Cofnodion Grŵp Trawsbleidiol

Cofnodion cyfarfod:

Teitl y grŵp trawsbleidiol:	Camddefnyddio Sylweddau a Dibyniaeth
Dyddiad y cyfarfod:	25.10.2023
Lleoliad:	Ystafelloedd Cynadledda C&D, llawr cyntaf Tŷ Hywel, Caerdydd

Yn bresennol:

Enw:	**Teitl:**
Aelodau'r Grŵp Trawsbleidiol, Siaradwyr	
Peredur Owen Griffiths AS/MS - *Cadeirydd y Grŵp Trawsbleidiol* Yr Athro Wulf Livingston - *Siaradwr* Liam Cherry - *Siaradwr* Martin Blakebrough - *Ysgrifenyddiaeth* Cris Watkins - *Ysgrifennydd y Grŵp Trawsbleidiol*	Plaid Cymru Aelod o'r Senedd yn cynrychioli Dwyrain De Cymru Prifysgol Wrecsam Cwnselydd ynghylch Defnyddio Sylweddau, Platfform Prif Swyddog Gweithredol, Kaleidoscope Swyddog Ymgyrchoedd a Chyfathrebu, Kaleidoscope
Staff Gareth Llewellyn **Gwesteion Allanol (yn y cnawd):** Ben Lloyd Raphaelle Sharples Andrew Misell Charlotte Percival Lee Ball Dr Danny Antebi Richard Amos Michelle Hughes Caroline Davies Thomas Hollick	

Luke Ogden Rick Stephens Phil Stapley Anthony Vaughan Russ Haines Sarah Timotheus Mark Tudor **Gwesteion Allanol (ar-lein):** Paul Firth Cerys Humphreys L O'Neil Rachel Axon Elizabeth Bond Danielle Fox Huw L Williams Maria Evans Faith Roberts Euan Hails Oliver Townsend	

Crynodeb o'r cyfarfod:

Sylwadau agoriadol cyfarfod y Grŵp Trawsbleidiol a materion ffurfiol

Croesawodd Peredur Owen Griffiths AS bawb i chweched cyfarfod y Grŵp Trawsbleidiol ar Gamddefnyddio Sylweddau a Dibyniaeth. Cyflwynodd y thema ar gyfer heddiw, sef alcohol, gan nodi mai alcohol yw'r cyffur mwyaf gweladwy, ond hefyd y cyffur mwyaf costus a'r un sy'n achosi'r niwed mwyaf eang, o bosibl. Noddodd Peredur y digwyddiad a gynhaliwyd yn y Senedd ar gyfer Alcoholics Anonymous y llynedd, a oedd yn canolbwyntio ar un agwedd ar sut y gallwn fynd i'r afael ag alcoholiaeth. Nododd fod Grŵp Trawsbleidiol y Senedd yn ceisio gwrando ar brofiadau byw a'u troi'n bolisïau, yn hytrach na chynhyrchu polisïau a cheisio eu cymhwyso i brofiadau byw.

Bydd y digwyddiad hwn a gynhelir gan y Grŵp Trawsbleidiol yn canolbwyntio ar gyffur cyfreithlon yn unig am y tro cyntaf. Mae nifer y marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol ddwywaith yn uwch yng Nghymru na nifer yr holl farwolaethau sy'n gysylltiedig â chyffuriau anghyfreithlon, ac mae llawer ohonynt yn cynnwys alcohol fel ffactor.

Crynodeb o bwyntiau'r siaradwyr:

Yr Athro Wulf Livingston, Prifysgol Wrecsam

Mae Wulf Livingston yn Athro mewn Astudiaethau Alcohol yng Nghyfadran y Gwyddorau Cymdeithasol a Bywyd ym Mhrifysgol Glyndŵr. Mae hefyd yn gwasanaethu fel Cadeirydd Canolfan Alcohol a Chyffuriau Eraill Cymru.

Diolchodd Wulf Livingston i aelodau'r grŵp am y cyfle i'w hannerch, a chroesawodd y ffocws ar alcohol. Nododd fod alcohol yn gyffur gwahanol i'r sylweddau eraill sydd wedi bod yn destun trafodion grwpiau trawsbleidiol blaenorol, gan ei fod yn rhan o fywyd cymdeithasol. 'Heddiw, byddwn yn trafod y 3 neu 4 maes y mae angen i wleidyddion ganolbwyntio arnynt er mwyn sicrhau bod gennym y polisïau cywir ar waith'.

Rydym yn wynebu cyfyng-gyngor, sef ein bod yn ddibynnol yn economaidd ar bobl yn yfed, ac eto nid ydym am iddynt yfed gormod. Dyma'r gwahaniaeth rhwng alcohol â chyffuriau anghyfreithlon.

Tynnodd WL sylw at y ffactorau sy'n gyrru polisïau ym maes alcohol, a soniodd am y berthynas rhwng alcohol a swyddi a'r economi, ac yn sgil hynny, ei berthynas â gwleidyddion.

O ran y ffactorau negyddol, gwn fod gweithgarwch mewn adrannau damweiniau ac achosion brys ar nos Wener a nos Sadwrn yn cael ei yrru i raddau helaeth gan oryfed. Yn amlwg, mae alcohol hefyd yn ffactor mewn achosion o drais domestig, yfed a gyrru ac ymddygiad gwrthgymdeithasol. Mae hefyd yn cael effaith ar gymunedau ac yn ymwneud â dwysedd manwerthu.

Gofynnodd Wulf pam ein bod yn ei chael hi'n anodd cyflawni polisïau effeithiol ym maes alcohol? Yng Nghymru, mae rhai o'n meysydd polisi yn cael eu heffeithio gan San Steffan, sydd ag un o'r dulliau lleiaf rhagweithiol o leihau niwed sy'n gysylltiedig ag alcohol ar hyn o bryd. Mae gan rai cwmnïau alcohol drosiant sy'n fwy na GDP rhai o wledydd llai Ewrop. Nid oes unrhyw bleidleisiau i'w hennill yn y dystiolaeth sy'n gysylltiedig â statws cyfreithiol cyffuriau. Fodd bynnag, mae pleidleisiau i'w hennill mewn pris peint, a gallai alcohol gael ei wleidyddoli yn ystod yr etholiadau nesaf ar gyfer San Steffan. Nododd Wulf mai Senedd y DU, o blith holl leoliadau'r wlad, sy'n cynnig y cymhorthdal mwyaf ar gyfer prynu alcohol. Ac mae pwysau cymdeithasol trwm i yfed yn gyffredinol.

Nododd Wulf fod dull aml-sectoraidd yn elfen ganolog o'r hyn sydd ei angen ar gyfer llunio polisïau effeithiol.

Yn gyntaf, mae angen i Lywodraethau ofyn sut yr ydym yn cefnogi diwydiannau economaidd cynaliadwy. Efallai bod hyn yn golygu bod blaenoriaethu busnesau bach, lleol dros gorfforaethau byd-eang, mawr yn briodol yng Nghymru. Manwerthu cyfrifol – busnesau bach, lleol, cydweithredol yn hytrach na chwmnïau byd-eang, rhyngwladol. Efallai y byddai datganoli rheolaeth dros economi'r nos ar sail gymunedol, yn hytrach na mabwysiadu dull gweithredu cenedlaethol, yn fwy buddiol, gan na fyddai polisi ar gyfer dinas fawr fel Caerdydd yn gweithio mewn cymuned wledig fach. Ac mae angen ystyried sut i hyrwyddo twristiaeth gynaliadwy.

Mae'n rhy syml o lawer i ddweud bod pob diwydiant yn ddrwg a bod angen iddo ddiflannu. Nid yw'n realistig diystyru busnesau mawr. Felly, mae angen inni ymgysylltu mewn modd cadarnhaol a gweithredol.

Yn ail, fel unigolion yn y boblogaeth gyffredinol, mae angen i bob un ohonom chwarae ein rhan. Mae angen inni yfed ychydig yn llai, a byw ychydig yn iachach, ac mae buddion y pethau hyn yn cronni i bob un ohonom.

Mae angen Bil iechyd cyhoeddus cynhwysfawr gan y Llywodraeth, sy'n nodi'r pris y caiff alcohol ei werthu. Mae angen gosod cyfyngiadau ar farchnata. Mae cyfyngiadau yn bodoli yn Iwerddon, er enghraifft, ond maent yn cael eu hosgoi mewn hysbysebion ar gyfer cynhyrchion fel Guiness 0.0%. Gallai fod yn fuddiol cyfyngu ar nifer y siopau diodydd trwyddedig a thafarndai mewn unrhyw ardal. Yn yr Alban a Sgandinafia, nid yw alcohol ar gael yn gyffredinol. Mae rhai cyfyngiadau ar nifer, natur a lleoliad siopau manwerthu. Hefyd, nid yw'r broses o labelu cynhyrchion yn destun rheoleiddio digonol - o bosibl, alcohol sy'n cael ei reoleiddio i'r graddau lleiaf o blith yr holl nwyddau traul sydd ar gael. Ni fyddem yn cael gwerthu menyn na margarîn yn y modd hwn, ond nid oes bron dim cyfyngiadau ynghlwm wrth y broses o labelu alcohol.

Yn ogystal, mae angen i'r Llywodraeth wario mwy ar wasanaethau adfer, yn hytrach na chanolbwyntio ar wasanaethau ar gyfer rhoi'r gorau iddi. Mae dadwenwyno ac adsefydlu yn fan cychwyn, ond nid dyna ddiwedd y daith. 'Nid wyf yn argyhoeddedig bod strwythur presennol y Bwrdd Cynllunio Ardal yn addas ar gyfer yr amgylchedd presennol, ac nid yw wedi esblygu rhyw lawer yn yr 20 mlynedd ers ei sefydlu'.

Rydym wedi dechrau'r daith i weld hwn fel mater iechyd yn hytrach na mater troseddol, ond nid ydym wedi cwblhau'r daith honno, fel y gallwn ei weld hefyd fel mater cymdeithasol, amgylcheddol a chymunedol.

Mae alcohol yn cyd-fynd â gordewdra ac ysmygu o ran yr effaith y mae'n ei chael ar iechyd, ac mae'n rhan o'r darlun cardioleg. Fodd bynnag, mae tlodi yn ffactor amlwg a phwysig hefyd, a phobl dlawd sy'n cael eu taro galetaf. Mae angen mynd i'r afael â thlodi fel mater ar wahân, yn hytrach na'i drafod yng nghyd-destun materion iechyd sy'n gysylltiedig ag alcohol.

Nododd Wulf rai llwyddiannau polisi. Mae'r isafbris uned wedi rhoi terfyn ar werthiannau o gynhyrchion fel Frosty Jack, sef seidr cryf iawn a oedd yn cael ei werthu am bris o £2.99 am 3 litr – 'pris nad oedd modd ei amddiffyn ar gynnyrch nad oed modd ei amddiffyn'.

Os yw'r isafbris uned yn cael yr effaith fwyaf ar y tlotaf yn ein plith, mater tlodi yn hytrach na mater prisio yw hynny.

Awgrymodd Wulf y gallwn edrych dramor am ysbrydoliaeth o ran polisi. Er enghraifft, Llywodraeth Iwerddon oedd y Llywodraeth gyntaf erioed i edrych ar labelu fel mater o bwys. Nododd nad oes gennym rai o'r ysgogiadau sydd gan yr Alban ac Iwerddon yng Nghymru, gan fod y pwerau dan sylw wedi'u cadw yn ôl yn San Steffan.

Dywedodd Wulf: 'Pryd bynnag y byddaf yn siarad am ddatrys y pethau hyn, yn enwedig mewn amgylchedd gwleidyddol, rwy'n meddwl am yr hen jôc honno, sef y byddwn i

ddim yn dechrau o fan hyn. Dylem gymryd eiliad i siarad am sut beth fyddai sefyllfa dda mewn gwirionedd, a dylem ddechrau o'r dechrau, gan greu rhywbeth hollol wahanol.'

Rhoddwyd cyfle i bawb ofyn cwestiynau.

Myfyriodd Peredur ar sut yr oedd alcohol wedi chwarae rhan ym mywyd cymdeithasol y Senedd hon pan agorodd yn 1999, ond bod agweddau wedi newid yma erbyn hyn – ac efallai hefyd yn y gymdeithas gyfan. 'Wrth siarad â phobl iau, nid yw'n ymddangos eu bod yn gwneud yr hyn a wnaethom ni pan oeddem yn iau.'

WL – dylem nodi bod y bobl hyn yn ddemograffeg lai erbyn hyn, a bod pobl ifanc sy'n yfed yn cael eu gwthio i'r cyrion yn arbennig.

Gofynnodd Peredur beth fyddai natur addewid maniffesto ar y mater hwn, a sut y byddai modd egluro'r addewid hwnnw i rywun ar y stryd yng Nghymru.

WL – mae dau beth i'w sôn amdanynt. Yn gyntaf, dylid herio natur 24-7 y diwydiant manwerthu sy'n gysylltiedig ag yfed, a'r ffaith ei fod yn hollbresennol. Yn ail, dylid sicrhau bod y diwydiant byd-eang yn gweithredu'n unol â diwydiannau eraill, a bod alcohol yn cael ei labelu yn yr un modd ag unrhyw gynnyrch arall yr ydym yn ei werthu. Nid yw'r pethau eraill yn faterion maniffesto yn yr un modd. Er enghraifft, o ran triniaeth, gellir dadlau nad oes ots gan y cyhoedd am hynny.

Gofynnodd Peredur am rôl marchnata.

WL – roeddwn yn canolbwyntio'n ofalus ar y ddwy elfen gyntaf, gan ei bod yn anodd newid marchnata yn gyffredinol. Mae'r modd y mae cynhyrchion 0.0% alcohol yn cael eu marchnata yn dangos pa mor hawdd yw goresgyn cyfyngiadau a rheolau sy'n gysylltiedig â marchnata. Os ydym am amddiffyn y rhai sy'n agored i niwed mewn perthynas â diod a chyffuriau, un ffactor allweddol yw hyrwyddo ymddygiadau cymedrol mewn cymdeithas yn gyffredinol. Mae dweud hefyd bod 'alcohol yn bwysig' yn hytrach na sôn yn unig am 'ryfel yn erbyn cyffuriau' yn ffordd o gyflwyno alcohol fel testun yn y ddadl gymdeithasol.

Cwestiwn – dydw i ddim yn meddwl ein bod yn ymdrin yn dda â'r cwestiwn o natur atchweliadol yr isafbris uned. Fodd bynnag, rwy'n hoff o'r ddadl mai tlodi yw'r broblem, yn hytrach na'r effaith ar yfwyr tlawd (gan nad yw'r drefn hon yn effeithio ar yfwyr cyfoethog).

WL – dylid canolbwyntio ar beidio â chaniatáu i bobl osgoi'r cwestiwn o dlodi

Cwestiwn – mae gennyf ddiddordeb mewn natur eich pryderon ynghylch y saith Bwrdd Cynllunio Ardal, ac ynghylch a ydynt yn rhy leol neu ddim yn ddigon lleol.

WL – rydym wedi gweld toreth o Fyrddau – byrddau partneriaeth ranbarthol, byrddau sector. Rwy'n dadlau bod angen inni fabwysiadu meddylfryd strategol sy'n gydgysylltiedig ac yn gynhwysfawr. Yn ail, lluniwyd y Byrddau Cynllunio Ardal at ddibenion canolbwyntio ar iechyd, a hynny gan ddefnyddio gwariant cydgysylltiedig. Nid ydynt wedi'u cydgysylltu ag ardaloedd Comisiynwyr yr Heddlu a Throseddu, ac mae'r Comisiynwyr bellach yn comisiynu eu gwasanaethau eu hunain, sy'n croestorri â thirwedd y Byrddau Cynllunio Ardal. Mae gwasanaethau ym maes cyffuriau ac alcohol

hefyd yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at gyllidebau iechyd. Ac mae'r Byrddau Cynllunio Ardal bellach yn cael eu gweld fel endidau 'eraill' anghysbell yn hytrach na chael eu gweld fel endidau sy'n cael eu gyrru'n lleol. 'Efallai y bydd rhai o'm cydweithwyr yn y Byrddau Cynllunio Ardal yn cael eu brawychu braidd gan fy ateb personol.'

Cwestiwn – o ran y defnydd o alcohol, mae dosbarth yn rhan bendant o'r darlun newidiol hwn, ac mae angen i unrhyw atebion gymryd hynny i ystyriaeth.

WL – rwy'n cytuno'n llwyr. Gellir dehongli 'dosbarth' yn gymdeithasol ac yn economaidd. Ynghyd â 4 o bobl eraill, mi wnes i gyflwyniad i wleidyddion, a ofynnodd beth oedd peth cyntaf y byddem yn ei wneud i leihau marwolaethau alcohol. Mae'r ateb yn un syml: gan fod anghydraddoldeb cymdeithasol yn un o brif yrwyr marwolaethau sy'n gysylltiedig ag alcohol, byddem yn dechrau drwy fynd i'r afael ag anghydraddoldebau cymdeithasol. Mae ffactorau fel hyn yn greiddiol i'r cymhlethdodau sydd ynghlwm wrth y defnydd o alcohol.

MB – a yw rhywedd hefyd yn ffactor? Er enghraifft, mae'r Senedd yn llai o glwb bechgyn, ac mae'r amgylchedd wedi newid. 'Clwb yfed bonheddwyr' yw San Steffan. A fu astudiaeth o'r gwahaniaethau rhwng y rhywiau o ran eu harferion yfed?

WL – mae rhai astudiaethau yn awgrymu bod tranc diwylliant y clwb yfed wedi arwain at ddileu'r mannau lle mae pobl yn dysgu eu harferion yfed. Fodd bynnag, gan eu rhieni y mae'r rhan fwyaf o bobl yn dysgu fwyaf. Fodd bynnag, mae'r darlun hwn mor gymhleth. Ni ellir gweld unrhyw elfen ohono fel y prif ysgogwr.

Adnoddau defnyddiol:

- *'The nation's favourite drug' (llyfr)*
- *'Alcohol: no ordinary commodity' (llyfr a gyhoeddwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd)*

Liam Cherry

Mae Liam Cherry yn gwnselydd ac yn seicotherapydd sy'n gweithio ym Mae'r Gorllewin (Abertawe a PT), gan weithio'n agos â phobl sy'n ei chael hi'n anodd iawn rheoli eu dibyniaeth.

Dechreuodd Liam drwy ganolbwyntio ar y term 'cyd-ddigwydd', gan nodi bod y term 'diagnosis deuol' yn cael ei ddefnyddio weithiau hefyd. O bryd i'w gilydd, mae defnyddio sylweddau a dioddef problem iechyd meddwl yn cael eu trin fel dau fater ar wahân, sydd angen dau ddatrysiad ar wahân. Gofynnir y cwestiwn a ganlyn: a oes angen mynd i'r afael ag un mater cyn y gellir mynd i'r afael â'r llall? Mae hyn yn deillio o gamddealltwriaeth ynghylch natur a tharddiad dibyniaeth.

Mae 85 y cant o bobl sy'n defnyddio sylweddau gan gynnwys alcohol wedi profi trawma; mae'r rhan fwyaf ohonynt wedi profi 4 MATH o drawma neu fwy (4 MATH, nid 4 PROFIAD). Marwolaeth, galar, trais domestig, cam-drin. Yn aml, mae hyn yn digwydd yn y blynyddoedd datblygiadol. Mae pobl sydd wedi dioddef profiadau niweidiol yn ystod

plentyndod (ACES) yn llawer mwy tebygol o gael trafferth gyda thriniaeth, ac maent hefyd yn ailddechrau defnyddio sylweddau yn fwy aml.

Mae’n bosibl bod 70 y cant o’r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl wedi profi trawma.

Cafodd yr astudiaeth wreiddiol ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod ei sefydlu gan Felitti. Prif ffocws Felitti oedd gordewdra. Yn sgil yr astudiaeth gychwynnol, gwelwyd gostyngiad aruthrol ym mhwysau’r bobl dan sylw, ond yna gwnaethant lithro yn ôl yn gyflym. Felly, gwnaethom ymdrech i ddeall pam, a gwnaethom ganfod bod trawma plentyndod yn sbardun allweddol.

Gofynnodd Liam pam fod alcohol yn 'ddatrysiad'. Mae gan bob un ohonom brofiad o alcohol fel rhywbeth sy’n gallu lleddfu straen. Felly, mae’n ddealladwy bod y rhai sy’n profi straen eithriadol yn troi at alcohol i leddfu’r straen hwnnw. Mae'r gallu i hunan-gysuro, a'r rhan honno o'r system nerfol sy'n helpu gyda'r gweithgarwch hwnnw, yn datblygu pan fo person yn ifanc. Felly, os nad yw plant wedi teimlo cysur, maent yn ei chael hi'n anodd ymdopi â hunan-gysuro fel oedolion.

Mae alcohol yn ymdrin â’r problemau hyn yn dda iawn. Nododd Liam ei fod yn gweithio gyda chleientiaid sy’n gallu treulio 3-4 awr yn paratoi i adael y tŷ. Maent yn gallu newid eu dillad 8-9 gwaith. Maent yn gallu glanhau eu dannedd 3-4 gwaith. Maent yn hynod ymwybodol o’r canfyddiadau yn eu cylch, yn sgil eu profiadau cynnar o gael eu maethu, eu hamddifadu a’u hesgeuluso. Mae cael eu barnu yn frawychus iddynt oherwydd, fel plentyn, byddai hynny wedi golygu y byddent yn colli popeth (cartref, amgylchedd).

'Mae rhai pobl rydw i wedi gweithio gyda nhw wedi croesawu'r profiad o gael blacowt, a’r canlyniadau posibl o gael eu harestio, er mwyn cael ychydig oriau o seibiant o’r straen a’r pryder.'

Tynnodd Liam sylw at arbrawf seicolegol y parc llygod mawr. Yn yr arbrawf dan sylw, cafodd llygoden fawr ei hynysu. Yna, cafodd y llygoden fwyd a dŵr a oedd yn cynnwys cocên. Byddai'r llygoden fawr yn bwyta ac yn yfed cymaint hyd nes iddi farw. Yn gychwynnol, roedd y sefyllfa hon yn cael ei gweld fel arwydd bod cocên yn gaethiwus.

Fodd bynnag, mae llygod mawr yn greaduriaid cymdeithasol. Mewn arbrawf dilynol, rhoddodd gwyddonwyr lygod mawr mewn amgylchedd cymdeithasol, cefnogol lle’r oedd digon le a digon o bethau i’w hysgogi. Byddai rhai ohonynt yn yfed y dŵr a oedd yn cynnwys cocên. Serch hynny, nifer fach iawn ohonynt fyddai'n mynd yn ôl i’r dŵr yn ddigon aml ac yn hunan-esgeuluso i’r fath raddau eu bod yn marw. Felly, mae amgylchedd cymdeithasol a rhyngweithio cymdeithasol yn hanfodol o ran brwydro yn erbyn caethiwed.

Dywedodd Liam: 'Mae angen inni ddeall yr unigolyn, a deall sut mae alcohol yn ddefnyddiol iddynt ac yn eu helpu. Mae llawer o gleientiaid yn synnu pan ofynnir y cwestiynau hyn iddynt, ond os oes modd i chi gymryd yr amser i adeiladu perthynas gref, sy’n seiliedig ar ymddiriedaeth, gallwch gadarnhau’r rhesymau hynny. Yna, gallwn ddarparu cymorth hyblyg wedi'i deilwra.' Mae’r cymorth yn cael ei ddarparu o'u hamgylch. Drwy ddeall pam eu bod yn yfed, gall fod yn glir beth fydd y cymorth yn ei

gynnig. Mae llawer o bobl yn teimlo eu bod y tu hwnt i gwmpas y cymorth sydd ar gael. Fel arall, maent yn teimlo bod cymorth yn rhywbeth sy'n cael ei wneud iddyn nhw, yn hytrach na rhywbeth sy'n cael ei ddarparu gyda'u cyfranogiad a'u caniatâd.

Gall fod yn anodd iawn gwrando ar straeon pobl yn hytrach na dweud mai'r sylwedd yw'r broblem. Mae anwybyddu straeon pobl yn cyfrannu at eu caethiwed.

Mae cael eich clywed yn rhan ganolog o'r broses o adfer.

Cwestiynau ac atebion

Diolchodd Peredur i Liam a nododd fod nifer o bobl yn yr ystafell yn amneidio mewn ymateb i'r hyn yr oedd yn ei ddweud. Mae rhai yn dadlau mai eich DNA sy'n penderfynu a fyddwch chi'n dod yn alcoholig – y ddadl am natur yn erbyn magwraeth. O wrando ar yr hyn rydych chi wedi'i ddweud, hoffwn ofyn: a ydych chi'n dueddol o fod ar ochr magwraeth yn hytrach na natur?

LC – mae'n amhosibl dweud nad oes unrhyw gysylltiad â natur, yn sgil y broses araf iawn o reoli diddyfnu, er enghraifft. Ond o ran y materion sylfaenol, profiadau person yw'r ffactor sy'n cyfrannu fwyaf, yn fy marn i. Mae digon o bobl yn profi pyliau o oryfed ond nad ydynt yn mynd yn gaeth i alcohol. Rwy'n deall bod rhai ffactorau genetig, ond mae'r berthynas yn wan iawn.

WL – y term cryfaf y gallwn ei ddefnyddio yw bod gan rai pobl fwy o ragdueddiad. Yn yr Unol Daleithiau, mae'r ffocws ar gemegion yn yr ymennydd yn hytrach na DNA.

Cwestiwn – roedd un o'ch sleidiau yn rhestru pob peth y mae fy mab, sydd ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig, wedi'u profi. Rwyf hefyd yn adnabod milwyr sydd â PTSD ac yn gallu gweld y cysylltiad. A oes ymchwil wedi'i wneud ar gaethiwed ac anhwylderau'r sbectrwm awtistig heb ddiagnosis?

LC – mae astudiaeth ar anhwylderau'r sbectrwm awtistig, anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd (ADHD) a chaethiwed. O ran ADHD, mae'r sefyllfa yn fwy clir, ac rwy'n gweld hynny drwy'r amser gyda chleientiaid yr wyf yn gweithio â nhw. Nid wyf wedi gweld ymchwil ar anhwylderau'r sbectrwm awtistig, ond mae'n bosibl y bydd yr anhwylderau hyn yn cael eu hanwybyddu. Gallai sefyllfa o gaethiwed fod yn cuddio cyflwr heb ddiagnosis sy'n gysylltiedig ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig.

Aelod o'r gynulleidfa – rydym wedi comisiynu rhywfaint o ymchwil ar hyn. Y rhagdybiaeth oedd y byddai pobl ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig yn defnyddio llai o alcohol, o bosibl, oherwydd yr agweddau cymdeithasol sydd ynghlwm wrth yfed. Y broblem fawr a ddaeth i'r amlwg oedd yr anawsterau y mae pobl ag anhwylderau'r sbectrwm awtistig yn eu profi o ran cael mynediad at gymorth. Ymddengys fod gwasanaethau sy'n ystyriol o anhwylderau'r sbectrwm awtistig yn allweddol.

MB – mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn rhywbeth y mae pawb yn ymwybodol ohonynt, er nad yw pawb yn eu cymhwyso yn eu gweithgarwch. Nid wyf yn deall y lefelau o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a welir yn y boblogaeth gyffredinol. Os yw 9 o bob 10 o bobl sy'n cael gwasanaethau dibyniaeth wedi cael

profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, beth yw'r lefel gyfatebol yn y boblogaeth gyffredinol?

LC a'r gynulleidfa – mae tua 14 y cant o'r boblogaeth gyffredinol wedi cael 4 profiad neu fwy. Mae 25 y cant wedi cael un profiad.

Cwestiwn – mae angen canolbwyntio hefyd ar drawma yn y gweithlu, gan fod mwy o achosion ymhlith gweithwyr yn y meysydd hyn.

MB – mae gwasanaethau iechyd meddwl wedi gwneud ymdrech dda i gynnwys pobl â phrofiadau byw. Mae llai o hyn wedi digwydd mewn perthynas â gwasanaethau cyffuriau ac alcohol. Sut y gallwn ni gefnogi'r aelodau staff hynny sydd wedi profi trawma?

Aelod o'r gynulleidfa – cyfeiriodd adroddiad gan y Wallich at hyn yn ddiweddar.

Peredur – a oes rhywbeth y gallwn ei wneud yn y system addysg i helpu'r sefyllfa hon?

Aelod o'r gynulleidfa – rydym yn gwneud hyn yn yr Alban, gan ddechrau gyda dileu'r stigma sy'n gysylltiedig â defnyddio sylweddau.

MB – rwy'n teimlo bod hyn yn anodd. Yn ein gwasanaethau, roeddem yn arfer siarad â staff mewn ysgolion am yr angen i fod yn ymwybodol o iechyd meddwl a thrawma pobl er mwyn ceisio eu helpu. Mae angen inni gefnogi'r plentyn sydd wedi profi trawma, yn hytrach na dysgu pobl am yr hyn y mae sylweddau yn ei wneud i ni. Ymddengys fod addysgu ymwybyddiaeth o sylweddau mewn ysgolion yn cynyddu diddordeb mewn sylweddau yn hytrach na'i leihau.

Peredur – y cwestiwn rwy'n ceisio ei ddeall yw sut i adnabod profiad niweidiol yn ystod plentyndod, a dadansoddi ac ymdrin â'r profiad hwnnw pan fydd yn codi, yn hytrach na bod yn ymwybodol ohono yn nes ymlaen.

Cynulleidfa – mae angen mynd i'r afael â rhag-amodau'r profiadau hyn a'u hatal rhag codi, hyd yn oed cyn eu nodi.

Peredur – felly, gall rhai elfennau fel darparu prydau ysgol am ddim i blant ysgolion cynradd gael effaith gronnus?

WL – mae'r trydydd cwestiwn fel a ganlyn: beth yw lefel y profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a welir ymhlith y rhai sy'n ddifreintiedig yn gymdeithasol ac yn economaidd? Yr ateb yw, mae lefel y profiadau hyn yn llawer uwch na'r lefel ymhlith y boblogaeth gyffredinol. 'Mae'r sylfaen dystiolaeth yn awgrymu nad yw'r cwricwlwm yn cefnogi deallusrwydd emosiynol at ddibenion rheoli'r amgylchiadau y mae pobl ifanc yn eu profi. Rhwng 14 a 20 oed, mae cymdeithas yn normaleiddio profiadau pobl. Nid oedd yr ymgyrch 'dywedwch na' yn effeithiol – mae angen inni newid y neges sy'n cael ei mynegi ym myd addysg. Mae'r sylfaen dystiolaeth ar gyfer effeithiolrwydd negeseuon sydd â'r nod o frawychu disgyblion ysgolion uwchradd yn wael iawn. Nid yw negeseuon o'r fath yn adlewyrchu eu profiadau byw a'r hyn y maent yn ei weld o ran y cyfoedion hynny yr ymddengys eu bod yn defnyddio sylweddau heb gael niwed. Mae'r agwedd a ffefrir gan Liam, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, yn allweddol.'

MB – rydym yn canolbwyntio gormod ar ganlyniadau negyddol, sef sgil-gynhyrchion y problemau emosiynol craidd. Mae angen canolbwyntio ar faterion emosiynol yn hytrach na chanolbwyntio ar y sylweddau.

LC – er bod y rhai sydd wedi cael nifer o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn llawer mwy tebygol o gael problemau gyda sylweddau, nid yw’r mwyafrif ohonynt yn cael y problemau hyn. Nid yw'r rhai sy’n profi lleoliadau a phrofiadau cadarnhaol, ac yn mwynhau cwmni grwpiau cymdeithasol cryf a modelau rôl cadarnhaol, yn cael y problemau hynny.

WL – dyma’r un nodweddion â’r nodweddion a welir mewn cymunedau adfer llwyddiannus.

LC – fel cymdeithas, rydym wedi colli llawer o’n pwyntiau ymgynnull cyffredinol, megis eglwysi a lleoliadau ffydd eraill.

Peredur – un o’r pethau y gwnaethoch sôn amdano oedd bod pethau’n cael eu gwneud i bobl, yn hytrach na gyda phobl. Rwy’n gweld hynny yn y cymunedau rwy’n gweithio â nhw yn y Cymoedd. Mae'r naratif ynghylch gwneud pethau gyda phobl yn eithaf grymusol ac yn rhoi teimlad o reolaeth i bobl. Y peth gydag alcohol yw ei fod yn ffordd o reoli sefyllfaoedd lle mae pobl wedi colli rheolaeth ar eu bywydau. Mae rhoi rheolaeth yn ôl i gymunedau tlawd, gan ganiatáu iddynt wneud eu penderfyniadau eu hunain, yn beth pwerus iawn. Gall helpu’r broses o reoli nifer o'r ffactorau hynny yr ydych wedi tynnu sylw atynt. Mae angen dadansoddi hynny a gofyn beth y gellir ei wneud o safbwynt polisi i roi fframweithiau ar waith sy’n caniatáu i gymunedau wneud yr hyn y maent yn ei wneud yn dda.

LC – yn yr Unol Daleithiau, mae rhywfaint o’r rhagnodi cymdeithasol sy’n digwydd yn cynnwys rhoi pŵer yn ôl i’r gymuned. Rhowch ychydig o dir cyngor dinod i bobl a dywedwch wrthynt fod ganddynt yr hawl i wneud yr hyn y mynnant gyda’r tir hwnnw. Dywedwch mai chi fydd yn ei ariannu a'i gefnogi, ond bod ganddynt reolaeth drosto.

Trafododd y grŵp y meddylfryd ‘rydym yn gwybod yn well’, gan nodi enghraifft Brexit a’r Cymoedd. Er mai’r Cymoedd oedd yr ardal a gafodd y swm mwyaf o arian Ewropeaidd, yn y Cymoedd y gwelwyd y bleidlais gryfaf yn erbyn y ffynhonnell honno o gyllid, oherwydd cafodd y cymorth hwnnw ‘ei wneud iddyn nhw’.

Nododd y grŵp mai Byrddau Cynllunio Ardal sy’n penderfynu pa wasanaethau fydd yn cael eu darparu mewn lleoliad, yn hytrach na bod gan ddefnyddwyr gwasanaethau lais yn y broses honno.

Diolchodd Peredur i’r siaradwyr, gan dynnu sylw eto at y ffaith bod y sesiwn wedi bod yn sesiwn dda iawn a oedd wedi peri i Aelodau o’r Senedd feddwl yn ddwys. Cyn i bawb adael, gwnaeth Peredur eu hannog i rwydweithio.

Gofynnodd MB i’r rhai a oedd yn bresennol nodi pynciau i'w trafod yn y dyfodol yn y fforymau hyn.

Yn benodol, gofynnodd Peredur am bobl â phrofiadau byw a stori i'w hadrodd er mwyn hysbysu'r Senedd am y materion dan sylw. Y prif bwynt yw'r hyn y gallwn ni ei wneud i leddfu'r boen honno mewn cymdeithas.