

Arweiniad Goroesi

dros adferiad
o afiechyd
meddwl difrifol

hafal

for recovery
from serious
mental illness

Cyfiawnder Troseddol

Help i bobl sydd â afiechyd meddwl difrifol sy'n dod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol



Cynnwys

	Cyflwyniad	2
1.	Atal	3
2.	Yr Heddlu	4
3.	Dedfrydu	6
4.	Yn y Carchar	8
5.	Rhyddhau	9
6.	Adferiad	10
7.	Cysylltiadau Defnyddiol Ynglyn â Hafal	11 12



Cyflwyniad

Mae'r "Arweiniad Goroesi" hwn wedi'i ddylunio i bobl â afiechyd meddwl difrifol sy'n cael eu bod mewn trafferth â'r gyfraith *neu* sydd mewn cysylltiad ag asiantaethau cyfiawnder troseddol – yn arbennig yr heddlu – sy'n ymyrryd am eu bod yn credu nad ydych yn iach. Bydd yr arweiniad yn cwmpasu pob agwedd o'r broses a bydd yn rhoi cyngor i chi ar eich hawliau a'ch cyfrifoldebau ar hyd y ffordd.

Yn yr arweiniad hwn, rydym yn edrych ar y camau gwahanol y gall pobl fynd trwyddynt wrth symud trwy'r system cyfiawnder troseddol, fel a ganlyn:



Fodd bynnag, mae'n bwysig cofio **nad** yw'r **rhan fwyaf** o bobl sy'n mynd i mewn i'r system yn mynd i'r carchar yn y pen draw, hyd yn oed os cânt euogfarn am drosedd.

Nid yw'r system cyfiawnder troseddol wedi'i sefydlu i fynd i'r afael â phobl sydd â afiechyd meddwl. Bydd gan yr asiantaethau y daethoch ar eu traws rywffaint o brofiad yn y maes hwn, ond nid eu hunig swyddogaeth yw hi. Mae er eich lles (cymaint ag y gallwch) i fod yn glir am eich anghenion iechyd meddwl a'r driniaeth a'r gofal mae eu hangen arnoch. A pheidiwch â chymryd y gwaethaf yn ganiataol: profiad Aelodau Hafal yw y bydd yr heddlu ac eraill yn y system cyfiawnder troseddol fel arfer o gymorth i chi, yn arbennig os ydych yn esbonio'ch problemau iddyn nhw.



Cyngor Hafal: Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd pobl yn gwybod unrhyw beth amdanoch oni ddywedwch wrthyn nhw.

Peidiwch ag ofni gofyn cwestiynau wrth i chi fynd yn eich blaen. Mae'n hollol resymol gofyn:

"Beth sy'n digwydd i fi?"

"Wnewch chi roi gwybod i fy ngofalwr lle rydw i?"

"Wnewch chi drefnu i mi weld meddyg am fod gen i afiechyd meddwl yr wyf i'n cael / y mae angen triniaeth ar ei gyfer?"

1. Atal



Mae'r dystiolaeth yn dangos yn amlwg fod pobl sydd â afiechyd meddwl difrifol yn llawer mwy tebyg o ddiodeff trosedd na chyflawni troseddau.

Fodd bynnag, mae'r arweiniad hwn wedi'i ddylunio i helpu'r rhai sydd wedi dod i gysylltiad ag asiantaethau cyfiawnder troseddol oherwydd eu afiechyd neu am eu bod yn mynd i drybini gyda'r gyfraith.

Yn amlwg, mae er lles pawb i beidio â mynd i'r anhawster hwn yn y lle cyntaf. Dyma rai o'r ffyrdd y gallwch osgoi hyn:

- Osgowch ddefnyddio cyffuriau anghyfreithlon (neu alcohol yn amhriodol) am eu bod yn gallu effeithio ar gyflwr eich meddwl.
- Os ydych chi'n meddwl eich bod yn mynd yn anhwylyd, sicrhewch eich bod yn dweud wrth eich gofalwr/gweithiwr cymdeithasol/seiciatrydd cyn gynted ag y bo modd fel y gallan nhw eich cynorthwyo i reoli hyn.
- Peidiwch â gorffen cymryd eich meddyginiaeth heb drafod hyn gyda'ch meddyg neu'ch seiciatrydd.
- Osgowch fannau lle gallech gael eich erlid neu'ch bwlio gan bobl eraill (er enghraifft ardaloedd lle mae pobl yn loetran ac yn yfed).
- Ceisiwch ddatrys dadleuon ac anawsterau'n dawel. Os oes angen, gofynnwch am help gan garfan ddiuedd wrth ddatrys problem.
- Os ydych yn cael anawsterau i reoli'ch arian, gofynnwch am help gan weithiwr cymdeithasol neu Gyngor Ar Bopeth.

Fodd bynnag, yn realistig rydyn ni'n gwybod bod salwch weithiau'n gallu achosi pobl i ymddwyn mewn ffyrdd mae pobl eraill yn meddwl eu bod yn rhyfedd ac yn broblematic, a gall hyn arwain at ddod i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol. Mewn rhai achosion, ni fydd hyn am eich bod wedi gwneud rhywbeth o'i le, ond am fod yr heddlu'n teimlo bod angen iddyn nhw ymyrryd pan fyddwch yn sâl; mewn achosion eraill efallai y byddwch yn wir wedi cyflawni trosedd ac efallai y bydd yr heddlu eisiau cyfweld â chi a/neu eich cyhuddo, yn y fath achos, bydd yr arweiniad hwn yn eich helpu i ddeall beth sy'n digwydd i chi.

Os ydych yn mynd mewn i'r system cyfiawnder troseddol, byddem yn cynnig i chi'r cyngor cyffredinol canlynol, er ein bod yn rhoi cyngor mwy penodol ym mhob adran:



Yn gyffredinol bydd pobl mewn asiantaethau cyfiawnder troseddol eisiau eich helpu, yn arbennig os ydyn nhw'n deall bod afiechyd meddwl gennych.

Mae gan yr holl asiantaethau cyfiawnder troseddol y gallwch ddod ar eu traws ddyletswydd tuag at bobl yn eu gofal sydd â afiechyd meddwl. Os ydych am weld y codau sy'nsy'n rheoli eich hawliau a sut cewch eich trin, gofynnwch am gopi.

Os ydych yn anhapus gydag unrhyw driniaeth rydych wedi'i chael, gofynnwch am ffurflen gwyno.

Os ydych chi wedi cael profiad cadarnhaol gan unrhyw un o'r asiantaethau, ceisiwch roi adborth cadarnhaol iddyn nhw. Mae hyn yn helpu asiantaethau i wybod beth maen nhw'n ei wneud yn iawn a gall hyn helpu pobl eraill sydd yn yr un sefyllfa â chi.

2. Yr Heddlu



Os ydych chi'n cael yr heddlu yn dod i'ch gweld am eich ymddygiad, mae'n bwysig cydweithredu a gwrando ar beth maen nhw'n ei ddweud. Defnyddiwch yr arweiniad hwn fel ffordd o sicrhau eich bod yn gwybod beth yw'ch hawliau a'ch cyfrifoldebau.

• Deddf Iechyd Meddwl 1983, fel y'i diwygiwyd gan Ddeddf Iechyd Meddwl 2007

Mae grymoedd gan yr heddlu dan y Ddeddf Iechyd Meddwl i fynd â chi i "le diogel" os ydyn nhw'n credu eich bod yn dioddef anhwylder meddwl ac maen nhw'n poeni'n ddifrifol am eich iechyd neu am ddiogelwch pobl eraill. Mae'r grymoedd hyn wedi'u pennu yn Adran 135 ac 136 Deddf Iechyd Meddwl, yn dibynnu os ydych chi mewn tŷ preifat neu le cyhoeddus.

O dan **Adran 135** mae'r grym gan yr heddlu i fynd i mewn i'ch cartref neu dŷ preifat arall, gyda meddyg a gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol cymeradwyedig, a mynd â chi i le diogel ond, cyn iddyn nhw allu gwneud hyn, mae'n rhaid iddyn nhw gael gwarant gan ynad.

Os yw'r heddlu a'r gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yn dod mewn i'ch cartref, mae'n bwysig gofyn i weld eu hawdurdodaeth gan yr ynad. Pan fyddwch wedi gweld hyn, ceisiwch gofio mai'r rheswm maen nhw yno yw am eu bod yn pryderu am eich iechyd, eich diogelwch a'ch lles. Mae'n annhebyg eich bod wedi gwneud unrhyw beth o'i le, ond efallai y byddwch yn anhwylyd iawn a pheidio â sylweddoli bod angen help a chymorth arnoch.

Ceisiwch aros yn dawel a gofyn iddyn nhw gysylltu â'ch teulu neu'ch gofalwr, a hefyd ceisiwch sicrhau bod y gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yn cymryd amser i esbonio beth sy'n digwydd i chi.

O dan **Adran 136** mae grymoedd gan yr heddlu i fynd â chi o **le cyhoeddus** i le diogel os yw'n ymddangos eich bod yn ymddwyn yn rhyfedd ac yn dangos arwyddion o fod yn ddifrifol sâl.



• Asesiadau mewn Lle Diogel

Dim ond un diben sydd gan rymoedd yr heddlu yn Adran 135 ac 136 – creu'r cyfle i chi gael eich archwilio a'ch asesu gan feddyg a proffesiynolyn iechyd meddwl cymeradwy er mwyn sicrhau bod gennych fynediad at y gofal a'r driniaeth mae eu hangen arnoch. (Mae'r term "proffesiynolyn iechyd meddwl cymeradwy" yn Neddf 2007 ac yn cymryd lle'r term "gweithiwr cymdeithasol cymeradwyedig" yn Neddf 1983. Erbyn hyn mae "proffesiynolyn iechyd meddwl cymeradwy" yn gallu cynnwys nyrs, therapydd galwedigaethol neu seicolegydd, yn ogystal â gweithiwr cymdeithasol.)

Rydych yn gallu cael eich dal mewn "lle diogel" (y term a ddefnyddir yn y Ddeddf) am hyd at 72 awr, ond yn ymarferol, dylai'ch asesiad gael ei gwblhau mewn amser byrrach o lawer, fel arfer o fewn ychydig o oriau. Gallai lle diogel fod yn ysbyty, llety iechyd meddwl arall neu gell heddlu fel dewis olaf. Er y dewisir ysbytai yn hytrach na chelloedd heddlu erbyn hyn, mae celloedd heddlu'n dal i gael eu defnyddio'n rhy aml ac mae Hafal yn ymgyrchu i newid hyn. O dan Ddeddf 2007 rydych chi bellach yn gallu gofyn i gael eich symud o un lle diogel i un arall, o bosibl o gell heddlu i rywle mwy priodol.

Ar ôl i chi gael eich asesu, gallai fod tri chanlyniad:

1. Rydych yn cael eich rhyddhau o'r lle diogel a'ch caniatáu i ddychwelyd adref, gobeithio gyda'r help a'r gefnogaeth mae eu hangen arnoch chi.
2. Rydych yn cytuno i gael eich derbyn i'r ysbyty'n wirfoddol.
3. Rydych yn cael eich gorfodi i gael eich derbyn i'r ysbyty o dan Adran arall (fel arfer Adran 2 neu 3) o'r Ddeddf Iechyd Meddwl.



Cyngor Hafal: Os ydych chi'n ddifrifol o sâl, mae'r grymoedd heddlu hyn yno i'ch helpu i gael y gofal a'r gefnogaeth mae eu hangen arnynt. Ceisiwch aros yn dawel a chydweithredu gyda'ch asesiad.

• Stopio a Chwilio

Mae gan yr heddlu'r grym hefyd i stopio a chwilio pobl os ydyn nhw'n meddwl bod ganddyn nhw seiliau rhesymol i ddrwgdybio. Cofiwch **nid oes** gan yr heddlu'r grymoedd cyffredinol i'ch stopio a'ch chwilio oni rowch ganiatâd.

'Stop' yw pan fydd swyddog yn eich stopio a gofyn i chi beth rydych chi'n ei wneud, ble rydych chi'n mynd a beth rydych chi'n ei gludo. Mae 'stop a chwilio' yn gallu digwydd yn unrhyw le os yw swyddog yn credu eich bod yn cludo cyffuriau/arfau/ eiddo wedi'i ddwyn, neu eitemau y gellir eu defnyddio i gyflawni trosedd/brawychiaeth. **Nid yw'n** golygu eich bod yn cael eich arestio.

Mae'n rhaid i'r swyddog sy'n eich stopio roi i chi'r rheswm eich bod wedi'ch stopio, rhoi eu manylion (gan gynnwys enw, rhif heddlu a gorsaf) a chopi o'r ffurflen stop/chwilio. Cewch ofyn bod y swyddog sy'n eich chwilio o'r un rhyw â chi.



Cyngor Hafal: Mae'n bwysig i chi gadw copi o'r ffurflen stopio/chwilio, yn arbennig os ydych chi eisiau cwyno am y ffordd i chi'n gael eich trin.

• Arestiad

Mae'r heddlu'n gallu'ch arestio gyda neu heb warant os ydyn nhw'n drwgdybio'ch bod wedi cyflawni trosedd. Cafodd Deddf Troseddu Cyfundrefnol Difrifol a'r Heddlu 2005 wared â'r term 'Trosedd Arestiadwy', gan olygu y gall Cwnstabl heddiw eich arestio am unrhyw drosedd. Mae gan yr heddlu'r pŵer i ddefnyddio 'grym rhesymol' wrth eich arestio. Lefel o rym yw hon sydd "heb fod yn fwy nag sy'n hollol angenrheidiol" i gyflawni'r arestiad. Os yw'r heddlu'n mynd hebio'r lefel honno o rym, gallen nhw dorri'ch hawliau dynol.

Pan gewch eich arestio, ni allwch gael eich rhoi dan glo am gyfnod amhenodol. Y rheol gyffredinol yw na allwch gael eich cadw mewn am fwy na 24 awr heb gael eich cyhuddo. Gellir estyn y cyfnod hwn i 36 awr gan swyddog sydd ar reng Uwcharolygydd. Os yw'r heddlu am eich cadw dros 36 awr, mae angen estyniad ynad. Y cyfnod uchaf cyffredinol yw 96 awr, ac ar ôl hynny mae'n rhaid iddyn nhw naill ai adael i chi fynd, gofyn i ynad am 24 awr ychwanegol i'ch holi, neu eich cyhuddo.

Ar ôl cael eich arestio, mae gennych dair hawl sylfaenol:

1. Yr **hawl** i gyngor cyfreithiol di-dâl ac annibynnol.
2. Yr **hawl** ei hysbysu rhywun o'ch am eich arestiad – fel arfer perthynas neu ffrind.
3. Yr **hawl** i ymgynghori â'r Codau Ymarfer (llyfryn ynghylch grymoedd a gweithdrefnau heddlu).



Cyngor Hafal: Sicrhewch eich bod yn gofyn am gyngor cyfreithiol cyn gynted ag y bo modd. Mae hawl gan bawb i gyngor cyfreithiol di-dâl yn yr orsaf heddlu gan gyfreithiwr y mae ei swyddfa wedi'i chontractio â'r Comisiwn Gwasanaethau Cyfreithiol (CGC) neu gan swyddfa'r Amddiffynwyr Cyhoeddus. Cewch ofyn i'r heddlu gysylltu â'r cyfreithiwr ar ddyletswydd (os oes un ar gael), neu am restr o gyfreithwyr lleol, neu i gysylltu â'ch cyfreithiwr eich hunan. Hefyd sicrhewch eich bod yn gofyn i'r heddlu roi gwybod i berthynas/ffrind eich bod wedi'ch arestio a sicrhewch fod eich Cydlynnydd Gofal yn gwybod beth sydd wedi digwydd.

Mewn amgylchiadau prin ac anarferol iawn, gall mynediad at gyngor cyfreithiol gael ei oedi gan yr heddlu am hyd at 36 awr. Fodd bynnag, byddai angen seiliau eithriadol o gryf gan yr heddlu dros feddwl ei fod yn angenrheidiol, ac mae'n rhaid iddo gael ei awdurdodau gan Uwcharolygydd. Pan fydd y cyfreithiwr yn cyrraedd, byddan nhw'n:

1. Dweud wrthych chi beth sy'n digwydd i chi.
2. Esbonio unrhyw dermau cyfreithiol i chi.
3. Siarad ar eich rhan a chyflwyno achos ar gyfer eich amddifyniad.



Cyngor Hafal: Gwnewch yn siŵr eich bod yn dweud wrth y cyfreithiwr bod gennych afiechyd meddwl.

Mae pobl sydd â afiechyd meddwl yn arbennig o agored i'r trallod a'r pwysau a achosir gan y profiad o gael eu harestio a'u carcharu gan yr heddlu, ac mae'n rhaid cynnig '**oedolyn priodol**' i bobl sy'n cael eu bod yn y fath sefyllfa Oedolyn cyfrifol yw rhywun sy'n annibynnol o'r heddlu ac y mae ei rôl yn cynnwys:

- Gofalu am les y sawl a gedwir yn y ddalfa.
- Ei helpu i ddeall beth sy'n digwydd a pham.
- Esbonio gweithdrefnau'r heddlu.
- Rhoi gwybodaeth am hawliau a sicrhau y diogelir y rhain.
- Hwyluso cyfathrebu â'r heddlu.



Cyngor Hafal: Sicrhewch y gofynnwch am oedolyn priodol i fod yn bresennol, os nad yw un wedi'i gynnig i chi. Sicrhewch y gofynnwch i'r cyfreithiwr a'r oedolyn priodol ofyn am ymarferydd iechyd meddwl i'ch asesu. Os ydych chi'n cymryd meddyginiaeth yn rheolaidd, rhwch wybod i'r heddlu cyn gynted ag y bo modd.

Ar yr adeg hon os ydych chi'n anhwylyd iawn (er enghraifft yn profi seicosis) mae'r heddlu'n gallu gofyn i lawfeddyg heddlu eich archwilio i benderfynu a ydych yn gymwys i gael eich carcharu a/neu'ch cyfweld. Dyma'r adeg pan fydd yr archwiliwr meddygol yn gallu gofyn am broffesiynolyn iechyd meddwl cymeradwy i'w alw fel y gall asesiad seiciatrig ddigwydd. Os oes angen eich cymryd allan o'r broses cyfiawnder troseddol oherwydd eich afiechyd meddwl, fel arfer seiceiatrydd fydd yn penderfynu ar hyn. Mae'n gweithio ochr yn ochr â'ch cyfreithiwr ac mae yno i'ch cefnogi.

Mae'r hawl gan yr heddlu i gymryd eich olion bysedd, i dynnu'ch llun ac i gymryd samplau gennych. Pan fydd yr heddlu'n cyfweld â chi, byddan nhw'n recordio'r cyfweiliad ar dâp.



Cyngor Hafal: Os fydd unrhyw agwedd o'r cyfweiliad yn anodd, mae'n bwysig eich bod yn gofyn am egwyl a'ch bod yn defnyddio'ch oedolyn priodol i gysylltu ar eich rhan i sicrhau y cewch y gefnogaeth y mae ei hangen arnoch chi.

Mae nifer o ganlyniadau posibl yn dilyn cyfweiliad â'r heddlu:

1. **Dim gweithred bellach** – lle mae'r heddlu'n penderfynu nad oes digon o dystiolaeth i erlyn neu y byddai rhybudd yn ddigon.
2. **Cerydd** – os nad yw er lles y cyhoedd i'ch erlyn, mae'r heddlu'n gallu rhoi cerydd ffurfiol i chi am eich ymddygiad.
3. **Hysbysiad Cosb Osod** – dirwy yw hon ac fe'i defnyddir ar gyfer amrywiaeth o fân droseddau (e.e. achosi sŵn).
4. **Hysbysiad Cosb am Anhrefn** – dirwyon yw'r rhain hefyd, ond maen nhw ar gyfer ymddygiad mwy difrifol fel achosi braw a thrallod i bobl eraill, bod yn feddw ac yn anhrefnus, lladrad manwerthu o dan £200 a defnyddio geiriau neu ymddygiad bygythiol.
5. **Erlyn** – dyma pan fydd wedi'i benderfynu bod angen i'r achos fynd i'r llys. Adran y Llywodraeth sy'n gyfrifol am benderfynu'r cyhuddiad ac erlyn achosion troseddol a archwilir gan yr Heddlu yng Nghymru a Lloegr yw **Gwasanaeth Erlyn y Goron (CPS)**. Mae'n rhaid i'r CPS "erlyn achosion yn gadarn, yn deg ac yn effeithiol pan fydd digon o dystiolaeth i ddarparu tebygrwydd realistig o euogfarn a phan fydd er lles y cyhoedd i wneud hynny".



3. Dedfrydu



Cyngor Hafal: Os ydych yn cael eich gwysio neu'ch cyhuddo gan yr heddlu a'ch rhyddhau o'r ddalfa, dylech chi weld cyfreithiwr cyn gynted ag y bo modd. Efallai y byddwch yn gymwys am Gymorth Cyfreithiol os na allwch fforddio gwasanaethau cyfreithiwr. Mae hefyd yn dibynnu ar ffactorau megis pa mor debygol yw hi y gallech ennill yr achos. Mae'r Comisiwn Gwasanaethau Cyfreithiol (CGC) yn darparu cyngor a chynrychioliad cyfreithiol i bobl sy'n wynebu cyhuddiadau troseddol trwy'r Gwasanaeth Amddiffyn Troseddol (GAT). Gellir cael mwy o wybodaeth yn www.clsdirect.org.uk neu ar 0845 3454345.

Mae pob achos troseddol, hyd yn oed y rhai mwyaf difrifol, yn dechrau yn llys yr ynadon. Mae'r ynadon yn gwrando ar y dystiolaeth ac, mewn achosion llai difrifol, penderfynu a yw'r cyhuddedig yn **euog** neu'n **ddieuog** a, lle bo'n briodol, pennu'r ddedfryd.

Mae materion troseddol mwy difrifol yn cael eu cyfeirio gan lys yr ynadon at **Lys y Goron**, sy'n ymdrin ag oedolion a phobl ifanc. Mae barnwr gan Lys y Goron yn llywyddu dros dreialon a rheithgor sy'n cynnwys 12 o bobl a ddewisir ar hap o restr o bawb sydd rhwng 18 a 70 oed sydd wedi'u cofrestru fel etholwyr.

• Ymddangosiad Cyntaf yn y Llys

Os ydych chi'n mynd i'r llys am drosedd, efallai y byddwch eisiau dod â ffrind gyda chi i'ch cefnogi. Ewch ag unrhyw bapurau sydd gennych ynghylch eich achos. Pan gyrhaeddwch, dywedwch wrth swyddog llys a'ch cyfreithiwr. Edrychwch ar yr hysbysfwrdd am y bydd yn dangos pryd bydd gwrandawriad eich achos a ble mae angen i chi fynd.

Cofiwch gyrraedd mewn bryd da a byddwch yn barod i aros nes i'ch enw gael ei alw. Gwisgwch yn briodol ac ewch â phin ysgrifennu a phapur. Hefyd, cofiwch fynd ag unrhyw feddyginiaeth y gall fod ei hangen arnoch.

Yn eich ymddangosiad cyntaf yn llys yr ynadon, fel arfer cewch eich gofyn i roi'ch ple, sef 'euog' neu 'ddieuog'. Os pleidiwch yn euog, bydd y llys yn gofyn am adroddiad cyn dedfrydu. Os pleidiwch yn ddieuog, caiff dyddiad ei bennu ar gyfer eich prawf.

Gallech gael eich anfon i'r carchar am gyfnod (a adnabyddir fel cael eich 'anfon yn ôl i'r ddalfa'), cael mechnïaeth, eich gorchymyn i ymddangos yn y llys neu'ch derbyn i ysbyty am asesiad. Os rhoddir mechnïaeth i chi, gallai fod gydag amodau.



Cyngor Hafal: Sicrhewch eich bod yn deall amodau'ch mechnïaeth cyn i chi adael y llys.

Os yw'r **cyfreithiwr** yn cydnabod bod anhwylder iechyd meddwl gan gleient, gall ofyn am oedi yn y prawf nes y gellir cael **adroddiad seiciatrig**.

• Dedfrydu

Os cewch eich euogfarnu – hynny yw y ceir eich bod yn euog o'r drosedd/ troseddau – gallech gael eich dedfrydu ar unwaith. Mae'r rhan fwyaf o bobl yn cael eu galw yn ôl i'r llys am ddedfrydu ar ddyddiad hwyrach. Yn ystod y cyfnod hwn, mae'n debyg y cewch eich gofyn i weld y Gwasanaeth Profedigaeth. Byddan nhw'n paratoi adroddiad cyn-ddedfryd. Diben yr adroddiad hwn yw rhoi asesiad o'ch anghenion, y risg sydd i eraill gennych a'ch parodrwydd neu'ch gallu i newid eich ymddygiad. Mae'r adroddiad wedi'i ddylunio i gynorthwyo'r llys i gyrraedd penderfyniad ynghylch y ffordd orau o'ch dedfrydu.



Cyngor Hafal: Mae'n bwysig iawn eich bod yn cydweithredu â'r Gwasanaeth Prawf pan fyddan nhw'n paratoi adroddiad amdanoch. Peidiwch ag anghofio dweud wrthyn nhw am eich afiechyd meddwl a'r driniaeth rydych yn ei chael neu y mae ei hangen arnoch.

Prif ddedfrydau llys yw:

- Dedfryd o garchar (ar gyfer y troseddau mwyaf difrifol).
- Dedfryd wedi'i gohirio.
- Dedfrydau cymunedol.
- Dirwyon.
- Rhyddhau.
- Iawndal.

Os cewch unrhyw ddedfryd mewn llys ac eithrio dedfryd o garchar, mae'n rhaid i chi gael gwybod beth yw'r ddedfryd a beth mae'n rhaid i chi ei wneud nesaf. Peidiwch ag ofni gofyn i'r ystlyswr neu glerc y llys i esbonio hyn i chi. Ni ddylai'ch cyfreithiwr adael y llys nes iddo esbonio i chi'n union beth sydd wedi digwydd i chi a beth mae angen i chi ei wneud nesaf.

Gallech chi gael dedfryd gymunedol gyda nifer o amodau wedi'u hatodi. Mae hyn yn golygu y byddwch dan oruchwyliaeth y Gwasanaeth Prawf yn y gymuned ac y byddan nhw'n dylunio rhaglen o waith i chi ymgymryd ag ef.

Cyngor Hafal: Mae'n rhaid i chi gydymffurfio ag amodau'ch dedfryd neu gellid eich dychwelyd i'r llys lle gallech gael dedfryd lymach.

Os cafwyd adroddiad seiciatrig sy'n cydnabod bod gennych gyflwr iechyd meddwl, gallai'r canlyniad fod yn wahanol. Pan fydd yr ynadon wedi cael bod rhywun sydd â salwch meddwl yn euog, gallen nhw benderfynu gosod:

- Gorchymyn ysbyty: adnabyddir hyn fel cael eich secsiynu ac mae wedi'i seilio ar dystiolaeth dau feddyg.
- Gorchymyn gwarcheidwaith: pan fydd y llys yn eich rhoi o dan warcheidwaith yr awdurdod lleol ar gyfer eich diogelwch eich hunan neu ddiogelwch pobl eraill.
- Rhyddhad diamod: pa na fydd y llys yn gweithredu ymhellach yn eich erbyn (ond bydd gennych gofnod troseddol).



4. Y Carchar

Nid yw'r rhan fwyaf o bobl sy'n mynd i mewn i'r system cyfiawnder troseddol yn mynd i'r carchar yn y pen draw, hyd yn oed os ydyn nhw wedi cyflawni trosedd.

Mae Hafal yn credu na ddylid cadw neb sydd â afiechyd iechyd meddwl difrifol yn y carchar am fod hyn yn amgylchedd amhriodol. Fodd bynnag, mae ystadegau'n dangos bod problem iechyd meddwl gan ganran fawr o garcharorion, ac mae llawer â afiechyd meddwl difrifol.

Wrth fynd mewn i garchar, mae carcharorion yn treulio cyfnod byr yn cael eu hasesu ar gyflwyniad cyn cael eu llety. Fel arfer mae cyflwyniad yn para 1-2 wythnos a gall gynnwys:

- Asesiad iechyd sy'n nodi meysydd risg.
- Rheoli atal hunanladdiad/rheoli hunan-niweidio.
- Asesiad ar gyfer problemau iechyd meddwl gan gynnwys salwch meddwl difrifol ac anhwylder personaliaeth.
- Cyfundrefnau dadwenwyno/cynnal ar gyfer cyffuriau penodol.
- Imiwneiddio/brechu.

Cofiwch nad oes sicrwydd y byddwch yn mynd i garchar yng Nghymru – gallech fynd i Loegr. Ar hyn o bryd, **nid oes carcharau menywod** yng Nghymru.



Cyngor Hafal: Mae'n hanfodol eich bod yn rhoi gwybod i'r Gwasanaeth Carchar bod gennych afiechyd meddwl a beth yw'ch meddyginiaeth, os ydych chi'n arfer cymryd meddyginiaeth. Os ydych chi'n teimlo fel lladd eich hunan, mae'n rhaid i chi roi gwybod i swyddog carchar fel y gall eich cefnogi.

Os ydych chi'n teimlo'n isel iawn, gallwch ofyn i weld rhywun o'r **cynllun gwrandawyr** (gwasanaeth sydd ar gael yn y rhan fwyaf o garchardai). Mae hyn yn cynnwys cymryd cyd-garcharor sydd wedi'i hyfforddi i wrando ar bobl yn y carchar sydd mewn tralldod neu sydd efallai'n arbennig o agored i niwed.



Cyn i chi fynd i mewn i'r carchar, cymerwch gamau i sicrhau'ch bod yn cadw'ch cartref a rhowch wybod i bobl lle rydych chi.

Yn ystod eich amser yn y carchar, dylai fod:

- Rhagor o asesu a sgrinio ar drosglwyddo rhwng carcharau.
- Cyngor yn cael ei gynnig ar gynnal iechyd da, gan gynnwys iechyd meddwl.
- Cynllunio rhyddhau ac ailgartrefu.
- Cyngor ar gadw cysylltiad â'ch teulu a'ch ffrindiau.
- Cyngor ar gael eich rhyddhau ar drwydded (mae bod ar drwydded yn golygu'ch bod yn dal i wneud dedfryd garchar, ond eich bod yn gallu byw yn y gymuned yn lle bod yn y carchar).

Mae Timau Mewngymorth Iechyd Meddwl Carchar (TMIMCau) yn gweithio yn y carchar i ddarparu asesu, gofal a thriniaeth i'r rhai sydd â afiechyd iechyd meddwl difrifol. Maen nhw'n ymgysylltu â gwasanaethau y tu allan i'r carchar. Dylai Timau Mewngymorth Iechyd Meddwl Carchar (TMIMCau) gynorthwyo â:

- Chofrestru â meddyg teulu.
- Cyfeirio at driniaeth arbenigol os bydd angen hyn arnoch.

Os ydych yn anhwylyd iawn yn y carchar, efallai y bydd angen i chi gael eich trosglwyddo i ysbyty, uned gadarn ganolig neu ysbyty arbennig lle byddwch yn gwneud eich penyd. Mae'n bosibl mynd yn ôl ac ymlaen rhwng y carchar a'r ysbyty.

Bydd y Gwasanaeth Prawf yn gweithio gyda phobl mewn carchardai sy'n gwneud eich penyd. Er enghraifft, gellir gofyn iddyn nhw ysgrifennu adroddiad amdanoch chi i'r Bwrdd Parôl i'w helpu i benderfynu a yw'n ddiogel i'ch rhyddhau ac, os cewch eich rhyddhau, pa drefniadau sydd angen bod ar waith i'ch atal rhag aildrosedd ac i'ch cadw chi a phobl eraill yn ddiogel. Os ydych chi'n treulio mwy na 12 mis yn y carchar, bydd gennych reolwr troseddwr sydd â chyfrifoldeb cyffredinol drosoch yn ystod eich amser yn y system cyfiawnder troseddol. Os oes gennych bryderon ynghylch eich gofal iechyd neu'ch llety, neu unrhyw ran o'ch bywyd, mae'n bwysig eich bod yn rhoi gwybod i'ch rheolwr troseddwr fel y gall eich cynorthwyo gyda'ch ailgartrefu.

5. Rhyddhau

Os ydych chi'n meddwl eich bod yn dod allan o'r carchar heb y gefnogaeth mae ei hangen arnoch ar gyfer eich afiechyd meddwl, mae'n rhaid i chi roi gwybod i staff y carchar cyn i chi adael. Dylen nhw allu rhoi cefnogaeth i chi.

Gorau po fwyaf y gallwch ei wneud i gynllunio ymlaen llaw cyn cael eich rhyddhau.

Tra'ch bod yn dal i fod yn y carchar, rydyn ni'n cynghori'ch bod yn sicrhau bod y gwasanaethau cefnogaeth iechyd meddwl yn y carchar yn cyfathrebu â'r rhai yn y gymuned. Os mai dyma'r achos, rydych yn fwy tebyg o gael y gwasanaethau iawn cyn gynted ag y bo modd pan gewch eich rhyddhau.

Os nad oes gennych yr un lle i fyw ar ôl cael eich rhyddhau, mae'n eithriadol o bwysig cysylltu â'r gwasanaethau tai cyn i chi adael. Manteisiwch i'r eithaf ar unrhyw wasanaethau ailgartrefu sydd ar gael yn y carchar a gofynnwch am help gan deulu a ffrindiau.

Os ydych yn bwriadu hawlio budd-daliadau ar ôl cael eich rhyddhau, dylech wneud hynny cyn gynted ag y bo modd i osgoi oedi wrth dderbyn budd-daliadau.



Cyngor Hafal: Ar y dudalen nesaf, cewch wybodaeth am gynllunio gofal. Mae'n syniad da edrych ar yr adran hon cyn i chi adael y carchar fel y gallwch ystyried pa gamau arbennig mae angen i chi eu cymryd cyn ac ar ôl i chi gael eich rhyddhau.

Os cewch ddedfryd o lai na 12 mis, cewch eich rhyddhau'n uniongyrchol i mewn i'r gymuned. Bydd rhaid i chi weld tîm rheoli troseddwy, ond efallai y byddwch yn ddarostyngedig i gyrffw cadw gartref (a adnabyddir hefyd fel 'tag'). Mae hyn yn cynnwys cael dyfais electronig ei chlymu wrth eich ffêr sy'n gallu dangos os ydych wedi gadael eich cartref yn ystod amseroedd pan nad ydych i fod i wneud.



Os cewch ddedfryd o 12 mis neu fwy, byddwch yn dod allan ar beth sy'n cael ei alw'n drwydded. Mae sawl math o drwydded ac mae rhai, fel trwydded barôl, yn dibynnu ar hyd eich dedfryd wreiddiol. Mae bod ar drwydded yn golygu'ch bod yn dal i wneus penyd, ond rydych yn gallu byw yn y gymuned yn lle bod yn y carchar.



Cyngor Hafal: Dylech ofyn pa fath o drwydded rydych yn ddarostyngedig iddi a beth yn union yw'r amodau.

Mae bod dan drwydded yn golygu y byddwch dan oruchwyliaeth y Gwasanaeth Prawf. Bydd rhaid i chi gadw apwyntiadau â'r tîm rheoli troseddwy ac ymgymryd â rhaglen o waith maen nhw wedi'i dylunio i chi. Bydd gennych reolwr troseddwy y mae ei swydd i sicrhau y gweithredir cynllun eich dedfryd. Mae cyfrifoldeb cyffredinol gan y rheolwr troseddwy drosoch, ac am sicrhau y bodlonir eich anghenion.



Cyngor Hafal: Peidiwch â cholli apwyntiadau â'ch rheolwr troseddwy (oni bai bod gennych nodyn gan eich meddyg teulu). Os gwnewch golli apwyntiadau, gellir mynd â chi yn ôl i'r llys a gallech fynd i'r carchar.

Dylai'r rhaglen o waith sydd wedi'i dylunio i chi ystyried eich anghenion iechyd meddwl ac mae'n bwysig eich bod yn cadw at y rhaglen am y bydd wedi'i dylunio i'ch helpu gadw allan o drybini yn y dyfodol.



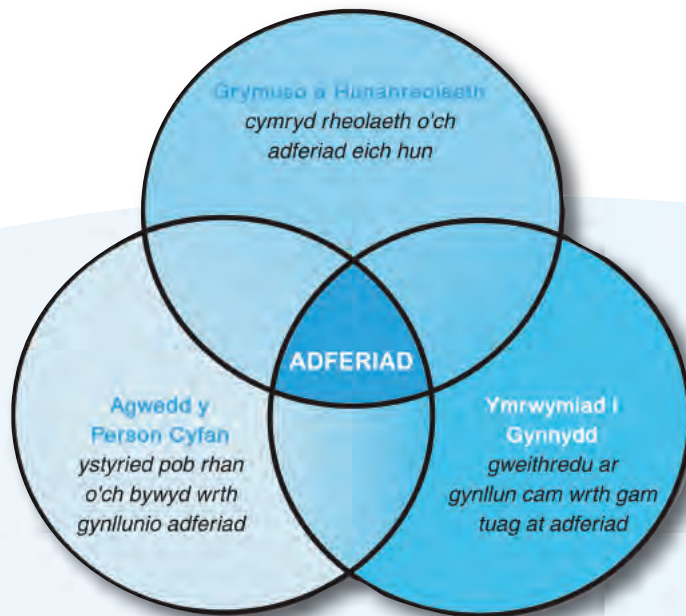
Cyngor Hafal: Mae'n hanfodol eich bod yn onest gyda'ch rheolwr troseddwy am eich anghenion iechyd meddwl.



6. Adferiad

Rydyn ni'n credu bod model o gefnogaeth a gofal wedi'i anelu at adferiad yn hanfodol ar gyfer pawb sydd â afiechyd iechyd difrifol gan gynnwys y rhai a ddaeth i gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol.

Mae cleientiaid Hafal wedi cael bod adferiad yn dibynnu ar dair elfen yn y diagram canlynol:



1. Grymuso a hunanreoli

Mae *grymuso* yn golygu ymarfer hawliau a chyfrifoldebau wrth wneud dewisiadau am fywyd.

Mae *hunanreoli* yn golygu cymryd y gweithrediadau sydd eu hangen i arwain bywyd ar sail y dewisiadau hynny.

Wrth gwrs yn y system cyfiawnder troseddol ac yn yr ysbyty mae cyfyngiadau sylweddol ar allu rhywun i wneud dewisiadau (yn arbennig yn y carchar). Fodd bynnag, mae eu hadferiad yn dal i ddibynnu ar ddatblygu eu grymuso a'u hunanreoli.

2. Ymroddiad i welliant

Mae adferiad yn dibynnu ar gymryd camau gweithredol i wella bywyd. Mae'n hanfodol cytuno a gweithredu ar gynllun fesul cam, sy'n canolbwyntio ar gyrchnodau. Y cynllun allweddol i bobl sydd â afiechyd meddwl difrifol yw'r cynllun gofal sydd ei angen o dan yr Ymagwedd Rhaglen Gofal.

Mae'r Gwasanaeth Prawf Cenedlaethol a'r Gwasanaeth Carchardai yn gysylltiedig â rheoli troseddwy o'r eiliad mae rhywun yn dod mewn i'r carchar i'r amser maen nhw'n gorffen eu dedfryd yn y gymuned o dan drwydded. Mae'r ddwy asiantaeth yn defnyddio'r System Asesu Troseddwy (sy'n adnabyddus fel OASys) i asesu risg a datblygu cynllun i leihau aildroseddu.

3. 'Ymagwedd Person Cyfan'

Mae adferiad yn ymwneud â mwy na meddyginiaeth neu therapïau eraill sy'n delio'n uniongyrchol â symptomau. Mae adferiad yn cymryd ymagwedd "Person Cyfan" (sydd weithiau'n cael ei galw'n ymagwedd 'gyfannol'). Mae hyn yn golygu mynd i'r afael â phob agwedd allweddol ar fywyd sydd, gyda'i gilydd, yn cyfrannu at les. Trwy osod cyrchnodau ym mhob maes o fywyd mae pobl yn gallu mynd at adferiad yn fwy cynhwysfawr. Gyferbyn rydyn ni'n pennu'r Ymagwedd Person Cyfan ynghyd â chyrchnodau enghreifftiol y gallai pobl eu gosod ym mhob un o'r wyth maes.

7. Cysylltiadau Defnyddiol

FFOPS – Gwasanaethau Teuluoedd a Ffrindiau Carcharorion (De Cymru)

Cefnogaeth a chyngor i deuluoedd a ffrindiau carcharorion.

Ffôn: 01792 458645

Cyngor Ar Bopeth

Prif sefydliad y DU sy'n cynnig cyngor cyffredinol a chyfreithiol am ddim.

Ffôn: Gweler y llyfr ffôn lleol.

Gwe: www.citizensadvice.org.uk

NACRO Cymru

Darparu amryw wasanaethau i gyngarcharorion.

Ffôn: 01248 354602

Gwe: www.nacro.org.uk/cymru

Mae Llinell Gymorth Ailgartrefu Nacro'n cynnig cyngor am ddim i gyndroseddwy, carcharorion sy'n gwneud eu penyd, eu teuluoedd a'u ffrindiau. Ffôn: 0800 0181259

Gwasanaeth Erlyn y Goron (CPS)

Corff Llywodraeth sy'n gyfrifol am erlyniadau troseddol yng Nghymru a Lloegr.

Dyfed Powys Ffôn: 01267 242100

Gwent Ffôn: 01633 261100

Gogledd Cymru Ffôn: 01978 346000

De Cymru Ffôn: 02920 803902

Gwe: www.cps.gov.uk

Comisiwn Cwynion Annibynnol yr Heddlu (IPCC)

Corff sy'n arolygu cwynion yn erbyn swyddogion heddlu sy'n gwasanaethu yng Nghymru a Lloegr.

Ffôn: 08453 002002

Gwe: www.ipcc.gov.uk

Gwasanaeth Amddiffyn Troseddol (CDS)

Mae'r CDS yn rhoi cyngor, cymorth a chynrychioliad i bobl sydd o dan archwiliad heddlu neu sy'n wynebu cyhuddiadau troseddol.

Ffôn: 0845 3454345

Gwe: www.legalservices.gov.uk/criminal neu www.clsdirect.org.uk

Cyfeirlyfr Cyngor Cyfreithiol Cymunedol

Mae'r adnodd ar-lein hwn yn caniatáu i bobl chwilio am gyfreithiwr sy'n arbenigo mewn materion iechyd meddwl.

Gwe: www.communitylegaladvice.org.uk

Iechyd Corfforol

Gallech ddewis:

- Gwneud yn siŵr eich bod wedi'ch cofrestru â Meddyg Teulu lleol
- Gofalu am eich hiechyd – rhoi sylw i'ch diet, ymmygu, ymarfer corff ac yfied
- Osogol cymryd cyffuriau stryd neu anghytreithlon
- Mynd at y deintydd am archwiliadau rheolaidd
- Mynd at yr optegydd
- Mynychu clinigau dynion iach neu ferched iach

Cyflogaeth

Gallech ddewis:

- Gweithio amser llawn neu ran amser mewn cyflogaeth gyffredinol
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn cyflogaeth gyffredinol
- Defnyddio gwasanaeth cyflogaeth wedi'i gynnal arbenigol
- Defnyddio gwasanaethau therapi galwedigaethol
- Gwirfoddoli

Hyfforddiant ac Addysg

Gallech ddewis:

- Astudio mewn addysg amser llawn neu ran amser
- Cael cefnogaeth arbenigol i'ch cynnal mewn hyfforddiant neu addysg
- Defnyddio pecynnau dysgu o bell
- Dilyn cyrsiau addysg i ddeddion sy'n gysylltiedig â gwaith neu sy'n gysylltiedig â ddi-ddordebau
- Astudio ar eich pen eich hun drwy ddarllen, y rhyngrwyd ac ati

Llety

Gallech ddewis:

- Rheoli'ch llety eich hun
- Rhannu'ch cartref gyda theulu neu ffrindiau
- Byw yn eich cartref eich hun gyda chefnogaeth
- Rhannu tŷ gyda chefnogaeth
- Aros mewn llety lle ceir cefnogaeth arbenigol 24 awr y dydd

Meddyginiaeth ar gyfer afiechyd

meddwl (Dylech siarad â'ch meddyg cyn nawil eich treth meddyginiaeth)

Gallech ddewis:

- Cael gwybodaeth am y triniaethau meddygol diweddaraf ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg roi'r feddyginiaeth fwyaf priodol i chi fel unigolyn
- Cael gwybodaeth am sgil effeithiau a gofynion rheoli eich meddyginiaeth a siarad â'ch meddyg neu'ch nyrs am hyn
- Cymryd y swm cywir o feddyginiaeth sy'n gwneud y mwyaf o les i chi, gyda chyngor eich meddyg

Triniaethau a therapïau

eraill ar gyfer afiechyd meddwl

Gallech ddewis:

- Cael gwybodaeth am yr amrywiaeth o therapïau a thriniaethau anfeddygol ar gyfer afiechyd meddwl difrifol
- Gofyn i'ch meddyg am therapi Ymddygiad Gwybyddol – CBT
- Gofyn i'ch meddyg am therapïau siarad/ seicotherapi eraill
- Cael gwybodaeth am therapïau eraill, e.e. therapi cell

Arian

Gallech ddewis:

- Ennill cyflog neu dâl
- Gwneud cais am grant myfyriwr neu fenthyciad
- Gwneud y mwyaf o'ch budd-daliadau nawdd cymdeithasol, anabledd neu eraill
- Gwella'ch sgiliau cyllido
- Cael gwybodaeth am reoli dyledion neu gynilion

Bywyd Cymdeithasol

Gallech ddewis:

- Cynnal perthynas gyda'ch teulu
- Cynnal perthynas gyda'ch ffrindiau
- Byw mewn perthynas personol gyda phartner
- Cael eich cefnogi wrth ddefnyddio cyfleusterau hamdden cyffredinol
- Defnyddio cyfleusterau hamdden lle ceir cefnogaeth arbenigol
- Dilyn eich hobiau neu'ch ddi-ddordebau yn unigol/mewn grŵp

Ynghylch hafal

Hafal yw'r prif sefydliad yng Nghymru sy'n gweithio gyda phobl sy'n gwella o afiechyd meddwl difrifol, eu teuluoedd a'u gofalwyr. Bob dydd mae ein 150 o staff a'n 200 o wirfoddolwyr yn rhoi help i bron 1,000 o bobl a effeithir gan afiechyd meddwl difrifol ar draws pob un o'r 22 o siroedd yng Nghymru.

Rhedir Hafal gan y bobl mae'n ei chefnogi: pobl sydd â afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr a'u teuluoedd. Mae'r elusen wedi'i sefydlu ar y gred bod pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o afiechyd meddwl yn gwybod y ffordd orau o gyflwyno gwasanaethau. Yn ymarferol, mae hyn yn golygu bod ein cleientiaid yn cwrdd ym mhob prosiect i benderfynu ar sut y dylai'r gwasanaeth symud yn ei flaen ac mae'r elusen ei hun yn cael ei harwain gan fwrdd o Ymddiriedolwyr etholedig, y mae'r rhan fwyaf ohonyn nhw naill ai wedi cael afiechyd meddwl eu hunain neu'n ofalwyr rhywun sydd â afiechyd meddwl.

Ein Hymgyrch

Mae 'Hafal' yn golygu cyfartal. Ein hymgyrch ni yw grymuso pobl sydd â afiechyd meddwl difrifol a'u teuluoedd i gael mynediad hafal at iechyd a gofal cymdeithasol, tai, incwm, addysg a chyflogaeth, a:

- chyflawni ansawdd bywyd gwell
- gwireddu eu huchelgeisiau am adfer
- ymladd yn erbyn gwahaniaethu.

Mae ein holl wasanaethau wedi'u seilio ar ein **Rhaglen Adferiad** unigryw. Mae adferiad yn golygu adennill iechyd meddwl a chyflawni ansawdd bywyd gwell. Mae llawer o bobl sydd â afiechyd meddwl difrifol yn gallu gwella yn llawn; mae eraill yn gallu gwneud llawer mwy o welliant nag a feddylwyd yn bosibl yn draddodiadol. Mae Rhaglen Adferiad Hafal yn cynnwys creu cynllun fesul cam sy'n nodi cyrchnodau mewn meysydd allweddol o fywyd a'r cefnogwyr sy'n gallu cynorthwyo wrth gyflawni'r cyrchnodau hynny.

Ein Gwasanaeth

Mae Hafal yn cyflwyno gwasanaethau allweddol i bobl sydd â afiechyd meddwl difrifol a'u gofalwyr. Mae'r gwasanaethau hyn yn cynnwys: hyfforddiant cyflogaeth; cymorth tai; canolfannau adnoddau; dod yn gyfeillion; prosiectau celf; eiriolaeth cleifion mewnol; cymorth teulu; a gwasanaethau cefnogi gofalwyr.

Mae Hafal hefyd yn cefnogi cleientiaid a gofalwyr trwy ddarparu llais sydd ei fawr angen mewn cynllunio gwasanaethau iechyd meddwl. Rydyn ni'n ymgyrchu'n gryf trwy ymchwil, cyhoeddiadau a gwaith cyfryngau, a thrwy gyswllt uniongyrchol ag ACau ac ASau, i wella gwasanaethau i gleientiaid a theuluoedd a dileu'r gwarthod a'r arwahanrwydd sy'n gysylltiedig â meddwl difrifol.

Paratowyd yr arweiniad goresi hwn gan dîm ymgynghori 'Atebion Hafal'. Os oes angen mwy o wybodaeth arnoch, neu os hoffai'ch sefydliad weithio gyda ni ar symud eich agenda ymlaen yn y maes hwn, gysylltwch â:-

"Atebion Hafal"

Hafal
Ystafell C2
Tŷ William Knox
Ffordd Britannic
Llandarsi
Castell-nedd SA10 6EL

Ffôn: 01792 816600
Ffacs: 01792 813056
E-bost: hafal@hafal.org



Mai 2008