Dadansoddi ar gyfer Polisi

YMCHWIL GYMDEITHASOL Y LLYWODRAETH

GSR

GOVERNMENT SOCIAL RESEARCH

Analysis for Policy

Llywodraeth Cynulliad Cymru
Welsh Assembly Government

Ymchwil gymdeithasol
Social research

Number: 05/2011

www.cymru.gov.uk

# Gwerthuso Prosiect Peilot CRAFT

## Ionawr 2011

# Gwerthuso Prosiect Peilot CRAFT

## Ionawr 2011

### Adroddiad Terfynol ar gyfer Llywodraeth Cynulliad Cymru

**gan**

**Brifysgol Abertawe ac ARCS (DU) Cyf**

**Awduron:**

**Sam Wright,**
**Paul Gray,**
**Lyndsay McAteer,**
**Emma Watts,**
**Kevin Haines,**
**Mark Liddle**

Barn yr ymchwilydd a fynegir yn yr adroddiad hwn ac nid yw Llywodraeth Cynulliad Cymru'n rhannu'r farn honno o reidrwydd

Am ragor o wybodaeth, cysylltwch ag:
Robert Willis
Yr Is-adran Ymchwil Cymdeithasol
Llywodraeth Cynulliad Cymru
Parc Busnes Rhydycar
Merthyr Tudful
CF48 1UZ
Ffôn: 01685 729138
Ebost: robert.willis@cymru.gsi.gov.uk

Ymchwil Gymdeithasol Llywodraeth Cynulliad Cymru, 2011
ISBN 978 0 7504 6044 6
© Hawlfraint y Goron 2011

# CYNNWYS


1 DIOLCHIADAU .... 3
2 CRYNODEB WEITHREDOL .... 4
3 CYFLWYNIAD, CEFNDIR .... 10
3.1 Nodau allweddol y gwerthuso .... 10
3.2 Strwythur yr adroddiad .... 11
4 ADOLYGIAD LLENYDDIAETH .... 12
4.1 Graddfa ac effaith camddefnyddio sylweddau mewn teuluoedd .... 12
4.2 Damcaniaeth Dysgu ac Agweddau Ymddygiadol Gwybyddol .... 13
4.3 Agwedd Atgyfnerthu Cymunedol (‘Community Reinforcement Approach’)(CRA) .... 13
4.4 Atgyfnerthu Cymunedol a Hyfforddi Teuluoedd (‘Community Reinforcement and Family Training’) (CRAFT) .... 15
4.5 Gweithredu CRAFT yn y DU .... 16
5 YR YMCHWIL – CYNLLUNIO A GWEITHREDU .... 18
5.1 Casglu data .... 18
5.1.1 Casglu a dadansoddi dogfennaeth /data y prosiect .... 18
5.1.2 Cyfweliadau gyda staff a rhanddeiliaid allanol .... 19
5.1.3 Ymateb a chyfweliadau EAP .... 19
5.2 Dadansoddi data ac adrodd arno .... 19
6 CYNLLUNIO PROSIECT PEILOT CRAFT .... 20
6.1 Datblygu prosiect peilot CRAFT .... 20
6.2 Amcanion allweddol CRAFT .... 20
6.3 Cydrannau allweddol rhaglen CRAFT .... 20
7 CANFYDDIADAU GWERTHUSO’R BROSES .... 23
7.1 Llwybrau ymyriad: cyfeirio, asesu ac ymwneud .... 23
7.1.1 Llwybrau cyfeirio a phroffil y sawl a gyfeirir .... 23
7.1.2 Asesu a meini prawf dethol .... 25
7.1.3 Dwyn EAP i mewn a ffurf y cyflwyno .... 27
7.2 Cyflwyno ymyriad .... 30
7.2.1 Dwyn yr EAP i mewn a chynnal cyfranogi .... 31
7.2.2 Ymateb cleientiaid .... 32
7.3 Anfon at wasanaethau eraill .... 33
7.4 Gadael y prosiect .... 34
7.5 Hyfforddi a rheoli therapyddion .... 36
7.5.1 Addysg a hyfforddi staff .... 36
7.5.2 Goruchwylio staff .... 37
7.5.3 Rheoli timau .... 37
7.6 Uniondeb y prosiect .... 37
7.6.1 ‘Lleoliad ‘ y prosiect mewn darpariaeth gwasanaeth lleol .... 38
7.7 Crynodeb: prif ganfyddiadau o werthuso’r broses .... 40
8 CANLYNIADAU GWERTHUSO’R DEILLIANNAU .... 42
8.1 Ymateb cyffredinol gan gleientiaid .... 42
8.2 Deilliannau i EAP .... 44
8.2.1 Effaith ar les yr EAP .... 44
8.2.2 Effaith ar berthynas gyda chamddefnyddwyr sylweddau .... 47
8.3 Deilliannau hysbys i gamddefnyddwyr sylweddau (y *Câr*) .... 48
8.3.1 Lleihau’r camddefnydd o sylweddau .... 49
8.3.2 Dod i mewn i driniaeth .... 50
6.4 Crynodeb .... 52

9 CASGLIADAU AC ARGYMHELLION .......... 54
9.1 Cyd-destun polisi .......... 54
9.2 Beth a ddysgwyd am dargedu CRAFT? .......... 55
9.3 Beth a ddysgwyd am ymwneud EAP â CRAFT? .......... 55
9.4 Beth a ddysgwyd am weithredu CRAFT yng Nghaerdydd a'r Fro a'i effaith ar gamddefnyddwyr sylweddau? .......... 55
9.5 Beth yw'r oblygiadau o ran datblygu gwasanaethau i deuluoedd a gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau? .......... 56
CYFEIRIADAU .......... 58
Meyers R.J. a Wolfe B.L. 2004 *Get your loved one sober.* Minnesota, Hazelden. .......... 59
Miller W., Meyers R. a Hiller-Sturmhofel S. 1999 The Community-Reinforcement Approach. *Alcohol Research & Health*, Cyf. 23. .......... 59

# 1 DIOLCHIADAU

Gwnaed yr ymchwil yr adroddir arno yn y ddogfen hon gan dîm o ymchwilwyr o Brifysgol Abertawe ac ARCS (DU).

**Kevin Haines** (Cyfarwyddwr, Canolfan Cyfiawnder Troseddol a Throseddeg, Prifysgol Abertawe) oedd Cyfarwyddwr y prosiect, yn cyfrannu at holl haenau allweddol y gwaith. Rheolwyd y prosiect gan **Sam Wright** (Cyfarwyddwr, ARCS), gyda chefnogaeth **Mark Liddle** (Rheolwr Gyfarwyddwr of ARCS).

**Paul Gray** (Rheolwr Ymchwil, ARCS) a arweiniodd ar ddadansoddi ac adrodd ar y data meintiol ac arweiniodd **Sam** ar ddadansoddi'r data ansoddol a'r adolygiad llenyddiaeth. Gwnaed y gwaith maes gan **Lyndsay McAteer** (Swyddog Ymchwil, ARCS) ac **Emma Watts** (Swyddog Ymchwil, ARCS).

**Sam** a arweiniodd ar ysgrifennu'r adroddiad terfynol, gyda chymorth **Paul**, **Lyndsay** ac **Emma**.

Carai'r tîm gydnabod ymwneud cadarnhaol staff CRAFT, a fu'n barod iawn eu cymwynas trwy gydol yr ymchwil. Yn benodol, carem ddiolch i Charlotte Waite ac Angharad Rhys am eu cymorth tra gwerthfawr yn y gwerthuso. Hoffem ddiolch yn arbennig hefyd i'r holl randdeiliaid allanol a roes o'u hamser i siarad gyda ni, ac yn bwysicaf oll, carem ddiolch i'r **EAP** a roes eu barn i ni am eu hymwneud â phrosiect CRAFT.

Bu'r gefnogaeth a gawsom o bob tu wrth gynnal yr ymchwil yn gyson ac yn werthfawr – erys unrhyw gamgymeriadau neu wallau yn yr adroddiad hwn yn eiddo'r awduron.

## 2 CRYNODEB WEITHREDOL

Bwriadwyd Rhaglen CRAFT i deuluoedd a gofalwyr (*Eraill Arwyddocaol Pryderus - EAP*) camddefnyddwyr sylweddau. Ei nod yw eu helpu hwy i wneud y canlynol: gwella ansawdd eu bywydau eu hunain; ymwneud â'r camddefnyddiwr sylweddau (*Câr*) mewn modd sy'n lleihau swm yr alcohol/cyffuriau a gymerant; ac yn y pen draw, annog y camddefnyddiwr sylweddau i geisio triniaeth.

Bu gwasanaeth CRAFT yn rhedeg yng Nghaerdydd ers 2007, wedi'i gyllido i ddechrau dan y Rhaglen Ymyriad Cyffuriau, ac ers Gorffennaf fel prosiect peilot Llywodraeth Cynulliad Cymru. Mae prosiect CRAFT bellach yn gweithredu ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg - yr unig brosiect CRAFT yng Nghymru, ac un o ddau yn unig yn y DU.

Yr oedd yr ymchwil hwn yn cyfuno dulliau meintiol ac ansoddol, gan gynnwys:

- Adolygiad sydyn o'r llenyddiaeth gefndir;
- Casglu a dadansoddi dogfennaeth a data'r prosiect;
- Cyfweliadau gyda holl staff CRAFT (n=5) a saith o randdeiliaid allanol;
- Cyfweliadau gyda saith EAP (chwech o gyn-gyfranogwyr ac un EAP cyfredol, sef 13% o'r sawl fu'n ymwneud â rhaglen lawn CRAFT);
- Dadansoddi ymateb ysgrifenedig EAP (n=18, sef 19% o gyfanswm y grŵp cleient, 58% o'r rhai a gofnodwyd fel rhai a gwblhaodd y rhaglen).

### Canfyddiadau'r broses

Rhwng 15 Mehefin 2008 ac 8 Rhagfyr 2009, cyfeiriwyd 141 o bobl at wasanaeth CRAFT: daeth dwy ran o dair at y gwasanaeth yng Nghaerdydd a thraean at y gwasanaeth yn y Fro. Yr oedd gan ychydig dan hanner o'r rhai a gyfeiriwyd at CRAFT *câr* oedd eisoes yn mynd at gefnogaeth am eu camddefnydd o sylweddau[1] - fel arfer gan y Tîm Alcohol a Chyffuriau lleol[2]. Cofnodwyd un o bob deg o'r EAP fel rhai oedd yn camddefnyddio sylweddau eu hunain – alcohol yn bennaf[3].

Daeth tri chwarter o'r rhai a gyfeiriwyd at CRAFT i asesiad cychwynnol. Yn bennaf, gwrthododd y gweddill y cynnig gwasanaeth a wnaed. Ystyriwyd pedwar ugain y cant o'r rhai ddaeth i asesiad yn addas i gymryd rhan yn CRAFT. Cododd diffyg addasrwydd yn bennaf oherwydd cyswllt annigonol rhwng yr EAP a'r camddefnyddiwr sylweddau.

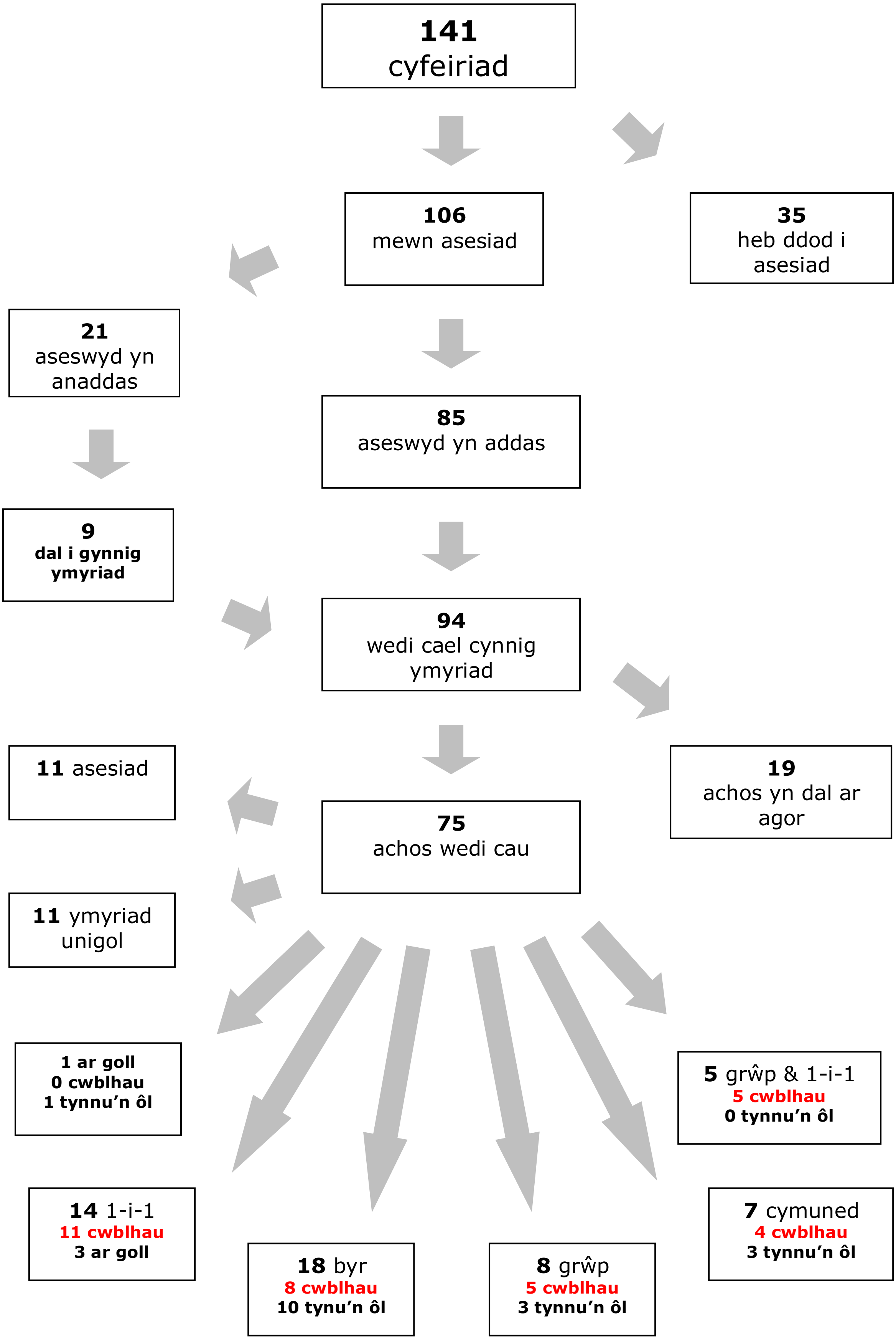
Bu cyfanswm o 94 o unigolion yn ymwneud â rhaglen CRAFT. Adeg y gwerthusiad hwn, yr oedd 19 achos yn dal ar agor a 75 achos wedi cau.

Mae'r siart lif isod yn crynhoi'r llwybrau allweddol trwy gynllun peilot CRAFT:

---

[1] Lle cofnodwyd data : n=128 achos.
[2] Tîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd (TACC) (40 y cant) neu Dîm Alcohol a Chyffuriau'r Fro (TACF) (24 y cant).
[3] 86% o'r EAP a gofnodwyd fel rhai yn camddefnyddio sylweddau.

**Siart lif cyfeirio, asesu, ymyriad  a gadael cleientiaid**



O'r 75 achos a gaewyd ac a gofnodwyd yng nghronfa ddata CRAFT:

- Cwblhaodd tri chwarter eu hymyriad. Tynnodd ychydig dan chwarter yn ôl cyn cwblhau eu hymyriad, ond yr oedd cyfran fechan ohonynt wedi derbyn dros chwe awr o hyfforddiant.
- Derbyniodd ychydig dros hanner EAP asesiad, ymyriad unigol neu ymyriad byr. Cafodd hanner yr EAP un neu ddwy awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb, ac ychydig dan draean chwe awr neu fwy hours.
- Daeth traean EAP i un apwyntiad gyda'r gwasanaeth, 39 y cant rhwng dau a phedwar apwyntiad, a 28 y cant o leiaf chwe sesiwn.

**Canfyddiadau'r deilliannau**

Mae CRAFT yn cynnig dull strwythuredig o helpu teuluoedd i ymdopi yn fwy cadarnhaol â'u problemau gyda'u perthnasau – gwella sgiliau cyfathrebu, rhoi cyfle iddynt ymchwilio i'r dewisiadau sydd ganddynt, eu galluogi i ddatblygu agweddau mwy cadarnhaol ac ymdrin hefyd â'u diogelwch personol. Fodd bynnag, gan na chasglodd prosiect CRAFT fawr ddim data meintiol am ei effaith, bu'n rhaid i'r gwerthusiad hwnnw ddibynnu i raddau helaeth ar dystiolaeth ansoddol. Dengys yr ymchwil ansoddol hwn yr effeithiau cadarnhaol y gall CRAFT gael ar iechyd seicolegol a lles cyffredinol EAP – gan eu helpu i wneud newidiadau a wellodd ansawdd eu bywydau yn sydyn iawn. Adroddodd EAP am deimlo bod eu hiechyd eu hunain, eu cysylltiadau personol a'u bywydau gwaith oll wedi gwella o ganlyniad i ymwneud â CRAFT.

Nid mater syml ac uniongyrchol yw effaith CRAFT ar geraint (o ran lleihau camddefnyddio sylweddau a chyrchu cefnogaeth). Yr oedd gan ychydig dan hanner yr EAP oed dyn ymwneud â phrosiect CRAFT geraint oedd eisoes mewn rhyw fath o driniaeth. Felly, tra bod ychydig dan ddwy ran o dair o'r EAP hynny oedd yn cymryd rhan yn CRAFT[4] yn adrodd am ostyngiad yng nghamddefnydd eu câr o sylweddau, yr oedd tua thri chwarter  o'r ceraint hynny eisoes mewn triniaeth pan wnaed y cysylltiad gyda CRAFT.

Er mai un o brif nodau CRAFT yn UDA yw helpu help EAP i annog, hwyluso a chefnogi mynediad eu *Câr* i driniaeth, mae hyn yn adlewyrchu cyd-destun y system driniaeth Americanaidd sydd â phwyslais meddygol cryf iawn a thuedd at lwyr ymwrthod - gan greu rhwystrau gweddol uchel i gyrchu'r gwasanaeth. Ar y llaw arall, mae'r system driniaeth system yng Nghymru (ac, yn wir, y DU) yn cymryd canolbwynt lleihau niwed ehangach o lawer ac yn ymgorffori amrywiaeth o agweddau sy'n ceisio dwyn y cleient i mewn gymaint ag sydd modd - sy'n golygu llai o rwystrau i fynediad at y gwasanaeth i gamddefnyddwyr sylweddau yn y DU.

Mae'r gwahaniaethau cyd-destun hyn yn hanfodol i ddeall y modd mae CRAFT yn gweithredu yng Nghymru. Datblygodd cynllun peilot Caerdydd a Bro Morgannwg yn y fath fodd fel y caniateid iddo (yn rhannol o leiaf) gefnogi teuluoedd a gofalwyr cleientiaid oedd eisoes yn derbyn cwnsela - ac o'r herwydd, yr oedd llai o bwyslais ar ddwyn i mewn gamddefnyddwyr sylweddau oedd y tu allan i'r system driniaeth. Serch hynny, er mai cyfyng oedd y cyfleoedd i'r cynllun peilot *gychwyn* rhywun ar driniaeth, dywedodd ychydig dros hanner yr EAP a gymerodd ran, wedi iddynt ddod i gysylltiad â CRAFT, fod eu *câr* wedi cychwyn triniaeth oedd naill ai yn newydd neu un arall ar

[4] EAP fu'n ymwneud â rhaglen CRAFT am fwy nag un sesiwn.

wahân[5]. Fodd bynnag, ni wyddom eto i ba raddau y gellir datblygu CRAFT fel mecanwaith cyfeirio i'r camddefnyddwyr sylweddau hynny sydd erioed wedi cyrchu triniaeth.

Mae'r potensial i unrhyw brosiect CRAFT hwyluso mynediad *câr* at driniaeth yn dibynnu ar y graddau y gellir cyrchu'r gwasanaethau hynny ar fyrder i gamddefnyddwyr sylweddau - tra bod eu symbyliad i newid ar ei gryfaf. Yng Nghaerdydd a'r Fro (fel sy'n gyffredinol wir ar draws Cymru ac, yn wir, y DU), mae rhestrau aros i fynd at driniaeth am gamddefnyddio sylweddau - yn enwedig gwasanaethau clinigol megis rhagnodi rhywbeth yn lle'r sylwedd; dadwenwyno ac adsefydlu preswyl. Mae'r rhwystrau hyn i fynediad yn cyfyngu ac yn llunio'r modd y gall prosiect CRAFT weithredu. Felly, mae gallu CRAFT i (1) wella ansawdd bywyd yr EAP, a (2) cael camddefnyddwyr sylweddau i mewn i driniaeth yn dibynnu ar y cyd-destun triniaeth lleol penodol a'i allu i ymateb i unrhyw gynnydd yn nifer y sawl a gyfeirir.

Awgryma dadansoddiad o'r EAP a gymerodd ran yn CRAFT y gallai fod o fudd arbennig i deuluoedd lle mae'r câr eisoes yn derbyn triniaeth - gan fod o les iddynt, efallai, trwy eu cynnal yn y cyfnod anodd a llawn straen pan fo'r câr yn ceisio newid y patrwm o gamddefnyddio sylweddau. Gallai'r agwedd therapiwtig gyfun hon (o gamddefnyddiwr sylweddau yn derbyn triniaeth a'i EAP yn gweithio gyda CRAFT) wneud ymyriadau camddefnyddio sylweddau presennol yn fwy effeithiol. Mae dileu neu leihau'r sbardunau cartref i gamddefnyddio sylweddau, gwella cyfathrebu mewn teuluoedd a lleihau gwrthdaro mewn perthynas oll yn helpu camddefnyddwyr sylweddau i ysgwyddo'r cyfrifoldeb am eu hymddygiad a chadw eu symbyliad i newid. Heb lawer o wasanaethau eraill ar gael i deuluoedd gyda châr sy'n derbyn triniaeth, gallai darparu CRAFT i holl deuluoedd camddefnyddwyr sylweddau ymdrin ag agwedd bwysig o angen am gefnogaeth nad yw'n cael ei ateb ar hyn o bryd. Gydag un o bob deg EAP a gyfeiriwyd at CRAFT yn datgelu eu bod hwythau hefyd yn camddefnyddio sylweddau, gall rhaglen CRAFT hefyd roi ymyriad cynnar iddynt hwy.

Mae'r gorgyffwrdd gyda chamddefnyddio sylweddau a thrais yn y cartref yn rhoi'r potensial i CRAFT ddatblygu rôl o ran nodi ac ymateb i drais yn y cartref – a hefyd amrywiaeth o broblemau eraill sydd yn cyd-ddigwydd yn aml mewn teuluoedd lle mae camddefnyddio sylweddau yn broblem (er enghraifft: problemau iechyd meddwl, anawsterau ariannol, diweithdra, amddifadedd ac allgau cymdeithasol).

## Casgliadau a chwestiynau sy'n deillio o'r ymchwil

Mae mwy o gydnabyddiaeth yn cael ei roi i raddfa, maint a difrifoldeb y gefnogaeth sydd ei angen ymysg teuluoedd camddefnyddwyr sylweddau - ar lefel genedlaethol (LICC) a lleol (PDC). Yn wir, mae'r Fframwaith Camddefnyddio Sylweddau cyfredol[6] yn argymell y dylid gweld gwaith gyda theuluoedd camddefnyddwyr sylweddau fel *arfer safonol.*

---

[5] Yn ychwanegol at yr un yr oeddent ynddo pan gychwynnodd eu EAP gyda'r gwasanaeth. Ni aeth un ar bymtheg y cant i mewn i driniaeth ac yr oedd un ar bymtheg y cant eisoes mewn triniaeth pan gychwynnodd eu EAP gyda'r gwasanaeth (ond nad aethant i fath arall o driniaeth ar wahan).

[6] Fframwaith Triniaeth Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008. Gofalwyr a Theuluoedd Camddefnyddwyr Sylweddau Fframwaith i Ddarparu Cefnogaeth ac Ymwneud. Caerdydd.

Gweithredwyd y prosiect peilot CRAFT hwn gyda llai o bwyslais ar annog camddefnyddwyr sylweddau cyndyn i ymgymryd â thriniaeth nac sy'n digwydd yn UDA - gan adlewyrchu'r cyd-destunau triniaeth a chymdeithasol gwahanol iawn rhwng y ddau le. Hefyd, gan nad oes llawer o wasanaethau cefnogi ar gael i deuluoedd camddefnyddwyr sylweddau, gall caniatáu i EAP y mae eu *câr* eisoes yn derbyn triniaeth elwa o CRAFT fod yn werthfawr yn ei hawl ei hun. Yn wir, o ystyried y diffyg galluedd mewn gwasanaethau camddefnyddio sylweddau clinigol i ymateb i unrhyw gynnydd yn nifer y rhai a gyfeirir, efallai nad yw'n realistig cynnwys hyn fel disgwyliad o CRAFT yng Nghymru.

Mae i'r cyd-destun cyflwyno gwasanaeth lleol nifer o oblygiadau i weithredu CRAFT, gan gynnwys:

- Ni wyddom o faint y gellir cynyddu lefelau cyfeirio i CRAFT trwy farchnata gwasanaeth CRAFT yn fwy egniol. Fodd bynnag, mae angen cryn dipyn o rwydweithio rhwng asiantaethau a hybu'r gwasanaeth fel y gall gyrraedd cynifer ag sydd modd;
- Mae angen ymdrin ag amseroedd aros clinigol i gleientiaid y tu allan i'r system cyfiawnder troseddol, os ydym am i CRAFT ddatblygu ei rôl yn llawn o ran cynyddu'r nifer sy'n mynd am driniaeth;
- Gallai CRAFT gefnogi teuluoedd lle mae'r *câr* ar restr aros am driniaeth neu yn wir gall wyro camddefnyddwyr sylweddau oddi wrth wasanaethau clinigol – os yw cefnogaeth y teulu yn ddigon i'w helpu i fynd i'r afael â'u camddefnydd o sylweddau;
- Gallai CRAFT ddatblygu rôl ymyriad cynnar - gan weithio gydag EAP sy'n cael eu tynnu i mewn i gamddefnyddio sylweddau o ganlyniad i ddefnydd eu *câr* o gyffuriau/alcohol;
- Gallai CRAFT ddatblygu rôl ymyriad cynnar / mynediad trothwy isel at wasanaethau - nid yn unig o ran camddefnyddio sylweddau ond hefyd yng nghyswllt nifer fawr o broblemau teuluol cysylltiol. Yn benodol, o gofio mor gymharol gyffredin yw'r gorgyffwrdd rhwng trais yn y cartref a chamddefnyddio sylweddau (Galvani, 2007), gallai CRAFT ddatblygu i fod yn bwysig iawn wrth nodi ac ymateb i drais yn y cartref a'r problemau eraill sy'n gysylltiedig â'r materion hyn (er enghraifft: problemau iechyd meddwl, anawsterau ariannol, diweithdra, amddifadedd ac allgau cymdeithasol);
- Gallai CRAFT fod â rôl o ran darparu 'gwasanaeth cyflawn' - dwyn teuluoedd i mewn a chychwyn cefnogaeth i lwyr ymwrthod yn y tymor hir;
- Gallai CRAFT hefyd ddatblygu rôl ymyriad cynnar mewn cymunedau lle mae camddefnyddio sylweddau yn dechrau cydio: helpu i ymdrin ag ymddygiad gwrthgymdeithasol cysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau trwy ddysgu aelodau teuluoedd sut i'w drin mewn modd sydd yn lleihau ei effaith arnynt hwy a'u cymuned.

I fesur y cydbwysedd gweithgaredd iawn rhwng (1) gwella ansawdd bywyd yr EAP, a (2) cael y camddefnyddiwr sylweddau i mewn i driniaeth, mae angen deall yn iawn y cynlluniau tymor-byr a thymor-hir i ddatblygu'r system driniaeth am gamddefnyddio sylweddau a'r system o gefnogi teuluoedd. O gofio'r amrywiaeth enfawr mewn patrymau cyflwyno gwasanaeth a chydgordio strategol ar draws y 22 Partneriaeth Diogelwch Cymunedol yng Nghymru, mae'r dulliau o weithredu CRAFT (a'r disgwyliadau realistig o ran ei effaith) yn amrywio'n sylweddol.

O edrych i'r dyfodol, fodd bynnag, gallai CRAFT fod â photensial enfawr fel sylfaen i ddatblygu Gwasanaethau Integredig Cefnogi Teuluoedd Iedled Cymru. Gallai buddsoddi mewn un swydd hyfforddi fel catalydd i ddatblygu sgiliau a rheoli/goruchwylio CRAFT felly o bosibl greu newid enfawr. Gallai creu galluedd o'r fath y tu mewn i'r gwasanaethau sy'n bodoli eisoes - yn enwedig os bydd hyn yn mynd law yn llaw ag integreiddio gwasanaethau clinigol (iechyd) a gofal cymdeithasol (seicolegol) - helpu i ddatblygu llwybrau gofal mwy effeithiol o lawer i gamddefnyddwyr sylweddau a'u teuluoedd.

# 3 CYFLWYNIAD, CEFNDIR

Yn Ionawr 2010, comisiynodd Llywodraeth Cynulliad Cymru Brifysgol Abertawe ac ARCS (UK) Cyf i gynnal gwerthusiad o brosiect peilot CRAFT. Cynhaliwyd y gwerthusiad yn ystod y cyfnod o fis Ionawr i fis Mawrth 2010.

**Atgyfnerthu Cymunedol a Hyfforddi Teuluoedd ('Community Reinforcement and Family Training') (CRAFT)**

Rhaglen yw CRAFT a fwriadwyd ar gyfer teuluoedd a gofalwyr (*Eraill Arwyddocaol Pryderus - EAP*) camddefnyddwyr sylweddau. Ei nod yw eu cefnogi i'w helpu i wella ansawdd eu bywydau eu hunain; i ymwneud â'r camddefnyddiwr sylweddau (*Câr*) mewn modd sydd yn lleihau swm yr alcohol/cyffuriau a gymerir; ac yn y pen draw, i annog y camddefnyddiwr sylweddau i geisio triniaeth.

Fe'i datblygwyd dros yr ugain mlynedd diwethaf gan y Dr Robert Meyers yn UDA, cynlluniwyd CRAFT yn wreiddiol yn benodol ar gyfer camddefnyddwyr alcohol oedd â gwrthwynebiad cryf i driniaeth. Ehangwyd ei ddefnydd bellach i gynnwys gwaith gyda theuluoedd camddefnyddwyr cyffuriau.

Y prosiect CRAFT sy'n cael ei astudio ar gyfer y gwerthusiad hwn yw'r unig un yng Nghymru, ac, fe gredwn , un o ddau yn unig yn y DU[7].

## 3.1 Nodau allweddol y gwerthuso

Prif nod yr ymchwil oedd cynnal:

Gwerthusiad proses i wneud y canlynol:

- Archwilio recriwtio a hyfforddi EAP;
- Archwilio gwneud penderfyniadau gan EAP a staff am fformat a hyd yr hyfforddiant;
- Archwilio ffyddlondeb yr hyfforddiant i fodel CRAFT;
- Disgrifio'r defnydd o sgiliau dylanwadu gan EAP ar gamddefnyddwyr sylweddau; ac
- Adnabod isafswm y sgiliau craidd y mae ar y therapydd eu hagen.

Gwerthusiad deilliannau i archwilio'r canlynol:

- Canran y camddefnyddwyr sylweddau dderbyniodd driniaeth/newid a glynu ato;
- Manteision i EAP - gan gynnwys lleihau straen; ac
- Effaith sgiliau dylanwadu gan EAP ar eu perthynas gyda'r camddefnyddiwr sylweddau.

[7] Mae prosiect CRAFT hefyd yn cael ei ddatblygu yn Nulyn.

## 3.2 Strwythur yr adroddiad

Mae’r adroddiad yn cychwyn gydag adolygiad byr o’r llenyddiaeth berthnasol (Adran 2), ac yna’n rhoi manylion am y dulliau a ddefnyddiwyd yn y gwerthusiad (Adran 3). Yn dilyn disgrifiad o gynllunio’r prosiect peilot yn Adran 4, rhoddir manylion am y canfyddiadau o’r gwerthusiad proses yn Adran 5, tra bo Adran 6 yn adrodd ar y canfyddiadau o’r gwerthusiad deilliannau. Mae Adran 7 yn cyflwyno’r casgliadau a dynnwyd o bob haen o’r gwaith gwerthuso.

# 4 ADOLYGIAD LLENYDDIAETH

## 4.1 Graddfa ac effaith camddefnyddio sylweddau mewn teuluoedd

Cododd adroddiad *Hidden Harm* (ACMD, 2003) broffil plant y mae camddefnydd eu rhieni o gyffuriau yn effeithio arnynt, ond nid nes y cafwyd adroddiad UKDPC 2009 yn y gwnaed yr ymdrech gyntaf yn y DU i (1) amcangyfrif nifer yr aelodau o deuluoedd oedd yn *oedolion* gyda pherthynas yn defnyddio cyffuriau, a (2) gweithio allan y gost i'r cyfryw unigolion a'r arbedion cost fyddai'n deillio o'r gofal maent yn ddarparu. Yn yr adroddiad hwn, mae Copello *et al.* (2009) yn amcangyfrif fod yng Nghymru **3,456** o oedolion sy'n aelodau o deuluoedd lle mae rhywun yn defnyddio cyffuriau ac sydd mewn triniaeth. O ystyried amcangyfrif o niferoedd y defnyddwyr cyffuriau dibynnol *nad* ydynt yn mynd am driniaeth, mae'r amcangyfrif yn codi i **73,502**. Ni wyddom faint o oedolion yr effeithir arnynt gan gamddefnydd aelod o'r teulu o alcohol.

Mae effaith camddefnyddio sylweddau ar deuluoedd unigol yn amrywio'n fawr, ond gall fod â chanlyniadau cymdeithasol pellgyrhaeddol, gan gynnwys: ymddygiad rhyfedd neu annisgwyl o du'r camddefnyddiwr sylweddau; gweithgareddau gwrthgymdeithasol neu droseddol posibl; llai o incwm i'r teulu; a dirywiad perthynas gyda theuluoedd a chyfeillion yn ehangach - sy'n arwain at ynysu a diffyg cefnogaeth (Cleaver *et al*., 1999). Mae'r profiad yn aml yn gadael aelodau o deuluoedd yn poeni am effaith ariannol camddefnyddio sylweddau; iechyd meddyliol a chorfforol y defnyddiwr - ac y mae hyn oll yn cael effaith negyddol ar gyfathrebu rhwng aelodau teuluoedd (2009: 5). Mae'r teimladau sydd yn gysylltiedig â hyn yn aml yn cynnwys poeni, pryderu, iselder, diymadferthedd, dicter ac euogrwydd (Orford *et al.* 2005).

Mae teuluoedd camddefnyddwyr sylweddau yn aml yn adnodd di-dâl sydd heb gael eu cydnabod, gan ddarparu gofal iechyd a chymdeithasol i'w perthnasau sydd yn camddefnyddio sylweddau (2009:21). Efallai y bydd aelodau'r teulu yn dwyn baich trwm o ran y costau sy'n gysylltiedig â defnydd eu perthynas o sylweddau. Gall hyn gynnwys costau beunyddiol uniongyrchol, cost yr alcohol/cyffuriau a chostau uniongyrchol colli cyfle am waith eu hunain. Mae Copello *et al* (2009) yn amcangyfrif y gost flynyddol i bob aelod o deulu defnyddiwr cyffuriau problemus (ar brisiau 2008) yn **£9,497**. O ganlyniad i ofal yr aelod o'r teulu, amcangyfrifir ymhellach bod y GIG/awdurdod lleol yn arbed **£3,935** y flwyddyn. O gymhwyso'r ffigyrau hyn at y niferoedd dan sylw - tua 4,036 cymar a 4,620 rhiant yng Nghymru - y canlyniad yw amcangyfrif o gost blynyddol i aelodau teuluoedd a gofalwyr o **£82 miliwn** ac arbediad mewn adnoddau i'r GIG ac awdurdodau lleol o **£34 miliwn.**

Yn ychwanegol at y costau a'r arbedion sy'n codi o deuluoedd yn ymdrin â chamddefnyddio sylweddau, mae corff cynyddol o ymchwil (Copello & Orford, 2002; Copello *et al*., 2005, 2006) yn awgrymu y gall ymyriadau sydd wedi eu hanelu at y teulu a rhwydweithiau cymdeithasol arwain at newid therapiwtig cadarnhaol. Esgeuluswyd rôl a phrofiad aelodau'r teulu ers amser ym maes triniaeth am gamddefnyddio sylweddau - o ran eu potensial i helpu'r broses o newid ac i gael manteision o wella'r broblem o fod yn gaeth. Fodd bynnag, mae Copello ac Orford (2002) yn disgrifio sut y gall mwy o bwyslais ar rôl teuluoedd a rhwydweithiau cymdeithasol ehangach wrth ddarparu gwasanaeth fel mater o drefn wneud y canlynol:

- Helpu i gael cleientiaid i ymwneud â thriniaeth a pharhau ag ef;
- Gwella deilliannau o ran sylweddau a gweithredu'r teulu;
- Arwain at leihau effeithiau a niwed i aelodau'r teulu.

Dywed Copello *et al*. (2006) fod astudiaethau diweddar wedi dangos fod agweddau teulu a rhwydweithiau cymdeithasol naill ai yn cyfateb i neu yn well na deilliannau o'u cymharu ag ymyriadau unigol. Yr her fawr, er hynny, yw gweithredu agweddau teulu wrth ddarparu gwasanaeth fel mater o drefn – sy'n golygu symud i ffwrdd oddi wrth agweddau mwy unigolyddol at rai mwy cymdeithasol gynhwysol.

## 4.2 Damcaniaeth Dysgu ac Agweddau Ymddygiadol Gwybyddol

Dywed damcaniaethau datblygiadol am gaethdra, er eu bod fel arfer yn cydnabod fod ymddygiad caethiwus yn dod dan *'nifer fawr iawn o ddylanwadau o fathau biolegol, seicolegol a chymdeithasol,* y pennir camddefnyddio sylweddau o leiaf yn rhannol gan gronni profiadau cadarnhaol o ddefnyddio sylweddau sydd yn cefnogi defnyddio mwy (Joseph *et al.*, 1996).

Mae damcaniaeth dysgu - yn enwedig damcaniaeth dysgu gweithredol - yn rhoi'r cefndir damcaniaethol i'r agweddau hyn, trwy ddisgrifio sut y dysgir ymddygiad unigol a'i ail-adrodd oherwydd y canlyniadau a brofir yn syth wedi'r ymddygiad hwnnw. Adwaenir canlyniadau sy'n cynyddu amlder yr ymddygiad fel 'atgyfnerthyddion' - gyda chryfder, amlder a math o ganlyniadau yn dylanwadu'n fawr ar unrhyw ymddygiad yn y dyfodol. Yn enwedig lle ceir y syniad fod y gwobrwyon ddaw yn syth yn gorbwyso unrhyw ganlyniadau negyddol tymor-hir, gall ymddygiad o'r fath fagu gwrthwynebiad cryf i newid.

Er nad yw lleoliadau neu ymwneud penodol yn *awtomatig* yn esgor ar ymddygiad gweithredol, maent yn bwysig o ran rhoi 'sbardun' iddo oherwydd y gwyddys y bydd yr ymddygiad yn esgor ar y 'canlyniadau' a ddymunir. Felly mae cyflyru cymelliadol neu ddysgu yn disgrifio sut y gall taclau defnyddio sylweddau a sbardunau amgylcheddol ddechrau hybu ymatebion ymddygiadol (White, 1996) - gyda'r potensial i gasgliad cynyddol eang o leoliadau a gwrthrychau danio'r awydd i ddefnyddio alcohol a chyffuriau (Orford, 2001).

Daw CRAFT allan o driniaeth (a elwir yn Community Reinforcement Approach) sydd yn defnyddio dealltwriaeth ymddygiadol o gamddefnyddio sylweddau i leihau atgyfnerthyddion cymdeithasol ac amgylcheddol, a hybu llwyr ymwrthod. Cyn disgrifio CRAFT, mae'n werth edrych i mewn am ennyd i CRA:

## 4.3 Agwedd Atgyfnerthu Cymunedol ('Community Reinforcement Approach')(CRA)

Datblygwyd yr Agwedd Atgyfnerthu Cymunedol (CRA) yn wreiddiol fel triniaeth am alcoholiaeth, ar sail yr egwyddor fod amgylchedd cymdeithasol unigolyn â rhan bwysig yn ei gamddefnydd o alcohol a'i adferiad (Azrin 1976, Hunt ac Azrin, 1973). Mae CRA felly yn defnyddio atgyfnerthyddion teuluol, cymdeithasol, hamdden a galwedigaethol i gefnogi unigolion i newid eu hymddygiad yfed – gan geisio llunio amgylchedd nad yw'n annog defnydd o sylweddau ac yn gwobrwyo llwyr ymwrthod (Miller *et al.*, 1999).

Mae CRA yn cyfuno llawer o gydrannau o driniaeth (Meyers a Smith, 1995), gan gynnwys:

- Adeiladu symbyliad y cleient i ymatal rhag yfed;
- Helpu'r cleient i ddechrau ymwrthod;
- Dadansoddi patrymau yfed unigol;
- Cynyddu atgyfnerthu cadarnhaol;
- Dysgu mathau newydd do ymddygiad ymdopi; a
- Dwyn eraill arwyddocaol i mewn i'r broses driniaeth.

Adeiladwyd rhaglen CRA ar y cysyniad fod adferiad unigolyn yn dod dan effaith ei "gymuned" (sef teulu, cyfeillion, gwaith/ysgol, gweithgareddau cymdeithasol ac efallai ymlyniad ysbrydol). Nod CRA yw ad-drefnu amryfal agweddau "cymuned" unigolyn fel bod dull o fyw sy'n llwyr ymwrthod yn fwy deniadol nac un lle mae alcohol a chyffuriau yn flaenaf (Meyers *et al.*, 2003).

Dengys treialon clinigol ac adolygiadau systemaidd ddeilliannau cadarnhaol o CRA ymhlith amrywiaeth o gleientiaid a sylweddau problemus (Meyers a Miller 2001; Gruber *et al.*, 2000; Abbott *et al.*, 1998; Higgins *et al.*, 1993). Mae CRA yn cael ei hyrwyddo yn gynyddol fel dull effeithiol o weithio gydag amrywiaeth o gamddefnyddwyr sylweddau[8] ar draws llawer man daearyddol yn UDA, lleoliadau triniaeth (e.e., mewn ysbytai ac fel cleifion allanol), ac agweddau therapi unigol a theulu o gymharu ag agweddau traddodiadol neu eu hychwangu atynt (Miller *et al.*, 1999). Yn fwy penodol, adrodda Roozen et al. (2004):

- Fod CRA yn fwy effeithiol i leihau nifer y dyddiau yfed na thriniaeth draddodiadol i gamddefnyddwyr alcohol a gall wella effeithiolrwydd rhaglenni cynnal methadone.
- O'i gyfuno gyda defnyddio 'cymhellion', mae CRA hefyd yn fwy effeithiol nag agweddau triniaeth traddodiadol o ran galluogi defnyddwyr cocên a chysglynnau [9] i lwyr ymwrthod.
- Fod CRA gyda 'chymhellion' *amodol ar lwyr ymwrthod* yn arbennig o effeithiol[10] i alluogi cleientiaid i lwyr ymwrthod rhag defnyddio cocên.

Yn UDA, dangosodd meta-ddadansoddiad o lenyddiaeth ymchwil alcohol fod CRA yn un o'r deg dull mwyaf effeithiol o driniaeth (Miller e*t al.*, 1995; Miller, Wilbourne a Hettema 2003) ac un o'r pum math o driniaeth mwyaf cost-effeithiol (Holder *et al.*, 1991) – yn wir, y driniaeth *fwyaf* cost-effeithiol yn ôl Finney a Monahan (1996).

Ers ei gyflwyno gan Hunt ac Azrin ym 1973, mae triniaeth CRA wedi esblygu yn sylweddol, gyda'r clientele yn ehangu i gynnwys partneriaid camddefnyddwyr alcohol a chyffuriau (defnyddwyr cocên a chysglynnau). Mae CRA hefyd wedi ei integreiddio yn llwyddiannus gydag amrywiaeth o agweddau triniaeth eraill (megis therapi teulu a chyfweld symbyliadol).

---

[8] Gan gynnwys pobl ddigartref yn ogystal â phobl o wahanol gefndiroedd ethnig neu ddiwylliannol.
[9] Mewn cymhariaeth â rhaglen ddadwenwyno.
[10] Hyd yn oed o gymharu yn erbyn CRA sy'n defnyddio cymhellion anamodol.

### 4.4 Atgyfnerthu Cymunedol a Hyfforddi Teuluoedd ('Community Reinforcement and Family Training') (CRAFT)

Dros y blynyddoedd diwethaf, gyda thystiolaeth y gall ymwneud aelodau'r teulu helpu i gychwyn a hybu triniaeth i bobl â phroblemau alcohol (Sisson ac Azrin, 1986), integreiddiwyd CRA i agweddau therapi teulu yn UDA lle bo'r unigolyn sy'n ceisio help yn aelod pryderus o'r teulu — a arweiniodd at ddatblygu'r agwedd *Atgyfnerthu Cymunedol a Hyfforddi Teuluoedd ('Community Reinforcement and Family Training') (CRAFT)*.

Fel CRA, seilir y rhaglen Atgyfnerthu Cymunedol a Hyfforddi Teuluoedd ('Community Reinforcement and Family Training') (CRAFT) ar egwyddorion atgyfnerthu – ceisio datblygu ymyriad unochrog gydag *eraill arwyddocaol pryderus* (EAP) fel dull o ddwyn i mewn unigolion heb symbyliad i driniaeth camddefnyddio sylweddau. Bydd y therapydd CRAFT yn gweithio gyda'r EAP (heb i'r camddefnyddiwr sylweddau fod yn bresennol) i newid eu hamgylchedd cymdeithasol trwy symud/lleihau unrhyw atgyfnerthu anfwriadol i alcohol/cyffuriau – a rhoi yn ei le ymddygiad sydd yn atgyfnerthu llwyr ymwrthod. Bydd y therapydd hefyd yn helpu'r EAP i baratoi am y 'ffenestr cyfle' nesaf pan y gall y camddefnyddiwr sylweddau fod yn barod i dderbyn triniaeth.

Datblygwyd CRAFT felly yn benodol ar gyfer camddefnyddwyr sylweddau sydd yn gwrthwynebu triniaeth yn gryf (Sefydliad Meddygaeth, 1990), er ei fod yn awr yn cael ei dargedu yn ehangach. Mae'r agwedd wybyddol-ymddygiadol hon yn dysgu'r EAP i ddefnyddio egwyddorion ymddygiadol i leihau camddefnydd y *câr* o sylweddau a'u hannog i geisio triniaeth. Mae dulliau yn aml yn cynnwys darparu cefnogaeth gychwynnol i'r EAP ac yn nes ymlaen, trafod ffyrdd o ddylanwadu ar ymddygiad y defnyddiwr mewn ffordd a allai eu harwain i fynd at driniaeth. Hefyd, mae CRAFT yn helpu'r EAP i liniaru mathau eraill o straen a chyflwyno atgyfnerthyddion ystyrlon i'w b/fywyd ei hun (Meyers a Smith, 1997).

Mae gwerthusiadau ar raddfa fechan o ymyriadau EAP yn UDA yn awgrymu'r canlynol:

- Lefelau uchel o gyfranogiad EAP mewn sesiynau triniaeth (87%) gyda bron i dri chwarter (74%) o gamddefnyddwyr sylweddau wedyn yn mynd i driniaeth. Adroddodd camddefnyddwyr sylweddau a ddaeth yn gleientiaid triniaeth eu bod wedi ymwrthod mwy â chyffuriau anghyfreithlon ac alcohol a dangosodd EAP lai o iselder, pryder, dicter a symptomau corfforol (Meyers *et al.*, 1998).
- Lefelau uwch o lwyddiant o ran cadw ymwneud yr EAP a chymell camddefnyddwyr sylweddau i fynd i driniaeth na grwpiau hunangymorth 12-cam. Hefyd adroddodd aelodau teuluoedd am lai o broblemau ynghylch: cyllid; lles seicolegol a hunan-barch; gweithredu cymdeithasol a gweithredu teuluol (Kirby *et al.*, 1999[11]).

[11] Aseinio 32 EAP camddefnyddwyr cyffuriau ar hap i (1) ymyriad hyfforddi atgyfnerthu cymunedol neu (2) grŵp hunan-gymorth 12-cam poblogaidd. Yr oedd y mesuriadau yn cynnwys: problemau yn codi o ymddygiad y camddefnyddwyr cyffuriau (CC), gweithredu cymdeithasol y CC a'r EAP, a thymer yr EAP ar y gwaelodlin a and 10 wythnos yn ddiweddarach. Cadwyd llygad hefyd ar bresenoldeb yr EAP mewn triniaeth a mynediad y CC i driniaeth hefyd. Dangosodd y grwpiau triniaeth ostyngiadau cyfartal o'r gwaelodlin i ddilyniant mewn problemau a gwelliannau mewn gweithredu cymdeithasol a thymer yr EAP. Fodd bynnag, yr oedd yr ymyriad atgyfnerthu cymdeithasol yn sylweddol well at gadw'r EAP mewn triniaeth a chymell y CC i gael triniaeth.

Awgryma prif ymchwil pellach o UDA fod ymyriadau CRAFT yn effeithiol gyda'r canlynol:

- Dwyn perthnasau oedd yn camddefnyddio alcohol a chyffuriau (Miller *et al.*, 1999)[12] ac yn gwrthwynebu triniaeth i mewn i driniaeth pan fydd aelodau'r teulu yn derbyn yr ymyriad, naill ai yn unigol neu mewn grŵp (O'Farrell a Fals-Stewart, 2007; Copello, 2005; Meyers *et al.*, 1996; Sisson ac Azrin, 1986).
- Lleihau gwrthdaro mewn teuluoedd, ac iselder, pryder a symtomau corfforol ymysg EAP (Copello, 2005; Miller *et al.*, 1999).

O ganlyniad, mae CRAFT yn un o'r saith ymyriad triniaeth a gymeradwyir gan Sefydliad Llys Cyffuriau Cenedlaethol UDA (McLellan, 2008).

## 4.5 Gweithredu CRAFT yn y DU

Ar hyd y DU, gwasanaethau cefnogi cyfyngedig yn unig sydd ar gael i deuluoedd a gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau - er y cydnabyddir bod llawer iawn o deuluoedd yn rhan o'r broblem a bod angen cefnogaeth arnynt, yn eu hawl eu hunain ac fel rhan o'r pecyn gofal a gynigir i'r camddefnyddiwr sylweddau (Copello ac Orford, 2002; NTA, 2008). Fodd bynnag, y mae diddordeb polisi yn y maes hwn yn cynyddu ledled y DU (Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008; Llywodraeth yr Alban 2008; Y Swyddfa Gartref 2008), ac y mae *Canllawiau'r DU ar Reolaeth Glinigol* yn pwysleisio pwysigrwydd darparu gwasanaethau i deuluoedd a gofalwyr yn ogystal â'u dwyn i mewn yn briodol i driniaeth camddefnyddwyr cyffuriau  (Adran Iechyd, 2007).

Ar hyn o bryd, prosiect peilot CRAFT Caerdydd yw un o ddau yn unig o brosiectau CRAFT yn y DU - mae'r llall yn dechrau cael ei ddatblygu yn Newcastle-upon-Tyne (lle cyflwynodd Dr Meyers hyfforddiant i 30 o staff ym Medi 2009 a lle'r hyfforddi 25 aelod arall o staff yng ngwanwyn 2010).  Tra bod gweithredu CRAFT hyd yma yn Newcastle-upon-Tyne yn cael ei ddisgrifio fel 'tameidiog', y mae llawer o ddiddordeb yn lleol mewn gwreidido CRAFT mewn gwasanaethau rheng-flaen i ofalwyr/teuluoedd camddefnyddwyr sylweddau. Canolbwyntiwyd yn bennaf ar weithredu CRAFT gyda phartneriaid/rhieni camddefnyddwyr sylweddau sy'n oedolion, er bod diddordeb lleol hefyd mewn datblygu'r agwedd gyda rhieni pobl ifanc sy'n camddefnyddio sylweddau[13].

Fel y dangosodd yr adolygiad ymchwil hwn, er bod  tystiolaeth ymchwil ar effeithiolrwydd CRAFT yn bodoli, Americanaidd ydyw yn bennaf ac mae'n bwysig felly rhoi prawf ar effeithiolrwydd CRAFT yn y cyd-destun Cymreig. Mae gweithredu CRAFT ochr yn ochr â dulliau triniaeth camddefnyddio sylweddau  eraill yn y DU yn

[12] Llwyddodd 64 y cant o'r cleientiaid a dderbyniodd gwnsela CRAFT i recriwtio eu câr i driniaeth yn dilyn, ar gyfartaledd, bedair neu bump o sesiynau cwnsela. Ar y llaw arall, arweiniodd dau ddull traddodiadol o ddwyn i mewn yfwyr problemus heb eu symbylu i driniaeth—ymyriad Sefydliad Johnson a chwnsela i ymwneud ag Al-Anon—at gyfraddau arwyddocaol is o eraill arwyddocaol (30 y cant a 13 y cant). Miller W., Meyers R. a Tonigan J. 1999 Engaging the unmotivated in treatment for alcohol problems: A comparison of three strategies for intervention through family members. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 67, 5, 688-697.

[13] Gohebiaeth ebost gan Dave Bowditch, Arweinydd Polisi a Pherfformiad (Troseddu Ieuenctid a Chamddefnyddio Sylweddau gan Ieuenctid), Tîm Polisi Ieuenctid, Grŵp Plant a Dysgwyr, Swyddfa'r Llywodraeth yng Ngogledd Ddwyrain Lloegr (12 Chwefror 2010).

ddatblygiad o bwys o ran agwedd, ac os bydd yn effeithiol, gallai ei effaith posibl fod yn sylweddol o ran polisi, strategaeth ac arfer camddefnyddio sylweddau policy yn genedlaethol a rhyngwladol. Fodd bynnag, mae llawer o fylchau sylfaenol mewn gwybodaeth o ran effeithiau camddefnyddio sylweddau ar deuluoedd. Mae'r bylchau gwybodaeth hyn (sydd yn cynnwys: amcangyfrifon manwl gywir o gostau economaidd; costau iechyd a chostau dros ben defnyddio gwasanaethau) yn rhwystro datblygu polisi effeithiol yn y maes hwn. Fel y dengys casgliad adroddiad UKDPC 2009, mae angen gweithredu canfyddiadau ymchwil am ymyriad teuluol mewn gwaith arferol a gwerthuso'r cyfryw weithredu ymchwil (Copello *et al.*, 2009). Er bod y materion hyn y tu allan i gwmpas yr ymchwil graddfa-fechan hwn, y mae gwerthuso prosiect Caerdydd er hynny yn gyfle pwysig i ddysgu mwy am ddarparu cefnogaeth i deuluoedd a gofalwyr ac i ddechrau llenwi rhai o'r bylchau gwybodaeth hyn.

# 5 YR YMCHWIL – CYNLLUNIO A GWEITHREDU

## 5.1 Casglu data

Bwriad yr ymchwil hwn oedd cynnig archwiliad cychwynnol o agweddau proses ac effaith prosiect CRAFT, gan ddefnyddio cyfuniad o ddulliau ymchwil meintiol ac ansoddol. Er mai'r nod oedd asesu'r modd y gweithiodd prosiect CRAFT ac unrhyw ddeilliannau a fesurwyd, cyfyngwyd ar gyflwyno'r ail nod hwn oherwydd nad oedd y casglu data angenrheidiol i gefnogi gwerthusiad deilliant cadarn wedi ei gynllunio ar gychwyn prosiect CRAFT. Fodd bynnag, cynlluniwyd amrywiaeth o offerynnau casglu data ansoddol ar gyfer y gwerthusiad hwn, ac fe'u hatodwyd ar wahân fel atodiadau i'r adroddiad hwn.

Cynlluniwyd pob haen o'r ymchwil i fod yn sail o wybodaeth i'r broses a'r gwerthusiad deilliannau fel ei gilydd, ac fe'u disgrifir ar wahân, isod:

### *5.1.1 Casglu a dadansoddi dogfennaeth /data y prosiect*

Gan y bu cynllun peilot CRAFT Caerdydd yn rhedeg ers mis Mehefin 2008, mae casglu a dadansoddi dogfennaeth a data hanesyddol y prosiect yn haen allweddol yn y gwerthuso. Mae casglu gwybodaeth o'r fath yn cynnwys:

- Setiau data cyfrifiadurol y prosiect (gan gynnwys manylion am gyfranogwyr a'u cynnydd);
- Dogfennaeth a data am gyfeirio ac asesu (gan gynnwys arfau a ddefnyddiwyd i fesur dangosyddion allweddol); a
- Deunydd ymateb gan EAP.

Mae manylion am gyfranogwyr y prosiect a'u hymwneud â'r prosiect yn cael eu cadw ar gofnodion papur a chyfrifiadurol. Gallodd y tîm ymchwil ddatblygu mwy ar adroddiadau electronig y prosiect ei hun, a chyda llawer o help gan staff CRAFT, maent wedi casglu ynghyd wybodaeth allweddol i'w ddadansoddi oedd yn ymdrin â'r daith driniaeth lawn o asesu, cychwyn ac ymyriad trwodd at adael[14].

Felly, medrodd y tîm gael manylion am boblogaeth gyfan y sawl a gyfeiriwyd at y prosiect a defnyddio data'r prosiect i archwilio llwybrau allweddol trwy ymyriadau CRAFT, gan gynnwys:

- Cyfanswm poblogaeth y sawl a gyfeiriwyd / aeth at CRAFT;
- Cyfanswm poblogaeth y sawl aeth at CRAFT a aseswyd yn sgîl hynny;
- Y rhai fu'n ymwneud â'r prosiect (yn y tymor byr neu hir);
- Y rhai a gychwynnodd gyda CRAFT ond a dynnodd yn ôl wedyn; a
- Y rhai a gwblhaodd y rhaglen.

[14] Er y buasai dadansoddiad o  gopiau caled cofnodion y prosiect wedi bod yn ddefnyddiol iawn, nid oedd modd cael dadansoddiad llawn o ffeiliau'r achos oherwydd amserlenni tynn y gwerthusiad hwn.

### *5.1.2 Cyfweliadau gyda staff a rhanddeiliaid allanol*

Cynhaliodd y tîm ymchwil gyfweliadau dwfn, lled-strwythuredig gyda holl therapyddion CRAFT(n=5) a chyfweliadau byr, ymchwiliadol gyda rheolwyr a chomisiynwyr (n=6[15]). Yr oedd y cyfweliadau hyn yn canolbwyntio ar y cwestiynau ymchwil allweddol, ac yn galluogi staff CRAFT i ddisgrifio sut y mae ymyriadau'r prosiect yn "gweithio", ffactorau sy'n gysylltiedig ag ymwneud EAP (neu ddiffyg ymwneud), y nodweddion sy'n gysylltiedig â deilliannau cadarnhaol neu negyddol, a sut bethau yw modelau arfer da. Cafodd holl gyfweliadau'r therapyddion eu recordio yn ddigidol gan weithwyr maes yn defnyddio offeryn lled-strwythuredig. Cafodd y cyfweliadau eu trawsysgrifio yn rhannol i'w dadansoddi.

### *5.1.3 Ymateb a chyfweliadau EAP*

Yr oedd ymateb EAP yn haen allweddol o ddata i'r gwerthusiad proses a deilliannau. Er bod y terfynau amser caeth yn cyfyngu rhywfaint ar nifer y cyfweliadau EAP y gellid eu cwblhau, gyda help staff prosiect CRAFT, gallodd y tîm ymchwil gyrchu saith cyfranogwr i'w cyfwelid – un cyfranogwr presennol a chwech a fu'n ymwneud[16]. Dadansoddodd y tîm ymchwil hefyd ymateb ysgrifenedig a gasglwyd gan therapyddion CRAFT oddi wrth 18 oedd wedi cymryd rhan yn y gorffennol.

## 5.2 Dadansoddi data ac adrodd arno

Gwnaed y dadansoddi ac adrodd ar y data yn y fath fodd fel ag i gyflwyno canfyddiadau am weithredu'r prosiect (materion proses) a chyhyd ag oedd modd, o ran deilliannau'r prosiect. Adroddwyd ar ganfyddiadau'r ymchwil gan ddefnyddio data ansoddol a meintiol wedi ei gyfuno i ychwanegu gwerth at bob haen o'r gwaith.

Gwnaed y dadansoddi fel bod modd mapio'r llwybrau trwy brosiect CRAFT, agwedd sy'n galluogi'r gwerthusiad i ddisgrifio:

- Nodweddion allweddol cysylltiedig â'r rhai nad ydynt yn gallu cyrchu'r gwasanaeth yn llawn;
- Y ffactorau sy'n gysylltiedig ag ymwneud llwyddiannus; a
- Rhai deilliannau allweddol a gynhychwyd mewn achosion/teuluoedd llwyddiannus.

---

[15] Cynhaliwyd ymgynghoriad rhanddeiliaid gyda Chomisiynwyr Camddefnyddio Sylweddau Caerdydd a Bro Morgannwg; dau gwnselydd TACC oedd wedi cyfeirio aelodau o deuluoedd i CRAFT ac a fu'n gweithio gyda chamddefnyddwyr sylweddau yr oedd aelodau eu teuluoedd yn ymwneud â CRAFT; a dau aelod o Gyngor Sir Caerdydd fu'n ymwneud â rheoli'r cynllun peilot.

[16] Golyga'r broses ddethol hon a'r sampl bychan o'r rhai a gyfwelwyd ar gyfer yr ymchwil na ellir gwneud unrhyw honiadau fod y grŵp hwn yn cynrychioli cyfanswm poblogaeth EAP. Yr oedd y saith a gyfwelwyd yn 13% o'r EAP fu'n ymwneud â rhaglen lawn CRAFT (h.y., heb fod yn ymwneud ag ymyriad unigol neu fyr).

# 6 CYNLLUNIO PROSIECT PEILOT CRAFT

## 6.1 Datblygu prosiect peilot CRAFT

Cychwynnodd prosiect peilot CRAFT yng Nghaerdydd ym mis Gorffennaf 2008, dan reolaeth y Prosiect Datblygu Cefnogaeth Teulu yn Nhîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd (TACC). Cyn hyn, cyflwynwyd CRAFT fel rhan o'r Rhaglen Ymyriadau Cyffuriau yng Nghaerdydd - y daeth elfen CRAFT ohono i ben ddechrau Gorffennaf 2008. Caniataodd y symudiad hwn at y TACC i ddarparu CRAFT mewn lleoliadau cymunedol ehangach nac o'r blaen, fel y bu modd cynnig yr ymyriadau i deuluoedd er mwyn atal yn gynharach.

## 6.2 Amcanion allweddol CRAFT

Tri phrif amcan prosiect peilot CRAFT yw:

- Lleihau defnydd y *câr* o sylweddau;
- Gwella gweithredu emosiynol yr aelod o'r teulu; a
- Dylanwadu ar *gâr* i gael help neu "fynd i driniaeth"[17].

Cynlluniwyd ymyriad CRAFT i helpu teuluoedd a gofalwyr i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau fel bod ansawdd eu bywydau eu hunain[18] a'u gweithredu seicolegol yn gwella – boed eu *câr* yn mynd i driniaeth camddefnyddio sylweddau neu beidio.

Fe'i cyflwynwyd i ddechrau gan un Gweithiwr Cyswllt ac Ymyriad Teulu Arbenigol (oedd hefyd wedi darparu CRAFT dan y RhYC), yna yr oedd cais peilot TACC i Lywodraeth Cynulliad Cymru yn cynnig y buasai'r gwasanaeth yn gwneud y canlynol:

- Cael ei ddarparu i hyd at 28 o ofalwyr/teuluoedd y flwyddyn;
- Darparu asesu a hyd at 12 o sesiynau hyfforddi i bob teulu dros gyfnod o 12 wythnos;
- Cynnwys datblygu a monitro'r gwasanaeth a goruchwylio staff;
- Petai modd, cynnig CRAFT hefyd fel ymyriad gwaith grŵp[19].

Ar hyn o bryd, mae tri o therapyddion hyfforddedig CRAFT yn gweithio o Dîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd a dau therapydd arall sydd yn cyflwyno CRAFT (ochr yn ochr ag ymyriadau therapiwtig eraill) yn Nhîm Alcohol a Chyffuriau'r Fro.

## 6.3 Cydrannau allweddol rhaglen CRAFT

Mae cyflwyno rhaglen CRAFT yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn ddelfrydol yn cynnwys naw elfen allweddol y gellir eu crynhoi fel a ganlyn:

---

[17] Cais am Gynllun Peilot CRAFT, Tîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd.
[18] O ran agweddau emosiynol, corfforol a pherthynas eu bywydau.
[19] Cais am Gynllun Peilot CRAFT, Tîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd.

**Tabl 4.1 Crynodeb o gynnwys sesiynau CRAFT**

| **Sesiwn** | **Crynodeb o gynnwys** |
|---|---|
| *Cyflwyniad* | Gofynnir i'r EAP ddisgrifio'r problemau a grëir gan gamddefnyddio sylweddau, ac mae'r rhain yn cael eu blaenoriaethu. Ceir esboniad o agwedd a nod CRAFT, gan gyflwyno technegau penodol (e.e. dadansoddiad ffwythiannol, caniatáu am ganlyniadau naturiol etc.) Esbonnir meini prawf addasrwydd am ymwneud EAP, a nodir dulliau cynnal symbyliad yr EAP. |
| *Dadansoddiad Ffwythiannol* | Mae'r sesiwn hon yn dadansoddi rôl camddefnyddio sylweddau ym mywyd y câr a rôl yr EAP yn hyn - i hwyluso cychwyn cynllun gweithredu. Trafodir amseru, sbardunau ac ymddygiad galluogi. Gofynnir i'r EAP fynd adref a sylwi pryd mae eu câr yn defnyddio/yfed a pha fudd maent yn gael ohono. Gofynnir i'r EAP hefyd fonitro eu hymateb hwy i'r sefyllfa. |
| *Trais/Ymosodedd yn y Cartref* | Mae'r sesiwn hon yn canolbwyntio ar ddiogelwch personol ac unrhyw newidiadau sydd eu hangen i leihau trais/ymosodedd yn y dyfodol. Trafodir ffynonellau cymorth cymdeithasol ac mae modd cyfeirio at grwpiau lleol (e.e.: Cymorth i Fenywod). Os oes angen, mae modd cwblhau dadansoddiad ffwythiannol llawn o ymddygiad treisgar a sut i adnabod y sbardun. Byddwn yn archwilio hefyd ymateb yr EAP i'r trais a'r bygythiad o drais. |
| *Sgiliau Cyfathrebu Cadarnhaol* | Trafodir pwysigrwydd cyfathrebu. Byddwn yn disgrifio saith cydran cyfathrebu da (gan roi taflen atgoffa). Byddwn yn ymchwilio i enghreifftiau o gyfathrebu da a gwael trwy chwarae rôl/ymateb. Trafodir pwysigrwydd amseru cyfathrebu. |
| *Defnyddio Atgyfnerthu Cadarnhaol (Gwobrwyon)* | Byddwn yn adolygu'r modd mae EAP wedi cymhwyso CRAFT gartref i weld beth weithiodd yn dda a beth na wnaeth. Cyflwynir cysyniad atgyfnerthu cadarnhaol, gan wahodd yr EAP i fynegi eu teimladau am wobrwyon. Trafodir pob gwobr bosibl a pha mor addas ydynt. Ystyrir pwysigrwydd amseru, sbardun a chanlyniadau. Defnyddir y 'cerdyn cyfathrebu' a chwarae rôl i amlygu unrhyw broblemau posibl a all godi. |

| Sesiwn | Crynodeb o gynnwys |
|---|---|
| *Amser Allan o Atgyfnerthu Cadarnhaol* | Adolygir y ffordd y cymhwysodd yr EAP CRAFT gartref, i weld beth weithiodd yn dda a beth na weithiodd, a sut y gellid defnyddio dulliau gwahanol i wella'r sefyllfa. Trafodir rhesymeg tynnu gwobrwyon yn ôl. Trwy chwarae rôl, gwahoddir yr EAP i weld pa wobrwyon fyddai fwyaf addas, diogel a hawsaf i'w tynnu'n ôl. Trafodir y canlyniadau / problemau posibl. |
| *Caniatáu am Ganlyniadau Naturiol* | Adolygir y ffordd y cymhwysodd yr EAP CRAFT gartref. Mae ymddygiad gwobrwyo/galluogi'r EAP yn cael ei archwilio'n fanwl (e.e. glanhau unrhyw lanast, talu dirwyon llys etc.) Trafodir rhesymeg caniatáu am ganlyniadau naturiol ac ystyrir hefyd sefyllfaoedd posibl lle gellid caniatáu i hyn ddigwydd. Edrychir i mewn i unrhyw broblemau posibl a'u trafod. Gosodir cynllun gweithredu. |
| *Helpu Aelodau'r Teulu i Gyfoethogi eu Bywydau eu Hunain* | Adolygir y ffordd y cymhwysodd yr EAP CRAFT gartref. Trafodir rhesymeg canoli ar hapusrwydd yr EAP ei hun. Rhoddir y raddfa hapusrwydd[20] i'r EAP ac yna mae hyn yn cael ei ddadansoddi. Gofynnir i'r EAP wedyn ddewis maes ar y raddfa i ganolbwyntio arno. Llunnir nod realistig a chyraeddadwy (yn annibynnol ar y camddefnyddiwr sylweddau). Gofynnir i'r EAP samplo rhai o'r gweithgareddau a drafodwyd. |
| *Gwahodd y Defnyddiwr Sylweddau i Dderbyn Triniaeth* | Adolygir y ffordd y cymhwysodd yr EAP CRAFT gartref. Dilynir hyn gan drafodaeth am y 'bachau' symbylu y mae modd eu defnyddio i annog y câr i gael triniaeth. Defnyddir chwarae rôl, gan edrych i mewn i 'ffenestri cyfle' ac 'amseru'. Trafodir dewisiadau triniaeth lleol a'r gallu i roi apwyntiadau ar lwybr cyflym. Mae'r EAP yn cael help i baratoi am sefyllfa lle bydd y câr yn gwrthod, yn peidio ymddangos neu yn gadael y driniaeth. Mae gwahoddiad i'r câr dderbyn triniaeth yn cael ei osod fel 'gwaith cartref'. |

Trafodir datblygiad a gweithredu prosiect peilot CRAFT yn fanylach yn yr adran nesaf, gan i ni droi yn awr at ganlyniadau gwerthuso'r broses.

[20] Mae'r Raddfa hapusrwydd yn gofyn i EAP raddio eu hapusrwydd presennol ar draws deg maes allweddol o'u bywyd: Yfed/Defnyddio Cyffuriau; Cynnydd mewn Swydd neu Addysg; Rheoli Arian; Bywyd Cymdeithasol; Arferion Personol; Priodas/Perthynas Deuluol; Materion Cyfreithiol; Bywyd Emosiynol; Cyfathrebu; a Hapusrwydd Cyffredinol.

# 7 CANFYDDIADAU GWERTHUSO'R BROSES

Yn yr adran hon, yr ydym yn cyflwyno canfyddiadau o'r gwerthusiad proses, gan adrodd ar ganfyddiadau meintiol ac ansoddol - y cyntaf o ddata a gofnodwyd gan y prosiect, a'r ail o gyfweliadau gyda staff y prosiect (n=5), rhanddeiliaid (n=6) ac EAP (n=7). Mae'r adran hon yn archwilio'r cyfnodau allweddol yng ngweithredu'r prosiect, gwaith prosiect sy'n *canoli ar y cleient*: cyrchu EAP; asesu eu haddasrwydd am ymyriadau CRAFT; cyflwyno'r hyfforddiant; gadael yr ymyriad; - a hefyd ystyriaethau gweithredol datblygu a goruchwylio timau.

## 7.1 Llwybrau ymyriad: cyfeirio, asesu ac ymwneud

Rhwng 15 Mehefin 2008 ac 8 Rhagfyr 2009, cyfeiriwyd 141 o bobl at wasanaeth CRAFT. O'r rhain, daeth ychydig dros ddwy ran o dair (68 y cant) o Gaerdydd a'r gweddill o'r Fro.

### *7.1.1 Llwybrau cyfeirio a phroffil y sawl a gyfeirir*

Rhagwelwyd yn wreiddiol y byddid yn gwneud cyfeiriadau at wasanaeth CRAFT trwy nifer o ffyrdd (hunangyfeirio a chyfeiriadau hefyd o gyrff cwnsela, camddefnyddio sylweddau a gwirfoddol lleol). Nid yw cronfa ddata CRAFT yn cadw unrhyw wybodaeth am lwybrau cyfeirio allanol ac felly nid oes modd gwneud dadansoddiad meintiol. Fodd bynnag, dywed therapyddion CRAFT mai'r llwybr mwyaf cyffredin i ddarpar-EAP ddod at y prosiect yw trwy hunangyfeirio - a gynhyrchir weithiau pan ddywed y sawl sydd eisoes yn gleientiaid y ddau Dîm Alcohol a Chyffuriau fod ganddynt EAP sydd angen cefnogaeth. Ychydig iawn o gyfeiriadau a wneir o gyrff allanol - sydd yn adlewyrchu swm bychan y gwaith rhwydweithio/cyhoeddusrwydd a wnaed, fel nad yw asiantaethau yn ymwybodol o fodolaeth CRAFT. Mae Age Concern yn ddiweddar wedi dechrau cyfeirio pobl at CRAFT, ond cydnabyddir y buasai prosiect CRAFT ar ei ennill o ddatblygu mwy o rwydweithio - yn enwedig ymysg Gwasanaethau Gofalwyr a Theuluoedd yng Nghaerdydd a'r Fro - er mwyn cyrraedd pobl sydd angen cefnogaeth a chynyddu'r llwybrau cyfeirio.

Dengys dadansoddiad o gronfa ddata CRAFT fod bron i naw o bob deg o'r sawl a gyfeiriwyd (89 y cant) yn EAP unigol - a'r mwyafrif helaeth yn fenywod (87 y cant). O weddill y rhai a gyfeiriwyd: yr oedd un yn deulu cyfan; un yn ddwy fenyw; ac 14 yn barau o EAP benyw a gwryw. O ran perthynas yr EAP â'r camddefnyddiwr sylweddau, yr oedd hanner yn bartneriaid (gan gynnwys gŵyr a gwragedd) ac ychydig dan chwarter (24 y cant) yn famau. Yr oedd gan un o bob deg EAP broblem camddefnyddio sylweddau eu hunain - i'r mwyafrif llethol (86 y cant) alcohol oedd y sylwedd hwn[21]. Mae Tabl 5.1 yn crynhoi'r berthynas rhwng yr EAP a'u câr:

[21] Y sylweddau eraill a enwyd oeddd methadone (n=1) a meddyginiaeth a ragnodwyd (n=1).

**Tabl 5.1 Perthynas yr EAP â'r câr**

| Perthynas yr EAP â'r câr | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Cymar | 71 | 50.4 |
| Mam | 34 | 24.1 |
| Rhieni | 12 | 8.5 |
| Merch | 8 | 5.7 |
| Cyn-gymar | 4 | 2.8 |
| Chwaer | 4 | 2.8 |
| Tad | 2 | 1.4 |
| Chwaer a merch | 1 | 0.7 |
| Rhieni a brodyr a chwiorydd | 1 | 0.7 |
| Tad a chwaer | 1 | 0.7 |
| Merch a mab | 1 | 0.7 |
| Ar goll | 2 | 1.4 |
| *Cyfanswm* | *141* | *100.0* |

O'r 128 achos lle darparwyd data, yr oedd dros ddau o bob pump o geraint (45 y cant) eisoes mewn rhyw fath ar driniaeth pan gyfeiriwyd eu EAP at wasanaeth CRAFT. Fel y dengys y tabl isod, yr oedd hyn yn fwyaf cyffredin naill ai gyda TACC[22] (40 y cant) neu TACF[23] (24 y cant).

**Tabl 5.2 Math o driniaeth a gafodd y câr**

| Math o driniaeth a gafodd y CS | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Cwnsela TACC | 20 | 34.5 |
| TACC | 2 | 3.4 |
| Gwaith cymdeithasol TACC | 1 | 1.7 |
| Cwnsela TACF | 9 | 15.5 |
| TACF | 1 | 1.7 |
| TACF a CAU | 3 | 5.2 |
| TACF ac ysbyty | 1 | 1.7 |
| CAU | 2 | 3.4 |
| CAU ac AA | 1 | 1.7 |
| RhYC | 5 | 8.6 |
| Dadwenwyno | 4 | 6.9 |
| Dewis 2 | 2 | 3.4 |
| Ffurfiau eraill o driniaeth | 6 | 10.3 |
| Ar goll | 1 | 1.7 |
| *Cyfanswm* | *58* | *100.0* |

Yr oedd y ddau gyfwelai oedd yn cynrychioli asiantaethau cyfeirio ill dau yn gweithio i Dîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd a buont hwy yn disgrifio sut y mae perthnasau/aelodau teuluoedd yn ffonio TACC i geisio cymorth - am nad yw llawer o bobl yn ymwybodol o raglen CRAFT. Mae staff TACC yn awr yn cyfeirio teuluoedd a

[22] Tîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd
[23] Tîm Alcohol a Chyffuriau'r Fro

gofalwyr tuag at CRAFT ac y maent hefyd wedi derbyn cyfeiriadau yn dilyn ymlaen o'r gwaith a wnaeth CRAFT gydag EAP.

### *7.1.2 Asesu a meini prawf dethol*

Daeth union dri chwarter (n=106, 75%) o'r sawl a gyfeiriwyd at wasanaeth CRAFT i asesiad cychwynnol. Mae'r asesiad cychwynnol hwn yn rhoi cyfle i gasglu gwybodaeth am y berthynas, darganfod faint mae'r aelod o'r teulu yn weld o'r camddefnyddiwr sylweddau ac yn asesu symbyliad a gallu gwybyddol yr EAP. O'r 35 a gyfeiriwyd ac na ddaeth i asesiad: gwrthododd 29 y cynnig gwasanaeth; ni ddaeth pedwar i asesiad yn ôl y trefniant; ac ni allwyd cysylltu â dau.

Bwriadwyd i CRAFT fod yn addas i holl berthnasau/gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau, ond yn ei hanfod, mae'n mynnu bod yr EAP yn byw gyda'r camddefnyddiwr sylweddau (neu o leiaf fod â lefel sylweddol o ymwneud ag ef/hi). Dywed therapyddion na fydd unigolion eraill a gyfeirir efallai yn addas i CRAFT os nad ydynt yn teimlo'n gyfforddus gydag agwedd ymddygiadol benodol y rhaglen sydd yn gofyn am ymrwymiad i newid patrymau sefydledig y berthynas rhwng yr EAP a'r camddefnyddiwr sylweddau. Ymhellach, awgryma therapyddion y gall agwedd CRAFT o leihau niwed fod yn anneniadol i rai darpar-EAP sydd am i'w *câr* ymwrthod yn llwyr ac yn syth â chamddefnyddio sylweddau.

O'r 106 a gyfeiriwyd ac a ddaeth i asesiad cychwynnol, aseswyd pedwar o bob pump (n=85; 80%) fel rhai addas i gael cynnig y gwasanaeth. Cofnodir yn y tabl isod y rhesymau a roddwyd dros anaddasrwydd y 21 oedd weddill:

**Tabl 5.3 Rheswm a gofnodwyd am anaddasrwydd CRAFT i'r sawl a gyfeiriwyd**

| Rheswm a roddwyd am anaddasrwydd | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Ddim yn byw gyda'r camddefnyddiwr sylweddau | 5 | 23.8 |
| Dim digon o gysylltiad gyda'r camddefnyddiwr sylweddau | 4 | 19.0 |
| EAP i ystyried a yw CRAFT yn addas | 3 | 14.3 |
| Methu ymrwymo | 1 | 4.8 |
| Camddefnydd o sylweddau dan reolaeth | 1 | 4.8 |
| Cyfeiriwyd at gwnsela TACF | 1 | 4.8 |
| Pryderon am ddiogelwch | 1 | 4.8 |
| Materion iechyd meddwl – cyfeiriwyd at y meddyg teulu | 1 | 4.8 |
| Gwaith gyda'r teulu yn fwy priodol | 1 | 4.8 |
| Gadawodd yr EAP yr ardal | 1 | 4.8 |
| Ar goll | 2 | 9.5 |
| *Cyfanswm* | *21* | *100.0* |

Unwaith i unigolyn gael ei asesu fel un sy'n ateb meini prawf ymwneud â CRAFT, cânt esboniad am fanylion y rhaglen. Os ydynt am fwrw ymlaen, gwneir apwyntiad arall iddynt ddechrau gweithio drwy'r rhaglen. Os nad yw CRAFT ei hun yn addas i

unigolyn, gellir cynnig cwnsela – weithiau gydag elfennau o CRAFT wedi'u hymgorffori ynddo – neu gellir eu rhoi ar ben y ffordd at wasanaeth arall.

Mae'r tabl isod yn crynhoi'r hyn a wyddys am broffil cymharol (1) y rhai a gyfeiriwyd at CRAFT sydd yn gwrthod cymryd rhan; (2) y rhai a gyfeiriwyd at CRAFT ac a asesir yn anaddas ar gyfer y rhaglen, a (3) y rhai a gyfeiriwyd at CRAFT ac a aseswyd yn addas (a chymerasant oll ran yn y prosiect). Er bod maint y grwpiau hyn yn rhy fach i gynnal dadansoddiad ystadegol cadarn (ac y mae amrywynnau sydd ar gael i'w dadansoddi yn gyfyngedig iawn[24]), mae'n werth nodi fod y proffiliau yn gyffredinol yn debyg iawn ymysg y tri grŵp.

**Tabl 5.4 Cymhariaeth rhwng y sawl a gyfeiriwyd a aeth at CRAFT a'r rhai na wnaeth**

| | Gwrthod N=35 | Anaddas N=12 | Cychwynnodd N=85 |
|---|---|---|---|
| Benyw | 88.5% | 79.2% | 82.3% |
| Gwryw | 11.5% | 20.8% | 17.7% |
| Ar goll | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| EAP yn camddefnyddio | 8.6% | 0.0% | 13.0% |
| sylweddau | 85.7% | 100.0% | 83.1% |
| EAP ddim yn camddefnyddio | 5.7% | 0.0% | 0.0% |
| sylweddau | | | |
| Ar goll | | | |
| Rhiant CS | 37.2% | 41.7% | 29.5% |
| (Cyn)Gymar CS | 51.5% | 49.9% | 57.7% |
| Plentyn CS | 5.7% | 8.3% | 6.5% |
| Brawd/chwaer CS | 2.9% | 0.0% | 5.3% |
| Ar goll | 0.0% | 0.0% | 0.0% |
| CS yn camddefnyddio alcohol | 62.9% | 58.3% | 72.9% |
| (yn unig) | | | |
| CS yn camddefnyddio cyffuriau | 25.8% | 33.4% | 19.0% |
| (yn unig) | 8.6% | 8.3% | 8.3 |
| CS yn camddefnyddio cyffuriau | 2.9% | 0.0% | 0.0 |
| ac alcohol | | | |
| Ar goll | | | |
| CS mewn triniaeth cyn CRAFT | 25.7% | 41.7% | 48.2% |
| CS heb fod mewn triniaeth | 40.0% | 58.3% | 51.8% |
| Ar goll | 34.3% | 0.0% | 0.0% |

Er mai ar nifer fechan o achosion yn unig y gellir cynnal y dadansoddiad hwn, mae'n werth nodi cyfran y cyfeiriadau a'r EAP a gofnodir fel rhai sy'n camddefnyddio sylweddau eu hunain. Efallai bod rôl bosibl i CRAFT mewn arafu neu wrthdroi ymwneud aelod o'r teulu mewn camddefnyddio sylweddau. Gall ymchwil pellach i fynd i fwy o fanylion am hyn fod yn fuddiol.

[24] Nid yw cronfa ddata a ffeiliau achos CRAFT ar hyn o bryd yn cofnodi ethnigrwydd nac oed yr EAP na'r câr. O ganlyniad, cyfyngir proffil yr EAP i ryw, eu perthynas gyda'r camddefnyddiwr sylweddau, unrhyw gofnod o'r EAP yn camddefnyddio sylweddau, a nifer yr EAP i bob camddefnyddiwr sylweddau.

Dengys cofnodion CRAFT, o'r 21 a gyfeiriwyd ac a aseswyd fel rhai anaddas i CRAFT, fod naw, serch hynny, wedi cael cynnig rhyw fath o ymyriad gan y gwasanaeth. I wyth EAP, 'asesiad' ymyriad 'unigol' neu 'fyr' oedd hwn a ddigwyddodd adeg yr apwyntiad cychwynnol. Aeth yr unigolyn arall ymlaen i gymryd rhan yn rhaglen gwaith grŵp CRAFT.

### *7.1.3 Dwyn EAP i mewn a ffurf y cyflwyno*

Bu cyfanswm o 94 unigolyn yn ymwneud â rhaglen CRAFT. Adeg y dadansoddiad hwn, yr oedd achosion 19 EAP yn dal ar agor. O'r herwydd, seilir gweddill y dadansoddiad - sy'n ymdrin yn bennaf â 'dogn' a deilliannau - ar y 75 achos a gaewyd.

Derbyniodd ychydig dros hanner (53 y cant) EAP asesiad, ymyriad unigol neu ymyriad byr. Gellir disgrifio'r rhain fel a ganlyn:

| | |
|---|---|
| **Asesiad:**<br>(N=106; 75% cyfeiriadau) | Awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb oedd yn golygu trafod am y berthynas ac asesu symbyliad a gallu gwybyddol yr EAP. |
| **Ymyriad unigol:**<br>(N=11; 15% o EAP) | Ymyriadau unigol i ymdrin ag egwyddorion CRAFT (gwobrwyo ymddygiad da, peidio ag atgyfnerthu ymddygiad annymunol, cyfathrebu priodol a phwysleisio nad yw'r EAP yn gyfrifol am y camddefnyddio sylweddau). Yr oedd yr holl ymyriadau unigol yn golygu awr o gyswllt. |
| **Ymyriad byr:**<br>(N=18: 24% o EAP) | Yr oedd yr holl ymyriad byr yn golygu rhwng un a phedair awr o gyswllt. Byddai cynnwys yr ymyriadau byr hyn yn dibynnu ar anghenion y cleient fel y'u nodwyd ar gychwyn eu hymwneud â CRAFT, ond mae pob EAP yn derbyn lefel sylfaenol o hyfforddiant CRAFT y gallant ei ddefnyddio gyda'u câr. |
| **Rhaglen CRAFT:**<br>(N=34; 45% o EAP[25]) | Gellir cyflwyno rhaglen lawn CRAFT dros isafswm o chwe sesiwn – onid oes gan y teulu anghenion cymhleth (megis trais yn y cartref). Mae EAP sydd yn ymwneud â CRAFT dros gyfnodau hwy yn ymdrin yn ddyfnach â'r sesiynau a hefyd yn cymryd rhan mewn mwy o chwarae rôl. |

O ran fformat, mae modd cyflwyno rhaglen CRAFT fel sesiwn un-i-un neu sesiynau grŵp[26] – neu fel cyfuniad o'r ddau. Derbyniodd tua un o bob pump (19 y cant) EAP ymyriad un-i-un (golygodd hyn rhwng dwy ac wyth awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb); ychydig dros un o bob deg (11 y cant) ymyriad grŵp (golygodd hyn rhwng dwy ac 14 awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb); derbyniodd naw y cant ymyriad cymunedol (golygodd

[25] 21 yn cymryd rhan mewn o leiaf chwe sesiwn.
[26] Fel arfer, fformat o naill ai 8 sesiwn unigol neu 6 sesiwn grŵp.

hyn rhwng pump a 24 awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb); a derbyniodd saith y cant ymyriad grŵp ac un-i-un (golygodd hyn rhwng tair a deuddeg awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb).

**Tabl 5.5 Ymyriadau a dderbyniwyd gan EAP**

| Ymyriad a dderbyniwyd | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Byr | 18 | 24.0 |
| Un-i-un | 14 | 18.7 |
| Asesiad | 11 | 14.7 |
| Unigol | 11 | 14.7 |
| Grŵp | 8 | 10.7 |
| Cymunedol | 7 | 9.3 |
| Grŵp ac un-i-un | 5 | 6.7 |
| Ar goll | 1 | 1.3 |
| *Cyfanswm* | *75* | *100.0* |

Dywed therapyddion CRAFT eu bod yn gofyn i bob EAP a garent fynd i grŵp ac mai penderfyniad yr EAP yw hynny. Mae therapyddion hefyd yn disgrifio cymryd agwedd hyblyg at gyflwyno, cynnwys ac amlder y sesiynau - fel bod modd teilwrio eu gwaith i bob unigolyn. Gwelir yr elfen hon o ddewis personol fel rhywbeth hanfodol i'r therapyddion, gan y gall rhai EAP fod yn ofnus iawn o sesiynau grŵp, tra bod yn well gan eraill y fformat hwnnw.

Disgrifiodd EAP a gyfwelwyd yn ystod y gwerthusiad hwn y manteision a gawsant o waith grŵp:

> *Dych chi ddim yn teimlo fel mai chi yw'r unig un sy'n byw mewn byd sydd heb fod yn iawn [gyda gwaith grŵp].*
>
> *Roedd hi [therapydd CRAFT ] yn hyblyg iawn, felly os oedd hi'n teimlo bod angen i ni weld ein gilydd yn amlach, fe allen ni ddweud gadewch i ni weld ein gilydd cyn hynny*
>
> *Roedd rhywun yn wastad yno ar ben arall y ffôn rhwng cyfarfodydd.*
>
> *Beth sy'n wych am y grŵp yw eich bod chi'n sylweddoli nad ydych chi ar eich pen eich hun.*

Ymysg y 75 achos a agaewyd, amrywiodd hyd ymwneud yr EAP â rhaglen CRAFT o un diwrnod i dros chwe mis. Tra bod 11 y cant o'r EAP yn ymwneud â'r gwasanaeth am un diwrnod yn unig (h.y., dyddiad eu hasesiad cychwynnol), bu 50 y cant yn ymwneud â'r gwasanaeth am rhwng 31 a 120 diwrnod. Yn wir, bu 20 y cant yn ymwneud â'r gwasanaeth am dros 120 diwrnod.

**Tabl 5.6 Amser y treuliodd EAP gyda CRAFT**

| Amser gyda'r gwasanaeth | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| 1 diwrnod | 8 | 10.7 |
| 2 i 7 diwrnod | 3 | 4.0 |
| 8 i 30 diwrnod | 9 | 12.0 |
| 31 i 60 diwrnod | 16 | 21.3 |
| 61 i 90 diwrnod | 13 | 17.3 |
| 91 i 120 diwrnod | 9 | 12.0 |
| 121 i 150 diwrnod | 8 | 10.7 |
| 151 i 180 diwrnod | 2 | 2.7 |
| Mwy na 180 diwrnod | 5 | 6.7 |
| Ar goll | 2 | 2.7 |
| *Cyfanswm* | *75* | *100.0* |

Bu traean o'r EAP (n=25; 33 y cant) mewn un apwyntiad gyda'r gwasanaeth (a barodd un awr i 24 EAP, a dwy awr i un EAP). Bu dros draean (n=29; 39 y cant) mewn rhwng dau a phedwar apwyntiad a thua un o bob pump (n=21; 28 y cant) mewn chwe sesiwn o leiaf. Fel y crybwyllwyd uchod, mae EAP sydd yn cymryd rhan mewn o leiaf chwe sesiwn fel arfer yn ymdrin â holl agweddau allweddol rhaglen CRAFT[27]. Mae EAP sydd yn ymwneud â CRAFT am gyfnodau hwy yn ymdrin â'r sesiynau yn ddyfnach a hefyd yn gwneud mwy o chwarae rôl.

**Tabl 5.7 Nifer apwyntiadau CRAFT y bu EAP ynddynt**

| Nifer apwyntiadau a fynychwyd | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| 1 | 25 | 33.3 |
| 2 | 17 | 22.7 |
| 3 | 6 | 8.0 |
| 4 | 3 | 4.0 |
| 5 | 3 | 4.0 |
| 6 | 8 | 10.7 |
| 7 | 5 | 6.7 |
| 8 | 6 | 8.0 |
| 9 | 1 | 1.3 |
| 10 neu fwy | 1 | 1.3 |
| Ar goll | 0 | 0.0 |
| *Cyfanswm* | *75* | *100.0* |

Tra cafodd tua hanner (n=38; 51 y cant) EAP un neu ddwy awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb gyda'r gwasanaeth, cafodd ychydig dan draean (n=33; 31 y cant) chwe awr neu fwy.

[27] Onid yw eu hachos yn gymhleth (h.y., bod hanes o drais yn y teulu/cartref).

**Tabl 5.8 Nifer oriau cyswllt wyneb-yn-wyneb i'r EAP**

| Nifer oriau cyswllt wyneb-yn-wyneb | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| 1 | 24 | 32.0 |
| 2 | 14 | 18.7 |
| 3 | 4 | 5.3 |
| 4 | 7 | 9.3 |
| 5 | 3 | 4.0 |
| 6 | 5 | 6.7 |
| 7 | 3 | 4.0 |
| 8 | 6 | 8.0 |
| 9 i 12 | 4 | 5.3 |
| 13 i 18 | 4 | 5.3 |
| 19 neu fwy | 1 | 1.3 |
| Ar goll | 0 | 0.0 |
| *Cyfanswm* | *75* | *100.0* |

I grynhoi, cofnodwyd 73 y cant o'r EAP (n=55) ar gronfa ddata CRAFT fel rhai a gwblhaodd eu hymyriad. Tynnodd dau ddeg tri y cant (n=17) yn ôl cyn cwblhau eu hymyriad – ond yr oedd tri o'r rhain (4%) wedi derbyn dros chwe awr o hyfforddiant bryd hynny. Yr oedd data am y tri EAP arall ar goll.

## 7.2 Cyflwyno ymyriad

> *Yr hyn rydych yn ei wneud yn ei hanfod yw hyfforddi'r aelod o'r teulu i ddod yn therapydd TYG yn ei ch/gartref eu hun.*
>
> Therapydd CRAFT

Fel y'i gweithredwyd yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, mae naw elfen allweddol i CRAFT[28]:

- Cyflwyniad
- Dadansoddiad Ffwythiannol
- Trais/Ymosodedd yn y Cartref
- Sgiliau Cyfathrebu Cadarnhaol
- Defnyddio Atgyfnerthu Cadarnhaol (Gwobrwyon)
- Amser Allan o Atgyfnerthu Cadarnhaol
- Caniatáu am Ganlyniadau Naturiol
- Helpu Aelodau'r Teulu i Gyfoethogi eu Bywydau eu Hunain
- Gwahodd y Camddefnyddiwr Sylweddau i Dderbyn Triniaeth

Dywed therapyddion CRAFT fod cyflwyno'r rhaglen, fodd bynnag, wedi e deilwrio i ateb anghenion yr EAP unigol am gefnogaeth, felly y gall trefn y sesiynau newid. Nid yw cronfa ddata CRAFT yn cofnodi pa elfennau a dderbyniwyd gan bob EAP ac felly nid oes modd mesur faint o EAP a dderbyniodd ba sesiynau.

[28] Disgrifir y rhain yn fyr yn adran 4.3.

Felly, tra bod strwythur i gynnwys y sesiynau, mae hyblygrwydd hefyd – mae angen i'r therapyddion farnu a yw'r EAP yn barod i ymdopi â phob pwnc (yn enwedig fater sensitif trais yn y cartref). Os cyfyd problem benodol i'r EAP nad yw rhaglen CRAFT yn ymdrin â hi, gall y therapyddion atal y sesiynau a thrin y mater hwnnw trwy gyfrwng sesiwn gwnsela safonol – a dychwelyd at raglen CRAFT wedyn.

Nododd cyfweliadau a gynhaliwyd gyda therapyddion CRAFT yr agweddau canlynol o'r rhaglen fel rhai arbennig o werthfawr:

- Mae dadansoddiad ffwythiannol o gamddefnyddio sylweddau'r *câr* yn ganolog i beri i'r EAP ddeall pam bod eu *câr* yn camddefnyddio alcohol neu gyffuriau.
- Ymarferion gosod nod fel dull o annog EAP i wella ansawdd eu bywydau eu hunain a'u lles seicolegol.
- Sesiynau grŵp yn galluogi EAP i gyfarfod pobl eraill mewn sefyllfa debyg, a rhannu mewnwelediad a thechnegau effeithiol yn helpu i wella eu cymhelliant.
- Mae rhoi 'gwaith cartref' yn symbylu'r EAP, trwy eu galluogi i drin sefyllfaoedd nad oeddent gynt yn gallu eu trin mewn 'darnau' haws. Mae cymhwyso'r technegau hyn yn llwyddiannus yn eu cymell ymhellach.
- Tra bo llawer EAP heb fod yn dioddef (neu ddatgelu) trais corfforol, mae CRAFT yn eu galluogi i adnabod a deall difrifoldeb cam-drin seicolegol. Mae CRAFT yn dysgu EAP sut i fod yn fwy diogel o gwmpas eu *câr* trwy adnabod sbardunau i ymddygiad treisgar a'u helpu i fabwysiadu strategaethau hunanamddiffyn.
- Mae defnyddio chwarae rôl i ddatblygu agweddau atgyfnerthu cadarnhaol yn galluogi'r EAP i ymchwilio i bob senario posibl – ac yn rhoi cyfle i'r therapydd bwysleisio materion diogelwch personol.
- Ymddengys bod sesiynau ar ganlyniadau naturiol camddefnyddio sylweddau yn eithaf effeithiol o ran cyflwyno EAP i dactegau newydd na fuasent fel arall yn eu hystyried.
- Gall camddefnyddwyr sylweddau fynd ar lwybr cyflym at gwnselwyr yn y Tîm Alcohol a Chyffuriau. Fodd bynnag, nid gwasanaeth triniaeth clinigol mo hwn, ac os yw'r camddefnyddwyr sylweddau eisiau gwasanaethau presgripsiwn, dadwenwyno preswyl neu adsefydlu, rhaid iddynt fynd ar restr aros i fynd at yr Uned Dibyniaethau Cymunedol.

### *7.2.1 Dwyn yr EAP i mewn a chynnal cyfranogi*

Awgryma cyfweliadau gyda therapyddion CRAFT fod ymwneud llwyddiannus gyda'r prosiect yn cael ei hwyluso gan eu gallu i gynnig apwyntiadau mynych; i fod yn hyblyg gydag amser; darparu'r cydbwysedd iawn o sesiynau un-i-un a rhai grŵp; a chadw mewn cysylltiad rheolaidd (gan ddefnyddio'r ffôn, testun a llythyrau). Mae'r therapyddion yn rhoi llawer o bwyslais ar adeiladu perthynas gadarnhaol o ymddiried rhwng y cleient a'r therapydd - datblygu ethos agored, cyfeillgar i'r gwasanaeth; defnyddio cyfathrebu clir ac agored; a gweithio yn hyblyg (e.e. cynnig apwyntiadau y tu allan i oriau, ymweld â chartrefi pobl).

Awgryma tystiolaeth ansoddol cyfweliadau gyda therapyddion fod y nodweddion/ffactorau sy'n gysylltiedig ag ymwneud llwyddiannus (ac, yn groes i hyn, yn aflwyddiannus) yn cynnwys y canlynol:

- Mae rhieni yn fwy tebygol o gwblhau rhaglen CRAFT oherwydd bod eu hymrwymiad i berthynas gyson yn fwy sefydlog. Ar y llaw arall, gall partneriaid camddefnyddwyr sylweddau fod yn fwy tebygol o beidio parhau â CRAFT, yn enwedig os nad ydynt yn sicr a fydd y berthynas yn parhau. Fodd bynnag, awgryma dadansoddiad o gronfa ddata CRAFT fod rhieni fymryn yn fwy tebygol i dynnu allan o CRAFT na phartneriaid (gweler Tabl 5.11)
- Ymddengys y rhaglen yn fwy llwyddiannus gydag EAP dros 30 oed, sydd efallai yn fwy parod i ymrwymo i'r rhaglen[29].
- Efallai y bydd y rhaglen yn llai effeithiol gydag EAP sydd â diffyg ffydd yn y rhaglen a lefel ansicr o ymrwymiad.

Canfyddiadau petrus yw'r rhain, fodd bynnag, a byddai angen mwy o waith i ddod i gasgliadau pendant.

Nid yw cronfa ddata CRAFT ar hyn o bryd yn cofnodi unrhyw wybodaeth o ran colli apwyntiadau felly nid oes modd cael dadansoddiad o gyfraddau mynychu. Cysylltir ag EAP sydd yn colli sesiwn dros y ffôn, testun neu trwy lythyr - mewn ymgais i'w cadw yn ymwneud a sicrhau nad yw eu sefyllfa wedi dirywio. Fodd bynnag, mae therapyddion yn cydnabod fod amgylchiadau unigol yn newid dros amser - ac yn enwedig os yw'r aelod o'r teulu yn symud allan, neu os nad yw'r EAP bellach yn treulio digon o amser gyda'r *câr* i allu dylanwadu arno/i - yna gall CRAFT beidio â bod yn wasanaeth priodol. Mae EAP sy'n gadael y gwasanaeth cyn cwblhau'r rhaglen yn cael sicrwydd y gallant ddychwelyd yn nes ymlaen. Os mai fformat yr ymwneud sydd yn peri problem (er enghraifft, os yw ymwneud â grŵp yn achosi gormod o loes iddynt) gallant fynd yn ôl i sesiynau unigol.

### *7.2.2 Ymateb cleientiaid*

Mae prosiect CRAFT yn casglu ffurflenni gwerthuso cleientiaid pan fyddant wedi cwblhau'r rhaglen – ond dim ond i 18 EAP yr oedd ganddynt ffurflenni wedi eu llenwi[30]. Er nad yw hyn ond 19 y cant o gyfanswm y grŵp cleient (58% o'r rhai a gofnodwyd fel y rhai a gwblhaodd y rhaglen), mae ffurflenni gwerthuso EAP yn rhoi rhyw ymateb uniongyrchol am elfennau o agwedd CRAFT oedd yn arbennig o fuddiol iddynt:

> *Y cyfan, yn enwedig y technegau fel: brathu eich tafod, defnyddio pethau cadarnhaol, nid negyddol a throi cefn, techneg cerdded ymaith.*
>
> *Yr oedd llyfr CRAFT, er nad oedd yn hollol berthnasol i'm sefyllfa i, yn fan cychwyn ardderchog.*
>
> *Mae wedi'n cadw i ganolbwyntio ar sut yr ydym yn newid ein gweithredoedd i ymdrin â sefyllfaoedd.*
>
> *Arfau a dulliau i drin rhai sefyllfaoedd (e.e., dysgu am ganlyniadau naturiol).*
>
> *Gallu siarad am bethau.*

[29] Nid yw cronfa ddata CRAFT ar hyn o bryd yn cofnodi oedran na dyddiad geni ac felly nid oes modd ymchwilio i'r sylw hwn.
[30] Cwblhaodd 10 rhwng Gorffennaf a Mawrth 2009; cwblhaodd 8 rhwng Ebrill 2009 a Ionawr 2010.

*Fe ddywedwyd wrthym am sut i gymhwyso ymatebion penodol i sefyllfaoedd penodol, yna trafod y sefyllfaoedd wedi'r digwyddiadau.*

*Roedd yn agwedd wahanol i unrhyw rai y deuthum ar eu traws o'r blaen – iachusol, a dweud y lleiaf, o ran y ddamcaniaeth. Gwneud i rywun feddwl.*

*Roedd CRAFT yn rhai cyngor a gwybodaeth ymarferol a strwythuredig ar ddulliau o ymdopi gyda sefyllfa annioddefol.*

*Mae wedi bod yn ddefnyddiol iawn - gyda'r technegau eraill rydym wedi eu dysgu a bu'n fuddiol iawn trafod gydag aelodau eraill y grŵp.*

*Gallu siarad gyda rhywun proffesiynol mewn amgylchedd preifat, cyfforddus ac anffurfiol.*

*Gallu rhoi cyngor dros y ffôn, cyn dod i'r apwyntiad.*

*Roedd ysgrifennu pethau i lawr o help mawr i mi roi fy mhroblemau mewn persbectif.*

Er bod yr ymatebion hyn yn ddiddorol, byddai angen eu hategu â chasglu data mwy systemaidd o'r sawl a gymerodd ran yn y rhaglen cyn dod i gasgliadau cadarnach am yr agweddau o CRAFT yr oedd EAP yn rhoi mwyaf o werth arnynt. Gellid yn fuddiol ategu data o'r fath â gwybodaeth ychwanegol a gafwyd o gyfweliadau gyda'r *Ceraint*.

### 7.3 Anfon at wasanaethau eraill

Rhoddwyd bron i ddwy ran o dair o EAP (63 y cant) ar ben y ffordd at wasanaethau eraill gan wasanaeth CRAFT[31]. O'r 47 EAP a roddwyd ar ben y ffordd: yr oedd bron i draean (30 y cant) wedi derbyn ymyriad un-i-un CRAFT; tua chwarter (26 y cant) ymyriad byr; 11 y cant ymyriad grŵp ac un-i-un; naw y cant ymyriad cymunedol; naw y cant ymyriad unigol; naw y cant ymyriad grŵp; a derbyniodd chwech y cant asesiad yn unig. O ran lle'r anfonwyd EAP , ni ddarparwyd y wybodaeth am ddau o bob pump (n=19) o'r achosion. Lle cafodd ei ddarparu, gyrrwyd EAP amlaf at gwnsela TACC (n=9) neu grŵp cefnogi cyffredinol (n=7).

[31] Nid yw cronfa ddata'r prosiect yn cofnodi dyddiad gwneud y cyfeiriad, felly ni wyddys ar ba bwynt yn rhaglen CRAFT y cychwynnwyd hwy.

**Tabl 5.9 Sefydliadau y dangoswyd EAP y ffordd tuag atynt**

| Sefydliad y dangoswyd EAP y ffordd tuag ato | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Cwnsela TACC | 9 | 19.1 |
| Therapi teuluol TACC | 1 | 2.1 |
| Gwaith cymdeithasol TACC | 1 | 2.1 |
| Grŵp cwnsela a chefnogaeth TACC | 1 | 2.1 |
| Cwnsela TACF | 2 | 4.3 |
| Grŵp cefnogi cyffredinol | 7 | 14.9 |
| Age Concern | 1 | 2.1 |
| Grŵp cefnogi CRAFT | 1 | 2.1 |
| Crossroads | 1 | 2.1 |
| Gwasanaethau cyffuriau | 1 | 2.1 |
| Gwasanaethau alcohol a chyffuriau (Lloegr) | 1 | 2.1 |
| TYHO | 1 | 2.1 |
| MIND a chwnsela cyffredinol | 1 | 2.1 |
| Ar goll | 19 | 40.4 |
| *Cyfanswm* | *47* | *100.0* |

## 7.4 Gadael y prosiect

O archwilio'r rhesymau dros gau achosion, cofnodwyd bron i dri chwarter EAP (73 y cant) ar gronfa ddata CRAFT fel rhai wedi cwblhau eu hymyriad (er i 22 ohonynt [29 y cant], nid oedd eu hymyriad yn ddim mwy nac asesiad neu ymyriad unigol). Tynnodd ychydig dan chwarter (23 y cant) yn ôl cyn cwblhau eu hymryiad.

**Tabl 5.10 Rhesymau dros gau achos EAP**

| Rheswm dros gau'r achos | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Cwblhau'r ymyriad | 33 | 44.0 |
| Cwblhau'r ymyriad – cael asesiad yn unig | 11 | 14.7 |
| Cwblhau'r ymyriad – cael ymyriad unigol yn unig | 11 | 14.7 |
| Tynnu'n ôl cyn cwblhau'r ymyriad | 17 | 22.7 |
| Ar goll | 3 | 4.0 |
| *Cyfanswm* | *75* | *100.0* |

Mae Tabl 5.11 yn crynhoi nodweddion allweddol dau is-grŵp o EAP: y rhai a gofnodwyd fel rhai a gwblhaodd eu hymwneud[32] â CRAFT a'r rhai a gofnodwyd fel rhai a dynnodd yn ôl o'r gwasanaeth. Tra bod y categoreiddio syml hwn yn cuddio lefel yr ymwneud a gafwyd gan rai o'r grŵp olaf hwn (er enghraifft: yr oedd tri o'r rhai a gofnodwyd fel rhai a dynnodd yn ôl o CRAFT (4%) wedi derbyn dros chwe awr o

[32] Byddid yn cofnodi 'Rhaglen wedi ei chwblhau' lle mae EAP wedi cwblhau holl sesiynau allweddol CRAFT, fel arfer, isafswm o 6 sesiwn – gan weithio yn eithaf dwys, heb lawer o amser i chwarae rôl. Achosion heb fod yn gymhleth fyddai'r rhain (h.y., dim problemau trais yn y cartref) lle mae'r EAP yn teimlo'n hyderus i gymhwyso'r technegau gartref yn syth.

hyfforddiant), mae'n fuddiol archwilio unrhyw wahaniaethau ym mhroffiliau'r naill grŵp a'r llall.

**Tabl 5.11 Achosion a gaewyd: cymariaethau rhwng EAP yn cwblhau CRAFT a'r rhai dynnodd yn ôl[33]**

| | Cwblhawyd N=33 | Tynnu'n ôl N=17 |
|---|---|---|
| Benyw | 81.8% | 64.7% |
| Gwryw | 18.2% | 35.3% |
| Ar goll | 0.0% | 0.0% |
| EAP yn camddefnyddio sylweddau | 18.2% | 0.0% |
| EAP ddim yn camddefnyddio sylweddau | 81.8% | 100.0% |
| Ar goll | 0.0% | 0.0% |
| Rhiant CS | 24.2% | 53.0% |
| (Cyn) Gymar CS | 57.5% | 35.3% |
| Plentyn CS | 13.6% | 5.9% |
| Brawd/chwaer CS | 4.5% | 5.9% |
| Ar goll | 0.0% | 0.0% |
| CS yn camddefnyddio alcohol (yn unig) | 81.8% | 64.7% |
| CS yn camddefnyddio cyffuriau (yn unig) | 12.2% | 29.4% |
| CS yn camddefnyddio alcohol a chyffuriau | 6.0% | 5.9% |
| Ar goll | 0.0% | 0.0% |
| CS mewn triniaeth cyn CRAFT | 63.6% | 47.1% |
| CS heb fod mewn triniaeth cyn CRAFT | 36.4% | 52.9% |
| Ar goll | 0.0% | 0.0% |

Er mai bychain yw nifer y rhai sydd yn y dadansoddiad hwn, ac na ellir tynnu casgliadau arwyddocaol, awgryma'r data fod EAP benyw; sy'n camddefnyddio sylweddau eu hunain; sy'n (cyn-)gymar camddefnyddiwr sylweddau – yn enwedig camddefnyddiwr alcohol, ac yn enwedig un oedd eisoes mewn triniaeth – yn fwy tebyg o gwblhau eu hymwneud â CRAFT nac EAP eraill. Byddai'n werth edrych i mewn i ffactorau o'r fath yn fanylach mewn ymchwil yn y dyfodol.

Mae'r tabl isod yn cymharu cyfraddau cwblhau a thynnu'n ôl gan EAP o ran y gwahanol fathau o gymryd rhan yn CRAFT. Unwaith eto, niferoedd bychain yn unig sydd ar gael i'w dadansoddi, ond diddorol yw nodi bod y rhai sy'n ymwneud ag ymyriadau byr yn unig yn fwy tebyg o dynnu'n ôl, tra bod y rhai sy'n derbyn ymyriadau un-i-un oll wedi cwblhau'r rhaglen.

[33] I'r EAP su'n ymwneud â CRAFT am fwy nac 1 sesiwn.

**Tabl 5.12 Ymyriad cymharol CRAFT (y rhai yn ymwneud â CRAFT am fwy nac 1 sesiwn)**

| Math o gymryd rhan yn CRAFT | Cwblhawyd N=33 | Tynnu'n ôl N=17 |
|---|---|---|
| Ymyriad byr | 24.2% | 58.8% |
| Ymyriad grŵp yn unig | 15.2% | 17.6% |
| Ymyriad cymunedol | 12.1% | 17.6% |
| Ymyriad un-i-un | 33.3% | 0.0% |
| Ymyriad grŵp ac un-i-un | 15.2% | 0.0% |
| *Cyfanswm* | *100%* | *100%* |

Dri mis wedi i EAP adael rhaglen CRAFT, gwneir galwad ffôn i ddilyn i fyny a gofyn sut mae'r teulu yn dod ymlaen, bwrw golwg ar gynnydd, eu gwahodd yn ôl i CRAFT os oes unrhyw broblemau, neu eu rhoi ar ben y ffordd at wasanaethau eraill y gallant fod eu hangen. Fodd bynnag, nid yw canlyniadau'r dilyniannau hyn yn cael eu cofnodi yn gyson yn ffeiliau'r cleientiaid, felly nid oes modd rhoi disgrifiad manwl o'r gwaith hwn – er bod tystiolaeth glir o lawer o gyswllt cyson rhwng cyn-EAP a'r therapyddion CRAFT[34]. Mae mwy o ddatblygu ar sesiynau dilynol ac adolygu ar y gweill i therapyddion Bro Morgannwg.

## 7.5 Hyfforddi a rheoli therapyddion

Mae angen ystyried prosiect peilot CRAFT o ddau safbwynt ar wahân: (1) fel gwasanaeth sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda theuluoedd a gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau, a (2) fel rhaglen hyfforddi sydd wedi cyflwyno ffordd newydd o weithio i wasanaethau presennol i deuluoedd a gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau ac adeiladu galluedd therapyddion lleol i ehangu'r ymyriadau y maent yn eu cynnig. At yr agwedd hon o'r prosiect peilot y trown yn awr am gyfnod byr[35].

Cychwynnodd peilot CRAFT fel un therapydd yn cyflwyno'r hyfforddiant i EAP yng Nghaerdydd. Fodd bynnag, ers hynny, mae pedwar therapydd ychwanegol wedi ymgorffori CRAFT yn eu gwaith (un yn gweithio 22 awr ar CRAFT, ac yn gweithio gyda baich achos o 8-9 EAP); a thri therapydd arall yn gweithio gydag 1-2 cleient CRAFT ar ben eu baich achos cwnsela arferol. Mae therapyddion ychwanegol TACC hefyd wedi derbyn hyfforddiant CRAFT ond heb fod yn ei gyflwyno i deuluoedd a gofalwyr eto.

### *7.5.1 Addysg a hyfforddi staff*

Mae gan therapyddion CRAFT sylfaen sgiliau tebyg - naill ai â chymhwyster gwaith cymdeithasol neu gefndir cwnsela. Maent oll yn therapyddion sy'n cyflwyno agweddau sy'n canoli ar yr unigolyn. Cychwynnodd cyflwyno CRAFT i Gaerdydd ag un therapydd

[34] Yn wir, yr oedd chwech o'r saith EAP a gyfwelwyd ar gyfer y gwerthusiad hwn wedi cwblhau'r rhaglen lawer mis ynghynt, ond y maent yn dal mewn cysylltiad â'r gwasanaeth.

[35] Gellir gwneud canfyddiadau am y materion hyn yn unig ar sail cychwynnol a dangosol, oherwydd prinder amser a'r gwaith casglu data cychwynnol a ganiatawyd i'r gwerthusiad hwn.

yn cael tridiau o hyfforddiant dwys yn Efrog Newydd gyda Dr Meyers yn Hydref 2007. Darparwyd ail raglen hyfforddi dridiau gan Dr Meyers i staff Tîm Alcohol a Chyffuriau Caerdydd ym Medi 2008. Darparwyd trydydd digwyddiad hyfforddi - un diwrnod yn canoli ar ddefnyddio chwarae rôl - gan Dr Meyers yn 2009, ac ym Mawrth 2010 ceir hanner diwrnod o hyfforddiant goruchwylio.

### *7.5.2 Goruchwylio staff*

Mae pob therapydd CRAFT yn derbyn goruchwylio cyfoed misol gan therapydd CRAFT arall a goruchwyliaeth unigol gyda'r cydlynydd CRAFT. Dywedodd y therapyddion eu bod yn hyderus fod modd mynd yn syth at gefnogaeth petaent ei angen.

> *Os ydym wedi dod allan o sesiwn arbennig o anodd, gallwn yn wastad gael gafael yn rhywun.*
>
> Therapydd CRAFT

Mae cydlynydd CRAFT yn derbyn goruchwyliaeth gan reolwr y tîm cwnsela. Gwnaeth Dr Meyers nifer o ymweliadau hyfforddi â'r tîm a'r gobaith yw y bydd goruchwyliaeth CRAFT uniongyrchol ar gael gan Dr Meyers yn rheolaidd ar fyrder i'r therapyddion trwy wegamera.

### *7.5.3 Rheoli timau*

Dywedodd therapyddion CRAFT eu bod yn gweithio'n dda gyda'i gilydd a'u bod yn teimlo eu bod yn cael cefnogaeth wrth gyflwyno'r rhaglen:

> *Maen nhw'n gofalu amdanom yn dda yma.*
>
> Therapydd CRAFT

Fodd bynnag, golygodd 'gwau' CRAFT i mewn i feichiau achos presennol y therapyddion fod y rhai oedd yn treulio llai o amser ar CRAFT yn teimlo wedi eu 'gwreiddio' i raddau llai yn y gwaith:

> *Dyw hi ddim wir yn teimlo fel tîm am fod therapyddion CRAFT yn gwnselwyr sy'n ychwanegu cleientiaid CRAFT.*
>
> Therapydd CRAFT

Golyga'r ffaith i reolaeth y gwasanaeth symud yn ddiweddar (o Gryfhau Teuluoedd i'r Gwasanaeth Cwnsela) fod gan y rheolwr gefndir clinigol a'i fod yn cyd-gordio'r tîm a'i redeg o fewn y gwasanaeth cwnsela cyffredinol camddefnyddio sylweddau.

## 7.6 Uniondeb y prosiect

Un o amcanion y gwerthusiad hwn yw archwilio pa mor ffyddlon y mae hyfforddiant CRAFT Caerdydd a'r Fro CRAFT i fodel gwreiddiol CRAFT ac asesu dilysrwydd unrhyw newidiadau a wnaed wrth aaddasu model CRAFT i'r cyd-destun Cymreig lleol. Mae'n bwysig cofio mai o UDA y daw CRAFT a'i fod wedi ei gynllunio yn wreiddiol ar

gyfer system o driniaeth hollol wahanol i'r hyn a gyflwynir yng Nghymru, gan weithredu mewn cyd-destun cymdeithasol gwahanol iawn.

Dywedodd un o'r therapyddion a gyfwelwyd yn ystod y gwerthusiad hwn, er bod yr hyfforddiant yn seiliedig ar y llawlyfr ac yn gymharol gaeth, fod modd addasu agwedd CRAFT at y sefyllfa leol. Dywedodd therapydd arall tra bod *egwyddorion* CRAFT fel y'u cyflwynir yng Nghymru yr un â'r rhai yn America, mae ei weithredu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg wedi ei arwain fwy gan y cleient ac mae'n ceisio bod yn fwy ymatebol i anghenion EAP unigol. Tra sicrheir uniondeb ymyriadau seicolegol trwy fonitro'r therapyddion a'u goruchwylio yn ofalus, efallai bod y cwestiwn sut mae'r gwasanaeth cyffredinol yn cael ei weithredu yn y cyd-destun triniaeth lleol yn fwy perthnasol.

### *7.6.1 'Lleoliad ' y prosiect mewn darpariaeth gwasanaeth lleol*

I archwilio yn drwyadl sut y mae prosiect CRAFT yn "ffitio" i frithwaith ehangach y ddarpariaeth gwasanaeth lleol y gall camddefnyddwyr sylweddau a'u teuluoedd ymwneud â hwy, byddai angen awdit llawn o'r gwasanaethau cefnogi a'r llwybrau cyfeirio ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg. Tra bod hynny y tu allan i gwmpas y gwerthusiad byr hwn, fe wnaeth y tîm ymchwil gasglu gwybodaeth gan yr holl ymatebwyr am y gwasanaethau eraill/ategol sydd ar gael yn lleol i deuluoedd a gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau. Trwy hyn daethpwyd i wybod am y gwasanaethau canlynol:

- 'Inroads' - gwasanaeth cefnogi ar draws Caerdydd a Bro Morgannwg i *'unrhyw un yr effeithiwyd ar ei f/bywyd gan ei d/ddefnydd o gyffuriau neu ddefnydd rhywun arall* [36];
- 'Tearing your hair out' - gwasanaeth cefnogi-cyfoed misol i rieni pobl ifanc gyda phroblemau camddefnyddio sylweddau ;
- Grwpiau Alcoholigion Anhysbys lleol y gall teuluoedd a gofalwyr fynd iddynt gyda'u câr;
- Cwnsela teulu TACC;
- Dewis 2[37];
- Cryfhau Teuluoedd[38]; a
- Llinell gymorth genedlaethol i deuluoedd.

O'r cyfweliadau a gynhaliwyd gydag EAP, soniasant am fynd at amrywiaeth o'r gwasanaethau cefnogi lleol a restrir uchod (Crybwyllwyd 'Tearing your hair out'; cwnsela TACC; cyfarfodydd Alcoholigion Anhysbys; a hunangymorth trwy chwilio ar y

[36] http://www.inroads-dp.co.uk/ Mae gwefan Inroads yn disgrifio ei hun fel elusen gofrestredig sydd yn rhoi gwasanaeth cyfrinachol am ddim, yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chefnogaeth i unrhyw un y mae eu defnydd o gyffuriau, neu ddefnydd rhywun arall, yn effeithio ar eu bhwyd.

[37] Gwasanaeth yw Dewis 2 sydd yn gweithio gyda theuluoedd lle mae rhieni yn camddefnyddio sylweddau ac y mae eu plant mewn perygl o niwed. Mae'n gweithredu yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg ac yn canolbwyntio ar leihau'r angen i blant ddod i ofal cyhoeddus. Mae'r ymyriad yn fyr (4 - 6 wythnos) ac yn ddwys (mae gweithwyr ar gael 24 awr y dydd). Yr oedd y gweithwyr yn defnyddio cyfuniad o arddulliau cwnsela Cyfweld Symbyliadol a Chanoli ar Atebion, yn ogystal ag amrywiaeth o ymyriadau therapiwtig ac ymarferol eraill.

[38] Rhaglen 'Cryfhau Teuluoedd' – cynllun peilot atal cychwynnol yng Nghaerdydd sydd â'r nod o adnabod teuluoedd plant 10-14 oed 'risg uchel' a gwella eu mynediad at hyfforddiant sgiliau magu plant a sgiliau teulu fel dull o atal camddefnyddio alcohol.

we ac mewn llyfrau). Fodd bynnag, dywedodd yr EAP eu bod yn teimlo, cyn CRAFT, fod diffyg gwasanaethau addas ar gael iddynt - gyda llawer o'r gwasanaethau uchod heb gael eu cyflwyno ar lefel ddigon dwys neu heb gynnig technegau penodol y gallent hwy eu gweithredu i geisio gwella eu bywyd teuluol.

> *Heb CRAFT fe fuasem wedi teimlo yn hollol ar ein pennau ein hunain.*
>
> Cyfwelai EAP

Felly, er bod amrywiaeth o wasanaethau cefnogi eraill ar gael, mae llawer wedi eu hanelu yn bennaf at weithio gyda chamddefnyddwyr sylweddau ac y maent yn rhoi *'clust i wrando',* ond fawr ddim cymorth pendant i deuluoedd a gofalwyr. Nid oes yr un yn cynnig ymyriad strwythuredig wedi ei gynllunio yn benodol i ateb anghenion aelodau'r teulu. Disgrifiodd y ddau gyfwelai o asiantaeth allanol (TACC) yr angen am wasanaethau cefnogi lleol i deuluoedd camddefnyddwyr sylweddau sydd yn aml heb y sgiliau angenrheidiol i ymdopi â'r holl broblemau sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau - ac sydd, o ganlyniad, dan straen aruthrol. Yr oeddent yn gweld fod rhaglen CRAFT yn cynnig strategaethau a dealltwriaeth well o lawer i EAP, na'r hyn oedd ar gael iddynt cyn - gan eu helpu i reoli'r problemau oedd yn codi o gamddefnydd eu *câr* o sylweddau.

> *Yn y gorffennol, pan fyddem yn gweld ffrindiau agos a pherthnasau, roeddem yn gwrando arnyn nhw ac yn ceisio eu helpu, ond tydw i ddim yn meddwl ein bod yn rhoi'r un syniadau a chefnogaeth ymarferol iddyn nhw. Maent yn cael profiad hollol wahanol trwy raglen CRAFT. Mae EAP yn cael help i ddarganfod ffordd well o ymddwyn o gwmpas yr unigolyn gyda'r broblem ac yn dysgu sut i ddatblygu eu bywyd eu hunain fel nad yw ond yn canoli ar y sawl gyda'r broblem. Mae CRAFT wedi galluogi pobl i ddysgu rhywbeth am y berthynas sydd ganddynt gyda'r camddefnyddiwr sylweddau, ac yn ceisio gwneud rhywbeth fydd yn eu helpu. Y gobaith yw y bydd y teulu cyfan yn elwa.*
>
> Cynrychiolydd asiantaeth allanol

Tybiwyd bod natur strwythuredig CRAFT a'i strategaethau pragmataidd sy'n ceisio newid agweddau ac ymddygiad yn weddol gyflym yn arbennig o effeithiol. Gwelwyd cefnogaeth cyfoedion i berthnasau (gwaith grŵp a dysgu trwy gyfarfod EAP eraill) hefyd fel rhywbeth allai fod yn ddefnyddiol. Yr oedd y cwnselwyr TACC hyn wedi derbyn peth hyfforddiant CRAFT ac yn tybio y byddai'r rhaglen o gymorth i EAP ddod at eu perthynas gyda'r camddefnyddiwr sylweddau yn wahanol - yn hytrach nac ail-adrodd yr un hen batrymau ymddygiad na fu o lawer o gymorth.

Felly, credai'r ddau gynrychiolydd o asiantaethau allanol fod gwasanaeth CRAFT yn ffitio'n dda gyda gwasanaethau eraill oedd yn bodoli eisoes i gamddefnyddwyr sylweddau a'i fod yn llenwi bwlch yn y ddarpariaeth gwasanaeth i deuluoedd a gofalwyr. O ran effaith CRAFT ar eu gwasanaeth eu hunain (TACC), dywedodd un cwnselydd: *'Rwy'n teimlo ein bod yn awr yn cynnig gwell gwasanaeth. Rwyf wir yn teimlo fod gennym rywbeth mwy i'w gynnig.'* Tybiwyd bod darparu gwasanaeth wedi ei deilwrio yn arbennig i anghenion teuluoedd a gofalwyr (ac yn helpu'r camddefnyddiwr sylweddau ar yr un pryd) yn werthfawr ac wedi gwella ansawdd y gwasanaeth a gynigid gan TACC.

Fel y crybwyllwyd yn gynharach yn yr adran hon, mae cyfran uchel y cyfeiriadau o TACC/TACF i CRAFT[39] yn awgrymu nad oes, efallai, ddigon o ymwybyddiaeth o CRAFT ymysg y gwasanaethau cefnogi ehangach yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Fodd bynnag, cafwyd peth cyhoeddusrwydd a marchnata ar wasanaeth CRAFT yn ddiweddar i asiantaethau/grwpiau eraill (e.e.: gydag Age Concern, yr Uned Dibyniaethau, canolfannau teulu, Gwasanaethau Teuluoedd a Gofalwyr, Cymorth i Fenywod ac asiantaethau camddefnyddio sylweddau eraill). Dywed therapyddion CRAFT fod yr asiantaethau hyn wedi croesawu CRAFT a bod cefnogaeth ryngasiantaethol i'r prosiect yn datblygu.

Mae'r pwnc hwn o "leoli" prosiect CRAFT ym mrithwaith ehangach darpariaeth gwasanaeth lleol yn bwysig – gan ei fod yn cael effaith nid yn unig ar y modd y gweithredir y gwasanaeth yn lleol, ond hefyd ar y disgwyliadau realistig y gellir eu cael o ran ei effaith. Trafodir y materion hyn yn fanylach yn adran 7.

## 7.7 Crynodeb: prif ganfyddiadau o werthuso'r broses

I grynhoi, derbyniodd cynllun peilot CRAFT 141 cyfeiriad rhwng 15 Mehefin 2008 ac 8 Rhagfyr 2009. O'r 141 hyn, aseswyd 106 – gyda'r rhan fwyaf o'r 35 arall a gyfeiriwyd yn gwrthod y gwasanaeth. O'r 106 EAP a aseswyd, derbyniodd 94 ryw fath o ymyriad CRAFT (aseswyd pawb arall a gyfeiriwyd fel rhai anaddas i CRAFT – yn bennaf oherwydd eu diffyg ymwneud cymharol â'r camddefnyddiwr sylweddau). Mae pedwar ar bymtheg o unigolion ar hyn o bryd yn derbyn ymyriadau CRAFT – felly roedd 75 o achosion wedi eu cau ar gronfa ddata CRAFT oedd yn addas i'w dadansoddi.

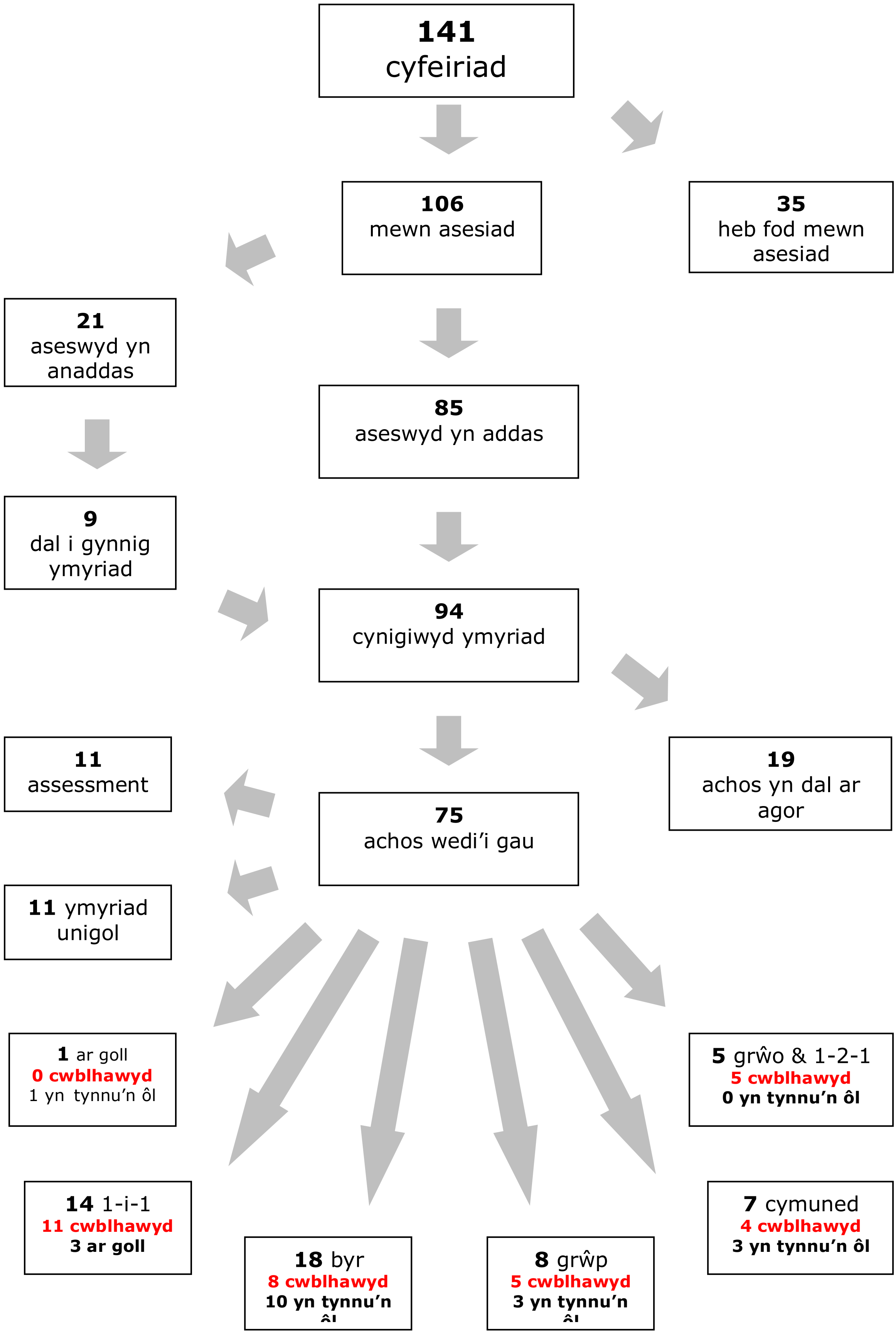
O'r 75 achosion hynny a gaewyd:

- Derbyniodd 53 y cant (40) asesiad, ymyriad unigol neu ymyriad byr.
- Bu traean o'r EAP (n=25) mewn un apwyntiad gyda'r gwasanaeth, 39 y cant (n=29) mewn rhwng dau a phedwar apwyntiad, a 28 y cant (n=21) mewn o leiaf chwe sesiwn.
- Cafodd 51 y cant o'r EAP (n=38) un neu ddwy awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb gyda'r gwasanaeth, a chafodd 31 y cant (n=23) chwech neu fwy o oriau.
- Cofnodwyd 73 y cant (n=55) fel rhai oedd wedi cwblhau'r rhaglen (gan gynnwys EAP a dderbyniodd asesiadau neu ymyriadau unigol yn unig). Tynnodd tri ar hugain y cant (n=17) yn ôl cyn cwblhau eu hymyriad – ond yr oedd tri o'r rhain (4%) wedi derbyn dros chwe awr o hyfforddiant erbyn hynny. Yr oedd data am y tri unigolyn arall ar goll.

Mae modd cynrychioli'r symud hwn trwy brosiect CRAFT yn weledol fel a ganlyn (Gweler y siart lif ar y dudalen nesaf). Fodd bynnag, mae'r un mor bwysig ystyried ansawdd ac effaith y gwaith a gyflwynwyd - a thrafodir hyn yn adran 6.

[39] Yn ôl adroddiadau therapyddion CRAFT.

**Ffigwr 5.1 Siart lif cyfeirio, asesu, ymyriad a gadael cleientiaid**



# 8 CANLYNIADAU GWERTHUSO'R DEILLIANNAU

Mae'r adran hon yn adrodd am ganfyddiadau deilliannau'r gwerthusiad. Gyda data deilliannau cyfyngedig ar gael yng nghronfa ddata'r prosiect, ansoddol i raddau helaeth yw'r dystiolaeth – wedi ei dynnu o ffurflenni ymateb cleientiaid a lenwyd gan sampl bychan o EAP a chyfweliadau gyda therapyddion CRAFT a grŵp bychan o EAP. Mae Adran 7 yr adroddiad hwn yn cynnwys argymhellion am sut i wella casglu data er mwyn cefnogi gwerthusiad deilliannau mwy cyflawn a chadarn yn y dyfodol.

## 8.1 Ymateb cyffredinol gan gleientiaid

Derbyniodd y tîm ymchwil 18 o ffurflenni gwerthuso gan gleientiaid a lenwyd gan EAP fu ar raglen CRAFT[40]. Er mai cynrychioli cyfran fechan yn unig y maent o gyfanswm y sylfaen cleientiaid, mae'r ymateb yn adlewyrchiad cadarnhaol iawn[41] o'r rhaglen:

- Yr oedd 17/18 o ymatebwyr yn fodlon iawn gyda'r cyswllt cychwynnol, a'r ymatebydd arall yn 'fodlon'.
- Dywedodd 17/18 o ymatebwyr fod yr asesiad yn fuddiol iawn, a dywedodd yr ymatebydd arall ei fod yn 'fuddiol'.
- Yr oedd 17/18 o ymatebwyr yn fodlon iawn gyda'r therapydd, ac yr oedd yr ymatebydd arall yn 'fodlon'.
- Dywedodd 12/18 o ymatebwyr fod CRAFT yn 'ddefnyddiol iawn' o ran eu helpu i ymdopi â'u sefyllfa. Dywedodd pump o ymatebwyr ei fod o gymorth ac un fel 'heb fod o gymorth', gan esbonio: *'Dim ond oherwydd sefyllfa ein teulu - ddim yn byw gyda'r defnyddiwr na chael; y cyfle i ddylanwadu ar ei hymddygiad'*.

O'r deg o ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi dod i gysylltiad â'r gwasanaeth mewn argyfwng, yr oedd naw yn *fodlon iawn* gyda'r ymateb a gawsant, ac yr oedd un yn *fodlon*. Dywedodd y pymtheg EAP a ymatebodd i'r cwestiwn y buasent yn argymell gwasanaeth CRAFT i bobl eraill.

Fe welir isod sylwadau a wnaeth yr EAP am eu profiad o brosiect CRAFT:

> *Alla'i ddim mynegi cymaint o help oedd hyn i mi, mewn trin perthynas oedd yn gaeth i gyffuriau. Pe na bawn i wedi cael yr amser hwn i adfyfyrio, fuaswn i yn bersonol ddim wedi gallu ymdopi, nac wedi gallu helpu fy merch trwy ei symudiad o fod yn gaeth i fod yn hunangynhaliol - dod yn rhydd o gyffuriau. Diolch O GALON. Mae [enw'r therapydd] wedi fy helpu gymaint ac oherwydd hyn, wedi helpu fy merch i ddod yn rhydd o gyffuriau.*

> *Mae'r gwasanaeth amhrisiadwy hwn wedi bod yn achubwr bywyd, nid yn unig i deulu'r yfwr, ond i'r yfwr ei hun. Ni allai'r cydymdeimlad, yr urddas a'r parch a ddangoswyd i'n teulu fod wedi bod yn well. All geiriau ddim mynegi'n llawn ein diolchgarwch di-ben-draw i dîm CRAFT . DIOLCH.*

---

[40] Y cwblhawyd 2 ohonynt yn rhannol yn unig.

[41] Efallai bod tuedd i'r sawl sy'n teimlo'n gadarnhaol am y rhaglen roi ymateb ac er mwyn asesu'r pwnc hwn yn iawn a rhoi asesiad gyda mwy o sail tystiolaethol, byddai angen mwy o ymchwil systemaidd

*Gwn mai cwrs cyntaf oedd hwn, ond rwyf eisiau dweud iddo fod yn fuddiol iawn, felly buaswn yn ei argymell i bobl eraill. Roedd yn dda iawn gallu trafod problemau a chymryd syniadau gan eraill o drafodaethau grŵp.*

*Gallesid bod wedi gwella ansawdd y gwaith papur a roddwyd i ni (h.y., y gwaith cartref) a rhoi mwy o amser i drafod strategaethau newydd a threulio llai o amser ar beth ddigwyddodd yr wythnos cynt – er bod hynny'n ddefnyddiol, y mae'n cymryd llawer o amser.*

*Diolch am fy helpu drwy amser arbennig o anodd a thrawmatig yn fy mywyd.*

*Mae wir yn gysur enfawr gwybod fod sefydliadau fel eich rhai chi yn bod. Hir y parhaed. Mae'r help yn werthfawr tu hwnt. Diolch yn fawr.*

*Roedd y cwnselydd a'r gwasanaeth yn wych. Nes i mi ffonio TACC, doeddwn i ddim yn gwybod fod y gwasanaeth ar gael. Rwy'n ddiolchgar iawn am yr help a gefais.*

*Roedd yn anodd neilltuo amser i ddod yn ystod y dydd am ei bod yn cymryd 2 awr (gan gynnwys amser teithio) allan o 'niwrnod – felly byddai sesiynau gyda'r nos yn addas i mi. … roedd 3 sesiwn ond yn dechrau ymdrin â rhai o'r pynciau.*

*Rwy'n teimlo fod y rhaglen hon wedi fy nghefnogi ac yr wyf wedi gwneud llawer o newidiadau positif yn fy mywyd.*

*Mae hwn yn wasanaeth gwerthfawr tu hwnt i aelodau teuluoedd a hebddo, dwyf i ddim yn meddwl y buasem wedi gallu bwrw ymlaen i helpu fy mrawd o gwbl. Rwy'n meddwl y buasem wedi ein dal yn y trap o erfyn a swnian. Mae. [enw'r therapydd] wedi bod yn therapydd ardderchog.*

*Fe gefais y rhaglen gyfan yn fuddiol iawn, ac fe ddeuthum o bob sesiwn yn teimlo mewn sefyllfa well i ymdopi â phethau. Rwy'n cywir gredu, heb fynd ar y rhaglen, na fuasem wedi mynd mor bell ag yr aethom.*

*Awgrymiadau da am lywio perthynas.*

*Roedd y therapydd penodol yn help mawr - diolch.*

*Nid yw ein merch yn aros gyda ni ar hyn o bryd, sy'n gwneud cymhwyso'r agwedd yn llai effeithiol, ond yr ydym yn dal yn ymwneud yn llawn â hi ac yn gweld fod y dulliau yn parhau yn ddefnyddiol.*

*Roedd y therapydd yn ffantastig.*

*Roedd [enw'r therapydd] yn rhyfeddol – fe helpodd fi i ddatrys fy mhroblemau a dod o hyd i ffyrdd y gallwn eu trin a helpu fy merch.*

*Daliwch ati!*

*Bu'n gymorth i mi siarad â phobl mewn sefyllfa debyg i mi a derbyn cefnogaeth sydd o help.*

*Diolch am fy helpu drwy gyfnod anodd a thrawmatig yn fy mywyd.*

*Mae wedi f'annog i ddod at y materion/problemau mewn ffordd wahanol. Mae wedi f'annog hefyd i fod yn garedig wrthyf i fy hun a gofalu amdanaf fy hun fwy.*

## 8.2 Deilliannau i EAP

Oherwydd byrder yr amser ar gyfer y gwerthuso, sampl bychan yn unig (n=7) o EAP y bu modd ei gyfweld. Fel gydag unrhyw werthusiad na all archwilio i brofiadau'r grŵp cleient cyfan, ni wyddom i ba raddau y mae'r farn a gynrychiolir yma yn cynrychioli profiadau'r cleientiaid oll. Fodd bynnag, mae'r adrannau a ganlyn yn dangos rhai o effeithiau allweddol CRAFT ac yn defnyddio data cleientiaid i archwilio effeithiau lle bo modd.

### *8.2.1 Effaith ar les yr EAP*

*Yn gyffredinol, cafodd effaith gadarnhaol iawn arnynt o ran gwella eu gallu i ymdopi â'r hyn sy'n digwydd yn eu bywydau.*

Therapydd CRAFT

O ran effaith uniongyrchol CRAFT ar yr EAP, mae cronfa ddata'r prosiect yn cofnodi yn unig newidiadau yn eu camddefnydd eu hunain o sylweddau[42]. Mae gwybodaeth am effeithiau eraill a brofwyd gan EAP felly wedi ei dynnu o'r cyfweliadau ansoddol.. Dyma ddetholiad o ddyfyniadau o gyfweliadau EAP, sy'n datgelu'r budd a gawsant hwy o gymryd rhan yn CRAFT. Ni adroddodd neb am unrhyw ymateb negyddol.

*Roedd yn wych … fe roddodd ryw fath o obaith i mi a rhyw strategaeth i geisio gwneud rhywbeth am y modd roedd fy mab yn ei ddinistrio ei hun.*

*Mae bywyd yn y tŷ lawer yn haws i'w oddef nawr.*

*Fe ddaliom ati i fynychu am ei fod yn gweithio ac am ei fod yn fframwaith gefnogi gwych.*

*Dysgodd yr hyfforddiant ni i sefyll yn ôl fymryn, nid dim ond brygowthan arnynt [y câr] pan ydych yn teimlo felly.*

---

[42] O ganlyniad i hyn, a nifer fychan yr achosion dan sylw, nid oes modd cymharu deilliannau am y sawl sy'n cwblhau'r rhaglen CRAFT yn erbyn y sawl sy'n cael fawr ddim ymyriad – er bod hyn yn amlwg yn ganolbwynt pwysig i ymchwil yn y dyfodol.

*Roeddem yn teimlo'n hollol hapus gyda'r ffordd yr oedd CRAFT yn gweithio.*

*Yr oeddem yn gallu bod yn fwy agored o lawer erbyn y diwedd.*

*Mae wedi ein gwneud yn gryfach. Weithiau gyda'r sesiwn fe fuasech yn ypsetio, efallai, wrth siarad am rai pethau, ond yr oedd yn help gwirioneddol.*

*Fe wnaeth i ni asio.*

*Rhoes CRAFT dipyn o obaith i ni.*

*Nawr fod pethau yn well, nid ydym yn meddwl am y peth [camddefnyddio sylweddau] bellach. Mae bywyd yn mynd yn ei flaen fwy neu lai yn normal. … Mae yn fater o ansawdd bywyd, wir.*

Disgrifiodd EAP sut y daeth eu bywydau yn haws o ganlyniad i hyfforddiant CRAFT - nid yn unig fod ganddynt rywun cefnogol i droi ato pan oedd angen help a chyngor, ond yr oeddent hefyd yn gallu canolbwyntio ar wneud gwelliannau i'w lefelau straen ac ansawdd eu bywydau yn gyffredinol. Ar y cyfan, cafwyd fod prosiect CRAFT wedi helpu EAP i ddechrau gwneud newidiadau a gafodd effaith rhyfeddol o gadarnhaol – yn aml mewn byr amser.

Dywedodd un EAP ei bod yn teimlo fod bywyd wedi 'dychwelyd i normal' o ganlyniad i hyfforddiant CRAFT, gan ddisgrifio ymarferiad i archwilio faint o amser oedd yn cael ei neilltuo i wneud 'pethau neis i chi eich hun' fel peth 'defnyddiol iawn'. Soniodd EAP eraill (n=4) pa mor anodd oedd peidio â theimlo yn gyfrifol am gamddefnydd eu câr o sylweddau a chanolbwyntio ar eu lles eu hunain – a sut yr oedd hyffordiant CRAFT wedi eu galluogi i wneud hyn. Esboniodd un EAP sut yr arferai deimlo yn anghyfforddus am adael ei brawd (camddefnyddiwr sylweddau) ar ei ben ei hun, ond y byddai aelodau eraill y teulu yn awr yn cymryd eu tro i dreulio amser gydag ef, oedd yn rhoi peth seibiant iddi. Heb yr hyder hwn, teimlai na fuasai erioed wedi mynd allan na'i adael:

*Achubodd CRAFT fy mhwyll. Hebddo, dwi ddim yn meddwl y gallwn fod wedi ymdopi.*

Disgrifiodd EAP arall, unwaith iddi ddysgu sut i weld triniaeth ei *châr* fel proses barhaus, y gallodd ddechrau newid ei hymddygiad. Sylweddolodd hithau na allai barhau i fod ofn gadael y tŷ a phoeni'n gyson am beth allai ddigwydd. Yr oedd canolbwynt CRAFT ar ddysgu'r EAP i sylweddoli na ddylid amddiffyn eu câr rhag canlyniadau eu camddefnyddio sylweddau o help arbennig yn hyn o beth.

Soniodd llawer EAP am deimlo bod eu hiechyd, perthynas bersonol a'u bywydau gwaith hwy wedi gwella o ganlyniad i'r hyn a ddysgwyd gan CRAFT. Dywedodd un pâr o rieni sut yr helpodd CRAFT 'gadw eu pwyll'. Yr oedd rhaglen CRAFT yn caniatáu iddynt deimlo eu bod yn mynd ati i drin eu sefyllfa a dod at y mater o'r un safbwynt. O ganlyniad, llwyddasant i weithio gyda'i gilydd, cymhwyso'r hyn yr oeddent wedi ei ddysgu wrth hyfforddi, ac ar y cyd ac yn gyson, gallu dylanwadu ar ymddygiad eu merch. Gall CRAFT fod o help arbennig i alluogi EAP lluosog i ddatblygu ffyrdd o weithio gyda'i gilydd - i drafod problemau a chynllunio agwedd gyson ar y cyd.

Disgrifiodd un EAP sut y teimlai i ryw raddau ei bod yn *'cael ei hen fywyd yn ôl'*. Yr oedd wedi ail-gychwyn ar y rhaglen yn ddiweddar er mwyn cynnal y newid yn ei hymddygiad. Er ei bod yn teimlo iddo lwyddo i newid ei hymddygiad a deall patrymau camddefnyddio sylweddau, nid oedd yn teimlo mor llwyddiannus o ran gallu 'achub' ei bywyd ei hun – a dyna pam ei bod yn awyddus i ddychwelyd i'r rhaglen. Disgrifiodd sut y buasai, heb y prosiect, wedi bod mewn cyflwr llawer gwaeth, oherwydd iddi weld bod y cyfle i drafod ei bywyd a'i hanawsterau o gymorth mawr:

> *Rwyf wedi sylweddoli, beth bynnag fydd yn digwydd i fy mab, fod yn rhaid i mi geisio achub fy mywyd fy hun a'i atal rhag gwneud i mi deimlo mor anhraethol anhapus. … mae [CRAFT] wedi rhoi cyfle i mi osod ffiniau a gobeithio y bydd hyn yn ddigon i'w atal rhag troi'n ôl ato.*
>
> *Roedd y sesiynau grŵp yn help o ran eich dysgu sut i gadw eich pen eich hun uwchlaw'r dŵr.*

Disgrifiodd therapyddion CRAFT sut y mae'r rhaglen yn ceisio helpu EAP i ddeall a chydnabod yr effaith y mae camddefnydd eu câr o sylweddau yn wneud ar eu bywyd eu hunain. Y nod yw eu helpu i ddatblygu sgiliau cyfathrebu mwy effeithiol, dysgu rhoi gwerth ar eu hamser eu hunain a chael sicrwydd y gall newid eu hymddygiad wella eu sefyllfa. Felly, hyd yn oed os na cheir newid o ran camddefnyddio sylweddau'r *câr*, ar derfyn yr ymyriad CRAFT, dylai'r EAP deimlo yn well amdanynt eu hunain a'u bywydau.

Soniodd therapyddion CRAFT am ddefnyddio offeryn mesur o'r enw'r 'raddfa hapusrwydd'[43] i archwilio gweithredu emosiynol EAP - adnabod achosion straen yn eu bywydau a'u helpu i ddatblygu cynlluniau gweithredu i wella eu sefyllfa. Nod hyn yw eu galluogi i ymdopi'n well â bywyd yn gyffredinol, a'r gobaith yw y bydd yn caniatáu iddynt wneud gwell penderfyniadau yn y dyfodol. Gall hyn gynnwys terfynu'r berthynas - neu barhau â hi, ond canolbwyntio yn gryfach ar eu lles eu hunain, yn hytrach na chanolbwyntio yn unig ar gamddefnydd eu *câr* o sylweddau. Disgrifiodd un o'r therapyddion sut, mewn cyfnod byr o amser hyd yn oed, yr oedd EAP wedi dechrau crybwyll y newidiadau maent yn sylw yn ymddygiad eu *câr*. Esboniodd therapyddion eraill:

> *Ein nod yw cael yr EAP i feddwl; ar waetha beth sy'n mynd ymlaen gyda'u câr, beth allan nhw wneud drostynt eu hunen i wneud yn siŵr fod ansawdd eu bywyd yn gwella neu ddim yn mynd yn waeth?*
>
> *Mae'n bosib taw dyna'r peth cadarnhaol cyntaf fyddai wedi digwydd i rywun.*
>
> *Mae [CRAFT] yn rymusol iawn. Rwy'n meddwl bod yr ymarferion a chael y llyfr i fynd gartref gyda nhw, darllen am brofiadau pobl eraill, yn rhoi llawer o rym i bobl sydd wedi teimlo'n ynysig iawn am amser hit.*

[43] Tra bod therapyddion CRAFT yn defnyddio'r 'raddfa hapusrwydd' yn eu sesiynau, ni chofnodwyd y data ar eu ffeiliau achos ar bapur, felly nid oedd modd eu harchwilio ar gyfer y gwerthuso.

Dengys cronfa ddata CRAFT fod un o bob deg o'r EAP a gyfeiriwyd at y gwasanaeth (n=14; 10 y cant) wedi datgelu eu bod hwythau yn camddefnyddio sylweddau yn y cyfnod asesu. Er mwyn gallu trin mater sensitif eu camddefnyddio sylweddau hwy, mae'r therapyddion yn ceisio gofalu eu bod wedi ffurfio perthynas therapiwtig gref o ymddiriedaeth cyn crybwyll y pwnc:

> *Fe fydden ni'n dweud dewch i mewn i gael coffi a jest cael sgwrs…ennyn ymddiriedaeth cyn hyd yn oed sôn am y syniad y gallech fod yn yfed…troedio'n dawel bach os mynnwch chi.*

Cymerodd unarddeg o EAP oedd yn camddefnyddio sylweddau ran y CRAFT. Gwnaeth pump un ymyriad yn unig a chofnodwyd y chwech arall fel rhai oedd wedi cwblhau rhaglen CRAFT. O'r chwech, gwyddys fod dau wedi lleihau eu camddefnyddio sylweddau erbyn diwedd rhaglen CRAFT[44]. Mae gwybodaeth am gamddefnydd sylweddau'r pedwar EAP arall ar ddiwedd rhaglen CRAFT ar goll.

**Tabl 6.1 Newidiadau mewn camddefnyddio sylweddau gan EAP**

| Gostyngiad mewn camddefnyddio sylweddau gan EAP | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Ie | 2 | 2.7 |
| Ddim yn gymwys (ddim yn camddefnyddio sylweddau) | 47 | 62.7 |
| Ddim yn gymwys (cafod asesiad yn unig) | 11 | 14.7 |
| Ddim yn gymwys (cafodd sesiwn unigol yn unig) | 11 | 14.7 |
| Ar goll | 4 | 5.3 |
| *Cyfanswm* | *75* | *100.0* |

Yn y ddau achos lle'r adroddodd yr EAP ostyngiad yn eu camddefnydd eu hunain o sylweddau, alcohol oedd hyn. O ran y math o ymwneud gawsant gyda CRAFT, derbyniodd un ymyriad un-i-un (gydag wyth awr o gyswllt wyneb-yn-wyneb) a'r llall ymyriad grŵp (gyda 14 awr o gyswllt)[45].

### *8.2.2 Effaith ar berthynas gyda chamddefnyddwyr sylweddau*

Disgrifiodd EAP gael dysgu amrywiaeth o dechnegau i'w helpu i ymdopi â'r sefyllfaoedd anodd yr oeddent yn wynebu o ganlyniad i gamddefnydd eu *câr* o sylweddau. Soniasant am allu cyfathrebu yn well gyda'u *câr* – wedi dysgu peidio â gwobrwyo ymddygiad camddefnyddio sylweddau ac wedi derbyn cardiau annog CRAFT i'w hatgoffa sut i ymateb mewn gwahanol sefyllfaoedd. Adroddodd EAP yn gyffredin bod yr hyfforddiant wedi eu galluogi i *'gamu'n ôl ac edrych ar y darlun yn ei gyfanrwydd'*. Roeddent wedi datblygu'r hyder i ddisgrifio i'w *câr* gymaint yr oedd y

---

[44] Nid yw effaith CRAFT ar gamddefnyddio sylweddau yr EAP hynny a dderbyniodd naill ai asesiad yn unig (15 y cant) neu ymyriad unigol (15 y cant) yn hysbys.

[45] O ganlyniad i hyn, a nifer fychan yr achosion dan sylw, nid oes modd cymharu deilliannau am y sawl sy'n cwblhau'r rhaglen CRAFT yn erbyn y sawl sy'n cael fawr ddim ymyriad – er bod hyn yn amlwg yn ganolbwynt pwysig i ymchwil yn y dyfodol.

camddefnyddio sylweddau yn effeithio ar eraill, i ddechrau gosod ffiniau a chanolbwyntio ar eu hanghenion eu hunain. Disgrifiodd un EAP, unwaith iddi sylweddoli (1) na allai atal ei merch rhag yfed, a (2) y gallasai'r ffordd y bu gynt yn ymateb fod wedi gwaethygu'r broblem, y gallodd newid ei hadwaith ac y medrodd wedyn helpu ei merch.

Dywedodd therapyddion CRAFT sut y gall effaith y rhaglen ar unrhyw EAP unigol gael ei bennu yn rhannol gan y sylwedd a ddefnyddir a difrifoldeb y camddefnydd. O ran camddefnyddio sylweddau difrifol iawn, efallai na fydd yn realistig disgwyl diwedd ar broblemau yn syth - ond dywedir bod gostyngiadau bychain mewn cymryd cyffuriau/alcohol ac ymddygiad problemus yn sgîl hynny yn cael effaith gadarnhaol. Er mai'r nod yw gwella ansawdd bywyd EAP i bawb sy'n cymryd rhan yn y prosiect, dywedodd y therapyddion fod cyflymder y gwella ac effaith cyffredinol y rhaglen yn well i'r rhai sy'n cwblhau'r sesiynau a hefyd i'r sawl sy'n darllen y llyfr a roddir i EAP i gyd-fynd â'u hyfforddiant[46].

Mae CRAFT yn rhoi dull strwythuredig i therapyddion o helpu teuluoedd ymdrin yn fwy cadarnhaol â materion perthynas – gwella sgiliau cyfathrebu EAP, rhoi cyfle iddynt ymchwilio i ba ddewisiadau sydd ganddynt a'u galluogi i ddatblygu agweddau mwy cadarnhaol, a delio â'u diogelwch personol ar yr un pryd. Mae'r dyfyniadau a ganlyn, a gymerwyd o gyfweliad gydag un EAP, yn datgelu'r effaith y gall CRAFT gael – nid yn unig o ran rhoi'r hyder iddynt ddatgelu eu profiadau o fygythiad trais, ond hefyd i ddatblygu tactegau i leihau'r peryglon maent yn wynebu:

> *Trwy'r grŵp fe stopies i fod â chymaint o gywilydd o ddweud fod fy mab yn dreisgar pan mae e ar gyffuriau - efallai na fuasen i wedi cyfaddef hyn cyn iddo ddod i'r wyneb yn CRAFT.*
>
> *Beth ddes i i sylweddoli oedd os ydych chi'n herio ar yr adeg anghywir – pan mae rhywun off ei ben – nid dyna pryd i wneud achos ych chi'n debyg o gael eich pen wedi'i daro. Nid ei fod e'n fy nghyffwrdd i, y tŷ oedd yn diodde waetha….. mater o sylweddoli oedd e mai'r cyfan ych chi'n wneud yw rhoi eich hun mewn perygl os byddwch yn herio ar yr adeg anghywir .*

Mae hyn yn amlygu'r rôl allai CRAFT ei gael o ran nodi ac ymateb i drais yn y cartref – a hefyd amrywiaeth o broblemau eraill sy'n cyd-fynd yn gyffredin mewn teuluoedd lle mae camddefnyddio sylweddau yn bodoli (er enghraifft, problemau iechyd meddwl, anawsterau ariannol, diweithdra, amddifadedd ac allgau cymdeithasol). Mae potensial mawr i aelodau teuluoedd hwyluso mynediad camddefnyddiwr sylweddau nid yn unig i driniaeth, ond ystod gyflawn o wasanaethau adsefydlu, a'u cadw yno.

## 8.3 Deilliannau hysbys i gamddefnyddwyr sylweddau (y *Câr*)

Dynion oedd bron i dri chwarter (74 y cant) y *ceraint* [47]. Yr oedd gan ychydig dros ddwy ran o dair ohonynt (69 y cant) broblemau camddefnyddio sylweddau gydag alcohol; un o bob deg (11 y cant) broblemau gyda heroin; roedd gan bedwar y cant

[46] Meyers R.J. a Wolfe B.L. 2004 *Get your loved one sober.* Minnesota, Hazelden.
[47] Nid yw cronfa ddata CRAFT yn cofnodi oedran nac ethingrwydd y 'câr'.

broblemau gyda chocên; roedd gan bedwar y cant broblemau gydag alcohol a chanabis; ac yr oedd gan dri y cant broblemau gyda chanabis.

**Tabl 6.2 Camddefnydd sylweddau'r câr**

| Sylwedd oedd yn cael ei gamddefnyddio gan y câr | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Alcohol | 97 | 68.8 |
| Heroin | 15 | 10.6 |
| Cocên | 6 | 4.3 |
| Alcohol a channabis | 6 | 4.3 |
| Canabis | 4 | 2.8 |
| Amffetaminau | 2 | 1.4 |
| Canabis a chocên | 2 | 1.4 |
| Cyfuniadau eraill o gyffuriau ac alcohol | 8 | 5.7 |
| Ar goll | 1 | 0.7 |
| *Cyfanswm* | *141* | *100.0* |

*8.3.1 Lleihau'r camddefnydd o sylweddau*

Am yr EAP hynny fu'n ymwneud â CRAFT am gyfnod o amser[48], adroddodd 61 y cant (n=30) ohonynt am ostyngiad yng nghamddefnydd eu *câr* o sylweddau[49]. O'r rhain: i 22 alcohol oedd y sylwedd; i bump, heroin ydoedd; i un, canabis ac alcohol ydoedd, ac i un, canabis a heroin; ac i un, cocên ydoedd.

**Tabl 6.3 Newidiadau yng nghamddefnyddio sylweddau'r câr**

| Gostyngiad mewn camddefnyddio sylweddau gan y câr | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Oedd | 30 | 40.0 |
| Nac oedd | 19 | 25.3 |
| Ddim yn gymwys (cafodd asesiad yn unig) | 11 | 14.7 |
| Ddim yn gymwys (cafod sesiwn unigol yn unig) | 11 | 14.7 |
| Ar goll | 4 | 5.3 |
| *Cyfanswm* | *75* | *100.0* |

Ymysg y 30 EAP hyn: yr oedd deg wedi derbyn ymyriad un-i-un; chwech ymyriad cymunedol; saith ymyriad byr; pedwar ymyriad grŵp; a thri wedi derbyn ymyriad grŵp ac un-i-un.

Awgryma therapyddion fod camddefnydd sylweddau'r *câr* yn aml yn lleihau oherwydd nad yw'r ymddygiad bellach yn cael ei alluogi, ei achub na'i wobrwyo fel yr oedd cyn ymwneud yr EAP â CRAFT. O'r sampl bychan o EAP a *gyfwelwyd* ar gyfer y

[48] H.y., ni dderbyniodd yr EAP naill ai asesiad yn unig neu ymyriad unigol.
[49] Fel y cofnodwyd yng nghronfa ddata CRAFT.

gwerthusiad hwn, adroddwyd bod camddefnydd sylweddau'r *câr* wedi lleihau ym mhedwar o'r pum teulu. Yn wir, ymysg dau o'r pum teulu, yr oedd y *câr* wedi ymwrthod yn llwyr. Yr oedd y naill achos a'r llall yn golygu camddefnyddio alcohol ac yn un teulu, ni chawsai'i *câr* alcohol am dros flwyddyn. Dywedodd yr EAP fod y newid yn ei hymateb hi i'r yfed wedi cael effaith sylweddol. I'r ddau deulu arall lle'r oedd y camddefnyddio sylweddau wedi lleihau, tybiwyd bod digwyddiadau eraill mewn bywyd (yn ychwanegol at CRAFT) wedi cael effaith. Yn y pumed achos, lle nad oedd y camddefnyddio sylweddau wedi lleihau mewn unrhyw ffordd arwyddocaol, yr oedd y *câr* serch hynny wedi parhau â'i raglen methadone – er nad oes modd gwybod a fuasai hyn wedi digwydd heb CRAFT.

Er eu bod yn gadarnhaol ac yn galonogol, gellir gweld y canlyniadau hyn yn unig fel arwyddion posibl o effaith rhaglen CRAFT, a byddai angen ymchwilio pellach a mwy systemaidd cyn gallu dod i gasgliadau cadarnach a mwy hyderus am effaith CRAFT ar gamddefnyddio sylweddau gan y câr.

*8.3.2 Dod i mewn i driniaeth*

Un o brif amcanion CRAFT yn UDA yw helpu EAP i annog, hwyluso a chefnogi mynediad eu *Câr* i driniaeth. Rhagwelwyd y byddai felly yn wasanaeth fyddai'n targedu EAP nad yw eu *Ceraint* yn derbyn triniaeth - yn enwedig y rhai y mae eu *Ceraint* yn gyndyn o dderbyn triniaeth. Mae angen deall hyn o gyd-destun y system driniaeth Americanaidd sydd â phwyslais mawr ar feddygaeth a llwyr ymwrthod. Golyga hyn fod y rhwystrau i gyrchu'r gwasanaeth sy'n wynebu camddefnyddwyr sylweddau yn America yn gymharol uchel. Ar y llaw arall, mae'r system driniaeth system yng Nghymru (ac, yn wir, y DU) yn cymryd canolbwynt lleihau niwed ehangach o lawer ac yn ymgorffori amrywiaeth o agweddau sy'n ceisio dwyn y cleient i mewn gymaint ag sydd modd - sy'n golygu llai o rwystrau i fynediad at y gwasanaeth i gamddefnyddwyr sylweddau yn y DU. Mae'n bwysig felly deall y gwahaniaeth cyd-destun hwn wrth ystyried y modd mae CRAFT yn gweithredu yng Nghymru.

Mae potensial unrhyw brosiect CRAFT i hwyluso mynediad y *Câr* at driniaeth yn dibynnu ar y graddau y gellir cyrchu gwasanaethau yn sydyn i gamddefnyddwyr sylweddau - tra'u bod wedi symbylu i newid. Mae'r un mor bwysig felly ystyried y *cyfyngiadau* a osodir gan y system driniaeth y mae unrhyw brosiect CRAFT yn gweithredu ynddi. Yng Nghaerdydd a'r Fro (fel sy'n gyffredinol wir ar draws Cymru ac, yn wir, y DU), mae rhestrau aros i fynd at driniaeth am gamddefnyddio sylweddau - yn enwedig gwasanaethau clinigol megis rhagnodi rhywbeth yn lle'r sylwedd; dadwenwyno ac adsefydlu preswyl. Mae'r rhwystrau hyn i fynediad yn cyfyngu ac yn llunio'r modd y gall prosiect CRAFT weithredu. Felly, mae angen ystyried yn ofalus gydbwysedd prosiect CRAFT rhwng (1) gwella ansawdd bywyd yr EAP, a (2) cael camddefnyddwyr sylweddau i mewn i driniaeth - gan ddeall yn fanwl y cyd-destun triniaeth lleol penodol.

Sonia therapyddion CRAFT fod lleoliad y prosiect peilot - yn y Timau Alcohol a Chyffuriau Teams yng Nghaerdydd a'r Fro - wedi eu galluogi i hwyluso mynediad camddefnyddiwr sylweddau at y gwasanaeth cwnsela. Yn wir, gallant roi camddefnyddwyr sylweddau ar lwybr cyflym i'r gwasanaeth os bydd angen. Fodd bynnag, mae gan y gwasanaeth clinigol, a reolir ar wahân i'r gwasanaeth cwnsela, restr aros na all cleientiaid CRAFT eim osgoi. Felly, os yw'r camddefnyddiwr sylweddau eisiau presgripsiwn, dadwenwyno preswyl neu wasanaethau adsefydlu,

mae’n rhaid mynd ar restr aros i fynd at yr Uned Dibyniaethau Gymunedol. Fel y dywedodd un therapydd CRAFT:

> *Yn ddelfrydol, fe fuasai modd i ni roi’r camddefnyddiwr sylweddau ar lwybr cyflym at driniaeth feddygol hefyd (dadwenwyno er enghraifft neu bethau felly). Dyw hynny ddim gennym ar hyn o bryd.*

Dengys cronfa ddata CRAFT fod 51 y cant (n=27) o EAP[50] wedi adrodd fod eu *Câr* naill ai wedi mynd i gael triniaeth[51] neu wedi mynd at driniaeth arall ar wahân (yn ychwanegol at yr un yr oeddent eisoes yn gyrchu pan gychwynnodd eu EAP gyda’r gwasanaeth) wedi ymwneud â CRAFT. Ni aeth un ar bymtheg y can (n=12) i mewn i driniaeth ac yr oedd un ar bymtheg y cant (n=12) eisoes mewn triniaeth pan gychwynnodd eu EAP gyda’r gwasanaeth (ond ni aethant i driniaeth arall ar wahan).

**Tabl 6.4 Newidiadau ym mynediad y câr at driniaeth**

| Câr eisoes mewn triniaeth | Amlder | Canran |
|---|---|---|
| Eisoes mewn triniaeth | 12 | 16.0 |
| Ni aeth i driniaeth | 12 | 16.0 |
| Aeth i driniaeth arall ar wahân | 16 | 21.3 |
| Aeth i driniaeth | 11 | 14.7 |
| Gadawodd driniaeth | 1 | 1.3 |
| Ddim yn gymwys (cafodd asesiad yn unig) | 11 | 14.7 |
| Ddim yn gymwys (cafod sesiwn unigol yn unig) | 11 | 14.7 |
| Ar goll | 1 | 1.3 |
| *Cyfanswm* | *75* | *100.0* |

Felly, mae’r darlun o ran effaith CRAFT ar fynd i driniaeth yn gymhleth. O’r 52 o gamddefnyddwyr sylweddau y derbyniodd eu EAP fwy nac un ymyriad CRAFT, yr oedd wyth ar hugain (54 y cant) eisoes yn cyrchu rhyw fath o gefnogaeth cyn ymwneud â CRAFT. Fodd bynnag, fe aeth unarddeg o gamddefnyddwyr sylweddau (21 y cant) i mewn i driniaeth, heb fod yn derbyn dim cynt, a bu un ar bymtheg arall (31 y cant) yn cyrchu triniaeth, ond wedi i’w EAP ymwneud â CRAFT, dechreuasant wedyn gymryd rhan mewn math arall o driniaeth hefyd. Gadawodd un unigolyn driniaeth - ni wyddys a oedd hyn oherwydd deilliant llwyddiannus ai peidio.

O’r cyfweliadau ansoddol, disgrifiodd yr EAP amrywiaeth o effeithiau. Mewn un achos, rhoes y *câr* y gorau i yfed alcohol heb unrhyw driniaeth. Mewn un arall, yr oedd yr yfwr wedi ceisio triniaeth cyn CRAFT ond nid oedd wedi ei gwblhau. Arweiniodd digwyddiad mewn bywyd wedi hynny (yn hytrach na thriniaeth) at ostyngiad sylweddol yn eu hyfed. Dywedodd un teulu fod gan eu *câr* apwyntiad i fynd ar raglen adsefydlu ymhen rhai wythnosau, gan ddweud na fuasai’r unigolyn hwn erioed wedi ystyried

[50] H.y., ni dderbyniodd yr EAP naill ai asesiad yn unig neu ymyriad unigol.

[51] 'Triniaeth' yn y cyd-destun hwn yw unrhyw wasanaeth camddefnyddio sylweddau sy’n helpu ceraint i leihau, rheoli neu roi’r gorau i’w camddefnyddio sylweddau – megis cwnsela, ymyriadau meddygol (dadwenwyno fel claf mewn ysbyty neu yn y gymuned), therapi teulu, gwasanaeth gwaith cymdeithasol (fyddai’n asesu ar gyfer adsefydlu ac yn ei gyrchu) a phrosiectau cyffuriau/alcohol cymunedol.

mynd i adsefydlu cyn eu hymwneud a CRAFT. Yn y ddau achos arall, yr oedd triniaeth yn cael ei ystyried fel dewis at y dyfodol. Felly hyd yn oed mewn achosion lle na cheisiwyd triniaeth, mae arwydd o newid agwedd tuag at gysyniad triniaeth gan y camddefnyddiwr sylweddau.

Disgrifiodd cynrychiolwyr yr asiantaethau allanol sut y gall agwedd therapiwtig gyfun (o gael camddefnyddiwr sylweddau yn ymwneud â TACC/TACF a'u EAP yn gweithio gyda CRAFT) wella effeithiolrwydd yr ymyriadau. Yn ogystal â lleihau/symud y sbardunau domestig i gamddefnyddio sylweddau, mae gwelliannau mewn cyfathrebu a lleihau gwrthdaro mewn perthynas oll yn helpu camddefnyddwyr sylweddau i gymryd mwy o gyfrifoldeb am eu gweithredoedd ac yn eu helpu i gadw cymhelliant i newid. Mae ymwneud EAP gyda CRAFT hefyd yn rhoi mwy o fewnweledjad i gwnselwyr TACC i sefyllfa gartref eu cleientiaid ac yn eu galluogi i feddwl yn fwy holistaidd am ymyriadau a all fod yn effeithiol.

### 6.4 Crynodeb

Rhwng 15 Mehefin 2008 ac 8 Rhagfyr 2009, derbyniodd CRAFT 141 cyfeiriad a gweithio gyda 94 EAP, gan roi asesiadau, ymyriadau unigol a byr, a rhaglen gyflawn CRAFT. Mae tystiolaeth ansoddol o effeithiau cadarnhaol ar iechyd seicolegol a lles cyffredinol EAP. Fodd bynnag, ni chofnodir data 'caled' perthnasol yng nghronfa ddata'r prosiect ac felly ni fu modd dadansoddi yn feintiol faint ac ehangder yr effaith hwn.

Tra bod data priodol ar gael yn unig am 128 o'r 141 a gyfeiriwyd, dengys dadansoddiad o gronfa ddata CRAFT fod o leiaf 45 y cant o'r *ceraint* eisoes yn rhyw ffurf ar driniaeth pan gyfeiriwyd eu EAP at wasanaeth CRAFT. Ymysg yr EAP hynny a aeth ymlaen i ymwneud â CRAFT, yr oedd 48% (n=41) eisoes yn ceisio help mewn perthynas â chamddefnyddiwr sylweddau oedd eisoes mewn rhyw ffurf ar driniaeth. Ymysg yr EAP hynny a gofnodwyd fel rhai a gwblhaodd raglen CRAFT, yr oedd 64% (n=21) o'r camddefnyddwyr sylweddau eisoes mewn triniaeth. Gall hyn awgrymu fod CRAFT o gymorth arbennig i deuluoedd lle mae'r camddefnyddiwr sylweddau eisoes mewn triniaeth - a'u bod yn fwy tebygol o gwblhau'r rhaglen nac EAP eraill - gan elwa, efallai, o gefnogaeth yn ystod cyfnod anodd a llawn straen pan nad yw'r *Câr* yn newid ei b/phatrymau camddefnyddio sylweddau. Fodd bynnag, heb ddadansoddiad pellach, nid oes modd dweud a yw'r patrwm hwn yn adlewyrchu mwy o gyfle i'r camddefnyddwyr sylweddau fynd at driniaeth pan fu'r EAP yn ymwneud â CRAFT dros y tymor hir.

O ran lleihau camddefnyddio sylweddau'r *ceraint*, adroddodd 61 y cant o EAP a gymerodd ran yn CRAFT am fwy nac un ymyriad (n=30) am leihad yng nghamddefnydd eu *câr* o sylweddau. Ond gyda 77% ohonynt yn dweud fod eu *câr* yn ymwneud â gwasanaethau triniaeth ar ryw bwynt, nid oes modd priodoli hyn yn uniongyrchol i'r prosiect peilot CRAFT.

Er bod y cyfleoedd i *gychwyn* derbyn triniaeth yn gyfyngedig (oherwydd bod llawer o'r *Ceraint* eisoes mewn triniaeth), dengys data CRAFT, lle derbyniodd yr EAP fwy na un ymyriad, fod 51 y cant (n=27) o'r *Ceraint* naill ai wedi mynd i driniaeth neu wedi mynd i driniaeth arall wahanol[52]. Ni aeth un ar bymtheg y cant (n=12) i mewn i driniaeth ac yr

[52] Yn ychwanegol at yr un yr oeddent ynddo pan gychwynnodd eu EAP gyda'r gwasanaeth.

oedd un ar bymtheg y cant (n=12) eisoes mewn triniaeth pan gychwynnodd eu EAP gyda'r gwasanaeth (ond nid aethant i driniaeth arall ar wahân).

Felly, nid yw mater a aeth *ceraint* i driniaeth o ganlyniad i CRAFT yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg yn syml nac uniongyrchol. Yr oedd y modd y datblygwyd CRAFT yma yn caniatáu iddo (yn rhannol o leiaf) gefnogi teuluoedd a gofalwyr cleientiaid cwnsela oedd yno eisoes, a rhoi llai o bwyslais ar annog camddefnyddwyr sylweddau cyndyn i gychwyn triniaeth. Gydag ychydig o wasanaethau eraill ar gael i'r teuluoedd hyn, nid yw hynny o raid yn anfantais – yn enwedig pan fo diffyg galluoedd yn y gwasanaethau camddefnyddio sylweddau clinigol yn eu hatal rhag ymateb i unrhyw gynnydd mewn cyfeiriadau. Fodd bynnag, ni wyddom ddim am y graddau y gallai CRAFT fod yn fecanwaith cyfeirio newydd i wasanaethau triniaeth.

# 9 CASGLIADAU AC ARGYMHELLION

Mae'r adroddiad hwn wedi rhoi ymchwiliad byr o'r canfyddiadau proses a deilliant y bu modd eu cymryd o brosiect CRAFT. Ailadroddir y prif ganfyddiadau dan ddetholiad o gwestiynau ymchwil allweddol (ochr yn ochr â mwy o gwestiynau ymchwil a gododd yn ystod y gwerthusiad byr hwn. Ond yn gyntaf, cyflwynwn grynodeb byr o'r cyd-destun polisi y datblygodd peilot CRAFT ynddo:

## 9.1 Cyd-destun polisi

Mae strategaeth deng mlynedd newydd Llywodraeth Cynulliad Cymru am fynd i'r afael â chamddefnyddio sylweddau (*"Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed"*[53]) yn cydnabod y straen sy'n wynebu teuluoedd of camddefnyddwyr sylweddau – a dau o ffynonellau'r straen yw: (i) diffyg gwybodaeth neu gefnogaeth, a (ii) rhwystrau i ymwneud â thriniaeth / gofal yr aelod o'u teulu. Ymhellach, mae'r strategaeth yn gweld y gall perthnasau a gofalwyr chwarae rhan hanfodol yn helpu camddefnyddwyr sylweddau i lwyddo mewn triniaeth a bod gwasanaethau sy'n cefnogi ac yn cynnwys aelodau teuluoedd ym mhrosesau'r driniaeth yn cael deilliannau mwy llwyddiannus. O'r herwydd, mae'r strategaeth a'r Fframwaith Triniaeth Camddefnyddio Sylweddau (FfTCS)[54] yn argymell y dylid gweld gwaith gyda theuluoedd camddefnyddwyr sylweddau fel *arfer safonol*.

Mae'r strategaeth felly yn mynnu bod Partneriaethau Diogelwch Cymunedol yn gweithredu modiwl Gofalwyr a Theuluoedd y FfTCS - gan gynnwys darparu cyngor am wasanaethau a ffynonellau gwybodaeth. Fel ffordd o gefnogi'r gwaith hwn, mae cefnogaeth i deuluoedd yn y gymuned yn cael ei beilotio a bwriada Llywodraeth Cynulliad Cymru gyhoeddi modelau o arfer da i annog ehangu gwasanaethau cyngor, cyfarwyddyd a chwnsela at deuluoedd/gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau.

Yn fwy penodol, mae'r *Cynllun Gweithredu Tair Blynedd (2008-2011)*[55] yn amlygu'r gweithgaredd isod yng nghyswllt teuluoedd camddefnyddwyr sylweddau:

- Parhau i gefnogi Tîm Ymwneud Cymunedol Gogledd Cymru wrth ddatblygu canllawiau arfer da cenedlaethol o ran ymwneud defnyddwyr gwasanaeth a gwasanaethau cefnogi teuluoedd;
- Ymgynghori ar sefydlu Gwasanaeth Integredig Cefnogi Teuluoedd i deuluoedd lle mae camddefnyddio sylweddau yn cyd-ddigwydd â phryderon am les plentyn;
- Datblygu offer gwaith i gynnal cyflwyno cefnogaeth integredig i deuluoedd;
- Peilotio a gwerthuso gwasanaeth integredig i deuluoedd;
- Peilotio a gwerthuso rhaglen therapi i aelodau teulu/gofalwyr perthnasau o oedolion gyda phroblemau camddefnyddio sylweddau – fydd yn arwain at ledaenu canfyddiadau a modelau arfer da i'w gweithredu; a
- Gweithredu modiwl Gofalwyr a Theuluoedd y FfTCS.

---

[53] Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008 *Gweithio gyda'n Gilydd i Leihau Niwed* Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau i Gymru 2008-2018.

[54] Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008 Fframwaith Triniaeth Camddefnyddio Sylweddau. Gofalwyr a Theuluoedd Camddefnyddwyr Sylweddau Fframwaith i Ddarparu Cefnogaeth ac Ymwneud. Caerdydd.

[55] Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008 *Y Cynllun Gweithredu Tair Blynedd (2008-2011).*

Fodd bynnag, mae bylchau gwybodaeth o ran costau economaidd, iechyd a gor-ddefnyddio gwasanaethau yn cyfyngu ar y potensial i ddatblygu polisi effeithiol yn y maes hwn. Ni fwriadwyd y gwerthusiad hwn i ymdrin ag unrhyw rai o'r materion hyn, ond y mae wedi datgelu'r canfyddiadau canlynol o ran gweithredu CRAFT yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg:

## 9.2 Beth a ddysgwyd am dargedu CRAFT?

Y llwybr mwyaf cyffredin i ddarpar-EAP fynd at brosiect CRAFT yw hunangyfeirio - yn aml wedi i gamddefnyddiwr sylweddau eisoes gyrchu'r gwasanaeth cwnsela. Ni wneir llawer o gyfeiriadau o asiantaethau eraill - sydd o bosibl yn adlewyrchu diffyg ymwybyddiaeth o fodolaeth y prosiect ymysg asiantaethau allanol. Felly, ni wyddom beth yw'r sgôp i gynyddu lefelau cyfeirio trwy farchnata mwy ar wasanaeth CRAFT is unknown.

Mae llawer ffordd bosibl y gallai CRAFT geisio cynyddu neu ehangu nifer yr EAP mae'n dderbyn. Gyda chyfran helaeth o gyfeiriadau ac EAP eu hunain yn camddefnyddio sylweddau, efallai bod potensial i CRAFT arafu neu wrthdroi ymwneud aelod o'r teulu â chamddefnyddio sylweddau. Mae'r agwedd CRA yn cael ei mabwysiadu yn Sir Gaerloyw i helpu rhieni i ymdopi a'u plant sy'n camddefnyddio sylweddau – fel dull o leihau ymddygiad gwrthgymdeithasol. Gallai ehangu CRAFT fel hyn fod yn fuddiol yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg. Gallai ymchwil pellach i edrych i mewn i'r materion hyn yn fanylach fod yn fuddiol.

## 9.3 Beth a ddysgwyd am ymwneud EAP â CRAFT?

Bu ychydig dan dri chwarter yr EAP yn ymwneud â CRAFT am gyfnod o ychydig mwy na mis[56], gyda chyfran debyg yn cael eu cofnodi fel rhai wedi cwblhau eu hymyriad. Derbyniodd ychydig dan draean o EAP chwe awr neu fwy o gyswllt wyneb-yn-wyneb. Mae EAP sy'n ymwneud ag ymyriadau byr CRAFT yn unig yn fwy tebygol o dynnu'n ôl o'r gwasanaeth, tra bod y rhai sy'n derbyn ymyriadau un-i-un oll yn cwblhau'r rhaglen. Er mai bychan yw'r niferoedd yn y dadansoddiad hwn, ac na ellir dod i gasgliadau arwyddocaol, awgryma'r data fod EAP benyw; sy'n camddefnyddio sylweddau eu hunain; (cyn-)bartneriaid camddefnyddiwr sylweddau - yn enwedig camddefnyddiwr alcohol, ac yn enwedig un sydd eisoes mewn triniaeth - yn fwy tebygol o gwblhau ymwneud â CRAFT nac EAP eraill. Byddai'n werth ymchwilio i'r ffactorau hyn yn fanylach mewn ymchwil yn y dyfodol.

## 9.4 Beth a ddysgwyd am weithredu CRAFT yng Nghaerdydd a'r Fro a'i effaith ar gamddefnyddwyr sylweddau?

Mae data ansoddol a meintiol o'r gwerthusiad hwn yn tueddu i gefnogi canfyddiadau o UDA fod prosiect CRAFT yn arwain at leihau camddefnyddio sylweddau. Fodd bynnag, hen dystiolaeth uniongyrchol gan y camddefnyddwyr sylweddau eu hunain, mae'n amhosibl gwneud sylw am naill ai amlder na graddfa'r newid.

---

[56] Bu hanner cant y cant o EAP yn ymwneud â gwasanaeth CRAFT am rhwng un a phedwar mis. Bu ugain y cant yn ymwneud am dros bedwar mis.

Datblygwyd gweithredu CRAFT yng Nghaerdydd a'r Fro yn y fath fodd fel bod dros ddau o bob pump (45 y cant) o'r *ceraint* eisoes mewn rhyw fath o driniaeth pan gyfeiriwyd yr EAP at y gwasanaeth. Ymysg yr EAP oedd yn *ymwneud* â CRAFT, yr oedd ychydig dros hanner eu *ceraint* eisoes mewn triniaeth. Serch hynny, aeth ychydig dros hanner y *ceraint* i driniaeth[57] wedi ymwneud eu EAP â CRAFT.

Tra gweithredwyd peilot CRAFT Caerdydd a'r Fro gyda llai o bwyslais ar annog camddefnyddwyr sylweddau cyndyn i fynd i mewn i driniaeth nac sy'n digwydd yn UDA, y mae hyn yn adlewyrchu'r cyd-destunau triniaeth a chymdeithasol gwahanol iawn rhwng y ddau le. Heb ddim llawer o wasanaethau cefnogi ar gael i deuluoedd camddefnyddwyr sylweddau, gall caniatáu i deuluoedd y mae eu *câr* eisoes yn derbyn triniaeth elwa o CRAFT fod yn werthfawr ynddo'i hun. Hefyd, o gofio'r diffyg galluedd yn y gwasanaethau camddefnyddio sylweddau clinigol i ymateb i unrhyw gynnydd mewn cyfeiriadau, efallai nad yw'n realistig cynnwys hyn fel disgwyliad o CRAFT yng Nghymru. Fodd bynnag, nid ydym yn gwybod i ba raddau y gallai CRAFT fod yn fecanwaith cyfeirio newydd am wasanaethau triniaeth.

### 9.5 Beth yw'r oblygiadau o ran datblygu gwasanaethau i deuluoedd a gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau?

> *Mae teuluoedd yn adnodd. Mae ganddynt hawl i wasanaethau yn eu hawl eu hunain. Gellir gwella eu gweithredu emosiynol a seicolegol.*
>
> Rhanddeiliaid allanol

Fel yr amlygwyd yn adran 5.7, yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg (fel ym mwyafrif y lleoliadau yng Nghymru ac, yn wir, y DU), ychydig o wasanaethau cefnogi sydd i deuluoedd a gofalwyr camddefnyddwyr sylweddau. Gall teuluoedd a gofalwyr allu mynd at gwnsela neu gefnogaeth grŵp cyfoedion - ond yn anaml y mae unrhyw help wedi ei gynllunio yn benodol ar gyfer eu hanghenion sy'n darparu technegau pendant i ymdopi â chamddefnyddiwr sylweddau.

Mae angen ystyried yn ddwys sylwadau am gydbwysedd cywir gweithgaredd i CRAFT rhwng (1) gwella ansawdd bywyd yr EAP, a (2) cael y camddefnyddiwr sylweddau i driniaeth - wâc y mae angen deall yn fanwl y cyd-destun triniaeth lleol penodol sydd ei angen. Geilw hefyd am ddealltwriaeth fanwl o'r cynlluniau yn awr ac yn y tymor hir i ddatblygu'r system triniaeth camddefnyddio sylweddau a'r system o gefnogi teuluoedd. O gofio'r amrywiaeth enfawr yng ngwahanol batrymau cyflwyno gwasanaethau a chydgordio strategol ar draws y 22 Partneriaeth Diogelwch Cymunedol yng Nghymru, mae graddfa'r cyfryw waith y tu allan i gwmpas y gwerthusiad hwn. Serch hynny, mae pwnc sut y mae prosiect CRAFT yn "ffitio" ym mrithwaith ehangach darparu gwasanaethau lleol yn hanfodol - gan gael effaith nid yn unig ar sut y datblygir y gwasanaeth, ond hefyd y disgwyliadau realistig y gellir eu dal am ei effaith.

Nododd y gwerthusiad hwn lawer pwnc i'w ystyried o ran y cyd-destun cyflwyno gwasanaeth lleol a'i effaith posibl ar weithredu CRAFT:

---

[57] Gan gynnwys episodau triniaeth *newydd* a chyrchu triniaeth arall ar wahan *yn ychwanegol* at un yr oeddent eisoes yn ymwneud ag ef pan gychwynnodd eu EAP gyda'r gwasanaeth.

- Mae angen mynd i'r afael ag amseroedd aros clinigol os mynnir i CRAFT ddatblygu ei rôl yn llawn i gael mwy i ymgymryd â thriniaeth;
- Fodd bynnag, gallai CRAFT gael rôl o gefnogi teuluoedd lle mae'r *Câr* ar restr aros am driniaeth – neu i wyro camddefnyddwyr sylweddau oddi wrth wasanaethau clinigol os yw cefnogaeth y teulu yn ddigon i'w helpu i ymdrin â'u camddefnyddio sylweddau;
- Efallai bod rôl ymyriad cynnar i CRAFT weithio gydag EAP sy'n cael eu tynnu i mewn i gamddefnyddio sylweddau o ganlyniad i ddefnydd eu *câr* o gyffuriau/alcohol;
- Mae gwaith grŵp yn arbennig o ddefnyddiol yn cefnogi unigolion sy'n ynysig - ond mae angen cryn dipyn o rwydweithio rhyngasiantaethol a hybu CRAFT er mwyn i'r gwasanaeth gyrraedd cymaint ag sydd modd
- Gallai CRAFT fod â rôl o ran darparu 'gwasanaeth cyflawn' – dwyn i mewn deuluoedd a rhoi cefnogaeth i lwyr ymwrthod yn y tymor hir;
- Gallai CRAFT fod â rôl o ddatblygu ymyriad cynnar / mynediad rhwyd at wasanaethau - nid yn unig o ran camddefnyddio sylweddau ond hefyd mewn amrywiaeth o broblemau teuluol (cysylltiol). Yn benodol, o gofio'r gorgyffwrdd cymharol gyffredin rhwng trais yn y cartref a chamddefnyddio sylweddau (Galvani, 2007), gallai CRAFT ddatblygu rôl hanfodol o adnabod ac ymateb i drais yn y cartref a phroblemau eraill a gysylltir fel arfer â'r pynciau hyn (er enghraifft: problemau iechyd meddwl, anawsterau ariannol, diweithdra, amddifadedd ac allgau cymdeithasol);
- Gallai CRAFT hefyd ddatblygu rôl ymyriad cynnar mewn cymunedau lle mae camddefnyddio sylweddau yn dechrau cydio: helpu i ymdrin ag ymddygiad gwrthgymdeithasol sy'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau trwy ddysgu i aelodau'r teulu sut i'w drin mewn modd sydd yn lleihau ei effaith arnynt hwy a'u cymuned.

O edrych i'r dyfodol, a datblygu Gwasanaethau Integredig Cefnogi Teuluoedd ledled Cymru, mae potensial CRAFT i osod sylfeini'r rhaglen arloesol hon yn amlwg:

> *Gwasanaeth i deuluoedd yw CRAFT sydd wedi ei 'ychwanegu' at wasanaethau camddefnyddio sylweddau sy'n bod eisoes . … Beth fuasai'n well fyddai mwy o staff mewn gwasanaeth teulu integredig llawn.*
>
> Therapydd CRAFT

Gallai buddsoddi mewn un swydd hyfforddi fel catalydd i ddatblygu sgiliau a strwythurau rheoli/goruchwylio CRAFT felly wneud newid enfawr. Gallai adeiladu galluedd o'r fath o fewn y gwasanaethau sy'n bodoli eisoes, yn enwedig os aiff law yn llaw ag integreiddio gwasanaethau clinigol (iechyd) a gofal cymdeithasol (seicolegol) helpu i ddatblygu llwybrau gofal llawer mwy effeithiol.

> *Mae angen i ni ddwyn teuluoedd i mewn a sbarduno newid – mae'n rhaid i hynny fod yn well i'r holl asiantaethau.*
>
> Rhanddeiliad allanol

## CYFEIRIADAU


| |
|---|
| Abbott, P., Weller, S., Delaney, H. a Moore, B. 1998 Community reinforcement approach in the treatment of opiate addicts. *American Journal of Drug and Alcohol Abuse*, 24, 17-30. |
| Advisory Council on the Misuse of Drugs 2003 *Hidden Harm: Responding to the Needs of Children of Problem Drug Users.* Report of an inquiry by the AMCD. Llundain: Y Swyddfa Gartrfef. |
| Azrin, N.H. 1976 Improvements in the community reinforcement approach to alcoholism. *Behavior Research and Therapy*, 14, 339-348. |
| Bancroft A., Carty A., Cunningham-Burley S. a Backett-Milburn K. 2002 *Support for the Families of Drug Users: A review of the literature.* Centre for Research on Families and Relationships, Prifysgol Caeredig, Caeredin. Drug Misuse Research Programme Effective Interventions Unit, Gweithrediaeth yr Alban. |
| Copello A. G., 2005 Family interventions in the treatment of alcohol and drug problems. *Drug and Alcohol Review.* 24, 369-385. |
| Copello, A. ac Orford, J. 2002 Addiction and the family: is it time for services to take notice of the evidence? *Addiction*, 97: 1361–1363. |
| Copello A., Templeton L. a Powell J. 2009 *Adult family members and carers of dependent drug users: prevalence, social cost, resource savings and treatment responses.* UKDPC. |
| Adran Iechyd 2007 *Drug Misuse and Dependence: UK Guidelines on Clinical Management.* Llundain, yr Adran Iechyd. http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_104819 |
| Finney J. W. a Monahan, S. C. 1996 The cost-effectiveness of treatment for alcoholism: A second approximation. *Journal of Studies on Alcohol,* 57, 3, 229-243. |
| Flemen K. 2001 *Familiar drugs - working inclusively with families about drugs*. http://www.release.org.uk/ |
| Galvani S. 2007 Safety in numbers? Tackling domestic abuse in couples and network therapies. *Drug and Alcohol Review* 26, 2, 175–181. |
| Gruber, K., Chutuape, M., Stitzer, M. 2000 Reinforcement-based intensive outpatient treatment for inner city opiate abusers: a short term evaluation. *Drug and Alcohol Dependence*, 57, 3, 211–223. |
| Higgins, S.T., Sigmon, S.C., Wong, C.J., Heil, S.H., Badger, G.J., Donham, R., Dantona, R.L. ac Anthony, S. 1993 Community reinforcement therapy for cocaine-dependent outpatients. *Archives of General Psychiatry*, 60, 1043–1052. |
| Holder, H. Longabaugh, R , Miller. W. R.. a Rubonis, A. 1991 The cost-effectiveness of treatment for alcoholism: A first approximation. *Journal of Studies on Alcohol*, 52. 517-540. |
| Y Swyddfa Gartref 2008 *Drugs: protecting families and communities: The 2008 drug strategy.* http://drugs.homeoffice.gov.uk/publication-search/drug-strategy/drug-strategy-20082835.pdf?view=Binary |
| Hunt, G. M. ac Azrin, N. H. 1973 A community-reinforcement approach to alcoholism. *Behaviour Research & Therapy.* 11, 1, 91-104. |
| Institute of Medicine 1990 *Broadening the Base of Treatment for Alcohol Problems.* Washington, D.C.: National Academy Press. |
| Institute of Medicine. 1990. *Treating Drug Problems: A Study of the Evolution, Effectiveness, and Financing of Public and Private Drug Treatment Services.* Washington, D.C.: National Academy Press. |
| Joseph M., Young A. a Gray J. 1996 Are neurochemistry and reinforcement enough – Can the abuse potential of drugs be explained by common actions on a dopamine reward system in the brain? *Human Psychopharmacology Clinical and Experimental.* 11, 55-63. |

| |
|---|
| Kirby K., Marlowe D., Festinger D., Garvey K. a LaMonaca V. 1999 Community reinforcement training for family and significant others of drug abusers: a unilateral intervention to increase treatment entry of drug users. *Drug and Alcohol Dependence.* 56, 1, 85-96. |
| Macdonald D., Russell P., Bland N., Morrison A. and De la Cruz C. 2002 *Supporting families and carers of drug users: A review.* Effective Interventions Unit, Gweithrediaeth yr Alban. |
| McLellan, A. T. 2008 Evaluating the Effectiveness of Addiction Treatment, yn Hardin C. a Kusher J.N., *Quality Improvements for Drug Courts, Monograph Series 9*, National Drug Court Institute, Alexandria, VA, UDA. |
| Meyers R. a Smith J. 1997 Getting off the fence: procedures to engage treatment-resistant drinkers. *Journal of Substance Abuse Treatment*, 14, 467-472. |
| Meyers R. a Smith J. 1997 Getting off the fence: procedures to engage treatment-resistant drinkers. *Journal of Substance Abuse Treatment,* 14, 5, 467-472. |
| Meyers R., Miller W., Hill D. a Tonigan J. 1998 Atgyfnerthu Cymunedol a Hyfforddi Teuluoedd (‘Community Reinforcement and Family Training’) (CRAFT): engaging unmotivated drug users in treatment. *Journal of Substance Abuse.* 10, 3, 291-308. |
| Meyers, R.J. a Smith, J.E. 1995 *Clinical Guide to Alcohol Treatment: The Community Reinforcement Approach.* Efrog Newydd: Plenum. |
| Meyers, R.J., Dominguez, T.P. a Smith, J.E. 1996 Community reinforcement training with concerned others. In: V.B. Van Hasself a M. Hersen (gol). *Source Book of Psychological Treatment Manuals for Adult Disorders.* Efrog Newydd: Plenum Press: 257–294. |
| Meyers, R.J., Smith, J.E., & Lash, D. 2003 The Community Reinforcement Approach. Yn M. Galanter (gol.) *Recent Developments in Alcoholism: Research on Alcoholism*. Cyf. XVI. Efrog Newydd: Kluwer/Plenum. |
| Meyers R.J. a Wolfe B.L. 2004 *Get your loved one sober.* Minnesota, Hazelden. |
| Miller W., Meyers R. a Hiller-Sturmhofel S. 1999 The Community-Reinforcement Approach. *Alcohol Research & Health*, Cyf. 23. |
| Miller W., Meyers R. a Tonigan J. 1999 Engaging the unmotivated in treatment for alcohol problems: A comparison of three strategies for intervention through family members. *Journal of Consulting and Clinical Psychology.* 67, 5, 688-697. |
| Miller, W. R., Brown, J. M., Simpson, T. L., Handmaker, N. S., Bien, T. H., Luckie, L. F., Montgomerv, H. A., Hester, R. K., a Tonigan, J. S. 1995 What works? A methodological analysis of the alcohol treatment outcome literature. Yn R. K. Hester & W. R. Miller [gol.] *Handbook of alcoholism treatment approaches: Effective alternatives* (2il arg., tt 12-44). Boston: Allyn and Bacon. |
| Miller W.R. Wilbourne P.L. a Hettema J.E. 2003 What works? A summary of alcohol treatment outcome research. Yn Hester R.K. a Miller W.R. (gol.) *Handbook of Alcoholism Treatment Approaches* (3rd ed.). Boston, MA: Pearson Education. |
| National Treatment Agency 2008 *Supporting and involving carers: A guide for commissioners and providers.* www.nta.nhs.uk/publications/documents/supporting_and_involving_carers(2008)_0509.pdf |
| O’Farrell T. a Fals-Stewart W. 2007 Alcohol Abuse. *Journal of Marital and Family Therapy.* 29, 1, 121-146. Copello A. G., 2005 Family interventions in the treatment of alcohol and drug problems. *Drug and Alcohol Review.* 24, 369-385. |
| Orford J. 2001 *Excessive appetites: a psychological view of addictions.* Chichester, John Wiley and Sons. Ail Argraffiad. |
| Roozen H., Boulogne J., van Tulder M., van den Brink W. De Jong C. a Kerkhof A. 2004 A systematic review of the effectiveness of the community reinforcement approach in alcohol, cocaine and opioid addiction. *Drug and Alcohol Dependence.* 74, 1, 1-13. |
| Sisson, R. ac Azrin, N. 1986 Family-member involvement to initiate and promote treatment of problem drinkers. Journal of Behaviour Therapy and Experimental Psychiatry, 17, 1, 15–21. |
| Smith, J.E., Meyers, R.J., a Miller, W.R. 2001 The community reinforcement approach to the |

| |
|---|
| treatment of substance use disorders. American Journal on Addictions, 10, 51–59. |
| Llywodraeth yr Alban 2008 *The Road to Recovery: A New Approach to Tackling Scotland's Drug Problem.* http://www.scotland.gov.uk/Publications/2008/05/22161610/12 |
| Llywodraeth Cynulliad Cymru 2009 *Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed – Adroddiad Blynyddol Camddefnyddio Sylweddau 2009.* http://wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/substancemisuse/publications/annualreport09/?lang=en |
| Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008 *Fframwaith Triniaeth Camddefnyddio Sylweddau. Gofalwyr a Theuluoedd Camddefnyddwyr Sylweddau, Fframwaith i Ddarparu Cefnogaeth ac Ymwneud.* Caerdydd. |
| Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008 Y Cynllun Gweithredu Tair Blynedd (2008-2011). http://wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/publications/strategy0818/?lang=en |
| Llywodraeth Cynulliad Cymru 2008 Gweithio Gyda'n Gilydd i Leihau Niwed Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau i Gymru 2008-2018. http://wales.gov.uk/topics/housingandcommunity/safety/publications/strategy0818/?lang=en |
| White N.M. 1996 Addictive drugs as reinforcers: multiple partial actions on memory systems. *Addiction.* 91, 921-949. |