyfadran yn wych. Athrawon profiadol, angerddol, gofalgar ac ardderchog."

Adborth gan Gynadleddwr

Diolch i Goleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant am drefnu'r cwrs, ac i Addysg a Gwella Iechyd Cymru am ddarparu'r cyllid!

Fframwaith Comisiynu ar gyfer Canolfannau Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol yng Nghymru

Cafodd Grŵp Sicrwydd Darpariaeth ei sefydlu i oruchwylio'r gwaith o ddatblygu, darparu a gweithredu Fframwaith Comisiynu ar gyfer Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol Cymru Gyfan.

Byddwn ni'n gwahodd gweithwyr proffesiynol a goroeswyr i gymryd rhan yn y gwaith hwn, a bydd yn ein helpu i ddatblygu 'sut beth yw da' ar gyfer canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol.

Cadwch lygad am gyfleoedd i gymryd rhan.

CYMERWCH RAN YN EIN GWAITH!

Mae'r rhaglen GYRC yn gwneud cysylltiadau gyda gwasanaethau, rhaglenni a sefydliadau ledled Cymru.

Cynhaliwyd ein hail sesiwn ymgysylltu ar-lein ar 23 Mawrth 2023 gyda darparwyr gwasanaethau ymosodiadau rhywiol a gweithwyr proffesiynol. Bu Tîm y Rhaglen yn cyflwyno a thrafod cynlluniau cychwynnol ar gyfer datblygu Fframwaith Comisiynu ar gyfer Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol ac adolygiad wedi'i lunio o wasanaethau cwnsela

Hoffem ddiolch i bawb a ddaeth i'r digwyddiad ac am rannu eich syniadau a'ch argymhellion er mwyn i'r Rhaglen symud ymlaen!

I gael rhagor o wybodaeth, cliciwch yma!

Gweithwyr proffesiynol a sefydliadau

Cynhelir Sesiwn yn yr hydref ar Fforwm Ymgysylltu â Gwasanaethau, gyda sesiynau pellach wedi'u llunio ar ymgysylltu, lle bydd cyfleoedd i wneud y canlynol:

- cael y newyddion diweddaraf am Raglen WSAS
- cefnogi datblygiad y gwasanaeth drwy rannu eich syniadau a'ch argymhellion
- rhoi darparu adborth ar ein prosiectau a'n hadnoddau

Goroeswyr, teuluoedd, a ffrindiau

Bu'n fraint i Dîm WSAS gael gwahoddiad i ymuno ag un o sesiynau Rhwydwaith Goroeswyr Cymorth Fenywod Cymru ym mis Chwefror, a chael y cyfle wrando, deall a thrafod gyda goroeswyr am beth sydd angen ei ddatblygu er mwyn gwella gwasanaethau ymosodiadau rhywiol ac i hybu ymwybyddiaeth.

'Roeddwn i'n teimlo bod yr Ymgynghoriad yma'n rhoi straen yn feddyliol, ac nad oeddwn i erioed wedi ceisio gwneud synnwyr ohono o'r blaen.
Fodd bynnag, roedd y tîm Cymraeg yn groesawgar ac yn garedig, ac fe wnaethon nhw eistedd yno drwy wrando'n astud a pheidio ag ymateb nac ymyrryd pan oeddwn i'n teimlo fy mod i'n siarad gormod. Mae hyn wedi fy helpu i gymaint. Er fy mod i'n teimlo mod i'n dioddef, roeddwn i hefyd yn teimlo fy mod i'n cael lleisio fy marn am fy mhrofiadau erchyll o gam-drin!

Goroeswr 1

Hoffem ddiolch i bawb a ddaeth i'r digwyddiad ac am rannu sylwadau ac awgrymiadau, a fydd yn cefnogi'r rhaglen i gyflawni ei nodau.

"Roedd hynny'n anodd!! Ond pwerus iawn oedd cael lleisio ein barn ar rywbeth sydd wedi achosi cymaint o ofid.
Diolch yn fawr i'r Tîm"

Goroeswr 2

Cysylltwch â ni os gallwch chi neu eich sefydliad ein helpu ni i gysylltu â rhwydweithiau goroeswyr, neu os ydych chi'n oroeswr a fyddai'n hoffi cymryd rhan yn ein gwaith!

WSAS.programme@wales.nhs.uk

ICYFLWYNO EIN PARTNERIAID CYDWEITHREDOL

Hoffem eich cyflwyno i rai o'r unigolion sy'n gweithio gyda ac yn cefnogi dioddefwyr trais a cham-drin rhywiol. Dysgwch fwy am eu rolau a'r gwaith anhygoel maen nhw'n ei wneud!

Canolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol Amethyst
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Gogledd Cymru

Mae gan Ganolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol 3 Ymgynghorydd Trais Rhywiol Plant a Phobl Ifanc, a 2 Ymgynghorydd Trais Rhywiol Pobl Ifanc.

Hannah, Sandra a Heather yw'r Ymgynghorwyr Trais Rhywiol Plant a Phobl Ifanc. Mae Hannah a Sandra wedi bod yn eu swyddi ers pum mlynedd a mwy, ac mae Heather wedi ymuno â'r tîm yn ddiweddar. Maen nhw'n cefnogi plant a phobl ifanc rhwng 0 a 15 oed.

Sharon a Julie-Anne yw'r Ymgynghorwyr Trais Rhywiol Pobl Ifanc, ac maen nhw wedi bod yn eu swyddi ers 12-18 mis. Mae Ymgynghorwyr Trais Rhywiol Pobl Ifanc yn cefnogi pobl ifanc rhwng 16 a 25 oed, a gallan nhw helpu pobl ifanc sy'n symud o wasanaethau cymorth i blant, i wasanaethau cymorth i oedolion pan fyddan nhw'n 18 oed.

Darperir cwnsela ar gyfer unigolion sy'n cael cymorth gan Ganolfan Atgyfeirio Ymosodiadau Rhywiol Amethyst drwy Ganolfan Gymorth Trais a Cham-drin Rhywiol Gogledd Cymru a Cerrig Camu – mae rhagor o wybodaeth amdanyn nhw ar gael isod.

Amethyst

Sexual Assault Referral Centre

Canolfan Gymorth Trais a Cham-drin Rhywiol Gogledd Cymru

Sefydlwyd y Ganolfan Gymorth Trais a Cham-drin Rhywiol ym 1983. Rydyn ni'n darparu gwybodaeth, cymorth arbenigol a therapi i unrhyw un sy'n 3 oed neu'n hŷn ac sydd wedi profi unrhyw fath o gam-drin rhywiol neu drais. Byddwn ni'n eich cefnogi p'un a ddigwyddodd hyn yn ddiweddar neu yn y gorffennol.

Gallwn ni hefyd ddarparu cymorth a therapi arbenigol i bartneriaid ac aelodau o deulu'r bobl sydd wedi'u heffeithio gan drais a cham-drin rhywiol. Dyma beth mae ein gwasanaethau'n ei gynnig:

- **Cwnsela Arbenigol ac Ymyriadau Therapiwtig** – wedi'u teilwra i ddiwallu anghenion unigolion. Maent ar gael wyneb yn wyneb neu o bell, mewn rhaglenni un i un a sesiynau grŵp

- **Ymgynghorydd Annibynnol ar Drais Rhywiol** – Cymorth a gwybodaeth ddiduedd, gan gynnwys rhoi gwybod i'r heddlu ac i'r Broses Cyfiawnder Troseddol

- **Gweithdy Cyn Therapi** – Rhaglen gymorth untro i bobl sydd ar y rhestr aros
- **Blas ar Wellhad** – adnodd gydol oes ar-lein

Mae'r holl wasanaethau yn rhad ac am ddim ac maent yn gwasanaethu holl ardaloedd gogledd Cymru. Gellir cyfeirio pobl drwy ein gwefan www.rasawales.org.uk neu drwy gysylltu â ni ar 01248 670 628.

Cerrig Camu, Gogledd Cymru

Elusen yw Cerrig Camu Gogledd Cymru, ac mae'n cefnogi oedolion sydd wedi goroesi camdriniaeth rywiol ar blant ers 39 mlynedd. Rydyn ni'n darparu amrywiaeth o wasanaethau gan gynnwys cwnsela, therapi celf, cyrsiau ac adnoddau seicoaddysgol, grwpiau cymorth a chefnogaeth gan Ymgynghorydd Annibynnol ar Drais Rhywiol.

Rydyn ni'n darparu'r gwasanaethau hyn yn rhad ac am ddim ar draws chwe sir gogledd Cymru.

Mae ein holl gwnselwyr wedi cofrestru gyda Chymdeithas Cwnselwyr a Seicotherapyddion Prydain, ac maen nhw'n arbenigwyr ar weithio gyda thrawma.

Maen nhw'n gweithio gyda chleientiaid ar eu cyflymder eu hunain, ac rydyn ni'n darparu gwasanaeth cyfannol er mwyn sicrhau bod goroeswyr yn gallu gweithio'n ddiogel a heb gael eu trawmateiddio eto, yn ogystal â'u bod yn gallu byw eu bywydau'n fwy cyflawn.

steppingstonesnorthwales.co.uk

'Ymgyrch Iawn"

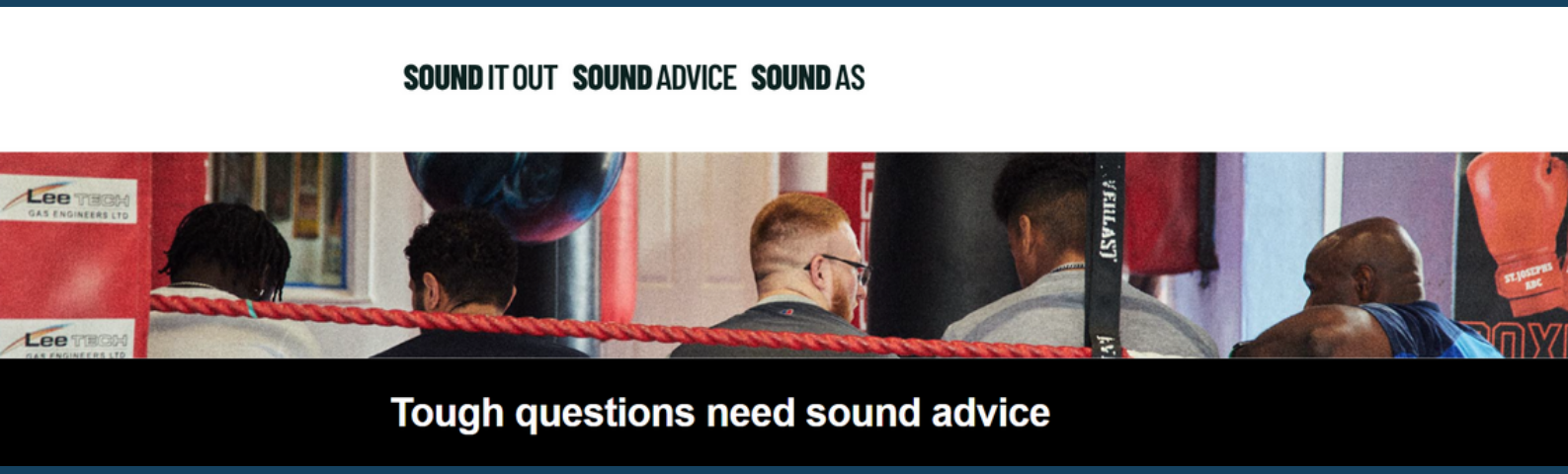
Ar 14 Gorffennaf, lansiodd Llywodraeth Cymru yr ymgyrch newydd Iawn, sy'n annog dynion ifanc yng Nghymru i ddysgu am drais ar sail rhywedd a'i gwneud yn 'iawn i siarad' â'i gilydd am eu perthnasoedd, eu hymddygiad a'u meddyliau.

Mae'r ymgyrch Iawn yn targedu dynion 18-34 oed gyda chynnwys diddorol a llawn gwybodaeth am berthnasoedd iach. Mae'r wybodaeth yma ar gael ar draws cyfryngau cymdeithasol, podlediadau, sianeli ffrydio ac ar y teledu. Pwrpas hyn yw i wrthbwyso naratif a rennir gan rai dylanwadwyr cyfryngau cymdeithasol sy'n hyrwyddo safbwyntiau 'tra-wrywaidd'.

Mae'r ymgyrch wedi'i datblygu gyda dynion o amrywiaeth o gefndiroedd ledled Cymru, ac mae hefyd wedi cael ei llywio gan gyflawnwyr a goroeswyr sydd wedi cael eu cam-drin.

Mae'r ymgyrch yn canolbwyntio ar ymyrraeth gynnar, sef un o flaenoriaethau'r strategaeth Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau, cysylltwch â katie.dowling@gov.wales



Sianeli Iawn:

Website: www.gov.wales/sound

lawn/Sound (@soundcymru) | TikTok

Sound (@soundcymru) | Instagram

https://www.youtube.com/@SoundCymru

SESIYNAU HYFFORDDI A DIGWYDDIADAU

Rhannu, dysgu ac ymarfer da!

Sesiwn 'Dysgu dros Ginio' gan WSAS

Oherwydd llwyddiant y sesiynau hyn, mae Tîm y Rhaglen yn parhau i lunio sesiynau dysgu dros ginio ar-lein drwy MS Teams, er mwyn parhau i ymgysylltu â gweithwyr proffesiynol a chynyddu dealltwriaeth o 'arferion gorau' wrth ryngweithio â dioddefwyr a goroeswyr ymosodiadau rhywiol a cham-drin domestig.

6 Medi am 1-2
Archwiliadau meddygol ar gyfer ymosodiadau rhywiol pediatreg

Archebwch eich lle yma!

Cliciwch yma i wylio sesiynau blaenorol!

26 Medi am 1-2
Ymchwilio i Drais yn erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol

Archebwch eich lle yma!

31 Hydref am 1-2
Adnabod ac ymateb i gam-drin plant yn rhywiol yng Nghymru: Cefnogi plant a theuluoedd yn hyderus.

Archebwch eich lle yma!

Cynhadledd WSAS 2023

Cynhaliwyd Cynhadledd flynyddol WSAS ar 13 Mehefin yng Nghanolfan Fusnes Coleg Caerdydd a'r Fro.

Bu thema'r gynhadledd, sef '***Taith goroeswr ymosodiad rhywiol: Llwybrau at wella***' yn canolbwyntio ar roi cipolwg ar y gwahanol lwybrau y mae dioddefwyr a goroeswyr yn eu dilyn, a'r gwasanaethau a'r heriau sy'n gysylltiedig â phob cam. Mae'n canolbwyntio hefyd ar beth sydd angen ei wella i ddarparu gwasanaethau ymosodiadau rhywiol sy'n canolbwyntio ar y dioddefwr, gydag anghenion iechyd a llesiant yn flaenoriaeth allweddol ledled Cymru.

Diolch i'r holl siaradwyr, gwesteion a chynrychiolwyr a wnaeth sicrhau fod y digwyddiad hwn yn llwyddiant!

I wylio'r sgyrsiau, ewch i hyfforddiant a digwyddiadau

I gael yr adnoddau sleidiau digwyddiad

CYSYLLTWCH

WSAS.programme@wales.nhs.uk

Dilynwch ni ar Twitter: @RhaglenGYRC

Ewch i'n Gwefan GYRC

- Dewch o hyd i'ch canolfan agosap

  Canolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol (CAYR)

Cofiwch am ein hanimeiddiad pwerus sy'n disgrifio'r gwasanaethau a'r gefnogaeth a ddarperir gan ganolfannau atgyfeirio ymosodiadau rhywiol yng Nghymru.

Gwyliwch y animeiddiad

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Llinell Gymorth Byw Heb Ofn

Live Fear Free Helpline

0808 80 10 800

ffôn • tecst • sgwrsio byw • ebost

call • text • live chat • email

Ddylai neb deimlo'n ofnus gartre

Mae help ar gael ohyd, ddydd a nos

Home shouldn't be a place of fear

Help is still available 24/7