

# Beth yw'r hyn a elwir yn 'therapi trosi'?

CONVERSION THERAPY  
SUPPORT SERVICE

Mae'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn cynnwys yr holl arferion sy'n ceisio newid, 'gwella', neu atal eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth rhywedd. Gall yr hyn a elwir yn 'therapi trosi' fod ar sawl ffurf yn y Deyrnas Unedig.

Os yw unrhyw un o'r pwyntiau yn y rhestr isod yn swnio'n gyfarwydd, mae'n bosibl eich bod chi'n profi neu wedi profi therapi trosi, neu fath arall o gamdriniaeth.

## Mae pethau fel hyn yn cael eu hystyried yn gamdriniaeth seicolegol:

- Mae rhywun wedi dweud wrthyfch nad yw pwy ydych chi yn unol â'ch ffydd, credoau, gwerthoedd neu normau cymunedol ac mae'n mynnu eu bod yn eich helpu i 'newid' neu atal pwy ydych chi.
- Fe godir cywilydd arnoch am eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus ac/neu hunaniaeth rhywedd o flaen eraill.
- Mae rhywun yn eich gorfodi i weld gweithiwr meddygol neu therapiwtig 'proffesiynol', a all fod yn gymwys neu beidio, gyda'r bwriad neu'r nod o 'newid neu 'wella' eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus ac/neu hunaniaeth rhywedd.
- Mae rhywun yn gweddïo drosoch yn fynych, neu orfod mynd trwy ddefodau crefyddol eraill i newid eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus ac/neu hunaniaeth rhywedd.
- Mae rhywun wedi bygwth y bydd rhywun yn dod â'i fywyd i ben, neu eich bywyd chi, os na fyddwch chi'n 'newid' eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd.
- Rydych chi'n wynebu cosb eiriol, neu'n cael eich gwneud i deimlo'n ofnus o'r hyn a allai ddigwydd os byddwch yn mynegi eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth o ran rhywedd.



# Beth yw'r hyn a elwir yn 'therapi trosi'?

CONVERSION THERAPY  
SUPPORT SERVICE

**Gall pobl ddefnyddio'ch arian neu'ch eiddo i geisio rheoli neu newid pwy ydych chi:**

Rydych yn cael eich monitro a/neu eich rheoli'n gyson gan bobl yn eich bywyd i'ch gorfodi i 'ymddwyn yn briodol' a'ch atal rhag mynegi eich hunaniaeth. Gallai'r rheolaeth hon fod ar eich cyllid, mynediad at adnoddau, symudiadau, cyfeillgarwch, perthnasoedd, meddyginiaeth neu ddillad/gwallt/colur.

**Efallai eich bod wedi profi cam-drin corfforol neu rywiol:**

Rydych chi'n wynebu cosb gorfforol neu rywiol, neu'n cael eich gwneud i deimlo'n ofnus o'r hyn a allai ddigwydd os byddwch yn mynegi eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth o ran rhywedd.

Rydych wedi eich cloi i fyny neu wrthod bwyd a dŵr fel cosb am beidio â 'newid' eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd.

Rydych wedi cael eich gorfodi i fwyta, yfed neu gymryd rhywbeth i 'wella' neu 'newid' pwy ydych chi.

**Efallai eich bod wedi profi neu wedi cael eich bygwth â phriodas dan orfod neu gael eich cymryd dramor heb ganiatâd:**

Mae rhywun wedi bygwth neu geisio eich symud i wlad arall os nad ydych yn 'newid' eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd.

Rydych yn ofni y cewch eich gorfodi i briodi rhywun nad yw'n cyd-fynd â'ch cyfeiriadedd rhamantus neu rywiol.

Mae yna ddigwyddiad, taith neu seremoni sydd ar ddod, lle mae bwriad i 'newid' neu roi pwysau arnoch i newid eich hunaniaeth.

Rydych wedi cael eich anfon i leoliad i ffwrdd o'ch cartref at ddibenion mynd trwy brosesau i newid eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth rhywedd.

Os yw unrhyw un o'r uchod yn swnio'n gyfarwydd, nid oes rhaid i chi wynebu hyn ar eich pen eich hun. Os nad ydych yn siŵr beth sy'n digwydd i chi, nid oes angen i chi dicio unrhyw un o'r blychau hyn er mwyn cysylltu â ni – efallai na fydd eich profiad yn cyd-fynd ag unrhyw un o'r pwyntiau a restrir uchod ond gallai fod yn fath o therapi trosi o hyd.

Os ydych chi eisiau cysylltu â gwasanaeth cymorth am help, ond yn poeni am rywun yn eich bywyd yn darganfod, dyma ychydig o gamau y gallwch eu cymryd i sicrhau preifatrwydd eich taith ceisio cymorth:

- Gallech ddefnyddio “modd pori preifat” ar eich cyfrifiadur, ffôn neu ddyfais arall cyn i chi ymweld â gwefannau cymorth.
- Fe allech chi gael mynediad at hanes porwr eich dyfeisiau i ddileu'r gwefannau cymorth rydych chi wedi ymweld â nhw.
- Gallech greu e-bost neu gyswllt ffôn gydag enw ffug ar gyfer rhif llinell gymorth y gwasanaeth cymorth, fel nad yw'n codi amheuaeth os byddwch yn dewis ei ffonio.
- Gallech sefydlu ffolder breifat o'r enw “Junk Mail” neu “Spam Filter” yn eich e-bost, y gallech ei ddefnyddio i gadw e-byst o wasanaethau cymorth.
- Gallech ddefnyddio ffôn ffrind, neu ffôn sy'n hygyrch i'r cyhoedd i ffonio gwasanaeth cymorth neu linell gymorth. Mae gan fanwerthwyr fel Boots, Morrisons, Superdrug a Well Pharmacy leoedd cynnil gyda ffonau ble gallwch chi ffonio gwasanaethau cymorth am ddim ohonynt. Gallwch ddod o hyd i'ch man diogel agosaf drwy **[uksaysnomore.org/safespaces](https://uksaysnomore.org/safespaces)**.
- Gallech ddefnyddio cyfrifiadur yn eich llyfrgell leol i ymweld â gwefannau gwasanaethau cymorth, neu i gael mynediad at swyddogaeth gwe-sgwrs gwasanaeth cymorth.



Gallwch gael rhagor o gyngor yma: [refugetechsafety.org/](https://refugetechsafety.org/)

Mae Llinell Gymorth Therapi Trosi Cenedlaethol yma i gynnig cyngor a chymorth cyfrinachol am ddim. Bydd sgysiau yn para hyd at 40 munud ond nid yw hynny'n golygu na allwch gysylltu eto ar ddiwrnod arall.

**0800 130 3335**

Oriau agor:

Dydd Llun, 10am – 8:30pm  
Dydd Mawrth, 10am – 8:30pm  
Dydd Mercher, 10am – 8:30pm  
Dydd Iau, 10am – 8:30pm  
Dydd Gwener, 10am – 4:00pm

Os nad ydych chi eisiau siarad â rhywun ar y ffôn, rydych chi yn gallu siarad ag un o'n cynghorwyr trwy ein sgwrs ar-lein:

**[conversiontherapysupport.org.uk](https://conversiontherapysupport.org.uk)**

Os nad ydych chi'n barod i siarad â rhywun eto, gall ein bot sgwrsio eich helpu i ddod o hyd i ragor o wybodaeth. Ar gael 24/7, 365 diwrnod y flwyddyn.

**[conversiontherapysupport.org.uk](https://conversiontherapysupport.org.uk)**

Neu os byddai'n well gennych e-bostio:

**[CThelp@galop.org.uk](mailto:CThelp@galop.org.uk)**

