

adferiad

adferiad.org

Ein Hefffaith

2025-26





Cynnwys

Gair gan ein Prif Weithredwr	1
Gair gan ein Cadeirydd Ymddiriedolwyr	2
Am Adferiad	3
Ein Gweledigaeth a'n Cenhadaeth	4
Datblygiadau Allweddol	5
Y Flwyddyn mewn Rhifau	7
Stori Laura	9
Ein Gwaith Cadarnhau Hawliau	11
Dysgu a Datblygu	13
Aelodaeth	14
Stori Wayne	15
Ein Staff	18
Cryfhau Gwirfoddoli ar draws Adferiad	19
Uchelbwyntiau ein Gwasanaethau	21
Gwasanaeth Mewn Ffocws: Momentau Cyraeddadwy	23
Ein Hymgyrch	25
Stori Gemma	27
Cynaliadwyedd	29
Ymchwil	30
Codi Arian	31
Stori Sarah	33
Ein Partneriaid	35
Edrych Ymlaen	37
Adolygiad Ariannol	39

Gair gan ein Prif Weithredwr



Dr. Alun Thomas

Prif Weithredwr

gamblo, cyfiawnder troseddol, teuluoedd a gofalwyr, pobl ifanc, gofal yn y cartref, cyflogaeth, adsefydlu a thriniaeth cleifion mewnol.

Dengys rhai o'r ffigyrau o fewn yr adroddiad hwn yr ehangder hwnnw yn arbennig o dda. Ers ei lansio yn 2022, mae Cyfle Cymru wedi denu mwy na 9,900 cofrestriad, wedi darparu dros 182,000 o oriau o gefnogaeth ac wedi helpu 500 o bobl i mewn i gyflogaeth. Derbyniodd ein gwasanaethau Noddfa i oedolion fwy na 1,700 atgyfeiriad yn ystod 2025/26, tra cefnogwyd bron i 400 o bobl ifanc drwy ein Noddfa Plant a Phobl Ifanc. Cefnogodd Wasanaeth Oedolyn Priodol Adferiad dros 4,500 o oedolion agored i niwed yn ystod eu cyfnod yn y ddalfa a chael eu cyfweld gan yr heddlu.

Gellir mesur ein heffaith mewn ffyrdd ymarferol iawn hefyd. Cyflawnodd y gwasanaeth Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian enillion o fwy na £1.4 miliwn i'r bobl a gefnogwyd ganddo. Trwy ein gwaith gyda phlant a phobl ifanc, cyrhaeddodd 3,003 o gyfranogwyr drwy Bloom, Your Resilience a Me & Money. Sicraodd ein gwaith gyda chyn-filwyr, dyfarniad o £1 miliwn gan yr Armed Forces Covenant Trust i gefnogi ailddatblygiad arfaethedig Fronheulog i greu llety fforddiadwy ar gyfer cyn-filwyr digartref.

Nid oes dim o hyn yn digwydd heb bobl. Yn ystod y flwyddyn, cyflogodd Adferiad tua 712 o gydweithwyr, wedi eu cefnogi gan tua 150 o wirfoddolwyr. Parhaom i fuddsoddi'n sylweddol mewn dysgu a datblygiad, gyda miloedd o gyfleoedd hyfforddiant ac e-ddysgu wedi'u cwblhau a 29 cydweithiwr yn cyflawni eu cymwysterau arweinyddiaeth a rheolaeth ILM. Rwy'n parhau i fod yn hynod falch bod cymaint o'n cydweithwyr uwch wedi datblygu eu gyrfaedd o fewn Adferiad. Mae datblygu pobl yn fewnol yn cryfhau ein sefydliad a'r gwasanaethau rydym yn eu darparu.

Mae 2025/26 wedi bod yn flwyddyn arall o dwf, newid a chyflawniad i Adferiad. Yn ystod y flwyddyn, cawsom y ffrainc o gefnogi mwy na 33,000 o bobl drwy ein gwasanaethau craidd ar draws Cymru, Swydd Gaerhirfryn a thu hwnt, tra'n sefydlu neu'n ehangu 18 o wasanaethau eraill. Y tu ôl i'r raddfa yna mae yna weithgarwch eithriadol o eang yn cynnwys iechyd meddwl, defnydd sylweddau, tai a digartrefedd, cyn-filwyr, niweidiau'n gysylltiedig â

Mae ansawdd yn parhau i fod yr un mor bwysig. Cafodd ein safonau ansawdd, amgylcheddol a iechyd a diogelwch ISO eu dilysu'n allanol yn llwyddiannus, tra graddiwyd ein gwasanaethau cartref a archwiliwyd gan Arolygiaeth Gofal Cymru yn Ardderchog ar gyfer Llesiant, Gofal a Chefnogaeth, ac Arweinyddiaeth a Rheolaeth. Mae'r canlyniadau hyn yn bwysig oherwydd nid yw twf yn fuddiol oni bai ei fod yn cael ei baru gyda chefnogaeth gyson, diogel a pherson-ganolog.

Bu heriau, wrth gwrs. Fe wynebodd y comisiynwyr bwysau ariannol sylweddol ac, yn rhy aml, mae gwelliannau mewn contractau yn methu cadw i fyny gyda'r gwir gostau o gyflogi pobl a darparu gwasanaethau o ansawdd uchel. Er hynny, tyfodd ein hincwm ein hunain o 5.7% yn ystod y flwyddyn. Mae angen gwneud penderfyniadau gofalus a rheolaeth ariannol disgybledig i gynnal y sefydlogrwydd yna tra'n parhau i fod yn gyflogwr Cyflog Byw, buddsoddi yn ein gweithlu a datblygu gwasanaethau newydd.

Efallai mai'r esiampl cliraf o'n parodrwydd i fuddsoddi am y tymor hirach yw Parkland Place Llandudno yn Nhŷ Lady Forester. Treuliwyd lawer o 2025/26 yn datblygu cynlluniau ar gyfer cyn safle Cyn-filwyr Dall y Deyrnas Unedig, a gweithio gyda chymunedau, comisiynwyr a rhanddeiliaid eraill. Ar ddiwedd y flwyddyn, creodd ei gaffaeliad gyfle i ddatblygu cyfleuster dadwenwyno modern gyda 40 gwely ar gyfer cleifion mewnol, sydd â'r gallu i gyfarfod anghenion cynyddol gymhleth y bobl sydd angen ein cefnogaeth. Hwn yw'r datblygiad mwyaf rydym wedi ymgymryd ag ef ac mae'n ddatganiad sylweddol o hyder yn y dyfodol.

Mae mis Mehefin 2026 hefyd yn nodi 50 mlynedd ers dechreuadau'r sefydliadau a ddaeth yn y pen draw yn Adferiad. Mae llawer wedi newid yn ystod y pum degawd yna, ond mae yna rhywbeth sylfaenol sydd ddim wedi newid: ein cred y gall pobl newid a'u bod yn newid a bod gwasanaethau yn gweithio orau pan rydym yn gwrando ar y person cyfan yn hytrach nac ymateb i ddiagnosis, i broblem neu i label.

I'n staff, gwirfoddolwyr, ymddiriedolwyr a phartneriaid, diolch i chi am eich hymroddiad, eich proffesiynoldeb a'ch parodrwydd i barhau i wella. I'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau, ac i'w teuluoedd, diolch i chi am ymddiried yn om ac am barhau i'n herio ni i wneud yn well, ac i'n comisiynwyr, diolch i chi am eich hyder parhaus yn ansawdd ac effaith y gwasanaethau rydym yn eu darparu ar eich rhan.

Rydym yn mynd i mewn i'n hanner canfed blwyddyn yn falch o'r hyn sydd wedi ei gyflawni, ond yn uchelgeisiol ynghylch yr hyn sy'n dod nesaf. Mae adferiad yn bosibl, dylai pobl ddisgwyl cael cefnogaeth ardderchog pan maent ei hangen, a bydd Adferiad yn parhau i weithio i wneud y ddau beth yna'n realiti.



Rev. Sue Northcott

Cadeirydd
Ymddiriedolwyr

Mae'n fraint cyflwyno Adroddiad Effaith Blynyddol Adferiad ar gyfer 2025/26. Unwaith eto, mae'n dangos nid yn unig graddfa ein sefydliad, ond y gwahaniaeth gwirioneddol a wneir bob dydd gan ein staff, gwirfoddolwyr, aelodau, partneriaid ac, yn bwysig, gan y bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau ac yn cyfrannu eu profiad i siapio'r hyn rydym yn ei wneud.

Mae hon wedi bod yn flwyddyn arall o gyflawniad sylweddol. Cefnogodd Adferiad fwy na 33,000 o bobl drwy ein gwasanaethau craidd, tra'n parhau i dyfu a datblygu, gyda 18 o wasanaethau newydd neu'n cael eu ehangu yn ystod y flwyddyn. Ond ni all rhifau eu hunain byth ddisgrifio ein heffaith. Y tu ôl i bob ystadegyn mae yna unigolyn, teulu neu gymuned sy'n ceisio am gefnogaeth, cyfle, mwy o annibyniaeth neu'r cyfle i ailadeiladu eu bywydau.

Fel Ymddiriedolwyr, rydym yn ymwybodol iawn o'n cyfrifoldeb i sicrhau bod twf yn dod ochr yn ochr ag ansawdd, llywodraethu cadarn a ffocws clir ar ein pwrpas elusennol. Roedd hi felly'n galonogol iawn gweld ein systemau rheoli ansawdd, amgylcheddol, a iechyd a diogelwch yn llwyddiannus gyda'u dilysiad allanol, ynghyd â chanlyniadau arolygon ardderchog ar draws ein gwasanaethau rheoleiddiedig. Mae'r asesiadau annibynnol hyn yn rhoi sicrwydd pwysig bod y safonau rydym yn eu disgwyl o'n hunain yn cael eu hadlewyrchu ym mhrofiad y bobl rydym yn eu cefnogi.

Mae ein hymrwymiad i ddod yn Sefydliad sy'n Cadarnhau Hawliau hefyd wedi parhau i ddatblygu. Mae cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn cael eu gwreiddio'n gynyddol o fewn diwylliant a gweithrediad Adferiad, a adlewyrchir yn ein cyflawniad achrediad Arian o dan yr UK Investor in Equality and Diversity Corporate Charter Mark ac yn yr ymatebion cadarnhaol gan gydweithwyr ynghylch amrywiaeth a theimlo eu bod yn gallu bod yn nhw eu hunain yn y gwaith. Mae hyn yn gynydd pwysig, er ein bod yn cydnabod bod dod yn wirioneddol gynhwysol yn gyfrifoldeb parhaus yn hytrach na'n achrediad neu ben y daith.

Mae Adferiad hefyd wedi parhau i gryfhau ei lais. Datblygwyd Tuag at Ddyfodol Tecach o brofiadau'r bobl rydym yn eu cefnogi ac mae'n gosod blaenoriaethau clir allan o amgylch gwell integreiddiad mewn gwasanaethau iechyd meddwl a defnydd sylweddau, mynediad agored i gefnogaeth, cyllido cynaliadwy, hawliau a gwell cydgysylltiad mewn gofal. Ein rôl yw nid yn unig i ddarparu gwasanaethau ardderchog, ond hefyd i sicrhau bod profiadau ein buddiolwyr yn hysbysu'r penderfyniadau sy'n siapio'r gwasanaethau hynny'n y dyfodol.

Mae heriau sylweddol yn parhau. Mae gwasanaethau cyhoeddus a'r trydydd sector yn parhau i wynebu pwysau ariannol, galw cynyddol a chostau gweithlu a chostau rhedeg sy'n codi. Er bod Adferiad wedi cyflawni twf incwm pellach yn ystod y flwyddyn ac yn dal i fod yn wydn yn ariannol, mae'r Ymddiriedolwyr yn parhau i fod yn ymwybodol bod ein lefelau wrth-gefn rhydd yn dal i fod yn is na'n targed dewisol. Mae stiwardiaeth dda, felly, yn golygu bod angen i ni gydbwysu uchelgais gyda phwyll a sicrhau bod pob datblygiad yn gynaliadwy ac yn hyrwyddo ein hamcanion elusennol.

Gellir gweld y cydbwysedd rhwng uchelgais a chyfrifoldeb yn y gwaith a wnaed yn ystod y flwyddyn tuag at ddatblygu Parkland Place Llandudno. Mae'n cynrychioli un o'r buddsoddiadau mwyaf sylweddol yn hanes Adferiad ac yn gyfle i drawsnewid darpariaeth triniaeth cleifion mewnol i bobl sydd ag anghenion cynyddol gymhleth.

Wrth i ni symud i mewn i'r hanner canfed blwyddyn ers dechreuadau'r sefydliadau a ddaeth yn y pen draw yn Adferiad, mae llawer y gallwn fod yn falch ohono. Yn bwysicach eto, mae llawer yn parhau i ni i'w wneud. Anelwn, o fewn y flwyddyn nesaf, i roi llais uwch i'n haelodau, y rhai sy'n defnyddio ein gwasanaethau, ac i symud tuag at fod yn sefydliad sydd yn wirioneddol yn cael ei arwain gan ei aelodau.

Ar ran y Bwrdd Ymddiriedolwyr, fe hoffwn ddiolch i'n staff, gwirfoddolwyr, aelodau, partneriaid, comisiynwyr a chefnogwyr am bopeth maent wedi ei gyfrannu yn ystod y flwyddyn. Yn bwysicaf un, diolchaf i'r bobl sy'n ymddiried yn Adferiad. Mae'n rhaid i'w profiadau, eu dyheadau a'u lleisiau barhau i'n harwain.

Gyda'n gilydd, fe barhawn i gadarnhau hawliau, i herio anghydraddoldeb, ac i sicrhau bod pobl yn cael eu cefnogi nid yn unig i reoli eu hamgylchiadau ond i adfer, i gymryd rhan ac i fyw y bywydau maent yn dewis eu byw.

Gair gan ein Cadeirydd Ymddiriedolwyr



Adferiad yw elusen flaenllaw Cymru sy'n cefnogi pobl yr effeithir gan iechyd meddwl a defnydd sylweddau i adeiladu bywydau gwell.

Nid yw adferiad yn anghymhleth, felly dydyn ni ddim chwaith.

Gan gwmpasu ystod eang o feysydd a disgyblaethau, mae Adferiad yn darparu dros 150 o wasanaethau sy'n ymestyn ar draws pob sir yng Nghymru. Waeth ble mae pobl ar eu taith, rydyn ni'n eu cefnogi fodd bynnag a phryd bynnag y mae ei hangen.

Rydym yn lais cenedlaethol wedi ei wreiddio mewn cymunedau lleol a arweinir gan brofiad byw ein haelodau.

Rydym yn gwneud pethau yn ffordd Adferiad – darparu cefnogaeth sy'n ffocysu ar y person ac nid ar yr amgylchiadau, ac yn rhoi'r unigolyn yn ganolog i bopeth a wnawn.



Am Adferiad

Ein Gweledigaeth a'n Cenhadaeth

Ein Cenhadaeth

Ein cenhadaeth yw i helpu i newid bywydau unigolion sy'n wynebu heriau iechyd cymhleth ac amodau cymdeithasol anodd – y rhai sy'n aml yn cael eu hanwybyddu ac ddim yn cael eu clywed – trwy ddarparu ystod o wasanaethau, prosiectau ac ymgyrchoedd, a thrwy gefnogaeth ymroddgar staff a gwirfoddolwyr medrus.

Ein Gweledigaeth

Ein gweledigaeth yw un o Gymru ble gall pobl gael y gefnogaeth maent ei hangen, pan maent ei hangen, a lle nad yw adferiad byth allan o gyrraedd.

Ein Gwerthoedd



Gofal a
Chymorth
o Safon



Urddas a
Pharch



Gweithio
Gyda'n
Gilydd



Dysgu a
Myfyrio

Datblygiadau Allweddol



Pwrcasu cyn Ganolfan Cyn-filwyr Dall y DU yn Llandudno

Y datblygiad mwyaf y flwyddyn ddiwethaf oedd y gwaith a wnaed i sicrhau pwrcasu cyn Ganolfan Cyn-filwyr Dall y DU, yng Nghraig y Don, Llandudno. Unwaith y bydd wedi'i gwblhau bydd y safle'n gyfleuster arloesol 40 gwely yn cynnig dadwenwyno arbenigol ac fe'i adnabyddir fel Parkland Place Llandudno.

Buddsoddi Yn Ein Dyfodol

Wrth ymateb i alwadau gan ddefnyddwyr gwasanaeth ac aelodau am hunaniaeth gryfach a chliriach, rydym wedi gweithio'n galed i gwblhau'r gwaith ar ein brand sydd wedi'i adfywio a'n gwefan newydd, gan osod y sylfaeni ar gyfer lansiad 2026/27 – sy'n golygu ymestyn ein cyrraedd a mwy o bobl yn gallu adnabod pwy ydyn ni a'r hyn rydym yn ei wneud.

Gweithdai Profiad Byw

Mae codi lleisiau ein haelodau, y rhai sydd ddim yn cael eu clywed na'u gweld yn aml, yn parhau i fod yn nod allweddol i Adferiad. Rydym wedi bod yn falch iawn o gefnogi 70 o bobl gyda phrofiad byw i gyfrannu'n uniongyrchol i waith cenedlaethol y GIG ar wasanaethau iechyd meddwl yn gysylltiedig ag argyfwng, i adeiladu sylfaeni ar gyfer gweledigaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer trawsnewidiad cefnogaeth iechyd meddwl. Mae hefyd yn anrhydedd gallu adrodd bod 380 o aelodau Adferiad newydd wedi ymuno â'n sefydliad!



Achrediad ISO

Rydym yn falch o gyhoeddi bod ein ISO 9001 ac ISO 14001 wedi derbyn archwiliad allanol a chael eu hail-ddilysu y flwyddyn ddiwethaf. Rydym wedi mynd ymlaen i ennill ein hachrediad ISO 45001. Hefyd, fe adnewyddwyd ein hachrediad Buddsoddwyr mewn Gwirfoddolwyr.



Buddsoddi Yn Ein Pobl

Rydym yn parhau i gefnogi staff sy'n ymgymryd â dysgu ôl-raddedig, yn cynnwys rhaglenni MBA a'r rhai ar ein Rhaglen Arweinwyr y Dyfodol ILM, sy'n anelu i ddatblygu llwybrau gyrfaol ac i ddatblygu talent yn fewnol. Y flwyddyn ddiwethaf, cyflawnodd 29 cydweithwyr gymwysterau ILM, gyda 1,528 aelod staff a gwirfoddolwyr yn mynychu hyfforddiant dysgu a datblygiad a 3,812 o raglenni e-ddysgu'n cael eu cwblhau.

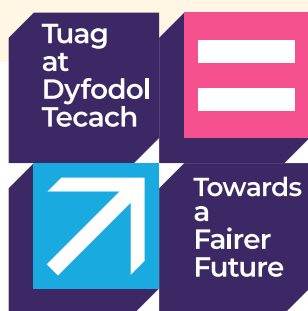
Gwir Gyflog Byw

Mae Adferiad wedi gweithio'n galed i sicrhau bod pob cyflogai yn derbyn graddfa tâl y Living Wage Foundation a byddwn yn parhau i weithio gyda chyllidwyr i sicrhau bod trefniadau cytundebau'n adlewyrchu gwerth staff Adferiad.



Only Human

Yn dilyn ei lansiad, dechreuodd ein hymgyrch Only Human, a ariannwyd gan y Loteri Cenedlaethol, ddarparu'n weithredol ar draws Cymru, gan adeiladu partneriaethau ac ymgysylltiad cymunedol, datblygu hyrwyddwyr profiad byw a'u cefnogi i ddarparu hyfforddiant, i herio stigma sy'n gysylltiedig â chyffuriau ac alcohol.



Tuag at Ddyfodol Tecach

Yn ystod 2025/26, fe lansiodd Adferiad 'Tuag at Ddyfodol Tecach: Blaenoriaethau ar gyfer y Llywodraeth Cymru Nesaf', gan osod allan ein hymgyrchu allweddol a'n blaenoriaethau dylanwadu cyn tymor nesaf y Senedd. Fel sefydliad cenedlaethol sydd wedi'i wreiddio mewn cymunedau ar draws Cymru, roedd yn bwysig bod ein blaenoriaethau'n adlewyrchu profiadau'r bobl rydyn ni'n eu cefnogi. Yn ystod haf 2025, fe gasglom safbwyntiau trwy ein gwasanaethau ar draws Cymru, gan glywed yn uniongyrchol am brofiad pobl o gael mynediad i gefnogaeth a'r heriau maent yn eu hwynebu ar draws gofaliachyd, cyllid, budd-daliadau lles, a'r system ehangach. Fe helpodd y profiadau hyn i siapio'r blaenoriaethau terfynol a byddant yn parhau i hysbysu ein gwaith ymgyrchu a dylanwadu.

A

712

aelod o
staff

154

o gontractau
comisiynedig
wedi'u cyflawni

18

gwasanaeth
newydd neu
estyniadau

3.3m+

gwerth
contractau
newydd

Y

Flywddyn

Mewn

Rhifau

34,139

o bobl wedi eu
cefnogi

neu 1%

o boblogaeth
Cymru

cyfanswm o 23,963 cyfeiriad

66

cyfeiriad bob bydd ar
gyfartaledd

536,731

rhyngweithiadau
cleient

>10000

o aelodau

150

o wirfoddolwyr

1.6m+

o wylïadau
ar y cyfyngau
cymdeithasol

Stori Laura

Roedd Laura Jones yn gwybod bod pethau wedi cyrraedd y pwynt argyfwng pan ddeffrodd hi un bore yn chwilio yn enbyd am alcohol.

Roedd blynyddoedd o drawma heb ei ddatrys, straen a dibyniaeth ar alcohol yn raddol wedi cael eu heffaith, ac wedi digwyddiad a adawodd hi'n teimlo'n ofnus ac yn agored i niwed, fe sylweddolodd y fenyw 43 mlwydd oed o Fangor na allai bellach barhau i fyw yn y ffordd yr oedd hi'n byw. "Hwnnw oedd fy nhrobwynt," meddai Laura. "Dyna beth wnaeth fi yn benderfynol i stopio yfed."

Yn fuan wedyn, sicrhodd Laura le yn Hafan Wen, sef ble roedd gwasanaeth dadwenwyno preswyl Adferiad wedi ei leoli yn Ysbyty Maelor Wrecsam ar y pryd, ac fe ddechreuodd siwrnai fyddai'n trawsnewid ei bywyd.

Heddiw, mae Laura yn agosáu at flwyddyn o sobrwydd, yn gwirfoddoli gydag Adferiad, ac yn defnyddio ei phrofiad byw i helpu eraill i ddechrau eu siwrnai adferiad eu hunain. Ond, mae cyrraedd y pwynt hwn wedi bod yn broses hir.

Tyfodd Laura i fyny mewn cartref teuluol cariadus gyda'i mam a thri brawd. Yn 18 oed, aeth i mewn i berthynas fyddai'n siapio'r rhan fwyaf o'i bywyd fel oedolyn. Am chwe mlynedd, profodd gamdriniaeth corfforol ac emosiynol gan ei chyn-bartner fyddai'n gadael effaith parhaol arni. Credai Laura bod alcohol wedi dod yn ffordd iddi hi i ddianc o'r realiti yr oedd hi'n ei fyw. "Pan roeddwn gyda'n nghyn-bartner, roeddwn yn yfed i anghofio am bopeth oherwydd roedd yn hunllef byw gyda fo," meddai. "Dyna sut roeddwn i'n ymdopi."

Cyn hynny, roedd Laura wedi gweithio fel cogydd, cyfnod mae hi'n ei adnabod fel un o ddatblygu arferiad o yfed ar ôl y gwaith. Datblygodd rhywbeth oedd wedi dechrau fel ychydig o ddioddydd yn dilyn shift, yn raddol, yn arfer dyddiol.

Yn y diwedd, gadawodd Laura'r berthynas a dechrau ailadeiladu ei bywyd. Daeth o hyd i swydd newydd, gwnaeth ffrindiau newydd a, ddeng mlynedd yn ôl, cyfarfu â'i phartner presennol. "Mae fy mhartner wedi bod yn gefnogaeth enfawr i mi."

Er iddi ddod o hyd i hapusrwydd mewn perthynas iach a chefnogol, roedd Laura'n dal i gario effeithiau ei phrofiadau blaenorol. "Dydw i ddim yn meddwl nad oeddwn i erioed wedi dod o hyd i gymorth go iawn i ddelio gyda'n nhrawma a'n ngorffennol." Er iddi gael mynediad i gwnsela, roedd yn cael trafferth agor i fyny yn llawn ynghylch yr hyn yr oedd hi wedi bod drwyddo.

Dros y blynyddoedd, roedd alcohol yn parhau i fod yn bresennol. Pan aeth hi'n ôl i'w gyrfa mewn lletygarwch, roedd yn gweithio fel yr unig gogydd mewn cegin brysur ac, yn aml, fe'i gadawodd hi'n teimlo wedi ei llethu ac fe waethygodd ei pherthynas gydag alcohol.

Yn 2024, daeth yr effaith ar ei hiechyd yn amlwg. Wedi iddi ddatblygu mannau poenus a choslyd ar draws ei chroen, cafod Laura ddiagnosis o 'plaque psoriasis' cronig difrifol. "Doeddwn i ddim yn gwybod os mai straen, yfed, neu gyfuniad o'r ddau oedd o."

Ni allai weithio oherwydd y cyflwr ac fe dreuliodd flwyddyn yn ddi-waith, yn ceisio cael ei hiechyd yn ôl. Heb amserlen a strwythur gwaith, gwaethygodd ei hyfed yn raddol. "Roeddwn yn gallu cael diod bob nos. Yna fe ddaeth yn yfed yn ystod y dydd." Roedd ei phartner wedi codi pryderon ynghylch ei hagwedd tuag at alcohol. "Rwy'n ei gofio'n dweud, 'Dwi'n meddwl dy fod yn yfed gormod ac efallai bod yna broblem fwy.'" Ar y pryd, nid oedd Laura'n barod i'w glywed.

Er iddi drio dadwenwyno yn y cartref a chyfnodau o ymataliaeth roedd yn cael trafferth cydnabod graddfa ei dibyniaeth ar alcohol. "Meddyliais ar ôl mis fy mod wedi fy iachau, ond doedd fy meddwl ddim yn y lle iawn i ddeall pa mor ddifrifol oedd fy mhroblem."

Erbyn 2025, roedd yfed Laura wedi cyrraedd y pwynt argyfwng. "Nid oedd fy mhartner eisiau bod adref gyda mi oherwydd, i bob pwrpas, roeddwn yn lladd fy hun." Mae'n disgrifio ei hun fel bod yn 'alcoholig anobeithiol' ac yn ddibynnol ar alcohol.

Yna daeth y digwyddiad oedd i newid popeth. Deffrodd Laura'n gynnar un bore yn chwilio'n enbyd am alcohol. Wedi iddi basio alla, daeth o hyd i'w hun mewn sefyllfa a adawodd hi'n ofnus ac yn agored i niwed. "Hwnnw oedd fy nhrobwynt," meddai. "Dyna beth wnaeth fi yn benderfynol i stopio yfed."

Yn fuan wedyn, dywedodd ei gweithiwr allweddol wrthi bod lle wedi ei sicrhau ar ei chyfer yn Hafan Wen. Er ei bod yn ofnus, teimlai Laura ryddhad hefyd. "Ers blynyddoedd, roeddwn yn meddwl nad oedd neb yn deall beth roeddwn i'n mynd drwyddo. Roeddwn yn meddwl mai fi oedd yr unig berson yn y byd oedd â'r broblem yma."

Wrth iddi ddechrau siarad gyda phreswylwyr eraill, fe sylweddolodd Laura nad oedd hi ar ei phen ei hun. Roedd pobl o wahanol gefndiroedd yn wynebu heriau tebyg gydag alcohol a sylweddau eraill. "Ar ôl siarad gyda phobl eraill oedd wedi mynd drwy bethau tebyg, fe sylweddolais nad oedd yna unrhyw beth i'w ofni." Am y tro cyntaf mewn blynyddoedd, teimlai Laura ei bod yn cael ei deall.

Pan adawodd Laura Hafan Wen ym mis Gorffennaf 2025, dim ond dechrau oedd ei siwrnai adferiad. Y diwrnod nesaf, dechreuodd y Rhaglen Adferiad Strwythuredig gan Adferiad. Rhoddodd y rhaglen rhywbeth iddi oedd wedi bod ar goll ers amser hir – siâp i'w bywyd a rhwydwaith o gefnogaeth. "Rhoddodd y tri diwrnod yr wythnos yna drefn arferol i mi. Y diwrnodau pan nad ydych eisiau troi i fyny ydi'r diwrnodau mae angen i chi fynd."

Trwy'r rhaglen, dysgodd Laura ddulliau ymarferol i helpu i reoli meddyliau, emosiynau a sefyllfaoedd anodd heb droi at alcohol. Bu iddi ailddarganfod rhannau ohoni hi ei hun oedd wedi eu colli yn ystod y blynyddoedd o gaethiwed.

"Trwy adferiad, ailddarganfyddais hobiau o'm mhlentyndod fel celf a chrefft." Roedd yn rhywbeth nad oeddwn i wedi meddwl amdano ers yn blentyn."

Fe helpodd y gefnogaeth a dderbyniodd drwy'r Rhaglen Adferiad Strwythuredig iddi i ddatblygu strategaethau ymdopi ac i ddechrau edrych i'r dyfodol. "Heb y Rhaglen Adferiad Strwythuredig a Hafan Wen pwy a wŷr ble fuaswn i rŵan."

Heddiw, mae Laura yn parhau i gryfhau ei hadferiad trwy raglenni gyda North Wales Recovery a SMART Recovery. Mae hi hefyd wedi dechrau gwirfoddoli gyda Cyfle Cymru ac yn gobeithio dod yn Fentor Cymheiriaid yn y dyfodol.

"Os ydych chi eisiau ei wneud, fe allwch ei wneud. Rwy'n brawf y gallwch ei wneud. Gallwch gael bywyd hapus a sobr."



"Rydw i eisiau helpu pobl eraill sydd wedi mynd drwy sefyllfaoedd tebyg. Rydw i eisiau dweud wrth bobl bod adferiad yn bosibl." Wrth iddi agosáu at flwyddyn yn sobr, ni fyddai Laura erioed wedi dychmygu y byddai, un diwrnod, yn helpu eraill yn eu hadferiad eu hunain. "I gael y cyfle i helpu i hwyluso grwpiau adferiad ac i gefnogi pobl eraill, gallaf weld dyfodol yn hynny."

Tra mae'n parhau i gymryd ei hadferiad un dydd ar y tro, mae'n falch o pa mor bell mae hi wedi dod. "Fe hoffwn feddwl na fuaswn i byth yn yfed eto, ond mae'n rhaid i chi ei gymryd o ddydd i ddydd, o awr i awr."

Mae Laura'n gobeithio y bydd rhannu ei stori yn annog eraill i edrych am gefnogaeth. I unrhyw un sy'n teimlo eu bod wedi cael eu dal gan gaethiwed, mae Laura eisiau iddyn nhw wybod bod newid yn bosibl. "Os ydych chi eisiau ei wneud, fe allwch ei wneud. Rwy'n brawf y gallwch ei wneud. Gallwch gael bywyd hapus a sobr."



Ein Gwaith Cadarhau Hawliau

Yn Adferiad, rydym yn ymrwymedig i greu sefydliad cynhwysol a arweinir gan werthoedd ble mae pob unigolyn yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu, yn gallu bod yn nhw eu hunain, a ble mae cyfle i bob llais i gael ei glywed.

Dechreuodd ein siwrnai i ddod yn sefydliad sy'n Cadarnhau Hawliau yn 2021, pan ymrwymodd ein Hymddiriedolwyr i wreiddio hyrwyddiad gweithredol ac amddiffyn hawliau dynol yng nghanol popeth rydyn ni'n ei wneud. Mae'r ymrwymiad hwn yn parhau i siapio ein diwylliant, ein gwasanaethau, ein llywodraethu a gwneud penderfyniadau, ar draws Adferiad.

Rydym yn adnabod bod cydraddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant yn sylfaenol i ddarparu gwasanaethau o ansawdd uchel sy'n canolbwyntio ar y person. Rydym yn hyrwyddo arfer cynhwysol ar draws y sefydliad, gan weithio i sicrhau bod ein polisïau, prosesau, gwasanaethau a ffyrdd o weithio yn adlewyrchu'r cymunedau amrywiol rydyn ni'n eu gwasanaethu.

Mae ein Tîm Dysgu a Datblygu'n parhau i ddarparu hyfforddiant sy'n adeiladu gwybodaeth, hyder a dealltwriaeth staff o gwmpas cynhwysiant ac amrywiaeth. Mae hyn yn cynnwys:

- Traws, Hunaniaeth a Mynegiant Rhyw
- Rhagfarn Anymwybodol
- Defnydd Sylweddau a Nirwo-amrywiaeth
- Cyflwyniad i Niwro-amrywiaeth
- Ymwybyddiaeth Awtistiaeth

Mae'r cyfleoedd hyn yn cefnogi ein gweithlu i ddatblygu ymagwedd wybodus a thosturiol i gynhwysiant, tra'n adnabod gwahanol brofiadau, hunaniaeth ac anghenion y bobl rydym yn gweithio gyda hwy.



Adlewyrchir ein hymrwymiad i Gydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant mewn ystod o gyflawniadau, achrediadau, addewidion ac ymrwymïadau sefydliadol, yn cynnwys:

- UK Investors in Equality and Inclusion (UKIED)
- Cyflogwr sy'n Hyderus Ynghylch Anabledd – Lefel 2
- Addewid Cyflogwr sy'n Ystyriol o Oedran
- Cymhwysedd Diwylliannol – Aur a Rhuddem
- Cyflogwr Ymwybodol
- RNIB Visibly Better Employer

Rydym hefyd yn falch i fod yn aelod ymrwymedig yn Cyflogwyr Cynhwysol ('Inclusive Employers') sy'n cryfhau ein mynediad i arfer dda, dysgu ac adnoddau wrth i ni barhau i ddatblygu fel cyflogwr cynhwysol.

Mae'r cyflawniadau hyn yn cydnabod y cynnydd rydym wedi ei wneud, tra hefyd yn atgyfnerthu ein hymrwymiad i welliant parhaus.

Yn Adferiad, nid yw Cydraddoldeb, Amrywiaeth a Chynhwysiant yn ychwanegiad, mae'n ganolog i bwy ydyn ni a sut rydym yn gweithio. Mae'n sylfaen i'n gwerthoedd ac yn hysbysu sut rydym yn cefnogi ein pobl, yn ymgysylltu gyda chymunedau, yn datblygu ein gweithlu ac yn darparu ein gwasanaethau.

Byddwn yn parhau i wrando, i herio anghydraddoldeb, i groesawu gwahaniaeth ac i hyrwyddo hawliau, gan sicrhau bod cynhwysiant yn parhau i fod wedi ei wreiddio yn ein harferion o ddydd i ddydd ac yn parhau i siapio Adferiad i'r dyfodol.

Dysgu a Datblygu



Hyfforddiant wedi ei ddarparu i 119 sefydliad

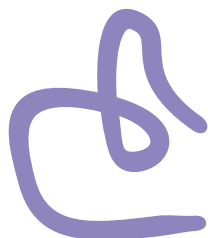
“Rydwi’n dal wedi fy nghyffroi ar ôl yr hyfforddiant yma. Roedd mor ysbrydoledig, ac yn ysgogi’r meddwl yn broffesiynol ac yn bersonol. Mwynheais hwn yn *FAWR*. Diolch.”



3,683 o gyrsiau e-ddysgu wedi’u cwblau

Mae’r Tîm Dysgu a Datblygu yn parhau i arddangos twf cryf, gyda 1,528 aelod staff yn mynychu cyrsiau hyfforddiant yn ystod y flwyddyn a 3,683 arall yn ymgymryd â chysiau e-ddysgu. Mae ehangder y cynnig hyfforddiant hefyd wedi cynyddu, gyda darpariaeth ar gyfer 188 o bynciau, yn adlewyrchu gallu’r tîm i ymateb i ystod eang o anghenion datblygu sefydliadol ac unigol.

Mae’r adborth yn parhau i fod yn hynod bositif, gyda 99% o fynychwyr yn adrodd eu bod yn teimlo bod yr hyfforddiant yn gynhwysol. Mae hyn yn darparu tystiolaeth gryf o ansawdd a hygyrchedd y cynnig dysgu ac yn arddangos ymrwymiad y tîm i greu profiad dysgu positif i’r holl fynychwyr.



99% yn teimlo bod yr hyfforddiant yn gynhwysol

Adlewyrchir enw da cynyddol y tîm hefyd yn ei gyrhaeddiad allanol, gyda hyfforddiant wedi ei ddarparu i 119 sefydliad allanol. Mae hyn yn cynrychioli lefel ymgysylltiad sylweddol y tu hwnt i’r sefydliad ac yn amlygu’r hyder cynyddol yn arbenigedd, ansawdd, a pherthnasedd yr hyfforddiant a ddarperir gan y Tîm Dysgu a Datblygu. Yn gyffredinol, dengys y ffigyrau hyn bod y gwasanaeth yn parhau i dyfu o ran maint ac o ran enw da, tra’n gwneud cyfraniad ystyrlon i allu a datblygiad y gweithlu.

Aelodaeth



Rydym yn ymfalchïo mewn bod yn elusen a arweinir gan ei haelodau, sy'n rhoi lleisiau ein haelodau yn ganolog i'n holl weithredoedd.

Dod yn aelod!



Drwy ddod yn aelod, byddwch yn dod yn rhan o lais a rennir Adferiad, sy'n cwmpasu miloedd o bobl yng Nghymru a Lloegr sy'n wybebu ystod o gyflyrau iechyd ac amgylchiadau cymdeithasol cymhleth sy'n cyd-ddigwydd. Byddwch yn cyflawni rôl ganolog drwy wthio am newid, rhannu profiadau, a helpu i siapio ein gwaith.

Golygai dod yn aelod o Adferiad y gallwch gymryd rhan ac y bydd eich llais yn cael ei glywed drwy siapio gwasanaethau'r dyfodol yn lleol, drwy Gymru, a thrwy'r Deyrnas Unedig. Cynrychiolir Adferiad ar nifer o grwpiau strategol Cymreig ac ar draws y DU sy'n cynrychioli lleisiau ein gofalmwyr. Mae Llywodraeth Cymru a Llywodraeth Deyrnas Unedig yn gwrandao ar Adferiad, ond golygai mwy o aelodau fwy o lais, mwy o awdurdod a mwy o ddylanwad ble mae'n bwysig.

Does dim cost i ddod yn aelod, ond rydym wastad yn croesawu unrhyw gyfraniad sy'n mynd tuag at uchelgais a chenhadaeth yr elusen.



Rev. Sue Northcott

Cadeirydd
Ymddiriedolwyr

“Mae aelodaeth yn gyfle i gael eich llais wedi'i glywed – ac mae hynny'n allweddol iawn i ni ddatblygu'r gwasanaethau yn y dyfodol, a gwella'r hyn sydd gennym eisioes. Felly os gwelwch yn dda – cofrestrwch, a dewch yn aelod!”

Stori Wayne

Heddiw, mae Wayne Edwards, sy'n 30 mlwydd oed, yn dathlu mwy na dwy flynedd o sobrwydd ac yn paratoui i symud i mewn i'w gartref ei hun ar ôl iddo ailadeiladu ei fywyd gyda chefnogaeth gan Adferiad.

Heddiw, mae Wayne Edwards, sy'n 30 mlwydd oed, yn dathlu mwy na dwy flynedd o sobrwydd ac yn paratoui i symud i mewn i'w gartref ei hun ar ôl iddo ailadeiladu ei fywyd gyda chefnogaeth gan Adferiad.

Er hynny, am flynyddoedd, teimlai Wayne ei fod wedi ei ddal mewn cylchdro didrugaredd o gaethiwed ac argyfwng iechyd meddwl, gan frwydro i oroesi pob diwrnod.

Yn un oedd wedi cyflawni'n uchel ac wastad wedi rhagori yn academiaidd, enillodd Wayne radd mewn Mathemateg cyn adeiladu gyrfamewn rheoli data. Ond, er ei feddwl dadansoddol, roedd yn brwydro gyda gor-bryder difrifol, trawma oedd heb ei ddatrys a defnydd sylweddau cynyddol.

"Doeddwn i ddim yn hapus, ac roeddwn yn gwybod nad oedd pethau'n gweithio, ond ni allwn ddeall pam na allwn rhesymu fy ffordd allan ohono," meddai Wayne. "Roedd pob dydd yn teimlo fel brwydr i oroesi. Teimlwn wedi fy nal."

Wedi iddo sylweddoli na allai ymdopi ar ei ben ei hun ymhellach, estynnodd Wayne allan at ei rieni am help. Daeth rhywbeth yr oedd wedi meddwl i ddechrau fyddai'n seibiant byr i ddod ato ei hun yn ddechrau taith llawer hirach a mwy cymhleth tuag at adferiad.

Bu i ynysiad y pandemig COVID-19 ddwysáu ei frwydrau. Tra'n ceisio ailadeiladu ei fywyd, cafodd Wayne ei ddal mewn cylchdro dinistriol o atgwympau dro ar ôl tro gydag alcohol a sylweddau.

"Ni allwn fynd am yn hirach na pum diwrnod heb alcohol," meddai. "Byddwn yn meddwl bod pethau'n gwella, ac wedyn byddwn yn atgwympo eto. Aeth y cylchdro hwnnw ymlaen am flynyddoedd, gyda'r dibyniaeth a'r symptomau diddyfnu yn gwaethygu bob tro."

"O'n i'n meddwl nad oedd posib fy nhrwsio; heddiw dwi'n gwybod bod adferiad yn bosibl."

Â chywilydd o'r hyn yr oedd yn ei brofi, i ddechrau, cuddiodd Wayne raddau llawn ei salwch oddi wrth y rhai agosaf ato.

"Roedd fy rhieni yn gwybod bod rhywbeth ddim yn iawn, ond wnes i ddim adnabod fy hun fel alcoholig na rhywun oedd yn gaeth i gyffuriau," meddai. "Rydych yn meddwl os byddant yn dal i'ch caru."

Er iddo geisio dro ar ôl tro i stopio ar ei ben ei hun, roedd Wayne yn byw gyda thrallod seicolegol difrifol ochr yn ochr â'i gaethiwed, heb y gefnogaeth diagnosis deuol arbenigol yr oedd wir ei angen.

Ym mis Mai 2024, wedi blynyddoedd o ddioddef annirnadwy a rhwystrau i gael mynediad i'r gefnogaeth gywir, cyrhaeddodd y pwynt argyfwng a chael ei dderbyn i'r ysbyty yn dilyn ymgais i gymryd ei fywyd ei hun.

"Roeddwn wedi trio popeth ond doedd dim byd yn gweithio," meddai. "Ni allwn weld y pwynt bellach. O'n i'n meddwl nad oedd posib fy nhrwsio."

Er bod Wayne yn disgrifio llawer o'i amser yn yr ysbyty fel "niwlog", fe nododd drobwynt hollbwysig. Camodd dîm o weithwyr proffesiynol amlddisgyblaethol i mewn, gan arwain i atgyfeiriadau ar gyfer gwasanaethau arbenigol cyffuriau ac alcohol, cefnogaeth iechyd meddwl, ac Adferiad.



Mae Wayne hefyd yn rhoi clod i glinigwyr allweddol, yn enwedig Dr Hesketh, am ddarparu'r arbenigedd meddygol arbenigol a'r gofal diagnosis deuol roedd eu hangen ar bwynt hollbwysig yn ei ystod ei adferiad.

Gall llywio'r system gofal cymdeithasol tra'n paratoi ar gyfer triniaeth breswyl fod yn frawychus, ond darparodd Adferiad yr eiriolaeth ddiwyro, ymarferol yr oedd Wayne wedi bod hebddo ers blynyddoedd.

"Doeddwn i erioed wedi bod ar fudd-daliadau o'r blaen, a doeddwn i ddim yn gwybod beth roeddwn i'n ei wneud," meddai Wayne. "Byddai fy ngweithiwr cefnogol, John, yn gwneud galwadau ffôn gyda mi, yn siarad ar fy rhan, ac yn fy helpu drwy bopeth. Teimlwn nad oedd yn rhaid i mi gario'r holl bwysau ar fy mhen fy hun. Dyna oedd y gwahaniaeth mwyaf. Doeddwn i ddim ar fy mhen fy hun bellach."

Yn dilyn cyfnod lleoliad llwyddiannus mewn adsefydlu preswyl, symudodd Wayne i mewn i lety gyda chefnogaeth Northgate House Adferiad. Yno, mewn amgylchedd diogel a strwythuredig, fe atgyfnerthodd ei adferiad tra'n datblygu'r sgiliau a'r hyder i fyw yn annibynnol.

Yn hollbwysig, fe alluogodd ei amser mewn triniaeth a llety â chefnogaeth asesiadau iechyd meddwl a niwroddatblygiadol cynhwysfawr. Yn 30 oed, cafodd Wayne ddiagnosis o ADHD ac Awtistiaeth –

datguddiad roddodd, o'r diwedd, y darn coll hwnnw o'r pysl wedi degawdau o deimlo'n wahanol.

"Am flynyddoedd, roeddwn yn teimlo wedi torri oherwydd fy mod yn ddisglair ac yn alluog, ond nid oeddwn i weld yn ymdopi gyda bywyd yn yr un ffordd ag eraill," meddai Wayne. "Nid oedd derbyn fy niagnosis o ADHD ac Awtistiaeth yn datrys popeth dros nos, ond dechreuodd pethau wneud synnwyr o'r diwedd. Fe sylweddolais ei fod yn bosib i'n nhrwsio – roedd fy ymennydd wedi ei wifro yn wahanol, ac roeddwn angen y fframwaith a'r gefnogaeth gywir."

Heddiw, mae Wayne yn edrych ymlaen i symud i mewn i'w gartref ei hun ac i adeiladu dyfodol sefydlog, pwrpasol yr oedd yn credu unwaith oedd y tu hwnt i'w gyrraedd. Trwy rannu ei stori, mae'n gobeithio annog eraill sy'n cael trafferth dod o hyd i gymorth.

"Hoffwn pe bawn i yn gwybod bod y lefel yma o adsefydlu a chefnogaeth ar gael," meddai. "Pan rydych yn cyrraedd yno, rydych yn sylweddoli nad ydych ar eich pen eich hun. Mae yna bobl eraill yn ymladd eu brwydrau eu hunain hefyd. Mae yna obaith. Mae'n rhaid i chi ymddiried yn y broses a dal i symud ymlaen."

17

Cydlynol Gwych Cyfeillgar
Gymusol Moesol
Tryloyw
Cynhyrchiol Meithrin
Deallus Gwydn
Amrywiol
Defnyddiol
Heriol
Cyfyngol
Prysur
Yn Annog
Ysbrydoledig
Cymorth
Uchelgeisiol

Credwn fod hapusrwydd a lles ein gweithwyr yn hanfodol i lwyddiant Adferiad. Mae ein gweithlu yn parhau i dyfu ac esblygu, ac rydym yn hynod falch o'n pobl a'r diwylliant rydym yn ei adeiladu gyda'n gilydd

Ein Staff

Cynnes
Blaengar
alltwriaeth
nes
ad Byw
hgar
niol
io ArY Cleient
ddlon
Effeithiol
dig Ysgogol
Dibynadwy
hunaniaeth
asol Blaengar
Gofal Ansawdd
Blaengar Cyd-gynhyrchu
wmor
Gwerthfawr
ol Hwyl
Gwahanol Ymdrechu
ledig Diddorol
Profesiynol
iadol Teg
Blaengar
Ymwybyddiaeth
Dynamig
Ysgogedig
Ysgogol
oldeb
i Rannu
geisiol
Gwerthfawr
Gwobrwyol
Der Ymroddedig
yflenwi
Cymhellid
lwlch
ith Tîm
ed
thyn

Canfodd arolwg staff eleni bod:

85% yn teimo'n falch i weithio i Adferiad

81% yn argymhell Adferiad fel lle gwyh i wethio

82% yn teimlo eu bod yn cael cynnig yr hyfforddiant sydd ei angen arnynt

79% boddhad cyffredinol

Eleni, rydym wedi parhau i gryfhau ac i ddatblygu gwirfoddoli ar draws Adferiad, gyda ffocws ar wella ansawdd, cysondeb, cynhwysiant, a phrofiad cyffredinol gwirfoddolwyr.

Cydnabu adnewyddiad ein hachrediad “Buddsoddwyr mewn Gwirfoddolwyr” ein hymrwymiad i arfer dda, ac fe ddarparodd adborth gwerthfawr gan wirfoddolwyr, staff ac ymddiriedolwyr. Rydym wedi parhau i wella recriwtio, anwythiad, hyfforddiant, goruchwyliaeth, ac arweiniad ar gyfer ein rheolwyr llinell gwirfoddolwyr, i helpu gwirfoddolwyr i deimlo eu bod yn cael eu croesawu, yn hyderus, ac yn cael eu gwerthfawrogi yn eu rolau. Mae hyn wedi cynnwys datblygu systemau ar-lein er mwyn symleiddio ein proses gynefino a darparu gwell mynediad i hyfforddiant a chostau ar gyfer gwirfoddolwyr. Byddwn yn parhau i gynnig prosesau recriwtio eraill i'r rhai nad ydynt am ddefnyddio'r system ar-lein.

**Cryfhau
Gwirfoddoli
ar draws
Adferiad**



Golygai gwirfoddoli y gallwn roi'r gefnogaeth roeddwn yn ei derbyn yn ôl. Mae'n braf gweld pobl yn dod i mewn ac yn cyflawni pethau."

"Penderfynais wirfoddoli oherwydd fy mod i eisiau cael profiad ymarferol cyn parhau â fy astudiaethau. Fy nod hirdymor yw ymgymryd ag astudiaethau ôl-raddedig pellach, ac yn hytrach na dibynnu'n llwyr ar astudiaethau academiaidd, roeddwn i eisiau cael rhywfaint o brofiad ymarferol."

"I mi, mae gwirfoddoli ynghylch gwneud gwahaniaeth, bod hynny'n fawr neu'n fach, gwybod bod newid wedi ei wneud yw'r unig beth sy'n bwysig."

Bydd ffocws o'r newydd ar gofnodi oriau gwirfoddolwyr yn ein helpu i gydnabod y cyfraniad mae gwirfoddolwyr yn ei wneud ac i arddangos eu heffaith ehangach a'u gwerth cymdeithasol.

Mae cynhwysiant hefyd yn parhau i fod yn ganolog i'n datblygiad. Mae ymchwil i mewn i'r rhwystrau a brofir gan gymunedau Mwyafrif Byd-eang yn hysbysu cynllun peilot recriwtio gwirfoddolwyr newydd, tra rydym yn archwilio cyfleoedd mwy hyblyg ac o bell i wneud gwirfoddoli'n hygyrch i ystod ehangach o bobl.

Gyda'i gilydd, mae'r datblygiadau hyn yn ein helpu i greu gwasanaeth gwirfoddoli cynaliadwy, cynhwysol o safon uchel sy'n cefnogi gwirfoddolwyr i wneud gwahaniaeth, i ddatblygu eu sgiliau ac i gyflawni eu nodau eu hunain.

Uchelbwyntiau ein Gwasasanaethau

VERVE

Yn dilyn ail-gomisiynu gwasanaethau defnydd sylweddau yn Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot, roedd Adferiad yn llwyddiannus gyda chais mewn partneriaeth gyda Barod, Kaleidoscope a The Wallich i ddarparu VERVE. Mae hyn yn adeiladu ar ein 30 mlynedd o brofiad o ddarparu gwasanaethau defnydd sylweddau'n lleol. Yn gweithio ochr yn ochr â phartneriaid comisiynu a darparwyr sector gyhoeddus, rydym yn darparu ein gwasanaethau defnydd sylweddau o dan yr enw VERVE. Y nod yw i wneud bywyd yn haws i bobl i ddod o hyd i'r gefnogaeth sydd ei hangen arnynt ac i symud rhwng wahanol rannau o'r gwasanaeth.

Parkland Place Llandudno

Rydym wedi gwneud paratoadau ar gyfer datblygiad Parkland Place Llandudno, sy'n cynrychioli buddsoddiad sylweddol yn nyfodol gwasanaethau dadwenwyno ac adsefydlu arbenigol i gleifion mewnol yng Ngogledd Cymru. Bydd y cyfleuster modern hwn, sydd wedi'i adnewyddu'n bwrpasol, yn cynyddu'r capasiti posibl ac yn cynnig amgylchedd sydd wedi'i ddarparu'n well i gyfarfod anghenion clinigol a chorfforol sy'n gynyddol gymhleth.

Newid Cam

Parhaodd Newid Cam i gryfhau cefnogaeth ar gyfer cyn-filwyr, eu teuluoedd a gofawyr ar draws Cymru, yn cynnwys darpariaeth y rhaglen Embedding Prevention of Veteran Suicide. Ffuriodd hyn ran o raglen ehangach o gefnogaeth arbenigol i gyn-filwyr a ddarperir drwy gydol y flwyddyn.

Cefnogi Partneriaid

Fe lansiodd Newid Cam ei raglen newydd Cefnogi Partneriaid, yn creu llwybrau cyflogaeth a gwirfoddoli i mewn i Adferiad ar gyfer partneriaid personél sy'n gwasanaethu yn y Lluoedd Arfog, yn cynnwys milwyr wrth gefn. Mae'r rhaglen yn ffurfio rhan o'n hymrwymiad parhaus i ehangu'r gefnogaeth sydd ar gael i'r gymuned Lluoedd Arfog ehangach.

Lansio Cydweithredfa Sir Ddinbych

Buom yn llwyddiannus yn sicrhau Cydweithredfa Sir Ddinbych, gan weithio mewn partneriaeth gyda Stori, gydag Adferiad fel y sefydliad arweiniol. Mae'r gwasanaeth newydd yn ffurfio rhan o'n darpariaeth eang Grant Cefnogaeth Tai, sy'n ein helpu i barhau i ddarparu cefnogaeth sy'n gysylltiedig â thai i bobl mewn cymunedau ar draws Cymru.

Pantyboblen

We successfully secured Pantyboblen in Carmarthenshire, a new Care Inspectorate Wales-registered 24/7 accommodation service. The development expands our supported accommodation provision and our ability to provide round-the-clock support for people who need it.

Ail-dendro: Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis – Bwrdd Iechyd Aneurin Bevan

Roeddem yn llwyddiannus wrth gadw ein gwasanaeth Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, gan helpu i sicrhau parhad cefnogaeth hanfodol i bobl ifanc sy'n profi seicosis, a'u teuluoedd. Ar draws ein gwasanaethau Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis, cefnogwyd 120 o bobl ifanc yn ystod 2025/26.

Cronfa Cefnogi Gofalwyr Amser

Trwy gyllid Amser, gwnaethom brosesu 393 o geisiadau grantiau seibiant yn ystod 2025/26, gan helpu gofawyr di-dâl i gael mynediad i seibiannau gwerthfawr a gweithgareddau sy'n cefnogi eu llesiant a'u gwytnwch eu hunain. Fe ffuriodd hyn ran o 23 o Wasanaethau Teuluoedd a Gofalwyr a ddarparwyd gan Adferiad ar draws Cymru yn ystod y flwyddyn.

Momentau Cyraeddadwy

Ym mis Ionawr 2026, gwnaethom lansio Momentau Cyraeddadwy mewn partneriaeth gyda Heddlu Dyfed-Powys, gan ddarparu cefnogaeth ar unwaith i bobl ifanc tra yn nalfa'r heddlu. Yn ei dri mis cyntaf, ymgysylltodd y gwasanaeth gyda 56 o bobl ifanc, gan ddarparu 101 awr o gefnogaeth uniongyrchol, gyda 19 o weithwyr wedi eu hyfforddi i ddarparu'r ymyrraeth ar draws ardal yr heddlu.

Only Human

Dechreuodd ein hymgyrch Only Human, a ariannwyd gan y Loteri Cenedlaethol, ddarparu'n weithredol ar draws Cymru, i herio stigma a gwahaniaethu o gwmpas caethiwed. Yn ei chwe mis cyntaf, mynychodd yr hymgyrch fwy na 20 digwyddiad, gan ymgysylltu gyda dros 50 gweithiwr proffesiynol, sefydlu 22 cysylltiad proffesiynol newydd a dechrau datblygu rhwydwaith o Hyrwyddwyr profiad byw.

Cefnogaeth Fely Bo'r Angen Arbenigol Iechyd Meddwl Ceredigion

Darparu cefnogaeth sy'n gysylltiedig â thenantiaeth i unigolion sy'n profi salwch meddwl difrifol. Mae'r gwasanaeth yn darparu cefnogaeth holistaidd sy'n canolbwyntio ar y person, sy'n anelu i helpu unigolion i gynnal eu llety, i adeiladu annibyniaeth, ac i atal cael eu troi allan neu dderbyniadau diangen i'r ysbty, tra'n lleihau ynysiad trwy ymgysylltiad cymunedol, yn dechrau ar 1 Ebrill 2026.

Noddfeydd Argyfwng

Derbyniodd Wasanaethau Noddfa Oedolion ar draws Ceredigion, Abertawe, Castell-nedd Port Talbot a Sir Gâr 1,707 atgyfeiriad a darparwyd 4,441 o alwadau/sesiynau cefnogaeth. Cefnogodd y Noddfa Plant a Phobl Ifanc yn Llansamlet 391 o blant a phobl ifanc eraill.

Gofal Cofrestredig

Derbyniodd 372 o bobl gefnogaeth gan ein Gwasanaethau Gofal Cofrestredig, gyda'r gwasanaethau Adferiad a archwiliwyd yng Ngorllewin Cymru, Powys a Chwm Taf yn derbyn graddfeydd Ardderchog am Lesiant, Gofal a Chefnogaeth, ac Arweinyddiaeth a Rheolaeth.

Cyngor Iechyd Meddwl ac Arian

Darparodd ein gwasanaeth Iechyd Meddwl ac Arian gefnogaeth i 611 o gleientiaid newydd, gan gynnig sefydlogrwydd, urddas a gobaith i'r rhai hynny'n cael trafferth gyda phwysau salwch meddwl a chaledi ariannol, a helpu cleientiaid i ennill £1.4m o gyllid eleni.

Partneriaeth Seafit

Fe lansiwyd partneriaeth newydd yn darparu cwnsela ar gyfer pysgotwyr a'u teuluoedd ar draws Cymru, ynghyd â chefnogaeth llesiant a gwiriadau iechyd corfforol mewn porthladdoedd.

Cyfle Cymru

Mae Cyfle Cymru wedi cael effaith sylweddol wrth gefnogi pobl i ddatblygu sgiliau ac i symud yn agosach at gyflogaeth. Ers mis Hydref 2022, mae'r rhaglen wedi cofnodi mwy na 9,910 cofrestriad, wedi darparu dros 182,000 awr o gefnogaeth, wedi dyfarnu 12,670 cymhwyster, wedi cefnogi 500 o bobl i mewn i gyflogaeth ac wedi helpu 2,400 o bobl i gael profiad gwaith neu wirfoddoli.

Gwasanaethau Pobl Ifanc

Cefnogodd wasanaeth defnydd sylweddau Powys 114 o bobl ifanc, cefnogodd Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis 120, a cefnogodd llety â chefnogaeth 24/7 Merthyr 9 person ifanc tuag at fyw yn annibynnol. Darparodd Bloom/Your Resilience/Me & Money hefyd 292 o sesiynau i 3,003 o blant a phobl ifanc.

Ffocws ar Wasanaeth: Momentau Cyraeddadwy



Cefnogi
pobl ifanc
ar adeg
hollbwysig.

Mae Momentau Cyraeddadwy yn wasanaeth peilot 24/7 a ddarperir gan Adferiad, a gynhyrchir ar y cyd mewn partneriaeth gyda Heddlu Dyfed-Powys, a lansiwyd ym mis Ionawr 2026 i gefnogi plant a phobl ifanc pan maent yn nalfa'r heddlu.

Daw'r enw o'r syniad o "foment gyraeddadwy" – adeg hollbwysig pan gallai person ifanc fod yn arbennig o agored i gael sgwrs, i fyfyrio ar yr hyn sydd wedi digwydd ac i ystyried pa gefnogaeth allai eu helpu.

Gall bod yn nalfa'r heddlu fod yn brofiad anodd ac anghyfarwydd i blentyn. Gallai pobl ifanc fod yn teimlo'n agored i niwed, yn ansicr neu'n ynysig, tra gallai eu cysylltiad gyda'r heddlu hefyd amlygu anghenion ehangach o amgylch iechyd meddwl, perthnasoedd teuluol, addysg, defnydd sylweddau neu ardaloedd eraill o'u bywydau. Mae Momentau Cyraeddadwy'n cynnig cyfle i ymateb i'r anghenion hynny ar yr adeg maent yn codi.



“Teimlais fel y gallwn siarad efo nhw a’u bod nhw’n gwrando. Fe helpodd fi i wybod beth y gallwn ei wneud nesaf, ac roedd yn braf cael rhywun i ddal i fyny gyda fi wedyn.” – Person Ifanc

Sut mae’n gweithio?

Pan mae plentyn yn y ddalfa, mae tîm y ddalfa’n cysylltu â Momentau Cyraeddadwy ac fe ddynodir Weithiwr Momentau Cyraeddadwy sydd ar-alw. Mae’r gweithiwr yn mynychu’r ddalfa ac yn cynnig sgwrs ddiogel, un i un i’r person ifanc.

Mae’r gweithwyr yn darparu cefnogaeth emosiynol, arweiniad ymarferol, a mentora tymor byr, gan helpu’r person ifanc i ystyried beth allai eu helpu a’u cysylltu i arwyddbostio, gwasanaethau cymunedol, a chefnogaeth tymor hirach priodol. Cefnogir hyn gan atgyfeiriadau gan Weithwyr Proffesiynol Gofal Iechyd yn y ddalfa a Public Protection Notices (PPNs) i’r Gwasanaethau Cymdeithasol.

Gall pobl ifanc hefyd ofyn am gysylltiad dilynol gyda rheolwr o’r gwasanaeth wedi iddynt adael y ddalfa, gan helpu i gynnal y cysylltiad hwnnw ac i gefnogi ymgysylltiad gydag asiantaethau a gwasanaethau eraill.

Effaith gynnar

Fel cynllun peilot newydd, mae Momentau Cyraeddadwy yn dal i adeiladu ei sylfaen dystiolaeth. Dengys y gweithgaredd gynnar bod y gwasanaeth yn cael ei ddefnyddio ac yn parhau i dyfu.

Rhwng mis Ionawr a mis Ebrill 2026, cefnogodd y gwasanaeth:

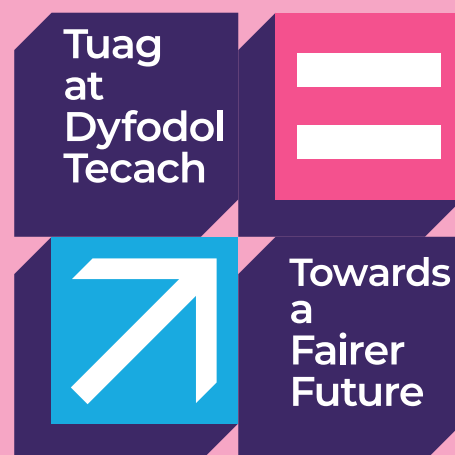
- 56 o bobl ifanc
- 101 awr o gefnogaeth
- 26 Gweithiwr Momentau Cyraeddadwy

Feedback from young people has been encouraging, with respondents reporting that the service made a positive difference to their experience of custody.

“Roedd cael rhywun annibynnol, y tu allan i’r teulu ac i ffwrdd o’r heddlu, yn gwneud cymaint o wahaniaeth. Roedd yn gwrando ar y gweithiwr ac yn gwerthfawrogi cael rhywun nad oedd yn riant iddo’n dweud wrtho beth i’w wneud. Nid oedd eisiau siarad gyda’r swyddogion, ond roedd yn barod i ymgysylltu gyda’r gweithiwr Momentau Cyraeddadwy, ac fe wnaeth hynny iddo deimlo’n fwy positif. Roeddem yn ddiolchgar iawn am y gefnogaeth ac yn ddiolchgar bod y gwasanaeth yno pan roedd ei angen.” – Rhiant

Adeiladu ar y dysgu

Mae Momentau Cyraeddadwy yn parhau i ddatblygu drwy adborth gan bobl ifanc, gweithwyr a chydweithwyr yn yr heddlu. Mae’r cynllun peilot hefyd yn cael ei werthuso yn annibynnol, i adeiladu dealltwriaeth gliriach o’i effeithiau a’r rôl y gall ei chwarae i gefnogi pobl ifanc ar yr adeg hanfodol yma.



Ein Hymgyrch

Yn ystod 2025/26, gwnaethom lansio Tuag at Ddyfodol Tecach: Blaenoriaethau ar gyfer y Llywodraeth Cymru Nesaf, yn gosod allan pum prif flaenoriaeth ar gyfer tymor nesaf y Senedd gan ddarparu llwyfan clir ar gyfer ein hymgyrchu, ein hymgysylltiad gwleidyddol a'n gwaith dylanwadu.

Gydag etholiad 2026 y Senedd yn agosáu, roeddem eisiau i'n blaenoriaethau adlewyrchu profiadau'r bobl rydyn ni'n eu cefnogi a'r heriau maent yn eu hwynebu wrth gael mynediad i wasanaethau. Fel sefydliad cenedlaethol sydd wedi'i wreiddio mewn cymunedau ar draws Cymru, roedd yn bwysig bod ein hymgyrch wedi ei siapio gan leisiau'r unigolion sydd â phrofiad byw, yn hytrach na'i ddatblygu ar wahân.

Yn ystod yr haf 2025, roeddem wedi casglu safbwyntiau pobl oedd yn defnyddio ein gwasanaethau, aelodau a staff drwy ein holiadur

"Dwedwch Wrthym". Clywsom yn uniongyrchol am brofiadau pobl o wasanaethau iechyd meddwl a defnydd sylweddau, gofal cymdeithasol, cyllido, budd-daliadau lles, a'r systemau ehangach rydym yn dibynnu arnynt.

Amlygodd yr ymgysylltiad yma y rhwystrau y gall pobl eu hwynebu wrth geisio cael mynediad i gefnogaeth, yn cynnwys gwasanaethau bratiog, rhestrau aros hir, ac anawsterau'n llywio gwahanol systemau. Fe helpodd y profiadau hyn i siapio ein blaenoriaethau ac maent yn parhau i hysbysu ein hymagwedd i ymgyrchu a dylanwadu.

Adnabu'r ymgyrch bum blaenoriaeth ar gyfer y Llywodraeth Cymru nesaf:

1. Integreiddio gwasanaethau iechyd meddwl a defnydd sylweddau: Dylai unigolion sydd ag anghenion iechyd meddwl a defnydd sylweddau sy'n cyd-ddigwydd allu cael mynediad i gefnogaeth gyd-gysylltiedig drwy ymagwedd "dim drws anghywir", yn hytrach na chael eu pasio rhwng gwahanol wasanaethau.
2. Darparu cefnogaeth mynediad agored, yr un diwrnod: Dylai pobl allu cael mynediad i gefnogaeth a arweinir gan anghenion, sy'n canolbwyntio ar y person pan a ble maent ei hangen, yn cynnwys drwy hunan-atgyfeiriad a gwasanaethau cymunedol.
3. Ymrwmo i gyllid tymor hir ar gyfer iechyd a gofal cymdeithasol. Mae cyllid cynaliadwy yn hanfodol i gefnogi gwasanaethau o ansawdd uchel, i ddatblygu'r gweithlu, i sicrhau cyflog teg, ac i gydnabod y trydydd sector fel partner cyfartal mewn iechyd a gofal cymdeithasol.
4. Darparu Deddf Iechyd Meddwl Cymru: Dylai fframwaith ddeddfwriaethol bwrpasol gryfhau hawliau pobl a sicrhau bod y gefnogaeth â'r arfer lleiaf cyfyngol, sy'n seiliedig ar hawliau, yn cael eu gosod ar draws gwasanaethau iechyd meddwl.
5. Datblygu Cydlyniant Cynllunio Gofal a Thriniaeth: Dylai gwell cydlyniant wella cysondeb, lleihau dyblygiad a chryfhau cyfranogiad gofawyr di-dâl mewn cynllunio gofal a thriniaeth.

Gwneud yr achos dros newid

Dengys y dystiolaeth sy'n sylfaen i'n hymgyrch bwysigrwydd y blaenoriaethau hyn. Yn 2023–24, adroddodd 72% o oedolion oedd yn cychwyn triniaeth ar gyfer anghenion defnydd sylweddau fod ganddynt angen am driniaeth iechyd meddwl. Er hyn, mae gwasanaethau iechyd meddwl a defnydd sylweddau yn parhau i weithredu ar wahân mewn nifer o achosion.

I bobl sydd ag anghenion sy'n cyd-ddigwydd, gall hyn olygu llywio nifer o systemau, profi oediadau wrth gael mynediad i gefnogaeth neu glywed bod yn rhaid mynd i'r afael ag un o'r anghenion cyn y llall. Mae angen ymagwedd fwy integredig i sicrhau bod pobl yn derbyn cefnogaeth yn seiliedig ar eu hanghenion yn hytrach nac ar y ffordd y mae gwasanaethau wedi'u trefnu.

Mae mynediad hefyd yn ganolog i'n hymgyrch. Rydym yn galw am gefnogaeth yr un diwrnod,

mynediad agored, ar draws Cymru, ynghyd â mwy o fuddsoddiad mewn ataliaeth, gweithredu i leihau amseroedd aros a gwell defnydd o rwydweithiau cymunedol a thechnoleg. Gall cefnogaeth gynnar a hygyrch helpu pobl i gael y cymorth sydd ei angen arnynt cyn i'w hamgylchiadau gyrraedd pwynt argyfwng.

Mae cyllido cynaliadwy yr un mor bwysig. Mae'r system iechyd a gofal cymdeithasol yn ddibynnol ar weithlu medrus sy'n cael ei gefnogi ac ar gyfraniad y trydydd sector. Mae ein hymgyrch, felly, yn galw am drefniadau cyllido mwy hir-dymor, datblygiad a chyflog teg i'r gweithlu, ynghyd â mwy o gydnabyddiaeth o rôl sefydliadau trydydd sector wrth gynllunio a darparu iechyd a gofal cymdeithasol.

Dylanwadu ar y Llywodraeth Cymru nesaf

Mae "Tuag at Ddyfodol Tecach" wedi darparu llwyfan clir ar gyfer ymgysylltiad gwleidyddol Adferiad drwy gydol y flwyddyn, i mewn i etholiad y Senedd 2026 a thu hwnt.

Gwnaethom rannu ein pum blaenoriaeth gydag Aelodau'r Senedd a rhanddeiliaid allweddol, a'u defnyddio i arwain ein sgysiau am ddyfodol iechyd meddwl, defnydd sylweddau a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Rydym hefyd wedi parhau i adeiladu perthnasoedd gyda Llywodraeth Cymru, Aelodau'r Senedd, Aelodau Seneddol ac eraill sy'n gwneud penderfyniadau.

Edrych ymlaen

Mae "Tuag at Ddyfodol Tecach" wedi rhoi set o flaenoriaethau clir i Adferiad i fynd â hwy ymlaen wrth i'r Senedd ddechrau tymor newydd. Mae'n darparu sylfaen gyson ar gyfer ein polisi, ein hymgyrchu a'n ymgysylltiad gwleidyddol, ac yn sicrhau bod y profiadau a gasglwyd drwy ein gwasanaethau yn parhau i hysbysu ein gwaith eirioli.

Mae ein ffocws yn parhau ar sicrhau bod pobl sy'n profi materion salwch meddwl a defnydd sylweddau, ynghyd â'u teuluoedd a'u gofawyr, yn gallu cael mynediad i gefnogaeth gyd-gysylltiedig, sy'n amserol ac yn gynaliadwy.

Wrth i'r Llywodraeth Cymru newydd symud ymlaen gyda'i rhaglen, byddwn yn parhau i gyflwyno'r achos dros system iechyd a gofal cymdeithasol sy'n gweithio o gwmpas anghenion pobl, sy'n cydnabod cyfraniad y trydydd sector, ac yn rhoi lleisiau unigolion sydd â phrofiad byw yn ganolog wrth wneud penderfyniadau.

Nid set o flaenoriaethau ymgyrchu yn unig yw "Tuag at Ddyfodol Tecach". Dyma ein hymrwymiad i sicrhau bod profiadau'r bobl rydym yn eu cefnogi yn helpu i siapia dyfodol iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Stori Gemma

**Mae Gemma Taylor wedi profi heriau
iechyd meddwl difrifol am lawer o'i bywyd.**

Yn tyfu i fyny yn Hwlfordd, profodd Gemma blentyndod anodd, yn cynnwys camdriniaeth rhywiol, y mae'n credu sydd wedi cael effaith barhaus ar ei hiechyd meddyliol ac emosiynol. Dechreuodd gael trafferth gyda'i hiechyd meddwl drwy gydol ei harddegau, cyn profi meddyliau ymwithiol difrifol cynyddol a pharanoia yn ei ugeiniau cynnar.

Wedi episod ddifrifol o seicosis, cafodd Gemma ddiagnosis o sgitsoffrenia pan yn 26 oed.

Dros y blynyddoedd, mae wedi profi paranoia, meddyliau ymwithiol, rhithweledigaethau a chlywed lleisiau – profiadau ddaeth yn holl-ymdrechol ar adegau.

Heddiw, mae'n well gan Gemma ddisgrifio ei diagnosis fel "label" ac, yn hytrach, canolbwyntio ar ddeall y gwahanol brofiadau sydd wedi effeithio ar ei hiechyd meddwl.

"Un o'r rhesymau y symudais i ffwrdd o'r label oedd oherwydd fy mod wedi sylweddoli mai, trwy dorri pethau i lawr i wahanol brofiadau problemus, gallwch wneud llawer dros amser i liniaru ac, yn aml, i integreiddio hefyd," meddai.

Derbyniodd Gemma gefnogaeth gan Adferiad am y tro cyntaf rai blynyddoedd yn ôl pan yn feichiog gyda'i mab.

Wedi iddi symud ymlaen o gefnogaeth pan roedd ei mab tua 13 mis oed, byddai Gemma'n dychwelyd yn ddiweddarach i Adferiad tua 2019 pan roedd yn ei chael yn anodd eto. Ar gamau gwahanol yn ei siwrnai, mae Gemma wedi byw mewn gwahanol fflatiau yn Peregrine Close yn Hwlfordd, ble mae Adferiad yn

darparu llety gyda chefnogaeth ar gyfer pobl sy'n profi anawsterau iechyd meddwl difrifol.

Mae Gemma yn hunan-gynhaliol i raddau helaeth erbyn hyn, ac yn gobeithio symud i mewn i'w llety ei hun mewn amser, er bod amgylchiadau ariannol wedi gwneud hynny'n anodd.

"Mae Adferiad i weld wir yn malio ac yn gweithio gyda ni, sy'n braf," meddai.

Nid yw ei siwrnai wedi bod yn hawdd bob amser.

Yn 2023, Daeth Gemma'n hunangyflogedig fel artist ac yn bwriadu ail-leoli i Gaerdydd. Ond, o ganlyniad i newidiadau yn ei chyllid a'i chefnogaeth iechyd meddwl, ni ddigwyddodd hynny yn y diwedd.

Er iddi barhau i brofi anawsterau gyda'i hiechyd meddwl, dywed Gemma bod blynyddoedd o ddysgu am ei phrofiadau hi ei hun wedi ei helpu i ddod o hyd i ffyrdd i'w reoli.

"Gyda dycnwch a magu mewnwelediad, mae yna obaith," meddai. "Mae'n dal i fod yn anodd iawn gyda'r holl brofiadau amrywiol ond mae yna lawer o sgôp i wella."

Un o'r ffactorau pwysicaf yn siwrnai Gemma yw ei chreadigrwydd. Fel artist a bardd, mae wedi cyhoeddi 50 Shades of Insight ei hun, casgliad hunangofiannol sy'n paru ei phaentiadau a'i barddoniaeth gan archwilio ei phrofiadau o drawma yn ei phlentyndod, meddyliau ymwithiol, paranoia a iechyd meddwl.

"Mae fy nghelf a'm marddoniaeth wedi bod yn hynod bwysig," meddai. Mae'n gatharsis sy'n helpu i weithio drwy wahanol brofiadau."

I AWAKEN IN THE DARKENED WOODS,
 NOT KNOWING WHERE I AM,
 I TURN AROUND,
 THERES NO WAY BACK
 AND SO I JOURNEY ON.
 I SEE FACES IN THE TREES, OMNIPRESENT
 GLARING AT ME.
 THEY BRING DARKNESS TO MY BEING,
 AND TERRIFY MY MIND, DESPERATION
 CAST UPON ME.
 PEACE I CANNOT FIND.
 MANY TIMES I STUMBLE, AND OFTEN
 LOSE MY WAY, WHEN COMES THE
 END TO THIS DARK NIGHT,
 HENCEFORTH THE BREAK OF DAY.
 AND DAY DOES COME AND I LOOK
 BACK AND IN THE LIGHT OF DAY
 THE FACES TURN AND SMILE
 AT ME AND WAVE ME ON MY WAY.
 THEN SUDDENLY IT DAWNS ON
 ME, THE LIGHT HAS ALWAYS BEEN.
 FOR WITHOUT THE RAYS OF
 HOPE, THE FACES WERE UNSEEN.

Glt Taylor



“Rwyf eisiau arwain y ffordd a bod yn lais i eraill”

Mae Gemma nawr wedi dechrau rhannu ei phrofiadau'n ehangach trwy ei sianel YouTube ei hun, ble mae'n siarad yn agored am sut yr oedd profi salwch meddwl iddi hi.

Mae'n gobeithio y gall rhannu yr hyn mae hi wedi ei ddysgu herio peth o'r stigma o gwmpas ieuchyd meddwl a helpu pobl i edrych y tu hwnt i ddiagnosis i weld yr unigolyn y tu ôl iddo.

“Hoffwn herio'r syniad eich bod rhywsut yn llai os ydych chi'n cael trafferth gyda'ch ieuchyd emosynol neu feddylol,” meddai. “Mae yna raniad cymdeithasol yn parhau yn y ffordd o feddwl 'rwyf ti'n sâl yn feddylol a dydyn ni ddim'. Mae popeth mewn graddau amrywiol ac mae'n rhaid i bawb gydbwysu eu hieuchyd.”

Wrth edrych ymlaen, mae Gemma'n gobeithio parhau i ddatblygu ei chelf a'i barddoniaeth tra'n dod o hyd i gyfleoedd i ddefnyddio ei phrofiad byw i gefnogi mwy o ddealltwriaeth ynghylch ieuchyd meddwl. Mae wedi mynd â'i phrofiadau ar-lein, gan greu fideos ar ei sianel YouTube ble mae'n trafod sgitsoffrenia a rhai o'r profiadau unigol y tu ôl i'r diagnosis, yn cynnwys meddyliau ymwithiol, paranoia a rhithweledigaethau.

Trwy rannu sut roedd y profiadau hyn yn teimlo “o'r tu mewn allan”, mae'n gobeithio rhoi mwy o ddealltwriaeth am salwch meddwl difrifol a helpu pobl sy'n adnabod rhai o'r profiadau hynny eu hunain. “Rwyf eisiau arwain y ffordd a bod yn lais i eraill,” meddai.

Cynaliadwyedd

Fel sefydliad, rydym yn benderfynol i weithredu ac i lwyddo i ddod yn Sero Net erbyn 2030. Mae gennym ganolfannau tîm ym mhob sir yng Nghymru, tri leoliad ysbyty (yn cynnwys un yn Swydd Gaerhirfryn), uned adsefydlu, nifer o eiddo preswyl, a swyddfeydd modern. Rydym yn gweithredu fflyd dros 50 cerbyd, yn cynnwys bysiau mini, cludiant bwyd, a ceir. Ein nod yw fod ein hasedau yn ffocysu ar fwyafu'r effaith i'n buddiolwyr, arbed arian, a gwella ein proffil carbon.

Yn dilyn llwyddiant yn y cam cyntaf ddwy flynedd yn ôl, mae'n bleser gennym gyhoeddi ein bod wedi cael ardystiad llawn ISO 14001 ar gyfer Rheoli Amgylcheddol y llynedd!

Yn y dyfodol rydym yn gobeithio gweithredu mesurau megis:

- Symud i ddarparpwydd trydan 100% adnewyddadwy. Bydd hyn yn dod â'n cyfanswm allyriadau i lawr tua 7.64%.
- Amnewid cerbydau petrol/diesel presennol sy'n eiddo i'r cwmni am gerbydau 100% trydan dros y blynnyddoedd. Daw hyn â'n allyriadau presennol i lawr o tua 4%.
- Mynd i'r afael â'r allyriadau a gynhyrchir gan gymudo staff drwy gymhell staff i symyd i geir trydan neu i gymryd cludiant cyhoeddus i'r gwaith yn y blynnyddoedd i ddod.
- Lleihau'r allyriadau a gynhyrchir gan deithio busnes dros y blynnyddoedd drwy ddefnyddio cerbydau trydan yn unig.
- Lleihau allyriadau sy'n gysylltiedig â gwasanaethau cyflenwi wedi eu his-gontractio trwy ddewis gwasanaethau negesydd gydag ôl troed carbon is.
- Lleihau allyriadau sy'n gysylltiedig â storio ar-lein drwy ddefnyddio gwasanaethau cwmwl gydag ôl troed carbon is dros y blynnyddoedd i ddod.
- Lleihau'r allyriadau CO2 a gynhyrchir drwy drin gwastraff gweithredol drwy sicrhau gwell defnydd o arferion trin gwastraff.

Rhannu Ein Gwaith Ymchwil Gamblo

Gweithiodd y Tîm Ymchwil a'n Harweinydd Strategol dros Niweidiau Gamblo gyda'i gilydd i gyd-gynhyrchu poster ymchwil yn amlygu yr hyn rydym wedi ei ddysgu o gefnogi pobl yn profi niweidiau gamblo ac anghenion cymhleth eraill. Cyflwynwyd y poster eleni yn y gynhadledd Current Advances in Gambling Research (CAGR) yn Helsinki, gan helpu i rannu yr hyn roedd Adferiad wedi ei ddysgu gydag ymchwilwyr a gweithwyr proffesiynol o ar draws Ewrop a chyfrannu tuag at welliannau mewn gwasanaethau cefnogaeth gamblo.

Cyflwynodd y poster ddata o'r Llwybr Hapchwarae Anghenion Cymhleth. Dangosodd ein prif ganfyddiadau:

- Mae niwed sy'n gysylltiedig â hapchwarae yn digwydd yn gyffredin ochr yn ochr ag anghenion cymhleth eraill. Roedd pobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth yn aml yn profi anawsterau iechyd meddwl cydredol, defnyddio sylweddau, trawma, syniadau hunanladdol a gwendidau eraill.
- Roedd galw sylweddol am y gwasanaeth. Derbyniodd Parkland Place 148 o atgyfeiriadau ym Mlwyddyn 4.
- Roedd y model preswyl yn gysylltiedig â gwelliannau mewn difrifoldeb hapchwarae a lles seicolegol.
- Roedd adborth cleientiaid yn gadarnhaol iawn.

Mae ein canfyddiadau'n awgrymu y gall pobl sy'n profi niwed hapchwarae ochr yn ochr ag anghenion iechyd meddwl a defnyddio sylweddau cymhleth elwa o fodel preswyl integredig, gyda'r canfyddiadau'n tynnu sylw at bwysigrwydd cynnal llwybrau arbenigol, cydgysylltiedig ochr yn ochr â mathau newydd o gefnogaeth gymunedol a'r GIG.

Gweithio gyda Perfformiad a Gwella GIG Cymru i Siapio Gwasanaethau Iechyd Meddwl

Mae Adferiad wedi parhau i chwarae rôl weithredol yn Rhwydwaith Ymchwil a Thystiolaeth Atal Hunanladdiad, Hunan-niweidio, Iechyd Meddwl a Llesiant Cymru.

Ymchwil

Prosiect Gwirfoddoli Strategol

Eleni, sicrhodd Adferiad gyllid gan Gyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC) i ddarparu Prosiect Gwirfoddoli Strategol 12 mis i archwilio i bwy sy'n gwirfoddoli yng Nghymru, pwy sydd ddim, a'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan. Mae gan y gwaith ymchwil ffocws arbennig ar brofiadau pobl o gymunedau byd-eang, gyda'r nod o helpu sefydliadau i greu cyfleoedd gwirfoddoli mwy cynhwysol.

I gefnogi'r gwaith hwn, croesawom Swyddog Ymchwil newydd i'r tîm. Rhannodd mwy na 140 o bobl eu profiadau drwy ein harolygon, gyda 12 person arall o gymunedau mwyafrif byd-eang yn cymryd rhan mewn cyfweiliadau un i un, gan roi mewnwelediadau dyfnach i'r rhwystrau a'r cyfleoedd sy'n gysylltiedig â gwirfoddoli. Eleni, cawsom ein gwahodd i gyflwyno ein hymchwil yn Gofod3, digwyddiad mwyafrif y sector wirfoddoli yng Nghymru, ble buom yn rhannu ein canfyddiadau cynnar ac argymhellion ymarferol ar gyfer gwneud gwirfoddoli'n fwy cynhwysol ac yn fwy hygyrch.

Byddwn yn defnyddio canfyddiadau'r prosiect i ddatblygu pecyn cymorth o adnoddau ymarferol i'w rannu gyda sefydliadau trydydd sector ar draws Cymru i helpu i greu cyfleoedd gwirfoddoli mwy cynhwysol. Rydym hefyd yn bwriadu rhoi'r gwaith ymchwil ar waith drwy raglen beilot wedi ei thargedu o fewn Adferiad, gan brofi ymagweddau newydd i ymgysylltu gyda gwirfoddolwyr o gymunedau mwyafrif byd-eang. Gyda'i gilydd, bydd y canlyniadau hyn yn helpu mwy o bobl i elwa o wirfoddoli ac yn annog ystod ehangach o leisiau i gael eu cynrychioli ar draws y sector wirfoddol.

Daw'r Rhwydwaith â GIG Cymru, Llywodraeth Cymru, prifysgolion, sefydliadau gwirfoddol a phobl gyda phrofiad byw at ei gilydd i wella cefnogaeth iechyd meddwl ar draws Cymru.

Yn ystod y flwyddyn, buom yn mynychu digwyddiadau yn Wrecsam ac Abertawe, gan gyfrannu i drafodaethau ar ddyfodol cefnogaeth iechyd meddwl mynediad agored a sut y gellir gwerthuso a gwella gwasanaethau. Mae'r partneriaethau hyn yn helpu i sicrhau bod profiadau'r bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau yn parhau i siapio gwaith ymchwil, polisi a datblygiad gwasanaethau, tra'n cryfhau cydweithio ar draws Cymru.



Cyfrannu i
Adferiad

Yn 2025–26, cododd
ein cefnogwyr £47,488
ar gyfer prosiectau
penodol a'n gwaith
elusennol ehangach.
Mae eu haelioni yn
ein helpu ni i fod yno i
bobl sydd angen ein
cefnogaeth gyda'u
hiechyd meddwl,
defnydd sylweddau a
heriau eraill.

Codi Arian

Bob blwyddyn, mae pobl ar
draws Cymru yn rhoi eu hamser,
eu hegri, a'u harian i gefnogi
Adferiad. Mae rhai yn ymgymryd â
heriau maent wedi bod yn paratoi
amdanynt ers misoedd; daw
eraill â ffrindiau, cydweithwyr neu
gymdogion at ei gilydd ar gyfer
achos da. Rydym yn ddiolchgar i
bob un ohonynt.

Mynd y filltir ychwanegol

Cymerodd pum rhedwr ran yn Hanner Marathon Caerdydd i Adferiad ym mis Hydref, gan godi £1,170 rhyngddynt. Gwyddom faint o ymroddiad sy'n mynd i mewn i baratoi ar gyfer digwyddiad fel hwn, ac fe ddiolchwn i'r rhedwyr ac i bawb a'u cefnogodd ar hyd y ffordd.

Gosododd Dr Richard Mottershead fath

gwahanol o her iddo'i hun. Dringodd Richard, sydd wedi bod yn gysylltiedig â'n gwaith Newid Cam gyda Chyn-filwyr ers iddo ddechrau 15 mlynedd yn ôl, Mount Halgard yn ardal Cwrdaidd Irac i godi arian ar gyfer prydau Nadolig i gyn-filwyr.

Ei nod oedd i godi £650 tuag at 50 pryd bwyd. **Cododd £682, gan basio ei darged.** Talodd Richard ei hun i fynd i ddringo fel bod pob ceiniog a godwyd yn mynd tuag at yr her prydau'r Nadolig.

Daeth cefnogaeth ar gyfer y prydau o'n agosach i adref hefyd. Rhoddodd y Rhug Estate gynnyrch, cawsom gymorth i baratoi'r prydau gan y tîm yn y Golden Lion yn Llangynhafal, ac fe gyfrannodd Tesco Rhuthun lysiau ffres a phwddinau Nadolig.

Roedd taith ddringo Richard yn ymdrech bersonol aruthrol. Dengys y bobl ddaeth at ei gilydd sut y gall syniad i godi arian dyfu i mewn i rhywbeth a rennir gan gymuned gyfan.

Cefnogaeth gan ein cymunedau

Nid yw pob ymdrech codi arian yn golygu rhedeg ras neu ddringo mynydd. Yn Nhrefoeth, daeth y timau cwis yn The Eagle Inn at ei gilydd i godi arian pob wythnos i gefnogi elusennau lleol yn gweithio yn ardal Abertawe. Pan gyrhaeddodd nhw £1,000, dewison nhw ei rannu rhwng dwy elusen, gan gyfrannu £500 i Adferiad.

Cawsom ein gwahodd i ymuno gyda'r timau ar gyfer cwis ac i ddweud wrthynt am ein gwaith. Diolch i bawb cymerodd ran.



Dr Richard Mottershead

Partneriaeth elusen newydd

Eleni, dewisodd y Wales & West Housing Group Adferiad fel un o'u Partneriaid Elusen. Maent wedi gwneud addewid o £30,000 dros dair blynedd, gyda £10,000 yr un yn 2025, 2026 a 2027.

Dywedodd Wales & West Housing wrthym bod eu bwrdd wedi dewis Adferiad oherwydd y gefnogaeth iechyd meddwl rydyn ni'n ei darparu i bobl ag anghenion sy'n cyd-ddigwydd. Yn ogystal â'r rhodd, maent yn gobeithio adeiladu perthynas barhaol sy'n elwa'r ddau sefydliad a'r cymunedau rydym yn eu gwasanaethu. Edrychwn ymlaen i archwilio beth gallwn ei wneud gyda'n gilydd.

Ychydig esiamplau yw'r rhain o'r gefnogaeth rydym wedi ei derbyn eleni. I bawb a redodd, ddringodd, ymunodd mewn cwis, wnaeth gyfraniad neu helpodd i wneud i ddigwyddiad ddigwydd: diolch i chi. Mae pob cyfraniad yn rhan o'r hyn sy'n gwneud ein gwaith yn bosibl.



Mae Sarah, defnyddiwr gwasanaeth Caniad, eisiau rhannu ei stori oherwydd ei bod yn gwybod pa mor bwerus gall profiad bywyd fod. Mae hi'n gobeithio, drwy fod yn agored am yr hyn y mae wedi mynd drwyddo, y gall helpu eraill i deimlo'n llai unig, rhoi gobaith i bobl, ac ymgyrchu am well cymorth iechyd meddwl.

Pan ddechreuodd iechyd meddwl Sarah ddirywio am y tro cyntaf yn 2014, nid oedd yn ei gydnabod yn llawn. Yn hytrach, cadwodd ei hun yn brysur, yn bennaf trwy wirfoddoli a dysgu pellach. Rhoddodd bwrpas iddi a rhywbeth i ganolbwyntio arno.

“Roeddwn i'n iawn os oeddwn i'n brysur” meddai. “Roeddwn i eisiau helpu eraill yn unig. Fy ngyrru oedd bod yn well i mi fy hun a fy machgen bach, ac roeddwn i'n meddwl y byddai gwirfoddoli o gymorth, a dyna wnaeth, am gyfnod.”

Taflodd Sarah ei hun i mewn iddo. Roedd hi wrth ei bodd gyda'r gwaith, enillodd wobrau am wirfoddoli, ac yn y diwedd cynigwyd swydd iddi. Ar y tu allan, roedd pethau'n edrych fel eu bod yn mynd yn dda.

“Fe wnes i gymaint, hyd yn oed pan oeddwn i'n sâl.”

Ond oddi tano, nid oedd pethau wedi diflannu. Os rhywbeth, roedden nhw'n cronni.

Stori Sarah

“Rwyf eisiau mwy o ffocws ar atal, nid argyfwng yn unig. A mwy o gefnogaeth i'r trydydd sector; mae'r bobl hyn wir yn newid bywydau.”

“Po fwyaf roeddwn i'n ei wneud yn dda yn fy swydd, yn enwedig gweithio gyda phobl ag anawsterau iechyd meddwl, y mwyaf y dechreuais sylweddoli nad oeddwn yn iawn.”

Ar ôl genedigaeth ei hail blentyn yn 2017, roedd ymwelydd iechyd wedi codi pryderon am PTSD. Aeth Sarah at ei meddyg teulu, ond ni chafodd unrhyw beth ei ddilyn i fyny mewn gwirionedd. “Wnaethon nhw ddim mynd i'r afael ag ef, felly cariais ymlaen a chadw fy hun yn brysur. Roedd y teimladau yno bob amser; ceisiais eu gwthio i ffwrdd.”

Ym mis Rhagfyr 2018, siaradodd Sarah o'r diwedd am ei brwydrau i'w bos. “Fe gawson nhw sioc fawr, oherwydd roeddwn i wedi ei guddio mor dda.” Yna tarodd COVID ym mis Mawrth 2020. Fe wnaeth gweithio gartref gael gwared ar yr holl wrthdnyiadau yr oedd hi wedi dibynnu arnynt. Daeth bod yn y tŷ â phopeth yn ôl i'r wyneb. “Am y tro cyntaf ers i'r berthynas trais domestig ddod i ben bu'n rhaid i mi eistedd gyda fy emosiynau ar fy mhen fy hun.”

Erbyn Ebrill 2020, roedd wedi mynd yn ormod, a chafodd ei chymeradwyo i ffwrdd o'r gwaith. Yn ddiweddarach y flwyddyn honno, derbyniodd ddiagnosis o PTSD dair blynedd ar ôl codi pryderon am ei hiechyd meddwl gyda'i meddyg teulu. Ym mis Mai 2020, cyrhaeddodd Sarah bwynt argyfwng.

“Doeddwn i ddim yn gwybod beth i'w wneud, felly ffoniais 999. Ffoniais tua deg gwaith yn gofyn am help. Oherwydd nad oedd fy argyfwng yn cael ei ystyried yn risg i'm hiechyd corfforol, byddent yn anfon ambiwlans ond ni wnaethant fynd â fi i'r ysbyty. Roeddwn yn cardota.”

Daeth yr heddlu ddiwedd Mehefin 2020, a dywedodd yr un swyddog wrthi'n ddiweddarach ei fod yn un o'r sefyllfaoedd iechyd meddwl mwyaf cymhleth yr oedd wedi'i weld, dywedon nhw “na ddylai hi fod wedi cael ei gadael am rai oriau heb sôn am rai wythnosau.” Roedd Sarah mewn argyfwng am chwe wythnos cyn cael ei chadw dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

“Roedd yn teimlo fel bod popeth roeddwn i wedi gweithio tuag ato wedi dod i ben.” Tra roedd hi yn yr ysbyty, aeth pethau hyd yn oed yn fwy anodd. Dechreuodd ei phartner a'i deulu achos cyfreithiol ynghylch ei phlant heb yn wybod iddi. “Fe wnaeth

hynny fy syfrdanu'n llwyr gan ei fod ef a'i deulu i'w gweld mor gefnogol am yr hyn roeddwn i'n mynd drwyddo.”

Ar ôl cael ei rhyddhau o'i hadran ar ôl 14 diwrnod, dychwelodd adref a chyflwynwyd papurau cyfreithiol iddi drannoeth. Parhaodd proses y llys naw mis, a dim ond dwy awr yr wythnos o gyswllt dan oruchwyliaeth â'i phlentyn ieuengaf a gafodd. “Roedd hynny'n anodd. Doedd gen i ddim amser i brosesu dim byd - roedd yn rhaid i mi fwrw ati.”

Roedd Sarah hefyd yn derbyn therapi o bell ar y pryd, oherwydd Covid, ond nid oedd yn teimlo'n ddefnyddiol. “Roeddwn i'n teimlo fy mod yn cael fy nghamddeall. Doedd dim cysylltiad dynol go iawn, oherwydd doedden nhw ddim yn gallu fy ngweld i.”

Ar ôl popeth, sylweddolodd Sarah fod angen newid rhywbeth, nid yn unig iddi hi, ond i eraill sy'n mynd trwy brofiadau tebyg. Roedd hi eisiau rhywbeth a oedd yn teimlo'n fwy dynol, lle'r oedd ei llais a'i phrofiad yn bwysig, a lle gallai ddechrau ailadeiladu gobaith ar gyfer y dyfodol.

Ymunodd â Choleg Adfer Caerdydd a'r Fro yn 2021, lle dechreuodd ddeall iechyd meddwl a'i phrofiadau ei hun yn well. “Fe helpodd fi wir i wneud synnwyr o bethau.”

Drwy hynny, daeth yn rhan o Caniad, ar-lein yn gyntaf pan oedd yng Ngogledd Cymru ac yna'n fwy gweithredol pan ddaeth i Gaerdydd. “Fe helpodd bod yn rhan o Caniad fi gymaint. Rwy'n ddiolchgar am y gefnogaeth a gefais.” Drwy Caniad, teimlai Sarah ei bod yn cael ei gwrando, ei deall, a'i gwerthfawrogi.

Nawr, mae Sarah yn rhan o waith Perfformiad a Gwella GIG Cymru yng Nghymru, gan ddefnyddio ei phrofiad byw i helpu i lunio gwasanaethau iechyd meddwl a rhoi rhywbeth yn ôl.

“Oni bai am y gefnogaeth honno gan Caniad, yn enwedig Jason a Chloe, ni fyddwn yn gwneud unrhyw un o'r gwaith hwn i Berfformiad a Gwella GIG Cymru.”

Mae hi'n angerddol am yr hyn sydd angen newid. “Rwyf eisiau mwy o ffocws ar atal, nid argyfwng yn unig. A mwy o gefnogaeth i'r trydydd sector; mae'r bobl hyn wir yn newid bywydau.”

Gan edrych yn ôl, gall Sarah weld pa mor bell y mae hi wedi dod. Er bod pethau'n llethol ar un adeg, mae hi bellach yn defnyddio ei phrofiadau i gefnogi eraill a dangos bod adferiad yn bosibl.

“Mae bywyd o hyd ar ôl anawsterau iechyd meddwl neu gaethiwed. Peidiwch ag ofni rhannu eich stori, gall roi gobaith i rywun arall.”

Ein Partneriaid

Mae Adferiad ei hun yn ganlyniad i uno CAIS, Hafal ac WCADA, oherwydd ein bod wedi sylweddoli fod ein harbenigedd ar wahân yn fwy effeithiol ar y cyd.



Credwn fod angen i'n gwaith fel elusen gael ei arwain gan ein cleientiaid ac, felly, ein bod bob amser yn edrych i greu partneriaethau gydag ystod o wahanol sefydliadau y gallwn weithio gydag hwy i gefnogi anghenion ein cleientiaid yn well.

Gall hyn ddeillio o waith achos ar y cyd ar lawr gwlad gyda phartneriaid elusennol lleol, neu'r timau gofal iechyd megis y CMHT, i bartneriaethau ffurfiol megis ein Gwasanaeth Di-Waith a ddarperir

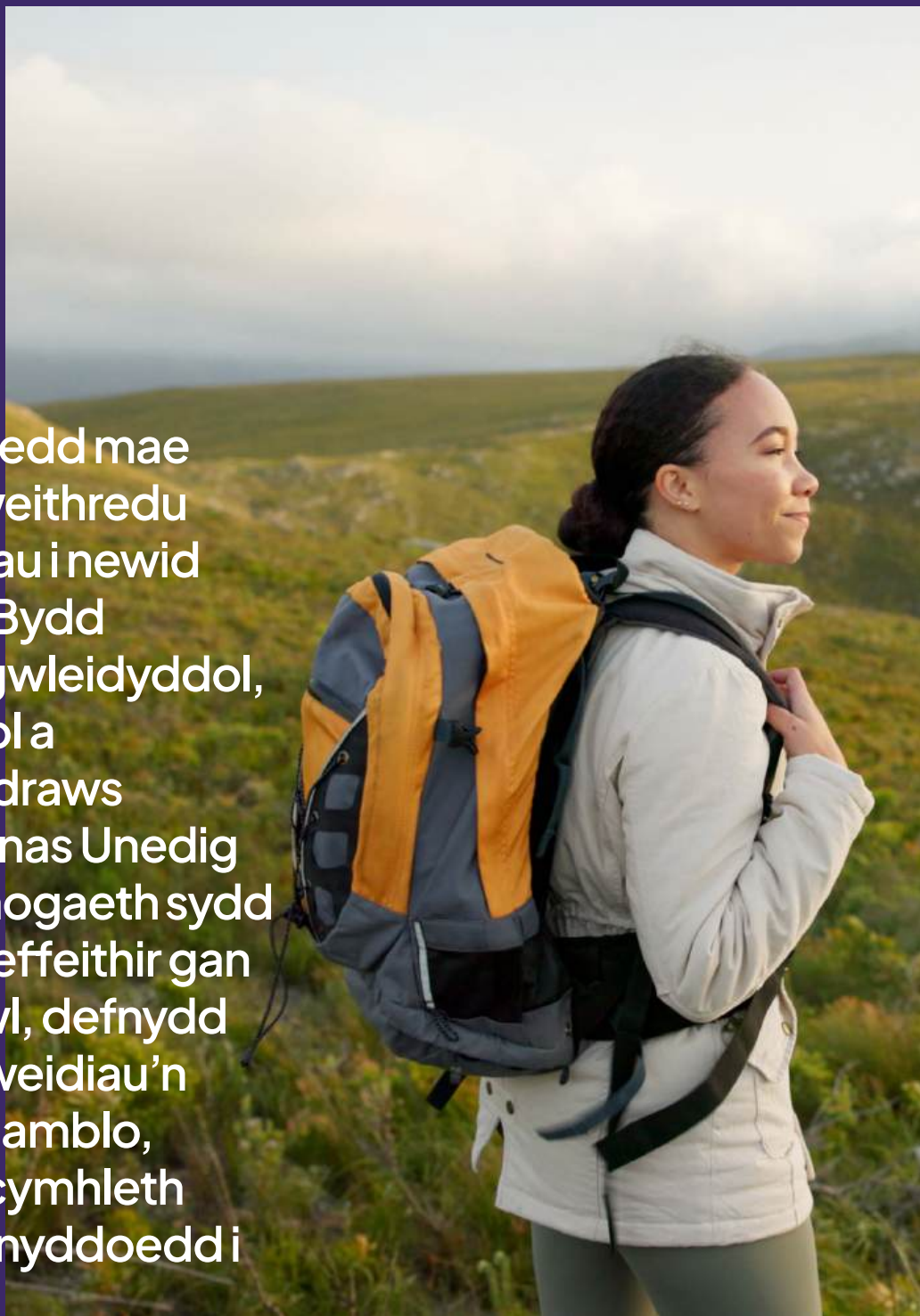
mewn partneriaeth gyda Barod a Kaleidoscope, ac hefyd ein partneriaethau strategol cenedlaethol a rhyngwladol, megis y Wales Alliance for Mental Health, DACW, a GAMIAN.

Er mwyn bod yn effeithiol, mae'n rhaid i noi'r ffiniau all godi o amgylch sefydliadau i un ochr a chanolbwyntio ar ein hamcanion cyffredin - ddarparu'r gefnogaeth orau i bobl sydd ei angen yng Nghymru.





Mae'r amgylchedd mae Adferiad yn gweithredu ynddo yn parhau i newid yn sylweddol. Bydd datblygiadau gwleidyddol, deddfwriaethol a strwythurol ar draws Cymru a'r Deyrnas Unedig yn siapio'r gefnogaeth sydd ar gael i bobl a effeithir gan salwch meddwl, defnydd sylweddau, niweidiau'n gysylltiedig â gamblo, ac anghenion cymhleth eraill dros y blynyddoedd i ddod.



Edrych Ymlaen

Mae Adferiad yn bwriadu nid yn unig i ymateb i'r newidiadau hynny, ond i ddefnyddio ein profiad, lleisiau ein haelodau a'n buddiolwyr, a'n perthnasoedd ar draws Cymru i helpu i'w siapio.

Yn ystod 2025/26, parhaodd Lywodraeth Lafur y DU, a etholwyd yn 2024, gyda'i rhaglen ddiwygio ar draws ieched, gofal cymdeithasol a chyflogaeth. O arwyddocâd arbennig oedd Deddf Iechyd Meddwl 2025, a dderbyniodd Gydsyniad Brenhinol ym mis Rhagfyr 2025, sy'n gwneud gwelliannau sylweddol i ddeddf Iechyd Meddwl 1983. Mae'r diwygiadau'n rhoi mwy o bwyslais ar annibyniaeth, dewis, hawliau a mesurau diogelu cleifion ar gyfer pobl sy'n destun triniaeth orfodol. Wrth i'r newidiadau hyn gael eu gweithredu, bydd Adferiad yn parhau i gyfrannu i'r drafodaeth ynghylch sut y dylai cyfraith iechyd meddwl weithredu yng Nghymru a sut y dylai deddfwriaeth a ddatblygwyd ar sail Cymru a Lloegr ryngweithio gyda systemau ieched, gofal cymdeithasol a iechyd meddwl Cymru sy'n gynyddol wahanol.

Ym mis Ebrill 2025, gwelwyd cyhoeddiad Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant newydd Llywodraeth Cymru 2025–2035 a'i gynllun darpariaeth cyntaf. Croesawn ei ffocws ar ataliaeth, ymyrraeth gynnar, cefnogaeth sy'n canolbwyntio ar y person, a'r uchelgais y dylai pobl dderbyn y gefnogaeth gywir, y tro cyntaf, heb oedi diangen. Mae'r egwyddorion hyn yn adlewyrchu'n agos ymagwedd hirhoedlog Adferiad o gefnogi'r person cyfan yn hytrach na disgwyl i bobl ffitio i wasanaethau neu lwybrau sydd wedi'u pennu o flaen llaw.

Mae gan gam nesaf trawsnewid iechyd meddwl yng Nghymru y potensial i fod yn arwyddocaol iawn. Mae'r model Cefnogaeth Iechyd Meddwl Mynediad Agored arfaethedig yn cynrychioli symudiad oddi wrth systemau rhenciog traddodiadol sydd wedi'u seilio'n drwm ar asesiad, atgyfeiriad a rhestrau aros, tuag at gontinwrm mwy hyblyg o gefnogaeth. Mae hyn yn cynnwys ymagweddau mynediad agored, yr un diwrnod ac un ar y tro, cefnogaeth cymheiriaid, adnoddau cymunedol, cefnogaeth ddigidol, ymyraethau seicolegol, gwasanaethau cymunedol arbenigol a gofal argyfwng

I Adferiad, mae'r trawsnewidiad hwn yn cynnig cyfle pwysig i helpu i sicrhau bod y sector gwirfoddol, profiad byw, tai, cyflogaeth, teuluoedd a gofawyr, iechyd corfforol a chefnogaeth gymunedol, i gyd yn rannau annatod o'r system iechyd meddwl yn hytrach nac ychwanegiadau i fodel sy'n glinigol yn bennaf. Byddwn yn gweithio'n agos gyda Llywodraeth Cymru,

GIG Cymru, Byrddau Iechyd, awdurdodau lleol a phartneriaid trydydd sector wrth brofi a datblygu'r model newydd. Byddwn yn parhau i ddadlau bod yn rhaid mesur trawsnewidiad llwyddiannus nid yn unig drwy amseroedd aros a gweithgaredd, ond drwy brofiadau, adferiad, annibyniaeth, ac ansawdd bywyd pobl, a'u gallu i gymryd rhan lawn o fewn eu cymunedau.

Caiff newid gwleidyddol yng Nghymru hefyd ddylanwad mawr ar ein dyfodol. Ar ddiwedd mis Mawrth 2026, roedd Cymru'n agosáu at etholiad arwyddocaol i'r Senedd, yn cynnwys system etholaethol newydd ac ehangiad y Senedd o 60 i 96 Aelod. Canlyniad yr etholiad, a gynhaliwyd yn fuan wedi diwedd y flwyddyn ariannol, oedd Senedd oedd wedi newid yn sylweddol, gan arwain i ffurfio'r Llywodraeth Cymru gyntaf dan arweiniad Plaid Cymru. Mae hyn yn creu amgylchedd gwleidyddol newydd, ble bydd Adferiad yn gweithio'n adeiladol gyda Llywodraeth Cymru a chyda chynrychiolwyr yr holl bleidiau gwleidyddol i hyrwyddo buddion ein buddiolwyr.

Mae ehangiad a newidiadau i aelodaeth y Senedd hefyd yn creu rôl bwysig i waith polisi a dylanwadu Adferiad. Byddwn yn adeiladu perthnasoedd gydag Aelodau newydd, yn darparu tystiolaeth a safbwyntiau profiad byw ac yn sicrhau bod salwch meddwl, defnydd sylweddau, niweidiau sy'n gysylltiedig â gamblo a'r anghydraddoldebau ehangach a brofir gan ein buddiolwyr yn parhau i fod yn weladwy o fewn polisi cyhoeddus yng Nghymru. Byddwn yn parhau i bwysu am gydraddoldeb mewn buddsoddiad rhwng iechyd meddwl, defnydd sylweddau, a meysydd eraill iechyd a gofal cymdeithasol ac am gyllido cynaliadwy sy'n cydnabod gwir gostau darparu gwasanaethau o ansawdd uchel.

Bydd Adferiad yn parhau i gyfuno rheolaeth ariannol a gweithredol darbodus gydag uchelgais i'r bobl rydym yn eu cefnogi. Awn i mewn i'n 50fed flwyddyn yn benderfynol i adeiladu ar ein hanes, i fuddsoddi mewn gwasanaethau ar gyfer y dyfodol, i gryfhau ein dylanwad a'n partneriaethau ac i sicrhau bod pobl a effeithir gan salwch meddwl, defnydd sylweddau, niweidiau sy'n gysylltiedig â gamblo ac anghenion cymhleth eraill yn gallu cael mynediad i'r gefnogaeth gywir, yn y lle cywir, ar yr amser cywir.

Adolygiad
Ariannol

Datganiad
Gweithgareddau Ariannol
ar gyfer y flwyddyn ddaeth
i ben 31 Mawrth 2026

		Cronfeydd anghyfyngedig	Cronfeydd cyfyngedig	Cyfanswm	Cronfeydd anghyfyngedig fel ailldatganiwyd	Cronfeydd cyfyngedig fel ailldatganiwyd	Cyfanswm fel ailldatganiwyd
		2026	2026	2026	2025	2025	2025
		£	£	£	£	£	£
Nodiadau							
Incwm o:							
Rhoddion a chymynroddion	3	47,488	-	47,488	589,987	-	589,987
Gweithgareddau elusenol							-
Gweithgareddau Cymunedol	4	16,307,424	120,213	16,427,637	15,828,776	115,529	15,944,305
Gweithgareddau Preswyl	4	11,767,953	949,657	12,717,610	10,060,144	1,002,665	11,062,809
Incwm buddsoddi	5	180,990	-	180,990	174,015	-	174,015
Cyfanswm incwm		26,303,855	1,069,870	29,373,725	26,652,922	1,118,194	27,771,116
Gwariant ar:							
Gweithgareddau elusennol							
Gweithgareddau Cymunedol	6	16,099,158	178,591	16,277,749	16,059,398	155,000	16,214,398
Gweithgareddau Preswyl	6	11,731,912	960,877	12,692,789	10,176,628	871,155	11,047,783
Cyfanswm gwariant elusennol		27,831,070	1,139,468	28,970,538	26,236,026	1,026,155	27,262,181
Cyfanswm gwariant		27,831,070	1,139,468	28,970,538	26,236,026	1,026,155	27,262,181
Enillion/(colledion) net ar fuddsoddiadau	11	-	-	-	456,700	-	456,700
Incwm net/(gwariant)		472,785	(69,598)	403,187	873,596	92,039	965,635
Enillion a cholledion cydnabyddedig eraill:							
Colledion actiwaraid ar gynlluniau buddion pensiwn diffiniedig		(55,000)	-	(55,000)	(60,000)	-	(60,000)
Symudiad net mewn cronfeydd							
	8	417,785	(69,895)	348,187	813,596	92,039	905,635
Cymodi arian:							
Balansau'r gronfa ar 1 Ebrill 2025		9,304,241	1,879,432	11,183,673	8,490,654	1,787,393	10,278,038
Balansau'r gronfa ar 31 Mawrth 2026		9,722,026	1,809,834	11,531,860	9,304,241	1,879,432	11,183,673

Y Fantolen ar 31 Mawrth 2026

		2026		2025 fel ailddatganiwyd	
	Nodiadau	£	£	£	£
Asedau Sefydlog					
Asedau Diriaethol	14		6,451,247		6,848,493
Eiddo buddsoddi	15		995,000		995,000
Buddsoddiadau	16		2		2
			7,446,249		7,843,495
Asedau cyfredol					
Dyledwyr	17	3,990,314		3,395,828	
Arian parod yn y banc ac mewn llaw		7,662,233		7,750,291	
		11,652,547		11,146,119	
Credydwyr: symiau sy'n ddyledus o fewn blwyddyn	19	(6,187,972)		(6,639,710)	
Asedau cyfredol net			5,464,575		4,506,409
Cyfanswm yr asedau a'r dyledion cyfredol			12,910,824		12,349,904
Darpariaethau ar gyfer dyledion	20		(1,403,964)		(1,166,231)
Asedau net heb gynnwys gwarged/(diffyg) pensiwn			11,506,860		11,183,673
Gwarged/(diffyg) pensiwn buddion diffiniedig	21		25,000		-
Asedau net			11,531,860		11,183,673
Cronfeydd yr elusen					
Cronfeydd incwm cyfyngedig	22		1,809,834		1,879,432
Cronfeydd incwm anghyfyngedig			9,697,026		9,304,241
Cronfa pensiwn			25,000		-
			11,531,860		11,183,673



Mae Adferiad Recovery yn elusen gofrestredig (rhif 1039386)
ac yn gwmni cyfyngedig trwy warant (rhif 2751104).

www.adferiad.org

info@adferiad.org
01792 816 600

Adferiad