Iechyd Cyhoeddus Cymru
Public Health Wales

Iechyd Rhyngwladol
International Health

Adroddiad Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol

Iechyd a Llesiant Meddwl Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches

Adroddiad 45, Gorffennaf 2023

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

World Health Organization Collaborating Centre on Investment for Health and Well-being

Trosolwg

Dechreuwyd yr adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol fel rhan o'r ymateb iechyd y cyhoedd i COVID-19, i gefnogi ymateb deinamig a mesurau adfer a chynllunio yng Nghymru. Mae'r adroddiadau'n amrywio o ran ffocws a chwmpas, yn dibynnu ar sefyllfa esblygol COVID-19 yn ogystal ag anghenion iechyd y cyhoedd/ polisi ar y pryd. Roedd yr adroddiadau'n canolbwyntio ar dystiolaeth ryngwladol, data, profiad, polisi a mesurau iechyd y cyhoedd, a dulliau pontio ac adfer wedi COVID-19. Cafodd dysgu a gwybodaeth eu casglu a'u syntheseiddio i ddeall ac archwilio atebion ar gyfer mynd i'r afael ag effeithiau parhaus iechyd, llesiant, cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol, a'r rhai sy'n dod i'r amlwg (niwed a manteision posibl) y pandemig.

Yng ngwanwyn 2022, ehangwyd cwmpas yr adroddiadau i gwmpasu pynciau iechyd y cyhoedd â blaenoriaeth, gan gynnwys ym meysydd gwella a hybu iechyd, diogelu iechyd, a gofal iechyd yn iechyd y cyhoedd. Mae pynciau a chanfyddiadau'r adroddiad yn cyd-fynd â'r penderfyniadau a'r gwaith parhaus yn Llywodraeth Cymru, y GIG ac Iechyd Cyhoeddus Cymru ac yn helpu i'w llywio. Maent hefyd yn cael eu dosbarthu i rwydwaith ehangach o weithwyr iechyd (y cyhoedd) proffesiynol a phartneriaid yn genedlaethol ac yn rhyngwladol.

Mae hyn yn rhan o ddull systematig ehangach Iechyd Cyhoeddus Cymru o gasglu gwybodaeth a throsi tystiolaeth yn bolisi ac ymarfer, gan gefnogi camau gweithredu cydlynol, cynhwysol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n bwrw ymlaen â gweithredu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) a chynllun strategol Cymru Iachach tuag at Gymru iachach, fwy cyfartal, cydnerth, llewyrchus sy'n gyfrifol yn fyd-eang.

Ymwadiad: Mae'r adroddiadau'n rhoi crynodeb lefel uchel o'r hyn a ddysgwyd o brofiadau bywyd go iawn o wledydd dethol, ac o amrywiaeth o lenyddiaeth wyddonol a llwyd, gan gynnwys ffynonellau gwybodaeth i ganiatáu archwiliad pellach. Nid yw'r adroddiadau'n gynhwysfawr ac nid ydynt wedi'u hanelu at ddarparu adolygiad tystiolaeth, dadansoddiad neu sicrwydd ansawdd manwl, cadarn na thrylwyr. Eu bwriad yw cynnig cipolwg byr neu dystiolaeth, polisi ac arfer cyfredol, gan rannu enghreifftiau o wledydd perthnasol a chanllawiau ac egwyddorion allweddol cyrff rhyngwladol o fri.

Mewn ffocws:

- **Iechyd a Llesiant Meddwl Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches**

Cynnwys

Cipolwg: crynodeb o ddysgu rhyngwladol 3
Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches: Trosolwg 5
Golwg ar Wlad 12
Yr Almaen 13
Iwerddon 16
Yr Iseldiroedd 19
Sweden 22

Cipolwg: crynodeb o ddysgu rhyngwladol

"The best way to improve the mental health of refugees is to find lasting solutions to the crises they are fleeing. …it is the right of every refugee to be able to access appropriate care and support."

Sajjad Malik, UNHCR[1]

Iechyd a Llesiant Meddwl Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches

- Mae iechyd meddwl ffoaduriaid, ceiswyr lloches a phobl sydd wedi'u dadleoli'n orfodol **yn waeth na'r boblogaeth gyffredinol** a gall **effeithio ar eu gweithrediad a'u gallu i ofalu amdanynt eu hunain neu eu teuluoedd** oherwydd:
  - ✓ colled sylweddol, caledi corfforol a straenwyr eraill sy'n arwain at drallod seicolegol
  - ✓ diffyg gwybodaeth, ansicrwydd, gelyniaeth bosibl, newid polisïau a chadw anurddasol am gyfnod hir
  - ✓ teimlo wedi'u llethu, yn ddryslyd neu'n ofidus; profi ofn a phryderon eithafol, ffrwydradau o emosiynau cryf fel dicter a thristwch, a phroblemau cysgu
- Mae ffoaduriaid a cheiswyr lloches **yn cyfrannu'n gadarnhaol i gymdeithas**, y gellir ei **wella gan:**
  - ✓ sicrhau eu bod mewn iechyd corfforol a meddyliol da
  - ✓ diogelu iechyd meddwl trwy ddarparu gwasanaethau sylfaenol, diogelwch a chymorth cymdeithasol
- Mae'r **heriau** mae mudwyr yn eu hwynebu wrth gael mynediad i wasanaethau iechyd meddwl yn cynnwys:
  - ✓ **Materion ymarferol**: rhwystrau iaith, diffyg gwybodaeth, anawsterau cyrchu gwasanaethau, costau uchel ac arosiadau hir
  - ✓ **Materion cymdeithasol a diwylliannol**: stigma ynghylch heriau a thabŵs iechyd meddwl, diffyg ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl, diffyg ymddiriedaeth mewn darparwyr gwasanaethau ac anfanteision economaidd-gymdeithasol
- **Dylid mynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl** ffoaduriaid a cheiswyr lloches **drwy**:
  - ✓ trefnu rhaglenni hyrwyddo ac ataliaeth cynhwysol a hygyrch
  - ✓ cryfhau iechyd meddwl fel rhan o wasanaethau cyffredinol
  - ✓ sicrhau diagnosis, triniaeth ac adsefydlu amserol
  - ✓ integreiddio iechyd meddwl mewn gofal iechyd sylfaenol
- **Gellir gwella parhad ac ansawdd gofal iechyd meddwl i** ffoaduriaid a cheiswyr lloches **drwy:**
  - ✓ gwella cyfathrebu rhwng gwahanol ddarparwyr gwasanaethau cymdeithasol ac iechyd meddwl
  - ✓ creu protocolau rhyngwladol ar gyfer sicrhau parhad gofal
  - ✓ darparu gwybodaeth allweddol wedi'i theilwra i'w hanghenion i'w chymryd a'i rhannu gyda darparwyr
- Mae **cyfalaf cymdeithasol** yn cyfrannu at iechyd ac ansawdd bywyd a gall amddiffyn a gwella iechyd a llesiant ffoaduriaid a cheiswyr lloches trwy:
  - ✓ bondio ag unigolion sydd â dynodwyr cyffredin
  - ✓ pontio drwy sefydliadau, megis ysgolion, gweithleoedd a chlybiau
  - ✓ cysylltiadau cymdeithasol a rhwydweithiau cymdeithasol

[1] Refugees need better mental health support amid rising displacement | UNHCR UK

- Mae ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn parhau **ymhlith aelodau mwyaf bregus cymdeithas** ac yn aml yn wynebu **amodau byw, tai ac amodau gwaith gwael**, gan gynnwys:
  - ✓ heriau ariannol mewn perthynas â thrafnidiaeth a gofal plant
  - ✓ diweithdra ac amodau economaidd-gymdeithasol gwael
  - ✓ profi profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs)
- **Mae integreddio addysg a'r farchnad lafur** yn darparu ffynonellau o strwythur a gwrthdyniad, gan gynorthwyo pobl ifanc i gael rheolaeth drwy symudiad gwleidyddol, economaidd a chymdeithasol
- Gall **cymryd rhan yn y celfyddydau** amddiffyn a gwella iechyd a llesiant meddwl pobl sydd wedi'u dadleoli'n orfodol trwy:
  - ✓ diogelu hunaniaeth, treftadaeth a phrofiad personol
  - ✓ hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol, cydlyniant cymdeithasol, derbyniad cymdeithasol a pherthyn
  - ✓ gweithgareddau integreiddio mewn amgueddfeydd, llyfrgelloedd, lleoliadau perfformio, canolfannau diwylliannol, safleoedd treftadaeth a mannau diwylliannol eraill
  - ✓ integreiddio dulliau artistig i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl
- Mae dulliau rhyngwladol o **integreiddio** yn cynnwys:
  - ✓ Mae'r **Mynegai Polisi Integreiddio Mudwyr (MIPEX)** yn asesu polisïau ar draws wyth maes: symudedd y farchnad lafur; addysg; cyfranogiad gwleidyddol, mynediad i genedligrwydd, aduniad teuluol; iechyd; preswylfa barhaol; a gwrth-wahaniaethu
  - ✓ Cynnwys gwasanaethau ac ymyriadau penodol/wedi'u teilwra mewn **strategaethau a pholisïau cenedlaethol ac iechyd** perthnasol
  - ✓ Adeiladu **partneriaethau strategol a meithrin gallu** ar draws Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a gwasanaethau cyhoeddus eraill

Golwg ar Wlad

Mae'r golwg ar wledydd a ddewiswyd ar gyfer yr adroddiad hwn yn darparu **enghreifftiau o ddulliau effeithiol a/neu arloesol** o fynd i'r afael ag iechyd a llesiant meddwl ffoaduriaid a cheiswyr lloches:

- Mae'r **Almaen** wedi gweithredu polisïau i fynd i'r afael â mynediad i ofal iechyd tra hefyd yn canolbwyntio ar gyfleoedd addysg a chyflogaeth
- Mae **Iwerddon** yn ariannu prosiectau cyfalaf cymdeithasol i wella iechyd a llesiant trwy integreiddio a chyfranogi mewn cymunedau lleol
- Mae'r **Iseldiroedd** wedi hyrwyddo integreiddio gofal iechyd sylfaenol a meddwl, wedi datblygu ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd meddwl, ac wedi amlygu pwysigrwydd cyfalaf cymdeithasol trwy integreiddio llafur
- Mae **Sweden** â system lloches ac amddiffyn sydd wedi'i hen sefydlu sy'n dangos ymrwymiad hirsefydlog i adsefydlu ffoaduriaid a rhaglenni integreiddio cynhwysfawr, ac mae wedi datblygu prosiectau ymchwil cydweithredol sy'n edrych ar ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant meddwl

Trosolwg

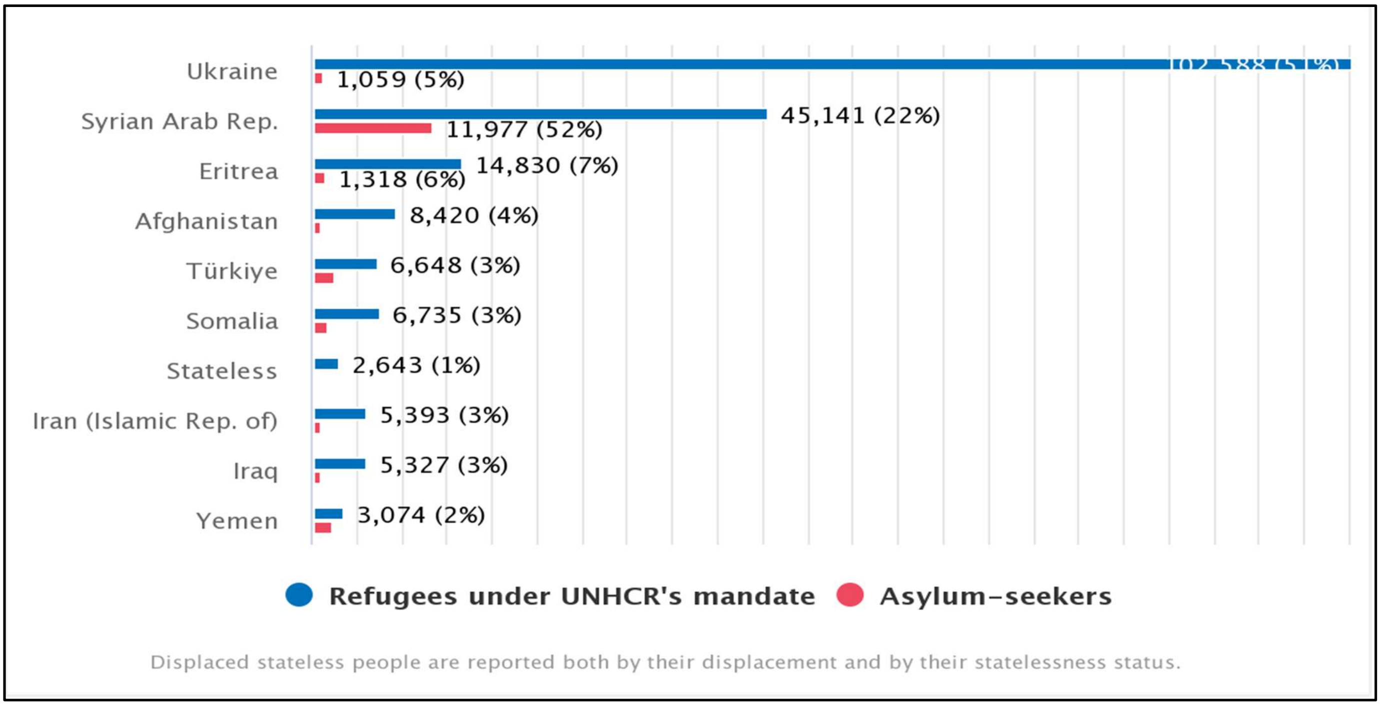
Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar **iechyd a llesiant meddwl ffoaduriaid a cheiswyr lloches**, gan gynnwys **ffactorau risg ac amddiffynnol**, fel:

- **Systemau iechyd a gofal cymdeithasol** (hygyrchedd, integreiddio, seilwaith, ac ati)
- **Cyfalaf cymdeithasol** (perthyn, cyfranogiad cymunedol, diwylliant, ac ati)
- **Penderfynyddion cymdeithasol** (addysg, cyflogaeth, tai, trawma, ac ati)

Cyflwyniad

- **Diffinnir 'ffoadur'** fel unigolyn sy'n methu neu'n anfodlon dychwelyd i'w wlad wreiddiol oherwydd ofn cadarn o erledigaeth, gwrthdaro, trais cyffredinol neu amgylchiadau eraill sydd wedi tarfu'n ddifrifol ar drefn gyhoeddus[2]
    - ✓ Mae 35.3 miliwn o ffoaduriaid ledled y byd (Mehefin 2023)[3]
- **Diffinnir 'ceisiwr lloches'** fel person sydd wedi gadael ei wlad wreiddiol ac wedi gwneud cais ffurfiol am loches mewn gwlad arall ond nad yw ei gais wedi'i gwblhau eto[4]
    - ✓ Mae 5.4 miliwn o geiswyr lloches ledled y byd (Mehefin 2023)[3]
    - ✓ Mae ceisiwr lloches yn dod yn ffoadur ar ôl cael caniatâd i aros[5]
- Mae **Ffigur 1** yn dangos nifer y ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn 2022
- Mae '**pobl sydd wedi'u dadleoli'n orfodol'** yn derm mwy cyffredinol i ddisgrifio'r rhai sy'n mudo oherwydd amodau y tu hwnt i'w rheolaeth gan gynnwys rhyfel, tlodi, ansicrwydd bwyd, erledigaeth, troseddau hawliau dynol, peryglon naturiol, cam-drin, a therfysgaeth[6]
    - ✓ Cafodd 108.4 miliwn o bobl ledled y byd eu dadleoli'n orfodol yn 2022[3]

Ffigur 1: Poblogaethau o ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn ôl gwlad wreiddiol a math o boblogaeth, 2022. Ffynhonnell: UNHCR[7] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



[2] https://www.unhcr.org/1951-refugee-convention.html
[3] Figures at a glance | UNHCR
[4] http://www.unhcr.org/uk/asylum-in-the-uk.html
[5] PHW-Swansea-HEAR-technical-report-FINAL.pdf (phwwhocc.co.uk)
[6] New York Declaration for Refugees and Migrants | International Journal of Refugee Law | Oxford Academic (oup.com)
[7] UNHCR - the UN Refugee Agency

Cymru fel cenedl noddfa

- Yn 2019, datblygodd Cymru'r cynllun *Cenedl Noddfa*, sy'n amlinellu ehangder y gwaith y mae Llywodraeth Cymru yn ei wneud i sicrhau bod yr anghydraddoldebau y mae ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn eu profi yn cael eu lleihau, mynediad at gyfleoedd yn cynyddu, a bod cysylltiadau rhwng y cymunedau hyn a'r gymdeithas ehangach yn cael eu gwella[8]
- Mae sicrhau mynediad at wasanaethau iechyd, gan gynnwys iechyd meddwl, yn un o'r blaenoriaethau[9]

Gall pob ceisiwr lloches gael mynediad i driniaeth feddygol am ddim gan y GIG ac mae ganddynt hawl i gael gwybodaeth berthnasol mewn iaith y mae'n ei deall

- Mae meysydd cymorth eraill yn y cynllun yn cynnwys[10]:
  - ✓ Sicrhau y gall ffoaduriaid ddod o hyd i lety newydd pan fyddant yn gadael lloches
  - ✓ Cefnogi ffoaduriaid i gael mynediad at gyflogaeth neu sefydlu eu busnes eu hunain
  - ✓ Helpu pobl sy'n ceisio noddfa i osgoi tlodi
  - ✓ Helpu goroeswyr cam-drin domestig sy'n ffoaduriaid neu'n geiswyr lloches i gael cymorth
  - ✓ Lleihau cyflyrau iechyd meddwl a brofir gan bobl sy'n ceisio noddfa
  - ✓ Hyrwyddo cyfleoedd chwaraeon a gweithgarwch corfforol
  - ✓ Helpu ysgolion i gefnogi dysgwyr o'r cefndiroedd hyn i gael addysg dda, rhoi'r gorau i fwlio a darparu cwnsela
  - ✓ Cefnogi cymunedau i gyd-dynnu

Iechyd a llesiant meddwl

Mae iechyd meddwl ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn waeth nag iechyd meddwl y boblogaeth gyffredinol:[11,12,13,14]

- Maent yn aml yn profi colled sylweddol, caledi corfforol a straenwyr eraill yn arwain at **drallod seicolegol**
- Mae diffyg gwybodaeth, ansicrwydd ynghylch statws mewnfudo, gelyniaeth bosibl, polisïau newidiol, a chadw anurddasol am gyfnod hir yn ychwanegu straen ychwanegol
- Gallent deimlo wedi'u llethu, yn ddryslyd neu'n ofidus a gallant brofi ofn a phryderon eithafol, ffrwydradau o emosiynau cryf fel dicter a thristwch, a phroblemau cysgu
- Gall hyn **effeithio ar eu gallu i weithredu a meddwl** a gall danseilio eu gallu i ofalu amdanynt eu hunain neu eu teuluoedd
- Mae cyfraddau anhwylderau sy'n gysylltiedig â straen eithafol, megis **anhwylder straen wedi trawma (PTSD), yn uwch mewn ffoaduriaid** nag mewn pobl nad ydynt wedi'u dadleoli'n orfodol
- Mae pobl sydd wedi'u dadleoli'n orfodol **yn cyfrannu'n gadarnhaol i gymdeithas** a gellir gwella'r potensial hwn drwy sicrhau bod iechyd corfforol a meddyliol y poblogaethau hyn yn dda
- Gall effeithiau iechyd meddwl a seicogymdeithasol gael eu **hamddiffyn gan wasanaethau (cyhoeddus) sylfaenol, diogelwch a chymorth cymdeithasol**

Mae egwyddorion allweddol ar gyfer hybu iechyd meddwl a llesiant seicogymdeithasol a nodwyd gan Sefydliad Iechyd y Byd (WHO) yn cynnwys[13]:

- ✓ Trin pawb ag urddas a pharch mewn cefnogaeth a hunanddibyniaeth
- ✓ Ymateb i bobl mewn trallod mewn ffordd drugarog a chefnogol

[8] *Nation of Sanctuary Refugee and Asylum Seeker Plan (llyw.cymru)*
[9] *Sanctuary | Health and well-being (llyw.cymru)*
[10] *Sanctuary | Nation of Sanctuary Plan (llyw.cymru)*
[11] *Social determinants of mental health in new refugees in the UK: cross-sectional and longitudinal analyses - The Lancet*
[12] *who_arts-and-health---forcibly-displaced-people-(final).pdf*
[13] *Mental Health and Psychosocial Support for Refugees, Asylum Seekers and Migrants on the Move in Europe (who.int)*
[14] *Mental health and forced displacement (who.int)*

- ✓ Darparu gwybodaeth am wasanaethau, cymorth a hawliau a rhwymedigaethau cyfreithiol
- ✓ Darparu seico-addysg berthnasol a defnyddio iaith briodol
- ✓ Blaenoriaethu amddiffyniad a chefnogaeth seicogymdeithasol i blant, yn enwedig plant sydd wedi'u gwahanu, heb gwmni ac ag anghenion arbennig
- ✓ Cryfhau cymorth i deuluoedd
- ✓ Nodi ac amddiffyn pobl ag anghenion penodol
- ✓ Gwneud ymyriadau yn ddiwylliannol berthnasol a sicrhau cyfieithu digonol
- ✓ Darparu triniaeth i bobl ag anhwylderau meddwl difrifol
- ✓ Peidio â dechrau triniaethau seicotherapiwtig y mae angen eu dilyn i fyny pan nad yw'n debygol y bydd dilyniant yn bosibl
- ✓ Monitro a rheoli llesiant staff a gwirfoddolwyr
- ✓ Peidio â gweithio ar eich pen eich hun: dylid cydgysylltu a chydweithredu ag eraill

1) Iechyd a gofal cymdeithasol

- Mae'r **heriau** mae mudwyr yn eu hwynebu wrth gael mynediad i wasanaethau iechyd meddwl yn cynnwys:[15,16]
  - ✓ **Materion ymarferol**: rhwystrau iaith, diffyg gwybodaeth, anawsterau wrth gael mynediad at wasanaethau prif ffrwd, costau uchel a rhestrau aros hir
  - ✓ **Materion cymdeithasol a diwylliannol**: stigma ynghylch heriau a thabŵs iechyd meddwl, diffyg ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl, diffyg ymddiriedaeth mewn darparwyr gwasanaethau ac anfanteision economaidd-gymdeithasol
- Mae **darpariaeth** gwasanaethau iechyd **yn dibynnu ar systemau gofal iechyd gwledydd** (hy cyhoeddus a/neu yswiriant iechyd preifat)[15]
- **Dylid mynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl** ffoaduriaid a cheiswyr lloches **drwy**:[17]
  - ✓ trefnu rhaglenni hyrwyddo ac ataliaeth cynhwysol a hygyrch
  - ✓ cryfhau iechyd meddwl fel rhan o wasanaethau cyffredinol
  - ✓ sicrhau diagnosis, triniaeth ac adsefydlu amserol
- **Gall integreiddio iechyd meddwl mewn gofal iechyd sylfaenol** helpu i adnabod ffoaduriaid a cheiswyr lloches sydd â chyflyrau iechyd meddwl a gwneud gofal yn fwy hygyrch a chost-effeithiol[17]
- **Gellir gwella parhad ac ansawdd gofal iechyd meddwl i** ffoaduriaid a cheiswyr lloches **symudol drwy:**[17]
  - ✓ gwella cyfathrebu rhwng gwahanol ddarparwyr gwasanaethau cymdeithasol ac iechyd meddwl
  - ✓ creu protocolau rhyngwladol ar gyfer sicrhau parhad gofal
  - ✓ darparu gwybodaeth allweddol wedi'i theilwra i'w hanghenion i'w chymryd a'i rhannu gyda darparwyr
- Mae rhaglennu **Iechyd Meddwl a Chefnogaeth Seicogymdeithasol (MHPSS)** yn adeiladu gallu staff iechyd lleol a chymunedau ac yn cefnogi rheolaeth cyflyrau meddwl, niwrolegol, a defnyddio sylweddau mewn cyfleusterau iechyd lle dylid cynnwys ffoaduriaid[18]

2) Cyfalaf cymdeithasol

- Cyfalaf cymdeithasol cysylltiadau cymdeithasol sy'n bondio, pontio a'n cysylltu ni â'n gilydd[19]

---

[15] EMN_Mental-health_INFORM_20072022.pdf (europa.eu)
[16] PHW-Swansea-HEAR-technical-report-FINAL.pdf (phwwhocc.co.uk)
[17] Mental health and forced displacement (who.int)
[18] Mental health and psychosocial support | UNHCR
[19] Social-capital-based mental health interventions for refugees: A systematic review - ScienceDirect

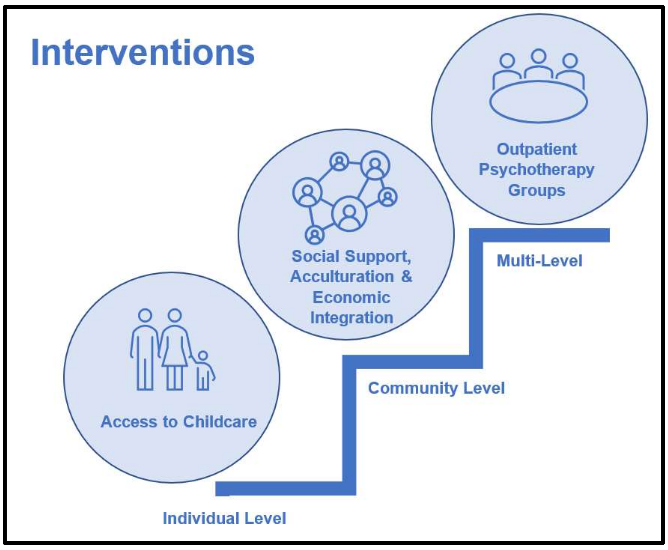
✓ **Bondio** yw cysylltu unigolion sydd â llawer yn gyffredin, megis hil, ethnigrwydd, crefydd, dosbarth, ac iaith

✓ **Pontio** yw cysylltu ar draws dynodwyr a ffurfiau trwy sefydliadau, megis gweithleoedd, ysgolion, clybiau a grwpiau affinedd

✓ **Cysylltiadau cyswllt cymdeithasol** yw cysylltiadau fertigol sy'n cysylltu dinasyddion cyffredin â'r rhai sydd mewn grym

- Mae **Ffigur 2** yn darparu enghreifftiau o **ymyriadau cyfalaf cymdeithasol**
- Mae cyfalaf cymdeithasol yn benderfynydd hanfodol ar gyfer iechyd gan **gyfrannu at ansawdd bywyd** ac mae ganddo'r **potensial i wella** iechyd a llesiant ffoaduriaid a cheiswyr lloches[20]
- Mae cysylltiadau cymdeithasol yn darparu cymorth a gwybodaeth ddefnyddiol, yn helpu i oresgyn rhwystrau i weithredu ar y cyd, ac yn darparu cymorth ar y cyd yn ystod argyfyngau a thrychinebau[21]
- Mae'n **adnodd allweddol, a all ddiogelu** yn erbyn problemau iechyd meddwl, megis iselder a PTSD[21]
- Gall cael eu **halltudio a phrofi gwahaniaethu neu arwahanrwydd** arwain at iechyd meddwl gwael ymhlith ffoaduriaid a cheiswyr lloches[22]
- Gall **chwalu rhwydweithiau cymdeithasol** o ganlyniad i ddadleoli gorfodol achosi problemau iechyd meddwl tebyg[21]

Ffigur 2. Ymyriadau Cyfalaf Cymdeithasol. Ffynhonnell: Villalonga-Olives et al.[21] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



3) Penderfynyddion cymdeithasol

- Mae ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn parhau **ymhlith aelodau mwyaf bregus cymdeithas** ac yn aml yn wynebu **amodau byw, tai ac amodau gwaith gwael**[23,24]
- Maent yn wynebu **heriau ariannol** mewn perthynas â chludiant a gofal plant[25]
- Mae **diweithdra ac amodau economaidd-gymdeithasol gwael** ymhlith ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn ffactorau risg ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl[26]

---

[20] *Social capital, health-seeking behavior and quality of life among refugees in Zimbabwe: a cross-sectional study | Emerald Insight*
[21] *Social-capital-based mental health interventions for refugees: A systematic review - ScienceDirect*
[22] *The Social Determinants of Refugee Mental Health in the Post-Migration Context: A Critical Review - Michaela Hynie, 2018 (sagepub.com)*
[23] *Refugee and migrant health - Global (who.int)*
[24] *The Social Determinants of Refugee Mental Health in the Post-Migration Context: A Critical Review - Michaela Hynie, 2018 (sagepub.com)*
[25] *PHW-Swansea-HEAR-technical-report-FINAL.pdf (phwwhocc.co.uk)*
[26] *Mental health and forced displacement (who.int)*

- **Gall plant sy'n ceisio noddfa** brofi **profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs)** lluosog ar draws y daith fudo[27]
  - ✓ ACEs yw straenwyr cronig neu drawmatig a brofir yn gynnar mewn bywyd
  - ✓ Gall hyn gynyddu'r risg o broblemau iechyd meddwl, ymddygiadol a chorfforol a gall hefyd effeithio ar gyflawniad academaidd
- Mae **addysg** yn darparu ffynhonnell allweddol o ran strwythur a gwrthdyniad, gan gynorthwyo pobl ifanc i gael rheolaeth drwy symudiad gwleidyddol, economaidd a chymdeithasol. [27] Gallai gallu addysgol a/neu barodrwydd i ganolbwyntio ar addysg fod yn **adnoddau gwydnwch allweddol**
- Mae'r **Strategaeth Addysg i Ffoaduriaid 2030** yn hyrwyddo **amodau sy'n meithrin dysgu cymdeithasol ac emosiynol**[28]
  - ✓ Mae'n galw am ddarparu cymorth iechyd meddwl a seicogymdeithasol i blant sy'n ffoaduriaid fel y gallant ganolbwyntio a dysgu
  - ✓ Mae'n cydnabod y rôl hollbwysig sydd gan addysg plentyndod cynnar o ran gwella goroesiad, iechyd, twf a datblygiad gwybyddol a chymdeithasol plant[29]

Celfyddyd a llesiant meddyliol ar gyfer poblogaethau sydd wedi'u dadleoli

- Gall y celfyddydau chwarae rhan mewn prosesau seicolegol, ymddygiadol a chymdeithasol sy'n gysylltiedig â llesiant meddyliol gwell, megis cadw hunaniaeth bersonol, treftadaeth a phrofiad[30]
- Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau celfyddydol gael effaith gadarnhaol ar bobl sydd wedi'u dadleoli'n orfodol, yn ogystal â'r gymuned sy'n eu lletya, drwy hyrwyddo cynhwysiant cymdeithasol, cydlyniant cymdeithasol, derbyniad cymdeithasol a pherthyn[30]
- Dylai amgueddfeydd, llyfrgelloedd, lleoliadau perfformio, canolfannau diwylliannol, safleoedd treftadaeth a mannau diwylliannol eraill ystyried sut y gall eu lleoliadau gefnogi pobl sydd wedi'u dadleoli'n orfodol, er enghraifft, arddangos eu celf, creu dramâu theatr gymunedol, trefnu digwyddiadau cerddorol a chyngherddau, neu ddatblygu gweithgareddau addysgol perthnasol[30]
- Gall integreiddio dulliau artistig i godi ymwybyddiaeth iechyd meddwl a mathau eraill o hyfforddiant helpu i wella gwrando gweithredol, cymhwysedd diwylliannol a sensitifrwydd i amrywiaeth[30]

Lloegr[30]

- Mae **Music Action International** yn creu rhaglenni cerddoriaeth therapiwtig gyda phobl sy'n byw mewn alltudiaeth, ffoaduriaid, ceiswyr lloches a phobl Roma
- Mae llawer o hwyluswyr wedi profi effeithiau rhyfel ac wedi'u hyfforddi i gefnogi goroeswyr i annog y defnydd o sgiliau cymdeithasol a cherddorol i wella iechyd a llesiant meddwl ac i hybu empathi a dealltwriaeth trwy berfformiadau cyhoeddus

Gogledd Iwerddon[31]

- Mae **menywod Somali** yng Ngogledd Iwerddon yn datblygu sgiliau gwnïo a chrefftau Gogledd Iwerddon ac yn cysylltu eu doniau a'u treftadaeth grefftau o Affrica mewn prosiect a gyflwynir gan ArtsEkta ar gyfer Asiantaeth Iechyd y Cyhoedd
- Mae cylchoedd celfyddydau ethnig newydd eu ffurfio yn darparu cyfleoedd i wneud ffrindiau a darnau crefft a helpu i wella eu hiechyd a llesiant emosiynol

[27] ACEs-in-Child-Refugee-and-Asylum-Seekers-Report-English-final.pdf (phwwhocc.co.uk)
[28] Mental health and psychosocial support | UNHCR
[29] 5d651da88d7.pdf (unhcr.org)
[30] who_arts-and-health---forcibly-displaced-people-(final).pdf
[31] The art of home making | HSC Public Health Agency (hscni.net)

Dulliau rhyngwladol o integreiddio

- Mae'r **Mynegai Polisi Integreiddio Mudwyr (MIPEX)** yn mesurau polisïau i **integreiddio mudwyr mewn 56 o wledydd**[32]
  - ✓ Mae'n asesu **wyth maes:** symudedd y farchnad lafur; addysg; cyfranogiad gwleidyddol, mynediad i genedligrwydd, aduniad teuluol; iechyd; preswylfa barhaol; a gwrth-wahaniaethu
  - ✓ Mae'n nodi cysylltiadau rhwng integreiddio, canlyniadau a barn y cyhoedd
- Mae gan ddeg o Aelod-wladwriaethau'r Undeb Ewropeaidd (UE) **strategaeth neu bolisi cenedlaethol sy'n cyfeirio at iechyd meddwl mudwyr**[33]
- Mae strategaethau cenedlaethol naw Aelod-wladwriaeth yr UE **yn canolbwyntio ar grwpiau bregus o fudwyr** neu fudwyr **ag anghenion arbennig** (ee, oedran, rhyw, dioddefwyr artaith)[33]
- Ar gyfer y 14 o Aelod-wladwriaethau'r UE nad oes ganddynt strategaethau neu bolisïau cenedlaethol, yn y rhan fwyaf o achosion, mae gan wladolion trydydd gwledydd **fynediad cyfartal i'r gwasanaethau iechyd meddwl** sydd ar gael i wladolion a dinasyddion eraill yr UE[33]
- Mae **partneriaeth strategol** a ariennir gan y Comisiwn Ewropeaidd (CE) yn darparu cwnsela ar gyfer integreiddio ffoaduriaid a mudwyr i mewn i'r **farchnad lafur**[34]
  - ✓ Mae **cynghorwyr gyrfa** sy'n gweithio mewn asiantaethau cyflogaeth cyhoeddus yn chwarae rhan allweddol
  - ✓ Mae'r prosiect wedi datblygu **cyrsiau addysg uwch** sy'n cymhwyso cwnselwyr gyrfa i roi arweiniad arloesol i ffoaduriaid a mudwyr[34]
- Mae'r **Strategaeth Iechyd Meddwl yn Estonia** (2020) yn cynnwys mudwyr a ffoaduriaid ymhlith grwpiau agored i niwed sydd â risg uwch o brofi problemau iechyd meddwl[33]
  - ✓ Ei nod yw darparu hyfforddiant i staff rheng flaen sy'n darparu cymorth sylfaenol
  - ✓ Mae'n annog gwasanaethau sy'n targedu mudwyr i ystyried eu hanghenion iechyd meddwl
- Mae'r **Map Ffordd Iechyd Meddwl a Seiciatrig yn Ffrainc** (2018) yn annog camau gweithredu i dargedu'r rhai sydd â'r angen mwyaf am ofal iechyd meddwl, yn enwedig mudwyr.[33] Mae **Cynllun Bregusrwydd** 2021 yn ategu'r map ffordd sy'n anelu at gryfhau'r ymateb i fregusrwydd ceiswyr lloches a ffoaduriaid drwy:
  - ✓ datblygu gwybodaeth am gyfleusterau ar gyfer mynediad at ofal
  - ✓ creu llwybrau iechyd
  - ✓ nodi'r poblogaethau hyn yn gynt a'u sefydlu'n well
- Rhoddir trosolwg o **flaenoriaethau allweddol mewn perthynas ag iechyd meddwl mudwyr ar draws aelod-wladwriaethau'r UE** yn **Ffigur 3**
- **Twrci** yw un o'r gwledydd sydd â'r boblogaeth mudwyr/ffoaduriaid fwyaf ac mae rhai o'r dulliau o gefnogi eu hiechyd a'u llesiant wedi'u hamlinellu yn yr astudiaeth achos isod

[32] MIPEX 2020
[33] EMN_Mental-health_INFORM_20072022.pdf (europa.eu)
[34] 2_xcp_refugees_2020.pdf (aspher.org)

***Ffigur 3. Trosolwg o flaenoriaethau allweddol Aelod-wladwriaethau'r UE o ran iechyd meddwl mudwyr. Ffynhonnell: European Migration Network*[35]** *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*

Priority	Member States
Promoting mental health through social integration	CZ, FI, HR, IE, MT, SI, SK
Clarifying and sharing information on entitlements to care	FI, FR, IE, MT, SK
Ensuring that the mental health workforce is trained to work with migrants	FI, HR, FR, IE, NL, SI
Mapping outreach services (or setting up new services if required)	CZ, FR, MT, NL
Making interpreting services and/or cultural mediation services available	FI, HR, FR, IE, MT, NL
Working towards integration of mental, physical and social care	CZ, HR, FI, NL, SI
Promoting mental health literacy/awareness-raising	CZ, EE, FI, FR, IE, NL, SI
Sharing principles of good practices nationally/across countries	CZ, FI, NL
Investing in long-term follow-up research and service evaluations for service planning/provision	CZ, IE
Having programmes on mental health literacy/awareness raising	CZ, FI
Other priority action areas	ES, IE, LT, LV

Astudiaeth achos: Twrci

- Gyda chefnogaeth gan Fanc y Byd a'r UE, mae llywodraeth Twrci yn cefnogi'r argyfwng ffoaduriaid, gyda'r nod o wella bywydau a bywoliaeth ffoaduriaid a chymunedau lletyol[36]
  - ✓ O dan ymbarél y rhaglen Syriaid Dan Warchodaeth Dros Dro, mae'r Prosiect Cymorth Cyflogaeth i Syriaid o dan Ddiogelwch Dros Dro a Dinasyddion Twrcaidd yn darparu i ffoaduriaid a chymunedau lletyol sgiliau a hyfforddiant iaith, cwnsela swyddi a gwasanaethau lleoli swyddi
  - ✓ Mae bron i 20,000 o bobl wedi derbyn hyfforddiant o dan y rhaglen, gyda menywod yn cynrychioli hanner y cyfranogwyr ar gyrsiau iaith a thros 90% mewn rhaglenni hyfforddi sgiliau
- Mae cymorth trwy'r Cyfleuster i Ffoaduriaid yn Nhwrci (y Cyfleuster) yn canolbwyntio ar gymorth dyngarol, addysg, rheoli mudo, iechyd, seilwaith dinesig a chymorth economaidd-gymdeithasol[37,38]
  - ✓ Mae'r Cyfleuster wedi gwneud cyfraniadau at ddarpariaeth gofal iechyd ac addysg y Llywodraeth i ffoaduriaid, gan gefnogi graddfa cyrhaeddiad y wladwriaeth yn gyflymach
  - ✓ Ymdriniwyd â rhwystrau i addysg trwy fesurau megis dosbarthiadau dal i fyny ac wrth gefn, dosbarthiadau iaith Twrcaidd, a'r Trosglwyddiad Arian Amodol ar gyfer Addysg
  - ✓ Cryfhawyd capasiti gofal iechyd sylfaenol trwy fuddsoddi mewn clinigau a staff
- Mae'r Cyfleuster yn fodel ar gyfer gweithrediadau ffoaduriaid, gan gyfuno cymorth dyngarol a datblygu yn dda

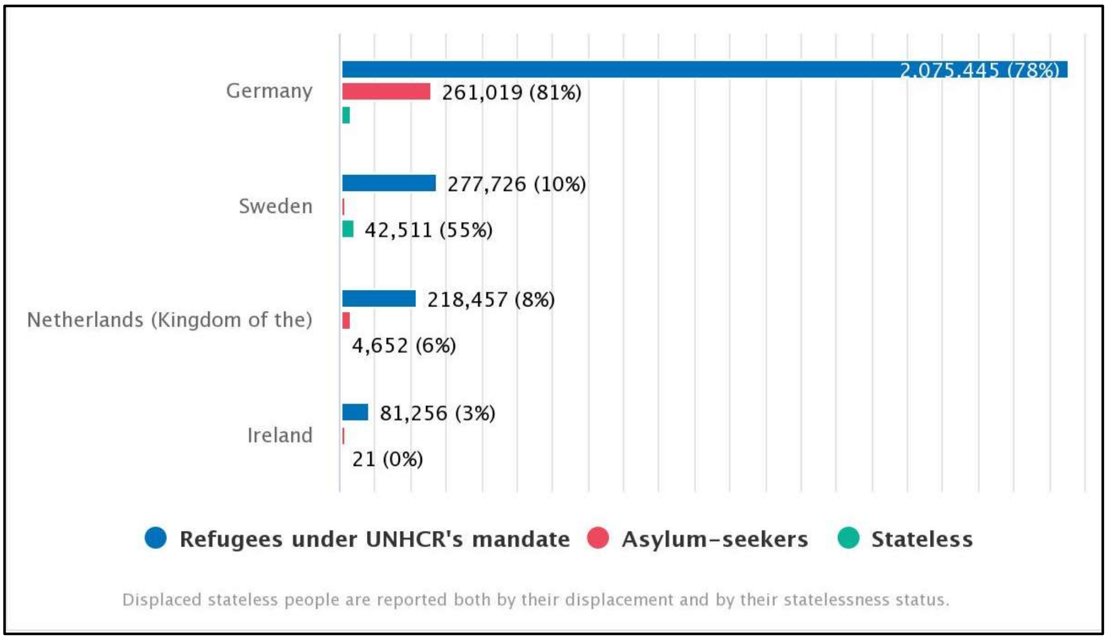
[35] EMN_Mental-health_INFORM_20072022.pdf (europa.eu)
[36] 10 Years On, Turkey Continues Its Support for an Ever-Growing Number of Syrian Refugees (worldbank.org)
[37] EU Support to Refugees in Türkiye (europa.eu)
[38] Executive Summary EN 02.07.21.pdf (europa.eu)

Golwg ar Wlad

Mae'r golwg ar wledydd a ddewiswyd ar gyfer yr adroddiad hwn yn darparu **enghreifftiau o ddulliau effeithiol a/neu arloesol** o fynd i'r afael ag iechyd a llesiant meddwl ffoaduriaid a cheiswyr lloches:

- Mae'r **Almaen** wedi gweithredu polisïau i fynd i'r afael â mynediad i ofal iechyd tra hefyd yn canolbwyntio ar gyfleoedd addysg a chyflogaeth
- Mae **Iwerddon** yn ariannu prosiectau cyfalaf cymdeithasol i wella iechyd a llesiant trwy integreiddio a chyfranogi mewn cymunedau lleol
- Mae'r **Iseldiroedd** wedi hyrwyddo integreiddio gofal iechyd sylfaenol a meddwl, ac wedi datblygu ymgyrchoedd ymwybyddiaeth iechyd meddwl
- Mae **Sweden** wedi datblygu prosiectau ymchwil cydweithredol sy'n edrych yn eang ar ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a llesiant meddwl
- Mae **Ffigur 4** yn dangos nifer y ffoaduriaid a cheiswyr lloches ym mhob gwlad dan sylw (2022)

Ffigur 4. Poblogaethau yn ôl gwlad gyrchfan a math o boblogaeth, 2022. Ffynhonnell: UNHCR[39]
(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)



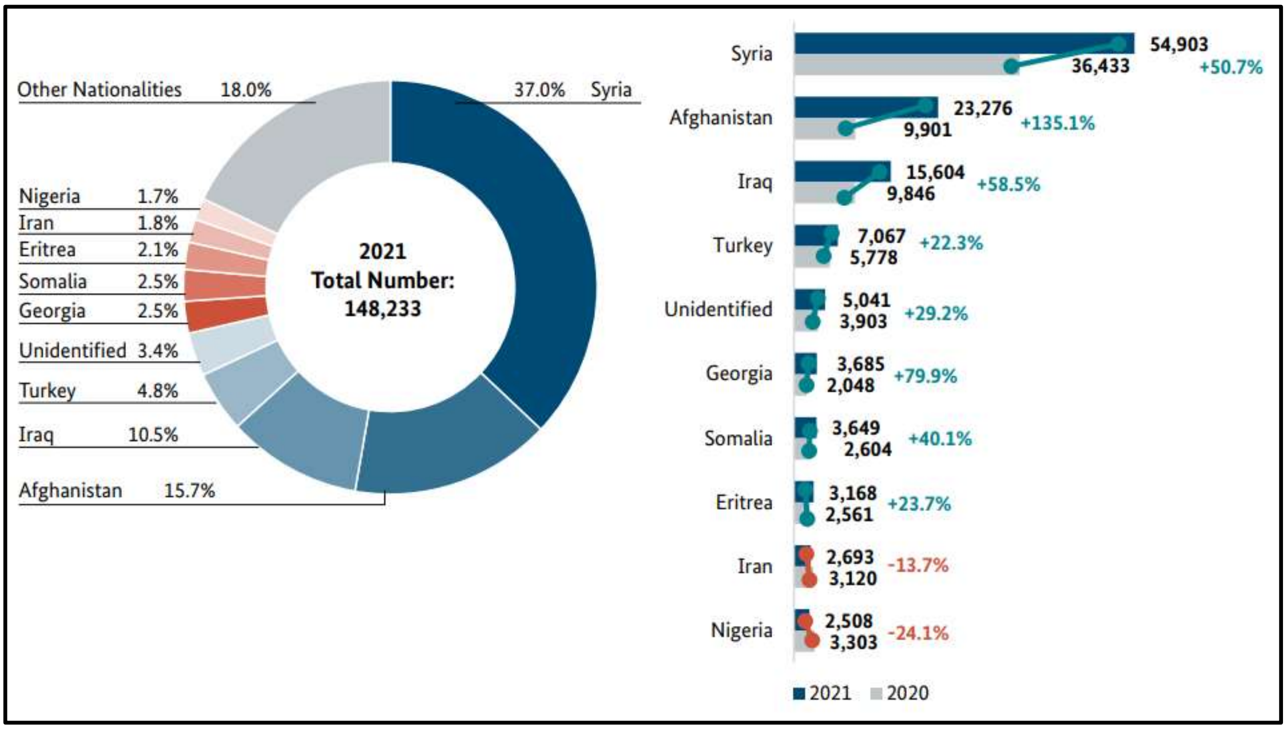
[39] UNHCR - the UN Refugee Agency

Yr Almaen

Cefndir

- Yn 2021, adroddodd yr Almaen bron i 1.24 miliwn o ffoaduriaid a 233,000 o geiswyr lloches, sy'n golygu mai hon yw'r wlad letyol fwyaf i ffoaduriaid yn Ewrop[40] (**Ffigur 5**)
- Mae'r Swyddfa Ffederal ar gyfer Mudo a Ffoaduriaid (BAMF) yn arwain y gwaith o lywodraethu materion lloches, mudo ac integreiddio[41,42]

***Ffigur 5. Ymgeiswyr lloches tro cyntaf yn ôl y 10 cenedligrwydd mwyaf cyffredin, 2021. Ffynhonnell: BAMF[43]** (Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



Iechyd a gofal cymdeithasol

- Cynhaliwyd yr arolwg cenedlaethol RESPOND (Gwella ymatebion y system iechyd ranbarthol i heriau mudo gorfodol) rhwng 2016 a 2022 a'i nod oedd casglu data epidemiolegol dilys ar statws iechyd ffoaduriaid a darpariaeth gofal iechyd[44]
  - ✓ Awgrymodd yr arolwg rwystrau i ffoaduriaid gael mynediad at wasanaethau gofal iechyd[45]
  - ✓ Mae triniaeth ar gyfer clefydau cronig yn gofyn am gymeradwyaeth gan swyddfa nawdd cymdeithasol y fwrdeistref sy'n talu am wasanaethau meddygol, a all arwain at oedi mewn triniaeth[46]

[40] https://www.unhcr.org/countries/germany
[41] https://www.bamf.de/DE/Startseite/startseite_node.html
[42] https://ec.europa.eu/migrant-integration/country-governance/governance-migrant-integration-germany_en
[43] Migration Report 2021 Key findings (bamf.de)
[44] RESPOND – Entwicklung und Evaluation kontextspezifischer Interventionen zur Verbesserung der gesundheitlichen Versorgung von Asylsuchenden (Improving regional health system responses to the challenges of migration through tailored interventions for asylum-seekers and refugees) (respond-study.org)
[45] Journal of Health Monitoring | 1/2021 | Monitoring refugee health RESPOND (rki.de)
[46] Health care provision for refugees in Germany – one-year evaluation of an outpatient clinic in an urban emergency accommodation | BMC Health Services Research | Full Text (biomedcentral.com)

- Mae mynediad i ofal iechyd ar gyfer ceiswyr lloches yn cael ei reoleiddio gan y Ddeddf Budd-daliadau Ceiswyr Lloches, sy'n cyfyngu ar wasanaethau cymdeithasol i geiswyr lloches[47]
- Mewn ymateb i anghenion cynyddol y ffoaduriaid a galwadau am ofal brys yn 2015, sefydlodd Croes Goch yr Almaen a Chymdeithas Genedlaethol Meddygon Yswiriant Iechyd Statudol glinig cleifion allanol yn y ganolfan llety brys fwyaf yn Cologne.[48,49] Mae gan y ganolfan gapasiti o 558 o welyau ac roedd yn gartref i 730 o ffoaduriaid ar gyfartaledd bob mis
- Mae awdurdodau'r Almaen yn cynyddu llythrennedd iechyd o fewn cymunedau mudol trwy'r rhaglen "Gyda Mudwyr dros Fudwyr - Iechyd Rhyngddiwylliannol yn yr Almaen" (MiMi), sy'n recriwtio, hyfforddi a chefnogi cyfryngwyr rhyngddiwylliannol i addysgu ar system iechyd yr Almaen a phynciau iechyd cysylltiedig[50]

Penderfynyddion cymdeithasol

- Mae gwasanaeth cynghori ar-lein i fewnfudwyr sy'n oedolion ('mbeon') yn darparu gwybodaeth gynhwysfawr ar-lein, cymorth sgwrs fyw a chyngor am addysg, cyflogaeth, gwasanaethau iechyd, tai a gwasanaethau teulu i'w helpu i sefydlu pan fyddant yn cyrraedd am y tro cyntaf[51]
- Mae clinig seicogymdeithasol galw heibio sy'n gweithredu o fewn canolfan derbyn a chofrestru'r wladwriaeth yn Heidelberg wedi cefnogi ffoaduriaid sydd â baich meddwl ers 2016.[52] Mae'n cael ei ystyried yn gynnig cymorth seicogymdeithasol pwysig i ffoaduriaid sydd â baich meddwl yn eu cyfnod trallod ôl-fudo cynnar
- Yn ogystal â chynigion cwnsela cefnogol a sefydlog, gan gynnwys seicotherapi grŵp a rhaglen sy'n hwyluso hunan-ymarfer technegau sefydlogi trwy ffeiliau sain, mae hanner y cleifion yng nghlinig galw heibio Heidelberg yn derbyn triniaeth seicoffarmacolegol[53,54,55]
- Mae bron pob swydd ar y farchnad swyddi yn yr Almaen yn gofyn am ardystiadau uwch, sy'n rhwystr i ffoaduriaid[56]
  - ✓ Mae'r llywodraeth yn darparu cyrsiau Almaeneg am ddim i unigolion sy'n cael lloches[57]
  - ✓ Mae sefydliadau cymdeithas sifil yn llenwi'r bwlch cyn y rhoddir lloches, gan agor cyrsiau i breswylwyr mewn tai dros dro[58]
  - ✓ Mae llawer o brifysgolion yn caniatáu i fyfyrwyr a darpar fyfyrwyr o gefndir ffoaduriaid astudio eu cyrsiau paratoi iaith am ddim, gan eu galluogi i gyrraedd y lefel uchel o Almaeneg sy'n ofynnol i fynd i brifysgolion[59,60]
- Rhoddodd yr Almaen fenter gorfforaethol ar waith, y Siarter Amrywiaeth, i hyrwyddo cydnabyddiaeth, gwerthfawrogiad ac integreiddio amrywiaeth i ddiwylliant busnes.[61] Fe'i

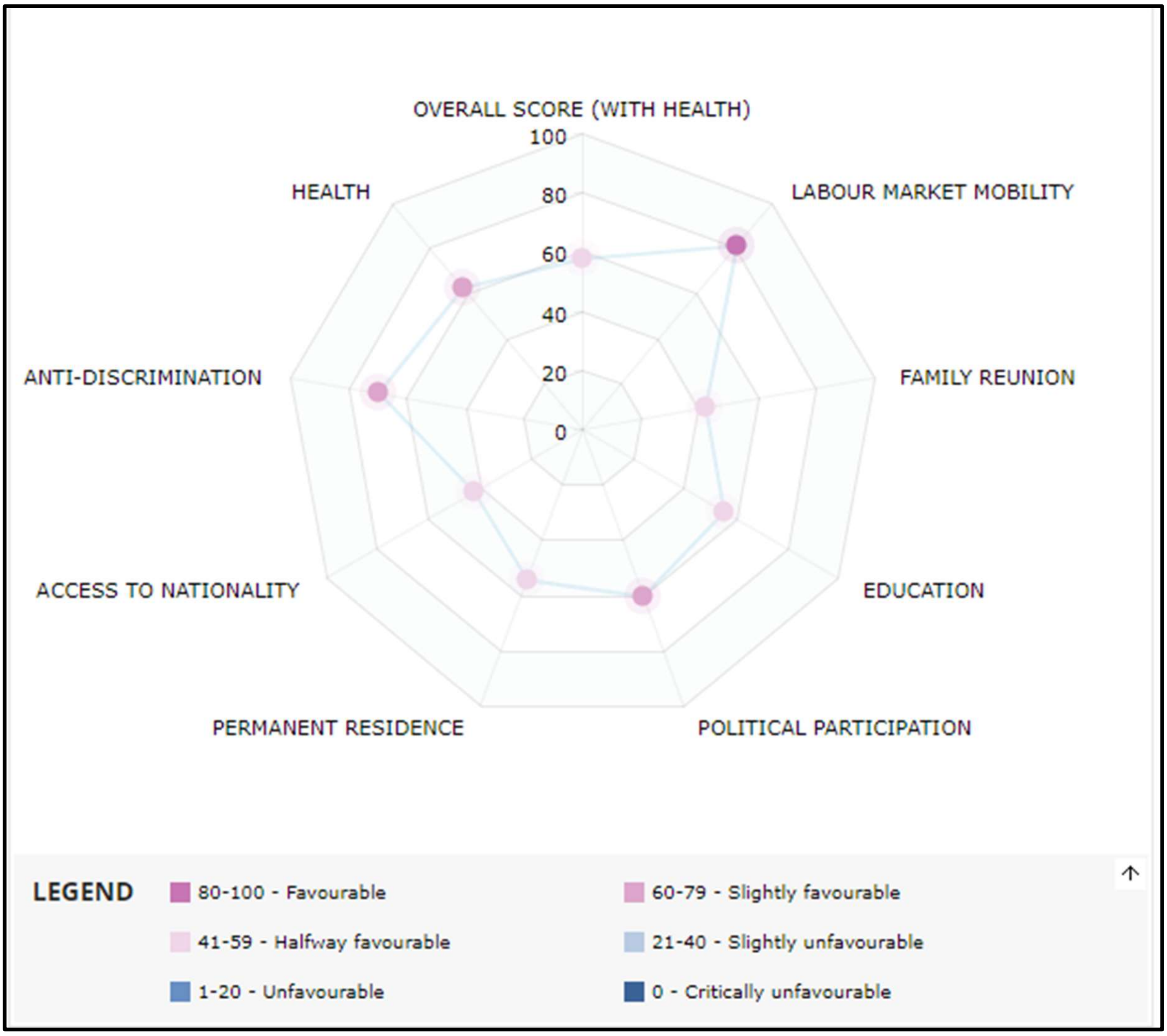
---

47 Germany - Act on benefits for asylum-seekers (AsylbLG). (ilo.org)
48 Deutsches Rotes Kreuz (DRK) - DRK e.V.
49 KBV - Kassenärztliche Bundesvereinigung
50 https://ec.europa.eu/migrant-integration/integration-practice/mimi-migrants-migrants_en
51 Health | mbeon
52 A Walk-In Clinic for Newly Arrived Mentally Burdened Refugees: The Patient Perspective - PMC (nih.gov)
53 Frontiers | Psychotherapeutic Group Intervention for Traumatized Male Refugees Using Imaginative Stabilization Techniques—A Pilot Study in a German Reception Center (frontiersin.org)
54 JCM | Free Full-Text | Stabilizing Techniques and Guided Imagery for Traumatized Male Refugees in a German State Registration and Reception Center: A Qualitative Study on a Psychotherapeutic Group Intervention (mdpi.com)
55 Journal of Medical Internet Research - Self-Practice of Stabilizing and Guided Imagery Techniques for Traumatized Refugees via Digital Audio Files: Qualitative Study (jmir.org)
56 How to apply for a job in Germany (deutschland.de)
57 https://www.germany-visa.org/integration-courses-learning-german-and-much-more/
58 BAMF - Bundesamt für Migration und Flüchtlinge - Advice for adults
59 Study opportunities for refugees | Study in Germany (study-in-germany.de)
60 Studying for free in Germany as a refugee - Study in Germany for Free (studying-in-germany.org)
61 Charta der Vielfalt - Für Diversity in der Arbeitswelt (charta-der-vielfalt.de)

cefnogir gan Gomisiynydd y Llywodraeth Ffederal ar gyfer Mudo, Ffoaduriaid ac Integreiddio

– Mae **Ffigur 6** yn dangos Sgôr MIPEX 2019 yr Almaen

Ffigur 6. Sgôr MIPEX yr Almaen, 2019. Ffynhonnell: MIPEX[62] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



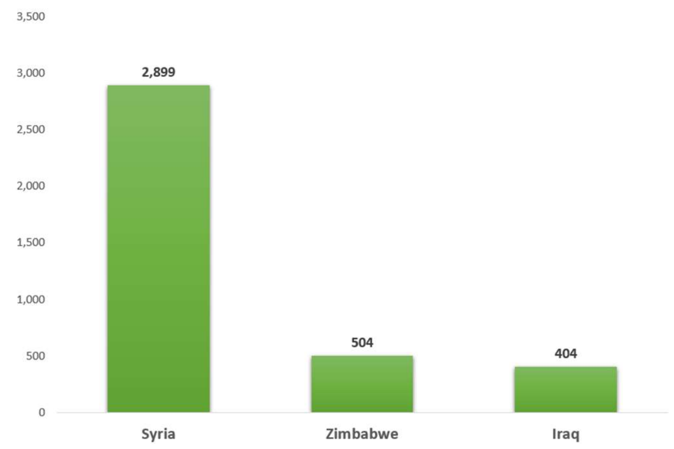
[62] Migrant Integration Policy Index | MIPEX 2020

Iwerddon

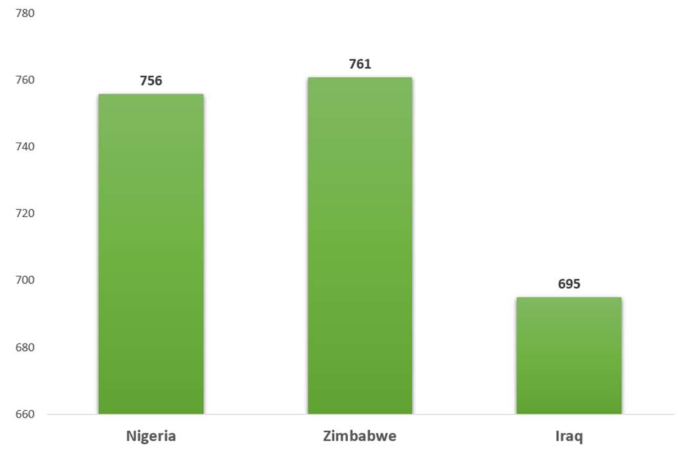
Cefndir

– Yn 2020, rhoddodd Iwerddon statws lloches neu ffoadur i 9,070 o bobl[63] (**Ffigurau 7 ac 8**)
– Mae'r Adran Iechyd yn gyfrifol am ddarparu cymorth ac arweiniad ar iechyd meddwl mudwyr[64]
– Mae'r Strategaeth Cysylltu am Oes yn nodi ceiswyr lloches, mudwyr a ffoaduriaid ymhlith grwpiau blaenoriaeth sy'n wynebu heriau i'w hiechyd a llesiant meddwl[64]
  - ✓ Mae grwpiau blaenoriaeth yn cael eu cydnabod yn y strategaeth 'Rhannu'r Weledigaeth: Polisi Iechyd Meddwl i Bawb', sy'n cydnabod yr angen am ymyriadau wedi'u teilwra[64]
  - ✓ Darparodd sefydliadau mudwyr gyflwyniadau ysgrifenedig yn ystod datblygiad y strategaeth[64]

Ffigur 7. Y tair prif wlad wreiddiol ar gyfer ffoaduriaid sy'n byw yn Iwerddon, 2020. Ffynhonnell: Integral Human Development[63] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



Ffigur 8. Y tair prif wlad wreiddiol ar gyfer ffoaduriaid sy'n byw yn Iwerddon, 2020. Ffynhonnell: Integral Human Development[63] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



[63] Ireland - Migrants & Refugees Section (migrants-refugees.va)
[64] EMN_Mental-health_INFORM_20072022.pdf (europa.eu)

Iechyd a gofal cymdeithasol

- Mae Ail Strategaeth Iechyd Rhyngddiwylliannol Genedlaethol (NIHS) Gweithrediaeth y Gwasanaeth Iechyd (HSE) yn darparu dull cynhwysfawr ac integredig o fynd i'r afael ag anghenion iechyd a chymorth defnyddwyr gwasanaethau o gefndiroedd ethnig a diwylliannol amrywiol[65]
  - ✓ Mae'n amlinellu'r heriau y mae mudwyr yn eu hwynebu ac yn gwneud argymhellion wedi'u targedu mewn perthynas ag iechyd meddwl mudwyr
  - ✓ Roedd datblygiad y NIHS yn broses gydweithredol a chynhwysol a oedd yn cynnwys mudwyr yn uniongyrchol trwy gyfweliadau a thrafodaethau grŵp ffocws
- Mae gwasanaethau sy'n benodol i anghenion grwpiau mudol yn cynnwys cyrsiau datblygiad proffesiynol parhaus ar gyfer seicolegwyr i gynyddu gallu'r gweithlu i drin PTSD yn effeithiol ar gyfer cleientiaid bregus[65]
- Lansiwyd gwefan amlieithog gyfeillgar symudol i wella mynediad cymunedau lleiafrifol a bregus at wasanaethau iechyd lleol, gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl.[65] Mae'r 'Canllaw Gwasanaeth Iechyd Iwerddon' ar gael mewn tair rhan a 15 o ieithoedd i ddarparu gwybodaeth am y system gofal iechyd
- Mae Canllaw Rhyngddiwylliannol Gwasanaethau Iechyd yn cefnogi staff gofal iechyd gyda phroffiliau o anghenion crefyddol a diwylliannol 25 o grwpiau amrywiol y gofelir amdanynt mewn lleoliadau gofal iechyd. Mae Rhaglen E-ddysgu Ymwybyddiaeth Ryngddiwylliannol hefyd ar gael i holl staff HSE[65]

Cyfalaf cymdeithasol

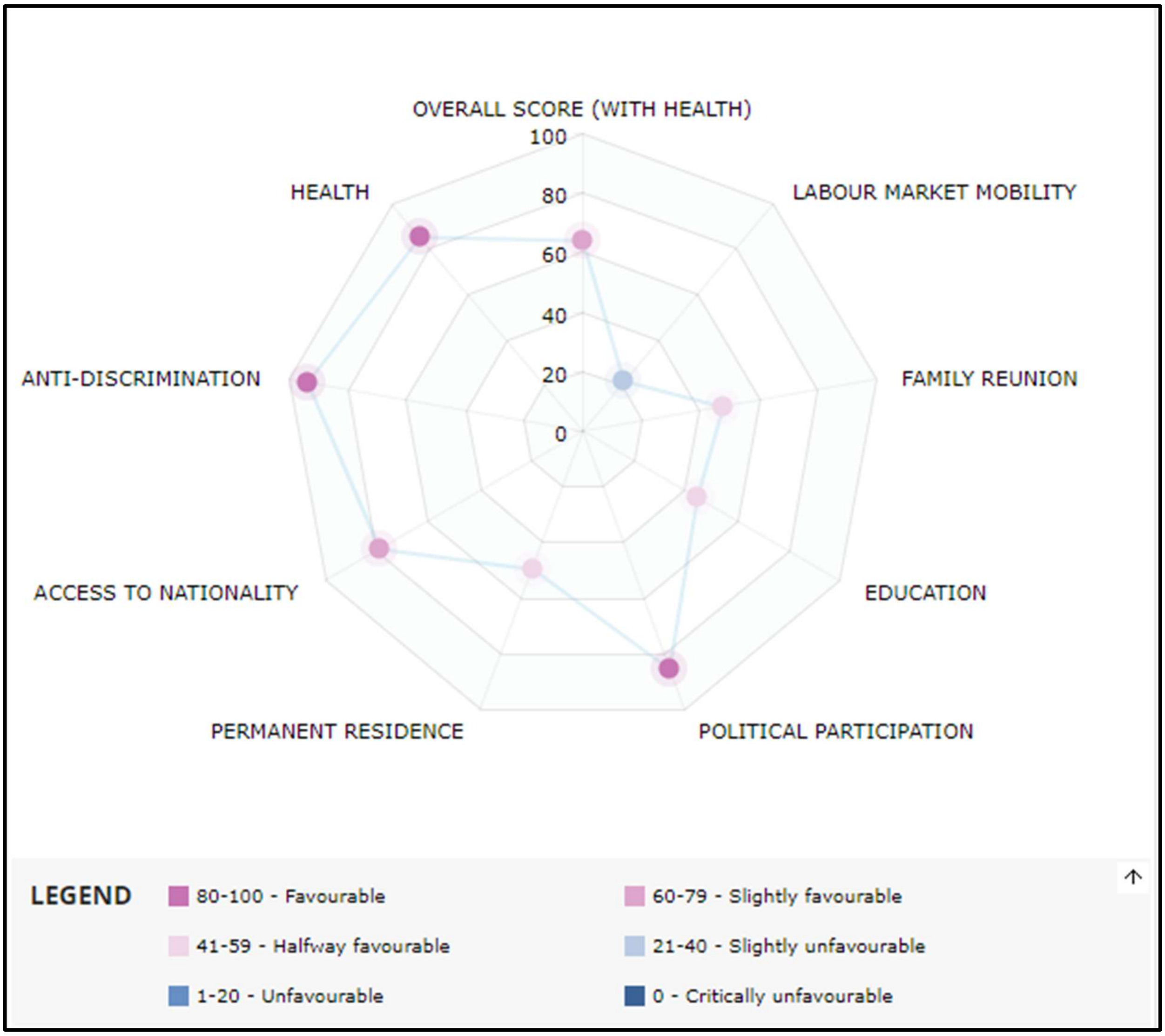
- Tynnodd Canolfan Hawliau Mudwyr Iwerddon sylw at sut y gwnaeth pandemig COVID-19 waethygu arwahanrwydd ymhlith cymunedau mudol
  - ✓ Cafodd cau gwasanaethau ieuenctid wyneb yn wyneb a chanolfannau cymorth galw heibio effaith fawr ar iechyd meddwl pobl ifanc[65]
- Mae Iwerddon Iach yn gweithio mewn partneriaeth â llywodraeth leol a chymunedau trwy Raglen Cymunedau Iach Gofal Iechyd a menter Dinasoedd a Siroedd Iach[66]
  - ✓ Dyrannwyd €1 miliwn i Fforymau Ymateb Cymunedol Awdurdodau Lleol ledled y wlad i alluogi partneriaid i gynorthwyo ffoaduriaid o Wcrain i integreiddio i'w cymunedau a meithrin bywydau iach yn Iwerddon
  - ✓ Dewiswyd prosiectau yn seiliedig ar anghenion lleol a byddant yn buddsoddi mewn cymunedau lleol sy'n darparu mentrau iechyd a llesiant yn unol â gweledigaeth Fframwaith Iwerddon Iach ar gyfer Gwell Iechyd a llesiant 2013-2025
  - ✓ Mae rhai prosiectau'n canolbwyntio ar gefnogi integreiddio i'r gymuned leol - ee, clybiau ar ôl ysgol i blant, teithiau cerdded coetir i oedolion a gwibdeithiau teulu lle gall ffoaduriaid o Wcrain gyfarfod a ffurfio cysylltiadau ag eraill yn y gymuned
  - ✓ Mae rhai prosiectau'n canolbwyntio ar weithgarwch corfforol a symud, gan gynnwys ioga, dawns a sesiynau gweithgarwch corfforol wedi'u haddasu wedi'u hanelu at bobl hŷn neu bobl sy'n agored i niwed yn feddygol
  - ✓ Mae rhai prosiectau yn cynnig ymyriadau therapiwtig i ddarparu cymorth i ymdopi â thrawma rhyfel a dadleoli, gan gynnwys cymorth cwnsela grŵp un-i-un i oedolion a therapi chwarae a chelf i blant

[65] EMN_Mental-health_INFORM_20072022.pdf (europa.eu)
[66] gov.ie - Department of Health and Department of Housing, Local Government and Heritage announce €1 million for initiatives to support the health and wellbeing of Ukrainian refugees (www.gov.ie)

Penderfynyddion cymdeithasol

- Ym mis Mawrth 2023, daethpwyd o hyd i lety ar gyfer bron i 60,000 yn ffoi o'r rhyfel yn yr Wcrain. Mae hyn yn ychwanegol at niferoedd uchel o bobl yn ceisio lloches, gyda bron i 20,000 o bobl mewn llety[67]
  - ✓ Cafwyd llety mewn gwestai a Gwely a Brecwast, canolfannau gorffwys brys a weithredir gan Awdurdodau Lleol, trwy drefniadau lletya, a'r cynllun 'Cynnig Cartref'
  - ✓ Mae rhaglen ar gyfer adnewyddu adeiladau addas ar gyfer y tymor canolig ar waith ac mae menter beilot i ddarparu tai Adeiladu Cyflym ar y gweill
- Mae **Ffigur 9** yn dangos Sgôr MIPEX 2019 Iwerddon

Ffigur 9. Sgôr MIPEX Iwerddon, 2019. Ffynhonnell: MIPEX[68] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



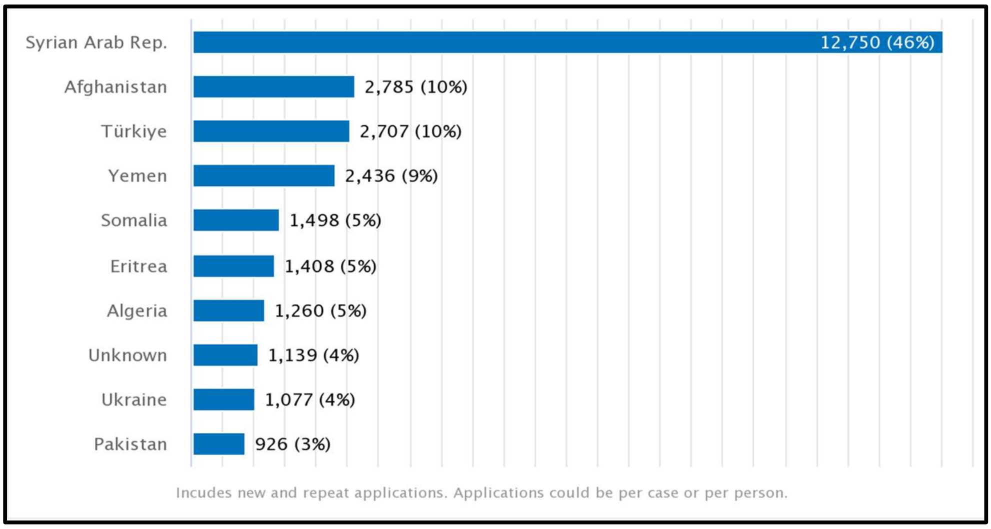
[67] gov.ie - Accommodation strategy for people seeking protection in Ireland (www.gov.ie)
[68] Migrant Integration Policy Index | MIPEX 2020

Yr Iseldiroedd

Cefndir

Derbyniodd yr Iseldiroedd dros 36,986 o geisiadau am loches yn 2022, 44% yn fwy na'r flwyddyn flaenorol[69] (**Ffigur 10)**

Ffigur 10. Poblogaethau yn gofyn am loches yn yr Iseldiroedd yn ôl gwlad wreiddiol, 2022. Ffynhonnell: UNHCR *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



- Mae'r Gwasanaeth Mewnfudo a Brodori yn gyfrifol am brosesu a gwneud penderfyniadau ar geisiadau am loches, aduno teuluoedd a brodori[70]
- Mae'r Asiantaeth Ganolog ar gyfer Derbyn Ceiswyr Lloches yn darparu llety, prydau bwyd neu iawndal, lwfans dyddiol, arweiniad, a gofal meddygol yn ystod y weithdrefn[70]
- Mae ffactorau risg ar gyfer iechyd meddwl gwael ymhlith ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn cynnwys: dylanwad aros yn amgylchedd canolfan ceiswyr lloches, camddefnyddio cyffuriau, methu â chanfod neu danamcangyfrif dioddefaint gwaelodol, ac adleoli aml[71]

Iechyd a gofal cymdeithasol[72]

- Mae bwrdeistrefi yn gyfrifol am allgymorth gofal iechyd. Mae is-gwmni cenedlaethol ar gyfer sefydlu darparwr gofal cymdeithasol allgymorth ar lefel cymdogaeth, sef y Darparwr Iechyd Dinesig Rhanbarthol
- Ers Ionawr 2022, mae cost cyfieithydd ar y pryd yn cael ei had-dalu drwy bremiwm o fewn y system ariannu newydd ar gyfer gofal iechyd meddwl
- Mae darparwr gofal iechyd meddwl sylfaenol ar gael yn y rhan fwyaf o swyddfeydd meddygon teulu yn yr Iseldiroedd, sy'n hyrwyddo integreiddio a chydweithio rhwng gofal meddwl, corfforol a chymdeithasol
- Mae'r ymgyrch ymwybyddiaeth iechyd meddwl 'Hey, it's okay', a gychwynnwyd gan Weinyddiaeth Iechyd y Cyhoedd, Lles a Chwaraeon, yn hyrwyddo derbyniad a thrafodaeth agored am iechyd meddwl

[69] Over 40 percent more asylum applications in 2022 (cbs.nl)
[70] General services - UNHCR The Netherlands
[71] Threats and Interventions on Wellbeing in Asylum Seekers in the Netherlands: A Scoping Review - PMC (nih.gov)
[72] EMN_Mental-health_INFORM_20072022.pdf (europa.eu)

Cyfalaf cymdeithasol

Mae astudiaethau'n dangos bod integreiddio'n digwydd trwy arferion cymdeithasol a gwybodaeth bob dydd[73]

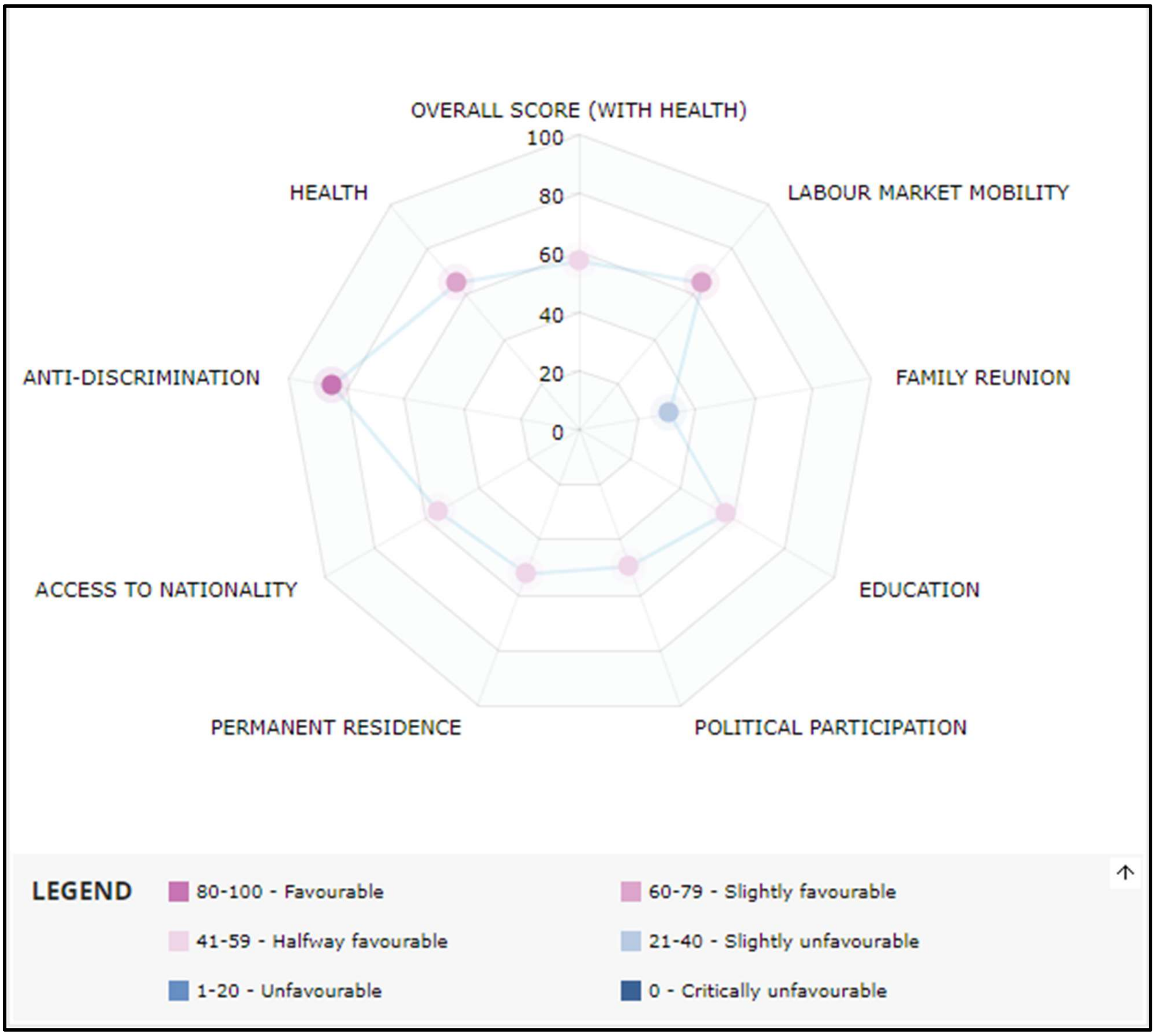
- Mewn un astudiaeth dywedodd cyfranogwyr eu bod wedi ceisio, creu a rhannu gwybodaeth ar draws rhwydweithiau cymdeithasol, proffesiynol ac iechyd ar-lein, megis Google Maps ar gyfer sefydlu, e-bostio, WhatsApp a Facebook, a LinkedIn
- Defnyddiodd llawer o gyfranogwyr gyfryngau cymdeithasol ar gyfer casglu a rhannu gwybodaeth iechyd ymarferol, a allai ddarparu gwybodaeth am y system iechyd fel math o adnodd cymdeithasol-ddiwylliannol
- Daeth cyswllt â gweithwyr iechyd proffesiynol i'r amlwg fel defnydd eang o'r cyfryngau cymdeithasol ar gyfer iechyd
- Roedd yn well gan gyfranogwyr eraill arsylwi a chreu cyfleoedd i gysylltu â phobl leol a dysgu am ddiwylliant ac arferion y gymuned letyol

Amlygodd astudiaeth arall bwysigrwydd cyfalaf cymdeithasol wrth integreiddio ffoaduriaid Afghanistan yn y farchnad lafur.[74] Er bod bondio llorweddol yn darparu cymorth uniongyrchol a hygyrch, roedd pontio fertigol yn cynnig arweiniad a chysylltiadau â sefydliadau perthnasol

- Mae'r cam cyntaf, sef paratoi ar gyfer y farchnad lafur, yn cynnwys ceisio cymorth gan wahanol ffynonellau megis ffrindiau, perthnasau a Sefydliadau Alltudion Afghanistan. Canfu'r astudiaeth:
  - ✓ Roedd ffoaduriaid Afghanistan yn dibynnu'n bennaf ar fondio llorweddol, gan feithrin cyfeillgarwch a chysylltiadau ymhlith cyd-ffoaduriaid mewn Canolfannau Ceiswyr Lloches am gefnogaeth
  - ✓ Roedd pontio fertigol, sy'n cynnwys adrannau'r llywodraeth ac asiantaethau cyflogaeth, hefyd yn chwarae rhan arwyddocaol wrth ddarparu arweiniad a chymorth
- Yn yr ail gam, gan ymuno â'r farchnad lafur, daeth ffoaduriaid o Afghanistan o hyd i'w swyddi cyntaf yn yr Iseldiroedd gyda chymorth pontio cyfalaf cymdeithasol
  - ✓ Roedd pontio fertigol, megis cysylltiadau â bwrdeistrefi ac asiantaethau cyflogaeth, yn fwy cyffredin wrth gynorthwyo ffoaduriaid i ddod o hyd i gyflogaeth
  - ✓ Roedd bondio llorweddol hefyd yn chwarae rhan, gyda rhai ffoaduriaid yn dod o hyd i gefnogaeth gan ffrindiau ac aelodau o'r teulu a oedd eisoes wedi profi integreiddio cyflogaeth
  - ✓ Roedd y sectorau cyflogaeth yn cynnwys lletygarwch, gwerthu, gofal, iechyd, TG a meysydd eraill
- Mae **Ffigur 11** yn dangos Sgôr MIPEX 2019 yr Iseldiroedd

[73] RePub, Erasmus University Repository: Prospects of refugee integration in the netherlands: Social capital, information practices and digital media (eur.nl)
[74] Social capital and the labour market integration experiences of Afghan refugees in the Netherlands.pdf

Ffigur 11. Sgôr MIPEX yr Iseldiroedd, 2019. Ffynhonnell: MIPEX[75] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



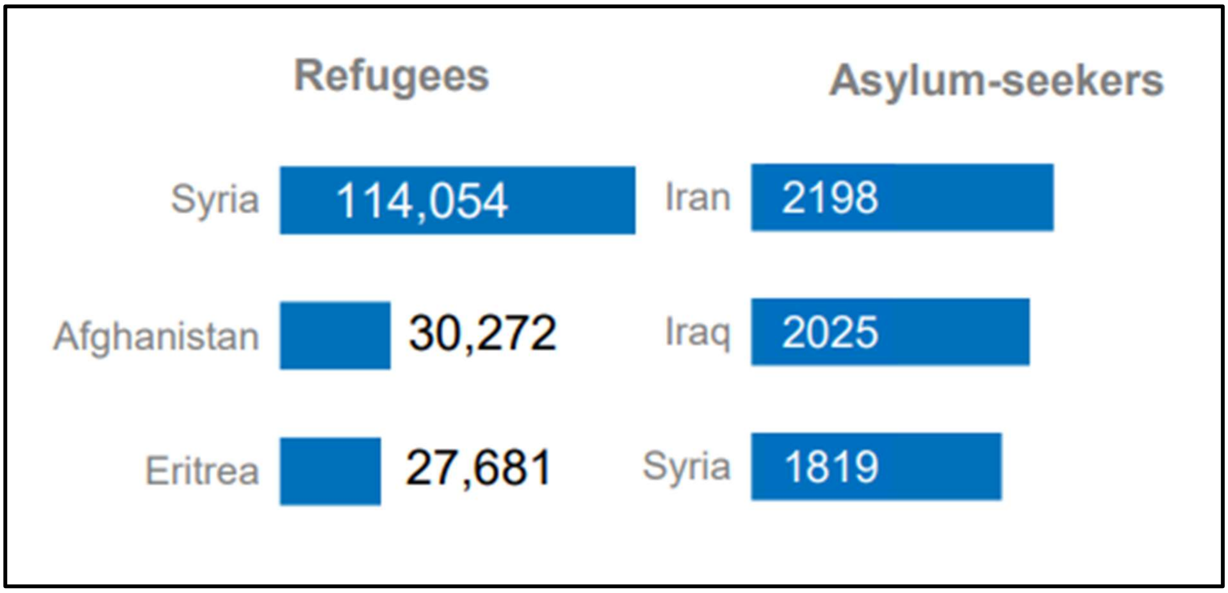
[75] [Migrant Integration Policy Index | MIPEX 2020]

Sweden

Cefndir

– Yn 2021, roedd gan Sweden 251,076 o ffoaduriaid, 22,916 o geiswyr lloches, a 30,305 o bobl heb wladwriaeth[76] (**Ffigur 12**)

Ffigur 12. Y tair gwlad darddiad uchaf o ran ffoaduriaid a cheiswyr lloches o Sweden, 2020. Ffynhonnell: UNHCR[76] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



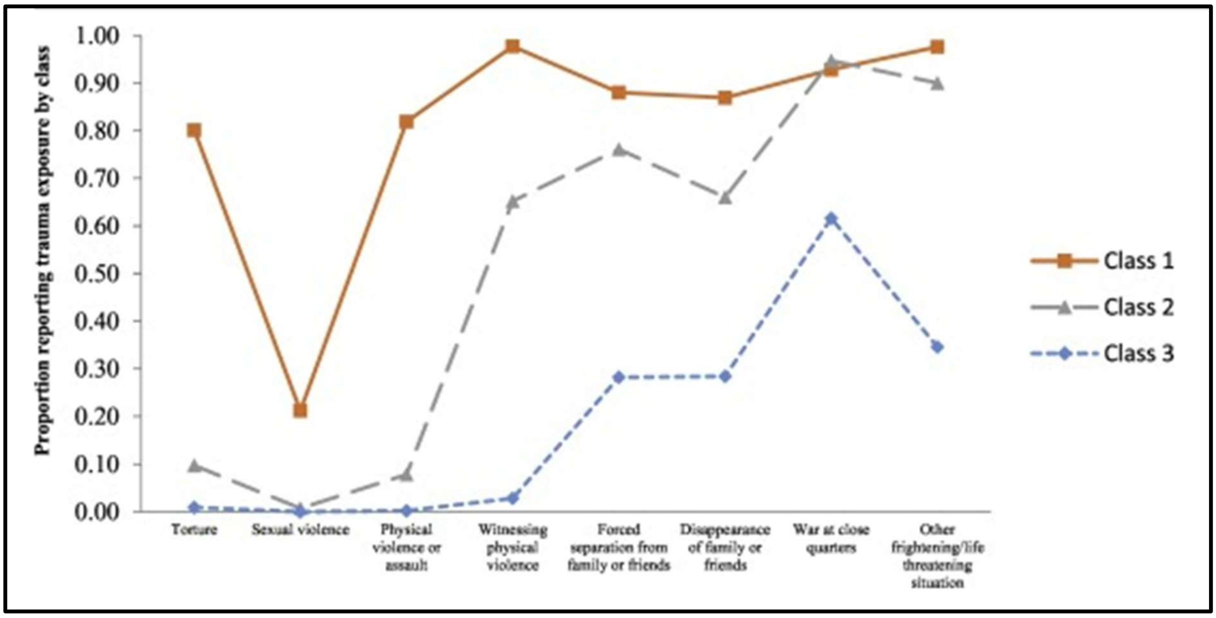
– Mae gan Sweden system lloches ac amddiffyn sydd wedi'i hen sefydlu, ymrwymiad hirsefydlog i adsefydlu ffoaduriaid a rhaglenni integreiddio cynhwysfawr
– Mae'r Asiantaeth Mudo yn ystyried ceisiadau gan bobl sydd am geisio amddiffyniad rhag erledigaeth neu ddod yn ddinasyddion Sweden.[77] Fe'i comisiynir gan y senedd a'r llywodraeth sy'n gosod polisi lloches a mudo Sweden

Mae llawer o ffoaduriaid yn destun trawma cyn-fudo amrywiol a lluosog[78]

– Canfu astudiaeth o ffoaduriaid o Syria a setlodd yn Sweden fod dynion yn fwy tebygol o ddioddef trawma treisgar cyn-fudo lluosog na menywod, er bod menywod a oedd yn agored i niwed yn cael mwy o ganlyniadau iechyd meddwl na'u cymheiriaid gwrywaidd
– Nodwyd tri dosbarth (**Ffigur 13**):
  - ✓ Dosbarth 1 'trawma treisgar a di-drais lluosog' (39.3%, n = 546)
  - ✓ Dosbarth 2 'bod yn dyst i drawma treisgar a di-drais lluosog' (40.8%, n = 569)
  - ✓ Dosbarth 3 'trawma di-drais lluosog lefel isel' (20.1%, n = 281)
– Roedd amlygiad i drawma a rhywedd yn rhagweld aelodaeth dosbarth yn sylweddol

[76] UNHCR
[77] https://www.migrationsverket.se/English/About-the-Migration-Agency.html
[78] Identifying subgroups of refugees from Syria resettled in Sweden based on multiple trauma exposures: A latent class analysis of trauma history and mental health outcomes - ScienceDirect

Ffigur 13. Tebygolrwydd amlygiadau i drawma ymhlith Ffoaduriaid o Syria yn Sweden ar gyfer tri dosbarth cudd. Ffynhonnell: Sengoelge et al.[79] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



- Mae rhai astudiaethau'n dangos bod ffoaduriaid yn Sweden yn fwy tebygol o ddioddef o afiechyd meddwl, fel sgitsoffrenia, o gymharu â Swedeniaid brodorol[80]
  - ✓ Mae cynnydd cymharol mewn risg o 75% i fewnfudwyr a 66% pellach i ffoaduriaid
  - ✓ Mae statws cyfreithiol hefyd yn cael effaith, gyda cheiswyr lloches mewn mwy o berygl o salwch meddwl na'r rhai â statws ffoadur[81]

Iechyd a gofal cymdeithasol

- Ar gyfer materion iechyd meddwl, gall mudwyr dderbyn cymorth a chefnogaeth gan y ganolfan gofal iechyd yn yr ardal lle maent yn byw[82]
- Gall mudwyr gysylltu â chyrff anllywodraethol neu sefydliadau amrywiol i gael mathau eraill o gymorth a chefnogaeth, gan gynnwys cymorth seicogymdeithasol, yn ogystal â llinellau cymorth defnyddiol a sgyrsiau ar-lein trwy Linell Gymorth Hunanladdiad Mind a'r Mynychwr Ar Alwad yn Sweden[83,84,85]
- Mae cludiant cyhoeddus am ddim (ee, tocyn bws) wedi'i gynnwys gyda'r apwyntiad i gynyddu mynediad mudwyr i wasanaethau iechyd[86]
- Rhwng Awst 2016 ac Awst 2017, cynhaliodd Médecins sans Frontières (Meddygon Heb Ffiniau) brosiect yn sir Skaraborg fel rhan o'i gefnogaeth ddyngarol i ffoaduriaid ac mudwyr[87]
  - ✓ Nod y prosiect oedd cyfrannu gwybodaeth ac adnoddau i wella llesiant meddyliol ceiswyr lloches yn Skaraborg
  - ✓ Galluogodd ceiswyr lloches i gymryd camau gwybodus tuag at gael y cymorth sydd ei angen arnynt a helpodd i gryfhau eu mecanweithiau ymdopi[88]

---

[79] Identifying subgroups of refugees from Syria resettled in Sweden based on multiple trauma exposures: A latent class analysis of trauma history and mental health outcomes - ScienceDirect
[80] Refugee policy risks counteracting mental recovery | Karolinska Institutet (ki.se)
[81] Is legal status associated with mental illness among newly arrived refugees in Sweden: an epidemiological study | BMC Psychiatry | Full Text (biomedcentral.com)
[82] https://www.migrationsverket.se/English/Private-individuals/Protection-and-asylum-in-Sweden/While-you-are-waiting-for-a-decision/Health-care.html
[83] https://help.unhcr.org/sweden/where-to-find-help-in-sweden/helpline-services/
[84] https://mind.se
[85] Jourhavande Medmänniska | En röst i natten (jourhavande-medmanniska.se)
[86] EMN_Mental-health_INFORM_20072022.pdf (europa.eu)
[87] https://msf.org
[88] https://www.msf.org/sites/default/files/2018-06/1._msf_report_life_in_limbo_web_eng.pdf

Cyfalaf cymdeithasol

Er mwyn mynd i'r afael â heriau iechyd meddwl, mae Sweden wedi datblygu prosiectau ymchwil i ddadansoddi a gwella ymyriadau a chyfranogiad mewn mentrau aml-wlad:

- prosiect MILSA
- Partneriaeth Skåne

1) MILSA[89]

- Mae MILSA yn blatfform cymorth sy'n seiliedig ar wybodaeth ar gyfer mudo ac iechyd, sy'n ymroddedig i gynhyrchu a chefnogi datblygiad methodolegol ar gyfer derbyniad cynhwysol sy'n hybu iechyd mudwyr sydd newydd gyrraedd
- Mae ymchwil yn canolbwyntio ar y system integreiddio ac anghenion mudwyr sydd newydd gyrraedd
- Fe'i cynhelir ar y cyd rhwng prifysgolion ac asiantaethau aml-lefel sy'n gweithio gyda mudwyr sydd newydd gyrraedd
- Mae MILSA yn cymryd agwedd eang at iechyd trwy fynd i'r afael â chyfranogiad a grymuso cymdeithasol, iechyd a llesiant meddwl, materion tai, straen economaidd, hyder ac ymddiriedaeth
- Mae'r prosiectau diweddar yn cynnwys:
  - ✓ Ffactorau iechyd a chysylltiedig ag iechyd ymhlith pobl ifanc sydd newydd gyrraedd:
    - Tynnodd ymatebwyr sylw at sefyllfaoedd cymdeithasol ac ansicrwydd a phryder a ddisgrifiwyd ganddynt ynghylch teulu a gwahanu teulu fel ffactorau straen sy'n effeithio ar eu llesiant meddyliol
    - Disgrifiodd yr ymatebwyr addasiad eu plant i'r gymdeithas newydd fel rhywbeth cadarnhaol; roedd y plant yn hoffi'r ysgol, ac roedd rhieni'n gweld bod plant yn cael derbyniad da ac yn cael eu trin yn gyfartal â phlant eraill yn yr ysgol
  - ✓ Gwerthusiad o'r prosiect "Welcome to Skane"
    - Dangosodd canlyniadau'r arolwg fod mwy o achosion o salwch meddwl ymhlith y rhai y rhoddwyd trwyddedau preswylio dros dro iddynt
    - Roedd hyn i'w briodoli i gyfran fawr o'r mudwyr newydd gyrraedd â llythrennedd iechyd annigonol neu broblemus

2) Partneriaeth Skåne[90,91,92]

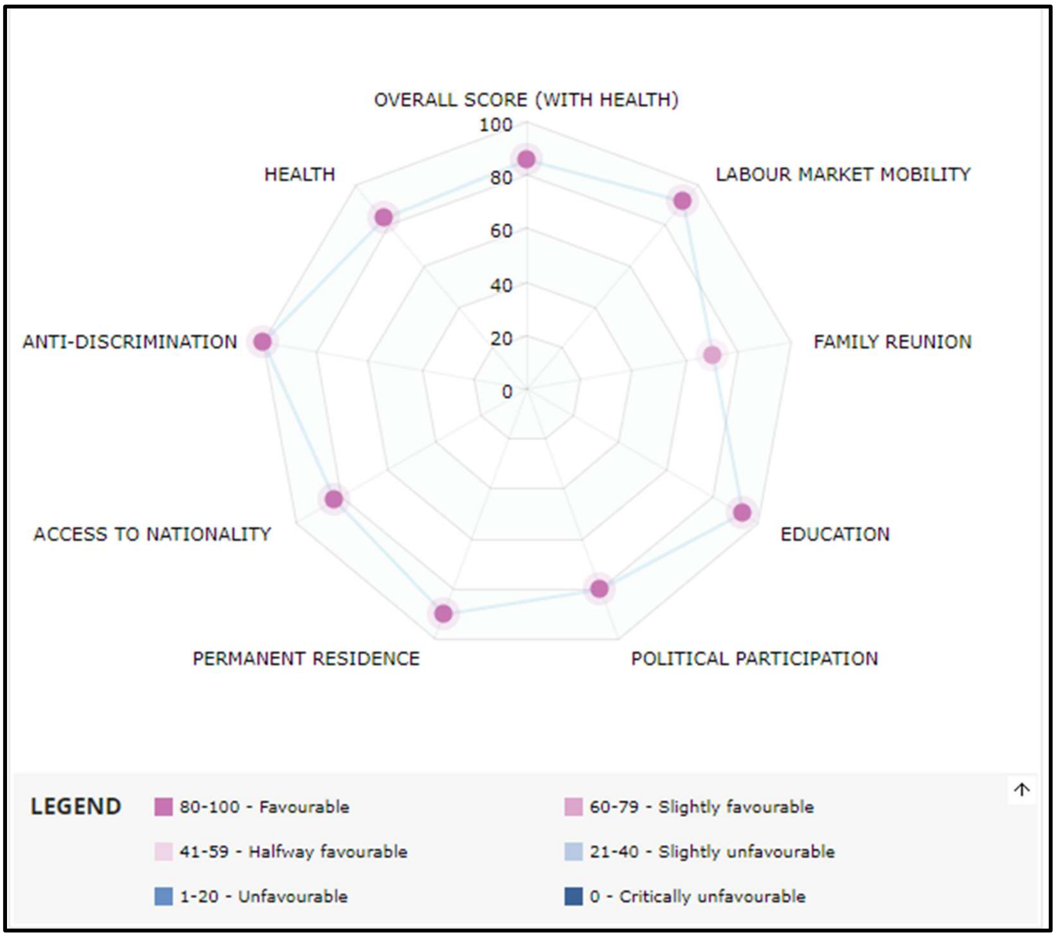
- Nod Partneriaeth Skåne yw darparu cymorth unigol i deuluoedd mudol trwy ganolbwyntio ar gryfhau iechyd a llesiant meddwl i gynyddu grymuso a gwella integreiddio
- Profwyd y prosiect peilot yn Malmö fel rhan o brosiect a ariennir gan yr UE, REGIN (Y Rhanbarthau ar gyfer Integreiddio Mudwyr a Ffoaduriaid)
  - ✓ Fe'i crëwyd i brif ffrydio integreiddio mudwyr a ffoaduriaid o fewn polisïau cydlyniant cymdeithasol ar lefel ranbarthol trwy adeiladu fframwaith cyffredin i hwyluso, arwain a gwella perfformiad rhanbarthau trwy offer arloesol
- Darparodd cyfathrebwyr dinesig ac iechyd gymorth ychwanegol yn canolbwyntio ar iechyd a llesiant meddwl i fudwyr mewn cylchoedd astudio
  - ✓ Ategwyd hyn gan gefnogaeth unigol a ddarparwyd gan sefydliadau cymdeithas sifil, bwrdeistref a gofal iechyd cyhoeddus

---

[89] Is legal status associated with mental illness among newly arrived refugees in Sweden: an epidemiological study | BMC Psychiatry | Full Text (biomedcentral.com)
[90] www.reginproject.eu
[91] REGIN_D3.3_FINAL_edited.-10-March-2022.pdf (reginproject.eu)
[92] New website offers open-source access to migrant integration governance data on a regional level ⋆ REGIN Project

- Yn 2020, cynigiwyd addysg fanwl ar iechyd a llesiant meddwl i gyfathrebwyr dinesig ac iechyd i ddarparu'r wybodaeth a'r sgiliau sydd eu hangen i arwain grwpiau sgwrsio cefnogol gyda ffoaduriaid sydd newydd gyrraedd sy'n profi straen cysylltiedig â mudo
  - ✓ Datblygwyd cyfres o ffilmiau i gefnogi deialog a darparu gwybodaeth ar wahanol bynciau mewn perthynas â mudo gorfodol
- Er mwyn cyflawni effaith hirdymor, gan ystyried cwmpas daearyddol y prosiect a chymwyseddau rhanbarthol a heriau llywodraethu aml-lefel, nod REGIN oedd[93]:
  - ✓ Sefydlu rhwydwaith gydag awdurdodau rhanbarthol i gydweithredu ar integreiddio mudwyr trwy greu fforwm i drafod, dysgu ar y cyd, a rhannu polisïau ac arferion integreiddio
  - ✓ Rhoi llais i ranbarthau a phwysleisio eu rôl mewn cynhwysiant cymdeithasol a hyrwyddo rhyngweithio rhwng pobl sydd newydd gyrraedd a chymdeithasau cynnal
  - ✓ Nodi dangosyddion integreiddio i wella cywirdeb, atebolrwydd, cadernid ac arloesedd polisïau a chanlyniadau awdurdodau rhanbarthol, trwy ymchwil sy'n seiliedig ar dystiolaeth a dull cymharol
  - ✓ Datblygu offer sy'n hwyluso hyblygrwydd a chynaliadwyedd camau integreiddio arloesol trwy ymgysylltu â rhanddeiliaid amlochrog, meithrin gallu, hyfforddiant ac allgymorth
- Mae **Ffigur 14** yn dangos Sgôr MIPEX 2019 Sweden

Ffigur 14. Sgôr MIPEX Sweden, 2019. Ffynhonnell: MIPEX[94] *(Ffigur heb fod ar gael yn Gymraeg)*



[93] Brochure-REGIN_EN_June2022.pdf (reginproject.eu)
[94] Migrant Integration Policy Index | MIPEX 2020

Mae'r adroddiadau Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol yn cael eu datblygu gan y Tîm Iechyd Rhyngwladol / y Ganolfan Cydlynu Iechyd Ryngwladol (IHCC) yng Nghanolfan Gydweithredol ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant WHO (WHO CC), Iechyd Cyhoeddus Cymru.

Cyfarwyddwr Cenedlaethol Polisi ac Iechyd Rhyngwladol, WHC CC: Sumina Azam
Arweinydd iechyd rhyngwladol a Dirprwy Gyfarwyddwr WHO CC: Mariana Dyakova
Awduron a chyfranwyr: Leah Silva, Lauren Couzens, Sara Cooklin Urbano, Daniela Stewart, Georgia Saye, Mariana Dyakova, a Gill Richardson

Cysylltiadau: Leah.Silva@wales.nhs.uk; Mariana.Dyakova@wales.nhs.uk

Mae'r holl adroddiadau ar gael yn: https://phwwhocc.co.uk/covid-19/international-horizon-scanning/

phwwhocc.co.uk

@phwwhocc

/Phwwhocc

Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant

World Health Organization Collaborating Centre on Investment for Health and Well-being