**RHAGLEN HYFFORDDI Combat Stress AR GYFER MUDIADAU I WELLA LLESIANT CYN-FILWYR**

**Modiwl 2: Deall Pam Fod Cyn-filwyr Yn Fwy Bregus o Ran Iechyd Meddwl.**

**Trawsgrifiad o Fodiwl 2**

Croeso i fodiwl 2, ‘Deall Pam fod Cyn-filwyr Yn Fwy Bregus o Ran Iechyd Meddwl’.

Amlinelliad o fodiwl 2: byddwn yn canolbwyntio ar dair thema gyffredinol.

* *Diwylliant unigryw bywyd fel milwr a chyn-filwr*
* *Dod ar draws trawma tra yn y lluoedd arfog a bywyd cynnar* - gyda’r pwynt yma, mae’n bwysig cydnabod fod perthynas bersonol gan bawb ohonom gyda thrawma, ac os yw rhai testunau yn peri pryder neu drallod i chi, yna gwnewch yr hyn sydd angen er mwyn cadw’n iachus.
* *Cefnogi’r broses o bontio o fywyd milwrol i fywyd sifil* – a’n adeiladu ar y gwaith ffantastig yr ydych yn gwneud yn eich mudiadau i gefnogi hwn.

**Rhan 1: Diwylliant Unigryw Bywyd Milwrol a Bywyd fel Cyn-filwr**

Rydym am ddechrau drwy gymryd eiliad i fyfyrio a chlywed gennych am yr hyn yr ydych yn teimlo ynglŷn â diwylliant unigryw bywyd milwrol a bywyd fel cyn-filwr. Beth mae hyn yn golygu i chi? Beth yw rhai o’r rhinweddau sydd yn rhan o fywyd milwrol? Beth yw’r rhai o’r elfennau bregus?

Ac wrth i chi wneud hyn, hoffem rannu ychydig o stori Paul gyda chi. Mae Paul yn rhan o rwydwaith Lleisiau Cyn-filwyr ac wedi rhoi caniatâd i ni i rannu eu stori…

*Roedd Paul wedi ymuno gyda’r RAF yn 1989, yn 20 mlwydd oed. Roedd wedi gwasanaethu am 23 mlynedd, yn gweithio yn y Dwyrain Canol, Gogledd Affrica ac Affganistan o fewn y maes gwybodaeth gudd.*

*Roeddwn wedi fy nghyfareddu erioed gan awyrennau a hofrenyddion. Roeddwn am ddilyn gyrfa broffesiynol yn y maes a theithio’r byd. Roeddwn wedi gadael ysgol ag ambell gymhwyster Lefel O, ond roedd y Llu Awyr Brenhinol wedi sylwi fod gallu gennyf i ddysgu ieithoedd. Felly, mi wnes i ddysgu tair iaith wahanol yn ystod fy ngyrfa i lefel uchel iawn, gan gwblhau sawl gradd Meistr.*

*Yn ystod fy amser gyda’r Cenhedloedd Unedig, mi welais sawl digwyddiad erchyll yn ymwneud gyda phlant – gan droi fy myd ben i waered. Roeddwn yn dad newydd ar y pryd, a phan oeddwn adref, roedd yn amlwg nad oeddwn yr un person. Fodd bynnag, nid oeddwn yn rhannu fy mhryderon ac wedi parhau i ddelio gyda phethau heb siarad gyda neb.*

Mae Paul yn rhoi amlinelliad da o’r hyn a’i hysgogodd i ymuno gyda’r *Llu Awyr Brenhinol* a sut y defnyddiodd ei rinweddau a'i sgiliau ond mae hefyd yn dechrau siarad yn y brawddegau olaf am y diwylliant unigryw o fewn y lleoedd arfog ac effaith hyn ar ei allu i ‘siarad yn agored’ am ei bryderon.

Mae yna rai **elfennau allweddol yn nodweddu’r diwylliant milwrol –** pan yn gweithio gydag aelodau o’r lluoedd arfog neu cyn-filwyr, mae’n bwysig ein bod yn ymwybodol o’r dulliau hyfforddi, y safonau a’r gwerthoedd sydd yn rhan o’r fyddin. Dyma rai o’r geiriau yr ydym yn clywed pan fydd cyn-filwyr yn trafod eu hamser yn y lluoedd arfog.

* *Hunaniaeth*
* *Ymdeimlad o berthyn*
* *Gweithio at nod cyffredin*
* *Gwerthoedd a rennir gan eraill*
* *cadernid*
* *Hiwmor*
* *Cyfeillgarwch*
* *Cydlyniant o fewn yr uned*
* *Dewrder*
* *Parch*
* *Ymroddiad*

Mae ymuno gyda’r lluoedd arfog yn fwy na gyrfa – mae’n fywyd. Mae’r Lluoedd Arfog yn cynnig gyrfa i grŵp eang ac amrywiol o bobl ac yn cydnabod yr ystod eang o sgiliau y mae unigolion, nid oes ots beth yw eu cefndir, yn medru cynnig. Mae’r Lluoedd Arfog yn cynnig cymwysterau a phrentisiaethau, yn hwyluso’r broses o ddysgu sgiliau a chrefft newydd a hefyd yn cynnig y cyfle i wneud chwaraeon a gweithgareddau antur cyffrous.

Mae ymuno gyda’r diwylliant milwrol yn broses sydd yn aml yn cael ei ddisgrifio fel sioc ddiwylliannol. Yn ystod y broses recriwtio, mae sifiliaid yn aml yn cael eu cymdeithasu, ac mae eu hunaniaeth disodli yn cael eu newid i mewn i hunaniaeth filwrol. Fel rhan o’r hunaniaeth newydd, mae’r gwerthoedd o ddyletswydd, hiwmor, hygrededd a dewrder ayyb a nodir uchod yn amlwg, ac yn fwy na dim, ymroddiad llwyr at gyfoedion, undod a’r genedl. Mae hyn yn rhan o geisio torri’r unigolyn er mwyn creu’r ‘collective’.

Mae hyn yn angenrheidiol pan yn ystyried y rolau risg uchel y mae aelodau o’r lluoedd arfog yn gwneud. Mae gweithio gyda’i gilydd yn angenrheidiol er mwyn goroesi yn y lluoedd arfog.

Rydym yn aml yn clywed am y lluoedd arfog yn cael eu disgrifio fel teulu milwrol – ac mae modd dibynnu ar y teulu pan fydd angen cymorth. Y teulu sydd yn darparu cartref, bwyd, cyflog, gofal iechyd, gweithgareddau hamdden, gofal bugeiliol a chymdeithasu. Mae hyn oll yn cael ei gyflawni o fewn trefn sefydlog – gyda rhywun yn dweud wrthych beth i wisgo, ble i fynd a beth i’w wneud. Mae’r rhan fwyaf yn byw ar safleoedd milwrol gyda’u teuluoedd – yn byw, gweithio, chwarae a chymdeithasu gyda’i gilydd.

Mae yna fanteision ac anfanteision yn perthyn i hyn, ac fel therapyddion galwedigaethol, rydym yn aml yn siarad am **anghydbwysedd galwedigaethol**.

Mae tipyn o ffocws ar weithio fel tîm a gwneud pob dim gyda’i gilydd (bwyta, byw, diogelu, mynd allan i weithio, cymdeithasu ayyb.) Yn sgil yr hyfforddiant a'r gwasanaethu, nid oes rhyw lawer o amser ar gyfer bywyd teuluol ac nid ydynt yn medru ymgymryd â gwaith normal. Yn sgil y system, nid yw llawer o’r bobl sydd yn cael eu recriwtio yn dysgu sgiliau byw sylfaenol fel cyllidebu, coginio, sut i dalu rhent ar gyfer y llety, cofrestru gyda Meddyg Teulu ac ysgrifennu CV. Mae hyfforddiant milwrol yn cefnogi’r broses o greu timau ffyddlon - mae recriwtiaid yn datblygu perthynas â’i gilydd sydd goruwch pob dim arall, hyd yn oed priodas a bywyd priodasol. Mae cyn-filwyr yn sôn eu bod yn methu hyn wrth geisio delio gyda bywyd fel sifiliaid.

Fodd bynnag, mae llawer o fanteision yn rhan o fywyd milwrol. Mae’n cynnig ymdeimlad o berthyn a hunan-werth ond mae hefyd yn caniatáu iddynt ddatblygu sgiliau ar gyfer swyddi/tasgau penodol a’n datblygu sgiliau arwain/datrys problemau.

Rydym hefyd wedi trafod rhai o’r rhinweddau sydd yn cael eu datblygu gan y lluoedd arfog fel gwaith tîm, ymroddiad at wasanaethu eraill gan gynnwys y gymdeithas ehangach; y gallu i weithio’n dda o fewn timau a hierarchaeth; ymroddiad at ardderchowgrwydd ac agwedd sydd yn fodlon rhoi cynnig ar bethau – sydd oll yn rhinweddau positif.

Efallai y bydd rhai o’r rhinweddau yma hefyd yn achosi problemau i ni pan yn gofyn am helpu neu’n ceisio gofalu am ein hiechyd meddwl;

* Agwedd sy’n golygu bwrw ati: *mae hyn yn medru arwain at berffeithrwydd a gorweithio*
* Ymroddiad at ardderchowgrwydd:  *dyhead i roi 100% pan mae 80% yn ddigon a theimlo’n rhwystredig gyda’r sawl sydd yn credu bod 80% yn dderbyniol*
* Y gallu i weithio’n dda o fewn hierarchaeth – *yn medru arwain at ansicrwydd os nad yw hyn yn amlwg neu os nad yw’r amcanion yn eglur. Mae hefyd yn medru arwain at rwystredigaeth pan nad yw eraill yn parchu awdurdod sydd yn medru arwain at wrthdaro.*

Dyma rai o’r heriau y mae cyn-filwyr yn wynebu wrth symud i fyw bywyd fel sifiliaid ac mae’n eu gwneud yn fregus.

**Rhan 2: Wynebu Trawma yn Ystod Bywyd Cynnar a Gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog**

Rydym yn gwybod fod wynebu trawma tra’n gwasanaethu yn y lluoedd arfog yn medru mynd bod yn drawmatig iawn ond rydym am gymryd cam yn ôl ac ystyried sut y mae trawma a wynebir yn gynnar yn eich bywyd yn medru cael effaith ar ba mor fregus y mae pobl o ran datblygu problemau iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd.

Yn gyntaf, hoffem eich gwahodd i ddarllen yr ymchwil sydd wedi ei wneud ar **‘brofiadau plentyndod adweithiol’** gan fod llawer o ymchwil wedi ei gynnal ar hyn dros y ddegawd ddiwethaf a’i effaith ar ganlyniadau iechyd a lles pobl fel oedolion.

Mae’r ymchwil hwn yn adrodd bod 67% o’r boblogaeth yn sôn eu bod wedi profi o leiaf un profiad adweithiol yn eu plentyndod ac mae ein hymchwilwyr yn Combat Stress – sydd wedi gweithio gyda bron i 400 o gyn-filwyr – wedi datgelu fod 97% yn dweud eu bod wedi profi o leiaf un profiad adweithiol yn eu plentyndod.

Beth yw profiad adweithiol adeg plentyndod? Mae hyn yn cael ei ddiffinio fel *digwyddiadau trawmatig sydd yn digwydd adeg plentyndod ac yn cael effaith negatif, barhaus ar iechyd a llesiant.* Mae hyn yn medru cynnwys camdriniaeth, esgeulustod a heriau fel cam-drin yn y cartref. Ond mae rhai profiadau sydd yn adweithiol ond efallai nad ydynt yn ymddangos felly gan eu bod yn digwydd mor aml ac mae hyn yn cynnwys rhieni yn gwahanu, ysgariad, bwlio ac erledigaeth.

Mae’r ymchwil hwn yn dangos bod cyfeillion, ffrindiau gan bawb ohonom, sydd yn profi trafferthion yn eu plentyndod - ac mae hyn o bosib yn dylanwadu ar eu gallu i ofalu am eu hunain ac yn arwain atynt yn dod yn fwy bregus tuag at broblemau corfforol ac iechyd meddwl.

Mae un person ym mhob wyth o’r boblogaeth yn sôn eu bod wedi profi pedwar profiad adweithiol neu fwy adeg eu plentyndod – mae natur yr hyn sydd yn cael ei brofi yn medru dylanwadu ar eu bywyd fel oedolion. Dywedodd Dr Robert Block: *“Profiadau adweithiol adeg plentyndod yw’r bygythiad iechyd meddwl mwyaf – na sydd yn cael ei drin - ac sydd yn wynebu ein cenedl heddiw.”*

Ond sut y mae hyn yn effeithio ar yr hyn sydd yn digwydd i’n hiechyd corfforol?

Pan ein bod yn delio gyda sefyllfaoedd anodd, mae’r corff yn rhyddhau cortisol sydd yn helpu ni ddelio gyda’r fath sefyllfaoedd. Ond pan ein bod yn delio gyda’r fath sefyllfaoedd fel plant – o bosib am fisoedd neu flynyddoedd, mae’r lefel gynyddol o cortisol yn medru cael effaith ar ein datblygiad. Nid yw ein hymennydd yn medru datblygu fel yr ydym yn disgwyl ac mae hyn yn effeithio ar ein gallu gwybyddol, ein gallu cymdeithasol ac emosiynol. O ganlyniad, rydym yn fwy tebygol o ymddwyn mewn modd sydd yn peri risg (alcohol, camddefnyddio sylweddau, ysmygu ayyb) er mwyn helpu ni ymdopi gyda thrafferthion bywyd. Mae hyn wedyn yn golygu ein bod yn fwy tebygol o ddioddef afiechydon, anabledd a thrafferthion cymdeithasol.

Mae’r canfyddiadau pwerus a’r ymchwil yma nawr yn cael eu defnyddio gan wasanaethau iechyd, yr heddlu a gwasanaethau addysgol er mwyn deall yn well sut i ymyrryd a chefnogi unigolion. Nid ydym yn medru gwella unigolion yn llwyr ond rydym yn medru sicrhau nad ydym yn niweidio neu’n arwain iddynt ail-brofi trawma. Byddwn yn trafod y pwynt hwn ym Modiwl 4.

Ond rydym am gymryd eiliad er mwyn ystyried profiad adweithiol adeg plentyndod – beth mae hyn yn golygu i chi? A yw’r ymchwil yma yn gyfarwydd i ch?

Mae ymuno gyda’r lluoedd arfog yn **benderfyniad sydd yn diffinio eich bywyd**. Mae nifer o bethau deniadol ond mae’r lluoedd arfog yn recriwtio mewn ardaloedd sydd o dan anfantais gymdeithasol ac mae nifer o ffactorau sydd yn medru annog unigolion i ymuno - rhai sydd yn cael eu ‘lleisio’ (voiced)a’r rhai ‘na sydd yn cael eu lleisio’ (unvoice)’.

* **Voiced** – y dyhead am ryddid, yn dyheu am strwythur, newid positif
* **Unvoiced** (llai ymwybodol) - weithiau, mae’r rhain ond yn dod yn eglur rhai blynyddoedd wedyn ond mae cyn-filwyr wedi dweud wrthym fod hyn yn medru cynnwys dianc o’r teulu yn sgil problemau; caniatáu i rywun symud o sefyllfa lle maent yn ddibwer i deimlo rheolaeth a hunaniaeth fel arwr; ymdeimlad eu bod am gywiro’r gorffennol a phrofi eu hunain a chael ymdeimlad o hunanwerth.

**Rhan 2.2: Wynebu Trawma Yn Ystod Bywyd Cynnar a Thra’n Gwasanaethu**

Rydym nawr am symud ymlaen a thrafod y trawma a wynebir yn aml tra’n gwasanaethu yn y lluoedd arfog. Ond cyn ein bod yn gwneud hynny, rydym am gynnig cyfle i bawb i gael seibiant m 5 munud a gwneud paned o de/coffi.

Mae’n bwysig ein bod yn nodi mai myth yw’r gred fod pob aelod o’r lluoedd arfog yn wynebu trafferthion iechyd meddwl. Mae’r rhai sydd yn cymryd rhan mewn brwydrau yn fwy tebygol o gael trafferthion seicolegol ond ni fydd y rhan fwyaf yn dioddef unrhyw niwed iechyd meddwl hirdymor ar ôl gwasanaethu yn y lluoedd arfog. Mae’r rhan fwyaf o bobl sydd wedi bod yn y lluoedd arfog yn cael profiadau positif o wasanaethu.

Rydym yn gwybod fod ffyrdd gwahanol gan gyn-filwyr o ddelio gyda thrawma. Rydym yn gwybod fod cefnogaeth gan gydweithwyr -o’r cychwyn cyntaf – yn hynod bwysig. Mae parhau i ffocysu ar y amcan nesaf a cheisio gosod atgofion penodol mewn blychau penodol hefyd yn cael ei ddefnyddio. Mae alcohol a cham-drin seicolegol dal yn broblem, - er bod y rhai yn gostwng ond mae siarad am brofiadau a hiwmor a chyfeillgarwch hefyd yn medru cael eu defnyddio.

Mae’r trawma sydd yn cael ei brofi tra yn y lluoedd arfog yn cael ei brofi’n wahanol gan bobl wahanol.

“Mae’n cymryd eiliad i rywbeth i fynd i’ch pen ond mae’n cymryd oes iddo adael!”

O ran y cyn-filwyr yr ydym yn gweld, maent yn amlwg wedi profi sawl trawma gwahanol. Maent yn aml wedi profi trawma cyn ymuno gyda’r lluoedd arfog (e.e. yn ystod plentyndod) ac mae yna achosion o drawma nad ydynt am eu trafod (e.e. bwlio neu erledigaeth yn y lluoedd arfog), ac o fewn teuluoedd milwrol, mae yna effaith aml-genhedlaeth o ran trawma.

Roedd King’s College wedi cyhoeddi ychydig o ymchwil yn 2018 sydd yn dangos fod:

* Cyfran fach ond sylweddol o gyn-filwyr angen cymorth iechyd meddwl
* Am y tro cyntaf, mae’r gyfradd o Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD) ymhlith cyn-filwyr yn uwch na’r gyfran o PTSD ymhlith y sawl sydd yn y lluoedd arfog a’r boblogaeth yn gyffredinol.
* Mae PTSD yn fwy amlwg na cham-drin alcohol ymhlith cyn-filwyr sydd wedi bod yn brwydro yn Irac neu Affganistan.
* Cyfradd PTSD ymhlith holl gyn-filwyr y DU yw 7.4%.
* Cyfradd y cyflyrau iechyd meddwl cyffredin ymhlith cyn-filwyr y DU yw 1 ym mhob 5 (21.5%).
* Mae trafferthion yn cynnwys iselder, gorbryder, camddefnyddio alcohol/sylweddau, problemau dicter.

Un pwynt diddorol olaf yw’r faith fod y nifer o gyn-filwyr sydd yn delio gyda thrafferthion alcohol yn lleihau.

Un o’r rhesymau pam nad yw pobl yn dod ymlaen i drafod trafferthion iechyd meddwl yw’r stigma. Fodd bynnag, mae ein hymchwil yn dangos fod hyn yn newid, sydd yn newyddion da ac mae cyn-filwyr yn dod atom yn fwy cyflym ar ôl gadael y lluoedd arfog. Ar gyfartaledd, mae cyn-filwyr yn dod atom tua 13 mlynedd ar ôl gadael y lluoedd arfog, er bod cyn-filwyr sydd wedi bod yn Irac ac Affganistan yn dod atom 4-6 mlynedd ar ôl gadael y lluoedd arfog. Mae hyn yn newid positif ac i’w briodoli i’r newid diwylliannol o fewn y lluoedd arfog tuag at iechyd meddwl tra bod y DU yn symud at ddiwylliant mwy agored tuag at iechyd meddwl. Un o’r pethau positif sydd wedi deillio o COVID-19 yw ein bod yn siarad yn fwy am iechyd meddwl a darparu help o bell sydd yn gwneud hi’n hawdd i rai pobl i ddod atom a gofyn am help.

**Rhan 3: Pwysigrwydd Symud o Fywyd Milwrol i Fywyd Sifil**

Dyma ran olaf y cyflwyniad. Wedi ystyried diwylliant bywyd milwrol a thrawma, sut ydym yn medru adeiladu ar yr hyn yr ydym yn gwneud fel mudiad er mwyn cefnogi’r broses honno o symud o fywyd milwrol i fywyd sifil.

Dyma rai dyfyniadau gan gyn-filwyr sydd yn rhannu eu profiadau am y pontio hyn wrth symud o fywyd milwrol i fywyd sifil:

* Beth ddylem fod yn gwneud nawr?
* Rwyf wedi treulio fy mywyd cyfan fel oedolyn yn cynllunio ar gyfer cymryd rhan mewn brwydrau neu’n cymryd rhan mewn brwydrau go iawn.
* Nid wyf yn medru dechrau o’r dechrau...

Fel i ni drafod, mae’r rhan fwyaf o filwyr yn gadael y lluoedd arfog gydag iechyd meddwl da. Ond mae cyfran fach ond sylweddol yn cael trafferthion ond pa fath o drafferthion y maent yn profi yn ystod y cyfnod pontio hwn?

* Mae hyn yn medru cynnwys y sgiliau datblygedig sydd yn cael eu datblygu yn ystod bywyd milwrol ac nid ydynt o bosib yn rhai sydd yn gweddu’n naturiol i’r farchnad swyddi.
* Delio gydag anafiadau corfforol a rhai na sydd yn bosib eu gweld fel anafiadau emosiynol.
* Trafferthion naturiol o rannu profiadau gyda ffrindiau o’r byd sifil na sydd yn medru uniaethu neu ddeall y problemau yma
* Mae bywyd yn medru bod yn wahanol a heb strwythur ac atebolrwydd, mae addasu o’r bywyd hwn yn medru bod yn anodd
* Mae’r hyn sydd yn cymell pobl tra eu bod yn y lluoedd arfog yn absennol – efallai bod angen i rywbeth arall lenwi’r gagendor
* Mae galar yn ffactor – galar go iawn ar ôl colli cyfoedion ond y galar o golli ffrindiau/grŵp o gymheiriaid. Mae yna ymdeimlad eich bod yn gwahanu o’ch hunaniaeth fel aelod o’r lluoedd arfog.
* Ystyriaethau ymarferol - pryderon ynglŷn â chanfod swydd, materion tai neu bryderon ariannol
* Addasu i fywyd yn yr uned deuluol gan fod hyn yn medru cynnig manteision ac anfanteision

Yn sgil yr heriau yma, mae nifer o ymchwilwyr wedi cyfeirio at hyn fel **sioc ddiwylliannol i’r gwrthwyneb** gyda 6% o gyn-filwyr yn cael trafferth addasu i fywyd sifil. Efallai bod angen datblygu nifer o sgiliau bywyd (e.e. coginio, trefnu llety).

Efallai bod yna wasanaethau cymorth ar gael ond mae cynifer â 6 o bob 10 o gyn-filwyr yn datgysylltu o’r gwasanaethau cymorth.

Mae yna nifer o ffactorau sydd yn medru **dylanwadu ar y pontio a’r llesiant** ond mae’n bwysig cofio pam fod unigolion wedi gadael lluoedd arfog gan y bydd hyn yn effeithio ar y broses o addasu/pontio yn ogystal â’u hoedran, cyfnod yn y lluoedd arfog ayyb.

Dyma ddyfyniad da gan Eric Burleson sydd yn cwmpasu’r broses o ‘wahanu/gadael y lluoedd arfog ….

*“Mae gwahanu o’r lluoedd arfog yn medru bod yn ddigwyddiad trawmatig. Nid yw’n golygu ei fod yn brofiad negatif i’r rhan fwyaf o gyn-filwyr, mae’r digwyddiad yn newid positif. Ond mae’r newid yn aflonyddu ar bob agwedd o fywyd mewn rhyw ffordd, a bydd aros am y newid ac yna’n profi’r newid yn achosi gorbryder, pryder, ychydig o boen/anghysur, a thristwch neu iselder.... Nid yw profi trafferthion yn ystod yr adeg pontio yma yn adlewyrchiad ar eich gallu – mae’n ymwneud â pha mor ddynol ydych.”*

Mae’r brawddegau olaf yn amlygu pa mor naturiol yw’r rhain.

Pan yn ystyried y **gwahaniaethau rhwng bywyd milwrol a bywyd sifil**, mae yna ffordd set o ddelio problemau ond efallai nad oes angen i gyn-filwyr i ddefnyddio’r ffyrdd amgen sydd yn cael eu defnyddio mewn bywyd sifil sydd yn aml yn bethau yr ydym yn aml yn cymryd yn ganiataol.

Cyn i ni symud ymlaen i feddwl am y strategaethau ymarferol o integreiddio, rydym yn mynd i ffocysu ar yr hyn a olygir gan integreiddio (h.y. dod yn rhan o fywyd fel sifiliaid). Mae Eric Burleson yn trafod hyn yn y cyd-destun o’r ffordd yr ydym yn ceisio gwneud cyn-filwyr yn fwy fel sifiliaid a’n llai tebyg i filwyr ond mae hyn yn “sarhad”. Y nod yw sicrhau bod yr hunaniaeth filwrol yn parhau.

Felly, sut ydym yn adeiladu ar y gwaith gwych a wneir gan eich mudiad er mwyn cefnogi’r broses o bontio/symud rhwng bywyd milwrol a bywyd sifil?

I ddechrau, mae’n bwysig ystyried fod cyn-filwyr yn strwythuredig iawn, yn rhoi 110% ac yn disgwyl yr un peth gan staff a gwirfoddolwyr. Er mwyn dechrau adeiladu ymddiriedaeth, mae’n bwysig ein bod yn dangos yr ymroddiad a’ch bod yn brydlon, ac mae angen bod yn hyderus ac yn ddibynadwy. Mae’n ymwneud gyda dangos parch a dangos bod hi’n werth gweithio gyda ni.

Rhaid i ni gofio hefyd fod ymchwil yn dangos fod y sawl sydd yn gadael y lluoedd arfog yn gynnar - na sydd yn cwblhau'r cyfnod a ddisgwylir - mewn peryg o brofi trafferthion iechyd meddwl.

Mae’r holl fudiadau sydd yn cefnogi cyn-filwyr yn chwarae rôl hanfodol ac rydym angen parhau i rwydweithio a chefnogi ein gilydd fel ein bod yn ymwybodol o’r hyn sydd ar gael ar draws y sbectrwm fel ein bod yn medru cyfeirio pobl at ffynonellau eraill, gweithio gyda’n gilydd a chefnogi’r broses o’u trosglwyddo at fudiad arall.

Mae Cobseo yn lle da i rwydweithio ac ystyried yr hyn sydd ar gael ond mae yna fwy o gefnogaeth ar gael nawr ar gyfer cyn-filwyr sydd â phroblemau iechyd meddwl (e.e. GIG Combat Stress). Mae hefyd yn werth cyfeirio nôl at y syniadau yma o fodiwl 1 (adeiladu dygnwch, iechyd meddwl) ond hefyd yn sicrhau ein bod ni ar gael i gefnogi.

Mae Combat Stress yn cynnig llinell gymorth 24/7 i gyn-filwyr a’u teuluoedd a phartneriaid. Rydym yn cynnig cefnogaeth rhyngddisgyblaethol ar draws y DU (ar-lein ac ar y ffôn) a’n cynnig y gefnogaeth ddigido ac addysgol drwy gyfrwng ein gwefan. Rydym yn cynnig gwasanaeth cymorth i gyfoedion gan ddefnyddio cyn-filwyr sydd wedi bod drwy ein gwasanaethau ac wedi elwa ac mae’n bwysig nodi bod y gefnogaeth hon ar gael i aelodau teulu a phartneriaid.

Rydym yn dod i ddiwedd y sesiwn ond roeddem am ddychwelyd ar y pwynt hwn i Paul a’i stori. Roeddem wedi siarad am bwysigrwydd cynnal trafodaethau agored a’r gwerth a ddaw o chwilio am gymorth a gofyn am help.

*“Ar yr alwad gyntaf honno, roedd siarad gyda rhywun wedi helpu’n sylweddol. Cefais sicrwydd ei fod yn iawn i mi deimlo fel hyn. Dechreuais ddysgu technegau gwahanol er mwyn ymdopi gyda fy nheimladau a’m profiadau. Roedd yn dipyn o helfa emosiynol ond roedd yn broses dda iawn ac yn fanwl.*

*“Mae bywyd yn sicr wedi newid er gwell.”*

*“Mae wedi cymryd 20 mlynedd i mi ddod i delerau gyda’m profiadau ond rwyf wedi gwneud synnwyr o bethau erbyn hyn. Cyn i mi dderbyn help gan Combat Stress, pe bai unrhyw beth yn achosi PTSD, byddem yn ymateb gyda’m byd yn disgyn yn deilchion o’m cwmpas a byddai’n lle tywyll iawn, ond nid yw hynny’n digwydd mwyach.”*

Rydym wedi rhannu tipyn gyda chi heddiw – cipolwg a digon o bethau i gnoi cil arnynt. Rydym am i chi gymryd eiliad nawr er mwyn ystyried;

* beth sydd wedi bod yn amlwg i chi, beth sydd yn berthnasol i’ch mudiad a’r ffordd yr ydych yn gweithio?
* beth yw’r 1-3 cam nesaf ar gyfer chi’ch hun/mudiad?

Noder os gwelwch yn dda fod yna Dystysgrif o Bresenoldeb ar gael ar ddiwedd y flwyddyn. Bydd yna gwis hunanasesu i chi werthuso'r hyn yr ydych wedi dysgu, ac unwaith eich bod wedi cwblhau hyn, byddwch yn derbyn Tystysgrif o Bresenoldeb. Byddwn yn lanlwytho’r cofnod a’r deunyddiau i’r dudalen hyfforddi a diolch o galon i chi a wnaeth gwblhau’r gwerthusiad tro diwethaf - mwy na hanner y sawl a fu’n cymryd rhan - ac roedd hyn yn ddefnyddiol iawn gan y byddwn yn gwerthuso’r gyfres yn llawn cyn gwneud unrhyw newidiadau sylweddol.

Mae’r ffurflen werthuso ar gyfer y sesiwn ar gael yma XXXXXXXXXXX ond byddwn yn e-bostio dolen i chi gyda’r ffurflen werthuso.