Wales TUC Cymru

Problem Gamblo

Pecyn cymorth ar gyfer undebwyr llafur

Wales TUC Cymru

Pecyn cymorth gamblo problemus i gynrychiolwyr undeb

Ynglŷn â'r pecyn cymorth

Nod y pecyn cymorth hwn yw darparu gwybodaeth i helpu swyddogion a chynrychiolwyr undeb yng Nghymru i gynrychioli a chefnogi aelodau sydd, neu a allai fod, yn ymwneud â gamblo problemus a all gael effaith andwyol ar y gamblwr unigol ac, yn ehangach, gall effeithio ar deuluoedd, ffrindiau a chymunedau.

Gan weithredu fel canllawiau, bwriedir hefyd iddo dynnu sylw at y 'niwed cudd' i bobl y mae gamblo problemus yn effeithio arnynt, a gallai llawer ohonynt fod yn aelodau o'r undebau hefyd. Mae'n rhaid i weithwyr proffesiynol yr undebau a'r cynrychiolwyr wybod am niwed sy'n gysylltiedig â gamblo i'r 'bobl eraill yr effeithir arnynt' – ffrindiau a theulu uniongyrchol y gamblwr problemus fel arfer - wrth gefnogi'r rhai sydd â phroblemau gamblo niweidiol. Bydd hyn yn eu galluogi nhw i roi gwybodaeth ac arweiniad priodol, neu gyfeirio unigolion at asiantaethau cymorth allanol i gael triniaethau mwy arbenigol.

Ynglŷn â TUC Cymru

Mae TUC Cymru yn bodoli i wneud y byd gwaith yn lle gwell i bawb. Rydym yn dymuno gweld Cymru yn dod yn genedl gwaith teg. Gyda 49 o undebau sy'n aelodau a thros 400,000 o aelodau yng Nghymru, mae gan TUC Cymru swyddogaeth allweddol o ran codi materion sy'n effeithio ar weithwyr yng Nghymru.

Rydym yn cefnogi undebau i dyfu a ffynnu, ac rydym yn sefyll dros bawb sy'n gweithio i ennill bywoliaeth. Ymunwch â ni.

Bet You Can Help?

Hyfforddiant Gamblo Niweidiol i Gynrychiolwyr Undeb.

Sesiwn hyfforddi ardystiedig undydd i gynrychiolwyr undeb ynglŷn â gamblo niweidiol. Caiff y cwrs ei gyflwyno drwy bedwar modiwl sy'n rhoi'r wybodaeth a'r adnoddau i'r cynrychiolwyr fel y gallant gynnig cymorth i bobl y mae gamblo niweidiol yn effeithio arnynt. Bydd yn ymdrin hefyd â sut i ymdrin â'r pwnc gyda chyflogwyr a chydweithwyr.

Mae'r cwrs ar gyfer yr holl gynrychiolwyr undeb a'i nod yw:

- Rhoi cefndir a chyd-destun er mwyn egluro pam mae gamblo niweidiol yn broblem mor fawr yn awr
- Egluro pam ei fod yn broblem yn y gweithle
- Ystyried swyddogaeth undebau llafur a chyflogwyr sy'n cefnogi staff y mae ganddynt niwed sy'n gysylltiedig â gamblo
- Datgelu swyddogaeth siarter gamblo niweidiol y gweithle

Oherwydd covid 19, darperir y cyrsiau hyn drwy Zoom. Mae cynlluniau hefyd i ddatblygu cymhwyster lefel 2 achrededig ar-lein yn 2021.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Cynnwys:

Problem gamblo yng Nghymru	**4**
Beth yw gamblo problemus*?	**5**
Y continwwm gamblo	**6**
Y model ATM	**8**
Pam mae pobl yn gamblo a beth sy'n digwydd pan maen nhw'n gwneud hynny?	**9**
Pwy yr effeithir arnynt?	**10**
Arwyddion i gadw llygad yn agored amdanynt	**19**
Pam mae gamblo problemus yn fater undeb llafur?	**23**
Pwysigrwydd Dysgu: Rhaglen Hyfforddi Bet You Can Help	**25**
Siarter Gamblo Niweidiol y Gweithle	**27**
Offer, Technegau a Chyfeirio	**30**
Cynllunio'r sgwrs	**31**
Dechrau'r sgwrs	**33**
Y broblem gamblo mynegai difrifoldeb (PGSI)	**35**
Hunaneithrio a Rhwystro Cynnwys	**38**
Pam y dylai cyflogwyr bryderu?	**39**
Rhagor o wybodaeth a chymorth	**40**
Deall y jargon	**44**
Ffynonellau cyfeiriadau a gwybodaeth ddefnyddiol	**46**
Cydnabyddiaeth	**47**

Problem gamblo yng Nghymru

Amcangyfrifir bod 30,000 o gamblwyr problemus yng Nghymru, gyda llawer mwy mewn perygl o ddatblygu niweidiau gamblo, sy'n estyn y tu hwnt i'r gamblwr gan effeithio ar bobl eraill megis teuluoedd, ffrindiau a chydweithwyr. Mae gamblo'n gaethiwed cudd yn aml, sy'n wahanol i gyffuriau ac alcohol gan na ellir gweld yr effeithiau bob amser. Er gwaethaf yr achosion cynyddol o gaethiwed i gamblo, mae llawer iawn o stigma a chywilyddio a deimlir gan y dioddefwr hefyd. Yn gynrychiolwyr undeb, gallwn chwarae rhan yn y gwaith o leihau'r stigma a'r cywilydd hwnnw i'n cydweithwyr neu ein hanwyliaid a bod yn glust wybodus iddynt pan fydd angen hynny arnynt fwyaf.

Er mai dim ond lleiafrif o gamblwyr sy'n datblygu caethiwed i gamblo, gall y niwed ariannol, iechyd a chymdeithasol sy'n gysylltiedig â gamblo fod yn sylweddol.

Mae ystadegau'r gweithle yn werth eu nodi. Canfu adroddiad Reed in Partnership y canlynol[1]:

- Byddai'n well gan 28% o oedolion sy'n gweithio yn y DU ac sy'n gamblo – dros 4 miliwn o bobl – gadw graddau eu gweithgareddau gamblo yn gudd oddi wrth eu cydweithwyr. Mae hyn yn codi i dros un o bob tri (34%) o bobl sy'n gweithio ym maes cyllid, cyfrifyddiaeth neu wasanaethau cyfreithiol.

- Pobl 25-34 oed yw'r grŵp oedran mwyaf tebygol o gamblo yn y gweithle, ac mae hyn yn digwydd ar-lein fel arfer neu drwy gymhwysiad ar eu ffôn

- Mae mwy na phedwar o bob pump (82%) o oedolion ym Mhrydain yn credu y gall gamblo a dyled fod yn wrthdyniad i bobl yn eu gwaith.

Gan weithio gyda chyflogwyr goleuedig, gall undebau llafur chwarae rhan bwysig wrth fynd i'r afael â gamblo problemus yn y gweithle a'r gymuned.

1 https://www.reedinpartnership.co.uk/policy-research/gambling-and-employment

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Beth yw gamblo problemus*?

Gellir disgrifio gamblo fel:

'Betio neu fentro arian, neu unrhyw beth o werth, ar ganlyniad rhywbeth sy'n ymwneud â siawns'

Mae sawl ffurf i gamblo. Y mwyaf poblogaidd yn gyffredinol yw lotrïau a chardiau crafu ond mae gamblo hefyd yn cynnwys pethau megis pocer a gemau cardiau eraill, betio ar ddigwyddiadau chwaraeon, bingo a pheiriannau gamblo. Rydym yn gweld cynnydd mewn cyfleoedd i gamblo hefyd mewn e-chwaraeon a gemau cyfrifiadurol.

- Mae problem gamblo yn annog hapchwarae'n barhaus er gwaethaf canlyniadau niweidiol neu awydd i stopio.
- Mae gamblo problemus yn ymddygiad sy'n gysylltiedig â gamblo sy'n achosi niwed i'r gamblwr a'r rhai o'u cwmpas
- Gall gamblo problemus effeithio ar unrhyw un. Mae'n yn gallu digwydd ar unrhyw oedran, unrhyw ryw ac i pobl o unrhyw gefndir ethnig.

Gall gamblo problemus arwain at ganlyniadau enfawr i iechyd meddwl unigolyn a'i berthynas â'i deulu. Nid oes neb yn gwybod faint o farwolaethau bob blwyddyn sy'n gysylltiedig â gamblo; ond mae ymchwil yn dangos bod rhwng 250 a 650 o hunanladdiadau sy'n gysylltiedig â gamblo bob blwyddyn yn y DU[2].

*Efallai y byddai'n well gan rai pobl y term gamblo niweidiol ar gyfer yr uchod, a byddai'n well gan eraill ddefnyddio gamblo problemus. Er cysondeb, byddwn yn defnyddio gamblo problemus ar gyfer gweddill y pecyn cymorth hwn.

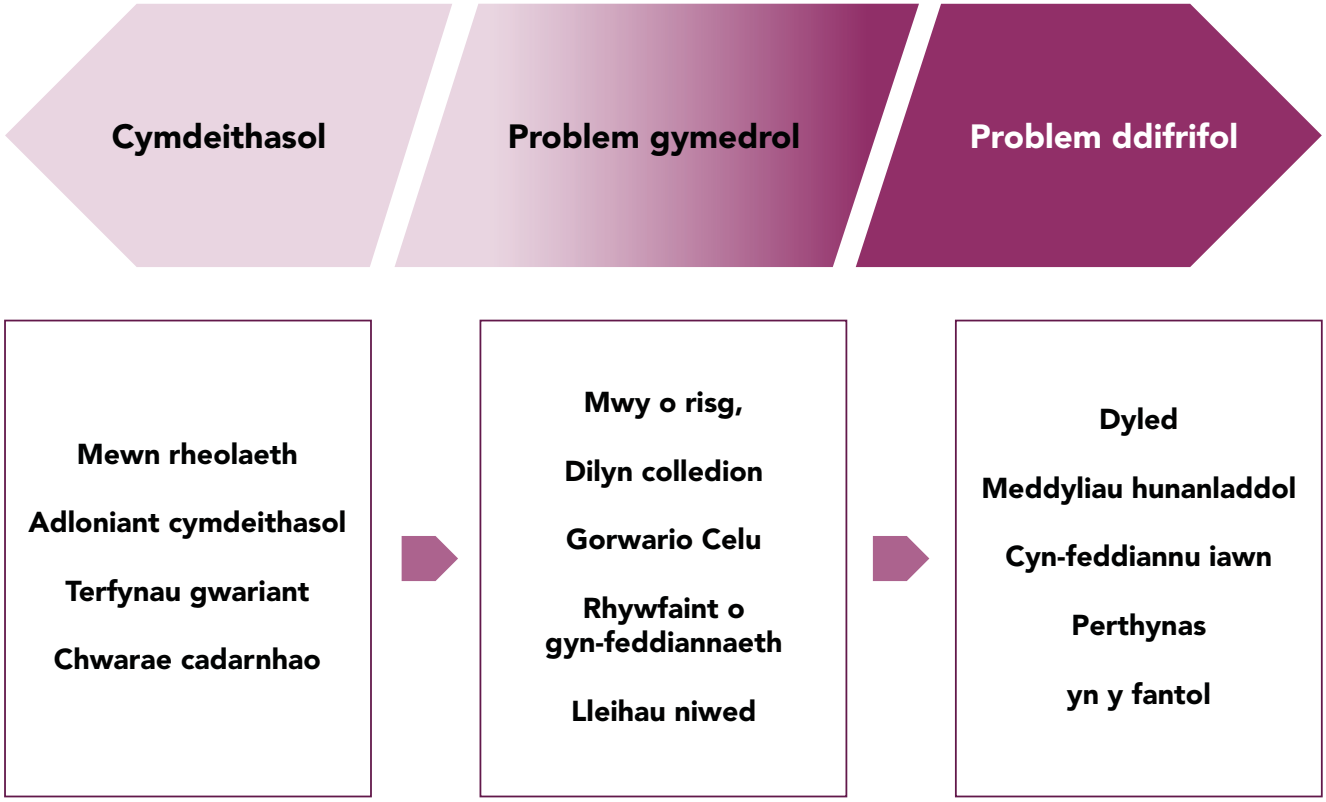
2 https://www.gamblingwithlives.org/

Y continwwm gamblo

Er mwyn deall yr ystod o ymddygiadau gamblo, mae'n ddefnyddiol meddwl am 'gontinwwm'.

Ar un pen i'r continwwm ceir pobl nad ydynt yn gamblo o gwbl, wedyn ceir pobl sy'n gamblo ychydig a hynny'n aml; ar y loteri'n achlysurol neu unwaith y flwyddyn yn y Grand National efallai. Wrth symud i lawr y continwwm, byddwch yn gweld pobl sy'n gamblo, ac yn colli, mwy a mwy nes cyrraedd y pen arall lle bo pobl â phroblemau gamblo difrifol.

Mae'r continwwm gamblo yn dangos sut mae unigolyn yn treulio amser cynyddol yn gamblo gan wario rhagor o'i arian, ac mae'r risg o gamblo problemus yn cynyddu. Gallai hyn amlygu ei hun wrth i'r unigolyn geisio adennill colledion, neu chwarae i wneud arian, yn hytrach na'i ystyried yn fath o hamdden neu adloniant.



Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Gall pobl symud yn ôl ac ymlaen ar hyd y continwwm, ac er y gallai rhai ddatblygu problemau'n gyflym, efallai na fydd eraill yn datblygu problemau o gwbl, a bydd rhai yn datblygu problemau dros gyfnod hir o amser. Mae sawl ffactor a all ddylanwadu ar hyn, er enghraifft[3], ond heb fod yn gyfyngedig i:

- profiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACE),
- straen neu brofiadau trawmatig
- cysylltiadau â chaethiwed eraill
- iechyd meddwl gwael
- gamblo rhieni
- dechrau gamblo yn ifanc
- Ynysu
- Hapchwarae problemau cyfoedion
- Colled ddiweddar- profedigaeth, colli swyddi, ysgariad, perthynas
- Hunan-barch isel.

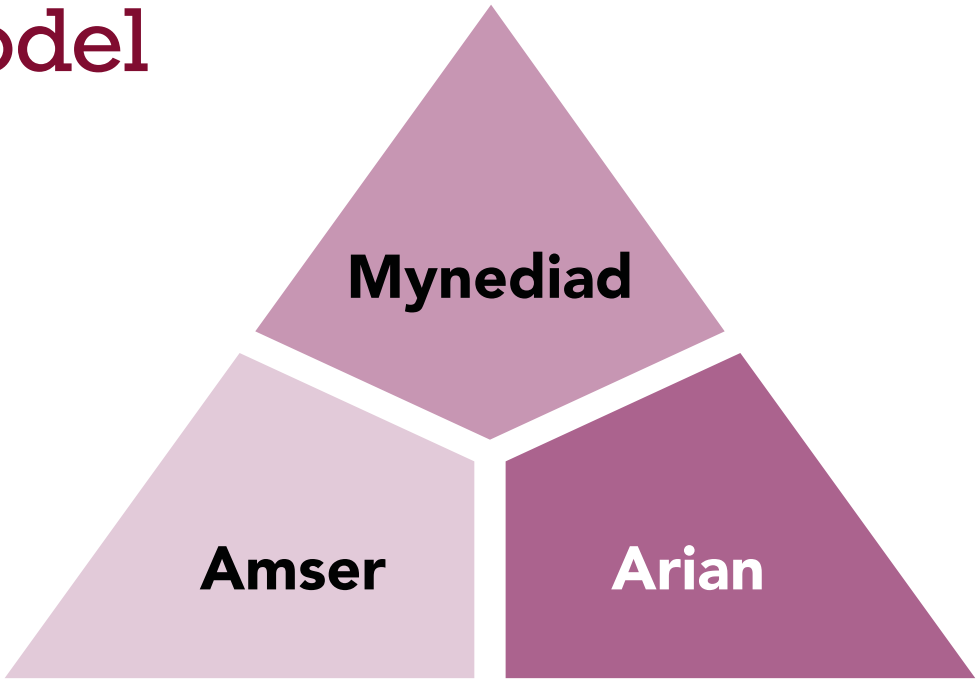
Wrth i lefel gamblo yr unigolyn ddod yn ddifrifol, efallai y bydd yn teimlo ei fod wedi colli rheolaeth ac yn methu â rhoi'r gorau iddi. Efallai y bydd yn credu hefyd, yn anghywir, mai ei fai ef yw popeth. Mae llawer o leisiau'n galw am ddiwygiad gamblo a rhagor o ddeddfwriaeth i ddiogelu'r bobl sydd fwyaf agored i niweidiau gamblo rhag ecsbloetiaeth[4].

"Mae gan gamblo'r potensial i achosi niwed, i unigolion ac i cymdeithas ehangach, ac mae'n mater na ellir mynd i'r afael ag ef trwy ymyriadau yn unig wedi'i anelu at unigolion."

Dr Frank Atherton, Prif Feddygol Swyddog Cymru

3 https://www.bangor.ac.uk/psychology/research/gambling/docs/Gambling-as-Public-Health-Issue-Wales.pdf
4 http://www.grh-appg.com/

Y model ATM



Mae angen tri pheth ar y gamblwr i fod yn gallu gamblo.

Mynediad

Gallai hyn fod yn fynediad i siop fetio neu gasino, neu ap neu wefan. Mae'r cynnydd mewn gamblo ar-lein wedi gwneud gamblo'n fwy hygyrch nag erioed o'r blaen. Oherwydd bod ffonau clyfar â'r gallu i fod yn gasino yn eich poced, rydym bellach yn gallu gamblo 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos.

Mae'r arian a warir gan gwmnïau gamblo ar hysbysebu yn cynyddu, gyda £234 miliwn yn cael ei wario ar hysbysebion teledu yn 2017[5] a phum gwaith y swm yma yn cael ei wario ar hysbysebu ar-lein. Mae'n anghyffredin gwylio gêm chwaraeon lle na welir unrhyw nawdd gamblo, mae perthynas pêl-droed â gamblo yn peri gofid, gyda 15 o glybiau pêl-droed yr Uwch Gynghrair (75%) â noddwr neu bartner gamblo ac 21 o glybiau pêl-droed Pencampwriaeth Sky Bet (87. 5%) â noddwr neu bartner gamblo[6].

Mae normaleiddio gamblo, a'r gallu i gael cyfleoedd betio y mae'r hysbysebion ar-lein hyn yn eu darparu wedi gadael i lawer o bobl ddod i'r casgliad bod y gallu i gamblo yn rhy rwydd o lawer i ormod o bobl.

Amser

Yr amser y mae'n ei gymryd neu a wneir ar gyfer gamblo yw hyn. Mae'r cynnydd mewn gamblo ar-lein wedi gwneud y broses o wneud betiau yn broses sy'n cymryd llai o amser.

Arian

Gallai hyn fod o gyflog y mis hwn, ond yn broblemus gallai ddod hefyd o gynilion, drwy werthu eiddo personol, lladrata, cardiau credyd neu drwy ffurfio dyledion eraill.

Drwy leihau neu ddileu unrhyw un o'r cydrannau hyn, bydd gamblo'n cael ei leihau.

5 https://about.gambleaware.org/media/1857/2018-11-24-gambling-marketing-online-five-times-tv-ad-spend.pdf

6 https://www.change.org/p/end-gambling-advertising-and-sponsorship-in-football?utm_source=share_petition&utm_medium=custom_url&recruited_by_id=06ba3860-e142-11ea-88b0-cb337e33a602

Pam mae pobl yn gamblo a beth sy'n digwydd pan maen nhw'n gwneud hynny?

Mae llawer o bobl yn gamblo er difyrrwch sy'n hwyl, yn hamddenol neu'n gymdeithasol. Gall gamblo ddigwydd ar sawl ffurf, gan gynnwys gemau sy'n gofyn am sgiliau megis pocer, gamblo ar-lein, yn ogystal â betio ar ddigwyddiadau chwaraeon, bingo, peiriannau gamblo a chasinos. Y mathau mwyaf poblogaidd o gamblo yng Nghymru yw lotrïau a chardiau crafu.

I rai, mae'n bosibl hefyd fod gamblo wedi bod yn rhan o fywyd ers iddynt fod yn ifanc ac y gall wneud iddynt deimlo'n fwy diogel am gyfnod byr oherwydd, yn aml, ei fod yn teimlo'n normal iddynt gysylltu gamblo â'u bywyd teuluol cynharach.

Ceir rhagdybiaeth mai dim ond 'am yr arian' y mae pobl yn gamblo, ond nid hyn yw'r gwirionedd i gyd yn aml. Pan fo'r gamblwr problemus yn ennill, yn aml, bydd yn gwario ei enillion er mwyn gamblo eto, gan barhau nes nad oes ganddo ddim ar ôl. Gall hyn ei adael yn teimlo'n sownd, fel nad oes ffordd allan o'r cylch, felly mae'n parhau i gamblo er mwyn cael ei 'anterth', gan adlewyrchu arferion caethiwed cyffelyb.

I lawer, mae'r awydd i gamblo allan o'u rheolaeth yn llwyr ac maent yn gaeth i gamblo i bob pwrpas. Mae llawer o bobl yn cael eu hunain yn methu ag egluro pam eu bod yn parhau i gamblo er gwaethaf y problemau a achosir ganddo.

Gall cymryd rhan mewn gamblo ddechrau'n aml oherwydd problemau mewn mannau eraill ym mywyd rhywun. Mae pobl dueddu i gamblo ar adegau penodol, neu pan fo problemau yn y gwaith, yn eu bywyd personol neu gymdeithasol - maent yn dechrau teimlo rhyw ffordd benodol ac yn defnyddio gamblo fel ffordd o ddianc neu ddull ymdopi.

Mae dopamin, y niwrodrawsyrrydd y mae'r ymennydd yn ei ryddhau yn ystod gweithgareddau pleserus megis bwyta, rhyw a chyffuriau, yn cael ei ryddhau hefyd yn ystod sefyllfaoedd pan fo'r wobr yn ansicr. Yn wir, mae'r lefel o ddopamin sy'n cael ei ryddhau yn cynyddu, yn enwedig yn ystod yr adegau gobeithiol sy'n arwain at wobr bosibl. Gallai'r 'effaith obeithiol' hon esbonio pam y gall "anterth" gamblo dro ar ôl tro ddylanwadu ar y dopamin sy'n cael ei ryddhau ac mae hyn yn debygol o chwarae rhan yn y gwaith o atgyfnerthu'r ymddygiad mentrus a welir mewn gamblo.

Mae astudiaethau wedi dangos bod y dopamin a ryddheir wrth gamblo yn digwydd mewn rhannau o'r ymennydd megis y rhai sy'n cael eu hactifadu pan fo unigolion yn gaeth i alcohol neu gyffuriau[7]. Y newyddion da yw bod astudiaethau wedi dangos y gellir ailgydbwyso cemeg yr ymennydd, a chyda thriniaeth effeithiol, gall bywyd dyddiol ddechrau teimlo'n dda unwaith eto.

Pan fo gamblwyr problemus yn ceisio rhoi'r gorau iddi, maent yn profi symptomau diddyfnu, megis diffyg cwsg, aflonyddwch, tymer flin, a theimlad o fod yn anghyfforddus. Mewn modd tebyg, gallai hyn estyn i gaethiwed cysylltiedig megis cyffuriau ac alcohol. Yn rhy aml o lawer, mae cefndir economaidd-gymdeithasol person, gan gynnwys ffactorau megis tlodi, dyled, materion teuluol/perthynas neu broblemau yn y gwaith neu yn y gymuned yn dylanwadu neu'n cymhlethu'r cyflyrau hyn. Cydnabyddir bellach fod gamblo problemus yn gyflwr meddygol.

7 https://www.reedinpartnership.co.uk/policy-research/gambling-and-employment

Pwy yr effeithir arnynt?

Er y gall unrhyw un ddod yn gamblwr problemus, mae rhai grwpiau poblogaeth mewn mwy o berygl o brofi niwed gamblo nag eraill. Gall ffactorau unigol megis oedran, rhywedd, ethnigrwydd, amgylchiadau ariannol, iechyd meddwl ac ymgysylltiad ag ymddygiadau problemus eraill, yn ogystal â ffactorau ar lefel gymunedol megis ardal o amddifadedd effeithio ar lefelau'r risg. Isod, byddwn yn archwilio peth o'r wybodaeth allweddol am y grwpiau hyn.

Ethnigrwydd

Prin iawn yw'r ymchwil ar gamblo mewn cymunedau pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig (BAME), ond o'r wybodaeth sydd ar gael, mae'n ymddangos bod 'gwrthfynegiad niwed', lle bo'r rhai sy'n BAME yn llai tebygol o gamblo, ond eto maent yn fwy tebygol o brofi niweidiau gamblo. Priodolir y perygl hwn i niweidiau gamblo yn aml i gredoau neu arferion diwylliannol sydd naill ai'n llesteirio neu'n hwyluso gamblo. Er enghraifft, gwaherddir gamblo mewn llawer o grefyddau. Mae hyn yn golygu y bydd y rhai sy'n datblygu problemau gamblo yn ei chael hi'n anos troi at anwyliaid neu deulu oherwydd y stigma ychwanegol a fyddai'n dod gydag ef.

Hefyd, gallai hyn fod yn ffactorau cysylltiedig o feysydd eraill megis bod gweithwyr sy'n Bobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig yn fwy tebygol o ennill llai[8] a byw mewn ardaloedd o amddifadedd cymharol. Nodwyd hefyd fod siopau betio yng Nghymru a Lloegr mewn ardaloedd cod post lle bo'r boblogaeth ar gyfartaledd yn cynnwys niferoedd anghymesur[9] o unigolion o grwpiau ethnig BAME[10]

Pobl Ifanc

Yn ôl y Comisiwn Hapchwarae, gellid cyfrif oddeutu 55,000 o bobl ifanc 11-16 oed ledled y DU eisoes yn gamblwyr problemus, ac ystyrir bod 70,000 arall mewn perygl. Mae ymchwil ddiweddar gan y Comisiwn wedi dangos bod 14% o bobl ifanc wedi gwario eu harian eu hunain ar gamblo yn ystod yr wythnos diwethaf o'i gymharu â 13% ar alcohol, 4% ar sigaréts a 2% ar gyffuriau anghyfreithlon. Mae'r gamblo a wneir yn y grŵp oedran hwnnw yn amlygu ei hun yn aml mewn betiau rhwng ffrindiau, gemau derbyn arian a phrynu cardiau crafu yn anghyfreithlon o bryd i'w gilydd. Y profiad gamblo cyntaf i fwyafrif y bobl ifanc yw chwarae ar beiriannau ffrwythau/slot[11]

Mae pryderon hefyd ynghylch y cysylltiadau rhwng gamblo a gemau fideo, megis ar gonsolau, cyfrifiaduron personol ac apiau. Mae'r prif bryderon i bobl ifanc yn y maes hwn yn ymwneud â blychau gwobrau neu 'loot boxes'[12] fel y'u gelwir yn Saesneg – sef pecynnau o wrthrychau ar gyfer gemau, megis arfau newydd y mae chwaraewyr yn talu i'w hagor heb wybod beth sydd y tu mewn iddynt. Ystyrir mai gamblo yw hyn yn ei hanfod, gan eich bod yn talu pris am gêm o siawns i ennill gwobr, ac y mae wedi cael ei gyhuddo o normaleiddio gamblo ymhlith pobl ifanc[13]

Ffactor risg arall yw efelychwyr gamblo (simulated gambling), lle gall pobl ifanc chwarae gêm am ddarnau arian neu sglodion nad oes ganddynt werth ariannol yn y byd go iawn, ond maent yn dynwared y ffordd y mae gamblo'n gweithio. Mae gemau efelychwyr

8 https://www.tuc.org.uk/news/bme-workers-far-more-likely-be-trapped-insecure-work-tuc-analysis-reveals

9 https://www.bangor.ac.uk/psychology/research/gambling/docs/Gambling-as-Public-Health-Issue-Wales.pdf

10 https://drive.google.com/file/d/1_O3Ms4C3cP-wnKOFuXtG0gyhxbaXZFT9/view

11 https://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/Young-People-Gambling-Report-2019.pdf

12 https://www.theguardian.com/games/2018/may/29/gamers-politicians-regulation-video-game-loot-boxes

13 https://www.theguardian.com/society/2019/sep/03/young-gamers-primed-gambling-warns-former-addict

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

gamblo'n dynwared llawer o nodweddion craidd gamblo-megis yr olwg, y sain a'r gweithredoedd-ond nid ydynt yn rhoi cyfle i fetio, ennill na cholli arian go iawn. Mae ymchwil wedi dangos bod pobl ifanc sy'n cymryd rhan yn y gemau hyn yn fwy tebygol o wneud bet yn fasnachol[14].

Mae llawer o sefydliadau yn cynnig cymorth i rieni a allai fod yn pryderu am arferion gamblo eu plentyn, ond mae hyb rhieni YGAM yn lle da i ddechrau ac i ddysgu mwy

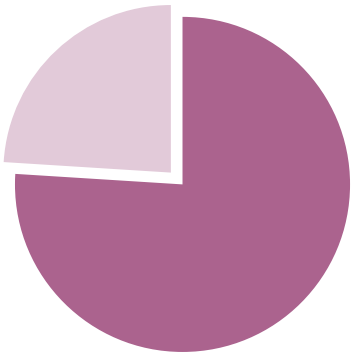
http://www.parents.ygam.org/

Mae cwrs penodol ar gael hefyd i'r rhai sy'n gweithio gyda phlant mewn lleoliad addysgol neu ddiogelu. Cysylltwch â TUC Cymru i gael rhagor o wybodaeth am y rhain.

14 https://aifs.gov.au/agrc/publications/is-it-gambling-or-game

Pobl eraill yr effeithir arnynt

Mae niweidiau sy'n gysylltiedig â gamblo yn ymestyn y tu hwnt i gamblwyr unigol, gan effeithio ar deuluoedd, ffrindiau, cydweithwyr a chymunedau. Gall y niweidiau hyn effeithio ar eu cyllid, eu hiechyd a'u cyflwr emosiynol. Canfu astudiaeth GambleAware yn 2018[15] i effeithiau gamblo problemus ar deuluoedd fod 82% o'r teuluoedd a arolygwyd wedi dweud bod gamblo problemus eu hanwyliad wedi effeithio ar eu gwaith/addysg, gyda 37% yn nodi bod yr effaith yn sylweddol. Roedd yr effeithiau ar waith/addysg yn cynnwys:



Dywedodd

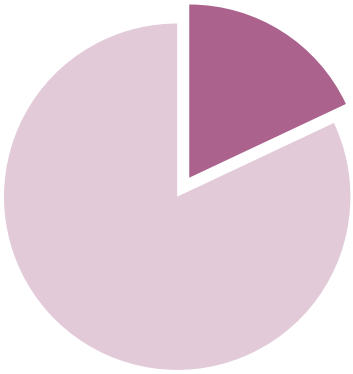
76%

o ymatebwyr bod eu perfformiad wedi ei leihau oherwydd blinder neu wrthdyniad

Dywedodd

55%

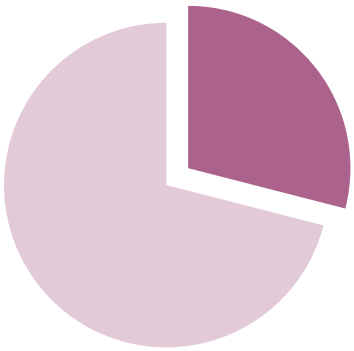
eu bod nhw wedi bod yn hwyr a dywedodd 50% eu bod nhw wedi bod yn absennol oherwydd problemau gyda'u hanwyliaid



Dywedodd

18%

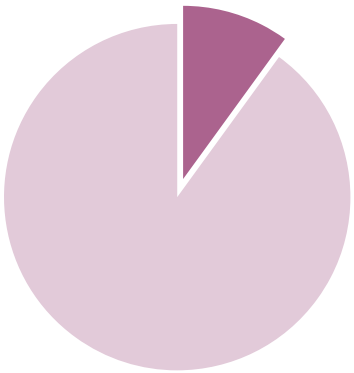
eu bod nhw wedi gwrthdaro â chydweithwyr



Dywedodd

29%

eu bod nhw wedi methu â symud ymlaen oherwydd effeithiau gamblo problemus eu hanwyliaid



Dywedodd

10%

eu bod nhw wedi colli eu swydd oherwydd gamblo problemus eu hanwyliad

Ar gyfer pob gamblwr problemus, amcangyfrifir bod 6-10 o bobl eraill yr effeithir arnynt gan eu gamblo[16].

15 https://about.gambleaware.org/media/1845/families-living-with-problem-gambling.pdf

16 https://www.citizensadvice.org.uk/Global/CitizensAdvice/Consumer%20publications/Out%20of%20Luck.pdf

Case study - Joanna's story

Cysylltodd Joanna, 33 o Ogledd Dyfnaint, â'r Llinell Gymorth Hapchwarae Genedlaethol pan ddarganfu fod gamblo ei gŵr wedi mynd allan o reolaeth a fod yr heddlu'n ymchwilio am iddo ddwyn £17,000 oddi wrth ei gyflogwr.

Meddai Joanna: "Fe wnes i ddarganfod beth oedd yn digwydd dair wythnos ar ôl rhoi genedigaeth i'm mab ieuengaf. Roedd fy ngŵr wedi bod yn gamblo am y pedair blynedd diwethaf. Yn ogystal â'r arian yr oedd wedi'i ddwyn, roedd ganddo hefyd ddyledion o £12,000 arall.

A finnau ar ben fy nhennyn, cysylltais â GamCare i geisio cael help i'm gŵr a chefnogaeth i'n teulu. Roedd hi'n ganol y nos; roeddwn wedi blino'n lân ac angen gorffwys ond roeddwn i mor bryderus fel na allwn i gysgu - roedd gen i gymaint o gwestiynau. Nid oeddwn wedi siarad ag unrhyw un am yr hyn oedd yn digwydd, dim hyd yn oed fy ffrindiau a'm teulu fy hun.

Defnyddiais wasanaeth sgwrsio ar y we GamCare ac roedd y person ar y pen arall mor gysurlon. Fe wnaethant ateb fy nghwestiynau y gorau y gallent ac fe wnaethant fy nghyfeirio at gymaint o wybodaeth ddefnyddiol yn ogystal â'm rhoi mewn cyswllt â StepChange i helpu i reoli ein dyledion, ac i helpu i wneud i mi deimlo y gallwn gael fy mywyd yn ôl ar y trywydd iawn.

Gallaf ddweud yn onest i GamCare gael y dylanwad mwyaf cadarnhaol arnom ni. Cysylltodd fy ngŵr â'r Llinell Gymorth hefyd, ac ychydig oriau yn ddiweddarach roedd ganddo weithiwr cymorth a oedd yn trefnu cwnsela ar ei gyfer. Byddai'r gweithiwr cymorth hwn yn ei ffonio'n rheolaidd trwy gydol yr wythnosau nesaf i wirio ei iechyd meddwl a gweld sut yr oedd yn ymdopi.

Roedd ganddyn nhw'r empathi mwyaf tuag at ein sefyllfa. Doedd fy ngŵr byth yn teimlo ei fod yn cael ei farnu na'i gywilyddio. Ac yn bersonol, roeddwn i'n meddwl ei bod hi'n anhygoel bod rhywun yn cadw golwg ar ei iechyd meddwl yn rheolaidd. Ar adeg pan mai hunanladdiad yw achos marwolaeth mwyaf cyffredin ymysg dynion ifanc, rwyf mor falch ei fod wedi gallu cael yr help yr oedd ei angen arno - mae ei sesiynau cwnsela, a'r holl gefnogaeth a roddodd GamCare i'n teulu, wedi newid ein bywydau."

Yn ogystal â siarad â'i feddyg teulu, cysylltodd gŵr Joanna hefyd ag eraill sy'n profi effeithiau niweidiol gamblo ar-lein trwy GamCare, ac mae'r rhwydwaith hwn o gefnogaeth gan gyd-ddioddefwyr wedi ei helpu i gynnal ei adferiad, gan helpu i reoli pryderon ynghyd â rhannu llwyddiannau. Mae ganddo hefyd feddalwedd blocio mynediad i gyfyngu mynediad at wasanaethau gamblo ar-lein, ac mae wedi cofrestru gyda chynlluniau hunan-rwystro fel nad yw'n gallu mynd i mewn i siopau betio lleol.

Pan gysylltodd Joanna â StepChange, fe wnaethant ei helpu i greu cyllideb lawn, gynhwysfawr ynghyd ag egluro'r holl opsiynau sydd ar gael i ad-dalu eu dyledion. Mae Joanna hefyd wedi defnyddio'r adnoddau sydd ar gael ar wefan GamCare ar gyfer gamblwyr a'u hanwyliaid.

Meddai: "Heb GamCare, dydw i ddim yn gwybod ble fyddai fy nheulu. Fe wnaethant ddarparu cefnogaeth amhrisiadwy a gwneud inni i gyd deimlo fel nad oeddem ar ein pennau ein hunain, ac nad ni oedd yr unig rai a oedd yn mynd trwy hyn. Rydyn ni wedi cael yr adnoddau a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnom i fynd i'r afael â hyn i ddod drwyddi fel teulu."

Menywod

Dynion yw mwyafrif y bobl sy'n profi gamblo problemus, fodd bynnag, menywod sy'n gwneud oddeutu 30% o'r galwadau i'r llinell gymorth gamblo genedlaethol[17]. Mae nifer y menywod sy'n dweud bod ganddynt broblem gamblo wedi cynyddu ddwywaith y gyfradd ar gyfer dynion yn ystod y pum mlynedd ddiwethaf. Gellir ystyried bod y cynnydd hwn i'w briodoli'n uniongyrchol i ba mor rhwydd y gall menywod gamblo ar-lein gan ddefnyddio eu ffonau yn awr, gyda 70% o fenywod sy'n gamblo yn defnyddio apiau a gwefannau[18]. Yn gyffredinol, mae gamblo ar-lein yn fwy deniadol i fenywod na mathau mwy 'traddodiadol' o gamblo, megis mynd i siop fetio. Yn aml, mae gan fenywod swyddogaethau a chyfrifoldebau lluosog, ond mae'r rhyngrwyd yn cynnig mynediad 24/7 i weithgareddau gamblo sy'n gwneud gamblo ar-lein yn fwy hygyrch. Hefyd, mae gamblo ar-lein yn eithaf unigol fel arfer, ac mae hynny'n ei gwneud yn haws ei guddio os bydd problem yn datblygu.

I lawer o fenywod, gallai'r orfodaeth i gamblo fod yn gysylltiedig â phrofiad emosiynol anodd o'r gorffennol, a gall gamblo gynnig dihangfa dros dro oddi wrth y teimladau neu'r emosiynau anodd hyn. Mae hynny'n golygu bod rhai o'r menywod sydd fwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas, y rhai sydd wedi profi cam-drin domestig neu gam-drin plentyn, trais rhywiol neu fasnachu pobl, yn enwedig o agored i ddatblygu problemau gyda gamblo[19].

Mae menywod yn fwy tebygol o fod y 'person arall yr effeithir arno' hefyd, h.y. mae gan eu partner broblemau gamblo problemus, gyda risgiau i gyllid, materion diogelu ac effeithiau ar iechyd meddwl yn brif bryderon.

Mae'n werth nodi bod y llinell gymorth gamblo genedlaethol yn cynnig cymorth i'r rhai y mae gamblo rhywun arall yn effeithio arnynt hefyd. Gellir cysylltu â nhw ar

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

17 https://www.gamcare.org.uk/our-work/womens-programme/

18 https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/jan/22/i-was-living-a-secret-life-the-agonising-rise-of-women-gamblers

19 https://www.gamcare.org.uk/news-and-blog/blog/why-were-focusing-on-women-and-problem-gambling/

Astudiaeth Achos – Stori Bersonol N

N yw fy enw, ar 7 Rhagfyr 2016 yr oedd fy met olaf. Heddiw, rwyf wedi mynd 1,342 o ddiwrnodau heb gamblo diolch i'r gefnogaeth a gefais oddi wrth fy mhartner, fy nheulu, Addiction Recovery Agency a Gamblers Anonymous. Rwy'n rhannu fy mhrofiadau yn y gobaith y gallen nhw helpu pobl eraill sy'n cael trafferth gyda gamblo problemus ar hyn o bryd.

***Noder bod yr astudiaeth achos hon yn cynnwys cyfeiriadau at syniadau a meddyliau hunanladdol ***

Rwyf wedi gamblo ers i mi droi'n 18 oed. Fe dreuliais i oddeutu chwe blynedd yn gallu ei reoli fe, yn gamblo gyda ffrindiau ac yna ar fy mhen fy hun. Sylwais ar y broblem am y tro cyntaf ar ôl i mi fynd i'm trac rasio ceffylau ym mis Ebrill 2016. Ar ôl hynny, fe ddatblygodd y broblem wrth i mi chwarae ar beiriannau rwlét mewn siopau betio. Fe ddechreuais i chwarae'r rhain fwy a mwy, a chyda mwy o arian. Newydd gael fy merch gyntaf oeddwn i hefyd, felly fe ddefnyddiais i hyn fel esgus i gael rhywfaint o amser i mi fy hun; allan o'r tŷ gan anghofio holl straen y gwaith a'r cartref.

Fe es i o wneud betiau gyda ffrindiau, i fynd ar fy mhen fy hun i wahanol siopau betio ac yna cymryd symiau enfawr o arian o'r cyfrif banc bob tro er mwyn gamblo gyda nhw. Fe ddechreuais i fynd i'r siop fetio sawl gwaith y diwrnod, yn ystod fy amser cinio 30 munud yn y gwaith yn aml. Roeddwn i'n gwagio fy nghyfrif banc, gan ddefnyddio cerdyn banc fy mhartner a chyfrif cynilo ein merch ni. Roeddwn i'n arfer cuddio oddi wrth y postman, gan wybod fy mod i wedi rhoi'r gorau i dalu fy miliau ac wedi cael benthyciadau amrywiol, cardiau credyd a gorddrafftiau. Un o'r pethau anoddaf i'w wneud oedd dweud yr holl gelwyddau wrth wahanol bobl a chadw i fyny â'r celwyddau hyn. Yn y diwedd, fe aeth pethau'n drech na mi. Fe ddes i'n hunanladdol oherwydd nad oeddwn i'n gallu dioddef y boen yn fy mhen a swm y ddyled yr oeddwn i wedi ei gronni, gan ddwyn arian fy mhartner a'r holl gelwyddau. Felly, fe ddechreuais i gynllunio ffordd allan, ond roeddwn i eisiau ei gwneud hi i Nadolig cyntaf fy merch. Roeddwn i eisiau cael yr un cof hapus olaf hwnnw. Roeddwn i'n bwriadu gwneud hynny ar 27 Rhagfyr 2016.

Fe sylweddolais i bron bob dydd fod gennyf fi broblem, ac yna roedd "sut ydw i'n rhoi'r gorau iddi?" yn rhan o'r broblem hefyd. Erbyn i mi adael y siop yn teimlo'n flin drosof fy hun, roeddwn i eisoes yn meddwl sut y gallwn fynd yn ôl adref a pha esgus y gallwn ei wneud. Ar ôl bod yn gaeth i gamblo am oddeutu naw mis, fe gefais i fy nal gan ffrind fy mhartner. Fe ddywedodd ef wrthi ble'r oeddwn i a beth yr oeddwn i'n ei wneud. Y diwrnod pan ganfu fy mhartner, roeddwn i'n gweithio, ac fe ffoniodd hi fi o gwmpas 4pm yn gofyn ble'r oeddwn i. Fe ddywedais i wrthi fy mod i yn y gwaith. Fe wynebodd hi fi gan ddweud wrthyf ei bod hi'n gwybod beth yr oeddwn i wedi bod yn ei wneud a'i bod hi eisiau i mi fynd â'i cherdyn banc hi adref cyn gynted â phosibl. Roeddwn i yn y gwaith tan 6pm yn treulio'r 2 awr olaf yn ôl ac ymlaen o'r toiled, yn ceisio dod o hyd i gwmni benthyciadau arall eto i roi benthyg arian i mi fel y gallwn i dalu ei harian hi yn ôl

fel na fyddai hi'n gwybod fy mod wedi dwyn popeth. Er hynny, doeddwn i ddim yn gallu cael gafael ar un. Fe gyrhaeddodd 6pm ac roeddwn i'n meddwl 'a ydw i'n mynd adref'? 'mynd at fy Nans' neu a ydw i'n ei gorffen hi yn awr'... ond dim dyna sut yr oeddwn i wedi cynllunio pethau...

Fe es i adref, fe es i drwy'r drws ac wylo mewn dagrau. Fe wnes i gyfaddef popeth i'm partner. Roedd hi'n gwybod popeth heblaw fy mod yn bwriadu dod â'm bywyd i ben. Roeddwn i'n disgwyl i'm partner fynd yn wallgof ac fe arhosais i yn y gegin yn beichio crïo wrth iddi eistedd ar y soffa yn siarad â mi'n dawel. Fe ddywedodd hi wrthyf fod angen help arnaf i a'm bod i wedi gamblo am y tro olaf. Yn rhyfedd, roeddwn i'n teimlo rhyddhad; 'mae rhywun yn dymuno fy helpu i', meddyliais i. Fe ddaethom ni o hyd i'n grŵp Gamblers Anonymous lleol ac roedd y cyfarfod cyntaf wythnos yn ddiweddarach. Fe es i i'r cyfarfod gan feddwl 'rwy'n gwneud hyn i'm partner a'm merch', ond roeddwn i'n dal yn cynllunio i ddod â'm bywyd i ben ychydig wythnosau'n ddiweddarach ac yn dymuno gwneud hynny.

Fe gawsom ni Nadolig cyntaf ein merch gyda llawer o deulu o gwmpas ar Ddydd Nadolig a Gŵyl San Steffan. Fe dreuliais i'r holl amser yn meddwl bod y diwedd bron â chyrraedd. Mae fy nheulu i wedi cael ychydig o ddiwrnodau da ac maen nhw'n hapus ac maen nhw wedi fy ngweld i'n codi gwên ar fy wyneb. Yna, fe gefais i newydd a'm trawodd fel taranfollt: dywedodd fy mhartner wrthyf ei bod yn feichiog eto. Roeddwn i dan fwy o straen nag erioed. 'Allwn i ddim cysgu. Fore trannoeth, fe ddaeth 27 Rhagfyr o'r diwedd, a 'doeddwn i ddim yn gallu ei wneud ef. Mae'n rhaid i mi aros yma er mwyn fy nheulu. Mae'n rhaid i mi geisio gwella.

Fe ddaethom ni o hyd i Addiction Recovery Agency ar-lein sy'n gweithredu fel sefydliad lleol sy'n arbenigo mewn cymorth gamblo problemus. Fe lwyddais i gael rhywfaint o gyngor oddi wrth Addiction Recovery Agency rhwng y cyfarfodydd Gamblers Anonymous.

Mae fy mywyd i wedi newid yn sylweddol. Rwy'n dal mewn dyled a 'dw i yn ei chael hi'n anodd pan fyddaf i'n mynd yn rhwystredig. Rwyf wedi cael merch arall, rydym ni wedi symud tŷ, ond rywsut rwyf wedi ymdopi â phopeth dim ond drwy siarad â'm partner, gan roi gwybod iddi fy mod i dan straen ac na allaf ymdopi ac yna rydym ni'n trafod pethau ac yn gweithio pethau allan. Yn bennaf oll, mae gen i fy nheulu o hyd, ac rwyf wedi gwylio fy mhlant yn tyfu i fyny.

Fy awgrymiadau i bobl sy'n cael trafferth ar hyn o bryd ac yn ystyried chwilio am gymorth? Gwnewch hynny. Ewch i gael cymorth cyn gynted ag y gallwch chi. Fy mhartner i'n canfod gan na allwn i berswadio fy hun i ddweud wrthi oedd y peth gorau i mi. Oni fasa hi wedi canfod, ni fyddwn i ble'r ydw i heddiw, ac efallai na fyddwn i yma o gwbl hyd yn oed. Roeddwn i mor flin pryd y canfu hi, ond o edrych yn ôl, dechrau fy siwrne tuag at adferiad oedd hi. Roedd bod yn agored i'm partner y diwrnod hwnnw yn gipolwg gwirioneddol ar weddill fy mywyd i. 'Faswn i ddim wedi meddwl mewn miliwn o flynyddoedd y byddai fy mywyd fel y mae ef heddiw, ond dyma fi yn byw bywyd gyda fy nheulu.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Arwyddion i gadw llygad yn agored amdanynt

Nid yw bob amser yn rhwydd gweld a yw rhywun yn cael anawsterau gyda gamblo ac yn aml fe'i gelwir yn 'gaethiwed cudd' oherwydd, yn wahanol i gyffuriau neu alcohol, mae'n anodd gweld yr effeithiau corfforol. Cofiwch, efallai y byddai'r sawl sy'n gamblo wedi mynd i drafferth fawr i guddio ei weithgareddau gamblo oddi wrthych.

Gallai'r arwyddion canlynol roi syniad ichi fod rhywun yn cael anawsterau gyda gamblo:

- Treulio mwy o amser a gwario mwy o arian ar gamblo nag y gall ei fforddio
- Ei chael hi'n anodd rhoi'r gorau i gamblo
- Cael dadleuon ynghylch gamblo neu arian gyda chydweithwyr, teulu neu ffrindiau
- Colli diddordeb yn y pethau yr oedd yn arfer eu mwynhau, megis hobïau neu fynd allan gyda ffrindiau
- Siarad yn gyson am gamblo
- Mynd ar drywydd colledion neu weld gamblo fel ffordd o fynd i'r afael â thrafferth ariannol
- Gamblo nes nad oes ganddo ddim ar ôl
- Benthyca arian, gwerthu meddiannau, neu beidio â thalu biliau er mwyn hwyluso ei weithgareddau gamblo
- Gamblo gyda symiau mwy o arian neu am ragor o amser i gael yr un wefr.
- Teimlo'n awyddus, yn bryderus, yn euog, yn flin, neu'n isel ei galon.

Yn y gweithle, gallai'r pwyntiau isod fod yn ddangosydd bod rhywun yn cael anawsterau gyda gamblo a bod angen eich cymorth arno:

Amser

- Cyrraedd yn hwyr i'r gwaith/gadael y gwaith yn gynnar neu gymryd seibiannau cinio hir
- Diflaniadau heb esboniad neu gynnydd mewn absenoldeb
- Patrwm absenoldeb oherwydd salwch anarferol neu anrhagweladwy
- Absennol o'r gwaith yn aml o amgylch dyddiadau cyflog
- Gamblo yn ystod amser gweithio (cyfrifiadur gwaith, ffôn symudol, ffôn)

Cynhyrchiant

- Tymer flin, diffyg gallu i ganolbwyntio, hwyliau drwg
- Diffyg sylw
- Newidiadau mewn cynhyrchiant/gwaith heb ei gwblhau
- Camddefnyddio/gorddefnyddio'r ffôn gwaith, ffôn symudol neu'r rhyngrwyd

Ariannol

- Benthyca arian oddi wrth gydweithwyr
- Gofyn i'r cyflogwr am flaendaliadau cyflog yn gyson
- Benthyciadau credyd mynych/bod mewn dyled i ddarparwyr benthyciadau/galwadau i'r gwaith gan gwmnïau sy'n mynd ar drywydd taliad
- Gwirfoddoli'n gyson i weithio goramser/ sifftiau ychwanegol i dalu dyledion/treuliau byw/er mwyn gamblo

Troseddol

- Dwyn arian/nwyddau oddi wrth gydweithwyr yn y gwaith
- Hawliadau treuliau twyllodrus neu ladrad

Arall

- Cymryd gwyliau'n anaml fel nad oes angen i neb gymryd ei le (rhag ofn i weithgareddau ariannol anghyfreithlon gael eu datgelu)
- Cymryd gwyliau o gwmpas digwyddiadau chwaraeon mawr
- Canllawiau/papurau newydd chwaraeon ar ei ddesg neu edrych yn gyson ar wefannau betio
- Dilyn chwaraeon yn agos (siarad am ods) yn hytrach na'r gamp ei hun
- Disgyblaethau - cynnydd mewn disgyblaethau a chysylltiadau â'r enghreifftiau uchod

Case study

Cyn i mi ddod at Ara (gwasanaeth cwnsela) roeddwn i wedi cyrraedd y gwaelod un. Roeddwn i'n unig iawn ac yn teimlo bod fy myd yn dod i ben. Ni fedrwn weld unrhyw ffordd allan. Roedd y gamblo yn gyfrinach dywyll a oedd yn araf wasgu'r bywiogrwydd a'r disgleirdeb ohonof. Roedd y gamblo allan o reolaeth. Nid oedd unrhyw swm na fyddwn yn ei fetio ac nid oedd gan arian unrhyw werth o gwbl. Ni fyddwn yn mynd ddiwrnod heb roi bet. Mae fy mherthynas wedi dioddef yn aruthrol oherwydd y gamblo. Roedd fy nhad yn ddig gyda mi ond byddai fy mam bob amser yn clirio fy nyledion. Gadawodd fy nghyn-gariad o 6 blynedd fi a chadwais gamblo yn gyfrinach oddi wrth mwyafrif fy ffrindiau. Byddwn yn dweud celwydd wrthyn nhw ac yn gwyrdroi sefyllfaoedd fel na fydden nhw'n darganfod beth roeddwn i'n ei wneud. Rydw i wedi profi cywilydd, euogrwydd, teimlo'n ddig a hunan dosturi i gyd yn fy mywyd fel gamblwr. Maent i gyd yn rhan o'r cylch teimladau y deuthum yn gyfarwydd â hwy.

Derbyniais sesiynau cwnsela 1 i 1 gydag Ara. Ar y dechrau roeddwn yn bryderus iawn ynglŷn â bod yn onest am fod yn gamblwr, ynglŷn â chymryd cyfrifoldeb am y dinistr yr oeddwn wedi'i achosi nid yn unig i'm hanwyliaid, ond yn bwysicaf oll, fy hun. Wrth ddechrau fy sesiynau gyda fy nghynghorydd, teimlais yn gartrefol yn sydyn iawn. Teimlais y gallwn fod yn hollol onest am bob agwedd. Roedd fy nghynghorydd mor gefnogol a chynigiodd lawer o gyngor ac arweiniad ar sut i ymdopi a rheoli fy mywyd heb gamblo. Roedd y cyfarfodydd rheolaidd hefyd yn help mawr, gan gadw ffocws wythnosol i ymatal rhag gamblo ac edrych o fewn fy hun am y rhesymau pam y dewisais gamblo.

Rwyf wedi dysgu gwerthfawrogi fy hun. Rwyf wedi dysgu bod mwy i fywyd na gosod bet a cheisio adennill fy ngholledion. Dysgodd fy nghynghorydd i mi sut i ddadansoddi sefyllfaoedd a chydnabod y sbardunau a allai achosi fy gamblo. Gwn mai dim ond un bet ydw i i ffwrdd o fynd yn ôl ar y llwybr anghywir, ond rydw i nawr yn gwerthfawrogi'r amser sydd gen i sydd ddim yn cael ei ddefnyddio i gamblo. Rwyf wedi dysgu peidio â bod â chywilydd ac i fod yn onest gyda'm hanwyliaid. Credaf fod cefnogaeth ar gael dim ond os ydych chi'n barod i fod yn onest gyda'ch hun. Rwy'n cymryd cyfrifoldeb am y dewisiadau rwy'n eu gwneud. Os ydw i'n penderfynu bod yn gyfrinachol, dweud celwydd a gamblo, yna fy newis i yw hynny. Nid wyf bellach yn eistedd ar y ffens yn dweud 'efallai'. Rwy'n fwy pendant ac yn ymddiried yn fy mhenderfyniadau fy hun.

Heddiw, rydw i'n teimlo'n llawer mwy positif. Rwy'n credu bod adferiad yn broses hir ac y dylid cymryd un diwrnod ar y tro. Mae fy ngonestrwydd gyda fy nheulu wedi gwella ac rydw i'n ennill eu hymddiriedaeth yn araf eto. Rwyf wedi dysgu gwerthfawrogi fy hun ac ystyried fy hun yn berson o werth. Mae'r brwydrau gyda gamblo yn dal i fod yn flaenllaw yn fy meddwl: fodd bynnag, rwy'n teimlo fy mod mewn lle hollol wahanol ar ôl fy sesiynau cwnsela gydag Ara.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Pam mae gamblo problemus yn fater undeb llafur?

Yn gynrychiolwyr undeb llafur, rydym yn diogelu buddiannau aelodau, boed hynny'n cefnogi iechyd meddwl aelodau, eu cadw nhw'n ddiogel rhag niwed yn y gweithle neu weithio gyda chyflogwyr i weithredu polisïau yn y gweithle.

Mae gan undebau swyddogaeth allweddol o ran cefnogi aelodau drwy eu siwrne iechyd meddwl a'u cyfeirio nhw at gymorth priodol, gan greu diwylliant yn y gweithle sy'n gefnogol ac yn ddeallol.

Efallai y bydd angen i gynrychiolwyr undeb gynrychioli aelodau mewn disgyblaethau sy'n gysylltiedig â gamblo hefyd. Bydd cael gwell dealltwriaeth o amgylchiadau'r unigolyn yn eich galluogi i gynrychioli ei brofiadau a'i sefyllfa'n llawn ac i ddeall ei amgylchiadau arbennig

Yr hyn y gall cynrychiolwyr undeb ei wneud?

Mae gan bob math o gynrychiolwyr undeb swyddogaeth o ran codi ymwybyddiaeth o'r mater a gwneud cefnogaeth ar gyfer gamblo problemus yn rhan o gynnig yr undeb. Disgwylir i'r holl gynrychiolwyr undeb ymdrin â phryderon aelodau mewn modd sensitif ac yn gyfrinachol.

Isod, ceir rhai enghreifftiau o sut y gall cynrychiolwyr undeb ymgysylltu ynghylch y pwnc a chynnig cymorth i aelodau. Mae dysgu'n allweddol, ac yn gynrychiolydd, os ydych yn teimlo bod y pwnc hwn yn rhywbeth a fydd yn ennyn diddordeb eich aelodaeth, rydym yn argymell yn gryf eich bod yn cymryd rhan yn un o'r cyrsiau am ddim a nodir isod.

Stiwardiaid Llawr Gwaith

Stiwardiaid Llawr Gwaith neu Gynrychiolwyr Undeb yw'r pwynt cyswllt cyntaf fel arfer os yw aelodau'n cael eu hunain mewn trafferthion o ganlyniad i'w gweithgareddau gamblo. Mae stiward llawr gwaith yn ymdrin â sefyllfaoedd disgyblu a chwyno, ac felly gall bod â dealltwriaeth dda o'r materion sy'n ymwneud â gamblo problemus yn y gweithle fod yn ddefnyddiol iawn o ran helpu i gefnogi aelodau'n effeithiol.

Mae stiwardiaid llawr gwaith yn allweddol o ran negodi polisïau hefyd. Mewn ymgynghoriad ag aelodau, gall undebau negodi gyda chyflogwyr gan eu hannog i gyflwyno polisïau yn y gweithle sy'n cefnogi aelodau a chanddynt broblem gamblo. Mae cwrs Bet You Can Help a siarter y gweithle yn ddechrau gwych ar gyfer bwrw ymlaen â hyn.

Cynrychiolwyr Iechyd a Diogelwch

Gellid dadlau mai cynrychiolydd iechyd a diogelwch yw'r swyddogaeth fwyaf perthnasol sy'n gysylltiedig ag effaith gamblo problemus. Gwnaed cynnydd sylweddol o ran integreiddio polisïau gamblo problemus i'r cynnig iechyd a lles. Maent yn sicrhau hefyd fod cyflogwyr yn cynnal eu dyletswydd gofal.

Cynrychiolwyr Dysgu yr Undeb

Mae'r agenda ddysgu yn ffordd wych o sôn am effaith gamblo problemus yn y gweithle. Yn ogystal â chefnogi aelodau i gael gafael ar gyrsiau galwedigaethol ac analwedigaethol,

mae gan Gynrychiolwyr Dysgu yr Undeb ran allweddol i'w chwarae o ran cynnig cyngor a gwybodaeth i aelodau. Cyfeirio staff at gymorth yw'r hyn y mae Cynrychiolwyr Dysgu yr Undeb yn ei wneud yn y gweithle. Mae hyfforddiant yn hanfodol i siarter y gweithle, ac yn aml, Cynrychiolwyr Dysgu yr Undeb fydd y pwynt cyswllt cyntaf ynghylch mentrau gweithle newydd ac maent wedi bod yn allweddol o ran codi ymwybyddiaeth gyda chyflogwyr ynghylch pwysigrwydd iechyd a lles yn y gweithle. Mae Cynrychiolwyr Dysgu yr Undeb wedi bod ar flaen y gad o ran cefnogi iechyd meddwl aelodau yng Nghymru ers sawl blwyddyn. Gall effaith gamblo problemus a'i niweidiau cysylltiedig ar y gamblwr yn ogystal â'i anwyliaid fod yn ddifrifol. Gall Cynrychiolwyr Dysgu yr Undeb gefnogi aelodau a'u hanwyliaid mewn ffordd gydymdeimladol a deallgar.

Cynrychiolwyr Cydraddoldeb

Fel y cadarnhawyd gennym, nid yw gamblo problemus yn gwahaniaethu, ond mae'n effeithio ar wahanol grwpiau o bobl mewn gwahanol ffyrdd. Mae tudalen X wedi tynnu sylw at rai o'r materion y dylai Cynrychiolwyr Cydraddoldeb fod yn ymwybodol ohonynt. Mae creu amgylchedd lle bo pawb yn teimlo'n gyfforddus ac yn cael eu cefnogi yn allweddol i dorri'r stigma sy'n gysylltiedig â gamblo problemus.

Dechrau ymgyrch yn y gweithle

Gall undebau ddefnyddio eu cyrhaeddiad i roi hwb cychwynnol i ymgyrchoedd ymwybyddiaeth yn y gweithle. Gallai'r gweithgareddau gynnwys sesiynau ymwybyddiaeth amser cinio, gweithdai neu bosteri. Mae posteri ar gael i'w lawrlwytho o wefan TUC Cymru neu ar wefan GamCare drwy chwilio am 'support leaflets'. Gall TUC Cymru eich helpu i gynnal sesiynau amser cinio a darparu siaradwyr ar gyfer eich gweithdai er mwyn sicrhau bod gennych yr arbenigedd cywir yn yr ystafell ar gyfer sgyrsiau a allai fod yn anodd. Gallant helpu i ddarparu erthyglau ar gyfer cylchlythyrau neu wefannau undeb hefyd. Dylai ymgyrchoedd ganolbwyntio ar godi ymwybyddiaeth a lleihau stigma.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Pwysigrwydd Dysgu: Rhaglen Hyfforddi Bet You Can Help

Mae'n hanfodol hyfforddi a datblygu cynrychiolwyr undeb a rheolwyr ynghylch y pwnc er mwyn darparu cymorth gamblo niweidiol. Mae TUC Cymru a chynnig yr undeb yn cynnwys amrywiaeth o gyrsiau ac mae ganddo lwybr datblygu clir. Mae'r hyfforddiant a arweinir gan yr undeb yn cynnwys:

Gamblo Niweidiol yn y Gweithle - Sesiwn datblygiad proffesiynol parhaus un awr ar gyfer cynrychiolwyr undeb. Cyflwyniad i'r mater sy'n edrych ar:

- Gefndir a chyd-destun er mwyn egluro pam mae gamblo niweidiol yn broblem mor fawr yn awr
- Rhywfaint o ddata a thystiolaeth sy'n amlinellu pa mor fawr yw'r broblem
- Pam ei fod yn broblem yn y gweithle
- Swyddogaeth undebau llafur a chyflogwyr sy'n cefnogi staff y mae ganddynt niwed sy'n gysylltiedig â gamblo
- Swyddogaeth siarter gamblo niweidiol y gweithle
- Pwysigrwydd cydweithio
- Y camau nesaf ac adnoddau eraill.

Cadwch lygad yn agored am ein cynadleddau ar-lein i gynrychiolwyr oherwydd bod y pynciau hyn yn cael eu cynnwys fel gweithdai yn aml.

Bet You Can Help? Hyfforddiant Gamblo Niweidiol i Gynrychiolwyr Undeb.

Sesiwn hyfforddi ardystiedig undydd i gynrychiolwyr undeb ynglŷn â gamblo niweidiol. Caiff y cwrs ei gyflwyno drwy bedwar modiwl sy'n rhoi'r wybodaeth a'r adnoddau sydd eu hangen ar y cynrychiolwyr fel y gallant gynnig cymorth i bobl y mae gamblo niweidiol yn effeithio arnynt. Bydd yn cwmpasu â sut i ymdrin â'r pwnc gyda chyflogwyr a chydweithwyr hefyd. Oherwydd COVID-19, darperir y cyrsiau hyn drwy Zoom.

Mae cynlluniau hefyd i ddatblygu cymhwyster lefel 2 achrededig ar-lein yn 2021.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Siarter Gamblo Niweidiol y Gweithle

Mae siarter y gweithle yn darparu fframwaith gweithredu i helpu cyflogwyr ac undebau llafur i ddatblygu arferion da o ran niweidiau sy'n gysylltiedig â gamblo. Mae'n darparu strategaeth saith cam ac yn cynnig ffyrdd ymarferol sy'n seiliedig ar dystiolaeth y gall cyflogwyr ac undebau llafur ei hymrwymo er mwyn hybu iechyd a lles eu cyflogeion sy'n profi niweidiau sy'n gysylltiedig â gamblo. Mae'n ceisio helpu i leihau salwch ac absenoldeb, a chefnogi'r rhai sy'n dymuno, neu angen newid eu perthynas â gamblo.

"Yn gyflogwr mawr mae gennym ddyletswydd gofal i gefnogi ein staff. Fe wnaethom ni gydnabod ein bod yn cynnig cymorth ynghylch iechyd meddwl, alcohol, trais domestig, a phethau eraill, ond bod gennym fwlch enfawr o ran gamblo.

Rydym yn falch iawn o arwain y gwaith hwn gyda'n hundebau llafur gan gefnogi ein staff a'n preswylwyr fel hyn."

Y Cynghorydd Keith Cuncliffe, Cyngor Wigan

Gellir gweld copi o'r siarter ar wefan TUC Cymru. Os yw eich undeb yn bwriadu bwrw ymlaen â'r siarter, gellir brandio'r ddogfen gyda lliwiau a logo eich undeb. Cysylltwch â ghathway@tuc.org.uk i gael rhagor o wybodaeth.

WORKING TOGETHER TO TACKLE GAMBLING RELATED HARMS IN THE WORKPLACE & COMMUNITY

BEACON COUNSELLING TRUST

learn with unite theUNION

GAMBLING COMMISSION

Paul's Place

GamCare

Ara ...new beginnings

unionlearn from the TUC

BeGambleAware®

NHS Lancashire Care NHS Foundation Trust

A CHARTER TO REDUCE GAMBLING RELATED HARMS IN THE WORKPLACE

"Gambling Related Harms" goes wider than the impact on the individual and covers the adverse impacts from gambling on the Health and Wellbeing of individuals, families, communities and society.

We would encourage employers and trade unions to support this charter and work collaboratively to help address gambling related harms at workplace level."

Jim Mowatt

Director of Education (Unite the Union)

This **Workplace Charter** provides a framework for action to help employers and trade unions build good practice in health and work in their organisation. The charter supports all types of employers, large and small, from public, private and voluntary sectors.

Harmful gambling can be the causes of, and contributors to, short and long term ill health for a considerable proportion of people of working age. For example, it is estimated that there are in the region of 400,000 problem gamblers in the UK and with many times that number experiencing gambling-related harms.

This charter offers practical, evidence based ways in which employers and trade unions can commit to promoting the health and wellbeing of their workers experiencing gambling related harms. It endeavours to help reduce sickness and absence and support those who want or need to change their relationship with gambling.

Employees are the lifeblood of any organisation. Their health and wellbeing are central to its sustainability. An organisation that supports its employees to make healthier choices and overcome problems with their gambling behaviour is more likely to prosper, through higher productivity, improved staff retention and improved performance.

The business case for supporting employees to make healthier choices relative to harmful gambling is compelling. A healthier workforce has a positive impact on the productivity and sustainability of organisations. It also benefits society as a whole, by reducing health and social care costs, and the human costs of ill-health. Problematic gambling makes a considerable contribution to workplace absence. This has a significant cost to business and the economy. The economic burden of problem gambling is substantial, with estimates placing the annual cost in the UK to be over £1.2 billion.

Problem gamblers are:

- **2.69 times** more likely to have visited their GP in the last 12 months with a mental health issue
- **8.54 times** more likely to be accessing mental health services
- **5.53 times** more likely to have been a hospital inpatient within the last 3 months
- **4.4 times** more likely to be in prison **than the general population** (IPPR 2016).

Tackling harmful gambling is an issue that employers and trade unions can work on collaboratively and such combined efforts underpin the approach adopted by this agreement.

CHARTER AGREEMENT

Step 1: We will make a commitment

- We confirm that there will be a clear commitment from senior management that policies on gambling are central to the organisation's approach to health and wellbeing. This commitment is stated in a form that is visible and understandable to all employees.

Step 2: We will build our approach

- We confirm that the senior management team will understand and act on all its duty of care and legal obligations concerning gambling related harms and risk management in the workplace.
- The senior management team will communicate, consult and include trade union representatives/employees at all levels in building that approach.

Step 3: We will promote a positive culture

- We will ensure there will be effective management standards in place in order that employees feel supported and valued whilst suffering from or at risk of suffering from gambling-related harms.

Step 4: We will support and train

We confirm that the leadership of the organisation will ensure that information is freely shared, that we will consult with trade unions and that every employee knows how to access support and who to discuss their needs with, in relation to gambling related harms.

- Line managers and trade union representatives will receive training that helps them understand and signpost individuals to sources of support in regard to gambling related harms, with key members trained in the **"BET YOU CAN HELP PROGRAMME"**.

Step 5: We will provide the right support

- We confirm that managers and trade union representatives will be trained and confident in recognising gambling related harms and how to hold sensitive, confidential conversations and represent members.

Step 6: We will help people to recover

- We confirm that employees who experience gambling-related harms and have to take time off work are given appropriate support to help them return when ready and adjustments will be made for their successful return to work through regular contact with their manager in consultation with trade union representatives.

Step 7: We will seek parity and handle issues with sensitivity

- Ensure problematic gambling issues are given equal parity to policies regarding drugs and alcohol.
- Workers are treated with sensitivity and are handled appropriately when concerns are raised either informally or formally through grievance and disciplinary procedures.

Signed ..... Position ..... (on behalf of the employer)

Signed ..... Position ..... (on behalf of the trade union)

Offer, Technegau a Chyfeirio

Swyddogaeth allweddol y cynrychiolydd undeb yw cynnig arweiniad a gwybodaeth, a chyfeirio pobl at driniaeth a chymorth priodol. Nid gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yw cynrychiolwyr ac ni allant "drin" y gamblwr problemus. Os ydych yn ansicr, y ffordd orau o weithredu yw cyfeirio'r person at y llinell gymorth gamblo genedlaethol. Wedi dweud hynny, ceir offer y gellir eu defnyddio i ddechrau'r sgwrs gyda'r unigolyn. Os yw'r person yn gamblwr cymdeithasol, ceir camau y gall eu cymryd i leihau'r risg iddo ei hun ac i bobl eraill. Ar gyfer pob math arall o gamblo, atgyfeiriad proffesiynol yw'r cam cyntaf argymelledig bob amser.

Mae'r adran hon yn darparu rhai offer a thechnegau y gall pobl eu defnyddio i helpu staff cymorth ac aelodau sy'n dod ar draws problemau gamblo problemus yn eu gweithle. Mae'n cynnwys cyngor ar hwyluso sgwrs a'r hyn sydd ei angen arnoch i sicrhau bod aelodau'n cael y cymorth cywir sydd ei angen arnynt.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Cynllunio'r sgwrs

Pe byddai ffrind neu gydweithiwr yn mynd yn sâl, ni fyddech yn petruso cyn cynnig eich help a'ch cefnogaeth. Fe ddylem drin y sgyrsiau am gamblo problemus yn yr un ffordd. Mae'n arferol i rywun deimlo'n bryderus wrth benderfynu a ddylid siarad â chydweithiwr, ffrind neu anwyliaid ynghylch gamblo problemus. Nid ydynt yn sgyrsiau rhwydd eu dechrau, ond gallant achub eu bywydau.

Y sgiliau allweddol mewn unrhyw sgwrs yw gwrando a'r gallu i ddangos empathi

Siarad yn uniongyrchol

Byddwch yn uniongyrchol, ond yn bwyllog, mewn ffordd sy'n galluogi'r gwrandäwr i "glywed" yn gywir yr hyn yr ydych yn ei ddweud. Peidiwch â phoeni am y risg o siarad; poenwch am y risg o beidio â siarad.

Cyfathrebu dieiriau

Mae signalau dieiriau yn ddi-eiriau cyfathrebu, safle'r corff, wyneb

mynegiant, symudiadau llaw, ystumiau, llygad cyswllt, agwedd a naws eich llais,

tensiwn cyhyrau a'r ffordd rydych chi'n anadlu. Os mae eich cydweithiwr yn dweud ei fod yn 'iawn', ond ei iaith y corff neu ymadroddion wyneb yn awgrymu fel arall, soniwch amdano.

Rheoli straen

Ceisiwch beidio â chynhyrfu, gall straen effeithio ar gyfathrebu ac eglurder barn.

Rheoli emosiynau

Gallai'r sawl sy'n gamblo fod yn profi cywilydd, euogrwydd ac edifeirwch, a gall hyn gael ei ddwysáu gan yr ymwybyddiaeth o sut mae ei ymddygiad wedi effeithio ar bobl eraill. Gall yr emosiynau hyn fod yn aruthrol a allai wneud cyfathrebu'n anodd. Parhewch i fod yn anfeirniadol ac yn gefnogol. Gall llunio cynllun i fynd i'r afael â gamblo problemus helpu i reoli'r teimladau hyn.

Mae'r wybodaeth isod yn amlygu sgiliau gwrando aneffeithiol yn erbyn effeithiol.

Aneffeithiol		Effeithiol
Gwrandäwr yn edrych wedi diflasu, heb ddiddordeb, neu'n feirniadol; yn osgoi cyswllt llygad; yn arddangos arferion sy'n tynnu sylw (dwdlo, chwarae gyda chlip papur, ac ati)	**Ymddygiad di-eiriau**	Gwrandäwr yn cynnal osgo cadarnhaol; yn osgoi arferion sy'n tynnu sylw; yn cadw i ganolbwyntio'i sylw ar y siaradwr; yn cynnal cyswllt llygad; nodio a gwenu pan fo hynny'n briodol
Gwrandäwr yn symud y sylw at ei hun: "Pan ddigwyddodd rhywbeth fel yna i mi, roeddwn i…"	**Ffocws sylw**	Gwrandäwr yn cadw ffocws ei sylwadau ar y siaradwr: "Pan ddigwyddodd hynny beth wnes di?"
Gwrandäwr yn methu â derbyn syniadau a theimladau'r siaradwr: "Rwy'n credu y byddai wedi bod yn well…"	**Derbyniad**	Gwrandäwr yn derbyn syniadau a theimladau: "Mae hynna'n syniad diddorol; alli di ddweud mwy amdano?"
Gwrandäwr yn methu â chydymdeimlo: "Dwi ddim yn gweld pam dy fod yn teimlo hynny..."	**Empathi**	Gwrandäwr yn cydymdeimlo: "Felly pan ddigwyddodd hynny, roeddet ti'n teimlo'n ddig."
Gwrandäwr yn methu â holi'n fwy manwl, i ymchwilio ymhellach i syniad neu deimlad.	**Ymchwilio**	Gwrandäwr yn ymchwilio mewn ffordd ddefnyddiol (ond nid yn croesholi): "A alli di ddweud mwy wrtha i am hynny? Pam oeddet ti'n teimlo felly? Mae'r gwrandäwr yn ymchwilio ymhellach: "Ychydig funudau yn ôl fe ddywedest ti..."
Gwrandäwr yn methu â gwirio cywirdeb cyfathrebu trwy ailadrodd yn ei eiriau ei hun ddatganiadau pwysig a wnaed gan y siaradwr.	**Aralleirio**	Gwrandäwr yn aralleirio i warantu ei bod wedi deall yn gywir ac i sicrhau'r siaradwr o hynny.
Gwrandäwr yn methu â chrynhoi	**Crynhoi**	Gwrandäwr yn crynhoi cynnydd y sgwrs o bryd i'w gilydd
Gwrandäwr yn cyfyngu'r ystod o ddewisiadau amgen trwy awgrymu ar y camau gweithredu "cywir"	**Cyngor**	Gwrandäwr yn ehangu ystod y syniadau trwy awgrymu (neu ofyn i'r siaradwr am) nifer o ddewisiadau amgen.

Dechrau'r sgwrs

Ar ôl edrych ar sut i gynllunio'r sgwrs mae'n bryd cael y sgwrs gyda'r person rydych chi'n meddwl a allai fod â phroblem gyda gamblo problemus.

Y ffordd orau o ganfod a oes gan rywun broblemau gamblo yw gofyn iddo. Gwnewch yn siŵr eich bod yn dewis adeg pan allwch siarad yn breifat a bod y ddau ohonoch yn dawel. Siaredwch mewn ffordd anfeirniadol, cofiwch eich bod yno i helpu. Os yw'r person yn cilio, yn dadlau neu'n wrthwynebol, cymerwch hyn fel arwydd i gefnogi eich drwgdybiaeth. Gallwch ddewis siarad ag ef ar adeg arall os yw hynny'n briodol.

Cyn i chi siarad â'r person, byddwch yn barod am yr ystod lawn o ymatebion a allai ddod i'ch rhan, o ryddhad i ddicter. Gallai'r person wadu, lleihau, rhesymoli neu ddweud celwydd am ei ymddygiad gamblo neu efallai y bydd yn beio pobl eraill.

Byddwch yn ymwybodol, efallai y bydd unigolion yn teimlo cywilydd neu deimlad annifyr ac efallai na fyddant yn dymuno siarad.

Yr hyn y mae arnaf angen ei wneud	Adnoddau
Yr hyn a arsylwais	Ysgrifennwch arsylwad fel bod pethau'n glir yn eich meddwl; dylech gynnwys unrhyw ffeithiau. e.e. "fe wnaethoch chi sôn eich bod chi wedi cael colled fawr… ydych chi'n iawn?" neu "Rydych chi wedi sôn am ods sawl gwaith heddiw, a oes ots gennych os siaradwn ni am eich gamblo?"
Cynllun saith pwynt	Ymarferwch y sgwrs saith pwynt (isod) yn eich meddwl
Rhifau sydd eu hangen arnaf	Ysgrifennwch gyngor allweddol fel y gallwch ei roi i'r aelod yn y fan a'r lle. e.e. cyswllt sy'n Ddarparwr Triniaeth Lleol. Dylech fod â rhai dewisiadau wrth law e.e. rhif y Llinell Gymorth Genedlaethol.
Cofnodwch eich ymyriad	Defnyddiwch weithdrefn eich undeb i gofnodi eich ymyriad
Atgoffwch eich hun	Rydych yn gwneud y peth iawn

Y Sgwrs Saith Pwynt

- Bod â chynllun gennych
- Cyfarch y person fel arfer a chyflwyno eich hun
- Siarad o'r person cyntaf
- Gwnewch yn siŵr ei fod yn cydnabod eich pryder
- Gwnewch awgrym priodol mewn ffordd dawel ac ystyriol
- Cynhigiwch helpu
- Cofnodwch eich trafodaeth yn eich log undeb.

Asesu'r Risg

Yn rhan o gael sgwrs gyda'r sawl yr ydych yn amau bod ganddo broblem, efallai y byddwch yn dymuno asesu'r risg y mae person yn ei chymryd gyda'i arferion gamblo. Mae hyn yn ei gwneud yn haws cyfeirio'r person at y dull cymorth perthnasol sy'n briodol iddo. Mae'r offeryn isod yn ddefnyddiol os oes gennych berthynas dda gyda'r unigolyn a'i fod yn gyfforddus wrth rannu gyda chi.

Efallai y bydd yr aelod yn teimlo'n fwy cyfforddus gan wneud hyn ar ei ben ei hun a rhannu ei sgôr yn unig gyda chi neu ei wneud ar ei ben ei hun a cheisio cael arweiniad ar ei ben ei hun. Fe ddylai wneud yr hyn y mae'n yn gyfforddus yn ei wneud, ni ddylid gorfodi neb i'w gwblhau yn erbyn ei ewyllys. Os nad ydych yn siŵr, cyfeiriwch ef at y llinell gymorth gamblo genedlaethol.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Y broblem gamblo mynegai difrifoldeb (PGSI)

Nodi gamblo mewn perygl a phroblemau - y Mynegai Difrifoldeb Gamblo Problemau

Yn ystod y 12 mis diwethaf pa mor aml ydych chi wedi...

1. Betio mwy nag y gallech chi wirioneddol fforddio ei golli?
2. Angen gamblo gyda symiau mwy o arian i gael yr un cyffro?
3. Wedi mynd yn ôl i geisio ennill yn ôl yr arian rydych chi wedi'i golli?
4. Angen benthyg neu werthu unrhyw beth i gael arian iddo gambl?
5. Yn teimlo y gallai fod gennych broblem gyda gamblo?
6. Yn teimlo bod gamblo wedi achosi unrhyw problemau iechyd i chi gan gynnwys straen a phryder?
7. Bod pobl wedi beirniadu'ch betio neu wedi dweud wrthych chi bod gennych broblem gamblo, p'un ai ai peidio roeddech chi'n meddwl ei fod yn wir?
8. Yn teimlo bod eich gamblo wedi achosi problemau ariannol i chi neu'ch cartref?
9. Yn teimlo'n euog am y ffordd rydych chi'n gamblo neu beth yn digwydd pan fyddwch chi'n gamblo?

Opsiynau ymateb (sgôr):

Byth	0
Weithiau	1
Y rhan fwyaf o'r amser	2
Bron bob amser	3

e sgoriau'n cael eu crynhoi ac yn gamblo risg wedi'i gategoreiddio fel:

Gambler di-broblem	0
Gambler risg isel	1-1
Gambler risg cymedrol	3-7
Gambler probleus	8-27

Beth yw'r Sgôr?

Efallai y bydd rhai pobl yn barod i dderbyn bod gamblo yn cael effaith negyddol ar eu bywyd, ac efallai y byddant yn dymuno newid hyn. Efallai nad yw pobl eraill wedi cydnabod yr effaith y mae gamblo yn ei chael ar eu bywyd, er efallai fod eu hanwyliaid yn dod yn fwyfwy pryderus. Weithiau, efallai y bydd ofn y canlyniadau pan fydd pobl yn cael gwybod am eu sefyllfa yn atal pobl rhag gofyn am help gyda'u gamblo.

Dyna pam ei bod yn bwysig gwrando ar yr hyn sy'n digwydd i'r person yr ydych yn ei gefnogi (boed yn gamblwr neu'n rhywun yr effeithir arno gan rywun arall sy'n gamblo) a darparu gwybodaeth am yr holl ddewisiadau sydd ar gael o ran cymorth. Defnyddiwch y sgoriau o'r PGSI i ddarparu'r lefel briodol o wybodaeth, cyngor ac arweiniad.

Identification PGSI		
Social **1-2**	**Moderate** **3-7**	**Sever** **8-27**
Tier one Prevention Education, Positive reinforcement	**Tier two** Intervention, & Advice	**Tier three** Referral - GamCare, ARA, GP

Cefnogi Gamblwyr Cymdeithasol (Haen Un)

Os yw'r sawl yr ydych yn ei gefnogi yn gamblwr cymdeithasol, mae'n bwysig rhoi gwybodaeth iddo a allai atal y sefyllfa rhag gwaethygu gan droi'n gamblo mwy niweidiol.

Mae cadw gamblo yn ddiogel yn ymwneud â gosod terfynau. Mae llawer o bobl yn gallu sicrhau'r cydbwysedd hwn. Fodd bynnag, efallai y bydd angen i bobl eraill ddod o hyd i ffyrdd o gadw eu hunain at gynllun. Dyma rai awgrymiadau i'w rhannu isod:

- Cymerwch saib - Meddyliwch ddwywaith a mynd am gyfnod o amser heb fetio. Pennwch gyfnod o oriau, dyddiau neu wythnosau

- Arhoswch cyn gwneud bet - Gall oedi ein helpu i wneud penderfyniadau gwell. Arhoswch bum eiliad cyn pwyso'r botwm 'Betio yn awr'. Cyfrwch i ddeg neu ddweud y fet ar goedd gan ganolbwyntio ar faint y gallech ei golli, cyn i chi ymrwymo.

- Cydbwyswch gamblo â gweithgareddau eraill - Mae'n bwysig nad gamblo yw eich unig ddifyrrwch. Ceisiwch gynllunio hobïau a gweithgareddau i helpu i lenwi eich amser hamdden. Pan yr ydych yn brysur, rydych yn llai tebygol o wneud bet yr ydych yn gwybod na ddylech ei wneud.

- Pennwch derfyn arian ymlaen llaw - Cyn i chi ddechrau betio, pennwch derfyn arian parod i chi eich hun a meddwl ddwywaith am faint yr ydych yn barod i'w fetio. Gallwch bennu terfynau dyddiol neu wythnosol i chi eich hun. Mae llawer o wefannau yn caniatáu ichi bennu uchafswm ar gyfer adneuon, arian betio a cholledion dros gyfnod penodol o amser.

- Pennwch derfyn amser - Beth am bennu terfynau i chi eich hun ar yr amseroedd yr ydych yn betio? Cynlluniwch wrthdyniad ar gyfer yr adegau hynny pan nad ydych yn betio. Mae llawer o ddarparwyr betio a gamblo yn eich galluogi i osod hysbysiadau er mwyn eich helpu i reoli eich amser. Neu defnyddiwch larwm ar eich ffôn.

Os yw'r person yr ydych yn ei gefnogi yn ei chael hi'n anodd gydag unrhyw un o'r uchod, yna efallai ei bod yn bryd estyn allan am gymorth proffesiynol.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Cefnogi Gamblwyr Risg Cymedrol (Haen Dau)

- Mae llawer o'r cyngor a roddir i gamblwyr cymdeithasol yn dal i fod yn berthnasol i gamblwyr risg cymedrol. Mae llawer o bobl yn y grŵp hwn yn diystyru ymgyrchoedd cymorth ynghylch niwed gamblo difrifol oherwydd nad ydynt yn uniaethu â'r bobl a gynrychiolir.
- Oherwydd y stigma sy'n gysylltiedig â gamblo problemus, maent yn debygol o weld eu harferion gamblo fel rhai a 'reolir' o'u cymharu â stereoteip gamblo 'problemus' neu broblemus.
- Bydd gwrando ar y pryderon a herio'r stigma ymddangosiadol yn allweddol o ran helpu'r person yr ydych yn ei gefnogi i ddeall nad oes unrhyw gywilydd mewn ceisio cael cymorth. Helpwch ef i adennill rheolaeth dros rai o'r gweithgareddau risg uwch y mae'n cymryd rhan ynddynt pan mae'n gamblo. Tynnwch sylw at asiantaethau perthnasol i geisio hunangymorth.
- Rhowch y manylion cyswllt a'r dolenni i asiantaethau a all roi cyngor ac arweiniad ychwanegol i'r person.
- Gallai darparu gwybodaeth am y ffyrdd o hunaneithrio fod o fudd ar gyfer y mathau hyn o gamblo hefyd.
- Rhestrir y sefydliadau a all ddarparu rhagor o wybodaeth, cyngor ac arweiniad ar ôl y wybodaeth am hunaneithrio.

Cefnogi Gamblwyr Risg Difrifol (Haen Tri)

- Effeithir ar gamblwyr sy'n sgorio fel risg ddifrifol gan gaethiwed i gamblo.
- Mae caethiwed i gamblo—a elwir hefyd yn gamblo patholegol, gamblo gorfodol, anhwylder gamblo neu gamblo niweidiol—yn anhwylder rheoli cymhelliad. Os yw'r person yr ydych yn ei gefnogi yn gamblwr problemus, ni all reoli'r cymhelliad i gamblo, hyd yn oed pan fo canlyniadau negyddol iddo ef ei hun neu i'w anwyliaid. Bydd ef yn gamblo p'un a yw ef mewn hwyliau da neu'n ddigalon, heb yr un geiniog neu'n graig o arian, a bydd yn parhau i gamblo gan ddiystyru'r canlyniadau—hyd yn oed pan mae'n gwybod bod yr ods yn ei erbyn neu nad yw'n gallu fforddio i golli.
- Dyna pam mae'n hanfodol cyfeirio'r person yr ydych yn ei gefnogi at weithwyr proffesiynol a all ddarparu'r lefel briodol o gymorth ar gyfer ei anghenion. Gyda'u cefnogaeth, mae adferiad yn bosibl.

Hunaneithrio a Rhwystro Cynnwys

Mae gwahanol ffyrdd y gall aelodau leihau neu ddileu mynediad at gamblo ar-lein. Isod, ceir rhai o'r adnoddau a'r gwefannau i ymweld â nhw sy'n cynnig diogelwch rhag gamblo ar-lein. Mae yn cynnwys esboniad o hunaneithrio hefyd a sut y gallwch ei ddefnyddio.

Y rhyngrwyd

- Netnanny & K9 Web Protection

  www.netnanny.com - Meddalwedd blocio gyffredinol sydd â galluogrwydd ar gyfrifiaduron Windows, iOS, a ffonau Android yw Netnanny.

  www1.k9webprotection.com - Mae K9 yn rhwystro gwefannau mewn dros 70 o gategoriau ac mae'n cydweddu â Windows, Mac ac iOS.

- Gamblock, Betfilter and Gamban

  Mae'r rhain yn enghreifftiau o feddalwedd blocio sy'n benodol i gamblo

  www.gamblock.com (cyfrifiaduron Windows a ffonau Android)

  www.betfilter.com (Windows, Mac, Android ac iOS)

  www.gamban.com (Mac OS X, Windows, Android ac iOS)

Hunaneithrio

Proses lle gall unigolyn ofyn i weithredwr gamblo ei wahardd rhag gamblo am gyfnod penodol o amser – rhwng chwe mis a phum mlynedd fel arfer, yw hunaneithrio.

Yn ymarferol, mae hyn yn golygu y gwrthodir gwasanaeth ichi yn y lleoliadau ble'r ydych wedi hunaneithrio

- Gwefannau hunaneithrio neu ffoniwch 0800 294 2060
- www.gamstop.co.uk/
- www.begambleaware.org/safer-gambling/how-to-self-exclude/
- Rhadffôn 24/7
- Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol 0808 8020 133

Bancio

Mae llawer o fanciau yn cynnig rhwystro gwefannau gamblo ar gyfer eu cyfrifon cyfredol. Yn aml, gellir gwneud hyn drwy fancio ar-lein neu dros y ffôn. Gwaharddwyd trafodion cardiau credyd mewn cysylltiad â gwefannau gamblo ar 14 Ebrill 2020.

Rheoli arian a dyledion

Anogwch eich cydweithiwr yr effeithir arno i ceisio rheoli ariannol a dyled.

Mae gan y Gwasanaeth Cyngor Arian offer ar-lein a gwybodaeth i helpu.

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Pam y dylai cyflogwyr bryderu?

Dyletswydd Gofal

Mae gan gyflogwyr ddyletswydd gofal i'w staff. Mae angen i'r gweithle fod yn amgylchedd iach a diogel, o safbwynt corfforol a meddyliol. Mae gamblo problemus yn effeithio ar iechyd a lles cyflogai, ac mae cymorth yn cyd-fynd â chynnig yr undeb llafur a'r cyflogwr.

Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol

Mae cyflogwyr yn ymgorffori pryderon amgylcheddol a chymdeithasol wrth gynllunio a brandio. Mae cefnogi cyflogeion yr effeithir arnynt gan niweidion sy'n gysylltiedig â gamblo yn helpu cyflogwyr i gyflawni eu targedau Cyfrifoldeb Cymdeithasol Corfforaethol.

Achos Busnes

Mae achos busnes cryf bod gweithlu iach a hapus yn weithlu cynhyrchiol. Os yw gamblo'n effeithio ar staff, gall gael effaith andwyol ar gynhyrchiant. Gallai hyn gynnwys gwrthdynnu staff neu ddiffyg canolbwyntio ar y dasg dan sylw, ac yn yr achosion gwaethaf, troseddoldeb a lladrata.

Cydraddoldeb â Chyffuriau ac Alcohol

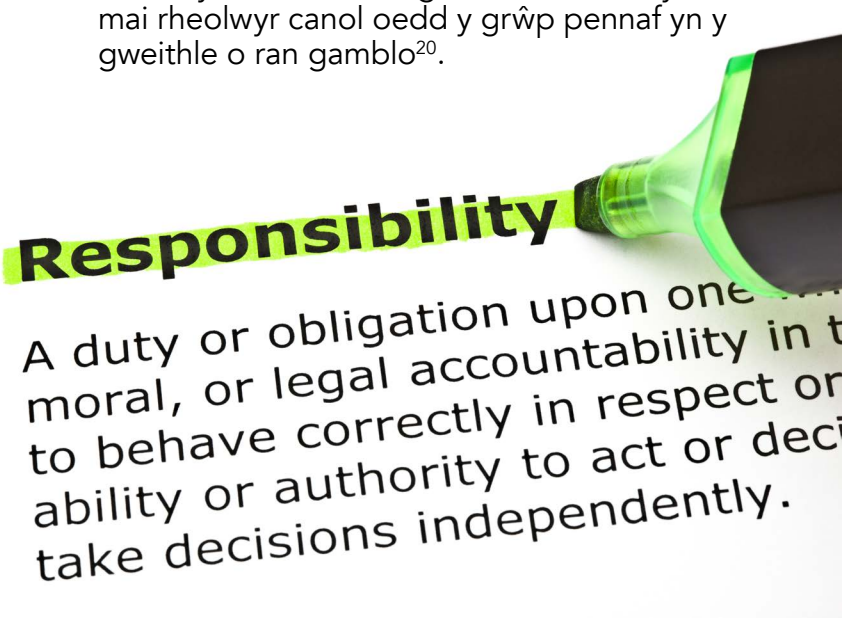
Mae gan lawer o gyflogwyr bolisïau ar gyffuriau ac alcohol. Fodd bynnag, dim ond rhwng 3% a 4% o gyflogwyr sydd â pholisi gamblo problemus. Fe'i nodir yn gaethiwed ac mae cymorth i bobl yr effeithir arnynt gan gamblo problemus yn rhad ac am ddim, a gellir cael gafael arno'n rhwydd drwy'r gweithle.

Niweidio Brand ac Enw Da Sefydliad

Mae llawer o enghreifftiau o gamblwyr sydd wedi dwyn oddi wrth eu cyflogwr er mwyn bodloni eu caethiwed i gamblo. Gallai cyhoeddusrwydd negyddol ynghylch gamblo niweidiol gael effaith andwyol ar ddelwedd sefydliad, yn enwedig yn y sectorau manwerthu a chyllid.

Nid yw Gamblo'n Gwahaniaethu

Gall gamblo problemus effeithio ar unrhyw un. Gall ddigwydd yn ystod unrhyw oedran, i unrhyw rywedd, i bobl o unrhyw gefndir ethnig, dosbarth cymdeithasol neu statws cyflogaeth. Gall gamblwyr problemus fod yn weithwyr coler las neu goler wen. Nodwyd mai rheolwyr canol oedd y grŵp pennaf yn y gweithle o ran gamblo[20].



20 https://www.reedinpartnership.co.uk/policy-research/gambling-and-employment

Rhagor o wybodaeth a chymorth

Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol

0808 8020 133
www.GamCare.org.uk

Yn ARA credwn yn angerddol y gall pobl newid a gwella.

Rydym yn elusen gofrestredig a ffurfiwyd ym 1987, ac rydym wedi bod yn cefnogi pobl ac yn trin effeithiau niweidiol gamblo yng Nghymru ers 2012.

Fel darparwr y Gwasanaeth Triniaeth Gamblo Cenedlaethol yng Nghymru, rydym yn cynnig gwasanaethau cwnsela wyneb yn wyneb mewn lleoliadau gan gynnwys Wrecsam, Bangor, Aberystwyth, Abertawe, Aberteifi, Aberpennar, Pontypridd, a Chaerdydd. Rydym hefyd yn cynnig cwnsela ffôn, a chynghorwyr dwyieithog a all gynnig opsiwn Cymraeg.

506
pobl **yr effeithir arnynt gan gamblo problemus** a welwyd

93%
yn cyflawni eu targedau **cynllun gofal** a'u nodau ar gyfer newid

99%
yn **hapus** gyda'r gwasanaeth

100%
yn **argymell** y gwasanaeth

(2019-2020)

Rydyn ni'n darparu cyngor cyfrinachol am ddim am eich gamblo eich hun, neu gamblo rhywun sy'n agos atoch chi. Amcangyfrifir bod tua 30,000 o gamblwyr problemus yng Nghymru, gyda llawer mwy mewn perygl o ddatblygu problem, neu gael eu heffeithio gan rywun agos atynt yn gamblo - Dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

> Mae fy nghynghorydd wedi bod yn wrandäwr gwych ac nid yw wedi fy marnu - heb eich help chi byddwn yn sownd yn yr un sefyllfa ag y bûm ynddi ers amser maith.

Siaradwch â ni heddiw:

Ffôn: 0330 1340 286

E bost: aragamblingservice@recovery4all.co.uk

Gwefan: https://www.recovery4all.co.uk/

> Rhoddodd fy nghynghorydd gipolwg i mi arnaf fy hun; mae'r sesiynau wedi bod yn amrywiol ac wedi mynd i'r afael â materion ehangach yn fy mywyd. Mae wedi rhoi cyfle imi ddeall dibyniaeth fy mab yn well.

Rhagor o wybodaeth a chymorth

Gwasanaethau cymorth

Mae'r gwasanaethau cymorth hyn ar gael i aelodau sy'n dymuno ehangu eu gwybodaeth neu aelodau y mae angen cymorth ychwanegol arnynt.

Gamcare

Wedi ei sefydlu ym 1997, mae GamCare yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i unrhyw un yr effeithir arno gan gamblo problemus. Maent yn gweithredu'r Llinell Gymorth Gamblo Genedlaethol, yn darparu triniaeth i gamblwyr problemus a'u teuluoedd, yn creu ymwybyddiaeth ynghylch gamblo cyfrifol a thriniaeth, ac yn annog dull effeithiol o ymdrin â gamblo cyfrifol yn y diwydiant gamblo.

Menywod a Gamblo Problemus

Mae GamCare yn canfod bod llawer yn dal i feddwl am gamblo fel 'problem gwrywod'. Yn ein profiad ni, nid yw hynny'n wir ac mae hynny'n golygu y gallai menywod sy'n cael trafferth fod yn llai tebygol o estyn allan pan fo angen cymorth arnynt. Disgrifir Gamblo Problemus yn aml fel 'caethiwed cudd', a gall hyn fod hyd yn oed yn fwy gwir ymhlith menywod. Yn benodol, mae gamblo ar-lein ar gael drwy'r dydd, bob dydd. Mae'n ffitio o gwmpas ein bywydau prysur ac mae'n haws ei guddio oddi wrth ein hanwyliaid. Dywed llawer o bobl wrthym eu bod nhw'n teimlo cywilydd am eu gamblo, a all ddal pobl yn ôl rhag siarad am y mater. Mae GamCare wedi lansio gwasanaeth sy'n canolbwyntio'n llwyr ar gefnogi menywod, er mwyn rhoi lle diogel iddynt siarad yn gyfrinachol am eu profiadau a chael y cymorth cywir ar yr adeg gywir.

Rhadffôn 0808 8020 133
https://www.gamcare.org.uk/get-support/

YGAM

Elusen genedlaethol sydd â nod cymdeithasol o hysbysu, addysgu, diogelu ac adeiladu cadernid digidol ymhlith pobl ifanc a phobl sy'n agored i niwed yw Young Gamers and Gamblers Education Trust (YGAM). Eu helpu nhw i wneud penderfyniadau gwybodus a deall y canlyniadau o amgylch gamblo a gemau fideo.

Mae YGAM yn cynnig hyfforddiant ar-lein am ddim er mwyn rhoi'r wybodaeth a'r adnoddau fel y gallwch hysbysu, addysgu a diogelu'r bobl ifanc yr ydych yn gweithio gyda nhw ynghylch gemau fideo a gamblo. Amcanion y sesiwn ryngweithiol yw:

- Cynyddu eich gwybodaeth a'ch dealltwriaeth am y niwed sy'n gysylltiedig â gemau fideo a gamblo yn y DU
- Eich cefnogi chi gyda gwybodaeth am sut i adnabod rhybuddion gamblo a'r niwed sy'n gysylltiedig â gamblo
- Darparu manylion am ble i gyfeirio pobl ifanc sy'n profi niwed

Mae'r sesiynau hyn yn arbennig o ddefnyddiol i bobl sy'n gweithio mewn lleoliad addysg neu ddiogelu.

Deall y jargon

Pobl Eraill yr Effeithir Arnynt

Y rhai yr effeithir yn negyddol arnynt gan weithredoedd gamblo problemus.

Croniadur

Un fet sy'n cynnwys nifer o ddewisiadau sydd wedi eu cyfuno mewn un fet yw Croniadur neu 'acca bet'. Mae angen cyflawni'r holl ddewisiadau er mwyn i'r fet ennill

Pob ffordd (rasio ceffylau)

Dwy fet ar wahân yw bet Pob Ffordd yn y bôn: mae un yn fet bod y ceffyl am ennill, ac mae'r llall yn fet y bydd y ceffyl yn gorffen yn unrhyw un o'r lleoedd a gynigir yn y ras honno. Mae hyn yn golygu y gallwch dderbyn enillion ar eich bet os bydd eich dewis yn ennill, ac os yw'n gorffen yn y lle dan sylw hefyd.

Bet/Wager

Y weithred o fentro swm o arian mewn cysylltiad â chanlyniad digwyddiad na ellir ei ragweld megis ras neu gêm.

Mynd ar Drywydd Colledion

Dychwelyd at gamblo yn wastad er mwyn ceisio adennill arian a gollwyd. Er gwaethaf ei golledion, mae'r gamblwr problemus yn parhau i chwarae, ac mae ei gyllid yn parhau i waethygu.

Peiriant a geir fel arfer mewn siopau betio yn y **Deyrnas Unedig yw Terfynell ar gyfer Betio Ods Sefydlog**. Mae'n caniatáu i chwaraewyr fetio ar ganlyniad gwahanol gemau a digwyddiadau gydag ods sefydlog.

Fel pob gêm gasino, mae gan y "tŷ" (h.y. y casino) fantais gynhenid, gyda maint yr elw cyfredol ar gemau rwlét rhwng 2.7% a 5% yn ddamcaniaethol.

Gamblo

Betio neu fentro arian, neu unrhyw beth o werth, ar ganlyniad rhywbeth sy'n ymwneud â siawns

Dangosyddion gamblo problemus

Arwyddion y gallai chwaraewr fod yn arddangos ymddygiadau sy'n gysylltiedig â gamblo niweidiol

Y Brif Wobr/Jacpot

Y wobr fwyaf y gellir ei hennill ar unrhyw gêm benodol, hynny yw taliadau sy'n fawr yn aml ond sy'n digwydd yn anaml iawn.

Taliad

Y swm a delir i'r chwaraewr yn sgil canlyniad ffafriol mewn gêm.

Gwobr

Arian a/neu hawl a enillir gan chwaraewr (a elwir hefyd yn 'enillion').

Gamblo Problemus

Awydd i gamblo'n barhaus er gwaethaf canlyniadau niweidiol neu ddymuniad i roi'r gorau iddi yw gamblo problemus.

Gamblo Cyfrifol neu Fwy Diogel

Gamblo mewn modd sy'n ddiogel ac yn bleserus. Mae ymddygiadau sy'n gysylltiedig â gamblo cyfrifol yn cynnwys: gamblo er pleser ac adloniant, gyda rheolaeth ac ymwybyddiaeth o'r tebygolrwydd o golli.

Hunaneithrio

Proses lle gall unigolyn ofyn i weithredwr gamblo ei atal rhag gamblo gydag ef am gyfnod penodol o amser – rhwng chwe mis a phum mlynedd fel arfer. Yn ôl y gyfraith, mae'n rhaid i weithredwyr gamblo yn y DU ddarparu'r dewis hwn.

Person dan oed

Unrhyw berson sydd o dan yr oedran cyfreithiol ar gyfer cymryd rhan mewn gweithgareddau gamblo.

Enillion

Arian/gwobr o blaid y chwaraewr a enillir mewn gweithgaredd gamblo.

Blychau gwobrau

pecynnau o wrthrychau mewn gêm, megis arfau newydd y mae chwaraewyr yn talu i'w hagor heb wybod beth sydd y tu mewn iddynt.

Gamblo efelychiadol

Gemau gamblo efelychiadol sy'n dynwared nodweddion gemau gamblo, ond nid ydynt yn rhoi cyfle i fentro, ennill na cholli arian go iawn.

Ffynonellau cyfeiriadau a gwybodaeth ddefnyddiol

Gambling and Employment
https://www.reedinpartnership.co.uk/policy-research/gambling-and-employment

Gambling with Lives
https://www.gamblingwithlives.org/

Gambling as a public health issue in Wales
https://www.bangor.ac.uk/psychology/research/gambling/docs/Gambling-as-Public-Health-Issue-Wales.pdf

Gambling Related Harm All Party Parliamentary Group
http://www.grh-appg.com/

Gambling companies spend £1.2 billion marketing online, five times more than on television ads
https://about.gambleaware.org/media/1857/2018-11-24-gambling-marketing-online-five-times-tv-ad-spend.pdf

End gambling advertising and sponsorship in football
https://www.change.org/p/end-gambling-advertising-and-sponsorship-in-football?utm_source=share_petition&utm_medium=custom_url&recruited_by_id=06ba3860-e142-11ea-88b0-cb337e33a602

Gambling Disorder and Other Behavioral Addictions: Recognition and Treatment
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4458066/

BME workers far more likely to be trapped in insecure work
https://www.tuc.org.uk/news/bme-workers-far-more-likely-be-trapped-insecure-work-tuc-analysis-reveals

Gambling in BAME
https://drive.google.com/file/d/1_O3Ms4C3cP-wnKOFuXtG0gyhxbaXZFT9/view

Families Living with Problem Gambling: Impacts, Coping Strategies and Help - Seeking
https://about.gambleaware.org/media/1845/families-living-with-problem-gambling.pdf

Out of luck - An exploration of the causes and impacts of problem gambling
https://www.citizensadvice.org.uk/Global/CitizensAdvice/Consumer%20publications/Out%20of%20Luck.pdf

Women's Programme
https://www.gamcare.org.uk/our-work/womens-programme/

'I was living a secret life': the agonising rise of female gamblers
https://www.theguardian.com/lifeandstyle/2020/jan/22/i-was-living-a-secret-life-the-agonising-rise-of-women-gamblers

Why we're focusing on women and problem gambling
https://www.gamcare.org.uk/news-and-blog/blog/why-were-focusing-on-women-and-problem-gambling/

Young People and Gambling Survey 2019
https://www.gamblingcommission.gov.uk/PDF/Young-People-Gambling-Report-2019.pdf

'Easy trap to fall into': why video-game loot boxes need regulation
https://www.theguardian.com/games/2018/may/29/gamers-politicians-regulation-video-game-loot-boxes

Young gamers are being primed for gambling, warns former addict
https://www.theguardian.com/society/2019/sep/03/young-gamers-primed-gambling-warns-former-addict

Cydnabyddiaeth

Hoffai TUC Cymru gydnabod gyda diolch cyfraniad Keith Lewis a Stephen Craig o Unite a Becon Counselling Trust am y gwaith a wnaed ganddynt ar gyfer datblygiad cwrs Bet You Can Help a'u cyfraniad amhrisiadwy i'r pecyn cymorth. Hoffai TUC Cymru ddiolch hefyd i Urtha Feilda o GamCare am y drafodaeth ddatblygu gychwynnol.

Hoffai TUC Cymru ddiolch hefyd i Addiction Recovery Agency am eu cefnogaeth gyson. Yn enwedig Robbie Thornhill a Diana Yorath.

Hoffai TUC Cymru gydnabod hefyd y rhai sy'n ymladd yn erbyn eu problemau gamblo a'r bobl eraill yr effeithir arnynt. Daliwch ati i ymladd.

Dylinwyd gan: Gavin Pearce (TUC Cymru)

Lluniau: Mae'r holl luniau at ddibenion eglurhaol yn unig. Mae'r lluniau heb gredyd yn ffotograffau stoc sy'n darlunio modelau, ac yn dod o Trades Union Congress, iStock, Shutterstock.

t10 ©Portishead

Yn cynnwys gwybodaeth am y sector cyhoeddus a drwyddedwyd o dan Drwydded Llywodraeth Agored fersiwn 3.0.

Wales TUC Cymru

© 2020 TUC Cymru

Mae'r cyhoeddiad hwn hefyd ar gael yn Saesneg.

Gellir darparu holl gyhoeddiadau'r TUC ar gyfer darllenwyr dyslecsig neu rai â nam ar eu golwg mewn fformat hygyrch, ar gais, heb unrhyw gost ychwanegol.

Bydd y pecyn cymorth hwn yn cael ei ddiweddaru'n rheolaidd, felly byddem yn croesawu unrhyw sylwadau neu awgrymiadau ynghylch sut y gellid ei wella. Rhowch wybod i ni os byddwch yn sylwi ar unrhyw beth nad yw'n gyfredol, yn glir neu y gallai fod angen ei gywiro neu ei ddiweddaru.

Cyswllt: Gareth Hathway

ebost: wtuc@tuc.org.uk ff: 029 2034 7010

Cyhoeddwyd gan:
Wales TUC Cymru,
1 Heol y Gadeirlan,
Caerdydd CF11 9SD
www.wtuc.org.uk

Ymwadiad: Mae'r wybodaeth yn y pecyn cymorth hwn yn seiliedig ar ganllawiau cyfredol. Fe'i darperir fel gwybodaeth gefndirol gyffredinol ac ni ddylid ei hystyried yn gyngor cyfreithiol ar gyfer sefyllfa benodol unigolyn. Cyn cymryd unrhyw gamau, dylai unigolion ofyn am gyngor gan undeb ac unrhyw weithwyr proffesiynol priodol yn dibynnu ar eu sefyllfa.

Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government