



Adroddiad ar yr ymchwiliad i'r Newid Mwyaf Arwyddocaol i Wasanaeth Llywiwr Cymunedol Pen-y-bont ar Ogwr

**“Mae angen hwyl a mwynhad arnom yn ein
bywydau hefyd. Nid ydym eisiau bodoli yn unig.”**

Russell Todd

Dave Horton



www.growsocialcapital.org.uk

hello@growsocialcapital.org.uk

Neges gan ein Prif Swyddog Gweithredol:

Heidi Bennett, MBA, MCIPD Siartredig

Mae'r adroddiad hwn yn rhoi cyfle pwerus inni fyfyrio ar yr hyn y mae gwasanaeth y Llywiwr Cymunedol yn ei olygu yn ymarferol, nid yn unig o ran gweithgaredd neu allbynnau, ond o ran y gwahaniaeth y mae'n ei wneud i fywydau pobl. Mae'r broses 'Newid Mwyaf Arwyddocaol' wedi dangos bod gwerth mwyaf y gwasanaeth yn gorwedd mewn perthnasoedd: Mae Llywiwyr yn meithrin ymddiriedaeth, yn deall y person cyfan ac yn cysylltu pobl â'r cyfuniad cywir o gefnogaeth gymunedol, wirfoddol a/neu statudol. Mae'r straeon yn dangos sut y gall y dull perthynasol hwn helpu pobl i symud o unigedd ac anobaith tuag at hyder, pwrpas, perthyn a chysylltiad newydd. Maent hefyd yn dangos bod rôl y Llywiwr yn llawer mwy na chyfeirio; mae'n ymwneud â cherdded ochr yn ochr â phobl, weithiau am gyfnod hirach nag a ragwelwyd, a'u helpu i gymryd camau tuag at fwy o annibyniaeth.



I mi, y newid mwyaf arwyddocaol a amlygwyd gan yr ymchwil hwn yw'r gydnabyddiaeth bod atal effeithiol yn dibynnu ar gryfder y gymuned o amgylch pobl. Dim ond pan fydd perthnasoedd dibynadwy, sefydliadau cymunedol gwydn a mannau a gweithgareddau hygyrch y gall pobl gysylltu â nhw y gall llywyr wneud eu gwaith gorau. Felly mae'r adroddiad yn ein herio i feddwl y tu hwnt i wasanaethau unigol a ffiniau sefydliadol, ac i ystyried sut rydym yn cynnal ac yn ailgyflenwi'r seilwaith cymunedol y mae presgripsiynu cymdeithasol yn dibynnu arno. Mae hefyd yn gofyn inni wrando'n wahanol: i werthfawrogi profiadau byw a straeon pobl ochr yn ochr â mesurau meintiol, ac i gau'r ddolen rhwng tystiolaeth, comisiynu a gwella gwasanaethau.

Bydd BAVO yn defnyddio'r canfyddiadau hyn nid yn unig i ddatlu'r hyn sy'n gweithio, ond i gryfhau'r partneriaethau, gallu'r gymuned a'r ffyrdd o weithio a fydd yn gwneud yr effaith hon yn gynaliadwy.

Ymlaen gan Gadeirydd y Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol:

Y Cynghorydd Jane Gebbie, Dirprwy Arweinydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr a Chadeirydd Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Cwm Taf Morganwg.

“Rwy’n credu ei bod hi’n wirioneddol bwysig bod gennym ni’r rhai sydd â phrofiad byw a’r rhai sy’n gweithio yn y maes i roi’r cyfleoedd gorau inni archwilio a chraffu ar y penderfyniadau rydym yn eu gwneud ar gyfer Pen-y-bont ar Ogwr.

Rwy’n eiriolwr dros sicrhau bod gwasanaethau cymunedol ar gael lle rydych chi’n byw, ac mae gen i ddiddordeb mawr mewn deall profiad bywyd y rhai sy’n defnyddio unrhyw un o’r gwasanaethau hynny.

Onid yr hyn sydd o ddiddordeb mawr i mi yw pa rwystrau a wynebon nhw? Beth weithiodd yn dda iawn iddyn nhw? A beth y gallem ni ei wneud yn well?

Ai’r lleoedd rydyn ni’n eu defnyddio ar gyfer danfon? Ai’r rhain lle rydych chi’n byw? Ai’r ddarpariaeth gwasanaeth rydych chi ei heisiau ond nad ydych chi’n gallu ei defnyddio? Neu ai nad yw’r cyfathrebiadau am y gwasanaethau hyn ar gael yn rhwydd?

Rwy’n gwerthfawrogi’n fawr bawb a oedd yn fodlon bod yn aelodau o’r panel ac rwy’n edrych ymlaen at adolygu trafodaeth panel yr MSC fel y gallwn werthuso’r holl waith rydym yn ei wneud a sicrhau mai dyma’r ddarpariaeth orau i chi gyd.



Pwy yw Grow Social Capital?

Wedi’i sefydlu yn 2020, mae Grow Social Capital yn Gwmni Buddiant Cymunedol sy’n codi dealltwriaeth o bwysigrwydd Cyfalaf Cymdeithasol mewn:

- Dod â newid cymdeithasol ac economaidd cadarnhaol i fodolaeth
- Creu cymunedau, sefydliadau a sefydliadau mwy gwydn, galluog a hyderus gweithleoedd
- Mynd i’r afael â thwf ‘Cyfalaf Angymdeithasol’: y lefelau newidiol o Gyfalaf Cymdeithasol sydd gan arwain at ddiffyg ymddiriedaeth, rhaniad a llwytholdeb cynyddol yn y gymdeithas.

Gellir dod o hyd i enghreifftiau o’n gwaith yn y prif adroddiad neu ar ein gwefan www.growsocialcapital.org.uk.

“Does neb yn addysgu unrhyw un arall ac nid ydym ni’n addysgu ein hunain. Rydym yn addysgu ein gilydd mewn cymunedb yng nghyd-destun byw yn y byd hwn”

Paulo Freire

- Mae llywwyr a broceriaid, wedi'u seilio ar berthnasoedd ymddiriedus, yn ffurfio 'glud' rhwng gwasanaethau, unigolion, grwpiau cymunedol a chymunedau.
- Mae cefnogaeth gyfannol, hyblyg a pherthynasol – gan gynnwys hwyl a llawenydd – yn galluogi pobl i symud o unigedd, trawma ac anobaith tuag at hunaniaeth, pwrpas a chysylltiad newydd.
- Yn ogystal â chael effaith amlwg ar ganlyniadau iechyd, gall Navigators helpu pobl i ailddarganfod ystyr, pwrpas a llawenydd yn eu bywydau.
- Mae straeon am newid yn dangos 'effaith tonnog' sylweddol ar a thrwy fywydau a rhwydweithiau unigolyn sy'n cael ei gefnogi gan Lywiwr.
- Mae llywiwyr yn sganio'n gyson i aros yn effro i gyfleoedd presgripsiwn cymdeithasol. Maent yn gweithredu fel 'cyfeirlyfrau byw' lle mae gwybodaeth yn cael ei lledaenu a gellir dibynnu arnynt i gyrraedd y bobl hynny a all elwa fwyaf ohoni gyda gradd uchel o gywirdeb.
- Mae mannau dan arweiniad y gymuned yn hanfodol ond yn fregus. Mae eu cynnal yn orchymyn moesol ac ariannol.
- Mae capasiti cymunedol yn gyfyngedig. Mae risg wirioneddol y bydd gwasanaethau statudol yn defnyddio capasiti cymunedol heb helpu i'w ailgyflenwi.
- Mae llywwyr yn parhau i fod yn ymwybodol o gymhlethdodau bywydau ac amgylchiadau pobl, ac yn cydymdeimlo â nhw, mewn cyferbyniad â gwasanaethau a all weithiau gyfyngu eu hunain i ffiniau disgyblaethol neu sefydliadol yn hytrach na bod yn gyfannol.
- Nid oes dechrau a diwedd ar wahân i weithio gydag unigolyn lle mae 'sgaffaldiau' o gefnogaeth yn cael eu codi ar y dechrau ac yna'n cael eu datgymalu ar ryw ddiwedd tybiedig. Mae llywiwyr yn ailgyflunio'r sgaffaldiau o amgylch unigolyn yn gyson wrth i'r berthynas esblygu a datblygu.
- Mae Llywiwr yn amrywio'n gyson i ba raddau y mae'n gyfarwyddiadol ac yn angyfarwyddiadol gydag unigolyn. Mae hyn yn cael ei lywio i raddau helaeth gan ei farn a'i brofiad ei hun, y berthynas â'r unigolyn hwnnw, a diwylliant cefnogi ehangach y tîm.

- Mae llywiwyr yn elfen allweddol wrth leihau darnio a'r costau cysylltiedig drwy 'ddatod' problemau cymhleth a chanfod y risg o syrthio drwy 'graciau' yn y system.
- Mae angen dybryd o hyd i 'gau'r ddolen' rhwng y llywiwyr a'r comisiynwyr o amgylch effeithiolrwydd y gwasanaeth. Mae cyfle yma hefyd i hyn gael ei lywio'n gyd-gynhyrchiol gan brofiadau perthnasol yr unigolion sy'n defnyddio'r gwasanaeth.
- Mae consensws bod y Newid Mwyaf Arwyddocaol yn fethodoleg ansoddol ddefnyddiol ar gyfer mesur effaith a dylid ei hymgorffori mewn fframweithiau gwerthuso a gwella ansawdd.

Themâu allweddol

Mae ymchwiliad y Pwyllgor Cynllunio a Rheoli wedi nodi deg prif thema. Mae panelwyr wedi nodi pedwar o'r rhain fel themâu allweddol. Mae'r rhain wedi'u rhifo 1-4 isod. Er mwyn helpu'r Llywiwyr a'r partneriaid i archwilio'r themâu allweddol hyn ymhellach, mae sawl cwestiwn sy'n edrych ymlaen wedi dod i'r amlwg o'r ymchwiliad.

Mae nifer o ddyfyniadau gan banelwyr a straeon am newid wedi'u cynnwys i ddangos y themâu a rhoi blas o'r trafodaethau.

1. Cynnal gweithgareddau a seilwaith dan arweiniad y gymuned: 'ail-blethu' ffabrig cymdeithasol a phwysigrwydd seilwaith cymdeithasol

Cydnabu paneli'r risg iechyd a achosir gan unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol. Mae ymchwil diweddar¹ yn awgrymu eu bod yn cynyddu marwolaethau o bob achos 14% (unigrwydd) a 32% (ynysigrwydd cymdeithasol), ac yn arwain at ddirywiad mewn cyflyrau iechyd corfforol, meddyliol a gwybyddol gan gynnwys clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes math 2, iselder, pryder a dementia.

“Mae unigedd yn lleihau disgwyliad oes. Mae'r ymdeimlad hwn o bwrpas bellach wedi ei dod allan o'i chragen...cawsoch chi fanteision iechyd cyhoeddus am gael y bobl hyn o unigedd allan i'r gymuned...mae'r math hwn o wasanaeth yn gwneud [hynny] yn helaeth.”

Mae llywiwyr yn chwarae rhan bwysig wrth gysylltu pobl â grwpiau cymunedol a'r gweithgareddau maen nhw'n eu cynnal, yn aml iawn mewn mannau maen nhw'n eu rheoli. Maen nhw'n darparu cefnogaeth barhaus, heb fod yn gyfyngedig o ran amser. Mae'n arferol ac yn cynnig strwythur ac ymdeimlad o "deulu". Gellir gweld y "trydydd lleoedd" hyn, fel y mae Ray Oldenburg² yn eu galw, fel 'seilwaith atal'.

“Rydym yn siarad am atal pethau rhag digwydd [ond] mae atal yn dechrau yn y gymuned. Dyma lle mae llinell gyntaf yr atal yn dechrau.”

¹ Ward, S., Dale, C., Hughes, K. (2026) Unigrwydd, ynysu cymdeithasol a chysylltiad cymdeithasol yng Nghymru: Astudiaeth iechyd cyhoeddus [persbectif, Iechyd Cyhoeddus Cymru: Caerdydd](#).

² Oldenburg, R. (1989) Y Lle Mawr Da. Marlowe a'i Gwmni: Efrog Newydd.

Fodd bynnag, maent yn fregus, yn ddibynnol ar ymdrech wirfoddol, cyllid grantiau, ac ewyllys da. Mae galwad gref i fuddsoddi - trwy grantiau, adfer cost lawn am logi a defnyddio, cefnogaeth mewn nwyddau - yn y sefydliadau cymunedol a'r trydydd mannau sy'n sail i weithgareddau presgripsiwn cymdeithasol. Fel arall, mae risg bod y sector statudol yn tynnu adnoddau a chapasiti o gymunedau.

“Flynyddoedd a blynyddoedd yn ôl, byddech chi wedi cael y gymdeithasoli, yr holl glybiau...rydyn ni wedi colli'r holl seilwaith cymdeithasol hwnnw, a dyma un ffordd o geisio dod â hynny yn ôl i mewn.”

“Mae gennym ni'r Navigators ond heb y [ddarpariaeth gymunedol] hon, ni all y Navigator weithredu'n llawn iawn. Dyma'r math o sylfaen...y sylfaen ar gyfer popeth arall sy'n digwydd.”

“Dyna eironi polisi presgripsiynu cymdeithasol Llywodraeth Cymru...nid oes cyllid i gynnal y pethau yn y cymunedau sydd mewn gwirionedd [yn derbyn yr atgyfeiriadau].”

“Mae ein holl sefydliadau cymunedol yn dda iawn am gynnal swyddogaethau statudol [eto] dydw i ddim yn gwybod eto ble maen nhw'n eu talu am ddefnyddio hyn. Mae'n costio arian iddyn nhw. Os ydyn ni eisiau iddyn nhw roi mewnbyn i'r bartneriaeth ranbarthol...mae angen i ni gefnogi eu gweithrediad strategol oherwydd fel arall ni allant wneud hynny.”

Mae Squirrels' Nest ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn enghraifft ardderchog o sefydliad cymunedol o'r fath. Gall pobl alw heibio mor aml ag y dymunant heb unrhyw ddisgwyliad y byddant yn arwain gweithgareddau nac yn cydymffurfio â rhai ymddygiadau; gall pobl fod yn nhw eu hunain. I raddau helaeth mae hyn oherwydd bod ei sylfaenwyr wedi bod trwy sefyllfaoedd a phrofiadau tebyg yn eu bywydau eu hunain.

“Rydyn ni wedi darganfod, pan fydd pobl yn dod i Squirrels Nest, eu bod nhw'n mynd drwy'r un emosiynau â phawb arall. Efallai nid yr un drefn. Gallwch chi ddarllen pa ran o'r emosiwn maen nhw'n mynd drwyddo.”

“Mae fel ein bod ni wedi bod drwyddo o'r blaen, mae gennym ni'r syniad...gallwn ni ddweud y funud y daw rhywun i mewn yma.”

Mae'r cysylltiad rhwng Llywyr, grwpiau cymunedol, sefydliadau gwirfoddol mwy, a gwasanaethau statudol y mae unigolion yn eu cael eu hunain ynddynt yn eu helpu i 'ail-blethu' y berthnasoedd sydd ganddynt â phartneriaid, teuluoedd a rhwydweithiau lleol. Yn fyr, mae effaith gwaith Llywyr yn aml yn cael ei theimlo ymhell y tu hwnt i'r unigolyn y maent wedi bod yn ei gefnogi.

“Mae fy nhad yn byw ar ei ben ei hun ac mae'n ddyn ystyfnig. Roeddwn i'n gweithio sifftiau 12 awr yn yr ysbyty. Yn ogystal, roeddwn i'n astudio am radd Prifysgol ac yn byw gyda fy mam nad yw'n teimlo'n dda iawn. Roeddwn i'n awyddus iawn am gael rhagor o gefnogaeth.”

Cwestiynau sy'n wynebu'r dyfodol

Gan gydnabod bod atal yn dechrau yn y gymuned, sut y gellid ariannu wedi symud o wasanaethau traddodiadol o'r brig i lawr i fannau cymunedol?

A allwn ni fod yn hyderus bod ein prosesau rhagnodi cymdeithasol yn ailgyflenwi'r gymuned darpariaeth a pheidio â'i disbyddu?

2. Rôl ganolog ymddiriedaeth a pherthnasoedd dibynadwy

Ar draws y ddau banel, nodwyd ymddiriedaeth dro ar ôl tro fel y sylfaen - y "graig sylfaen" - ar gyfer unrhyw newid ystyrlon. Mae llywiwyr yn bobl y gellir ymddiried ynddynt yn hytrach na'u gweld fel gwasanaeth y gellir ymddiried ynddynt.

“Roedd gennym ni i gyd gonsensws cyffredinol: heb ymddiriedaeth dydych chi ddim yn mynd yn bell iawn gydag unrhyw un; hebddi, dydyn ni ddim yn cyrraedd unrhyw un o'r lleoedd eraill mewn gwirionedd.”

Mae ymddiriedaeth yn ymestyn y tu hwnt i'r llywiwr ac i mewn i'r lleoliadau cymunedol lle mae grwpiau'n gweithredu. Mae defnyddwyr gwasanaeth yn ymddiried mewn llawer iawn o'r grwpiau hyn yn rhannol oherwydd bod y llywiwyr wedi datblygu perthnasoedd â grwpiau dros amser.

“Mae'n ymwneud nid yn unig ag ymddiriedaeth gyda'r llywiwr efallai, ond ble maen nhw'n mynd, sut maen nhw'n datblygu hynny. Felly nid dim ond meithrin ymddiriedaeth gyda'r unigolyn ydyw...mae'n meithrin ymddiriedaeth gyda'r holl sefydliadau eraill sydd yn y gymuned, fel eich bod chi'n gwybod mai lle rydych chi'n mynd yw'r lle iawn i'r person hwnnw.”

Enghraifft o'r ymddiriedaeth sy'n bodoli yw stori Nicola lle, ar ôl seibiant yn ei hymgysylltiad â'r Navigators, roeddent 'yn ei meddwl' pan deimlai y gallai fod yn dychwelyd i bwynt argyfwng:

“Er nad oedd rhaid i chi ei chyfeirio i unman, yr hyn rydych chi eisoes wedi'i wneud yw ei chyfeirio yn ôl atoch chi os bydd yn newid. Mae hi mewn patrwm aros ar hyn o bryd. Os nad yw'n gweithio, gall hi ddod yn ôl atoch chi a gallwch chi archwilio'r peth eto.”

Cwestiynau sy'n wynebu'r dyfodol

Sut mae ymddiriedaeth yn cael ei chynnal dros amser? Pa risgiau y gallem eu hwynebu y mae ymddiriedaeth yn eu hwynebu wedi erydu?

Sut ydym ni'n adnabod pwy sy'n dal y perthnasoedd ymddiriedus hynny o fewn cymunedau? a sefydliadau?

3. Mae angen mwy nag un peth ar bobl: cefnogaeth gyfannol, amlochrog

Thema a gododd dro ar ôl tro yn y ddau banel oedd mai anaml y bydd gan bobl un angen arwahanol. Mae eu hanghenion yn amlhaenog ac yn cyd-ddigwydd (e.e., galar, unigedd, caethiwed, iechyd corfforol, niwroamrywiaeth).

Gan fod rôl y Llywiwr wedi'i bwriadu i groesi ffiniau - sectoraidd, sefydliadol, gweinyddol - maent yn naturiol yn dueddol o fabwysiadu dull cyfannol a sefyllfa bywyd gyfan person.

Mae angen sawl "pwynt cyswllt" rhwng Llywiwyr ac unigolyn oherwydd cymhlethdod cyfoethog bywydau pobl.

"Efallai nad ydym yn byw lle cawsom ein magu. Mae gennym ddiddordebau gwahanol. Gall fod nifer o bwyntiau cyswllt gydag unigolion oherwydd y cymhlethdod hwnnw."

"Fe wnes i neilltuo [Josh] i mi fy hun oherwydd ein hangerdd gyffredin am yr awyr agored. Dyna beth dw i'n ei wneud pan dw i'n neilltuo i wahanol lywiwyr: rydyn ni'n llywio i'n cryfderau."

"Ni allwch ynysu iechyd meddwl oddi wrth iechyd corfforol. Mae trawma wedi golygu ei fod yn ôl pob tebyg wedi ailgychwyn anhwylder bwyta...byddwn yn trin y pethau hynny fel rhywbeth hollol ar wahân...mae'n debyg na fyddai'r argyfwng wedi bod yn argyfwng iechyd meddwl. Mae'n debyg y byddai wedi bod yn argyfwng corfforol...cwmp, diffyg maeth." "Ni allwch bob amser drin un peth yn unig, mae'n rhaid trin popeth gyda'i gilydd, ac mae'n gysylltiedig â sut rydym yn gwneud hynny."

Defnyddiwyd trosiad bywiog i esbonio'r angen i gyfuno dulliau er budd unigolyn:

"Mae angen i ni fod yn gawl ac nid yn salad ffrwythau. Mae hyn yn dangos, ar ddiwedd y dydd, fod pawb yn mynd i mewn fel eu hunigolyn bach eu hunain [sefydliad] ond bod person yn gyfannol ac mae angen i ni gyfuno hynny fel nad oes angen i ni fod yn bobl unigol gwahanol yn y bowlen honno."

Cwestiynau sy'n wynebu'r dyfodol

Sut gallem ni gysylltu gwahanol gynigion a gwasanaethau'n well - gan symud y tu hwnt i ffiniau sefydliadol - i greu rhwydwaith cymunedol ehangach sy'n ategu ei gilydd?

4. Rôl broceriaeth: Llywiwyr fel 'cyfeirlyfrau byw'

Mae broceriaeth yn rôl allweddol lle mae Llywyr yn negodi ac ail-negodi'n gyson gydag amrywiaeth o sefydliadau gan gynnwys grwpiau cymunedol yr hyn maen nhw'n ei wneud. Ystyrir bod llywyr yn gweithredu fel 'cyfeirlyfrau byw' sy'n llawer mwy tebygol o fod yn gyfredol na chyfeiriaduron printiedig/ysgrifenedig.

“Rydyn ni’n galw ein hunain yn gyfeiriaduron byw nawr...Mae Tom yn dda iawn am ddod o hyd i bethau newydd.” “Mae’n tynnu sylw at bwysigrwydd gwybodaeth am wasanaethau lleol...oherwydd eich bod chi’n edrych mewn cyfeiriaduron ac ar-lein, mae llawer ohono allan o ddyddiad...[Mae’n ymwneud â] bod yn gyfredol â’r amgylchiadau cyfredol.”

Ar ben hynny, mae rôl y Llywiwyr yn gwasanaethu fel canolbwynt o amgylch yr unigolyn gyda llfaryddion sy'n estyn allan at sefydliadau a gweithgareddau cymunedol. Wrth iddynt sganio'r hyn sydd allan yna a rhwydweithio ar draws a rhwng sectorau a sefydliadau, maent yn gweithredu fel dwyniau effeithiol lle mae gwybodaeth am weithgareddau cymunedol yn cyrraedd pobl a allai, oherwydd eu hamgylchiadau (ynysu cymdeithasol, iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, trawma), beidio â'i derbyn fel arall. Mae'n berthynasol ac, fel y nodwyd, mae'n seiliedig ar ymddiriedaeth.

“Yr hyn sydd wedi cael blaenoriaeth yma yw rôl y broceriaeth...bron fel canolbwynt gyda llawer o’r sbardunau hyn yn dod allan o amgylch y berthynas honno y mae llawer o ymddiriedaeth yn seiliedig arni.”

“Rydyn ni wedi gwneud sylwadau ar sawl gwaith maen nhw wedi cefnogi rhywun ac wedi gweithredu fel rhyw fath o bont i wasanaethau cymunedol, ond y [stori] hon hefyd yw’r bont honno i wasanaethau statudol.”

Cwestiynau sy'n wynebu'r dyfodol

Sut gall y tîm gynnal ei rôl broceriaeth yn effeithiol?

A yw'r Navigators yn chwarae i'w cryfderau a'u diddordebau amrywiol i'r graddau mwyaf?

Sut gall y tîm barhau i 'sganio'n effeithiol am gyfleoedd newydd?

5. Rôl y Llywiwr: mwy na chyfeirio

Mae'r ymchwiliad hwn wedi herio'r syniad mai dim ond 'arwyddion' yw llywyr. Yn hytrach, maent:

- Buddsoddi mewn gwaith hirdymor, perthynasol
- Eiriolwyr

- Darparu cymorth ymarferol (e.e. ffurflenni, budd-daliadau, cludiant, treth y cyngor, ac ati)
- Parhaus a hyblyg o ran amser a dull gweithredu
- Claf
- Gofynnol iddynt arfer eu barn ynghylch pryd i gamu i mewn neu gamu'n ôl (beth yw a elwir yn gyfarwyddiadol ac yn angyfeiriadol.

Mae gwaith y Navigator yn aml yn atal uwchgyfeirio i wasanaethau aciwt neu argyfwng, er bod yr atal hwn yn anodd ei fesur.

“Rwy'n credu bod pobl weithiau'n meddwl am lywyr fel math o arwyddbyst [ond] rwy'n credu ei fod yn llawer mwy na hynny...mae'n fuddsoddiad mewn perthynas â rhywun.” “Eiriolaeth. Rwy'n credu bod hynny'n bwysig iawn...Rwy'n credu ym mhob un o'r straeon hyn [mae thema eiriolaeth]. Helpu'r bobl i allu cymryd rheolaeth o'u bywyd a'i ystyried fel peth cyfannol.”

Oherwydd yr angen am ddisgresiwn ac i gynnal urddas unigolyn, mae Llywiwr yn gweithio gyda diwydrwydd tawel rhwng sectorau a sefydliadau; nid yw eu rôl yn 'ymddangosgar'. A yw'r diffyg gwelededd hwn i rôl y Llywiwr yn tanseilio gwerthfawrogiad ohoni?

“Mae hyn yn llawer mwy na chyfeirio...o safbwynt gwelededd i wasanaethau ehangach. Mae'n ymwneud â sut ydych chi'n portreadu'ch rôl yn weledol ac effaith ac ystyr eich rôl?”

Un egwyddor sylfaenol i'r ymchwiliad cyfan hwn oedd y teimlad bod y data a'r monitro a gyflenwyd gan Lywiwr i gomisiynwyr yn methu neu'n cymylu rhai o agweddau mwyaf effeithiol eu rôl:

“Maen nhw'n darparu'r data i ni ac rydyn ni'n edrych ar y niferoedd...ond dyna sut allwn ni wella ein gallu i ddeall a dangos tystiolaeth o'r effaith fwy; y newidiadau y mae [Navigators] wedi'u helpu i ddigwydd.”

6. Hunan-ddarganfyddiad, hunaniaeth, pwrpas a pherthyn

Mae llywiwr yn chwarae rhan wrth helpu pobl i ailddarganfod:

- Ymdeimlad newydd o hunan
- Diben – yn aml wrth ofalu am eraill, gwirfoddoli, neu ymarfer creadigol
- Ymdeimlad o berthyn mewn mannau cymunedol
- Iaith newydd – “gobaith”, “heddwch”, “llawenydd” – nad oedd wedi bod yn rhan o'u profiad (yn rhai achosion, am amser hir)

Ystyriwyd bod yr ‘ailadeiladu hunaniaeth’ hwn yn ganolog i newid cynaliadwy.

“Sut i ddysgu bod yn Muriel. Does dim rhaid i mi fod yn fam, yn nain, yn gyn-wraig. Yn sydyn mae'n 'Pwy ydw i?' Rydw i ar broses ddysgu nad ydw i erioed wedi cael caniatâd i wneud o'r blaen.” “Doeddwn i byth yn meddwl y byddwn i'n ffitio yn unrhyw le yn fy mywyd, ond rydw i'n ffitio yma.” “Mae'n myfyrio ac yn mynd, 'Dydy [fy mywyd] ddim mor ddrwg', ac rydw i'n meddwl bod hynny'n anhygoel... 'Rydw i eisiau mynd yn ôl ar y fferm, rydw i eisiau mynd yn ôl i weithio.'... 'Rydw i'n cydnabod bod gen i gyfyngiadau, ond mae'n bosibl.'” “Mae fel teulu arall, onid yw?”

7. Taro cydbwysedd rhwng bod yn gyfarwyddol a pheidio â bod yn gyfarwyddol

Mae dilyniant cyffredinol i sut mae Navigator yn ymgysylltu â defnyddiwr gwasanaeth newydd:

- Gan ddechrau lle mae'r person, e.e., ymweliad â'r cartref. Wedi'i ddisgrifio fel cwrdd â phobl “ar eu tiriogaeth eich hun”
- Mynd gyda phobl i'r sesiynau cyntaf (“dal llaw”), gan gynnwys teithio gyda nhw i weithgaredd Camu'n ôl yn raddol i feithrin annibyniaeth a hyder
- Cadw mewn cysylltiad â phobl hyd yn oed pan fydd y Navigator wedi camu'n ôl ac yn darparu, os o gwbl, cefnogaeth gyfyngedig

Yn aml, mae llywiwyr yn mynd gyda phobl ar eu hymweliad(au) cyntaf i grŵp neu weithgaredd. Mae'r 'dal llaw' hwn yn cael ei ystyried yn uchel gan lawer o bobl sy'n defnyddio'r gwasanaeth Navigator a nododd y panelwyr ei fod yn digwydd eto:

“Ym mhob un o'r tair stori hynny, mae'r dal llaw hwnnw'n digwydd am gyfnod byr neu gyfnod hirach, ond mae'n cael ei adleisio drwy bob stori, onid yw?”

“Weithiau pan fyddwch chi eisiau meithrin gwydnwch mewn rhywun, mae'n rhaid i chi ddal eu llaw...Dywedodd na fyddai hi wedi mynd i'r pethau hyn oni bai bod Georgina wedi mynd gyda hi'r ychydig weithiau cyntaf.”

“Ar ôl i mi gwrdd â Julia, aeth â mi i grŵp cymdeithasol ym Mhen-y-bont ar Ogwr. Ac roedd yn rhyfedd ar y dechrau gyda phawb yn edrych arnoch chi ond roedd mor braf cael Julia gyda mi, yn enwedig y tro cyntaf.”

Fodd bynnag, egwyddor sylfaenol rôl y Llywiwr yw peidio â chreu dibyniaeth. Rhaid taro cydbwysedd rhwng gwneud pethau gyda phobl yn hytrach nag ar eu cyfer. Cydnabu'r panelwyr pa mor sensitif oedd dod o hyd i gydbwysedd o'r fath.

“Mae yna’r peth yma o fod yn rhagweithiol ar ran rhywun a gyda rhywun. [O] gael y ddawn i’w cymryd gyda chi, ond eu hannog i weithredu drostyn nhw eu hunain. Mae hynny’n gydbwysedd anodd i’w daro.”

“A gallwch weld y camau a’r stori ynglŷn â sut mae BAVO wedi’i gefnogi i adeiladu hynny... Maen nhw wedi sefydlu strategaeth bron iddo allu bod yn annibynnol o fewn y gofod hwnnw. Ac yna mae cymaint mwy yn dod allan o hynny.”

Cynghorodd y panelwyr i fod yn ofalus wrth gymharu cyswllt hirach â defnyddiwr gwasanaeth â dibyniaeth. Gall camu i ffwrdd oddi wrth unigolyn fel eu bod yn dechrau sefyll ar eu traed eu hunain unwaith eto fod yn broses araf a/neu'n broses stop-dechrau, lle mae Llywiwr yn dechrau'r broses o gamu'n ôl ond mae ffactorau allanol neu rwystrau ym mywyd unigolyn yn ei gwneud yn ofynnol i'r Llywiwr ailddechrau bod yn fwy cyfarwyddiadol.

“Ar y dechrau [roedden nhw] yn cael cwnsela yn wreiddiol ac yna daeth y cyllid i ben. Dw i’n meddwl bod hynny’n drueni mawr [ond] dyna sut rydyn ni’n dylunio ein gwasanaethau, onid yw? Cyfyngiad amser.”

“Dw i’n meddwl bod eich pwynt am driniaeth anhyblyg neu amseroedd gwaith anhyblyg yn un da...mae angen hyblygrwydd arnoch chi...Bydd rhai pobl yn mynd i gaethiwed mewn cwpl o wythnosau, ond yna fydd eraill ddim.”

“Mae’r dull ymyrraeth tymor byr hwnnw’n cael ei gyfiawnhau gan y syniad hwn bod unrhyw beth mwy ac rydych chi’n gwneud pobl yn ddibynnol. Mae angen i ni ddweud nad dyna’r hyn rydyn ni’n siarad amdano. Mae [stori Amy] yn enghraifft dda iawn o ddull nad yw’n gwneud rhywun yn ddibynnol. Mae’n rhoi’r amser iddyn nhw ddod yn annibynnol.”

8. Cost darnio

Mae sawl stori yn dystiolaeth o bobl sydd naill ai wedi syrthio trwy 'graciau yn y system' neu wedi cael eu symud rhwng gwasanaethau. Roedd un stori yn benodol yn cynhyrfu'r panelwyr oherwydd nad oedd cyflwr llygaid y gellid ei drin wedi'i drin ac wedi arwain at lu o broblemau'n cronni. Mae llywwyr yn helpu i 'ddatod' y problemau hyn.

“Rydych chi'n gweld hyn yn digwydd drwy'r amser gyda'r bêl ping-pong...maen nhw'n cael eu taro o gwmpas. Tri neu bedwar mis yn ddiweddarach efallai y byddai [Amy] wedi mynd ar goll i ddilyniant.”

“Mae hi braidd yn rhif ar y rhestr honno. Os cymerodd ei bywyd tra roedd hi ar y rhestr honno, pwy sy'n atebol? Y bwrdd iechyd, gellid dadlau.”

Os yw cost gwasanaethau dameidiog yn anodd ei fesur, yna mae dangos dystiolaeth o'r arbedion o atal effeithiol (yr hyn na ddigwyddodd) yn yr un modd.

“Mae’n atal y math yna o waethygu. Un o’r rhwystredigaethau [yw] nad oes ffordd o gyfrifo faint mae hynny’n ei arbed...rydym yn canolbwyntio’n fawr ar ddulliau ataliol, ond allwch chi ddim mesur beth sydd heb ddigwydd.”

9. Hwyl a llawenydd fel canlyniadau difrifol

Mae geiriau fel ‘hwyl’, ‘hiwmor’ a ‘llawenydd’ yn rhy aml ar goll o drafodaethau proffesiynol ond maent yn ganolog i lesiant.

“Rydw i mor llawn llawenydd ar hyn o bryd oherwydd bod gen i rywle i

fynd.” “Mae’r wên ar ei hwyneb pan welwch chi hi nawr yn anhygoel.”

“Mae angen hwyl a mwynhad arnom yn ein bywydau hefyd. Dydyn ni ddim eisiau bodoli yn unig.”

Mae grwpiau cymunedol yn tueddu i gael eu hiaith frodorol eu hunain sy’n cynnwys ‘cellwair’, jôcs a hunan-ddiraddio.

“Pan ddaw person newydd yma dydyn ni ddim yn gofyn beth sy’n bod. O gwbl ddim. Dydyn ni ddim yn gwybod y stori, ydyn ni? Ond does dim ots, ydy e?”

“Un o’r pethau sy’n dod i’r amlwg yn eithaf aml yn y straeon yw rôl cellwair. A hefyd rôl y math yna o hiwmor wrth ddelio â phethau eithaf tywyll weithiau.”

“Rydyn ni’n mynd i fyny yno, rydyn ni’n cael chwerthin da.”

10. Cydnabyddiaeth a ‘chau’r ddolen’

Mae’n rhwystredig nad yw adroddiadau'r Navigators i gomisiynwyr yn aml yn cael eu hymateb. Ymhlith pethau eraill, mae’n eithrio defnyddwyr gwasanaethau o gam diweddarach cyd-gynhyrchu: ‘plygu’ dysgu yn ôl i wella gwasanaethau, cyfnewid gwybodaeth, a dylanwadu ar bolisi.

“Mae rôl yno i ni fel comisiynwyr i fod yn well wrth ddeall y stori y tu ôl i’r data.”

“Mae’r astudiaethau achos hyn gennym ni i mewn ond rydyn ni newydd eu rhoi ar silff. Dyna’r pethau y treuliais oriau yn eu hanfon atoch chi. Mae’n rhwystredig iawn, onid yw?”

Y straeon Newid Mwyaf Arwyddocaol

Rhan o broses y MSC yw nodi'r stori MSC sy'n atseinio fwyaf gyda'r panel. Weithiau mae un stori yn 'enillydd' clir, ar adegau eraill gellir rhannu panel rhwng dwy stori neu fwy. Yn yr achos hwn, roedd dwy stori a atseinio fwyaf:

- Dod o Hyd i'r Tân ar gyfer Bywyd Newydd - Stori Josh
- Peidiwch â dioddef mewn distawrwydd - Stori Mo

Dod o Hyd i'r Tân ar gyfer Bywyd Newydd - Stori Josh

Mae gen i anaf i'r ymennydd o ddigwyddiad trawmatig y llynedd. Roeddwn i yn yr ysbyty am chwe mis. Cyn i mi gwrdd â Gail, roeddwn i'n eistedd yn y tŷ, yn ofni mynd allan. Roeddwn i'n isel fy ysbryd ac allwn i ddim gwneud dim. Doedd gen i ddim y tân ynof i fynd allan. Mae'n dda i mi. Mae wedi fy helpu, mynd allan gyda gwahanol bobl a cheisio mynd yn ôl i'r gymuned.

Mae llawer o bethau da wedi digwydd ers i mi gwrdd â Gail. Dim byd drwg o gwbl.

Dw i wrth fy modd yn mynd i bysgota nawr, gyda Reel Minds. Mae'n fy helpu i fynd allan ac rwy'n ei fwynhau. Mae'n dda, siarad â phobl. Siarad â phobl a mynd yn ôl allan i'r gymuned fel nad ydw i'n sownd yn y tŷ. Mae'n gwneud fy mywyd yn hapusach ac rwy'n gyffrous i fynd i bysgota. Rwy'n archebu hynny fy hun gyda'r ap Reel Minds. Dangosodd Gail i mi sut i archebu ar yr ap a gallaf ei ddatrys nawr ar y ffôn.

Dw i'n mynd i wirfoddoli ym Mharc Bryngarw bob dydd Mawrth a rhoddodd Gail fi mewn cysylltiad â menyw hyfryd, Nikki yn Alpaca Dreams. Bydda i'n mynd i lawr yno ddydd Sadwrn nesaf. Y tro diwethaf i mi fynd, fe helpais i westeion i gerdded yr Alpacas, gan gerdded yn y cefn, gan wneud yn siŵr nad oedd dim byd yn mynd y tu ôl iddyn nhw i ddychryn yr alpacas. Sgwrsiais â'r gwesteion, sy'n fy helpu i hefyd.

Mae Gail wedi gwneud newid mawr i mi ers i mi gwrdd â hi. Rhoddodd hi wahanol ffyrdd i mi helpu. Dw i'n hoffi helpu pobl. Roeddwn i'n arfer gweithio ar fferm, felly dywedais wrth Gail fy mod i'n hoffi gweithio yn yr awyr agored a dyna ddangosodd hi i mi.

Yr unig beth yw, alla i ddim gwneud gormod. Dw i'n anghofio. Dw i'n dechrau mynd yn ôl i gymysgu â phobl eto. Ceisio mynd yn ôl, teimlo'n fwy diogel eto.....rydyn ni'n mynd i'r llefydd hynny i wneud i chi deimlo'n ddiogel. Dw i'n ymddiried ynddyn nhw. Aeth Gail â fi felly dw i'n ymddiried ynddyn nhw ac yn teimlo'n ddiogel. Yn bendant, fyddwn i ddim wedi bod eisiau mynd oni bai fy mod i'n mynd gyda hi. A dweud y gwir, fe weithiodd y cyfan allan i mi.....teimlo'n ddiogel i fynd yn ôl allan nawr.

Dw i'n cyffroi pan dw i'n gwybod bod rhywbeth ar y gweill. Ie, mae fel gwybod beth sy'n dod a beth dw i'n hoffi ei wneud. Mae angen i mi wybod beth dw i'n ei wneud a chael pethau i edrych ymlaen atynt. Ond os na allaf gofio, mae fy mam bob amser yn fy atgoffa. Ac mae'n braf bod y tu allan am gwpl o oriau. Heb fod yn sownd i mewn, felly ychydig o seibiant oddi wrth fy mam ac iddi hi hefyd, rhoi ychydig o heddwch iddi. Mae wedi fy helpu'n fawr. I fynd yn ôl i wneud rhywbeth, fel fy mod i'n adnabod pobl.

Fe wnaeth hi fy nghodi i fyny i gychwyn ac yna ar y bws. Aethon ni ar y bws gyda'n gilydd, i wybod y ffordd i fynd i lawr yno. Chwarae teg, anfonodd Gail neges ataf ar y ffôn i gofio pa fws i'w ddal. Felly nawr rwy'n edrych ar fy ffôn bob tro am y neges fel fy mod i'n cofio. Mae yno ar fy ffôn i'm hatgoffa i ble rwy'n mynd gyntaf. Dydw i ddim wedi cael fy nhocyn bws eto, mae'n dal i gael ei ddatrys, ond byddaf yn arbed arian pan fyddaf yn ei gael.

Fedra i ddim ymdopi â gormod, gyda llawer o bethau i feddwl amdany'n nhw. Dw i'n gwybod na alla i ei gofio. Pan dw i'n pysgota neu ym Mharc Bryngarw, dim ond meddwl am y peth dw i'n ei wneud, does dim rhaid i mi feddwl am unrhyw beth arall.

Roedd y grŵp ymennydd (Headway) yn dda. Gwelais ein bod ni i gyd yn wahanol, onid ydym ni? Roeddwn i'n teimlo'n flin dros rai pobl, fel gyda Parkinson's. Gwnaeth i mi weld y gallaf weithio tuag at dargedau, mae gen i dargedau mawr hefyd. Rwy'n ceisio cofio'n well. Rwyf am fynd yn ôl i weithio ar fferm. Rwy'n gwybod y byddai'n fwy ymarferol, ond mae gwaith yn fwy o bethau i feddwl amdanynt ac rwy'n gwybod na allaf ei wneud ar hyn o bryd.

Dyweddodd yr ysbyty fod yn rhaid i mi roi'r gorau i yfed neu ni fyddwn yn gwella, a dydw i ddim wedi cael diod. Mae'n rhywbeth braidd yn drist i'w ddweud, ond mae'n beth da dod allan o'r ddamwain. Mae wedi newid pwy oeddwn i, ond mewn ffordd rwy'n falch fy mod i wedi newid.

Byddwn i'n dweud wrth unrhyw un fod Gail yn gwneud yn dda iawn, iawn. Mae fy mam wedi dweud wrth bawb am BAVO a dylen nhw gael help ganddyn nhw. Cyflwynodd y Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol Gail i mi, y peth gorau a wnaethon nhw. Rwy'n eu hargymell i bawb, ac yn enwedig mae fy mam yn ei wneud!

Hoffwn alw fy stori yn: Dod o hyd i'r tân ar gyfer bywyd newydd.

Peidiwch â dioddef mewn distawrwydd - stori Mo

Mae bywyd wedi bod yn boenus. Rydw i wedi cael fy nhaflu i fyd lle nad ydw i'n ffitio. Rydw i wedi bod yn feddylol, yn gorfforol, wedi cael fy nghlwyfo a'm curo'n ddrwg iawn drwy gydol fy mywyd. O 5 oed ymlaen, gallaf ddweud llawer o ddigwyddiadau wrthych chi. Rydw i wedi cael help oherwydd rydw i wedi bod o dan seiciatrydd am flynyddoedd a blynyddoedd. Doeddwn i ddim yn teimlo fy mod i'n gallu mynd allan a theimlo'n ddiogel. Mae llawer o fy mhroblemau'n digwydd yn y nos, felly dydw i ddim yn cysgu, ac yna rydw i'n ofni dod allan oherwydd bod gen i hunllefau'n gyson. Fedra i ddim cynllunio oherwydd bob dydd rydw i'n codi, beth bynnag sy'n fy nharo ar yr ên y diwrnod hwnnw, dyna'r unig beth y gallaf ymdopi ag ef am y tro. Rydw i wedi bod yn alcoholig drwy gydol fy mywyd. Rydw i wedi bod yn sych am, byddwn i'n dweud, cryn amser nawr. Felly mae gen i broblem yn ymladd yn fy erbyn fy hun drwy'r amser. Ac yna bob tro rydw i wedi dod allan yn rhywle gwahanol, pwy bynnag sydd gyda, mae bob amser wedi bod yn atgof negyddol. Does gen i ddim atgofion cadarnhaol. Ond nawr mae gen i atgof cadarnhaol... Rydw i yn y gymdeithas hon nawr - Nyth y Gwiwer. Ac maen nhw'n dal i ddweud 'Mae'n rhaid i chi droi fyny, daliwch ati i ddod yn ôl'. Ac fe wnes i, ac ni fyddwn i'n edrych yn ôl eto. Ac os bydd unrhyw un yn dweud 'O ble gawsoch chi eich help?' Y peth cyntaf y byddwn i'n ei ddweud, 'BAVO'!

Fedra i ddim esbonio faint mae'n ei olygu i mi. Yn 2023, cyfarfûm â Russel (Llywiwr Cymunedol, BAVO) yn Ark. Squirrel's Nest yw'r lle cyntaf i Russel fy ngwneud. Y peth da yw y gallaf ddod i rywle diogel. Mae'r peth diogelwch hwnnw'n wirioneddol, wirioneddol bwysig. A sut i ddysgu bod yn Muriel. Rydw i wedi ceisio dod o hyd i mi fy hun mewn gwirionedd. Oherwydd does dim rhaid i mi fod yn fam, does dim rhaid i mi fod yn nain, does dim rhaid i mi fod yn gyn-wraig. Does dim rhaid i mi fod yn ofalwr fy mam nac yn ofalwr fy nhad. Ac yn sydyn mae'n 'Pwy ydw i?'

Felly rydw i ar broses ddysgu, nad ydw i erioed wedi cael caniatâd iddi (o'r blaen). Fe ddes i'r diwrnod agored gyda fy nheulu mewn gwirionedd. Roedd hwnnw'n daith lle rydw i'n bod yn fam ac yn nain ac yn dangos iddyn nhw o ble rydw i'n dod, oherwydd mae'n gyffrous pan fyddwch chi'n dechrau dweud wrth bobl eich bod chi'n mynd i rywbeth cadarnhaol. Mae'n atgof.

Rydw i wedi paratoi ar gyfer dydd Mercher a dydd Gwener ar hyn o bryd wrth ddod i mewn [yma]. Roeddwn i'n dweud wrth Gail, dim ond am 6 awr rydw i allan o'm tŷ, 2 awr yma ddydd Mercher, 2 awr ddydd Gwener, a byddaf yn rhoi 2 awr i mi fy hun i fynd i siopa. Fel arall, rydw i'n aros yn y tŷ. Yma, rydw i'n teimlo'n ddiogel.

Os byddaf yn dod i mewn ar ddydd Mercher, yr hyn sy'n digwydd yw fy mod i wedi eu difetha nhw i gyd ac yn gwneud byrgyrs chwarter pwys a hotdogs a nionod. Felly rwy'n bwydo'r holl ddynion. Ni allaf goginio i mi fy hun gartref, ni allaf goginio i un. Rwy'n gyfarwydd â choginio (i) deulu o 10, wyddoch chi. Bwydo'r dynion hyn ar ddydd Mercher. Maen nhw'n 'yac yac yac' ac rydych chi'n rhoi bwyd iddyn nhw i gyd ac maen nhw'n mynd yn dawel, yn angheuol dawel. Rydw i wedi gwneud fy nghwrs hylendid bwyd a chymorth cyntaf ers i mi fod yma oherwydd does gen i ddim byd arall i'w roi. Rwy'n teimlo y gallaf wenu wrth ddod allan nawr. Mae'r pwysau hwnnw yn fy mhen (o hyd), ond mae hwn yn rhyddhad iddo. Rwy'n ffitio. Doeddwn i byth yn meddwl y byddwn i'n ffitio yn unrhyw le mewn bywyd. Ond rwy'n ffitio yma. Ac rwy'n cael y cic honno bob tro y daw dydd Mercher neu ddydd Gwener.

[Mae Mo yn disgrifio aelod arall o Nyth y Gwiwerod sy'n anabl].

Felly bob tro dwi'n gadael yma, dwi'n rhoi caniad iddo ac yn dweud, 'Ydych chi adref?' 'Ydw, dwi adref'. Dywedais i, 'Wel, eisteddwch wrth eich drws, dwi'n dod draw gyda rhywfaint o fwyd'. Ac mae e'n aros wrth y drws i mi ddod draw. O, mae fy nghalon yn mynd allan ato (fe). Dyna pryd dwi'n gwybod fy mod i'n berson lwcus a gallaf helpu. Ac dwi wedi mynd i gartref rhywun arall. Mae hynny'n anhysbys.

Mynd allan o'r tŷ fu'r newid mwyaf i mi. Doedd dim byd allan yna flynyddoedd yn ôl. Dim ond nawr mae popeth wedi dod i'r amlwg. Rydw i yng ngwlad y byw, nid yn yr holl atgofion drwg a marwolaethau a lle rydw i wedi dod. Rydw i'n barod i gymryd y camau nesaf. Dyma fy synnwyr cyffredin. Ni allaf esbonio o galon fy mol, rydw i mor llawn llawenydd ar hyn o bryd oherwydd bod gen i rywle i fynd. Ac os gallaf helpu unrhyw un trwy fynd trwy ... Mae yna bob amser rywun yn waeth ei fyd. Rydw i eisiau tywys pobl nad yw mor ddrwg pan fyddwch chi'n mynd allan yna.

Mae BAVO a Squirrel's Nest wedi creu lle diogel y gallaf ddod iddo. Dyma hefyd y tro cyntaf i mi fod allan ar ddiwrnod gyda grŵp o bobl. Rydyn ni'n mynd i Weston-super-Mare unwaith y flwyddyn gyda Squirrels Nest. Rydw i wedi'i wneud ddwywaith nawr. Ond rydw i'n mynd â'r union beth sydd ei angen arna i yn fy sach gefn rhag ofn i mi...

cael pyliau o banig. Hynny yw, mae'n rhaid i mi fod yn barod am y gwaethaf. Ond rwy'n cael rhywbeth cadarnhaol [ohono] yn y diwedd.

Mae rôl Russel [rhywun i'w annog a'i arwain] yn bwysig. Tywysydd i'r gymuned. Arferai fy nghasglu yn y car, fy ngyrru yma, aros gyda mi nes i mi deimlo'n ddiogel mewn gwirionedd, ac yna byddai'n fy annog i fynd yn ôl i'm car a gyrru. Wel, gallaf yrru nawr, dim ond o A i B, ond mae hynny'n iawn. Doeddwn i ddim yn gallu gwneud hynny cyn i mi gwrdd â Russ. Y tro cyntaf, cyrhaeddodd ni'r gylchfan ac roedd yn rhaid i ni droi o gwmpas. Ond fe wnaethon ni barhau i geisio a chyrhaeddodd ni yno yn y diwedd.

Os clywch chi erioed am BAVO, dilynwch nhw oherwydd maen nhw wedi aros gyda mi drwy'r amser. Dydych chi ddim wedi cael eich rhoi yn rhywle a'ch anghofio. Oni bai am BAVO, fyddwn i ddim yma. Doeddwn i byth yn gwybod beth oedd gobaith tan nawr, ond rydw i'n dysgu'r geirfa wahanol hon i fod yn alcoholig ac i lawr yr eil anghywir. [Geiriau fel] 'Heddwch'.

Beth yw'r Newid Mwyaf Sylweddol?

Wedi'i ddyfeisio gan Rick Davies ddechrau'r 2000au i fynd i'r afael â rhai o'r heriau sy'n gysylltiedig â monitro a gwerthuso rhaglen datblygu gwledig gyfranogol gymhleth ym Mangladesh, mae MSC yn ddull ansoddol yn seiliedig ar adrodd straeon.

Mae MSC yn ddull sy'n canolbwyntio ar y person lle mae pobl, yn gyntaf, yn ail-adrodd eu straeon am newid o ganlyniad i brosiect/gwasanaeth. Yn ail, maent yn egluro pam eu bod yn meddwl bod eu stori yn arwyddocaol, gan gydnabod bod pobl yn dysgu orau pan fyddant yn siarad ac yn meddwl ar y cyd trwy ddeialog ddemocrataidd. Yn aml, mae gan y rhai sy'n adrodd eu straeon brofiad o beidio â chael eu clywed neu gael eu hanwybyddu.

Caiff straeon am newid eu cyflwyno i banel sy'n cynnwys pobl o wahanol sefydliadau, gyda gwahanol rolau, a gwahanol safbwyntiau ar y pwnc dan sylw. Mae trafodaethau'r panel yn dod â gwybodaeth i'r amlwg am effaith - bwriadol ac anfwriadol - a gwerthoedd a ddelir gan wahanol randdeiliaid. Mae MSC hefyd yn ardderchog ar gyfer nodi ble mae newid wedi digwydd a datgelu maes a allai fod angen sylw neu ymchwil pellach.