Adroddiad 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
Ein Canfyddiadau -	
Proffil y Sawl Sy'n Ymateb	9-13
Rhan A: Profiadau o Stigma	14-16
Rhan B: Cysyniadau o Stigma	17-19
Herio Ystrydebau Niweidiol	20 - 23
Mynd i'r afael gyda'r stigma sy'n ymwneud gyda chaethiwed yng Nghymru	24 - 27
Gwybodaeth Ychwanegol	28 - 31
Crynodeb ac Argymhellion	32 - 34
Adnoddau	35

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 stigmateiddio, 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 negatif 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 ymrwymo 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 dihuno 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 gwrando arnom" – Yaina Samuels, Swyddog Datblygu Prosiect, 35 mlynedd mewn adferiad

"Mae caethiwed yn medru dwyn unrhyw uchelgais wrthych 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.

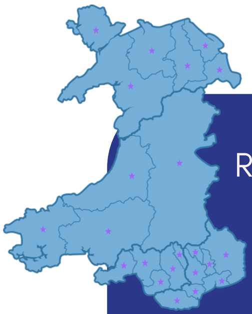
Yn rhoi llais i'r sawl sydd â phrofiad o fyw gyda chaethiwed

- 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 ymrwymo 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.

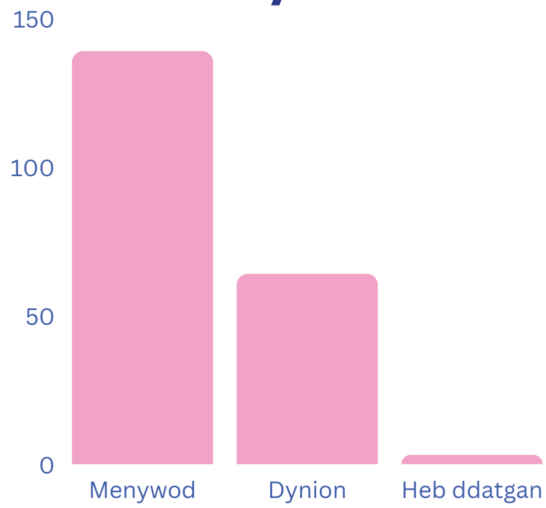
Proffil y Sawl Sy'n Ymateb

> Mae rhai pobl mewn amgylchiadau ofnadwy, ond nid yw hyn yn eu gwneud yn llai dynol ac ni ddylent gael eu trin yn llai na bodau dynol
>
> - (P#136, B, 41)

Oedran

Roedd oedran y sawl a ymatebodd rhwng **20 a 82** mlwydd oed, gyda chyfartaledd oedran yn **46.52** mlwydd oed (SD=13.07).

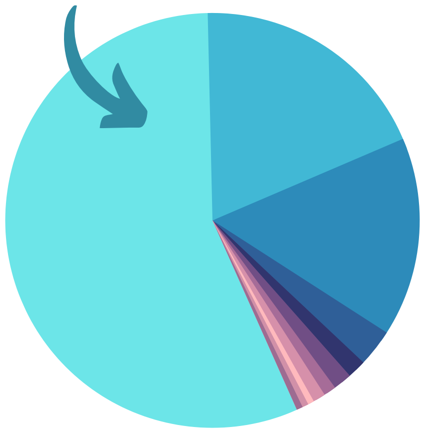
Rhyw



Roedd y rhan fwyaf o'r sawl a ymatebodd yn fenywod (***n* = 139**) a llai na thraean yn ddynion (***n* = 64**). Roedd y tri unigolyn arall heb ddatgan eu rhyw.

Ethnigrwydd

Roedd y mwyafrif o'r sawl a ymatebodd wedi disgrifio eu hunain fel Gwyn – Cymreig **(116, 56.3%)**



Roedd y gweddill wedi disgrifio eu hunain fel:

Gwyn Prydeinig = **39 (18.9%)**

Gwyn Seisnig = **32 (15.5%)**

Unrhyw gefndir Gwyn arall = **6 (2.9%)**

Gwyn – Gwyddelig = **3 (1.5%)**

Du/Du Prydeinig – Affricanaidd = **3 (1.5%)**

Cymwys – Gwyna Du Caribïaidd = **2 (1%)**

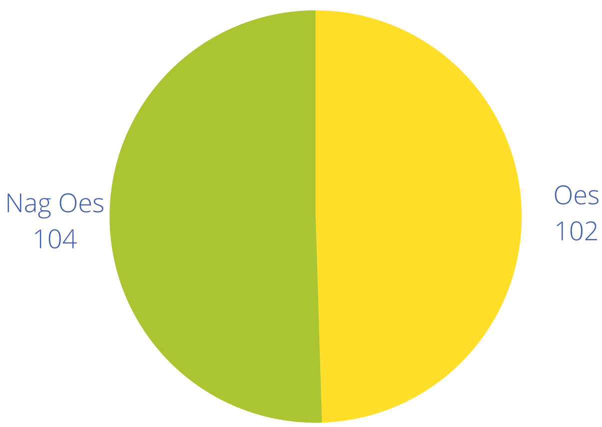
Unrhyw gefndir Cymysg eraill = **2 (1%)**

Gwyn Albanaidd = **1 (0.5%)**

Gwyn Gogledd Iwerddon = **1 (0.5%)**

Unrhyw grŵp ethnig = **1 (0.5%)**

Profiad o Gaethiwed



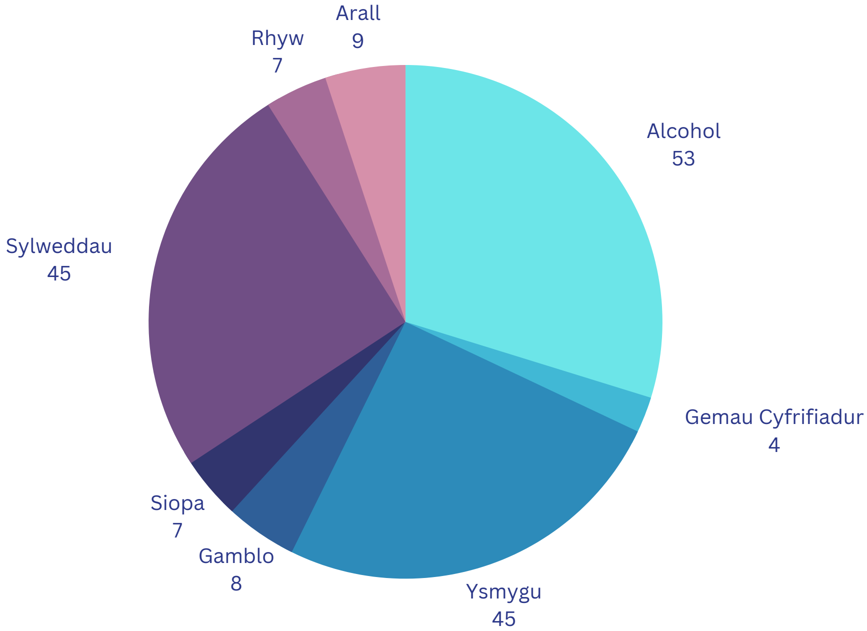
Pan ofynnwyd i'r sawl a ymatebodd a oedd profiad ganddynt o fyw â chaethiwed, roedd **49.5%** o bobl wedi dweud 'Oes' a **50.5%** o bobl wedi ateb 'Nag oes'.

Math o Gaethiwed

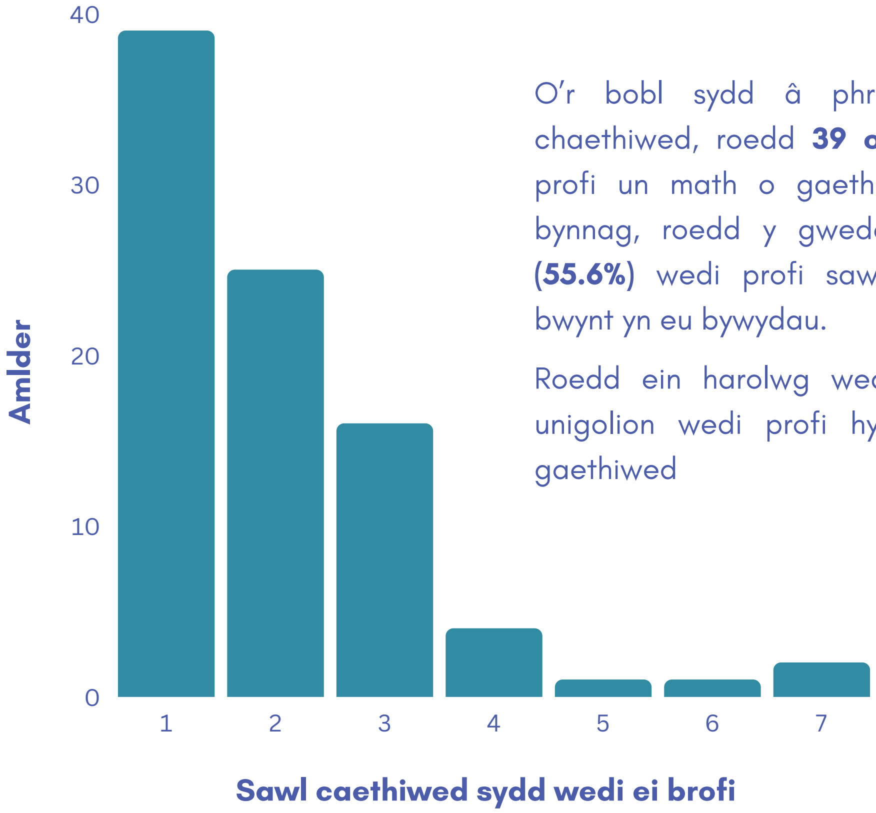
Roedd ein harolwg wedi canfod mai'r math mwyaf cyffredin o gaethiwed oedd defnyddio alcohol, ac yna ysmygu ac yna cam-ddefnyddio sylweddau. Roedd achlysuron o gaethiwed ymddygiadol, fel gamblo a siopa, yn weddol uchel o ystyried maint canolig y sampl.

Roedd naw unigolyn hefyd wedi nodi bod 'math' arall o gaethiwed yn effeithio arnynt. Mae hyn yn cynnwys caethiwed i:

- Siwgr
- Bwyd
- Gwaith
- Cymeradwyaeth
- Hunan-niwed



Cyfanswm yr achosion o gaethiwed



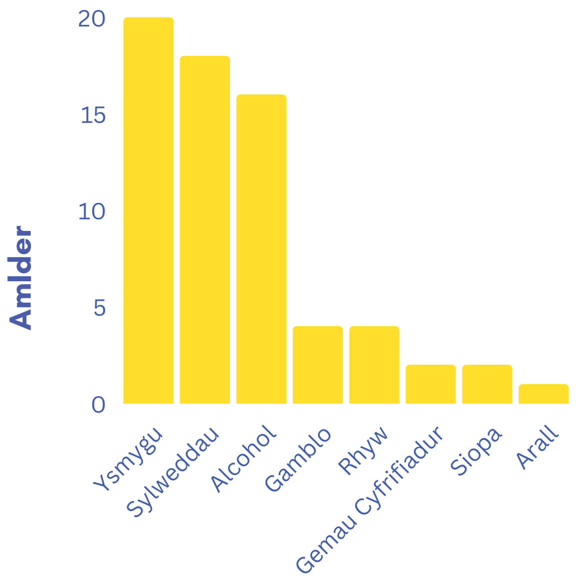
O'r bobl sydd â phrofiad o fyw gyda chaethiwed, roedd **39 o bobl (44.3%)** wedi profi un math o gaethiwed yn unig. Fodd bynnag, roedd y gweddill, sef **49 o bobl (55.6%)** wedi profi sawl caethiwed ar ryw bwynt yn eu bywydau.

Roedd ein harolwg wedi datgelu bod rhai unigolion wedi profi hyd at saith math o gaethiwed

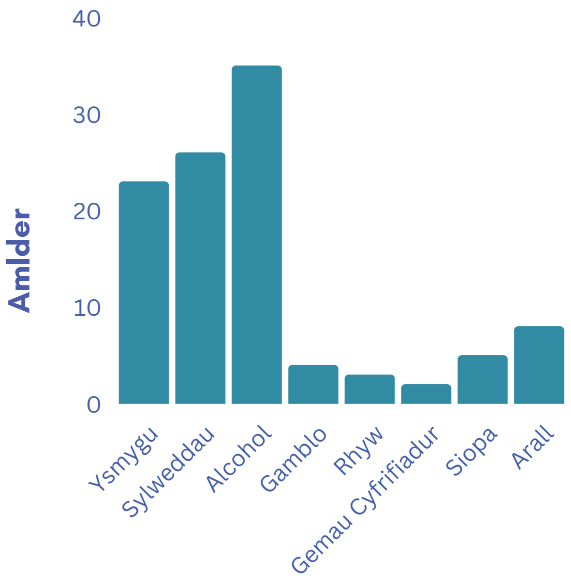
Caethiwed ac Oedran

Roedd prawf 'chi-square' o annibyniaeth yn dangos bod yna gysylltiad ystadegol sylweddol rhwng oedran a ph'un ai bod person wedi profi caethiwed; $\chi 2$ (1, N = 202) = 9.83, $p < .01$.
Awgryma'r canlyniadau bod oedolion hŷn (46+) dipyn yn fwy tebygol o fod wedi profi caethiwed o'u cymharu gydag oedolion iau (20 - 45).

Y sawl a ymatebodd rhwng **60 a 69** mlwydd oed oedd y grŵp oedran mwyaf tebygol o brofi caethiwed



Iau (20 - 45)



Hŷn (46+)

Mae'r graffiau uchod yn dangos sut y mae mathau o gaethiwed yn amrywio rhwng grwpiau oedran gwahanol. Mae'r ddau graff yn dangos sut y mae caethiwed sy'n ymwneud gyda sylweddau yn fwy cyffredin na chaethiwed ymddygiadol yn y grwpiau oedran hŷn ac iau. Fel y dengys yn y graff melyn, ysmygu oedd y caethiwed mwyaf cyffredin ar gyfer pobl ifanc, ac yna sylweddau, ac yna alcohol. Ymhlith oedolion hŷn, alcohol oedd y prif achos (ac yn fwy na dwbl y nifer o bobl ifanc sydd yn gaeth i alcohol) ac yna camddefnyddio sylweddau, yna ysmygu.

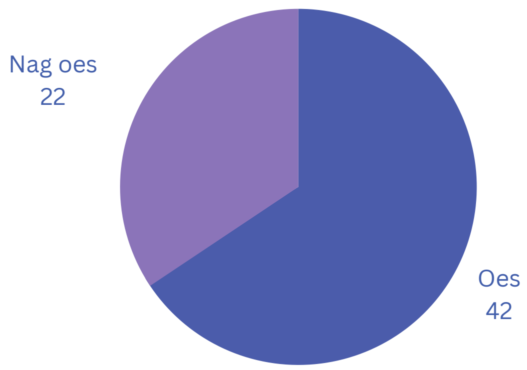
Dyfyniadau

"Mae gormod o bobl yn dioddef camddefnyddio sylweddau tra'n ifanc ac nid ydynt yn derbyn cymorth ar y dechrau sydd yn arwain at ddatblygu'n broblem ddifrifol yn ystod eu bywydau fel oedolion..." - (P#20, B, 24)

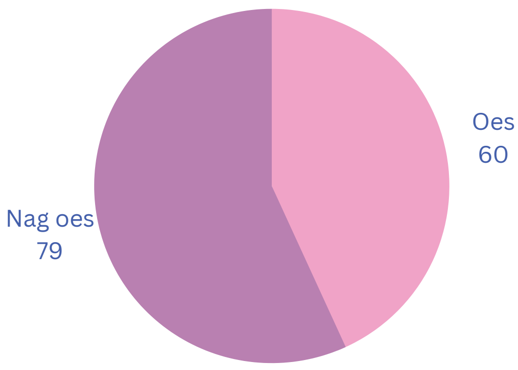
"...Nid oeddwn yn 'gaeth' mewn modd ystrydebol. Roeddwn yn defnyddio cyffuriau yn hamddenol ond arweiniodd hyn ataf yn gorfod defnyddio cyffuriau er mwyn bod yn effro ar gyfer y gwaith a delio gyda bywyd o ddydd i ddydd a daeth hyn yn broblem yn fy ugeiniau." - (P#11, B, 33)

Caethiwed a Rhyw

A oes profiad gennych o fyw â chaethiwed?



Dyn



Menyw

O'r **64** dyn a oedd wedi cymryd rhan yn ein harolwg, roedd **65.63%** wedi profi caethiwed ar ryw bwynt yn eu bywydau. Mewn gwrthgyferbyniad, o'r **139** o fenywod a oedd wedi cymryd rhan yn yr arolwg, roedd **43.17%** wedi profi caethiwed

Gwahaniaeth mewn Rhyw

	Dyn (*n* = 64)	Menyw (*n* = 139)
Alcohol	29	24
Sylweddau	19	26
Ysmygu	21	24
Gamblo	5	3
Rhyw	5	2
Gemau Cyfrifiadur	3	1
Siopa	2	5
Arall	2	7

Wrth rannu hyn yn ôl rhyw, caethiwed i alcohol oedd yn fwyaf cyffredin ymhlith dynion, ac yna ysmygu, ac yna camddefnyddio sylweddau. Ymhlith menywod, alcohol, ac yna ysmygu, ac yna camddefnyddio sylweddau oedd y mwyaf cyffredin.

Roedd cyfran sylweddol o ddynion wedi nodi caethiwed i alcohol **(45.31%)** o'u cymharu gyda dynion **(17.27%)**. Roedd patrwm tebyg ar gyfer camddefnyddio sylweddau **(29.69%** o'i gymharu â **18.71%)** ac ysmygu **(32.81%** o'i gymharu â **17.27%).**

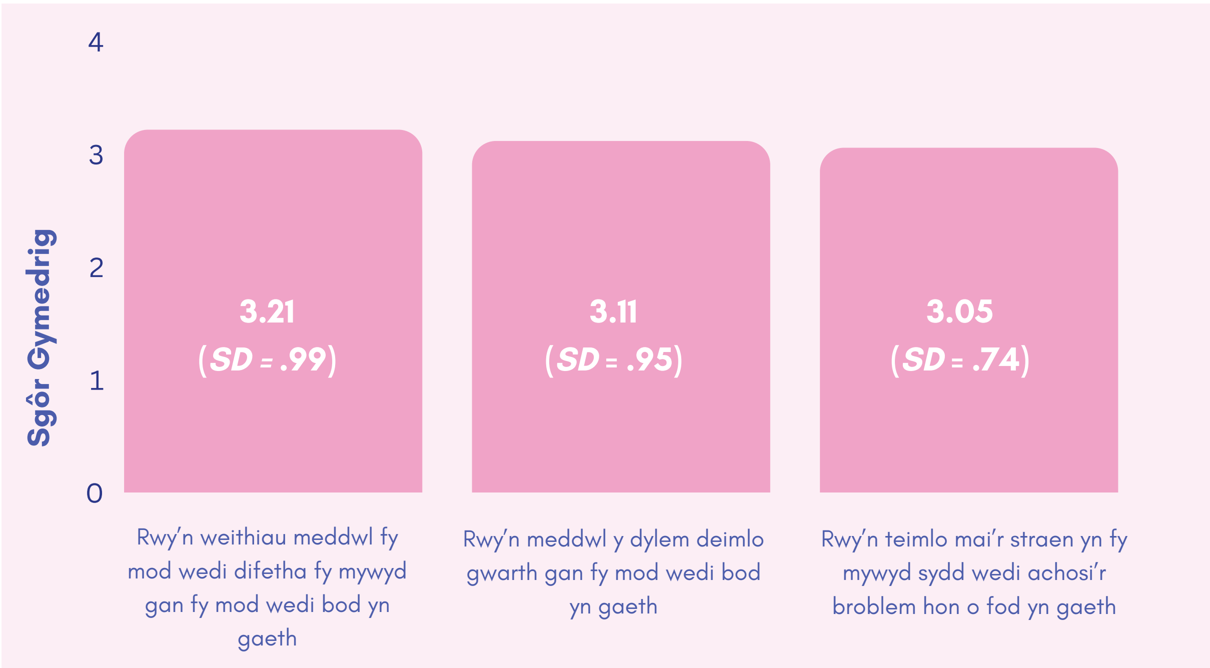
Yn ddiddorol, roedd ychydig o wahaniaethau rhyw ymhlith y sawl a ymatebodd yn y categorïau caethiwed ymddygiadol. Er enghraifft, roedd caethiwed i ryw yn uwch o lawer ymhlith dynion **(7.81%)** o'u cymharu gyda menywod **(1.44%)**, ynghyd â chwarae gemau cyfrifiadurol (**4.69%** o'i gymharu â **0.72%**), a gamblo (**7.81%** o'i gymharu â **2.16%**). Ar y llaw arall, roedd caethiwed i siopa yn fwy cyffredin ymhlith menywod **(3.6%)** yn hytrach na dynion **(3.12%)** er bod y gwahaniaeth hwn yn fach iawn.

Rhan A: Profiadau o Stigma

> Mae'r rhan fwyaf o bobl yn ystyried eich bod yn berson gwael os ydych yn gaeth i rywbeth.
> - (P#109, G, 41)

Caethiwed - Graddfa Stigma Sydd Wedi'i Brofi

Gofynnwyd cyfres o gwestiynau i'r sawl sydd â phrofiad o gaethiwed am eu profiadau personol o stigma'n ymwneud gyda chaethiwed. Addaswyd y 13 cwestiwn o fframwaith Donaldson et al.'s (2015) Gambling Experienced Stigma Scale (GESS) ac roedd eitemau a addaswyd yn cynnwys datganiadau fel "Rwy'n teimlo'r angen i guddio fy nghaethiwed".



Rhoddwyd sgôr rhwng 1 (anghytuno'n gryf) a 4 (cytuno'n gryf) i bob datganiad. Roedd cyfanswm y sgôr yn medru amrywio rhwng 13 a 52 a'r sgôr uchaf, y lefelau uwch o'r stigma a brofwyd. Roedd **82** o unigolion wedi cwblhau'r cwestiynau a'r sgôr gymedrig oedd **34.24** (SD=8.9), gan ddynodi lefel uchel o stigma sydd wedi ei fewnoli ymhlith yr unigolion sydd wedi cymryd rhan.

Dyfyniadau

"Mae yna lai o stigma nawr na 20 mlynedd yn ôl pan oeddwn wedi cael mynediad at adferiad am y tro cyntaf, mae mwy o ymwybyddiaeth, mwy o bobl sydd yn gwella a'n rhannu hyn, sy'n helpu."
(P#203, B, 46)

"Fel partner i rywun sydd yn gaeth, rwyf wedi gweld yn uniongyrchol sut y mae hyn wedi effeithio arnynt hwy a finne"
(P#89, B, 50)

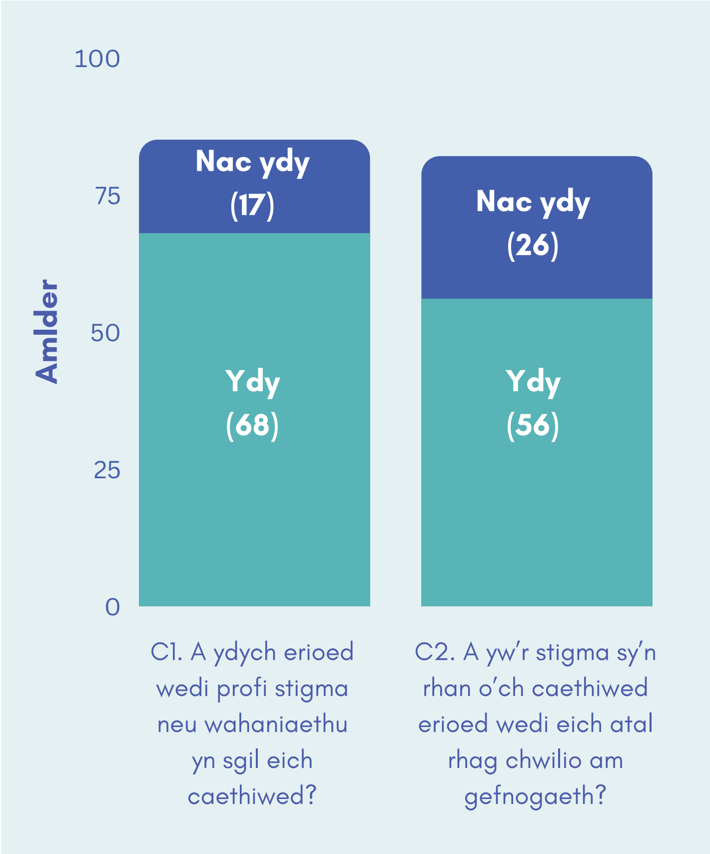
"Mae angen stopio'r stigma gan fod pobl sydd yn gaeth yn fodau dynol ac wedi profi trawma a'n meddu ar anghenion ac mae stigmateiddio yn medru gwaethygu'r broblem hon"
(P#89, B, 50)

- Donaldson, P., Langham, E., Best, T., & Browne, M. (2015). Validation of the gambling perceived stigma scale (GPSS) and the gambling experienced stigma scale (GESS). *Journal of Gambling Issues*, *31*, 162–199.

Effaith Stigma

Gofynnwyd dau gwestiwn i'r sawl a oedd wedi cymryd rhan am eu profiad o stigma'n ymwneud gyda chaethiwed ac effaith hyn arnynt yn ceisio chwilio am help.
Roedd **80%** o bobl sydd wedi cael profiad o fyw â chaethiwed wedi profi rhyw fath o stigma neu wahaniaethu yn sgil y ffaith eu bod yn gaeth.
At hyn, roedd mwy na dau draean o'r sawl a ymatebodd **(68.3%)** a oedd wedi profi stigma'n ymwneud gyda chaethiwed, yn teimlo fod hyn wedi eu hatal rhag chwilio am gymorth.
Mae'r canfyddiadau yn awgrymu:

1. Mae stigma sy'n ymwneud gyda chaethiwed yn anffodus yn rhywbeth cyffredin
2. Mae profiad o stigma sy'n ymwneud gyda chaethiwed yn cyflwyno her go iawn i'r sawl sydd yn ceisio cael cymorth



Dyfyniadau

Hyd yma, rydym wedi gweld bod pobl sydd â phroblemau caethiwed yn fwy tebygol o brofi stigma ond gan bwy? Mae'r dyfyniadau canlynol yn nodi profiadau'r sawl a fu'n cymryd rhan yn yr arolwg o stigma'n ymwneud gyda chaethiwed a gwahaniaethu gan bobl sydd yn gweithio mewn gwasanaethau rheng-flaen:

"Mae rhai gwasanaethau meddygol yn fy nhrin yn wahanol unwaith y maent yn dysgu am fy hanes o gaethiwed." - (P#119, G)

"Mae gwasanaethau fel heddlu ac ambiwlansys yn aml yn atgyfnerthu ystrydebau negyddol a dylent eu targedu." - (P#12, G, 41)

""Rwyf wedi profi stigma gan feddygon a nyrsys yn y gorffennol." - (P#109, G, 41)

"Mae'r proffesiwn meddygol yn medru ymddwyn mewn ffyrdd sydd yn stigmateiddio mewn modd eithafol y bobl hynny sydd yn profi caethiwed. Pa obaith sydd yna pan fydd y proffesiwn meddygol yn ymddwyn fel hyn?" - (P#153, B, 39)

Rhan B: Cysyniadau o Stigma

> Mae cymdeithas yn tueddu i stigmateiddio pobl sydd yn gaeth i bethau a phroblemau iechyd meddwl fel methiannau moesol a sgiliau bywyd. Mae'r cyhoedd yn ystyried y materion hyn fel achosion o annigonolrwydd unigol, ac nid yn ganlyniad i'r rhwystrau cymdeithasol.
>
> - (P#114, G, 58)

Graddfa Stigma Canfyddedig Caethiwed

Gofynnwyd cyfres o gwestiynau i'r sawl sydd heb brofiad o gaethiwed am eu cysyniad o'r stigma'n ymwneud gyda chaethiwed. Addaswyd y 13 cwestiwn o fframwaith Donaldson et al.'s (2015) Gambling Experienced Stigma Scale (GESS) ac roedd eitemau a addaswyd yn cynnwys datganiadau fel "Mae'r rhan fwyaf o bobl yn meddwl llai am bobl sydd â phroblemau caethiwed" ac "mae' rhan fwyaf o bobl yn credu nad oes unrhyw hunan-reolaeth gan y sawl sydd â phroblemau caethiwed."

Gofynnwyd i unigolion i roi sgôr rhwng 1 (anghytuno'n gryf) a 4 (cytuno'n gryf) i bob datganiad, gyda'r sgôr uwch yn dynodi eu bod yn credu'n fwy bod stigma yn bresennol yn ein cymdeithas. Cyfunwyd y sgoriau ar bob eitem er mwyn arwain at y cyfanswm (uchafswm o 52) ac mae'r sgoriau hefyd wedi eu dadansoddi er mwyn mesur lefelau o ddiarddeliad a chasineb o fewn y gymdeithas (gydag uchafswm o ran sgôr yn 28 a'n 24).

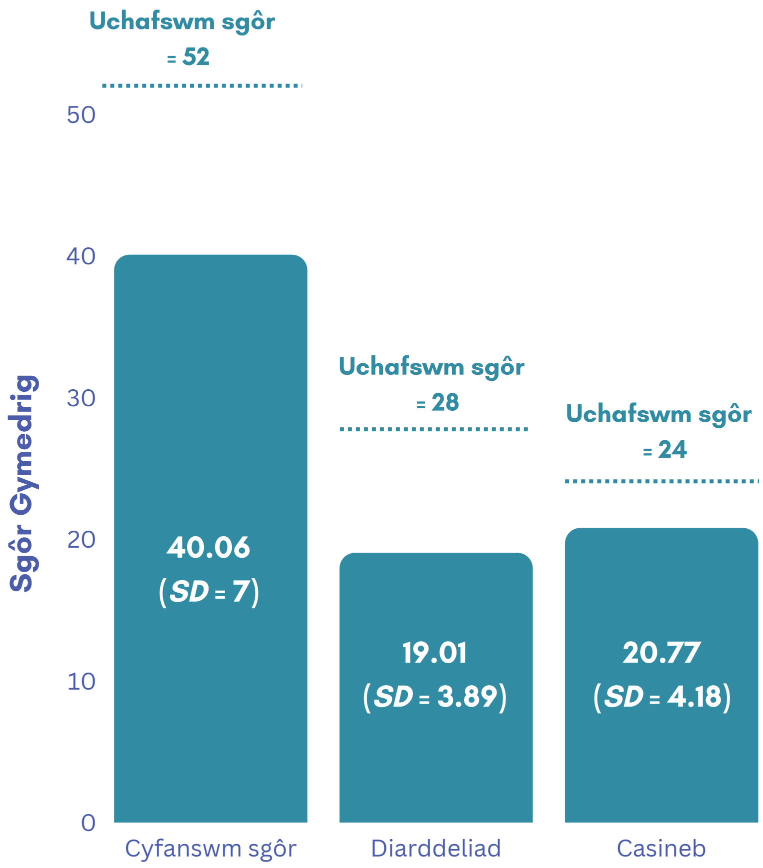
Termau Allweddol

Diarddeliad

ffurf o wrthod lle y mae'r unigolyn yn cael ei eithrio o grŵp penodol neu weithgaredd ac yn cael ei anwybyddu gan eraill

Casineb

teimlad bod unigolyn yn ddiwerth neu nid oes gwerth ystyried yr unigolyn



Roedd **93** unigolyn wedi cwblhau'r cwestiynau yma gan roi sgôr gymedrig o **40.06** (SD=7). Awgryma hyn bod y sawl a ymatebodd yn credu fod lefel uchel o stigma yn y gymdeithas am gaethiwed. Y sgôr o ran diarddeliad oedd **19.01** (SD = 3.89) allan o 28. Fodd bynnag, roedd y sgôr cymedr o ran casineb yn uchel iawn **20.77** (SD = 4.18) allan o of 24. Mae hyn yn dynodi bod y sawl a ymatebodd yn credu bod yna lefel uchel o gasineb at bobl sydd â chaethiwed yn ein cymdeithas.

Gwahaniaethau Rhyw ac Oedran o ran Stigma

Hyd yma, rydym wedi gweld fod lefelau uchel o stigma, sydd wedi ei brofi ac sy'n ganfyddedig o fewn ein sampl. Fodd bynnag, rydym am ymchwilio hyn ymhellach gan weld a oes yna wahaniaethau yn y lefelau o stigma gan ddibynnu ar oedran neu rhyw y sawl a ymatebodd. Er mwyn gwneud hyn, roedd cyfres o samplau profion-t annibynnol wedi eu cynnal;

- Cyfanswm sgoriau AESS a rhyw
- Cyfanswm sgoriau APSS a rhyw
- APSS sgoriau diarddeliad a rhyw
- ***APSS sgoriau dicter a rhyw**
- ***AESS cyfanswm sgoriau ac oedran**
- APSS cyfanswm sgoriau ac oedran
- APSS sgoriau diarddeliad ac oedran
- ****APSS sgoriau diarddeliad ac oedran**

Roeddem wedi canfod:

1. Roedd yr unigolion iau (18-45) a ymatebodd wedi sgorio'n sylweddol uwch ar yr APSS (M = 41.19, SD = 7.3) na'r sawl sy'n 46+ (M = 38.63, SD = 6.47);
$t\,(90) = 1.76,\ p < .05,\ r = .18$

2. Sgoriodd ymatebwyr iau yn sylweddol uwch ar yr is-raddfa Dirmyg i gymharu ag ymatebwyr hŷn (M = 21.79, SD = 3.89 vs M = 19.44, SD = 4.27). Roedd y gwahaniaeth hwn yn arwyddocaol yn ystadegol;
t (89) = 2.74, p $<$ .01, r = .28

3. Roedd y menywod a oedd wedi ymateb wedi sgorio'n sylweddol uwch ar yr is-raddfa (M = 21.15, SD = 3.9) o'u cymharu gyda dynion (M = 19, SD = 4.77);
$t\,(87) = -1.99,\ p < .05,\ r = .21$

Mae'r canfyddiadau yma yn awgrymu bod pobl o oedran ifanc (18-45) yn credu fod yna lefelau uwch o stigma mewn cymdeithas na phobl sydd dros 46 mlwydd oed. At hyn, mae pobl o oedran iau a'r rhyw benywaidd yn amcangyfrif lefelau uwch o gasineb at gaethiwed mewn cymdeithas o'u cymharu â dynion a phobl o oedran hŷn.

Gwybodaeth am Gaethiwed

Roeddem wedi gofyn i'r sawl a oedd wedi cymryd rhan, ond heb brofiad o gaethiwed, faint ydynt yn gwybod am gaethiwed ar raddfa rhwng 0 a 4 (lle y mae 0 yn dynodi 'dim byd' a 4 yn dynodi 'llawer').

Roedd y sgôr gymedrig ar gyfer dynodi faint oeddynt yn gwybod ma gaethiwed yn **3.6**, sydd yn awgrymu bod yr unigolion yn weddol hyderus am eu dealltwriaeth o gaethiwed, er nad oedd ganddynt brofiad uniongyrchol.

Roedd y sgôr gymedrig ynglŷn â gwybodaeth am gaethiwed yn **3.6 o 4**

* Sylweddol ar y lefel $< .05$
** Sylweddol ar y lefel $< .01$

Herio Ystrydebau Niweidiol

Nid yw pobl sydd â chaethiwed yn teimlo eu bod yn haeddu tosturi. Pe bai cymdeithas yn fwy sympathetig, yna byddai mwy o bobl yn dod ymlaen ac yn gofyn am help.

- (P#8, B, 39)

Sut y Mae'r Gymdeithas yn Ystyried Caethiwed?

Fel rhan o'r arolwg, roeddem wedi gofyn i bawb a ymatebodd i ddisgrifio beth oeddynt yn credu yw barn cymdeithas am bobl sydd â chaethiwed. Roedd y cwestiwn yn agored a'n caniatáu unigolion i gynnig mwy o fanylder a rhannu eu barn, yn seiliedig ar eu profiadau bywyd.

Wrth ymateb i'r cwestiwn hwn, roedd 88 o unigolion wedi rhannu eu barn ac mae'r ddelwedd isod yn amlygu rhai o'r ystrydebau a'r labeli mwyaf cyffredin sydd yn cael eu defnyddio i ddisgrifio pobl sydd â chaethiwed.

Mae'n bwysig nodi y gofynnwyd i unigolion ddisgrifio beth ydynt yn credu yw barn cymdeithas am bobl sydd â chaethiwed, ac felly, nid yw'r geiriau a'r ymadroddion isod yn adlewyrchu barn yr unigolion eu hunain tuag at bobl syddâ chaethiwed.

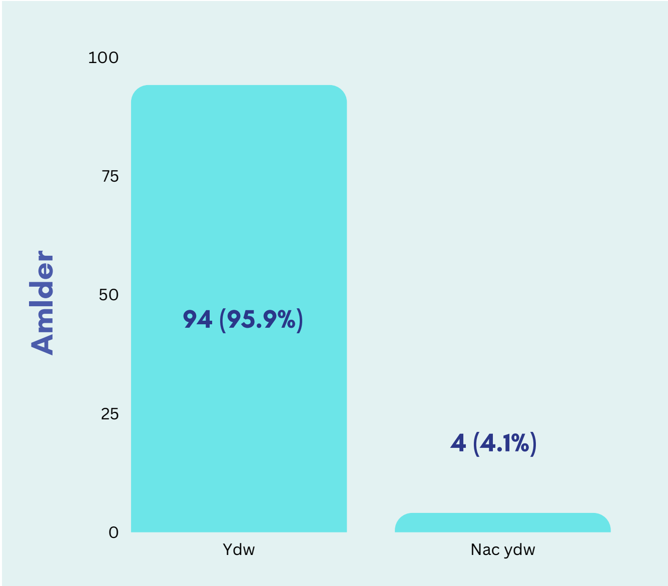
Mae'r ddelwedd hon yn amlygu'r ffaith fod pobl sydd yn dioddef caethiwed yn aml yn cael eu hystyried mewn ffyrdd niweidiol a negatif gyda beirniadaeth o'u cymeriad, ymddangosiad, dewisiadau a gwerthoedd.

Yn Adferiad Recovery, rydym yn credu ei fod yn ddyletswydd ar bawb i herio unrhyw ystrydebau niweidiol ac i wrthsefyll unrhyw stigma sydd i'w weld mewn bywyd o ddydd i ddydd. Er mwyn gweld newid yn y gymdeithas, rhaid mai ni yw'r newid. Felly, rydym oll yn rhannu cyfrifoldeb i helpu pobl i gydnabod ac ystyried eu rhagfarn, addysg pobl sydd o bosib yn meddu ar farn ragfarnllyd neu na sy'n ddefnyddiol ac eirioli ar ran unrhyw un sy'n wynebu gwahaniaethu ar sail eu caethiwed.

Newid Ein Barn am Gaethiwed

Yn Rhan B, roeddem wedi gofyn i unigolion “A ydych yn credu y dylid trin caethiwed yn yr un ffordd â chyflyrau eraill?” ac i ddewis ‘Ydw’ neu ‘Nac Ydw’.

Roedd ein harolwg wedi canfod fod 94/98 o unigolion wedi pleidleisio ‘Ydw’, gan ddynodi bod y rhan fwyaf o bobl o blaid trin caethiwed yn yr un ffordd â chyflyrau iechyd eraill.



Gofynnwyd iddynt esbonio eu hymateb i’r cwestiwn blaenorol. Roedd y cwestiwn ansoddol dilynol yn agored, gan roi cyfle i ni ddysgu am farn unigolion ynglŷn â pham na ddylid trin iechyd meddwl yn yr un ffordd â chyflyrau eraill. Roedd **97** wedi ateb y cwestiwn yma.

Roedd dadansoddiad o’r data wedi arwain at ffurfio 3 thema a 7 is-thema. Mae’r is-themâu wedi eu nodi yn y tabl isod yn y bocsys gwyrdd, ac mae’r is-themâu yn y bocsys gwyn.

“A ydych yn credu y dylid trin caethiwed yn yr un ffordd â chyflyrau eraill?”		
Ydw	**Ydw, ond...**	**Na**
1) Mae caethiwed yn salwch	6) Mae yna bethau eraill i’w hystyried	7) Nid ddylid trin caethiwed yn yr un ffordd â chyflyrau iechyd
2) Mae caethiwed yn fater iechyd meddwl		
3) Mae caethiwed yn ganlyniad i broblem seicolegol		
4) Nid yw caethiwed yn ddewis		
5) Mae pobl sydd yn wynebu caethiwed angen cymorth priodol		

Mae’r tabl ar y dudalen nesaf yn ystyried pob is-thema mewn mwy o fanylder, gan ddefnyddio dyfyniadau’r sawl a ymatebodd er mwyn taflu mwy o oleuni ar hyn. Mae’r tabl hefyd yn cynnwys colofn amlder, er mwyn dangos y nifer o ddyfyniadau sydd wedi eu categoreiddio o dan bob un is-thema.

Is-themâu	Dyfyniadau	Amlder
Mae caethiwed yn salwch	• Mae caethiwed yn salwch a dylid ei drin felly • Dylid ei drin yn yr un ffordd ag unrhyw gyflwr iechyd arall • Mae'n gaethiwed corfforol a rhaid i'r meddwl a'r corff ei oresgyn	49
Mae caethiwed yn fater iechyd meddwl	• Mae'n afiechyd meddwl • Nid yw caethiwed yn wahanol i unrhyw gyflwr iechyd meddwl arall • Mae gwreiddiau unrhyw ymddygiad caethiwus neu orfodol mewn ffactorau seicolegol	21
Mae caethiwed yn ganlyniad i broblem seicolegol	• Mae fel arfer wedi ei achosi gan rywbeth llawer dyfnach, fel afiechyd meddwl neu drawma • Mae'n ganlyniad i rywbeth seicolegol fel arfer • Fel arfer, mae'n rheswm sydd yn seiliedig ar drawma yn gyfrifol am annog pobl i droi at sylweddau • Mae yna faterion iechyd meddwl hefyd ar waith na sydd wedi derbyn diagnosis	18
Nid yw caethiwed yn ddewis	• Nid yw pobl yn dewis dod yn gaeth • Nid yw'n ffordd o fyw – mae hyn y tu hwnt i reolaeth y person • Mae bod yn gaeth yn awgrymu problem nad yw'r person yn medru ei reoli	17
Mae pobl sydd yn wynebu caethiwed angen cymorth priodol	• Mae [caethiwed] angen dull holistaidd • Mae caethiwed angen triniaeth a chefnogaeth barhaus dros gyfnod hir o amser. Ni fydd dweud 'Tynna dy hun at dy gilydd' yn mynd i gael unrhyw effaith • Mae gormod o bobl yn dechrau camddefnyddio sylweddau mor ifanc fel nad ydynt yn derbyn unrhyw gefnogaeth; mae felly yn datblygu'n broblem go iawn wrth iddynt ddod yn oedolion	17
Mae yna bethau eraill i'w hystyried	• Rwy'n credu bod modd gwneud llawer iawn mwy o waith ataliol • Mae angen trin problemau iechyd meddwl ac sy'n cyd-ddigwydd ar yr un pryd • Mae yna anghenion cwnsela a seicolegol sydd angen eu diwallu • Mae'n amlwg bod yna wahaniaethau niferus yn mynd i fod o ran triniaeth – nid yw pob person yr un fath	4
Nid ddylid trin caethiwed yn yr un ffordd â chyflyrau iechyd	• Rwy'n credu bod yna fwy o elfen o gyfrifoldeb personol pan ddaw hi at gaethiwed ond mae'r sawl sydd yn gaeth dal angen help a gofal	1

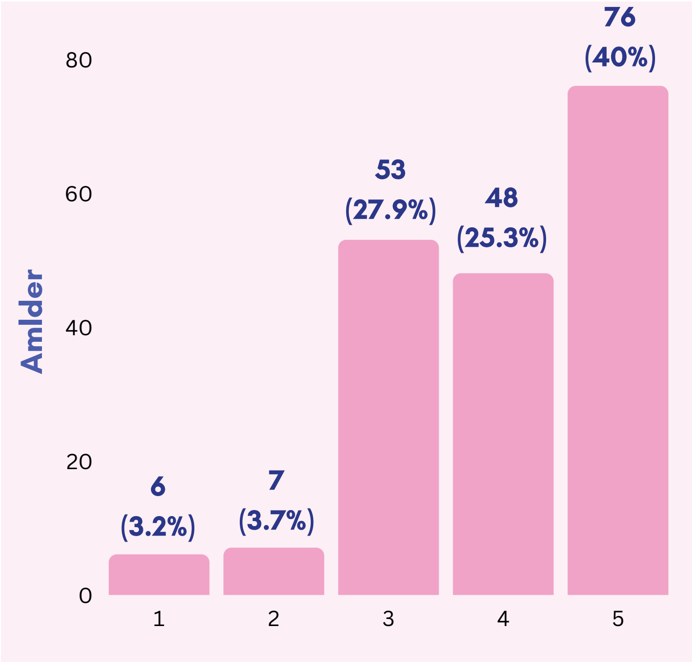
Mynd i'r afael gyda'r stigma sy'n ymwneud gyda chaethiwed yng Nghymru

> Bydd yn fwy hawdd i ni chwalu'r stigma os ydym yn medru taflu mwy o oleuni ar stigma a darparu mwy o wybodaeth ac addysg
>
> - (P#101, B, 20)

Faint o Wahaniaeth y Bydd Ein Hymgyrch yn Gwneud?

Rydym yn gofyn i bawb sy'n cymryd rhan "Faint o wahaniaeth ydych yn credu y bydd yr ymgyrch yn ei gael ar y sawl sydd yn profi problemau caethiwed?" Rhoddwyd sgôr rhwng 1 a 5 gyda 1 yn dynodi 'Dim gwahaniaeth o gwbl' a 5 yn dynodi 'Gwahaniaeth sylweddol'

Roedd y canlyniadau yn dangos sgôr gymedrig o 3.96 a modd o 5, yn dynodi bod y rhan fwyaf o bobl yn credu y byddai'r ymgyrch yn cael ychydig o effaith bositif o leiaf ar bobl sydd yn profi caethiwed a phroblemau eraill.



Gofynnwyd iddynt wedyn esbonio eu hatebion i'r cwestiwn blaenorol. Unwaith eto, roedd hwn yn gwestiwn agored, gan ganiatáu i ni weld pam fod unigolion yn credu y byddai'r ymgyrch yn llwyddiannus ai peidio. Roedd **190** o bobl wedi ateb y cwestiwn yma ac mae dadansoddiad o'r data wedi arwain at 5 prif thema, fel sydd wedi eu dangos yn y tabl isod.

Mae'r tabl ar y dudalen nesaf yn ystyried pob un is-thema mewn mwy o fanylder, gan ddefnyddio dyfyniadau er mwyn taflu mwy o oleuni ar hyn. Mae'r tabl hefyd yn cynnwys colofn amlder er mwyn dangos sawl dyfyniad y mae modd ei gategoreiddio o dan bob un is-thema.

"Faint o wahaniaeth ydych yn credu y bydd yr ymgyrch yn ei gael ar y sawl sydd yn profi problemau caethiwed?"
1) Bydd yr ymgyrch yn sicr yn gwneud gwahaniaeth
2) Rwy'n gobeithio y bydd yr ymgyrch yn gwneud gwahaniaeth
3) Rwyf yn ansicr a fydd yr ymgyrch yn gwneud unrhyw wahaniaeth
4) Ni fydd yr ymgyrch yn gwneud gwahaniaeth
5) Ystyriaethau eraill

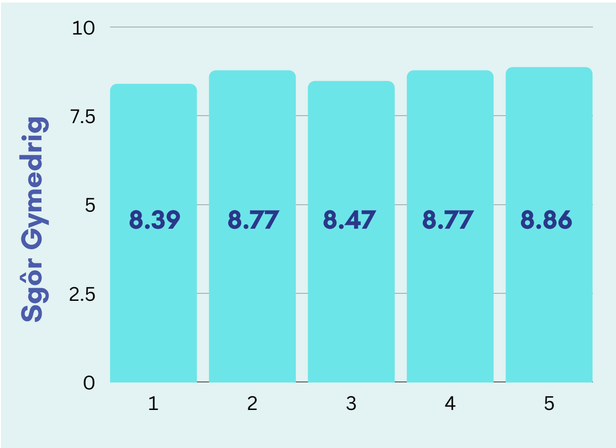
Is-themâu	Dyfyniadau	Amlder
Bydd yr ymgyrch yn sicr yn gwneud gwahaniaeth	• Rwy’n credu ei fod yn wych bod yna le sydd yn ystyried y stigma sy’n effeithio ar gaethiwed a’n ceisio mynd i’r afael gyda hyn, er mwyn helpu pobl i sylweddoli nad ydynt ar ben eu hunain • Rwy’n credu y bydd yr ymgyrch yn ei gwneud hi’n fwy derbyniol - yn gymdeithasol - i chwilio am help • Rwy’n credu y bydd yr ymgyrch yn helpu pobl sydd â phroblemau caethiwed i chwilio am y gefnogaeth y maent angen • Mae angen y fath brosiect ers tro byd. Drwy amlygu’r broblem o gaethiwed, mae’n annog y gymdeithas i ystyried dealltwriaeth, diffiniadau ac agweddau at gaethiwed.	40
Rwy’n gobeithio y bydd yr ymgyrch yn gwneud gwahaniaeth	• Hoffem feddwl fod yr ymgyrch hon yn mynd i fod yn llwyddiannus • Rwy’n gobeithio y bydd yn gwneud gwahaniaeth mawr ond mae pob achos yn wahanol. Mae’n dibynnu ar yr unigolyn a phu’n ai ei fod yn ddigon cryf i oresgyn eu caethiwed • Os oes yna ddigon o sylw yn y wasg a llawer yn mynychu’r digwyddiadau lleol, hoffem feddwl y byddai’r ymgyrch yn cyrraedd llawer o bobl ar draws Cymru	23
Rwyf yn ansicr a fydd yr ymgyrch yn gwneud unrhyw wahaniaeth	• Roeddwn wedi profi stigma’n uniongyrchol ond nid wyf yn sicr ynglŷn â sut i fynd ati i newid meddwl pobl eraill • Mae’n dibynnu ar ba mor eang y mae’r canlyniadau yn cael eu hysbysebu • Mae’n galed i ragweld sut y bydd yr ymgyrch yn effeithio ar farn pobl ond rwy’n falch fod Adferiad yn rhoi cynnig ar hyn • Mae rhai pobl yn benderfynol o ran eu barn am gaethiwed ac mae’n anodd newid eu meddwl	30
Ni fydd yr ymgyrch yn gwneud gwahaniaeth	• Nid wyf yn hyderus bod y mudiad yn medru newid y person • Nid wyf yn credu bod y proffil gan Adferiad yng Nghymru • Bydd yna grwpiau o bobl o hyd sy’n amharod edrych y tu hwnt i gaethiwed ac yn beirniadu’r unigolyn	4
Ystyriaethau eraill	• Dim ond newidiadau cymdeithasol sydd yn medru newid y cysyniadau yma • Ar gyfer y rhan fwyaf bobl sydd am oresgyn eu caethiwed, mae’r amseri o ran stopio yfed yn ffactor allweddol, nid y gwasanaethau sydd ar gael • Mae angen atal caethiwed rhag bod yn rhyw fath o destun dadl fel y mae ar hyn o bryd. Mae angen mwy o addysg ac ymwybyddiaeth fel bod modd herio ystrydebau.	15

Mynd i'r Afael gyda Stigma

Gofynnwyd i bob unigolyn "beth ddylai Adferiad ei wneud er mwyn helpu mynd i'r afael gyda'r stigma am gaethiwed yng Nghymru?". Rhoddwyd 5 datganiad iddynt a rhaid oedd rhoi sgôr rhwng 1 a 10 (gyda 1 yn dynodi'r flaenoriaeth isaf a 10 yn dynodi'r flaenoriaeth uchaf). Roedd y datganiadau fel a ganlyn:

1. Darparu mwy o wybodaeth ac adnoddau am gaethiwed a'i effeithiau ar yr unigolyn, y teulu a chymdeithas yn ehangach
2. Darparu mwy o wybodaeth ac adnoddau ar sut ydych yn medru cefnogi aelod teulu, ffrind, neu anwylyd gyda chaethiwed
3. Darparu mwy o lwyfannau fel bod y sawl sydd wedi profi caethiwed yn medru rhannu eu straeon
4. Darparu mwy o gyfleoedd i ddathlu a hyrwyddo adferiad
5. Dal y Llywodraeth y wasg ac eraill yn y cyfryngau yn atebol am unrhyw gynrychiolaeth negatif o'r sawl sydd â chaethiwed

Fel y dengys y graff gyferbyn, ychydig o wahaniaeth sydd rhwng y sgôr gymedrig ar draws y 5 datganiad, sy'n awgrymu bod pob un ffordd yn gyfrwng i fynd i'r afael gyda stigma a'u bod yn cael eu hystyried yn weddol gydradd o ran pwysigrwydd. Fodd bynnag, mae yna ychydig o ffafriaeth ar gyfer opsiwn 5 (dal y Llywodraeth y wasg ac eraill yn y cyfryngau yn atebol am unrhyw gynrychiolaeth negatif) sydd â sgôr o **8.86**



Rhoddwyd y cyfle i unigolion i awgrymu ffyrdd eraill y mae Adferiad yn medru eu defnyddio er mynd i'r afael gyda stigma yng Nghymru. Mae dadansoddiad o'r data wedi arwain at 5 prif thema fel y dengys isod. Roedd **72** o bobl wedi ateb y cwestiwn yma ac mae dadansoddiad o'r data wedi arwain at 5 prif thema, fel sydd wedi eu dangos yn y tabl isod.

"Beth ddylai Adferiad ei wneud er mwyn helpu mynd i'r afael gyda'r stigma am gaethiwed yng Nghymru?"	
1) Rhowch lais i'r sawl sydd â phrofiad o gaethiwed	• Gwrando at straen pobl • Rhannu deunydd ar y cyfryngau cymdeithasol a fideos o adferiad
2) Gwella'r addysg am gaethiwed	• Darparu seico-addysg i'r cyhoedd
3) Newid deddfwriaeth a dal y Llywodraeth yn atebol	• Gwleidyddion sydd wedi achosi hyn a rhaid rhoi pwysau arnynt i drafod hyn yn agored
4) Cynyddu ein proffil	• Mae nod yr ymgyrch yn dda ond mae angen ei hyrwyddo'n fwy
5) Cyfeirio unigolion at wybodaeth ac adnoddau eraill	• Rwy'n credu bod yna ddigon o adnoddau gwych ar gael ar-lein ond mae cyfeirio pobl at fudiadau eraill yn allweddol er mwyn sicrhau eu bod yn ymwybodol ohonynt.

Gwybodaeth Ychwanegol

> I mi, mae caethiwed yn lle y mae person yn ceisio dianc ohono neu anghofio am bethau sy’n rhy anodd eu hwynebu
> - (P#103, B, 30)

Gwybodaeth Ychwanegol

Yn ein canfyddiadau meintiol, roedd ein harolwg wedi cofnodi cyfoeth o ddata ansoddol. Er bod y wybodaeth ansoddol allweddol wedi ei thrafod yn rhannau blaenorol o'r adroddiad, roeddem yn teimlo bod gwerth amlygu ychydig o'r canfyddiadau ansoddol ychwanegol a nodwyd o ran stigma sydd yn ymwneud gyda chaethiwed. Mae'r tudalennau canlynol yn manylu'r pwyntiau mwyaf haeddiannol ar gyfer eu hystyried.

Mae caethiwed yn medru bod yn brofiad unig iawn...

"Mae triniaeth defnyddio opiad yn medru eich stigmateiddio gan eich bod yn cael eich gorfodi i aros mewn ciw yn y fferyllfa er mwyn derbyn y feddyginiaeth. Mae pawb yn gwybod boda yna ddau giw ac mae'n achosi ymdeimlad o warth. Roeddwn wedi dychryn y byddai rhywun yn fy ngweld." - (P#153, B, 39)

""... bydd y gormes yn parhau am y dyfodol agos. Tan hynny, rydym yn cuddio gan wneud pob dim orau y gallwn." - (P#134, B, 42)

"Unwaith eich bod wedi derbyn y label, rydych yn cario'r label yna am weddill eich oes" - (P#223, B, 50)

"Nid oes ots am ba mor hir ydych wedi bod yn lân, mae'n glynu wrthych, yn union fel y diwrnod cyntaf!" - (P#140, B, 46)

... ac mae labeli yn ,medru bod yn anodd eu diosg unwaith y maent wedi eu sefydlu

Nid yw pobl sydd yn dioddef caethiwed yn cael eu hystyried fel bodau dynol gan nad yw pobl yn gweld y person y tu nôl i'r gaethiwed.

"Rwy'n credu ein bod yn cael ein hystyried yn wan ac yn methu â gwneud dim byd arall. Maent ond yn gweld y gair 'addict' ac nid yn gweld y 'labeli' eraill fel merch, gofalwr, gwirfoddolwr, ffrind ayyb..." - (P#64, B, 36)

"Mae pobl ond yn edrych ar y person sydd yn gaeth, nid y ffactorau sydd wedi arwain atynt yn dod yn gaeth neu'r person ydynt" - (P#101, B, 20)

"Mae llawer o bobl yn ystyried y bobl hynny sydd â phroblemau caethiwed fel pobl llai pwysig, nid ydynt yn aml yn gweld fod yna stori y tu nôl i bob person." - (P#8, B, 39)

"Yn aml, mae'r caethiwed yn ganlyniad i drawma. Yn aml sydd wedi digwydd tra eu bod yn ifanc"– (P#8, B, 39)

"Mae pobl sydd â chaethiwed yn ddynion sydd wedi profi trawma ac anghenion dwfn ac mae cael eu stigmateiddio yn medru gwaethygu'r broblem hon" – (P#89, B, 50)

Gyda chaethiwed, mae yna broblemau iechyd meddwl neu drawma isorweddol...

... sydd yn medru cael ei gysylltu nôl i'w plentyndod mewn rhai achosion

"Rwy'n credu bod hyn wedi ei achosi gan fwlio yn ystod plentyndod, colli mam yn 27 mlwydd oed, gorfod gofalu am fy nhad anabl a dau o blant fel rhiant sengl, heb unrhyw seibiant meddyliol o'r holl ofynion sydd yn cael eu gosod arnaf."– (P#134, B, 42)

"Dechreuodd gyda mi pan oeddwn wedi gweld rhywun yn cael ei wasgu gan dractor, pan yn 11 mlwydd oed, ac aeth pethau o ddrwg i waeth wedi hynny." – (P#97, G, 65)

".... hyd yn oed y bobl hynny sydd yn gaeth i ganabis neu alcohol neu unrhyw ymddygiad niweidiol arall, maent yn stigmateiddio'r sawl sydd yn gaeth i heroin' (P#134, B, 42)

"Rwy'n credu bod y rhan fwyaf o bobl yn credu eich bod yn warth ac nid oes modd ymddiried ynoch os ydych yn gaeth, yn enwedig pan eich bod yn gaeth i herion" –(P#120, G, 41)

Nid yw pob caethiwed yn cael ei ystyried neu'i drin yn gyfartal.

"Nid wyf yn credu bod pob caethiwed yn cael ei drin yn gyfartal. Er enghraifft, mae ysmygu ac yfed yn cael eu hystyried yn fwy derbyniol gan gymdeithas er eu bod yn cyfrannu at nifer sylweddol o broblemau iechyd a miloedd o farwolaethau bob blwyddyn yn y DU." – (P#4, B, 29)

Nid yw caethiwed yn gwahaniaethu rhwng pobl ac mae unrhyw un yn medru dioddef caethiwed.....

"Mae caethiwed yn medru effeithio ar unrhyw un a rhaid i'r byd cyfan dderbyn hyn" (P#64, B, 36)

"*"Mae [caethiwed] yn effeithio ar bobl o bob cefndir"* - (P#84, B, 50)

"Bydd [yr ymgyrch] yn gwneud i bobl sylweddoli fod hyn yn medru effeithio arnynt hwy a'u hanwyliaid." - (P#132, G, 69)

"Rhaid i ni chwalu'r stigma o gaethiwed. Mae angen ei ystyried fel salwch sydd yn medru effeithio ar unrhyw un." (P#124, B, 48)

"Nid wyf yn credu bod cymdeithas yn sylwi fod cynifer o bobl yn dioddef caethiwed." - (P#134, B, 42)

"Rwy'n credu bod [yr ymgyrch] yn dangos bod caethiwed yn fwy cyffredin nag ydym yn meddwl." - (P#60, B, 51)

... sydd yn fwy cyffredin nag ydym o bosib yn sylwi

Mae iaith yn bwerus a dylem oll fod yn ofalus gyda'n geiriau.

"mae'r [ymgyrch' yn annog y gymdeithas i ystyried ei dealltwriaeth o gaethiwed a hynny drwy'r diffiniad o'r sawl ag agweddau at y salwch" - (P#46, B, 48)

"Maeth yna rywbeth yn yr isymwybod am gaethiwed a'r diffiniad ohono, gan gynnwys sut i fynd i'r afael ag ymwybyddiaeth gyhoeddus a phrosesu'r term caethiwed." - (P#46, B, 48)

"Mae'r termau 'addict' neu 'gaethiwed' yn dinoethi rhywun ac yn label negatif y mae'n rhaid gwared ohono." - (P#138, G, 40)

Crynodeb ac Argymhellion

> Er gwaetha'r holl drafferthion, maent dal yn anwylyd i rywun; maent yn fodau dynol.
> - (P#41, B, 27)

Crynodeb o Ganfyddiadau

- 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, ysmygu, 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 ddicter 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 bolisïau 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 therapïau 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 Chefnogaeth 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 ysmygu:
- 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_

Facebook.com/adferiad