**“Ar y Dibyn”: Gwerthuso Effaith Ymyrraeth Seiliedig ar y Celfyddydau Creadigol ar gyfer Adferiad o Drawma, Dibyniaeth ac Iechyd Meddwl yng Ngogledd Cymru**

**Cyflwyniad**

Mae ymyriadau creadigol a chelfyddydol wedi cael eu cydnabod fwyfwy fel dulliau effeithiol ar gyfer cefnogi unigolion sydd wedi’u heffeithio gan drawma, dibyniaeth ac anawsterau iechyd meddwl. Yn wahanol i fodelau therapiwtig neu glinigol traddodiadol, mae’r rhaglenni hyn yn aml yn hwyluso iachâd trwy fynegiant, adrodd straeon a gwneud cysylltiadau, gan gynnig ffyrdd a dulliau newydd o hunan-ddealltwriaeth i gyfranogwyr. *Mae Ar y Dibyn* — ymyrraeth ysgrifennu creadigol a chelf yn y Gymraeg — yn un o’r prosiectau hynny. Mae’n rhoi cyfleoedd i gyfranogwyr archwilio eu hunaniaeth, ceisio adferiad a gwneud cysylltiadau mewn lleoliadau cynhwysol, lle nad oes barnu.

Datblygwyd y rhaglen i ddiwallu anghenion unigolion a allai deimlo eu bod wedi'u heithrio o strwythurau cymorth prif ffrwd oherwydd dibyniaeth, iechyd meddwl, ynysu cymdeithasol, neu rwystrau diwylliannol. Caiff y gwaith ei gyflwyno trwy fformatau grŵp ac un-i-un, ac mae *Ar y Dibyn* yn gweithredu ledled Gogledd Cymru, yn cael eu hwyluso gan y Prif Artist, Iola Ynyr.

Nod yr adroddiad hwn yw archwilio safbwyntiau cyfranogwyr a gweithwyr proffesiynol ar effaith, hygyrchedd a gwerth canfyddedig *Ar y Dibyn* . Mae'n cyflwyno themâu allweddol sy'n deillio o ddata ansoddol a gasglwyd trwy gyfweliadau ac adroddiadau myfyriol. Y pwrpas yw canfod mwy am effaith y rhaglen, llywio datblygiadau pellach i’r rhaglen, sicrhau bod y model yn parhau i fod yn gynhwysol, a gwneud argymhellion ar gyfer ehangu’r cynllun.



**Methodoleg**

**Dyluniad**

Defnyddiwyd dull ansoddol i archwilio profiadau unigolion sydd wedi cymryd rhan yn *Ar y Dibyn,* yn ogystal â safbwynt gweithiwr proffesiynol a oedd yn rhan o'r prosesau cyflwyno neu atgyfeirio. Sicrhaodd y defnydd o naratifau agored ein bod yn cael dealltwriaeth fanwl o sut y profwyd effeithlonrwydd yr ymyrraeth a pha ddylanwad a gafwyd ar fywydau cyfranogwyr.

**Cyfranogwyr**

Roedd y set ddata yn cynnwys naratifau gan:

* Dri cyfranogwr benywaidd sy'n oedolion (a nodwyd yn ddienw fel Cyfranogwyr A, B a D) sydd wedi mynychu *Ar y Dibyn* mewn fformatau amrywiol (sesiynau grŵp ac un i un).
* Un cyfranogwr gwrywaidd (Cyfranogwr C) sy'n ddwyieithog ac wedi cymryd rhan mewn agweddau celfyddydol o fewn y rhaglen.
* Gweithiwr proffesiynol mewn gwaith cymdeithasol sydd wedi mynychu *Ar y Dibyn* yn bersonol ac wedi cyfeirio cleientiaid at y rhaglen.

Roedd y cyfranogwyr yn amrywio o ran oedran, rhyw, dewis iaith (Cymraeg a Saesneg), a chefndir. Yr hyn oedd yn gyffredin am bob un oedd cefndir o drawma, dibyniaeth, anawsterau iechyd meddwl, ac eithrio cymdeithasol.

**Casglu Data**

Casglwyd data drwy gyfuniad o:

* Gyfweliadau anffurfiol
* Tystiolaeth broffesiynol gan weithiwr cymdeithasol sydd wedi bod yn rhan o’r rhaglen yn bersonol ac yn broffesiynol

Defnyddiwyd dyfyniadau ac, os oedd angen, eu cyfieithu o'r ffynonellau hyn i seilio'r dadansoddiad thematig ar eiriau'r cyfranogwyr eu hunain.

**Dadansoddi Data**

Defnyddiwyd dull dadansoddi thematig i nodi patrymau cylchol a chanfyddiadau allweddol ar draws y naratifau. Roedd y dadansoddiad yn anwythol (inductive), gan ganiatáu i themâu ddod i'r amlwg o'r data yn hytrach na gorfodi fframwaith a oedd yn bodoli eisoes. Cafodd themâu eu clystyru i gategorïau megis: adferiad a hunaniaeth, hygyrchedd a rhwystrau, creadigrwydd a hunanfynegiant, a myfyrdodau proffesiynol ar gyflawniad ac effaith.

Cynhaliwyd y dadansoddiad gan roi sylw i ystyriaethau moesegol, gan gynnwys cyfrinachedd cyfranogwyr a chynrychiolaeth o brofiadau amrywiol.

**Proffil y Cyfranogwr: Cyfranogwr A**

**Gwybodaeth Ddemograffig**
Mae Cyfranogwr A yn fenyw ddwyieithog (Cymraeg-Saesneg) 35 oed sy'n byw yng Ngogledd Cymru.

**Iechyd Meddwl a Chefndir Bywyd**
Mae ganddi ddiagnosis clinigol o anhwylder personoliaeth ffiniol ac ar hyn o bryd mae'n delio gyda phrofedigaeth yn dilyn marwolaeth ddiweddar ei gŵr, yr oedd hi'n brif ofalwr iddo. Mae hi wedi bod yn gwella o gamddefnyddio cyffuriau ac alcohol ers saith mlynedd. Drwy gydol ei bywyd fel oedolyn, mae hi wedi profi sawl trawma, gan gynnwys bod mewn perthynas lle cafodd ei cham-drin yn ei harddegau hwyr ac fel oedolyn cynnar. Mae Cyfranogwr A hefyd wedi nodi cyfnodau pan gafodd feddyliau hunanladdol ac mae wedi bod yn yr ysbyty mewn uned seiciatrig yn y gorffennol oherwydd anawsterau iechyd meddwl difrifol.

**Hanes Creadigol ac Ailgysylltu**

Eglurodd Cyfranogwr A fod ganddi ddiddordeb mewn ysgrifennu creadigol ers amser hir, a ddechreuodd yn ystod plentyndod, ac roedd hi'n aml yn ysgrifennu straeon ffantasi a barddoniaeth yn blentyn. Yn wyth oed, cyhoeddwyd un o'i cherddi mewn llyfr. Fodd bynnag, wrth iddi fynd yn hŷn, roedd yn mynegi ei hun yn greadigol yn llai aml, yn enwedig yn ystod ac yn dilyn ei phrofiadau o drawma. Trwy gyfrannu at *Ar y Dibyn* dechreuodd ysgrifennu llawer iawn mwy, a nododd fod hynny wedi bod yn broses bersonol a therapiwtig ddofn.

**Ymgysylltu ag *Ar y Dibyn Daeth***

Daeth Cyfranogwr A yn ymwybodol o*Ar y Dibyn* gyntaf gan eraill oedd wedi sôn am y cynllun wrth fynychu dosbarth celf. Ymunodd â'r sesiynau grŵp i ddechrau ond tynnodd yn ôl yn ddiweddarach i ofalu am ei gŵr yn ystod ei salwch. Ar ôl iddo farw, dechreuodd fynychu sesiynau un-i-un, a disgrifiodd y sesiynau yma fel rhai mwy hyblyg ac yn fwy addas i'w hamgylchiadau personol. Mae'r sesiynau hyn wedi'i chefnogi i ail-ddechrau ysgrifennu creadigol fel ffordd o brosesu galar, cynnal cysylltiad â'i diweddar ŵr, a meithrin gwytnwch emosiynol.

Mae'r dadansoddiad hwn yn archwilio taith bersonol cyfranogwr A trwy alar, trawma ac adferiad. Mae'r data'n datgelu sut mae **mynegiant creadigol** , **dilysrwydd emosiynol** a **hunan fyfyrio** yn arfau pwerus ar gyfer iacháu. Mae profiad y cyfranogwr yn adlewyrchu proses bersonol ddofn sydd wedi ei galluogi i adfer ei hunaniaeth a’i chysylltiad ar ôl colled ddofn.

**1. Galar a Chysylltiadau Parhaus trwy Ysgrifennu**

Thema ganolog yw defnyddio **ysgrifennu creadigol fel arf i gadw cysylltiad** ag anwyliaid sydd wedi marw. Daeth ysgrifennu'n ffordd o gadw ei diweddar ŵr yn glos, mynegi emosiynau, a cheisio cysur ac arweiniad. *“Defnyddio ysgrifennu creadigol i ysgrifennu at ei gŵr sydd ‘wir yn helpu gyda galaru.”*

*“Fo oedd fy nghraig… Oherwydd nad yw yma mwyach, troais at ysgrifennu.“*

*“Weithiau mae’r llythyrau’n ymwneud â ‘rhywbeth ofnadwy sydd wedi digwydd dydw i ddim yn gwybod sut i ddelio ag o… Byddai’n chi’n falch iawn ohonof … mae’n fy helpu’n fawr i allu ei gadw gyda mi.”*

*“Rydw i eisiau clywed ei lais… ond yna rydw i’n ysgrifennu… ac rydw i’n dechrau ei glywed yn dweud ‘mae’n iawn.”*

*Mae* ysgrifennu’n caniatáu iddi gadw deialog emosiynol ac i **alaru’n weithredol ac yn greadigol** , yn hytrach nag ar ei phen ei hun. **2. Adennill Hunaniaeth ar ôl**

**2. Trawma a Rheolaeth**

Mae’r cyfranogwr yn adrodd sut y **cafodd ei hunaniaeth greadigol ei mygu** mewn perthynas gamdriniol, a sut mae ymgysylltu â gweithgareddau creadigol bellach yn arwydd o **adferiad personol ac ymreolaeth**. *“Doeddwn i ddim yn cael gwneud unrhyw beth i mi fy hun… pe bawn i’n gwneud celf, byddai’n dod o hyd i ffyrdd o’i ddinistrio.”*

*“Rwan, dyna rydw i’n chwilio amdano—pethau i mi fy hun—ac ysgrifennu yw un o’r pethau hynny.”*

*“ Mae hyn wedi fy helpu i fynd yn ôl i fod yn greadigol.”*

*Mae* creadigrwydd yn dod yn ffordd o **adfer rhannau coll ohoni ei hun** a gwrthsefyll effaith hirdymor rheolaeth a cham-drin y gorffennol.

**3. Creadigrwydd fel cyfrwng Rheoleiddio ac Adferiad Emosiynol**

Mae’r arferion creadigol yn gathartig, ond hefyd yn **arfau ar gyfer rheoli dibyniaeth, pryder a emosiynau llethol** . Mae'r cyfranogwr yn gwrthgyferbynnu’n glir y diffyg teimlad emosiynol a geisir mewn dibyniaeth a'r ymwybyddiaeth ystyriol a geir trwy greadigrwydd.

*“Gyda dibyniaeth , mae sylwedd yn ffordd o geisio tawelwch, a nawr mae'r creadigrwydd a'r anadlu yn rhoi'r tawelwch i chi.”*

*“Y teimlad ydi'r hyn roeddwn i eisiau, nid y cyffur.”*

*“Rwy'n mynd am fath, rwy'n teimlo'n gynnes ac yn glyd… Rwy'n anadlu… Rwy'n ymlacio.”*

*“Mae bod yn greadigol yn helpu a dyna rydw i'n ei wneud pan fyddaf yn teimlo fy mod ar fy isaf.”*

Mae hi'n nodi creadigrwydd ac ymwybyddiaeth ofalgar fel **dulliau ymdopi iach**, a **hunan-leddfu a hunanddarganfod** wedi cymryd lle patrymau hunanddinistriol. 

**4. Gonestrwydd Emosiynol vs. Ataliad mewn Therapi Traddodiadol**

Thema gref yw'r **rhwystredigaeth gyda chefnogaeth iechyd meddwl confensiynol** , ac mae'r cyfranogwr yn disgrifio hyn fel proses sy'n diystyru profiadau emosiynol go iawn. Mewn cyferbyniad, mae sesiynau creadigol yn caniatáu iddi **archwilio a dilysu ei theimladau**.

*“Mae'r sesiynau hyn yn ymwneud â theimlo, tra bod wardiau seiciatrig yn ymwneud â chuddio ac arallgyfeirio sylw.”*

*“Maen nhw'n dweud 'ydych chi wedi trio paned o de?'… do a dwi dal eisiau lladd fy hun.”*

*“Gwnaeth DBT i mi deimlo nad oeddwn yn cael teimlo fel hyn.”“Mae'n rhaid inni deimlo'r pethau hyn i symud ymlaen.”*

*Mae* hi'n daer o blaid dulliau sy'n **parchu emosiynau unigolion**, yn hytrach na'u **dirymu neu eu hatal**.

 **5. Twf, Grymuso, a Phwrpas Newydd**

Trwy greadigrwydd, mae'r cyfranogwr nid yn unig yn gallu prosesu galar a thrawma ond hefyd yn profi **adnewyddiad, hyder a phwrpas**. Mae hi'n ymfalchïo yn ei chynnydd ac yn gweld ei hadferiad fel cyfle i helpu eraill.

*“Rydw i wedi dechrau swydd newydd, ac rydw i mor falch ohonof fy hun.”*

*“Os dwi’n gallu gwneud hyn efallai y byddaf yn gallu trosglwyddo hynny a helpu eraill.”*

*“Rydw i rwan mewn sefyllfa lle rydw i'n teimlo fy mod i'n berson gwell ac rydw i'n dysgu sut i fod yn berson gwell.”*

Mae'r broses greadigol yn caniatáu iddi symud o **boen i rymuso** , wrth **adennill ei phenderfyniadau a’i hunaniaeth**.

**6. Ailddarganfod yr Hunan a'r Iaith**

Mae **ailddarganfod** yn thema gref a ddaw i'r amlwg wrth iddi ailgysylltu â'i **hiaith Gymraeg a hi ei hun yn y gorffennol**, gan ddefnyddio'r ddau fel llwybrau at gael boddhad personol.

“*Rwy'n teimlo fy mod wedi colli ychydig o fy iaith Gymraeg… Rwy'n ceisio dod â hynny'n ôl i'm bywyd bob dydd.”*

*“Siarad â'r gath neu efo fo yn Gymraeg… ailddarganfod fi—fi hebddo a fi cyn fo.”*

*Mae* iaith yma'n dod yn drosiad ar gyfer **ailadeiladu hunaniaeth a pharhad** , gan bontio ei gorffennol, ei phresennol a'i dyfodol.

**7. Teimlo'n 'Glyd': Angori wrth Ddiogelwch Emosiynol**

Mae'rcysyniad o **deimlo'n glyd** yn cael ei grybwyll yn aml i ddisgrifio’r profiad symbolaidd o deimlo’n ddiogel, o gariad a thawelwch emosiynol.

*“Heddiw, rydw i wedi bod yn ysgrifennu am deimlo'n glyd… dyna beth roedd fy ngŵr yn arfer ei ddweud wrthyf.”*

*“Rwy'n teimlo'n gynnes ac yn glyd yn y bath… mae anadlu'n bwysig iawn.”*

*Mae* “clyd ” yn dod yn **emosiwn angori** pwerus sy'n cynrychioli atgof o gariad a nod ar gyfer rheoleiddio emosiynau presennol.

**8. Myfyrdod Beirniadol ar Alar ac Iachâd**

Mae'r cyfranogwr yn herio'r syniad o "symud ymlaen," gan ffafrio'r cysyniad o **"symud ymlaen" gan gadw lle i alar**.

*"Dydw i ddim yn hoffi'r term cau na symud ymlaen. Dw i'n meddwl wrth symud ymlaen ... ei fod dal gyda mi trwy fy nghreadigrwydd.”*

Mae hyn yn adlewyrchu **ymagwedd iach, integredig i alar**, ac nad yw iachâd yn golygu anghofio ond **cario ymlaen gydag ystyr a chysylltiad**.

**Casgliad**

Mae naratif y cyfranogwr hwn yn dangos yn bwerus sut mae **mynegiant creadigol yn cefnogi person i oroesi yn emosiynol, i ailadeiladu hunaniaeth ac adferiad** . Mae themâu galar, ymreolaeth, gonestrwydd emosiynol ac ailddarganfod i gyd yn cael eu cynnwys trwy ysgrifennu, celf, anadlu a myfyrio ymwybodol. Yn hytrach na dilyn model sydd yn trin pawb yr un peth, mae ei hiachâd yn bersonol iawn, yn arbrofol ac yn fynegiannol – ac yn rhoi darlun gwerthfawr o botensial arferion creadigol mewn gofal sy'n seiliedig ar drawma.

**Proffil y Cyfranogwr - Cyfranogwr B**

**Gwybodaeth Ddemograffig**
Mae Cyfranogwr B yn fenyw 52 oed sy'n siarad Saesneg ac sy'n byw mewn llety a rennir ar hyn o bryd. Cyn hyn, treuliodd dair blynedd a hanner mewn lleoliad i unigolion oedd mewn adferiad o ddibyniaeth, a oedd yn darparu rhaglenni adferiad strwythuredig i unigolion gyda hanes o gamddefnyddio sylweddau.

**Cefndir a Bywyd Cynnar**
Yn wreiddiol o Loegr, symudodd Cyfranogwr B i Gymru yn wyth oed. Daeth yn gaeth i sylweddau yn fuan wedyn, wrth iddi ddechrau yfed alcohol pan oedd ond yn naw oed. Yn dair ar ddeg oed, profodd drawma sylweddol pan ddaeth yn ddigartref a dychwelyd i Loegr ar ei phen ei hun.

Er gwaethaf pa mor ifanc oedd hi, a'i hamgylchiadau, llwyddodd Cyfranogwr B i gael gwaith fel cydlynydd tacsis — rôl a oedd hefyd yn darparu llety. Fodd bynnag, yn ystod y cyfnod hwn, mae hi'n disgrifio iddi ddod i gysylltiad â "chriw anghywir", a dechrau ei brwydr hirdymor gyda chamddefnyddio sylweddau.

**Hanes Defnyddio Sylweddau**
Yn dair ar ddeg oed, dechreuodd ddefnyddio heroin, dibyniaeth a barhaodd am yr ugain mlynedd nesaf. Ar ôl llwyddo i ddod yn rhydd o heroin yn y pen draw, wynebodd her newydd ar ffurf croes-ddibyniaeth. Fel sy'n gyffredin mewn llwybrau adferiad, datblygodd ddibyniaethau amgen, gan fynd yn ddibynnol i ddechrau ar alcohol ac wedi hynny cocên a chrac cocên am ddeunaw mlynedd arall.

**Crynodeb**
Mae stori Cyfranogwr B yn adlewyrchu hanes dwfn o ddibyniaeth, yn arwain o drawma cynnar mewn bywyd, ansefydlogrwydd, a gorfod goroesi heb gefnogaeth yn ifanc. Mae ei llwybr i adferiad wedi cynnwys nifer o sylweddau ac amgylchiadau byw, ac yn dangos cymhlethdod dibyniaeth, ynghyd â'i gwytnwch yn parhau i ymatal rhag camddefnyddio eto ac ymgysylltu â sefydliadau er mwyn cael cymorth i adferiad.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno dadansoddiad thematig o ddata ansoddol a gasglwyd gan gyfranogwr B sy'n rhan o raglen adferiad creadigol. Mae'r cyfranogwr yn berson sy'n gwella o ddibyniaeth ac sy'n cymryd rhan mewn sesiynau ysgrifennu strwythuredig. Mae’r myfyrdodau'n tynnu sylw at effaith y rhaglen ar lesiant emosiynol, hunanfynegiant, ac ailgysylltu â'r byd.

**Thema 1: Diogelwch Emosiynol a Thawelwch Meddwl Trwy Fynegiant Strwythuredig**

Disgrifiodd y cyfranogwr y sesiynau fel lle diogel a heddychlon i fynegi ei hun, gan bwysleisio pwysigrwydd yr amgylchedd grŵp strwythuredig wrth hwyluso'r broses hon. Er nad yw hi'n ysgrifennu y tu allan i'r sesiynau hyn, mae'r fformat yn cynnig rhyddhad emosiynol ac eglurder.

*“Roedd yn rhyddhad mewn ffordd, roeddwn yn cael tawelwch meddwl, felly fe wnes i ddal i ddychwelyd.”*
*“Dydw i ddim yn ysgrifennu gartref, dim ond yn y sesiynau.”*

Mae hyn yn dangos sut y gall ysgrifennu creadigol, pan gaiff ei gefnogi mewn gofod therapiwtig, ddarparu profiad sy’n tawelu a sadio.

**Thema 2: Ymgysylltu Un-i-Un yn cael ei ffafrio, Gwerth mewn Cysylltiad Grŵp**

Er bod fformatau grŵp ac unigol yn cael eu gwerthfawrogi, mynegodd y cyfranogwr fod yn well ganddi sesiynau un-i-un, gan fod hynny’n caniatáu iddi archwilio profiadau personol yn ddyfnach. Fodd bynnag, roedd hefyd yn cydnabod fod gan y sesiynau grŵp werth cymunedol.

*“Mae’n well gen i’r sesiynau 1:1 — gallaf ymchwilio’n ddyfnach. Ond mae sesiynau grŵp yn bwysig hefyd.”*

Mae'r ddwy farn hon yn dangos pwysigrwydd cynnig fformatau cyflwyno hyblyg i ddiwallu anghenion unigol tra’n parhau i gynnig cefnogaeth ehangach.

**Thema 3: Iaith, Perthyn, a Chynhwysiant**

Er nad yw'r cyfranogwr yn siarad Cymraeg, nid oedd hi'n teimlo ei bod wedi'i heithrio o sesiynau Cymraeg. Er bod rhai heriau o ran deall cyfieithiadau, helpodd yr ymdeimlad o gymuned i liniaru'r rhwystrau hyn.

*“Roedd hi braidd yn anodd clywed y cyfieithiad, ond roedd yn iawn — doedd y sesiynau Cymraeg ddim yn rhwystr.”*
*“Mae fy ffrindiau i gyd yn siarad Cymraeg, dim ond fi oedd yn siarad Saesneg.”*

Mae'r thema hon yn tanlinellu pwysigrwydd arfer cynhwysol mewn lleoliadau dwyieithog neu amlieithog, yn enwedig mewn ardaloedd fel Gogledd Cymru.

**Thema 4: Ailgysylltu â'r Synhwyrau a'r Byd Naturiol**

Roedd adferiad o ddibyniaeth yn caniatáu i'r cyfranogwr adfer ei chysylltiad â'i hamgylchedd. Trwy ysgrifennu creadigol a chelf, daeth yn fwy ymwybodol o natur ac estheteg unwaith eto, a'u gwerthfawrogi—pethau nad oedd wedi sylwi arnynt o'r blaen yn ystod dibyniaeth.

*“Wnes i erioed feddwl am gelf oherwydd fy mod i mewn dibyniaeth… dydych chi ddim yn sylwi ar ddim byd.”*
*“Wnes i ddim sylwi ar y tywydd, y dail, yr adar — dim byd — nes i mi roi’r gorau i gymryd sylweddau a gweld y coed yn newid lliw.”*

Mae'r thema hon yn dangos sut y gall arferion creadigol gefnogi ymwybyddiaeth ofalgar, ymgysylltiad synhwyraidd, a phresenoldeb emosiynol wrth wella.

**Thema 5: Creadigrwydd Heb Bwysau Cyhoeddi**

Gwnaeth y cyfranogwr yn glir mai cymhelliant personol yn hytrach nag un cyhoeddus yw ei chymhelliant dros ysgrifennu. Mae hi'n gwerthfawrogi'r broses therapiwtig ei hun ac nid yw'n dymuno cyhoeddi ei gwaith.

*“Dydw i ddim eisiau cyhoeddi fy ngwaith..”*

Mae hon yn ystyriaeth bwysig wrth ddylunio rhaglenni: gwerth **proses dros gynnyrch**, yn enwedig i gyfranogwyr sy'n defnyddio creadigrwydd ar gyfer iachâd yn hytrach na chydnabyddiaeth.

**Thema 6: Ysgrifennu o'r Galon – Hunaniaeth a Hunan-Gydymdeimlad**

Rhoddodd ysgrifennu fodd i'r cyfranogwr gysylltu â'i gwir hi, a herio stigma mewnol yn gysylltiedig â'i gorffennol. Roedd yn cydnabod fod creadigrwydd wedi helpu i newid sut yr oedd yn ystyried ei hun a magu teimladau o werth a mewnwelediad personol.

*“Ysgrifennu o’r galon — mae’n ysbrydoledig iawn.”*
*“Dydyn ni ddim yn bobl ddrwg.”*

Mae'r thema hon yn dangos sut y gall ysgrifennu creadigol gyfrannu at ailadeiladu hunaniaeth a meithrin hunan-dosturi mewn pobl sy'n gwella o ddibyniaeth.

**Casgliad**

Mae naratif y cyfranogwr hwn yn adlewyrchu taith adferiad sy'n cael ei chefnogi a'i gwella trwy fynegiant creadigol strwythuredig. Mae’r themâu allweddol yn cynnwys diogelwch emosiynol, ailgysylltu â'r byd naturiol, gwerth fformatau cyflwyno hyblyg, a phwysigrwydd creadigrwydd fel gweithred breifat i iacháu yn hytrach na pherfformiad cyhoeddus. Mae'r data'n tynnu sylw at yr angen am raglenni sy'n blaenoriaethu gonestrwydd emosiynol, ymwybyddiaeth synhwyraidd, a thwf personol o fewn gofod diogel a chynhwysol fel *Ar y Dibyn*.

**Proffil y Cyfranogwr – Cyfranogwr C**

**Gwybodaeth Ddemograffig**
Mae Cyfranogwr C yn ddyn ifanc dwyieithog sy'n cyfathrebu'n rhugl yn y Gymraeg a'r Saesneg. Mae wedi bod yn rhan o raglen adferiad creadigol “ Ar y Dibyn ” ers tua blwyddyn.

**Cyfranogiad yn y Rhaglen**
Ymunodd Cyfranogwr C â’r rhaglen i ddechrau drwy’r sesiynau grŵp ac mae bellach yn cymryd rhan weithredol mewn sesiynau un-i-un. Dechreuodd ei ymgysylltiad â’r rhaglen ar ôl clywed am y rhaglen gan eraill ac ar ôl cymryd rhan mewn gweithdai a gyflwynwyd gan Cyfle Cymru ac Adferiad .

**Datblygiad Personol ac Adferiad**
Ar adeg yr adroddiad, mae Cyfranogwr C wedi bod yn sobr ers blwyddyn a hanner. Drwy gydol ei daith adferiad, mae wedi ailddarganfod a meithrin ei dalentau creadigol, yn enwedig mewn celfyddyd weledol. Mae'n cael ei gydnabod fel artist medrus ac ar hyn o bryd mae ganddo arddangosfa gelf gyhoeddus yn dangos ei waith.

**Crynodeb**
Mae Cyfranogwr C yn dangos sut y gall rhaglenni creadigol fel ' *Ar y Dibyn* ' gefnogi adferiad personol a datblygiad artistig. Wrth iddo barhau’n sobor, datblygu o sesiynau grŵp i sesiynau unigol, a chael ei gydnabod fel artist mewn arddangosfa i gyd yn dangos effaith gadarnhaol ymyriadau creadigol cymunedol mewn adferiad.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno dadansoddiad thematig o fyfyrdodau’r cyfranogwr ar ei ymgysylltiad â sesiynau adferiad creadigol. Mae'r data'n rhoi cipolwg ar agweddau emosiynol, seicolegol ac ysgogol adferiad, gan ddangos sut mae creadigrwydd yn cynnig llwybr ystyrlon at iachâd.

**1. Mynegiant Creadigol fel Arf Therapiwtig**

Un o'r themâu mwyaf amlwg yw defnyddio creadigrwydd—yn enwedig ysgrifennu, peintio a cherddoriaeth—fel modd o fynegi emosiynau a chynnig rhyddhad seicolegol. Mae'r cyfranogwr yn disgrifio'r gweithgareddau hyn fel rhai hanfodol ar gyfer mynegi emosiynau a allai fod yn anodd eu cyfleu fel arall.

*“Mae’n ddefnyddiol iawn, mae creadigrwydd i mi yn ffordd dda o fynegi pethau a sut rwy’n teimlo yn ystod adferiad.”*

*“Mae fel glanhau’r meddwl a’r enaid, rwy’n peintio’r hyn a deimlais, nid sut rydw i’n teimlo… mae’r cyfan yn ôl-weithredol.”*

*“Cathartig iawn.”*

*“Mae hyn yn ymwneud â’r rhyddid i deimlo.”*

Mae arferion creadigol yn teimlo fel **proses lanhau** , gan ddarparu dull di-eiriau o ddatrys emosiynau a myfyrio.

**2. Ysgogiad a Chymhelliant Personol**

Mae'r cyfranogwr yn mynegi **awydd personol cryf** i wella ac yn tynnu sylw at sut mae cymryd rhan mewn gweithgareddau pleserus sy'n meithrin sgiliau yn gwella ei gymhelliant.

*“Rydw i wir eisiau gwella, ac os gallaf wneud hynny drwy gymryd rhan mewn rhywbeth rydw i wir yn ei fwynhau, yna mae'n llawer gwell i mi.”*

*“Mae cymhelliant personol i gael rhywbeth allan ohono a hefyd i adeiladu sgiliau gwahanol.”*

*“Mae’n bwysig cael nodau a theimlo’n dda amdanoch chi’ch hun a chael ychydig o gydnabyddiaeth.”*

Mae'r sylwadau hyn yn adlewyrchu **meddylfryd sy'n canolbwyntio ar nodau** , lle mae twf personol a mwynhad yn cyfrannu at ymgysylltiad ac adferiad cynaliadwy.

**3. Gonestrwydd Emosiynol a Hunaniaeth**

Mae'r cyfranogwr yn dangos mewnwelediad emosiynol ac yn cydnabod cymhlethdod canfyddiadau mewnol o’u cymharu â chanfyddiadau allanol. Mae'r thema hon yn pwysleisio pwysigrwydd **mynegiant personol dilys** wrth wella.

*“Mae pawb yn dweud eu bod nhw’n gweld gofid yn fy ngwaith, ond dydyn nhw ddim yn gwybod beth rydw i wedi bod drwyddo.”*

*“Dw i’n dweud hyn ac yn meddwl fy mod i’n hunanol, ond fi ydi hwnnw’n meddwl yn negyddol”*

Mae'r datganiadau hyn yn adlewyrchu **hunanymwybyddiaeth** a thensiwn rhwng **dilysrwydd allanol a brwydr fewnol** , a hyn yn aml yn mynd law â meddyliau hunan-feirniadol.

**4. Gwerth Cefnogaeth Cyfoedion a Phrofiad a Rennir**

Mae sesiynau creadigol yn cynnig mwy na mynegiant personol; maent hefyd yn cynnig **lle i gymuned, cefnogaeth, ac iachâd ar y cyd** . Mae'r cyfranogwr yn gwerthfawrogi cysylltu ag eraill sydd â phrofiadau tebyg.

*“Rydw i wedi cael llawer allan ohono gyda phobl o’r un anian, ac mae hynny’n bwerus.”*

*“Rydyn ni’n gwneud llawer o waith celf yn y sesiynau, a cherddoriaeth… mae’n diffodd y monolog mewnol ac mae’n helpu’n fawr.”*

Mae bod yn rhan o gymuned greadigol yn gwella'r **ymdeimlad o berthyn**, yn lleihau unigedd, ac yn ein hannog i ddeall gyda’n gilydd.

**5. Dynameg Unigol a Grŵp mewn Adferiad**

Mae'r cyfranogwr yn tynnu sylw at **fanteision unigryw lleoliadau therapiwtig un-i-un a grŵp** ,ac yn nodi fod y dulliau amrywiol yn cyfrannu'n wahanol at y broses adferiad.

*“Rwy’n cael yr un peth allan o sesiynau 1 i 1 a grŵp — mae gan y ddau gymaint i’w gynnig mewn gwahanol ffyrdd.”*

*“Yma gallaf ganolbwyntio mwy arnaf fy hun, ac mewn sesiynau grŵp mae'n ymwneud mwy â gwella yn gyffredinol.”*

Mae hyn yn adlewyrchu **dull therapiwtig integredig** o weithredu, lle mae gan sylw personol ac adferiad cymunedol rolau gwahanol sy’n cefnogi ei gilydd.

**6. Cynnydd a Newid Dros Amser**

Gwelir thema o **esblygiad personol**, gyda'r cyfranogwr yn cydnabod newid yn eu dull o wella—gan gofleidio dulliau a safbwyntiau newydd.

*“Rydw i wedi ceisio gwella o’r blaen, ond y tro hwn, rydw i wedi bod yn wahanol, yn chwilio am bethau gwahanol fel hyn, yn ysgrifennu pethau fel y cefais gyngor i’w wneud.”*

Mae hyn yn dangos **twf, addasu** , a pharodrwydd i ymgysylltu mewn strategaethau nas archwiliwyd o'r blaen sy'n cefnogi’r daith i wella.

**Casgliad**

Mae myfyrdodau'r cyfranogwr yn tanlinellu potensial trawsnewidiol arferion creadigol o fewn adferiad. Mae themâu fel rhyddhau emosiynau, cymhelliant, cymuned, a thwf personol yn amlygu sut y gall **dull cyfannol a mynegiannol** tuag at adferiad feithrin gwytnwch, hunanymwybyddiaeth, ac ymdeimlad newydd o bwrpas.

**Proffil y Cyfranogwr – Cyfranogwr D**

**Gwybodaeth Ddemograffig**
Mae Cyfranogwr D yn fenyw 45 mlwydd oed sydd wrthi'n gwella o ddibyniaeth hirdymor i gyffuriau. Dechreuodd ddefnyddio sylweddau yn 13 oed, gan ddechrau cymryd heroin fel prif gyffur yn 38 mlwydd oed. Ers hynny, mae hi wedi bod ar daith o adferiad parhaus.

**Sefyllfa Byw a Chefndir Personol**
Ar hyn o bryd mae Cyfranogwr D yn byw gyda'i chyn-bartner, ac mae ganddi hanes hirdymor o 20 mlynedd gydag ef. Er nad ydyn nhw mewn perthynas mwyach, maen nhw'n parhau i fod yn ffrindiau agos a’u trefniadau byw yn cefnogi ei gilydd.

**Cyflwyniad i'r Rhaglen**
Cyflwynwyd Cyfranogwr D i *Ar y Dibyn* drwy ei gweithiwr cymdeithasol, sy'n arbenigo mewn cymorth i ddelio â dibyniaeth. Pan gafodd ei chyfeirio i’r rhaglen, ei phrif nod oedd ennill yr hyder i adael y tŷ ac ail-ymgysylltu â'r byd y tu allan. Argymhellwyd y rhaglen fel cam cefnogol a chreadigol yn y broses honno.

**Cyfranogiad yn y Rhaglen**
Dechreuodd ei hymgysylltiad â'r rhaglen drwy sesiynau grŵp ac mae hi ar hyn o bryd yn mynychu sesiynau un-i-un wrth aros i weithgareddau grŵp ailgychwyn. Mae'r parhad a dilyniant hwn wedi ei helpu i gynnal cyswllt cymdeithasol a sefydlogrwydd emosiynol.

**Cefnogaeth yn yr Ymgysylltiad Cychwynnol**
Gan fod cychwyn unrhyw ymyrraeth newydd yn gallu bod yn frawychus, aeth Cyfranogwr D i'r sesiynau i ddechrau yng nghwmni ei gweithiwr cymdeithasol. Roedd y gefnogaeth hon yn allweddol iddi fagu hyder a helpu iddi deimlo'n ddiogel yn yr amgylchedd newydd.

**Crynodeb**
Mae taith adferiad Cyfranogwr D yn adlewyrchu pwysigrwydd gwasanaethau cymorth hygyrch, hyblyg, sy'n ymgysylltu'n greadigol. Mae ei thrawsnewidiad o gamddefnyddio sylweddau difrifol i gyfranogiad gweithredol mewn rhaglen therapiwtig yn dangos pwysigrwydd ymyriadau wedi'u teilwra, a chymorth proffesiynol parhaus wrth gynnal adferiad ac ailadeiladu hyder cymdeithasol.

**Trosolwg o'r Cyfranogwr**

Mae'r cyfranogwr mewn adferiad hirdymor o ddibyniaeth i heroin ac wedi bod yn sobr ers pum mlynedd. Cynorthwywyd ei thaith gan gefnogaeth gwasanaethau cymdeithasol rhagweithiol, a oedd yn canolbwyntio i ddechrau ar driniaeth methadon a chymorth bywyd ymarferol (e.e. tai, biliau a chymdeithasu). Mae profiad y cyfranogwr gyda rhaglen *Ar y Dibyn* yn dangos pŵer ymyriadau creadigol yn y gymuned wrth hwyluso iachâd seicolegol, ailintegreiddio cymdeithasol a thwf emosiynol.

**1. Cymorth Cymdeithasol fel Catalydd ar gyfer Ymgysylltu**

Pwysleisiodd y cyfranogwr rôl hanfodol ei gweithiwr cymdeithasol wrth ddarparu cefnogaeth ymarferol ac emosiynol. Roedd yn canmol y cymorth i oresgyn pryder difrifol ac ynysu cymdeithasol.

*“Un maes lle’r roedd angen help arnaf oedd gadael y tŷ, felly daeth hi gyda mi… i wneud i mi deimlo’n gyfforddus gan fy mod i’n bryderus.”*

*“Mae hi’n helpu mewn sawl ffordd – dod o hyd i dŷ, biliau, llenwi ffurflenni, cymdeithasu… mae hi wedi delio â chymaint yn y gorffennol, mae ganddi brofiad.”*

Galluogodd y gefnogaeth hon y cyfranogwr i gael mynediad at raglen *Ar y Dibyn* , a argymhellwyd yn wreiddiol fel ailgyflwyniad ysgafn i'r gymuned.

**2. Ailadeiladu Hyder a Chysylltiad Cymdeithasol**

Disgrifiodd unigedd fel rhywbeth oedd yn llethu’r corff:

*“Roedd yn cael effaith gorfforol, methu gadael y tŷ. Awn trwy’r broses o baratoi i fynd allan, ond roedd gadael y tŷ yn ormod.”*

Daeth y sesiynau yn rheswm ystyrlon i adael y tŷ ac ymgysylltu’n gymdeithasol:

*“Rhoddodd hyn reswm i mi adael y tŷ.”*

*“Dod allan, cwrdd â phobl… dyna sy’n bwysig i mi. Does dim ots gen i beth rydyn ni’n ei wneud—mae’n ymwneud â mynd allan a chwrdd â phobl.”*

Ffurfiwyd cysylltiad cymdeithasol cryf drwy'r grŵp:

*“Fe gefais i ffrind gorau wrth fynychu’r grwpiau.”*

Roedd ei hunigedd yn cael effaith gorfforol ac emosiynol, gan ei gwneud hi'n anodd gadael y tŷ. Roedd sesiynau grŵp yn darparu rheswm i fynd allan, a’r rhyngweithio cymdeithasol yn dod yn bwysicach na'r gweithgaredd ei hun. Ffurfiwyd cysylltiadau cryf, gan helpu i ailadeiladu hyder a lleihau unigrwydd.

**3. Pŵer Dynoliaeth a Rennir**

Roedd y cyfranogwr yn gwerthfawrogi'r amrywiaeth yn y grŵp, gan nodi'r rhyddhad o fod ymhlith pobl nad oeddent wedi'u diffinio'n llwyr gan ddibyniaeth. Roedd hyn yn normaleiddio eu profiadau a lleihau teimladau o gywilydd:

*“Doedd gan rai ddim dibyniaethau… roedd hynny’n awyr iach… ar ddiwedd y dydd, rydyn ni i gyd yr un fath.”*

*“Mae hyd yn oed y rhai sy’n edrych yn berffaith ar y tu allan… yn dal i ddioddef o iselder, pryder—dyna oedd yn sefyll allan i mi.”*

**4. Ysgrifennu fel Darganfyddiad Emosiynol**

Roedd y cyfranogwr yn amheus i ddechrau ynglŷn â'r ysgrifennu, ond newidiodd ei barn yn fawr:

*“Pan ddechreuais i gyntaf, allwn i ddim ysgrifennu—roedd gen i dudalen wag—ond nawr mae'n llifo allan.”*

*"Does dim yn gywir nac yn anghywir; mae'r hyn rydych chi'n ei ysgrifennu o'ch calon."*

Daeth ysgrifennu yn ffurf gynnil a diogel o hunan fyfyrio:

*“Hyd yn oed os ydych chi'n ysgrifennu ac mae'n nonsens, mae 'na reswm dros ei ysgrifennu… mae'n dod yn annisgwyl… mae'n ffordd braf o wynebu pethau heb sylweddoli.”*

Er ei fod yn frawychus ar y dechrau, dywedodd cyfranogwr D fod ysgrifennu wedi dod yn arf pwerus, di-ragfarn ar gyfer hunanfynegiant. Roedd yn caniatáu i’w hemosiynau ddod i'r wyneb yn naturiol, gan gynnig ffordd ddiogel, adfyfyriol o archwilio teimladau a chael mewnwelediad personol.

**5. Trawsnewid a Thwf Personol**

Hwylusodd y rhaglen newid personol sylweddol:

*“Rwy’n berson gwahanol rwan i’r hyn oeddwn pan ddechreuais i.”*

*“Rwy’n deall y pwynt rwan… mae mwy o ystyr iddo.”*

Cefnogodd y sesiynau ei gwytnwch emosiynol a newidiodd ei hunaniaeth, i ffwrdd o ddibyniaeth tuag at y gallu i arwain ei chyfoedion:

*“Dywedodd Izzy, ‘Pam na wnewch chi drefnu grwpiau, siarad â phobl a’u helpu?’… Hoffwn i wneud hynny.”*

*“Dim ond ymhellach i lawr y lein y byddwch chi, ac mae hynny'n rhywbeth dw i'n meddwl sy'n bwysig wrth helpu pobl.”*

Arweiniodd y rhaglen at newid personol dwfn, gan arwain at ddatblygu gwytnwch emosiynol a synnwyr newydd o bwrpas. Mae symudiad yma o gaethiwed dibyniaeth i ddychmygu rolau fel cefnogwr cyfoedion ac arweinydd, yn adlewyrchu twf a hunan-gred newydd.

**6. Cynaliadwyedd a Mynediad**

Mynegodd y cyfranogwr fuddsoddiad emosiynol cryf yn y sesiynau a phryder am barhad y rhaglen:

*“Roeddwn i’n drist pan ddaethon nhw i ben… ond yn obeithiol y byddent yn ailgychwyn.”*

*“Gobeithio y bydd y sesiynau’n aros, hoffwn i gael mwy… mwy o hysbysebu, fel arall fyddwn i ddim wedi gwybod amdanyn nhw.”*

Roedd hefyd yn dadlau dros ymestyn y cynllun yn ehangach, yn enwedig i bobl yng nghyfnodau cynnar dibyniaeth:

*“Dyw llawer o bobl ddim eisiau help pan maen nhw’n gaeth iawn i gyffuriau … byddai cael pobl yn y cyfnodau cynnar o gymorth mawr.”*

**Casgliad**

Mae naratif y cyfranogwr hwn yn adlewyrchu pŵer rhaglenni adferiad creadigol fel *Ar y Dibyn ,* nid yn unig wrth gefnogi sobrwydd, ond wrth ailadeiladu hunaniaeth, hyder a chysylltiadau. Mae prif elfennau llwyddiant y rhaglen yn cynnwys perthynas ddibynadwy â gweithiwr proffesiynol, amgylchedd heb stigma, cefnogaeth gan gymheiriaid, hygyrchedd a mynegiant creadigol. Creodd y cyfuniad o ffactorau hyn lwybr cynaliadwy at iachâd emosiynol ac integreiddio cymunedol parhaus.

**Cyfranogwr E**

**Trosolwg o'r Cyfranogwr**

Mae'r cyfranogwr yn weithiwr cymdeithasol. Mae ei rôl yn cwmpasu ystod o gyfrifoldebau gan gynnwys cefnogi adferiad o ddibyniaeth, trais domestig, deinameg perthnasoedd ac iechyd meddwl. Mae hi'n cynnig dau bersbectif unigryw: fel **ymarferydd proffesiynol** ac fel **cyn-gyfranogwr** ynrhaglen *Ar y Dibyn* .

**1. Dau Bersbectif: Profiad Byw a Mewnwelediad Proffesiynol**

Mae'r cyfranogwr yn dod â chyfuniad pwerus o brofiad uniongyrchol a gwybodaeth fel ymarferwr. Mynegodd hyder yng ngallu *Ar y Dibyn* i ddarparu ymyriadau diogel ac ystyrlon:

*“Roeddwn i’n rhan o Ar y Dibyn fy hun ychydig flynyddoedd yn ôl… nid dim ond oherwydd fy sefyllfa bersonol ond bellach fel rhan o’m gwaith… roeddwn i’n gwybod y bydden nhw’n ddiogel; gyda phobl y gallaf ymddiried ynddyn nhw.”*

Roedd yn gallu ymddiried yn y rhaglen oherwydd iddi gymryd rhan ei hun, ac roedd hynny’n caniatáu iddi argymell y rhaglen i gleientiaid yn hyderus.

**2. Amgylchedd Diogel, Di-feirniadol**

Un o agweddau pwysicaf *Ar y Dibyn* a nodwyd gan y cyfranogwr oedd y diogelwch emosiynol a'r diffyg barnu:

*“Roedd yn lle diogel, heb gael fy marnu… Roeddwn i'n gwybod nad oedd pobl yn cael eu gadael [yn agored i niwed] pe bai rhywbeth yn sbarduno emosiynau.”*

*“Does dim rhaid i chi ddweud dim byd… does dim pwysau, dim pasio na methu prawf. Gallwch greu rhywbeth.”*

Roedd yr awyrgylch hwn yn cefnogi unigolion sydd fel arfer yn ei chael hi'n anodd ymgysylltu â gwasanaethau traddodiadol, ar sail sgwrs, ac yn cynnwys y rhai yr effeithiwyd arnynt gan drawma, dibyniaeth, a heriau iechyd meddwl.

**3. Rhwystrau i Fynediad a Phwysigrwydd Cymorth**

Er gwaetha’r cryfderau, roedd y cyfranogwr yn cydnabod rhwystrau sy’n atal rhai rhag ymgysylltu:

* **Rhagdybiaethau iaith a diwylliannol** :

*“Gall ymddangos fel peth dosbarth canol Cymreig—oriel, theatr, cyfieithu—ond fe weithiodd, ac yna roeddwn i’n gwybod y gallai hyn fod yn dda i bawb.”*

* **Pryder grŵp** :

*“Does neb yn hoffi gwaith grŵp, does neb yn eu hoffi nhw—dw i ddim yn eu hoffi nhw! Ond unwaith rydych chi yno, mae'n iawn.”*

* **Pryderon ynghylch cyfrinachedd** :

*“Rhwystr arall yw cyfrinachedd… mae pobl yn gallu poeni y bydd gwybodaeth yn cael ei ddatgelu ar gyfryngau cymdeithasol.”*

* **Trafnidiaeth a lleoliad** :

*“Dydy llawer o’n teuluoedd ddim yn gyrru… byddai trafnidiaeth yn beth da. Rydyn ni’n byw mewn ardaloedd gwledig.”*

Roedd cael gweithiwr cymorth i fynd gyda’r cyfranogwyr yn helpu i leddfu’r pryderon hyn:

*“Weithiau mae angen y gefnogaeth honno arnoch chi… gall rhai fod yn danllyd neu fynd yn flin, felly mae cael y gefnogaeth honno’n bwysig.”*

**4. Gwerth Ymyriadau Creadigol**

Pwysleisiodd y cyfranogwr werth y rhaglen o ran darparu dewis arall yn lle therapïau siarad arferol:

*“Mae cymaint yn dibynnu ar eistedd i lawr a siarad… mae hyn yn wahanol. Rydych chi'n creu rhywbeth.”*

Roedd hyn yn arbennig o effeithiol i deuluoedd yr effeithiwyd arnynt gan drawma cymhleth, fel y dangosir mewn enghraifft o achos:

*“Roedd gan un o’r mamau a gyfeiriwyd gennym blentyn â phroblemau iechyd meddwl … nid hi oedd yr un â’r broblem, ond roedd ei bywyd yn cael ei reoli gan y sefyllfa … fe weithiodd iddi hi.”*

**5. Datblygiad Proffesiynol Trwy Gyfranogiad**

Disgrifiodd y cyfranogwr sut y gwnaeth cymryd rhan yn y rhaglen ei helpu i gefnogi defnyddwyr gwasanaethau yn well a chael mewnwelediad personol:

*“Weithiau dydych chi ddim yn gwybod beth i’w wneud, gan fod achosion mor anodd a chymhleth… fe wnaeth dod i’r grŵp fy helpu i’w chefnogi drwyddo.”*

*“Cefais lawer o fudd ohono, a dysgais gymaint am y person roeddwn i’n ei gefnogi.”*

**6. Cynaliadwyedd ac Integreiddio Strategol**

Gwelai y cyfranogwr fod lle pendant i *Ar y Dibyn* o fewn gwasanaethau statudol fel gofal cymdeithasol:

*“Mae lle iddo dyfu o fewn gwasanaethau cymdeithasol yn bendant.”*

Fodd bynnag, roedd yn cydnabod yr heriau ymarferol:

*“Mae atgyfeirio’n ad hoc… mae recriwtio’n anodd oherwydd y lleoliad.”*
*“Mae’n rhaid i gyllid ddod o’r top … efallai nad yw hyn ar yr agenda.”*

Awgrymodd y gallai **llwybrau mwy ffurfiol** , gan gynnwys **atgyfeiriadau drwy godau QR** , **sesiynau blasu i staff**, a **chyflwyniadau i uwch reolwyr**, helpu i wreiddio *Ar y Dibyn* yn gadarnach o fewn strwythurau gofal.

**7. Eiriolaeth a Hyrwyddo ar Lafar**

Mae'r cyfranogwr yn daer dros y rhaglen:

*“Rwy’n siarad drwy’r amser am Ar y Dibyn … ac rwyf eisiau i eraill ei brofi.”*

Roedd hi hefyd yn cydnabod cyfyngiadau taflenni a phwysigrwydd tystiolaeth fyw:

*“Oherwydd bod y gair 'dibyniaeth' ynddo, efallai y bydd llawer yn teimlo 'O na, dydw i ddim am wneud hynny'... ond pe bai gweithwyr yn mynd arno, byddent yn gweld nad taflen wybodaeth yn unig ydi o, ond siarad wyneb yn wyneb.”*

**Casgliad**

Mae stori’r gweithiwr cymdeithasol yma’n dangos effaith *Ar y Dibyn* fel ymyrraeth hyblyg, greadigol, a diogel yn emosiynol. Mae'n cynnig canlyniadau ystyrlon i gleientiaid ar draws ystod o faterion cymdeithasol a seicolegol, ac mae'n gynhwysol ar draws cefndiroedd dosbarth, iaith a thrawma. Er bod rhwystrau systemig yn parhau—yn enwedig o amgylch prosesau atgyfeirio, cludiant, a chanfyddiadau — mae achos cryf dros **ehangu ac integreiddio dyfnach** i wasanaethau statudol.

**Trafodaeth**

Mae’r archwiliad ansoddol hwn o *Ar y Dibyn* , sef ymyrraeth sy'n seiliedig ar y celfyddydau creadigol ar gyfer unigolion yr effeithir arnynt gan ddibyniaeth a heriau iechyd meddwl, yn cynnig cipolwg cyfoethog ar yr effaith, ei hygyrchedd, a'i werth canfyddedig. Gan dynnu ar naratifau gan gyfranogwyr a gweithiwr proffesiynol gwaith cymdeithasol, daeth sawl thema allweddol i'r amlwg: **adferiad a thrawsnewid hunaniaeth** , **hygyrchedd a chynhwysiant** , **gwerth creadigrwydd** , a **safbwyntiau proffesiynol ar gynaliadwyedd a diogelwch** .

**1. Adferiad, Hunaniaeth, a Pherthyn**

Yn aml, dywedodd cyfranogwyr fod *Ar y Dibyn* yn rhan ganolog o’u taith i adferiad, gan iddo ddarparu gofod strwythuredig ond creadigol lle cafwyd iachâd nid yn unig trwy ymatal ond hefyd trwy hunanfynegiant ac ymgysylltu. Er enghraifft, dywedodd un cyfranogwr:

*“Rhoddodd hyn reswm i mi adael y tŷ.”*

Nododd un arall:

*“Does dim yn gywir nac yn anghywir — mae’r hyn rydych chi’n ei ysgrifennu o’ch calon.”*

Mae'r dyfyniadau hyn yn dangos sut yr helpodd *Ar y Dibyn i* ail-greu hunaniaeth drwy ddulliau anghlinigol. Ni welwyd ysgrifennu a chelf fel offer therapiwtig yn unig, ond fel mecanweithiau ar gyfer ailddarganfod diben ac ailgysylltu ag agweddau ar eu hunain a gollwyd yn flaenorol i ddibyniaeth.

**2. Dulliau Creadigol fel Llwybrau Therapiwtig Amgen**

Gall ymyriadau traddodiadol sy'n seiliedig ar siarad a thrafod atal rhai unigolion rhag ymgysylltu, yn enwedig y rhai sydd â hanes o drawma neu bryder ynghylch trafodaethau grŵp. Llwyddodd *Ar y Dibyn* i osgoi'r rhwystrau hyn trwy seilio’r gwaith ar elfennau creadigol. Adroddodd cyfranogwyr eu bod yn teimlo'n "rhydd" i greu heb farn na chanlyniadau wedi'u diffinio ymlaen llaw.

*“Nid grŵp am gyffuriau yn unig ydi o—mae’n rhywbeth naturiol.”*

Roedd dyluniad y rhaglen yn caniatáu i bobl gyfrannu ar wahanol lefelau, gyda sesiynau unigol a grŵp yn cael eu cynnig yn hyblyg. I lawer, daeth y weithred o greu celf neu ysgrifennu yn fecanwaith ymdopi ac yn ffurf o greu ystyr, gan eu galluogi i brosesu profiadau heb orfod siarad am eu taith yn uniongyrchol.

**3. Hygyrchedd a Rhwystrau**

Er gwaethaf adborth hynod gadarnhaol, roedd rhwystrau ymarferol a seicolegol yn amlwg. Tynnodd cyfranogwyr a gweithwyr proffesiynol sylw at rwystrau oedd yn cynnwys:

* **Pryder ynghylch lleoliadau grŵp**
* **Ofn cael eu barnu**
* **Canfyddiadau am iaith a dosbarth**
* **Rhwystrau ardal wledig a diffyg trafnidiaeth**

Pwysleisiodd un gweithiwr cymdeithasol:

*“Gall y math hwn o ymyrraeth ymddangos fel peth dosbarth canol Cymreig… ond fe weithiodd i bawb.”*

Mae'r argymhellion ar gyfer gwella mynediad yn cynnwys:

* **Cymorth trafnidiaeth** i'r rhai mewn ardaloedd gwledig
* Parhau i gynnig **darpariaeth ddwyieithog**
* Caniatáu i **weithwyr cymorth fynychu i ddechrau**
* Darparu **gwybodaeth glir** i leihau pryder a stigma

**4. Rôl Rhwydweithiau Cymorth ac Anogaeth Cyfoedion**

Nododd rhai fod gweithwyr cymorth neu weithwyr cymdeithasol wedi chwarae rhan hanfodol yn yr ymgysylltiad cychwynnol â'r rhaglen. Helpodd y gweithwyr proffesiynol hyn i oresgyn amharodrwydd i fynychu a rhoi cymhelliant parhaus.

*“Daeth fy ngweithiwr cymdeithasol gyda mi i’m helpu i deimlo’n gyfforddus—roeddwn i’n bryderus.”*

Roedd rhwydweithiau cyfoedion a ffurfiwyd yn ystod y sesiynau yn fantais allweddol arall. Adroddodd cyfranogwyr am gyfeillgarwch hirdymor a ffurfiwyd drwy *Ar y Dibyn* , gydag un yn nodi:

*“Ces i ffrind gorau o fynychu’r grwpiau.”*

Mae hyn yn tynnu sylw at botensial y rhaglen i leihau ynysu cymdeithasol a datblygu’r syniad o berthyn i'r gymuned, sy'n aml yn gysylltiedig ag adferiad cynaliadwy.

**5. Persbectifau Proffesiynol: Diogelwch, Hyblygrwydd, a Chynaliadwyedd**

Rhoddodd y gweithiwr cymdeithasol a gymerodd ran fewnwelediad gwerthfawr i ddimensiynau gweithredol a diogelwch *Ar y Dibyn* , yn enwedig o safbwynt arferion diogelu ac ymarfer. Pwysleisiodd bwysigrwydd hwyluso gydag ymwybyddiaeth o natur trawma, goruchwyliaeth broffesiynol, a diogelwch emosiynol:

*“Gwyddwn fod cwnselydd yno — roeddwn i’n gwybod nad oedd pobl yn cael eu gadael pe bai rhywbeth yn sbarduno emosiynau.”*

Cydnabu hefyd fod *Ar y Dibyn* yn effeithiol ar gyfer unigolion y tu hwnt i'r rhai â phroblemau camddefnyddio sylweddau, gan nodi canlyniadau llwyddiannus i rieni sy'n ymdopi â dynameg teuluol cymhleth, iechyd meddwl, a heriau gofalu.

Fodd bynnag, cododd bryderon ynghylch **capasiti**, **cyllid**, a **natur ad hoc atgyfeiriadau** , gan awgrymu bod angen integreiddio pellach gyda gwasanaethau statudol er mwyn i’r cynllun allu tyfu.

**6. Argymhellion**

Yn seiliedig ar y dadansoddiad, cynigir yr argymhellion canlynol:

1. **Ffurfioli llwybrau atgyfeirio**
Datblygu cysylltiadau cryfach â gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol a chyflwyno mecanweithiau atgyfeirio strwythuredig (e.e., codau QR, ffurflenni digidol).
2. **Gwella cynhwysiant**
	* Parhau i gynnig darpariaeth ddwyieithog (Cymraeg a Saesneg)
	* Cynnig presenoldeb gweithiwr cymorth cychwynnol
	* Sicrhau hygyrchedd i'r rhai heb gludiant drwy lwfansau teithio neu raglenni allgymorth
3. **Cynyddu gwelededd a hysbysebu**
Hyrwyddo'r rhaglen tu hwnt i’r drefn lafar bresennol, er enghraifft drwy wasanaethau allgymorth mewn timau gofal cymdeithasol, meddygfeydd teulu a chanolfannau cymunedol.
4. **Ehangu’r ddarpariaeth**
Cyflwyno lleoliadau a slotiau amser ychwanegol, yn enwedig mewn ardaloedd gwledig, i gyrraedd cymunedau ynysig.
5. **Ymgorffori o fewn timau amlddisgyblaethol**
Lleoli *Ar y Dibyn* fel ymyrraeth ategol ochr yn ochr â gwasanaethau iechyd meddwl, adferiad o ddibyniaeth, a thimau cymorth i deuluoedd.
6. **Hyfforddiant i weithwyr proffesiynol**
Annog staff gofal cymdeithasol i gymryd rhan mewn sesiynau neu i’w harsylwi, gan feithrin hyder a gwella ansawdd atgyfeiriadau.



**7. Cyfyngiadau**

Er bod y data a gasglwyd yn darparu mewnwelediadau cyfoethog a manwl, mae sawl cyfyngiad:

* **Maint y sampl** : Roedd nifer y cyfranogwyr yn fach ac efallai nad yw'n cynrychioli amrywiaeth lawn yr unigolion yr effeithir arnynt gan ddibyniaeth.
* **Rhagfarn dethol** : Efallai bod y rhai a ddewisodd gymryd rhan eisoes wedi cael profiad cadarnhaol o'r rhaglen.
* **Cwmpas demograffig cyfyngedig** : Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr o Ogledd Cymru, ac ni archwiliwyd gwahaniaethau diwylliannol na strwythurol mewn rhanbarthau eraill.
* **Diffyg data hydredol** : Ni archwiliwyd effeithiau hirdymor yr ymyrraeth ar lwybrau adferiad.

Dylai ymchwil yn y dyfodol ystyried **dull hydredol** , er mwyn asesu canlyniadau dros amser a deall effeithiolrwydd rhaglenni'n well.



**Casgliad**

Mae *Ar y Dibyn* yn cynnig model ymyrraeth pwerus, cynhwysol a hyblyg gan ymateb i anghenion cymhleth, sydd yn aml heb gael eu diwallu, i unigolion sy'n gwella neu'n wynebu heriau bywyd. Mae’r llwyddiant yn deillio o’r dull gweithredu creadigol sy'n canolbwyntio ar bobl, eu diogelwch emosiynol, a'u cysylltiad â chyfoedion. Gyda seilwaith gwell, prosesau atgyfeirio, cyllid a chydweithio traws-sector, mae gan y rhaglen botensial sylweddol i ddod yn rhan graidd o wasanaethau adferiad a lles ledled Cymru a thu hwnt.

Dr Nia Williams, Mai 2025 ar gyfer Theatr Cymru (rhian.davies@theatr.com)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_