

# CYFEILLGAWRWCH CREU AR BRESGRIPSIWN (KREATIVE KINSHIP ON PRESCRIPTION)

## Cynnwys

- 1.1 Cyflwyniad
- 1.2 Disgrifiad o'r Prosiect
- 1.3 Agweddau ar Werthusiad
- 1.4 Prif Ganfyddiadau o Holiaduron y Cyfranogwyr
- 1.5 Prif Ganfyddiadau o Ddyddiaduron Myfyriol Artistiaid/Gwirfoddolwyr
- 1.6 Prif Ganfyddiadau a Themâu o'r Trafodaethau Panel Newid Mwyaf Arwyddocaol
- 1.7 Prif Ganfyddiadau a Chyngor o'r Prosiect
  
- 2.1 Cyflwyniad i People Speak Up
- 2.2 Prosiect Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn
- 2.3 Partneriaid y Prosiect
- 2.4 Allbwn, Canlyniadau a Chwestiynau'r Prosiect
  
- 3.1 Diben y Werthusiad
- 3.2 Dulliau Gwerthuso
  
- 5.1 Creadigrwydd a Sgiliau
- 5.2 Y berthynas rhwng y cyfranogwr a'r artist
- 5.3 Effaith ar lles meddyliol a chorfforol
- 5.4 Effaith cyfarfod yn y cartref
- 5.5 'Talu 'mlaen'
- 5.6 Effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd
  
- 6.1 Cydberthnasau
- 6.2 Effaith ar iechyd meddwl a llesiant
- 6.3 Pwysigrwydd cyfarfod yn y cartref
- 6.4 Dysgu beth sy'n gweithio'n greadigol
- 6.5 Gwersi eraill
  
- 7.1 Effaith ar iechyd meddwl, ynysu ac unigrwydd
- 7.2 Rôl y cydberthnasau rhwng y cyfranogwyr, artistiaid a gwirfoddolwyr
- 7.3 Rôl prosesau a gweithgareddau creadigol
- 7.4 Pwysigrwydd cyfarfod yn y cartref, a sut mae hyn yn ymwneud â gwaith canolfanol
- 7.5 'Beth sy'n digwydd nesaf' i gyfranogwyr, artistiaid a gwirfoddolwyr?
- 7.6 Effaith gyffredinol y prosiect a'r sefydliad
- 7.7 Ymateb emosiynol panelwyr i straeon
- 7.8 'Y straeon mwyaf arwyddocaol'
- 7.9 Themâu allweddol o'r holl straeon
  
- 8.1 Rôl allweddol y cydberthnasau

- 8.2 Rôl prosesau a gweithgareddau creadigol
- 8.3 Pwysigrwydd cyfarfod yn nhai'r cyfranogwr
- 8.4 Effaith ar unigrwydd ac ynysigrwydd
- 8.5 Ffactor 'tal yn ôl'
- 8.6 Natur hirdymor y newid
- 8.7 Rôl gwerthuso a dysgu

- 9.1 Stori 1
- 9.2 Stori 2
- 9.3 Stori 3

## Adran 1: Crynodeb Gweithredol

### 1.1 Cyflwyniad

Mae'r adroddiad hwn yn ceisio crynhoi y dysgu allweddol sy'n ymwneud â phrosiect Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn, a gasglwyd o'r gwahanol ddulliau casglu data gan gynnwys:

- Holiaduron cyn ac ar ôl cymryd rhan.
- Dyddiaduron myfyriol artistiaid a gwirfoddolwyr.
- Straeon a thrafodaethau Panel Newid Mwyaf (MSC).

Mae hefyd yn cynnwys:

- Crynodeb o'r prosiect, gan gynnwys y nodau.
- Crynodeb o'r themâu pwysicaf a'r dysgu allweddol sydd wedi dod i'r amlwg drwy gydol y prosiect.
- Trosolwg byr o'r offer gwerthuso a ddefnyddiwyd.

### 1.2 Disgrifiad y Prosiect

Prosiect celfyddydau ac iechyd yw Cyfeillgarwch Creu a Bresgripsiwn sy'n ceisio archwilio sut y gall cyfeillgarwch creadigol helpu i leddfu unigrwydd ac ynysu, a gwella iechyd meddwl a llesiant pobl hŷn. Caiff y cyfranogwyr eu paru â chelfyddwr medrus a gwirfoddol sy'n defnyddio gweithgareddau creadigol yn nhŷ'r cyfranogwyr neu gartref gofal i adeiladu hyder a llesiant. Yn y pendraw, mae'n annog cyfranogwyr i adeiladu cyfeillgarwch newydd a mwynhau gweithgareddau creadigol pellach gan People Speak Up yng nghanolfan Ffwrnes Fach.

### 1.3 Agweddau ar Werthuso

Defnyddiwyd tri prif ddull gwerthuso yn y prosiect Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn er mwyn mwyaflu dysgu, gwella arferion a chanlyniadau, a darparu tystiolaeth i noddwyr a rhanddeiliaid eraill. Y rhain oedd:

- Holiaduron y cyfranogwyr a gasglwyd ar wahanol adegau yn ystod y prosiect.
- Dyddiaduron myfyriol artistiaid.
- Most Significant Change (MSC) - dull ansoddol sy'n casglu a defnyddio straeon am newid gan y cyfranogwyr ar gyfer adlewyrchu a dysgu grŵp.

### 1.4 Prif Ganfyddiadau o Holiaduron y Cyfranogwyr

Casglwyd ymatebion y cyfranogwyr i'r holiaduron cyn, yn ystod ac ar ddiwedd y prosiect. Adroddodd y cyfranogwyr y canlynol am eu hymgysylltiad â'r prosiect:

- Mae'r broses o ymgysylltu mewn gweithgaredd creadigol gyda chefnogaeth artist a gwirfoddol yn arwain at effeithiau cadarnhaol, gan adeiladu sgiliau a hyder, lleihau

unigrwydd a hyrwyddo iechyd meddwl. Mae'r broses greadigol yn creu lle i archwilio a phrosesu emosiynau ac atgofion anodd mewn gofod diogel a chefnogol.

- Mae'r berthynas rhwng yr artist a'r cyfranogwr yn hanfodol. Mae'r artist yn chwarae rôl wrth gefnogi'r cyfranogwr i adeiladu sgiliau a hyder drwy ddarparu adborth cadarnhaol a gwerthfawr. Mae rhannu eu straeon eu hunain yn galluogi cysylltiad dyfnach â'r cyfranogwr.
- Mae rhai o'r cyfranogwyr yn defnyddio'r hyn y maent wedi'i ddysgu a'i ennill trwy'r prosiect i ganfod ffyrdd o rannu hyn gydag eraill y tu hwnt i'r prosiect, gan 'ei dalu ymlaen'.

### 1.5 Prif Ganfyddiadau o Ddyddiaduron Myfyriol Artistiaid/Gwirfoddolwyr

Cwblhawyd dyddiaduron myfyriol artistiaid a gwirfoddolwyr ar ôl pob sesiwn. Nodwyd prif ganfyddiadau ac ohebiaethau fel a ganlyn:

- Gwella lles meddyliol a chorfforol i'r cyfranogwyr drwy gyfuniad hanfodol o berthnasau a phractis creadigol. Roedd y perthnasau'n agored, gonest ac yn aml yn agored i rywfaint o niwed. Roedd hyn yn caniatáu dull hyblyg ac addasol o ddarparu gweithgareddau creadigol.
- Serch hynny, cymerodd hyn amser a datblygodd hyder a chyfranogiad llawn gyda'r gweithgareddau creadigol o fewn, rhwng a thrwy'r sesiynau
- Roedd ymgysylltu yn nhai'r cyfranogwr yn dod â nifer o fanteision, gan gynnwys:

o Gallu rhoi cipolwg ar fywyd y person, gyda'r posibilrwydd o gyfeirio am gefnogaeth ychwanegol lle bo angen.

o Datblygu perthnasau dyfnach a mwy ystyrlon.

o Dull agored at y person nad yw'n gysylltiedig â lleoliad neu adeilad sefydliadol, gan ganiatáu i'r ymgysylltiad barhau mewn mannau eraill lle bo'n angenrheidiol.

### 1.6 Prif Ganfyddiadau a Themâu o Drafodaethau'r Panel Newid Mwyaf

Casglwyd straeon 'Newid Mwyaf' gan 8 o bobl sy'n ymwneud â'r prosiect (gan gynnwys cyfranogwyr, artistiaid, gwirfoddolwyr a staff). Cyfarfu panel o 8 o bobl i ddarllen ac ystyried themâu allweddol a dysgu o'r straeon hyn.

Arweiniodd myfyrdodau'r panel at y canfyddiadau allweddol canlynol:

- Disgrifiodd cyfranogwyr, artistiaid a gwirfoddolwyr eu taith eu hunain o fewn y prosiect, sy'n cael eu nodweddu gan gynnydd mewn hyder, pwrpas, lles meddyliol a iechyd corfforol.
- Roedd y newidiadau hyn yn ganlyniad i'r perthnasau cyfeillgarwch a ddatblygwyd drwy'r prosiect a'r gweithgareddau creadigol wedi'u teilwra'n ofalus, a ganiatawyd gan y perthnasau.
- Nodweddir y perthnasau hyn gan barch ac ymddiriedaeth gyffredinol a chynnwys y gweithgareddau creadigol a'r gwirfoddolwr mewn rolau cynnal ac nid rolau 'athro' traddodiadol.
- Drwy gynnal sesiynau yn nhai'r cyfranogwyr, roedd artistiaid a gwirfoddolwyr mewn sefyllfa breintiedig i 'ddod â thystiolaeth' i fywyd a chofion person ac i'w galluogi i rannu'r rhain drwy weithgareddau creadigol.
- Roedd aelodau'r panel yn pryderu am y niwed posibl a achosir gan ddiwedd y prosiect ac am ymrwymo i'w barhad.

- Roedd y grŵp yn falch o gasglu straeon y cyfranogwyr ond yn pryderu y gallai fod yn anodd rannu emosiynau, straeon neu adborth mwy negyddol. Maen nhw'n awyddus i adeiladu ar y broses hon yn y dyfodol er mwyn dal 'nuggets aur' ar draws gwaith y sefydliad ac i greu cyfleoedd parhaus ar gyfer myfyrdod, her a dysgu.

## 1.7 Prif Ganfyddiadau a Chanllawiau o'r Prosiect

### Rôl allweddol y perthnasau

Mae'r berthynas rhwng y cyfranogwyr, y gwirfoddolwr a'r artist yn ganolog am nifer o resymau. Argymhellir i artistiaid a gwirfoddolwyr ddod at eu gilydd ar ddechrau prosiectau'r dyfodol er mwyn sefydlu perthnasau ac i gynnig cyfleoedd parhaol i fyfyrion ar ddatblygu perthnasau i gymunedau bach y cyfranogwyr, artistiaid a gwirfoddolwyr.

### Rôl prosesau a gweithgareddau creadigol.

Mae'r broses greadigol ei hun, ochr yn ochr â'r perthnasau, yn sail i lawer o'r canlyniadau cadarnhaol sy'n ymwneud â'i hiechyd meddwl a'u llesiant. Argymhellir ystyried dulliau gwerthuso newydd sy'n defnyddio 'nwyddau' creadigol o'r prosiect (e.e. paentiadau, cerddi a ffotograffau).

### Pwysigrwydd cyfarfod yn nhai'r cyfranogwyr

Mae sesiynau yn y cartref yn caniatáu dull agored sy'n canolbwyntio ar y person sydd ddim yn cael ei gyfyngu gan gysylltiadau â phrif adeilad (yn golygu bod perthnasau'n parhau os na all pobl fynychu'r ganolfan neu symud i gartref gofal). Maent yn hyrwyddo math gwahanol a mwy ffrwythlon o berthynas gyda'r artist a'r gwirfoddolwr ac maen nhw'n caniatáu mewnwelediadau ychwanegol i brofiad bywyd. Dylai staff a gwirfoddolwyr gael hyfforddiant a chefnogaeth i ymateb yn briodol i rai o'r materion sy'n codi o ganlyniad.

### Effaith unigrwydd ac ynysiant

Canfuwyd bod y prosiect wedi lleihau unigrwydd ac ynysiant yn sylweddol i gyfranogwyr. Mae perthnasau wedi parhau y tu hwnt i ddiwedd y prosiect. Argymhellir defnyddio dulliau gwerthuso ar hyd y blynyddoedd (gan gynnwys casgliad stori MSC) i archwilio a yw'r effaith hon yn parhau dros amser.

### Ffactor 'talun' mlaen'

Soniodd nifer o gyfranogwyr a gwirfoddolwyr sut y maent wedi defnyddio sgiliau a hyder newydd-ganfod er budd eraill drwy gyfrannu'n gadarnhaol mewn grwpiau eraill, sefydlu grwpiau newydd, datblygu syniadau prosiect newydd neu wirfoddoli mewn prosiectau eraill. Gellir annog cyfranogwyr yn fwriadol i archwilio eu cryfderau, sgiliau a gwybodaeth, ac ystyried sut y gallent 'talun' ôl' wrth iddynt symud drwy'r prosiect.

### Natur hirdymor y newid

Mae ffurfio perthnasau ystyrlon a chreu newid gwirioneddol yn cymryd amser. Dylai People Speak Up barhau i ddadlau dros gyllid hirdymor a chynaliadwy gyda phartneriaid a chyllidwyr.

### Rôl gwerthuso a dysgu

Cafwyd brwdfrydedd am broses y Most Significant Change (MSC), ond roedd rhai yn pryderu y gallai beidio â darparu mynediad i straeon a phrofiadau mwy anodd, heriol neu negyddol bob amser. Dylid archwilio dulliau ychwanegol sydd efallai yn cywiro'r anghydbwysedd hwn, gan barhau â chyfluoedd pwysig i ddysgu o ddatblygiad a chyflawniad prosiect.

## Adran 2: Disgrifiad a Nodau'r Prosiect

### 2.1 Cyflwyniad i People Speak Up

Mae People Speak Up yn elusen celfyddydau ac iechyd wedi'i lleoli yn Llanelli, a sefydlwyd yn 2017 ac sy'n darparu gwaith ar draws rhanbarth Hywel Dda ac Abertawe. Mae People Speak Up (PSU) yn creu amser a lle i unigolion a chymunedau ganfod eu lleisiau, yn enwedig y rhai sy'n cael eu gwahanu, yn byw mewn tlodi ac sydd â nodweddion wedi eu hamddiffyn. Mae PSU yn cysylltu cymunedau trwy adrodd straeon, gair llafar, ysgrifennu creadigol a chelfyddydau cyfranogol. Maent yn cynnig gweithdai, hyfforddiant, digwyddiadau, gwirfoddoli a sgysiau.

Eu nod yw cysylltu pobl a chreu cymunedau iach, cydlynol a gwydn trwy archwilio artistig yn y dulliau canlynol:

- Annog, cynnal, a chreu cymunedau cydlynol
- Adeiladu hyder
- Magu dealltwriaeth rhyng-genhedlaethol
- Hyrwyddo iechyd a lles trwy ymarfer creadigol
- Creu gweithdai, perfformiadau a chyfluoedd ar gyfer unigolion a chymunedau
- Trin unigrwydd ac ynysiant
- Mesur effaith gymdeithasol yn y gymuned leol a ledled y wlad
- Archwilio'r bylchau mewn darpariaeth o fewn ymarferion celfyddydau a llesiant presennol yn y DU ac yn genedlaethol.
- Darparu cyfluoedd gwirfoddoli ar gyfer cyflogaeth yn y dyfodol

TABL.

### 2.2 Prosiect Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn

Mae Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn yn brosiect celfyddydau ac iechyd sy'n ceisio archwilio sut gall cyfeillgarwch creadigol helpu i leddfu unigrwydd ac ynysu, ac yn gwella iechyd meddwl a lles pobl hŷn sy'n byw yn Sir Gaerfyrddin.

Prif gyfranogwyr oedd pobl hŷn a dderbyniwyd drwy gyfeiriad a oedd yn cael eu paru â chelfyddwr a gwirfoddolwr. Cynhaliwyd y gweithgareddau cyntaf yn nhŷ y cyfranogwr, gyda'r artist a'r gwirfoddolwr yn cefnogi'r unigolyn i ymgysylltu mewn gweithgareddau creadigol, gan gynnwys: barddoniaeth, ysgrifennu creadigol, ysgrifennu caneuon, cerameg a chelfyddydau gweledol. Gwelwyd cyfnodau hwyrach o'r prosiect gyda'r cyfranogwyr yn cael eu gwahodd i barhau i ymgysylltu mewn gweithgaredd creadigol yng nghanolfan Ffwrnes Fach People Speak Up yn Llanelli. Parhaodd y gwirfoddolwyr i gysylltu â'r cyfranogwr a bod

yr artistiaid ar gael i wirio a chefnogi trwy gydol y broses. Gwelwyd ail linyn y prosiect gyda artistiaid a gwirfoddolwyr yn ymgysylltu â chyfranogwyr mewn cartrefi gofal, gan ddefnyddio'r un dull.

Tuag at ddiwedd y prosiect, cynhaliwyd dathliad ac arddangosfa o waith creadigol y cyfranogwyr yn Ffwrnes Fach.

### 2.3 Partneriaid y Prosiect

Gweithiodd y celfyddwyr annibynnol canlynol ar y prosiect, gan gyflwyno sesiynau gyda gwirfoddolwyr y prosiect:

- Ceri John-Philips
- Duke Al Durham
- Bill Taylor-Beales
- Rufus Mufasa

Yn ogystal, cynorthwyodd Bwrdd Iechyd Hywel Dda drwy drefnu cysylltiadau gydag ymarferwyr meddygon teulu ac addysg ac ymchwil. Cyfeiriodd y partneriaid sefydliadol canlynol unigolion at y prosiect:

- Gwasanaeth Gwirfoddol Sir Gaerfyrddin (CAVS)
- Croes Goch Prydeinig
- Age Cymru Dyfed
- Ymddiriedolaeth Gofalwyr

Cynhaliwyd sesiynau creadigol yn y cartrefi gofal canlynol:

- Yr Hollies
- Ty Waunarlwydd
- Cilymaenllwyd
- Grŵp Cyfeillgarwch Porth Tywyn

### 2.4 Canlyniadau, Allbwn a Chwestiynau'r Prosiect

Roedd prosiect Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn yn chwilio am y canlyniadau allweddol canlynol:

- Recriwtio a gweithio gyda 6 gwirfoddolwr i gefnogi artistiaid wrth gyflwyno sesiynau.
- Cyflwyno sesiynau dan arweiniad artist a gyda chefnogaeth gwirfoddol i 20 o unigolion unig ac ynysig yn eu cartrefi.
- Cyflwyno sesiynau dan arweiniad artist a gyda chefnogaeth gwirfoddol i 40 o drigolion mewn 4 cartref gofal yn Sir Gaerfyrddin a Llanelli.

Ymrwymodd y prosiect i nifer o ganlyniadau a oedd yn ymwneud yn uniongyrchol â gwahanol grwpiau o gyfranogwyr fel a ganlyn:

Grŵp y Cyfranogwyr                      Canlyniadau Dymunol

Pobl hŷn sy'n unig ac ynysig – Lleddfu unigrwydd ac ynysiant. Gwella iechyd meddwl a lles  
Pobl hŷn sy'n byw mewn cartrefi gofal - Lleddfu unigrwydd ac ynysiant. Gwella iechyd  
meddwl a lles

Pobl gyda chyfrifoldebau gofalwriaethol dros gyfranogwyr - Gwella iechyd meddwl a lles  
Gwirfoddolwyr - Gwella iechyd meddwl a lles

Yn ogystal, nodwyd y cwestiynau allweddol canlynol ar ddechrau'r prosiect:

Pa ffyrdd mae 'cyfeillgarwch' parhaus gyda chymuned greadigol (yr artistiaid, y  
gwirfoddolwyr a PSU fel sefydliad) yn effeithio ar synnwyr y cyfranogwyr o'u cysylltiad â hwy  
eu hunain ac eraill?

Pa ffyrdd mae swyddogaeth y 'gwirfoddolwr cyfeillgarwch' neu 'cyfaill' yn effeithio ar les  
gwirfoddolwyr?

Pa ffyrdd mae derbyn cymorth hyfforddi lles parhaus yn helpu artistiaid llawrydd i deimlo'n  
fwy cysylltiedig?

Effaith: Sut mae synnwyr cysylltiad, trwy gyfeillgarwch a chymorth proffesiynol, yn  
dylanwadu ar yr hyn sy'n digwydd nesaf? e.e. Sut mae'r cymorth yma'n dylanwadu ar  
ymarfer proffesiynol a lles personol yr artistiaid? Pa ffyrdd gall yr aelodau hŷn ymgysylltu â'u  
cymuned?



## Adran 3: Methodoleg Gwerthuso

### 3.1 Diben y Gwerthuso

Defnyddiodd Prosiect Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn dri dull allweddol i werthuso llwyddiant yn erbyn y canlyniadau a nodwyd ar ddechrau'r prosiect. Nodau gwerthuso'r prosiect oedd:

- Creu cyfleoedd ar gyfer dysgu myfyriol yn seiliedig ar ymarfer ac arfer, gan alluogi gwersi i gael eu dysgu a gwella 'ar y pryd' yn ystod y cyfnod cyflwyno.
- Darparu tystiolaeth o effaith yn erbyn canlyniadau'r prosiect i arianwyr a rhanddeiliaid eraill.
- Adnabod themâu allweddol a dysgu i alluogi cynllunio ac adeiladu effeithiol ar gyfer fersiynau'r prosiect yn y dyfodol.

### 3.2 Dulliau Gwerthuso

Defnyddiwyd y dulliau gwerthuso canlynol:

#### Holiaduron Cyfranogwyr

Cysylltodd Carys Phillips, Cydlynnydd y Prosiect, â phob cyfranogwr am sgwrs a phrawf dair gwaith yn ystod y prosiect: ar ôl y sesiwn gyntaf, ar ôl y trydydd sesiwn, ac ar ddiwedd y prosiect yn dilyn y dathliad ac arddangosfa. Defnyddiwyd y cwestiynau canlynol i archwilio cynnydd y cyfranogwyr yn erbyn canlyniadau allweddol y prosiect:

- Sut oeddech chi'n teimlo cyn yr ymweliad?
- Beth oedd eich hoff ran o'r ymweliad?
- Sut oeddech chi'n teimlo ar ôl yr ymweliad?

Ar ddiwedd y prosiect gofynnwyd i'r cyfranogwyr:

- Os byddai'r prosiect yn parhau, a fydddech chi'n rhan ohono?
- Unrhyw uchafbwyntiau/iselbwyntiau?
- Unrhyw sylwadau eraill.

#### Dyddiaduron Myfyriol Artistiaid/gwirfoddolwyr

Roedd disgwyl i artistiaid a gwirfoddolwyr y prosiect lenwi ffurflen ddyddiadur myfyriol ar ôl pob sesiwn gyda chyfranogwr. Yn gwneud hynny, roeddent yn ymateb i'r cwestiynau canlynol:

- Beth welsoch? (yn cynnwys iaith y corff, lefelau ymgysylltu, newidiadau mewn hwyliau).
- Unrhyw sylwadau gan y cyfranogwr?
- Pa berthnasau, os oedd unrhyw, a ffurfiwyd?
- Unrhyw sylwadau eraill.

Ar ddiwedd y prosiect gofynnwyd y cwestiynau canlynol hefyd i'r artistiaid:

- Sut y gallai PSU wella'r prosiect?
- Uchafbwynt?
- Iselbwyntiau?
- Rhywbeth arall?

#### Newid Mwyaf Sylfaenol (MSC)

Mae MSC yn dull ansoddol o werthuso sy'n seiliedig ar straeon, ac yn ceisio deall yr effaith a wnaed gan y prosiect o safbwynt cyfranogwyr, staff a gwirfoddolwyr. Mae'n cynnig cyfleoedd i gyfranogwyr, staff, gwirfoddolwyr a phartneriaid i fyfyrion ar y 'straeon o newid' yma er mwyn dysgu cymaint â phosibl o brofiadau'r prosiect.

Roedd y broses yn cynnwys y camau canlynol:

- Cafodd staff PSU gyflwyniad i MSC a chael eu briffio yn y broses o gasglu straeon.
- Trefnodd staff gyfarfodydd â, a chasglu straeon gan, 8 cyfranogwr o'r prosiect. Roedden nhw'n cynnwys: 3 o gyfranogwyr, 2 gwirfoddolwr, 2 artist, ac un aelod o staff PSU.

Defnyddiwyd cwestiynau sbarduno, gan gynnwys y rhai canlynol:

o Allwch chi ddweud ychydig amdanoch chi eich hun a sut oedd bywyd cyn i chi gymryd rhan yn y prosiect Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn?

o Sut y cawsoch chi ymwneud â'r prosiect? Beth roeddech yn gobeithio y byddai'n digwydd o ganlyniad i gymryd rhan?

o O ganlyniad i gymryd rhan yn y prosiect, beth ydych chi'n credu fu'r newid mwyaf sylfaenol i chi'n bersonol?

o Beth wnaeth achosi'r newid hwn?

o Os byddech chi'n dweud wrth bobl eraill am People Speak Up, beth fydech chi'n dweud?

o Pa deitl wnei chi roi i'ch stori chi?

- Cafodd adroddwyr straeon eu hannog i siarad yn rhydd, a chasglwyr straeon yn defnyddio sbardunwyr pan oedd angen. Trafodwyd a chytunwyd ar ganiatâd i ddefnyddio'r stori.

Gofynnodd un adroddwr stori i gadw ei stori'n anhysbys.

- Cafodd y straeon eu trawsgrifio a'u golygu gan y tîm a'r ymgynghorydd gwerthuso.

- Cynhaliwyd panel o 8 o bobl (sy'n cynnwys cyfranogwyr o'r prosiect, staff, gwirfoddolwyr, artistiaid a phartneriaid) i ddarllen a myfyrion ar y straeon o newid. Cyfarfu'r grŵp dair awr ar 4 Medi.

Darllenwyd pob stori yn eu tro, gydag 15 munud ar ôl pob darllen i ddau grŵp o bedwar aelod panel ystyried a thrafod y stori gan ddefnyddio'r cwestiynau sbardun canlynol:

o Beth yr ydych wedi'i ddysgu? – Pa wybodaethau mae'r stori wedi'u rhoi i chi am sut y mae'r prosiect wedi effeithio ar y storiwr ac / neu ar eu cymuned?

o Beth oeddech chi'n teimlo? – Beth oedd eich emosiynau yn ystod ac ar ôl darllen y stori?

o Pa wybodaethau, os o gwbl, y mae stori'r person hwn wedi'i rhoi er mwyn helpu i lywio gweithgareddau presennol neu dyfodol y prosiect?

- Gofynnwyd i'r ddau grŵp o aelodau panel ddewis un stori yr un i'w hystyried y mwyaf arwyddocaol o ran effaith a dysgu ar gyfer y sefydliad. Cytunwyd ar dair stori fel y mwyaf arwyddocaol.
- Cofnodwyd a thrawsgrifwyd trafodaethau'r panel gan aelod o staff PSU.

Sylwer, wrth ddefnyddio dyfyniadau o holiaduron cyfranogwyr a dyddiaduron myfyriol artistiaid/gwirfoddolwyr, newidiwyd enwau er mwyn cadw anhysbysrwydd.

#### Adran 4: Nifer y Cyfranogwyr a'r Sesiynau

Cyflwynodd y prosiect y canlyniadau canlynol dros gyfnod y prosiect:

- 5 artist a 6 gwirfoddolwr a weithiodd gyda'i gilydd i gyflwyno sesiynau ar y prosiect
- Cynhaliwyd 70 o ymweliadau cartref, gyda 20 o oedolion unig ac ynysig
- Cynhaliwyd 20 sesiwn mewn cartrefi gofal gyda chyfanswm o 66 o gyfranogwyr
- Cafodd cyfanswm o 86 o gyfranogwyr fantais o'r prosiect.

## Adran 5: Prif Ganfyddiadau o Holiaduron y Cyfranogwyr

Mae dadansoddiad o'r holiaduron cyfranogwyr wedi nodi'r themâu a'r dysgu allweddol canlynol:

### 5.1 Creadigrwydd a Sgiliau

Roedd y cyfranogwyr yn gwerthfawrogi natur anffurfiol a chyfeillgar y sesiynau.

'Ro'n i'n hoffi anffurfioldeb y 4 cyfarfod. Roedd hynny'n gyfuniad da.'

Disgrifiwyd teimlad o gyflawniad ar ôl y sesiynau, yn enwedig o ran y broses creadigol. Arweiniodd hyn at deimladau cadarnhaol o lesiant yn ogystal â chymhelliant i weithgaredd creadigol pellach.

'Roeddwn i'n teimlo fel pe byddwn i wedi cyflawni rhywbeth ar ôl bod yn isel am gymaint o amser, roeddwn i'n teimlo'n arbennig o foddhaol.'

'Roeddwn i yn fy nefoedd ac dal i fownsio ar ôl yr ymweliad - rwy'n benderfynol o wneud rhywfaint o waith ac yn creu ar gyfer eu hymweld nesaf.'

'Maen nhw wedi gadael fi gyda fy ysbryd wedi codi!'

Roedd adborth cadarnhaol gan yr artist a balchder cysylltiedig yn eu gwaith creadigol yn ffactor bwysig wrth gynyddu hyder a llesiant.

'Wedi i fi weld beth wnes i, roeddwn i'n falch ohono fy hun a'r ymateb gan Duke a Stephanie - dwi wedi cadw'r holl nodiadau mewn llyfr arbennig.'

'Roeddwn i'n teimlo'n wych wedyn gan ei fod e wedi deall cynnwys fy marddoniaeth.'

Roedd yr arddangosfa a'r dathliad olaf yn brofiad arwyddocaol i rai o'r cyfranogwyr ac yn gyfle i ddathlu gwaith ychwanegol a meithrin hyder.

'Roeddwn i'n falch bod fy lluniau wedi'u defnyddio. Roeddwn i'n falch fod fy lluniau o i Oleudu Whiteford wedi'u defnyddio yn y fideo am Dementia.'

'Roeddwn i'n mwynhau bod yn rhan o rywbeth sy'n fwy na fi! Byddwn yn bendant yn ei wneud eto. Roedd y finale nos Wener hefyd yn wych, atmosffer gwych, llawer o bobl ond nes i ei fwynhau'n fawr.'

Rhannodd cyfranogwyr eu bod wedi dysgu sgiliau creadigol newydd trwy'r broses.

'Gwneud yr hyn a wnes i ar y papur a dysgu rhywbeth newydd, dysgu'r elfennau sylfaenol o ddefnyddio lliwiau dwr, dysgais rywbeth newydd nad oeddwn i'n ei wybod o'r blaen, rwyf wedi cael sgiliau newydd ac wedi mwynhau'r ymweliad, roedd yn hollol wych.'

## 5.2 Y berthynas rhwng y cyfranogwr a'r artist

Fodd bynnag, aeth y berthynas rhwng yr artist a'r cyfranogwr ymhell y tu hwnt i gyfnewid sgiliau a gwybodaeth. Gallai prosesau creadigol alluogi rhannu straeon a chysylltiad dwfn, a helpu i leddfu unigrwydd.

'Hoff ran yr ymweliad - Bill yn dweud ei stori wrthyf a dim ond ers deall (mae fy mhrosesu deallusol yn araf) y mae hyn yn gysylltiedig â chân a ganwyd gan Bill Hallelujah, stori Bill a rennir â cherddoriaeth a gysylltir â rhywbeth ystyrion sy'n parhau i'w brosesu heb ddod i unrhyw gasgliad, ond math o wella sydd heb eiriau.'

Gall y broses hon gynnwys lefel o agor eich hunan, gonestrwydd ac agosatrwydd nad yw fel arfer yn ofynnol mewn perthynas broffesiynol.

'Wrth wrando ar Bill dweud stori am ei hun, fe wnaeth gydio yn fy niddordeb ymddiried a thorri iâ y ddiffyg hyder a'r ofn oedd gen i.'

## 5.3 Yr effaith ar lesiant meddyliol a chorfforol

Mae awgrymiadau bod cysylltiad rhwng buddiannau iechyd meddwl a gwella iechyd corfforol i'r unigolion.

'Dwi'n teimlo fel rhedeg o gwmpas...mae fy lefelau egni yn anhygoel, yn well na'r meddyginiaeth yr wyf i'n ei gymryd ar hyn o bryd.'

'Canu yw meddyginiaeth i'r enaid.'

Mewn rhai achosion, cefnogodd y broses brofiadau cynhyrchiol iawn o iechau trawma o'r gorffennol, y tu hwnt i leddfu unigrwydd yn y 'fan a'r lle'. Gallai'r broses greadigol ganiatáu cysylltiad â chofio a phrosesu atgofion a dolurau cuddiedig.

'Neithiwr roedd Bill wedi anfon dau recordiad o fi'n canu a nes i lefen, gan fod rhywbeth ro'n i'n teimlo oedd wedi'i ddwyn oddi wrtha'i wedi dod yn ôl, ac er gwaethaf treigladau amser a fi'n 62, a newidiadau iechyd, dychwelodd fy llais adre er mwyn i mi ddod o hyd i'm heddwch... felly pan ddaw'r amser i mi gusanu ffarwel i fy mywyd ar y Ddaear, byddaf yn cymryd gyda fi rhodd tîm PSU, sef dod a rhan ohona i adre ata'i a oedd ar goll ac wedi ei ddwyn.

I rai o'r cyfranogwyr, fel y gellir gweld uchod, mae'r prosiect wedi bod yn gyfle pwysig i ddarganfod diddordebau creadigol blaenorol ac i ailddarganfod lle iddynt yn eu bywyd.

## 5.4 Effaith y cyfarfod yn y cartref

Mae nifer o gyfranogwyr wedi bod yn adnabyddus i PSU ers peth amser ac wedi ymgysylltu mewn prosiectau blaenorol ond eu bod yn cael eu rhwystro rhag mynychu gweithgareddau yn y ganolfan oherwydd problemau iechyd. Mae eu unigrwydd a'u ynysigrwydd yn arbennig o llym, gydag atgofion am y cyfnodau pleserus o greu yn y gorffennol. Mae darparu

cyfleoedd yn y cartref wedi bod yn arbennig o ddefnyddiol iddyn nhw i deimlo'n gysylltiedig â'u hunain ac eraill.

### 5.5 'Talu 'mlaen'

Ceir enghreifftiau o gyfranogwyr yn adeiladu ar y buddiannau y maen nhw wedi'u dderbyn drwy ymgysylltu â'r prosiect a 'thalu ymlaen', er enghraifft drwy gynnig a chefnogi datblygiad syniadau prosiectau newydd neu ddefnyddio'u sgiliau newydd i helpu eraill.

'Roedd yn anhygoel a union yr hyn ro'n i angen. Rwy'n gwneud sesiynau celf bellach gyda phlant yn yr eglwys.'

'Mae Emma â Ataxia a daeth a syniad am grŵp i ni sy'n cael ei alw'n 'neuro speak up' - grŵp i'r rhai sydd a chyflyrau niwrolegol – mae'r grŵp hwn yn rhedeg bob pythefnos ar nos Wener.'

### 5.6 Effaith ar Unigrwydd ac Ynysigrwydd

O ran y canlyniad allweddol o ymchwilio i unigrwydd ac ynysigrwydd, ceir digon o dystiolaeth bod y prosiect, a gwaith hirdymor PSU, yn effeithiol iawn.

'Rwyf wedi elwa dros flynyddoedd lawer ac wedi tyfu mewn hyder, sgiliau a rhoi cic i unigrwydd.'

## Adran 6: Prif Ganfyddiadau o Ddyddiaduron Myfyriol yr Artist/Gwirfoddolwyr

Mae dadansoddiad o Ddyddiaduron Myfyriol yr Artist/Gwirfoddolwyr wedi nodi'r themâu a'r dysgu canlynol:

### 6.1 Perthnasoedd

O'r dechrau, roedd y prosiect wedi elwa o'r rhwydweithiau cymdeithasol oedd eisoes gan y gwirfoddolwyr, gyda rhai cysylltiadau â cyfranwyr eisoes wedi'u sefydlu mewn cyd-destunau eraill. Helpodd hyn i'r cyfranogwyr ymlacio'n gyflym, cysylltu â'r artistiaid, a chymryd rhan mewn gweithgaredd cadarnhaol. Yn ei dro, nododd y gwirfoddolwyr fod y broses greadigol wedi galluogi ehangu ymhellach ar y cysylltiadau a oedd eisoes yn bodoli.

'Rwyf eisoes yn adnabod Barbara, ac mae'r sesiwn hon wedi datblygu'r perthynas ymhellach.'

Roedd yr artistiaid a'r gwirfoddolwyr yn awyddus iawn i wrando ar, deall, a chysylltu â'r cyfranogwyr. Yr ymrwymiad hwn, a'r ymgysylltiad emosiynol â'r gwaith, yw'r sail i'r perthnasoedd allweddol ac mae'n cefnogi'r canlyniadau. Ymestynodd hyn i ddiddordeb gwirioneddol mewn ymdrech ac angerdd at ymdrechion creadigol y cyfranogwyr, a creodd ffocws cryf ar gyfer ymgysylltu.

'Rwy'n hoffi Barbara yn fawr, ac rydym yn dod ynghyd yn dda. Dw i'n teimlo mwy y gwelaf i Barbara byddaf yn deall ei barn a beth mae hi am godi ymwybyddiaeth ohono.'

'Roedd yn ddiddorol cwrdd â James a theimlais ein bod ni'n rhannu rhywfaint o ddiddordebau a phrofiadau tebyg.'

Roedd y gwrando a'r cysylltu hwn, ynghyd â'r amrywiaeth eang o sgiliau a oedd gan yr artistiaid a'r gwirfoddolwyr, a natur anffurfiol y sesiynau, yn caniatáu dull hyblyg a oedd yn addas iawn i deimladau, diddordebau ac ewyllysiau'r cyfranogwyr.

'Cawsom y cyfle i sgwrsio yn Gymraeg yn ystod yr ymweliad, ac rwy'n credu bod hyn wedi rhoi ei chysur a'i gwneud hi'n fwy parod i rannu/cyfleu meddyliau.'

'Roedd Anna'n dweud ei stori mewn modd adrodd stori yn hytrach na dilyn sgrïpt.'

Roedd y berthynas rhwng artistiaid a gwirfoddolwyr yn hanfodol hefyd, gan osod y 'tôn' ar gyfer y sesiynau a'r cysylltiadau sy'n datblygu gyda chyfranogion.

'Tynnu sylw at bwysigrwydd cemeg y tîm a'u gallu i ddarparu amgylchedd diogel - cyfeillgar a hwyliog.'

## 6.2 Effaith ar iechyd meddyliol a lles

Mae'n amlwg o disgrifiadau'r artistiaid a'r gwirfoddolwyr fod y cyfranogwyr wedi gwerthfawrogi'n fawr y sesiynau cartref, wedi edrych ymlaen atyn nhw, ac reddden nhw'n darparu cyfleoedd pwysig ar gyfer gwella iechyd meddyliol. Dangoswyd hyn yn aml trwy'r croeso brwdfrydig a roddwyd wrth y drws ffrynt!

'Dywedodd Angela nad oedd hi wedi teimlo'n dda y diwrnod blaenorol, ond roedd hi'n teimlo'n well ar ddiwrnod ein hymweliad, a bod hi wedi edrych ymlaen ato.'

'Roedd Sarah wrth y drws ychydig eiliad ar ôl y cnoc cyntaf ac yn ein croesawu i mewn, yn awyddus i ddechrau. Roedd hi'n falch o'n gweld.'

'Do'n i ddim siŵr beth i'w ddisgwyl ond dw i'n dwli ar hyn!' 'Allwch chi ddod yn ôl yfory?'

Roedd yr artistiaid a gwirfoddolwyr wedi sylwi ar gynnydd yn hyder y cyfranogwyr ar hyd y sesiwn ac ar hyd y prosiect yn gyfan gwbl.

'Gallwn weld bod Emma'n ansicr o bryd i'w gilydd gan ei bod hi'n teimlo nad oedd hi'n canu mor dda ag yr oedd hi'n arfer gwneud... ond, wrth i'r sesiwn fynd rhagddi, daeth hi'n fwy hyderus yn y pendraw ac roedd hi'n gallu canu drwy'r recordiad olaf heb oedi.'

Roedd y cyfranogwyr hefyd yn gwerthfawrogi'r cysylltiad cymdeithasol ac reddden nhw'n glir wrth ddisgrifio'r effaith gadarnhaol ar brofiadau o unigrwydd ac ynysigrwydd.

'Dywedodd fod hi'n caru'r cwmni, gan fod byw ar ei phen ei hun yn gallu bod yn unig iawn.'

Fodd bynnag, roedd y gweithgareddau creadigol eu hunain yn aml yn werthfawr ar werth therapiwtig ac yn hyrwyddo llonyddwch a lles hefyd.

'Fe wnaethon ni daflu ar y olwyn. Roedd David yn dweud "O fy Nuw mae'n fyw", "Dw i ddim yn gallu credu sut mae'n gwneud i fi deimlo ". Cafodd Cath hefyd dro ar yr olwyn. "Gallai ddim credu pa mor ymlaciol yw hyn !!"'

## 6.3 Arwyddocâd cyfarfod yn y cartref

Mae agwedd unigryw'r prosiect a welodd yr artistiaid a'r gwirfoddolwyr yn treulio amser sylweddol yng nghartrefi cyfranogwyr yn golygu eu bod yn aml yn cael mewnelediadau uniongyrchol i'r heriau y maen nhw'n eu hwynebu. Roedd rhain yn cynnwys problemau ymarferol megis tai anaddas, ynghyd â phroblemau personol o ran iselder ac unigrwydd. Gall hyn fod yn her emosiynol i wirfoddolwyr yn arbennig (mae'n ddiddorol bod cyn lleied wedi derbyn y cynnig o hyfforddiant). Fodd bynnag, mae'n werth ystyried hefyd sut y caiff artistiaid a gwirfoddolwyr eu hysbysu'n effeithiol er mwyn iddyn nhw adrodd anghenion a ystyriadau ymarferol i'r awdurdodau priodol.



'Nid yw'r grisiau sy'n arwain i'w fflat yn addas i'w hamodau, yn enwedig gan ei fod yn defnyddio crwciau i symud o gwmpas. Mae cartref James yn llawn eitemau, a gallai fod ei angen ar ryw help o gwmpas ei gartref, i gadw popeth yn daclus a threfnu pethau.'

'Fodd bynnag, o'r hyn a ddywedodd Angela wrthym, mae'n amlwg ei bod hi'n cael trafferth yn holl feysydd ei bywyd.'

Er hynny, gellir nodi bod y cyfeillgarwch a ddatblygwyd yn y cartref yn rhoi cyfle i fod yn agored a chyfeillgar mewn modd nad yw'n bosib yn y ganolfan. Mae pobl yn eu lle eu hunain, wedi'u hamgylchynu gan eitemau sy'n cyfleu agweddau pwysig o'u bywydau, ac maen nhw'n ymgysylltu mewn lletygarwch wrth wahodd artistiaid a chyfranogwyr i'w cartrefi. Roedd y math penodol hwn o berthynas yn arwyddocaol o ran agor lle ar gyfer ymgysylltu ystyrlon, cyfathrebu, creadigrwydd a newid.

'Roedd y berthynas rhwng Dorothy a minnau eisoes yno, ond mae'r sesiwn yma, a'i gweld yn ei chartref ei hun, wedi rhoi mwy o ddealltwriaeth i fi. Er enghraifft, nid oeddwn yn ymwybodol ei bod mor frwdfrydig am fywyd adar yn ei gerddi... Roeddem yn ddigon ffodus i weld cnocell y coed yn ei bwydydd adar. Efallai gall adar fod yn bwnc mewn sesiwn arall.'

"Hefyd, mae datblygu perthynas 1-1 yn y cartref yn tynnu'r ffocws oddi ar sefydliad a'i adeilad. Mae hyn yn golygu y gall cyfranogwyr gael eu 'dilyn' pan fyddant yn gorfod symud lleoliad. Er enghraifft, daeth un cyfranogwr yn fwy fregus ac aeth i gartref gofal. Symudodd y sesiynau i'r cartref gofal hefyd. Roedd cryn dipyn o gyfranogwyr wedi cymryd rhan mewn gweithgareddau yng nghanolfan PSU yn y gorffennol, ond roedden nhw'n rhy wael i fynychu, felly roedd prosiect KOP yn galluogi ymgysylltu yn y cartref yn lle hynny. Efallai y bod y rhan hon o'r prosiect yn galluogi dull gwirioneddol 'canolbwynt person.'"

#### 6.4 Dysgu beth sy'n gweithio'n greadigol

Dysgodd yr artistiaid a'r gwirfoddolwyr llawer ynglŷn â beth sy'n gweithio gyda chyfranogwyr a beth sy'n llai llwyddiannus ac i'w osgoi. Er enghraifft, canfuwyd ei bod yn fuddiol cadw pethau'n syml yn y grŵp, sesiynau yn seiliedig ar gartrefi gofal gan fod gormod o gymhlethdod a dewis yn achosi dryswch.

'Cafodd Sam, Ceri a minnau drafodaeth ar ddiwedd y sesiwn a deallais bod yna ormod o lanast a gormod o ddewisiadau fel nad oedd trigolion yn gwybod beth i'w wneud yn gyntaf.'

'Roedd y broses greadigol yn arbennig o effeithiol pan mae modd cysylltu diddordeb artistig y cyfranogwr â her, angen, neu bryder penodol ac felly ei ddefnyddio i archwilio, deall a phrosesu'r mater hwn.'

"Gyda'r ddau fater, penderfynais eu cymryd a'u troi'n rhywbeth cadarnhaol.

Awgrymais wrth Angela y dylai greu dwy stori neu farddoniaeth arall i rannu ei theimladau am ei chyflwr a sut mae'n datblygu. Roedd Angela yn hapus iawn gyda'r agweddau hyn ac roedd yn awyddus i ddechrau!

## 6.5 Gwersi eraill

Adroddodd artistiaid y byddai'n ddefnyddiol cael y cyfle i dreulio mwy o amser gyda'i gilydd, gyda chyfleoedd i adeiladu perthynas a myfyrdod. Awgrymiwyd:

"'Efallai byddai'n dda cael cyfarfod cyn y prosiect gyda'r artistiaid i rannu'r amcanion, gweledigaethau ac ati, ac i gael yr artist i gyfrannu at y rhan hon o'r broses... gallwn ni fel artistiaid gael diwrnod creadigol i rannu a dysgu gyda'n gilydd a chreu rhaglen o sut y gallwn ddatblygu'r ymarfer hwn.'"

"Roedd rhwystredigaeth allweddol yn ymwneud â natur tymor byr y prosiect, gyda synnwyr bod llawer mwy y gellid ei gyflawni gyda mwy o amser i'w roi i bob cyfranogwr."

'Dim ond y rhwystredigaeth - y gallwn wneud â llawer mwy o amser - hynny yw sesiynau i ddatblygu perthynas ac uchelgeisiau ac ati yn wir...'"

'Daeth heriau penodol i'r amlwg o ran gweithio gyda chyfranogwr penodol sy'n dioddef o dementia. Er ei bod yn mwynhau'r sesiynau a'i bod yn ymddangos bod manteision i'w lles, nid oedd hi'n cofio'r artist o ymweliad i ymweliad, a bu'r gwirfoddolwr ac artist yn ei chael hi'n anodd ymgysylltu'n effeithiol mewn gweithgareddau creadigol. Awgrymodd yr artist y byddai hyfforddiant pellach mewn gweithio gyda phobl â dementia yn ddefnyddiol.'

## Adran 7: Canfyddiadau Allweddol o Draffodaethau'r Panel MSC

Daeth y canfyddiadau canlynol o draffodaethau'r panel MSC, a drafodir yma o dan themâu allweddol:

### 7.1 Effaith ar iechyd meddwl, ynysu ac unigrwydd

Rhododd y prosiect synnwyr o bwrpas i gyfranogwyr. Roedd hyn yn arbennig o bwysig i'r rheini sydd wedi ymddeol, sydd wedi'u hynysu, ac sy'n wynebu anawsterau corfforol a/neu feddyliol sy'n eu hatal rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau a fyddai wedi rhoi ystyr iddyn nhw yn y gorffennol.

Yn ogystal, roedd adroddwyr stori ac aelodau panel wedi disgrifio effaith gadarnhaol i wirfoddolwyr, ac roedd un aelod panel (oedd hefyd yn wirfoddolwr ar y prosiect) yn cymharu ei brofiadau o hunan-werth a chael ei werthfawrogi yn y prosiect, i'w brofiadau fel Cynorthwydd Dysgu, rôl a oedd yn daladwy ond a oedd yn ddi-ddiolch. Roedd y gwirfoddolwyr yn teimlo bod eu rôl yn bwysig ac yn gwneud cyfraniad allweddol at effaith y prosiect ar gyfer cyfranogwyr yn arbennig. Roedden nhw'n teimlo eu bod yn 'gwneud gwahaniaeth'. Roedd hyn yn cael effaith hynod gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl eu hunain.

Nododd aelodau'r panel hefyd, a thrafodwyd enghreifftiau o, effeithiau cadarnhaol ar iechyd corfforol y cyfranogwyr. Mae'r rhain yn aml yn haws eu gweld a'u mesur na chanlyniadau sy'n ymwneud â'u hiechyd meddwl ond maen nhw hefyd yn aml yn cysylltu'n gryf â'i gilydd, gyda enghreifftiau o gynnydd yn y maes iechyd corfforol yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl ac i'r gwrthwyneb - math o gylch ffurfiol!

### 7.2 Rôl y perthnasoedd rhwng cyfranogwyr, artistiaid a gwirfoddolwyr

Gwelwyd bod y cysylltiad y rhwng y cyfranogwr, yr artist, a'r gwirfoddolwr yn allweddol i lwyddiant y prosiect cyn belled ag y gallen nhw fodelu a 'gwneud yn real' y cyfeillgarwch dymunol sy'n sail i'r prosiect. Roedd natur yr adborth o fewn y perthnasoedd hyn yn arbennig o bwysig - pwysigrwydd y cyfranogwr yn cael cadarnhad am ei waith gan yr artist, yr angen i'r gwirfoddolwr gael adborth effeithiol gan yr artist, ac yn y blaen. Gallai hyn gael ei ystyried ymhellach fel ffactor hanfodol yn y prosiect - sut y gellid hwyluso cyfleoedd mwy effeithiol, rheolaidd, parhaus ar gyfer myfyrdod ac adborth o fewn grwpiau bychan o berthnasoedd wrth i'r prosiect fynd ymlaen? Efallai y byddai'n helpu i weld y grwpiau bach hyn o dri fel cymunedau sylfaenol â'r holl botensial cysylltiedig. Nodwyd yr angen am well sefydlu a hyfforddiant i dîm fel rhan o fater ehangach datblygu timau a pherthnasoedd.

Er bod enghreifftiau o artistiaid yn dysgu sgiliau newydd i gyfranogwyr, roedd y cysylltiad yn fwy cymhleth nag 'athro/disgybl'. Roedd artist yn gweithredu fel ysbrydoliaeth, catalydd ac annogwr, gan greu'r gofod a'r amgylchedd i'r cyfranogwr ddatblygu eu hamlygiad creadigol eu hunain. Dywedodd un adroddwr straeon deallusol hyn fel a ganlyn:

'Pan ddywedaf eu bod yno i helpu, nid yw'n fater o feddwl, 'o, mae angen help arnat ti'. Dyw e ddim yn debyg i hynny o gwbl, oherwydd nid ydych yn sylweddoli eich bod yn cael help.'

Weithiau roedd gan staff y prosiect ac artistiaid eu straeon eu hunain i'w hadrodd am heriau a newid, yn aml mewn perthynas â'u taith eu hunain o fewn 'teulu' PSU. Roedd y gonestrwydd a'r bregusrwydd a fynegwyd wrth rannu'r straeon hyn yn un elfen gyfranodd tuag at greu'r math o ofod sy'n caniatáu archwilio a thrawsnewid eu profiadau eu hunain. Gall stori unigolyn ddod yn ysbrydoliaeth ac annog eraill yn y cyd-destun hwn.

Roedd cyfranogwyr yn hoffi'r cysyniad o 'berthyn' ac yn teimlo ei fod yn crynhoi'r syniad o gysylltiad a ddatblygodd drwy'r prosiect, ac yn arbennig rôl y perthnasoedd hyn wrth greu'r gofod ar gyfer iachâd a newid. Nodwyd rhai o'r perthnasoedd hyn fel parhau y tu hwnt i ddiwedd y cam hwn o'r prosiect.

### 7.3 Rôl prosesau a gweithgareddau creadigol

Roedd y cysylltiad rhwng y cyfranogwr, yr artist, a'r gwirfoddolwr, ac yn arbennig rhwng y cyfranogwr a'r artist, yn creu'r gofod ar gyfer gweithgaredd creadigol effeithiol. Roedd anogaeth a chalonogiad yr artist yn arbennig o bwysig wrth alluogi'r cyfranogwr i archwilio materion sensitif ac atgofion drwy'r broses greadigol. Roedd yn creu ymdeimlad o hunan-werth wrth i'r cyfranogwr brofi ei waith fel rhywbeth a werthfawrogyd gan 'arbenigwr'. Roedd hefyd yn creu cyd-destun lle roedd yr artist yn rhydd i fod yn hyblyg iawn, addasu cynlluniau a gweithgareddau yn 'amser real' wrth iddyn nhw ddod i adnabod y cyfranogwr. Rhoddodd y gweithgareddau creadigol gyfle i gyfranogwyr 'siarad o'r galon' a chyfleu emosiynau sylweddol. Nid oes gan bawb y cyfle hwn mewn gofod diogel lle mae eu gonestrwydd yn cael ei werthfawrogi a'i ddatlu.

### 7.4 Arwyddocâd cyfarfod yn y cartref, a sut mae hyn yn ymwneud â gwaith yn y ganolfan

Roedd cynnal sesiynau yn nhŷ'r cyfranogwr yn caniatáu ymgysylltu'n fanylach a mwy ystyrion â bywyd y person. Roedd hyn yn caniatáu i'w amgylchiadau uniongyrchol, amodau byw, ac ati gael eu harchwilio, ond hefyd roedd yn amgylchedd a oedd yn caniatáu rhannu straeon bywyd a chofion. Casglwyd a mynegwyd y straeon hyn hefyd mewn nifer o ffyrdd drwy weithgareddau creadigol (e.e. straeon, barddoniaeth, cân, delweddau) a thrwy straeon MSC. Disgrifiwyd y broses hon gan un grŵp panel MSC fel 'bod yn dyst i fywyd', a gwelwyd hyn fel ffactor bwysig yn y prosiect a ganiataodd i gyfranogwyr gydnabod, gwerthfawrogi, a phrosesu eu profiadau eu hunain. Roedd y straeon, hefyd yn dod yn gyfleoedd i bobl eraill fyfyrion ac ymdrin â'u straeon eu hunain.

Nodwyd hefyd fod croesawu pobl i'w cartref yn brofiad sylweddol yn ei hawl ei hun, yn arbennig i'r rhai sy'n unig ac sy'n colli cyfleoedd i ddangos lletygarwch. Nododd un aelod panel 'bod pawb yn haeddu cael pobl o'u cwmpas!'

### 7.5 'Beth sy'n digwydd nesaf' i gyfranogwyr, artistiaid a gwirfoddolwyr?

Cafwyd rhywfaint o bryder am yr effaith bosibl ar gyfranogwyr pan fo prosiect yn dod i ben neu'n dod i ben. Gall effaith gadarnhaol gychwynnol droi'n teimlad o golled ac 'ail-ddechrau'. Serch hynny, yn yr achos hwn, pwysleisiwyd y bydd cyfranogiad parhaus yn bosibl drwy ail gam y prosiect, ond hefyd bod cyd-destun y prosiect o fewn casgliad ehangach o brosiectau

a gweithgareddau PSU yn cynnig nifer o gyfleoedd ar gyfer ymgysylltiad tymor hwy. Nodwyd bod tri cyfranogwr nad oedd wedi gadael y tŷ ers Covid, bellach yn cymryd rhan mewn gweithgareddau'n rheolaidd yng nghanolfan PSU.

Er hynny, cytunodd aelodau'r panel fod natur y gwaith hwn yn cymryd amser. Gall fod angen lle ar ôl y gwahoddiad cyntaf i gyfranogwyr i ystyried eu cyfranogiad a meithrin hyder i fynychu. Unwaith maen nhw'n rhan o'r gweithgaredd, gall ymddiriedaeth a meithrin gymryd amser i ddatblygu. Unwaith y caiff ysbrydoliaeth greadigol ei ganfod, gall gymryd mwy o amser i ddatblygu'r sgiliau, y weledigaeth a'r arferion i gyflawni'r canlyniadau dymunol. Ceir awydd cryf i adeiladu a darparu cyd-destun tymor hir ar gyfer y gwaith hwn er mwyn iddo barhau i dwyn mwy o ffrwyth i fwy o bobl. Gwelir bod cysondeb a pharhad yn hanfodol i'r cam nesaf.

#### 7.6 Effaith gyffredinol y prosiect a'r sefydliad

Disgrifiodd y staff y teimlad o fodlonrwydd a bod y prosiect, yn eu golwg nhw, wedi llwyddo. Maen nhw wedi gweld enghreifftiau o gyfranogwyr yn tyfu a newid. Maen nhw wedi gweld effaith gadarnhaol ar lesiant, unigrwydd a hunan-werth.

Nododd aelodau'r panel fod llawer o gyfranogwyr yn profi ymdeimlad cryf o gymuned mewn cysylltiad â People Speak Up fel sefydliad, gyda un adroddwr straeon yn esbonio ei bod wedi 'darganfod ei phobl!' Mae'r cysylltiadau yn y sefydliad yn cael eu nodweddi gan barch ag ysbryd dynol. Gwelir y sefydliad fel cymuned ystyrion sy'n gosod sylfaen sefydlu gwerthoedd ar gyfer creu'r cymunedau bychain sy'n cynnal y prosiect hwn.

Roedd rhai'n pryderi fod natur gadarnhaol cyffredinol y straeon a gasglwyd yn gallu cuddio, a'i gwneud yn anodd mynegi, rhywfaint o'r dynamigau a'r materion anodd sy'n digwydd i bobl. Mae cwestiwn i'w ystyried ynglŷn â sut y gellir datblygu perthnasoedd a phrosesau ymhellach i greu gofod diogel ar gyfer emosiynau mwy anodd i'w cydnabod a'u hwynebu, a derbyn adborth mwy heriol.

#### 7.7 Ymateb emosiynol aelodau'r panel i straeon

Profodd aelodau'r panel amrywiaeth o ymatebion emosiynol wrth ddarllen a thrafod y straeon, gan gynnwys:

- Tristwch, wrth wynebu unigrwydd, ynysu a heriau'r adroddwyr straeon.
- Empathi – disgrifiodd rhai o aelodau'r panel sut roedd eu hymagwedd tuag at rai o'r cyfranogwyr wedi meddalu wrth iddyn nhw glywed a deall eu straeon.
- Dywedodd rhai aelodau o'r panel eu bod wedi teimlo ymdeimlad o falchder pan ddeallasant yr ymdrechion a ddangoswyd gan gyfranogwyr wrth ymwneud â newid.
- Profwyd pleser wrth rannu a mwynhau straeon am newid ac effaith positif.
- Gobaith, wedi ei ysbrydoli gan dystiolaeth gref bod y gwaith yn gwneud gwahaniaeth trawsnewidiol go iawn i bobl.
- Mae aelodau'r panel yn teimlo cysylltiad â'r adroddwyr straeon a'u straeon.
- 'Dyna pam rydyn ni'n gwneud yr hyn yr ydym yn ei wneud! Mae'n gweithio!'

#### 7.8 'Y straeon mwyaf arwyddocaol'

Dewisodd y panel dair stori roedden nhw'n teimlo oedd mwyaf arwyddocaol yng nghyswllt effaith y prosiect a'r dysgu i'r sefydliad. Roedd y rhain fel a ganlyn, gyda'r rheswm dros y dewis wedi'i grynhai ar gyfer pob un. Mae fersiynau golygiedig o'r dair stori yn cael eu cynnwys yn yr atodiad:

#### Stori 1 - Anhysbys (cyfranogwr prosiect)

Ystyriodd y grŵp fod Stori 1 yn 'stori tylwyth teg go iawn', gan gynnwys delweddau cryf o hunanfyfyrion a iachad. Roedd rôl y gwirfoddolwr a'r artist yn ganolog i'r broses o newid. Mae'r stori'n cynnwys 'cnapau aur hunanberchnogaeth, cysylltiad, myfyrdod, gan arwain at wydnwch'.

Roedd un ddelwedd arbennig o'r stori yn sefyll allan:

'A roedd un ychydig fisoedd yn ôl – hynny yw dyn a geisiodd ein cael i gyd ar ein traed i wneud symudiadau a stumiau a gan fy mod i'n dal dwy ffon gerdded i'm helpu nes i sylweddoli'n sydyn y gallwn ddefnyddio nhw i godi i fyny. Gyda ffon gerdded yn eich llaw gallwch ei gwneud i edrych fel pe baech chi'n gwneud llawer o bethau ond dydych chi ddim mewn gwirionedd. Rydych chi'n sefyll yn llonydd ac yn symud eich breichiau. Gallwch ymuno a mwynhau. Roedd yn sesiwn wych!'

Roedd y panel yn credu nad oeddai'n debygol y byddai'r cyfranogwr wedi sylweddoli y gallai ddefnyddio eu ffyn yn y ffordd hon mewn unrhyw le arall. Mae'n enghraifft o effaith profiadau creadigol ar iechyd meddwl a chorfforol.

#### Stori 2 - Duke Al Durham (artist)

Roedd y grŵp o'r farn bod stori 2 yn siarad am 'faterion mwy', ac reddden nhw'n hoffi sut roedd yr adroddwr straeon yn sôn am ei daith ei hun o 'safbwynt damcaniaethol, o feddwl bod gan yr henoed straeon i'w hadrodd, (i) realiti dod i gartrefi pobl a chanfod sut maent yn byw a pha heriau maent yn eu hwynebu'. Mae hwn yn enghraifft bwysig o'r ffaith bod artistiaid a gwirfoddolwyr yn profi eu teithiau eu hunain o fewn y prosiect, thema a ddaeth i'r amlwg mewn manau eraill yn yr adolygiad. Mae hefyd yn dangos effaith profi bywyd unigolyn arall 'agos ato', yn yr achos hwn yn eu cartref.

Dywed yr adroddwr straeon fod 'yr wybodaeth a dderbyniwyd gan bobl yn gyffredinol yn gryf' - cred sy'n cael ei amlygu'n bwerus yn y stori.

Roedd y grŵp yn gweld cysylltiadau cryf gyda stori 3 (stori Stephanie) a theimlent y dylid darllen y ddwy stori 'ym mherthynas â'i gilydd'. Fe'u hysgogwyd i ail-darllen stori Duke ar ôl darllen stori Stephanie. Mae'r ddwy stori ynghyd yn dangos cryfder a gwerth perthnasoedd artist/gwirfoddolwr fel sail gadarn ar gyfer y perthnasoedd tri-phlyg.

### Stori 3 – Stephanie Simms (gwirfoddolwr)

Meddai'r panel, gyda hanes Duke, roedd stori Stephanie yn 'dweud popeth'. Roeddent yn tynnu sylw at y gwahaniaethau yn y modd y dywedir stori, gyda Duke yn cyfathrebu mewnwelediadau meddyliol, ystyrion iawn ac Stephanie yn dod â 'personoliaeth, stori bersonol a dyfyniadau bachog'. Roedd y ddau arddull yma'n gweithio'n dda gyda'i gilydd. Roedd y grŵp yn falch bod y tri 'stori fwyaf arwyddocaol' olaf yn cynnwys un ar gyfer pob un o'r cyfranogwr, artist a gwirfoddolwr, ac felly'n dal i gynnig golwg ar bob adran o gymeriad y tîm!

#### 7.9 Themâu allweddol o'r holl straeon

Yn olaf, cytunodd y panel ar y themâu allweddol canlynol o'r storïau:

- Roedd unigrwydd yn thema a oedd yn tprri ar draws pob agwedd 'r prosiect yn enwedig profiadau pobl hŷn o weld eisiau cyfleoedd a phrofiadau ar ôl ymddeol.
- Roedd datblygu ymddiriedaeth a rhannu profiad yn hanfodol i lwyddiant y prosiect.
- I lawer o'r cyfranogwyr, aeth y prosiect a nhw y tu hwnt i'w disgwyliadau.
- Mae empathi ac angen ddefn i wneud gwahaniaeth yn nodweddiadol i'r tîm.
- 'Credaf mai'r hyn sy'n dod i'r amlwg i fi'n fwy na dim arall yw'r cysylltiad, nid yn unig â phobl eraill, ond â ffurfiau celf, a sut y maen nhw wedi cael eu heffeithio'n ddwys gan y ffurf gelf, gan allu mynegi eu hunain drwy gelf.'
- Mae angen i gyfranogwyr, artistiaid, gwirfoddolwyr a staff i gyd 'teimlo eu bod eu hangen'.
- 'Doeddwn i ddim yn disgwyl y byddai taith mor ddwys wedi bod mor gyfartal i bawb, yn gyfranogwyr, artistiaid a gwirfoddolwyr. Mae ganddyn nhw i gyd eu taith eu hunain ac maen nhw i gyd, mewn un ffordd neu gilydd, wedi elwa o'r trefniant.
- Mae llawer mwy i'w wneud, a chymaint yn bellach y gallwn fynd a hwn!

## Adran 8: Crynodeb o Ganfyddiadau a Chanllawiau

Dyma grynodeb o'r prif ganfyddiadau a chanllawiau o'r prosiect Kreative Kinship on Prescription.

### 8.1 Rôl allweddol perthnasau

Mae perthynas ('cysylltiadau') rhwng y cyfranogwr, y gwirfoddolwr a'r artist yn hanfodol i lwyddiant y prosiect ac yn creu'r sylfaen ar gyfer effaith a chanlyniadau. Mae'n ddefnyddiol edrych arnyn nhw fel 'micro-gymunedau' yn seiliedig ar yr un gwerthoedd cymunedol sy'n sail i waith ehangach PSU. Lle maen nhw'n llwyddiannus, mae parch, dynoliaeth ag agoredrwydd yn nodweddion amlwg. Mae cyfathrebu effeithiol yn hanfodol. Yn arbennig, mae cyfranogwyr yn gwerthfawrogi adborth adeiladol gan artistiaid, a hwn yw ffactor allweddol mewn gwella hunanhyder a lles. Mae awydd i archwilio'r 'micro-gymunedau' hyn ymhellach ac i gynyddu cyfleoedd ar gyfer myfyrdod a dysgu ar y cyd ynddyn nhw.

Canllawiau:

- I greu cyfleoedd ychwanegol ar gyfer 'micro-gymunedau' perthnasol (cyfranogwyr, artistiaid a gwirfoddolwyr) i roi adborth a myfyrdod ar y cyd am eu perthnasau datblygol, eu harfer creadigol a'u profiadau cysylltiedig.
- I gasglu artistiaid a gwirfoddolwyr ynghyd ar ddechrau prosiectau'r dyfodol i'w hysbysu ac i feithrin perthnasau fel tîm.

### 8.2 Rôl prosesau a gweithgareddau creadigol

Mae'r broses greadigol ei hun, ochr yn ochr â'r perthnasau, yn sail i lawer o'r canlyniadau cadarnhaol yn ymwneud â iechyd meddwl a'i lesiant. Yn aml, mae'r prosesau eu hunain yn cynnwys ansawdd therapiwtig. Mae trawsnewid go iawn yn digwydd pan fydd cyfranogwyr yn gallu defnyddio mynegiant creadigol i dystiolaethu a phrosesu atgofion, emosiynau a phrofiadau anodd. Yn yr achosion hyn, mae'r 'cynnyrch' terfynol yn cynrychioli ffurf bwysig o hunan-fynegiant ac yn darparu cyfleoedd i eraill ddeall a dangos empathi ond hefyd i rannu a phrosesu eu straeon eu hunain. Mae hyn yn codi cwestiynau ynghylch sut y gellir rheoli'r gofodau hyn yn ddiogel ac yn briodol. Mae hefyd yn cynnig cyfle i integreiddio gwaith artistig i mewn i'r brosesau adlewyrchu a gwerthuso.

Argymhelliad:

- Wrth adolygu'r broses MSC a ddefnyddiwyd y tro hwn, ac wrth feddwl am ddulliau'r dyfodol, gellid ystyried defnyddio 'cynnyrch' creadigol arall o'r prosiect mewn prosesau gwerthuso. Er enghraifft, a ellir defnyddio paentiadau, cerddi neu ffotograffau ochr yn ochr â storïau i greu cyfleoedd i fyfyrion a dysgu ac i drafod materion anodd?

### 8.3 Arwyddocâd cwrdd yn cartrefi'r cyfranogwyr

Roedd agwedd unigryw y prosiect o gynnal sesiynau yng nghartrefi cyfranogwyr yn arwyddocaol am dri reswm:



- Mae'n caniatáu dull sy'n canolbwyntio ar unigolyn nad yw'n gysylltiedig â, na wedi'i gyfyngu gan, gysylltiad â adeilad cymunedol penodol. Mae hyn yn golygu y gall perthnasau a gweithgareddau barhau os bydd pobl yn symud i gartref newydd (er enghraifft, i gartref gofal), neu na allan nhw fynychu'r ganolfan am resymau iechyd.
- Mae'n hwyluso math gwahanol a dyfnder o berthynas. Mae artistiaid a gwirfoddolwyr yn sylwi ac yn ymgysylltu â'r cyfranogwr yng nghyd-destun ehangach eu bywydau. Mae hyn yn creu cyfleoedd diddorol i fyfyrion ar atgofion, teuluoedd, profiadau bywyd, ac ati.
- Mae hefyd yn golygu bod staff a gwirfoddolwyr yn cael golwg ar rai o'r heriau sy'n wynebu cyfranogwyr (er enghraifft, tai gwael/sydd ddim yn ddiogel, tlodi, dementia ac ati). Dylai staff a gwirfoddolwyr gael hyfforddiant a chymorth i wybod sut i ymateb a phwy i gysylltu â nhw am gymorth pellach lle bo'n angenrheidiol.

Argymhellion:

- Dylai staff a gwirfoddolwyr gael hyfforddiant a chymorth ar sut i ymateb pan fyddant yn ymwybodol o risgiau neu heriau a wynebir gan gyfranogwyr yn y cartref. (Efallai fod hyn yn digwydd eisoes).
- Mae artistiaid wedi gofyn am hyfforddiant ychwanegol ar sut i weithio gyda phobl sy'n profi dementia.

#### 8.4 Effaith ar unigrwydd ac ynysu

Canfuwyd bod y prosiect wedi lleihau unigrwydd ac ynysu'n sylweddol i gyfranogwyr. Roedd y perthnasau cyfeillgar yn ganolog i hyn, ond felly hefyd oedd y broses greadigol ei hun. Mewn llawer o achosion, mae perthnasau wedi parhau y tu hwnt i ddiwedd y cyfnod prosiect hwn a chyfranogwyr wedi ymuno â grwpiau a gweithgareddau eraill PSU. Codwyd cwestiynau ynglŷn â pherthnasoldeb dros amser o effaith ar unigrwydd. A fydd cyfranogwyr yn teimlo'r buddion o hyd ymhenn blwyddyn, er enghraifft?

Argymhelliad:

- Gallai cynlluniau gwerthuso sefydliadol y dyfodol gynnwys casglu storïau MSC (neu ddulliau eraill) dros amser, gan geisio archwilio'r effaith ar ôl 6 mis, blwyddyn neu fwy.

#### 8.5 Ffactor 'talau ymlaen'

Disgrifiodd nifer o gyfranogwyr a gwirfoddolwyr sut maen nhw wedi defnyddio sgiliau a hyder newydd er budd eraill drwy gyfrannu'n gadarnhaol mewn grwpiau eraill, sefydlu grwpiau newydd, datblygu syniadau prosiect newydd neu gwirfoddoli mewn prosiectau eraill. Dywedodd un aelod staff yn benodol fod hyn yn 'talau ymlaen'. Mae'r gwerthfawrogiad yma a'r manteision a gafwyd trwy gymryd rhan a'r awydd i fod o les i eraill yn ganolog i waith ehangach PSU, sy'n sbarduno egni ac amser gwirfoddoli newydd.

Argymhelliad:

- Efallai y gellid annog cyfranogwyr i ystyried yn fwriadol eu cryfderau, sgiliau a gwybodaeth a phwysleisio sut y gallen nhw 'dalau ymlaen' wrth iddyn nhw symud drwy'r prosiect.

## 8.6 Natur hirdymor newid

Prif thema sy'n dod i'r amlwg drwy'r broses gwerthuso yw'r gydnabyddiaeth bod ffurfio perthnasau ystyrion a chreu newid gwirioneddol yn cymryd amser. Mae cyfranogwyr, artistiaid, gwirfoddolwyr a staff yn ymrwymo'n ddwfn i'r prosiect ac yn argyhoeddedig am angen parhau a chynnal y prosiect.

Argymhelliad:

- Dylai rheolwyr sefydliadol barhau i wneud achos dros gyllid hirdymor a chynaliadwy gyda phartneriaid a chyllidebwyr. Yn arbennig, gallai fod cyfleoedd i ymgysylltu â darparwyr iechyd a gofal y sector gyhoeddus ac archwilio datblygu diddordeb mewn presgripsiwn cymdeithasol ac ymagweddau polisi perthnasol eraill.

## 8.7 Rôl gwerthuso a dysgu

Cafwyd brwdfrydedd am broses y Most Significant Change (MSC) ac yn enwedig am sgwrs paneli ac am y myfyrdod a dysgu a ganiateir gan hyn. Fodd bynnag, roedd rhai pryderon hefyd, gan ystyried mai gyda ffocws naturiol ar brofiadau a storïau cadarnhaol, efallai y byddai'n anodd i bobl rannu ac ystyried storïau a phrofiadau mwy anodd, heriol neu negyddol.

Argymhellion:

- Dylid adolygu profiad defnyddio MSC gyda'r tîm ehangach a gwneud cynlluniau i integreiddio dulliau hirdymor sy'n greadigol ac yn cynnwys yr holl randdeiliaid mewn myfyrdod a dysgu.
- Dylid archwilio prosesau sy'n caniatáu casglu ac archwilio profiadau a adborth mwy heriol.

## Adran 9: Atodiad – Y dair stori fwyaf arwyddocaol

Dyma'r dair stori a ddewiswyd fel 'mwyaf arwyddocaol' gan y panel MSC. Maen nhw wedi eu golygu ond maen nhw wedi'u hadrodd yng ngeiriau'r adroddwyr eu hunain. Mae pawb wedi rhoi caniatad i rannu eu straeon.

### 9.1 Stori 1

Adroddwr Stori: Eisiau aros yn ddienw

Rôl: Cyfranogwr

Casglwr Stori: Carys Phillips

Allwch chi ddweud ychydig amdanoch chi a sut oedd eich bywyd cyn iddo chi ymwneud â phrosiect Cyfeillgarwch Creu?

Fe wnaaf ddechrau yn 2009 gan mai dyna pan aeth popeth o chwith i mi, cyn hynny roeddwn yn cynghori ac yn cynnig amrywiaeth o therapïes i bobl. Yna yn 2009, oops, torrodd fy systemau i lawr a bu'n rhaid i mi stopio gweithio ac nid wyf wedi gallu gweithio ers hynny mewn gwirionedd. Daeth hynny fel ergyd gref gan fod gweithio gyda phobl a chynnig amrywiaeth o therapïes i bobl yn bwysig i fi. Mae wedi bod yn gynnydd araf ers 2009 hyd heddi, pan dw i' nawr yn gallu cerdded gyda ffyn cerdded a mynd i fyny'r grisiau gyda lifft gadair. Y peth arall sydd wedi digwydd yw fy nghof sydd wedi dirywio. Rydym yn chwerthin ar hynny, ond gallwch chi wneud dim mwy na hynny!

Sut wnaethoch chi gymryd rhan yn y prosiect? Beth oeddech chi'n gobeithio bydde'n digwydd o ganlyniad i gymryd rhan?

Wel, roedd hynny, ar y pryd, yn lle gallwn i fynd a roedd fy mhartner yn gallu fy ngadael heb bryderi. Roedd y cyfle i gwrdd â phobl eraill, siarad a gwrando arnyn nhw'n bwysig iawn ar y pryd. Felly mae'n brosiect da iawn ac mae'n cynnig ystod o wahanol ddiddordebau fel sbectrwm eang. Ac roedd ychydig o fisoedd yn ôl - dyn a oedd wedi ceisio cael pawb ar eu traed i wneud symudiadau a stumiau ac ati. Ro'n i'n defnyddio dwy ffon gerdded a sylweddolais yn sydyn y gallwn eu defnyddio i'm tynnu i fyny. Gyda ffon yn eich llaw, gallwch ei wneud iddo edrych fel eich bod yn gwneud llawer ond dydych chi ddim, dim ond sefyll yn llonydd a symud eich breichiau. Gallwch gymryd rhan a mwynhau. Roedd yn sesiwn wych.

Roeddwn yn mwynhau'n fawr iawn pan roedd Bill yn dod ar ei ben ei hun. Cerddoriaeth yw hyn - rwy'n mwynhau chwarae'r drymiau. Dw i ddim yn dda iawn, ond roedd gen i gitar unwaith ond doeddwn id dim yn gallu ei chwarae am resymau corfforol, felly fe es yn ôl at y drymiau a phrynodd e ddrym. Roedd yn braf gallu eistedd a defnyddio fy nhwylo i wneud y sain mewn gwirionedd. Roeddwn â diddordeb gan fod Bill yn dweud 'rydych chi'n eitha da, rydych chi'n gwneud y 'backbeats' a bu'n rhaid i mi ofyn iddo esbonio beth oedd hynny!

Un o'r pethau cyntaf yw eich bod yn dod mewn cysylltiad, os na allwch fynd allan ac mae'r bobl yn dod â dimensiwn gwahanol i chi. Gall fod yn gerddoriaeth, sgwrs neu rhywbeth maen nhw'n ymdiddori ynddo, a'r hyn sy'n digwydd yw mae'n helpu gyda'r cof sy'n hynod

bwysig, oherwydd trwy siarad weithiau mae'n clicio, mae'n fath o swits sy'n mynd 'ah, yeah rwyf wedi profi hynny'.

O ganlyniad i gymryd rhan yn y prosiect, beth ydych chi'n credu sydd wedi bod y newid mwyaf arwyddocaol i chi'n bersonol?

Y newid mwyaf arwyddocaol yw fy hyder mewn gwirionedd oherwydd amryw o broblemau. Nid ydw i'n gyrru bellach felly rwy'n fwy ynysig gan eu bod wedi dod a'r gwasanaeth bysiau i ben a gallai ddim fforddio tacsis. Felly mae'n rhaid dod i delerau. Roedd ambell golled yn drwm ac yn sydyn ac roedd rhai'n raddol, fel fy nghof. Cof yw un o'r rhai pwysicaf a phroblemau corfforol.

Beth wnaeth achosi'r newid hwn?

Bill a phobl eraill yn galw ac, mewn rhyw ffordd, yn siarad a'r parch sydd ganddyn nhw. Y gallu i chwerthin, dy'ch chi ddim yn teimlo eich bod yn cael eich edrych i lawr arnoch, chi ddim yn cael yr argraff eich bod yn wahanol o gwbl, sy'n wirioneddol ffantastig. Oherwydd hynny, unwaith eto, mae'n adeiladu eich hyder. Dyma ffordd wych o roi cynnig ar y drymiau - mae'n debyg i 'ah, mae synnwyr rhythm dal gyda fi!

Os byddech yn dweud wrth bobl eraill am People Speak Up, beth fyddai eich dweud?

Os cewch y cyfle, cymerwch ef! Dim amheuaeth, dim ond ymddiried ynddyn nhw, maen nhw'n ddibynadwy, agored a pharchus iawn. Does dim ots eich bod yn meddwl yn negyddol amdanoch chi, nid dyna lle maen nhw. Roedd y tro diwethaf... Emily, dywedodd dewch a'ch llaw, felly daliodd fy llaw ac edrychodd yn llawen ac fe wnaethon ni ddawnsio. Roedd hynny'n wych, tra bod Bill yn chwarae'r gitâr, a ges i ymuno â'r canu os oeddwn yn gwybod y geiriau neu hymian os nad oeddwn i.

Pan mae nhw'n dweud eu bod yno i helpu, nid mewn ffordd 'oh, rydych chi angen help', nid fel hynny o gwbl, oherwydd nid ydych yn sylweddoli eich bod yn cael help.

Pa deitl fyddai'n ddymunol i'ch stori?

Pa deitl? lawn: Os wnai ddal nôl am funud yr hyn sydd gennyf mewn meddwl yw... Mae bywyd fel ffordd ac weithiau ceir troelliadau poenus a thrwchus ac yn sydyn rydych chi yn rhywle arall felly os meddwl ohoni fel hyn...

Mae gan hwn oleuadau llachar o'u amgylch: "Y Ffordd Groesawgar!"

## 9.2 Stori 2

Adroddwr Stori: Duke Al

Rôl: Artist

Casglwr Stori: Steffan Thomas

Allwch chi ddweud ychydig amdano chi a sut oedd eich bywyd cyn i chi fod yn rhan o brosiect Cyfeillgarwch Creu?

Fy enw i yw Duke Al, rwy'n fardd geiriau llafar a wrapiwr o dde Cymru. Rwyf wedi bod yn ysgrifennu barddoniaeth a rap ers tua 11 oed, ac erbyn 12/13 oed daeth yn ffordd o hunan therapi a ffordd o ddelio gyda bywyd, wrth i fi ddechrau profi meddyliau mewnol ofnadwy. Wedi hynny, darganfyddais fy mod yn dioddef o OCD, cyflwr iechyd meddwl sy'n destun stigma a chamddeall. A dyna lle mae fy nhaith barddonol wedi cychwyn mewn gwirionedd, oherwydd roedd ofn gennyf ddweud wrth unrhyw un am fy nghyflwr ond roeddwn yn gallu mynegi fy hun drwy'r pen. Rwy'n credu bod creadigrwydd yn gyffredinol mor bwerus.

Ydych chi'n cofio sut wnaethoch chi ymwneud â KKOP?

Awgrymodd Eleanor a Carys y prosiect hwn i mi, ac yn syml gofynon nhw a oeddwn i eisiau bod yn rhan ohono. Rwyf bob amser wedi bod yn awyddus i weithio gyda'r henoed. Y peth am y bobl henoed - rwy'n teimlo'n gryf nad yw eu lleisiau'n cael digon o sylw o gwbl. Credaf fod cymdeithas yn anghofio hynny - mae'r bobl hyn eisoes wedi byw bywyd, mae ganddyn nhw eiriau doeth a gwersi gwych i'w rhannu, sy' aml yn mynd ar goll.

O ganlyniad i gymryd rhan yn y prosiect, beth ydych chi'n credu yw'r newid mwyaf arwyddocaol i chi'n bersonol?

Cwestiwn da.

Credaf, i fi, rwy'n berson emosiynol deallus ac fe nes i dyfu lan mewn cartre Cymdeithas Tai heb llawer o arian, felly pan fyddwn yn ymweld â rhai lleoedd roedd gwybodaeth neu brofiad eisoes gyda fi, felly roeddwn yn barod. Fodd bynnag, mewn rhai ardaloedd neu dai penodol lle mae pobl benodol yn byw, roedd y ffordd redden nhw'n byw yn llawer – dw i ddim eisiau dweud y geiriau anghywir yma - roedd yn llawer 'gwaeth' rwy'n credu.

Cofiaf yr ymweliad cyntaf nes i, roeddwn yn teimlo llawer o gydymdeimlad â rhai o'r bobl hyfryd a weithiais gyda nhw gan eu bod yn ei chael hi'n anodd gwneud tasg syml fel glanhau'r ty, er enghraifft, roedd bron yn amhosibl. Roedden nhw'n byw mewn ystafellau bychain, mewn lle cyfyng.

Credaf fod un peth cyffredin rhwng pawb hefyd yn sicr, sef unigrwydd. Credaf fod hynny'n chwarae rhan enfawr yn eu bywydau, yn anffodus. A gallwch ddweud bod hynny'n effeithio arnyn nhw, yn enwedig pan fyddwn yn eu ymweld â nhw. Maen nhw jyst eisiau dweud eu stori, beth maen nhw wedi bod yn ei wneud.

Beth a achosodd y newid hwn?

Dw i ddim yn credu bod unrhyw beth wedi newid; roeddwn jest yn fwy ymwybodol. Pan welwch chi pethe mewn bywyd go iawn, rydych yn gwybod am y problemau gyda arian. Mae'n rhwystredig oherwydd teimlwch fel pe bai pawb yn ddigonol, ac yn gallu fforddio pethau. Mae'n drist iawn.

Yn anffodus, bu farw Dorthy, cariad iddi. Roedd hynny'n wirioneddol trist. Dim ond cyfarfodais Dorthy unwaith ond roedd yn sesiwn mor gadarnhaol - aeth Dorthy yn syth at y barddoniaeth, eisiau ysgrifennu am natur, roedd yn hapus ac yn barod i fynd. Unwaith eto, roedd yn rhaid iddi gael nyrs i ddod oherwydd ei chyflwr, roedd angen help arni. Ac yna digwyddodd hynny – fe wnaeth hi gwympo, roedd yn ofnadwy. Unwaith eto, dyma unigwydd, ti'n gwbod? Efallai pe na fyddai hi ar ei phen ei hun, ni fyddai hynny wedi digwydd.

Pe baech chi'n dweud wrth bobl eraill am People Speak Up, beth fyddai eich dweud?

Byddwn yn dweud bod People Speak Up yn sefydliad sy'n gofalu, ond maent yn gofalu y tu hwnt i ofalu. Maen nhw'n dîm sydd â dealltwriaeth, tosturi, deallusrwydd emosiynol ac yn bennaf oll, cariad.

Pa deitl fyddai'n addas i'ch stori?

Duke Al Obsessive Compulsive, mwy na thebyg. Haha. Mae wedi bod yn rhan helaeth o fy mywyd. Mae wedi bod yn fawr iawn. Mae'n debyg mai dyna'r prif reswm pam rwy'n ysgrifennu, sydd wedi arwain fi at y gwaith yma.

### 9.3 Stori 3

Adroddwr Stori: Stephanie Simms

Rôl: Gwirfoddolwr

Casglwr Stori: Dave Horton

Allwch chi ddweud ychydig amdano chi a sut oedd eich bywyd cyn iddo chi ymwneud â phrosiect Cyfeillgarwch Creu ar Bresgripsiwn?

Dechreuais ddod i People Speak Up yn 2016. Mae wedi newid fy mywyd yn sicr ac o ran sesiynau KOP, mae wir wedi fy mherswadio i weld sefyllfaoedd pobl eraill a'u deall. Mewn gwirionedd mae mynd i gartrefi pobl i'w gweld, a gweld sut maen nhw'n byw a beth maen nhw'n yn ei wneud, wedi bod yn wych. Rwy'n teimlo fel pe bawn wedi dod yn fwy o ffrindiau â'r bobl rwyf wedi'u cwrdd â nhw.

Beth sydd wedi newid o ganlyniad i'r prosiect?

Mae pobl yn aml yn agored iawn ac yn dweud mwy nag y bydden nhw wedi'i ddweud pe bydden nhw wedi bod yn eistedd yma, er enghraifft, gyda grŵp o bobl eraill. Oherwydd mai dim ond y ddau ohonom ni, fi a'r artist, maen nhw'n tueddu i agor lan mwy. Mae'n braf eu gweld yn ymlacio, gwenu, ymddangos yn fwy ymroddgar wrth iddyn nhw siarad â chi, ac yn mynegi eu hunain. Ac yn aml, nid yn aml ond weithiau, byddant yn mynd ar gyfeiriad arall oherwydd eu bod yn hapus i siarad am rywbeth arall hefyd.

Un person yn arbennig. Doeddwn i ddim wedi cwrdd â'r person hwn o'r blaen. Nid oeddwn i na'r artist wedi ei cyfarfod, a doeddem ddim yn gwybod beth i'w ddisgwyl. Dw i'n credu ein bod wedi cael ein synnu'n fawr pan oedd y person hwnnw'n codi a cherdded o gwmpas ac yn newid y pwnc trwy'r amser. Yn y pendraw, rwy'n credu, yn yr ail gyfarfod, fe gafon ni'r person hwnnw i eistedd a dechrau gwneud nodiadau am yr hyn redden nhw eisiau. Roedd y person hwnnw am sgrifennu sript roedd wedi'i ysgrifennu o'r blaen a'i cholli. Yn yr ail sesiwn, redden nhw wedi dechrau ysgrifennu eto ond doedden nhw ddim yn gallu cydio ynddo go iawn, ond nes i sylw eu bod bellach yn dechrau sgrifennu mwy.

Os byddwch yn caniatáu i bobl groesi'ch stepen drws, naill ai byddwch yn eu taflu allan neu'n dysgu'u hymddiried ynddyn nhw. Credaf yn yr holl achosion yr wyf wedi bod... mae'r ymddiriedaeth yn... gallwch deimlo eu bod yn ymlacio wrth i'r sesiynau fynd y neu blaen.

Beth sydd wedi newid i chi o ganlyniad i'ch cyfranogaeth?

O gosh. Gwn fod y tro cyntaf es i bob un o'r tai gwahanol ro'n i'n meddwl 'beth sy'n fy ngwynebu fan hyn?' Ac fe gymrodd cryn dipyn o'r lot cynta i fi i ddeall y sefyllfa gyda phobl do'n i ddim yn eu hadnabod. Ond mae wedi gwneud i mi deimlo'n fwy cysurus. Mae'n anodd i mi siarad â phobl nad wyf yn eu hadnabod. Ond mae hyn wedi dangos i fi y gallaf siarad â phobl. Mae'n rhywbeth sy'n adeiladu hyder, a chredaf ei bod yn adeiladu hyder nid yn unig i fi ond hefyd o safbwynt yr artist a'r cleient. Rwy'n credu. Rwy'n byw ar fy mhen fy hun felly, rwy'n mynd allan gymaint ag sy'n bosibl achos dydw i ddim yn hoffi fy nghwmni fy hun. Felly rwy'n gwerthfawrogi hynny, gall pobl sy'n byw ar eu pen eu hunan deimlo'n unig, gallent deimlo 'dw i eisiau cwmni ond, sut ydw i'n cwrdd â phobl?'

Pe baech yn gallu dweud wrth bobl eraill am People Speak Up, beth fyddde chi'n dweud?

O, ble dylllen i ddechrau?! Rwy'n perthyn i WI ac rwyf wedi cael pobl yn gofyn i mi 'beth yw People Speak Up?' Ni allaf ei roi mewn un neu ddau baragraff syml. Mae cymaint yn digwydd. Rwy'n caru... nid oes gennyf gysylltiad ag amrywiaeth o blant ifanc felly pan mae pobl ifanc yn dod mewn, roedd hynny'n addysg wirioneddol i fi, siarad â phlant ifanc, pobl ifanc. Credaf mai dyna oedd fy her fwyaf. Nid wyf eto yn eu hadnabod yn dda iawn, ond digon i sgwrsio â nhw, chi'n gwbod.

Roeddwn yn gwirfoddoli yma oherwydd fy stori ganser. Roeddwn yn canu ac yn adrodd ein straeon personol a thrwy hynny dechreuais ddod yma ac wedyn dechreuais fynd i'r Spoken Word Saturday.

Pe baech yn gallu rhoi enw i'r stori honno, beth fyddai hwnnw?

Wel, mewn gwirionedd, mae'n cael ei alw'n 'canu fy stori, adrodd fy stori'.

Dewisais hyn oherwydd nad yw'n sôn am ganser. Mae pobl yn canu, yn chwerrthin, ac yn cael hwyl, ac mae'n wych. Mae'n debyg iawn i hynny yma. Os ydych chi'n teimlo'n ychydig yn isel, maen nhw'n adeiladu chi i fyny, ac os oes gennych unrhyw bryderon, mae Eleanor wastad yno gyda chlust. Bydd hi'n gwrando.

Rwy'n gobeithio mai'r hyn rwyf wedi dod at y prosiect yma, yw'r profiad rwyf wedi'i ennill dros y 6, 7 mlynedd diwethaf, beth bynnag yw hynny, o People Speak Up. Mae wedi rhoi mwy o hyder i fi ac rwyf wedi cwrdd â chymaint o wahanol bobl, o bob math o grefyddau, genres, rhyweddau, bob math o bethau. Rwy'n credu fy mod wedi agor lan mwy. Dw i erioed wedi bod yn chwithig am ryweddau pobl, lliw neu hil neu greddau, ond mae wedi agor fy meddwl yn fwy i sylweddoli beth y mae rhai o'r bobl hyn wedi bod trwyddo. Gwaeth na'r hyn rwyf i wedi'i brofi, a'r cymorth maen nhw'n cael yma.



