Ethnic Minorities and Youth Support Team Wales | Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuenctid Cymru

Hyb ACE Cymru
ACE Hub Wales

YDYCH CHI'N GWELD FY NHRAWMA?

Realiti Bywyd Unigolion Ethnig Leiafrifol

Selima Bahadur, Cymru a **Dr Shehla Khan**, Prifysgol De Cymru

EYST Cymru

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau o brosiect ymchwil dan arweiniad y Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuenctid (EYST Cymru). Mae EYST Cymru yn cefnogi dros **4000** o gleientiaid bob blwyddyn, gyda thros **85** o aelodau staff sydd wedi'u lleoli ar draws Cymru, gan gynnwys mewn ardaloedd gwledig, a dros **75%** o'r gweithlu yn dod o gefndiroedd ethnig leiafrifol.

Mae gan EYST Cymru hanes profedig o hyrwyddo cydraddoldeb, cyfiawnder cymdeithasol a hawliau dynol i leiafrifoedd ethnig ledled Cymru. Mae ein cenhadaeth hirhoedlog yn cyd-fynd â mynd i'r afael â'r heriau sy'n wynebu'r cymunedau hyn, gan gynnwys hiliaeth systemig, ymyleiddio ac effeithiau dwys trawmâu hiliol.

CYNNWYS

Cyflwyniad 5

Cefndir 5

Diben a nodau 5

Casglu data 6

Canfyddiadau

Maes Ffocws 1 – y trawmâu hiliol 9

1.1 Haen ar ôl Haen o Drawmâu Hiliol 9

1.2 Creithiau Anweledig; Cost Ddynol Trawmâu Hiliol 11

1.3 Realiti Bywyd Trawmâu Hiliol 12

1.4 Terminolegau mewn ieithoedd cymunedol 20

Maes Ffocws 2 – amlygiadau 21

2.1 Ydych chi'n gweld fy nhrawma? Effeithiau ac arwyddion coll trawmâu hiliol 21

2.2 Llwybr i ddistawrwydd; rhwystrau rhag adrodd 24

Maes Ffocws 3 – beth sydd angen ei newid? 26

3.1 Trawmâu hiliol; beth sydd ar goll a beth sydd angen ei newid? 26

3.2 Beth mae'n ei olygu i gymdeithas Cymru 29

3.3 **Casgliad**: Goblygiadau i ddarparwyr gwasanaethau 31

Argymhellion 32

Cydnabyddiaethau 37

Roedd un bachgen wedi sgorio'r nifer uchaf o goliau pêl-droed yn yr ysgol; cafodd ei ddewis ar gyfer y tîm, a dywedodd pobl ei fod yn cymryd y safle oddi wrth bobl wyn ac y dylai "fynd yn ôl i Affganistan". Mae'n anodd, os nad ydych chi'n dda yn yr ysgol, mae pobl yn eich casáu chi ac os ydych chi'n rhy dda mae pobl yn eich casáu chi hefyd. Rhaid i chi gymysgu, ond gallwch chi ddim rhagori ar bobl eraill."

(sylw o Ogledd Cymru)

CYFLWYNIAD

Cefndir

Yn 2023, cynhaliodd EYST Cymru fforwm o'r enw *"Ydych Chi'n Gweld Fy Nhrawma?" Safbwynt Ethnig Leiafrifol"*, yn cynnwys panel o arbenigwyr ar iechyd meddwl a thrawma. Canolbwyntiodd y drafodaeth ar brofiadau unigryw cymunedau ethnig leiafrifol, gan gynnwys ffoaduriaid a cheiswyr lloches, sef profiadau sy'n cael eu hesgeuluso'n aml, wrth orfod delio â hiliaeth a thrawmâu hiliol. Tynnodd y fforwm sylw at y ffaith bod trawma'n gallu edrych yn wahanol ar draws diwylliannau, nad yw trawma hiliol yn aml yn cael ei ddeall yn dda mewn systemau presennol a gan wasanaethau, a bod angen i wasanaethau cymorth fod yn wirioneddol wybodus am drawma – gan fynd y tu hwnt i ddealltwriaeth arwynebol i ddiwallu anghenion gwirioneddol pobl ethnig leiafrifol.

Mae trawma hiliol yn deillio o ystod eang o brofiadau, gan gynnwys hiliaeth yn ystod plentyndod, dadleoli gorfodol, gwahaniaethu bob dydd, ac anghyfiawnder systemig. Mewn cymunedau ethnig leiafrifol, mae trawma yn aml yn ymddangos yn wahanol nag ymhlith y boblogaeth Wyn, gan arwain at gamddiagnosis neu gefnogaeth annigonol oherwydd camddeall diwylliannol.

Er mwyn darparu gwasanaethau effeithiol a theg, rhaid i ddarparwyr gwasanaethau ac ymarferwyr ddeall y profiadau gwahanol hyn sydd wedi'u dylanwadu'n ddiwylliannol. Efallai na fydd therapïau safonol fel Therapi Gwybyddol Ymddygiadol yn atseinio â diwylliannau cyfunolaidd oni bai eu bod yn cael eu haddasu, gan amlygu'r angen am ddulliau sy'n sensitif yn ddiwylliannol, sy'n blaenoriaethu diogelwch, cynhwysiant a pharch.

Yng Nghymru, mae cyflawni amcanion *Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol*[1] a *Chynllun Gwrth-hiliaeth Cyfiawnder Troseddol i Gymru*[2] yn gofyn am ddealltwriaeth glir o realiti bywyd presennol hiliaeth a thrawma hiliol. Mae gan Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, dan arweiniad ar y cyd gan Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru, 5 egwyddor sylfaenol, ac mae'r egwyddor 'Gynhwysol' yn nodi'n benodol bod *"dull sy'n seiliedig ar drawma yn cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth. Mae'n deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhyw ac mae'n cynnwys pawb mewn cymdeithas"*[3]. Mae'r lefelau ymarfer yn cydnabod bod darpariaeth dda ar lefel Trawma-Well yn cael ei chyflawni pan *"cydnabyddir profiadau trawmatig diwylliannol, o ran rhywedd a rhai hanesyddol a darperir ymateb priodol". Cydnabyddir gofynion arbenigol trawma a hwylusir cymorth.*[4]"

Mae angen cydnabod ac ystyried gwahaniaethau mewn diwylliannau wrth ddarparu gwasanaethau. Mae meithrin ymddiriedaeth drwy ddulliau sy'n ystyriol o ddiwylliant yn allweddol i hyrwyddo gwydnwch hirdymor yn sgil trawma. Heb hyn, bydd darpariaeth gwasanaethau yn parhau i fethu'r nod. Mae wynebu'r materion hyn yn uniongyrchol, gydag amgylcheddau sy'n ddiogel ac yn gynhwysol, yn hanfodol er mwyn i ni adeiladu cenedl wirioneddol wrth-hiliol, lle mae pob cymuned yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u clywed. Y cam cyntaf yw deall realiti bywyd pobl o gefndiroedd ethnig leiafrifol yng Nghymru yn gysylltiedig â thrawmâu hiliol.

[1] Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol: Diweddariad 2024 [HTML] | LLYW.CYMRU
[2] Cynllun_Gweithredu_Gwrth-Hiliaeth_Cyfiawnder_Troseddol_i_Gymru_-_Rhyngweithiol.pdf
[3] Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf
[4] Ibid

Diben a nodau

Comisiynwyd a chyllidwyd yr ymchwil hon gan Hyb ACE Cymru a'i nod yw casglu cipolygon penodol i Gymru i'r hiliaeth bob dydd y mae pobl o gefndiroedd ethnig leiafrifol, gan gynnwys pobl ifanc, yn ei phrofi. Mae'r ymchwil yn adeiladu ar drafodaethau yn Fforwm "Ydych Chi'n Gweld Fy Nhrawma? Safbwynt Ethnig Leiafrifol" EYST Cymru yn 2023. Casglwyd yr holl wybodaeth yn ystod 2024 a 2025. Drwy gyfweliadau manwl a grwpiau ffocws, mae'r prosiect yn archwilio realiti bywyd trawma hiliol a'i effaith ar unigolion a chymunedau, ac mae'n llywio'r ymrwymiad i ddull sy'n ystyriol o drawma hiliol yng Nghymru. Bydd yr adroddiad hwn yn cefnogi'n uniongyrchol y gwaith o weithredu Fframwaith Cymru sy'n ystyriol o Drawma, ac ymrwymiadau yng Nghynlluniau Gwrth-hiliaeth Llywodraeth Cymru a'r System Cyfiawnder Troseddol.

Meysydd ffocws:

1. Cofnodi a deall adroddiadau personol o drawmâu hiliol a'r gwahanol fathau o hiliaeth a brofir yng Nghymru.
2. Nodi arwyddion ac ymatebion i drawma hiliol o fewn cymunedau ethnig leiafrifol, gan gynorthwyo ymarferwyr i gydnabod a mynd i'r afael â'r profiadau hyn.
3. Gwerthuso'r ddarpariaeth gwasanaethau bresennol er mwyn asesu ei heffeithiolrwydd wrth gefnogi'r bobl y mae hiliaeth yn effeithio arnynt, ac archwilio beth sydd angen ei newid yng Nghymru.

Dull Casglu Data

Casglwyd data gan ddefnyddio dull ansoddol cymysg i gofnodi realiti bywyd trawma hiliol ar draws gwahanol gyd-destunau yng Nghymru.

Roedd y cyfranogwyr wedi'u lleoli ledled Cymru, gan gynnwys mewn ardaloedd gwledig. Roedd y cyfranogwyr yn amrywio o ran statws mewnfudo, gan gynnwys ceiswyr lloches, ffoaduriaid, unigolion wedi'u hadsefydlu a chymunedau lleiafrifoedd ethnig Prydeinig. Cyfrannodd cyfanswm o 147 o gyfranogwyr at yr ymchwil, gan amrywio rhwng 9 oed a 60 a mwy, ac o'r amrywiaeth ehangaf o gefndiroedd ethnig o bob cwr o'r byd, gan gynnwys De Asia, Affrica, Gwledydd Arabaidd, Dwyrain Ewrop a Chanolbarth America.

Defnyddiwyd pum prif ddull:

Dull	Nifer y cyfranogwyr	Disgrifiad
Cyfarfodydd Tîm / Trafodaethau Grŵp	19 o gyfranogwyr mewn trafodaethau grŵp Cyfanswm o 30 o gyfranogwyr mewn Cyfarfodydd Tîm: • Tîm plant a phobl ifanc BME – 7 cyfranogwr • Tîm Noddfa – 8 cyfranogwr • Prosiect Adsefydlu Ffoaduriaid (RRP) yn Abertawe – 7 cyfranogwr • Tîm Hil a Pholisi – 5 cyfranogwr • Tîm Adsefydlu Sir Gaerfyrddin -	Trafodaethau Grŵp: Gweithwyr proffesiynol â phrofiad personol a'r rhai sy'n cefnogi unigolion ethnig leiafrifol; archwiliont ddiffiniadau o drawma hiliol, digwyddiadau hiliol a gwahaniaethol a bylchau mewn gwasanaeth, mewn ystafelloedd grŵp ar-lein. Cyfarfodydd Tîm – Fe'u cynhaliwyd ar-lein ac wyneb yn wyneb, gyda gwybodaeth gan dîm RRP wedi'i chasglu trwy ymatebion ysgrifenedig.

Cyfweliadau	27 o unigolion ac aelodau teulu	Adroddiadau unigol/teuluol manwl yn disgrifio profiadau bywyd o drawmâu hiliol, rhyngweithio â gwasanaethau, ac effeithiau hirdymor
Grwpiau Ffocws	Cyfanswm o 36 o gyfranogwyr: • Grŵp ffocws 1: Abertawe – 9 cyfranogwr • Grŵp ffocws 2: Wrecsam – 10 cyfranogwr • Grŵp ffocws 3: Caerdydd – 8 o bobl ifanc • Grŵp ffocws 4: Abertawe – 9 cyfranogwr	Pedwar grŵp ffocws ar wahân (dau yn Abertawe ac un yr un yn Wrecsam ac yng Nghaerdydd) yn cofnodi profiadau hiliol unigol a chyffredin, safbwyntiau cymunedol, a phatrymau thematig
Adborth Sesiwn Hyfforddi	12 cyfranogwr	Cipolygon gan Blant Digwmni sy'n Ceisio Lloches (UASC) mewn trafodaeth mewn sesiwn hyfforddi ar effaith hiliaeth
Arolwg - Ymatebion MS Forms	23 chyfranogwr	Mewnbwn i arolwg gan unigolion ethnig leiafrifol sy'n siarad ieithoedd heblaw Saesneg
Cyfanswm y Cyfranogwyr	**147**	

Hwyluswyd yr holl drafodaethau a chyfweliadau gan staff hyfforddedig a, lle bo angen, cyfieithwyr. Cofnodwyd data trwy nodiadau cyfredol manwl ac, mewn ambell achos, trawsgrifiadau dienw o recordiadau sain. Dilëwyd gwybodaeth adnabod yn ystod trawsgrifio, a phriodolwyd dyfyniadau gan ddefnyddio disgrifiadau cyffredinol (e.e., "cyfranogwr benywaidd," "aelod o'r grŵp ffocws") i gynnal cyfrinachedd. Yna, dadansoddwyd y data dienw yn thematig i nodi patrymau cylchol a phrofiadau unigryw ar draws meysydd gwasanaeth.

Mewn siopau, os byddaf yn cyffwrdd â dillad ac yna'n rhoi'r gambren yn ôl ar y rheilen, bydd y cynorthwyydd yn codi'r gambren oddi ar y rheilen eto ac yn ei haildrefnu mewn ffordd bigog, fel pe bai'n beth drwg fy mod i wedi'i chyffwrdd. Os yw hi'n gweld rhywun arall o gefndir gwyn yn gwneud yr un peth, dydy hi ddim yn gwneud yr un peth iddyn nhw ."

(benyw o El Salvador)

CANFYDDIADAU

Maes ffocws 1 – y drawmâu hiliol

1.1: Haen ar ôl Haen o drawmâu hiliol

O'r ymchwil, disgrifiodd pobl eu profiadau o drawmâu hiliol mewn sawl ffordd ond y themâu mwyaf cyffredin a ddaeth i'r amlwg ar draws y gwahanol grwpiau oedd:

- **Sarhau geiriol uniongyrchol** – sarhad hiliol, bygythiadau, sylwadau difrïol am grefydd neu ethnigrwydd.

Sarhad hiliol, bygythiadau, sylwadau difrïol

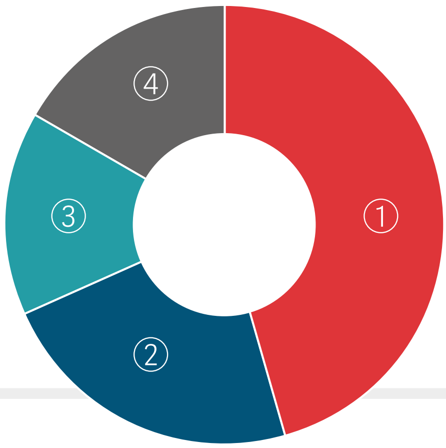
y gair-N a'r gair-P
bomiwr
dim pobl ddu yn fy nghar i
nid yw bywydau duon yn bwysig
bydda i'n dod i dy gael di
ff****'r Mwslimiaid
ti'n frwnt
bachgen siocled
terfysgwr
wyneb seimllyd
mae dy gyri yn drewi
mae pob Mwslim yn dreisgar
darn gwirion o ddefnydd
pen hosan
reidwyr camelod
y c**t Arabaidd
arian am ddim
cer nôl i dy wlad dy hun
p***
ff***o'r Coran

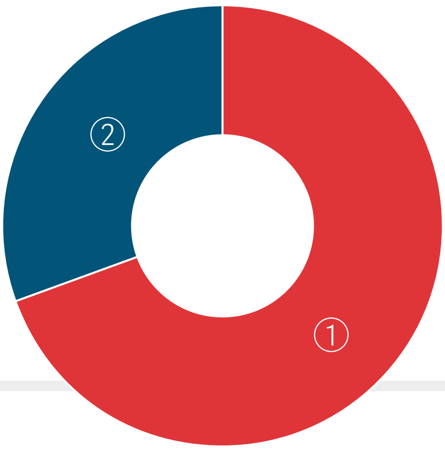
- **Ymosodiadau corfforol a bygwth** – ymosodiadau ar blant a phobl ifanc, tynnu hijab i ffwrdd, taflu gwrthrychau.
- **Hiliaeth sefydliadol** – diffyg gweithredu gan yr heddlu a thriniaeth wahaniaethol, triniaeth ragfarnllyd mewn ysgolion, dedfrydu anghyfartal yn y system cyfiawnder troseddol.
- **Micro-ymosodiadau a stereoteipio** – rhagdybiaethau ar sail lliw croen, dillad, acen neu enw.
- **Allgáu ac ynysu cymdeithasol** – cael eu hosgoi'n fwriadol, neb yn eistedd wrth eu hymyl, eu hanwybyddu'n gymdeithasol.
- **Gwahaniaethu mewn gwasanaethau** – gwrthod gofal iechyd, sylwadau gwahaniaethol gan weithwyr gofal iechyd proffesiynol, rhagfarn wrth ddyrannu cartref.
- **Amgylcheddau cyhoeddus gelyniaethus** – bygythiadau, hiliaeth ac aflonyddu ar drafnidiaeth gyhoeddus neu mewn mannau cyhoeddus, gwahaniaeth mewn gwasanaeth cwsmeriaid mewn siopau.

- **Rhwystrau rhag cymorth** – rhwystrau iaith a diffyg gwasanaethau sy'n sensitif i ddiwylliant neu sy'n hygyrch.
- **Diffyg ymddiriedaeth mewn awdurdodau** – yn deillio o hiliaeth neu brofiadau gwahaniaethol blaenorol, diystyru dro ar ôl tro, diffyg gweithredu, neu ofn ôl-effeithiau.
- **Effaith ar iechyd meddwl** – gorbryder, anhwylder straen wedi trawma (PTSD), iselder, meddyliau hunanladdol a cholli hunan-barch..
- **Effaith ar iechyd corfforol** – cur pen, poen stumog, anhwylderau cysgu, a salwch cronig sy'n gysylltiedig â straen.
- **Trawma rhwng y cenedlaethau** – mae plant yn dyst i hiliaeth tuag at rieni ac yn mewnoli'r profiadau hynny, gan arwain at effeithiau ar eu hunaniaeth eu hunain, eu hymdeimlad o berthyn, a'u llesiant meddyliol.

Themâu a Nodwyd yn Sylwadau Cyfranogwyr

1. Hiliaeth sefydliadol	36
2. Cam-drin corfforol	18
3. Soniwyd am iselder	12
4. Crybwyllwyd pryder	13





Cyfran y Cyfrifon sy'n Crybwyll Ymosodiad Corfforol o gymharu ag Ymosodiad Hiliol

1. Mae ymosodiad corfforol yn sôn	66.80%
2. Crybwylliadau am Ymosodiad Hiliol	29.30%

1.2 Creithiau Anweledig; cost ddynol trawma hiliol

Mae effaith gronnus trawma hiliol yn ddofn. Fel y rhannwyd yn eu geiriau eu hunain, mae profiadau'r cyfranogwyr wedi gadael clwyfau emosiynol dwfn ac wedi ail-lunio eu hymdeimlad o'u hunain a'u hymdeimlad o berthyn. Siaradodd llawer am deimlo'u bod wedi'u newid yn sylfaenol gan yr elyniaeth, yr allgáu a'r gwahaniaethu y maent wedi'u dioddef mewn bywyd cyhoeddus.

Nid rhwystredigaethau dros dro yw'r geiriau hyn; maent yn fynegiadau o golled ddofn, o ddieithrwch ac o flinder. I lawer, mae realiti beunyddiol ymgodymu â mannau cyhoeddus wedi dod yn drafodaeth gyson rhwng amddiffyn eu hunain a hiraeth am gael eu derbyn. Mae'r croniad di-baid o ficro-ymosodiadau, sarhau hiliol agored, a hiliaeth a diffyg gweithredu sefydliadol a systemig wedi erydu hunan-werth a lleihau gobaith.

Mae'r unigedd sy'n dilyn profiadau o'r fath yn gwaethygu'r niwed emosiynol. Mae pobl yn cilio o fywyd cymdeithasol, yn osgoi mannau cyhoeddus, a hyd yn oed yn cyfyngu ar gysylltiad â gwasanaethau cymorth rhag ofn cael eu barnu neu rhag ofn na fydd neb yn eu credu. I'r rhai a gyrhaeddodd Cymru yn chwilio am ddiogelwch rhag rhyfel neu erledigaeth, gall y gwrthgyferbyniad rhwng eu disgwyliadau a'r realiti y maent wedi'i wynebu fod yn arbennig o ddinistriol.

Mae'r cyfrifon hyn yn ein hatgoffa nad yw trawma hiliol yn ymwneud â digwyddiadau unigol yn unig, mae hefyd yn ymwneud ag erydu urddas yn barhaus, cwestiynu gwerth rhywun mewn cymdeithas yn gyson, a'r pwysau anweledig sy'n cael eu dwyn i bob rhyngweithio cyhoeddus. Heb ymyrraeth ystyrlon, bydd y costau personol, cymdeithasol ac economaidd hirdymor yn parhau i dyfu.

1.3 Realiti bywyd trawmâu hiliol

Dewiswyd yr is-benawdau i adlewyrchu'r cyd-destunau sefydliadol a chymdeithasol: - *Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol, Yr Heddlu, Addysg, Trafnidiaeth Gyhoeddus, Y Gweithle/Cyflogaeth, a'r Cyfryngau/Gwleidyddiaeth* - lle y gwnaeth cyfranogwyr adrodd fwyaf am drawma hiliol. Mae categoreiddio'r data fel hyn yn caniatáu am ddadansoddiad cliriach o sut mae mathau strwythurol a chyffredin o hiliaeth yn croestorri ar draws feysydd amrywiol bywyd, gan lywio profiadau unigol a phatrymau allgáu ehangach.

I gyfranogwyr, nid yn unig yr oedd rhyngweithiadau â gwasanaethau yn annigonol, roeddent yn drawmatig, wedi'u nodweddu gan esgeulustod, diystyru, rhwystrau ieithyddol ac, mewn rhai achosion, hiliaeth a gwahaniaethu amlwg. Gadawodd y profiadau hyn greithiau emosiynol a chorfforol parhaol, dyfnhaont ddiffyg ymddiriedaeth mewn gweithwyr proffesiynol, a chreont rwystrau pellach rhag ceisio cymorth.

Iechyd a Therapïau cwnsela

Roedd llawer o gleientiaid wedi wynebu trawma oherwydd esgeulustod meddygol a gofal mamolaeth gwael, e.e.:

> **Doedd y corff ddim wedi fferru... roeddwn i'n gallu teimlo'r epidwral yn mynd i mewn i'r asgwrn cefn...sgrechian a chrio... fe wnaethon nhw anwybyddu'r cyfan... wedi cael diagnosis o PTSD."**

Mae diffyg ymddiriedaeth mewn cyfieithwyr a methu â chyfathrebu yn aml yn gwaethygu trawma: **"Roedd y sesiwn ond cystal ag ansawdd y cyfieithiad."** Roedd rhwystrau ieithyddol wedi atal ceisio cymorth **"Doeddwn i ddim yn gallu mynegi fy emosiynau 100% yn y ffordd roeddwn i eisiau gwneud. Penderfynais nad oedd cwnsela i mi. Stopiais fynd, stopiais fynd allan hefyd a rhoi popeth ar stop."** Roedd iaith yn thema gyffredin a grybwyllwyd yn gysylltiedig â darparu gwasanaethau, yn enwedig therapïau, ac fe'i trafodir mewn adran yn nes ymlaen yn yr adroddiad hwn.

Mae trallod emosiynol yn amlygu'n gorfforol: cur pen, poen stumog, poen yn y frest, anhwylderau cysgu, anhwylderau bwyta, ôl-fflachiadau ac iselder. Ymatebion meddygon teulu oedd rhoi pobl ar gyffuriau gwrth-iselder fel ateb. Dywedodd un meddyg teulu wrth gyfranogwr **"Mae pawb yn profi hiliaeth, bydd rhaid i chi ddod i arfer â hynny"**. Soniwyd am **Syndrom Begum**, y rhagdybiaeth ymhlith rhai gweithwyr meddygol proffesiynol bod menywod De Asiaidd, yn enwedig y rhai hŷn neu'r rhai sy'n llai rhugl eu Saesneg, yn **"gorliwio symptomau"** neu'n bod yn rhy ddramatig am eu pryderon iechyd.

Y cyngor gan un meddyg teulu i gyfranogwr oedd **'rhoi'r gorau i ganolbwyntio ar y drwg a chanolbwyntio ar y da yn unig.'** Teimlai'r cyfranogwr fod yr ymateb hwn yn diystyru ei drafferthion iechyd meddwl, yn dangos bach iawn o dosturi ac roedd yn teimlo heb gefnogaeth o ganlyniad, ac mai ei fai ei hun oedd ei iselder a'i feddyliau hunanladdol. Dywedodd ei fod wedi mynnu esbonio wrth y meddyg teulu ei fod wedi bod yn crio ers dyddiau, yn teimlo na allai ymdopi heb gymorth allanol ac, yn aml, na allai godi o'r gwely oherwydd ei fod yn teimlo'n gwbl ddigalon a diobaith. Hefyd, dywedodd fod y profiad hwn wedi achosi iddo golli ffydd yn ei feddyg teulu. Yn ddiweddarach, dywedodd y cyfranogwr ei fod wedi gallu cael at gefnogaeth gan ei Weithiwr Ieuenctid, a oedd yn ddefnyddiol.

Un o'r ffurfiau pwysicaf o gefnogaeth yw bod rhywun yn gwrando arnynt. Fel y dywedodd un cyfranogwr, **"Mae gwrando'n iawn ar y cleient yn datrys 50% o'r broblem. Mae pobl hŷn, yn enwedig, eisiau i rywun wrando arnynt a'u gwerthfawrogi."** Nid yw gwasanaethau'n cael eu hysbysebu na'u hesbonio, ac os cânt eu cynnig ar-lein, mae'n anoddach cael atynt oherwydd diffyg sgiliau digidol.

Cael eu troi i ffwrdd o wasanaethau –

> **Cefais fy nhroi i ffwrdd o apwyntiad deintyddol oherwydd cyrhaeddon ni'n hwyr ar ôl casglu fy mhlant o'r ysgol, er ffonio ymlaen llaw i roi gwybod i'r practis y byddem ni'n hwyr a chael gwybod bod hynny'n iawn. Pan gyrhaeddon ni'r dderbynfa, dywedwyd wrtha i, 'Nid fy mai i yw nad ydych chi'n deall Saesneg,' a gwrthodwyd y cyfle i mi weld y deintydd."**

Gwasanaethau Cymdeithasol

Ofn a stigma ynghylch ymgysylltu â gwasanaethau cymdeithasol:

> **"Gwnaethpwyd i mi deimlo fel troseddwr pan anfonwyd Gweithwyr Cymdeithasol i'm holi am fy mhlant. Oherwydd y profiad hwn, roeddwn i'n teimlo'n ofnus o'r Gwasanaethau Cymdeithasol ac yn bryderus y gallai fy mhlant gael eu cymryd oddi arna' i."**

Mae amgyffrediad bod rhywun yn **"faich"** yn rhwystro pobl rhag troi at gymorth. Yn aml, nid yw ffoaduriaid yn ymwybodol o gyfreithiau amddiffyn plant penodol i Gymru a'r DU, a chyfreithiau eraill, gan arwain at ymyriadau trawmatig (e.e. cymryd plant oddi wrth eu rhieni a'u rhoi mewn gofal oherwydd eu bod wedi smacio eu plentyn). Diffyg addysg flaenorol i'r teulu am gyfreithiau'r wlad, er enghraifft, bod pob math o gosb gorfforol, fel smacio, taro, slapio ac ysgwyd plentyn, wedi bod yn anghyfreithlon yng Nghymru ers mis Mawrth 2022).

Mynegodd un cyfranogwr y byddai'n well ganddo pe bai Gweithwyr Cymdeithasol yn blaenoriaethu eu hanghenion a'u llesiant, yn hytrach na chyflwyno adroddiad amdanynt, a dangos gofal a phryder gwirioneddol ynghylch eu lles.

Tai i gleientiaid sy'n ceisio lloches

> **Mae angen i'r llety a ddarperir fod yn breifat i'r teuluoedd heb y risg y bydd Swyddogion Tai a benodwyd gan y Swyddfa Gartref yn dod i mewn yn ddirybudd".**

Dywedodd y cyfranogwyr nad oeddent yn gallu ymlacio yn eu cartref. Eglurodd un fenyw o Ogledd Cymru **"Roeddwn i ar fy mhen fy hun gartref yn fy mhyjamas a cherddodd y Swyddog Tai i mewn heb rybudd"**; dywedodd un arall o Dde Cymru wrthym, "**gallech chi fod yn ymlacio gartref neu hyd yn oed yn cael bath a, heb gael gwybod, gall y Swyddog Tai ddod i mewn**". Dywedodd cyfranogwr arall: "**Mae angen i'r Swyddogion Tai roi'r gorau i ddifetha'r tŷ drwy gerdded drwyddo ag esgidiau mwdlyd**".

Yr Heddlu

Profiadau o hiliaeth; **"dydych chi ddim yn talu treth, mae eich rhent yn cael ei dalu, mae eich dŵr am ddim"**, gwnaed y sylw hwn gan Swyddog i deulu a oedd yn ceisio lloches yn ystod digwyddiad lleol. Dywedodd y Swyddog wrth y teulu eu bod yn cael popeth am ddim gan y Llywodraeth a dylent fod yn ddiolchgar.

Mae llawer yn teimlo bod yr heddlu'n craffu arnynt neu'n eu trin yn anghywir ac, o ganlyniad, maent yn teimlo'n anniogel ac yn amharod i droi atynt am amddiffyniad neu gefnogaeth,

> **"mae'r heddlu'n stopio pobl os oes ganddyn nhw gar neis. Maen nhw cadw gwneud profion cyffuriau, hyd yn oed pan nad oes ganddyn nhw reswm dros wneud, maen nhw (yr heddlu) yn meddwl am gyffuriau. Rydw i'n newid car yn aml oherwydd bod yr heddlu'n fy adnabod ac mae'r swyddogion cyffuriau cudd bob amser yn fy stopio. Maen nhw wastad yn fy stopio i! "**

Disgrifiodd person ifanc ddigwyddiad a ddioddefodd yn 15 oed, **"roedd swyddogion heddlu yn hynod o ymosodol, fe wnaethon nhw fy nhaflu i'r llawr, roedd pen-glin ar fy ngwddf, roeddwn i'n ofnus am fy mywyd wrth weld beth ddigwyddodd i George Floyd"**, Esboniodd fod hyd yn oed pobl oedd yn cerdded heibio yn stopio ac yn dweud wrth yr heddlu **"stopiwch, rydych chi'n ei frifo e"**. **"Roeddwn i'n cadw dweud "Dim ond 15 ydw i" dro ar ôl tro"**. O ganlyniad i hyn a digwyddiadau eraill a grybwyllwyd gan y person ifanc, daeth i'r casgliad

> **"Rydw i bob amser yn wyliadwrus tu hwnt oherwydd sut y cefais fy nhrin, a phobl oedd yn cerdded heibio yn gorfod ymyrryd a dilysu fy ofnau o ran pa mor beryglus a gormodol ydoedd. Rydw i'n teimlo bod oedolion mewn grym bob amser yn fy ngweld drwy lens hiliol, bob amser yn flin, bob amser yn amheus..."**

Adroddodd person ifanc arall yr hanes canlynol,

> **"Roeddwn i eisiau mynd i siopa ar ôl ysgol i brynu tracsiwt newydd. Syrthiodd y £40 oedd gen i ar gyfer y tracsiwt allan o fy mhoced, codais i'r arian a feddyliais i ddim rhagor amdano. Y diwrnod canlynol, daeth yr heddlu i'r ysgol. Dechreuais i gael panig gwyllt, wnes i ddim byd, beth maen nhw'n mynd i'w wneud i mi? Cyn i'r heddlu ddechrau siarad â mi, dywedon nhw yn gyntaf bod gefynnau gyda nhw, felly os byddai'n rhaid iddyn nhw arestio, bydden nhw'n gallu gwneud hynny. Gosododd hyn naws yr amgylchedd a'r sefyllfa ar unwaith ac fe wnaeth fy nghriminaleiddio fwy fyth".**

Ar ôl i'r person ifanc esbonio o ble y daeth yr arian a beth oedd ei bwrpas, gadawodd yr heddlu, ond dywedodd y person ifanc, **"fe wnaethon nhw wneud i fi ei heglu o 'na."**

Dydy eraill ddim eisiau i bobl weld bod yr heddlu wedi dod i'r tŷ neu maent yn ofni'r canlyniadau… "**dydyn nhw ddim eisiau i'r camdriniwr wybod eu bod nhw'n rhoi gwybod i'r heddlu."**

Mae dioddefwyr ymosodiadau corfforol, bygythiadau a throseddau casineb yn sôn am ddiffyg ymchwilio neu ddiffyg dilyn i fyny. Yn aml, mae'r heddlu'n dweud nad oes digon o dystiolaeth. Esboniodd un Gweithiwr Cymorth

> **"Mae'r teuluoedd yn ofnus a phan maen nhw'n troi at yr heddlu, mae hynny'n eu digalonni, maen nhw'n dweud "at bwy ydyn ni'n troi os nad yr heddlu?" Mae mwyafrif y cleientiaid o'r farn nad yw'r heddlu'n eu hamddiffyn ac nad ydynt yn ddiogel i droi atynt. Dydyn nhw ddim yn gefnogol. Mae'r teuluoedd yn ofni rhoi gwybod iddynt am drosedd. Dydw i erioed wedi cael cleient yn dweud bod hyn a hyn wedi digwydd, bydda' i'n rhoi gwybod i'r heddlu amdano. Y Gweithwyr Cymorth sydd bob amser yn gorfod eu hannog i wneud hynny."**

Yn aml, mae dioddefwyr troseddau'n teimlo'u bod yn cael eu trin yn annheg gan y System Cyfiawnder Troseddol,

> **Pan ymosodwyd ar fy mab, gofynnais i'r heddlu "ble mae'r cyfiawnder?", dywedon nhw y byddai'r bachgen a ymosododd ar fy mab yn cael gwasanaeth cymunedol. Roedden ni'n meddwl tybed pam na fydden nhw'n cael eu dwyn i'r llys, oherwydd roedd ein mab ni wedi taflu wyau at gar o'r blaen ac aethpwyd ag ef i'r llys am hynny, ond mae e'n cael ei guro a dim ond gwasanaeth cymunedol y mae'r ymosodwr yn ei gael. Nid triniaeth gyfartal gan yr heddlu a'r llysoedd yw hyn. Ai am hyn y gwnes i ddianc rhag y gyfundrefn ofnadwy yn Syria? Mae'n mynd â fi'n ôl i gyfnod y rhyfel yn Syria."**

Esboniodd y Gweithiwr Cymorth wedyn fod y bachgen a ymosododd ar y mab wedi'i gyfeirio at y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid (gwasanaeth cymunedol heb ei roi iddo) nad oedd y teulu yn ei weld yn driniaeth gyfartal o'i gymharu â'r ffaith y cafodd eu mab ei anfon i'r llys.

Er gwaethaf cyflwyno adroddiadau am ddigwyddiadau hiliol i'r heddlu, roedd yr ymatebion yn ddiwerth ac yn ddiystyriol, gyda swyddogion yn gwneud yn fach o'r mater trwy sylwadau. Cwynodd un cyfranogwr i'r heddlu ar ôl i'w nai gael ei fygwth gan yr heddlu, gan ddweud wrtho y byddai'n cael ei arestio, dim ond iddo gael gwybod nad oedd problem gyda'r iaith a ddefnyddiwyd. Dywedodd cyfranogwr arall

> **Mae amgyffrediad eang nad yw rhoi gwybod am ddigwyddiadau yn bwysig – nad oes pwys ar eu lleisiau a'u hawliau ac nid yw eu lleisiau a'u hawliau'n cael eu hamddiffyn."**

Mewn un digwyddiad wrth arhosfan bysiau ysgol, fe wnaeth unigolion a oedd yn gyfarwydd i'r teulu boeri ar ferch mewn hijab a thynnu ei hijab. Aeth y Gweithwyr Cymorth (un Gwyn ac un o gefndir Asiaidd) at yr heddlu i roi gwybod am yr hiliaeth, a chawsom yr adroddiad canlynol: **"roedd yr heddlu'n tybio ar gam nad oeddwn i, yr ail Weithiwr Cymorth** (sy'n Asiaidd ac yn gwisgo sgarff ar ei phen) **yn siarad Saesneg a, chyn i mi siarad, tra'r oedd yr heddlu'n siarad â'r Gweithiwr Cymorth o gefndir Gwyn, gwnaed yn fach o'r sefyllfa, gyda sylwadau fel "mae'n digwydd", "beth allwch chi ei wneud?" ac ati. Pan sylweddolon nhw fy mod i'n gallu siarad/deall Saesneg, newidiodd y dôn."** Dywedodd cyfranogwr arall **"Os yw'r heddlu'n gweld ein bod ni'n Fwslimiaid, maen nhw'n ein hanwybyddu ni a'n hadroddiadau."**

Disgrifiodd rai eu bod yn osgoi'r heddlu'n gyfan gwbl oherwydd ofn a diffyg ymddiriedaeth: **"Pe bai rhywbeth yn digwydd i mi, pe bai fy nghar yn cael ei ddwyn, pe bai lladrad yn fy nhŷ, neu pe bawn i'n cael fy nharo, fyddwn i byth yn ffonio 999."** Cafodd person ifanc arall, ar ôl prynu bwyd i'w fam ynghyd â photel o gannydd, ei stopio a'i chwilio gan yr heddlu, a'i atal ar ôl gweld y cannydd. Cafodd ei atal tan tua 3am, a chlywodd swyddog yn dweud **"os dyna fy mhlentyn i, byddai gen i gymaint o gywilydd ohono, fyddai ddim yn fab i mi"**, Daeth y Gwasanaethau Cymdeithasol i gysylltiad ar ôl y digwyddiad hwn a dywedodd y person ifanc nad oedd ei rieni'n edrych arno'r un fath mwyach. Dywedodd,

> **"ar ôl y digwyddiad hwnnw, rwy'n osgoi'r heddlu'n fwriadol bob amser nawr, dydw i ddim yn hyderus ynddyn nhw, rwy' wedi colli ffydd, wela' i ddim pa les maen nhw'n ei wneud i ni ac rwy'n meddwl eu bod nhw yno i chwilio am drafferth."**

Ysgolion ac Addysg

Cafodd hiliaeth mewn ysgolion ei chrybwyll yn helaeth, gan gynnwys bwlio dros liw croen, hijab, twrbanau, acenion, bod yn fudwr a bwyd.

> **"Cafodd un digwyddiad pan gafodd y plentyn ei daro ei ddal ar fideo a'i weld gan fam y plentyn, ac fe wnaeth gymryd ati'n ofnadwy. Er erfyn arnynt, bach iawn a wnaeth yr athrawon, a dim ond ychydig o'r ymosodwyr a gafodd eu gwahardd. Nid achos ynysig yw hwn – mae'n batrwm o hiliaeth heb ei rheoli, niwed dro ar ôl tro, ac anweithgarwch sefydliadol. Mae'r teuluoedd yr effeithir arnynt yn teimlo'n gynyddol ynysig ac anobeithiol, gyda systemau sydd i fod i'w hamddiffyn yn parhau i fethu".**

Mae nifer o gyfranogwyr hefyd wedi adrodd am hiliaeth tuag at fyfyrwyr gan athrawon, gan gynnwys digwyddiadau pan ddywedwyd wrth fyfyriwr i sefyll wrth ymyl wal ddu **"er mwyn iddo allu ymdoddi iddo"**, cyfeiriwyd at fyfyrwyr arall fel **"bachgen siocled"**, ac, mewn un achos, dywedodd athro, **"Nid yw bywydau duon yn bwysig"**. Bu nifer o ddigwyddiadau pan roedd staff ysgol wedi defnyddio geiriau hiliol sarhaus, gan gynnwys y geiriau sy'n dechrau gyda **"P"** ac **"N"**, gydag un athro'n dweud wrth fyfyriwr "**mae'n hurt gwisgo darn o ddefnydd o gwmpas y pen**" ac, ar ôl rhoi gwybod i'r ysgol am yr athro, ni ddigwyddodd dim.

Mynegodd person ifanc y farn ei bod hi'n ymddangos yn aml nad yw'r rhai sy'n ymddwyn mewn modd hiliol yn wynebu unrhyw ganlyniadau a'u bod, mewn gwirionedd, yn cael eu hamddiffyn. Aeth ymlaen i ddweud bod y Pennaeth, hyd yn oed, wedi bod yn sarhaus tuag at fyfyrwyr Mwslimaidd ac wedi arddangos ymddygiad Islamoffobig.

Mae llawer o blant a phobl ifanc yn teimlo bod hiliaeth wedi'i gwreiddio'n ddwfn yn eu hysgolion. Yn aml, mae'r amgylchedd yn elyniaethus tuag at geiswyr lloches a ffoaduriaid, gyda **"cerwch yn ôl i'ch gwlad"** i'w glywed yn aml a bach iawn o weithredu ystyrlon yn cael ei gymryd i ymateb. Mewn llawer o achosion, ychydig iawn y mae athrawon yn ei wneud i fynd i'r afael ag ymddygiad o'r fath neu ei atal. Dywedodd ysgol wrth deulu **"dydyn ni ddim eisiau niweidio eich cais am loches, felly fyddwn ni ddim yn delio â'r digwyddiad".**

Soniodd un teulu eu bod wedi cael gwybod bod gan yr ysgol gwota a oedd yn cyfyngu ar nifer y derbyniadau o leiafrifoedd ethnig a bod y cwota hwnnw wedi'i gyrraedd, felly na fyddai eu plentyn yn cael ei dderbyn. Mae amgylcheddau gelyniaethus yn gwneud i blant osgoi'r ysgol neu fannau cyhoeddus, neu i ragori yn y lleoedd hyn: **"Os ydych chi'n rhy dda mae pobl yn eich casáu chi, os nad ydych chi'n ddigon da mae pobl yn eich casáu chi."** Rhoddodd rhiant wybod am wneud yn fach o fwlio hiliol: **"Dywedon nhw wrtha i fod fy merch yn rhy sensitif,"** gyda'r plentyn yn ychwanegu **"yn gyntaf fe wnaethon nhw fy mwlio i oherwydd nad oeddwn i'n gallu siarad Saesneg a nawr** (mae hi'n gallu siarad Saesneg) **maen nhw'n fy mwlio i oherwydd fy mod i'n Arabaidd."** Nid yw pobl ifanc yn cael eu hannog i gyrraedd eu potensial llawn.

> **"Dydy pobl ddim eisiau eistedd wrth eich ymyl chi. Mewn cyfarfod Rhieni ac Athrawon yn yr ysgol, ni eisteddodd neb wrth fy ymyl yn ystod y cyfarfod, a siaradais â ffrind a gafodd yr un profiad, sef nad oedd pobl yn eistedd wrth ei hymyl yn ysgol ei phlentyn"** (mae'r ddwy fenyw o gefndir Du). **"Dyna'r pethau bach sy'n digwydd a fydd yn arwain at drawma i lawer o bobl."**

Trafnidiaeth gyhoeddus

Adroddiadau a wnaed o fygythiadau a brawychu ar drafnidiaeth gyhoeddus: **"Bygythiad o daflu dyn Mwslimaidd a oedd yn amddiffyn ei wraig oddi ar y bws, tra'r oedd y bws yn symud."** Cafwyd profiad o sarhau hiliol gan deithwyr a gyrwyr; mae rhai'n osgoi defnyddio trafnidiaeth gyhoeddus yn gyfan gwbl o ganlyniad.

> **"Ar y trên heddiw, eisteddais i lawr, a symudodd rhywun o'm hymyl. Gofynnwyd iddyn nhw pam eu bod nhw wedi symud, a chlywais nhw'n dweud bod 'f***ing Black' wedi dod i eistedd wrth eu hymyl, felly dyna pam y symudodd. Wnes i ddim dweud dim, gan esgus nad oeddwn i wedi clywed."**

Roedd unigolion wedi profi micro-ymosodiadau, annhegwch, a niwed emosiynol yn eu bywyd bob dydd wrth ddefnyddio trafnidiaeth gyhoeddus, wrth i yrwyr bysiau anwybyddu eu cais i stopio ond ymateb i deithwyr gwyn, ac roedd polisïau tocynnau cyfyngol yn gwaethygu eu gofid, "**gan wneud i mi deimlo'n ddig, yn drist, ac mewn poen."**

Y Gweithle/Cyflogaeth

Arweiniodd profiadau dro ar ôl tro o ficro-ymosodiadau, allgáu a hiliaeth agored at straen, colli hyder, diffyg ffydd mewn rheolwyr ac, mewn rhai achosion, gadael swydd. Roedd teimlo'n anweledig neu ddiffyg gwerthfawrogi mewn cyfarfodydd, cael eu stereoteipio, neu fod eu cyfraniadau'n cael eu hanwybyddu yn tanseilio llesiant ac yn creu trawma hirdymor. **"Os yw pobl yn ymweld â'r swyddfa, maen nhw'n cymryd yn ganiataol mai chi yw'r glanhawr neu'ch bod chi'n ysgrifennydd i rywun".**

Adroddwyd am driniaeth wahanol i driniaeth cydweithwyr Gwyn (e.e., amserlennu, dyrchafiadau, llwythi gwaith), gan atgyfnerthu teimladau o anghyfiawnder ac ynysu.

Clywodd cyfranogwr gydweithiwr a oedd yn Weithiwr Cymorth yn gwneud sylw hiliol wrth gydweithiwr arall amdani, gan ddweud, **"Dydw i ddim eisiau'r ferch Ddu hon yn fy nghar i.'** Dywedodd y cyfranogwr fod clywed y sylw hwn wedi gwneud iddi deimlo'n anweledig, yn ogystal â bod yn rhwystredig ac yn benisel iawn, eto aeth ymlaen â'i diwrnod fel arfer.

Y cyfryngau a'r hinsawdd wleidyddol

Roedd traethu gwleidyddol a sylw gelyniaethus yn y cyfryngau yn tanio ofn, dicter a stigma. Roedd yn atgyfnerthu'r stereoteipiau bod ffoaduriaid/ceiswyr lloches yn fygythiadau.

> **"Cymro Cawcasaidd oedd yn gyfrifol am ddigwyddiad lleol mawr y soniwyd amdano. Bach iawn o sylw a gafodd y digwyddiad yn y cyfryngau. Nododd y teulu cysylltiedig, pe bai'r troseddwr o gefndir ethnig leiafrifol, byddai'r digwyddiad wedi cael llawer o gyhoeddusrwydd."**

Adroddodd teuluoedd bod straen, gobryder ac, mewn ambell achos, cyflyrau iechyd wedi'u hysgogi gan wahaniaethu. Roedd plant yn dioddef bwlio, hiliaeth wedi'i fewnoli a straen mewn perthnasoedd teuluol o ganlyniad i naratifau gwleidyddol gelyniaethus a naratifau gelyniaethus yn y cyfryngau.

> "Mae pobl o'r farn bod pobl Frown ar y teledu yn derfysgwyr. Dydyn nhw ddim yn gweld y meddygon teulu Brown, ac ati, na'r daioni rydyn ni'n ei wneud..."

Trawma Hiliol mewn Gofod Cyhoeddus – Tabl crynhoi

Lleoliad	Math o Gam-drin/Digwyddiad	Enghraifft o Ymchwil	Effaith ar y Dioddefwr/Dioddefwyr
Parc cyhoeddus	Sarhau geiriol sy'n gysylltiedig â chrefydd/diwylliant	Gwaeddodd perchennog ci '***Os dydych chi ddim yn hoffi cŵn, pam na ewch chi gartref?***' at ddyn Mwslimaidd a oedd yn cadw'r ci i ffwrdd o'i deulu	Cywilydd, atgyfnerthu ofn mannau cyhoeddus, diffyg parch diwylliannol
Parc	Ymosodiad corfforol a bygythiadau	Bechgyn eraill yn ymosod yn gorfforol ar fachgen mewn parc, a bygwth ei ladd hefyd. Cafodd bachgen arall ei watwar a'i fwlio yn y parc, gyda rhywun yn dweud wrtho, '***Rwy'n gweddïo drwy'r amser y byddi di'n marw***.' Achosodd hyn ofid mawr iddo, a gofynnodd i'w fam yn ddiweddarach, "***Pam mae pawb yn fy nghasáu i? Maen nhw eisiau i mi farw***".	Ofn, gorbryder, amharodrwydd i adael cartref, diffyg ymddiriedaeth yn yr awdurdodau. Ynysu llwyr, iselder, tristwch.
Stryd mewn pentref gwledig	Lladrad ac aflonyddu geiriol	Cafodd esgidiau, dillad a beiciau plant Affganaidd eu dwyn neu eu difrodi; sarhau geiriol gan gyfoedion	Colli diogelwch, iselder yn y fam, ynysu cymdeithasol
Stryd	Bygwth corfforol a chwestiynu	Cipio braich menyw a gofyn a oedd hi'n ffoadur, cafodd ei rhyddhau pan ddywedodd nad oedd hi	Ofn cael eu targedu, diffyg ymddiriedaeth mewn dieithriaid
Ar fws	Bygwth trais a thargedu crefyddol	Bygwth tynnu hijab menyw Fwslimaidd; bygwth taflu dyn Mwslimaidd oddi ar fws wrth i'r bws symud. Pobl ddim eisiau eistedd wrth ymyl pobl sy'n amlwg o leiafrifoedd ethnig	Gorbryder, sbardunau trawma, osgoi trafnidiaeth gyhoeddus
Cymdogaeth	Bwlio Hiliol	Torrwyd ffôn mab gan fechgyn yn y gymdogaeth, hefyd, torron nhw ei feic tra'r oedd arno ac ymosod arno'n gorfforol. Daethpwyd â'r holl finiau o'r stryd a'u dympio yng ngardd flaen y teulu	Unigrwydd, gorbryder, iselder a theimlo'n anobeithiol.
Fferyllfa	Gwrthod gwasanaeth ar sail ethnigrwydd	Gwrthododd cwsmer gael ei wasanaethu gan weithiwr ethnig lleiafrifol, gan ddweud y byddai'r feddyginiaeth yr oeddent yn ei thrin yn '***fudr***'	Cywilydd, llai o hyder mewn rolau cyhoeddus

Siop elusen	Cywilydd yn gysylltiedig â stigma diwylliannol	Fe wnaeth ffoadures guddio padiau mislif am ddim oherwydd cywilydd diwylliannol	Stigma mewnol, llai o barodrwydd i fanteisio ar gymorth
Siop	Hiliaeth gudd	Gweithiwr Til yn dweud wrth fenyw Fwslimaidd fod y til yn cau, symudodd y fenyw i dil arall a gweld bod y til y gofynnwyd iddi symud ohono yn parhau ar agor.	Wedi cael sioc, er nad dyma'r profiad cyntaf o'r fath, wedi cael loes mawr gan y driniaeth, sylweddoli bod ffordd bell cyn dod yn genedl wrth-hiliol
Buarth yr Ysgol	Bwlio hiliol a sarhau geiriol	Plant yn destun '***cer adref***', '***wyneb seimllyd***', '***cyri***', ac ati.	Hunan-barch isel, cilio o weithgareddau, ymddieithrio rhag addysg
Ardal fwyta'r ysgol	Diffyg parch crefyddol	Brechdan ham wedi'i thaflu i wyneb plentyn; ysgol wedi gwneud yn fach o'r digwyddiad	Dieithrio diwylliannol, colli ymddiriedaeth yn yr ysgol
Mannau cymunedol	Ffilmio cyhoeddus a senoffobia	Pobl leol yn gofyn cwestiynau gelyniaethus i ffoaduriaid a'u ffilmio ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol. Mewn marchnadoedd, aflonyddu dro ar ôl tro, fel taflu llysiau, dŵr a cherrig.	Bod yn or-wyliadwrus, ofn mannau cyhoeddus, osgoi digwyddiadau a mannau cymunedol.
Pwll nofio	Bwlio a bychanu	Cuddiodd grŵp o fechgyn ddillad ac esgidiau ffoadur ifanc yn ystod taith nofio	Ofn, amharodrwydd i fynychu gweithgareddau, colli hyder
Gwaith	Hiliaeth a Micro-ymosodiadau	Siaradais â phennaeth yr adran, ond cefais fy labelu fel rhywun sy'n or-sensitif ac ni chefais fy nghymryd o ddifrif; gwnaed i mi deimlo mai fi oedd y broblem.	Effeithiwyd ar berfformiad, collwyd ymddiriedaeth a theimlwyd yn unig.

Cafodd yr effaith ehangach a hirdymor ar unigolion a theuluoedd ei chrybwyll yn gyffredin yn yr hanesion a gasglwyd, ***"pan welodd hi fi yn fy hijab a lliw fy nghroen, aeth yn oeraidd ac yn bell. Mae'n deimlad rwy'n ei adnabod yn rhy dda. Yn anffodus, nid dyma'r tro cyntaf i mi brofi'r math hwn o driniaeth, lle rydych chi'n cael eich gwneud i deimlo'n israddol dim ond am nad ydych chi'n wyn. Mae'n aros gyda chi – mae pob eiliad yn atgof o ba mor bell sydd gennym i fynd o hyd."***

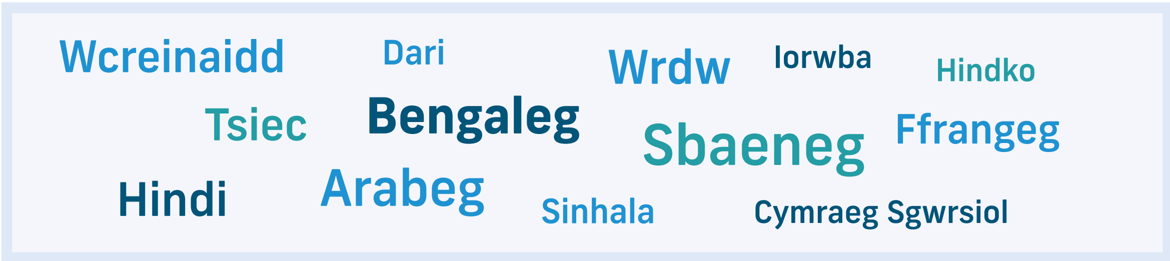
Dywedodd rhiant o gefndir lloches sy'n byw mewn ardal wledig yng Nghymru ***"Mae fel pe bai'r plant mewn ogof. Gallan nhw ddim mynd allan*** (oherwydd bwlio hiliol ar y stryd). ***Mae fy mhlant i'n colli gobaith mewn bywyd fel hyn. Ni ddylai plant orfod aros gartref, dylen nhw fod yn mynd allan. Yn fyr, dydy'r plant ddim yn teimlo'n ddiogel yma."*** Trafodir effeithiau yn fanwl, gan gynnwys yr arwyddion sy'n cael eu methu'n gyffredin gan weithwyr proffesiynol ar ôl i unigolion brofi hiliaeth a gwahaniaethu, ym Maes Ffocws 2 yr adroddiad.

1.4 Terminolegau mewn ieithoedd cymunedol

Roedd rhwystrau ieithyddol mewn therapïau yn bryder allweddol a godwyd yn ystod y Fforwm ac a adleisiwyd gan weithwyr proffesiynol mewn trafodaethau grŵp. Tynnodd sawl un sylw at ddiffyg therapyddion iaith gyntaf a chwestiynu a yw cyfieithwyr yn defnyddio terminoleg gywir, sy'n briodol yn ddiwylliannol. Nododd un gweithiwr proffesiynol nad oes gan rai cleientiaid y geiriau yn eu hiaith i ddisgrifio trawmâu penodol, gan arwain at gamddiagnosis neu gael eu diystyru – cyfeiriwyd at faterion fel “Syndrom Begum” fel enghreifftiau o gael eu hanwybyddu a'u camddeall.

Roedd 18 iaith yn cael eu siarad gan ymatebwyr i'r arolwg ar derminolegau. Roedd oedrannau'r cyfranogwyr rhwng 21 a 62. Mae Tabl 1 yn dangos rhai o'r ieithoedd a siaredir.

Languages spoken by participants included:



Nid oedd 43% o'r cyfranogwyr yn gwybod y gair am hiliol neu hiliaeth yn iaith eu cymuned. Pan nad oedd geiriau ar gyfer hiliol neu hiliaeth, roedd yr iaith a ddefnyddiwyd yn amrywio, er enghraifft “Yn ein cymuned, rydym ni'n aml yn disgrifio pobl hiliol gan ddefnyddio'r gair Sylheti "kasra" sef "aflan, budr, neu sothach" a, "rhywun sy'n eich ffieiddio neu'n eich casáu am y ffordd rydych chi'n edrych" a "rhywun sydd wedi bod yn annymunol neu'n gas oherwydd lliw neu oherwydd eu bod nhw'n wahanol".

Pan ofynnwyd “Oes gennych chi eiriau ar gyfer cyflyrau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn yr iaith hon?” dywedodd 26% na, a dywedodd 17% fod ganddynt ar gyfer rhai geiriau yn unig.

Maes ffocws 2 – amlygiadau

Mae Adran 2.1 yn archwilio'r effeithiau a grybwyllwyd gan gyfranogwyr, sut maen nhw'n ymddangos mewn gwahanol leoliadau, a'r arwyddion rhybudd y dylai ymarferwyr fod yn effro iddynt wrth weithio gydag unigolion a chymunedau y mae trawma o'r fath wedi effeithio arnynt. Mae Adran 2.2 yn parhau gan restru beth sy'n atal pobl rhag adrodd am ddigwyddiadau hiliol neu geisio cymorth pan fydd trawmâu hiliol wedi effeithio arnynt.

2.1 Ydych chi'n gweld fy nhrawma?
Effeithiau ac arwyddion coll trawmâu hiliol

Ar draws pob maes, gan gynnwys gofal iechyd, gwasanaethau cymdeithasol, plismona, addysg a thrafnidiaeth gyhoeddus, disgrifiodd cyfranogwyr sut mae profiadau o hiliaeth a thrawmâu hiliol wedi gadael creithiau dwfn a pharhaol. Yn aml, mae trawma hiliol yn amlygu ei hun nid yn unig mewn trallod emosiynol ond hefyd mewn symptomau corfforol, diffyg ymddiriedaeth mewn sefydliadau ac encilio o wasanaethau hanfodol.

Iechyd a Therapïau Cwnsela

Effaith trawmâu hiliol

- Osgoi lleoliadau gofal iechyd oherwydd gwahaniaethu a hiliaeth blaenorol (e.e., esgeulustod mamolaeth, meddygon teulu diystyriol, peidio â chredu symptomau).
- Symptomau corfforol sy'n gysylltiedig â thrawma hiliol: cur pen, problemau'r stumog, anhwylderau cysgu, poen yn y frest, cryndod, anhwylderau bwyta.
- Problemau iechyd meddwl: gorbryder, iselder, PTSD, hunan-barch isel, encilio, colli hyder.
- Aildrawmateiddio yn ystod gweithdrefnau meddygol (e.e., peidio â chredu adroddiadau am boen yn ystod genedigaeth).
- Diffyg ymddiriedaeth mewn systemau iechyd meddwl; ofn cael eu barnu neu eu camddeall gan therapyddion.

Arwyddion i gadw llygad amdanynt

- Methu apwyntiadau neu gyrraedd yn hwyr (yn gysylltiedig ag effeithiau gwybyddol trawma).
- Mynegi poen corfforol yn lle gofid emosiynol.
- Amharod i drafod iechyd meddwl neu osgoi therapi ar ôl profiadau drwg.
- Bod yn or-wyliadwrus, diffyg ymddiriedaeth mewn pobl mewn awdurdod, encilio'n sydyn o wasanaethau.
- Ymddygiad rhy ffurfiol neu geisio "plesio pobl", sy'n cuddio gofid.

Gwasanaethau Cymdeithasol

Effaith trawmâu hiliol

- Ofn ymwneud â gwasanaethau cymdeithasol oherwydd stigma cymunedol neu brofiadau yn y gorffennol
- Diffyg ymddiriedaeth a diffyg ymgysylltu oherwydd amgyffredion o ragfarn.
- Ymatebion ymosodol pan gaiff plant eu cymryd oddi arnynt (caiff hyn ei gamddehongli'n ddiffyg cydweithredu, yn hytrach na greddf rhiant).
- Camddeall normau diwylliannol.

Arwyddion i gadw llygad amdanynt

- Yn amharod i roi gwybod am gamdriniaeth neu droseddau casineb.
- Ymddwyn yn ochelgar yn ystod asesiadau.
- Yn amddiffynnol tu hwnt dros blant wrth ryngweithio â gwasanaethau.
- Encilio o weithgareddau cymunedol ar ôl ymyriadau negyddol.
- Dangosodd rhai gweithwyr ymwybyddiaeth a sensitifrwydd diwylliannol, gan gynnwys gweithwyr proffesiynol ethnig leiafrifol mewn arweinyddiaeth. Darparwyd adroddiadau am enghreifftiau da o eiriolaeth a chyfryngu rhwng cleientiaid ac awdurdodau i atal problemau rhag gwaethygu.

Yr Heddlu

Effaith trawmâu hiliol

- Yn amharod i roi gwybod am droseddau, teimlo y bydd yr heddlu'n eu diystyru neu'n dial oherwydd profiadau yn y gorffennol.
- Disgwyl triniaeth anghyfartal o gymharu â chymheiriaid Gwyn mewn prosesau cyfreithiol, oherwydd profiadau yn y gorffennol.
- Ofn peryglu statws mewnfudo/lloches os byddant yn ymwneud â'r heddlu.
- Aildrawmateiddio trwy sylwadau gwahaniaethol, proffilio, neu fod neb yn eu credu.
- Yn amharod i gymryd rhan mewn digwyddiadau Gweithredu Cadarnhaol yr heddlu.

Arwyddion i gadw llygad amdanynt

- Dioddefwyr yn gwrthod bwrw ymlaen â cyhuddiadau hyd yn oed mewn digwyddiadau difrifol.
- Teuluoedd yn rhoi gwybod am ddigwyddiadau dim ond trwy gyfryngwyr dibynadwy (e.e., gweithwyr cymorth).
- Osgoi mannau cyhoeddus oherwydd ofn dod i gysylltiad â'r heddlu.
- Bod yn or-wyliadwrus ym mhresenoldeb asiantaethau gorfodi'r gyfraith.
- Roedd rhai gweithwyr cymorth yn cyfryngu rhwng dioddefwyr a'r heddlu i sicrhau bod datganiadau'n cael eu cymryd. Roedd enghreifftiau ynysig o swyddogion unigol yn dangos dealltwriaeth ond, ar y cyfan, y patrwm oedd gwneud yn fach o ddigwyddiadau neu roi'r bai ar y dioddefwr.

Ysgolion ac Addysg

Effaith trawmâu hiliol

- Yn amharod i roi gwybod am hiliaeth, gan deimlo y bydd yr ysgol yn ei diystyru oherwydd profiadau yn y gorffennol.
- Ofn rhoi gwybod am yr hiliaeth a'r canlyniadau os yr athro oedd yn gyfrifol am yr hiliaeth.
- Mae diwylliant "ffitio i mewn ond peidio â rhagori" yn achosi tangyflawni.
- Mae plant o gefndiroedd ethnig leiafrifol yn teimlo'n israddol i blant o gefndiroedd Gwyn oherwydd triniaeth wahanol.
- Mae plant yn mewnoli hiliaeth neu'n ei normaleiddio (sylwadau hiliol yn cael eu hystyried yn jôcs).
- Oherwydd yr hiliaeth barhaus y maent yn destun iddi, mae plant o leiafrifoedd ethnig yn ymateb ac, o ganlyniad, nhw sy'n cael eu gwahardd neu eu cosbi'n annheg gan ysgolion, heb i'r hiliaeth gael ei hystyried. Mae'n achosi teimladau cynyddol o anghyfiawnder sy'n deillio o'r ysgol ac athrawon.

Arwyddion i gadw llygad amdanynt

- Gwrthod mynychu neu bryder am fynychu.
- Chwarae ynysig neu amharodrwydd i ymuno â gweithgareddau.
- Dirywiad sydyn mewn perfformiad academaidd.
- Ymddygiad ymosodol neu encilio ar ôl bwlio.
- Newid iaith neu ffrwyno hunaniaeth ddiwylliannol er mwyn osgoi sylw.

Trafnidiaeth Gyhoeddus

Effaith trawmâu hiliol

- Osgoi trafnidiaeth gyhoeddus ar ôl digwyddiadau.

Arwyddion i gadw llygad amdanynt

- Ceisiadau am opsiynau trafnidiaeth eraill, er gwaethaf anghyfleustra.
- Gor-baratoi ar gyfer teithiau (e.e., trefnu hebryngwyr).
- Dangos pryder neu gynhyrfu pan fydd sôn am drafnidiaeth gyhoeddus. Bod yn or-wyliadwrus yn ystod teithiau, yn enwedig menywod sy'n gwisgo dillad crefyddol gweladwy.

Trawma hiliol yn y gofod cyhoeddus

Mae'r profiadau bywyd yn datgelu canlyniadau dwfn a pharhaol i'r rhai sy'n cael eu targedu mewn mannau cyhoeddus. Amlygodd y canfyddiadau:

Gynnydd mewn ofn a gorbryder – Mae unigolion yn mynd yn or-wyliadwrus, gan sganio am berygl mewn sefyllfaoedd bob dydd fel cerdded trwy barc neu deithio ar fws.

Encilio cymdeithasol ac ynysu – Mae llawer yn osgoi mannau cyhoeddus, digwyddiadau cymunedol, neu hyd yn oed anfon plant i'r ysgol oherwydd ofnau am ddiogelwch.

Colli ymddiriedaeth mewn awdurdodau – Mae unigolion yn teimlo'n ddiamddiffyn ac yn ddiwerth o ganlyniad i ddiffyg gweithredu neu wneud yn fach o brofiadau dro ar ôl tro gan yr heddlu, yr ysgol a chyrff eraill.

Dirywiad mewn iechyd meddwl – Yn aml, mae digwyddiadau'n ysgogi neu'n gwaethygu iselder, PTSD, pyliau o banig, a hunan-barch isel.

Tarfu ar addysg a chyflogaeth – Mae plant yn ymddieithrio rhag dysgu oherwydd hiliaeth; mae oedolion yn colli cyfleoedd gwaith o ganlyniad i wahaniaethu ac ymddygiadau osgoi.

Erydu hunaniaeth ddiwylliannol a chrefyddol – Mae sarhau geiriol, diffyg parch at arferion crefyddol, a chywilyddio diwylliannol yn achosi i unigolion guddio rhannau o'u hunaniaeth yn gyhoeddus.

Traws-sector

Diffyg ymddiriedaeth: Mae profiadau negyddol y gorffennol mewn unrhyw un sector yn gorlifo i sectorau eraill.

Trawma cudd: Mae llawer o symptomau (salwch corfforol, encilio, gor-gydymffurfio) yn cael eu camddehongli neu eu hanwybyddu.

Croestoriad hil a mewnfudo: Mae ceiswyr lloches/ffoaduriaid yn profi trawmâu dwys unigryw, cyn mudo ac mewn amgylcheddau lletya gelyniaethus.

Croestoriad hil a chrefydd: Mae unigolion o gefndiroedd hiliol a chrefyddol lleiafrifol yn wynebu gwahaniaethu ac allgáu dwys, wrth i hunaniaethau ffydd ryngweithio â rhagfarnau hiliol i greu rhwystrau unigryw rhag cael at wasanaethau a chymorth.

Camgymharu diwylliannol: Yn aml, mae gwasanaethau'n gweithredu ar sail normau Gorllewinol o ran ceisio cymorth, cyswllt llygaid, datgelu emosiynol, ac amserlenni.

Ynysu cymunedol: Mae ynysu corfforol a chymdeithasol yn gwaethygu trawma ac yn gwneud mynediad yn anoddach.

2.2 Llwybr at dawelwch; rhwystrau rhag adrodd am drawma hiliol

Amlygodd y canfyddiadau amharodrwydd ar y cyfan i adrodd am ddigwyddiadau hiliol a bod pobl yn osgoi gwneud yn fwriadol. Nid ar sail un ffactor yn unig y penderfynir peidio ag adrodd am gam-drin hiliol, mae o ganlyniad i ofnau sy'n gorgyffwrdd, diffyg ymddiriedaeth, diffyg cynrychiolaeth, rhwystrau strwythurol, straen emosiynol, a normau diwylliannol. I lawer, mae profiadau negyddol blaenorol gydag awdurdodau neu gred na fydd dim yn newid yn tanseilio unrhyw gymhelliant i godi llais. Mae rhwystrau iaith, systemau cymhleth a diffyg cymorth hygyrch yn gwneud y broses yn anoddach fyth. Mae cywilydd, lludded trawma ac ofn dial yn tawelu lleisiau ymhellach, ac mae tabŵs diwylliannol a gwahanol ddealltwriaeth o "adrodd" yn ychwanegu haen arall o gymhlethdod. Gyda'i gilydd, mae'r rhwystrau hyn yn creu "llwybr at dawelwch" sy'n caniatáu i gam-drin hiliol barhau heb reolaeth a bod data ar droseddau casineb a hiliaeth yn anghywir iawn yng Nghymru.

1. Diffyg ymddiriedaeth mewn systemau

- **Amgyffrediad "na fydd dim yn newid"** – Mae'r mwyafrif o'r farn na fydd adrodd yn arwain at weithredu na chanlyniadau ystyrlon.
- **Diffyg gweithredu a hiliaeth/gwahaniaethu blaenorol** – Nid yw adroddiadau blaenorol wedi'u cymryd o ddifrif neu maent wedi'u diystyru'n llwyr.
- **Cred nad yw awdurdodau'n deall** – Amgyffrediad bod yr heddlu, athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill yn brin o empathi neu ymwybyddiaeth ddiwylliannol.
- **Ofn na fydd neb yn eu credu** – Mae gwasanaethau wedi gwneud yn fach o brofiadau rhai dioddefwyr neu wedi gwadu eu profiadau.

2. Ofn Canlyniadau

- Effaith ar statws lloches neu fewnfudo – Mae ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn poeni y gallai codi llais niweidio eu hachos neu arwain at eu hallgludo.
- Ofn yr heddlu, y gwasanaethau cymdeithasol a phob awdurdod – Profiadau negyddol yn y gorffennol neu amgyffredion bod pawb mewn awdurdodau yn anghefnogol neu'n gwahaniaethu.
- Stigma cymunedol – Ofn cael eu labelu neu eu cywilyddio o fewn eu cymuned eu hunain am adrodd am ddigwyddiadau, yn enwedig yn gysylltiedig â cham-drin domestig neu rywiol.
- Ofn dial – Pryder y bydd troseddwyr (yn enwedig o fewn cymunedau clos) yn dod i wybod ac yn cynyddu'r gamdriniaeth.

3. Rhwystrau ymarferol a strwythurol

- Rhwystrau ieithyddol – Trafferth mynegi manylion yn Saesneg; diffyg cyfieithwyr neu bryderon am gyfrinachedd ac empathi'r cyfieithydd. Diffyg terminoleg ar gyfer geiriau sy'n gysylltiedig â hiliaeth ac iechyd meddwl mewn llawer o ieithoedd cymunedol.
- Systemau adrodd cymhleth – Ystyrir bod prosesau adrodd yn frawychus, yn fiwrocrataidd neu'n anhygyrch.
- Mynediad cyfyngedig at wasanaethau – Yn aml, mae cymorth wedi'i leoli ymhell i ffwrdd, nid yw ar gael mewn ardaloedd lleol, neu mae ar gael ar-lein yn unig (gan eithrio'r bobl hynny heb fynediad i'r rhyngrwyd neu sgiliau digidol).

4. Ffactorau emosiynol a seicolegol

- Cywilydd a beio'u hunain – Teimladau mewnol o gywilydd neu euogrwydd, sy'n arwain at dawelwch.
- Lludded trawma – Baich emosiynol ailadrodd digwyddiadau poenus dro ar ôl tro.
- Osgoi – Dewis encilio yn hytrach na mentro ailbrofi'r trawma trwy brosesau swyddogol.

5. Dynameg ddiwylliannol a chymdeithasol

- Normau rhywedd a thabŵs diwylliannol – Mewn rhai diwylliannau, mae dynion yn cael eu hannog i beidio â siarad am deimladau, a gall menywod gael eu hannog i beidio â siarad am gamdriniaeth.
- Dealltwriaethau gwahanol o "adrodd" – Mewn rhai gwledydd tarddiad, dim ond â chamwedd droseddol neu lygredd y mae mynd at yr heddlu yn gysylltiedig, nid amddiffyn.

Maes Ffocws 3 – beth sydd angen ei newid?

Mae'r adran hon yn tynnu sylw at y bylchau a amlygwyd gan yr ymchwil, y goblygiadau i ddarparwyr gwasanaethau, ac mae'n egluro beth y mae'n rhaid ei newid er mwyn darparu cefnogaeth deg, dosturiol ac effeithiol a dod yn agosach at ddod yn genedl wrth-hiliol yng Nghymru.

3.1 Trawmâu Hiliol; Beth sydd ar goll a beth sydd angen ei newid?

Wrth werthuso'r bylchau mewn gwasanaethau, rhaid inni wynebu gwirionedd hanfodol: oni bai bod y diffygion hyn yn gysylltiedig â thrawma hiliol yn cael eu datrys, bydd gwasanaethau'n parhau i fethu'r union bobl sy'n dibynnu arnynt.

Iechyd a Therapïau Cwnsela

Bylchau:

- Prinder difrifol therapyddion sy'n gymwys yn ddiwylliannol a chwnsela iaith gyntaf. Mae arosiadau hir (hyd at 2 flynedd) yn arwain at roi'r gorau i aros. Diffyg hyfforddiant penodol i drawma hiliol ymhlith staff iechyd.
- Diffyg cwnsela sy'n gymwys yn ddiwylliannol, yn enwedig mewn ieithoedd cyntaf.
- Hyfforddiant annigonol ar drawma hiliol i feddygon teulu a therapyddion.
- Bach iawn o ymarferwyr ethnig leiafrifol mewn rolau clinigol.
- Hyfforddiant annigonol i gyfieithwyr ar empathi ac agweddau diwylliannol.

Gwasanaethau cymdeithasol

Bylchau:

- Diffyg cefnogaeth cynefino/diwylliannol cynnar i atal ymyriadau trawmatig (e.e. gwybodaeth am gyfraith smacio).
- Mae teuluoedd ethnig leiafrifol yn teimlo bod gwasanaethau'n cosbi, nid amddiffyn.
- Hyfforddiant annigonol ar ymwybyddiaeth ddiwylliannol.
- Dim "gwasanaethau pontio" clir i gysylltu gwasanaethau cymdeithasol â chymunedau lleiafrifol.
- Gweithdrefnau anhyblyg heb addasu ar gyfer effaith trawma.

Yr Heddlu

Bylchau:

- Diffyg ymddiriedaeth yn yr heddlu a'r system cyfiawnder troseddol ehangach o ganlyniad i weithredu anghyson ynghylch troseddau casineb a digwyddiadau hiliol, a oedd yn aml yn methu â chyrraedd y safonau.
- Diffyg dealltwriaeth ieithyddol a diwylliannol sy'n arwain at rwystrau.
- Diffyg atebolrwydd pan fydd hiliaeth yn digwydd mewn plismona.
- Mae plismona sy'n ystyriol o drawma ar goll. Dim ymagwedd gyson at ddioddefwyr/ tystion sy'n ystyriol o drawma hiliol.
- Stereoteipio a gwahaniaethu mewn stopio a chwilio a dedfrydu.

Ysgolion ac Addysg

Bylchau:

- Nid yw ysgolion a sefydliadau addysgol yn delio'n ddigonol ag adroddiadau o hiliaeth. Gwneir yn fach o fwlio hiliol neu mae'n cael ei anwybyddu. Mewn ambell achos, mae athrawon wedi gwneud sylwadau hiliol – nid yw plant yn hyderus i adrodd am hiliaeth na'i wrthwynebu yn y fan a'r lle.
- Polisïau derbyn sy'n cau allan a diffyg atebolrwydd.
- Nid yw plant na theuluoedd yn gwybod am ddulliau adrodd am hiliaeth neu gofnodi digwyddiadau. O ran y rhai sy'n adrodd am ddigwyddiadau, ni theimlant eu bod yn cael eu cefnogi.
- Diffyg gofal bugeiliol sy'n ymatebol yn ddiwylliannol.
- Dim cwricwlwm gwrth-hiliaeth na hyfforddiant ysgol gyfan rhagweithiol.

Trafnidiaeth Gyhoeddus

Bylchau:

- Dim gweithdrefnau clir ar gyfer mynd i'r afael â sarhau hiliol mewn lleoliadau trafnidiaeth gyhoeddus.
- Diffyg ymyrraeth gan staff sy'n bresennol.
- Dim proses adrodd/uwchgyfeirio gyson ar gyfer digwyddiadau hiliol.
- Hyfforddiant cyfyngedig i staff trafnidiaeth ar drawma hiliol.

Yn y gweithle

Bylchau:

- Diffyg systemau adrodd clir, dibynadwy. Diystyru neu wneud yn fach o gwynion, yn aml.
- Yn aml, nid yw rheolwyr yn ymwybodol o ymddygiad gwahaniaethol neu maen nhw'n amharod i'w herio.
- Diffyg hyfforddiant ar ymwybyddiaeth ddiwylliannol ac ymarfer gwrth-hiliaeth.
- Mae tryloywder mewn prosesau AD ar goll, mae angen mesurau atebolrwydd cryfach i amddiffyn staff ethnig leiafrifol.

Y Cyfryngau

Bylchau:

- Diffyg cynrychiolaeth gadarnhaol yn y cyfryngau.
- Diffyg atebolrwydd am hiliaeth, gwahaniaethu a rhagfarn – mae'r cyfryngau a thrafodaethau gwleidyddol yn cynnal stereoteipiau bod ffoaduriaid a lleiafrifoedd hiliol yn fygythiadau, gan dangynrychioli eu lleisiau.

Trawstoriadol

I ymateb i'r hyn sydd ar goll o'r ddarpariaeth gwasanaethau sy'n gwneud i gymunedau ethnig leiafrifol fod yn llai tebygol o estyn allan am gymorth, yr ateb byr yw: **"ymdeimlad o drugaredd"**. Heb fod tosturi, empathi a gwir ddealltwriaeth ddynol wrth wraidd unrhyw wasanaeth, dangosodd y canfyddiadau na fyddai hyd yn oed y ddarpariaeth sydd â'r adnoddau gorau neu'r ddarpariaeth dechnegol effeithlon orau yn gallu cyflawni ei hamcanion na gwneud gwahaniaeth ystyrlon.

3.2 Beth mae'n ei olygu i gymdeithas Cymru

Mae trawma hiliol mewn mannau cyhoeddus yn effeithio ar fwy na'r dioddefwyr uniongyrchol – mae'n erydu cydlyniant cymunedol, ymddiriedaeth, ac ymrwymiad Cymru i fod yn genedl wrth-hiliol ac ymrwymiadau Llywodraeth Cymru a'r System Cyfiawnder Troseddol yn eu Cynlluniau Gweithredu gwrth-hiliaeth.

Chwalu integreiddio – Mae amgylcheddau cyhoeddus gelyniaethus yn gorfodi teuluoedd ethnig leiafrifol i seilos diwylliannol, gan leihau dealltwriaeth draws-gymunedol.

- **Trawma rhwng y cenedlaethau** – Mae plant yn mewnoli profiadau o hiliaeth, sy'n llywio eu barn am y byd ac yn cynnal cylchoedd diffyg ymddiriedaeth ac anghydraddoldeb.
- **Colled economaidd** – Pan fydd pobl yn cilio o fywyd cyhoeddus, mae cyfleoedd am addysg, cyflogaeth ac entrepreneuriaeth yn cael eu colli, gan leihau cyfalaf cymdeithasol ac economaidd Cymru.
- **Niwed i enw da cenedlaethol** – Mae adroddiadau parhaus am hiliaeth heb ei rheoli yn tanseilio hyder y cyhoedd yn ymrwymiadau cydraddoldeb Cymru a gallant atal mudwyr, myfyrwyr a buddsoddwyr medrus.

Fe wnaeth cyfranogwr 18 oed brofi hiliaeth uniongyrchol am y tro cyntaf yng Nghymru wrth fynd ar fws. Dywedodd

> **"Yn ystod y cyfnod diweddar, mae'n ymddangos bod pobl yn dod yn fwy dewr yn eu gweithredoedd hiliol. Hyd yn hyn, dydw i erioed wedi teimlo hyn. Mae'n gwneud i mi deimlo'n anghyfforddus iawn yn fy ninas fy hun lle cefais fy ngeni a'm magu, sydd hefyd wedi effeithio ar fy mhenderfyniad i fod eisiau symud i rywle arall yn y DU i astudio mewn prifysgol".**

Pan ofynnwyd iddi a oedd hi wedi rhoi gwybod am y digwyddiad, na oedd ei hateb.

Dywed Llywodraeth Cymru "*Byddem yn disgwyl i gamau gweithredu yn y Cynllun arwain at ostyngiad yn nifer yr achosion o fwlio a aflonyddu ar bobl o leiafrifoedd ethnig. Gallwn gasglu data deilliannau ynghylch a yw nifer yr achosion a gofnodwyd wedi gostwng, ac mae hyn yn dangos i ni a ydym ni'n mynd i'r cyfeiriad cywir ai peidio*[5]. O'r 147 o gyfranogwyr yn yr ymchwil hwn, ni chlywsom unrhyw adroddiadau cadarnhaol am adrodd neu barodrwydd i adrodd. Dro ar ôl tro, clywsom gyfranogwyr yn datgan yn glir nad ydynt yn adrodd am ddigwyddiadau sy'n gysylltiedig â hiliaeth.

> **"Mae diffyg amlwg cwnsela hygyrch ar gyfer trawma hiliol, ac ni wêl llawer o gleientiaid unrhyw werth mewn adrodd am ddigwyddiadau oherwydd diffyg canlyniadau neu atebolrwydd. Mae hyn wedi arwain at ymdeimlad cynyddol o anobaith a diffyg ymddiriedaeth yn system a heddlu Cymru."**

> **"Gydag etholiadau'r Senedd ar y gorwel yn 2026, nid yw'r dyfodol yn edrych yn ddisglair. Mwy o hiliaeth, mwy o anawsterau i unrhyw bobl o gefndir ethnig leiafrifol yn yr ardal hon."**

[5] Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol: Diweddariad 2024 [HTML] | LLYW.CYMRU

"Symudais o Lundain i Gymru, rydw i wedi bod yng Nghymru ers 2 flynedd ac mae yna ddigwyddiadau hiliol wedi bod yn gyson. Rwy'n brifo ac yn ddig. Mae diffyg cefnogaeth."

(benyw o dras gymysg)

CASGLIAD

3.3 Goblygiadau i ddarparwyr gwasanaethau

Mae'r adroddiadau'n tynnu sylw at fylchau systemig mewn gwasanaethau a'r angen brys am newidiadau:

- **Rhaid ailadeiladu ymddiriedaeth yn weithredol** – Mae angen i'r heddlu, ysgolion a darparwyr iechyd ddangos atebolrwydd cyson a dilyn adroddiadau am sarhau hiliol i fyny'n dryloyw. Rhaid i adborth fod yn amserol ac yn dryloyw.
- **Cymhwysedd diwylliannol fel sgil sylfaenol** – Dylai pob aelod o staff, gan gynnwys gweithwyr rheng flaen, dderbyn hyfforddiant gorfodol, parhaus ar ymwybyddiaeth ddiwylliannol, sensitifrwydd crefyddol, ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma hiliol.
- **Diogelu rhagweithiol ym mhob man cyhoeddus** – Rhaid i ysgolion, canolfannau hamdden a darparwyr trafnidiaeth, ymhlith eraill, fabwysiadu mesurau gwrth-hiliol cryfach, gan gynnwys ymateb cyflym i ddigwyddiadau.
- **Adrodd a chymorth hygyrch** – Rhaid i systemau adrodd fod yn syml, yn amlieithog ac arwain yn weladwy at weithredu. Dylai dioddefwyr dderbyn cefnogaeth emosiynol ac ymarferol ar unwaith.
- **Partneriaeth â sefydliadau cymunedol dibynadwy** – Dylai darparwyr gwasanaethau weithio ochr yn ochr â grwpiau llawr gwlad y mae'r cymunedau yr effeithir arnynt eisoes yn ymddiried ynddynt, gan sicrhau bod y gefnogaeth yn gredadwy ac yn berthnasol yn ddiwylliannol.

Mae'r dystiolaeth a gasglwyd yn dangos yn glir nad yw trawma hiliol wedi'i gyfyngu i ddigwyddiadau ynysig ond ei fod wedi'i wreiddio mewn rhyngweithiadau dro ar ôl tro ar draws pob agwedd ar fywyd, gan gynnwys iechyd, addysg, plismona, gofal cymdeithasol a bywyd cyhoeddus. Mae bylchau yn y ddarpariaeth gwasanaethau yn fwy na methiannau gweithredol, maent yn cynnal niwed, yn dyfnhau diffyg ymddiriedaeth, ac yn gwadu'r urddas a'r tegwch y mae cymunedau ethnig leiafrifol yn ei haeddu. Bydd mynd i'r afael â nhw yn gofyn nid yn unig am adnoddau a hyfforddiant, ond hefyd am newid sylfaenol tuag at dosturi, gostyngeiddrwydd diwylliannol, a gwrth-hiliaeth gweithredol ar bob lefel darparu gwasanaethau.

Argymhellion

Dyma rai argymhellion clir a gweithredadwy i fynd i'r afael â thrawma hiliol a gwella ymatebion gwasanaethau i gymunedau ethnig leiafrifol, ar sail arferion gorau a chanfyddiadau ymchwil. Mae'r tabl isod yn adlewyrchu'r argymhellion a ddarparwyd gan gyfranogwyr yn y cyfweliadau ac yn nhrafodaethau'r grŵp ffocws. Yna, rydym wedi rhestru'r argymhellion sydd gennym o'r ymchwil hon.

Maes Argymhellion	Sector / Enghraifft	Camau Gweithredu a Awgrymwyd gan Gyfranogwyr
Gwella Hyfforddiant Staff a Chymhwysedd Diwylliannol	Iechyd, Gofal Cymdeithasol, Yr Heddlu, Addysg, Trafnidiaeth Gyhoeddus	- Hyfforddiant gorfodol ar wrth-hiliaeth ac ymwybyddiaeth o drawma i staff yr heddlu a thrafnidiaeth - Hyfforddiant ar drafodaethau hil sensitif, effeithiau trawma, a rhagfarn ddiarwybod - Goruchwyliaeth gefnogol ac ymarfer myfyriol - Hyfforddi athrawon ar lythrennedd hiliol a chefnogaeth ddiogel i ddisgyblion
Datblygu Protocolau a Chanllawiau Sefydliadol Clir	Pob sector	- Polisïau clir ar gyfer mynd i'r afael â thrawma hiliol a materion sy'n gysylltiedig â hiliaeth - Dilyn i fyny'n dryloyw i ddioddefwyr yr heddlu - Addysg ragataliol ar y gyfraith a hawliau diwylliannol i newydd-ddyfodiaid - Swyddogion cyswllt arbenigol mewn gwasanaethau cymdeithasol - Gorfodi dim goddefgarwch a gwrth-hiliaeth yn gyson mewn ysgolion
Cynyddu Cynrychiolaeth a Chefnogaeth Ieithyddol	Iechyd, Iechyd Meddwl, Gwasanaethau Rheng Flaen	- Recriwtio/cadw mwy o staff ethnig leiafrifol mewn rolau clinigol a rheng flaen - Cwnsela sy'n sensitif i ffydd ac sy'n cyfateb i iaith - Hyfforddi cyfieithwyr ar empathi, agweddau diwylliannol, ac ymwybyddiaeth o drawma - Ystyried nad yw geiriau sy'n gysylltiedig â hiliaeth ac iechyd meddwl yn bodoli mewn rhai ieithoedd

Gwella Mynediad a Chymorth wedi'i Deilwra	Iechyd, Addysg, Iechyd Meddwl	- Gwasanaethau hygyrch penodol i drawma, wedi'u haddasu'n ddiwylliannol heb borthora meddygon teulu - Ymagwedd hyblyg at fethu apwyntiadau/cyrraedd apwyntiadau yn hwyr oherwydd trawma - Cymorth llesiant wedi'i dargedu ar gyfer plant ffoaduriaid mewn ysgolion - Cymorth iechyd meddwl a thrawma am ddim
Meithrin Amgylcheddau Diogel, Cynhwysol a Gwrth-Hiliol	Pob sector, Trafnidiaeth Gyhoeddus	- Integreiddio cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant i chwalu hiliaeth systemig - Mannau diogel ar gyfer trafodaethau ar hil/hunaniaeth - Ymgyrchoedd cyhoeddus yn pwysleisio na fydd sarhau hiliol yn cael ei oddef (trafnidiaeth, gwasanaethau cyhoeddus) - Annog cefnogaeth/mentora anffurfiol (ysgolion, timau llesiant)
Meithrin Ymddiriedaeth a Chysylltiad Cymunedol	Iechyd, Gofal Cymdeithasol, Addysg, Gwasanaethau Cyhoeddus	- Ymgysylltu â chymunedau drwy gyfryngwyr dibynadwy, rhaglenni eiriolaeth a grwpiau lleol - Allgymorth parhaus, sy'n sensitif i ddiwylliant - Osgowch labeli diffyg fel 'anodd eu cyrraedd'
Hyrwyddo Dulliau Croestoriadol sy'n Ystyriol o Drawma	Pob sector	- Cydnabod effeithiau croestoriadol trawma hiliol ar lesiant meddyliol, corfforol, cymdeithasol ac emosiynol - Amgylcheddau cydweithredol sy'n canolbwyntio ar iachâd - Integreiddio ystyriaethau hil, ffydd, mewnfudo ac iaith er cefnogaeth sy'n ymatebol yn ddiwylliannol

Ein hargymhellion

Llywodraeth Cymru	Blaenoriaethu mynd i'r afael â'r diffyg adrodd am ddigwyddiadau hiliol a gwahaniaethu gan bobl o gefndiroedd ethnig leiafrifol ledled Cymru. Casglu a chofnodi data sydd wir yn adlewyrchu nifer y digwyddiadau hiliol yng Nghymru. Mae ar atal trawma hiliol angen ymrwymiad gan bob sector, gan gynnwys yr heddlu ac ysgolion, a rhaid iddo ddod o'r brig i lawr gan y Llywodraeth mewn dull croestoriadol, trawslywodraethol a chyfannol, sy'n cydnabod y berthynas rhwng gwrth-hiliaeth ac ymarfer ystyriol o drawma. Ni ddylai'r dull hwn fod yn ddull ar wahân, dylai fod yn edau aur drwy bolisi ac arfer megis troseddau casineb, cenedl noddfa, atal trais a diogelwch cymunedol ac ati, gan integreiddio iechyd, addysg a thai.
Ysgolion ac Awdurdodau Lleol	Mae angen i gamau disgyblu mewn ysgolion a lleoliadau addysg ehangach fod yn gyfartal i blant o leiafrifoedd ethnig a phlant gwyn. Rhaid atal anghyfiawnder hiliol gwahardd a chosbi'r plant o leiafrifoedd ethnig yn annheg ac yn anghymesur.
Uwch Arweinyddiaeth mewn Ysgolion	Rhaid gweithredu ar unwaith i fynd i'r afael ag athrawon sy'n gwneud sylwadau hiliol a gwahaniaethol. Dylid hyfforddi athrawon i gydnabod y trawmâu hiliol hirdymor y mae hyn yn ei adael i'r plant.
Ysgolion	Rhowch le i ddisgyblion siarad yn agored ac yn hyderus, a chredu ynddyn nhw pan fyddan nhw'n dweud wrthych am unrhyw hiliaeth a brofwyd. Cofnodwch ddigwyddiadau hiliol fel digwyddiadau hiliol.

Argymhelliad i Hyb ACE Cymru	Mae gan Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma bum egwyddor sylfaenol, y mae'r egwyddor 'Gynhwysol' yn nodi'n benodol bod *"dull sy'n seiliedig ar drawma yn cydnabod effaith amrywiaeth, gwahaniaethu a hiliaeth. Mae'n deall effaith anghydraddoldebau diwylliannol, hanesyddol a rhyw ac mae'n cynnwys pawb mewn cymdeithas."*[6] Mae'n cydnabod bod darpariaeth dda ar y lefel Trawma-Well yn cael ei chyflawni pan *"cydnabyddir profiadau trawmatig diwylliannol, o ran rhywedd a rhai hanesyddol a darperir ymateb priodol. Cydnabyddir gofynion arbenigol trawma a hwylusir cymorth."* Rydym yn argymell yn gryf bod gweithredu'r Fframwaith yn sicrhau bod yr egwyddor hon yn cael ei deall yn ymarferol ac, i gynorthwyo, bod yr Hyb yn cyd-gynhyrchu, gyda phobl y mae hyn yn realiti bywyd iddynt, canllawiau pellach i weithwyr proffesiynol er mwyn iddynt ddeall y trawmâu hiliol a'r effeithiau er mwyn sicrhau y gellir hwyluso cefnogaeth briodol.
Yr Heddlu a'r System Cyfiawnder Troseddol ehangach	Mae angen sefydlu ymddiriedaeth. Rhaid i'r System Cyfiawnder Troseddol yng Nghymru ddileu'r gwahaniaethau mewn triniaeth a chanlyniadau i bobl o gefndiroedd ethnig leiafrifol o'u cymharu â phoblogaeth Wyn brif ffrwd Prydain. Dim ond bryd hynny y bydd cyfle i feithrin ymddiriedaeth
Yr Heddlu	Mae angen cymryd camau i ddisgyblu Swyddogion sy'n gwneud sylwadau hiliol neu sy'n trin lleiafrifoedd ethnig, gan gynnwys pobl ifanc, â grym diangen a bygythiadau fel dweud wrth bobl ifanc bod nhw'n cael eu rhoi mewn gefynnau rhag ofn y bydd angen gwneud arestiad. Dylid ymateb i adroddiadau am hiliaeth gyda dealltwriaeth lawn o'r effaith y mae hyn yn ei chael ar unigolion a theuluoedd ethnig leiafrifol pan nad yw'r adroddiadau'n cael eu trin yn y modd priodol.
Gweithwyr proffesiynol sy'n cefnogi cleientiaid sy'n ffoaduriaid ac yn geiswyr lloches	Dylid anfon nodiadau atgoffa am apwyntiadau, y diwrnod cyn yr apwyntiad ac ar y diwrnod hwnnw. Dylid deall bod effaith trawma ar y grwpiau hyn yn golygu na allant feddwl yn rhy bell ymlaen llaw. Pan gollir apwyntiadau, dylid ystyried nad ydynt yn cael eu colli gan nad ydynt yn poeni amdanynt, fe'u collir oherwydd bod ganddyn nhw gymaint o drawma.

[6] Cymru-syn-Ystyriol-o-Drawma.pdf

Sefydliadau sy'n gysylltiedig ag Addysg a Chyflogaeth	Gweithredu er mwyn annog mwy o bobl ethnig leiafrifol i ystyried cwnsela fel gyrfa a darparu mwy o opsiynau hyfforddi.
Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Llesiant	Er mwyn mynd i'r afael â diffyg ymddiriedaeth mewn gwasanaethau sy'n gysylltiedig ag Iechyd Meddwl a Llesiant, mae angen i weithwyr proffesiynol fod yn fwy amyneddgar a rhoi mwy o amser i'r unigolyn dderbyn y gefnogaeth. Rhaid teilwra cefnogaeth a'i gwneud yn gynhwysol i wahanol ddiwylliannau. Dylid gwrando'n iawn ar gleientiaid ethnig leiafrifol. Nod yr argymhellion hyn gyda'i gilydd yw gweddnewid gwasanaethau yn systemau tosturiol, teg ac effeithiol sy'n parchu profiadau trawma hiliol ac sy'n cefnogi cymunedau ethnig leiafrifol yn weithredol mewn adferiad a llesiant. Mae mynd i'r afael â'r bylchau hyn yn hanfodol i gyflawni canlyniadau iechyd a chymdeithasol teg.

Cydnabyddiaethau

Diolch i'r holl unigolion a theuluoedd a rannodd realiti eu bywyd mor agored, gyda thryloywder a gonestrwydd. Ar adegau, roedd hi'n anodd gwrando ar eich straeon, ond fe wnaeth pob stori a glywsom ein sbarduno i barhau â'r gwaith hwn, gan ein hatgoffa o bwysigrwydd dileu hiliaeth o gymdeithas Cymru.

Diolch i holl gydweithwyr Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuenctid Cymru (EYST Cymru) am eich cyfraniadau, yn enwedig i'r rhai a gynhaliodd gyfweliadau, a ysgrifennodd nodiadau, a gefnogodd yn y gweithdai ac a gymerodd ran yn nhrafodaethau'r Tîm. Diolchir yn arbennig i Jainaba Conteh a Twahida Akbar am eu cyfraniad at "Ydych Chi'n Gweld Fy Nhrawma?" Safbwynt Ethnig Leiafrifol" a arweiniodd at yr ymchwil hon.

Diolch i Dr Joanne Hopkins a Hyb ACE Cymru am roi cyfle i EYST Cymru wneud y gwaith hwn ac am gydnabod pwysigrwydd ymchwilio i ddigwyddiadau hiliol a thrawmâu hiliol.

Cyfranogwr 1

Does gen i ddim marcwyr wrth fy enw i ddweud fy mod i wedi bod yn dreisgar; dydw i erioed wedi rhedeg i ffwrdd o'r heddlu ond maen nhw bob amser yn fy rhoi mewn gefynnau pan fyddan nhw'n fy stopio"

Cyfranogwr 2

Roeddwn i'n cerdded ar y stryd. Daeth ceir heddlu heibio a'm rhoi mewn gefynnau. Roedd pobl yn syllu. Rhoddodd yr heddwas y camera arna i a defnyddio'r radio, "dim fe yw e" medden nhw ac fe wnaethon nhw adael.

(mae'r cyfranogwyr, un unigolyn Du ac un Asiaidd, yn byw mewn gwahanol ardaloedd Heddlu yng Nghymru)

Ethnic Minorities and Youth Support Team (EYST Wales)

Units B & C,
11 St Helens Road,
Swansea, SA1 4AB

T: 01792 466980/1
E: info@eyst.org.uk
www.eyst.org.uk

Reg Charity No: 1152486

Ethnic Minorities and Youth Support Team Wales | Tîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuenctid Cymru