Mae'n bryd dangos gofal: beth sy'n helpu menywod i ymdopi yn y carchar?

Adolygiad thematig gan Brif Arolygydd Carchardai Ei Fawrhydi

Chwefror 2025

Cynnwys

Cyflwyniad 3

Pryderon 6

Adran 1 Cefndir yr adolygiad thematig hwn.. 7

Adran 2 Canfyddiadau'r arolwg 14

Adran 3 Methu ymdopi 17

Adran 4 Yr ymateb i fenywod sydd mewn argyfwng................................... 39

Atodiad I Y fethodoleg 45

Atodiad II Cyfeiriadau 50

Atodiad III Geirfa... 51

Atodiad IV Cydnabyddiaethau.. 53

Cyflwyniad

Aethon ni ati i gynnal yr adolygiad thematig hwn oherwydd pryderon niferus. Yn eu plith roedd y lefelau uchel iawn o hunan-niweidio mewn carchardai menywod, y cynnydd yn y lefelau hynny, diffygion yng nghyfundrefnau carchardai, anawsterau wrth drefnu ymweliadau, prinder hyfforddiant neu gymorth i swyddogion, a methiannau wrth helpu menywod i ymdopi. Mae pwyslais yr adroddiad hwn ar y cymorth ymarferol y gall swyddogion ac arweinwyr ei roi, yn hytrach nag ar ymyriadau gofal iechyd penodol.

Mae'r canfyddiadau'n dorcalonnus. Nid yw carchardai unigol na'r gwasanaeth carchardai yn gwneud digon i ddeall anghenion y boblogaeth hon, nac yn gweithredu i sicrhau bod menywod yn cael cymorth addas.

Rhwng 2013 a 2023, cynyddodd cyfradd yr hunan-niweidio mewn carchardai menywod o 1,545 i 5,624 fesul 1,000 o garcharorion. Mae'r cynnydd ysgytwol hwn yn dyst i lefel y trallod y mae menywod yn ei deimlo yn y carchar.

Yn yr arolygon a gynhaliwyd yn ystod ein harolygiadau a'r gwaith maes a wnaed ar gyfer yr adroddiad hwn, dywedodd menywod wrthyn ni beth fyddai'n eu helpu i ymdopi'n well. Pe bai llywodraethwyr a'r gwasanaeth carchardai'n dangos mwy o ddychymyg, ac yn bod yn fwy penderfynol, byddai'n rhwydd cyflawni llawer o'r pethau maen nhw'n eu disgrifio.

Yn yr adroddiad hwn rydyn ni'n disgrifio cylch dieflig. Bydd swyddogion yn treulio cymaint o'u hamser yn helpu menywod sy'n dioddef o argyfyngau acíwt, nid ydyn nhw wedyn mewn sefyllfa i roi cymorth llai dwys i garcharorion eraill – cymorth a fyddai'n atal y rheini rhag dirywio.

Mae'r sefyllfa staffio mewn carchardai menywod bellach yn well o lawer nag y bu yn y blynyddoedd diwethaf, ac roedd nifer o'r swyddogion a siaradodd â ni yn awyddus i roi'r cymorth angenrheidiol i garcharorion. Serch hynny, nid oedden nhw'n gallu cyflawni llawer o'r gwaith dyddiol sy'n hollbwysig er mwyn cadw carchardai yn llefydd diogel, parchus a phwrpasol, a hynny gan eu bod nhw'n brin o'r amser a'r gallu i wneud y swydd yn effeithiol.

Mae nifer o swyddogion carchar yn dal yn amhrofiadol, ac mae'r diffyg hyfforddiant maen nhw'n ei gael yn thema sy'n codi sawl tro yn yr adroddiad hwn. Roedden nhw'n gwneud eu gorau glas mewn amgylchiadau sy'n aml yn anodd tu hwnt. Eto i gyd, dim ond y rheini a oedd yn gweithio mewn unedau arbenigol a oedd yn cael eu goruchwylio'n glinigol. Disgrifiodd swyddogion sut y mae hyn yn gadael ei ôl arnyn nhw. Maen nhw'n profi trawma wrth fod yn dyst i lefelau brawychus o uchel o hunan-niweidio a salwch meddwl, i'r graddau eu bod nhw'n dod i arfer â hynny, heb allu teimlo dim byd y pen draw.

Mae'r adroddiad hwn hefyd yn amlygu methiannau wrth roi cyfleoedd i fenywod gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd, yn enwedig plant. I lawer o blant, y menywod hyn oedd eu prif ofalwyr. Nid oedd credyd ffôn yn aml ar gael yn ystod diwrnodau cyntaf, tyngedfennol menywod yn y carchar; roedd ymweliadau'n rhy fyr; roedd galwadau fideo'n gyfyngedig; a phrin oedd y cymorth a oedd yn cael ei roi i'r ymwelwyr eu hunain, er eu bod nhw'n aml wedi teithio pellteroedd mawr yng nghwmni plant ifanc. Er gwaethaf pwysigrwydd hyn, roedd diffyg uchelgais a chreadigrwydd i'w weld wrth helpu menywod i gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd. Rydyn ni'n dod ar draws cymorth gwell o lawer yn hyn o beth yn y carchardai gorau i ddynion.

Yn dra siomedig, nid oedd digon o ddefnydd chwaith o gymorth gan gymheiriaid, lle gallai menywod sy'n barod i ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb wneud gwaith gwerthfawr drwy roi cymorth ac anogaeth i'w cyd-garcharorion.

Roedd cyfundrefn gyfyngedig y carchar yn golygu bod nifer o fenywod yn treulio cyfnodau hir o amser dan glo heb ddim byd i'w wneud. Y ffaith bod swyddogion yn cael eu neilltuo i wneud dyletswyddau eraill oedd yn rhannol gyfrifol am hynny. Roedd yr ynysigrwydd hwn yn gwaethygu'r trallod, ac mae'n debygol mai dyma sydd wedi arwain at hunan-niweidio ymhlith rhai menywod. Dywedodd menywod wrthyn ni nad oedden nhw'n aml yn gallu bwyta gyda'i gilydd a bod llawer o'r gweithgareddau a oedd yn cael eu trefnu'n ddiflas, yn anaddas, ac yn cael eu canslo'n rheolaidd. Nid oedd y sefyllfa'n agos at fod yn ddigon da wrth alluogi menywod i gael awyr iach yn nhiroedd helaeth, atyniadol rhai o'r carchardai y gwnaethon ni ymweld â nhw.

Dywedodd menywod wrthyn ni na allen nhw gael gafael ar ddillad addas o hyd, ac roedd nifer yn gorfod gwisgo dillad carchar cyffredin, nad oedd yn ffitio'n iawn. Roedd y rheini wedi'u dylunio i ddynion oherwydd, yn syfrdanol, prin oedd y dillad oedd wedi'u darparu'n benodol i fenywod. Yn ddiweddar, mae arweinwyr y gwasanaeth carchardai wedi dweud wrthyn ni eu bod nhw am newid y rheol hurt sydd wedi atal menywod rhag golchi eu dillad isaf mewn peiriannau golchi dillad.

Pan fydd menywod mewn argyfwng acíwt ac yn hunan-niweidio, bydd arnyn nhw angen cymorth gan staff hyderus sydd wedi'u hyfforddi'n dda. Yn ein gwaith maes, daethon ni'n aml ar draws swyddogion nad oedd yn gwybod sut i ymateb i'r amgylchiadau anodd hyn, a hwythau'n troi yn ôl at ddefnyddio grym corfforol a dillad sydd ddim yn rhwygo. Nid oedd arweinwyr wastad yn ddigon cadarn wrth oruchwylio sut y mae'r camau hyn yn cael eu defnyddio, ac mae risg y gallai parhau i'w defnyddio waethygu'r cylch trawma i garcharorion a staff fel ei gilydd.

Nid oes dwywaith bod yn ein carchardai rai menywod sâl iawn sy'n mynegi'u trallod drwy hunan-niweidio eithafol, peryglus. Eto i gyd, yn yr adroddiad hwn, rydyn ni'n dangos bod cryn fwlch rhwng eu hanghenion nhw ar y naill law, a sgiliau a gallu'r staff ar y llaw arall.

Mae’r adroddiad hwn yn herio arweinwyr yn y gwasanaeth carchardai ac yn y carchardai eu hunain i weddnewid carchardai menywod. Mae angen iddyn nhw ddod yn garchardai lle bydd staff medrus, ynghyd â chyfundrefn y carchar, yn cynorthwyo carcharorion, gan arwain at iechyd meddwl da a gwell canlyniadau i fenywod. Dylai hynny ddigwydd yn ystod eu dedfrydau ac ar ôl iddyn nhw gael eu rhyddhau. Rydyn ni’n cyfeirio at enghreifftiau o arferion da. Pe bai modd cyflwyno’r rhain mewn mwy o garchardai, byddai hynny’n ffordd o ddechrau gwella pethau. Ond mae’n bryd gweithredu, a hynny ar frys ac yn ddi-droi’n-ôl.

Charlie Taylor
Prif Arolygydd Carchardai Ei Fawrhydi
Chwefror 2025

Pryderon

1. **Er bod swyddogion yn awyddus i gynorthwyo menywod, daethon ni ar draws gwendidau sylweddol yn y gofal sy'n cael ei roi.** Er enghraifft, dywedodd rhai menywod eu bod nhw'n teimlo bod y staff yn eu hanwybyddu, gan eu bod nhw'n neilltuo'u hamser ac yn canolbwyntio ar fenywod eraill a oedd yn amlwg mewn mwy o argyfwng. Dywedodd un fenyw ei bod hi wedi hunan-niweidio er mwyn i'r swyddogion ei chymryd o ddifrif.

2. **Nid oedd y cymorth i gynnal perthnasau â phlant a theuluoedd yn ddigon da.** Er mai dyma'r brif flaenoriaeth i fenywod yn ôl ein harolwg ni, nid oedd digon o greadigrwydd wrth sicrhau bod mathau amrywiol o gymorth ar gael.

3. **Roedd cyfundrefn y carchar yn amharu ar allu menywod i ymdopi.** Roedd gormod o fenywod yn treulio cyfnodau rhy hir wedi'u cloi yn eu celloedd neu heb weithgareddau pwrpasol i'w gwneud. Nid oedd digon o gyfleoedd i fenywod fod yn gefn i'w gilydd, er enghraifft wrth ymarfer corff neu fwyta prydau gyda'i gilydd.

4. **Nid oedd amgylchedd y carchar wastad yn helpu menywod i deimlo'n ddiogel.** Er enghraifft, roedd gormod o sŵn a chawodydd cyffredin yn achosi gofid i rai, ac roedd diffyg gofodau therapiwtig.

5. **Nid oedd digon o sylw'n cael ei roi i bethau go elfennol sy'n ymwneud â gwedduster.** Roedd menywod yn cael dillad carchar a oedd wedi'u dylunio ar gyfer dynion, ac nid oedden nhw'n cael digon o ddillad isaf. Nid oedd ganddyn nhw hawl i olchi eu dillad isaf eu hunain mewn peiriannau golchi.

6. **Nid oedd menywod yn cael digon o gyfleoedd i gwblhau ymyriadau, fel y rhaglen HOPE, er mwyn datblygu sgiliau ymdopi.**

7. **Roedd diffyg cymorth ffurfiol gan gymheiriaid yn gyfle wedi'i golli i wella'r gofal sy'n cael ei roi.**

8. **Pan fyddai menywod mewn argyfwng, rhy gyffredin o lawer oedd y defnydd o ymatebion a oedd yn cyfyngu arnyn nhw ac yn eu cosbi.** Nid oedd hanner digon o ymdrech yn cael ei gwneud i dawelu sefyllfaoedd, ac nid oedd wastad gyfiawnhad dros benderfyniadau i ddefnyddio grym.

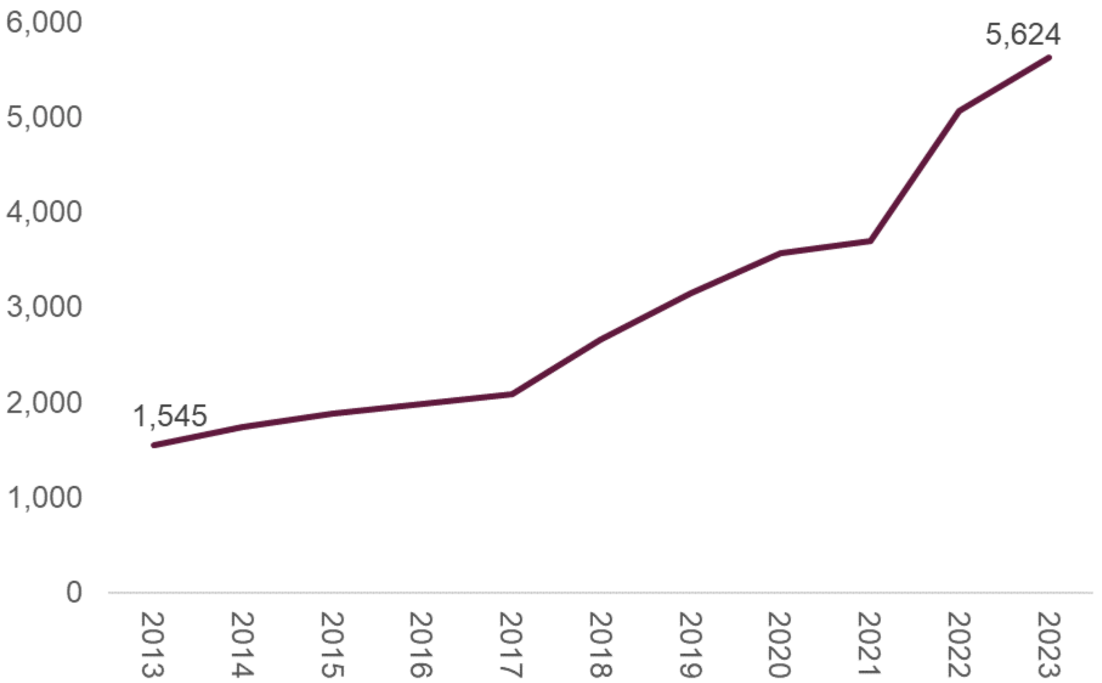
Adran 1 Cefndir yr adolygiad thematig hwn

1.1 Mae cyfradd yr hunan-niweidio mewn carchardai menywod wedi cynyddu ar raddfa aruthrol dros y 10 mlynedd ddiwethaf. Ar hyn o bryd, mae'r gyfradd 8.5 gwaith yn uwch nag mewn carchardai dynion. Bu cynnydd hefyd yn nifer yr achosion pan oedd angen gofal ysbyty ar fenywod. Mae hunan-niweidio yn aml yn symptom o drallod emosiynol, yn ymgais i deimlo mewn rheolaeth, neu'n waedd am help. Mae'n gallu bod yn gysylltiedig hefyd â digwyddiadau trawmatig mewn bywyd, neu â phrofiadau trawmatig mae pobl yn eu hwynebu ar hyn o bryd. Bydd rhai menywod yn hunan-niweidio'n rheolaidd ac mae hyn yn aml yn galw am gymorth arbenigol gan wasanaethau gofal iechyd a gwasanaethau eraill. Mewn rhai achosion, gallai olygu trosglwyddo'r menywod i ysbyty diogel.

1.2 Rhwng mis Ebrill April 2023 a mis Mawrth 2024, cofnodwyd 19,652 o ddigwyddiadau a oedd yn ymwneud â hunan-niweidio, a hynny gan 1,200 o fenywod (Y Weinyddiaeth Gyfiawnder, Safety in custody: quarterly update to March 2024).

Ffigur 1: Mae cyfradd yr hunan-niweidio fesul 1,000 o garcharorion mewn sefydliadau menywod wedi bod yn cynyddu dros y 10 mlynedd ddiwethaf.

Cymru a Lloegr



Ffynhonnell: Y Weinyddiaeth Gyfiawnder, 2024, Safety in custody: quarterly update to December 2023. Ar gael yn: https://www.gov.uk/government/statistics/safety-in-custody-quarterly-update-to-december-2023

1.3 Yn ddiweddar, bu cynnydd hefyd yn nifer y digwyddiadau treisgar a welir, a gallai hynny fod yn arwydd arall o anallu menywod i reoli eu hemosiynau. Serch hynny, mae'r math o drais sy'n cael ei gyflawni gan fenywod yn dueddol o fod yn llai difrifol na'r math o drais y mae dynion yn ei gyflawni. Er enghraifft, anaml iawn y bydd arfau'n cael eu defnyddio.

Araf yw'r cynnydd wrth wella canlyniadau'n genedlaethol

1.4 Edrychodd Adroddiad Corston 2007 ar anghenion menywod a'r peryglon maen nhw'n eu hwynebu mewn carchardai. Ei gasgliad oedd bod angen dull tra gwahanol o weithio er mwyn eu helpu nhw i gefnu ar droseddu, a dull a fyddai'n canolbwyntio'n benodol ar fenywod. Ddeng mlynedd yn ddiweddarach, yn 2017, yn ôl adolygiad o'r adroddiad a luniwyd gan Women in Prison, elusen genedlaethol sy'n helpu menywod yn y system cyfiawnder troseddol, dim ond dau o'r 43 o argymhellion oedd wedi'u cyflawni'n llawn, ac nid oedd dim cynnydd wedi'i wneud yn achos 13 o'r argymhellion.

1.5 Yn 2018, cyhoeddodd Llywodraeth y Deyrnas Unedig ei 'Female Offender Strategy', a honno'n cydnabod bod gan fenywod anghenion penodol. Ymrwymodd y llywodraeth i ddilyn rhaglen waith newydd, a honno wedi'i seilio ar dair blaenoriaeth: ymyrryd yn gynharach, pwyslais ar atebion yn y gymuned, a'r nod o wneud cyfnodau yn y carchar mor effeithiol a charedig â phosibl.

1.6 Yn 2021, yn ôl adolygiad o'r strategaeth gan yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai, dim ond 31 o'r 65 o ymrwymiadau oedd wedi'u cyflawni'n llawn. At hynny, prin oedd y wybodaeth, os oedd gwybodaeth o gwbl, am sut roedd y camau a gymerwyd yn gwella canlyniadau i fenywod yn y carchar.

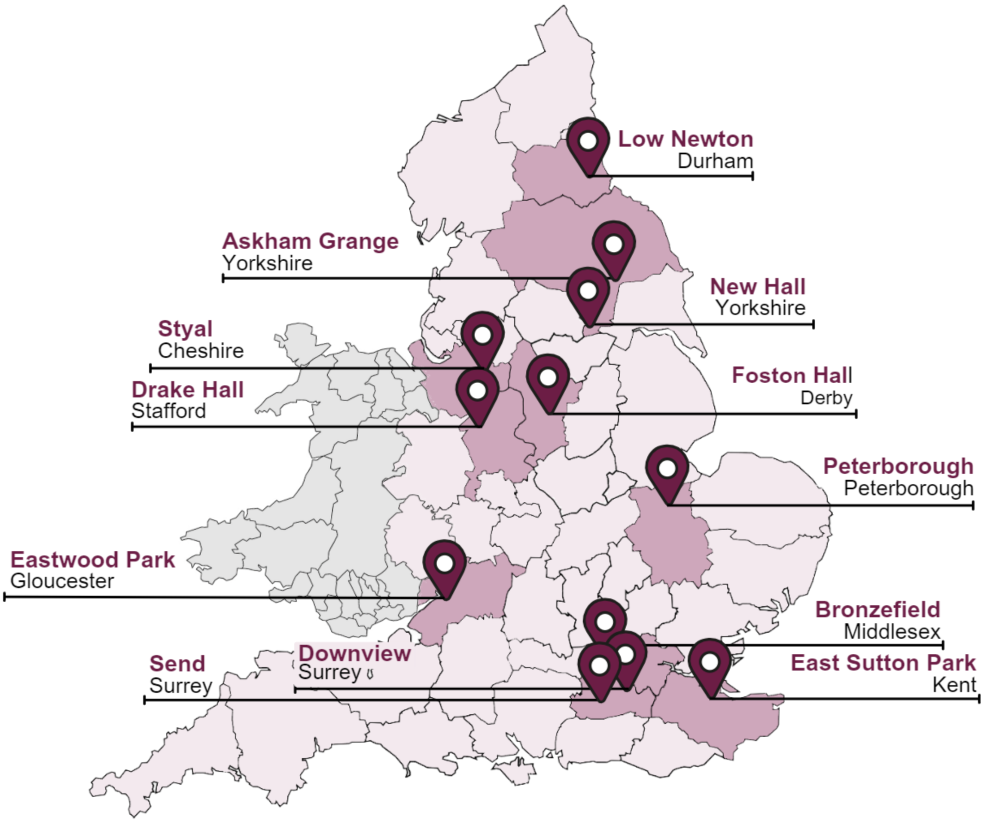
1.7 Yn 2023, cyhoeddodd y Weinyddiaeth Gyfiawnder ei 'Female Offender Strategy Delivery Plan', a hwnnw'n cynnwys ymrwymiadau penodol a mesuradwy ar gyfer y cyfnod rhwng 2022 a 2025, gyda phwyslais ar bedwar amcan:

- Sicrhau bod llai o fenywod yn dod yn rhan o'r system cyfiawnder troseddol a bod llai o fenywod yn aildroseddu.
- Sicrhau bod llai o fenywod yn treulio cyfnodau byr yn y carchar, gan reoli cyfran fwy ohonyn nhw'n llwyddiannus yn y gymuned.
- Gwell canlyniadau i fenywod yn y carchar.
- Diogelu'r cyhoedd drwy well canlyniadau i fenywod pan fyddan nhw'n cael eu rhyddhau.

1.8 Ym mis Medi 2024, cyhoeddodd y llywodraeth newydd gynlluniau i leihau nifer y menywod sydd yn y carchar. Bydd Bwrdd Cyfiawnder Menywod yn cael ei sefydlu, er mwyn dwyn ynghyd uwch arweinwyr yn y system cyfiawnder troseddol, mewn elusennau ac yn adrannau'r llywodraeth. Mae disgwyl cyhoeddi strategaeth newydd yng ngwanwyn 2025.

Ystad carchardai menywod

1.9 Mae’r carcharorion sydd mewn carchardai i fenywod yn cyfrif am lai na 4% o holl boblogaeth y carchardai yng Nghymru a Lloger. Mae 12 safle sy’n dal menywod, ond nid oes yr un o’r rhain yng Nghymru.



1.10 Mae nifer o fenywod yn cael eu dal ymhell oddi cartref. Gall hyn ei gwneud hi’n anodd iawn i deuluoedd a ffrindiau ymweld yn rheolaidd, ac mae hi’n aml yn fwy anodd rhoi cymorth i fenywod ailsefydlu pan nad ydyn nhw’n gallu defnyddio gwasanaethau yn eu hardaloedd lleol yn rhwydd neu’n uniongyrchol. Mae hyn hefyd yn golygu y gallai fod angen iddyn nhw aros yn hwy i gael rhai ymyriadau arbenigol, fel cymunedau therapiwtig ac amgylcheddau cynlluniedig ar sail seicoleg (PIPEs), gan nad yw’r rhain ar gael ym mhob carchar. Gall hyn wedyn achosi oedi cyn iddyn nhw gyflawni amcanion eu cynlluniau dedfryd. Rhaid i fenywod sy’n byw yng Nghymru symud i Loegr, sy’n gwneud ymweliadau a’r gallu i gael y cymorth iawn yn arbennig o anodd.

Nodweddion penodol menywod sydd yn y carchar

1.11 Mae anghenion menywod sydd yn y carchar yn wahanol i anghenion dynion sydd yn y carchar, ond gan fod y boblogaeth mor fechan, nid yw’r anghenion hyn yn aml yn cael digon o sylw. Yn 2023, cyhoeddodd GIG Lloegr a Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi ‘A review of health and social care in women’s prisons’, ac roedd yr adolygiad hwn yn amlygu rhai o’r prif wahaniaethau. Dyma rai o ganfyddiadau’r adolygiad:

Hyd y cyfnod ar remánd a hyd y ddedfryd

- O ran cyfran, mae mwy o fenywod na dynion yn cael eu rhoi ar remánd can y llysoedd neu'n cael dedfrydau byr o lai na 12 mis. I rai menywod, gall mynd i'r carchar roi digon o amser iddyn nhw golli beth oedd ganddyn nhw y tu allan i'r carchar, ond dim digon o amser i feithrin cryfderau newydd neu ddatblygu sgiliau ymdopi gwell, fel sgiliau adfer ar ôl defnyddio cyffuriau neu sgiliau i wella eu lles.

Plant a theuluoedd

- Mae dros hanner y menywod sydd yn y carchar (51%) wedi'u gwahanu oddi wrth eu plant.
- Dim ond 5% o blant mamau sydd yn y carchar sy'n aros yn eu cartrefi eu hunain.
- Mae dros hanner y menywod sydd yn y carchar (52%) yn dweud bod ganddyn nhw blant o dan 18 oed.
- Amcangyfrifir bod dros 17,500 o blant yn cael eu gwahanu oddi wrth eu mamau bob blwyddyn oherwydd bod y mamau wedi'u carcharu.

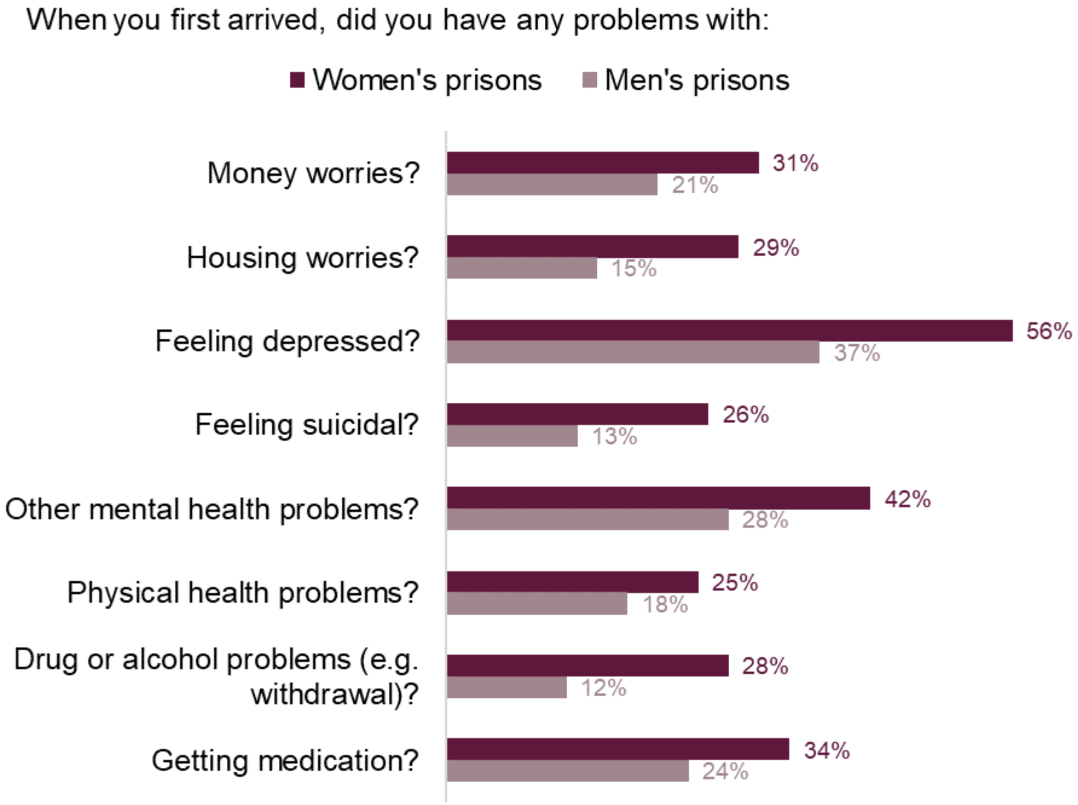
Profiadau blaenorol ac anghenion cymorth

- Mae nifer o fenywod yn y carchar wedi cael profiadau trawmatig, fel dioddef o gam-drin corfforol a rhywiol. Er enghraifft, mae bron i 60% o'r menywod sy'n troseddu wedi profi trais domestig.
- Mae bron i draean y menywod sydd yn y carchar (31%) wedi treulio amser yng ngofal yr awdurdod lleol pan oedden nhw'n blant.
- Mae cyfran y menywod sy'n teimlo'n hunanladdol yn y carchar bron i ddwbl y gyfran ymhlith dynion (34% o'i chymharu ag 17%).
- Mae cyfran y menywod sy'n datgan bod ganddyn nhw broblem gyffuriau a/neu alcohol wrth gyrraedd y carchar bron i ddwywaith y gyfran ymhlith dynion (40% o'i chymharu â 22%).
- Mae bron i dri chwarter y menywod (76%) yn dweud bod ganddyn nhw broblemau iechyd meddwl, o'u cymharu â 51% o ddynion.

1.12 Yn ôl canlyniadau cyfanredol ein harolygon rhwng mis Mai 2021 a mis Tachwedd 2023, roedd menywod yn fwy tebygol o lawer o ddatgan problemau wrth gyrraedd y ddalfa (83% o'u cymharu â 77% o ddynion). Mae'r problemau penodol a gafodd eu crybwyll i'w gweld yn Ffigur 2.

Ffigur 2: Soniodd cyfran uwch o garcharorion mewn carchardai menywod am broblemau wrth gyrraedd o’u cymharu â charcharorion mewn carchardai dynion.

Carchardai menywod a dynion yng Nghymru a Lloegr, mis Mai 2021 tan fis Tachwedd 2023



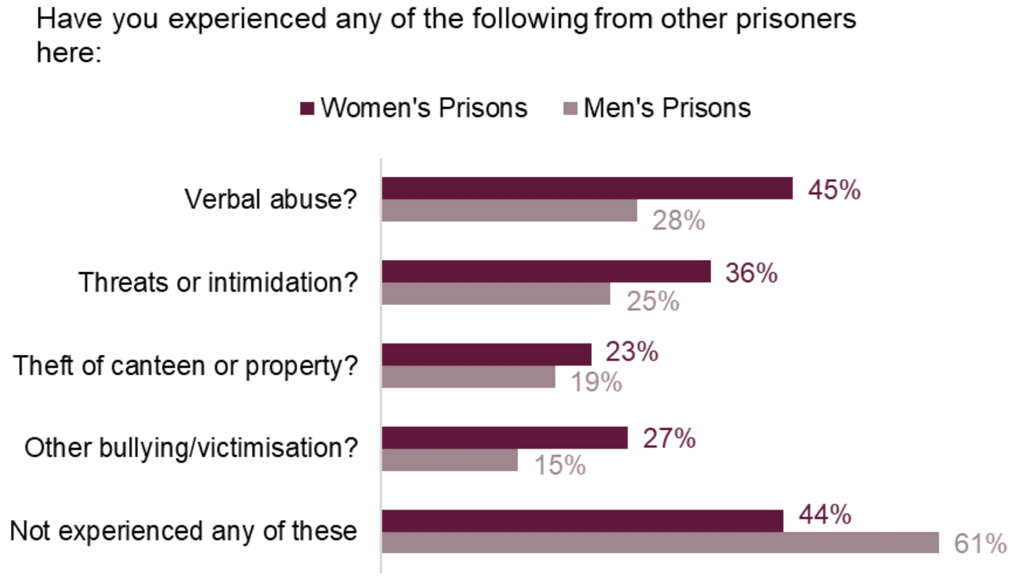
Ffynhonnell: Arolygon Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi ymhlith pobl oedd wedi’u dal mewn carchar

1.13 Roedd sylwadau menywod am rai agweddau ar fywyd yn y carchar yn fwy negyddol hefyd, ac yn enwedig eu sylwadau am deimlo’n ddiogel. Er enghraifft, dywedodd cyfran uwch eu bod wedi teimlo’n anniogel ar eu noson gyntaf (30% o’u cymharu â 26% o ddynion yn y carchar). Roedd y teimlad o beidio â bod yn ddiogel yn gallu parhau wrth i gyfnod menywod yn y carchar fynd rhagddo, ac roedd tua’u hanner (51%) yn dweud eu bod wedi teimlo’n anniogel ar ryw adeg, o’u cymharu â 43% mewn carchardai dynion.

1.14 Roedd menywod yn fwy tebygol o roi gwybod am ryw fath o erledigaeth gan garcharorion eraill (56% o’u cymharu â 39% o ddynion). Roedd profiad menywod o hyn yn aml yn wahanol i brofiad dynion – gweler Ffigur 3.

Ffigur 3: Soniodd cyfran uwch o garcharorion mewn carchardai menywod am gael eu herlid gan garcharorion eraill, o'u cymharu â charcharorion mewn carchardai dynion.

Carchardai menywod a dynion yng Nghymru a Lloegr, mis Mai 2021 tan fis Tachwedd 2023.



Ffynhonnell: Arolygon Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi ymhlith pobl oedd wedi'u dal mewn carchar

1.15 Serch hynny, roedd menywod yn fwy tebygol na dynion o ddweud wrth staff os oedden nhw wedi cael eu bwlio neu'u herlid gan garcharorion eraill (52% o'u cymharu â 37% o ddynion).

Ffocws a methodoleg yr adolygiad thematig hwn

1.16 Bydd nifer bychan o fenywod yn hunan-niweidio'n rheolaidd pan fyddan nhw yn y carchar, a nhw sydd i gyfrif i raddau am y ffaith bod y gyfradd gyffredinol yn frawychus o uchel. Mae angen triniaeth a chymorth hynod o arbenigol arnyn nhw gan dimau amlddisgyblaethol, gan gynnwys arbenigwyr gofal iechyd. Serch hynny, mae hi hefyd yn wir bod rhai menywod yn dechrau hunan-niweidio neu'n parhau i wneud hynny tra byddan nhw yn y carchar. Yn ystod ein harolygiadau, dywedwyd wrthyn ni'n aml mai rhwystredigaeth sylfaenol sydd wrth wraidd yr ymddygiad hwn. Er mwyn deall a helpu i fynd i'r afael â'r broblem hon, mae'r adolygiad thematig hwn yn edrych ar yr elfennau sy'n rhwystro ac yn galluogi menywod i ymdopi yn y carchar o ddydd i ddydd, gyda phwyslais penodol ar gyfraniad swyddogion wrth roi gofal.

1.17 Fe wnaethon ni wneud gwaith maes mewn pedwar carchar derbyn, a'r rheini wedi'u dewis er mwyn cynnwys amrywiaeth eang o fenywod, gan gynnwys menywod a oedd ar remánd a menywod a oedd wedi cael eu galw yn ôl i'r carchar, ochr yn ochr â menywod a oedd wedi cael dedfrydau byr iawn a dedfrydau hir. Gwnaed y gwaith maes mewn dau gam. Y cam cyntaf oedd cynnal arolwg cynrychioladol o garcharorion ac arolwg ar-lein ymhlith y staff. Defnyddiwyd canlyniadau'r rhain yn sail i ail gam y gwaith maes, sef y brif ran, a olygai gynnal cyfweliadau unigol â charcharorion a chyfweliadau a thrafodaethau grŵp â

swyddogion. Cafodd cyfarfodydd ag arweinwyr ym mhob safle, ac arweinwyr rhai o'r gwasanaethau a'r cyfleusterau a oedd yn cael eu cynnig, eu hadolygu i driongli'r canfyddiadau o'r cyfweliadau. Mae rhagor o fanylion am y fethodoleg i'w gweld yn Atodiad I.

Adran 2 Canfyddiadau'r arolwg

2.1 Yng ngham cyntaf yr adolygiad hwn, cynhaliwyd arolwg cynrychioladol ymhlith carcharorion. Roedd yr holiadur yn chwilio am wybodaeth yn y meysydd hyn:

- gwybodaeth gefndir gan yr ymatebwyr
- anghenion cymorth penodol menywod
- asesiad o bwysigrwydd dulliau ymdopi neu'r ffynonellau cymorth sydd ar gael yn y carchar
- profiadau o gael cymorth gan swyddogion
- profiadau o gael cymorth gan garcharorion eraill.

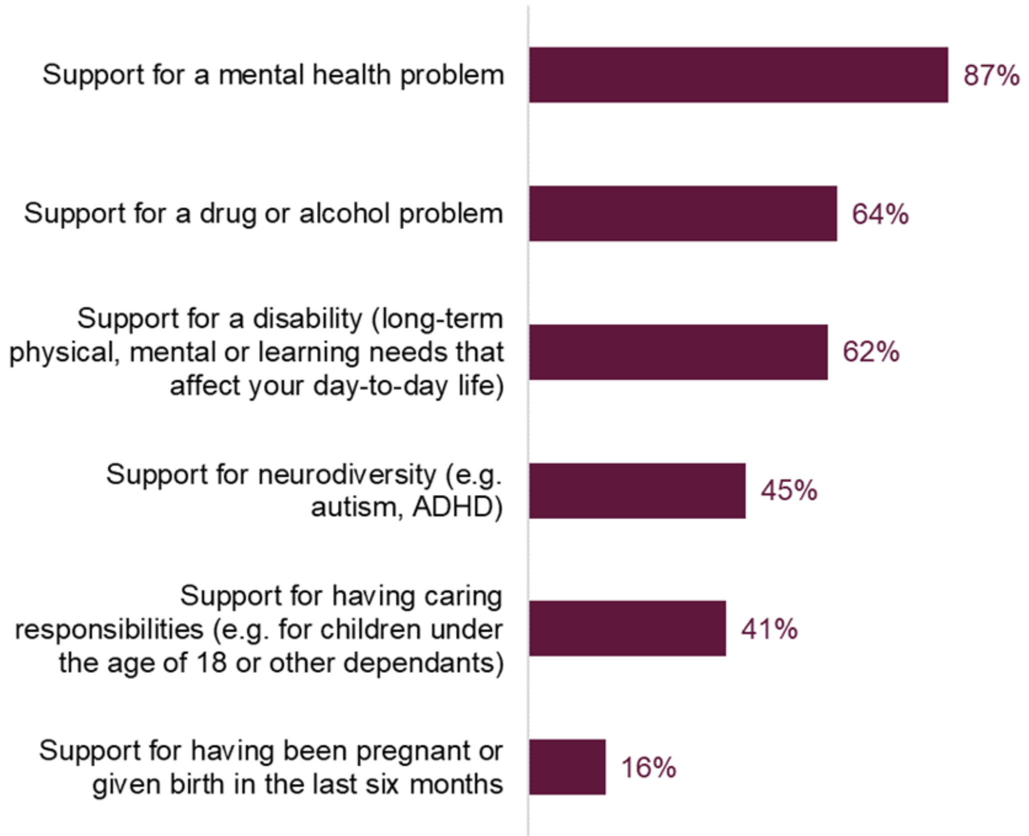
2.2 Mae canlyniadau llawn yr arolwg i'w gweld ar ein gwefan.

2.3 Defnyddiwyd canlyniadau'r arolwg yn sail i'r prif waith maes ac maen nhw'n rhoi ychydig o ganfyddiadau hollbwysig sydd i'w gweld drwy gydol yr adroddiad hwn.

2.4 Mae Ffigur 4 yn rhoi trosolwg o anghenion penodol menywod yn safleoedd ein gwaith maes.

Ffigur 4: Yn ôl carcharorion mewn carchardai menywod, roedd angen llawer iawn o gymorth arnyn nhw.

Y carchardai i fenywod a gafodd eu cynnwys yn y gwaith maes thematig.

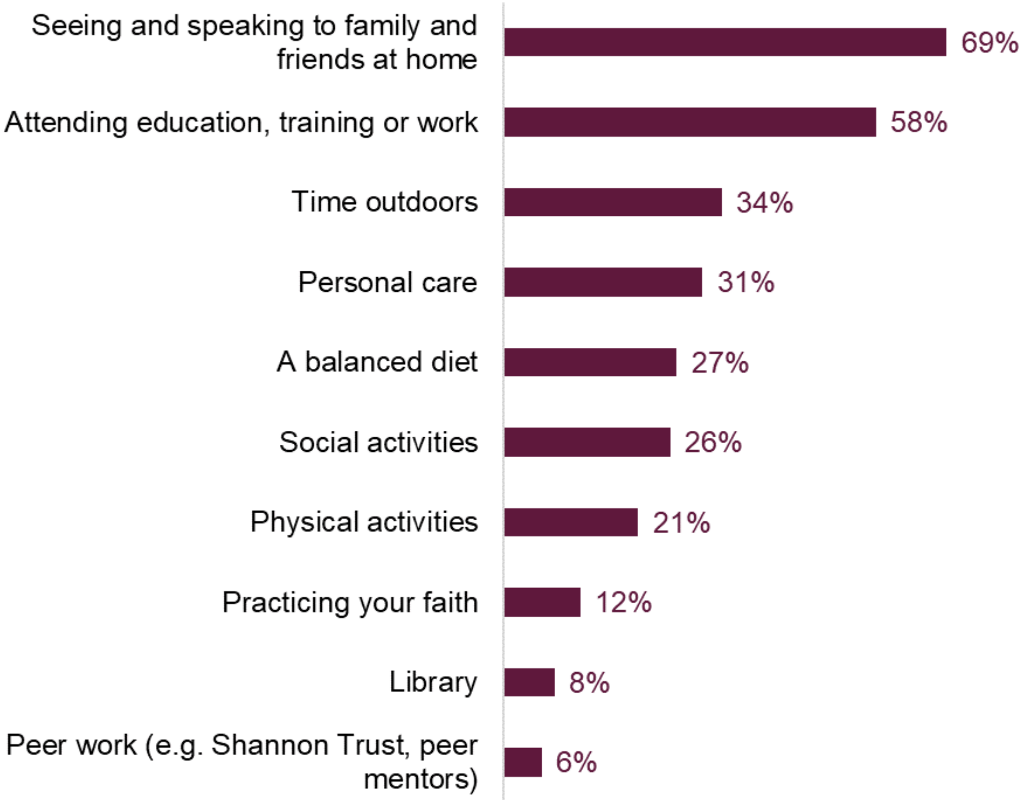


Ffynhonnell: Arolwg thematig Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi

2.5 Gofynnwyd i'r menywod a gwblhaodd yr holiadur pa mor bwysig oedd gwahanol elfennau bywyd bob dydd i'w helpu nhw i ymdopi yn y carchar, a pha dri pheth oedd bwysicaf iddyn nhw.

Ffigur 5: Dywedodd y gyfran uchaf o garcharorion mai gweld a siarad â ffrindiau a theulu gartref oedd un o'r tri pheth pwysicaf i'w helpu nhw i ymdopi yn y carchar.

Y carchardai i fenywod a gafodd eu cynnwys yn y gwaith maes thematig.

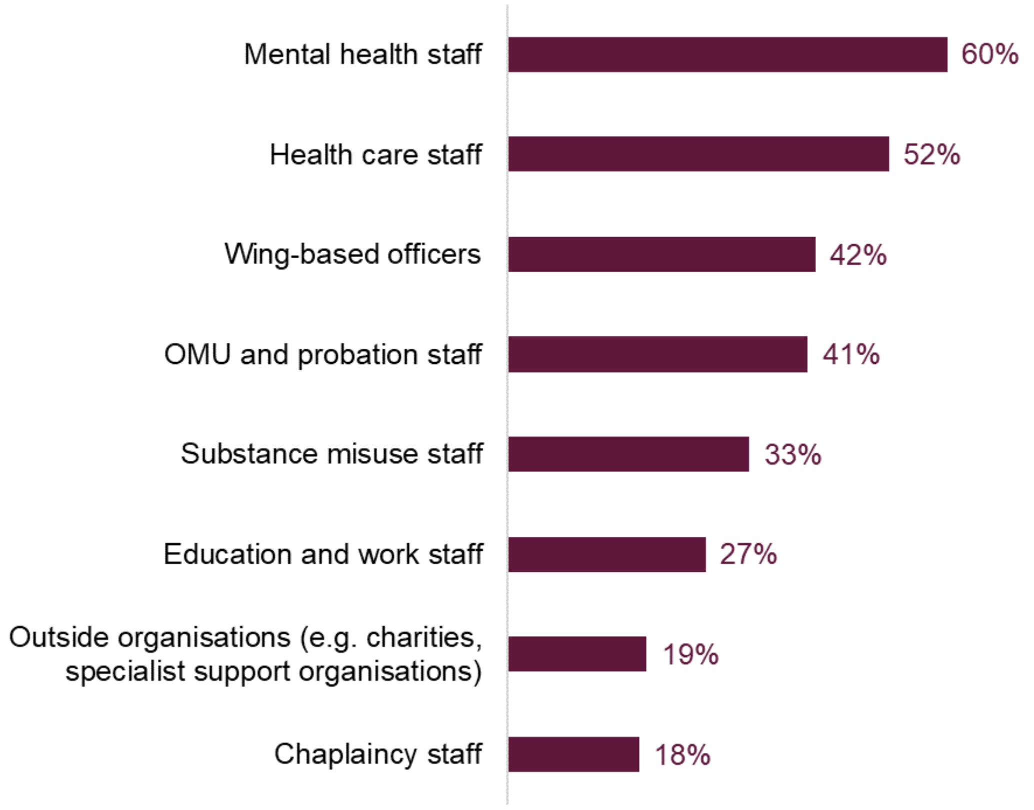


Ffynhonnell: Arolwg thematig Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi

2.6 Gofynnwyd iddyn nhw hefyd ddweud pa mor bwysig oedd gwahanol grwpiau o staff wrth eu helpu nhw i ymdopi yn y carchar, ac enwi'r tri grŵp pwysicaf. Efallai nad yw'n syndod mai staff gofal iechyd, gan gynnwys y rheini sy'n gweithio yn y maes iechyd meddwl, oedd ar frig y rhestr hon, ac ystyried y mathau o anghenion sydd gan fenywod a lefelau uchel yr anghenion hynny. Serch hynny, ail ffynhonnell bwysicaf cymorth i fenywod oedd swyddogion carchar, ac aethon ni ati i edrych yn fanylach ar hyn yn ystod ein hymweliadau.

Ffigur 6: Dywedodd y gyfran uchaf o garcharorion mai staff iechyd meddwl oedd un o'r tri grŵp pwysicaf i'w helpu nhw i ymdopi yn y carchar.

Y carchardai i fenywod a gafodd eu cynnwys yn y gwaith maes thematig.



Ffynhonnell: Arolwg thematig Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi

2.7 Defnyddiwyd canlyniadau'r arolygon cychwynnol i fireinio pwyslais y prif waith maes. Gofynnwyd cwestiynau am bob un o'r prif feysydd er mwyn cael rhagor o wybodaeth am brofiadau menywod o'r elfennau hyn o gymorth a bywyd bob dydd.

Adran 3 Methu ymdopi

3.1 Dywedodd mwy nag wyth ym mhob 10 carcharor (84%) a ymatebodd i'n harolwg thematig nad oedden nhw wedi gallu ymdopi ar ryw adeg yn y carchar. Pan ofynnwyd i fenywod yn ein cyfweliadau ddiffinio beth oedd methu ymdopi, soniwyd am bethau fel cael chwalfa feddyliol, cysgu drwy'r dydd neu fethu cysgu digon, colli archwaeth, wylo'n gyson, ymddieithrio oddi wrth bobl, neu encilio i'r gell.

3.2 Ar y llaw arall, pan ofynnwyd iddyn nhw ddiffinio sut beth oedd ymdopi, disgrifiwyd hynny fel y gallu i reoli eu hemosiynau mewn ffordd iach.

3.3 Yn ôl y menywod a gafodd eu cyfweld, nid oedd y strategaethau ymdopi a oedd ar gael iddyn nhw yn y gymuned yn opsiynau iddyn nhw yn y carchar – pethau fel siarad â phobl maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw, rheoli pryd maen nhw'n cymryd meddyginiaeth, neu fynd am dro yn yr awyr iach i leddfu straen. Roedd y carchar yn cyfyngu ar faint o ddewis a rheolaeth oedd ganddyn nhw dros benderfyniadau bob dydd, a dywedodd menywod wrthyn ni fod hyn yn cael effaith sylweddol ar eu hiechyd meddwl a'u gallu i oddef rhwystredigaeth. Meddai un fenyw:

> "Bydd rhywun yn dweud wrthych chi'n dragywydd beth gewch chi ei wneud, a phryd gewch chi wneud hynny. Yn amlwg, allwch chi ddim gwneud beth rydych chi eisiau'i wneud, ac mae hynny'n anodd yn feddyliol ac yn emosiynol. Mae'n anodd."

3.4 Disgrifiodd menywod hefyd y rhwystredigaethau dyddiol sy'n amharu ar eu gallu i ymdopi. Roedden nhw'n gorfod esgus eu bod nhw'n iawn, gydag un fenyw yn dweud mai "stryffaglu ymlaen" oedd y nod, ac "ymddwyn fel petasai popeth yn iawn er nad oedd hynny'n wir".

3.5 Dywedodd menywod hefyd eu bod nhw'n ymdopi'n well os oedden nhw'n brysur, os oedd gan y carchar gyfundrefn adeiladol, os oedden nhw'n gofalu amdanyn nhw'u hunain yn dda, ac os oedden nhw'n cymdeithasu â phobl eraill. Ymhlith y rheini a ddywedodd eu bod nhw'n ymdopi'n dda, soniwyd am gael ymdeimlad o ddiben ac agwedd gadarnhaol, a hynny'n eu helpu i ddelio ag elfennau negyddol niferus bod yn y carchar.

3.6 Yn y blynyddoedd diwethaf, bu cryn bwyslais ar gydnabod ac ymateb i'r trawma y mae'r rhan fwyaf o fenywod sydd yn y carchar wedi'i brofi. Gall hynny amlygu'i hun mewn symptomau sy'n gysylltiedig ag anhwylder straen ôl-drawmatig (PTSD). Eto i gyd, mae'n annhebygol bod carchardai'n gallu ymateb yn effeithiol i drawma. Mae nifer o rwystrau yn hyn o beth, gan gynnwys yr amgylchedd, cyfundrefn y carchar a sut y bydd honno'n cael eu rhoi ar waith, a'r ffaith bod pobl yn cael eu cloi mewn celloedd am gyfnodau hir o amser, yn cael eu rhoi mewn gefynnau, yn cael eu chwilio'n gorfforol, neu'n cael eu cadw ar wahân i bawb arall.

Dim digon o gyswllt â phlant a theuluoedd

3.7 Yn ôl adroddiad yr Arglwydd Farmer 2019, mae perthynas carcharorion â'u hanwyliaid yn 'gwbl anhepgor' er mwyn adsefydlu. Roedd yr adroddiad yn cydnabod bod menywod yn y carchar yn fwy tebygol o fod yn brif ofalwyr na dynion, ac felly mae bod ar wahân i'w teuluoedd yn fwy tebygol o gael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl ac ar ba mor dda maen nhw'n ymateb i elfennau eraill bywyd yn y carchar. Casgliad yr adroddiad oedd nad yw menywod yn aml yn gallu gwneud cynnydd oni bai eu bod nhw'n dawel eu meddwl ynghylch eu plant. Mae helpu menywod i gadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd felly'n sylfaenol bwysig er mwyn eu galluogi nhw i ymdopi yn y carchar ac ymwneud â gwasanaethau adsefydlu.

3.8 Yn ein harolwg, roedd mwyafrif llethol y menywod (94%) yn dweud bod gweld a siarad â theulu a ffrindiau'n bwysig er mwyn eu helpu nhw i ymdopi yn y carchar, a dyma'r brif elfen yn hynny o beth yn ôl y gyfran uchaf o fenywod. At hynny, dywedodd 41% fod angen cymorth arnyn nhw i ofalu, ond dim ond 54% a ddywedodd eu bod nhw wedi cael cymorth o'r fath. Roedd menywod yn gwerthfawrogi normalrwydd gwrando ar leisiau cyfeillgar, yn ogystal â chael eu hatgoffa bod pobl yn malio amdanyn nhw yn y byd y tu allan i waliau'r carchar.

"Mae'n rhoi ychydig o normalrwydd i chi, yn dydy? Clywed lleisiau cyfeillgar a chael anogaeth nad dyma'r diwedd, na fyddwch chi yn y carchar am byth."

"Mae angen i chi wybod bod pobl allan yna sy'n malio amdanoch chi ac sy'n eich cynorthwyo chi. Ac os na fyddwch chi'n cael hynny, byddwch chi'n teimlo, 'beth yw'r pwynt?'"

"Byddwn i'n arfer crio fy hun i gysgu. Er fy mod i'n 19 oed, roeddwn i'n gweld eisiau fy mam."

"Rydw i'n ffonio rhywun bob nos... dim ond sgwrs ddeg munud, i glywed rhywun y tu allan."

3.9 Nid oedd y gwaith oedd yn cael ei wneud i gynnal neu ddatblygu perthnasau'n ddigon da. Yn aml, roedd diffyg creadigrwydd y tu hwnt i'r ymweliadau fideo a'r ymweliadau wyneb yn wyneb arferol, ac roedd angen i'r ddarpariaeth fod yn fwy hyblyg ac unigryw er mwyn rhoi cymorth effeithiol.

Dim digon o gyswllt yn ystod y diwrnodau cyntaf

3.10 Cafodd y rhan fwyaf o fenywod gynnig galwad ffôn yn y dderbynfa wrth gyrraedd y carchar. Er bod hyn yn gymorth, dim ond £2 o gredyd ffôn y

byddai rhai carchardai'n ei roi. Dywedodd nifer o fenywod wrthyn ni nad oedd hyn yn ddigon i gael cysylltiad ystyrlon â'u plant ac aelodau eu teuluoedd.

3.11 Roedd menywod beichiog neu fenywod a oedd â phlant ifanc iawn yn fwy cadarnhaol am y cymorth roedden nhw wedi'i gael yn ystod eu diwrnodau cyntaf yn y carchar. Byddai'r swyddogion cyswllt beichiogrwydd, mamau a babanod (PMBLO) yn cwrdd â phob menyw newydd a fyddai'n cyrraedd y carchar, ac roedd yr unedau mamau a babanod yr ymwelon ni â nhw yn y carchardai yn llefydd rhagorol a oedd yn rhoi cymorth da.

Diffyg dychymyg gan garchardai

3.12 Yn y tri o'r pedwar carchar yr ymwelon ni â nhw, roedd tua thraean y menywod dros 50 milltir o'u cartrefi. Yn wir, roedd mwy na hanner y menywod dros 50 milltir o'u cartrefi yn un o'r carchardai hynny (nid oedd data ar gael ar gyfer y carchar arall). At hynny, nid oedd tua thraean yr holl fenywod yn cael ymweliadau wyneb yn wyneb. Nid oedd arweinwyr yn gwneud digon i hyrwyddo cyswllt ac i wneud ymweliadau'n haws: dim ond 60 munud roedd rhai sesiynau ymweld yn para, ac mewn un safle, dim ond yn y prynhawniau roedden nhw'n cael eu cynnal. Mewn canolfan arall, roedd y ganolfan ymwelwyr, a ddylai fod wedi bod yn gefn i deuluoedd wrth iddyn nhw gyrraedd y carchar, wedi cau ac nid oedd gwirfoddolwyr yno i'w staffio hi. Nid oedd unrhyw un o'r carchardai'n trefnu trafnidiaeth o'r gorsafoedd trenau neu'r gorsafoedd bysus cyfagos, a dywedodd menywod bod eu teuluoedd yn aml yn methu fforddio'r ffioedd tacsi drud i gyrraedd y carchardai.

Neuaddau ymweld

3.13 Roedd yr holl garchardai yr ymwelon ni â nhw yn cynnig diwrnodau i'r teulu, a'r rheini'n rhoi cyfle i fenywod weld eu plant a'u teuluoedd mewn awyrgylch brafiach. Roedd y rhain yn boblogaidd iawn. Serch hynny, yn un o'r carchardai, dim ond dwyawr roedd y rhain yn para – sy'n fyrrach nag a welir yn aml mewn carchardai dynion – gyda nifer o deuluoedd yn teithio mwy na hynny i gyrraedd yno. Roedd gan Foston Hall uned deulu lle gallai menywod drefnu sesiwn hanner diwrnod i dreulio amser gyda'u teuluoedd mewn lle ac awyrgylch braf, gyda chyfleusterau coginio.

3.14 Yn rhai o'r carchardai i ddynion, fel Oakwood a Durham, rydyn ni wedi gweld gwaith teulu sydd wedi'i ddatblygu'n well na'r hyn a welson ni yn ystod yr adolygiad hwn. Mae hyn wedi cynnwys sesiynau 'aros a chwarae' i blant bach, clybiau gwaith cartref, a gweithgareddau coginio. Ni welson ni'r opsiynau hyn yn unrhyw un o'r carchardai i fenywod yr ymwelon ni â nhw, sy'n achos pryder.

Galwadau ffôn a fideo

3.15 Roedd pob safle a fu'n rhan o'n gwaith maes wedi gosod ffonau ym mhob cell, ac roedd hynny'n gam cadarnhaol. Roedd y menywod y siaradon ni â nhw yn gwerthfawrogi hyn yn fawr.

> "Rydw i'n siarad efo fy mam bob dydd. Rydw i'n siarad mwy efo hi yn y carchar nag oeddwn i'r tu allan... Rydw i'n gallu ffonio fy mam, a does dim rhaid i mi egluro nad ydw i'n iawn. Mae hi'n gwybod."

> "... mae'n braf gallu siarad efo nhw a thrafod pethau normal, a dim y pethau y byddwch chi'n eu gweld yn y carchar yn unig."

3.16 Roedd galwadau fideo diogel ar gael ym mhob un o'r pedwar safle, ond roedd y menywod y siaradon ni â nhw yn aml yn teimlo'n rhwystredig oherwydd y cysylltiad gwael, diffyg preifatrwydd yn ystod yr alwad, a chyfyngiad o un alwad y mis, a oedd yn rhy ychydig o lawer.

3.17 Nid oedd y galwadau hyn yn cael eu defnyddio i gynorthwyo menywod yn greadigol – er enghraifft, i'w galluogi nhw i ddarllen stori nos da i'w plant, neu i'w helpu nhw i fod yn bresennol mewn nosweithiau rhieni neu apwyntiadau gofal iechyd i blant.

3.18 Roedd New Hall wedi cyflwyno gliniaduron yn y celloedd yn ddiweddar, er mwyn rhoi gwell cyfleoedd i gysylltu, gan alluogi menywod i ddarllen negeseuon e-bost a gweld ffotograffau oedd wedi'u hanfon gan eu teuluoedd. Serch hynny, roedd yn rhaid i deuluoedd dalu i anfon a chael y negeseuon e-bost hyn, ac roedd hynny'n rhwystro rhai rhag eu defnyddio.

Ymyriadau a chymorth

3.19 Roedd gan y pedwar carchar weithwyr i helpu menywod i gadw mewn cysylltiad â'u plant a'u teuluoedd, ond mewn rhai safleoedd, roedd lefel y cymorth yn annigonol. Er enghraifft, ar un safle, nid oedd digon o weithwyr cymorth teuluol ar gael, ac nid oedd cyrsiau am rianta a pherthnasau ar gael mewn dau safle arall. Roedd New Hall yn cynnig mwy o ymyriadau un-i-un, ond nid oedd gweithiwr cymdeithasol ar y safle i gynorthwyo carcharorion a oedd â phroblemau diogelu plant cymhlethach. Serch hynny, roedd Eastwood Park a Bronzefield yn treialu defnyddio gweithwyr cymdeithasol i roi cymorth.

3.20 Er bod modd rhyddhau carcharorion ar drwydded dros dro i'w helpu i gadw mewn cyswllt â'u plant a'u teuluoedd, gan gynnwys ymweliadau â'r cartref a chyfleoedd i aros dros nos, roedd hi'n bryderus bod tan-ddefnydd dybryd o hyn. Dros y 12 mis diwethaf, dim ond tua 130 gwaith roedd carcharorion wedi cael eu rhyddhau dros dro yn y pedwar carchar, a dim ond nifer bychan iawn oedd wedi cael aros dros nos.

Diffyg gofal a thosturi

3.21 Yn ystod ein harolygiadau craidd, bydd menywod yn aml yn dweud y bydden nhw'n fwy tebygol o lawer o ymdopi pe bai ganddyn nhw rwydwaith o gymorth drwy berthnasau cadarnhaol, nid yn unig â staff a chymheiriaid, ond â phobl sy'n arbennig o bwysig iddyn nhw, fel eu plant ac aelodau eraill o'r teulu.

Dim digon o amser i roi gofal tosturiol

3.22 Dylai cefnogaeth gan swyddogion carchar fod yn ganolog i'r broses o helpu menywod i ymdopi o ddydd i ddydd. Mae gan swyddogion reolaeth dros y rhan fwyaf o'r elfennau ym mywyd carcharorion, gan gynnwys pryd mae'r menywod yn cael eu cloi a'u datgloi, pa wybodaeth a help maen nhw'n ei gael, y cymorth maen nhw'n gallu'i gael, a ydyn nhw'n gallu cael gafael ar eitemau hanfodol fel dillad a chynhyrchion glanhau, a pha mor gyflym y bydd rhywun yn ymateb os byddan nhw'n pwyso cloch y gell mewn argyfwng. Disgrifiodd un fenyw sut y gallai gwahanol swyddogion ddylanwadu ar ei diwrnod:

> "Os bydd Swyddog X yn agor eich drws yn y bore, gall hynny'ch rhoi chi mewn hwyliau gwael am y diwrnod, ond os mai Swyddog Y fydd yno, byddwch chi'n gwybod y bydd hwn yn ddiwrnod da."

3.23 Yn ein harolwg, dywedodd y mwyafrif llethol o fenywod (91%) fod swyddogion yr adain yn bwysig i'w helpu nhw i ymdopi. Ond dywedodd llai o lawer fod y swyddogion hyn yn rhoi digon o gymorth. Dim ond 39% a ddywedodd fod gan y swyddogion ddiddordeb yn eu lles personol, dim ond 28% a ddywedodd fod y swyddogion yn deall eu hamgylchiadau personol, a dim ond 40% a ddywedodd fod y cymorth gan y rhan fwyaf o'r swyddogion yn eu helpu nhw i ymdopi.

3.24 Yn ôl y menywod a gafodd eu cyfweld, nid oedd gan y swyddogion ddigon o amser i feithrin perthnasau cadarnhaol â nhw, ac roedd hyn yn aml oherwydd yr anghysondeb wrth neilltuo swyddogion i adain.

> "Mae'r swyddogion yn gwneud eu gorau, ond maen nhw wedi ymlâdd, does dim digon o staff, a does ganddyn nhw ddim digon o amser."

"Maen nhw wastad yn rhy brysur. Maen nhw'n eich diystyru chi gan fod ganddyn nhw bethau eraill i'w gwneud, neu dydyn nhw ddim yn gwybod yr ateb, neu byddwch chi'n cael atebion gwahanol gan wahanol aelodau'r staff."

3.25 Roedd nifer o'r staff y siaradon ni â nhw yn teimlo yr un mor rhwystredig. Roedden nhw eisiau creu perthnasau cadarnhaol â'r menywod yn eu gofal, ond roedden nhw'n aml yn teimlo bod galwadau'r swydd o ddydd i ddydd yn eu rhwystro nhw rhag gwneud hynny.

"Ymladd tanau yw'r cymorth ar y cyfan, yn hytrach na meithrin perthnasau, a dydyn ni ddim yn delio â cheisiadau."

"Mae rhai swyddogion wedi ymlâdd cymaint, hyd yn oed os oes ganddyn nhw amser rhydd, fyddan nhw ddim yn mynd i sgwrsio â charcharorion ar eu huned. Yn lle hynny byddan nhw'n aros yn y swyddfa."

3.26 Dywedodd menywod hefyd fod gwneud pethau syml, fel cyflwyno ceisiadau, gofyn am eitemau neu sgwrsio am bum munud, yn aml yn anodd iawn gan fod y swyddogion yn blaenoriaethu tasgau a gweithgareddau eraill.

3.27 Dywedodd rhai menywod eu bod nhw'n teimlo bod y staff yn eu hanwybyddu, gan eu bod nhw'n neilltuo'u hamser ac yn canolbwyntio ar fenywod eraill a oedd yn amlwg mewn mwy o argyfwng. Dywedodd un fenyw ei bod hi wedi hunan-niweidio yn syml er mwyn i'r swyddogion ei chymryd o ddifrif.

Achos enghreifftiol

Gwelson ni enghraifft o fenyw a oedd wedi cyrraedd y carchar am y tro cyntaf. Ni chafodd hi gyfle i ffonio'i chartref y noson gyntaf, ac nid oedd ganddi ffôn a oedd yn gweithio yn ei chell. Bedwar diwrnod yn ddiweddarach, dywedodd swyddog wrthi am roi'r gorau i ofyn iddyn nhw am help gan eu bod nhw "[eisoes] yn clywed ei phryderon ac yn delio â nhw". Ddeng niwrnod ar ôl cyrraedd, pwysodd ei chloch argyfwng yn y gell a dweud wrth y swyddogion ei bod hi wedi hunan-niweidio gan nad oedd hi'n dal wedi gallu siarad â'i phlant.

3.28 Yn y rhan fwyaf o garchardai, roedd y gwendidau yn y broses i gyflwyno ceisiadau am help a chyngor yn gwneud menywod yn rhwystredig. Nid oedd gan nifer hyder yn y systemau hyn, a oedd yn gwaethygu'u hargraff nad oedd gan y staff ddiddordeb mewn ymateb i geisiadau dilys.

3.29 Roedd gan y rhan fwyaf o’r carchardai yr ymwelon ni â nhw gwotâu llawn o swyddogion, neu gwotâu a oedd bron yn llawn, ond roedd cyfraddau salwch uchel a dyletswyddau gweithredol eraill, fel goruchwylio’n barhaus neu hebrwng carcharorion i’r ysbyty’n ddirybudd, yn lleihau nifer y swyddogion a oedd ar gael i ofalu am batrwm dyddiol y carcharorion eraill. Er bod gan y rhan fwyaf o garchardai gyfnodau domestig gyda’r nos yn ystod yr wythnos, nid oedd y rhain ar gael i bob menyw, ac nid oedden nhw ar gael o gwbl ar ddyddiau Gwener nac ar y penwythnos. Byddai cyfundrefn ddyddiol y carchar yn aml yn cael ei chwtogi, a hynny’n golygu bod menywod yn cael eu cloi yn eu celloedd heb lawer o rybudd, gan gyfyngu ymhellach ar faint o amser y gallai swyddogion ei dreulio gyda nhw. Nid yn unig roedd hyn yn cyfyngu ar y cyfleoedd i staff a charcharorion dreulio amser gyda’i gilydd a meithrin perthnasau cadarnhaol, ond roedd hefyd yn gadael cyfnodau hir gyda’r nos a dros nos pan na fyddai gan fenywod gymorth yn y fan a’r lle.

Roedd pethau bach yn gwneud gwahaniaeth mawr

3.30 Roedd menywod eisiau i swyddogion fod ar gael, yn barod am sgwrs, ac yn barod i helpu pan fyddai angen. Soniodd y menywod yn gadarnhaol am swyddogion amyneddgar a oedd yn sylwi ar bethau bach ac yn cadw drws y swyddfa’n agored iddyn nhw ddod am sgwrs. Roedd ganddyn nhw feddwl mawr o swyddogion a oedd yn ymateb i geisiadau syml, neu’n gwneud ymdrech arbennig i’w helpu nhw.

> “Roedd yna ddau swyddog wnaeth lawer i fy helpu. Ar y pryd, a finnau’n dod yn ôl i mewn [wedi fy ngalw yn ôl], roeddwn i’n teimlo na fyddwn i yno ymhen mis, ac y byddwn i’n rhoi terfyn ar bethau. Pe na bai’r swyddogion yna wedi siarad â mi, go brin y byddwn i yma heddiw. A dyna’r cymorth mwyaf a ges i yn ystod yr holl amser rydw i wedi bod yn y carchar.”

> “Os bydd hi’n dweud ei bod hi’n gwneud rhywbeth, fe fydd hi’n gwneud hynny. Fe wnaeth hi fy helpu i gael swydd.”

Swyddog yn siarad â charcharor

Dim digon o waith allweddol rheolaidd ac ystyrlon

3.31 Cyflwynodd Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi y cynllun gweithiwr allweddol dros dair blynedd yn ôl er mwyn rhoi aelod cyson o staff yn bwynt cyswllt cyntaf i garcharorion, i helpu carcharorion i adsefydlu a gwneud cynnydd, ac i gynnig cymorth. Dylai sesiynau gael eu cynnal yn rheolaidd, ond nid oedd pob menyw wedi cwrdd â'i gweithiwr allweddol. O blith y rheini a oedd wedi cwrdd â'r gweithiwr hwn, pe baen nhw'n sôn am broblem, gallai fod yn wythnosau neu ragor tan iddyn nhw weld y gweithiwr eto, ac erbyn hynny byddai'r broblem eisoes wedi'i datrys.

3.32 Dangosodd y data fod lefelau'r sesiynau gan weithwyr allweddol yn nhri o'r pedwar safle yn wael, gyda dau yn darparu llai na 15% o'r sesiynau a oedd wedi'u trefnu yn y flwyddyn ddiwethaf.

3.33 Serch hynny, roedd y gwaith allweddol yn well yn New Hall – roedd yr arweinwyr wedi rhoi blaenoriaeth iddo, ac fe welson ni fod y berthynas rhwng y staff a'r carcharorion yn well o lawer yn y carchar. Er y gallai ffactorau eraill fod wedi helpu yn hyn o beth, roedd lefelau'r hunan-niweidio yn is ar y safle hwn. Roedd y menywod y siaradon ni â nhw yn y carchar yn fwy cadarnhaol o lawer am eu gweithwyr allweddol na'r rheini mewn carchardai eraill. Dywedon nhw wrthyn ni fod yr aelod hwn o staff yn eu hadnabod nhw'n dda ac yn ymateb mewn ffyrdd cymwynasgar. Er enghraifft, byddai'r gweithwyr yn holi sut oedden nhw cyn neu ar ôl ymweliadau pwysig, ac yn treulio amser yn eu holi am aelodau'r teulu. Ar adegau, fe welson ni hefyd fod gweithwyr allweddol yn gwneud ymdrech arbennig i helpu menywod yn ystod cyfnodau anodd, gan gynnwys pan fyddan nhw'n cael eu cadw ar wahân neu wedi cael ymweliad anodd.

Roedd anghysondeb yn tanseilio perthnasau da

3.34 Er bod y swyddogion y siaradon ni â nhw yn cydnabod lefelau uchel yr anghenion ymhlith carcharorion, roedden nhw'n cytuno nad oedd ganddyn nhw lawer o amser i'w dreulio yn eu cwmni. Roedd prinder staff yn golygu eu bod nhw'n cael eu symud yn aml i weithio ar adain nad oedden nhw'n gyfarwydd â hi, a hynny'n arwain at ddiffyg gwybodaeth am y menywod yn eu gofal a'r risgiau a'u hanghenion unigol. Dywedodd un fenyw wrthyn ni:

> "Dydy'r swyddogion ddim wastad yn gweithio ar yr un adain, ond yn fy marn i, fe ddylen nhw fod yn gwneud hynny er mwyn iddyn nhw feithrin perthynas â'r carcharorion, deall pryd fyddwch chi wedi cynhyrfu, a dod i'ch adnabod."

3.35 Cododd y menywod bryderon hefyd am ddiffyg cysondeb yn y ffordd y bydd gwahanol swyddogion yn eu trin ac yn dilyn polisïau. Roedden nhw'n dweud bod y swyddogion yn defnyddio awdurdod mewn ffordd anghyson, gan gynnwys wrth osod disgwyliadau o ran ymddygiad derbyniol ac wrth orfodi rheolau, ac roedd hynny'n creu ansicrwydd a diffyg ymddiriedaeth.

3.36 Roedd gwahaniaethau hefyd yn sut roedd y swyddogion yn rhoi cyfundrefn y carchar ar waith. Mewn un carchar, dywedodd y menywod fod hyd y cyfnodau y tu allan yn amrywio ar benwythnosau, o 20 munud i awr, yn dibynnu ar ba swyddogion oedd ar ddyletswydd. Dywedodd rhai menywod fod anghysondeb yn sut roedd gwahanol swyddogion yn delio â cheisiadau syml. Dywedodd un fenyw wrthyn ni iddi ofyn i'r swyddogion am gael ffonio'i chartref i holi am ei babi sâl, ac i'r swyddogion gytuno a dweud wrthi am ddod yn ôl yn y man. Ond pan wnaeth hi hynny, wedi cynhyrfu ac yn ddagreuol, dywedwyd wrthi nad oedd hyn bellach yn bosibl.

3.37 Roedd y rheolau'n amrywio o'r naill garchar i'r llall. Nid oedd un fenyw wedi cael cadw clustog ac arno ffotograff o'i mab yn ei chell, er ei bod wedi cael gwneud hynny mewn carchar blaenorol. Meddai menyw arall:

> "Pe bai'r holl garcharorion yn cael eu trin yn deg, yna byddai'n waith rhwydd [i'r swyddogion], ond gan nad yw hynny'n digwydd, bydd pobl yn creu helynt i'r swyddogion, ac rydw i'n deall hynny, gan eu bod nhw eisiau cael eu trin fel pawb arall."

Hyfforddiant a chymorth annigonol i swyddogion

3.38 Dylai swyddogion ac aelodau eraill o staff weithio'n galed i reoli'r menywod yn eu gofal ac i roi'r gofal a'r cymorth iawn iddyn nhw. Dylai fod ganddyn nhw'r sgiliau i allu ymateb i anghenion amrywiol menywod, i ddelio â thrallod, ac i feithrin perthnasau effeithiol.

3.39 Yn ystod ein hymweliadau, gwelson ni nad oedd gan swyddogion rheng flaen lawer o brofiad, gyda 22% ar gyfartaledd wedi bod yn eu

swyddi am lai na blwyddyn, ac roedd y ffigur hwnnw mor uchel â 31% ar un safle. Roedd hi'n amlwg bod heriau gweithio gyda menywod sy'n agored i niwed ac sydd â lefelau uchel o anghenion yn llethu nifer o swyddogion, ac yn enwedig gweithio gyda menywod a oedd yn profi trallod acíwt ac yn hunan-niweidio.

3.40 Roedd y broses o recriwtio staff i garchardai menywod wedi gwella'n ddiweddar, gyda staff bellach yn cael eu cyflogi'n benodol i weithio yno. O'r blaen, gallai swyddogion ganfod eu hunain yn gweithio mewn carchar menywod heb wneud cais am hynny. Serch hynny, yng ngharchardai'r sector cyhoeddus, roedd y broses recriwtio'n un ganolog. O ganlyniad, nid oedd arweinwyr carchardai unigol yn gallu cwrdd na chyfweld â swyddogion newydd cyn iddyn nhw ddechrau gweithio.

3.41 I gynorthwyo menywod yn effeithiol, mae angen hyfforddiant addas ar staff, gan gynnwys hyfforddiant mewn sut i ddelio â lefelau uchel o drallod emosiynol. Serch hynny, dywedodd y rhan fwyaf o staff wrthyn ni nad oedd eu hyfforddiant cychwynnol yn eu paratoi at hyn, ac nad oedden nhw'n gwbl ymwybodol o lefel y trawma roedd rhai menywod yn y carchar wedi'i brofi.

> "Mae'r trawma y mae'r menywod hyn wedi'i wynebu yn annirnadwy os nad ydych chi wedi gwrando ar eu straeon nhw."

3.42 Dywedodd nifer o staff nad oedd y sesiynau hyfforddiant mewn ystafell ddosbarth yn cymharu â realiti beth roedden nhw'n ei wynebu yn y carchar. Dywedodd un swyddog:

> "Mae'r hyfforddiant yn canolbwyntio ar brosesau a gwaith papur, ac er bod hyn yn bwysig, mae mwyafrif y swydd yn golygu sgwrsio â phobl, bod ar eich landin, ac adnabod eich carcharorion."

3.43 Roedd arweinwyr cenedlaethol wedi cyflwyno hyfforddiant penodol ar gyfer gweithio mewn carchardai menywod, ac roedd hynny'n gam cadarnhaol. Serch hynny, cymysg oedd barn y swyddogion y siaradon ni â nhw am hyn. Dywedodd rhai fod hynny'n rhoi dealltwriaeth iddyn nhw o anghenion menywod, tra dywedodd eraill nad oedd yn ddigon i'w helpu nhw yn eu swyddi. Daethon ni ar draws staff a oedd wedi cael eu recriwtio ers i'r hyfforddiant gael ei gyflwyno, ond nid oedden nhw wedi'i gwblhau eto.

3.44 Pan ofynnon ni i aelodau o staff ac arweinwyr a oedd meysydd hyfforddiant pwysig a fyddai o fudd i bawb sy'n gweithio gyda menywod, crybwyllwyd rhai meysydd a phynciau cyson. Yn eu plith, roedd trawma ac effaith trawma ar les, a deall anhwylderau personoliaeth.

3.45 Dylai swyddogion newydd gael eu hyfforddi gan gydweithwyr mwy profiadol ar ôl dechrau yn eu swyddi, er mwyn rhoi'r hyn y maen nhw

wedi'i ddysgu yn yr ystafell ddosbarth ar waith yn ymarferol. Serch hynny, dywedodd nifer wrthyn ni nad oedden nhw'n cael y cymorth hwn. Roedd y defnydd o fentoriaid hefyd yn anghyson. Yn ôl dau swyddog y cwrddon ni â nhw ddyddiau ar ôl iddyn nhw ddechrau yn swyddi, nid oedden nhw'n gwybod enwau eu mentoriaid ac nid oedden nhw wedi cwrdd â nhw.

> "Rydych chi'n cael eich taflu i'r pen dwfn, i nofio neu foddi, ac os boddi, does dim byd yn cael ei wneud am y peth."

3.46 Roedd rhai o'r safleoedd wedi bod yn fwy rhagweithiol wrth roi'r sgiliau angenrheidiol i swyddogion, ac wedi cyflwyno hyfforddiant, fel y pecyn 'Behind the Behaviour' yn Eastwood Park (gweler yr Eirfa). Roedd hyfforddiant hefyd yn cael ei roi yn Bronzefield i helpu swyddogion ddeall achosion hunan-niweidio, cydnabod a myfyrio am effaith eu swyddi, a datblygu dull tosturiol o weithio.

Yr effaith ar staff

3.47 Disgrifiodd nifer o'r swyddogion a gafodd eu cyfweld effaith gweithio gyda charcharorion sydd â lefelau acíwt o drallod emosiynol.

3.48 Mewn rhai sefydliadau, yn enwedig y rheini sydd â lefelau uchel o hunan-niweidio, disgrifiodd staff sut roedden nhw wedi ymlâdd ac wedi'u llethu, ac mai'r nod oedd cyrraedd diwedd eu shifft a diwedd y diwrnod gan gadw menywod yn fyw.

> "Weithiau bydda' i'n mynd adref, yn meddwl am y peth, ac yn arswydo wrth feddwl am beth rydw i wedi'i weld. Rydw i'n gwybod fy mod i wedi dysgu cymaint mewn cyn lleied o amser i normaleiddio'r digwyddiadau a'r ymddygiadau hyn."

> "Fe fydda' i'n ei chael hi'n anodd bwrw ymlaen â fy mywyd bob dydd ar ôl gorffen gweithio, a hynny oherwydd beth fydda' i wedi'i weld neu'i glywed."

> "Mae nifer y rhwymynnau rydyn ni'n eu defnyddio'n frawychus; mae'n ymddangos nad ydyn ni'n gallu ymdopi."

3.49 Disgrifiodd nifer o swyddogion gael eu hysgwyd wrth fod yn dyst i hunan-niweidio, ond dros gyfnod o amser, maen nhw dod i'r arfer i'r fath raddau nes nad ydyn nhw'n teimlo dim byd yn y pen draw.

> "Mae'r math yna o beth (sef hunan-niweidio) yn cael ei normaleiddio, ac mae pobl yn anghofio nad yw hyn yn rhywbeth normal i'w brofi, ac mae'n siŵr nad yw'r staff yn siarad digon am hyn."

> “Rydych chi’n colli’r gallu i deimlo dim byd; dyma’r norm bellach.”

3.50 Roedd y cymorth sy’n cael ei roi i swyddogion gan amlaf yn cael ei roi wrth ymateb i ddigwyddiadau difrifol, yn hytrach nag yn gymorth rhagweithiol neu reolaidd. Roedd hwn gan amlaf ar gael drwy’r tîm gofal, drwy’r rhaglen gymorth ffurfiol i weithwyr (PAM Assist) a thrwy’r tîm Rheoli Digwyddiadau Risg Trawma (TRiM).

3.51 Serch hynny, roedd nifer o’r staff a gafodd eu cyfweld yn teimlo nad oedden nhw’n cael cymorth, ac mai prin iawn, o ddydd i ddydd, oedd y camau i’w helpu nhw i gryfhau eu gwydnwch, i ddatblygu eu dulliau ymdopi eu hunain, ac i reoli’r trawma amlwg sy’n deillio o fod yn dyst i ddigwyddiadau hunan-niweidio cyson a difrifol.

3.52 Yr unig eithriad yn hyn o beth oedd y cymorth a roddir i swyddogion sy’n gweithio ar rai unedau arbenigol, fel yr unedau PIPE. Roedden nhw’n cael sesiynau datblygu personol ystyrlon ac adeiladol, ac roedd y rheini a siaradon ni â nhw yn gadarnhaol am sut roedd y rhain yn eu galluogi i feithrin gwydnwch a magu hyder yn eu swyddi. Mae cymorth o’r fath yn hollbwysig, ond prin oedd hwnnw ar gael y tu allan i’r cyd-destunau arbenigol hyn.

Roedd bywyd bob dydd yn y carchar yn rhwystro menywod rhag ymdopi

3.53 Yn nau o’r pedwar safle yr ymwelon ni â nhw, rhwystredigaeth sylfaenol oedd un o’r tri phrif reswm dros hunan-niweidio.

3.54 Disgrifiodd menywod amrywiaeth eang o bethau mewn bywyd bob dydd a oedd yn eu rhwystro nhw rhag ymdopi. Gwelson ni fod ganddyn nhw bryderon cyffredin a oedd yn aml yn arwain at rwystredigaeth â sawl peth, a hynny’n aml yn ymwneud â materion cymharol sylfaenol.

> “Mae’n cyrraedd pwynt lle nad rhywbeth sy’n digwydd am un diwrnod yw methu ymdopi. Mae’n golygu bod popeth wedi cronni.”

Gormod o amser dan glo heb ddim byd i’w wneud

3.55 Roedd y gyfundrefn ddyddiol yn y carchardai’n gyfyngedig, a gwelson ni fod nifer o garcharorion yn cael eu cloi yn eu celloedd am gyfnodau rhy hir o lawer yn ystod yr wythnos. Nid oedd cyfnod domestig gyda’r nos ar gael ym mhob carchar. Golygai diffyg gwaith amser llawn, yn ogystal â phrinder staff, fod amser y tu allan i’r gell wedi’i gwtogi. A dywedodd nifer o fenywod mai cael eu cloi yn eu celloedd oedd un o’r rhwystrau pennaf rhag ymdopi.

> "[O'r blaen] roedd mwy o bethau i'w gwneud, a phrin oedden ni'n cael ein cloi yn ein celloedd o gwbl, ond bellach rydyn ni'n cael ein cloi yn ein celloedd o hyd."

> "Pan fyddwch chi yn eich cell, mae gennych chi ormod o amser i feddwl. Mae fy mhen i'n chwyrlïo, a finnau'n meddwl am ddwsinau o wahanol bethau ar yr un pryd."

3.56 Yn ein harolwg, dywedodd 91% fod cael addysg, hyfforddiant neu waith yn bwysig i'w helpu nhw i ymdopi. Dywedodd menywod wrthyn ni eu bod nhw'n mwynhau bod yn brysur ac yn gynhyrchiol, a bod hynny'n rhoi strwythur a phwrpas iddyn nhw. Roedd hyn hefyd yn helpu i wneud i ddiwrnodau fynd yn gynt ac yn lleihau faint o amser mae'r menywod yn ei dreulio yn eu celloedd.

> "Mae'n braf mynd allan o'ch cell. Mae'n rhywbeth i'w wneud. Fel arall, mae'r dydd yn llusgo."

> "Mae'n braf gwneud gweithgareddau. Does neb eisiau bod dan glo, ac os byddwch chi'n aros yn eich ystafell, mae'n gwaethygu'r gorbryder. Mae'n anodd bod â dim byd i'w wneud neu ddim byd i edrych ymlaen ato."

> "Does dim amser i eistedd a gorfeddwl os byddwch chi'n cadw'n brysur. Mae'n fy helpu i ymdopi gan fy mod i'n bwrw ymlaen â fy niwrnod. Cyn i mi gael swydd, roeddwn i dan glo'n amlach, heb fawr ddim byd i'w wneud."

3.57 Nid oedd arweinwyr wastad yn defnyddio gweithgareddau pwrpasol er mwyn cynorthwyo menywod: ar un safle, nid oedd 30 o'r 46 o fenywod (65%) a oedd â risg o hunan-niweidio yn gweithio. Fodd bynnag, yn Foston Hall, roedd yr arweinwyr yn fwy rhagweithiol o lawer, ac yn creu cynlluniau gweithgareddau i unigolion er mwyn blaenoriaethu'r cymorth hwn i fenywod oedd mewn argyfwng.

3.58 Yn nhri o'r pedwar carchar, mae'r darlun a welwyd ar adeg ein hymweliadau yn dangos bod llai na hanner yr holl fenywod yn gweithio ac yn gwneud gweithgareddau amser llawn, ac mae hynny'n rhy isel (nid oedd y data ar gael mewn un carchar). Mae hyn yn golygu na fyddai menywod yn aml ond yn cymryd rhan mewn gweithgaredd fel addysg, hyfforddiant neu waith am hanner diwrnod. Roedd hi'n cymryd rhy hir i drefnu gweithgareddau ar eu cyfer: roedd un fenyw y siaradon ni â hi wedi bod yn y carchar am saith wythnos ac yn dal heb gael unrhyw waith. Dywedodd menywod eraill fod gwaith wedi'i drefnu iddyn nhw nad oedden nhw'n dymuno'i wneud, fel gwneud pethau dibwys ar yr adain yn hytrach na chael profiad mewn lle gwahanol a chyfle i feithrin sgiliau newydd.

3.59 Dywedodd menywod wrthyn ni hefyd fod y cyflogau'n isel iawn, a hynny'n golygu bod yn rhaid iddyn nhw aberthu hanfodion er mwyn blaenoriaethu talu am y credyd ffôn. Roedd hynny'n effeithio ymhellach ar eu gallu i ymdopi.

Diffyg cyfleoedd ar gyfer gofal personol

3.60 Yn ein harolwg, dywedodd 92% o'r menywod fod gofal personol yn bwysig i'w helpu nhw i ymdopi. Roedden nhw'n dweud bod hynny'n gwneud iddyn nhw deimlo'n dda, ac yn llai fel carcharor.

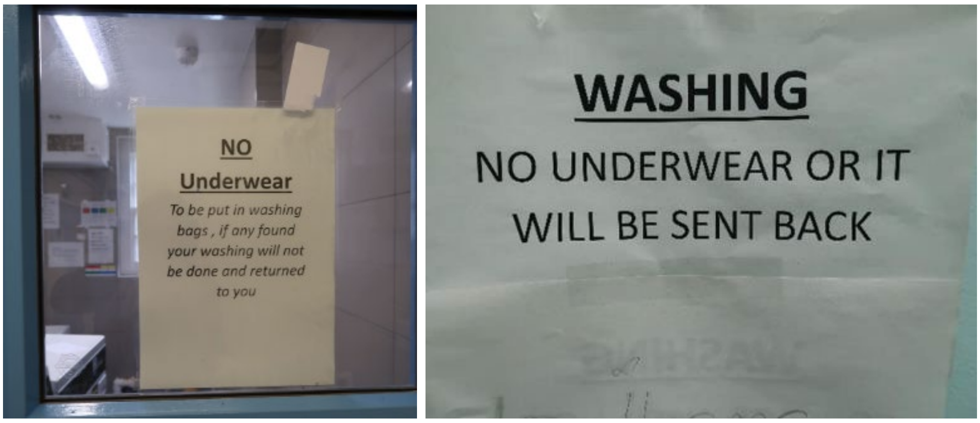
> "Mae hynny'n gwneud i chi deimlo'n dda. Efallai na fyddwch chi'n teimlo'n wych y tu mewn, ond os ydych chi'n edrych yn dda ar y tu allan, mae'n rhoi mwy o hunanhyder i chi."

3.61 Serch hynny, yn y rhan fwyaf o'r safleoedd, roedd diffyg cyfleoedd i fenywod ofalu am sut roedden nhw'n edrych. Byddai menywod, ac yn enwedig y rheini a fyddai'n cael eu cadw mewn carchar ar remánd, yn aml yn cyrraedd heb lawer o eiddo, a bydden nhw'n gorfod dibynnu ar beth y gallai'r carchar ei ddarparu. Roedd hi'n syfrdanol deall nad oedd y rhan fwyaf o'r safleoedd yn cynnig dillad carchar a oedd wedi'u dylunio i fenywod. Er y dywedwyd wrthyn ni fod hyn yn cael sylw, ni welson ni unrhyw ddillad carchar penodol i fenywod yn unrhyw un o'r pedwar safle. Roedd hyn golygu bod menywod nad oedd â'u dillad eu hunain, neu na allai gael dillad wedi'u danfon gan eu teuluoedd, yn gwisgo tracwisgoedd, crysau-T a dillad gwaith nad oedd yn ffitio, a'r rheini wedi'u creu ar gyfer dynion.

3.62 Dywedodd menywod wrthyn ni nad oedden nhw'n gallu cael gafael ar rai eitemau hanfodol, gan gynnwys dillad isaf neu bast dannedd. Mewn un carchar, nid oedd esgidiau ar gael ym maint pedwar, pump na chwech, sef y meintiau mwyaf cyffredin i fenywod.

3.63 Nid oedd unrhyw un o'r carchardai'n caniatáu i fenywod olchi eu dillad isaf mewn peiriant gochi dillad. Yn hytrach, roedd yn rhaid iddyn nhw'u golchi â llaw mewn powlen fechan yn eu cell. Dyma broblem nad yw'n bodoli mewn carchardai dynion. Disgrifiodd menywod hyn fel rhywbeth 'afiach'.

> "Rydw i'n golchi fy holl sanau a fy nillad isaf yn yr un bowlen. Ond dim ond un bowlen gewch chi. Ar y penwythnos, rydych chi'n cael rasel. Felly rydych chi'n gorfod gwneud popeth [eillio, golchi pethau a glanhau dillad isaf] yn yr un bowlen. I mi, mae hynny'n ormod, ac nid yw'n lân."



Arwyddion sy’n gwahardd dillad isaf yn y peiriannau golchi

3.64 Disgrifiodd menyw arall sut roedd hi wedi cyrraedd gyda dim ond un pâr o nicers. Gorfodwyd hi i’w golchi nhw â llaw bob nos am fisoedd, gan nad oedd parau sbâr ar gael.

3.65 Dywedodd y menywod y siaradon ni â nhw fod y rheolau ar gyfer defnyddio raseli yn gwneud eillio’n anodd. Ac ystyried cyfraddau uchel yr hunan-niweidio, roedd hi’n ddealladwy y byddai’r arweinwyr am reoli eitemau a allai gael eu defnyddio i achosi anafiadau. Ond roedd y cyfyngiadau ar raseli’n berthnasol i bob menyw, hyd yn oed os barnwyd nad oedd risg ynghlwm wrth fenywod. Roedd y rheolau ynghylch raseli’n amrywio o’r naill garchar i’r llall, a hynny’n drysu menywod. Roedd hi hefyd yn gyffredin i ganiatáu i fenywod gael raseli pan oedden nhw wedi’u cloi yn eu celloedd, a bryd hynny’n unig. Byddai’n ymddangos bod mwy o risg bryd hynny, gan na fyddan nhw’n cael eu goruchwylio i’r un graddau.

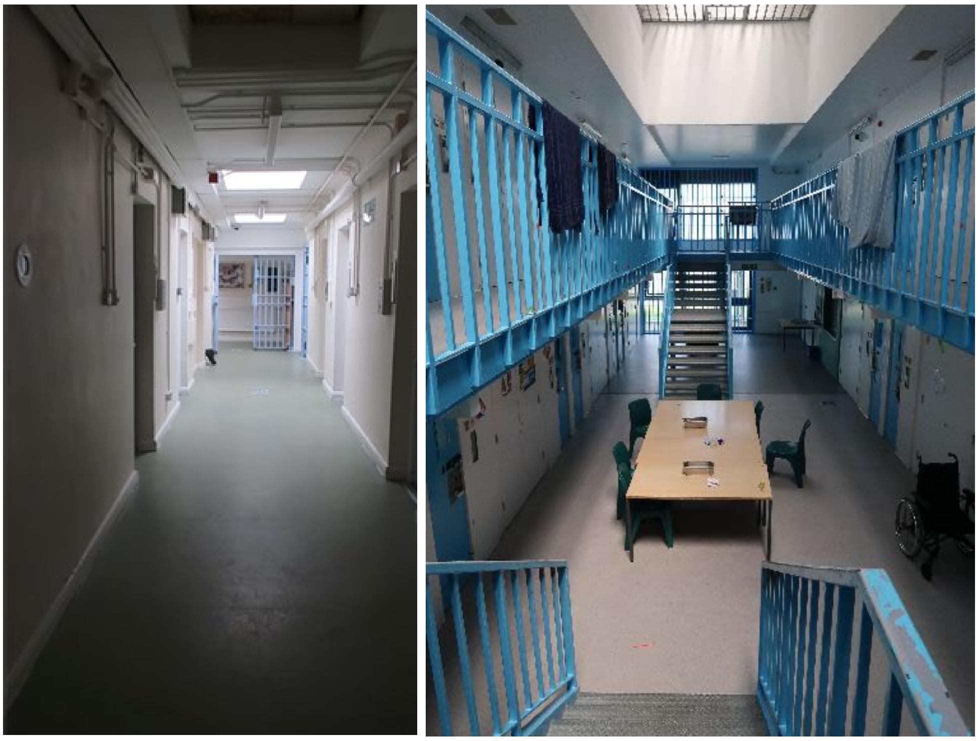
3.66 Ar ddau o’r safleoedd, nid oedd modd i’r menywod dorri’u gwalltiau, gan fod y salonau yno ar gau. Yn wir, roedd un salon wedi bod ar gau am bron i flwyddyn. Dywedodd un fenyw ei bod hi wedi bod yn y carchar am flynyddoedd ac nad oedd hi wedi gallu torri’i gwallt. Ar rai o’r safleoedd, roedd menywod yn wynebu anawsterau wrth gael gafael ar sychwyr a sythwyr gwallt. Ar safle arall, fodd bynnag, roedd gorsafoedd trin gwallt wedi’u cyflwyno yn yr unedau lletya. Gwelson ni fenywod nid yn unig yn gofalu amdanyn nhw’u hunain ond yn defnyddio’r rhain i ofalu am ei gilydd.

3.67 Yn Bronzefield, roedd salon a gynigiai amrywiaeth eang o wasanaethau. Dywedodd un fenyw a oedd ar remánd ei bod hi wedi defnyddio’r salon yn ogystal â’r siop ddillad elusennol, ac roedd hyn wedi cael effaith gadarnhaol. Roedd hi’n teimlo’n hyderus am ei gwrandawiad nesaf yn y llys ar ôl dewis dillad newydd, ac ar ôl gallu gofalu am sut roedd hi’n edrych.

Gorsaf trin gwallt (ar y chwith) a salon Bronzefield

Effaith amgylchedd y carchar

3.68 Yn y carchardai yr ymwelon ni â nhw, roedd dyluniad yr unedau'n amrywio: roedd gan rai goridorau tywyll a chul heb fawr ddim golau naturiol, ond o leiaf roedd y rhain gan amlaf yn fychan ac yn dawel. Er bod gan yr unedau mawr fwy o olau a mwy o le, roedden nhw'n aml yn brysur ac yn swnllyd.



Gwahanol fathau o unedau

3.69 Nid oedd gan bob llety gawodydd yn y celloedd. Dywedodd rhai menywod wrthyn ni eu bod nhw'n teimlo'n anghyfforddus yn rhannu cawodydd cyffredin, gan fod hyn yn gwneud iddyn nhw deimlo'n fregus. Mae hynny'n ddealladwy ac ystyried y lefelau a'r mathau o ddigwyddiadau trawmatig y gallai nifer ohonyn nhw fod wedi'u profi.

Roedd y rheini a oedd â chawodydd yn eu celloedd yn gwerthfawrogi gallu ymolchi yn breifat pan fydden nhw'n dymuno gwneud hynny.

3.70 Disgrifiodd menywod hefyd symud i gelloedd budr oedd heb yr offer iawn. Gallai'r celloedd hyn fod heb deledu, ffôn, bin neu lenni. Roedd y rhan fwyaf o'r menywod eisiau celloedd glân a thaclus, ond dywedodd rhai ei bod hi'n anodd cael gafael ar ddeunyddiau glanhau a mathau eraill sylfaenol o offer. Roedden nhw'n aml yn gorfod bwyta'u prydau yn eu celloedd. Meddai un:

"Pwy yn yr oes hon a ddylai fod yn bwyta wrth ymyl toiled?"

Achos enghreifftiol

Soniodd un fenyw wrthyn ni am ei phrofiad diweddar o symud i gell arall. Dywedodd nad oedd ganddi deledu i gychwyn, ond ei bod hi wedi cael un bellach. Serch hynny, ar ôl naw diwrnod yn y gell, dywedodd: "Does gen i ddim ffôn, does gen i ddim pethau glanhau, dim llenni, dim bin. Pan symudais i mewn, doedd yr ystafell ddim wedi cael ei glanhau, hyd yn oed."

Dywedodd ei bod hi wedi siarad â'r staff. Serch hynny, roedden nhw'n ei chael hi'n anodd dod o hyd i eitemau i'w rhoi iddi. Roedd hi'n teimlo'n rhwystredig am y diffyg eitemau sylfaenol yn ei hystafell newydd, ar ôl gadael rhai o'r rhain yn ei chell flaenorol.

3.71 Gall carchardai fod yn llefydd swnllyd, gyda drysau neu gatiau metel yn clepian cau'n gyson, allweddi'n gwneud twrw wrth eu troi, swyddogion yn gweiddi neu'n defnyddio systemau Tannoy, a synau menywod mewn trallod. Disgrifiodd rhai menywod sut y byddai sŵn yn ystod y nos yn aml yn achosi pryder ac yn amharu ar eu cwsg, a hynny'n effeithio ar eu hwyliau y diwrnod canlynol.

3.72 Nid oedd fawr ddim yn cael ei wneud i ymateb i hyn. Anaml y byddai'r swyddogion yn defnyddio clustffonau gyda'u radios, a hynny'n golygu bod seiren uchel yn sgrechian bob tro y byddai larwm yn canu. Roedd hyn yn aml yn achosi ymateb atgyrch ymhlith rhai menywod a fyddai'n dychryn ac yn mynd i deimlo ar bigau'r drain yn syth. Ar un safle, roedd defnyddio clustffonau ar gyfer y radios yn gam amlwg ond syml a ddylai fod wedi cael ei gymryd ar y safleoedd eraill.

Dim digon o gyfle i wneud ymarfer corff, i gnoi cil ac i fwyta'n dda

3.73 Yn ein harolwg, dywedodd 88% o fenywod fod treulio amser yn yr awyr agored yn bwysig i'w helpu nhw i ymdopi. Ond nid oedd pob menyw ar y safleoedd yr ymwelon ni â nhw yn cael awr y dydd o ymarfer corff yn yr awyr agored. Dywedodd menywod a staff wrthyn ni fod yr amser hwn yn aml yn cael ei gwtogi neu'i gyfuno â gweithgareddau eraill, fel gwaith neu amser meddyginiaeth. Roedd gan y rhan fwyaf o'r carchardai yr ymwelon ni â nhw diroedd atyniadol, ond cyfyngedig oedd gallu'r menywod i'w defnyddio.

Lle yn yr awyr agored mewn un carchar

3.74 Dywedodd menywod wrthyn ni eu bod nhw eisiau deiet cytbwys gyda mwy o ffrwythau a llysiau, yn hytrach na'r bwydydd llawn carbohydradau y bydden nhw'n eu bwyta'n aml yn y carchar. Roedd y cyfleusterau hunanarlwyo'n gyfyngedig iawn ar y rhan fwyaf o'r safleoedd, a dywedodd menywod wrthyn ni na allen nhw wastad fwyta gyda'i gilydd gan y byddai cyfundrefn y carchar yn cael ei chwtogi ar rai diwrnodau.

3.75 Drwyddi draw, roedd diffyg gofod therapiwtig penodol lle gallai menywod ymlacio i geisio lleddfu'r pwysau o fod yn y carchar. Serch hynny, roedd Bronzefield wedi creu gofod o'r enw ESME ('everyday situations made easier'), a oedd ar agor i bob menyw drwy atgyfeiriad neu drwy wneud cais. Roedd yr ystafell yn rhoi cyfle iddyn nhw eistedd yn dawel, cnoi cil, neu wneud gweithgareddau crefft. Eu cymheiriaid oedd yn hwyluso hynny. Nid oedd cyfleusterau o'r fath ar gael yn eang yn y carchardai eraill yr ymwelon ni â nhw.

Ystafell ESME

3.76 Roedd rhaglen fer ar gyfer gwneud gwaith grŵp wedi'i chyflwyno yn yr holl garchardai yr ymwelon ni â nhw. 'HOPE' oedd enw'r rhaglen hon. Ei nod oedd helpu menywod i deimlo'n fwy diogel drwy ddysgu sut i reoli eu hemosiynau. Roedd y rhaglen hefyd yn rhoi cyfleoedd i fenywod ddatblygu sgiliau, fel technegau anadlu, i'w defnyddio pan fydden nhw'n ofidus. Disgrifiodd un fenyw'r rhaglen fel "goleuni yng nghanol yr holl dywyllwch". Fodd bynnag, oherwydd diffyg adnoddau, dim ond ar raddfa fechan roedd y rhaglen yn cael ei threfnu, a honno ond yn canolbwyntio ar ychydig o newydd-ddyfodiaid ym mhob carchar. Roedd y rheini a oedd wedi bod yn rhan o'r rhaglen yn hynod o gadarnhaol am ei heffaith.

3.77 Roedd menywod yn New Hall hefyd yn canmol yr elusen 'Together Women', a oedd yn gwneud gwaith ardderchog. Clywson ni am nifer o enghreifftiau lle roedd yr elusen hon wedi helpu menywod yn y carchar i ymdopi.

"Mae Together Women yn wych. Bydd dros 400 o fenywod yn anfon e-byst atyn nhw'n rheolaidd, bob dydd, ond maen nhw'n gwneud i chi deimlo mai chi sydd ar frig eu rhestr. Grŵp o fenywod ydyn nhw sy'n delio â gwaith stryd, trais domestig... unrhyw beth i'w wneud â menywod... Maen nhw wedi fy helpu i gael cyfreithiwr ac maen nhw'n gweithio gyda menywod sydd y tu hwnt i achubiaeth [sic] ... ac ers iddyn nhw ddechrau fy helpu, rydw i bellach yn gweld fy merch."

Hysbysfwrdd Together Women ac ystafell gyfarfod yn New Hall

3.78 Daethon ni ar draws amrywiaeth o ymyriadau byr, strwythuredig eraill sy'n ceisio helpu menywod i ymdopi. Ond fel yn achos y rhaglen HOPE, nid oedd y rhan fwyaf o'r rhain ar gael yn eang, a dim ond nifer bychan o garcharorion roedden nhw'n eu targedu. Er enghraifft, dim ond mewn rhai carchardai roedd therapi anifeiliaid anwes ar gael, a hwnnw'n cael ei gynnig i rai carcharorion yn unig, fel y rhieni ar unedau gofal iechyd mewnol neu unedau arbennig sy'n gweithio gyda menywod sydd ag anhwylderau personoliaeth.

Colli cyfleoedd i fenywod fod yn gefn i'w gilydd

3.79 Dywedodd naw deg y cant o'r menywod yn ein harolwg eu bod nhw wedi cael cymorth gan garcharorion eraill, ac roedd 94% o'r rheini a oedd wedi cael cymorth o'r fath yn dweud bod hynny'n bwysig i'w helpu nhw i ymdopi yn y carchar.

3.80 Mae modd i gwmnïaeth a rhannu profiadau leihau effaith bod yn y carchar ar fenywod yn sylweddol iawn. Soniodd nifer o'r menywod y siaradon ni â nhw am y cryfder a'r tawelwch meddwl roedden nhw wedi'i gael gan garcharorion eraill.

"Mae'n siŵr ein bod ni i gyd yn deall y problemau sydd yn y carchar yma. Felly, rydyn ni'n gwneud ein gorau dros ein gilydd. Does yr un fenyw ar ei phen ei hun, a dweud y gwir."

"Mae'n golygu bod modd cael sgwrs â rhywun, yn dydy? Ac weithiau mae'n well siarad â charcharor arall. Rydych chi yn yr un cwch, yn cael eich trin yr un fath, yn hytrach nag yn rhywun sy'n mynd adref gyda'r nos."

"Mae llawer o'r merched yn helpu'i gilydd, ac yn barod i wrando os byddwch chi'n pryderu am unrhyw beth. Mae hynny'n help mawr pan fydd gan ferched fwy o brofiad, oherwydd maen nhw'n gallu'ch rhoi chi ar ben ffordd."

> “Byddan nhw’n holi i wneud yn siŵr eich bod chi’n iawn, ac mae hynny’n gwneud gwyrthiau.”

3.81 Yn ystod ein hymweliadau ni, gwnaeth y menywod argraff arnon ni wrth i ni eu gweld yn bod yn gefn i’w gilydd ac yn deall sefyllfaoedd ei gilydd. Clywson ni am fenywod yn rhannu’u pethau prin, fel eu bagiau te olaf, â menywod oedd mewn angen. Serch hynny, nid oedd digon yn cael ei wneud drwy gynlluniau ffurfiol na thrwy batrymau dyddiol i ddatblygu ar y rhwydweithiau gofalgar hyn.

Cynlluniau cymorth ffurfiol

3.82 Nod y cynllun Listener yw dewis a hyfforddi gwirfoddolwyr o blith carcharorion, er mwyn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol i garcharorion eraill sy’n ei chael hi’n anodd ymdopi. Ac ystyried anghenion menywod a lefelau eu hargyfyngau emosiynol, roedd hi’n siomedig nad oedd y cynllun hwn ar waith yn llawn yn nhri o’r pedwar carchar. Mewn un carchar, nid oedd ar gael o gwbl, ac mewn dau roedd y gwasanaeth yn un cyfyngedig. Golygai hyn na allai menywod ofyn am y cymorth hwn ar ôl cael eu cloi yn eu celloedd, er mai dyma pryd fydd angen cymorth fwyaf ar fenywod, yn ôl rhai.

3.83 Roedd y rheini a oedd wedi defnyddio’r cynllun yn ei werthfawrogi. Roedd yn eu galluogi i siarad yn breifat â rhywun na fyddai’n eu beirniadu. Roedd yn golygu hefyd bod rhywun ar gael i fod yn glust pan fyddai angen hynny.

3.84 Roedd gan y pedwar carchar gynlluniau cymorth gan gymheiriaid i helpu newydd-ddyfodiaid, a dywedodd menywod eu bod yn gwerthfawrogi cael cymorth i ddygymod â’r ychydig ddiwrnodau cyntaf yn y carchar, a allai fod yn arbennig o anodd.

3.85 Serch hynny, y tu hwnt i’r cymorth yn y dyddiau cynnar, ac ambell gyfraniad cadarnhaol arall, prin iawn oedd y defnydd o gymorth gan gymheiriaid. Golygai hyn nad oedd menywod a allai fod wedi ysgwyddo mwy o gyfrifoldeb yn gallu gwneud y gwaith llawn ymddiriedaeth hwn, ac roedd yn cyfyngu ar y gofal y byddai menywod eraill yn ei gael o ddydd i ddydd.

Cymorth anffurfiol

3.86 Nid oedd digon o gyfleoedd eraill i fenywod gysylltu drwy weithgareddau cymdeithasol neu weithgareddau hamdden a fyddai’n eu galluogi i fod yn gefn i’w gilydd ac i ddysgu gan ei gilydd. Roedd ambell gyfle o’r fath yn bodoli, fel y côr yn Bronzefield, ac roedd y rheini a gymerai ran yn gwerthfawrogi’r cyfleoedd hyn.

3.87 Byddai ambell adain bwrpasol yn dod â menywod a oedd ag anghenion cymorth tebyg neu gyffredin at ei gilydd, fel oedolion ifanc neu adeiniau ar gyfer byw heb sylweddau dan gymhelliant (ISFL). Roedd y rhain yn rhoi manteision gwirioneddol, a disgrifiodd menywod nhw fel rhai cefnogol. Roedd yr unedau wedi’u strwythuro o amgylch

gweithgareddau a fyddai'n annog carcharorion i ddatblygu ar gryfderau'i gilydd. Yn gyffredinol, fodd bynnag, gwelson ni nad oedd digon o gyfleoedd i annog ymddygiadau a digwyddiadau a fyddai'n dod ag elfen o normalrwydd i fywydau menywod, gan eu helpu i ymdopi a datblygu ffyrdd iachach o ymateb i straen ac argyfyngau.

Adran 4 Yr ymateb i fenywod sydd mewn argyfwng

4.1 Mae camau sy’n cyfyngu ar fenywod, gan gynnwys eu hatal yn gorfforol, rhoi dillad sydd ddim yn rhwygo iddyn nhw, a’u goruchwylio’n barhaol, weithiau’n angenrheidiol er mwyn cadw carcharorion sydd â salwch acíwt ac sy’n hunan-niweidio’n gronig yn ddiogel. Ond gall defnyddio’r camau hyn hefyd fod yn drawmatig i’r unigolion dan sylw, a dim ond fel cam olaf y dylid eu defnyddio. Dylid hefyd geisio lleihau eu heffaith gymaint ag y bo modd.

Rhy gyffredin oedd ymatebion a oedd yn cyfyngu ar fenywod ac yn eu cosbi

4.2 Roedd yn rhaid i arweinwyr gydbwyso lefel y risg sydd ynghlwm wrth unigolyn â chamau gweithredu a allai achosi rhagor o drawma. Yn rhy aml, nid oedd y camau gweithredu hyn yn cael eu defnyddio fel cam olaf. O’r dystiolaeth a welson ni, ni chawson ni sicrwydd bod wastad gyfiawnhad dros eu defnyddio.

4.3 Yn y carchardai yr ymwelon ni â nhw, roedd camau’n cael eu defnyddio yn rhy aml a oedd yn cyfyngu ar fenywod. Roedd rhai carchardai wedi dod yn rhy ddibynnol arnyn nhw wrth ymateb i fenywod sydd mewn argyfwng. Er bod y camau hyn yn lleihau risg ac ymddygiad a allai achosi anafiadau, nid oedden nhw’n delio â’r problemau gwaelodol a oedd yn achosi’r trallod.

4.4 Nid oedd arweinwyr wastad yn ddigon cadarn wrth oruchwylio sut y mae’r camau hyn yn cael eu defnyddio. Ar adegau, roedd eu defnyddio dro ar ôl tro yn meithrin diwylliant a oedd yn creu cylch o drawma i garcharorion a staff fel ei gilydd. Roedd arweinwyr cenedlaethol wedi cydnabod hyn; roedden nhw wedi cymryd rhai camau i gryfhau’r awdurdod angenrheidiol ar gyfer defnyddio dillad sydd ddim yn rhwygo. Roedden nhw hefyd wedi creu gweithgor ar gyfer datblygu dulliau eraill ar wahân i rym er mwyn ymateb i fenywod sydd mewn argyfwng. Er i ni weld rhai arwyddion o effaith gadarnhaol hyn, fel y gostyngiad diweddar yn y defnydd o ddillad sydd ddim yn rhwygo, roedd hi’n rhy gynnar i bennu a fyddai’r camau hyn yn cael effaith ehangach a fyddai’n para am gyfnod hir.

Nid oedd goruchwylio parhaol yn gymorth i’r menywod a oedd yn wynebu’r risg fwyaf

4.5 Bydd goruchwylio parhaol yn cael ei ddefnyddio pan bennir bod cymaint o risg ynghlwm wrth garcharor nes bod gwir fygythiad i’w fywyd. Mae’n ymyrryd yn arw â bywydau’r carcharorion hyn, gan y bydd aelod dynodedig o staff yn monitro’r carcharor yn barhaus, gan gynnwys pan fydd yn mynd i’r tŷ bach. Dim ond fel cam olaf y dylid gwneud hyn, felly, a hynny am y cyfnod byrraf posibl o amser.

4.6 Byddai menywod a oedd yn cael eu goruchwylio'n barhaol yn cael eu symud i gell a oedd wedi'i dylunio'n benodol at y diben, a honno i fod yn fwy diogel ac yn galluogi'r staff i oruchwylio'r fenyw heb rwystr. Roedd celloedd a oedd wedi'u dynodi'n rhai ar gyfer goruchwylio parhaol yn aml mewn ardaloedd ar wahân o'r carchar, fel yn y cyfleuster gofal iechyd mewnol. Golygai hyn fod menywod mewn argyfwng yn aml yn colli cysylltiad â'u cymheiriaid a phatrymau dyddiol arferol, ac yn gorfod gadael llawer o'u heiddo personol ar ôl.

Celloedd goruchwylio parhaol

4.7 Nid oedd yr arweinwyr mewn un sefydliad yn cofnodi'r defnydd o oruchwylio parhaol. Golygai hyn nad oedd hi'n eglur i ni pa mor aml nac am ba mor hir y byddai hyn yn cael ei ddefnyddio. Serch hynny, disgrifiodd arweinwyr, staff a charcharorion yn y carchar ddefnydd rheolaidd a hirdymor o hyn, a dywedodd un fenyw ei bod wedi'i brofi am fisoedd lawer. Roedd y cofnodion o'r carchardai eraill yn dangos mai dim ond cyfnodau byr o ychydig ddiwrnodau y byddai menywod yn eu treulio o dan y trefniadau hyn.

4.8 Dylai goruchwylio parhaol fod yn ffordd ofalgar a thosturiol o gynorthwyo menywod sy'n wynebu argyfyngau eithafol. Ni ddylai effeithio ar batrwm dyddiol menyw, a dylid ei ddefnyddio i annog menywod i ymwneud mwy â gweithgareddau pwrpasol a digwyddiadau dyddiol eraill. Dywedodd y menywod y siaradon ni â nhw eu bod nhw'n teimlo'i fod yn cael ei ddefnyddio'n aml fel ffordd o'u 'gwylio' pan oedden nhw mewn cell, yn hytrach nag i'w cadw'n ddiogel.

4.9 Yn ôl y swyddogion y siaradon ni â nhw, nid oedden nhw wastad yn gwybod pam roedd menyw yn cael ei goruchwylio'n barhaol. Roedden nhw hefyd yn teimlo bod angen mwy o hyfforddiant arnyn nhw yn hyn o beth, gan mai'r unig beth roedden nhw'n ei wybod oedd bod angen 'gwylio'r carcharor'. Disgrifiodd un sut y bu'n rhaid cwblhau bron i 24 awr o oruchwylio parhaol dros dridiau, a hynny gwta wythnosau ar ôl dechrau yn y swydd. Yr unig gyfarwyddyd a gafodd oedd sut i lenwi'r gwaith papur, ac ni chafodd ddysgu'r sgiliau na chael arweiniad i ymwneud yn ystyrlon â'r menywod a oedd mewn argyfwng.

4.10 Yn ôl y menywod y siaradon ni a nhw, roedd hi'n arbennig o anodd pan fyddai swyddogion gwrywaidd yn cael eu neilltuo i'w gwylio, gydag un yn disgrifio sut y penderfynodd hi fwyta ac yfed llai er mwyn peidio â gorfod mynd i'r tŷ bach o flaen swyddog gwrywaidd.

Roedd grym corfforol yn cael ei ddefnyddio'n rhy aml

4.11 Yn y pedwar carchar yr ymwelon ni â nhw, roedd grym corfforol wedi'i ddefnyddio 2,554 o weithiau rhwng 1 Mai 2023 a 30 Ebrill 2024. Yn 19% o'r digwyddiadau hynny, roedd wedi'i ddefnyddio i atal hunan-niweidio. Yn y recordiadau fideo y gwnaethon ni eu gweld, ein casgliad oedd mai dim ond mewn rhai o'r digwyddiadau roedd grym wedi bod yn angenrheidiol ac yn gymesur i achub bywyd.

4.12 Mewn gormod o lawer o'r digwyddiadau, ein barn ni oedd nad oedd bygythiad yn y fan a'r lle i fywyd, a gallai camau eraill i gynorthwyo'r fenyw fod wedi bod yr un mor effeithiol. Gwelson ni nad oedd y staff wedi cael yr hyfforddiant iawn, ac nad oedd ganddyn nhw'r amser na'r sgiliau i gynorthwyo na thawelu menyw mewn trallod. Roedd diffyg tystiolaeth am sut y ceisiwyd tawelu'r sefyllfa cyn, yn ystod, ac ar ôl defnyddio grym. Yn rhy aml, ni fyddai swyddogion yn ceisio lleihau trallod y fenyw er mwyn osgoi'r angen i ddefnyddio grym corfforol.

Achos enghreifftiol

Roedd carcharor yn ei chell, yn sefyll ar ei desg gyda rhwymyn o amgylch ei gwddw, ond roedd hi'n dal i allu siarad â'r staff.

Agorodd tri aelod o staff ei drws ac ar ôl trafodaeth fer iawn, dechreuon nhw ei hatal yn gorfforol.

Gwnaeth y carcharor yn glir nad oedd hi eisiau i ddyn ei chyffwrdd hi. Gwaeddodd hi, “Dos o'ma, ti'n gwybod nad ydw i'n hoffi dynion”.

Wrth i'r swyddog gwrywaidd ei chyffwrdd yn gorfforol, sgrechiodd hi, “Tynnwch o oddi arna' i”.

Ar ôl iddyn nhw gael gwared ar y rhwymyn, llefodd hi, “Peidiwch â 'ngadael i; dwi'n erfyn, plîs”.

Wedyn gadawodd y staff hi'n crio yn y gell heb unrhyw ymgais i ddangos gofal na thosturi.

4.13 Roedd yr holl swyddogion rheng flaen wedi cael hyfforddiant am sut i ddefnyddio grym, ond dywedodd nifer y siaradon ni â nhw bod y penderfyniad i ddefnyddio grym mewn perthynas â hunan-niweidio yn anodd. Roedd hi'n galonogol fod Foston Hall wedi llwyddo i leihau sawl gwaith roedd grym wedi'i ddefnyddio. Gwnaed hynny o leiaf yn rhannol drwy roi hyfforddiant a oedd yn cynnwys trafod senarios penodol yn ymwneud â hunan-niweidio, er mwyn dangos nad oedd grym wastad yn angenrheidiol. Roedd hyn wedi annog y staff i feddwl yn wahanol wrth ddelio â digwyddiadau a oedd yn ymwneud â hunan-niweidio.

4.14 Roedd yr hyfforddiant i staff gofal iechyd am sut i ddefnyddio grym pan fyddai menywod yn hunan-niweidio yn anghyson ar y safleoedd. Nid oedd staff gofal iechyd a oedd yn ymateb i ddigwyddiadau wedi cael llawer o hyfforddiant i ddefnyddio grym, os oedden nhw wedi cael

hyfforddiant o'r fath o gwbl. Nid oedd llawer ohonyn nhw'n hyderus beth i'w wneud yn ystod digwyddiadau o'r fath. Mewn gormod o achosion, nid oedd staff gofal iechyd yn rhoi cyngor ac arweiniad clinigol i'r staff a oedd yn defnyddio grym, neu roedden nhw'n syml yn rhy bell i ffwrdd i sylwi ar unrhyw arferion gwael a allai anafu menyw.

4.15 Daethon ni ar draws rhai enghreifftiau da lle roedd staff gofal iechyd a staff carchardai wedi cydweithio i dawelu carcharorion a gofalu amdanyn nhw, yn enwedig ar ôl digwyddiad.

Achos enghreifftiol

Mewn un digwyddiad yn ystod y nos, aeth staff i mewn i gell i ddefnyddio grym er mwyn cael gwared ar rwymyn a oedd yn hongian, sef y peth iawn i'w wneud gan fod bywyd y fenyw mewn perygl.

Parhaodd y carcharor i ddangos lefelau uchel o gynnwrf a thrallod, felly treuliodd y staff gofal iechyd a'r swyddogion dros awr yn ei chwmni, yn ceisio deall y problemau a oedd wedi arwain at hunan-niweidio.

Defnyddiwyd amrywiaeth o dechnegau i'w chynorthwyo'n emosiynol. Roedd hyn yn cynnwys gwneud paned o de iddi, cael sgwrs ystyrlon lle buon nhw'n gwrando arni, a rhoi gofal addas a chyfeillgar iddi.

Nid oedd wastad gyfiawnhad dros ddefnydd gorfodol o ddillad sydd ddim yn rhwygo

4.16 Mae dillad sydd ddim yn rhwygo wedi'u creu o ddeunydd sydd wedi'i atgyfnerthu, er mwyn lleihau'r risg y bydd menywod yn gallu rhwygo'r defnydd hwnnw i greu rhwymynnau. I gyd, yn y pedwar carchar yr ymwelon ni â nhw, roedd y dillad hyn wedi'u defnyddio 300 gwaith yn y flwyddyn ddiwethaf, yn amrywio o 21 i 156 o weithiau yn y gwahanol garchardai. Roedd hyn yn dangos bod rhai carchardai wedi dod yn or-ddibynnol ar eu defnyddio i reoli menywod a oedd mewn argyfwng.

Dillad sydd ddim yn rhwygo

4.17 Dylai dillad sydd ddim yn rhwygo fod ar gael ar ffurf siorts a thop, yn ogystal â ffrog, ond ar y safleoedd yr ymwelon ni â nhw, dim ond y fersiwn ffrog a oedd ar gael. Dywedodd rhai o'r menywod y siaradon ni â nhw fod y siorts a'r top yn eu helpu nhw i deimlo'n fwy diogel ac yn llai bregus.

"Dydw i ddim yn hoffi gwisgo'r ffrog [sydd ddim yn rhwygo]. Y tro diwethaf i mi wisgo ffrog, gŵn nos oedd hi, ac fe ges i fy nhreisio."

4.18 Yn ychydig dros draean yr holl ddigwyddiadau lle defnyddiwyd dillad sydd ddim yn rhwygo, roedd y staff wedi gorfodi'r fenyw drwy rym i ddiosg ei dillad er mwyn iddi eu gwisgo. Roedd yr arolygwyr a adolygodd y fideos wedi'u brawychu o weld menywod nad oedden nhw'n ymosodol yn cael eu gorfodi gan staff i ddiosg eu dillad yn groes i'w hewyllys, a'r aelodau hynny o staff wedi methu gwneud unrhyw ymgais i berswadio a thrafod.

Achos enghreifftiol

Mewn un fideo, aeth staff i mewn i'r gell a gofyn i fenyw newid i ddillad sydd ddim yn rhwygo. Dywedon nhw, "Rydyn ni'n deall nad wyt ti eisiau gwneud hyn, ond mae'n rhan o dy gynllun rheoli di, felly dyna beth sydd angen i ni ei wneud, iawn?"

O fewn munud a heb fawr ddim perswadio na thrafod, dechreuon nhw ddefnyddio grym. Ar y pwynt hwnnw, llefodd y fenyw, "Helpwch fi!" a gofynnodd hi iddyn nhw roi'r gorau iddi, gan weiddi "Na!"

Ymhen munud arall roedd hi ar ei hwyneb ar y llawr. Defnyddiodd y staff wedyn gyllell rhwymynnau (arf fydd gan amlaf yn cael ei ddefnyddio i dorri rhwymynnau tyn er mwyn achub bywyd) er mwyn torri ei dillad hi i gyd i ffwrdd.

Bedwar munud ar ôl dod i mewn i'r gell, roedden nhw wedi'i dadwisgo hi'n noeth a'i gadael ar ei phen ei hun yn y gell, gyda dim ond blanced ac ychydig o ddillad sydd ddim yn rhwygo i'w gwisgo.

4.19 Yn rhy aml, nid oedd y penderfyniad i roi dillad sydd ddim yn rhwygo i fenywod wedi'i seilio ar amgylchiadau unigol y menywod hynny. Ar un safle, roedd hyn wedi dod yn batrwm, gyda chynlluniau rheoli ysgrifenedig yn cael eu creu i fenywod a oedd yn hunan-niweidio'n aml. Roedd y cynlluniau hyn yn pennu ymlaen llaw y byddai dillad sydd ddim yn rhwygo'n cael eu defnyddio fel ymateb awtomatig i'r bygythiad o hunan-niweidio, heb i staff ac arweinwyr ystyried ffyrdd eraill o leddfu trallod menyw a sicrhau ei bod hi'n ddiogel.

Atodiad I Y fethodoleg

Dewis y safleoedd

Cafodd sefydliadau'r gwaith maes eu dewis er mwyn bodloni'r meini prawf canlynol:

- elfen o dderbyn carcharorion, yn hytrach na phoblogaeth hyfforddi fwy sefydlog
- sefydliadau yn y sector preifat a'r sector cyhoeddus ill dau
- eu lleoliad daearyddol, gan sicrhau eu bod wedi'u gwasgaru drwy Loegr (nid oes carchardai i fenywod yng Nghymru).

At hynny, defnyddiwyd y ffynonellau gwybodaeth canlynol i ganfod y sefydliadau i'w cynnwys:

- canfyddiadau arolygon diweddar Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi
- gwybodaeth am reoli carchardai gan Wasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi.

Gwnaed gwaith maes yn y sefydliadau canlynol:

Carchar	Gweithredwr	Lleoliad
Bronzefield	Preifat	De-ddwyrain Lloegr
Eastwood Park	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi	De-orllewin Lloegr
Foston Hall	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi	Canolbarth Lloegr
New Hall	Gwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi	Swydd Efrog

Gwnaed y gwaith maes mewn dau gam ar wahân:

- Cam un – arolygon ymhlith staff a charcharorion, i roi sail i'r prif waith maes, a gynhaliwyd rhwng mis Ebrill a mis Mai 2024
- Cam dau – gwaith maes manwl yn y pedwar carchar, a gynhaliwyd rhwng mis Mehefin a mis Gorffennaf 2024.

Cam un

Arolwg ymhlith carcharorion

Lluniwyd holiadur i'r carcharorion ei lenwi, a hwnnw'n rhoi sylw i'r meysydd canlynol:

- gwybodaeth gefndir, gan gynnwys gwybodaeth ddemograffig
- anghenion cymorth penodol
- adnoddau i helpu pobl i ymdopi mewn carchardai

- cymorth gan swyddogion
- cymorth gan garcharorion eraill.

Treialwyd drafft cynnar o'r holiadur mewn carchar i fenywod cyn cynnal yr arolwg yn y pedwar sefydliad. Galluogodd y treial hwn y tîm thematig i sicrhau bod carcharorion yn deall y cwestiynau, a bod yr adnoddau ymdopi a oedd yn cael eu trafod yn yr holiadur yn addas.

Ar ddiwrnod yr arolwg, creodd ymchwilwyr Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi sampl ar hap o argraffiad P-NOMIS o boblogaeth y carchar, a hynny yn nhrefn lleoliad y celloedd. Gan ddefnyddio cyfrifiad pŵer, cyfrifodd yr ymchwilwyr isafswm maint y sampl angenrheidiol i sicrhau bod canfyddiadau'r arolwg yn gynrychioladol o holl boblogaeth y sefydliad. Roedd y fformiwla a ddefnyddiwyd yn y cyfrifiad yn rhagdybio cyfradd ymateb o 75% a chyfwng hyder o 95%, gyda ffin cyfeiliornad o 7%.

Aeth yr ymchwilwyr ati wyneb yn wyneb i ddosbarthu a chasglu'r holiaduron. Rhoddwyd taflen esboniadol gyda'r holiadur, a honno'n egluro diben yr arolwg ac yn egluro bod modd dewis cyfrannu neu beidio. Rhoddwyd sicrwydd y byddai'r holiadur yn gyfrinachol ac yn ddienw, ac eglurwyd sut y byddai'r data'n cael eu storio a'u cadw. Rhoddwyd amlen gyda sêl arni i'r carcharorion i roi'r holiadur ynddi ar ôl ei gwblhau, a rhoddwyd gwybod iddyn nhw pa bryd y byddai'r ymchwilwyr yn dychwelyd i gasglu'r amlen. Mae'r tabl isod yn dangos faint o holiaduron a rannwyd ac a ddychwelyd ym mhob un o'r pedwar sefydliad.

Carchar	Poblogaeth ar ddiwrnod yr arolwg	Nifer yr holiaduron a ddosbarthwyd	Nifer yr holiaduron a ddychwelwyd	Y gyfradd ymateb
Bronzefield	528	194	147	76%
Eastwood Park	361	178	156	88%
Foston Hall	276	163	131	80%
New Hall	355	175	157	90%
Cyfanswm	**1,520**	**710**	**591**	**83%**

Lluniwyd crynodeb o'r ymatebion ym mhob sefydliad. Gwnaed gwaith dadansoddi cymharol hefyd gan alluogi'r ymchwilwyr i ganfod gwahaniaethau rhwng grwpiau penodol o garcharorion, er enghraifft rhwng gwahanol oedrannau neu grwpiau ethnig. Cafodd yr holl sylwadau ysgrifenedig hefyd eu dadansoddi i ganfod themâu.

Arolwg ymhlith staff

Lluniwyd holiadur i'r staff ei lenwi, a hwnnw'n rhoi sylw i'r meysydd canlynol:

- gwybodaeth gefndir
- yr hyfforddiant roedden nhw wedi'i gael i'w galluogi nhw i gyflawni eu gwaith
- sut roedden nhw'n cynorthwyo menywod yn y carchar
- eu lles ac unrhyw gymorth roedden nhw wedi'i gael.

Rhoddodd ymchwilwyr Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi ddolen i'r arolwg mewn e-bost esboniadol. Roedd yr e-bost yn esbonio diben yr arolwg a bod modd dewis cymryd rhan neu beidio. Rhoddwyd sicrwydd bod yr holiadur yn gyfrinachol ac yn ddienw, gan alluogi'r staff i gymryd rhan gyda chydsyniad gwybodus. Anfonwyd yr e-bost at y sefydliad gyda chais i'w anfon ymlaen at yr holl staff a oedd yn gweithio yno. At hynny, dosbarthodd yr ymchwilwyr gardiau post i swyddfeydd ar adeiniau at sylw staff, a'r rheini'n rhoi manylion yr arolwg ar-lein a'r ddolen iddo. Roedd yr arolwg hefyd yn rhoi cyfle i staff wirfoddoli i gael cyfweliad un-i-un neu i gymryd rhan mewn trafodaeth grŵp fel rhan o'r prif waith maes, er y gwnaed yn glir na fyddai pawb a fyddai'n gwirfoddoli yn cael ei gynnwys.

Rhoddwyd o leiaf 14 diwrnod i bob aelod o staff lenwi'r arolwg. Cawson ni gyfanswm o 51 o holiaduron wedi'u cwblhau o'r pedwar carchar.

Defnyddiwyd canlyniadau'r ddau arolwg yn sail i brif gamau'r gwaith maes, gan roi meysydd ffocws ar gyfer y cyfweliadau â charcharorion a staff, ynghyd â'r prif elfennau i'w harchwilio.

Cam dau

Cynhaliwyd y canlynol ym mhob un o'r pedwar safle:

- cyfweliadau â charcharorion unigol
- cyfweliadau â swyddogion unigol a thrafodaethau grŵp â swyddogion
- cyfarfodydd â rheolwyr
- adolygiad penodol o ofal iechyd
- adolygiad o'r ymateb i hunan-niweidio
- adolygiad o'r prif elfennau i'w harchwilio.

Roedd y cyfweliadau â'r carcharorion a'r staff, ynghyd â'r trafodaethau grŵp â swyddogion, yn rhoi sylw i'r meysydd canlynol:

- y dyddiau cynnar a chyrraedd y carchar
- elfennau ym mywyd y carchar a amlygwyd yn arolwg cam un fel rhai a oedd yn bwysig wrth helpu carcharorion i ymdopi
  - gweld a siarad â theulu a ffrindiau
  - cael addysg, hyfforddiant a gwaith
  - treulio amser yn yr awyr agored
  - gofal personol
  - deiet cytbwys
- amgylchedd y carchar
- cymorth gan garcharorion eraill
- cymorth gan aelodau penodol o staff
  - staff iechyd meddwl a gofal iechyd
  - swyddogion ar yr adain
- paratoi at ryddhau.

Roedd methodoleg led-strwythuredig yn galluogi carcharorion a staff i ddisgrifio'u profiadau yn eu geiriau eu hunain ac i ganolbwyntio ar y pynciau a oedd bwysicaf iddyn nhw. Roedd modd i'r rheini a oedd yn cyfweld ofyn

cwestiynau dilynol hefyd, er mwyn cael rhagor o fanylion am brofiadau a phryderon penodol.

Cyfweliadau â charcharorion unigol

Dewiswyd y carcharorion a fyddai'n cael cyfweliadau un-i-un er mwyn creu grŵp mor amrywiol â phosibl. Defnyddiwyd y nodweddion canlynol i sicrhau'r amrywiaeth hwn: oedran, ethnigrwydd, crefydd, y math o ddedfryd, a hyd y ddedfryd. Rhoddwyd gwybod i ddarpar gyfranogwyr am ddiben yr adolygiad thematig ymlaen llaw, ac fe'u gwahoddwyd i gymryd rhan mewn cyfweliad. Lluniwyd rhestr wrth gefn hefyd rhag ofn na fyddai unrhyw un a ddewiswyd yn wreiddiol yn awyddus i gymryd rhan.

Gyda chaniatâd y carcharorion, gwnaed recordiad sain o'r cyfweliadau. Roedd cael recordiad llawn o'r cyfweliad, yn hytrach na dibynnu ar gyfweliadau'r cyfwelydd, yn golygu bod modd dadansoddi'r cyfweliadau'n fwy trylwyr a chynnwys dyfyniadau gair am air (wedi'u cyfieithu i'r Gymraeg) yn yr adroddiad hwn. Cafodd y recordiadau sain hyn a'r nodiadau eu crynhoi er mwyn creu dadansoddiad thematig, a chafodd dyfyniadau uniongyrchol eu cynnwys yn y crynodebau hefyd.

Cynhaliwyd cyfanswm o 40 o gyfweliadau rhwng y pedwar carchar.

Cyfweliadau â swyddogion unigol a thrafodaethau grŵp â swyddogion

Yn ogystal â thrafod yr un meysydd ag yn y cyfweliadau â charcharorion (er mwyn gallu triongli'r canfyddiadau), roedd y cyfweliadau a'r trafodaethau grŵp â staff yn cynnwys cwestiynau am yr hyfforddiant roedd y swyddogion wedi'i gael. Roedden nhw hefyd yn cynnwys cwestiynau am y cymorth roedden nhw wedi'i gael gan reolwyr a gwasanaethau eraill i'w galluogi i gyflawni eu gwaith.

Rhwng y pedwar carchar, cynhaliwyd cyfanswm o 15 o gyfweliadau unigol a phedwar o drafodaethau grŵp â staff.

Cyfarfodydd â rheolwyr

Cynhaliwyd cyfarfodydd â rheolwyr i ddeall beth oedd y sefydliad yn ei gyfanrwydd yn ei wneud i helpu menywod i ymdopi, gan gynnwys unrhyw hyfforddiant neu ddarpariaeth benodol. Roedd y cyfweliadau â'r rheolwyr yn cynnwys cyfweliadau a'r canlynol: y llywodraethwr/cyfarwyddwr, y partner busnes/rheolwr hyfforddiant yn yr adran adnoddau dynol, y prif seicolegydd, yr arweinydd diogelwch, a'r arweinydd niwroamrywiaeth.

Adolygiad penodol o ofal iechyd

Aethon ni ati i gynnal adolygiad er mwyn deall sut roedd gweithwyr gofal iechyd proffesiynol yn cynorthwyo carcharorion a staff, a deall sut roedden nhw'n ymateb i fenywod a oedd mewn argyfwng. Roedd hyn yn golygu siarad ag uwch arweinwyr gofal iechyd, arweinwyr iechyd meddwl, nyrsys, cynorthwywyr gofal iechyd a pharafeddygon.

Ymatebion i hunan-niweidio

Cynhaliwyd adolygiad o'r camau a ddefnyddir i gyfyngu ar fenywod er mwyn eu hatal rhag hunan-niweidio, gan gynnwys cadw carcharorion ar wahân, goruchwylio parhaol, dillad sydd ddim yn rhwygo, a grym. Roedd hyn yn cynnwys adolygu lluniau o gamerâu y bydd swyddogion yn eu gwisgo, ac adolygu cofnodion o bob un o'r safleoedd.

Y prif elfennau i'w harchwilio

Canfuwyd y prif elfennau i'w harchwilio drwy'r arolygon yng ngham un. Byddai'r rhain yn cael sylw manylach yn ystod y gwaith maes. Yn eu plith, er enghraifft, roedd edrych ar ymweliadau er mwyn cael rhagor o wybodaeth am gyswllt â theuluoedd, ac edrych ar sut roedd menywod yn cael eu derbyn i'r carchar er mwyn gweld a yw'r dillad a roddir yn addas i'w rhywedd. Canfuwyd yr elfennau hyn ar sail y wybodaeth a roddodd carcharorion a staff.

Cynhaliwyd adolygiad thematig i ganfod y prif themâu a ddaeth i'r amlwg wrth ymwneud â'r carcharorion a'r staff, a'r prif elfennau i'w harchwilio. Yn achos y cyfweliadau â'r carcharorion, roedd pwyslais ar gadw lleisiau'r cyfranogwyr drwy gydol y broses ddadansoddi. Mae dyfyniadau air am air (wedi'u cyfieithu i'r Gymraeg) ac astudiaethau achos wedi'u defnyddio hefyd, er mwyn dangos rhai o'r themâu a rhoi gwybodaeth fanylach am brofiadau penodol carcharorion a staff. Cafodd y canfyddiadau o'r ffynonellau data hyn, yn ogystal â chanlyniadau'r arolwg yng ngham un, eu triongli er mwyn ffurfio ein canfyddiadau cyffredinol.

Cynhaliwyd yr adolygiad yn unol ag egwyddorion moesegol Arolygiaeth Carchardai Ei Fawrhydi ar gyfer gwaith ymchwil.

Rhoddodd yr arolygwyr sylw penodol i les y carcharorion y siaradon ni â nhw, gan roi gwybod i'r staff am unrhyw bryderon diogelu, a chan lynu wrth brotocol diogelu oedolion yr Arolygiaeth.

Atodiad II Cyfeiriadau

Corston, Baroness J, 2007, *The Corston report: A report by Baroness Jean Corston of a review of women with particular vulnerabilities in the Criminal Justice system*. Y Swyddfa Gartref. Ar gael yn: https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/ukgwa/20130128112038/http://www.justice.gov.uk/publications/docs/corston-report-march-2007.pdf

Farmer, Lord, 2019, *The Importance of Strengthening Female Offenders' Family and Other Relationships to Prevent Reoffending and Reduce Intergenerational Crime.* Y Weinyddiaeth Gyfiawnder. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5d078d37e5274a0b879394c7/farmer-review-women.PDF

GIG Lloegr, 2023, *A review of health and social care in women's prisons*. Ar gael yn: https://www.england.nhs.uk/long-read/a-review-of-health-and-social-care-in-womens-prisons/

Public Health England, 2020, *Improving Access to Greenspace: A New Review for 2020*. Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5f202e0de90e071a5a924316/Improving_access_to_greenspace_2020_review.pdf

Women in Prison, 2017, *Corston+10: The Corston report 10 years on. How far have we come on the road to reform for women affected by the criminal justice system?* Women in Prison gyda chymorth The Barrow Cadbury Trust. Ar gael yn: https://womeninprison.org.uk/media/downloads/corston-report-10-years-on.pdf

Y Weinyddiaeth Gyfiawnder, 2018, *Female Offender Strategy: Ministry of Justice Female Offender Strategy for women in the criminal justice system*. Ar gael yn: Female Offender Strategy - GOV.UK

Y Weinyddiaeth Gyfiawnder, 2023, *Female Offender Strategy Delivery Plan 2022–25*. Ar gael yn: Female Offender Strategy Delivery Plan 2022-25

Y Weinyddiaeth Gyfiawnder, 2024, 'Extra support for women through the criminal justice system announced'. Ar gael yn: Extra support for women through the criminal justice system announced - GOV.UK

Yr Ymddiriedolaeth Diwygio Carchardai, Ebrill 2021, 'The government has met less than half of Female Offender Strategy commitments almost three years on'. Ar gael yn: The government has met less than half of Female Offender Strategy commitments almost three years on | Prison Reform Trust

Atodiad III Geirfa

Amgylcheddau cynlluniedig ar sail seicoleg (PIPE)
Mae unedau PIPE yn fannau byw sydd wedi'u cynllunio'n benodol lle bydd staff sydd wedi'u hyfforddi'n arbennig mewn dealltwriaeth seicolegol yn ceisio creu amgylchedd cefnogol. Y nod yw hwyluso datblygiad carcharorion sydd ag anghenion oherwydd ymddygiad heriol.

Behind the Behaviour
Pecyn sy'n ceisio dangos i staff sut y mae'r meddwl a'r corff yn gweithio, yn ogystal â rhoi ymarferion sgiliau i'w galluogi i weithio'n effeithiol gyda phobl eraill.

Byw heb sylweddau dan gymhelliant (ISFL)
Adeiniau mewn carchardai sy'n rhoi amgylchedd penodol, cefnogol i garcharorion sydd eisiau byw heb gyffuriau yn y carchar.

Cais
Ffurflen y bydd carcharorion yn ei llenwi i gyflwyno ceisiadau.

Galwadau fideo diogel
System a gomisiynwyd gan Wasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi sy'n ei gwneud hi'n ofynnol i ddefnyddwyr lawrlwytho ap i'w ffôn neu i'w cyfrifiadur. Cyn y bydd modd trefnu galwad, rhaid i ddefnyddwyr uwchlwytho prawf dilys o bwy ydyn nhw.

Gwrandäwr
Carcharorion sy'n cael eu hyfforddi gan y Samariaid i roi cymorth emosiynol cyfrinachol i'w cyd-garcharorion.

PACT
Elusen genedlaethol sy'n cynorthwyo carcharorion, pobl sydd ag euogfarnau, a'u teuluoedd.

PAM Assist
Rhaglen i gynorthwyo gweithwyr, a honno'n cynnig gwasanaeth cwnsela, gwybodaeth a chymorth gyda materion sy'n effeithio ar iechyd meddwl gweithwyr.

Rheoli Digwyddiadau Risg Trawma (TRiM)
Ymarferwyr sy'n cael eu hyfforddi i ymateb i ddigwyddiadau trawmatig gan ddefnyddio seicoleg. Byddan nhw'n cynnal asesiadau risg ac yn sicrhau bod cydweithwyr yn cael cymorth ar ôl cyfnodau anodd pan allan nhw fod wedi dod wyneb yn wyneb â thrawma.

Rhyddhau ar drwydded dros dro (ROTL)
Cael yr hawl i adael y carchar am gyfnod byr i wneud gweithgareddau penodol.

Together Women
Elusen sy’n rhoi cymorth i fenywod sy’n gysylltiedig â’r System Cyfiawnder Troseddol, a hynny yn y ddalfa ac yn y gymuned. Mae’r cymorth hwn yn ystyriol o drawma ac yn benodol i’r rhywedd dan sylw.

Unedau mamau a babanod
Gall menywod sy’n rhoi genedigaeth yn y carchar gadw eu babi am y 18 mis cyntaf mewn uned mamau a babanod. Gall carcharorion sydd â phlant o dan 18 mis oed wneud cais i ddod â’u plentyn i’r carchar gyda nhw.

Y rhaglen HOPE
Ymyriad byr sydd gan amlaf yn cael ei roi i fenywod yn ystod eu diwrnodau cynnar yn y ddalfa, yn ogystal ag i’w helpu i ymgartrefu mewn carchar agored. Nod HOPE yw dysgu sgiliau a strategaethau i fenywod a fydd yn eu helpu i ymdawelu, a hynny’n gallu eu helpu i reoli ymatebion emosiynol i fod yn y carchar.

Atodiad IV Cydnabyddiaethau

Lluniwyd yr adroddiad hwn gan Sandra Fieldhouse (Arweinydd Tîm Arolygu) a Donna Ward (Arolygydd). Roedd tîm gwaith maes y prosiect yn cynnwys Sandra Fieldhouse, Donna Ward, Lindsay Jones, Alice Oddy, Rick Wright, (Arolygwyr), Helen Ranns (Uwch Swyddog Ymchwil) Emma King a Samantha Rasor (Swyddogion Ymchwil).

Rhoddwyd cymorth ychwanegol gan Elizabeth Renard (Pennaeth Polisi), Elizabeth Barker (Pennaeth yr Ysgrifenyddiaeth), Tamsin Williamson (Pennaeth Cyfathrebu a Chyhoeddiadau) a Jasjeet Sohal (Ymchwilydd Dan Hyfforddiant).

Hoffai tîm y prosiect ddiolch i'r holl garcharorion a'r staff yng ngharchardai menywod Bronzefield, Eastwood Park, Foston Hall a New Hall, yn ogystal ag i'r uwch arweinwyr yng Ngwasanaeth Carchardai a Phrawf Ei Fawrhydi, a rannodd eu gwybodaeth.