



Adroddiad Byr

Ymgyrch Dynol o Hyd

Mynd i'r afael gyda'r stigma sy'n ymwneud
gyda chaethiwed yng Nghymru

2022



Tabl o Gynnwys

Cyflwyniad	3
Ein Panel	4-5
Amcanion Allweddol	6
Ein Heffaith mewn Rhifau	7
Ein Harolwg	8
Crynodeb o'r Canfyddiadau	9
Argymhellion	10
Adnoddau	11

Cyflwyniad

Yn ystod Haf 2022, roeddem wedi lansio ein hymgyrch Only Human a oedd yn anelu i fynd i'r afael gyda stigma sy'n ymwneud ag anhwylderau sy'n seiliedig ar ddefnyddio sylweddau, fel dibynnu ar alcohol neu gyffuriau, a chaethiwed ymddygiadol, fel gamblo niweidiol, chwarae gemau cyfrifiadurol neu siopa.

Mae caethiwed yn golygu yr angen gorfodol i ddefnyddio sylweddau neu'n ymgysylltu gydag ymddygiad penodol i'r pwynt bod hyn yn dod yn niweidiol. Mae pobl sydd yn dioddef problemau caethiwed yn aml yn cael eu labelu neu'u hystrydebu'n annheg, yn creu rhaniadau rhyngddynt hwy a'r bobl na sy'n cael eu stigmatiddio, yn y gymuned.



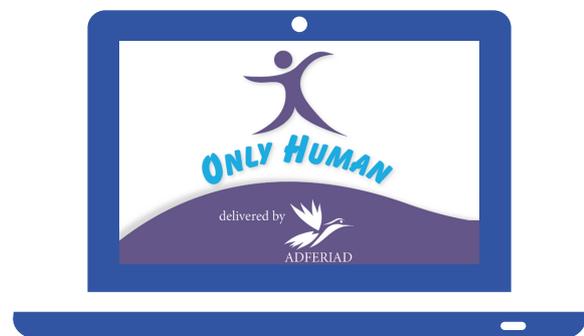
Mae'r rhaniadau yma yn medru arwain at wahaniaethu neu stigma niweidiol sydd yn aml yn cael ei fewnoli fel hunan-stigma. Mae hyn yn digwydd pan fydd person yn dechrau gweld eu hunain yn yr un ffordd negatiff â'r gymdeithas, gan arwain at deimladau o warth a theimlo'n ddiwerth.

Yn anffodus, mae hunan-stigma yn cyflwyno rhwystr i bobl sydd yn dioddef o gaethiwed ac nid ydynt yn teimlo eu bod yn haeddu helpu neu gymorth. O ganlyniad, nid yw pobl yn aml yn derbyn y driniaeth sydd angen arnynt, ac maent yn ymdopi drwy encilio ymhellach i mewn i'w caethiwed.

Yn Adferiad Recovery, rydym wedi ymrwmo i herio'r ffordd y mae cymdeithas yn ystyried caethiwed drwy ddechrau deialog, chwalu'r stigma a chefnogi unigolion i oresgyn eu caethiwed.

Nod ein hymgyrch yw codi ymwybyddiaeth am ganlyniadau niweidiol stigma sy'n ymwneud gyda chaethiwed, ac annog pobl i gwestiynu eu credoau am gaethiwed a'r bobl sy'n ei brofi.

Fel rhan o'n hymgyrch, rydym hefyd wedi datblygu'r arolwg 'Only Human', sydd yn ceisio cynnig 'insight' o brofiad pobl o fyw gyda stigma sy'n ymwneud gyda chaethiwed a'n casglu awgrymiadau ar sut y mae modd i ni oresgyn stigma a chefnogi'r bobl sydd yn cael trafferth gyda chaethiwed.



Mae'r adroddiad canlynol yn crynhoi canfyddiadau ein harolwg ac yn ystyried llwyddiant cyffredinol ein hymgyrch.

Ein Panel

Arweiniwyd ein hymgyrch gan banel o unigolion ag ystod o brofiad o fyw gyda chaethiwed. Mae aelodau'r panel yn gwybod o brofiad sut y mae stigma yn effeithio ar y sawl sy'n profi caethiwed ac roeddynt yn dymuno helpu'r ymgyrch drwy rannu eu profiadau, gwybodaeth a'u barn ar y mater pwysig hwn. Dyma'r hyn y maent wedi dweud...

"Rwy'n credu bod mynd i'r afael â stigma o ran caethiwed yn bwysig, gan fod hyn caniatáu ac yn rhoi'r cyfle i bobl sy'n gaeth i siarad yn agored heb ofni eu bod yn mynd i gael eu beirniadu" - Zoe Davies, Gweithiwr Adferiad, 7 mlynedd mewn adferiad



"Mae adferiad yn ddeniadol, mae modd ei gyflawni ac mae ar gael i bawb sydd yn ei ddymuno. Mae stigma yn medru atal pobl rhag profi'r gwirionedd yma. Roeddwn am ddod o hyd i bwy neu beth oedd yn byw ac yn marw yn fy enw, ac felly, daeth adferiad yn daith o hunan-ddarganfod - y daith fwyaf anhygoel i unrhyw fod dynol. Pwy ydi i? Wel, mi sylwais nad oeddwn i ddim byd. Unwaith i mi sylweddoli hynny, roedd y diddymdra yma wedi ymffrwydro ac mi wnes i ddod yn bob dim. Roeddwn wedi sicrhau cyflawnder!" - Wynford Ellis Owen, Ymgynghorydd Cwnsela Arbenigol, 30 mlynedd mewn adferiad

"Mae stigma yn atal pobl rhag chwilio am help, mae'n achosi gwarth sydd yn ymwneud gyda'r ymddygiad o gaethiwed ac yn ymestyn y trallod i gynifer o bobl" - Karen Ozzati, Ymddiriedolwr Adferiad Recovery, 32 mlynedd mewn adferiad



"Y stigma cymdeithasol sy'n ymwneud gydag adferiad yw prif elyn adferiad. Nid oeddwn wedi diuno un bore a phenderfynu bod yn gaeth i rywbeth. Fodd bynnag, rwyf yn medru dweud bod y 15 mlynedd a dreuliais yn gaeth wedi ei ymestyn gan fod y gymdeithas wedi gwneud i mi deimlo hyd yn oed yn fwy diwerth.



Pan ddechreuais ddefnyddio cyffuriau (yn 16 mlwydd oed), y stigma a'r gwahaniaethu oedd wedi fy atal rhag chwilio am help. Pan wnes i benderfynu mai digon yw digon, nid oedd neb am fy nghyflogi, ac felly, mi wnes i fynd nôl i ddefnyddio cyffuriau; dyna stigma i chi! Profais flynyddoedd o anfantais, arwahanrwydd cymdeithasol ac iechyd meddwl a chorfforol gwael. Nid dewis personol yw caethiwed, ond mater o iechyd cyhoeddus sydd angen ei ddatrys ar frys. Rwyf i a llawer o bobl eraill sydd wedi dioddef stigma wedi bod yn dweud hyn ers y 90au. Dychmygwch ble fyddem erbyn hyn pe baent wedi gwrandao arnom" - Yaina Samuels, Swyddog Datblygu Prosiect, 35 mlynedd mewn adferiad



"Mae caethiwed yn medru dwyn unrhyw uchelgais wrthy ch ynghyd â chyfleoedd. Mae'r stigma o ran caethiwed yn golygu nad ydych yn cael cyfle i ailgysylltu gyda'ch uchelgais a'r cyfle, oherwydd mae stigma fel petai'n datgan bod eich bywyd yn ddiwerth, nid oes modd ymddiried ynddoch, nid ydych yn haeddu cyfle, ac nid ydych am ddatblygu. Dyna pam nad wyf erioed wedi siarad yn gyhoeddus am hyn o'r blaen. Y rheswm am ddiffyg empathi cymdeithasol yw'r stigma. Rhaid i ni herio hyn. Os ydym yn chwalu'r stigma, rydym yn medru symud adferiad tuag at fod yn rhywbeth gyda chanlyniadau mwy pwrpasol ffyniannus, sydd yn ailgysylltu pobl gyda phwy ydynt" - Richard Mylan, Cyfarwyddwr Cwmni a Sylfaenydd Grand Ambition, dros 10 mlynedd mewn adferiad

"Fel pobl sydd â phrofiad o fyw gyda chaethiwed, rydym yn falch i arwain ymgyrch Only Human Adferiad Recovery.

Rydym yn gwybod ar lefel bersonol sut y mae stigma yn effeithio ar y rhai sy'n profi caethiwed ac rydym am rannu ein profiad, gwybodaeth a'n barn ar y mater pwysig hwn gan ddangos sut ydym oll yn fodau dynol ac nid yw caethiwed yn ein diffinio ni"

Amcanion Allweddol

Mynd i'r afael gyda stigma sy'n ymwneud gyda chaethiwed

Drwy'r ymgyrch hon, rydym yn gobeithio herio'r ddelwedd ystrydebol o rywun sydd â chaethiwed a'n dangos bod pobl yn fwy na'u caethiwed ac yn haeddu ein parch a'n cefnogaeth.

Yn rhoi llais i'r sawl sydd â phrofiad o fyw gyda chaethiwed

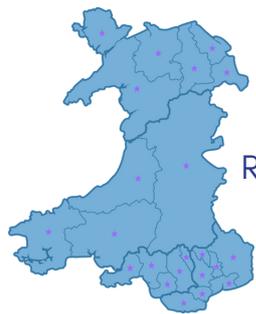
Arweiniwyd ein hymgyrch gan unigolion sydd â phrofiad o fyw gyda chaethiwed, gyda phob un â'i stori unigryw. Roedd yr ymgyrch wedi cynnig llwyfan iddynt rannu eu profiadau, ysbrydoli eraill i chwilio am adferiad gan ddangos nad yw pawb yr un peth.

Dathlu a hyrwyddo adferiad

Mae adferiad yn daith o hunan-ddarganfod. Rydym am ysbrydoli'r sawl sydd â phroblem o gaethiwed i fynd i'r afael gyda hyn a chwilio am yr help sydd angen arnynt i wella. Roeddem am iddynt weld bod adferiad yn rhywbeth positif ac ni ddylai pwysau gan bobl eraill roi pwysau arnynt i guddio eu caethiwed neu ddioddef mewn distawrwydd.



Ein Heffaith mewn Rhifau



Roeddem wedi mynd â'r ymgyrch i

27

digwyddiad gwahanol...

... ar draws



22

sir yng Nghymru

Roeddem pobl o bob oedran wedi ymateb i'n harolwg, o

20 - 82

mlwydd oed

Roedd mwy na

100

aelod o staff a gwirfoddolwyr wedi helpu cynnal ein digwyddiadau

Yn ystod yr ymgyrch, roedd

37,311

wedi ymweld â'n gwefan...

... gyda'n tudalennau cyfryngau cymdeithasol yn cyrraedd

204,000

o bobl!



Mae mwy na

30

o wasanaethau gan Adferiad Recovery sydd wedi ymrwmo i helpu pobl sydd â chaethiwed....

... ac ers 2021, rydym wedi cefnogi mwy na

4,500

o bobl gyda'u caethiwed



Ein Harolwg



- Roedd ein harolwg ar agor i bawb ar draws **Cymru gyfan**, y sawl sydd â phrofiad uniongyrchol o gaethiwed a’r sawl sydd heb unrhyw brofiad.
- Roedd yr arolwg yn cynnwys **24** cwestiwn, a hynny mewn dwy ran; roedd Rhan A ar gyfer y sawl sydd â phrofiad uniongyrchol o gaethiwed a Rhan B ar gyfer y sawl sydd heb unrhyw brofiad o gaethiwed.
- Roedd fersiynau papur o’r arolwg ar gael ym mhob un o’n diwrnodau digwyddiad ymgyrch ac roedd pobl yn medru cwblhau fersiwn ar-lein drwy ddolenni ar ein gwefan a’n tudalennau cyfryngau cymdeithasol.
- Roedd yr arolwg ar gael **yn y Gymraeg a’r Saesneg** a chofnodwyd data **ansoddol** a **meintiol**.
- Mae **dyfyniadau** wedi eu cynnwys yn yr adroddiad hwn er mwyn amlygu persbectif unigryw’r sawl sydd wedi ymateb.
- Mae’r wybodaeth sydd yn dilyn pob dyfyniad yn dangos rhif arolwg unigryw pob cyfranogwr, rhyw ac oedran e.e. (P#41, B, 27).
- Roedd cyfanswm o **206** o unigolion wedi cymryd rhan yn yr arolwg.

Mae’r adran nesaf yn yr adroddiad yn amlinellu canfyddiadau ein harolwg.

Crynodeb o'r Canfyddiadau

- Roedd bron i hanner yr unigolion a oedd wedi cymryd rhan wedi profi caethiwed ar ryw bwynt yn eu bywydau (**102/206**)
- Roedd yr achosion mwyaf cyffredin o gaethiwed yn cynnwys **alcohol, ysmegu, camddefnyddio sylweddau**, ac er bod sawl caethiwed ymddygiadol yn rhan o'r sampl, roedd y mathau o gaethiwed yn wahanol rhwng grwpiau rhyw ac oedran.
- Roedd yr unigolyn yn aml yn profi sawl math o ddigwyddiad ar yr un pryd.
- Roedd oedolion hŷn dipyn yn fwy tebygol o brofi caethiwed o'u cymharu gydag oedolion iau, ac roedd pobl rhwng **60 a 69** mlwydd oed yn fwy tebygol o gael profiad uniongyrchol o gaethiwed.
- Yn gyffredinol, roedd dynion yn fwy tebygol o brofi caethiwed na menywod ac roedd y gymhareb o ddynion a menywod yn uwch ar draws pob math o feddyginiaeth ac eithrio bod yn gaeth i siopa.
- Roedd **80%** o'r sawl a ymatebodd ac sydd wedi profi caethiwed hefyd wedi profi stigma neu wrth-wahaniaethu yn sgil hynny, gyda bron i **70%** o'r unigolion yn teimlo bod hyn wedi eu hatal rhag chwilio am gymorth.
- Roedd y sawl heb brofiad o gaethiwed yn credu fod yna lefelau uchel o stigma tuag at bobl sydd â chaethiwed yn y gymdeithas, gydag oedolion iau a menywod yn fwy tebygol o brofi mwy o ddieter o fewn y gymdeithas.
- Roedd gwybodaeth am gaethiwed yn uchel ar y cyfan (**3.6/4**)
- Roedd bron i **96%** o unigolion o blaid trin caethiwed yn yr un ffordd ag amodau iechyd
- Roedd y rhan fwyaf o unigolion yn teimlo na fyddai'r ymgyrch yn gwneud gwahaniaeth i bobl sydd â phroblemau caethiwed.
- Roedd unigolion yn cytuno gyda'n dulliau arfaethedig ar gyfer mynd i'r afael gyda'r stigma.

*Gofynnwyd i ddarllenwyr i gadw mewn cof y cyfyngiadau pan yn ystyried y canfyddiadau; maint y sampl, dynion heb eu cynrychioli'n ddigonol, nifer cyfyngedig yr unigolion BAME sydd wedi cymryd rhan

Argymhellion

Yn seiliedig ar ganfyddiadau o'n harolwg a'r ymgyrch gyffredinol, rydym yn cynnig pedwar syniad er mwyn mynd i'r afael gyda'r stigma sydd yn effeithio ar gaethiwed yng Nghymru:

1) Strategaeth

Datblygu strategaeth ataliaeth ac ymyrraeth gynnar ar gyfer (cam)defnyddio sylweddau sydd yn cael ei gefnogi gan bolisiau a datblygiadau gwasanaeth

2) Addysg

Yn darparu cymorth iechyd meddwl er mwyn datgyfrinio caethiwed:

- Darparu addysg am gaethiwed sydd wedi ei dargedu a'n seiliedig ar dystiolaeth mewn ysgolion, colegau a phrifysgolion
- Gwahodd pobl sydd â phrofiad o 'fyw' â chaethiwed i rannu eu straeon gyda phlant a phobl ifanc er mwyn cynyddu ymwybyddiaeth am yr ystod o gaethiwed, stigma, a'r effaith ehangach ar y gymdeithas
- Chwalu'r stigma o gaethiwed a'n ystyried hyn fel salwch sydd yn medru effeithio ar unrhyw un
- Cysylltu caethiwed gydag afiechyd corfforol a meddyliol eraill er mwyn rhoi diwedd ar y gwahaniaethu rhyngddynt
- Dechrau dadl am y gair 'caethiwed'

3) Polisi a Chanllawiau

Datblygu dogfen 'caethiwed' sydd yn darparu canllaw ynglŷn â phob math o gaethiwed (caethiwed i sylweddau ac ymddygiadol) fel canllaw y mae'n hawdd ei ddefnyddio

4) Cyfeirio

Darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth eglur a chyfredol ar ble y mae pobl yn medru mynd am fathau gwahanol o gaethiwed, a hwyluso'r gwaith o sicrhau bod pobl yn medru cael mynediad at yr help, cymorth a chyngor.

Adnoddau

Os ydych chi neu rhywun arall yr ydych yn 'nabod yn cael trafferth gyda chaethiwed ac am fwy o wybodaeth neu gefnogaeth, mae'r adnoddau canlynol ar gael:

Cefnogaeth gan Adferiad Recovery

- **Gwasanaethau triniaeth** - ystod o wasanaethau ar gyfer pobl sydd â phroblemau camddefnyddio; Gwasanaeth Galw Heibio, Gwasanaeth i Deuluoedd a Phobl Bwysig Eraill, Ymyriadau Seicolegol a mwy
- **Hafan Wen** - Canolfan ddadwenwyno ar gyfer pobl sydd â chyflyrau camddefnyddio sylweddau
- **Parkland Place** - Cynnig gwasanaethau adsefydlu ar gyfer pobl sydd yn gwella o anhwylderau camddefnyddio sylweddau a'n gaeth i gamblo a chyflyrau ymddygiadol niweidiol eraill
- **Salus** - Canolfan ddadwenwyno ar gyfer pobl sydd â chyflyrau camddefnyddio sylweddau
- **CAMFA** - Yn darparu ystod o therapiau i'r sawl sydd angen ymyriadau seicolegol arbenigol os yn camddefnyddio sylweddau
- **Dyfodol De Cymru** - Darparu cymorth i bobl sydd â phroblemau alcohol yn y system cyfiawnder troseddol yn ardal De Cymru
- **Champion's House** - Amgylchedd cefnogol i bobl sydd yn profi caethiwed i gyffuriau ac alcohol, cyflyrau iechyd meddwl ac sydd yn system cyfiawnder troseddol ond yn ceisio gwella, a hynny yn Wrecsam

Adnoddau a Cefnogaeth Allanol

Ar gyfer cymorth ag alcohol:

- alcoholchange.org.uk
- alcoholics-anonymous.org.uk

Ar gyfer cymorth gyda defnyddio sylweddau:

- dan247.org.uk
- talktofrank.com

Ar gyfer cymorth os yn gaeth i ryw:

- relate.org.uk
- atsac.org.uk

Ar gyfer cymorth os yn gaeth i gamblo:

- gamcare.org.uk
- begambleaware.org

Am help i roi'r gorau i ysmegu:

- blf.org.uk
- nhs.uk/better-health/quit-smoking

Am gymorth a gwybodaeth gyffredinol:

- beatingaddictions.co.uk
- rehabsuk.com

**Diolch i'n defnyddwyr gwasanaeth, staff,
gwirfoddolwyr a'r cyhoedd am gymryd rhan yn
ein hymgyrch Dynol O Hyd!**



Dewch i ddysgu mwy...

-  www.adferiad.org.uk
-  01792 816600
-  info@adferiad.org

Dangoswch eich cefnogaeth...

-  [@Adferiad_](https://twitter.com/Adferiad_)
-  [Facebook.com/adferiad](https://www.facebook.com/adferiad)