

# PROSIECT EIN LLAIS

PLATFORM



# RHAGAIR

**Pam mae gwaith cymunedol mor bwysig? Mae Platfform wedi cael y fraint o weithio gyda chymuned Holly Road, ochr yn ochr ag eraill ledled De Cymru ers blynyddoedd lawer. Dros amser, dechreuon ni amau bod ffyrdd traddodiadol o 'roi cymorth' yn gwneud cam â phobl.**

Mae sicrhau'r cyllid hwn gan Sefydliad Moondance wedi bod yn gam sylweddol ymlaen i ni o ran deall pam. Mae wedi ein galluogi i herio'r hyn rydyn ni'n gwybod nad yw'n gweithio, i wneud mwy o'r hyn rydyn ni'n gwybod sy'n gweithio ac i siapio'r hyn rydyn ni'n credu sy'n ddarn coll hanfodol o'r gefnogaeth y dylai ac y gallai ein 'gwasanaethau helpu' fod yn ei chynnig i gymunedau.

## Dull cymunedol o ymdrin ag iechyd meddwl

Byddwch yn aml yn clywed galwadau am fwy o fuddsoddiad mewn gwasanaethau iechyd meddwl, rhestrau aros byrrach a mwy o fynediad at therapïau siarad. Yn Platfform, rydyn ni'n credu os ydyn ni wir yn mynd i droi'r llanw ar genedlaethau o drallod, mae angen cymunedau iach a ffyniannus arnom.

Mae problemau cymdeithasol fel tlodi ac anghydraddoldeb yn llesteirio ein gallu i fyw'n dda. Mae peidio â gwybod o ble y daw'r arian i dalu'r rhent neu i roi bwyd ar y bwrdd, peidio â theimlo'n ddiogel neu wybod at ble i droi am help yn drawmatig.

## Dyna pam mae prosiect Ein Llais yn bwysig a pham ei fod yn wahanol

Mae ein gwaith yn Holly Road yn defnyddio ymyriadau seicolegol ac yn eu cymhwyso mewn cyd-destun cymunedol. Nid yw helpu unigolion heb ystyried effaith eu profiadau bywyd, eu perthnasoedd, sut cawsant eu magu, neu ble maen nhw'n byw, yn ddigonol.

Mudiadau cymunedol lleol yn aml yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer llawer o sefyllfaoedd argyfwng, ac maent yn wynebu llawer o drallod. Dyna pam y dylent fod yn sylfaen i'n gwasanaethau. Yn Holly Road, buom yn gweithio mewn partneriaeth â grwpiau lleol i gefnogi a chynghori ar sut i ddeall trawma a rheoli trallod yn ddiogel - gan leihau'r ofn ynghylch sut i gefnogi pobl sy'n cael eu hystyried yn draddodiadol yn rhy gymhleth neu'n rhy beryglus i fannau cymunedol. Nid yn unig y mae hyn yn golygu unigolion iach, ond mae hefyd yn plannu'r hadau ar gyfer cymunedau seicogymdeithasol ffyniannus sydd â'r offer, yr wybodaeth a'r adnoddau i ffynnu.

Ydy hyn yn hawdd? Nac ydy - gall y gwaith hwn fod yn anniben, yn ddryslyd ac yn anodd ei roi mewn model neu ddiagram, ond mae'n gwneud gwahaniaeth go iawn. Ond nid yw'r gwaith hanfodol hwn yn cael ei ariannu gan lywodraethau, awdurdodau lleol na'r GIG. Ac mae angen i hyn newid. Dim ond drwy wneud yn siŵr bod gan bobl fynediad at gymunedau iach a diogel i fyw, tyfu a gweithio ynddynt y byddwn yn mynd i'r afael ag achosion sylfaenol salwch meddwl ac yn torri'r cylch trawma sy'n pontio'r cenedlaethau. Gall Holly Road fod yn enghraifft o'r hyn sy'n bosibl pan fyddwn yn newid y ffordd rydym yn ymdrin â gwasanaethau, gan roi'r gymuned a chysylltiad ar flaen y gad. Ac mae gwaddol i'r gwaith hwn. Drwy'r prosiect hwn rydym wedi llwyddo i sicrhau cyllid gan Gronfa'r Loteri Genedlaethol i dyfu'r gwaith hwn mewn ardaloedd eraill yng Nghymru, Llundain a'r Alban yn yr un ffordd. Mae'r crych-effeithiau yn tyfu.

Rydyn ni'n hynod ddiolchgar i Sefydliad Moondance am eu cefnogaeth ac rydyn ni'n edrych ymlaen at barhau i gydweithio eto yn y dyfodol.

**Ewan Hilton,**
**Prif Swyddog Gweithredol Platfform**

# ADRAN 1:
# CRYNODEB GWEITHREDOL

## Gwybodaeth am Ein Llais

**Roedd Ein Llais yn brosiect datblygu cymunedol tair blynedd a gyflwynwyd gan Platfform ac a ariannwyd gan Sefydliad Moondance, gan weithio gydag aelodau o'r gymuned yn Nhŷ Sign, Rhisga.**

Gan ddod â seicoleg a datblygu cymunedol at ei gilydd, edrychodd y prosiect ar sut gall dulliau sy'n ystyriol o drawma, sy'n seiliedig ar berthynas ac sy'n cael eu harwain gan y gymuned wella iechyd meddwl a chefnogi newid parhaol.

## Yr hyn a glywsom

Siaradodd aelodau o'r gymuned am heriau gan gynnwys tlodi, digartrefedd, defnyddio sylweddau, ynysu a rhwystrau rhag cael gafael ar gymorth. Roeddent hefyd yn tynnu sylw at gryfderau'r gymuned: gwytnwch, gwybodaeth leol, perthnasoedd cryf ac awydd i greu newid cadarnhaol.

Yn hytrach na chynnig atebion yn syth, canolbwyntiodd Ein Llais ar wrando, meithrin ymddiriedaeth a deall blaenoriaethau lleol. Roedd hyn yn siapio sut roedd adnoddau'n cael eu defnyddio a pha weithgareddau oedd yn cael eu datblygu.

## Yr hyn a wnaethom

Buom yn gweithio ochr yn ochr ag aelodau'r gymuned i ddarparu amrywiaeth o weithgareddau ac ymyriadau, gan gynnwys:

- Cymorth hygyrch a thosturiol mewn mannau cymunedol dibynadwy
- Gwrando ar aelodau'r gymuned a chlywed eu straeon a'u profiadau
- Cynnig grantiau bach i ddiwallu anghenion uniongyrchol unigolion a datblygu adnoddau cymunedol tymor hwy
- Datblygu ymyriadau a gweithgareddau ymatebol sy'n cael eu harwain gan y gymuned - o deithiau cerdded llesiant ac eiriolaeth iechyd i frecwast cymunedol, glanhau lleol, tîm pêl-droed ac ymgynghoriadau cymunedol yr heddlu
- Gweithio ochr yn ochr â sefydliadau a gwasanaethau lleol i feithrin perthnasoedd a chyd-ddealltwriaeth
- Creu deunyddiau sy'n cynyddu lleisiau a phrofiadau'r gymuned
- Ymgorffori a modelu dulliau perthynol a dulliau sy'n ystyriol o drawma

**Datblygodd y prosiect dros amser, gan gyfuno gwybodaeth seicolegol â dulliau datblygu cymunedol i ymateb i anghenion a chyfleoedd sy'n dod i'r amlwg.**

## Beth newidiodd

Drwy arsylwadau ymarferwyr, straeon gan breswylwyr ac adborth a gasglwyd drwy gydol y prosiect, gwelsom fod Ein Llais wedi cyfrannu at newid cadarnhaol ar lefelau unigol, cymunedol a systemau. Rhannodd aelodau'r gymuned brofiadau o gysylltiadau cymdeithasol cryfach a mwy o hyder, tra gwelsom fwy o gyfranogiad yn y broses o wneud penderfyniadau yn lleol.

**Roedd pobl yn gallu cael gafael ar gymorth, rhannu gwybodaeth a chefnogi ei gilydd yn well. Datblygodd gwasanaethau lleol hefyd ddealltwriaeth ddyfnach o brofiadau pobl, gan greu cyfleoedd ar gyfer gweithio mwy cydweithredol sy'n ystyriol o drawma.**

## Gwersi Allweddol

Canfu'r prosiect y canlynol:

- Mae newid ystyrlon yn cymryd amser, ymddiriedaeth a pherthnasoedd cryf.
- Mae gan ddeall arferion sy'n ystyriol o drawma a thrawma rôl bwysig i'w chwarae mewn cymunedau, yn enwedig i bobl sydd wedi cael eu gwthio i'r cyrion.
- Mae angen cefnogaeth, gofal ac arweinyddiaeth dosturiol ar weithwyr cymunedol.
- Gall dulliau o faes seicoleg gryfhau datblygiad cymunedol, yn enwedig mewn ardaloedd sy'n profi trallod sylweddol.

## Edrych Ymlaen

**Mae Ein Llais yn dangos beth sy'n bosibl pan fyddwn yn dod â seicoleg a datblygu cymunedol at ei gilydd, a phan roddir yr amser, yr ymddiriedaeth a'r adnoddau i'r gwaith hwn greu newid ochr yn ochr â chymunedau. Mae'r prosiect yn dangos sut gall cyfuno'r dulliau hyn wella llesiant a mynd i'r afael â thrawma ar lefel gymunedol.**



# ADRAN 2:
# PROSIECT EIN LLAIS

**Daeth prosiect Ein Llais â seicoleg a datblygu cymunedol ynghyd. Dros dair blynedd, rhwng 2023-2026, fe wnaethom ddefnyddio dull o adeiladu cymunedau sy'n ystyriol o drawma ac sy'n canolbwyntio ar wella gyda thrigolion mewn bloc o fflatiau yn Nhŷ Sign, Rhisga. Y trigolion hyn yw 'cymuned' prosiect Ein Llais.**

Prif nod y prosiect oedd cefnogi gwell iechyd meddwl a lles i aelodau'r gymuned. I gyflawni hyn, ein nod hefyd oedd cryfhau llais a chysylltiadau cymunedol rhwng ei aelodau, newid naratifau niweidiol presennol am yr ardal, a chyfrannu at newid systemig tymor hwy.

Cafodd Ein Llais ei ariannu gan Sefydliad Moondance a'i gyflwyno gan Platfform.

## Adeiladu Cymunedau yng Nghyd-destun Trawma

Roedd dull Ein Llais yn seiliedig ar y ddealltwriaeth bod trawma a phrofiadau niweidiol yn effeithio ar gymunedau, yn ogystal ag unigolion, a bod creu newid parhaol yn ei gwneud yn ofynnol i ni weithio gyda'n gilydd, nid ar lefel unigol yn unig. Mae cysylltiad dwfn rhwng iechyd meddwl cymunedol ac iechyd meddwl unigolion.

Mae cymuned Ein Llais yn rhan o hanes o newid, dirywiad ac esgeulustod diwydiannol ac economaidd. Drwy sgyrsiau, rhannodd y gymuned straeon am effaith y newidiadau hyn, gan gynnwys colli swyddi a bywoliaeth, teuluoedd yn symud i ffwrdd, demograffeg newidiol, a newidiadau i dai a gwasanaethau lleol. Fe wnaethon nhw rannu'r straeon hyn ochr yn ochr â phrofiadau o dlodi, digartrefedd, defnyddio sylweddau, tarfu ar berthnasoedd a mathau eraill o adfyd. Roeddent yn rhannu profiadau o rwystrau rhag cael gafael ar wasanaethau traddodiadol ac ymgysylltu â nhw, gan gynnwys cymorth iechyd meddwl.

> **Siaradodd aelodau o'r gymuned hefyd am sut roedd yr ardal wedi cael ei diffinio gan naratifau niweidiol hirsefydlog, gan gyfrannu at stigma, ynysu a llai o ymdeimlad o falchder yn eu lle.**

Roedd y cyd-destun hwn yn tynnu sylw at yr angen i weithio'n wahanol gyda chymunedau i greu newid parhaol i iechyd meddwl a llesiant pobl, a'r angen i ymateb i'r berthynas rhwng iechyd meddwl pobl a'u cyd-destun cymdeithasol. Roedd profiadau'r gymuned a'r anawsterau yr oedd pobl yn eu hwynebu yn cael eu siapio gan amgylchiadau unigol a phenderfyniadau cymdeithasol, economaidd a gwleidyddol ehangach.

Rydyn ni'n credu y gall newid a gwella ddechrau mewn cymunedau, a bod newid cynaliadwy yn fwy tebygol pan fydd gan bobl rôl ystyrlon yn ei siapio. Fodd bynnag, gall trawma fod yn her i ddulliau adeiladu cymunedol sefydledig, fel cydgynhyrchu a chyllidebu cyfranogol, ac yn Ein Llais buom yn edrych ar bwy allai fod ar eu colled a sut i fynd i'r afael â'r rhwystrau hyn.

## Ein Llais: sut y buom yn gweithio

Ym mhrosiect Ein Llais, cafodd ein gwaith ei lywio gan seicoleg a dealltwriaeth o drawma, yn seiliedig ar berthnasoedd ac yn cael ei arwain gan y gymuned.

Fe wnaethom dreulio amser yn meithrin perthnasoedd o ymddiriedaeth a deall beth oedd yn bwysig i aelodau'r gymuned, gan weithio ochr yn ochr â nhw, sefydliadau a gwasanaethau lleol i ddatblygu ymatebion gyda'n gilydd.

> **Yn hytrach na dechrau gyda rhestr o atebion, mae ein blaenoriaethau a'n gweithgareddau yn cael eu datblygu drwy berthnasoedd, sgyrsiau a syniadau sy'n deillio o'r gymuned.**

**Roedd y gweithgareddau a'r ymyriadau a'n galluogodd i wneud hyn yn cynnwys:**

- Cymorth hygyrch a thosturiol yn cael ei gynnig mewn mannau cymunedol dibynadwy
- Buddsoddi mewn gwrando ar y gymuned a chlywed straeon a phrofiadau pobl
- Mynediad at gyllid i ddiwallu anghenion uniongyrchol ac i ddatblygu ymyriadau cynaliadwy, tymor hwy yn y gymuned
- Datblygu ymyriadau sy'n ymateb i anghenion aelodau'r gymuned - o eiriolaeth iechyd i deithiau cerdded llesiant, o frecwastau cymunedol i glirio mannau lleol a chasglu sbwriel, o sefydlu tîm pêl-droed i gefnogi ymgynghoriadau cymunedol yr heddlu
- Gweithio ochr yn ochr â sefydliadau cymunedol presennol a gwasanaethau lleol i feithrin perthnasoedd a chyd-ddealltwriaeth rhwng gweithwyr proffesiynol ac aelodau o'r gymuned
- Creu deunyddiau sy'n adrodd stori wahanol am y gymuned, gan weithio ochr yn ochr â thrigolion
- Ymgorffori dulliau perthynol a dulliau sy'n ystyriol o drawma a modelu'r rhain yn y gymuned.

PLATFORM

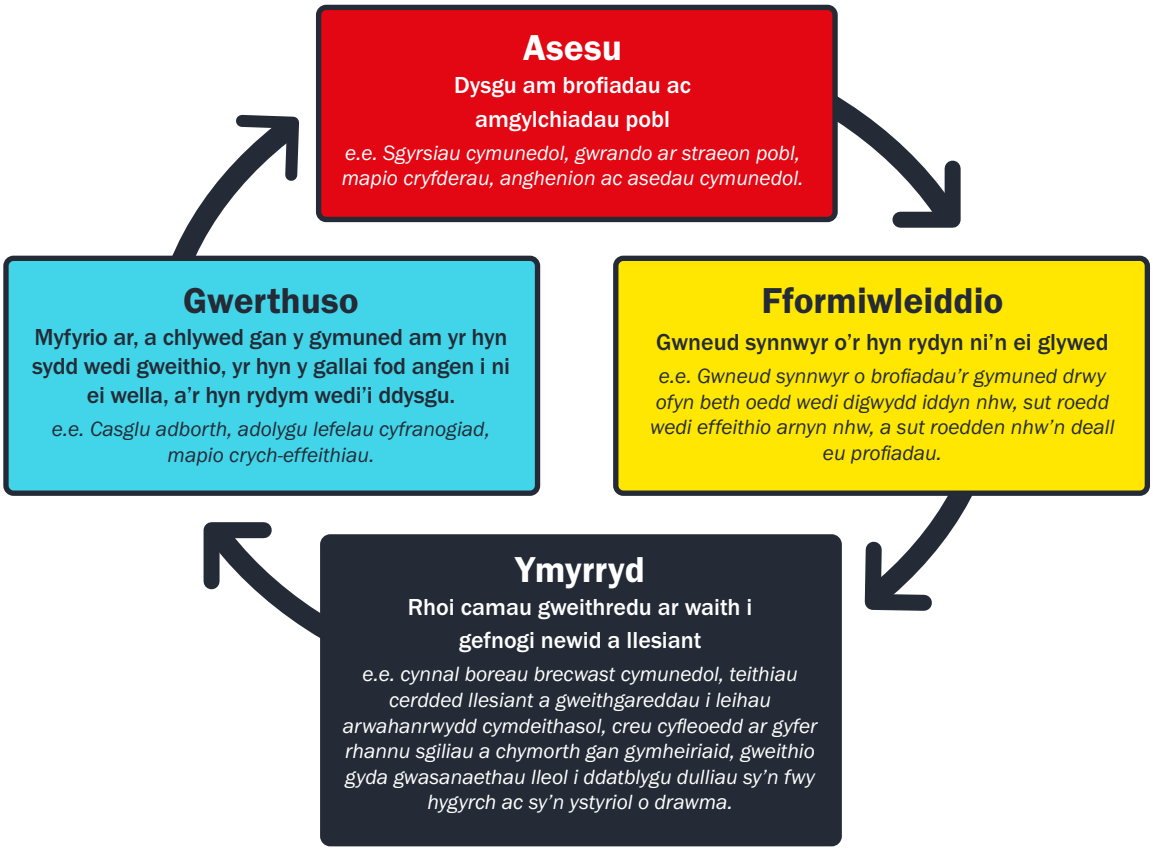
# ADRAN 3:
# EIN DULL GWEITHREDU

**Ym mhrosiect Ein Llais, gwnaethom ddefnyddio dull datblygiadol, gan ddysgu wrth i ni weithio, ac ymateb wrth i'n dealltwriaeth o'r gymuned ddatblygu.**

Cefnogwyd hyn gan gyllid hyblyg, a oedd yn ein galluogi i adolygu, adlewyrchu ac addasu ein cynlluniau wrth i ni ddysgu mwy am anghenion a blaenoriaethau'r gymuned. Roedd Cronfa Gymunedol bwrpasol hefyd yn rhoi adnoddau i'r prosiect eu cyfeirio at nodau a nodwyd gan aelodau'r gymuned.

Roedd y tîm cyflawni craidd yn cynnwys dau Seicolegydd Cynorthwyol a fu'n gweithio gyda'r gymuned - gyda chefnogaeth Seicolegydd Clinigol a Phennaeth Cymunedau Platfform - drwy oruchwyliaeth glinigol, rheoli prosiectau, ac arbenigedd dylunio rhaglenni ac ymyriadau.

Roedd cael arbenigedd seicolegol wedi'i wreiddio yn y prosiect yn rhoi lle i fyfyrio, gan ganiatáu i'r tîm gamu'n ôl o faterion uniongyrchol, meddwl am yr hyn roeddem yn ei weld, ystyried effaith ein gwaith a nodi beth allai fod angen ei newid neu ble roedd cyfleoedd ar gyfer gwaith ataliol. Gwnaethom hefyd ddefnyddio'r cylch clinigol a ddefnyddir mewn seicoleg:





Gwnaethom hefyd ddefnyddio amrywiaeth o fodelau a dulliau eraill, gan gynnwys Systemau Dysgu Dynol, Datblygu Cymunedol Seiliedig ar Asedau, Adeiladu Cymunedau sy'n Ystyriol o Drawma a'r model Profiadau Cymunedol Niweidiol a Gwytnwch.

# ADRAN 4: DEALL Y GYMUNED: STRAEON A GWNEUD SYNNWYR

**Buom yn gweithio i greu darlun llawnach o'r gymuned, ei chryfderau, ei heriau a lle'r oedd angen cymorth, drwy sgyrsiau ag aelodau'r gymuned a gweithgareddau adrodd straeon ochr yn ochr â data ystadegol, ymchwil a gwybodaeth rhanddeiliaid lleol.**

## Beth mae'r data'n ei ddweud wrthym, a beth sydd ar goll ynddo

Mae'r rhan fwyaf o ddata sydd ar gael i'r cyhoedd ar gyfer yr ardal yn cael ei adrodd ar gyfer daearyddiaeth sy'n cwmpasu poblogaeth llawer mwy a mwy amrywiol na'r gymuned leol iawn rydyn ni'n gweithio gyda hi (e.e. Rhisga neu Gaerffili yn gyffredinol). O ganlyniad, gall yr amddifadedd sylweddol a brofir yn ein cymuned gael ei guddio gan nodweddion a chanlyniadau'r ardaloedd cyfagos.

Fe wnaethom gomisiynu dadansoddiad pwrpasol gan ddefnyddio'r ardal ddaearyddol leiaf y mae data cadarn ar gael ar ei chyfer gan Local Insight (localinsight.org). Mae hyn yn rhoi darlun mwy manwl a pherthnasol yn lleol o'r gymuned ac yn helpu i nodi lefelau angen nad ydynt i'w gweld mewn setiau data ardal ehangach.

**1 Mae'r ardal yn profi anfantais economaidd-gymdeithasol sylweddol.**

Mae amddifadedd incwm yn effeithio ar 30.2% o bobl ac mae dros draean o oedolion o oedran gweithio yn hawlio budd-daliadau diweithdra.

**2 Mae anghenion iechyd, yn enwedig anghenion iechyd meddwl, yn sylweddol uwch na'r cyfartaledd.**

Mae cyflyrau iechyd meddwl yn cael eu cofnodi ar gyfraddau llawer uwch (40%) o'i gymharu â chyfartaledd Cymru (25.1%), ac mae 23% o hawliadau PIP yn ymwneud ag iechyd meddwl. Mae dros chwarter y bobl yn dweud bod ganddynt anabledd sy'n cyfyngu ar weithgareddau bob dydd, ac mae cyfraddau marwolaethau cynamserol yn uwch na'r cyfartaledd lleol a chenedlaethol.

**3 Mae pobl yn wynebu nifer o heriau sy'n gysylltiedig ag allgáu cymdeithasol a mynediad cyfyngedig at adnoddau.**

Mae'r rhain yn cynnwys lefelau uchel o ansicrwydd bwyd, gostyngiad yn y boblogaeth, 25% o aelwydydd heb gar, a chyfraddau troseddu uwch na'r cyfartaledd.

**Nodyn pwysig:** er bod y dadansoddiad hwn wedi defnyddio'r ardal ddaearyddol leiaf sydd ar gael, mae'n dal i gynnwys strydoedd a chartrefi cyfagos, sy'n cynnwys poblogaeth tua thair gwaith maint y gymuned y buom yn gweithio gyda hi. Felly, mae'n rhoi'r darlun

gorau sydd ar gael o angen lleol, ond nid yw'n rhoi darlun manwl o brofiadau preswylwyr. Mae hyn yn bwysig oherwydd bod data'n sail i gynllunio gwasanaethau, buddsoddiad a chyfleoedd i gymryd rhan. Pan fydd anghenion cymunedau bach yn cael eu cuddio mewn setiau data mwy, gellir eu tanamcangyfrif. Mae angen i ni ddefnyddio data ochr yn ochr â gwrando ar brofiadau a straeon pobl i greu darlun llawnach.

## Prosiect Adrodd Straeon Ein Llais

Yn ogystal â chyfleoedd ar gyfer sgyrsiau anffurfiol, ac i glywed am brofiad preswylwyr fel rhan o weithgarwch y Gronfa Les, gwahoddodd y Prosiect Adrodd Straeon aelodau'r gymuned i rannu eu profiadau bywyd a'u myfyrdodau ar y gymuned. I lawer, dyma'r tro cyntaf iddynt siarad am eu bywydau mor ddwfn, a oedd yn ymyriad pwerus ynddo'i hun.

Roedd y straeon hefyd yn rhoi gwell dealltwriaeth i ni o'r heriau roedd pobl wedi'u hwynebu, beth oedd wedi dod â nhw i'r gymuned, a'r bobl, y llefydd a'r gefnogaeth oedd bwysicaf iddyn nhw. Fe wnaethon nhw helpu i greu darlun cliriach o'r gymuned a bywydau'r bobl sy'n byw yno.

**Daeth pum thema allweddol i'r amlwg o'r straeon hyn:**

### 1 Mae profiadau cynnar yn siapio bywyd yn nes ymlaen.

**'Roeddwn i bob amser yn cwtshio fy mrawd i gysgu wrth iddyn nhw ffraeo a chwalu'r tŷ.'**

Disgrifiodd llawer o aelodau'r gymuned ansefydlogrwydd yn ystod plentyndod, gwrthdaro teuluol, trais, gwahanu a chyfrifoldebau gofalu. Roedd y profiadau hyn yn aml yn dylanwadu ar eu hymdeimlad o ddiogelwch, perthyn a chyfleoedd yn nes ymlaen mewn bywyd.

### 2 Roedd adfyd yn crynhoi dros amser.

**'Dydw i ddim wedi cael digon o arian i dalu ceiniog i ffwrdd hyd yn oed, felly rydw i'n mynd i fod yn sownd yn y sefyllfa yma.'**

Roedd anawsterau cynnar yn aml yn cael eu dilyn gan heriau pan oeddent yn oedolion, gan gynnwys perthnasoedd ansefydlog, digartrefedd, iechyd gwael, dibyniaeth, profedigaeth a chaledi ariannol. Dywedodd aelodau'r gymuned eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu dal yn sownd o dan y pwysau hyn sy'n gorgyffwrdd.

### 3 Roedd yr ardal hon yn cael ei hystyried yn anniogel ac wedi'i stigmateiddio.

**'Mae pobl ar y tu allan wastad wedi bod yn edrych i mewn ac maen nhw'n cael y portread hwn o sut le ydy hwn.'**

Siaradodd aelodau'r gymuned am dai gwael, defnyddio cyffuriau, bygythiadau, ynysu a rhwystrau i gefnogaeth. Roeddent hefyd yn disgrifio effaith canfyddiadau negyddol o'r tu allan i'r gymuned.

### 4 Mae cysylltiadau cymunedol yn darparu cymorth hanfodol.

**'Maen nhw i gyd wedi fy helpu i yma; oni bai am y rhain, dydw i ddim yn gwybod lle byddwn i.'**

Er gwaethaf heriau, disgrifiodd aelodau'r gymuned gymdogion, ffrindiau, anifeiliaid anwes a sefydliadau lleol fel ffynonellau pwysig o gysylltiad, gofal a chymorth ymarferol.

### 5 Mae aelodau'r gymuned yn parhau i ddangos gobaith a gwytnwch.

**'Cefais fy fflat yn [ardal yn Nhŷ Sign] a dechreuais ailadeiladu fy mywyd.'**

Disgrifiodd llawer o aelodau'r gymuned sut yr oeddent wedi ailadeiladu eu bywydau, wedi ymdopi mewn gwahanol ffyrdd, gwella perthnasoedd a gweithio tuag at nodau yn y dyfodol. I rai, roedd y fflatiau'n cynrychioli dechrau newydd.

*Daw pob dyfyniad gan aelodau o'r gymuned oni nodir yn wahanol

## Gwneud synnwyr o'r hyn a glywsom

Drwy ddysgu, fe ddatblygon ni ddealltwriaeth - neu fformiwleiddiad - ar y cyd o'r materion sy'n effeithio ar y gymuned. I arwain ein gwaith o wneud synnwyr, fe wnaethom ddefnyddio'r Fframwaith Pŵer Bygythiad Ystyr (Johnstone a Boyle, 2018) sy'n edrych ar sut mae profiadau pobl yn cael eu siapio gan eu hamgylchiadau a sut maen nhw'n ymateb iddyn nhw.

### Beth sydd wedi digwydd i'r gymuned hon? (Pŵer)

Roedd cau diwydiannau lleol, ynghyd â mesurau cyni a gostyngiadau mewn gwasanaethau cyhoeddus, wedi cyfrannu at amddifadedd cynyddol a llai o fuddsoddiad yn yr ardal. Dros amser, daeth yr ardal yn lleoliad cyffredin i bobl sy'n profi digartrefedd, trawma, anawsterau defnyddio sylweddau, ac allgáu cymdeithasol, a symudwyd llawer ohonynt o'r tu allan i'r ardal heb fawr o gefnogaeth i sefydlu cysylltiadau lleol.

# FFRAMWAITH PŴER BYGYTHIAD YSTYR

**Beth yw'r stori sy'n cysylltu hyn i gyd?**

## BYGYTHIAD

### Sut mae hyn wedi effeithio ar bobl?

Mae aelodau'r gymuned yn wynebu nifer o fygythiadau parhaus, gan gynnwys tlodi, unigrwydd, stigma, iechyd corfforol a meddyliol gwael, defnyddio sylweddau, trais, camfanteisio, tai ansicr, ac amgylchedd ffisegol sy'n dirywio. Mae llawer wedi profi trawma sylweddol cyn a thra'n byw yma.



## YSTYR

### Pa synnwyr mae pobl yn ei wneud o'r profiadau hyn?

Mae llawer o aelodau'r gymuned yn teimlo'n anghofiedig, yn ddi-rym ac yn cael eu barnu, gyda chanfyddiadau negyddol o'r ardal yn cyfrannu at gywilydd, diffyg ymddiriedaeth ac anobaith.



## YMATEBION I'R BYGYTHIAD

### Beth fu'n rhaid i bobl ei wneud i oroesi?

Mae aelodau'r gymuned wedi dangos dyfeisgarwch drwy ddibynnu ar gymorth anffurfiol, addasu i amgylchiadau anodd, a dod o hyd i ffyrdd o ymdopi (e.e. hunanfeddyginiaeth). Er bod yr ymatebion hyn yn gallu darparu rhyddhad tymor byr, gallant hefyd eu gwneud yn fwy agored i niwed, camfanteisio ac allgáu.



**Sut mae/oedd pŵer yn gweithredu yn eich bywyd?**

## ADNODDAU PŴER

### Pa gryfderau sy'n bodoli?

Er gwaethaf heriau sylweddol, mae'r gymuned yn dangos gwytnwch cryf. Mae aelodau'r gymuned yn cefnogi ei gilydd, yn rhannu sgiliau, ac wedi dangos eu gallu i gryfhau cysylltiadau a chreu newid cadarnhaol pan gânt y cyfle.



(Johnstone a Boyle, 2018)



# ADRAN 5:
# O DDYSGU I WNEUD

**Mae gweithgareddau fel fformiwleiddio yn bwysig ar gyfer cyfuno dysgu, ond y peth allweddol yw eu bod yn dod yn sbardun ar gyfer gweithredu a all greu newid.**

## Blaenoriaethau'r gymuned ar gyfer newid

Gofynnwyd beth oedd bwysicaf i bobl yn y gymuned a beth fydden nhw'n hoffi ei weld yn newid neu'n datblygu.

Roedd llawer o bobl yn wynebu heriau brys o ddydd i ddydd yr oedd angen mynd i'r afael â nhw cyn y gallent ganolbwyntio ar nodau tymor hwy. I adlewyrchu hyn, cafodd blaenoriaethau eu grwpio'n ofynion tymor byr a thymor hwy, gan ein helpu i ystyried anghenion uniongyrchol a newid parhaol.

Fe wnaethon ni grwpio blaenoriaethau tymor hwy'r gymuned yn seiliedig ar Bobl, Lle a Chyfle Teg i dynnu sylw at feysydd allweddol ar gyfer gwella cymunedol. Roedd hyn yn defnyddio'r dull gweithredu a nodir yn y Fframwaith Profiadau Cymunedol Niweidiol a Gwytnwch (ACER).

Mae'r tabl isod yn rhoi enghreifftiau o safbwyntiau aelodau'r gymuned ynghylch yr hyn yr hoffent ei weld yn newid neu'n datblygu yn y gymuned.

| Lle | Pobl | Cyfleoedd Teg |
|---|---|---|
| Rydym am i ardaloedd cymunedol deimlo'n lân ac yn ddiogel | Rydyn ni eisiau i bobl weld y da a'r drwg, mae pobl mor negyddol amdanom ni | Rydyn ni eisiau cyfleoedd i gael gafael ar ofal iechyd da |
| Rydym am weld cyfraddau troseddu'n gostwng | Dydyn ni ddim yn cael llawer o gyfleoedd i ddod i adnabod ein gilydd | Does dim gwaith yma |
| Rydyn ni eisiau teimlo'n falch o'r lle rydyn ni'n byw pan fydd teulu'n dod i ymweld | Dydy gwasanaethau ddim yn ein deall ni, ac maen nhw dan ormod o bwysau | Does gennym ni ddim mynediad at adnoddau sylfaenol |
| Rydym am i'r pethau sydd wedi torri neu wedi'u difrodi gael eu hatgyweirio | Rwy'n teimlo'n unig ac yn ynysig yn byw yma | Heb fynediad at drafnidiaeth, does dim modd cyrraedd apwyntiadau'n hawdd |

Roedd y blaenoriaethau hyn yn siapio sut roedden ni'n defnyddio'r **Gronfa Gymunedol** ac, yn ei dro, sut roedden ni wedi datblygu gweithgareddau ochr yn ochr â'r gymuned.

Rhannwyd y Gronfa Gymunedol yn ddwy ran:

- y **Gronfa Les**, a oedd yn darparu cymorth hyblyg, unigol o hyd at £60 y pen, hyd at dair gwaith y chwarter, i ymateb i anghenion o ddydd i ddydd
- y **Gronfa Gynaliadwy**, a ddefnyddiodd yr hyn a ddysgwyd o'r ceisiadau hyn, ochr yn ochr â sgyrsiau ac ymgysylltu ehangach, i fuddsoddi mewn adnoddau, gweithgareddau ac asedau cymunedol tymor hwy.

Llywiodd y cronfeydd hyn sut y gwnaethom droi dysgu'n weithredu. Mae'r adrannau isod yn dangos sut beth oedd hyn yn ymarferol a'r gwahaniaeth a wnaeth.

## Diwallu anghenion uniongyrchol a chreu llwybrau i gefnogi

| Dywedodd y gymuned wrthym... | Gwnaethom ymateb drwy... | Dyma sut beth oedd hyn... |
|---|---|---|
| Gallai heriau ymarferol o ddydd i ddydd ei gwneud yn anoddach canolbwyntio ar nodau tymor hwy. | Creu ffyrdd hyblyg o ymateb i'r hyn sydd ei angen ar bobl, gan ddefnyddio'r rhyngweithiadau hyn i feithrin perthnasoedd a chysylltu pobl â chymorth ehangach. | **Defnyddio'r Gronfa Lles i ymateb i rwystrau ymarferol, gan gynnwys prynu ffonau symudol, dillad, bwyd, cardiau adnabod a chludiant i wasanaethau hanfodol.**<br><br>**Lle nad oedd cymorth ariannol yr hyn yr oedd ei angen ar rywun, fe wnaethom eu helpu i nodi a chysylltu â'r gwasanaeth sydd yn y sefyllfa orau i'w cefnogi.** |

**Beth oedd yn gwneud hyn yn wahanol:** nid oeddem yn tybio y gellid gwahanu anghenion ymarferol uniongyrchol oddi wrth lesiant ehangach. Nid oedd y Gronfa Les yn cael ei thrin fel cymorth ariannol yn unig. Gan ein bod yn bresennol yn rheolaidd mewn mannau cymunedol lleol a bod gennym ddull mynediad agored, gallai pobl sôn am beth bynnag roeddent yn ei brofi heb fod angen atgyfeiriad. Fe wnaethom ddefnyddio sgyrsiau'r Gronfa Les fel cyfle i ddeall amgylchiadau pob unigolyn, meithrin perthynas, a darparu cymorth emosiynol. Roedd hyn yn ein helpu i nodi'r ffactorau a oedd wedi arwain at eu sefyllfa ac archwilio atebion tymor hwy, mwy cynaliadwy ochr yn ochr â diwallu eu hanghenion uniongyrchol.

**Roedd hyn yn golygu y gallem** fynd i'r afael ag anghenion ymarferol uniongyrchol ar yr un pryd â helpu pobl i lywio drwy systemau cymhleth a chael gafael ar gymorth ehangach. Drwy leihau'r pwysau o ddydd i ddydd a chymryd amser i ddeall eu hamgylchiadau, fe wnaethom greu cyfleoedd ar gyfer sgyrsiau mwy ystyrlon am lesiant, yr heriau sylfaenol, ac atebion tymor hwy.

**Sut ymatebodd y gymuned:**

> **"Dydw i ddim yn teimlo'n gyfforddus gyda llawer o bobl, dydw i byth yn siarad yn agored fel hyn... roeddwn i'n gwybod eich bod chi'n ddiffuant pan wnaethon ni gwrdd, yn anfeirniadol, ac roedd fel sgwrs. Diolch o galon am fy helpu i fynd yn ôl ar y trywydd iawn."**

## Creu cyfleoedd ar gyfer cysylltu a pherthyn

| Dywedodd y gymuned wrthym... | Gwnaethom ymateb drwy... | Dyma sut beth oedd hyn... |
|---|---|---|
| Roedd cyfleoedd i gysylltu ag eraill yn gyfyngedig, ac roedd pobl yn teimlo'n ynysig yn y gymuned. Roeddent hefyd yn tynnu sylw at bryderon ynghylch cyflwr mannau a rennir yn y fflatiau, gan gynnwys ardaloedd nad oeddent bob amser yn teimlo'n ddiogel, yn lân nac yn derbyn gofal. | Creu cyfleoedd rheolaidd a hygyrch i bobl dreulio amser gyda'i gilydd, meithrin perthnasoedd a chysylltu â'r gymuned ehangach, a gwella mannau a rennir a chymryd perchnogaeth arnynt. | Roedd y gweithgareddau rheolaidd, a gyflwynwyd ar y cyd â rhanddeiliaid lleol, yn cynnwys:<br>**Boreau Brecwast Wythnosol**<br>**Teithiau cerdded llesiant ym myd natur, a fydd yn parhau y tu hwnt i'r prosiect**<br>**Gweithdai gwaith coed**<br>**Digwyddiadau glanhau cymunedol**<br>**Digwyddiadau Nadoligaidd, gan gynnwys partïon Nadolig** |

**Beth oedd yn gwneud hyn yn wahanol:** roedd ein gweithgareddau'n cynnig dull gwahanol i wasanaethau cymorth traddodiadol. Yn hytrach na disgwyl i bobl gael gafael ar gymorth drwy apwyntiadau ffurfiol, fe wnaethom ddewis cwrdd â phobl lle'r oeddent yn byw. Roedd creu lle i feithrin perthnasoedd dyfnach ac ymdeimlad o ddiogelwch mewn mannau cymunedol croesawgar, dros fwyd a sgwrs, yr un mor bwysig i ni â'r gweithgareddau eu hunain. Roedd y lleoliad anffurfiol hwn yn ein galluogi i ddarparu cymorth ymarferol ac emosiynol wrth gymhwyso egwyddorion seicolegol mewn ffyrdd a oedd yn teimlo'n hygyrch ac yn ymatebol i anghenion bob dydd. Roedd y gweithgareddau'n seiliedig ar ddiddordebau preswylwyr, gan ddarparu cyfleoedd cyson i bobl dreulio amser gyda'i gilydd a chaniatáu i gysylltiadau ddatblygu ar eu cyflymder eu hunain.

**Roedd hyn yn golygu y gallem** greu lle i berthnasoedd newydd ffurfio a rhai presennol ddyfnhau, gan gyfrannu dros amser at rwydweithiau cryfach o gysylltu a chefnogi, perthyn a chymuned.

**Sut ymatebodd y gymuned:**

> **"Mae'r brecwastau hyn yn wych. Mae fel cymuned go iawn nawr... Mae'n braf eistedd a chael sgwrs."**



## Herio'r naratif negyddol am y gymuned

| Dywedodd y gymuned wrthym... | Gwnaethom ymateb drwy... | Dyma sut beth oedd hyn... |
|---|---|---|
| Roeddent yn aml yn cael eu hystyried mewn ffordd negyddol. Nid oedd y canfyddiadau hyn yn adlewyrchu'r ystod lawn o bobl, profiadau a chryfderau yn y gymuned. | Canoli lleisiau a straeon trigolion, a chreu cyfleoedd i ehangu sut roedd y gymuned yn cael ei chynrychioli a'i deall. | **Dod ag aelodau o'r gymuned ynghyd â phobl o'r gymuned Rhisga ehangach drwy weithgareddau fel gweithdai gwaith coed.**<br><br>**Cefnogi preswylwyr i rannu eu profiadau drwy'r Prosiect Adrodd Straeon a chynhyrchu fideo cymunedol.** |

**Beth oedd yn gwneud hyn yn wahanol:** daethom â gonestrwydd a chwilfrydedd i ddeall beth oedd yn sail i ymatebion pobl, yn hytrach na thrin profiadau anodd fel tystiolaeth o sut oedd y gymuned. Gwnaethom fodelu'r ffordd hon o ddeall drwy gyfleoedd i bobl gwrdd fel unigolion a phrofi ei gilydd yn wahanol. Yn hytrach na chyflwyno naratif gwahanol yn unig, roedd hyn yn rhoi cyfle i bobl gwestiynu eu rhagdybiaethau eu hunain drwy'r rhyngweithiadau hyn. Drwy gydol y broses, fe wnaethom ddefnyddio dull cydgynhyrchiol lle bo hynny'n bosibl, gan sicrhau bod preswylwyr yn rheoli sut roedd eu profiadau a'u straeon yn cael eu rhannu, a'u cefnogi i siapio naratif eu cymuned eu hunain.

**Roedd hyn yn golygu y gallem** gefnogi preswylwyr i ddiffinio sut roedd eu cymuned yn cael ei deall, gan helpu i ddarlun mwy cytbwys a dilys ddod i'r amlwg a oedd yn adlewyrchu ei heriau a'i chryfderau.

**Sut ymatebodd y gymuned ehangach:**

> **Roedd aelodau o gymuned ehangach Rhisga a ymunodd â'r gweithdai gwaith coed yn disgrifio pobl o'r gymuned fel pobl "hyfryd" a "dim gwahanol i unrhyw un arall", gan herio rhai o'r tybiaethau roedden nhw wedi'u harddel yn flaenorol am y gymuned.**

## Adeiladu adnoddau cynaliadwy yn y gymuned

| Dywedodd y gymuned wrthym... | Gwnaethom ymateb drwy... | Dyma sut beth oedd hyn... |
|---|---|---|
| Roedd rhai heriau'n parhau ac nid oedd modd mynd i'r afael â nhw drwy gymorth untro yn unig, gan greu'r angen am adnoddau a chyfleoedd a allai fod o fudd i'r gymuned dros amser. | Defnyddio'r hyn a ddysgom o geisiadau unigol a sgyrsiau ehangach i ddatblygu adnoddau tymor hwy gyda sefydliadau lleol a phartneriaid cymunedol. | Datblygu adnoddau a chynlluniau tymor hwy, gan gynnwys:<br>**Galwad dda - bwth ffôn am ddim i gysylltu â gwasanaethau hanfodol**<br>**Dechrau'n Deg - gwasanaeth golchi dillad am ddim**<br>**Ffit Perffaith - gwasanaeth dillad am ddim**<br>**Pantri - cymorth bwyd â chymhorthdal** |

**Beth oedd yn gwneud hyn yn wahanol:** roeddem yn trin cynaliadwyedd fel rhan o'r gwaith o'r cychwyn cyntaf, yn hytrach na chreu gweithgareddau a oedd yn dibynnu ar dîm y prosiect i barhau i'w cyflawni. Gofynnwyd dro ar ôl tro beth fyddai'n aros ar ôl i Ein Llais ddod i ben a phwy fyddai yn y sefyllfa orau i'w symud ymlaen. Fe wnaethom ddatblygu ymyriadau gyda phartneriaid cymunedol a fyddai'n gallu eu cynnal ar ôl i'r prosiect ddod i ben, gan ddefnyddio ein Cronfa Gynaliadwy i fuddsoddi mewn asedau lleol a chryfhau gallu partneriaid i barhau i gefnogi trigolion.

**Roedd hyn yn golygu y gallem** droi anghenion rheolaidd yn gymorth ymarferol a oedd o fudd nid yn unig i'r gymuned y buom yn gweithio gyda hi, ond hefyd i bobl ar draws Tŷ Sign a Rhisga, gan greu sylfeini ar gyfer gweithgarwch a chymorth y tu hwnt i Ein Llais.

**Sut ymatebodd y gymuned:**

> **"Rydw i wrth fy modd yn cael Ffit Perffaith ar garreg y drws. Mae siopau elusen yn wych ond mae cael hyn yno, y gallwch ei ddefnyddio'n breifat, trio popeth yn gyntaf, ac ar fyr rybudd, wedi bod yn wych i mi."**

## Cryfhau'r berthynas rhwng y gymuned a gwasanaethau

| Dywedodd y gymuned wrthym... | Gwnaethom ymateb drwy... | Dyma sut beth oedd hyn... |
|---|---|---|
| Roeddent yn ei chael yn anodd llywio drwy wasanaethau ac yn teimlo eu bod wedi cael cam wrth iddynt fynd a dod dros amser. Nid oeddent bob amser yn teimlo eu bod yn cael eu clywed ac roeddent am i'w profiadau a'u blaenoriaethau gael eu deall a'u hadlewyrchu yn yr hyn a ddigwyddai nesaf. | Cryfhau'r berthynas rhwng aelodau o'r gymuned a gwasanaethau, gan greu cyfleoedd i leisiau cymunedol lywio sgyrsiau a phenderfyniadau am faterion sy'n effeithio arnynt. | **Gweithio ochr yn ochr â phobl i lywio drwy wasanaethau tai, iechyd a gwasanaethau eraill.**<br><br>**Meithrin cysylltiadau â chanolfannau cymunedol lleol drwy weithgareddau fel Boreau Brecwast.**<br><br>**Dod ag aelodau'r gymuned at ei gilydd gyda'r heddlu, Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu a thimau tai drwy Gyfarfodydd Diogelwch Uwch.**<br><br>**Eirioli ar ran y gymuned a chynnwys sefydliadau ehangach a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau yn y gwaith.**<br><br>**Rhannu'r hyn a ddysgwyd drwy'r ddogfen Blaenoriaethau ar gyfer Newid, adroddiadau a digwyddiadau** |

**Beth oedd yn gwneud hyn yn wahanol:** buom yn gweithio ochr yn ochr â phobl yn hytrach na dim ond eu cyfeirio at wasanaethau. Lle bo'n briodol, fe wnaethom barhau i gymryd rhan, gwneud cysylltiadau a chefnogi cyfathrebu rhwng aelodau o'r gymuned a gwasanaethau, gan helpu i greu cymorth mwy cydgysylltiedig. Roeddem hefyd wedi creu cofnod ar y cyd o flaenoriaethau cymunedol drwy'r ddogfen Blaenoriaethau ar gyfer Newid i helpu gwasanaethau a rhanddeiliaid i barhau i adeiladu ar yr hyn roeddem wedi'i glywed gan aelodau'r gymuned yn ystod y prosiect.

**Roedd hyn yn golygu y gallem** helpu aelodau'r gymuned i fod yn fwy hyderus o ran gwybod ble i fynd a phwy i droi atynt am gymorth, gan gryfhau eu llais mewn sgyrsiau am faterion sy'n effeithio arnynt. Roedd hefyd yn cefnogi gwasanaethau a rhanddeiliaid i barhau i wella eu dealltwriaeth o flaenoriaethau cymunedol.

**Sut ymatebodd y gymuned:**

> **"Diolch am eich cymorth. Cyn i chi'ch dau ddod, roeddwn i'n teimlo fy mod i'n cymryd un cam ymlaen a dau gam yn ôl."**

> **"Mae'r newidiadau yn rhai cynyddrannol ond gweladwy. Mae'r cydweithio'n dangos sut y gall arferion cyson sy'n seiliedig ar asedau ddechrau trawsnewid systemau ymateb i argyfwng sydd wedi hen ymwreiddio yn gymorth ataliol, urddasol."**
>
> Rhanddeiliad

# ADRAN 6: Y GWAHANIAETH A WNAETH EIN LLAIS

**Drwy brosiect Ein Llais, gwelsom newid yn y gymuned ac o ran sut roedd sefydliadau lleol yn gweithio ochr yn ochr ag aelodau o'r gymuned.**

Roedd cysylltiad agos rhwng y newidiadau hyn, gyda pherthnasoedd cryfach, mwy o ymddiriedaeth a mwy o gydweithio yn creu cyfleoedd ar gyfer effaith barhaol.

Nodwyd newidiadau drwy sgyrsiau ag aelodau'r gymuned a phobl sy'n gweithio yn y gymuned, adborth anffurfiol, sesiynau adrodd straeon a Mapio Crych-effeithiau.

## Newidiadau yn y Gymuned

Drwy'r prosiect, dywedodd aelodau'r gymuned eu bod yn teimlo'n fwy cysylltiedig, yn cael eu cefnogi ac yn ymgysylltu â datblygu eu cymuned.

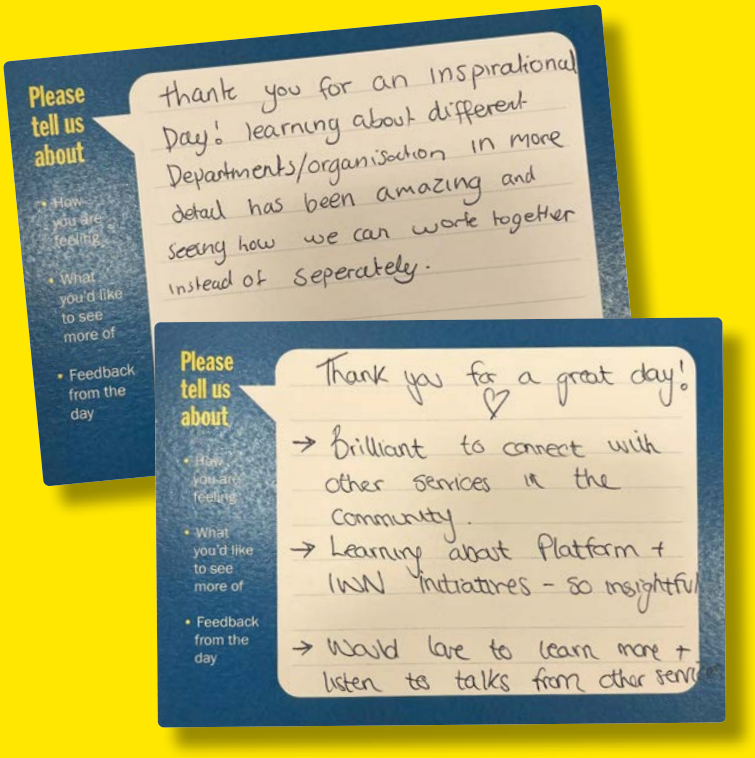
**Gwnaethom sylwi ar y canlynol:**

| Roedd pobl yn teimlo eu bod yn cael eu clywed. | Roedd pobl yn teimlo'n fwy hyderus i eiriol drostynt eu hunain ac ar ran ei gilydd. | Datblygodd pobl gysylltiadau cryfach. | Roedd pobl yn teimlo'n fwy hyderus yn cael gafael ar gymorth. |
|---|---|---|---|
| Rhannodd aelodau'r gymuned syniadau a helpu i lunio gweithgareddau.<br><br>Roeddent yn teimlo bod eu barn yn cael ei chlywed a'i gwerthfawrogi. | Roedd aelodau'r gymuned yn gallu herio rhwystrau'n well a gofyn am gymorth pan oedd angen.<br><br>Datblygodd pobl well dealltwriaeth o'r hyn y gallent yn rhesymol ei ddisgwyl gan wasanaethau a gweithwyr proffesiynol.<br><br>Roeddent yn teimlo'n fwy hyderus yn gofyn cwestiynau, yn mynegi pryderon ac yn eiriol dros y cymorth yr oedd ganddynt hawl iddo. | Ffurfiodd cyfeillgarwch newydd a rhwydweithiau cefnogi.<br><br>Rhannodd pobl wybodaeth, anogaeth a chymorth ymarferol.<br><br>Roedd llai o bobl yn teimlo'n unig ac yn ynysig. | Roedd gan breswylwyr well dealltwriaeth o'r gwasanaethau a oedd ar gael.<br><br>Roedd pobl yn teimlo'n fwy abl i ofyn am help pan oedd angen. |

**Lleisiau cymunedol:**

> **‘Rydw i’n hapus gyda’r cymdeithasu, mae gennym ni’r TLC, mae gennym ni’r dref a’r holl siopau elusen. Dwi’n meddwl bod yma ddigon. Mae gennym ni’r cyfan.’**

> **‘Petaet yn dweud wrtha i, galli di gerdded i ffwrdd o fan hyn. Byddwn i’n dweud na, dyma fy nghartref... Rwyf ond wedi cael teimladau cadarnhaol. Gallech symud i rywle arall a gallai fod yn wael iawn. Ond yn y pen draw, dwi’n hapus.’**




Cardiau adborth o’r Diwrnod Llesiant Rhanddeiliaid a gynhaliwyd ar y cyd â Rhwydwaith Llesiant Integredig BIPAB

## Newidiadau i Systemau a Gwasanaethau Lleol

Dylanwadodd y prosiect hefyd ar sut roedd sefydliadau a gweithwyr proffesiynol yn gweithio ochr yn ochr â’r gymuned. Roedd hyn yn cynnwys pobl sy’n gweithio mewn gwasanaethau cyhoeddus a sefydliadau cymunedol (‘gweithwyr proffesiynol’).

**Gwnaethom sylwi ar y canlynol:**

| **Roedd gweithwyr proffesiynol wedi meithrin perthynas gryfach ag aelodau o’r gymuned.** | **Cafodd mwy o gysylltiadau a pherthnasoedd eu meithrin rhwng gwasanaethau.** | **Datblygodd gweithwyr proffesiynol ddulliau gweithredu a oedd yn fwy ystyriol o drawma.** | **Roedd mewnwelediad cymunedol yn hysbysu gwasanaethau.** |
|---|---|---|---|
| Roedd ymddiriedaeth yn cynyddu rhwng gweithwyr proffesiynol, fel Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu neu aelodau o’r awdurdod lleol, a’r gymuned.<br><br>Cafodd gweithwyr proffesiynol ddealltwriaeth ddyfnach o brofiadau lleol.<br><br>Cafodd aelodau’r gymuned well dealltwriaeth o brofiadau gweithwyr proffesiynol sy’n gweithio yn yr ardal. | Roedd sefydliadau’n gallu cydlynu cymorth yn well.<br><br>Gwelsom fwy o gydweithio a chyfathrebu rhwng gwasanaethau. | Myfyriodd gweithwyr proffesiynol ar y profiad o gael cymorth.<br><br>Dangosodd gweithwyr proffesiynol fwy o dosturi a hyblygrwydd wrth ryngweithio ag aelodau’r gymuned. | Dylanwadodd profiadau aelodau’r gymuned ar drafodaethau a phenderfyniadau.<br><br>Roedd gan sefydliadau ddealltwriaeth ddyfnach o anghenion lleol. |

**Lleisiau rhanddeiliaid:**

**‘Mae Ein Llais wedi ategu ein gwaith drwy ddarparu ffordd strwythuredig o gofnodi a chynrychioli lleisiau’r cymunedau rydyn ni’n eu cefnogi... Mae hyn wedi bod yn arbennig o werthfawr wrth lunio prosiectau yng Nghanolfan Sycamorwydden, gan sicrhau eu bod yn adlewyrchu’r hyn y mae pobl ei eisiau a’i angen mewn gwirionedd. Mae hefyd yn cefnogi ein safle fel sefydliad angori cymunedol, gan bontio’r bwlch rhwng trigolion a gwasanaethau statudol.’**

CVW (Gwirfoddolwyr Cymunedol Cymru)

**‘Mae wedi bod yn bleser gweithio ochr yn ochr â Platfform dros y 6 mis diwethaf gan ei fod wedi fy ngalluogi i ddeall sefyllfaoedd a safbwyntiau pobl yn well ac wedi helpu i feithrin perthynas â deiliaid contractau a’r gymuned.’**

Swyddog tai

**‘Rwy’n teimlo bod y cyfarfodydd gyda Platfform, Cynghorwyr, y Swyddfa Dai a minnau wedi bod yn dda iawn o ran helpu i feithrin perthynas â’r preswylwyr... Rydw i wedi meithrin perthynas â llawer o’r preswylwyr ac rydw i’n aml yn eu gweld nhw naill ai yng Nghaffi TLC neu Snug a byddan nhw’n dod ataf i siarad, ond cyn hynny fydden nhw ddim wedi mynd at rywun mewn gwisg Heddlu... maen nhw’n fy ngweld i fwy fel rhywun y gallan nhw siarad â nhw am help a chefnogaeth yn hytrach na bygythiad.’**

Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu



## Deall Effaith drwy Fapio Crych-effeithiau

Helpodd Mapio Crych-effeithiau ni i ddeall sut roedd mân gamau gweithredu a sgyrsiau yn creu newid ehangach dros amser.

**Dangosodd sut roedd dulliau sy’n seiliedig ar berthynas yn helpu i gryfhau cysylltiadau cymunedol a systemau lleol.**

Mae’r stori ganlynol yn dangos sut mae gweithgaredd wythnosol syml wedi creu effeithiau a oedd yn ymestyn ymhell y tu hwnt i’w bwrpas gwreiddiol.

## Stori am Newid: Boreau Brecwast

Daeth yr hyn a ddechreuodd fel bore brecwast wythnosol yn gatalydd ar gyfer newid cymunedol ehangach. Bob dydd Mercher, roedden ni'n darparu brecwast am ddim mewn lleoliad cymunedol lleol.

**'Roedd y brecwast yn hyfryd - roedd yn llonni fy niwrnod.'**

Roedd y brecwastau'n cynnig mwy na phryd poeth. Roeddent yn rhoi cyfle rheolaidd i bobl gysylltu ag eraill, meithrin cyfeillgarwch a theimlo'n rhan o'u cymuned.

**'Dwyt ti ddim yn gweld neb ac wedyn ddydd Mercher rydyn ni i gyd yn cyrraedd amser brecwast... felly dydyn ni ddim yn syllu ar bedair wal drwy'r dydd, bob dydd yn colli ein synnwyr.'**

Y prif wahaniaeth yn ein dull gweithredu oedd bod cymorth ymarferol ac emosiynol yn cael ei ddarparu drwy berthnasoedd dibynadwy ac ymgysylltu anffurfiol - sgyrsiau dros frecwast poeth - yn hytrach nag apwyntiadau ffurfiol neu ymyriadau wedi'u targedu. Gallai aelodau'r gymuned ddod i adnabod staff Ein Llais, swyddogion tai a gweithwyr proffesiynol lleol eraill mewn amgylchedd hamddenol.

**'Rwy'n gwybod bod y gwahaniaeth rhwng bywyd a marwolaeth weithiau'n sgwrs, dim ond siarad â rhywun am 10 munud, 20 munud o'ch amser. A gall hynny wneud gwahaniaeth mawr.'**

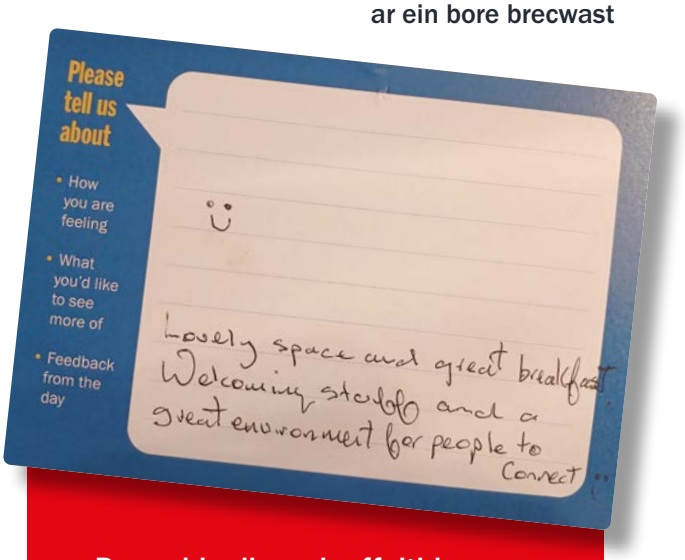
Wrth i ymddiriedaeth gynyddu, roedd preswylwyr yn fwy tebygol o ofyn am help gyda materion ymarferol, fel archebu cardiau adnabod, eu cefnogi gyda cheisiadau neu eu cysylltu â gwasanaethau lleol. Roeddem hefyd yn gallu eiriol ar eu rhan gyda swyddogion tai a thimau eraill, gan eu helpu i gael gafael ar gymorth na fyddent wedi'i gael fel arall.

**'Mae'r diolch i chi hefyd, oherwydd rydych wedi rhoi llawer o gymorth i mi. Dewch i lawr yma i gael bwyd. Chi yw'r unig rai sy'n fy nghefnogi i.'**

Roedd yr effaith yn ymestyn y tu hwnt i'r rheini a oedd yn bresennol yn y brecwastau. Datblygodd cysylltiadau cryfach rhwng preswylwyr, sefydliadau cymunedol a gwasanaethau statudol, gan wella cyfathrebu a chydweithio.

**'Mae wedi fy ngalluogi i ddeall sefyllfaoedd a safbwyntiau pobl yn well ac wedi helpu i feithrin perthynas â deiliaid contractau a'r gymuned.'**
Swyddog tai

**Cerdyn adborth gan aelod o'r gymuned ar ein bore brecwast**




**Drwy ddeall crych-effeithiau ein digwyddiadau boreau brecwast, dysgom eu bod yn gweithredu fel porth i gymorth ehangach ac yn dangos sut gall buddsoddi mewn perthnasoedd a mannau cymunedol anffurfiol greu effeithiau sy'n ymestyn ymhell y tu hwnt i'r gweithgaredd gwreiddiol.**

# ADRAN 7: EIN DYSGU A'N HARGYMHELLION

## Mae newid ystyrlon yn cymryd amser

Mae newid ystyrlon mewn cymunedau yn cymryd amser, perthnasoedd a pharodrwydd i weithio'n wahanol. Ym mhrosiect Ein Llais, roedd dod â gwybodaeth seicolegol i'r gymuned, cadw aelodau'r gymuned wrth galon y gwaith a defnyddio ymarfer sy'n ystyriol o drawma wedi creu cyfleoedd i wir ymateb i amgylchiadau pobl. Ni ddigwyddodd newid drwy un ymyriad neu weithgaredd, ond drwy bresenoldeb cyson, cydweithio gwirioneddol a chreu lle i leisiau pobl ddylanwadu ar yr hyn sy'n digwydd yn y gymuned. Roedd y ffordd hon o weithio yn cynnwys ansicrwydd a chyfnodau o brofi a methu. Roedd cael yr amser a'r gefnogaeth sefydliadol i fyfyrio, addasu a dysgu yn golygu bod y rhain wedi dod yn rhan o'r broses ac yn rheswm dros ein llwyddiant, yn hytrach na rhwystrau iddo.

Rydym yn argymell **buddsoddi ymhellach mewn dulliau hyblyg yn y gymuned gan ddefnyddio egwyddorion seicolegol**, gan ganiatáu i berthnasoedd ddatblygu dros amser ac i ymatebion esblygu ochr yn ochr ag anghenion y gymuned.

## Dod â dulliau sy'n ystyriol o drawma i gymunedau

Fe ddysgon ni fod ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn gofyn am fwy na chydnabod bod pobl wedi profi trawma. Mae'n cynnwys cydnabod y rôl y gall trawma ei chwarae mewn cymunedau. Mae'n golygu bod yn barod i addasu sut rydym yn gweithio, cyflwyno hyblygrwydd, ac ystyried yr hyn sydd ei angen i wneud cymorth yn wirioneddol hygyrch. Gwelsom fod trawma'n gallu bod yn heriol o ran ymgysylltu â dulliau traddodiadol o adeiladu cymunedau, yn enwedig lle mae'r rhain yn dibynnu ar gyfranogiad a chydweithio parhaus. Gwnaeth ein gwaith ein hysgogi i ofyn pwy y gallem fod yn eu colli yn ystod y dulliau gweithredu, y sgyrsiau a'r gweithgareddau cymunedol hyn, pam nad ydym wedi gallu eu cyrraedd, a beth y gallwn ei wneud yn wahanol i gefnogi eu cyfranogiad.

Rydym yn argymell bod parhau i ddatblygu ffyrdd o weithio sy'n ystyriol o drawma yn cynnwys nid yn unig sut rydym yn deall ac yn ymateb i brofiadau pobl, ond hefyd **sut gall gwasanaethau a phrosiectau ymateb i drawma er mwyn gwneud cyfranogiad a chymorth yn gwbl hygyrch**. Mae hyn yn cynnwys **cymorth wedi'i deilwra i sefydliadau cymunedol fabwysiadu dulliau sy'n ystyriol o drawma**.

## Gofalu am y rhai sy'n gofalu am ein cymunedau

Cawsom gyfle i weld ymrwymiad pobl sy'n gweithio ar draws gwasanaethau a sefydliadau lleol, yn aml o fewn systemau dan bwysau sylweddol, sydd eu hunain yn aelodau o'r cymunedau y maent yn eu gwasanaethu. Roedd hyn yn atgyfnerthu pwysigrwydd cydnabod a gofalu am y

rheini sy'n gofalu am ein cymunedau, yn enwedig o ystyried gofynion y gwaith hwn. Gwelsom hefyd werth cydweithio ar draws gwasanaethau a sefydliadau presennol, gan alluogi gwell defnydd o'r adnoddau, yr wybodaeth a'r cysylltiadau sydd eisoes yn bodoli mewn cymunedau.

Rydym yn argymell **cefnogaeth a buddsoddiad sy'n canolbwyntio ar greu gofal i'r rheini sy'n gwneud y gwaith o feithrin cymunedau ac iechyd meddwl cymunedol**, gan sicrhau bod hyn ar gael yn rhwydd ac yn ymateb i anghenion pobl. Mae hyn yn cynnwys **rhoi perthnasoedd wrth galon sut mae pobl yn cael eu cefnogi** a gofyn beth sydd ei angen ar staff i weithio'n dda, yn ogystal ag **arweinyddiaeth dosturiol**. Gallai hefyd gynnwys **gweithio ar draws gwasanaethau i greu cymunedau o gefnogaeth ac ymarfer**.

## Defnyddio seicoleg ochr yn ochr â datblygu cymunedol

Mae prosiect Ein Llais yn dangos bod gan **gymorth seicolegol rôl allweddol i'w chwarae o ran creu newid parhaol mewn cymunedau**, yn enwedig pan fyddwn yn gweithio gyda grwpiau o bobl sy'n wynebu lefelau uchel o drallod, a phan fydd dulliau eraill o adeiladu cymunedau yn wynebu rhwystrau. Gall y dulliau perthynol a'r dulliau sy'n ystyriol o drawma a amlinellir yn yr adroddiad hwn fodoli ochr yn ochr â dulliau cyfranogol a dulliau sy'n seiliedig ar asedau i ddyfnhau eu heffaith.

> **Rydym yn argymell cefnogaeth, buddsoddiad ac archwiliad pellach o sut y gall dulliau ym maes seicoleg ategu dulliau datblygu cymunedol sefydledig i wneud newidiadau dyfnach i gymunedau yng Nghymru.**



# ADRAN 8: GWADDOL EIN LLAIS

**Wrth i Ein Llais ddod i ben, bydd ei waddol yn cael ei adlewyrchu yn y perthnasoedd, yr adnoddau a'r dysgu sy'n aros yn y gymuned ac o'i chwmpas.**

Dros y tair blynedd diwethaf, mae trigolion wedi meithrin perthynas newydd a dyfnach â chymdogion yr oeddent wedi byw ochr yn ochr â nhw ers blynyddoedd, wedi rhannu gwybodaeth a phrofiadau â'i gilydd, ac wedi datblygu mwy o hyder o ran gwybod bod eu lleisiau'n bwysig ac yn haeddu cael eu clywed. Creodd y prosiect le i bobl adnabod eu cryfderau eu hunain, rhannu eu straeon, a gweld sut y gallant greu newid pan fydd pobl yn gweithio gyda'i gilydd.

> **Mae'r perthnasoedd hyn wedi ymestyn y tu hwnt i'r gymuned ei hun. Mae cysylltiadau a ddatblygwyd rhwng trigolion a mudiadau lleol, gan gynnwys yr awdurdod lleol, Swyddogion Cymorth Cymunedol yr Heddlu, Gwirfoddolwyr Cymunedol Cymru (CVW) a Chaffi TLC, yn darparu sylfaen bwysig i breswylwyr gadw mewn cysylltiad â chymorth, adnoddau ac asedau lleol.**

Datblygiad arbennig o arwyddocaol yw'r rôl Angor Cymunedol newydd yn Nhŷ Sign, a ddaeth i'r amlwg drwy ddysgu gan Ein Llais a chymorth cymunedol presennol ac sy'n cael ei ariannu gan Sefydliad Moondance. Mae'r rôl bellach ar waith yng Nghanolfan Sycamorwydden (sy'n cael ei rhedeg gan CVW), ac yn darparu presenoldeb lleol cyson, cefnogi ymddiriedaeth gymunedol a gweithio mewn partneriaeth, a sicrhau bod profiad uniongyrchol yn parhau i lywio penderfyniadau lleol. Mae hefyd yn gyfle i adeiladu ar y seilwaith a'r partneriaethau a sefydlwyd drwy Ein Llais ac yng Nghanolfan Sycamorwydden, gan gynnwys mentrau fel Galwad Dda a Ffit Perffaith. Edrychwn ymlaen at weld sut mae hyn yn datblygu a pha gyfleoedd pellach y mae'n eu creu i'r gymuned.

Bydd rhai o'r deunyddiau a grëwyd yn ystod y prosiect - fel y fideo cymunedol a'r adroddiad hwn - yn aros fel adnoddau sy'n gallu cario blaenoriaethau trigolion y tu hwnt i Ein Llais, gan barhau i lywio gwaith ac eiriolaeth yn y dyfodol.

Mae'r hyn a ddysgwyd gan Ein Llais wedi llywio Gobaith a Gwella, prosiect Platfform pum mlynedd a ariennir gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol, sy'n edrych ar ffyrdd newydd o roi cymuned a pherthnasoedd wrth galon cymorth iechyd meddwl. Gan weithio gyda grwpiau ar lawr gwlad, sefydliadau cymunedol a gwasanaethau cyhoeddus, mae'r prosiect yn creu cyfleoedd i barhau i archwilio sut gall dulliau perthynol sy'n cael eu harwain gan y gymuned gyfrannu at newid ehangach ar gyfer iechyd meddwl a chyfiawnder cymdeithasol.

# ADRAN 9: DIOLCH YN FAWR

**Hoffem ddiolch i bawb a gyfrannodd at Ein Llais, yn bwysicaf oll yr aelodau o'r gymuned a rannodd eu profiadau a'u gwybodaeth ac a roddodd o'u hamser i weithio ochr yn ochr â ni. Mae eu didwylledd a'u parodrwydd i rannu eu straeon a'u syniadau, a'u cyfranogiad drwy gydol y prosiect, wedi gwneud y gwaith hwn yn bosibl ac wedi siapio beth yw'r prosiect erbyn hyn.**

Rydym hefyd yn ddiolchgar i'r sefydliadau a'r gwasanaethau lleol, gan gynnwys Gwirfoddolwyr Cymunedol Cymru, Caffi TLC, yr awdurdod lleol, PCSOs a'r Rhwydwaith Lles Integredig ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, a fu'n gweithio ochr yn ochr â ni gyda brwdfrydedd, ymrwymiad a haelioni mawr; ac i'n cydweithwyr ar draws Platfform a fu'n cefnogi tîm y prosiect drwy gydol y tair blynedd diwethaf.

**Hoffem ddiolch hefyd i'n cyllidwr, Sefydliad Moondance, y mae eu cefnogaeth wedi ein galluogi i fabwysiadu dull gwahanol o ymdrin â gwaith yn y gymuned, gan ddarparu'r hyblygrwydd, yr amser a'r lle i wneud y gwaith hwn yn bosibl.**

## DIOLCH AM YMDDIRIED YNOM I FOD YN RHAN O'R GYMUNED HON AC AM EIN HELPU I DDYSGU BETH SYDD EI ANGEN I GREU NEWID GYDA'N GILYDD. EDRYCHWN YMLAEN AT WELD BE DDAW NESAF.

# ADRAN 10: CYFEIRIADAU A DARLLEN PELLACH


Hyb ACE Cymru. (2022). Trauma-informed Wales: A societal approach to understanding, preventing and supporting the impacts of trauma and adversity developed in co-production with people and organisations across Wales and supported by Welsh government. https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Trauma-Informed-Wales-Framework.pdf

Bronfenbrenner, U. (1979). The ecology of human development. Harvard University Press.

Ein Llais - Platfform. (2025, Medi 15). Platfform. https://platfform.org/cy/project/ein-llais/

Gobaith a Gwella - Platfform. (2026, Mawrth 2). Platfform. https://platfform.org/hope-and-healing/

Johnstone, L., & Boyle, M. (2018). The power threat meaning framework. https://www.madinamerica.com/wp-content/uploads/2020/12/The-Power-Threat-Meaning-Framework.pdf

Lowe, T., French, M., Hawkins, M., Hesselgreaves, H., & Wilson, R. (2020). New development: Responding to complexity in public services—The human learning systems approach. Public Money & Management, 41(7), 573–576. https://doi.org/10.1080/09540962.2020.1832738

Marmot, M. (2010). Fair Society healthy lives (the marmot review). Institute of Health Equity. https://www.instituteofhealthequity.org/resources-reports/fair-society-healthy-lives-the-marmot-review

Pinderhughes, H., Davis, R., & Williams, M. (2016). Adverse community experiences and resilience a framework for addressing and preventing community trauma. https://www.preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/Adverse%20Community%20Experiences%20and%20Resilience.pdf

Russell, C. (2020). Rekindling democracy. Cascade Books.

Russell, C., & McKnight, J. (2022). The Connected Community. Berrett-Koehler Publishers.

The Moondance Foundation. (n.d.-a). The Moondance Foundation. Cyrchwyd 25 Awst 2026, o https://moondancefoundation.org.uk/

Weinstein, R. (n.d.). Trauma informed community building a model for strengthening community in trauma affected neighborhoods. Cyrchwyd 25 Awst 2026, o https://dam.assets.ohio.gov/image/upload/mha.ohio.gov/learnandfindhelp/TreatmentServices/TCC/Trauma-Informed-Community-Building.pdf

Llywodraeth Cymru. (2015). Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015. Legislation. Gov.Uk. https://www.legislation.gov.uk/cy/anaw/2015/2/contents

Data dangosyddion Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (MALIC) 2019: fesul ardal etholaethol | StatsCymru. (2019). Llyw.Cymru. https://stats.llyw.cymru/cy-GB/5b155cd2-4492-4491-a1cb-2add644352e7

Beth yw cydgynhyrchu? Rhwydwaith Cydgynhyrchu i Gymru. (n.d.-b). Rhwydwaith Cydgynhyrchu i Gymru. Cyrchwyd 25 Awst 2026, o https://www.esafety.gov.au/sites/default/files/2026-03/SocialMediaMinimumAgeComplianceUpdateMarch2026.pdf?v=1774905032806

WHO. (2008, August 27). Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health - final report of the commission on Social Determinants of Health. World Health Organization. https://www.who.int/publications/i/item/WHO-IER-CSDH-08.1

# ADRAN 11: ABOUT PLATFFORM

**Platfform yw'r elusen sy'n gweithio i newid y naratif am iechyd meddwl, trawsnewid y systemau sydd ar gael i helpu a chreu'r amodau i bobl, cymunedau a sefydliadau ffynnu.**

Mae Platfform wedi cynnal gwasanaethau iechyd meddwl a chymunedol ers dros 35 mlynedd. Heddiw, rydym yn gweithio gyda 19,000 o bobl drwy 150 o brosiectau a gwasanaethau, gyda chymorth sy'n cwmpasu ysbytai iechyd meddwl a lleoliadau preswyl, gofal cymdeithasol, tai a digartrefedd, ysgolion a gwasanaethau ieuenctid, prosiectau cymunedol a busnesau.

Mae Platfform yn ymgyrchu i ehangu dealltwriaeth pobl o iechyd meddwl drwy lens cyfiawnder cymdeithasol, i wella ein systemau gwasanaeth cyhoeddus a dylanwadu ar bolisi'r llywodraeth - gan gyflwyno'r achos o blaid newid sy'n hygyrch i'r cyhoedd ac i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau.

PLATFFORM

# ADRAN 12: GEIRFA

**ABCD / Datblygiad Cymunedol Seiliedig ar Asedau:** Dull o ddatblygu cymunedol sy'n dechrau gyda'r cryfderau, y sgiliau, y cydberthnasau a'r adnoddau sydd eisoes yn bodoli mewn cymuned, yn hytrach na chanolbwyntio ar broblemau neu ddiffygion yn unig.

**BIPAB:** Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan, Bwrdd Iechyd y GIG sy'n gwasanaethu Caerffili a'r cyffiniau.

**ACER:** Profiadau Cymunedol Niweidiol a Gwytnwch; fframwaith ar gyfer deall sut y gall trawma effeithio ar gymunedau cyfan a sut y gall cymunedau feithrin gwytnwch a chryfder.

**CCBC:** Cyngor Bwrdeistref Sirol Caerffili, awdurdod llywodraeth leol Caerffili.

**Angor Cymunedol:** Rôl neu sefydliad lleol sy'n darparu presenoldeb cyson, yn helpu i feithrin ymddiriedaeth, yn cysylltu pobl â chymorth ac yn datblygu dysgu cymunedol.

**Cronfa Gymunedol:** Yr adnodd pwrpasol yn Ein Llais a ddefnyddir i ymateb i flaenoriaethau cymunedol drwy'r Gronfa Lles a'r Gronfa Gynaliadwy.

**Cydgynhyrchu:** Dull lle mae pobl sydd â phrofiad bywyd, cymunedau a gweithwyr proffesiynol yn gweithio gyda'i gilydd i ddylunio, darparu a gwella gwasanaethau neu weithgareddau.

**CVW:** Gwirfoddolwyr Cymunedol Cymru, mudiad lleol sy'n gysylltiedig â Chanolfan Sycamorwydden a gweithgarwch cymunedol yn Nhŷ Sign.

**Ein Llais:** Enw'r prosiect a ddisgrifir yn yr adroddiad hwn.

**Fformiwleiddio:** Proses a ddefnyddir mewn seicoleg i wneud synnwyr o brofiadau, amgylchiadau, cryfderau ac ymatebion pobl (neu gymuned), gan helpu i lywio pa gymorth neu gamau gweithredu allai fod yn ddefnyddiol.

**Galwad Dda:** Menter gymunedol a ddatblygwyd drwy'r prosiect i ddarparu mynediad am ddim dros y ffôn er mwyn i bobl allu cysylltu â gwasanaethau hanfodol.

**Systemau Dysgu Dynol:** Dull o weithio mewn gwasanaeth cyhoeddus sy'n canolbwyntio ar berthnasoedd, dysgu ac addasu mewn systemau cymhleth, yn hytrach na thargedau penodol yn unig.

**Rhwydwaith Lles Integredig:** Rhwydwaith lleol sy'n gysylltiedig â chymorth iechyd a lles, y cyfeirir ato yn yr adroddiad fel rhan o waith partneriaeth ehangach.

**PCSO:** Swyddog Cymorth Cymunedol yr Heddlu; aelod o staff yr heddlu mewn lifrai sy'n gweithio gyda chymunedau i gefnogi diogelwch, sicrwydd ac ymgysylltiad lleol.

**Ffit Perffaith:** Menter gymunedol a ddatblygwyd yn wreiddiol gan dîm OOWS (Gwasanaeth Di-waith) Gwent Platfform ym Margoed i ddarparu dillad am ddim mewn ffordd breifat, hygyrch ac urddasol, a gafodd ei chopïo wedyn yng Nghanolfan Sycamorwydden.

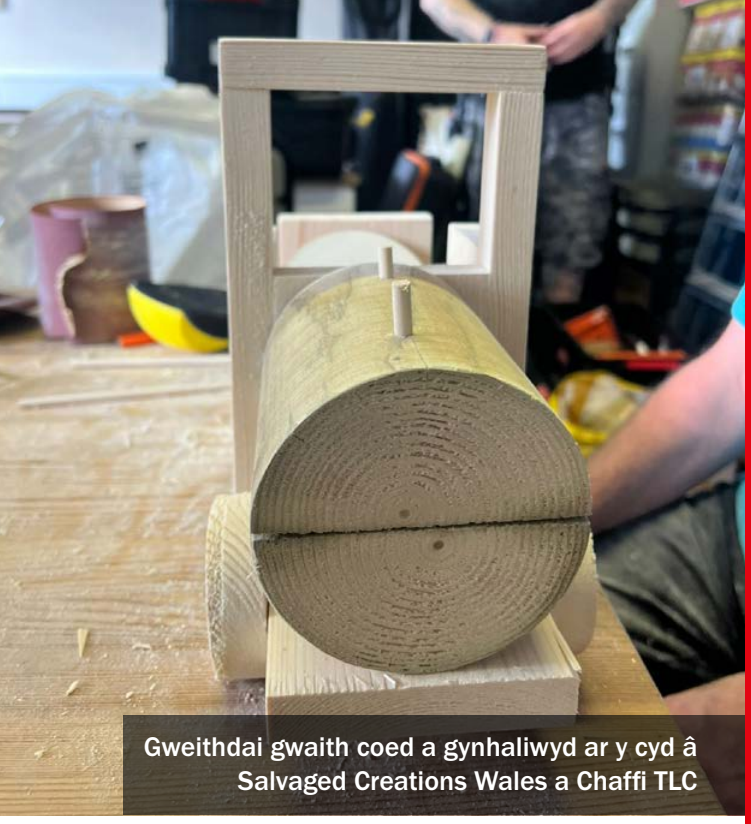
**Fframwaith Pŵer Bygythiad Ystyr:** Fframwaith seicolegol sy'n archwilio sut gellir deall trallod pobl drwy'r hyn sydd wedi digwydd iddyn nhw, sut mae hyn wedi effeithio arnyn nhw, yr ystyr maen nhw'n ei wneud ohono a sut maen nhw wedi ymateb.

**Mapio Crych-effeithiau:** Dull gwerthuso cyfranogol a ddefnyddir i archwilio effeithiau ehangach a thymor hwy prosiect neu weithgaredd, gan gynnwys newidiadau nad ydynt efallai'n cael eu cofnodi drwy fesurau traddodiadol.

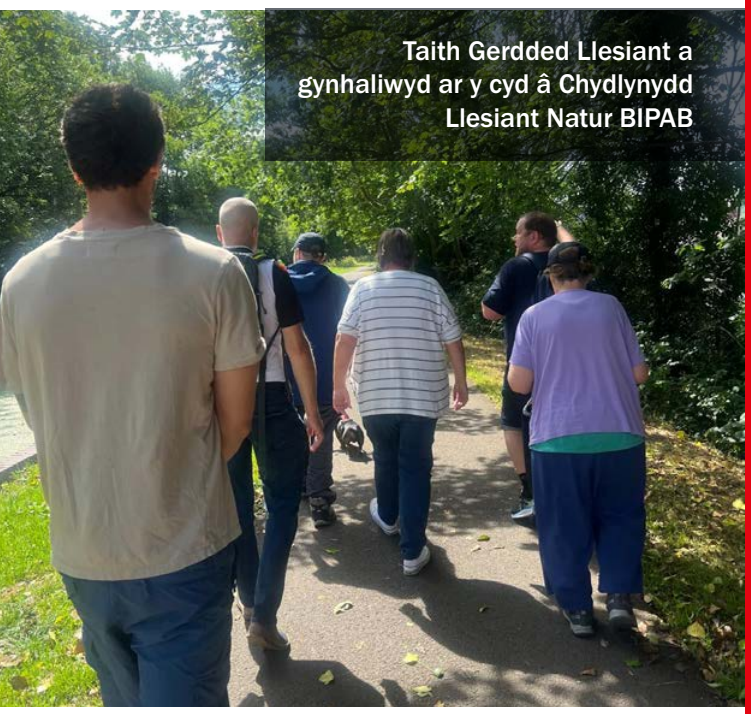
**Cyllid Cynaliadwy:** Elfen o'r Gronfa Gymunedol a ddefnyddiwyd i fuddsoddi mewn adnoddau, gweithgareddau ac asedau cymunedol tymor hwy a allai barhau y tu hwnt i'r prosiect.

**Ystyriol o drawma:** Dull sy'n cydnabod effaith trawma ac adfyd ac sy'n ceisio creu diogelwch, dewis, ymddiriedaeth, cydweithio a grymuso yn y ffordd y cynigir cymorth.

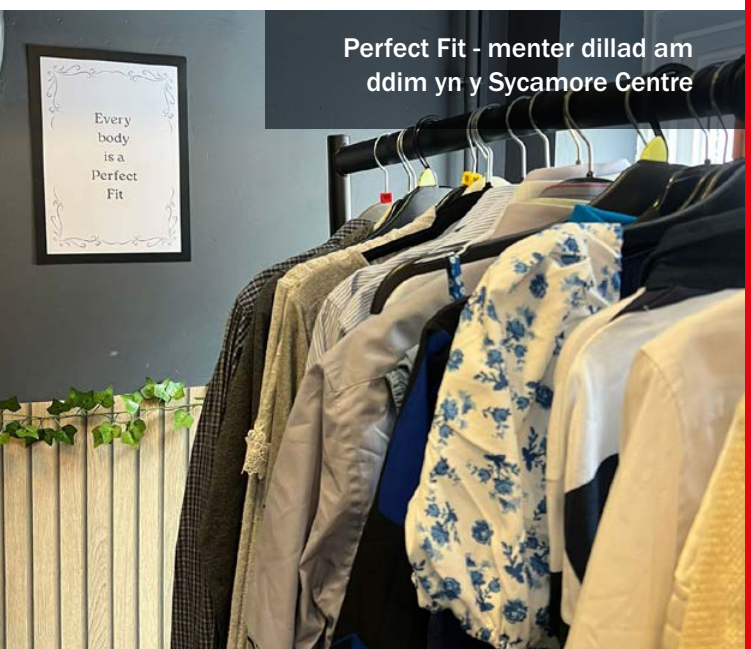
**Cronfa Les:** Elfen o'r Gronfa Gymunedol a oedd yn darparu cymorth hyblyg i unigolion er mwyn ymateb i anghenion ymarferol uniongyrchol a lleihau'r rhwystrau i les.



Gweithdai gwaith coed a gynhaliwyd ar y cyd â Salvaged Creations Wales a Chaffi TLC



Taith Gerdded Llesiant a gynhaliwyd ar y cyd â Chydlynydd Llesiant Natur BIPAB




Perfect Fit - menter dillad am ddim yn y Sycamore Centre




Sesiwn dros dro i drafod blaenoriaethau'r prosiect ag aelodau'r gymuned




Sesiwn Gwella Iechyd a Geg ar y cyd â Gwasanaeth Deintyddol Cymunedol BIPAB a Chaffi TLC




Perfect Fit - menter dillad am ddim yn y Sycamore Centre



Gweithdai gwaith coed a gynhaliwyd ar y cyd â Salvaged Creations Wales a Chaffi TLC

**Platfform dros Newid**

Tŷ Beaufort
Ffordd Beaufort
Abertawe, SA6 8JG

**connect@platfform.org**

**PROSIECT EIN LLAIS**

Funded by / Ariannwyd gan

THE MOONDANCE FOUNDATION

PLATFFORM

Cyhoeddwyd ym mis Medi 2026