Dadansoddi ar gyfer Polisi
YMCHWIL GYMDEITHASOL Y LLYWODRAETH
GSR
GOVERNMENT SOCIAL RESEARCH
Analysis for Policy

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

RHIF YMCHWIL GYMDEITHASOL: 16/2017
DYDDIAD CYHOEDDI: 28/03/2017

Gwerthusiad o'r dull Rheoli Achosion Uwch

Atodiad 2 – Astudiaethau Achos

© Hawlfraint y Goron 2017 Digital ISBN 978-1-4734-9182-3

Gwerthusiad o’r dull Rheoli Achosion Uwch
Atodiad 2: Astudiaethau achos

Cordis Bright

Safbwyntiau’r ymchwilwyr, nid Llywodraeth Cymru o reidrwydd, a fynegir yn yr adroddiad hwn.

Rhagor o wybodaeth:
Semele Mylona
Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ
E-bost: Semele.Mylona@wales.gsi.gov.uk

Tabl cynnwys

Cyflwyniad 2

Astudiaeth achos 1 – 'Sam' 2

Astudiaeth achos 2 – 'Jon' 4

Astudiaeth achos 3 – 'Ashley' 6

Astudiaeth achos 4 – 'Dylan' 8

Cyflwyniad

1.1 Darparwyd yr astudiaethau achos hyn fel enghreifftiau i roi rhagor o wybodaeth am broffil a phrofiadau rhai o'r bobl ifanc a fu'n rhan o'r treial Rheoli Achosion Uwch (ECM). Maent yn seiliedig ar gyfweliadau gyda phobl ifanc a gweithwyr y Tîm Troseddau Ieuenctid (YOT), yn ogystal â dadansoddiad o ffeiliau achos. Mae manylion wedi'u newid i sicrhau cyfrinachedd. Cyfeiriwch at y prif adroddiad i gael gwybodaeth am i ba raddau y gellir priodoli unrhyw newidiadau i'r dull ECM.

Astudiaeth achos 1 – 'Sam'

Proffil

1.2 Mae Sam yn 16 oed. Mae ef a'i deulu wedi cael cysylltiad â gwasanaethau amddiffyn plant yn achlysurol ers roedd yn ifanc. Roedd ei hanes o droseddu yn cynnwys difrod troseddol, dwyn, achosi niwsans, a thrais yn erbyn person. Yn ystod ei ymgysylltiad blaenorol â'r YOT, roedd Sam wedi torri amodau ei Orchymyn Atgyfeirio ac amodau mechnïaeth.

Cymryd rhan yn y treial

1.3 Dechreuodd Sam gymryd rhan yn y treial ECM pan gafodd Orchymyn Atgyfeirio chwe mis o hyd. Cymrodd ran yn y treial am 15 mis a mwy.

Creu achos

1.4 Roedd Rheolwr Achos YOT, Gweithiwr Cymorth i Deuluoedd, Gweithiwr Ieuenctid, Nyrs Seiciatrig Gymunedol, y Seicolegydd Clinigol o FACTS ac Arweinydd Prosiect y treial ECM yn bresennol yn y cyfarfod creu achos.

1.5 Roedd yr adroddiad creu achos yn olrhain hanes troseddu Sam gydol ei oes, gan nodi bod y troseddu ar ei uchaf adeg digwyddiadau teuluol a newidiadau mewn trefniadau byw personol. Un o gasgliadau allweddol y cyfarfod creu achos oedd bod 'diffyg cysylltiad' rhwng ymddangosiad corfforol Sam (edrych yn hŷn, mwy hyderus, ymddangos i fod yn gweithredu ar lefel uwch) a'i anghenion gwaelodol a bod hyn, yn y gorffennol, wedi effeithio ar natur a lefel yr ymgysylltiad gan asiantaethau. Nododd y cyfarfod creu achos bod ganddo anghenion yn ymwneud â gweithredu gwybyddol (gweithredu ar lefel plentyn 11-12 oed), gweithredu cymdeithasol (yn cyd-fynd yn fras â'i oedran ond angen cymorth) a datblygiad emosiynol (gweithredu ar lefel plentyn 5-6 oed). Roedd problemau eraill yn cynnwys defnyddio canabis yn rheolaidd ac yn aml, problemau'n ymwneud ag iechyd meddwl, absenoldeb o'r ysgol, ac ymddygiad treisgar bygythiol.

Ymarfer o dan y treial ECM

1.6 Roedd y dull ECM o gymorth i sicrhau bod y cymorth a roddwyd gan yr YOT yn gydnaws ag anghenion datblygiad emosiynol Sam a bod gwaith gydag ef yn canolbwyntio ar feithrin perthynas waith gryfach gyda'i reolwr achos. Fe wnaeth gweithwyr YOT hefyd gynyddu faint

o waith a wnaed gyda Sam y tu allan i gartref y teulu a thu allan i'r YOT. Roedd hyn yn cynnwys gwaith mewn lleoliad mwy anffurfiol (cymunedol) yn bennaf.

1.7 Defnyddiwyd y TRM mewn adolygiadau creu achos i edrych ar anghenion parhaus a chynnydd Sam. Roeddent yn dangos bod llawer o fywyd Sam yn dal i fod ar Lefel 1 TRM (gweler Ffigur 3 yn y prif adroddiad) ac, o ganlyniad, addaswyd y gwaith i adlewyrchu ei anghenion gwaelodol yn well. Roedd hyn yn cynnwys uwchgyfeirio achos Sam gyda gwasanaethau amddiffyn plant a ffocws pellach ar iechyd meddwl mam Sam, a oedd yn cyfrannu at ddiffyg diogelwch Sam. Fe wnaeth adolygiadau parhaus ddatgelu cymhlethdodau pellach ym mywyd Sam yn cynnwys cyhuddiadau o ymddygiad rhywiol niweidiol, a phrofiad o drais domestig.

Gwelliannau a welwyd

1.8 Yn ystod y treial, parhaodd bywyd Sam i fod yn anodd a hynod oriog oherwydd defnydd parhaus o gyffuriau, delio cyffuriau o bosibl, bod yn rhan o rwydweithiau troseddol, camddefnyddio sylweddau, pryderon iechyd meddwl ac ymddygiad treisgar bygythiol gartref. O ganlyniad, gwnaed Sam yn destun cynllun amddiffyn plant. Yn fuan wedyn, cafodd ei arestio ac yna'i euogfarnu am niwed corfforol difrifol.

1.9 Er gwaethaf hyn, gwelwyd rhai gwelliannau ym mywyd Sam yn ystod y treial. Yn gyntaf, fe wnaeth ei berthynas ef a'i weithiwr YOT wella. Cafodd hyn ei grybwyll gan Sam yn ogystal â staff YOT. Er enghraifft, dywedodd fod ei weithiwr YOT yn "iawn a dweud y gwir" ac roedd wedi'i synnu bod y gweithiwr YOT wedi ei helpu i "fod yn agored" a siarad am rai o'i broblemau: "Dw i methu credu faint dw i'n siarad". Nododd Sam nad oedd yn gwneud hyn fel arfer a'i fod yn tueddu i "gadw pethau i fy hun". Roedd rhaid o'r materion y soniodd amdanynt yn cynnwys ei deimladau am sut roedd yn cael ei drin yn ei deulu.

1.10 Fe wnaeth y gwelliant hwn mewn perthnasoedd a'i barodrwydd newydd i 'drafod' arwain at nifer o effeithiau dilynol i Sam. Er enghraifft, gofynnodd o'i wirfodd am gael asesiad o'i iechyd emosiynol a meddyliol a chytunodd i'r asesiad. Wedi hynny, gweithiodd gyda gweithiwr arbenigol a allai helpu i fynd i'r afael â'i bryderon camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl a datgelodd rhagor o fanylion am ei iechyd meddwl a chafodd gymorth i'w helpu i gysgu. Nodwyd gwelliannau yn ei berthynas waith â gweithwyr cymdeithasol amddiffyn plant yn y ffeil achos hefyd, yn cynnwys rhagor o drafodaethau am amgylchiadau ei fywyd. Gwelwyd gwelliant yn ei ymgysylltiad â gweithiwr gwneud iawn yr YOT (h.y. y sawl sy'n gyfrifol am gydgysylltu ymyriadau a phrosiectau sy'n helpu pobl ifanc i unioni'r niwed a wnaed gan eu hymddygiad troseddu) hefyd a gwnaed atgyfeiriad i wasanaethau therapi teuluol. Yn olaf, ar ôl colli sawl blwyddyn o addysg, dechreuodd Sam fynychu'r coleg ac roedd ei gyfraddau presenoldeb yn dda.

Astudiaeth achos 2 – 'Jon'

Proffil

1.11 Mae Jon yn 16 oed. Yn ystod y treial, roedd yn destun cynllun amddiffyn plant oherwydd esgeulustod a chamdriniaeth emosiynol. Roedd Jon wedi cael profiad o lefelau sylweddol o drais domestig ers pan oedd yn ifanc. Roedd mam Jon - yr oedd Jon yn byw gyda hi'n flaenorol - yn dioddef o iselder ac yn camddefnyddio sylweddau. Nododd y cynllun amddiffyn plant fod hyn wedi effeithio ar y cwlwm a'r ymlyniad rhyngddynt. Yn ystod y treial, roedd Jon yn byw gyda'i dad a oedd yn camddefnyddio'n sylweddol ac yn ei gam-drin yn eiriol. 'Ofnadwy' oedd y gair a ddefnyddiwyd i ddisgrifio amodau yn y cartref yn y ffeil achos. Roedd ei hanes o droseddu'n cynnwys trafod nwyddau a oedd wedi'u dwyn, dwyn cerbydau modur, meddu ar reiffl awyr, dwyn o gerbyd modur, meddu ar gyllell, difrod i eiddo, ac aflonyddu. Roedd penderfyniadau blaenorol yn cynnwys Rhybudd Amodol Ieuenctid, Gorchmynion Atgyfeirio, a Gorchmynion Adsefydlu Ieuenctid. Daeth i gysylltiad â'r YOT am y tro cyntaf pan oedd yn 11 oed.

Cymryd rhan yn y treial

1.12 Dechreuodd Jon gymryd rhan yn y treial ECM pan oedd yn 14 oed ac roedd yn destun Gorchymyn Atgyfeirio chwe mis o hyd. Parhaodd i gymryd rhan nes diwedd y gorchymyn a gwirfoddolodd i gymryd rhan am bedwar mis arall.

Creu achos

1.13 Roedd Rheolwr Achos YOT, Swyddog y Gwasanaeth Cyfiawnder Ieuenctid, Rheolwr Gweithrediadau YOT, y Seicolegydd Clinigol o FACTS ac Arweinydd Prosiect y treial ECM yn bresennol yn y cyfarfod creu achos.

1.14 Roedd yr adroddiad creu achos yn cyflwyno hanes clir o fywyd Jon, yn cynnwys digwyddiadau pwysig yn ei fywyd a'i hanes o droseddu. Gwnaed cysylltiadau â'r TRM ac o'r cychwyn cyntaf aseswyd bod gan Jon anghenion ar Lefel 1 TRM yn bennaf (gweler Ffigur 3 yn y prif adroddiad). Yn sgil hyn, roedd y cynllun cychwynnol yn ceisio ennyn dealltwriaeth well o anghenion Jon, yn enwedig mewn perthynas ag anableddau/anawsterau dysgu posibl, trawma blaenorol ac anawsterau gydag ymlyniad.

Ymarfer o dan y treial ECM

1.15 Gwnaed amrywiaeth o atgyfeiriadau newydd/ychwanegol o ganlyniad i wybodaeth newydd a gasglwyd a chasgliadau a dynnwyd fel rhan o'r broses creu achos (e.e. pryderon fod gan Jon anhawster dysgu a'i fod angen cymorth gyda gweithrediad ymaddasu[1]). Fodd bynnag, ni aeth yr atgyfeiriadau hyn yn eu blaenau am nad oedd yr asiantaethau a dderbyniodd yr

---

[1] Ystyr gweithrediad ymaddasu yw pa mor dda mae person yn ymdrin â gofynion cyffredin mewn bywyd a pha mor annibynnol ydyw o gymharu â phobl eraill o oedran a chefndir tebyg.

atgyfeiriadau o'r farn fod anghenion Jon yn bodloni'r meini prawf i fod yn gymwys am asesiad. Ni aethpwyd ar drywydd ffyrdd eraill o ddiwallu'r anghenion hyn. Nid oedd ymgysylltiad parhaus y Timau Gwasanaethau Plant ac Addysg mor gryf ag y gallai wedi bod o ystyried anghenion Jon. Gwnaed ymdrechion gan aelodau'r tîm YOT i annog mwy o ymgysylltiad ond yn ofer (e.e. ceisio uwchgyfeirio atgyfeiriad amddiffyn plant).

1.16 Roedd yr YOT yn defnyddio amrywiaeth o weithgareddau (e.e. coginio) i wella ymgysylltiad Jon a chynyddu ei ymddiriedaeth. Cytunodd Jon i fynychu cwnsela ar ymlyniadau a pherthnasoedd. Dywedwyd yn y ffeil achos bod y cwnsela o ansawdd uchel gydag ymgysylltiad da. Gwelodd ymgysylltiad Jon gyda gwaith grŵp yn ystod y treial hefyd.

Gwelliannau a welwyd

1.17 Roedd y rheolwr achos yn ystyried y dull ECM yn hanfodol i feithrin perthynas adeiladol gyda'r person ifanc. Helpodd hyn i gynyddu lefel yr ymddiriedaeth rhwng Jon a'i weithwyr a, thrwy hynny, roedd Jon yn fwy parod i fanteisio ar y cymorth/gwasanaethau sydd ar gael gan yr YOT. Roedd y cynnydd a wnaed yn cynnwys:

- Gwelliant yn hunan-barch Jon, gan arwain at ymgysylltiad adeiladol gyda gweithgareddau cymunedol (e.e. chwaraeon). Fe wnaeth hyn arwain at lai o bryder ynghylch beth roedd Jon yn ei wneud yn ystod amser heb ei strwythuro.
- Dechreuodd Jon fynychu'r coleg yn amser llawn.
- Llai o ddefnydd o ganabis.
- Perthynas well gyda rhai o aelodau eraill y teulu.
- Gwell sgiliau byw'n annibynnol a'i galluogodd i ymbellhau wrth ddylanwadau negyddol gan aelodau'r teulu a chyfoedion.

1.18 Nododd y rheolwr achos YOT sut roedd y dull ECM o gymorth i gael Jon i ganolbwyntio ar y dyfodol, yn hytrach na chanolbwyntio ar y gorffennol.

1.19 Yn ôl Jon, y peth mwyaf defnyddiol i'r dull ECM wneud iddo ef oedd gweithio gyda'r gwasanaethau plant, a wnaeth ei roi mewn gofal dros dro, gyda chymorth parhaus. Galluogodd hyn ef i ymbellhau oddi wrth ddylanwadau teuluol negyddol a chael 'amser i feddwl'. Fe wnaeth y sesiynau gyda gweithwyr YOT "fy ngalluogi i gadw fy mhen i lawr ac [fe wnaeth chwaraeon] fy helpu i gadw draw oddi wrth ffrindiau negyddol".

1.20 Yn ystod y treial fe wnaeth Jon gyflawni trosedd gofnodedig arall, h.y. difrod troseddol. Fodd bynnag, ers hynny nid oes cofnod ei fod wedi aildroseddu rhagor.

Astudiaeth achos 3 – 'Ashley'

Proffil

1.21 Mae Ashley yn 18 oed. Roedd wedi bod mewn gofal maeth ers roedd tua 13 oed ac roedd sawl lleoliad wedi bod yn aflwyddiannus. Pan ymunodd â'r treial, roedd gan Ashley ymddygiad rhywiol niweidiol, nid oedd mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant, roedd yn defnyddio canabis yn rheolaidd, ac roedd wedi cael diagnosis o Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD). Roedd ei hanes troseddu yn cynnwys sawl achos o ymosodiad cyffredin, difrod troseddol, aflonyddu, dwyn, a byrgleriaeth. Roedd penderfyniadau blaenorol yn cynnwys Penderfyniad Adferol Ieuenctid, Rhybudd Terfynol, Gorchmynion Atgyfeirio, Gorchmynion Adsefydlu Ieuenctid (gydag a heb amod Goruchwylio ac Arolygu Dwys (ISS)). Roedd wedi torri ei amodau mewn dau achos: amodau Gorchymyn Adsefydlu Ieuenctid gydag ISS a rhyddhad amodol.

Cymryd rhan yn y treial

1.22 Dechreuodd Ashley gymryd rhan yn y treial ECM pan oedd yn 17 oed ac yn destun Gorchymyn Adsefydlu Ieuenctid. Yn ystod y treial fe wnaeth aildroseddu ac felly fe ddechreuodd llwybr Gorchymyn Adsefydlu Ieuenctid newydd ran o'r ffordd drwy'r treial. Bu'n rhan o'r treial am oddeutu 12 mis.

Creu achos

1.23 Roedd y Rheolwr Achos YOT, dau weithiwr YOT, gweithiwr Gwasanaeth Addysg Plant sy'n Derbyn Gofal, Gweithiwr Cymdeithasol, cynrychiolydd o'r Gwasanaeth 16+, ymarferydd o'r Gwasanaeth Tai â Chymorth, y Seicolegydd Clinigol o FACTS ac Arweinydd Prosiect y treial ECM yn bresennol yn y cyfarfod creu achos.

1.24 Cyn y cyfarfod, cafodd aelodau'r tîm gopi o genogram Ashley. Yn y cyfarfod, gwnaed cysylltiadau o amgylch yr heriau oedd y wynebu Ashley, yn enwedig mewn perthynas â rheoli emosiynau.

1.25 Daeth y dull creu achos i'r casgliad bod anghenion Ashley yn perthyn i Lefel 2 y TRM yn bennaf (gweler Ffigur 3 yn y prif adroddiad). Roedd argymhellion ar gyfer gweithredu, felly, yn canolbwyntio ar: gynnal strwythur cefnogol a chynyddu gwaith un i un gydag oedolion y mae'n ymddiried ynddynt (yn enwedig i gynyddu ymdeimlad Ashley ei fod yn cael ei gefnogi ac annog hunanreoleiddio).

Ymarfer o dan y treial ECM

1.26 Daeth y cyfarfod creu achos i'r casgliad y dylai'r YOT ac asiantaethau eraill newid ffocws eu cymorth er mwyn canolbwyntio ar y meysydd allweddol i Ashley, h.y. camddefnyddio sylweddau, llety, addysg, cyflogaeth a hyfforddiant, a chyllidebu. Rhoddwyd blaenoriaeth i ddulliau gwneud iawn ac adfer yn y gwaith ar droseddu. Y prif wahaniaethau mewn ymarfer oedd (a) bod gan bob asiantaeth sy'n gweithio gydag Ashley ddealltwriaeth gyffredin o'i

anghenion a chynllun y cytunwyd arno ar y cyd; a (b) bod darparu cymorth yn canolbwyntio ar feithrin perthynas waith effeithiol ac ymddiriedaeth.

Gwelliannau a welwyd

1.27 Nododd Ashley nifer o welliannau roedd e wedi'u cyflawni o dan y dull ECM yn ei farn ef. Roeddent yn cynnwys: perthynas fwy cadarnhaol â'r tîm YOT, defnyddio llai o ganabis, a bodloni pob un o ofynion ei orchymyn llys. Roedd hefyd yn teimlo ei fod mewn sefyllfa i ddechrau mynd i'r afael â'i ddyledion ariannol ac roedd yn obeithiol am newidiadau yn ei drefniadau byw. Dywedodd Ashley fod "y tîm wedi 'fy nhynnu i allan ohono' [y troseddu]... Heb yr YOT, fe fyddwn i yn y carchar". Dywedodd fod y cymorth yn fynych ac yn ddwys.

1.28 Roedd un achos o aildroseddu (yn nyddiau cynnar ei ymgysylltiad â'r treial) ac nid oes unrhyw droseddau eraill wedi'u cofnodi ers hynny (naill ai yn ystod y treial neu wedi hynny).

Astudiaeth achos 4 – 'Dylan'

Proffil

1.29 Mae Dylan yn 18 oed. Yn y gorffennol roedd wedi tystio a dioddef trais domestig yng nghartref y teulu ac roedd gan ei fam hanes o hunan-niweidio. Roedd Dylan wedi bod mewn cysylltiad â thimau amddiffyn plant ers roedd yn 5 oed oherwydd pryderon am esgeulustod a niwed rhywiol. Adeg y treial, nid oedd Dylan yn destun cynllun amddiffyn plant mwyach ond yn sgil datgeliadau pan oedd yn cymryd rhan yn y treial, roedd ei drefniadau byw yn peri'r fath bryder nes iddo gael ei roi mewn gofal. Dechreuodd ei hanes o droseddu pan oedd yn 10 oed ac roedd yn cynnwys sawl achos o ymosod (ymosodiad cyffredin, niwed corfforol gwirioneddol a niwed corfforol difrifol), dwyn, trin nwyddau wedi'u dwyn, difrod troseddol, lladrad a throseddau yn erbyn y drefn gyhoeddus.

Cymryd rhan yn y treial

1.30 Dechreuodd Dylan y treial ECM pan oedd yn destun Gorchymyn Adsefydlu Ieuenctid 12 mis o hyd gydag amod ISS. Daeth ei gyfraniad at y treial i ben ar ôl 16 mis, a oedd yn cynnwys rhywfaint o ymgysylltiad gwirfoddol ar ôl i'w orchymyn ddod i ben.

Creu achos

1.31 Roedd Rheolwr Achos YOT, Rheolwr Gweithrediadau YOT, Ymarferydd YOT, Gweithiwr Cymorth i Deuluoedd, Nyrs Seiciatrig Gymunedol, y Seicolegydd Clinigol o FACTS ac Arweinydd Prosiect y treial ECM yn bresennol yn y cyfarfod creu achos.

1.32 Pennodd y cyfarfod linell amser glir o ddigwyddiadau allweddol ym mywyd Dylan. Fe wnaeth hyn danlinellu pryderon am ei hanes hir o ddioddef esgeulustod, camdriniaeth a thrais a'i gamddefnydd o sylweddau. Fe wnaeth y broses creu achos nodi sawl achos o brofedigaeth hefyd a sut roedd hyn yn cysylltu â'i lesiant meddyliol, perthnasoedd (personol a gyda gwasanaethau) ac ymlyniadau. Daeth y dull creu achos i'r casgliad bod angen gwneud rhagor o waith ar Lefel 1 TRM (gweler Ffigur 3 yn y prif adroddiad).

Ymarfer o dan y treial ECM

1.33 O ganlyniad i gasgliadau a wnaed yn y cyfarfod creu achos, roedd y cynllun yn blaenoriaethu meithrin perthynas waith effeithiol gyda Dylan. Roedd hyn yn cynnwys cynnal gweithgareddau ymarferol gyda Dylan (e.e. mynd am dro, mynd am goffi, gwaith celf) ac addasu'r rhain yn dibynnu ar ei ddiddordebau.

1.34 Mae enghraifft o'r gwahaniaeth yn y dull o dan ECM o gymharu ag ymarfer blaenorol i'w gweld mewn perthynas ag ymdrechion i fynd i'r afael ag addysg, hyfforddiant a chyflogaeth. Roedd 6-8 ymgais wahanol wedi'u gwneud yn y gorffennol i sicrhau darpariaeth addysg, hyfforddiant neu gyflogaeth ar gyfer Dylan a'i annog i fynychu. Bob tro, roedd y trefniadau wedi mynd i'r gwellt a/neu roedd Dylan wedi rhoi'r gorau i fynychu. Helpodd y broses creu achos i ddangos mai felly y byddai gan fod Dylan yn dioddef trallod seicolegol difrifol. Fe wnaeth yr ECM helpu i newid ffocws y gwaith i ganolbwyntio ar helpu Dylan i oresgyn hyn yn

gyntaf; er enghraifft, roedd sicrhau trefniadau byw mwy diogel a pharhaol yn flaenoriaeth bwysig.

Gwelliannau a welwyd

1.35 Roedd buddsoddi mewn meithrin ac adeiladu perthynas gadarnhaol gyda Dylan yn esgor ar amrywiaeth o fanteision yn cynnwys:

- Datgelu mwy am ei fywyd teuluol (yn y presennol a'r gorffennol) a'i deimladau amdano.
- Mwy o ymgysylltiad â Dylan ynghylch sut i reoli ei emosiynau.
- Ymgysylltiad cadarnhaol ag amodau ei orchymyn llys, yn cynnwys gwneud yn iawn.
- Gweld ei feddyg teulu a gofyn am ragor o gymorth gyda hwyliau isel ac iselder.
- Sicrhau trefniadau byw mwy sefydlog.

1.36 Nid oes unrhyw achos o aildroseddu wedi'i gofnodi ers iddo gymryd rhan yn y treial.