Adferiad

Ein Heffaith

2024/25

Cynnwys

Gair gan ein Prif Weithredwr 03
Gair gan ein Cadeirydd Ymddiriedolwyr 04
Ein Cenhadaeth, Nodau a Gwerthoedd 05
Datblygiadau Allweddol 07
Y Flwyddyn mewn Rhifau 09
Stori Elissa 11
Ein Gwaith Cadarnhau Hawliau 13
Addysg a Datblygiad 14
Ein Staff 15
Aelodaeth Adferiad 16
Stori Spencer 17
Ein Gwirfoddolwyr 18
Uchelbwyntiau ein Gwasnaethau 21
Gwasanaeth Mewn Ffocws 23
Ein Hymgyrch 25
Stori Lucy 27
Ein Ymchwil 29
Cynaladwyedd 30
Codi Arian 31
Ein Partneriaid 33
Edrych Ymlaen 35
Adolygiad Ariannol 37

Neges gan ein Prif Weithredwr

Mae 2024/25 wedi bod yn flwyddyn nodedig arall i Adferiad. Cawsom y fraint o gefnogi mwy na 35,000 o bobl ar draws Cymru, Swydd Gaerhirfryn a thu hwnt, gyda 16,000 o'r rhain yn atgyfeiriadau newydd i Adferiad. Roedd ein gwasanaethau'n cynnwys rhaglenni defnydd sylweddau, iechyd meddwl, cyn-filwyr, llety â chefnogaeth, digartrefedd, gamblo, gwirfoddoli, cyfiawnder troseddol, gofal yn y cartref, a chyflogaeth. Parhawn i ddarparu ystod amrywiol o wasanaethau gyda dros 150 o gontractau, ac eleni gwelwyd lansiad 28 o wasanaethau newydd neu rai wedi'u ehangu gan adlewyrchu'r ymddiriedaeth a roddwyd ynom gan gomisiynwyr a'n hymroddiad i ddiwallu anghenion cymhleth gyda thosturi a phroffesiynoldeb.

Fe aildaniodd ein hymgyrch "Caffael yn y Corfforol – Iechyd Cyfan, Bywydau Cyfan, Y Darlun Cyfan" ddegawd o ymrwymiad i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd sy'n wynebu pobl sydd â salwch meddwl difrifol. Cyrhaeddodd yr ymgyrch dro 1,000 o bobl, darganfod mewnwelediadau hanfodol, a rhoi galwad o'r newydd i wreiddio iechyd corfforol i mewn i bob gwasanaeth iechyd meddwl a defnydd sylweddau. Parhaodd ein harweiniad mewn niweidiau gamblo, gan ymestyn gwasanaethau yn y cartref, ehangu prosiectau ymwybyddiaeth merched, a'n rôl fel yr ysgrifenyddiaeth i Grŵp Traws-Bleidiol y Senedd ar Niweidiau Gamblo'n atgyfnerthu ein heffaith cenedlaethol.

Gwelodd 2024/25 ni hefyd yn ymestyn y gwasanaeth "Allan o Waith" Cyfle Cymru i Awst 2026, gan gefnogi cannoedd o bobl i symud yn agosach at neu i fewn i gyflogaeth. Parhaodd ein gwaith gyda phobl ifanc, teuluoedd a gofalwyr, cyn-filwyr, a'r rhai hynny yn y system cyfiawnder troseddol i fod yn achubiaeth, gyda'n cyfleusterau gofal yn y cartref, preswyl a chleifion mewnol yn derbyn adroddiadau arolwg positif gan gadarnhau safon uchel y gofal rydym yn ei ddarparu.

Hon hefyd oedd y flwyddyn y cyfunodd Adferiad yn ffurfiol gyda Diverse Cymru. Mae'r cam strategol yma wedi cryfhau ein llais fel Sefydliad sy'n Cadarnhau Hawliau ac wedi gwella ein gallu i herio gwahaniaethu ac i wreiddio cydraddoldeb a chynhwysiant yng nghalon popeth â wnawn. Mae wedi bod yn ysbrydoliaeth gweld cydweithwyr o'r ddau sefydliad yn dod at ei gilydd, gan ddod ag egni ffres ac arbenigedd i'n cenhadaeth gyffredin.

Bu i ni wynebu heriau, yn cynnwys Amser i Newid Cymru yn cau a'r penderfyniadau anodd ynghylch platfformau digidol megis Clic. Ond, eto, tanlinellodd y digwyddiadau hyn ein gwytnwch a'n gallu i addasu. Yn ariannol, er gwaethaf pwysau ar draws y sector, fe wnaethom gynnal twf gyda stiwardiaeth ofalus o'r adnoddau ac arallgyfeirio ffrydiau incwm. Yn bwysig, rydym yn parhau i fod yn sefydlog yn ariannol, sy'n rhoi'r hyder i ni i barhau i fuddsoddi yn ein pobl a'n gwasanaethau.

Gwelodd eleni ni hefyd yn buddsoddi'n ein pobl. Darparwyd dros 9,000 o gyfleoedd hyfforddi, gyda mwy na 50 o gydweithwyr yn dechrau cymwysterau arweinyddiaeth ILM. Mae'r rhaglenni hyn yn adlewyrchu ein hymrwymiad i gefnogi'r genhedlaeth nesaf o arweinwyr o fewn Adferiad a sicrhau bod ein gwasanaethau'n cael eu hadeiladu o'r llawr i fyny gan y rhai hynny sy'n eu hadnabod orau.

I'n staff, ein gwirfoddolwyr, ymddiriedolwyr ac aelodau – diolch i chi am eich hymrwymiad, eich tosturi a'ch dygnwch. I'n cleientiaid a'u teuluoedd – diolch i chi am eich hymddiriedaeth a'ch dewrder. Wrth i ni edrych tua'r flwyddyn i ddod, parhawn i fod yn ddiysgog yn ein cred: mae adferiad yn bosibl, a chyda'n gilydd gallwn ei gyflawni.

Alun Thomas
Prif Weithredwr

Adferiad

Gair gan ein Cadeirydd Ymddiriedolwyr

Mae'n fraint cyflwyno Adroddiad Effaith Blynyddol Adferiad ar gyfer 2024/25 – blwyddyn sy'n adlewyrchu gwytnwch ac uchelgais ein sefydliad a'r cymunedau rydyn ni'n eu gwasanaethu. Fel Cadeirydd, rwyf wedi gweld fy hun y gwaith anhygoel y mae ein timau'n ei wneud, a'r gwahaniaeth dwfn mae hyn yn ei wneud i gymaint o unigolion a theuluoedd. Dangosodd ein hymgyrchoedd, yn cynnwys "Caffael yn y Corfforol – Iechyd Cyfan, Bywydau Cyfan, Y Darlun Cyfan", yr angenrheidrwydd i fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a phŵer ymyraethau a arweinir gan y gymuned. Mae ein gwaith mewn niweidiau gamblo, cefnogaeth i gyn-filwyr, tai, cyflogaeth a gwasanaethau ieuenctid yn parhau i siapio sgyrsiau yn genedlaethol ac yn effeithio ar bolisi yng Nghymru, yn San Steffan, a thu hwnt.

Ni fu'r flwyddyn heb ei heriau. Mae'r hinsawdd economaidd, y pwysau parhaus ar wasanaethau cyhoeddus, a'r trawsnewid yn dilyn Etholiad Cyffredinol y Deyrnas Unedig oll yn dod ag ansicrwydd. Ond, eto, fe wynebwn yr heriau hyn gyda phenderfynoldeb, gan wybod bod yn rhaid i lais Adferiad – a lleisiau ein buddiolwyr – gael eu clywed er mwyn siapio polisi'r ar gyfer y dyfodol.

Bu eleni'n flwyddyn o addasiad hefyd. Rydym wedi rheoli diwedd trist a siomedig rhaglenni mawr megis Amser i Newid Cymru, menter hynod lwyddiannus ar y cyd gyda Mind Cymru, sydd eto heb unrhyw beth yn ei le gan Lywodraeth Cymru hyd yn hyn. Er hynny, rydym wedi manteisio ar gyfleoedd newydd megis ymestyn Cyfle Cymru a gwreiddio prosiectau i gyn-filwyr a gofalwyr. Croesawom Diverse Cymru i mewn i Adferiad, cam pwysig sy'n dyfnhau ein hagenda tegwch a chynhwysiant ac yn cryfhau llais y rhai hynny rydyn ni'n eu cynrychioli.

Yn ariannol, rydym wedi cynnal sefydlogrwydd, gyda thwf mewn incwm a rheolaeth ofalus o'r arian wrth gefn. Mae'r canlyniadau hyn yn rhoi sylfaen gref ar gyfer ein cenhadaeth barhaus, yn enwedig wrth i ni wynebu heriau amgylchiadau economaidd heriol a thrawsnewid gwleidyddol. Parhawn i fod yn ymrwymedig i eiriolaeth, i bartneriaeth, ac i arloesedd, er mwyn sicrhau'r deilliannau gorau ar gyfer y rhai hynny rydyn ni'n eu gwasanaethu.

Ar ran y Bwrdd Ymddiriedolwyr, diolchaf o'r galon i'n staff, ein gwirfoddolwyr, ein partneriaid, ein cefnogwyr a'n haelodau. Mae eich hymroddiad yn sail i bopeth rydyn ni'n ei gyflawni. Gyda'n gilydd, fe barhawn i gadarnhau hawliau, i herio anghydraddoldebau, ac i ddod â gobaith ac adferiad.

Y Parch. Sue Northcott
Cadeirydd Ymddiriedolwyr

Adferiad

Ein Cenhadaeth

Mae Adferiad yn ymateb i anghenion pobl sy'n wynebu ystod o gyflyrau iechyd ac amgylchiadau cymdeithasol cymhleth sy'n cyd-ddigwydd – pobl sydd ddim yn cael eu gweld na'u clywed yn aml.

Mae Adferiad yn elusen a arweinir gan ei haelodau sy'n darparu cymorth a chefnogaeth ar gyfer pobl gyda salwch meddwl, caethiwed, ac anghenion sy'n cyd-ddigwydd a chymhleth i uchafu eu potensial personol, ac i gyflawni gwell ansawdd bywyd. Mae ein staff arbenigol a'n gwirfoddolwyr yn defnyddio dull person cyfan i helpu pobl yn mhob rhan o'u bywydau fel y gallant fyw ag urddas ac mor annibynnol â phosibl. Rydym yn bobl sy'n gadarnhaol tuag at hawliau o fewn sefydliad sy'n gadarnhaol tuag at hawliau.

Mae ein cefnogaeth yn cynnwys ystod o wasanaethau lleol a chenedlaethol ar gyfer ein cleientiaid, gofalwyr a theuluoedd; rydym yn cynnig ein gwasanaethau yn mhob un o'r 22 sir yng Nghymru ac yn Swydd Gaerhirfryn.

Rydym hefyd yn rhoi llais yn genedlaethol ac yn lleol ar gyfer ein cleientiaid ac yn ymgyrchu ochr yn ochr gyda hwy i ddiwygio polisi a chyfraith, i wella gwasanaethau ac i frwydro yn erbyn gwahaniaethu.

Mae ein sefydliad yn croesawu pawb i ddod yn aelodau ac i roi mwy o lais i'r rhai hynny rydym yn anelu i'w cefnogi. Mae'r aelodau hyn yn chwarae rhan annatod drwy ethol ein Ymddiriedolwyr, sy'n ein llywodraethu a'n harwain, gan osod cyfeiriad ac amcanion ein sefydliad. Mae rhai aelodau hyd yn oed yn ehangu eu rolau gan ddod yn Ymddiriedolwyr eu hunain. Mae'r Tîm Gweithredol wedyn, trwy gymryd arweiniad gan yr Ymddiriedolwyr, yn arwain y staff i weithredu a chyflawni ein nodau sefydliadol. Yn ei hanfod, mae'r strwythur rhyng-gysylltiedig hwn yn hwyluso sefydliad a arweinir gan aelodau, gan drosi mewnwelediadau ein cymuned i gamau gweithredu sy'n effeithio ar ein hachos.

Ein Nodau

Anelwn i wneud newidiadau positif ym mywydau pobl a effeithir gan gyffuriau, alcohol, problemau iechyd meddwl, a heriau bywyd eraill, drwy ystod o wasanaethau a chefnogaeth a ddarperir gan staff medrus a phrofiadol yn y gred fod pobl yn gallu newid, ac yn newid. Mae Adferiad yn darparu ymateb newydd, ystwyth a chydlynol i'r amgylchiadau eithriadol sy'n wynebu pobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl a defnydd sylweddau sy'n cyd-ddigwydd, a materion cysylltiedig.

Mae ein model therapiwtig cynhwysfawr a chydlynol yn defnyddio'r arfer orau oll o wasanaethau iechyd meddwl, defnydd sylweddau, cyfiawnder troseddol ac ystod o wasanaethau iechyd, cyflogaeth a gofal cymdeithasol. Mae tîm cyfunol Adferiad yn gweithio mewn modd cyfannol i fynd i'r afael ag anghenion pob cleient, gan greu'r amodau gorau ar gyfer triniaeth a chefnogaeth effeithiol ar gyfer cyflyrau sy'n cyd-ddigwydd a diagnosis deuol.

Gweithiwn gyda'n cleientiaid i'w hymgysylltu a'u cefnogi drwy eu hadferiad. Defnyddiwn ymagweddau cyd-gymorth, mentora cyfoedion a llywio cymdeithasol profedig i helpu pobl i gymryd rheolaeth o'u bywydau eu hunain, i greu eu cynllun adferiad eu hunain, ac i weithio tuag at annibyniaeth a ffyniant.

Gweithiwn ar draws rhwystrau er budd ein cleientiaid. Datblygwn bartneriaethau gyda'n comisiwynwyr, ein cyd-ddarparwyr, ymarferwyr ac ymchwilwyr, sy'n rhannu ein huchelgais i drawsnewid bywydau a rhagolygon rhai o bobl mwyaf agored i niwed yng Nghymru.

Ein cenhadaeth yw i groesawu pawb i greu timau cynhwysol. Dathlwn wahaniaeth ac annogwn bawb sy'n rhannu ein gwerthoedd i ymuno â ni ac i fod yn nhw eu hunain yn y gwaith.

Ein Gwerthoedd

Gweithio Gyda'n Gilydd

Urddas a Pharch

Ymrwymiad i Ofal a Chefnogaeth o Safon

Dysgu ac Adlewyrchu

Datblygiadau Allweddol

Uchafbwyntiau'r sefydliad o'r flwyddyn hon

Fe wnaethom ni uno â Diverse Cymru

Roeddem wrth ein bodd yn croesawu Diverse Cymru i deulu Adferiad eleni. Mae'r uno hwn yn gwella ein gallu a'n heffaith fel Sefydliad sy'n Cadarnhau Hawliau yn sylweddol.

Sicrhawyd cyllid cyfalaf o £1 miliwn i gartrefu cyn-filwyr digartref

Roeddem wrth ein bodd yn sicrhau £1 miliwn o Gronfa Cyfamod y Lluoedd Arfog i drosi cyn-gartref nyrsio yn 15 uned: 14 fflat hunangynhwysol a byngalo ar gyfer aelwydydd cyn-filwyr yn Llandrindod, Powys. Mae'r prosiect yn mynd i'r afael â digartrefedd ac yn darparu atebion tai hirdymor, fforddiadwy ac o ansawdd uchel i sicrhau lles cyn-filwyr sydd wedi'u hymylu trwy wasanaethau cymorth wedi'u teilwra.

Estyniad Contract

Drwy Cyfle Cymru, mae Adferiad yn arwain y gwaith o ddarparu Gwasanaeth 'Di-waith' Llywodraeth Cymru mewn pump o saith ardal bwrdd iechyd Cymru, ac mae wedi cyflawni: 7,000+ o gofrestriadau, 125,000+ awr o gefnogaeth, 8,500+ o gymwysterau, 500 i mewn i swyddi, 1,400 i mewn i wirfoddoli/profiad gwaith. Rydym yn falch o gyhoeddi bod y contract hwn wedi'i ymestyn o Fawrth 31, 2025 tan Awst 31, 2026.

Fe wnaethom ni barhau i fod yn gyflogwr Cyflog Byw Go Iawn

Mae Adferiad wedi gweithio'n galed i sicrhau bod pob gweithiwr yn cael ei dalu cyfradd gyflog Sefydliad Cyflog Byw a bydd yn parhau i weithio gyda chyllidwyr i sicrhau bod trefniadau contract yn adlewyrchu gwerth staff Adferiad.

Prosiect Only Human

£500 mil o gyllid gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol

Newid y Drafodaeth Ynghylch Caethiwed

Ym mis Ionawr 2025, roeddem yn llwyddiannus yn ein cais am £500 mil gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol i ddatblygu'r prosiect tair blynedd Only Human. Gan adeiladu ar ein hymgyrch yn 2022, mae'r prosiect yn ceisio mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag alcohol, defnyddio sylweddau a dibyniaethau eraill. Ar hyn o bryd rydym yn gweithio gyda theulu'r enwog The Vivienne, sydd wedi sbarduno cynnydd mewn ymgysylltiad digidol a sylw yn y cyfryngau.

Lansiwyd gwasanaethau Tai a Byw â Chymorth newydd sylweddol

Yn ystod 2024 – 25, cyflawnodd Adferiad 35 o brosiectau a ariannwyd gan gontractau Grant Cymorth Tai (HSG) ar draws 12 Awdurdod Lleol, gan gynnwys cyfres o wasanaethau newydd yng Nghaerdydd, a The Denbighshire Collaborative arloesol mewn partneriaeth â Stori.

Cyflawnwyd ISO 14001 (ac wedi ail-achredu ar gyfer ISO 9001)

Ar ôl llwyddiant yng ngham un y llynedd, rydym yn falch o gyhoeddi eleni ein bod wedi mynd ymlaen i gael yr ardystiad ISO 14001 llawn ar gyfer Rheoli Amgylcheddol. Cafodd ein hachrediad ISO 9001 ei archwilio'n allanol hefyd a'i ail-ddilysu'n llwyddiannus ym mis Mawrth 2025. Yn ogystal, mae Adferiad bellach yn dal cydnabyddiaeth Ganolfan gan Agored Cymru.

Dechreuodd ein Rhaglen Arweinwyr y Dyfodol

Rydym yn cefnogi nifer o staff sy'n ymgymryd â dysgu ôl-raddedig gan gynnwys rhaglenni MBA a'n Rhaglen Arweinwyr y Dyfodol ILM newydd, sydd â'r nod o ddatblygu llwybrau gyrfa fel ein bod yn cadw ac yn adeiladu ar y dalent sydd gennym. Mewn partneriaeth â Choleg Gŵyr, dechreuodd dros 50 o staff ymgymryd â'r cymwysterau hyn yn 2024/25. Mae'r arweinwyr dyfodol hyn wedi bod yn gweithio ar flaenoriaethau sefydliadol, gan roi cyfleoedd iddynt ymwneud â datblygiad strategol ac arweinyddiaeth o fewn Adferiad.

Y flwyddyn mewn rhifau

Mwy na
35,000
o bobl wedi eu cefnogi yn y flwyddyn ddiwethaf
neu **1 ym mhob 100** o bobl yng Nghymru!

Mwy na
43
cyfeiriad newydd bob dydd

397,698
rhyngweithiadau cleient...

714
o staff yn gweithio yn Adferiad

Mwy na
16,000
cyfeiriad newydd

391
o weithwyr llawn-amser

Cyllid wedi ei sicrhau ar gyfer
29
cytundeb newydd...

...werth cyfanswm o dros
£11 miliwn

87,600
ymwelydd i'n gwefan

Sylw yn y wasg a'r cyfryngau amser brig ledled y byd yn cyrraedd mwy na
5 miliwn
o bobl

29,860
o ddilynwyr ar draws y cyfryngau cymdeithasol

609,584
o bobl wedi eu cyrraedd drwy ein tudalennau cyfryngau cymdeithasol

Adferiad
Adferiad

> Nid wyf yn gwybod am unrhyw un sydd wedi trechu caethiwed ar eu pen eu hunain, ***ond rwy'n adnabod llawer o bobl sy'n ei wneud gyda'i gilydd.***

Stori Elissa

Unwaith, treuliodd Elissa noson ei phriodas yng Nghyprus, yn colli, yn ddirgel, yr holl arian roedd hi a'i gwraig wedi ei dderbyn yn anrhegion ar eu diwrnod arbennig, oherwydd caethiwed i gamblo.

Ar yr hyn oedd i fod yn niwrnod hapusaf bywyd rhywun oedd newydd briodi, dewisodd ei dreulio ar ei phen ei hun yn ddirgel yn lobi y gwesty, ar ei ffôn symudol, yn cymryd rhan mewn gemau casino ar-lein.

Roedd wedi bod yn gwario'r arian priodas a roddwyd i'r cwpwl i ariannu ei chaethiwed.

Daeth profiad cyntaf Elissa o gamblo pan yn 9 oed, pan fyddai'n ymweld â thafarndai lleol gyda'i theulu ac yn defnyddio'r peiriant ffrwythau.

Byddai'r diddordeb hwnnw'n cynyddu'n raddol wrth iddi fynd drwy ei bywyd a datblygodd ddiddordeb mewn gemau casino ar-lein.

Yn gyn-blastrwr, byddai Elissa yn gweithio o ddydd i ddydd yn ei chartref, yn Rochdale, i helpu i ariannu ei gamblo, er mwyn iddi allu treulio ei phenwythnosau'n betio ei henillion dyddiol ar-lein.

"Y rhan fwyaf o ddiwrnodau, buaswn yn methu fy anghenion sylfaenol fel cinio, buaswn wastad yn meddwl am gael adref i gamblo ar-lein. Cefais fy niswyddo o nifer o swyddi oherwydd y buaswn yn cymryd arian parod am weithio ac yn defnyddio'r arian ar gyfer fy nghaethiwed" meddai.

Pan roedd ei chaethiwed ar ei waethaf, roedd yn colli £40,000 y flwyddyn, yn cymryd benthyciadau diwrnod cyflog, ac yn cadw ei chyfrinach rhag ei hanwyliaid.

Newidiodd popeth pan gyrhaeddodd ei "gwaelod", pan ofynnodd ei chyn-bartner am yr arian priodas a roddwyd gan eu teulu a'u ffrindiau. Wrth i'r gwir ddod allan, collodd bopeth: ei phriodas, ei chartref, ei llys-blant, ei swydd a'i hurddas.

"Deuthum i Adferiad oherwydd bod fy nghaethiwed i gamblo wedi dod yn ormod, ac fe gollais bopeth yn y diwedd.

"Fe gostiodd bopeth i mi; fy mhriodas, fy llys-blant, fy nghartref, a'n swydd.

"Nid oedd gan fy ngwraig unrhyw syniad am yr hyn oedd wedi bod yn digwydd, dywedodd fy mod wedi bod yn byw bywyd dwbl i bob pwrpas."

Yn wynebu ansicrwydd wedi datgeliad y gwirionedd, pwyntiodd aelod o deulu Elissa hi i gyfeiriad llwybr Adferiad i frwydro caethiwed ac i wella iechyd meddwl.

Yn dilyn asesiad, fe'i hatgyfeiriwyd i uned adsefydlu Plas Parkland Adferiad yng Ngogledd Cymru.

"Hwn oedd y teimlad gorau roeddwn i wedi ei gael ers amser hir, hir iawn – cael y dyddiadau i fynd i mewn i driniaeth a gwybod fy mod am gael cymorth o'r diwedd", meddai.

Yma, dysgodd Elissa fwy am y gwyddoniaeth sy'n gysylltiedig â chaethiwed a cafodd ei grymuso i wella ei hunan-werth trwy'r gwaith hanfodol o gwnsela ac addysg.

Ond, yn anaml mae adferiad yn llinell syth ac, wedi iddi adael cefnogaeth, atgwympodd Elissa – gan droi at alcohol a chyffuriau presgripsiwn, ac roedd mewn argyfwng unwaith eto.

Gan gydnabod ei bod angen mwy o gymorth, ceisiodd Elissa gymorth gan Plas Parkland, ble cafodd ei chyfeirio at 'North Wales Recovery Communities', grŵp cefnogaeth adferiad oedd yn rhwydweithio unigolion o brofiadau tebyg.

"Darganfyddais lawer amdanaf fy hun. Dwi ddim yn casáu pawb – dim ond fi fy hun roeddwn yn ei gasáu. Mae pobl yn eich codi i fyny o brofiadau tebyg."

Heddiw, mae Elissa wedi trawsnewid ei stori, gan fynd â'i phrofiad byw i gefnogi eraill o fewn Adferiad.

Yn byw yn Y Rhyl, yn Sir Ddinbych, mae wedi rhoi ei harweiniad a'i phrofiad i gefnogi trigolion ym Mhlas Parkland am y dair blynedd diwethaf, gan helpu unigolion i lywio nifer o gaethiwed drwy gwnsela.

> ***Dwi ddim yn cario'r cywilydd ddim mwy," meddai. "Y gorffennol yw'r gorffennol, ac rwy'n gwneud rhywbeth amdano heddiw. Rwy'n teimlo fel fy mod yn troi'r holl stwff negyddol yn bositif – i helpu eraill.***

Mae'n 39 oed erbyn hyn ac yn gweithio fel Cydlynydd Gamblo Merched Cymru i Adferiad, ble mae'n darparu arweiniad i unigolion, ar draws Cymru, sy'n wynebu materion sy'n gysylltiedig â chaethiwed.

Mae Elissa yn hyrwyddo gwaith Adferiad yn y cyfryngau, gan rannu ei phrofiad a'i harbenigedd o gamblo, ble mae wedi bod yn lais gwerthfawr ac yn ysbrydoli eraill bod newid yn bosibl.

Mae Elissa yn ymgyrchu'n weithredol ar gyfer cyfyngiadau tynnach o gwmpas gamblo, yn cynnwys tynnu peiriannau sy'n ymwneud â gamblo o bob gofod sy'n wynebu'r cyhoedd, megis tafarndai a Chanolfannau Adloniant i'r Teulu ('FEC'), sydd i'w gweld mewn parciau gwyliau yn aml.

> ***Rwy'n cofio defnyddio peiriant ffrwythau pan yn ifanc trwy ymweld â thafarndai gyda'n nheulu, ac nid wyf yn meddwl bod pobl yn gwerthfawrogi y gallent gael effaith cynyddol ar eu bywydau yn ddiweddarach***

Ein Gwaith Cadarhau Hawliau

Yn Adferiad, rydym yn falch i hyrwyddo diwylliant cynhwysol, a arweinir gan werthoedd, sy'n grymuso ein staff a'r bobl rydyn ni'n eu cefnogi – gan sicrhau bod pob llais yn cael ei glywed a'i barchu.

Wedi ein harwain gan ein hymrwymiad i degwch, i urddas ac i gyd-gynhyrchu, dechreuodd ein taith i fod yn sefydliad sy'n Cadarnhau Hawliau ym mis Medi 2021, pan wnaeth Ymddiriedolwyr Adferiad ymrwymiad i wreiddio hyrwyddiad ac amddiffyniad hawliau yn weithredol yng nghalon popeth a wnawn.

Mae ein Pwyllgor Staff Cadarnhau Hawliau ac 'EDI' yn dod â chyflogai at ei gilydd sy'n hyrwyddo arfer cynhwysol ar draws y sefydliad ac yn ymddwyn fel pont rhwng y staff a'r arweinyddiaeth. Mae'r grŵp hwn yn adnabod blaenoriaethau sy'n dod i'r amlwg, yn argymell camau gweithredu, ac yn sicrhau bod polisïau a mentrau yn adlewyrchu'r egwyddorion o degwch a chadarnhau hawliau.

Cyflawniadau

RNIB Visibly Better Employer

hyderus o ran anabledd CYFLOGWR

Age-friendly Employer Pledge

Cynllun Ardystio Cymhwysedd Diwylliannol Cultural Competence Certification Scheme

Gwobr Aur

Gwobr Rhuddem

Ers uno â Diverse Cymru, mae ein Tîm Datblygu'r Gweithlu yn darparu ystod o gyrsiau hyfforddiant sy'n ffocysu'n benodol ar gynhwysiant i'n staff, gyda'r rhain yn cynnwys:

- **Traws, Hunaniaeth a Mynegiant Rhywedd**
- **Rhagfarn Anymwybodol**
- **Cyflwyniad i Niwroamrywiaeth**
- **Ymwybyddiaeth Awtistiaeth**

Hefyd, yn ogystal â mynychu a gorgymdeithio mewn nifer o ddigwyddiadau Balchder ar draws Cymru, buom yn noddwr ar gyfer Balchder Bae Colwyn!

Yn Adferiad, nid ychwanegiad yw 'EDI', ond rhan ganolog o'r hyn ydyn ni a sut rydyn ni'n gweithio.

Parhawn i fod yn ymrwymedig i adeiladu sefydliad ble mae pob unigolyn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu, a'u grymuso, ble mae ein diwylliant, ein gwasanaethau, a'n llywodraethu yn adlewyrchu amrywiaeth a chyfoeth y gymdeithas rydyn ni'n ei gwasanaethu.

Addysg a Datblygiad

Mae'r tîm Addysg a Datblygiad (L&D) yn parhau i fynd o nerth i nerth, gan ddangos twf, addasrwydd, ac effaith gynyddol yn fewnol ac yn allanol.

Hyfforddiant Staff

9845 Awr o hyfforddiant wedi'u ddarparu

3680 o gyrsiau e-ddysgu

99% o gyfranogwyr sgoriodd wybodaeth yr hyfforddwr yn dda, da iawn, neu ardderchog

Hyfforddiant Allanol

Yn allanol, mae cyrhaeddiad ac enw da'r tîm yn parhau i dyfu:

- Prosbectws newydd: Darparwyd hyfforddiant ar draws 150 o bynciau. Yn dilyn uno Diverse Cymru, mae'r tîm bellach yn darparu cyrsiau poblogaidd iawn mewn Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant (EDI), Ymwybyddiaeth o Anabledd, ac Ymwybyddiaeth o Drawsrywedd.
- Twf sy'n cael ei yrru gan enw da: Mae llawer o ehangu sylfaen cwsmeriaid wedi dod trwy atgyfeiriadau a sôn am bobl eraill, gan gyrraedd mwy na 9,000 o gyfranogwyr.
- Cynhyrchu incwm: Gyda chynnydd o 300% mewn refiniw, mae hyfforddiant allanol wedi dod yn gyfrannwr mawr at gynaliadwyedd y gwasanaeth hyfforddi.
- Mae Eventbrite yn darparu sianel newydd i ddenu cwsmeriaid a chynhyrchu incwm, gyda chynlluniau i fuddsoddi mwy o ymdrech i wneud y mwyaf o'i botensial.
- Dywedodd 100% o gwsmeriaid allanol 'ydy' pan ofynnwyd iddynt a oedd yr hyfforddiant yn gynhwysol ac yn deg i bawb.

> *Rydw i wedi gweithio i'r GIG ers 1995 a dyma'r cwrs hyfforddi gorau rydw i erioed wedi'i wneud.*

Ein Staff

Credwn fod hapusrwydd a lles ein gweithwyr yn hanfodol i lwyddiant Adferiad. Mae ein gweithlu yn parhau i dyfu ac esblygu, ac rydym yn hynod falch o'n pobl a'r diwylliant rydym yn ei adeiladu gyda'n gilydd.

Mae ein strategaeth wedi'i seilio ar ein gwerthoedd craidd ac wedi'i hadeiladu ar dair colofn strategol:

- **Profiad a Llesiant Cyflogeion**
- **Caffael a Chyfeiriadu Talent**
- **Rheoli a Datblygu Talent**

Yn Adferiad, rydym wedi ymrwymo i wrando ar ein pobl, a sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed. Er mwyn cryfhau ymgysylltiad, rydym wedi cyflwyno briffiau wyneb yn wyneb rheolaidd ledled y wlad, gan ein helpu i feithrin sefydliad mwy cynhwysol lle gall pawb ffynnu. Yn ogystal, rydym wedi adnewyddu ein harolwg staff ac wedi lansio grwpiau ffocws gwelliant parhaus, gan ddarparu mewnwelediadau a thystiolaeth werthfawr i lywio a mireinio ein mentrau pobl.

Canfyddiau'r Arolwg Staff 2024

714 Aeolodau Staff

493 o ymatebion, **cyfradd ymateb o 72%**

Dywedodd **91%** o'r staff eu bod yn hapus yn eu rôl bresennol

Roedd **88%** yn mwynhau bod yn rhan o'u tîm

Roedd **86%** yn teimlo'n frwdfrydig i wneud eu gorau yn y gwaith bob dydd

Roedd **91%** o weithwyr yn teimlo eu bod yn cyfrannu gwerth gwirioneddol i Adferiad

Roedd **4 allan o 5** o staff yn argymell Adferiad fel lle gwych i weithio

Aeoldaeth Adferiad

Rydym yn ymfalchïo mewn bod yn elusen a arweinir gan ei haelodau, sy'n rhoi lleisiau ein haelodau yn ganolog i'n holl weithredoedd. Drwy ddod yn aelod, byddwch yn dod yn rhan o lais a rennir Adferiad sy'n cwmpasu miloedd o bobl yng Nghymru a Lloegr sy'n wynebu ystod o gyflyrau iechyd ac amgylchiadau cymdeithasol cymhleth sy'n cyd-ddigwydd. Byddwch yn cyflawni rôl ganolog drwy wthio am newid, rhannu profiadau a helpu i siapio ein gwaith.

Golygai dod yn aelod o Adferiad y gallwch gymryd rhan ac y bydd eich llais yn cael ei glywed drwy siapio gwasanaethau'r dyfodol yn lleol, drwy Gymru, a thrwy'r Deyrnas Unedig. Cynrychiolir Adferiad ar nifer o grwpiau strategol Cymreig ac ar draws y DU sy'n cynrychioli lleisiau ein gofalwyr. Mae Llywodraeth Cymru a Llywodraeth y Deyrnas Unedig yn gwrando ar Adferiad, ond golygai mwy o aelodau fwy o lais, mwy o awdurdod a mwy o ddylanwad ble mae'n bwysig.

Does dim cost i ddod yn aelod, ond rydym wastad yn croesawu unrhyw gyfraniad sy'n mynd tuag at uchelgais a chenhadaeth yr elusen.

Eleni mae ein haelodaeth wedi parhau i dyfu, **ond gallwch chi ein helpu i wneud hyd yn oed mwy.**

"Mae aelodaeth yn gyfle i gael eich llais wedi'i glywed - ac mae hynny'n allweddol iawn i ni ddatblygu'r gwasanaethau yn y dyfodol, a gwella'r hyn sydd gennym eisoes. Felly os gwelwch yn dda - cofrestrwch, a dewch yn aelod!"

– Y Parch. Sue Northcott,
ein Cadeirydd Ymddiriedolwyr

Cofrestrwch am ddim yma:

Cliciwch Yma

Stori Spencer

Pan ddeffrodd Spencer Lowry o goma a achoswyd gan gyffuriau, roedd ganddo losgiadau dros ei gorff wedi iddo dreulio 22 awr yn anymwybodol yn erbyn rheiddiadur.

Spencer a'i ferch Stacy

Roedd Spencer wedi brwydro gyda chaethiwed am 28 mlynedd yn dilyn plentyndod trawmatig oedd wedi ei adael yn ddigartref.

Wedi tyfu i fyny mewn gofal, cafodd Spencer ei gam-drin yn rhywiol gan ei dad maeth yn 15 oed ac fe adawodd gartref y teulu, yn dilyn blynyddoedd o gamdriniaeth. O fewn blwyddyn, wedi diffyg arweiniad a chefnogaeth, roedd yn y carchar – gan ddechrau cylchdro fyddai'n ei ddiffinio am flynyddoedd i ddod.

Eisiau dianc rhag ei realiti, byddai Spencer yn arbrofi trwy ddefnyddio sylweddau a "ddechreuodd gymryd rheolaeth o'm mywyd yn sydyn iawn" wrth iddo ddechrau defnyddio crac cocên a heroin.

"Doeddwn i ddim yn ei weld fel caethiwed am amser hir – am flynyddoedd, erbyn yr amser i mi gyrraedd fy 30au a'm 40au daeth yn broblem go iawn i mi."

"Roedd yn rheoli popeth mewn gwirionedd; y peth cyntaf roeddwn yn ei feddwl yn y bore, ble fyddai'n cael rhywbeth heddiw, y peth olaf roeddwn yn ei feddwl yn y nos, ble fyddai'n cael rhywbeth fory?"

Byddai Spencer yn cael ei ddal mewn cylchdro dro ar ôl tro, yn defnyddio gwasanaethau prawf gwahanol, yn mynd i mewn i wahanol adsefydlu, ochr yn ochr â nifer o wasanaethau cefnogaeth eraill.

"Dydw i ddim yn dweud nad oedd yr un ohonynt wedi gweithio, oherwydd cymerais rhywbeth bach o bob un ohonynt, ond doedd dim yn gweithio – oherwydd roeddwn wastad yn trio dal fy ngafael ychydig.

"Dim ond trio cadw'r ychydig bach yna, meddwl mai dyna beth oeddwn i, meddwl y buaswn yn colli fy hunaniaeth – oherwydd doeddwn i ddim yn adnabod fy hun heb gyffuriau – mae 28 mlynedd yn amser hir" meddai.

Daeth ei drobwynt wedi iddo orddosio'n ddamweiniol ar Tramadol – opiad a phoenladdwr cryf, sy'n adnabyddus am fod yn gaethiwus iawn.

"Roeddwn mewn lle drwg, dechreuais gymryd Tramadol nad oeddwn erioed wedi ei gymryd o'r blaen, doeddwn i ddim wedi sylweddoli beth oeddent" meddai.

Byddai Spencer yn mynd ymlaen i gymryd bocs cyflawn ac yn treulio 22 awr yn anymwybodol, yn pwyso yn erbyn rheiddiadur nes i ddieithryn ddod o hyd iddo.

Wedi iddo gael ei dderbyn i'r ysbyty, byddai'n treulio wythnos o dan ofal dwys.

"Nid yw'n swnio'n hir, wythnos, ond fe ddifethodd yr wythnos honno fi, fy nghorff. Roedd gennyf farciau pwysau ar fy mhengliniau a'n nhraed, hanner fy ysgwydd – dim ond hanner ysgwydd sydd gen i yno, oherwydd roeddwn yn erbyn rheiddiadur am 22 awr, roeddwn yn marw, pan ddaeth rhywun o hyd i mi.

"Hwnnw oedd y trobwynt i mi, dyna'r pwynt ble penderfynais fy mod angen edrych i newid" meddai.

Yn fuan wedyn, darganfu Spencer Adferiad.

"Roedd rhywun wedi sôn am Adferiad ac fe benderfynais fynd i lawr i weld, ac roedden nhw'n gallu cymryd fy manylion a chynnig y prosiect domino i mi yn syth.

"Cael mynediad iddo oedd y cam mwyaf pwerus gymerais i. Unwaith i mi gerdded drwy'r drws y diwrnod hwnnw: roedd pobl mor gynnes a chroesawgar, dechreuodd pethau symud ar unwaith.

"Gallaf weld sut y dechreuodd pethau wella i mi. Roeddwn ar ben fy nhennyn ac angen help, a'r ymateb cyntaf yna i mi pan gerddais i mewn i'r adeilad yna oedd y pwysicaf un, achubodd fy mywyd" meddai.

16 mlynedd wedi'r coma, mae Spencer wedi ailddarganfod ei hunaniaeth ac wedi darganfod ffydd, sydd wedi ei alluogi i ddod o hyd i elfen o heddwch o fewn ei fywyd.

Mae hyd yn oed wedi gallu ailgysylltu gyda'i deulu wedi 20 mlynedd, ble mae ganddo berthynas gariadus gyda'i ferch a phartner newydd yn ei fywyd.

"Doeddwn i erioed wedi bod dramor, ond rwyf wedi bod dair neu bedair gwaith rŵan. Rwy'n edrych ymlaen, mewn amser, i dreulio amser gyda'n wyrion.

"Roeddwn wedi gadael fy merch i lawr am 20 mlynedd, ond mae hi yn fy mywyd rŵan, ac mae'n fy ngharu'n fawr, ac mae'n anhygoel.

"Mae fy wyrion yn rhedeg i fyny ataf ac yn gweiddi 'Bampi' ac rwy'n edrych ymlaen i ddeffro bob dydd rŵan"

"Ni fydd fy hen fywyd yn fy niffinio mwyach. Mae caethiwed yn frwydr bersonol ac os gallaf helpu eraill trwy ddweud fy stori, rwy'n hapus i wneud hynny, meddai Spencer.

Mae Spencer Robert Lowry yn grymuso eraill rŵan i ailadeiladu eu bywydau wedi caethiwed eu hunain.

Yn sobr ers 7 mlynedd erbyn hyn, mae Spencer yn awyddus i helpu eraill sydd ar siwrnai debyg ac yn cynnig ei arweiniad ei hun i Wasanaethau Triniaeth o fewn Adferiad yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

> ***"Roeddwn wedi fy nal mewn cafn o ddinistr am 30 mlynedd ac wedi gweld pethau na fyddai'r rhan fwyaf o bobl yn ei gredu.***
>
> ***"Rwyf eisiau helpu eraill rŵan, ac os gall fy stori helpu dim ond un person, yna fe rannaf fy stori"***

Ein Gwirfoddolwyr

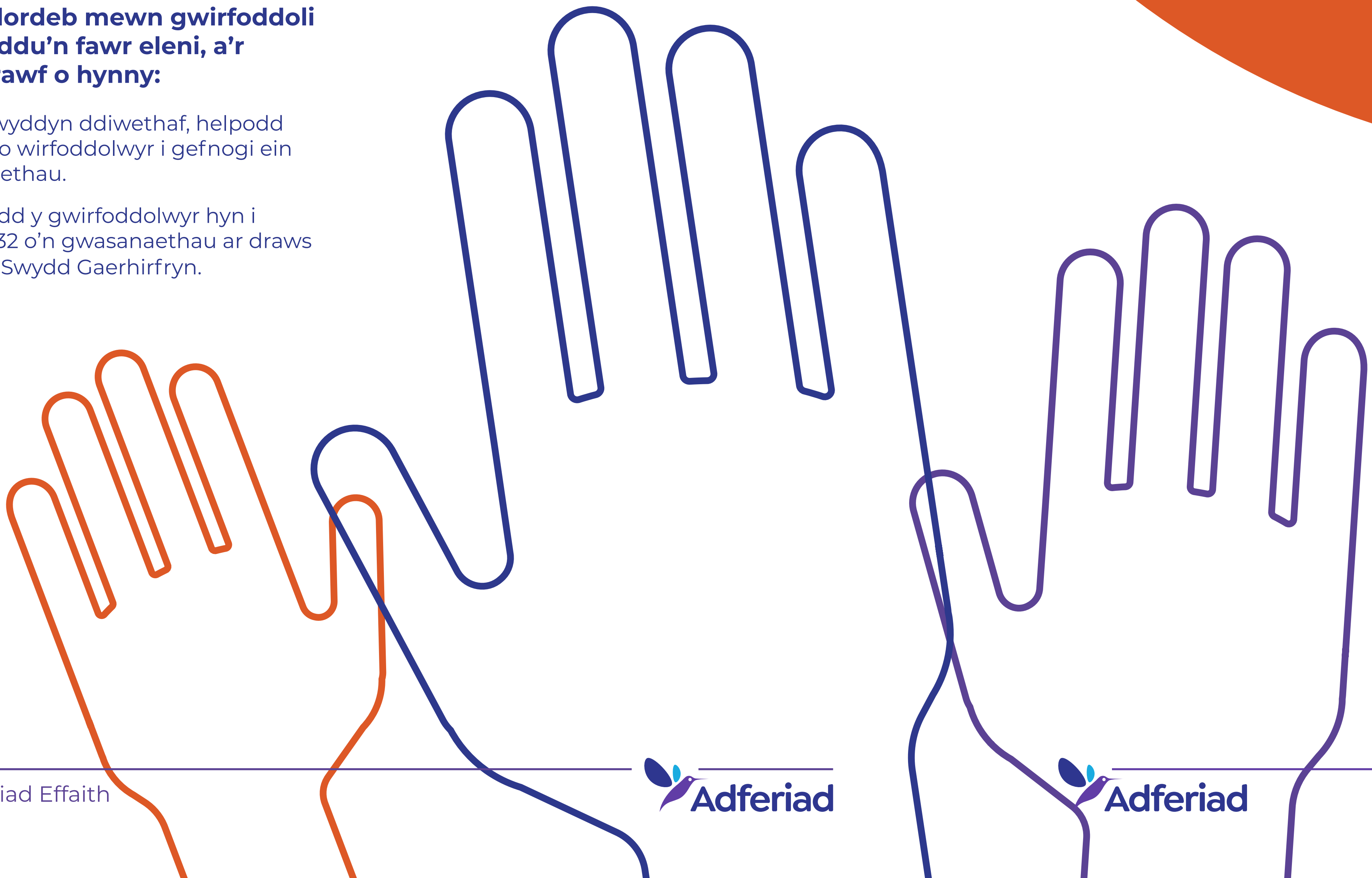
Mae gwirfoddolwyr yn chwarae rôl hanfodol o fewn Adferiad, gan gyfrannu'n sylweddol i'n gwasanaethau, i'n cleientiaid a'n staff. Maent yn gweithredu fel aelodau gwerthfawr o'n tîm, yn ein cynrychioli ac yn eirioli dros bŵer trawsnewidiol gwirfoddoli. Mae Gwirfoddolwyr yn helpu i wella y gwasanaethau y mae ein cleientiaid yn cyrchu yn sylweddol, yn ogystal â lleddfu llwyth gwaith ein staff.

Ond beth sy'n gwneud ein gwirfoddolwyr ni'n arbennig yw eu persbectif unigryw. Mae gan lawer o'n gwirfoddolwyr brofiad personol o ddefnydd sylweddau a heriau iechyd meddwl, sy'n eu galluogi i sefydlu cysylltiadau dwfn gyda'n defnyddwyr gwasanaeth. Yn ogystal, mae ein gwirfoddolwyr yn profi ymdeimlad o gyflawniad wrth iddynt gael effaith bositif ar eraill, sy'n gwella eu llesiant eu hunain.

Mae'r diddordeb mewn gwirfoddoli wedi cynyddu'n fawr eleni, a'r rhifau'n brawf o hynny:

- Dros y flwyddyn ddiwethaf, helpodd dros 100 o wirfoddolwyr i gefnogi ein gwasanaethau.
- Fe helpodd y gwirfoddolwyr hyn i gefnogi 32 o'n gwasanaethau ar draws Cymru a Swydd Gaerhirfryn.

Mae gwirfoddoli cymheiriaid yn ffordd sylweddol rydym ni yn cefnogi ein cleientiaid. Mae'n cynnwys unigolion sydd â phrofiad personol yn eu taith adfer eu hunain yn gwirfoddoli i helpu eraill. Mae'r dull hwn yn foddhaol a grymusol iawn i'r gwirfoddolwyr a'r rhai hynny maent yn eu cefnogi. Mae llawer o'n gwirfoddolwyr cymheiriaid wedi mynd ymlaen i sicrhau swyddi yn ein sefydliad neu gyda grwpiau eraill.



Adferiad

"Rydw i'n mwynhau gwirfoddoli'n fawr, gan fy mod yn fam a gwraig llawn amser mae'n fy nghael allan o'r tŷ ac i amgylchedd gwahanol. Rwy'n hoffi meddwl y gallaf wneud hyd yn oed wahaniaeth bach i fywyd rhywun arall."

"I mi, mae gwirfoddoli yn ymwneud â gwneud gwahaniaeth, boed hynny yn fawr neu'n fach, gwybod bod newid wedi'i wneud yw'r cyfan sy'n bwysig."

"Mae gwirfoddoli gydag Adferiad yn rhoi llawer o foddhad. Mae'n caniatáu i mi ddatblygu sgiliau y gallaf eu defnyddio yn fy ngyrfa ochr yn ochr â theimlad o foddhad o wybod fy mod yn gwneud gwahaniaeth yn fy nghymuned. Mae'r ffaith fy mod i'n gallu gwneud hyn gyda grŵp o wirfoddolwyr tebyg yn fonws ychwanegol!"

"Mae gwirfoddoli yn rhoi ymdeimlad o bwrpas, cysylltiad, a'r cyfle i mi wneud gwahaniaeth go iawn i fywydau pobl eraill."

Lleoliadau

Mae Adferiad yn ymfalchïo mewn cynnal myfyrwyr o brifysgolion, colegau, a sefydliadau hyfforddi ar gyfer eu lleoliadau ac rydym yn deall gwerth cyfuno profiad ymarferol â dysgu damcaniaethol.

Daw ein myfyrwyr o bob rhan o Gymru a Gogledd Lloegr, gan ennill profiad gwerthfawr mewn amrywiaeth o rolau sy'n ategu eu hastudiaethau. Mae rhai myfyrwyr yn dewis parhau i wirfoddoli gyda ni ar ôl i'w lleoliad dod i ben.

Adferiad

Uchelbwyntiau ein Gwasnaethau

Gwasanaethau Cleifion Mewnol a Phreswyl

Mae Hafan Wen yn parhau i fod yn gonglfaen o ddarpariaeth arbenigol ar gyfer dadwenwyno a thriniaeth defnydd sylweddau yng Ngogledd Cymru. Fe'i hadnabyddir rŵan fel canolfan ragoriaeth mewn triniaeth cetamin, sy'n gyfrifol am chwarter y derbyniadau. Mae canolfan driniaeth caethiwed Parkland Place yn Swydd Gaerhirfryn wedi dod yn ddarparydd blaengar ar draws fframweithiau statudol. Yn dilyn cau y Pavilion, rydym nawr yn derbyn tri chwarter atgyfeiriadau cleifion mewnol Cyngor Swydd Gaerhirfyn – gwerth dros £1.25m yn 2024/25. Mae canolfan adsefydlu Parkland Place Gogledd Cymru yn parhau i fod yn un o'r ychydig wasanaethau preswyl pwrpasol yn y Deyrnas Unedig ar gyfer niweidiau gamblo, sydd nawr wedi ei wella ymhellach gyda chyfleusterau newydd ac yn cael eu hadnabod ar fframweithiau statudol ychwanegol.

Newid Cam, Gwasanaethau Cyn-Filwyr Adferiad

Mae Newid Cam wedi tyfu i fod yn wasanaeth cenedlaethol dibynadwy, a chadw ein gafael ar ein gwobr 'Defence Employer Recognition Gold Award' yn dystiolaeth o ymrwymiad parhaus i fynd i'r afael ag ynysiad ac i hyrwyddo llesiant. Bu datblygiad ym mhob rhaglen yn y portffolio eleni, yn cynnwys ymestyn y cytundeb gyda Chyn-Filwyr GIG Cymru hyd 2026 a lansiad prosiect atal hunanladdiad newydd sy'n hyfforddi cyn-filwyr fel mentoriaid cymheiriaid. Mae 'Thrive Together', grant sylweddol a anelir at wella gwasanaethau ar gyfer cyn-filwyr a arweinir gan Adferiad, sydd wedi cefnogi 12 prosiect a darparydd hefyd wedi ei ymestyn hyd 2027. Mae grant gwerth £1 miliwn wedi ei gaffael yn llwyddiannus gan AFCFT i gefnogi datblygiad Fronheulog House i ddarparu llety a chefnogaeth ar gyfer cyn-filwyr ar draws Cymru.

Gwasanaethau Therapiwtig

Cyflawnodd ein sesiynau cwnsela a CBT ar gyfer pobl ifanc ar restrau aros BCUHB CAMHS ddeilliannau ardderchog, gan leihau oediadau a chynnig cefnogaeth hanfodol. Mae llwyddiant y rhaglen yma wedi bod mor eglur bod BCUHB yn ystyried arallgyfeirio cyllid yn y dyfodol i fynd i'r afael ag asesiadau niwroddatblygiadol, sy'n tanlinellu effaith ein gwaith.

Tai a Gofal Cofrestredig

Cefnogwyd 400 o unigolion ar draws ein gwasanaethau Gofal Cofrestredig yn 2024/25, gydag ansawdd a thosturi ein timau yn galluogi pobl i barhau i fod yn annibynnol ac i gael eu cefnogi yn eu cymunedau i'w weld yn glir yn yr adroddiadau arolwg ardderchog gan Arolygiaeth Gofal Cymru a roddwyd i'n gwasanaethau gofal yn y cartref Gogledd Cymru a Parkland Place Gogledd Cymru. Ehangwyd ein darpariaeth yng Nghaerdydd, gan ymgorffori nifer o eiddo ychwanegol i ffurfio Gwasanaethau Byw â Chymorth Caerdydd Cardiff. Gwelwyd twf yn ein darpariaeth cefnogaeth ar draws y wlad, gyda'n darpariaeth Tai'n Gyntaf yn ehangu i mewn i Sir y Fflint, a sefydliad Cydweithredfa Sir Ddinbych, mewn partneriaeth gyda Stori.

Gwasanaethau Iechyd Meddwl

Yn 2024/25 cefnogodd ein gwasanaethau iechyd meddwl 1,375 o gleientiaid a derbyn 467 atgyfeiriad newydd. Gwnaethom lansio'r Fforwm Iechyd Meddwl Cymru Gyfan hefyd, gan ddod ag 20 gwasanaeth at ei gilydd i fynd i'r afael ag anghenion sydd heb eu diwallu, i ddatblygu ymatebion argyfwng ar y cyd, ac i gryfhau'r cydweithrediad rhwng adrannau. Gwnaethom ehangu ein darpariaeth gwasanaeth yng Nghaerdydd, gan ennill y cytundeb i ddarparu'r gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar Mewn Seicosis ochr yn ochr â Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, yn ogystal â lansio'r rhaglen Cysylltwyr Cymunedol, gan helpu i fynd i'r afael ag unigrwydd ac ynysiad, ac i wella llesiant drwy gysylltu'r rhai hynny sydd mewn angen gyda gwasanaethau cymunedol perthnasol.

Gwasanaethau Teuluoedd a Gofalwyr

Ar draws 23 gwasanaeth, gwnaethom gefnogi 8,171 o ofalwyr y llynedd, gan gynnig seibiant, asesiadau, hyfforddiant, newyddlenni, a darpariaeth mewn ysbyty. Cymerodd Adferiad bedair contract gofalwyr drosodd yng Ngwent, yn cynnwys yr Hwb Gofalwyr Gwent poblogaidd, gan drosglwyddo adeilad ac 8 aelod staff ar fyr-rybudd.

Gwasanaethau Triniaeth

Cyrhaeddodd ein gwasanaethau triniaeth ym Mae Abertawe mwy na 1,500 o bobl yn 2024/25, yn cynnwys dros 1,000 o atgyfeiriadau newydd, gyda rhaglenni lleihau niwed yn gyflym yn galluogi ymyrraeth ynghynt, atal gwaethygiad, a hyrwyddo adferiad.

Gamblo Problemus

Mae Adferiad wedi atgyfnerthu ei le fel arweinydd cenedlaethol ar niweidiau gamblo. Mae'r prosiect £300,000 'Look Back to Move Forward', mewn partneriaeth gyda phrifysgolion blaengar, yn ail-siapio ymatebion i gyn-filwyr sydd â phroblemau cymhleth. Eleni, fe ddechreuon ni ddarparu 'Against All Odds', ymgyrch wedi'i dargedu i godi'r ymwybyddiaeth o effeithiau penodol gamblo ar ferched, y stigma sy'n gysylltiedig ag ef, a'r llwybrau triniaeth sydd ar gael.

Gwasanaethau Cyfiawnder Troseddol

Yn 2024/25, cefnogodd Dyfodol 6,372 o bobl ar draws pedwar carchar, gan ddarparu 9,400 o sesiynau strwythuredig, 17,000 heb strwythur, a 1,800 ymyrraeth grŵp. Bu ein Gwasanaeth Oedolyn Priodol yn llwyddiannus wrth ail-dendro am 3 blynedd arall, a chefnogi 3,980 oedolyn agored i niwed – cynnydd o 20% ers y llynedd – tra'n hyfforddi 54 oedolyn newydd, yn sicrhau contract RSPCA newydd, ac yn ehangu cefnogaeth i asiantaethau megis yr Adran Gwaith a Phensiynau a'r Heddlu Trafnidiaeth Prydeinig.

Gwasanaethau Cenedlaethol

Amser i Newid Cymru

Yn drist, caeodd y rhaglen gwrth-stigma genedlaethol, Amser i Newid Cymru, a ddarparwyd gyda Mind Cymru, ym mis Mawrth 2025 yn dilyn 13 mlynedd o effaith yn herio stigma ar draws Cymru. Gyda'r golled yn y cyllid yma yn achosi pryder go iawn, parhawn i archwilio ffyrdd newydd i ddiogelu'r gwaith hanfodol hwn i'r dyfodol.

Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian

Darparodd ein gwasanaeth Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian gefnogaeth i 360 o gleientiaid newydd eleni. Mae'r gwasanaeth yma'n gymaint mwy na'r ffigyrau eu hunain, gan gynnig sefydlogrwydd, urddas, a gobaith ar gyfer y rhai hynny sy'n ei chael yn anodd gyda'r ddau bwysau o salwch meddwl a chaledi ariannol, gan eu helpu i wneud £1.1m mewn enillion ariannol eleni.

Cyfle Cymru

Ffocws ar Wasanaeth

Cyfle Cymru

Rydym yn falch iawn o gyhoeddi bod ein prosiect mentora cymheiriaid a cefnogaeth cyflogaeth, Cyfle Cymru, wedi ei ymestyn am 17 mis arall hyd mis Awst 2026.

Mae'r rhaglen a ariennir gan Raglen Allan o Waith Llywodraeth Cymru, a arweinir gan Adferiad ers 2022, a ddarperir mewn partneriaeth gyda Barod a Kaleidoscope, wedi cefnogi mwy na 7,000 o bobl ar draws 5 ardal bwrdd iechyd yng Nghymru i gael mynediad i gyfleoedd addysg, hyfforddiant, gwirfoddoli a chyflogaeth. Trwy ddefnyddio eu profiadau eu hunain o heriau defnydd sylweddau a iechyd meddwl, mae tîm Cyfle Cymru o dros 80 o Fentoriaid Cymheiriaid yn helpu pobl ar eu siwrnai adferiad eu hunain i ddatblygu eu sgiliau a'u hyder, gan ddarparu dros 125,000 awr o gefnogaeth hyd yn hyn.

"Mae'r sefydliad hwn wedi cael effaith anhygoel ar fy mywyd a'n adferiad, ac ni allaf ddiolch iddynt ddigon am eu cefnogaeth. Mae Cyfle Cymru yn gwneud gwahaniaeth go iawn, ac rwy'n ddiolchgar i fod yn rhan o'u cenhadaeth."

– Chris, Defnyddiwr Gwasanaeth

"Mae gwirfoddoli gyda Cyfle Cymru wedi fy ngrymuso i droi'r boen yn bwrpas. Rwy'n gobeithio y bydd fy siwrnai yn ysbrydoli eraill i gymryd y cam cyntaf – boed hynny i chwilio am help, i roi'n ôl, neu i gredu y gall pethau wella."

– Charlie, Defnyddiwr Gwasanaeth

Gyda pwysau cynyddol i fynd i'r afael â diweithdra, mae ymrwymiad Cyfle Cymru i ddatblygu cyflogadwyedd cyfranogwyr a dod o hyd i swyddi diogel, cynaliadwy iddynt yn parhau i ddisgleirio, gyda thua 500 o bobl yn cael eu cefnogi i mewn i swyddi a 3,700 arall yn cael eu cefnogi ar eu taith tuag at gyflogaeth. Mae dros 2,000 o bobl wedi caffael cymhwyster neu dystysgrif newydd drwy'r gwasanaeth, a mwy na 1,400 wedi cymryd rhan mewn gwirfoddoli cymunedol; cerrig milltir yn eu hadferiad na fyddent, o bosibl, wedi eu cyflawni heb gefnogaeth eu mentor cymheiriaid.

Nid mewn rhifau a thargedau mae llwyddiant gwirioneddol Cyfle Cymru, ond yn storïau ei gyfranogwyr a'r bywydau mae wedi eu newid, ac yn y gwahaniaeth mae Cyfle Cymru wedi ei wneud, ac yn parhau i'w wneud i fywydau a chymunedau ar draws Cymru. Mae'n fwy na Gwasanaeth Allan o Waith, mae'n ysgwydd i bwyso arni pan mae pobl ar eu siwrnai adferiad ei hangen fwyaf. Mae Mentoriaid Cymheiriaid yn gwybod sut mae adferiad yn edrych ac yn teimlo, maent wedi cerdded milltir yn esgidiau'r cyfranogwyr ac yn eu hysbrydoli i gymryd camau positif i newid eu bywydau er gwell – gyda llawer yn symud ymlaen i fod yn Fentoriaid Cymheiriaid eu hunain!

"Bob dydd, rwy'n gweld pobl yn cymryd camau nad oeddent erioed wedi meddwl fyddai'n bosibl. Gwn sut mae hynny'n teimlo, a dyma'r rhan mwyaf gwerth chweil o'r hyn rwy'n ei wneud. Dyma beth sy'n gwneud gwasanaethau a arweinir gan gymheiriaid mor bwerus, mae pobl yn gwybod eich bod yn deall oherwydd eich bod wedi bod yno. Nid geiriau gwag yw'r rhain, rwyf wedi troedio'r llwybr hwnnw."

– Danielle John, Arweinydd Tîm

"Mae'r bobl rwyf wedi eu cyfarfod – y cleientiaid, y tîm, y storïau – yn fy atgoffa pam es i drwy'r hyn a wnes i. Rwyf wedi dysgu y gall ein hadegau tywyllaf ein harwain i'r lle ble rydym i fod."

– Sean, Mentor Cymheiriaid

Caffael ar y CORFFOROL
IECHYD • MAETHIAD • FFITRWYDD

Ein Hymgyrch 2024

Mae iechyd corfforol, ymarfer corff, a maeth yn arfau pwerus ar gyfer gwella cyflyrau iechyd meddwl ac ansawdd bywyd yn gyffredinol. Ond, i unigolion sy’n wynebu heriau iechyd meddwl neu ddefnydd sylweddau, gall cynnal yr arferion iach hyn deimlo’n amhosibl i’w gyflawni.

Yn ystod haf 2024, penderfynon ni ddod ag un o'n hymgyrchoedd gorau yn ôl - ymgyrch 2014 "Caffael ar y Corfforol", menter feiddgar gyda'r nod o wella iechyd corfforol pobl sy'n byw gyda salwch meddwl difrifol, ar draws pob un o'r 22 sir yng Nghymru.

10 mlynedd yn ddiweddarach, **mae pobl yn dal i wynebu'r un heriau iechyd.**

Cawsom 9 digwyddiad anhygoel drwy gydol yr Haf, ledled Cymru, **a fynychwyd gan dros 1000 o bobl.**

Ym mhob digwyddiad, rhoddon ni wiriadau iechyd am ddim, gan fesur taldra a phwysau, pwysedd gwaed, lefelau glwcos yn y gwaed, yn ogystal â holiadur iechyd. Gadawodd pob person gyda llyfryn gwiriad iechyd i'w gymryd at eu meddyg teulu, ac adnoddau defnyddiol ar sgrinio pellach sydd ar gael.

Dywedodd Sarah Murphy AS, y Gweinidog Iechyd Meddwl a Llesiant, yn ein digwyddiad Diwedd Ymgyrch:

> *“Rydym bellach yn ymwybodol iawn bod iechyd corfforol ac iechyd meddwl yn gysylltiedig, a hyd yn oed yn bwysicach i bobl sy’n byw gyda phroblemau iechyd meddwl a defnyddio sylweddau yn y tymor hir.”*

Rhoddon ni gyfanswm o 350 o wiriadau iechyd, ac mae rhai o'r canfyddiadau'n cynnwys:

- Roedd BMI cyfartalog y rhai a nododd fater iechyd meddwl neu ddefnyddio sylweddau 2 bwynt yn uwch na’r rhai hebddent, gyda’r ddau yn y categori dros bwysau.
- Nid oedd 24% wedi gweld eu meddyg teulu mewn un neu ddwy flynedd, bron i 1/5 heb weld eu deintydd mewn dros 2 flynedd, ac nid oedd y rhan fwyaf o bobl wedi cael prawf llygaid mewn dros 2 flynedd.
- Roedd 43% o’r farn bod eu hiechyd cyffredinol yn ‘gyfartal’, gyda lleiafrif yn unig yn nodi iechyd ‘da’ neu ‘ardderchog’.
- Roedd gan 32% dros eu pwysedd gwaed trothwy, o’i gymharu â 18% yn 2014; roedd gan 24% glwcos gwaed trothwy uwch na’r trothwy, o’i gymharu â 47% yn 2014.

Trwy daflu goleuni ar yr heriau hyn, ein nod yw ysbrydoli eraill i weithredu er mwyn chwalu’r rhwystrau i gael mynediad at wasanaethau gofal iechyd. Mae manylion ein saith argymhelliad ar gyfer byrddau iechyd ac awdurdodau lleol yn yr adroddiad; rydym yn edrych ymlaen at weithio gyda llunwyr polisi i ddylanwadu ar newid cadarnhaol yn ein cymunedau yn seiliedig ar y canfyddiadau a’r argymhellion hyn.

Cliciwch Yma

Darllenwch ein hadroddiad llawn

> *Trwy Adferiad, rwy'n teimlo rŵan fy mod yn gallu helpu eraill trwy fy nghelf, fel nad oes yn rhaid iddyn nhw byth fynd drwy'r amseroedd tywyll yr es i drwyddynt.*

Stori Lucy

Fel rhan o'n dathliad Wythnos Gofalwyr, mae Adferiad yn dathlu hanes llwyddiant a ddatblygwyd gan ein grŵp cefnogi Gofalwyr yn Wrecsam.

Mae'r darn pwerus o waith celf â'r teitl "Care for Carers" i gael ei arddangos mewn oriel gymunedol wobredig yng nghanol Wrecsam. Peintiwyd y gwaith gan Lucy Price, gyda'r darn hefyd i gael ei arddangos yn oriel The Drawing Board sy'n arddangos gwaith gan artistiaid a gwneuthurwyr lleol talentog yn chwarterol.

Mae Lucy yn mynychu grŵp cefnogaeth i ofalwyr Adferiad, sy'n darparu cefnogaeth grymusol, wedi ei theilwra mewn lleoliad grŵp, gan hyrwyddo annibyniaeth a llesiant emosiynol eu haelodau.

Daeth y syniad y tu ôl i'r paentiad allan o drafodaeth grŵp am archwilio beth roedd y grŵp yn ei olygu i'w fynychwyr.

Mae Lucy wedi bod ar ei siwrnai iechyd meddwl ei hun ac yn gweithredu fel gofalwr ar gyfer ei mam.

Wedi ei hysbrydoli gan ei phrofiad ei hun, gwirfoddolodd Lucy i greu darn o waith fyddai'n adlewyrchu profiadau iechyd meddwl a realiti dyddiol gofalwyr.

Helpodd y mynychwyr o fewn y grŵp i greu themâu oedd yn atseinio drwyddo draw, yn cynnwys; Derbyniad, Cynhwysiant, Caredigrwydd, Cefnogaeth a Thynnu Coes.

Aildaniodd Lucy ei hangerdd am gelf wedi iddi ymuno â grŵp lleol ble y bu iddi ailddarganfod ei thalent wedi iddi beidio codi brwsh paent am 15 mlynedd wrth iddi wynebu gorbryder ac iselder.

Dwysaodd ei diddordeb pan wahoddodd oriel The Drawing Board gyflwyniadau ar gyfer ei harddangosfa gyntaf, "Rebirth".

"Roeddwn eisiau rhoi yn ôl i'r bobl oedd wedi fy nghefnogi dros y blynyddoedd – hebddynt, ni fuaswn yma mae'n debyg."

"Trwy Adferiad, rwyf nawr yn teimlo y gallaf helpu eraill trwy fy nghelf, fel nad oes yn rhaid iddyn nhw byth fynd drwy'r amseroedd tywyll yr es i drwyddynt. Gobeithiaf y bydd yn helpu pobl i ddod o hyd i'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt" meddai Lucy.

Heddiw, mae'n parhau i gynhyrchu mwy o waith celf a barddoniaeth – gan rentu ei gofod stiwdio ei hun am y dair blynedd diwethaf a chynhyrchu gwaith a gomisiynwyd, yn cynnwys cyfraniadau i gais Wrecsam fel Dinas Diwylliant.

"Efallai y cewch eich hysbrydoli i ddechrau eich siwrnai eich hun i'r freuddwyd honno oedd unwaith yn amhosibl"

Gellir gweld gwaith celf Lucy yn oriel The Drawing Board ar Lord Street, Wrecsam, ynghyd â darnau gwreiddiol ychwanegol yn ei stiwdio uwchben yr oriel.

> *Mae Lucy yn artist anhygoel, ac mae'n wych cael darn o waith celf ystyrlon, nid yn unig ar gyfer ein grŵp ni ond ar gyfer gofalwyr yn gyffredinol.*
>
> **– Lauraine Harries,**
> Gweithwir Cymorth Lucy

ADFERIAD

Ein Ymchwil

Yn Adferiad, mae ymchwil yn ganolog i'n cenhadaeth o wella bywydau. Trwy brosiectau arloesol a phartneriaethau â phrifysgolion blaenllaw, rydym yn cyfrannu at hyrwyddo dealltwriaeth a thriniaeth mewn iechyd meddwl. Mae'r partneriaethau hyn yn sicrhau bod ein gwasanaethau yn adlewyrchu'r dystiolaeth a'r mewnwelediadau diweddaraf.

Mae ein hymchwil yn rhoi lleisiau defnyddwyr gwasanaeth, staff a rhanddeiliaid wrth wraidd ein gwaith ac mae dull sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn ein helpu i ddylunio cefnogaeth fwy effeithiol, wedi'i bersonoli ac eirioli dros newid polisi wedi'i seilio ar ddata cadarn. Trwy rannu ein canfyddiadau trwy gynadleddau, cyhoeddiadau academaidd, a llwyfannau cyfryngau, rydym yn cyfrannu at y sgwrs ehangach ar iechyd meddwl. Mae ein hymrwymiad i ymchwil ac ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn gosod Adferiad fel arloeswr, gan helpu i wella canlyniadau i'r bobl rydyn ni'n eu gwasanaethu.

Hwb Ymennydd a Genomeg

Yn 2023, daeth Adferiad yn bartner mewn rhaglen ymchwil iechyd meddwl nodedig gwerth £4.3 miliwn - Menter Ymchwil Deubegynol, Sgitsoffrenia a Seicosis yr Hwb Ymennydd a Genomeg (B-SPRINT). Mae'r prosiect uchelgeisiol hwn yn dod ag ymchwilwyr blaenllaw y byd ynghyd o brifysgolion Caerdydd, Caerfaddon, Bryste, Caerwysg ac Abertawe, ochr yn ochr ag Adferiad, Bipolar UK, a phobl sydd â phrofiad byw, i hyrwyddo ymchwil arloesol a datblygu triniaethau sy'n trawsnewid bywydau'r rhai yr effeithir arnynt gan gyflyrau iechyd meddwl difrifol. Mae casglu data bellach ar y gweill, ac ym mis Medi 2025 bydd lansiad y prosiect yng Nghaerdydd yn arddangos graddfa, uchelgais ac ysbryd cydweithredol B-SPRINT.

AI ac Ymchwil Iechyd Meddwl

Eleni fe wnaethom barhau â'n hymchwil Deallusrwydd Artiffisial (AI) ac iechyd meddwl gydag academyddion o Brifysgolion Abertawe, Southampton a Nottingham Trent:

Ym mis Rhagfyr 2024, rhoddodd y tîm fewnbwn arbenigol i friffio ymchwil Seneddol y DU ar AI ac iechyd meddwl, gan sicrhau bod profiad byw a realiti gwasanaeth rheng flaen yn cael eu cynrychioli mewn dadleuon polisi cenedlaethol. Fe wnaethom ffurfioli ein tîm fel y Grŵp Ymchwil Llywodraethu mewn AI (GAIRG), rhwydwaith trawsddisgyblaethol sy'n hyrwyddo ymchwil yn y maes hwn. Ar hyn o bryd rydym yn paratoi erthygl ymchwil ar oblygiadau ein canfyddiadau ar gyfer moeseg feddygol.

Ymchwil Gofal Lliniarol

Mewn partneriaeth â Phrifysgol Abertawe, mae Adferiad yn cefnogi ymchwil i ofal lliniarol. Mae Amber Browne, myfyrwraig PhD Iechyd y Cyhoedd, yn astudio heriau a rhwystrau i ofal cymdeithasol i bobl â salwch meddwl difrifol sydd hefyd â chyflyrau iechyd corfforol hirdymor sy'n gofyn am ofal lliniarol. Nod yr astudiaeth yw deall sut mae gofal cymdeithasol yn cael ei ddarparu a beth sy'n rhwystro mynediad at gymorth priodol. Mae rôl Adferiad yn cynnwys cynorthwyo gyda recriwtio cyfranogwyr trwy rannu gwybodaeth astudio gyda defnyddwyr gwasanaeth cymwys, teuluoedd, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol. Bydd canfyddiadau yn llywio argymhellion i wella cynllunio a darparu gofal cymdeithasol i bobl ag anghenion cymhleth.

Cynaladwyedd

Fel sefydliad, rydym yn benderfynol i weithredu ac i lwyddo i ddod yn Sero Net erbyn 2030. Mae gennym ganolfannau tîm ym mhob sir yng Nghymru, tri lleoliad ysbyty (yn cynnwys un yn Swydd Gaerhirfryn), uned adsefydlu, nifer o eiddo preswyl, a swyddfeydd modern. Rydym yn gweithredu fflyd dros 50 cerbyd, yn cynnwys bysiau mini, cludiant bwyd, a ceir. Ein nod yw fod ein hasedau yn ffocysu ar fwyafu'r effaith i'n buddiolwyr, arbed arian, a gwella ein proffil carbon.

Ar ôl llwyddiant yng ngham un y llynedd, rydym yn falch o gyhoeddi eleni ein bod wedi mynd ymlaen i gael yr ardystiad **ISO 14001 llawn ar gyfer Rheoli Amgylcheddol!**

Yn y dyfodol rydym yn gobeithio gweithredu mesurau megis:

- Symud i ddarparydd trydan 100% adnewyddadwy. Bydd hyn yn dod â'n cyfanswm allyriadau i lawr o tua 7.64%.
- Amnewid cerbydau petrol/diesel presennol sy'n eiddo i'r cwmni am gerbydau 100% trydan dros y blynyddoedd. Daw hyn â'n allyriadau presennol i lawr o tua 4%.
- Mynd i'r afael â'r allyriadau a gynhyrchir gan gymudo staff drwy gymell staff i symud i geir trydan neu i gymryd cludiant cyhoeddus i'r gwaith yn y blynyddoedd i ddod.
- Lleihau'r allyriadau a gynhyrchir gan deithio busnes dros y blynyddoedd drwy ddefnyddio cerbydau trydan yn unig.
- Lleihau allyriadau sy'n gysylltiedig â gwasanaethau cyflenwi wedi eu his-gontractio trwy ddewis gwasanaethau negesydd ('courier') gydag ôl troed carbon is.
- Lleihau allyriadau sy'n gysylltiedig â storio ar-lein drwy ddefnyddio gwasanaethau cwmwl gydag ôl troed carbon is dros y blynyddoedd i ddod.
- Lleihau'r allyriadau CO2 a gynhyrchir drwy drin gwastraff gweithredol drwy sicrhau gwell defnydd o arferion trin gwastraff.

Rydym yn hynod falch ein bod yn derbyn cefnogaeth drwy roddion gan grwpiau cymunedol, busnesau ac unigolion ar draws Cymru bob blwyddyn. Mae’r cefnogaeth hwn yn hanfodol i’n galluogi i barhau â’n gwaith hanfodol, gan helpu pobl sy’n wynebu heriau gydag iechyd meddwl, defnyddio sylweddau, a materion eraill.

Codi Arian

Cofrestrwyd gyda'r FUNDRAISING REGULATOR RHEOLEIDDIWR CODI ARIAN

Eleni, mae ein cefnogwyr wedi mynd ymhellach fyth, gan gymryd rhan mewn ystod o weithgareddau, o heiciau wedi'u noddi i drefnu gweithgareddau gweithlu, ac i gyd i godi arian i Adferiad. Ac nid yng Nghymru yn unig - mae Kieran yn Llundain wedi codi dros £1500 i ni cyn rhedeg Marathon Llundain!

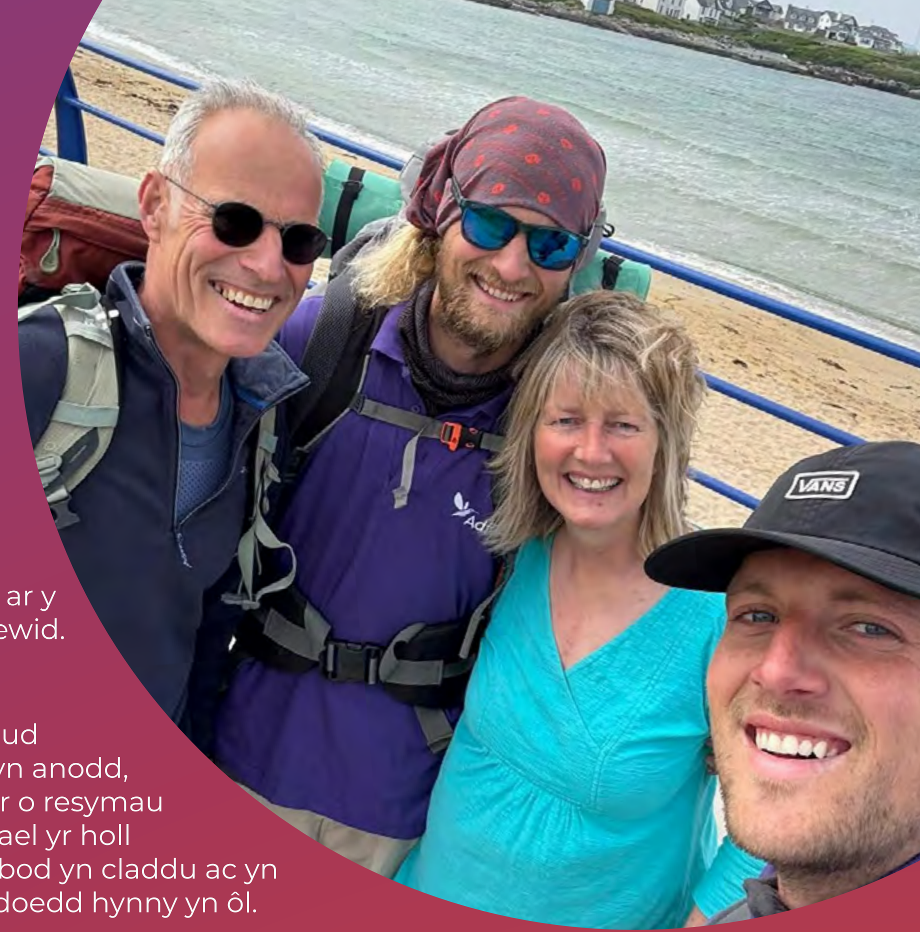
Cyfranwyd gyfanswm o **£51,947** yn 2024-25, naill ai ar gyfer prosiectau penodol neu i gefnogi ein gwasanaeth elusennol cyffredinol. Mae’r swm anhygoel hwn wedi cyfrannu’n uniongyrchol i barhad gwasanaethau sy’n darparu cefnogaeth hanfodol i unigolion a theuluoedd yng Nghymru.

Diolchwn o’r galon i bob unigolyn gymerodd yr amser i drefnu neu i gymryd rhan yn y digwyddiadau hyn i godi arian. Golygodd lawer o’r ymdrechion hyn heriau personol sylweddol, a bydd pob punt a godwyd yn mynd tuag at sicrhau y gallwn barhau i fod yno ar gyfer pobl a allai fod mewn cyfyngder.

Cliciwch Yma

Cliciwch yma i gyfrannu!

Un enghraifft ysbrydoledig o'r flwyddyn hon yw Wilson, a gododd dros £2000 i Adferiad drwy gerdded arfordir cyfan Ynys Môn i ddathlu ei daith adferiad:



“Ers 15 oed rwyf bob amser wedi cael problem gydag alcohol, ac yn fwy diweddar roeddwn i'n cael trafferth gyda fy iechyd meddwl i'r pwynt lle nad oeddwn i eisiau bod yma rhagor. Ar ôl 17 mlynedd hir o boen a dioddefaint, roeddwn ar y trywydd iawn i golli popeth, i golli fy ngwraig, Pippa a fy dwy ferch hardd, Bonnie a Tilly.

Gyda'r sylweddoliad brawychus hwn, ar y 1af o Fai 2024 penderfynais wneud newid. **Fe wnes i stopio yfed.**

Peidiwch â gadael i unrhyw un ddweud wrthych unrhyw beth heblaw ei fod yn anodd, f**king anodd. Mae'n anodd am lawer o resymau ond fwyaf oherwydd eich bod chi'n cael yr holl deimladau hynny rydydych chi wedi bod yn claddu ac yn fferu gydag alcohol am yr holl flynyddoedd hynny yn ôl.

Wrth i flwyddyn agosáu'n araf cefais y syniad y byddwn wrth fy modd yn gwneud rhyw fath o her bersonol i nodi blwyddyn yn sobr ond hefyd i allu codi ymwybyddiaeth a gobeithio rhoddion i helpu unigolion eraill a'u teuluoedd sy'n dioddef gyda phroblemau tebyg i'r hyn sydd gennyf. Dyma pryd y ffeindiais Adferiad.

I gyd-fynd â'm blynydd o sobrwydd, cychwynnodd fi a fy nhad, Pete, ar y daith gerdded o amgylch Llwybr Arfordirol 135 milltir Ynys Môn. Er mwyn ei wneud yn fwy heriol, roedden ni'n anelu at wneud hynny mewn dau gam – bydden ni'n gwersylla allan ar y ffordd rownd sy'n golygu bod yn rhaid i ni gario ein holl offer gyda ni. Fe wnaethon ni ddechrau o Draeth Lligwy ger Moelfre ac anelu i'r de o amgylch yr arfordir – roedd y cymal hwn yn para 4 diwrnod 3 noson a llwyddon ni i gyrraedd yr holl ffordd o gwmpas i Fae Trearddir. Dechreuon ni gymal olaf ein taith gyda fy mrawd, Josh, ac ar ôl 3 diwrnod arall o gerdded a 2 noson o wersylla, fe wnaethom gwblhau'r llwybr arfordirol 135 milltir o amgylch Ynys Môn.

Mae'n anrhydedd mawr i mi allu gwneud rhywbeth i godi ymwybyddiaeth a rhoddion, sydd bellach yn fwy **na £2000 i Adferiad.**

Am daith gwyllt y mae wedi bod, nid yn unig y daith gerdded ond fy nhaith bersonol hefyd. Mae fy ngwraig, fy Nhad, fy Mam a fy mrawd wedi glynu wrth fy ochr yn ystod yr amseroedd anodd pan rydw i wedi bod ar fy isaf ac yn dioddef fwyaf, felly roedd iddyn nhw hefyd fod wrth fy ochr yn ystod uchafbwyntiau ac isafbwyntiau y daith gerdded yn fraint llwyr ac ni allaf ddiolch digon iddyn nhw am bob amser yn cadw gyda mi a'm tynnu drwodd.

Diolch am gymryd yr amser i ddarllen fy ngwirionedd. Rwy'n gobeithio os ydych chi'n darllen hwn ac yn mynd trwy'r un sh*t yr wyf wedi bod drwyddo ac yn parhau i fynd drwyddo, yna rydw i eisiau i chi wybod hyn... nid yw'n hawdd, ond gallwch chi wneud newid.”

Wilson

Ein Partneriaid

Mae Adferiad ei hun yn ganlyniad i uno CAIS, Hafal ac WCADA, oherwydd ein bod wedi sylweddoli fod ein harbenigedd ar wahân yn fwy effeithiol ar y cyd.

Credwn fod angen i'n gwaith fel elusen gael ei arwain gan ein cleientiaid ac, felly, ein bod bob amser yn edrych i greu partneriaethau gydag ystod o wahanol sefydliadau y gallwn weithio gyda hwy i gefnogi anghenion ein cleientiaid yn well.

Gall hyn ddeillio o waith achos as y cyd ar lawr gwlad gyda phartneriaid elusennau lleol, neu'r timau gofal iechyd megis y CMHT, i bartneriaethau ffurfiol megis ein Gwasanaeth Di-Waith a ddarperir mewn partneriaeth gyda Barod a Kaleidoscope, ac hefyd ein partneriaethau strategol cenedlaethol a rhyngwladol, megis y Wales Alliance for Mental Health, DACW, a GAMIAN.

Er mwyn bod yn effeithiol, mae'n rhaid i noi'r ffiniau all godi o amgylch sefydliadau i un ochr a chanolbwyntio ar ein hamcanion cyffredin – **ddarparu'r gefnogaeth orau i bobl sydd ei angen yng Nghymru.**

Edrych Ymlaen

Roedd y canlyniadau yn yr Etholiad Cyffredinol yn San Steffan eleni yn newid yn y Llywodraeth. Parhaodd y weinyddiaeth Lafur newydd â'r gwaith parhaus i ddiweddaru Deddf Iechyd Meddwl 1983 ynghyd â nifer o fentrau iechyd a gofal cymdeithasol a chyflogaeth newydd. Bydd rhai o'r rhain yn cael effaith ar ein gwaith yng Nghymru, ond gan fod iechyd a gofal cymdeithasol yn fater datganoledig i'r Senedd, ni allwn ond gobeithio y bydd y cynnydd mewn buddsoddiad a gynlluniwyd ar gyfer Lloegr yn arwain at setliad ffafriol i Gymru.

Gwyddom y bydd etholiad ar gyfer y Senedd ym mis Mai 2026. Bydd y canlyniadau yn yr etholiad hwn yn arwyddocaol iawn i waith Adferiad ac ar gyfer y gofal a'r gefnogaeth sydd eu hangen ar ein buddiolwyr. Byddwn yn gweithio gyda'r holl bleidiau gwleidyddol i geisio dylanwadu ar eu maniffestos i gynnwys blaenoriaethu anghenion ein buddiolwyr. Mae cyfansoddiad newydd y Senedd, sy'n cynyddu i 90 sedd, yn golygu bod mwy o waith partneriaeth yn y Llywodraeth yn debygol. Bydd Adferiad, drwy ehangu ein tîm polisi, mewn sefyllfa dda i ddylanwadu, arwain ac addysgu aelodau newydd o'r Senedd yn y materion sy'n effeithio ar ein buddiolwyr.

Mae Adferiad yn parhau i fod yn ymrwymedig i weithio mewn partneriaeth o fewn y sector statudol a gwirfoddol er mwyn darparu'r gwasanaeth gorau posibl i'n grŵp cleientiaid. Byddwn yn ceisio perthnasoedd gwaith ar y cyd â darparwyr sydd wedi'u lleoli mewn mannau eraill o'r DU i ddatblygu dulliau a rennir, cynyddu ymwybyddiaeth o Adferiad, a rhannu arfer gorau. Byddwn hefyd yn parhau i fuddsoddi yn ein partneriaethau gyda Mental Health UK, Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru (WAMH), GAMIAN, EUFAMI, DACW, a chynghreiriau eraill i sicrhau bod llais ein buddiolwyr yn cael ei glywed.

Mae Adferiad yn parhau i gryfhau ein partneriaethau ymchwil gyda phrifysgolion blaenllaw ledled Cymru a'r DU. Rydym yn gweithio gyda Phrifysgol Abertawe ar astudiaeth AI ac Iechyd Meddwl, gan gyd-ysgrifennu papur i'w gyflwyno i'r Cyfnodolyn Moeseg Feddygol a chyfrannu at ddadleuon cenedlaethol ar y defnydd moesegol o AI mewn gofal iechyd. Mae ein hymchwil eisoes wedi llywio briffio'r Swyddfa Seneddol Gwyddoniaeth a Thechnoleg ac wedi ymddangos yng nghyfres 'Age of Mistrust?' yr Academi Brydeinig.

Ochr yn ochr â hyn, rydym yn cydweithio â Phrifysgol Caerdydd drwy'r Hybiau Iechyd Meddwl a'r Panel Cynghori ar Brofiad Byw (LEAP), gan gyfrannu at gyhoeddiadau ar gyfranogiad cynhwysol a pharatoi ar gyfer lansiad ffurfiol yr Hwb yn ddiweddarach eleni. Rydym hefyd yn cefnogi prosiectau academaidd ym Mhrifysgol Wrecsam, yn archwilio canfyddiadau'r cyhoedd o fentora cymheiriaid, ac rydym mewn trafodaethau cynnar gyda Bipolar UK a phartneriaid ymchwil am astudiaethau ar y cyd yn y dyfodol.

Trwy'r partneriaethau hyn, mae Adferiad yn helpu i ffurfio ymchwil foesegol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth sy'n mynd i'r afael â'r heriau gwirioneddol sy'n wynebu pobl â salwch meddwl, dibyniaethau, ac anghenion cymhleth.

Mae Adferiad yn ymroddedig nid yn unig i wella canlyniadau unigol ond hefyd i gyfrannu at y sylfaen wybodaeth ehangach o iechyd meddwl, defnyddio sylweddau, niwed sy'n gysylltiedig â gamblo ac anghenion cymhleth sy'n cyd-ddigwydd. Mae'r ymrwymiad cadarn hwn i ymchwil ac ymarfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn tanlinellu ein cenhadaeth i ddarparu'r gefnogaeth fwyaf dibynadwy ac effeithiol i'r rhai rydyn ni'n eu gwasanaethu.

Mae ein blwyddyn gyntaf ers uno â Diverse Cymru wedi rhoi amser i ni gomisiynu adolygiad o'r Cynllun Cymhwysedd Diwylliannol yn y Gweithle, a bydd hyn yn adrodd yn ôl yn 2025/26 gydag argymhellion ar gyfer cyflawni'r Cynllun a'r datblygiad ariannol sydd ei angen i sicrhau dyfodol y rhaglen.

Gwyddom fod tendr defnyddio sylweddau Bae Abertawe i gael ei gynnal yn 2025/26 ac rydym yn bwriadu gweithio'n agos gyda phartneriaid i geisio parhau â'n hymgysylltiad â'r gwasanaeth hwn. Mae'r tendr hwn, ynghyd â thendrau ar gyfer gwasanaethau Cyfle Cymru a Dyfodol, yn darparu cyfleoedd ar gyfer cydweithio pellach ac mae Adferiad yn awyddus i adeiladu ar y gwaith rhagorol sydd eisoes ar waith ledled y wlad gydag amrywiaeth o bartneriaid.

Rydym yn disgwyl yn 2025/26 y bydd angen i ni ddod o hyd i leoliad newydd ar gyfer rhai o'n gwasanaethau cleifion mewnol. Mae hyn yn rhannol oherwydd bod cyfleusterau presennol yn cyrraedd diwedd oes, ond hefyd mae aciwtedd cleifion sydd bellach angen cymorth dadwenwyno yn golygu bod angen mwy o argaeledd offer symud a thrin, cyfleusterau clinigol, ac ystafelloedd hygyrch. Byddwn yn gweithio gyda chomisiynwyr, y cymunedau lleol, swyddogion etholedig, a'r Llywodraeth i sicrhau bod unrhyw symudiad yn cael ei reoli'n sensitif ac yn briodol.

Adolygiad Ariannol

DATGANIAD GWEITHGAREDDAU ARIANNOL
AR GYFER Y FLWYDDYN DDAETH I BEN 31 MAWRTH 2025

	Nodiadau	Cronfeydd anghyfyngedig 2025 £	Cronfeydd cyfyngedig 2025 £	Cyfanswm 2025 £	Cronfeydd anghyfyngedig fel ailddatganwyd 2024 £	Cronfeydd cyfyngedig fel ailddatganwyd 2024 £	Cyfanswm fel ailddatganwyd 2024 £
Incwm o:							
Rhoddion a chymynroddion	**3**	589,987	-	589,987	92,308	-	92,308
Gweithgareddau elusennol							-
Gwasanaethau Cymunedol	**4**	15,828,776	115,529	15,944,305	14,300,723	75,792	14,376,515
Gwasanaethau Preswyl	**4**	10,060,144	1,002,665	11,062,809	9,349,581	751,358	10,100,939
Incwm buddsoddi	**5**	174,015	-	174,015	159,292	-	159,292
Cyfanswm incwm		26,652,922	1,118,194	27,771,116	23,901,904	827,150	24,729,054
Gwariant ar:							
Gweithgareddau elusennol							
Gwasanaethau Cymunedol	**6**	16,059,397	155,000	16,214,397	13,951,423	95,220	14,046,643
Gwasanaethau Preswyl	**6**	10,161,539	886,245	11,047,784	9,035,417	668,036	9,703,453
Cyfanswm gwariant elusennol		26,220,936	1,041,245	27,262,181	22,986,840	763,256	23,750,096
Cyfanswm gwariant		26,220,936	1,041,245	27,262,181	22,986,840	763,256	23,750,096
Enillion/(colledion) net ar fuddsoddiadau	**11**	456,700	-	456,700	-	-	-
Incwm net		888,686	76,949	965,635	915,064	63,894	978,958
Trosglwyddiadau rhwng cyllidwyr		(15,090)	15,090	-	(5,965)	5,965	-
Enillion a cholledion cydnabyddedig eraill:							
Colledion actiwaraidd ar gynlluniau buddion pensiwn diffiniedig		(60,000)	-	(60,000)	(1,000)	-	(1,000)
Symudiad net mewn cronfeydd	**8**	813,596	92,039	905,635	908,099	69,859	977,958
Cymodi arian:							
Balansau'r gronfa ar 1 Ebrill 2024		8,490,645	1,787,393	10,278,038	7,582,546	1,717,534	9,300,080
Balansau'r gronfa ar 31 Mawrth 2025		9,304,241	1,879,432	11,183,673	8,490,645	1,787,393	10,278,038

Y FANTOLEN
AR 31 MAWRTH 2025

	Nodiadau	2025 £	2025 £	2024 fel ailddatganwyd £	2024 fel ailddatganwyd £
Asedau Sefydlog					
Asedau Diriaethol	**13**		6,848,493		7,374,592
Eiddo buddsoddi	**14**		995,000		-
Buddsoddiadau	**15**		2		2
			7,843,495		7,374,594
Asedau cyfredol					
Dyledwyr	**16**	3,395,828		4,112,855	
Arian parod yn y banc ac mewn llaw		7,750,291		6,832,505	
		11,146,119		10,945,360	
Credydwyr: symiau sy'n ddyledus o fewn blwyddyn	**18**	(6,639,710)		(6,811,587)	
Asedau cyfredol net			4,506,409		4,133,773
Cyfanswm yr asedau a'r dyledion cyfredol			12,349,904		11,508,367
Credydwyr: symiau sy'n ddyledus ar ôl mwy na blwyddyn	**19**		-		(457,292)
Darpariaethau ar gyfer dyledion	**20**		(1,166,231)		(794,037)
Asedau net heb gynnwys gwarged/(diffyg) pensiwn			11,183,673		10,257,038
Gwarged/(diffyg) pensiwn buddion diffiniedig	**21**		-		21,000
Asedau net			11,183,673		10,278,038
Cronfeydd yr elusen					
Cronfeydd incwm cyfyngedig	**22**		1,879,432		1,787,393
Cronfeydd anghyfyngedig			9,304,241		8,469,645
Cronfa bensiwn					21,000-
			11,183,673		10,278,038

Adferiad

Cefnogi Pobl • Supporting People

www.adferiad.org

Mae Adferiad Recovery yn
elusen gofrestredig ac yn
gwmni cyfyngedig trwy warant

Rhif Cofrestru: 2751104 Rhif Elusen: 1039386