BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Cyn-filwyr – crynodeb o dystiolaeth

Cynnwys

Trosolwg 2

Heriau y mae cyn-filwyr yn eu hwynebu 3

Heriau sy'n wynebu grwpiau penodol o gyn-filwyr 4

LHDTC+ 4

Lleiafrifoedd ethnig 5

Anabledd 5

Cyn-filwyr benywaidd 5

Cyn-filwyr hŷn 6

Strategaeth chwilio 7

Cyfeiriadau 7

Ymwadiad: Mae'r crynodeb o dystiolaeth hwn yn cynnwys llenyddiaeth berthnasol a nodwyd o chwiliadau ar y testun uchod. Nid yw'n rhestr gynhwysfawr, mae'n cyflwyno canfyddiadau allweddol ac nid argymhellion ar gyfer ymarfer.

Trosolwg

At ddiben yr adroddiad hwn, caiff cyn-filwyr eu nodi yn ôl diffiniad Llywodraeth y DU.

> “Diffinnir cyn-filwyr yn unrhyw un sydd wedi gwasanaethu am o leiaf 1 diwrnod yn Lluoedd Arfog Ei Fawrhydi (Arferol neu Wrth Gefn) neu’r Llynges Fasnachol sydd wedi gwasanaethu ar weithrediadau milwrol sydd wedi’u diffinio’n gyfreithiol.”

Mae'r adroddiad hwn yn edrych ar y problemau y mae cyn-filwyr yn eu hwynebu. Yna mae'n edrych ar faterion ychwanegol y gallai grwpiau penodol o gyn-filwyr eu hwynebu. Mae'r rhain yn cynnwys cyn-filwyr sy’n LHDTC+, lleiafrifoedd ethnig, pobl anabl, menywod a phobl hŷn.

Mae’r adroddiad yn canolbwyntio ar ymchwil ac adroddiadau sy’n seiliedig ar Gymru neu’r DU yn bennaf. Mae ymchwil o ardaloedd eraill wedi’i gynnwys pan fo’n berthnasol yn unig.

Heriau y mae cyn-filwyr yn eu hwynebu

Er bod gan lawer o gyn-filwyr brofiadau cadarnhaol yn ystod ac ar ôl eu cyfnod yn y fyddin, nid dyma'r sefyllfa i bawb, ac efallai y bydd rhai yn wynebu heriau wrth ddychwelyd i fywyd sifil neu ar ôl eu cyfnod yn y fyddin. Gallai'r rhain gynnwys:

- Peidio â chael eu hystyried yn gyn-filwr gan wasanaethau [1]
- Ei chael yn anodd addasu i fywyd sifil, gan gynnwys diffyg cefnogaeth gyda'r newid hwn [1–3]
- Ei chael yn anodd addasu i gyflymder arafach a diffyg strwythur bywyd sifil [3,4]
- Tanbrisio neu gael trafferth deall i ba raddau y mae modd trosglwyddo eu sgiliau [1–4]
- Cael trafferth dod o hyd i waith, a diffyg cefnogaeth i bontio i fyd gwaith sifil [1,4]
- Diffyg ymwybyddiaeth neu ddealltwriaeth am y gefnogaeth sydd ar gael [2,4]
- Angen cymorth i ddeall materion ariannol [1]
- Ei chael yn anodd gwybod sut i gael gafael ar wasanaethau a oedd yn arfer cael eu darparu gan y fyddin, fel cymorth iechyd a bugeiliol [4]
- Anhawster wrth gael gafael ar ofal deintyddol [4–6]
- Teimlo'n unig / ynysig ac yn cael anhawster gwneud cysylltiadau cymdeithasol [1,3,5]
- Anhwylderau iechyd meddwl [7]
- Amharodrwydd i ofyn am gymorth iechyd meddwl o ganlyniad i stigma canfyddedig [7]
- Risg uwch o anhwylder straen ôl-drawmatig i unigolion sydd â llawer o brofiad o ymladd mewn rhyfeloedd, bregusrwydd cyn y fyddin, a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod [7]
- Diffyg darpariaeth ar gyfer problemau iechyd meddwl cymhleth [6]
- Mae'n fwy tebygol y bydd angen cefnogaeth ar gyn-filwyr a wynebodd fwlio, gwahaniaethu neu aflonyddu tra eu bod nhw yn y fyddin [8]
- Angen triniaeth wedi'i theilwra ar gyfer camddefnyddio sylweddau [1]
- Angen cymorth i ddod o hyd i dai fforddiadwy addas [1,4]

Mae'n bwysig nodi, er y gall fod rhagdybiaethau bod anhwylder straen ôl-drawmatig (PTSD) yn gyffredin ymhlith cyn-filwyr, gall pa mor gyffredin yw'r anhwylder ymhlith cyn-filwyr fod yn debyg i ba mor gyffredin ydyw ymhlith y boblogaeth gyffredinol.[7]

Gall teuluoedd cyn-filwyr wynebu heriau eu hunain. Gallai'r rhain gynnwys:

- Diffyg cydnabyddiaeth o'r anawsterau y mae teuluoedd cyn-filwyr yn eu hwynebu [1]
- Angen cymorth i ddod o hyd i waith [2]
- Angen cymorth i ddod o hyd i le mewn ysgol [1,2,4]
- Angen cymorth i gael gafael ar ofal iechyd [1,2]
- Symud tŷ a cholli cysylltiadau [1]

Heriau sy'n wynebu grwpiau penodol o gyn-filwyr

LHDTC+

Cyn 2000 roedd unigolion LHDTC+ wedi'u gwahardd rhag ymuno â Lluoedd Arfog Prydain, a allai fod wedi effeithio ar sut brofiad y cawson nhw yn ystod eu gwasanaeth. Gall cyn-filwyr sy'n LHDTC+ ac a wasanaethodd yn ystod y gwaharddiad wynebu heriau ychwanegol. Gallai'r rhain gynnwys:

- Ei chael yn anodd ymgysylltu â gwasanaethau / gofyn am gymorth [2,9,10]
- Cael eu troseddoli am fod yn LHDTC+ yn ystod eu gwasanaeth [9,11,12]
- Wedi gorfod cuddio eu hunaniaeth / cydymffurfio â normau heterorywiol [9–13]
- Wedi wynebu bwlio, gorfodaeth a cham-drin rhywiol [10,11,13,14]
- Pobl yn cwestiynu eu hunaniaeth LHDTC+ [9,13]
- Wedi dioddef o ymchwiliadau ymwthiol, creulon a sarhaus [9,12,14]
- Wedi cael eu rhyddhau ac wedi cael eu medalau wedi'u tynnu oddi wrthynt am fod yn LGBTQ+ [9,12–14]
- Diffyg cefnogaeth wrth bontio i fywyd sifil, yn enwedig os cafodd yr unigolyn ei ryddhau (iechyd, cymorth lles, arian, tai, cyflogaeth) [9,12,14]
- Problemau iechyd meddwl gan gynnwys hunanladdiad [9,12,14]
- Teimladau o gywilydd, ofn, a hunan-barch isel [9,10,12,14]
- Arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd [9,12,13]
- Anawsterau â pherthnasau [14]
- Homoffobia a rhagfarn [9,10,12,14]
- Digartrefedd, diweithdra ac anawsterau ariannol [9,12,14]

Lleiafrifoedd ethnig

Gall cyn-filwyr o leiafrifoedd ethnig wynebu heriau ychwanegol. Gallai'r rhain gynnwys:

- Mwy o risg o ymddygiadau camaddasol, fel gamblo [10]
- Bod yn fwy tebygol o ddefnyddio gwasanaethau iechyd penodol i gyn-filwyr, gan dynnu sylw at y ffaith y gallai fod rhwystrau iddynt gael gafael ar ofal iechyd safonol [10]
- Rhwystrau iaith neu agweddau diwylliannol at iechyd meddwl yn gweithredu fel rhwystrau ychwanegol i rai grwpiau [10]

Anabledd

Gall cyn-filwyr anabl wynebu heriau ychwanegol. Gallai'r rhain gynnwys:

- Bod yn fwy tebygol o deimlo'n unig [5]
- Bod yn fwy tebygol o gael gafael ar wasanaethau gan elusen i gyn-filwyr neu elusen filwrol [8]
- Yn fwy tebygol o brofi anawsterau iechyd meddwl [10]

Cyn-filwyr benywaidd

Gall cyn-filwyr benywaidd wynebu heriau ychwanegol. Gallai'r rhain gynnwys:

- Cyfraddau uwch o broblemau iechyd meddwl a chymorth iechyd meddwl ffurfiol [7,15]
- Risg uwch o brofiadau milwrol penodol, fel ymddygiad rhywiol nas dymunir, aflonyddu, trais, ymosodiad neu drawma rhywiol milwrol [3,7,10,15,16]
- Bod ag ofn lleisio pryderon sy'n arwain at beidio â bodloni eu hanghenion [15]
- Bod mewn amgylchedd sy'n llawn dynion ac sy'n canolbwyntio ar anghenion dynion [15,16]
- Diffyg gofal arbenigol sy'n benodol i fenywod [10]
- Diffyg ystyriaeth o anghenion menywod mewn gwasanaethau cefnogi cyn-filwyr [16]
- Llai tebygol o fod yn fodlon ar eu hamser yn y fyddin [15]
- Normau benywaidd yn gwrthdaro â normau gwrywaidd yn y fyddin [3]
- Ei chael yn anodd uniaethu fel cyn-filwr [10,16,17]

Cyn-filwyr hŷn

Gall cyn-filwyr hŷn fod ag anghenion ychwanegol. Gallai'r rhain gynnwys:

- Mae rhai cyn-filwyr sy'n byw mewn cartrefi gofal yn dymuno gwneud cysylltiadau â'r gymuned ehangach o gyn-filwyr [18]
- Bod â dewisiadau gofal gwahanol i unigolion nad ydynt yn gyn-filwyr [18]
- Trallod o ganlyniad i golli ffordd o fyw sy'n fwy corfforol mewn cartrefi gofal [18]
- Gall lleoliad sefydliadol fel cartref gofal ysgogi trawma o'r gorffennol [18]
- Anhwylder straen ôl-drawmatig (PTSD) a dementia yn cyd-ddigwydd yn achosi heriau ychwanegol [18]

Strategaeth chwilio

Cwblhawyd chwiliadau sylfaenol o Ymchwil y Senedd, llyw.cymru, a Google. Cwblhawyd chwiliad manwl o Scopus hefyd.

Scopus

veteran* OR ex-serviceman OR ex-servicewoman OR ex-serviceperson* OR ex-servicemen OR ex-servicewomen (abstract)
AND
need* OR requirement* OR demand* OR support* OR assistance OR help OR barrier* OR challenge* OR obstacle* OR issue* OR problem* OR difficult* OR concern* OR risk* (abstract)
AND
england OR scotland OR wales OR "united kingdom" OR UK OR Britain (affiliation country)
Limit: 2021-2026

Cyfeiriadau

(1) *Veterans and the Armed Forces scoping exercise: strategy report | GOV.WALES*. https://www.gov.wales/veterans-and-armed-forces-scoping-exercise-strategy-report (accessed 2026-01-23).

(2) *10 things to know about veterans and their families: desk aid*. GOV.UK. https://www.gov.uk/government/publications/10-things-to-know-about-veterans-and-their-families/10-things-to-know-about-veterans-and-their-families-desk-aid (accessed 2026-01-23).

(3) Smith, A.; Rafferty, L.; Croak, B.; Greenberg, N.; Khan, R.; Langston, V.; Sharp, M.-L.; Stagg, A.; Fear, N.; Stevelink, S. A Systematic Review of Military-to-Civilian Transition, The Role of Gender. *PLOS ONE* **2025**, *20* (2), e0316448. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0316448.

(4) *Leaving The Armed Forces and Living In North Wales (Lay Version)*. Centre for Evidence for the Armed Forces Community. http://www.centreforevidence.org/article/20180401-leaving-the-armed-forces-and-living-in-north-wales-lay-version (accessed 2026-01-23).

(5) *Health and wellbeing of UK armed forces veterans: Veterans' Survey 2022, UK*. GOV.UK. https://www.gov.uk/government/publications/health-and-wellbeing-of-

uk-armed-forces-veterans/health-and-wellbeing-of-uk-armed-forces-veterans-veterans-survey-2022-uk (accessed 2026-01-23).

(6) *Expert Group on the Needs of the Armed Forces Community in Wales: 5 December 2024 [HTML] | GOV.WALES*. https://www.gov.wales/expert-group-needs-armed-forces-community-wales-5-december-2024-html (accessed 2026-01-23).

(7) Juškaitė, S.; Stone, J.; Greenberg, N.; Dyball, D.; Fear, N. T. Current Perspectives on the Mental Health of UK Military Personnel and Veterans. *Br. Med. Bull.* **2025**, *154* (1), ldaf003. https://doi.org/10.1093/bmb/ldaf003.

(8) *Life after service in the UK armed forces: Veterans' Survey 2022, UK*. GOV.UK. https://www.gov.uk/government/publications/life-after-service-in-the-uk-armed-forces-veterans-survey-2022/life-after-service-in-the-uk-armed-forces-veterans-survey-2022-uk (accessed 2026-01-23).

(9) McGill, G.; Allen, S.; Osborne, A. K. "It Was a Complete Violation of Everything": LGBT + Veterans' Experiences of Discrimination and Oppression Through the Exemptive UK Military "Gay Ban" Policy. *Sex. Res. Soc. Policy* **2025**, *22* (3), 1401–1416. https://doi.org/10.1007/s13178-024-01055-7.

(10) Campbell, G. M.; Perry, M. P.; Milford, J.; Murphy, D. Personalising Veteran Healthcare: Recognising Barriers to Access for Minority and under-Represented Groups of Veterans. *BMJ Mil Health* **2024**, *170* (5), 446–450. https://doi.org/10.1136/military-2024-002768.

(11) *Written Statement: LGBT Veterans Independent Review (20 July 2023) | GOV.WALES*. https://www.gov.wales/written-statement-lgbt-veterans-independent-review (accessed 2026-01-23).

(12) Osborne, A. K.; McGill, G. The Impact of the Historic Policy to Ban Homosexuality in the UK Armed Forces: The Lived Experience of LGBT + Veterans. *Sex. Res. Soc. Policy* **2024**, *21* (3), 1123–1136. https://doi.org/10.1007/s13178-024-00952-1.

(13) Biscoe, N.; Hendrikx, L. J.; Williamson, V.; Murphy, D. LGB Female Veterans' Experience of Military Service During the "Gay Ban": A Qualitative Study. *Sex. Res. Soc. Policy* **2024**, *21* (1), 227–239. https://doi.org/10.1007/s13178-023-00882-4.

(14) *LGBT Veterans Independent Review*. GOV.UK. https://www.gov.uk/government/publications/lgbt-veterans-independent-review (accessed 2026-01-23).

(15) Thompson, S. Female Veterans' Mental Health Needs: What We Need to Know. *Br. J. Ment. Health Nurs.* **2025**, *14* (2), 1–3. https://doi.org/10.12968/bjmh.2025.0011.

(16) Godier-McBard, L. R.; Gillin, N.; Fossey, M. J. 'Treat Everyone like They're a Man': Stakeholder Perspectives on the Provision of Health and Social Care Support for Female Veterans in the UK. *Health Soc. Care Community* **2022**, *30* (6), e3966–e3976. https://doi.org/10.1111/hsc.13790.

(17) Godier-McBard, L. R.; Fleet, E.; Adams, A. D. 'I Never Thought of Myself as a Veteran': Written Reflections on Veteran Identity by Ex-Servicewomen in Wales. *BMJ Mil Health* **2025**. https://doi.org/10.1136/military-2024-002914.

(18) Gillin, N.; Almond, M.; Fossey, M. Veterans in Care Homes: An International Scoping Review to Inform UK Policy and Practice. *J. Long-Term Care* **2024**, *0*. https://doi.org/10.31389/jltc.259.