

CYMORTH O'R GALON

Gwrandu a dysgu gan bobl sydd â phrofiad o ddefnyddio sylweddau a gwasanaethau ceiswyr noddfa yng Nghymru



**Straen
Trawmatig
Cymru**

**Traumatic
Stress
Wales**



PLATF_{FORM}

For mental health and social change
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol



**44 DYDW
I DDIM YN
TEIMLO EU
BOD NHW
EISIAU
HELPU...**

**– barn cyfranogwr
am sut gall
gwasanaethau
deimlo**

Mae'r holl ddelweddau a ddefnyddir yn cynnwys modelau stoc.
Mae'r dyfyniadau gan bobl sydd wedi cymryd rhan yn yr ymchwil.

RHAGAIR	5
CYFLWYNIAD	6
Cefndir yr adroddiad	6
Trosolwg o'r penodau	6
Ffyrdd o ddarllen yr adroddiad	7
Sefydliadau a fu'n ymwneud â'r adroddiad	8
PENNOD UN: GWERTHOEDD PERTHYNOL AR GYFER NEWID SY'N YSTYRIOL O DRAWMA	9
Gwerthoedd perthynol o brofiad bywyd pobl	9
Defnyddio'r gwerthoedd perthynol	14
PENNOD DAU: DEALL Y CYD-DESTUN	16
Beth sy'n debyg?	16
Pobl sy'n defnyddio sylweddau	17
Pobl sy'n ceisio noddfa	19
PENNOD TRI: DEFNYDDIO DULL DOETHINEB	24
PENNOD PEDWAR: GWRANDO AR BOBL YN Y SYSTEM DEFNYDDIO SYLWEDDAU	26
Cyfweliadau	26
Grwpiau Ffocws	30
PENNOD PUMP: GWRANDO AR BOBL YN Y SYSTEM NODDFA	44
Cyfweliadau	44
Grwpiau Ffocws	50
PENNOD CHWECH: ARGYMHELLION Y FFRAMWAITH	61
PENNOD SAITH: CASGLIAD	64
ATODIADAU	65
ATODIAD 1: Geirfa a nodiadau ar iaith	65
Adfyd	65
Tosturi	65
Cymhlethdodau	65
Grymuso o'i gymharu ag Awdurdod / Dewis Rhydd a Gwybodus	65
Trawma Parhaus yn erbyn Trawma Cronig	65
Dull perthynol	65
Gwytnwch	66
Ail-drawmateiddio	66
Ceiswyr noddfa a ffoaduriaid	66
Defnyddio sylweddau	66
Trawma	66

Dull sy'n ystyriol o drawma	66
Ymchwil Doethineb	66
Atodiad 2: Dull Methodolegol	66
Atodiad 3: Dull o chwilio am lenyddiaeth: Cyngor Ffoaduriaid Cymru	68
Atodiad 4: Dull o chwilio am lenyddiaeth: Platfform	69
Atodiad 5: Templed Nodiadau Maes	71
Atodiad 6: Enghreifftiau o Ganllawiau Trafodaeth Grŵp Ffocws	72
CYFEIRIADAU	74

RHAGAIR

Mae gwaith sy'n ystyriol o drawma yn dod yn fwy cyffredin ledled Cymru, gyda chyflwyniadau nodedig o'r dull hwn o weithredu ym maes addysg a thai, gofal cymdeithasol ac iechyd, a gwasanaethau defnyddio sylweddau. Mae ymdrech ehangach ar draws Llywodraeth Cymru hefyd i greu Gwlad sy'n Ystyriol o Drawma. Yn araf deg mae'r newid sydd ar droed yn ei gwneud yn bosibl gweithio gyda phobl mewn ffordd newydd. Mae cyhoeddi'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (2022) yn gam i'w groesawu o ran atgyfnerthu'r newid hwn a rhoi ffordd i'r dull hwn gael ei ddeall a'i weithredu ar y cyd, ar draws ein gwlad.



Fodd bynnag, mae cryn waith i'w wneud o hyd ledled Cymru: sefydlu dealltwriaeth ehangach o'r ffordd hon ar gyfer gwasanaethau ac ystyried sut gall dulliau sy'n ystyriol o drawma yn gyffredinol (a'r fframwaith yn fwy penodol) ddod yn rhan fwy annatod o'r ffordd rydyn ni'n gwneud pethau.

Mae angen gwneud unrhyw waith sy'n ystyriol o drawma mewn partneriaeth, gan ddod â phobl at ei gilydd a gwrandao ar brofiadau a safbwyntiau nad ydym yn eu deall yn hawdd efallai. Nod y darn hwn o waith, a ariennir gan Straen Trawmatig Cymru ar y cyd â Hyb ACE Cymru, yw cefnogi ymrwymadau'r broses o weithredu'r fframwaith.

Gofynnwyd am farn dau grŵp o bobl sydd wedi cael eu gwthio i'r cyrion gan gymdeithas a systemau ers amser maith. Drwy ganolbwyntio ar brofiad bywyd pobl sy'n defnyddio sylweddau, a phobl sy'n ceisio noddfa, gallwn sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed wrth i ni barhau i weithredu dulliau sy'n ystyriol o drawma ledled Cymru.

Rydym yn hynod ddiolchgar i'r bobl a roddodd o'u hamser i rannu eu lleisiau a'u profiadau. Roedd eu lleisiau'n obeithiol, yn anobeithiol, yn ddig, yn dosturiol, yn deimladwy ac yn bwerus - a llawer mwy. Mae'n rhaid i ni barchu'r lleisiau hyn a, lle y gallwn, gweithredu mewn modd sy'n anrhydeddu eu cyfraniadau.

Yn rhy aml o lawer, mae polisi ac ymarfer yn ceisio bod yn dwt ac yn daclus: caboli dulliau a didoli pobl i flychau. Un o'r themâu arwyddocaol a ddaeth i'r amlwg o wrando ar bobl, oedd yr ymdeimlad o fod yn gaeth mewn system sy'n dad-ddyneiddio, stigmateiddio, ac yn rhwystro mynediad, yn aml mewn ymateb i ddulliau biwrocraidd y mae gweithwyr proffesiynol eu hunain yn eu gwrthwynebu.

“Bydd gan bwy bynnag sy'n darllen yr adroddiad hwn rywbeth i feddl amdano. P'un ai a yw hynny ar lefel bersonol ar gyfer ein hymarfer ni, ar lefel sefydliadol, neu ar lefel systemau, dylem glywed y lleisiau hyn fel galwad i weithredu.

Mae angen newid i weithio sy'n ystyriol o drawma, ac mae'n hen bryd gwneud hynny. Nid yw'n beth syml; mae'n gymhleth iawn ac - yn enwedig pan fydd systemau'n ymddangos nad ydyn nhw'n ymdopi - gall deimlo'n amhosibl. Ond y dyddiau hyn mae'r ffordd hon o weithio yn bwysicach, a phan mae newidiadau bach hyd yn oed, ar lefel ddynol, yn gallu newid bywyd rhywun. Dyna pam yr ydym wedi galw ein hadroddiad yn “Cymorth o'r Galon”, yn seiliedig ar eiriau rhywun y buom yn siarad ag ef am yr ymchwil, a oedd yn teimlo'r anobaith a ddaw o gael eu beirniadu a'u hanwybyddu. Roedden nhw'n chwilio am gysylltiad dynol a thosturi mewn system sydd wedi'i chynllunio i osgoi hynny.

Yn aml nid newidiadau mawr, ysgubol yw'r newidiadau strwythurol y mae pobl eu heisiau, ond tosturi a chynhesrwydd unigol, a system sy'n galluogi - na, sy'n annog hynny.

Ewan Hilton

CEO, Platform and member of Wales Trauma Informed Framework National Steering Group

CYFLWYNIAD A FFYRDD O DDEFNYDDIO'R ADRODDIAD

Cefndir yr adroddiad

Cawsom ein comisiynu gan Straen Trawmatig Cymru (TSW), ar y cyd â Hyb ACE Cymru, i gefnogi'r gwaith o gyflawni a gweithredu ymrwymiadau'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Y nod oedd archwilio dealltwriaeth a phrofiadau'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma o safbwynt pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o ddefnyddio sylweddau neu geisio noddfa. Ar ôl sgysiau cynnar, datblygodd hyn i archwilio dealltwriaeth a phrofiadau pobl o drawma yn ehangach, er mwyn darparu ffynhonnell gyfoethocach o wybodaeth i gefnogi'r broses o roi'r fframwaith ar waith.

Mae'r adroddiad hwn wedi defnyddio chwiliad llenyddiaeth byr i osod meincnod ar gyfer yr hyn rydym yn ei ddeall am bob grŵp a'u profiadau, ac yna wedi cynnal cyfres o gyfweiliadau a grwpiau ffocws ar gyfer pobl ac ymarferwyr, i gasglu eu safbwyntiau ar ymarfer sy'n ystyriol o drawma. Fel mae'r adroddiad hwn yn ei awgrymu, rydym wedi rhoi blaenoriaeth i'w lleisiau, yn gyson ag argymhellion y fframwaith (pennod 6), ac wedi defnyddio'r syniad o fyfyrddodau drwy gydol y broses, gan ddod â straeon a safbwyntiau pobl at ei gilydd.

Ein gobaith yw y gall sefydliadau ac ymarferwyr ddefnyddio'r adroddiad hwn ar wahanol lefelau, ac y gellir ei ddarllen dim ond ar gyfer y myfyrddodau neu dreiddio'n ddyfnach i weld y trafodaethau manwl.

Dydym ni ddim am i'r adroddiad hwn aros heb ei ddarllen ar silff nac mewn blwch derbyn. Rydym wedi ei strwythuro fel bod pobl yn gallu llywio'n rhwydd i feysydd sydd fwyaf perthnasol a defnyddiol iddynt. Rydym wedi crynhoi pob pennawd pennod ac wedi awgrymu ffyrdd eraill o ddarllen er hwylustod.

Trosolwg o'r Penodau

PENNOD UN:

Gwerthoedd perthynol ar gyfer newid sy'n ystyriol o drawma.

Mae themâu cyffredinol a themâu allweddol wedi'u cofnodi, sydd â'u pennod eu hunain ac mae modd eu darllen fel cwmpawd i helpu pob gwasanaeth i ddod o hyd i ffyrdd o ddod yn fwy perthynol ac ystyriol o drawma, boed hynny ar lefel unigol, sefydliadol neu ar draws y system. Gellir defnyddio'r syniad hwn o'r themâu allweddol sy'n cael eu defnyddio fel cwmpawd perthynol hefyd i weithredu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, gan ein bod ledled Cymru yn ystyried y ffordd orau o wreiddio hyn er mwyn creu newid yn ein gwasanaethau cyhoeddus.

PENNOD DAU:

Deall y cyd-destun.

Rydym wedi crynhoi chwiliad llenyddiaeth ac wedi rhoi trosolwg o'r cyd-destun y bydd y ddau grŵp (pobl sy'n defnyddio sylweddau, a phobl sy'n ceisio noddfa) yn cael mynediad at wasanaethau ynddo. Gellir defnyddio'r bennod hon i roi dealltwriaeth gynnar a sylfaenol o rai o'r heriau a wynebir gan bobl sy'n defnyddio gwasanaethau, a'r cyd-destun polisi yr ydym yn gweithredu ynddo yng Nghymru. Mae hefyd yn nodi elfennau tebyg o'r chwiliad llenyddiaeth a all helpu i ddylanwadu ar ffyrdd y gallem ariannu, dylunio, comisiynu neu ddarparu gwasanaethau yn unol â'r syniadau am arferion perthynol ac ystyriol o drawma.

PENNOD TRI:

Defnyddio dull Doethineb.

Mae'r bennod hon yn rhoi trosolwg o'n methodoleg, gyda rhagor o fanylion ar gael yn yr atodiadau, ac yn edrych ar y dull gweithredu Doethineb rydyn ni wedi'i ddefnyddio ar gyfer y prosiect hwn, sy'n gallu bod yn ffordd bwerus o wrando ar bobl a manteisio ar eu profiad a'u harbenigedd.

PENNOD PEDWAR:

Gwrando ar bobl yn y system defnyddio sylweddau.

Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar brofiadau pobl yn y system defnyddio sylweddau, pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, yn ogystal â phobl sy'n cefnogi eraill. Mae'r canfyddiadau hyn yn seiliedig ar fabwysiadu dull gweithredu Doethineb sy'n gwrando ar bobl, yn gwrando ar y straeon sy'n cael eu rhannu, ac yn ceisio defnyddio'r rhain i greu newid go iawn.

PENNOD PUMP:

Gwrando ar bobl yn y system noddfa.

Mae'r bennod hon yn canolbwyntio ar brofiadau pobl yn y system noddfa, pobl sy'n defnyddio gwasanaethau a phobl sy'n cefnogi eraill. Mae'r canfyddiadau hyn yn seiliedig ar fabwysiadu dull gweithredu Doethineb sy'n gwrando, gwrando ar y straeon sy'n cael eu rhannu, a cheisio defnyddio'r rhain i greu newid go iawn.

PENNOD CHWECH:

Argymhellion y fframwaith.

Mae'r bennod hon yn tynnu sylw at argymhellion allweddol neu feysydd cyngor a datblygu ar gyfer gweithredu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

PENNOD SAITH:

Casgliad.

Atodiadau.

Mae cyfres o atodiadau yn darparu amrywiol ddarnau ychwanegol o wybodaeth am iaith, methodoleg ac enghreifftiau o sgriptiau sgwrsio ar gyfer yr ymchwil.

Ffyrdd o ddarllen yr adroddiad

Deall myfyrdodau pob grŵp.

Ar ddechrau Pennod Pedwar a Phump rydym wedi cynnwys myfyrdodau o gyfweiliadau a grwpiau ffocws. Mae'r rhain yn ffordd ddefnyddiol o gael trosolwg o'r hyn a glywsom gan bobl a gellir eu defnyddio i ddeall heriau a galluogwyr cyffredin yn y system, yn ogystal â chlywed y themâu cyffredin gan y bobl y buom yn siarad â nhw.

Canolbwyntio ar Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Os ydych chi'n canolbwyntio'n benodol ar Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, a sut gall yr adroddiad hwn gefnogi'r broses o'i roi ar waith ar lefel genedlaethol, leol neu sefydliadol, byddem yn annog darllen Pennod Un, y myfyrdodau ym Mhenodau Pedwar a Phump, a'r Bennod olaf. Er bod gweddill yr adroddiad yn gyd-destun defnyddiol, byddai darllen yr adrannau hyn yn benodol yn cefnogi gwaith ar y Fframwaith.

Ystyried newid sefydliadol neu ymarfer.

Os oes gennych ddi-ddordeb yn yr hyn y gallwch ei ddysgu am sut i ddechrau gweithredu dull perthynol o weithio gyda phobl, byddem yn annog Pennod Un yn benodol – ond byddem hefyd yn awgrymu bod gweithredu newid yn gofyn am ddealltwriaeth o gymhlethdod, ac felly byddai darllen yr adroddiad yn ehangach yn ddefnyddiol.

Deall pa newidiadau polisi sydd eu hangen.

Nid ydym wedi cynnwys newidiadau polisi na deddfwriaethol yn yr adroddiad hwn yn fwiadol iawn. Bydd newidiadau y byddem yn galw amdanynt fel sefydliad, fel y byddai eraill yn ei wneud – ond yn aml gall newid polisi gymryd agwedd syml, ansystemaidd tuag at newid. Roeddem am i'n hadroddiad nodi cymhlethdod y berthynas ddynol, a natur anhrefnus ac anodd mabwysiadu dull perthynol sy'n ystyriol o drawma. Serch hynny, mae myfyrdodau ym Mhennod Pedwar a Phump, gan bobl sydd yn ein system ar hyn o bryd ac sy'n galw am newid. Bydd hyn, a'r cyd-destun o Bennod Dau a themâu allweddol ym Mhennod Un, yn ddefnyddiol i lunwyr polisïau ac ymgyrchwyr wrth iddynt ddod i'w casgliadau eu hunain ynghylch yr hyn sydd angen ei newid.

Eisiau deall sut mae eich gwasanaeth yn cymharu.

Nid ydym yn cytuno â chymharu gwasanaethau, gan y gall y canlyniad fod yn adweithiol a chodi cywilydd. Fodd bynnag, mae hunanfyfyrto a deall sut gallwn ni weithio gyda'n gilydd i newid profiadau pobl yn bwysig. Byddem yn annog darllen Pennod Un i ddeall y themâu allweddol, ystyried y dull gweithredu a amlinellir ym Mhennod Tri a sut y gallech wrando ar bobl yn eich gwasanaethau eich hun, a darllen y straeon heriol a chodi cwestiynau gan bobl ym Mhenodau Pedwar a Phump

Teimlo eich bod yn cael eich llethu a'ch bod eisïau'r atebion.

Nid yw'r adroddiad hwn yn rhoi atebion – mae'n rhoi straeon pobl ac yn siapiro'r straeon hynny mewn ffordd y gallwn ei deall a dysgu ohoni. Mae hefyd yn awgrymu argymhellion eang a allai sbarduno'r daith sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru.

Mae'r straeon ym Mhenodau Pedwar a Phump yn dangos i ni, waeth pa mor dda yw ein bwriadau, fod y teimlad gorlethol mewn system sydd wedi torri ac yn niweidiol yn rhy gyffredin o lawer. Os ydym am fynd i'r afael â hyn, a'r diffygion yn y system, ni allwn dybio bod yr atebion gennym eisoes – ond gallwn wybod i ba gyfeiriad yr ydym yn anelu. Mae Pennod Un yn ddefnyddiol o ran deall y dull 'cwmpawd nid map' hwn.

Sefydliadau sy'n gysylltiedig â'r adroddiad:

Straen Trawmatig Cymru a'r Ganolfan Rithwir

Mae Straen Trawmatig Cymru yn fenter gwella ansawdd genedlaethol. Wedi'i hariannu gan Lywodraeth Cymru, ei nod yw gwella iechyd a lles pobl o bob oed sy'n byw yng Nghymru y mae digwyddiadau trawmatig wedi effeithio arnynt, gan ganolbwyntio'n benodol ar y rheini sydd mewn perygl o ddatblygu, neu sydd eisoes yn profi, anhwylder straen wedi trawma (PTSD) neu anhwylder straen wedi trawma cymhleth (CPTSD).

Mae gan Straen Trawmatig Cymru ganolfan genedlaethol ac arweinwyr ym mhob un o'r saith Bwrdd Iechyd. Ei nod yw hwyluso'r gwaith o ddatblygu rhwydwaith o wasanaethau lleol hawdd eu cyrraedd sy'n canolbwyntio ar y bobl y maent yn ceisio eu helpu. Mae'r rhwydwaith hwn wedi symleiddio llwybrau gofal er mwyn osgoi atgyfeirio ac asesu diangen dro ar ôl tro. Mae'r fenter yn cynnwys plant, pobl ifanc ac oedolion, ac mae'n cael ei chyd-gynhyrchu, ei chyd-berchnogi a'i chyd-gyflwyno gan yr holl randdeiliaid perthnasol, gan gynnwys pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o Anhwylder Straen Wedi Trawma ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth.

Platform

Platform yw'r elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol. Rydym yn llwyfan ar gyfer cysylltu, trawsnewid a newid cymdeithasol. Rydyn ni'n

gweithio gyda phobl sy'n wynebu heriau gyda'u hiechyd meddwl, a gyda chymunedau sydd eisieu creu mwy o ymdeimlad o gysylltiad, perchnogaeth a llesiant yn y llefydd maen nhw'n byw ynddyn nhw.

Rydym ni'n cael ein sbarduno gan y gred mai dull gweithredu sy'n seiliedig ar gryfderau yw'r sylfaen ar gyfer llesiant cynaliadwy i bawb. Nid ydym yn credu bod pobl na chymunedau "wedi torri" neu fod angen eu trwsio. Yn hytrach, gall dealltwriaeth o'n profiadau blaenorol a'n cysylltiadau presennol ein helpu i greu newid cadarnhaol yn ein bywydau, ac yn ein byd.

Cyngor Ffoaduriaid Cymru

Mae gan Gyngor Ffoaduriaid Cymru dros 33 mlynedd o brofiad o rymuso ceiswyr noddfa a ffoaduriaid i greu dyfodol newydd yng Nghymru. Maent yn gwrandao ar anghenion pobl, ac yn cyd-gynhyrchu prosiectau sy'n creu llwybrau cymorth gwell. Ar gyfer yr adroddiad hwn, cynigiodd Cyngor Ffoaduriaid Cymru gyngor, cynhaliodd chwiliad llenyddiaeth a oedd yn canolbwyntio ar geiswyr noddfa a ffoaduriaid, a chynhaliodd ei ymchwil Doethinebau ei hun gyda'r bobl mae'n eu cefnogi.

Mayday Trust

Gweddnewidiodd Mayday Trust ei hun o fod yn elusen draddodiadol sy'n darparu gwasanaethau llety â chymorth, i fod yn llais sy'n cael ei gydnabod yn genedlaethol ar

gyfer newid systemau radical. Pan glywodd Mayday gan bobl fod gwasanaethau traddodiadol yn methu helpu a'u bod yn cael eu dal mewn systemau aneffeithiol, aeth Mayday ati i drawsnewid y gwasanaethau a gynigiai. Datblygodd Mayday Trust ddull Doethineb o wrando ar bobl sydd wedi cael ei ddatblygu ymhellach gan Platform a'i ddefnyddio mewn cyd-destun ymchwil. Ers ei gyhoeddi, mae Mayday Trust wedi uno â Platform.

New System Alliance

Mae'r New System Alliance yn bartneriaeth a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, sy'n cynnwys Mayday Trust, Platform a Homeless Network Scotland. Roedd modd cynnal yr adroddiad hwn, er ei fod yn cael ei ariannu gan Straen Trawmatig Cymru, oherwydd cydweithwyr o'r New System Alliance.

GDAS

Mae gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Gwent yn darparu cefnogaeth i unigolion a theuluoedd y mae camddefnyddio sylweddau yn effeithio arnynt ar draws y 5 awdurdod lleol.

Mae'r Gwasanaeth yn cael ei ddarparu mewn consortiwm gyda 3 o ddarparwyr camddefnyddio sylweddau mwyaf Cymru; Kaleidoscope, Barod a G4S. Mae GDS yn ddull partneriaeth gwirioneddol gydweithredol ac ystyrlon sy'n hanfodol er mwyn darparu gwasanaeth rhagorol yng Ngwent.

Roedd yr adroddiad yn bosibl drwy gefnogaeth y New System Alliance, a gyllidir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol.



Straen Trawmatig Cymru

Traumatic Stress Wales



Hyb ACE Cymru ACE Hub Wales

NEW SYSTEM ALLIANCE
Person-led • Transitional • Strength-based



PLATFORM

For mental health and social change
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol



MAYDAY TRUST

GDAS
GWENT DRUG AND ALCOHOL SERVICE



PENNOD UN:

GWERTHOEDD PERTHYNOL AR GYFER NEWID SY’N YSTYRIOL O DRAWMA



Yn Platfform, credwn, yn rhy aml o lawer, fod cymhlethdod newid yn y system yn cael ei golli. Rydym yn defnyddio’r gwahaniaeth rhwng “map” a “chwmpawd” i fynegi dull o newid.

Gyda map, mae’r cyfeiriad yn aml yn cael ei nodi o’ch blaen, ac er y gallai hynny weithio ar gyfer system syml neu gymhleth (Snowden, 2000), nid yw’n helpu i lywio drwy ansicrwydd a natur newidiol system gymhleth o ran perthnasoedd dynol. Am y rheswm hwnnw, rydym yn defnyddio’r syniad o “chwmpawd”, sydd, yng nghyswllt newid yn y system, yn golygu cadw at werthoedd allweddol, gwrando ar bobl, a dangos tosturi tuag at bawb ar draws y system.

Mae’r bennod hon yn edrych ar y prif themâu a welsom yn ein hadroddiad, yr ydym wedi’u defnyddio i greu gwerthoedd perthynol allweddol – gan helpu i weithredu fel “chwmpawd” ar gyfer newid yn y system. Mae sut y gellid defnyddio’r gwerthoedd hyn yn dibynnu ar yr unigolyn, y sefydliad neu’r system sy’n ceisio gwneud newidiadau.

Gwerthoedd perthynol o brofiad bywyd pobl

Isod ceir cyfres o ‘werthoedd perthynol’, sy’n cael eu crynhoi o’r adroddiad ehangach, sy’n nodi ffyrdd y gall pobl feddwl am wasanaethau, neu gael gafael arnynt. Rydym wedi darparu paragraff trosolwg o bob gwerth, wedi’i eirio fel un y mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau weithredu arno, i adlewyrchu natur system gyfan y newid sydd ei angen, gan adlewyrchu hefyd y gall unigolion wneud llawer o hyn drwy gymryd camau sy’n bosibl eu hunain, er gwaethaf y rhwystrau sydd ar waith.

Mae’r gwerthoedd perthynol a gynigir yn deillio o wrando ar bobl ac astudio’r hyn a ddangosodd eu profiadau i ni. Nid ydynt yn hollgynhwysfawr, ac nid oes gennym unrhyw amheuaeth y gellir eu hehangu, eu haddasu, eu newid, eu herio, ymchwilio

iddynt a’u hadnewyddu. Dyna pam mai un o’n hargymhellion terfynol yw bod y gwerthoedd hyn yn cael eu harchwilio’n ehangach mewn lleoliadau eraill. Drwy wneud hynny, gall eraill ystyried beth arall y gellir ei ychwanegu atynt ac a fydd straeon gwahanol bobl yn dweud pethau gwahanol wrthym.

Dylai cysylltiad, cariad a gofal fod yn ganolog

Mae angen cysylltiadau a pherthnasoedd ystyrion ar bobl, gwasanaethau a systemau ac ni ddylent ofni bod yn ddynol – dylid cwestiynu ac ystyried unrhyw beth sy’n rhwystru hynny.

Nid yw ymchwil ac adroddiadau yn sôn am gariad yn aml, ond roedd y bobl y buom yn siarad â nhw yn defnyddio’r gair sawl gwaith yn ein sgysiau, ac yn tynnu sylw at ei ddiffyg, ar draws y system. Cysylltiad, yn yr ystyr o berthnasoedd, oedd un o’r themâu mwyaf arwyddocaol a ddaeth i’r amlwg, fel rhywbeth a oedd yn ddiffygiol yn y system, ond hefyd rhywbeth a oedd yn cadw pobl yn fyw, ac yn eu helpu i wella. Caiff hyn ei atgyfnerthu gan y chwiliad llenyddiaeth, a oedd yn egluro bod cysylltiad yn ffordd o wella, ac amddiffyn rhag trawma.

Rydym wedi defnyddio’r gair cariad yn fwriadol yn yr adroddiad hwn, oherwydd mae’n dal yn anghyfforddus i lawer o ymarferwyr, comisiynwyr a llunwyr polisi ei ystyried wrth gynllunio a darparu gwasanaethau. Mae cariad wedi’i gynllunio. Daeth hyn i’r amlwg mor aml – adroddiadau pobl nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, neu’n teimlo bod pobl yn ymddiried ynddynt, nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi na’u croesawu. Mynegwyd hyn hefyd gan ymarferwyr, a deimlai eu bod yn gaeth ac nad oeddent yn gallu darparu’r gofal neu’r gefnogaeth yr oeddent eisiau ei gael.

Mae angen diogelwch, sefydlogrwydd a rhyddid i ddewis

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau deimlo’n ddiogel, yn sefydlog a gallu dewis pryd, ble a sut maen nhw’n archwilio eu trawma a’u profiadau.

Un o’r elfennau a ddaeth i’r amlwg, o ran meithrin perthnasoedd, oedd yr angen i sicrhau ymddiriedaeth, dealltwriaeth a chanolbwyntio ar anghenion pobl fel unigolion. Mae hyn yn heriol iawn, fodd bynnag, pan fydd pobl yn cael eu llethu, wedi blino’n lân, yn ofidus ac yn methu ymgysylltu â thrawma na’i brosesu fel arall. Bydd angen i’r rhan fwyaf o wasanaethau a systemau gymryd amser i weithio gyda phobl sy’n cael trafferth, gan adeiladu ‘sylfaen ddiogel’, cyn y gellir gwneud unrhyw waith trawma dyfnach. Mae hyn yn golygu symud yn arafach, meithrin ymddiriedaeth a dod i adnabod pobl. Mae canllawiau ar un ffordd o ddefnyddio’r dull hwn (sy’n canolbwyntio’n benodol ar PTSD, ond sy’n berthnasol i feithrin perthynas yn ehangach), a gynhelir gan NICE, y gellir ei archwilio ymhellach mewn ymgynghoriad â phobl yn uniongyrchol (NICE, 2018).

Gall gorlethu ddod o sawl cyfeiriad

Mae pobl, gwasanaethau a systemau angen pobl sy’n gwneud penderfyniadau i ddeall bod cymorth yn cael ei ddarparu yn erbyn cefndir lle mae pobl sy’n gweithio gyda phobl sy’n cael eu llethu yn cael eu llethu.

Drwy gydol y cyfweiliadau â phobl, mae’r syniad o deimlo eu bod yn cael eu llethu yn glir. P’un ai a yw hyn ymysg pobl sy’n defnyddio gwasanaethau, neu bobl sy’n darparu cymorth, mae teimlad ar y cyd nad yw’r system yn diwallu anghenion pobl, a bod pobl yn ‘disgyn rhwng y bylchau’. Boed hynny’n heriau costau byw sy’n wynebu gweithwyr proffesiynol, toriadau i gyllidebau sy’n ei gwneud hi’n anoddach darparu cymorth da, effeithiau cynyddol tldi sy’n pontio’r cenedlaethau ar ystod gwybyddol pobl, neu unrhyw nifer o ffynonellau eraill sy’n peri gofid, gall y system deimlo ei bod yn methu.

Mae cefnogaeth gan gyfoedion yn cael ei gwerthfawrogi’n fawr

Mae angen cefnogaeth gan gyfoedion o ansawdd da ar bobl, gwasanaethau a systemau gan bobl sydd â phrofiad uniongyrchol.

Daeth hyn i’r amlwg yn glir drwy ein cyfweiliadau. Roedd cefnogaeth cyfeillion yn cael ei hystyried gan bobl o’r ddau grŵp yn hynod werthfawr ac yn hynod effeithiol. Cymorth gan gyfoedion oedd hwn a oedd yn ffurfiol ac wedi’i drefnu a’i hwylyso

gan sefydliadau, ochr yn ochr â chyfoedion yn y gymuned, teulu, ffrindiau ac eraill.

Roedd y profiad ymarferol hwn yn gysylltiad pwerus i’r rhan fwyaf o bobl y buom yn siarad â nhw. Roedd yn eu helpu i siarad â phobl a oedd yn deall drostynt eu hunain, ac a allai wrando heb fod yn amddiffynnol, sut beth yw profi systemau aneffeithiol a’r trawma y gall hyn ei achosi. Yn yr ystyr hwn, gall cael clywed gan rywun sydd wedi ‘bod drwyddo’ deimlo’n wahanol i gael eich clywed gan weithwyr proffesiynol nad ydynt efallai’n deall yn iawn, a/neu a allai fod yn profi’r gorlethu yn y system ei hun (ac yn ddi-os o ffynonellau eraill hefyd).

Dylid rhannu’r pŵer

Mae angen i bŵer gael ei rannu, nid ei rwystro, rhwng pobl, gwasanaethau a systemau, a chael ei gynnwys yn gyfartal.

Mae’r ymdeimlad o ddiymadferthedd ac anobaith a deimlir gan lawer o’r bobl y buom yn gwrando arnynt yn glir. Felly hefyd, o’r adolygiad o’r ymchwil, mae graddfa’r ail-drawmateiddio drwy ddeinameg pŵer camdriniol wedi’i hatgyfnerthu gan wasanaethau traddodiadol: pobl sy’n “gwybod orau” neu’n gorfodi modelau triniaeth.

Ni ddylid defnyddio hyn i godi cywilydd ar wasanaethau – yn aml mae hyn yn digwydd oherwydd modelau polisi, cyfyngiadau deddfwriaethol neu ddiffyg cyllid. Ond byddai ymrwymo i rannu pŵer dros benderfyniadau, triniaeth a llety, lle bynnag y bo modd, yn ffordd effeithiol o chwalo rhwystrau o fewn y system a fyddai fel arall yn gallu cael gwared â grym pobl.

Gall adrodd straeon fod yn iachusol

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau wella, a gall hyn ddigwydd drwy rannu eu straeon. Mae angen gwrando arnynt, pa mor anodd bynnag yw hi i’w clywed.

Mae cywilydd yn deillio o’r ffaith nad oes modd siarad yn ei gylch (Brown, 2012). Gall rhannu ein straeon a gwrando arnynt mewn llyfeydd diogel helpu i fynd i’r afael â’r cywilydd sydd o’n cwmpas. Y natur iachusol hon o adrodd straeon sydd wedi llywio ein hangerdd dros y prosiect ymchwil hwn. Gall pobl sy’n cael eu heithrio o’r system, ac sy’n cael eu hail-drawmateiddio a’u hanwybyddu’n aml, deimlo nad oes neb yn eu gweld a’u caru. Mae’r un peth yn digwydd i weithwyr proffesiynol, a gall y pwysau barhau i gynyddu. Yn ddealladwy, mae pobl yn cael eu llethu – gan deimlo amrywiaeth o emosiynau gan gynnwys dicter, chwyrwder, teimlo’n isel, pryderus, ofnus – ac mae’r cylch yn parhau, wedi’i sbarduno gan gywilydd.

Er gwaethaf eu hawydd llwyr i beidio â gwneud hynny, mae gwasanaethau’n teimlo cywilydd am barhau â’r un ddeinameg o ran pŵer a arweiniodd at y system doredig yn y lle cyntaf. Mae pobl yn aml yn sownd yn y cylch hwnnw hefyd, yn ceisio grym a rhyddid ac eto ddim yn cael eu deall. I’r cymysgedd hwn o emosiwn rydyn ni’n ychwanegu newid iaith y system, rydyn ni’n adolygu strwythurau, rydyn ni’n cynnig newid, ac rydyn ni’n meddwl tybed pam na allwn ni wneud y newidiadau rydyn ni eu heisiau.

Mae hyn yn creu ac yn cloi cylch o feio cywilydd yn ein gwasanaethau, sy’n ei gwneud yn anodd neu’n amhosibl i ni feddwl, prosesu neu fyfyrto. Mae hefyd yn ei gwneud hi’n anoddach i bobl wneud penderfyniadau tymor hir pan fyddant wedi’u gorlethu, gan mai dim ond ceisio goroesi yr ydym.

Mae’r cysylltiad yn glir felly: mae’r bobl sy’n defnyddio gwasanaethau, a’r bobl sy’n eu darparu, yn cael eu dal mewn cylchoedd tebyg ond ar wahân o feio cywilydd, ac nid yw’r system yn gallu cynnig ffordd allan o hynny, felly mae’r cylchoedd diefflig hyn yn parhau neu’n gwaethygu am byth.

Y rheswm am hyn, ymysg rhesymau eraill, yw nad yw pobl wedi cael eu clywed – a’r cam cyntaf tuag at wella yw cael eu clywed gan bobl, gyda pha gymhlethdod bynnag y gallwch ei gyfrannu at hynny.

Mae’r thema hon yn dod i’r amlwg yn gryf yn y sgysiaau rydyn ni wedi’u cael: pobl sydd eisiau rhannu eu straeon, deall beth sydd wedi digwydd iddyn nhw, a helpu eraill. Os ydyn ni am newid y ffordd rydyn ni’n darparu gwasanaethau ledled Cymru, rhaid i ni wneud lle i bawb adrodd eu straeon (os ydyn nhw eisiau eu rhannu), a theimlo eu bod yn cael eu clywed a’u deall. Mae’n her enfawr – ond mae’r grym y gall ei roi i bobl yn chwyldroadol.

Mae heriau systemig yn gallu bod yn rhwstr

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau fod yn onest, a dweud y gwir wrth bobl bwerus ac wrth ei gilydd, gan ddweud pan fydd system yn methu, a rhoi rhwystrau rhyngddynt a’r bobl y maent yn eu cefnogi.

Roedd ymdeimlad clir o’r cyfweiliadau a’r grwpiau ffocws bod diffyg cysylltiad rhwng yr hyn yr oedd pobl ei eisiau, a’r hyn y gallai’r system ei roi. Mewn rhai achosion, gwelwyd y datgysylltiad hwn yn y system yn gorfodi pobl i gael cymorth yn dod i ben yn fuan ar ôl iddynt gyflawni nod (gan ddileu’r berthynas a’r cysylltiad a oedd yn cefnogi’r cyflawniad). Mewn achosion eraill, gallai edrych fel didoli gwasanaethau, gwasanaethau sy’n cael eu llethu, neu ddiffyg lle i greu cynhesrwydd a

chysylltiad. Beth bynnag oedd achos y datgysylltu, roedd pobl yn ei chael hi’n anodd.

Nid yw hwn yn ganfyddiad newydd, ond mae’n tanlinellu pwysigrwydd creu systemau a sefydliadau sy’n gallu creu lle ar gyfer ymarfer sy’n ystyriol o drawma – mae ceisio bod yn ystyriol o drawma mewn system nad yw’n gweithio neu aneffeithiol yn eithriadol o anodd.

Mae angen amser i wella ac adfer

Mae angen lle ac amser ar bobl, gwasanaethau a systemau i weithio gyda phobl wrth iddynt wella ac adfer, hyd yn oed ar ôl sicrhau canlyniad cadarnhaol.

Un elfen amlwg a ddaeth i’r amlwg oedd bod angen amser ar bobl. Mae angen amser ar bobl i feithrin ymddiriedaeth *cyn* i bobl weithio gyda gwasanaethau, ac yn ystod y cyfnod hwnnw. Mae’r pwynt hwn yn apêl i’r system, i roi amser i bobl *ar ôl* iddynt gael canlyniadau cadarnhaol.

Un o’r themâu a nodwyd gan bobl roedden ni wedi siarad â nhw oedd bod cefnogaeth yn cael ei thynnu’n ôl yn rhy gynnar, neu fod pobl yn teimlo bod angen iddynt ddyfalu faint o sesiynau oedd ganddynt ar ôl. Roedd hyn yn gwneud i bobl deimlo mewn perygl, neu eu bod yn cael eu cosbi bron am fethu cymryd camau cadarnhaol tuag at adfer neu wella.

Ni ddylid tynnu gwasanaethau a chymorth yn ôl yn rhy fuan a dylent fynd ar y cyflymder y mae’r sawl sy’n cael y cymorth hwnnw. Bydd hyn yn her i’r system, gan fod gwasanaethau’n aml yn cael eu comisiynu gydag amserlenni tynn o ran cymorth, a gall y rhwymedigaethau hyn fod yn groes i gefnogaeth sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn ac sy’n seiliedig ar anghenion. Mae systemau comisiynu yn aml yn *ddyrys*, ond mae angen i systemau cymorth fod yn *gymhleth*; gellir datgysylltu’r naill a’r llall (gweler Diffiniadau Pennod Un.)

Dylai hyfforddiant feithrin gallu myfyriol

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau allu datblygu a meithrin gallu myfyriol, fel ein bod yn cefnogi angen dynol am gysylltiad, nid angen y system i feddu ar yr arbenigedd.

Soniodd gweithwyr proffesiynol y buom yn siarad â nhw am yr angen am fwy o hyfforddiant, neu well hyfforddiant, i ddarparu gwasanaeth sy’n ystyriol o drawma. Fodd bynnag, roedd y bobl a oedd yn cael cymorth yn siarad mwy am yr angen i gael eu trin fel bodau dynol, gyda thosturi a charedigrwydd.

Mae hyn yn densiwn gwirioneddol – mae canfyddiad bod creu gwasanaeth sy’n ystyriol o drawma yn gofyn am arbenigedd, a all yn ei dro arwain ymarferwyr i deimlo nad ydynt yn gwybod digon.

Yn hytrach, rydym yn argymhell dull hyfforddi sy’n annog capasiti myfyriol ac yn creu lle i weithwyr proffesiynol ddatblygu hyder wrth gymryd risgiau, gweithio mewn ffordd berthynol, a herio systemau trawmateiddio.

Byddem yn geirio hyn yn ddi-flewyn-ar-dafod: a fydddech chi eisiau cael eich cefnogi gan rywun sydd â llawer o arbenigedd a gwybodaeth arbenigol, ond sy’n methu cynnal perthynas gadarnhaol â’r bobl maen nhw’n eu cefnogi? Neu a fydddech chi eisiau cael eich cefnogi gan rywun sy’n gallu eistedd gyda chi wrth i chi grio, gwneud paned o de, a’ch cadw’n ddiogel nes eich bod yn barod i siarad – ac sydd wedyn yn gallu gweithio gyda chi, gyda chefnogaeth eu lefelau uchel o wybodaeth ac arbenigedd?

Mae angen gosod ymarfer sy’n ystyriol o drawma mewn haenau

Mae angen eglurder ar bobl, gwasanaethau a systemau i greu newid a datblygu dulliau perthynol sy’n ystyriol o drawma lle mae ganddynt y pŵer i wneud hynny.

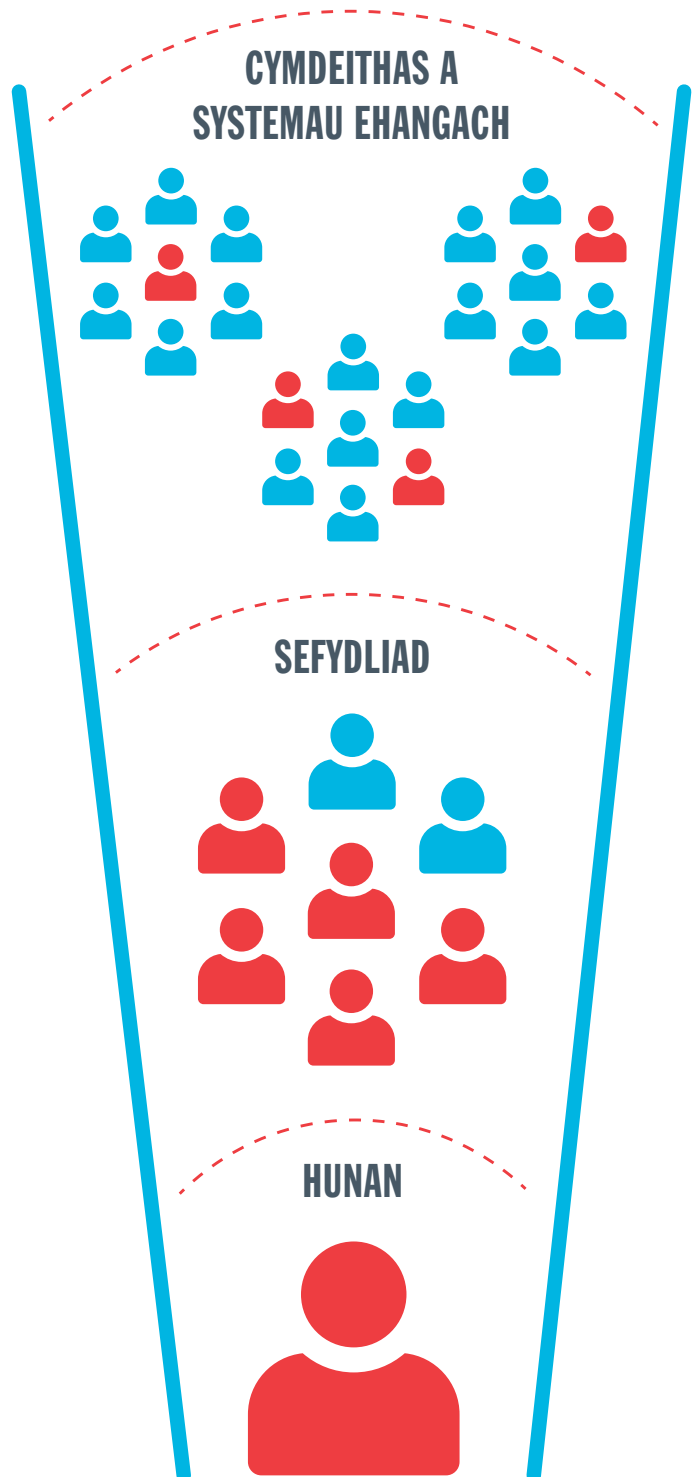
Tynnodd gweithwyr proffesiynol sylw, heb fod yn ymwybodol ymlaen llaw o Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma, at yr hyn rydym wedi’i grynhoi fel dealltwriaeth tair haen o ymarfer sy’n ystyriol o drawma.

Disgrifiodd yr ymarferwyr eu bod yn ei weld fel rhywbeth y gallai unigolion ei wneud yn eu hymarfer, y gallai sefydliadau weithio arno i greu’r amgylchedd cywir i staff fod yn ystyriol o drawma, ac yn olaf y dylid newid y system i greu’r amodau cywir ar gyfer ymarfer sy’n ystyriol o drawma.

Caiff hyn ei adlewyrchu yn y Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma, yn ei ddull gweithredu aml-haenog. Byddem yn annog sefydliadau ledled Cymru, sy’n ymwneud â gweithredu’r Fframwaith yn ehangach, i ystyried sut y gellir creu amodau system sy’n galluogi newid.

Ar hyn o bryd, mae’r ffocws ar ymarfer sy’n ystyriol o drawma yn aml ar yr ymarferydd unigol, gyda hyfforddiant, myfyrio a chanllawiau neu lawlyfrau. Mae sefydliadau’n aml yn cael eu cynnwys hefyd, yn enwedig gyda chymorth canllawiau fel Pecyn Cymorth TrACE gan Hyb ACE Cymru (2022). Mae llai o waith, o safbwynt sy’n ystyriol o drawma o leiaf, ar newid y systemau, y diwyllianau a’r amodau sy’n sbarduno ac yn sail i lawer o’r ffordd rydyn ni’n gweithio gyda phobl.

Un peth hanfodol a ddysgw’n o’r ymchwil hon, sy’n cael ei ategu gan y chwiliad llenyddiaeth, yw na all unigolion wneud hyn ar eu pen eu hunain. Er eu bod yn gallu gwneud newidiadau (ar lefel unigol yn bennaf) a fydd yn cael effaith enfawr, mae’r gost o gynnal hyn yn erbyn cefndir o system orfodol ac aneffeithiol yn enfawr ac yn anghynaliadwy.



Mae newid yn dibynnu ar ein gallu i ddylanwadu ar wahanol lefelau

Dylid deall trawma mewn gwahanol gyd-destunau

Mae angen deall cymhlethdod trawma pobl, gwasanaethau a systemau – y gall trawma fod yn weithredol ac yn oddefol, yn ogystal ag wedi’i achosi’n allanol y tu allan i systemau, yn ogystal ag yn fewnol, ganddyn nhw, gan gwmpasu cyd-destun trawma cymunedol sy’n dylanwadu ar bobl bob dydd.

Mae’r ddwy set o chwiliadau llenyddiaeth ar gyfer yr adroddiad hwn wedi disgrifio amgylcheddau gelyniaethus i bobl, p’un ai a yw hyn yn cael ei ystyried yn fwriadol drwy ddyfunio – fel lles (Wright et al., 2020) neu’r system noddfa (Rugee Action, 2020) – neu’n cael ei ystyried yn gynnyrch anuniongyrchol y system.

Cafodd y syniad y gall gwasanaethau wneud tralod pobl yn waeth, neu beri trawma pellach i bobl, ei nodi gan y bobl y buom yn siarad â nhw, a oedd yn siarad am sut roedd y gefnogaeth a gawsant weithiau neu’r ffordd y siaradwyd â nhw yn achosi rhagor o niwed. Gellir disgrifio hyn fel trawma ‘mewnol’ (iatrogenig), sy’n cael ei achosi gan y system.

Roedd ymarferwyr yn rhannu’r farn hon i raddau helaeth, a oedd yn teimlo eu bod yn rhan o system a oedd yn gwneud rhai pethau’n iawn, ond lle’r oedd elfennau eraill yn fwriadol niweidiol i bobl. Roeddent hefyd yn rhannu, er eu bod nhw a’u sefydliadau yn ceisio bod yn berthynol a gweithredu mewn ffordd fwy dynol, nad oedd gwasanaethau eraill yn gwneud hynny. Roedd sgysiau pellach a’n hymchwil llenyddiaeth yn dangos rhwystrau systemig gyda hyn, fel lefelau staffio, llwythi achosion, stigma ehangach, barn gymdeithasol a mwy.

Ar yr un pryd, mae pobl yn cario eu trawma eu

hunain gyda nhw, y tu allan i’r gwasanaeth neu’r system y maent yn cael cymorth ynddynt. Nid yw’r cyd-destunau allanol hyn yn bodoli’n gyfan gwbl ar wahân i wasanaethau a systemau ehangach, ond i weithwyr proffesiynol gallant deimlo eu bod y tu allan i’w rheolaeth (ac felly’n allanol).

Gellir ystyried trawma mewnol ac allanol fel rhywbeth gweithredol (sy’n digwydd o hyd o amgylch y person, e.e. mewn sefyllfaoedd gweithredol o gam-drin ac ofn) neu’n oddefol (trawma nad yw’n digwydd mwyach ond y gellir ei sbarduno neu ei ysgogi gan brofiadau).

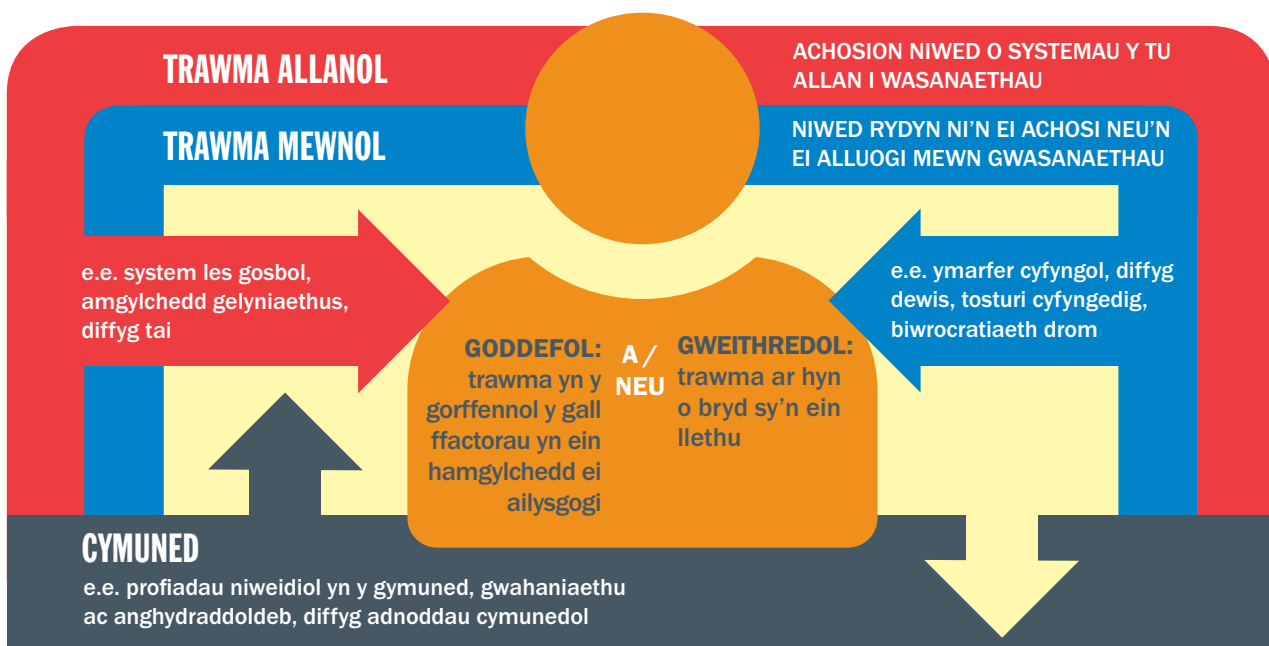
Y math ‘goddefol’ o drawma yn aml yw’r ffurf sy’n cael ei deall ar ôl hyfforddi. Er bod y ddealltwriaeth hon wedi arwain at welliannau amlwg mewn rhai rhannau o’r system, nid yw’n cyfleu cymhlethdod trawma yn llawn.

Yn olaf, gwnaethom ystyried effaith trawma cymunedol, sef *“cynnyrch effaith gronol digwyddiadau rheolaidd o drais rhyngpersonol, hanesyddol a rhwng y cenedlaethau a’r amlygiad parhaus i drais strwythurol. Mae trais strwythurol yn cyfeirio at niwed y mae unigolion, teuluoedd a chymunedau yn ei brofi o’r strwythur economaidd a chymdeithasol, sefydliadau cymdeithasol, cysylltiadau cymdeithasol pŵer, baint ac anghydraddoldeb ac annhegwch a allai niweidio pobl a chymunedau drwy eu hatal rhag diwallu eu hanghenion sylfaenol.”*

(Pinderhughes et al., 2015).

Roedd y cyd-destun hwn yn bwysig i’r bobl roeddem wedi siarad â nhw, ac roedd yn cael ei fynegi mewn sawl achos fel diffyg gobaiht am newid yn eu profiadau.

O ran gweithwyr proffesiynol, roedd y syniad o ‘drawma mechniol’ yn glir o’r ymchwil. Gall hyn



Trawma mewn gwahanol gyd-destunau – allanol, mewnol, goddefol a gweithredol

gyfrannu at ddatgysylltu pobl sy’n darparu a phobl sy’n cael cymorth, a gall ei gwneud yn llawer anoddach gweithio mewn ffordd berthynol sy’n ystyriol o drawma.

Mae llawer o ‘fodelau’ sy’n ceisio crynhoi neu egluro trawma – nid ydym yn ceisio ailddyfeisio’r modelau hynny. Rydyn ni’n cynnig y model a amlinellir uchod i archwilio straeon y bobl roedden ni wedi gwrando arnyn nhw, ac i ddeall y profiadau roedden nhw wedi’u rhannu. Ein gobaith yw y bydd y ddealltwriaeth ehangach hon o drawma yn cefnogi gweithwyr proffesiynol i fod yn chwilfrydig am y bobl maen nhw’n eu cefnogi, ac yn berthynol o ran eu hymarfer.

Dylai penderfyniadau ehangach iechyd meddwl fod yn sylfaen

Mae angen i bobl, gwasanaethau a systemau sicrhau bod eu hanghenion yn cael eu diwallu gan fodel iechyd meddwl sy’n seiliedig ar hawliau nad yw’n rhoi diagnosis meddygol nac yn stigmatiddio pobl, ac nad yw’n dileu dewis rhydd a gwybodys.

Cyhoeddodd Platfform ei fanifesto ar ddechrau 2023, sy’n nodi achos clir dros esblygiad yn ein dealltwriaeth o iechyd meddwl. Mae’r cysylltiad rhwng tlodi ac iechyd meddwl yn un pwerus, ac mae’r angen am gysylltiadau cadarnhaol, y gallu i ymgysylltu â chymunedau, a gwasanaethau sy’n gwrando yn elfennau allweddol o genhadaeth y sefydliad.

Mae’r cysylltiadau hyn yn cael eu nodi yn y chwiliadau llenyddiaeth ar gyfer y ddau grŵp o

bobl, a’r hyn sy’n dod yn glir yw perthynas gymhleth rhwng iechyd meddwl, defnyddio sylweddau a thlodi – ac yn yr un modd rhwng profiadau pobl fel ceiswyr noddfa, tlodi ac iechyd meddwl.

Mae elfennau tebyg rhwng y cyfuniadau hyn ac maen nhw’n creu cyfres gymhleth o ddylanwadau ar allu pobl i ffynnu. Mae angen i’r gwasanaethau sy’n gweithio gyda’r naill grŵp neu’r llall ddeall y cymhlethdod hwn o nifer o achosion ac effeithiau. Yr hyn sy’n hollbwysig yw’r angen i ddeall bod problemau systemig eraill, yn ogystal â thlodi a thrawma – sy’n cynnwys y system nad yw’n clywed pobl, rhwystrau, a mwy, ond heb fod yn gyfyngedig i hynny.

Defnyddio’r gwerthoedd perthynol

Mae’n bwysig nad ydym yn ystyried bod y gwerthoedd perthynol hyn yn wahanol i’r gwaith presennol a wneir gan sefydliadau wrth greu’r Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma, nac yn disodli’r gwaith hwnnw. Rydyn ni’n gweld y gwerthoedd perthynol rydyn ni wedi’u nodi fel rhai defnyddiol yn y ffyrdd canlynol:

- Ategu ac adeiladu ar bum egwyddor ymarfer y Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma;
- Mapio gwerthoedd perthynol ar draws ‘lefelau’ Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma;
- Gweithredu fel ‘cwm pawd’ i’ch sefydliad neu’ch sector wrth i chi weithio tuag at ddull gweithredu sy’n ystyriol o drawma.

Y 5 egwyddor ymarfer

Dull gweithredu cyffredinol nad yw’n niweidio:

sy’n mynd ati’n rhagweithiol i gefnogi ac yn cwmpasu dulliau gweithredu sy’n cael eu harwain gan y gymuned, mentrau atal a therapïau arbenigol i alluogi trawsnewid o fewn systemau.



Canolbwyntio ar yr unigolyn:

mae’r unigolyn bob amser wrth galon dull gweithredu sy’n ystyriol o drawma. Mae’n defnyddio dull traws-sector cydweithredol a chydgyhyrchiol i ganfod, deall a chefnogi anghenion yr unigolyn. Mae’n hyrwyddo diogelwch seicolegol a chorfforol drwy hyrwyddo dewis, cydweithio a thryloywder.



Mae perthnasoedd sy’n canolbwyntio ar berthnasoedd:

diogel, cefnogol, empathig, tosturiol ac ymddiriedus yn ganolog i ddull gweithredu sy’n ystyriol o drawma.



Cadernid a ffocws ar gryfderau:

mae dull gweithredu sy’n ystyriol o drawma yn adeiladu ar wytnwch naturiol unigolion, teuluoedd a chymunedau.



Cynhwysol:

mae dull gweithredu sy’n ystyriol o drawma yn cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth. Mae’n deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhywedd ac mae’n cynnwys pawb mewn cymdeithas.



Gwerthoedd perthynol sy’n ategu ac yn adeiladu ar bum egwyddor ymarfer y Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma

Mae Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma yn nodi pum egwyddor ymarfer a ddylai ategu ac arwain ymdrechion i drawsnewid systemau a gwasanaethau i leoliad sy’n fwy ystyriol o drawma. Rydym yn cefnogi’r egwyddorion hyn yn llawn, ac ni fwriedir i’r ‘gwerthoedd perthynol’ a nodir yn yr adroddiad hwn ddisodli’r egwyddorion ymarfer.

Mae’r gwerthoedd perthynol yn disgrifio’r hyn y mae pobl am i wasanaethau a systemau ei ddeall – mae’r pum egwyddor ymarfer yn ffyrdd eang o weithio a fyddai’n crisialu llawer o’r gwaith hwnnw. Byddem yn annog defnyddio’r gwerthoedd perthynol i ddechrau ateb y cwestiwn canolog: sut byddai dull gweithredu sy’n ystyriol o drawma, sy’n canolbwyntio ar y pum egwyddor ymarfer, yn dechrau edrych?

Mapio gwerthoedd perthynol ar draws lefelau’r model fframwaith

Mae Fframwaith Cymru sy’n Ystyriol o Drawma yn nodi Model Fframwaith Ymarfer Trawma, sy’n nodi ffyrdd y gellir cefnogi pobl mewn ffordd sy’n fwy ystyriol o drawma. Mae hyn yn cael ei nodi’n benodol fel *“sbectrwm, yn hytrach na hierarchaeth”*, ond yn ymarferol, mae risg bod yr hyn sy’n gyfrifoldebau yn cael ei ystyried yn rhanedig. Er enghraifft, gallai un darlenniad ystyried anwybyddu’r cyfrifoldeb am *ymarfer sy’n ymwybodol o drawma* mewn ymyriad arbenigol.

Mae’r adroddiad hwn a’i ganfyddiadau’n dangos, hyd yn oed mewn ymyriadau arbenigol iawn, fel

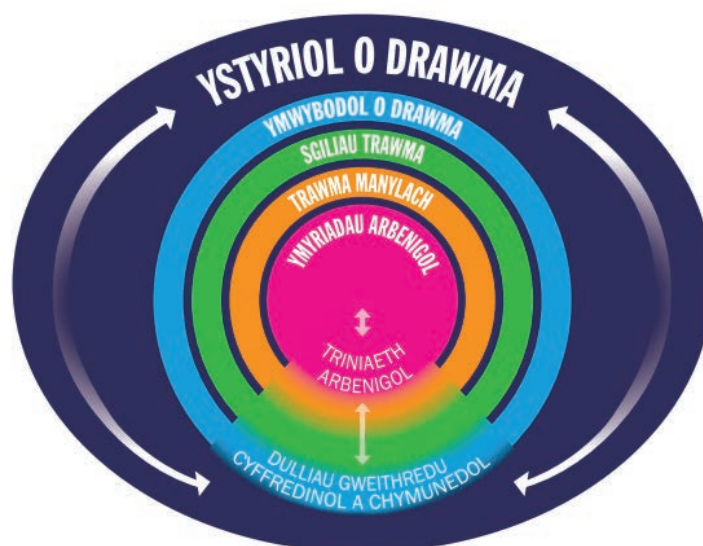
defnyddio sylweddau neu ddarpariaeth ceisiwr noddfa, bod angen i bobl bob amser ddeall a darparu’r ‘elfennau sylfaenol’ o wasanaeth sy’n *ymwybodol* o drawma ar bob lefel.

Unwaith eto, nid yw’r gwerthoedd isod yn disodli’r Model Fframwaith Ymarfer Trawma, ond yn hytrach gellir eu defnyddio i ddangos i sefydliadau beth yw realiti’r dull *‘sbectrwm’* yr ymrwymir yn benodol iddo yn y fframwaith ei hun.

Drwy ymrwymo i werthoedd perthynol, fodd bynnag, sy’n edrych o fewn pob gwasanaeth, sector neu faes, a lle bynnag y mae pobl yn eistedd yn y system, gellir creu amodau sydd mor agos at fod yn ymwybodol o drawma ag y gallant fod. Nid oes diben dal arbenigedd, na gweithio mewn lleoliadau arbenigol, os nad ydym hefyd yn gweithredu mewn ffordd sy’n ymwybodol o drawma. Gall arbenigedd heb werthoedd perthynol wneud i bobl deimlo’n ynysig ac wedi’u datgysylltu.

Gwerthoedd perthynol yn gweithredu fel ‘cwmpawd’ i chi eich hun, eich sefydliad neu newid ehangach

Gallm ddefnyddio’r gwerthoedd perthynol i ofyn cwestiynau am ein gwasanaethau a’r system ehangach, ac i archwilio a ydym wedi creu’r amodau cywir ar gyfer dull gweithredu sy’n ystyriol o drawma. Nid yw hwn yn llyfr ryseitiau – ni allwn ychwanegu’r gwerthoedd hyn at ein hymarfer a disgwyl i systemau ddal i fyny. Fodd bynnag, os gallwn ddefnyddio’r gwerthoedd perthynol i fyfyrion ar realiti’r hyn y mae ein gwasanaethau neu ein systemau yn ei gynnig i bobl y mae angen cysylltiad a chymorth arnynt, gallm ddechrau gweld yn llawer cliriach beth sy’n rhwystro hynny.



Ffigur 3 Model Fframwaith Rhagweithiol Trawma – y berthynas rhwng dulliau cyffredinol ac arbenigol i gyd yn gweithio mewn ffordd sy’n ystyriol o drawma. Mae’n cydnabod sut mae unigolion yn symud rhwng lefelau ymarfer yn seiliedig ar angen, mewn ffordd affinol.

PENNOD DAU: DEALL Y CYD-DESTUN



Beth sy’n debyg?

Mae pobl sy’n defnyddio sylweddau a phobl sy’n ceisio noddfa wedi profi lefelau uchel o drawma ac adfyd.

Mae 75% o fenywod a dynion sy’n defnyddio gwasanaethau alcohol/cyffuriau (Sefydliad Iechyd y Byd, 2002) wedi profi trawma. Oherwydd natur yr angen i ddianc rhag adfyd, mae llawer o bobl neu’r rhan fwyaf o bobl sy’n ceisio noddfa wedi profi trawma. Atgyfnerthir hyn ymhellach gan yr achosion uwch o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod ymhlith ceiswyr noddfa nag ym mhoblogaeth ehangach Cymru (Wood et al., 2020), a’r corff mawr o lenyddiaeth sy’n dod o hyd i gydbertynas uniongyrchol rhwng profiadau trawmatig plentyndod a defnyddio sylweddau (Dube et al., 2003).

Mae ail-drawmateiddio yn her sylweddol i’r ddau grŵp.

Gall gwasanaethau sydd wedi’u hanelu at fodol meddygol o iechyd, iechyd meddwl ac ymddygiad arwain at ymatebion gwasanaeth i bobl mewn trallod eithafol yn “anfuddiol ac achosi trawma arall hyd yn oed” (weeny et al., 2018). Mae hyn yr un mor wir i bobl sy’n ceisio noddfa, lle mae ffactorau ôl-fudo yn aml yn gallu cael “effaith niweidiol” (Hynie, 2017, t.297).

Mae’r ddwy boblogaeth yn profi lefelau uchel o dlodi.

Mae cysylltiad cryf rhwng statws economaidd-gymdeithasol ac allgáu a niwed sy’n gysylltiedig â sylweddau (WHO, 2002), ac mae cyfraddau tlodi ymhlith y rhai sy’n ceisio noddfa wedi parhau i gynyddu dros y blynyddoedd (Y Groes Goch Brydeinig, 2022).

Mae tlodi yn cael effaith sylweddol ar niwed, cynllunio tymor hwy a mwy.

Yn ôl yr ymchwil a gynhaliwyd gan Sefydliad Joseph Rowntree (Sheffy-Skeffington a Rea, 2017), mae unigolion sy’n byw mewn tlodi neu’n byw ger tlodi yn profi newidiadau yn eu prosesau seicolegol, cymdeithasol a diwylliannol a all amharu ar eu gallu i wneud penderfyniadau a fydd yn eu helpu yn y tymor hir.

Gall tlodi orfodi unigolion i ganolbwyntio ar y presennol. Wrth wynebu’r frwydr o gwrrdd ag anghenion brys, gall ystyried amcanion tymor hir a chynllunio gael llai o flaenoriaeth. Y prif ffocws fydd sicrhau goroesiad ar hyn o bryd.

Mae’r straen a’r baich gwybyddol sy’n gysylltiedig â thlodi yn gallu llethu unigolion, gan arwain at anawsterau o ran meddwl a llunio strategaethau ar gyfer y dyfodol. Gall pryderon parhaus am anghenion uniongyrchol sylfaenol leihau’r adnoddau gwybyddol sydd ar gael ar gyfer cymryd rhan mewn cynllunio tymor hir.

Mae’r ddau grŵp yn wynebu rhwystrau systemig i adfer / setlo.

Mae rhai rhwystrau cyffredin: er enghraifft, yr angen i ganolbwyntio ar oroesiad neu ddiogelwch ar unwaith, yn hytrach na chynllunio tymor hwy. Mae rhwystrau penodol ar gyfer pob grŵp nad ydynt yn berthnasol yn yr un ffordd i’r llall, a chânt eu trafod isod.

Pobl sy’n defnyddio sylweddau

Mae’r chwiliad llenyddiaeth yn dangos pa mor gyffredin yw trawma ac adfyd mewn cymdeithas, yn enwedig ymhlith grwpiau dan anfantais gymdeithasol a grwpiau lleiafrifol. Mae’r berthynas gymhleth rhwng tlodi, iechyd meddwl a defnyddio sylweddau yn pwysleisio ymhellach yr angen am ymateb cyfannol, system gyfan, cynhwysfawr.

Mae amlygiad trawma yng nghyd-destun defnyddio sylweddau yn gymhleth; gall unigolion ddefnyddio sylweddau i leddfu’r trallod a achosir gan atgofion trawmatig neu i lywio perthnasoedd trawmatig, gan gynnwys perthnasoedd â gweithwyr proffesiynol mewn systemau sy’n ystyriol o drawma. Ar ben hynny, mae’r risg o drawma ac adfyd pellach yn uwch ymysg y rheini sy’n defnyddio sylweddau i ymdopi.

Mae cymorth sy’n ystyriol o drawma yn dod i’r amlwg fel dull canolog, gan symud y ffocws o feio a rheoli i ddeall a chreu amodau ar gyfer dewis rhydd a gwybodus pobl.

Maint y niwed i unigolion sy’n defnyddio alcohol a chyffuriau

I rai unigolion, mae defnyddio sylweddau yn gysylltiedig â chanlyniadau gwael o ran iechyd a lles. Cydnabyddir y gellir rhagweld yn rhannol a yw defnydd unigolyn o sylweddau’n mynd yn niweidiol ai peidio drwy amrywiaeth o ffactorau cymdeithasol. Er enghraifft, mae ymchwil ar effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yng Nghymru (Bellis et al., 2016) wedi dangos effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod ar ymddygiad sy’n niweidio iechyd, gan gynnwys defnyddio sylweddau.

Er nad yw’n hawdd pennu’r ffin rhwng defnyddio sylweddau niweidiol ac anniweidiol ar gyfer unigolion, mae derbyniadau i’r ysbyty yn ffordd gyffredin o fesur niwed alcohol a chyffuriau anghyfreithlon ar lefel y boblogaeth.

Mae’r data diweddaraf yn canfod y canlynol yng Nghymru yn ystod y blynyddoedd 2021-22:

- Roedd 4,849 o dderbyniadau i’r ysbyty yn ymwneud â chyffuriau anghyfreithlon yn cynnwys 3,869 o unigolion unigryw.
- Roedd 13,815 o dderbyniadau penodol i alcohol yn cynnwys 9,035 o unigolion unigryw (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022a).
- Roedd 322 o farwolaethau o ganlyniad i

wenwyno gan gyffuriau, cynnydd o 43.8% ers y flwyddyn galendr flaenorol.

- Roedd 618 o farwolaethau yn gysylltiedig ag alcohol, a 472 o farwolaethau yn ymwneud ag alcohol, cynnydd o 8.4% a 7.8% yn y drefn honno.

Amddifadedd a niwed sy’n deillio o alcohol a chyffuriau

Mae tystiolaeth sylweddol o berthynas linol rhwng profi niwed sy’n deillio o ddefnyddio sylweddau ac amddifadedd. Yn y flwyddyn 2021-2022, roedd cyfran yr holl gleifion a dderbyniwyd i leoliadau gofal ar gyfer cyflyrau penodol i alcohol a oedd yn byw yn ardaloedd mwyaf difreintiedig Cymru 3.2 gwaith yn uwch na’r rhai o’r ardaloedd lleiaf difreintiedig. Yng nghyswllt defnyddio cyffuriau anghyfreithlon, cododd y ffigur hwn 5.9 gwaith yn uwch (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022a).

Mae’r berthynas hon yn trosi i annhegwch llwyr o ran defnyddio sylweddau a briodolir i farwolaeth. Ac ystyried pob un o’r 1,660 o farwolaethau a gafodd eu nodi fel rhai ‘camddefnyddio cyffuriau’ yng Nghymru rhwng y blynyddoedd 2012 a 2021, roedd 41% ymysg y rheini o’r 20 y cant o’r ardaloedd mwyaf difreintiedig. O’r herwydd, roedd y marwolaethau a nodwyd fel rhai ‘camddefnyddio cyffuriau’ bum gwaith yn uwch ymysg y rheini a oedd yn byw yn y bumed fwyaf difreintiedig o’i gymharu â’r bumed leiaf difreintiedig (Iechyd Cyhoeddus Cymru, 2022b).

Pa mor gyffredin yw trawma ac adfyd i bobl sy’n defnyddio alcohol a chyffuriau

Mae tystiolaeth yn dangos bod llawer o bobl sy’n defnyddio alcohol a chyffuriau wedi profi lefelau arbennig o uchel o drawma ac adfyd yn eu bywydau. Er enghraifft, mae’r Cenhedloedd Unedig wedi dweud yn flaenorol bod 75% o fenywod a dynion sy’n defnyddio gwasanaethau alcohol/cyffuriau wedi profi trawma ac adfyd (Sefydliad Iechyd y Byd, 2002).

Mae corff mawr o lenyddiaeth yn cadarnhau perthynas rhwng adfyd a defnyddio sylweddau (gweler Grummitt et al., 2022). Yn yr astudiaeth wreiddiol o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs), nododd yr awduron fod cydberthynas uniongyrchol rhwng profiadau trawmatig yn ystod plentyndod a risg uwch o ddefnyddio sylweddau yn ddiweddarach mewn bywyd (Dube et al., 2003). Roedd y gydberthynas hon mor gryf nes i Felitti (2003, t.554) ddod i’r casgliad:

“...y prif ffactor sy’n sail i gaethiwed yw profiadau niweidiol yn ystod plentyndod nad ydynt wedi gwella gydag amser ac sydd wedi’u cuddio heb yn wybod iddynt yn bennaf oherwydd cywilydd, cyfrinachedd a thabw cymdeithasol...”

Mae’r canfyddiad hwn wedi cael ei ailadrodd dro ar ôl tro. Canfu meta-synthesis o werthusiadau ansoddol sy’n archwilio’r cysylltiad rhwng profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a ‘dibyniaeth’ fod defnyddio sylweddau yn cael ei ddefnyddio fel dull ymdopi yn wyneb teimladau o hunanwerth isel, iselder, cywilydd ac annigonolrwydd sy’n deillio o adfyd yn ystod plentyndod (Teixeira et al., 2017). Mae tystiolaeth bellach o hyn gan Asmussen et al (2020), sy’n nodi’r un cysylltiadau cryf rhwng adfyd (yn yr achos hwn, ACE) a defnyddio sylweddau.

Allgáu cymdeithasol, trawma a defnyddio sylweddau

Gall allgáu cymdeithasol ddeillio o ryngweithio cymdeithasol negyddol neu mewn dynameg gymdeithasol lle mae unigolyn yn teimlo ar wahân i eraill yn gorfforol neu’n emosiynol. Mae allgáu cymdeithasol yn gyffredin ac yn aml yn ysgogi emosiynau a theimladau poenus ac annymunol (Wesselmann a Parris, 2021). Mae unigolion o grwpiau sydd wedi’u stigmatiddio yn fwyaf tebygol o brofi allgáu cymdeithasol cronig, y mae Wessemann a Parris (2020) yn dadlau ei fod yn fath o brofiad trawmatig. Mae astudiaethau’n cadarnhau’r gydberthynas rhwng unigrwydd ac allgáu cymdeithasol cronig, a defnyddio sylweddau. Ar ben hynny, gall stigmatiddio unigolion sy’n defnyddio sylweddau gyfrannu at allgáu cymdeithasol cronig, ac yn ei dro at brofiadau o drawma a all unwaith eto ddylanwadu ar unigolion i chwilio am sylweddau (gweler y ffynhonnell flaenorol).

Dylid pwysleisio, fodd bynnag, nad yw’r berthynas rhwng profiadau niweidiol (yn ystod plentyndod neu fel arall) a defnyddio sylweddau yn benderfyniadol. Mae ymchwil yn dangos bod nifer o ffactorau seico-gymdeithasol yn cyfryngu’r berthynas rhwng profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a defnyddio sylweddau; gwelwyd yn fwyaf cyffredin bod ffactorau rhyngbersonol, fel perthnasoedd rhwng rhieni a chyfoedion, yn cyfryngu’r berthynas rhwng profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a defnyddio sylweddau (Grummitt et al., 2022). Ein hymgysylltiad presennol, wedi’i ddilyn gan ein hanes o ymgysylltiad, yw’r adlewyrchiad gorau o’n lles presennol – gall ein cysylltiadau ein helpu i wella (Perry, 2022).

Mae llawer o blant sy’n agored i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn dangos gwytnwch eithriadol yn wyneb adfyd, gan dynnu sylw at y lluo o ffactorau canolradd posibl y gellir eu defnyddio i hyrwyddo canlyniadau gwell i unigolion sydd â hanes o drawma (gweler y ffynhonnell flaenorol). Gall perthnasoedd rhyngbersonol diogel a chefnogol mewn plentyndod ac oedolion liniaru effaith ACE ar iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau (Jaffee, 2017; Bellis et al., 2016). Rhaid pwysleisio felly y dylid deall presenoldeb profiadau niweidiol o ran risg, yn hytrach na thynged.

Y berthynas rhwng trawma a defnyddio alcohol a chyffuriau

Er bod byw drwy drawma yn gymharol gyffredin, a bod llawer o bobl yn dangos gwytnwch rhyfeddol, mae’n dal yn ffaith bod pobl sy’n byw drwy drawma mewn mwy o berygl o ddiodeff canlyniadau gwaeth ar bob cam o’u bywydau os nad oes ganddynt fynediad at y cymorth iawn ar yr adeg iawn (GIG yr Alban, n.d.).

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod llawer o bobl sy’n defnyddio alcohol a chyffuriau yn gwneud hynny fel ffordd o ymdopi â thrawma (Van der Brink, 2015), p’un ai a yw hyn yn drawma yn sgil digwyddiadau yn y gorffennol neu yn sgil amgylchiadau parhaus fel cam-drin domestig. Er enghraifft, gall hyn gynnwys hunanfeddyginiaeth i ddianc rhag atgofion ymwthiol, fel ffordd o reoli profiadau trawmatig, neu i wneud effeithiau perthnasoedd trawmatig yn haws ymdopi â nhw. Efallai y bydd iechyd meddwl rhai pobl sy’n profi trawma yn wael oherwydd eu profiadau ac efallai y byddant yn defnyddio alcohol/cyffuriau fel ffordd o roi meddyginiaeth iddynt eu hunain (Reynolds, Nayak a Kouimtsidis, 2018).

Mae hefyd yn hysbys bod pobl sydd wedi profi trawma ac sydd hefyd yn defnyddio alcohol a chyffuriau yn wynebu risg uwch o brofi trawma ac adfyd pellach. Gall defnyddio sylweddau effeithio ar ddiogelwch a sefydlogrwydd pobl neu ei gwneud yn anoddach iddynt gynnal perthnasoedd iach a chadarnhaol gydag aelodau o’r teulu a rhwydweithiau cymorth, gan ei gwneud yn anoddach creu’r perthnasoedd a’r cysylltiadau sydd fwyaf effeithiol wrth fynd i’r afael â defnyddio sylweddau (Morgan, 2019).

Pobl sy'n ceisio noddfa

Mae'r archwiliad o fynychder ac effaith trawma ar geiswyr lloches a ffoaduriaid yn datgelu cydadwaith cymhleth o ffactorau cyn ac ar ôl mewnfudo sy'n effeithio ar iechyd meddwl a lles. Mae'r adolygiad wedi amlygu'r trallod seicolegol dwys a brofir yn aml gan yr unigolion hyn oherwydd amlygiad i ddigwyddiadau trawmatig a'r amgylchedd ôl-fudo heriol. Yn benodol, mae'n tanlinellu arwyddocâd ail-drawmateiddio drwy ffactorau systemig amrywiol, fel amodau economaidd-gymdeithasol, gwahaniaethu, llety annigonol, a'r broses ceisio lloches ei hun.

Mae dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn dod i'r amlwg fel ymateb hanfodol a moesegol i anghenion ceiswyr noddfa a ffoaduriaid. Mae'r dulliau hyn, sy'n canolbwyntio ar ddiogelwch, ymddiriedaeth, grymuso a sensitifrwydd diwylliannol, yn cynnig fframwaith i fynd i'r afael â'r heriau unigryw y mae'r unigolion hyn yn eu hwynebu.

Mae'r adolygiad yn tanlinellu pwysigrwydd mabwysiadu gofal sy'n ystyriol o drawma nid yn unig mewn ymyriadau therapiwtig unigol ond hefyd mewn systemau cymdeithasol a rhwydweithiau cymorth mwy. Nod dulliau o'r fath yw hyrwyddo iacháu a'r amodau angenrheidiol ar gyfer cydnerthedd o amgylch pobl sy'n ceisio lloches, ond hefyd ymestyn y pethau hyn i weithwyr proffesiynol a sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau. Mae hyn yn pwysleisio'r angen am hunanofal a chymorth i wrthsefyll effaith trawma mechniol.

Yn hollbwysig, mae gweithredu gofal sy'n ystyriol o drawma yn gofyn am oresgyn heriau strwythurol, meithrin ymwybyddiaeth ddiwylliannol, gwella cymhwysedd traws-ddiwylliannol, a meithrin partneriaethau ymysg gwahanol randdeiliaid. Drwy herio naratifau negyddol, cydnabod amrywiaeth ddiwylliannol, a hyrwyddo cynhwysiant, gall cymdeithas a systemau cymorth gydweithio i ddarparu dull mwy empathig, effeithiol a chyfannol o gefnogi lles ceiswyr noddfa a ffoaduriaid.

Mae ein hymchwil llenyddiaeth ar bobl sy'n ceisio noddfa yn cael sylw mwy manwl na'r adran ar bobl sy'n defnyddio sylweddau. Gall llawer o ganfyddiadau'r chwiliad, yn enwedig ynghylch y rhwystrau a'r heriau penodol a wynebir, fod yn berthnasol i bob grŵp, ond roeddem yn teimlo bod yr angen i dynnu sylw at y rhwystrau a wynebir gan bobl sy'n ceisio noddfa yn bwysig.

Diffinio ceiswyr noddfa a ffoaduriaid

Mae'r diffiniad o ffoadur, yn unol ag Uchel Gomisiynydd y Cenhedloedd Unedig dros Ffoaduriaid (UNHCR, 1951, t. 3), yn cynnwys unigolion nad ydynt yn gallu neu'n fodlon dychwelyd i'w gwlad enedigol oherwydd eu bod ofn cael eu herlid yn sgil ffactorau fel hil, crefydd, cenedligrwydd, aelodaeth o grŵp cymdeithasol penodol, neu farn wleidyddol. Mae 'ceiswyr noddfa' yn cyfeirio at unigolyn sydd wedi gadael ei wlad wreiddiol i chwilio am ddiogelwch ond sydd heb gael cydnabyddiaeth swyddogol fel ffoadur eto (Grasser, 2022, t. 909).

Fel arfer, mae'r rhan fwyaf o geiswyr noddfa yn chwilio am noddfa mewn gwledydd cyfagos. Yn aml, mae gan y rheini sy'n dewis noddfa yn y Deyrnas Unedig gysylltiadau teuluol neu gysylltiadau diwylliannol, sy'n aml yn deillio o gysylltiadau trefedigaethol hanesyddol â Phrydain a'i chyrhaeddiad trefedigaethol ehangach. (Davies et al., 2021, t. 2311).

Mae gan y Deyrnas Unedig gynlluniau adsefydlu sy'n darparu ar gyfer nifer cyfyngedig o ffoaduriaid bob blwyddyn. Yn absenoldeb cyfleoedd o'r fath, rhaid i unigolion fynnu eu ceisiadau am noddfa o fewn ffiniau'r Deyrnas Unedig, sy'n aml yn golygu mynediad afreolaidd, wedi'i hwyluso'n gyffredin drwy gychod bach neu lorïau (Walsh, 2022, t. 3).

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae'r rhan fwyaf o geiswyr noddfa yn y Deyrnas Unedig wedi teithio o wledydd fel Iran, Affganistan, Irac a Syria. Mae dynion rhwng 18 a 49 oed yn cynnwys tua dwy ran o dair o'r boblogaeth hon (Y Swyddfa Gartref, 2022).

Y boblogaeth o geiswyr noddfa yng Nghymru

Mae'r Swyddfa Gartref yn cyhoeddi ystadegau blynyddol ar Fewnfudo'r DU, ond ychydig o ddata sydd ar gael sy'n darparu gwybodaeth benodol heb ei chyfuno ar gyfer Cymru (Llywodraeth Cymru, 2022; Crawley, 2013, t.3). Yn 2022, cafwyd 74,751 o geisiadau am noddfa yn y DU. Roedd unigolion a oedd yn cyrraedd ar gychod bach yn cyfrif am 45% o'r hawliadau hyn (Y Swyddfa Gartref, 2022). Ledled Cymru, cefnogwyd 7,638 o geiswyr noddfa o dan adran 95 yn 2022 (Partneriaeth Ymfudo Strategol Cymru, 2022).

Oherwydd yr ôl-groniad presennol o geisiadau am noddfa, mae ceiswyr noddfa weithiau'n aros hyd at dair blynedd neu fwy am ymateb gan y Swyddfa Gartref (Trueba et al 2023., t. 3).

Yn 2022, cynigiwyd statws ffoadur i 16,649 o unigolion yn y DU (Y Swyddfa Gartref 2022). Nid yw cyfran yr unigolion hyn sy’n byw yng Nghymru yn hysbys. Ond yn 2005, credwyd bod oddeutu 10,000 o ffoaduriaid yn byw yng Nghymru (WRC yn ELWa, 2005, t.2).

Maint ac effaith trawma ar bobl sy’n ceisio noddfa

Mae ceiswyr noddfa yn wynebu heriau unigryw a chymhleth sy’n aml yn eu rhoi mewn mwy o berygl o wynebu anawsterau iechyd meddwl sylweddol. Mae llawer o unigolion wedi dod i gysylltiad â nifer o ddigwyddiadau trawmatig gan gynnwys rhyfel, trais, artaith a/neu fasnachu pobl (Silva 2021, t. 1; Carswell et al., 2011, t. 112) Gall y profiadau hyn arwain at drallod seicolegol, emosiynol a chorfforol sylweddol.

Mae ceiswyr noddfa a ffoaduriaid mewn perygl sylweddol o ddod i gysylltiad â gwahanol fathau o drais, erledigaeth a dadleoli, nid yn unig yn eu gwledydd eu hunain, ond yn ystod eu teithiau i chwilio am ddiogelwch, ac fel ceiswyr noddfa mewn gwledydd ‘diogel’.

Nid yw’n syndod bod y llenyddiaeth yn cadarnhau achosion uchel o straen trawmatig ymhlith ceiswyr noddfa yn y DU. Mae astudiaeth ddiweddar yn awgrymu bod “ceiswyr noddfa ddeg gwaith yn fwy tebygol o brofi Anhwylder Straen Wedi Trawma ac Anhwylder Straen Wedi Trawma Cymhleth na’r boblogaeth gyffredinol” (Jowett et al., 2021, t.1). Ategir hyn gan fetadadansoddiad byd-eang, sy’n canfod hyd a lled PTSD ac Iselder ymysg ceiswyr lloches, sef 31.5% (Blackmore et al., 2020, tud. 1-2).

Mae ymchwilwyr yn cynnig y gallai’r ystadegau hyn fod hyd yn oed yn uwch petai offer mesur y Gorllewin yn ystyried sut y gall trallod ddod i’r amlwg yn wahanol ar draws diwylliannau (Rowley et al., 2020, tud. 4).

Atgyfnerthu trawma parhaus: heriau sy’n wynebu pobl sy’n ceisio noddfa

Statws economaidd-gymdeithasol

Derbynnir yn eang bod ffactorau economaidd-gymdeithasol a gwleidyddol yn ffactorau sy’n effeithio ar iechyd meddwl. Gall amodau byw caled, lefelau isel o gymorth ariannol a’r broses ymgeisio, yn ogystal ag unigrwydd, gwahaniaethu ac ansicrwydd, i gyd gyfrannu at risgiau uniongyrchol a hirdymor i gyflwr meddyliol unigolyn (Jannesari et al., 2020, t. 1056).

Yn hollbwysig, mae “amodau cymdeithasol

ceiswyr noddfa’ yn aml yn eu gosod ar ben isaf y graddiant cymdeithasol” (Hynie, 2017, t.299). Ac i lawer, gall yr amgylchedd niweidiol hwn arwain at ail-drawmateiddio (Chaffelson et al., 2023, t.3; Hanley, 2022, t. 178; Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, 2020, t. 1).

Llety

Mae ceiswyr noddfa yn aml yn cael eu cartrefu mewn gwestai neu hosteli, heb unrhyw gydnabyddiaeth o’u hanghenion penodol. Er enghraifft, efallai y bydd yn rhaid i oroeswyr artaith rannu ystafell â rhywun nad ydynt yn ei adnabod, ac mae menywod beichiog yn aml yn cael eu cadw mewn lleoliadau anghysbell, oriau i ffwrdd o ysbyty (Allsopp et al., 2014, t. 29-30).

Roedd un unigolyn mewn “hostel rhyw cymysg mawr, gyda systemau diogelwch gorfodol” yn cael ôl-fflachiadau i’w garchariad blaenorol (Rowley et al., 2020, tud. 18). Yn y cyfamser, efallai y bydd ceiswyr noddfa sydd wedi aros mewn llety cychwynol am gyfnod sylweddol yn teimlo eu bod yn cael eu herio pan fyddant yn cael cynnig llety arall. Mae hyn yn debygol oherwydd eu bod wedi sefydlu cysylltiadau â’r lle a/neu’r bobl; ffactor amddiffynnol hysbys ar gyfer goroeswyr trawma (Deckker, 2018, t.257).

Mae’r cyfnod ‘Symud Ymlaen’, ar gyfer ffoaduriaid, hefyd yn ansicr. Roedd astudiaeth ddiweddar a gynhaliwyd gyda ffoaduriaid yn y DU yn cynnwys “pedair prif thema trallod yn ystod y cyfnod hwn; y 28 diwrnod cyfyngedig, anhawster rhyngweithio â gwasanaethau a’r cyhoedd, pryderon ariannol a thai” (Rowley et al., 2020, t. 14). Yn aml, mae unigolion yn syrffio soffas neu mewn llety gwael, gydag eraill, wedi dioddef sefyllfaoedd rhywiol camdriniol, caethwasiaeth fodern a digartrefedd (Crawley 2013, t. 3).

Diweithdra

Mae amgylchiadau niweidiol fel y rhain yn digwydd am sawl rheswm, yn enwedig diffyg pŵer economaidd a gwleidyddol. Nid yw’r rhan fwyaf o geiswyr noddfa yn gallu gweithio’n gyfreithlon nes eu bod yn cael ymateb cadarnhaol i’w hawliad.

I ffoaduriaid sydd â’r hawl i weithio, mae llawer yn profi “lefelau uchel o dangyflogaeth a diweithdra, er eu bod wedi cyrraedd Cymru gyda chymwysterau da” (Crawley, 2013, t. 5). Nododd astudiaeth ddiweddar gyda ffoaduriaid yn y DU fod diweithdra a pheidio â chadw’n brysur yn arwain at symptomau PTSD neu eu gwaethygu yn sgil “cnoi cil dros drawma yn y gorffennol, gan gyfrannu at gynydd mewn ôl-fflachiadau” (Rowley et al, 2020, t. 23).

Ar ben hynny, gall trawma yn aml ei gwneud yn anoddach i unigolion gadw swydd, oherwydd yr ymatebion hyn i drawma (Ajdukovic, 2004, t. 121.).

Cyfweliadau'r Swyddfa Gartref

Mae Cyfweliadau'r Swyddfa Gartref yn bwriadu penderfynu a yw unigolyn yn bodloni meini prawf ffoadur. Yn ôl natur, mae'r cyfweliadau'n seiliedig ar awyrgylch o gwestiynu; y bwriad yw bod yn rhaid i geiswyr lloches brofi eu "ofn erledigaeth" (UNHCR, 1951, t.3). Mae'n rhaid i unigolion adrodd digwyddiadau a allai beri gofid a bod yn frawychus (Canning 2017, t. 122).

Nid yw'r cwestiwn hwn yn cydnabod y ffyrdd y gall trawma ddod i'r amlwg ymysg pobl sy'n ceisio lloches: er enghraifft, diffyg ymddiriedaeth o awdurdodau neu ofn dwys o alltudio (Taylor et al., 2023, t. 242; Partavian a Kyriakopoulos, 2023, t. 323).

Dywedodd un ceisiwr noddfa fod "cyfweliadau'n para am oriau, eu bod yn cael eu cwestiynu... rydych chi'n teimlo bod y sawl sy'n eich holi yn mynd i'ch galw chi'n gelwyddgi" (Trueba, 2023, t. 6-7).

Dylai unigolion sydd wedi profi digwyddiadau trawmatig allu "ailadrodd eu profiad yn eu hamser eu hunain" a phan fyddant yn teimlo'n ddiogel ac yn cael eu cefnogi (Canning, 2017, t. 122). Gan ychwanegu at hyn, 'Mae Anhwyllder Straen Wedi Trawma yn gysylltiedig ag anhawster cofio atgofion' (Herlihy a Turner 2007, t.4) a "gall cywilydd effeithio ar allu unigolyn i adrodd ei brofiadau'n gydlynol, yn enwedig os nad ydynt yn ymddiried yn y cyfwelydd" (Chaffelson et al., 2023, t. 22).

Gall canlyniadau'r cyfweliadau hyn newid bywydau ceiswyr lloches, ac felly gallant fod yn ffynonellau trawma sylweddol, am y rhesymau uchod ond hefyd oherwydd y gall olygu dychwelyd i sefyllfaoedd sy'n peryglu bywyd.

Hiliaeth

Mae sgwrs gyffredinol a phwysig ar draws y llenyddiaeth wedi bod ar hiliaeth a gwahaniaethu a sut mae hyn ynddo'i hun yn brofiad trawmatig (Wilkinson, 1997 yn Kaur, 2019, t.28) sy'n gallu gwaethygu teimladau o ofn, ansicrwydd, hunan-barch isel, a diffyg ymddiriedaeth (Partavian a Kyriakopoulos, 2023, t.323).

Nid yw'n ddamweiniol bod ceiswyr noddfa yn cael eu gwthio i'r cyrion o gymdeithas drwy dai neu waith, neu'n cael eu difrio a'u cwestiynu yng nghyfweliadau'r Swyddfa Gartref. Mae ysgolheigion wedi penderfynu bod y Fframwaith Deddfwriaethol Lloches yn seiliedig ar "hiliaethu a hiliaeth ar sawl pwynt" (Solomos, 2019 yn Brown et al., 2022, t.3).

Yn wir, mae datblygiadau polisi diweddar, gan

gynnwys "gosod cychod a chanolfannau derbyn yn lle'r trefniadau presennol ar gyfer llety a datblygu prosesau llety ar y môr ar gyfer y rhai sy'n aros am hawliad", wedi dilyn trywydd cynyddol anghyfeillgar (Brown et al., 2022, t.4).

Ar ben hyn, mae unigolion yn aml yn profi gwahaniaethu a senoffobia gan boblogaeth y wlad sy'n gyrchfan, sy'n fwyfwy cysylltiedig ag iechyd meddwl gwael (Grasser, 2022, t. 914; Ramsey, 2021, t. 24). Yn y flwyddyn 2021-2022, cafodd 109,843 o droseddau casineb â chymhelliad hiliol eu cofnodi ledled Cymru a Lloegr (Llywodraeth y DU, 2022). Dadleuir bod y gwahaniaethu hwn yn chwarae rhan hanfodol wrth "droi'r profiad o fudo'n ddigwyddiad bywyd trawmatig" (Kuey, 2015, t. 63).

Rhwystrau rhag cael gafaal ar ofal a chymorth iechyd meddwl

Mae gan geiswyr noddfa hawl i holl wasanaethau'r GIG yng Nghymru, yn rhad ac am ddim. Ac eto, gall y rhwystrau i gael gofal iechyd "fod mor uchel fel bod yr hawliau hyn yn heriol iawn i'w gwireddu" (Farrant et al., 2022, t.1). Mae Llywodraeth Cymru yn egluro'r rhwystrau hyn mewn dau gategori; personol a strwythurol (2018, t. 29).

Mae rhwystrau personol yn cynnwys gwahaniaethau diwylliannol, stigma, cywilydd ac anghrediniaeth, sy'n atal unigolion rhag trafod eu hiechyd meddwl a cheisio triniaeth (Grasser, 2022; Witkin a Robjant, 2018, Wood et al., 2022). Mae anawsterau iaith yn cyfrannu at anawsterau cyfathrebu gyda gweithwyr gofal iechyd proffesiynol (Llywodraeth Cymru, 2018).

Mae rhwystrau strwythurol yn cwmpasu amodau economaidd-gymdeithasol a sefydliadol, diffyg ymwybyddiaeth o fynediad at ofal iechyd, cyfyngiadau ariannol, a hiliaeth a gwahaniaethu systemig (Kiselev et al., 2020; Castro-Ramirez et al., 2021; Chlewiniski et al., 2011 yn Allsopp et al., 2014, t. 3; Asif a Kienzler, 2022, t. 2).

Mae ceiswyr noddfa nad ydynt yn rhan o gynlluniau adsefydlu yn wynebu heriau ychwanegol o ran cael gafaal ar ofal iechyd (Ramsey 2021, t. 34; Llywodraeth Cymru, 2018, t. 29). Mae'r amgylchedd gelyniaethus a'r rheolaethau mewnfudo cyfredol yn cyfrannu at hinsawdd o ofn ac amharoddrwydd i geisio gofal iechyd ymhlith ceiswyr lloches oherwydd pryderon am symud ymaith (Lewis 2019; Griffiths ac Yeo 2021; Kaur, 2019).

Dulliau sy’n ystyriol o drawma: anghenion penodol ar gyfer ceiswyr noddfa

Mae dulliau sy’n ystyriol o drawma yn hollbwysig wrth weithio gyda cheiswyr noddfa oherwydd effaith fawr ac effaith ddwys trawma yn y boblogaeth hon. Er nad yw gofal sy’n ystyriol o drawma yn cael ei ystyried yn llawn (Grasser, 2022, t.913), mae’r llenyddiaeth yn cyflwyno consensws ar yr effeithiau cadarnhaol ar geiswyr noddfa a gweithwyr cymorth.

Yn bennaf oll, mae dulliau sy’n ystyriol o drawma yn cydnabod anghenion cymhleth ac unigryw unigolion sydd wedi profi trawma, a allai fod yn agored i brofiadau trawmatig parhaus fel hiliaeth, allgâu cymdeithasol ac ansicrwydd economaidd, a/neu sy’n agored i ail-drawmateiddio.

Drwy fabwysiadu safbwynt sy’n ystyriol o drawma, gall gwasanaethau cymorth ac unigolion ddeall ac ymateb yn well i’r heriau penodol sy’n wynebu ceiswyr noddfa, gan feithrin amgylchedd sy’n hyrwyddo iacháu, gwytnwch ac adferiad.

Mae ymchwil ddiweddar gydag ymarferwyr iechyd meddwl wedi datgelu bod ceiswyr lloches yn “cael trafferth cymryd rhan mewn therapi pan fyddant yn wynebu problemau cyfreithiol, ymarferol a chymdeithasol brys” (Partavian a Kyriakopoulos, 2023, t.327; Canning, 2017, t. 118).

Felly, mae cefnogi ceiswyr lloches i gael gafael ar eu prif anghenion fel tai, bwyd ac incwm yn hanfodol i gymorth cyfannol sy’n ystyriol o drawma (Grasser, 2022, t. 913). Atgyfnerthir hyn gan ymchwil ehangach a gynhaliwyd gan Sefydliad Joseph Rowntree sy’n dangos effaith tymor byr a thymor hir tloidi ar wybyddiaeth, yn enwedig o ran gwneud penderfyniadau a chynllunio tymor hwy (Fell a Hewstone, 2015).

Ar ben hynny, mae dulliau sy’n ystyriol o drawma yn ystyried y ffactorau diwylliannol a chyd-destunol sy’n llywio profiadau ceiswyr noddfa a ffoaduriaid. Mae hyn yn cynnwys cydnabod cefndiroedd, credoau a gwerthoedd amrywiol unigolion ac addasu ymyriadau yn unol â hynny.

Gall dulliau diwylliannol sensitif sy’n parchu iaith, traddodiadau ac arferion wella effeithiolrwydd ymyriadau a hwyluso cysylltiadau ystyrlon. Mae cydnabod goddrychedd, credoau ac awdurdod unigolyn yn helpu i feithrin ymdeimlad o reolaeth ac mae’n fanteisiol iawn i wella.

Mae ceiswyr noddfa y mae eu bywydau wedi’u diwreiddio, yn agored i lawer o deimladau o golled; gan gynnwys colli hunaniaeth a cholli rheolaeth (Katy et al., 2009 t. 307; Taylor et

al., 2020, t. 3-4). Felly, mae gofal sy’n ystyriol o drawma yn bwriadu meithrin man diogel lle mae unigolion yn cael dewis rhydd a gwybodys yn eu bywydau. Mae hyn yn cynnwys canolbwyntio ar gryfderau presennol unigolyn a chydweithio â rhywun i ddiffinio cynllun adfer a fydd yn gweithio iddo (Wood et al., 2022, t. 592-594).

Gall adferiad fod ar sawl ffurf, ac mae’r llwybrau tuag ato’r un mor amrywiol. I rai, yr angen i rannu eu straeon a chael eu clywed. Yn yr achos hwnnw, mae’n hanfodol er mwyn gwella bod “dioddefwyr trais yn chwarae rhan weithredol nid yn unig drwy adrodd, ond hefyd drwy ddehongli eu straeon am drawma” (Mollica et al., 2001 yn George 2010, t. 382). I eraill, efallai y bydd taith adfer yn golygu defnyddio amser ar gyfer gweithgareddau eraill. Yn wir, mae llawer o geiswyr lloches, wrth aros am benderfyniad ar eu hawliad, yn strwythuro eu hamser drwy “astudio, cymdeithasu, gwaith domestig, gweddïo a gwaith gwirfoddol”, a gellir ystyried hyn ynddo’i hun fel cynllun adfer sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn (Wenning, 2021, t. 5-7). Yr agwedd allweddol yw rhoi dewis a rheolaeth, a ddisgrifir weithiau fel “grymuso”, i bobl benderfynu drostynt eu hunain. Nid yw rhoi dewis a rheolaeth “yn ceisio gwadu erledigaeth ond mae’n cydnabod y gall gosod hierarchaethau o ran bregusrwydd ar geiswyr lloches danseilio agweddau ar gryfder mewn goroesi” (Canning, 2017, t.126-127).

Herio naratifau negyddol a hyrwyddo ymwybyddiaeth ddiwylliannol

Mae dychymyg diwylliannol Prydain wedi parhau â stereoteipiau niweidiol am ffoaduriaid, gan rymuso ac yna atgyfnerthu hunaniaethau un dimensiwn fel “dioddefwr,” “celwydd,” ac “afiach.” (Cooper et al., 2020) Mae’r naratifau niweidiol hyn yn cyfrannu at drawma ôl-fudo drwy hiliaeth, dadrymuso, ac ymleiddio.

I fod yn ystyriol o drawma, rhaid i gymdeithas chwalu’r mythau hyn drwy gymryd rhan mewn ymgyrchoedd, addysg a chelf sy’n arddangos straeon unigol, cyfoeth diwylliannol, ac ymreolaeth ffoaduriaid. Nod mentrau fel ‘Wythnos Ffoaduriaid’ yw mynd i’r afael â stereoteipiau a meithrin cysylltiadau gwell drwy dynnu sylw at brofiadau cadarnhaol ffoaduriaid (Pupavac, 2008). Drwy wneud hynny, gall cymdeithas greu amgylchedd mwy empathig a chyfrannu at wella.

Mae ymyriadau unigol yn aml yn anwybyddu’r trawma ar y cyd mewn cymunedau ac efallai na fyddant yn cyd-fynd ag arferion gwella diwylliannol amrywiol. Mae gwasanaethau sy’n cysylltu ffoaduriaid â’u cymunedau diwylliannol yn hwyluso’r broses o wella ac integreiddio

cymunedau. Mae mapio ar lawr gwlad a grwpiau dan arweiniad cyfoedion yn gwella hygyrchedd ac yn meithrin ymddiriedaeth, gan ganiatáu ar gyfer rhannu agored a chefnogaeth ar y cyd (Block et al., 2018). Drwy hyrwyddo'r broses o wella cymunedau a chydabod ffyrdd amrywiol o ymdopi, mae gofal sy'n ystyriol o drawma yn dod yn fwy cynhwysol ac effeithiol.

Gwella cymhwysedd traws-ddiwylliannol

Mae dealltwriaeth drawsddiwylliannol yn hollbwysig mewn gofal sy'n ystyriol o drawma. Er mwyn atal beio, diystyru ac ail-drawmateiddio, mae angen i ddarparwyr gwasanaethau ddeall y ffyrdd amrywiol y gall trawma amlygu ei hun. Mae cydnabod gwahaniaethau diwylliannol mewn rheoli amser, deinameg teulu, a rhyngweithio cymdeithasol yn hanfodol i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda ffoaduriaid (Block et al., 2018). Mae gwasanaethau sydd wedi'u haddasu'n ddiwylliannol, wedi'u teilwra i anghenion grwpiau ffoaduriaid penodol, yn arwain at ganlyniadau mwy effeithiol (Im a Swan, 2022).

Mae cyflogi staff sydd â phrofiad uniongyrchol yn pontio rhwystrau diwylliannol, gan feithrin perthynas ac ymddiriedaeth o fewn y gymuned ffoaduriaid (Morton, 2014). At hynny, mae deall gwahaniaethau diwylliannol mewn llwybrau goddiwylliannu a chymathu yn helpu gofalwyr i greu amgylchedd empathig sy'n parchu profiadau unigryw ffoaduriaid (Block et al., 2018).

Meithrin partneriaethau a chynwysoldeb

Mae adeiladu partneriaeth yn sylfaen ar gyfer gwreiddio arferion sy'n ystyriol o drawma ar draws gwahanol lefelau o ofal. Gall cydweithio ymhlith gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl, gwasanaethau adsefydlu ac arweinwyr cymunedol ffoaduriaid bontio bylchau a gwella capasiti asiantaethau ar gyfer gofal sy'n ystyriol o drawma (Im a Swan, 2021). Mae partneriaethau ystyrllon yn cyfrannu at ymddiriedaeth, gobaith a grymuso yn y gymuned (Im a Swan, 2022). Mae cryfhau rhwydweithiau a rhannu adnoddau yn sicrhau canlyniadau cadarnhaol i gleientiaid, gan feithrin cymhelliant ymysg gweithwyr cymunedol a darparwyr gwasanaethau.

PENNOD TRI:

DEFNYDDIO DOETHINEB



METHODOLEG

Nod yr ymchwiliad hon yw cyfrannu at y sylfaen dystiolaeth sy'n cefnogi gweithredu Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

I strwythuro'r ymchwiliad hwn, rydym wedi mabwysiadu dull methodolegol a ysbrydolwyd gan 'Ddull Doethineb', fframwaith methodolegol sy'n esblygu a ddatblygwyd drwy waith Mayday ac a gefnogwyd yn yr achos hwn gan y New System Alliance. Amlinellir y rhesymeg dros fabwysiadu'r dull methodolegol hwn yn fanylach mewn dogfen atodol (Gweler: Atodiad 2).

Pam Doethineb?

Roedden ni eisiau archwilio teimladau a profiadau pobl, a deall y perthnasoedd a'r cysylltiadau maen nhw'n eu gwerthfawrogi. Y cysylltiadau hyn fydd yn gwneud y Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn llwyddiant, ond rydym hefyd yn gwybod y gallant fod yn anodd eu creu a'u cynnal o fewn lleoliadau ffurfiol gwasanaethau'r sector cyhoeddus a'r trydydd sector.

Drwy fabwysiadu dull sy'n rhoi blaenoriaeth i wrando ar gymhlethdodau pobl, gofyn cwestiynau penagored iddynt, cymryd yr amser i gael gwared ar rwystrau i gyfranogiad, a lleihau ffurfioldeb y broses, roeddem yn gallu archwilio'r profiadau y mae pobl wedi'u cael drwy gydol eu hoes.

Wrth gwrs, mae cyfyngiadau ar y fethodoleg hon. Er enghraifft, mae maint y sampl yn golygu na allwn gyffredinol'n rhy eang, ac ni ellir asesu cywirdeb yr hawliadau. Nid yw'r straeon rydyn ni wedi'u clywed gan weithwyr proffesiynol a phobl sy'n cael cymorth o reidrwydd yn adlewyrchu profiadau ehangach ledled Cymru – bydd angen archwilio hyn ymhellach yn y dyfodol.

Cynhaliwyd yr ymchwiliad mewn dau gam, fel yr amlinellir isod:

Sgyrsiau unigol

- Fe wnaethom recriwtio a chyfweld 15 o bobl o restr fwy o unigolion sy'n manteisio ar gefnogaeth gan Platfform, a 15 o bobl sy'n manteisio ar gefnogaeth gan Gyngor Ffoaduriaid Cymru.
- Cafodd y cyfranogwyr eu recriwtio gan aelodau staff yr oeddent eisoes yn gweithio gyda hwy ond cawsant eu cyfweld gan unigolion nad oedd ganddynt berthynas flaenorol â hwy. Roedd hyn er mwyn i ni allu bod yn hyderus eu bod yn gallu siarad yn rhydd am y sefydliad cefnogol neu'r gefnogaeth roeddent yn ei chael.
- Cynhaliwyd pob sgwrs ym mis Mai a mis Mehefin 2023.
- Cafodd unigolion sgyrsiau wyneb yn wyneb â staff Platfform a Chyngor Ffoaduriaid Cymru a wnaeth wirfoddoli i gymryd rhan.
- Cyn y cyfweiliad, cafodd y cyfranogwyr adnodd 'hawdd ei ddarllen' hygyrch, a luniwyd gan Platfform, a oedd yn amlinellu'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Ers y cyfweiliadau hyn, mae fersiwn hawdd ei darllen cyhoeddus wedi cael ei llunio gan AMC a Hyb ACE (Straen Trawmatig Cymru, 2023).
- Cynhaliwyd cyfweiliadau ar gyfer pobl a oedd yn ceisio noddfa gan ymchwilydd a oedd yn gallu dod o hyd i gyfieithydd neu gyfathrebu eu hunain yn yr un iaith.
- Gofynnwyd un cwestiwn i'r cyfranogwyr: **“Pan fyddwch chi wedi cael trafferth, sut byddech chi wedi hoffi cael eich cefnogi yn y ffordd orau bosibl?”**

- Anogwyd y cyfranogwyr i siarad am gyn hired neu gyn lleied ag y dymument. Roedd y sgysiau'n para tua 20-30 munud ar gyfartaledd, er bod rhai yn hirach (hyd at 1.5 awr).
- Mabwysiadwyd arddull naturiol, sgysiol rhwng y gwerthuswr a'r staff.
- Cyn y sgysiau, cymerodd y staff ran mewn sesiwn hyfforddi awr o hyd.
- Ni chofnodwyd sgysiau. Yn dilyn y sgwrs, roedd yr aelod o staff wedi llenwi taflen gyda nodiadau yn disgrifio'r sgwrs ac yn nodi unrhyw beth pwysig yr oedd y cyfranogwr wedi'i ddweud (gweler Atodiad 4 am gopi gwag).
- I gynnal y dadansoddiad, gwnaethom ddefnyddio dull 'dadansoddi thematig' cynefino (Braun a Clarke, 2006). Datblygwyd y dadansoddiad thematig anwythol hwn o godio'r data'n agored, gan nodi codau cysylltiedig sy'n adnabod, yn mireinio themâu trawsbynciol, ac yn ysgrifennu canlyniadau. Roedd dadansoddiad thematig yn caniatáu i'r ymchwilyr chwilio am nodweddion cyffredin a gwahaniaethau ym marn a phrofiadau'r cyfranogwyr.

Grwpiau Ffocws

- Yn dilyn y cyfweiliadau unigol, gwahoddwyd unigolion i ddod i sgysiau grŵp. Cynhaliwyd pedwar grŵp ffocws.
 - o Roedd Grŵp Ffocws 1 yn cynnwys 6 unigolyn â phrofiad uniongyrchol o ddefnyddio sylweddau
 - o Roedd Grŵp Ffocws 2 yn cynnwys 7 gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio mewn gwasanaethau sy'n cefnogi unigolion sy'n defnyddio sylweddau
 - o Roedd Grŵp Ffocws 3 yn cynnwys 5 o bobl a oedd yn ceisio noddfa yng Nghymru
 - o Roedd Grŵp Ffocws 4 yn cynnwys 5 gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio mewn gwasanaethau sy'n cefnogi ceiswyr noddfa yng Nghymru
- Cynhaliwyd y grwpiau ffocws ym mis Gorffennaf 2023.
- Fe wnaeth y sgysiau bara tua dwy awr ar gyfartaledd.
- Rhoddwyd briff prosiect i'r cyfranogwyr, yn amlinellu pwrpas yr ymchwil a'r Fframwaith sy'n Ystyriol o Drawma, ac adnodd 'hawdd ei ddarllen' hygyrch sy'n crynhoi'r Fframwaith sy'n Ystyriol o Drawma i Gymru cyn eu grŵp ffocws.
- Gofynnwyd cyfres o gwestiynau i'r cyfranogwyr a oedd yn seiliedig ar ganllawiau wedi'u paratoi ar gyfer trafodaeth grŵp ffocws (Gweler Atodiad 5). Caniatwyd i sgysiau ddatblygu mewn ffordd naturiol, wedi'i hwyluso gan gymedrolwr y grŵp ffocws.
- Anogwyd y cyfranogwyr i siarad cymaint neu gyn lleied ag yr oeddent yn teimlo eu bod yn gallu er mwyn ateb y cwestiwn.
- Cafodd sgysiau eu recordio gyda chaniatâd cyfranogwyr a'u trawsgrifio gan ddefnyddio meddalwedd trawsgrifio awtomatig gyda mewnbwn yr ymchwilydd.
- Yn yr un modd â'r cyfweiliadau unigol, fe wnaethom ddefnyddio dull 'dadansoddi thematig' i gynnal y dadansoddiad (Braun a Clarke, 2006). Datblygwyd y dadansoddiad thematig anwythol hwn o godio'r data'n agored, gan nodi codau cysylltiedig sy'n adnabod, yn mireinio themâu trawsbynciol, ac yn ysgrifennu canlyniadau. Roedd dadansoddiad thematig yn caniatáu i'r ymchwilyr chwilio am nodweddion cyffredin a gwahaniaethau ym marn a phrofiadau'r cyfranogwyr.

PENNOD PEDWAR:

GWRANDO AR STRAEON POBL O'R SYSTEM DEFNYDDIO SYLWEDDAU



CYFWELIADAU

Mae'r canfyddiadau o gyfweiliadau gydag unigolion wedi'u grwpio'n dair prif thema, pob un yn cwmpasu set eilaidd o themâu.

Mae'r ddwy brif thema gyntaf yn cynnwys *Hanesion Trawma a Systemau ac Anghenion Trawmatig, Dymuniadau a Dyheadau*. Mae'r drydedd thema'n ymwneud â Chymorth. Mae hyn yn cynnwys yr angen am gymorth a rhwystrau i gael gafael ar gymorth. Mae'r thema hon yn sail i'r holl ganfyddiadau eraill ac yn cael ei hadrodd ar draws y ddwy golofn.

Myfyrdodau

Mae trawma'n dod i'r amlwg fel ffactor sylfaenol hanfodol, gydag unigolion yn llunio cysylltiadau rhwng eu hanesion trawmatig a'u defnydd o sylweddau. At hynny, mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at effaith niweidiol cymorth di-dosturi a stigma, y mae'r ddau ohonynt yn rhwystrau sylweddol rhag cael gafael ar gymorth a meithrin ymddiriedaeth.

Mae pwysigrwydd cysylltiadau a pherthnasoedd dynol dilys o bwysigrwydd sylfaenol a hanfodol. Mae cysylltiadau ystyrion yn cynnig achubiaeth i unigolion, gan fynd i'r afael â theimladau o unigrwydd, cywilydd a dieithrwch. Pwysleisir bod cymorth gan gyfoedion a pherthnasoedd dilys cadarnhaol â gweithwyr proffesiynol yn elfennau hanfodol o'r daith adfer.

Daeth pŵer a gweithrediad i'r amlwg fel themâu canolog, gyda chyfranogwyr yn mynegi awydd i gyfarwyddo eu proses adfer eu hunain. Soniodd y cyfranogwyr am y rhwystredigaethau a brofwyd pan nad oedd gan weithwyr proffesiynol wybodaeth a dealltwriaeth, a/neu nad oedd ganddynt chwilfrydedd ynghylch hunan-wybodaeth, blaenoriaethau a nodau'r unigolyn.

Er bod y cyfranogwyr wedi gweld rhywfaint o gynnydd, roeddent yn nodi bod rhwystrau systemig yn parhau'n broblem sylweddol – gan gyfeirio at dicio blychau, neu ddiffyg dulliau personol. Soniodd y cyfranogwyr lawer am yr angen am rywun y gallent ymddiried ynddo, am fod eisiau'r cyffyrddiad dynol, heb farnu, a phwysigrwydd cefnogaeth cyfeillion ar y daith hon.

Hanesion trawma / systemau trawmatig

Thema gyffredinol a ddaeth i'r amlwg o sgysiau'r cyfweliadau oedd trawma. Roedd yr unigolion y buom yn siarad â nhw yn deall yn iawn rôl trawma a straeon wrth lunio llwybrau eu bywyd o ran defnyddio sylweddau a'u profiad neu ddyheadau o ran adferiad. Mae cynnwys y cyfweliadau'n adlewyrchu trawma o ran profiadau yn y gorffennol, ac fel materion go iawn, gan ddangos y gallu i achosi niwed sydd wedi'i wreiddio mewn gwasanaethau cyhoeddus. Amlinellir is-setiau'r themâu yn eu tro o dan y penawdau canlynol: hanes trawma, rhwystrau systemig i gael gafael ar gymorth, diffyg cysylltiad, dilysrwydd neu dosturi, a stigma a chwylydd.

Hanesion trawma

Roedd nifer o'r bobl y buom yn eu cyfweld yn siarad yn agored ac yn onest am eu hanes eu hunain o drawma. Roedd unigolion yn ymwybodol o'r cysylltiad dwfn rhwng eu profiadau trawmatig eu hunain a defnyddio sylweddau. Disgrifiodd unigolion ddefnyddio sylweddau i ymdopi â meddyliau, atgofion ac emosiynau anodd. Roedd mwy nag un unigolyn yn deall 'caethiwed' i gyffuriau ac alcohol fel arwydd o'u trawma.

“Gall trawma fod yn broblem graidd, yn hytrach na diod neu gyffuriau.”

“Mae angen rhoi sylw i drawma yn fwy na'r cyffuriau a'r alcohol.”

Hefyd, fel mae'r dyfyniad isod yn ei nodi, maen nhw'n deall bod defnyddio sylweddau yn cymryd lle cysylltiad a chefnogaeth ddynol nad oedd ar gael, neu nad oedd ar gael ar yr adeg iawn.

“Fe wnes i geisio cael cymorth, ond doedd dim ar gael. Alcohol a phoenladdwyr oedd yr unig strategaeth ymdopi oedd ar gael i mi.”

Roedd unigolion hefyd yn disgrifio rhyngweithio niweidiol mewn gwasanaethau cyhoeddus a systemau cymdeithasol, fel y system cyfiawnder troseddol, fel rhywbeth 'drawmatig' ynddynt eu hunain. Fel rhan o hyn, dywedodd pobl eu bod yn cael eu gorfodi i gael cymorth a oedd

yn amhriodol o ystyried eu hanes o drawma personol. Er enghraifft, disgrifiodd unigolyn nad oedd eisiau cael ei weld gan weithiwr iechyd meddwl proffesiynol gwrywaidd ond ei fod yn deall nad oedd unrhyw ffordd arall o gael gafael ar gymorth heb wneud hynny.

“Rydych chi'n cael trawma bob tro y byddwch chi'n mynd yn ôl i'r system.”

Ar ben hynny, nododd unigolion eu bod yn cael eu hail-drawmateiddio mewn lleoliadau gwasanaeth pan oedd disgwyl iddynt drafod eu hanes o drawma dro ar ôl tro, neu gyda gweithwyr proffesiynol nad oeddent wedi datblygu ymdeimlad o ymddiriedaeth gyda nhw.

“Roedd gwasanaethau iechyd meddwl yn gwneud i mi deimlo mai fi oedd ar fai am y trawma. Roedd yn rhaid i mi ail-fyw fy nhrawma dro ar ôl tro. Doedden nhw ddim yn rhoi hyder i mi yn y gefnogaeth roeddwn i'n ceisio ei chael.”

“... wedi cael profiad gwael iawn, yn teimlo'n ddig, yn annynol ac yn ynysig.”

Rhwystrau systemig rhag cael gafael ar gymorth

Mae rhestrau aros hir am wasanaethau, anhawster cael gafael ar weithwyr proffesiynol priodol, a heriau biwrocraidd yn aml yn cael eu crybwyll fel rhwystrau rhag cael cymorth amserol. Nododd y cyfranogwyr eu bod yn teimlo eu bod wedi'u heithrio o gael gafael ar gymorth ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl oherwydd systemau cymorth cyfyngol ac ynysig a oedd yn amhendant o ran eu cefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl a defnyddio sylweddau. Mae hynny, ac aros yn hir am gymorth, wedi cael effeithiau negyddol ar berthnasod a lles pobl.

“Allan nhw ddim fy helpu nes fy mod i oddi ar methadon.”

“... mae'n rhaid i mi roi'r gorau iddi'n llwyb heb help.”

“Gofynnais i a fy mhartner am gefnogaeth a chawsom wybod bod blwyddyn o aros. Cafodd ein mab ei roi mewn gofal tra oeddem yn aros.”

Ar ben hynny, roedd unigolion yn trafod yr heriau o fynd i'r afael â gwasanaethau tameidiog, yn enwedig gyda digwyddiadau bywyd critigol fel wrth adael carchar. Roedd unigolion yn galw am ddull cyfannol o gefnogi.

“Dylai fod canolbwynt i bobl sy'n gadael carchar gael mynediad at wasanaethau mewn un lle yn hytrach na mynd at wahanol wasanaethau mewn gwahanol leoliadau. Mae angen i'r rhain fod yn ystyriol o drawma.”

Diffyg cysylltiad, dilysrwydd neu dosturi

Un o'r prif themâu ymysg y rhai y buom yn siarad â nhw oedd yr angen am gysylltiadau a pherthnasoedd ystyrlon (a amlinellir o dan y thema Anghenion, Dymuniadau a Dyheadau). Yn yr un modd, roedd teimlo diffyg cysylltiad, dilysrwydd neu dosturi yn broblem ddifrifol i'r rheini a oedd yn ceisio cymorth gan wasanaethau cyhoeddus.

“Rydyn ni wedi bod yn eu herbyn erioed: mae gwasanaethau cymorth yn ein gweld ni fel yr ochr arall.”

“Mae diffyg empathi dynol.”

“Does dim cyffyrddiad dynol, dim perthynas ddynol.”

Roedd un sgwrs yn benodol yn dangos yr ymdeimlad o unigrwydd ac arwahanrwydd a deimlwyd wrth ryngweithio â gwasanaethau lle nad oedd dealltwriaeth, tosturi ac empathi.

“Doedd neb yn fy neall. Doeddwn i ddim yn deall fy hun”

“[Cefais wybod fy mod] ychydig yn rhy gymhleth i ni”

Roedd profiadau negyddol gyda gwasanaethau sy'n brin o empathi a dealltwriaeth wedi annog unigolion i beidio â cheisio cymorth, ac wedi erydu ffydd yng ngalluedd y gwasanaethau.

“Mae'n ymarfer ticio blychau.”

Stigma a chywilydd

Dyweddodd y rhai a gafodd eu cyfsweld eu bod yn teimlo bod gweithwyr proffesiynol wedi gwneud rhagfarnau a thybiaethau sy'n stigmatiddio wrth iddynt geisio cymorth gan wasanaethau. Roedd profi stigma a beirniadaeth ymysg gweithwyr proffesiynol mewn gwasanaethau cyhoeddus wedi bod yn niweidiol i unigolion a oedd yn chwilio am gymorth ar gyfer defnyddio sylweddau a heriau cysylltiedig ac fe'i nodwyd fel rhwystr i ymddiriedaeth.

“Mae gweithwyr proffesiynol yn gwneud rhagfarnau ar unwaith pan fyddwch yn sôn am gyffuriau ac alcohol.”

“Mae gwasanaethau'n feirniadol o ran pobl sy'n yfed alcohol ac yn cymryd cyffuriau. Dim ond ymarfer ticio blychau yw hwn.”

Roedd stigma ynghylch defnyddio sylweddau, a heriau iechyd meddwl yn gysylltiedig â theimladau o gywilydd, euogrwydd ac unigrwydd, gan atal unigolion rhag gofyn am gymorth.

“Cywilydd. Codi cywilydd arnaf. Teimlo cywilydd. Mae'n broblem fawr.”

Dyweddodd un ei fod wedi sylwi ar newid araf ond cadarnhaol mewn agweddau cymdeithasol tuag at iechyd meddwl a dibyniaeth, gyda dealltwriaeth a derbyniad cynyddol, a llai o stigma.

“Mae'r Gwasanaeth Prawf nawr yn gweld nad yw'r ffaith bod rhywun yn defnyddio sylweddau yn eu gwneud yn rhywun drwg.”

Anghenion, dymuniadau a dyheadau

Yr ail brif thema yn naratifau'r unigolion y buom yn siarad â nhw oedd 'anghenion, dymuniadau a dyheadau.' Mynegodd unigolion ddealltwriaeth glir o'r hyn yr oedd ei angen arnynt gan eraill er mwyn byw'n dda a rhannu eu gobeithion ar gyfer y dyfodol. Mae'r thema anghenion, dymuniadau a dyheadau yn cwmpasu nifer o ffactorau, ac mae pob un yn cael ei amlinellu yn ei dro o dan y pedwar pennawd is-thematig: perthnasoedd a'r angen am gysylltiad, yr angen am ofal a chymorth a'r angen am ymreolaeth ac awdurdod.

“Ro'n i angen rhywun i siarad â nhw pan o'n i'n iau, rhywun i ddweud wrtha i nad fy mai i i oedd hyn i gyd [...] rhywun i ymddiried ynddo, i holi a gwneud yn siŵr fy mod i'n iawn - dyna oedd ei angen arna i.”

Perthnasoedd a'r angen am gysylltiad

Soniodd unigolion am bwysigrwydd empathi a charedigrwydd a'r 'cyffyrddiad dynol' wrth gefnogi perthnasoedd â gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn gwasanaethau.

“Yn aml nid yw pobl sy'n defnyddio gwasanaethau erioed wedi cael llawer o gariad, felly mae'n golygu cynnig ychydig o gariad i bobl.”

Teimlwyd bod cysylltiadau dynol dilys yn meithrin lle diogel i rannu profiadau, brwydrau a dyheadau, gan alluogi unigolion i wynebu eu heriau'n agored. Roedd y cysylltiadau hyn, boed hynny gyda chyfoedion, gweithwyr cymorth, mentoriaid neu anwyliaid, yn chwarae rhan allweddol yn eu lles cyffredinol.

Roedd y perthnasoedd ystyrlon yr oedd unigolion wedi'u meithrin drwy wirfoddoli a gweithgareddau eraill yn cael eu disgrifio fel 'hanfodol', gan roi ymdeimlad o berthyn a dealltwriaeth a oedd

yn mynd i'r afael â theimladau o unigrwydd, dieithrwyd a chywilydd. Drwy berthnasoedd, yn enwedig y rheini sy'n cael eu hadeiladu drwy weithgareddau a gwaith cymorth gan gyfoedion, roedd unigolion yn siarad am ddod o hyd i ddealltwriaeth, empathi a chael eu derbyn.

Tynnwyd sylw at gymorth gan gyfoedion fel elfen hanfodol o adferiad i lawer, gan roi ymdeimlad o berthyn a dealltwriaeth. Mae rhannu profiadau â chyfoedion sydd wedi mynd drwy'r un trafferthion yn helpu unigolion i deimlo eu bod yn cael eu dilysu a'u bod yn llai unig ar eu taith.

“... dim ond eisiau rhywun i wrando a pheidio â beirniadu.”

Roedd nifer fach o unigolion y gwnaethom eu cyfarfod wedi symud ymlaen i weithio mewn gwasanaethau yn cefnogi eraill. Ar ben hynny, dywedodd eraill eu bod yn dyheu am ymuno â phroffesiynau ategol yn y dyfodol. Roedd y rhai a gyfwelwyd yn gwerthfawrogi gallu cynnig tosturi a chefnogaeth i unigolion sy'n wynebu trafferthion a chydabod eu bod yn meddu ar lawer iawn o wybodaeth a dealltwriaeth a allai wneud gwahaniaeth ystyrlon i eraill.

Yr angen am ofal a chymorth

Roedd llawer o'r rhai a gyfwelwyd yn pwysleisio pwysigrwydd deall a mynd i'r afael â thrawma sylfaenol fel elfen ganolog o adferiad. Mae cymorth sy'n ystyriol o drawma yn cynnwys cydnabod pa mor gyffredin yw trawma, deall ei effaith ar unigolion, ac integreiddio'r ymwybyddiaeth hon i'r gwaith o ddarparu gwasanaethau.

Tynnodd cyfranogwyr sylw at yr angen am wasanaethau cymorth sy'n sensitif i drawma, osgoi (ail)drawmateiddio, ac annog iacháu a grymuso.

Roedd y cyfranogwyr o blaid 'dulliau cyfannol o ystyried y person cyfan, gan gydnabod bod problemau defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl yn aml yn gysylltiedig ag agweddau eraill ar fywyd unigolyn, fel tai, cyflogaeth a pherthnasoedd.

Mae profiadau cadarnhaol yn aml yn gysylltiedig â gwasanaethau sy'n mabwysiadu dull cynhwysfawr, gan ddarparu cymorth y tu hwnt i driniaeth defnyddio sylweddau i fynd i'r afael â heriau bywyd ehangach. Roedd perthynas sefydlog gyda gweithwyr cymorth, cydweithwyr a mentoriaid yn cynnwys meithrin ymddiriedaeth, meithrin ymdeimlad o ddiogelwch, ac annog pobl i gymryd rhan mewn gwasanaethau.

“Mae'r [sefydliad] fel fy nheulu”.

Mae'r rhai sy'n cael eu cyfweld yn pwysleisio arwyddocâd nodi a mynd i'r afael â materion yn gynnwys er mwyn eu hatal rhag gwaethygu. Ystyriwyd bod ymyrraeth gynnwys yn rhywbeth a allai fod wedi atal y defnydd o sylweddau a heriau iechyd meddwl rhag gwaethygu, ac a allai arwain at anawsterau mwy difrifol.

Gweithredu ac annibyniaeth

Mynegodd y cyfranogwyr rwystredigaeth bod yr hyn roeddent yn ei wybod amdanynt eu hunain wedi cael ei ddiystyru neu ei anwybyddu o blaid dull 'un ateb i bawb' o ran adfer. Nid oedd y dull hwn yn gallu cydnabod eu nodau unigol eu hunain, ac nid oedd yn gallu defnyddio'r safbwyntiau unigryw sydd gan unigolion ar eu profiadau eu hunain.

“Does neb wedi gofyn sut rydw i eisiau symud ymlaen... rydw i'n gwybod beth rydw i ei eisiau a beth sydd ei angen arna i, ond does neb wedi gofyn hynny i mi.”

Nid yn unig mae unigolion eisiau diffinio telerau eu hadferiad eu hunain, ond maent hefyd yn teimlo eu bod yn cael eu grymuso wrth gefnogi eraill drwy eu profiadau. Roedd cymryd rhan mewn rolau cymorth gan gyfoedion yn caniatáu i unigolion ddefnyddio'r wybodaeth sydd ganddynt i gefnogi eraill.

I rai unigolion, roedd gwirfoddoli mewn rolau cefnogi cyfoedion wedi eu helpu i deimlo bod eu cyfraniad yn cael ei 'gyfoethogi' a'i 'werthfawrogi'.

“Roedd y [sefydliad] yn gweld fy mhotensial ac roedd hynny'n newid popeth i mi.”

Ar ben hynny, roedd unigolion yn cael eu cymell i sbarduno newidiadau systemig mewn systemau cymorth a'r gymdeithas ehangach. Drwy rannu eu profiadau'n agored, mae unigolion yn cyfrannu at godi ymwybyddiaeth, herio stigma, ac eiriol dros welliannau yn y systemau gofal a chymorth.

“Os na wnewch chi rannu eich stori, fydd dim byd yn newid.”

GRWPIAU FFOCWS

Mae adran hon yr adroddiad yn cyflwyno'r canfyddiadau o ddwy sgwrs grŵp, y naill a'r llall gydag unigolion a wirfoddolodd i gymryd rhan mewn grŵp ffocws i rannu eu harbenigedd. Roedd y grŵp cyntaf yn cynnwys chwech o unigolion a oedd wedi graddio O academi cymorth gan gymheiriaid GDAS ac a wirfoddolodd fel cefnogwyr cyfoedion yn y Gwasanaeth. Roedd yr ail yn cynnwys saith gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio ym maes 'camddefnyddio sylweddau'.

Cafodd y grwpiau ffocws eu hwyluso gan y tîm ymchwil yn Plattform, a arweiniodd y sgwrs gan ddefnyddio templed o gwestiynau a ddatblygwyd drwy ddadansoddi rhai o'r themâu cyffredin mewn cyfweiliadau unigol (gweler Atodiad 6 am y canllawiau llawn ar gyfer sgysiau'r grwpiau ffocws a rhestr lawn o'r holl gwestiynau a ofynnwyd).

Myfyrdodau gan bobl sy'n defnyddio sylweddau

Rhannodd pobl eu teithiau personol o geisio cymorth, gan drafod profiadau cadarnhaol a negyddol. Roedd rhai cyfranogwyr wedi dod o hyd i gymorth effeithiol drwy sefydliadau penodol, fel GDAS. Tynnodd y grŵp sylw at bwysigrwydd cymorth gan gymheiriaid a gofal sy'n ystyriol o drawma. Mae'r canfyddiadau'n tanlinellu arwyddocâd gofal tosturiol ac empathig, gan weithwyr proffesiynol a chymheiriaid, wrth greu amgylchedd cefnogol sy'n meithrin newid cadarnhaol.

Thema a gododd dro ar ôl tro yn ystod y trafodaethau oedd yr angen i weithwyr proffesiynol gynnig cymorth i fynd at unigolion gyda dealltwriaeth, cynhesrwydd a pharch. Tynnodd y cyfranogwyr sylw at achosion o deimlo stigma, barnu a chamddeall gan rai darparwyr gofal iechyd, yn enwedig wrth geisio cymorth ar gyfer problemau camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl.

Pwysleisiwyd canlyniadau negyddol labelu a thybiaethau, gan atgyfnerthu pwysigrwydd cydnabod natur amlochrog unigolion y tu hwnt i'w trafferthion. Mae'r thema hon o farn a stigma yn debyg i'r syniad o fwrw cysgod

diagnostig (Howard a Thornicroft, 2008) mewn gwasanaethau iechyd meddwl. Gellir disgrifio hyn fel sefyllfa lle gall diagnosis neu label arwain pobl i ddiystyru pryderon neu syniadau y byddent fel arfer yn gwrando arnynt gan rywun arall. Fel arall, gall ddigwydd pan gaiff ymddygiad ei ystyried fel canlyniad i label, nid o ganlyniad i brofiadau pobl.

Mynegwyd lefel sylweddol o rwystredigaeth gan y bobl yn y grŵp ffocws nad ydynt yn cael eu deall na'u clywed, bod pethau'n llawer anoddach ac yn fwy biwrocraidd nag y dylent fod, ac nad oes gan wasanaethau amser yn aml i feithrin perthynas – a phan fyddant yn gwneud hynny, gallant ddod i ben yn sydyn pan ystyrir bod pobl wedi llwyddo. Gall hyn arwain at rai pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cosbi am lwyddo i gyrraedd lle cadarnhaol: pan wnaethant hynny, cafodd y berthynas a'u helpodd i gyrraedd yno ei dileu'n rhy gyflym.

Daeth cefnogaeth cyfoedion i'r amlwg fel grym pwerus ar gyfer trawsnewid cadarnhaol. Roedd y lle diogel a'r ymdeimlad o berthyn a gynigiwyd gan grwpiau cyfoedion yn darparu llwyfan lle gallai cyfranogwyr rannu eu profiadau'n agored heb ofni beirniadaeth. Roedd gwerth dealltwriaeth, empathi, ac ymdeimlad cyffredin o gyfeillgarwch yn amlwg, gan alluogi unigolion i gefnogi ei gilydd drwy gyfnodau heriol a chyfrannu at ddatblygiad ei gilydd.

Roedd y grŵp ffocws hefyd yn taflu goleuni ar yr angen am ddull mwy cyfannol o fynd i'r afael â phroblem defnyddio sylweddau. Pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd mynd i'r afael â ffactorau sylfaenol sy'n cyfrannu at ddefnyddio sylweddau, yn hytrach na chanolbwyntio ar yr ymddygiad ei hun yn unig. Roedd yr awydd am wasanaethau mwy cynhwysfawr a hygyrch sy'n ystyried rhyng-gysylltiad heriau trawma, iechyd meddwl a defnyddio sylweddau yn thema gyson.

Wrth i ni edrych tua'r dyfodol, mae dyheadau'r cyfranogwyr yn glir. Maent yn rhagweld Cymru fel lle mae unigolion sy'n wynebu heriau defnyddio sylweddau yn cael cymorth sy'n seiliedig ar dosturi, dealltwriaeth a phersbectif cyfannol. Mae llai o stigma, mwy o ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, a gwasanaethau mwy hygyrch ymhlith eu nodau. Mynegodd llawer o'r cyfranogwyr awydd cryf i barhau i gymryd rhan mewn mentrau cymorth gan gymheiriaid, gan ddefnyddio eu profiadau eu hunain i helpu eraill i ymdopi â theithiau tebyg.

Myfyrdodau gan gyfranogwyr sy'n gweithio gyda phobl sy'n defnyddio sylweddau

Dangosodd y drafodaeth ddyfnder dealltwriaeth o arferion sy'n ystyriol o drawma a chyfeiriodd at y goblygiadau i staff a defnyddwyr gwasanaeth, yn ogystal ag ar gyfer ffactorau sefydliadol ac amgylcheddol. Roedd cyfranogwyr yn cydnabod newid diwylliannol tuag at arferion sy'n ystyriol o drawma mewn rhai gwasanaethau, ond hefyd yn tynnu sylw at heriau systemig ehangach a'r angen am ddull gweithredu mwy cynhwysfawr.

Thema a gododd dro ar ôl tro drwy gydol y drafodaeth oedd yr angen am hyfforddiant ac adnoddau o safon i weithredu'n effeithiol y gwaith o ddarparu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma. Fodd bynnag, cydnabuwyd yr heriau o gyflawni hyn o fewn cyfyngiadau ariannol a maint sefydliadol, gan bwysleisio'r angen dybryd am fuddsoddiad pwrpasol a newid systemig.

Daeth effaith trawma mechnïol i'r amlwg fel pryder sylweddol. Roedd gweithwyr proffesiynol yn cydnabod y ffiniau aneglur rhwng eu rolau a'r unigolion maent yn eu cynorthwyo, gan bwysleisio'r angen am hunanofal a chymorth strwythuredig i gydnabod trawma mechnïol. Roedd y neges gyffredinol yn tynnu sylw at yr angen i feithrin amgylchedd diogel a chefnogol ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth a staff, gan bwysleisio cydweithio ar draws gwasanaethau, cyfathrebu a gofal holistaidd.

Roedd cyfranogwyr y grŵp ffocws yn ein gadael gyda galwadau mawr am newid. Roedd eu dymuniadau'n cynnwys creu amgylchedd di-straen a chefnogol i staff a defnyddwyr gwasanaeth, buddsoddi yn lles a datblygiad pobl ifanc, hyrwyddo cydweithio rhwng gwasanaethau, blaenoriaethu anghenion cleientiaid, cynnig llety wedi'i deilwra, a herio rhwystrau biwrocraidd. Mae'r negeseuon cyfunol hyn yn adlewyrchu ymrwymiad cyffredin i wella effeithiolrwydd ac effaith dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma yn eu sector.

Yr ymdeimlad cyson sydd gennym o'r grŵp ffocws yw bod y staff yn teimlo'r rhwystredigaeth a'r brwdfrydedd dros newid gymaint â'r bobl y maent yn eu cefnogi, ac mae'r system yn galw am y gefnogaeth a'r dulliau i hwyluso'r newid hwnnw. Fodd bynnag, mae ymdeimlad hefyd o barlys neu ddiymadferthedd: mae unigolion yn teimlo'n ddi-rym yn erbyn systemau llawer ehangach a mwy cymhleth nag ydyn nhw.

Archwilio'r manylion: grwpiau ffocws o brofiadau go iawn

Mae rhagor o wybodaeth am gyfranogwyr, cwestiynau a chanllawiau ar gael yn yr atodiadau. Roedd y grŵp ffocws yn dilyn llif sgwrsio naturiol, gyda phobl yn dod o hyd i'w cyfeiriad eu hunain ac yn canolbwyntio ar yr hyn a oedd yn bwysig neu'n ddefnyddiol yn eu barn nhw, yn unol â methodoleg gyffredinol Wisdoms.

Nodwyd rhai themâu clir, ac rydym yn eu harchwilio isod.

Yr angen am wasanaethau cynhwysfawr ac integredig

Tynnodd cyfranogwyr sylw at y rhwystrau maen nhw'n eu hwynebu wrth gael gafael ar gymorth, gan gynnwys rhestrau aros hir ar gyfer gwasanaethau fel therapi neu driniaeth dibyniaeth.

Trafododd y cyfranogwyr yr her o lywio gwasanaethau tameidiog nad ydynt yn cyfathrebu'n effeithiol â'i gilydd. Roedd y diffyg cydgysylltu hwn yn achosi rhwystredigaeth a dryswch i unigolion a oedd yn ceisio cymorth, gan fod angen iddynt yn aml ailadrodd eu straeon a'u pryderon wrth wahanol ddarparwyr gwasanaeth.

“Fel y dywedais, fe wnes i atgyfeirio fy hun ac rydw i'n eithaf hyderus, ond nid pawb sy'n gallu gwneud hynny, atgyfeirio eu hunain[...] gallai fod yn anodd yno. Yn bendant, mae angen mwy o help. A llai o stigma, dwi'n meddwl.”

Pwysleisiodd y cyfranogwyr y gall y broses o gael gafael ar nifer o wasanaethau fod yn llethol, yn enwedig i unigolion sydd eisoes yn delio â phroblemau iechyd meddwl neu gamddefnyddio sylweddau. Roedd awydd ar y cyd am system gymorth integredig a chanolog lle gall unigolion gael mynediad at fwy nag un gwasanaeth o dan un to. Mae'r cyfranogwyr yn credu y gallai cael 'siop un stop' ar gyfer gwahanol anghenion, fel cymorth tai, triniaeth ar gyfer dibyniaeth, gwasanaethau iechyd meddwl a chwnsela, wneud y broses yn haws ei rheoli ac yn llai brawychus.

“Ac yna roeddech chi'n ceisio egluro eich hun yn gyson i wahanol... drosodd a throsodd. Ac mae'n flinedig.”

Disgrifiodd cyfranogwr brofiad nodweddiadol o rywun yn gadael carchar, yn gorfod cael nifer o apwyntiadau gyda gwahanol wasanaethau (gan gynnwys y gwasanaeth prawf, gwasanaethau tai, ceisiadau am fudd-daliadau a gwasanaethau defnyddio sylweddau, i gyd mewn gwahanol leoliadau.)

“Mae mor llethol. Yn fy mhen i, mae'n gwneud synnwyr cyffredin sefydlu rhywle lle gallan nhw. Fynd i un lle ... Dyna sut y dylai fod yn y byd go iawn, byddai'n gwneud pethau'n llawer haws. Ond rydych chi'n gwybod, am ryw reswm rydyn ni'n byw yn y *** matrices.”**

Stigma, barnu a labelu

Roedd stigma ynghylch defnyddio sylweddau ac iechyd meddwl yn thema a oedd yn codi dro ar ôl tro drwy gydol y sgwrs grŵp. Nododd y cyfranogwyr iddyn nhw deimlo eu bod yn cael eu beirniadu, eu rhoi mewn categori a'u camddeall gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol. Trafodwyd effaith negyddol labelu a thybiaethau ar unigolion sy'n ceisio cymorth.

Mae stigma a labelu yn bryderon sy'n codi dro ar ôl tro, gyda chyfranogwyr yn sôn am sut mae termau fel “alcoholig” neu “caethiwed” yn gallu cael effaith negyddol ar eu hymwneud â gweithwyr gofal iechyd proffesiynol. Mae stigma'n golygu bod unigolion yn wynebu rhagdybiaethau annheg am eu cymhellion a'u hanghenion, yn ogystal â diffyg dealltwriaeth a thosturi, gan ei gwneud yn anodd i unigolion ofyn am help heb ofni beirniadaeth.

“Maen nhw’n meddwl eich bod chi’n mynd i ofyn am feddyginiaeth. Wel, dydw i ddim yn gofyn am feddyginiaeth. Rydw i’n gofyn am atebion i fy helpu i gysgu ... Yn syth, roedden nhw’n rhyw fath o ... dybio fy mod i’n gofyn am sylweddau, a doedwn i ddim.”

Disgrifiodd un unigolyn ymdeimlad o gywilydd pan, yn ystod ymweliad â'r meddyg teulu, sylwodd ar y gair ‘alcoholig’ wedi'i ysgrifennu dros ei nodiadau meddygol.

“Rydych chi’n cael eich brandio. Rydw i’n gwrthod cael fy nhynnu. I’r cylch hwnnw o ‘gaethiwed’. Wel, wyddoch chi beth? Ydw, rydw i’n cymryd cyffuriau. Ond nid dyna’r unig beth rydw i’n ei wneud [...] mae honno’n rhan fach iawn ohonof i. Efallai y cymerodd rai blynyddoedd i mi sylweddoli hynny.”

Mynegodd nifer o siaradwyr anffodlonrwydd gyda’r gefnogaeth a gawsant gan feddygon teulu. Maent yn crybwyll bod meddygon teulu yn aml yn brin o ddealltwriaeth, empathi neu atebion effeithiol i’w problemau. Roedd y profiad o gael eu stigmatiddio neu beidio â’u cymryd o ddifrif yn gyffredin, ac mae rhai cyfranogwyr yn teimlo bod meddygon teulu yn tueddu i ddiystyru eu pryderon.

“Weithiau fyddan nhw ddim hyd yn oed yn gwneud cyswllt llygad â chi. Rydych chi’n cael eich gadael ar eich pen eich hun. “Dydw nhw ddim yn gallu cynnig unrhyw help i chi”

Tosturi ac empathi

Pwysleisiodd y cyfranogwyr arwyddocâd rhyngweithio tosturiol ac empathig wrth geisio cymorth. Maent yn gwerthfawrogi agwedd sy’n eu croesawu, yn gwrandao ar eu hanghenion, ac yn eu trin â pharch.

“Dwi’n meddwl weithiau bod pobl yn camddeall ei gilydd. Weithiau dwi’n meddwl bod angen i ni ddangos cariad at bobl. Dyna ni. Rhywbeth syml iawn.”

Dyweddodd un ei fod wedi cael profiad cadarnhaol o geisio cymorth gan feddyg teulu. Roedd yn priodoli hyn i empathi a dealltwriaeth y meddyg teulu.

“Yn bendant. Dangosodd empathi o’r cychwyn cyntaf oherwydd mae’n debyg ei fod wedi cael profiad tebyg ei hun. Felly roedd yn deall.”

Beirniadwyd diffyg tosturi ac empathi o fewn gwasanaethau am wneud y broses o geisio cymorth a llywio systemau yn anoddach, oedd yn y pen draw yn cymhell unigolion i beidio â gofyn am help.

“Pan mae’n rhaid i chi ddelio â chymaint o wahanol fiwrocratiaid a chymaint o wahanol swyddfeydd. Maen nhw i gyd yn ymddangos yn ymosodol iawn ac mae’n wrthdrawol iawn oherwydd nid oes yr un ohonyn nhw’n poeni amdanoch chi go iawn. Dydych chi ddim yn bwysig. Dim ond uned ydych chi. Yn y bôn, rydych chi’n rhywun sy’n mynd i fod yn ymarfer ticio blychau. [...] Felly dydyn nhw ddim hyd yn oed yn trin pobl â pharch.”

Ystyriwyd bod cynhesrwydd a dealltwriaeth gan weithwyr proffesiynol a chymheiriaid yn hanfodol i greu amgylchedd cefnogol.

“Rwy’n credu os bydd rhywun yn ymlacio o’ch cwmpas drwy ddangos ychydig o gariad atyn nhw, mae hynny’n eu cynhesu ac yna maen nhw’n ymlacio mwy pan fyddwch chi wedi ymlacio.”

Amlygwyd bod dulliau tosturiol yn fwy effeithiol na rhyngweithiadau llym neu seiliedig ar reolau. Mae cyfranogwyr yn gwerthfawrogi pan fydd darparwyr gwasanaeth yn gwrando’n astud ac yn creu lle diogel iddynt rannu eu heriau a’u profiadau.

“ ... ychydig o dosturi ac ychydig o empathi yn gyffredinol sy’n gwneud i rywun aros... Os bydd rhywun yn fy nhynnu i mewn, mewn ffordd dosturiol iawn, rydw i’n ymateb yn dda i hynny. Rwy’n ddiolchgar i bobl sy’n dangos tosturi.”

Pwysleisiwyd gwerth cael eich clywed a’ch deall drwy gydol y drafodaeth. Cododd nifer o gyfranogwyr bryderon ynghylch cael eu cefnogi gan weithwyr allweddol nad oeddent yn teimlo eu bod yn meddu ar wybodaeth, profiad na dealltwriaeth o’r materion yr oeddent yn eu hwynebu.

“Dydw i ddim yn meddwl ei bod hi’n gwybod digon amdano. Dydy hi ddim wedi profi’r peth ei hun. Does dim rhaid i chi fod wedi gwneud hynny, ond dwi’n meddwl ei fod yn helpu.”

Ar ben hynny, roedd y cyfranogwyr eisiau i weithwyr proffesiynol sylwi a chydabod y gwaith a’r ymdrech roeddent wedi’u rhoi i’w hadferiad eu hunain.

“A’r peth yw... fel arfer mae’n rhaid i chi wneud llawer iawn o ymdrech eich hun. Ac nid yw’n golygu rhywun yn dal eich llaw ac

yn dweud, ‘gwna hyn, gwna hyn’. Mae’n rhaid i chi orfodi eich hun i wneud pethau. Mae’n rhaid i chi orfodi eich hun i oresgyn y sbardunau hynny, ac mae’n digwydd bob dydd, ac rydych chi’n gorfod goresgyn hyn i gyd bob awr o bob dydd ac [...] mae’n waith caled. Ac rydych chi angen clywed. Mae angen mwy na help arnoch chi weithiau, mae angen i chi gael ychydig o gydnabyddiaeth eich bod wedi llwyddo.”

Ymddiriedaeth a chysondeb

Roedd cysondeb yn chwarae rhan allweddol yn y gwaith o sefydlu ymddiriedaeth. Roedd unigolion eisiau sefydlogrwydd a dibynadwyedd yn eu systemau cymorth. Mae cysondeb o ran cyfathrebu, gweithredoedd ac argaeledd yn dangos ymrwymiad i’w lles. Roedd perthynas sefydlog, gyson a hirdymor gyda gweithwyr cymorth yn gysylltiedig ag ymdeimlad o ddiogelwch, gan wneud unigolion yn fwy parod i fod yn agored am eu trafferthion.

“Rydych chi’n meithrin y berthynas honno â nhw oherwydd, os ydych chi’n ymddiried yn rhywun... rydych chi’n gwybod eu bod nhw’n gweithio gyda chi ac rydych chi’n ymddiried ynddyn nhw, rydych chi’n mynd i feithrin y math hwnnw o berthynas â nhw lle, oherwydd eu bod nhw’n eich adnabod chi, maen nhw’n gwybod eich gwendidau, maen nhw’n gwybod beth yw eich sbardunau. Maen nhw’n gwybod llawer amdanoch chi. Ac mae hynny’n iawn - os ydych chi’n ymddiried ynddyn nhw, byddwch chi’n dweud y pethau hyn wrthyn nhw. Felly rydych chi’n gweithio gyda rhywun sy’n gwybod llawer amdanoch chi.

Mae hynny'n ymrwymiad eithaf mawr. Mae hefyd yn ymrwymiad eithaf mawr ar eu rhan nhw hefyd."

Roedd un cyfranogwr wedi'i siomi a'i frifo pan gafodd ei ryddhau'n gynnar o wasanaeth.

Mae cefnogaeth gyson hefyd yn atgyfnerthu bod eu hanghenion yn cael eu gwerthfawrogi a bod eu hadferiad yn flaenoriaeth. Yn y pen draw, drwy gynnal cysondeb, gall darparwyr cymorth feithrin sylfaen gref o ymddiriedaeth sy'n grymuso unigolion i lywio'r llwybr tuag at adferiad yn hyderus.

Gwasanaethau cosbol a gwasanaethau sy'n amodol ar reolau

Codwyd yr anawsterau o gynnal trefn a strwythur yn effeithiol wrth gael trafferth gydag iechyd meddwl a defnyddio sylweddau fel heriau a all fod yn rhwystr rhag cael gafael ar gymorth. Trafododd y cyfranogwyr yr heriau o fynd i gyfarfodydd wrth gael trafferth gydag iechyd meddwl.

Ar ben hynny, roedd cyfranogwyr yn rhannu teimlad o anghyfiawnder o ran cymorth a oedd yn amodol ar reolau llym. Yn aml, teimlwyd bod y rhain yn seiliedig ar dybiaethau stigmateiddio.

"Mae safonau gwahanol yn cael eu defnyddio, does? Ond yn y bôn, os ydych chi'n ddigartref, os ydych chi'n defnyddio sylweddau neu unrhyw beth felly, mae'n rhaid i chi brofi rhywbeth. Ond petaech chi'n [...] wleidydd, gallech chi ddweud "Rydw i'n [...]" a byddai pobl yn cymryd sylw ohonoch chi. Mae gwahaniaeth mawr rhwng safonau."

Roedd nifer o'r cyfranogwyr yn myfyrio ar yr hyn roeddent yn ei ddisgrifio fel dull cosbol lle'r oedd mynediad at gymorth yn cael ei dynnu'n ôl ar y sail nad oedd yr unigolyn yn gallu cydymffurfio â rheolau a phrosesau.

Trafododd y grŵp achosion lle byddai methu apwyntiadau oherwydd digwyddiadau bywyd arferol yn arwain at ganlyniadau, gan gyfyngu ymhellach ar eu mynediad at gymorth. Roedd nifer o aelodau'r grwpiau'n teimlo bod hyn yn annheg, gan dybio nad oedd yr un safonau'n berthnasol i weithwyr proffesiynol sy'n darparu gwasanaethau.

"Fodd bynnag, byddai'r stori'n wahanol petai'r unigolyn hwnnw wedi methu'r apwyntiad, byddai wedi bod yn gwbl wahanol, ond roedd wedi methu'r apwyntiad. Collodd y gweithiwr proffesiynol apwyntiad."

Disgrifiodd y cyfranogwyr deimlad o orfod mynd yr ail filltir i gael gafael ar gymorth. Darparwyd enghreifftiau, gan gynnwys gofyn i unigolion brofi eu bod yn ddigartref i gael gafael ar gymorth tai, neu brofi eu bod yn defnyddio sylweddau i gael gafael ar driniaeth.

"Does neb yn eich credu. Yn y bôn, rydych chi'n gwybod bod eich hygredd yn cael ei gwestiynu bob amser. A dydy hynny ddim yn iawn. Oherwydd y peth yw, rydych chi'n berson o hyd. Os oes gennych chi broblemau a'ch bod yn ceisio cael help, mae'n debyg bod hynny'n golygu eich bod yn ceisio gwella eich hun. Felly beth am gael help ar sail yr hyn rydych chi wedi'i ddweud, heb orfod ei brofi? Mae'n rhwystr arall eto."

"Unwaith eto, mae'r un peth. Mae'n fyd gwahanol. Os ydych chi'n byw mewn tŷ ac wedi cofrestru yno i bleidleisio ac yn talu'r dreth gyngor a beth bynnag. Rydych chi'n cael eich trin yn wahanol iawn os ydych chi'n byw mewn pabell, does gennych chi ddim hawliau o gwbl. Efallai eich bod chi'n tresmasu, ond y pwynt yw, fel arfer mae rheswm pam eich bod yn y babell. Felly dylai'r help fod y ffordd arall, yn hytrach na cheisio clirio'r llanast hwnnw, trin pobl fel llanast ac anghyfleustra, maen nhw'n flêr, maen nhw'n fudr, maen nhw'n gwneud i'r strydoedd edrych yn wael."

Defnyddio sylweddau fel ymddygiad hunan gysuro

Deallwyd bod defnyddio sylweddau yn symptom o drallod sylfaenol, ac yn ffordd o ymdopi ag emosiynau anodd. Anogodd y cyfranogwyr bwysigrwydd gofyn 'pam' fod unigolyn yn defnyddio sylweddau.

“Y cyfan y mae angen iddyn nhw ei wneud yw gofyn un cwestiwn syml, dim ond gair ydyw, sef ‘pam’, a byddai'n gwneud cymaint o wahaniaeth i'w ychwanegu yn y sgwrs gyntaf honno rydych chi'n ei chael gydag unrhyw fath o arbenigwr o unrhyw fath y mae angen - dim ond gofyn pam?”

“Mae rhywbeth wedi digwydd, beth bynnag yw hynny, dydych chi ddim yn dechrau yfed, dydych chi ddim yn deffro pan fyddwch chi'n blentyn ac yn meddwl, o, dwi'n gwybod fy mod i'n mynd i fod yn alcoholig ... Mae rheswm bob amser, felly mae angen gofyn pam?”

Tynnodd y cyfranogwyr sylw at bwysigrwydd helpu unigolion yn gyfannol a chynnig cymorth gyda ffactorau sy'n sail i ddefnydd yr unigolion o sylweddau, yn hytrach na mynd i'r afael â defnyddio sylweddau ar eu pen eu hunain. Dywedodd dau gyfranogwr eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu 'diystyru' gan weithwyr iechyd proffesiynol wrth geisio cymorth.

“Fel gyda'r meddyg teulu - rydych chi'n mynd i mewn ac yn egluro hynny, oherwydd rydych chi'n gwybod eich bod chi'n yfed gormod o lawer ac rydych chi'n gwybod bod angen help arnoch chi oherwydd nad yw'n

rhywbeth y gallwch chi ddelio ag ef ar eich pen eich hun. Ac rydych chi'n dweud, 'Rydw i angen help'. A beth mae'n ei ddweud wrthyh chi? Yfwch lai. Dydy hynny ddim yn ddefnyddiol. Oherwydd rydych chi'n yfed am reswm. Mae angen help arnoch chi i gael gwared ar y [...] nid oes angen i chi gael triniaeth ar gyfer y symptomau. Mae angen trin y broblem a'r broblem yw'r hyn sy'n achosi'r symptomau.”

“Rwyf wedi bod yn ddibynol ar gyffuriau gwrth-iselder ers dros 20 mlynedd ac nid oes neb erioed wedi gofyn i mi oes yna reswm dros hyn? Ac wrth gwrs, mae 'na. Dydyn nhw ddim yn poeni. Maen nhw jest yn rhoi presgripsiwn i chi.”

Cefnogaeth gan gyfoedion

Roedd cefnogaeth gan gyfoedion yn cael ei hystyried yn rym cadarnhaol yn gyson, gan gynnig lle diogel lle gallai unigolion fod ynddyn nhw eu hunain heb ofni beirniadaeth. Roedd yr ymdeimlad o berthyn, dealltwriaeth a chael eich derbyn gan gyfoedion yn cael ei werthfawrogi'n fawr.

Siaradodd y cyfranogwyr yn angerddol am yr ymdeimlad o berthyn a gawsant mewn grwpiau cymorth gan gyfoedion. Roedd y gallu i ryngweithio ag unigolion a oedd wir yn deall eu taith yn creu amgylchedd o ddilysrwydd a derbyniad. Roedd yr ymdeimlad hwn o berthyn yn creu ymdeimlad newydd o hunan-werth a phwrpas, gan wrthsefyll teimladau o unigrwydd sy'n aml yn cyd-fynd â heriau defnyddio sylweddau.

“Mae'r gefnogaeth gan gyfoedion i mi ... yn golygu popeth gan fod gennych chi bobl y gallwch chi fod yn agored â nhw. Dydych chi ddim yn cuddio eich hun dim mwy... mae fy nheulu a fy ffrindiau yn ceisio deall, ond dydyn nhw ddim. Mae mor syml â hynny mewn gwirionedd. Wel, nid eu bai nhw ydy hynny, ond [...]

“[...] mae cerdded i mewn i GDAS a gweld yr enw [name], er enghraifft, a dwi'n dweud helo [name] sut wyt ti [...] a dwi'n gwybod os byddwn i ei angen mi fyddai o yna i fi ac mae gwybod hynny'n golygu llawer iawn i mi.”

“Mae gen i hawl i fod yn fi fy hun ac rydw i'n iawn gyda hynny.”

Pwysleisiodd cyfranogwyr yn gyson werth unigryw cysylltu â chyfoedion sydd wedi rhannu profiadau tebyg. Roedd y cysylltiad hwn yn darparu lle diogel ac anfeirniadol lle gallai cyfranogwyr drafod eu brwydrau, eu llwyddiannau a'u dyheadau'n agored, yn ogystal ag adegau o lawenydd a chwerthin.

“Yr unig beth [dwi'n] ei gael ganddyn nhw yw cefnogaeth, ac maen nhw bob amser yn gwneud i mi deimlo bod croeso i mi ac maen nhw'n fy ngwerthfawrogi i, hyd yn oed gyda'r pethau rhyfedd amdanaf.”

“Ac yn ogystal â'r adegau drwg a'r adegau trist, mae cymaint o hwyl a chwerthin, ac rydyn ni'n tynnu coes ein gilydd ac yn cael hwyl.”

Roedd cefnogaeth gan gyfoedion yn caniatáu i gyfranogwyr gyfathrebu heb fod angen esboniadau helaeth. Roedd y profiadau cyffredin

yn rhoi dealltwriaeth ddistaw o'r cymhlethdodau a'r gwahaniaethau sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau mewn ffordd broblemus. Roedd hyn yn hwyluso sgysiau go iawn a oedd yn canolbwyntio ar yr emosiynau, y sbardunau a'r ffactorau sylfaenol sy'n cyfrannu at eu trafferthion.

“Rydych chi [...] yng nghanol eich pobl [...], ac mae [...] gymaint haws peidio â gorfod esbonio eich hun a gwybod bod pobl yn deall, [...] gallwch chi ddweud unrhyw beth – dydych chi byth yn cael eich beirniadu.”

Roedd cefnogaeth cyfoedion yn meithrin ymdeimlad o gymuned a oedd yn ymestyn y tu hwnt i ffiniau lleoliadau grwpiau cymorth ffurfiol. Disgrifiodd y cyfranogwyr ffurfio cysylltiadau agos â chyfoedion a'u gweld fel math o deulu o'u dewis. Roedd y rhwydwaith estynedig hwn o gefnogaeth yn hybu twf parhaus ac yn darparu rhwyd ddiogelwch yn ystod cyfnodau anodd.

“Ac rydw i wedi ffurfio cysylltiadau agos iawn â phobl. Ac maen nhw fel teulu, yn well na theulu, rhai pobl. Mae'n rhyddhad dod yma.”

“Pan fydd pobl yn credu ynoch chi hefyd, rydych chi'n gwybod eu bod nhw'n hoffi eich cefnogi chi. Does dim rhaid iddyn nhw ddweud dim hyd yn oed. Rydych chi'n gwybod pwy ydyn nhw. Mae'n rhoi hyder i chi yn eich bywyd, mewn agweddau eraill ar eich bywyd yn y bôn. Rydych chi'n teimlo'n well yn sylweddoli “o, rydw i'n gallu gwneud hyn”.”

Daeth gwirfoddoli i'r amlwg fel llwybr pwerus lle gallai unigolion sydd â phrofiad go iawn/byw o gamdefnyddio sylweddau problemus gyfrannu at gefnogi eraill a'r gymuned. Drwy gymryd rhan mewn gwaith gwirfoddol, roedd cyfranogwyr yn sianelu eu profiadau, eu sgiliau a'u hempoethi tuag at newid cadarnhaol, gan helpu eraill sy'n wynebu heriau tebyg.

“Y bobl hyn ar y stryd, dydyn nhw ddim yn gwybod pryd byddan nhw’n cael eu pryd bwyd nesaf. Felly, pan fyddwn ni’n gwneud bwyd fel hyn, mae’n dda. Ac yna os oes ganddyn nhw broblemau pan maen nhw’n cael trafferth, maen nhw’n gallu dod i siarad â ni a does dim barnu.”

Defnyddiodd y cyfranogwyr eu profiadau eu hunain fel ffynonellau o gryfder ac arweiniad i eraill. Roedd rôl ddeuol y buddiolwr a’r cyfrannwr yn gwella hunan-barch y cyfranogwyr ac yn atgyfnerthu’r syniad bod eu profiadau’n gyfraniadau gwerthfawr at wella eu cymuned.

Yn ogystal â chysylltiad, roedd gwirfoddoli yn rhoi teimlad o strwythur i rai cyfranogwyr, ac yn tynnu eu sylw oddi ar emosiynau anodd.

“A thrwy’r amser rydych chi’n meddwl am bobl eraill [...], mae’n gwneud i chi deimlo’n dda am nad ydych chi’n meddwl amdanoch chi eich hun.”

Ydw, rwy’n gwirfoddoli. Nid yn unig gan fy mod i eisiau ad-dalu’r ffafwr oherwydd yr holl help rydw i wedi’i gael, ond yn bersonol oherwydd ei fod yn gweithio i mi hefyd gan fy mod wedi datblygu strwythur a threfn, Rhywbeth doeddwn i erioed wedi’i gael cyn hynny.”

Nodau a dyheadau

Rhannodd y cyfranogwyr ddyheadau ar gyfer newid cadarnhaol, gan gynnwys gwell gwasanaethau cymorth sy’n mynd i’r afael ag anawsterau sylfaenol ac yn cynnig gofal cyfannol.

Roedd yr awydd am well dealltwriaeth o iechyd meddwl a defnyddio sylweddau, llai o stigma, a gwasanaethau mwy hygrych ac effeithiol yn amlwg.

Mynegodd llawer o gyfranogwyr ddiddordeb mewn parhau i gymryd rhan mewn cymorth

gan gyfoedion a chyfrannu’n gadarnhaol at eu cymunedau, neu mewn sicrhau gwaith mewn rolau a fyddai’n eu galluogi i ddefnyddio eu gwybodaeth, eu sgiliau a’u profiad er budd pobl eraill a oedd yn wynebu trafferthion tebyg.

“Rydw i’n meddwl bod pawb yn mynd drwy’r math hynny o bethau, trawma a’r hyn sy’n sbarduno hynny...”

“... Mae’n golygu cymaint mwy na dim ond codi potel neu roi nodwydd yn eich braich neu ba sylwedd bynnag rydych chi’n ei wneud. Mae’n gymaint mwy na hynny. Gallwn ni dorri ychydig o’r cylch hwnnw a dyna beth rydyn ni’n ei wneud fel cyfoedion. Rydyn ni’n rhoi’r pŵer i bobl gredu y gallant wneud hynny. Oherwydd dyna beth sydd wedi cael ei roi i ni, ynde? Mae wedi cael ei roi i ni yn rhad ac am ddim, felly mae’n rhaid i ni wneud yr un fath. Ddylwn i ddim dweud bod yn rhaid i ni wneud hynny. Dwi’n dewis ei roi i bobl. Ewch amdani. Ewch amdani, mae popeth ar gael i chi. A phwy sydd ddim eisiau gwneud hynny i fod dynol arall. Pwy sydd ddim eisiau gwneud i rywun arall greu y gall lwyddo? Ac wedyn, wyddoch chi, mae hynny ynddo’i hun yn arbennig, dwi’n iawn? Chi’n gwybod, fe ddylen ni edrych arno a meddwl ein bod ni mewn lle arbennig iawn. Beth sydd gennym ni, rydych chi’n ei roi am ddim i bobl eraill, ac efallai un diwrnod byddan nhw’n eistedd o gwmpas y bwrdd yn siarad am y pethau yma ac yn meddwl, ‘ti’n gwybod beth rydw i eisiau ei wneud? Rydw i eisiau gwneud yr hyn maen nhw’n ei wneud. Sut mae gwneud hyn?’ Mae beth sydd gennym ni’n arbennig iawn.”

Archwilio'r manylion: grwpiau ffocws o weithwyr proffesiynol

Bod yn gyfarwydd â'r cysyniad o ddulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma

Trafododd y cyfranogwyr ddulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma gan eu bod yn ymwneud â'u rolau a'u sefydliadau eu hunain. Roedd y cysyniad wedi'i rannu'n fras yn ddau ystyr. Roedd y cyntaf yn ymwneud â phwysigrwydd deall a chydabod trawma wrth weithio gydag unigolion sy'n defnyddio eu gwasanaethau.

Soniodd cyfranogwyr am bwysigrwydd hyfforddi ac addysgu staff i ddeall a chydabod effaith trawma ar ddefnyddwyr gwasanaethau.

“Ac i ni, mae wedi golygu helpu staff i ddeall bod rhai o'r ymddygiadau mae pobl yn eu harddangos pan fyddan nhw'n dod atom ni yn deillio o'r trawma maen nhw wedi'i brofi mewn bywyd.”

Roedd yr ail ddehongliad yn ymwneud â mabwysiadu egwyddorion dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma ar lefel sefydliadol, gan gynnwys mewn mannau, polisïau ac arferion ffisegol y sefydliad, ac yn y ffyrdd y mae staff yn cael eu cefnogi yn eu rolau.

“Felly, mae'r cyfan yn hollgynhwysol, i gyd yn croesawu. Mae'n llawer mwy i sefydliad wneud hynny na phan fyddwch chi'n meddwl am ... Nid dim ond defnyddwyr ein gwasanaethau, pawb rydyn ni'n gweithio gyda nhw, ac mae'n debyg ei bod hi'n broses eithaf hir i gyrraedd yno.”

Profiadau o newid o ganlyniad i ddulliau sy'n ystyriol o drawma

Trafododd y cyfranogwyr eu bod wedi sylwi ar newid diwylliannol cadarnhaol mewn rhai gwasanaethau, ond nodwyd bod dull gweithredu system gyfan, ehangach yn 'aneglur'. Tynnwyd sylw at ffactorau cyddestunol penodol fel maint sefydliadau fel rhwystrau posibl i sefydliadau allweddol fel gallu lleoliad iechyd i adlewyrchu gwerthoedd sy'n ystyriol o drawma.

“Dwi'n meddwl unwaith y byddwch chi'n dechrau gweld pethau drwy'r lens trawma yna, rydych chi'n gweld llawer o bethau sydd ddim yn gweithio neu ddim yn iawn. Rydych chi'n sylwi ar bethau cyn gynted ag y byddwch chi'n dechrau edrych ar bethau'n wahanol.”

Roedd yn ymddangos bod cefnogaeth a chytundeb ar draws grwpiau mewn ymateb i unigolyn yn mynegi rhwystredigaethau ynghylch heriau a chyfyngiadau gweithio ar sail trawma mewn system ehangach.

“... un o'm rhwystredigaethau ynghylch hyn yw er ei fod yn wych ar gyfer camddefnyddio sylweddau, roedd gwasanaethau defnyddio sylweddau i fod i ryw fath o fabwysiadu'r dull gweithredu hwn sy'n ystyriol o drawma, pan mai ein sector ni bob amser yw'r sector sy'n cael mwy a mwy o waith pan fydd gwasanaethau sy'n cael mwy o arian yn cael y dasg o geisio mabwysiadu'r dull hwn? Ac ni waeth beth rydyn ni'n ei wneud, y rhwystredigaethau rydyn ni'n eu rhoi ar y cleientiaid wedyn pan fyddwn ni'n ceisio eu cyfeirio at feysydd eraill, dydyn ni ddim yn gallu... Allwn ni ddim cael gwasanaethau am ba reswm bynnag, p'un ai oherwydd meini prawf cymhwysedd, gwleidyddiaeth, rydych chi'n gwybod y dylen nhw fod yn defnyddio cyffuriau neu ddylen nhw ddim bod yn defnyddio cyffuriau cyn iddyn nhw ddod i'n gweld ni. Mae'n dipyn o rwystredigaeth ac rwy'n credu bod angen rhoi mwy o bwyslais ar fabwysiadu'r dull hwn ar sail ehangach.”

“Mae darparu perthynas i rywun sy'n teimlo'n ddiogel ac yn llawn ymddiriedaeth yn enfawr ac nid yw hynny'n gofyn am lawer iawn o arbenigedd a hyfforddiant.”

Heriau neu gymhlethdodau allweddol wrth fabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma

Ail-drawmateiddio

Roedd gweithwyr proffesiynol yn deall bod risg o ail-drawmateiddio ar gyfer unigolion sy'n ymgysylltu â systemau cymorth. Roedd consensws o blaid cyfranogwr a oedd yn cynnig defnyddio 'pasbortau asesu neu driniaeth' a allai deithio gydag unigolyn i leihau effaith gor-asesu.

“Mae'n rhaid i ni ei gwneud hi'n haws i bobl deithio drwy'r system a theithio o ... sefydliad i sefydliad, os oes angen hynny, heb gael eu gor-asesu a gorfod ailadrodd eu stori, sydd ynddo'i hun yn eu sbardun iddyn nhw.”

Cyfyngiadau ariannol

Trafododd y cyfranogwyr yr heriau cynhenid o lywio'r gwaith o ddarparu gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma o fewn cyfyngiadau pwysau ariannol a chyllidebol allanol.

“Ar ben hynny, mae'n debyg ei fod yn un y mae pawb yn ei gael neu wedi'i gael, i mi, y rhestr aros, mae gofynion pwysau rhestr aros fawr yn ei gwneud hi'n anodd ac nid yn unig bod pobl yn aros mor hir i gael y gefnogaeth honno na fyddan nhw'n ei chael, ond hefyd, ac i mi'n bersonol, rydw i'n ceisio rheoli hynny.”

Mae ceisio cefnogi cynifer o bobl â phosibl ar yr un pryd â cheisio bod mor ystyriol o drawma â phosibl yn gallu gwrthdaro â'i gilydd. Ac felly mae hynny'n broblem rydw i'n ei hwynebu beth bynnag ac rydw i'n sicr yn gwybod bod rhai eraill.”

Nodwyd bod y cyfyngiadau economaidd cyffredinol yn rhoi pwysau ar gefnogi unigolion a chyfyngu ar yr adnoddau sydd eu hangen i gefnogi unigolion yn effeithiol dros y tymor hir ac roeddent yn gysylltiedig â morâl isel ymysg staff a throsiant uchel.

“... pam fydddech chi eisiau bod yn weithiwr ym maes defnyddio sylweddau pan allwch chi gael cyflog uwch yn llenwi silffoedd yn yr archfarchnad?”

“Dwi'n meddwl ei bod hi'n anodd iawn ceisio gweithredu'r hyn rydyn ni eisiau ei roi ar waith a'r hyn y mae disgwyl i ni ei roi ar waith. Ond gyda diffyg cyllid, diffyg staff, diffyg popeth, ni fydd fel petai... byth yn mynd i weithio ar ei ffurf symlaf? Nes bod gennym ni seilwaith llawn, pa mor dda fydd hynny?”

Lles staff a throsiant staff uchel

Roedd y cyfranogwyr yn tanlinellu problem gyffredin o drosiant staff uchel yn y sector defnyddio sylweddau, a'r effeithiau dilynol ar ddefnyddwyr gwasanaeth sy'n profi tarfu ar y cymorth a gânt. Roedd pryder amlwg ynghylch lles a morâl gweithwyr.

Mae'r trosiant a'r cyfrifoldeb o ddelio â llwyth achosion staff sy'n gadael yn arwydd o heriau posibl o ran cynnal amgylchedd tîm cefnogol a chydlynol. Pwysleisiwyd hefyd yr angen am hyfforddiant cynhwysfawr a chefnogaeth ddigonol i weithwyr, ynghyd â'r angen am fwy o amser goruchwyllo staff.

“Yn amlwg, rydych chi’n gwybod bod pobl yn cael eu trosglwyddo o weithiwr i weithiwr. Os yw pobl yn gadael ac mae’n ymwneud â gallu gwneud hynny, pan fyddwn ni’n cyflogi pobl, yn rhoi’r hyfforddiant iawn iddyn nhw, yn rhoi’r gefnogaeth iawn iddyn nhw er mwyn iddyn nhw deimlo eu bod nhw’n cael eu gwerthfawrogi hefyd... yn fy rôl dros y ddau fis diwethaf, rydw i wedi gweld hanner dwsin o bobl eisoes yn gadael, ac yn gorfod delio â’u llwyth achosion a chysylltu â’r bobl hynny.”

Goblygiadau mabwysiadu dulliau gweithredu sy’n ystyriol o drawma i staff

Yr angen am adnoddau a hyfforddiant o safon

Roedd nifer o unigolion yn cytuno bod angen hyfforddiant o safon i gefnogi’r gwaith o ddarparu gwasanaethau sy’n ystyriol o drawma yn effeithiol, gan sicrhau bod gweithwyr proffesiynol yn meddu ar yr wybodaeth a’r sgiliau sydd eu hangen i roi’r newidiadau ar waith, ac i greu’r amodau sy’n gallu gwella profiadau pobl. Mae gwir ymdeimlad na all hyfforddiant ar ei ben ei hun, neu hyfforddiant untro, roi’r wybodaeth neu’r gallu myfyriol i wneud gwahaniaeth ystyrion.

“Un diwrnod o hyfforddi’r hyfforddwr ac yna cyflwyno hynny i staff ac yna rydyn ni wedi rhoi tic yn y blwch. Dydw i ddim yn meddwl ei fod yn ddigon da.”

Trawma mechnïol

Trafododd y cyfranogwyr y ffin aneglur rhwng defnyddwyr gwasanaeth a gweithwyr proffesiynol, llawer ohonynt wedi wynebu heriau tebyg i’r rhai y maent yn gyfrifol am eu cefnogi. Amlygodd y drafodaeth duedd ymysg gweithwyr proffesiynol i anwybyddu effaith bersonol amsugno a phrosesu profiadau cysylltiedig â thrawma’r rhai y maent yn eu helpu.

Gall y diffyg datgywasgu hwn a thrafodaeth agored am eu hymatebion emosiynol eu hunain arwain at Groniad o drawma mechnïol – math o drallod emosiynol sy’n deillio o weld neu glywed profiadau trawmatig pobl eraill yn rheolaidd.

“Rwy’n credu ein bod ni i gyd yn dda iawn yn y mathau hyn o sectorau sy’n edrych ar anawsterau a heriau mae pobl eraill yn eu hwynebu ac yna’n peidio datgywasgu hynny a ddim yn siarad am sut mae hynny wedi gwneud i ni deimlo. Rydych chi’n bwrw iddi ac yn codi ac yn mynd ymlaen i’r diwrnod canlynol.”

“... os ydych chi’n gweithio gyda cham-drin domestig, unrhyw fath o drais domestig, trais rhywiol, neu os ydych chi’n gweithio gyda phobl sydd wedi ffoi rhyfel ac ati, bydd yr aelodau staff hynny’n cael trawma mechnïol. Nid efallai, ond mi fyddwch yn cael trawma mechnïol.”

“Rydw i’n meddwl ei bod hi’n bwysig iawn ein bod ni’n gofalu am ein hunain ac yn gofalu am ein staff, oherwydd os nad ydyn ni’n gofalu amdanom ni ein hunain, dydyn ni ddim yn gallu cyflawni’r naill na’r llall.”

NEGSEUON ALLWEDDOL AR GYFER NEWID

Gofynnwyd i aelodau'r grŵp ffocws rannu un neges neu alwad derfynol.

“Beth am greu amgylchedd gwych i staff a defnyddwyr gwasanaeth lle nad yw'r naill na'r llall yn teimlo dan fygythiad a lle gallant fyw bywydau di-straen. A dydyn nhw ddim yn teimlo eu bod yn cael eu gorfodi i gyflawni mwy. Dyna fyddai fy nyhead.”

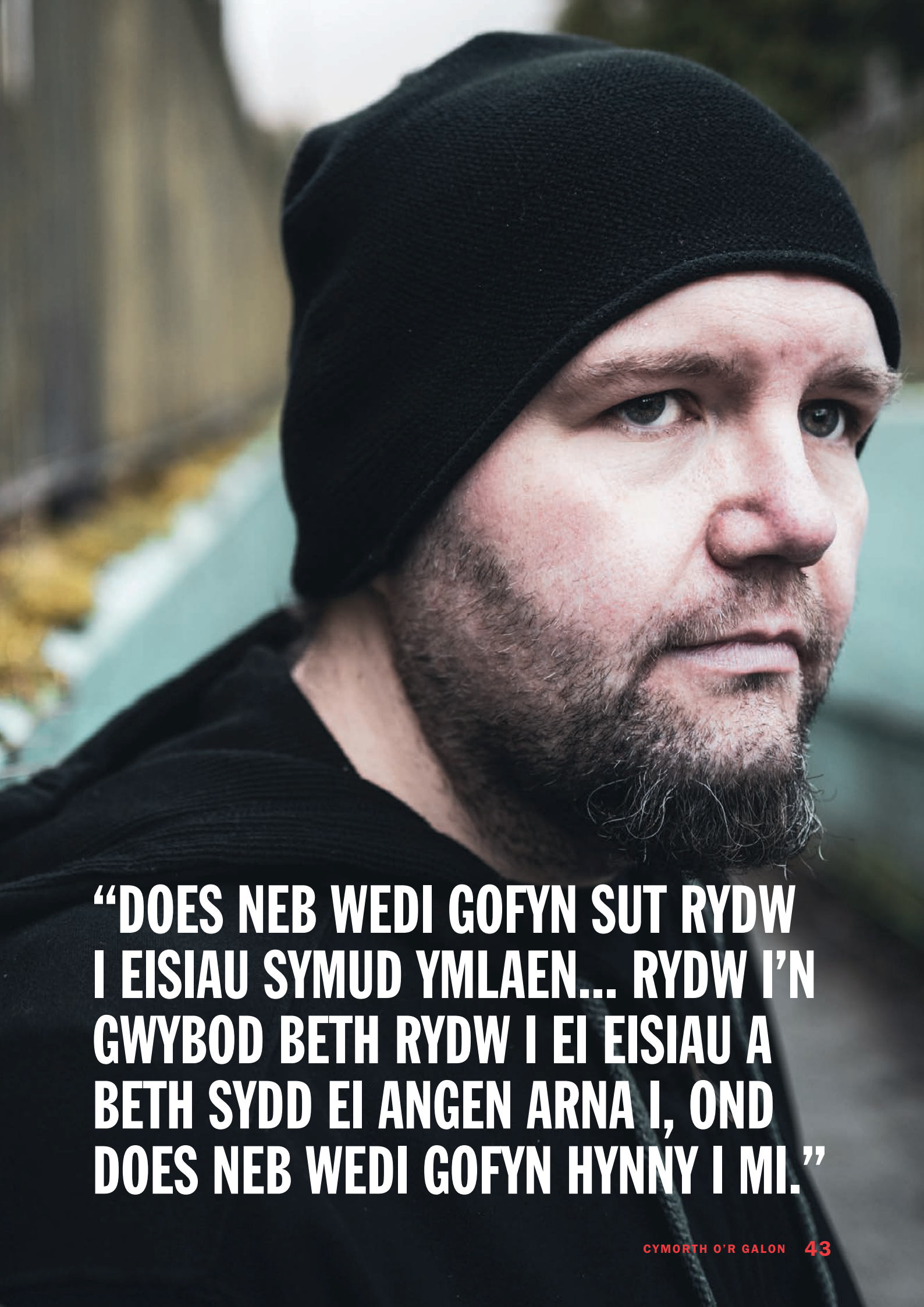
“Mae fy un i'r un fath bob amser. Buddsoddi mewn pobl ifanc gan mai nhw yw oedolion y dyfodol a po fwyaf y byddwch chi'n buddsoddi ynddyn nhw nawr, yr hawsaf fydd hi wrth i ni fynd drwy amser. Ac rydyn ni wedi gweld gwasanaethau pobl ifanc yn cael eu torri a'u torri, mae angen i ni fuddsoddi yn hynny nawr a dyna fy nghri bob amser.”

“I mi, rwy'n meddwl y dylid sicrhau cydweithio rhwng gwasanaethau: bod pawb yn gweithio gyda'i gilydd gyda'r un nod. Y nod yn y pen draw yw'r cleient – anghofiwch am y cleient weithiau, rydyn ni i gyd yn cael ein dal yn ein pethau ein hunain. Ond wrth galon popeth, mae yna unigolyn ac rwy'n dymuno y byddai gwasanaethau'n dechrau gweithio mwy gyda'i gilydd. Rydyn ni'n gweithio mewn ffordd ddigyswllt iawn yma gyda gwasanaethau'n allanol ... felly byddai gweithio ar y cyd yn rhif 1 i mi.”

“Mae'n wir, dydyn ni i gyd ddim yn cydweithio. Mae gan bob un ohonom yr un nod yn union ar gyfer y bobl sy'n gweithio gyda ni ac, yn y pen draw, dylem fod yn dod at ein gilydd o gwmpas y rhan honno a gyda'u llais yn ganolog yn dweud beth sydd ei angen arnyn nhw a sut gallwn ni eu cefnogi.”

“Hoffwn weld math gwahanol o lety...lle mae'r disgwyliadau'n wahanol. Ac [lle] gallen nhw deimlo'n ddiogel go iawn. Ond trowch y cyfan ar ei ben a chynnig a darparu rhywbeth sy'n gwbl fwy addas iddyn nhw yn hytrach na dim ond cynnig yr hyn sydd gennym ni'n barod, oherwydd nid yw'n gweithio i bawb.”

“Dwi'n meddwl weithiau ei bod hi'n rhwystredig pan fydd 'y cyfrifiadur yn dweud na.’”



**“DOES NEB WEDI GOFYN SUT RYDW
I EISIAU SYMUD YMLAEN... RYDW I’N
GWYBOD BETH RYDW I EI EISIAU A
BETH SYDD EI ANGEN ARNA I, OND
DOES NEB WEDI GOFYN HYNNY I MI.”**

PENNOD PUMP:

GWRANDO AR BOBL YN Y SYSTEM NODDFA



CYFWELIADAU

Mae'r canfyddiadau o gyfweiliadau gydag unigolion yn cael eu grwpio'n ddwy brif thema, pob un yn cwmpasu is-set o themâu eilaidd. Cyflwynir y canfyddiadau o dan ddau brif bennawd: sbardunau straen ac adfyd, ac anghenion, dymuniadau a dyheadau. Mae trydydd clwstwr o themâu'n ymwneud â 'chefnogaeth' ac mae'n cwmpasu'r angen am gymorth a rhwystrau i gael gafael ar gymorth. Mae'r pwnc hwn yn sail i'r holl ganfyddiadau ac yn cael ei adrodd ar draws y ddwy brif thema.

Myfyrdodau

Roedd adfyd a rhwystrau'n themâu cyffredin, gyda'r broses noddfa'n achosi ansicrwydd, pryder ac anawsterau o ran cael gafael ar wasanaethau hanfodol. Roedd diffyg tai sefydlog, caledi ariannol, a rhwystrau iaith yn ychwanegu ymhellach at eu trafferthion. Roedd arwydd clir hefyd bod y system yn gymhleth iawn i'w llywio, ac yn gymhleth i fod yn rhan ohoni, rhywbeth sydd wedi bod yn ganfyddiad cyson ar draws y prosiect ymchwil hwn.

Daeth yr awydd hwn am ymreolaeth ac awdurdod i'r amlwg fel elfen hanfodol o'r sgysiau cyfnewid, gydag unigolion yn chwilio am waith a chyfleoedd eraill i ddefnyddio eu sgiliau a chyfrannu at gymdeithas. Roedd cefnogaeth ymarferol, gan gynnwys gwasanaethau iaith a chyfieithu, addysg, a mynediad at wybodaeth, yn cael ei gwerthfawrogi'n fawr gan y cyfranogwyr.

Ystyriwyd bod cysylltiadau cymdeithasol ac ailuno teuluoedd yn hanfodol ar gyfer lles emosiynol. Mynegodd ceiswyr lloches yr angen am gefnogaeth a dilysu, gan fod arnynt eisiau cael eu clywed a'u credu.

Nodwyd bod cymorth iechyd meddwl yn hanfodol, ond mynegodd y rhai a gyfweilwyd amheuan hefyd am therapiau traddodiadol sy'n seiliedig ar siarad a thynnodd sylw at yr angen am dulliau sy'n sensitif i drawma. Roedd y cyfranogwyr yn gwerthfawrogi cefnogaeth gan sefydliadau fel Cyngor Ffoaduriaid Cymru, Oasis, a MindSpring, a oedd yn rhoi ymdeimlad o ddiogelwch, perthyn a chyfleoedd ar gyfer twf personol.

Roeddent yn pwysleisio pwysigrwydd lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â cheisio cymorth iechyd meddwl a'r angen am ymyriadau amserol. Roedd hefyd yn glir na ddylai dulliau sy'n ystyriol o drawma ganolbwyntio ar archwilio'r trawma o reidrwydd, gydag un cyfranogwr yn disgrifio teimlo rheidrwydd i rannu profiadau trawmatig.

Yn gyffredinol, mae'r canfyddiadau'n tanlinellu cryfder personol a phenderfyniad ceiswyr noddfa yn wyneb heriau sylweddol. Mae ymyriadau amserol, sensitifrwydd diwylliannol, a lleihau stigma ynghylch cymorth iechyd meddwl yn agweddau hanfodol y dylid eu hystyried wrth wella gwasanaethau ar gyfer y boblogaeth hon.

Ffactorau sy'n achosi straen ac adfyd

Thema gyffredinol a ddaeth i'r amlwg o sgysiau'r cyfweiliad oedd adfyd a straen bywyd. Roedd yr unigolion y buom yn siarad â nhw yn aml yn dewis amlinellu amodau eu bywydau – yn y gorffennol a'r presennol – cyn ac ar ôl mudo – a oedd wedi achosi straen. Mae thema adfyd yn cwmpasu nifer o ffactorau: mae pob un yn cael ei amlinellu yn ei dro o dan dri phennawd: y broses noddfa, noddfa, a rhwystrau rhag cymryd rhan mewn cymdeithas a chael gafael ar gymorth.

Dylid nodi, fel mae ein hymchwil llenyddiaeth yn ardystio, bod ceiswyr noddfa yn wynebu straen ac yn profi anawsterau ymhell y tu hwnt i'r hyn a nodir yn yr adroddiad hwn. Mae cynnwys y bennod hon yn adlewyrchu'r hyn y teimlai'r 15 unigolyn y buom yn siarad â hwy oedd bwysicaf iddynt ei rannu â ni ar y pryd. Mae'r adroddiad hwn yn anrhydeddu'r sgysiau hynny ac ni fwriedir iddo fod yn ddisgrifiad cynhwysfawr na chyffredinol o'r profiad o geisio noddfa.

Y broses ceisio noddfa

Cyfeiriwyd yn aml at y broses o geisio noddfa naill ai fel profiad anodd, neu fel rhwystr blaenorol a oedd wedi'i oresgyn. Roedd aros i'r Swyddfa Gartref ddod i benderfyniad am hawliadau, yn aml am gyfnodau hir, wedi troi'n gyfnodau hir o amser yn byw gydag ansicrwydd, pryder a thrallod. Mae'r canfyddiadau hyn yn cyd-fynd ag ymchwil bresennol (Hoare et al., 2020).

“Ar y dechrau, fe wnes i ynysu fy hun, doeddwn i ddim eisiau cwrdd â phobl a doeddwn i ddim yn ymddiried yn neb. Mae'n anodd iawn gadael popeth sydd gennych ar ôl a dechrau bywyd newydd gyda phobl newydd. Ar ôl cael y statws, rwy'n teimlo'n fwy cyfforddus. Roeddwn i'n gallu siarad yn haws a dechrau cynllunio ar gyfer y dyfodol.”

I rai, roedd canlyniad yr hawliad yn golygu risg o ddychwelyd i sefyllfaoedd peryglus, neu hyd yn oed sefyllfaoedd a oedd yn peryglu bywyd, yn y wlad y gwnaethant ei gadael.

“Mae gen i freuddwydion mawr iawn, ond mae'r ansicrwydd a'r ofn am yr hyn y gallai'r dyfodol ei olygu yn niweidio fy iechyd meddwl. Weithiau rwy'n teimlo fy mod i'n ddi-werth a bod fy mywyd wedi rhewi.”

Dywedodd nifer o'r cyfranogwyr eu bod yn byw mewn caledi ariannol a dywedodd nad oedd y cymorth ariannol yr oeddent yn gallu ei gael yn ddigon i fyw'n dda. Cyfrannodd hyn at straen a phryder cyffredinol.

Hyd yn oed pan roddwyd noddfa, roedd y broses wedi cael effaith ddifrifol ar fywydau ceiswyr noddfa. Disgrifiodd unigolyn y dryswch a'r sioc o orfod symud ymlaen o lety dros dro o fewn 28 diwrnod i gael noddfa, gofyniad nad oedd yr unigolyn yn gallu ei fodloni, ac a arweiniodd felly at ddigartrefedd.

Roedd cael 'caniatâd a setlo' yn ddyhead yr oedd y rhan fwyaf wedi'i rannu; i rai roedd yn allweddol er mwyn gallu datrys materion eraill, fel darparu llwybrau posibl i ailuno ag aelodau o'r teulu, sicrhau cyflogaeth a sefydlogrwydd, a gallu 'symud ymlaen' gyda bywyd.

“Bydd cael y statws yn agor drysau ar gyfer cyfleoedd gwaith, ailuno teuluol, ac ailsefydlu fy hun fel bod dynol.”

Lloches

Roedd pwysigrwydd dod o hyd i amgylchedd byw diogel a sefydlog yn fater hollbwysig i'r rhan fwyaf o'r rhai a gymerodd ran mewn cyfweiliadau. Roedd tai diogel a sefydlog yn brif ddyhead i lawer a chafodd ei gyflwyno fel rhywbeth sylfaenol i les emosiynol, corfforol a meddyliol.

Dywedodd tri unigolyn eu bod wedi bod yn ddigartref. Ar gyfer nifer o unigolion eraill a oedd yn byw mewn hostel dros dro, nodwyd bod hyn yn achosi straen, ansicrwydd a theimladau o ddiffyg diogelwch.

Roedd teimlad i rai y gallai llety waethygu anawsterau meddyliol ac emosiynol a oedd eisoes yn bodoli, a bod llety a rennir yn safle lle'r oedd iechyd meddwl gwael nid yn unig yn gyffredin, ond hefyd yn effeithio ar bobl.

“ ... mae rhannu llety â dieithriaid o gefndiroedd gwahanol a gwahanol feddylfryd yn cael effaith wirioneddol ar...iechyd meddwl ac yn arwain at iselder dwysach.”

“ ... trafferth yn y llety dros dro a ddarparwyd, roedd yr arogleuon a'r synau'n anodd.”

Disgrifiodd y cyfranogwyr ansawdd y llety ei hun fel ffactor a allai fod yn niweidiol, gan ddisgrifio'r amgylcheddau lle cawsant eu cartrefu fel rhai budr, swllyd a drewllyd. Pwysleisiodd y cyfranogwyr yr heriau o gael eu cartrefu mewn llety a rennir gydag eraill o gefndiroedd ethnig, crefyddol neu ddiwylliannol gwahanol a grwpiau oedran gwahanol.

Roedd ffactorau o'r fath yn lleihau ymdeimlad yr unigolyn o reolaeth a gallu i arsylwi ar werthoedd, dewisiadau a safbwyntiau personol o ran ei amgylcheddau byw. Soniodd un unigolyn am deimladau o bryder ac ofn oherwydd ei fod yn rhannu llety ag unigolion a oedd yn defnyddio ac yn gwerthu cyffuriau a phresenoldeb dieithriaid yno dro ar ôl tro.

Roedd y lleoliad daearyddol lle'r oedd yn rhaid iddynt fyw hefyd yn destun pryder i geiswyr noddfa. Trafododd un unigolyn y pryder a deimlodd wrth gael gwybod y byddai'n cael ei 'ddosbarthu' i ardal arall. Soniodd unigolyn arall ei fod wedi teimlo'n 'unig ac yn isel' yn y lleoliad lle'r oedd wedi'i roi a chymharu hyn â theimlo'n fwy 'diogel' yng Nghaerdydd.

“Pan gefais yr allweddi i fy nhŷ, ro'n i mor hapus. Ro'n i'n hapusach pan gefais i'r allweddi na phan gefais i fy statws.”

Rhwystrau rhag cael gafael ar gymorth

Roedd unigolion yn wynebu sawl her o ran cael gafael ar wasanaethau hanfodol. Dywedodd nifer o'r cyfranogwyr fod diffyg gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael ac am eu hawliau fel ceiswyr noddfa neu ffoaduriaid.

Soniodd ceiswyr noddfa am oedi o ran cael mynediad at wasanaethau hanfodol oherwydd amseroedd aros hir ac anawsterau difrifol o ran cael gafael ar gymorth iechyd meddwl a oedd yn briodol i'w hanghenion penodol. Soniwyd

hefyd am ddiffyg integreiddio gwasanaethau, neu integreiddio gwael, fel rhwystr i allu llywio systemau cymorth yn effeithiol.

“Ro'n i'n meddwl y byddai bywyd yn haws ar ôl cael y statws, ond ro'n i'n wynebu llawer o heriau do'n i ddim yn gwybod amdanyn nhw. Doedd gen i ddim syniad sut i lywio drwy'r system les na sut i sefydlu cyfleustodau. Roedd popeth yn ddrislyd.”

Roedd amseroedd aros hir a oedd yn effeithio ar geisiadau am loches a chymorth iechyd meddwl yn bryder sylweddol i rai. Mynegodd ceiswyr noddfa yr angen am ymyriadau amserol i fynd i'r afael â phryderon iechyd meddwl.

“Petawn i wedi gallu cael y cymorth iechyd meddwl pan ofynnais amdano am y tro cyntaf, byddai fy mywyd wedi bod yn wahanol. Ro'n i'n meddwl am ladd fy hun wrth aros; roedd angen cymorth arna i ar frys.”

Roedd rhwystrau iaith yn peri heriau sylweddol i lawer o geiswyr lloches wrth geisio cael gafael ar wasanaethau hanfodol. Roedd yr anallu i gyfathrebu'n effeithiol wedi arwain at ddryswch, camddechongli a rhwystredigaeth. Soniodd y cyfranogwyr am ganlyniadau negyddol o ran lles pan nad oeddent yn gallu cael gafael ar wasanaethau cyfieithu. Mewn rhai achosion, roedd hyn wedi arwain at drallod difrifol.

“Pan sylweddolais fod y trawsgripiad o'r cyfweliad a lofnodais yn anghywir, torrais fy llaw a dechrau siarad ag ef fel dyn gwallgof: Pam? Pam wnes ti lofnodi?”

Teimlwyd bod iaith yn rhwystr mawr i lawer o ran integreiddio cymdeithasol, gan atal unigolion rhag mynegi eu hanghenion, deall gwybodaeth bwysig,

a llywio prosesau biwrocraidd critigol, gan rwystro eu mynediad at wasanaethau hanfodol fel gofal iechyd, addysg a chymorth cyfreithiol – oedd yn ychwanegu at deimladau o unigrwydd a bod yn agored i niwed. Roedd nifer nodedig o gyfranogwyr mewn cyfweliadau yn cyfeirio at ddsbarthiadau iaith, a ddefnyddiwyd drwy sefydliad addysg lleol, fel enghraifft gadarnhaol o'r gefnogaeth roeddent wedi'i chael, gan dynnu sylw at ba mor hanfodol oedd cymorth sy'n briodol i iaith ar gyfer eu lles cyffredinol.

Meddyliau ac emosiynau anodd

Profiad cyffredin i'r ceiswyr noddfa y buom yn siarad â nhw oedd meddyliau ac emosiynau anodd. Roedd straen, gorbryder, iselder a meddyliau pryderus yn her ddyddiol i rai. Roedd hanesion trawmatig yn ffactor.

Mae straen dyddiol sy'n deillio o'r broses lloches ac amodau byw gwael hefyd wedi cyfrannu'n sylweddol at iechyd meddwl ceiswyr noddfa. Dywedwyd bod profiadau negyddol o geisio cymorth hefyd yn ffactorau drwslyd.

“Rydw i'n ceisio bod yn gryf a gofalu amdanaf fy hun a pheidio â gorfeddwl, ond weithiau dydw i ddim yn gallu rheoli fy meddyliau. Mae dwy flynedd yn gyfnod hir iawn.”

Anghenion, dymuniadau a dyheadau

Yr ail brif thema yn naratifau'r unigolion y buom yn siarad â nhw oedd 'anghenion, dymuniadau a dyheadau.' Roedd unigolion yn rhannu eu gobeithion ar gyfer y dyfodol ac yn amlinellu'r hyn yr oedd ei angen arnynt i fyw'n dda.

Mae thema anghenion, dymuniadau a dyheadau yn cwmpasu nifer o ffactorau, ac mae pob un yn cael ei amlinellu yn ei dro o dan y pedwar pennawd thema eilaidd: perthnasoedd a'r angen am gysylltiad, yr angen am ymreolaeth ac awdurdod, yr angen am gydnabyddiaeth a dilysu, ac yn olaf, yr angen am gymorth.

Perthnasoedd a'r angen am gysylltiad

Mynegodd unigolion bwysigrwydd bod gyda phobl eraill a pheidio â theimlo'n unig. Roedden nhw'n dymuno cael rhyngweithio cymdeithasol, ffrindiau a rhydwethiau cymorth i leddfu teimladau o unigrwydd ac i oresgyn yr heriau meddyliol ac emosiynol roedden nhw'n eu hwynebu.

Cyfeiriwyd at weithgareddau galwedigaethol, gan gynnwys addysg, cyflogaeth, grwpiau a rhydwethiau cefnogi cyfoedion fel llwybrau yr oedd unigolion wedi eu ceisio neu wedi dod o hyd i gysylltiad ag eraill.

Roedd rhyngweithio cymdeithasol, cefnogaeth gan gyfoedion, a'r tynnu sylw cadarnhaol a oedd yn digwydd drwy gymryd rhan mewn gweithgareddau, yn cael eu hystyried yn hanfodol i'w gallu i ymdopi â meddyliau, emosiynau ac atgofion anodd. Cafodd cysylltiad cymdeithasol ei enwi fel ffordd y gallai unigolion ddod o hyd i seibiant a gwella o effeithiau parhaus trawma.

“I mi, mae teulu'n golygu diogelwch a gwarchodaeth.”

Roedd rhai o'r rhai a gafodd eu cyfweld wedi ymddieithrio yn erbyn eu hewyllys oddi wrth eu teuluoedd wrth geisio diogelwch a lloches. Roeddent yn mynegi pryder am y gwahanu hwn, ac awydd cryf i gael eu hailuno. Nodwyd bod gwahanu oddi wrth eu teuluoedd yn achos sylweddol o iselder, gorbryder ac iechyd meddwl gwael.

“Alla i ddim goroesi heb fy nheulu. Mae bod ymhell oddi wrthynt yn effeithio ar fy mywyd i gyd.”

I rai, roedd dieithrio teuluol yn cael ei ystyried fel yr achos mwyaf arwyddocaol ac uniongyrchol o drallod meddyliol ac emosiynol. Dywedodd un unigolyn mai dim ond drwy gael llwybr tuag at aduno ag anwyliad y gellid mynd i'r afael â'r rhain.

“Rwy'n teimlo bod fy mywyd yn ddiystyr. Mae gen i gorff heb enaid a theimladau. Does gen i ddim diddordeb mewn pethau nac yn y dyfodol ers i mi golli fy nheulu. Os byddan nhw o'm cwmpas, bydd fy mywyd yn newid.”

Yr angen am ymreolaeth ac awdurdod

Daeth yr awydd am gyflogaeth ac annibyniaeth i'r amlwg fel pryder sylweddol ymysg y rhai a gafodd eu cyfweld gennym. Roedd pawb a gymerodd ran mewn cyfweliad yn mynegi

awydd ac angen i gael swydd, boed hynny'n wirfoddol neu'n gyflogedig, i ddefnyddio eu sgiliau a'u gwybodaeth i gyfrannu ac i allu bod yn annibynnol.

Ar ben hynny, roedd cyflogaeth a gwirfoddoli yn cael eu gweld fel cyfleoedd i ffurfio cysylltiadau cymdeithasol a meithrin rhwydweithiau o fewn eu cymunedau newydd, gan ganiatáu ar gyfer mwy o integreiddio a pherthyn.

“Dydw i ddim eisiau cael fy nhrin fel rhywun agored i niwed.”

Roedd cymryd rhan mewn gweithgareddau fel gwirfoddoli, prosiectau, a mynd ar gyrsiau addysgol wedi cael effaith gadarnhaol ar les a hunanbarch rhai. Tynnwyd sylw at y cyfle i ddefnyddio eu sgiliau a'u galluoedd mewn ffordd gynhyrchiol fel gweithgaredd therapiwtig, neu fel ffordd o leihau amllder neu effaith meddyliau anodd a chael eu gwerthfawrogi a'u cydnabod yn gymwys.

“Fe wnes i hefyd fynd ar gwrs gyda Phrifysgol Metropolitan Caerdydd drwy OASIS, sydd wedi fy helpu i'n fawr o ran canfod cydbwysedd a dod o hyd i fy hun [...] pwy ydw i.”

Mynegodd y rhan fwyaf yr awydd i fod yn annibynnol yn ariannol fel ffordd o sicrhau sefydlogrwydd.

“Rydw i'n hapus iawn yng Nghymru; mae croeso mawr i mi ac rydw i'n teimlo fy mod yn cael fy nghefnogi. Ond byddai bywyd yn llawer mwy sefydlog pe gallwn ddod â fy ngwraig, cael fflat cyngor a dod o hyd i swydd yma.”

Soniwyd am y gallu i weithio a bod yn hunanddibynnol, nid yn unig fel ffordd o sicrhau sefydlogrwydd ariannol ond hefyd fel llwybr i adennill ymdeimlad o urddas, unigolrwydd a phwrpas.

Roedd cael y cyfle i gymryd rhan ystyrllon mewn gweithgareddau yn ffordd i unigolion geisio arddangos eu sgiliau, eu doniau a'u cymwysterau ac ailddatgan eu hunan-werth a'u galluoedd ar ôl yr heriau y maent wedi'u hwynebu.

“Byddai gallu gweithio yn newid fy mywyd. Byddaf yn teimlo fy mod yn cael fy ngwerthfawrogi a byddaf yn gallu anfon rhywfaint o arian at fy mab 10 oed a adewais ar ôl. Rwy'n teimlo'n euog iawn am hyn”.

Yr angen am gydnabyddiaeth a dilysu

Roedd nifer o unigolion wedi mynegi eu dymuniad i 'gael rhywun i wrando arnynt' ac i gael rhywun i'w 'credu'. Roedd y teimlad i'r gwrthwyneb o gael eu diystyru a'u hanwybyddu yn un y dywedodd unigolion eu bod wedi'i brofi drwy'r broses lloches.

“Roeddwn i'n byw fy mywyd i gyd heb ddinasyddiaeth yn fy ngwlad fy hun ... cefais fy ngwrthod yn Sweden ar ôl 4 blynedd. Ro'n i wedi colli gobaith heb unrhyw gyfeiriad a phan gyrhaeddais y DU o'r diwedd, ro'n i'n meddwl y byddai fy mhoen yn dod i ben ac y byddwn i'n gallu dweud, “DWI'N BODOLI”, ond yn anffodus, ni ddigwyddodd hynny. Rydw i wedi bod yn aros nawr ers 3 blynedd. Dechreuais golli gobaith ar gyfer y dyfodol.”

Soniodd nifer o unigolion am brofiadau negyddol yn ceisio cymorth gan weithwyr meddygol proffesiynol, gan ddisgrifio'r teimlad o 'ddim yn cael eu cymryd o ddifrif' ac mewn rhai achosion, pobl ddim yn eu 'credu' wrth geisio cael cymorth mewn lleoliadau meddygol.

Roedd canlyniadau negyddol i unigolion a oedd yn teimlo bod eu hangen am gydnabyddiaeth a dilysu wedi cael ei ddiystyru. Roedd y profiadau hyn wedi amlygu diffyg ymddiriedaeth a hyder yng ngallu sefydliadau i ddarparu'r gefnogaeth yr oedd ei hangen arnynt.

“Rydw i’n teimlo fy mod i’n cael fy stigmatiddio. Dydw i ddim yn hoffi cael fy ystyried yn ffoadur, yn berson Du. Rydw i eisiau cael fy nhrin fel bod dynol.”

Roedd rhai unigolion wedi cael eu cydnabod a’u dilysu drwy rwydweithiau cymorth gan gyfoedion. Roedd dilysu a chydabod meddyliau a theimladau yn rhoi ymdeimlad o dderbyn a pherthyn, gan feithrin hunan-barch a hyder. Roedd un unigolyn wedi dod o hyd i gysur a ffordd o fynegi ei hun drwy ysgrifennu, barddoniaeth a dyddiaduron myfyriol.

Yr angen am gefnogaeth

Gofynnwyd i’r cyfranogwyr sut y byddent yn dymuno cael eu cefnogi ac felly roedd y thema cefnogaeth yn amlwg yn ystod y rhan fwyaf o’r cyfweiliadau. Yn gyffredinol, roedd y cyfranogwyr yn rhoi gwerth uchel ar gymorth ‘ymarferol’, gan gynnwys gwasanaethau iaith a chyfieithu, addysg, ac yn anad dim, mynediad at wybodaeth. Mae hyn yn cyd-fynd â dymuniadau cyfranogwyr am awdurdod ac ymreolaeth.

Soniodd nifer o’r cyfranogwyr am yr heriau yr oeddent yn eu hwynebu oherwydd diffyg gwybodaeth am y gwasanaethau sydd ar gael a’u hawliau fel ceiswyr lloches neu ffoaduriaid. Soniwyd hefyd am anawsterau a achosir gan ddifffyg integreiddio gwasanaethau fel rhwystr i allu llywio systemau cymorth yn effeithiol.

Roedd nifer o’r rhai a gyfwelwyd yn gwerthfawrogi’r gefnogaeth a gawsant gan sefydliadau fel Cyngor Ffoaduriaid Cymru, Oasis a’r Groes Goch Brydeinig. Roedd cyfleoedd addysgol i blant ac oedolion yn cael eu hystyried yn gadarnhaol, gan eu bod yn cael eu hystyried yn llwybrau i helpu pobl i integreiddio i’w cymunedau newydd, i ddefnyddio a datblygu eu sgiliau ac i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.

Nodwyd bod cymorth iechyd meddwl yn angen hanfodol gan geiswyr noddfa. Roedd effaith trawma, ansicrwydd am y dyfodol, ac unigrwydd yn amlwg yn eu tystiolaeth, gydag unigolion yn dweud eu bod wedi cael trafferth gyda meddyliau ac emosiynau anodd.

Pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd codi ymwybyddiaeth o gymorth iechyd meddwl, a herio’r stigma, ar lefel gymunedol ac o fewn sefydliadau, sy’n gysylltiedig â cheisio cymorth iechyd meddwl.

“Fe es i drwy lawer, yn enwedig pan oeddwn i’n ddigartref. Roedd angen llawer o gymorth arna i, yn enwedig cymorth iechyd meddwl, ond doeddwn i ddim yn gallu gofyn amdano gan fod stigma diwylliannol yn gysylltiedig ag ef.”

“Mae mamau yn ofni cael cymorth iechyd meddwl oherwydd eu bod yn ofni cael eu galw’n wallgof ac yna bydd eu plant yn cael eu cymryd oddi arnyh nhw.”

Roedd amseroedd aros hir a oedd yn effeithio ar geisiadau am loches a chymorth iechyd meddwl yn bryder sylweddol i rai. Mynegodd pobl yr angen am ymyriadau amserol i fynd i’r afael â phryderon iechyd meddwl.

“Petawn i wedi gallu cael y cymorth iechyd meddwl pan ofynnais amdano am y tro cyntaf, byddai fy mywyd wedi bod yn wahanol. Roeddwn i’n meddwl am ladd fy hun wrth aros, roedd angen cymorth arna i ar frys.”

Roedd nifer o unigolion yn rhannu teimladau negyddol tuag at gefnogaeth benodol roeddent wedi’i chael, yn enwedig y rheini lle cawsant eu gorfodi i siarad am hanesion trawmatig. Roedd rhai yn gweld hyn yn niweidiol gan ei fod yn eu hannog i feddwl am atgofion a phrofiadau hynod boenus. Mae hyn yn cyd-fynd â’r llenyddiaeth ynghylch y risg o niwed iatrogenig ymysg unigolion sy’n byw gyda straen trawmatig.

“Rydw i’n cael trafferth gyda hwyliau isel, colled a phryder oherwydd trawma yn y gorffennol a’r presennol, ond dydw i ddim eisiau sesiynau siarad/cwrsela. Mae siarad am fy mhrofiad yn gwneud fy iechyd meddwl yn waeth. Rydw i’n ceisio anghofio ac ymdopi. Dydw i ddim eisiau cofio.”

Ystyriwyd bod dulliau therapiwtig sy'n seiliedig ar siarad yn aneffeithiol ac, mewn rhai achosion, yn niweidiol. Dywedodd nifer o'r cyfranogwyr eu bod wedi cael ymatebion negyddol yn dilyn sesiynau therapiwtig ac wedi nodi eu bod wedi profi trallod meddwl wrth adrodd hanes eu trawma eu hunain.

Ar ben hynny, roedd cael profiadau o'r fath wedi golygu bod unigolion yn osgoi gofyn am gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl yn nes ymlaen.

“Ro'n i'n teimlo'n isel ac ar goll. Rydw i wedi cael fy nghyfeirio at [...] y llynedd [...], a chefais ddwy sesiwn siarad, ond dwi wedi sylwi pan fydda i'n meddwl neu'n siarad am ddigwyddiadau'r gorffennol, mae'n gwneud mwy o niwed i fy iechyd meddwl. Dyna pam nad ydw i'n gofyn am gymorth iechyd meddwl. Rydw i'n rhoi cynnig ar wahanol dechnegau rydw i wedi'u dysgu yno, ac maen nhw'n gweithio weithiau. Dim ond fi all helpu fy hun.”

Soniodd y cyfranogwyr am brofiadau cadarnhaol gyda gwasanaethau wedi'u teilwra a rhwydweithiau cymorth gan gyfoedion, fel MindSpring, a oedd yn rhoi ymdeimlad o

ddiogelwch, perthyn, a'r cyfle i dreulio amser gydag eraill.

“Ro'n i dan straen, yn ynysig a doedd gen i ddim ffrindiau, ond ar ôl mynd i MindSpring sylweddolais fod yr holl deimladau hyn yn normal gan fy mod i mewn sefyllfa anarferol.”

Grwpiau Ffocws

Mae'r adran hon o'r adroddiad yn cyflwyno'r canfyddiadau o ddwy sgwrs grŵp, y naill a'r llall gydag unigolion a wirfoddolodd i gymryd rhan mewn grŵp ffocws i rannu eu harbenigedd. Roedd y grŵp cyntaf yn cynnwys pum unigolyn a oedd yn ceisio noddfa yng Nghymru. Roedd yr ail yn cynnwys pum gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio gyda cheiswyr noddfa a ffoaduriaid.

Cafodd y grwpiau ffocws eu hwyluso gan weithwyr cymorth Cyngor Ffoaduriaid Cymru, a arweiniodd y sgwrs gan ddefnyddio templed o gwestiynau a ddatblygwyd ar y cyd â Platfform ac sy'n deillio o ddatblygiad o rai o'r themâu cyffredin mewn cyfweiliadau unigol (gweler Atodiad 6 am enghraifft o ganllaw ar sgwrs grŵp ffocws).

Myfyrdodau gan bobl sy'n ceisio noddfa

Roedd trafodaethau'r grŵp ffocws yn taflu goleuni ar y profiad a'r heriau a wynebwyd gan unigolion sy'n ceisio lloches yng Nghymru. Tynnodd y cyfranogwyr sylw at bwysigrwydd cefnogaeth gymunedol, cyfleoedd addysgol, a sefydliadau iechyd meddwl fel MindSpring wrth hwyluso eu trosglwyddiad a meithrin ymdeimlad o berthyn.

Fodd bynnag, roeddent hefyd yn mynegi anfodlonrwydd â'r cymorth oedd ar gael iddynt, yn enwedig o ran iechyd meddwl, gan gyfeirio at ddulliau cymorth amhriodol, amseroedd aros hir a diffyg gwasanaethau arbenigol.

Daeth anawsterau iaith i'r amlwg fel rhwystr sylweddol, gan atal cyfathrebu effeithiol a mynediad at wasanaethau gwybodaeth a chymorth yn ogystal â bod yn rhwystr i fynegiant a chysylltiad cymdeithasol. Roedd cyfleoedd gwaith cyfyngedig a chyfyngiadau cyflogaeth hefyd yn brif bryder, gan lesteirio eu dyheadau i ddefnyddio eu sgiliau a'u cymwysterau a chymryd rhan lawn mewn cymdeithas.

Pwysleisiodd y cyfranogwyr yr angen am gysylltiad dynol a chymorth tosturiol ac empathig, gan unigolion mewn rolau cefnogi ac o fewn cymunedau ehangach.

Roedd profiadau negyddol gyda rhai sefydliadau, diffyg tosturi gan unigolion mewn rolau cefnogi, a'r stigma sy'n gysylltiedig â chael eu hystyried yn agored i niwed i gyd yn effeithio ar eu lles cyffredinol a'u parodrwydd i ofyn am gymorth. Fel gyda phobl sy'n defnyddio sylweddau, mae'r galw am ymddiriedaeth, asiantaeth a chysylltiad â phobl yn amlwg iawn.

Mae'n amlwg bod angen gwasanaethau cymorth empathetig wedi'u teilwra i fynd i'r afael â'r heriau unigryw y mae ceiswyr noddfa yn eu hwynebu. Yng ngoleuni'r canfyddiadau hyn, mae hefyd yn amlwg bod pob sefydliad cymdeithasol a chymuned yn chwarae rhan allweddol yn hanes ceiswyr lloches ac wrth benderfynu ar lwybrau eu bywyd.

Myfyrdodau gan bobl sy'n gweithio gyda phobl sy'n ceisio noddfa

Yn yr un modd â gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn gwasanaethau defnyddio sylweddau, yr argraff a roddwyd o'r grŵp ffocws oedd bod pobl yn gwneud eu gorau mewn system a oedd yn gymhleth, yn drawmatig ac yn niweidiol i bobl – sydd ar adegau'n gwneud iddynt deimlo'n rhan o broses dad-ddyneiddio.

Nododd cyfranogwyr yn gyffredinol nad oeddent wedi ymgymryd â dulliau dysgu ffurfiol ar drawma ac roeddent yn rhoi pwyslais ar ddatblygu gwybodaeth a dealltwriaeth yn y gwaith o drawma drwy weithio'n agos at unigolion sydd â hanes o drawma. Er gwaethaf hyn, roedd greddf cydweithwyr yn y grŵp ffocws hwn yn agos at egwyddorion gweithio ar sail trawma – ond roedd arwyddion bod y system yn eu hatal neu'n ei gwneud yn anoddach gweithio yn y ffordd hon.

Pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd cysylltiad dynol yn eu gwaith sy'n cynnwys dangos tosturi, empathi, a sefydlu ymddiriedaeth wrth fod yn ymwybodol o ffiniau personol. Roeddent yn tynnu sylw at yr heriau o weithio wrth fod yn ymwybodol o drawma, yn enwedig yr effaith emosiynol y gall ei chael ar weithwyr proffesiynol. Ystyriwyd bod sensitifrwydd a dealltwriaeth ddiwylliannol yn hanfodol er mwyn darparu cefnogaeth effeithiol i unigolion o gefndiroedd amrywiol.

Yn gyffredinol, pwysleisiodd y grŵp ffocws arwyddocâd trin unigolion yn gyfannol, cydnabod eu dynoliaeth y tu hwnt i'w statws ffoadur, cysylltu drwy iaith a diwylliant a rennir, a chreu manau diogel a chefnogol i'w helpu i wella ac ailadeiladu eu bywydau. Yr her a godwyd yn yr ystafell oedd sut i wneud hyn yng nghydestun system fewnfudo drawmateiddiol a thrawmatig sy'n mynd ati'n rhagweithiol i greu amgylchedd gelyniaethus, a chyda gwasanaethau a oedd yn cael trafferth cael gafael ar adnoddau eu hunain.

Archwilio'r manylion: grwpiau ffocws o brofiadau go iawn

Y gefnogaeth a gafwyd

Pan ofynnwyd iddynt am gael gafael ar gymorth, siaradodd aelodau'r grŵp am amrywiaeth eang o weithgareddau a sefydliadau. Daeth y cyfranogwyr o hyd i gefnogaeth yn y gymuned, mewn ysgolion, ac mewn grwpiau eglwysig.

Soniwyd hefyd am fudiadau gwirfoddol a mudiadau iechyd meddwl; roedd hyn yn cynnwys OASIS, gyda'u rhaglen MindSpring yng Nghaerdydd, a chyfleoedd addysgol fel dosbarthiadau Saesneg (ESOL).

Siaradodd y cyfranogwyr hefyd am gyfleoedd addysg ffurfiol eraill ar gyfer oedolion a phlant.

Siaradodd dau aelod o'r grŵp yn gadarnhaol am raglenni iechyd meddwl wedi'u teilwra fel MindSpring, a oedd, yn eu barn nhw, yn darparu cymorth mawr ei angen ar gyfer eu lles emosiynol.

“Nid yn unig mae'n rhoi hyder i chi, mae hefyd yn rhoi'r adnoddau i chi allu ymdopi â'r straen. Ac mae hefyd yn eich helpu i ddod o hyd i'ch traed, oherwydd mae'n amgylchedd newydd, does gennyh chi ddim llawer o bobl rydych chi'n eu hadnabod o gwmpas, ond gyda MindSpring rydych chi'n cael cwrdd â ffrindiau, rydych chi'n cael sadio eich hun. Ar yr un pryd, rydych chi'n cael dod oddi ar y cwch a dechrau yn rhywle.”

Soniodd un person am bwysigrwydd cefnogi cymunedau. Soniodd yr unigolyn am brofiad o gael cymorth a chefnogaeth gan aelodau o'r gymuned ar lawr gwlad, unigolion nad ydynt yn gysylltiedig ag unrhyw fudiad elusennol. Roedd hwn yn brofiad emosiynol arwyddocaol i'r unigolyn gan ei bod yn teimlo fel gweithred ddilys a gwirioneddol wirfoddol o gefnogaeth.

“Mae Cymru yn un o’r gwledydd... Rydw i wedi dod i gredu, os nad oes gennych gartref arall, dewch i Gymru. Mae’r bobl yn gyfeillgar, byddan nhw’n eich helpu chi cyn belled ag y byddwch chi’n gofyn, fe wnawn nhw eich helpu chi.”

Angen cefnogaeth

Trafododd y cyfranogwyr brofiadau o geisio cymorth gydag iechyd meddwl. Dywedodd nifer o’r cyfranogwyr eu bod yn anfodlon â’r cymorth a gawsant gan leoliadau meddygol, yn enwedig o ran iechyd meddwl.

“Weithiau roeddwn i angen cymorth iechyd meddwl, doedd dim cyfle chwaith i weld arbenigwr iechyd meddwl, gweld meddyg, neu rywbeth felly.”

Cyfeiriwyd at amseroedd aros hir i weld meddygon a’r diffyg cyfleoedd i weld arbenigwyr fel rhwystr sylweddol sy’n atal unigolion rhag cael gafael ar ymyriadau amserol ar gyfer pryderon iechyd meddwl.

“Pan oeddwn i newydd gyrraedd, roedd angen cymorth iechyd meddwl arna i [...] Rydw i wedi bod yma ers dwy flynedd, chefais i ddim digon o gymorth iechyd meddwl [...] i fod yn onest a dyna’r unig beth.”

“Nid yw iechyd meddwl yn broblem y gallwch aros ar restr aros i siarad â rhywun... weithiau mae’n mynd i fod yn rhy hwyr.”

Rhannodd rhai cyfranogwyr brofiadau o gael eu hanwybyddu neu beidio â chael eu cymryd o ddifrif wrth geisio cymorth ar gyfer materion iechyd meddwl a’r teimladau o rwystredigaeth ac esgeulustod sy’n deillio o hynny. Roedd yr holl gyfranogwyr yn rhannu straeon personol, neu straeon am eraill, a oedd yn dangos yr ymdeimlad hwn o rwystredigaeth.

Roedd un wedi profi oedi sylweddol o ran cael ffisiotherapi. Rhannodd yr unigolyn fod poen corfforol wedi ei atal rhag gallu cysgu ac astudio, ond ei fod wedi cael rhywfaint o ryddhad wrth wirfoddoli, a oedd wedi cynnig cyswllt cymdeithasol a rhywbeth i fynd â’i sylw.

“Mae fy meddwl yn brysur bob amser... bob amser yn meddwl ... pam, pam, pam, pam nad oes neb yn eich helpu chi?”

Tynnwyd sylw at ddiffyg gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol ar gyfer ceiswyr noddfa, gan bwysleisio’r angen am gymorth empathetig wedi’i deilwra i fynd i’r afael â’u heriau a’u profiadau unigryw.

“Maen nhw’n rhoi meddyginiaeth i chi [...] maen nhw’n rhoi tabled i chi [...] rydw i’n dal i’w defnyddio nhw, ond dydyn nhw ddim yn newid unrhyw beth [...] maen nhw wedi newid y lefel, ond mae popeth yn dal yr un fath, does ganddyn nhw ddim [...] rhywun arbennig ar gyfer y maes iechyd meddwl [...] hwnnw.”

Cael gafael ar gymorth

Rhannodd y cyfranogwyr eu profiadau amrywiol o geisio cymorth a’r rhwystrau yr oeddent wedi’u hwynebu neu’r rhwystrau yr oeddent yn disgwyl eu hwynebu o ran cael gafael ar y cymorth yr oedd ei angen arnynt. Trafododd y grŵp hefyd heriau o ran llywio’r gweithdrefnau biwrocraidd sy’n ofynnol fel rhan o’r broses lloches.

“Ond os ydw i’n mynd un neu ddwy o weithiau, yn gofyn am gymorth a ddim yn cael unrhyw gymorth ar y trydydd tro, hyd yn oed pan fydd angen cymorth arna i [...] Fe wna i roi’r gorau i holi [...] Wna i ddim gofyn am gymorth [...] Byddaf yn rhoi’r gorau i ofyn oherwydd os ydych chi’n gofyn unwaith neu ddwy

a ddim yn ei gael yna rydych chi'n mynd i roi'r gorau iddi [...] Ni chefais unrhyw ymateb ar yr amseroedd oedd angen cymorth arna i, felly rhoddais y gorau iddi."

"Roeddech chi'n meddwl, pan fyddwch chi'n ffoadur, y byddwch chi'n hapus, ond mae'n anoddach nag o'r blaen, yn fwy o straen."

"O ran llety, rwy'n meddwl [...] bod llawer o bethau y mae angen eu gwella [...] Y lle y cefais fy symud ar ôl fy llety cychwynnol, gadwodd flas chwerw yn fy ngheg."

Dyweddodd rhai unigolion eu bod yn betrusgar wrth geisio cymorth drwy sianeli ffurfiol oherwydd diffyg ymddiriedaeth mewn sefydliadau penodol yn dilyn achosion o gam-drin. Ar ben hynny, roedd rhai'n teimlo bod eu hawliau'n gyfyngedig fel ffoaduriaid, gan arwain at ymdeimlad o ddiffyg grym wrth gael gafael ar y cymorth yr oedd ei angen arnynt.

"Ceisio cymorth yw un o'r pethau anoddaf, yn enwedig i ni fel ceiswyr lloches, a ffoaduriaid [...] Rydw i'n meddwl ein bod ni hefyd yn yr un categori â chardotwyr ar un ystyr, a does gan gardotwyr ddim dewis, rydych chi'n cymryd yr hyn rydych chi'n ei gael, felly yn yr ystyr honno rydych chi ond yn gofyn am gymorth ar gyfer pethau rydych chi'n meddwl y gallen nhw eich helpu chi, sy'n golygu pethau rydych chi wedi'u gweld yn cael eu gwneud, neu'n cael eu cynnig. Ond mae 'na bethau nad ydych chi'n eu gwybod, ac mae'n anodd iawn gofyn."

Pwysleisiodd un unigolyn fod diffyg tosturi neu barch gan unigolion mewn rolau cefnogi yn cael ei brofi fel math o gam-drin sy'n gallu achosi niwed

emosiynol, ac a allai atal pobl rhag gofyn am gymorth yn y dyfodol.

Roedd deinameg o'r fath, ym mhrofiad yr unigolyn hwn, wedi golygu nad oedd unigolion yn gofyn am help hyd yn oed pan oeddent mewn angen difrifol.

"A hyd yn oed os ydw i'n mynd yno [...] hyd yn oed at y bobl sy'n gallu [gofyn] am gymorth [...] mae'r ffordd y mae pobl yn eich trin chi yn wahanol i'r ffordd maen nhw'n trin rhywun sydd â'r hawliau [...] os ydych chi'n ffoadur, mae eich hawliau'n gyfyngedig gan eich bod yn ffoadur, felly fyddwch chi byth yn gallu cael cymorth penodol i lefel lle rydych chi'n disgwyl i rywun normal gael y cymorth, a rhywfaint o'r cymorth [...]"

Rwy'n cael taflen, mae'n teimlo fel (ochenaid) 'gadewch i ni helpu'r un yma i gael gwared arno' [...] Nid yw'n teimlo bod y cymorth yn dod o'r galon, mae'n teimlo fel 'sut i gael gwared â'r bobl hyn' [...] Rwyf wedi clywed llawer o bobl yn dweud wrthyfych am ofyn am help, ond mae'r help rydych chi'n ei gael ... mae fel, dim ond ci ydych chi, felly cymerwch beth bynnag rydw i'n ei roi i chi.

Does gennych chi ddim ffordd o gwyno neu ddim ffordd o rannu eich safbwynt nac esbonio eich pwynt. Felly, mewn ffordd rydych chi'n cael eich cam-drin o ran y cymorth sy'n cael ei roi i chi [...], felly mae llawer o bobl yn tueddu i [...] Byddai'n well gen i gadw at fy hun neu farw gyda fy salwch neu beth bynnag rydw i'n mynd drwyddo yn hytrach na mynd yno a chael fy nhrin yn y ffordd honno, felly i mi, mae'n un o'r pethau hynny y mae angen mynd i'r afael â nhw..."

Disgrifiodd dau gyfranogwr deimlo eu bod yn cael eu stigmateiddio fel ffoaduriaid, gan nodi bod y label “ffoadur” ei hun yn cyfleu arwyddocâd negyddol ac yn arwain at agweddau gwahaniaethol. Roeddent yn rhannu profiadau o gael eu trin fel pobl wan neu agored i niwed, hunaniaeth roeddent yn teimlo a oedd wedi cael ei gorfodi arnynt, ond nad oeddent yn uniaethu â hi. Roedd y stigma diangen hwn weithiau’n eu rhwystro rhag gofyn am gymorth yn gyfan gwbl.

“Rydw i wir yn casáu’r enw ffoadur [...] mae’r term ffoadur ei hun fel ei fod wedi’i ysgrifennu ar eich talcen chi, fel mai dyna eich enw [...], ac nid yw’n rhywbeth braf, nid yw’n rhywbeth rydych chi eisiau ei gael.”

“Pam [maen nhw’n] edrych arnom ni fel pobl wan? Rydyn ni’n dod o wahanol wledydd, ac roedd gennym amgylchiadau gwahanol, ond pam y maen nhw bob amser yn ein galw’n fregus. Mae hyn yn fath o’n hysbysebu fel elusen, i gael arian, neu i gael cydymdeimlad...”

Yna, pwysleisiodd un o’r unigolion hyn werth tosturi ac empathi mewn unigolion wrth gefnogi rolau ac mewn cymunedau ehangach a’r effeithiau niweidiol ar unigolion pan na fydd tosturi yn cael ei ddangos mewn gweithredoedd o gefnogaeth.

“Ond yn onest, mae rhai o’r pethau rydych chi’n gweld sut o ran sut mae pobl yn siarad â chi neu’n eich trin [...] yn gwneud i chi deimlo ‘byddai’n braf cael bod yn sefyllfa’r unigolyn yma i ddangos iddo sut i drin bod dynol arall.’ Ond mae llawer o hyn yn ymwneud â’r ddynoliaeth [...] ac mae hynny’n brin mewn llawer o leoedd lle mae angen cymorth arnom.”

O ganlyniad i brofiadau negyddol a disgwyliadau cyfyngedig o ran sefydliadau, roedd yn well gan rai ddibynnu ar ffrindiau, aelodau cymunedol ar lawr gwlad, a mudiadau gwirfoddol penodol am gefnogaeth.

“Oherwydd fy mod i’n gwirfoddoli mewn llawer o lefydd, rydw i wedi gwneud llawer o ffrindiau yn y llefydd rydw i’n gwirfoddoli iddyn nhw, felly oherwydd hynny, rydw i’n eithaf hapus â’r ffordd rydw i wedi cael fy nhrin yng Nghaerdydd [...] neu nid dim ond yng Nghaerdydd ond yng Nghymru.”

Pethau sy’n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol

Soniwyd hefyd am gyfleoedd addysgol, yn enwedig dosbarthiadau Saesneg (ESOL), fel rhai hanfodol i helpu ceiswyr noddfa i integreiddio i gymdeithas a chysylltu ag eraill. Roedd cyfleoedd addysgol yn benodol yn hanfodol i hwyluso’r broses o symud i wlad newydd a meithrin ymdeimlad o berthyn a chael eu derbyn.

“Roedd dod o hyd i fy hun mewn lle ro’n i’n gallu gwneud pethau ro’n i’n arfer eu gwneud gartref yn rhoi cysur i mi.”

Pethau sy’n rhwystro neu’n gwneud bywyd yn anoddach

Daeth iaith i’r amlwg fel rhwystr sylweddol o ran cael gafael ar gymorth a gwybodaeth i geiswyr noddfa. Tynnodd llawer o gyfranogwyr sylw at bwysigrwydd hyfedredd Saesneg wrth gyfleu eu hanghenion yn effeithiol a deall y gwasanaethau sydd ar gael.

Ar ben hynny, roedd rhwystrau iaith yn cael eu hystyried fel rhwystrau i allu mynegi eu hunain, cysylltu ag eraill a chymryd rhan lawn mewn cymdeithas.

“Os oes gennych chi’r iaith, byddwch chi’n hyderus [...] gallwch ofyn beth rydych chi eisiau ei ofyn [...] gallwch chi hefyd rannu eich teimladau, eich meddyliau, rhoi eich barn [...] mae hyn hefyd yn un peth sy’n rhoi cyfle i chi integreiddio; llwyddo er mwyn y gymdeithas a gallech chi fod yn werthfawr iddyn nhw hefyd.”

Roedd ceiswyr lloches yn teimlo bod rhwystrau iaith a diffyg gwybodaeth yn eu rhwystro rhag gofyn am gymorth yn effeithiol. Arweiniodd rhwystrau iaith at ddrysych, camddehongli, rhwystredigaeth ac ynysu, gan ei gwneud yn anodd llywio drwy brosesau biwrocraidd a chael gafael ar wasanaethau hanfodol.

Roeddent yn mynegi’r angen am well cefnogaeth gydag iaith a lledaenu gwybodaeth mewn sawl iaith er mwyn eu grymuso i geisio’r gefnogaeth iawn ar yr adeg iawn.

“Oni bai eich bod yn darllen Saesneg neu’n siarad Saesneg, mae’n anodd iawn i chi allu cael gafael ar wybodaeth yma.”

“Mae’r rhan fwyaf o’r cymorth wedi’i seilio ar [...] a ydych chi’n gallu cyfleu’r hyn rydych chi’n dymuno’i gael [...] mae’n anodd iawn mynegi rhai pethau pan nad ydych chi’n siaradwr brodorol yr iaith.”

Profiadau gyda gwaith ac addysg cyn ac ar ôl cyrraedd Cymru

Siaradodd y cyfranogwyr yn angerddol am eu huchelgeisiau amrywiol o ran gyrfa, a oedd yn cynnwys gweithio yn y sector technoleg, ymuno â busnes teuluol, a gweithio mewn rolau cefnogol yn y sector gwirfoddol i ddefnyddio eu gwybodaeth a’u profiadau i gefnogi ceiswyr noddfa eraill.

Er bod gan bob unigolyn nodau a dyheadau, roedd pob un wedi wynebu rhwystrau sylweddol

wrth geisio cyfleoedd datblygu oherwydd y broses lloches, rhwystrau iaith neu gymorth ariannol cyfyngedig o ran addysg.

Roedd rhai wedi methu ailddechrau neu adeiladu ar lwybrau gyrfa neu addysgol lle’r oeddent wedi cael profiad blaenorol oherwydd rhwystrau gweinyddol ac felly wedi cael eu hatal rhag defnyddio’r sgiliau a’r wybodaeth a oedd ganddynt eisoes, yn ogystal â datblygu sgiliau neu wybodaeth bellach.

“Mae gennym y sgiliau, ond oherwydd y sefyllfaoedd cyfyngedig yr ydym ynddynt, beth allwn ni ei wneud?”

“Mae’r rhwystr sy’n gysylltiedig â “ni allwch chi weithio” yn golygu na allwch chi ddefnyddio’r sgiliau sydd gennych chi’n barod, a’r rhai rydych chi eisiau eu hennill, allwch chi ddim gwneud hynny oherwydd y rhwystr sy’n gysylltiedig ag ychydig o ysgoloriaethau.”

Roedd y cyfyngiadau cyflogaeth neu’r diffyg cyfleoedd gwaith wedi arwain at deimladau o rwystredigaeth, dibyniaeth ddieisiau, a diymadferthedd, gan waethygu problemau iechyd meddwl presennol.

“Mae cyfoeth o bobl sydd â chyfoeth o sgiliau ar gael, sy’n gwneud dim, ar yr un pryd nid ydynt yn gallu gwella’r hyn sydd ganddynt yn barod i integreiddio’n well yn y cymunedau y maent yn byw ynddynt.”

Hyd yn oed i’r rheini a oedd wedi sicrhau’r hawl i weithio, roedd rhwystrau parhaus i wneud hynny. Soniodd unigolion am rwystrau o ran cael mynediad at y farchnad lafur, gan gynnwys rhwystrau iaith, eu bod yn anghyfarwydd â marchnadoedd swyddi lleol, rhwystrau biwrocraidd a gwahaniaethu.

Er gwaethaf eu sgiliau a’u cymwysterau, dywedodd ceiswyr noddfa eu bod wedi wynebu heriau o ran cael cydnabyddiaeth am eu cymwysterau, gan gyfyngu ar eu rhagolygon.

“Mae hiliaeth gudd. Nid yw’n cael ei arddangos yn gyhoeddus ond mae’n un cudd. Bydd pobl yn dweud wrthy ch chi, dydy hi ddim yn hawdd cael swydd yma, ac mae hynny oherwydd, ar hyn o bryd, rydych chi’n codi’r ffôn ac maen nhw’n clywed eich acen, rydych chi eisoes yn cael eich gwthio i gefn y ciw oherwydd eich acen.”

Dyheadau ar gyfer y dyfodol

Rhannodd aelodau’r grŵp eu dyheadau ar gyfer y dyfodol. Trafododd y cyfranogwyr aduno ag aelodau’r teulu, ‘ymgartrefu’, cael gwaith (gwell) a helpu eraill drwy rannu gwybodaeth am eu profiadau eu hunain.

“Fy nod [ar gyfer y dyfodol]? Rydw i eisiau bod yn rhan o’r gymuned hon, a gallu cyflawni hynny, rydw i eisiau cael fy nheulu o’r cwmpas, yn enwedig fy mhlant.”

“Rydw i eisiau setlo, rydw i eisiau teimlo “iawn mi alla i setlo yma” [...] Mae’r [statws] yn golygu llawer i mi, mae’n golygu [...] bod gen i ryw fath o ail gartref, gallwn aros, sy’n fath emosiynol o gefnogaeth, rhywsut, gallwn gael ail gartref, gallwn aros yma, gallwn adeiladu fy mywyd.”

Archwilio’r manylion: grwpiau ffochs o weithwyr proffesiynol

Adfyd a Straen

Cyflwynodd y cyfranogwyr eu hunain fel gweithwyr proffesiynol ac mewn dau achos, fel unigolion o gefndiroedd fel ceiswyr noddfa. Mynegodd y grŵp ymrwymiad cryf i’w gwaith, gan rannu eu teithiau personol a’u cymhelliant i gefnogi pobl eraill sy’n wynebu trafferthion.

Myfyriodd un cyfranogwr yn benodol ar arwyddocâd trawma mechnïol a’r angen am ffiniau wrth weithio gyda phobl sydd wedi dioddef trawma. Roedd y teimladau o fod angen cymorth i ddelio â sgysiau a phrofiadau anodd hefyd yn cael eu hadlewyrchu gan gyfranogwyr eraill.

Disgrifiodd un o’r gweithwyr proffesiynol, sy’n trafod ei hanes ei hun fel ceisiwr lloches, ei brofiad anodd o ddod i’r DU ar ôl ffoi rhag rhyfel.

“Cyrhaeddais y DU [fel ceisiwr lloches] ... bron i 9 mlynedd o amddifadedd heb unrhyw gefnogaeth. [...] Mae hyn yn artaith. Mae’r bywyd hwn eisoes yn artaith, yna rydych chi’n dod yma, rydych chi’n teimlo’n hapus i ddechrau bywyd newydd [...] ar ôl 3 mis bydd y llywodraeth yn dweud na...”

Mae’r unigolyn yn pwysleisio arwyddion corfforol adfyd a straen.

“Mae’n effeithio arnoch chi... straen, diabetes, pwysedd gwaed, angina.

[...] yn feddyliol, yn gorfforol, ac ym mhopeth, roedd hyn yn artaith [...], felly dyna sut roedd [...] y trawma i mi [...] wna i byth anghofio, ac wna i byth faddau iddyn nhw, gan fy mod wedi dioddef yn sgil eu diddordebau gwleidyddol nhw, ond diolch byth, rydw i yma i gefnogi pobl eraill nawr.”

Myfyriodd ar ei sefyllfa bellach fel gweithiwr proffesiynol sy’n gweithio mewn gwasanaeth sydd â’r nod o gefnogi ceiswyr noddfa, a sut mae’n ceisio rhoi rhywbeth yn ôl a helpu pobl sy’n wynebu’r adfyd a’r trafferthion y mae wedi’u hwynebu ei hun. Mae hyn yn tynnu sylw ymhellach at y prosesau dad-ddyneiddiol ac annilysu y mae ceiswyr lloches yn aml yn ddarostyngedig iddynt.

“Tan pryd y bydd y system hon yn trin pobl fel rhif? Nid fel rhif hyd yn oed, oherwydd hyd yn oed os ydych chi’n rhif, rydych chi wedi cael eich lle.”

Bod yn gyfarwydd â’r cysyniad o ymarfer sy’n ystyriol o drawma

Ymysg y grŵp, yn gyffredinol, doedd dim digon yn gyfarwydd â’r term ‘sy’n ystyriol o drawma’ a sut gellir deall y term ‘dulliau sy’n ystyriol o drawma’. Holodd tri o’r cyfranogwyr a yw’r term yn cyfeirio at fframwaith, methodoleg neu lwybr hyfforddi ffurfiol penodol.

Ychwanegodd un person fod gan unrhyw un sydd â phrofiad yn y sector brofiad o weithio gyda phobl sydd â hanes o drawma, ac felly mae gweithio yn y sector yn golygu dealltwriaeth ymhlyg o drawma drwy fod yn agos at yr unigolion hyn.

“... Dim ond dangos tosturi a dealltwriaeth bod cleientiaid wedi bod drwy lawer... dydw i ddim yn siŵr a oes yna ddull ffurfiol.

Petai ystyriol o drawma yn gallu golygu bod yn gyfarwydd â phobl sydd â thrawma a deall sut i siarad â nhw [...] byddai mwy o hyfforddiant yn ddefnyddiol, ond does dim byd yn gallu bod yn drech na phrofiad go iawn ac empathi a rhannu ymwybyddiaeth y person hwnnw o’r hyn maen nhw’n ei wynebu.”

Soniodd y cyfranogwr ar ddechrau’r bennod hon am y risg o drawma mechnïol, trawma eilaidd, neu syrffed ar dosturi. Roedd yr unigolyn yn deall ‘dulliau sy’n ystyriol o drawma’ fel fframwaith sy’n pwysleisio’r angen am ffiniau iach a hunanofal.

“... gallwch gael eich trawmateiddio wrth glywed am brofiadau trawmatig rhywun arall, felly rwy’n meddwl bod hynny’n broblem fawr i mi o ran sut rydyn ni’n gweithio oherwydd ‘mae’n ein helpu ni i roi ffiniau ar waith.”

Mynegodd y grŵp gonsensws bod trawma mechnïol yn bryder sylweddol i’r rhai sy’n helpu poblogaethau sydd â hanes dwys o drawma yn aml, fel ceiswyr noddfa.

Mae gweithwyr proffesiynol sy’n gweithio gyda’r poblogaethau hyn yn aml yn dyst i brofiadau trawmatig a thrafferthion emosiynol eu cleientiaid, ac yn cadw’r straeon hyn iddyn nhw eu hunain, gan arwain at effaith emosiynol ddofn. Tynnodd ddau gyfranogwr sylw yn eu tro at y ffaith bod hyn yn risg benodol i’r rheini sydd â chefnidiroedd personol fel ceiswyr noddfa eu hunain.

“I’r rhan fwyaf o’r bobl sy’n wynebu sefyllfa fel iechyd meddwl mae’n deillio o drawma yn ôl mewn gwledydd eraill neu yma, ac weithiau [...] mae’r sefyllfa’n ddigalon, nid yw’n braf [...] mae’n effeithio arnom ni, rydyn ni’n ddynol hefyd ac rydyn ni’n teimlo trueni drostyn nhw [...] ar yr un pryd rydyn ni’n cofio ein gorffennol ni fel ffoaduriaid neu geiswyr lloches, rydyn ni’n dod o’r gwledydd lle mae rhyfel [...] a thrawma [...] ond rydyn ni’n cael amser da, newyddion da weithiau.”

“...Mae’n rhywbeth i mi [...] weithiau rydw i’n cofio fy ngorffennol [...] mae’n eich atgoffa chi o [...] a byddaf yn mynd i le [lle byddaf] yn gweithio’n galed, yn llawer caletach i’w helpu oherwydd rwy’n dweud nad ydw i eisiau i chi fod yn rhan o’r amgylchiadau hyn.”

Prif gydrannau ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar gyfer blaenoriaethu

Pan ofynnwyd iddynt am gydrannau allweddol ymarfer sy'n ystyriol o drawma, pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd tosturi, empathi, diogelwch, rheoli disgwyliadau, a dulliau cyfannol o ddeall unigolion fel bodau dynol y tu hwnt i'w trawma.

Roedd un unigolyn yn cefnogi'r farn bod "unigolyn yn rhywbeth cyfannol cyflawn" ac yn siarad yn erbyn "creu trychineb o'r profiadau maen nhw wedi'u cael."

"Fe ddylen ni fod yn onest hefyd gyda'r cleientiaid oherwydd roedden nhw eisoes mewn trawma, os ydyn ni'n addo rhywbeth na allwn ni ei wneud eto, byddan nhw'n mynd drwy drawma, a dydyn ni ddim eisiau hynny."

"Cadw cleientiaid a chadw eich hun yn ddiogel hefyd."

Heriau neu gymhlethdodau allweddol wrth fabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma

Roedd yr heriau o ran defnyddio dulliau sy'n ystyriol o drawma a godwyd gan aelodau'r grŵp yn cynnwys diffyg hyfforddiant ffurfiol mewn gwybodaeth ac ymwybyddiaeth o drawma, a'r anhawster o bennu ffiniau personol.

Nododd y cyfranogwyr sut y gall straeon cleientiaid effeithio ar weithwyr yn emosiynol, gan eu harwain i fynd yr ail filltir i helpu.

"Rydyn ni'n aml yn anghofio ein bod ni'n ddynol pan rydyn ni'n mynd yr ail filltir i gleientiaid..."

Myfyriodd nifer o'r cyfranogwyr ar sut y gallai gweithredu rhwystrau fod yn heriol, gan fod gweithwyr proffesiynol yn gallu cymharu eu bywydau y tu allan i'r gwaith â bywydau'r rhai y maent yn eu cefnogi.

Gall dod i gysylltiad â dioddefaint pobl eraill ysgogi teimladau o ddiymadferthedd, euogrwydd, straen a gorlethu, gan effeithio ar eu lles meddyliol ac emosiynol eu hunain.

Disgrifiodd un aelod o'r grŵp eu bod yn teimlo'n

euog wrth fynd adref i fwyta swper yn gwybod bod eraill yn llwgu.

"Rydych chi'n teimlo cywilydd fel bod dynol."

"... mewn ffordd mae'n ei gwneud hi'n anodd goresgyn yr euogrwydd hwn weithiau."

Ymarfer sy'n seiliedig ar ddiwylliant a gofal sy'n ystyriol o drawma

Tynnodd cyfranogwyr y grŵp ffofws sylw at arwyddocâd sensitifrwydd diwylliannol wrth ddarparu cymorth i geiswyr noddfa a ffoaduriaid o gefndiroedd amrywiol. Roeddent yn pwysleisio pwysigrwydd deall cyd-destunau diwylliannol cleientiaid, parchu eu gwerthoedd, a'u cynnwys mewn prosesau gwneud penderfyniadau.

Roedd gweithwyr proffesiynol yn cydnabod effaith gadarnhaol cefndiroedd crefyddol neu ddiwylliannol a rennir o ran meithrin perthynas agos, llawn ymddiriedaeth â chleientiaid.

"... ac yn ei dro mae'n arwain at fwy o onestrwydd a all eu helpu nhw i'ch helpu chi i'w cefnogi yn y ffordd orau."

Ychwanegodd un person ei bod yn hanfodol peidio â gorfodi credoau a syniadau personol ar gleientiaid, ond eu gwneud yn ymwybodol o'r holl ddewisiadau sydd ar gael a'u grymuso i ddewis yr hyn sydd orau iddyn nhw yn eu barn nhw. Roedd delio ag unigolion o gefndiroedd diwylliannol gwahanol yn gofyn am hyblygrwydd ac ystyriaeth o brofiadau amrywiol.

Roedd y gweithwyr proffesiynol yn cydnabod cymhlethdodau gwerthoedd diwylliannol ac yn tynnu sylw at yr angen am ystyriaeth ofalus a pharch at ymreolaeth unigolion wrth fynd i'r afael â materion teuluol a gwneud penderfyniadau.

Meithrin perthynas a gweithio gyda thrawma

Rhannodd y grŵp nifer o strategaethau ar gyfer sefydlu ymddiriedaeth a meithrin perthynas â cheiswyr noddfa a ffoaduriaid sydd wedi profi trawma. Tynnodd y grŵp sylw at wrando'n astud, ymgysylltu empathig, a darparu amgylchedd cyfforddus.

“Gwrando ar bobl, bod yn dosturiol, bod yn ddynol gyda phobl ...bod yn ‘ddynol’, ynde?”

“...mae’r amgylchedd wir yn helpu; rydw i bob amser yn ceisio cynnig amgylchedd cyfforddus.”

Rhoddodd un cyfranogwr enghraifft o fenyw Foslemaidd nad yw’n teimlo’n gyfforddus yn bod mewn ystafell ar ei phen ei hun gyda gweithiwr achos gwrywaidd, a phwysleisiodd arwyddocâd diwylliannol rhannu bwyd. Ystyriwyd bod cymryd yr amser i ddeall cleientiaid ar lefel ddyfnach, ystyried eu cefndiroedd diwylliannol, a chynnig preifatrwydd wrth drafod materion sensitif yn hanfodol wrth feithrin ymddiriedaeth.

Roedd iaith hefyd yn cael ei chydabod gan sawl aelod fel adnodd hanfodol ar gyfer creu cysylltiadau ystyrlon a dangos parch at gefndiroedd unigolion. Disgrifiodd rhai unigolion sut y gallai gallu cyfathrebu ag unigolion yn eu mamiaith eu helpu i ymlacio a theimlo’n hapus. Soniodd aelod arall o’r grŵp am ddysgu ymadroddion allweddol mewn sawl iaith fel ffordd o gysylltu ag unigolion.

Roedd meithrin perthnasoedd y tu hwnt i statws ffoadur drwy gymryd rhan mewn sgysiau cyffredinol a dangos diddordeb gwirioneddol ym mywydau cleientiaid yn cael ei ystyried yn ffordd o roi gwedd ddynol ar y prosesau rhyngweithio a’u gwneud yn llai dadleuol.

Nodwyd bod cysondeb a gonestrwydd yn hanfodol i feithrin ymddiriedaeth, gan sicrhau bod cleientiaid yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi a’u gwerthfawrogi. Roedd creu lle diogel a chroesawgar, bod yn dosturiol, a pharchu ffiniau cleientiaid i gyd yn chwarae rhan hanfodol yn y gwaith o sefydlu ymddiriedaeth a pherthynas.

“Mae siarad am bethau cyffredinol yn hytrach na dim ond y ffaith eu bod nhw’n geiswyr lloches neu’n ffoaduriaid yn helpu. Felly, mae siarad am ysgolion [...] neu’r hyn sy’n cael ei ddysgu yn yr ysgol neu bethau rydyn ni’n eu gwneud yn ein bywydau [...] mae’n helpu i feithrin y berthynas honno lle maen nhw’n teimlo fel bodau

dynol ac nid defnyddwyr gwasanaeth.”

Goblygiadau i weithwyr proffesiynol

Cytunodd gweithwyr proffesiynol fod cysondeb o ran dull gweithredu ar draws sefydliad yn hanfodol er mwyn sicrhau bod anghenion cleientiaid a gweithwyr proffesiynol yn cael eu cynnal yn effeithiol.

Dywedodd un person, er bod elusennau ffoaduriaid yn ‘mynd yr ail filltir’ i ddarparu dull mwy personol sy’n canolbwyntio mwy ar bobl, bod gwasanaethau prif ffrwd heb eu targedu yn cael eu gweld fel rhai sy’n fwy trafodaethol ac yn canolbwyntio llai ar yr unigolyn o ran eu cefnogaeth.

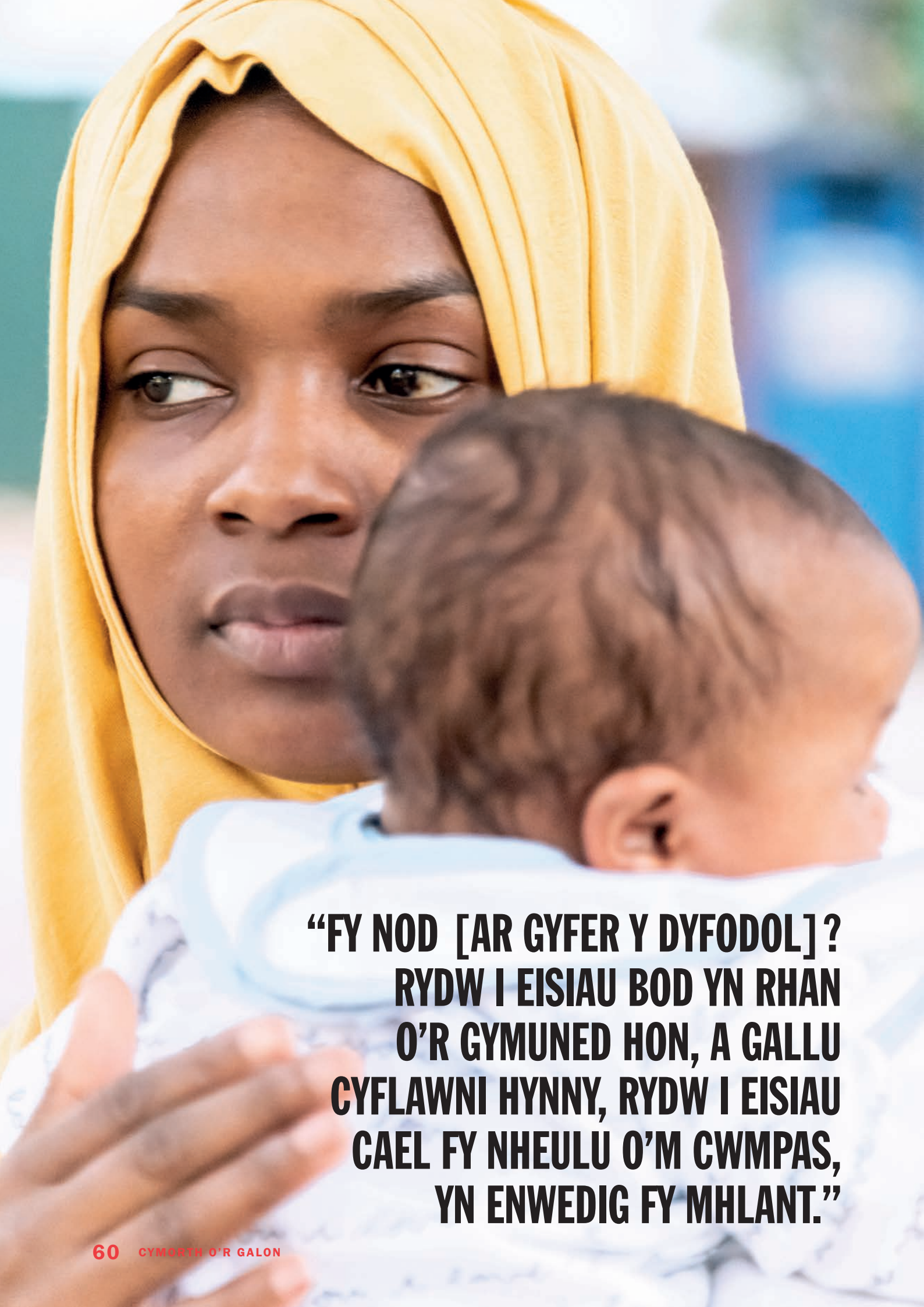
Ystyriwyd bod natur wyneb yn wyneb y gwaith a wneir gan elusennau ffoaduriaid yn fantais sylweddol, gan ganiatáu i weithwyr proffesiynol sefydlu cysylltiadau mwy ystyrlon â chleientiaid a darparu dull sy’n wirioneddol canolbwyntio ar bobl.

“Mae’n helpu bod y math o waith rydyn ni’n ei ddarparu wyneb yn wyneb felly gallwch weld mai person sy’n eistedd ar draws y bwrdd o’ch blaen, nid dim ond llais ar ben arall ffôn, felly rwy’n credu bod hynny wir yn ein helpu i ddarparu dull sy’n fwy ystyriol o drawma ond sy’n canolbwyntio ar bobl.”

Cefnogaeth neu hyfforddiant defnyddiol

O ran cymorth ac adnoddau, mae’r cyfranogwyr yn gwerthfawrogi argaeledd gwasanaethau cwnsela a lles i leddfu eu pryderon. Maen nhw hefyd yn teimlo bod cefnogaeth a chyfleoedd rheoli i drafod gyda chydweithwyr yn fuddiol.

Nododd y gweithwyr proffesiynol fod angen cyfleoedd hyfforddiant a datblygiad proffesiynol ychwanegol i wella eu hymarfer sy’n ystyriol o drawma. Maent yn tynnu sylw at bwysigrwydd cael hyfforddiant sy’n canolbwyntio ar y ‘galon’ a’r ‘pen’, gan gynnwys darparu manau myfyriol a chyfleoedd i rannu syniadau a phrofiadau ymysg gweithwyr achos.



**“FY NOD [AR GYFER Y DYFODOL]?
RYDW I EISIAU BOD YN RHAN
O’R GYMUNED HON, A GALLU
CYFLAWNI HYNNY, RYDW I EISIAU
CAEL FY NHEULU O’M CWMPAS,
YN ENWEDIG FY MHLANT.”**

PENNOD CHWECH:



ARGYMHELLION Y FFRAMWAITH

Nid ydym wedi bod eisiau creu rhestr hir o argymhellion, oherwydd mae grym yr adroddiad hwn yn ymwneud â straeon a phrofiadau go iawn pobl, a'r myfyrdodau sydd wedi deillio ohonynt.

Fodd bynnag, mae'r gwerthoedd perthynol allweddol rydym wedi'u nodi ym Mhennod Dau, a'r myfyrdodau a rennir drwy gydol yr adroddiad, wedi ein helpu i nodi rhai argymhellion allweddol ar gyfer gweithredu'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Efallai fod rhai o'r rhain eisoes ar y gweill, efallai y bydd eraill yn uchelgeisiol iawn, ond maent yn adlewyrchu themâu allweddol o'r adroddiad a ddylai fod yn ddefnyddiol wrth fwrw ymlaen â'r gwaith o greu Cymru sy'n ystyriol o drawma.

1 Datblygu canllaw gweithredu ar gyfer Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Mae pobl a sefydliadau yn cael eu llethu ac yn cael trafferth sicrhau digon o amser. Mae'r lefelau blinder ac argyfwng y maent yn eu hwynebu yn ei gwneud yn anodd myfyrio ar yr heriau yn eu gwasanaethau a mynd i'r afael â nhw.

Byddai trosolwg defnyddiol o sut y gallai mudiadau ddechrau gweithredu'r Fframwaith yn amhrisiadwy. Gallai hyn dynnu pecyn cymorth TrACE ynghyd, gydag arferion gorau ar gyfer newid systemau mewnol, a model "sbectrwm" y Fframwaith sy'n Ystyriol o Drawma a phum egwyddor. Byddai'n adnodd defnyddiol ar gyfer system sy'n cael ei llethu.

Dylai'r canllaw gweithredu hwn dywys pobl yn araf drwy'r daith, gan eu galluogi i ymdopi â gorlethu, gofid a gorflino, gan gynnig gobaieth a gwelliant i bobl sy'n chwilio'n daer am newid.

2 Sicrhau bod pobl a sefydliadau sy'n gweithio i weithredu'r fframwaith yn deall yr angen i newidiadau fod yn strwythurol ac yn berthynol.

Un o'r themâu sydd wedi dod i'r amlwg o'r adroddiad hwn yw'r cysylltiad rhwng 'strwythurol' a 'perthynol.' Ni all y ddau fodoli ar wahân: mae angen i strwythurau systemau neu systemau sy'n helpu gael meddwl perthynol wrth eu sylfaen ac mae angen i'n ffordd o feddwl perthynol weithio o fewn y strwythurau hyn.

Pan fydd sefydliadau'n ceisio gweithredu'r fframwaith, neu ar eu taith eu hunain sy'n ystyriol o drawma, bydd y ddwy elfen hyn yn gweithio sefydliadau tuag at weithio perthynol neu i ffordd oddi wrtho.

Ar hyn o bryd, mae'n ddealladwy bod y Fframwaith yn canolbwyntio mwy ar ymarfer unigol, ond mae'r adroddiad hwn yn glir iawn ei bod yn amhosibl i ymarfer unigol neu sefydliadol ddiwydd yn annibynnol ar y cyd-destun.

3 Sicrhau bod y defnydd o adrodd straeon fel proses iachau yn cael sylw priodol mewn unrhyw ganllaw neu weithgaredd gweithredu, ac unrhyw fersiwn o'r fframwaith yn y dyfodol.

Mae adrodd straeon yn ddull hynod bwyrus ar gyfer gwella ac ar gyfer casglu arferion sy'n dod i'r amlwg. Mewn system gymhleth, yr arfer sy'n dod i'r amlwg yn unol â'r model Cynefin a fydd yn helpu sefydliadau a phobl i lywio eu llwybr tuag at ffordd o weithio sy'n ystyriol o drawma ac sy'n gysylltiedig â hynny.

Drwy flaenoriaethu adrodd straeon a rhannu profiadau, bydd sefydliadau'n gallu datblygu gwell dealltwriaeth o'r system, a'r bobl ynddi, ar bob lefel.

4 Datblygu dull hyfforddi sy'n gweithredu'n benodol i greu capasiti perthynol, myfyriol yn y system.

Mae angen i hyfforddiant sôn llai am wybodaeth a mwy am ddatblygu ffyrdd o feddwl, myfyrio a dysgu. Mae hwn yn faes y mae TSW/Hyb ACE eisoes yn glir iawn yn ei gylch, ond mae'n neges nad yw'n cael ei chlywed yn ehangach o hyd.

Mewn system gymhleth, mae angen unigolion arnom sy'n gallu delio ag ansicrwydd, herio'n uwch, rhannu grym ag eraill, a chymryd risgiau ystyriol sy'n cynnwys dynoliaeth. Mae hyn yn gofyn am ddull hyfforddi ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma ac sy'n croesawu cymhlethdod ac nad yw'n ceisio creu arbenigwyr mewn unrhyw beth ar wahân i gysylltiad.

5 Datblygu dull gweithredu pwrpasol ar gyfer comisiynwyr gwasanaethau sy'n cydnabod yr angen i wasanaethau dreulio amser yn ffurfio perthnasoedd cywir.

Byddem yn annog TSW/Hyb ACE i ddatblygu dull gweithredu pwrpasol ar gyfer dylunwyr a chomisiynwyr gwasanaethau. Gallai hyn fod naill ai'n hyfforddiant, neu'n ganllaw, a byddai'n cofnodi ac yn dangos cymhlethdod pobl yn y system.

Byddai angen i hyn fod yn strwythurol ac yn berthynol hefyd, gan ddeall y rhyngweithio ar lefel llunio polisi (gweler isod) sy'n sbarduno ymddygiad comisiynu, ar yr un pryd â dangos yr effaith y gall arferion comisiynu ei chael ar berthnasoedd unigol.

6 Casglu enghreifftiau o arferion sy'n dod i'r amlwg sy'n ymwneud â chymorth gan gyfoedion a defnyddio hynny i lywio fersiynau o'r fframwaith yn y dyfodol neu weithgarwch gweithredu yn y dyfodol.

Gallwn weld o'r adroddiad hwn bod cymorth gan gyfoedion yn werthfawr iawn i bobl sy'n wynebu cyfnodau anodd. Yn aml, mae cymorth gan gyfoedion yn berthynol yn reddfol, a gall weithio ochr yn ochr â'r system broffesiynol bresennol.

Mae cymorth gan gyfoedion yn cynnwys ymdeimlad o ddynoliaeth sy'n rhoi gwerth gwirioneddol i bobl mewn trallod. Fodd bynnag, efallai na fydd cymorth gan gyfoedion yn cael y gydnabyddiaeth mae'n ei haeddu, ac nid yw'n cael ei nodi'n llawn yn y model sbectrwm fel rhan o'r Fframwaith.

Er bod cyfeiriadau at gymorth gan gyfoedion yn y Fframwaith, nid yw'n ymddangos yn arwyddocaol – ond gallwn weld drwy'r adroddiad hwn pa mor hanfodol y mae wedi bod i bobl yn y system, a sut mae wedi newid eu bywydau.

Mae llawer y gall gwasanaethau a systemau ei ddysgu o gymorth gan gyfoedion, a byddem yn annog dod o hyd i enghreifftiau o arferion sy'n dod i'r amlwg ar gyfer unrhyw fersiynau o'r fframwaith yn y dyfodol – yn enwedig unrhyw weithgarwch gweithredu.

Os mai cymorth gan gyfoedion – sy'n fwy rhydd, yn fwy dynol, ac yn fwy perthynol na systemau proffesiynol – yw'r hyn sy'n cael ei werthfawrogi fwyaf gan y bobl y buom yn siarad â nhw, rhaid gofyn y cwestiwn "sut gallwn ni ddysgu a gweithio o'r fan honno, a dod â'r hyn y gallwn ni i wasanaethau a systemau prif ffrwd?"

7 Datblygu dull gweithredu pwrpasol ar gyfer swyddogion Llywodraeth Cymru ac eraill i lunio polisiau sy'n ystyriol o drawma er mwyn creu'r amodau cywir ar gyfer gwasanaethau sy'n ystyriol o drawma.

Er mwyn darparu system sy'n ystyriol o drawma, mae angen i ni fynd i'r afael â'r rhwystrau systemig a strwythurol i newid.

Rydym wedi awgrymu (gweler Argymhelliad 5) canllaw neu fath arall o gymorth i gomisiynwyr, ond ni fyddai canolbwyntio ar gomisiynwyr yn unig yn deg nac yn effeithiol.

Mae angen i ni hefyd weithio gyda llunwyr polisiau ar lefel Llywodraeth Cymru (gwleidyddion a swyddogion), yn ogystal â rhanddeiliaid eraill o gyrff cyhoeddus, sefydliadau trydydd sector, ac eraill, i ddatblygu gwell dealltwriaeth o drawma a'i effaith ar draws y system.

Nes y gallwn gael dull gweithredu system gyfan ar gyfer ymarfer sy'n ystyriol o drawma, bydd y rhwystrau strwythurol yn parhau.

8 Datblygu dulliau ac adnoddau myfyriol sy'n cefnogi'r arfer o 'fod yn bresennol', hyd yn oed pan fyddwch yn clywed straeon anodd, heriol a 'chywilyddus'.

Roedd hwn yn adroddiad heriol i'w ysgrifennu, ac mae'n siŵr y bydd yn anodd ei ddarllen. I bobl sy'n gweithio o ddydd i ddydd i ddarparu gwasanaeth, er gwaethaf amodau anodd a phwysau cynyddol, gall deimlo fel ymosodiad, neu danseilio'r gwaith rhagorol maen nhw'n ei wneud.

Gall y 'cylch cywilydd' hwn (*Learning and Wellbeing Psychology, 2021*) achosi i systemau fynd i'r afael â newid er mwyn osgoi teimlo'r cywilydd hwnnw a gweithredu.

Dylai unrhyw waith i weithredu'r Fframwaith sy'n Ystyriol o Drawma ddatblygu adnoddau neu ddulliau gweithredu i helpu sefydliadau i glywed eu heriau neu ofidiau am eu hymarfer, mewn ffordd ddiogel a pherthynol.

9 Cynnal ymarferion gwrando a/neu ymchwil ar draws proffesiynau a lleoliadau eraill yng Nghymru i archwilio a yw'r gwerthoedd perthynol rydym wedi'u nodi yn cael eu rhannu'n ehangach, neu a oes modd adeiladu arnynt.

Mae'r canfyddiadau rydyn ni wedi eu cyrraedd yn seiliedig ar nifer fach o straeon a phrofiadau, er eu bod yn bwerus ac yn emosiynol. Nid yw hynny'n golygu nad ydynt yn ddilys, ond mae'n golygu efallai nad oes modd eu defnyddio i gyffredinoli ar unwaith.

Mae'r gwerthoedd perthynol yr ydym wedi'u dwyn ynghyd yn seiliedig ar brofiadau pobl. Rydym yn hyderus y gellid eu defnyddio ar draws ystod eang o wasanaethau, sectorau ac ardaloedd – o gofio bod y ddau grŵp o bobl y buom yn siarad â nhw wedi cael profiad ar draws gwahanol wledydd, gwasanaethau a dulliau gweithredu.

Fodd bynnag, byddai ymchwil ac archwilio pellach yn helpu i gryfhau, ymestyn a datblygu'r gwerthoedd hyn.

PENNOD SAITH: CASGLIAD



Dechreuodd yr adroddiad hwn fel darn byr o waith wedi'i gomisiynu, ac ar ôl clywed straeon a phrofiadau pobl, daeth yn llawer mwy na hynny.

Mewn rhai ffyrdd, nid yw'r canfyddiadau'n syndod: mae gan bobl bryderon difrifol am y system mewn ffyrdd yr ydym yn eu disgwyl megis amseroedd aros, heriau ynghylch diagnosis deuol, system fewnfudo elyniaethus, diffyg tai o safon, a heriau strwythurol adnabyddus eraill sy'n ymddangos yn anhydrin.

Ac eto, codwyd heriau perthynol hefyd. Pobl yn cael eu gadael yn teimlo'n annynol neu heb ofal, yn cael eu diystyru a mwy. Cafodd hyn ei gyferbynnu gan y lluo o brofiadau cadarnhaol, hefyd, o aelodau o staff yn mynd yr ail filltir, gan wneud gwahaniaeth go iawn ym mywydau pobl.

Cawsom ein gadael gyda'r ymdeimlad dirdynnol bod ein system yn ddibynnol ar y perthnasoedd sydd gennym ar draws yr ystod eang o wasanaethau ac unigolion, ac yn agored iddynt.

Mae'n ddarlun cymhleth, ac nid yw'n syndod bod llawer o weithwyr proffesiynol a phobl yr ydym yn eu cefnogi wedi blino'n llwyr. Lle mae perthnasoedd yn methu, ni all unrhyw lefel o system strwythuredig lwyddo, ond mae angen sefydlu strwythurau gyda hyblygrwydd a dynoliaeth, er mwyn ffynnu.

Y berthynas agos hon rhwng cysylltiadau strwythurol a pherthynol y mae angen ei dwyn i'r amlwg yng Nghymru os ydym am wneud newidiadau ystyrlon a fydd o fudd gwirioneddol i bobl.

Mae Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma yn ddechrau rhagorol wrth geisio mynd i'r afael â'r cysylltiad hwn rhwng strwythurol a pherthynol. Rydym wedi nodi gwerthoedd perthynol ym **Mhennod Un** a gellir defnyddio'r rhain ochr yn ochr â'r fframwaith presennol i archwilio sut i sicrhau newid perthynol ar lawr gwlad, mewn gwasanaethau a systemau amrywiol.

Ym **Mhennod Chwech**, rydym hefyd yn defnyddio canfyddiadau'r adroddiad hwn i wneud argymhellion clir ar gyfer gweithredu'r fframwaith ledled Cymru.

Mae'r myfyrdodau drwy gydol yr adroddiad yn ffordd o glywed lleisiau pobl ar y cyd yn y system, a rhoi crynodeb pwerus o beth yw'r realiti i bobl

sy'n gweithio yn y system a'r rheini sy'n ceisio cymorth ganddi.

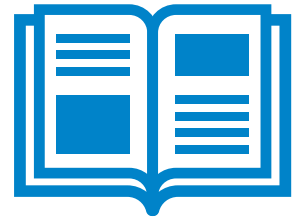
Nid yw bob amser yn hawdd ei ddarllen, ond mae angen i'r boen y mae pobl yn ei theimlo yn y system gael ei chlywed. Yn rhy aml o lawer, mae un rhan o'r system yn ceisio helpu, ac ar yr un pryd mae rhan arall o'r system yn cael gwared ar y diogelwch a'r sefydlogrwydd sydd eu hangen ar bobl i elwa o'r cymorth hwnnw. O leiaf, yn absenoldeb newid cyfreithiol a chymdeithasol ehangach, rhaid i weithwyr proffesiynol a gwasanaethau fod yn ymwybodol o'r cymhlethdod hwn, a cheisio deall a dangos tosturi yn hytrach na rhoi bai.

Rydym hefyd eisiau dod i gasgliad drwy rannu ein barn glir nad ydym yn ceisio codi cywilydd ar bobl yn y system. Mae angen i ni barchu ac anrhydeddu'r boen y mae pobl yn ei theimlo, er mwyn i ni allu datblygu newid mawr ei angen. Ond ni allwn effeithio ar y newid hwnnw os ydym wedi ymlâdd, wedi ein llethu, ac yn cael ein cywilyddio ein bod yn teimlo ein bod yn cael ein parlysu.

Mae'n rhaid i ni adlewyrchu, yn ogystal, bod yr ymchwil hon wedi bod yn effeithiol wrth greu cwestiynau a damcaniaethau, ac wrth archwilio profiadau a theimladau pobl. Bydd angen gwneud rhagor o waith ledled Cymru i ddeall y canfyddiadau hyn yn well a'u defnyddio'n dda.

Rydym ni eisiau i'r adroddiad hwn fod yn gais cryf a chlir am weithredu, gyda gobaith a thosturi dros ffordd well o weithio — un sy'n dal yn ymarferol ac â sail gadarn, ac sy'n gallu adeiladu ar y gwaith sy'n cael ei wneud eisoes ledled Cymru.

ATODIADAU



ATODIAD 1:

GEIRFA A NODIADAU AR IAITH

Adfyd

Mae *adfyd* yn air rydyn ni'n ei ddefnyddio fel rhywbeth sy'n wahanol i *drawma*, ond sy'n gysylltiedig iawn ag ef. Gall adfyd fod yn dlodi, diffyg adnoddau cymunedol (gan gynnwys agweddau perthynol). Gall adfyd gyfrannu at drawma neu ei achosi ond nid yw o reidrwydd yn drawma penodol ynddo'i hun. Dyma'r cyd-destun y bydd pobl yn ei brofi wrth gael gafael ar wasanaethau (a'u darparu). Gellid gweld llawer o'r rhain hefyd fel rhan o elfennau penderfynu ehangach iechyd ac iechyd meddwl.

Tosturi

Defnyddir y gair tosturi drwy gydol yr adroddiad hwn. Mae'n air sy'n cael ei ddefnyddio'n eang, ac mae'n golygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Rydym yn defnyddio ein dealltwriaeth o dosturi o'r model Cylch Diogelwch (Powell et al., 2009). Gan ddefnyddio'r model hwn, rydym yn cydnabod nad dim ond 'bod yn ffeind' yw tosturi, neu roi'r hyn maen nhw ei eisiau i bobl bob amser. Yn hytrach, mae tosturi yn ymwneud â chynnig caredigrwydd – ac y gall hyn olygu cymryd cyfrifoldeb pan fo angen, neu roi ffiniau clir. Mae'r syniad o fod yn 'fwy, doethach, mwy caredig a chryfach' yn un y byddem yn annog pob gwasanaeth i'w fabwysiadu; y byddwn bob amser yn cwrdd ag ymatebion – hyd yn oed rhai heriol – gyda thosturi, ac y byddwn yn cydnabod pryd i gynnig arweiniad a phryd i gael ein harwain. Drwy gydol yr adroddiad hwn, pan fyddwn yn siarad am dosturi, mae'n bwysig cofio'r diffiniad hwn.

Cymhlethdodau

Drwy gydol yr adroddiad hwn, rydym yn cyfeirio at gymhlethdod. Mae hyn yn seiliedig ar fodel Cynefin (Snowden, 2000) sy'n adnodd esbonio defnyddiol. Mae hyn yn rhannu systemau yn rhai *syml*, *dyrys*, *cymhleth*, ac *anhrefnus*. Mae'r rhan fwyaf o systemau gwasanaeth cyhoeddus, gan weithio fel y maent gyda phobl, yn *gymhleth* – nid oes atebion syml, a'r dull mwyaf effeithiol yn lle

hynny yw gweithredu, synhwyro ac ymateb. Dyma lle mae agwedd *berthynol* ein dull gweithredu yn briodol, gan ei bod yn rhoi cyfle i bobl weithredu, gwneud synnwyr o ymatebion pobl, ac ymateb yn briodol. I'r gwrthwyneb, mae systemau *dyrys* yn gofyn am ddealltwriaeth o'r elfennau – nid dull sy'n bosibl ar gyfer systemau sy'n seiliedig ar fodau dynol.

Grymuso o'i gymharu ag Awdurdod / Dewis Rhydd a Gwybodus

Yn Platfform, rydym yn ceisio osgoi defnyddio'r gair *grymuso*, a defnyddio *awdurdod* yn ei le, neu'r ymadrodd *dewis rhydd a gwybodus*. Mae hyn oherwydd ein bod yn credu na ellir rhoi pŵer, ond yn lle hynny dylem fod yn gweithio mewn ffordd sy'n seiliedig ar hawliau ac sy'n ystyried pa rwystrau strwythurol, systemig sy'n lleihau, yn atal neu'n rhwystro pobl rhag defnyddio eu hawdurdod. Yn llawer rhy aml, mae'r syniad o rymuso yn atgyfnerthu anghydbwysedd grym, gan gyfleu pobl fel bod yn oddefol, yn hytrach na gweithredol. Lle mae wedi cael ei ddefnyddio yn yr adroddiad hwn, y rheswm yw ei fod yn cael ei weld yn y chwiliad llenyddiaeth, neu fod pobl yn ei ddefnyddio eu hunain i ddisgrifio eu dull neu eu profiadau.

Trawma Parhaus yn erbyn Trawma Cronig

Rydym yn defnyddio'r term *trawma parhaus* yn hytrach na *thrawma* cronig oherwydd bod iaith salwch cronig wedi cael ei gwreiddio mewn cyd-destun meddygol a gall arwain at dybiaethau bod y trawma yn barhaol ac nad oes gobaith. Nid yw disgrifio trawma fel rhywbeth *parhaus* yn lleihau ei ddifrifoldeb, ond mae'n haws ei gymhwyso i gyd-destun a phrofiad ac felly gellir ei ystyried yn derm mwy gobeithiol.

Dull perthynol

Mae'r term *gweithio perthynol* yn gallu ac wedi cael ei ddefnyddio i ddisgrifio ystod o arferion, ond yn gyffredinol mae'n cwmpasu'r ffyrdd y mae asiantaethau ac ymarferwyr yn mynd ati i weithio gydag unigolion, a hefyd gyda'i gilydd, i ddarparu gwasanaethau sy'n galluogi pobl i feithrin perthnasoedd newydd ac i ffynnu yn y perthnasoedd hynny (Bevan a Cuilgars, 2019).

Gwytnwch

Gallu unigolion i oresgyn caledi difrifol fel y rheini a gyflwynir gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE) neu drawma. Mae'r cyd-destun yn effeithio ar gadernid (Straen Trawmatig Cymru a Hyb ACE Cymru, 2022). Defnyddir y term *gwytnwch* drwy gydol yr adroddiad, oherwydd cafodd ei gofnodi naill ai yn y chwiliad llenyddiaeth, neu'n uniongyrchol drwy wrando ar leisiau pobl a'r rheini sy'n gweithio gyda nhw.

Ail-drawmateiddio

Mae ail-drawmateiddio yn ein hatgoffa'n ymwybodol neu'n anymwybodol o drawma yn y gorffennol sy'n arwain at ail-brofi'r digwyddiad trawmatig cychwynnol. Gall gael ei sbarduno gan sefyllfa, agwedd neu fynegiant, neu gan amgylcheddau penodol sy'n ailadrodd deinameg (colli pŵer/rheolaeth/diogelwch) y trawma gwreiddiol (Zgoda et al., 2016).

Ceiswyr noddfa a ffoaduriaid

Yn y chwiliad llenyddiaeth, ac yn dilyn cyngor gan Gyngor Ffoaduriaid Cymru, rydym yn nodi mai'r iaith a dderbynnir ar hyn o bryd yw *ceiswyr noddfa a ffoaduriaid*. Er hwylustod ysgrifennu a darllen, rydym wedi defnyddio hyn mewn llaw fer, fel *ceiswyr noddfa*.

Defnyddio sylweddau

Drwy gydol yr adroddiad hwn, rydym yn ffafrio'r term *defnyddio sylweddau*, yn hytrach na *chamdefnyddio sylweddau*. Mae hyn yn rhannol er mwyn lleihau neu ddileu'r cywilydd sy'n gysylltiedig â'r term, ond hefyd i adlewyrchu bod defnyddio sylweddau yn gyffredin iawn ac nad yw wedi'i gyfyngu i feysydd anghyfreithlondeb. Mae pobl ledled y DU yn defnyddio amrywiaeth eang o sylweddau i reoleiddio eu hunain; yn yr ystyr hwnnw, ni ddylid ei ystyried yn 'gamddefnydd' gan ei fod yn cyflawni'r diben a fwriadwyd gan y sawl sy'n ei ddefnyddio.

Trawma

Diffinnir trawma fel unrhyw brofiad sy'n annymunol ac sy'n achosi, neu sydd â'r potensial i achosi, trallod a/neu bryder i rywun. Mae'n bwysig nodi bod modd defnyddio trawma hefyd i gyfeirio at effaith digwyddiad trawmatig (Straen Trawmatig Cymru a Hyb ACE Cymru, 2022).

Dull sy'n ystyriol o drawma

Mae'r dull hwn yn cydnabod bod gan bawb rôl o ran hwyluso cyfleoedd a chyfleoedd bywyd i bobl y mae trawma ac adfyd yn effeithio arnynt. Mae'n ddull lle mae unigolyn, sefydliad, rhaglen neu system yn sylweddoli effaith eang trawma ac yn deall llwybrau posibl ar gyfer gwella a goresgyn adfyd fel unigolyn neu gyda chefnogaeth pobl eraill, gan gynnwys

cymunedau a gwasanaethau. (Straen Trawmatig Cymru a Hyb ACE Cymru, 2022).

Yn Plattform, rydyn ni'n mynd â hyn ymhellach, ac yn adeiladu ar waith Dr Karen Treisman, sy'n cael ei archwilio isod. Drwy ganolbwyntio ar berthnasoddedd (sy'n rhan o fod yn berthynol), gallwn wella o'r hyn sydd wedi digwydd i ni.

Nid ydym am ganolbwyntio ein cefnogaeth i bobl ar eu gwneud yn fwy 'gwydn' na gallu 'ymdopi'n' well ag adfyd. Yn hytrach, rydym am newid ein systemau fel ein bod yn lleihau digwyddiadau, effeithiau a pharhad adfyd. Mae hefyd yn nodwedd allweddol o weithio'n berthynol, ac mewn ffordd sy'n ystyriol o drawma, ein bod nid yn unig yn canolbwyntio ar lefel unigol ond hefyd yn ystyried y dylanwadau systemig o'n cwmpas a'n gwaith i fynd i'r afael â nhw.

Nid dim ond un penderfyniad yw dod yn sefydliad sy'n ystyriol o drawma. Mae'n daith hirdymor sy'n gofyn am fabwysiadu egwyddorion clir (Treisman, 2020) ar draws sawl lefel sefydliad, gan gynnwys staff, pobl rydym yn eu cefnogi, ac eraill sy'n ymddangos yn ein bywydau. Ni ddylai ganolbwyntio ar weithwyr proffesiynol yn unig a sut maen nhw'n gweithio gyda'r bobl maen nhw'n eu cefnogi, ond ar sut rydyn ni i gyd yn ymdeimlo â'n gilydd ar bob lefel.

Ymchwil Doethineb

Mae Doethineb yn ddull o wrando ar bobl, a ddatblygwyd yn gyntaf gan Ymddiriedolaeth Mayday ar gyfer lleoliad gwranddo sefydliadol. Drwy'r New System Alliance, mae Plattform ac Ymddiriedolaeth Mayday wedi datblygu ymhellach y dull o'i gymhwyso i leoliad ymchwil. Mae dull Doethineb yn defnyddio amrywiaeth o ddulliau ansoddol ar gyfer ymchwil, gan gynnwys ymchwil gyfranogol, ymchwiliad naratif, ymchwil rhyddfreniol a theori sylfaenol. Cafodd ei ddefnyddio am y tro cyntaf yng Nghymru ar gyfer adroddiad Plattform, Wisdoms from Housing (Plattform, 2021) ac mae wedi cael ei ddatblygu ymhellach ar gyfer yr adroddiad hwn.

ATODIAD 2:

DULL METHODOLEGOL

Dull Doethineb at Ymchwil

Mae'r dull doethineb yn ddull ymholi ansoddol a deongliadol sy'n seiliedig ar dechneg cyfweliad 'gwranddo'n astud'.

Dewisir gwranddo'n astud am ei botensial i gryfhau'r berthynas rhwng unigolion sy'n ymwneud â'r ymchwil, a'r sefydliad y cânt eu cefnogi ganddo. Mae'r dull yn darparu dyfnder cyfoethog o fewnwelediad gan unigolion sy'n rhannu eu barn a'u profiadau.

Mae'r dull ymchwil a fabwysiadwyd gennym yn yr astudiaeth hon wedi'i ysbrydoli gan y Dull Doethineb ac mae'n croesawu ei nodau a'i egwyddorion.

Gwrando ar leisiau profiadau bywyd: Ein Dull

Ar gyfer yr ymchwiliad hwn, defnyddiwyd dull ymchwil ansoddol nad yw'n cydymffurfio ag un sylfaen fethodolegol ond yn tynnu dylanwad o draddodiadau ymchwil radical, sy'n cynnwys:

- **Ymchwil rhyddfreniol** - mae hefyd yn cwmpasu methodolegau ymchwil cynhwysol neu gyfranogol yn deulu o ddulliau ymchwil sy'n ceisio grymuso'r unigolion sy'n ganolbwynt i'r ymchwiliad cymdeithasol. Mae dulliau rhyddfreniol a chynhwysol yn cydnabod ac yn tanseilio'n benodol wahaniaethau pŵer a all godi yn y berthynas ymchwil. Nod dulliau rhyddfrenio yw grymuso'r unigolyn neu'r gymuned sydd wrth wraidd yr ymholiad drwy eu hwyluso i arwain cyfeiriad yr ymchwil ar bob cam, o ddylunio i allbwn.
- **Ymchwil Gweithredu** - a elwir hefyd yn Ymchwil Gweithredu Cyfranogol (PAR), neu ymholiad cydweithredol, teulu o fethodolegau ymchwil sy'n mynd ar drywydd gweithredu (neu newid) ac ymchwil (neu ddealltwriaeth) ar yr un pryd. Mae ymarferwyr yn cynnal ymholiadau i'w helpu i wella eu harferion gwaith, a all, yn ei dro, wella eu hamgylchedd gwaith ac effaith eu gwaith ar eraill. Pwrpas cynnal ymchwil gweithredu yw creu newid mewn cyd-destunau penodol.

Ein nod oedd datblygu dull gweithredu sy'n ymwneud â pherthnasoedd yn bennaf. Fe wnaethom ddefnyddio egwyddorion craidd ymchwil rhyddfreniol drwy geisio rhoi hwb a grymuso'r unigolion sydd wrth galon yr ymchwiliad drwy gyd-ddylunio a chyd-gynhyrchu. Mae ein hymchwil hefyd yn ymgorffori agwedd fyfyrion ac atblygol ymchwil weithredol, gan fod y cyfweilydd yn defnyddio'r broses ymchwil fel adnodd i fyfyrion ar ei ymarfer proffesiynol ei hun a sut mae ei ymddygiad yn effeithio ar y bobl y mae'n gweithio gyda nhw ac yn eu cefnogi.

Dull Samplu

Gwnaethom ddefnyddio dull samplu a oedd yn cyfuno samplu bwriadol a chyfleustra.

At ddibenion yr ymchwil hon, roeddem am geisio barn unigolion sy'n defnyddio gofal a chymorth gan wasanaethau cyhoeddus o ran fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma Straen Trawmatig Cymru.

Fe wnaethom wahodd unigolion a gafodd gymorth gan Platfform a Chyngor Ffoaduriaid Cymru i rannu eu barn, eu profiadau a'u gobeithion mewn ymateb i'r Fframwaith Cymru

sy'n Ystyriol o Drawma.

Roedd ein cyfweilydd yn wirfoddolwyr o blith staff sy'n gweithio yn Platfform a Chyngor Ffoaduriaid Cymru. Gwnaethom ddefnyddio staff o'r sefydliadau hyn, yn hytrach na chyfweilydd ag ymchwilwyr allanol, gan fod y cyfweilydd hyn yn gallu manteisio ar arbenigedd proffesiynol fel unigolion mewn rolau cefnogi a hyrwyddo'r cysylltiad a'r ymddiriedaeth rhwng unigolion sy'n manteisio ar gefnogaeth, a'r sefydliad y cânt eu cefnogi ynddo.

Dull Ymchwilio

Cyn y cyfweiliad, cafodd y cyfranogwyr adnodd 'hawdd ei ddarllen' hygyrch a oedd yn amlinellu'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Yn ystod y cyfweiliad, gwahoddwyd y cyfranogwyr i rannu eu barn, eu safbwyntiau a'u profiadau ynghylch y Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Yn ystod y cyfweiliadau, gofynnwyd un cwestiwn i'r cyfranogwyr a oedd yn ysgogi sgwrs heb ei strwythuro.

Mae'r ymchwil hwn yn cydymffurfio â dull ymholi sy'n debyg i ddulliau cyfweild naratif. Dyma'r math lleiaf strwythuredig o broses gyfweild. Nid yw'r cyfweilydd yn chwilio am atebion i gwestiynau; yn hytrach, mae'n chwilio am y 'stori', sef yr hyn y mae'r cyfranogwr yn dewis ei rannu. Mae'r dull ymchwilio hwn yn llunio data manwl y gellir ei ddefnyddio i ddod o hyd i wybodaeth gyfoethog.

Dull Dadansoddi

O ganlyniad i'r cyfweiliad, mae cyfweilydd yn llunio nodiadau maes manwl, gan adrodd yn ôl ar bopeth maen nhw'n ei gofio iddo gael ei ddweud. Yna bydd nodiadau maes y cyfweilydd yn cael eu trawsgrifio er mwyn gallu eu dadansoddi.

Defnyddiodd yr ymchwil hwn ddull dadansoddi thematig anwythol, lle nad oedd yr ymchwilydd/ymchwilydd wedi dechrau dadansoddi gyda lluniadau neu fframweithiau damcaniaethol a bennwyd ymlaen llaw.

Dull dadansoddi thematig Braun a Clarke (2006) yn cynnwys chwe cham iterus: (1) dod yn gyfarwydd â'r data, (2) cynhyrchu codau, (3) cynhyrchu themâu, (4) adolygu themâu, (5) diffinio ac enwi themâu, a (6) dod o hyd i enghreifftiau neu destamentau.

Datblygu dadansoddiad thematig anwythol o godio'r data'n agored, rhoi sylw i iaith, teimladau a chynnwys disgrifiadol y geiriau. Yna dewisodd ymchwilyddwyr glystyrau o godau sy'n gysylltiedig â themâu ac yna amlinellu'r ffordd y mae'r codau'n cyd-fynd yn gysyniadol. Mae themâu'n cyfleu dimensiwn neu ystyr ar draws mwy nag un cod.

Dewiswyd dadansoddiad thematig gan ei fod yn caniatáu i'r ymchwilyddwyr chwilio am nodweddion cyffredin a gwahaniaethau ym mhrofiadau'r

cyfranogwyr. Er bod themâu'n dod i'r amlwg yn aml drwy glystyru codau, nid oedd y codau'n cael eu mesur. Ceisiodd yr ymchwilydd ystyried pob cyfraniad gyda'r un pwysau.

Cyfyngiadau ar y dull methodolegol:

- **Samplau:** Fel gydag unrhyw astudiaeth ansoddol sampl fach, mae maint y sampl yn fach yn fwiadol. Dewiswyd y cyfranogwyr drwy ddulliau samplu pwrpasol a hwylus. Mae hyn yn hanfodol i'r dull Doethineb, sy'n adeiladu ar y cysylltiadau presennol. Mae'r dull samplu hwn yn un heb fod yn debygolaid, ac ni ellir gwneud unrhyw ragdybiaethau ynghylch pa mor gynrychioliadol yw'r sampl. Dylid pwysleisio felly na fydd modd defnyddio canfyddiadau'r astudiaeth hon i wneud tybiaethau cyffredinol am y boblogaeth ehangach.
- **Casglu data:** Roedd y data a ddefnyddiwyd ar gyfer y dadansoddiad yn yr ymchwil hwn yn deillio o nodiadau maes, dull sy'n gyffredin mewn astudiaeth ethnograffig. Mae hyn yn golygu nad yw hwn yn gofnod cyflawn o bopeth a ddywedwyd. Mae cynnwys y nodiadau maes yn dibynnu ar y cyfwelydd ac mae'n debygol, i ryw raddau, o adlewyrchu'r gwerth a gafodd ei briodoli gan y cyfwelydd i'r hyn a glywodd. Mae hefyd yn cyflwyno'r risg o gofio pethau'n anghywir.
- **Moeseg Ymchwil:** Proses Fyfyrio: Roedd rhwymedigaethau moesegol o'r pwys mwyaf wrth i ni ddatblygu'r dull methodolegol ar gyfer yr ymchwil hon. O'r cychwyn cyntaf roedd angen ystyried sut mae'r ymchwil yn cyfrannu at hunaniaeth adeiledig y rhai sy'n cymryd rhan. Roedd risg foesegol o labelu neu stereoteipio pobl fel pobl 'agored i niwed' neu 'mewn perygl'. Gall stereoteipiau o'r fath gyfrannu at ymleiddio cymdeithasol. Roedd yn rhaid i ni hefyd fod yn ofalus i sicrhau bod pobl yn deall pam eu bod yn cael eu gwahodd i gyfrannu at yr ymchwil, er mwyn lliniaru'r risg o wneud i unigolion deimlo eu bod yn cael eu heithrio.

Fe wnaethon ni ddewis defnyddio'r dull doethineb, sy'n defnyddio dulliau cwestiynu 'ymchwiliad naratif'. Mae ymholiad naratif yn gofyn i bobl siarad yn rhydd am eu profiadau. Gwnaethom ddatblygu'r dull hwn drwy gyd-greu gyda chyfranogwyr un cwestiwn ymchwil y nodwyd ei fod yn bwysig. Mae'r dull ymchwilio hwn yn foesegol gadarn, gan nad oeddem yn llunio'r cwestiynau i'w gofyn ond yn dibynnu ar bobl i ddweud wrthym beth sy'n bwysig iddynt, yn hytrach na rhagweld beth fyddai'n bwysig.

Gwnaethom ddefnyddio staff sydd mewn perthynas gefnogol gyda'r cyfranogwyr i gynnal y cyfweliadau. Y bwriad oedd defnyddio perthnasoedd presennol lle mae ymddiriedaeth

ac ewyllys da yn bodoli eisoes i helpu i lliniaru'r gwahaniaethau o ran pŵer posibl a all godi pan fydd unigolion yn mabwysiadu rôl ymchwilydd ac yn ymchwilio iddynt. Ar ben hynny, roedd gan y cyfwelwyr wybodaeth leol a chyd-destunol yn barod, a oedd yn golygu bod cyfranogwyr yn gofyn am gael eu cyfeirio at adnoddau cymorth, y byddent yn gallu eu defnyddio.

Roedd angen i ni benderfynu a oedd yr ymchwil yn ystyried bod risg y gallai pynciau anodd ddod i'r amlwg yn straeon unigolion a allai beri gofid iddynt. Daethom i'r casgliad bod y risg hon yn cael ei lliniaru gan ddyluniad yr ymchwil sy'n grymuso cyfranogwyr i arwain y sgwrs i'r cyfeiriad y maent yn dymuno. Mabwysiadwyd ethos sy'n seiliedig ar gryfderau ar bob cam o'r ymchwil i sicrhau bod y broses ymchwil a'r allbwn ymchwil yn canolbwyntio ar asedau unigol a chymunedol.

Yn olaf, cafwyd y dewisiadau moesegol ynghylch adrodd. Roedd cyfrinachedd yn cael ei reoli drwy newid manylion pobl lle bo angen i guddio hunaniaethau ac adrodd ar themâu cyfanredol, yn hytrach na safbwyntiau unigol.

ATODIAD 3:

DULL O CHWILIO AM LENYDDIAETH: CYNGOR FFOADURIAID CYMRU

Roedd y chwiliad llenyddiaeth cyflym yn ystyried pedair thema gyffredinol: Cyd-destun, Cyffredinrwydd, Profiad a Dealltwriaeth. Mae'r ddwy thema gyntaf yn edrych ar Fframwaith Deddfwriaethol Lloches y DU a pha mor gyffredin yw trawma ymysg poblogaethau ceiswyr lloches a ffoaduriaid. Mae'r ail thema'n treiddio'n ddyfnach i'r profiad a'r ddealltwriaeth o drawma a ffyrdd o weithio sy'n ystyriol o drawma.

Cafwyd y llenyddiaeth yn bennaf gan Google Scholar a Chronfa Ddata Graddedigion Prifysgol Manceinion. Casglwyd rhagor o erthyglau ac ystadegau gan y Llywodraeth i gadarnhau'r wybodaeth.

Defnyddiwyd yr un 'termau chwilio' ag a ddefnyddiwyd gyda'r ymchwil llenyddiaeth i gamdefnyddio sylweddau. Bu'n rhaid newid llinyn 3 i adlewyrchu ffocws priodol y ceisiwr noddfa. Fel arfer, mae 'algorithmiau ynghylch cysylltu cofnodion yn cael eu dylunio gyda chonfensiynau enwi Saesneg neu Orllewinol mewn golwg' (Rogers a Hanson 2022, t.5). Mae edefyn 3 yn adlewyrchu'r gwahanol deitlau a roddir i unigolion sy'n ceisio lloches yn y Gorllewin. Mae'n bwysig nodi y gall y teitlau hyn fod â chysylltiadau negyddol a bod pobl go iawn a straeon amrywiol y tu ôl i deitlau; ni ddylid cyfeirio atynt gyda label (Grasser 2022, t.915).

At ddibenion y chwiliad llenyddiaeth hwn, defnyddir y termau ‘ceiswyr noddfa’, ond roedd y chwiliad hefyd yn chwilio am ‘ffoadur’ a ‘cheiswyr noddfa/ffoadur’.

Edefyn 1	Edefyn 2	Edefyn 3	Edefyn 4
Trawma Trawmatig PTSD CPTSD Trawma cymhleth Trawma cymunedol ACEs Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod	Trawma ac ystyriol Ystyriol o drawma Dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma Gofal sy'n ystyriol o drawma	Ceiswyr Noddfa Ffoaduriaid Ceiswyr Lloches Mudwyr Mewnfudwyr Rhywun wedi'i Ddadleoli DP Rhywun heb wladwriaeth Alltud	Cyffredinrwydd Cysylltiad Perthynas Canfyddiadau Profiadau Dealltwriaeth Gwelwyd

Meini Prawf Cynhwysiant ac Eithrio

Mae dealltwriaeth y bydd cyd-destunau cymdeithasol-wleidyddol penodol yn llywio profiadau trawma mewn cymunedau sy'n ceisio noddfa. Felly, cafodd llenyddiaeth ddiweddar y DU flaenoriaeth, gydag ymdrech i chwilio am safbwyntiau Cymreig. Rhaid nodi, fodd bynnag, fod cyhoeddiadau Cymraeg yn y maes hwn yn arbennig o brin.

Cafwyd llenyddiaeth a gyhoeddwyd mewn gwledydd eraill pan oedd yn berthnasol iawn neu i gefnogi honiadau. Yn wir, mae mudo yn ffenomen fyd-eang gyda themâu trawsbynciol ar draws y gwledydd. Felly, mae safbwyntiau byd-eang yn dal yn ddefnyddiol i fapio profiadau cyffredin posibl ar gyfer y rheini sy'n ceisio noddfa.

Ffocws clir oedd cynnwys llenyddiaeth a oedd yn cynnwys lefel o gydweithio â cheiswyr noddfa. Mae'r angen i roi llwyfan i leisiau ceiswyr noddfa, wrth ddatblygu gwybodaeth am eu profiad o drawma, yn angenrheidiol er mwyn dad-drefedigaethu'r broses o gynhyrchu gwybodaeth yn y maes hwn (Nimföhr, 2022).

Er bod ceiswyr lloches yn cael eu categoreiddio'n wahanol ac yn cael manteision gwahanol estynedig. Mae'r penderfyniad i ganolbwyntio ar y ddwy gymuned yn parhau'n un aflinol ac ni ellir ei gyfyngu na'i egluro mewn categorïau (Chantler 2012, t.318; Brown et al 2022, t.6). Pan fydd unigolyn yn cael statws ffoadur, mae ei brofiadau fel ceisiwr noddfa a'r trawma posibl sy'n dod gyda hynny yn dod i ben (Rowley et al 2020, t.2).

Mae llenyddiaeth ar ffoaduriaid sy'n dod i'r DU drwy gynllun adsefydlu wedi cael ei heithrio oherwydd bod y daith yn wahanol iawn ac yn dod gyda phecyn cymorth gwahanol (Brown et al 2022, t.4). Penderfynwyd eithrio llenyddiaeth ar blant ifanc ar eu pen eu hunain hefyd. Y rheswm am hyn yw bod Cyngor Ffoaduriaid Cymru eisiau rhoi llwyfan i leisiau ei ddefnyddwyr gwasanaeth sydd dros 18 oed yn bennaf.

ATODIAD 4:

DULL O CHWILIO AM LENYDDIAETH: PLATFORM

Roedd y chwiliad llenyddiaeth cyflym yn defnyddio dull haenau. Archwiliodd un gangen y llenyddiaeth ar drawma a datblygu dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma. Roedd yr ail gangen yn edrych ar y llenyddiaeth ar ddefnyddio sylweddau a phobl sy'n chwilio am gymorth gan wasanaethau ynghylch defnyddio sylweddau.

Casglwyd y llenyddiaeth yn bennaf gan ddefnyddio cronfeydd data ffynhonnell academiaidd gan gynnwys Pub Med, Deep Dyve, a Google Scholar. Gofynnwyd am ragor o lenyddiaeth 'llwyd' gan gyhoeddiadau'r Llywodraeth a'r trydydd sector a gafwyd drwy beiriannau chwilio ar-lein. Defnyddiwyd technegau cynaeafu a 'thyfu' cyfeiriadau hefyd lle chwiliwyd y rhestrau cyfeirio o lenyddiaeth berthnasol i ddod o hyd i ffynonellau a allai fod wedi'i methu fel arall.

I strwythuro'r chwiliad, datblygwyd y cwestiwn/cwestiynau canlynol:

Beth yw:

- Pa mor gyffredin,**
- Profiadau,** a
- Dealltwriaeth o drawma a dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma ymhlith darparwyr gwasanaethau ac unigolion sy'n defnyddio sylweddau?**

Datblygwyd termau chwilio drwy dynnu geiriau allweddol cychwynnol o'r cwestiynau (gweler y geiriau mewn print trwm) a nodi terminoleg gysylltiedig gan ddefnyddio arbenigedd mewnol. Mae'r tabl isod yn amlinellu elfennau lluosog y chwiliad a ffurfiwyd ar sail y geiriau allweddol cychwynnol. Cynhaliwyd chwiliadau drwy gyfuno geiriau allweddol o ddau neu fwy edefyn a chynnwys amrywiaeth o weithredwyr Boole.

Edefyn 1	Edefyn 2	Edefyn 3	Edefyn 4
Trawma Trawmatig PTSD CPTSD Cymhleth Trawma cymunedol ACEs Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod	Trawma ac ystyriol Ystyriol o drawma Dull gweithredu sy'n ystyriol o drawma Gofal sy'n ystyriol o drawma	Camddefnyddio Camddefnyddio sylweddau Camddefnyddio sylweddau Defnyddio sylweddau Dibyniaeth Dibyniaeth Cyffur Alcohol	Cyffredinrwydd Cysylltiad Perthynas Canfyddiadau Profiadau Dealltwriaeth Gwelwyd

Meini prawf cynhwysiant

Dewiswyd llenyddiaeth gan gyfeirio at berthnasedd a dyddiad i sicrhau bod y llenyddiaeth yn adlewyrchu'r datblygiadau mwyaf cyfredol ym maes ymchwil. Cafodd llenyddiaeth y DU ei blaenoriaethu gan gydnabod y gallai'r dulliau sy'n sail i'r cysylltiad rhwng defnyddio sylweddau a phrofiadau o drawma fod yn wahanol ar draws cyd-destunau gwlad oherwydd cyd-destunau cyfreithiol a pholisi. Gan fod rhai o'r datblygiadau allweddol wrth ddatblygu dulliau sy'n seiliedig ar drawma wedi deillio o Unol Daleithiau America, roedd y meini prawf chwilio yn hyblyg er mwyn gallu cadw'r llenyddiaeth fwyaf perthnasol.

Cyhoeddiadau i gefnogi defnyddio dulliau gweithredu sy'n ystyriol o drawma

Nododd y chwiliad amrywiaeth o sefydliadau sy'n darparu adnoddau i gefnogi ymarfer sy'n seiliedig ar drawma. Mae'r tabl isod yn cynnwys adnoddau defnyddiol y gellir eu defnyddio i lywio'r dull gweithredu sy'n seiliedig ar drawma a fydd yn cael ei ddefnyddio yn y prosiect ymchwil hwn.

Sefydliad	Beth maen nhw'n ei gynnig	Cynulleidfa arfaethedig	Dolen
ACE Hub Wales	Hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma i sefydliadau	Cynulleidfa gyffredinol	https://acehubwales.com/resources/
NHS education for Scotland	Adnoddau addysg a hyfforddiant ar lefel genedlaethol	Iechyd a Gofal Cymdeithasol yn yr Alban	https://transformingpsychologicaltrauma.scot/
Trauma Informed Plymouth Network	Adnoddau addysgol a rhaglenni hyfforddi	Plymouth	https://traumainformedplymouth.org/

ATODIAD 5:

TEMPLED NODIADAU MAES

Prosiect Gwrandio Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma

Defnyddiwch y daflen hon i wneud nodiadau yn dilyn sgwrs. Cofiwch – peidiwch â chymryd nodiadau yn ystod y sgwrs ei hun, oni bai eich bod yn gofyn am ddyfyniadau allweddol.

Beth sy'n bwysig i'r unigolyn (beth wnaeth siarad amdano fwyaf)?

Unrhyw beth cadarnhaol a nodwyd ynghylch ei brofiadau neu ei ganfyddiad o gefnogaeth a/neu wasanaethau cefnogi?

Unrhyw heriau a nodwyd ynghylch ei brofiadau, ei ganfyddiad neu ei ddealltwriaeth o gefnogaeth a/neu wasanaethau cefnogi?

Dyfyniadau: Ysgrifennwch unrhyw ddyfyniadau uniongyrchol a wnaethpwyd yn ystod y sgwrs.

ATODIAD 6:

ENGHREIFFTIAU O GANLLAWIAU TRAFODAETH GRŴP FFOCWS

Lluniwyd canllawiau trafod grwpiau ffocws eraill ar gyfer y prosiect hwn, sydd ar gael ar gais – cysylltwch â connect@platform.org.

Canllaw trafod grwpiau ffocws – defnyddio sylweddau

Cyn y grŵp ffocws:

- **Casglu Data Demograffig** – Os ydych chi'n gwneud hyn ar y diwrnod, gadewch arolygon bach dienw wedi'u hargraffu ar y byrddau, a chasglu'r manylion canlynol (rhyw, oedran) Mae angen gwneud hyn er mwyn i ni allu bod yn glir ynghylch paramedrau'r sampl yn ein hadroddiadau.)
- **Cydsyniad gwybodus** – Ailadrodd y broses cydsyniad gwybodus mewn ffordd debyg i gyfweiliadau.
- **Wrth i gyfranogwyr gyrraedd** – Cyfarch y cyfranogwyr wrth iddynt gyrraedd. Gofynnwch am eu henwau a'u gwirio drwy ddefnyddio eich cofrestr o gyfranogwyr. Tynnwch sylw at y lluniaeth a'u hannog i helpu eu hunain. Gofynnwch iddynt eistedd a gwneud eu hunain yn gyfforddus.
- **Dangos cwestiynau fel eu bod modd i'r rhai sy'n bresennol eu gweld** – Defnyddio bwrdd arddangos neu PowerPoint.
- **Paratoi i gymryd nodiadau am y drafodaeth**
- **Paratoi i recordio'r sesiwn**
- **Gwnewch yn siŵr bod digon o gardiau rhodd ar gael** – yn ddelfrydol, rhowch gardiau rhodd ar ddiwedd y digwyddiad.

Sgript trafodaeth grŵp ffocws [i'w haddasu yn ôl yr angen i sicrhau dealltwriaeth]

Croeso/Amlinelliad o'r Prosiect

Croeso a diolch am fod yma heddiw. Pwrpas y cynulliad hwn yw dysgu o'ch gwybodaeth a'ch profiad o sut beth yw ceisio noddfa yng Nghymru. Yn benodol, rydym eisiau deall pa gymorth sydd ei angen ar bobl sy'n defnyddio sylweddau, beth sy'n gwneud cymorth da a beth sy'n atal pobl rhag cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Mae gennych well dealltwriaeth o'r hyn sy'n ein helpu ni. Dyna pam ein bod yn siarad â chi.

Cyflwyniad/Proses

Gadewch i mi gyflwyno fy hun. Fi yw (*enw'r cymedrolwr*) a fi fydd y cymedrolwr yn y drafodaeth heddiw. Grŵp ffocws yw'r fformat rydyn ni'n ei ddefnyddio. Mae grŵp ffocws yn sgwrs sy'n canolbwyntio ar gwestiynau penodol mewn amgylchedd diogel a chyfrinachol. Byddaf yn arwain y sgwrs drwy ofyn cwestiynau y gall pob un ohonoch eu hateb. Does dim ateb cywir nac anghywir i'r cwestiynau hyn. Byddwch yn onest. Os dymunwch, gallwch hefyd ymateb i sylwadau eich gilydd, fel y byddech yn ei wneud mewn sgwrs gyffredin. Fy ngwaith i yw gwneud yn siŵr bod pawb yma yn cael cymryd rhan a'n bod ni'n aros ar y trywydd iawn. Mae (*enw'r sawl sy'n cymryd y nodiadau*) yma i gofnodi a chrynhai eich sylwadau.

Cyn i ni ddechrau arni, hoffwn roi gwybod i chi am ddau beth. Yn gyntaf, bydd yr wybodaeth a ddysgwn heddiw yn cael ei defnyddio mewn adroddiad terfynol. Bydd yr adroddiad hwnnw'n cynnwys crynodeb o'ch sylwadau a rhai argymhellion. Bydd yn cael ei rannu â'r sefydliad sy'n ein hariannu – mae'r sefydliad hwn yn cael ei alw'n Straen Trawmatig Cymru, a bydd yn cael ei gyhoeddi ac ar gael i'w ddarllen ar-lein.

Yn ail, nid oes rhaid i chi ateb unrhyw gwestiynau nad ydych yn teimlo'n gyfforddus yn eu hateb. Mae'r grŵp ffocws hwn heddiw yn ddienw ac yn gyfrinachol. Mae "dienw" yn golygu na fyddwn yn defnyddio eich enwau ac ni fyddwch yn cael eich adnabod fel unigolyn yn ein hadroddiad ar y prosiect hwn. Mae "Cyfrinachol" yn golygu na ddylid ailadrodd yr hyn a ddywedwn yn yr ystafell hon y tu allan i'r ystafell hon. Gofynnaf i bob un ohonoch barchu preifatrwydd eich gilydd a pheidio â dweud wrth neb beth a ddywedwyd gan bobl eraill yma heddiw. Er ein bod yn gobeithio y bydd pawb yma'n parchu'r cyfrinachedd hwn, cofiwch y gallai aelod arall o'r grŵp ffocws ailadrodd yr hyn rydych chi'n ei ddweud yma heddiw. Felly, peidiwch â dweud unrhyw beth y mae'n rhaid i chi ei gadw'n breifat.

Fel y gwelwch, byddwn yn recordio'r grŵp ffocws hwn ar dâp. Dim ond i wneud yn siŵr bod ein nodiadau'n gywir y bydd y recordiad yn cael ei ddefnyddio ac ni fydd unrhyw un y tu allan i'r prosiect hwn yn gwrando arno.

Canllawiau Grŵp Ffocws

Gadewch i mi ddechrau ein trafodaeth drwy adolygu ychydig o bethau am y grŵp ffocws.

Mae gennym rai cwestiynau y byddwn yn eu gofyn i chi. Mae gennym ddiddordeb yn yr hyn sydd gan bawb i'w ddweud amdanynt. Nid oes atebion cywir nac anghywir, ac nid ydym yma i ddatrys unrhyw broblemau y gallech eu codi na

dod i gytundeb. Rydyn ni eisiau deall eich barn. Os bydd rhywun yn dweud rhywbeth rydych chi'n cytuno ag ef ac eisiau ymhelaethu arno, neu os oes gennych chi safbwynt gwahanol, cofiwch godi eich llais.

Weithiau, efallai y bydd yn rhaid i mi dorri ar draws y drafodaeth i ddod â ni'n ôl at y pwnc neu i symud ymlaen at gwestiwn neu bwnc arall, i wneud yn siŵr ein bod yn rhoi sylw i bopeth ar ein agenda.

Byddwn yn dilyn nifer o ganllawiau ymarferol yn ystod y sesiwn hon:

- Byddwn yn gofyn i chi gyflwyno eich hun. Nid oes angen eich enw llawn arnom, rhowch eich enw cyntaf neu lysenw yn unig.
- Mae croeso i chi gytuno neu anghytuno â'r hyn y mae pobl eraill yn ei ddweud, gan barchu eu barn.
- Peidiwch â chynnal sgysiau ar yr ochr. Rydyn ni eisiau gallu clywed gan bawb, a gallu clywed beth mae pawb yn ei ddweud.
- Peidiwch â thorri ar draws rhywun sy'n siarad. Os oes rhywun yn siarad a'ch bod chi eisiau ychwanegu neu ymateb i'r hyn maen nhw wedi'i ddweud, codwch eich llaw ac aros i'r cymedrolwr eich cydnabod.
- Weithiau byddwn yn mynd o amgylch y bwrdd mewn cylch i rannu barn am bwnc. Gallwch bob amser "basio" os yw'n well gennych beidio â gwneud sylw ar y pwnc penodol hwnnw.
- Byddwn yn cymryd nodiadau yn ystod y sgwrs. Gan ein bod hefyd yn recordio'r sesiwn ar dâp sain, byddai'n help mawr i ni petaech chi'n gallu siarad yn uchel ac yn glir. Allwch chi gadarnhau eich bod yn fodlon i ni recordio'r sesiwn?
- Oes gennych chi unrhyw gwestiynau hyd yma?
- [Cymerwr nodiadau: Nodwch yr amser dechrau a nifer y cyfranogwyr]

Cwestiynau

Cw. 1: Gadewch i ni ddechrau gyda chyflwyniadau. Rhannwch eich enw a rhywbeth amdanoch eich hun - [Er enghraifft - o ble wnaethoch chi deithio heddiw? Beth ydych chi'n hoffi ei wneud yn eich amser rhydd?]

Cw. 2: Ydych chi erioed wedi cael cymorth gan rywun pan oeddech chi'n cael trafferth? [Er enghraifft: gallai hyn fod gan feddyg, elusen, ffrind neu rwydwaith cymunedol]

Cw. 3: Pa fath o bethau ydych chi wedi bod eisiau help neu gefnogaeth gyda nhw (naill ai nawr neu yn y gorffennol)? [Er enghraifft: Ydych chi wedi bod angen cymorth gyda rhywbeth, ond doeddech chi ddim yn gallu ei gael?]

Cw. 4: Beth fyddech chi'n ei wneud petaech chi'n cael trafferth? Fydddech chi'n gofyn am gymorth, ac os felly, gan bwyr? [Er enghraifft: Beth fyddai'n eich atal rhag gofyn am gymorth petai ei angen arnoch?]

Cw. 5: Beth sydd wedi gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'ch bywyd yn y gorffennol, neu beth fyddai'n gwneud gwahaniaeth cadarnhaol i'ch bywyd nawr? [Er enghraifft: Beth yw'r ffordd orau o'ch cefnogi chi? Petai rhywun yn cael amser caled, beth, yn eich barn chi, fyddai'r pethau pwysicaf y gallai pobl eu gwneud i'w helpu?]

Cw. 6: Pa fath o bethau sy'n rhwystro neu sy'n gwneud bywyd yn anoddach? [Er enghraifft - dim ond os yw'n briodol ac yn angenrheidiol: beth am dai, iaith y lleoliad, ffactorau cymdeithasol fel hiliaeth a stigma]

Cw. 7: Beth yw eich nodau ar gyfer y dyfodol? [Sut beth fyddai dyfodol da i chi? Beth ydych chi'n gobeithio ei wneud yn y dyfodol? A oes unrhyw rwystrau neu heriau rydych chi'n poeni amdanyn nhw, neu a allai eich atal rhag cyrraedd lle rydych chi eisiau cyrraedd?]

Sylwadau clo

Diolch yn fawr iawn i chi am gymryd rhan yn y grŵp ffocws hwn. Mae'r wybodaeth rydych chi wedi'i rhoi wedi bod yn ddefnyddiol iawn. Bydd yn cael ei defnyddio i helpu Cymru i fabwysiadu fframwaith sy'n ystyriol o drawma, sy'n ymwneud â gwneud yn siŵr bod pawb yn cael y cymorth iawn ar yr adeg iawn.

A oes unrhyw gwestiynau y gallaf eu hateb cyn i ni ddod â'r sesiwn i ben?

Diolch i chi eto am eich help. Rydym wir yn gwerthfawrogi eich amser a'ch gwybodaeth. Bydd (*enw'r sawl sy'n gyfrifol*) yn eich helpu i gasglu eich ad-daliad cludiant a'ch cerdyn rhodd cyn i chi adael.

CYFEIRIADAU

PENNOD UN

Hyb ACE Cymru. Pecyn Cymorth ar gyfer Sefydliadau sy'n Wybodys ynghylch Trawma ac ACE (TrACE). <https://hybacecymru.com/adnoddau/cymorth-trace/>

Brown, B. (2012). *Daring greatly: How the courage to be vulnerable transforms the way we live, love, parent, and lead*. Efrog Newydd, NY, Gottham Books.

Y Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal. (2018) *Post-Traumatic Stress Disorder*. <https://www.nice.org.uk/guidance/ng116/chapter/recommendations#complex-ptsd>

Pinderhughes, H., Davis, R. a Williams, M. (2015) *Adverse Community Experiences And Resilience: A Framework For Addressing And Preventing Community Trauma*. Prevention Institute, Oakland CA. <https://www.preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/Adverse%20Community%20Experiences%20and%20Resilience.pdf>

Platform for Change. (2023) *Platform Manifesto For Change*. <https://platform.org/manifesto>

Refugee Action. (2023) *Hostile Accommodation: How The Asylum Housing System Is Cruel By Design*. <https://www.refugee-action.org.uk/wp-content/uploads/2023/03/Hostile-Accommodation-Refugee-Action-report.pdf>

Snowden, D. (2000) Storytelling and other organic tools for chief knowledge officers and chief learning officers. *Bonner, D Leading Knowledge Management and Learning ASTD*, pp.237-252.

Wright, S., Fletcher, D.R. and Stewart, A.B. (2020) Punitive Benefit Sanctions, Welfare Conditionality, And The Social Abuse Of Unemployed People In Britain: Transforming Claimants Into Offenders?. *Social Policy & Administration*, 54(2), pp.278-294. <https://doi.org/10.1111/spol.12577>

PENNOD DAU

Ajdukovic, D. (2004). "Social Contexts of Trauma and Healing", *Medicine, Conflict and Survival*. 20 (2), pp. 120-135.

Allsopp, J., Sigona, N., a Phillimore, J. (2014). *Poverty among refugees and asylum seekers in the UK*. (Birmingham: Prifysgol Birmingham).

Asif, Z. and Kienzler, H. (2022). "Structural barriers to refugee, asylum seeker and undocumented migrant healthcare access. Perceptions of Doctors of the World caseworkers in the UK", *Elsevier*, 1 (1), pp. 1-10.

Asmussen, K., Fischer, F., Drayton, E. a McBride, T. (2020) *Adverse Childhood Experiences: What We Know, What We Don't Know, And What Should Happen Next*. Early Intervention Foundation. <https://www.eif.org.uk/report/adverse-childhood-experiences-what-we-know-what-we-dont-know-and-what-should-happen-next>

Bellis, M. A., Ashton, K., Hughes, K., Ford, K. J., Bishop, J., a Paranjothy, S. (2016) *Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'u heffaith ar ymddygiadau sy'n niweidio iechyd ymysg oedolion Cymru*. Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru

Y Groes Goch Brydeinig. (2022) *At Risk: Exploitation And The UK Asylum System*. <https://www.redcross.org.uk/about-us/what-we-do/we-speak-up-for-change/at-risk-exploitation-and-the-uk-asylum-system>

Blackmore, R., Boyle, J., Fazel, M., Ranasinha, S., Gray, M., Fitzgerald, G., Misso, M. a Gibson-Helm, M. (2020). "The prevalence of mental illness in refugees and asylum seekers: a systematic review and meta-analysis", *PLOS Medicine*, tt. 1-24.

Block, A.M., Aizenman, L., Saad, A., Harrison, S., Sloan, A., Vecchio, S., a Wilson, V.B. (2018). Grwpiau Cefnogi Cyfoedion: Evaluating a Culturally Grounded, Strengths-Based Approach

for Work With Refugees. *Advances in Social Work*. Brown, P., Gill, S a Halsall, J.P. (2022). “: The impact of housing on refugees: an evidence synthesis”, *Housing Studies*, tt. 1-46.

Canning, V. (2017). ‘Chapter 6: Compounding Trauma’, *Gendered Harm and Structural Violence in the British Asylum System*, (Llundain: Routledge), tt.109-128.

Carswell, K., Blackburn, P., a Barker, C. (2011). The Relationship Between Trauma, PostMigration Problems and the Psychological Wellbeing of Refugees and Asylum Seekers. *International Journal of Social Psychiatry*, 57(2), 107–119.

Castro-Ramirez, F., Al-Suwaidi, M., Garcia,P., Rankin, O., Ricard, J.R. a Nock, M.K. (2021). “Racism and Poverty are Barriers to the Treatment of Youth Mental Health Concerns”, *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 50 (4), tt. 534-546.

Chaffelson, R., Smith, J.A., Katona, C. a Clements, H. (2023). “The Challenges faced during home office interview when seeking asylum in the United Kingdom: an interpretative phenomenological analysis”, *Ethnic and Racial Studies*, 46 (7), tt. 1269-1289.

Cooper, G., Blumell, L., a Bunce, M. (2021). Beyond the ‘refugee crisis’: How the UK news media represent asylum seekers across national boundaries. *International Communication Gazette*, 83(3), 195-216. <https://doi.org/10.1177/1748048520913230>

Crawley, H. (2013). *Ceiswyr lloches a ffoaduriaid yng Nghymru*, Cymru: Porth Ymchwil.

Davies, T., Isakjee, A., Mayblin, L. a Turner, J. (2021). “Channel Crossings: offshoring asylum and the afterlife of empire in the Dover Strait”, *Ethnic and Racial Studies*, 44 (13), tt. 2307-2327.

Deckker, K.D. (2018). “Understanding Trauma in the Refugee Context”, *Gwasg Prifysgol Caergrawnt*, tt. 248-259.

Dube, S. R., Felitti, V.J., Dong, M., Chapman, D.P., Giles, W.H. ac Anda, R.F. (2003) Childhood Abuse, Neglect, And Household Dysfunction And The Risk Of Illicit Drug Use: The Adverse Childhood Experiences Study. *Pediatrics*, 111(3), tt.564-572. <https://doi.org/10.1542/peds.111.3.564>

EiWa. (2005). *Learning insight: asylum seekers and refugees*. Prydain Fawr: CRG Research.

Farrant, O., Eisen,S., Van Tulleken, C., Ward, Al. a Longley, N. (2022). Why asylum seekers deserve

better healthcare, and how we can give it to them. *BMJ : British Medical Journal (Ar-lein)*, 376 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.n3069>

Felitti, V. J., Anda, R. F., Nordenberg, D., Williamson, D. F., Spitz, A. M., Edwards, V., Koss, M. P. a Marks, J. S. (1998) Relationship Of Childhood Abuse And Household Dysfunction To Many Of The Leading Causes Of Death In Adults: Astudiaeth The Adverse Childhood Experiences (ACE). *American Journal Of Preventive Medicine*, 14(4), 245–258. [https://doi.org/10.1016/S0749-3797\(98\)00017-8](https://doi.org/10.1016/S0749-3797(98)00017-8)

Fell, B., a Hewstone, M. (2015) Psychological perspectives on poverty. *Sefydliad Joseph Rowntree*. <https://www.jrf.org.uk/psychological-perspectives-on-poverty>

George, M. (2010) A Theoretical Understanding of Refugee Trauma. *Clin Soc Work J* (2010) 38:379–387.

Grasser, L.R. (2022). “Addressing Mental Health Concerns in Refugees and Displaced Populations: Is Enough Being Done?”, *Risk Management and Healthcare Policy*, tt. 902-922.

Griffiths, M. a Colin, Y. (2021). “The UK’s hostile environment: Deputising immigration control”, *Critical Social Policy*, 41 (4), tt.521-544.

Grummitt L, Barrett E, Kelly E, Newton N. (2022) An Umbrella Review Of The Links Between Adverse Childhood Experiences And Substance Misuse: What, Why, And Where Do We Go From Here?. *Substance Abuse and Rehabilitation*, 13, 83-100. <https://doi.org/10.2147/SAR.S341818>

Hanley, I. (2022). “Health Implications of the UK’s plan to send asylum seekers to Rwanda: Evidence from medico-legal reports”, *Medicine, Science and the Law*, 63 (2), tt. 177-178.

Herlihy, J., a Turner, S. (2007) “Asylum claims and memory of trauma: sharing our knowledge.” *British Journal of Psychiatry*. 191:3-4 <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/17602118/>

Y Swyddfa Gartref. (2022). Cyfarwyddyd Cyllido i awdurdodau lleol: Grant Gwasgaru Lloches 2021-2022 (fersiwn hygyrch). (Y Deyrnas Unedig: Llywodraeth y DU).

Y Swyddfa Gartref. (2022). Ystadegau'r system fewnfudo, y flwyddyn a ddaeth i ben ym mis Rhagfyr 2022. (Y Deyrnas Unedig: Llywodraeth y DU).

Hynie, M. (2017) The social determinants of refugee mental health in the post-migration context: A critical review. *The Canadian Journal of Psychiatry*. 2018;63(5):297-303. <https://doi.org/10.1177/0706743717746666>

Im H, Swan LET. (2021) Working towards Culturally Responsive Trauma-Informed Care in the Refugee Resettlement Process: Qualitative Inquiry with Refugee-Serving Professionals in the United States. *Behavioral Sciences*. 2021; 11(11):155. <https://doi.org/10.3390/bs11110155>

Jaffee, S.R. (2017) Child Maltreatment And Risk For Psychopathology In Childhood And Adulthood. *Annual Review Of Clinical Psychology*, 13, 525-551. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045005>

Morgan, O.J. (2019) *Addiction, Attachment, Trauma and Recovery: The Power of Connection (Norton Series on Interpersonal Neurobiology)*. WW Norton and Company.

Jannesari, S., Hatch, S., Prina, M., ac Oram, S. (2020). "Post-migration Social-Environmental Factors Associated with Mental Health Problems Among Asylum Seekers: A Systematic Review." *Journal of Immigrant and Minority Health*, tt. 1055-1064.

Jowett, S., Argyriou, A. Scherrer, O., Karatzias, T. a Katona, C. (2021). "Complex post-traumatic stress disorder in asylum seekers and victims of trafficking: treatment considerations", *Gwasg Prifysgol Caergrawnt*, tt.1-4.

Katy, R., Hassan, R., a Cornelius, K. (2009). Mental health implications of detaining asylum seekers: Systematic review. *The British Journal of Psychiatry*, 194(4), 306-312.

Kaur, S., 2019. *An Exploration of Undocumented Punjabi Migrants' Experiences of Travelling to the United Kingdom* (Traethawd hir doethurol, Prifysgol Essex).

Kiselev, N., Pfaltz, M., Haas, F., Schick, M., Kappen, M., Sijbrandij, M., Graaf, A.M., Bird, M., Hansen, P., Ventevogel, P., C Fuhr, D., Schnyder, U. a Morina, N. (2020). "Structural and socio-cultural barriers to accessing mental healthcare among Syrian refugees and asylum seekers in Switzerland", *European Journal of Psychotraumatology*, 11 (1), tt. 1-17.

Küey, L. (2015). Trauma and Migration: The Role of Stigma. Yn: Schouler-Ocak, M. (eds) *Trauma and Migration*. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-17335-1_5

Lewis, I.H., 2019. Ymchwiliad i'r Rhwystrau i Addysg a Chyflogaeth i Ffoaduriaid yng Nghymru (Traethawd Hir Doethurol, Prifysgol De Cymru (Y Deyrnas Unedig)).

Morton, W. (2014) *Northern Territory Council of Social Services Submission to Northern Territory Domestic and Family Violence Reduction Strategy*. <https://ntcross.org.au/wp-content/uploads/2014/10/NTCOSS-Domestic-and-Family-Violence-reduction-Strategy-submission-20141.pdf> Mynediad: 24/08/2023

NHS Scotland. (n.d.) Alcohol And Drug Use And Trauma-Informed Practice: Companion Document. https://www.improvementservice.org.uk/__data/assets/pdf_file/0015/31029/Alcohol-and-Drug-Use-Trauma-Companion-Pack.pdf

Partavian, A., a Kyriakopoulos, A. (2023). "Therapist and counsellors' experiences of working with asylum seekers in the context of asylum-seeking processes in the UK." *Ymchwil Cwnsela a Seicotherapi*. Cyfrol 23, Argraffiad 2, tt.323-333.

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022a) *Data Mining Wales: Y proffil blynyddol ar gyfer camddefnyddio sylweddau 2021-22*. <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/data-mining-wales-the-annual-profile-for-substance-misuse-2021-22/>

Iechyd Cyhoeddus Cymru (2022b) *Cronfa Ddata Lleihau Niwed Cymru: Adroddiad Blynyddol ar farwolaethau sy'n gysylltiedig â chyffuriau 2021-22*. <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/harm-reduction-database-wales-drug-related-mortality/>.

Pupavac, V. (2008), "Hamlet, the State of Emotion and the International Crisis of Meaning", *Mental Health Review Journal*, Cyfrol. 13 Rhif. 1, tt. 14-26. <https://doi.org/10.1108/13619322200800004>

Ramsey, P. (2021). US vs Wales: Comparing and Improving Refugee Health Policy. *Traethawd Hir Uwch*. Prifysgol De Carolina.

Reynolds, M., Nayak, S. a Kouimtsidis, C. (2012) Intrusive memories of trauma in PTSD and addiction. *The Psychiatrist*, 36(8), pp.284-289. <https://doi.org/10.1192/pb.bp.111.037937>

Rowley, L. Katona, C. a Morant, N. (2020). "Refugees who have experienced extreme cruelty: a qualitative study of mental health and wellbeing after being granted leave to remain in the UK." *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 18(4), tt.357-374.

Royal College of Psychology (2020). Mental health of asylum seekers and refugees. (Mynediad 5/5/23). <https://www.rcpsych.ac.uk/docs/default-source/members/international-divisions/humanitarian-resources/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees-for-health-and-social-care-professionals-april-2022.pdf>

Sheehy-Skeffington, J. a Rea, J. (2017) *How Poverty Affects People's Decision-Making Processes*. Sefydliad Joseph Rowntree. <https://www.jrf.org.uk/savings-debt-and-assets/how-poverty-affects-peoples-decision-making-processes>

Silva, U.D., Glover, N. a Katona, C. (2021). "Prevalence of complex post-traumatic stress disorder in refugees and asylum seekers: systematic review", *Gwasg Prifysgol Caergrawnt*, tt. 1-11.

Sweeney, A., Filson, B., Kennedy, A., Collinson, L. a Gillard, S. (2018) A Paradigm Shift: Relationships In Trauma-Informed Mental Health Services. *BJPsych Advances*, 24(5), tt.319-333. <https://doi.org/10.1192/bja.2018.29>

Taylor, A., Radford, G. a Calia, C. (2023). "Review: Cultural adaptations to psychosocial interventions for families with refugee/asylum seeker status in the United Kingdom - a systematic review", *Child and Adolescent Mental Health*, 28 (2), tt. 241-257.

Teixeira, C.A.B., Lasiuk, G., Barton, S., Fernandes, M.N.D.F. a Gherardi-Donato, E.C.D.S. (2017) An Exploration Of Addiction In Adults Experiencing Early-Life Stress: A Metasynthesis. *Revista Latino-Americana De Enfermagem*, 25. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.2026.2939>

Trueba, M.L., Axelrod, T. ac Ayeb-Karlsson, S., 2023. Are asylum seekers and refugees provided with appropriate mental health support in the United Kingdom?. *Journal of Ethnic and Migration Studies*, tt.1-21.

Llywodraeth y DU (2022). *Troseddau casineb, Cymru a Lloegr, 2021-2022*. *Troseddau casineb, Cymru a Lloegr, 2021 i 2022 - GOV.UK* (www.gov.uk) (Mynediad 1/6/2023).

UNCHR. (1951). *Convention and Protocol relating to the Status of Refugees*. Genefa: UNCHR.

Van den Brink, W. (2015) Substance use disorders, trauma, and PTSD. *European Journal of Psychotraumatology*, 6(1), 27632. <https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.27632>

Wesselmann, E. D. a Parris, L. (2020) "Inclusion, exclusion, and group psychotherapy: the importance of a trauma-informed approach," in *Group Psychology and Group Psychotherapy: An Interdisciplinary Handbook*, eds C. D. Parks a G. A. Tasca. Washington, DC: American Psychological Association, 31–50. <https://doi.org/10.1037/0000201-003>

Partneriaeth Ymfudo Strategol Cymru. (2022). Data Ceiswyr Lloches a Ffoaduriaid. Mynediad (3/5/23). <https://www.wsmp.wales/asylumseekers>

Walsh, P.W. (2022). *Papur briffio: Asylum and Refugee Resettlement in the UK*. Rhydychen: The Migration Observatory.

Llywodraeth Cymru. (2022). Ffoaduriaid o Affganistan: Gwybodaeth am ffoaduriaid o Affganistan sydd wedi ceisio noddfa yng Nghymru yn 2021. (Mynediad: 3/5/23). <https://www.gov.wales/atishn16141>

Wenning, B. (2021). "An Ethnographic Perspective of Wellbeing, Salutogenesis and Meaning Making among Refugees and Asylum Seekers in the Gambia and the United Kingdom", *Social Sciences*, 10 (324), tt. 1-17.

Wesselmann, E.D. a Parris, L. (2021) Exploring The Links Between Social Exclusion And Substance Use, Misuse, And Addiction. *Frontiers in Psychology*, 12, t.674743. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.674743>

Witkin, R. a Robjant, K. (2018). *The Trauma-Informed Code of Conduct*. Llundain: Sefydliad Helen Bamber.

Wood, M., Gerskowitch, C., Kayal, H., Ehntholt, K. a Blumberg, J. (2022). "Trauma and resettlement: lessons learned from a mental health screening and treatment programme for Syrian refugees in the UK", *International Review of Psychiatry*, 34 (6), t.588-595.

Wood, S., Ford, K., Hardcastle, K., Hopkins, J., Hughes, K. a Bellis, M. A. (2020) Adverse Childhood Experiences In Child Refugee And Asylum Seeking Populations. Caerdydd: Ymddiriedolaeth GIG Iechyd Cyhoeddus Cymru <https://phwwhocc.co.uk/wp-content/uploads/2020/07/ACEs-in-Child-Refugee-and-Asylum-Seekers-Report-English-final.pdf>

Sefydliad Iechyd y Byd. (2002) Krug, E.G., Dahlberg, L.L, Mercy, J.A., Zwi, A.B. a Lozano, R., eds. *World Report On Violence And Health*. iris.who.int/bitstream/handle/10665/42495/9241545615_eng.pdf

PENNOD TRI

Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp0630a>

PENNOD PEDWAR

Howard, L., a Thornicroft, G. (2008) 'Diagnostic overshadowing': worse physical health care for people with mental illness. *Acta Psychiatrica Scandinavica*. Cyfrol 118, Argraffiad 3. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1600-0447.2008.01211.x>

Straen Trawmatig Cymru. (2023) Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Crynodeb cymunedol o Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2023/08/Trauma-Informed-En-1.pdf>

PENNOD PUMP

Hoare, T., Vidgen, A., Roberts, NP. (2020) How do people seeking asylum in the United Kingdom conceptualise and cope with the asylum journey? *Med Confl Surviv*. 2020 Rhagfyr;36(4): 333-358. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33280427/>

PENNOD CHWECH

Learning and Wellbeing Psychology. (2022) "The Shield of Shame: what is it and how can we help?" Ar gael yn: [The Shield of Shame: what is it & how can we help? \(learningandwellbeing.org\)](https://learningandwellbeing.org) (Mynediad: 02/02/2024)

ATODIADAU

Bevan, M. a Quilgars, D. (2019) *Relational working and homelessness: An evidence review*. Ar gael yn: https://cuf.org.uk/uploads/resources/TN_Relational_Working_Exec_Summary_Web.pdf

Brown, P., Gill, S a Halsall, J.P. (2022). "The impact of housing on refugees: an evidence synthesis", *Housing Studies*, tt. 1-46.

Chantler, K. (2012). "Gender, Asylum Seekers and Mental Distress: Challenges for Mental Health Social Work", *The British Journal of Social Work*, 42 (2), tt. 318-334.

Grasser, L.R. (2022). "Addressing Mental Health Concerns in Refugees and Displaced Populations: Is Enough Being Done?", *Risk Management and Healthcare Policy*, tt. 902-922.

Nimführ, S. (2022). "Can collaborative knowledge production decolonize epistemology?", *Migration Letters*, 19 (6), tt. 781-789.

Plattform for Change. (2021) *Wisdoms from Housing*. <https://plattform.org/wisdom-from-housing/>

Powell, B., Cooper, G., Hoffman, K. a Marvin, R.S. (2009) The circle of security. *Handbook of infant mental health*, 3, tt.450-67.

Rogers, N. a Hanson, G. (2022). *Refugee Integration Outcomes (RIO) data linkage pilot*, [Ar-lein] Y Deyrnas Unedig: Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, tt. 1-29. [Refugee Integration Outcomes \(RIO\) data linkage pilot - Office for National Statistics \(ons.gov.uk\)](https://ons.gov.uk) (Mynediad: 10/05/23).

Rowley, L. Katona, C. a Morant, N. (2020). "Refugees who have experienced extreme cruelty: a qualitative study of mental health and wellbeing after being granted leave to remain in the UK." *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 18(4), tt.357-374.

Snowden, D. (2000) Storytelling and other organic tools for chief knowledge officers and chief learning officers. *Bonner, D Leading Knowledge Management and Learning ASTD*, tt.237-252.

Straen Trawmatig Cymru a Hyb ACE Cymru. (2022) *Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Dull Cymdeithasol o Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd*. <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf>

Treisman., K. (2020) *Values, Principles, Commitments, And Underpinnings Of Adversity, Culturally, And Trauma-Informed, Infused And Responsive Organisations*. <https://www.sigmateachingschool.org.uk/wp-content/uploads/2020/05/Trauma-informed-organisations-by-Karen-Treisman.pdf>

Zgoda, K., Shelley, P. a Hitzel, S. (2016) *Preventing Retraumatization: A Macro Social Work Approach to Trauma-Informed Practices & Policies*. The New Social Worker. <https://www.socialworker.com/feature-articles/practice/preventing-retraumatization-a-macro-social-work-approach-to-trauma-informed-practices-policies/>

**MAE ANGEN I NI BARCHU AC
ANRHYDEDDU'R BOEN Y MAE
POBL YN EI THEIMLO, ER MWYN
I NI ALLU DATBLYGU NEWID
MAWR EI ANGEN.**



PLATF **FORM**

For mental health and social change
Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol