Cryfhau Diodydd

Pecyn Cymorth er mwyn lleihau'r risg o gryfhau diodydd

Cynnwys:

Pennod 1	Datganiad o ddiben – nodau ac amcanion y Fenter
Pennod 2	Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter
Pennod 3	Gweithredu Menter Cryfhau Diodydd
Atodiad 1	Cyflwyniad PowerPoint – Hyfforddiant ar gyfer Staff Drysau
Atodiad 2	Holiadur ar gyfer Staff Drysau er mwyn profi canlyniadau dysgu
Atodiad 3	Adnoddau
Atodiad 4	Taflen ar gyfer Yfwyr – Awgrymiadau ynglŷn â sut i osgoi cryfhau diodydd
Atodiad 5	Enghraifft o Ddatganiad i'r Wasg

Pennod 1

Cyflwyniad – nodau ac amcanion y Fenter

Her Iechyd Cymru

1. Dewiswyd themâu allweddol Her Iechyd Cymru gan eu bod yn cael eu hystyried fel y materion sy'n gyfrifol am gyfran sylweddol o'r anhwylderau y gellid eu hosgoi. Un o'r themâu allweddol hyn yw lleihau'r camddefnydd o alcohol a sylweddau eraill. Mae'r fenter hon yn ceisio atal cryfhau diodydd, hynny yw, ychwanegu sylwedd sy'n effeithio ar y meddwl at ddiod person arall yn ddiarwybod i'r person hwnnw.

2. Ychwanegir alcohol neu gyffuriau at ddiodydd am nifer o resymau, gan gynnwys difyrrwch, ymosodiad/trais rhywiol, dwyn, lladrata, herwgipio neu orfodi rhywun i roi arian. Mae cryfhau diodydd yn broblem, heb os nac oni bai, ond mae'n anodd dod o hyd i ystadegau dibynadwy sy'n dangos maint y broblem. Nid yw'r Swyddfa Gartref yn cadw ystadegau am drais dan ddylanwad cyffuriau na chryfhau diodydd. Yn anaml iawn y mae pobl yn mynd at yr heddlu i roi gwybod am achosion o gryfhau diodydd a'r troseddau a all ddeillio o hynny, ac mae nifer o resymau dros hynny. Efallai nad yw'r dioddefwyr yn cofio beth ddigwyddodd, neu'n cofio'n ddigon da i allu gwneud cwyn ffurfiol ynglŷn â'r digwyddiad. Bydd y dioddefwr mewn sawl achos wedi yfed cryn dipyn o alcohol cyn y digwyddiad, ac efallai y bydd yn teimlo ei fod ar fai i ryw raddau am yr hyn a ddigwyddodd ac, o ganlyniad, yn penderfynu peidio â chyflwyno cwyn. Efallai y bydd dynion yn teimlo'n annifyr eu bod wedi methu ag edrych ar ôl eu hunain, ac yn awyddus i anghofio'r digwyddiad. Awgrymodd ymchwil a wnaethpwyd gan Heddlu Essex yn 2001 gyda grŵp o bobl ifanc 20-21 oed, lle'r oedd 80% o'r ymatebwyr yn ferched ac 20% yn ddynion, fod 9% o'r ymatebwyr wedi cael rhywun yn cryfhau eu diodydd, ond o'r grŵp hwn dim ond 13% aeth at yr heddlu i roi gwybod iddynt am y digwyddiad. Roeddent yn fwy tebygol o sôn wrth ffrind neu riant. Mae'n deg dod i'r casgliad felly bod llawer iawn o achosion o gryfhau diodydd nad yw'r heddlu'n dod i wybod amdanynt.

3. Trosedd a gyflawnir yn erbyn pobl ifanc gan mwyaf yw cryfhau diodydd. Y grŵp oedran hawddaf i'w niweidio oedd pobl ifanc dan 25 oed - roedd dros 80% o'r rhai a ddywedodd bod rhywun wedi cryfhau eu diodydd yn perthyn i'r grŵp oedran hwn. Mae'r wybodaeth hon yn bwysig iawn, gan fod y grŵp oedran hwn yn debygol iawn o fynd allan i gymdeithasu mewn grwpiau ac i oryfed mewn pyliau. Er bod llawer iawn o bobl yn credu mai trosedd a gyflawnir yn erbyn merched yw cryfhau diodydd, credir bod 11% o'r dioddefwyr yn ddynion. Mae nosweithiau thema, fel partïon cyn priodas i ddynion neu i ferched, a all bara am fwy nag un diwrnod, a gwyliau a all bara am benwythnos neu dros Ŵyl y Banc, yn boblogaidd ymhlith y grŵp hwn, a chan fod y grŵp hwn yn aml iawn yn bell o'u cartrefi, ymhlith llawer iawn o ddieithriaid ac yn debygol o fod wedi ymlacio a heb fod mor wyliadwrus, maent yn hawdd iawn i'w niweidio.

4. Mae'n anodd cadarnhau achosion o gryfhau diodydd. Pan fo diodydd wedi eu cryfhau ag alcohol mae'n anodd canfod yr alcohol 'ychwanegol' os yw'r dioddefwr wedi bod yn yfed alcohol ei hun. Mae cyffuriau sy'n cael eu defnyddio'n aml, fel Rohypnol, Ketamine a GHB, yn gadael y corff cyn pen 24 awr ac mae hyn yn golygu eu bod yn anodd i'w canfod, gan fod rhaid casglu a chadw samplau o fewn y cyfnod hwn, sef yr adeg pan nad yw'r dioddefwr yn debygol iawn o allu gwneud penderfyniadau ymwybodol a rhesymol ynglŷn â hynny. Yn ychwanegol at hyn, mae'r cyffuriau'n gwneud i rywun ymlacio a mynd yn gysglyd, ac mae hynny'n golygu nad yw'r dioddefwr mor debygol o ymateb yn ymosodol neu o wrthsefyll unrhyw weithred, ac mae lluniau teledu cylch cyfyng o'r dioddefwr a'r troseddwr yn debygol o ddangos y dioddefwr yn ymwneud â'r troseddwr o'i wirfodd. Gall y troseddwr gyfeirio at dystiolaeth o'r fath, a thystiolaeth pobl eraill fel pobl sy'n gweithio wrth y bar neu'r drysau, a allai fod wedi gweld y dioddefwr a'r troseddwr gyda'i gilydd, fel tystiolaeth nad oedd y dioddefwr yn gwrthwynebu. Mae hyn yn golygu ei bod yn anodd iawn cael erlyniad llwyddiannus, a bydd y troseddwr, o wybod hyn, yn gyndyn o gyflwyno cwyn.

5. Cydnabyddir bod y digwyddiad troseddol yn gallu cael effaith niweidiol ar iechyd meddwl dioddefwyr troseddau. Yn ôl y Gynghrair Anhwylder Straen wedi Trawma, amcangyfrifir bod y risg o ddatblygu anhwylder straen wedi trawma o ganlyniad i'r digwyddiadau trawmatig isod fel a ganlyn: trais rhywiol (49 y cant); curo difrifol neu ymosodiad corfforol (31 y cant); ymosodiad rhywiol arall (23.7 y cant); saethu neu drywanu (15.4 y cant): marwolaeth sydyn annisgwyl aelod o'r teulu neu ffrind agos (14.3 y cant); a bod yn llygad-dyst i lofruddiaeth neu ymosodiad (7.3 y cant)[1]. Mae'r symptomau'n fwy tebygol o fod yn ddifrifol pan fo rhywun yn teimlo ei fod yn methu â gwneud dim byd ynglŷn â'r sefyllfa, e.e. lle bo'r dioddefwr yn teimlo ei fod i'w feio'n rhannol am y digwyddiad troseddol, neu ei fod wedi methu â thrafod y mater gyda pherson arall neu gyda'r awdurdodau am ei fod yn ofni y byddent yn rhoi'r bai arno ef. Lle bo person wedi dioddef trosedd o ganlyniad i gryfhau diodydd, mae hynny'n debygol iawn o effeithio ar ei les a'i iechyd meddwl.

6. Mae lleihau'r camddefnydd o alcohol a sylweddau eraill yn un o themâu allweddol Her Iechyd Cymru. Mae'r themâu eraill yn cynnwys lleihau heintiau, gan gynnwys Clefydau a Drosglwyddir yn Rhywiol, a hybu iechyd a lles meddyliol. Mae'r fenter hon yn ceisio lleihau'r tebygolrwydd o gryfhau diodydd a thrwy hynny leihau'r risg o gyflawni troseddau yn erbyn y dioddefwr. Yn ogystal â lleihau'r tebygolrwydd o gamddefnyddio sylweddau, mae hefyd yn rhoi sylw i les, drwy leihau'r ofn y bydd rhywun yn cryfhau diodydd yfwyr ifanc, hybu amgylchedd yfed iachach a cheisio darbwyllo'r rhai a fyddai'n ystyried cryfhau diodydd i beidio â gwneud hynny. Trwy leihau'r risg o ymosodiad rhywiol ar ddioddefwyr, gallai hefyd leihau'r risg o drosglwyddo Clefydau a Drosglwyddir yn Rhywiol.

[1] PTSD Alliance. "Post Traumatic Stress Disorder Fact Sheet." Sidran Institute. http://www.sidran.org/ptsdfacts.html

Pennod 2

Cryfhau Diodydd – Materion i'w hystyried cyn sefydlu Menter

1. Ystyriaethau cychwynnol

Mae angen rhoi sylw i ystyriaethau penodol cyn cychwyn ar y prosiect hwn, gan gynnwys;

a. Beth yw'r grŵp targed?
b. A fydd yr ymyriad yn sicrhau'r canlyniad bwriedig, h.y. lleihau achosion o gryfhau diodydd ymhlith y grŵp targed (a hefyd ymhlith pobl eraill y tu allan i'r grŵp hwn)?
c. Sut y gellir cyrraedd y grŵp targed?
d. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?
e. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?
f. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

2. Grŵp Targed

Fel y nodwyd ym Mhennod 1, y grŵp sydd fwyaf tebygol o ddioddef o ganlyniad i gryfhau diodydd yw pobl ifanc dan 25 oed, ac er bod dynion yn cael eu targedu, mae'n fwy tebygol mai merched yw'r dioddefwyr. Lle bo adnoddau'n brin mae'n bwysig bod ymyriadau'n cael eu targedu tuag at y grwpiau hawddaf i'w niweidio, gan fod yr ymyriad yn debygol o gael mwy o effaith os gwneir hyn. Mae'r fenter hon felly'n targedu yfwyr benywaidd ifanc 18-25 oed.

3. Sicrhau'r canlyniad bwriedig

Mae'r ffactorau sy'n arwain at gryfhau diodydd ymhlith y grŵp targed yn cynnwys

- Diffyg ymwybyddiaeth o'r risg o gryfhau diodydd
- Tybiaeth o fod 'yn ddiogel mewn grŵp'
- Gadael diodydd ar y bwrdd wrth fynd i'r toiled neu wrth ddawnsio/cymdeithasu
- Yfed gormod a cholli rheolaeth
- Rhannu diodydd agored e.e. 'jwg coctel rhwng 4' ac yn y blaen
- Diffyg cynllunio ar gyfer diogelwch
- Derbyn diodydd agored gan ddieithriaid
- Cyfuniad o bob un o'r uchod.

Nid yw'r rhestr hon yn hollgynhwysfawr nac yn gyfyngedig.

Mae angen rhoi sylw i gymaint ag sy'n bosib o'r ffactorau er mwyn sicrhau bod nod bwriedig yr ymyriad yn cael ei gyflawni.

4. Cyrraedd y Grŵp Targed

Er y byddai cyswllt uniongyrchol â'r grŵp targed yn ddymunol, mae'r fenter hon yn gweithio drwy sicrhau bod grwpiau eraill sy'n dod i gysylltiad â'r grŵp targed hefyd yn cael eu cynnwys yn y fenter ac yn defnyddio'u dylanwad er mwyn diogelu aelodau'r grŵp targed.

Mae'r grŵp targed yn wynebu'r risg fwyaf wrth yfed mewn mannau sy'n caniatáu mynediad agored i'r cyhoedd, h.y. tafarnau a chlybiau. Mewn adeiladau o'r fath mae pobl sy'n cryfhau diodydd yn gallu mynd at aelodau o'r grŵp targed, ar adeg pan fo'r grŵp targed wedi ymlacio ac yn barod i sgwrsio gyda phobl eraill. Mae'r fenter yn cysylltu â'r grŵp targed yn yr amgylchedd hwn drwy gynyddu eu hymwybyddiaeth o risgiau cryfhau diodydd a thrwy ddangos iddynt sut i wneud yn siŵr nad oes unrhyw beth yn cael ei roi yn eu diodydd, ond mae hefyd yn cysylltu â grwpiau eraill sydd â swyddogaeth gyfreithlon mewn amgylchedd o'r fath, fel pobl sy'n gweithio wrth y bar a staff drysau. Drwy wneud hyn, mae'r fenter yn amddiffyn y grŵp targed drwy gynyddu eu hymwybyddiaeth, ac yn eu hamddiffyn hefyd drwy ofyn i grwpiau eraill gadw llygad.

Bydd gan y rhan fwyaf o awdurdodau lleol wybodaeth leol ynglŷn â pha safleoedd trwyddedig yn eu hardaloedd gweinyddol sy'n cael eu mynychu gan bobl sydd fwyaf tebygol o fod yn perthyn i'r grŵp targed. Bydd hyn yn cynnwys tafarnau a chlybiau sy'n boblogaidd ac sy'n darparu ar gyfer partïon i ddynion neu i ferched cyn priodas. Bydd safleoedd o'r fath yn cynnwys tafarnau a chlybiau yn ogystal â bariau undeb y myfyrwyr ac adeiladau tebyg. Dylid nodi'r safleoedd hyn fel y rhai cyntaf i'w targedu yn y fenter hon.

5. Pwy yw'r partneriaid allweddol yn y fenter?

Y partneriaid allweddol yn y fenter hon yw adran iechyd yr amgylchedd yr awdurdod lleol (timau trwyddedu a hybu iechyd/iechyd a diogelwch), Swyddog Diogelwch Cymunedol yr awdurdod lleol a Swyddog Diogelwch Cymunedol yr Heddlu ar ddechrau'r fenter. Mae'r grŵp hwn yn gyfrifol am gynllunio'r fenter ar gyfer eu hardal leol a phenderfynu pa safleoedd ddylai gael eu cynnwys, dros ba gyfnod o amser y dylid cynnal y fenter a pha negeseuon eraill yn ymwneud ag iechyd neu ddiogelwch personol, os o gwbl, ddylai gael eu hannog yr un pryd.

Bydd partneriaid allweddol eraill ynghlwm wrth y gwaith cyn dechrau ar y fenter, gan gynnwys deiliaid safleoedd trwyddedig lleol, eu staff bariau a staff drysau. Bydd angen darparu gwybodaeth a/neu hyfforddiant ynglŷn ag ymwybyddiaeth o gryfhau diodydd i'r grŵp hwn i ddechrau ynghyd â gwybodaeth am nodau ac amcanion y fenter, ond pan ddechreuir gweithredu'r fenter bydd y grŵp yn chwarae rôl amlycach drwy fod yn 'llygaid a chlustiau' yn y safle dan sylw. Efallai y byddai'n briodol defnyddio aelodau o grwpiau masnach fel Sefydliad Tafarnwyr Prydain fel partneriaid neu ddefnyddio cysylltiadau â bragdy lleol penodol. Penderfyniadau lleol i ddiwallu anghenion lleol fydd y rhain.

Gallai'r partneriaid eraill gynnwys adran Cysylltiadau Cyhoeddus yr awdurdod lleol a'r cyfryngau lleol, er mwyn lledaenu negeseuon sy'n ymwneud â'r fenter a chynyddu ymwybyddiaeth, ac undebau myfyrwyr lleol neu grwpiau ieuenctid a fyddai'n hoffi ymwneud â'r fenter drwy hyrwyddo neges y fenter yn eu cymunedau eu hunain.

6. Sut fydd y fenter yn cael ei gwerthuso?

Fel y nodwyd yn gynharach, mae'n anodd iawn cael ffigurau sylfaenol da ar gyfer achosion o gryfhau diodydd ac ar gyfer y troseddau sy'n deillio ohonynt. Yn gyffredinol, mae ymwybyddiaeth o'r risg o gryfhau diodydd yn isel ac ychydig iawn o achosion o gryfhau diodydd ac unrhyw droseddau dilynol sy'n cael eu dwyn i sylw'r heddlu.

Dylid nodi yn gyntaf y gallai cynyddu ymwybyddiaeth olygu y bydd mwy o achosion tybiedig o gryfhau diodydd yn cael eu dwyn i sylw'r heddlu wrth i ddioddefwyr gydnabod beth sydd wedi digwydd iddynt a chysylltu â'r heddlu i roi gwybod amdano fel trosedd. Nid yw cynnydd o'r fath yn nifer yr achosion sy'n cael eu dwyn i sylw'r heddlu yn arwydd o fethiant y fenter. Mae'n awgrymu bod dioddefwyr yn cydnabod beth sydd wedi digwydd iddynt ac yn cymryd rheolaeth dros y sefyllfa. Er nad yw dwyn y trosedd i sylw'r heddlu yn gwarantu mewn unrhyw ffordd y bydd digon o dystiolaeth ar gael er mwyn dwyn achos cyfreithiol a llwyddo i gael y troseddwr yn euog, mae'n caniatáu i'r dioddefwr adennill rhywfaint o'r rheolaeth dros ei fywyd ei hun a gollodd yn sgil y digwyddiad, ac mae hyn ynddo'i hun o fudd i'w iechyd a'i les meddyliol.

Nod y fenter hon yn y pen draw fyddai sicrhau bod y rhai hynny a fyddai'n ystyried cryfhau diodydd yn cael eu hanesmwytho ddigon gan y ffaith fod lefelau ymwybyddiaeth wedi codi, bod dioddefwyr yn gofalu eu bod yn ddiogel a bod rhwydwaith posib o ddeiliaid safleoedd trwyddedig, staff bariau a staff drysau ar eu gwyliadwriaeth ac yn cadw llygad am unigolion sy'n ymddwyn yn amheus, fel eu bod yn gadael yr ardal. Fodd bynnag, mae'n amhosib mesur llwyddiant o'r fath, gan ei fod yn amlygu ei hun fel mesur 'dim ymateb'. Efallai bod hyn yn ymddangos yn galonogol, ond ni ddylai'r partneriaid golli golwg ar y ffaith mai'r un proffil ar yr olwg gyntaf sydd i 'dim ymateb' ac achosion 'heb eu dwyn i sylw'r heddlu' er bod y canlyniadau'n gwbl groes i'w gilydd.

Awgrymir y bydd rhaid gwneud gwerthusiad ansoddol o effeithiolrwydd y fenter, drwy asesu newidiadau a welir yn ymddygiad y grŵp targed, fel defnyddio 'caeadau poteli' rhag bod rhywun yn ymyrryd â diodydd ac yn eu cryfhau, ac arferion diogelach fel cadw rheolaeth dros ddiodydd a pheidio â rhannu diodydd. Bydd yn amhosib mesur yr effaith ataliol y bydd newidiadau o'r fath mewn arferion yn ei chael ar bobl a allai fod yn cryfhau diodydd, ond byddai'n deg tybio eu bod yn annhebygol o aros mewn safleoedd lle maent yn annhebygol o fod yn llwyddiannus ac yn fwy tebygol o gael eu canfod.

7. A fydd y fenter yn cynnig gwerth am arian?

Mae'r heddlu'n wynebu costau sylweddol wrth ymchwilio i droseddau sy'n deillio o gryfhau diodydd. Dengys ffigurau'r Swyddfa Gartref ar gyfer 2003/4 bod cost ymchwilio i drosedd rhywiol yn £31,438 ar gyfartaledd, bod cost ymchwilio i achos o anaf difrifol yn £21,422 a bod cost ymchwilio i honiad o ladrad gan berson yn £844.[1]

Mae'r gost bersonol i'r sawl sy'n dioddef yr ymosodiadau'n sylweddol hefyd. Fel y nodwyd, mae effeithiau difrifol ar iechyd meddwl dioddefwyr troseddau, eu bywyd personol a'u gallu i fyw bywyd llawn. Efallai hefyd y byddant yn gwario'n bersonol er mwyn cael therapi i'w helpu i ddod dros y digwyddiad, ac mae'n bosib hefyd y bydd costau meddygol os yw'r dioddefwr wedi dal clefyd a drosglwyddir yn rhywiol o ganlyniad i ymosodiad.

Nid yw'r fenter sy'n cael ei hawgrymu yn ddrud i'w rhedeg. £2,000 oedd cost y prosiect peilot. Prynodd hyn 9,000 o gaeadau poteli y gellir eu hailgylchu i'w dosbarthu am ddim yn y tafarnau a'r clybiau a fynychir gan y grŵp targed. Nid oedd unrhyw gostau marchnata, gan fod deiliaid safleoedd trwyddedig wedi cael eu hargyhoeddi ynglŷn â gwerth y fenter cyn iddi ddechrau a staff drysau wedi cael gwybodaeth am y fenter ac wedi cael sesiwn Ymwybyddiaeth o Gryfhau Diodydd fel rhan o'u rhaglen hyfforddi. Dosbarthwyd caeadau poteli i dafarnau a chlybiau gan staff trwyddedu yn ystod eu hymweliadau rheolaidd, gan arbed unrhyw gostau ychwanegol. Gallai datblygu

deunydd marchnata a chostau achlysurol eraill yn amlwg gynyddu cost y fenter, a bydd ymgyrchoedd mwy soffistigedig sy'n para am fwy o amser ac yn hybu mwy nag un neges yn arwain at gostau ychwanegol.

Mae'n amlwg fodd bynnag bod y fenter hon yn cynnig gwerth am arian, o safbwynt ariannol ac o safbwynt lles.

[1] The economic and social costs of crime against individuals and households 2003/4. Y Swyddfa Gartref http://www.crimereduction.gov.uk/statistics39.htm

Pennod 3

Atal Cryfhau Diodydd – Gweithredu Menter

Yr ymgyrch

Darperir ‘caeadau poteli’ am ddim i’r grŵp targed, sef yfwyr ifanc sy’n yfed mewn mannau cyhoeddus, er mwyn sicrhau yw nad eu diodydd yn cael eu cryfhau yn ddiarwybod iddynt.

Camau rhagarweiniol

1. Mae cryn dipyn o waith paratoi ar gyfer y fenter hon, a dylai’r gwaith hwnnw gael ei wneud mewn da bryd cyn iddi gael ei rhoi ar waith. Bydd angen proses gynllunio gychwynnol er mwyn penderfynu ynglŷn â’r canlynol:

    - Y grŵp targed – yn y prosiect peilot dewiswyd merched rhwng 16 a 22 oed
    - Y safleoedd lle mae’r fenter i’w gweithredu
    - Y neges/negeseuon iechyd sydd i’w hybu
    - Faint o waith paratoi sydd i’w wneud gyda deiliaid safleoedd trwyddedig a staff, a pha ddull i’w ddefnyddio
    - Dyddiad dechrau’r fenter ac am faint o amser y bydd yn cael ei gweithredu

2. Mae’r grŵp targed yn debygol o ddewis ei hun. Mewn rhai ardaloedd myfyrwyr fydd y grŵp targed. Mewn ardaloedd eraill gallai fod yn ymwelwyr dros yr haf neu’n ymweliadau thema fel partïon cyn priodi, ar gyfer dynion neu ar gyfer merched. Efallai y gall yr Heddlu lleol ddarparu gwybodaeth am droseddau a ddygwyd i’w sylw a allai fod yn gysylltiedig â chryfhau diodydd er mwyn helpu i ddewis y grŵp targed. Bydd y safleoedd a ddewisir er mwyn gweithredu’r fenter yn seiliedig ar y grŵp targed a ddewiswyd. Mae’n debyg y bydd Adain Drwyddedu’r awdurdod lleol yn gallu darparu’r wybodaeth hon.

3. Er bod y fenter yn ymwneud ag atal cryfhau diodydd, gellir hybu negeseuon eraill sy’n gysylltiedig ag iechyd fel rhan ohoni. Awgrymir y gallai negeseuon addas ymwneud ag ymddygiad diogel wrth fynd allan i yfed, arferion personol diogel fel defnyddio tacsi trwyddedig wrth fynd adref, neu negeseuon rhyw diogel, gan fod y rhain i gyd yn faterion sy’n gysylltiedig ag yfed cymdeithasol. Rhaid gochel, fodd bynnag, rhag ceisio gwneud gormod a cholli gafael ar y neges ganolog, sef ymwybyddiaeth o gryfhau diodydd.

4. Efallai y bydd angen gwneud rhywfaint o waith gyda deiliaid safleoedd trwyddedig a’u staff er mwyn bod yn barod ar gyfer dechrau’r fenter. Bydd angen rhoi gwybod iddynt beth y bwriedir ei wneud a’u hannog i fod yn rhan o’r prosiect. Bydd angen eu cymorth hefyd wrth ddosbarthu’r caeadau poteli a’r taflenni gwybodaeth i yfwyr, ac wrth annog yfwyr i ddefnyddio’r caeadau. Bydd angen holi deiliaid trwyddedau hefyd pryd fyddai’r amser gorau i weithredu’r prosiect yn eu barn hwy, gan osgoi’r adegau prysuraf iddynt hwy, fel y Nadolig, y Pasg a Gwyliau’r Banc, ond sicrhau bod y cynllun wedi ei sefydlu fel bod yfwyr yn dod i arfer â defnyddio’r caeadau cyn cyfnod prysur gan mai dyma’r adeg y mae yfwyr yn debygol o fod yn llai gwyliadwrus a phan fo’r perygl o gryfhau diodydd ar ei waethaf.

5. Gellir anfon gwybodaeth at ddeiliaid trwyddedau yn ysgrifenedig, neu gellir ei throsglwyddo mewn seminar neu fel rhan o hyfforddiant i ddeiliaid safleoedd trwyddedig, os yw'r awdurdod lleol yn cynnig hyfforddiant o'r fath. Y wybodaeth hanfodol yw

- Bod cryfhau diodydd yn aml yn rhagflaenu trosedd difrifol a gyflawnir yn erbyn y dioddefwr,
- Bod ganddynt ran bwysig i'w chwarae, gan eu bod yn dod i gysylltiad uniongyrchol â darpar ddioddefwyr, a heb fod yn cael eu gweld fel yr 'awdurdodau',
- Bod ganddynt ran hanfodol i'w chwarae yn y gwaith o helpu i amddiffyn cwsmeriaid rhag y trosedd hwn,
- Bod ganddynt ran bwysig i'w chwarae hefyd wrth geisio atal pobl sy'n debygol o geisio cryfhau diodydd,
- Mae'n bosib mai atynt hwy, neu aelod o'u staff, y bydd rhywun sy'n meddwl bod ei ddiod wedi cael ei gryfhau yn troi i ofyn am gymorth,
- Os gallant weithredu ar fyrder, ac mewn modd priodol, mae'n bosib y bydd tystiolaeth a allai fod yn hanfodol mewn achos llys yn dal i fod ar gael.

Nid yw'r rhestr hon yn gyfyngedig nac yn hollgynhwysfawr, ac efallai y byddai awdurdodau lleol yn hoffi ychwanegu rhagor o wybodaeth, e.e. ynglŷn â Diogelwch yn y Gymuned a Phartneriaethau Troseddau ac Anhrefn ac ati.

Mae'r awdurdod lleol yn y cynllun peilot, sef Cyngor Sir Penfro, yn cynnig hyfforddiant ar gyfer staff drysau er mwyn eu galluogi i ennill Tystysgrif Genedlaethol Goruchwylwyr Drysau. Yn Atodiad 1 ynghlwm gwelir y cyflwyniad PowerPoint a ddefnyddiwyd gan yr awdurdod arbennig hwn yn ystod yr hyfforddiant hwn, ac yn Atodiad 2 ceir copi o holiadur a ddefnyddiwyd er mwyn gwneud yn siŵr bod canlyniadau dysgu wedi eu sicrhau.

Y goblygiadau o ran adnoddau ac arian

6. Mae prif gostau'r fenter hon yn gysylltiedig â phrynu caeadau'r poteli (gweler Atodiad 3 am ragor o fanylion am y cyflenwyr. Efallai, fodd bynnag, y byddai awdurdodau lleol yn hoffi cynhyrchu posteri a thaflenni ar fater cryfhau diodydd, gan gynnwys unrhyw negeseuon eraill sy'n gysylltiedig ag iechyd y dymunant eu lledaenu. Mae enghraifft o daflen y gellir ei rhoi i yfwyr mewn tafarnau a chlybiau, sef Peidiwch â Gadael i Neb Gryfhau eich Diod, i'w gweld yn Atodiad 4.

7. Awgrymir y canlynol fel ffynonellau ariannol posib ar gyfer y fenter hon:

- Partneriaethau Troseddau ac Anhrefn Cymunedol, gan ei bod yn fenter atal troseddau,
- Y Gynghrair Iechyd Leol, gan ei bod yn hybu ymddygiad yfed iach a thrwy hynny'n hybu iechyd a lles,
- Gellir gofyn am nawdd hefyd gan fragdai lleol, cwmnïau tacsi neu dafarnau a fyddai'n hoffi cael eu cysylltu â neges byw'n iachach y fenter.

Gweithredu'r Fenter

8. Gall cyhoeddusrwydd cyn dechrau'r fenter hon fod yn fuddiol iawn. Awgrymir y dylid cynnwys y cyfryngau lleol, oherwydd gallai darparu gwybodaeth am gryfhau

diodydd cyn dechrau'r fenter, hybu'r defnydd o'r caeadau a dweud lle maent i'w cael, gynyddu diddordeb ac ymwybyddiaeth ymhlith y grŵp targed. Bydd hyn hefyd yn cymryd rhywfaint o'r baich oddi ar ysgwyddau deiliaid trwyddedau, oherwydd bydd rhai o'u cwsmeriaid yn gwybod am y fenter ymlaen llaw ac ni fydd angen iddynt hwy roi eglurhad iddynt. Gall hyn olygu hefyd bod aelodau o'r grŵp targed yn chwilio am y caeadau, ac yn ymweld â'r safleoedd hynny sy'n eu darparu er mwyn eu cael. Mae hyn yn amlwg o fantais i'r safleoedd sy'n cymryd rhan yn yr ymgyrch. Mae enghraifft o ddatganiad i'r wasg y gellid ei ddefnyddio er mwyn cael cyhoeddusrwydd cychwynnol i'r fenter i'w weld yn Atodiad 5.

9. Dylid rhoi cyflenwad o'r caeadau, ynghyd â deunyddiau eraill, fel taflenni a phosteri, i'r safleoedd sy'n cymryd rhan cyn diwrnod cyntaf y fenter, er mwyn sicrhau dechrau da i'r ymgyrch. Dylid cadw cysylltiad agos â'r safleoedd sy'n cymryd rhan er mwyn sicrhau bod digon o gaeadau ar gael, gan y bydd diddordeb y grŵp targed a'u hawydd i gymryd rhan yn y fenter yn gostwng yn fuan iawn os nad oes caeadau ar gael.

10. Gall yr awdurdod lleol a'i bartneriaid bennu dyddiad cau ar gyfer y fenter, neu gallant adael iddi barhau hyd nes y bydd y caeadau a'r deunydd cynghori wedi dod i ben. Mater i'r rhai sy'n bartneriaid yn y prosiectau benderfynu yn ei gylch yw hwn, ond mae'n hanfodol bod gwerthusiad yn cael ei wneud ar ôl cyfnod penodol er mwyn ceisio mesur effeithiolrwydd y fenter.

Ategu'r Fenter

11. Fel y nodwyd ym Mhennod 2, mae'n anodd gwerthuso'r fenter hon. Awgrymir fodd bynnag y dylai staff ymweld yn ddirybudd â safleoedd sy'n gysylltiedig â'r fenter er mwyn gweld a yw'r grŵp targed yn defnyddio'r caeadau poteli'n rheolaidd, lle mae'r awdurdod lleol wedi dewis defnyddio caeadau poteli y gellir eu hailgylchu. Mae'r defnydd a wneir o'r caeadau hefyd yn fesur defnyddiol. Gellir defnyddio cwestiynau fel pa mor gyflym yr aeth y caeadau a faint a ddefnyddiwyd er mwyn canfod llwyddiant, ynghyd â faint o safleoedd nad oeddent yn rhan o'r fenter a ddefnyddiodd y caeadau y gellir eu hailgylchu.

Atodiad 1

Cyflwyniad PowerPoint – Hyfforddiant ar gyfer Staff Drysau

Nid yw'r atodiad hwn ar gael yn y gymrae

Atodiad 2

HOLIADUR STAFF DRYSAU - DIWRNOD 1

1. BETH YW RÔL STAFF DRYSAU?

   (a) Taflu cwsmeriaid sy'n codi twrw allan
   (b) Hel pobl o'r eiddo mewn argyfwng
   (c) Cadw trefn bob amser

2. BETH DDYLAI STAFF DRYSAU EI WISGO?

3. PWY SY'N GYFRIFOL AM Y CYNLLUN STAFF DRYSAU COFRESTREDIG?

4. BETH YW GRYM RHESYMOL

5. PA OEDRAN SYDD RAID ICHI FOD CYN CAEL MYND I'R BAR?

6. FAINT O AMSER A GANIATEIR I BOBL YFED AR ÔL CANU'R GLOCH

   - mewn clwb nos
   - mewn tafarn

7. RHOWCH DAIR ENGHRAIFFT O EFFEITHIAU ALCOHOL
e.e. Mae'n eich gwneud yn hapus

8. OS BYDD RHYWUN YN SYRTHIO'N ANYMWYBODOL YN EICH EIDDO, BETH YW'R PETH CYNTAF Y DYLECH EI WNEUD?

9. NODWCH Y TRI PHETH Y MAE'N HANFODOL ICHI EU CARIO GYDA CHI TRA RYDYCH AR DDYLETSWYDD?

10. BETH FYDDAI'N DIGWYDD PE NA BAECH YN CYDYMFFURFIO Â'R COD YMARFER?

HOLIADUR STAFF DRYSAU - DIWRNOD 2

1. PA BRYD DDYLECH CHI ALW'R FRIGÂD DÂN?

2. SUT ALLWCH CHI EICH DIOGELU EICH HUN RHAG HIV WRTH DDELIO GYDA DIODDEFWYR TRAIS ?

3. BETH YW'R GOSB FWYAF I DDEILIAD TRWYDDED NEU STAFF DRYSAU SY'N HELPU AC YN ATEGU I GANIATÁU I DDRWS TÂN GAEL EI GADW DAN GLO YN YSTOD ADLONIANT CYHOEDDUS?

4. NODWCH 3 PHETH Y DYLECH WNEUD YN SIŴR EU BOD YN IAWN PAN FO HI'N AMSER CAU?

5. CYN ICHI AGOR EICH DRYSAU I'R CYHOEDD, FAINT DDYLECH CHI EI DYNNU O NIFER Y CWSMERIAID A GANIATEIR YN EICH EIDDO?

6. A DDYLECH CHI WYBOD YM MHLE Y CEDWIR AMODAU'R DRWYDDED ADLONIANT CYHOEDDUS?

7. A OES GENNYCH HAWL I ARESTIO RHYWUN YR YDYCH YN AMAU BOD GANDDO GYFFURIAU YN EI FEDDIANT?

8. PE BAECH YN DOD O HYD I GYFFURIAU AR Y SAFLE, BETH DDYLECH CHI EI WNEUD?

9. A OES GENNYCH HAWL I ARCHWILIO BAGIAU A PHOCEDI CWSMERIAID?

10. DAN BA AMGYLCHIADAU Y BYDDAI GENNYCH AIR COD GYDA'R TROELLWR DISGIAU (DJ)?

11. BETH FYDDECH CHI'N EI WNEUD PE BAECH YN AMAU BOD DIOD RHYWUN WEDI CAEL EI GRYFHAU?

12. BETH FYDDECH CHI'N EI WNEUD PE BAECH YN AMAU BOD RHYWUN YN CRYFHAU DIODYDD AR EICH SAFLE?

13. AM BETH FYDDECH CHI'N CHWILIO FEL ARWYDD EI BOD YN BOSIB BOD DIODYDD YN CAEL EU CRYFHAU AR EICH SAFLE?

Atodiad 3

Adnoddau

Caeadau Poteli

Topiau poteli y gellir eu hailgylchu	Mr K Francis, The Moathouse, Commons Road, Penfro SA71BEA
(Edrych ar llun)	Ffôn 01646 684557

Topiau modrwy sy'n cau drosodd (y gellir eu hailddefnyddio)
www.kandu-solutions.co.uk

Dim disgrifiad
www.drink-guard.co.uk

Gwefannau defnyddiol

www.roofie.com – asiantaeth yn delio gyda thrais rhywiol dan ddylanwad cyffuriau, cam-drin yn rhywiol, cryfhau diodydd a thrais rhywiol ar ddêt.

www.essex.police.uk/pages/comtact/m-drugs - gwybodaeth ddefnyddiol am gryfhau diodydd.

Atodiad 4

Peidiwch â gadael i neb Gryfhau eich Diod

Dilynwch yr awgrymiadau hyn er mwyn sicrhau nad oes neb yn cryfhau eich diod

- Gadewch i rywun wybod i ble rydych yn mynd a pha bryd rydych yn gobeithio dod adref
- Peidiwch â mynd allan am y noson ar eich pen eich hun
- Cofiwch fod alcohol yn effeithio ar y ffordd rydych yn adweithio; byddwch yn llai gwyliadwrus
- Peidiwch byth â derbyn diod gan rywun nad ydych yn ei adnabod
- Peidiwch ag yfed rhywbeth nad yw wedi ei agor gennych chi neu rywun rydych yn ymddiried ynddo, neu nad ydych chi neu rywun rydych yn ymddiried ynddo wedi ei weld yn cael ei agor neu ei dywallt
- Peidiwch byth â gadael eich diod allan o'ch golwg chi neu rywun arall rydych yn ymddiried ynddo
- Meddyliwch yn ofalus iawn cyn mynd i rywle gyda rhywun rydych newydd ei gyfarfod
- Cynlluniwch eich noson allan os yn bosib
- Gofynnwch i rywun gadw llygad ar eich diod os ydych yn mynd i'r toiled neu'n mynd i ddawnsio. Mae llawer o glybiau erbyn hyn yn gadael ichi fynd â'ch diod gyda chi ar y llawr dawnsio er mwyn gwneud yn siŵr ei fod yn ddiogel.
- Peidiwch â meddwl mai dim ond diodydd alcoholig sy'n cael eu cryfhau – gall ddigwydd i ddiodydd ysgafn hefyd!
- Nid diodydd merched yn unig sy'n cael eu cryfhau. Mae 11% o'r dioddefwyr yn ddynion.
- Os ydych yn teimlo'n benysgafn neu'n sâl, gofynnwch i rywun rydych yn ymddiried ynddo fynd â chi i le diogel. Os ydych ar eich pen eich hun neu'n methu â dod o hyd i'ch ffrindiau dywedwch wrth rywun sydd y tu ôl i'r bar.
- Os yw eich diod wedi ei symud, yn edrych yn llawnach neu'n blasu'n rhyfedd ….. peidiwch â'i yfed. Ewch i nôl un arall!
- Cadwch lygad ar eich ffrindiau. Os yw rhywun yn llewygu neu'n mynd yn anymwybodol, ffoniwch am ambiwlans ar unwaith – peidiwch â gadael neb ar ei ben ei hun

Atodiad 5

Pwnc: Enghraifft o Ddatganiad i'r Wasg am atal cryfhau diodydd

Mae *cryfhau diodydd* yn drosedd cyffredin iawn, ac er bod pobl yn ymwybodol ohono maent yn tueddu i feddwl mai dim ond mewn clybiau nos y mae'n digwydd. Y gwir amdani yw bod *cryfhau diodydd* yn gallu digwydd adref, yn nhŷ ffrindiau, mewn clybiau ac mewn tai bwyta. Mae'n bwysig bod pobl yn ymwybodol o'r posibilrwydd y gallai diodydd gael eu cryfhau, a'u bod yn cymryd y rhagofalon angenrheidiol, yn ddynion ac yn ferched.

Peidiwch â gadael i rywun gryfhau eich diod:

1. Gadewch i rywun wybod i ble rydych yn mynd a pha bryd rydych yn gobeithio bod adref

2. Peidiwch â mynd allan am y noson ar eich pen eich hun

3. Cofiwch fod alcohol yn effeithio ar y ffordd rydych yn ymateb; byddwch yn llai gwyliadwrus

4. Peidiwch byth â derbyn diod gan rywun nad ydych yn ei adnabod

5. Peidiwch byth â gadael eich diod allan o'ch golwg

6. Meddyliwch yn ofalus iawn cyn mynd i rywle gyda rhywun rydych newydd ei gyfarfod

7. Cynlluniwch eich noson allan os yn bosib

8. Gofynnwch i rywun gadw llygad ar eich diod os ydych yn mynd i'r toiled neu'n mynd i ddawnsio

9. Peidiwch â meddwl nad yw diodydd ysgafn yn cael eu cryfhau – mae'n digwydd!

10. Dengys ystadegau bod tua 10% o'r dioddefwyr yn ddynion

11. Os yw eich diod wedi ei symud, os yw'n edrych yn llawnach neu'n blasu'n rhyfedd, peidiwch â'i yfed. Ewch i nôl un arall.

12. Defnyddiwch gaead pwrpasol dros dop y botel pan fyddwch yn yfed o botel

Os ydych yn teimlo'n sâl ar ôl yfed diod mewn safle trwyddedig gofynnwch i staff y bar gadw'ch diod. Os ydych yn mynd allan am awyr iach, ewch â ffrind agos gyda chi. Peidiwch â mynd ar eich pen eich hun, a rhowch wybod i staff y drysau. Peidiwch â mynd allan gyda rhywun nad ydych prin yn ei adnabod.

Cyffuriau sy'n cael eu defnyddio wrth *gryfhau diodydd*

Mae llawer o gyffuriau sy'n cael eu defnyddio i *gryfhau diodydd*. Mae'n debyg mai alcohol ei hun yw'r un mwyaf cyffredin, ond defnyddir cyffuriau eraill hefyd, fel rhoypnol, GHB (Gammahydroxybutyrate) a Ketamine. Bydd y symptomau yn dibynnu ar y math o gyffur a ddefnyddiwyd yn ogystal â faint o alcohol neu gyffur arall a gymerwyd gan yr unigolyn.

Effeithiau *cryfhau diodydd*

Teimlad braf, ymlacio, teimlo fel pe baech yn arnofio, teimlo'n fwy hyderus, colli cydbwysedd, diffyg teimlad, amser yn golygu dim, colli rheolaeth dros symudiadau'r corff, gweld pethau efallai, penysgafnder, teimlo'n sâl, chwydu, gwayw yn y cyhyrau, mynd yn anymwybodol neu fynd i goma.

Pa mor sydyn fydd y cyffur yn dechrau cael effaith? – rywle rhwng 20 munud a 3 awr, gan ddibynnu ar y cyffur a'r unigolyn.

Bydd y cyffuriau naill ai ar ffurf hylif clir, diarogl, heb unrhyw flas arno neu â blas ychydig yn hallt neu ar ffurf tabledi neu bowdr gwyn.

Bydd lleoliadau sy'n archwilio bagiau a phocedi yn chwilio am gynwysyddion amheus.

Os ydych yn meddwl bod rhywun wedi *cryfhau eich diod* cysylltwch â'r heddlu. Os byddwch yn mynd i'r ysbyty gan eich bod yn teimlo'n sâl, dywedwch wrthynt eich bod yn meddwl y gallai rhywun fod wedi bod yn *cryfhau eich diod* er mwyn iddynt allu cymryd samplau. Os ydych mewn clwb neu dafarn gofynnwch i staff y bar gadw'ch diod gan eich bod eisiau cysylltu â'r heddlu i ddweud eich bod yn amau bod rhywun wedi bod yn *cryfhau diodydd*.

Bydd (rhowch enw'r bartneriaeth) yn dosbarthu caeadau atal *cryfhau diodydd* i leoliadau o (nodwch y dyddiad dechrau) ymlaen. Gofynnwch i staff y bar am un o'r caeadau poteli hyn pan fyddwch yn mynd allan y Nadolig hwn.

Am ragor o wybodaeth am gyffuriau ymwelwch ag www.talktofrank.com neu www.drugson-line.info