cymorth cymru
cysylltu • cryfhau • dylanwadu

Arbenigwyr trwy Brofiad: Parhau â'r daith

Arfer da o wasanaethau digartrefedd, tai a chymorth yng Nghymru a thu hwnt

Ionawr 2025

Rhagair

Mae yna gydnabyddiaeth gynyddol fod pobl a chanddynt brofiad bywyd yn meddu ar fewnwelediad unigryw ac arbenigedd amhrisiadwy sy'n gallu helpu i gyflenwi gwell polisi ac arfer. Ledled Cymru, mae darparwyr gwasanaethau digartrefedd, tai a chymorth yn parhau i chwilio am ddulliau o ymwreiddio profiad bywyd mewn cynllunio a gwerthuso gwasanaethau, tra bod y llywodraeth a'r trydydd sector yn ymgorffori'r persbectifau ym meysydd creu polisïau a diwygio deddfwriaethol.

Er bod y rhan a chwaraeir gan yr arbenigwyr trwy brofiad wedi ei sefydlu fel arfer da ers cryn amser, gall ystod ac effaith ymgysylltiad profiad bywyd amrywio, ac mae'n parhau i esblygu drwy gyd-gynhyrchu, a phrofi a methu. Fodd bynnag, ymddengys fod nifer o sefydliadau'n dangos gwir ymroddiad, ac rydym yn gweld rhai dulliau gwirioneddol effeithiol a dylanwadol, yn ogystal ag ymdrechion i ehangu ymdrechion i ymledu cyfranogiad i bobl o amrywiol gefndiroedd a phrofiadau.

Mae yna awydd cryf i sicrhau bod cyfleoedd i ymgysylltu yn ystyrlon, a'u bod yn cael dylanwad ac effaith go iawn. Mae sefydliadau'n hynod ymwybodol o fanteision ennill mewnwelediad ac arbenigedd gan arbenigwyr trwy brofiad, ond hefyd yn teimlo cyfrifoldeb i wneud hynny'n ofalus gan osgoi eu hail-drawmateiddio. Maent yn deall bod pobl yn aml wedi cael profiad o drawma sylweddol, o adfyd, ac o fethiant yn y system, felly mae yna ffin denau rhwng annog pobl i adrodd eu stori a'u llethu trwy ailymweld â phrofiadau poenus.

Nod yr adroddiad hwn yw rhannu enghreifftiau o arfer da sy'n dangos sut y gall arbenigwyr trwy brofiad gael eu hannog a'u cefnogi i sicrhau bod eu lleisiau'n cael gwrandawiad. Buom yn siarad gyda nifer o sefydliadau fel rhan o'n hymchwil ar gyfer yr adroddiad hwn, ac roedd pawb yn sôn yn ddiflewyn-ar-dafod am eu profiadau, gan fod yn awyddus i ddathlu llwyddiant ond hefyd yn onest ynghylch yr heriau maent wedi eu hwynebu.

Rydym yn ddiolchgar i'r Oak Foundation a Llywodraeth Cymru, sydd wedi ein cefnogi i archwilio, hyrwyddo ac ymwreiddio profiad bywyd dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf. Diolch o galon i'r holl sefydliadau a dreuliodd amser yn siarad gyda ni, a phob person a chanddynt brofiad bywyd sydd wedi cyfrannu o'u hamser a'u hegni i un o'r prosiectau hyn. Mae eich lleisiau'n cael gwrandawiad, a'ch effaith yn cael dylanwad.

Jordan

Jordan Brewer
Rheolwr Polisi a Materion Allanol

Steph

Stephanie Whitehead
Swyddog Polisi ac Ymchwil

Diolch yn fawr i'r sefydliadau canlynol am rannu eu profiadau gyda ni:

Adullam, Cadwyn, Cyngor Sir Gâr, Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Caerdydd a'r Fro (CAVDAS), Crisis, Drive, Cyfiawnder Tai Cymru, Llamau, Tai Melin, Mirus, Cyngor Bwrdeistref Sirol Merthyr Tudful, New Pathways, Pobl, Practice Solutions, Revolving Doors, Shelter Cymru, The Wallich, Walsingham Support, Cyngor Ffoaduriaid Cymru.

Cyflwyniad

Cymorth Cymru yw'r corff cynrychioli ar gyfer darparwyr gwasanaethau digartrefedd, tai a chymorth yng Nghymru. Rydym yn gweithredu fel llais i'r sector, gan ddylanwadu ar ddatblygu a gweithredu polisi, deddfwriaeth ac arferion sy'n effeithio ar ein haelodau a'r bobl maent yn eu cefnogi.

Rydym ni yn Cymorth yn gwerthfawrogi'n fawr sylwadau pobl a chanddynt brofiad bywyd, ac yn angerddol dros roi llwyfan iddynt lle gall eu lleisiau gael gwrandawiad. Yn 2020 cyfarfuom ag 80 o bobl a chanddynt brofiad bywyd a gofyn iddynt sut, yn eu barn hwy, y dylem roi diwedd ar ddigartrefedd yng Nghymru. Cyflwynwyd yr adroddiad a gynhyrchwyd i Grŵp Gweithredu ar Ddigartrefedd Llywodraeth Cymru, gan ddylanwadu ar argymhellion i'r Gweinidog Tai a Llywodraeth Leol. Yn 2021, yng Nghynllun Gweithredu rhoi diwedd ar Ddigartrefedd Llywodraeth Cymru, gwnaed ymrwymiad i rymuso pobl a chanddynt brofiad bywyd i barhau i ddylanwadu ar bolisi ac arfer.

Dros y tair blynedd ddiwethaf, mae Cymorth wedi bod yn arwain prosiect Arbenigwyr trwy Brofiad, gyda chymorth gan yr Oak Foundation a Llywodraeth Cymru. Sefydlwyd y prosiect i rymuso pobl a chanddynt brofiad bywyd o ddigartrefedd a gwasanaethau cymorth tai i ddylanwadu ar bolisi ac ymarfer ledled Cymru. Un o'r cyflawniadau rydym yn fwyaf balch ohono yw gweithio gyda phobl a chanddynt brofiad bywyd i lunio Bil Digartrefedd newydd, y bwriedir ei gyflwyno o flaen y Senedd yn 2025. Buom yn ymgysylltu â thros 300 o bobl, ac maent wedi cael effaith aruthrol ar y cynigion deddfwriaethol.

Fel rhan o'r prosiect, rydym hefyd yn cyhoeddi'r adroddiad arfer da hwn, sy'n cynnwys enghreifftiau o'r sector digartrefedd, tai a chymorth yng Nghymru. Rydym wedi clywed gan ystod o sefydliadau ledled Cymru ynghylch eu profiadau o ymgysylltu â phobl sy'n defnyddio eu gwasanaethau, yn cynnwys y llwyddiannau, yr heriau, a'r dysgu allweddol.

Trosolwg o'r ymchwil sydd ar gael eisoes

Mae yna sawl darn o ymchwil ar gael eisoes yn ymwneud â phobl a chanddynt brofiad bywyd ym meysydd cynllunio a darparu gwasanaethau, a hynny ar raddfa'r DU ac yn fyd-eang, yn ogystal â dysgu gan wahanol sectorau yng Nghymru. Mae'r ymchwil hon, sy'n bodoli eisoes, yn adnodd gwerthfawr ar gyfer unrhyw wasanaeth neu brosiect sy'n ystyried cynllunio eu mathau eu hunain o ymgysylltiad.

Mae ymchwil yn awgrymu bod yna lawer o fanteision i'w cael o weithio ochr yn ochr â phobl a chanddynt brofiad bywyd o ddigartrefedd[1], ar gyfer y bobl sy'n cael profiad o ddigartrefedd a'r gwasanaethau[2]. Yn naturiol, ceir amryw o wahanol ddulliau a barn ynghylch y dulliau mwyaf effeithiol o wneud hyn. Fodd bynnag, fel yn achos y sefydliadau y buom yn siarad gyda hwy wrth ddrafftio'r adroddiad hwn, mae yna rai themâu cyffredin sy'n ymddangos yn allweddol i gyflenwi canlyniadau positif. Mae'r rhain yn cynnwys:

- **Dulliau'n seiliedig ar gryfderau:** Mae pobl a chanddynt brofiad bywyd yn meddu ar brofiadau unigryw sy'n eu galluogi i weld pethau mewn ffyrdd gwahanol a chreadigol[3,4]. Mae creu cyfleoedd sy'n chwarae i gryfderau pobl yn arwain at y canlyniadau gorau i'r person ac i'r sefydliad, fel ei gilydd[5].
- **Profiadau a rennir:** Gall dulliau megis cymorth gan gymheiriaid[6], deall hanes person[7], neu rannu eu profiadau ar eu telerau hwy eu hunain[8,9], wneud i berson deimlo bod eu profiad o ymgysylltu yn un ystyrlon a bod eu llais yn wir yn cael ei glywed[10].
- **Effaith ar les:** Gall grymuso pobl i wneud penderfyniadau sy'n effeithio ar eu hamgylchedd neu ar eu cymorth o ddydd i ddydd gael canlyniadau positif yn gysylltiedig â'u hiechyd corfforol a meddyliol; cryfhau cysylltiadau cymdeithasol; a dwysáu'r teimlad o rym a gobaith[11].

Gyda phwy y buom yn siarad

Rydym yn freintiedig o gael cynrychioli ystod eang o sefydliadau sy'n darparu gwasanaethau digartrefedd, tai a chymorth yng Nghymru. Anfonwyd galwad agored i'n haelodau a'r sector ehangach yn gofyn am sefydliadau oedd yn barod i siarad gyda ni am eu profiadau o ymgysylltu ag arbenigwyr trwy brofiad. Er bod y sefydliadau y buom yn siarad gyda hwy yn amrywio o ran eu maint a'u capasiti, roedd pob un ohonynt yn agored o ran eu llwyddiannau a'u heriau.

Cyfrannodd pobl drwy'r dulliau canlynol:

- Cwblhau holiadur
- Cyfarfodydd un-i-un / sgyrsiau
- Cyflwyno astudiaethau achos
- Ein gwahodd ni i fynychu byrddau cysgodol, grwpiau ymgysylltu ac ati.

Strwythur yr adroddiad

Llwyddwyd i gasglu toreth o wybodaeth gan y sefydliadau y buom yn siarad gyda hwy, ac rydym yn hynod ddiolchgar am hynny. Rydym wedi strwythuro'r adroddiad o gwmpas y meysydd canlynol:

- Cynllun y Gwasanaeth
- Recriwtio staff
- Llywodraethu
- Ymchwil gan Gymheiriaid
- Dylanwadu ar bolisi cenedlaethol

Ar ddiwedd yr adroddiad rydym wedi adlewyrchu ar y themâu cyffredinol sy'n codi o'r enghreifftiau o arfer da a'r heriau, yn ogystal â gwneud rhai argymhellion.

Cynllun Gwasanaeth

Mae pobl a chanddynt brofiad bywyd yn cael effaith gynyddol ar y modd y caiff gwasanaethau eu datblygu, eu cynllunio, eu cyflenwi a'u gwerthuso. Mae cynnydd yn y cyfleoedd ar gyfer cymryd rhan nid yn unig yn dangos ymrwymiad sefydliad i ddull cleient-ganolog o weithio, ond gall hefyd greu teimlad o werth, pwrpas a pherchnogaeth ymhlith pobl sy'n defnyddio gwasanaethau. Gall ymgysylltiad ystyrlon arwain at wasanaethau'n datblygu dull cynyddol effeithiol o roi cymorth i bobl, yn seiliedig ar eu hanghenion a'u profiadau mewn amser real.

Cysylltiad parhaus

Mae rhai gwasanaethau wedi sefydlu grwpiau pwrpasol i roi cyfle i'r bobl sy'n derbyn cymorth rheolaidd ganddynt gyfrannu at ddatblygiad a gwelliant yn y modd y caiff gwasanaeth ei gynllunio a'i ddarparu. Mae'r rhain yn amrywio o gyfarfodydd wythnosol gyda'r preswylwyr, ac arolygon lle mae pobl yn cyfrannu at redeg y gwasanaeth o ddydd i ddydd a gwneud penderfyniadau o fewn y gwasanaethau tai a chymorth, i grwpiau pwrpasol a sefydlir i ddylanwadu ar strategaeth, darpariaeth a chynllun eiddo.

Mae Cartrefi Melin wedi sefydlu dau grŵp – Grŵp Cymunedau a Grŵp Gwasanaeth i'r Cwsmer – sy'n ffocysu ar weithgareddau cymunedol, adolygu dogfennau, polisïau a gweithdrefnau, a gwneud argymhellion ar gyfer gwelliannau. Dywedodd y sefydliad wrthym fod y grwpiau hyn yn rhoi cyfle gwych i staff a phreswylwyr weithio gyda'i gilydd i ddylanwadu'n uniongyrchol ar y modd y cyflenwir y gwasanaeth.

> *"Nhw yw'r man cyswllt cyntaf i staff sy'n dymuno cael persbectif preswylydd ar y gwasanaethau mae Melin yn eu darparu. Maen nhw'n cael cyfle i ddylanwadu ar y ffordd rydyn ni'n gweithredu."*

Mae Nightingale House, sydd dan ofal Cadwyn, yn gwahodd preswylwyr i gymryd rhan mewn trafodaethau ar gynlluniau'r eiddo ei hun, yn cynnwys datblygu murlun ar gyfer yr ardd a gosod system aerdymheru mewn fflatiau. Mae hyn yn ychwanegol at gyfarfodydd wythnosol, a hwylusir ymgysylltiad y preswylwyr drwy gynnal cyfarfodydd 1-i-1 a ffurflenni adborth. Ffordd arall o ymgysylltu yw'r cyfle i gwblhau holiadur chwech wythnos ar ôl symud i mewn, i nodi unrhyw anghenion nad ydynt yn cael eu diwallu, neu fylchau yn y gwasanaeth. Maent hefyd yn ymgynnull panel o preswylwyr yn benodol ar gyfer eu cynlluniau dros dro a'u cynlluniau tai â chymorth.

> *"Rydym yn cwblhau holiadur symud-i-mewn (ar ôl 6 wythnos) gyda thenantiaid newydd. Yna rydym yn dadansoddi'r holiadur ar sail unigolyn a grŵp i nodi unrhyw dueddiadau a bylchau yn y gwasanaeth, ac i nodi ffyrdd y gallai preswylwyr fod yn awyddus i fod yn fwy o ran o bethau."*

> *"Roedd preswylwyr wedi codi pryderon ynghylch rhai ymwelwyr yn Nightingale House. Daeth grŵp o breswylwyr at ei gilydd i edrych ar fater ymwelwyr, pa wiriadau rydym yn eu gwneud, pa ganiatâd sydd gennym i gynnal gwiriadau, a sut rydyn ni'n rheoli ymddygiad ymwelwyr."*

Mae'r Citadel Project, a redir gan Housing Justice Cymru, yn gwneud defnydd gweithredol o ddull yn seiliedig ar gryfderau i baru gwirfoddolwyr un-i-un gyda chleientiaid, gan gyfuno priodoleddau'r gwirfoddolwr â chryfderau ac anghenion y person sy'n defnyddio'r gwasanaeth. Yn ystod eu cyfnod yn y prosiect, gall defnyddwyr gwasanaeth weithio'n hyblyg gyda'u gwirfoddolwr ar ystod o agweddau ar eu bywydau, yn seiliedig ar yr hyn sy'n bwysig iddynt hwy a beth yr hoffent ei gyflawni o ganlyniad i'r cymorth. Caiff y cymorth ar draws y prosiect ei siapio gan y sgyrsiau rheolaidd a'r berthynas rhwng y defnyddwyr gwasanaeth a'r gwirfoddolwyr, yn ogystal â'r rhai a gyflogir i oruchwylio prosiect Citadel. Mae defnyddwyr gwasanaeth yn cymryd rhan weithredol mewn trafodaethau ynghylch sut mae'r prosiect yn rhedeg, yn cynnwys beth sy'n gweithio'n dda a beth sy'n aflwyddiannus. O ganlyniad, mae cael y sgyrsiau hyn hefyd yn golygu bod y prosiect wedi llwyddo i roi at ei gilydd nifer o gynlluniau ar gyfer gweithgareddau ac ymarferion datblygu sgiliau (h.y. coginio, cyllidebu i brynu bwyd) yn seiliedig ar faterion y sonnir amdanynt yn aml yn ystod y sgyrsiau hyn, a thrwy hynny maent yn targedu'n uniongyrchol anghenion y defnyddwyr gwasanaeth yn seiliedig ar eu dylanwad.

Ymgyngoriadau, adolygiadau a chynlluniau peilot

Mewn rhai achosion, mae sefydliadau'n cynnwys pobl mewn ymgyngoriadau ar raddfa fawr, a sesiynau gwerthuso gwasanaethau, naill ai i gymryd lle cyfleoedd parhaus i ymgysylltu, neu i gydfynd â hwy. Mae gwasanaethau wedi darganfod bod ymgysylltu'n weithredol â'r bobl maent yn eu cefnogi yn gallu atal problemau rhag codi mewn cynllun gwasanaeth a allai effeithio ar ymgysylltiad a dilyniant person o fewn rhyw wasanaeth, a helpu cleientiaid i gael y gorau allan o'r cymorth maent yn ei dderbyn. Roedd y nifer o bobl a chanddynt brofiad bywyd oedd yn cael eu cynnwys yn amrywio o un sefydliad i'r llall, ond roedd ymgysylltu'n cael effaith bositif ar gleientiaid, staff a gwasanaethau.

Drwy eu tîm pwrpasol Ymglymiad ac Ymgysylltiad (I&E), mae Llamau'n cynnal polisi 'Llais, Dewis a Rheolaeth', sy'n cynnwys eu preswylwyr yn uniongyrchol mewn cyfleoedd ym meysydd ymglymiad hygyrch ac ymgynghori. Mae'r tîm I&E yn gweithio ochr yn ochr â'r tîm cymorth i hyrwyddo'r cyfleoedd hyn i bobl sy'n defnyddio gwasanaethau, ac yn eu grymuso i ddylanwadu'n uniongyrchol ar y penderfyniadau sy'n effeithio arnynt. Mae'r tîm pwrpasol hwn yn cael hyblygrwydd i gynnig ystod o ddulliau ymgysylltu.

Mewn rhai achosion, bydd gwasanaethau'n weithredol yn cynnwys pobl drwy gydol y broses o adolygu gwasanaethau. Mae'r sefydliad Pobl yn rheolaidd yn cynnwys rhai maent yn eu cefnogi yn eu harchwiliadau gofal. I'r arbenigwyr trwy brofiad, mae'r broses yn cynnwys cefnogi'r Unigolyn Cyfrifol wrth iddynt ymweld â gwasanaethau ac arsylwi ar yr hyn maent yn ei ddarganfod, ei weld a'i deimlo, a thrwy hynny gymryd i ystyriaeth bersbectif rhywun sy'n defnyddio gwasanaethau.

> "Mae cael pobl a chanddynt brofiad bywyd yn dod â phersbectif gwahanol i 'beth sy'n edrych yn dda' a'r hyn sy'n bwysig i'r rhai a chanddynt brofiadau bywyd. Ar y diwrnod, mae'r rhai a chanddynt brofiad bywyd yn cael cefnogaeth gan gydweithiwr o'r tîm ansawdd neu swyddog cynhwysiant, a chânt eu hannog i gynnal eu sgyrsiau eu hunain gydag unigolion a staff. Ambell dro maen nhw'n hoffi gwneud dim ond gwrando a gwylio, gan roi adborth yn nes ymlaen."

Mae Pobl hefyd wedi cynnwys ei gleientiaid mewn amryw o gyfleoedd ymgynghori eraill – yn fwyaf nodedig y broses o ddigido'i wasanaethau – i sicrhau bod pobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau yn teimlo'n hyderus ac abl i ddefnyddio'r dechnoleg.

> "Mae gallu symud ac addasu'r modd y caiff gwasanaethau a chymorth eu darparu mewn byd sy'n gynyddol ddigidol yn rhywbeth na ellir ei wneud ar eu pennau eu hunain. Mae digido a geiriau fel 'technoleg' yn gallu codi pryder. Mae'n bwysig ein bod yn gweithio i gael gwared â'r pryder hwn."

Yn ystod cynllun peilot diweddar i newid y system o alw ar warden o analog i ddigidol, cafodd pobl oedd yn defnyddio gwasanaethau eu cynnwys mewn proses o hunan-werthuso'r gwasanaeth peilot, dan oruchwyliaeth y swyddog cynhwysiant. Yn yr un modd â gyda'r gwerthusiad RI, ymgynghorwyd â defnyddwyr gwasanaeth ar drefniant oedd yn gweithio iddynt hwy, yn cynnwys y cynnig o drafodaethau un-i-un gyda'r swyddog cynhwysiant ynghylch y gwerthusiad, cyfranogi mewn modd hyblyg, a darparu deunyddiau hygyrch mewn fformatau ysgrifenedig a sain. Roedd darparu'r lefel hon o hygyrchedd ar draws y gwerthusiad yn holl bwysig i ddeall yn iawn yr effaith a gâi'r newid ar y cleientiaid.

> "Arddangosiadau wyneb yn wyneb oedd yr allwedd i'r prosiect hwn, gyda gwahanol gwmnïau'n cael eu holi gan y defnyddwyr. Os nad oedd yn syml i'w ddefnyddio, 'na' oedd yr ateb!"

Ymwneud yn weithredol â gwerthuso

Gall gwerthusiadau fod yn ffordd bwysig o sicrhau bod gwasanaethau'n rhedeg yn y modd mwyaf effeithiol posibl. Mae rhai gwasanaethau'n cynnwys eu cleientiaid ar drefniant parhaus i werthuso perfformiad y gwasanaeth i sicrhau ei fod yn cwrdd â'u hanghenion.

Nod Daliwch Sylw, prosiect Shelter Cymru, yw gwella gwasanaethau tai a digartrefedd ledled Cymru drwy gyfrwng gwerthusiadau gwasanaeth dan arweiniad pobl a chanddynt brofiad bywyd. Mae'r gwerthusiadau a gynigir gan y prosiect yn amrywio'n fawr, yn dibynnu ar anghenion y cleient. Maent yn amrywio o'r 'Light Touch', sy'n cynnig canlyniadau hyblyg yn seiliedig ar bersbectif aelodau o Daliwch Sylw, i werthusiadau 'Targeted' a 'Deep Dive'.

Yn ogystal â chynnig gwerthusiadau allanol, mae Daliwch Sylw hefyd yn chwarae rhan yn y dasg o adolygu gwasanaethau mewnol Shelter Cymru i sicrhau bod pobl sy'n cael profiad o ansicrwydd llety yn cael eu cefnogi mor effeithiol ag y bo modd. Trefnir gwerthusiadau mewnol yn chwarterol trwy gynnal grwpiau ffocws a chyfweliadau un-i-un gyda chleientiaid y mae eu hachosion wedi cael eu cau. Cesglir gwybodaeth ansoddol a meintiol o'r adborth hwn, a chaiff ei defnyddio i fireinio gwasanaethau, yn cynnwys nodi arfer da a meysydd sydd angen eu gwella fel rhan o gynlluniau gweithredu yn y tymor hirach.

Yn fwy ffurfiol, adolygir prosiect Citadel bob deuddeg mis, gyda defnyddwyr gwasanaeth wrth galon y gwerthusiad. Er enghraifft, roedd gwerthusiad diweddar a gynhaliwyd gan Dr Helen Taylor ym Mhrifysgol Fetropolitan Caerdydd wedi cynnwys siarad yn uniongyrchol gyda defnyddwyr gwasanaeth. Cafodd defnyddwyr gwasanaethau eu grymuso i gwrdd â'r ymgynghorydd ar eu telerau hwy, a chyfle i adeiladu perthynas yn seiliedig ar ymddiriedaeth. Yn yr un modd, roedd yn bwysig bod y prosiect yn gwneud defnyddwyr gwasanaeth yn ymwybodol o'r gwerthusiad er mwyn iddynt allu rhannu eu profiadau mewn ffordd ddilys. Roedd gallu trafod effaith y prosiect arnynt yn y modd hwn hefyd yn cael ei hwyluso gan y ffaith nad oedd yr ymchwilydd yn gofyn cwestiynau am y gwasanaeth yn seiliedig ar eu rhagdybiaethau eu hunain[12].

> *"Oherwydd bod y gwerthusiad yn un allanol, doedd dim pwysau i fod yn bositif – gallai'r defnyddwyr gwasanaeth ddweud beth bynnag oedd ar eu meddwl. Roeddem yn sicrhau bod y defnyddwyr gwasanaeth yn ymwybodol o hyn, ac na fyddai eu sylwadau'n effeithio ar y cymorth roeddynt yn ei dderbyn."*

Ymwneud yn uniongyrchol â gwasanaethau

Mae gan rai gwasanaethau fecanweithiau sy'n cynnwys pobl yn y gwaith canolog o redeg gwasanaeth o ddydd i ddydd; mae hyn yn cynnwys rhai ar drefniant gwirfoddol i ddatblygu, cynllunio a chynnal gweithgareddau neu sesiynau cymorth o fewn gwasanaeth. Gall hyn wneud defnydd o gryfderau pobl i siapio'r gwasanaeth mewn modd fydd yn gallu helpu pobl i ymgysylltu'n effeithiol, tra ar yr un pryd yn cael rhywun y gall cleientiaid eraill uniaethu â hwy.

Yn ddiweddar, mae Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Caerdydd a'r Fro (CAVDAS) wedi creu partneriaeth gyda'r grŵp profiad bywyd Llais, Gweithredu, Newid, gyda'r nod o ddatblygu rhannau o'u gwasanaethau ymhellach. Grŵp ar y cyd o wirfoddolwyr a chanddynt brofiad bywyd yw Llais, Gweithredu, Newid, a ddatblygwyd gan Recovery Cymru a Kaleidoscope. Rhan allweddol o'r broses gynllunio oedd adeiladu perthynas gyda'r gwirfoddolwyr profiad bywyd drwy gynnal cyfarfodydd rheolaidd i sicrhau eu bod yn teimlo'n gysurus, ac o ganlyniad yn gallu cyfrannu yn y ffordd orau bosibl.

> "I sicrhau eu bod yn cael cefnogaeth, ac yn teimlo'n gyfforddus, cynhaliwyd nifer o gyfarfodydd cyn y sesiwn cyntaf er mwyn adeiladu perthynas waith dda i sicrhau eu bod yn dod yn gyfarwydd â'r hostel. Roedd [Gwirfoddolwr 1] wedi gwirfoddoli yn Northlands ers peth amser, ac felly'n awyddus i helpu gyda'r sesiynau hyn. Credaf fod cael dau aelod VAC yn hytrach nag un yn helpu i greu'r teimlad o gefnogaeth, gan fod popeth yn teimlo'n gyfarwydd."

Mae'r gallu i adeiladu perthnasoedd cryf rhwng cleientiaid a'r rhai sy'n eu cefnogi yn rhan annatod o gael dull wedi'i wreiddio. Yn ogystal, mewn rhai achosion roedd cael gwirfoddolwyr a chanddynt brofiad bywyd yn ei gwneud yn haws i adeiladu perthynas o ymddiriedaeth rhwng gwirfoddolwr a chleient. Trwy gael cefnogaeth gan rywun a chanddynt brofiad bywyd o ddigartrefedd, roedd cleientiaid yn teimlo bod ganddynt rywun i uniaethu â hwy

> "Mae'r hyblygrwydd i addasu i anghenion unigolion . . . yn brwydro, gobeithio, yn erbyn y dull 'sefydliadol' lle mae cefnogwyr yn teimlo fel 'tasgau' i'w 'prosesu'."

Galluogwyr allweddol

Ar draws yr enghreifftiau a roddwyd, roedd hygyrchedd yn ffactor allweddol i alluogi pobl a chanddynt brofiad bywyd i gymryd rhan. Rhoddwyd ystyriaeth i anghenion mynediad corfforol ac iechyd meddwl y cyfranogwyr, gan sicrhau bod modd iddynt nid yn unig gymryd rhan, ond eu bod hefyd yn teimlo'n gysurus wrth wneud hynny. Gwnaed hyn mewn nifer o wahanol ffyrdd, yn cynnwys darparu trafnidiaeth, ystyried y lleoliad lle cynhelid y cyfarfodydd, cael ystod o ddewisiadau o ran oedran, anghenion dysgu a dewisiadau ymgysylltu, a darparu deunyddiau penodol i roi'r wybodaeth angenrheidiol i bobl.

Mewn rhai achosion, gall pobl deimlo bod ymgysylltu'n eu llethu, neu nad ydynt yn argyhoeddedig y bydd eu mewnbwn yn cael gwrandawiad. Mae hyn yn aml yn dilyn profiad sylweddol o ddioddef diffyg gwrandawiad gan wasanaethau neu systemau. Oherwydd hynny, mae adeiladu ymddiriedaeth a pherthnasoedd yn ganolog i sicrhau bod pobl yn teimlo'n gysurus ac yn derbyn cefnogaeth drwy gydol unrhyw broses o ymgysylltu ac yn sicrhau y bydd eu hymglymiad yn cael effaith wirioneddol ar y modd y caiff y gwasanaeth ei gynllunio a'i gyflenwi.

Trwy ddarparu ystod eang o gyfleoedd i bobl gymryd rhan, gall sefydliadau ennill amrywiaeth o bersbectifau ar draws holl sbectrwm y bobl maent yn eu cefnogi. O ganlyniad, yn nhermau cynllunio gwasanaethau, gellir dewis a gweithredu'r dull mwyaf dilys ac effeithiol, yn seiliedig ar beth sy'n gweithio i'r mwyafrif.

Ar draws yr enghreifftiau y tynnwyd sylw atynt, nid yn unig cynigiwyd nifer fawr o gyfarfodydd i gyfranogwyr prosiectau, ond hefyd trefnwyd cyfleoedd i siarad un-i-un gyda staff am eu syniadau a'u meddyliau; dangosai hyn fod eu syniadau hwy'n cael eu cymryd o ddifrif, ym mha ffordd bynnag y dymunent eu rhannu, tra hefyd yn darparu llwybr i ymgyfranogi ar gyfer y defnyddwyr gwasanaeth hynny sy'n swil a llai hyderus.

Effaith

Mae nifer o effeithiau positif yn deillio o greu banc o ddewisiadau ystyrlon lle caiff cynllun gwasanaeth ei ddylanwadu gan bobl sy'n derbyn gwasanaeth. Mae ychwanegu persbectif defnyddwyr gwasanaeth yn y cam cynllunio yn atal bylchau yng nghynllun y gwasanaeth a chymorth, trwy helpu gwasanaethau i gael gwell dealltwriaeth o anghenion ehangach y defnyddwyr gwasanaeth y tu hwnt i'r hyn y credir yw eu hanghenion. Y tu hwnt i'r gwerthusiad a gynhelir, gall hefyd agor drysau i ddatgelu cyfleoedd pellach ar gyfer ymgysylltiad cleientiaid mewn cynllunio gwasanaeth.

> "Mae hefyd wedi ein galluogi ni i ddysgu beth yw anghenion y rhai hynny a chanddynt brofiadau bywyd, lle gallwn ddysgu gyda'n gilydd. Gallai hynny olygu cyflwyno dyfeisiau i hyrwyddo bod yn annibynnol am gyfnod hirach, i leihau ynysu cymdeithasol."

Ar gyfer pobl sy'n defnyddio gwasanaethau, yr effaith a geir yw bod yna well gwasanaeth iddynt gael mynediad ato, sy'n fwy addas ar gyfer eu hanghenion, a gall hefyd rymuso perchnogaeth o wasanaethau a gwella lles yn gyffredinol. Er enghraifft, yn achos Cadwyn, roedd cynnwys defnyddwyr gwasanaeth yn y gwaith o ddatblygu cynllun y gwasanaeth wedi cynyddu'r teimlad o gymuned o fewn y gwasanaeth, ac o ganlyniad cafwyd llai o broblemau ymhlith y preswylwyr. Mae sefydliadau'n adrodd bod y prosesau o gynnwys arbenigwyr trwy brofiad yn y gwaith o gynllunio gwasanaeth yn gallu arwain at adeiladu perthnasoedd cryfach rhwng staff a phreswylwyr, a gall hefyd gynnig cyfleoedd i bobl ddysgu ac ennill sgiliau.

> "Mae gweld y gwahaniaeth dwi'n gallu'i wneud yn gweud i mi deimlo bod y cyfan yn werth yr ymdrech."

Mae yna hefyd fanteision ar gyfer iechyd, lles a iachâd pobl, o ganlyniad i'r teimlad o werth a phwrpas a enillwyd ganddynt drwy eu hymgysylltiad.

> "Daeth un o'r preswylwyr ataf y tu fas i'r hostel. Dywedodd ei fod wedi rhyngweithio gyda ni beth amser yn ôl. Ers hynny, meddai, mae e wedi rhoi'r gorau'n llwyr i ddefnyddio cannabis, a thros yr wythnosau diwethaf mae wedi torri i lawr ar ei ddefnydd o dybaco."

Recriwtio staff

I nifer o wasanaethau, mae cynnwys pobl sy'n defnyddio gwasanaethau yn y broses o recriwtio aelodau newydd o'r staff wedi dod yn elfen bwysig i sicrhau bod y gwasanaethau'n berson-ganolog. Gall cynnwys cleientiaid ar banelau recriwtio, ac yn y cam o ddatblygu cwestiynau a senarios gall helpu gwasanaethau i ddod o hyd i'r ymgeiswyr mwyaf dilys sy'n fwyaf addas i weithio gyda'u grŵp o gleientiaid. Roedd cynnwys pobl a chanddynt brofiad bywyd yn thema gyffredin ymhlith y gwasanaethau y buom yn siarad gyda hwy. Fodd bynnag, roedd yna amrywiaeth yn y rhan a chwaraeid gan gleientiaid, nid yn unig ar banelau ond drwy gydol y broses o hurio staff.

Cyn-recriwtio

Mae rhai gwasanaethau'n cynnwys pobl a chanddynt brofiad bywyd ar gam cynharach yn y broses recriwtio, megis wrth ddatblygu hysbysebion am swyddi neu lunio rhestr fer o ymgeiswyr. Trwy gynnwys cleientiaid ac unigolion a chanddynt brofiad bywyd yn natblygiad y cam hysbysebu o'r broses recriwtio, gall gwasanaethau ddod o hyd i ymgeiswyr sy'n cyd-fynd â'r hyn mae eu cleientiaid yn ei ystyried yn fwyaf pwysig.

Rhoddodd Pobl yr enghraifft o brosiect sy'n cynnwys defnyddwyr gwasanaeth yng nghamau cynnar y broses recriwtio. Nod Pobl yw cynhyrchu hysbysebion ar y cyd â'u cleientiaid i dargedu union anghenion y gwasanaeth, fel bod ymgeiswyr yn ymwybodol o'r hyn mae'r rôl yn ei olygu o fewn gwasanaeth penodol. Yn yr un modd, maent yn ystyried bod y cam o gynnwys pobl a chanddynt brofiad bywyd yn holl bwysig, gan mai hwy fydd yn derbyn y cymorth.

> *"Mae pob gwasanaeth yn wahanol oherwydd amrywiaeth y rhai sydd yn y gwasanaeth. Wrth hysbysebu, mae'n bwysig gwybod beth mae'r rhai a chanddynt brofiad bywyd yn ei ystyried yn bwysig, a beth sy'n eu gwneud yn wahanol. Pan fo angen llenwi swydd, bydd y rheolwr a'r ymgynghorydd recriwtio yn gweithio ar ddatblygu hysbyseb sy'n cynnwys mewnbwn gan unigolion o'r gwasanaeth hwnnw. Gwneir llawer o waith yn gwyntyllu syniadau a chasglu cymylau geiriau, fel bod yr iaith a ddefnyddir yn adlewyrchiad o'r rhai a chanddynt brofiad bywyd. Unwaith y bydd hynny wedi'i gwblhau, caiff hysbysebion drafft eu llunio a'u hadolygu gan y rhai a chanddynt brofiad bywyd i sicrhau bod yr hysbyseb yn cyfleu'r hyn oedd yn bwysig yn eu barn nhw."*

Yn ogystal â recriwtio ymgeiswyr drwy hysbysebion, mae Pobl yn rheolaidd yn cynnig y cyfle i gleientiaid fynychu ffeiriau swyddi ochr yn ochr â chydweithwyr recriwtio a rheolwyr. Mae darparu cyfleoedd wyneb-yn-wyneb fel y rhain i recriwtio ymgeiswyr yn anelu at amlygu dilysrwydd y gwasanaeth a galluogi cleientiaid i ennill hyder.

> *"Mae cael safbwynt amrywiol a chynhwysol yn galluogi'r rhai a chanddynt brofiad bywyd, yr ymgeisydd, a ninnau, i gael darlun dilys o'r modd yr ydym yn rhoi gwerth ar gyd-gynhyrchu a chynhwysiant yn yr hyn rydym yn ei wneud."*

Datblygu deunyddiau cyfweld

Rhannodd Nightingale House, sydd dan ofal Cadwyn, yr wybodaeth eu bod yn rhoi cyfle i breswylwyr ar draws y gwasanaeth fod yn rhan o'r broses recriwtio cyn, yn ystod, ac ar ôl cynnal cyfweliadau, yn cynnwys y cyfle i gyflwyno cwestiynau i'w defnyddio yn ystod y cyfweliad, ac i gynnig adborth.

> *"[Mae gennym] bob amser rywun a chanddynt brofiad bywyd yn aelod o'r panel. Byddwn yn gofyn i'r preswylwyr o flaen llaw pa gwestiynau y dymunant eu cynnwys yn y broses gyfweld. Yn ogystal, rydym yn ceisio cynnwys taith o amgylch y prosiectau fel rhan o'r broses gyfweld, lle mae ymgeiswyr yn cwrdd â phreswylwyr ac yn cael cyfle i ofyn cwestiynau. Yn dilyn y cyfweliad, mae'r prif gyflogwr yn cwrdd â phreswylwyr i gael eu hadborth ar yr ymgeiswyr."*

Mae Gwasanaeth Cymorth fel y bo'r Angen 16–25 Sir Gaerfyrddin yn cynnwys y bobl maent yn eu cefnogi yn y broses gyfweld, a hynny trwy gynhyrchu cwestiynau'n seiliedig ar senario benodol, cyn cynnal y cyfweliad. Yn ystod y cyfweliad, bydd ymgeiswyr yn derbyn dau gwestiwn yn seiliedig ar senario. Caiff y cyntaf o'r ddau gwestiwn ei lunio gan ddefnyddiwr gwasanaeth nad yw'n bresennol, a'i roi i'r ymgeisydd i'w ateb cyn mynd i mewn i'r cyfweliad; defnyddir y cwestiwn i brofi gwybodaeth yr ymgeisydd, gan ganiatáu iddynt arddangos dyfnder eu gwybodaeth. Caiff yr ail gwestiwn senario ei lunio a'i gyflwyno gan gleient sy'n aelod o'r panel cyfweld, a'i nod yw rhoi prawf ar sut y byddai'r ymgeisydd yn cefnogi person ifanc mewn sefyllfa go iawn. Trwy gael cleient i ddarparu cwestiwn yn seiliedig ar senario yn y fan a'r lle, gellir amlygu nid yn unig ddilysrwydd a gwerthoedd yr ymgeisydd, ond hefyd y modd y mae'r ymgeisydd yn rhyngweithio gyda'r person ifanc sy'n bresennol. Gan fod y panel yn chwilio am rywun all roi cymorth i gleientiaid mewn modd effeithiol, maent yn talu sylw i weld â phwy mae'r ymgeisydd yn rhyngweithio fwyaf (h.y. y panel neu'r person ifanc) wrth ateb y cwestiwn, yn cynnwys sut maent yn gweithio gyda'r cleient mewn amser real, a sut maent yn cefnogi'r cleient i ddatblygu eu sgiliau datrys problemau eu hunain.

Yn ystod ac ar ôl y cyfweliad

Dywedodd nifer o'r gwasanaethau y buom yn siarad gyda hwy bod cael person a chanddynt brofiad bywyd fel aelod gweithredol o'r panel yn dod â phersbectif ffres i'r broses recriwtio, ac yn newid holl ddynameg yr ystafell gyfweld. Rhannodd pobl nifer o ffyrdd o ymgysylltu fel aelod o banel mewn rôl sy'n gweddu i'r person, o fod yn sylwedydd i ofyn cwestiynau o'u persbectif hwy, a sgorio ymatebion ymgeiswyr. Yn ogystal, ymgynghorir â chleientiaid yn dilyn y cyfweliad i gael eu sylwadau ar yr ymgeiswyr, a thrwy hynny maent yn rhan o'r broses o lunio rhestr fer.

Rhannodd gwasanaethau eraill amryw o bwyntiau yn y broses recriwtio lle roeddynt yn annog ac yn galluogi pobl a chanddynt brofiad bywyd i fewnbynnu eu gwybodaeth a'u harbenigedd mewn modd sy'n gweddu orau i'r person hwnnw.

Galluogwyr allweddol

Ar draws yr holl enghreifftiau a roddwyd i ni, roedd sicrhau bod y broses gyfweld yn cael ei gwneud mor hygyrch â phosibl yn ganolog i sicrhau y gellid cynnwys defnyddwyr gwasanaethau. Yn achos nifer o'r gwasanaethau, roedd hyn yn golygu caniatáu i gleientiaid ymgysylltu cymaint neu cyn lleied ag y dymunent, a chynnal cyfweliadau mewn lleoliad roedd y cleient yn ei ystyried yn ddiogel.

Er enghraifft, yn ystod cyfweliadau ar gyfer Gwasanaeth Cymorth fel y bo'r Angen 16–25 Sir Gaerfyrddin, anogir cleientiaid i gymryd rhan ym mha ffordd bynnag sy'n addas iddynt hwy, o fod yn ddim ond sylwedydd i ofyn cwestiynau'n annibynnol. Hefyd, caiff y person ifanc wisgo dillad maent yn teimlo'n gyfforddus ynddynt, a chynhelir y cyfweliadau mewn clybiau ieuenctid – amgylchedd sy'n gyfarwydd i'r person ifanc, ac sydd hefyd yn dangos i'r ymgeisydd beth yw realiti gwaith gyda phobl ifanc. Yn yr un modd, yn ychwanegol at y paratoadau a'r hyfforddiant a roddir i gleientiaid, mae Pobl yn cymryd agwedd debyg tuag at gynnwys cleientiaid mewn ffeiriau swyddi:

> "Drwy gydol y broses mae'r rhai a chanddynt brofiad bywyd yn cael cyfle i dderbyn cymorth gan y swyddog cynhwysiant; byddant hefyd wedi cwrdd â'r arweinydd recriwtio fel eu bod, ar y diwrnod, yn gweld wynebau cyfarwydd o'u cwmpas petai'r profiad yn teimlo'n llethol iddyn nhw. Mae'r amser a dreulir yno ar y diwrnod hefyd yn agored – does dim disgwyl i neb aros drwy gydol y dydd, dim ond cyn hired ag sy'n addas ar gyfer y person a chanddynt brofiad bywyd."

Yn ychwanegol, un o'r prif ystyriaethau ar draws nifer o feysydd ynghlwm â chynnwys pobl a chanddynt brofiad bywyd yn y broses recriwtio yw talu costau, neu roi tâl neu daliad anogaeth. Yn y sefyllfa hon, mae nifer o wasanaethau'n talu am fwyd a chostau teithio lle nad oes modd rhoi tâl ariannol. Er enghraifft, yn achos Gwasanaeth Cymorth fel y bo'r Angen 16–25 Sir Gaerfyrddin, cynigiwyd lifft yn ôl ac ymlaen i leoliad y cyfweliad i'r bobl ifanc oedd yn rhan o'r broses; trwy wneud hynny, rhoddwyd cyfle i gleientiaid na fyddent, o bosib, wedi gallu teithio yno, a hefyd eu gosod yng nghwmni rhywun roeddynt yn ymddiried ynddynt cyn y cyfweliad.

Yn yr un modd, mewn llawer o'r enghreifftiau a roddwyd, gwelwyd ei bod yn bwysig cynnig tâl o ryw fath fel cymhelliad i annog defnyddwyr gwasanaeth i gymryd rhan a theimlo eu bod yn cael rhyw fudd o'r broses. Yn y rhan fwyaf o achosion, roedd hyn yn golygu cynnig taleb i siop o ddewis y cleient.

> "Rydyn ni wedi cael llawer o lwyddiant gyda chynnwys tenantiaid ar banelau cyfweld. Byddwn yn talu costau teithio os oes angen, yn darparu cinio, a hefyd yn rhoi taleb iddynt ar ôl y cyfweliad. Rydyn ni'n tueddu i gynnig cymhelliad yn y lle cyntaf i geisio denu diddordeb ac ymgysylltiad y preswylwyr."

Effaith

Darparodd y gwasanaethau wybodaeth am nifer o ganlyniadau positif a ddeilliodd o gynnwys eu cleientiaid yn y broses recriwtio – ar y defnyddiwr gwasanaeth ac ar y gwasanaeth ei hun. Ar draws yr enghreifftiau a roddwyd i ni, tynnwyd sylw at hunan-ddatblygiad, adeiladu sgiliau, a gwell ymwybyddiaeth o'r broses recriwtio a beth i'w ddisgwyl pan fyddant hwy eu hunain yn ymgeisio am swyddi. Er enghraifft, pan ofynnwyd iddynt am eu profiad o gymryd rhan mewn cyfweliadau, nododd pobl ifanc o'r Gwasanaeth Cymorth fel y bo'r Angen 16–25 Sir Gaerfyrddin eu teimlad o falchder eu bod wedi cymryd rhan, a'u bod yn teimlo'n fwy hyderus ar ôl y cyfweliadau – elfen maent wedi ei chario mlaen yn eu bywydau eu hunain.

> "Roedd yn anrhydedd cael bod yn rhan o'r cyfweliadau a gallu helpu pobl ifanc. Roedd wedi fy ngwneud yn fwy hunanhyderus."

Yn yr un modd, soniodd Pobl sut roedd cynnwys rhai a chanddynt brofiad bywyd yn rhoi cyfle i gleientiaid siapio'r gwasanaeth, a chynnig lefel o gyfrifoldeb iddynt.

> ""I'r rhai a chanddynt brofiad bywyd, mae gallu helpu i ddylunio hysbysebion swyddi yn rhoi cyfle iddynt siapio'r gwasanaeth, a phwy sy'n cael eu recriwtio i mewn i'r gwasanaeth. Mae bod yn rhan o'r [broses] recriwtio'n cynnig lefel o gyfrifoldeb allai fod yn fuddiol petai anghytundeb yn codi rhwng gwahanol bersonoliaethau."

> "Mae mynychu ffeiriau swyddi'n cynnig cyfle i ddatblygu sgiliau cyfathrebu, dysgu am y broses recriwtio, a deall pam y gall gymryd cryn amser i lenwi swyddi gwag."

Ar draws yr enghreifftiau a ddarparwyd, adroddwyd hefyd fod cynnwys cleientiaid yn y broses recriwtio wedi cael effaith bositif ar y gwasanaeth, yn cynnwys cynnydd yn y teimlad o gymuned, a gwasanaeth sy'n rhoi gwell adlewyrchiad o anghenion y gwasanaeth ac sy'n helpu i adeiladu agwedd wirioneddol berson-ganolog tuag at gymorth.

> "Mae cael cymorth gan y rhai a chanddynt brofiad bywyd wrth greu'r hysbyseb swydd yn ein galluogi ni i dargedu'r ymgeiswyr cywir ar gyfer y rôl. Mae cael gwybod o'r cychwyn cyntaf beth mae'r rôl yn ei olygu yn helpu i dreulio llai o amser ar ymgeiswyr diangen."

> "Unwaith eto, mae cael rhai a chanddynt brofiad bywyd i fynychu ffeiriau swyddi yn gallu torri i lawr ar yr amser a dreulir ar ymgeiswyr nad oes ganddynt fawr ddim diddordeb yn y rôl, ond ar y llaw arall gall hefyd gynnig i ymgeisydd posibl rhyw fewnwelediad mwy cyflawn i'r rôl."

Llywodraethu

Mae nifer o'r sefydliadau a gymerodd ran yn meddu ar fecanweithiau a roddai gyfle i bobl ddylanwadu ar y modd y caiff sefydliadau eu llywodraethu. Mae sefydliadau'n hwyluso hyn mewn amryw o wahanol ddulliau, yn cynnwys pobl a chanddynt brofiad bywyd yn cael eu dewis fel aelodau o'r bwrdd, yn aelodau o grwpiau penodol ar gyfer rhai a chanddynt brofiad bywyd, neu ar fyrddau cysgodol. Roedd y dulliau hyn yn amrywio o ran dwysedd ac ymroddiad, o ddulliau hyblyg lle roedd grwpiau'n cwrdd ar sail ad-hoc i drafod materion lle mae amser yn holl bwysig, hyd at rolau ffurfiol fel aelodau o fyrddau a chanddynt drefniadau penodol.

Mae rhai sefydliadau, megis Grŵp Cynghori Drive a Bwrdd Cysgodol The Wallich, yn archwilio materion sefydliadol megis newidiadau polisi sydd ar y gweill, penodi Prif Weithredwr newydd, a chynllunio gwasanaeth. Ystyrir y grwpiau fel rhan ganolog o broses graffu'r sefydliad. Mae un grŵp a hwylusir gan New Pathways yn ymgynghori'n rheolaidd gyda goroeswyr ar faterion cynllunio a chyd-gynhyrchu gwasanaethau, tra hefyd yn hwyluso cyfarfodydd gyda chomisiynwyr a phartneriaid allweddol.

> "Yn ddiweddar fe wnes i fynychu cyfarfod o'r Heddlu oherwydd eu bod wedi gofyn i New Pathways am glywed lleisiau goroeswyr. Roedd yn brofiad heriol gan fy mod yn y gorffennol wedi cael profiad gwael gyda'r Heddlu. Ro'n i'n nerfus iawn ac yn methu cofio eu henwau. Penderfynais ganolbwyntio ar ddim byd ond yr hyn oedd gen i i'w ddweud, ac roedd e'n wych – roedd yn grêt cael adrodd fy stori wrth grŵp o bobl oedd yn gwrando ac yn fodlon newid. Roedd e'n brofiad hynod bwerus ac mae wedi ailadeiladu peth o'm hyder yn yr Heddlu. Ro'n i'n browd iawn ohonof i fy hun a byddwn yn argymell pobl eraill i wneud yr un peth os cânt y cyfle."
>
> "Mae'r grŵp yma'n rhoi llawer iawn o help i mi. Am amser hir doedd gen i ddim llais o gwbl, ac mae'r grŵp yma'n fy ysbrydoli'n fawr. Dwi'n ddiolchgar iawn am gael bod yn rhan ohono."
>
> "Dwi'n teimlo bod rhywun yn gwrando arna i."
>
> "Dwi'n hoffi bod yn rhan o wneud penderfyniadau, mae'n teimlo'n bwysig."

Galluogwyr allweddol

Un thema allweddol a nodwyd gan y sefydliadau y buom yn siarad gyda hwy oedd cael proses gadarn o recriwtio a sefydlu – un sy'n hygyrch ac yn rhoi i bobl y cymorth a'r wybodaeth mae arnynt eu hangen i'w galluogi i gyfrannu'n llawn. Nododd sefydliadau hefyd gymaint haws oedd ymgysylltu pobl a rhedeg y grwpiau hyn mewn ffordd ystyrlon pan oedd modd iddynt ddod o hyd i arian ar gyfer swydd neu dîm penodol. Er bod cyfranogwyr yn eiriol dros ddull traws-sefydliadol o wreiddio profiad bywyd, roeddynt hefyd yn nodi bod y gwaith yn llawer mwy ystyrlon ac yn haws ei dyfu pan oedd modd buddsoddi mewn rhywun i arwain a goruchwylio'r gwaith hwn.

Effaith

Rhannodd sefydliadau yr wybodaeth fod y byrddau llywodraethu, y grwpiau a'r mecanweithiau hyn wedi cael effaith bositif iawn ar y sefydliadau eu hunain ac ar y bobl maent yn eu cefnogi. Adroddwyd am fanteision megis cael persbectf gonest – ac annisgwyl weithiau – ar wahanol agweddau o'u gwasanaethau (a'u gwasanaethau partner), gan ddylanwadu ar gynllun a hygyrchedd gwasanaethau, a symud tuag at weithio mewn dull sy'n wirioneddol seiliedig ar gryfderau.

Mae unigolion oedd yn cymryd rhan wedi adrodd eu bod yn teimlo bod eu llais wedi cael gwrandawiad, a chodi ymwybyddiaeth, teimlad o roi rhywbeth yn ôl trwy helpu gwasanaethau i ddatblygu a gwella, cael cyfleoedd i ymarfer sgiliau, a dylanwadu ar bethau maent yn teimlo'n angerddol yn eu cylch.

Ymchwil gan Gymheiriaid

Wrth i'r rhan a chwaraeir gan arbenigwyr trwy brofiad gynyddu ar draws y sector, felly hefyd ddatblygiad rolau ymchwil gan gymheiriaid mewn darnau allweddol o ymchwil ar ddigartrefedd. Ar draws sefydliadau, mae effaith arbenigedd a phrofiad personol pobl wedi cynyddu o ran dylanwad, gyda phobl a chanddynt brofiad bywyd yn chwarae rhan gynyddol yn y gwaith o gyd-gynhyrchu ymchwil a dylanwadu ar newid polisi. Ar draws sefydliadau, defnyddir gwahanol ddulliau i ddatblygu rolau ymchwil gan gymheiriaid a'r modd maent yn rhan o wahanol brosiectau, o'r cychwyn cyntaf hyd y camau olaf.

Dyma rai dulliau ac arferion sydd wedi bod yn llwyddiannus:

Creu agwedd anghyfarwyddol tuag at recriwtio

Yn achos y rhan fwyaf o'r sefydliadau sy'n gwneud defnydd gweithredol o ymchwilwyr recriwtio, mae camau cyntaf y rôl – yn cynnwys recriwtio a hyfforddi ymchwilwyr sy'n gymheiriaid – yn holl bwysig i sicrhau ymgysylltiad effeithiol a chynhwysol. Roedd cymryd agwedd anghyfarwyddol tuag at recriwtio yn thema ganolog ymhlith y sefydliadau y buom yn siarad gyda hwy. Trwy ddefnyddio rhywfaint o hyblygrwydd yn y broses recriwtio, canfu'r gwasanaethau fod pobl yn fwy agored a pharod i dderbyn, yn ogystal â chreu mwy o amrywiaeth o brofiadau ar draws y prosiect.

Rhoddwyd enghraifft gan ymatebwyr i ddull o weithio prosiect ymchwil ddiweddaraf End Youth Homelessness Cymru (EYHC) yn archwilio profiadau pobl ifanc niwroamrywiol. Aethant ati'n fwriadol i gadw'r meini prawf o gwmpas recriwtio yn annelwig o ran y math o ddigartrefedd roedd pobl wedi cael profiad ohono, er mwyn gallu cynnwys pob math o brofiad o ddigartrefedd. Ers hynny maent wedi ehangu'r dull hwn trwy gynnwys y meini prawf o fod yn 'berson ifanc yn byw yng Nghymru' sy'n 'angerddol dros roi diwedd ar ddigartrefedd ymhlith pobl ifanc'. Trwy ddefnyddio dull llai cyfarwyddol wrth recriwtio ymchwilwyr cymheiriol, canfu EYHC eu bod yn osgoi cwestiynau gan bobl ifanc ynghylch a oeddynt yn 'ddigon digartref' i rannu eu profiadau, a thrwy hynny ehangwyd yr amrywiaeth o ran profiad. Mae hefyd yn croesawu lleisiau'r rhai hynny nad ydynt, efallai, wedi bod yn ddigartref, ond o bosib wedi bod mewn perygl o fod yn y sefyllfa honno – profiad all helpu sefydliadau i gael gwell dealltwriaeth o'r broblem o bersbectif ataliol.

Ar draws y sefydliadau, roedd y dull anghyfarwyddol hefyd yn cynnwys hyblygrwydd i gymryd rhan, tra'n cyflwyno'r syniad bod gweithredu fel ymchwilydd cymheiriol yn gyfle am dwf a datblygiad, gan sicrhau bod y cyfleoedd yn gweddu i gryfderau a diddordebau pobl. Er enghraifft, ochr yn ochr â chyfleoedd i ymchwilio, mae'r rolau hyn hefyd yn gyfle i roi cynnig ar ysgrifennu blogiau, cymryd rhan mewn podlediadau, a mwy. Fodd bynnag, mae hyblygrwydd yn dod law yn llaw â phethau i'w cadw mewn cof, gyda rhai sefydliadau'n pwysleisio pwysigrwydd egluro bod y gwaith yn achlysurol, ac nad yw bob amser yn rheolaidd yn ystod y broses recriwtio, i sicrhau bod disgwyliadau pobl yn cael eu rheoli.

Darparu hyfforddiant digonol

Y tu hwnt i recriwtio, roedd sefydliadau hefyd yn ystyried ei bod yn bwysig sicrhau bod ymchwilwyr cymheiriol yn cael eu paratoi'n ddigonol i gymryd rhan mewn prosiectau, yn ymarferol ac yn emosiynol. Mewn nifer o'r enghreifftiau a roddwyd, roedd hyfforddiant ar ddulliau ymchwil, moeseg ymchwil, a diogelu a lles personol yn arfer safonol.

Er enghraifft, mae prosiect ymchwilwyr cymheiriol Shelter Cymru yn rhoi llawer o bwyslais ar yr angen i gynnig hyfforddiant i'w hymchwilwyr cymheiriol fel eu bod yn teimlo'n hyderus wrth gyfrannu at brosiectau ymchwil. Mewn sgyrsiau gyda'u hymchwilwyr cymheiriol, nododd llawer ohonynt bod hyfforddiant ym meysydd diogelu ac arfer trawma-wybodus yn holl bwysig, ac er nad oedd yn orfodol i'w rôl, roedd yr hyfforddiant at yr agweddau cyfreithiol yn 'ddiddorol a gwerthfawr', gyda llawer yn canmol modiwl Shelter Cymru, 'Digartrefedd a'r Gyfraith'.

Yn yr un modd, roedd cynllun a dull sesiynau hyfforddiant hefyd yn elfen allweddol o sicrhau cynwysoldeb a hyblygrwydd ar gyfer ymchwilwyr cymheiriol. Er enghraifft, dywedodd EYHC eu bod, yn dilyn yr hyn a ddysgwyd trwy brosiect blaenorol, wedi newid eu gofyniad bod angen i ymchwilwyr cymheiriol fynychu nifer penodol o sesiynau hyfforddi wyneb yn wyneb; bellach, maent wedi ymgorffori'r hyblygrwydd hwnnw i mewn i'r cam hyfforddi drwy gynhyrchu pecyn wedi'i recordio o flaen llaw a fyddai'n caniatáu i bobl gymryd rhan mewn hyfforddiant wrth eu pwysau. Maent wedi dysgu bod y dull hwn yn cynnig mwy o reolaeth dros y modd mae pobl yn dewis dysgu, a hefyd yn dileu nifer o'r cyfyngiadau ymarferol, megis rhwystrau daearyddol, ac yn creu hyblygrwydd o gwmpas ymrwymiadau addysg a gwaith. Mae'n bwysig nodi bod y lefel hon o hyblygrwydd yn parhau i fod yn rhan ganolog o'r ymgysylltiad y tu hwnt i'r cam hyfforddi, er mwyn amddiffyn lles emosiynol yr ymchwilwyr cymheiriol.

Adeiladu Perthnasoedd gydag ymchwilwyr cymheiriol

Mae'r ffocws ar hyblygrwydd i amddiffyn lles emosiynol ymchwilwyr yn ffurfio elfen o'r ymrwymiad ehangach i adeiladu perthnasoedd. Ar draws sefydliadau lle mae ymchwilwyr cymheiriol yn rhan gyson o'r broses, roedd adeiladu perthynas gref yn seiliedig ar ymddiriedaeth a chynwysoldeb yn ganolog i gael profiad positif fel ymchwilydd cymheiriol. Yn achos llawer o'r ymchwilwyr cymheiriol, roedd teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi am eu gwaith yn elfen bwysig; fodd bynnag, roedd creu perthynas sefydlog gyda sefydliad yn allweddol i'r gwaith o adeiladu'r perthnasoedd hynny mewn modd effeithiol.

Defnyddiai rhai sefydliadau y dull o wahodd ymchwilwyr cymheiriol i arwyddo polisïau sefydliadol sy'n caniatáu iddynt fynychu cyfarfodydd llawn o'r staff, yn ogystal â mynychu gweithgareddau hamdden, megis partïon Nadolig, gan greu amgylchedd lle mae pobl yn teimlo eu bod yn rhan ddilys o'r sefydliad ac yn chwarae rhan ystyrlon ynddo.

Mae dulliau eraill o adeiladu ymddiriedaeth a pherthnasoedd yn cynnwys dealltwriaeth nad yw'r ffaith fod ymchwilydd cymheiriol yn meddu ar brofiad bywyd yn golygu o reidrwydd bod raid iddynt rannu'r profiadau hyn.

> "Yn y gorffennol, roedd rhai o'r tîm wedi bod dan bwysau i rannu eu straeon am y profiad a gawsant mewn gofodau lle nad oeddynt yn teimlo'n gysurus, a thrwy lens nad oedden nhw wedi ei dewis. Roedd y tîm yn fodlon rhannu'n agored yr effaith a gafodd hyn ar eu lles meddyliol."

Yn yr un modd, roedd rhai sefydliadau'n sicrhau bod eu hymchwilwyr cymheiriol yn cael eu cynnwys yn unig yn y meysydd ymchwil oedd, yn eu barn hwy, yn gweddu orau iddynt, tra hefyd yn rhoi pwyslais ar ddarparu amgylchedd lle gallai ymchwilwyr cymheiriol rannu eu profiadau heb gael eu beirniadu.

> "Roedd y cyfarfodydd yn rhoi gofod i ni lle gallem rannu ein profiadau ein hunain heb unrhyw feirniadaeth na hierarchaeth. Rhoddwyd rhyddid i ni ymgymryd â rhannau o'r ymchwil oedd yn fwyaf addas ar ein cyfer ni, heb deimlo unrhyw bwysau i wneud unrhyw beth allai wneud i ni deimlo'n anghysurus."

Roedd creu llwybrau clir i alluogi ymchwilwyr cymheiriol i gyfathrebu eu hanghenion drwy gydol eu cyfnod o ymgysylltiad yn gweithredu fel ffactor allweddol wrth ddatblygu perthnasoedd positif o fewn sefydliadau. Dywedodd rhai fod cael un pwynt cyswllt, neu brif gyswllt, yn benodol ar gyfer cefnogi ymchwilwyr cymheiriol yn help mawr. Gallai hyn hefyd gynnwys cyfleoedd i adrodd yn ôl gyda'u prif gyswllt yn rheolaidd ar sail un-i-un yn ystod ac ar ddiwedd prosiectau, fel ffordd o gynnal y berthynas honno a chaniatáu gwrandawiad i'r ymchwilydd cymheiriol tra ar yr un pryd yn gwneud y mwyaf o'r cyfle i ddatblygu.

Galluogwyr allweddol

Ar draws y sefydliadau, codwyd y pwynt fod adeiladu perthnasoedd yn un o'r elfennau pwysicaf wrth wneud i bobl deimlo eu bod yn derbyn cefnogaeth ac yn ffynnu yn eu rôl. Dywedodd rhai sefydliadau bod pobl yn aml yn dod at y cyfleoedd yn ddihyder neu â theimladau negatif, a bod caniatáu amser a chefnogaeth yn holl bwysig i sicrhau bod pobl yn cael y gorau allau o'u profiad a chyflawni pethau maent yn teimlo'n angerddol amdanynt.

Effaith

Gall cael rolau ymchwilwyr cymheiriol fel rhan o sefydliad neu brosiect greu dull mwy dilys o ddod o hyd i atebion. Bydd gan arbenigwyr trwy brofiad eu persbectif eu hunain wedi eu siapio gan eu profiadau, sy'n caniatáu ar gyfer meddwl mewn modd mwy creadigol a chynhwysol. Gall ymchwilwyr cymheiriol hefyd roi mwy o hyder i bobl eraill a chanddynt brofiad bywyd i'w galluogi i rannu eu profiadau.

Gall rolau ymchwilwyr cymheiriol hefyd greu llwybrau cyflogaeth, neu fynediad at addysg neu hyfforddiant ar gyfer y rhai sy'n cymryd rhan. Roedd enghreifftiau a roddwyd i ni yn dangos pwysigrwydd caniatáu i ymchwilwyr cymheiriol fanteisio mewn modd proffesiynol o gael eu recriwtio a'u hyfforddi. Er enghraifft, mae hyfforddiant Shelter wedi ei achredu, ac oherwydd hynny gellir ei drosglwyddo i sefydliadau eraill i'w ddefnyddio mewn rôl ymchwilydd cymheiriol ar wahân, neu mewn ffyrdd gwahanol. Yn yr un modd, wrth hysbysebu am rolau ymchwilwyr cymheiriol, mae'r EYHC yn cyflwyno'r cyfle fel ffordd o ddatblygu sgiliau ac ehangu CV, tra hefyd yn cynnig geirda ar gyfer cyfleoedd eraill i ymgeisio am swyddi yn y dyfodol.

Dylanwadu ar bolisi cenedlaethol

Mae yna nifer o enghreifftiau o arbenigwyr trwy brofiad yn cymryd rhan yn y gwaith o ddatblygu polisi a deddfwriaeth genedlaethol, yng Nghymru ac mewn rhannau eraill o'r DU.

Panel Adolygu Arbenigol (Cymru)

Yn 2022, sefydlwyd Panel Adolygu Arbenigol[13] (ERP) gan Julie James AS, y Gweinidog dros Newid Hinsawdd, i wneud argymhellion ar gyfer diwygio deddfwriaethol i wella'r ffordd y mae Cymru'n atal digartrefedd ac yn ymateb iddo. Roedd Cymorth Cymru yn aelod o'r ERP, gan ymgymryd â rôl ychwanegol i hwyluso cysylltiad ag arbenigwyr trwy brofiad. Dros gyfnod gwaith y Panel, ymgysylltodd Cymorth â thros 300 o bobl a chanddynt brofiad bywyd, gan gasglu eu sylwadau a'u profiadau drwy gyfrwng arolygon ar-lein, digwyddiadau byw, sgyrsiau ar y stryd, ac ymweliadau â llety dros dro, llety â chymorth, carchardai, a gwasanaethau prawf. Gwnaed gwaith ychwanegol gan Tai Pawb i ymgysylltu â grwpiau amrywiol penodol.

O ganlyniad i hyn, cyflwynwyd chwe adroddiad[14] i'r ERP, gyda phob un yn ffocysu ar wahanol elfen o'r diwygiadau arfaethedig. Cafodd pob papur ei gyflwyno a'i grynhoi cyn cynnal y drafodaeth berthnasol, a rhoddwyd ystyriaeth ofalus gan aelodau o'r ERP i'r adborth a dderbyniwyd oddi wrth arbenigwyr trwy brofiad cyn cymryd unrhyw benderfyniadau ar argymhellion ar gyfer diwygio deddfwriaethol. Roedd adroddiad yr ERP[15] i'r Gweinidog, a Phapur Gwyn[16] dilynol Llywodraeth Cymru, yn drwm dan ddylanwad y cyfraniadau a gafwyd gan bobl a chanddynt brofiad bywyd, ac yn cynnwys cynigion ar gyfer atal ar gam cynharach, chwalu rhwystrau, a gosod dyletswyddau newydd ar wasanaethau cyhoeddus. Cyflwynir y ddeddfwriaeth a ddaw o ganlyniad i hyn yn 2025.

The Prevention Commission (Yr Alban)

Sefydlwyd The Scotland Homelessness Prevention Review Group (PRG) yn 2019 gan Lywodraeth yr Alban i ddatblygu argymhellion ar gyfer dyletswyddau cyfreithiol ar awdurdodau lleol a chyrff cyhoeddus ehangach yn yr Alban i atal digartrefedd, a beth fyddai'r ffordd orau o weithredu'r rhain. Roedd y PRG yn awyddus i ymgysylltu â phobl a chanddynt brofiad bywyd o ddigartrefedd, ac â staff rheng flaen, i sicrhau bod yr argymhellion yn realistig ac y byddent yn gwneud y gwahaniaeth y dymunent eu gweld. O ganlyniad, aeth Homeless Network Scotland ymlaen i sefydlu'r Prevention Commission[17], a oedd yn cynnal cyfarfodydd rheolaidd, yn cynhyrchu adroddiadau oedd yn crynhoi eu trafodaethau, ac yn cyflwyno ystyriaethau allweddol i sylw'r PRG. Roedd hefyd yn cynnal cyfarfodydd ar y cyd gyda'r PRG ar gamau allweddol yn y broses.

Cyhoeddwyd adroddiad terfynol y PRG, Preventing Homelessness in Scotland[18] yn gynnar yn 2021, gan ddarparu'r fframwaith ar gyfer ymgynghoriad gan y llywodraeth ar ddyletswyddau newydd i atal digartrefedd. Ym mis Mawrth 2024, cyhoeddodd Llywodraeth yr Alban y Bil Tai (Yr Alban), sydd â'r nod o gyflwyno dyletswydd 'gofyn a gweithredu' ar landlordiaid cymdeithasol a chyrff cyheddus, megis byrddau iechyd a'r heddlu, i holi am sefyllfa tai person a gweithredu i'w hatal rhag bod yn ddigartref lle bynnag y bo modd. Mae hefyd yn diwygio'r ddarpariaeth ar gyfer pobl sy'n cael eu bygwth â digartrefedd hyd at chwe mis o flaen llaw, ac yn cynnwys darpariaeth ar gyfer tenantiaid sy'n dioddef cam-drin domestig.

National Expert Citizens Group (Lloegr)

Mae'r National Expert Citizens Group (NECG) yn grŵp o bobl o ardaloedd ledled Lloegr a chanddynt brofiad bywyd o anfantais lluosog. Mae'r NECG yn gweithio gyda llywodraeth ganolog a lleol, cyrff statudol, a gwasanaethau rheng flaen i sicrhau bod pobl sydd wedi byw gydag anfantais lluosog yn gallu siapio'r gwasanaeth a'r polisïau sy'n effeithio arnynt, gan arwain yn y pen draw at eu gwneud yn fwy hygyrch ac effeithiol. Mae Revolving Doors, sy'n rhedeg y NECG, yn gwneud hyn trwy ddarparu gofodau hafal, trawma-wybodus, gan dynnu at ei gilydd y rhai sy'n allweddol yn y dasg o gymryd penderfyniadau, a'r rhai a chanddynt brofiad uniongyrchol o anfantais lluosog, er mwyn cyd-gynhyrchu atebion arloesol ar gyfer newid systemau.

Mae cyrhaeddiad a dylanwad yr NECG[19] yn eang iawn, ac yn cynnwys rhoi cyngor i Adolygiad Annibynnol ar Gyffuriau y Fonesig Carol Black; yn yr adolygiad hwn cyflwynwyd mater diagnosis deuol a ffocysu ar dynnu sylw at y bylchau mewn darpariaeth ac anghenion y bobl hynny sy'n ymgodymu â dibyniaeth ac amryfal anfanteision eraill. Yn ogystal, roedd un o Aelodau'r NECG yn eistedd ar Banel Tŷ'r Arglwyddi ar newid polisi ar gyffuriau. Mae dylanwad yr NECG wedi ymestyn at dîm ymateb i gysgu ar y stryd y Weinyddiaeth Tai, Cymunedau a Llywodraeth Leol, a'r Pwyllgor Tai, ar ymatebion i'r pandemig. Mae'r NECG bellach yn gweithio gyda'r Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau (OHID) ar gynllun newydd[20], sef y prosiect 'Lived experience voices', a fydd yn dod â mewnwelediad mwy amrywiol o brofiad bywyd i brosiectau a chynlluniau yr OHID.

Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru

Mae Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru[21] yn grŵp o bobl a chanddynt brofiad bywyd o broblemau iechyd meddwl, ynghyd â'u ffrindiau a'u teuluoedd. Sefydlwyd y Fforwm yn 2013 gan Lywodraeth Cymru yn dilyn datblygu'r Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl. Mae Practice Solutions yn cefnogi'r Fforwm gan ddefnyddio dull cyd-gynhyrchu i ddatblygu arweiniad cenedlaethol ac yn hwyluso sgyrsiau rhwng unigolion, gofalwyr, sefydliadau partner, a Llywodraeth Cymru i ddylanwadu ar a llywio gweithgaredd polisi. Mae'r Fforwm yn cynnwys o leiaf bedwar aelod o bob un o'r saith ardal bwrdd iechyd yng Nghymru, a lleiafswm o ddeg aelod annibynnol a gaiff eu recriwtio'n genedlaethol i sicrhau bod y Fforwm yn adlewyrchu amrywiaeth pobl Cymru ac ystod eu profiadau.

Mae cynrychiolwyr o'r Fforwm hefyd yn eistedd ar Fwrdd Partneriaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru, sy'n goruchwylio'r gwaith o ddarparu a gweithredu'r strategaeth iechyd meddwl a'i gynllun cyflenwi. Mae'r Fforwm yn rheolaidd yn cyflwyno papurau trafod i'r Bwrdd, gan sbarduno trafodaethau pwysig sy'n bwydo i mewn i ddatblygu polisi cenedlaethol. Ers ffurfio'r Fforwm yn 2013, maent wedi cyd-gynhyrchu nifer o bapurau ar ystod eang o bynciau, gan fynd i'r afael â materion megis Cynllunio Gofal a Thriniaeth, Atal Hunanladdiad, Stigma a Gwahaniaethu, a Rhoi Diwedd ar Ymarfer Gorfodi ac ECT. Dros y ddwy flynedd ddiwethaf mae'r Fforwm hefyd wedi cyfrannu at ddatblygu strategaeth newydd Llywodraeth Cymru ar iechyd meddwl a lles.

Galluogwyr allweddol

Daeth ystod o alluogwyr i'r amlwg o'r enghreifftiau hyn. Mae ymrwymiad y rhai sy'n cymryd penderfyniadau (yn enwedig y llywodraeth) i wrando ar, parchu, ac ymateb i brofiad bywyd yn holl bwysig i sicrhau bod cyfraniadau pobl yn cael effaith ystyrlon. Mae gan sefydliadau sy'n hwyluso'r ymgysylltiad hwn hefyd gyfrifoldeb i eiriol yn gryf ar ran pobl sydd wedi rhannu eu sylwadau, ond i ofalu nad ydynt yn sensro, aralleirio, na newid y neges a ddaw gan bobl a chanddynt brofiad bywyd.

Ar lefel ymarferol, mae darparu nifer o ffyrdd amrywiol i alluogi pobl i rannu eu barn hefyd yn bwysig; gallai hyn fod ar-lein neu wyneb yn wyneb, yn ogystal â mynd i gwrdd â phobl yn eu lleoliad eu hunain yn hytrach na disgwyl i bobl ddod atoch chi. Mae'r gallu i dalu costau pobl, neu roi tâl iddynt am gymryd rhan, hefyd yn helpu i annog ymgysylltiad, ond mae'n bwysig ystyried yn ofalus pa effaith y gallai derbyn unrhyw dâl ei chael ar hawl person i dderbyn budd-daliadau.

Gall y cyfle i esbonio pam y mae sylwadau a phrofiadau pobl yn cael eu casglu, yn ogystal â'r modd y bydd yn cael effaith go iawn ar fywydau pobl, fod yn ffactor allweddol wrth annog pobl i gyfrannu. Fodd bynnag, gall newid polisi a deddfwriaeth gymryd cryn dipyn o amser, felly mae'n bwysig bod yn onest ynghylch amserlenni. Gall cau'r lŵp adborth fod yn heriol, yn enwedig lle roedd yr ymgysylltiad yn ddi-enw, neu'r broses yn un hirfaith, ond mae ceisio esbonio effaith mewnbwn pobl yn wirioneddol werthfawr.

Fel y pwysleisiwyd eisoes yn yr adroddiad hwn, mae bod yn ystyriol o brofiadau pobl o drawma neu adfyd yn arbennig o bwysig, yn ogystal â chymryd gofal i sicrhau nad yw pobl dan bwysau i rannu mwy nag sy'n gyfforddus iddynt ei wneud, a bod modd iddynt gymryd egwyl os dymunant. Efallai y bydd rhai pobl yn awyddus i gael cefnogaeth eu gweithiwr allweddol wrth rannu eu straeon; fodd bynnag, efallai y bydd rhai eraill am wneud hynny heb orfod ofni ôl-effeithiau os oes ganddynt unrhyw adborth negyddol ynghylch systemau neu wasanaethau.

Effaith

Gall cynnwys pobl a chanddynt brofiad bywyd roi mwy o hyder i'r llywodraeth bod eu polisïau a'u deddfwriaeth yn adlewyrchu realiti profiadau pobl, ac oherwydd hynny y byddant yn fwy effeithiol. Mae'r manteision i'r bobl sy'n rhan o'r gwaith o gyfrannu at ddatblygu polisi yn cynnwys teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu am eu harbenigedd, cael effaith bositif ar wasanaethau a systemau, a helpu i wella profiadau a deilliannau pobl eraill yn y dyfodol.

> "Hoffwn ddiolch yn fawr i bob unigolyn sydd wedi rhannu eu profiadau personol o ddigartrefedd gyda ni. Mae ein cynigion wedi eu gwreiddio yn eich mewnwelediad a'ch arbenigedd chi. Rwy'n gobeithio y byddwch yn gweld eich cyfraniad chi, ac y bydd ein cynigion yn arwain at y newid ystyrlon rydych chi wedi gofyn i ni amdano."

Julie James AS, Gweinidog dros Newid Hinsawdd, Llywodraeth Cymru

> "A hwythau'n gryf dan ddylanwad y Prevention Commission, sef grŵp o bobl a chanddynt brofiad bywyd a phrofiad rheng flaen o ddigartrefedd, [...] mae gan yr argymhellion yn yr adroddiad hwn y potensial i newid mewn modd radical holl wyneb y system ddigartrefedd yn yr Alban."

Yr Athro Suzanne Fitzpatrick, Cadeirydd, Prevention Review Group

> "Mae bod yn aelod o'r NECG yn rhoi cyfle i mi fynegi fy marn i wella gwasanaethau yn genedlaethol ac yn lleol. Mae hefyd yn rhoi llais i mi [a] theimlad bod rhywun yn gwrando arna i, yn ogystal â'r cyfle i wella gwasanaethau ar gyfer y rhai fydd ag angen amdanynt yn y dyfodol."

Aelod o'r National Expert Citizens Group

Adlewyrchu ar yr Adroddiad: Arfer da a Heriau

Ar draws y gwahanol enghreifftiau a amlygir yn yr adroddiad, roedd darparwyr yn aml yn sôn am ystod o gryfderau a heriau y daethpwyd ar eu traws pan yn cydweithio â phobl a chanddynt brofiad bywyd. Pa ran bynnag roedd pobl a chanddynt brofiad bywyd yn ei chwarae, roedd yn amlwg bod cryfderau a heriau cyffredin yn bodoli ar draws y prosiectau.

Arfer da

Adeiladu perthnasoedd da a chyfathrebu

Roedd pob un o'r prosiectau a'r sefydliadau y buom yn siarad gyda hwy yn dweud bod cyfathrebu cyson a datblygu perthnasoedd cryf yn ganolog i ymgysylltiad llwyddiannus. Roedd sicrhau bod pobl a chanddynt brofiad bywyd yn teimlo'n gysurus, ac yn cael gwrandawiad, drwy gydol eu hymgysylltiad yn hollbwysig nid yn unig ar gyfer llwyddiant y prosiect, ond hefyd i wneud y profiad yn un ystyrlon i'r person oedd yn cyfrannu eu hamser a'u harbenigedd. Mae'r dulliau a ddefnyddir i feithrin perthnasoedd a chyfathrebu yn cynnwys y canlynol:

- **Cynnal pwynt cyswllt cyson:** Canfu sefydliadau fod pobl yn fwy hyderus a pharod i ymgysylltu os oedd yna un aelod sefydlog o'r staff yn gweithredu fel pwynt cyswllt allweddol. Mae cael nifer o ffyrdd lle gall pobl deimlo eu bod yn medru cysylltu – megis cyfarfodydd rheolaidd un-i-un ac mewn grŵp, rhif ffôn uniongyrchol neu gyfeiriad ebost, a'r cyfle i gwrdd ar-lein neu wyneb yn wyneb – yn gallu gwneud i bobl deimlo'n ddigon hyderus i ymgysylltu'n llawn, a rhannu pryderon a syniadau.
- **Mentoriaeth:** Ynghyd â chael pwynt cyswllt sefydlog, mae cael un aelod penodol o'r staff sy'n ymgymryd â rôl mentor yn galluogi pobl i gael y gorau allan o'u profiad a chyflawni nodau personol.
- **Dangos effaith:** Yn achos nifer o bobl, mae cyfathrebu sut mae eu hymwneud â'r gwaith yn cael effaith go iawn yn bwysig i gynnal eu hymddiriedaeth a datblygu hunangymhelliant. Mae dangos y gwahaniaeth mae pobl wedi ei wneud trwy gynnal gwerthusiadau dilynol neu ddeilliannau corfforol megis adolygiadau, adroddiadau neu ganllawiau, yn gallu bod yn bwysig i adeiladu hyder pobl a chreu cyfleoedd ystyrlon.

Hygyrchedd cyfranogiad, hyblygrwydd a chymorth

Soniodd pob un o'r sefydliadau am bwysigwydd sicrhau bod pobl a chanddynt ystod eang o brofiadau yn cael cyfle i gymryd rhan mewn prosiectau, ac maent yn awyddus i barhau i wella'r elfen hon o ymgysylltiad. Un ffordd o wneud hyn yw cynnig nifer o ddulliau y gall pobl eu defnyddio i rannu eu harbenigedd; gallai hynny fod ar-lein neu wyneb yn wyneb, cynnal digwyddiadau agored, cyfarfodydd un-i-un, ac ymweld ag amrywiaeth o wasanaethau a lleoliadau. Canfu rhai sefydliadau fod ymgynghori neu gyd-gynllunio gyda'r bobl maent yn eu cefnogi nid yn unig yn helpu i gynllunio gwasanaeth sy'n cynrychioli anghenion eu cleientiaid, ond hefyd yn datblygu'r ystod o gyfleoedd parhaus ar gyfer ymglymiad, effaith a dylanwad.

Mae hyblygrwydd ar y cyd â chyfranogiad yn rhan allweddol o hyn. Nod dull Llamau, 'Llais, Dewis a Rheolaeth', yw creu cyfleoedd i bobl lle gallant benderfynu ble, pryd a sut maent yn cymryd rhan, gan sicrhau y gall pobl gael effaith ar ddarn o waith tra hefyd yn cydnabod eu capasiti neu eu gallu i ymgysylltu ar yr adeg honno.

Mae'r enghreifftiau a roddir yn cynnwys y canlynol:

- Darparu trafnidiaeth rhesymol i leoliadau
- Cynnal cyfarfodydd mewn gofodau hygyrch a chysurus
- Cynhyrchu fersiynau gwahanol i ddeunyddiau ysgrifenedig, megis ffeiliau sain neu fersiynau darluniadol
- Cynnig cyfleoedd mewn gwahanol ieithoedd
- Cynnal cyfarfodydd ar-lein ac wyneb yn wyneb
- Cyd-gynllunio amserlen prosiect

Defnyddio dull yn seiliedig ar gryfderau

Mae dulliau sy'n seiliedig ar gryfderau (neu ar asedau) yn ffocysu ar gryfderau unigolion (yn cynnwys cryfderau personol a rhwydweithiau cymdeithasol a chymunedol) ac nid ar eu ffaeleddau. Mae hyn yn gynyddol yn cael ei ystyried fel dull pwysig yng nghyd-destun gwasanaethau, ond mae hefyd yn allweddol i'r modd yr ydym yn gweld ymglymiad pobl a chanddynt brofiad bywyd ym meysydd cynllunio gwasanaeth a chreu polisïau. Mae'n cydnabod bod pobl a chanddynt brofiad bywyd yn meddu ar arbenigedd gwerthfawr a all fod yn fuddiol i'w hadferiad, yn ogystal â chryfhau gwasanaethau. Mae deall cryfderau person, eu nodau, a'r modd yr hoffent archwilio'r rhain yn ystyriaethau pwysig, a dylent siapio'r modd y caiff pobl eu cefnogi i ddefnyddio'r arbenigedd hwn. Dangosir hyn mewn nifer o'r enghreifftiau a rennir yn yr adroddiad hwn, yn cynnwys y gwahanol ffyrdd y gellir cynnwys pobl mewn cynllunio gwasanaeth, prosesau recriwtio ac ymchwil cymheiriol, yn dibynnu ar eu diddordebau a'u cryfderau.

Heriau

Osgoi symboleiddiaeth

Un her gyffredin yw creu profiadau ystyrlon lle mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu cydnabod am y gwaith maent yn ei wneud. Mae yna risg fod pobl yn teimlo eu bod yn cael eu 'harddangos' i siarad am eu profiadau, a gall hyn achosi iddynt deimlo'n ddifreiniedig ynghylch y profiad neu, yn waeth fyth, yn achosi iddynt gael eu hail-drawmateiddio neu ddioddef problemau iechyd meddwl. Mae rhai o'r dulliau a ddefnyddiwyd gan sefydliadau i geisio osgoi hyn yn cynnwys:

- **Pwrpas clir:** Esbonio i bobl pam mae'r ymgysylltiad yn digwydd, yr amserlenni a'r effaith debygol.
- **Cael eich cynnwys fel aelod llawn o'r tîm:** Os yw'r gwaith yn digwydd yn ysbeidiol, neu dros gyfnod hirach o amser, mae yna berygl nad yw pobl yn teimlo eu bod yn aelod gweithredol o'r tîm. Mae rhai sefydliadau'n cynnig cyfleoedd ehangach i gymryd rhan, megis cyfleoedd i hyfforddi staff, cyfarfodydd, neu ddigwyddiadau cymdeithasol. Gall cynnig mynediad i raglen o weithgareddau mewnol yn y modd yma hefyd fod yn ddefnyddiol i gynnal ymgysylltiad gydag arbenigwyr trwy brofiad mewn sefyllfaoedd lle ceir llai o gyfleoedd ffurfiol i gymryd rhan.
- **Tâl:** Mae rhai sefydliadau'n darparu tâl i bobl am eu hamser a'u harbenigedd, ond gall hyn ddod â heriau yn ei sgil. Mae rhoi tâl yn arfer da lle mae yna systemau i ddelio'n briodol â'r broses, ac sy'n gallu adnabod arbenigedd pobl a'r pwysau ar eu hamser. Fodd bynnag, dylai sefydliadau ystyried yr effaith bosibl ar fudd-daliadau pobl, a rhoi dewis os cynigir talebau neu dalu costau.

Diogelu, lles, a bod yn drawma-wybodus

Tynnodd sefydliadau sylw at nifer o ffactorau sy'n amlygu'r angen i fod yn ymwybodol o les pobl sy'n cael eu cynnwys mewn prosiectau. Roedd rhai o'r ffactorau y tynnwyd sylw atynt yn cynnwys:

- **Ail-drawmateiddio:** Yn achos rhai o'r prosiectau y rhoddwyd sylw iddynt yn yr adroddiad hwn, roedd y perygl o ail-drawmateiddio yn aml yn ystyriaeth pan fo person a chanddynt brofiad bywyd efallai'n rhannu eu stori, neu lle bo rhywun yn cynnig gwirfoddoli i fod yn rhan o brosiect sy'n gysylltiedig â lleoliad sy'n berthnasol i'w trawma. Gall heriau ychwanegol godi pan fo unigolion yn rhannu eu profiadau mewn grwpiau bach, neu gyda phobl nad ydynt wedi ffurfio perthynas ddigonol gyda hwy. Dylai sefydliadau geisio deall y profiadau a gafodd person yn y gorffennol, osgoi sefyllfaoedd a allai achosi ail-drawmateiddio, a darparu cefnogaeth i bobl os oes arnynt ei hangen, neu'n awyddus i'w chael.
- **Datganoli ymglymiad:** Er bod hynny'n fuddiol o ran sicrhau amrywiaeth a gwahaniaethau rhanbarthol, gall fod yn heriol pan fo prosiect yn mabwysiadu dull Cymru-gyfan, datganoledig. Lle bo gwirfoddolwyr yn cael eu hymestyn ar draws Cymru heb 'hýb' canolog, gall darparu cefnogaeth gyson a diognol fod yn anodd. Gall fod yn anodd hefyd i ddod o hyd i gyfleoedd lle gall gwirfoddolwyr gael budd o gefnogaeth cymheiriad-i-gymheiriad lle bo rhwystrau daearyddol yn berthnasol.
- **Hyblygrwydd a chapasiti:** Mae gallu pobl i ymglymu i brosiect yn gallu amrywio'n sylweddol, yn dibynnu ar eu hamgylchiadau. Yn aml, gall fod yn anodd i brosiect ddod o hyd i'r cydbwysedd rhwng sicrhau ymglymiad digonol heb i hyn effeithio'n wael ar les rhywun. Yn achos nifer o brosiectau, roeddynt yn pwysleisio nad oeddynt yn dymuno gwneud i bobl deimlo dan orfodaeth i gymryd rhan neu rannu eu profiadau, er mwyn diogelu eu lles.

Darparu Adnoddau ac Ariannu

Gyda chynnydd mewn ymgysylltiad gan rai a chanddynt brofiad bywyd, bydd angen i sefydliadau ddarparu digon o adnoddau i sicrhau bod pobl a chanddynt brofiad bywyd yn derbyn cefnogaeth lawn yn ystod eu hymgysylltiad. Heblaw am feysydd tâl a diogelu, tynnwyd sylw at feysydd eraill oedd yn cael eu heffeithio gan yr adnoddau sydd ar gael. Un maes y soniwyd amdano oedd dysgu a datblygu. Mae'r gallu i ddarparu hyfforddiant a chefnogi dysgu wedi bod yn nod allweddol i nifer o'r prosiectau a grybwyllwyd. Mae lefel yr hyfforddiant a ddarperir ar draws prosiectau yn amrywio'n sylweddol; fodd bynnag, mae galw o hyd am adnoddau i ganiatáu prosiectau i ddarparu cyfleoedd i ddatblygu sgiliau lle bo'r cyfle'n codi. Nodwyd mewn un enghraifft bod y diffyg cyllid ar gyfer offer TG yn rhwystr anferth i'r gwaith o gefnogi llythrennedd digidol pobl, gan gyfyngu ar botensial y prosiect i uwchsgilio'r gwirfoddolwyr yn llawn. Yn gyffredinol, mae'n bwysig bod gan y prosiectau y capasiti i ddarparu hyfforddiant ychwanegol a chyfleoedd i ddatblygu, yn enwedig lle mae ymgysylltiad rhai a chanddynt brofiad bywyd yn anelu at helpu twf defnyddwyr gwasanaeth a'u hadferiad allan o ddigartrefedd.

Argymhellion

Yn achos unrhyw sefydliadau sy'n bwriadu dechrau eu cyfleoedd arbenigwyr trwy brofiad, neu eu datblygu ymhellach, efallai y bydd pobl am ystyried y canlynol:

- **Dewch â phobl i mewn ar y cyfle cyntaf:** Meddyliwch am y math o ymgysylltiad rydych yn anelu ato, a chynnwys pobl ar y cyfle cyntaf posibl. Bydd teimlad pobl o berchnogaeth a chyfranogiad yn fwy, a bydd yn helpu i nodi unrhyw broblemau neu gyfleoedd posibl.
- **Meddyliwch am bwrpas y gwaith:** Wrth geisio osgoi symboleiddiaeth, dylai fod yn gwbl amlwg pam rydych yn gofyn i rywun fod ynghlwm â'r darn o waith; byddwch mor glir â phosibl ynghylch yr amserlen, a beth fydd y rhan a chwaraeir gan y person yn ei newid neu ei gyflawni.
- **Byddwch yn glir gyda'ch disgwyliadau:** Ydy hwn yn gyfle â thâl? A fydd pobl yn derbyn tystysgrif cyfranogiad, neu daleb? Ydy hwn yn gyfle i bobl wella eu sgiliau ac ennill hyder mewn maes maent yn angerddol amdano? Paratowch atebion i'r cwestiynau hyn cyn bod y gwaith yn dechrau, fel bod pobl yn ymwybodol o'r sefyllfa cyn cytuno.
- **Caewch y 'lŵp adborth':** Meddyliwch beth oedd canlyniad terfynol y gwaith, a rhannwch hyn gyda'r bobl a gyfrannodd ato. P'un ai a yw hwn yn adroddiad, yn gyflwyniad i'ch bwrdd o gyfarwyddwyr, neu'n newid i wasanaeth, bydd pobl yn awyddus i wybod beth yw canlyniad eu gwaith a'u harbenigedd.
- **Gweithiwch mewn dull trawma-wybodus:** Meddyliwch am sefyllfaoedd a allai fod yn llethol neu beri gofid i'r rhai sy'n cymryd rhan; gwnewch yn siŵr fod yna amser i adlewyrchu ar unrhyw gyfraniadau a bod cefnogaeth ar gael os bydd angen.
- **Ystyriwch eich adnoddau:** Mae hi bob amser yn well gwneud rhywbeth ar raddfa fechan, a hwnnw'n ystyrlon ac wedi'i gyflawni'n dda, yn hytrach na cheisio gwneud gormod a chael profiad gwael. Meddyliwch am gryfderau eich sefydliad a'r bobl rydych yn gweithio gyda hwy, a symud ymlaen o'r fan honno.
- **Daliwch i ddysgu, daliwch i fod yn chwilfrydig:** Anaml iawn y mae pethau'n berffaith ar y cynnig cyntaf, ond y peth pwysicaf yw dysgu gwersi ac addasu wrth symud ymlaen. Gwrandewch ar y bobl sy'n cymryd rhan, a ffurfiwch berthynas gyda gwasanaethau eraill er mwyn ysbrydoli a chefnogi'ch gilydd.

Cyfeiriadau

1 Partnering with People of Lived Experience: What We've Learned, Institute of Global Homelessness (2022)
2 Employing people with lived experience of multiple and complex needs, Fulfilling Lives (2022)
3 Partnering with People of Lived Experience: What We've Learned, Institute of Global Homelessness (2022)
4 Employing people with lived experience of multiple and complex needs, Fulfilling Lives (2022)
5 Employing people with lived experience of multiple and complex needs, Fulfilling Lives (2022)
6 Experts by Experience: Peer Support and its Use with the Homeless, Barker, Maguire (2017)
7 Adult safeguarding and homelessness: A briefing on positive practice, Local Government Association (2020)
8 Partnering with People of Lived Experience: What We've Learned, Institute of Global Homelessness (2022)
9 Involving and recruiting people with lived experience, Homeless Link (2024)
10 Employing people with lived experience of multiple and complex needs, Fulfilling Lives (2022
11 Partnering with People of Lived Experience: What We've Learned, Institute of Global Homelessness (2022)
12 Making a home: a qualitative evaluation of Housing Justice Cymru's Citadel Project, Taylor (2022)
13 Establishing an Expert Review Panel for homelessness legislation in Wales, Welsh Government (2022)
14 Expert Review Panel: Experts by experience reports, Cymorth Cymru (2023)
15 Ending Homelessness in Wales: A legislative review, Expert Review Panel (2023)
16 White Paper on ending homelessness in Wales, Welsh Government (2023)
17 Prevention Commission, Homeless Network Scotland (accessed January 2025)
18 Preventing Homelessness in Scotland, Scotland Prevention Review Group (2021)
19 Influencing the national agenda, National Expert Citizens Group (2021)
20 NECG brings Lived Experience Voices to drug and alcohol treatment and recovery plans, NECG (2024)
21 Wales Mental Health and Wellbeing Forum website (accessed January 2025)