Educate Against ~~Hate~~



Incels

Esboniad Educate Against Hate

HM Government

CYNNWYS

03 Ar gyfer pwy mae'r esboniad hwn?

04 Rhybudd cynnwys

05 Beth yw Incels?

06 Mathau o Incels

07 'Llyncu'r bilsen'

08 Archdeipiau

09 Cysyniadau a grwpiau cysylltiedig

10 Pam mae hyn yn berthnasol i ysgolion, colegau a darparwyr hyfforddiant?

11 Astudiaethau achos

12 Beth i'w wneud os oes gennych bryderon

13 Addysg cydberthynas a rhywioldeb a diogelwch ar-lein

Ar gyfer pwy mae'r esboniad hwn?

Mae’r esboniad hwn yn cwmpasu beth yw is-ddiwylliant ar-lein Incel a’r arwyddion y gallai person ifanc fod yn ymgysylltu ag ef. Mae’r canllaw hwn ar gyfer:

- athrawon mewn ysgolion uwchradd a cholegau
- arweinwyr ysgolion
- personau diogelu dynodedig
- y rhai sy’n gweithio mewn lleoliadau addysg sydd â Dyletswydd Prevent

Bydd y canllaw hwn yn eu helpu i:

- ddeall beth yw Incels
- ddeall pa dermau a chysyniadau sy’n cael eu defnyddio gan Incels
- ddeall niwed posibl o ymgysylltu ag is-ddiwylliant Incel gan gynnwys hunanladdiad, hunan-niweidio ac eithafiaeth dreisgar
- ddeall beth i’w wneud os ydych yn pryderu bod myfyriwr neu ddysgwr yn ymgysylltu ag is-ddiwylliant ar-lein Incel.

Rhybudd cynnwys

Mae'r esboniad hwn yn cynnwys:

- cyfeiriadau at gynnwys sydd wedi'i fwriadu i annog trais, a chynnwys sy'n trafod ac yn annog hunanladdiad a hunan-niweidio
- cyfeiriadau at gynnwys eithafol gan gynnwys misogynedd treisgar, hiliaeth, gwrthsemitiaeth, Islamoffobia, Natsïaeth, ac ideolegau eithafol eraill

Byddem yn eich annog i geisio cymorth os yw unrhyw ran o'r cynnwys yn y canllaw byr hwn yn effeithio arnoch.

Mae tudalen 12 y ddogfen hon yn esbonio beth i'w wneud os oes gennych bryderon am berson ifanc.

Nodyn am yr esboniad hwn

Diben yr esboniad hwn yw rhoi trosolwg sylfaenol o is-ddiwylliant ar-lein Incel, a nodi lle gall pryderon posibl – gan gynnwys diogelu, salwch meddwl, a Prevent – godi.

Yn dibynnu ar yr amgylchiadau penodol, gall gweithredoedd o drais gan Incels gael eu hasesu fel terfysgaeth ai peidio, yn dibynnu ar beth yw'r cymhelliant penodol dros yr ymosodiad hwnnw. Gan fod is-ddiwylliant ar-lein Incel ei hun yn gymhleth, gellir asesu rhai achosion a gymhellir gan Incel, neu gan gymhelliant tebyg i Incel, fel rhai eithafol neu derfysgol, ond efallai na chaiff eraill eu hasesu felly.

Er y gall rhai sy'n ymwneud ag is-ddiwylliant Incel eirioli trais, gall llawer o bobl ifanc sy'n uniaethu ag Incels fod â hunan-barch isel ac arddel y farn eu bod yn gynhenid ddiffygiol mewn rhyw ffordd, ac felly'n gweld Incel fel hunaniaeth yn hytrach nag ideoleg.

Y risg fwyaf cyffredin sy'n gysylltiedig ag Incels yw niwed hunangyfeiriedig, gan gynnwys synio am hunanladdiad a gweithredu arno. Er bod rhai rhannau o is-ddiwylliant Incel yn cyflawni swyddogaeth gefnogol, gall eraill waethygu teimladau a meddyliau negyddol tuag at yr hunan ac eraill. Nid yw'r canllawiau hyn yn gynhwysfawr, a dylid bob amser ystyried cyd-destun yr unigolyn a'r ffordd fwyaf priodol o'i gefnogi.

Beth yw Incels?

Pobl sy'n eu diffinio eu hunain yn 'ddiwair anwirfoddol' yw Incels, sy'n credu nad ydynt yn gallu ffurfio cydberthnasau rhywiol â menywod oherwydd cyfuniad o'u golwg a'u canfyddiad o strwythurau cymdeithasol.

Mae rhai Incels yn mynegi casineb dwys tuag at fenywod, gan gredu bod ganddynt hawl i sylw rhywiol a rhamantus, ac yn gweld menywod fel rhai sy'n gwrthod diwallu'r angen hwn. Mae rhai o ddilynwyr yr is-ddiwylliant ar-lein hwn hefyd yn targedu dynion deniadol neu ddynion sy'n cael rhyw yn ogystal â menywod.

Mae'r is-ddiwylliant Incel yn gweithredu ar-lein yn bennaf, a gellir ei weld fel is-ddiwylliant yn hytrach na grŵp neu sefydliad cydlynol. Weithiau bydd Incels yn defnyddio iaith arbenigol iawn a ddatblygwyd ganddynt eu hunain, gan ei defnyddio i gyfathrebu mewn fforymau ar-lein a rhannu eu byd-olwg.

Beth y maent yn ei gredu?

- bod ffactorau genetig yn dylanwadu ar eu hymddangosiad corfforol a/neu eu galluoedd gwybyddol a chymdeithasol **i'r graddau nad ydynt yn ddeniadol i fenywod**.

- cyn i fenywod ennill ymreolaeth rywiol ac ariannol, bod rhyddid menyw i ddewis ei phartner wedi'i gyfyngu oherwydd ei **dibyniaeth ar ŵr am ddiogelwch corfforol a materol**.

- bod menywod bellach, yn sgil datblygiad eu hawliau, eu hannibyniaeth a'u rhyddid rhywiol, **yn dewis cydberthnasau rhywiol â grŵp bach o ddynion rhywiol ddymunol**.

- bod eu hanallu canfyddedig i gael rhyw a/neu berthynas ramantus wedi'i **bennu ymlaen llaw gan eneteg a chymdeithas**.

- bod eu sefyllfa a'r hyn sy'n digwydd iddynt y tu hwnt i'w rheolaeth eu hunain, ac o ganlyniad mae rhai yn beio eraill (gan gynnwys menywod, dynion deniadol a chymdeithas). Mae'r gred hon nad ydynt yn rheoli eu sefyllfa yn cysylltu â **phroblemau iechyd meddwl sylfaenol fel gorbryder ac iselder**, a drafodir yn nes ymlaen.

Categorïau, iaith ac archdeipiau Incel

Mae aelodau o is-ddiwylliant/is-ddiwylliannau Incel yn defnyddio jargon yn rheolaidd ac wedi datblygu tafodiaith neilltuol. Mae Incels yn aml yn defnyddio termau annynol am fenywod, fel "femoids", ac yn defnyddio stereoteipiau a chyffredinoliadau i ddiffinio'r rhai y tu mewn a'r tu allan i is-ddiwylliant/is-ddiwylliannau Incel.

Categorïau o Incel

Mae categoreiddio gwahanol 'fathau' o Incel wedi dod yn fwy cyffredin, ac mae'n cael ei ddiweddaru ac ychwanegir ato'n barhaus. Dyma rai enghreifftiau o gategorïau cyffredin y mae Incels yn eu defnyddio:

Is-grŵp Incel	Diffiniad
Truecel	Incel nad oes ganddo agosatrwydd corfforol o gwbl
Volcel	Rhywun sy'n cael ei ystyried yn 'ddiwair o'i wirfodd ei hun'
Mentalcel	Rhywun sy'n ddiwair oherwydd cyflwr iechyd meddwl neu fod ar y Cyflwr Sbectrwm Awtistig (ASC), ond gall hefyd gyfeirio at ddeallusrwydd isel
Heightcel	Rhywun sy'n credu ei fod yn ddiwair oherwydd ei fod yn fyr

Categorïau, terminoleg ac archdeipiau Incel

‘Llyncu'r bilsen’ a chred yn y byd-olwg Incel

Mae’r termau "pilsen goch" a "philsen las" yn cyfeirio at ddewis rhwng y parodrwydd i ddysgu gwirionedd a allai anesmwytho rhywun neu newid ei fywyd drwy gymryd y bilsen goch, neu aros mewn anwybodaeth fodlon gyda’r bilsen las. Yn yr is-ddiwylliant Incel, mae’r pils yn cynrychioli’r canlynol:



Pilsen Las: aros yn anwybodus o’r ‘byd go iawn’ fel y caiff ei brofi gan Incels.



Pilsen Goch: ‘deffro’ i’r byd go iawn, lle mae gan fenywod fantais a lle mae gormes menywod yn fyth.



Pilsen Ddu: maent yn glynu wrth y syniadau y tu ôl i’r ‘Bilsen Goch’, ond nid ydynt yn credu y bydd cymdeithas yn newid nac y gellir gwella bywydau Incels.

A yw’r 'bilsen' y mae rhywun yn ei chymryd yn dangos a yw’n dreisgar ai peidio?

Er bod lleiafrif o Incels yn gweld yr is-ddiwylliant fel ideoleg sy’n canolbwyntio ar weithredu, mae’r mwyafrif yn ei weld fel nodwedd ddigyfnewid ar eu hunaniaeth, ac mae ganddynt gred fwy goddefol, anobeithiol mewn penderfyniaeth fiolegol. Er nad yw hynny’n wir bob amser, gall y rhai sy’n glynu wrth y 'Bilsen Ddu' fod yn fwy tueddol o hunan-niweidio, tra gall y rhai sy’n glynu wrth y 'Bilsen Goch' fod yn fwy tueddol o gymryd camau eithafol yn erbyn eraill.

Geirfa, terminoleg ac archdeipiau Incel

Archdeipiau a gwawdluniau

Mae Incels yn diffinio eu hunain drwy greu archdeipiau a gwawdluniau o'r rhai y maent yn eu hystyried y tu allan i'w his-ddiwylliant, neu'n wrthwynebwyr iddo. Mae llawer o'r archdeipiau hyn yn seiliedig ar stereoteipiau misogynistaidd neu ragfarnllyd.

Mae'n bwysig nodi, er bod llawer o'r termau hyn wedi tarddu o is-ddiwylliant/is-ddiwylliannau Incel, eu bod wedi dod i gael eu defnyddio'n ehangach ar draws y rhyngrwyd, ac nad ydynt o reidrwydd yn arwydd bod person ifanc yn ymwneud ag is-ddiwylliant Incel.



Chad: dyn nodweddiadol ddeniadol sy'n cael ei eilunaddoli am ei fod yn olygus, gan gynnwys strwythur ei esgyrn, genynnau, a'i daldra ymhlith ffactorau eraill.



Stacey: cymar benywaidd Chad, menyw nodweddiadol ddeniadol sy'n gallu dewis ei phartneriaid rhywiol.



Becky: yn cael ei hystyried yn 'gyffredin yr olwg'; mae Incels yn teimlo bod ganddynt hawl i ryw a chydberthnasau gan rai fel Becky, gan yr ystyrir hwy'n israddol i rai fel Stacey.



Normie: yn cyfeirio at rywun sydd â bywyd cymdeithasol cyffredin, bywyd rhywiol cyffredin, sy'n defnyddio cyfryngau'r 'ffrwd ffug' ac a ystyrir yn anghredadun sydd wedi cymryd y 'bilsen las'.

Termau, cysyniadau a grwpiau eraill sy'n gysylltiedig ag Incel

Y 'Manosffer'

Casgliad llac o gymunedau ar-lein gwrth-ffeministaidd, misogynistaidd, o blaid dynion yw'r 'Manosffer', ac mae hyn yn cynnwys Incels. Mae hefyd yn cynnwys:

- **Dynion sy'n mynd eu ffordd eu hunain (MGTOW):** sy'n credu mewn 'llyncu'r bilsen', ymwahanu gwrywaidd, a bod cymdeithas wedi cael ei 'llygru' gan ffeministiaeth
- **Ymgyrchwyr hawliau dynion (MRA):** mae rhai ohonynt yn ystyried dynion yn 'ddioddefwyr ffeministiaeth'
- **Artistiaid codi (PUA):** sy'n credu y gellir sicrhau llwyddiant gyda menywod drwy ystrywiau seicolegol

Tueddiadau iechyd meddwl/hunanladdol Incel

Mae problemau iechyd meddwl yn bresennol fel rhan flaenllaw o ideoleg Incel. Mae hunan-niweidio a synio am hunanladdiad yn gyffredin ymhlith Incels, ac mae llawer yn cyfeirio at hunanladdiad yn eu rhithffurfiau, eu henwau defnyddwyr neu eu llinellau tag, ac yn aml yn postio am feddyliau hunanladdol. Yn y gymuned, anogir aelodau i beidio â cheisio cymorth ar gyfer problemau iechyd meddwl. Mae terminoleg boblogaidd sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn cynnwys:

- **Rhaff / Rhaffu:** un o'r termau mwyaf poblogaidd ymhlith Incels, a ddefnyddir i awgrymu hunanladdiad.
- **Gorwedd a Phydru (LDAR)**: a ddefnyddir i nodi nad oes gobaith na phwynt mewn bywyd, felly dylech orwedd a phydru yn eich ystafell wely.

Pam mae hyn yn berthnasol i ysgolion, colegau a darparwyr hyfforddiant?

Er nad yw'r rhan fwyaf o Incels yn dreisgar, gall y platfformau ar-lein y maent yn eu defnyddio feithrin ac annog agweddau eithafol sy'n gysylltiedig â hunanladdiad, trais rhyngbersonol a misogynedd treisgar. Gall Incels ddod ar draws neu gymryd rhan mewn tri math gwahanol o niwed: personol, rhyngbersonol a chymdeithasol.



Personol: caiff niwed personol ei gyfeirio gan Incels atynt eu hunain drwy weithredoedd o hunan-niweidio, synio am hunanladdiad neu hunanladdiad.



Rhyngbersonol: trais rhwng Incel ac unigolyn arall, gan gynnwys ymosodiadau corfforol ac ymddygiad ymosodol tuag at fenywod yn gyhoeddus.



Cymdeithasol: trais wedi'i gyfeirio at gymdeithas gyfan, gan gynnwys ymosodiadau terfysgol neu lofruddiaethau a gyflawnir gan Incels.

A yw Incels yn gysylltiedig â grwpiau eithafol trefnedig?

Ymddengys fod rhai Incels yn arddel ideolegau asgell dde eithafol. Mae eu dewis o rithffurfiau, enwau defnyddwyr a llinellau tag yn ymgorffori symbolau treisgar yr asgell dde eithafol, ac mae rhai yn rhannu fideos neu faniffestos sy'n gysylltiedig ag ymosodiadau treisgar yr asgell dde eithafol a damcaniaethau cynllwyn gwrthsemitaidd. Er bod cynnwys Islamyddol yn cael ei blismona'n fwy gofalus gan gymedrolwyr Incel, mae rhithffurfiau Incel sy'n cyfeirio at grwpiau Islamyddol yn bodoli.

Mae gan rai Incels ddiddordeb yn ideoleg a gweithredoedd grwpiau eithafol sy'n cynnig mynediad at ryw neu'n amharu ar gymdeithas drwy drais wedi'i dargedu. Mae Incels yn trafod rhinweddau grwpiau treisgar yr asgell dde eithafol ac Islamyddion, sy'n eirioli dros rolau rhywedd traddodiadol neu gaethwasiaeth rywiol, fel atebion posibl i'w gwyryfdod. Mae rhai aelodau o gymunedau Incel hefyd yn dathlu ymosodiadau eithafol treisgar oherwydd y marwolaethau a'r anafiadau a achosir i aelodau o gymdeithas nad ydynt yn Incels, yn enwedig menywod.

Astudiaeth achos

John, 16, Gorllewin Canolbarth Lloegr

Astudiaeth achos ddienw

Mae'r astudiaeth achos hon yn seiliedig ar enghraifft go iawn o berson ifanc yng Ngorllewin Canolbarth Lloegr. Mae'r enwau a'r manylion penodol wedi'u gwneud yn ddienw er mwyn diogelu hunaniaeth y rhai dan sylw.

Yn ystod gwers Saesneg, cafodd John a'i gyd-ddisgyblion y dasg o lunio poster i hyrwyddo drama William Shakespeare, 'Romeo and Juliet'. Yn ystod y wers hon, dechreuodd John gyfeirio at Romeo fel 'Chad' a Juliet fel 'Stacey'; **nid oedd ei athro'n deall y cyfeiriadau hyn, a chymerodd yn ganiataol mai jôc breifat rhwng cyd-ddisgyblion oeddent**.

Ychydig wythnosau yn ddiweddarach, gwahoddwyd athro John i un o **sesiynau hyfforddi Prevent** yr oedd ymddiriedolaeth yr academi wedi'i threfnu i helpu staff yr ysgol i ddeall mwy am y mudiad Incel. Roedd y sesiwn hyfforddi yn ymdrin â therminoleg benodol a ddefnyddir gan Incels, a bryd hynny **sylweddolodd yr athro ei fod wedi clywed un o'i fyfyrwyr, sef John, yn defnyddio'r termau hyn yn yr ystafell ddosbarth.** Dechreuodd yr athro bryderu bod John mewn perygl o gael ei ddenu gan yr is-ddiwylliant ar-lein.

Ar ôl siarad ag Arweinydd Diogelu Dynodedig yr academi, cytunwyd bod angen sgwrs â John i **ddeall ble roedd wedi clywed y termau hyn a pham ei fod yn eu defnyddio yn yr ystafell ddosbarth**. Unwaith y byddai ganddynt ragor o wybodaeth, byddai'r athro a'r Arweinydd Diogelu Dynodedig mewn sefyllfa well i ddeall pa gamau, os o gwbl, yr oedd eu hangen.

Yn ystod y sgwrs â John, esboniodd yr Arweinydd Diogelu Dynodedig pam roedd y termau y bu'n eu defnyddio yn peri pryder, beth mae ideoleg Incel yn ei gredu, a pham roedd yr Arweinydd Diogelu Dynodedig yn pryderu ei fod yn eu defnyddio yn yr ystafell ddosbarth. Datgelodd John ei fod **wedi gweld y termau hyn ar-lein** ac iddo eu defnyddio yn yr ysgol am ei fod yn eu gweld yn ddoniol ac yn gobeithio gwneud i'w ffrindiau chwerthin. Dywedodd **nad oedd yn ymwybodol y gallai rhai ystyried y termau'n sarhaus, ac nad oedd am beri i unrhyw un deimlo tramgwydd na gofid**.

Penderfynwyd, er bod John wedi defnyddio'r termau hyn, nad oedd ganddo deimladau cryf tuag at is-ddiwylliant Incel, ac iddo eu defnyddio i gael sylw eraill yn hytrach na dynodi ei fod yn cytuno â byd-olwg Incel. Ar ôl **trafodaeth bellach rhwng athro John ac Arweinydd Diogelu Dynodedig yr academi**, cytunwyd nad oedd y digwyddiad hwn yn cyrraedd y trothwy ar gyfer Prevent. Yn hytrach nag atgyfeiriad, cytunwyd i wneud y canlynol:

- trefnu galwad gyda rhiant/gofalwr John i esbonio pa gynnwys niweidiol yr oedd John wedi bod yn ei gyrchu, ac ar ba wefannau a phlatfformau
- sicrhau bod myfyrwyr yn yr ysgol yn cael gwersi ABCh sy'n ymdrin â rhywiaeth a chydberthnasau iach
- trefnu rhagor o sesiynau hyfforddi a meithrin gwybodaeth ar gyfer staff yr ysgol.

Beth i'w wneud os oes gennych bryderon

Os ydych yn meddwl bod rhywun mewn perygl uniongyrchol, neu os byddwch yn gweld neu'n clywed rhywbeth a allai fod yn gysylltiedig â therfysgaeth, dylech ymddiried yn eich greddf a ffonio 999 neu'r Llinell Gymorth Gwrthderfysgaeth gyfrinachol ar 0800 789 321.

Gall unigolion sy'n cyrchu fforymau Incel fod yn agored i rethreg eithafol, gyda'r risg y gall y rhai sy'n agored i niwed gael eu radicaleiddio. O ganlyniad, gellir atgyfeirio'r unigolion hynny i Prevent. Mae hyn weithiau ar gyfer Incel yn unig, ond gall hefyd berthyn i gategori'r ideolegau cymysg, aneglur neu ansefydlog (MUU).

Dylai eich camau gweithredu cyntaf fod yn dilyn gweithdrefnau diogelu safonol eich ysgol. Mae hyn yn cynnwys trafod unrhyw bryderon â pherson diogelu dynodedig eich ysgol, a allai gael cyngor pellach gan yr awdurdod lleol.

I gael cymorth ychwanegol y tu allan i'ch ysgol, gallwch wneud y canlynol:

- Siarad â thîm diogelu ysgolion eich awdurdod lleol neu ei arweinwyr Prevent
- Cysylltu â'ch heddlu lleol neu ffonio 101 (rhif yr heddlu nad yw'n rhif brys)



Datblygu gwydnwch rhag ideoleg Incel

Addysg cydberthynas a rhywioldeb a diogelwch ar-lein i'ch myfyrwyr

Mae addysg cydberthynas a rhywioldeb yn un o elfennau gorfodol Cwricwlwm i Gymru. Mae'r Cod Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb gorfodol hwn yn cefnogi ysgolion i gynllunio eu cwricwlwm. Mae'r cynnwys yn seiliedig ar linynnau dysgu cysylltiedig bras, sef:

- cydberthnasau a hunaniaeth
- iechyd rhywiol a lles
- grymuso, diogelwch a pharch

Mae'r llinynnau hyn yn galluogi ymarferwyr i gynllunio a datblygu cwricwlwm sydd wedi'i deilwra i'w dysgwyr, sy'n creu cysylltiadau ac sy'n datblygu cyd-destunau dysgu dilys ym mhob rhan o'r cwricwlwm.

Ymrwymodd Llywodraeth Cymru i ymdrin â'r themâu canlynol fel rhan o addysg cydberthynas a rhywioldeb: cydberthnasau; hawliau a thegwch; rhyw, rhywedd a rhywioldeb; cyrff a delwedd gorfforol; iechyd rhywiol a lles; a thrais, diogelwch a chymorth. Er mwyn helpu ysgolion a lleoliadau i gynllunio eu haddysg cydberthynas a rhywioldeb, mae'r themâu hyn wedi'u plethu yn y llinynnau dysgu.

Mae dysgu am hawliau a thegwch yn rhan o bob llinyn, yn ogystal â gwreiddio dysgu a phrofiad drwy ddulliau dysgu seiliedig ar hawliau.

Mae addysg cydberthynas a rhywioldeb i bobl ifanc yn eu helpu gyda'r canlynol:

- datblygu cydberthnasau iach, parchus
- llesiant meddyliol
- diogelwch a niwed ar y rhyngrwyd

Mae llawer o adnoddau am ddim ar gael y gall ysgolion fanteisio arnynt wrth gyflwyno'r pynciau hyn. Mae'r rhain yn cynnwys:

Canllawiau statudol Addysg Cydberthynas a Rhywioldeb

Canllawiau ac adnoddau i gefnogi athrawon a'r gymuned ysgol ehangach ar ardal Cadw'n Ddiogel Ar-lein Hwb

Prosiect Addysg Cwtch, sy'n cefnogi athrawon, arweinwyr a chymunedau ysgol gyfan i gyflwyno addysg cydberthynas a rhywioldeb o ansawdd uchel yn hyderus

Educate Against ~~Hate~~