



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

Cynnwys

1. Rhagair.....	2
Diolchiadau.....	2
3. Pwy yw Grow Social Capital?.....	3
4. Crynodeb o'r prif ganfyddiadau.....	4
4.1. Crynodeb o gwestiynau sy'n edrych ymlaen.....	5
5. Cefndir.....	6
5.1. Llywyr Cymunedol.....	6
5.2. Hyfforddi Llywyr mewn MSC.....	7
6. Beth yw'r Newid Mwyaf Arwyddocaol?.....	8
7. Yr ymchwiliad.....	9
7.1. Panel y MSC.....	9
7.2. Ymarfer blaenoriaethu.....	11
8. Dadansoddiad Thematig.....	12
8.1. Cynnal gweithgareddau a seilwaith dan arweiniad y gymuned: 'ail-blethu' ffabrig cymdeithasol a phwysigrwydd seilwaith cymdeithasol.....	12
8.2. Rôl ganolog ymddiriedaeth a pherthnasoedd dibynadwy.....	15
8.3. Mae angen mwy nag un peth ar bobl: cefnogaeth gyfannol, amlochrog.....	16
8.4. Rôl broceriaeth: Llywiwr fel 'cyfeirlyfrau byw'.....	18
8.5. Rôl y Llywiwr: mwy na chyfeirio.....	19
8.6. Hunan-ddarganfyddiad, hunaniaeth, pwrpas, a pherthyn.....	20
8.7. Taro cydbwysedd rhwng bod yn gyfarwyddiadol a pheidio â chyfeirio: yr angen am hyblygrwydd.....	21
8.8. Cost darnio.....	23
8.9. Hwyl a llawenydd fel canlyniadau difrifol.....	24
8.10. Cydnabyddiaeth a 'chau'r ddolen'.....	25
9. Cwmpas i MSC lywio gwaith yn y dyfodol.....	26
Atodiad 1 - Enghreifftiau o waith Grow Social Capital.....	28
Atodiad 2 - Y straeon Newid Mwyaf Arwyddocaol.....	29
Dod o Hyd i'r Tân ar gyfer Bywyd Newydd - Stori Josh.....	29
Peidiwch â dioddef mewn distawrwydd - Stori Mo.....	31

1. Rhagair

Neges gan ein Prif Weithredwr:

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 perthynol 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.

Wedi'i hanfon ymlaen gan Gadeirydd y Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol:

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

"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.

2. Cydnabyddiaethau

Hoffai'r awduron ddiolch i:

Am ei chynghor a'i chymorth ymarferol, Gail Devine.

Am roi o'u hamser a'u brwdfrydedd, tîm Llywwyr Cymunedol BAVO.

Am ddarparu'r rhagair i'r adroddiad hwn a bod yn eiriolwr mor frwd dros y Newid Mwyaf Arwyddocaol, y Cynghorydd Jane Gebbie.

Pawb a roddodd o'u hamser i fynychu'r panel.

3. Pwy yw Grow Social Capital?

“Mae’r unigolyn yn ddiymadferth yn gymdeithasol os
caiff ei adael ar ei ben ei hun” — Lyda Hanifan, 1916

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

- Polisi cyhoeddus
- 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.

Er gwaethaf ei holl erchyllterau a'r pryder dirfodol a achosir ganddo, fe wnaeth pandemig COVID-19 o leiaf atgoffa llawer ohonom o bwysigrwydd cymdogrwydd, ein milltir sgwâr lleol, cilyddoldeb, ac arafu. Llewyrch golau i gwmwl tywyll.

Rydym yn gwneud hyn drwy ddod ag arbenigedd ein cyfarwyddwyr mewn datblygu cymunedol, cyfranogiad a chyfathrebu trawsnewidiol ynghyd, sydd i gyd yn rhannu angerdd dros theori cyfalaf cymdeithasol. Gellir gweld [enghreiffiau](#) o'n gwaith yn Atodiad 1.

Ar gyfer y gwaith hwn, ymunodd Dave Horton â'r tîm ar sail gysylltiol. Mae Grow Social Capital yn cydnabod y dylanwad y mae Dave wedi'i gael trwy ei waith [gydag Action in Caerau and Ely \(ACE\)](#) wrth ddod â MSC i'n sylw.

4. Crynodeb o'r prif ganfyddiadau

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

Paulo Freire

Mae'r ymchwiliad MSC hwn wedi nodi'r prif ganfyddiadau hyn, ac mae rhai ohonynt yn codi rhai cwestiynau sy'n wynebu'r dyfodol i dîm Navigator, BAVO a'i bartneriaid.

- Mae llywiwyr a broceriaid, wedi'u seilio ar berthnasoedd ymddiriedus, yn ffurfio 'glud' rhwng gwasanaethau, unigolion, grwpiau cymunedol, a chymunedau.
- Mae cefnogaeth gyfannol, hyblyg, berthynasol – gan gynnwys hwyl a llawenydd – yn galluogi pobl i symud o unigedd, trawma ac anobaith tuag at ymdeimlad newydd o hunaniaeth, pwrpas a chysylltiad.
- Yn ogystal â chael effaith amlwg ar ganlyniadau iechyd, gall Navigators helpu mae pobl yn ailddarganfod ystyr, pwrpas a llawenydd yn eu bywydau.
- Mae llawer o'r straeon am newid yn dangos 'effaith tonnog' sylweddol drwy fywydau a rhwydweithiau'r unigolion a gefnogir gan Navigators.
- Mae llywiwyr yn sganio'n gyson i aros yn effro i gyfleoedd presgripsiwn cymdeithasol a gweithredu fel 'cyfeirlyfrau byw' lle mae gwybodaeth yn cael ei lledaenu a gellir dibynnu arni i gyrraedd – gyda gradd uchel o gywirdeb – y bobl hynny a all elwa fwyaf ohoni.
- Mae mannau dan arweiniad y gymuned yn hanfodol ond yn fregus. Mae eu cynnal yn foesol ac yn gorfodaeth ariannol.
- Mae capasiti cymunedol yn gyfyngedig. Mae risg wirioneddol y bydd gwasanaethau statudol yn tynnu ar capasiti cymunedol heb helpu i'w ailgyflenwi.
- Mae llywyr 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.
- Anaml y bydd dechrau a diwedd ar wahân i weithio gydag unigolyn; ni chodir 'sgaffaldiau' ar y dechrau ac yna caiff 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 an-gyfarwyddiadol 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'i gostau cysylltiedig trwy 'ddatod' problemau cymhleth y mae pobl yn eu hwynebu a chanfod y risg o syrthio trwy 'graciau' yn y system.
- Mae angen dybryd o hyd i 'gau'r ddolen' rhwng y Llywiwyr a'r comisiynwyr o ran 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.

4.1. Crynodeb o gwestiynau sy'n wynebu'r dyfodol

- Gan gydnabod bod atal yn dechrau yn y gymuned, sut y gellid symud cyllid o wasanaethau traddodiadol o'r brig i lawr i fannau cymunedol?
- A allwn ni fod yn hyderus bod ein prosesau rhagnodi cymdeithasol yn ailgyflenwi darpariaeth gymunedol ac nad ydynt yn ei disbyddu?
- Sut mae ymddiriedaeth yn cael ei chynnal dros amser? Pa risgiau y gallem eu
- hwynebu y bydd ymddiriedaeth yn cael ei herydu? Sut ydym ni'n adnabod pwy sy'n dal y perthnasoedd ymddiriedus hynny o fewn cymunedau a sefydliadau?
- 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?
- 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. Cefndir

“Fyddwch chi byth yn lladd adrodd straeon, oherwydd ei fod wedi'i gynnwys yn y cynllun dynol. Rydyn ni'n dod gydag ef”

— Margaret Atwood

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae BAVO wedi casglu bron i ddeg ar hugain o straeon am newid gan bobl y mae'r Navigators wedi'u cefnogi. Er bod nifer wedi'u haddasu'n astudiaethau achos ac yn darparu cipolwg cyfoethog a manwl ar waith y Navigators a'u heffaith, nid oedd y straeon erioed wedi cael eu cyflwyno i banel MSC i'w harchwilio ymhellach.

Yn ogystal â dealltwriaeth dda o sut i ymdrin â'r broses o gasglu straeon - gan gynnwys defnyddio pro forma pwrpasol i'r Navigators ei ddefnyddio - mae dealltwriaeth gref o fewn tîm y Navigator o'r dimensiwn moesegol i MSC.

Mae llywiwyr wedi tueddu i lunio eu straeon MSC o nodiadau maen nhw'n eu cymryd wrth gyfweld â'u cleientiaid yn hytrach na'u recordio a'u trawsgrifio. Nid oes dull cyson o olygu straeon chwaith.

5.1. Llywwyr Cymunedol

Yn ei hanfod, mae Llywiwyr Cymunedol yn helpu pobl i aros yn annibynnol, wedi'u cysylltu, a byw yn eu cymunedau eu hunain. Maent yn cefnogi unigolion ledled bwrdeistref sirol Pen-y-bont ar Ogwr - yn ogystal â'u teuluoedd a'u gofalwyr - i gael mynediad at wasanaethau, gwybodaeth a gweithgareddau lleol.

Drwy gysylltu pobl â'r gefnogaeth gywir yn gynnar, mae Navigators yn anelu at atal problemau rhag gwaethygu a lleihau'r angen am gefnogaeth fwy dwys gan ofal iechyd neu ofal cymdeithasol.

Mae'r gwasanaeth yn cael ei ariannu gan Gronfa Integreiddio Rhanbarthol Iechyd a Gofal Cymdeithasol Llywodraeth Cymru ac yn cael ei ddarparu mewn partneriaeth â Phartneriaeth Ranbarthol Cwm Taf Morganwg a Rhaglen Cymunedau Cysylltiedig Gwydn Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr. Mae llywwyr hefyd yn cefnogi sgysiau gofal cymdeithasol Beth sy'n Bwysig.

O fewn y tîm Navigator mae Swyddog Broceriaeth ymroddedig sydd â'r rôl o gydweithio'n agos â chydweithwyr yn yr Hwb Ymyrraeth Gynnar ac Atal ('drws blaen' gofal cymdeithasol) i gefnogi a brocera gwybodaeth i unigolion a'u teuluoedd sy'n eu helpu i nodi a chael mynediad at y gefnogaeth gymunedol fwyaf priodol. Un o ganlyniadau allweddol y rôl yw lleihau unigedd cymdeithasol a chefnogi unigolion i fyw'n annibynnol cyhyd â phosibl.

5.2. Hyfforddi Morwyr yn MSC

Yn ogystal â'r ymholiad hwn, mae Morwyr wedi cael hyfforddiant mewn MSC sy'n cwmpasu:

- Tarddiad ac egwyddorion MSC
- Beth yw MSC yn dda iddo a beth nad yw'n dda iddo
- Moeseg a chydsyniad adrodd straeon
- Sut i gasglu straeon am newid
- Paratoi a chynnal MSC panel

Ynghyd â'r Llywwyr, lluniodd yr awduron restr fer o'r straeon am newid a gasglwyd ac aethpwyd â'r rhain i banel 'arddangos' a oedd yn cynnwys y Llywwyr i'w helpu i gael cipolwg ar fformat a deinameg panel.

Mapiodd llywiwyr hefyd y dulliau monitro a gwerthuso y maent naill ai'n eu defnyddio neu wedi'u defnyddio ar fatrics, ar sail a ydynt yn fwy ansoddol neu'n feintiol o ran ffocws, ac maent yn darparu lled yn erbyn dyfnder dadansoddiad (isod).



Cytunir bod dull ansoddol sy'n darparu dyfnder dadansoddol ar goll o 'flwch offer' gwerthuso Navigators. Gallai MSC fod y dull a all lenwi'r bwlch hwn.

6. Beth yw'r Newid Mwyaf Sylweddol?

“Nid wyf am gael yr heddwch sydd uwchlaw deall. Rwyf am gael y ddealltwriaeth sy'n dod â heddwch”

— Helen Keller

Mae'r Newid Mwyaf Arwyddocaol (MSC) yn ddull ansoddol sy'n seiliedig ar adrodd straeon. Fe'i dyfeisiwyd gan Rick Davies ddechrau'r 2000au i fynd i'r afael â rhai o'r heriau a wynebodd wrth fonitro a gwerthuso rhaglen datblygu gwledig gyfranogol gymhleth yng nghefn gwlad Bangladesh.

Gwrthododd Davies y syniad o gael pawb i gytuno ar set o ddangosyddion gan fod gormod o amrywiaeth a llawer o safbwyntiau gwrthgyferbyniol. Yn lle hynny, dyfeisiodd ddull gwerthuso yn seiliedig ar bobl, yn gyntaf, yn ail-adrodd y straeon am newid sylweddol yr oeddent wedi'i weld o ganlyniad i'r prosiect; ac yn ail, yn egluro pam yr oeddent 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. Mae MSC yn darparu rhywfaint o wybodaeth am effaith, gan gynnwys effaith anfwriadol, oherwydd ei fod yn ymwneud yn bennaf ag egluro'r gwerthoedd a ddelir gan wahanol randdeiliaid.

Caiff Straeon Newid eu cyflwyno i Banel sy'n ddelfrydol yn cynnwys pobl o wahanol sefydliadau, gyda gwahanol rolau a gwahanol safbwyntiau ar y pwnc dan sylw. Nid oes angen i bob un ohonynt fod yn 'arbenigwyr', ond dylent, yn bennaf, fod â dealltwriaeth a mewnwleidiadau ar yr hyn y mae prosiect/rhaglen yn mynd i'r afael ag ef.

Nid yw MSC yn cynhyrchu unrhyw ddata rhifiadol na meintiol. Mae'r straeon eu hunain yn anodd iawn i'w mesur. Gan mai dim ond nifer fach o straeon sy'n cael eu cyflwyno i banel, dylid bod yn ofalus ynghylch eu defnyddio fel prawf o rywbeth pendant. Dyma lle gall dulliau eraill fod yn angenrheidiol weithiau.

Mae MSC yn rhagorol serch hynny wrth nodi lle mae newid wedi digwydd a datgelu maes sydd efallai angen sylw neu ymchwil pellach. Mae'n ddull sy'n canolbwyntio'n fawr ar y person. Mae'n rhoi blaenoriaeth i safbwynt defnyddiwr gwasanaeth ac yn caniatáu archwiliad dwfn o'u safbwyntiau, eu barn a'u profiadau. Yn aml, mae gan y rhai sy'n adrodd eu straeon brofiad o beidio â chael eu clywed neu gael eu hanwybyddu.

Mae Grow Social Capital wedi defnyddio MSC mewn llawer o werthusiadau o brosiectau a rhaglenni. Yn rhinwedd ei swydd fel cyn-gyfarwyddwr Gweithredu yng Nghaerau ac Elai (ACE), Dave Horton oedd un o fabwysiadwyr cyntaf Cymru o MSC, gan ei ddefnyddio nid yn unig i werthuso gwaith ACE ond i angori ei waith.

[adrodd effaith blynyddol.](#)

7. Yr ymholiad

“Mae bregusrwydd yn fan geni arloesedd, creadigrwydd a newid”

— Brené Brown

Ar gyfer panel ffurfiol o'r MSC, dewisodd y Navigators chwech o'r straeon a gasglwyd yn flaenorol a'u hategu â straeon newydd a gasglwyd gan y Navigators yn ystod mis Mai. Er mwyn rhoi mwy o ffocws i'r broses hon, gwahoddwyd y Navigators i ystyried y paramedrau a'r meysydd yr oeddent am i weddill ymholiad y MSC eu cael (fel arfer, gosodir y rhain ar ddechrau ymholiad). Y paramedrau a ddewiswyd yw:

- Gan gynnwys straeon hŷn lle mae cyfranogiad yn parhau
- Straeon newydd gan unigolion sydd wedi parhau ar daith ac sy'n dal i ymgysylltu

Gwahoddwyd llywyr hefyd i ystyried a oedd unrhyw grwpiau heb gynrychiolaeth ddigonol o fewn y garfan o adroddwyr straeon yr oedd ganddynt eu straeon eisoes; a/neu a oeddent am dargedu unrhyw grwpiau penodol ar gyfer y straeon newydd. Y grwpiau blaenoriaeth a nodwyd oedd:

- | | |
|--|-------------------|
| ● Pobl â phroblemau iechyd meddwl heriau | ● Pobl iau |
| ● Gofalwyr | ● Pobl hŷn ynysig |
| ● Pobl LHDT+ | ● Dynion hŷn |
| ● Pobl ag anabledd | |

7.1. Panel yr MSC

Cynhaliwyd y panel yng Nghanolfan Gymunedol West Ward ym Mhen-y-bont ar Ogwr ddydd Iau 18 Mehefin 2026. Yn anffodus, nid oedd y Cynghorydd Jane Gebbie, Dirprwy Arweinydd Cyngor Bwrdeistref Sirol Pen-y-bont ar Ogwr a Chadeirydd y Bartneriaeth Ranbarthol, yn gallu mynychu'r panel. Yn lle hynny, cynhaliodd yr awduron banel bach ar-lein gyda Jane ychydig wythnosau'n ddiweddarach.

Mae enwau wedi'u golygu i gadw anhysbysrwydd ond rydym yn cynnwys y sefydliad a/neu'r rôl y buont yn bresennol yn y panel yn rhinwedd ei rôl.

7.2. Ymarfer blaenoriaethu

Yn yr ymarfer olaf, dosbarthwyd y themâu a ddaeth i'r amlwg o'r trafodaethau panel ar y llawr (gweler isod) a gwahoddwyd y panelwyr i sefyll wrth ymyl yr un yr oeddent yn teimlo oedd y thema allweddol a ddaeth i'r amlwg iddynt.

Lle'r oedd pobl wedi ymgynnull o amgylch thema benodol, cawsant eu gwahodd i drafod eu rhesymau dros sefyll lle'r oeddent. Yna gofynnwyd iddynt sefyll wrth ymyl thema allweddol eilaidd ac ailadrodd yr ymarfer gyda'r lleill a oedd wedi ymgynnull gyda nhw.

Y prif themâu sy'n dod i'r amlwg yw:

1. Cynnal gweithgareddau a seilwaith dan arweiniad y gymuned

2. Rôl ganolog ymddiriedaeth a pherthnasoedd dibynadwy yn y gwasanaeth

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

4. Rôl broceriaeth a gweithredu fel 'cyfeirlyfr byw'

Archwilir y thema allweddol hyn, a sawl thema eilaidd, ymhellach yn yr adran nesaf.



8. Dadansoddiad Thematig

“Mae angen i ni roi’r gorau i dynnu pobl allan o’r afon. Mae angen i ni fynd i fyni’r afon a darganfod pam eu bod nhw’n cwympo i mewn”

— Archesgob Desmond Tutu

Mae’r adran hon yn crynhoi’r dadansoddiad thematig o’r pedwar prif ddull:

- Y straeon am newid a gyflwynwyd i’r panel
- Trafodaethau Panel MSC
- Panel ‘Arddangos’ a gynhaliwyd fel rhan o’r hyfforddiant cychwynnol
- Y panel bach a gynhaliwyd gyda’r Cyngorydd Jane Gebbie

Mae deg thema i ddod i’r amlwg, ac mae pedair ohonynt wedi’u dyrchafu i themâu allweddol yn seiliedig ar lefel o flaenoriaeth a roddir gan y panelwyr (8.1-8.4 isod). Er mwyn helpu tîm y Navigators a’r partneriaid i archwilio’r themâu allweddol hyn ymhellach, rydym yn rhestru’r cwestiynau sy’n wynebu’r dyfodol sydd wedi dod i’r amlwg o’r ymchwiliad.

Mae’r themâu eilaidd yn dilyn o 8.5. Mae nifer o ddyfyniadau gan banelwyr a straeon am newid wedi’u cynnwys i ddangos y themâu a rhoi blas o’r trafodaethau.

Mae gennym ganiatâd gan yr holl adroddwyr straeon ac eithrio un i rannu eu straeon ac felly lle cymerir dyfyniadau o’r rhain, dyfynnir enw’r adroddwr straeon, e.e., Josh, Nicola. Cyfeirir at yr un adroddwr straeon a ddewisodd aros yn anhysbys fel ‘Anon’.

8.1. Cynnal gweithgareddau a seilwaith dan arweiniad y ‘ail-wehyddu’ cymdeithasol gymuned: ffabrig a phwysigrwydd seilwaith cymdeithasol

Roedd unigedd, a oedd yn aml yn hirdymor ac yn ddifrifol, yn fan cychwyn mewn llawer o drafodaethau. Dro ar ôl tro, roedd paneli yn cydnabod y risg iechyd a achosir gan unigedd. Mae hyn yn cael ei gadarnhau mewn ymchwil ddiweddar a gyhoeddwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru (ICC) lle amcangyfrifir bod unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol yn cynyddu’r risg o farwolaeth o bob achos 14% (unigrwydd) a 32% (ynysigrwydd cymdeithasol)¹; a dirywiad mewn cyflyrau iechyd corfforol, meddyliol a gwybyddol gan gynnwys clefyd cardiofasgwlaidd, diabetes math 2, iselder, pryder a dementia².

“Mae unigedd yn lleihau disgwyliad oes. Mae ei synnwyr o bwrpas bellach wedi ei dwyn allan o’i chragen. Rydych chi’n cael buddion iechyd cyhoeddus am gael y bobl hyn o unigedd allan i’r gymuned. Mae’r math hwn o wasanaeth yn gwneud hynny’n helaeth.”

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 *ibid.*

Yn hyn o beth, gellir ystyried dibyniaeth Navigators ar grwpiau cymunedol a'r gweithgareddau maen nhw'n eu cynnal mewn lleoliadau cymunedol - yr hyn y mae Ray Oldenburg yn ei alw'n "drydydd lleoedd"³ - 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."

Fodd bynnag, roedd pryder cyffredin ynghylch breuder trydydd mannau a chyfleoedd i bobl gymdeithasu'n rhydd ynddynt oherwydd y risg o gau, canoli mewn lleoliadau canol tref, neu breifateiddio (e.e., i aelodau yn unig, codi ffioedd am fynediad, neu werthu). Yn wir, nodwyd bod y lleoliad lle'r oedd y panel yn digwydd, Canolfan Gymunedol West Ward, wedi'i achub rhag cau gan fwrdd newydd.

"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."

Mae galwad gref i fuddsoddi - drwy grantiau, adferiad cost llawn am logi a defnyddio, cefnogaeth mewn nwyddau - yn y sefydliadau cymunedol a thrydydd lleoedd sy'n sail i weithgareddau presgripsiwn cymdeithasol. Fel arall, mae risg bod y sector statudol yn tynnu adnoddau a chapasiti o gymunedau. Ym maes gwaith cymdeithasol cymunedol mae'n werth archwilio'r model Presgripsiwn Cymdeithasol wedi'i Wella gan y Gymuned fel ffordd o leihau hyn⁴ 5.

"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."

³ Oldenburg, R. (1989) *Y Lle Mawr Da: Caffis, siopau coffi, siopau llyfrau, bariau, salonau gwallt, ac eraill mannau cymdeithasu yng nghanol cymuned. Marlowe a'i Gwmni: Efrog Newydd.*

I Oldenburg, y lleoedd cyntaf yw'r cartref, a'r ail leoedd yw mannau gwaith a chyflogaeth. Gyda chynnydd gweithio o bell a gweithio gartref, yn enwedig ers pandemig COVID-19, mae'r llinellau rhwng y lleoedd cyntaf a'r ail wedi aneglur ac wedi cynyddu unigedd (gweler Williams, M. (2023) [Beyond home and work: the value of third places, Modus, RICS](#)).

⁴ Morris, D., Thomas, P., Ridley, J., Webber, M. (2020) Presgripsiynu Cymdeithasol wedi'i Wella gan y Gymuned: Integreiddio [Cymuned mewn Polisi ac Ymarfer, Cylchgrawn Rhyngwladol Llesiant Cymunedol, 5:179-195.](#)

⁵ Mae un o awduron y papur uchod, Martin Webber, yn trafod Rhagnodi Cymdeithasol a Wellir gan y Gymuned ar [pennod 32 o'r Podlediad Datblygu Cymunedol.](#)

“Mae ein mannau, ein lleoedd a’n gweithgareddau cymunedol wedi lleihau’n llwyr, ac mae wedi effeithio waethaf ar ein cymunedau mwyaf difreintiedig.”

Ar barhad cynigion cymunedol yn hanfodol:

“Mae’n dod drwodd...bod pobl yn gallu cael mynediad at bethau...lle maen nhw’n barhaus a’r gymuned honno yw lle mae eu hadnoddau...fel arall mae’n rhoi peth ffug iddyn nhw...maen nhw wedi’i adeiladu yma ond yna mae’n mynd i gau.”

“Mae disgwyl i’r holl Gyngorau Gwirfoddol Sirol roi o’u hamser ar gyfer yr holl weledigaeth strategol hon. Mae angen i ni fod yn eu talu am yr amser hwnnw, fel arall ni allant wneud hynny.”

Daeth Squirrels’ Nest i’r amlwg sawl gwaith mewn trafodaethau fel enghraifft bwysig o le lle gallai pobl alw heibio mor aml ag y dymunent heb fawr o ddisgwyliad iddynt gymryd yr awenau neu gydymffurfio ag ymddygiadau penodol; gallai 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 ddim o’r un fath [ond] gallwch chi ddarllen pa ran o’r emosiwn maen nhw’n mynd drwyddo.”

“Rydyn 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 sefydliadau hyn yn darparu cefnogaeth barhaus, heb gyfyngiad amser, ac maent yn cynnig trefn, strwythur ac ymdeimlad o "deulu". Yn olaf, yr effaith fwyaf amlwg o 'ail-blethu' perthnasoedd oedd o fewn teuluoedd agos a rhwydweithiau personol unigolion. Nodwyd hyn fel effaith tonnog, rhywbeth y nododd panelydd arall fod ei sefydliad wedi'i fesur trwy fapio effeithiau tonnog⁶. Gwelwyd tonnau o'r fath yn straeon Mo a Keyleigh:

“[Roedd Mo] wedi mynd o fod yn rhywun a oedd wedi [angen] cefnogaeth i fod yn darparu cefnogaeth wirioneddol i eraill...dyna’r prif reswm pam wnaethon ni ddewis yr un hon... newidiadau sylfaenol yn eu hyder, eu hunaniaeth, eu gobaith, a’u cysylltiadau ag eraill.”

Cyfaddefodd Kayleigh yn agored yn ei stori fod sefyllfa ei thad yn effeithio ar ei bywyd:

“Mae fy nhad yn byw ar ei ben ei hun ac mae'n ddyn ystyfnig. Rwy'n gefnogol iawn ond rwy'n gweithio oriau hir mewn ysbyty ac mae gen i ymrwymïadau eraill. Roeddwn i'n gweithio sifftiau 12 awr yn

⁶Mae Mapio Effaith Tonfedd (REM) yn ddull ansoddol cyfranogol sy'n cipio effeithiau ehangach (bwriadedig ac anfwriadedig) prosiect neu raglen drwy wahodd pobl sydd wedi bod yn rhan o/wedi'u heffeithio gan brosiect neu raglen i fapio'n weledol yr hyn maen nhw wedi'i wneud a'r effeithiau hyd yn hyn. Gweler y [Sefydliad Cenedlaethol ar gyfer Ymchwil Iechyd a Gofal](#) (2022).

ysbyty. Yn ogystal, roeddwn i'n astudio am radd Prifysgol ac yn byw gyda fy mam sydd ddim yn dda iawn. Roeddwn i'n awyddus iawn am gael rhagor o gefnogaeth."

Ar yr "effaith sgil-gynllunio" sy'n ymddangos ar draws straeon:

"Dyna'r effaith ddilynol, dyna'r gwerth ychwanegol hwnnw sy'n ychwanegol at yr hyn a ddisgwyllir...Mae'r gwerth eilaidd yn enfawr."

Cwestiynau sy'n wynebu'r dyfodol

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

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

8.2. Rôl ganolog ymddiriedaeth a pherthnasoedd dibynadwy

Ar draws y ddau banel, nodwyd ymddiriedaeth dro ar ôl tro fel y sylfaen - y

"sylfaen" yn ôl un panelwr - ar gyfer unrhyw newid ystyrlon. Mae llywiwyr yn bobl ddibynadwy yn hytrach na'u gweld fel gwasanaeth dibynadwy.

Yr ymddiriedaeth hon sy'n ei gwneud hi'n bosibl i unigolion ddatgelu problemau personol iawn (e.e. anhwylderau bwyta, trawma hirdymor) a chamu y tu allan i'w parth cysur a rhoi cynnig ar bethau newydd. Mae angen ymddiriedaeth cyn y gall unrhyw beth arall weithio:

"Roedd gennym ni 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. Felly mae hynny'n rhywbeth sylfaenol."

"Rydw i wedi dysgu bod Georgina wedi gwneud perthynas eithaf dwfn a chryf oherwydd bod anhwylderau bwyta yn gyfrinachol iawn; anaml iawn maen nhw'n dod allan nes ei bod hi'n eithaf hwyr. Mae hynny'n gamp enfawr ac yn dyst i'r berthynas sydd ganddi hi â Georgina."

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 yn llawer iawn o'r grwpiau hyn yn rhannol oherwydd bod y llywiwyr wedi datblygu perthnasoedd â grwpiau dros amser (mae mwy am y rôl froceriaeth hon yn 8.4).

“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.”

“Mae’n golygu cael gallu [yr unigolyn] i ymddiried yn y person hwnnw [Navigator] i gymryd ei fywyd gyda nhw.”

Enghraifft o'r ymddiriedaeth sy'n bodoli yw stori Nicola lle, ar ôl seibiant yn ei hymgysylltiad â'r Navigators, roedden nhw 'ym mlaen ei meddwl' pan deimlai ei bod hi'n dychwelyd i bwynt argyfwng:

“Dw i’n hoffi bod [Nicola] yn gwybod pryd roedd pethau’n mynd yn ddrwg o’r blaen ac mae hi’n dweud ‘lawn, Georgina!’ Roedd hi’n gwybod y gallai ddod o hyd i Georgina... Roedd hi’n meddwl ‘Helpodd Georgina o’r blaen. Mae pethau wedi mynd yn ddrwg eto, gall hi fy helpu i eto.’”

“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 bydd ymddiriedaeth yn cael ei herydu?

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

8.3. 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. Yn lle hynny:

- Mae anghenion yn amlhaenog ac yn cyd-ddigwydd (e.e. galar, unigedd, caethiwed, corfforol iechyd, tai, budd-daliadau, niwroamrywiaeth, hunaniaeth, ac ati)
- Mae angen dulliau cyfannol ar gyfer cymorth effeithiol, gan fynd i'r afael â meddyliol a chorfforol iechyd, ac anghenion cymdeithasol
- Yn aml, mae newid yn deillio o gyfuniad o ymyriadau a chyfleoedd (cwnsela + celfyddydau + grwpiau cyfoedion + cefnogaeth ymarferol), dim un ymyrraeth

- Mae cefnogaeth lwyddiannus yn gofyn am sylw i fywyd cyfan person – gan gynnwys y teulu, hunaniaeth, diddordebau, trawma, materion ymarferol.

Mae angen “pwyntiau cyswllt” lluosog rhwng Llywiwyr ac unigolyn oherwydd cymhlethdod cyfoethog bywydau pobl. Fel y dywed Antonia Darder, nid ydym yn byw bywydau un mater yn unig ond os caiff pobl eu trin fel pe baent yn gwneud hynny, rydym mewn perygl o hyrwyddo ‘gwleidyddiaeth datgysylltu’⁷ crydol. Yn wir, nid yw hyn yn ymwneud â’r unigolion sy’n defnyddio’r gwasanaeth yn unig; mae gan y Llywiwyr i gyd ddiddordebau a chefnidiroedd gwahanol ac maent yn dod â naws ac amrywiaeth i’w rolau:

“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.”

Roedd cydnabyddiaeth bod iechyd meddwl a chorfforol yn gysylltiedig ond mae tuedd o hyd i gefnogaeth fod yn dameidiog, gan aros yn driw i ffiniau a disgyblaethau sectoraidd neu sefydliadol. Dangosodd sawl stori sut y gall hyn arwain at gysylltiad o wasanaethau’n ymgynnull o amgylch unigolyn.

“Allwch chi ddim ynysu iechyd meddwl oddi wrth iechyd corfforol. Mae trawma wedi golygu ei fod wedi ailgychwyn anhwylder bwyta...byddwn ni’n 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.” “Mae’r tîm iechyd meddwl cymunedol, Headway, Gail, BAVO, yr Alpacas, Bryngarw [Parc Gwledig]...y cyfuniad o’r cyfan sydd wedi’i gael i’r diwedd lle rydyn ni i gyd fel ‘ie, ewch ymlaen Josh!’. Pe bai wedi gwneud yr Alpacas yn unig, a fyddem ni’n teimlo hynny i gyd? Dwi ddim yn meddwl y byddem ni.”

“Ni allwch chi bob amser drin un peth yn unig, mae’n rhaid trin popeth gyda’i gilydd, ac mae’n gysylltiedig â sut rydyn ni’n gwneud hynny.”

“Mae hi’n cael y feddyginiaeth ac mae hi’n cael y math o gefnogaeth gymunedol...mae’n cael ei thrin mewn sawl ffordd, sy’n dda ar gyfer canlyniadau hirdymor.”

Roedd gan un panelwr drosiad bywiog am yr 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.

⁷ Darder, A. (2026) Datblygu Cymunedol yng Nghanol Argyfwng Byd-eang: Heriau a Thrawsnewidiadau, darlith allweddol, Cynhadledd Datblygu Cymunedol y Byd, Glasgow, 30 Mehefin.

ac mae angen i ni gymysgu hynny fel nad oes angen i ni fod yn bobl unigol gwahanol i gyd 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?

8.4. Rôl broceriaeth: Llywiwyr fel 'cyfeirlyfrau byw'

Tynnodd y panelwyr sylw at swyddogaeth benodol ond gysylltiedig: broceriaeth. Mae gan Froceriaid (e.e. Tom) a Llywiwyr wybodaeth gyfoes, 'fyw' am yr hyn sydd ar gael. Maent yn gweithredu fel 'cyfeirlyfrau byw' i unigolion, gan sganio'n barhaus nid yn unig yr hyn sydd ar gael ond hefyd y 'gorwel' am yr hyn a allai fod ar gael yn y dyfodol agos.

“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'n hen ffasiwn...bod yn gyfredol â'r amgylchiadau cyfredol.”

Ar ben hynny, mae rôl y Llywiwr yn gwasanaethu fel canolbwynt o amgylch yr unigolyn gyda llufaryddion 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, oherwydd eu hamgylchiadau (ynysu cymdeithasol, iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, trawma), efallai na fyddent fel arall yn ei derbyn ac mewn sefyllfa i weithredu arni (helpu pobl i "weld y coed am y coed"). Mae'n berthynasol ac, fel y nodwyd, mae'n seiliedig ar ymddiriedaeth.

“Yr hyn sydd wedi cael blaenoriaeth yma yw rôl 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. Felly nid un ffordd yn unig ydyw; mae'n ymwneud â pha bynnag gefnogaeth sydd ei hangen.”

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?

8.5. Rôl y Llywiwr: mwy na chyfeirio

Roedd panelwyr yn gyson yn herio'r syniad o forwyr fel 'arwyddion' syml. Dangosodd y straeon fod forwyr yn:

- Buddsoddi mewn gwaith hirdymor, perthynasol
- Darparu cymorth ymarferol (e.e. ffurflenni, budd-daliadau, trafnidiaeth, treth y cyngor, ac ati)
- Gweithredu fel eiriolwyr a broceriaid i wasanaethau statudol a chymunedol
- Bod yn ddyfalbarhaus ac yn hyblyg o ran amser a dull gweithredu
- Claf
- Gofynnol iddynt arfer eu barn ynghylch pryd i gamu i mewn neu gamu'n ôl. Mewn ymarfer gwaith cymunedol disgrifir hyn fel bod yn gyfarwyddiadol ac yn an-gyfarwyddiadol⁸. Nid ydynt yn wrthgyferbyniadau deuaidd. Yn hytrach, mae'r camau y mae Llywiwyr yn penderfynu arnynt yn gorwedd ar sbectrwm o gyfarwyddoldeb.

Disgrifiodd y paneli hyn dro ar ôl tro fel rôl aml-ddimensiwn, berthynasol, nid swyddogaeth weinyddol. Yn aml, mae gwaith y Llywiwr yn atal pobl rhag gorfod mynd i wasanaethau aciwt neu argyfwng, er bod yr atal hwn yn anodd ei fesur.

“Rwy'n credu bod pobl weithiau'n meddwl am lywwyr fel math o arwyddbyst [ond] rwy'n credu ei fod yn llawer mwy na hynny...mae'n fuddsoddiad mewn perthynas â rhywun.” “Pan mae hi'n siarad amdano'n mynd yn y car gyda hi, nid yw hynny'n rhywbeth y byddech chi o reidrwydd yn meddwl y byddai rhywun yn eich cefnogi i'w wneud...[mae'n] debycach i werth ychwanegol; maen nhw'n rhoi y tu hwnt i'ch disgwyliadau.”

⁸ Twelvetreets, A., Todd, R. (2024) Datblygu Cymunedol, Gweithredu Cymdeithasol a Chynllunio Cymdeithasol: Canllaw Ymarferol, (chweched argraffiad). Policy Press: Bryste.

“Eiriolaeth. Dw i’n meddwl bod hynny’n bwysig iawn...Dw i’n meddwl ym mhob un o’r straeon hyn [mae thema eiriolaeth]. Helpu pobl i allu cymryd rheolaeth o’u bywydau a’u hystyried fel peth cyfannol.”

Oherwydd yr angen am ddisgresiwn ac i gynnal urddas unigolyn, mae Llywiwyr yn gweithio gyda diwydrwydd tawel rhwng sectorau a sefydliadau; nid yw eu rôl yn 'ymddangosgar'. Roedd pryder y gallai'r diffyg gwelededd hwn i rôl y Llywiwr danseilio 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 mewn gwirionedd?”

Un egwyddor sylfaenol i'r ymchwiliad cyfan hwn oedd y teimlad bod y data a'r monitro a gyflenwyd gan Lywiwyr i gomisiynwyr yn methu neu'n drysu rhai o agweddau mwyaf effeithiol eu rôl. Weithiau mae Lywiwyr yn anfon astudiaethau achos i gyd-fynd â'u hadroddiadau meintiol ond cyfaddefodd un o'r panelwyr nad ydynt yn rhoi'r un pwysigrwydd i'r rhain â'r adroddiadau (archwilir hyn ymhellach yn 8.10):

“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.”

8.6. Hunan-ddarganfyddiad, hunaniaeth, pwrpas a pherthyn

Mae sawl stori (yn enwedig Mo, Josh, Kate) yn dangos pobl yn dod o hyd i:

- Ymdeimlad newydd o hunan (“Pwy ydw i?” gofynna Mo)
- Diben – yn aml wrth ofalu am eraill, gwirfoddoli, neu ymarfer creadigol
- Ymdeimlad o berthyn mewn mannau cymunedol (Nyth y Gwiwerod, grwpiau celf ARC, ym Mharc Bryngarw)
- Iaith newydd – “gobaith”, “heddwch”, “llawenydd” – nad oedd wedi bod yn rhan o’u profiad (yn achos rhai storiwyr, am amser hir)

Ystyriwyd bod yr ‘ailadeiladu hunaniaeth’ hwn yn ganolog i newid cynaliadwy. Mae stori Mo yn sôn am hunanddarganfyddiad a pherthyn; tra bod Josh hefyd yn mynegi awydd i ddod o hyd i bwrpas newydd iddo’i hun fel rhan o’i adferiad.

“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’w wneud o’r blaen.”

Eich stori

“Dw i’n ffitio. Doeddwn i byth yn meddwl y byddwn i’n ffitio yn unman yn fy mywyd, ond dw i’n ffitio yma.”

Stori Mo “Mae [Josh] bron yn myfyrio ac yn dweud, ‘Dydy fy un i ddim mor ddrwg’, ac rwy’n credu bod hynny’n anhygoel... ‘Rwyf am fynd yn ôl ar y fferm, rwyf am fynd yn ôl i weithio.’...‘Rwy’n cydnabod bod gen i gyfyngiadau, ond mae’n bosibl.’”

Ar daith Mo o fod yn ddioddefwr i fod yn ofalwr, dywedodd un panelwr:

“Y cyfan mae hi wedi bod drwyddo. Doedd hi ddim hyd yn oed yn gwybod pwy oedd hi yn ei 50au, ac mae troi hynny o gwmpas a’i throi’n ofalwr yn anhygoel, dw i’n meddwl. Mae hi wedi mynd yn ôl i’r dechrau.” “Yn hytrach na bod yn ddioddefwr...mae hi’n siarad am fod pobl eraill mewn sefyllfa waeth. Mae hynny’n bwerus...mae’r newid meddylfryd yna’n enfawr...Gall efallai eu hatal rhag mynd yn ôl i alcoholiaeth.”

Wrth wneud sylwadau ar un o'r gweithgareddau cymunedol yr oedd un storiwr wedi'i gyrchu, wedi'i fwynhau ac yr oedd bellach yn gwneud ei ffordd ei hun iddo bob wythnos yn annibynnol, cydnabu un panelwr yr ymdeimlad o berthyn y mae'n ei ddwyn:

“Mae fel teulu arall, onid yw?”

Ar symudiad Kate o unigedd i hyder:

“Roedd hanner cyntaf y stori yn ymwneud yn fawr â ‘Dw i’n isel fy ysbryd’, ond erbyn diwedd y stori roedd hi’n mynd dro ar ôl tro am ba mor hyderus yr oedd hi’n teimlo. Daeth yn llawer mwy seiliedig ar y pethau cadarnhaol hynny.” “Mae’n swnio fel bod [Kate] wedi bod ar daith hunanddarganfod; mae deall ei ADHD ei hun wedyn yn ôl pob tebyg wedi rhoi llawer mewn persbectif.”

8.7. Taro cydbwysedd rhwng bod yn gyfarwyddol a pheidio â chyfeirio: yr angen am hyblygrwydd

Er bod stori pob unigolyn yn unigryw iddynt, gyda'i gilydd mae straeon yr MSC yn rhoi cipolwg ar ddilyniant cyffredinol Navigator sy'n ymgysylltu â pherson newydd sy'n defnyddio eu gwasanaeth. Mae pedair prif elfen yn dod i'r amlwg:

- 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

Mae'n rhesymol tybio bod cartref llawer o bobl yn lle diogel lle maen nhw'n teimlo'n gyfforddus, teimladau sy'n allweddol iddyn nhw siarad yn blaen ac yn onest a gallu datgelu elfennau personol eu sefyllfa i Lywiwyr.

“O'r stori hon [Anon], mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd ymweld â chartrefi [a] roddodd gyfle i'r cleient agor ei galon. Bod ar eu tir eu hunain...mae hynny'n enfawr.”

Fodd bynnag, mae stori Mo yn cyfeirio at gam-drin domestig ac i unigolion sy'n profi hyn, gall mannau cyhoeddus a/neu gymunedol fod yn hynod ddefnyddiol fel lleoliad ar gyfer cysylltiadau cynnar. Agwedd fach, ond hanfodol, ar sganio cyson y Navigators am weithgareddau cymunedol yw gwybodaeth am fannau o'r fath i bobl nad yw'r cartref yn lle diogel iddynt.

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.”

“[Gail] wnaeth 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.”

Stori Josh

“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, wyddoch chi, gyda phawb yn edrych arnoch chi ond roedd mor braf cael Julia gyda mi, yn enwedig y tro cyntaf, yn fawr iawn.”

Stori Mai

Un o egwyddorion sylfaenol rôl y Llywiwr yw peidio â chreu dibyniaeth. Rhaid taro cydbwysedd rhwng gwneud pethau gyda phobl yn hytrach nag ar eu cyfer. Mae'r cydbwysedd i'w daro yn wahanol o achos i achos, yn dibynnu ar amgylchiadau pobl, ac yn cael ei lywio gan yr heriau y maent yn eu hwynebu. Cydnabu'r panelwyr pa mor fregus oedd dod o hyd i gydbwysedd o'r fath a'i fod yn cymryd amser i'w ddarganfod.

“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.”

Ac fe allwch chi 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. Ar ben hynny, gall camu i ffwrdd o unigolyn fel eu bod yn dechrau sefyll ar eu traed eu hunain unwaith eto fod yn broses araf. Nid yw o reidrwydd yn llinol chwaith. Gall fod yn 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. Mae hyblygrwydd yn allweddol. Yn stori Anonymous nododd y panelwyr:

"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 ni fydd eraill."

"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."

"Er nad oedd rhaid i chi ei chyfeirio i unman, y cyfan 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."

Byddai'r awduron yn rhybuddio yma yn erbyn yr argraff o gyflyrau deuaidd, cyferbyniol o naill ai dibyniaeth neu annibyniaeth. Mae tystiolaeth yn y sector cymunedol yng Nghymru bod cydnerthedd, h.y., y gallu unigol a chyfunol i ddychwelyd i gyflwr lles blaenorol ar ôl sioc, wedi'i ategu gan ryng-ddibyniaeth⁹ 10.

8.8. Cost darnio

Roedd sawl stori yn dystiolaeth o ble mae pobl naill ai wedi syrthio trwy 'graciau yn y system' neu wedi cael eu symud rhwng gwasanaethau. Roedd stori Nicola yn arbennig yn cynhyrfu'r panelwyr oherwydd bod ei chyflwr llygaid yn hawdd ei drin ond heb driniaeth roedd lluo o broblemau wedi codi.

⁹ Davies, A., Grey, C., Homolova, L. Bellis, M (2019) Gwydnwch – Deall y Rhyngddibyniaeth Rhwng Unigolion a Chymunedau. *Iechyd Cyhoeddus Cymru: Caerdydd*.

¹⁰ Tyfu Cyfalaf Cymdeithasol (2021) [Persbectifau'r Sector Gwirfoddol ar Wytwnch yng Nghymru](#). Cyngor Gwirfoddol Cymru Gweithredu: Caerdydd.

wedi cronni, gan gynnwys teimladau hunanladdol. Helpodd y Llywiwr i 'ddatod' y rhain a datgelu'r achos gwreiddiol ond ni ddylai eu mewnbwn fod wedi bod yn ofynnol.

"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 cymaint o wasanaethau mor un dimensiwn. Yr hyn a ddaeth Rob ag ef yw cymorth aml-ddimensiwn: rydych chi'n mynd i mewn yno ac yn gwneud sawl peth, pob un yn bwysig, mewn un ymweliad yn hytrach na chael tri neu bedwar gwasanaeth i gymryd rhan. Mae hynny'n ddefnydd effeithiol o adnoddau."

"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 yn yr un modd mae dangos tystiolaeth o'r arbedion o atal effeithiol (h.y. ystyried ymyriadau nad oedd eu hangen yn y pen draw), unigolion yn ymgysylltu â'r Navigators a gweithgareddau cymunedol.

"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."

8.9. Hwyl a llawenydd fel canlyniadau difrifol

Cydnabu paneli fod hwyl, hiwmor a llawenydd – geiriau sydd ar goll yn rhy aml o drafodaethau proffesiynol – yn ganolog i lesiant. Mae grwpiau cymunedol yn tueddu i gael eu hiaith frodorol eu hunain sy'n cynnwys 'chwarae' a jôcs. Siaradodd dau banelwr yn hunan-ddiraddiol am sut maen nhw'n "cwyno am bawb" wrth fynychu eu grŵp cymunedol, ond siaradon nhw hefyd yn agored am gydnabod, diolch i'w profiadau eu hunain o brofedigaeth ac iechyd meddwl gwael, arwyddion cynnil a wneir gan aelodau newydd:

"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."

Ar iaith llawenydd a gobaith:

"Rydw i mor llawen ar hyn o bryd oherwydd bod gen i rywle i fynd." (Stori Mo)

"Mae'r wên ar ei hwyneb pan welwch chi hi nawr yn rhyfeddol."

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

“Dw i’n meddwl ei fod yn teimlo’n eithaf gobeithiol hefyd, mewn gwirionedd. Wrth symud ymlaen, wyddoch chi, mae [Josh] wedi dechrau ei daith iacháu ac mae cymaint mwy o botensial gyda’r holl iacháu hwnnw hefyd, onid oes?”

“Un o’r pethau sydd o ddiddordeb i mi yw mewn rhyw fath o ofod proffesiynol, dydyn ni ddim yn defnyddio geiriau fel ‘llawenydd’ a ‘gobaith’ a ‘chariad’. Ond nhw yw’r pethau y mae pobl yn eu defnyddio i’w dal...pan mae bywyd yn ystyrlon.” “Y peth gorau sy’n digwydd yn ein lle ni [Squirrel’s Nest] yw rhywun yn dod i mewn [yn teimlo] ddim cystal yn y bore, ac yn mynd allan yn gwenu’n llwyr”

“Mae pobl yn cael hwyl serch hynny, onid ydyn nhw? Cafodd ei ddisgrifio fel clwb ieuenctid i oedolion gan rywun y mis o’r blaen, ac roeddwn i’n meddwl bod hynny’n eithaf braf.”

8.10. Cydnabyddiaeth a 'chau'r ddolen'

Mynegwyd rhwystredigaeth ynghylch sut nad yw adroddiadau’r Llywiwyr i gomisiynwyr yn aml yn cael eu hymateb. Yn gyntaf, mae hyn yn colli cyfle hollbwysig i gwblhau’r ddolen adborth gwerthuso rhwng y comisiynydd a’r sawl a gomisiynir. Yn ail, mae’n eithrio defnyddwyr gwasanaethau o’r cam olaf hollbwysig hwnnw o gyd-gynhyrchu: ‘plygu’ dysgu a gesglir trwy werthuso yn ôl i wella gwasanaethau, cyfnewid gwybodaeth, ac ar gyfer 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 gennym ni’r astudiaethau achos hyn 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?” “Cau’r ddolen, eu cefnogi’n briodol... cefnogi’r llywwyr yn briodol. Ie, ac ymddiried yn eu barn. Dyna pam maen nhw yno.”

9. Cwmpas i MSC lywio gwaith yn y dyfodol

Yn ystod trafodaethau'r panel, cyfeiriwyd yn aml at MSC fel dull. Mae'r cyfeiriadau hyn a'r mewnwelediadau maen nhw'n eu codi wedi'u casglu yn yr adran hon ynghyd ag adborth o arolwg o brofiad y panelwyr o'r broses panel.

Bwriad hyn yw helpu i hysbysu BAVO a phartneriaid am ddefnydd MSC yn y dyfodol. Cwestiynau'r arolwg oedd:

1. Rhoddodd y panel fewnwelediad gwell i mi i ehangder y gefnogaeth Mae llywwyr yn darparu.
2. Roeddwn i'n deall ymlaen llaw beth oedd disgwyl i mi ei wneud o ran fy nghyfranogiad yn yr MSC panel.
3. Cefais gyfle i fynegi fy marn yn ystod panel yr MSC.
4. Mae stori MSC yn ffordd effeithiol o nodi newid cadarnhaol.
5. Dw i'n meddwl bod y Newid Mwyaf Sylweddol yn ddull y dylai BAVO ei fabwysiadu'n fwy.
o fewn ei waith gwerthuso.
6. Oes unrhyw beth arall yr hoffech chi ei ddweud wrthym ni?

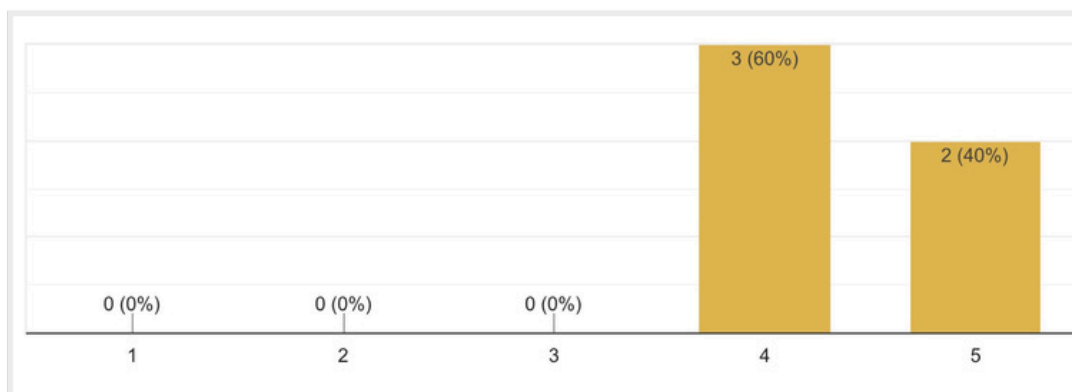
Atebwyd cwestiynau 1 i 5 ar raddfa raddol lle:

1 = anghytuno'n gryf, 5 = cytuno'n gryf

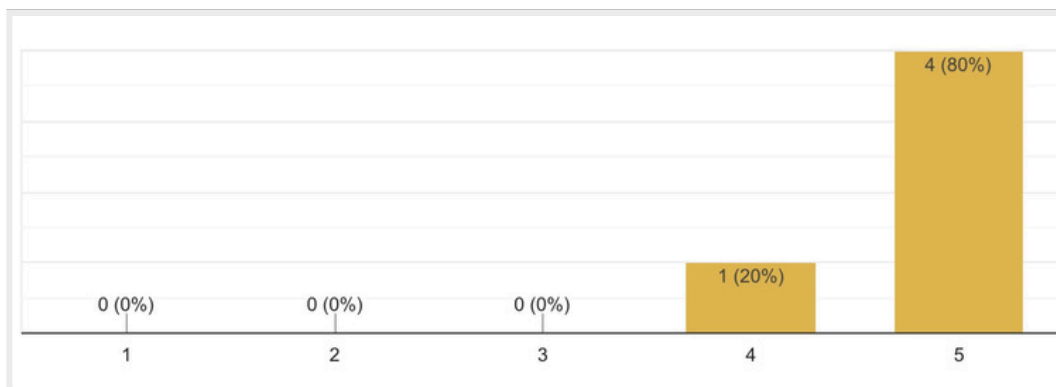
Roedd cwestiwn 6 yn agored.

O'r 13 o banelwyr, dim ond pump a gwblhaodd yr arolwg, sampl annigonol i ddod i unrhyw gasgliadau arwyddocaol. Serch hynny, ymddengys bod consensws y dylai BAVO ymgorffori MSC yn ei waith mesur effaith.

Rhoddodd y panel well dealltwriaeth i mi o ehangder y gefnogaeth y mae Navigators yn ei darparu.



Dw i'n meddwl bod y Newid Mwyaf Arwyddocaol yn ddull y dylai BAVO ei fabwysiadu'n fwy o fewn ei waith gwerthuso.



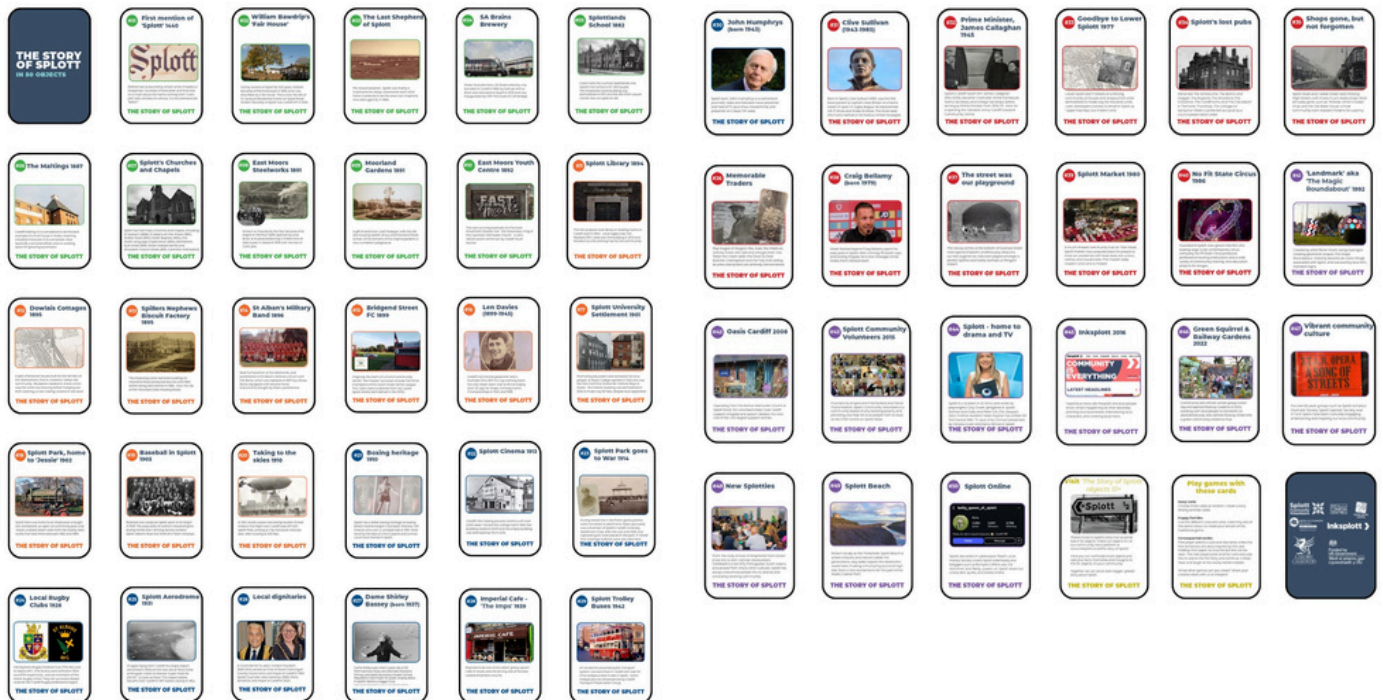
“Cyfle gwych i fod yn yr ystafell gyda rhanddeiliaid nad oeddwn efallai wedi cwrdd â nhw o’r blaen. Roedd yn drueni nad oedd gennym ddigon o amser i drafod pob stori a’u graddio ychydig yn fwy, ond rwy’n deall yn llwyr pam na allai hynny ddigwydd.” “Ar y cyfan, prynhawn gwych, yn dangos effaith bwysig y gwaith ond hefyd sut y gall MSC gyrraedd calon yr effaith.” “Mwynheais y broses a phŵer y straeon yn fawr iawn.”

Awgrymodd un ymatebydd y gallai bwydo straeon MSC yn ôl i feddygon teulu helpu i godi proffil y Navigators:

“Efallai y byddai rhoi’r straeon hyn yn ôl i feddygon teulu yn gwella’r defnydd o wasanaeth BAVO?” Yn olaf, dywedodd un panelwr wrthym eu bod wedi cynnal eu hymchwiliad MSC eu hunain ers yr ymchwiliad hwn ac wedi’i ganfod yn brofiad cadarnhaol ac adeiladol.

Atodiad 1 - Enghreifftiau o waith Grow Social Capital

[Perspectives on voluntary sector resilience \(2021\)](#) for WCVA Creu Cyffro evaluation with
[Straeon Research for Wellbeing Merthyr \(2023\)](#) Modern Cockney Festival A Very English Chat
[Gwerthusiad Cynllun Tlodi Plant a Chostau Byw Hyderus](#) ar gyfer Cyngor Sir Fynwy a
[Chymdeithas Tai Sir Fynwy](#) Gwerthusiad o BeCommunity ar gyfer Cyngor Sir Fynwy
Gwerthusiad MSC o weithio mewn partneriaeth rhwng BIP Cwm Taf a chanolfan 'glasbrint' i
gyn-filwyr Stori Splott mewn 50 Gwrthrych (isod)



Atodiad 2 - Y straeon Newid Mwyaf Arwyddocaol

Rhan o broses y Pwyllgor Craffu ar y Cyd yw nodi'r stori sydd wedi taro'r sylw fwyaf gyda'r panel. Weithiau mae un stori'n 'enillydd' clir. Ar adegau eraill gellir rhannu panel rhwng dwy stori neu fwy.

Gall 'mwyaf atseinio' olygu gwahanol bethau i wahanol bobl. Efallai y bydd rhai'n cael eu cyffwrdd yn fwy gan effaith emosiynol stori; tra gall eraill gysylltu mwy â stori sy'n cyfleu effaith glir, wrthrychol. Mae'r naill neu'r llall yn iawn ac nid yw dewis stori/storïau yn awgrymu ei bod/eu bod yn well na'r lleill.

Yn yr achos hwn roedd dwy stori a wnaeth 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 cymysgu gyda 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. Cymerodd Gail fi felly dw i'n ymddiried ynddyn nhw ac yn teimlo'n ddiogel. Yn bendant fyddwn i ddim wedi...

roeddwn i eisiau mynd os nad oeddwn i'n mynd gyda hi. A dweud y gwir, fe weithiodd popeth allan ... rwy'n teimlo'n ddiogel i fynd yn ôl allan nawr.

Rydw i'n gyffrous pan wn i fod rhywbeth ar y gweill. Ie, mae fel gwybod beth sy'n dod a beth rydw i'n hoffi ei wneud. Mae angen i mi wybod beth rydw 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. Ddim yn sownd, felly cael 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, felly rydw i'n adnabod pobl.

Fe wnaeth hi fy nghodi 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 negeseuon felly rwy'n cofio. Mae yno ar fy ffôn i'm hatgoffa i ble rwy'n mynd gyntaf. Dydw i ddim wedi cael fy nhocyn bws o hyd, mae'n dal i gael ei ddatrys, ond byddaf yn arbed arian pan fyddaf yn ei gael.

Alla i ddim ymdopi â gormod, gyda llawer o bethau i feddwl amdany'n nhw. Dw i'n gwybod na allaf 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 ydyn ni? Roeddwn i'n teimlo'n flin dros rai pobl, fel gyda chlefyd Parkinson. Gwneuthum i mi weld y gallaf weithio tuag at dargedau, mae gen i dargedau mawr hefyd. Dw i'n ceisio cofio'n well. Dw i eisiau mynd yn ôl i weithio ar fferm. Dw i'n gwybod y byddai'n fwy ymarferol, ond mae gwaith yn fwy o bethau i feddwl amdany'n nhw a dw i'n gwybod na allaf ei wneud ar hyn o bryd.

Dywedodd yr ysbytai fod yn rhaid i mi roi'r gorau i yfed neu ni fyddwn i'n gwella, ac nid wyf wedi yfed. Mae'n rhywbeth ychydig yn drist i'w ddweud, ond mae'n beth da dod allan o'r ddamwain. Mae wedi newid pwy oeddwn i, ond mewn gwirionedd 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 gwneud hynny!

Hoffwn i alw fy stori yn: Dod o Hyd i'r Tân am Fywyd Newydd.

Mae bywyd wedi bod yn boenus. Rydw i wedi cael fy nhafu i gyd 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 rywle 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 arnaf yn fy sach gefn rhag ofn i mi gael pyliau o banig. Hynny yw, mae'n rhaid i mi fod yn barod am y gwaethaf. Ond rydw i'n cael rhywbeth cadarnhaol [ohono] ar 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, cyrhaeddwn ni'r gylchfan ac roedd yn rhaid i ni droi o gwmpas. Ond fe wnaethon ni barhau i geisio a chyrhaeddwn 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'.

Hoffwn i alw fy stori yn 'Peidiwch â dioddef mewn distawrwydd'.