

Alex Swift (Cyfwelydd)

Croeso. Rydw i yma gyda Charlotte Waite o Platfform Cymru. Helo Charlotte. Sut ydych chi?

Charlotte Waite (Platfform)

Rwy'n dda. Diolch. Braf cael bod yma.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Hoffech chi esbonio ychydig bach am beth yw Platfform a'r gwaith rydych chi'n ei wneud yno?

Charlotte Waite (Platfform)

Elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol wedi'i lleoli yng Nghymru yw Plafform. Roeddem yn arfer bod yn ddarparwr gwasanaethau traddodiadol ar gyfer gwasanaethau cymorth iechyd meddwl, o'r enw Gofal. Ac fe newidion ni ein bwriad gan gydnabod a dechrau cwestiynu a myfrio beth oedd ein diben o ran cefnogi pobl â materion iechyd meddwl yn y gymuned, a chydabod nad yw rhai o'r ffyrdd yr ydym yn ymddwyn wastad yn gyson mewn gwirionedd â'r hyn yr ydym yn meddwl y dylai lles da fod a sut y dylid rhoi'r cymorth hwnnw. Fe wnaethom ailfrandio ein hunain a newid ein bwriad i ddod yn elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol, gyda'r pwyslais mewn gwirionedd ar greu dealltwriaeth wahanol am sut yr ydym ni i gyd yn deall trallod a lles a sut y dylem ni i gyd ymateb i hynny.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Mae gen i ddiddordeb yn y disgrifiad yma o iechyd meddwl fel pandemig o fewn pandemig. Mae rhai'n amddiffyn y term gan ddweud bod angen i ni drin iechyd meddwl â'r un difrifoldeb ag unrhyw fater arall ym maes iechyd y cyhoedd. Mae eraill ar y llaw arall yn dweud bod y term yn creu perygl o warthnodi rhywbeth sy'n gwbl normal a dealladwy. Beth yw eich barn chi am ba mor ddefnyddiol yw'r disgrifiad o 'bandemig o fewn pandemig'?

Charlotte Waite (Platfform)

Mae'n bwysig ein bod yn cydnabod anferthedd y trawma y mae pawb yn ei brofi. Rydym yn profi trawma ar y cyd ar raddfa fyd-eang, trawma ar y cyd ar raddfa genedlaethol yn ein cymunedau, ar ein haelwydydd, o fewn pob un ohonom. Felly, os yw hynny o gymorth i bobl gydnabod hynny fel pandemig, yna mae o gymorth. Am wn i, lle nad ydym yn ei gael o gymorth yw os mai'r hyn y mae'n ei olygu a'r hyn y gallwn ei weld yn digwydd yw mwy o bobl yn cael gwrth-iselyddion ar bresgripsiwn nag erioed o'r blaen. A rhywsut bod angen mynd ati'n helaeth i droi teimladau naturiol iawn pobl mewn ymateb i'r trawma yr ydym ni i gyd yn byw drwyddo yn rhywbeth meddygol. Dydw

i ddim yn meddwl ei fod yn ymwneud â gwadu bod y cyfraddau trallod yn codi oherwydd wrth gwrs eu bod nhw, ond mae'n ymwneud â sut yr ydym yn ymateb i hynny, dyna'r peth pwysicaf yn fy nhyb i. Ac mewn gwirionedd fe allem ni wneud pethau'n waeth, rwy'n meddwl i'n gilydd ac i iechyd y genedl, os mai'r lle'r ydym yn diweddu yw ein bod yn ceisio arllwys pawb trwy ddarpariaeth bresennol sy'n trin iechyd meddwl fel mater meddygol i geisio cael gafael ar ryw feddyginiaeth holliachaol hudol yr ochr arall i hynny, rhyw bilsen a fydd yn eich gwneud yn well. Ond rwy'n gobeithio mai'r hyn y mae'n ei gynnig yw cyfle go iawn i ni gael sgwrs am iechyd meddwl yr oeddem yn dechrau ei chael o'r blaen. Yn wir, rydym wedi cymryd camau enfawr ymlaen yng Nghymru, Amser i Newid Cymru, ac nid yw'r ymgyrch i ni ddeall iechyd meddwl a lles meddyliol yng nghyd-destun ein bywydau'n ymgyrch newydd yng Nghymru. Hynny yw, mae'r ymchwil i Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod wedi bod yn hanfodol o ran deall y bydd yr hyn yr ydych wedi'i brofi yn ystod plentyndod yn effeithio arnoch trwy gydol eich bywyd ac yn dwyn goblygiadau a deilliannau o ran iechyd i chi. Ond rwy'n meddwl mai'r hyn y mae'r pandemig wedi'i amlygu hefyd, sydd o gymorth, yw y bydd eich amgylchedd ar y cyd â'r profiad mewn bywyd yn effeithio ar ba mor gydnerth a galluog ydych chi i ymdrin â'r hyn sy'n digwydd i chi. Felly rwy'n meddwl bod gwasanaethau cyhoeddus yn bendant wedi dod yn ymwybodol eu hunain, mewn perthynas â staff sy'n gweithio yn eu gwasanaethau a hefyd y bobl y maent yn ceisio'u cefnogi, er ein bod ni i gyd wedi profi'r un pandemig, ein bod ni i gyd wedi cael profiad gwahanol iawn ohono, gan ddibynnu ar yr amgylcheddau yr ydym yn byw ynddynt.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Rwy'n meddwl bod y pwynt yr ydych yn ei wneud ynglŷn â'i droi'n fater meddygol o'i gymharu â chael sgwrs ehangach yn ddiddorol iawn oherwydd, gan siarad o safbwynt personol am eiliad, rwyf fi ar y sbectrwm awtistiaeth, ac wyddoch chi, mae trafodaeth ynglŷn â hynny onid oes? Ynglŷn â'r math o farn sy'n ei drin fel mater meddygol neu edrych ar faterion fel awtistiaeth gan eu cydnabod mewn rhyw ffordd fel gwahaniaeth yn hytrach nag anabledd.

Charlotte Waite (Platfform)

Oes, ac rwyf wedi dysgu cymaint, ac mae gen i gymaint ar ôl i'w ddysgu am hyn fy hun. Er bod labeli a diagnosisau meddygol i rai pobl o gymorth yn sicr a fyddwn i byth am fynd â'r rheiny oddi wrth unrhyw un. Ac os ydynt yn cael gwasanaeth sydd o gymorth iddynt hwy yna, wrth gwrs, mae hynny'n wych. Ond rwy'n meddwl bod a wnelo â meddwl, mai nid dyna'r unig ffordd y mae angen i ni ddeall ein gwahaniaethau ac mae'r mudiad iechyd meddwl tosturiol, yn enwedig o ran clywed

lleisiau a phobl sy'n profi trallod mewn gwahanol ffyrdd yn eu cyrff a minnau'n dysgu ganddynt mewn gwirionedd am sut y maent yn ymdopi â'u bywydau, yn byw gyda'r olwg wahanol honno o'u byd a sut y mae trallod yn amlygu ei hun yn eu corff a'r ffaith mai'r hyn y mae arnynt ei eisiau yw tosturi, dealltwriaeth ac i bobl fod yn ddigon cyfforddus i eistedd gyda'r trallod hwnnw a'i ddal mewn ffordd sy'n barod i dderbyn, yn teimlo'n hynod ryddhaol i'r bobl hynny yr wyf wedi cwrdd â hwy. Felly oes, mae gen i lwyth i'w ddysgu drwy hynny o hyd, ond roedd yn gwneud cymaint o synnwyr i mi cael sefyllfa lle pawb yn cymryd mwy o amser i ddeall sut yr ydym ni i gyd yn profi bywyd a pham. Rwy'n deall yn llwyr sut y gall hynny deimlo fel pe bai'n mynd â gormod o amser, yn rhy gymhleth, yn rhy lethol i chi, yn enwedig os ydych yn darparu gwasanaeth lle ceir dogneau o ran yr hyn y gallwch ei roi i bobl. Felly dyna pam ein bod wedi diweddu yn y modelau hyn. Rwy'n deall hynny. Nid wyf yn naïf o ran y rhesymau, ac rwy'n gwybod bod y cymhellion hyn o ran bod eisiau gwella pobl yn aml yn dod o leoedd da sef eisiau helpu pobl i deimlo'n well yn y ffordd orau. Felly, fe wnawn ni eich asesu, fe wnawn ni eich atgyfeirio, fe rown ni bresgripsiwn i chi ac yna fe ewch chi i ffwrdd. Ond yr hyn y mae tystiolaeth yn ei ddweud wrthym yw nad dyna'r math o brofiad o wasanaethau sydd o gymorth i bobl. Nid dyna sut y mae pobl yn teimlo'n well am eu bywydau. Yr hyn sy'n helpu pobl i deimlo'n well yw gallu rheoli a deall eu hunain a chysylltiadau â phobl, naill ai mewn gwasanaethau neu'r tu allan i wasanaethau sy'n eu helpu i ddeall eu hunain a'u byd.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Un ffordd o edrych ar y mater hwn yr ydych wedi siarad amdano yw ochr olau a thywyll llythrennedd emosiynol. Ar y naill law, mae EQ yn rhoi'r gallu i ddeall eich emosiynau chi ac emosiynau pobl eraill yn well. Ac ar y llaw arall, efallai y bydd gennych sensitifrwydd cynyddol neu adweithiau emosiynol mwy ffrwydrol. Allwch chi egluro'r ddeuoliaeth mewn mwy o fanylder ac ateb sut allai pobl fynd ati i gael cydbwysedd emosiynol iach?

Charlotte Waite (Platfform)

Ie, felly, wyddoch chi, pe pawb i'n gwybod yr ateb i hynny, yna byddwn mwy na thebyg wedi cyhoeddi llyfr neu'n agos at Dduw, ond rwy'n cael fy ysbrydoli gan hynny mewn gwirionedd, a dyna pam yr oedd arnom eisiau gofyn i bobl am eu profiad o'r pandemig, oherwydd yr hyn yr oeddem yn sylwi arno'n weddol naturiol oedd bod pobl yn mynegi eu hunain yn llawer mwy yn nhermau teimladau am eu bod cymaint yn nes at yr wyneb. Felly, mae'r cysyniad o'r hunan yn y gwaith a'r hunan gartref yn cael ei gymylu'n aruthrol gan yr hyn sy'n digwydd i ni. Ac i mi, mae hynny'n gyffrous oherwydd mae'n dod â'r ochr ddynol yn ôl i mewn i wasanaethau dynol. Mae cyfle wedyn i ni gael ein tywys yn llawer mwy gan deimladau. Fe ysgrifennodd Ymddiriedolaeth Carnegie adroddiad ychydig yn ôl am garedigrwydd mewn polisi cyhoeddus ac fe wnaeth wir godi'r mater ynglŷn â deuoliaeth, sy'n debyg i'r hyn rydych chi'n ei ofyn. Mae'r ddeuoliaeth resymegol a

phertynol hon yn bodoli mewn unrhyw un sy'n rhoi cymorth trwy wasanaeth cyhoeddus neu mewn cymuned, neu o gwbl, ond os ydych yn darparu gwasanaeth, ceir wastad y rhaniad hwn rhwng y rhesymegol a'r perthynol. Felly, ceir yr ochr ddynol i mi a'r rheswm y mae arnaf eisiau bod yn helpwr neu weithio mewn gwasanaethau sy'n helpu yw fy mod yn dosturiol ac yn ofalgar a bod arnaf eisiau rhoi a bod â llythrennedd emosiynol gwych a chynhesrwydd a chryfder wrth gefn a bod arnaf eisiau rhoi rhywbeth. Ar y llaw arall, nid yw fy ngwasanaethau'n ddi-ben-draw. Rhaid dogni gwasanaethau. Felly, dim ond i'r bobl y mae eu hangen fwyaf arnynt y mae arnom eisiau eu rhoi. Ac felly mae peth wmbredd o haenau, biwrocratiaeth, hierarchaeth a phrosesau'n datblygu, y mae rhai ohonynt yn angenrheidiol i'n cadw'n ddiogel. Wyddoch chi, mae a wnelo ag asesu risgiau, ond ceir y ddeuoliaeth yna. Ac yna rydych wedi gweld hynny'n cael ei chwalu gan yr hyn sydd wedi digwydd trwy'r Coronafeirws. Roedd pobl yn teimlo caniatâd i roi cynnig ar bethau, mentro, bod yn nhw eu hunain am eu bod yn teimlo yn eu calonnau, 'dyma'r peth cywir i mi ei wneud'. Ac felly, gallai pobl symud i wneud beth sy'n bwysig o deimlad oedd yn seiliedig iawn ar deimladau yn hytrach nag am bod strategaeth newydd wedi cael ei chyhoeddi sy'n mynd â chi drwy gynllun pum pwynt gwych ar gyfer gwneud pethau. Yr anfantais, fel y cyfeirioch chi yn y fan yna yw sut ydyn ni'n rheoli hyn oddi mewn i ni ein hunain? Rydym ni i gyd wedi cael y profiad, rydw i yma'n awr yn siarad gyda chi, mae fy nau blentyn ar eu sgriniau'n dysgu o bell. Felly, rwy'n gwybod fy mod yn cario'r gorbryder yma'r tu mewn i mi, wrth i mi siarad gyda chi am hyn, a minnau'n meddwl, ydyn nhw'n iawn? A ddylwn i fynd i wneud yn siŵr eu bod yn iawn? Am faint maen nhw wedi bod ar y sgrîn? Wyddoch chi, mae fy mhartner yn ddi-waith, does dim gobaith y bydd yn cael gwaith. Rwy'n cario gorbryder amdano ef.

Rwy'n poeni am fy ffrind, sy'n sâl. Rydym ni i gyd yn cario'r gorbryder yma gyda ni'n ddyddiol. Rhai ohonom yn waeth na'n gilydd fel y siaradom ni amdano'n gynharach, gan ddibynnu ar ein hamgylchiadau. Ac rwy'n meddwl mai'r hyn a welsom trwy wersi o gyfnod y cyfyngiadau symud oedd bod rhaniad go iawn o fewn gwasanaethau. Ceir y gwasanaethau hynny sy'n hapus i ddweud, 'Mae hyn yn anodd. Rydym yn byw gydag ansicrwydd fan hyn'. Felly nid yw hynny'n golygu ein bod yn gwybod yr atebion i gyd a'n bod yn mynd i fod yn gyfforddus yn byw gyda hynny. Felly, rydyn ni'n mynd i'ch helpu i fyw gyda'r teimladau hynny. Nid wyf yn dweud bod hynny'n hawdd, ond efallai nad yw mor anodd ag y mae pobl yn meddwl ydyw. Mae a wnelo â chynnig cyfleoedd ar gyfer cyswllt dynol. Ond i'r rheiny fod yn bwrpasol, sut ydym yn helpu pobl i ddod â'u hunain llawn i'r gwaith? Wel, rydyn ni'n gwneud hynny trwy oruchwyliaeth fyfyrion dda a bod â gweithluoedd sydd â'r sgiliau i allu dal y mannau hynny i'w gilydd.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Felly, mae'n ymwneud ag empathi yn hytrach nag ymarfer ticio blychau?

Charlotte Waite (Platfform)

Ydy, ond mae pawb yn gwybod hynny. Felly, rwy'n meddwl mai'r her yw bod ychydig yn onest gyda ni ein hunain, ynglŷn â pha mor gyfforddus ydym mewn gwirionedd yn gwneud y pethau hynny a meddwl, wyddoch chi, cofio na allwch byth beidio â chyfathrebu. Rydych chi wastad yn cyfathrebu, bydd eich ymddygiad wastad yn cyfathrebu. Felly, os mai eich polisi yw'r un yr ydych yn ei ddilyn, sef os ydych yn teimlo trallod, y dylech fynd drwy'r rhaglen cefnogi cyflogeion, nid yw hynny'n unig ynddo'i hun yn cyfleu tosturi a gofal. Chi'n rhoi tic ar bwys rhywbeth fel eich bod yn teimlo bod hynny yn ei le gennych i bobl ydyw, ond nid yw wir yn cyfleu diogelwch i bobl. Nid yw wir yn cyfleu ei bod yn iawn teimlo'n fregus yma. Dyna'r pwynt, rwy'n meddwl, bod teimlo'n fregus yn iawn. Unwaith yr ydych yn rhoi'r rhyddid i bobl fod yn nhw eu hunain, ac felly bod adegau pan fydd yn iawn iddynt fethu, yn iawn iddynt fod yn fregus, yn iawn iddynt lefain, yn iawn iddynt gael diwrnod c**u, rydych yn cael llai o hynny na phan fo gennych strwythurau sy'n dangos llai o empathi yn eich sefydliad.

.....

Alex Swift (Cyfwelydd)

Rydw i yma gyda Mike Vigar o Garchar Ei Mawrhydi y Parc. Helo Mike. Rydych chi'n rhedeg cynllun gweddol arloesol a gwahanol sy'n canolbwyntio ar iechyd meddwl preswylwyr y carchar, o'r enw Rhwydwaith Barbwyr. Hoffech chi egluro beth yw'r prosiect a sut y dechreuodd?

Mike Vigar (Carchar EM y Parc)

Wrth gwrs, dim problem. Mae'n gysyniad gweddol syml a dweud y gwir. Mae dynion yn y carchar yn cael torri eu gwallt yn weddol reolaidd. Ac rydym yn cydnabod bod preswylwyr yn y carchar hefyd yn dioddef afiechyd meddwl ac yn cael anawsterau gyda'u lles. Felly, yr hyn yr ydym wedi'i wneud gyda'r rhwydwaith barbwr yw creu man sy'n edrych yn fwy fel siop barbwr. Felly, rydym wedi creu siop barbwr gyda'r holl ddeunyddiau barbwr y byddech yn eu disgwyl gydag arwyddion ar y drws a chypyrddau bychain a chadeiriau barbwr. Ac rydym wedi rhoi hyfforddiant i'r barbwyr yn y rhwydwaith barbwr mewn cymorth cyntaf iechyd meddwl sylfaenol, fel eu bod yn gallu gwrando ar y materion sydd gan rai o'n preswylwyr. Maen nhw yna i wrando. Maen nhw yna i roi cyngor lefel isel a chyfeirio pobl at y gwasanaethau sydd ar gael yn y carchar. Felly, mae'n gysyniad gweddol syml mewn gwirionedd. Mae pobl yn dod i mewn i'r siop barbwr, mae'n nhw'n cael torri eu gwallt, ond maen nhw hefyd yn cael cyfle i fwrw bol wrth rywun y maen nhw'n gwybod fydd yn gwrando arnynt.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Felly, o ran yr ymateb, a oedd y derbyniad cychwynnol gan staff a phreswylwyr y carchar yn gadarnhaol, ynteu a ydych wedi gorfod argyhoeddi unrhyw un o'r syniad?

Mike Vigar (Carchar EM y Parc)

Rwy'n meddwl ar y cyfan bod pobl wedi bod yn gadarnhaol. Mae'n gysyniad syml o safbwynt y carchar. Rydym yn cynnig y gwasanaeth barbwr beth bynnag, felly mae preswylwyr yn cael torri eu gwallt yn rheolaidd gan eu cyd-breswylwyr. Ceir wastad rhyw orbryder naturiol yn y carchar ynghylch caniatáu i'r math yna o ryngweithio ddigwydd mewn amgylchedd mwy caeedig, oherwydd fel arfer allan ar yr adain y byddai'n digwydd. Ond rwy'n meddwl bod pawb yn deall yn enwedig gyda'r anawsterau yr ydym wedi'u cael gyda COVID bod unrhyw wasanaethau sy'n hybu iechyd meddwl ac yn rhoi cymorth gyda lles yn mynd i fod yn dda i'r carchar. Ac o ran y preswylwyr mae wedi cael derbyniad da o'r dechrau, yn wir mae unrhyw brosiect fel hwn y maen nhw'n ei weld fel rhywbeth ychydig yn wahanol neu arloesol yn gyfle iddynt ymgysylltu â rhywbeth. Rydym wedi bod yn awyddus i bwysleisio'r cyfle y maent wedi ei gael o ran ennill sgiliau a phrofi cwnsela a chymorth lefel isel. A, wyddoch chi, mae pobl yn cael eu cyflogi fel barbwyr yn y carchar. Wyddoch chi, mae'n gyfle da iddynt wneud hynny mewn ffordd fwy strwythuredig. Maen nhw'n dysgu sgiliau gwerthfawr ac yn cefnogi eu cyd-breswylwyr yn y broses.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Rwy'n meddwl bod hynny'n swnio'n gefnogol. Un feirniadaeth y byddech yn ei chlywed o bosibl, yn enwedig gan aelodau'r cyhoedd, yw nad yw'n cyd-fynd â'u syniad nhw am swyddogaeth draddodiadol y gwasanaeth carchardai. Beth yw eich barn chi am y beirniadaethau hynny?

Mike Vigar (Carchar EM y Parc)

Bydd wastad rhyw garfan o'r gymdeithas sy'n teimlo y dylai'r carchar ganolbwyntio'n fwy ar gosb, am wn i. I ryw raddau, rwy'n meddwl bod digonedd o waith ymchwil i awgrymu nad yw hynny'n ffordd effeithiol o leihau cyfraddau aildroseddu a, wyddoch chi, i mi'n bersonol, ac i lawer o bobl sy'n gweithio yng Ngharchar Ei Mawrhydi y Parc, rydym ni i gyd yn adsefydlwyr naturiol ac rydym ni o'r farn mai diben y carchar yw rhoi'r sgiliau a'r cyfleoedd i bobl ddatblygu ffyrdd o fyw sy'n fwy rhag-gymdeithasol a heb droseddu. Felly, wyddoch chi, popeth yr ydym yn ei wneud yn y Parc ac ar draws y gwasanaeth carchardai sy'n newydd ac yn arloesol ac wedi'i fwriadu i gefnogi unigolion a rhoi mwy o gyfleoedd iddynt wella'u hunain. Mae'n amlwg i ni ei fod yn beth pwysig hyrwyddo ymgysylltiad cadarnhaol a rhoi'r cyfleoedd i bobl newid. Rwy'n meddwl ei bod wir yn bwysig cydnabod bod pobl sy'n byw yn y carchar yn dioddef afiechyd meddwl yn fwy sylweddol oherwydd eu hamgylchoedd. Felly, wyddoch chi, ceir adroddiadau helaeth yn y cyfryngau cymdeithasol am y lefelau hunan-niweidio mewn carchardai a'r pryder ynghylch hynny. Felly nid yw unrhyw wasanaeth sy'n ceisio mynd i'r afael â hynny ac sy'n hybu sgysiau cadarnhaol am iechyd meddwl ac yn annog dynion yn arbennig i fynd i'r afael â'r rhain a, wyddoch chi, i siarad am iechyd meddwl ac ymdrin â'u teimladau a bod yn agored ond yn beth da hyd y gwelaf fi.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Fel y gwyddoch chi, mae barbwyr wedi bod yn cyflawni rôl fel pobl sydd bron â bod yn seiciatryddion answyddogol ers tro byd. Pobl y gall dynion fynegi eu gofidiau a'u hamheuron wrthynt heb ofni cael eu barnu. O ystyried y math o bobl sy'n byw mewn carchar, eglurwch pam eich bod yn meddwl bod hwn yn syniad arbennig o bwysig i breswylwyr.

Mike Vigar (Carchar EM y Parc)

Felly, wyddoch chi, rwy'n meddwl fel yr ydych wedi dweud, bod rôl y barbwr, y sgwrs honno wrth i chi dorri gwallt rhywun, y syniad hamddenol yna, rhyw gysyniad cyffredin am roi'r cyfle i bobl agor eu calonnau wrth gyflawni gorchwyl beunyddiol arferol yn gweithio'n weddol dda. Ac mae'n ffordd dda iawn o hyrwyddo'r arfer o bobl yn siarad. Mae'n rhywbeth sy'n arbennig o berthnasol o ran y boblogaeth wrywaidd. Wyddoch chi, mae'r holl ddata'n awgrymu bod mwy o risg y bydd dynion yn cyflawni hunanladdiad a hunan-niwed, a'i fod yn fater sy'n cynyddu drwy'r amser, hyd yn oed y tu allan i garchardai, ceir yr holl ongl yma ynglŷn â'r ffaith bod dynion ac iechedd meddwl yn fater sy'n dod i'r amlwg y mae angen ymdrin ag ef yn sicr. Ac o safbwynt carchardai, wyddoch chi, mae hynny, wyddoch chi, 10 gwaith yn fwy, oherwydd mae byw mewn carchar yn brofiad anodd iawn ac mae angen i bobl gael cyfleoedd i agor eu calonnau a siarad a chael rhywun yn gwrando arnynt oherwydd mae cyfraddau hunan-niwed mewn carchardai'n uchel, mae cyfraddau hunanladdiad mewn carchardai'n uchel. Ac rwy'n meddwl mai'r pwynt gyda'r carchar yw ei fod yn amgylchedd lle mae unrhyw fath o fater sy'n ymwneud ag iechedd, lles, straen, gorbryder gymaint yn waeth. Felly mae angen i ni ddarparu gwasanaethau sy'n ymateb i hynny, mae angen i ni roi'r cyfle i breswylwyr siarad ac agor eu calonnau, ac mae angen i ni greu man ar gyfer dynion yn y carchar, wyddoch chi, i'r holl breswylwyr mewn carchardai agor eu calonnau a siarad am iechedd meddwl.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Yn amlwg mae COVID wedi ei gwneud yn anodd iawn darparu'r gwasanaeth eleni, ond gyda'r gwaith yr ydych wedi gallu ei wneud, sut fu'r ymateb cychwynnol i'r gwasanaeth?

Mike Vigar (Carchar EM y Parc)

Mae wedi bod yn wirioneddol gadarnhaol. Mae cyffro go iawn ynghylch y prosiect. Wyddoch chi, hyd yn oed o safbwynt Plattform, darparu eu cwrs hyfforddi pedwar diwrnod ar gyfer ein barbwyr sy'n fentoriaid cymheiriaid, ein preswylwyr, sef y barbwyr yn y siopau barbwr, wyddoch chi, mae lefel enfawr o gyffro yn eu plith hwy, dim ond oherwydd y math o amser sydd wedi cael ei fuddsoddi ynddynt ar cyfle iddynt gael eu hyfforddi mewn rhywbeth sydd, wyddoch chi, iddynt hwy'n teimlo fel sgil pendant iawn y gallant ei ddefnyddio hyd y gellir rhagweld. Mae hynny wedi creu bwrlwm gwych o amgylch y carchar am eu bod yn teimlo bod pobl yn buddsoddi ynddynt, maen nhw'n teimlo'n wirioneddol barod i gefnogi eu cymheiriaid a, wyddoch chi, o weld y siop

barbwr ei hun yn datblygu fel man ffisegol ar yr uned breswyl y mae wedi'i lleoli arni, yn syth, mae lefel o gyffro am bod pobl yn gallu teimlo bod rhywbeth yn digwydd yn yr uned a'i fod yno ac yn barod i fynd. Felly nid ydym wedi gallu gwneud llawer o'r barbro go iawn yn syml oherwydd y cyfyngiadau mewn perthynas â Covid, ond mae'r adborth yr ydym wedi'i gael gan bawb hyd yma wedi bod yn gwbl gadarnhaol ac mae pobl yn awyddus iawn i weld y gwasanaeth ar waith yn llawn a gallu ei ddefnyddio'n aml.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Mae hynny'n wych i'w glywed. I orffen, hoffwn siarad ychydig bach am ble'r ydych yn bwriadu mynd â'r syniad yn y dyfodol, ac a ydych yn bwriadu cyflwyno'r syniad hwn i garchardai eraill yn y tymor hir?

Mike Vigar (Carchar EM y Parc)

Rydym eisoes wedi penderfynu ein bod yn mynd i'w ehangu i uned breswyl arall yn y carchar. Wyddoch chi, fel y dywedais, ar y dechrau, mae pawb yn y carchar yn cael torri eu gwallt yn rheolaidd gan eu cyd-breswlydd. Felly mae'n amlwg yn syniad da o'r safbwynt hwnnw ein bod yn ehangu'r sgiliau ac yn rhoi'r cyfle i bobl eraill roi'r math hwnnw o gymorth cwnsela. Felly ydym, wyddoch chi, rydym yn awyddus i'w ehangu. Y cwbl y mae ei angen i ni ei wneud yw meddwl sut y byddwn yn hyfforddi pobl. Wyddoch chi, sut y byddwn yn hyfforddi mwy o farbwyr i fod yn fentoriaid cymheiriaid gyda'r math penodol hwnnw o gymhwyster cymorth cyntaf iechyd meddwl lefel isel, ac rydym wedi trefnu bod Platfform yn darparu goruchwyliaeth barhaus. Felly, o safbwynt diogelu, bydd y preswylwyr sy'n darparu'r ystafell barbwr yn cael y cyfle hwnnw i siarad gyda rhywun o safbwynt clinigol, ond yna, wyddoch chi, nid oes gennym unrhyw bryderon ynghylch rhannu'r gwersi a ddysgwyd gennym gyda'r gwasanaeth carchardai ehangach a'u hannog i wneud yr un modd. Rwy'n meddwl bod unrhyw wasanaeth sy'n hyrwyddo'r syniad bod dynion yn y carchar yn siarad am iechyd meddwl trwy sgysiau pob dydd yn bwysig.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Rhywbeth y mae Platfform wedi bod yn awyddus iawn i'w bwysleisio yw pwysigrwydd caredigrwydd mewn gwasanaethau cyhoeddus ac mewn mannau eraill. Mae Comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ar gyfer Cymru wedi galw'n ddiweddar ar Lywodraeth Cymru i wneud caredigrwydd yn rhan o bob maes polisi. Allwch chi egluro'n benodol pam eich bod yn meddwl bod dull cosbol yn anghywir a sut allai dull caredicach o ddarparu gwasanaethau cyhoeddus edrych?

Charlotte Waite (Platfform)

Fe ddes i'r casgliad hwn trwy'r ymchwil i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Felly, rwy'n siŵr bod pobl sy'n gwrando'n deall hyn, ond pan ydych yn meddwl am bethau fel hyn. Roeddwn i'n

arfer bod yn gyfrifol am hostelau i bobl ifanc ddigartref, pobl ifanc a oedd wedi bod yn y system ofal ac wedi bod mewn lleoliadau y tu allan i'r Sir a oedd yn ddud iawn ac yn costio hyd at bedair i 6,000 o bunnau yr wythnos ar gyfer y lleoliadau diogel hynny, oherwydd y tybid bod y bobl ifanc hyn mor agored i niwed, termau fel anghenion cymhleth, a hwythau wir yn cyrraedd y trothwy uchel hwnnw o ran angen am ofal a goruchwyliaeth fel bod yr awdurdodau'n talu am y lleoliadau cost uchel hyn. Wedyn roeddent yn troi'n 18 oed. Roedd angen iddynt ddod yn ôl i'w hardal leol. Ac yn y bôn, mae'n ddwrwg gen i ddweud bod y cyllid yn dod i ben oherwydd bod yr amser hwnnw gyda gwasanaethau plant yn dod i ben, maen nhw'n dod yn ôl.

Felly, maen nhw'n diweddu mewn hostelau i'r digartref. Felly, wedyn roedd y bobl ifanc hyn yn diweddu mewn hostelau i'r digartref gyda staff a oedd yn cael tâl o 16, 17,000 o bunnau'r flwyddyn ar sifftiau 24/7 yn gorfod cadw'r bobl ifanc hynny'n ddiogel. Ac roeddwn i'n teimlo gwyleidd-dra enfawr bod gweithwyr a oedd yn aml yn ymdrin, wyddoch chi, â sefyllfaoedd â risg uchel iawn. Felly, yn un o'r hostelau yr oeddwn yn gweithio ynddo, roedd gennym bobl ifanc yn gweithio fel puteiniaid. Roedd pawb yn defnyddio cyffuriau, pawb yn defnyddio anterthau cyfreithlon, roedd camfanteisio'n rhywiol ar blant yn digwydd. Roedd gangiau a oedd yn weithredol yn yr ardal leol yn poeni'r gwasanaeth drwy'r amser. Felly, wedyn mae gyda chi'r tîm yma o staff sy'n gorfod ymdrin â'r lefelau uchel hynny o risg. Ac wrth gwrs, yr hyn yr oeddent yn gorfod ei wneud wedyn oedd dweud y drefn. 'Alli di ddim ymddwyn fel yna fan hyn. Os wyt ti'n ymddwyn fel yna fan hyn, rwy'ti'n achosi risg i'r holl bobl ifanc eraill yn y gwasanaeth'.

Rydych chi'n eich rhoi eich hunain mewn gormod o berygl. 'Rwy'n mynd i orfod anfon am yr heddlu. Rwy'n mynd i orfod dy rybuddio, ac rwy'n mynd i orfod dy droi allan'. Rwy'n siŵr y bydd yn newydd i chi. Wyddoch chi, mae'r bobl ifanc hyn yn aml wedi cael eu symud o amgylch sawl gwaith yn eu bywydau, ac nid oedd hyn yn sioc iddynt hwy. A dweud y gwir, roeddent yn ei ddisgwyl yn aml. Ac yn wir, roedd yn teimlo fel mai dyna oedd eu cymhelliad am bod hon yn iaith yr oeddent yn ei deall. Maen nhw'n deall cael eu gwrthod. Maen nhw'n deall cael eu taflu allan. Maen nhw'n deall y byd yna, yr hyn nad ydynt yn ei ddeall yw rhywun a fyddai'n dweud 'nid oes ots beth wyt ti'n ei wneud na beth wyt ti'n ei ddweud. Rydyn ni'n deall mai symptom o bopeth sydd wedi digwydd i ti yn dy fywyd yw dy ymddygiad. Ac mai ymateb sy'n seiliedig ar drawma o ganlyniad i deimlo diffyg rheolaeth emosiynol ydyw. Rwy'ti'n teimlo dan fygythiad, rwy'ti'n teimlo dan warchae'.

Felly dull sy'n dangos empathi ac yn deall trawma go iawn Mae rhai o'r ffyrdd hyn o ymddwyn yn aml yn offer goroesi. Yn aml, dyma sut yr wyf fi wedi dysgu goroesi fy nhrallod a'm trawma. A daeth yn amlwg i mi bod yr amgylchedd yr oeddem yn disgwyl i'r bobl ifanc hyn fyw a ffynnu, am wn i, yn wrthgynhyrchol i hynny. Felly, math o system sy'n defnyddio sancsiynau – drysau wedi'u cloi, ffobiâu, cadeiriau twb plastig, waliau magnolia. Yn ôl at fy mhwynt cynharach na allwch byth beidio â chyfathrebu. Dydych chi ddim wir yn cyfleu dyhead. Dydych chi ddim yn cyfleu tosturi. Yr

hyn yr ydych yn ei gyfleu yw, rwy'n dy gadw di fan hyn, ac rwy'ti'n mynd i'w wneud y ffordd rydw i'n dweud wrthy'ti am ei wneud. Felly daeth y syniad yma am amgylcheddau sy'n ystyriol o gyflwr seicolegol i'm sylw ac nid yw byth wedi gadael fy meddwl. Felly, os dewch chi drwy ddrws digartrefedd a bod arnoch eisiau dweud eich bod yn ddigartref, mae'n debygol y byddwch yn wynebu sgrîn wydr, y bydd rhywun yn siarad gyda chi drwyddi.

Felly beth ma hynny'n ei gyfleu i chi? Felly rwy'n meddwl bod rhai cwestiynau anodd y mae'n rhaid i ni eu gofyn i ni ein hunain os ydym yn y busnes o helpu pobl, beth bynnag fo'n busnes, pa un a'r Adran Gwaith a Phensiynau ynteu meddygfa deulu ydych, mae angen i chi fod yn meddwl beth ydych yn ei gyfleu i bobl drwy'r amser. Oherwydd, os ydych yn dechrau eich rhyngweithiad gyda phobl trwy'r arogl sydd yn yr ystafell, sut y mae'r adeilad yn edrych, y ffordd y cewch eich cyfarch wrth i chi fynd drwy'r drws, y mathau o gwestiynau yr ydych yn gofyn i bobl. Mae pobl yn mynd rownd a rownd gwasanaethau trwy gydol eu bywydau oherwydd y ffordd gosbol yr ydym yn gwneud gwasanaethau. Rydym yn cau drysau ar bobl sy'n cael eu gorfodi i ddod yn ôl atom drosodd a throsodd, am nad yw'r gwasanaeth a gynigiwyd neu a wrthodwyd iddynt wedi diwallu eu hanghenion. Mae'r galw o ganlyniad i fethiant yn gymaint o'r hyn yr ydym yn gwario ein hadnoddau arno yn y pen draw mewn gwasanaethau cyhoeddus.

Ac rwyf wir yn credu, o na baem ni ond yn gallu creu ffyrdd o wneud pethau sy'n fwy ystyriol o gyflwr seicolegol. Byddai hynny'n golygu pethau dewr, yn sicr. Mae caredigrwydd yn radical. Yn hyn o beth, byddai'n golygu bod gennych ganiatâd, er enghraifft, fel gweithiwr, i gamu y tu allan i'ch ffurflen asesu a gwneud yr hyn sy'n bwysig i'r sawl sy'n eistedd o'ch blaen, oherwydd bod hynny'n ei gwneud yn fwy tebygol eu bod yn mynd i gael diwrnod gwych. Maen nhw'n mynd i beidio â dod yn ôl at eich gwasanaeth eto, maen nhw'n mynd i gael yr hyn y mae arnynt ei eisiau. Ac yn hollbwysig, o ran dod yn genedl sy'n ymwybodol o drawma, mae pob rhyngweithiad yn gyfle i newid llwybrau ymennydd rhywun. Yn llythrennol byddwch yn newid eu llwybrau ymennydd a'u cred am y byd ac am wasanaethau, sy'n bwysig, yn gadarnhaol. Rydym yn dechrau ymddiried yn fwy mewn pobl. Rydym yn dechrau teimlo bod bodau dynol yno i gysylltu â ni. Nid bod y rhaniad yma'n bodoli rhyngddynt hwy a ninnau, y rhai y mae ganddynt ac nad oes ganddynt, rwy'n meddwl bod cymaint o botensial yn y prawf caredigrwydd bychan bach yma sy'n teimlo'n ddinod, ond mewn gwirionedd efallai mai newidiadau ar raddfa fach allai newid at enillion mawr iawn.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Ar nodyn tebyg, rhywbeth arall y mae Platfform yn siarad amdano yw'r syniad hwn o arweinyddiaeth arwrol o'i gymharu ag arweinyddiaeth dosturiol. Y gwahaniaeth rhwng arweinyddiaeth sy'n ceisio deall pobl a'r math o arweinyddiaeth sy'n dibynnu ar gyfraith a threfn neu gosb. Allwch chi egluro'r gwahaniaethau rhwng y ddau ddull a dweud pa ddulliau ddylai arweinwyr fod yn eu defnyddio i gadw pobl yn ddiogel yn feddyliol yn eich tyb chi?

Charlotte Waite (Platfform)

Mae rôl i'r ddau fath o arweinydd. Yr arweinydd gorchymyn a rheoli, wyddoch chi, yw'r arweinydd sy'n gwneud y rhan fwyaf o'r penderfyniadau. Felly byddwch yn adnabod yr arweinydd yma, os ydych yn teimlo'ch bod yn cael eich micro-reoli ac os ydych yn teimlo bod rhai cael sawl cymeradwyaeth ar gyfer unrhyw benderfyniad y mae arnoch eisiau ei wneud neu brosiect y mae arnoch eisiau ei gyflawni, os ydych yn teimlo bod prosesu araf o gwmpas eich ymdrechion i achosi newid neu wneud unrhyw fath o waith creadigol, ond efallai eich bod hefyd yn adnabod yr arweinydd hwn am eich bod yn teimlo'n ddiogel a'ch bod yn cael eich dal oherwydd bod y ffiniau mewn gwirionedd yn eglur iawn, mae pawb yn gwybod ble maen nhw'n sefyll. Mae'r unigolyn yma'n benderfynol, sy'n helpu pobl i deimlo'n ddiogel. Ar y llaw arall, ceir arweinydd wedyn sy'n rhyw ymwybodol ble y mae'r grym ac sy'n mynd allan o'i ffordd go iawn, am eu bod yn gweld mai eu rôl hwy fel arweinydd yw dosbarthu'r grym hwnnw.

Felly, rydych chi'n llawer mwy o arweinydd teimladau, rydych chi'n teimlo'r hyn y mae ei angen ac rydych chi'n barod i gyfrannu'r hyn rydych yn ei deimlo. Rydych chi wir yn arweinydd sy'n gwrando. Felly, rydych chi'n myfyrio amdano'ch chi eich hun ac am eich arddull chi eich hun, ond hefyd yn gwrando ar eich staff. Rydych chi'n barod i fod yn fregus. Felly, rydych chi'n barod i gael pethau'n anghywir. Rydych chi'n barod i fentro ac wrth wneud hynny, rydych chi'n barod i ganiatáu i'ch staff wneud hynny. Felly, ceir caniatadau trwy'r mathau hynny o sefydliadau, i bob roi cynnig ar bethau, cael pethau'n anghywir. Ac nid ydynt yn cael eu herlid, maent yn cael eu dathlu, am fod wedi rhoi cynnig arni, wedi methu, ond wedi canfod gwersi i'w dysgu. Wyddoch chi, maen nhw'n credu bod ymgais sydd wedi methu i achosi newid wastad yn well na pheidio â gweithredu. Byddai arweinydd sy'n amharod i fentro ar y llaw arall o bosibl yn teimlo nad ydym yn mynd i newid unrhyw beth am ei fod yn rhy frawychus. Dyna'r ddau arddull gwahanol.

Ac rwy'n meddwl, wyddoch chi, fy mod wedi cael profiad o geisio bod yr arweinydd sy'n dosbarthu cymaint o annibyniaeth â phosibl, i bobl yr wyf yn gweithio gyda hwy. Ac rwyf wedi cael peth adwaith i hynny'n ddiweddar oherwydd lefelau'r ansicrwydd yr ydym yn byw gydag ef a phobl yn dweud, 'wel, mae hyn yn teimlo fel gormod o annibyniaeth. Rwy'n teimlo mai fi sy'n gyrru popeth. Dydw i ddim wir yn siŵr o'r canlyniad ac nid yw hynny'n teimlo'n ddiogel i mi'. Felly, nid wyf yn dweud bod rhaid i arddull arwain sy'n ymwneud â gorchymyn a rheoli neu arddull arwain cryf neu beth bynnag rydych am ei alw, bod yn rhaid iddo ddiflannu'n llwyr. Rwy'n meddwl bod a wnelo'n fwy ag arweinwyr sydd â hunanymwybyddiaeth wych a'r gallu i fyfyrion a chymryd adborth fel eich bod yn ymwybodol bod adegau pan fo'n rhaid i chi gymryd hyn, pan fo'n rhaid i chi ddal hyn ar ran eich tîm ar hyn o bryd, bod angen i chi fod yn gyfrifol am y penderfyniadau hyn fel bod pobl yn gallu teimlo'n ddiogel a'u bod yn cael eu dal ar hyn o bryd i wneud eu gwaith.

Ac ar adegau eraill, mae'n bryd i chi symud allan o'r ffordd a rhyddhau eich staff, caniatáu iddynt hwy fod yn greadigol a mynd ati go iawn i feithrin yr amgylchedd hwnnw lle mae'n iawn methu. Y

pwynt arall i'w grybwyll yw deilliannau, rwy'n meddwl, ac rwyf wir yn deall yr angen am waith a arweinir gan ddeilliannau. Felly, os ydym yn gwario arian cyhoeddus, rhaid bod atebolrwydd. Felly, mae angen i ni wybod bod yr hyn yr ydym yn gwario ein harian arno'n gweithio. Ond beth am ddeilliannau ymddygiadol? Beth os oes a wnelo hyn yn fwy â sut yr ydym yn bod nag â sut yr ydym yn gwneud, os mai'r hyn yr ydym yn ei wybod yw bod pobl yn gwneud yn well pan ydynt yn teimlo wedi'u cysylltu. Felly, mae staff mewn sefydliadau'n gwneud yn well pan ydynt yn teimlo wedi'u cysylltu, yn ddiogel, eu bod yn cael eu dal, bod eraill yn ymddiried ynddynt. Mae pobl mewn cymunedau'n gwneud yn well pan ydynt yn teimlo wedi'u cysylltu, yn ddiogel, eu bod yn cael eu dal, bod eraill yn ymddiried ynddynt. Felly, bydd pobl sy'n defnyddio gwasanaethau'n gwneud yn well. Felly, beth am rai disgwyliadau ymddygiadol o staff yn hytrach na disgwyliadau sy'n ymwneud ag allbynnau, yn hytrach na dim ond bod ag offer i fesur pa mor effeithiol y mae ymyriad wedi bod neu pa mor effeithiol yw gwasanaeth, beth am rai disgwyliadau ymddygiadol ar gyfer staff? Os oes gennym ddisgwyliadau ymddygiadol ar gyfer staff a bod gennym dîm arwain, sy'n gallu ategu hynny trwy ei gefnogi a'i fodelu, yna rydych chi'n dechrau symud y diwylliant tuag at bwyslais gwahanol. Mae hyn yn cydnabod mai cysylltiad ac ymddiriedaeth a rhyngweithio dynol yw'r ffordd fwyaf effeithiol y gallwn ddarparu'r gwasanaeth cyhoeddus hwn yn hytrach na'n hallbynnau a'n deilliannau.

Alex Swift (Cyfwelydd)

Ar eich pwynt ynglŷn ag adferiad, i orffen, ar lefel unigol neu gymdeithasol, beth yw rhai o'r pethau yr hoffech chi weld pobl yn eu gwneud yn wahanol ar ôl y pandemig i ofalu am eu hiechyd meddwl hwy eu hunain ac iechyd meddwl pobl eraill?

Charlotte Waite (Platfform)

Rwy'n meddwl bod temtasiwn go iawn, ac rwy'n ei weld yn barod, i ni fod wedi'n pegynnu'n fwy nag o'r blaen yn y frwydr i fod yr unigolyn, y sefydliad, neu'r cynrychiolydd grŵp sydd â'r angen mwyaf neu'r gyllell fwyaf i'w hogi. Ac nid wyf yn dweud yn hollol, fel a ddwedais ar y dechrau nad yw'r pandemig wedi effeithio arnom ni i gyd yn yr un modd, ond rwy'n credu'n greiddiol bod mwy sy'n ein cysylltu nag sy'n ein rhannu. Ac felly byddai peth caredigrwydd tuag at ein gilydd o ran sut yr ydym yn dod o hyd i'r ffordd trwy'r misoedd wrth i ni ailgodi'n gryfach ac ymladd am yr adnoddau hynny, dros y bobl yr ydym yn eu cynrychioli, rwy'n credu y byddai rhywfaint o garedigrwydd a thosturi tuag at ein gilydd yn hynny o beth, yn mynd yn bell iawn. Rwy'n meddwl bod dysgu maddau i ni ein hunain am sut bynnag yr ydym wedi dod drwy hyn, pa un a yw hynny'n golygu, fel fi, a minnau wedi gwneud y clasuron i gyd, wyddoch chi, bwyta gormod, yfed gormod.

Heb fod mewn cysylltiad â natur bob dydd, er fy mod yn gwybod y dylwn fod, peidio â bod y rhiant gorau y gallwn fod bob amser a theimlo'n euog am hynny. Felly, byddwn am i bawb weithio ar faddau iddynt hwy eu hunain am beth bynnag gymerodd i chi ddod drwy hyn a dweud da iawn am

fod wedi dod trwy bandemig byd-eang ym mha bynnag ffordd y gwnaethoch chi hynny. Ac felly, rwy'n meddwl mai'r ysbryd hwnnw o gydnabod ein natur fregus wrth ddod drwy hyn ddylai ein cario ymlaen at adferiad. Ac yn wir, ac rwyf wedi ei ddweud trwy gydol y cyfweiliad, mae a wnelo â chysylltu'n ôl â ni ein hunain. Felly caniatáu i ni ein hunain deimlo pethau a byddai'n wyrthiol a hefyd mor gadarnhaol, rwy'n meddwl pe gallem lwyddo i gynnal y lefel hon o ddilyn ein greddf a theimlo ein ffordd trwy bethau byddai hynny'n chwyldro wrth edrych tuag at y dyfodol. Ac un, rwy'n meddwl, a fyddai'n gadarnhaol i bob un ohonom.