



Gwasanaeth Rhagnodi Cymdeithasol Mind Cymru

Canfyddiadau'r Gwerthusiad

Tachwedd 2021

Awgrym ar gyfer cyfeirio: Mind Cymru. (2021, Tachwedd). Gwasanaeth
Rhagnodi Cymdeithasol Mind Cymru: Canfyddiadau'r Gwerthusiad.
Caerdydd: Mind Cymru.

Prif ganfyddiadau

Roedd **85%** o ddefnyddwyr gwasanaeth* math 1 yn teimlo bod eu **lles wedi gwella** ar ôl ymuno â'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol yn y cyswllt dilynol

Ar gyfartaledd, roedd defnyddwyr gwasanaeth math 1 yn rhoi sgôr o **9.5 allan o 10** i'r gwasanaeth

Roedd defnyddwyr y gwasanaeth yn gweld gwerth mewn cyflogi gweithwyr cyswllt gydag **arbenigedd ym maes iechyd meddwl a chysylltiadau cymunedol** ac roeddent yn teimlo bod hynny'n effeithiol

Dywedodd **98%** o ddefnyddwyr gwasanaeth math 1 eu bod wedi **cyflawni'r nodau** yn eu cynllun, naill ai'n bendant neu i ryw raddau

**a ddarparodd ddata pâr cyfatebol*

Mae maint sylfaen yr ystadegau sydd wedi'u cynnwys i'w gweld yng nghorff yr adroddiad

Cynnwys

Sleidiau 4-8 Cyflwyniad

Sleidiau 9-10 Methodoleg

Sleidiau 11-49 Canfyddiadau'r Gwerthusiad

- Canfyddiadau Monitro a Chanlyniadau (11-26)
- Canfyddiadau Mind Lleol (27-31)
- Safbwyntiau Defnyddwyr Gwasanaeth (32-49)

Sleidiau 50-56 Casgliadau

Sleidiau 57-58 Cyfeiriadau ac Atodiadau

Rhybudd am sbardun: Sylwch fod rhai safbwyntiau ansoddol yn yr adroddiad hwn yn cyfeirio at bynciau a allai fod yn sbardun i rywun (e.e. hunanladdiad)

Cyflwyniad



Rhesymeg a gweithredu

Mawrth 2019-2020

Ym mis Awst 2018, cafodd Mind Cymru gyllid gan Lywodraeth Cymru i ddatblygu, cyflwyno a gwerthuso rhaglen rhagnodi cymdeithasol a oedd yn canolbwyntio ar iechyd meddwl. Ym mis Mawrth 2019, roedd rhaglen rhagnodi cymdeithasol Mind Cymru yn cael ei chyflwyno mewn ardaloedd difreintiedig iawn yng Nghymru (gan gynnwys cymunedau gwledig a threfol ac yn y cymoedd), mewn tri Bwrdd Iechyd Lleol, gan bedwar gwasanaeth Mind lleol (tabl 1). Darparwyd y rhaglen gan weithwyr cyswllt a oedd yn cael eu cyflogi gan bob gwasanaeth Mind lleol. Roedd defnyddwyr yn cael eu cyfeirio at y gwasanaeth gan Feddygon Teulu a Gweithwyr Proffesiynol Gofal Iechyd o ardaloedd y Byrddau Iechyd Lleol.

Tabl 1: Gwasanaethau Mind Lleol sy'n darparu'r rhaglen rhagnodi cymdeithasol ac ardaloedd y Byrddau Iechyd Lleol y maent yn gweithredu ynddynt

Mind Lleol	Bwrdd Iechyd Lleol
Mind Dyffryn Clwyd	Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr
Mind Cwm Taf Morgannwg	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
Mind Aberhonddu a'r Cylch	Bwrdd Iechyd Addysgu Powys
Mind Ystradgynlais	

Yn unol â'r cynlluniau gwerthuso cychwynnol, comisiynwyd Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru (WIHSC) i weithio gyda Mind Cymru rhwng mis Rhagfyr 2019 a mis Mai 2021, a chynhaliwyd treial rheoli rhestrau aros rhwng mis Tachwedd 2019 a mis Mawrth 2020. Daeth y treial yma i ben yn amhenodol ym mis Mawrth 2020 oherwydd pandemig y coronafeirws (COVID-19).

Ymateb i bandemig y coronafeirws

Addasodd Mind Cymru y gwasanaeth ym mis Mawrth 2020 i ymateb i bandemig y coronafeirws. Roedd y gwasanaeth yn cael ei ddarparu wyneb yn wyneb ac o bell cyn y pandemig, a chafodd ei addasu i sicrhau ei fod yn parhau i gefnogi pobl Cymru, gan ymateb i anghenion defnyddwyr gwasanaeth oedd yn cynyddu ac yn newid yn gyson. Er enghraifft, agorwyd llwybrau cyfeirio fel bod modd i unigolion gyfeirio eu hunain, a symudwyd at fodel darparu o bell (e.e. dros y ffôn).

Ar ôl pandemig y coronafeirws (ac addasiadau i'r gwasanaeth yn sgil hynny) a diwedd y treial rheoli rhestrau aros, cytunodd Mind Cymru ar ddull gwerthuso newydd gyda WIHSC a Llywodraeth Cymru. Roedd dwy ran i'r dull newydd:

- Gwerthuso'r broses (gan WIHSC), i gasglu gwybodaeth am y gwasanaeth fel y bwriadwyd ei gynnal yn wreiddiol (a welir yn adroddiad WIHSC [yma](#)).
- Gwerthuso a monitro'r gwasanaeth ar ei newydd wedd yn gyson, gan dîm Gwerthuso a Pherfformiad Mind.

Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau gwaith gwerthuso a monitro arferol Mind o'r gwasanaeth a addaswyd. Mae'r data a gasglwyd yn cwmpasu'r cyfnod rhwng mis Mehefin 2020 a mis Medi 2021.

Datblygu a modelu'r rhaglen

Datblygwyd model gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol gwreiddiol Mind Cymru (h.y. cyn pandemig y coronafeirws) mewn cydweithrediad â gwasanaethau Mind lleol drwy gyfres o weithdai. Bwriad y gwasanaeth oedd cefnogi oedolion (18 oed a hŷn) gyda mân broblemau iechyd meddwl neu rai cymedrol (e.e. gorbryder).

Llwybrau defnyddwyr gwasanaeth

Cafodd y gwasanaeth ei addasu yn ystod pandemig y coronafeirws. Yn dilyn yr addasiad hwn, wrth ddefnyddio'r gwasanaeth, byddai defnyddwyr y gwasanaeth yn siarad â gweithiwr cyswllt a fyddai'n asesu eu hanghenion ac yn penderfynu pa un o'r ddau lwybr i'w ddefnyddio:

- Gwasanaeth Math 1 (**GM1**) – y defnyddiwr yn cael mwy nag un cyswllt gyda'r gweithiwr cyswllt, ac fel arfer yn cael sawl cyswllt dros nifer o wythnosau wrth iddynt ymwneud â'r gwasanaethau y cawsant eu cyfeirio atynt.
- Gwasanaeth Math 2 (**GM2**) – y defnyddiwr yn cael un cyswllt yn unig, fel arfer i gael ei gyfeirio'n syth at wasanaeth arall.

Gyda'r ddau fath o wasanaeth, byddai'r gweithiwr cyswllt yn cyfeirio defnyddwyr at wasanaethau priodol i'w hanghenion (gweler y sleid nesaf).



Prif elfennau'r model

Llwybrau cyfeirio defnyddwyr gwasanaeth

Byddai defnyddwyr yn cael eu cyfeirio at wasanaethau yn un o'r pum llwybr:

1. **Gweithgareddau lles cymunedol** (e.e. grwpiau garddio, grwpiau celfyddydau)
2. **Ymyriadau seicolegol anghlinigol** (e.e. ymwybyddiaeth ofalgar)
3. **Gwasanaethau i ddatrys anghenion economaidd-gymdeithasol** (e.e. cyngor ar fudd-daliadau)
4. **Gwybodaeth a chyngor ehangach** (e.e. llinellau cymorth)
5. **Gwasanaethau eraill**, gan gynnwys gwasanaethau iechyd eraill (e.e. deintyddiaeth)

Yn ystod y broses o ddatblygu'r model, cynhaliodd gweithwyr cyswllt ymarferion mapio i ddod o hyd i wasanaethau lleol y gellid cyfeirio defnyddwyr atynt ar gyfer pob un o'r pum llwybr. Ar y dechrau, dim ond y rheini a oedd yn cael eu cyfeirio gan feddyg teulu neu weithiwr proffesiynol/darparwr gofal iechyd arall (e.e. fferylllydd) oedd yn gallu defnyddio'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol. Yn 2020, agorwyd y llwybrau cyfeirio i alluogi pobl i gyfeirio eu hunain at y gwasanaeth.

Y sgwrs 'Beth sy'n Bwysig?'

Un elfen graidd o'r model oedd y sgwrs neu'r sgysiau 'Beth sy'n Bwysig' y byddai gweithwyr cyswllt yn eu cael gyda defnyddwyr gwasanaeth i ganfod eu hanghenion a'r nodau yr oeddent am eu cyflawni. Roedd y sgysiau hyn yn caniatáu i weithwyr cyswllt gael gwell dealltwriaeth o anghenion unigol defnyddwyr gwasanaeth a'u cefnogi'n briodol.

Arbenigedd gweithwyr cyswllt

Roedd gweithwyr cyswllt yn defnyddio'u harbenigedd ym maes iechyd meddwl, ynghyd â gwybodaeth ymarferol gadarn am y gwasanaethau oedd ar gael yn y gymuned leol, i sicrhau bod defnyddwyr gwasanaeth yn gallu cael gafael ar y cymorth priodol i wella eu hiechyd meddwl a chorfforol a'u lles emosiynol. Roedd rhan o rôl y gweithiwr cyswllt yn cynnwys adnabod rhwystrau (e.e. gorbryder) a oedd yn atal defnyddwyr gwasanaeth rhag defnyddio gwasanaethau lleol a chael help i fynd i'r afael â nhw.

Gorffen yn ystyrlon

Byddai gweithwyr cyswllt yn trefnu cyfarfodydd gyda defnyddwyr gwasanaeth wrth i'w cyfnod yn defnyddio'r gwasanaeth ddirwyn i ben er mwyn gweld a oeddent yn cael mynediad at wasanaethau/cefnogaeth briodol yn y gymuned, ac a oeddent yn hapus gyda'r cynnydd yr oeddent wedi'i wneud wrth gyflawni eu nodau. Ar ôl hyn, byddai cefnogaeth y gweithiwr cyswllt yn dod i ben, oni bai fod angen i'r defnyddiwr gael rhagor o gefnogaeth neu gymorth ganddo.

Prif elfennau'r model

Cyllid i roi hwb

Roedd 'cyllid i roi hwb' yn rhan o'r model rhagnodi cymdeithasol er mwyn rhoi 'hwb' i wasanaethau yr oedd eu hangen ar ddefnyddwyr (e.e. darparu capasiti ychwanegol i wasanaethau neu gyflwyno gwasanaethau newydd lle'r oedd bylchau). Defnyddiwyd y cyllid hwn i adlewyrchu'r rhannau lle'r oedd yr angen ar ei fwyaf ymysg defnyddwyr y gwasanaeth. Darparu cymorth emosïynol ac iechyd meddwl ychwanegol i ddefnyddwyr gwasanaeth, er mwyn iddynt allu cael gafael ar wasanaethau eraill, oedd wrth wraidd y galw mwyaf am gyllid i roi hwb yn ystod y prosiect. Defnyddiwyd y cyllid hwn i ddarparu pethau fel cyrsiau rheoli gorbryder ac Ymwybyddiaeth Ofalgar (os nad oeddent ar gael eisoes), ac i ddarparu mynediad mwy amserol at gwnsela.

Cymheiriaid yn rhoi Arweiniad

Cafodd cynnig i recriwtio cymheiriaid ei gynnwys yn wreiddiol ym model rhagnodi cymdeithasol Mind Cymru. Gwirfoddolwyr fyddai'r rhain, gyda phrofiad bywyd o broblemau iechyd meddwl, a byddent wedi rhoi cymorth ychwanegol i ddefnyddwyr gwasanaeth gael gafael ar wasanaethau. Oherwydd y pandemig, ni lwyddodd gwasanaethau Mind lleol i weithredu'r elfen hon o'r model, ac felly roedd gweithwyr cyswllt yn darparu unrhyw gymorth ychwanegol eu hunain.

Methodoleg gwerthuso

Amlinelliad o'r gwerthusiad

Drwy ddefnyddio gwahanol ddulliau, cynhaliodd tîm Gwerthuso a Pherfformiad Mind werthusiad o raglen rhagnodi cymdeithasol Mind Cymru rhwng mis Mehefin 2020 a mis Medi 2021 i edrych ar y canlynol: 1) Cyrhaeddiad y gwasanaeth, 2) Cymhelliant pobl dros ddefnyddio'r gwasanaeth a'r mathau o wasanaethau y cawsant eu cyfeirio atynt, 3) Profiadau pobl o ddefnyddio'r gwasanaeth, gan gynnwys yr hyn yr oeddent yn ei hoffi/ddim yn ei hoffi, a 4) Effaith y gwasanaeth ar iechyd meddwl a lles pobl, ac elfennau eraill o'u bywydau sy'n dibynnu ar ddefnydd o'r gwasanaeth (e.e. help gyda chyllid, cymdeithasu neu dai).

Data monitro a chanlyniadau Recriwtio a threfniadau

Casglodd gweithwyr cyswllt ddata monitro a chanlyniadau defnyddwyr gwasanaeth rhwng mis Mehefin 2020 a mis Medi 2021. Roedd maint/math y data a gasglwyd gan ddefnyddwyr gwasanaeth yn dibynnu ar ddau beth: 1) A oeddent wedi cytuno i gymryd rhan yn y gwerthusiad, a 2) Pa fath o wasanaeth yr oeddent wedi'i gael – GM1 neu GM2. Roedd y rhai nad oedd wedi cydsynio i gymryd rhan yn y gwerthusiad yn darparu data monitro sylfaenol (e.e. ynghylch eu defnydd o'r gwasanaeth). Mae Tabl 2 yn amlinellu pa fath o ddata monitro a chanlyniadau a gasglwyd ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth GM1 a GM2 oedd yn cymryd rhan yn y gwerthusiad, a phryd y casglwyd y data hwn.

Dull dadansoddi

Dadansoddwyd y data yn Microsoft Excel i gynhyrchu ystadegau disgrifiadol. Cynhaliwyd dadansoddiad pellach (proffion-t samplau pâr) yn SPSS ar gyfer defnyddwyr GM1 a oedd wedi darparu data ynglŷn â lles yn ystod y sesiwn gyntaf a chyswllt dilynol* i fesur newidiadau dros amser ac a oedd y rhain yn ystadegol arwyddocaol.

Tabl 2: Math o ddata gwerthuso a gasglwyd yn ôl math o wasanaeth ac amser

Math o wasanaeth	Data defnyddio gwasanaeth	Canlyniadau lles	Data demograffig	Adborth defnyddwyr gwasanaeth
GM1	Sesiwn Gyntaf	Sesiwn Gyntaf a Chyswllt Dilynol*	Sesiwn Gyntaf	Cyswllt Dilynol*
GM2	Sesiwn Gyntaf	Amherthnasol	Cyswllt Dilynol*	Cyswllt Dilynol*

Cyfweliadau Recriwtio a threfniadau

Roedd defnyddwyr gwasanaeth wedi rhoi eu manylion cyswllt os oedd ganddynt ddiddordeb mewn cymryd rhan mewn cyfweliad. Bu'r rheini a oedd wedi cytuno yn cymryd rhan mewn cyfweliadau rhwng mis Awst a mis Medi 2021 (cafodd adborth ysgrifenedig ei gasglu gan 1 defnyddiwr gwasanaeth ym mis Medi 2021). Cafodd y cyfweliadau ($n=8$) eu cynnal o bell ar-lein neu dros y ffôn gan arweinydd y gwerthusiad. Rhoddwyd/cynigiwyd cerdyn rhodd gwerth £25 am gymryd rhan mewn cyfweliadau.

Dull dadansoddi

Dadansoddwyd y cyfweliadau gan ddefnyddio proses Dadansoddi Thematig [1], gan ddefnyddio dull fframwaith. Darllenwyd ac ail-ddarllenwyd y trawsgriadau gan nodi'r themâu cyffredin yn y data a'u mewnbynnu i fframwaith yn Microsoft Excel. Yn yr adroddiad hwn, caiff themâu eu cyflwyno a'u cyfleu gan ddefnyddio dyfyniadau'r cyfranogwyr.

** Nodwch, o ran amseriad y gwaith o gasglu data dilynol, er mai 6 wythnos ers ymuno â'r gwasanaeth oedd y bwriad gwreiddiol, amrywiodd hyn am sawl rheswm gan gynnwys hyd/math yr ymyriad, argaeledd y defnyddiwr gwasanaeth/cyswllt a gawsant gyda'r gweithiwr cyswllt. Roedd hi'n bwysig bod y broses werthuso'n hyblyg fel y gwasanaeth.*



Canfyddiadau'r gwerthusiad

Canfyddiadau monitro a chanlyniadau



Cyrhaeddiad y rhaglen yn gyffredinol

Dim ond gan y rhai oedd wedi cytuno i gymryd rhan y casglwyd data gwerthuso arferol y gwasanaeth, felly dim ond cyfran o'r rhai yr oedd y rhaglen wedi'u cyrraedd a gynrychiolir gan ddata'r gwerthusiad. Cyflwynir cyrhaeddiad y rhaglen drwyddo draw (h.y., gan gynnwys y rhai nad oedd wedi cymryd rhan ym mhroses werthuso arferol y gwasanaeth) yn nhabl 3. Yn ystod y rhaglen (Chwefror 2019-Hydref 2021), llwyddwyd i gyrraedd **2244** o ddefnyddwyr gwasanaeth. **Roedd y rhan fwyaf ohonynt yn defnyddio'r gwasanaeth drwy Cwm Taf Morgannwg (48%)**, yna Dyffryn Clwyd (23%), Ystradgynlais (17%) ac Aberhonddu a'r Cylch (12%).

Tabl 3: Cyrhaeddiad y rhaglen yn ôl Mind Lleol (2019-2021)

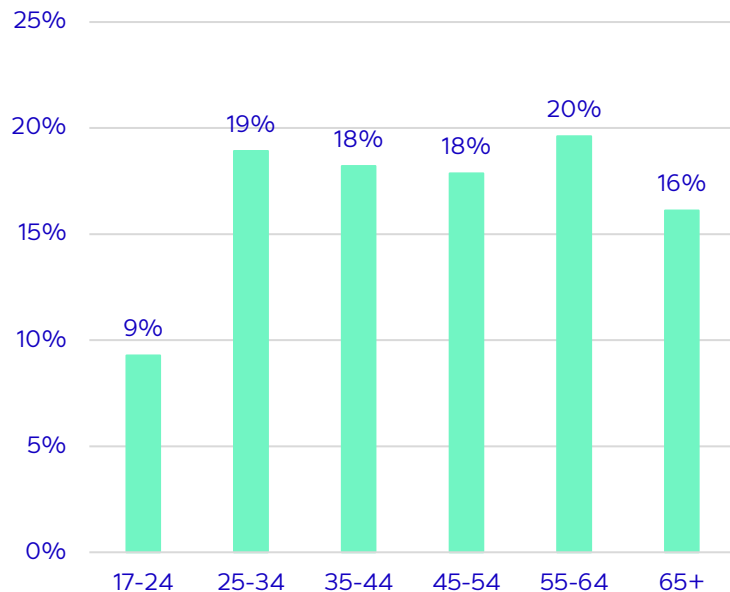
Mind Lleol	Chwefror 2019 - Mawrth 2020 (cyn y pandemig)	Ebrill 2020 – Mawrth 2021 (cyfnod cyntaf y pandemig)	Ebrill 2021 – Hydref 2021 (estyniad)	Cyfanswm
Cwm Taf Morgannwg	62	664	362	1088
Aberhonddu a'r Cylch	91	101	77	269
Ystradgynlais	51	258	65	374
Dyffryn Clwyd	202	200	111	513
Cyfanswm	406	1223	615	2244

Mae'r wybodaeth yn yr adran ganlynol yn ymwneud â chanfyddiadau cyffredinol y gwerthusiad. Sylwch fod y **steidiau gwyrdd yn cynrychioli canfyddiadau GM1** a bod y **steidiau pinc yn cynrychioli canfyddiadau GM2**. I weld y canfyddiadau ar lefel Mind lleol, gweler steidiau 26-30.

Proffil defnyddwyr gwasanaeth

GM1

Ffigur 1: Ystod oedran



(Sylfaen Ffigur 1 = 571; Sylfaen Rhywedd = 578; Sylfaen Rhywioldeb = 571; Sylfaen Adnabod fel traws = 570)

Roedd 590 o ddefnyddwyr GM1 wedi darparu o leiaf rhywfaint o ddata monitro a 578 wedi darparu o leiaf rhywfaint o ddata gwerthuso*.

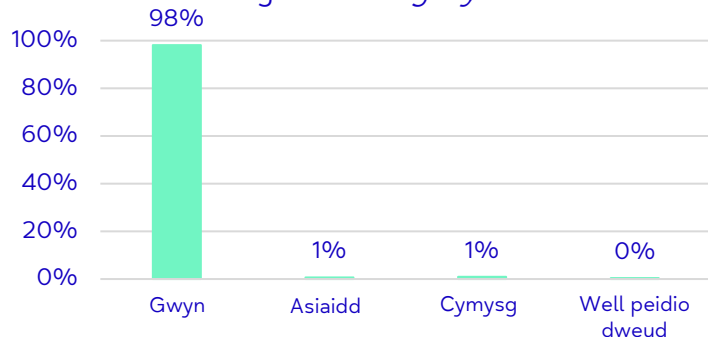
- Roedd y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol wedi cyrraedd defnyddwyr gwasanaeth o **ystod o oedranau** gan gynnwys rhai **17-24 oed (9%)**. Roedd 20% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn y grŵp oed 55-64, 19% yn y grŵp oed 25-34 oed, 18% yn y grŵp oed 35-44 a 45-54, ac 16% yn yr ystod oedran 65 a hŷn.
- **Nododd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr eu bod yn fenywod (68%)** a nododd 31% eu bod yn ddynion.
- **Nododd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr gwasanaeth eu bod yn heterorywiol (91%)**. Roedd 3% o ddefnyddwyr yn dweud eu bod yn ddeurywiol a 2% yn dweud eu bod yn hoyw neu'n lesbiad. Roedd yn well gan 1% ohonynt roi disgrifiad ohonynt eu hunain ac roedd yn well gan 3% beidio â dweud.
- Roedd 1% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn dweud eu bod yn draws, neu wedi bod yn draws, a 99% ohonynt ddim.

*O'r rhai oedd yn darparu data ar gyfer gwerthuso, cafodd 233 fynediad at y gwasanaeth drwy wasanaethau Dyffryn Clwyd, 218 drwy Cwm Taf Morgannwg, 105 drwy Aberhonddu a'r Cylch a 22 drwy Ystradgynlais.

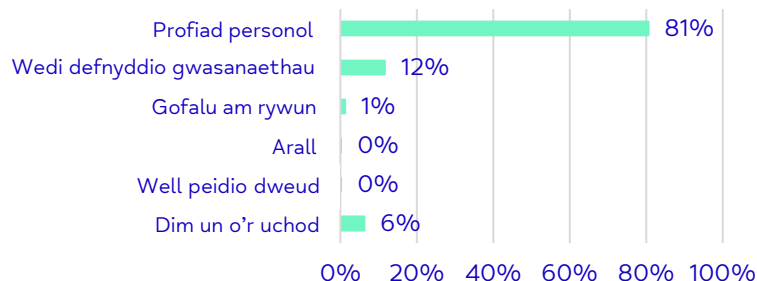
Proffil defnyddwyr gwasanaeth

GM1

Ffigur 2: *Ethnigrwydd*



Ffigur 3: *Profiadau iechyd meddwl*

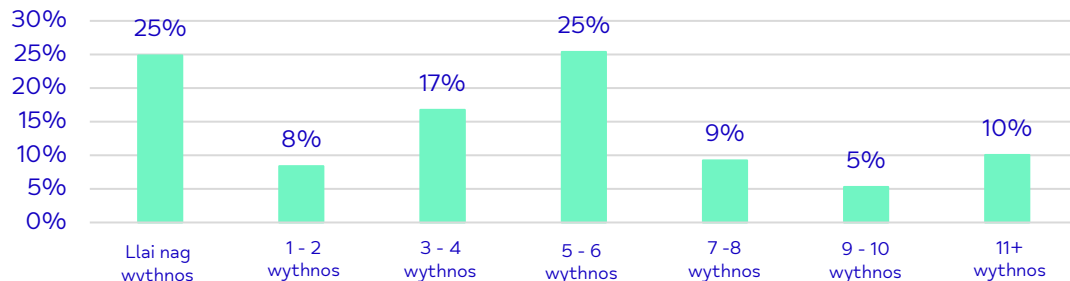


- **Roedd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr gwasanaeth a gyrhaeddwyd yn wyn (98%),** gyda dim ond cyfran fach yn nodi eu bod yn Asiaidd (1%) neu'n Gymysg (1%) o ran ethnigrwydd.
- O'r rheini a ddarparodd ddata ar gyfer gwerthuso, **roedd canran y bobl oedd wedi defnyddio'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol yn y De (45%) ac yn y Gogledd (41%)** yn debyg. Roedd 14% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn byw yng nghanolbarth Cymru.
- **4% o ddefnyddwyr gwasanaeth oedd yn siarad Cymraeg** (3% yn rhugl ac 1% yn gallu siarad cryn dipyn o Gymraeg). Nid oedd y rhan fwyaf (71%) yn gallu siarad Cymraeg, tra bod 22% yn gallu siarad ychydig eiriau neu ychydig o Gymraeg (3%).
- **Roedd gan y rhan fwyaf o ddefnyddwyr gwasanaeth (81%) brofiad personol o broblemau iechyd meddwl,** ac roedd 12% wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl neu yn eu defnyddio ar hyn o bryd. Er bod y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol wedi'i anelu at unigolion gyda phrofiad o broblemau iechyd meddwl, dywedodd 6% o ddefnyddwyr gwasanaeth nad oedd ganddynt brofiad personol o broblemau iechyd meddwl.
- Pan ofynnwyd iddynt am wahaniaethau dysgu neu gyflyrau iechyd tymor hir, **dywedodd 61% fod ganddynt broblem iechyd meddwl,** dywedodd 17% fod ganddynt gyflwr iechyd neu nam corfforol, soniodd 2% am wahaniaeth cymdeithasol, cyfathrebu neu ddysgu, a soniodd 1% am nam ar y synhwyrau. Nid oedd gan 16% ddim un o'r cyflyrau. Roedd 1% wedi nodi 'arall' ac roedd yn well gan 1% beidio â dweud.

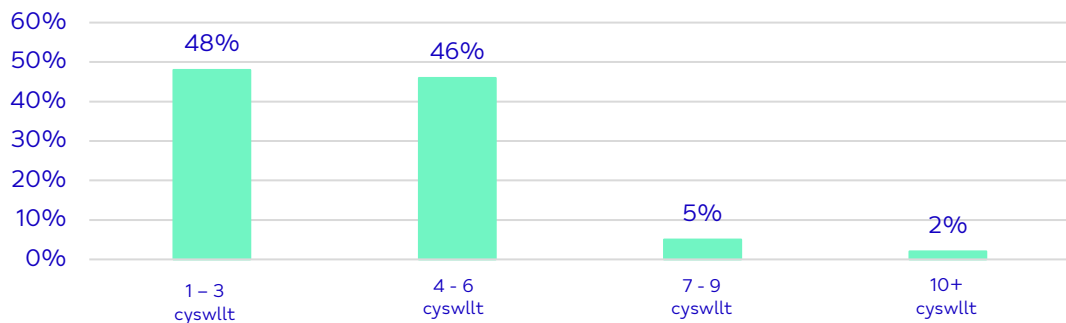
Defnyddio'r gwasanaeth

GM1

Ffigur 4: Faint o amser a dreuliwyd gyda defnyddiwr y gwasanaeth*



Ffigur 5: Nifer y cysylltiadau â'r gweithiwr cyswllt*



(Sylfaen Ffigur 4= 358; Sylfaen Ffigur 5 = 371; Sylfaen Cyfeirio = 573)

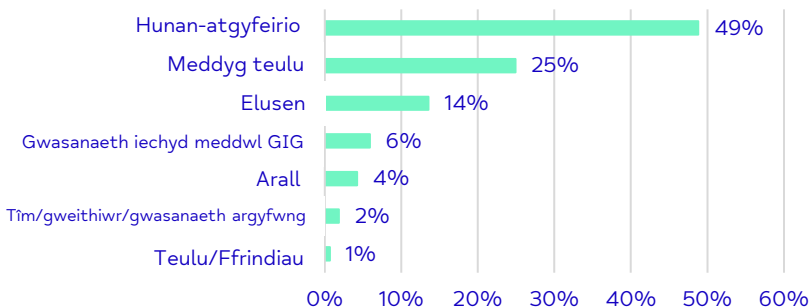
- Cafodd **65%** o ddefnyddwyr gwasanaeth a oedd yn darparu data monitro eu **cyfeirio at y gwasanaeth yn 2020** a 35% yn 2021.
- Roedd yr amser a dreuliodd gweithwyr cyswllt gyda defnyddwyr gwasanaeth yn amrywio, er enghraifft, roedd **25%** o ddefnyddwyr gwasanaeth wedi **defnyddio'r gwasanaeth am gyfnod o 5-6 wythnos**, a 10% wedi cael cefnogaeth am dros 11 wythnos.
- Mae'n debyg bod yr amser a dreuliwyd gyda defnyddwyr gwasanaeth yn amrywio am sawl rheswm, gan gynnwys y math o gefnogaeth yr oedd ei hangen arnynt, ac a oedd y gwasanaethau yr oeddent yn cael eu cyfeirio atynt ar gael.
- Yn ddiddorol iawn, mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod **25%** o ddefnyddwyr GM1 wedi treulio **llai nag wythnos gyda gweithwyr cyswllt**, a hynny am sawl rheswm posib. Er enghraifft, roedd 26% ($n=23$) o'r rheini a oedd wedi treulio llai nag wythnos gyda gweithwyr cyswllt wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio'r gwasanaeth.
- Roedd **48%** o ddefnyddwyr gwasanaeth wedi cael **1-3 cyswllt â'u gweithiwr cyswllt**, roedd 46% wedi cael 4-6 cyswllt, roedd 5% wedi cael 7-9 cyswllt, ac roedd 2% wedi cael 10 cyswllt neu ragor.

* Mae'n bwysig nodi bod rhai defnyddwyr gwasanaeth wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio'r gwasanaeth, gan effeithio ar y ffigurau hyn.

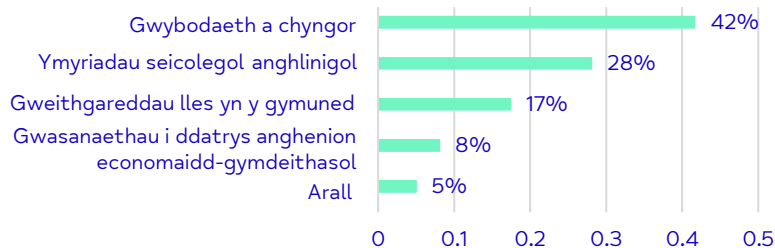
Defnyddio'r gwasanaeth

GM1

Ffigur 6: Llwybr cyfeirio



Ffigur 7: Mathau o wasanaethau y cyfeiriwyd atynt*



- Y **llwybr cyfeirio mwyaf cyffredin i'r rhaglen oedd hunangyfeirio (49%)**, wedi'i ddilyn gan gyfeirio gan feddyg teulu (25%) ac wedyn drwy elusen (14%), gan gynnwys drwy Mind. Roedd agor llwybrau cyfeirio i gynnwys hunangyfeirio yn fuddiol i bob golwg er mwyn cyrraedd mwy o bobl, a dyma'r llwybr mwyaf cyffredin. O'r rheini a oedd wedi defnyddio llwybr cyfeirio 'arall', yr ateb a nodwyd amlaf oedd cyfeirio gan elusen (40%), gan gynnwys cyfeirio gan wasanaethau Mind eraill (sylfaen= 68).
- Darparodd defnyddwyr GM1 ymatebion testun rhydd hefyd am eu prif resymau dros gysylltu â'r gwasanaeth. Y tri phrif reswm a nodwyd oedd: 1) **Iselder** (a grybwyllwyd 283 o weithiau), 2) **Gorbryder** (a grybwyllwyd 282 o weithiau), a 3) **Teimlo'n ynysig neu'n unig** (a grybwyllwyd 86 o weithiau). Soniodd 32 o ddefnyddwyr gwasanaeth am gael mynediad at y gwasanaeth am resymau'n ymwneud ag **arian/incwm/budd-daliadau**, a 27 am resymau'n ymwneud â **thai/digartrefedd**.
- Y **mathau mwyaf cyffredin* o wasanaethau y cyfeiriwyd atynt** drwy'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol oedd **gwasanaethau gwybodaeth a chyngor (42%)** wedi'u dilyn gan ymyriadau seicolegol anghlinigol (28%), yna gweithgareddau lles yn y gymuned (17%). O ran cael mynediad at y gwasanaethau y cyfeiriwyd atynt*, roedd **45% wedi cael mynediad atynt dros y ffôn**, 36% ar-lein, 7% wedi cael mynediad wyneb yn wyneb a 7% wedi defnyddio cyfuniad o'r uchod. Mae'n debyg bod hyn yn adlewyrchu'r cyfyngiadau a'r ffyrdd newydd o weithio (e.e. gweithio o bell) yn sgil pandemig y coronafeirws.
- Roedd 79 o ddefnyddwyr gwasanaeth wedi rhoi'r gorau i ddefnyddio'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol ar ryw adeg am resymau gan gynnwys dim angen y gwasanaeth rhagor (19%), mynd yn sâl (6%), ac am nad dyna beth yr oeddent wedi'i ddisgwyl gan y gwasanaeth (1%). Roedd 5% yn gyfeiriadau amhriodol ac nid oedd y gweithwyr cyswllt wedi llwyddo i gysylltu â 65%.

(Sylfaen Ffigur 6 = 590; Sylfaen Ffigur 7 = 1, 394; Sylfaen Dull cyflawni = 1366)

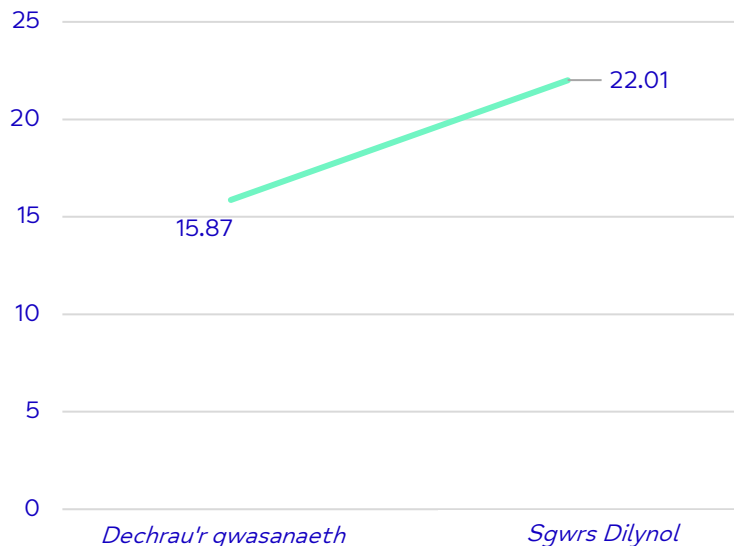
* Nodwch, os gwelwch yn dda, y gellid cyfeirio defnyddwyr gwasanaeth at fwy nag un gwasanaeth ac felly mae'r canrannau'n cyfeirio at nifer y gwasanaethau y cyfeiriwyd ymlaen atynt yn hytrach na nifer defnyddwyr y gwasanaeth.

Lles defnyddwyr gwasanaeth

GM1

Gofynnwyd i'r rheini a oedd yn darparu data gwerthuso gwblhau Graddfa Lles Meddyliol Fer Warwick-Caeredin [2]* (SWEMWBS), sef holiadur graddfa Likert 7 eitem ar gyfer mesur lles. Cwblhaodd 571 o'r cyfranwyr y SWEMWBS yn ystod eu sesiwn gyntaf gyda'r gweithiwr cyswllt, a chwblhaodd 309 y SWEMWBS mewn cyswllt dilynol.

Ffigur 8: Sgôr gyfartalog SWEMWBS wrth ymuno ac yn y cyswllt dilynol



- Mae'r canfyddiadau'n dangos bod **sgôr gyfartalog SWEMWBS wedi cynyddu** o 15.87 pan oedd defnyddwyr gwasanaeth yn ymuno â'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol i 22.01 yn y cyswllt dilynol. Mae'r canfyddiadau hyn yn awgrymu bod ymgysylltu â'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol wedi cael **effaith gadarnhaol ar les defnyddwyr gwasanaeth**. Y norm o ran poblogaeth ar gyfer y SWEMWBS yw 23.2. Er bod y sgoriau wrth ymuno ac yn y cyswllt dilynol yn is na'r norm o ran poblogaeth, roedd **cynnydd o 6.14 pwynt**.
- **Darparodd 308 o ddefnyddwyr gwasanaeth ddata pâr cyfatebol** (h.y. fe wnaethon nhw gwblhau'r SWEMWBS wrth ymuno â'r gwasanaeth ac yn y cyswllt dilynol). Roedd canfyddiadau prawf-t parau cyfatebol yn dangos bod y newidiadau mewn sgoriau ar y SWEMWBS rhwng ymuno ($M = 16.18$, $S.D = 5.02$) a'r cyswllt dilynol ($M = 21.98$, $S.D = 5.48$) ar lefel o **arwyddocâd ystadegol** ($t(307) = -18.02$, $p \leq .000$).

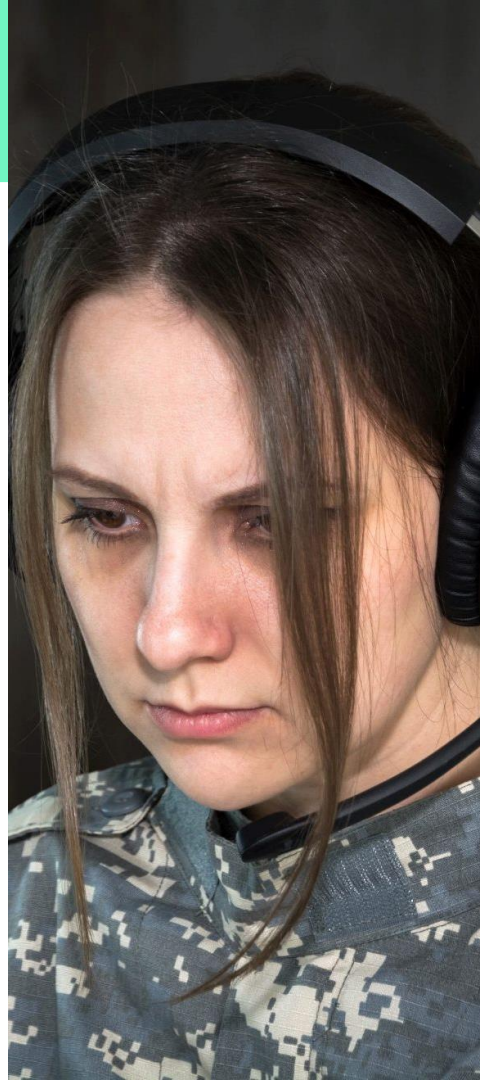
Gan edrych ar sgoriau unigol, roedd **gwelliant yn sgôr lles 85%** o ddefnyddwyr gwasanaeth (a ddarparodd ddata pâr cyfatebol) rhwng ymuno â'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol a'r cyswllt dilynol.

Lles defnyddwyr gwasanaeth

Edrychwyd ar sgoriau cyfartalog SWEMWBS ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth wrth ymuno â'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol ac mewn cyswllt dilynol yn ôl ystod oedran (tabl 4). Roedd y canfyddiadau'n dangos mai defnyddwyr yn yr **ystod oedran 17-24 (h.y. pobl ifanc) oedd yn dangos y cynnydd lleiaf mewn lles**. Gallai hyn fod am sawl rheswm, er enghraifft, efallai fod llai o wasanaethau ar gael ar gyfer yr ystod oedran hon neu lai o berthynas yn cael ei meithrin â gweithwyr cyswllt, a gallai'r naill a'r llall effeithio ar les.

Tabl 4: *Sgôr gyfartalog SWEMWBS wrth ymuno ac yn y cyswllt dilynol yn ôl oedran*

Ystod oedran	Ymuno (cyfartaledd)	Dilynol (cyfartaledd)	Gwahaniaeth pwynt
17-24	16.51 (sylfaen= 51)	21.32 (sylfaen= 25)	4.81
25-34	16.89 (sylfaen= 107)	22.82 (sylfaen= 56)	5.93
35-44	15.9 (sylfaen= 104)	21.96 (sylfaen= 47)	6.06
45-54	14.63 (sylfaen= 101)	21.58 (sylfaen= 59)	6.95
55-64	14.54 (sylfaen= 111)	21.32 (sylfaen= 60)	6.78
65+	17.35 (sylfaen= 91)	22.46 (sylfaen= 56)	5.11



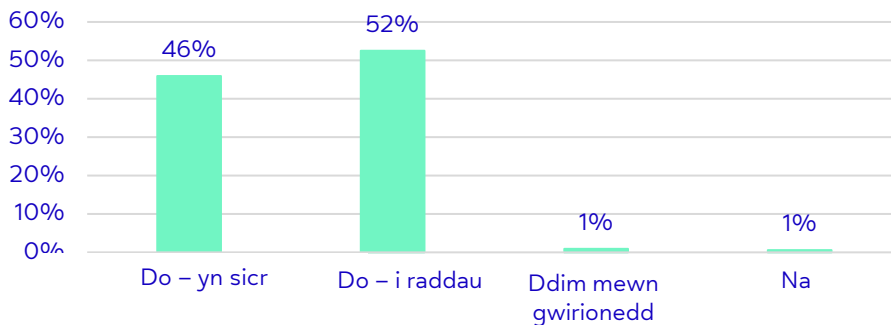
Adborth defnyddwyr gwasanaeth

GM1

Ar gyfartaledd,
roedd defnyddwyr
yn rhoi sgôr o **9.5**
allan o 10 i'r
gwasanaeth
(Sylfaen= 303)

Byddai **99%** o
ddefnyddwyr yn
argymhell y
gwasanaeth i
ffrindiau a theulu
(Sylfaen= 301)

Ffigur 9: *Wnaethoch chi gyflawni'r nodau yn eich cynllun?*



Dywedodd 98% o ddefnyddwyr gwasanaeth eu bod wedi cyflawni eu nodau, naill ai'n bendant neu i ryw raddau. Dim ond 2% o ddefnyddwyr y gwasanaeth ddywedodd nad oeddent wedi cyflawni eu nodau, neu nad oeddent wir wedi gwneud hynny.



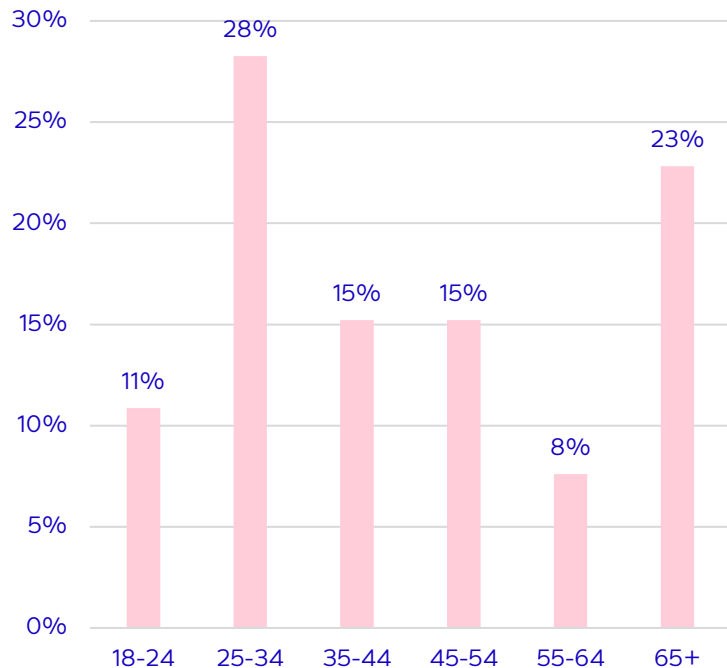
*Plîs plîs daliwch ati i wneud be' 'da chi'n ei wneud.
Daliwch ati i helpu pobl. Roeddwn i wedi clywed
am Mind ond doeddwn i ddim yn deall yn iawn
beth oedd y gwasanaeth nes i mi fod ei angen ...
dwi'n gwybod ei bod hi'n anodd cael arian ac ati ...
ond os gallen nhw ddal ati i wneud beth maen
nhw'n ei wneud a helpu pobl, maen nhw'n achub
bywydau. Maen nhw'n helpu pobl i gael trefn ar
eu bywydau neu o leiaf fynd yn ôl ar y trywydd
iawn eto – **sylwadau o gyfweliad***



Proffil defnyddwyr gwasanaeth

GM2

Ffigur 10: Ystod oedran



(Sylfaen Ffigur 10= 92; Sylfaen Blwyddyn Ymuno = 606; Sylfaen Rhywedd = 95; Sylfaen Rhywioldeb = 90; Sylfaen Ethnigrwydd = 97)

Roedd 624 o ddefnyddwyr GM2 wedi darparu o leiaf rhywfaint o ddata monitro a 439 wedi darparu o leiaf rhywfaint o ddata gwerthuso*.

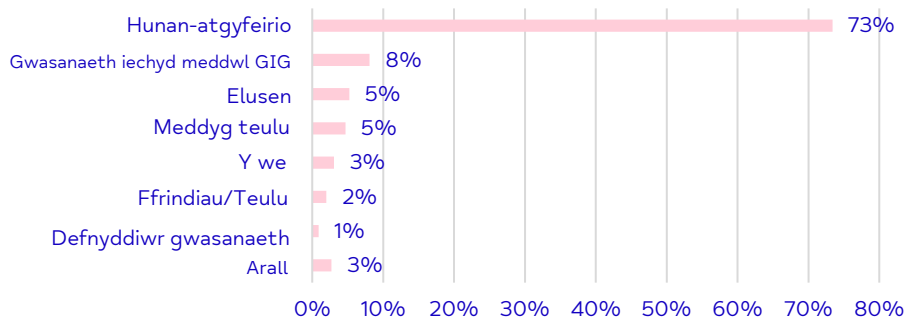
- Roedd 32% o ddefnyddwyr GM2 wedi defnyddio'r gwasanaeth yn 2020 a 68% yn 2021. **Mae hyn yn groes i'r patrwm a welir yn nefnydd GM1** a oedd wedi gostwng rhwng 2020 a 2021. Er nad ydym yn gwybod y rhesymau am hyn, efallai fod pobl angen ymyriad hirach a manylach yn ystod cyfnodau cynnar pandemig y coronafeirws, a llai o gymorth manwl wrth i'r cyfyngiadau ddechrau llacio.
- Roedd GM2 wedi cyrraedd defnyddwyr gwasanaeth o **ystod o oeddrannau**, gyda mwy o bobl o'r grŵp oedran 25-34 yn defnyddio'r gwasanaeth o'i gymharu â grwpiau eraill.
- **Nododd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr gwasanaeth eu bod yn fenywod** (69%) ac yn **heterorywiol** (89%). Roedd 4% o ddefnyddwyr gwasanaeth yn dweud eu bod yn ddeurywiol. Roedd yn well gan 2% roi disgrifiad ohonynt eu hunain ac roedd yn well gan 4% beidio â dweud.
- **Roedd bron bob defnyddiwr GM2 a oedd yn darparu data gwerthuso yn Wyn**, gydag 1 defnyddiwr gwasanaeth yn nodi ei fod yn Asiaidd. Yn debyg i GM1, yn ôl data gwerthuso, roedd llai o unigolion o gefndiroedd ethnig Du, Asiaidd neu Gymysg yn defnyddio'r rhaglen ac nid yw'r rheswm am hyn yn glir.

*O'r rhai oedd yn darparu data gwerthuso, cafodd 375 fynediad at y gwasanaeth drwy wasanaeth Cwm Taf Morgannwg, 33 drwy Aberhonddu a'r Cylch, 17 drwy Ystradgynlais ac 14 drwy wasanaeth Dyffryn Clwyd.

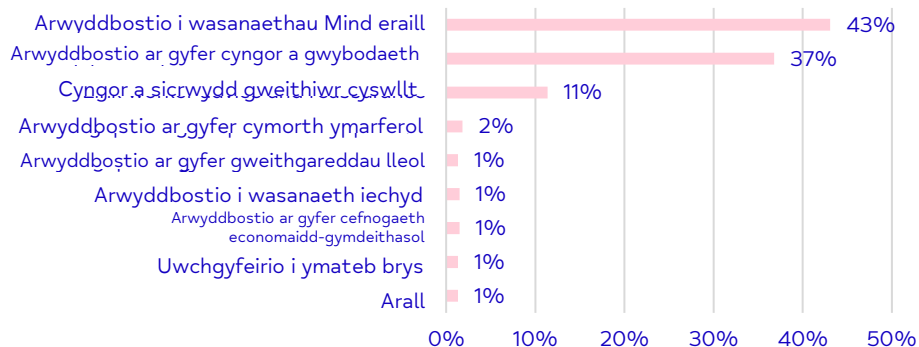
Defnyddio'r gwasanaeth

GM2

Ffigur 11: Llwyr cyfeirio



Ffigur 12: Prif reswm dros gysylltu*



(Sylfaen Ffigur 11 = 556; Sylfaen Ffigur 12 = 606; Sylfaen Ble y byddent wedi mynd = 613)

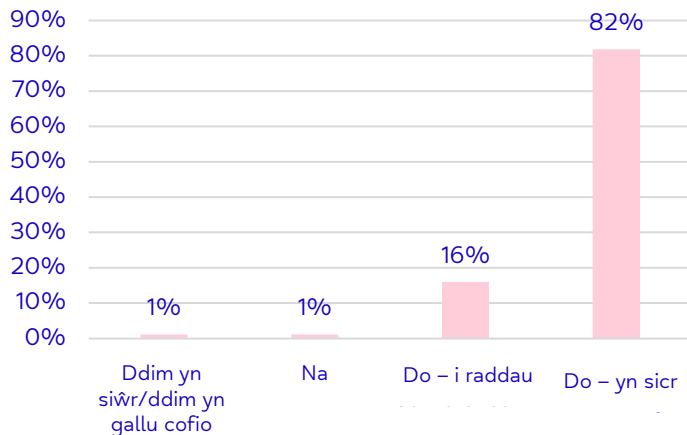
- Roedd y rhan fwyaf o ddefnyddwyr GM2 (73%) wedi **cyfeirio eu hunan at y rhaglen**. Gan edrych ar ymatebion testun rhydd, o'r rheini a nododd eu bod wedi ymuno â'r gwasanaeth drwy llwybr cyfeirio 'arall'* (sylfaen= 159), y llwybr a nodwyd amlaf oedd y rhynggrwyd/llwyfannau'r cyfryngau cymdeithasol (48%).
- Y rheswm a nodwyd fwyaf dros eu mynediad at GM2 oedd **cyfeirio at wasanaethau eraill Mind** (43%) ac wedyn cyfeirio at wybodaeth a chngor cyffredinol (37%). Dangosodd dadansoddiadau testun rhydd fod y rhesymau eraill dros gyswllt (1%) yn cynnwys cyfeirio at wasanaethau penodol, gan gynnwys Monitro Gweithredol, a chymorth dros y ffôn a chwnsela, ymysg pethau eraill.
- Pan ofynnwyd i ble y byddent yn mynd am gymorth pe na baent yn defnyddio'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol*, **dywedodd bron i hanner (48%) nad oeddent yn gwybod**, dywedodd 35% y byddent wedi mynd at eu meddyg teulu a dywedodd 6% y byddent wedi chwilio ar y rhynggrwyd. Byddai 5% wedi defnyddio gwasanaeth elusennol arall, 3% wedi gofyn am help gan eu ffrindiau a/neu eu teulu, 2% wedi troi at wasanaethau iechyd meddwl y GIG ac 1% wedi defnyddio ffynhonnell 'arall'.

**Sylwch fod rhai defnyddwyr gwasanaeth wedi rhoi sawl rheswm dros gysylltu a sawl lle y byddent wedi mynd am gymorth pe na baent wedi defnyddio Mind, felly nid yw rhai canrannau'n gwneud cyfanswm o 100%. Nododd rhai defnyddwyr gwasanaeth fwy nag un llwybr i gael mynediad at y rhaglen hefyd.*

Adborth defnyddwyr gwasanaeth

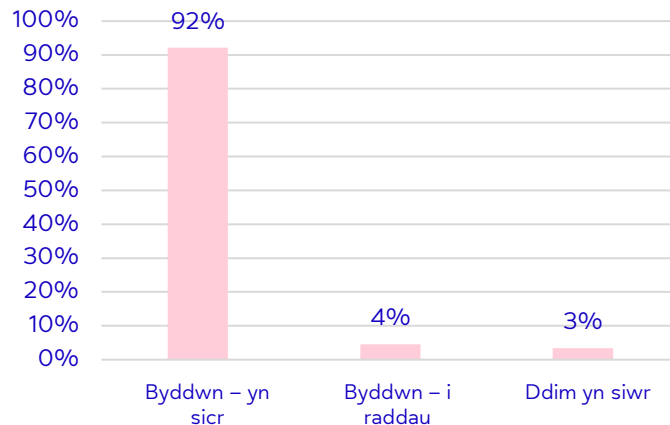
GM2

Ffigur 13: Wnaeth y gwasanaeth hwn ddarparu'r help angenrheidiol?



Roedd adborth defnyddwyr gwasanaeth GM2 yn gadarnhaol iawn, gyda **98% yn dweud bod y gwasanaeth wedi darparu'r cymorth yr oedd ei angen arnynt.**

Ffigur 14: Fyddech chi'n argymhell y gwasanaeth i ffrindiau a theulu?



Ar ben hynny, byddai 96% o ddefnyddwyr gwasanaeth GM2 yn bendant neu i ryw raddau yn **argymhell y gwasanaeth i ffrindiau a/neu deulu.**

Golwg ar dlodi

Un o'r meysydd strategol sy'n cael blaenoriaeth gan Mind yw brwydro dros iechyd meddwl pobl sy'n wynebu tlodi. Treialwyd mesurau tlodi yn ystod y gwerthusiad o'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol (am ychydig fisoedd) i edrych ar gyrhaeddiad y rhaglen wrth helpu pobl sy'n byw mewn tlodi gyda'u problemau iechyd meddwl. Gofynnwyd yr un cwestiynau i ddefnyddwyr GM1 a GM2. Ceir amlinelliad o'r canfyddiadau isod.

O ystyried yr holl ddefnyddwyr (e.e., GM1 a GM2 gyda'i gilydd), o'r rheini a ddarparodd ddata am incwm (byddai'n well gan 54% beidio â dweud), y braced incwm a nodwyd amlaf oedd £10,001-£20,000. **Dim ond 2% o ddefnyddwyr oedd ag incwm cyfunol y cartref* yn £50,001 neu fwy.**

Gan ystyried yr holl ddefnyddwyr (e.e. defnyddwyr GM1 a GM2 gyda'i gilydd), roedd **56% a oedd yn derbyn y gwasanaeth yn cael budd-daliadau** (neu'n byw gyda rhywun a oedd yn cael budd-daliadau).

Defnyddiwyd cwestiwn seiliedig ar brofiad i fesur profiad o dlodi. Mae'r cwestiwn yn gofyn i'r cyfranwyr ddewis o blith cyfres o ddatganiadau (tabl 5). Dywedir bod y rheini sy'n ateb gyda datganiad B, C neu D yn byw o dan y safon isafswm incwm neu'n byw mewn tlodi. Mae'r canfyddiadau'n dangos bod **44% o ddefnyddwyr gwasanaeth, at ei gilydd, yn byw o dan y safon isafswm incwm neu'n dioddef tlodi.**

Edrychwyd ar sgoriau cyfartalog SWEMWBS wrth ymuno â'r gwasanaeth ac yn y cyswllt dilynol, gan ystyried y gwahaniaethau rhwng y rheini a oedd yn byw uwchben ($n=16$ wrth ymuno â'r gwasanaeth, $n=9$ yn y cyswllt dilynol) ac o dan ($n=21$ wrth ymuno â'r gwasanaeth, $n=13$ yn y cyswllt dilynol) y safon isafswm incwm. Er bod y gwahaniaeth pwynt rhwng ymuno â'r gwasanaeth a'r cyswllt dilynol yn debyg i'r ddau grŵp (7.69 uwchben yr isafswm incwm, 7.42 o dan yr isafswm incwm) roedd sgoriau cyfartalog y rheini gydag incwm uwch na'r safon isafswm incwm yn uwch wrth ymuno â'r gwasanaeth (17.75) ac yn y cyswllt dilynol (25.44) na'r rheini oedd yn byw o dan yr isafswm (15.43 wrth ymuno â'r gwasanaeth, 22.85 mewn cyswllt dilynol).

(Sylfaen Budd-daliadau: GM1 = 96 GM2 = 38; Pob defnyddiwr = 134;
Sylfaen Incwm: GM1= 94; GM2= 20; Pob defnyddiwr= 114)

Tabl 5: Cwestiwn tlodi seiliedig ar brofiad	GM1	GM2	Pob un
A. Rydw i / Rydyn ni'n teimlo bod gennym ni ddigon o incwm i gefnogi ein hunain yn ariannol a byw bywyd o safon dda.	37% ($n=16$)	67% ($n=6$)	43% ($n=22$)
B. Rydw i / Rydyn ni'n ymdopi o ddydd i ddydd ond rydyn ni dan bwysau. Mae'n anodd rheoli costau a digwyddiadau annisgwyl.	26% ($n=11$)	11% ($n=1$)	24% ($n=12$)
C. Dydw i / Dydyn ni ddim yn cyrraedd safon byw foddhaol.	14% ($n=6$)	0% ($n=0$)	12% ($n=6$)
D. Alla i / Allwn ni ddim fforddio bwyta, cadw'n lân a chadw'n gynnes ac yn sych.	9% ($n=4$)	0% ($n=0$)	8% ($n=4$)
Mae'n well gen i beidio â dweud	14% ($n=6$)	22% ($n=2$)	12% ($n=6$)

*Incwm unigolion dros 18 oed sy'n byw yn y tŷ, gan gynnwys arian o waith rhan amser a llawn amser a budd-daliadau

Data gwerthuso a monitro: Prif ganfyddiadau

- Llwyddodd y rhaglen rhagnodi cymdeithasol i wella lles defnyddwyr GM1 yn sylweddol o'r adeg yr oeddent wedi ymuno â'r gwasanaeth hyd at y cyswllt dilynol, gyda **lles 85% o ddefnyddwyr gwasanaeth wedi gwella**.
- Dywedodd **98%** o ddefnyddwyr GM2 fod **y gwasanaeth yn darparu'r cymorth yr oedd ei angen arnynt**.
- Roedd y gwasanaeth yn cael sgôr uchel ymysg defnyddwyr, gyda 99% a 96% o ddefnyddwyr GM1 a GM2 yn dweud y byddent **yn argymhell y rhaglen i ffrindiau a/neu deulu**.
- Mae canfyddiadau'r gwerthusiad yn awgrymu **nad oedd y rhaglen wedi cyrraedd pobl o gymunedau ethnig lleiafrifol**, er bod y gwasanaeth yn cael ei gynnis mewn pedwar lleoliad gwahanol gyda sawl llwybr cyfeirio.
- Ymysg y rheini a ddarparodd ddata'n ymwneud ag incwm, canran fach (2%) oedd yn ennill 50k neu fwy bob blwyddyn, ac roedd 56% yn cael budd-daliadau (neu'n byw gyda rhywun oedd yn cael budd-daliadau), gan awgrymu **bod y gwasanaeth yn cyrraedd pobl o gartrefi ar incwm is**. Fodd bynnag, dim ond dros gyfnod byr y casglwyd data ariannol ac roedd y cyfraddau ymateb yn isel, felly dylid bod yn ofalus wrth ddehongli'r canfyddiadau.



**Canfyddiadau
gwasanaethau Mind lleol**



Trosolwg

Mae'r adran fer hon yn trafod rhai canfyddiadau pwysig sy'n deillio o ddefnyddwyr GM1, a'r rheini wedi'u rhannu yn ôl gwasanaethau Mind lleol sy'n darparu'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol. Mae Tabl 6 yn amlinellu faint o ddata gwerthuso a monitro a gasglwyd gan bob Mind lleol.

Tabl 6: *Faint o ddata gwerthuso a monitro a gasglwyd gan bob Mind lleol*

Mind Lleol	Data gwerthuso gwasanaeth arferol	Data monitro
Aberhonddu a'r Cylch	$n= 105$	$n= 115$
Cwm Taf Morgannwg	$n= 218$	$n= 218$
Dyffryn Clwyd	$n= 233$	$n= 239$
Ystradgynlais	$n= 22$	$n= 22$



Aberhonddu a'r Cylch

Ar gyfartaledd, roedd defnyddwyr yn rhoi sgôr o **9.6 allan o 10** i'r gwasanaeth
(Sylfaen = 80)

Math o ymyriad	Canran achosion wedi'u cyfeirio
Ymyriadau seicolegol anghlinigol	37% ($n=100$)
Gweithgareddau lles yn y gymuned	27% ($n=72$)
Gwybodaeth a chynghor	21% ($n=57$)
Gwasanaethau i ddatrys anghenion economaidd-gymdeithasol	11% ($n=29$)
Arall	4% ($n=11$)
Sylfaen	269

Sgôr gyfartalog **SWEMWBS** ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth Aberhonddu a'r Cylch wrth **ymuno** â'r gwasanaeth oedd **17.34**, a'r sgôr gyfartalog ar gyfer cyswllt **dilynol** oedd **24.26**
(Sylfaen - Cyn = 105; Sylfaen - Dilynol = 81)

Cwm Taf Morgannwg

Ar gyfartaledd, roedd defnyddwyr yn rhoi sgôr o **9.8 allan o 10** i'r gwasanaeth
(Sylfaen = 63)

Math o ymyriad	Canran achosion wedi'u cyfeirio
Ymyriadau seicolegol anghlinigol	29% ($n=185$)
Gweithgareddau lles yn y gymuned	5% ($n=29$)
Gwybodaeth a chynghor	64% ($n=409$)
Gwasanaethau i ddatrys anghenion economaidd-gymdeithasol	1% ($n=6$)
Arall	2% ($n=14$)
Sylfaen	643

Sgôr gyfartalog **SWEMWBS** ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth Cwm Taf Morgannwg wrth **ymuno** â'r gwasanaeth oedd **15.4**, a'r sgôr gyfartalog ar gyfer cyswllt **dilynol** oedd **22.47**
(Sylfaen - Cyn = 218; Sylfaen - Dilynol = 60)

Dyffryn Clwyd

Ar gyfartaledd, roedd defnyddwyr yn rhoi sgôr o **9.2 allan o 10** i'r gwasanaeth
(Sylfaen = 142)

Math o ymyriad	Canran achosion wedi'u cyfeirio
Ymyriadau seicolegol anghlinigol	19% ($n=82$)
Gweithgareddau lles yn y gymuned	31% ($n=136$)
Gwybodaeth a chynghor	24% ($n=105$)
Gwasanaethau i ddatrys anghenion economaidd-gymdeithasol	17% ($n=73$)
Arall	10% ($n=43$)
Sylfaen	439

Sgôr gyfartalog **SWEMWBS** ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth Dyffryn Clwyd wrth **ymuno** â'r gwasanaeth oedd **15.93**, a'r sgôr gyfartalog ar gyfer cyswllt **dilynol** oedd **20.4**
(Sylfaen - Cyn = 227; Sylfaen - Dilynol = 151)

Ystradgynlais

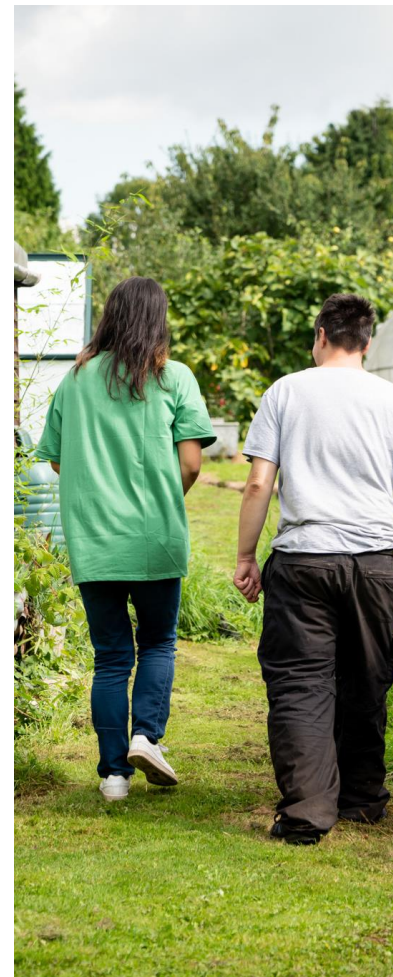
Ar gyfartaledd, roedd defnyddwyr yn rhoi sgôr o **9.4 allan o 10** i'r gwasanaeth
(Sylfaen = 18)

Math o ymyriad	Canran achosion wedi'u cyfeirio
Ymyriadau seicolegol anghlinigol	56% ($n=24$)
Gweithgareddau lles yn y gymuned	12% ($n=5$)
Gwybodaeth a chynghor	21% ($n=9$)
Gwasanaethau i ddatrys anghenion economaidd-gymdeithasol	9% ($n=4$)
Arall	2% ($n=1$)
Sylfaen	43

Sgôr gyfartalog **SWEMWBS** ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth Ystradgynlais wrth **ymuno** â'r gwasanaeth oedd **12.8**, a'r sgôr gyfartalog ar gyfer cyswllt **dilynol** oedd **24.18**
(Sylfaen - Cyn = 21; Sylfaen - Dilynol = 17)

Prif ganfyddiadau gwasanaethau Mind lleol

- Roedd defnyddwyr GM1 ar draws yr holl wasanaethau Mind lleol yn rhoi **sgôr uchel i'r gwasanaeth** (rhwng 9.2 a 9.8), gan awgrymu bod gwasanaeth o safon uchel yn cael ei ddarparu ar draws y gwasanaethau Mind lleol.
- Roedd cynnydd yn **sgoriau lles defnyddwyr gwasanaeth bob Mind lleol** rhwng ymuno â'r gwasanaeth a'r cyswllt dilynol, gan awgrymu bod eu lles wedi gwella ers defnyddio'r gwasanaeth. Roedd maint y cynnydd hwn yn amrywio o un gwasanaeth Mind lleol i'r llall (e.e. +11.38 pwynt i ddefnyddwyr Ystradgynlais a +4.47 i ddefnyddwyr Dyffryn Clwyd). Fodd bynnag, mae'n bwysig nodi bod maint sampl ar draws y gwasanaethau Mind lleol yn amrywio, ac mae angen ystyried hyn wrth ddehongli'r canfyddiadau.
- Roedd y mathau o wasanaethau y cyfeiriwyd atynt (ac felly yr oedd galw amdanynt gan ddefnyddwyr gwasanaeth) yn amrywio rhwng gwasanaethau Mind lleol, gyda Cwm Taf Morgannwg yn cyfeirio'r ganran uchaf o'u defnyddwyr at **wasanaethau gwybodaeth a chyngor** (64%), Dyffryn Clwyd at **weithgareddau lles yn y gymuned** (31%) ac Ystradgynlais ac Aberhonddu a'r Cylch at **ymyriadau seicolegol anghlinigol** (56% a 37% yn y drefn honno). Mae hyn yn dangos **manteision gwasanaeth hyblyg** fel rhagnodi cymdeithasol a'r gallu i gynnig/cyfeirio at gefnogaeth yn seiliedig ar anghenion yr unigolyn. Gallai hyn hefyd adlewyrchu arbenigedd a chysylltiadau'r gweithwyr cyswllt a'u gallu i gyfeirio'n briodol yn ôl anghenion defnyddwyr, gan ddefnyddio eu hadnoddau'n ddoeth.



**Sylwadau o gyfweiliadau
gyda defnyddwyr
gwasanaeth**





*Dwi'n meddwl ei fod o'n
wasanaeth heb ei ail...mae'n
hygyrch ac yn addas i lawer o bobl
– **sylwadau o gyfweliad***



Proffiliau defnyddwyr gwasanaeth

Cymerodd wyth defnyddiwr gwasanaeth ran mewn cyfweiliadau, a rhoddodd un defnyddiwr gwasanaeth adborth ysgrifenedig am ei brofiad o ddefnyddio'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol. O blith y naw a gymerodd ran, roedd pump wedi defnyddio gwasanaeth Aberhonddu a'r Cylch, tri wedi defnyddio gwasanaeth Cwm Taf Morgannwg a dau wedi defnyddio'r gwasanaeth Dyffryn Clwyd. Roedd wyth wedi defnyddio'r gwasanaeth eu hunain ac un ar ran rhywun yr oedd yn gofalu amdano.

O'r rheini a oedd wedi cael mynediad at y gwasanaeth ar eu cyfer nhw eu hunain:

- Roedd pump wedi defnyddio GM1 a thri wedi defnyddio GM2
- Roedd pump yn dweud eu bod yn fenyw a thri yn dweud eu bod yn ddyn
- Roedd pob un yn Wyn
- Roedd un yn yr ystod oedran 18-24, un rhwng 25 a 34 oed, un rhwng 35 a 44 oed, dau rhwng 55 a 64 oed, a dau yn 65+
- O'r rheini ($n=5$) a roddodd wybodaeth am fudd-daliadau, roedd dau yn cael budd-daliadau (neu'n byw gyda rhywun a oedd yn cael budd-daliadau)

Cyflwynir y prif sylwadau o'r cyfweiliadau yn yr adran hon. Defnyddir rhai ymatebion testun rhydd gan gyfranwyr a gwblhaodd werthusiadau arferol y gwasanaeth hefyd, ac fe'u nodir o dan wahanol benawdau.

***Mae'n bwysig nodi** bod dryswch ar adegau ymhlith y rhai a gyfwelwyd ynghylch gwasanaeth Rhagnodi Cymdeithasol Mind a gwasanaeth Monitro Gweithredol Mind – mae'r ddau yn gallu cyfeirio defnyddwyr gwasanaeth at y llall. Er bod pob ymdrech wedi'i wneud i wahaniaethu rhwng pa wasanaeth yr oedd y rhai a gyfwelwyd yn ei drafod wrth siarad am wasanaethau Mind, mae'n bosib bod rhywfaint o orgyffwrdd.*

Cymhelliant i ddefnyddio a llwybrau at y gwasanaeth

Roedd pawb a gafodd eu cyfweld **wedi defnyddio'r gwasanaeth ers pandemig y coronafeirws** ac roeddent wedi **rhngweithio sawl gwaith â'r gweithwyr cyswllt**. Roedd y rheini a gyfwelwyd wedi cael mynediad at y gwasanaethau drwy amrywiaeth o lwybrau. Er enghraifft, cyfeiriwyd y rhan fwyaf at Mind drwy weithwyr gofal iechyd proffesiynol, gan gynnwys meddygon teulu. Roedd rhai wedi troi at wasanaethau Mind eraill yn gyntaf (e.e. Monitro Gweithredol) ac wedi defnyddio'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol wedyn. Roedd y **cymhelliant i ddefnyddio'r gwasanaeth** yn cynnwys angen help gyda **gorbryder neu iselder**, yn ogystal ag **ystyried pa opsiynau oedd ar gael** yn gyffredinol o ran cymorth iechyd meddwl. Roedd un wedi defnyddio'r gwasanaeth yn benodol oherwydd ei fod yn teimlo ei fod eisiau lladd ei hun, sy'n awgrymu bod lefel angen rhai defnyddwyr yn rhy uchel (e.e. nid mân broblemau/problemâu cymedrol oedd ganddynt).

*Wedyn, fe wnes i holi'r doctor am y cymorth oedd ar gael ac mi soniodd hithau am Mind hefyd...fe wnes i gasglu'r wybodaeth, ie fel dwi'n dweud, gan un neu ddau o bobl, ond yn y pen draw ffoniais Mind yn Aberhonddu gan mai nhw oedd fy swyddfa agosaf – **sylwadau o gyfweliad***

*Gofynnodd [y cyswllt Monitro Gweithredol] gydweithiwr ...o'r uned rhagnodi cymdeithasol i siarad â mi...roedd hi'n fy ffonio bob wythnos ac yn rhoi gwybodaeth i mi ynghylch lle gallwn i fynd i gael help ac ati – **sylwadau o gyfweliad***

*Gorbryder... cael trafferth cysgu, teimlo'n isel hefyd... Felly o'n i'n ceisio dod o hyd i rywbeth y gallwn ei wneud, i geisio ... cael fy hun allan o'r patrwm 'na ... newid beth ro'n i'n ei wneud, fel na fyddwn i ddim yn cael y math yma o brofiad am byth... Dim ond chwilio am rywbeth i helpu gyda hynny oeddwn i, ac roedd fy mywyd i wedi bod yn brysur iawn. Fel, gyda thri o blant a'r cyfnod clo a phopeth, roeddwn i'n teimlo...wedi ymlâdd go iawn, ti'n gwybod – **sylwadau o gyfweliad***

*Fe wnes i gysylltu oherwydd fy mod i'n meddwl am ladd fy hun...o'n i'n poeni am y canlyniadau os na fyddwn i'n cael help ar unwaith – **sylwadau o gyfweliad***

Hygyrchedd y gwasanaeth

Yn ystod y cyfweiliadau, bu defnyddwyr gwasanaeth yn trafod **hygyrchedd y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol**. Roedd y rhan fwyaf o'r rhai gafodd eu cyfweld wedi defnyddio'r gwasanaeth ers pandemig y coronafeirws, ac ers i'r gwasanaeth gael ei addasu yn sgil hynny. Felly, er bod ambell un yn gallu cael rhai sesiynau (naill ai gyda'u gweithiwr cyswllt neu gyda'r gwasanaeth(au) y cawsant eu cyfeirio atynt) wyneb yn wyneb, roedd **y rhan fwyaf o'r rhyngweithio â'r gwasanaeth yn digwydd o bell** (e.e. dros y ffôn). At ei gilydd, **cymysg oedd yr adborth am gyflwyno'r gwasanaeth o bell**, gydag ambell un yn sôn pa mor hwylus oedd hyn o'i gymharu â chyfarfod wyneb yn wyneb – am wahanol resymau, gan gynnwys iechyd meddwl neu ymarferoldeb. Roedd yn well gan rai gymorth wyneb yn wyneb, er eu bod yn deall yr angen i roi cymorth o bell yn sgil y pandemig. Mae hyn yn tynnu sylw at **bwysigrwydd model hybrid i fodloni anghenion gwahanol ddefnyddwyr gwasanaeth**. Bu'r rhai a gyfwelwyd hefyd yn trafod **pa mor brydlon** oedd y gwasanaeth a **pha mor hawdd** oedd cael y gefnogaeth yr oedd ei hangen arnynt yn brydlon, gyda **chymorth hyblyg y gweithwyr cyswllt**.

*Roedd yr hyblygrwydd yn sicr yn bwynt positif. A finnau'n gweithio'n llawn amser, mae'n gallu bod yn anodd cael amser ar gyfer sesiwn gwnsela dros y ffôn, ond roedd y gweithiwr cyswllt yn hyblyg ac yn dda – **adborth ysgrifenedig***

*Roedd popeth dros y ffôn...roedd o'n help ar y pryd dim ond siarad â rhywun achos dwi'n byw ar fy mhen fy hun ac roedd hi'n gymwynasgar ac yn deall... dwi ddim yn dda iawn ar y ffôn, weithiau dwi ddim yn gallu clywed pobl. Dwi'n cael trafferth clywed. Byddai'n well gen i gyfarfod wyneb yn wyneb – **sylwadau o gyfweliad***

*Roedd y sawl a gafodd ei gyfweld yn defnyddio'r gwasanaeth dros y ffôn ac roedd yn hwylus iawn. Dyma fyddai'n ei ddewis o ran cyswllt, oherwydd ei gyflyrau corfforol ac iechyd meddwl – **nodiadau ymchwilydd o'r cyfweliad gyda defnyddiwr gwasanaeth***

*Dwi'n meddwl bod hynna'n well a dweud y gwir...dwi'n byw mewn ardal wledig hefyd, byddwn i wedi gorfod teithio rhywbeth fel hanner awr i fynd i rywle yn y dref... lle gallai sgwrs dros y ffôn fod yn ugain munud. Felly ie, mae galwadau ffôn a fideo o bell yn llawer gwell, a dwi'n teimlo'n gyfforddus iawn yn siarad ar y ffôn – **sylwadau o gyfweliad***

*Ffoniais y rhif...roedden nhw'n dweud y byddai rhywun yn dod yn ôl ata i ac fe wnaethon nhw o fewn awr, hanner awr hyd yn oed...roeddw i'n meddwl bod hynna'n wych...dydw i ddim wedi cael trafferth cael gafael ar neb na dim. A dydw i ddim yn gallu gweld sut achos mae'n rhaid eich bod chi'n brysyr iawn...mae llawer o bobl drwy'r pandemig yn eich defnyddio chi fwy nag arfer, ond rydw i wastad wedi bod yn gymharol dda am ddefnyddio'r holl wasanaethau... dydw i ddim wedi gorfod aros na meddwl pam nad oes neb wedi fy ffonio'n ôl – **sylwadau o gyfweliad***

Sgyrsiau ‘Beth sy'n Bwysig’

Mae'r sgwrs 'Beth sy'n Bwysig' yn un o elfennau craidd model rhagnodi cymdeithasol Mind Cymru, ac mae'n **hanfodol i ganfod beth yw anghenion y cleient a pha nodau y mae am eu cyflawni**. Yn ei hanfod, rhyngweithio rhwng y gweithiwr cyswllt a'r cleient yw'r sgwrs 'Beth sy'n Bwysig', lle mae'r gweithiwr cyswllt yn ceisio gweld beth sy'n bwysig i'r cleient er mwyn sicrhau bod y gwasanaethau, y cyngor a'r gefnogaeth a roddir i'r cleient yn cyd-fynd â'r nodau y mae am eu cyflawni. Soniodd y rhai a gyfwelwyd am y mathau hyn o rhyngweithio gyda'r gweithiwr cyswllt, **pa mor ddefnyddiol oedden nhw** ac a oedd y gwasanaethau a nodwyd ar ôl y sgyrsiau hyn yn **briodol ar gyfer eu hanghenion**.

Fe wnaeth hi feddwl am wahanol weithgareddau a grwpiau, a'r cysylltiadau sydd ar gael yn yr ardal...Roedd hi'n anodd i mi siarad â hi i ddechrau, i ddweud pa help oedd ei angen arna'i oherwydd ei bod wedi rhoi pecyn nad oedd yn addas i mi, ac yna wrth gwrs pan ffoniodd fi'n ôl ac roedd hi'n cytuno ei fod yn ormod i mi ac wedyn fe wnaeth hi fy rhoi ar becyn arall a fy nghyfeirio at rywun arall – sylwadau o gyfweliad

Roedd hi'n gwneud mwy na dim ond ateb cwestiwn. Os oeddwn i'n dweud fy mod i'n poeni am rywbeth, roedd hi'n rhoi syniadau i mi, a barn. Ac yn helpu i mi feddwl hefyd. Roedd o'n fwy o sgwrs na chyfweliad – sylwadau o gyfweliad

Roedd hi'n anodd cyfleu be o'n i'n chwilio amdano fo. Dydw i ddim wir yn gwybod hanner yr amser ond oedd, roedden nhw'n dda iawn. Roedd hi'n cadw mewn cysylltiad ac fe wnaeth hi fy rhoi ar y cwrs yma. Fe wnaeth hi fy ffonio'n ôl gan fy mod i'n byw ar fy mhen fy hun, a oedd fwy neu lai fel mynd allan a gwneud fy mhethau, ond bod hynny'n ormod i mi – sylwadau o gyfweliad

Mi wnaethon ni siarad am sut roeddwn i'n teimlo, pa opsiynau oedd ar gael i mi, sut gallai'r Mind [lleol] neu'r elusen Mind helpu. Mi wnaeth hi fy rhoi mewn cysylltiad ag ychydig o wahanol bobl, a sôn am y gwasanaeth 'Twilight'...Roedd hi'n drylwyr iawn iawn ac fe roddodd lawer o wybodaeth i mi – sylwadau o gyfweliad

Fe fyddai hi'n codi'r ffôn hefyd ac yn gofyn... 'wyt ti wedi trio peth a peth neu wyt ti wedi gwneud hyn?' Roedd hi'n rhoi gwybodaeth i mi am bethau bach nad oeddwn i wedi meddwl amdany'n nhw o'r blaen – sylwadau o gyfweliad

Cyfeirio ymlaen at wasanaethau

Yn ôl yr unigolion a gyfwelwyd, roeddent wedi cael eu cyfeirio at **amrywiaeth o wasanaethau**, gan gynnwys gwasanaethau Mind lleol a chenedlaethol eraill, fel cwnsela a Monitro Gweithredol. Roedd y gwasanaethau allanol a drafodwyd yn amrywio ond roeddent yn cynnwys **gwasanaethau perthynas, grwpiau garddio a chymorth tai/budd-daliadau**. Rhoddodd y rhai a gyfwelwyd eu barn am y gwasanaethau hyn gan roi cipolwg ar y budd roedden nhw wedi'i gael o'r gwasanaethau. Cymysg oedd y canfyddiadau. **Roedd defnyddwyr gwasanaeth i bob golwg wedi cael budd mawr o rai gwasanaethau**, gan deimlo'u bod yn addas i'w hanghenion ac yn gallu eu helpu gyda'r materion cychwynnol yr oeddent wedi cysylltu â'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol yn eu cylch. Soniodd rhai defnyddwyr am broblemau gyda'r gwasanaethau yr oeddent wedi cael eu cyfeirio atynt, gan gynnwys eu bod yn llai hygyrch.

Cwnsela

Mae cwnsela dilynol yn teimlo'n fwy di-drefn, lle mae rhywun yn cael apwyntiad a dyna ni, ac os na 'da chi'n gallu cyrraedd 'da chi'm yn clywed dim byd yn ôl am hydoedd. Byddai galwad ffôn ymlaen llaw yn ateb y broblem honno, neu ofyn i bobl sut wythnos sydd ganddyn nhw neu be 'di eu hamgylchiadau nhw o ran gwaith ac ati. Mae'n edrych fel petai'r gwasanaeth yn gweithio o gwmpas cwnselwyr rhan-amser yn hytrach na chleifion, sy'n bechod, ond dwi'n gallu deall.

– adborth ysgrifenedig

Cwrs ymwybyddiaeth ofalgar a ddarparwyd drwy wasanaeth Mind lleol

*Ar y dechrau, ro'n i'n teimlo fy mod i angen y sesiynau rheolaidd [gyda'r cydweithiwr] felly mi wnaethon ni eu trefnu nhw. Ro'n i'n cael dewis pa mor aml – bob wythnos, bob pythefnos neu beth bynnag. I bob pwrpas, roedden nhw'n darparu ar gyfer fy anghenion i – **sylwadau o gyfweiliad***

Gwasanaeth ecotherapi cymunedol drwy wasanaeth Mind lleol

*Mae'r elfen therapi yn anhygoel...maen nhw'n grŵp neis iawn, mae'r menywod sy'n ei redeg yn wych...mae'n groesawgar iawn. Unwaith eto, 'da chi'n gwneud be 'da chi eisiau. Does 'na ddim pwysau o gwbl, ond maen nhw'n eich cynnwys chi ac yn gwneud yn siŵr eich bod yn rhan o bopeth...felly mi fyddwn i'n sicr yn parhau efo hynny – **sylwadau o gyfweiliad***

Monitro Gweithredol (gwasanaeth Mind Cenedlaethol)

*Mae'n rhaid i mi ddweud, roedd y monitro gweithredol yn rhagorol. Roedd o wir yn ddefnyddiol iawn...yn well o lawer na'r sdwff dwi 'di gael o'r blaen, ac yn fwy personol i mi...dwi'n meddwl mai dyna beth oedd y fantais a dweud y gwir. Roedd yn llwyddo i dargedu'r problemau oedd yno'n eitha cyflym, heb orfod mynd i mewn i bethau'n rhy ddwfn. Roedd o'n hwylus iawn – **sylwadau o gyfweiliad***

Golwg ar dlodi

Bu dau o'r rhai a gyfwelwyd yn trafod derbyn gwybodaeth neu gymorth drwy'r gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol am **fudd-daliadau a thai**. Roedd un wedi cael y wybodaeth hon iddyn nhw eu hunain a'r llall ar ran aelod o'r teulu. Er bod profiadau'n amrywio (gydag un ddim wedi defnyddio'r wybodaeth/gwasanaeth tai roeddent wedi cael eu cyfeirio atynt gan nad oedd eu hangen mwyach, ac un yn manteisio ar y gefnogaeth), roedd y ddau'n trafod **pa mor ddefnyddiol oedd y gwasanaeth** o ran darparu'r math hwn o wybodaeth/cymorth. Yn ôl un, fyddai'r aelod o'r teulu ddim wedi cael y budd-daliadau y mae'n eu cael yn awr **oni bai am gymorth a chefnogaeth y gweithiwr cyswllt**.

Fe siaradon ni am lawer o bethau. Mae hi wedi rhoi rhifau cyswllt i mi er mwyn i mi gael cyngor a gwybodaeth, oherwydd yn dechnegol roeddwn i'n ddigartref. Mae'r cyfan wedi'i ysgrifennu yma yn fy nyddiadur. Os byddaf yn mynd yn ôl. Mi siaradon ni am dai.

Wnes i ddim mynd ar ôl dim byd oherwydd roeddwn i wedi dod o hyd i rywle i aros yn y cyfamser. Ac roedd hi'n dal i ofyn i mi pan oedd hi'n ffonio sut roeddwn i'n dod yn fy mlaen. Roeddwn i'n onest gyda hi, a dywedais nad oeddwn i wedi cysylltu am fy mod i wedi dod o hyd i rywle i aros a bod croeso i mi aros am y dyfodol agos.

Sylwadau o gyfweliad

Pan ddaeth o allan o'r carchar [aelod o'r teulu], aeth i ganolfan waith, tua deunaw mis yn ôl, a dywedodd ei fod eisiau adfer ei Lwfans Byw i'r Anabl bryd hynny. Ac fe ddywedon nhw, 'O, allwch chi ddim, mae'n rhaid i chi fod wedi bod allan am chwe mis, rhowch gynnig arall arni bryd hynny,' ... a dywedodd [y gweithiwr cyswllt], 'Na, fe allech chi fod wedi'i gael wedi'r cyfan.' Fe allai fod wedi dweud 'dwi allan o'r carchar, ydy hi'n bosib ei gael o?' Felly mi wnaeth hi ei gynghori i wneud cais am Daliad Annibyniaeth Personol, ac mi wnes i gais ar ei ran. Mi gafodd y taliad mis Ionawr. Roedd wedi cael taliad uwch. Byddai wedi bod yn gymaint o help pe baem yn gwybod hynny, ar ôl y mis diwethaf. Ond, fe wnaeth hynny ei helpu'n fawr

Dyma fi'n dweud wrtho, 'dywedodd [y gweithiwr cyswllt], "Pam ddim?"' Ac fe ddywedodd, 'Wel, fe wnaethon nhw ddweud nad oeddwn i'n cael,' a dywedais, 'Na, ond dywedodd [y gweithiwr cyswllt] fod gen ti hawl iddo fo, ac mae gen ti hawl i weithio hefyd.' Felly, fe wnes i hynny ac mi gafodd bopeth yn syth...oedd yn dda. Fyddwn i ddim wedi meddwl gwneud hynna ar fy mhen fy hun.

Sylwadau o gyfweliad

Sgiliau ac arbenigedd Gweithwyr Cyswllt

Roedd y rheini a gyfwelwyd yn **canmol gweithwyr cyswllt** a'u hymdrechion i ddarparu cefnogaeth neu gyngor iddynt. Roedd y rhai a gyfwelwyd yn canmol gweithwyr cyswllt, gan awgrymu fod ganddynt **lawer o wybodaeth** am y gefnogaeth oedd ar gael iddynt, fod ganddynt **gysylltiadau cryf â'r gymuned**, a **dealltwriaeth dda am broblemau iechyd meddwl**. Buont hefyd yn trafod pa mor **ddymunol a chyfeillgar** oedd y gweithwyr cyswllt a sut roeddent yn gallu **darparu cefnogaeth emosiynol a chysur** pan oedd angen. Roedd y rhai a gyfwelwyd yn teimlo bod gweithwyr cyswllt **yn gwrando arnynt ar lefel ddyfnach**, yn deall eu hanghenion unigol ac yn defnyddio hyn i'w helpu. Soniodd un o'r rhai a gyfwelwyd am sut oedd y gweithiwr cyswllt yn eiriolwr ac yn 'gwneud yn siŵr bod pethau'n cael eu gwneud'.

Dydw i byth yn emosiynol iawn pan fydda i'n siarad am bethau fel hyn, ond mae hi wedi bod yn wych. Mae hi wedi rhoi cefnogaeth emosiynol i mi, fy helpu drwy'r broses, gofyn sut rydw i'n dod yn fy mlaen. Sut dwi'n teimlo. Does 'na neb erioed wedi gofyn i mi sut dwi'n teimlo. Does 'na neb yn poeni. Ond mi wnaeth hi ofyn i mi sut roeddwn i'n teimlo...os na fyddai hi wedi bod yno yn fy helpu i, yn fy nghefnogi bob wythnos, yn siarad drwy bethau efo fi, dydw i ddim yn gwybod lle byddwn i...Y peth pwysig ydy, roedd hi'n poeni amdana i. Pan oeddwn i ar fy isaf, roedd hi yno i fy helpu fi –
sylwadau o gyfweiliad

Ac o fewn oriau, roedd hi wedi fy ffonio'n ôl a dweud...'Dwi'n mynd i'w ailgartrefu mewn uned i bobl ddigartref.' Ac roeddwn innau'n meddwl, roeddwn i wedi bod wrthi ers dros dair wythnos yn ceisio cysylltu â'r Cyngor, heb ddim lwc. Cefais un alwad ffôn gyda'r gweithiwr cyswllt ac roedd hi wedi cysylltu â phob math o bobl –
sylwadau o gyfweiliad

Dwi bob amser yn eithaf sinigaidd...felly, roeddwn i'n synnu ei bod hi wedi dyfalbarhau. Ond mi wnaeth hi. Ac roeddwn i'n teimlo bod gennym ni berthynas dda erbyn y diwedd. A dweud y gwir, cyrhaeddodd y pwynt lle byddwn i wedi hoffi cwrdd â hi...doedd hi ddim yn feirniadol, a dweud y gwir... roedd hi'n fy nghefnogi fi, oedd yn braf iawn –
sylwadau o gyfweiliad

Roedd hi'n bendant yn cwnsela...roedd ganddi wybodaeth am...brofiadau bywyd...gallwn uniaethu â hi o ran...teimladau a phrofiadau gwahanol a sut mae hynny'n gallu effeithio arnoch chi. Felly roedd y wybodaeth honno ganddi hefyd...gwybodaeth am wasanaethau eraill, ond gwybodaeth am sgiliau cwnsela, gwybodaeth am sut beth ydy teimlo fel 'na...roedd y fenyw y siaradais â hi i weld yn adnabod y bobl roedd hi'n fy nghyfeirio atyn nhw'n dda iawn, felly roedd hi'n gallu dweud 'siarada efo fo neu hi, yn y gwasanaeth yma' –
sylwadau o gyfweiliad

Pa mor ddefnyddiol yw'r gwasanaeth

Ymatebion testun rhydd

Gofynnwyd i ddefnyddwyr GM2 a ddarparodd ddata gwerthuso beth oedd y rhan fwyaf defnyddiol o'r gwasanaeth. Roedd y rhan fwyaf o'r ymatebion yn ymwneud â **gallu siarad â rhywun/cael rhywun i wrando ar eu problemau**, gan ategu rhai o'r argraffiadau o'r cyfweiliadau ar y sleid flaenorol. Cyfeiriwyd yn aml hefyd at ba mor hawdd oedd cael gafael ar gymorth. Dyma rai enghreifftiau:

"Cael rhywun i siarad â nhw. Roeddech chi i gyd yn barod iawn i helpu ac rydw i'n hapus iawn"

"Wrth siarad â rhywun dros y ffôn, dydw i ddim yn teimlo mor unig"

"Gallu bod yn agored a siarad â rhywun sy'n gwrandao a ddim yn fy meirniadu fi"

"Cael y wybodaeth iawn a'r gefnogaeth angenrheidiol, a chael rhywun i siarad â nhw"

"Mae siarad â'r gweithwyr cyswllt wedi fy helpu i feddwl am y gwahanol ddewisiadau yr hoffwn eu gwneud yn fy mywyd ac mae wedi fy helpu gymaint"

"Cael rhywun sy'n dangos empathi i siarad yn agored â nhw; rhywun oedd yn gefn i mi pan o'n i wir angen hynny"

"Roedd yn wych. Cefais help yn syth. Effeithlon a hawdd iawn"

"Cael mynediad at gymorth ymarferol a chynghor arbenigol yn syth"

Cefnogaeth gyson

Roedd y rheini a gyfwelwyd yn canmol y gefnogaeth a gawsant gan weithwyr cyswllt, gyda nifer yn gwneud sylwadau am lefel y gefnogaeth a ddarparwyd a sut **roedd eu gweithiwr cyswllt yn darparu cefnogaeth barhaus** ac yn **cadw golwg ar eu cynnydd a'u sefyllfa**, gan beidio â'u gadael yn y tywyllwch na'u trosglwyddo i wasanaethau eraill.

Ro'n i chydig yn bryderus am gael rhywun go iawn a oedd yn mynd i fod mewn cysylltiad. Roeddwn i'n poeni na fyddwn i'n cael cysylltiad â hi am gyfnod hir iawn, ond esboniodd y gallwn anfon neges destun ati eto a dweud, 'Dydy hyn ddim yn gweithio, allwn ni roi cynnig ar rywbeth arall?'

*Wnaeth hi ddim fy ngadael i ar ôl i mi ddechrau'r monitro gweithredol, roedd hi'n cadw mewn cysylltiad i weld sut oedd pethau'n mynd. Dwi'n meddwl bod hynny'n bwysig iawn – **sylwadau o gyfweliad***

*Roedd hi'n anodd i mi siarad â hi i ddechrau, i ddweud pa help oedd ei angen arna i oherwydd fe wnaeth hi roi pecyn at ei gilydd nad oedd yn addas i mi, ac yna wrth gwrs dyma hi'n ffonio'n ôl ac roedd hi'n cytuno ei fod yn ormod i mi ac wedyn fe wnaeth hi fy rhoi ar becyn arall a fy nghyfeirio at rywun arall – **sylwadau o gyfweliad***

*Roedd hi'n gwneud yn siŵr fy mod i'n cael yr help iawn gan gydweithwyr, gan y swyddog monitro gweithredol, 'da chi'n gwybod, ac yn gofyn sut roedd pethau'n mynd, gan wneud yn siŵr fy mod i wedi cael strategaethau ac adnoddau i ymdopi – **sylwadau o gyfweliad***

Effaith y gwasanaeth

Bu'r rhai a gyfwelwyd yn trafod effaith y gwasanaeth (gan gynnwys gwasanaethau y cawsant eu cyfeirio atynt) ac roedd yr ymatebion yn gadarnhaol. Buont yn trafod **sut roedd y gwasanaeth yn rhoi sicrwydd pwysig iawn iddynt**, ac roeddent yn **gwerthfawrogi cael rhywun i siarad â nhw am eu problemau**. Roedd y rhai a gyfwelwyd yn siarad yn ffafriol am wasanaethau y cawsant eu cyfeirio atynt, gan ddweud eu bod wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl, gan gynnwys newid cadarnhaol mewn hwyliau. Serch hynny, roedd rhai'n teimlo bod gwaith i'w wneud o hyd, neu er bod gwelliant cychwynnol yn eu hiechyd meddwl, fod yr effeithiau'n dechrau pylu, gan awgrymu y **gallai fod angen cymorth tymor hwy** ac amlygu **pwysigrwydd cael 'drws agored'** er mwyn i bobl allu dod yn ôl at y gwasanaeth os bydd angen. Roedd defnyddwyr y gwasanaeth yn siarad yn ffafriol am yr offer a'r technegau a gawsant wrth ddefnyddio'r gwasanaethau, a sut y gellid defnyddio'r rhain eto. Buont yn trafod **mabwysiadu ffyrdd newydd o ymdopi a dysgu sgiliau newydd** drwy'r gwasanaethau y cawsant eu cyfeirio atynt.

*Yn bendant. Mae wedi rhoi mwy o hyder i mi. Dwi'n meddwl bod gen i dipyn llai o broblemau perthynas erbyn hyn, ac ydw, dwi'n teimlo'n llai pryderus am fywyd yn gyffredinol – **sylwadau o gyfweliad***

*Heb y gwasanaeth, fyddwn i ddim yma o bosib. Mae'r effaith wedi bod yn enfawr i mi. Cael rhywun i siarad efo fo. Cael pobl i'ch helpu chi...mae'ch sefydliad chi'n achub bywydau. Mae mor syml â hynny. Mae'n achub bywydau – **sylwadau o gyfweliad***

*Dwi'n meddwl mai un o'r pethau mwyaf yw...mae wedi agor y drws at...ymwybyddiaeth ofalgar a lles, ac mae hynny eto'n rhywbeth sydd wedi bod yn eithaf newydd i mi, gwneud ychydig bach o Tai Chi ac ati – **sylwadau o gyfweliad [am y gwasanaeth yr oedd yr unigolyn wedi cael ei gyfeirio ato]***

*Mae wedi rhoi sicrwydd i mi, wyddoch chi, fy mod i'n iawn, ac mae hefyd wedi rhoi rhywbeth i mi weithio efo fo. Felly, mae'r holl lyfrau gwaith dal gen i, ac o'n i'n meddwl y diwrnod o'r blaen pan o'n i'n teimlo fel bod bob dim yn mynd yn drech na fi, mi fyswn i'n gallu edrych ar y pethau 'na eto – **sylwadau o gyfweliad [am y gwasanaeth yr oedd yr unigolyn wedi cael ei gyfeirio ato]***

*Dwi'n dal i deimlo'n isel. Ond dwi'n edrych ar y llyfrau gwaith...dwi 'di argraffu'r holl lyfrau gwaith...mi fydda i'n edrych arnyn nhw pan fydda i'n teimlo'n isel, neu dwi dal i edrych ar yr un am alar a cholled ac ati, colli bywyd mewn gwirionedd – **sylwadau o gyfweliad [am y gwasanaeth yr oedd yr unigolyn wedi cael ei gyfeirio ato]***

*Mi ddechreuodd bethau wella, ond mae pethau wedi arafu erbyn hyn – **sylwadau o gyfweliad***

Effaith y gwasanaeth

Ymatebion testun rhydd

Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaeth a ddarparodd ddata gwerthuso a oeddent wedi **cyflawni'r nodau** a nodwyd yn eu cynllun. Roedd 98% o ddefnyddwyr GM1 yn dweud bod eu nodau wedi cael eu cyflawni (sleid 19). Gofynnwyd iddynt ddweud pam hefyd. Roedd yr ymatebion yn perthyn i ddau gategori cyffredinol o ran y cymorth a'r gefnogaeth a gafwyd gan y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol ei hun neu'r gwasanaethau y cyfeiriwyd yr unigolyn ato. Roedd yr ymatebion yn amrywio oherwydd yr ystod eang o gymorth a chyngor a gafwyd ar gyfer nifer o wahanol faterion iechyd meddwl a lles, ond **roedd yr ymatebion yn gadarnhaol dros ben** ac yn tynnu sylw at y ffyrdd penodol yr oedd gwasanaethau (rhagnodi cymdeithasol a gwasanaethau y cawsant eu cyfeirio atynt) yn eu helpu gyda'u problemau. Dyma rai enghreifftiau:

"clust gyfeillgar i wrando oedd yr union beth oedd ei angen arnaf. Cefais fy nghyfeirio i'r lle iawn yn gyflym a chefais fy nghefnogi drwy gydol y broses. Er bod gen i ffordd bell i fynd, dwi wir yn gwerthfawrogi'r hyn y mae'r gwasanaeth Rhagnodi Cymdeithasol wedi'i gynnig"

"Mae'r gefnogaeth wedi bod yn ardderchog. Roedd y cysylltiadau gefais i yn berffaith a dwi'n teimlo'n llawer mwy hyderus nawr ar gyfer y dyfodol"

"Mae'n helpu i gael persbectif rhywun o'r tu allan a rhywun sy'n gwybod rhywbeth am straen a phryder. Mae'r holl broses wedi bod yn galonogol iawn a dwi'n teimlo'n fwy ymwybodol o fy amgylchiadau a sut i ddelio â nhw"

"Dwi'n teimlo fy mod i'n gallu rheoli pethau'n well nawr. Roeddwn i'n teimlo'n bryderus iawn pan gefais fy nghyfeirio am y tro cyntaf, ond ar ôl cael taflenni a chyngor defnyddiol, dwi'n gallu ymdopi'n well o lawer erbyn hyn"

"Fe wnes i gysylltu â Mind am help gyda sefyllfa bersonol anodd iawn ac mae'r help rydw i wedi'i gael wedi bod yn amhrisiadwy"

"Dwi'n teimlo'n fwy integredig fel person ac mae gen i fwy o gysylltiad â'r gymuned. Dwi'n teimlo'n iachach ynof fi fy hun, yn gorfforol, yn feddyliol ac yn ysbrydol. Dealltwriaeth, cyngor a chefnogaeth wych"

"cefais fy rhoi mewn cysylltiad â grwpiau a phobl eraill i fy helpu gyda fy nghyflwr. Doedd gen i ddim syniad bod y rhain yn bod hyd yn oed! Diolch o galon"

"Mae ymwybyddiaeth ofalgar yn help mawr i mi a dwi hyd yn oed wedi newid fy amserlen waith i fynd i'r grŵp a awgrymwyd i wella fy iechyd meddwl – mae o wedi gweithio!"

"Dwi'n meddwl bod nifer o faterion wedi codi o fod ar fy mhen fy hun, felly mae'r galwadau ffôn wedi bod o gymorth mawr. Dwi 'di cael cyfle i siarad am fy nheimpladau efo rhywun andros o glên. Dwi wir yn gwerthfawrogi"

Gwella'r gwasanaeth

At ei gilydd, roedd y rhai a gyfwelwyd yn **fodlon ar y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol craidd** a gawsant, gyda rhai'n dweud **nad oedd lle i wella**. Er bod y **rhan fwyaf o'r gwasanaethau yr oedd unigolion wedi cael eu cyfeirio atynt yn cael eu canmol ar y cyfan**, roedd gan y rhai a gyfwelwyd rai awgrymiadau ar gyfer gwelliannau, gan gynnwys **hygyrchedd**, ac roedd rhai yn teimlo **nad oedd y gwasanaethau'n cynnig yr hyn roedden nhw'n chwilio amdano**. Mae'r canfyddiadau'n tynnu sylw at **bwysigrwydd cadw mewn cysylltiad cyson** â defnyddwyr gwasanaeth ar gyfer model gwasanaeth fel rhagnodi cymdeithasol, er mwyn ailasesu a yw'r gwasanaethau'n briodol. Efallai fod mwy o gyfle i'r gwasanaeth **reoli disgwyliadau** neu **gwmpasu ystod ehangach o wasanaethau** i gyfeirio atynt, a allai ddiwallu mwy o anghenion/blaenoriaethau defnyddwyr gwasanaeth.

*Dydw i erioed wedi defnyddio dim byd fel hyn o'r blaen. Doeddwn i erioed wedi meddwl y byddwn i angen unrhyw beth fel hyn, ac mae'r gwasanaeth a gefais i'n wych...roedd yn help mawr i mi. Dydw i ddim yn meddwl y byddwn i dal yma oni bai am yr help ges i drwyddyn nhw. Oes modd gwella'r gwasanaeth? I mi, nac oes dwi'm yn meddwl – **sylwadau o gyfweiliad***

*Wyneb yn wyneb efallai. Pan oeddwn i'n wirioneddol isel un noson nes i ffonio, ac roedd y mesurau COVID ar y pryd yn golygu y gallwn i fod wedi mynd i mewn, ond roedden nhw eisiau siarad dros y ffôn. Roeddwn i eisiau gweld a siarad â rhywun – **sylwadau o gyfweiliad***

*Alla i ddim cwyno am ddim byd. Mi wnaethon nhw achub ei fywyd. Yn sicr. Ei fywyd corfforol...wel, pe byddai wedi gorfod mynd yn ôl i'r carchar, byddai wedi bod yno am amser hir. Ond, oherwydd bod rhywun yno i ddweud, 'Edrycha, dwi'n gwneud hyn, dwi'n ffonio neu dwi'n siarad efo pobl,' dwi'n gallu dweud wrtho fo 'Aros am funud, mae 'na ryw beth yn cael ei wneud.' Felly fyddwn i ddim yn cwyno am ddim byd o gwbl – **sylwadau o gyfweiliad***

*Roedd yna rai eraill, ond wnes i ddim eu defnyddio nhw yn y diwedd...mi wnaeth hi fy nghyfeirio fi at y [gwasanaeth perthnasoedd] oherwydd roedden nhw eisiau holi...am berthnasoedd ac ati, ond wnes i ddim cael cyswllt â nhw, ac un o'r rhesymau oedd nad oeddwn i'n meddwl bod y ffordd roedden nhw'n trefnu apwyntiadau yn broffesiynol, ac roedd o'n amlwg yn fater sensitif, felly wnes i ddim trafferthu yn y diwedd – **sylwadau o gyfweiliad** [am wasanaeth yr oedd yr unigolyn wedi cael ei gyfeirio ato]*

*Dim ond rhywfaint o gysylltiad ges i gyda'r gwasanaeth cwnsela. Ges i wybod 'bod yr amseroedd dwi ar gael yn benodol iawn' o ran trefnu apwyntiad cwnsela...ar ôl cael fy ngwahodd i apwyntiad ar ôl i rywun ganslo munud olaf. Does 'na neb yn ffonio neu'n anfon neges ar y dechrau i weld pryd 'da chi ar gael cyn trefnu apwyntiad – **adborth ysgrifenedig***

Gwella'r gwasanaeth

Ymatebion testun rhydd

Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaeth a ddarparodd ddata gwerthuso **roi sgôr allan o 10 i'r gwasanaeth**. Ar gyfartaledd, rhoddodd defnyddwyr GM1 sgôr o 9.5/10 i'r rhaglen (sleid 19). Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaeth roi rhywfaint o adborth ar y gwelliannau y bydden nhw'n eu hargymell ar gyfer y gwasanaeth. Roedd y rhan fwyaf o'r gwelliannau'n ymwneud â chael mwy o amser gyda'r gwasanaeth, gwelliannau o ran hygyrchedd/hyrwyddo'r gwasanaeth a chael mwy o apwyntiadau wyneb yn wyneb; mae'r rhain wedi'u hamlinellu isod.

“Cael ei hyrwyddo'n well i'w wneud yn fwy hygyrch”

“Mae angen mwy o amser i allu rhoi sgôr o 10”

“Angen esboniad manylach o'r gwasanaeth”

“Apwyntiadau wyneb yn wyneb”

“Weithiau roedd rhaid i mi aros am wasanaethau i wneud lle i mi ac roedd hynny'n rhwystredig”

“Alla i gael y gwasanaeth am fwy o amser plŷs”

“Efallai y bydd angen cymorth wyneb yn wyneb pan fydd ar gael”

“Byddai'n well wyneb yn wyneb”

“Monitro gweithredol i fod ar gael mewn ardaloedd gwledig nid dim ond mewn ardaloedd ar yr arfordir”

Defnydd o'r gwasanaeth yn y dyfodol

Roedd y rhai a gyfwelwyd yn canmol y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol yn fawr ac yn canmol eu profiadau wrth ei ddefnyddio. Dywedodd y rhan fwyaf o'r rhai a gyfwelwyd y byddent **yn defnyddio'r gwasanaeth eto yn y dyfodol**, am resymau'n cynnwys yr **effaith gadarnhaol yr oedd wedi'i chael ar eu hiechyd meddwl a'u lles** ac oherwydd y **byddent yn teimlo'n gyfforddus yn cysylltu â'r gweithiwr cyswllt eto**. Hefyd, awgrymodd y rhai a gyfwelwyd y byddent yn argymhell y gwasanaeth i'w teulu a'u ffrindiau, neu'u bod wedi gwneud hynny'n barod.

*Dwi'n dal i ddefnyddio'r gwasanaeth a byddwn yn sicr yn ei argymhell i unrhyw un arall. Byddaf yn ei ddefnyddio eto yn y dyfodol os bydd angen...mae wedi fy nghadw'n ddiogel ac yn fyw. Byddwn yn ei argymhell i unrhyw un. A dwi ddim yn dweud hynny'n ysgafn... dwi'n golygu bob gair. Wnes i erioed feddwl y byddwn i'n defnyddio pethau fel hyn. Dwi wedi, ac mae o wedi bod yn help mawr i mi... dwi 'di bod yn dweud wrth bobl os ydyn nhw'n cael trafferth, i gysylltu efo Mind oherwydd maen nhw wedi bod yn wych efo fi. Felly ydw. Dwi wir yn argymhell y gwasanaeth – **sylwadau o gyfweliad***

*Roeddwn i'n arfer siarad efo hi unwaith yr wythnos ond fe wnaethon ni gytuno i roi'r gorau i hynny...dydw i ddim yn siarad efo hi'n rheolaidd ond mae ei rhif ffôn gen i, ac os bydd gen i unrhyw broblemau, mi fyddwn i'n fwy na hapus i gysylltu â hi...byddwn i'n cysylltu er mwyn cael rhywun i fod yn gefn i mi – **sylwadau o gyfweliad***

*Byddwn, fe fyddwn i. Dim ond am eu bod nhw'n deall, ac yn y bôn, dwi'n meddwl y bydden nhw'n helpu pe bai ar fy nheulu neu fy ffrindiau angen rhywun i siarad â nhw – **sylwadau o gyfweliad***

Argymell y gwasanaeth

Ymatebion testun rhydd

Gofynnwyd i ddefnyddwyr gwasanaeth a oedd yn darparu data gwerthuso a fyddent yn argymell y gwasanaeth i ffrindiau a/neu deulu. Dywedodd 99% o ddefnyddwyr GM1 (sleid 19) a 96% o ddefnyddwyr GM2 (sleid 23) y bydden nhw'n argymell y rhaglen i ffrindiau neu deulu. Gofynnwyd i ddefnyddwyr GM1 beth oedd eu rhesymau dros hyn. Roedd y sylwadau'n cynnwys **dymuno i'w ffrindiau a'u teulu gael gafael ar y gefnogaeth ddefnyddiol** roedden nhw wedi'i chael i helpu gyda'u problemau, a chanmoliaeth am ddefnyddio'r gwasanaeth, gan gynnwys **sgiliau'r gweithwyr cyswllt** a'r rhai oedd yn darparu gwasanaethau wedi'u cyfeirio. Dyma enghreifftiau.

“Oherwydd fy mod i'n gwybod y byddai rhywun yn gwrando arnyn nhw, yn eu deall nhw, ac yn eu helpu i ddod o hyd i'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw”

“Dwi ‘di cael llawer o gefnogaeth gan y gweithwyr cyswllt, a byddwn yn argymell eu cefnogaeth yn fawr i unrhyw un sydd angen cymorth iechyd meddwl”

“Os na fysach chi wedi dweud wrtha i, fyddwn i ddim yn gwybod beth oedd ar gael. Fe wnaeth ein helpu ni, a gallai helpu eraill hefyd”

“Mae'n fuddiol, yn ofalgar, yn gefnogol ac yn anfeirniadol. Dwi'n ei chael hi'n anodd siarad fel arfer, ond roedd hynny'n hawdd efo chi. Byddai hynny'n helpu eraill hefyd”

“Os ydych chi'n teimlo'n isel a'ch iechyd meddwl ddim yn dda iawn, mae'n dda o beth estyn allan. Ac mae'r gweithwyr cyswllt bob amser yn barod i wrando a rhoi gwybodaeth a chefnogaeth”

“Mae fy mhrofiad personol i yn gwneud i mi fod eisiau rhannu manteision y gwasanaeth ag eraill, achos dwi'n gwybod pa mor gefnogol ydy o”

“Mi fyddwn i'n argymell y gwasanaeth hwn yn fawr i ffrindiau, teulu ac unrhyw un arall rwy'n ei adnabod. Mae'r cymorth dwi 'di gael gan y gweithwyr cyswllt wedi bod yn anhygoel a byddai'r cyfnod clo wedi bod yn anoddach o lawer heb y cymorth dros y ffôn ganddyn nhw”

“Mae'r gefnogaeth wedi'i theilwra'n arbennig ar gyfer yr unigolyn. Mae'r cyngor yn ddiduedd ac felly'n ddefnyddiol iawn”

Prif ganfyddiadau'r cyfweiliadau

- Roedd y gwasanaeth yn **briodol ar gyfer amrywiaeth o bobl** ag anghenion iechyd meddwl gwahanol (e.e. iselder, gorbryder) ac yn hygyrch (e.e., ar gael drwy sawl llwybr cyfeirio).
- Roedd defnyddwyr yn **canmol hygyrchedd y gwasanaeth** ac nid oedd ots gan y rhan fwyaf am yr addasiadau i ddarparu'r gwasanaeth o bell.
- Roedd defnyddwyr gwasanaeth yn gwerthfawrogi'r sgysiau 'beth sy'n bwysig' ac yn **teimlo bod rhywun yn gwrandao ar eu hanghenion/dewisiadau personol nhw.**
- Rhoddwyd sgôr uchel i **agwedd, sgiliau a gwybodaeth** y gweithwyr cyswllt.
- Roedd y model rhagnodi cymdeithasol craidd a'r cyswllt gyda'r gwasanaethau y cyfeiriwyd atynt i bob golwg yn cael **effaith gadarnhaol ar les.**
- **Byddai'r rhan fwyaf yn argymhell y rhaglen** a byddent yn parhau i ddefnyddio'r gwasanaeth yn y dyfodol.



Casgliadau



Prif ganfyddiadau'r gwerthusiad yn gyffredinol

Cyrhaeddiad y gwasanaeth

- ✓ Roedd ystod eang o grwpiau oedran gydag amrywiaeth o anghenion a phroblemau iechyd meddwl a lles wedi cael mynediad at y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol. Roeddent wedi cael eu cyfeirio at y gwasanaeth drwy amrywiol lwybrau. Mae hyn yn awgrymu bod y gwasanaeth yn hygyrch ac yn briodol i amrywiaeth o bobl gydag anghenion gwahanol.

Elfennau o'r model oedd yn gweithio'n dda

- ✓ Roedd y sgwrs 'beth sy'n bwysig' yn elfen effeithiol a gwerthfawr iawn o'r model rhagnodi cymdeithasol, gan alluogi gweithwyr cyswllt i gyfeirio defnyddwyr gwasanaeth at wasanaethau a oedd yn briodol i'w hanghenion, a sicrhau bod defnyddwyr gwasanaeth yn teimlo bod pobl wir yn gwrando arnynt.
- ✓ Roedd defnyddio gweithwyr cyswllt a oedd yn dangos empathi, yn meddu ar lawer o wybodaeth (am iechyd meddwl a gwasanaethau lleol), ac yn hawdd siarad â nhw yn cael effaith gadarnhaol ar y ffordd yr oedd y gwasanaeth yn cael ei ddarparu, ac ar farn defnyddwyr am y rhaglen.

Effaith ar Iechyd Meddwl a/neu les

- ✓ I 85% o'r rheini oedd yn darparu data*, roedd y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol wedi gwella lles defnyddwyr GM1 yn sylweddol dros amser, gyda sgoriau lles yn gwella rhwng yr adeg yr oeddent wedi ymuno â'r rhaglen a'r cyswllt dilynol.
- ✓ Roedd y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol yn gallu datrys/mynd i'r afael â 98% o broblemau defnyddwyr GM2, i ryw raddau o leiaf.
- ✓ Roedd defnyddwyr gwasanaeth yn gwerthfawrogi'r help a gawsant gan y rhaglen, gyda 99% a 96% o ddefnyddwyr GM1 a GM2 yn dweud y byddent yn argymhell y rhaglen i ffrindiau a/neu deulu.



Argymhellion i'r Sector

Mae'r canfyddiadau'n dangos **bod galw am ddarpariaeth rhagnodi cymdeithasol heb fod yn feddygol yng Nghymru, gydag arbenigedd i ddiwallu anghenion pobl â phroblemau iechyd meddwl**. Roedd rhaglen Mind Cymru wedi cyrraedd pobl ag amrywiaeth o anghenion iechyd meddwl a lles (e.e. gorbryder, iselder, unigrwydd).

Mae'r canfyddiadau'n awgrymu bod model Rhagnodi Cymdeithasol Mind Cymru yn fodel effeithiol i wella lles pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae'r pwyntiau canlynol yn tynnu sylw at elfennau pwysig o'r model y gellir eu hymgorffori mewn gwasanaethau rhagnodi cymdeithasol i sicrhau eu bod yn diwallu anghenion pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Yn y dyfodol, dylai modelau rhagnodi cymdeithasol wneud y canlynol:

Cynnig ymyriad anfeddygol gyda llwybrau cyfeirio hyblyg

- ✓ Mae darparu gofal ar lefel gymunedol, lle nad oes angen diagnosis ffurfiol nac angen i feddyg teulu gyfeirio achos er mwyn cael y gofal hwnnw, yn sicrhau bod pobl yn gallu cael y cymorth sydd ei angen arnynt pan fydd ei angen arnynt.
- ✓ Mae darparu gwasanaeth gyda gwahanol lwybrau cyfeirio a'r rheini'n hyblyg (gan gynnwys hunangyfeirio) yn golygu y gall defnyddwyr gwasanaeth gael gfael ar gymorth heb oedi, gan osgoi rhestrau aros ar gyfer triniaeth.

Cyflogi gweithwyr cyswllt gydag arbenigedd ym maes iechyd meddwl

- ✓ Mae sicrhau bod gan weithwyr cyswllt wybodaeth ymarferol a manwl am broblemau iechyd meddwl a gwybodaeth dda am wasanaethau a gweithgareddau yn hanfodol er mwyn gwneud yn siŵr bod anghenion defnyddwyr yn cael eu diwallu, a bod y gwasanaethau y cânt eu cyfeirio atynt yn briodol ar gyfer eu hanghenion.
- ✓ Gallai gweithwyr cyswllt modelau rhagnodi cymdeithasol generig (h.y. ddim yn benodol i iechyd meddwl) fod angen hyfforddiant neu ddatblygu eu sgiliau ymwybyddiaeth o iechyd meddwl (e.e. Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl).
- ✓ Mae angen amser/capasiti ar weithwyr cyswllt i sefydlu perthynas dda a meithrin ymddiriedaeth gyda defnyddwyr gwasanaeth fel eu bod yn gallu gweld pa gefnogaeth sydd ei hangen ar gyfer eu problemau iechyd meddwl.



Argymhellion i'r Sector

Yn y dyfodol, dylai modelau rhagnodi cymdeithasol iechyd meddwl wneud y canlynol:

Sicrhau bod gan weithwyr cyswllt wybodaeth dda am gysylltiadau cymunedol

- ✓ Mae sicrhau bod gan weithwyr cyswllt wybodaeth ymarferol a manwl am broblemau iechyd meddwl a chysylltiadau cymunedol (â gwasanaethau er mwyn cyfeirio) yn hanfodol er mwyn sicrhau bod anghenion defnyddwyr yn cael eu diwallu, a bod y gwasanaethau y cânt eu cyfeirio atynt yn briodol ar gyfer eu hanghenion.
- ✓ Efallai y bydd gan bobl â phroblemau iechyd meddwl anghenion cymhleth – efallai y bydd angen eu cyfeirio at nifer o wahanol wasanaethau i ddiwallu eu hanghenion, gan gynnwys gwasanaethau fel rheoli gorbryder, Ymwybyddiaeth Ofalgar a chwnsela i'w helpu i reoli eu teimladau.
- ✓ Bydd angen i weithwyr cyswllt fod yn hyblyg er mwyn dod o hyd i ddewisiadau eraill nes bydd y defnyddiwr yn cael mynediad at y gwasanaethau priodol.
- ✓ Mae angen i'r sector sicrhau bod gwasanaethau Haen 0 ac 1, ynghyd â gweithgareddau a gwasanaethau cymunedol eraill, ar gael i'r rhai sydd eu hangen.

Mabwysiadu model sy'n hwyluso gofal sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, gan sicrhau cyswllt effeithiol

- ✓ Mae'n hanfodol mabwysiadu model sy'n caniatáu i weithwyr cyswllt dreulio amser yn cefnogi ac yn cysylltu â defnyddwyr gwasanaeth ar ôl iddynt gael eu cyfeirio at wasanaethau eraill er mwyn sicrhau canlyniadau llwyddiannus, gan ailasesu anghenion defnyddwyr wrth iddynt symud ymlaen drwy'r rhaglen gymorth.

Mabwysiadu model cyflwyno hybrid, gan ei fod yn gweithio'n dda

- ✓ Er y byddai'n well gan rai defnyddwyr gwasanaeth ddarpariaeth wyneb yn wyneb, i eraill roedd darpariaeth o bell (e.e. dros y ffôn) yn well. Dylai gwasanaethau gynnig gwasanaeth hybrid sy'n sicrhau cydbwysedd rhwng ymarferoldeb darparu gwasanaeth ac anghenion y defnyddwyr.

Dysgu allweddol ac argymhellion ar gyfer Mind

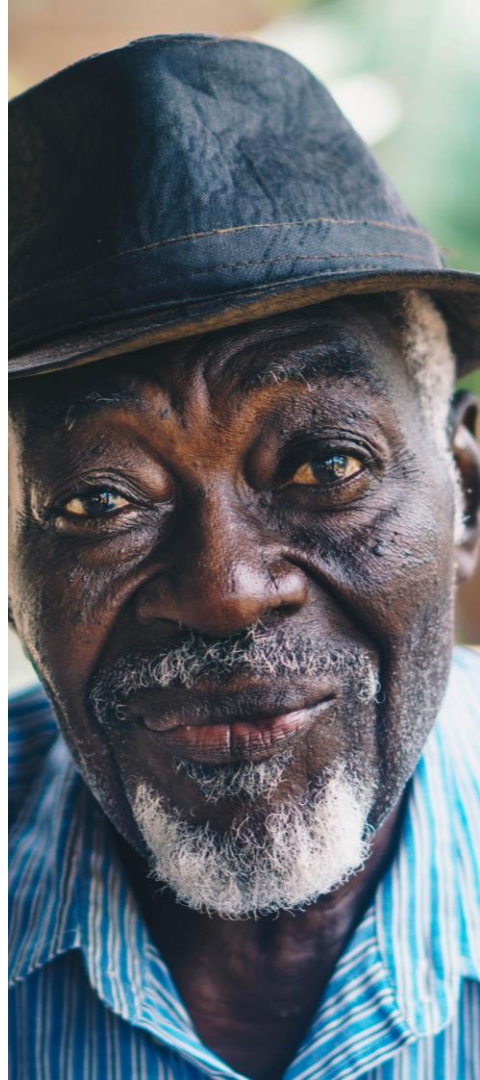
Mae'r adran hon yn rhoi argymhellion ar sut y dylai Mind ddarparu rhaglenni tebyg yn y dyfodol, a sut gall Mind gyrraedd ei gynulleidfa her strategol mewn prosiectau yn y dyfodol.

Mae angen i ni fynd ati'n well i gyrraedd cymunedau ethnig lleiafrifol yng Nghymru

Mae angen gwneud mwy i sicrhau bod pobl o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol yn defnyddio gwasanaethau Mind yng Nghymru. Gallai Mind weithio mewn partneriaeth â mudiadau yng Nghymru sy'n gweithio gyda chymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol i ddeall sut i fynd ati'n well i gyrraedd/ymgysylltu â chymunedau mwy amrywiol.

- Un uchelgais strategol sydd gan Mind yw dod yn sefydliad gwrth-hiliol go iawn. Mae hyn yn cynnwys cynnig cefnogaeth effeithiol a chynhwysol i bobl o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol ([gweler strategaeth Mind yma](#)).
- Nid oedd llawer o bobl o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol yn defnyddio'r gwasanaeth, gyda dim ond 2% o ddefnyddwyr GM1 yn nodi eu bod yn Asiaidd neu'n Ethnigrwydd Cymysg, a dim ond un defnyddiwr GM2 yn nodi ei fod yn Asiaidd; doedd dim un defnyddiwr wedi nodi ei fod yn Ddu.
- Cynigiwyd y gwasanaeth mewn pedwar gwasanaeth Mind lleol mewn gwahanol ardaloedd yng Nghymru, ac nid oedd nifer y bobl a gyrhaeddwyd o gymunedau ethnig lleiafrifol yn gynrychioladol o'r ardaloedd ehangach y mae'r gwasanaethau Mind lleol yn gweithio ynddynt. Er enghraifft, wrth edrych ar ddefnyddwyr gwasanaeth Cwm Taf Morgannwg, Dyffryn Clwyd ac Ystradgynlais, roedd defnyddwyr o gefndiroedd ethnig lleiafrifol yn cynrychioli 1% neu lai o'u cyrhaeddiad, lle mae eu poblogaeth leol o gymunedau ethnig lleiafrifol yn amrywio o 1.3 i 4%. Ond yn Aberhonddu, roedd 5% o ddefnyddwyr y gwasanaeth yn dod o gymunedau ethnig lleiafrifol, yn erbyn canran ardal leol o 1.3%*.

(Ystadegau Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol yn ôl ardaloedd awdurdodau lleol yng Nghymru, wedi'u cymryd gan Lywodraeth Cymru, Ebrill, 2021 [cyfeirnod 3 ar y rhestr gyfeirio])



Dysgu allweddol ac argymhellion ar gyfer Mind

Gallai fod yn fuddiol cyflwyno gwasanaethau tebyg mewn ardaloedd lle mae incwm yn is

Yn y dyfodol, dylai Mind ystyried cyflwyno gwasanaethau tebyg mewn ardaloedd lle rydym yn gwybod bod pobl yn fwy tebygol o fod yn byw mewn aelwydydd incwm isel.

- Un uchelgais strategol sydd gan Mind yw brwydro dros bobl sy'n byw mewn tlodi, ac mae rhan o'r gwaith hwn yn cynnwys gweithio gyda phartneriaid i fynd i'r afael â'r berthynas gymhleth rhwng iechyd meddwl a tlodi. Gwyddom fod pobl â phroblemau iechyd meddwl yn fwy tebygol o fyw mewn tlodi a bod pobl sy'n byw mewn tlodi yn fwy tebygol o ddioddef problemau iechyd meddwl ([gweler strategaeth Mind yma](#)).
- Mae'r data sydd gennym o'r gwerthusiad* hwn yn awgrymu bod y rhaglen wedi cael ei defnyddio gan bobl oedd yn byw mewn aelwydydd ar incwm is neu a oedd yn derbyn budd-daliadau, a bod Mind wedi gallu eu cyfeirio at wasanaethau i'w helpu gyda'u hanghenion ariannol.
- Roedd y canfyddiadau'n dangos bod y rheini ar incwm is yn ymuno â'r gwasanaeth gyda sgoriau lles is, a bod ganddynt sgoriau lles is yn y cyswllt dilynol na'r rheini ar incwm uwch**. Mae hyn yn pwysleisio pa mor bwysig yw cyrraedd y rheini ar incwm is, gan sylweddoli bod eu lefelau lles yn is ar y cyfan, ac y gallen nhw fod â mwy o angen gwasanaethau fel y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol, gan eu bod yn gallu gweithio mewn partneriaeth ag eraill (e.e. drwy gyfeirio at wasanaethau eraill).
- Yn ôl gwaith ymchwil cwrpasu diweddar a gynhaliwyd gan 2CV ar ran Mind [4]: 1) Nid yw pobl mewn tlodi yn gwybod sut i gael gafael ar gymorth ffurfiol na beth i'w ddisgwyl, 2) Mae'n well gan bobl mewn tlodi wasanaethau cymorth sy'n agos atynt ac yn hwylus iddynt, 3) Mae pobl mewn tlodi yn falch o gael eu cyfeirio (yn gwrtais) at sefydliadau partner sy'n gallu darparu cymorth ymarferol berthnasol (*t. 36 a 64*). Gan fod rhagnodi cymdeithasol yn cynnig gwasanaeth anffurfiol (h.y. dim angen cyfeirio/diagnosis) a hwylus (e.e. sawl llwybr cyfeirio) sy'n cysylltu defnyddwyr â sefydliadau partner priodol, gall fod yn rhaglen addas ar gyfer y rheini sy'n byw mewn tlodi.

* Roedd maint y samplau'n fach a dylid ystyried y canfyddiadau'n ofalus

**O ran sgoriau gwelliannau mewn lles, nid oedd gwahaniaeth gwirioneddol rhwng y rheini ar incwm uwch a'r rheini ar incwm is (gweler sleid 24).



Diolch am ddarllen!

Ar gyfer cwestiynau, adborth neu ragor o fanylion am y
canfyddiadau, mae croeso i chi gysylltu â thîm

Gwerthuso a Pherfformiad Mind yn:

research@mind.org.uk

Cyfeiriadau

[1] Braun, V., a Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 3(2), 77-101.

[2] Stewart-Brown, S., Tennant, A., Tennant, R., Platt, S., Parkinson, J., ac Weich, S. (2009). Graddfa Lles Meddyliol Fer Warwick-Caeredin (SWEMWBS)(yn ymddangos yn: Internal Construct Validity of the Warwick-Edinburgh Mental Well-Being Scale (WEMWBS): A Rasch Analysis Using Data from the Scottish Health Education Population Survey). Hawlfraint: Trwydded Creative Commons. Wedi dod o: <https://openscholarship.wustl.edu/bsltests/3986/>

[3] Llywodraeth Cymru. (Ebrill, 2021). Arolwg Blynyddol o'r Boblogaeth, Y Swyddfa Ystadegau Gwladol: Ethnigrwydd yn ôl Ardal a Grŵp Ethnig. Wedi dod o: <https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Equality-and-Diversity/Ethnicity/Ethnicity-by-Area-EthnicGroup>

[4] 2CV. (Awst, 2021). Mind: Fighting for the Mental Health of people living in poverty: Research findings report prepared by 2CV for Mind. Cysylltwch â research@mind.org.uk i gael rhagor o wybodaeth am yr adroddiad mewnol hwn.

Roedd adrannau rhagarweiniol yr adroddiad hwn yn seiliedig ar adroddiad cryno a luniwyd yn gynharach ar gyfer y gwerthusiad hwn.

Atodiad 1: Cyfyngiadau'r Gwerthusiad

Amlinellir cyfyngiadau'r broses werthuso isod:

- Roedd maint a chyflawnder y data gwerthuso a gasglwyd yn amrywio o un gwasanaeth Mind lleol i'r llall, sy'n golygu bod cyfoeth y data a'r hyder mewn canfyddiadau ar lefel gwasanaethau Mind lleol yn amrywio. Darparwyd cymorth ar gyfer gwerthuso drwy gydol y broses i helpu gweithwyr cyswllt i deimlo'n fwy hyderus wrth gasglu data gwerthuso. Yn gyffredinol, roedd gweithwyr cyswllt yn ymateb yn dda i'r cymorth hwn ac nid yw'n glir pam fod y cyfraddau cwblhau yn amrywio cymaint. Casglwyd data gwerthuso dros y ffôn gyda Gweithwyr Cyswllt yn ystod y sesiwn gyntaf ac o leiaf 6 wythnos yn ddiweddarach. Efallai nad oedd rhai defnyddwyr gwasanaeth eisiau darparu data gwerthuso dros y ffôn ac y gallai'r cyfraddau cwblhau fod wedi bod yn uwch pe bai opsiwn iddynt ddarparu data gwerthuso ar-lein yn eu hamser eu hunain (e.e. drwy arolwg ar-lein); rhywbeth y gellid edrych arno mewn gwerthusiadau yn y dyfodol.
- Roedd maint y sylfaen ar gyfer rhai ystadegau cymharu (e.e. ystyried y rhai ar incwm is ac uwch) yn fach, a dylid bod yn ofalus wrth ddehongli'r canlyniadau. Yn yr un modd, roedd maint y sylfaen ar gyfer rhai ystadegau cymharu gryn dipyn yn llai yn y cyswllt dilynol nag yr oeddent wrth ymuno â'r gwasanaeth oherwydd bod pobl wedi gadael, ac eto, dylid cofio hyn wrth ddehongli.
- Nid oedd ambell un a gyfwelwyd bob amser yn glir ble y dechreuodd ac y gorffennodd gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol Mind mewn perthynas â'r gwasanaethau y cawsant eu cyfeirio atynt, yn enwedig pan oedd y rhain yn wasanaethau Mind (e.e. Monitro Gweithredol). Roedd hyn yn golygu ei bod hi'n anodd ar brydiau gwahaniaethu pa wasanaeth Mind roedd yr unigolion yn siarad amdanynt, er bod ymdrechion wedi'u gwneud i ddadansoddi hyn. Dylai gwerthusiadau yn y dyfodol sy'n edrych ar wasanaethau cymhleth fel y gwasanaeth rhagnodi cymdeithasol ystyried hyn o safbwynt dehongli data.

