Prifysgol Aberystwyth University

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

Adfyd a Thrawma yn Naratifau o Plant Almaenig wedi'u Dadleoli, 1945-2022

Dr Arddun Arwyn (Prifysgol Aberystwyth)

Mehefin 2023

ISBN 978-1-83766-171-8

© 2023 Prifysgol Aberystwyth a Hyb ACE Cymru

Gellir atgynhyrchu'r deunydd a gynhwysir yn y ddogfen hon o dan delerau'r Drwydded Llywodraeth Agored (OGL)
www.nationalarchives.gov.uk/doc/open-government-licence/version/3/
ar yr amod y caiff ei wneud yn gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol.
Rhaid cydnabod Prifysgol Aberystwyth a Hyb Cymorth ACE.

Prifysgol Aberystwyth a Hyb Cymorth Ace sydd berchen ar hawlfraint y gwaith teipograffyddol, y cynllun a'r cyflwyniad.

Cynnwys:

1. Cyflwyniad 2
   1.2 Cysyniadau Allweddol 3
2. Methodoleg 6
3. Canfyddiadau 7
   3.1 Profiadau Niweidiol Cyn Ymfudo 7
   3.2 Yn ystod ac ar ôl mudo 8
   3.3 Effeithiau ACEs ar iechyd, llesiant ac integreiddio 12
   3.4 Ffactorau Cymunedol a Chymdeithasol 17
   3.5 Grym Adrodd Storïau 19
4. Casgliadau 21
5. Argymhellion 22
   5.1 Mynediad at ofal seicolegol a therapïau 22
   5.2 Cyfleoedd i rannu naratifau a myfyrio'n feirniadol 22
   5.3 Cefnogaeth i weithio trwy naratifau negyddol o'r gorffennol 23
   5.4 Paratoi'r gymdeithas letyol 23
   5.5 Darparu cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu dinesig a gweithgareddau hamdden 23

Llyfryddiaeth 24

Credydau darlun:

Delwedd y clawr (chwith) a Ffig 3

Awst 1948, plant Almaenig alltudiwyd o'r ardaloedd dwyreiniol a gymerwyd drosodd gan Wlad Pwyl yn cyrraedd Gorllewin yr Almaen. Ffynhonnell: Awdur Anhysbys, Bundesarchiv, Bild 183-2003-0703-500 / CC-BY-SA 3.0, CC BY-SA, 3.0 de, , https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/deed.en, trwy Wikimedia Commons

Delwedd y clawr (dde) a Ffig 4

Ffoaduriaid yn ffoi o Königsberg cyn dyfodiad y Fyddin Goch ym 1945
Gan Bundesarchiv, Bild 146-1972-093-65 / CC-BY-SA 3.0, CC BY-SA 3.0 de, https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5482707

Ffig 1

Taith Ffoaduriaid ger Braunsburg (Dwyrain Prwsia) 1945
Ffynhonnell: Awdur Anhysbys, Bundesarchiv, Bild 146-1976-072-09 / CC-BY-SA 3.0, CC BY-SA 3.0 DE
https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/de/deed.en, trwy Wikimedia Commons

Ffig 2

Map o'r Almaen 1938 gyda Dwyrain Prwsia mewn coch
Ffynhonnell: Tallicfan20, Parth cyhoeddus, trwy Wikimedia Commons

Ffig 5

Cyn wersyll i ddiarddelwyr yn Eckernförde, llun a dynnwyd ym 1951
Ffynhonnell: Awdur Anhysbys, Bundesarchiv, B 145 Bild-P003214 / CC-BY-SA 3.0, CC BY-SA 3.0 de,
https://commons.wikimedia.org/w/index.php?curid=5474315

Adfyd a Thrawma yn Naratifau o Plant Almaenig wedi'u Dadleoli, 1945-2022

Dr Arddun Arwyn (Prifysgol Aberystwyth)
Mehefin 2023

1. Cyflwyniad

Ffig 1: Taith Ffoaduriaid ger Braunsburg (Dwyrain Prwsia) 1945

Roedd Heinz Buchholz yn 13 oed pan ym mis Awst 1944 fe baciodd eu teulu eu heiddo ar wagenni ceffyl i'w symud i ddiogelwch. Dyma ddechrau taith epig a welodd Heinz yn ffoadur o oresgyniad Sofietaidd yr Almaen, yn dod yn gaethwas, yn colli pob hawl cyfreithiol, yn cael ei ddiarddel o ogledd Gwlad Pwyl ac yn colli ei fam a brawd a chwear. Flynyddoedd yn ddiweddarach ysgogodd cyfarfod hap a damwain tra ar wyliau ysgogi llu o emosiynau cudd. Yn eu sgil daeth hunllefau, anhunedd, achosion o chwysu afreolus ac "aflonyddwch ymddygiadol" eraill. Roedd ei "gorff a'i feddwl wedi bod yn gwisgo mwgwd wedi'i adeiladu'n wael" yr oedd angen iddo ef a'i feddygon weithio drwyddo bellach. Rhan o'r therapi hwnnw oedd ysgrifennu cofiant am ei fywyd a'i brofiad niweidiol fel ffoadur tra'n blentyn. Roedd ysgrifennu ei atgofion yn caniatáu iddo weithio trwy'r teimladau yr oedd wedi'u cadw'n gudd a mynegi gofid emosiynol ei orffennol wrth iddynt ddod i'r amlwg 60 mlynedd yn ddiweddarach (Buchholz 2002, 10–11). Mae'r hunangofiant hwn, a llawer nifer o rai tebyg iddo, yn darparu mewnwelediad gwerthfawr i brofiadau unigolyn o adfyd a dadleoli, tra'n hefyd yn cynnig cipolwg ar sut mae cymunedau'n ymdopi ag adfyd.

Mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at wersi y gellir lunwyr polisi ac ymarferwyr cyfoes eu cymryd o brofiadau plant o'r Almaen a gafodd eu dadleoli o Ddwyrain Ewrop rhwng 1944-1948. Mae'n defnyddio naratifau i amlinellu profiadau o adfyd yn ystod dadleoli ac yn ystod ailsefydlu yng Ngorllewin yr Almaen trwy gydol oes ffoaduriaid a oedd yn blant . Mae'r adroddiad yn ymdrin â 6 phrif faes: cefndir, profiadau niweidiol cyn, yn ystod ac ar ôl mudo, effaith ffactorau cymunedol a chymdeithasol, rôl adrodd straeon mewn prosesau dod i delerau ag adfyd, casgliadau ac argymhellion.

1.2 Cysyniadau Allweddol

1.2.1 Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs)

Mae profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn disgrifio ystod o brofiadau trawmatig, sydd fel arfer yn digwydd yn ystod plentyndod cynnar ac all gael effeithiau gydol oes ar iechyd a lles person. Mae'r rhain yn cynnwys cam-drin (corfforol/rhywiol/geiriol/meddyliol) a dod i gysylltiad â thrais domestig, cam-drin cyffuriau ac alcohol a rhieni'n gwahanu ("Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod" n.d.)

Gall pobl sydd wedi'u dadleoli hefyd brofi ystod ehangach o ACEs, felly, mae'r ddealltwriaeth o ACEs wedi'i hehangu i gynnwys profiadau sy'n ymwneud â'r daith fudo. Gall yr holl ACEs a grybwyllwyd uchod ddigwydd cyn, yn ystod neu ar ôl y broses fudo. Fodd bynnag, mae profiadau niweidiol ychwanegol y mae pobl sydd wedi'u dadleoli yn agored iddynt, megis dinistr a rhyfel, bod yn dyst i drais a'i gyflawni, carcharu, cipio, a chael eu hamddifadu'n ddifrifol o angenrheidiau sylfaenol. Gall profiadau niweidiol pellach ddigwydd hefyd o fewn systemau lloches fel gwersylloedd, systemau mewnfudo a chanolfannau cadw neu ar ôl cyrraedd llety preswyl, systemau gofal, ysgolion, neu gymunedau ar ôl cyrraedd (Hopkins et al. 2020). Mae teithiau mudo yn cynyddu bregusrwydd aelodau cymdeithas sydd eisoes yn agored i niwed gan eu hamlygu i amrywiaeth o adfydau cymhleth.

Mae astudio a deall effaith profiadau niweidiol ar blant (rhai mudol a rhai nad ydynt yn fudol) yn hanfodol i adeiladu cymdeithas iachach a gwell lle gall unigolion gyrraedd eu llawn botensial. Mae ymchwil wedi dangos y gall ACEs gael canlyniadau gydol oes. Mae'r rhain yn cynnwys cyflyrau iechyd amrywiol pan fyddant yn oedolion yn ogystal ag ymddwyn yn niweidiol, a all gyfrannu at gylchred o brofiadau niweidiol aml-genhedlaeth (Hopkins et al. 2020). Bydd yr adroddiad hwn yn defnyddio'r ddealltwriaeth hyn o ACEs i drafod eu rôl yn naratif yr Almaenwyr a gafodd eu dadleoli o Ddwyrain Ewrop ar ôl yr Ail Ryfel Byd.

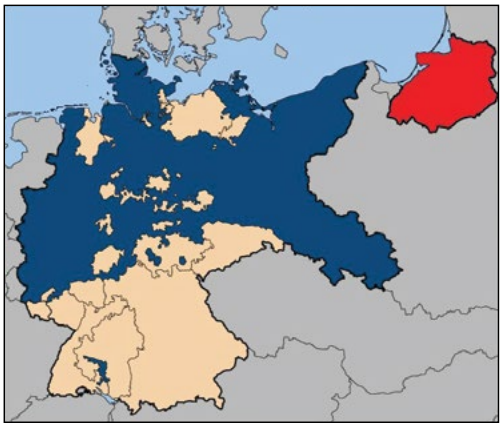
1.2.2 Naratif

Mae astudio naratif yn ganolog i'r adroddiad hwn. Yn syml, 'cyfrif o ddigwyddiadau cysylltiedig' yw naratif. Hynny yw - stori sy'n cael ei hadrodd am brofiadau a fynegir mewn amrywiaeth o ffurfiau, o lefaru ac ysgrifennu i ddelweddau a gwrthrychau (Fludernik 2009, 1). Mae naratifau, felly, yn ganolog i'r profiad dynol a gallant gyfleu cymaint mwy na'r stori maen nhw'n ei hadrodd yn unig. Ers gwawr amser, defnyddiwyd naratifau i rybuddio, addysgu, a rhyddhau ac mae eu hastudiaeth yn darparu dealltwriaeth o brofiadau a gwerthoedd cymdeithas. Wedi'u gwreiddio mewn naratifau mae cliwiau am yr unigolyn a'r amser a'r diwylliant y maent yn byw ynddynt. Mae naratifau hefyd yn cynnwys mewnwelediadau i sut mae unigolion yn dod i delerau â phrofiadau ac felly maent yn arfau pwerus i astudio effeithiau tymor hwy ACEs trwy eiriau ffoaduriaid eu hunain.

Nid straeon yn unig yw naratifau. Maent hefyd yn siapio ein canfyddiad o realiti ac felly yn ganolog i adeiladwaith ein gorffennol, presennol, a dyfodol fel unigolion ac fel cymdeithasau (Bruner 1991, 20). Mae'r straeon rydyn ni'n eu hadrodd yn cael dylanwad dwfn ar y penderfyniadau a'r camau rydyn ni'n eu cymryd mewn bywyd go iawn. Felly, mae gallu dadadeiladu, gosod cyd-destun a deall naratifau yn cyfrannu at ddeall y byd o'n cwmpas. Maent hefyd yn sbardun pwerus i benderfyniadau gwleidyddol ac economaidd ac yn sail i'n gwerthoedd a'n hagweddau tuag at eraill. Mae naratifau a rennir grŵp yn aml yn cyfrannu at fondio'r grŵp hwnnw ac felly mae deall eu hystyr yn ein helpu i ddeall cymunedau'n well.

Mae pŵer y naratif yn amlochrog a gall gael canlyniadau cadarnhaol a negyddol. Mae'n bwysig, felly, deall naratifau'n feirniadol er mwyn osgoi rhagfarn a stereoteipiau niweidiol am eraill (Arwyn 2023). Fel y bydd yn cael ei amlygu, mae ACEs yn amlwg iawn yn naratifau Almaenwyr sydd wedi'u dadleoli. Hefyd, mae'r naratifau wedi bod yn ffynhonnell bwerus o ddioddefaint, sydd wedi arwain at undod ond hefyd agweddau, credoau ac ymddygiadau problematig.

1.3 Cyd-destun a chefndir hanesyddol:



Ffig 2: Map o'r Almaen 1938 gyda Dwyrain Prwsia mewn coch

Hyd at ddiwedd yr Ail Ryfel Byd roedd yr Almaenwyr wedi byw mewn cymunedau ar hyd Dwyrain Ewrop ers canrifoedd. Roedd rhai yn byw o fewn rhanbarthaur Almaen a gollwyd ym 1919 a/ neu ym 1945 oherwydd newidiadau i ffiniau, gan gynnwys Dwyrain a Gorllewin Prwsia, Pomerania, a Silesia. Roedd eraill yn byw fel lleiafrifoedd ethnig o fewn gwladwriaethau eraill megis Tsiecoslofacia, Wcráin, Gwlad Pwyl, Hwngari, Rwsia/ Yr Undeb Sofietaidd, y Taleithiau Baltig, a Gwledydd y Balcan. O ganlyniad i ryfel hil-laddol ac ehangol y Natsïaid dadleolwyd hyd at 12 miliwn Almaenwyr o Ddwyrain Ewrop. Canolbwyntir yr adroddiad hwn ar Almaenwyr o Ddwyrain Prwsia, rhanbarth a oedd yn perthyn i wladwriaeth yr Almaen hyd at 1945 ac a ddaeth yn rhan o'r Undeb Sofietaidd/Ffederasiwn Rwsiaidd a Gwlad Pwyl yn ddiweddarach.

Daeth dadleoliad yr Almaenwyr yn y cyfnod 1939-1945 mewn sawl ffurf. Yn gyntaf, trosglwyddwyd yn orfodol yr 'Almaenwyr ethnig ' , a oedd yn byw y tu allan i wladwriaeth yr Almaen, gan y Natsïaid i ardaloedd yn Wlad Pwyl a feddiannwyd rhwng 1939-1944. Daeth y don nesaf o ddadleoli wrth i'r Undeb Sofietaidd ymosod ar yr Almaen yn 1944. Gelwir y cyfnod hyn rhwng Ionawr a Mai 1945 'Y Ffoad Mawr.'. Yn gorgyffwrdd a'r 'Ffo Mawr' dechreuodd awdurdodau Tsiecoslofacia a Gwlad Pwyl dadleoli yn orfodol Almaenwyr yn ystod gwanwyn a haf 1945. Cymaint oedd anhrefn yr allwladiad treisgar ac anhrefnus hyn nes i arweinwyr y Cynghreiriaid (Harry Truman, Josef Stalin, a Winston Churchill/Clement Atlee) eu trafod fel mater o flaenoriaeth.[1] Cytunwyd y byddai ffin ddwyreiniol yr Almaen yn cael ei symud i'r gorllewin i'w lleoliad presennol, sef y 'Oder Neisse Line'. Byddai'r ardaloedd y tu hwnt iddi yn dod yn rhan o Wlad Pwyl a byddai gogledd-ddwyrain Prwsia yn dod yn allglofan Sofietaidd (Kaliningrad Oblast). Byddai'r holl Almaenwyr oedd yn parhau i drigo i ddwyrain y ffin newydd yn cael eu allwladi i'r Almaen erbyn 1948. O ganlyniad i'r newidiadau cafodd y rhai a oedd wedi cychwyn ar eu taith fel alltudion yn 1939-1944, ffoaduriaid ym 1944/45 neu Allwladwyr ym 1945-1948 i gyd eu dadleoli'n barhaol wrth i'w mamwlad ddiflannu y tu ôl i Len Haearn comiwnyddiaeth.

Rhwng 1945-1949 rhannwyd yr Almaen i bedwar parth a weinyddwyd gan un o'r Cynghreiriaid (Prydain Fawr/Ffrainc/UDA/USSR). Fodd bynnag, oherwydd y tensiynau cynyddol rhwng y Dwyrain a'r Gorllewin, rhannwyd yr Almaen yn ddwy wladwriaeth yn 1949. O'r tua 12 miliwn[2] a ymfudodd, ymsefydlodd tua 8 miliwn yn y Gorllewin, sef y Parthau a ddaeth yn Weriniaeth Ffederal yr Almaen (GFfA o hyn ymlaen) yn 1949 (Beer 2011, 47–53). Aeth tua 4 miliwn i fyw yn y Parth Sofietaidd, sef

1 Daeth 'allwladiad' Almaenwyr o Ddwyrain Ewrop yn faes trafod pwysig yng Nghynhadledd Potsdam ar ôl y rhyfel ym mis Gorffennaf-Awst 1945.

2 Nid oes unrhyw ffynonellau dibynadwy ar gyfer nifer yr Almaenwyr a allwladwyd ar ddiwedd yr Ail Ryfel Byd. Mae'r amcangyfrifon yn am- rywio o 10 i 15 miliwn, fodd bynnag, fel y dangoswyd gan Hahn a Hahn mae'r ystadegau wedi'u goramcangyfrif yn sylweddol ac yn aneglur i ganiatáu i ddelwedd ffug a gorchwyddedig o golled a dioddefaint yr Almaen ddod i'r amlwg. Eva Hahn a Hans-Henning Hahn, ***Die Vertreibung im deutschen Erinnern: Legenden, Mythos, Geschichte*** (Paderborn, 2010), t. 38.

Weriniaeth Ddemocrataidd yr Almaen (GDA) y wlad gomiwnyddol ôl 1949.[3] Roedd sawl Almaenwr oedd wedi'u dadleoli ymhlith y rhai a ddewisodd ffoi i'r Gorllewin o Ddwyrain yr Almaen yn y cyfnod cyn adeiladu Wal Berlin ym 1961.

Yn dilyn yr Ail Ryfel Byd, pan oedd yr Almaen yn bennaf yn adfeilion , rhoddodd y mewnlifiad o Almaenwyr o'r Dwyrain bwysau pellach ar gymunedau a oedd eisoes wedi'u herio. Roedd tlodi, newyn, digartrefedd a gwahaniaethu yn brofiad cyffredin ymlith yr Allwladwyr. Fodd bynnag, erbyn y 1950au gwellodd sefyllfa economaidd GFfA yn fawr ac roedd y cyfnod o dwf economaidd enfawr sef y 'Wyrth Economaidd' ar y gweill. Darparodd yr amgylchiadau economaidd gwell a chymorth gan y llywodraeth gyfleoedd i Almaenwyr oedd wedi'u dadleoli i ddod o hyd i waith, cartrefi sefydlog ac adeiladu bywyd newydd. Un o lwyddiannau mawr y wladwriaeth ar ôl y rhyfel oedd integreiddio'r Allwladwyr i'r GFfA yn gyflym.[4]

Yn y cyfnod ar ôl 1947 creuwyd sawl sefydliad a chynrychiolir hanghenion cymdeithasol, gwleidyddol a diwylliannol yr Allwladwyr. Datblygodd sefydliadau'r Allwladwyr i fod yn rym pwysig yn wleidyddiaeth a chymdeithas y GFfA. Chwaraeasant hefyd rhan bwysig i aduno Allwladwyr a oedd ar wasgar ledled yr Almaen.

Hyd at ddiwedd y 1960au roedd anghenion yr Allwladwyr yn flaenoriaeth i lywodraeth Gorllewin yr Almaen. Fodd bynnag, wrth i'r Rhyfel Oer ddechrau lleddfu yn y 1970au cynnar ag i naws gwleidyddol yr Almaen dechrau rhyddfrydoli newidiodd sut y cofiwyd yr Ail Ryfel Byd gan y gymdeithas. Daeth troseddau'r Almaenwyr yn ystod y Drydedd Reich a'r Holocost yn fwy i'r amlwg ac roedd llai o ffocws ar ddioddefaint yr Almaenwyr, gan gynnwys yr Allwladwyr. O ganlyniad, gostyngodd pŵer gwleidyddol sefydliadau'r Allwladwyr a dechreuodd llawer o Allwladwyr deimlo eu bod wedi'u dieithrio o'r brif ffrwd. Daeth eu hachos yn gynyddol gysylltiedig â chenedlaetholdeb eithafol a'r dde eithaf.

Ym 1989 syrthiodd Wal Berlin ac ym 1990 diddymwyd Gweriniaeth Ddemocrataidd yr Almaen ac adunwyd yr Almaen. O ganlyniad, dechreuodd yr Almaenwyr ail-edrych ar eu hanes diweddar i chwilio am orffennol unedig. Yn ymhlith y newidiadau hyn daeth profiadau'r Allwladwyr i'r amlwg yng nghof cymdeithasol y wlad unwaith eto. Rhannwyd straeon yr Allwladwyr yn eang mewn amrywiaeth o gyfryngau, fel ffilmiau, rhaglenni dogfen, lyfrau a phapurau newydd. O'r 2000au ymlaen bu 'cynnydd ffyniant cof' sydd wedi profi cynnwys cynnydd yng nghyhoeddiad hunangofiannau gan Allwladwyr. Maent felly yn ffynhonnell ffrwythlon am sut mae unigolion yn prosesu ac yn dod i delerau â phrofiadau niweidiol oherwydd dadleoli dros gyfnod o 80 mlynedd.

1.4 Terminoleg

Yn ol cyfraith yr Almaen categoreiddir pob Almaenwr oedd wedi'i ddadleoli o Ddwyrain Ewrop yn y cyfnod 1944-48 fel 'Allwladwyr' (Vertriebenen, Expellees). Am y rheswm hwn, defnyddir y termau 'ffoadur/ffoaduriaid' a 'Allwadwr/Allwladwyr' yn gyfnewidiol yn yr adroddiad i gyfeirio at y Prwsiaid Dwyreiniol a ffoesant neu allwladwyd o Ddwyrain Ewrop rhwng 1944-1948.

3 Triniwyd yr Almaenwyr a ddadleolwyd yn wahanol yn dibynnu ar pa hanner y wlad yr oeddynt yn byw. Oherwydd y perthynas agos i'r Undeb Sofietaidd yn y GDA ni ysytyrwyd fel dioddefwyr fel yn y Gorllewin. Gwelir Ian Connor, {Refugees and Expellees in post-war Germany (Manchester: Manches- ter University Press, 2007), 197-234 a Michael Schwarz, 'Vertriebene in doppelten Deutschland', Vierteljahrshefte für Zeitgeschichte, 56, 1 (2008), 101-150.

4 Dyma'r term a ddefnyddir yng Ngorllewin yr Almaen ar gyfer y ffoaduriaid a'r rhai a alltudiwyd o Ddwyrain Ewrop ar ôl 1945.

2. Methodoleg

Naratifau gan unigolion sydd o brif ddiddordeb i'r prosiect hwn. Cynhaliwyd tri ar ddeg cyfweliad hanes llafar yn 2009-2011 gydag Allwladwyr a oedd dan 18 oed yn ystod eu dadleoliad. Ystyrir hefyd hunangofiannau a ysgrifennwyd gan blant oedd yn ffoaduriaid a gyhoeddwyd rhwng 1980-2011. Mae'r ffynonellau o'r fath yn seiliedig ar y cof ac felly'n darparu atgof o brofiadau unigol yn hytrach na disgrifiad manwl cywir o ddigwyddiadau wrth iddynt ddigwydd. Cânt eu siapio felly gan brofiadau'r unigolion rhwng y digwyddiad ac adeg y cofio, ac maent felly yn adnodd ardderchog ar gyfer deall sut y gwneir synnwyr o profiadau yng ngoleuni'r presennol (a'r hyn sydd wedi dod yn y cyfamser).

Fig 3: Awst 1948, plant Almaenig alltwladwyd o'r ardaloedd dwyreiniol a gymerwyd drosodd gan Wlad Pwyl yn cyrraedd Gorllewin yr Almaen.

Defnyddir hefyd llenyddiaeth ar bynciau allweddol megis integreiddio, seicoleg, a naratif i ategu'r deunydd cynradd. Nid oedd strwythur i'r cyfweliadau ond gofynnir rhai cwestiynau dilynol lle'nn briodol. Ni ofynnwyd unrhyw gwestiynau penodol yn ymwneud â phrofiadau niweidiol gan fod y cyfweliadau wedi'u cynllunio i alluogi unigolion i fynegi eu naratif yn ôl eu dewis. Serch hynny, roedd profiadau niweidiol yn rhan arwyddocaol o'r cyfweliadau ac atgofion gan ddangos pa mor ganolog oedd y profiadau hynny i hanesion bywyd yr adroddwyr.

3. Canfyddiadau

3.1 Profiadau Niweidiol Cyn Ymfudo

Prin oedd y dystiolaeth o adfyd yn y cartref.

Prin oedd y dystiolaeth o adfyd yn y cartref. Roedd cosb gorfforol yn cael ei defnyddio gartref neu yn yr ysgol ond roedd yn cael ei deall fel rhan 'normal' o ddisgyblaeth, a hyd yn oed yn cael ei chanmol. Dim ond un awdur a drafododd brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod cyn eu dadleoliad yn fanwl. Portreadodd Christa Wels ei mam a'i hathrawon fel camdrinwyr gorfforol ac yn emosiynol. Tynnodd sylw hefyd at y tlodi yr oeddent yn byw ynddo fel rhywbeth a gyfrannodd at ei phrofiadau niweidiol (Wels 2007, 7–20).

Ni thrafodwyd salwch meddwl na chamddefnydd cyffuriau nac alcohol gan adroddwyr. Er bod marwolaeth rhieni yn fwy cyffredin yn y cyfnod nid oedd yn nodedig yn y ffynonellau. Roedd ysgariad yn anghyffredin ar y pryd yn yr Almaen. Nid yw diffiyg cynnwys profiadau niweidiol yn y naratifau yn golygu na ddigwyddodd , ond yn hytrach nid oeddent yn rhan o'r stori a gyflëwyd gan adroddwyr. Gellir efallai esbonio'r bwlch drwy ystyried diwylliant ehangach y cyfnod lle nad oedd trais domestig yn cael ei drafod yn agored, neu fod cosb gorfforol yn fwy derbyniol. Yn ogystal siapir atgofion unigolion gan ddiwylliant ehangach yr Allwladwyr sy'n dueddol o bortreadu bywyd cyn 1945 fel paradwys goll gyfareddol ac felly mae pob adfyd yn tueddu i gael ei bychanu o blaid atgofion hiraethus (Demshuk 2012, 17–19).

Amlygir peth adfyd o ganlyniad byw dan y gyfundrefn Natsïaidd (1933-1945). Fodd bynnag, mae'n brin. Roedd profiadau niweidiol fel arfer yn gysylltiedig ag ofn carcharu am godi llais yn erbyn y gyfundrefn a'i throseddau yn erbyn Iddewon. Roedd rhai yn dyst i drais yn erbyn 'gelynion y wladwriaeth' megis Iddewon, Pwyliaid neu garcharorion rhyfel Sofietaidd ond trafodir y profiadau hyn yn anaml (Arwyn 2013).

Mae profiad y cyrchoedd (gan gynnwys dinistrio eu cartrefi) yn ddechrau ar gyfres hir o brofiadau niweidiol a ddioddefwyd gan blant Dwyrain Prwsia.

Bomiwyd yr Almaen yn ddifrifol yn ystod yr Ail Ryfel Byd. Mae profiad y cyrchoedd (gan gynnwys dinistrio eu cartrefi) ar ddechrau cyfres hir o brofiadau niweidiol a ddioddefwyd gan blant Dwyrain Prwsia. Mae bomio yn ystod yr Ail Ryfel Byd wedi cael ei gydnabod fel profiad niweidiol sylweddol i blant ledled yr Almaen gyda llawer yn profi anafiadau, colli teulu, ofn, amlygiad i farwolaeth ac anafedigion, digartrefedd ac addysg wedi'i amharu (Akbulut-Yuksel 2014). Gorfodwyd rhai dynion ifanc (12+ oed) i frwydro yn ystod misoedd olaf y rhyfel a buont yn dyst i holl erchyllterau rhyfela heb fawr o hyfforddiant. Cymerwyd hwy hefyd yn garcharorion gan y Sofietiaid, a dioddefasant lawer o flynyddoedd o gaethiwed o dan amodau ofnadwy.

3.2 Yn ystod ac ar ôl mudo

Amlinellir yr adran hon yr profiadau niweidiol hwynebodd plant Almaenig oherwydd dadleoli. Mae'n cwmpasu eu dihangfa, y tair blynedd o dan reolaeth Pwyleg a Sofietaidd ac ailsefydlu yng Ngorllewin yr Almaen. Roedd y ffoad ym 1944-1945 yn aml yn digwydd dan yr amgylchiadau anoddaf gan nad oedd yr awdurdodau Natsïaidd wedi caniatáu dianc tan yr eiliad olaf un. Roedd milwyr yr Almaen hefyd yn blaenoriaethu anghenion milwrol dros wacáu a llesiant y sifiliaid (Willems 2021, 207). Arweiniodd hyn at ffoaduriaid yn ffoi yng nghanol y gaeaf (tymheredd o -20C) gyda'r goresgyniad yn digwydd o'u cwmpas. Roedd dynion naill ai eisoes yn y fyddin neu'n cael eu gorfodi i ymuno â 'Milisia'r Bobl', felly menywod, plant, y sâl a'r henoed oedd yn bennaf ffoaduriaid. Roedd y teithiau'n gyfuniad yn bennaf o gerdded, wagen geffyl, trenau neu gychod. Roedd yr amodau ar y daith yn erchyll gyda ffoaduriaid yn croesi'r rheng flaen, yn profi ymosodiadau gan luoedd y gelyn, yn rhewi i farwolaeth ac yn boddi mewn llongau.

Ffig 4: Ffoaduriaid yn ffoi o Königsberg cyn dyfodiad y Fyddin Goch ym 1945

Roedd yr amodau ar y daith yn erchyll gyda ffoaduriaid yn croesi'r rheng flaen, yn profi ymosodiadau gan luoedd y gelyn, yn rhewi i farwolaeth ac yn boddi mewn llongau.

3.2.1 Trais ar y Cyd a Bod yn Dyst i Drais

Profodd y rhan fwyaf o blant Dwyrain Prwsia drais yn ystod eu taith i'r gorllewin, gan gynnwys brwydrau milwrol ac ymosodiadau o'r awyr. Gwelodd plant farwolaeth ac anafedigion , weithiau aelodau eu teulu eu hunain. Ar wahân i hyn gwelsant bobl ac anifeiliaid a oedd wedi rhewi i farwolaeth ar ochr y ffordd, cyrff milwyr (gan gynnwys bechgyn ifanc) a grogwyd ar byst lampau am encilio, trenau yr ymosodwyd arnynt gan awyrennau a boddi (ar y môr, mewn porthladdoedd neu wrth ffoi dros gyrff dŵr wedi rhewi).

Daeth y rhai na chyrhaeddodd y Gorllewin ac a daliwyd gan y Fyddin Goch (y Fyddin Sofietaidd) ar y ffordd o dan reolaeth yr awdurdodau Pwylaidd a/neu Sofietaidd nes iddynt gael eu allwladu hyd at 3 blynedd yn ddiweddarach. Rhoddwyd rhai mewn gwersylloedd (gan gynnwys gwersylloedd Natsïaidd blaenorol) lle'r oedd trais yn brofiad yn ddyddiol. Roedd marwolaeth yn ddigwyddiad cyffredin oherwydd trais, amodau glanweithiol gwael, diffyg bwyd a gofal iechyd.

Profodd y rhai tu allan i'r gwersill ac o dan reolaeth Bwylaidd/Sofietaidd bygythiad dyddiol o drais a marwolaeth hefyd. Roedd yr Almaenwyr heb unrhyw hawliau sifil ac yn hollol ddarostynedig i'r awdurdodau lleol. Rhaid ysytyried roedd bobol Gwlad Pwyl a'r Undeb Sofietaidd wedi dioddef yn fawr oherwydd y rhyfel ac felly yn elyniaethus tuag at yr Almaenwyr. Roedd plant yn ofni'r Sofietiaid o ganlyniad i flynyddoedd o bropaganda Natsïaidd eu portreadu fel bwystfilod treisgar oedd am ddinistrio'r Almaen. Roedd ofn a braw yn rhan arwyddocaol o'u profiadau dyddiol. Cafodd rhai eu curo gan filwyr a sifiliaid. Curwyd a thaflwyd H. Eder (10 oed) i lawr grisiau cyn fe'i bygythiwyd a dryll gan swyddog Sofietaidd am beidio ag ateb cwestiwn (Arwyn 2011, 2:31:58). Mae atgofion o'r fath yn ganolog i naratifau'r plant ac yn rhan arwyddocaol o'u profiadau niweidiol.

3.2.2 Trais Rhywiol

Mae trais rhywiol yn nodwedd gyffredin o ryfel a dadleoli ac mae ffoaduriaid yn arbennig o dan fygythiad ohono (Vu et al. 2014, 3). Yn ystod goresgyniad yr Almaen, cafodd hyd at 2 filiwn o fenywod yr Almaen eu treisio gan filwyr y Fyddin Goch rhwng 1944- 1948. Dioddefodd rhai ohonynt ymosodiadau lluosog. Roedd y rhain yn cynnwys dioddefwyr o bob oed (9-90 oed) ac roedd trais rhywiol gan gangiau hefyd yn gyffredin. Yn aml roedd llofruddiaethau ac anffurfiad yn cyd-fynd ag ymosodiadau. Roedd plant yn ddioddefwyr trais rhywiol eu hunain ac yn dystion i dreisio aelodau o'r teulu. Unwaith eto, roedd yr arswyd o fyw dan yr amgylchiadau hyn am gyfnodau hir o amser wedi effeithio'n fawr ar unigolion ac mae'r bygythiad o drais rhywiol yn amlwg iawn yn y naratifau.

3.2.3 Carcharu

Yn Nwyrain Ewrop roedd y gwersylloedd yn agosach i wersylloedd carchar/llafur na gwersylloedd ffoaduriaid. Carcharwyd yr Almaenwyr yno ac nad oeddynt yn rhydd i adael. Roedd rhai yn wersyll dros dro cyn eu allwladiad a rhai eraill yn wersylloedd llafur gorfodol hyd at 1947/8. Buodd plant hefyd yn byw yn y gwersylloedd ac roedd disgwyl iddynt weithio fel llafurwyr gorfodol. Roedd yr amodau'n wael, bwyd yn brin ac afiechyd yn rhemp. Gwahanwyd plant o'i rhieni am gyfnodau hir a gorfodwyd i blant dod i ben ar eu pennau'u hunain. Yn naturiol, roedd y profiadau hyn yn niweidiol iawn i'r plant oherwydd yr ansicrwydd, y teimladau o ddiymadferthedd a'r diffyg ymreolaeth unigol. Disgrifiodd un ffoadur ei hun fel 'unprotected game', ac felly'n teimlo'n gwbl ddiamddiffyn ond hefyd gan eu diffyg statws cyfreithiol a dinesig.

3.2.4 Diffyg angenrheidiau sylfaenol

Mae plant oedd yn ffoaduriaid yn cofio cael bwyd is-safonol (fel croen y moch), cardota am fwyd a gorfod dibynnu ar becynnau gofal o dramor.

Profodd yr Almaen yn ei chyfanrwydd cyfnod o brinder eithafol oherwydd prinderau o ganlyniad y rhyfel rhwng 1945-49. Roedd ffoaduriaid unwaith eto yn arbennig o fregus oherwydd eu bod wedi colli mynediad at adnoddau a gofodau i dyfu bwyd. Dioddefodd plant oedd yn ffoaduriaid yn fawr yn y gwersylloedd a'r lluestu yn yr Almaen feddianedig. Ar wahân i effeithiau hir dymor corfforol newyn, gadwodd y baich emosiynol ôl ar eu hatgofion. Gofiodd plant oedd yn ffoaduriaid derbyn bwyd is-safonol (bwyd i'r moch), cardota am fwyd a gorfod dibynnu ar 'Care Packages' o dramor. Daeth lladrad yn fodd cyffredin i oroesi a chafodd ei dderbyn yn gymdeithasol ar draws y wlad. Cyfrannodd yr holl brofiadau hyn deimladau o gywilydd a diraddiad a pharhaodd nes henaint.

Roedd yr Almaenwyr a oedd yn byw o dan weinyddiaeth Sofietaidd a Phwylaidd yn Nwyrain Prwsia mewn sefyllfa waeth byth gan eu bod yn byw o dan amgylchiadau gelyniaethus a'u hanghenion heb flaenoriaeth yn llygaid yr awdurdodau. Roedd yr economi wedi dymchwel yn llwyr ac felly roedd llif nwyddau wedi dod i ben yn llwyr. Dros amser daeth y bwyd a ddarganfuwyd mewn tai segur i ben ac roedd pob creadur byw wedi dal a'u fwyta. Roedd gaeaf 1947 yn arbennig o galed. Lladdodd newyn a salwch niferoedd sylweddol o'r boblogaeth yn Nwyrain Prwsia (Spatz 2016, 60), gan adael nifer o blant heb warcheidwaid. Soniodd plant am dreulio diwrnodau heb gwmni yn crwydro cefn gwlad yn chwilio am fwyd ac am fwyta unrhyw beth, hyd yn oed rhisgl a lledr. Daliodd a bwytaodd Christel Wels gi. Aeth pethau mor ddrwg nes bod sibrydion canibaliaeth yn gysgod dros y straeon. Digwyddodd hyn mewn un neu ddau achos, ond yn hytrach gellir eu deall fwy fel symbol o'r lefelau eithafol o amddifadedd a brofwyd na thystiolaeth o ganibaliaid gwirioneddol (Arwyn 2017).

3.2.5 Tai

Collodd y mwyafrif o Allwladwyr eu cartrefi a'r rhan fwyaf o'u heiddo. Yn achos nifer ffermiodd eu teuluoedd y tir ers cenedlaethau ac felly profwyd ymdeimlad dwfn o golled a barhaodd weddill eu hoes. Cofiwyd y munudau olaf gartref yn glir ac roeddynt yn rhan arwyddocaol yn eu naratifau. Yn aml portreadir gadael cartref fel caesura - ar ôl hynny nid oedd dim yr un peth eto (Arwyn 2013). Profwyd digartrefedd gan nifer y plant o ganlyniad eu dadleoli. Oherwydd diffyg tai addas gorfodwyd yr allwaldwyr i fyw mewn naill dai adfeiliedig neu wersylloedd ffoaduriaid neu mewn lluestfa orfodol, yn aml a theuluoedd nad oedd eu heisiau yno. Gwaethygodd yr ansicrwydd oherwydd eu ddigartrefedd, gan y diffyg dewis ag oherwydd gallai'r awdurdodau eu symud heb fawr o rybudd, os o gwbl.

Ffig 5: Cyn wersyll i Allwladwyr yn Eckernförde, It 1951

Roedd gwersylloedd yn yr Almaen feddianedig ychydig yn well na'r rhai yn Nwyrain Ewrop ond roedd teuluoedd yn dal i fyw am flynyddoedd lawer mewn cytiau dros dro a oedd yn dywyll, fudr ac yn orlawn. Fe wnaeth yr amodau hyn waethygu ymhellach deimladau o ansicrwydd ac amarch ymhlith plant ffoaduriaid. Yn aml, roedd biledau yn waith byth gan fod yr 'brodorion' (Almaenwyr lleol) yn elyniaethus tuag at y ffoaduriaid serch taw cydwladwyr oeddynt. Rhoddwyd y llety gwaethaf i'r ffoaduriaid, megis ysguboriau neu siediau anifeiliaid, gan arwain at deimladau o gywilydd a diraddiad gydol oes. Mae cysondeb teimladau o'r fath ar draws adroddwyr a'u dyfalbarhad dros amser yn awgrymu y byddai'n fuddiol helpu plant sy'n ffoaduriaid i archwilio a goresgyn teimladau o gywilydd. Adlewyrchir hyn hefyd yn y llenyddiaeth ehangach ar deimladau o gywilydd a brofir gan ffoaduriaid a phlant sy'n ffoaduriaid (Stotz et al. 2015; Furukawa a Hunt 2011).

3.2.6 Mynediad i Wasanaethau

Amharwyd yn ddifrifol ar addysg plant yn gyffredinol yn y cyfnod 1944-1948. Ni fynychodd nifer yr ysgol am rai blynyddoedd. Mae Allwladwr yn sôn am fethu gallu darllen tan oedd yn 10 oed a'r cywilydd o fynychu dosbarthiadau gyda phlant llawer iau. Eto, yn yr achos hyn roedd cywilydd yn deimlad arwyddocaol. Roedd mynediad at ofal iechyd hefyd yn gyfyngedig iawn. I'r rhai a arhosodd yn Nwyrain Prwsia tan 1948 nid oedd fawr ddim gofal meddygol. Roedd ysbytai yn bodoli ond llefydd i fynd i farw yn hytrach na rhywle i fynd i wella oeddynt. Anrheithiwyd y gymuned gan teiffws a chlefydau eraill yn ymwneud â newyn ac amodau iechydaeth wael. Roedd llau yn bla cyson a gallai hyd yn oed heintiau bach lladd. Dioddefodd rhai plant ddamweiniau difrifol o ganlyniad chwarae gydag arfau o'r rhyfel a'r diffyg mynediad at ofal iechyd digonol i drin yr anafiadau hynny.

3.2.7 Gwahanu teuluoedd

Gwahanwyd plant o'u teuluoedd o dan amrywiaeth o amgylchiadau ac am gyfnodau amrywiol. Cafodd rhai eu gwahanu am oriau neu ddyddiau yn ystod y ffoad cyn cael eu haduno â'u teulu. Mewn achosion eraill, cipiwyd aelodau'r teulu gan yr awdurdodau i weithio fel llafur gorfodol yn yr Undeb Sofietaidd. Roedd y rhain yn cynnwys tadau a oedd yn garcharorion rhyfel a mamau a gymerwyd yn ystod y ffoad. Ni welwyd llawer iawn ohonynt byth eto.

Mewn achosion eraill, aeth plant ar goll am gyfnodau hir iawn neu hyd yn oed am byth. Derbyniodd Croes Goch yr Almaen dros 300,000 o geisiadau i olrhain plant coll rhwng 1945 a 1948 (Zahra 2009, 45). Yn Nwyrain Prwsia Sofietaidd enwyd y plant coll hyn yn 'Wolfchildren'

gan fod nifer o'r plant yn goroesi ar eu pennau eu hunain yng nghefn gwlad 'fel y bleiddiaid'. Roedd rhai yn gwbl amddifad, tra bod eraill yn cael eu hanfon gan deulu i Lithwania, lle'r oedd y cyflenwad bwyd yn well a'r boblogaeth yn fwy cydymdeimladol tuag at Almaenwyr. Arhosodd rhai plant yn Nwyrain Prwsia neu Lithwania lle cawsant eu mabwysiadu. Roedd plant ar eu pen eu hunain yn profi caredigrwydd a chydymdeimlad ond roeddent hefyd mewn perygl mawr. Profodd llawer gamdriniaeth rywiol a chorfforol yn ogystal â cham-fanteisio a gwahaniaethu. Roedd nifer mor ifanc pan gawson nhw eu gwahanu, nid oedden nhw'n gwybod eu henwau genedigol neu'n cofio eu teulu, ac felly'n gaeth mewn limbo am byth.

Mewn achosion eraill, roedd plant ar goll am gyfnodau hirach neu byth yn cael eu haduno â'u teuluoedd.

3.2.8 Gwahaniaethu ar ôl cyrraedd

Er bod yr Allwladwyr Almaenig wedi'u dadleoli o fewn eu cenedl eu hunain, bu iddynt brofi gwahaniaethu gan eu cydwladwyr. Ailsefydlwyd Allwladwyr yn aml yn ardaloedd gwledig nad oedd wedi bomio. Yno roedd y bobologaeth lleol yn tueddu i fod yn llai agored i bobl o'r tu allan. Yn ogystal roedd y diffyg profiad o ddioddef yn ystod y rhyfel yn golygu eu bod aml a llai empathi tuag at y ffoaduriaid.

Roedd gwahaniaethau ieithyddol mewn acen a thafodiaith yn amlwg gan fod rhai o blant gwledig Dwyrain Prwsia yn siarad y dafodiaith 'Almaeneg isel' ac yn perthyn i wahanol gyffesiadau (Protestaniaid mewn ardaloedd Catholig neu i'r gwrthwyneb). Gwahaniaethwyd yn eu herbyn hefyd oherwydd eu tlodi. Ychydig iawn o blant oedd â mynediad at ddillad newydd neu sebon a chyfleusterau golchi ac ymolchi rheolaidd gan arwain at fwlio yn yr ysgol a theimladau o gywilydd o ganlyniad.

Roedd elfen hiliol hefyd i'r gwahaniaethu. Yn hanesyddol, roedd tuedd i Almaenwyr ystyried eu hunain yn uwch yn ddiwylliannol i bobl o Ddwyrain Ewrop (Liulevicius 2009). Yn ystod cyfnod y Natsïaid daethpwyd â'r syniadau hyn i'w casgliad llawn trwy hil-laddiad a llofruddiaeth y rhai a ystyrid yn 'Slafaidd eu hil' (Dwyrain Ewrop). Ni ddiflannodd y syniadau hyn dros nos gyda chwymp y gyfundrefn ac fe'u defnyddiwyd i fframio teimladau gwrth-Allwladwyr ar ôl 1945. Defnyddiwyd y term difrïol am Pwyliaid sef 'Polake' yn eu herbyn er gwaethaf eu hethnigrwydd Almaenig. Mae'r enghraifft yn amlygu sut y gellir defnyddio gwybodaeth anghywir i wahaniaethu yn erbyn ffoaduriaid.

Daeth gwelliant dros amser wrth i sefyllfa economaidd yr Allwladwyr a'r 'brodorion' wella yn y 1950au. Arweiniodd ffyniant Gorllewin yr Almaen hefyd at fudo o Ddwyrain yr Almaen a Môr y Canoldir, gan arwain at newid mewn agweddau tuag at yr Allwladwyr. Pan fo'r canfyddiad yn bodoli bod adnoddau'n gyfyngedig, yn aml beiir dieithriaid heb gyfiawnhad. Felly, byddai ymyriadau addysgol o fewn cymunedau cynnal yn ddefnyddiol i baratoi'r tir ar gyfer mewnfudwyr. Amlygodd un o'r ffoaduriaid a oedd â chof cymharol gadarnhaol o'i gyrraedd rôl chwaraeon, pêl-droed yn ei achos ef, wrth helpu gyda'i integreiddio. Mae llenyddiaeth a pholisi'r llywodraeth hefyd yn cefnogi natur integreiddiol chwaraeon (Spaatz et al. 2019).

3.2.9 Newid mewn amgylchiadau teuluol

Effeithiodd amgylchiadau'r rhyfel a'r dadleoli ar allu rhieni i ddarparu a gofalu am eu plant. Gellir adnabod olion problemau iechyd meddwl hir a byr dymor mamau yn y straeon. Yn ystod y ffoad roedd nifer o enghreifftiau o famau'n methu â magu plant am gyfnodau byr, ac felly gallai plant

ddod i gysylltiad â niwed. Ychydig, fodd bynnag, a gyfeiriodd at iechyd meddwl gwael yn y tymor hir. Yn yr achosion pryn yna defnyddiwyd termau fel 'clefyd nerfol' a ni roddwyd llawr o fanylder. Mae sawl ffactor ar waith yma. Yn gyntaf, mae'r stigma a'r diffyg dealltwriaeth o iechyd meddwl yn y cyfnod yn siapio'r naratifau. Yn ail, mae naratifau'r Allwladwyr yn tueddu i arwroli mamau gan amlygu eu gwytnwch. Felly, nid yw trafodaethau am broblemau yn cyd-fynd â'r naratifau grŵp ehanach, sydd yn eu tro yn llunio naratifau unigol. Y peth mwyaf trawiadol yw absenoldeb trafodaeth am effeithiau iechyd meddwl hir dymor aelodau o'r teulu a brofodd ymladd a/neu gaethiwed fel carcharorion rhyfel.

3.2.10 Rolau Teuluol Newidiol

Cymerodd plant amrywiaeth o gyfrifoldebau ...

Roedd tystiolaeth sylweddol o rolau teuluol newidiol. Ar adegau, nid oedd mamau yn gallu magu plant o dan amgylchiadau ffoi a llafur gorfodol. Cymerodd plant amrywiaeth o gyfrifoldebau gan gynnwys dod o hyd i a dwyn hanfodion sylfaenol, darparu gofal i frodyr a chwiorydd iau a hyd yn oed amddiffyn eu mamau rhag trais rhywiol. Roedd plant yn aml yn falch o'u cyfraniad at oroesiad y teulu ac at amddiffyn eu mamau. Myfyriodd rhai ar hynodrwydd y sefyllfa, ond ychydig oedd yn beio eu mamau, gan gydymdeimlo â'r anawsterau eithafol a wynebwyd ganddynt.

3.3 Effeithiau ACEs ar iechyd, llesiant ac integreiddio

3.3.1 Iechyd Meddwl

Yn ôl ymchwil a chynhaliwyd yn y 1940au a 1950au, yn ogystal â'r ffynonellau cynradd, roedd tystiolaeth o effeithiau niweidiol ar iechyd meddwl ymhlith y plant a'u allwladwyd. Roedd y rhain yn cynnwys aeddfedrwydd cynamserol, gwrthod siarad, anhunedd, hunllefau, gwlychu'r gwely a chur pen (Weber-Newth 2012, 24; Ackermann 2004, 446). Er bod seicolegwyr a gweithwyr cymdeithasol yn pryderu am effaith profiadau niweidiol ar y pryd, roedd y ddealltwriaeth gyfyngedig o PTSD a'i effeithiau yn golygu nad oedd llawer o gymorth ymarferol ar gael. Yn lle hynny, roedd disgwyl i blant integreiddio cyn gynted â phosibl, a chanolbwyntio ar ailadeiladu ac integreiddio'n economaidd (Weber-Newth 2012, 24).

Mae astudiaethau diweddar o Allwladwyr Almaenig oedrannus wedi amlygu pryder, PTSD, ansawdd bywyd a llesiant is yn eu casgliadau (Weber-Newth 2012, 27; Beutel, Decker, a Brähler 2007, 212). Mae naratifau unigolion yn cyfleu disgrifiadau o drawma a nododd sawl un y newid parhaol i'u bywydau ar ôl bod yn dyst i olygfeydd trallodus (Buchholz 2002, 109–13; Morgenstern 1992, 52). Hyd yn oed lle na thrafodwyd effeithiau trawma yn uniongyrchol mae'n amlwg yn ôl disgrifiadau, naws a fframio'r adroddiadau bod eu hatgofion wedi effeithio'n barhaol ar eu bywydau. Aeth llawer ymlaen â'u bywydau a cheisio claddu'r gorffennol gan ganolbwyntio ar eu gwaith, integreiddio ''r gymdeithas a'u teuluoedd, gan adlewyrchu canlyniadau'r astudiaethau ymchwil y cyfeirir atynt uchod.

Myfyriwyd yn ddig ar y diffyg gofal seicolegol gan adroddwyr gan eu bod yn teimlo eu bod wedi cael eu siomi, yn enwedig o gymharu â'r gofal a oedd ar gael yn y 2000au. Dywedodd nifer, megis Heinz Buchholz (gwelwch y rhagymadrodd), yn benodol bod y weithred o rannu hanesion eu bywydau yn therapiwtig. Mae'n amlwg bod y weithred o ysgrifennu atgofion yn rhan o brosesu trawma unigol. Roedd hefyd yn glir bod trawma wedi'i wreiddio'n ddwfn yn eu straeon, hyd yn oed yn yr achosion lle na chrybwyllwyd yn benodol. Un o brif argymhellion yr adroddiad yw darparu gofodau lle gall unigolion ddefnyddio naratifau i weithio trwy brofiad niweidiol.

3.3.2 Iechyd Corfforol

Effeithiodd blynyddoedd o dlodi, diffyg maeth ag adnoddau cyfyngedig ar iechyd corfforol y plant. Yn ymchwil a gynhyrchwyd yn y 1950au dangoswyd fod y plant yn deneuach ac yn llai na phlant 'brodorol' a'u bod yn fwy tueddol o gael imiwnedd gwael, dannedd pydredig, cyflyrau o ganlyniad i ddiffyg fitaminau megis namau osgo a llechau yn ogystal â heintiau fel TB. Roedd ganddynt hefyd lai o stamina na phlant eraill a nodwyd bod ganddynt groen gwelw, gwywedig, oedrannus ac wynebau trist. Fodd bynnag, roedd adferiad corfforol yn gyflym ac roedd yn cyd-fynd â gwelliannau materol cyffredinol a ddigwyddodd yn yr Almaen yn y 1950au (Volker Ackerman 445-6).

Erbyn y 1960au nodwyd yn yr ymchwil eu bod wedi dal i fyny â chyfoedion o ran twf ac uchder. Mae cyfoeth GFfA, mynediad at ofal iechyd o'r radd flaenaf a nawdd cymdeithasol wedi creu cyd-destun lle gellir y ffoaduriaid byw bywydau hir ac iach gan negyddu rhai o effeithiau amddifadedd plentyndod. Mae arwyddocâd y cyd-destun economaidd ehangach yn amlwg yma o ran creu cyd-destun y gallai plant ffynnu ynddo.

3.3.3 Ymdeimlad o Golled

Mae ymdeimlad dwfn o golled yn brofiad canolog ac unedig i nifer o'r allwadwyr a astudiwyd. Soniodd un am 'orlifo â hiraeth' wrth weld delweddau o'i chartref (Suck-Uring 2010). Cysylltir hiraeth am gartref yn aml â'r Allwladwyr Almaenig a'r sefydliadau sy'n eu cynrychioli. Mae llawer o'r disgwrs ynghylch cartref a rennir ymhlith ffoaduriaid, yn y wasg ac ar lafar, yn hiraethu am le na fu erioed mewn gwirionedd. Gellir adnabod yr hiraeth hwn am famwlad ddelfrydol coll ymhlith Allwladwyr o bob math (Malkki 1995). Mae rhannu darluniau o gartref delfrydol wedi bod yn gysur ond gall hefyd fod yn niweidiol. Mae unigolion wedi gallu cilio i fyd o atgofion plentyndod lle roedden nhw'n credu nad oedd fawr o problemau, os o gwbl. Fodd bynnag, mewn gwirionedd, ffurfiwyd eu plentyndod gan unbennaeth a hil-laddiad y Natsïaid. O ganlyniad mae myfyrio ar atgofion hiraethus wedi arwain at ddatblygu mythau niweidiol am fywyd cyn 1945 a methiant i gydnabod troseddoldeb y gyfundrefn Natsïaidd. Yn eu tro, mae'r mythau hyn wedi llunio dewisiadau gwleidyddol ffoaduriaid, gan wthio rhai i'r dde eithafol. Gan fod colled yn elfen mor sylfaenol o'r profiad mudol mae'r adroddiad hwn yn awgrymu bod darparu gofodau lle gellir ystyried y teimladau hyn mewn modd sympathetig ond beirniadol yn bwysig. Gellir ceisio osgoi atal fersiwn hiraethus o'r cartref a'r gorffennol rhag radicaleiddio' unigolion.

Mae colled yn thema ganolog ym mhrofiad personol a chyfunol yr Allwladwyr Almaenig. Dros y blynyddoedd maent wedi datblygu gwahanol ffyrdd o ddod i delerau â'r teimladau hyn o hiraeth. Mae ysgrifennu am eu profiadau wedi bod yn gysur. Fel yr oedd cymdeithasu ag Allwladwyr eraill, yn enwedig o'r un dref neu ranbarth. Roedd eraill yn chwilio am ardaloedd i fyw neu wyliau mewn lleoedd tebyg i'w cartref. Roedd hyn wrth gwrs yn haws i Allwladwyr Almaenig gan fod eu cartrefi newydd yn debyg i'w mamwlad. Er nad yw bob amser yn bosibl, argymhellir darparu mannau lle gall ffoaduriaid gwrdd a siarad am eu cartrefi. Lle nad yw dychwelyd yn bosibl gallai arteffactau ac iaith fod yn fodd o greu cysylltiadau cadarnhaol â'r famwlad.

3.3.4 Dysgu a Chyflawniad Academaidd

Dioddefodd addysg nifer y cyfranwyr o ganlyniad i'r dadleoli. Collodd nifer blynyddoedd o ysgol ac nid oedd modd cael gafael ar ddeunyddiau addysgol . Felly ni ddatblygwyd sgiliau sylfaenol mewn darllen, ysgrifennu a llythrennedd gan y plant. Arweiniodd hyn at deimladau o gywilydd

ac arallrwydd. Yn y tymor hir roedd y rhan fwyaf wedi dal i fyny a chael rhai profiadau cadarnhaol yn yr ysgol. Roedd athrawon cydymdeimladol neu athrawon a oedd eu hunain yn Allwladwyr yn gefnogol. Adlewyrchir hyn canfyddiadau adroddiad cynharach ar brofiadau niweidiol a phlant sy'n ffoaduriaid gan Brifysgol Aberystwyth (Grosz, Homer, a Hammel, dd). Er roedd rhai o'r plant yn siarad yn nhafodiaith ranbarthol eu cartrefi roeddent yn gallu dilyn yn y dosbarth. Yn ogystal, roedd eu hiaith a'u diwylliant a rennir yn gwneud yr integreiddio i addysg yn llyfnach. Dangosodd ymchwil a gynhaliwyd yn y 1960au fod plant yr Allwladwyr wedi dal i fyny i raddau helaeth â'u cyfoedion yn addysgol ac mewn rhai achosion eu bod hyd yn oed yn fwy llwyddiannus wrth fynd i addysg uwch (Gerhardt a Hohenester 1997).

3.3.5 Integreiddio Economaidd

Daeth integreiddio cyflym Allwladwyr yn chwedl sylfaenol GFfA. Cafodd ei briodoli i bolisïau'r llywodraeth a gwaith caled yr Allwladwyr. Erbyn y 1960au amlygodd ymchwil integreiddiad llwyddiannus Allwladwyr i'r economi. Erbyn y 1970au, fodd bynnag, roedd astudiaethau rhanbarthol ac empirig yn amlygu proses fwy cymhleth. Dangoswyd bod llawer o deuluoedd ffoaduriaid yn dal yn dlotach na theuluoedd 'brodorol' ymhell i mewn i'r 1970au (Connor 2007, 2). Parhaodd datgymalu'r myth gydag astudiaethau diweddarach yn canolbwyntio ar yr integreiddio emosiynol yn dangos bod llawer yn parhau i deimlo dieithriad oddi wrth ddiwylliant Gorllewin yr Almaen hyd at y 2000au (Kossert 2009). Mae'r ymchwil i Allwladwyr yn dangos bod integreiddio yn broses hir a chymhleth. Mae'n bwysig, felly, ystyried sut mae'r broses yn newid ar draws oes unigolion.

... llawer o deuluoedd ffoaduriaid yn dal yn dlotach na theuluoedd 'brodorol' ymhell i mewn i'r 1970au ...

Dylanwadir hunangofiant gan y diwylliant y mae'r awdur yn perthyn iddo. Mae'n amlwg bod naratifau Allwladwyr am integreiddio a gwaith caled hefyd wedi eu lliwio gan syniadau diwylliannol ehangach sy'n bodoli yn niwylliant yr Almaen. Mae naratifau cyflogaeth yn aml yn amlygu eu hintegreiddiad economaidd, eu llwyddiant, a'u hymrwymiad i waith caled. Diau fod ymrwymiad unigol yn bwysig i'w llwyddiant. Fodd bynnag, rhaid inni hefyd ystyried y cyd-destun ehangach. Yn economaidd, profodd GFfA ffyniant enfawr ar ôl 1950 a rhoddodd y llywodraeth gefnogaeth i Allwladwyr i'w helpu i ailsefydlu eu hunain. Hefyd, roedd cynefindra'r Allwladwyr â'r iaith a'r diwylliant yn golygu bod integreiddio yn llai heriol yn gyffredinol o'i gymharu ag ymfudwyr eraill (yn enwedig y rhai o hil a chrefydd wahanol) sy'n gweithredu mewn iaith nad yw'n famiaith iddynt. Ffactor arall a gyfrannodd at hyn oedd bod cymdeithas yr Almaen wedi newid yn sylweddol ar ôl yr Ail Ryfel Byd gyda'r hen system ddosbarth bron â diflannu, gan arwain at fwy o gyfleoedd ar gyfer symudedd cymdeithasol i bawb. Y wers y gellir ei chymryd yma yw pwysigrwydd cyd-destun a rôl cefnogaeth lywodraethol. Lle caiff unigolion eu hannog i lwyddo o fewn cyd-destun ehangach o ffyniant economaidd, gall integreiddio economaidd ddigwydd yn gyflym. Ond mae'r straeon a adroddir am integreiddio economaidd yn gyffredinol hefyd yn bwysig oherwydd mae naratifau ehangach yn dylanwadu ar sut mae'r unigolyn yn canfod ac yn adrodd am eu llwyddiant eu hunain.

3.3.6 Integreiddio Cymdeithasol a Diwylliannol

Yn y maes hwn, rhannwyd amrywiaeth o ymatebion gan unigolion. Teimlai rhai eu bod wedi'u hintegreiddio'n well yn gymdeithasol i GFfA nag eraill, tra bod rhai hefyd yn teimlo dieithrwch o'r brif ffrwd. Roedd nifer yn teimlo bod yr Allwladwyr, yn wahanol i Almaenwyr eraill, wedi cael eu cosbi ddwywaith am y troseddau a gyflawnwyd gan y Natsïaid. Credant bod yr Allwladwyr wedi ysgwyddo euogrwydd cyfunol troseddau'r Natsïaid yn ogystal â cholli eu cartrefi, eu diwylliant a'u cymunedau. Teimlai rhai nad oeddent am gyfaddef eu bod yn Allwladwyr yn gyhoeddus gan eu bod yn ofni'r stigma sy'n gysylltiedig â'r hunaniaeth honno. Roedd yr ymdeimlad o ddieithrwch fel arfer yn cael ei gysylltu â barn dde eithafol. Roedd y rhain yn cynnwys rhagfarnau gwrth-Ddwyrain Ewrop a Rwsia a thuedd i anwybyddu rôl y rhyfel a Natsïaeth fel rhesymau dros eu dadleoliad. Roeddent hefyd yn tueddu i israddio gwybodaeth am yr Holocost a throseddau eraill y Natsïaid.

Roedd unigolion a oedd yn uniaethu â'r blaid wleidyddol chwith canolig (SPD) yn yr Almaen yn tueddu i arddel safbwyntiau llai gwahaniaethol, yn fwy parod i dderbyn euogrwydd yr Almaen ac yn llai chwerw am eu profiadau. Yn lle hynny, roedden nhw'n gweld y dadleoliad fel canlyniad polisïau llofruddiog y Drydedd Reich, safbwynt a'u helpodd i ddod i delerau a'u gorffennol. Mae'n bwysig darparu mannau lle gall ffoaduriaid drafod eu canfyddiadau o'r hyn sydd wedi digwydd iddynt. Mae'r un mor bwysig sicrhau bod sgyrsiau'n cael eu hwyluso fel y gall unigolion ymgysylltu'n feirniadol â'r digwyddiadau eu gorffennol.

3.3.7 Gwerthfawrogiad ac Ystyr

Mae astudio naratifau ffoaduriaid oedranus yn fuddiol oherwydd bu lle i fyfyrio ar hyd eu hoes. Mae cyd-ddioddefgarwch yn ganolog i sut mae Allwladwyr yn adrodd eu profiadau. Fodd bynnag, roedd llawer o dystiolaeth hefyd o werthfawrogiad a chreu ystyr yn eu hatgofion. Roeddent yn arbennig o werthfawrogol o'r cyfleoedd oedd ar gael iddynt fel trigolion gwlad lewyrchus yng Ngorllewin Ewrop. Nododd unigolion eu bod yn ddiolchgar eu bod wedi osgoi byw yn Nwyrain yr Almaen o dan gomiwnyddiaeth. Roeddent yn gwerthfawrogi na fyddai llawer o'r cyfleoedd oedd ar gael iddynt yn y Gorllewin wedi bod ar gael neb iddynt wedi mudo.

Gwerthfawrogwyd yn aml y brwydrau a brofwyd gan eu mamau a menywod yn y cyfnod ôl-1945. Arwrolwyd mamau am eu dyfeisgarwch, eu cryfder, a'u parodrwydd i fentro popeth er mwyn eu plant. Nid oes amheuaeth bod elfen o chwedloniaeth ar y gweill. Roedd hyd yn oed nifer o achosion o fableiddiad oherwydd ofn trais gan y Fyddin Goch (Huber 2019). Serch hynny, arwriaeth a diolchgarwch yw'r naratifau cyffredinol.

Mae rhannu naratifau sy'n cadarnhau hunaniaeth hefyd wedi cyfrannu at roi ystyr i'r Allwladwyr. Amlygir gwerthodd penodol yn y straeon a rhannir gan bobol o Ddwyrain Prwsia. Gwerth pwysig oedd gwytnwch a thraddodir mewn hanesion o weithwyr amaethyddol caled a chryf a oedd wedi arfer ag adfyd. Thema arall yn y straeon oedd rôl bobol Ddwyrain Prwsia fel amddiffynwyr diwylliant yr Almaen ar y ffin rhwng Almaenrwydd a diwylliant Slafaidd is (Liulevicius 2009). Roedd rhannu'r straeon hyn am wytnwch a chryfder fel cymuned yn atgyfnerthu eu hunaniaeth ac yn tanlinellu eu gallu i oresgyn (Arwyn 2020). Nodwyd bod cyswllt ag Allwladwyr eraill (a'r rhai o Ddwyrain Prwsia) yn ystyrlon ac yn ddefnyddiol i leddfu emosiynau anodd. Roedd Allwladwyr wedi'u gwasgaru ledled yr Almaen gan olygu bodeu rhwydweithiau traddodiadol yn wasgaredig. Roedd agosrwydd ag eraill a oedd wedi mynd trwy brofiad tebyg yn ddefnyddiol iawn i'r plant. Mynychodd rhai dosbarthiadau ysgol a oedd yn cynnwys plant yr Allwladwyr yn unig ac fe'u haddysgwyd gan athrawon a oedd hefyd yn Allwladwyr. Roedd hyn yn gysur ar un llaw ond gallai hefyd arwain at integreiddiad gwael i'r gymuned ehangach. Chwaraeodd sefydliadau'r Allwladwyr rôl bwysig wrth ddod ag Allwladwyr at ei gilydd a'u hailgysylltu.

3.3.8 Ymgysylltiad Dinesig

Nododd sawl cyfranogwr fod eu hymrwymiad i ymgysylltu dinesig yn rhoi ystyr i'w bywydau yn ogystal â'u hintegreiddio i gymunedau lleol. Roedd Siegfried Kugies, Allwladwr a oedd hefyd yn filwr ifanc yn y rhyfel, yn argyhoeddedig bod ymgysylltiad dinesig yn elfen hanfodol o ddemocratiaeth weithredol ac roedd yn falch o'i waith mewn llywodraeth leol. Roedd gwaith elusennol hefyd yn elfen bwysig o'u hymgysylltiad cymdeithasol. Yn aml, roeddent yn ymwneud ag elusennau a oedd yn cefnogi pobl yn y rhanbarthau y cawsant eu halltudio ohonynt a oedd yn cynorthwyo gyda chyflenwadau meddygol, addysg, chwaraeon a chyfnewid diwylliannol ar ôl cwymp comiwnyddiaeth.

Roedd gwaith elusennol hefyd yn elfen bwysig o'u hymgysylltiad cymdeithasol.

Roedd y rhai a gymerodd ran yn falch o'u gwaith a sut yr oedd yn cefnogi eu mamwledydd blaenorol. Roedd y gwaith hwn yn gathartig iawn, a phrosesodd unigolion eu hiraeth a chadarnhawyd bod eu safon byw a'r cyfleodd ar gael yn GFfA yn uwchraddol nag beth oedd ar gael yn eu mamwlad. Helpodd y math hwn o waith i integreiddio unigolion ymhellach yn nemocratiaeth Gorllewin yr Almaen yn ogystal â lleddfu teimladau poenus o golled. Mae ymgysylltiad dinesig i'w annog fel modd i unigolion gofleidio systemau'r wlad sy'n cynnal yn ogystal â chynnal cysylltiadau â'u cartrefi (yn dibynnu ar amgylchiadau). Hefyd, mae'n fuddiol yn emosiynol ar lefel unigol.

3.3.9 Dychwelyd

Cyfrannodd teithio i'r hen famwledydd at ddod i delerau â cholled unigol. Oherwydd roedd y mamwledydd coll y tu ôl i'r Llen Haearn nid oedd llawer yn gallu teithio tan y 1970au ac eraill ddim tan y 1990au. Roedd dychwelyd yn galluogi unigolion i dderbyn eu bod yn llawer gwell eu byd yn GFfA diolch i gyfleoedd cynyddol a symudedd cymdeithasol. I'r gwrthwyneb, roedd hefyd yn cadarnhau (ymhlith rhai) ystrydebau hirhoedlog bod pobl o Ddwyrain Ewrop yn israddol yn economaidd ac yn ddiwylliannol ac nad oeddent yn geidwaid gorau'r wlad. I rai roedd ddychwelyd yn boenus iawn ar brydiau ond hefyd wedi creu cyfeillgarwch parhaol gyda phobl oedd bellach yn byw yn eu cartrefi blaenorol. Felly, cafodd effaith ddyneiddiol gan chwalu rhwystrau rhwng cyn-elynion. Gall hwyluso cysylltiadau a sgwrs rhwng cyn-elynion gyfrannu at y broses o ddod i delerau â phrofiadau niweidiol a drwgdeimlad yn erbyn grwpiau o droseddwyr. Mae'r cysylltiadau hyn yn rhan ganolog o'r ffordd y mae cymdeithasau ac unigolion yn gwella i symud ymlaen o adfyd.

3.4 Ffactorau Cymunedol a Chymdeithasol

Darparodd y gefnogaeth a roddwyd i Allwladwyr gan lywodraeth GFfA, sefydliadau Allwladwyr, y Groes Goch a chrefydd ffurfiol gefnogaeth hollbwysig. Roedd yn hanfodol i elfennau llwyddiannus eu hintegreiddiad ac wedi darparu cyd-destun ar gyfer deall eu profiadau niweidiol.

3.4.1 Cefnogaeth y Llywodraeth

Mae cefnogaeth llywodraeth GFfA o'r Allwladwyr wedi amrywio dros amser ond rhoddodd ei hymyriadau yn y 1950au gyfle a sefydlogrwydd economaidd i lawer. Ofnwyd ffoaduriaid ac Allwladwyr fel grym a allai ansefydlogi'r wladwriaeth yn y blynyddoedd cynnar. Roeddent yn cyfrif am 10% o'r boblogaeth bleidleisio, wedi colli bron popeth ac felly roedd gwleidyddion yn ofni y byddent yn cael eu radicaleiddio.[5] Roedd y llywodraeth felly yn awyddus i sicrhau eu hintegreiddiad gwleidyddol cyflym er mwyn osgoi radicaleiddio.

3.4.1.1 Polisi Tramor

Creodd cyd-destun y Rhyfel Oer sefyllfa lle roedd polisi tramor a oedd yn addas ar gyfer yr Allwladwyr hefyd yn cyd-fynd â nodau'r llywodraeth, a oedd yn wrth-Sofietaidd a gwrth-Gomiwnyddol. Roedd yr Allwladwyr yn ddefnyddiol yn y cyd-destun geowleidyddol gan gellir defnyddio eu dadleoliad fel tystiolaeth o ymddygiad ymosodol y Sofietiaid. Roedd polisi o wrthod cydnabod ffiniau'r Almaen ym 1945 a mynnu dychwelyd y tiriogaethau a gollwyd ar ôl 1945 yn ganolog i 'Bolisi Dwyreiniol' GFfA yn y 1950au. Roedd effaith hyn yn ddeublyg: creodd sefyllfa lle'r oedd sefydliadau'r Allwladwyr a rhai unigolion yn credu ei bod yn bosibl dychwelyd i'r Dwyrain, felly, gan annog gobeithion a fyddai'n cael eu chwalu yn y dyfodol. Ar y llaw arall, roedd y mwyafrif helaeth yn derbyn y ffiniau diwygiedig yn dawel ac yn dod i delerau â'r golled yn bersonol (Demshuk 2012, 13).

3.4.1.2 Polisi Domestig

Ym 1949 sefydlodd GFfA y '*Federal Ministry of Displaced Persons, Refugees and War Victims*' a oedd yn gyfrifol am bolisi cymdeithasol, integreiddio, iawndal, cymorth ac anghenion diwylliannol dioddefwyr yr Almaen yn dilyn yr Ail Ryfel Byd. Pasiodd nifer o fesurau pwysig a sicrhaodd hawliau a chefnogaeth economaidd i Allwladwyr. Sicrheuodd y *'Federal Law on Refugees and Exiles'* (1953) statws cyfreithiol a dinasyddiaeth Almaenwyr a ddadleolwyd. Roedd hefyd yn cadarnhau'r term 'Allwladwr' yn y gyfraith. Polisi sylfaenol arall y Weinyddiaeth oedd yr *'Equalisation of Burdens Law (1952)'* a ddarparodd iawndal i'r rhai a gollodd eiddo yn ystod y rhyfel. Roedd yr Allwladwyr, ymhlith eraill, wedi derbyn llawer o'r gefnogaeth economaidd a roddwyd ac fe helpodd lawer i ailsefydlu gyda chartrefi a busnesau.

Darparodd y Weinyddiaeth hefyd gyllid ar gyfer ymchwil a phrosiectau diwylliannol. Cynhyrchiad pwysig oedd y *Documents on the Expulsion of the Germans from Eastern-Central Europe (1951-61)* coflen ar ddadleoli Almaenwyr oedd wedi seilio ar filoedd o adroddiadau unigol. Roedd hwn yn brosiect pwysig ar gyfer diwylliant yr Allwladwyr oherwydd roedd yn canolbwyntio ar naratifau dioddefwyr Almaenig tra hefyd yn lleihau troseddau Almaenig yn ystod y rhyfel. Mae'r patrymau hyn yn siapio naratifau Allwladwyr hyd heddiw.

5 Roedd hyn wedi digwydd mewn cymunedau 'Almaenig Ethnig' yn sgil newidiadau i ffiniau yn y Rhyfel Byd Cyntaf.

Gan ddechrau yng nghanol y 1960au bu newid gwleidyddol wrth i'r Rhyfel Oer setlo. Ar yr un pryd, bu symudiad i'r chwith yng ngwleidyddiaeth yr Almaen ac ymdeimlad bod integreiddio Allwladwyr wedi'i gyflawni. Arweiniodd y newid yn y cyd-destun at newid yn agweddau'r llywodraeth tuag at yr Allwladwyr. Caewyd y Weinyddiaeth ym 1969 a chydnabuwyd y ffin ddwyreiniol â Gwlad Pwyl gan GFfA, gan felly ildio'r hawliad i'r tiriogaethau y tu hwnt iddi. Roedd Allwladwyr a'r asgell dde wedi gwylltio gan deimlo fe'u bradychwyd a arweiniodd at yr ymdeimlad o ddieithrwch a daniodd safbwyntiau radical ymhlith rhai. Roedd y cymorth a ddarparwyd gan y llywodraeth cyn 1970 yn sylfaenol i'w hintegreiddiad llwyddiannus. O ystyried y newidiadau gwleidyddol a arweiniodd at newid polisi gellid wedi ceisio gweithio a sefydliadau'r Allwladwyr yn fwy agos i sicrhau eu cefnogaeth.

3.4.2 Sefydliadau Allwladwyr

Mae sefydliadau Allwladwyr hefyd wedi chwarae rhan ganolog wrth lunio polisi a thrafodaethau ynghylch Allwladwyr, yn enwedig yn y cyfnod cyn 1970. Gan ddechrau ym 1947 datblygodd ystod o sefydliadau yng Ngorllewin yr Almaen a oedd yn ceisio cynrychioli'r Almaenwyr a allwladwyd o'r Dwyrain. Y sefydliadau mwyaf arwyddocaol hyd at heddiw yw 'Federation of Expellees' (BdV - Bund der Vertriebenen) a'r 'Regional Associations' (LMS - Landsmannschaften). Mae'r BdV yn cynrychioli'r holl Allwladwyr yn yr Almaen ac mae wedi tueddu i weithredu fel lobi wleidyddol. Roedd yn hynod ddylanwadol yn wleidyddol yn y 1950au a dechrau'r 1960au ac roedd ganddo aelodaeth helaeth.

Ochr yn ochr â'r BdV mae 21 o gymdeithasau rhanbarthol (LMS) sy'n cynrychioli'r rhanbarthau yr alltudiwyd yr Almaenwyr ohonynt. Mae'r LMS wedi bod yn bwysig iawn yn gymdeithasol ac yn ddiwylliannol gan eu bod yn ganolbwynt i'r boblogaeth wasgaredig ac wedi helpu i aduno teuluoedd, ffrindiau a chymdogion. Cynhalir cyfarfodydd blynyddol lle mae Allwladwyr yn ymgynnull i ddathlu eu hardal enedigol. Cynhyrchir papurau newydd a chylchlythyrau sy'n lledaenu pob math o ddeunydd gan gynnwys adroddiadau am y ffoad a'r famwlad. Rhedir hefyd amgueddfeydd a chanolfannau gwybodaeth sy'n dathlu diwylliant yr hen diriogaethau Dwyreiniol gan y cymdeithasau rhanbarthol.

Cyn newidiadau gwleidyddol y 1970au roedd gan sefydliadau'r Allwladwyr sylfaen eang o gefnogaeth ar draws y sbectrwm gwleidyddol. Fodd bynnag, ers y 1970au nid yw safbwyntiau'r sefydliadau wedi cadw i fyny â'r brif ffrwd ac maent wedi'u cysylltu â'r asgell dde eithafol. Roedd y sefydliadau yn erbyn derbyn ffin ddwyreiniol yr Almaen yn y 1970au ac wedi parhau i fynnu am ddychwelyd y tiriogaethau coll hyd at aduno'r Almaen ym 1990. Maent wedi bod yn araf i gydnabod euogrwydd yr Almaen yn y rhyfel gan dueddu i fychanu'r troseddau. Tueddir hefyd i guddio rôl yr Almaen yn achosi'r dadleoli a oedd o ganlyniad uniongyrchol y rhyfel a'r hil-laddiad yn Nwyrain Ewrop.

Yn ystod y 30 mlynedd ers ailuno'r Almaen mae'r sefydliadau wedi colli grym a pherthnasedd gwleidyddol a symidwyd eu gwaith i canolbwyntio ar faterion diwylliannol. Mae sefydliadau sy'n cynrychioli anghenion ymfudwyr yn bwysig ar gyfer integreiddio ac adeiladu cymunedau. Fodd bynnag, gallant hefyd ddod yn ffynhonnell radicaleiddio a chyfrannu at lunio naratifau niweidiol ac anfeirniadol am ddioddefwyr.

3.5. Grym Adrodd Storïau

Mae rhannu straeon am brofiadau niweidiol yn elfen ganolog o ddod i delerau â gorffennol anodd. Wrth i unigolion heneiddio, maent yn dechrau ceisio gwneud synnwyr o'u bywydau a threfnu'r profiadau hynny yn naratifau bywyd ystyrlon. Enghraifft wych yw'r stori a rannwyd ar ddechrau'r adroddiad gan Heinz Buchholz, a welodd y cyfle i ysgrifennu hunaingofiant fel modd o ddod i delerau â'i brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae naratifau o'r fath yn gweithredu ar sawl lefel gan eu bod yn dweud wrthym sut mae'r unigolyn yn gweld ei fywyd ei hun. Maent hefyd yn cael eu llunio gan werthoedd y gymdeithas a'r amser y cânt eu hysgrifennu. Drwy ystyried y cyfrifon hyn fel mwy nag atgofion yn unig ond hefyd yn gliwiau ynglŷn â sut mae pobl yn edrych ar y byd, gallwn ddad-ddewis gwerth therapiwtig a gwerth cadarnhaol y testunau hyn. Mae ysgrifennu atgofion yn helpu unigolion i weithio trwy deimladau anodd a gwneud synnwyr o anferthedd y digwyddiadau a ddioddefwyd ganddynt.

3.5.1 Naratifau Unigol a Gweithio drwy'r Gorffennol

Mae themâu allweddol yn codi yn naratifau cyn-blant ffoaduriaid oedrannus, ac mae'r broses o rannu'r naratifau hyn yn fodd o wneud synnwyr a dod i delerau ag emosiynau dwfn a gorffennol anodd. Mae'r themâu hyn yn niferus, ond bydd yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar dri phrif faes: ad asiantaeth, dod i delerau â phrofiadau hanesyddol a pherthynas â 'chartref'.

Roedd diffyg grym yn brofiad canolog i blant alltud yn y cyfnod 1944-1948

Roedd diffyg grym yn brofiad canolog i'r plant yn y cyfnod 1944-1948. Roeddent yn byw mewn gwlad a feddiannwyd yn llwyr gan bwerau tramor heb fawr o hawliau sifil neu gyfreithiol.[6] Er gwaethaf y realiti hwn gellir dod o hyd i ymdrechion i adennill asiantaeth yn y straeon a adroddwyd gan Allwladwyr. Mae'n bwysig nodi ein bod yn edrych ar batrymau mewn naratifau yn hytrach nag trin y ffynonellau fel ailuniad uniongyrchol o ddigwyddiadau'r gorffennol. Un enghraifft o straeon sy'n adennill asiantaeth yw naratifau 'twyllwyr' (trickster). Hynny yw straeon lle mae'r person mewn sefyllfa israddol yn ennill grym trwy wyrdroi strwythurau pŵer annheg.

Mae cartwnau Tom a Jerry yn enghreifftiau o'r math yma o naratif: mae'r llygoden fach yn defnyddio clyfrwch i oresgyn y gath fwy pwerus. Mae naratifau sy'n dilyn patrwm 'twyllwr' yn ymddangos mewn straeon Allwladwyr mewn sawl ffurf, gan gynnwys menywod yn defnyddio cyfrwystra i drechu ymosodwyr a'r defnydd o ddichellwaith i ddwyn bwyd ychwanegol neu ennill bargen well wrth ffeirio am nwyddau. Mae'r straeon hyn yn amlygu menter a dyfeisgarwch unigolion tra hefyd yn darparu offeryn iddynt hawlio asiantaeth yn ôl-weithredol trwy adrodd straeon. Felly, daeth adrodd straeon yn ganolog i brosesu a gwneud synnwyr o'u profiadau trawmatig.

Mae dyfeisiau naratif, neu batrymau yn y ffyrdd y mae straeon yn cael eu hadrodd, hefyd yn cael eu defnyddio i brosesu natur anrhagweladwy a bygythiad i fywyd a wynebir gan blant yn ystod y cyfnod hwn. Nodwyd pan fydd cymunedau yn mynd trwy gyfnodau o straen eithafol, mae sïon a chwedlau anghyffredin yn cynyddu. Mae'r chwedlau hyn yn symleiddio cymhlethdod y profiad o alltudiaeth ac yn gwneud digwyddiadau'n fwy treuliadwy trwy roi cymeriad tynged iddynt (Kalinke 2002, 169). Enghraifft o batrwm naratif o'r fath yw'r 'dihangfa lwcus'. Mae dihangfeydd lwcus yn cyfleu streuon am unigolion sydd ond yn methu trychineb oherwydd ymyrraeth lwcus

6 Yn enwedig y rhai o dan reolaeth Sofietaidd a Phwylaidd.

ffawd. Er enghraifft, arweiniodd tagfa draffig iddynt beidio â chyrraedd porthladd ar amser ac, felly, colli cwch a suddodd, gan achub eu bywydau. Nid yw'n golygu na ddigwyddodd y pethau hyn, fodd bynnag, wrth edrych ar yr iaith a ddefnyddiwyd a'r ffyrdd y caif y stori ei fframio gellir hefyd adnabod yr ystyr dyfnach yn y stori sy'n ymwneud â phrosesau dod i delerau â thrawma ac euogrwydd goroesi.

Fel y trafodwyd eisoes, mae cysoni perthynas rhywun â'r cartref wedi bod yn brofiad pwysig i Allwladwyr wrth iddynt weithio trwy eu profiadau niweidiol. Mae'r naratifau am gartref cyn y dadleuoliad yn hiraethus gydag ychydig neu ddim trafodaeth am yr elfennau tywyllach (personol a gwleidyddol). Prin y trafodir Natsïaeth, ac anwybyddir anghyfiawnderau economaidd-gymdeithasol dwfn cymdeithas Dwyrain Prwsia o blaid fersiynau delfrydol o gartref. Wrth ystyried yr hyn ddigwyddodd ar ôl eu hymadawiad mae'n ddealladwy bod unigolion, a oedd yn blant ar y pryd, yn gogoneddu'r bywyd cyn mudo. Fodd bynnag, mae'r methiant hwn i ymgorffori cyd-destun Natsïaeth yn hanes eu bywyd eu hunain wedi arwain at ddatblygu naratif dioddefwr anfeirniadol, sydd wedi hwyluso symudiad i'r dde eithafol ymhlith rhai Allwladwyr. Mae naratifau'n bwysig iawn ar gyfer gweithio trwy deimladau amrywiol ac ar gyfer dod i delerau â thrawma ond mae angen gweithio drwyddynt mewn ffordd empathetig ond beirniadol.

3.5.2 Naratifau Grwpiau

Mae naratifau a rennir gan grwpiau hefyd yn ganolog i hunan-ganfyddiad y grŵp a sut mae cymdeithasau yn dod i delerau â phrofiadau anodd. Mae naratifau unigol a chyfunol yn gydgysylltiedig ac yn gweithredu mewn deialog gyson â'r naill a'r llall. Er enghraifft, mae naratifau am drais rhywiol yn erbyn Allwladwyr wedi cael eu dylanwadu gan drafodaethau grŵp ehangach ar yr adeg y cawsant eu hysgrifennu. Mae adroddiadau gan fenywod am drais rhywiol a ysgrifennwyd yn y 1950au yn amrywio o ran iaith, eglurder a fframiau cyfeirio o gymharu â'r rhai a ysgrifennwyd yn y 2000au. Erbyn y 2000au roedd y dealltwriaeth o dreisio menywod yr Almaen yn ystod yr Ail Ryfel Byd a normau cymdeithasol ehangach yn ymwneud â thrais rhywiol wedi newid dros amser. Mae'n bwysig felly ystyried sut mae amser a normau diwylliannol newidiol yn llunio naratifau.

Mae canlyniadau byw go iawn i'r straeon y mae grwpiau'n eu hadrodd amdanynt eu hunain.

Maecanlyniadau byd go iawn i'r straeon y mae grwpiau'n eu hadrodd amdanynt eu hunain. Er enghraifft, trosolodd sefydliadau'r Allwladwyr eu statws fel dioddefwyr i lobïo am hawliau i Allwladwyr. Fodd bynnag, mae'r ffocws hwn ar ddioddefwyr hefyd wedi bod yn broblematig gan arweiniodd at unigolion yn meddu ar safbwyntiau gwleidyddol radical, yn canolbwyntio ar eu statws dioddefwr eu hunain, ac yn hyrwyddo stereoteipiau niweidiol o Ddwyrain Ewrop. O ganlyniad dioddefodd rhai ymdeimlad o ddieithrwch ac roedd yn galed i rai dod i delerau â newidiadau yng ngwleidyddiaeth a chymdeithas yr Almaen. I'r gwrthwyneb, mae narartifau grŵp yn fodd pwerus i adeiladu cymunedau ac yn gallu helpu unigolion i wella gyda'i gilydd. Mae sefydliadau Allwladwyr wedi defnyddio naratifau a rennir o'r gorffennol i adeiladu undod ymhlith y gymuned yn ogystal â dod ag unigolion ynghyd i ddathlu eu hunaniaeth. I rhai roedd hyn yn ffynhonnell defnyddiol o gysur ac wedi helpu'r broses o integreiddio a dod i delerau ag adfyd. Yn wleidyddol, cyfrannodd y pŵer a ddeilliodd o'r gymuned at eu gallu i eirioli ac ennill buddion mawr i'r grŵp. Mae naratifau grŵp a rennir hefyd yn ffynhonnell o ddilysiad a chysur i'r rhai sydd wedi bod trwy brofiadau tebyg i'w rhannu ac nad ydynt yn teimlo'n ddieithr.

4. Casgliadau

Amlinellir yr adroddiad profiadau niweidiol a brofwyd gan blant o'r Almaen a gafodd eu dadleoli o Ddwyrain Ewrop. Prin oedd y dystiolaeth am brofiadau niweidiol cyn mudo gyda'r rhan fwyaf yn amlygu hapusrwydd eu plentyndod, er eu bod yn digwydd yng nghyd-destun unbennaeth ffasgaidd a rhyfel. Priodolwyd hyn i'r tueddiadau ehangach yn y gymuned sy'n bychanu'r adfyd cyn y goresgyniad Sofietaidd fel modd o amlygu eu dioddefaint wedi'r rhyfel.

Dioddefwyd rhai o'r profiadau niweidiol mwyaf difrifol yn ystod eu ffoad o Ddwyrain Prwsia a'r cyfnod o feddiannaeth rhwng 1945-1949. Cafodd plant eu heffeithio'n fawr gan y dial treisgar, y dinistr corfforol a'r cwymp cymdeithasol ac economaidd a ddigwyddodd yn yr Almaen ar ôl 1945. Roedd y rhain yn cynnwys trais corfforol a rhywiol, newyn, llafur gorfodol, gwasanaethau cyfyngedig a dim hawliau sifil. Parhaodd profiadau negyddol ar ôl ailsefydlu gyda profiadau o deimlo'n ar wahan a'r cywilydd parhaus am eu tlodi a'u diffyg addysg. Er nad oedd dealltwriaeth lawn o effaith profiadau niweidiol ar iechyd meddwl y plant ar y pryd, nodwyd bod y plant wedi arddangos symptomau o'r hyn a gydnabyddir bellach fel PTSD.

Amlygodd yr adroddiad hefyd bwysigrwydd sylfaenol y cyd-destun cymdeithasol, economaidd a gwleidyddol ehangach ar gyfer siapio sut mae unigolion yn gweld eu profiadau. Mae cyd- ddealltwriaeth o hanes yn ganolog wrth lunio atgofion unigol a'r ymdeimlad o gwyn neu dderbyniad a ganfyddir gan unigolion. Mae syniadau diwylliannol ehangach am 'wyrth economaidd yr Almaen' wedi llunio canfyddiadau am integreiddio economaidd a chyrhaeddiad addysgol, tra bod ymdeimlad o ddioddefgarwch anfeirniadol wedi arwain at gwynion a dieithrwch.

Cafodd y newid o gwymp economaidd i wyrth yn y 1950au effaith uniongyrchol ar fywydau plant oedd yn ffoaduriaid. Nid yn unig y gwnaeth eu sefyllfa faterol wella ond roedd twf economaidd dros gyfnod hir ynghyd â mwy o symudedd cymdeithasol er budd uniongyrchol i deuluoedd ffoaduriaid. Roedd y ffyniant economaidd cyffredinol hefyd yn golygu bod ffoaduriaid yn cael eu digolledu gan ganiatáu iddynt adeiladu cartrefi a busnesau diogel a pharhaol.

Roedd ysbryd ailadeiladu ac adnewyddu yn bwysig ar gyfer llunio naratifau yr Allwladwyr. Roeddynt yn teimlo eu bod, trwy rinwedd gwaith caled, wedi llwyddo mewn bywyd. Mae bodolaeth sefydliadau a gofodau ar gyfer Allwladwyr wedi chwarae rhan emosiynol bwysig drwy fynd i'r afael ag anghenion y gymuned yn ogystal â lobïo am gonsesiynau gwleidyddol.

Er nad oedd nifer fawr o gyfranwyr yn siarad yn uniongyrchol am ganlyniadau hirdymor eu profiadau roedd eu heffaith bob amser yn bresennol mewn naratifau. Roedd diffyg dealltwriaeth a gofal seicolegol yn peri gofid mawr. Mae llawer wedi defnyddio rhannu naratifau i dawelu a gweithio trwy eu profiadau, gan ddangos pŵer adrodd straeon ar gyfer y gymuned a'r unigolyn. Er gwaethaf grym integreiddiol ac iachusol naratifau, mae hefyd yn bwysig gwerthuso'n feirniadol eich stori bywyd a'i berthynas â hanes er mwyn osgoi dieithrio a radicaleiddio.

5. Argymhellion

Gellir gwneud llawer o waith unwaith y bydd unigolion wedi cyrraedd y wlad sy'n cynnal i'u gefnogi a chynorthwyo. Mae'r argymhellion hyn yn seiliedig yn bennaf ar gamau y gellir eu cymryd ar ôl i blant sydd wedi'u dadleoli gyrraedd.

5.1 Mynediad at ofal seicolegol a therapïau

Roedd diffyg gofal seicolegol a diffyg dealltwriaeth llwyr o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, PTSD a thrawma cyn y 1970au yn un o elfennau mwyaf trawiadol yr adroddiad. Yn syml, ni allai unigolion gael mynediad at y gofal yr oedd ei angen arnynt. Argymhellir bod unigolion yn cael gwasanaethau arbenigol i gefnogi'r prosesau hir dymor o ddod i delerau ag adfyd.

Cododd cywilydd ac amarch yn rheolaidd a roeddynt ymhlith yrr emosiynau mwyaf ingol ac yn para dros gyfnod hir o amser. Byddai darparu gofodau ac adnoddau i weithio trwy'r emosiynau hynny ac i rannu naratifau sy'n cadarnhau bywyd yn helpu unigolion i oresgyn etifeddiaeth eu profiad niweidiol. Mae'r straeon rydyn ni'n eu hadrodd i'n hunain ac eraill amdanom ein hunain yn hynod bwerus a gallant siapio realiti ein bywydau. Mae darparu cefnogaeth i ffurfio ac atgyfnerthu naratifau cadarnhaol am profiadau a gwydnwch yn helpu unigolion i wneud synnwyr o adfyd.

5.2 Cyfleoedd i rannu naratifau a myfyrio'n feirniadol

Pwyslaisiodd yr adroddiad pwysigrwydd adrodd straeon fel proses therapiwtig, gweithred sy'n cadarnhau bywyd ac fel ffurfiwr realiti. Mae adrodd straeon wedi cynorthwyo unigolion i weithio trwy eu profiadau ond gall hefyd arwain at gadarnhau dealltwriaeth negyddol ac anfeirniadol o'r gorffennol. Gall cyfleoedd i rannu naratifau bywyd unigol (trwy gyfryngau amrywiol) o fewn gofodau therapiwtig ar wahanol gyfnodau bywyd helpu i oresgyn adfyd a datblygu agweddau beirniadol tuag at eich profiadau eich hun.

5.3 Cefnogaeth i weithio trwy naratifau negyddol o'r gorffennol

Ymhlith y meysydd a ddaeth i fod yn broblematig yn naratifau'r Allwladwyr roedd: golwg anfeirniadol ar ddioddefaintr eu hunain, agweddau tuag at gyn-elynion a delfrydu'r mamwlad. Roedd profiadau niweidiol a'r ddealltwriaeth a rennir gan y grŵp o'r profiadau hyn yn dylanwadu'n uniongyrchol ar agweddau unigolion. Gall darparu cymorth (gweithdai/cyfryngau/arddangosfeydd) i unigolion a'r gymuned ehangach i ddatblygu agwedd feirniadol tuag at eu gorffennol helpu gyda chymod ac osgoi radicaleiddio unigolion.

5.3.1 Mae Cefnogaeth y Llywodraeth yn sylfaenol

Roedd y gefnogaeth a ddarparwyd gan lywodraeth Gorllewin yr Almaen yn sylfaenol i brofiadau Allwladwyr yr Almaen. Er nad oedd y cymorth hwn o reidrwydd yn lleddfu effaith niwed seicolegol unigolyn roedd cyd-destun cymdeithas lewyrchus yn helpu gydag integreiddio ac yn gwella bywydau yr Allwladwr. Cyfrannodd y cyfleoedd ar gyfer addysg, symudedd cymdeithasol, llwyddiant economaidd a'r adnoddau oedd ar gael at ansawdd bywyd materol yr Allwladwyr. Roeddent, ar y cyfan, yn gallu adeiladu bywydau economaidd sefydlog, ailsefydlu mewn cartrefi diogel o ansawdd uchel a thrwy lwyddiant economaidd adeiladu hunan-barch. Cyfrannodd hefyd at adeiladu ymdeimlad o deyrngarwch i'r wladwriaeth gan osgoi radicaleiddio torfol.

5.4 Paratoi'r gymdeithas letyol

Gellid osgoi rhai profiadau niweidiol ar ôl mudo trwy baratoi cymdeithasau lletyol i groesawu ymfudwyr sy'n dod i mewn. Mae addysgu cymunedau lletyol am y gwahaniaethau diwylliannol, profiadau ond hefyd yr hyn sy'n gyffredin a'r gwerthoedd a rennir rhyngddynt ac ymfudwyr yn chwalu camsyniadau a rhagfarnau. Gallai ysgolion, sefydliadau dielw a chrefyddol ategu gwaith asiantaethau'r llywodraeth yn y maes hwn.

5.5 Darparu cyfleoedd ar gyfer ymgysylltu dinesig a gweithgareddau hamdden

Daeth yn amlwg bod ymgysylltiad unigolion â chymdeithas sifil, trwy weithgareddau hamdden a gwaith di-elw, yn ogystal â strwythurau gwleidyddol, trwy lywodraeth leol, wedi helpu i integreiddio unigolion yn eu cymdeithas letyol. Roedd y gwaith di-elw a wnaed yn

eu mamwledydd hefyd yn ffactor a gyfrannodd at adeiladu gwell perthynas â chyn-elynion canfyddedig a dod i delerau â cholli eu mamwlad. Mae darparu cyfleoedd i ymgysylltu â'r gymdeithas letyol yn integreiddio unigolion ar lefelau lluosog ac yn cryfhau eu hymrwymiad fel dinasyddion y gymdeithas honno.

Llyfryddiaeth

Ackermann, Volker. 2004. "Das Schweigen Der Flüchtlingskinder: Psychische Folgen von Krieg, Flucht Und Vertreibung Bei Den Deutschen Nach 1945." *Geschichte Und Gesellschaft*, 434–64.

"Adverse Childhood Experiences." n.d. Public Health Wales. Accessed September 8, 2022. https://phw.nhs.wales/topics/adverse-childhood-experiences/.

Akbulut-Yuksel, Mevlude. 2014. "Children of War The Long-Run Effects of Large-Scale Physical Destruction and Warfare on Children." *Journal of Human Resources* 49 (3): 634–62. https://doi.org/10.3368/jhr.49.3.634.

Arwyn, Arddun Hedydd. 2011. interview with Heinrich Eder.

Arwyn, Arddun Hedydd. 2013. "The Flight from East Prussia : The Social Memory of East Prussians in the Federal Republic of Germany, 1989-2011." Aberystwyth: Thesis (Ph.D.) - Aberystwyth University.

Arwyn, Arddun Hedydd. 2017. "'Cannibals in the Ruins' German Memories of Everyday Life in Northern East Prussia (Kaliningrad Oblast), 1945-48." In . Aberystwyth.

———. 2020. "'With a Spirited East Prussian Thirst for Action': Constructs of an East Prussian Identity and Narratives of Forced Migrants' Everyday Lives in Expellee Heimat Periodicals." *History* 105 (368): 825–50. https://doi.org/10.1111/1468-229X.13093.

———. 2023. "Covid-19, Crisis and Storytelling: Learning Lessons from the Past." In *Recordcovid19: Historicizing Experiences of the Pandemic*, edited by Kristopher Lovell. Berlin: De Gruyter.

Beer, Mathias. 2011. *Flucht Und Vertreibung Der Deutschen : Voraussetzungen, Verlauf, Folgen*. Munich: Beck.

Beutel, Manfred E, Oliver Decker, and Elmar Brähler. 2007. "Welche Auswirkungen Haben Flucht Und Vertreibung Auf Lebensqualität Und Befindlichkeit? Repräsentative Erhebung Mit Den Vor 1946 Geborenen in Deutschland." *Zeitschrift Für Psychosomatische Medizin Und Psychotherapie* 53 (3): 203–15.

Bruner, Jerome. 1991. "The Narrative Construction of Reality." *Critical Inquiry* 18 (1): 1–21.

Buchholz, Heinz. 2002. *Iwan, Das Panjepferd : Eine Kindheit Zwischen Krieg Und Frieden*. Hamburg: WWA-Verlag.

Connor, Ian. 2007. *Refugees and Expellees in Post-War Germany*. Manchester: Manchester University Press.

Demshuk, Andrew. 2012. *The Lost German East : Forced Migration and the Politics of Memory, 1945-1970*. New York: Cambridge University Press.

Fludernik, Monika. 2009. *An Introduction to Narratology*. Routledge.

Furukawa, E, and Dennis J Hunt. 2011. "Therapy with Refugees and Other Immigrants Experiencing Shame: A Multicultural Perspective." *Shame in the Therapy Hour*, 195–215.

Gerhardt, Uta, and Birgitta Hohenester. 1997. "Beruf Und Kultur: Zum Gesellschaftstheoretischen Verständnis Der Integration von Vertriebenen/Flüchtlingen in Westdeutschland Nach 1945." *Soziale Welt* 48 (3): 253–75. https://www.jstor.org/stable/40878200.

Grosz, Anita H, Stephanie Homer, and Andrea Hammel. n.d. "Discrimination and Adverse Childhood Experiences (ACEs) in the Lives of Child Refugees of the 1930s:," 20.

Hopkins, Joanne, Mark Bellis, Sara Wood, Katherine Hardcastle, and Karen Hughes. 2020. "Adverse Childhood Experiences in Child Refugee and Asylum Seeking Populations." Cardiff: Public Health Wales NHS Trust.

Huber, Florian. 2019. *Promise Me You'll Shoot Yourself: The Downfall of Ordinary Germans, 1945*. London: Allen Lane.

Kalinke. 2002. "Gerüchte, Prophezeiungen Und Wunder. Zur Konjunkture Sagenhafter Erzählungen in Der Unmittelbaren Nachkreigzeit." In *Zur Ikonographie Des Heimwehs: Erinnerungskultur von Heimatvertriebenen: Referate Der Tagung Des Johannes-Künzig-Instituts Für Ostdeutsche Volkskunde, 4. Bis 6. Juli 2001*, edited by Elisabeth Fendl. Vol. 6. Johannes-Künzig-Institut für Ostdeutsche Volkskunde.

Kossert, Andreas. 2009. *Kalte Heimat: Die Geschichte der deutschen Vertriebenen nach 1945*. Munich: Pantheon Verlag.

Liulevicius, Vejas G. 2009. *The German Myth of the East 1800 to the Present*. Oxford Studies in Modern European History. Oxford ; Oxford University Press.

Malkki, Liisa H. 1995. "Refugees and Exile: From" Refugee Studies" to the National Order of Things." *Annual Review of Anthropology*, 495–523.

Morgenstern, Erika. 1992. *Überleben War Schwerer Als Sterben: Ostpreussen 1944-1948*. Kiel: Arndt.

Spaaij, Ramón, Jora Broerse, Sarah Oxford, Carla Luguetti, Fiona McLachlan, Brent McDonald, Bojana Klepac, Lisa Lymbery, Jeffrey Bishara, and Aurélie Pankowiak. 2019. "Sport, Refugees, and Forced Migration: A Critical Review of the Literature." *Frontiers in Sports and Active Living* 1. https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fspor.2019.00047.

Spatz, Christopher. 2016. *Ostpreußische Wolfskinder : Erfahrungsräume Und Identitäten in Der Deutschen Nachkriegsgesellschaft / Christopher Spatz*. Osnabrück: Fibre.

Stotz, Sabrina J., Thomas Elbert, Veronika Müller, and Maggie Schauer. 2015. "The Relationship between Trauma, Shame, and Guilt: Findings from a Community-Based Study of Refugee Minors in Germany." *European Journal of Psychotraumatology* 6 (1): 25863. https://doi.org/10.3402/ejpt.v6.25863.

Suck-Uring, Greta. 2010. interviewd by Arddun Arwyn.

Vu, Alexander, Atif Adam, Andrea Wirtz, Kiemanh Pham, Leonard Rubenstein, Nancy Glass, Chris Beyrer, and Sonal Singh. 2014. "The Prevalence of Sexual Violence among Female Refugees in Complex Humanitarian Emergencies: A Systematic Review and Meta-Analysis." *PLoS Currents* 6: ecurrents.dis.835f10778fd80ae031aac12d3b533ca7. https://doi.org/10.1371/currents.dis.835f10778fd80ae031aac12d3b533ca7.

Weber-Newth, Inge. 2012. "The Burden of the Past: Flight and Expulsion as a Socio-Psychological Phenomenon." *Debatte: Journal of Contemporary Central and Eastern Europe* 20: 21–35. https://doi.org/10.1080/0965156X.2012.718573.

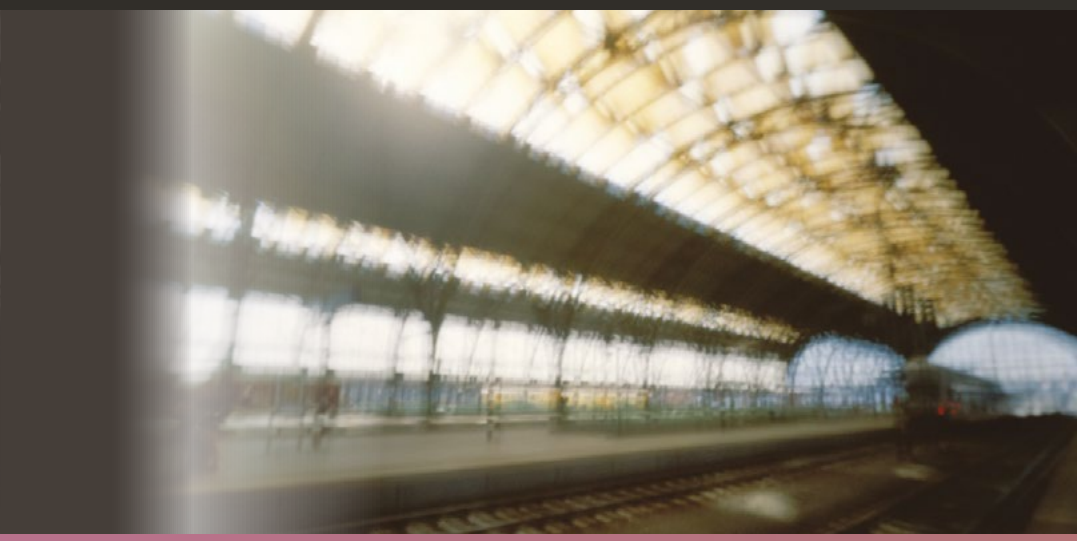
Wels, Christel. 2007. *Der Unvergessene Weg : Eine Ostpreußische Biografie*. Berlin: Frieling.

Willems, Bastiaan. 2021. *Violence in Defeat: The Wehrmacht on German Soil, 1944–1945*. Cambridge, United Kingdom ; New York, NY: Cambridge University Press.

Zahra, Tara. 2009. "Lost Children: Displacement, Family, and Nation in Postwar Europe." *The Journal of Modern History* 81 (1): 45–86. https://doi.org/10.1086/593155.

Dr Arddun Arwyn (Prifysgol Aberystwyth)

Hyb ACE Cymru,
Rhif 2 Capital Quarter,
Stryd Tyndall
Caerdydd
CF10 4BZ

www.acehubwales.com

Ebost: ace@wales.nhs.uk