

# **“Ti yn y lle mwyaf bregus...pam gosod rhwystr yna?”**



***“Ti yn y lle mwyaf bregus...pam gosod rhwystr yna? Dyna pryd ma’ iaith yn dod yn rhwystr, ond dyna pryd ddylia iaith fyth fod yn rhwystr.”***

Pan ddois i wybod am wefan meddwl.org, ro’n i’n eithriadol o falch a diolchgar i’r sylfaenwyr am greu adnodd mor angenrheidiol. Mae’n rhyfedd a dweud y gwir dydi, sut ein bod ni’n ymateb i adnodd Cymraeg fel tasa ni ‘di darganfod aur, a ninna’n cymryd y mynydd o adnoddau Saesneg yn gwbl ganiataol.

Yn anffodus, dyma adlewyrchiad perffaith o’r sefyllfa yn ei chyfanrwydd. ‘Da ni gyd yn gwybod am fodolaeth gwasanaethau iechyd meddwl, am *psychiatrists, psychologists, counsellors, meds*. Ond gofynna am seiciatrydd, seicolegydd neu gwnselydd, ac mi wyt ti wirioneddol yn cloddio am aur.

‘Dw i felly mor falch o glywed cymaint o gynnydd yn y sôn am le a rôl y Gymraeg mewn iechyd meddwl dros y flwyddyn neu ddwy ddiwethaf. ‘Dw i hyd yn oed wedi cael ambell sgwrs am y peth mewn pyb yn ddiweddar, rhywbeth na fedra i ddychmygu a fyddai wedi digwydd ychydig flynyddoedd yn ôl. Os oeddech chi yn

Eisteddfod yr Urdd eleni neu wedi gweld fideos o lansiad y wefan a gymrodd lle yno, mi fyddwch chi wedi gweld eich hun cymaint gododd i rannu eu profiadau, pob un ohonyn nhw'n adrodd diffyg enfawr mewn darpariaeth Gymraeg. Bu Gwen Goddard hefyd yn siarad yn y newyddion am fyw ag anhwylder deublyg yn ddiweddar; hithau hefyd yn cyfeirio at yr oedi ychwanegol sydd '*ddim digon da*' wrth ddisgwyl triniaeth yn y Gymraeg.

Gan ystyried bod cymaint o stigma yn dal i barhau o amgylch y pwnc, mae'r ffaith bod cymaint o unigolion yn fodlon rhannu eu profiadau yn profi'r angerdd a'r angen i rywbeth newid, ond yn ogystal â hynny, mae'n awgrymu bod 'na, mwy na thebyg, llawer mwy o bobl yn profi'r un profiad nad ydyn ni'n gwybod amdanynt. Eironig iawn felly oedd y drafferth a gefais i ddod o hyd i unrhyw waith yn y maes yma yng Nghymru wrth fynd ati i gyflawni'n ymchwil MA nôl yn 2015. Ambell ddarn gan sefydliadau cyhoeddus neu ddylanwadwyr polisi, ac ambell ddarn o waith gan Iolo Madoc-Jones[\[1\]](#) ydi'r unig rai a ddaw i'r meddwl. Mae Madoc-Jones wedi cydnabod y ffaith bod cyfathrebu'n gwbl ganolog ymhob rhan o'r daith; y diagnosis, y driniaeth a'r gwellhad ac mae'n cyfeirio at y diffyg parodrwydd ymysg cleifion i fynnu gwasanaeth yn y Gymraeg rhag cael eu hystyried yn ocwyrd, hiliol neu wedi eu cymell yn wleidyddol, ac i hynny effeithio ar ansawdd eu gwasanaeth.

Roedd rhaid ymchwilio cyn belled â'r Unol Daleithiau i gael rhywbeth lled-berthnasol i lenwi'r adolygiad llenyddol. Yn gytûn â gwaith Madoc-Jones, amlygwyd yma hefyd anawsterau mynegiant wrth dderbyn gwasanaethau drwy ail iaith, yn ogystal â thueddiad i ymbellhau ac annhwysau profiadau drwy symleiddio a thangymhlethu syniadau emosiynol gymhleth. Fodd bynnag, cyd-destun tra gwahanol sydd 'na draw fannau, lle mae'r hyfedredd yn gyffredin isel yng nghyfrwng iaith y gwasanaeth, a lle nad oes statws swyddogol i'r iaith leiafrifol. Mater o raid ydi darganfod datrysiad bryd hynny neu 'sa 'na neb yn deall ei gilydd o gwbl. Mae'n amhosib cymharu ein sefyllfa ni

yng Nghymru lle mae 'na wrth gwrs statws swyddogol i'r Gymraeg a hawliau sylfaenol i'w defnyddwyr, a lle defnyddir y datganiad '*they all speak English anyway*' i osgoi gwneud unrhyw beth am y sefyllfa.

Sbardun y gwaith yn wreiddiol oedd fy mhrofiadau fy hun ac eraill sy'n annwyl i fi. Dwywaith 'dw i wedi derbyn cefnogaeth cwnselydd, unwaith yn Gymraeg (gan ddiolch i Brifysgol Bangor) ac yr eilwaith yn Saesneg (preifat oedd y gwasanaeth hwn). Er mod i wrth fy modd a 'nghwmselydd di-gymraeg, lwcus o'n i ei bod hi wedi byw ym Mlaenau Ffestiniog ers blynyddoedd, wedi llwyddo i gael rywfaint o afael ar yr iaith ac yn sensitif i'r materion ieithyddol. Pan o'n i'n dod i'r *dreaded moment* 'na mae lot ohonom ni wedi'i brofi, lle ti'n eistedd yna yn teimlo fatha ffwl oherwydd yr unig beth sy'n dod allan o dy geg di ydi '*erm...you know... that feeling...*' a ti'n chwifio dy ddwylo fel petai hynny'n mynd i helpu i ddisgrifio'r ffordd ti'n teimlo ac mae'r ymarferydd druan yn eistedd yna yn llawn mor rhwystredig â chdi, roedd hi'n deall. Serch hynny, roedd y profiad ym Mangor yn llawer iawn haws. Ro'n i'n dod allan o'r sesiynau yna'n goch ac yn boeth ac yn teimlo fatha bod 'na gorwynt annisgwyl wedi'n chwipio fi oddi ar fy nhraed. Anoddach, oedden, ond dyna'r pwynt. Ro'n i'n cael mwy allan o'r sesiynau yna achos do'n i'm yn treulio'u hanner nhw yn rhwystredig mod i methu egluro'n hun.

Wedi i mi dderbyn triniaeth yn Saesneg a phrofi'r gwir wahaniaeth dechreues i feddwl, beth am yr holl bobl yna sydd byth yn derbyn gwasanaeth Cymraeg? Y bobl yna sydd o bosib yn anymwybodol o'r gwahaniaeth all o wneud? Penderfynais astudio anghenion ac arferion cyfathrebu wrth ddefnyddio gwasanaethau ieuchyd meddwl yng Ngwynedd, a'r dymuniad o'r dechrau oedd sicrhau bod y gwaith mor berthnasol â phosib, ei fod yn cyfrannu at y bwlch ymchwil anferthol, ond yn fwy na hynny, ei fod yn darparu rywfaint o dystiolaeth i atgyfnerthu profiadau sydd wedi bod yn cael eu hanwybyddu.

Wrth lunio'r cyd-destun polisi, arwyddocaol eto oedd cyn

lleied o sôn yr oedd am y Gymraeg mewn dogfennau megis canllawiau'r Llywodraeth ar rôl timau iechyd meddwl[2] neu'r disgwyliadau a'r safonau a osodwyd ar GIG Cymru gan y Llywodraeth[3]. A hyd yn oed pan oedd cyfeiriadau at iaith ym maes iechyd, roedd yn cael ei thrin yr un fath ac y byddai mewn unrhyw faes arall, a'r ffocws ar y cysyniad o ddewis iaith yn unig. Diolch byth, dechreuom weld cydnabyddiaeth dros y blynyddoedd diweddar, wrth i'r Mesur Iechyd Meddwl (2010) sefydlu bod gwasanaethau'n y Gymraeg yn fater o angen yn hytrach na dymuniad yn unig i nifer o unigolion, ac wrth i'r Llywodraeth gyflwyno'u fframwaith strategol ar gyfer y Gymraeg mewn iechyd a gofal yn 2012 a'r fframwaith olynol yn 2016, *Mwy na Geiriau...*[4]

Gobeithia'r fframwaith am newid diwylliannol drwy ddatblygu'r model Dewis Iaith a chyflwyno'r Cynnig Rhagweithiol, i ddarparu gwasanaethau Cymraeg fel rhan annatod o gynllunio a darparu gwasanaethau yn hytrach nag elfen ddewisol. Mae'n cydnabod na ddylai'r claf fyth orfod ysgwyddo'r cyfrifoldeb o sicrhau bod eu hanghenion ieithyddol yn cael eu diwallu. I sicrhau llwyddiant y cynnig rhagweithiol, bydd yn hanfodol bod byrddau iechyd yn sicrhau eu bod yn ymwybodol o anghenion ieithyddol y sawl maent yn eu gwasanaethu o'r eiliad y dawn nhw i gyswllt â hwy, gan gynllunio i sicrhau y darperir gwasanaeth Cymraeg lle bo angen hynny heb i'r claf orfod gofyn. Adnabyddir rhai grwpiau bregus ble bydd y ddarpariaeth yma'n fwy fyth o anghenraid, gan gynnwys plant ifanc sydd heb ddysgu eu hail iaith neu bobl hŷn sydd efallai wedi colli gafael ar eu hail iaith o ganlyniad i strôc neu ddementia. Fodd bynnag, er bod egwyddorion y fframwaith i'w croesawu, nid yw wedi adnabod unigolion â phroblemau iechyd meddwl fel grŵp bregus lle mae'r mater yn benodol bwysig. Roedd o felly'n gyfle amserol ac amlwg i ymchwilio ac amlygu anghenion siaradwyr Cymraeg.

Bwriad y gwaith oedd ymchwilio beth yw arwyddocâd gallu derbyn gwasanaethau iechyd meddwl drwy'r Gymraeg a pha wahaniaeth all

cyfrwng iaith ei wneud i ansawdd gwasanaethau i oedolion. CynhaliAIS gyfweiliadau lled-strwythuredig ag 8 gwirfoddolwr oedd wedi derbyn gwasanaethau iechyd meddwl yng Ngwynedd ers 2010 cyn mynd ati i hidlo, mapio a dehongli'r data yn ôl fframwaith thematig.

Felly beth oedd y prif ganfyddiadau? Wnâi ddim eich diflasu â gwerth traethawd ugain mil o eiriau, ond roedd y canfyddiadau'n arwyddocaol gan amlygu rhai pethau nad yw ymchwil wedi'i amlygu o'r blaen.

Cafwyd cyfraniadau'n awgrymu bod iaith gwasanaeth yn cael effaith ar sawl ffactor mewn sesiynau therapi. Yn gyson â gwaith sy'n bodoli eisoes, adroddwyd anawsterau mynegiant, diffyg hyder a gor-wyliadwriaeth dros yr hyn a ddywedant. Ychwanegwyd bod cymaint mwy o waith meddwl am eiriau a chyfieithiadau'n hytrach na chanolbwyntio ar brif ddiben y sesiwn, ac roedd nifer o'r cyfranogwyr yn teimlo nad oedd bob amser cyfieithiad teilwng i gyfleu'r un ystyr yn Saesneg. Yn naturiol, gellir deall bod hyn yn arwain at gamdealltwriaeth rhwng y claf a'r therapydd, sydd yn ei dro'n achosi lefelau uchel iawn o hunanymwybyddiaeth a rhwystredigaeth.

*“Pan ti'n siarad am rwbath mor emosiynol, dwi'n ffendio mynegi fy hun yn Gymraeg yn her, sut wti'n trosglwyddo'r neges yna mewn ffordd sydd yn 'neud cyfiawnder i'r ffordd ti'n teimlo yn Susnag?”* (cyfraniad)

Mae llawer o ddadlau'n y byd academiaidd ynghylch a ydyn ni'n meddwl mewn iaith neu beidio, ond roedd y cyfranogwyr yn ystyried eu bod yn meddwl yn Gymraeg ac felly bod sicrhau gwasanaeth drwy gyfrwng y Gymraeg yn hanfodol er cywirdeb emosiynol. Roedd 'cydbwysedd grym' (neu'r 'balance of power' yn ôl academyddion) hefyd yn thema a gododd ymysg nifer, gyda sawl un yn adrodd bod effeithiau diffyg rhannu iaith gyntaf (fel y'i disgrifiwyd uchod) yn gallu shifftio'r cydbwysedd hwnnw gan osod y claf mewn safle israddol i'r ymarferydd.

Roedd hyn oll yn arwain yn naturiol at ddiffyg hyder, gyda'r rheiny oedd wedi derbyn gwasanaeth Cymraeg yn adrodd eu bod llawer fwy hyderus a llai hunanymwybodol wrth egluro'u hemosiynau, a sawl un arall yn cyfeirio at deimlo'n '*stupid*' neu'n '*thick*' wrth geisio egluro'n Saesneg. Pwynt arwyddocaol oedd bod effaith anuniongyrchol hefyd ar eu hyder yn y gwasanaeth a dderbyniant a'u ffydd y byddai'r driniaeth o gymorth. Adroddodd un cyfranogwr ei fod wedi derbyn ei sesiwn gyntaf o gwnsela yn Saesneg ac na ddychwelodd am ei hail sesiwn gan iddi deimlo na fyddai cymorth drwy gyfrwng y Saesneg o fudd, gydag eraill yn adrodd eu bod wedi gweld cynnydd yn eu gwellhad yn llawer cynt wrth dderbyn triniaeth yn Gymraeg.

Archwiliwyd yr effaith bosib ar ddatgeliad, sef mater nad oedd wedi derbyn llawer o sylw academaidd. Darganfyddiad diddorol oedd bod effeithiau yn bodoli a oedd yn gwbl anymwybodol i'r cyfranogwyr eu hunain. Mynegwyd nad oedd cyfrwng iaith yn cyfyngu eu datgeliad, a hynny oherwydd eu bod yn ymwybodol o'r angen i ddatgelu er mwyn galluogi gwellhad, ac roedd yn amlwg eu bod yn ystyried hyn yn gyfrifoldeb iddyn nhw ac nid i'r darparwr. Wedi dweud hynny, cafwyd adroddiadau o fethu egluro'u hunain yn Saesneg yn arwain at rwystredigaeth ac felly disgrifiwyd bod ganddynt lai o amynedd a llai o ewyllys i barhau. Roedd yn amlwg felly, er nad oedden nhw'n ystyried y byddent yn dal yn ôl, bod y cyfrwng iaith yn naturiol yn cael effaith ar eu hymhelaethiad, rywbeth sylfaenol a chwbl hanfodol mewn triniaeth o'r fath.

Ynghanol yr holl anawsterau uchod, mae taflu'r cyfrifoldeb o ofyn neu fynnu gwasanaeth drwy'r Gymraeg ar y defnyddiwr yn annerbyniol. Adroddodd nifer o'r cyfranogwyr eu hamharodrwydd i hyd yn oed dderbyn gwasanaethau Cymraeg petaent yn cael eu cynnig, heb sôn am ofyn amdanynt na'u mynnu. Canlyniad profiadau o oedi neu orfod teithio'n bellach er mwyn cael mynediad at wasanaethau Cymraeg oedd y prif reswm tu ôl i hyn, ynghyd â'r ofn o dderbyn gwasanaeth israddol oherwydd eu bod

yn cael eu hystyried yn 'ocwyrdd' neu hyd yn oed yn hiliol.

Fodd bynnag, roedd cysylltiad amlwg rhwng yr amharodrwydd yma a dwysedd eu salwch meddwl ar y pryd. Cafwyd adroddiadau bod anghenion ieithyddol yn llai pwysig iddyn nhw wrth ddelio â phroblemau iechyd meddwl difrifol, a'r fwyaf dwys yr aiff eu salwch, y lleiaf o bwysigrwydd a roddir i iaith. Serch hynny, wrth edrych yn ôl pan yr oeddent wedi gwella, roeddent yn adrodd teimladau cryf bod darpariaeth Gymraeg yn gynyddol bwysig po waethaf eu cyflwr a'i fod ar ei bwysicaf pan fo'r claf yn ddifrifol wael. At hynny, roeddent yn egluro na fyddent, pan yn wael iawn, mewn sefyllfa i allu gwneud penderfyniad rhesymegol am eu hangen i dderbyn gwasanaethau drwy'r Gymraeg. Ar yr adeg honno, cyflymder y gwasanaeth fyddai'n derbyn blaenoriaeth a byddai nifer yn derbyn y gwasanaeth yn Saesneg gan ei fod yn 'well na dim gwasanaeth o gwbl'.

*"Oherwydd o'n i angen help gymaint, doedd iaith ddim rili yn bwysig i fi, os fyse nhw yn Punjabi 'sa fo ddim wedi bod llawer o ots gyda fi oherwydd o'n i jyst angen y gwasanaeth."* (cyfraniad)

Ro'n i'n ystyried mai ffactor arall allweddol bwysig mewn triniaeth yw'r ymddiriedaeth a'r berthynas gyda'r ymarferydd ac mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod cyfrwng iaith yn gallu cael effaith yma hefyd. Dylid cydnabod a phwysleisio nad iaith oedd yr unig elfen o bwys i'r cyfranogwyr wrth dderbyn gwasanaethau, ond mae hefyd yn bwysig amlygu ei fod, yn eu teimlad a'u profiad hwy, yn chwarae rhan llawn cystal ag unrhyw elfen arall megis personoliaeth, dynesiad, agwedd, dealltwriaeth ac empathi'r ymarferydd. Wrth reswm, dydi'r ffaith bod ymarferydd yn gallu'r Gymraeg ddim yn golygu y byddent o reidrwydd yn fwy apelgar i glaf, ond mae yn gallu gwneud gwahaniaeth ac mae'r cydbwysedd cywir o'r ffactorau uchod yn hanfodol. Cafwyd rhai disgrifiadau o sefyllfaoedd lle nad oedd cydnabyddiaeth gan yr ymarferwyr i'r rhwystrau, a lle nad oedden nhw'n teimlo bod eu personoliaethau'n cyd-

fynd. Y sefyllfaoedd yma oedd y rhai a ddisgrifir lle gall cyfrwng iaith wneud byd o wahaniaeth. Roedd yn glir nad yw rhuglder llawn yn rhywbeth a ystyrir yn hanfodol bob amser chwaith, ac roedd y cyfranogwyr yn gwerthfawrogi rhywfaint o allu'n y Gymraeg yn ogystal â dealltwriaeth o ba mor greiddiol yw iaith mewn sefyllfaoedd mor fregus.

Uchod, soniais nad oes modd cymharu sefyllfa Cymru gyda'r sefyllfaoedd amlddiwylliannol yn yr Unol Daleithiau lle mae lefel uchel o ddiffyg hyfedredd yn iaith y ddarpariaeth. Mae sôn am y defnydd o gyfieithwyr a dehonglwyr yn y gwaith yma, ond nid oedd yn ymddangos bod hynny wedi ei archwilio lawer yng Nghymru. Casglais farn y cyfranogwyr am ddefnydd cyfieithydd mewn sesiynau therapi lle nad oes modd darparu ymarferydd cyfrwng Cymraeg. Roedd 6 o'r 8 yn erbyn y syniad ac yn methu rhagweld unrhyw lwyddiant. Mynegwyd nifer o bryderon am effaith presenoldeb unigolyn ychwanegol gan ragweld anawsterau sylweddol yn rhannu materion personol, colled yn llif y sgwrs a shifft bellach fyth yn y cydbwysedd grym gyda'r claf yn teimlo islaw'r therapydd a'r cyfieithydd. Roeddent hefyd yn rhagweld y byddent yn teimlo eu bod yn derbyn mwy o feirniadaeth, ac roedd pryderon yn codi ynghylch cyfrinachedd y sesiynau hefyd. Ymhellach, roeddent yn rhagweld rhwystr sylweddol i'w gallu i ddatblygu perthynas gyda'r ymarferydd yn ogystal â rhwystredigaeth ynghylch cywirdeb ystyr y cyfieithiadau. Gan fod y claf hefyd yn gallu'r Saesneg, roeddent yn rhagweld eu hunain yn cywiro'r cyfieithydd petaent yn teimlo nad oeddent yn cyfleu'r hyn a fwriedir yn gywir, ac yn troi i'r Saesneg yn y diwedd er mwyn *cut out the middle man*. Ni fyddai hyn wedyn, wrth gwrs, yn ddarpariaeth Gymraeg sydd gyfystyr â'r ddarpariaeth Saesneg.

Cafwyd disgrifiadau gan y cyfranogwyr ynghylch eu cyswllt â'r gwasanaethau, a nodwyd nad oedd unrhyw un wedi gofyn iddynt pa iaith oeddent yn siarad nac ym mha iaith y dymunant dderbyn gwasanaethau. Roedd rhai yn nodi iddynt dderbyn cynnig ar hap



yn ystod y daith, ond nad oedd cysondeb, a'i fod fel arfer rhy hwyr ac yn debygol o achosi'r angen i newid apwyntiadau neu leoliadau gwasanaeth. Ar y cyfan, roedd unrhyw gynnig a dderbyniwyd yn cael ei ystyried fel un a wnaed oherwydd ewyllys dda bersonol yr ymarferydd, ac nid oherwydd unrhyw ymrwymiad neu weithdrefnau sefydliadol.

Wrth drafod yr hyn sydd angen i'r dyfodol, roedd pryderon ymysg y cyfranogwyr na fyddai'r sefyllfa'n gwella heb fuddsoddiad i addysg Gymraeg ar gyfer ymarferwyr potensial. Yn ogystal, mynegwyd yr angen i gynllunio gwasanaethau ar sail ieithyddol ac am gefnogaeth gryfach i sicrhau nad yw ymarferwyr sy'n darparu'n y Gymraeg yn cario baich ychwanegol o'r herwydd. Roedd teimladau ymysg y cyfranogwyr bod angen sicrhau cyfathrebu cryfach gyda chleifion, gan nad yw pawb yn ymwybodol o'u hawliau ac felly eu bod llai tebygol fyth o fynnu'r gwasanaeth sy'n ddyledus iddyn nhw.

Dim ond rhai o'r canfyddiadau sydd wedi eu hamlinellu uchod, ond mae negeseuon amlwg i'w cael ynghylch pwysigrwydd rhyddid mynegiant, a rôl iaith yn hynny o beth, mewn sefyllfa mor fregus. Mae'n awgrymu'n gryf bod gwasanaeth a dderbynnir drwy gyfrwng ail iaith yn wasanaeth eilradd, ac yn cefnogi'r angen i ddatblygu a gweithredu'r Cynnig Rhagweithiol yn unol â fframwaith *Mwy na Geiriau'r Llywodraeth*.

Mae'n glir bod rhwystrau'n bodoli, ond nad yw'r rhwystrau hynny bob amser yn glir i'r claf, yn enwedig pan eu bod nhw'n ceisio ymdopi â materion dwys sy'n eu gosod mewn man bregus. Dyma pam fod angen newid, a dyma pam ei bod hi'n gyfrifoldeb arnom ni, ar y Llywodraeth, ar Fyrddau Iechyd, ar ymarferwyr, i sicrhau bod ein gwasanaethau ni yn briodol ac yn addas. Nid cyfrifoldeb y sawl sy'n derbyn y gwasanaeth yw mynnu'r Gymraeg, ac nid cyfrifoldeb ymarferwyr unigol yw sicrhau bod anghenion pob claf yn cael eu diwallu chwaith. Mae'n gyfrifoldeb i bob un ohonom ni ac mae'n amser am newid.

[Sophie Ann Hughes](#)

[1] Madoc-Jones. I (2004) Linguistic sensitivity, indigenous peoples and the mental health system in Wales. International Journal of Mental Health Nursing.13; 216-224.

Madoc-Jones. I, Parry. O, Hughes. C. (2012) Minority language non-use in service settings; what we know, how we know it and what we might not know. Current Issues in Language Planning. 13(3); 249-262.

[2] Llywodraeth Cymru (2010) The Role of Community Mental Health Teams in Delivering Community Mental Health Services; Interim Policy Implementation Guidance and Standards. Llywodraeth Cymru; Bae Caerdydd.

[3] GIG Cymru a Llywodraeth Cymru (2010) Gwneud yn Dda, Gwneud yn Well; Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Cymru. Llywodraeth Cymru; Bae Caerdydd.

[4] [Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer gwasanaethau Cymraeg mewn iechyd, gwasanaethau cymdeithasol a gofal cymdeithasol.](#)