cyngor cymru ar
alcohol a chyffuriau eraill
the welsh council on
alcohol and other drugs

Syniad newydd – syniad i bawb

Er mai newydd ddychwelyd o'i daith i America y mae Wynford Ellis Owen, Prif Weithredwr Cyngor Cymru ar Alcohol a Chyffuriau Eraill, mae e eisoes yn ysu am ddechrau ar yr her o gyflwyno syniad newydd. Yn America, ar daith a noddwyd gan Gymrodoriaeth Winston Churchill, fe'i synnwyd gan yr agwedd 'gallwn lwyddo' tuag at y broses o wella o ddibyniaeth. Dyma agwedd y mae'n gobeithio ei hefelychu a'i hyrwyddo o fewn gwaith Cyngor Cymru ar Alcohol a Chyffuriau Eraill, a hynny trwy feithrin "diwylliant cyfeillion" cryf fel rhan o wasanaeth y fenter newydd, Yr Ystafell Fyw Caerdydd.

Fe dreuliodd Wynford ddeufis yn ymweld â nifer o ganolfannau gwella cymunedol sydd wedi bod yn llwyddiannus gyda gwellhad hir-dymor o broblemau alcohol a chyffuriau eraill. Mae rhwydwaith o ganolfannau o'r math hwn i'w cael yn Vermont, Connecticut, Philadelphia, Washington DC a Virginia.

Meddai Wynford, "Be ddysgais i yn America oedd bod neges gwellhad, fel yr ydym yn ei adnabod ym myd caethiwed, yn neges i bawb.

"Os edrychwn ni ar afiechydon cronig eraill fel clefyd siwgr, cancer, afiechyd y galon, asthma a phwysau gwaed uchel, fe welir bod y ffocws ar wellhad. Mae'r ffocws hwn yn rhoi'r cyfle i bobl gefnogi'i gilydd a hyrwyddo gwellhad ei gilydd. Mae'r gefnogaeth hyn yn mynd ymhellach na thriniaeth, y meddyg, yr ysbyty, a hyd yn oed ymhellach na meddyginiaeth.

"Ond, ym Mhrydain ar hyn o bryd, nid yw'r agwedd hon yn rhan o feddylfryd gwellhad o ddibyniaeth ar gyffuriau ac alcohol. Fe hoffwn i awgrymu y dylen ni, bawb ohonom, ddod ynghyd er mwyn trafod cysyniad rhyngwladol ynghylch gwellhad – ac egwyddorion gwellhad sy'n mynd ymhellach na'r defnydd o gyffuriau; ymhellach na'r defnydd o alcohol – i'r boblogaeth gyffredinol ar draws y byd.

"Yr unig ffordd y gall hyn weithio yw trwy adael i'r bobl sy 'ar wellhad' gymryd yr awenau, a'u hannog i roi 'wynebau a lleisiau' i'w hanesion am wellhad. Ar fy nhaith cefais gyfle i sefyll yn ôl am ychydig. Hyd yn hyn, ni yr ymarferwyr sy wastad wedi arwain triniaeth gwellhad. Nawr, mae'n rhaid i ni ddysgu gan America, a chymryd cam yn ôl. Nid yw'n cymryd llawer o arian i gyflwyno'r fath syniad – dim ond parodrwydd i newid ein hagwedd."

DIWEDD