

Taflen Ffeithiau 'Therapi Trosi' fel y'i gelwir

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

Mae'r hyn a elwir yn 'therapi trosi', y cyfeirir ato weithiau fel 'arferion trosi', yn cynnwys yr holl gamau gweithredu a fwriedir i newid, 'gwella', neu atal cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus unigolyn neu grŵp o unigolion a/neu hunaniaeth rhywedd. Eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth rhywedd yw eich synnwyr ohonoch chi'ch hun yn ei hanfod. O fewn yr arferion hyn, mae bwriad niweidiol i 'wella', atal neu newid hunaniaeth person, a'r gred ffug ei bod yn bosibl gwneud hynny. Nid yw'r hyn a elwir yn 'therapi trosi' yn gweithio ac, mewn llawer o achosion, mae'n achosi niwed difrifol, y gellir teimlo ei effeithiau am flynyddoedd lawer.

Mae'n bwysig gallu siarad am neu archwilio eich hunaniaeth gyda rhywun y gallwch ymddiried ynddo, ond ni ddylech byth deimlo eich bod yn cael eich gorfodi i geisio bod yn rhywun nad ydych chi.

Pam ydych chi'n dweud "fel y'i gelwir"?

Mae'r term "therapi trosi" yn awgrymu dau beth: ei bod hi'n bosibl trosi neu newid cyfeiriadedd neu hunaniaeth rhywedd rhywun, a bod hon yn broses a gyflawnir trwy therapi cyfreithlon/cefnogol. Nid yw'r naill na'r llall o'r pethau hyn yn wir, felly rydyn ni'n dweud "yr hyn a elwir yn" cyn "therapi trosi" i fod yn glir nad yw'r naill ran na'r llall o'r enw yn cynrychioli realiti'r arferion hyn yn gywir.

Ffigurau Allweddol fel ffeithluniau:

Dywedodd bron i 24% o 935 o ymatebwyr LHDT+ mewn arolwg ar drais rhywiol eu bod wedi profi trais rhywiol y credent oedd wedi'i fwriadu i drosti neu gosbi eu hunaniaeth LHDT+. (Galop A, 2022)

Roedd 5% o'r holl bobl LHDT+ a ymatebodd i arolwg hunan-ddewis mawr iawn yn y Deyrnas Unedig yn 2017 wedi cael 'cynnig' therapi trosi yn y Deyrnas Unedig gyda 2% arall wedi'i dderbyn. (Arolwg Cenedlaethol LHDT+, GEO)

Roedd 5% o 5,078 o ymatebwyr LHDT+ wedi bod yn destun 'therapi trosi' fel y'i gelwir oherwydd bod aelod o'r teulu yn ceisio newid, 'gwella' neu atal eu cyfeiriadedd rhywiol neu hunaniaeth rhywedd. (Galop, 2022)

Taflen Ffeithiau 'Therapi Trosi' fel y'i gelwir

Sut mae adnabod yr hyn a elwir yn 'therapi trosi'?

Yn y Deyrnas Unedig, gall yr hyn a elwir yn 'therapi trosi' fod ar sawl ffurf, gan gynnwys:

- Cael gwybod nad yw pwy ydych yn unol â'ch ffydd, credoau neu normau cymunedol yr ydych wedi'ch magu ynddynt, gyda rhywun yn mynnu eu bod yn eich helpu i 'newid' neu 'atal' pwy ydych chi.
- 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 wisg/gwallt/colur.
- Gweddio drosoch yn fynych, neu orfod mynd trwy ddefodau crefyddol eraill i newid eich cyfeiriadedd neu hunaniaeth rhywedd.
- Codi cywilydd arnoch am eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd o flaen eraill.
- Cael 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 neu hunaniaeth rhywedd.
- Wynebu, neu gael eich bygwth â, cosb eiriol, corfforol neu rywiol os ydych yn mynegi eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd.
- Cael eich cloi i fyny neu wrthod bwyd a dŵr fel cosb am beidio â 'newid' eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd.



Taflen Ffeithiau 'Therapi Trosi' fel y'i gelwir

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

- Cael eich bygwth â digwyddiad, taith neu seremoni sydd ar ddod, lle mae bwriad i 'newid' neu roi pwysau arnoch i newid eich hunaniaeth.
- Cael eich gorfodi i fwyta, yfed neu gymryd rhywbeth, neu gael rhywun i weddio drosoch i 'wella' neu 'newid' pwy ydych chi.
- Cael eich gorfodi i briodi, neu eich bygwth â bwriad i orfodi priodas, â rhywun nad yw'n cyd-fynd â'ch cyfeiriadedd rhamantus neu rywiol, fel ffordd o atal pwy ydych chi.
- Bygythiad neu ymgais i'ch symud i wlad arall os nad ydych yn 'newid' eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd.
- Cael eich bygwth y bydd rhywun yn dod â'u bywyd i ben, neu eich bywyd chi, os na fyddwch chi'n 'newid' eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd.
- Cael eich anfon i leoliad i ffwrdd o'ch cartref at ddibenion mynd trwy brosesau i newid pwy ydych chi.

Nid yw hon yn rhestr gyflawn – nodwedd allweddol yr hyn a elwir yn “therapi trosi” yw mai'r nod yw newid cyfeiriadedd person neu hunaniaeth rhywedd.

Gall y mathau hyn o ymddygiadau camdriniol ddod oddi wrth aelod o'r teulu, arweinydd ffydd neu gymuned, therapydd, partner agos, neu unrhyw berson arall yn eich bywyd. Gall yr hyn a elwir yn 'therapi trosi' ddigwydd mewn unrhyw fan cyhoeddus neu breifat, gan gynnwys sefydliadau neu gartref person ei hun.

Ni fydd yr hyn a elwir yn 'therapi trosi' bob amser yn edrych fel y rhestr uchod, ac nid oes rhaid i chi fod yn siŵr beth sy'n digwydd i chi (neu rywun yr ydych yn pryderu yn ei gylch) neu dicio unrhyw un o'r blychau hyn neu er mwyn cysylltu â ni.

Taflen Ffeithiau 'Therapi Trosi' fel y'i gelwir

A allwch chi gydsynio i'r hyn a elwir yn 'therapi trosi'?

Mewn rhai achosion o'r hyn a elwir yn 'therapi trosi', efallai y byddwch wedi eich achosi i gredu eich bod wedi gofyn am, neu wedi cydsynio i'r hyn sy'n digwydd. Efallai y dywedir wrthy'ch hyd yn oed mai'r unig ffordd i fyw bywyd hapus a bodlon yw newid eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus a/neu hunaniaeth rhywedd – ond mae'r arferion hyn yn gamdriniol, ac ni all neb gydsynio i gamdriniaeth. (Deddf Hawliau Dynol, 1998) (Y Cenhedloedd Unedig, 2020).



Beth allai ddigwydd os bydd rhywun yn mynd trwy'r hyn a elwir yn 'therapi trosi'?

Mae'r dystiolaeth yn glir nad yw arferion trosi yn gweithio a gallant gael effeithiau niweidiol gydol oes.

Mae 'therapi trosi' fel y'i gelwir yn targedu rhan greiddiol o bwy ydych chi, a all wneud i chi deimlo mai chi sydd ar fai am yr hyn sydd wedi digwydd i chi. Nid yw hynny'n wir. Ni ddylai neb byth gael ei orfodi i atal neu newid pwy ydyn nhw, ac nid oes angen gwella'ch hunaniaeth. Ni allwn ddewis pwy ydym ni ac ni allwn gydsynio i gamdriniaeth.

Rhestrir rhai o effeithiau posibl yr hyn a elwir yn 'therapi trosi' isod. Efallai y gwelwch nad yw'r effeithiau hyn yn cyd-fynd â'ch profiad, ond nid yw hynny'n golygu nad ydych chi neu rywun rydych chi'n poeni amdano yn mynd trwy therapi trosi. Nid oes rhaid i chi fod yn siŵr beth sy'n digwydd i chi, nac uniaethu ag unrhyw un o'r effeithiau hyn er mwyn cysylltu â ni.

Taflen Ffeithiau 'Therapi Trosi' fel y'i gelwir

Effeithiau Posibl

Mae gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi dioddefwyr a goroeswyr 'therapi trosi' fel y'i gelwir wedi nodi'r effeithiau canlynol:

Meddyliol: Mwy o drallod seicolegol, pryder, iselder, ôl-fflachiadau, risgiau hunan-niweidio, lles/hunan-barch wedi'i niweidio, risg uwch o hunanladdiad, dysfforia, teimladau o euogrwydd neu gywilydd, ofn cymorth iechyd meddwl.

Corfforol: Anhawster cysgu, heriau bwyta, anafiadau o drais rhywiol a/neu ymosodiad, problemau symudedd, effeithiau corfforol gwenwyno, neu gam-drin corfforol arall.

Cymdeithasol: Heriau gydag agosatrwydd, teimlo ar goll ynglŷn â phwy i siarad â nhw, neu ofn cyfathrebu beth sydd wedi digwydd i chi, teimlo bod yn rhaid i chi guddio eich hunaniaeth, osgoi gofodau neu ddigwyddiadau sy'n adlewyrchu ac yn cefnogi eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus, neu hunaniaeth rhywedd.

Economaidd: Colli dosbarthiadau neu ddarlithoedd, colli mynediad at gludiant, digartrefedd, colli cyflogaeth.

Cymuned: Arwahanrwydd oddi wrth gymuned a all adlewyrchu a chefnogi eich cyfeiriadedd rhywiol neu ramantus neu hunaniaeth rhywedd, ynysu oddi wrth eich cymuned (e.e. teuluol, diwylliannol neu grefyddol).

(Ban Conversion Therapy, 2022) (Galop, 2022) (Stonewall, 2021) (Stonewall, 2020)



Taflen Ffeithiau 'Therapi Trosi' fel y'i gelwir

Am Gymorth Pellach:

Os yw unrhyw ran o hyn yn swnio'n gyfarwydd i chi neu unrhyw un rydych chi'n ei adnabod, nid ydych chi ar eich pen eich hun. Nid oes ots os yw wedi digwydd amser maith yn ôl, os yw'n digwydd nawr, neu os ydych chi'n poeni y gallai ddigwydd yn y dyfodol – gallwn gynnig cymorth a chefnogaeth.

Ffôn: **0800 130 3335**

E-bost: **CThelp@galop.org.uk**

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.

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

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

Ar gael 24/7, 365 diwrnod y flwyddyn: conversiontherapysupport.org.uk

Cyrchwch gyrsiau hyfforddi i weithwyr proffesiynol. E-bost: training@galop.org.uk