

Archwilio Camdriniaeth: Ymchwil gan Bobl ag Anableddau Dysgu

Crynodeb Gweithredol

Mae'r prosiect hwn yn tarddu o 2003 pan oedd grŵp o bobl ag anableddau dysgu yn mynychu cyfarfod y Pwyllgor Ymgynghorol Addysgu ac Ymchwil (TRAC) yn yr Uned dros Ddatblygiad mewn Anableddau Deallusol (UDID) yn datgan eu bod eisiau ymgymryd ag ymchwil. Camdriniaeth oedd y maes roeddent eisiau canolbwyntio arno, gan eu bod yn teimlo bod hyn yn rhywbeth y mae pobl ag anableddau dysgu yn ei wynebu yn aml. Yna, roedd cyfnod hir o ddatblygu cais am gyllid, a chafodd hyn ei gyflwyno a'i wrthod. Cafodd cais arall ei wrthod hefyd, ond yn y pen draw, rhyw saith mlynedd yn ddiweddarach, cafwyd cyllid ar gyfer y prosiect. Roedd y cais hwn wedi cael ei ddatblygu fel menter gydweithredol rhwng Pobl yn Gyntaf RhCT, New Pathways ac UDID. Dechreuodd y prosiect tair blynedd o'r diwedd ym Mai 2010 gyda chyllid gan y Loteri Fawr.

Amcanion a Chwestiynau Ymchwil

Amcan y prosiect yw:

- Datblygu dulliau gwella i bobl ag anableddau dysgu i ddod o hyd i gymorth ar ôl cael eu camdrin ac atal camdriniaeth.
- Datblygu gwybodaeth fwy manwl am sut mae ymchwil cyfranogol yn gweithio i bawb fu'n cymryd rhan.
- Dosbarthu canfyddiadau ymchwil i bobl ag anableddau dysgu a phobl broffesiynol.

Y cwestiynau ymchwil penodol y mae'n ceisio mynd i'r afael â hwy yw:

- Beth mae pobl ag anableddau dysgu yn ei ddeall wrth y gair 'camdriniaeth'?
- Beth yw eu barn am gamdriniaeth?
- Pa help a chymorth sydd ei angen arnynt i gadw'n ddiogel?
- Pan fo rhywun wedi cael ei gamdrin, beth yw'r ffyrdd gorau i helpu?

Mae'r crynodeb hwn wedi'i gyflwyno mewn dwy adran allweddol, sef y prosiect ymchwil ei hun a'r dysgu sydd wedi digwydd o ran ymchwil cyfranogol.

Y Prosiect Ymchwil

Roedd tri o bobl ag anableddau dysgu wedi cael eu cyflogi i weithio'n rhan-amser fel cydymchwilyr, ac roedd pob un yn cael ei gefnogi gan gynorthwydd personol ac yn gweithio ochr yn ochr â chynorthwydd ymchwil amser llawn yn y brifysgol. Yn ogystal, roedd cymorth pellach ar gael gan reolwr yr ymchwil, y swyddog cyfranogiad a'r cynghorydd cyfranogiad. Roedd tîm y prosiect cyfan wedi'i gefnogi gan y Grŵp Ymchwil Ymgynghorol (RAG) ac roedd aelodaeth hyn yn cwmpasu mwy na 50% o bobl ag anableddau dysgu. Felly, roedd pobl ag anableddau dysgu yn chwarae rhan weithredol ym mhob agwedd ar y broses ymchwil.

Rhodddwyd cymeradwyaeth foesegol i'r prosiect gan Bwyllgor Moeseg y Gyfadran Iechyd, Chwaraeon a Gwyddoniaeth ym Mhrifysgol Morgannwg. Dechreuodd y prosiect ym mis Mai 2010.

Casglwyd data mewn cyfweiliadau unigol, grwpiau ffocws a holiaduron. Roedd pedwar deg saith o bobl ag anableddau dysgu wedi mynychu digwyddiad preswyl tridiau mewn gwesty, ac yn ystod y digwyddiad hwnnw, roedd pawb wedi cymryd rhan mewn un o saith grŵp ffocws ac wedi cwblhau holiadur. Roedd un deg pedwar o bobl wedi cymryd rhan mewn cyfweiliadau unigol hefyd. Dosbarthwyd holiaduron pellach a'u dychwelyd gyda throad y post, gan arwain at gyfanswm o 107 o holiaduron y gellid eu defnyddio yn y pen draw. Roedd pob un o'r cydymchwilyr yn gyfrifol am drefnu un o'r tri set o ddata. Wedyn, cafodd y rhain eu cyflwyno i'r tîm ymchwil a'u dadansoddi mewn trafodaeth grŵp.

Prif Ganfyddiadau

Roedd cyfranogwyr yn ymwybodol o amrywiaeth eang o wahanol fathau o gamdriniaeth, yn cynnwys camdriniaeth ddomestig a hiliol. Roedd rhai wedi dysgu am gamdriniaeth trwy sesiynau hyfforddi ffurfiol ond roedd eraill wedi nodi y bu'n rhaid iddynt ddysgu eu hunain trwy gyfryngau megis rhaglenni teledu, siarad â ffrindiau a oedd wedi cael eu camdrin, a phrofiad personol uniongyrchol o gael eu camdrin. Fel y gellid disgwyl, pan ofynnwyd am gamdriniaeth, roedd cyfranogwyr yn arddangos amrywiaeth o emosiynau cryf, yn cynnwys embaras, colli hunan hyder a dicter. Yn fwyaf pryderus, fodd bynnag, oedd clywed rhai cyfranogwyr yn dweud sut gall camdriniaeth arwain at hunanladdiad oherwydd eu bod yn teimlo nad yw bywyd yn werth ei fyw.

Yn yr holiaduron, roedd nifer o strategaethau i'r cyfranogwyr a allai helpu i gadw pobl yn ddiogel rhag camdriniaeth, a gofynnwyd iddynt dicio'r rhai roeddent yn teimlo y byddai'n ddefnyddiol. Roedd cyfranogwyr yn fwy tebygol o dicio'r strategaethau hynny y gallent eu gwneud eu hunain, yn hytrach na'r rhai a oedd angen pobl eraill i helpu, ond roedd pob strategaeth wedi sgorio'n uchel (amrywio o 75 i 105 allan o 107 o ymatebion). Roedd y rhai a sgoriodd uchaf yn cynnwys:

- dweud eich dweud (n= 105)
- gwneud yn siŵr bod rhywun yn gwybod lle rydych chi bob amser (n = 104)
- cael rhywun sy'n gallu sortio pethau (n = 101)
- cadw draw o bobl ddrwg (n = 101)
- dweud wrthyn nhw beth mae'r gyfraith yn ei ddweud (n = 99)
- siarad â rhywun y gallwch ymddiried ynddo (n= 99)

Hefyd, gofynnwyd i gyfranogwyr dicio pa fath o gymorth roeddent yn teimlo y byddai'n helpu pobl a oedd wedi cael eu camdrin. Y rhai a ddewiswyd amlaf oedd:

- pobl sydd yno i'w helpu (n = 106)
- cael eich credu (n = 103)
- cymorth i'r person fyw ei fywyd (n = 100)

O'r canfyddiadau hyn, down i'r casgliad fod pobl ag anableddau dysgu yn ymwybodol o fathau gwahanol o gamdriniaeth ond nid ydynt o angenrheidrwydd yn cael addysg ffurfiol am gamdriniaeth a chadw'n ddiogel. Mae addysg o'r fath yn bwysig os yw pobl yn medru diogelu eu hunain rhag

camdriniaeth, ac os ydynt yn profi camdriniaeth eu hunain, eu bod yn teimlo'n hyderus i ddatgelu hyn i rywun. Mae pobl ag anableddau dysgu hefyd yn dweud bod nifer o strategaethau y gellir eu defnyddio i helpu pobl i gadw'n ddiogel ac y gellir defnyddio'r rhain fel sail i raglenni addysgiadol i helpu pobl i ddiogelu eu hunain yn erbyn niwed. Yn olaf, os yw pobl yn cael eu camdrin, yna mae hi'n bwysig eu bod yn cael cymorth priodol, derbyniol ac amserol, ac roedd cyfranogwyr wedi adnabod yn benodol yr angen am bobl eraill i fod ar gael i'r rhai sydd wedi cael eu camdrin, ac i bobl eraill eu credu pe baent yn datgelu camdriniaeth. Yn anffodus, mae llenyddiaeth ehangach a trafodaeth yn y tîm ymchwil yn awgrymu nad yw cymorth o'r fath ar gael bob amser.

Argymhellion

Yn seiliedig ar y canfyddiadau hyn, gwneir yr argymhellion a ganlyn:

- Dylai cyrsiau diogelwch personol fod ar gael yn ehangach i bobl ag anableddau dysgu, dylent gwmpasu mwy na chamdriniaeth rywiol yn unig, ac y dylent gynnwys y meysydd a nodwyd gan gyfranogwyr yn yr astudiaeth hon fel rhai defnyddiol. Dylai cyrsiau o'r fath fod yn rhan o amcan ehangach i helpu pobl ag anableddau dysgu i wrthwynebu camdriniaeth yn fwy cadarn.
- Pan fo pobl ag anableddau dysgu yn datgelu camdriniaeth, rhaid i bobl wrando arnynt, eu credu, a bod gweithgarwch priodol yn digwydd a bod cymorth yn cael ei roi.
- Dylai pobl ag anableddau dysgu sydd wedi cael eu camdrin gael mynediad gwell i gynghori ac ymyriadau therapiwtig eraill.
- Dylid gwneud ymchwil pellach ynglŷn â'r berthynas rhwng camdriniaeth a meddyliau o hunanladdiad mewn pobl ag anableddau dysgu ac ynglŷn ag effeithiolrwydd ymyriadau therapiwtig ôl-gamdriniaeth amrywiol gyda phobl ag anableddau dysgu.
- Dylid ystyried sut mae codi ymwybyddiaeth am effaith camdriniaeth ar bobl ag anableddau dysgu a'r rôl y dylai pobl ag anableddau dysgu ei chwarae wrth godi ymwybyddiaeth.

Dysgu am Ymchwil Gyda'n Gilydd

Ail nod y prosiect ymchwil hwn oedd cael dealltwriaeth well am sut y gellir datblygu ymchwil cyfranogol orau. Trwy gydol y prosiect, mae aelodau'r tîm wedi cael eu hannog i fyfyrion uwchben y broses o weithio ynghyd i ymgymryd ag ymchwil ac mae trafodaethau wedi'u cynnal gyda'r RAG. Yr hyn a ganlyn yw'r prif faterion roeddem wedi'u nodi fel rhai sylweddol o ran cynnydd y prosiect.

Roedd y prosiect yn dod â thri sefydliad gwahanol ynghyd - a chanddynt eu systemau a'u strwythurau eu hunain - a thîm o bobl hefyd, ac roedd rhai ohonynt heb weithio gyda'i gilydd o'r blaen. Roedd hi'n bwysig felly i gymryd amser i sefydlu a meithrin ymddiriedaeth a pherthnasoedd gwaith effeithiol. Roedd rhaid wynebu rhai sialensiau wrth gyflogi cydymchwilwyr, ac mewn prosiectau yn y dyfodol byddwn yn ceisio galluogi cydymchwilwyr i weithio mwy o oriau (ac yn achos y rhai a oedd heb gael eu cyflogi o'r blaen) i sicrhau bod hyfforddiant ar gael mewn materion cyflogaeth. Roedd ystyriaethau ymarferol fel sicrhau hygyrchedd (yn gorfforol ac o ran mynediad i wybodaeth) a rheoli cyllidebau gwahanol yn heriol, ac ochr yn ochr â natur gyfranogol yr ymchwil, roedd ystyriaethau amser yn bwysig. Mae ymchwil cyfranogol yn gofyn am lawer o amser os am sicrhau cyfranogiad gweithredol.

Roeddem yn teimlo i ni ddatblygu rhai ffyrdd newydd o weithio mewn ymchwil cyfranogol yn y prosiect hwn, fel defnyddio digwyddiad preswyl i gasglu data. Hefyd, roedd hi'n arloesol cael Grŵp Ymchwil Ymgynghorol lle roedd y rhan fwyaf o aelodau'n bobl a chanddynt anableddau dysgu eu hunain, a defnyddio'r grŵp hwn at ddibenion cynghori a phenderfynu. Yn olaf, roedd gweithio gyda'r pwyllgor moeseg i addasu systemau i alluogi pobl ag anableddau dysgu i gymryd rôl weithredol yn y broses o gymeradwyaeth foesegol, ac ar yr un pryd yn arddangos unplygrwydd moesegol a gywyddonol, yn broses ddysgu bwysig i'r tîm ymchwil a'r pwyllgor moeseg ill dau.

O ran ymchwil cyfranogol, cwestiwn allweddol y dylai ymchwilwyr ei ofyn yw pwy sy'n elwa ar yr ymchwil. Yn ystod y prosiect, mae'r tîm ymchwil yn teimlo iddynt i gyd elwa ond hynny mewn ffyrdd gwahanol: rydym wedi gweithio gyda'n gilydd ac wedi dysgu gan eraill. Yn y pen draw, fodd bynnag, mae'r tîm ymchwil eisiau cyflawni newid ehangach lle mae pobl ag anableddau dysgu yn cael help i gadw eu hunain yn ddiogel, bod camdriniaeth yn lleihau, a lle bo camdriniaeth yn digwydd bod cymorth ar gael mewn modd amserol a pharhaus.

Nod allweddol arall o ymchwil cyfranogol yw bod y perthnasoedd pŵer traddodiadol o fewn yr ymchwil yn cael eu newid, fel bod pobl ag anableddau dysgu yn cael eu cefnogi i gymryd pŵer sydd gan ymchwilwyr fel arfer. Yng nghyd-destun y prosiect hwn, credwn i ni gyflawni hynny mewn rhai ffyrdd, ond bod anghysonderau pŵer wedi codi oherwydd natur ran-amser swyddi'r cydymchwilwyr ochr yn ochr â'r swydd cynorthwydd ymchwil amser llawn. Roedd yr anghydbwysedd o ran amser a oedd ar gael wedi arwain at anghydbwysedd pŵer gan bod angen gwneud rhai penderfyniadau yn ystod yr amser pan fu'r cydymchwilwyr yn y gwaith.

Dyma'r pwyntiau dysgu allweddol y byddem yn eu cynnig i eraill sy'n ystyried ymgymryd ag astudiaeth ymchwil cyfranogol:

Pwynt Dysgu Mae hi'n bwysig cydnabod gwahanol strwythurau sefydliadol ac adnabod y ffyrdd gorau o weithio gyda'r rhain.

Pwynt Dysgu Mae cynnwys digwyddiad adeiladu tîm yn ddefnyddiol i ddatblygu ymagwedd tîm a deall eich gilydd.

Pwynt Dysgu Dylid darparu cyfleoedd ar gyfer cyfranogiad ar bob adeg a chymorth i fanteisio ar y cyfleoedd hyn pe dymunir. Fodd bynnag, ystyriwch hefyd pa un a yw defnyddio sgiliau a doniau unigolion ar wahanol gyfnodau o'r ymchwil yn gallu gwneud y defnydd gorau o brofiad ac arbenigedd y tîm.

Pwynt Dysgu Mae hi'n bwysig bod cydymchwilwyr yn cael cyfle i gymryd rhan yn llawn yn broses o benodi eu cynorthwywyr personol.

Pwynt Dysgu Er bod darparu cymorth personol i gefnogi pob cydymchwilydd yn ychwanegu at gostau'r prosiect, buddsoddiad gwerth ei wneud yw hwn o ran cwblhau'r prosiect ac o ran cefnogi datblygiad personol pobl ag anableddau dysgu.

Pwynt Dysgu Wrth gynllunio prosiect rhaid rhoi sylw ofalus i'r oriau y mae Cynorthwywyr Personol yn eu gweithio, er mwyn gwneud y swyddi hyn yn opsiwn dichonadwy i bobl sydd â'r gwerthoedd a'r sgiliau angenrheidiol.

Pwynt Dysgu Dylid darparu hyfforddiant ynglŷn ag ymarferion cyflogaeth i gydymchwilwyr sydd heb brofiad o gyflogaeth o'r blaen.

Pwynt Dysgu Wrth gynllunio prosiect cyfranogol sy'n cynnwys mwy nag un sefydliad, dylid cynllunio gofynion cyllidebol unigol a'u hadolygu gyda'ch gilydd ar gyfer y prosiect i gyd, i sicrhau bod meysydd sydd angen eu cyllido yn cael sylw haeddiannol.

- ☑ **Pwynt Dysgu** Lle bo'n bosibl, dylid cefnogi pobl ag anableddau dysgu i gymryd rheolaeth dros benderfyniadau am wariant.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Mae angen meddwl yn ofalus am leoliadau ar gyfer cyfarfodydd yn cynnwys mynediad corfforol, hyder ac a yw cludiant ar gael ai peidio.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Mae cynhyrchu gwybodaeth hawdd ei darllen yn cymryd llawer o gof ar gyfrifiaduron, ac mae angen ystyried hyn wrth ddewis a sefydlu systemau cyfrifiadurol ar gyfer prosiectau cyfranogol.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Wrth gynllunio astudiaethau ymchwil cyfranogol, meddyliwch yn ofalus am gwmpas yr ymchwil, lefel y cyfranogiad a ddymunir, a'r amser angenrheidiol i gwblhau hyn cyn amcangyfrif y cyllid sydd ei angen.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Wrth gynllunio astudiaethau ymchwil cyfranogol sy'n cwmpasu pobl ag anableddau dysgu, cysylltwch ag asiantaeth gyflogaeth arbenigol am gyngor o ran nifer yr oriau y gall pobl eu gweithio.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Wrth gynllunio astudiaethau ymchwil cyfranogol, ceisiwch gynyddu nifer yr oriau y mae pobl ag anableddau dysgu yn eu gweithio a rhannu'r gwaith dros fwy nag un diwrnod yr wythnos.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Peth defnyddiol wrth gynllunio gwaith a monitro cynnydd yw cael cynllunydd misol hawdd ei ddarllen.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Mae digwyddiadau preswyl yn cynnig lle 'diogel' lle y gallwch gasglu data ond mae angen sicrhau bod cymhorthion, gweithgareddau hamdden ac amser rhydd yn rhan o'r rhaglen.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Mae casglu data yn y modd hwn yn ddwys i'r tîm ymchwil, ond lle nad yw aelodau o'r tîm yn gyfarwydd â gweithio oriau gwaith hir, mae'n bwysig cyfyngu'r llwyth gwaith a darparu digon o amser egwyl. Efallai bydd cyflogi cydymchwilyr ychwanegol i gasglu data yn un modd i gyflawni hyn.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Lle bo pynciau anodd fel camdriniaeth yn cael eu harchwilio, mae hi'n hanfodol bod cymorth cwnsela wrth law a bod gwaith dilynol yn digwydd lle bo angen.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Mae strwythuro cyfarfodydd fel eu bod yn cynnwys gwaith grŵp bach rhyngweithiol ei natur yn gallu bod yn ddefnyddiol i sicrhau cyfranogiad gwell mewn trafodaethau a gwneud penderfyniadau.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Mae hi'n bwysig rhoi ystyriaeth i'r cyfyngiadau sydd ar bobl ag anableddau dysgu oherwydd incwm cyfyngedig.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Lle bo'n bosibl, ceisiwch weithio gyda'r pwyllgor moeseg mewn modd rhagweithiol o'r cychwyn i adnabod rhwystrau posibl ac unrhyw addasiadau sydd eu hangen eu goresgyn.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Ceisiwch gynnig datrysiadau yn hytrach na phroblemau ac adnabod sut y gellir gwneud pethau'n wahanol i alluogi cyfranogiad.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Ceisiwch ragweld a pheidio ag anwybyddu risgiau posibl ond yn hytrach, ystyriwch yn ofalus a chyflwyno strategaethau i reoli'r risgiau hynny.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Mae hi'n bwysig cydnabod y bydd pobl wahanol yn elwa mewn ffyrdd gwahanol trwy gymryd rhan mewn prosiectau ymchwil cyfranogol.
- ☑ **Pwynt Dysgu** Gallai archwilio pynciau 'sensitif' yng nghyd-destun ymchwil arwain at drallod, ac mae hi'n bwysig sicrhau bod cymorth priodol ar gael. Fodd bynnag, mae peidio ag ymgymryd ag ymchwil o'r fath yn golygu bod profiadau anodd a phoenus pobl ag anableddau dysgu yn peidio â chael eu trafod a'u trin.

☑ **Pwynt Dysgu** Mae pŵer yn y broses ymchwil yn cynnwys pŵer i wneud penderfyniadau ond mae agweddau eraill fel amser a gwobrau ariannol yn berthnasol hefyd. Os am newid perthnasoedd pŵer, yna rhaid rhoi sylw i bob dimensiwn o bŵer.

☑ **Pwynt Dysgu** Ystyriwch yn ofalus yr oriau y bydd aelodau o'r tîm yn eu gweithio ar y prosiect a cheisio sicrhau cydraddoldeb o ran cyflog.

☑ **Pwynt Dysgu** Mae hi'n bwysig ystyried y strategaeth ddsbarthu o ddechrau'r prosiect, gan ystyried y newidiadau / gweithgarwch sydd ei angen o ganlyniad i'r ymchwil.

☑ **Pwynt Dysgu** Er y gallai newid gymryd amser hir, gellir dechrau ar rai newidiadau yn ystod cyfnod y prosiect ymchwil.

Casgliadau Cyffredinol

Roedd amcanion deublyg i'r prosiect hwn: dysgu mwy am beth mae pobl ag anableddau dysgu yn ei ddeall am gamdriniaeth a'r cymorth sydd ei angen arnynt, a dysgu mwy am sut y gallwn ymgymryd ag ymchwil gyda'n gilydd.

O'r ymchwil a wnaed, gellir crynhoi bod pobl ag anableddau dysgu, gyda'r cymorth iawn, yn ddigon galluog i ymgysylltu'n weithredol â phob agwedd ar y broses ymchwil, a dod â gwledd o brofiadau bywyd nad oes gan lawer o ymchwilwyr eraill. Mae hyn yn bwysig wrth geisio deall profiadau bywyd pobl ag anableddau dysgu a sut y gellir ymdrin ag unrhyw anawsterau orau.

Gellir dod i'r casgliad hefyd fod pobl ag anableddau dysgu yn ymwybodol o amrywiaeth eang o wahanol fathau o gamdriniaeth. Fodd bynnag, tra bod rhai wedi cael addysg am gamdriniaeth, mae eraill wedi gorfod addysgu eu hunain trwy'r cyfryngau, trwy glywed am gamdriniaeth yn y cyfryngau, trwy glywed am gamdriniaeth gan ffrindiau neu o brofiad personol. Er na fuom yn gofyn i gyfranogwyr am eu profiadau o gamdriniaeth, roedd yn amlwg yn eu hymatebion bod llawer wedi cael profiadau o'r fath. Mae hyn yn awgrymu yn anffodus bod camdriniaeth yn nodwedd gyffredin ym mywydau pobl ag anableddau dysgu. Roedd yr angen am addysg a chymorth i fynd i'r afael â'r mater hwn wedi cael ei gydnabod gan y cyfranogwyr.

Fel y gellid disgwyl, mae camdriniaeth yn arwain at deimladau cryfion a dicter yn aml, a soniwyd hefyd am embaras a meddyliau negyddol cylchol. Y pryder mwyaf, fodd bynnag, oedd bod nifer o gyfranogwyr wedi dweud bod camdriniaeth yn gallu gwneud i bobl ystyried hunanladdiad. Mae arsylwi ar hyn yn dangos bod pobl ag anableddau dysgu angen cymorth amserol os ydynt yn cael eu camdrin. Ond tra bod cyfranogwyr yn cydnabod bod cymorth rhywun y gallwch ymddiried ynddo, cael rhywun i siarad ag ef, a chael eich credu i gyd yn bwysig, roedd trafodaeth yn y grŵp ymchwil ac yn y llenyddiaeth ehangach yn nodi nad yw cymorth o'r fath ar gael bob amser.

Mae rhai argymhellion sy'n codi o'r astudiaeth wedi'u nodi uchod, ac ni fwriedir eu hailadrodd yma. Ond, mae hi'n bwysig datgan y negeseuon allweddol sy'n codi o'r astudiaeth hon, ac yna adnabod lle

rydym yn teimlo y mae cyfrifoldeb am weithredu fel a amlinellir yn argymhellion yr adroddiad hwn. Mae hi'n bwysig dweud hefyd tra bod meysydd o gyfrifoldeb penodol wedi'u hadnabod yma, mae tîm y prosiect yn credu'n gryf bod gan bob dinesydd gyfrifoldeb am weithredu i fynd i'r afael â chamdriniaeth i bobl ag anableddau dysgu, ac felly mae'r negeseuon hyn yn berthnasol i bawb:

- Mae angen i ni **wrando** ar yr hyn mae pobl ag anableddau dysgu yn ei ddweud am gamdriniaeth. Gall hyn fod mewn geiriau neu drwy ymddygiad.



- Mae angen i ni **eu credu** pan maen nhw'n dweud eu bod wedi cael eu camdrin.



- Mae angen i ni **wneud rhywbeth** os ydynt yn dweud wrthym ni eu bod wedi cael eu camdrin. Mae angen i hyn gynnwys ymateb priodol ar unwaith a chymorth parhaus wedyn.



Argymhellion ar gyfer Gwneuthurwyr Polisi:

- Dylid monitro effeithiolrwydd polisiâu cyfredol a rhai'r dyfodol i geisio ymateb i gamdriniaeth pobl ag anableddau dysgu yn rheolaidd. Dylai'r monitro hwn gynnwys barn oedolion mewn perygl o niwed ac ystyried a ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu diogelu ai peidio.
- Mae angen buddsoddi adnoddau i sicrhau bod pobl ag anableddau dysgu yn cael addysg briodol ynglŷn â chamdriniaeth, y gyfraith a sut i gadw'n ddiogel.

Argymhellion ar gyfer Gwasanaethau

- Dylid darparu addysg am gamdriniaeth i bobl ag anableddau dysgu a chynnwys y bobl hyn yn y gwaith o ddatblygu addysg o'r fath.
- Dylai gwasanaethau fod yn wyladwrus am arwyddion camdriniaeth bosibl, cael strategaethau amlwg a chllir i ymateb i gamdriniaeth, a sicrhau bod person sy'n datgelu camdriniaeth yn cael ei glywed, a'i gredu, a bod gweithgarwch priodol yn cael ei wneud. Mae angen i weithgarwch o'r fath gynnwys sicrhau bod rhywun ar gael i ddarparu cymorth parhaus i'r unigolyn.
- Mae angen datblygu gwasanaethau cymorth therapiwtig i bobl ag anableddau dysgu fel bod cymorth ar gael, a'i fod yn hygyrch ac yn dderbyniol. Mae angen ei ddarparu mewn modd amserol i hwyluso ymyriad cynnar hefyd.

Argymhellion ar gyfer Ymchwil

- Dylai ymchwil cyfranogol sy'n hwyluso cyfranogiad gweithredol o bobl ag anableddau dysgu chwarae rhan fawr yn yr ymchwil a wneir yn y maes hwn.
- Dylid ymgymryd ag ymchwil sy'n archwilio sut mae nodweddion personol gwahanol fel rhywedd, hil a rhywioldeb yn rhyngweithio â chael eich adnabod fel person ag anableddau dysgu o safbwynt camdriniaeth.
- Dylid archwilio ymhellach y berthynas rhwng camdriniaeth a theimladau o hunanladdiad.