

Prosiect Hunan-Reoli dan arweiniad Cyfoedion Carchar y

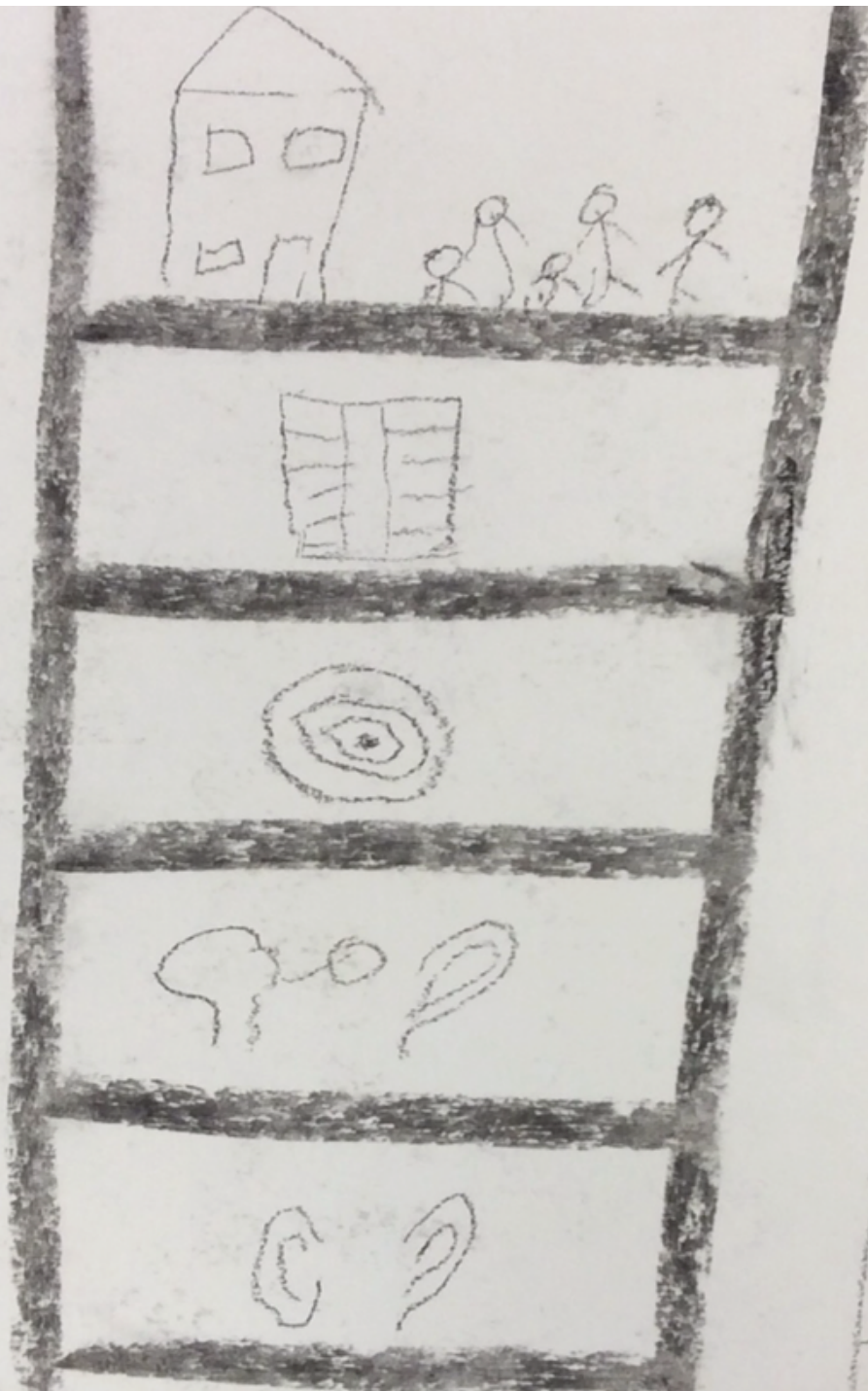
Ciplun - Adroddiad Effaith 2013 - 2016



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED





Bu i Sefydliad Iechyd Meddwl mewn partneriaeth â G4S gyflwyno cyrsiau hunan-reoli gyda chefnogaeth cyfoedion i garcharorion agored i niwed yn HMP a YOI Parc rhwng mis Hydref 2013 a mis Rhagfyr 2016. Roedd yn brosiect heriol i'w ddatblygu a'i gyflwyno, gan fynnu fod y Sefydliad a HMP Parc yn dysgu llawer o bethau newydd, yn ogystal â rhai gwelliannau cadarnhaol ar gyfer rhai carcharorion. Mae'r gwelliannau ar ganlyniadau wedi'u hamlygu isod.

12

Cyflwynwyd 12 o gyrsiau hunan-reoli yn HMP/YOI Parc o fis Medi 2015 i fis Rhagfyr 2016

16

Derbyniodd 16 o garcharorion hyfforddiant fel hyrwyddwyr i helpu annog hunan-reolaeth yn y carchar

120

Cafodd 120 o garcharorion o'r Adain Carcharorion Agored i Niwed hyfforddiant hunan-reoli mewn grwpiau cyfoedion bach.



Gweithiodd grŵp o garcharorion gyda'i gilydd i gynhyrchu canllaw adnoddau i droseddwyr oedd yn dod i'r carchar am y tro cyntaf.

Derbyniodd 10 o garcharorion a oedd wedi'u cyflogi fel 'Hyrwyddwyr Gofal Iechyd' hyfforddiant hefyd, er mwyn eu cefnogi yn eu rôl.



Roedd 50 o garcharorion wedi cwblhau Graddfa Lles Meddyliol Warwick a Chaeredin ar ddechrau'r cwrs a mis ar ôl gorffen y cwrs.

Roedd y sgôr lles gymedrig yn dangos cynnydd sylweddol mewn lles o gychwyn yr hyfforddiant a 4 wythnos yn ddiweddarach (ôl-hyfforddiant) (gan godi o 37 i 51 o bwyntiau). Ond nodir bod maint y sampl yn fach.

62.5%

Roedd 62.5% o garcharorion a arolygwyd ar ôl chwe mis wedi cyflawni eu prif nod.

Roedd nodau'n ymwneud â gweithgareddau ymddygiadol (cadw mewn cysylltiad â theulu), mynd allan o'r carchar/cael eu trosglwyddo, roedden nhw'n uchelgeisiol (e.e. colli pwysau, dysgu darllen), helpu eraill a gwella iechyd meddwl a lles.

"Un o fy nodau oedd gwneud fy ngwaith celf. Roeddwn yn gobeithio cael fy newis fel Technegydd Celf newydd yr adain, ond nid wyf wedi cyrraedd hyn eto – dyna yw fy nod. Nawr rwyf yn tynnu lluniau i garcharorion eraill er mwyn iddyn nhw eu hanfon at rai sy'n annwyl iddynt yn eu llythyrau, i'w plant neu ar gyfer eu penblwyddi. Mae'n gwneud i mi deimlo'n well fod pobl yn fy nghydnabod am fy ngwaith celf."

Cyfranogwr 32

Beth yw hunan-reoli?



Mae amrywiaeth o agweddau gwahanol ar hunan-reoli sydd wedi'u defnyddio'n bennaf i helpu pobl gyda chyflyrau iechyd cronig a difrifol i ddeall eu cyflwr yn well, gwneud penderfyniadau gwybodus am eu gofal, a defnyddio agweddau sy'n cynnal ac yn gwella eu hiechyd.¹

Mae ymagwedd y Sefydliad Iechyd Meddwl tuag at hunan-reoli yn cynnwys cefnogaeth gan gyfoedion a gellir ei grynhoi fel a ganlyn:

Rheolaeth – dylai pobl gael cymaint â phosibl o reolaeth ar eu bywydau ag sy'n bosibl a gallu gwneud eu penderfyniadau a'u dewisiadau eu hunain cyn belled ag y bo hynny'n bosibl.

Seiliedig ar fywyd, nid yn seiliedig ar gyflwr – mae'r ffocws ar fywydau pobl,

gan leihau'r effaith negyddol y gallai cyflwr/diagnosis ei gael ar eu bywydau.

Seiliedig ar ased/Cryfder – mae'n bosibl troi profiad pobl yn arbenigedd. Mae'r hwyluswyr yn rhannu profiad uniongyrchol gyda'r cyfranogwyr.

Gweithio gyda'i Gilydd i ddod o hyd i ddatrysiadau (cefnogaeth cyfoedion) – cydnabod ein bod ni gyd yn rhan o gymuned a bod perthnasau yn elfen allweddol o fodolaeth pawb (cefnogaeth cyfoedion).

Datblygu sgiliau newydd: adeiladu gallu unigolion i reoli a gwella eu bywydau drwy osod nodau, cynllunio camau gweithredu, datrys problemau.²

Question?

What is self-management?
It's learning how to cope
Making informed decisions everyday
And never giving up hope.

Realising you can help yourself
With commitment and with stealth
Everyone should understand
You can manage your mental health

It isn't a magic solution
There is no special plan
It's taking things one step at a time
And becoming the 'Better Man'

It's taking back control again
No time to whinge and moan
You can make this work for you
No-one else – just you alone

It's adapting to a lifestyle
But always thinking things through
And with a better understanding
The rewards will come back to you

The journey starts with little steps
And your life is one big stroll
Stand tall and repeat these words
"I'm taking back control."

Ysgrifenydd gan garcharor HMP/YOI Parc

Carcharorion a Iechyd Meddwl



Mae wedi'i gofnodi'n helaeth fod cyffredinolrwydd iechyd meddwl gwael (a chamddefnyddio sylweddau) yn uwch ymysg carcharorion na'r boblogaeth gyffredinol. Yn 1997, roedd y Swyddfa Ystadegau Gwladol wedi arolygu cyffredinolrwydd problemau iechyd meddwl ymhlith dros 3,000 o garcharorion yng Nghymru a Lloegr.³ Roedd yr arolwg wedi canfod fod lefelau problemau iechyd meddwl, gan amrywio o broblemau iechyd meddwl cyffredin i seicosis, anhwylder personoliaeth a phroblemau alcohol a chyffuriau, yn llawer rhy uchel mewn carcharorion, o'u cymharu â'r boblogaeth gyffredin. Roedd astudiaeth arall wedi darganfod fod yr amcangyfrif o broblemau iechyd meddwl mewn carcharorion mor uchel â 90%.⁴

Mae pryder eang y gallai amgylchedd y carchar, gyda'i reolau a'i arferion, gael effaith niweidiol ar iechyd meddwl carcharorion, a'r rhai gydag afiechydon meddwl yn benodol (Birmingham, 2003). Mae ffactorau fel gorlenwi, gwahanu oddi wrth y teulu a ffrindiau, diflastod a cholli ymreolaeth i gyd wedi'u cydnabod yn bethau allai fod yn niweidiol i iechyd meddwl.^{5,6}

Cynhyrchodd adroddiad arolygiaeth carchardai diweddar (2014/15) bortread trylwyr o fywyd mewn carchardai ledled Cymru a Lloegr.⁷

Gwelodd yr adroddiad fod mwy o garcharorion yn cael eu lladd, yn eu lladd eu hunain, yn hunan-niweidiol ac yn ddioddefwyr ymosodiadau yn 2014/15 nag oedd bum mlynedd yn ôl. Mae'r nifer o achosion hunan-niweidiol sy'n cynnwys carcharorion gwrywaidd wedi codi gan

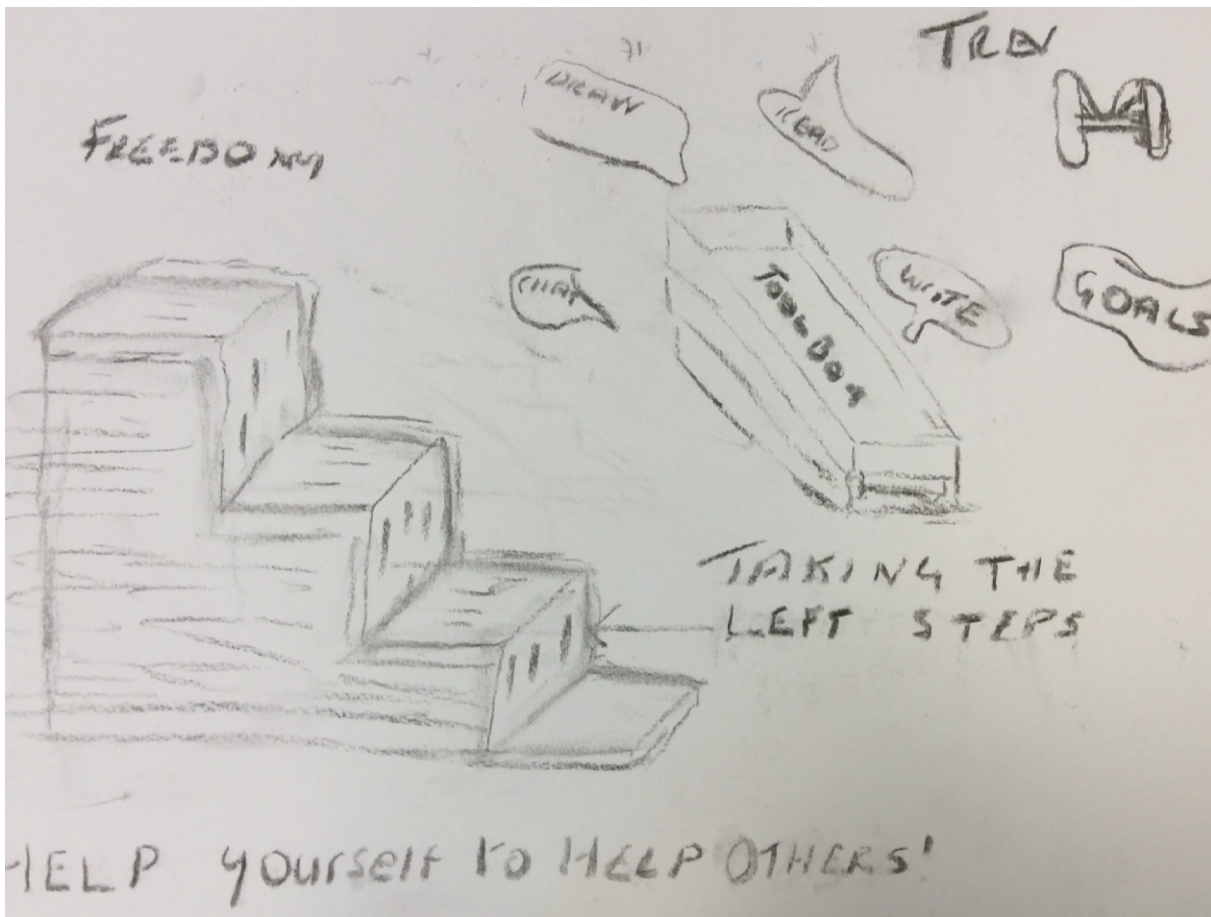
bwyll dros y pum mlynedd diwethaf i 18,995 o achosion yn y flwyddyn ddaeth i ben yn Rhagfyr 2014. Roedd hyn bron i draean yn fwy na'r flwyddyn hyd at fis Rhagfyr 2010. Gwelodd yr adroddiad hefyd fod 25% o garcharorion agored i niwed a 26% o garcharorion y brif ffrwd yn HMP & YOI Parc yn teimlo eu bod wedi dioddef o iechyd meddwl gwael wedi iddynt gyrraedd y carchar, tra bod 40% o garcharorion agored i niwed a 39% o garcharorion y brif ffrwd yn teimlo eu bod wedi dioddef o iechyd meddwl gwael tra roedden nhw yn y ddalfa. 14% o garcharorion yn unig oedd yn teimlo eu bod yn cael eu gwir gefnogi gan rywun yn y carchar.

"Rwyf wedi bod yn isel iawn yma felly maen nhw wedi rhoi tabledi i mi – ond ni chefais i unrhyw beth cyn dod i mewn yma."

14%

o garcharorion yn unig oedd yn teimlo eu bod yn cael eu gwir gefnogi gan rywun yn y carchar.

Cefndir i Raglen Hunan-Reoli Parc



"Beth mae hunan-reoli yn ei oygu i mi" (Carcharor yn HMP Parc)

Datblygwyd y rhaglen hyfforddi hunan-reoli fel partneriaeth rhwng y Sefydliad Iechyd Meddwl a G4S, ac fe'i hariannwyd gan Loteri Fawr Cymru. Nod y prosiect oedd gwella iechyd meddwl carcharorion drwy hunan-reoli a chefnogaeth cyfoedion.

Roedd y prosiect yn cael ei reoli gan y Sefydliad Iechyd Meddwl a chafodd hwyluswyr prosiect eu secondio o sefydliadau yn y trydydd sector oedd yn arbenigo mewn cefnogi pobl gydag iechyd meddwl gwael. Cyflogwyd

swyddog ymchwil gan y Sefydliad Iechyd Meddwl am ddau ddiwrnod yr wythnos i werthuso'r hyfforddiant yn HMP & YOI Parc. Cefnogwyd y prosiect gan y Rheolwr Dalfa Mwy Diogel, o G4S oedd yn gweithredu fel cyswllt ac yn cefnogi'r broses o weinyddu'r hyfforddiant yn y carchar.

Gadawyd taflenni a ffurflenni cais am y cyrsiau ar bob adain i'r carcharorion fynegi diddordeb i fynychu'r hyfforddiant. Roedd rhaid i'r holl garcharorion gael cliriad diogelwch ac



roedd angen 'ymyriadau' (caniatâd gan staff i gael eu hesgusodi) o'r gwaith neu addysg hefyd.

Roedd y rhaglen hunan-reoli yn rhedeg am un diwrnod yr wythnos, am tua dwy i dair awr am gyfanswm o bedair wythnos. Gallai hyd at ddeg cyfranogwr fod yn bresennol. Roedd yr hyfforddiant yn cynnwys testunau ar; meddwl yn gadarnhaol, gosod nodau, rheoli lles ac ymddygiad, gweithio gyda gweithwyr proffesiynol a datrys problemau. Roedd cyfranogwyr yn cael eu hannog hefyd i ddatblygu 'blwch offer' personol, oedd yn cynnwys syniadau ar gyfer ymdopi yn ystod amseroedd heriol.

Roedd y carcharorion yn cymryd mwy o 'berchnogaeth' o'r rhaglen hyfforddiant wrth iddo gael ei sefydlu'n fwy drwy hyrwyddo manteision yr hyfforddiant i garcharorion eraill.

Derbyniodd hwyluswyr hyfforddiant ar fodel y Sefydliad Iechyd Meddwl o hunan-reoli gyda chefnogaeth cyfoedion a'r dull penodol o ddysgu a hyrwyddo'r

hyfforddiant hunan-reoli. Prif elfennau'r cwrs oedd:

- Defnyddio dull cyfannol
- Gwerthfawrogi cymryd rhan a chydabyddiaeth
- Perchenogaeth - pwysigrwydd carcharorion yn gwneud eu penderfyniadau eu hunain am y camau nesaf
- Parchu barn wahanol am iechyd meddwl a lles
- Cydnabod fod pawb yn arbenigwyr mewn profiad sy'n gwybod beth sy'n gweithio orau iddynt hwy eu hunain

Roedd hwyluswyr yn cael eu hannog i fyfyrion ar eu harfer ac elfennau'r rhaglen oedd yn gweithio neu oedd angen eu datblygu.

"Fe wnes fwynhau rhannu arfer da gyda charcharorion, a'u gweld yn hunan-reoli. Pan maen nhw'n dod i mewn i ddechrau maen nhw'n bryderus, ac nid ydyn nhw'n helpu llawer. Ond yna eu gweld yn newid dros y pedair wythnos wrth iddyn nhw ddysgu i reoli eu hunain."

Hwyluswr y Cwrs

Barn cyfranogwyr ar hunan-reoli gyda chefnogaeth cyfoedion



Beth mae carcharorion wedi'i ddweud

Dywedodd cyfranogwyr eu bod yn dechrau deall **sut i reoli eu hymddygiad eu hunain** o ganlyniad i'r cwrs, a gwybod pa sefyllfaoedd fyddai'n ysgogi ymateb negyddol:

"Cyn y grŵp byddwn yn taro pobl os oedd pethau'n mynd ar fy nerfau, ond rwyf yn dysgu nawr am sut i ymlacio"

Drwy ddatblygu strategaethau i'w helpu i reoli eu hymddygiad mae wedi eu helpu i deimlo'n well ynndyn nhw eu hunain.

"Mae'r cwrs yn fy helpu i ymdopi gyda phethau, gallaf ysgu'n well"

"Mae'r pecyn offer yn ddefnyddiol, rwyf yn cario'r pecyn offer gyda mi'n feddyliol"

"Nawr rwyf yn teimlo'n fwy hyderus, dyma'r peth gorau rwyf wedi'i wneud erioed."

Hefyd, dechreuodd y cyfranogwyr ddatblygu empathi gydag eraill a deall **sut mae eu hymddygiad wedi effeithio ar eu perthnasau** gydag eraill.

"Rwyf yn meddwl ei fod wedi gwneud i mi sylweddoli fod gan bobl eraill broblemau hefyd. Mae'n hawdd i mewn yma i beidio meddwl felly; er enghraifft mae gan fy mhartner anawsterau adref felly pan nad ydy hi'n ffonio, mae rheswm dros hynny. Mae'n fy helpu i beidio teimlo mor isel pan nad ydy hi'n ffonio, ac mae'n fy stopio rhag meddwl ei bod wedi mynd gyda rhywun arall am fy mod i mewn yma."

Roedd gallu rhannu problemau am fywyd yn y carchar gyda'r grŵp a **datblygu strategaethau i ymdopi gyda phroblemau** yn cael ei ystyried yn rhywbeth cadarnhaol i'r cyfranogwyr.

"Roedd gen i broblem ac fe wnes i ei rhannu gyda'r bobl hyn wythnos diwethaf, ac fe wnaethom ni i gyd siarad am ffyrdd gwahanol o ymdopi gydag o. Roedd hynny'n ddefnyddiol iawn."

Roedd cyfranogwyr yn gallu trafod materion penodol gydag aelodau eraill o'r grŵp a cael syniadau a chefnogaeth o ran sut i reoli'r problemau hyn.

Fe wnaeth bod ar y cwrs a chyfarfod pobl newydd fy helpu i adeiladu fy hyder fel y gallwn ymateb i'r rhai oedd yn pigo arnaf i. "Fe wnaeth pobl fy helpu gyda beth i'w wneud a beth i'w ddweud." A thrwy fy nghynghori fe roddodd gryfder i mi ymateb a herio. Mae hyn wedi fy helpu ac mae pobl wedi stopio pigo arnaf i."

Roedd cyfranogwyr yn teimlo ei bod yn fuddiol mynychu gyda chyd-garcharorion. Mae cyfweliadau gyda chyfranogwyr yn dangos bod sefydlu ymddiriedaeth yn y grŵp **yn eu galluogi i rannu eu teimladau a'u profiadau gydag aelodau'r grŵp.**

"Agorais allan i bobl ac roeddwn yn teimlo fel ffŵl ond ni wnaeth unrhyw un yn y grŵp rannu'r hyn roeddwn i wedi'i ddweud ar yr adain, felly rwyf yn gwybod y gallaf siarad gyda'r bobl hyn."



Ystyriwyd fod yr hwyluswyr yn gefnogol i'r cyfranogwyr **ac yn eu trin gyda pharch a chhydraddoldeb**. Roedd hyn yn cael ei werthfawrogi'n fawr gan y carcharorion gan eu bod yn aml wedi profi stigma ac anffafiaeth gan staff y carchar.

"Ydw, yn gallu siarad gyda staff gan nad ydynt yn rhan o'r carchar, maen nhw'n help mawr ac maen nhw'n gallu gwrando."

"Gallwn ymddiried yn yr hwyluswr gan nad ydynt yn staff yn y carchar."

Mae cefnogaeth cyfoedion mewn amgylchedd carchar yn gymhleth oherwydd mae carcharorion bob amser yn symud. Mae'n ymddangos fod hyfforddiant hunan-reoli yn helpu cyfranogwyr i ddeall manteision ceisio cefnogaeth cymdeithasol, hyd yn oed os nad ydynt yn gallu parhau gyda'r perthnasau roedden nhw wedi'u datblygu yn y grwp.

"Rwyf yn berson gofidus iawn felly rwyf yn cadw popeth i mewn, felly roedd yn dda siarad mewn grŵp. Rwyf yn parhau i siarad gyda phobl nawr."

Wrth i'r hyfforddiant ddod yn fwy cyfarwydd gyda charcharorion yn yr uned carcharorion agored i niwed, fe wnaethon nhw ddechrau bondio gydag eraill oedd wedi mynychu'r hyfforddiant, hyd yn oed os nad oedden nhw wedi mynychu eu cwrs eu hunain.

"Nawr, rwyf yn ffrindiau gyda Phil a Steve oedd ar gyrsiau eraill. Gallwn gyfathrebu gyda'n gilydd oherwydd eu bod wedi bod ar yr un cwrs. Rydym wedi ffurfio clwb aelodaeth bach gan fod

gennym ychydig o bethau'n gyffredin gyda phobl eraill sydd wedi bod ar y cwrs."

Beth mae'r hwyluswyr wedi'i ddweud

Amlygodd yr hwyluswyr bedwar maes o fanteision i'r carcharorion oedd yn cymryd rhan yn y rhaglen hyfforddiant, y rhain oedd; rhannu profiad, cefnogaeth cyfoedion; newid mewn ymddygiad a synnwyr o gyflawniad/rheolaeth.

"Mae'n helpu cyfranogwyr i glywed bod pobl eraill yn y grŵp wedi profi rhai o'r un pryderon a'r problemau â nhw eu hunain. Byddant yn aml yn mynegi eu bod yn teimlo mai nhw oedd yr unig un oedd yn cael problem gyda pherthnasau, neu addasu i fywyd carchar nes iddyn nhw siarad allan yn y grwp."

"Roedd cyfranogwr am golli ei waith yng ngerddi'r carchar gan ei fod yn cael problemau gyda phobl eraill oedd yn gweithio gydag o. Dywedodd wrthym ei fod wedi penderfynu ymosod ar un o'r bechgyn eraill ond dywedodd o ganlyniad uniongyrchol i feddwl drwy bethau a chanlyniadau ei weithredodd nad oedd am wneud hynny. Aeth at y swyddog a dweud wrth ei fod angen mynd allan, ac ni wnaeth ymosod."

Roedd un cyfranogwr oedd yn amharod i gymryd rhan pan ymunodd â'r cwrs, roedd yn flin gyda'i reolwr troseddwr ac roedd yn dweud nad oedd hi'n mynd i allu dweud wrtho sut i fyw neu ble roedd yn cael byw. Cyflawnodd y cwrs ac ar y diwedd fe wnaeth daflen yn amlygu ei gynlluniau a'u nodau yn y dyfodol. Roedd yn gyffrous ei fod am ddatblygu



gweithdy crochenwaith. Roedd hynny'n galonogol iawn. Roedd yn arfer mynd i'w wely yn y prynhawn a byddai'n anniben, ac ers yr hyfforddiant mae fel newydd. Gallm weld gwahaniaethau anferth ynddo ac rwyf yn credu ein bod wedi lleihau'r risg ohono'n troseddu eto."

"Roedd yn dda ein bod wedi llwyddo i roi hyfforddiant hyrwyddo i rai pobl Roedd y rhai a fynychodd yn teimlo eu bod wedi cyflawni rhywbeth ychwanegol ac yn mwynhau cefnogi pobl eraill drwy'r hyfforddiant."

Beth oedd y carchar yn ei ddweud

Fe wnaeth swyddog cyswllt y carchar helpu i gefnogi gweinyddu'r prosiect, fel cael cliriad diogelwch i'r cyfranogwyr a chael cyfleusterau hyfforddi addas i gynnal y rhaglen hunan-reoli. Rhoddodd farn werthfawr ar gyfer y gwerthusiad o safbwynt y carchar.

Unwaith roedd trefniant staffio dibynadwy wedi'i sefydlu, roedd y swyddog cyswllt yn teimlo fod y prosiect wedi ffynnu yn yr Uned Carcharorion Agored i Niwed. Teimlodd fod hunan-reoli wedi bod yn fuddiol i'r carcharorion hyn, yn enwedig o ran eu perthnasau gydag aelodau'r teulu. Gallu hyn effeithio'n ddinistriol ar eu hiechyd a'u lles meddyliol.

Teimlodd y swyddog cyswllt fod dull tîm, gyda hwyluswyr yn gweithio'n agos gyda chyswllt G4S a thîm rheoli Parc i gynllunio, gweinyddu a datblygu'r prosiect, yn hanfodol i lwyddiant y prosiect. Roedd ganddi barch mawr tuag at yr hwyluswr ac roedd yn dweud fod ganddynt ymagwedd heb farnu

tuag at y cyfranogwyr ac nad oeddent yn cael eu "dylanwadu'n hawdd" gan y carcharorion. Roedd angen i'r carchar ymddiried y byddai'r hwyluswyr yn broffesiynol yn eu hymagwedd tuag at y cyfranogwyr ac y byddent yn cefnogi carcharorion o fewn ffiniau priodol.

Byddai'r swyddog cyswllt yn hoffi gweld y prosiect yn parhau yn y carchar ar gyfer y carcharorion sy'n agored i niwed a'r rhai sy'n dod mewn am y tro cyntaf i'r unedau carchar agored i niwed a phrif frwd. Dywedodd wrthym:

"Yn aml, mae dod i'r carchar am y tro cyntaf yn achosi chwalfa feddyliol a dyma'r adeg pan fydd carcharorion yn fwyaf agored i niwed ac angen cefnogaeth. Gallai'r prosiect hefyd helpu i'n cefnogi i ddod â'r cylch o adael y carchar, cyflawni mwy o droseddau a dod yn ôl i'r carchar i ben."

Roedd hwyluswr Hwyluswyr Gofal lechyd yn y carchar yn teimlo bod yr hyfforddiant yn werth chweil i'r Hwyluswyr Gofal lechyd fel unigolion ond hefyd i'w helpu i gefnogi carcharorion eraill y maen nhw'n dod i gysylltiad â nhw yn eu rôl.

"Mae wedi helpu i roi dealltwriaeth iddyn nhw o'r hyn y gallai pobl fod yn mynd trwyddo pan fyddan nhw'n dod i'r carchar am y tro cyntaf, neu os ydyn nhw wedi cael galwad ffôn ddrwg neu rywbeth a gallan nhw eu cefnogi'n well nawr eu bod yn deall." "Rwyf yn credu y bydd yn rhoi mwy o empathi iddyn nhw."

Ffordd Ymlaen



Mae hyfforddiant hunan-reoli yn ddull pwerus o gefnogi cyfranogwyr i ail-fframio eu meddyliau, eu hagweddau a'u hymddygiad. Mae'r prosiect yn amlygu sut y gallai hunan-reoli gyda chefnogaeth cyfoedion ddangos canlyniadau gwell i unigolion ar adeg anodd a heriol yn eu bywydau. Mae carcharorion yn rhoi adborth eu bod yn teimlo'n fwy hyderus, fod ganddynt fwy o synnwyr o reolaeth yn eu bywydau, ac yn gyffredinol fod ganddynt well synnwyr o les.

Mae angen mwy o ymchwil i adeiladu corff sylweddol o wybodaeth a dealltwriaeth o ran sut mae

hunanreolaeth a chefnogaeth cyfoedion yn cefnogi lles ac iechyd meddyliol carcharorion. Mae gweithio gyda carcharorion agored i niwed yn dangos fod gan y model botensial i gael ei addasu i fodloni anghenion amrywiaeth o boblogaethau carchar o'r rhai sy'n troseddu am y tro cyntaf, i garcharorion sydd i'w rhyddau'n fuan.

Mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl ar hyn o bryd yn edrych am gyfleoedd pellach i weithio mewn lleoliadau carchar i hyrwyddo hunan-reoli a chefnogaeth cyfoedion.



"Ail-afael â chiaiocio – roeddwn wedi hyfforddi i lefel reit uchel, felly mi fuaswn yn hoffi parhau â hynny a dysgu eraill. Byddwn yn byw yn rhywle wrth yr afon i mi gael gwneud hyn."

Cyfranogwr 8



Awduron:

Rachel Gingell a Jackie Fisher

Golygwyd gan: Lauren Chakkalackal and Josefien Breedvelt

Cyfeiriad a awgrymir: Sefydliad Iechyd Meddwl. (2016). *Prosiect Hunan-Reoli dan arweiniad Cyfoedion Carchar y Parc, Ciplun - Adroddiad Effaith 2013-2016*. Sefydliad Iechyd Meddwl: Cymru.

Cydnabyddiaethau

Hoffai'r awduron ddiolch i'r holl garcharorion sydd wedi cymryd rhan yn y gwerthusiad am eu haelioni a'u tystiolaeth onest. Hoffent hefyd ddiolch i Steve Sparrow, Chantell Lavercombe, Darren O'Connell ac Anna Graham am eu hwyluso tosturiol a'u hymrwymiad i wneud prosiect hunan-reoli Parc yn llwyddiant. Diolch hefyd i Sharon Jones am ein helpu i lywio system y carchar a gwneud pethau'n bosibl

Yn olaf, hoffem ddiolch i Dr David Crepaz-Keay am ei gefnogaeth wrth ddatblygu'r prosiect hwn ac i Loteri Fawr Cymru am ei alluogi i ddigwydd.

References

1. selfmanagementUK. (2016). *What is self management?* Cafwyd o <http://www.selfmanagementuk.org/what-is-self-management> [Cyrchwyd ar 24/01/17].
2. Crepaz-Keay, D. (2015). *Self-management and peer support: what makes it different, what makes it work*. In D. Crepaz-Keay (Ed.), *Mental Health Today and Tomorrow*, (tud:129-138). Pavillion.
3. Singleton, N., Meltzer, H. & Gatward, R., Coid, J., & Deasy, Derek. (2001) *Psychiatric morbidity among prisoners, 1997: Summary Report*. Cafwyd o <http://www.ons.gov.uk/ons/rel/psychiatricmorbidity/psychiatric-morbidity-among-prisoners/index.html> [Accessed on 24/01/17].
4. Watson, R., Stimpson, A., & Hostick, T. (2004). Prison health care: a review of the literature. *International Journal of Nursing Studies*, 41(2), 119–128.
5. Wener, R. E. and Keys, C. (1988). The Effects of Changes in Jail Population Densities on Crowding, Sick Call, and Spatial Behavior. *Journal of Applied Social Psychology*, 18, 852–866.
6. Nurse, J., Woodcock, P., & Ormsby, J. (2003). Influence of environmental factors on mental health within prisons: focus group study. *British Medical Journal*, 327, 480–85.
7. Arolygiaeth Carchardai Ei Mawrhydi. Adroddiad Blynyddol 2014-15 Prif Arolygydd Carchardai EM ar gyfer Cymru a Lloegr. Cafwyd o https://www.justiceinspectors.gov.uk/hmiprison/wp-content/uploads/sites/4/2015/07/HMIP-AR_2014-15_TSO_Final1.pdf [Cyrchwyd ar 24/01/17].

CHWEFROR

2017



mentalhealth.org.uk



mentalhealthfoundation



@mentalhealth



@mentalhealthfoundation

Swyddfa Llundain:
Mental Health Foundation
Colechurch House
1 London Bridge Walk
London SE1 2SX

Swyddfa Glasgow:
Mental Health Foundation
Merchants House
30 George Square
Glasgow G2 1EG

Swyddfa Caerdydd:
Mental Health Foundation
Castle Court
6 Cathedral Road
Cardiff, CF11 9LJ