

# Mythau am yr hyn a elwir yn 'Therapi Trosi'

Yma, rydym yn chwalu rhai o'r mythau a'r stereoteipiau mwyaf cyffredin yr hyn a elwir yn 'therapi trosi':

Gall yr hyn a elwir yn 'therapi trosi', a elwir weithiau'n practisiau trosi, fod yn anodd eu nodi pan fo cymaint o fythau a stereoteipiau am beth ydyw. Weithiau, gall y mythau a'r stereoteipiau hyn effeithio ar allu person i weld ei brofiad fel 'therapi trosi' fel y'i gelwir, a gallant hefyd gyfyngu ar allu gweithiwr proffesiynol i ddarparu cymorth y mae mawr ei angen i ddioddefwr neu oroeswr.

## MYTH

*Mae'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn gweithio oherwydd bod hunaniaeth rhywedd a/neu gyfeiriadedd rhywiol neu ramantus yn ddewis, neu fod ganddo achos y gellir ei 'wella'.*



## GWIRIONEDD

Nid yw'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn gweithio. Mae ein hunaniaeth yn rhan greiddiol o bwy ydym ni, ac nid yn rhywbeth sy'n 'digwydd' i ni, nac yn ganlyniad i ffactor allanol. Nid ydym yn dewis pwy ydym ni ac nid oes angen 'gwella' hunaniaeth rywiol neu ramantus a/neu rywedd unrhyw berson.



## MYTH

*Mae'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn rhywbeth a oedd yn arfer digwydd yn y Deyrnas Unedig, ac ychydig iawn o berthnasedd sydd ganddo nawr.*

## GWIRIONEDD

Mae'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn fater cyfredol yn y Deyrnas Unedig. Rhwng Ebrill a Medi 2021, cofnododd Gwasanaeth Eiriolaeth Pobl Ifanc LHDT+ Galop fod 24% o ddefnyddwyr presennol y gwasanaeth yn profi arferion trosi ar hyn o bryd, neu wedi cael profiad o'r arferion hynny. (Galop, 2022) (Galop A, 2022) (Gov UK, 2021)

# Mythau am yr hyn a elwir yn 'Therapi Trosi'

Yma, rydym yn chwalu rhai o'r mythau a'r stereoteipiau mwyaf  
cyffredin yr hyn a elwir yn 'therapi trosi':

## MYTH

*Dim ond problem yn yr Unol Daleithiau  
yw 'therapi trosi' fel y'i gelwir, ac mae'n  
digwydd yn bennaf mewn gwर्सylloedd  
cudd, neu fel digwyddiadau neu  
seremonïau untro.*



## GWIRIONEDD

Mae ffilmiau a sioeau teledu Americanaidd yn aml yn darlunio'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' fel rhywbeth sy'n digwydd mewn gwर्सylloedd. Er y gall rhai pobl yn y Deyrnas Unedig gael eu hanfon i ffwrdd i gael yr hyn a elwir yn 'therapi trosi', mae yna lawer o ffyrdd eraill mwy cyffredin sy'n ceisio 'trosi' neu 'wella' pobl yn y Deyrnas Unedig. Mae 'therapi trosi' fel y'i gelwir yn unrhyw ymddygiad sydd â'r bwriad a bennwyd ymlaen llaw i newid eich cyfeiriadedd rhywiol/ramantaidd neu hunaniaeth rhywedd, ac mae tystiolaeth yn dangos yn bendant ei fod yn digwydd yn y Deyrnas Unedig heddiw. (Galop A, 2022) (Ban Conversion Therapy, 2022) (Swyddfa Cydraddoldeb y Llywodraeth, 2021) (Gov UK, 2021)



## MYTH

*Mae 'therapi trosi' fel y'i  
gelwir yn digwydd i bobl ifanc  
yn unig.*

## GWIRIONEDD

Mae pobl ifanc yn gallu profi ymdrechion i drosi eu hunaniaeth o ran rhywedd a/neu gyfeiriadedd rhywiol neu ramantus ac yn profi hynny, ond gall pobl o unrhyw oedran fynd trwy'r hyn a elwir yn 'therapi trosi'. Mae'r math hwn o gamdriniaeth yn aml yn digwydd pan fydd hunaniaeth rhywun yn cael ei 'ddatgelu heb gydsyniad neu pan ddaw allan, a all ddigwydd ar unrhyw adeg ym mywyd person. (Ban Conversion Therapy, 2022) (Galop A, 2022) (Stonewall, 2020)

# Mythau am yr hyn a elwir yn 'Therapi Trosi'

Yma, rydym yn chwalu rhai o'r mythau a'r stereoteipiau mwyaf  
cyffredin yr hyn a elwir yn 'therapi trosi':



## MYTH

*Dim ond i bobl sy'n rhannu eu cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth rhywedd yn gyhoeddus mae'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn digwydd*

## GWIRIONEDD

Gall yr hyn a elwir yn 'therapi trosi' ddigwydd p'un a yw rhywun yn agored am ei gyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth rhywedd - ac mewn rhai achosion gall fod yn seiliedig ar ragdybiaethau anghywir am hunaniaeth rhywun, boed wedi'i fynegi'n agored ai peidio.

Ym mhob achos o 'therapi trosi' fel y'i gelwir, mae bwriad niweidiol i 'wella', atal neu newid hunaniaeth person, a'r gred ffug ei bod yn bosibl gwneud hynny. Mae therapi trosi yn dasg amhosibl. Nid yw'n gweithio. Ni allwn ddewis pwy ydym ni ac ni allwn gydsynio i gamdriniaeth.



## MYTH

*Ni allwch fod yn rhan o gymuned ffydd a'r gymuned LHDT+*

## GWIRIONEDD

Gallwch chi fod yn LHDT+ a bod yn grefyddol; gall y ddwy ran hyn o hunaniaeth rhywun gydfodoli ac mae'n wir i lawer o bobl. Ni ddylai eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantaidd a/neu hunaniaeth o ran rhywedd byth bennu eich perthynas â'ch ffydd, ac ni ddylai eich ffydd byth bennu eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth rhywedd.

# Mythau am yr hyn a elwir yn 'Therapi Trosi'

Yma, rydym yn chwalu rhai o'r mythau a'r stereoteipiau mwyaf  
cyffredin yr hyn a elwir yn 'therapi trosi':

## MYTH

*Daw cyflawnwyr hyn a elwir yn  
'therapi trosi' o grwpiau  
penodol yn unig.*

## GWIRIONEDD

Daw cyflawnwyr yr hyn a elwir yn 'therapi trosi' o bob cefndir hiliol ac ethnig, a phob crefydd (gan gynnwys y rhai heb unrhyw grefydd) ac mae'n digwydd ar draws y Deyrnas Unedig. (Galop A, 2022) (Gov UK, 2021) Weithiau mae'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn gysylltiedig â chrefydd, diwylliant, gwerthoedd neu gred cymuned benodol, ond nid bob amser. Mae unrhyw un sy'n ceisio newid, gwella neu gosbi hunaniaeth rhyw a/neu gyfeiriadedd rhywiol/rhamantaidd person yn cymryd rhan mewn 'therapi trosi' fel y'i gelwir.

## MYTH

*Nid oes angen cymorth ar  
ddioddefwyr yr hyn a elwir yn  
'therapi trosi' nad ydynt yn  
ceisio cymorth.*

## GWIRIONEDD

Mae'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn y Deyrnas Unedig wedi bod yn digwydd ers amser maith, ond mae cymorth a gwybodaeth i ddioddefwyr a goroeswyr wedi bod yn gyfyngedig. Mae hyn yn ei gwneud hi'n hynod o anodd iddynt gydnabod eu profiad fel 'therapi trosi' fel y'i gelwir ac yn anoddach fyth i deimlo bod ganddynt hawl i ac yn gallu ceisio cymorth. Mae yna rwystrau ychwanegol yn ymwneud â hunaniaeth y mae dioddefwyr a goroeswyr o grwpiau ymylol yn eu hwynebu wrth geisio cymorth ar ôl cael eu cam-drin. (Safe Lives, 2017) (Respect, 2019)(Galop, 2022) (Galop B, 2019) Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio bod cymorth ar gael i ddioddefwyr a goroeswyr. Nid oes rhaid i chi fynd drwy hyn ar eich pen eich hun – rydym yma i helpu.



# Mythau am yr hyn a elwir yn 'Therapi Trosi'

Yma, rydym yn chwalu rhai o'r mythau a'r stereoteipiau mwyaf  
cyffredin yr hyn a elwir yn 'therapi trosi':

## MYTH

*Pe bai rhywun am osgoi'r hyn a  
elwir yn 'therapi trosi', gallai  
adael.*



## GWIRIONEDD

Mae'r myth y gall pobl yn hawdd adael sefyllfa gamdriniol yn beio dioddefwyr a goroeswyr am eu profiad o'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn hytrach na chydabod eu hangen am gymorth. Nid yw ffoi rhag cam-drin byth mor syml â cherdded allan trwy'r drws.

Mae rhwystrau amlwg a all effeithio ar allu dioddefwr nid yn unig i adael, ond i oroesi gadael. Mewn rhai achosion, gall cymuned chwarae rhan mor fawr ym mywyd rhywun fel y gall fod yn anhygoel o anodd dychmygu gadael.

Mae llawer o bobl hefyd yn wynebu rhwystrau ariannol rhag gadael, er enghraifft, os oes rhaid iddynt ddibynnu ar rywun arall i gael mynediad at gartref, addysg neu gronfeydd er mwyn diwallu eu hanghenion dyddiol. Mae rhwystr pellach yn bodoli ar gyfer pobl o dan 18 oed, na allant gael Credyd Cynhwysol, ac efallai y bydd angen cymorth gwasanaethau ychwanegol arnynt i fyw y tu allan i gartref y teulu. (Swyddfa Cydraddoldeb y Llywodraeth, 2021) (Y Swyddfa Gartref, 2022)

Mae'n bosibl y bydd rhai dioddefwyr a goroeswyr yn teimlo'n gyfrifol am yr hyn sydd wedi digwydd/sy'n digwydd iddynt oherwydd iddynt gael eu gorfodi i gredu bod yr hyn a elwir yn 'therapi trosi' yr unig opsiwn, neu cawsant eu gorfodi i gytuno iddo. Gall yr hunan-fai hwn wneud i ddioddefwyr a goroeswyr deimlo bod ganddynt lai o hawl i ddiogelwch a chymorth, ond nid eu bai nhw yw hynny, ac nid ydynt byth yn gyfrifol am ymddygiad camdriniol rhywun arall.

# Mythau am yr hyn a elwir yn 'Therapi Trosi'

Yma, rydym yn chwalu rhai o'r mythau a'r stereoteipiau mwyaf  
cyffredin yr hyn a elwir yn 'therapi trosi':

## MYTH

*Gallwch roi eich caniatâd i'r hyn  
a elwir yn 'therapi trosi'.*



## GWIRIONEDD

Yn aml, gall deinameg pŵer anghyfartal gyfyngu ar allu rhywun i gydsynio'n rhydd. Er enghraifft, y ddeinameg rhwng rhiant a phlentyn, rhwng arweinydd ffydd a chynulleidfa, neu rhwng arweinydd cymuned ac aelod o'r gymuned. Yn y sefyllfaoedd hyn, gallai person fod yn dibynnu ar rywun am dŷ, cymorth ariannol, cysylltiad cymunedol, hyd yn oed mynediad at ffydd.

Nododd ymchwiler ar ran y Llywodraeth y ddeinameg pŵer hon, gan nodi er bod rhai pobl wedi cael therapi trosi'n 'wirfoddol', eu bod yn teimlo bod y 'dewisiadau' hyn wedi'u llunio gan ddylanwadau pwerus yn eu hamgylchedd cymdeithasol ac o dan arweiniad gan unigolion awdurdodol." (Swyddfa Cydraddoldeb y Llywodraeth, 2021)

Mae 'therapi trosi' fel y'i gelwir yn gamdriniaeth ac nid yw'n bosibl cydsynio i gamdriniaeth sy'n arwain at niwed difrifol. (Deddf Hawliau Dynol, 1998) (Y Cenhedloedd Unedig, 2020).

Mae'n bwysig gallu siarad am neu archwilio eich hunaniaeth gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddo, ond dylai'r gofod hwnnw fod yn gefnogol bob amser, ac ni ddylech byth deimlo eich bod yn cael eich gorfodi i fod yn rhywun nad ydych chi.

Os yw unrhyw un o'r uchod yn swnio'n gyfarwydd, gallwch chi  
estyn allan i Galop am gefnogaeth, rydyn ni yma i helpu.

# Mythau am yr hyn a elwir yn 'Therapi Trosi'

Yma, rydym yn chwalu rhai o'r mythau a'r stereoteipiau mwyaf  
cyffredin yr hyn a elwir yn 'therapi trosi':

Gall y mythau a restrir yn yr adnodd hwn ei gwneud hi'n anoddach i ddioddefwyr  
a goreswyr therapi trosi i gyfrifo'r hyn sy'n digwydd, i ddod ymlaen, a chael y  
gefnogaeth sydd ei hangen arnynt i fyw'n ddiogel fel nhw  
eu hunain.

Am Gymorth Pellach:

Bydd sgysiau yn para hyd at 40 munud ond nid yw hynny'n golygu na allwch  
gysylltu eto ar ddiwrnod arall.

## 0800 130 3335

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

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)

Os byddai'n well gennych anfon e-bost atom, gallwch estyn allan trwy:

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

