

# Y DULL BYWOLIAETHAU CYNALIADWY

PECYN CYMORTH I GYMRU



ARIENNIR GAN Y LOTERI  
LOTTERY FUNDED



OXFAM



Mae Oxfam yn elusen gofrestrdedig yng Nghymru a Lloegr (Rhif: 202918). Mae Oxfam GB aelod o Oxfam Rhyngwladol.  
Argaffwyd ar bapur 100% wedi'i ailgylchu o wastraff defnyddwyr, gan Slicker Designs.

# CYNNWYS

## ADRAN UN

- Rhagair
- Defnyddio'r pecyn cymorth hwn
- Cyflwyniad: mynd i'r afael â thlodi ac anfantais yng Nghymru

## ADRAN DAU

- Dadansoddiad o fywoliaethau – sut mae pobl yn cael dau ben llinyn ynghyd?
- Egwyddorion allweddol y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy
- Beth yw ystyr 'asedau' yng nghyd-destun Dull Bywoliaethau Cynaliadwy?
- Nodi a mapio'r cyd-destun allanol – polisïau, sefydliadau ac arferion
- Perthynas bŵer a materion ynghylch amrywiaeth
- Sut mae unigolion a chymunedau yn defnyddio eu hasedau i ennill bywoliaeth?
- Strategaethau bywoliaethau
- Yr ysgol fywoliaethau
- Beth allai ddigwydd pan aiff pethau o'u lle?
- Cymunedau'n gweithredu / cynllunio ar gyfer newid

## ADRAN TRI

- Sut mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn gweithio i unigolion a theuluoedd?
- Sut mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn gweithio i grwpiau a sefydliadau?
- Ar gyfer pwy mae'r pecyn cymorth hwn?
- Ymhle a sut mae wedi cael ei ddefnyddio?

## ADRAN PEDWAR

- Crynodeb
- Pa wybodaeth fydd yn y pecyn cymorth?
- Ar gyfer beth y gellir ei ddefnyddio?
- Pwy sy'n gallu ymgymryd â'r gwaith?
- Pwysigrwydd hyfforddiant a chefnogaeth

## **OFFER AR GYFER BYWOLIAETH GYNALIADWY**

Offeryn 1: Llunio'r aelwyd

Offeryn 2: Amserlen iawn / ddim yn iawn

Offeryn 3: Olwyn reoli

Offeryn 4: Cyfweliadau wedi'u strwythuro

Offeryn 5: Offeryn strategaeth bywoliaethau

Offeryn 6: Mapio asedau cyhoeddus

Offeryn 7: Llinell pŵer a dylanwad

Offeryn 8: Y pentagon asedau

Offeryn 9: Yr ysgol fywoliaethau

Offeryn 10: Ymwybyddiaeth o rywedd

Offeryn 11: Dadansoddiad coeden broblemau

Offeryn 12: Nodi atebion bywoliaethau

## **ATODIAD: MONITRO TEMPLEDI AR GYFER Y DULL BYWOLIAETHAU CYNALIADWY**

- a) Portffolio datblygiad personol
- b) Arolwg sylfaenol
- c) Nodiadau arweiniol ar yr arolwg sylfaenol

# ADRAN UN

## RHAGAIR

Mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy (SLA) yn ddull o ddeall bywydau pobl sy'n byw mewn tldi a than anfantais. Mae'n ddull cyfranogol sy'n seiliedig ar y gred fod gan bobl sy'n profi tldi y gallu a'r asedau i'w helpu i reoli a gwella eu bywydau. Fe'i defnyddiwyd yn helaeth gan Oxfam yng Nghymru a thu hwnt, a daethpwyd ag ef i'r Deyrnas Unedig gan Oxfam a sefydliadau datblygu rhyngwladol eraill yn dilyn defnydd helaeth yn Ne Tlawd y Byd.

Yn y Deyrnas Unedig, mae Oxfam yn gweithio'n agos â nifer o sefydliadau partner, ac yn barod mae wedi eu cefnogi nhw i ddefnyddio'r dull fel offeryn cyflawni prosiectau yn Llundain, Gogledd Ddwyrain Lloegr, ardal fryniog Gogledd Swydd Derby a Glasgow, ynghyd ag amrywiaeth eang o brosiectau yma yng Nghymru.

Mae'r Pecyn Cymorth hwn, a'r dull mae'n ei ddefnyddio, yn cynnig dull systematig a phroffedig o ddadansoddi a deall tldi o safbwyntiau sy'n canoli ar gymunedau ac ar unigolion. Mae'n helpu pobl i ddeall a rhoi sylw i'w tldi eu hunain o safbwynt cyfannol, bywyd ar ei hyd, yn hytrach na dim ond rhoi sylw ar wahân i'r broblem arwynebol nad oes gan rywun swydd, neu ei fod yn ymddangos ei fod yn dioddef o iselder neu wedi dechrau ymddwyn yn dreisgar.

Ynghyd â'r help ymarferol mae'n ei gynnig i unigolion, mae'r SLA yn dod â realiti a wyneb dynol i brofiadau pobl sy'n byw mewn tldi, sy'n gallu lledaenu dealltwriaeth o amgylchiadau lleol ac atebion dilynol. Y mae hefyd yn offeryn

defnyddiol i egluro sut gall gwneuthurwyr polisi ac eraill gamddeall tldi'n ddamweiniol, ac yn sgil hynny, defnyddio polisiâu di-fudd a gwrthgynhyrchiol i ddelio â'r mater. Mae ganddo rôl hanfodol mewn datblygu ymatebion polisi priodol yn seiliedig ar ddealltwriaeth graff o'r strategaethau a'r dewisiadau y mae pobl yn eu gwneud yn ddyddiol er mwyn goroesi.

Mae gan yr SLA botensial sylweddol i adeiladu ar waith cymunedol sydd eisoes yn cael ei wneud gan amrywiaeth o asiantaethau'r trydydd sector ac asiantaethau statudol, a gall gynnig pont rhwng cymunedau sy'n cefnogi gwaith a chefnogaeth wedi'i anelu at unigolion. Gan hynny, mae'n berthnasol i brosiectau sydd wedi eu hanelu at unigolion, i brosiectau sydd wedi eu hanelu at deuluoedd a hefyd i brosiectau sy'n cefnogi cymunedau cyfan.

## DEFNYDDIO'R PECYN CYMORTH HWN

Mae pedair adran gyntaf y Pecyn Cymorth hwn yn egluro beth yw'r SLA, a sut y gellir ei ddefnyddio i ddeall y problemau ynghylch bywoliaethau y mae unigolion, teuluoedd a chymunedau yn eu hwynebu, a dylid eu darllen i gael dealltwriaeth o egwyddorion yr SLA. Mae'r atodiadau'n cynnwys yr holl offer penodol ar gyfer ymgymryd â gwaith SLA, ynghyd ag amrywiaeth o dempledi monitro y gellir eu defnyddio i olrhain profiad unigolyn neu deulu o ddefnyddio'r SLA.

## CYFLWYNIAD

### MYND I'R AFAEL Â THLODI A DIFREINTEDD YNG NGHYMRU



Mae mynd i'r afael â thlodi a difreintedd yng Nghymru wedi bod yn flaenoriaeth bwysig i lefelau gwahanol o lywodraeth yng Nghymru ers datganoli ddiwedd y 1990au. Mae mentrau ynghylch datblygu economaidd rhanbarthol, cyflogadwyedd, datblygiad dan arweiniad y gymuned a thlodi plant wedi cael eu lansio. Un o'r gwersi anoddaf a ddysgwyd yw er gwaetha'r cynnydd yn elw'r Deyrnas Unedig yn gyffredinol, mae nifer sylweddol o bobl yn parhau i fod yn ddwfn mewn tlodi a difreintedd. Mae record rhaglenni a phrosiectau penodol ar fynd i'r afael â thlodi ar lefel gymunedol, deuluol ac unigol yn gymysg iawn. Rhan sylfaenol o'r gwersi a ddysgwyd yn sgîl y dulliau mwyaf llwyddiannus fu dealltwriaeth o anghenion unigolion sy'n wynebu tlodi, ac ymrwymiad i ganiatáu i'w safbwyntiau lunio natur y gwasanaethau cymorth a'r mentrau dan arweiniad y gymuned.

Mae gan Gymru amrywiaeth o fentrau a phrosiectau cenedlaethol a lleol (Cymunedau yn Gyntaf yn fwyaf nodedig) sy'n rhoi cyfle i unigolion, teuluoedd a chymunedau wella eu bywoliaethau a mynd i'r afael â'r blaenoriaethau a'r materion sydd o bwys iddyn nhw. Gall y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy ategu a chynyddu'r gwaith cyfredol hwn drwy alluogi ymarferwyr i fynd y tu hwnt i ymyriadau syml yn seiliedig ar broblemau, gan ystyried y gwelliannau cyfannol sydd o fewn cyrraedd unigolyn neu deulu.

Mae Oxfam wedi bod yn defnyddio'r SLA yng Nghymru er 2006. Fe'i defnyddiwyd gyntaf yn ardal Glan yr Afon a Sblot yng Nghaerdydd, yn y lle cyntaf fel offeryn ymchwil. Yn sgîl hynny, datblygodd i fod yn offeryn ymarferol i gyflawni

prosiectau ac fe'i defnyddir mewn cymunedau fel Glyncoch yn Rhondda Cynon Taf a'r Dyffryn yng Nghasnewydd. Yn ddieithriad, fe wnaeth pawb a gymerodd ran yn y prosiect nodi newidiadau o ran cynnydd yn eu hyder a'u hunanhyder a chynnydd yn eu rhwydweithiau personol a chymdeithasol. Canfyddiad allweddol arall a ddaeth o'r prosiectau peilot hyn oedd mai'r cyfranogwyr a gafodd gefnogaeth ddwys un i un oedd y rhai wnaeth y newidiadau mwyaf sylfaenol a thrawsffurfiol, ac a gafodd y canlyniadau mwyaf cynaliadwy a phellgyrhaeddol.

Mae'r SLA nawr yn cael ei ddefnyddio gan nifer o brosiectau gwahanol mor bell o'i gilydd â'r Rhyll a Chasnewydd, Caernarfon a Chaerdydd, Wrecsam ac Abertawe. Fe'i defnyddir mewn ardaloedd trefol, ardaloedd gwledig, dinasoedd mawr, trefi bychan a phentrefi, a gyda phrosiectau sy'n canolbwyntio ar sawl grŵp gwahanol sy'n profi tlodi; pobl ifanc nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant (NEETs), y rhai a enwir yn 'deuluoedd trafferthus', pobl o gymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME) penodol, ffoaduriaid a cheiswyr lloches, pobl grwydrol, pobl mewn tai â sawl galwedigaeth (HMOs – llety a rennir), pobl ddigartref, pobl sy'n ddibynol ar gyffuriau neu alcohol, a nifer o bobl eraill.

Ynghyd â chynnig cymorth i unigolion a'u teuluoedd yng Nghymru, mae'r SLA hefyd yn cael ei ddefnyddio i weithio gyda strwythurau cymunedol a darparwyr gwasanaethau i'w helpu i wneud eu gwaith yn fwy sensitif i anghenion pobl sy'n wynebu tlodi a difreintedd yng Nghymru. Yn fwy eang, y mae hefyd yn helpu i ledaenu'r ymwybyddiaeth nad yw pawb yn profi tlodi yn yr un ffordd, ar sail eu rhywedd, ethnigrydd, iaith neu agwedd arall ar eu cefndir.

# ADRAN DAU

## DADANSODDI BYWOLIAETHAU – SUT MAE POBL YN CAEL DAU BEN LLINYN YNGHYD?

Datblygwyd y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy gan sefydliadau yn Ne Tlawd y Byd, a gellir priodoli llawer o'r clod i waith Amartya Sen, rhaglen Datblygu Dynol y Cenhedloedd Unedig a gwaith Robert Chambers ar "gyfoeth y tlodion" a methodoleg gyfranogol. Mae'n cynnig y diffiniad a ganlyn o fywoliaeth:

"A livelihood comprises the capabilities, assets (including both material and social resources) and activities required for a means of living. A livelihood is sustainable when it can cope with and recover from stress and shocks, and provide sustainable livelihood opportunities for the next generation, and which contributes net benefits to other livelihoods at the local and global levels and in the short and the long term."

Mae dau llyn paralel i unrhyw brosiect sy'n seiliedig ar SLA: yn gyntaf, adeiladu darlun o'r strategaethau bywoliaethau amrywiol y mae pobl yn eu mabwysiadu, ynghyd â lefel yr asedau sydd ganddyn nhw fel unigolion ac yn eu cymunedau, ac yn ail, archwilio a yw'r strategaethau hyn yn cysylltu ac yn perthyn i'r sefydliadau a'r polisïau ehangach sy'n effeithio ar eu bywydau.

Y ffyrdd y mae pobl yn cyfuno eu hasedau i gefnogi eu hunain a'u teuluoedd, ynghyd â'r penderfyniadau a'r dewisiadau maen nhw'n eu gwneud yn y cyd-destun y maen nhw'n byw ynddo, yw'r hyn sy'n penderfynu ar eu strategaeth bywoliaeth a sut maen nhw'n llwyddo i ymdopi.

Yn draddodiadol, aseswyd y profiad o dlodi ac amddifadedd yng Nghymru gan ddefnyddio offer allanol, fel Mynegai Amddifadedd Lluosog Cymru (WIMD). Bu'r cyfrifoldeb ar hwyluswyr allanol, ymgynghorwyr, academyddion, ystadegwyr a gwneuthurwyr polisi i gasglu gwybodaeth a nodi atebion posibl i liniaru'r problem. Fe wnaeth hyn

ddarparu dealltwriaeth gyfyngedig yn unig o dlodi a'i effeithiau. Mae canolbwyntio ar ddiffyg asedau yn tynnu sylw at yr agweddau negyddol ar fywydau pobl, ac yn aml yn methu sylwi ar eu cryfderau a'u potensial.

Ar y llaw arall, mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn dechrau drwy ystyried profiadau beunyddiol bywydau pobl. Er mwyn cael dau ben llyn ynghyd, mae'n credu fod pobl yn tynnu ar amrywiaeth o asedau gwahanol, yn ddibynnol ar y rhai sydd ar gael iddyn nhw. Fe fydd hyn yn amlwg yn amrywio fesul unigolyn, aelwyd a chymuned.

Er enghraifft, mae rhai cymunedau yn ffodus fod ganddyn nhw sefydliad cymunedol hirhoedlog sy'n darparu gwasanaethau niferus o ofal plant i gyfleoedd dysgu gydol oes a chefnogi datblygu cymunedol. Mae gan rai aelwydydd adnoddau gwell na rhai eraill, ac mae nifer o unigolion hefyd yn ffodus i gael rhwydweithiau cymdeithasol cadarn a chefnogaeth y teulu.



## BETH YW YSTYR ASEDAU YNG NGHYD-DESTUN Y DULL BYWOLIAETHAU CYNALIADWY?

Mae'r asedau'n cael eu rhannu'n bum categori, a gyda'i gilydd, mae'r asedau hyn yn galluogi pobl i fabwysiadu strategaethau bywoliaethau gwahanol er mwyn cyflawni eu hamcanion bywoliaethau.

Y rhain yw:

### Asedau dynol:

Yn cynnwys sgiliau, gwybodaeth, y cryfderau corfforol a meddyliol sydd eu hangen i weithio a chael gwaith cyflogedig.

### Asedau cymdeithasol (neu gyfalaf cymdeithasol):

Yn cynnwys yr adnoddau cymdeithasol y gall pobl ddibynnu arnyn nhw: er enghraifft, perthynas ffurfiol ac anffurfiol gyda theulu, ffrindiau a chymdogion, ynghyd â rhwydweithiau fel fforymau, clybiau a grwpiau yn y gymuned ehangach.

### Asedau corfforol:

Yn cynnwys tai gweddus, trafndiaeth fforddiadwy, dillad neu gyfarpar gwaith, nwyddau trydanol sylfaenol, cyfrifiadur, peiriant gwnïo, ac ati (mewn cyd-destunau mwy gwledig - er enghraifft, y gwaith a wnaeth Oxfam gyda chrofftwyr yn yr Alban, mae'r asedau hyn yn cael eu galw'n "asedau naturiol" ac mae'n cynnwys pethau fel dyfrhau a mynediad at gyflenwad dŵr, gorchuddion coed a hadau ar gael, ac ati).

### Asedau cyhoeddus:

Fe'u gelwir weithiau'n "asedau lle", ac mae'r rhain yn cynnwys gwasanaethau cyhoeddus lleol, cyfleusterau a mwynderau fel canolfannau adnoddau a chanolfannau cymunedol, llyfrgelloedd, sefydliadau lleol a phrosiectau amrywiol, ynghyd â lefel ymgysylltiad pobl, eu cyfranogiad a'u hymwneud â gweithgareddau cymdeithasol y tu hwnt i'w haelwyd a'u teulu a ffrindiau agosaf.

### Asedau ariannol:

Yn cynnwys incwm a enillwyd, cynilion, pensiynau, cyfleusterau credyd, budd-daliadau'r wladwriaeth, budd-daliadau plant a dderbynnir ac ati.

Un o egwyddorion allweddol y dull yw cydnabod fod cysylltiad rhwng yr holl asedau hyn, a bod angen ystyried y cyfan gyda'i gilydd er mwyn deall y strategaethau bywoliaethau gorau i'w defnyddio.

## EGWYDDORION ALLWEDDOL YR SLA

- Mae gan bawb raddau amrywiol o asedau yn eu bywyd. O'u cyfuno, mae'r rhain yn creu bywoliaeth. Er hynny, i'r rhai sydd â llai o asedau, nid yw bywoliaeth gynaliadwy yn bosibl, gan adael pobl yn agored i "siociau" mewnol ac allanol. Er enghraifft: os mai dim ond ychydig o asedau ariannol sydd gan aelwyd, a nifer cyfyngedig o asedau cymdeithasol hefyd (ffrindiau neu deulu yn byw'n lleol), yna gallai fod yn anodd ymdopi ar ôl "sioc", fel popty'n torri, dyweder.
- Mae pobl sydd â'r nifer lleiaf o asedau yn fwy tebygol o fod yn bobl sy'n fwyaf tebygol o brofi allgau cymdeithasol a gwahaniaethu, fel merched, pobl o gymunedau BME neu bobl ag anableddau.
- Mae polisïau allanol llywodraethau yn aml yn canolbwyntio ar un agwedd ar fywyd rhywun yn unig, fel eu hincwm neu eu henillion. Nid yw ffactorau eraill sy'n cael effaith, fel teulu a chyfrifoldebau gofalu, yn cael eu hystyried. Byddai polisïau sy'n cydnabod buddiannau dull "cyfannol" yn fwy effeithiol i gefnogi pobl i wneud newidiadau cadarnhaol yn eu bywydau.
- Mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn defnyddio ieithwedd gadarnhaol i ddadorchuddio beth fyddai'n galluogi pobl i ddatblygu eu potensial a'u gallu yn eu hasedau presennol a'u strategaethau bywoliaeth.

## ASTUDIAETH ACHOS: BETHAN

Roedd Bethan yn gweithio'n llawn amser pan wnaeth hi gyfarfod â'i phartner (ased ariannol cryf) ac ar ôl pum mlynedd gyda'i gilydd, cafodd faban, ond nid oedd gan ei phartner ddiddordeb yn y plentyn. Datblygodd Bethan iselder ôl-enedigol difrifol (gostyngiad yn yr asedau dynol) a chymerodd wyliau o'i gwaith. Dechreuodd ei phartner yfed yn drwm hefyd, a daeth yn dreisgar tuag ati.

Ar ôl dwy flynedd, penderfynodd ei adael (gostyngiad yn yr asedau cymdeithasol). Yn y lle cyntaf, talai arian i gynnal eu plentyn, ond ar ôl ychydig rhoddodd y gorau i weithio er mwyn osgoi gorfod talu, ac o ganlyniad fe wnaeth hi a'i baban golli eu cartref (gostyngiad yn yr asedau ariannol). Fe wnaethon nhw aros gyda'r teulu yn y lle cyntaf (asedau cymdeithasol), nes cafodd Bethan gartref gan y cyngor (asedau cyhoeddus). Dechreuodd gael cymhorthdal incwm am y tro cyntaf yn ei bywyd (asedau cyhoeddus).

Nawr fod y baban yn flwydd oed, mae'r iselder dan reolaeth wrth iddi gymryd rhan mewn prosiect cymunedol lleol sy'n dod â hi allan o'r tŷ (asedau cymdeithasol a dynol). Mae hi'n awyddus i ganfod gwaith, ond nid yw eisiau brysio i swydd â chyflog isel, gan ei bod yn teimlo y gallai hynny wneud ei sefyllfa'n waeth.

## NODI A MAPIO'R CYD-DESTUN ALLANOL - POLISI'AU, SEFYDLIADAU AC YMARFERION

Ar y cyd â nodi asedau unigolion, aelwydydd a chymunedau, mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy hefyd yn archwilio sut mae sefydliadau, polisi'au ac arferion sydd ar waith yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol yn effeithio ar fywydau pobl. Mae pobl sy'n profi tloidi mewn mannau lle ceir difreintedd cymdeithasol yn aml yn destun rhaglenni gan y llywodraeth, ynghyd ag amrywiaeth o fentrau eraill ar draws y sectorau gwirfoddol, cymunedol a statudol.

Mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn darparu dealltwriaeth fanylach o'r rhyngweithio hwn drwy ganfod a nodi'r polisi'au, sefydliadau ac arferion allweddol sy'n effeithio ar fywoliaethau pobl yn eu cymdogaethau a'u cymunedau.

Gallai enghreifftiau o feysydd polisi perthnasol ar gyfer dadansoddiad bywoliaethau gynnwys lefelau cyflog (gan gynnwys lefelau cyflog lleiafswm), cyfraddau budd-daliadau pan fydd rhywun yn gweithio a ddim yn gweithio, cynlluniau datblygu economaidd, mentrau adfywio neu benderfyniadau busnesau i fuddsoddi mewn ardal, neu gau ffatri neu gangen fawr. Byddai mapio sefydliadau perthnasol yn debyg o fod yn gymwys i gyrff llywodraethol lleol a chenedlaethol, gwasanaethau cyhoeddus o bwys, sefydliadau lles a chwmnïau preifat.

O ran y cyd-destun lleol, mae'r cwestiynau i'w harchwilio yn cynnwys:

- O ble mae pobl yn cael eu hincwm? (e.e. budd-daliadau/canolfan waith, banc, swyddfa'r post, canolbwyntiau cyflogaeth)
- Ymhle maen nhw'n ei wario? (Ymhle mae'r siopau, cyfleusterau hamdden, tafarndai?)
- I ble mae'r arian yn mynd? (A yw'r siopau, y tafarndai ac ati ym meddiant pobl lleol – fel bod yr arian yn mynd yn ôl i'r economi lleol – neu a ydyn nhw'n siopau cadwyn, yn gwmnïau a banciau mwy o faint sy'n mynd ag arian i ffwrdd o'r gymuned leol?)

Ystyrir arferion cymdeithasol, diwylliannol a chrefyddol hefyd, gan eu bod yn chwarae rhan anhepgor yn y gwaith o ddatblygu bywoliaethau sydd naill ai'n cyfyngu neu'n galluogi. Er enghraifft, gall yr arferion hyn ddylanwadu ar bwy sydd â'r prif gyfrifoldeb dros ofal plant, a phwy sy'n rheoli asedau neilltuol. Yn ychwanegol, mae'r cyfleoedd a'r rhwystrau posibl sy'n deillio o'r rhyngweithio hyn yn cael eu nodi, a gellir eu defnyddio i ddatblygu bywoliaethau sy'n fwy cynaliadwy a diogel.

## CYSYLLTIADAU PŴER A MATERION YNGHYLCH AMRYWIAETH

Un o egwyddorion sylfaenol yr SLA yw cydnabod yr amrywiaeth a'r cysylltiadau pŵer sy'n bodoli o fewn perthynas â phobl eraill, ar aelwydydd ac mewn cymunedau.

Mae nodi'r asedau a chymharu'r gwahaniaethau rhwng dynion a merched, neu rhwng pobl o oeddrannau gwahanol neu gefndiroedd ethnig gwahanol, yn ein galluogi i archwilio sut mae'r ffactorau hyn yn gweithredu ar lefelau gwahanol.

Mae'r dystiolaeth hyd yn hyn wedi canfod bod gwahaniaethau o hyd rhwng pwy sydd yn berchen ar asedau a phwy sy'n eu defnyddio, er (yn ddamcaniaethol) fod gan holl aelodau'r aelwyd fynediad atyn nhw. Gall dadorchuddio'r rhain ein helpu ni i ddeall y cysylltiadau pŵer sylfaenol yn yr aelwyd (er enghraifft, os na all dynes yrru car yr aelwyd, ni fydd yn ddefnyddio'r iddi wrth chwilio am waith cyflogedig).

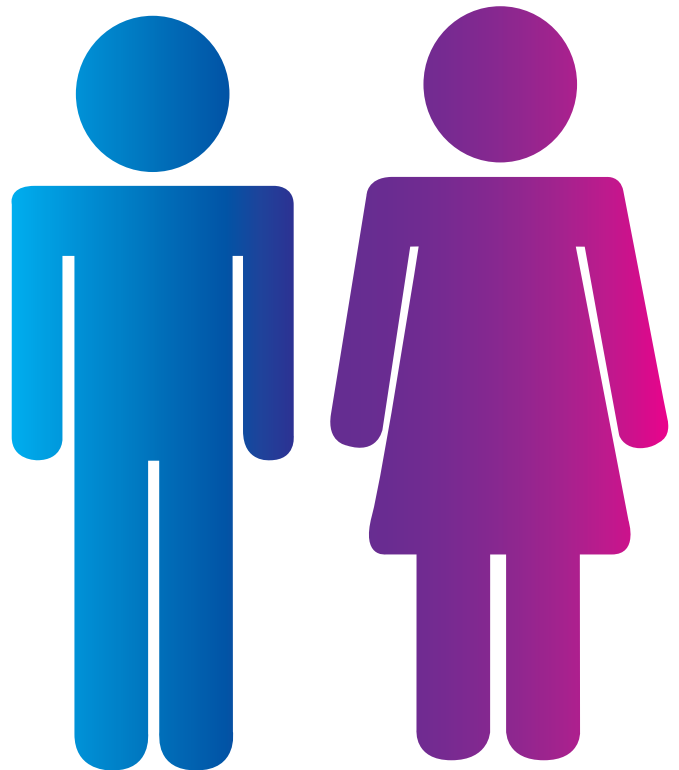
Mae angen dangos tystiolaeth fanwl am y gwahaniaethau hyn er mwyn archwilio'r strategaethau bywoliaethau gwahanol sy'n bodoli ar aelwydydd, mewn perthynas â phobl eraill ac mewn cymunedau. Er enghraifft, mae hyn yn golygu canfod pwy sy'n cael incwm a sut mae'n cael ei wario, pwy sy'n berchen ar yr asedau yn y tŷ, pwy sydd â chyfrifoldebau gofal ynghyd â rhan mewn asedau cymdeithasol.

Mae gan Oxfam bolisi diogelu data caeth, a dylid bob amser gasglu gwybodaeth yn sensitif, gan fod nifer o unigolion yn methu, neu ddim dymuno, datgelu gwybodaeth yn rhwydd o flaen aelodau eraill.

Roedd hefyd yn berthnasol gofyn sut mae'r gwahaniaethau uchod yn berthnasol i'r cyd-destun allanol ehangach, a dyna pam mae gwaith mapio manwl o'r arferion cymdeithasol a diwylliannol yn bwysig. Gallai disgwyliadau'r rhyweddau ddylanwadu ar y rolau gwahanol rhwng dynion a merched. Un enghraifft fyddai'r cwestiwn ynghylch pa riant sy'n debygol o ofalu am blentyn neu gymryd amser o'r gwaith os ydyn nhw'n sâl, gan fod hyn yn gyfrifoldeb ychwanegol, ac y gallai fod yn rhwystr o ddifrif wrth chwilio am waith cyflogedig, ynghyd â pheri gwrthdaro yn y teulu.

Mae gwaith ymchwil diweddar gan Gymdeithas Fawcett, ymysg eraill, wedi cadarnhau bod merched yn y Deyrnas Unedig yn llawer mwy tebygol o brofi naill ai cyfnod cyfyngedig o dlodi neu dlodi parhaus o ganlyniad i'r brif rôl ofalu y disgwylir iddyn nhw ymgymryd â nhw. Gan hynny, mae'n hanfodol fod strwythurau cymunedol, darparwyr gwasanaethau a gwneuthurwyr polisi yn deall sut mae dimensiynau diwylliannol yn effeithio ar strategaethau ar fywoliaethau, ac mae hyn yn un o'r lefelau dadansoddi allweddol y gall yr SLA eu darparu - er enghraifft, drwy'r offeryn ymarfer ymwybyddiaeth o rywedd yn y pecyn cymorth.

Mae gwybodaeth gefndirol ddefnyddiol ynghylch y tebygrwydd o wahaniaethu yn erbyn rhywun ar sail eu rhywedd, hil, anabledd neu wahaniaethau tybiedig eraill ar gael gan gyrff fel y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, Sefydliad Joseph Rowntree a'r Sefydliad Ymchwil Polisi Cyhoeddus.



## SUT MAE UNIGOLION A CHYMUNEDAU YN DEFNYDDIO EU HASEDAU I WNEUD BYWOLIAETH?

### Asedau allweddol yn Sblot a Glan yr Afon yng Nghaerdydd

Yn y prosiect bywoliaethau gwreiddiol yng Nghymru, yng Nghaerdydd, bu Oxfam yn gweithio gyda Chanolfan Datblygu Cymunedol De Glan yr Afon ac Undeb Credyd Splotlands i ddadansoddi bywoliaethau 46 o bobl sy'n byw mewn dwy gymdogaeth nodedig yng Nghaerdydd. Mae mwyafrif preswylwyr Sblot yn wyn ac yn perthyn i'r dosbarth gweithiol, gyda phocedi llai o gymunedau ethnig lleiafrifol, gan gynnwys cymunedau Sipsiwn a Theithwyr, Somaliaid a phobl o ddwyrain Ewrop.

Yn Ne Glan yr Afon, ceir cymuned Asiaidd fawr, gyda'r mwyafrif o dras Asiaidd, yn breswylwyr o dreftadaeth Bangladeshaidd, Pacistanaidd, Afghanistanaidd, ynghyd â phobl â'u gwreiddiau yn Yemen. Mae'r ddwy ardal hefyd yn gartref i nifer o ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Cynhaliwyd y cyfweliadau gan staff a gwirfoddolwyr o'r sefydliad cymunedol ym mhob ardal, gan ddefnyddio'r dull fel fframwaith. Nododd yr astudiaeth flaenoriaethau allweddol am waith yn y dyfodol, a helpodd i ffurfio perthynas agosach rhwng y ddau sefydliad cymunedol, gan nad oedden nhw wedi gweithio gyda'i gilydd cyn y prosiect. Fe wnaeth y prosiect ganfod mai'r asedau pwysicaf a oedd yn rhoi cyfle i bobl sy'n byw yn yr ardaloedd hyn i wella eu bywoliaethau oedd:

- **Asedau dynol**, gan gynnwys sgiliau datblygu cymunedau, sefydlu busnesau bychan a'r galluoedd sydd eu hangen i gymryd rhan mewn addysg alwedigaethol.
- **Asedau cymdeithasol**: roedd rhwydweithiau teuluol yn agwedd bwysig ar gyfalaf cymdeithasol, gan alluogi pobl sy'n byw mewn tldi i alw ar aelodau o'u teulu estynedig am ofal plant a benthyciadau anffurfiol. Er hynny, roedd merched nad oedd o gefndiroedd BME yn Sblot yn llawer llai abl i alw am gymorth gan eu teulu am gefnogaeth â gofal plant nag aelodau'r cymunedau BME yng Nglan yr Afon.
- O ran **asedau cyhoeddus**, nodwyd trafndiaeth gyhoeddus reolaidd a fforddiadwy i leoliadau cyflogaeth allweddol fel un o'r mathau mwyaf arwyddocaol o gyfalaf yn seiliedig ar leoedd.
- Yr ased corfforol pwysicaf oedd mynediad at gartref mewn cyflwr da, gyda digon o ystafelloedd i gartrefu'r aelwyd gyfan.
- Gan fod yr astudiaeth hon wedi targedu pobl sy'n profi tldi'n benodol, nid yw'n syndod mai'r asedau ariannol oedd yr agwedd wannaf ar y darlun bywoliaethau ymysg y rhai a gafodd eu cyfweld.

## STRATEGAETHAU BYWOLIAETHAU

Fel y disgrifiwyd, mae pobl yn pwyso ar eu hasedau gwahanol i ffurfio strategaeth gyffredinol ar fywoliaethau, sy'n eu galluogi i gynnal eu bywydau a bywydau eu teuluoedd.

Bydd gan y rhai sydd ag asedau ym mhob maes strategaethau cryf, o bosibl gyda nifer o atebion wrth gefn pe bai'r brif strategaeth yn methu.

Er enghraifft, os ydym yn ystyried aelwyd arferol sy'n gymharol gyfforddus, byddai eu sylfaen asedau'n gymharol gryf, gyda'r ddau oedolyn mewn iechyd da ac yn meddu ar sgiliau a phrofiad defnyddiol (asedau dynol). Fe fyddan nhw'n berchen ar eu tai a'u ceir eu hunain (asedau corfforol) ac fe fyddan nhw mewn gwaith sy'n talu'n dda ac sy'n ddiogel (asedau ariannol). Yn ychwanegol, mae ganddyn nhw rwydweithiau cymdeithasol cryf (asedau cymdeithasol) a'r hyder a'r wybodaeth i sicrhau fod y rhai sy'n gyfrifol am wasanaethau cyhoeddus yn atebol (asedau cyhoeddus).

Ar y llaw arall, bydd y rhai sydd ag asedau gwannach yn aml yn dod o hyd i ffyrdd o reoli sy'n cyfyngu mwy arnyn nhw eu hunain.

Mae'r astudiaeth achos ar y dde yn mynegi hyn yn dda.

### ASTUDIAETH ACHOS: MEGAN

Roedd Megan yn byw gyda'i gŵr mewn ardal wledig yng Nghymru. Fe wnaeth ei hunig blentyn ymfudo i Seland Newydd, gan nad oedd llawer o gyfleoedd gwaith yn lleol ar ôl iddo adael y brifysgol. Yn chwe deg oed, bu farw ei gŵr (asedau cymdeithasol ac ariannol yn gostwng) a dechreuodd gael pensiwn gweddwon a phensiwn y wladwriaeth (cynnydd yn yr asedau ariannol). Fe wnaeth yswiriant bywyd ei gŵr dalu'r morgais (cynnydd yn yr asedau ariannol).

Nid oedd ganddyn nhw ddyledion o ddifrif, ac fe lwyddodd i ddygymod â bywyd nes i'r tanc dŵr dorri a pheri llifogydd a ddifrododd ei chartref (gostyngiad yn yr asedau corfforol).

Gan mai Cymraeg yw ei hiaith gyntaf, er bod ganddi yswiriant ar gyfer y bwyler, ni wnaeth Megan gyflwyno cais, gan ei bod yn teimlo'n anghyffyrddus yn siarad Saesneg gyda 'swyddogion' (gostyngiad yn yr asedau dynol) am mai ei gŵr oedd bob amser yn delio â materion felly.

Gan fod yr ardal yn anghysbell, roedd hefyd yn golygu mai ychydig iawn o wasanaethau na gwybodaeth oedd ar gael yn lleol (asedau cyhoeddus). Wrth iddi geisio cynilo i drwsio un peth, byddai rhywbeth arall yn dirywio, ac yn y pen draw aeth yn sâl (gostyngiad yn yr asedau dynol) ac nid oedd yn gallu gyrru, a oedd yn golygu ei bod yn fwy arunig byth.

Yn y pen draw, aethpwyd â hi i'r ysbyty (ased cyhoeddus) a dechreuodd gael rhywfaint o help. Fe wnaethon nhw roi gwybod iddi am y budd-daliadau y gallai hi eu hawlio, a'i chefnogi drwy'r materion ynghylch y rhwystrau ieithyddol (ased cyhoeddus).

Drwy ymyriad yn seiliedig ar SLA, trefnwyd ei bod yn cael cymorth yn y cartref (cynnydd yn yr asedau cyhoeddus) ac mae ei sefyllfa iechyd yn sefydlogi ac yn gwella.

Mae'r astudiaeth achos hon hyn arddangos sut mae sioc i un ased (corfforol – tanc dŵr yn torri) yn aml yn cael sgil effeithiau sy'n arwain at ostyngiad mewn asedau eraill.

## YR YSGOL FYWOLIAETHAU

Wrth i asedau unigolyn gynyddu, maen nhw'n gallu amddiffyn eu hunain yn well rhag siociau, ac nid ydyn nhw mor agored i niwed. Datblygwyd syniad yr "ysgol bywoliaethau" fel ffordd o ddeall y trawsnewidiadau hyn.

Wrth i unigolyn adeiladu eu sylfaen asedau, maen nhw'n mynd i fyny'r ysgol, ond os ydyn nhw'n colli asedau yn dilyn hynny, mae perygl iddyn nhw lithro i lawr yr ysgol.

Wrth ddefnyddio'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy, gall fod yn ddefnyddiol nodi'r meincnodau priodol sy'n helpu i benderfynu ar y trawsnewidiadau rhwng y ffyn gwahanol ar yr ysgol, a thrwy hynny ei gwneud yn haws rhoi aelwydydd mewn categorïau.

Am ragor o fanylion ynghylch sut gellid gwneud hyn, gweler yr offer Ysgol Bywoliaethau a Gwirio'r Canfyddiadau yn y Pecyn Cymorth. Yn gryno, serch hynny, dyma strwythur yr ysgol:



<b>Cronni</b>	Mae bywyd yn mynd yn dda – mae gan yr aelwyd amrywiaeth gynyddol o asedau dan ei rheolaeth, a gall ymdopi ag amrywiaeth o siociau.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bywoliaeth</li> <li>✓ Cynaliadwy</li> </ul>
<b>Addasu</b>	Mae bywyd yn iawn – mae gan yr aelwyd rywfaint o asedau dan ei rheolaeth, yn enwedig rhai ariannol, ond nid yw'n cronni, yn enwedig o safbwynt ariannol, ac mae'n agored i siociau mawr o bosibl e.e. colli cyflogaeth.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Bywoliaeth</li> <li>✗ Cynaliadwy</li> </ul>
<b>Copïo</b>	Ymdopi – gall yr aelwyd ymdopi â siociau mân, ond nid y rhai mawr. Bydd dibyniaeth lwyr neu rannol yn aml ar fudd-daliadau, ac er nad yw aelodau'r aelwyd yn gweithio, maen nhw fel arfer yn gwneud hynny'n anffurfiol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Bywoliaeth</li> <li>✓ Cynaliadwy</li> </ul>
<b>Goroesi</b>	Mae bywyd yn frwydr barhaus – mae'r aelwyd yn hynod agored i niwed o ran siociau bach a mawr, ac mae'n debyg o olygu dyled, heb lawer o asedau cymdeithasol na phersonol.	<ul style="list-style-type: none"> <li>✗ Bywoliaeth</li> <li>✗ Cynaliadwy</li> </ul>

## BETH SY'N DIGWYDD PAN AIFF PETHAU O'U LLE?

Ynghyd â digwyddiadau unigol, mae sefyllfaoedd a newidiadau ehangach sydd y tu hwnt i reolaeth unigolion, aelwydydd a chymunedau.

Mae'r enghreifftiau'n cynnwys: newidiadau demograffig ac yn y boblogaeth, newidiadau yn yr economi genedlaethol a byd-eang (er enghraifft, dirwasgiad a dad-ddiwydiannu) ynghyd â newid yn y llywodraeth, er y bydd eu harwyddocâd yn amrywio'n fawr yn ddibynol ar yr amser a'r lleoliad. Mewn dadansoddiadau SLA, mae'r rhain yn cael eu galw'n "dueddiadau".

Yr un pryd, digwyddiadau mawr bywyd fel profedigaeth neu golli cartref neu swydd sy'n gallu cael yr effaith fwyaf amlwg ar unigolion a'u haelwydydd. Mae'r rhain yn cael eu galw'n "siociau". Yn y lle cyntaf, nid yw effeithiau siociau bob amser yn amlwg, a dônt i'r golwg yn ddiweddarach fel siociau sy'n ymddangos yn rhai llai o faint, gyda phethau sy'n ymddangos yn bitw yn cael effeithiau sylweddol. Yn aml iawn, yn dilyn profedigaeth, bydd pobl yn datblygu strategaethau ymdopi ar unwaith, sy'n eu helpu i ddygymod o ddydd i ddydd heb sylweddoli beth yw effeithiau negyddol difrifol y strategaethau hynny yn y tymor hirach. Dyma'r union beth y gall defnyddio'r SLA helpu i'w osgoi neu o leiaf ddechrau liniaru'r sefyllfa.

Unwaith eto, y dystiolaeth a ddaeth yn sgil defnyddio SLA yng Nghymru hyd yn hyn oedd bod merched yn fwy agored i'r effeithiau hyn. Fel y prif ofalwyr mewn sawl achos, disgwylir iddyn nhw wneud trefniadau amgen ynghylch y dyletswyddau gofalu hyn, sy'n aml yn peryglu eu strategaethau bywoliaethau (er enghraifft, achosi iddyn nhw roi'r gorau i'w gwaith bob dydd) neu drwy wneud iddyn nhw orfod talu am ofal na allan nhw ei fforddio. Yn yr un modd, er gall perthynas sy'n methu fod yn brofiad hynod drawmatig i unrhyw un, mae ein hymchwil yn awgrymu fod yr effaith yn gallu bod yn neilltuol o fawr ar ferched, yn enwedig o ran yr effeithiau dilynol ar eu hasedau eraill, fel mae'r enghraifft a ganlyn yn ei ddangos:

### ASTUDIAETH ACHOS: SIAN

Mae Sian, sydd nawr yn ei 50au, yn byw ar ei phen ei hun mewn llety ar rent.

Roedd hi'n berchen ar dŷ'n flaenorol, a gafodd i'w gadw ar ôl i'w phriodas gyntaf ddod i ben. Arweiniodd ail briodas fer a thrychinebus ati'n gorfod ildio'r tŷ a symud i'r tŷ rhent y mae hi'n byw ynddo yn awr. Dirywiodd ei hiechyd yn gyflym hefyd, i'r fath raddau fel ei bod hi wedi methu gweithio am y pymtheg mlynedd ddiwethaf.

Ychydig iawn o feddiannau sydd ganddi erbyn hyn, ac mae hi'n teimlo'n isel ei bod hi mewn dyled yn gyson. Drwy ddadansoddiad SLA, mae'n amlwg er hynny fod gan Sian rwydwaith gymdeithasol gref, gan gynnwys cysylltiadau â'r eglwys leol, y mae hi'n dibynnu arni am gefnogaeth mewn amrywiaeth o ffyrdd.

## CYMUNEDAU YN GWEITHREDU / CYNLLUNIO AR GYFER NEWID

O'i ddefnyddio'n briodol, gall y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy (SLA) fod yn offeryn cynllunio a gwerthuso parhaus. Gall monitro cynnydd ddarparu'r wybodaeth rydym ei hangen i ddatblygu gwaith i gwrdd ag anghenion cyfranogwyr yn y ffordd orau.

Yn yr un modd, gallai'r materion a ddadorchuddiwn yn ystod cylch bywyd ein gwaith arwain at:

- Sefydlu grwpiau sy'n rhannu profiadau tebyg ac sy'n gallu cynnig cefnogaeth i'w gilydd
- Lobïo ac ymgyrchu dros newidiadau / gwelliannau i wasanaethau lleol a chyhoeddus
- Sefydlu grŵp, prosiect neu fenter newydd i ddarparu gwasanaethau'n uniongyrchol i gefnogi'r gymuned
- Llunio adroddiad/papur ysgrifenedig y gellir ei ddsbarthu wedyn i'r bobl berthnasol, a fydd yn cynnwys llywodraeth leol, y rhai sy'n ymwneud â datblygu polisi ac unrhyw sefydliad lleol, rhanbarthol neu genedlaethol priodol arall.

### ASTUDIAETH ACHOS: UNDEB CREDYD SPLOTLANDS

Fe wnaeth y prosiect Bywoliaethau a gynhaliwyd gan Undeb Credyd Splotlands yn Sblot yng Nghaerdydd ddatgelu lefelau uchel o ddyledion yn yr ardal. Fe wnaeth hyn arddangos yr angen am gyngor ar ddyledion, ac yn sgîl hynny llwyddodd yr undeb credyd i sicrhau cyllid i gyflogi cynghorwr arbenigol ar ddyledion i gefnogi aelodau'r undeb credyd.

### ASTUDIAETH ACHOS: GORLLEWIN Y RHYL YN GYNTAF

Fe wnaeth defnydd cychwynnol o'r SLA yng Ngorllewin y Rhyl ddatgelu benthycwyr anghyfreithlon, tloidi tanwydd a thai gwael fel y prif rwystrau rhag cael bywoliaeth gynaliadwy. Mae hyn wedi dylanwadu ar gynllunio gweithredu cymunedol gan weithwyr lleol i gyfeirio eu prosiectau i fynd i'r afael â'r materion hyn, a'u helpu nhw i benderfynu pa sefydliadau ac asiantaethau maen nhw fwyaf angen eu denu fel partneriaid.



# ADRAN TRI

## SUT MAE'R DULL BYWOLIAETHAU CYNALIADWY YN GWEITHIO I UNIGOLION A THEULUOEDD?

Mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn cynnig dull systematig o ddeall tlodi ac yna gweithredu yn ei erbyn. Mae'n effeithiol pa un ai gweithio gydag unigolyn, teulu neu gymuned ydych chi. Mae ymchwil prif ffrwd ar dlodi yn aml wedi tueddu i ystyried pobl sy'n byw mewn tlodi fel grŵp o unigolion goddefol sydd i gyd angen yr un math o help. Mae defnyddio'r SLA yn wahanol, gan ei fod yn datgelu fod pobl yn aml yn meddu ar asedau'n barod a allai eu helpu i oresgyn y problemau yn eu bywydau, a'u bod yn ddigon galluog i wneud penderfyniadau a dewisiadau rhesymol ynghylch eu bywydau. Yr un pryd, mae'r SLA hefyd yn helpu i nodi'r problemau a'r rhwystrau hynny sy'n sefydliadol neu sy'n seiliedig ar bolisi, ac sydd felly hefyd yn canolbwyntio ymdrechion ar yr hyn y gellir ei newid ym mywyd unigolyn ynghyd â'r pethau na ellir eu newid.

Mae'r SLA a'r Pecyn Cymorth hwn yn gwneud hyn gan ddefnyddio'r dull a ganlyn:

- Gan ddechrau o brofiad arferol unigolyn neu deulu, gan ddefnyddio offer fel y Pentagon Asedau, Llunio'r Aelwyd neu'r Olwyn Reoli, mae'r SLA yn llunio darlun o'u hasedau a'u strategaethau bywoliaethau presennol – mewn geiriau eraill, sut maen nhw'n ymdopi.
- Yna, mae'n mynd ati i gynnwys pobl yn y broses o feddwl am eu ffyrdd posibl eu hunain o wella eu sefyllfa, er enghraifft gan ddefnyddio offer fel yr offeryn Strategaeth Bywoliaethau neu'r offeryn Dadansoddi Coeden Broblemau.
- Yna, mae'r SLA yn archwilio sut mae'r ddarpariaeth bresennol o wasanaethau, ne'u diffyg darpariaeth, yn effeithio ar yr unigolyn neu ar eu teulu gan ddefnyddio offer fel y Llinell Bŵer a Dylanwad, neu'r offeryn Mapio Cymunedol.
- Gan bwysleisio pwysigrwydd rhyngweithio â'r polisïau a'r sefydliadau hyn fel eu bod yn hyrwyddo agenda pobl sy'n profi tlodi, ynghyd â cheisio ffyrdd o gefnogi pobl i gyflawni amcanion eu bywoliaethau, ac adeiladu ar eu hasedau presennol lle mae hynny'n bosibl, mae'r SLA yna'n defnyddio offer fel yr Ysgol Fywoliaethau neu'r offeryn Dilysu'r Canfyddiadau i nodi'r atebion gorau posibl sydd ar gael o ran bywoliaethau.



Y canlyniad yw Cynllun Datblygu Personol ar gyfer pob unigolyn neu deulu (er enghraifft, gweler y templedi monitro yn Atodiad II y Pecyn Cymorth hwn) sy'n parchu safbwyntiau'r unigolyn ac yn eu hannog i ganfod eu hatebion eu hunain.

## Isod ceir sampl bychan o'r canlyniadau a gyflawnwyd gan gyfranogwyr yng Nghymru hyd yn hyn:

- Cynnydd yn y gallu i ddefnyddio gwasanaethau cyhoeddus perthnasol
- Cynnydd yn y gallu i drefnu apwyntiadau â darparwyr gwasanaethau, a chadw at y trefniadau
- Ymgymryd â chyfluoedd dysgu anffurfiol a ffurfiol
- Cynnydd yn y gallu i wneud penderfyniadau
- Gadael perthynas dreisgar
- Cynnydd yn y gallu i reoli cyllid a chyllidebau
- Cynnydd yn y gallu i reoli emosiynau, a delio'n effeithiol â dicter a rhwystredigaeth bersonol
- Cynnydd mewn sgiliau magu plant a gofalu
- Gwella perthynas ag aelodau o'r un aelwyd
- Cynnydd yn y diddordeb yn addysg eu plant
- Ymgymryd â phrofiad gwaith
- Ymgymryd â gwaith cyflogedig

## ASTUDIAETH ACHOS: CASSIE\*

Roedd Cassie yn dod i sesiynau cwnsela yn y lle cyntaf.

Cyfeiriodd y cynghorwr hi at brosiect Noddfa yng Nghymru. Roedd y cyfrifoldeb dros ofalu am dri phlentyn ifanc ar ei phen ei hun yn ei llethu. Roedd magu'r plant ar ei phen ei hun wedi effeithio ar ei bywyd. Roedd hi wedi cael ei llethu'n emosiynol ac wedi blino'n gorfforol. Nid oedd ganddi amser iddi hi ei hun nac i feddwl am yr hyn yr oedd hi eisiau ei wneud o bosibl i wella ei gwerth [ei hunan-werth] a'u hunanhyder.

Yn y lle cyntaf, pan eglurais beth oedd gan y prosiect i'w gynnig iddi hi, ni allai gredu fod cymorth o'r fath ar gael. Fe wnaeth y sôn am ofal plant wneud iddi lonni drwyddi. Dechreuodd ddangos diddordeb a pharodrwydd i wella ei hunan ac ymgysylltu â'r gymuned.

Fe wnaethom archwilio ei meysydd arbenigol a'r hyn oedd o ddiddordeb iddi, ynghyd â'r sgiliau a'r doniau oedd ganddi'n barod. Gan ei bod hi wedi cael gradd yn barod yn ei gwlad ei hun, a'i bod yn siarad Saesneg yn rhugl, awgrymais y gallai ymgymryd â hyfforddiant ESOL [Saesneg i siaradwyr ieithoedd eraill] [yr oedd y] prosiect yn ei gynnig. Ei hymateb cychwynnol oedd 'ddim i mi, efallai'. Ond pan welodd bod yr hyfforddiant yn dechrau'r wythnos ganlynol, roedd hi'n awchu am y cyfle i gwrdd ag oedolion a bod yn ddefnyddiol i'r gymuned. Fe wnaeth hyn roi cyfle iddi gael amser iddi ei hun hefyd, heb y plant.

Roedd mynd i'r sesiynau hyfforddi yng Nghaerdydd yn her fawr iddi, ond roedd yn benderfynol o ddod yno. Mae hi'n teimlo yn fwy hyderus a defnyddiol. Mae ganddi obeithion ar gyfer y dyfodol, ac mae hi'n barod i ddechrau hyfforddi yn ystod y flwyddyn academaidd nesaf.

"Mae gennyf fabanod sy'n efeilliaid, ac rwy'n eu caru nhw'n fawr iawn ac yn mwynhau gofalu amdany'n nhw, ond rydw i weithiau'n gweld y cyfan yn ormod ac yn dymuno cael y cyfle i wneud rhywbeth defnyddiol, ond roeddwn yn meddwl bod hynny'n amhosibl nes i mi gyfarfod â enw'r gweithiwr SLA Cefais y seibiant roeddwn yn dyheu amdano, ac rydw i nawr yn barod i ddysgu. Mae'r profiad hwn yn sicr wedi ychwanegu gwerth at fy mywyd ac wedi agor fy meddwl i bosibiliadau."

\*Nid ei henw go iawn

## SUT MAE'R DULL BYWOLIAETHAU CYNALIADWY YN GWEITHIO YN ACHOS GRWPIAU A SEFYDLIADAU?

Mae'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn wahanol i ddulliau traddodiadol o waith atal tlodi gan ei fod yn archwilio bywydau pobl fel cyfanwaith, yn hytrach na chanolbwyntio ar un agwedd yn unig, fel eu sefyllfa gyflogaeth.

Mae hyn yn ei wneud yn addas i weithio gyda grwpiau o unigolion ynghyd â defnydd unigol (gweler yr astudiaeth achos o Glyncoch isod). Er hynny, mae ei ddull cyfannol yn ei wneud yn addas hefyd i ddatblygu galluoedd sefydliadau er mwyn gallu cwrdd yn well ag anghenion pobl sy'n profi tlodi.

- Gall sefydliadau ddefnyddio offer yn y pecyn cymorth hwn fel Llunio'r Aelwyd neu'r Llinell Amser lawn/Ddim yn iawn i ddeall yr unigolion mae nhw'n gweithio gyda nhw yn well.
- Gall sefydliadau ddefnyddio rhai o'r lleill, fel y Pentagon Asedau neu'r offeryn Cyfweliadau wedi'u Strwythuro, i ddadansoddi effeithiolrwydd eu gwasanaethau eu hunain ar gyfer pobl sy'n profi tlodi.
- Mae'r holl offer yn addas i'w defnyddio mewn grwpiau, gyda'r cyfarpar sydd ei angen ar gyfer pob un wedi'u rhestru ar ddechrau'r pecyn cymorth hwn.

Ar sail ein profiad ni, bydd y broses hon nid yn unig yn arwain at safon well o wybodaeth, ond bydd hefyd yn rhoi grym uniongyrchol i unigolion a grwpiau, a bydd y gymuned ehangach ar eu hennill o ganlyniad i hynny.

Bydd yn annog preswylwyr i ddod yn ddinasyddion gweithgar yn eu cymunedau, mewn sefyllfa well i ddelio ag anawsterau ac yn gallu rhoi sylw i'r anawsterau hynny drwy ragor o ddealltwriaeth, gwybodaeth a pherthynas well gyda darparwyr gwasanaethau.

Bydd defnyddio'r SLA o fudd i grwpiau cymunedol a darparwyr gwasanaethau, drwy roi dealltwriaeth well iddyn nhw o sut i ymgysylltu â'r bobl sydd fwyaf ar y cyrion, gan gynnwys pobl sy'n teimlo'n arunig yn gymdeithasol nad ydyn nhw'n ymgysylltu â strwythurau neu wasanaethau cymunedol traddodiadol.

## AR GYFER PWY MAE'R PECYN CYMORTH HWN?

- Bwriedir y pecyn cymorth hwn ar gyfer unrhyw un, pa un ai a ydyn nhw'n weithiwr proffesiynol ynteu'n wirfoddolwr, sy'n gweithio neu a fyddai'n hoffi gweithio gydag unigolion, teuluoedd, grwpiau neu gymunedau sy'n profi tlodi yng Nghymru.
- Bydd y pecyn cymorth hwn hefyd yn berthnasol i wneuthurwyr polisi ac academyddion sydd â diddordeb mewn cynyddu eu hymwybyddiaeth a chael rhagor o wybodaeth am ffyrdd ymarferol o gynnal gwaith ymchwil a chyfrannu at ddatblygu polisi ar dlodi. Nid oes angen talu i'w ddefnyddio a gallwch addasu'r offer i gyd-fynd â'ch amgylchiadau lleol.

## YMHLE A SUT MAE WEDI CAEL EI DDEFNYDDIO?

- Mae Oxfam yn gweithio'n agos gyda nifer o sefydliadau partner, ac mae'n eu cefnogi i ddefnyddio'r SLA mewn dros ddwsin o ardaloedd ledled Cymru. Ynghyd â'r help a ddarparwyd i unigolion a theuluoedd, mae'r prosiectau hyn wedi cefnogi mentoriaid cymheiriaid i archwilio bywydau pobl sy'n byw yn eu cymunedau, ac yna troi'r dysgu yn weithredu yn y gymuned a newid y polisïau sy'n effeithio ar fywydau pobl.

## ASTUDIAETH ACHOS: Defnyddio'r pecyn cymorth i nodi rhwystrau unigol a chyfunol

Fel mam sengl ifanc, roedd Amina\* yn cael anhawster ymdopi â gofalu am faban heb gefnogaeth teulu neu ffrindiau yn agos ati. Nid oedd yn gwybod lle i fynd i gael gwybodaeth am y gwasanaethau y gallai eu defnyddio, a themlai'n unig ac wedi ei rhwystro rhag gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau prif ffrwd. Ers mynd i gyfarfodydd grŵp merched y SLA a defnyddio offer amrywiol, mae hi wedi gallu nodi ac archwilio asedau sydd ar gael y gallai wneud rhagor o ddefnydd ohonyn nhw, fel mynediad am ddim at ddysgu a sgiliau sy'n cael eu cynnig gan wasanaethau cymunedol fel y llyfrgell. Fel y dywedodd ei hun, "mae'n rhywbeth sy'n peri i chi feddwl am eich bywyd o ddydd i ddydd, ac rydych yn dechrau meddwl am y bobl sy'n mynd a dod o'ch bywyd, a'r effaith maen nhw'n ei gael ar eich bywoliaeth". Yn y misoedd ers ymuno â phrosiect SLA, mae hi wedi cael hyfforddiant sgiliau cyfweiliad, gweithdy hyfforddiant seneddol, ac wedi cofrestru yn ei choleg lleol i astudio cwrs, gyda'r gobaith o fynd i brifysgol. Mae hi nawr yn dweud ei bod hi'n barod i gwrdd â gwneuthurwyr polisi i godi materion sy'n effeithio arni hi fel mam sengl ynghyd â merched eraill yn y grŵp, fel y costau trafnidiaeth uchel a'r gefnogaeth wael o ran gofal plant i ferched â phlant ifanc.

\* Nid ei henw iawn

## ASTUDIAETH ACHOS: Y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy fel ymarfer grŵp

Fel rhan o gontract gydag Oxfam Cymru, cynhaliodd Community Development Cymru ymarfer peilot i brofi sut roedd rhai o offer SLA yn cael eu defnyddio mewn gwaith grŵp. Cynhaliwyd yr ymarfer gyda Chymunedau yn Gyntaf Glyncoch yng Nglyncoch, stâd o tua 1,600 o dai a adeiladwyd yn y 1950au a'r 1960au tua dwy filltir o Bontypridd. Mae'r stâd yn rhan o'r rhaglen Cymunedau yn Gyntaf, ac roedd y cydlynnydd lleol yn frwd ynghylch defnyddio'r SLA fel modd o gynyddu cyfranogiad yn eu gwaith a'i wneud yn fwy sensitif i anghenion y rhai sy'n byw mewn tlodi. Diben yr ymarfer oedd gwella ansawdd ymyriadau proffesiynol ar y stâd drwy gynyddu dealltwriaeth o sut beth yw byw yno, a sut mae pobl yn gwneud y gorau o'r hyn sydd ganddyn nhw. Fe wnaeth hyn weithio'n dda, ac awgrymodd fod pwyslais yr SLA ar asedau presennol (yn hytrach na'r pethau nad ydyn nhw ym meddiant pobl), ynghyd â'i safbwynt ar dlodi nid fel beirniadaeth o'r unigolion dan sylw, ond o'r anghyfiawnder cymdeithasol sy'n caniatáu i dlodi barhau i fodoli mewn cymdeithas gyfoethog, yn gweithio'n dda mewn sefyllfaoedd grŵp.

## ASTUDIAETH ACHOS: Brocera gwasanaeth newydd i ffoaduriaid a cheiswyr lloches ifanc

Mae Oxfam wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth ag Oasis Caerdydd ac Ymddiriedolaeth y Tywysog (Fairbridge, gynt) dros y 3 blynedd ddiwethaf. Mae Oasis yn gweithio i gefnogi a datblygu integreiddio a chynnwys ceiswyr lloches a ffoaduriaid i'w cymuned leol. Mae'n darparu gwasanaethau i unigolion a chymunedau sy'n defnyddio'r SLA. Mae Ymddiriedolaeth y Tywysog yn gweithio gyda phobl ifanc rhwng 13 a 30 oed sydd wedi cael anawsterau yn yr ysgol, sydd wedi bod mewn gofal, yn ddi-waith yn y tymor hir neu wedi cael trafferthion cyfreithiol. Mae'r rhaglen Fairbridge yn cynnig rhaglen datblygiad personol wedi'i theilwra'n unigol, sy'n cyfuno cefnogaeth un i un a gweithgareddau grŵp. Nododd Oxfam nad oedd pobl ifanc a oedd yn cymryd rhan yn y prosiect bywoliaethau yn Oasis yn gallu defnyddio llawer o'r gwasanaethau prif ffrwd a gynigir i'r gymuned ehangach. O fod wedi darparu hyfforddiant ar sut i ymgysylltu â phobl ifanc BME yn 2011, fe wnaeth Oxfam hefyd nodi bod Rhaglen Fairbridge yn cynnig rhaglen datblygiad personol wedi'i ei wasanaethau i bobl ifanc BME. Trefnwyd deialog rhwng y prosiectau gan staff Oxfam. Drafftwyd cynnig ynghylch sut gallai'r ddau brosiect gydweithio, a dechreuwyd cyfnewid arferion da a gweithgareddau. Cynhaliwyd y cwrs mynediad cyfun cyntaf i bobl ifanc BME ym mis Hydref 2012. Yn sgîl cwblhau'r cwrs mynediad, mae'r holl gyfranogwyr nawr yn gymwys i fynd ymlaen at yr amrediad llawn o raglenni sgiliau yn y gweithle Ymddiriedolaeth y Tywysog – ac mae'r chwe chyfranogwr wedi cofrestru ar gyfer cyrsiau eraill, gan roi eu hunain ar y ffordd ar fywoliaeth gynaliadwy.

# ADRAN PEDWAR

## CRYNODEB

Mewn nifer o gymunedau yng Nghymru, mae rhwydweithiau, grwpiau a sefydliadau cryf sydd wedi chwarae rhan sylweddol dros y blynyddoedd yn y gwaith o adfywio cymunedau difreintiedig. O ganlyniad, mae nifer o sefydliadau cymunedol ar lawr gwlad, unigolion a grwpiau yn meddu ar gyfoeth o wybodaeth a dealltwriaeth o eithrio cymdeithasol a difreintedd.

Mewn ardaloedd o'r fath, nid yw'r Dull Bywoliaethau Cynaliadwy yn "dechrau o'r dechrau" felly, ond yn hytrach yn adeiladu ar wybodaeth sydd eisoes yn hysbys.

Er hynny, er mwyn ymgymryd â'r gwaith hwn yn llwyddiannus, a defnyddio'r SLA a'i becyn cymorth yn ystyrion, mae'n bwysig nodi fod angen defnyddio dull penodol. Bydd y dull hwn yn gyfarwydd i weithwyr datblygu cymunedau yn barod, gan ei fod yn ymdrechu i alluogi unigolion eu hunain i ddechrau rheoli eu bywydau mewn ffyrdd sy'n gyfforddus a phriodol iddyn nhw, ond mae'n werth pwysleisio nifer o bwyntiau'n fanwl:

## AR GYFER BETH Y GELLIR EI DDEFNYDDIO?

- Helpu unigolion a theuluoedd a wthiwyd i'r ymylon i ddringo'r ysgol bywoliaethau, gostwng eu dibyniaeth ar fudd-daliadau'r wladwriaeth a gwasanaethau eraill, a thrwy hynny, cadw eu hunain allan o argyfyngau drwy gamau ataliol.
- Datblygu synnwyr o gyffredinedd, cydlynad a pherchenogi materion mewn cymunedau a wthiwyd i'r cyrion, drwy gyfnewid a choladu gwybodaeth, a nodi cyfleusterau presennol a help i ddatblygu mentrau eraill.
- Helpu darparwyr gwasanaeth i ddeall effaith polisiâu penodol ar lefel leol mewn cymunedau, a sut gellid defnyddio'r wybodaeth a goladwyd i ddod â newid cadarnhaol i'w chanlyn.
- Helpu strwythurau cymunedol i nodi pa gyfleoedd sy'n bodoli i gynyddu eu dylanwad eu hunain mewn prosesau gwneud penderfyniadau yn lleol, drwy gynnwys nifer cynyddol o'r rhai sy'n arunig yn gymdeithasol, ac a wthiwyd i'r ymylon, mewn prosesau gwneud penderfyniadau lleol.

## PA WYBODAETH FYDD Y PECYN CYMORTH YN EI DDARPARU?

- Darlun realistig, cyfannol o fodolaeth feunyddiol pobl sy'n byw mewn cymuned. Mae modd defnyddio'r berthynas a'r ddealltwriaeth drylwyr y mae hyn yn ei feithrin fel sylfaen ar gyfer hyfforddi a mentora unigolion i wneud penderfyniadau ynghylch eu bywoliaethau.
- Cynnydd yn nealltwriaeth unigolion a theuluoedd o'u cryfderau, eu hasedau a'u galluoedd, sut maen nhw'n rheoli'r bywoliaethau sydd ganddyn nhw, cynladwyedd y strategaethau ymdopi hynny, a'r strategaethau amgen sydd ar gael iddyn nhw.
- Nodi'r asedau allanol a'r adnoddau yn y gymuned ehangach sy'n effeithio ar eu bywydau, ac a allai hefyd fod angen eu datblygu i'w galluogi i ddringo'r ysgol bywoliaethau.

## PWY ALL YMGYMRYD Â'R GWAITH?

- Gweithwyr cymunedol, gwirfoddolwyr a gweithredwyr cymunedol, ynghyd ag unigolion eraill o sawl proffesiwn ac yn y gymuned, yn ogystal â mentoriaid cymheiriaid sydd wedi profi tldi eu hunain yn ddiweddar, gan gynnwys ei dueddiadau a'i siociau cysylltiedig.

## PWYSIGRWYDD HYFFORDDIANT A CHEFNOGAETH

Mae'n bwysig fod pob un sy'n defnyddio'r Pecyn Cymorth yn glir ynghylch amcanion ac egwyddorion yr SLA. Gan hynny, mae angen darparu amrywiaeth wahanol o hyfforddiant, yn ffurfiol ac anffurfiol, yn dibynnu ar brofiadau'r rhai sy'n ymwneud â'r gwaith. Mae'n neilltuol o bwysig fod:

- Y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy ei hunan yn cael ei ddeall yn glir.
- Unigolion yn meddu ar y sgiliau cyfathrebu a chyfweliadau perthnasol i ymgysylltu ag unigolion, teuluoedd a chymunedau.
- Materion ynghylch cyfrinachedd, ffiniau ac ymddiriedaeth yn cael eu parchu.
- Y broses yn anfeiriadol.
- Pobl yn cael eu galluogi, eu hannog a bod eu lleisiau'n cael eu clywed drwy'r cyfan.
- Adeiladu ar gryfderau yn digwydd, ac nid eu cymryd yn ganiataol.
- Profiad pawb yn cael ei werthfawrogi a'i gynnwys yn y broses o gasglu gwybodaeth.
- Rydym yn cydnabod pan fydd angen cymorth o'r tu allan. Wrth weithio gan ddefnyddio'r SLA, gall ymarferwyr ddatblygu perthynas gref ag unigolion, ac fe allan nhw glywed neu weld gwybodaeth bersonol iawn. Nid yw gallu defnyddio'r pecyn cymorth yr un fath â bod yn gynghorwr neu'n ymgynghorwyr hyfforddedig, ac os yw'r cyfranogwyr yn dymuno rhoi sylw i nifer o'r materion sy'n effeithio ar eu bywoliaethau, bydd angen iddyn nhw ganfod ffynonellau eraill o gefnogaeth briodol, neu wneud hynny ar eu rhan.



# OFFER AR GYFER BYWOLIAETH GYNALIADWY

## CYFLWYNIAD

Mae'r offer a ddefnyddiwyd yn y Pecyn Cymorth hwn wedi cael eu datblygu'n benodol i'w defnyddio mewn prosiectau bywoliaethau, tra bod eraill wedi cael eu haddasu o Becynnau Cymorth ar gyfer ymchwil cymunedol ar gyfranogiad a rhywedd. Argymhellir fod o leiaf rhai o'r offer hyn yn cael eu defnyddio mewn prosiect bywoliaethau, gan y canfuwyd eu bod nhw'n ffordd bwysig o alluogi cyfranogwyr i fynd ati i ymgysylltu â'r broses.

Mae rhai o'r rhain wedi cael eu dylunio i'w defnyddio ag unigolion ac aelwydydd, tra bod eraill yn fwy addas ar gyfer gwaith grŵp. Yn yr un modd, mae rhai wedi'u bwriadu ar gyfer casglu gwybodaeth (casglu data) naill ai ynghylch asedau aelwydydd a strategaethau bywoliaethau, neu ynghylch y cyd-destun allanol (polisiau, sefydliadau ac ymarferion). Mae eraill yn gallu helpu i ddadansoddi a gwirio gwybodaeth a chynllunio camau posibl yn dilyn prosiect bywoliaethau.

Mae cymhorthion gweledol a diagramau wedi cael eu cynnwys, a gellir copïo'r rhain i ddarparu taflenni ar gyfer unigolion a sesiynau gwaith grŵp. Bydd y rhain hefyd yn helpu i sicrhau fod y broses mor hygyrch â phosibl, gyda'r hwyluswyr a'r cyfranogwyr yn cymryd rhan flaenllaw. Bydd ymarferion gwahanol yn apelio at bobl wahanol, felly drwy ddefnyddio mwy nag un, gobeithio, bydd cyfranogwyr yn chwarae rhan weithredol yn y broses. Yn ogystal, trwy ymdrin â'r materion o onglau gwahanol, gellir llunio darlun manylach o'u sefyllfa. Gellir gwneud nodiadau ar y taflenni naill ai gan yr hwyluswyr neu'r cyfranogwyr ymchwil, a gellir cyfeirio at ddiagram cynharach os daw rhagor o fanylion i'r amlwg yn ddiweddarach mewn cyfweiliad.



# CYSYLTU Â NI

Mae croeso i chi gysylltu ag Oxfam Cymru os ydych angen rhagor o wybodaeth neu'n dymuno archebu copi o'r pecyn cymorth hwn.

Byddem hefyd yn gwerthfawrogi eich adborth a'ch sylwadau ar y Dull Bywoliaethau Cynaliadwy a'r Pecyn Cymorth hwn.

Oxfam Cymru  
Siambrau'r Farchnad  
5 - 7 Heol Eglwys Fair  
Caerdydd CF10 1AT

Ffôn: 0300 200 1269

E-bost: [oxfamcymru@oxfam.org.uk](mailto:oxfamcymru@oxfam.org.uk)

Gwefan: [www.oxfam.org.uk](http://www.oxfam.org.uk)



**OXFAM**



© Oxfam GB Gorffennaf 2013

Ysgrifennwyd y ddogfen hon gan Oxfam Cymru.

Hoffai Oxfam ddiolch i'r unigolion niferus a rannodd eu profiadau o weithio ym maes tlodi gyda ni. Mae rhai enwau wedi cael eu newid. Mae rhai dyfyniadau ac astudiaethau achos wedi cael eu cyhoeddi'n flaenorol yn rhai o bapurau eraill Oxfam. Mae pob dyfyniad ac astudiaeth achos yn ymwneud â phrofiadau a gofnodwyd yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf.

Mae hawlfraint ar y cyhoeddiad hwn ond ceir defnyddio'r testun yn rhad ac am ddim er dibenion eiriolaeth, ymgyrchu, addysg ac ymchwil, cyn belled â bod y ffynhonnell yn cael ei chydabod yn llawn. Mae deiliad yr hawlfraint yn gofyn i ddefnydd o'r fath gael ei gofrestru gyda nhw er dibenion asesu effaith. Os ydych yn dymuno copïo deunydd dan amgylchiadau eraill, eu hailddefnyddio mewn cyhoeddiadau eraill, eu cyfieithu neu eu haddasu, mae'n rhaid sicrhau caniatâd, ac mae'n bosibl y codir ffi am hynny. Anfonwch e-bost: [publish@oxfam.org.uk](mailto:publish@oxfam.org.uk)

Am ragor o wybodaeth ynghylch y materion a godwyd yn y papur hwn, anfonwch neges e-bost: [ukpoverty@oxfam.org.uk](mailto:ukpoverty@oxfam.org.uk)

Roedd yr wybodaeth sydd yn y cyhoeddiad hwn yn gywir pan aed i'r wasg.

Gwaith Oxfam yn y Deyrnas Unedig: Mae Oxfam yn gweithio i oresgyn tlodi yn y Deyrnas Unedig mewn tair ffordd. Rydym yn datblygu prosiectau gyda phobl sy'n byw mewn tlodi i wella eu bywydau a dangos sut gall pethau newid; rydym yn codi ymwybyddiaeth y cyhoedd o dlodi i bwysu am newid; ac rydym yn gweithio gyda gwneuthurwyr polisi i fynd i'r afael ag achosion tlodi. Am ragor o wybodaeth, ewch i [www.oxfam.org.uk/uk](http://www.oxfam.org.uk/uk)

[www.oxfam.org.uk](http://www.oxfam.org.uk)

Cyhoeddwyd gan Oxfam GB dan ISBN 978-1-78077-372-8 ym mis Gorffennaf 2013.

Oxfam GB, Oxfam House, John Smith Drive, Cowley, Oxford, OX4 2JY, UK.

Mae Oxfam yn elusen gofrestredig yng Nghymru a Lloegr (Rhif: 202918). Mae Oxfam GB aelod o Oxfam Rhyngwladol. Argaffwyd ar bapur 100% wedi'i ailgylchu o wastraff defnyddwyr, gan Slicker Designs

# OFFER AR GYFER BYWOLIAETH GYNALIADWY

1. **DARLUN O'R CARTREF**
2. **LLINELL AMSER BODLON NEU BEIDIO**
3. **OLWYN DYGYMOD**
4. **CYFWELIADAU STRWYTHUREDIG**
5. **ARF STRATEGAETH BYWOLIAETHAU**
6. **MAPIO ASEDAU CYHOEDDUS**
7. **LLINELL GRYM A DYLANWAD**
8. **Y PENTAGRAM ASEDAU**
9. **YSGOL BYWOLIAETHAU**
10. **YMARFER YMWYBYDDIAETH RHYW**
11. **DADANSODDIAD COEDEN PROBLEMAU**
12. **CLUSTNODI ATEBION BYWOLIAETH**



**OXFAM**

# 1. DARLUN O'R CARTREF

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwrio a chynllunio



## BWRIAD:

### Casglu gwybodaeth am gartrefi



**Pwrpas yr Arf:** cofnodi a darlunio symudiadau pobl o fewn ac o amgylch y cartref. Hefyd yn ffordd dda o dorri'r ia ar ddechrau sesiwn.



### CANLYNIADAU (Yr hyn sydd dan sylw)

- Cefnogaeth faterol a chefnogaeth o fath gwahanol y mae cartref yn ei dderbyn
- Rhwydweithiau cymdeithasol o ymddiriedaeth a dwyochredd (e.e. gall y teulu estynedig ddarparu gofal plant anffurfiol, neu gall ffrind da fenthg arian mewn argyfwng)
- Y gwahaniaethau rhwng dynion a menywod wrth ryngweithio, o fewn y cartref a thu allan
- Unrhyw dueddiadau cyffredin ledled cyfweliadau



**Offer:** Templed siâp tŷ, pinnau ffelt, ffigurau wedi'u torri allan (dewisol)



**Defnydd:** Yn ddelfrydol, dyllid cynnal yr ymarfer ar ddechrau sesiwn bywoliaethau, ar ôl y cyflwyniadau, ac ar ôl trafod pwrpas yr ymchwil a chyfrinachedd gyda'r cyfranogwyr. Mae'r siâp tŷ yn ysgogiad gweledol syml ar gyfer y mwyafrif, ac mae felly yn ffordd dda o ysgogi'r cyfranogwyr i siarad, a hefyd i gynnwys aelodau eraill o'r cartref sydd o bosib yn bresennol.

**Arddull:** Gan ddefnyddio'r templed siâp tŷ, gofynnwch i'r cyfranogwyr ddisgrifio pwy sy'n mynd i mewn ac allan o'u cartref bob dydd, a ble maent yn mynd, gan ddechrau gyda'r bobl sy'n byw yn y cartref drwy gydol yr amser, neu ran helaeth o'r amser. Yna ychwanegwch unrhyw un arall sy'n ymweld yn rheolaidd gyda'r tŷ neu y mae aelodau'r cartref yn

ymweld gyda hwy yn rheolaidd e.e. tad-cu a mam-gu, cymdogion agos, teulu estynedig, ffrindiau allweddol, a gosodwch y bobl hyn yn agos i'r siâp tŷ. Yna ychwanegwch bobl eraill sydd mewn cysylltiad gyda'r cartref e.e. benthycwyr ar garreg y drws, gweithwyr cyngor, gweithwyr iechyd/cymunedol, cynghorwyr ayyb. Gellir eu gosod ychydig ymhellach oddi wrth y siâp tŷ.

**Arfer Gorau:** Yn ddelfrydol, dylid annog cyfranogwyr i arwain y broses, ac i nodi'r wybodaeth ar y templed eu hunain, gyda'r ymchwilydd yn ysgogi a holi cwestiynau wrth iddynt godi. Os nad yw hyn yn bosibl, gall yr ymchwilydd ofyn iddynt ddisgrifio'r broses a llenwi'r diagram ar eu rhan, gan gadarnhau ei fod yn gywir.

**Pwyntiau:** Mae'r diagram yn darparu cyfeiriad ar gyfer y sesiwn yn ogystal ag arwydd cynnar o lif adnoddau i mewn ac allan o'r cartref. Ar gyfer eglurdeb, gellir defnyddio saethau (neu rifau) er mwyn dangos mynychder y rhyngweithio, ac a ydyw'n gadarnhaol neu negyddol. Os yw'r asiantaethau a'r unigolion yn cyfnewid nwyddau, arian neu wasanaethau, gellir ychwanegu'r manylion hyn hefyd gyda nodiadau yn dangos faint a pha mor aml. Os fydd aelodau o'r un cartref yn cael eu cyfweld ar yr un pryd, gall bob person nodi eu hatebion ar yr un diagram, gan ddefnyddio gwahanol liwiau (mae'n bosibl y bydd angen darn o bapur siart ar gyfer teulu mawr!).

**Disgwyliadau:** Mae'r patrymau rhyngweithio yn gymorth i ddangos sut mae bywoliaeth yn cael ei adeiladu. Hefyd, i'r gwrthwyneb, mae'n bosibl mai ychydig iawn o rwydweithiau o'r fath sydd gan yr un sy'n cael ei gyfweld, a/neu mai ychydig iawn o asedau cyhoeddus y mae'n eu defnyddio.



**Rhybudd:** Gall hyn awgrymu fod person yn straffaglu i gynnal eu hunain, mewn cyflwr 'goroesi'.

**Cryfderau posibl yr arddull:** Mae'n cofnodi strategaethau goroesi cyffredol a chefnogaeth gymdeithasol sydd gan deulu.

O ganlyniad mae'r Arddull Bywoliaethau Cynaliadwy yn darparu dealltwriaeth o gyd-destun ehangach a rhesymeg rhai o benderfyniadau'r cyfranogwyr mewn ffordd nad yw asesiadau traddodiadol lles/cyflogaeth neu anghenion yn ei gyflawni.



# 2. LLINELL AMSER BODLON NEU BEIDIO

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Casglu gwybodaeth am gartrefi



**Pwrpas yr Arf:** Asesu effaith digwyddiadau bywyd ar fywoliaethau cartref dros gyfnod o amser (effaith uniongyrchol a thymor hir).



### CANLYNIADAU (Yr hyn sydd dan sylw)

Effaith gwahanol ddigwyddiadau bywyd ar asedau bywoliaeth pobl dros gyfnod o amser. Er enghraifft, gall tor-perthynas ostwng asedau ariannol ond gynyddu asedau cymdeithasol a dynol yn sgil symud allan o ardal.



**Offer:** Papur siart, pinnau ffelt (2-3 lliw).



**Defnydd:** Dylid gofyn i'r sawl sy'n cael eu cyfweld ddewis pwynt mewn amser (fel rheoltua 5-10 o flynyddoedd yn flaenorol), a oedd yn ddechrau cyfnod arwyddocaol yn eu bywydau. Gall fod yn gyfnod o symud i'r ardal, dechrau neu adael swydd neu berthynas, neu ddechrau teulu

**Arddull:** Sicrhewch mai'r cyfranogwr sy'n dewis pwynt cychwyn y llinell amser. Yna bydd angen tynnu llinell lorweddol ar hyd y dudalen fel 'llinell amser', gyda'r pwynt cychwynol ar y chwith a'r presennol ar y dde.

Yna gellir ychwanegu dyddiadau bras ar gyfer digwyddiadau allweddol ym mywyd cyfranogwr at y llinell amser, gyda lluniau a dyfyniadau i'w lenwi. Yna gofynnwch i'r sawl sy'n cael eu cyfweld i dynnu llinell ar y papur mewn lliw gwahanol, uwch ben ac o dan y llinell amser i nodi cyfnodau pan oeddent yn 'fodlon' neu 'anfodlon'.

Gellir ychwanegu dyfyniadau a lluniau er mwyn rhoi dyfnder i'r hyn sy'n cael ei ysgrifennu ar bob llinell. Gallwch hefyd groesgyfeirio'r siart hwn gyda'r wybodaeth sy'n cael ei ddarparu ar yr arf cyntaf, eto i adeiladu darlun llawnach o fywyd person.

Sicrhewch fod gennych enghraifft yn barod i'w ddangos. Os yn bosibl, dylid gwahodd y sawl sy'n cael eu cyfweld i lenwi'r llinell amser, fel bod yr ymchwilydd yn rhydd i ganolbwyntio ar ofyn y cwestiynau.

Hefyd mae angen i'r ymchwilydd ystyried gwahanol effeithiau'r digwyddiadau hyn ar ddynion a menywod:

Pwy oedd ar eu hennill, a phwy oedd ar eu colled yn dilyn unrhyw newidiadau?

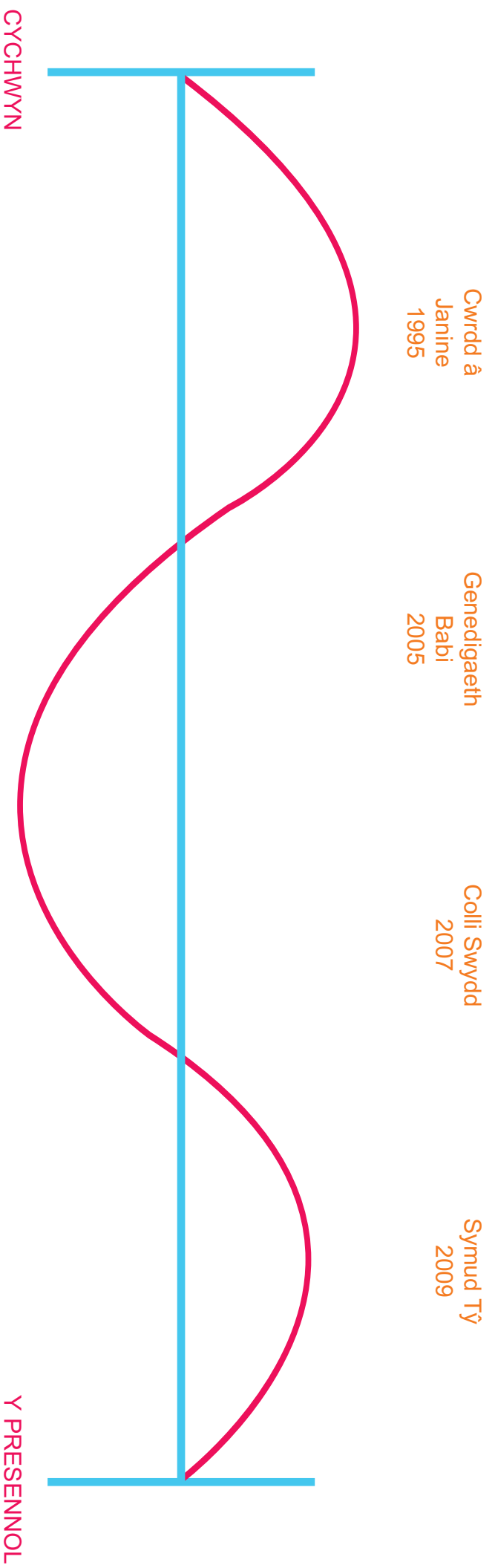
Cofiwch eich bod hefyd yn edrych am dueddiadau cyffredin ledled y cartrefi.

## COFIWCH!

Edrychwch am gysylltiadau rhwng asedau - a oedd ennill un ased (e.e. ennill ased dynol drwy ennill cymhwyster) yn effeithio ar asedau eraill?



OXFAM



# 3. OLWYN DYGYMOD

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Casglu gwybodaeth am gartrefi



**Pwrpas yr Arf:** Cofnodi sut a phryd mae incwm ac adnoddau yn dod i mewn ac allan o'r cartref, asesu cynaladwyedd y strategaethau bywoliaeth sy'n cael eu defnyddio dros wythnos, mis neu flwyddyn.



### CANLYNIADAU (Yr hyn sydd dan sylw)

- Y strategaethau dygymod y mae cartrefi yn eu defnyddio i'w cynorthwyo i reoli cyllid y cartref ar incwm isel.
- Eu ffordd o ddelio gydag argyfwng, ac at bwy y maent yn troi i gael cefnogaeth.
- Ffynonellau incwm eraill e.e. gwaith anffurfiol neu ysbeidiol, stondinau marchnad ayyb.



**Offer:** Ysgrifbinnau, papur siart neu dempled olwyn dygymod.



**Defnydd:** Dechreuwch gyda llungopi o'r olwyn ddygymod (neu tynnwch lun ohoni ar y papur siart), ac eglurwch eich bod am ddeall sut mae'r cartref yn dygymod yn ariannol. Mae'r olwyn wedi'i rhannu'n 7 adran, pob un yn nodi dydd o'r wythnos. Gofynnwch i'r sawl sy'n cael eu cyfweld lenwi pob dydd gyda manylion am yr arian sy'n dod i mewn i'r tŷ, (e.e. cyflogau, cymhorthdal incwm, budd-dal plant, benthyciadau), a ble mae'n cael ei wario (e.e. siopa wythnosol, tocynnau bws, talebau tanwydd). Cofiwch gynnwys unrhyw wybodaeth ychwanegol sy'n codi yn ystod y sgwrs, er enghraifft, 'dydd Llun – trip i Lidl (pellach nag Asda, ond rhatach)'.

Mae'n bosibl fod rhai digwyddiadau yn rai misol neu flynyddol, a gellir eu hychwanegu at yr olwyn gydag esboniad, neu ar ymyl y daflen gan nodi eu mynychder. Eto bwriedir hyn i fod yn ymarfer cyfranogol, felly dylid annog y sawl sy'n cael eu cyfweld i lenwi'r templed eu hunain os ydynt yn fodlon gwneud hynny. Gall gwahanol aelodau o'r cartref ddefnyddio gwahanol liwiau i lenwi'r un diagram.

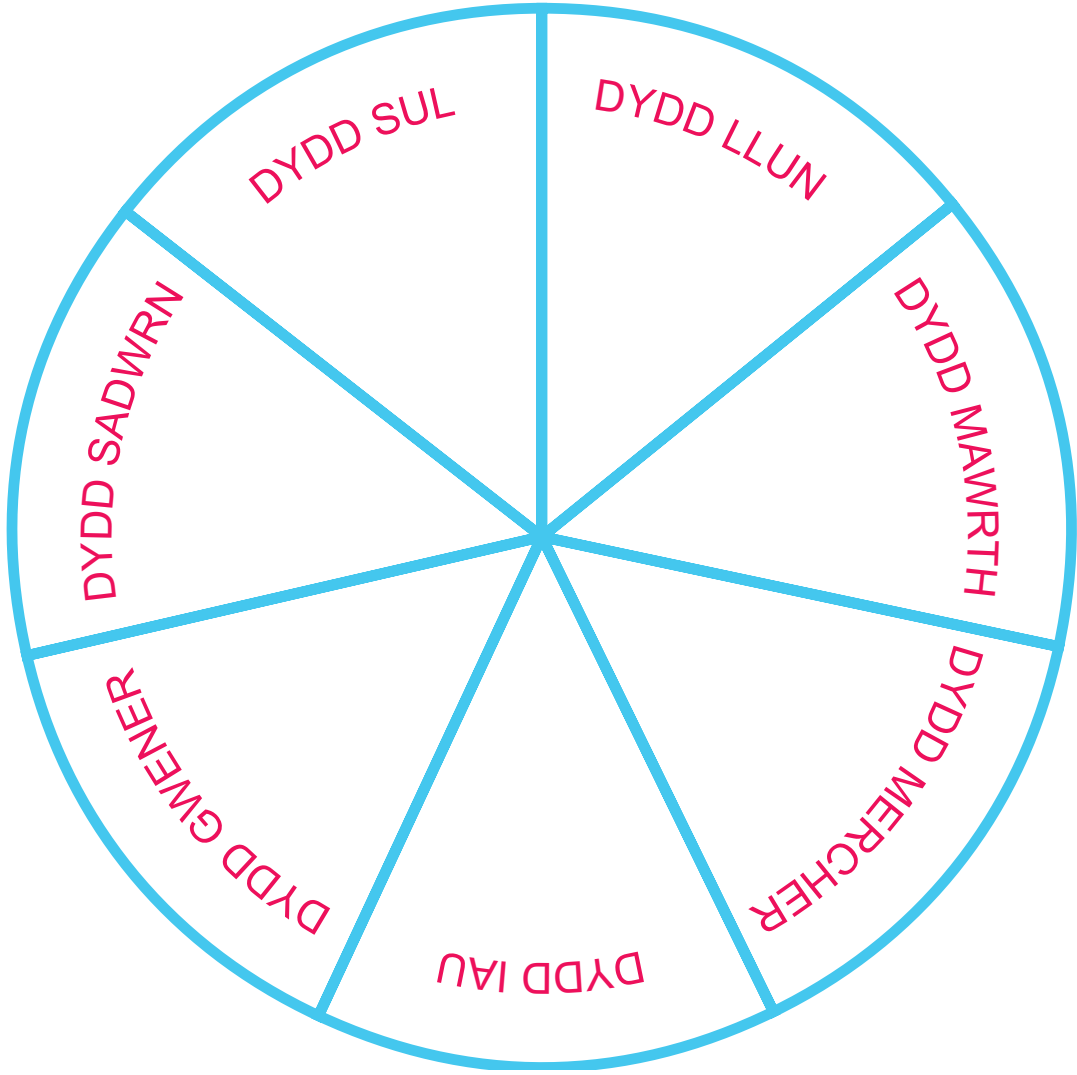
## CWESTIYNAU I'W HOLI:

- Pwy sy'n siopa? Pwy sy'n penderfynu beth i'w brynu?
- A ydych yn cael unrhyw gymorth gan deulu neu ffrindiau? A ydych yn gwneud unrhyw beth ar eu rhan yn gyfnewid?
- A oes diwrnodau o'r wythnos (neu'r mis) pan nad oes arian ar ôl? Beth sy'n digwydd wedyn?
- Sut ydych yn cyllidebu ar gyfer eitemau drud(e.e. gwisg ysgol), ac achlysuron arbennig (e.e. Nadolig)?
- Beth sy'n digwydd mewn argyfwng e. os fydd ffwrn yn torri, neu os fyddwch yn colli pwrs?

## COFIWCH!:

Gall rhai o'r materion sy'n codi ar yr olwyn ddygymod godi cwestiynau eraill, e.e. ' Gyda pha gwmni mae'r benthyciad?' 'Pwy sy'n gwarchod y plant?'

Cadarnhewch pa mor aml mae digwyddiadau penodol yn digwydd 'Pa mor aml yn y mis diwethaf ydych chi wedi bod heb unrhyw arian ar ôl dri diwrnod cyn derbyn taliad?'



# 4. CYFWELIADAU STRWYTHUREDIG

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Casglu gwybodaeth am gartrefi



**Pwrpas yr Arf:** Ategu'r wybodaeth a gasglwyd drwy'r ymarferion, ac archwilio materion penodol mewn mwy o ddyfnder.



### CANLYNIADAU (Yr hyn sydd dan sylw)

- Sylfaen asedau pobl a'r ffordd y maent yn defnyddio'r asedau sydd ar gael iddynt.
- Gwybodaeth fanwl na gwmpaswyd gan yr ymarferion eraill, e.e. enwau cwmnïau dyledion neu wasanaethau lleol



**Offer:** Ffordd o gofnodi gwybodaeth (h.y. recordydd tâp neu rywun i gymryd nodiadau), rhestr o gwestiynau er mwyn llywio'r drafodaeth.



**Defnydd:** Os ydych yn recordio'r cyfweiliad, bydd angen i chi ofyn i'r cyfranogwyr am eu caniatâd ysgrifenedig, ac egluro yn ofalus sut yr ydych yn bwriadu defnyddio a storio'r tapiau. Mae hefyd yn syniad da dangos iddynt sut i ddefnyddio'r peiriant, ac egluro bod modd diffodd y peiriant recordio ar unrhyw adeg os ydynt yn dymuno hynny.

Mae'n bwysig gofyn cwestiynau sy'n berthnasol i'r holl asedau, er eich bod yn debygol o fod wedi cwmpasu rhai o'r materion eisoes yn yr ymarferion blaenorol. Efallai y byddwch hefyd yn penderfynu canolbwyntio'n fanylach ar ased penodol, os ydyw, er enghraifft, yn berthnasol i fater cymunedol penodol neu faes o'ch gwaith. Rydym wedi cynnwys rhai enghreifftiau o

gwestiynau a ddefnyddiwyd mewn prosiectau blaenorol, y gallwch o bosib eu haddasu ar gyfer eich sefyllfa chi. Os ydych am greu eich cwestiwn eich hun, dylech hystyried yn ofalus a'u trafod gyda'ch cydweithwyr/gwirfoddolwyr.

Ar y dudalen nesaf mae casgliad o gwestiynau ar sail ymchwil a gynhaliwyd yn Teesside a Llundain, sy'n ganllaw i'r math o gwestiynau y gallwch eu holi:



**OXFAM**

## CYFLWYNIAD

- Oes modd i chi gychwyn drwy ddweud ychydig am eich hunan?
- Beth yw'r peth gorau am eich bywyd ar hyn o bryd?
- Pa drafferthion ydych chi'n eu hwynebu ar hyn o bryd? (e.e. iechyd, incwm, gwasanaethau)
- Pwy neu beth sy'n gwneud bywyd yn well neu'n waeth?

## ASEDAU CYHOEDDUS

- Pa gyfleusterau lleol ydych chi yn eu defnyddio (e.e. Canolfan Waith, Canolfan Blant Cychwyn Cadarn, llyfrgell, ayyb.)?
- Pa wasanaethau /cyfleusterau y mae pobl yn eich cartref yn eu defnyddio?
- Beth am bobl eraill sy'n treulio amser gyda chi (e.e. teulu estynedig, cyfeillion, cymdogion), beth maen nhw yn eu defnyddio?
- Pa mor rhwydd yw cael mynediad at adnoddau a chanolfannau lleol? Os yw'n anodd, beth ellid ei wneud i'w hwyluso?
- A ydych yn defnyddio trafniadaeth gyhoeddus? Beth yw eich barn am drafniadaeth gyhoeddus yn eich ardal?
- A ydych yn meddwl fod dynion a menywod yn defnyddio'r adnoddau neu wasanaethau mewn ffordd wahanol? Os felly, sut?

## ASEDAU CYMDEITHASOL

- Pwy yw'r bobl sy'n rhoi cefnogaeth i chi?
- Pa weithgareddau yr ydych yn eu gwneud am hwyl? Gyda phwy yr ydych yn gwneud y gweithgareddau hyn?
- Pwy yw'r bobl yr ydych yn dibynnu arnynt?
- A ydych yn rhan o unrhyw grwpiau/ rhwydweithiau/sefydliadau ffurfiol?
- A oes unrhyw aelodau eraill o'r cartref yn ymwneud ag unrhyw grwpiau/sefydliadau/ rhwydweithiau?

## ASEDAU CORFFOROL

- Pa fath o gartref sydd gennych?
- Pwy yw perchennog eich eiddo? Os mai'r cyfranogwr yw'r perchennog, gofynnwch a yw hynny'n golygu mewn gwirionedd fod un aelod o'r cartref yn gyfrifol am y morgais neu daliadau eraill?
- Faint o'ch incwm wythnosol/misol sy'n cael ei wario ar y morgais, rent, ayyb. (e.e. hanner/ chwarter/i gyd?)
- Pa fath o gludiant ydych chi yn ei ddefnyddio, ac ar gyfer beth? Pa aelod/au o'r cartref sydd berchen a/neu yn defnyddio'r cerbydau hyn?
- A oes gennych unrhyw offer yr ydych yn eu defnyddio i gael incwm neu ffafrau ychwanegol gan bobl yr ydych yn eu hadnabod (ee peiriant gwnïo, peiriant torri gwair, offer DIY)?

## ASEDAU DYNOL

- Sut fyddech chi'n disgrifio eich iechyd? A ydych wedi gweld unrhyw newid sylweddol yn eich iechyd dros y tua 5 mlynedd ddiwethaf?
- Sut mae iechyd pobl eraill yn eich cartref, neu'r bobl agos at eich cartref?
- Pa fath o gyfrifoldebau gofal eraill sydd gennych chi ac aelodau eraill o'r cartref? Beth am y bobl eraill yn y cartref?
- Sut wnaethoch chi yn yr ysgol/coleg?
- A oes gan unrhyw aelod o'ch cartref unrhyw gymwysterau? Os felly, sut mae hynny wedi eu cynorthwyo yn eu bywydau?

## CWESTIYNAU – ASEDAU ARIANNOL

- Beth yw eich prif ffynhonnell incwm? (Gall yr ateb fod naill ai fod yn swm neu ffynhonnell, yn dibynnu beth sydd fwyaf defnyddiol ar gyfer eich prosiect).
- A ydych yn medru cael arian gan deulu a ffrindiau? I dalu am beth?
- Beth am y bobl eraill yn y cartref? Pa incwm sydd ganddynt? Sut maent yn ei wario? A oes gwahaniaeth rhwng incwm/ gwariant pobl yn y cartref?
- Sut mae'r cartref yn dygymod ar yr incwm cyfredol? How is the household getting by on the current income?

# 5. ARF STRATEGAETHAU BYWOLIAETH

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Casglu gwybodaeth am gartrefi



**Pwrpas yr Arf:** galluogi'r cyfranogwyr i ystyried (a'r ymchwilydd i gofnodi) cryfderau eu strategaethau bywoliaeth cyfredol, a'r rhwystrau rhag gwella'r sefyllfa.



**Offer:** Papur siart, templed cryfder/ rhwystrau, darnau bach o gerdyn dewisol).



**Defnydd:** Dylid defnyddio'r arf hwn tua diwedd y cyfweiliad, i roi cyfle i'r cyfranogwr a'r ymchwilydd ystyried ac asesu effeithiolrwydd eu strategaethau bywoliaeth cyfredol. Cychwynnch drwy ofyn i'r cyfranogwyr beth yw cryfderau eu strategaethau cyfredol, a nodwch hyn ar y templed. Yna gwnewch yr un fath gyda'r rhwystrau sy'n eu hwynebu.

**Cryfderau:** 'Y pethau yr ydych yn eu defnyddio i'ch helpu i ddygymod', e.e. cymorth gyda gofal plant, gwaith anffurfiol, rhwydweithiau cyfeillion/ cymdeithasol, y ganolfan gymunedol leol, yr eglwys a'ch gwytnwch a'ch dyfeisgarwch eich hun. 'Mae mam Sally yn gwarchod y plant ar nos Wener a nos Sadwrn, fel bod modd i mi weithio yn y dafarn' 'Mae gen i stondin mewn sêl cist car unwaith y mis, a dwi'n cael ychydig o arian ychwanegol drwy hynny'.

**Rhwystrau:** 'Y pethau sy'n atal eich bywoliaeth rhag bod yn gynaliadwy' – er enghraifft - methu fforddio gofal plant, iechyd gwael, dyledion, dim digon o arian i oresi, cyflog isel, cysylltiadau trafniadaeth anhygyrch.

'Maent yn hysbysebu swyddi yn Asda ond nid oes gwasanaeth bws ar ôl 6pm'.



## CWESTIYNAU I'W HOLI:

- Gofynnwch i'r cyfranogwr grynhoi ei strategaeth bywoliaeth mewn brawddeg neu ddwy.
- Sut mae'r cryfderau yng ngholofn 1 (cryfderau) yn helpu'r cartref i oresgyn y pwyntiau yng ngholofn 2 (rhwystrau)?



OXFAM



# 6. MAPIO ASEDAU CYHOEDDUS

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



**Pwrpas yr Arf:** mapio asedau cyhoeddus sy'n effeithio ar y cartref neu gymuned, i ddarganfod sut mae pobl yn defnyddio (neu beidio defnyddio) gwasanaethau cyhoeddus a mudiadau cymunedol.



### CANLYNIADAU (Yr hyn sydd dan sylw)

- Yr asedau cyhoeddus a chymdeithasol y mae pobl yn eu defnyddio i greu eu bywoliaeth.
- Yr adnoddau y mae pobl yn eu defnyddio yn y gymuned.
- Buddiannau, anfanteision a hygyrchedd gwasanaethau cymdeithasol drwy lygaid y sawl sy'n cael ei gyfweld.



**Offer:** Papur siart a phinnau ffelt o wahanol liw.



**Defnydd:** Gellir defnyddio'r arf hwn o fewn cartrefi unigol ac mewn grwpiau. Rhewch ddarn o bapur siart i bob cartref a gofynnwch iddynt dynnu llun person bach yn y canol, i'w cynrychioli eu hunain. Gofynnwch i'r cyfranogwr dynnu llun symbolau ar y papur i gynrychioli'r llefydd y maent yn eu mynychu yn y gymuned (e.e. gwaith, Canolfan Waith, ysgol, tafarn, mosg), a hefyd i nodi pa mor aml y maent yn mynd yno. (Yn aml mae'n ddefnyddiol paratoi enghraifft o flaen llaw er mwyn ei ddangos i'r cyfranogwyr).

Yna dylid gosod saethau i ddangos pa mor aml a pha mor bell y maent yn teithio i'r llefydd hyn. Dylai trwch y saeth ddangos mynychder, a dylai hyd y saeth ddangos y pellter. Gellid defnyddio gwahanol liwiau i nodi sylwadau wrth ochr bob symbol er mwyn dangos a yw hynny'n helpu neu rwystro i adeiladu bywoliaeth gynaliadwy ('dygymod'), a'u barn neu deimladau.

Gall fod yn ddefnyddiol gofyn am ardaloedd penodol, tirnodau, neu adeiladau – ond peidiwch ag arwain y sgwrs, caniatewch i bobl ddweud wrthyhch am lefydd perthnasol iddynt hwy.

## CWESTIYNAU I'W HOLI:

- Pa bobl/llefydd yr ydych yn ymweld gyda hwy yn y gymuned?
- Os fydd cyfaill neu aelod o'r teulu yn gofalu am eich plant - pa mor aml? Am faint o'r gloch ydych yn gollwng y plant? A ydych yn mynd ar y bws? A yw'n rhwydd i chi gyrraedd yno?



OXFAM

# 7. LLINELL GRYM A DYLANWAD

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Casglu gwybodaeth am gartrefi

### Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau

### Gwirio a chynllunio



**Pwrpas yr Arf:** Darganfod beth mae pobl leol yn eu gweld fel polisiâu, sefydliadau ac arferion perthnasol sy'n effeithio ar eu bywoliaethau a'r ffordd y maent yn deall grym yn eu cymunedau.



### CANLYNIADAU (Yr hyn sydd dan sylw)

- A yw eich mapio cychwynnol wedi wmpasu'r mudiadau allweddol sydd ym marn pobl leol yn gyfrifol am y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu safon byw?
- Pa ardaloedd ydych chi wedi'u methu, os o gwbl, yn eich mapio cychwynnol?
- Faint mae pobl leol yn ei wybod am y polisiâu a'r sefydliadau sy'n effeithio ar eu bywydau? Er enghraifft, mae llawer o bobl sy'n weithgar yn eu cymunedau yng Nghymru heb fod yn ymwybodol o fodolaeth partneriaethau strategol lleol - peirianwaith y llywodraeth ar gyfer cynnwys pobl mewn adfywiad.



**Offer:** Papurau bach gludiog, papur siart a phinnau ffelt.



**Defnydd:** Gofynnwch i gyfranogwyr nodi (ar y papurau bach gludiog) enwau cyrff llywodraethol, awdurdodau, darparwyr gwasanaethau lleol neu unrhyw grwpiau eraill y maent yn gwybod amdanynt sydd ag adnoddau a grym i osod agenda lleol a gwneud penderfyniadau. (Efallai y bydd yn haws meddwl am unigolion y maent yn eu hadnabod, er enghraifft, 'Jack y cynghorydd a helpodd i ailgartrefu fy mam' neu 'Sarah o'r adran adfywio a drefnodd yr ymgynghoriad').

Tynnwch linell ar hyd canol y papur siart o'r top i'r gwaelod, ac un arall ar draws y dudalen.

Ysgrifennwch 'uchel' ar y top ac 'isel' ar y gwaelod, a 'dim dylanwad' ar yr ochr chwith a 'hawdd dylanwadu' ar yr ochr dde. Gofynnwch i'r grŵp osod eu papurau bach gludiog ar y siart yn ôl eu barn am lefel uchel neu isel o rym a dylanwad, a pha mor rhwydd yw dylanwadu arnynt. Gweithiwch drwy'r amrywiol fudiadau ac unigolion a nodwyd a thrafodwch bob un gyda'r grŵp cyfan.

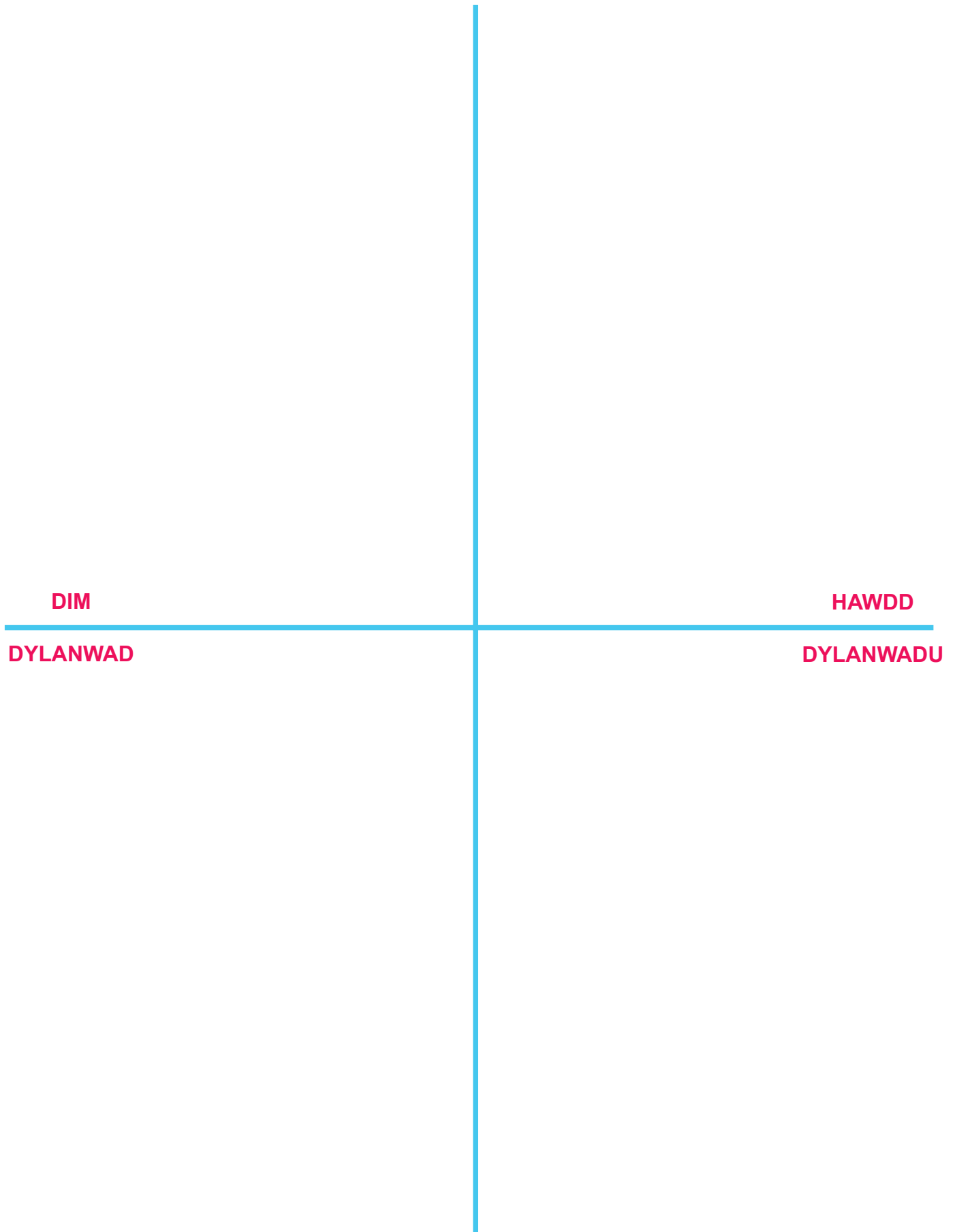
## CWESTIYNAU I'W HOLI:

- Pwy yw'r mudiadau ac unigolion sy'n gwneud penderfyniadau yn lleol?
- Pwy yw'r mudiadau a'r unigolion sy'n dal grym ar lefel genedlaethol?
- A ydych wedi clywed am \_\_\_\_\_? (Nodwch enw mudiad lleol / cenedlaethol, AS ayyb) Os nad ydynt, beth yw eu gwaith yn eich barn chi?
- Sut mae'r mudiad hwnnw yn effeithio ar eich bywyd bob dydd?



OXFAM

LEFEL UCHEL O RYM



DIM

DYLANWAD

HAWDD

DYLANWADU

LEFEL ISEL O RYM

# 8. Y PENTAGRAM ASEDAU

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Adlewyrchiad



**Pwrpas yr Arf:** Cychwyn dadansoddi cyfweiliadau ac ymarferion cartref, llunio gwybodaeth am yr asedau a'i gofnodi yn systematig. Gellir ei ddefnyddio gyda grŵp o ymchwilydd neu ymchwilydd unigol.



**Offer:** llungopiau o'r pentagram asedau, nodiadau neu adysgrif o'r cyfweiliadau a chopïau o'r ymarferion a gyflawnwyd gyda phob cartref, papur siart a phinnau ffelt.



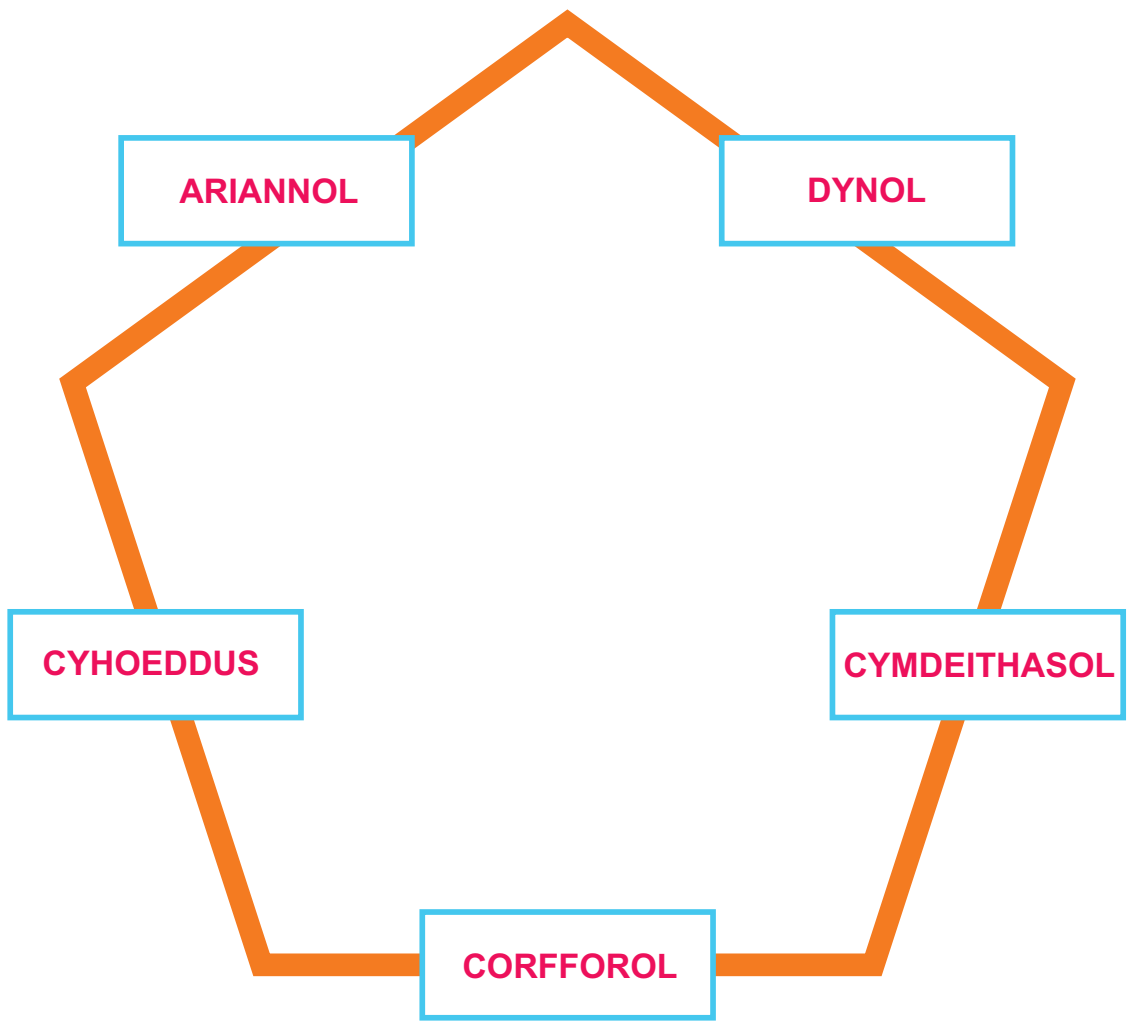
**Defnydd:** Ar gyfer pob cartref, rllenwch yr holl wybodaeth a gasglwyd (neu rhowch grynoded) a nodwch ar y templed beth yw'r asedau a'r gwendidau allweddol o ran pob darn o'r pentagram asedau. Os yn gweithio mewn grŵp, efallai y bydd angen trafod a chytuno ar y pwyntiau pwysicaf, felly byddwch yn llai tebygol o golli elfen bwysig— ond mae hynny hefyd yn golygu fod angen mwy o amser, felly caniatewch ddigon o amser ar gyfer y broses. Nodwch ar y pentagram unrhyw wahaniaethau sylweddol rhwng gwahanol aelodau'r cartref (e.e. dynion a menywod).

Ailadroddwch y broses hon ar gyfer pob cyfweiliad. Dylech yn y pen draw gael cyfres o bentagramau llawn y gellir eu cymharu. Cymerwch ddarn o bapur siart ar gyfer pob un o'r pump ased, gyda dwy golofn ar bob un - un ar gyfer dynion a'r llall ar gyfer menywod - a rhestrwch y gwahanol asedau sy'n codi ar gyfer dynion a menywod. Ticiwch er mwyn nodi pan fo ased yn cael ei ailadrodd mewn mwy nag un cyfweiliad. Bydd hyn yn darparu cofnod clir, gweledol o'r gwahanol asedau i ddynion a

menywod yn eich prosiect. Gallwch hefyd ailadrodd y broses hon ar gyfer grwpiau eraill - er enghraifft, cartrefi gydag a heb blant, neu gartrefi o wahanol grwpiau ethnig. (Os yw'n anodd cynnwys popeth, ysgrifennwch y pwyntiau ar bapurau bach a'u gludio ar y siart).



OXFAM



# 9. YSGOL BYWOLIAETHAU

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Adlewyrchiad..

#### Gwirio a chynllunio



**Pwrpas yr Arf:** parhau i ddadansoddi'r cyfweiliadau, gwneud asesiad am gryfderau a gwendidau strategaethau bywoliaeth y cartrefi, ac yna ystyried ble y dylid eu gosod ar yr ysgol bywoliaethau.



**Offer:** Llungopi o'r templed ysgol bywoliaethau ar gyfer pob cyfweiliad



**Defnydd:** Mae'r ymarfer hwn yn dilyn Arf 8, ac yn parhau gyda'r broses o ddadansoddi'r wybodaeth a gasglwyd gan y cyfranogwyr yn eich prosiect bywoliaethau.



**Defnydd:** Cyn dechrau'r ymarfer, mae'n werth cymryd ychydig amser i drafod pa nodweddion sy'n berthnasol i bob cam o'r ysgol. Ceir awgrymiadau yn y Tabl.

Yn ddelfrydol, bydd yr ymarfer hwn yn dilyn y pentagram asedau, ond os nad yw hyn yn bosib, sicrhewch fod pob aelod o'r grŵp yn gyfarwydd gyda'r deunydd o'r cyfweiliadau. Edrychwch ar y gwahanol asedau sydd gan y cartrefi, a'r rhwystrau sy'n eu hwynebu. Trafodwch mewn grŵp ar ba gam o'r ysgol y dylid eu gosod, a gwnewch nodiadau ar y siart er mwyn egluro eich penderfyniad.

Bydd y nodiadau a wnaed yn Arf 5 yn dangos bley gosododd y cyfranogwyr eu hunain ar yr ysgol – a ydych yn cytuno gyda'u hunan asesiad? Os nadydych, eglurwch.

## CWESTIYNAU I'W HYSTYRIED

- Beth yw'r rhwystrau sy'n cadw'r cyfranogwyr yn isel ar yr ysgol? Beth fyddai o gymorth i wynebu'r rhwystrau hyn?
- Pa beryglon a gwendidau sy'n eu hwynebu? A fyddai codi ar yr ysgol yn cynyddu'r gwendidau hyn? Sut y gellid eu hwynebu?
- Sut mae polisiâu, sefydliadau neu aferion allanol yn effeithio ar symudiad i fyny ac i lawr yr ysgol?



OXFAM

**CRONNI**

Bywoliaeth ✓  
Cynaliadwy ✓

**ADDASU**

Bywoliaeth ✓  
Cynaliadwy x

**DYGYMOD**

Bywoliaeth x  
Cynaliadwy ✓

**GOROESI**

Bywoliaeth x  
Cynaliadwy x

# 10. YMARFER YM WYBYDDIAETH RHYW

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Adlewyrchiad

### Gwirio a chynllunio



**Pwrpas yr Arf:** Codi ymwybyddiaeth o faterion rhyw a gwahanol brofiadau dynion a menywod, yn arbennig o ran materion adnoddau a grym.



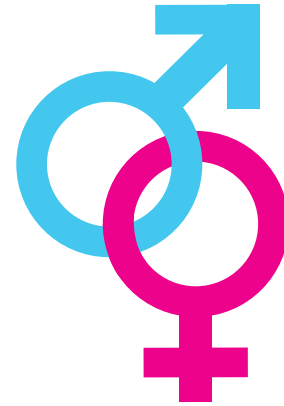
**Offer:** Straeon hwyluswyr a chyfranogwyr, toriadau papur newydd.



**Defnydd:** Gellir defnyddio'r arf hwn fel arf hyfforddi ar ddechrau prosiect bywoliaethau, neu gyda grŵp budddeiliaid wrth gynllunio camau pellach posibl.

Rhannwch y grŵp yn grwpiau llai o bump, a gofynnwch i bob grŵp feddwl am stori sy'n adlewyrchu'r gwahaniaethau rhwng dynion a menywod. Gall naill ai fod ar sail profiad aelod o'r grŵp, neu gellir cymryd stori o'r ymchwil bywoliaethau, neu o raglen deledu neu bapur newydd. Os fyddwch yn defnyddio straeon personol y cyfranogwyr, cadarnhewch eu bod yn barod i'w rhannu gyda'r grŵp. Eglurwch er bod y straeon o bosib wedi'u seilio ar y profiadau, nid ydynt o reidrwydd yn ailadrodd y profiad ei hun.

Os fydd cyfranogwr yn teimlo'n ansicr am ddefnyddio'i stori ei hun, dechreuwch gyda stori o bapur newydd neu astudiaeth achos, ac ar ôl edrych ar hynny, gofynnwch a oes gan rywun stori arall y gellid ei defnyddio.



## CWESTIYNAU I'W HOLI

Pan fydd stori wedi'i rhannu, trafodwch y gwahaniaethau rhwng dynion a menywod yn y straeon, a gweithiwch drwy'r cwestiynau canlynol:

- Pa fath o rwystrau sy'n wynebu dynion a menywod?
- Gan bwy mae'r asedau?
- Pwy sydd berchen beth (eiddo, cerbydau ayyb.)?
- Pwy sy'n gwneud penderfyniadau?
- Pwy sydd ar eu hennill, a phwy sy'n colli?



OXFAM

# 11. DADANSODDIAD GOEDEN BROBLEMAU

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Gwirio a chynllunio



**Pwrpas yr Arf:** Dadansoddi problemau er mwyn cael gwell dealltwriaeth o'r achosion a'r effeithiau posibl, a chlustnodi atebion posibl.



**Offer:** Papurau bach gludiog, papur siart a phinnau ffelt.



**Defnydd:** Dylid defnyddio'r Arf hwn i weithio gyda chyfranogwyr y prosiect a budd-ddeiliaid allweddol i gynllunio camau pellach fel ymateb i ganfyddiadau eich prosiect bywoliaethau (felly mae'n dilyn ymlaen yn dda o'r ymarfer blaenoriaethau ar ddiwedd Arf 10).

Cyn dechrau'r cyfarfod dylai'r hwylusydd baratoi darn o bapur siart gyda darlun o goeden.

Mae'r hwylusydd yn cyflwyno'r ymarfer drwy wahodd y grŵp i drafod y broblem neu fater sydd wedi'i ddewis ar gyfer ei ddadansoddi. Trafodwch achosion, effeithiau a chanlyniadau'r mater, a gofynnwch i'r cyfranogwyr nodi'r prif bwyntiau ar y papurau bach gludiog.

Gwahoddwch y grŵp i osod eu papurau ar y diagram o goeden. Mae'r materion allweddol o ran y broblem yn ffurfio 'boncyff' y goeden. Dylid ychwanegu achosion y problemau fel 'gwreiddiau', a'r canlyniadau fel 'canghennau'. Gellir eu hychwanegu ar bapurau bach gludiog, neu eu nodi ar y darlun, yn dibynnu ar gytundeb pawb yn y grŵp. Sicrhewch eich bod yn caniatáu digon o amser i'r grŵp drafod y mater

yn llawn, a byddwch yn barod i ychwanegu sylwadau ychwanegol ar y diagram. Os ydych yn gweithio gyda grŵp mawr, gellid rhannu yn grwpiau llai i greu gwahanol goed am wahanol faterion.

## CWESTIYNAU I'W HOLI:

- A yw'r goeden yn cynrychioli bywyd go iawn?
- Beth yw'r elfennau economaidd, gwleidyddol a diwylliannol gymdeithasol yn y broblem?
- Pa achosion a chanlyniadau sy'n gwella, a pha rai sy'n gwaethygu? Pa rai yw'r mwyaf difrifol? A'r rhai brys?
- Pa achosion a chanlyniadau sy'n hawdd eu taclo? Pa atebion posibl all wella sefyllfa?
- Sut y gall newid polisi helpu i wynebu achos neu ganlyniad, neu greu ateb?
- Pa feini prawf sy'n bwysig i ni wrth ystyried ffordd ymlaen?
- Pa benderfyniadau a wnaethpwyd, a pha gamau y cytunwyd arnynt?



OXFAM

# 12. CLUSTNODI ATEBION BYWOLIAETH

Casglu gwybodaeth am gartrefi



Casglu gwybodaeth am bolisiâu, sefydliadau a phrosesau



Adlewyrchiad



Gwirio a chynllunio



## BWRIAD:

### Gwirio a chynllunio



**Pwrpas yr Arf:** Dadansoddi problemau er mwyn deall achosion ac effeithiau posibl, ac yna clustnodi atebion posibl.



### CANLYNIADAU (Yr hyn sydd dan sylw)

- Rhaid i bob ymyrraeth fod yn ymarferol, dan reolaeth ac yn realistig.
- Gellir eu cyflawni drwy newid gwasanaethau cyfredol, gweithio mewn partneriaeth, neu greu partneriaethau newydd.
- Dylanwad ffactorau allanol ac effaith penderfyniadau a pholisiâu o'r brig i lawr ar bobl leol.
- Cyfranogwyr yn cychwyn deall fod potensial am newid yn eu bywyd personol a chymunedol.



**Offer:** Papur siart a phinnau ffelt



**Defnydd:** Arddangoswch y siartiau Cryfder a Gwendid Asedau (Arf 9) a'r llinell Grym a Dylanwad (Arf 7) mewn man amlwg i'r grŵp.

Paratowch dabl ar ddarn o bapur siart, gyda phedair colofn a chwech rhes. Ysgrifennwch y pum prif fater a nodwyd drwy'r ymarfer dadansoddi a blaenoriaethu Asedau yn y golofn

chwith, a nodwch top, canol, gwaelod (neu genedlaethol, rhanbarthol, lleol) ar frig y tair colofn arall. Ar gyfer pob rhwystr posibl neu faes gwan o ran asedau, gofynnwch i'r grŵp nodi'r mudiadau a all weithredu neu bolisiâu sydd angen eu newid er mwyn wynebu'r mater.

Nodwch bob cam posibl ar bapur bach gludiog a phenderfynwch ble mae'n ffitio - a yw'n gam lleol y gellid ei gymryd gan bobl leol a grwpiau cymunedol, neu a yw'n gofyn am newid polisi rhanbarthol neu genedlaethol? Os y cyntaf, gofynnwch i'r grŵp ystyried pwy sydd yn y lle gorau i gymryd cam hwn, sut y gallai'r grŵp hwn o fudd-ddeiliaid a chyfranogwyr ymuno, pa adnoddau fyddai eu hangen a pha rwystrau fyddai o bosib yn eu hwynebu. Os yn bosibl, gweithiwch gyda'r grŵp i ddatblygu cynllun gweithredu cadarn gydag amserlen a thasgau wedi'u dosbarthu.

Os oes angen newid polisi neu newid sefydliadol ar lefel ranbarthol neu genedlaethol, bydd angen i'r grŵp ystyried y ffordd orau o sicrhau newid o'r fath. Trafodwch mewn grŵp pa awdurdod sy'n gyfrifol am y polisi neu sefydliad sydd angen newid, a defnyddiwch y siart Grym a Dylanwad i weld os gall y grŵp feddwl am bwyntiau neu gyfleoedd i ddylanwadu ar y cyrff.



**OXFAM**

# ATODIAD: MONITRO TEMPLEDI AR GYFER Y DULL BYWOLIAETHAU CYNALIADWY

## CYNNWYS

### A) PORTFFOLIO DATBLYGIAD PERSONOL

1. EICH MANYLION
2. HOLIADURON SYLFAENOL WEDI'U CWBLHAU
3. COFNOD O WEITHGAREDDAU
4. ENGHREIFFTIAU O WEITHGAREDDAU / LLYFR LLOFFION
5. MYFYRDODAU PERSONOL/DYDDIADUR

### B) AROLYGON SYLFAENOL

### C) NODIADAU ARWEINIOL AR YR AROLWG SYLFAENOL



**OXFAM**

# A) PORTFFOLIO DATBLYGIAD PERSONOL

## 1. EICH MANYLION

Enw:

**Ffotograff:**

(NODER: dim ond os byddai'r cyfranogwr yn dymuno cynnwys un ohonyn nhw eu hunain)

[YNGHYD AG UNRHYW WYBODAETH BERTHNASOL ARALL YR HOFFECH EI CHASGLU]

## 2. HOLIADURON SYLFAENOL WEDI'U LLENWI

(NODER: cofiwch gynnwys pob un o'r ffurflenni Chwe Chwestiwn Sydyn a Brenin/Brenhines y Castell fan hyn)

## 3. COFNOD O WEITHGAREDDAU

(NODER: cofiwch gynnwys manylion am offer Bywoliaethau Cynaliadwy a ddefnyddiwyd gan y cyfranogwr ynghyd ag unrhyw gwrs / grŵp / digwyddiad arall y bu'r cyfranogwr yn rhan ohonyn nhw)

Dyddiad	Gweithgaredd	Sylw



## 6. CYNLLUN DATBLYGIAD PERSONOL

ENW:

RHIF Y CYNLLUN:

DYDDIAD DECHRAU:  
DYDDIAD DECHRAU:  
DYDDIAD CAU:

FY ASEDAU:

1

(e.e. o'r dadansoddiad  
o becyn cymorth SLA)

2

3

4

NOD YN Y DYFODOL

.....  
.....  
.....  
.....

RHWYSTRAU POSIBL

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

CAMAU Y CYTUNWYD ARNYN  
NHW ( + TERFYN AMSER)

1

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2

3

CYRRAEDD  
Y NOD?

.....



OXFAM

## CHWE CHWESTIWN MEWN CHWINCIAD – AROLWG SYLFAENOL

### I. DATBLYGIAD PERSONOL

1. A ydych wedi derbyn hyfforddiant, addysg neu wedi bod ar gyrsiau yn ystod y chwe mis diwethaf?

DO            NADDO

Os DO, rhestrwch hwy yma os gwelwch yn dda:

.....

.....

.....

2. A oes unrhyw ddigwyddiad neu grŵp yn ystod y chwe mis diwethaf wedi bod o gymorth i chi o ran eich sgiliau neu eich hyder?

DO            NADDO

Os DO, nodwch hwy yma os gwelwch yn dda:

.....

.....

.....

### II. Y GYMUNED

3. Wrth ystyried y chwe mis diwethaf, sawl tro mewn wythnos arferol wnaethoch chi gyfarfod â phobl eraill yn y gymuned Yn gymdeithasol?

.....

4. Dros y chwe mis diwethaf, sawl gweithgaredd a drefnwyd gan y gymuned yr ydych wedi cymryd rhan ynddo?

.....

### III. GWASANAETHAU LLEOL A GRWPIAU

5. Ysgrifennwch enwau'r gwasanaethau cyhoeddus canlynol sy'n eich ardal os gwelwch yn dda, wedyn rhwch sgôr yr un iddynt gan roi tic yn y blwch priodol:

1=Ofnadwy / 2=Gwael / 3=Go lew / 4=Da / 5=Ardderchog /

ED= Erioed wedi'i ddefnyddio / EC= Erioed wedi clywed amdano!

a) ..... (Y Cyngor/swyddfa tai)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------

b) ..... (Cyngor ar ddyledion / arian / arall)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------

c) ..... (Parciau neu gyfleusterau hamdden eraill)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------

d) ..... (Canolfan Byd Gwaith)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------

e) ..... (Meddygfa eich meddyg teulu)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------

f) ..... (Darparwr trafndiaeth gyhoeddus)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------

g) ..... (Darparwr cyrsiau/hyfforddiant)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------

h) ..... (Gwasanaeth cyngori ac iechyd meddwl)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------

i) ..... (Darparwr gofal plant)

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>ED</b>	<b>EC</b>
----------	----------	----------	----------	----------	-----------	-----------



**6. A oes gwasanaethau lleol eraill yr hoffech roi sgôr iddynt? Os felly, ysgrifennwch hwy yn y fan hon os gwelwch yn dda.**

Enw'r gwasanaeth: ..... Eich sgôr (1 i 5) .....

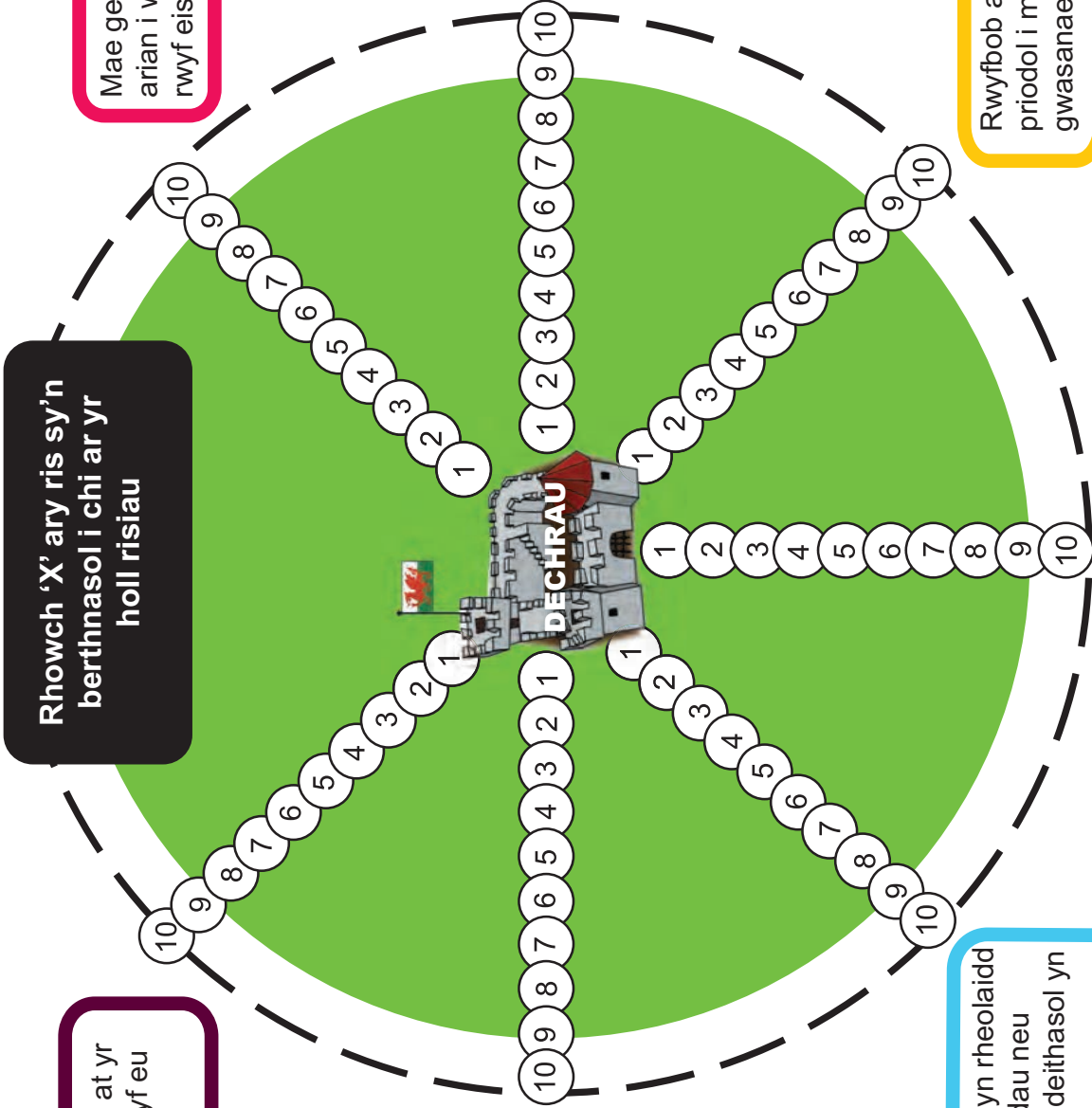
Enw'r gwasanaeth: ..... Eich sgôr (1 i 5) .....

Enw'r gwasanaeth: ..... Eich sgôr (1 i 5) .....

#### **IV. UNRHYW SYLW ARALL**

Yn olaf: oes gennych sylwadau eraill neu gwestiynau yr hoffech gael atebion iddynt? Os felly, ysgrifennwch hwy yn y fan hon os gwelwch yn dda:





Rhowch 'X' ary ris sy'n berthnasol i chi ar yr holl risiau

Mae gennyf fynediad at yr holl wasanaethau rwyf eu hangen yn lleol i mi

Rwy'n gwbl fodlon â mi fy hunan

Rwy'n cymryd rhan yn rheolaidd mewn gweithgareddau neu ddiwyddiadau cymdeithasol yn fy nghymuned

Mae gennyf ddigon o arian i wneud popeth rwyf eisia ei wneud

Rwy'n teimlo fy mod yn gallu ymuno ag unrhyw grwp cymunedol neu'r sefydliadau sy'n lleol i mi

Rwyf bob amser yn cael yr help priodol i mi gan ddarparwyr gwasanaethau lleol

Mae gennyf yr holl sgiliau rwyf eu hangen i fyw



# C) NODIADAU ARWEINIOL AR YR AROLWG SYLFAENOL

## CHWE CHWESTIWN CYFLYM

### I. DATBLYGIAD PERSONOL

**1. Ydych chi wedi cymryd rhan mewn unrhyw hyfforddiant, addysg neu gwrs dros y chwe mis diwethaf?**

- Rhestrwch awgrymiadau yr ydych chi neu'r sawl sy'n cymryd rhan yn teimlo eu bod yn berthnasol, gan nodi'r darparwr (os yw'n hysbys), enw'r cwrs a'r canlyniad (cymhwyster, tystysgrif neu sgil a ddysgwyd).

**2. A oes unrhyw ddigwyddiad neu grŵp arall y buoch ynddyn nhw yn ystod y chwe mis diwethaf wedi eich helpu chi gyda'ch sgiliau neu eich hyder?**

- Rhestrwch awgrymiadau yr ydych chi neu'r sawl sy'n cymryd rhan yn teimlo eu bod yn berthnasol, gan nodi enw'r grŵp neu'r digwyddiad, y lleoliad, y darparwr a'r canlyniad (beth oedd y sawl sy'n cymryd rhan yn ei deimlo oedd canlyniad bod yn bresennol).

### II. CYMUNED

**3. Gan feddwl yn ôl dros y chwe mis diwethaf, sawl gwaith yn ystod yr wythnos arferol wnaethoch chi gwrdd â phobl eraill yn y gymuned yn gymdeithasol?**

- Gellid rhoi ffigwr bendant fan hyn os yw'n hysbys, ond mae brasamcan o ffigwr wythnosol (neu fisol neu chwech misol) hefyd yn iawn.

**4. Dros y chwe mis diwethaf, faint o weithgareddau cymunedol wedi'u trefnu ydych chi wedi cymryd rhan ynddyn nhw?**

- Unwaith eto, os oes modd i chi neu'r sawl sy'n cymryd rhan nodi ffigwr manwl gywir, byddai hynny'n wych, ond byddai brasamcan o ffigwr hefyd yn ddigonol.

### III. GWASANAETHAU A GRWPIAU LLEOL

**5. Ysgrifennwch enw'r gwasanaethau cyhoeddus canlynol yn eich ardal chi, ac yna rhowch sgôr iddyn nhw drwy roi tic yn un o'r blychau ar gyfer pob un:**

- Ar gyfer y set gyntaf o arolygon, bydd angen i enwau'r gwasanaethau sy'n cael eu sgorio gael eu hysgrifennu gennych chi yn y lleoedd a ddarparwyd; unwaith y bydd rhestr o wasanaethau wedi cael eu sefydlu o'r setiau cyntaf o ddata'r arolwg, bydd fersiwn wedi'i theilwra o'r cwestiwn hwn yn cael ei chynhyrchu ar gyfer eich prosiect penodol.

**6. A oes unrhyw wasanaeth lleol arall y byddech yn hoffi ei sgorio? Os felly, nodwch hynny fan hyn.**

- Gall y rhain fod yn unrhyw fath o wasanaeth yr hoffech chi eu nodi. Parhewch â'r rhestr neu defnyddiwch y blwch 'Unrhyw sylw arall' os yw'r sawl sy'n cymryd rhan yn dymuno sgorio mwy na thri gwasanaeth arall. Dylai pob gwasanaeth ychwanegol gael sgôr rhwng 1 a 5 fel yr uchod, neu NU/NH os na ddefnyddiwyd y gwasanaeth / na chlywyd am y gwasanaeth.

## IV. UNRHYW SYLW ARALL

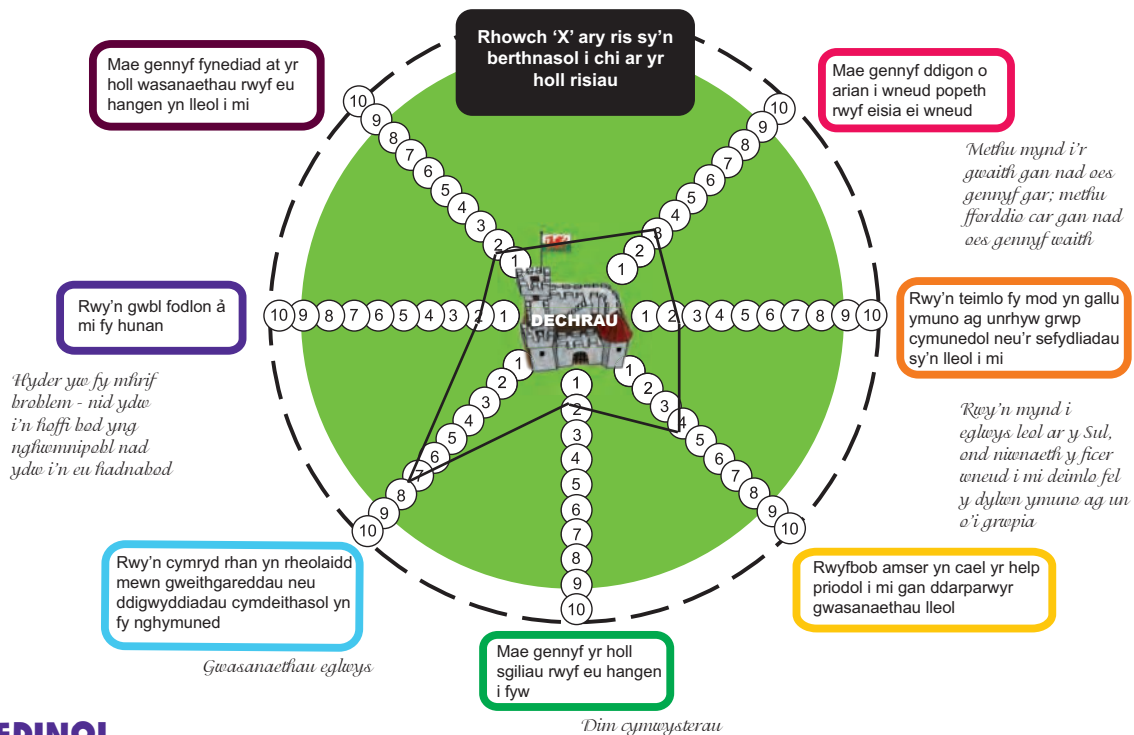
Yn ogystal â rhestru gwasanaethau a sgoriau ychwanegol, gallwch ddefnyddio'r blwch hwn i nodi unrhyw sylwadau am yr arolwg (un ai'r Chwe Chwestiwn Cyflym neu'r rhannau Brenin/Brenhines y Castell), ei gynnwys, ei ganlyniadau neu unrhyw beth y dymuna'r sawl sy'n cymryd rhan ei ddweud am y broses SLA.

### BRENIN/BREHINES Y CASTELL

Nod yr offeryn Brenin/Brenhines y Castell yw cofnodi taith y sawl sy'n cymryd rhan o dŵr y castell, sy'n cynrychioli ei asedau presennol, tuag at ddod yn wir frenin neu frenhines y castell cyfan, yn edrych allan o'r muriau allanol dros yr holl elfennau sy'n llunio eu bywoliaeth gynaliadwy.

I ddefnyddio'r offeryn, trafodwch y nod a gynrychiolir gan bob llwyfan gyda'r sawl sy'n cymryd rhan, ac yna helpwch hwy i farcio'r gris ar y grisiau y maen nhw'n teimlo eu bod arno ar hyn o bryd mewn perthynas â phob nod. Gwnewch hyn nes byddwch chi wedi marcio'r holl risiau.

Fel sy'n wir â'r ymarfer Pentagon Asedau o'r Pecyn Cymorth Bywoliaeth Gynaliadwy, gellir uno'r pwyntiau y mae pawb sy'n cymryd rhan wedi'u cyrraedd ym mhob cyfeiriad i greu cynrychiolaeth weledol o'u cynnydd i'w gymharu ag arolygon sylfaenol yn y dyfodol. Gallwch nodi sylwadau ychwanegol yr hoffech chi neu'r sawl sy'n cymryd rhan eu gwneud yn ymyl y nod berthnasol - ond nid oes rheidrwydd o gwbl arnoch i ychwanegu sylwadau. Felly, gall enghraifft gychwynnol wedi'i chwblhau edrych yn debyg i hyn:



## CYFFREDINOL

Mae'n rhaid i'r arolwg sylfaenol hwn (y Chwe Chwestiwn Cyflym ynghyd â'r offeryn Brenin/Brenhines y Castell) gael ei lenwi'n llawn cyn gynted â phosibl ar ôl i'r cyfranogwr ddechrau defnyddio'r SLA, ynghyd â phan fyddan nhw'n gadael, a bob chwe mis yn y cyfamser. Rhaid cadw'r gwreiddiol yn y Portffolio Datblygiad Personol mewn cwpwrdd ffeilio diogel wedi'i gloi yn eich prosiect.

Os oes gennych unrhyw gwestiwn, sylw neu os hoffech ragor o arweiniad am yr arolwg sylfaenol, gallwch gysylltu ag Oxfam Cymru yn:  
Siambrau'r Farchnad 5-7 Heol Eglwys Fair, Caerdydd CF10 1AT neu ar 0300 200 1269.