

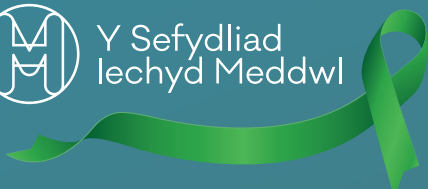


Lleisiau profiad bywyd:

Effaith ceisio noddfa ar iechyd meddwl a lles



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



Cynnwys

Pwy ydyn ni	4
• Sefydliad iechyd meddwl	4
• Dinas noddfa	5
Cyflwyniad	7
Perthyn	8
Llesiant trwy lens ymfudo dan orfod	10
Beth sy'n cael effaith negyddol ar les pobl sy'n ceisio noddfa?	12
• Yr anawsterau cudd: baich aros yn hir am benderfyniad ynghylch lloches ac ansicrwydd	14
• Unigrwydd	17
• "Rydym yn ddim byd. Maen nhw'n ein trin fel gwartheg"	19
• Delio â thrafnidiaeth annigonol a thlodi dan orfod	22
• Rhwystr iaith	25
• Goblygiadau gwahaniaethu a diffyg ymwybyddiaeth gyhoeddus	27
Beth sy'n cael effaith gadarnhaol ar les pobl sy'n ceisio noddfa?	30
• Adeiladu pontydd drwy fynegiant creadigol ac ymgysylltu cymunedol	32
• Dylanwad trawsffurfiol gwirfoddoli	36
• Archwilio cyfleoedd hamdden	40
• Rôl elusennau a chefnogaeth gan gymheiriaid	43
Meithrin lles: mewnwediadau gan gyfranogwyr y prosiect	46

Casgliad 54

Ynghylch ein hymchwil 55

Cydnabyddiaethau 58

Cyfeiriadau 59



Pwy ydyn ni



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



Y Sefydliad Iechyd Meddwl, a sefydlwyd ym 1949, yw prif elusen iechyd meddwl yn y DU ar gyfer pawb.

Ein gweledigaeth

Ein gweledigaeth yw iechyd meddwl da i bawb.

Gan fod atal yn ganolog i'r hyn a wnawn, ein nod yw canfod a mynd i'r afael â ffynonellau problemau iechyd meddwl er mwyn i bobl a chymunedau allu ffynnu.

Rydyn ni'n helpu pobl i ddeall, amddiffyn a chynnal eu hiechyd meddwl. Rydym yn sbarduno newid tuag at gymdeithas sy'n iach yn feddyliol i bawb, ac yn cefnogi cymunedau, teuluoedd ac unigolion i fyw bywydau iachach yn feddyliol gan ganolbwyntio'n benodol ar y rheini sydd fwyaf mewn perygl.

Ein dull gweithredu

Mae ein dull gweithredu yn ddull iechyd meddwl cyhoeddus o atal, dod o hyd i atebion ar gyfer unigolion, y rheini sydd mewn perygl ac ar gyfer cymdeithas, er mwyn gwella llesiant meddyliol pawb.

Y pethau ymarferol rydyn ni'n eu gwneud

Rhaglenni cymunedol a rhaglenni cymheiriaid: rydym yn profi ac yn gwerthuso'r dulliau gorau o wella iechyd meddwl mewn cymunedau ac yna'n eu cyflwyno mor eang â phosibl..

Ymchwil: rydym yn cyhoeddi astudiaethau ac adroddiadau ar yr hyn sy'n diogelu iechyd meddwl ac achosion iechyd meddwl gwael a sut i fynd i'r afael â nhw.

Eiriolaeth: rydym yn cynnig atebion ac yn ymgyrchu dros newid i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol iechyd meddwl gwael..

Ymgysylltu â'r cyhoedd: rydym yn rhoi cyngor i filiynau o bobl ar iechyd meddwl.

Ni yw cartref **Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl.**



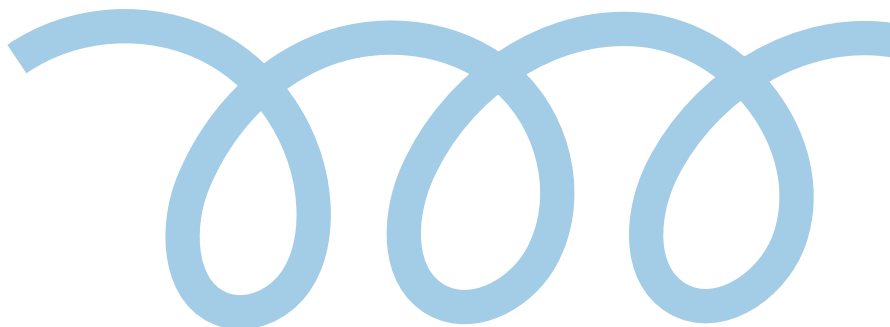
Welcome!



Dinas ar ôl dinas, cymuned ar ôl cymuned, mae Dinas Noddfa yn adeiladu DU fwy croesawgar i bobl sy'n cael eu gorfodi i ffoi o'u cartrefi.

Mae Dinas Noddfa y DU yn cydlynu, yn cefnogi ac yn tyfu'r rhwydweithiau hyn o groeso. O grwpiau cymunedol i ysgolion a phrifysgolion, cynghorau lleol i lyfrgelloedd a theatrau, maent yn gweithio gydag unigolion, grwpiau a sefydliadau ym mhob ardal ac ym mhob sector i annog cynhwysiant, undod a thosturi tuag at bobl o gefndir dadleoli gorfodol. O gydlynu, cydweithio, hyfforddiant

ymarferol a chyfleoedd i bobl sydd â phrofiad bywyd o'r system loches, i adnoddau hanfodol a gweminarau gwych, maen nhw'n gwneud popeth o fewn eu gallu i gefnogi a datblygu'r rhwydweithiau hyn o groeso. Mae Gwobrau Noddfa Dinas Noddfa yn cydnabod ac yn dathlu'r sefydliadau sy'n mynd yr ail filltir i groesawu pobl sy'n ceisio lloches.





Cyflwyniad

Mae byw yn y man lle cawsoch eich geni neu ble'r ydych yn dewis byw yn fraint y mae dros 110 miliwn o unigolion sydd mewn perygl o gael eu dadleoli ledled y byd yn cael eu hamddifadu ohoni, fel yr adroddwyd gan UNCHR yn 2023¹.

Mae rhyfeloedd, trychinebau naturiol ac erledigaeth yn gorfodi pobl i adael popeth ar ôl, ffoi a cheisio noddfa mewn gwlad newydd. Gall y digwyddiadau hyn a'r profiadau dilynol o geisio diogelwch fod yn drawmatig. Mae llawer yn byw gyda straen cyson, ac iechyd meddwl a lles gwael. Mae hyn yn gwneud dechrau bywyd newydd mewn gwlad wahanol hyd yn oed yn fwy heriol.

Mae lles, yn y cyd-destun hwn, yn hollbwysig gan ei fod yn darparu'r adnoddau angenrheidiol ar gyfer adeiladu dyfodol. Mae llesiant yn cwmpasu nid yn unig iechyd meddwl ond mae hefyd yn ymestyn i iechyd corfforol, ffactorau

cymdeithasol ac economaidd, sydd i gyd yn cyfrannu at ansawdd bywyd cyffredinol unigolyn. Mae unigolion sydd wedi'u dadleoli'n dan orfodaeth yn aml yn wynebu amrywiaeth o heriau y tu hwnt i faterion iechyd meddwl yn unig, fel mynediad at ofal iechyd, tai, addysg a chyflogaeth. Felly, mae'r term 'llesiant' yn cydnabod yr effeithir ar eu sefyllfa bywyd yn gyffredinol.

Gall yr heriau a brofir gan unigolion sy'n cael eu dadleoli gael eu gwaethygu gan effaith polisiau mewnffudo a thrafodaeth cyhoeddus nad yw'n cyrraedd. Yn y cyd-destun hwn, mae Cymru wedi gwneud ymrwymiad cryf i ddod yn Wlad Noddfa, dan arweiniad Cynllun Cenedl Noddfa (2019)², Polisi ESOL ar gyfer Cymru (2018)³, a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) (2015)⁴. Nod y mentrau hyn yw darparu cymorth, gofal a thosturi i bobl sy'n ceisio noddfa yng Nghymru, gan hwyluso integreiddio mewn cymunedau sy'n lletya.

Perthyn



Lansiodd y Sefydliad Iechyd Meddwl Brosiect Perthyn yn 2019 mewn partneriaeth â'r Groes Goch Brydeinig, a ariennir gan y Dreth ar Damponau.

Ei nod oedd gwella llythrennedd emosiynol a gwytnwch pobl sy'n ceisio lloches yng Nghasnewydd, Cymru. Roedd fersiwn nesaf y prosiect yn gweithio mewn partneriaeth â REACH+, gan dreialu ein dull hyfforddi wedi'i fodelu i hyfforddi arweinwyr cymheiriaid i arwain grwpiau cymorth gan gymheiriaid, ar-lein gyda chyfranogwyr sy'n byw yng Nghasnewydd, Caerdydd, Abertawe a Wrecsam, yn ystod pandemig COVID-19, gydag arian gan Lywodraeth Cymru.

Arweiniodd y ddau fersiwn o'r prosiect at unigolion â phrofiad byw yn teimlo eu bod wedi'u grymuso drwy sgiliau a chyfeillgarwch newydd, a lle diogel i archwilio eu hemosiynau.

Ar hyn o bryd mae Perthyn yn gweithio gyda Dinas Noddfa'r DU gan ddefnyddio dull partner dysgu gyda chyllid gan Lywodraeth Cymru a Rhaglen Ymateb i Covid y Sefydliad Iechyd Meddwl.

Amcanion

- Ymgorffori dull atal iechyd meddwl a lles yn Rhwydwaith Dinas Noddfa
- Cyflwyno Perthyn sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar ffurf grwpiau cefnogi cymheiriaid newydd
- Cyd-gynhyrchu adnoddau digidol ar gyfer pobl sy'n ceisio lloches a'r rheini sy'n eu cefnogi

Mae'r ymchwil hon yn rhan annatod o'r prosiect ac yn sail i'n nodau, gan archwilio profiadau lles unigolion sy'n ceisio noddfa yng Nghymru a'r bobl sy'n gweithio gyda nhw. Mae'r adroddiad yn edrych ar safbwyntiau ar lesiant yng nghyd-destun mudo gorfodol, ffactorau sy'n effeithio ar lesiant yn gadarnhaol ac yn negyddol, ac argymhellion ar gyfer gwella.

Mae'r adroddiad hwn yn cynnig persbectif unigryw drwy naratif personol a rennir gan ymchwilydd cymheiriaid sydd â phrofiad uniongyrchol o geisio lloches yn y DU, tystlythyrau gan bobl sy'n ceisio lloches, a mewnwelediadau gan bobl sy'n gweithio gyda nhw. Ochr yn ochr â'r adroddiadau personol hyn, mae'r adroddiad hefyd yn defnyddio llenyddiaeth ymchwil i ddarparu tystiolaeth a chyd-destun.

Yn yr adroddiad hwn, rydym yn defnyddio'r term 'pobl sy'n ceisio lloches' i gyfeirio at unigolion sy'n cael eu dadleoli'n orfodol, gan gynnwys ceiswyr lloches, ffoaduriaid a phobl sydd wedi cael caniatâd dros dro i aros o ganlyniad i gais am loches neu hawliau dynol. Mae'r term hwn yn canolbwyntio ar bobl yn gyntaf yn hytrach na'u statws mewnfudo ac yn pwysleisio eu hymgais i gael noddfa (diogelwch ac amddiffyniad).

Allwedd



Ymchwilydd Cymheiriaid



Cyfranogwyr

Pobl sydd â phrofiad
gwirioneddol o geisio lloches



Cefnogwyr

Pobl sy'n cefnogi pobl
sy'n ceisio lloches




Tystiolaeth


Tystiolaeth o
lenyddiaeth ymchwil




Llesiant trwy lens ymfudo dan orfod



“Rhaid i chi fod yn gryf iawn ac yn barod i ailadeiladu eich bywyd. Ond os ydych chi wedi colli eich lles yn ystod y broses lloches hon, efallai y byddwch chi’n colli’r dyfodol hefyd”.



“I mi, mae ystyr llesiant yn gwbl wahanol erbyn hyn. Os gallaf weithredu, os gallaf ddeffro, mynd i’r gwaith, os gallaf goginio ar gyfer fy mhlant heb feddwl.”

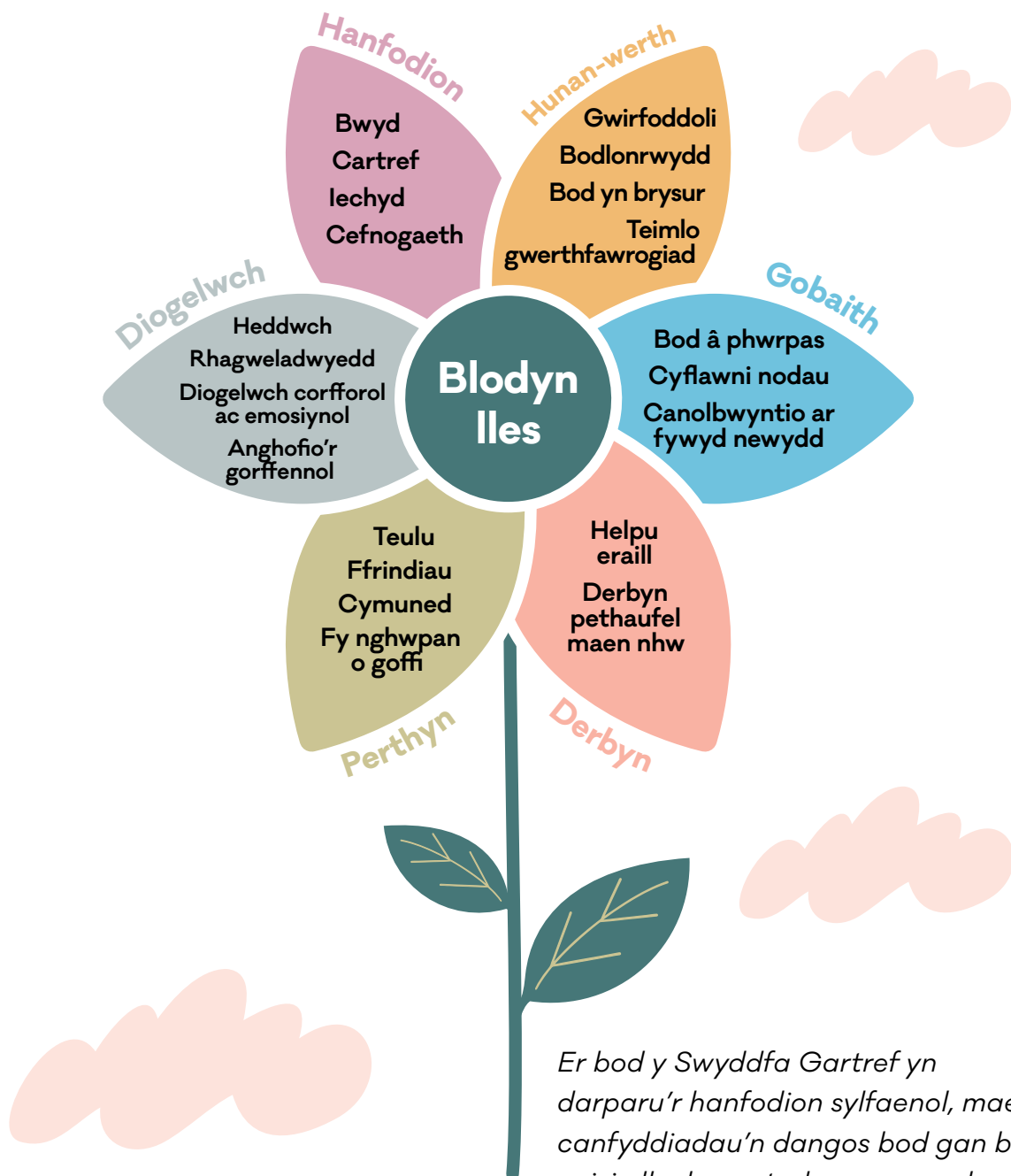


“Unrhyw beth a fydd yn gwneud i chi deimlo’n hapus, yn gwneud i chi anghofio am eich profiad yn y gorffennol efallai ac yn eich helpu i ganolbwyntio ar fywyd newydd.”

Llesiant, fel y'i diffinnir gan yr Oxford English Dictionary, yw "y cyflwr o fod yn gyfforddus, yn iach neu'n hapus" ac mae'n ymwneud ag iechyd corfforol a meddyliol (5). Mae lles yn gyffredin i ryw raddau ar draws gwahanol grwpiau poblogaeth. Mae lles meddyliol yn cynnwys meddyliau, teimladau a sgiliau ymdopi. Mae lles cadarnhaol yn galluogi unigolion i gyflawni eu potensial, rheoli straen, bod yn gynhyrchiol, a chyfrannu at eu cymuned.

Ochr yn ochr â chyffredinrwydd cyffredinol, mae lles yn cael ei brofi ar sail unigol. Mae hefyd yn cael ei rannu a'i lunio ar y cyd mewn grwpiau, gan gynnwys y rheini sydd wedi'u dadleoli'n orfodol.

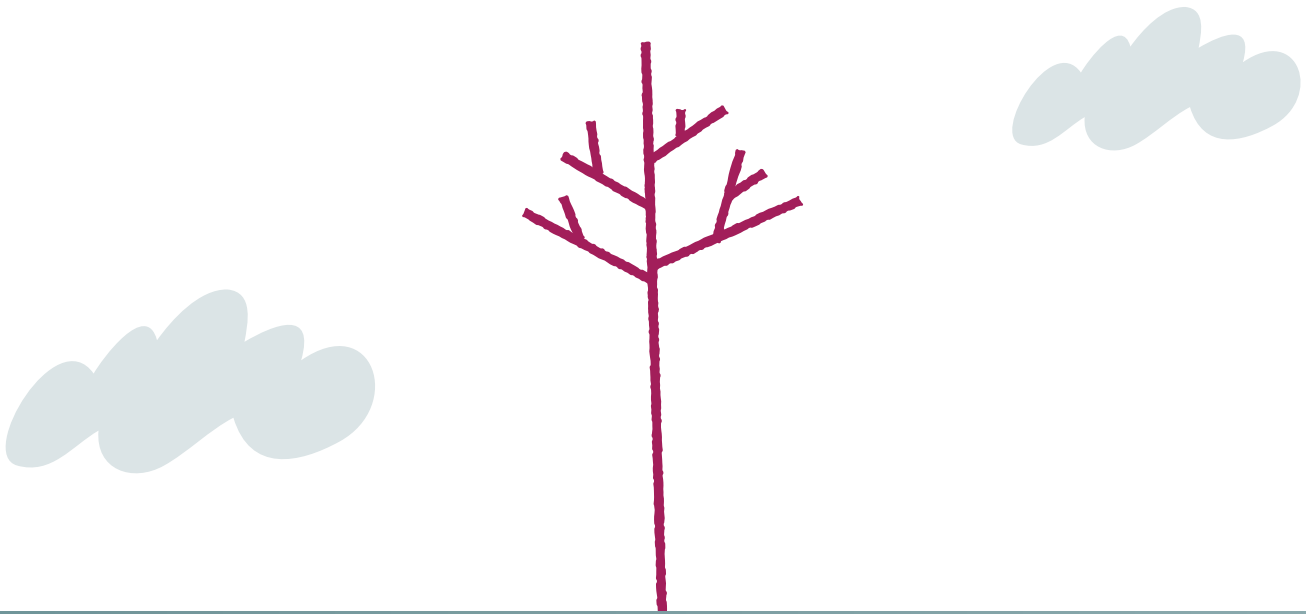
Yn yr ymchwil hon, mae ymdeimlad y cyfranogwyr o les yn ystod y cyfnod o ddadleoli ac ailsefydlu wedi esblygu i gynnwys y dimensiynau canlynol.



Er bod y Swyddfa Gartref yn darparu'r hanfodion sylfaenol, mae'r canfyddiadau'n dangos bod gan bobl sy'n ceisio lloches ystod eang o anghenion nad ydynt yn aml yn cael eu diwallu.



**Beth sy'n cael
effaith negyddol
ar les pobl sy'n
ceisio noddfa?**



Yr anawsterau cudd: baich aros yn hir am benderfyniad ynghylch lloches ac ansicrwydd

Unigrwydd

“Rydym yn ddibwys. Maent yn ein trin fel gwartheg”

Goblygiadau gwahaniaethu a diffyg ymwybyddiaeth gyhoeddus

Delio â thrafnidiaeth annigonol a thlodi a orfodwyd

Rhwystriaith

Yr anawsterau cudd: baich aros yn hir am benderfyniad ynghylch lloches ac ansicrwydd



Rwyt yn ochneidio, yn teimlo'n ddiogel o'r diwedd. Ac eto, mae atgofion rhyfel, dinistr eich cartref, eich ffrindiau a'ch teulu wedi'u gadael ar ôl mewn perygl, yn eich poeni. **Rydych chi wedi colli eich gorffennol. Ac nid oes gennych ddyfodol. Rydych mewn limbo.** Mewn tywyllwch llwyr. Mewn ystafell dywyll lle mae drws y gorffennol wedi cau ond mae drysau'r dyfodol yn dal ar gau. Rydych yn aros. Aros am rywun i benderfynu ar eich dyfodol, dyfodol eich plant. Gallai gymryd chwe wythnos. Neu chwe mis. Neu chwe blynedd. Dydych chi ddim yn gwybod.

Mae'r ansicrwydd yn pwyso'n drwm arnoch chi. Mae'r ansicrwydd hwn yn wahanol i'r ansicrwydd sydd gennych chi wrth aros yn eich gwely eich hun, yn eich tŷ eich hun, gyda'ch ffrindiau'n byw ddim yn bell i ffwrdd. **Mae'r ansicrwydd hwn mor bwerus fel ei fod yn eich rheoli.** Mae ofn yn gwneud i'ch nosweithiau fod yn artaith ddi-gwsg. Efallai y byddant yn dod i'ch cludo i ffwrdd o'ch llety presennol. Unrhyw adeg o'r dydd. A hyd yn oed yn y nos. Hyd yn oed ar gam.



TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



"Fel petaech chi yn y carchar ... **rydych chi'n gaeth i broses lloches wedi'i rhewi**. Felly, does gennych chi ddim y rhyddid i weithio, i astudio, i newid eich llety."

"Y broblem fawr yw nad ydyn nhw'n prosesu ein hachosion. Mae'r bobl **yn aros ac yn aros am amser hir**. Dim newid. Rydyn ni wedi colli gobaith. Pob un ohonom."

"**Mae'r amser y bu'n rhaid i ni aros wedi achosi profiad eithaf trawmatig.**"



"Dydw i ddim yn meddwl bod digon o ffocws ar aros am benderfyniad y Swyddfa Gartref. Mae'n **llawer mwy nag aros am benderfyniad am swydd** pan ddywedir wrthy ch fel arfer yr un diwrnod, ie neu na. Mae hynny fel arfer yr un diwrnod, nid chwe mis. Rwy'n meddwl am gost hynny i'r GIG neu wasanaethau cymorth eraill."

"Mae bron yn rhyfedd peidio â chael trafferth gyda'ch iechyd meddwl oherwydd dyna'r **ymateb naturiol o fod yn sownd yn y system heb unrhyw reolaeth a dim asiantaeth bersonol** a phopeth arall gyda'i gilydd. Mae'n anochel. Mae adegau pan mae pobl yn sôn am brofiadau anodd iawn, ac mae angen i chi allu ymateb o hyd."



Y ffordd orau o ddisgrifio'r profiad o aros am benderfyniadau lloches yw fel cyflwr o fod 'rhwng dau le', dryswch, neu ddiffyg cysylltiadau ag unrhyw le penodol⁶. Anghyfiawnder, ansicrwydd hir ac unigedd yn effeithio'n sylweddol ar lesiant pobl. Mae'r broses o lywio system loches y DU ei hun yn llawn straen ac yn amddifadu unigolion o asiantaeth⁷. Mae'r diffyg rheolaeth dros y dyfodol, a'r anallu i'w ddychmygu, yn arwain at

deimladau o ddiffyg arwyddocâd a dad-ddyneiddio sy'n hanfodol ar gyfer lles. 'Mae dychmygu'r dyfodol yn hanfodol er mwyn teimlo'n ddynol a chael ymdeimlad o'r hunan'⁸. Mae disgwyl am benderfyniad nid yn unig yn tanseilio'r gallu i flaenoriaethu iechyd ond hefyd yn llesteirio'r gallu i ddatblygu cysylltiadau cymdeithasol cryf neu gynllunio ar gyfer y dyfodol. Mae pobl sy'n ceisio noddfa, sy'n aml yn dioddef anghyfiawnder systemig, yn wynebu heriau cymhleth o ran adfer cyfiawnder hyd yn oed ar ôl adsefydlu⁹.

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Bod yn ymwybodol o effaith** yr oedi mewn prosesau penderfynu ar loches, diffyg cyfathrebu tryloyw o fewn y system fewnfudo a diweddariadau rheolaidd i unigolion sy'n aros am benderfyniadau, a'r ansicrwydd a'r diymadferthedd sy'n gysylltiedig â hyn.
- **Gwella cymorth iechyd meddwl ffurfiol ac anffurfiol** yn ystod y cyfnod aros drwy ddarparu cymorth iechyd meddwl wedi'i dargedu i unigolion sy'n profi trawma yn sgil aros yn hir am benderfyniad ynghylch lloches.
- **Eiriol dros ddiwygiadau polisi sy'n symleiddio'r broses penderfynu ar loches.** Ymgysylltu â llunwyr polisi a rhanddeiliaid i fynd i'r afael ag achosion sylfaenol oedi hir a'r problemau iechyd meddwl cysylltiedig.

Unigrwydd



*“Dychmygwch symud i le newydd lle rydych chi'n teimlo'n gwbl ynysig, heb adnabod neb o'ch cwmpas. Wedi'ch llethu gan ofn ac amheuaeth, mae'r syniad o ffurfio cysylltiadau â phobl yn dod yn her. Allwch chi ddim cysylltu â'ch teulu a'ch ffrindiau gartref chwaith. Mae euogrwydd a chywilydd anhygoel yn eich bwyta. Allwch chi ddim cefnogi'r bobl rydych chi'n eu caru. Allwch chi ddim cael cymorth chwaith. Mae eich profiadau yn y gorffennol yn eich plagio'n ddidrugaredd. Nid ydych yn parchu eich hunan newydd, eich hunaniaeth newydd.
Roedd yna fyd annheg nad oeddwn i eisiau cysylltu ag ef.”*

TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



*“Y broblem oedd **sut y byddwn yn atal y teimlad o unigrwydd**. Pan ddes i yma, roeddwn i'n unig, doeddwn i ddim yn gallu gweld pobl. Hyd yn oed pan fyddwn i'n gweld pobl, roeddwn i'n ofnus, gyda llawer o gywilydd yn fy mhen.”*

*“Ar ôl i mi ddod yma, **roeddwn i'n sownd yma** ac nid ydw i wedi gweld fy rhieni ers 11 mlynedd. Bu farw fy nhad. Doeddwn i ddim yn gallu gwneud dim iddo, dim un peth. Mae fy mam yn byw ar ei phen ei hun yno.”*

*“Pan symudais yma, **does gennym ni neb**, dydyn ni ddim yn gwybod dim, gwahanol ddiwylliant, gwahanol leoedd, gwahanol bobl, popeth.”*



“Themâu amlwg drwy eu holl waith celf yw **colled a phrofiadau eu teithiau**. Rydych chi'n gweld **unigrwydd**. Mae realiti eu bywydau'n anhygoel o amrwd o hyd.”



Mae unigrwydd yn dod i'r amlwg fel pryder cyffredin ymysg unigolion sy'n ceisio lloches, sy'n

aml yn cael ei waethygu gan gysylltiad anaml â theulu a ffrindiau, gyda mwy na 50% o ffoaduriaid heb berthnasau yn y DU¹⁰. Mae effeithiau cymhleth rhwystrau iaith, gwahaniaethau diwylliannol, a diffyg rhwydweithiau cymdeithasol yn cyfrannu ymhellach at yr unigrwydd¹¹.

Mae'n hanfodol tynnu sylw at y rhyngweithio rhwng unigrwydd, teimladau o ddieithrwch, a naratif y cyhoedd (8). Gall byw ar eich pen eich hun wneud i'r naratif cyhoeddus

y addeddangos yn fwy eithafol, a gall y naratif cyhoeddus ei hun ddwysáu teimladau o unigrwydd. Gallai teimlad croesawus leddfu'r profiad o unigrwydd ymhlith pobl sy'n ceisio lloches a chryfhau cysylltiadau emosiynol, gan feithrin ymdeimlad o berthyn a chynhwysiant cymdeithasol drwy feithrin diwylliant teuluol a rennir¹².

Yn bwysig, mae effaith unigrwydd yn ymestyn y tu hwnt i les emosiynol. Mae'n effeithio'n sylweddol ar iechyd meddwl, gan arwain at gyfraddau uwch o orbryder, iselder ac anhwylder straen wedi trawma, gan waethygu'r heriau maen nhw'n eu hwynebu yn ystod eu taith i ddod o hyd i ddiogelwch a lloches.

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Meithrin cysylltiad cymunedol** drwy roi rhaglenni cymunedol ar waith i annog integreiddio, rhyngweithio a chymdeithasu.
- **Hyrwyddo hyfywedd cymdeithasol a rhwydweithiau cefnogi** drwy gydweithio â sefydliadau cymunedol i greu manau diogel ar gyfer cysylltiadau emosiynol, gan feithrin cyfeillgarwch.

"Rydym yn ddim byd. Maen nhw'n ein trin fel gwartheg"



"Rwy'n gallu cofio'n fyw y foment pan chwalodd fy myd. Roedd bywyd wedi bod yn mynd yn ei flaen fel arfer, ac yna, ar amrantiad, roeddwn yn cwestiynu fy hunaniaeth. Doeddwn i ddim yn gwybod pwy oeddwn i. Yr oeddwn yn ceisio deall, beth yr oeddwn yn ei wneud yma, pam yr oeddwn yma.

*Neb yn fy angen. Neb yn fy ngwerthfawrogi. **Pam nad ydw i'n ddim byd nawr?** Pam ddylwn i ofyn am fwyd a dillad am ddim? **Gallaf weithio a gallaf ofalu amdanaf fy hun.** Roedd hyn yn pwyso'n drwm ar fy nghalon am saith mlynedd tra'r oeddwn yn aros am y penderfyniad ar fy nghais am loches. Roeddwn i eisiau gweithio, cyfrannu, a darparu ar gyfer fy hun, hyd yn oed yn wyneb adfyd.*

TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



"Rydyn ni'n teimlo nad ydyn ni'n ddim byd. Dydyn nhw ddim yn rhoi hawl i ni, dim hawl. Ein hawl ni yw bwyta yn unig, cael y £40 yr wythnos i fwyta a chysgu. Rydyn ni'n teimlo nad ydyn ni'n ddynol."

"Rydych yn colli eich dewrder. Does gennych chi ddim hyder. Roeddwn i'n berson di-flewyn-ar-dafod, roeddwn i'n arfer rheoli torfeydd o dros 5,000 o bobl. Ond mae'n cymryd amser i mi hyd yn oed siarad o flaen 10 o bobl nawr."

"Rydw i wedi colli fy hun. **Dydw i ddim yn gallu dod o hyd i fy hun nawr.** Rydw i wir yn teimlo'n isel iawn yn ei gylch."

"Mae'n rhaid iddyn nhw newid hyn oherwydd mae gennym ni blant. **Dydyn nhw ddim yn tyfu i fyny fel plant eraill.** Maen nhw'n tyfu i fyny fel ... Nid dyma eich cartref chi. Mae'n golygu nad oes ganddyn nhw gartref. lawn, peidiwch â theimlo drosta ni. Mae ein bywydau ni eisoes wedi'u difetha. Ond beth am ein plant? **Dydyn nhw ddim yn haeddu hyn.**"



"Pan oedden ni'n datblygu'r hyfforddiant roedden nhw'n dweud, '**Dydyn ni ddim wir eisiau iddo fod yn naratif cyson o dosturi a gofid.** Rydyn ni eisiau cynnwys rhyw fath arall o wrth-naratif. Rydyn ni eisiau dangos ein bod yn gerddorion neu ddangos ein sgiliau a gwneud pethau eraill nid dim ond bod dan yr un label hwn drwy'r amser."

"Ar ôl iddyn nhw gael statws ffoadur, maen nhw'n gallu cael eu gadael ag ymdeimlad enfawr o alaru a cholled oherwydd eu bod yn **sylweddoli beth maen nhw wedi'i golli ond heb symud i'r dyfodol eto.**"





Mae pobl sy'n ceisio noddfa yn aml yn profi cythrwfl emosiynol wrth i gyfnodau aros hir a

naratifau stigmateiddio effeithio'n fawr ar eu hunaniaeth a'u hunan-werth. Mae cyfyngiadau a osodir gan y system loches a diffyg gweithgareddau ystyrlon yn llesteirio meithrin ymdeimlad o berthyn.¹³ Mae'r mater cymhleth hwn yn ffurfio cylch diefflig, lle mae portreadu cryfder yn dod yn strategaeth ymdopi ac yn her o ran mynegi anghenion seicolegol, gofyn am gymorth, a chael eraill i gydnabod yr anghenion hynny.¹⁴

Mae naratifau stigma yn tanseilio hyder ffoaduriaid yn eu galluoedd ymhellach drwy eu portreadu fel pobl wan, heb sgiliau neu botensial, ac fel dioddefwyr. Mae'r naratifau hyn yn bodoli nid yn unig ymysg unigolion sydd â theimladau gwrth-ffoaduriaid ond hefyd ymysg actorion sydd â bwriadau da fel mudiadau elusenol

sy'n dad-ddyneiddio unigolion drwy eu lleihau i fod yn wrthrychau sydd angen hanfodion sylfaenol fel bwyd a dillad, yn hytrach na chydabod eu hangen am faeth cymdeithasol.^{8, 15}

At hynny, mae heriau iechyd meddwl mamau yn cael effaith sylweddol ar les emosiynol a datblygiadol plant. Er gwaethaf y risg uwch o iselder, mae menywod sy'n ceisio lloches yn aml yn blaenoriaethu diogelwch eu plant, gan o bosibl esgeuluso eu hiechyd seicolegol a'u lles cyffredinol i ymddangos yn gryf ym mhresenoldeb eu plant.^{14, 16}

Ar ben hynny, mae ffoaduriaid o gefndiroedd addysgol ac economaidd-gymdeithasol uwch yn eu gwledydd eu hunain yn tueddu i brofi llesiant emosiynol gwaeth yn ystod eu hadsefydlu, o bosibl oherwydd y colledion sylweddol mewn incwm, cyfoeth, statws a hunan-barch, sy'n deillio o symudedd cymdeithasol gostyngol.¹⁰

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Grymuso unigolion sy'n ceisio noddfa drwy hyrwyddo naratifau amrywiol** sy'n tynnu sylw at eu cryfderau, eu sgiliau a'u cyfraniadau. Cydweithio â sefydliadau cyfryngau, sefydliadau cymunedol a grwpiau eiriolaeth i rannu straeon sy'n arddangos eu talentau, eu sgiliau a'u gwytnwch.
- **Mynd i'r afael â'r heriau seicolegol cymhleth** drwy roi rhaglenni cymorth lles cynhwysfawr ar waith.

Delio â thrafnidiaeth annigonol a thlodi dan orfod



*"Mae byw mewn sefyllfa o aros parhaus yn eithriadol o anodd. Mae'n teimlo fel petaech wedi'ch dal mewn cawell, wedi'ch amgylchynu gan eich atgofion trawmatig, ansicrwydd, unigrwydd ac ofn. Er eich bod yn gwybod beth i'w wneud i gefnogi eich lles, mae cyfyngiadau'r cawell yn cyfyngu ar eich cynnydd. Nid oes gennych chi hawliau. **Allwch chi ddim gweithio a chefnogi eich hun.** Gyda lwfans dyddiol mor fach, fe'ch gorfodir i wneud dewisiadau anodd rhwng prynu bwyd neu docyn bws.*

TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



*"Os nad oes gennych chi ddigon o arian, **sut allwch chi wneud gweithgaredd llesiant?**"*

*"Os ydych chi eisiau cael cymorth iechyd meddwl, efallai y bydd rhywun yn dweud wrthy'ch chi am fynd i'r gampfa neu wneud rhywbeth rydych chi'n ei fwynhau. Ond **allwch chi ddim gwneud hynny gyda chymorth lloches.**"*

*"Allwn ni fynd i'r Barri i nofio? Na, **mae'r tocyn bws yn ddrud iawn i mi.** Drwy'r amser mae ceisiwr lloches yn cerdded neu ar y beic."*

"Allwn ni ddim cyrraedd llefydd ... mae cymaint o gyrsiau, cymaint o lefydd y gallech chi wirfoddoli a chadw eich hun yn weithgar ac yn gynhyrchiol a symud eich meddwl."

"Mae trafndiaeth yma yn broblem."



"Un o'r prif rwystrau yw bod angen i ni allu darparu cludiant i bobl. Gan nad oes gwasanaethau bws, neu maen nhw'n ofnadwy. Heb sôn am yr agwedd ariannol o dalu am hynny. Os ydych chi'n byw ar ochr bellaf y dref, mae'n daith hir."





Mae'r frwydr ddyddiol hon yn tynnu sylw at effaith ddwys adnoddau ariannol cyfyngedig a'r cyfyngiadau a osodir gan y system. Mae diffyg cymorth ariannol a mynediad annigonol at drafnidiaeth

yn gwaethygu'r amgylchiadau beichus sydd eisoes yn wynebu unigolion yn y sefyllfa hon. Mae'r dewis rhwng cynhaliaeth sylfaenol a'r gallu i deithio yn dod yn gyfyng-gyngor parhaus, gan ddwysáu'r teimlad o gael eich dal a pharhau ymhellach y cylch tlodi a dibyniaeth¹⁰.

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Gwella mynediad at drafnidiaeth** drwy ddarparu opsiynau trafnidiaeth fforddiadwy a hygyrch, er enghraifft, tocynnau rhatach, a thocynnau bws am ddim neu am bris gostyngol neu dalu costau teithio.
- **Sefydlu gwasanaethau cludiant yn y gymuned neu raglenni beicio** sy'n diwallu anghenion unigryw unigolion sy'n ceisio lloches, yn enwedig mewn ardaloedd lle nad oes llawer o drafnidiaeth gyhoeddus.



Rhwystyr iaith



"Pan gyrhaeddais i Gymru, yr iaith Saesneg oedd yr unig 'berson' roeddwn i'n ei adnabod. Daeth yn allwedd a oedd yn datgloi drysau fy nghartref newydd. Fe wnaeth fy helpu i gyfarch fy nghymdogion a gwneud ffrindiau newydd. Fe wnaeth fy helpu i ddod o hyd i gyfleoedd addysgol i'm plant a siarad am eu cynnydd gyda'u hathrawon. Fe wnaeth fy helpu i ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus ac archwilio lleoedd o'm cwmpas. Fe wnaeth fy helpu i siarad â fy meddyg teulu a chael help. Fe wnaeth fy helpu i wirfoddoli a rhoi rhywbeth yn ôl i'r gymuned a wnaeth fy nghrosawu. Fe wnaeth fy helpu i astudio a gwella fy ngwybodaeth a'm sgiliau. Fe wnaeth fy helpu i oroesi. Roedd yr iaith Saesneg wedi siapio fy nhaith ac wedi fy ngwneud i'r person ydw i heddiw. Daeth yn fwy na dim ond ffordd o gyfathrebu; daeth yn rhan annatod o fy hunaniaeth, gan blethu ei hun â llinynnau fy stori bywyd.

TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



"Rydych chi'n teimlo eich bod ar goll. Rydych chi'n teimlo nad ydych chi'n gwybod dim. Dydych chi ddim yn gallu cyfeiriadu eich hun, dydych chi ddim yn gallu siarad. Rydych chi'n teimlo eich bod yn y jyngl, a dydych chi ddim yn gwybod ble mae'r ffordd allan. Popeth a ddywedir wrthyf, rydych yn nodio eich pen. Ie, ie, ie."





“Dydw'n nhw ddim yn gwybod yr iaith Saesneg i fynegi a disgrifio eu teimladau.”

“Bydd iechyd meddwl gwael yn effeithio ar eich gallu i gyfathrebu yn eich iaith gyntaf heb sôn am ail iaith. Rydw i'n adnabod dynion sy'n siarad Saesneg yn dda iawn ond wrth deimlo dan straen, mae'r rhan honno o'r ymennydd yn cau.”



Mae dysgu Saesneg yn hanfodol er mwyn grymuso pobl sy'n ceisio lloches. Mae'r iaith yn galluogi pontio o fod yn ddibynnol i fod yn annibynnol ac yn agor drysau i gyfleoedd cyflogaeth ac addysg a mynediad at wasanaethau iechyd a lles. Mae hyfedredd yn y Saesneg yn hanfodol ar gyfer integreiddio

ac osgoi ynysu cymdeithasol. Fodd bynnag, mae llawer yn wynebu heriau seicolegol oherwydd profiadau mudo yn y gorffennol, gan arwain at drallod a phryder cymdeithasol, sy'n llesteirio eu proses dysgu iaith. Gall ffoduriaid sydd â hyfedredd cyfyngedig yn y Saesneg brofi canlyniadau iechyd meddwl gwaeth, gan effeithio ar eu hintegreiddio i wlad newydd a mynediad at wasanaethau hanfodol.^{10,17}

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Teilwra dosbarthiadau iaith i anghenion a phrofiadau penodol** pobl sy'n ceisio lloches i wella rhaglenni cymorth iaith. Gall rhaglenni cymorth iaith addasedig wella eu profiad dysgu yn sylweddol.
- **Gweithredu arferion sy'n seiliedig ar drawma yn y dosbarth iaith** i fynd i'r afael â'r heriau seicolegol sy'n llesteirio dysgu iaith. Cydnabod natur gydgysylltiedig iechyd meddwl a chaffael iaith.

Goblygiadau gwahaniaethu a diffyg ymwybyddiaeth gyhoeddus



*“Perygl – dadleoli – diogelwch. O ble rydych chi’n dod? Pam ydych chi yma? Rydych chi’n teimlo cywilydd enfawr. Nid ydych yma am arian, swyddi na thai. Mae ar gyfer rhywbeth llawer mwy hanfodol – amddiffyniad a diogelwch. **Mae’r pris rydyn ni’n ei dalu am loches yn eithaf uchel.** A fyddai’n well gennych ryfel yn dod i’ch mamwlad, mynd â’ch tŷ, a’ch ffrindiau, a difetha eich bywyd er mwyn i chi allu symud i wlad arall i gael budd-daliadau? Ac eto, er gwaethaf dilysrwydd eich hawl i ddiogelwch, mae cywilydd yn eich llethu fel cwmwl du.*

Sut y gallwch egluro i’ch cymdogion newydd nad ydych yn gweithio gan nad ydych wedi cael yr hawl i weithio? Mae’r frwydr i fynegi cymhlethdodau ein sefyllfa yn pwysu’n drwm ar ein calonnau. Er bod y rhan fwyaf o bobl yn groesawgar ac yn deall, mae’r ymdeimlad hwnnw o gywilydd yn parhau. Mae’n faich rydyn ni’n ei ysgwyddo, teimlad di-eiriau o annigonolrwydd hyd yn oed pan fyddwn wedi ein hamgylchynu gan dosturi ac empathi.”

TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



“Mae yna bobl sydd ddim yn eich adnabod chi, neu ddim yn gwybod pam eich bod chi yma. Maen nhw’n meddwl eich bod chi’n dwyn eu harian, eu swyddi, eu tai.”



“Mae pobl wedi bod yn rhan o’n prosiect ers rhai misoedd, gan rannu eu creadigrwydd. Penderfynodd rhai ohonyn nhw adael. Doedd hyn ddim iddyn nhw mwyach pan benderfynodd y dde eithafol nad oedden nhw eisiau i hyn ddigwydd. Daethant draw...swastikas ar gefn faniau ...a chyrraedd wrth y giatiau... Cafwyd cwmp oherwydd bod gwrthwynebiad lleol, ffactor ofn y dde eithafol.”

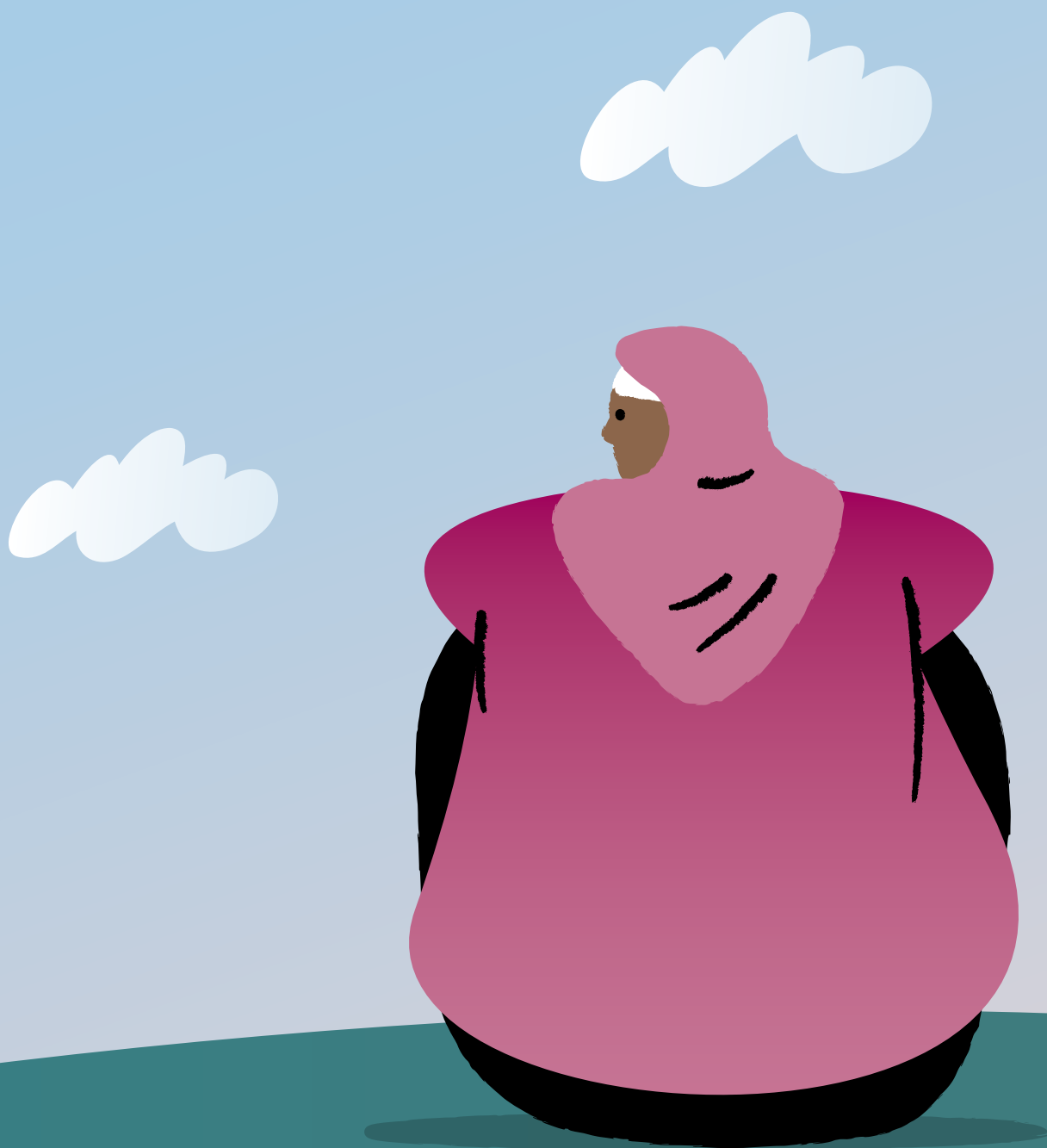


Gall dioddef ymosodiadau geiriol neu gorfforol arwain at les emosiynol gwaeth, triniaeth annheg, a hunanddelwedd negyddol (10). Fodd bynnag, mae pobl sy'n ceisio noddfa yn troedio'n ofalus wrth adrodd am eu profiadau o hiliaeth a gwahaniaethu ar sail eu statws mewnffudo. Mae llawer yn

osgoi gwneud cyhuddiadau o hiliaeth neu wahaniaethu'n uniongyrchol, gan gyflwyno digwyddiadau sy'n cael eu hadrodd yn aml fel digwyddiadau dibwys, neu gysylltu eu profiadau ag agweddau ar eu hunaniaeth eu hunain er mwyn osgoi beirniadu'r gymdeithas sy'n eu lletya a pheryglu eu statws fel person y mae angen ei amddiffyn.¹³

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Hyrwyddo dealltwriaeth, empathi ac ymwybyddiaeth** o brofiadau pobl sy'n ceisio noddfa. Cydweithio ag ysgolion lleol, sefydliadau cymunedol a sefydliadau cyfryngau i ddatblygu a gweithredu rhaglenni addysgol i chwalu camsyniadau a rhagfarnau.
- **Darparu cymorth iechyd meddwl sy'n ddiwylliannol gymwys** ac wedi'i deilwra i anghenion unigryw unigolion sy'n ceisio lloches i fynd i'r afael ag effaith seicolegol hiliaeth a gwahaniaethu.





Beth sy'n cael effaith gadarnhaol ar les pobl sy'n ceisio noddfa?

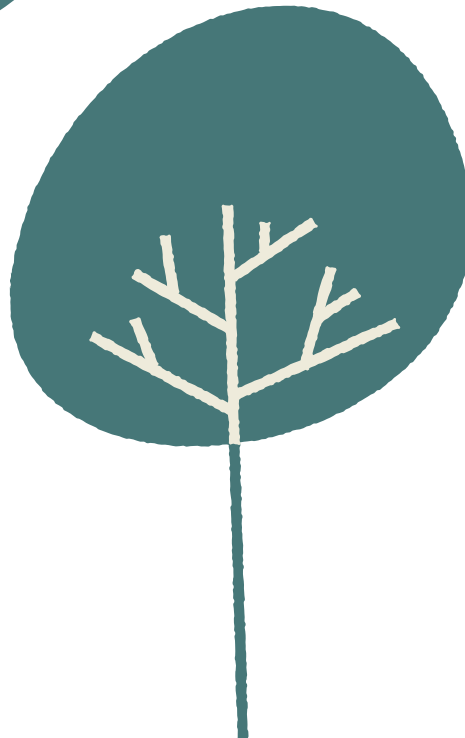




Adeiladu
pontydd drwy
fynegiant creadigol
ac ymgysylltu
cymunedol

Dylanwad
trawsffurfiol
gwirfoddoli

Archwilio
cyfleoedd
hamdden



Rôl elusennau
a chefnogaeth
gan gymheiriaid

Adeiladu pontydd drwy fynegiant creadigol ac ymgysylltu cymunedol



*"Pan gyrhaeddais yma, yr hyn roeddwn i'n ei awchu oedd **cysylltiad dynol ystyrlon ac ymdeimlad o bwrpas**. Roedd colli fy statws cymdeithasol, ynghyd â theimlo'n annheilwng ac ansylweddol, a'r don enfawr o emosiynau newydd, yn teimlo fel bom amser yn tician o'm mewn, yn barod i ffrwydro ar unrhyw adeg.*

Daeth cymryd rhan mewn amrywiol brosiectau cymunedol yn achubiaeth i mi, gan gynnig ffordd o lywio drwy fy emosiynau, sefydlu cysylltiadau ystyrlon, ac ailddarganfod fy hunaniaeth fy hun. Drwy'r ymdrechion hyn, cefais gysur, cefnogaeth a gwerthfawrogiad wrth i mi ddechrau ar daith o ddarganfod ac ailgysylltu â'r byd o'm cwmpas."

TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



*"Mae'r prosiect hwn fel noddfa i ni. Maen nhw bob amser yn **gwerthfawrogi'r gwaith** rydyn ni'n ei wneud... mae'r math yma o beth **wir yn golygu llawer i ni.**"*

*"Y prosiect celf oedd y peth gorau a ddigwyddodd. ... **mae angen i ni wneud yn siŵr bod gan bob ceisiwr lloches fynediad at fynegiant creadigol.**"*



Roedd y prosiect celf yn fan o ymgysylltu a chreadigrwydd ... wedi'n taflu mewn barics... wedi'i amgylchynu gan ffensys uchel ... roedd gennym nod – arddangosfa. Roeddent yn gallu siarad â'r gymuned a chael llais. Dyma'r dynion a gyrhaeddodd y DU gyda chrysau-T ar eu cefnau. Roedd y llyfrau braslunio roedden nhw wedi tywallt cymaint o'u myfyrdodau eu hunain iddynt yn rhy werthfawr... Roedd y gwaith celf wir yn dangos... beth oedd dianc rhag erledigaeth. Mae wedi newid fy agwedd at bopeth yn llwyr. ... **Mae pawb angen y sylfaen hwnnw.** Yn sicr, mae wedi newid bywydau. Mae'r dynion hyn wedi croesi anialwch. Maen nhw wedi croesi mynyddoedd enfawr. Maent wedi goroesi moroedd enbyd. Fe wnaethon nhw gyrraedd yma. Ac eisiau cyfrannu at ein cymdeithas. **Bodau uwch-ddynol gyda chymaint i'w roi. Ydyn ni wir mor ddall na allwn ni weld hynny?"**

"Rydyn ni'n gwneud popeth drwy lens cyd-gynhyrchu. Fe wnaethon ni greu podlediad ac ennill gwobr amdano. Roedd pobl yn dod atom, ac yn siarad â ni, eisiau gwybod mwy ... roedd hynny'n arbennig iawn i'w glywed. Roedd yn dangos, o fewn y prosiectau cydgynhyrchu hynny, bod **dathlu eu cyflawniadau** fel grŵp a **chael eu cydnabod** drwy hynny yn golygu cymaint i bobl. Yn gyffredinol, maent wedi creu'r **teimlad hwnnw o deulu** o fewn y rhwydwaith. ... sydd wir wedi gwella eu hiechyd meddwl. Roedd gallu lleisio barn, ymgyrchu a lleisio'r materion ... hynny i gyd yn teimlo fel pethau sy'n gwneud iddyn nhw **deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi'n fawr.**"

“Mae'r cyllid yn gyfyngedig iawn, dim ond ein cyllideb ni. **Felly, mae'n rhaid i ni wneud llawer o waith wrth geisio dod o hyd i'r cyllid.**”

“**Rydyn ni'n ymwybodol iawn o gynaliadwyedd**, yn ogystal â'r hyn sy'n gallu digwydd ar ôl i ni roi'r gorau iddi fel nad yw pethau'n dod i ben pan fydd cyllid yn dod i ben, oherwydd mae hynny yn fy mhoeni.”



Mae ymgysylltu â'r gymuned leol drwy brosiectau cerddoriaeth a chelf gydweithredol yn cael

effaith fawr ar les, datblygu sgiliau, a dod o hyd i ystyr. Mae'r gweithgareddau creadigol hyn yn darparu manau diogel, yn meithrin cynhwysiant, yn newid deinameg pŵer, ac yn grymuso unigolion, hyd yn oed pan fo sgiliau iaith yn gyfyngedig.^{18,19} Maent yn mynd i'r

afael ag unigrwydd, yn rhoi hwb i hyder, ac yn galluogi twf personol.²⁰ Mae dulliau cyfranogol yn grymuso unigolion i gymryd rheolaeth dros eu profiadau a'u penderfyniadau eu hunain, gan wella eu hyder a'u hunan-werth. Mae rhannu profiadau a chysylltu ag eraill, datblygu sgiliau a gwybodaeth, a mynd i'r afael â phryderon i'r rheini sydd mewn grym yn ffactorau allweddol sy'n cyfrannu at well llesiant meddyliol.²¹

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Galluogi mynediad at fynegiant creadigol**, fel prosiectau celf yn y gymuned, rhaglenni cerddoriaeth, mentrau cydweithredol, a rhaglenni sy'n datblygu sgiliau.
- **Buddsoddi mewn cyllid tymor hir** ar gyfer rhaglenni sy'n canolbwyntio ar les meddyliol.
- **Hyrwyddo dulliau cyd-gynhyrchu** sy'n annog cyfranogiad yn y gwaith o gynllunio, gweithredu a gwerthuso prosiectau cymunedol. Cydnabod a dathlu eu llwyddiannau.
- **Creu llwyfannau ar gyfer cydweithio** rhwng unigolion sy'n ceisio noddfa a chymunedau lleol, gan feithrin cysylltiadau ystyrlon a chyd-ddealltwriaeth.



Dylanwad trawsffurfiol gwirfoddoli



*“Roedd gwirfoddoli yn gatalydd ar gyfer newid yn fy mywyd. Fe wnaeth fy ysgogi i dorri’n rhydd o’r unigrwydd roeddwn i wedi’i brofi ers blynyddoedd. Fe wnaeth fy ysgogi i godi o’r gwely a chamu y tu allan i fy nhŷ. Am y tro cyntaf ers cyrraedd y DU, roeddwn i’n gallu siarad â phobl, roeddwn i’n gallu rhannu darnau o’r stori bersonol a chael cyfrifoldebau bach ond ystyrlon yn y sefydliad elusennol roeddwn i’n gwirfoddoli iddo. Roedd yr **ymdeimlad newydd hwn o bwrpas a chysylltiad** yn wirioneddol rymusol. Roedd yn foment allweddol yn fy nhaith. Roedd y profiadau hyn nid yn unig yn meithrin ymdeimlad o berthyn ond hefyd yn darparu **llwyfan ar gyfer twf personol** a datblygu rhwydwaith cymunedol cefnogol. Fodd bynnag, yr oedd yn fy nhristáu i weld nifer o unigolion addysgedig iawn na allent ddod o hyd i gyfleoedd perthnasol, gan olygu bod eu sgiliau’n cael eu gwastraffu. Roedd lleoli cyfleoedd gwirfoddoli mewn lle newydd, yn enwedig mewn tref fach, neu pan oedd costau cludiant yn gysylltiedig, yn heriau sylweddol hefyd.”*

TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



“Roeddwn i'n cadw fy hun yn brysur drwy'r amser. Gwirfoddolais ... gan roi o'm hamser - mewn gwirionedd o'm hamser llawn straen - i helpu eraill. Ond y ffordd yn ôl i mi oedd fy mod i wedi **adeiladu ychydig o wytnwch i mi fy hun**, ac roeddwn i'n brysur drwy'r dydd.”

“Mae dysgu'n helpu eich lles oherwydd mae'n **rhoi darlun cadarnhaol i chi o'r dyfodol.**”

“Byddwn i'n teimlo fy mod i'n **fyw ac yn hapus pan fydda i'n gwirfoddoli**, ac yn helpu pobl eraill, a'r teimlad bod **canlyniad da** i'm gwaith.”

“Mae'n bwysig iawn bod y **rhai sy'n cyrraedd o'r newydd yn cael eu cynnwys ac nad ydynt yn ynysu eu hunain**. Ac i fod yn rhan o rwydweithiau a chymunedau lleol.”



“Roedd un ffoadur penodol ... a oedd yn dda iawn am ymgysylltu â'r gymuned leol drwy'r gwirfoddolwyr a aeth i'r gwersyll... a dyna oedd y dechrau. Ac yn **ddiweddarach, sefydlodd y person hwn ei elusen ei hun.**”

“Mae'r gwirfoddolwyr beiciau wedi trwsio chwe beic heddiw.
Mae'n rhoi'r ymdeimlad hwnnw o bwrpas iddyn nhw.”

“Mae'r bobl hyn yn cael trafferth cael gwaith ac maen nhw'n cael llawer o siomiant gyda chyfweliadau. Mae llawer ohonynt yn gymwys iawn, felly mae'n ddigalon iawn. Rydyn ni wedi gwneud llawer o waith gan roi cyfleoedd iddyn nhw eistedd ar baneli cyfweld, i roi dealltwriaeth iddyn nhw o sut mae'r broses gyfweld yn gweithio. Mae ganddyn nhw lawer o sgiliau. **Rydym yn annog busnesau eraill i gynnig interniaethau i bobl sydd â phrofiad bywyd.”**



Mae cymryd rhan mewn gwaith gwirfoddol yn grymuso pobl sy'n ceisio noddfa drwy

ddatblygu amrywiaeth o sgiliau, meithrin cysylltiadau cymdeithasol, a hwyluso integreiddio cymunedol. Mae'n meithrin ymreolaeth, hunan-ganfyddiad

cadarnhaol, ac optimistiaeth. Drwy weithgareddau gwirfoddoli, mae unigolion yn cael cyfle i brofi ymdeimlad o gynhwysiant, troi amser gwag yn eiliadau ystyrlon, cyfrannu'n gadarnhaol at eu cymuned, a chyflawni eu hangen dynol sylfaenol am ryddid personol, hunaniaeth, creadigrwydd, diogelwch a chyfranogiad.²²

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

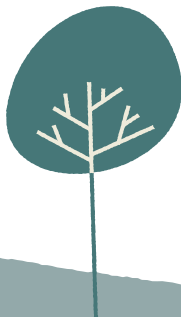
- **Ehangu cyfleoedd gwirfoddoli** i unigolion sy'n ceisio noddfa i ennill sgiliau newydd neu ddatblygu sgiliau presennol ymhellach gan wella cyflogadwyedd a thwf personol.
- **Cydweithio er tegwch** gydag awdurdodau lleol a sefydliadau i nodi a chael gwared ar rwystrau i wirfoddoli. Mae hyn yn cynnwys mynd i'r afael â chostau cludiant, rhwystrau iaith, a bylchau ymwybyddiaeth, a sicrhau mynediad teg at swyddi gwirfoddoli, yn enwedig mewn trefi bach.
- **Cefnogi a dathlu gwirfoddolwyr.** Sicrhau cyllid ac adnoddau i gefnogi a chryfhau rhaglenni gwirfoddoli presennol. Creu rhaglenni mentora a dathlu cyfraniadau gwirfoddolwyr.



Archwilio cyfleoedd hamdden: chwaraeon, natur, tripiâu dydd, mannau addoli a thrydydd manau



“Roedd y cyfnod aros am benderfyniad ar fy nghais am loches yn gyfnod eithriadol o heriol. Roedd ansicrwydd, colli statws, tlodi gorfodol, ofn, cywilydd ac euogrwydd yn gymdeithion cyson yn fy mywyd bob dydd. Fodd bynnag, yng nghanol y caledi hwn, daeth cyfnodau llachar ar ffurf teithiau undydd. Nhw oedd y dyddiau yr oeddwn yn aros amdanynt. Yn ystod y dyddiau hynny, gallwn roi fy mhroblemau o'r neilltu, a datgysylltu o'm llety lloches a'r sefydliadau hynny sy'n gysylltiedig â'm statws – **llefydd a oedd bob amser wedi fy atgoffa o'm trawma a'm statws mewnfudo**. Roedd y diangfeydd pwysig hyn o'r baich trwm sy'n gysylltiedig â mewnfudo i leoliadau newydd yn rhoi chwa o awyr iach y mae mawr ei hangen. Roedd y teithiau hyn yn cynnig **cyfle i brofi ymdeimlad dros dro o ryddid a normalrwydd** ac i anghofio am ennyd am anawsterau fy mhroses gwneud cais am loches a gwella fy ysbryd. Serch hynny, yr oedd yn wir yn anodd fforddio'r teithiau hynny.”



TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



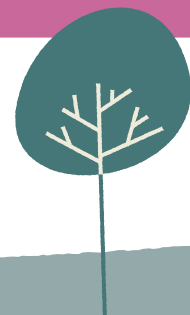
"Mae mynd i'r gampfa yn **gwneud i mi anghofio fy stori**, dydw i ddim yn hoffi meddwl amdani."

"Mae llawer o bethau'n digwydd. Ond rydw i'n **dod o hyd i'r ffordd o gael fy hun yn ôl ar y trywydd iawn drwy fynd i'm heglwys**. Rydw i mor hapus pan ddaw dydd Sul, oherwydd rydw i'n gwybod fy mod i'n mynd i'r eglwys."

"Mae gen i bobl dda iawn o gwmpas yr eglwys. Rydw i'n mynd i'r eglwys yma ac maen nhw'n gymwynasgar iawn, maen nhw fel teulu. **Maen nhw'n siarad â ni.**"

"Fe wnaeth un eglwys elusen fy helpu hefyd. Ac rydw i hefyd yn deall bod hynny **wedi helpu fy llesiant** oherwydd bod angen bwyd arna i, oherwydd heb fwyd, dydych chi ddim yn meddwl."

"Byddwn i'n dweud teithio. Gweld lleoedd newydd. Rydyn ni wedi bod mewn castell a phêl-droed cymunedol. Y byd natur hefyd."





“Mae’n deimlad o ddianc. Mae ymarfer corff, y teithiau achlysurol hynny ar wyliau’r coleg, mynd allan o’r ddinas a gweld rhywbeth gwahanol, i gyd yn rhoi ychydig mwy o deimlad o gymuned.”



I bobl sy'n ceisio lloches, gall anheddau domestig fod yn fannau heriol, gan achosi teimladau o ofn, ansicrwydd, unigedd, a dryswch oherwydd statws mewnfudo. Mae lleoliadau sefydliadol yn dwysáu'r profiadau hyn ymhellach, gan ddyfnhau'r allgau. Mae tirweddau therapiwtig yn cynnig cysur emosiynol, teimlad o berthyn, ac (ail)gysylltu â hunaniaeth rhywun.²³ Mae manau addoli yn rhoi

ymdeimlad o berthyn i gymuned, ystyr yn eu bywydau, cysur, a chreu cyfleoedd ar gyfer gweithredoedd caredig tuag at eraill. Mae gweithgareddau chwaraeon a hamdden yn meithrin integreiddio, cysylltiadau cymdeithasol, ymddiriedaeth a pherthyn,²⁴ fodd bynnag, gall fod yn anodd cael mynediad atynt oherwydd rhwystrau trafndiaeth a rhwystrau ariannol. Gall cerdded, er ei fod yn arfer hybu iechyd sy'n hygyrch yn ariannol, greu ymdeimlad o deimlo'n 'wahanol'.⁷

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Datblygu mentrau hamdden**, fel triapiau dydd, chwaraeon a theithiau natur, gan ganolbwyntio ar fforddiadwyedd a hygyrchedd.
- **Meithrin partneriaethau cymunedol** rhwng mudiadau cymunedol lleol, clybiau chwaraeon a chyfleusterau hamdden i alluogi unigolion sy'n ceisio lloches i gael mynediad drwy gynnig cyfraddau gostyngol, ildio fffioedd, neu drefnu digwyddiadau a noddir gan y gymuned.
- **Datblygu manau diogel** ar gyfer gweithgareddau therapiwtig a hamdden sy'n blaenoriaethu llesiant emosiynol, cynhwysiant, ac ymdeimlad o berthyn i unigolion sy'n ceisio noddfa.

Rôl elusennau a chefnogaeth gan gymheiriaid



*“Wrth edrych yn ôl ar fy nyddiau cynnar, gallaf weld bwlch enfawr yn fy mhroses integreiddio. Am wahanol resymau, ni chysylltais ag unrhyw sefydliad elusenol am ychydig o flynyddoedd. Roedd gen i gywilydd o fy statws mewnfudo newydd. Ni allwn dderbyn realiti newydd. Ar yr un pryd, o dan ddylanwad trawma seicolegol, doedd gen i ddim yr ewyllys i ddysgu llywio'r bennod newydd hon o fywyd ar fy mhen fy hun. Nawr, **rwy'n sylweddoli pa mor werthfawr yw cysylltu â phobl sy'n rhannu profiadau tebyg**. Byddai wedi bod yn gymharol haws deall y ffordd newydd o fyw a chael cymorth.”*

TYSTLYTHYRAU CYFRANOGWYR



*“Mae'r elusen hon yn helpu llawer o bobl, yn eu codi i gyflawni eu nodau ac i fagu hyder. Maen nhw'n ein cefnogi gyda llety, bwyd a phopeth. Ac maen nhw'n garedig. **Maen nhw wir yn helpu.**”*

“Does gan gynifer o bobl neb, ac mae'r math hwn o gymorth yn codi calon pobl sy'n dioddef.”

"Pan gollais fy chwaer, roedden nhw yno i mi. Roedden nhw'n gysur i mi. Roeddwn i'n gwybod bod gen i deulu yma. **Doeddwn i ddim ar fy mhen fy hun.** Dychmygwch brofi'r sioc honno ar eich pen eich hun."

"Pan fyddwn ni'n siarad am ein stori, **rydyn ni'n annog ein gilydd.**"



"Y peth allweddol yw **meithrin cysylltiadau yn y gymuned.** Dyma beth rydyn ni'n ei wneud yma."



Mae sefydliadau elusennol a chymorth gan gymheiriaid yn chwarae rhan hollbwysig yn y gwaith o ddarparu cymorth ymarferol a materol i bobl sy'n ceisio lloches, gan gynnwys lloches, bwyd, hanfodion cartref, ac arweiniad. Mae hyn yn cyfrannu at

ddiwallu'r anghenion sylfaenol. Mae rhannu gwybodaeth, cyngor anffurfiol ar y broses lloches a llywio bywyd yn y DU, darparu cefnogaeth emosiynol gan gymheiriaid, a mynd i'r afael â digartrefedd ac amddifadedd – i gyd yn cyfrannu'n amhrisiadwy at ddiwallu anghenion dynol o ran amddiffyn, deall, cyfranogi a rhyddid.²²

Gweithredu: sut gallwch chi wneud gwahaniaeth

- **Nodi a chysylltu** ag unigolion ynysig sy'n ceisio noddfa a allai fod yn gyndyn o ofyn am gymorth gan sefydliadau elusennol. Cydweithio ag arweinwyr cymunedol, canolfannau diwylliannol a sefydliadau'r Trydydd Sector i ymgysylltu'n weithredol ag unigolion ynysig er mwyn meithrin ymddiriedaeth.
- **Codi ymwybyddiaeth** o'r effaith y mae'r ymfudo dan orfod yn ei chael ar lesiant a lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig â statws mewnfudo newydd.
- **Meithrin rhwydweithiau cymorth gan gymheiriaid** sy'n cynnig cefnogaeth emosiynol, rhannu gwybodaeth, a chyngor anffurfiol i fynd i'r afael â heriau penodol, fel y broses lloches, tai a lesiant emosiynol.




Meithrin lles: mewnwelediadau gan gyfranogwyr y prosiect



Gofynnwyd i gyfranogwyr y prosiect:

**'Beth sy'n gallu
cefnogi llesiant yn
ystod y daith o chwilio
am noddfa?'**



Mae eu mewnwelediadau gwerthfawr wedi'u rhannu'n bedair thema allweddol:



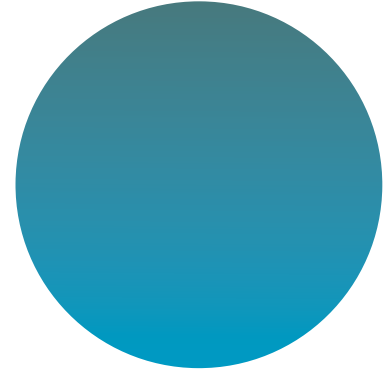
Integreiddio ac ymgysylltu â'r gymuned

Cymorth lles

Eiriolaeth a newid polisi

Gwaith a gwirfoddoli

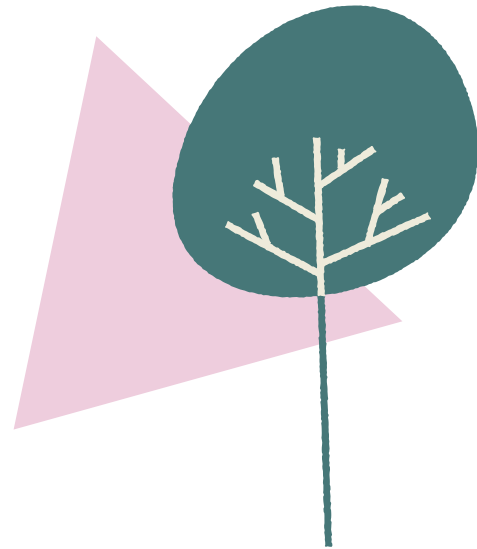
Integreiddio ac ymgysylltu â'r gymuned



Pwysleisiodd y cyfranogwyr bwysigrwydd adeiladu cymunedau cynhwysol a hyblyg. Dyma rai pwyntiau allweddol:

- "Rhowch le i roi gwreiddiau."
- "Y peth allweddol yw cael perthnasoedd yn y gymuned."
- "Mae sesiynau galw heibio yn wych. Ond dydyn ni ddim eisiau bod mewn seilos yn unig, rydym eisiau i gyfleoedd ddigwydd."
- "Mae'n bwysig iawn i'r rhai sy'n cyrraedd o'r newydd beidio ag ynysu eu hunain a bod yn rhan o gymunedau a rhwydweithiau lleol."
- "Meddylwch am y bobl hyn. Maen nhw'n bobl ddewr, cryf a chadarn iawn. Maen nhw'n gallu cael gwreiddiau newydd a'u rhoi yn y gymuned hon eto. Rhaid i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau fod yn fwy cynhwysol a hyblyg dim ond er mwyn rhoi lle i ni yn y gymuned hon."





Tynnodd y cyfranogwyr sylw at y gwahanol fecanweithiau cymorth sy'n hanfodol ar gyfer llesiant. Mae'r prif bwyntiau'n cynnwys:

- "Nid dim ond y ffordd rydyn ni'n ailadeiladu ein bywydau sy'n bwysig. Mae angen i ni ailosod y ffordd rydyn ni'n meddwl."
- "Personoli pobl i'w problemau."
- "Creu mwy o fannau cymdeithasol i bobl gyfarfod."
- "Cymorth gyda theithiau dydd (gwersylla, traeth, hen safleoedd, mannau prydferth i dwristiaid)."
- "Os ydych chi'n deall y prosesau o'ch cwmpas, byddwch chi'n teimlo'n well."
- "Os gall pobl gyflawni dyheadau, gallant fod yn hapus."
- "Mwy o weithgareddau chwaraeon a gweithgareddau am ddim."
- "Creu banc dillad."
- "Rhoi pasys campfa/canolfannau hamdden."



Eiriolaeth a newid polisi



Daeth eiriolaeth a newid polisi i'r amlwg fel ffactorau hanfodol sy'n effeithio ar lesiant. Mae'r prif argymhellion yn cynnwys:

- "I'r sefydliadau, dylech bob amser ystyried gwahaniaethau pobl, trin pobl yn deg, ac osgoi gwahaniaethu."
- "Dylai'r Llywodraeth ymgysylltu â phobl. Efallai eich bod yn athro, yn berson busnes neu'n addysgwyr. Ddylech chi ddim cael eich gadael fel hyn oherwydd mae hyn yn lladd llawer. Chi'n gwybod, nid yw'r morâl yno mwyach."
- "Dylai'r Llywodraeth roi cyfle i bawb, heb unrhyw fath o wahaniaethu. Nid oes gan geiswyr lloches yr hawl i weithio yn y wlad hon. Nid oes ganddynt gyfle i fynd i sefydliadau uwch ac eithrio o dan amgylchiadau penodol. Ni allant yrru. Mae pobl yn cael eu hamddifadu o gymaint o hawliau a chyfleoedd. A phetai'r pethau hynny'n cael eu datrys, yn bendant byddai lefel y lles yn cynyddu'n fawr."
- "Mae angen i'r Llywodraeth ein gweld fel bodau dynol, yn hytrach na'n gweld fel rhifau."
- "Darparu cyllid tymor hwy i elusennau."
- "Gwell gwasanaethau bysiau."

- “Petai'r Swyddfa Gartref yn prosesu ein hachosion yn iawn, bydd popeth yn newid. Wedi i chi gael eich ateb, gallwch weithio, a gallwch ddechrau eich bywyd.”
- “Codi ymwybyddiaeth ac addysgu gwasanaethau cyhoeddus, busnesau a chymunedau ynghylch deall pobl sy'n ceisio lloches.”





Tynnwyd sylw at waith a gwirfoddoli fel cyfranwyr allweddol at les. Mae'r prif bwyntiau'n cynnwys:

- "Y peth pwysicaf yw y gallaf weithio."
- "Os ydw i'n brysur gyda gwaith, dydw i ddim yn mynd i fod yn brysur yn meddwl am bethau eraill a meddwl yn wael a chael problem. Arhoswch gartref, arhoswch gartref, arhoswch gartref, fel yn y carchar. Mae'n golygu aros gartref, peidio â gwneud dim byd."
- "Does gan geiswyr lloches ddim hawl i weithio yn y wlad hon – effaith fawr ar les."
- "Rhoi cyfle i bobl weithio a helpu pobl."



Casgliad



Mae'r daith o geisio noddfa yn dapestri cymhleth sy'n llawn heriau sy'n effeithio'n fawr ar fywydau unigolion a'u lles cyffredinol.

Wrth i ni archwilio lles drwy lens ymfudo dan orfod, daw'n amlwg bod y daith hon yn cael effaith sylweddol ar agweddau meddyliol, corfforol a chymdeithasol iechyd. Wedi'u dadleoli o'u mamwlad, mae'r unigolion hyn yn wynebu'r her o ailadeiladu eu bywydau mewn tiroedd anghyfarwydd. Yn y cyd-destun hwn, mae lles yn dod i'r amlwg fel conglaen sylfaenol, gan ddarparu trywydd ar gyfer gwydnwch, perthyn, integreiddio a gobaith yng nghanol adfyd.

Mae deall lles yn y cyd-destun hwn yn datgelu ystod amrywiol o anghenion. Mae'r "Blodyn Lles" yn symbol o'r anghenion hyn: o'r pethau sylfaenol fel bwyd a lloches i ddiogelwch, perthyn, hunan-werth, gobaith a derbyn. Mae pob agwedd yn hanfodol ar gyfer lles cyffredinol pobl sy'n ceisio lloches.

Fodd bynnag, yng nghanol y dyheadau hyn ar gyfer lles, mae heriau'n taflu cysgodion trwm. Mae amseroedd aros hir ar gyfer penderfyniadau lloches a'r ansicrwydd sy'n deillio o hynny yn pwysu'n drwm ar iechyd meddwl unigolion a'u hymdeimlad o'u hunain. Mae unigrwydd, stigma a chyffleoedd cyfyngedig yn dwysáu'r frwydr ymhellach, gan lesteirio'r daith tuag at les.

Mae mynd i'r afael â'r heriau hyn yn galw am weithredu ar y cyd. Mae ymgysylltu â llunwyr polisi, meithrin cysylltiadau cymunedol, eiriol dros ddiwygiadau polisi,

ac ymestyn rhwydweithiau cymorth yn dod i'r amlwg fel camau hanfodol. Mae darparu mynediad at fynegiant creadigol, hyrwyddo gwirfoddoli, a chynnig mwy o gyffleoedd hamdden yn hanfodol i feithrin cynhwysiant, datblygu sgiliau ac ymgysylltu â'r gymuned.

Mae'n hanfodol mynd i'r afael â gwahaniaethu a chodi ymwybyddiaeth y cyhoedd hefyd. Mae newid y naratif i gydnabod cryfderau unigolion sy'n ceisio noddfa a hyrwyddo empathi yn allweddol i greu cymdeithas fwy cynhwysol.

Mae'r mewnwelediadau a rannwyd gan gyfranogwyr y prosiect yn pwysleisio pŵer trawsnewidiol cysylltiad cymunedol, cymorth lles, eiriolaeth, ac ymgysylltu ystyrlon drwy waith a gwirfoddoli. Mae'r lleisiau hyn yn galw am dosturi, newidiadau systemig, a gweithredoedd cynhwysol sy'n meithrin lles ac yn hau hadau gobaith ar gyfer unigolion sy'n ceisio noddfa.

Drwy ddefnyddio'r wybodaeth hon a chymryd camau rhagweithiol i fynd i'r afael â heriau ar yr un pryd â chynyddu cefnogaeth, rydym yn symud ar y cyd tuag at amgylchedd mwy tosturiol, cynhwysol a chefnogol i bobl ar y daith anodd o geisio noddfa.

Ynghylch ein hymchwil

Dull ymchwilio

Mae ein hagwedd at yr astudiaeth hon wedi'i gwreiddio mewn dealltwriaeth ddofn a pharch at emosiynau a phrofiadau pobl sy'n ceisio noddfa. Rydyn ni'n cydnabod yr heriau enfawr maen nhw'n eu hwynebu, yr anawsterau maen nhw wedi'u hwynebu, a'r diffyg rheolaeth dros eu bywydau. Gan gydnabod bod trafod lles yn gallu bod yn anodd i'r unigolion hyn, fe wnaethom ddylunio ein prosiect, yn enwedig y broses casglu data, gyda phwyslais cryf ar greu profiad cadarnhaol ac ystyrlon i gyfranogwyr.

Wrth ystyried y stigma sydd weithiau'n gysylltiedig â'r term "iechyd meddwl", gwnaethom ddewis moesegol i bwysleisio'r cysyniad o "les" i feithrin dull mwy cynhwysol, tosturiol a chyfannol o gefnogi unigolion sy'n ceisio lloches.

Ein nod oedd creu'r prosiect gyda'r cyfranogwyr wrth ei galon ac mewn ffordd a fyddai'n gynaliadwy ac yn fuddiol i'r cyfranogwyr ymhell ar ôl i gyfnod y prosiect ddod i ben. Ein nod oedd dathlu'r gwytnwch, hwyluso dysgu ar y cyd, a'u gadael gydag atgofion cadarnhaol o'n cydweithrediad. Ehangodd ein dull y tu hwnt i gasglu data – roedd yn ymwneud ag adeiladu perthnasoedd, rhannu gwybodaeth, a chyd-greu adnoddau i gefnogi eu lles y tu hwnt i gyfnod y prosiect. Roeddem hefyd yn ceisio adeiladu rhwydwaith a fyddai, ar ôl cwblhau'r ymchwil, yn cyd-gynhyrchu'r adnoddau digidol ymhellach i gefnogi llesiant pobl sy'n ceisio lloches.

Cwestiynau ymchwil

Nod ein hymchwil oedd cyfrannu at well dealltwriaeth o les pobl sy'n ceisio lloches. Fe lunion ni ein hymchwil yn seiliedig ar y cwestiynau canlynol:

- 1. Diffinio lles:** Beth mae llesiant yn ei olygu i bobl sy'n ceisio lloches?
- 2. Ffactorau effaith:** Beth sy'n effeithio'n gadarnhaol ac yn negyddol ar lesiant yng nghyd-destun ymfudo dan orfod?
- 3. Strategaethau gwella:** Beth all helpu i wella lles pobl sy'n ceisio lloches?

Y broses ymchwil

Cynhaliwyd y gwaith o gasglu data rhwng mis Gorffennaf 2022 a mis Chwefror 2023 ac roedd yn cynnwys sesiynau wyneb yn wyneb ac ar-lein i ddiwallu anghenion y cyfranogwyr mewn gwahanol leoliadau yng Nghymru. Fe wnaethom gynnal pedwar cyfweiliad lled-strwythuredig gyda gweithwyr proffesiynol sy'n ymgysylltu'n agos â phobl sy'n ceisio lloches a phedwar gweithdy gydag unigolion sydd â phrofiad bywyd o ymfudo dan orfod yng Nghymru.

Roedd cyfanswm o 25 o gyfranogwyr, 18 oed a hŷn, a recriwtiwyd drwy arweinwyr dibynadwy, wedi cymryd rhan yn y gweithdai. Roeddent yn tarddu o amrywiol wledydd gan gynnwys Afghanistan, Camerŵn, Ethiopia, Iran, Irac, Kuwait, Nigeria, Sri Lanka, a Syria, ac roedd ganddynt statws mewnfudo amrywiol yn

ymwneud ag ymfudo dan orfod. Roedd eu hamser yn y DU yn amrywio o un flwyddyn i fwy na deng mlynedd.

Roedd gan ein hymchwilydd cymheiriaid brofiad bywyd o geisio noddfa, gwybodaeth ddiwylliannol a'r gallu i gyfathrebu mewn Saesneg clir. Roedd hyn yn helpu i hwyluso gweithdai a chasglu data. Drwy gynrychiolaeth drosiadol o goeden a blodyn, bu'r cyfranogwyr yn trafod beth oedd llesiant yn ei olygu iddyn nhw'n bersonol (petalau blodau), beth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n gryf (coed gyda blodau a dail), beth sy'n gwneud iddyn nhw deimlo'n wan (coeden heb ddail wedi'i hamgylchynu gan gerrig) a'u gobeithion a'u hawgrymiadau ar gyfer gwella eu lles (cyngor i arddwr).

Ar ôl dehongli'r canlyniadau i ddechrau, cysylltwyd â'r cyfranogwyr i rannu'r canfyddiadau a chadarnhau cywirdeb y dehongliad. Bydd y canlyniadau'n cyfrannu at ddatblygu adnodd llesiant digidol ar gyfer pobl sy'n ceisio lloches a ffoaduriaid.

Er bod y gwaith ymchwil hwn wedi tynnu sylw at sawl agwedd allweddol sy'n effeithio ar les pobl sy'n ceisio lloches, mae'r canfyddiadau hyn yn cynrychioli ffracsiwn o'r profiadau amlochrog – cadarnhaol a negyddol – y mae unigolion sy'n llywio'r daith o chwilio am noddfa yn dod ar eu traws wrth geisio diogelwch a sefydlogrwydd.

Moeseq

I unigolion sy'n ceisio noddfa, gall cymryd rhan mewn ymchwil beri gofid a chreu teimladau o ansicrwydd oherwydd effaith trawma seicolegol, diffyg dealltwriaeth o'r

broses ymchwil a/neu rwystrau iaith. Mae cynnal ymchwil yn y cyd-destun hwn yn codi heriau moeseqol. I fynd i'r afael â hyn, gwnaethom gymryd sawl cam:

- **Lleihau risgiau a niwed**
- **Creu amgylchedd diogel a thryloyw**
- **Sicrhau parch gwirioneddol**
- **Ystyried profiadau bywyd a thrawma**

Roeddem yn cydnabod y gallai ein cyfranogwyr deimlo diffyg hyder, ymddiriedaeth a diogelwch drwy gydol y prosiect, yn enwedig wrth wynebu rhwystrau iaith Saesneg. I fynd i'r afael â hyn, fe wnaethom addasu ein dull o gael cydsyniad a'i wneud yn gwbl seiliedig ar y canlynol:

- **Defnyddio iaith syml ac elfennau gweledol**
- **Cyflwyno gwybodaeth mewn is-adrannau (deall, darllen, cytuno)**
- **Pwysleisio anhysbysrwydd a chyfranogiad gwirfoddol**
- **Rhoi dewis o gydsyniad rhannol**
- **Cynnig amser ychwanegol i gyfleu nodau a phrosesau ymchwil, a rhoi esboniad o eiriau os oes angen**
- **Ystyried defnydd iaith, yn enwedig wrth siarad am fywydau pobl a'u statws mewnfudo**

Cyn y gweithdai, roeddem yn gofyn am fewnbwn gan bobl sydd â phrofiad bywyd o hyfedredd iaith Saesneg sy'n cyfateb i lefel A2 y Fframwaith Cyfeirio Ewropeaidd Cyffredin ar gyfer leithoedd (25) i wella eglurder y dogfennau. Gwnaethom ddilyn canllawiau GDPR yn agos i ddiogelu preifatrwydd cyfranogwyr. Roedden ni'n

monitro'n wylidwrus am arwyddion o ofid neu drallod. Gwnaethom sicrhau mynediad at gymorth seico-emosiynol yn dilyn y gweithdy.

Mae'n bwysig nodi na wnaethom addo newidiadau ar unwaith. Yn hytrach, roedd ein ffocws ar feithrin amgylcheddau

dysgu cyfoethog a charedig, gan roi offer i gyfranogwyr i wella eu lles. Nod y dull hwn oedd cydbwysu'r angen am wybodaeth ymchwil werthfawr ag ystyriaethau moesegol a chymorth i gyfranogwyr, gan greu amgylchedd ymchwil barchus ac empathetig yn y pen draw.



Cydnabyddiaethau



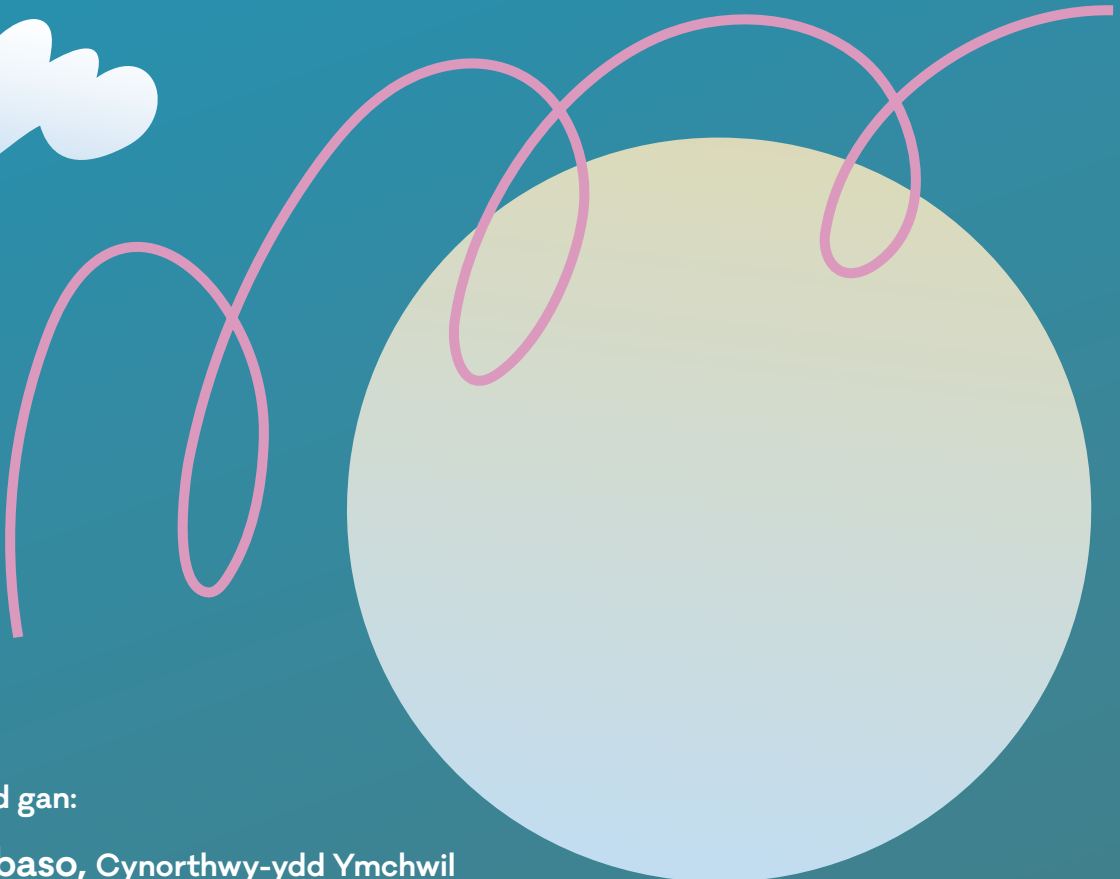
Diolch o galon i'n cyfranogwyr a wirfoddolodd i gymryd rhan yn y prosiect hwn.

Gyda phob parch ac edmygedd, rydym yn cydnabod angerdd pobl a ddaeth o hyd i'w cartref newydd yng Nghymru i rannu eu profiadau er gwaethaf yr heriau y gallent fod wedi'u hwynebu.

Rydym yn teimlo'n wirioneddol freintiedig ein bod wedi rhannu'r daith ymchwil gyda

phobl wych, gefnogol ac angerddol sy'n cefnogi pobl i ailadeiladu eu bywydau yng Nghymru.

Ariannwyd y prosiect ymchwil hwn gan Lywodraeth Cymru ac Ymddiriedolaeth Monday drwy Raglen Ymateb Covid MHF.



Cynhyrchwyd gan:

Larysa Agbaso, Cynorthwy-ydd Ymchwil

Helen Tower, Rheolwr Prosiect

Chwefror 2024

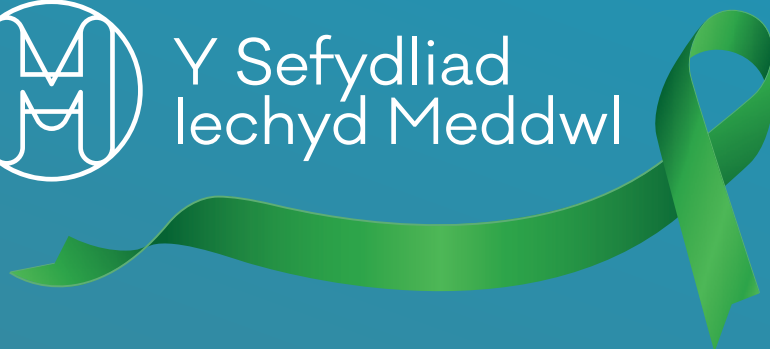
Cyfeiriadau a argymhellir: Y Sefydliad Iechyd Meddwl (2024). Lleisiau profiad bywyd: Effaith ceisio noddfa ar iechyd meddwl a lles. Y Sefydliad Iechyd Meddwl, DU.

Cyfeiriadau

1. UN Refugee Agency. Refugee Facts and Statistics. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.unrefugee.org/refugee-facts/statistics/> [Cyrchwyd: 28 Tachwedd 2023].
2. Llywodraeth Cymru. Nation of sanctuary: Refugee and asylum seeker plan. Caerdydd: Llywodraeth Cymru; 2019. Ar gael o: https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-03/nation-of-sanctuary-refugee-and-asylum-seeker-plan_O.pdf
3. Llywodraeth Cymru. Polisi ESOL ar gyfer Cymru. [Ar-lein]. 2018. Ar gael o: <https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-11/english-for-speakers-of-other-languages-esol-policy-wales.pdf> [Cyrchwyd: 28 Tachwedd 2023].
4. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Ar gael o: <https://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/contents>
5. Oxford English Dictionary. [Ar-lein]. Ar gael o: <https://www.oed.com/> [Cyrchwyd: 28 Tachwedd 2023].
6. Mzayek M. Understanding waiting and wellbeing through liminal experiences of Syrian refugees. *Migration Letters*. 2019; 16(3):369-377.
7. Isaacs A, Burns N, Macdonald S, Catherine A. O'Donnell. I don't think there's anything I can do which can keep me healthy: how the UK immigration and asylum system shapes the health & wellbeing of refugees and asylum seekers in Scotland. *Critical Public Health*. 2022;32(3):422-432. DOI: 10.1080/O9581596.2020.1853058.
8. Jannesari S, Molyneux E, Lawrence V. What affects the mental health of people seeking asylum in the UK? A narrative analysis of migration stories. *Qualitative Research in Psychology*. 2022; 19(2):295-315.
9. Alim M, Due C, Strelan P. Relationship between experiences of systemic injustice and wellbeing among refugees and asylum seekers: a systematic review. *Australian Psychologist*. 2021; 56(4):274-288. DOI: 10.1080/O0050067.2021.1942776
10. Campbell MR, Mann KD, Moffatt S, Dave M, Pearce MS. Social determinants of emotional well-being in new refugees in the UK. *Public Health (London)*. 2018; 164:72-81. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2018.07.022>.
11. Lim M, Van Hulst A, Pisanu S, Merry L. Social Isolation, Loneliness and Health: A Descriptive Study of the Experiences of Migrant Mothers With Young Children (0–5 Years Old) at La Maison Bleue. *Front Glob Womens Health*. 2022; 3:823632. doi: 10.3389/fgwh.2022.823632
12. Altinay L, Alrawadieh Z, Hudec O, Urbancikova N, Arici HE. Modelling social inclusion, self-esteem, loneliness, psychological distress, and psychological resilience of refugees: Does hospitableness matter? *J Bus Res*. 2023;162:113901.
13. Parker S. "It's ok if it's hidden": The discursive construction of everyday racism for refugees and asylum seekers in Wales. *Journal of Community & Applied Social Psychology*. 2018; 28(3):111-122.
14. Clare M, Goodman S, Liebling H, Laing H. "You keep yourself strong": a discourse analysis of African women asylum seekers' talk about emotions. *Journal of International Women's Studies*. 2014;15(1):83.
15. Bauer CA, Boemelburg R, Walton GM. Resourceful Actors, Not Weak Victims: Reframing Refugees' Stigmatized Identity Enhances Long-Term Academic Engagement. *Psychological Science*. 2021; 32(12):1896-1906.
16. Shobiye L, Parker S. Narratives of coercive precarity experienced by mothers seeking asylum in the UK (Wales). *Ethnic and Racial Studies*. 2023;46(2):358-377.
17. Salvo T, de C Williams AC. "If I speak English, what am I? I am full man, me": Emotional impact and barriers for refugees and asylum seekers learning English. *Transcultural Psychiatry*. 2017; 54(5-6):733-755.
18. Rose E, Bingley A, Rioseco M, Lamb K. Art of Recovery: Displacement, Mental Health, and Wellbeing. *Arts (Basel)*. 2018;7(4):94. Ar gael yn: <https://doi.org/10.3390/arts7040094>.
19. Vougioukalou S, Dow R, Bradshaw L, Pallant T. Wellbeing and Integration through Community Music: The Role of Improvisation in a Music Group of Refugees, Asylum Seekers and Local Community Members. *Contemporary Music Review*. 2019; 38(5):533-548. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1080/O7494467.2019.1684075>.
20. Chatterjee HJ, Clini C, Butler B, Al-Nammari F, Al-Asir R, Katona Fiddian-Qasmiyeh C. Exploring the psychosocial impact of cultural interventions with displaced people. In Fiddian-Qasmiyeh E (ed.) *Refugee in a Moving World: Tracing refugee and migrant journeys across disciplines*. Llundain: UCL Press; 2020. p323-346.
21. Stirton FD. Powerful Participation: voices that change minds, policy, and practice Research from the AVAIL Project Amplifying the Voices of Asylum Seekers and Refugees for Integration and Life Skills. 2022.
22. James ML. Can Community-Based Social Protection Interventions Improve the Wellbeing of Asylum Seekers and Refugees in the United Kingdom? A Systematic Qualitative Meta-Aggregation Review. *Social Sciences (Basel)*. 2021;10(6):194. Ar gael yn: <https://doi.org/10.3390/socsci10060194>.
23. Biglin J. Photovoice accounts of third places: Refugee and asylum seeker populations' experiences of therapeutic space. *Health & Place*. 2021; 71:102663. Ar gael yn: <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2021.102663>.
24. Spaaij R, et al. Sport, Refugees, and Forced Migration: A Critical Review of the Literature. *Frontiers in Sports and Active Living*. 2019; 1:47.
25. Cambridge University Press. The Common European Framework of Reference for Languages: Learning, Teaching, Assessment (CEFR). [Ar-lein]. Ar gael o: <https://rm.coe.int/1680459f97> [Cyrchwyd: 28 Tachwedd 2023].



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



 Mental Health Foundation

 @mentalhealthfoundation

 @MentalHealth

