

**Adroddiad Casglu Storïau 2020 - Crynodeb Gweithredol**

Mae *Mesur y Mynydd* yn brosiect ymchwil weithredu yn y gymuned a ariennir gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'u hymrwymiad i werthuso effaith gynnar *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014*. Gan ganolbwyntio ar brofiadau pobl sy'n defnyddio gwasanaethau gofal a chymorth, a phobl sy'n ofalwyr di-dâl, mae gan y prosiect ddwy brif gydran: casglu storïau am brofiadau byw o bob rhan o Gymru a Rheithgor Dinasyddion ar yr hyn sy'n wirioneddol bwysig ym maes gofal cymdeithasol.

Mae'r crynodeb gweithredol hwn yn ymwneud â'r gwaith casglu storïau; gellir gweld yr adroddiad llawn, yn ogystal ag adroddiad y Rheithgor Dinasyddion Ar-lein, ar [www.mtm.wales](http://www.mtm.wales)

**Cefndir**

Derbyniodd *Mesur y Mynydd* gyllid cychwynnol ar gyfer 2018 a 2019, ac ar ôl cwblhau'r gweithgaredd hwnnw'n llwyddiannus, fe'i hariannwyd ar gyfer gwaith pellach rhwng 1af Mai 2019 a 31ain Rhagfyr 2020. Nod yr ymchwil hon oedd:

Deall effaith gynnar *Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014* a phrofiadau pobl o ofal cymdeithasol, yn enwedig y ffactorau sy'n cyfrannu at p'un a yw profiadau'n gadarnhaol neu'n negyddol.

**Methodoleg**

Casglodd *Mesur y Mynydd* storïau rhwng 1af Awst 2019 a 31ain Mai 2020, gan ddefnyddio *SenseMaker.* Offeryn yw *SenseMaker* a ddyluniwyd i gefnogi ymchwil ethnograffig, sy'n caniatáu graddio casglu data a'i wneud mewn modd cyson ar draws ardaloedd demograffig neu ddaearyddol mawr.

Dechreuodd y fframwaith a ddefnyddiwyd gan *Mesur y Mynydd* trwy ofyn am stori yr oedd yr unigolyn eisiau ei rhannu, ac ychwanegodd cwestiynau dilynol fanylion a chyd-destun. Roedd y ffocws ar brofiadau byw gofal cymdeithasol yng Nghymru ac roedd pobl yn rhydd i rannu beth bynnag oedd yn sefyll allan iddynt.

Defnyddiwyd cyfuniad o samplu bwriadol a phelen eira i gasglu storïau o bob rhan o Gymru. Y prif ddull ar gyfer casglu storïau oedd i rywun o'r prosiect gael eu gwahodd i grŵp neu ddod at ei gilydd lle gallai pobl glywed am *Mesur y Mynydd* a dewis ymgysylltu â'r prosiect ar sail wirfoddol. Yna fe wnaethant naill ai drosglwyddo eu stori ar lafar i rywun o'r prosiect i'w mewnbynnu i *SenseMaker* neu ei mewnbynnu'n uniongyrchol eu hunain. Roedd pobl hefyd yn rhannu storïau eu hunain trwy fynd ar-lein a chwblhau’r cwestiynau, neu trwy rannu eu stori trwy un o sefydliadau partner y prosiect.

Roedd y dull hwn, o greu cyfleoedd i bobl rannu'r hyn a oedd yn bwysig iddynt, ym mha bynnag ffordd a ddewisent, yn elfen bwysig o *Mesur y Mynydd*. Er bod elfen o ragfarn yn y dull hwn, mae cipluniau o fywydau pobl, a’r themâu sydd wedi dod i’r amlwg, o gryn werth i ddeall profiadau pobl ledled Cymru o ddydd i ddydd.

**Darganfyddiadau**

Casglodd *Mesur y Mynydd* 520 o storïau gan 421 o unigolion ledled Cymru. O'r unigolion hynny, roedd 68% yn fenywod, 40% yn anabl a 46% â chyfrifoldebau gofalu; roeddent rhwng 12 a 99 oed gyda 28% yn 65 oed neu'n hŷn.

Datgelodd dadansoddiad o'r 85,000 o eiriau naratif 14 o brif themâu a grwpiwyd o dan egwyddorion y Ddeddf. Gyda'i gilydd, mae'r storïau yn tynnu sylw at gymhlethdod bywydau llawer o bobl, arwyddocâd y rôl y mae gofalwyr di-dâl yn ei chwarae a gwerth rhyngweithio meddylgar, dynol yn y modd y darperir gwasanaethau gofal a chymorth.

**Atal**

Datgelodd profiadau gofalwyr di-dâl yr ymdrechion enfawr y mae pobl yn barod i'w gwario i gefnogi aelod o'r teulu, ffrind neu anwylyd. Maent yn dangos y cyfraniadau sylweddol a wneir y tu ôl i ddrysau caeedig a'r cyfrifoldebau y mae pobl yn barod i'w cymryd i sicrhau ansawdd bywyd da i'r rhai y maent yn gofalu amdanynt.

Roedd anhawster cyrchu gwasanaethau neu ddod o hyd i wybodaeth briodol yn thema gyson ac yn destun rhwystredigaeth a thrallod i nifer o bobl. Ymhlith y storïau cadarnhaol roedd enghreifftiau o wasanaethau a oedd yn mynd ati i gynnig cymorth, a oedd ar gael mewn ffyrdd a oedd yn gweddu i bobl ac yn atal pethau rhag dirywio.

**Llais a rheolaeth**

Mewn perthynas â llais a rheolaeth, disgrifiodd nifer o storïau y frwydr a gafodd llawer o bobl i gael y cymorth cywir iddynt hwy neu i'w hanwylyd. Rhannodd pobl brofiadau o deimlo allan o reolaeth, heb ddewisiadau, yn cael eu dal mewn amgylchiadau y tu allan i'w rheolaeth. Yn aml gwelwyd bod prosesau'n cyfrannu'n andwyol at y profiadau hyn, gan greu rhwystrau ychwanegol i bobl gael y gefnogaeth gywir.

Roedd profiadau cadarnhaol yn aml yn cyfeirio at unigolion penodol a oedd yn ymgymryd â'u rolau proffesiynol yn feddylgar, ac a oedd yn talu sylw i'r pethau a oedd yn bwysig i'r unigolyn. Yn aml, roedd y rhain yn bethau syml, er enghraifft, gwybod enw'r person a fyddai'n dod i mewn i'w cartref, cael gwybod am apwyntiadau, dychwelyd galwadau ffôn, a chael cymorth i gael mynediad at y gweithgareddau roeddent yn eu mwynhau.

**Gweithio amlasiantaethol**

Amlygodd y naratifau a oedd o dan yr egwyddor o weithio amlasiantaeth faterion o ran sut mae gofal cymdeithasol yn rhyngweithio â sectorau eraill, a sut mae gwasanaethau o fewn y sector yn rhyngweithio â'i gilydd. Roedd cydberthynas nodedig rhwng pobl yn credu bod gwasanaethau wedi cydweithio'n dda a'u bod wedi cael profiad cadarnhaol.

Roedd cyfnodau trosglwyddo, megis symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion neu o iechyd i ofal cymdeithasol, yn fflachbwyntiau ym mhrofiadau pobl, gan dynnu sylw at bwysigrwydd ymyriadau ystyriol. Roedd profiadau cadarnhaol o drosglwyddo yn dangos y gwahaniaeth sylweddol y gellir ei wneud i fywydau pobl ac ailadroddodd werth perthnasoedd da rhwng y rhai sy'n cyrchu gwasanaethau a'r rhai sy'n eu darparu.

**Cydgynhyrchu**

O dan yr egwyddor o gydgynhyrchu roedd nifer sylweddol o brofiadau cadarnhaol yn ymwneud â grwpiau a gweithgareddau cymunedol. Yn arbennig o bwysig mae enghreifftiau o greu rhwydweithiau, cwrdd ag eraill, a datblygu cysylltiadau cymorth cymheiriaid. Maent yn awgrymu dulliau gwerthfawr o gefnogi pobl, rhannu gwybodaeth a lleihau arwahanrwydd yn y gymuned. Pwysleisiodd llawer o storïau ymhellach barodrwydd pobl i weithio gyda darparwyr statudol a gwirfoddol ac i gymryd cyfrifoldeb am eu cefnogaeth nhw neu eu hanwyliaid.

**Lles**

Roedd lles yn edefyn a oedd yn rhedeg trwy'r rhan fwyaf o'r naratifau, yn enwedig y rhai a oedd yn ymwneud â theulu. Roedd storïau yn disgrifio pobl sy'n gofalu am aelodau'r teulu wrth reoli eu hanghenion iechyd corfforol a meddyliol eu hunain ac mewn rhai achosion, aelodau o'r teulu sy'n gofalu am ei gilydd. Soniwyd am faterion iechyd meddwl mewn nifer fawr o storïau ac fe'u disgrifiwyd yn aml fel rhai a waethygwyd gan ryngweithio â darparwyr gwasanaeth. Mae'r storïau hyn yn dangos yr angen am gymorth hygyrch o ansawdd uchel ac am ddulliau o fewn gofal cymdeithasol sy'n lleihau'r baich ar yr unigolyn.

**Casgliadau**

Mae'r naratifau'n dangos gwerth diamwys rhyngweithiadau dynol cadarnhaol yn seiliedig ar ymddiriedaeth, parch, cyd-ddealltwriaeth a chydbwysedd ystyrlon o bŵer. O fewn llawer o’r storïau cadarnhaol roedd ymddygiadau sy’n hanfodol i ddarparu gwasanaeth da a phrofiadau da: gwrando ar bobl, gweithio gyda nhw a chydnabod unigolion fel cyfranwyr gwybodus at eu cefnogaeth nhw a’u ‘hanwyliaid’.

Ni ddylai cyrchu cymorth a gwybod beth sydd ar gael fod yn ymdrech nac yn frwydr. Mae creu llwybrau hawdd at wasanaethau, gwneud cynigion o gymorth a gweithio'n agos gyda'r rhai sydd angen cymorth, yn ffactorau gwerthfawr ym mhrofiadau cadarnhaol pobl.

Yn sylfaenol, fodd bynnag, mae dim ond gwrando ar ac ymateb i anghenion penodol, unigol pob unigolyn er mwyn deall yr hyn sy'n wirioneddol bwysig iddynt wrth wraidd pob stori a rannwyd gyda *Mesur y Mynydd*.