

ADEWCH I NI DRAFOD STELCIAN.

Yn y DU, mae stelcian yn effeithio ar 1 o bob 5 merch ac 1 o bob 10 dyn yn ystod eu hoes. Os ydych chi'n teimlo'n bryderus, ffoniwch y Llinell Gymorth Stelcian Genedlaethol ar 0808 802 0300 neu ewch i'n gwefan: [suzylamplugh.org/Pages/Category/national-stalking-helpline](https://www.suzylamplugh.org/Pages/Category/national-stalking-helpline)

- Mae stelcian yn cael ei ysgogi gan obsesiwn gyda rhywun.
- Mae'n cael ei ddisgrifio fel ymddygiad parhaus a digroeso.
- Nid yw'r gyfraith yn y DU yn gwahaniaethu rhwng ymddygiadau stelcian ar-lein ac all-lein.
- Mae stelcian yn gallu cynnwys ystod eang ac amrywiol o ymddygiadau. Gall gynnwys (ond heb ei gyfyngu i): gysylltu neu geisio cysylltu â rhywun mewn unrhyw fodd (negeseuon testun, e-byst, llythyrau, cyfryngau cymdeithasol, galwadau ffôn, ac ati); cyhoeddi (neu'n bygwth cyhoeddi) delweddau personol o rywun; anfon anrhegion diangen; monitro gweithgaredd ar-lein neu electronig rhywun; dilyn, gwyllo neu ysbïo ar berson.
- Mae a wnelo stelcian â chyd-destun yr hyn sy'n digwydd: gellid ystyried ymddygiad sy'n ymddangos yn 'ddiniwed', fel anfon blodau, yn achos o stelcian yn dibynnu ar bwy sydd wedi eu hanfon a sut mae'n gwneud i chi deimlo.
- Mae cyfraith y DU yn canolbwyntio ar yr effaith y mae'r stelcian yn ei chael, does angen i'r sawl sy'n stelcian wneud bygythiadau i'r heddlu weithredu.

BETH ALLWCH CHI EI WNEUD?

Peidiwch ag ymateb

1 Stopiwch gyswllt â'r stelciwr, peidiwch ag ymateb i unrhyw gyswllt rydych chi'n ei dderbyn (cyn belled â'ch bod chi'n teimlo'n ddiogel i beidio â gwneud hynny).

Rhowch wybod i'r Heddlu

2 Os oes rhywun yn eich stelcian, rhowch wybod i'r heddlu beth sy'n digwydd i chi.

Byddwch yn wyliaidwrus

3 Cadwch dystiolaeth o'r hyn y mae'r stelciwr yn ei wneud a sut mae'n gwneud i chi deimlo.

Helo?



?



#

Cadwch yn ddiogel

4 Meddyliwch am gynghorion diogelwch fel cario larwm diogelwch personol a sicrhau bod eich ffôn symudol wedi'i wefru'n llawn.

Dywedwch wrth rywun

5 Rhowch wybod i'ch Prifysgol am unrhyw achos o stelcian sy'n digwydd er mwyn iddynt eich cadw'n ddiogel

Ffoniwch ni

LLINELL GYMORTH STELCIAN GENEDLAETHOL

9:30am-4pm yn ystod yr wythnos, ac eithrio 1-4pm ar ddydd Mercher



0808 802 0300



[suzylamplugh.org/forms/national-stalking-helpline-enquiry-form](https://www.suzylamplugh.org/forms/national-stalking-helpline-enquiry-form)