

28 Ebrill 2023

Y Pwyllgor Cydraddoldeb a Chyfiawnder Cymdeithasol: Atal trais ar sail rhywedd drwy ddulliau iechyd y cyhoedd

Crynodeb o'r Ymateb:

Mae gan Platfform ddegawdau o arbenigedd mewn ymateb i drallod pobl a chymunedau. Wedi'i achosi gan dlodi, anghydraddoldeb a thrawma, gall trallod arwain at gyhoedd parhaus o drais o un genhedlaeth i'r llall. Yn ein hymateb isod, nodwn ein safbwynt ar y ffactorau cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd meddwl, a'r cysylltiadau rhwng y ffactorau hynny, a sut maent yn effeithio ar unigolion o bob math o gymunedau.

Er mwyn mynd i'r afael â thrais ar sail rhywedd, mae angen i ni greu cymunedau cysylltiedig a pherthynol a all ddeall a chyfleu eu profiadau cyffredin. Mae angen i ni fynd i'r afael â thlodi ac anghydraddoldeb sydd wedi hen ymwreiddio - mae'n anodd iawn cael lle i wella a chysylltu pan fyddwch wedi'ch dal mewn straen gwenwynig tlodi. Mae angen i ni wrando ar drallod a gofid y bobl sydd wedi'u niweidio, a chlywed yr hyn sydd ganddynt ei ddweud - gan ddeall hefyd y trawma sy'n gyffredin ymhlith dros 80% o bobl sy'n achosi niwed. Dyma'r bwlch, yn ein barn ni, y dylai iechyd y cyhoedd ar draws Cymru ei lenwi er mwyn gallu datblygu ymatebion mewn partneriaeth â chymunedau, goroeswyr, y bobl sy'n niweidio - a'r ystod o sefydliadau ym mhob rhan o Gymru - i gyflawni newid go iawn.

Ynglŷn â Platfform

Deilliodd Platfform yn 2019 o'r elusen iechyd meddwl Gofal a sefydlwyd yng Nghymru ar ddiwedd y 1980au. Ar ôl degawdau o weithio ym maes tai ac iechyd meddwl, roedd gennym ddealltwriaeth dda o sefyllfa go iawn iechyd meddwl yn y gymdeithas, effaith trawma a'r hyn sy'n achosi trallod. Yn sgil y gwaith hwnnw, newidiom ein ffocws gan ddod yn Platfform, yr elusen ar gyfer iechyd meddwl a newid cymdeithasol.

Rydym yn gweithio gyda thros 9,000 o bobl y flwyddyn erbyn hyn. Rydym yn cefnogi pobl o bob oed, ar draws cymunedau dinesig a gwledig, mewn cartrefi pobl ac ochr yn ochr â gwasanaethau eraill..

FORM

Parhad

Mae ein gwaith yn cwmpasu sefydliadau cleifion mewnol, gwasanaethau argyfwng, lles cymunedol, tai â chymorth a digartrefedd, busnesau, cyflogaeth, cwnsela, ysgolion a chanolfannau ieuencid.

Nodyn ar iaith:

Rydym yn sôn yn yr ymateb isod nad yw ategu safbwynt pendant o drais domestig yn ddefnyddiol wrth lywio cymhlethdod anghenion pobl a'i fod yn bwysig osgoi trosglwyddo teimladau o gywilydd a niwed o un genhedlaeth i'r nesaf. Am y rhesymau hyn, ac eithrio wrth ddyfynnu rhan o waith ymchwil, rydym wedi dewis defnyddio "pobl sy'n niweidio eraill" i gyfleu'r cysylltiad rhwng iechyd perthynol, trawma yn y gorffennol, a'r angen hefyd i gydnabod y niwed difrifol iawn sy'n aml yn cael ei wneud i bobl oherwydd trais gan bartner agos (TBA).

Rydym wedi defnyddio'r term trais gan bartner agos (TBA) yn ein hymateb er mwyn cwmpasu perthnasoedd o wahanol fathau a statws, gan gydnabod hefyd bod y rhan fwyaf o achosion o TBA yn digwydd i fenywod.

Cymru a Thrais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol

Mae gan Gymru hanes hir o fynd i'r afael â'r ffactorau strwythurol ac unigol, â chydysyniad trawsbleidiol, sy'n gwneud trais ar sail rhywedd yn fater iechyd cyhoeddus mor ymwreiddedig. Yn Platfform, rydym yn cydnabod y gwaith y mae ymgyrchwyr wedi'i wneud dros sawl degawd i arwain y ffordd wrth ymgyrchu dros newidiadau a darparu gwasanaethau, yn aml yng nghyd-destun beirniadaeth, gwâd ac anystyriaeth cymdeithasol. Mae llawer o'r menywod a fu'n arwain y mudiad dros gydnabyddiaeth a chymorth cynnar hefyd wedi ysgogi'r gwaith a arweiniodd at Ddeddf Trais yn Erbyn Menywod, Cam-drin Domestig a Thrais Rhywiol (Cymru). Ar eu hysgwyddau nhw y safwn heddiw.

Rydym yn cydnabod hefyd nad yw'r siwrnai hon ar ben. Mae trais hanesyddol ac anghydraddoldeb ymwreiddedig yn parhau i adael eu marc gan effeithio'n sylweddol ar bobl ledled Cymru. Rydym yn cydnabod hefyd bod effeithiau cyni wedi'u gwneud hi'n anos i sefydliadau ledled Cymru, a thu hwnt, weithredu o fewn polisi VAWDASV. Bydd deddfwriaeth Cymru gyfan uchelgeisiol a gyflwynodd dyletswyddau megis y ddyletswydd 'Gofyn a Gweithredu' wedi'i chael hi'n anodd cael

Parhad

effaith eang yn sgil y galwadau lluosog ar ddarparu gwasanaethu cyhoeddus. Ymhellach, mae'n anochel bod y rhyngberthynas rhwng cyfrifoldebau Cymru fel cenedl ddatganoledig, a'r grym y mae Llywodraeth y DU yn ei ddal o hyd, wedi'i gwneud hi'n anodd nodi dull

Cymru gyfan sy'n cwmpasu nawws radical debyg deddfwriaeth megis Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru).

Ar draws deddfwriaethau amrywiol dau dymor blaenorol y Senedd, a'r Senedd bresennol, nododd Cymru ddull ataliol uchelgeisiol. Er nad ydynt bob amser yn cael eu gwireddu'n llawn, yn aml oherwydd cyfyngiadau cyllidebol, deddfwriaethol neu gyfansoddiadol, maen nhw'n sicr yn nodi cyfeiriad y daith sydd wedi arwain datblygiadau rhanddeiliaid oddi ar hynny. Rhaid adeiladu cam nesaf siwrnai Cymru tuag at ddileu trais ar sail rhywedd ar yr un dull ataliol hwnnw er mwyn osgoi ailadrodd un ymateb argyfwng ar ôl y llall.

Rydym yn credu bod atal trais ar sail rhywedd drwy ddulliau iechyd y cyhoedd yn golygu edrych ar ein cymdeithas gyfan, gan chwalu gormes, tlodi, trawma a chywilydd systemataidd a chreu dull sy'n gweithio i bawb.

Ffocws Platfform ar gyfer yr ymateb i'r ymgynghoriad

Nid yw Platfform yn darparu gwasanaethau cam-drin domestig. Fodd bynnag, rydym yn gweithredu mewn safleoedd lle gwelwn drallod pobl sydd wedi profi camdriniaeth yn ei hamrywiaeth o ffurfiau. Rydym hefyd yn gweithio gyda phobl sydd efallai wedi achosi niwed iddyn nhw eu hunain yn ogystal â phobl eraill yn eu bywydau. Rydym hefyd yn gweithio o fewn ysgolion ochr yn ochr â phobl ifanc sydd efallai wedi profi niwed tebyg o fewn cyd-destun teuluol. Yn yr ymateb hwn, rydym am gyfleu sut gall ein profiad a'n harbenigedd o weithio gyda thrawma a thrallod lywio ac ychwanegu dimensiwn ychwanegol at y maes polisi hwn, gyda'r nod o archwilio sut y gellir datblygu dull iechyd y cyhoedd a /neu ddull ataliol hyd yn oed ymhellach ledled Cymru.

Nid darparu gwasanaethau TBA yw ein harbenigedd. Bydd ein hymateb yn cyfeirio at y wybodaeth sydd gennym am drawma a'i effaith, a'r angen am wella ein dealltwriaeth o iechyd meddwl - a'r cyfleoedd sy'n cynnig mabwysiadu dull iechyd cyhoeddus i atal niwed yn y dyfodol a lleihau

Parhad

cymaint â phosibl / mynd i'r afael â'r niwed presennol

Ffactorau cymdeithasol sy'n effeithio ar iechyd meddwl

Mae Maniffesto Platfform dros Newid Cymdeithasol yn nodi'r sail dystiolaeth ar gyfer gwella ein dealltwriaeth o iechyd meddwl¹. Yn effeithio i raddau helaeth ar ein hiechyd meddwl mae'r amodau rydym yn cael ein geni a'n magu ynddynt, y rhai rydym yn gweithio a byw ynddynt a'n hoedran, ynghyd â chyfres ehangach o ffactorau sy'n llywio amodau ein bywydau bob dydd.

Mae amddifadedd ac anghyfiawnder yn ffactorau sy'n achosi afiechyd meddwl. Pan nad oes gennym yr hyn sydd ei angen arnom mae'n rhoi pwysau mawr arnom ni, ein teuluoedd a'n cymunedau. Mae hyn yn arwain at brofi anghyfiawnder, trallod, trawma ac anobaith. Mae hyn, yn ei dro, yn arwain at esgeulustod, camdriniaeth, iechyd gwael ac oes fyrrach.

Gall profiadau o straen, trawma, tlodi a cham-drin yn ystod 1,000 o ddiwrnodau cyntaf babi gael effaith niweidiol gydol oes ar ei iechyd a lles. Mae hyn oherwydd bod ymennydd plentyn yn tyfu a datblygu yn gyflym iawn yn ystod y 1,000 o ddiwrnodau cyntaf, a dyma'r adeg y mae sylfeini ei iechyd gydol oes yn cael eu llunio. Mae'r maeth a'r gofal y mae mamau a phlant yn eu derbyn yn ystod yr adeg hon yn cael effaith sylweddol ar allu plentyn i dyfu, dysgu a ffynnu. Mae bron i 4 aelwyd ym mhob 10 yng Nghymru yn methu fforddio unrhyw beth y tu hwnt i eitemau bob dydd hanfodol. Yng Nghymru mae'r lefelau uchaf o dlodi plant yn y DU. Wrth i sefyllfaoedd pobl waethygu, mae nifer y presgripsiynau am wrth-iselyddion sy'n cael eu rhoi yn cynyddu. Mae'n gynydd cyson sydd wedi bod yn digwydd yng Nghymru dros yr 20 mlynedd diwethaf ac mae'n cynnwys cynnydd o 30% mewn defnydd o wrth-iselyddion ymhlith plant.

Er bod yr effaith ar y cymunedau tlotaf yn fwy, rydym oll yn dioddef yn sgil datgysylltiad a gorlwytho. Mae gennym lai o amser ac egni i ofalu am ein hunain neu i fod yn gefn i'n hanwyliaid, gan gronni problemau ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. Mae'r ffactorau sy'n ein galluogi ni fel bodau dynol i ffynnu yn cynnwys diogelwch, pwrpas a chysylltiad. Nid geiriau braf yn unig mo'r rhain. Maen nhw'n golygu bod angen pethau ymarferol arnom ni i gyd fel bodau dynol, fel incwm cynaliadwy, tŷ braf, maeth da, amgylchedd iach, diwylliant sy'n ffynnu, cydraddoldeb, amwynderau lleol a thrafnidiaeth i'w wneud yn haws bod yn rhan o gymdeithas a chysylltu â

Parhad

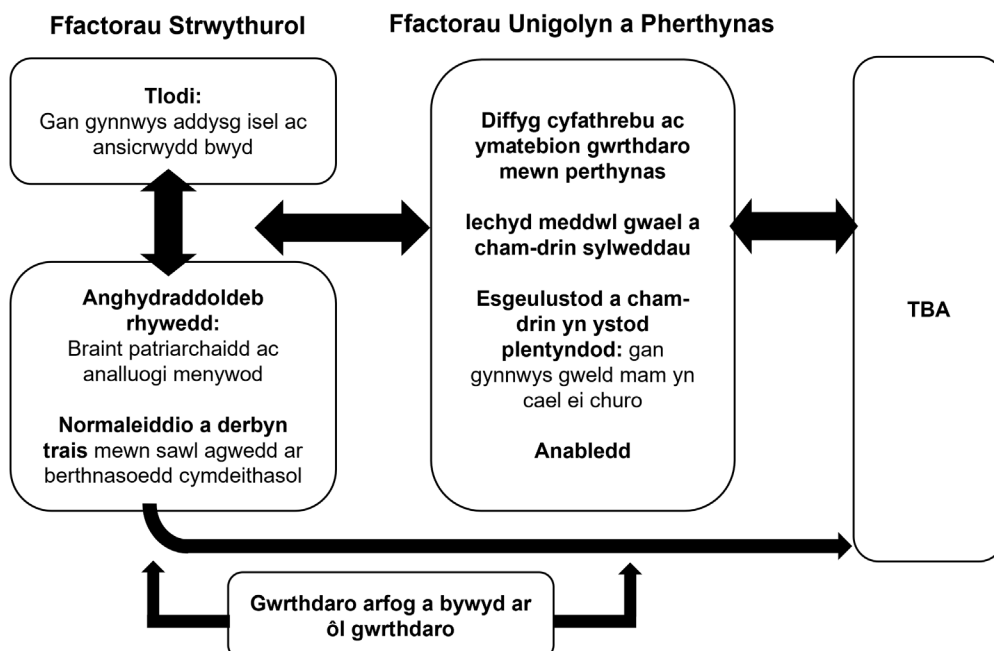
phobl eraill. Mae angen perthnasoedd da arnom hefyd, ac ymdeimlad o berthyn.

Y ddealltwriaeth gynyddol hon o iechyd meddwl yw sylfaen ein dull o atal, ac i'n safbwynt o ran atal trais ar sail rhywedd drwy ddulliau iechyd y cyhoedd. Yn ogystal, deall bod profiadau o gam-drin, trais neu fethu â bodloni ein hanghenion yn chwarae rhan sylweddol o ran y ffactorau sylfaenol sy'n achosi trawma a thrallod. Mae hyn yn ei gwneud yn faes cymhleth i'w ystyried, lle mae tlodi, anghydraddoldeb a thrawma yn creu'r amodau ar gyfer iechyd meddwl gwael, ochr yn ochr ag amodau ar gyfer anhawster rheoli perthnasoedd ac emosiynau - ond hefyd mae deall yr un cysylltiad hwnnw yn gallu ein helpu ni i ddeall sut y gallwn ddechrau atal trais gan bartner agos.

Tri maes newid allweddol:

Yn Platfform, rydym yn defnyddio theori systemau ecolegol (Bronfenbrenner, 1977²), ymhlith eraill, i ddeall y ffactorau rhyngberthynol sy'n cyfrannu at ein hiechyd meddwl. Mae dull tebyg wedi'i ddefnyddio i ddeall y ffactorau sy'n arwain at TBA a'r hyn sy'n ei achosi (Heise 1998 a 2011, Fulu a Heise, 2014, wedi'i ddyfynnu yn Gibbs et al, 2020³).

Mae Gibbs et al yn cynnig fframwaith diwedddaredig i ddeall y ffactorau sy'n arwain at TBA. Mae'r fframwaith hwn yn fan defnyddiol i ddechrau deall sut y gallai dull iechyd y cyhoedd ddechrau gweithio, gan ei fod yn dwyn ynghyd ystod o ffactorau sy'n arwain at TBA.



Parhad

O safbwynt Platfform, mae angen tri maes newid allweddol:

- Cam-drin o un genhedlaeth i'r nesaf
- Newid cymdeithasol
- Ymateb cymunedol

Yr ymyrraeth eang hon gan gymdeithas yw'r union beth rydym yn credu y byddai'n cael ei gategoreiddio'n ddull iechyd y cyhoedd.

1: Cam-drin o un genhedlaeth i'r nesaf

Mae'n amlwg o'r sail dystiolaeth a'r adroddiad *Cysylltu'r Dotiau*⁴ diweddar bod tlodi, anghydraddoldeb a thrawma yn ffactorau cymdeithasol arwyddocaol o ran ein hiechyd meddwl. Cydnabyddir yn eang hefyd bod trawma yn chwarae rôl allweddol mewn perthynas â'r cylch o gam-drin o un genhedlaeth i'r nesaf (Smith a Stover, 2015)⁵ ac mae amlygrwydd i drawma yn cael ei gysylltu'n gyson â phrofi TBA, yn ogystal â phlant yn dysgu defnyddio ymddygiad ymosodol i ddatrys problemau pan fyddant wedi'u hamlygu i TBA. Mae Smith a Stover yn crynhoi ystod eang o dystiolaeth ac er nad yw'n *gyswllt achosol*, mae cysylltiad clir rhwng trawma a TBA. Er mwyn torri cylch trais gan bartner agos, rhaid i ni ystyried sut i wella a mynd i'r afael â phroblemau y mae trais gan bartner agos yn eu hachosi - a'r strwythurau cymdeithasol sy'n darparu'r amodau delfrydol ar gyfer y math hwnnw o drais endemig.

Trawma ymhlith goroeswyr a'i effaith

Mae angen clir i ymateb i effeithiau sydyn a niweidiol trawma ar bobl sydd wedi, neu sydd wrthi'n dioddef o TBA. Yn hynny o beth, byddai Platfform yn dadlau dros fabwysiadu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma⁶ yn eang, a sicrhau bod comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau VAWDASV wedi'u hyfforddi'n llawn yn y fframwaith ac yn deall rôl gwasanaethau megis llochesau drwy'r dull hwnnw. Byddem yn dadlau bod y llochesau, er enghraifft, rywle ar y sbectrwm rhwng "ymyriadau arbenigol" a "trawma dwys". Byddem yn croesawu ymrwymiad clir gan Lywodraeth Cymru i gysylltu'r hyfforddiant Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma â'r strategaeth VAWDASV. Rydym yn credu hefyd y bydd modd i ddarparwyr arbenigol

Parhad

rannu eu harbenigedd wrth weithio gyda thrawma, y mae angen ei integreiddio i'r gwaith cynllunio gweithredu ac ymgysylltu ehangach ar gyfer y Fframwaith.

Mae angen i ni hefyd sicrhau bod ein system iechyd meddwl yn deall, yn well o lawer, sut mae trawma yn croestorri diagnosis iechyd meddwl. Yn hyn o beth, cynhyrchedd Plattform ddogfen briffio ynglŷn â'r cysylltiad rhwng Anhwylder Personoliaeth Ffiniol (sydd erbyn hyn wedi'i ailgategoreiddio'n Anhwylder Personoliaeth Emosiynol Ansefydlog yn y ICD¹), a'r trawma y mae goroeswyr yn ei brofi⁷. Nid yn unig y mae 81% o'r rheiny sydd wedi cael diagnosis o anhwylder personoliaeth wedi profi trawma, ond maen nhw **7 gwaith yn fwy tebygol** o fod yn fenywaidd. Gall rhoi diagnosis, sy'n aml yn cael ei roi am y rheswm gorau (i helpu pobl i gyrchu cymorth, er enghraifft), achosi i systemau eraill stigmatiddio ac atgyfnerthu ymddygiad gorfodaethol sydd eisoes yn bodoli.

Er enghraifft, mae Anhwylder Personoliaeth Emosiynol Ansefydlog (a diagnosisau iechyd meddwl eraill) yn "ffactor allweddol" mewn mamau sy'n destun achos gofal (Morris a Broadhurst, 2022⁸), ond mae tystiolaeth yn dangos hefyd bod iechyd meddwl yn gwaethygu'n sylweddol yn sgil yr un broses. Mae hyn yn cael ei waethygu hyd yn oed yn fwy wrth ystyried bod nifer o fenywod wedi rhannu nad ydynt yn teimlo eu bod yn deall y diagnosis a roddwyd. Dyfynnir y sgwrs ganlynol yn Morris a Broadhurst:

Laura: Rwyt ti'n teimlo fel pe baen nhw'n dy labelu di fel person gwallgof... a dydyn nhw ddim yn dweud dim byd wrthyt ti amdano fe. Rwyt ti'n cael darn o bapur yn nodi bod gennyt ti anhwylder personoliaeth ffiniol a bod angen therapi arnat ti am 12 mis a dwyt ti ddim yn gallu gofalu am dy blentyn. Dyna'r cyfan ges i.

Cyfwelydd: Felly dwyt ti ddim yn gwybod beth mae'r geiriau 'ny'n eu golygu?

Laura: Nac ydw. Dwyt ti ddim, na. Mae'n rhaid i ti chwilio am yr ystyr dy hun. Chwiliais i ar Google.

Yn y sefyllfaoedd ffurfiol hyn, gall diagnosis fod yn niweidiol dros ben, gan achosi i bobl amau eu hemosiynau eu hunain. Yn y gwaith uchod

¹ Dosbarthiad Rhyngwladol o Glefydau, Anafiadau ac Achosion Marwolaeth (Sefydliad Iechyd y Byd

Parhad

disgrifiodd rhieni sut roedd ymatebion emosiynol, **neu ddiffyg ymateb emosiynol**, yn cael eu beirniadu gan ymarferwyr yn ogystal â'r barnwr. Mae'n gwneud iddynt deimlo nad ydynt yn gallu llwyddo os am fod yn drw i'w teimladau a'u profiadau. Yn hyn o beth, mae diagnosis iechyd meddwl, sydd â'r bwriad o fod yn gymorth cadarnhaol, yn amlwg yn effeithio'n andwyol ar orosywyr sydd â thrawma ac yn parhau eu profiadau o gam-drin a thrais.

Er y cafwyd cynnydd rhwng y mudiad eirioli dros ddioddefwyr a swyddogion mewn sefydliadau fel y llys teulu (Johnston a Ver Steegh, 2013⁹), nid yw'r system iechyd meddwl wedi ymgysylltu i'r un raddfa â'r mudiad eirioli, ac mae hwn yn faes y gallai Cymru arwain y blaen arno mewn ffordd wahanol sy'n ystyriol o drawma ac sy'n canolbwyntio ar orosywyr.

Trawma ymhlith pobl sy'n achosi niwed a'i effeithiau

Mae tystiolaeth (Machisa, Christofides a Jewkes, 2016¹⁰) yn dangos bod dynion sy'n achosi niwed drwy TBA wedi profi lefelau uchel o drawma. Roedd 88% o ddynion oedd yn achosi trawma wedi profi cam-drin corfforol, 63% wedi'u cam-drin yn emosiynol, 55% wedi'u hesgeuluso ac 20% wedi'u cam-drin yn rhywiol. Er bod trafodaethau ynglŷn â thrawma yn canolbwyntio ar orosywyr, mae yna ddealltwriaeth gynyddol o'r angen i ymdrin â phobl sy'n achosi niwed mewn ffordd wahanol. Mae Scott a Jenney (2022)¹¹ yn nodi "potensial i wella ein gwaith gyda dynion sy'n achosi trais mewn perthynas ryngpersonol", a hefyd y gall mabwysiadu dull o weithio gyda phobl drwy lens trawma arwain at nodi risgiau llawer ynghynt.

Gall profiadau o drawma gyfrannu ar anhawster ffurfio, cynnal a rhoi'r gorau i berthnasoedd. Er enghraifft, mae un astudiaeth yn edrych ar effaith "trawma brad"¹² ar y gallu i ymddiried mewn eraill, ac mae llawer iawn o enghreifftiau eraill o dystiolaeth sy'n amlinellu'r cysylltiad rhwng cam-drin a thrawma, ac anhawster rheoli emosiynau. Yn y cyd-destun hwn, rhaid i ymateb iechyd y cyhoedd ystyried sut i leihau anawsterau rheoli emosiynau a sicrhau bod y risgiau o drosglwyddo'r ymddygiad niweidiol o un genhedlaeth i'r nesaf, ac ymwreiddio trais ymhellach i'r system, yn cael eu lleihau, a'u dileu efallai gydag amser.

Parhad

2: Newid cymdeithasol

Er mwyn newid i ddull gwirioneddol ataliol o ymdrin â thrais ar sail rhywedd, mae angen i ni herio'r strwythurau sy'n galluogi a/neu'n gwaethygu camdriniaeth. Mewn rhai meysydd, caiff hyn ei ddisgrifio fel herio 'patriarchaeth' neu 'wrywdod gwenwynig'. Yn Platfform rydym yn cydnabod bod trais ar sail rhywedd yn bennaf yn effeithio ar fenywod a phlant, a bod cydnabod natur rhywedd y cam-drin yn bwysig o ystyried y degawdau o ymgyrchu a gafwyd i ddod i ddeall hynny. Fodd bynnag, rydym hefyd yn credu y gall natur yr iaith, sy'n ostyngol ar adegau, arwain at ddealltwriaeth ddeuol o drais ar sail rhywedd sy'n anwybyddu lleisiau'r bobl sydd wedi'u hymleiddio.

O ran perthnasoedd LHDTTC+ er enghraifft, mae'r ddealltwriaeth ddeuol hon yn aml yn anefnyddiol. Gall dynion hoyw, er enghraifft, ymddwyn yn unol â gwrywdod 'traddodiadol' gan gynnwys ymddygiad ymosodol a'r anallu i ddangos gwendid emosiynol (Donovan a Barnes, 2020).¹³ Mae Ristock (2002, yn Donovan a Barnes, 2020) yn aml yn beirniadu dealltwriaeth ddeuol megis “cyflawnwr/dioddefwr” a “gwrywaidd/benywaidd”, fel amherthnasol ar gyfer ei chyfranogwyr hi. Mae Ristock yn dadlau na ddylid disgwyl i brofiadau unigol o berthnasoedd ddilyn patrymau penodol.

Yn aml, gall cywilydd atal ymgysylltu'n gadarnhaol â phobl sy'n achosi niwed (Iwi a Newman, 2015¹⁴), gan arwain at ymatebion amddiffynnol yn seiliedig ar stereoteipiau gwrywaidd traddodiadol. Gall yr ymatebion amddiffynnol hyn eu gwneud hi'n anoddach o lawer i bobl sy'n achosi niwed gyfaddef iddyn nhw eu hunain, ac i bobl eraill, eu bod yn gwneud dewisiadau peryglus i'r bobl y maen nhw mewn perthynas â nhw. Yn Platfform, rydym yn credu y dylwn geisio lleihau cywilydd a normaleiddio sgysiau a thrafodaethau sy'n osgoi defnyddio cywilydd. Er enghraifft, mae rhaglen MARS yn yr Unol Daleithiau (a ddyfynnir yn Herman, 2023¹⁵) yn osgoi defnyddio'r term 'gwrywdod gwenwynig' yn gyfan gwbl ac yn ei ailfframio fel 'gwrywdod cyfyngol' yn lle. Dyma enghraifft ddefnyddiol o newid iaith, sy'n parhau i gydnabod effeithiau negyddol rolau rhywedd sydd wedi'u ffurfio'n gymdeithasol, a'r perygl a'r niwed go iawn sy'n aml yn cael eu hachosi, tra'n ceisio rhoi ffordd ddigywilydd i ddynion ymgysylltu â'r pwnc a herio eu hymddygiad.

Parhad

Mae mynd i'r afael â'r cywilydd hwn, er mwyn gallu sgwrsio'n gynharach â phobl sy'n achosi niwed i eraill, yn newid yr hoffem ei weld yn cael ei fabwysiadu yn ehangach ledled Cymru. Ar yr un pryd, mae deall peryglon go iawn niwed yn hanfodol. Rydym yn tynnu ar waith yr Athro Jane Monckton-Smith ar Amserlen Dynladdiad i lywio'r elfen hon o risg, yn enwedig mewn perthynas ag atal. Mae ffocws Monckton-Smith (2021¹⁶) yn gyfan gwbl ar ddiodefwrwr dynladdiad, sy'n briodol ar gyfer y cyd-destun hwnnw, ac mae'r straeon y mae'n eu rhannu yn dyst pwerus i'r graddau y mae'n rhaid i'r system fynd iddynt er mwyn diogelu menywod.

Mae gweld yr ystod o ymatebion TBA fel continwwm yn hytrach na sbectrwm, yn arwyddocaol dros ben. Mae camddealltwriaeth o hyd bod ymddygiadau rheolaethol yn ddigwyddiadau unigol. Mae gwaith Monckton-Smith yn egluro er nad yw pob ymateb rheolaethol yn arwain at ddynladdiad, bydd llawer o achosion o ddynladdiad yn dechrau gydag ymateb o'r fath. Mae hon yn rhan allweddol o'r ddadl dros atal - a hoffwn ychwanegu, o safbwynt Plattform, bod angen i ni weithio'n berthynol, mor gynnar â phosibl, o fewn yr amserlen honno, i osgoi niwed.

Drwy osgoi cywilydd a gweithio i ddeall anawsterau pobl sy'n gwneud niwed i eraill i reoli eu hemosiynau, gall y system atal y niwed hwn yn well. Gall y diffyg iechyd perthynol hwn, i raddau helaeth weithiau (cam-drin corfforol neu rywiol o oed cynnar, gadawiad ac ati), arwain at fethu â rheoli neu ddeall perthnasoedd.

Mae hefyd yn hanfodol bwysig deall dymuniadau goroeswyr yn y ddadl hon. Mae Herman (2023), sydd wedi gweithio gyda goroeswyr cam-drin domestig yn yr Unol Daleithiau ers degawdau, yn nodi er bod rhai o'r goroeswyr yr oedd wedi cyfweld â nhw am dalu'r pwyth, roedd y mwyafrif helaeth yn ceisio cydnabyddiaeth o niwed gan y gymdeithas ehangach, ymddiheuriad os oedd yn ddiffuant, ond yn bwysicach oll, roeddynt am i gymdeithas gynnig *gwellhad*. Roedd y gwellhad hwnnw'n cael ei ystyried yn bwysicach i oroeswyr nag unrhyw elfen arall o gyfiawnder. Mewn rhai achosion, roedd hyn mor "syml" â chydabyddiaeth gyhoeddus gan lys bod y cam-drin wedi digwydd ac wedi'i gyfleu i rieni'r goroeswyr nad oedd wedi'u credu. Mewn achosion eraill, roedd yn golygu cyllid i ailhyfforddi mewn swydd newydd ar ôl colli hyder yn sgil y cam-drin - i eraill, roedd yn golygu cyllid ar gyfer cwnsela preifat i helpu i fynd i'r afael â'r trawma a achoswyd gan y cam-drin. Mae llawer o'r syniadau hyn yn cael eu hailadrodd a'u hymhelaethu ymhellach yn Agenda'r Goroeswyr (2020)¹⁷.

Parhad

3: Ymateb cymunedol

Un o'r meysydd sydd wrthi'n cael ei ddatblygu ym maes ymchwil, polisi ac ymarfer yw'r cysyniad o brofiadau *cymunedol* andwyol. Gall y straen o fyw gyda diffyg mynediad at gyfleoedd economaidd ac addysgol gyfrannu at brofiadau o drallod a thrais ar lefel gymunedol (Pinderhughes, Davis a Williams, 2016¹⁸), lle nad oes modd diwallu anghenion emosiynol a chorfforol sylfaenol pobl a chymunedau a lle maent yn wynebu bygythiadau - ynghyd â diffyg isadeiledd a chymunedau sydd wedi'u chwalu'n gymdeithasol, gall greu amodau ar gyfer trallod a thrais ar lefel gymunedol.

Mae gwaith ledled y byd wedi sefydlu'r angen i fabwysiadu dulliau o ddatblygu cymunedau sy'n ystyriol o drawma, i weithio gyda chymunedau lawr gwlad, i fynd i'r afael â thrallod cymunedol sydd wedi hen ymwreiddio. Mae'r Sefydliad Atal wedi creu ystod o adnoddau sydd wedi'u seilio ar dystiolaeth gyda'r nod o arwain y gwaith o ddatblygu cymunedau sy'n ystyriol o drawma.

Mewn adroddiad diweddar (2021¹⁹), cyhoeddodd y Sefydliad Atal *Ddulliau Iechyd y Cyhoedd o Atal Trais*, sy'n dwyn ynghyd yr ystod eang o'r sefydliadau a'r unigolion - ynghyd â'r amodau - sydd eu hangen i greu diogelwch cyhoeddus. Er ei fod wedi'i gysylltu â diogelwch ehangach o fewn y gymuned, gallwn weld cymariaethau wrth ystyried ymateb iechyd y cyhoedd i TBA. Mae dulliau'r sefydliad yn cwmpasu tri chategori: cyn, yn ystod ac ar ôl niweidio. Mae gwahanol randdeiliaid cymunedol ynghlwm wrth bob un o'r 'cyfnodau' hyn yn, ac mae lle clir ar gyfer gwneuthurwyr polisïau o'r cychwyn cyntaf wrth greu amodau cymunedol ehangach i alluogi ymatebion cymunedol i drais.

Mae'n werth edrych ar waith ehangach y Sefydliad Atal o ran cyd-destun Cymreig, yn enwedig ei adroddiad *Profiadau Cymunedol Andwyol a Gwydnwch: Fframwaith i Atal a Mynd i'r Afael â Thrawma Cymunedol* yn 2016. Un o negeseuon allweddol ei fframwaith yw dysgu bod gan nifer o gymunedau "lefel anghyson o gapasiti i gysyniadu a mynd i'r afael â thrawma yn y gymuned". Mae hyn yn hollbwysig. Un o'r materion sy'n codi'n aml o fewn gwaith TBA yw'r angen i wrando ar brofiadau pobl a dwyn i gyfrif ac unioni - fel y soniwyd ynghynt, y syniad bod rhywun yn dy gredu, yn dy weld ac yn cynnig cyfiawnder i ti oedd un o brif ganfyddiadau Berman (2023) yn ei chyfweliadau â goroeswyr. Mewn ffordd gysylltiedig, gellir gweld y diffyg llais a roddir i oroeswyr yn y diffyg llais a roddir i gymunedau sydd wedi dioddef trawma dros ddegawdau o esgeulustod.

Mae gweithio gyda chymunedau i ddod o hyd i lais a sefydlu'r llais

Parhad

hwnnw, ac i greu cysyniad o'r trawma hwnnw yn faes y mae Cymru wedi dechrau datblygu ei ymateb iddo. Cynhaliodd Hyb ACE Cymru astudiaeth gymharol (2023²⁰) i gymunedau sy'n ystyriol o drawma ledled y wlad. Ymhlith y tri chymharydd mae prosiect gan Achub y Plant a Plattform, sef Cymuned Dysgu Cynnar (CDC) Betws sydd â'r nod o weithio ochr yn ochr â theuluoedd i wrando ar eu profiadau a datblygu ffyrdd newydd o weithio sy'n diwallu eu hanghenion.

"Mae dull CDC Betws yn adeiladu ar y gwaith o ddatblygu ymarfer yng Nghymru, yn enwedig mewn nifer o raglenni Teuluoedd yn Gyntaf yn yr un ardal sy'n integreiddio seicolegwyr cymhwysol yn eu modelau ymarfer. Yn CDC Betws, cymerir y dull hwn gam ymhellach drwy greu gofod sy'n dwyn ynghyd sefydliadau hanfodol eraill, yn ogystal â Theuluoedd yn Gyntaf a chydweithwyr iechedd meddwl, gan gynnwys yr ysgolion lleol, cymdeithasau tai, heddlu lleol, ymwelwyr iechedd, gweithwyr Dechrau'n Deg a rhanddeiliaid perthnasol eraill sydd â dylanwad dros yr amodau y mae plant, teuluoedd a thrigolion lleol yn byw ynddynt."

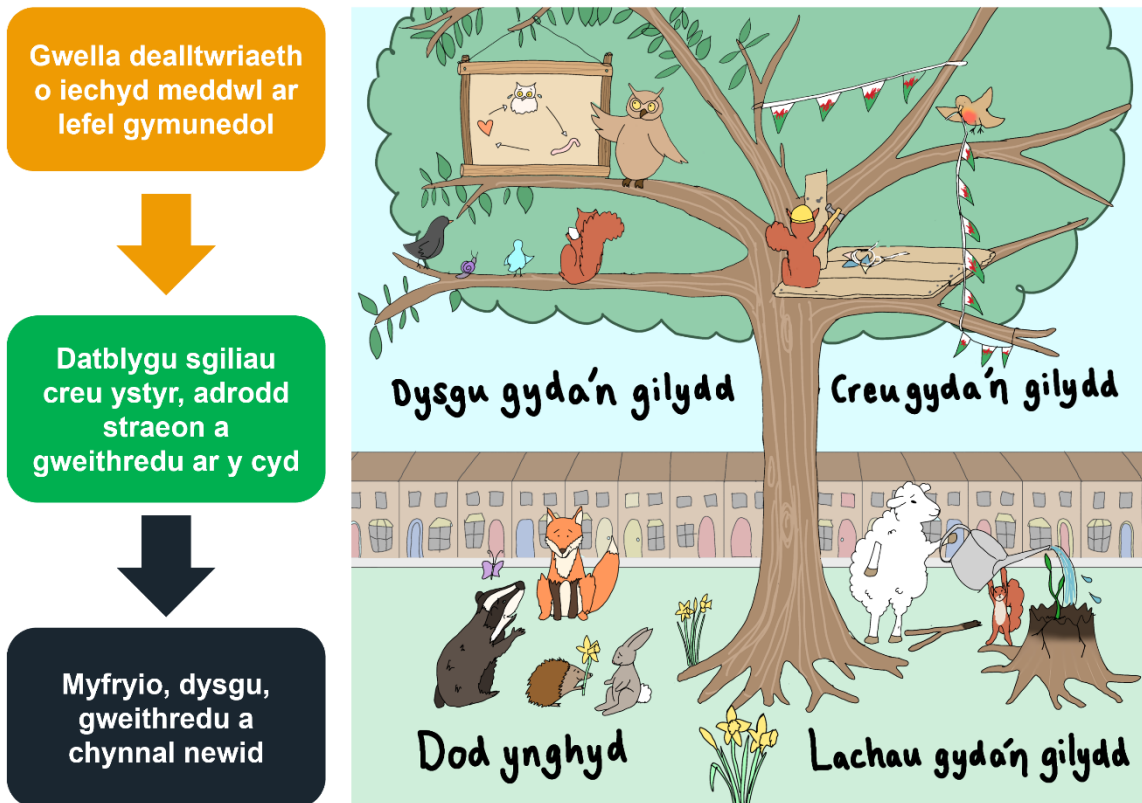
Mae'r model Embrace a fabwysiadwyd fel rhan o'r CDC yn gweithio i roi llais a rheolaeth yn ôl i gymunedau - i rieni a theuluoedd yn y cyd-destun hwn.

Mae grwpiau bach o rieni yn cyfarfod bob mis drwy gydol y flwyddyn i rannu eu straeon a phrofiadau mewn amgylchedd sy'n ddiogel yn seicolegol. Caent eu cefnogi gan hwylusydd profiadol, a all eu helpu i wneud synnwyr o'r profiadau hynny. Yn ôl adroddiad Hyb ACE, dywedodd un person:

"I mi, mae Embrace yn fy helpu i weld pethau mewn ffordd wahanol. Mae'n caniatáu i mi fod yn agored a rhannu fy nhrawma mewn amgylchedd diogel a hollol ddeallus. Mae'n dangos i mi sut mae iechedd meddwl yn gweithio a sut y gallaf ei ddefnyddio i ymaddasu i fy mywyd."

Caiff hyn ei grynhoi mewn model tair rhan Embrace:

Parhad



(Daffin et al., 2022)

Nid yw creu cymunedau sy'n ystyriol o drawma yn hawdd, na'n digwydd dros nos, ac mae'n cymryd buddsoddiad a ffocws ar y cyd. Ond mae'n un ffordd o ailgysylltu'r cymunedau hynny, a gweithio gyda nhw wrth iddynt wneud synnwyr a gwella o genedlaethau o drawma cyffredin ar y cyd. Mewn perthynas â TBA, mae Platform yn glir bod rhaid i ddull iechyd y cyhoedd o fynd i'r afael â thrais ystyried pwysigrwydd creu cymunedau sy'n ystyriol o drawma.

Camau ymarferol

Ein ffocws ni wrth ymateb oedd rhoi trosolwg o'r cysylltiadau rhwng iechyd meddwl, trawma a TBA, ac ystyried sut y gallai ymateb ar lefel y gymuned gael ei ddeall yn well. Fodd bynnag, mae rhai agweddau penodol ac allweddol yr hoffem dynnu sylw atynt, naill ai fel argymhellion

Parhad

polisi neu faes penodol i'w drafod a'i ddadlau:

- Ar lefel y gymdeithas, newid iaith o gywilyddio i iechyd perthynol - er enghraifft, gwrywdod "gwenwynig" i wrywdod "cyfyngol";
- Ar lefel y blynyddoedd cynnar ac mewn addysg, ymrwymiad i archwilio iechyd emosiynol a rheoleiddio, ochr yn ochr â gwaith sydd eisoes yn mynd rhagddo ynghylch rhyw a pherthnasoedd;
- Ar lefel gwasanaethau cyhoeddus, ymestyn hyfforddiant "Gofyn a Gweithredu", a cheisio herio pobl sy'n achosi niwed mewn ffordd iach, ac ymgorffori elfennau o Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma;
- Ar lefel Llywodraeth Cymru, sicrhau bod defnyddio diagnosisau megis Anhwylder Personoliaeth Emosiynol Ansefydlog yn cael eu hystyried mewn perthynas â'r effaith negyddol ar oroeswyr, fel nad yw ein system yn gwaethygu'r cylch achosi niwed;
- Ar lefel Llywodraeth Cymru, datganoli ymhellach elfennau o gyfiawnder troseddol, i gynnwys Llys Goroeswyr neu debyg, fydd yn caniatáu ystyried *unioni* yn hytrach na chosb syml;
- Ar lefel Llywodraeth Cymru, gweithio i fynd i'r afael â thlodi ar lefel y gymdeithas, gan roi cyfryngaeth a grym yn ôl ac osgoi ailadrodd dulliau o'r pen i'r gwaelod neu sy'n seiliedig ar hen rymoedd.
- Ar lefel y Senedd, archwilio, drwy ymchwiliad Pwyllgor, sut y mae cymunedau sy'n ystyriol o drawma'n cael eu datblygu ar hyn o bryd / sut allent gael eu datblygu yn y dyfodol, ledled Cymru.

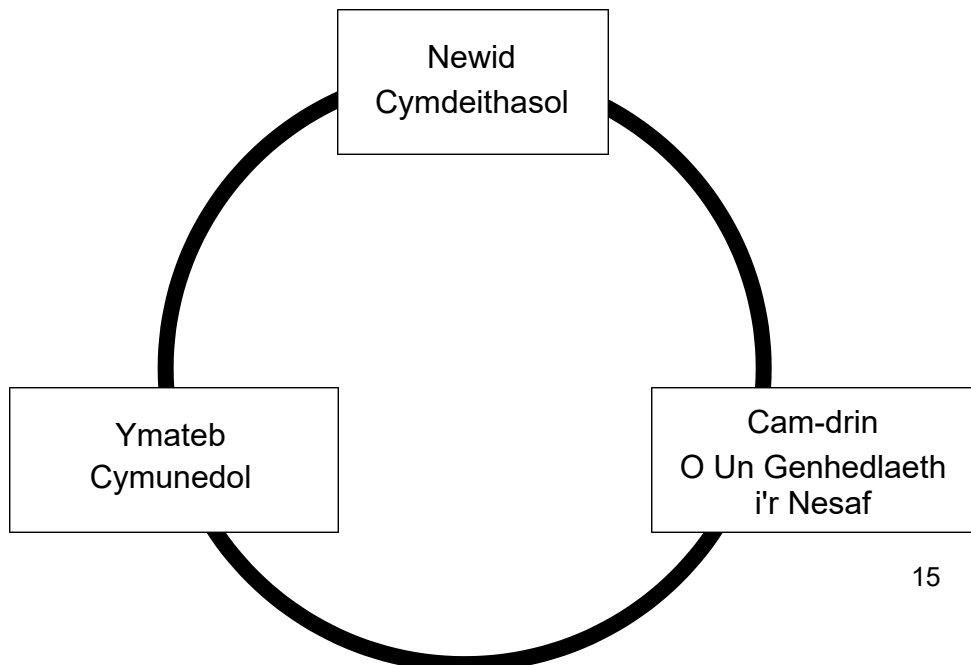
Parhad

Casgliad

Er mwyn mabwysiadu dull iechyd y cyhoedd effeithiol o fynd i'r afael â TBA, mae angen eglurder ynghylch y ffactorau sy'n sbarduno TBA, a'r gallu o fewn ein gwasanaethau cyhoeddus i ddelio â hwy. Gwelwn yr effeithiau y mae TBA yn eu cael ar bobl bob dydd, yn ein gwaith yn Plattform, a gallwn weld y cylch o drais yn cael ei drosglwyddo o un genhedlaeth i'r nesaf, dro ar ôl tro. Gwelwn hefyd y risg go iawn i iechyd meddwl - a bywyd - wrth adael i'r un patrymau ailadrodd am genedlaethau i ddod.

Mae'n faes polisi cymhleth, os nad anniben. Gwyddom fwy am gadw goroeswyr yn ddiogel, ond nid ydym hyd yma wedi llwyddo i dorri'r cylch o gam-drin a thrawma. Rydym yn glir nad oes gan brofiadau o drawma gysylltiad achosol ag achosi niwed, ond maent yn un o'r ffactorau sy'n arwain at TBA. Gall y cymysgedd pwerus hwnnw o drawma, tlodi, anghydraddoldeb strwythurol a gwahaniaethu, ynghyd â ffactorau eraill, deimlo'n llethol.

Dyma pam rydym wedi cyfleu'r angen i weithio ar dri maes allweddol, tra'n cydnabod bod pob un ohonynt yn rhyngweithio gyda'r lleill. Mae angen ymyrraeth iechyd cyhoeddus yng Nghymru i greu'r amodau sydd eu hangen ar bobl i wella a chysylltu, fel unigolion, cymunedau a'r gymdeithas ehangach.



Parhad

Rydym wedi gosod y llwyfan yn fras o safbwynt iechyd meddwl, rhai o'r heriau y mae unigolion cymunedau a chymdeithas yn eu hwynebu mewn perthynas â TBA. Rhaid i hwn ysgogi trafodaeth Cymru gyfan i sicrhau bod profiadau cymunedol, yn ogystal â ffactorau megis tlodi ac anghydraddoldeb, yn cael eu rhoi wrth wraidd dadleuon a pholisïau ynghylch atal TBA.

Mae TBA yn her ddisyflyd a systemataidd sy'n wynebu cymdeithas, cymunedau ac unigolion ledled Cymru. Dim ond wrth barhau i herio ein tybiaethau, rhoi lleisiau goroeswyr wrth wraidd ein gwaith a gwrando ar a mynd i'r afael ar gylich o niwed sy'n cael ei drosglwyddo o un genhedlaeth i'r nesaf ac sy'n parhau i yrru ymddygiad niweidiol, y gallwn fynd i'r afael â TBA.

Cyflwynwyd gan Oliver Townsend

Pennaeth Partneriaethau a Dylanwadu

olivertownsend@platform.org

Cyfeirnodau

¹ Manifesto dros Newid Cymdeithasol Platform, 2023. *Manifesto dros Newid*. Ar gael yn:

<https://platform.org/wp-content/uploads/2023/01/Ein-Manifesto-Dros-Newid.pdf>

<https://platform.org/wp-content/uploads/2023/02/Manifesto-for-Change.pdf>

² Bronfenbrenner, U. (1977). Toward an experimental ecology of human development. *American Psychologist*, 32(7), 513–531. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.32.7.513>

³ Andrew Gibbs, Kristin Dunkle, Leane Ramsoomar, Samantha Willan, Nwabisa Jama Shai, Sangeeta Chatterji, Ruchira Naved a Rachel Jewkes (2020) *New learnings on drivers of men's physical and/or sexual violence against their female partners, and women's experiences of this, and the implications for prevention interventions*, Global Health Action, 13:1, DOI: [10.1080/16549716.2020.1739845](https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1739845)

⁴ Y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Senedd Cymru (2022). *Cysylltu'r dotiau: mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl yng Nghymru*. Ar gael yn: <https://senedd.cymru/pwyllgorau/y-pwyllgor-iechyd-a-gofal-cymdeithasol/cysylltu-r-dotiau-mynd-i-r-afael-ag-anghydraddoldebau-iechyd-meddwl-yng-nghymru/> <https://senedd.wales/committees/health-and-social-care-committee/connecting-the-dots-tackling-mental-health-inequalities-in-wales/>

⁵ Smith, L. S. a Stover, C. S. (2016). The Moderating Role of Attachment on the Relationship Between History of Trauma and Intimate Partner Violence Victimization. *Violence Against Women*, 22(6), 745–764. <https://doi.org/10.1177/1077801215610863>

⁶ Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru (2022), *Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull*

Parhad

Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd Ar gael yn:

<https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf> <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Trauma-Informed-Wales-Framework.pdf>

⁷ Platfform dros Newid Cymdeithasol (2022), *Dogfen Briffio ar Anhwylder Personoliaeth Ffiniol a labelu goroeswyr camdriniaeth a thrais*. Ar gael yn: <https://plattform.org/cy/policy-and-influence/labelu-goroeswyr-camdriniaeth-a-thrais/> <https://plattform.org/policy-and-influence/labelling-survivors-of-abuse-and-violence/>

⁸ Morriss, L. a Broadhurst, K. (2022). *Understanding the mental health needs of mothers who have had children removed through the family court: A call for action*. *Qualitative Social Work*, 21(5), 803–808. <https://doi.org/10.1177/14733250221120470>

⁹ Johnston, J.R. a Ver Steegh, N. (2013). *Historical Trends in Family Court Response to Intimate Partner Violence: Perspectives of Critics and Proponents of Current Practices*. 51 *Fam. Ct. Rev.* 63 Ar gael yn: <https://heinonline.org/HOL/LandingPage?handle=hein.journals/fmlcr51&div=12&id=&page=>

¹⁰ Machisa, M., Christofides, N. a Jewkes, R. (2016). Structural Pathways between Child Abuse, Poor Mental Health Outcomes and Male-Perpetrated Intimate Partner Violence (IPV). Ar gael yn: <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0150986>

¹¹ Katreena L. Scott ac Angelique Jenney (2022) Safe not soft: trauma- and violence-informed practice with perpetrators as a means of increasing safety, *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, DOI: [10.1080/10926771.2022.2052389](https://doi.org/10.1080/10926771.2022.2052389)

¹² Gobin, R. L. a Freyd, J. J. (2014). The impact of betrayal trauma on the tendency to trust. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*, 6(5), 505–511. <https://doi.org/10.1037/a0032452>

¹³ Donovan, C, and Barnes, R. (2020) *Queering Narratives of Domestic Violence and Abuse: Victims and/or Perpetrators?* Palgrave 10.1007/978-3-030-35403-9

¹⁴ Iwi, K a Newman, C. (2015) *Engaging with Perpetrators of Domestic Violence: Practical Techniques for Early Intervention*. Jessica Kingsley Publishers.

¹⁵ Herman, J.L. (2023) *Truth and Repair: How Trauma Survivors Envision Justice*. Hachette.

¹⁶ Monckton-Smith, Jane (2021) *In Control: Dangerous Relationships and How They End in Murder*. Bloomsbury Publishing. ISBN 9781526613202

¹⁷ Survivors' Agenda (2020). *Survivors' Agenda*. Ar gael yn: https://survivorsagenda.org/wp-content/uploads/2020/09/2020-09-19_SurvAgenda_English-1.pdf

¹⁸ Davies, R., Pinderhughes, H. a Williams, M. Prevention Institute. (2016). *Adverse Community Experiences and Resilience: A Framework for Addressing and Preventing Community Trauma*. Ar gael yn: <https://www.preventioninstitute.org/publications/adverse-community-experiences-and-resilience-framework-addressing-and-preventing>

¹⁹ Prevention Institute (2021). *Community Safety Realized: Public Health Pathways to Preventing Violence*. Ar gael yn: <https://preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/Community%20Safety%20Realized%20Final%20Report%20and%20Framework.pdf>

²⁰ Hyb ACE Cymru (2023). *Cymunedau Ystyriol o Drawma: Astudiaeth Gymharol o Fodelau Ymarfer yng Nghymru*. Ar gael yn: <https://hybacecymru.com/adnoddau/cymunedau-ystyriol-o-drawma-astudiaeth-gymharol-o-fodelau-ymarfer-yng-nghymru/> <https://acehubwales.com/resources/trauma-informed-communities-a-comparative-study-of-welsh-models-of-practice/>