

Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau yng Nghymru

Y ydynt yn bodloni anghenion
defnyddwyr gwasanaeth
a'u teuluoedd?

Mawrth 2012

Gall y cyhoeddiad hwn a gwybodaeth arall Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC) gael eu darparu mewn ffurf neu iaith arall ar gais. Bydd oedi byr wrth i ni baratoi ieithoedd a fformatau gwahanol er mwyn diwallu anghenion unigol. Cysylltwch â ni am gymorth.

Mae copïau o bob adroddiad, ar ôl ei gyhoeddi, ar gael ar ein gwefan, neu cysylltwch â ni:

Yn ysgrifenedig:

**Rheolwr Cyfathrebu a Chyfleusterau
Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru
Tŷ Bevan
Parc Busnes Caerffili
Heol y Fan
CAERFFILI
CF83 3ED**

Neu trwy'r canlynol

Ffôn: 029 20 928850
Ebost: hiw@wales.gsi.gov.uk
Ffacs: 029 20 928877
Gwefan: www.hiw.org.uk



Argraffwyd ar bapur wedi'i ailgylchu

Cynnwys

		Tudalen
Rhagair		iii
Pennod 1	Cyflwyniad a chefnidir	1
Pennod 2	Ymwybyddiaeth ac agwedd – yr effaith ar geisio cymorth a derbyn triniaeth a chefnogaeth amserol	5
Pennod 3	Gwybodaeth a mynediad at wasanaethau	11
Pennod 4	Lefel a digonolrwydd y gwasanaethau a ddarperir	19
Pennod 5	Tai a gwasanaethau cofleidiol – yr effaith ar fynediad at wasanaethau ac ymadfer	35
Pennod 6	Casgliadau a chamau nesaf	41
Atodiad A	Manylion cwmpas a dulliau'r adolygiad	45
Atodiad B	Crynodeb o'r sefydliadau a gyfrannodd at yr adolygiad	47
Atodiad C	<i>'Teulu Dai'</i>	55

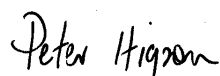
Rhagair

Mae'n bleser mawr gennyf gyflwyno'r adroddiad hwn sy'n edrych ar ba un a yw gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yn bodloni anghenion yr holl ddefnyddwyr gwasanaeth a'u teuluoedd ar draws Cymru.

Wrth gynnal yr adolygiad hwn rydym wedi bod yn ffodus iawn o gael cyfraniad defnyddwyr gwasanaeth a rannodd eu profiadau gyda ni yn agored ac yn onest. Maent yn ddieithriad wedi dangos urddas mawr ac rydym wedi dod i wybod nad oes y fath beth â chamddefnyddiwr sylweddau nodweddiadol – gallai unrhyw un o unrhyw oedran neu gefndir ei gael eu hun yn y sefyllfa hon. Gobeithiwn y bydd pawb y siaradasom â hwy yn gallu adnabod eu cyfraniad i'r adroddiad hwn a gweld bod eu profiadau wedi ein helpu i ffurfio ein canfyddiadau a'n hargymhellion.

Mae rhai gwasanaethau camddefnyddio sylweddau rhagorol wedi'u sefydlu ar draws Cymru ac mae gweithlu diflino a brwdfrydig yn sbarduno gwelliannau, ond mae angen gwneud mwy i sicrhau bod y gwasanaethau hyn yn gyson ac yn gynaliadwy.

Gobeithiwn y bydd y wybodaeth a gyflwynir yn yr adroddiad hwn o ddiddordeb nid yn unig i'r rhai sy'n gyfrifol am ddarparu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau, ond hefyd i unigolion a'u teuluoedd y mae arnynt angen gwasanaethau neu a allai fod arnynt angen gwasanaethau yn y dyfodol. Fel y pwysleisiwyd i ni yn glir ac yn daer *'nid oes neb yn mynd ati'n fwriadol i fod yn gaeth i sylweddau.'*



PETER HIGSON
Prif Weithredwr
Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru

Pennod 1: Cyflwyniad a chefnidir

1.1 Mae camddefnyddio sylweddau yn cyfeirio at y defnydd niweidiol neu beryglus o sylweddau seico-weithredol gan gynnwys alcohol a chyffuriau anghyfreithlon¹. Gall hefyd gynnwys defnyddio cymysgeddau dros y cownter a chynnyrch y cartref megis tanwydd taniwr ac erosolau eraill. Gall camddefnyddio sylweddau gael effaith bellgyrhaeddol a niweidiol ar unigolion, eu teuluoedd a chymunedau.

1.2 Gan gydnabod effaith camddefnyddio sylweddau ar gymunedau yng Nghymru, lansiodd Llywodraeth Cymru *'Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed'* sef Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau newydd Cymru (2008–2018) (*Gweithio Gyda'n Gilydd*) sy'n adeiladu ar ei strategaeth gynharach *'Delio â Chamddefnyddio Sylweddau yng Nghymru: Y Dull Partneriaeth'* (2000). Mae *'Gweithio Gyda'n Gilydd'* yn gosod agenda genedlaethol eglur ar gyfer mynd i'r afael â'r niwed sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau a'i leihau, ac yn nodi pedwar maes blaenoriaeth ar gyfer gweithredu:

- Atal.
- Cynorthwyo camddefnyddwyr sylweddau.
- Cynorthwyo teuluoedd.
- Mynd i'r afael ag i ba raddau y mae sylweddau ar gael a diogelu unigolion a chymunedau.

1.3 Law yn llaw â datblygu'r strategaeth newydd, comisiynwyd Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru (AGIC) gan y Gweinidog Cyfiawnder Cymdeithasol a Llywodraeth Leol bryd hynny i ddatblygu a gweithredu rhaglen o adolygiadau thematig o wasanaethau triniaeth ar gyfer camddefnyddio sylweddau ledled Cymru. Diben y rhaglen hon yw asesu pa un a yw'r strategaeth yn cael yr effaith a fwriadwyd; gwerthuso digonolrwydd ac ansawdd y gwasanaethau a ddarperir ar draws Cymru; nodi arfer da a gwneud argymhellion ar gyfer gwella yn y dyfodol.

¹ Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yw'r awdurdod cyfarwyddo a chydgysylltu ar gyfer iechyd o fewn System y Cenhedloedd Unedig.

1.4 Yn ystod blwyddyn gyntaf y rhaglen (2009-10), cynhaliwyd adolygiad gennym o wasanaethau rhagnodi cyffuriau cyfnewid am opiad ‘*Adolygiad Cymru Gyfan o Wasanaethau Rhagnodi Cyffuriau Cyfnewid am Opiad*’ (Awst 2009). Amlygodd yr adolygiad hwn faterion yn ymwneud â'r llwybr gofal ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau camddefnyddio sylweddau a phryderon arbennig ynghylch mynediad amserol at wasanaethau.

1.5 Penderfynwyd felly yn ystod y flwyddyn hon, sef ein hail flwyddyn, i edrych ar lwybr gofal a thriniaeth camddefnyddwyr sylweddau ar draws Cymru er mwyn ateb dau gwestiwn sylfaenol:

A yw gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yn bodloni anghenion pob camddefnyddiwr sylweddau?'

ac

A yw teuluoedd camddefnyddwyr sylweddau yn cael y cymorth sydd ei angen arnynt?'

1.6 Mae cysylltiad agos rhwng y cwestiynau hyn â dau o'r pedwar maes blaenoriaeth ar gyfer gweithredu a nodwyd yn ‘*Gweithio Gyda'n Gilydd,*’ sef:

- **Maes Gweithredu 2 - Cynorthwyo camddefnyddwyr sylweddau i wella eu hiechyd a rhoi cymorth iddynt ymadfer a dal ati:** gan felly leihau'r niwed y maent yn ei achosi i'w hunain, eu teuluoedd a'u cymunedau.
- **Maes Gweithredu 3 – Cynorthwyo ac amddiffyn teuluoedd:** lleihau'r risg o niwed i blant ac oedolion o ganlyniad i ymddygiad camddefnyddio sylweddau gan aelod o'r teulu.

1.7 Er mwyn i ni allu ateb y cwestiynau a nodir uchod, datblygwyd nifer o ffrydiau gwaith gennym a oedd yn cynnwys cynnal adolygiad bwrdd gwaith o lenyddiaeth berthnasol a chanfyddiadau arolygiadau a gynhaliwyd mewn meysydd perthnasol, megis gwasanaethau ieuencid a gwasanaethau plant a phobl ifanc; ymweld â gwasanaethau ledled Cymru; a chyfweld defnyddwyr gwasanaeth, comisiynwyr a

darparwyr gwasanaethau. Cynhaliwyd cyfres o weithdai rhanbarthol gennym hefyd gyda darparwyr, cyrff statudol a chomisiynwyr i archwilio sut y mae asiantaethau a gwasanaethau'n gweithio gyda'i gilydd i gynorthwyo defnyddwyr gwasanaeth a'u teuluoedd. Darperir manylion ychwanegol am gwmpas ein gwaith a'r dulliau a ddefnyddiwyd gennym yn **Atodiad A**. Ceir crynodeb o'r sefydliadau a gyfrannodd at yr adolygiad hwn yn **Atodiad B**.

1.8 Er mwyn sicrhau ein bod yn canolbwyntio ar ddefnyddwyr gwasanaeth a'u teuluoedd, datblygwyd teulu rhithwir gennym, sef *'Teulu Dai'*, fel sail i'n trafodaethau a'n sesiynau gweithdy gyda chomisiynwyr a darparwyr. Nid yw *'Teulu Dai'* yn unigryw ac efallai y byddwch yn adnabod neu wedi dod i gysylltiad â phobl mewn amgylchiadau tebyg i nifer o'r cymeriadau. Ceir disgrifiadau cryno o aelodau *'Teulu Dai'* yn **Atodiad C**.

1.9 Rydym wedi amlygu hanesion defnyddwyr gwasanaeth go iawn yn yr adroddiad drwyddo draw. Rydym wedi newid eu henwau i amddiffyn eu preifatrwydd, ond roedd yr hyn a ddywedasant wrthym mor bwerus a diffuant fel bod angen ailadrodd eu profiadau a pheidio â'u hanghofio. Os ydym ni'n wirioneddol o ddifrif ynglŷn â mynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau a gwella gwasanaethau mae angen i ni wrando ar yr hyn sydd ganddynt i'w ddweud a gweithredu'n briodol.

Pennod 2: Ymwybyddiaeth ac agwedd – yr effaith ar geisio cymorth a derbyn triniaeth a chefnogaeth amserol

Effaith stigma

2.1 Yn anffodus, oherwydd y cysylltiadau rhwng camddefnyddio sylweddau a throredd, a safbwyntiau ystrydebol ynglŷn â phwy sy'n camddefnyddio sylweddau, mae stigma a chamddefnyddio sylweddau yn mynd law yn llaw. Er mwyn lleihau'r rhwystrau sy'n atal unigolion rhag ceisio triniaeth ac i sbarduno gwelliant yn y driniaeth a roddir i unigolion, mae angen i ni weithio gyda'n gilydd i fynd i'r afael ag agwedd y cyhoedd yn gyffredinol a chael gwared ar y stigma sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau.

2.2 Mae'n rhaid i ni i gyd fod yn onest a derbyn bod nifer fawr o bobl yn credu bod unigolion sy'n camddefnyddio sylweddau *'yn cael yr hyn y maent yn ei haeddu'* a'u bod wedi eu cael eu hunain yn eu sefyllfa bresennol *'o ddewis'* a chydag ymwybyddiaeth o'r canlyniadau. Mae canlyniadau negyddol yn gysylltiedig â stigma o'r fath gan ei fod yn arwain at guddio problemau gyda chyffuriau neu alcohol. Dywedodd llawer o'r bobl y siaradasom â hwy eu bod yn ei chael hi'n anodd cyfaddef i'w hunain bod problem ganddynt a'i bod yn anoddach fyth iddynt i'w thrafod gydag eraill.

Stori John

Mae John yn ei bedwar degau ac mae'n berson cynnes ac agored, dyn nodweddiadol o'r cymoedd sy'n hoffi rygbi a mynd allan gyda'i ffrindiau i wyllo gêm.

"Dechreuais sylwi fy mod yn yfed fy mheint yn llawer cyflymach na fy ffrindiau ac yna dechreuais gael ambell un rhwng rowndiau. Aeth fy mhennau tost a'r cryndod yn waeth ac yna ni allwn aros i'r dafarn agor – byddwn yn sefyll y tu allan yn aros iddi agor. Ro'n i'n credu bod yn rhaid i chi yfed siorts yn hytrach na pheintiau i fynd yn alcoholig, ond yna dechreuais sylweddoli bod gen i broblem. Felly pan fyddai fy ffrindiau'n dod i alw amdanaf i fynd i'r dafarn byddwn yn gwneud esgusodion. Mae'n siŵr eu bod nhw'n credu mai fy nhŷ i yw'r un sydd wedi ei addurno orau yn y pentref."

2.3 Mae pryderon ynghylch ymateb ac agwedd pobl eraill yn rhwystr gwirioneddol sy'n atal unigolion sy'n amau bod ganddynt broblem rhag cysylltu â'u meddyg teulu, y tîm cyffuriau ac alcohol lleol ac eraill a allai eu helpu, ac felly mae eu sefyllfa'n aml yn gwaethygu i bwynt lle y maent yn colli eu swydd, eu teulu neu eu cartref cyn iddynt geisio cymorth.

Agweddau ym maes iechyd a gofal cymdeithasol

2.4 Weithiau, yn anffodus, mae ymarferwyr iechyd a gofal cymdeithasol yn rhannu'r un credoau ac agweddau â chymdeithas, a gall hyn effeithio ar yr ymateb a gaiff unigolion pan fyddant yn ceisio cymorth.

2.5 Roedd nifer o'r defnyddwyr gwasanaeth y siaradasom â hwy wedi mynd at eu meddyg teulu fel cam cyntaf i geisio lleihau neu roi'r gorau i gamddefnyddio sylweddau gan nad oeddent yn gwybod ble arall i fynd i gael cymorth a chefnogaeth. Er bod rhai defnyddwyr gwasanaeth wedi dweud wrthym am y gefnogaeth ragorol a gawsant gan eu meddyg teulu (trafodir y profiadau hyn yn fanylach ym Mhennod 3), dywedodd y rhan fwyaf wrthym, er gwaethaf tystiolaeth glir a oedd yn dangos bod ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol yn cyfrannu at gamddefnyddio sylweddau (cyffuriau neu alcohol), nad oedd eu meddyg teulu wedi cydymdeimlo nac wedi deall:

'Na allwch roi'r gorau iddi ar eich pen eich hun.'

Roedd yr agwedd hon yn arbennig o amlwg o ran camddefnyddio alcohol, oherwydd ceir diwylliant yfed a dderbynnir yn gyffredinol yng Nghymru, sydd yn anffodus wedi'i gysylltu'n agos â rygbi, ein gêm genedlaethol.

2.6 Disgrifiodd eraill yr anawsterau mawr yr oeddent wedi eu profi wrth geisio cofrestru gyda meddyg teulu unwaith yr oedd yn hysbys bod ganddynt broblem camddefnyddio sylweddau. Roedd nifer o'r profiadau a rannwyd gyda ni yn amlygu'r rhagfarnau y mae'n rhaid i ddefnyddwyr gwasanaeth ymdopi â hwy yn aml.

Stori Ben

Mae Ben yn dal ac mae ganddo datŵs o'i gorun i'w sawdl a 'dredlocs' hir. Pan ei fod yn dechrau ymlacio a siarad gallwch weld ei fregusrwydd a'i natur artistig dyner.

"Dwi'n gwybod bod golwg braidd yn frawychus arnaf gyda fy nhatŵs a'r dredlocs ond ffasâd yw'r cyfan, achos mewn gwirionedd dwi mor nerfus a swil fel na fyddwn hyd yn oed yn cerdded i mewn i ystafell lle'r oedd pobl eraill ar fy mhen fy hun.

Ro'n i wedi bod yn camddefnyddio sylweddau ac yn byw ar y stryd am beth amser pan benderfynais fod angen cymorth arnaf; sylweddolais yn sydyn na fyddwn yn byw i weld y gaeaf nesaf pe na byddwn yn gwneud hynny. Fe es i i gofrestru gyda meddyg teulu ond cefais fy ngwrthod gan naw practis gwahanol. Ro'n i ar fin rhoi'r ffidil yn y to pan ddaeth rhywun o'r grŵp cymorth cyffuriau gyda mi a siarad ar fy rhan, yna cefais fy nerbyn gan feddyg teulu. Ro'n i wedi cyrraedd y gwaelod un a gwnaeth y profiad i mi deimlo'n ddi-werth."

2.7 Yn ogystal, teimlai nifer o ddefnyddwyr gwasanaeth fod gweithwyr iechyd a gofal cymdeithasol proffesiynol weithiau'n priodoli eu holl broblemau i'r ffaith eu bod yn camddefnyddio sylweddau, ac nad oeddent yn eu hatgyfeirio i gael eu sgrinio a'u profi am anhwylderau eraill a allai fod yn gyfrifol am eu symptomau.

Profiad David

Mae David yn ei dri degau canol ac mae ganddo synnwyr digrifwch miniog. Fe yw'r cymydog cyfeillgar, neu eich brawd yr oedd eich ffrindiau i gyd yn ei ffansïo. Ni fyddai neb yn tybio bod ganddo broblem.

"Fe gymerodd amser hir i mi fagu plwc i fynd at fy meddyg teulu. Fe es i yn y diwedd ond dwi wedi difaru byth ers hynny. Dywedodd wrthyf am roi trefn ar fy mywyd ac mai mater o ewyllys oedd e'. Dywedodd fod angen i mi fynd i ffwrdd a pheidio ag yfed, yn syml iawn. Erbyn hyn, bob tro rwy'n mynd i'w weld oherwydd unrhyw beth o beswch ac annwyd i gasewin, mae'n dweud wrthyf mai'r rheswm amdano yw'r ffaith fy mod yn yfed. Dwi ddim yn teimlo ei fod yn rhoi'r un sylw i mi ag y mae'n ei roi i gleifion eraill ac rwy'n ofni y gallai fethu rhywbeth neu beidio â fy atgyfeirio i gael profion oherwydd ei fod yn priodoli fy symptomau i gamddefnyddio sylweddau."

2.8 Canfuom hefyd mai ychydig o gydnabyddiaeth oedd o'r ffaith y gallai unigolyn hŷn fod â phroblem camddefnyddio sylweddau. Mae pobl hŷn yn aml yn yfed yn breifat ac ar eu pennau eu hunain; yn aml caiff eu symptomau camddefnyddio alcohol/cyffuriau eu camgymryd am ddryswch a bregusrwydd.

2.9 Mae nifer fawr o raglenni dogfen a rhaglenni '*pry ar y wal*' wedi amlygu'r lefel uchel o dderbyniadau i'r ysbyty a phresenoldeb mewn adrannau damweiniau ac achosion brys sy'n digwydd oherwydd camddefnyddio sylweddau. Fodd bynnag, anaml yr achubir ar y cyfle i asesu unigolion am broblemau camddefnyddio sylweddau a'u hatgyfeirio i wasanaethau triniaeth. Er bod posterï a thafleuni yn ymwneud â chamddefnyddio sylweddau yn y rhan fwyaf o adrannau damweiniau ac achosion brys, roedd yn amlwg bod y rhan fwyaf o aelodau staff o'r farn mai'r unigolyn ddylai benderfynu pa un a oedd angen cymorth arno ai peidio. O ganlyniad, anaml y byddai atgyfeiriad yn cael ei wneud gan aelod o staff ym maes gofal eilaidd cyffredinol, oni bai bod cysylltiad uniongyrchol rhwng camddefnyddio sylweddau a'r salwch yr oedd yr unigolyn yn cael triniaeth ar ei gyfer. Gallai unigolyn gael ei atgyfeirio yn y pen draw i wasanaethau camddefnyddio sylweddau ar ôl mynd i adran damweiniau ac achosion brys mewn sefyllfa pan fo amheuaeth o gam-drin domestig neu gam-drin yr henoed, a hynny oherwydd bod gan yr unigolyn gleisiau a'i fod yn bresennol yn yr adran damweiniau ac achosion brys yn aml. Byddai'r atgyfeiriad yn cael ei wneud ar ôl diystyru camdriniaeth ac amlygu camddefnyddio sylweddau fel rheswm posibl am y codymau.

2.10 Un maes sy'n achos pryder arbennig o ran ymwybyddiaeth ac agwedd yw'r dulliau o ymdrin ag unigolion â phroblem iechyd meddwl sy'n cydfodoli (trafodir hyn ymhellach ym Mhennod 4). Dywedodd defnyddwyr gwasanaeth wrthym eu bod yn aml yn teimlo fel eu bod yn:

'Syrthio rhwng dwy stôl'

Gwnaethant ddisgrifio amgylchiadau pan ddywedodd gwasanaethau iechyd meddwl wrthynt fod yn rhaid iddynt fynd i ffwrdd a datrys eu problemau camddefnyddio sylweddau cyn iddynt allu cael triniaeth. Dywedasant wrthym fod hyn wedi eu drysu

a gwneud iddynt deimlo nad oedd cymorth ar gael iddynt oherwydd eu bod yn ystyried bod eu problemau camddefnyddio sylweddau yn deillio o'u problemau iechyd meddwl, ac nad oedd modd iddynt fynd i'r afael ag un broblem heb roi sylw i'r llall.

Crynodeb o'r bennod

2.11 Yn rhan o'r adolygiad hwn rydym wedi siarad â llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth o wahanol gefndiroedd sydd wedi eu cael eu hunain yn camddefnyddio sylweddau oherwydd amgylchiadau a rhesymau niferus ac amrywiol; gan gynnwys profedigaeth, unigrwydd, problemau iechyd meddwl a chynnydd graddol yn eu harferion yfed na sylwyd arno tan ei fod yn rhy hwyr. Yn ddiethriad, roedd y bobl y cyfarfuom â hwy yn ystyriol ac yn siarad yn groyw ac yn onest am eu profiadau a chanlyniadau eu harferion camddefnyddio sylweddau arnynt hwy a'u teuluoedd. Nid oedd yr un ohonynt am gael tosturi na chydymdeimlad; dim ond cymorth a chefnogaeth i'w rhoi ar ben ffordd tuag at ymadfer.

2.12 Os ydym am fynd i'r afael yn effeithiol â chamddefnyddio sylweddau, mae'n rhaid i ni newid agwedd cymdeithas yn gyffredinol. Mae'r farn negyddol am gamddefnyddio sylweddau wedi golygu na roddir digon o ystyriaeth i bwysigrwydd gwella ansawdd bywyd yr unigolion hyn. Mae rhai o'r agweddau sy'n amlwg mewn cymdeithas i'w gweld hefyd ym maes iechyd a gofal cymdeithasol, gyda rhai ymarferwyr gofal sylfaenol yn gweithio law yn llaw gyda chamddefnyddwyr sylweddau, yn arbennig pobl hŷn, i guddio eu problemau a'u hanawsterau. Mae'n bwysig nad yw timau gofal sylfaenol yn feirniadol nac yn arfer ymagwedd dim goddefgarwch a allai olygu nad ydynt yn cofrestru camddefnyddiwr sylweddau hysbys oherwydd y posibilrwydd y gallai fod yn anhydrin neu achosi trafferth.

2.13 Mae agweddau o'r fath, pan fyddant yn bresennol, yn cyfrannu at y canfyddiad negyddol o gamddefnyddwyr alcohol a chyffuriau ac yn golygu eu bod yn cael eu difrïo. O ganlyniad, gwrthodir derbyn unigolion ar restrau practisiau, ac felly ni allant gael mynediad at ofal ar gyfer problemau nad ydynt yn ymwneud yn uniongyrchol â'u dibyniaeth. Er ein bod yn cydnabod y gall rhai cleientiaid fod yn

anhydrin ac ymosodol, mae'n rhaid i'r camau a gymerir gan bractisiau a gwasanaethau gofal sylfaenol fod wedi'u seilio ar yr unigolyn yn hytrach na bod yn ddull negyddol cyffredinol, er mwyn ei gwneud yn bosibl i eraill y byddai triniaeth yn gadarnhaol a buddiol iddynt allu cael mynediad at y gofal sydd ei angen arnynt.

2.14 Nododd ein hadolygiad yr angen i staff rheng flaen sy'n gweithio yn y gymuned, mewn adrannau damweiniau ac achosion brys ac adrannau mân anafiadau, a staff ambiwlans gael hyfforddiant a dulliau asesu i'w helpu i nodi ac ymdrin yn well â chamddefnyddio sylweddau, yn arbennig ymhlith pobl hŷn. Amlygwyd gennym hefyd yr angen i hyfforddiant ganolbwyntio ar newid agweddau a chredoau. Rydym yn falch o allu nodi bod camau wedi cymryd ynglŷn â hyn ers i ni gynnal ein gwaith maes. Darparwyd hyfforddiant i staff sy'n gweithio mewn adrannau damweiniau ac achosion brys, a chafwyd ymgysylltiad da â pharafeddygon. Yn ogystal, mae waledi gwybodaeth wedi eu dosbarthu i bob adran damweiniau ac achosion brys yng Nghymru er mwyn helpu staff i ddarparu cymorth a chyfeirio unigolion at y gwasanaeth mwyaf priodol.

2.15 Fel y nodwyd, mae rhai timau gofal sylfaenol eisoes yn sbarduno gwelliannau i wasanaethau ar gyfer camddefnyddwyr sylweddau ac yn defnyddio eu gwybodaeth a'u brwdfrydedd i ddarparu'r ymyrraeth gynnar a'r cymorth sydd eu hangen ar ddefnyddwyr gwasanaeth. Mae angen adeiladu ar eu llwyddiant ac annog eraill i ddangos yr un brwdfrydedd.

Pennod 3: Gwybodaeth a mynediad at wasanaethau

3.1 Mae mynediad amserol at ofal a thriniaeth yn sylfaenol bwysig i bob grŵp cleientiaid ond yn arbennig felly i rywun sydd â phroblem camddefnyddio sylweddau. Mae angen cryn dipyn o ddewrder i gyfaddef bod gennych ddibyniaeth a bod angen cymorth arnoch, ac felly, yn aml, mae oedi cyn cael mynediad at wasanaethau yn golygu bod *'y cyfle wedi ei gollu'*.

Gwybodaeth am wasanaethau

3.2 Dywedodd defnyddwyr gwasanaeth wrthym y bu'n anodd iddynt ddarganfod pa wasanaethau oedd ar gael a sut i gael mynediad atynt. Roedd hyn yn arbennig o wir i'r rhai â phroblem alcohol. Dywedodd y rhan fwyaf o'r bobl y siaradasom â hwy eu bod wedi cael gwybod am y gwasanaethau y cawsant fynediad atynt ar lafar. Roeddent yn holi pam nad oedd gwybodaeth ar gael yn haws ac yn amau ai gwybodaeth ar wefannau oedd yr ateb i bawb, mewn gwirionedd, o ystyried y ffaith nad yw cyfrifiaduron ar gael i rai pobl, yn enwedig pobl ddigartref.

3.3 Fel y trafodwyd ym Mhennod 2, nododd defnyddwyr gwasanaeth hefyd fod gwybodaeth ac agwedd timau gofal sylfaenol, a meddygon teulu yn arbennig, yn amrywio. Nid ydym am ailadrodd ein canfyddiadau yma, ond digon yw dweud bod yn rhaid i ni beidio â thybio y bydd y rhai sydd angen gwybodaeth, cymorth a thriniaeth yn mynd at eu meddyg teulu yn y lle cyntaf neu, os ydynt yn mynd at eu meddyg teulu, y byddant yn cael y gefnogaeth a'r cymorth sydd eu hangen arnynt.

3.4 Dywedodd llawer o ddefnyddwyr gwasanaeth wrthym fod *'canolfannau galw heibio'* sy'n cael eu rhedeg gan wirfoddolwyr a defnyddwyr gwasanaeth sy'n gwella yn ddefnyddiol iawn o ran darparu gwybodaeth a chefnogaeth.

Profiad Eric

Gŵr canol oed yw Eric a'i draed ar y ddaear. Mae'n aelod amlwg o'i gylch ac yn berson tawel.

"Roeddwn wedi bod yn gohirio ceisio cymorth gan fy mod yn meddwl y byddwn yn cael fy marnu. Yna dywedodd ffrind wrthyf am 'Rif 7'. Cerddais heibio i'r lle sawl gwaith gan ddal i wneud esgusodion dros beidio â mynd i mewn. Yna un diwrnod, gwelodd un o'r merched fi ac fe ddaeth allan a dechrau siarad â fi. Roedd yn gymaint o ryddhad i mi nad oedd hi'n rhywun mewn siwt neu'n feddyg neu nyrs - roedd hi fel fi. Roedd gennym ni'r un problemau ac roeddem wedi cael profiadau tebyg. Rwy'n ceisio mynd i 'Rif 7' mor aml ag y gallaf. Mae'r cymorth a'r gefnogaeth yr wyf wedi eu derbyn wedi fy rhoi'n gadarn ar ben ffordd tuag at wella."

3.5 Mae 'Rhif 7' ym Mhontypridd yn enghraifft o 'ganolfan galw heibio' sy'n cynnig cymorth gan gymheiriaid ac yn cyfeirio pobl at wasanaethau a sefydliadau eraill a allai helpu. Agorwyd y ganolfan yn dilyn ceisiadau gan ddefnyddwyr gwasanaeth am leoliad a oedd yn caniatáu iddynt geisio gwybodaeth a chynorthwyo eraill. Yn ddieithriad, siaradodd defnyddwyr gwasanaeth am yr effaith amhrisiadwy y mae canolfannau galw heibio wedi ei chael ar eu hadferiad, ond mynegwyd pryderon ynghylch lefel a natur y trefniadau ariannu yn y tymor hir. Ar adeg ein hadolygiad, roedd nifer o ganolfannau galw heibio nad oeddent ar agor saith diwrnod yr wythnos, ac mewn nifer o achosion roedd yr arian a oedd ar gael iddynt yn golygu mai dim ond am ambell fore neu brynhawn yr oeddent yn gallu bod ar agor.

3.6 Darlun cymysg a gafwyd hefyd gan ddarparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau o ran y math o wasanaethau a oedd ar gael, eu natur ac i ba raddau yr oeddent ar gael. Er bod gan rai ohonynt wybodaeth bersonol sylweddol a helaeth am ba wasanaethau oedd ar gael yn seiliedig ar eu profiadau eu hunain o'u hardal leol neu ranbarth, yn aml nid oedd darlun clir o bwy oedd yn gwneud beth a sut fel y gellid datblygu'r cynllun cymorth a thriniaeth ar gyfer unigolyn yn seiliedig ar y gwasanaethau mwyaf priodol sydd ar gael yn lleol.

3.7 I lawer o ddarparwyr gwasanaethau, roedd y gweithdai a gynhaliwyd gennym yn rhoi cyfle gwerthfawr iddynt gael gwybodaeth gan eraill am y gwasanaethau yr

oeddent yn eu darparu a sut yr oeddent yn eu darparu. Dywedodd llawer wrthym mai hwn oedd y cyfle cyntaf a gynigiwyd iddynt i ddod at ei gilydd a thrafod y ddarpariaeth o wasanaethau a'r rhwystrau a'r cyfleoedd cysylltiedig.

3.8 Rydym yn falch o nodi bod llawer o gynnydd wedi'i wneud ynglŷn â'r materion hyn ers ein gwaith maes. Mae gwasanaethau mewn sawl rhan o Gymru un ai wedi sefydlu neu wrthi'n sefydlu trefniadau '*pwynt cyswllt unigol*' sy'n darparu cymorth i unigolion i'w helpu i nodi'r gwasanaethau mwyaf priodol i'w cynorthwyo. Yn ogystal, mae'r wefan DAN 24/7 wedi ei diweddarau i'w gwneud yn haws ei defnyddio, ac mae waledi gwybodaeth wedi eu dosbarthu ar draws Cymru sy'n rhoi cyngor ynglŷn â'r gwasanaethau sydd ar gael a rhifau cyswllt.

Amseroedd aros

3.9 Mae natur y problemau sy'n wynebu defnyddwyr gwasanaeth yn golygu bod eu hanghenion a'u hamgylchiadau unigol yn wahanol, ac y gallai eu hymddygiad fod yn anhrefnus. Mae angen felly i'r gwasanaethau triniaeth sydd ar gael fod yn ddigon hyblyg i allu ystyried newidiadau mewn cymhelliant a'r natur anrhagweladwy sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau, fel nad yw'r hyn sy'n aml yn '*gyfle bychan*', fel yr amlygwyd uchod, yn cael ei golli.

3.10 Datgelodd archwiliad a gynhaliwyd ledled Cymru yn 2006 ddarlun cymysg o ran amseroedd aros. O ganlyniad i hyn, ynghyd â rhai enghreifftiau eithafol o ran perfformiad, penderfynodd Llywodraeth Cymru gymryd camau gweithredu ar y cyd. Defnyddiwyd yr arfer da a nodwyd mewn rhai rhannau o Gymru, yn rhan o'r archwiliad, i greu canllawiau cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau camddefnyddio sylweddau, ac arweiniodd hyn at gyflwyno ystod o ddangosyddion perfformiad allweddol yn 2007. Mae'r rhain, ynghyd â chyhoeddi '*Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed*' yn 2008, yn rhoi pwyslais clir a pharhaus ar fonitro amseroedd aros er mwyn sicrhau gwelliant.

3.11 Mae monitro parhaus, ynghyd â'n hadolygiad ein hunain o wasanaethau rhagnodi cyffuriau cyfnewid am opiad yn 2009² wedi dangos bod cynnydd yn cael ei wneud. Ceir tystiolaeth glir bod y canllawiau'n arwain at rai gostyngiadau sylweddol mewn amseroedd aros yn yr ardaloedd lle y maent wedi eu rhoi ar waith. Fodd bynnag, nid yw'r safonau a osodwyd wedi eu cyflawni hyd yma mewn rhai rhannau o Gymru, ac mae'r darlun yn dal i fod ymhell o fod yn foddhaol. Byddwn yn gwneud gwaith dilynol ynglŷn â rhai materion penodol gyda Llywodraeth Cymru.

3.12 Codwyd pryderon ynglŷn ag amseroedd aros yn gyson yn ein gweithdai gyda defnyddwyr gwasanaeth, comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau. Darparwyd enghreifftiau o amrywiadau sylweddol rhwng ardaloedd o Gymru. Mewn un enghraifft, nododd darparwyr gwasanaethau fod amseroedd aros mewn un ddinas oddeutu chwe wythnos tra bod yr amser aros cyfartalog mewn dinas arall am wasanaeth cyffelyb yn agosach at 26 wythnos. Nododd darparwyr nad oedd amseroedd aros o hyd at 12 mis neu fwy yn anghyffredin ar gyfer rhai gwasanaethau.

3.13 Yn gyffredinol, amlygwyd bod rhestrau aros hir a'r hyn a ddisgrifiwyd fel 'loteri cod post' yn bryder allweddol i ddarparwyr gwasanaethau a defnyddwyr gwasanaeth yn y rhan fwyaf o'r cynadleddau rhanbarthol a gynhaliwyd. Fodd bynnag, nid yw hyn yn cael ei ategu gan yr ystadegau diweddaraf ynghylch camddefnyddio sylweddau. Mae '*Camddefnyddio Sylweddau yng Nghymru 2010-2011*³' yn cynnwys ystadegau o Gronfa Ddata Genedlaethol Cymru ar Gamddefnyddio Sylweddau ac mae'n nodi bod:

- Canran y cleientiaid a aseswyd o fewn 10 diwrnod i'w hatgyfeirio wedi cynyddu i 66.5%, gyda dros 80% yn cael eu hasesu o fewn pedair wythnos.
- Canran y cleientiaid a ddechreuodd dderbyn triniaeth o fewn 10 diwrnod i'w hasesu hefyd wedi cynyddu i 90.2%, gyda 90% yn derbyn triniaeth o fewn pedair wythnos.

² '*Adolygiad Cymru Gyfan o Wasanaethau Rhagnodi Cyffuriau Cyfnewid am Opiad*' (AGIC, mis Awst 2009).

³ <http://new.wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/substancemisuse/stats/?lang=en>

3.14 Fodd bynnag, mae'r ystadegau hefyd yn dangos cynnydd sylweddol yn nifer y rhai y mae'n ymddangos eu bod wedi gorfod aros dros 12 mis (o 1,015 yn 2010 i 1,686 yn 2011), er bod yr adroddiad hefyd yn nodi y gallai hyn adlewyrchu methiant rhai asiantaethau i gofnodi manylion cau achosion yn hytrach na bod y ffigurau'n adlewyrchu amseroedd aros gwirioneddol.

3.15 Mae angen ymchwilio ymhellach i'r gwahaniaeth rhwng y profiadau a ddisgrifiwyd i ni a'r ystadegau sydd ar gael, a byddwn yn mynd i'r afael â hyn gyda Llywodraeth Cymru.

3.16 Fel y nodwyd uchod, mae amgylchiadau ac anghenion defnyddwyr gwasanaeth yn amrywio'n fawr, a gall eu hymddygiad fod yn anhrefnus ac yn anrhagweladwy. O ganlyniad, fe allai fod yn anodd iddynt fynychu apwyntiadau a drefnwyd ar gyfer amser a dyddiad penodol. Felly, os yw gwasanaethau am fod yn effeithiol, mae'n rhaid iddynt gael eu cynllunio a'u cyflenwi mewn ffordd sy'n ystyried ymddygiad cymhleth y defnyddwyr gwasanaeth ac nad yw'n disgwyl iddynt gydymffurfio â system anhyblyg. Mae'n rhaid i wasanaethau fod yn ddigon hyblyg i allu ystyried newidiadau mewn cymhelliant a'r natur anrhagweladwy sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau. Mae hyn yn arbennig o bwysig wrth drefnu apwyntiadau ar gyfer asesiad a thriniaeth. Mae methu â chadw apwyntiadau nid yn unig yn effeithio ar y cyfleoedd i'r unigolion dan sylw allu ymadfer yn effeithiol, ond mae hefyd yn effeithio ar yr amseroedd aros i eraill gan fod adnoddau'n cael eu gwastraffu.

3.17 Nododd archwiliad⁴ a oedd yn edrych ar y cyfraddau uchel o fethu â chadw apwyntiadau yng Nghymru amrywiaeth o ffactorau a oedd yn cyfrannu at hyn. Roedd y rhain yn cynnwys amseroedd agor anhyblyg; gorfod teithio'n bell; problemau gofal plant; argyfyngau personol; a diffyg cymorth teuluol/cymdeithasol. Nodwyd problemau hefyd o ran agwedd aelodau staff a threfniadau gweithio gwael

⁴ *'Amseroedd aros a rhagnodi: profiad defnyddwyr gwasanaeth'* cyflwyniad i Gynhadledd Defnyddwyr Gwasanaethau Chamddefnyddio Sylweddau Cymru Gyfan *'Torri'r Gadwyn o fod yn Gaeth'*, 10 Mehefin 2010.

rhwng asiantaethau. Yn gyffredinol, nodwyd bod gwasanaethau'n cydnabod ymddygiad a ffordd o fyw anhrefnus y rhai sydd â phroblemau camddefnyddio sylweddau, a bod llawer wedi cyflwyno trefniadau mwy hyblyg sy'n cynnig gwasanaethau mewn amrywiaeth o leoliadau yn ogystal ag anfon negeseuon testun at gleientiaid i'w hatgoffa am apwyntiadau. Mae'n bwysig bod gwasanaethau'n parhau i weithio'n hyblyg ac nad ydynt yn cael eu cyfyngu trwy orfod cydymffurfio â gweithdrefnau cyffredinol ar gyfer gwneud apwyntiadau.

3.18 Ategwyd y canfyddiadau hyn yn ein sgysiau gyda defnyddwyr gwasanaeth a siaradodd am sut yr oedd gwasanaethau galw heibio neu wasanaethau y gallent alw arnynt pan oedd angen cymorth a chefnogaeth arnynt yn fwy defnyddiol. Mynegwyd pryderon penodol am rai gwasanaethau'r GIG lle'r oeddent wedi cael eu dileu oddi ar restrau triniaeth oherwydd eu bod wedi methu dau apwyntiad ac yna wedi gorfod dechrau o'r dechrau unwaith eto. Ym Mhennod 4, rhoddwn rai enghreifftiau o arfer sy'n werth ei rannu lle y datblygwyd gwasanaethau mewn ardaloedd gwledig i *'fynd â'r gwasanaethau i'r defnyddiwr gwasanaeth'*, yn arbennig pan nad ydynt wedi bod mewn cysylltiad â gwasanaethau ers peth amser.

Crynodeb o'r bennod

3.19 Mae cael mynediad amserol at ofal a thriniaeth yn sylfaenol bwysig i rywun sydd â phroblem camddefnyddio sylweddau er mwyn sicrhau nad yw'r *'cyfle'* yn cael ei golli. Mae gwybodaeth ar gael am wasanaethau ond mae'n rhaid i ni ofyn a yw'n cael ei rhannu yn y ffordd iawn, yn y manau iawn ac mewn ffordd gydgyssylltiedig.

3.20 Fe ofynnwn ni gwestiwn syml iawn i'r defnyddwyr gwasanaeth: *'Sut y cawsoch chi wybod am wasanaethau?'* Dywedodd y rhan fwyaf wrthym eu bod wedi cael gwybod am wasanaethau ar lafar a bod hyn yn aml wedi digwydd ar hap a pheth amser ar ôl iddynt sylweddoli am y tro cyntaf bod angen cymorth arnynt.

3.21 Mae angen i ni ddechrau meddwl yn arloesol a pheidio â thrin gwasanaethau camddefnyddio sylweddau fel unrhyw wasanaeth gofal iechyd arall. Mae angen i ni sicrhau bod gwybodaeth ar gael yn y manau iawn. Gofynnodd un defnyddiwr

gwasanaeth *'pam nad yw'n ofynnol i siopau diodydd ddangos posteri yn nodi manylion cyswllt darparwyr gwasanaethau lleol?'* Roedd eraill nad oeddent yn ymwybodol o'r rhif ffôn *'un stop'* i Gymru a ddarperir gan DAN 247⁵ sy'n gallu rhoi cyngor ar wasanaethau a chyfeirio pobl atynt. Yn hytrach, roeddent yn cyfeirio at y llinell ffôn *'Ask Frank'* ac yn meddwl tybed a ellid ei datblygu ymhellach.

3.22 Yn rhy aml, rydym yn defnyddio'r patrwm meddygol ar gyfer gwasanaethau sydd angen ymateb cymdeithasol yn ogystal. Yn yr un modd â phobl sydd â phroblem iechyd meddwl, mae angen cymorth a gofal parhaus ar gamddefnyddwyr sylweddau os ydynt am roi'r gorau'n llwyr ac ymadfer yn y tymor hir. Nid yw apwyntiadau trefnus a diwylliant o *'un cyfle yn unig'* yn briodol i'r gwasanaeth hwn. Mae angen iddo fod yn hyblyg, yn ymatebol ac yn bendant o ran ei ddull gweithredu, gan fynd â gwasanaethau i'r rhai sydd eu hangen yn hytrach nag aros i gael ei alw. Dim ond trwy newid ein dulliau o weithio y byddwn yn gallu osgoi problemau o ran amseroedd aros a sefyllfa lle y mae pobl yn methu apwyntiadau. Mae'n rhaid i ni gofio bod angen i'r rhai sy'n camddefnyddio sylweddau gael mynediad cyson at wasanaethau cyn y gallant newid eu hymddygiad a'u hymagwedd.

3.23 Mae defnyddwyr gwasanaeth wedi amlygu pwysigrwydd *'canolfannau galw heibio'* sy'n darparu cymorth gan gymheiriaid ac yn grymuso defnyddwyr gwasanaeth i fynd i'r afael â'u dibyniaeth. Gall y canolfannau hyn ddarparu amgylchedd sy'n ymatal rhag barnu lle y gall pobl sy'n ei chael hi'n anodd gwneud penderfyniadau ynglŷn â'r cam nesaf o'u hadferiad deimlo'n ddiogel i rannu eu teimladau a'u profiadau. Mae angen i ni wrando ar yr hyn y maent wedi ei ddweud a sicrhau bod canolfannau o'r fath yn cael eu cynnwys ym mhrif ffrwd y gwasanaethau a ddarperir, fel y gellir eu gwneud yn fwy cynaliadwy trwy ariannu tymor hir.

⁵ Llinell gymorth ddwyieithog sydd ar gael yn rhad ac am ddim yw DAN 247 ac mae'n darparu un pwynt cyswllt ar gyfer unrhyw un yng Nghymru sy'n dymuno cael mwy o wybodaeth neu gymorth ynglŷn â chyffuriau neu alcohol.

Pennod 4: Lefel a digonolrwydd y gwasanaethau a ddarperir

Safbwyntiau darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau

4.1 Cyfarfuom â darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau yn rhan o'r adolygiad hwn. Rhwng mis Ionawr a mis Mawrth 2011 cynhaliwyd saith gweithdy rhanbarthol gennym i lunio adroddiad cyd-destunol, cyfunol o natur yr arferion gwaith a'r gwasanaethau cyfredol ar draws Cymru er mwyn nodi arfer da ac unrhyw fylchau yn y ddarpariaeth.

4.2 Defnyddiwyd teulu rhithwir, sef *'Teulu Dai'*, i roi pwyslais cryf a chyson i drafodaethau'r gweithdai er mwyn:

- Archwilio llwybrau gofal.
- Nodi rhwystrau i dderbyn triniaeth.
- Nodi bylchau yn y ddarpariaeth.

4.3 Mae wyth aelod o *'Deulu Dai'*, a phob un ohonynt â'u problemau a'u pryderon eu hunain. Rhoddir disgrifiad o bob aelod o'r teulu yn **Atodiad C**; dylid cyfeirio at hwn wrth ddarllen y bennod hon.

4.4 Trefnwyd y trafodaethau gyda darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau ynglŷn ag ansawdd gwasanaethau ac i ba raddau yr oeddent ar gael o safbwynt aelodau unigol y teulu a'u hanghenion, er bod y canfyddiadau ynghylch gwasanaethau a oedd ar gael i aelodau unigol o *'Deulu Dai'* yn aml yr un mor berthnasol i aelodau eraill o'r teulu. Nodir rhai o'r canfyddiadau allweddol o'n trafodaethau isod. Rydym eisoes wedi cyfeirio'n fanylach at lawer o'r materion a godwyd yn y trafodaethau hyn mewn penodau eraill o'r adroddiad hwn. O ganlyniad, er efallai y byddwn yn cyfeirio at y materion isod, rydym wedi ceisio osgoi ailadrodd y manylion.

Nodi problemau camddefnyddio sylweddau

4.5 Teimlai llawer o ddarparwyr gwasanaethau fod y tebygolrwydd o nodi problemau camddefnyddio sylweddau unigolyn a mynd i'r afael â hwy yn ddigon cynnar i allu rhoi'r cyfle gorau iddo o ymadfer yn llwyddiannus yn dibynnu'n drwm ar oedran, rhyw ac amgylchiadau teuluol yr unigolyn, yn ogystal â'r stigma a'r canfyddiadau ystrydebol a all fod yn gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau.

4.6 Er enghraifft, daeth ein trafodaethau ynglŷn â Mair i'r casgliad cyffredinol, gan ei bod yn fenyw hŷn, y byddai angen iddi gael ei chymell yn gryf i geisio cymorth a chynnal ei chysylltiad â gwasanaethau ei hun. Y rheswm am hyn yw bod comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau o'r farn nad yw'r gwasanaethau y byddai Mair yn debygol o ddod i gysylltiad â hwy, yn arbennig trwy adrannau damweiniau ac achosion brys, wedi'u cynllunio i nodi ei hanghenion cyfannol. Yn arbennig, roedd darparwyr yn amau a fyddai gan aelodau staff a oedd yn gweithio mewn gwasanaethau o'r fath yr amser neu'r arbenigedd i gael hyd i achos ei phroblemau.

4.7 Nodwyd yn y trafodaethau y gellid gwneud atgyfeiriad '*Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed*' (POVA)⁶ yn amgylchiadau Mair, ond nid oedd darparwyr yn hyderus y byddai hyn yn cael ei ddefnyddio na'i weithredu'n gyson.

4.8 Fodd bynnag, pan fo problemau wedi eu nodi, cyfeiriodd comisiynwyr a darparwyr at y ffaith fod nifer o sefydliadau trydydd sector ar gael i roi cyngor a chymorth allweddol i rywun yn sefyllfa Mair. Nododd darparwyr un sefydliad o'r fath a oedd yn gweithio ar draws Cymru:

Mae Cymorth i Ferched: Llinell Gymorth Cam-drin Domestig Cymru yn darparu gwasanaethau gwybodaeth a chyfeirio rhad ac am ddim, cyfrinachol 24-awr i unrhyw un sy'n profi cam-drin domestig, ynghyd â'r gwasanaethau sydd ar gael. Gellir cydgysylltu mynediad i loches ar gyfer menywod sy'n dianc rhag cam-drin domestig trwy'r llinell gymorth.

⁶ Mae canllawiau i staff gofal iechyd ar sut i adrodd am bryder y gallai oedolyn agored i niwed fod wedi bod yn destun esgeulustod neu gamdriniaeth ar gael yn: <http://www.nhswalesgovernance.com/display/Home.aspx?a=455&s=2&m=156&d=0&p=158>

Casglu a rhannu gwybodaeth ar draws asiantaethau

4.9 Cyfeiriodd comisiynwyr a darparwyr ledled Cymru at ddull fwyfwy cydgysylltiedig o gasglu a rhannu gwybodaeth ar draws asiantaethau. Ystyriwyd bod datblygu a defnyddio dulliau atgyfeirio ac asesu cyffredin; cytuno ar brotocolau rhannu gwybodaeth rhwng asiantaethau; cyflwyno cyfarfodydd un pwynt mynediad rheolaidd, wythnosol yn aml; ac asesiadau risg amlasiantaethol yn allweddol er mwyn helpu i greu darlun gwell, mwy cyflawn o anghenion unigolyn, yn ogystal ag anghenion yr uned deulu gyfan pan fo'n briodol.

4.10 Fodd bynnag, roedd y cyfranogwyr o'r farn bod angen gwneud mwy o waith i adeiladu ar y cynnydd a wnaed hyd yma. Er enghraifft, er bod ffurflenni atgyfeirio cyffredin wedi eu cyflwyno mewn nifer o feysydd, nid ydynt eto'n cael eu defnyddio'n gyson ac mae ansawdd a maint y wybodaeth a dderbynnir gan ddarparwyr gwasanaethau yn amrywio'n fawr.

4.11 Mae angen sefydlu dull mwy cyson a chynaliadwy o fewn a rhwng rhanbarthau er mwyn osgoi trefniadau a oedd yn dal i gael eu disgrifio fel bod yn rhai *'rywsut-rywsut.'*

Dull seiliedig ar y teulu

4.12 Yn 2010, cyflwynodd Llywodraeth Cymru y model Gwasanaethau Integredig Cymorth i Deuluoedd (IFSS) mewn ymateb i bryderon nad oedd gwasanaethau a oedd yn bodoli eisoes yn bodloni anghenion rhai plant a theuluoedd â phroblemau cymhleth yn ddigonol. Diben y model IFSS cydweithredol yw diwygio'r gwasanaethau a ddarperir i blant a theuluoedd agored i niwed yng Nghymru trwy gynorthwyo teuluoedd i aros gyda'i gilydd trwy eu grymuso i gymryd camau cadarnhaol i wella eu bywydau. Mae Timau Integredig Cymorth i Deuluoedd (IFST) yn cael eu sefydlu i ddarparu cymorth penodol a chysylltu gwasanaethau i blant ac oedolion yn well gyda phwyslais ar y teulu fel uned. Mae'r model IFSS yn cael ei weithredu ar draws Cymru fesul cam, a sefydlwyd tri gwasanaeth ym mis Medi 2010:

- IFSS Casnewydd.
- IFSS Wreccsam.
- Merthyr Tudful/Rhondda Cynon Taf (Consortiwm).

4.13 Er bod y trefniadau newydd hyn yn dal i fod yn eu dyddiau cynnar, roedd ein trafodaethau gweithdy yn yr ardaloedd hynny lle'r oedd Timau Integredig Cymorth i Deuluoedd wedi eu sefydlu yn obeithiol ynglŷn â'r cyfleoedd a'r potensial i'r trefniadau newydd sbarduno dull mwy cydgysylltiedig, seiliedig ar y teulu o fynd i'r afael â phroblemau camddefnyddio sylweddau lle y mae camddefnyddio sylweddau gan rieni yn cydfodoli â phryderon am les y plentyn neu lle y mae'r plant eu hunain yn ymwneud â chamddefnyddio.

4.14 Fodd bynnag, wrth gyflwyno'r dulliau arloesol hyn, rydym o'r farn ei bod yn hanfodol y cymerir gofal i osgoi'r gwahaniaeth canlyniadol yn y pwyslais a'r sylw a roddir i'r camddefnyddwyr hynny a allai fod y tu allan i ffiniau'r cymorth a ddarperir gan wasanaethau a luniwyd ar gyfer grwpiau penodol. Yn ein trafodaethau ynghylch *'Teulu Dai'* er enghraifft, roedd yr ystyriaeth o amgylchiadau ac anghenion Gareth yn aml yn canolbwyntio ar gyfyngu ei ddylanwad ar y teulu ehangach a'r risgiau yr ystyriwyd ei fod yn eu peri i'r plant yn hytrach na helpu Gareth hefyd i gael mynediad at y cymorth a'r gefnogaeth yr oedd eu hangen arno i fynd i'r afael â'i amgylchiadau cymhleth ei hun.

4.15 Rhaid peidio â diystyru pwysigrwydd diogelu'r rhai a allai fod mewn sefyllfaoedd agored i niwed, yn enwedig plant. Fodd bynnag, ni allwn ganiatáu i ddatblygiad strategol ein gwasanaethau na'r dulliau o'u gweithredu ar y rheng flaen ganolbwyntio ar anghenion un math arbennig o ddefnyddiwr gwasanaeth ar draul eraill, a rhaid i ni fod yn effro i unrhyw ganlyniadau anfwriadol o'r fath.

Loteri cod post?

4.16 Efallai mai un o'r themâu cryfaf ar draws yr holl weithdai a gynhaliwyd gennym oedd y darlun cymysg o'r ddarpariaeth gwasanaethau ar draws Cymru.

Roedd darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau yn dod i'r casgliad yn gyson bod ansawdd a chynaliadwyedd y gwasanaethau y gellid eu cynnig i gamddefnyddiwr sylweddau neu ei deulu, i ba raddau yr oedd y gwasanaethau hynny ar gael a pha mor hawdd oedd cael mynediad atynt yn dibynnu ar *'ble yr ydych yn mynd iddo a phryd'* (o ran lleoliad daearyddol a'r math o wasanaeth yr oeddech yn ceisio cael mynediad ato); pwy yr ydych yn digwydd ei weld; beth yw eu safbwynt ar gamddefnyddwyr sylweddau; a beth y maent yn digwydd ei wybod am y gwasanaethau yn eu hardal.

4.17 Darparwyd enghreifftiau niferus ac amrywiol o hyn, gan gynnwys gorddarpariaeth, yn aml mewn ardaloedd dinesig lle y clywsom am ddyblygu nifer o wasanaethau, i brinder darpariaeth sylweddol mewn rhai ardaloedd gwledig lle y cyfeiriodd darparwyr gwasanaethau at gamddefnyddwyr sylweddau yn gorfod teithio am oriau i gael gwasanaeth a allai fod ar gael am gyfnod byr yn unig unwaith bob hyn a hyn. I'r gwrthwyneb, soniodd eraill wrthym am y dulliau creadigol ac arloesol sy'n cael eu datblygu i fynd i'r afael â'r heriau sy'n gysylltiedig â darparu gwasanaethau mewn ardaloedd gwledig, gan ganolbwyntio'n arbennig ar *'fynd â gwasanaethau i'r rhai sydd arnynt eu hangen; pryd y mae arnynt eu hangen; a sut y mae arnynt eu hangen'*. Enghraifft o ddull arloesol o'r fath oedd penodi *'gweithwyr cartref'* mewn ardaloedd gwledig sy'n ymweld â chleientiaid yn eu cartrefi os ydynt yn ei chael hi'n anodd teithio. Fodd bynnag, dywedwyd wrthym fod ymweliadau cartref o'r fath wedi dod i ben mewn rhai ardaloedd gwledig oherwydd pwysau ariannol.

4.18 Yn gyffredinol, roedd nifer o ddarparwyr gwasanaethau yn ystyried bod gwasanaethau ar draws Cymru ar gyfer y rhai â phroblemau camddefnyddio alcohol yn aml yn cael blaenoriaeth is na'r rhai a oedd yn canolbwyntio ar ddefnyddio cyffuriau, y credid eu bod yn cael proffil uwch. Roedd hyn yn arbennig o amlwg mewn trafodaethau ynghylch aelodau hŷn o'r teulu lle y dywedodd darparwyr, fel y nodwyd yn gynharach, na sylwir bob amser ar gamddefnydd o'r fath neu nad yw'n cael ei ystyried fel ffactor a allai fod yn effeithio ar ymddygiad, iechyd neu les unigolyn. O ran pobl hŷn, hyd yn oed os nodir bod alcohol yn ffactor, yn aml caiff ei ystyried yn fwy derbyniol yn gymdeithasol ac felly mae'n llawer llai tebygol o arwain at gymorth neu ymyrraeth weithredol.

4.19 Nododd rhai comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau hefyd nad yw camddefnyddio sylweddau yn cael ei adnabod yn aml yn yr ardaloedd mwy cyfoethog o Gymru, a hyd yn oed pan fo problemau wedi'u nodi, ystyriwyd bod darpariaeth fwy cyfyngedig o wasanaethau ar gael nag mewn ardaloedd eraill, mwy difreintiedig.

4.20 Gwnaeth nifer o ddarparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau gysylltiad clir iawn rhwng y gwerth a briodolir gan rai cyrff statudol i wasanaethau camddefnyddio sylweddau a'r unigolion sy'n eu defnyddio, a digonolrwydd y manau ffisegol lle y darperir gwasanaethau o'r fath. Er y gwnaed buddsoddiad sylweddol mewn gwella cyfleusterau ers 2006, clywsom fod gwasanaethau camddefnyddio sylweddau mewn rhai ardaloedd o Gymru yn dal i gael eu darparu yn yr hyn a ddisgrifiwyd fel adeiladau '*Sinderela*' a oedd wedi'u cynllunio'n wael, mewn lleoliadau gwael ac yn cael eu cynnal a'u cadw i'r lefelau isaf posibl o ran cysur ac addurniad.

Camddefnyddio sylweddau a gwasanaethau iechyd meddwl

4.21 Ar draws Cymru, nodwyd diffyg sylweddol o ran y ffaith nad oedd y cysylltiadau rhwng gwasanaethau camddefnyddio sylweddau a gwasanaethau iechyd meddwl wedi eu datblygu'n ddigonol, gyda chyfranogwyr yn nodi cyfathrebu gwael ac yn aml ddealltwriaeth waeth hyd yn oed ar draws y ddau wasanaeth. Mae hwn yn fater sy'n achosi cryn bryder, o ystyried y ffaith fod gan nifer o gamddefnyddwyr sylweddau broblem iechyd meddwl hefyd. Mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion⁷ yn rhannu'r farn hon, ac maent hwythau'n nodi bod gwasanaethau iechyd meddwl yn aml yn methu â nodi cleifion sydd â phroblem defnyddio cyffuriau hefyd, ac yn ychwanegu nad yw traean o'r cleifion camddefnyddio sylweddau sydd ag anghenion iechyd meddwl yn derbyn unrhyw ymyrraeth.

⁷ Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yw'r corff proffesiynol ac addysgol ar gyfer seiciatryddion yn y Deyrnas Unedig.

4.22 Fel y nodwyd yn gyson trwy gydol ein hadolygiad, ac a adlewyrchwyd gan ein teulu rhithwir, mae anghenion y rhan fwyaf o unigolion yn gymhleth, ac anaml y gall un gwasanaeth ddarparu'r ymateb a'r cymorth sydd eu hangen i fynd i'r afael â'r anghenion hynny. Felly, mae'n rhaid i wasanaethau fod â'r adnoddau i allu ymdrin yn effeithiol â diagnosis deuol neu luosog trwy gydweithio ag asiantaethau a darparwyr eraill er mwyn gallu datblygu ymateb cyfannol, sicrhau bod cyfrifoldebau darparwyr gwasanaethau unigol wedi'u diffinio'n eglur a bod camddefnyddwyr sylweddau yn gallu dilyn llwybr gofal cwbl integredig.

Trosglwyddo rhwng gwasanaethau i blant a gwasanaethau i oedolion

4.23 Yn ystod ein trafodaethau gweithdy ynghylch y gwasanaethau a oedd ar gael i Sian, Lucy a Tom, nodwyd nifer o heriau yn ymwneud â darparu gwasanaethau cymorth. Yn arbennig, ystyriwyd bod problemau ym maes trosglwyddo rhwng gwasanaethau i blant a gwasanaethau i oedolion. Yn aml, roedd comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau eu hunain yn ansicr ynglŷn â phryd a sut y byddai angen i unigolion symud rhwng gwasanaethau, ac roeddent yn pryderu y gallai pobl ifanc '*ymddieithrio*' o wasanaethau yn rhwydd iawn a '*syrthio rhwng y bylchau*' yn ystod y broses drosglwyddo hon.

4.24 Yn ogystal, disgrifiwyd gwasanaethau addysg yn aml fel y '*cyswllt gwan*' o ran gwybodaeth a dealltwriaeth y darparwyr addysg ynglŷn â'r problemau sy'n wynebu rhai plant a phobl ifanc, ac o ran digonolrwydd y cyfathrebu a'r cysylltiadau ag asiantaethau a gwasanaethau eraill.

4.25 Unwaith eto, er y dywedwyd bod gwasanaethau statudol yn anghyson, roedd gwaith y Trydydd Sector o ran darparu cymorth yn cael ei gydnabod yn gyson. Dyma un enghraifft o wasanaeth a werthfawrogir:

Mae **Gwasanaeth Seraf Barnardo's** yn darparu cymorth tymor hir i bobl ifanc dan ddeunaw oed sy'n wynebu anawsterau megis colli ysgol a rhedeg i ffwrdd, neu a allai fod mewn perthynas wael neu'n gwneud pethau rhywiol nad ydynt yn dymuno eu gwneud mewn gwirionedd.

Gall y pethau hyn arwain at gamdriniaeth a chamfanteisio rhywiol.

Diben y Gwasanaeth Seraf yw cynorthwyo pobl ifanc er mwyn helpu i'w cadw'n ddiogel a hapus. Mae gan bob person ifanc weithiwr unigol a fydd yn eu cynorthwyo â phroblemau a allai fod ganddynt gartref neu yn yr ysgol. Gall y gweithiwr cymorth eu helpu gyda materion megis hunan-barch isel, deall perthnasoedd iach, delwedd gorfforol, diogelwch personol, cyffuriau, alcohol, hunan-niwed, iechyd rhywiol ac anawsterau gyda theulu neu ffrindiau, neu beth bynnag y mae'r person ifanc yn teimlo sy'n bwysig iddo.

Yr effaith '**Carwsél**' a natur tymor byr gwasanaethau

4.26 Efallai mai ein trafodaethau ynghylch y ddarpariaeth o wasanaethau ar gyfer Gareth, ein '*rhith*' gamddefnyddiwr sylweddau a throseddwr hirdymor, a ddatgelodd yr enghraifft amlycaf o effeithiau stigma, delweddau ystrydebol a natur tymor byr nifer o wasanaethau ar y tebygolrwydd o adferiad cynaliadwy. Roedd nifer o ddarparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau o'r farn bod Gareth yn debygol iawn o ddioddef o effeithiau agwedd negyddol a diffyg dealltwriaeth gan wasanaethau statudol, yn arbennig meddygon teulu a'u staff.

4.27 Ystyriwyd bod yr hyn a ddisgrifiwyd fel natur tymor byr gwasanaethau neu'r ffaith fod cyfyngiad amser llym arnynt yn broblem hefyd, hyd yn oed pan deimlwyd bod y gwasanaethau hynny'n ddefnyddiol yn gyffredinol, megis y Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau.

Menter gostwng troseddau yw'r **Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau** sy'n darparu strwythur cymorth y mae mawr angen amdano i annog troseddwr i gael triniaeth a rhoi'r gorau i droseddu.

Nod y rhaglen yw torri'r patrwm o gamddefnyddio sylweddau, ymddygiad troseddol a charchariad trwy ymyrryd ar bob cam o'r system cyfiawnder troseddol er mwyn darparu triniaeth a chymorth ôl-ofal i droseddwr.

Y Swyddfa Gartref sy'n ariannu'r fenter ond Llywodraeth Cymru sy'n ei rhoi ar waith yng Nghymru. Ymgynghorodd Gweithgor Gweithredu Cenedlaethol amlasiantaethol â rhanddeiliaid allweddol a phenderfynwyd y dylid darparu'r rhaglen yn rhanbarthol er mwyn cynyddu cymaint â phosibl ar ei chost effeithiolrwydd a'i buddiannau.

Er mwyn cefnogi'r broses o roi'r rhaglen ar waith yn rhanbarthol, mae pedwar Bwrdd Rheoli Rhanbarthol yn ei rhedeg yn eu hardaloedd lleol. Maent wedi datblygu Cynlluniau Gweithredu Lleol fel man cychwyn ar gyfer comisiynu gwasanaethau a ddarperir gan Dimau Ymyrraeth Cyfiawnder Troseddol.

4.28 O ran gwasanaethau a ddarperir gan y Trydydd Sector, ystyriwyd bod cynaliadwyedd y rhaglenni hyn, ac felly eu gwerth yn y tymor hwy, dan fgythiad oherwydd y ffaith eu bod yn dal i ddibynnu ar drefniadau ariannu tymor byr.

4.29 Yn gyffredinol, roedd y ffactorau y cyfeiriwyd atynt yn cyfrannu at yr hyn y gellir ei alw'n '*wasanaethau carwsél*', gyda chamddefnyddwyr sylweddau yn symud yn ôl ac ymlaen rhwng gwasanaethau heb fyth, mewn gwirionedd, wneud y daith gyson, gynaliadwy tuag at ymadfer.

Gweithgareddau dargyfeirio ac ôl-ofal

4.30 Mae gwasanaethau dargyfeirio wedi eu cynllunio i hybu gwell ymwybyddiaeth o fywyd heb alcohol a chyffuriau, sy'n caniatáu i ddefnyddwyr gwasanaeth oresgyn teimladau o ddiflastod ac unigrwydd a all arwain at ailwaelu. Er bod darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau yn gallu disgrifio ystod o ddarparwyr gwasanaethau a

oedd yn cynnig rhaglenni dargyfeirio o'r fath ledled Cymru, yn yr un modd â chynifer o'r rhaglenni camddefnyddio sylweddau sydd ar gael ar hyn o bryd, canfuwyd bod mynediad at wasanaethau o'r fath yn anghyson. Pan oeddent ar gael, dywedwyd bod y gwasanaethau hyn yn amhrisiadwy.

Diben y prosiect **DOMINO (Development Of Motivation in New Outlooks)** yw rhoi cyfle i ddefnyddwyr gwasanaeth, pa un a ydynt wedi gofyn am leihau niwed neu roi'r gorau yn llwyr, gymryd rhan mewn profiad dysgu gwerthfawr a chynhyrchiol.

Mae'r prosiect yn darparu amrywiaeth o weithgareddau dargyfeirio sy'n caniatáu i ddefnyddwyr gwasanaeth oresgyn teimladau o ddiflastod ac unigrwydd a all arwain at ailwaelu. Mae hefyd yn rhoi cyfle i ddefnyddwyr gwasanaeth gymdeithasu o fewn amgylchedd strwythuredig a dod yn rhan o grŵp cefnogol, nad yw'n barnu waeth beth fo'u hamgylchiadau.

Ar hyn o bryd, mae'r prosiect DOMINO yn ymwneud ag amrywiaeth eang o weithgareddau: garddio, teithiau cerdded natur, celf a chrefft, hanes lleol, coginio a hylendid, sgiliau llythrennedd a rhifedd sylfaenol, TG a dosbarthiadau gitâr/cerddoriaeth.

4.31 Yn gyffredinol, ystyriwyd bod problem o ran ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o wasanaethau ôl-ofal ac i ba raddau yr oeddent ar gael. Roedd nifer o ddarparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau yn ansicr ynglŷn â pha wasanaethau oedd ar gael a sut yr oeddent yn gweithredu i gynorthwyo cleientiaid i aros yn lân ar ôl iddynt roi'r gorau i gamddefnyddio sylweddau. Roedd llawer yn teimlo y dylai fod mynediad agored at wasanaethau atal ailwaelu tymor hir ar gyfer camddefnyddwyr sylweddau ym mhob rhan o Gymru.

4.32 Y ffactor 'cyson' yn ein holl drafodaethau â darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau statudol oedd gwerth ac effaith y Trydydd Sector o ran darparu gwasanaethau creadigol, arloesol, nad ydynt yn barnu i gamddefnyddwyr sylweddau. Yn aml, dywedwyd wrthym fod y rhain '*wedi eu cynllunio ar gyfer camddefnyddwyr sylweddau gan y rhai hynny sy'n deall camddefnyddwyr sylweddau.*'

Safbwyntiau defnyddwyr gwasanaeth

4.33 Amlygodd ein trafodaethau â defnyddwyr gwasanaeth nifer o wasanaethau a fu o les i'w hadferiad yn eu barn hwy. Rydym yn falch o ddweud y gallem fod wedi rhannu nifer o enghreifftiau a phrofiadau â chi yn yr adran hon. Rydym wedi nodi rhai ohonynt i roi syniad o'r math o wasanaethau a dulliau o ddarparu gwasanaethau y dywedodd camddefnyddwyr sylweddau wrthym sy'n gweithio iddynt hwy.

Stori Ann

Mae Ann yn ferch ifanc ddeniadol gyda'r baban mwyaf annwyl, ac mae'n amlwg yn gwirioni arno. Esboniodd Ann ei bod yn lân ers dros flwyddyn bellach ac mai ei mab annwyl yw ei phrif gymhelliad.

"Ni fyddwn wedi llwyddo heb y cymorth a gefais gan Kaleidoscope a 'does dim amheuaeth gennyf y byddai fy maban wedi cael ei roi mewn gofal. Gallaf ddod yma a chael y cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnaf – fe drefnon nhw i mi gael bydwraig arbenigol hyd yn oed. 'Dwi wedi ceisio dod oddi ar y stwff o'r blaen ond bob amser yn mynd yn ôl i'w ddefnyddio eto. Yn yr adegau tywyll pan oedd angen cymorth arnaf fwyaf roeddwn yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar neb, ac felly byddwn yn dychwelyd at fy hen ffyrdd. 'Dwi'n gwybod fy mod bob amser mewn perygl o lithro'n ôl, ond dwi'n gwybod nawr ble i ddod i gael cymorth a bod cymorth yno bob amser."

Profiad Joe

Mae Joe wedi bod yn camddefnyddio sylweddau ers ei ardegau ac mae ganddo broblemau iechyd meddwl sy'n cydfodoli. Mae'n berson cynnes a doniol, ac mae'n agored iawn am ei brofiadau oherwydd ei fod am sicrhau gwelliannau a fydd yn helpu eraill.

"Dwi wedi bod yn derbyn cymorth a chefnogaeth ers peth amser. Rhai misoedd yn ôl fe ges i'r cyfle i fynd i ddosbarthiadau garddio ac ymarfer corff ac roedd y rhain yn fy helpu i ymlacio ac yn gwneud i mi deimlo'n ddefnyddiol. Yn anffodus, dim ond am chwe mis yr oedd yr arian ar gael ac felly ni allwn barhau. 'Dwi'n teimlo weithiau fod y rhai sy'n gyfrifol am wneud penderfyniadau yn ystyried mai hwyl yw e, ond i mi roedd yn achubiaeth. Gwelodd fy nheulu wahaniaeth gwirioneddol yn fy hyder pan oeddwn yn mynd i'r dosbarthiadau ac roeddynt yn rhoi rheswm i mi adael y tŷ. Rwy'n tueddu i'm cloi fy hun oddi wrth bawb ac ynysu fy hun."

4.34 Fel y nodwyd yn gynharach, er i ni ddod ar draws ystod o wasanaethau a oedd yn cynnig rhaglenni dargyfeirio o'r fath ledled Cymru, yn yr un modd â nifer o'r rhaglenni camddefnyddio sylweddau sydd ar gael ar hyn o bryd, mae mynediad at wasanaethau o'r fath yn anghyson, a hyd yn oed pan fyddant ar gael, mae hyn yn aml ar sail tymor byr yn unig.

Apêl Mark

Gŵr ifanc craff a chroyw yw Mark a oedd yn amheus am ein hadolygiad. Er hynny, mae'n onest, gan ddweud ei fod yn hapus i siarad ond nad yw'n argyhoeddedig y bydd ein trafodaethau â defnyddwyr gwasanaeth yn ddim mwy na symboleiddiaeth.

"Dwi'n rhwystredig a 'dwi ddim yn teimlo bod cyrff statudol yn gwranddo. Rydym ni'n gwybod beth sy'n gweithio'n dda ac nid cael eich cloi mewn ward adfer yw hynny. Sefydliadau fel TEDS sy'n gweithio, lle'r ydym yn cael ein helpu i gyflawni ein nodau heb i bobl edrych ar hyd eu trwyn arnom. Y prif beth 'dwi am i chi ei gofio heddiw yw y dylech edrych ar y gwaith y mae TEDS a sefydliadau eraill tebyg yn ei wneud a'i rannu fel arfer da."

4.35 Asiantaeth wirfoddol yw'r Gwasanaeth Triniaeth ac Addysg Cyffuriau (TEDS) sy'n cynnig gwasanaethau cyfrinachol, rhad ac am ddim i ddefnyddwyr alcohol a chyffuriau ledled ardal Rhondda Cynon Taf. Diben TEDS yw darparu gwasanaethau o ansawdd uchel i unrhyw un y mae camddefnyddio sylweddau yn effeithio arnynt trwy weithio o fewn fframwaith lleihau niwed a arweinir gan y cleient. Mae hefyd yn darparu gwasanaethau i deuluoedd a ffrindiau. Mae TEDS yn gweithio gyda defnyddwyr gwasanaeth i'w helpu i gyflawni eu nodau, boed hynny'n rhoi'r gorau i ddefnyddio sylweddau neu gynnig cyngor a chymorth ynglŷn ag arferion diogel sy'n lleihau'r risg o niwed. Mae'r gwasanaeth hefyd yn helpu defnyddwyr gwasanaeth i gael cymorth a chyngor priodol ynglŷn â phroblemau eraill sy'n deillio o ddefnyddio cyffuriau neu alcohol e.e. tai, dyled, materion cyfreithiol ac ati.

Safbwynt Lucy

Mae Lucy yn ei phumdegau. Mae hi'n byw ar ei phen ei hun a dechreuodd yfed ambell wydraid o win gyda'r nos. Cyn iddi sylweddoli roedd ei hyfed wedi cynyddu'n sylweddol a gofynnwyd iddi adael ei swydd, a waethygodd ei hunigrwydd a'i phroblem yfed.

"Mae'r Rhaglen Mentora gan Gymheiriaid wedi bod yn wych i mi. Mae gen i fentor cymheiriaid sydd wedi bod yno i mi bob cam o'r ffordd; gallaf alw arni ar unrhyw adeg o'r dydd neu'r nos. Mae hi wedi cael problemau tebyg i mi ac felly mae hi'n deall fy hwyliau da a drwg. Rwy'n mynd i ddilyn yr hyfforddiant Mentora gan Gymheiriaid fy hun yr wythnos nesaf er mwyn i mi allu helpu eraill, ond fe fydd fy mentor i yno i mi bob amser. "

4.36 Mae'r [Cynllun Mentora gan Gymheiriaid](#) yn fenter Cymru gyfan gan [Lywodraeth Cymru](#) a ariennir gan [Gronfa Gymdeithasol Ewrop](#)⁸. Diben cyffredinol y cynllun yw annog, cynorthwyo a galluogi pobl sy'n defnyddio cyffuriau

⁸ Diben Cronfa Gymdeithasol Ewrop yw helpu pobl i gyflawni eu potensial trwy gynyddu eu sgiliau a'u rhagolygon am swyddi. Mae mwy o fanylion am weithrediad y Gronfa yng Nghymru ar gael yn <http://wales.gov.uk/topics/educationandskills/allsectorpolicies/europeansocialfund/?lang=cy>

ac alcohol ar hyn o bryd a phobl sydd wedi defnyddio cyffuriau ac alcohol yn y gorffennol i gyflawni annibyniaeth economaidd trwy gael cyflogaeth gynaliadwy.

4.37 Mae tîm o Fentoriaid Cymheiriaid wedi ei gyflogi i gynnig cymorth unigol, dwys i bobl a atgyfeirir i'r cynllun. Mae'r cynllun hefyd yn defnyddio Mentoriaid Cymheiriaid gwirfoddol. Mae pob mentor yn derbyn hyfforddiant a datblygiad helaeth i ehangu a chyfnerthu eu gwybodaeth, eu sgiliau a'u harbenigedd, ac mae'r rhan fwyaf o Fentoriaid Cymheiriaid yn gyn-ddefnyddwyr gwasanaeth eu hunain.

Crynodeb o'r bennod

4.38 Ein nod yn y bennod hon oedd pennu lefel a digonolrwydd gwasanaethau camddefnyddio sylweddau ar draws Cymru. Trwy ein trafodaethau gyda chomisiynwyr, darparwyr gwasanaethau a chamddefnyddwyr sylweddau eu hunain, roedd yr ateb yn glir:

“Mae'n dibynnu.....”

4.39 Os ydych chi'n gamddefnyddiwr sylweddau, mae'r tebygolrwydd y byddwch yn cael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnoch, pan fo'u hangen arnoch, yn y ffordd y mae eu hangen arnoch yn dibynnu ar amrywiaeth o ffactorau. Mae'n dibynnu ar eich amgylchiadau unigol; eich oedran a'ch rhyw; ble'r ydych yn byw; faint o ymdrech yr ydych chi'n ei gwneud i geisio cymorth eich hun; ble a phryd yr ydych yn ceisio cael mynediad at wasanaethau am y tro cyntaf; pwy yr ydych yn digwydd ei weld; beth y maen nhw'n digwydd ei wybod am y gwasanaethau sydd ar gael; pwy arall sy'n ceisio cael mynediad at yr un gwasanaethau; a sut y mae'r gwasanaethau hynny'n cael eu hariannu.

4.40 Ceir gweledigaeth strategol eglur ar gyfer gwasanaethau cyfannol, cydgysylltiedig a chydlynol ar draws Cymru sy'n cydweithio mewn '*dull system gyfan*'. Fodd bynnag, er i ni weld tystiolaeth eglur bod gwasanaethau'n datblygu yn y cyfeiriad cywir i gyflawni'r weledigaeth hon, mae'r gweithrediad yn dal i fod yn anghyson iawn.

4.41 Er gwaethaf yr ymdrechion sylweddol sy'n cael eu gwneud i fynd i'r afael â'r amgylchiadau sy'n arwain at gamddefnyddio sylweddau, yn rhy aml gwelir nad yw gwasanaethau ond yn gallu ymdrin â symptomau uniongyrchol unigolyn neu deuluoedd yn hytrach nag ymdrin â'r achosion sylfaenol mewn modd cyfannol a chynaliadwy.

4.42 Clywsom am rai gwasanaethau blaengar yn cael eu darparu ar draws Cymru a oedd yn dangos lefel uchel o greadigrwydd ac arloesedd, yn arbennig yn y Trydydd Sector. Y drwg yw mai pocedi o ragoriaeth yw'r rhain yn aml sy'n gweithredu ar lefel leol iawn. Mae angen efelychu'r math o greadigrwydd ac arloesedd sy'n arwain at gynllunio a chyflenwi gwasanaethau o'r fath ar draws Cymru, ac nid dim ond gan gomisiynwyr a darparwyr gwasanaethau lleol a rhanbarthol. Ar lefel Cymru gyfan, mae angen i'r rhai sy'n llunio polisiau hefyd sicrhau bod datblygiad strategol gwasanaethau camddefnyddio sylweddau yn sicrhau eu bod yr un mor greadigol, arloesol, hyblyg ac ymatebol â'r rhai a ddarperir yn lleol.

4.43 Yr hyn sy'n amlwg iawn ledled Cymru yw brwdfrydedd ac ymroddiad llunwyr polisiau, comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau ar draws y sector statudol a'r trydydd sector. Roedd yn fraint i ni glywed adborth agored a gonest gan gomisiynwyr a darparwyr gwasanaethau o bob rhan o Gymru ynglŷn â'r hyn yr oeddent yn ei wneud yn dda a'r meysydd yr oedd angen iddynt eu gwella.

4.44 Mae gan Gymru gyfle i ddangos esiampl o ran darparu gwasanaethau camddefnyddio sylweddau. Mae defnyddwyr gwasanaeth, comisiynwyr a darparwyr yn gwybod beth sydd angen ei wneud i wella gwasanaethau, ac nid oedd prinder syniadau ac awgrymiadau i fynd i'r afael â'r heriau a oedd yn eu hwynebu. Fodd bynnag, mae angen i wleidyddion ddangos dewrder, yn enwedig ar lefel leol, i sbarduno agweddau cymdeithasol y '*dull cyfannol*' sydd ei angen. Felly, mae'r casgliadau a'r camau nesaf a nodir gennym ym Mhennod 6 wedi eu datblygu gyda'r grwpiau hyn fel eu bod yn canolbwyntio ar yr hyn y maent hwy eu hunain wedi nodi sydd ei angen, ac yn adlewyrchu'r hyn y gellir ac y dylid ei wneud yn ymarferol i'w gyflawni.

Pennod 5: Tai a gwasanaethau cofleidiol – yr effaith ar fynediad at wasanaethau ac ymadfer

5.1 Mae 'Gweithio Gyda'n Gilydd' yn cydnabod y swyddogaeth bwysig y mae tai a chymorth gan wasanaethau cofleidiol yn ei chyflawni wrth helpu pobl i fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau, a hefyd yn cydnabod y gall diffyg tai a chymorth fod yn rhwystr i gael triniaeth a lleihau effeithiolrwydd triniaeth. Fodd bynnag, mae'r adolygiad hwn a chanfyddiadau ein gwaith yn ymwneud â lladdiadau lle'r oedd y sawl a gyflawnodd y drosedd yn ddefnyddiwr gwasanaethau iechyd meddwl, wedi amlygu nifer o ddiffygion yn y ddarpariaeth tai a gwasanaethau cofleidiol i'r grwpiau hyn o gleientiaid.

5.2 Roedd yn amlwg o'n trafodaethau gyda defnyddwyr gwasanaeth eu bod yn ystyried bod tai yn allweddol i'w hadferiad a'u tebygolrwydd o allu ymatal rhag camddefnyddio sylweddau yn y dyfodol. Roedd eu safbwyntiau yn adleisio canlyniadau arolwg o gamddefnyddwyr sylweddau a gynhaliwyd gan Addaction⁹ yn 2005. Canfuwyd bod 83% o'r unigolion a arolygwyd o'r farn bod tai sefydlog yn un o'r gwasanaethau cymorth pwysicaf yr oedd eu hangen arnynt i'w helpu i aros yn lân.

5.3 Gan gydnabod y swyddogaeth bwysig y mae tai yn ei chyflawni yn y broses ymadfer, ymgynghorodd Llywodraeth Cymru ar 'Cefnogi Pobl - Strategaeth Cymorth sy'n gysylltiedig â Thai' ym mis Chwefror 2009. Cyfeiriodd y strategaeth ddrafft yn benodol at y ffaith fod y Llywodraeth yn dymuno gweld sbectrwm o wasanaethau'n cael ei ddatblygu'n barhaus ar gyfer pobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau. Roedd yn cydnabod hefyd bod darparu tai a chymorth yn hanfodol er mwyn helpu pobl i reoli neu dorri eu harfer o ddefnyddio alcohol neu gyffuriau, a bod angen i'r rhai sy'n gweithio ym maes tai gael cymorth i ddeall y problemau sy'n ymwneud â chamddefnyddio sylweddau i'r lefel lle y gallant roi sylw i'w achosion ac atgyfeirio unigolion i wasanaethau priodol megis dadwenwyno neu gwnsela.

⁹ Drainey S (2005) *Aftercare Consultation 2005: the service user perspective*, Addaction, Llundain.

5.4 Fodd bynnag, dim ond cyfeiriad byr a geir at y grŵp hwn o gleientiaid yn y *Strategaeth Dai Genedlaethol - Gwella Bywydau a Chymunedau - Cartrefi yng Nghymru* a lansiwyd ym mis Ebrill 2010, sef *'Cefnogaeth i bobl yn eu cartrefi ac o'u hamgylch, megis osgoi problemau dyledion, atal cam-drin domestig, a help i oresgyn problemau alcohol a chyffuriau. Mae'r rhain oll yn mynd i'r afael ag achosion problemau iechyd meddwl a chorfforol.'*

5.5 Amlygodd trafodaethau â chomisiynwyr a darparwyr fod problemau tai yn dal i fod yn achos pryder allweddol, a'i bod yn annhebygol y bydd oedolion, yn enwedig dynion dros ddeunaw oed sydd heb blant dibynol, yn cael cartref parhaol. Fel arfer, bydd cyrff statudol ond yn ystyried bod camddefnyddwyr sylweddau digartref sydd heb ddibynyddion yn ddigartref os gallant brofi eu bod yn agored i niwed am reswm arall heblaw am ddefnyddio cyffuriau; er enghraifft, bod ganddynt broblemau iechyd meddwl neu iechyd corfforol sy'n eu gwneud yn fwy agored i niwed o ganlyniad i ddigartrefedd na'r boblogaeth gyffredinol.

5.6 Pwysleisiodd ein trafodaethau â defnyddwyr gwasanaeth ymhellach y sefyllfaoedd anodd y mae oedolion â phroblem camddefnyddio sylweddau yn eu hwynebu yn hyn o beth. Roedd llawer o'r rhai y siaradasom â hwy wedi colli eu swydd, eu cartref a'u teulu oherwydd eu bod yn camddefnyddio sylweddau; roedd eu hamgylchiadau wedi newid yn ddramatig dros nos bron ac fe'u gadawyd ar eu pennau eu hunain ac yn agored i niwed.

Stori Sarah

Mae Sarah yn ferch ddeniadol, ddeallus a chroyw yn ei thridegau cynnar, sydd yn amlwg ar i ffordd i wella ac yn helpu i roi eraill ar ben ffordd.

"Fe gollais i bopeth oherwydd fy yfed – fy nghartref a fy nheulu. Yn y diwedd ro'n i'n ddigartref ac yn cysgu mewn drysau siopau. Ni allwn gael tŷ gan nad oeddwn yn flaenoriaeth, felly penderfynais gysgu yn nrws swyddfeydd fy nghyngor lleol, gan obeithio y byddai rhywun yn fy helpu. Ond yn lle hynny roedd staff y swyddfa yn camu drosob bob bore a bob nos; yn union fel nad oeddent yn fy ngweld. Ar ôl sawl wythnos fe ddioddefais strôc ac aethpwyd â fi i'r ysbyty lle y treuliais chwe wythnos yn gwella, dim ond i gael fy rhyddhau i stepen drws swyddfeydd y cyngor. Roeddwn mor ddigalon ac oer fe ddechreuais yfed eto."

5.7 Mae nifer o adroddiadau wedi amlygu'r berthynas rhwng camddefnyddio sylweddau a thai a chymorth. Yn benodol, amlygodd '*Where do they go? Housing, Mental Health and Leaving Prison, Revolving Doors 2002*' fod unigolion â salwch meddwl, cofnod troseddol a dibyniaeth ar sylwedd yn cael eu hystyried yn anghymwys ar gyfer 99% o'r tai cymdeithasol a 95% o'r hostelau mewn un fwrdeistref yn Llundain.

5.8 Amlygodd '*Home and Dry? Homelessness and substance misuse, Crisis, 2002*' fod 54% o'r rhai a oedd wedi defnyddio heroin wedi ei ddefnyddio am y tro cyntaf ar ôl mynd yn ddi-gartref, bod 73% wedi defnyddio opiadau eraill am y tro cyntaf, a bod 72% wedi defnyddio crac am y tro cyntaf. Roedd 36% o'r rhai a gymerodd ran yn yr arolwg o'r farn bod eu defnydd o gyffuriau wedi cynyddu yn ystod y flwyddyn ddiwethaf a bod hyn, yn ogystal â'r defnydd o alcohol, yn gysylltiedig â sefyllfa a oedd yn gwaethygu o ran llety. (Sampl o 389 o bobl ddi-gartref yn Llundain a oedd wedi bod yn cysgu ar y stryd am o leiaf chwe noson yn ystod y chwe mis blaenorol.)

5.9 Yn ogystal, pwysleisiodd, '*Keys to Change, a study of the role of local authority housing in the care and rehabilitation of drug and alcohol users in the London Borough of Lambeth (Drugs Prevention Initiative, 1994), Tackling drug use in rented housing*' bwysigrwydd tai o ran galluogi unigolion i aros yn lân ar ôl rhoi'r gorau i gamddefnyddio sylweddau. Amlygodd yr adroddiad fod llawer o awdurdodau lleol nad ydynt yn derbyn bod unigolion yn agored i niwed ac angen blaenoriaeth oherwydd problemau camddefnyddio sylweddau, ac argymhellodd y dylid bod yn ofalus, wrth ystyried pa mor agored i niwed yw unigolion, i beidio ag anwybyddu'r anawsterau sy'n wynebu unigolion â phroblem camddefnyddio sylweddau o ran canfod a chadw llety sefydlog.

5.10 Mae angen i asiantaethau statudol newid eu hagwedd o ran gofal a thriniaeth pobl â phroblem camddefnyddio sylweddau. Mae angen iddynt ddechrau gweld camddefnyddio sylweddau fel cyflwr cronig y mae angen ei drin '*yn gyfannol*' gan fod angen rhoi sylw i ffactorau biolegol, seicolegol a chymdeithasol gyda'i gilydd er mwyn galluogi adferiad llwyr. Ni allwn ddisgwyl i unigolion roi'r gorau i

gamddefnyddio sylweddau os ydym yn disgwyl iddynt barhau i fyw mewn amodau y mae camddefnyddio sylweddau yn rhoi modd iddynt ddianc rhagddynt.

Effaith dim goddefgarwch

5.11 Dywedodd defnyddwyr gwasanaeth wrthym, pan oeddent yn ddigon ffodus i gael llety, boed hynny'n hostel neu'n llety ar rent, eu bod yn aml yn canfod bod agwedd dim goddefgarwch o ran defnyddio cyffuriau ac alcohol. Dywedasant nad oedd cyfyngiadau o'r fath yn realistig pan oeddent yng nghamau cyntaf triniaeth, ac roeddent yn teimlo bod diffyg dealltwriaeth lwyr o'u sefyllfa a'r hyn yr oedd yn ei olygu i fod yn gamddefnyddiwr sylweddau a oedd yn gwella. Roeddent yn disgrifio byw mewn ofn colli eu llety a'r straen ychwanegol yr oedd hyn ei roi arnynt.

Crynodeb o'r bennod

5.12 Er gwaethaf y ffaith fod '*Gweithio Gyda'n Gilydd*' yn cydnabod y swyddogaeth bwysig sydd gan dai a chymorth gan wasanaethau cofleidiol i'w chyflawni wrth helpu pobl i fynd i'r afael a'u problem camddefnyddio sylweddau, nid yw materion digartrefedd a chamddefnyddio sylweddau wedi eu hintegreiddio'n dda ar lefel awdurdod lleol. Mae angen gwneud mwy i sicrhau bod gwasanaethau tai a chamddefnyddio sylweddau yn cael eu cydgysylltu'n briodol.

5.13 Fodd bynnag, ni fydd unrhyw strategaeth dai yn effeithiol oni sefydlir ystod o wasanaethau cymorth cysylltiedig hefyd i gynnal defnyddwyr gwasanaeth yn eu tenantiaethau. Gallai gwasanaethau cofleidiol o'r fath gynnwys unrhyw beth o gymorth ymarferol gyda choginio a thalu biliau i wasanaethau iechyd meddwl.

5.14 Mae gan gamddefnyddwyr sylweddau amrywiaeth o broblemau cymhleth a bydd y problemau hyn a'u hanghenion yn newid dros amser. Efallai y bydd angen gwahanol wasanaethau ar ddefnyddwyr gwasanaeth ar wahanol gamau o'r broses triniaeth ac ymadfer, ac mae'n rhaid i wasanaethau tai a gwasanaethau cymorth cysylltiedig fod yn ddigon hyblyg i allu bodloni'r anghenion hyn. Mae angen pecyn cynhwysfawr o wasanaethau sy'n cynnwys llochesau lefel mynediad lle y caniateir

defnyddio alcohol a chyffuriau, tai trosiannol a thai â chymorth yn ogystal â thai parhaol.

5.15 Mae angen ystyried tai fel rhan o becyn gofal cyfannol ond, unwaith eto, yn aml mae stigma camddefnyddio sylweddau yn effeithio ar gyllid a phenderfyniadau a wneir ar lefel leol ynglŷn â phwy ddylai gael blaenoriaeth ar gyfer tai. Ystyrir bod grwpiau eraill o bobl yn fwy haeddiannol ac yn aml nid yw pobl am gael camddefnyddiwr sylweddau yn byw yn yr un stryd â hwy. Yn anffodus, ategir hyn gan Lywodraeth Cymru yn *'Gweithio Gyda'n Gilydd'* lle y nododd ei bod *'wedi sefydlu ffrwd ariannu arbennig yn rhaglen y Grant Tai Cymdeithasol ar gyfer cynlluniau sy'n ychwanegu at lety i gamddefnyddwyr sylweddau ac sy'n mynd i'r afael â'r broblem. Fodd bynnag, mae partneriaid wedi'i chael yn anodd dod o hyd i leoliadau addas ar gyfer cynlluniau a chael cefnogaeth y gymuned leol, yn enwedig pan fydd angen caniatâd cynllunio.'*

5.16 Mae angen gwneud mwy i annog awdurdodau lleol ac asiantaethau statudol eraill i fuddsoddi mewn datblygu tai a gwasanaethau cofleidiol ar gyfer y grŵp hwn o gleientiaid; yn enwedig addysg, hyfforddiant a chyflogaeth, sy'n allweddol i leihau'r niwed a achosir i unigolion gan gamddefnyddio sylweddau ac i'w cynorthwyo i ymatal rhag ailddechrau camddefnyddio sylweddau ac ailsefydlu eu hunain yn y gymuned.

Pennod 6: Casgliadau a Chamau Nesaf

6.1 Mae'n rhaid i ni dderbyn bod camddefnyddio sylweddau yn broblem gynyddol a bod cyffuriau megis cocên ar gael yn haws i grwpiau ehangach o bobl o wahanol oedrannau. Yn 2008-09, amcangyfrifwyd bod 168,000 o oedolion (9.9 y cant)¹⁰ yng Nghymru wedi dweud eu bod wedi defnyddio cyffuriau a reolir. Yn 2010-11 gwnaeth heddluoedd Cymru 13,354 o atafaeliadau cyffuriau¹¹.

6.2 Mae'r ffigurau diweddaraf ynglŷn â graddau camddefnyddio sylweddau yng Nghymru a Lloegr yn amcangyfrif bod bron i 2.9 miliwn o bobl (8.8%)¹² wedi defnyddio rhyw fath o gyffur anghyfreithlon o fewn y flwyddyn ddiwethaf. Dywedodd oddeutu un filiwn o oedolion eu bod wedi defnyddio cyffuriau Dosbarth A¹³ o fewn y flwyddyn ddiwethaf. Roedd y defnydd o gyffuriau Dosbarth A yn fwy cyffredin ymhlith pobl 20-24 oed, tra bod y defnydd o gyffuriau anghyfreithlon uchaf ymhlith pobl ifanc 16-19 oed. Canfuwyd mai dynion oedd yn defnyddio cyffuriau fwyaf, sef cyffuriau Dosbarth A (dynion 4.2%, menywod 1.8%), ac unrhyw gyffur anghyfreithlon (dynion 12%, menywod 5.7%) (Smith a Flatley 2011).

6.3 Os ydym am fynd i'r afael yn briodol â chamddefnyddio sylweddau, mae'n rhaid i ni newid ein hagwedd a chodi ymwybyddiaeth fel bod unigolion a chanddynt broblem yn teimlo eu bod yn gallu ceisio cymorth a'u bod yn cael eu cynorthwyo i ddod o hyd i'r cymorth iawn. Er mwyn gwneud hyn, mae angen i ni godi ymwybyddiaeth yn gyffredinol, hyfforddi staff iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a thai yn briodol a chynnig gwasanaethau mewn ffordd hyblyg ac ymatebol.

6.4 Fel yr amlygwyd ym Mhennod 3, mae llawer o wasanaethau da wedi'u sefydlu ledled Cymru ac mae nifer fawr o weithwyr camddefnyddio sylweddau sy'n gwneud gwaith gwych gyda thosturi a brwdfrydedd. Fodd bynnag, mae'r darlun o ran

¹⁰ Cymerwyd y ffigurau o Fwletin Ystadegol Llywodraeth Cymru.

¹¹ Cymerwyd y ffigurau o Fwletin Ystadegol y Swyddfa Gartref - *Seizures of drugs in England and Wales 2010-2011*.

¹² Ystadegau cenedlaethol blynyddol a gynhwyd o Arolwg Troseddu Prydain 2010-11.

¹³ Mae cyffuriau Dosbarth A yn cynnwys: heroin, cocên powdr, crac cocên, LSD, madarch hud, methadon, methamfetamin ac ecstasi.

gwasanaethau yn anghyson a chymhleth gyda diffyg eglurder a biwrocratiaeth i'w gweld yn aml ar lefel darparu gwasanaethau lleol. Ar hyn o bryd, mae arian y Gronfa Weithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau (SMAF) yn cael ei ddatganoli i bartneriaethau Diogelwch Cymunedol a Byrddau Iechyd. Nid ydym yn argyhoeddedig mai dyma'r ffordd orau o reoli'r arian hwn gan ein bod wedi gweld tystiolaeth o wasanaethau'n gorgyffwrdd ac yn cael eu dyblygu yn ogystal â gwahaniaethau a bylchau mewn gwasanaethau pan edrychwyd arnynt yn rhan o'r adolygiad hwn. Credwn y dylid rhoi ystyriaeth ofalus i reoli cronfeydd SMAF ar lefel ranbarthol fel y gellir sefydlu dull mwy strategol a cholegaidd o gomisiynu, ariannu a monitro ansawdd gwasanaethau.

6.5 Pa bynnag drefniadau comisiynu a monitro a sefydlir yn y dyfodol, bydd angen mwy o ymgysylltiad â defnyddwyr gwasanaeth. Hwyl sy'n gwybod beth oedd wedi gweithio iddynt a beth sy'n bwysig i'r rhai sydd ar y llwybr tuag at ymadfer. Mae angen grymuso'r rhai sy'n rheoli cronfeydd SMAF hefyd i fynd i'r afael â'r materion cymdeithasol ehangach sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau, megis tai a gwasanaethau cofleidiol cysylltiedig. Mae'n rhaid i ni chwalu'r gred ddi-sail bod camddefnyddwyr sylweddau yn haeddu'r cwbl a gânt ac felly ni ddylid eu hystyried yn flaenoriaeth ar gyfer tai. Mae ymagwedd gyffredinol o'r fath yn golygu nad ydym yn cynorthwyo unigolion sy'n agored i niwed ac nad ydym yn rhoi cyfle iddynt wella. Mae'n rhaid i gomisiynwyr a darparwyr beidio â gadael i'r stigma y mae cymdeithas yn gyffredinol yn ei gysylltu â defnyddio sylweddau ddylanwadu ar eu penderfyniadau ariannu.

6.6 Rydym yn nodi isod cyfres o argymhellion i'w datblygu gan Lywodraeth Cymru, comisiynwyr a darparwyr. Byddwn yn edrych i weld faint o gynnydd a wnaed o ran eu rhoi ar waith fel rhan o'n rhaglen dreigl o adolygiadau:

Argymhelliad 1: Dylai Llywodraeth Cymru ystyried datganoli'r holl arian SMAF (gan gynnwys arian sydd wedi ei gynnwys yng nghyllidebau byrddau iechyd ar hyn o bryd) i gorff/pwyllgor ranbarthol sydd yn y sefyllfa orau i allu comisiynu ar lefel strategol.

Argymhelliad 2: Dylai Llywodraeth Cymru gryfhau'r trefniadau sydd wedi eu sefydlu ar hyn o bryd i sicrhau bod defnyddwyr gwasanaeth wrth wraidd y broses comisiynu a gwneud penderfyniadau.

Argymhelliad 3: Dylai cyrff statudol sicrhau bod hyfforddiant ymwybyddiaeth wedi'i sefydlu ar gyfer staff a allai ddod i gysylltiad â rhywun sydd â phroblem camddefnyddio sylweddau, a'i fod wedi ei integreiddio a'i ymsefydlu mewn strategaethau a chynlluniau hyfforddiant.

Argymhelliad 4: Mae angen buddsoddi mwy mewn darparu gwybodaeth am wasanaethau camddefnyddio sylweddau lleol ac mae angen i gyrff statudol weithio gyda busnesau lleol i ystyried y ffordd orau o ledaenu'r wybodaeth hon.

Argymhelliad 5: Mae angen i ganolfannau gwybodaeth galw heibio gael eu hystyried yn rhan annatod o wasanaethau camddefnyddio sylweddau.

Argymhelliad 6: Dylid sefydlu dulliau ar gyfer rhannu arfer nodedig ar lefel ranbarthol.

Argymhelliad 7: Dylai Llywodraeth Cymru adolygu'r dulliau asesu ac atgyfeirio cyffredin sydd eisoes yn bodoli i sicrhau eu bod yn hawdd eu defnyddio ac yn cael eu rhoi ar waith yn gyson ledled Cymru.

Argymhelliad 8: Dylai comisiynwyr a darparwyr sefydlu trefniadau i sicrhau y defnyddir dulliau sgrinio'n iawn ac yr asesir unigolion yn briodol.

Argymhelliad 9: Mae'n rhaid i ddarparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau camddefnyddio sylweddau weithio gyda gwasanaethau eraill megis gwasanaethau iechyd meddwl i sicrhau ymateb cyfannol i anghenion unigolion.

Argymhelliad 10: Dylid datblygu llwybrau clir i reoli'r broses o drosglwyddo o wasanaethau i blant i wasanaethau i oedolion.

Argymhelliad 11: Dylai comisiynwyr lleol weithio gyda darparwyr a phartneriaid eraill i sicrhau bod gwasanaethau'n gydgyssylltiedig ac yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gofal cyfannol ar hyd y llwybr ymadfer. Mae'n rhaid i gamddefnyddio sylweddau gael ei ystyried fel cyflwr cronig ac felly mae angen i wasanaethau gael eu cynllunio i gynorthwyo unigolion trwy gydol eu hoes.

Argymhelliad 12: Dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu strategaeth dai ar gyfer pobl â phroblemau camddefnyddio sylweddau sy'n sicrhau y darperir gwasanaethau cofleidiol i'w helpu i gadw eu cartref. Yn hyn o beth, mae angen i Awdurdodau Lleol gydnabod bod y trefniadau comisiynu camddefnyddio sylweddau lleol yn nodi mai hwy sy'n gyfrifol am sicrhau bod trefniadau tai a gwasanaethau cofleidiol addas wedi'u sefydlu ar lefel leol.

Argymhelliad 13: Mae angen i sefydliadau darparu yn y trydydd sector weithio gyda chomisiynwyr lleol pan fyddant yn gwneud cais am arian ar gyfer gwasanaethau newydd trwy grantiau, cronfa'r loteri neu sefydliadau elusennol fel y gellir dod i gytundeb ar sut y bydd y gwasanaethau hyn yn cael eu hariannu (neu beidio) yn y tymor hwy.

Argymhelliad 14: Mae angen i gomisiynwyr lleol weithio gyda'r Gwasanaeth Carchardai i sicrhau bod llely a gwasanaethau cofleidiol ar gael i garcharorion â phroblemau camddefnyddio sylweddau pan fyddant yn gadael y carchar.

Cwmpas ac amcanion yr adolygiad

Nod yr adolygiad fydd asesu:

‘Sut brofiad yw hi i bobl sy’n defnyddio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau mewn gwahanol rannau o Gymru?’

Cwmpas yr adolygiad fydd:

Dilyn taith defnyddwyr gwasanaeth o’r pwynt mynediad i’r pwynt cynnal neu ‘*symud ymlaen*’. Bydd hyn cynnwys i ba raddau y mae gwybodaeth ar gael, a’r trefniadau ar gyfer atgyfeirio, mynediad a ‘*chyfeirio*’ at wasanaethau cymorth a rhannu gofal. Bydd yn nodi problemau yn y system wrth i bobl symud ar draws gwahanol haenau o’r ddarpariaeth gwasanaethau camddefnyddio sylweddau. Yn olaf, bydd yn ystyried pa mor dda y rheolir ffactorau risg ar hyd y daith, gan gynnwys amddiffyn plant, amddiffyn oedolion agored i niwed, problemau iechyd meddwl sy’n cydfodoli, pobl hŷn, pobl iau, trosglwyddo rhwng gwasanaethau a rhoi’r gorau i driniaeth.

Bydd yr adolygiad yn:

- Cynnwys defnyddwyr gwasanaeth i gael eu safbwyntiau ar ba mor dda y darperir gwasanaethau.
- Cynnwys comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau ar draws y sectorau statudol ac anstatudol.
- Cwmpasu meysydd nad ydynt ar hyn o bryd yn derbyn sylw mewn unrhyw drefniadau monitro a rheoli perfformiad sydd eisoes yn bodoli.
- Ceisio gwerthuso profiadau defnyddwyr gwasanaeth.
- Asesu ansawdd y gwasanaethau a ddarperir o’u cymharu â safonau a chanllawiau sydd eisoes yn bodoli.

Byddwn yn gwneud hyn trwy:

Ddefnyddio ‘*proffiliau rhith-ddefnyddwyr gwasanaeth*’ i brofi sut y caiff gwasanaethau eu comisiynu a’u darparu ar draws y pedwar rhanbarth.

Y sefydliadau yr ymwelwyd â hwy, yn ôl rhanbarth

Dyfed Powys

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Ceredigion

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir Gaerfyrddin

Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Sir Gaerfyrddin

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Ceredigion

Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Ceredigion

Chooselife Llanelli

Cyswllt Contact Aberystwyth

Kaleidoscope Caerfyrddin

Kaleidoscope Llanelli

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir Benfro

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Powys

Canolfan Cyffuriau ac Alcohol Powys, Llandrindod

Bwrdd Iechyd Powys

Gwasanaeth Cyngori ar Alcohol a Chyffuriau Prism, Hwlfordd

Gwasanaeth Cyngori ar Alcohol a Chyffuriau Prism, Llanelli

Gwasanaeth Cyngori ar Alcohol a Chyffuriau Prism, Caerfyrddin

Gwasanaeth Cyngori ar Alcohol a Chyffuriau Prism, Llanbedr Pont Steffan

Rhoserchan Ceredigion

Tîm Camddefnyddio Sylweddau Gofal Cymdeithasol

Turning Point Llanelli

Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Gorllewin Cymru, Aberdaugleddau

Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Gorllewin Cymru, Caerfyrddin

Gogledd Cymru

Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Ynys Môn

Arch Initiatives Bae Colwyn

Arch Initiatives Bangor

Arch Initiatives Wreccsam
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Asiantaeth Cyffuriau ac Alcohol CAIS Bae Colwyn
Asiantaeth Cyffuriau ac Alcohol CAIS Conwy
Asiantaeth Cyffuriau ac Alcohol CAIS Bangor
Asiantaeth Cyffuriau ac Alcohol CAIS Wreccsam
Asiantaeth Cyffuriau ac Alcohol CAIS Hafan Wen
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Conwy
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Conwy
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir y Fflint
Touchstones12 Bae Colwyn
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Wreccsam
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Wreccsam

Gwent

Arweinydd Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Aneurin Bevan
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Blaenau Gwent
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Caerffili
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Caerffili
Menter Gostwng Troseddu Casnewydd
Cymorth Cyffuriau ac Alcohol i Deuluoedd Blaenau Gwent
Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau y Coed-duon
Drugaid Caerffili
Rhannu'r Gofal – Meddygon Teulu Blaenau Gwent
Prosiect Alcohol Gwent Caerffili
Prosiect Alcohol Gwent Casnewydd
Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau Gwent
Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Arbenigol Gwent, Casnewydd
In2Change Casnewydd
Kaleidoscope Casnewydd
Kaleidoscope Sir Fynwy/Torfaen
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Sir Fynwy a Thorfaen

Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Castell-nedd Port Talbot
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Casnewydd
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Casnewydd
Turnaround Caerffili

De Cymru

Uned Adfer Ysbyty'r Eglwys Newydd Caerdydd
Tŷ Ashcroft
Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro
Morgannwg
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Pen-y-bont ar Ogwr
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Pen-y-bont ar Ogwr
Uned Gaethiwed Caerdydd
Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol Caerdydd
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Caerdydd
Bwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro
Uned Ddibyniaeth Gymunedol y Barri
Menter Gostwng Troseddu Caerdydd
Bwrdd Iechyd Cwm Taf
Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau y Barri
Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau Caerdydd
Inroads y Barri
Inroads Caerdydd
DASH Ogwr, Pen-y-bont ar Ogwr
Tîm Cyswllt Camddefnyddio Sylweddau Gofal Sylfaenol Abertawe
Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol Rhondda Cynon Taf, Pontypridd
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Rhondda Cynon Taf
Gwasanaethau Integredig Rhondda ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau
Byddin yr Iachawdwriaeth Caerdydd
Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol Abertawe
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Abertawe
Prosiect Cyffuriau Abertawe

Gwasanaeth Triniaeth ac Addysg Cyffuriau Aberdâr
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Merthyr Tudful
Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol Merthyr Tudful
Gwasanaethau Cyffuriau ac Alcohol Integredig Merthyr Tudful
Wallich Clifford Caerdydd
Cyngor Gorllewin Morgannwg ar Gamddefnyddio Alcohol a Chyffuriau, Abertawe
Cyngor Gorllewin Morgannwg ar Gamddefnyddio Alcohol a Chyffuriau, Pen-y-bont ar
Ogwr
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Bro Morgannwg

Y sefydliadau a gymerodd ran yn y gweithdai - yn ôl yr ardal lle y cynhaliwyd gweithdy

Abertawe

Bwrdd Iechyd Prifysgol Abertawe Bro Morgannwg
Drugaid
Y Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau
Kaleidoscope
Tîm Troseddau Ieuencid Castell-nedd Port Talbot
Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot
DASH Ogwr
Tîm Cyswllt Camddefnyddio Sylweddau Gofal Sylfaenol Abertawe
Cymru Ddiogelach
Uned Reoli Sylfaenol Gorllewin Heddlu De Cymru
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Abertawe
Cyngor Gorllewin Morgannwg ar Gamddefnyddio Alcohol a Chyffuriau
Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Pobl Ifanc

Caerdydd

Tŷ Ashcroft
Uned Gaethiwed Caerdydd

Cyngor Sir Caerdydd
Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
Inroads
Canolfan Byd Gwaith
Kaleidoscope
MIND Cymru
Pen yr Enfys
Prosiect Ieuenctid Penarth
Gwasanaeth Prawf Bro Morgannwg
Partneriaeth y Fro Ddiogelach
Byddin yr Iachawdwriaeth
Ymddiriedolaeth Prawf Cymru

Caerfyrddin

Ymddiriedolaeth Prawf Cymru Gyfan
Fforwm Cam-drin Domestig Ceredigion
Chooselife
Cyswllt Contact Ceredigion
Bwrdd Iechyd Hywel Dda
Kaleidoscope
Cyngor Sir Penfro
Prism
Fforwm Cam-drin Domestig Powys / Cyngor Sir Powys
Canolfannau Cyffuriau ac Alcohol Powys
Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Cymorth i Ferched Sir Faesyfed
Rhoserchan
Turning Point Cymru
Ymddiriedolaeth Prawf Cymru
Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru
Gwasanaeth Camddefnyddio Sylweddau Gorllewin Cymru
Gwasanaeth Atal Troseddau Ieuenctid

Gwent

Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan – Gwasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol
Barnardo's Cymru
Cyngor Sir Caerffili – Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed
Cyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir Caerffili – Tîm Gwaith
Cymdeithasol Cyffuriau ac Alcohol
Cyfarwyddiaeth Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Sir Caerffili – Iechyd Meddwl
a'r Fenter Gostwng Troseddu
Cam-drin Domestig Cyngor Sir Fynwy
Drugaid
Gofal a Chymorth Gwalia
Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau Gwent
Cyngor Gwent ar Gamddefnyddio Alcohol a Chyffuriau
Y Tîm Integredig Cymorth i Deuluoedd
Kaleidoscope
Tîm Anableddau Dysgu
Cyngor Sir Fynwy – Cam-drin Domestig
Cyngor Sir Fynwy – Diogelu Plant
Cyngor Sir Fynwy – Comisiynu (Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau)
Cyngor Sir Fynwy – Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed
Bydwraig Gymunedol Gorllewin Casnewydd
Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Casnewydd
Bwrdd Diogelu Plant Cyngor Casnewydd
Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Cyngor Casnewydd
Turnaround
Tîm Troseddau Ieuencid Caerffili / Blaenau Gwent
Gwasanaeth Troseddau Ieuencid Sir Fynwy a Thorfaen

Merthyr Tudful

Barnardo's Cymru

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed

Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol

Bwrdd Iechyd Cwm Taf – Amddiffyn Plant a Phlant Agored i Niwed

Bwrdd Iechyd Cwm Taf – Iechyd Meddwl

Bwrdd Iechyd Cwm Taf – Iechyd y Cyhoedd

Drugaid

Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau

Include Turnaround

Tîm Integredig Cymorth i Deuluoedd Rhondda Cynon Taf

Kaleidoscope

Prif Arolygydd yr Heddlu Merthyr Tudful

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful – Amddiffyn Oedolion

Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful – Tai a Diogelwch Cymunedol

Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf – Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau

Tîm Cyffuriau ac Alcohol Cymunedol Rhondda Cynon Taf

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Rhondda Cynon Taf

Cam-drin Domestig Rhondda Cynon Taf

Gwasanaethau Integredig Rhondda ar gyfer Chamddefnyddio Sylweddau

Gwasanaeth Prawf De Cymru

Tîm Gwaith Cymdeithasol Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Tîm Cefnogi Pobl Cyngor Bwrdeistref Sirol Rhondda Cynon Taf

Gwasanaeth Triniaeth ac Addysg Cyffuriau

Tîm Troseddau Ieuencid Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful

Gwasanaeth Troseddau Ieuencid Rhondda Cynon Taf

Gogledd Cymru

Gwasanaethau Cymdeithasol i Oedolion Cyngor Sir Ddinbych

Cyngor Sir Ynys Môn

Cais ltd

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi
Cadwaladr

Gwasanaethau Plant a Theuluoedd – Cyngor Sir Ddinbych

Tîm Gweithredu ar Gamddefnyddio Sylweddau Conwy a Sir Ddinbych

Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy – Amddiffyn Oedolion Agored i Niwed

Tîm Ymateb Cyflym Cyffuriau ac Alcohol

Cymorth Cyffuriau ac Alcohol i Deuluoedd

Y Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau

Partneriaeth Diogelwch Cymunedol Sir y Fflint

Cyngor Sir Gwynedd

In2Change / Y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid

Gwasanaeth Cyswllt Bydwreigiaeth Arbenigol – Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi
Cadwaladr

Touchstones12

Ymddiriedolaeth Prawf Cymru

Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid Wrecsam

Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid – Cyngor Sir y Fflint

'Teulu Dai'

Cefndir

Ym myd cyfrifiaduron, mae technoleg Rhith-wirionedd yn caniatáu i bobl ryngweithio a dysgu mewn amgylchedd rhithwir. Gall yr amgylchedd hwnnw fod yn efelychiad o'r byd go iawn neu'n fyd dychmygol. Yn yr un modd, gellir defnyddio Rhith-broffiliau o bobl i archwilio a dysgu am systemau a phrosesau go iawn, gwneud sefyllfaoedd neu bynciau anodd yn llai sensitif, a hybu deialog ynglŷn â materion penodol mewn amgylchedd *'diogel'*.

Datblygwyd Teulu Rhithwir Dai i'w ddefnyddio yn ystod yr adolygiad o Wasanaethau Camddefnyddio Sylweddau. Dai yw'r cymeriad canolog, ac mae'n gysylltiedig â chyfres o broffiliau ar gyfer ei deulu a'i ffrindiau. Diben y rhain yw darparu fframwaith cyson ar gyfer cyfweiliadau a dulliau eraill o gasglu tystiolaeth fel rhan o'r gwaith maes, gyda'r nod o allu ateb cwestiwn yr adolygiad:

Beth yw profiad pobl o ddefnyddio gwasanaethau camddefnyddio sylweddau mewn gwahanol rannau o Gymru?

Mae aelodau *'Teulu Dai'* yn amrywio o bedair oed i 57 oed. Datblygwyd y proffiliau unigol gan dîm AGIC o adolygwyr cymheiriaid y Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau gan ddefnyddio profiad a gwybodaeth broffesiynol. Ymgynghorwyd ynglŷn â hwy mewn gweithdai gyda chomisiynwyr a darparwyr gwasanaethau ar draws Cymru.

Mae *'Teulu Dai'* wedi'i seilio ar syniad a ddatblygwyd yn wreiddiol gan Awdurdod Lleol Sir Ddinbych i'w ddefnyddio yn ystod cam ymgysylltu/ymgynghori'r Strategaeth Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles *'Sir Ddinbych Iach'* 2008-11.

Aelodau 'Teulu Dai'

Mae Dai ac Ann Jones yn byw mewn tŷ preifat ar rent. Mae gan y ddau hanes o ddibyniaeth ac mae'r ddau yn ei chael hi'n anodd ymdopi â chanlyniadau hyn.

Dai

Dechreuodd Dai ddefnyddio cyffuriau yn ifanc. Yn yr un modd â llawer o bobl ifanc yn eu harddegau, roedd yn ei chael hi'n anodd dod i ben â phwysau yn yr ysgol ac o fewn y teulu, a throdd at ganabis ac alcohol i ymdopi â diflastod a methiant i gyflawni. Symudodd ymlaen yn gyflym trwy'r sbectrwm cyffuriau, a bu'n chwistrellu am gyfnod.

Mae Dai wedi cael cyfnodau o driniaeth, rhai yn fwy llwyddiannus na'i gilydd, a chyfarfu ag Anne yn ystod ei gyfnod diwethaf o driniaeth fel claf mewnol. Erbyn hyn mae'n byw gyda hi ac mae ganddynt ddau o blant. Ers hynny mae Dai wedi sefydlu cysylltiad â'r gwasanaethau cymunedol yn lleol.

Ar hyn o bryd mae Dai yn derbyn 80mg o fethadon y dydd fel rhan o driniaeth gynnal. Mae amheuaeth nad yw Dai yn defnyddio'r methadon i gyd a'i fod yn gwerthu cyfran ohono. Mae Dai yn defnyddio cocên o bryd i'w gilydd. Arferai hyn fod yn broblem fawr iddo ond mae wedi llwyddo i gwtogi'n sylweddol ar yr hyn y mae'n ei ddefnyddio. Yn ystod y cyfnod pan oedd yn defnyddio opiadau a chocên yn afreolus, cafodd Dai ei arestio sawl gwaith am droseddau meddiangar ac fe'i cafwyd yn euog sawl gwaith. Cafodd brawf cadarnhaol am Hepatitis C yn ystod y cyfnod hwn. Mae Dai yn ddyn hoffus, sy'n ddeallus ac weithiau'n uchelgeisiol. Ar hyn o bryd mae'n dilyn cwrs mynediad at ddysgu gan ei fod yn teimlo mai rhoi'r gorau i gyffuriau a chael swydd yw'r ffordd allan o'i sefyllfa bresennol. Mae Dai yn yfed yn drwm ar y penwythnos ond nid yw'n ystyried bod hyn yn broblem.

Anne

Mae Anne o dras Affricanaidd-Caribïaidd a chyfarfu â Dai mewn uned driniaeth saith mlynedd yn ôl. Daw o Lundain yn wreiddiol. Mae gan Anne a Dai ddau o blant, Tom sy'n chwech oed a Lucy sy'n bedair oed.

Mae Tom yn yr ysgol a bydd Lucy yn dechrau yn y dosbarth derbyn ym mis Medi. Mae mam Dai, sy'n byw yn y stryd nesaf, yn gofalu amdanynt pan fo Anne yn y gwaith.

Dechreuodd Anne gymryd cyffuriau yn yr ysgol, pan gyfarfu â dyn hŷn na hi a oedd yn cymryd cyffuriau. Cafodd ferch, Sian, sydd bellach yn 15 oed. Cyn hynny roedd yn gwneud yn dda ac yn cyflawni yn ôl y disgwyl. Mae Anne wedi llwyddo i roi'r gorau i opiadau'n llwyr ers gadael triniaeth saith mlynedd yn ôl, ond mae hi'n ysmegu canabis bob dydd.

Mae hi'n gwirfoddoli gyda'r asiantaeth Haen 2 leol a byddai'n hoffi symud ymlaen i gael gwaith cyflogedig. Mae Anne yn anfodlon bod Dai yn dal i ddefnyddio cyffuriau, ond mae'n falch ei fod ar bresgripsiwn erbyn hyn ac wedi rhoi'r gorau i gyffuriau anghyfreithlon. Mae hi'n teimlo y gall ymdopi os bydd pethau'n parhau fel hyn, gan yr arferai Dai ddefnyddio'r holl arian a oedd ar gael iddynt i brynu cyffuriau. Mae ganddynt nifer o ddyledion o ganlyniad i hyn, ac maent mewn dyled gyda'r rhent ar hyn o bryd.

Dioddefodd Anne gyfnod sylweddol o iselder ôl-enedigol ar ôl i Tom a Lucy gael eu geni. Mae'n mynd yn isel ei hysbryd o bryd i'w gilydd ac mae hyn yn effeithio ar ei gallu i ofalu am ei phlant.

Sian

Merch Anne yw Sian, ac mae hi'n 15 oed. Rhoddodd y gorau i fynd i'r ysgol y llynedd gan ddweud bod y lle'n ddiflas ac nad oedd yn cyd-dynnu â'i hathrawon. Roedd magwraeth Sian yn anodd gyda'i mam, Anne, a hithau'n cymryd cyffuriau. Roedd Sian yn aml yn cael ei gadael ar ei phen ei hun am gyfnodau hir tra bod Anne

allan un ai'n ennill arian neu'n prynu cyffuriau. Roedd ffrindiau Anne yn dod i'r tŷ yn aml ac roedden nhw'n cymryd cyffuriau hefyd, a dyma pryd y cafodd Sian ei cham-drin yn rhywiol a hithau ond yn ifanc.

Er bod gan Sian berthynas gymharol dda ag Anne a Dai, nid yw'n hoffi byw gartref gan ei bod yn teimlo bod yn rhaid iddi gyfiawnhau ei hymddygiad a phopeth y mae'n ei wneud, felly mae hi'n aros gyda ffrindiau yn aml a chysgu ar eu sofffa. Mae ganddi gariad hŷn sy'n defnyddio cyffuriau ac mae hi newydd ddarganfod ei bod yn feichiog. Mae Sian wedi cael ei harestio ambell waith yn ddiweddar am ddwyn o siopau ac am lithio. Daeth i gysylltiad â'r Tîm Troseddau Ieuencid yn ddiweddar.

Nid yw Anne a Dai yn ymwybodol o'r cariad, nac i ba raddau y mae Sian yn yfed ac yn cymryd cyffuriau, nac am y gwaith rhyw, ac maen nhw'n gofyn iddi warchod Tom a Lucy weithiau pan fo angen. Ar un o'r adegau hyn dywedwyd bod Lucy wedi syrthio i lawr y grisiau a thorri ei braich dde.

Mair

Mam Dai yw Mair ac mae'n byw yn yr un dref. Gwraig weddw 58 oed yw hi. Daeth i'r amlwg yn ddiweddar ei bod wedi cael ei cham-drin yn rhywiol gan fenyw pan oedd hi'n blentyn. Mae Mair wedi gwrthod dweud pwy oedd y fenyw, gan honni nad yw hi'n cofio.

Mae Mair yn cael problemau â'i chof ac mae hyn yn dod yn fwyfwy amlwg. Mae Mair yn yfed dwy botel o win o leiaf bron bob dydd, gan ddweud bod hynny'n helpu ei nerfau.

Mae Dai yn dechrau pryderu am hyn gan fod ei fam wedi bod yn yr ysbyty sawl gwaith yn ddiweddar ar ôl cael codwm yn ei chartref ac unwaith neu ddwy pan oedd allan yn siopa. Mae hi'n gleisiau drosti ac yn dweud mai'r codymau yw'r rheswm am hynny.

Mae gan Mair gryn dipyn o arian oherwydd iddi gael iawndal yn dilyn damwain a achosodd farwolaeth ei gŵr. Mae hi'n byw ar yr arian hwn ond mae wedi dechrau

pryderu am arian yn ddiweddar gan ddweud y bydd yn dod i ben cyn iddi farw a gofyn pwy fydd yn gofalu amdani wedyn.

Mae Mair yn gofalu am Tom a Lucy o bryd i'w gilydd ac mae ganddi berthynas dda â Sian sy'n treulio amser gyda hi.

Tom a Lucy

Mae Tom a Lucy yn chwech a phedair oed ac yn blant o hil gymysg. Weithiau mae Tom yn dod adref o'r ysgol ar ôl bod yn ymladd gan fod plant eraill yn ei bryfocio am ei gefndir. Mae'r ysgol yn dweud nad yw'n broblem ac mai fel yna y mae plant yn ymddwyn.

Mae Lucy yn gwella ar ôl torri ei braich. Syrthiodd i lawr y grisiau yn y tŷ pan oedd Sian yn ei gwarchod. Mae hi wedi mynd i'w chragen ers hynny ac eisiau bod gyda'i mam. Mae'n mynd yn ofidus pan fo Anne yn mynd i'r gwaith.

Gareth

Gareth yw ffrind gorau Dai ers iddynt fod yn blant. Rhoddodd y ddau y gorau i fynd i'r ysgol ar yr un pryd ac roedd y ddau'n defnyddio cyffuriau gyda'i gilydd. Mae Gareth yn ddigartref ar hyn o bryd ac yn gofyn am gael aros yn nhŷ Dai o bryd i'w gilydd. Nid yw Anne yn fodlon ar hyn gan fod Gareth yn gallu mynd yn ymosodol ar ôl yfed yn drwm, ac mae hynny'n digwydd y rhan fwyaf o'r amser erbyn hyn. Mae Gareth yn defnyddio mwy a mwy o gyffuriau ac yn ddiweddar mae wedi dechrau chwistrellu eto. Mae'n ymddangos bod ei sefyllfa'n gwaethygu gan ei fod yn aml yn methu â fforddio'r bagiau y mae eu heisiau, ac mae'n ymddangos bod ei ddefnydd cynyddol o bensodiasepinau yn ei wneud yn fwy ymosodol. Mae hefyd wedi cyfaddef wrth Dai ei fod yn chwistrellu steroidau mewn ymdrech i osgoi colli pwysau. Nid yw Dai sôn wrth Anne am hyn o gwbl.

Ar hyn o bryd mae gan Gareth nifer o fannau chwistrellu sydd wedi mynd yn heintus, ac mae dau o'r rhain wedi troi'n grawniadau. Mae tymer Gareth yn mynd yn fwy a mwy oriog. Mae ganddo hanes hir o droseddu ac roedd ar Raglen Ymyriadau

Cyffuriau 14 wythnos tua blwyddyn yn ôl. Nid yw'n derbyn unrhyw driniaeth ar hyn o bryd. Mae Dai ac Anne wedi bod yn dadlau mwy a mwy yn ddiweddar ynglŷn â'r ffaith fod Gareth yn dod draw i'r tŷ. Mae Dai yn deall pryderon Anne ond ei ddadl yw *"Does gen' i ddim dewis, mae'n ffrind i mi."*

Angharad

Cymdoges Anne a Dai yw Angharad, yr unig un y mae ganddynt berthynas agos â hi mewn gwirionedd. Mae Angharad ddeng mlynedd yn hŷn nag Anne ac maent wedi dod yn gymharol agos dros y ddwy flynedd ddiwethaf.

Mae Angharad yn byw ar ei phen ei hun ers ysgaru oddi wrth ei gŵr bymtheg mlynedd yn ôl wedi cyfnod hir o ddioddef trais a chamdriniaeth. Arferai ei gŵr gynddeiriogi yn ei ddiod ar ôl colli ei swydd. Nid yw Angharad yn yfed alcohol o gwbl ac mae'n tueddu i fod yn erbyn yfed o unrhyw fath. Mae ganddi un mab o'r enw Ieuan. Mae Ieuan yn dod i ymweld â hi ar adeg y Nadolig weithiau, o ddyletswydd, ond mae'n beio ei fam am adael ei dad, ac am ei farwolaeth yn ddiweddarach oherwydd methiant yr afu.

Mae Angharad wedi bod yn wylidwrus iawn o les Anne yn ddiweddar, ac mae'n arbennig o bryderus am Sian. Mae'n teimlo bod ei theyrngarwch yn cael ei brofi gan fod Sian, yn ei barn hi, wedi mynd *'allan o reolaeth'* a bod yn rhaid gwneud rhywbeth. Mae hefyd yn teimlo'n fwyfwy rhwystredig ynglŷn â'r ffaith fod Dai (yn ei thyb hi) yn amharod i wneud y peth iawn er lles ei deulu. Mae Anne wedi dod i ddibynnu mwy a mwy ar gyngor Angharad.