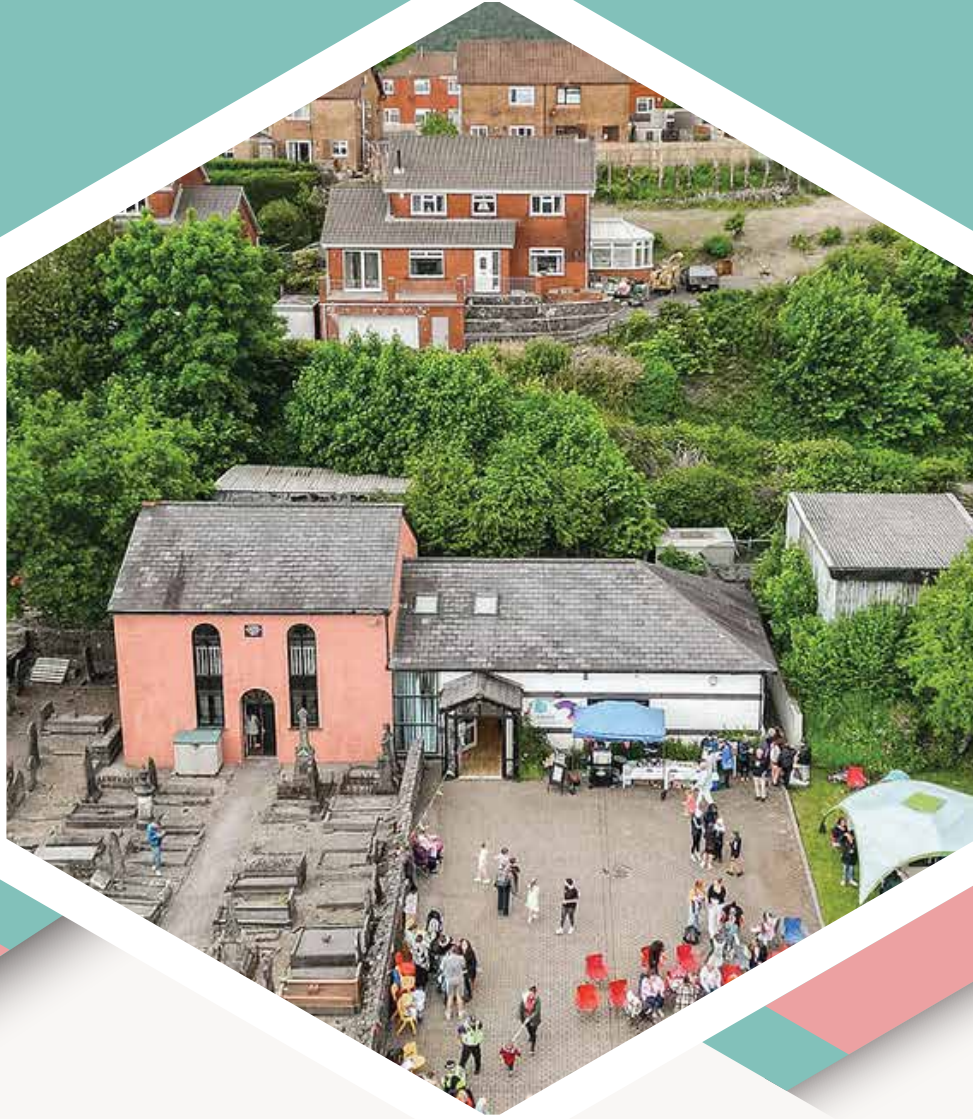




# Breathing Space Ignite

---

Gwerthusiad 'Most Significant Change'  
Adroddiad - 2025

## Crynodeb Gweithredol

Mae'r adroddiad yma yn disgrifio canlyniadau gwerthusiad 'Most Significant Change' (MSC) o 'Breathing Space Ignite' (BSI), rhaglen lles creadigol blaenllaw Tanio. Dosbarthwyd BSI ar hyd saith lleoliad yn Ne Cymru, mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Ddiwylliannol Awen, 'Mental Health Matters Wales', a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg, gyda chyllid gan Gyngor Celfyddydau Cymru.

Rhwng Mai a Gorffennaf 2025, rhannwyd tri-deg-un cyfranogwr straeon o newid arwyddocaol fel canlyniad o gymryd rhan mewn BSI. Yn Awst, daeth panel o ddeunaw staff, partner, arianwyr ac artistiaid at ei gilydd i adolygu a thrafod y straeon yma, gan ddod â dysgu cyfrannol i'r arwyneb am yr hyn mae'r rhaglen yn cyflawni a sut.

Mae'r straeon yn dangos bod BSI yn helpu pobl i adeiladu cysylltiad cymdeithasol ac ymberthyn, gwella hwyliau a lles emosiynol, a thyfu hyder a hunanwerth. Ar gyfer rhai, chwaraeodd rôl hefyd mewn atal crisis neu gefnogi adferiad corfforol ar ôl afiechyd neu anaf. Roedd y buddiau yma yn aml yn estyn tu hwnt i gyfranogwyr unigol, gan grychdonni allan mewn i fywyd teuluol a rhwydweithiau cymdeithasol.

Gwnaeth sawl nodwedd BSI y newidiadau yma'n bosib: lleoedd diogel a chroesawgar, ymarfer cynhwysol ac addasadwy, gweithgaredd creadigol arweinir gan artistiaid medrus, cysondeb sesiynau wythnosol, a chefnogaeth cyfoedion a datblygwyd tu fewn a thu hwnt i grŵpiau.

Gyda'i gilydd, Mae'r canlyniadau yn tanlinelli tair blaenoriaeth am y dyfodol: i ddiogelu'r hyn sy'n gweithio yng nghalon BSI, i gydnabod a chynnal ei effeithiau crychdon mewn i gymunedau, ac i gryfhau ei rôl ataliol trwy gysylltiadau clirach gyda gwasanaethau iechyd.

### Cydnabyddiaethau

Diolch o galon i'r cyfranogwyr a rhannodd eu straeon, ac i'r bobl, partneriaid ac arianwyr sy'n gwneud BSI yn bosib.

Adroddiad wedi'i ysgrifennu gan:  
Josie Holley, Cloriannydd Annibynol

# Effeithiau ‘Breathing Space Ignite’ Mewn Cipolwg



## Cysylltiad cymdeithasol a llai o arwahanrwydd

Gwnaeth pobl creu ffrindiau, teimlo'n llai unig, a dod yn rhan o rwydweithiau cymunedol cefnogol.

“Maen nhw fel teulu nawr, yn wir.” (Dianne)



## Hwyliau a lles gwell

Gwnaeth cyfranogwyr disgrifio teimlo'n fwy heddychlon, wedi'i ymlacio a phositif, gydag effeithiau'n para tu hwnt i'r sesiynau.

“Yn dod yma, rydw i'n bryderus a nerfus. Ond fan hyn, rydw i'n galla switsio bant, ac wrth i mi fynd adref, rydw i wedi ymlacio, yn fwy positif, ac yn gallu taclo'r plant eto.” (Sam)



## Ataliad

Gwnaeth BSI helpu atal anawsterau rhag gwaethygu yn ystod cyfnodau mwy anodd.

“Mae'r grŵpiau yma'n arbennig ac wedi fy helpu llawer iawn - trwy fy nghadw i symud ymlaen a fy nghadw yma.”



## Hyder a Hunanwerth

Gwnaeth pobl teimlo'n fwy hyderus yn eu hunain ac wrth gysylltu ag eraill.

“Mae'r côr wedi fy helpu i adeiladu fy hyder i fyny. O'r blaen, doeddwn i ddim yn gallu cael cyswllt llygaidd ag unrhywun. Nawr rydw i'n edrych lan ac yn hapus i siarad â phobl.”



## Cefnogaeth am lechyd Corfforol ac Adferiad

Cefnogir adferiad ac ymrwymiad eto i fywyd pob dydd ar ôl afiechyd neu anaf.

“Cefais i strôc anwythol feddygol. Mae e'n anodd i mi weld llinynnau'r gitâr, ond daethon nhw o hyd i ffordd newydd i mi chwarae - gan ddefnyddio ond un llinyn.” (Robert) □

## Gwnaeth BSI galluogi rhain trwy:

- » Lleoedd diogel, heb feirniadaeth sy'n helpu pobl teimlo'n gyfforddus, ffurfio cysylltiadau newydd a dychwelyd hyd yn oed ar ddiwrnodau anodd.
- » Gweithgareddau creadigol ag arweiniwyd gan artistiaid sy'n maethu cysylltiad, adeiladu hyder a chynnig ffocws ac ymlacio.
- » Lle i gysylltu lle mae cyfeillgarwch a rhwydweithiau cefnogaeth yn tyfu tu hwnt i'r grŵp.
- » Cysondeb a dibynadwyedd trwy sesiynau wythnosol sy'n rhoi strwythur a rheswm ystyrlon i adel y tŷ.
- » Hygyrchedd a chynhwysiant sy'n golygu gall bawb cyfrannu, serch eu hanghenion, dewisiadau neu amgylchiadau.



# Tabl Cynhwysion

|    |                                                                 |    |
|----|-----------------------------------------------------------------|----|
| 1. | Cyflwyno Tanio a 'Breathing Space Ignite' .....                 | 1  |
| 2. | Dull 'Most Significant Change' (MSC) .....                      | 3  |
|    | ■ Pam ei ddefnyddio fan hyn? .....                              | 4  |
|    | ■ Sut mae e'n cael ei wneud - a sut gwnaethom ni ei wneud ..... | 5  |
|    | ■ Adfyfyrion Methodolegol .....                                 | 11 |
| 3. | Casgliadau Gwerthusiad.....                                     | 13 |
|    | ■ Anghenion a phryderon cyfranogwyr .....                       | 14 |
|    | ■ Canlyniadau mewn briff.....                                   | 16 |
|    | ■ 1: Cysylltiad cymunedol a thorri arwahanrwydd .....           | 18 |
|    | ■ 2: Hwyliau a lles gwell.....                                  | 21 |
|    | ■ 3: Ataliad.....                                               | 25 |
|    | ■ 4: Hyder a hunanwerth .....                                   | 28 |
|    | ■ 5: Iechyd corfforol a chefnogaeth adferiad.....               | 30 |
| 4. | Ailddangosiadau ac awgrymiadau.....                             | 32 |

## Pwy yw Tanio?

Mae Tanio - y Gymraeg am "ignite" (Valley and Vale Community Arts yn flaenorol) yn elusen celfyddydau cymunedol sydd â dros 35 mlynedd o brofiad yn dosbarthu prosiectau creadigol ar hyd De Cymru. Gwnaeth y gyfundrefn ail-frandio yn 2020 i adlewyrchu ei genhadaeth adnewyddol i danio creadigrwydd, cryfhau cymunedau a gyrru newid cymdeithasol.



Yn gweithredu o'i chanolfan ym Mettws, mae Tanio wedi'i sefydlu'n ddwfn mewn rhwydweithiau cymdeithasol, tra hefyd gweithio'n rhanbarthol ar hyd de Cymru mewn partneriaeth â chyfundrefnau iechyd, diwylliant a sefydliadau trydydd sector. Mae e'n ffocysu ar greu lleoedd diogel a chynhwysol lle gall bobl sydd yn aml wedi'u hymyleiddio, ynysu neu'n archolladwy bod yn greadigol, cysylltu a teimlo fel eu bod nhw'n cael eu gweld, clywed a'u gwerthfawrogi.

Dros y pum mlynedd diwethaf, dosbarthwyd mwy na 1,700 gweithgaredd, gan gynhyrchu dros 18,000 mynychiad ac yn dod â tua £1.5 miliwn mewn i gymunedau lleol, gydag adenillion ar fuddsoddiad amcangyfrifol triphlyg.

## Beth yw 'Breathing Space Ignite'? (BSI)

'Breathing Space Ignite' (BSI) yw rhaglen lles creadigol blaenllaw Tanio, wedi'i ariannu gan Gyngor Celfyddydau Cymru trwy Gronfa Loteri'r Celfyddydau, Iechyd a Lles, a'i dosbarthu mewn partneriaeth ag Ymddiriedolaeth Ddiwylliannol Awen, 'Mental Health Matters Wales' a Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg.

Cafodd y rhaglen ei datblygu mewn ymateb i bryderon cynyddol o gwmpas afiechyd meddyliol, arwahanrwydd cymdeithasol a datgysylltiad cymunedol - heriau a ddaeth yn fwy dwys fel canlyniad i bandemig COVID-19. Mae e'n darparu gweithdai creadigol wythnosol ar gyfer oedolion o bob oedran ac yn maethu amgylchedd diogel a chynhwysol ar gyfer archwiliad creadigol, heb angen profiad blaenorol. Wedi'u harwain gan artistiaid profiadol, mae'r grŵpiau'n rhedeg ar draws saith lleoliad yn Ne Cymru.

Yn 2025, gwnaeth BSI ehangu ei chynnig trwy strand Artistiaid Ymweliadol, gan ddod â phersbectifau creadigol newydd ac yn diweddu mewn arddangosiad cyhoeddus a digwyddiad rhannu.

## Gweithgaredd BSI (Medi 2024 - Gorffennaf 2025)



## Nodau 'Breathing Space Ignite'

Roedd gan y rhaglen tri chanlyniad craidd i faethu:



I werthuso'r canlyniadau yma, dewisodd Tanio i ddefnyddio dull 'Most Significant Change' (MSC).

## Beth yw 'Most Significant Change'?

Cafodd MSC ei datblygu yn y 1990au gan Rick Davies a Jess Dart ar gyfer defnydd mewn cyd-destun datblygiad rhyngwladol. Mae e'n ddull gwerthuso cyfranogol sy'n dal straeon penagored o newid er mwyn deall effaith rhaglen, a chynhyrchu mewnwelediadau i gyfarwyddo cynllunio dyfodol a dysgu sefydliadol.

## Pam ei ddefnyddio fan hyn?

Dewisodd Tanio MSC oherwydd mae e'n adlewyrchu ei ethos a'r ffordd mae 'Breathing Space Ignite' yn gweithio: wedi'i arwain gan gyfranogwyr, yn hyblyg, ac wedi'i chanoli ar brofiad bywyd go iawn.

Mae MSC yn arbennig yn berthnasol ar gyfer prosiectau creadigol a chelfyddydol, lle gall buddiau a chanlyniadau fod yn eang, cynnil, ac anodd i dal mewn fformat safonedig fel arolygon.

*"Mae e'n anodd cynanu'r newidiadau rydym yn sylweddoli yn ein cyfranogwyr. Mae e'n deimlad weithiau - eu presenoldeb yn yr ystafell." (Uschi, hwyluswr)*

Yn wahanol i offer monitro traddodiadol, nad yw MSC yn dibynnu ar mesuriadau safonedig neu sydd wedi'u diffinio'n barod, fel gofyn pobl i raddio'u hwyliau ar raddfa cyn ac ar ôl. Yn lle, mae e'n cynnwys cymhlethdod trwy wahodd pobl i ddisgrifio, yn eu geiriau eu hunain, yr hyn maen nhw'n eu gweld fel y newidiadau mwyaf arwyddocaol sy'n dod o ganlyniad i raglen neu ymyrraeth.

*"Yr hyn rydw i'n ei ddweud...bydd e ddim yn dod allan mor dda â'i theimlo- y cariad, y teimlad rydw i'n cael yma, mae e'n hyfryd. Dylai'r arianwyr dod a gweld beth mae e fel yma! Oherwydd dydyn nhw ddim yn gwybod, ydyn nhw?" (Dianne)*

Mae'r gwerthusiad yma yn anelu i gau'r bwlch yna- i wneud yr hyn sy'n cael ei theimlo yna yn weledol iddyn nhw sy'n ei gefnogi.

## Sut mae e'n cael ei wneud - a sut gwnaethom ni ei wneud?

At ei chraidd, mae 'Most Significant Change' yn cynnwys pedair gam allweddol (gyda chwech dewisol, gwelwch Davies a Dart 2005 am fwy o fanylion).

### Cam 1: Penderfynu ar y fath canlyniadau i gasglu straeon ar: y 'Domains of Change'

Cam cynnar allweddol yw penderfynu defnyddio parthau newid neu beidio- categorïau eang sy'n fframio sut mae straeon yn cael eu casglu a'u dehongli. Ceir tair prif ddewis:



#### Dim parthau (gwbl agored):

Mae pobl yn rhannu stori o unrhyw fath maen nhw'n gweld yn bwysig. Wedyn, mae panel adolygiad yn penderfynu pa fath o newid mae pob stori yn cynrychioli, a pa rhai sy'n fwyaf arwyddocaol

#### Da ar gyfer:

Tanio trafodaethau agored a maethu dysgu a sefydlu cyfeiriad mewn camau cynnar rhaglen.

**Her:** Anoddach i gymharu straeon o fath gwahanol iawn.



#### Parthau wedi'u diffinio'n barod (categorïau sefydledig):

Casglu straeon i gydweddu canlyniadau rhaglen benodol (e.e. iechyd, hyder, cymuned).

**Da ar gyfer:** Adrodd yn glir i arianwyr, aliniad hawdd gyda nodau.

**Her:** Efallai colli mathau o newid syn neu annisgwyl.

**Parthau Allddodol (penderfynu wedyn):**

Pobl yn rhannu straeon y rhydd, heb categorïau. Ar ôl, caiff themáu eu canfod a chodio.

**Da ar gyfer:** Cydbwyso didwylledd gyda'r gallu i drefnu casgliadau'n hwyrach.

**Her:** Angen amser dadansoddiad ychwanegol i sortio a grŵpio themáu.

Ar gyfer y gwerthusiad yma, dewisodd Tanio i ddefnyddio parthau allddodol. Gwnaeth hyn cadw ethos cyfranogol MSC gan alluogi cyfranogwyr i ddisgrifio newid yn eu geiriau eu hunain. Gwnaeth hefyd darparu strwythur clir ar gyfer adrodd y casgliadau roedd Tanio yn gobeithio gweld, tra gadael digon o ddidwylledd i dal newidiadau annisgwyl hefyd.

## Cam 2

### Casglu'r Straeon

Mae'r cam nesaf yn cynnwys casglu straeon. Mae pobl yn cael eu gwahodd i rannu stori am newid maen nhw wedi profi o ganlyniad i raglen neu fenter. Gall straeon cael eu rhannu trwy sgwrs, cyfweiliad, neu trwy ei ysgrifennu lawr. Y rhan bwysig yw bod y broses yma pob tro yn canoli ar gwestiwn penagored sy'n eu galluogi i ateb yn eu geiriau eu hunain, ac sydd yn anelu i ddal nid yn unig yr hyn sydd wedi newid, ond pam oedd y newid yna yn ystyrlon iddyn nhw.

### Sut gwnaethom ni ei wneud

Trwy ymweld â saith lleoliad 'Breathing Space Ignite' rhwng Mai a Gorffennaf 2025. Cafodd y cyfranogwyr eu gwahodd i ymateb i:

*"Gan feddwl nôl dros yr amser rwyf wedi bod yn dod i 'Breathing Space Ignite', beth sydd wedi newid i ti o ganlyniad i gymryd rhan?"*

Roedden nhw wedyn wedi cael eu gofyn am ba rhai o'r newidiadau yna redd yn teimlo'n fwyaf arwyddocaol, a beth oedd hi am BSI oedden nhw'n credu oedd wedi helpu maethu'r newid yna.

Roedd straeon yn gallu cael eu rhannu yn y modd dewisol. Dewisodd y mwyaf sgysiaid mewn sesiwn i gael ei stori wedi'i recordio wrth iddyn nhw barhau creu celf. Gwnaeth eraill ysgrifennu'u straeon lawr neu ddanfôn e-bost wedyn.

Ar y cyfan, gwnaeth 31 o bobl rhannu stori, allan o 33 oedd yn bresennol yn ystod yr ymweliadau.

Rhoddodd bawb eu cydsyniad ysgrifenedig i'w straeon cael eu casglu a defnyddio am yr adroddiad yma. Nad oedd llawer eisiau i'w straeon fod yn ddienw, felly mae eu henwau cyntaf wedi'u cynnwys yma.

Cafodd straeon eu golygu'n ysgafn mewn i strwythur naratif nodweddiadol ond fel arall wedi'u cadw mewn geiriau'r bobl eu hunain.

Wedyn, cafodd y straeon eu codio yn ôl thema ar gyfer parthau awgrymiadol am newid i gefnogi'r cam nesaf: trafodaeth a dewisiad. Ochr yn ochr â'r tair nod fwriadol (cysylltiad cymdeithasol, hwyliau gwell, a hyder), gwnaeth dau barth ychwanegol arddangos o'r straeon: atal crisis a chefnogaeth ieuchy corfforol.

## Cam 3

### Dewis Straeon

Mae paneli o rhanddeiliadau'n dod at ei gilydd i ddarllen, adfyfrio arno, a dewis y straeon 'mwyaf arwyddocaol'. Mae'r broses fel arfer yn dilyn strwythur fertigol: mae sypiau o straeon yn cael eu culhau lawr ac wedyn eu pasio 'lan' yr hierarchaeth trefniadol, gyda'r rhesymau am bob dewis.

Dyma'r cam lle mae MSC yn cynnig ei gwerth mwyaf am ddysgu rhaglen. Mae'r ffocws fan hyn ar drafodaeth - pam mae un stori yn teimlo'n fwy pwysig nag un arall. Efallai bod hyn oherwydd ei effaith emosiynol, graddfa'r newid i'r adroddwr, neu'r modd mae e'n arddangos gwerth craidd o'r rhaglen.

Wrth gymharu'r dehongliadau o arwyddocâd yma, gall timoedd, cyfundrefnau, a phartneriaid gweld pa gasgliadau maen nhw'n blaenoriaethu'n gasgliadol a ble mae persbectifau yn dargyfeirio. Mae dewis straeon hefyd yn dod â gwerthoedd a thybiaethau sy'n tanategu rhaglen i'r arwyneb, gan gynhyrchu mewnwelediadau i arwain cynllunio dyfodol.



## Sut gwnaethom ni ei wneud

Gwnaeth y dewis straeon cymryd lle yn Awst 2025.

### » Addasiad i'r dull

Yn lle model fertigol arferol MSC, dewisodd Tanio model llorweddol yn lle. Cymerodd 18 o bobl rhan o ar draws ecosystem BSI- arweinwyr ac aelodau tîm Tanio, hwyluswyr rhaglen, cynrychiolwyr o Gyngor Celfyddydau Cymru, gweithwyr awdurdodau lleol, partneriaid dosbarthiad fel 'Mental Health Matters Wales', ac aelodau o'r bwrdd. Gwnaeth hyn galluogi persbectifau o rolau gwahanol cael eu clywed, a creuwyd cyfleoedd cryfach ar gyfer dysgu rhanedig -

nod craidd o'r gwerthusiad yma. Cafodd y posibilrwydd o gynnwys cyfranogwyr BSI yn y panel ei ystyried yn ofalus. Ond, cododd pryderon am gyfrinachedd, oherwydd efallai byddai unigolion wedi adnabod straeon a rhannwyd gan eu cyfoedion oedd wedi dewis aros yn ddiennw.

## ➤ Proses ar y diwrnod:

Mae adroddiadau MSC blaenorol - yn enwedig yn y celfyddydau, wedi nodi prinder manylder am y broses dewis, felly rydym wedi cynnwys gwybodaeth ychwanegol fan hyn.



### Panel 1: Adolygiad Straeon Grŵp

Rhannodd y panel mewn i grŵpiau rolau cymysg o 5-6 person. Adolygodd pob grŵp 10-11 stori, darllen nhw allan, trafod nhw, a dewis hyd at 3 teimlo'n nhw oedd yn enwedig yn arwyddocaol. Roedd y dasg yn benagored (dim parthau), roedd grŵpiau'n gallu gwerthfawrogi arwyddocâd am unrhyw reswm. Ochr yn ochr â hwn, adfyfrion nhw'n fyr ar os oedd y parthau'n teimlo'n gywir a gwnaethon nhw nodi unrhyw addasiadau awgrymiadol.



### Panel 2: Session Adfyfrio

Ar ôl culhau lawr, daeth pob grŵp at ei gilydd i adfyfrio ar y cyd. Trafodon nhw'r hyn oedd wedi sefyll allan yn nhermau'r newidiadau roedden nhw'n eu gweld, pa fathau o arwyddocad roedden nhw'n gwerthfawrogi, ac unrhyw fewnwelediadau i sut oedd y rhaglen yn gweithio neu unrhywle roedd canlyniadau annisgwyl a rhwystrau wedi ymddangos. Roedd yr adfyfrion yma wedi sgaffaldu'r cam olaf.



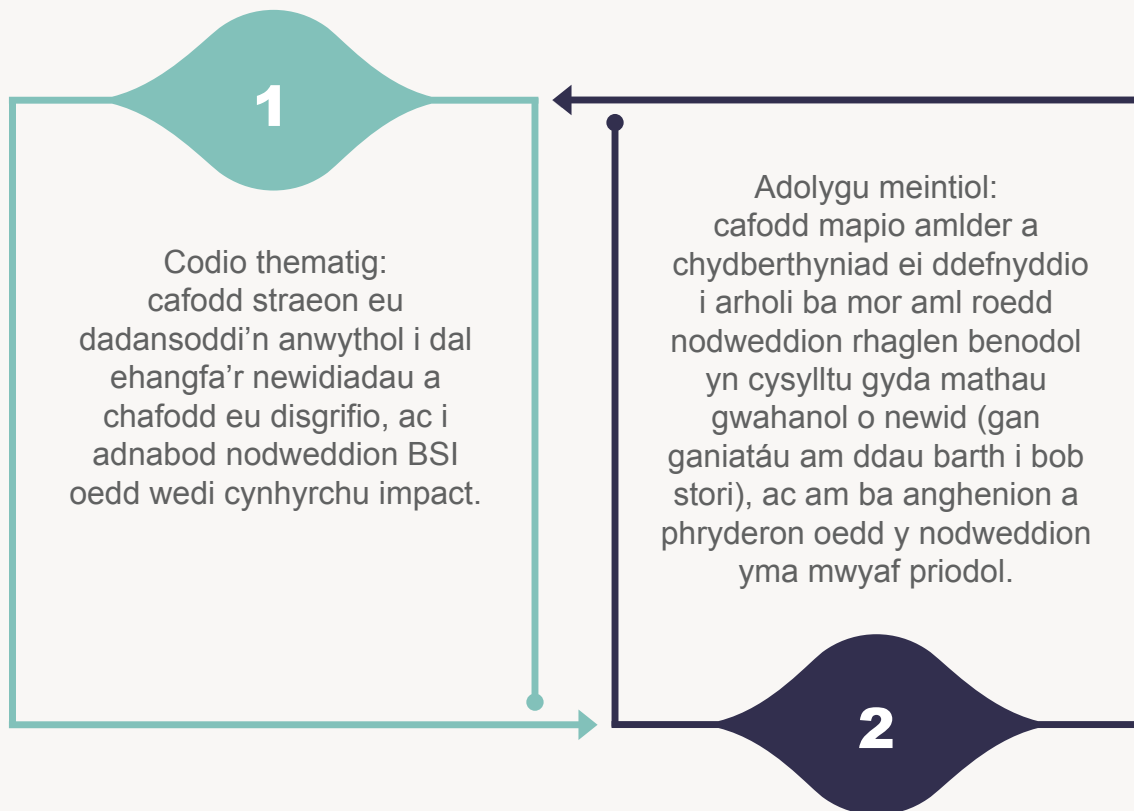
### Panel 3: Dewisiad Olaf

Roedd pob grŵp wedi arddangos ei rhestr fer o straeon i'r panel llawn, gyda'r rhesymau am eu dewisiadau. Cafodd rhai eu dewis am raddfa neu natur y newid; eraill am sut dangoson nhw werth craidd o'r rhaglen, neu am eu cyseiniant emosiynol gyda'r panel.

Wedyn, cafodd straeon eu mapio i barthau, a chafodd eu coethi neu ehangu yn ystod trafodaeth. Cytunodd y panel ar 5 stori i gynnwys yn yr adroddiad yma - un am bob parth: tri nod bwriadol BSI a'r ddau oedd wedi ymgodi.

## Dadansoddiad

Mae casgliadau'r adroddiad yma wedi'u gwreiddio yn y trafodaethau cyfoethog oedd wedi cymryd lle yn ystod y paneli dewis straeon. Cafodd y rhain eu cyflenwi gan:



## Adfyfyrion Methodolegol ar y Gylched MSC yma



### Cryfderau

- Dod â dimynsiynau cudd a chrychdonnau tu hwnt i'r unigolyn i'r arwyneb**  
 Gwnaeth straeon amlygu nodweddion byddai'n debygol wedi aros yn gudd mewn fformatau gwerthuso eraill. Er enghraifft, y dewrder ac ymdrech mae e'n cymryd i lawer o gyfranogwyr ond i gyrraedd at BSI. Gwnaethon nhw hefyd dangos buddiau yn estyn tu hwnt i unigolion, yn cyrraedd teuluoedd, grŵpiau cyfoedion, a chymunedau ehangach.
- Cysylltiad dyfnach i brofiad bywyd go iawn**  
 Gwnaeth darllen a thrafod y straeon dod ag aelodau'r panel yn agosach i realiti cyfranogwyr.
- Ymrwymiad cyfranogwyr uchel ac ecwiti llais**  
 Gwnaeth yr ymrwymiad cryf i'r gwerthusiad yma dangos yr ymddiriedolaeth mewn Tanio a'r awydd i weld BSI yn parhau. Roedd cynllun hygyrch a cyfranogol MSC wedi galluogi i straeon cael eu rhannu mewn fformatau gwahanol. Nad oedd y panel wedi gweld straeon byrrach yn llai arwyddocaol, gan weld bod eu byrdra yn aml yn adlewyrchu'r ymdrech ystyrlon mewn rhannu.



### Heriau

- Rheoli cymhlethdod a pharthau adrodd**  
 Roedd defnydd parthau allddodol wedi gweithio a fwriedir ar y cyfan; dod â deialog penagored Panel 1 i'r arwyneb a darparu strwythur ar gyfer yr adroddiad yma. Ond, roedd sawl stori yn adlewyrchu casgliadau a themâu trawstoriadol, felly roedd parthau weithiau'n teimlo'n rhwystredig ac yn cywasgu cymhlethdod mewn proses penderfyniad y panel.
- Strwythur ac amseru'r panel**  
 Gwnaeth dull llorweddol ar gyfer y panel dewis cynhyrchu trafodaethau dirgrynol a dod â gwerthoedd rhanedig i'r arwyneb. Ond, darganfyddom fod hanner diwrnod yn rhy dynn ar gyfer darllen, adlewyrchu, mapio, a dewis straeon. Byddai cylchedau dyfodol yn elwa o ddiwrnod llawn neu dau hanner diwrnod.



## Cydnabyddiaeth

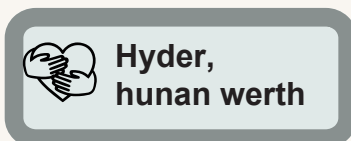
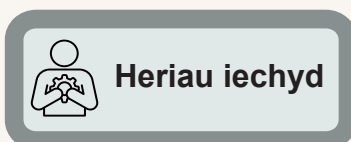
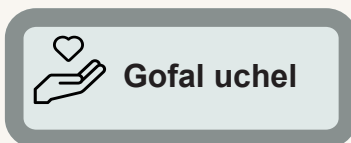
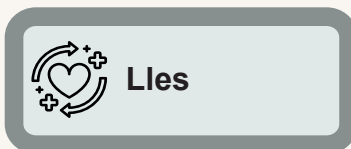
### ➤ Dwysedd emosiynol a dynamig dewisiad-gwrthodiad

Roedd y broses weithiau yn emosiynol iddyn nhw oedd yn rhannu straeon ac iddyn nhw oedd yn eu darllen. Roedd peidio dewis weithiau'n gallu teimlo fel 'gwrthodiad', felly gwnaeth y panel mabwysiadu dull 'cario-ymlaen', gan ddewis straeon oedd yn adlewyrchu themâu presennol mewn eraill. Mae'r dimensiwn emosiynol yma yn gydnabyddiaeth bwysig wrth gymhwyso MSC at gyd-destunau wedi ffocysu ar les.

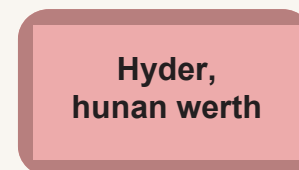
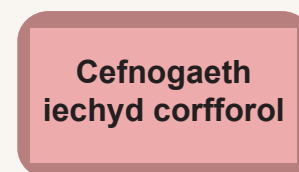
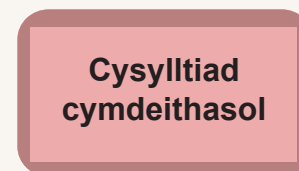
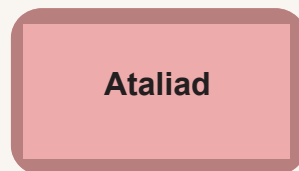
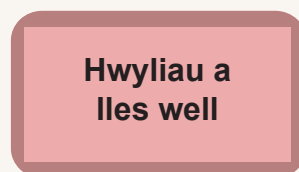


## Casgliadau

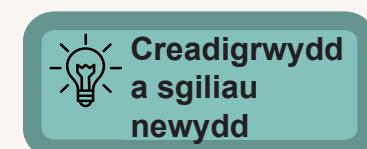
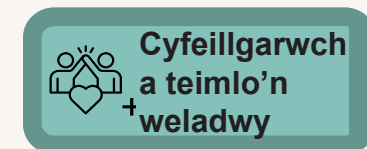
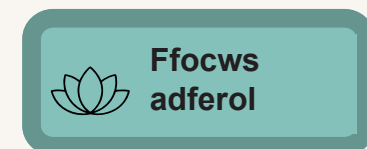
### Pryderon



### Canlyniadau



### Mecanweithiau Raglen



*Ffigur: Map gweledol o'r casgliadau manylir yn y rhannau i ddilyn: anghenion a phryderon cyfranogwyr, canlyniadau'r rhaglen, a nodweddion 'Breathing Space Ignite' â wnaeth helpu'u maethu.*

## Cyflwyno cyfranogwyr BSI: nodyn ar anghenion a phryderon



Daethon nhw a rhannodd eu straeon ystod eang o anghenion a phryderon gyda nhw oedd wedi siapio'u rhesymau am ymofyn BSI. Mae'r rhain wedi'u crynhoi ar wahân fan hyn ond mae e'n bwysig i nodi roedd bron pawb a wnaeth rhannu ei stori yn profi ac yn llywio sawl un o'r heriau yma'n gydamserol.

### Iechyd Meddyliol (52%)



Roedd iechyd meddyliol yn un o brif bryderon ymysg nhw oedd yn mynychu BSI. Roedd profiadau'n cynnwys gorbryder, niwrowahaniaeth, trawma ac anhwylder straen ôl-drawmatig (PTSD), adferiad sylwedd, sgitsoffrenia, ac iselder. Ar gyfer nifer, roedd y rhain wedi arwain at heriau gyda hyder, arwahanrwydd a rheoli bywyd dyddiol.

*"Rydw i wedi diagnosio gydag iselder clinigol. Roeddwn wedi bod yn dioddef am 10 mlynedd. Rydw i'n 'ymdopi' gydag e."*

### Heriau Iechyd Corfforol neu Anabledd (32%)



Roedd nifer yn delio gydag afiechyd hirdymor, anaf neu anabledd, yn aml yn gydamserol gyda phryderon iechyd meddyliol.

*"Des i yma'n gychwynnol oherwydd 4 mlynedd yn ôl roedden i'n cael cefnogaeth bywyd - cefais sioc septig, roedd e'n gwenwyno fy system imiwnedd, ac nid oeddwn yn gallu cerdded neu siarad. Wedyn, 2 mlynedd yn ôl, roedd e'n gancr y fron. Nawr, yn ddiweddar, cwmpais. Doeddwn i ddim yn gallu defnyddio fy mraich ac roeddwn i'n cadw meddwl os byddwn i'n mynd tu allan, bydden i'n cwmpo eto. Ond rydw i wedi gwneud e. Ac rydw i yma." (M. G. Davies)*

### Diffyg Hyder a Hunan Werth (35%)



Gwnaeth nifer disgrifio diffyg, neu golled, hyder. Roedd hyn yn aml wedi cysylltu i ddyletswyddau gofal, afiechyd, neu newidiadau bywyd mawr ac wedi'i disgrifio fel rhwystr i deimladau o les neu'r gallu i gysylltu ag eraill.

*"Ar ôl COVID, collais i lawer o hyder - dydych chi byth yn gweld unrhywun, dim bywyd cymdeithasol, rwyd ti'n colli dy sgiliau cymdeithasol." (Alan)*



## Arwahanrwydd Cymdeithasol, Unigrwydd neu Ddiffyg Cefnogaeth (65%)

Roedd arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd wedi ymddangos yn gryf mewn straeon pobl, yn aml yn gysylltiedig i newidiadau bywyd mawr, dyletswyddau gofal, profedigaeth, neu gyflyrau iechyd. Cafodd arwahanrwydd ei phrofi nid ond fel absenoldeb cwmni ond fel rhwystr i les, hyder, a hunaniaeth, yn gwneud y chwiliad am leoedd cymdeithasol diogel a chroesawgar yn angen brys.

*“Adref, does neb gyda chi i siarad gyda.”*



## Galar a Phrofedigaeth (19%)

Roedd y panel wedi synnu at y nifer oedd wedi ymofyn BSI ar ôl profedigaeth - partneriaid oedd yn galaru, rhieni, plant neu aelodau teulu ac eraill. Roedd galar wedi gadael nifer yn brwydro i ymdopi, yn teimlo'n unig a 'heb ei gyflawni'. Gwnaeth un rhannu teimlo'n "llwyr wedi gorlethu ac ar goll yn gymdeithasol. Roedd siopa hyd yn oed yn dasg fawr" ac yn ffynhonnell o bryder ar ôl colli'i gŵr. Roedd un arall wedi profi sawl colled, yn gadael nhw'n teimlo'n "isel iawn". Roedd y rhain wedi creu angen brys i ddarganfod lleoedd i brosesu emosiynau ac ailadeiladu cysylltiadau.



## Dyletswyddau Gofal Uchel (16%)

Roedd nifer wedi disgrifio rhoi gofal fel rhywbeth oedd yn diffinio'u bywydau, yn aml yn ymofyn ymrwymiad llawn amser, ar gyfer oedolion o'r teulu, neu trwy fod "yn fam i dri plentyn - pob un ag anghenion arbennig." Roedd y rhain wedi gadael nifer yn teimlo'n "neilltuedig", gyda phrinder amser neu le ar gyfer eu hunain, ac yn angen "allfa" neu "lle meddwl" - rhywle gallen nhw ddod i ailgysylltu ag eraill ac adennill ymdeimlad o'r hunan tu allan i'w rôlau fel gofalmwr.



## Trawsnewidiadau Bywyd Heriol (19%)

Roedd y panel hefyd wedi uwchleuo bod trawsnewidiadau bywyd arwyddocaol wedi ymddangos fel ysgogiad allweddol am ymofyn BSI. Roedd y rhain yn cynnwys newidiadau bywyd mawr fel rhianta, ymddeol, profedigaeth neu cymryd blwyddyn bwlch o ganlyniad i bryderon iechyd:

*“Roedden i mor ofn bod yn unig - roedd gyd o fy ffrindiau yn gadael, ac roeddwn i'n mynd i gael fy ngadael tu ôl.” (Carrie)*

Roedd y fath trawsnewidiadau wedi gadael nifer yn teimlo ar wahân ac yn angen lleoedd cefnogol lle bydden nhw'n gallu addasu, ailadeiladu hyder, ac ailsefydlu cysylltiadau cymdeithasol.

## Canlyniadau mewn Briff

Gwnaeth 'Breathing Space Ignite' cwrdd â'i tair nod craidd a dosbarthu dau ganlyniad pellach:



### Cysylltiad cymdeithasol a llai o arwahanrwydd

Gwnaeth rhan fwyaf disgrifio creu ffrindiau, teimlo'n llai unig, a theimlo'n weladwy, wedi'u gwerthfawrogi, ac wedi'u cefnogi fel rhan o gymuned.



### Hwyliau gwell a lles hirdymor

Gwnaeth nifer teimlo'n llai pryderus ac wedi ymlacio'n fwy ar ôl mynychu. Roedd y buddiau yma'n aml yn estyn tu hwnt i sesiynau, gan gyfrannu i deimladau fwy o wytnwch.



### Hyder a hunan werth

Gwnaeth cyfranogwyr adrodd teimlo'n fwy hyderus yn bersonol ac yn gymdeithasol, gan eu galluogi i gysylltu ag eraill, ceisio sgiliau newydd, ymgymryd â rôlau newydd a theimlo'n fwy 'eu hunain'.



### Ataliad

Ar gyfer rhai, roedd BSI wedi chwarae rôl hanfodol mewn atal cynnydd i crisis yn ystod amserau anodd.



### Cefnogaeth am iechyd Corfforol ac Adferiad

Gwnaeth BSI cefnogi adferiad iechyd corfforol ac ailymrwymiad i fywyd pob dydd ar ôl afiechyd neu anaf.

## Nodweddion Allweddol a Wnaeth y Newidiadau yma'n Bosibl



### Lleoedd diogel, heb feirniadaeth

Yn enwedig yn hanfodol ar gyfer nhw â hyder isel neu hwyliau isel. Roedd hwn wedi helpu pobl i f furio cysylltiadau newydd ac i ddychwelyd - hyd yn oed ar ddiwrnodau anodd.



### Gweithgareddau creadigol, wedi'u harwain gan artistiaid-ymarferwyr

Cysylltiedig i bob canlyniad. Roedd gweithgareddau cyfrannol wedi maethu cysylltiad ac roedd dysgu sgiliau newydd wedi adeiladu hyder a hunan werth. Roedd y prosesau creadigol eu hunain wedi darparu ymlacio a ffocws, gan gynnig egwyl angenrheidiol o bryderon neu ddyletswyddau gofal.



### Lle i gysylltu

Roedd cysylltiad cymdeithasol yn nod craidd ei hunan ac yn llwybr i eraill. Creodd sesiynau cyfleoedd i gwrdd ag eraill gyda phrofiadau tebyg neu amrywiol, yn maethu empathi, cyfeillgarwch, ac yn cefnogi rhwydweithiau oedd yn aml wedi estyn tu hwnt i'r grŵp.



### Cysondeb a dibynadwyedd

Gwnaeth sesiynau parhaol, wythnosol rhoi pobl rhythm dibynadwy a rheswm ystyrlon i adael y tŷ. Roedd hyn yn enwedig yn bwysig ar gyfer cynnal effaith ataliol, a chefnogi nhw â hwyliau isel, pryderon iechyd neu ddyletswyddau gofal.



### Hygyrchedd, hyblygrwydd a chynhwysiant

Gwnaeth hwyluswyr sicrhau all bawb cymryd rhan at eu cyflymdra eu hunain, er gwaethaf iechyd, gallu, neu amodau personol. Roedd hyn yn enwedig yn effeithiol ar gyfer nhw yn delio ag afiechyd, anaf, neu anabledd.

## Cysylltiad Cymdeithasol a Thorri Arwahanrwydd. 71%

*“Y prif beth rydw i wedi sylweddoli fel hwyluswr yw'r teimlad o ymberthyn mae pawb yn cael. Maen nhw gyd yn cadw mewn cyswllt a'i gilydd nawr, ac yn cysylltu gyda, ac yn cefnogi'i gilydd.” (Beth - Hwyluswr)*

### Rôl BSI mewn torri arwahanrwydd a chefnogi cyswllt cymdeithasol oedd y canlyniad mwyaf.

Disgrifiodd pobl sut oedden nhw wedi ffurfio cyfeillion cryf a pharhaol sydd wedi'u helpu i deimlo'n weladwy, wedi'u gwerthfawrogi ac yn rhan o gymuned. Ar gyfer Brian, roedd hyn hefyd wedi arwain at grychdonnau i sut oedd e'n perthnasu ag eraill:

*“Y newid mwyaf arwyddocaol i fod yn onest yw bod yn fwy empathetig. Rydw i'n gweld i rai nad ydynt mor ffodus â fi, a rydw i'n fwy empathetig o gymharu â beth fyddaf wedi bod o'r blaen. Roeddwn i'n ymgynghorydd rheolaeth. Felly, roeddwn i'n gweithio ar lefel uchel, a nhw oedd y bobl roeddwn i'n cymysgu gydag o ddydd i ddydd...yn y gwaith...yn gymdeithasol. Mae own wedi dod â fi'n fwy lawr i'r ddaear. Rydw i'n gweld i rhai, nad ydynt mor ffodus a fi, ac rydw i'n fwy empathetig o gymharu a beth byddaf wedi bod o'r blaen...os gallaf helpu rhywun mewn rhyw ffordd nawr, rydw i yn. Ond na fyddaf wedi gwneud hynny o'r blaen. Mae e wedi cael effaith arnaf.” (Brian)*

### Sut?

Siaradodd pobl o sut wnaeth BSI helpu maethu'r canlyniadau yma mewn pedair ffordd allweddol:

#### ➤ Creodd cyfleoedd i gymdeithasu trwy gyfrannu cyfranogol mewn gweithgareddau hwylus a phleserus:

*“Rydw i'n mwynhau gweld pobl, a siarad a phobl - canu gyda nhw, mae e'n hwyl mwy na unrhywbeth arall!” (Alan)*

#### ➤ Lle am gydnabyddiaeth gilyddol, empathi a theimlo'n weladwy: creodd cyfleoedd i bobl cwrdd ag eraill gyda heriau tebyg neu amrywiol, gan faethu teimlad o gydnabyddiaeth gilyddol, empathi, a'r cysur o beidio bod yn unig yn ystod amserau anodd

*“Mae e'n neis i rannu pethau, ac i glywed pobl eraill. Maen nhw hefyd gyda'u problemau, ac mae e'n gwneud i chi sylweddoli, dyw e ddim yn chi yn unig.” (Rosemary)*

## ➤ Maethu rhwydweithiau cefnogaeth newydd a bondiau cymdeithasol

Tu hwnt i ryngweithio a chael hwyl gyda'i gilydd, cafodd cyfeillion cryf a parhaol eu hadeiladu trwy BSI oedd yn aml yn estyn tu hwnt i'r sesiynau eu hunain: *“maen nhw fel teulu nawr, yn wir”*. (Dianne) Yr hyn a wnaeth sefyll allan i'r panel oedd ba mor 'rhwng y cenedlaethau' oedd nifer o'r cyfeillion.

## ➤ Adeiladu rhwydweithiau cefnogaeth ymarferol sy'n estyn mewn i gymunedau

Roedd BSI wedi creu'r amodau er mwyn i rwydweithiau cefnogaeth ymarferol ymddangos a chrychdonni allan mewn i'r gymuned ehangach.

*“Pan gawson nhw ei bodd i blwyddyn ddiwethaf, gwnaeth bawb adfyddin o'u gwmpas, gwnaeth bawb eu cefnogi.”* (Hannah, hwyluswr)

Roedd nodweddion yma'r rhaglen hefyd yn gryf gysylltiedig i welliannau hwyliau a hyder, yn tanlinellu sut gwnaeth ymberthyn gweithio fel canlyniad ac fel mecanwaith ar gyfer newidiadau eraill

## ➤ Sbotolau Stori

Roedd gan y parth yma'r mwyaf o straeon ar y byr restr, gyda'r panel yn teimlo bod hyn yn dangos bod BSI wedi cyflawni'r canlyniad yma'n dda. Roedd y straeon yma'n amrywiol iawn ac yn anodd dewis rhyngddynt, yn amrywio o oresgyn unigrwydd i empathi, cynhwysiant, ac adeiladu rhwydweithiau cefnogaeth, gan annoy yr adlewyrchiad taw ymberthyn a chysylltiad yw'r canlyniad ehangaf.

Yn y diwedd, dewisodd y panel y stori i ddilyn oherwydd mae e'n dal sawl dimensiwn o gysylltiad ar unwaith - cyfeillgarwch unionyrchol a datblygiad rhwydweithiau cefnogaeth ymarferol yn estyn mewn i'r gymuned ehangach. O ganlyniad, cafodd y parth ei ehangu i gynnwys nid ond nod y rhaglen (maethu cysylltiad cymdeithasol a thorri arwahanrwydd), ond hefyd i'r datblygiad o rwydweithiau parhaol wedi'i sefydlu yn y gymuned.

*‘Dyma beth rydyn ni eisiau BSI i fod ac i wneud.’* (Lisa, Prif Weithredwr)

Teimlodd y panel fod y stori hefyd yn arddangos rôl BSI fel “gwerddon” (oasis) ystyrlon - lle o sefydlogrwydd a chefnogaeth all bobl dychwelyd i, hyd yn oed ar ddiwrnodau anoddach.

## ➤ Adeiladu rhwydweithiau cefnogaeth crychdonni

Rydw i'n byw gerllaw. Rydw i wedi bod yn dod nawr am sbel. Roeddwn i'n dod ar ben fy hun yn gychwynnol, ac wedyn roeddwn i wedi dod â rhywun arall, a fy ffrind arall. Daethom ni â menyw arall gyda ni hefyd, ond mae hi'n rhy sâl ar y foment - mae hi wedi cloi'i hunan i ffwrdd. Ond roedd hi'n caru fe, roedd hi arfer dod pob wythnos.

Adref, rydw i fel arfer yn gorfeddwl pethau. Pryderu am bethau efallai bydd neu na fydd yn digwydd. Dyna Beth ydw i'n gwneud yn y tŷ. Mae e'n galen i ddod yma a gwneud e weithiau, ond pan ydw i yn, mae e'n teimlo mor dda. Fel y bore 'ma, er enghraifft, doeddwn i ddim eisiau dod oherwydd nad ydw i wedi bod yn iawn, ond meddyliais, *"ti'n gwybod beth, rwy'n mynd i wthio fy hun!"* Felly, cerddais lawr gyda Michelle ('Mental Health Matters'), ac mae'n hyfryd wedyn, pan ydw i yma, mae e ond y gwthio'ch hunan i fynd allan a mynd.

Rydyn ni gyd yn hoffi sgwrs fan hyn. Rydyn ni'n cael sgwrs, ac yn dweud wrtho'n gilydd ein brwydrau personol. Mae gennym y gefnogaeth fan hyn. Gall e fod mor syml â phan oedd rhywun eisiau symyd rhywle, ond roedden nhw angen lifft symudedd. Gwelais ar gyfryngau cymdeithasol bod rywun arall yn rhenti tŷ - lle gall y ferch ifanc yma cael y lifft oedd angen arni. Felly, symudodd hi mewn, ac mae e wedi newid ei bywyd hi. Mae hynny wedi dod ohonom ni yn gwneud hwn gyda'n gilydd fan hyn, ac yn dod i wybod ein gilydd - trwy 'Breathing Space'. Rydyn ni'n mynd am bryd Nadolig gyda'n gilydd nawr hefyd. Os ni all Beth fod yma rydyn ni'n gwneud cwis, ond rydym yn gweld ei heisiau hi wedyn! Ac rydym yn gweld eisiau'r celf a chreffio.

Mae'r celf yn gwneud i mi deimlo'n fwy heddychlon. Mae'n therapiwtig. Dyma beth sy'n dod â fi lawr yn lle eistedd yna'n meddwl am beth gall neu beidio digwydd. Weithiau pan ydych chi'n cael cwpwl o wythnosau gwael - gwael iawn, fel rydw i wedi cael, os gallaf ond eistedd yma a chanolbwyntio ar yr un beth yma, mae e'n blocio popeth arall o'm gwmpas allan. Dydw i ddim yn gorfeddwl fel rydw i fel arfer - sydd yw fy nhrwbl. Yn lle, rydw i'n eistedd fan hyn, ac rydw i'n blocio popeth allan, oherwydd rydw i'n canolbwyntio ar yr un beth yma. Ac mae e'n gadael i mi ymlacio. A rydw i'n dweud "o, rwy'n gobeithio nad ydw i'n cwmpo i gysgu nawr!", oherwydd mae e mor ymlaciol, i alla canolbwyntio ar un peth, a dim bod yn y tŷ fel ydw i fel arfer - yn gorfeddwl bethau. Ac mae Beth yn arbennig, mae hi'n dangos ni beth i wneud, ond mae hi hefyd yn deall os nad ydych chi lan iddo, os weithiau rydych chi'n teimlo bach wedi gorlethu a dydych chi ddim eisiau gwneud e, ac mae hynny'n iawn.

## Canlyniad 2: Hwyliau Gwell a Lles Emosiynol. 55%

Disgrifiodd pobl sut oedd cymryd rhan mewn BSI wedi maethu ymlacio, hapusrwydd, mwynhad, a llai teimladau o straen a phryder.

Gwnaeth hyn cadarnhau cafodd nod y rhaglen i gefnogi gwelliant hwyliau yn ystod pob sesiwn ei gyrraedd. Ond, yn bwysig, dangosodd straeon y cyfranogwyr hefyd bod y buddiau yma wedi parhau'n hir tu hwnt i'r sesiynau - yn cyfrannu at deimlad o les a gwynwch ehangach.

*‘Yn dod yma, rydw i’n bryderus a nerfus. Ond fan hyn, rydw i’n gallu switsio bant, ac wrth i mi fynd adref, rydw i wedi ymlacio, yn fwy positif, ac yn gallu taclo’r plant eto. Mae e wedi helpu cymaint.’ (Sam)*

### Sut?

#### » Lleoedd diogel, croesawgar a heb feirniadaeth

Cafodd BSI ei disgrifio fel lle roedd pobl yn teimlo'n ddiogel ac wedi'u derbyn heb feirniadaeth. Roedd hyn wedi'u galluogi i fynychu - hyd yn oed ar ddiwrnodau anodd, ac i gyfrannu at eu cyflymdra eu hunain. Roedd nodwedd yma'r rhaglen yn gysylltiedig nid yn unig â hwyliau gwell, ond hefyd gyda hyder cynyddol.

*“Os ydw i’n dod mewn ac yn mynd, ‘Na! Rwy’n teimlo’n ddychrynlyd heddiw, dydw i ddim eisiau siarad ag unrhywun. Rwy’n teimlo mor fflat ag unrhywbeth...does neb yn chwilo’ta i hynny. Croeso i chi rhannu - os ydych chi eisiau, ond os hoffwn i wneud dim, mae hynny hefyd yn iawn. Mae e’n rhoi i mi’r hyder i ddod yma’n gwybod ni fyddaf yn cael fy meirniadu.” (Sam)*

Adfyfyriondd y panel taw'r "peth anysgrifenedig" ar draws y straeon oedd rôl yr hwyluswr mewn creu'r awyrgylchoedd yma, a bod hwn yn ansoddi gwerth rhaglen graidd.

## ➤ Egwyl adferol o straen bywyd

Cynigodd BSI rhyddhad o bryderon, pryderon iechyd neu galar. Roedd yr ‘amser-allan’ yma yn enwedig yn bwysig ar gyfer nhw gyda dyletswyddau gofal uchel:

*“Cyn mynychu BSI, doeddwn i ddim yn mynd unrhywle. Rydw i’n ofalwr llawn-amser - 24 awr y dydd, ar gyfer fy mab, ac yn fam sengl, felly dydw i ddim yn cael egwyl. Mae gen i gymaint yn digwydd oherwydd mae fy rôl gofal yn enfawr. Ond fan hyn, gallaf switsio bant.” (Hayley)*

## ➤ Gweithgareddau creadigol fel gwrthdyniad pwrpasol a ffocws positif

Roedd ymgymryd mewn gweithgareddau creadigol wedi rhoi pobl rhywbeth adeiladol i ffocysu arno. Roedd y sesiynau’n cynnig ffordd bleserus i ganolbwyntio sylw, darganfod heddwch a theimlo wedi’i amsugno yn y foment.

*“Cyn dod, nid oedd fy iechyd meddyliol yn dda. Efallai nid ydw i’n teimlo mor dda yn y tŷ, ond wedyn, pan ydw i fan hyn, rydw i’n cael fy ngwrthdynnu ac rydw i’n teimlo’n dda - mae e’n fy helpu llawer. Mae e’n dda iawn, iawn.”*

Cafodd y sgiliau creadigol dysgir at BSI eu cymryd adref a’u defnyddio i gefnogi lles ymhellach:

*“Gan wneud ‘Breathing Space’, mae e wedi fy achosi i sylweddoli fy mod i’n gallu gwneud gweithgareddau fel hyn i switsio bant pan ydw i gartref hefyd, rhywbeth nad oeddwn wedi sylweddoli o’r blaen.”*

## ➤ Sbotolau Stori

Dewisodd y panel pum stori am fyr restr y parth yma, ynglŷn â gwelliant i hwyliau yn ystod galar, ac anawsterau iechyd meddyliol a chorfforol.

Yn y diwedd, cafodd stori Martin ei ddewis, sy’n adlewyrchu effaith BSI yn dilyn colled. Teimlodd y panel bod e’n dangos sut wnaeth BSI darparu sefydlogrwydd yn ystod amserau critigol, yn helpu pobl i ddarganfod ffordd ymlaen a chynnig cyfleoedd i ailgysylltu’n gymdeithasol. Roedd ymrwymiad Martin i fynychu - teithio o tu allan yr ardal, hefyd wedi cael ei weld fel arddangosiad o’r gwerth rhoddodd ar y rhaglen. Gyda’i gilydd, mae’r elfennau yma’n uwchleuo mecanweithiau allweddol y rhaglen: darparu rheswm ystyrlon i adael y tŷ, cyfuno sefydlogrwydd a strwythur gyda chyfleoedd hyblyg ar gyfer cyfranogaeth, a chynnig lle cefnogol yn ystod trawsnewidiadau anodd.

## » Stori Martin

Rydw i wedi bod yn dod ers tua 2024, ac yn dod o Gaerdydd i hwn - dim ond i'r grŵp yma. Roedd fy ffrind, oedd arfer dod, wedi fy llusgo i ymlaen yn gychwynnol. Dydy hi ddim yn dod rhagor, ond rydw i wedi aros. Mae cyrraedd yma'n dipyn o...gyda'r busiau - oherwydd nid ydw i'n gyrru, ac maen nhw wastad yn mynd ymlaen am sut mae'r trê'n yn rhatach ond mae'r orsaf trê'n yr holl ffordd lan, felly ie, rydw i'n dal y bws ar fore Dydd Gwener.

Pan ddechreuais ddod, roedd pethau'n eithaf gwael yn deuluol. Bu farw fy rhieni yn ddiweddar, felly pan ddechreuais i ddod roedd e ar ôl popeth, yr holl stwff cyfreithiol, gyd o hwnna. Roedd angen rhywle arnaf nad oedd i wneud ar holl stwff cyfreithiol, oedd ddim i wneud gyda iechyd neu unrhywbeth fel ni - ond rhywle i ddod i. Nid hyd yn oed i leihau straen, ond i gael rhywbeth arall i wneud.

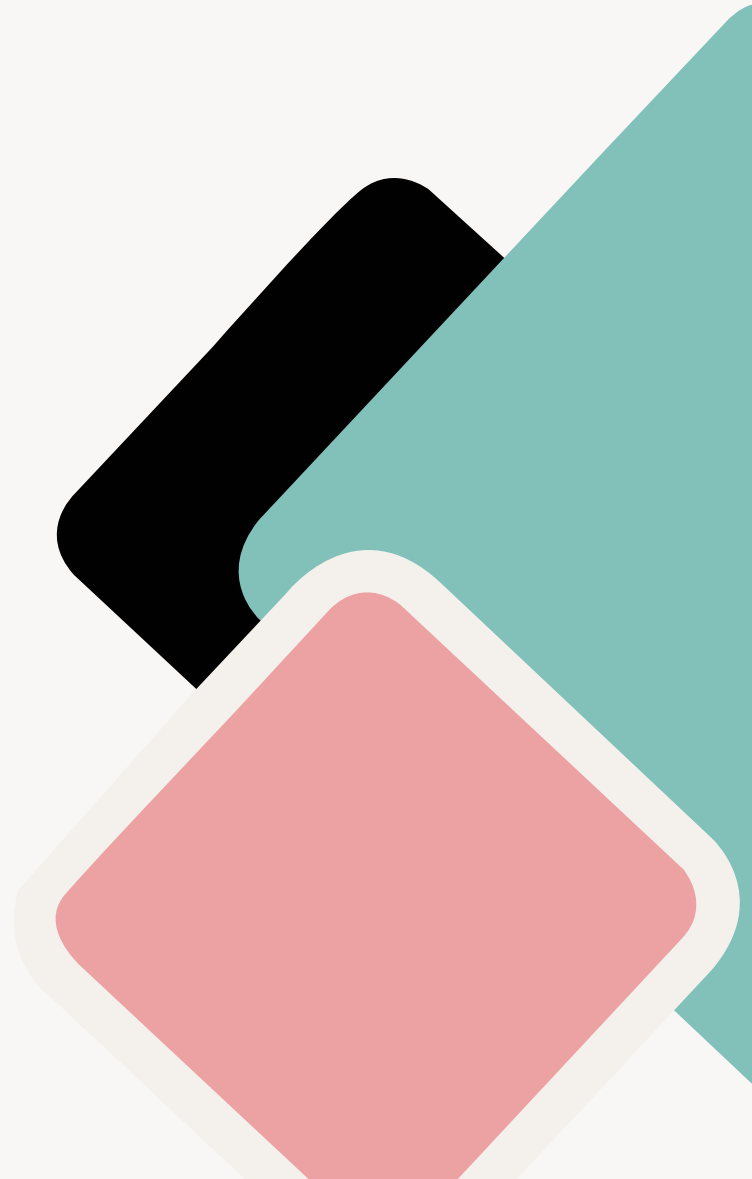
Mae hwn yn fy nghael i allan o'r fflat ar sail reolaidd. Mae e'n bach o hwyl, cymdeithasu ar Ddydd Gwener. Rydw i wedi cwrdd â llawer o bobl wahanol - pobl gyson, pobl newydd. Weithiau mae 'na wedi bod dau ddyn ar y lleiaf - heb fi. Oherwydd mae e'n gynnar ar Ddydd Gwener, os mae gennych swydd, does dim gobaith gyda chi o droi lan. Ond mae pobl wahanol yn - mae rhai bant o waith am gwpl o wythnosau. Felly, rydw i wedi gwneud ffrindiau - dydyn ni ddim yn hongian o gympas gyda'n gilydd tu allan, ond rydyn ni'n gwybod ein gilydd yn weddol dda nawr. Felly mae e'n weddol hwylus. Felly, ie, roedd e'n ffordd o fynd allan am tamed bach, ffordd o weld pobl a chwrdd â phobl newydd a chael lle i wneud rhywbeth a chadw fy meddwl yn brysur am amser. Roedd hynny'n helpgar iawn - yn enwedig yn y misoedd cyntaf ar ôl bu farw fy rhieni.

Ond nid ond y rhan cymdeithasol yw e - y rhan gweithgaredd yw e. Ar ôl sbel, nid yw sgwrs wir yn cadw dy feddwl o bethau. Ond fan hyn, mae gennym rhywbeth i wneud. Felly, gallwch gael rywbeth arall i ffocysu arno. Roeddwn i'n gallu ffocysu ar yr hyn yr oeddem yn gwneud - peintio neu clai neu rywbeth. Rydyn ni wedi cael tasgau syml iawn ond rydym hefyd wedi cael pethau cymhleth i wneud hefyd - felly rhaid i mi gael fy meddwl wedi'i ffocysu. Rydyn ni wedi creu llusernau allan o bren gyda phapur o'u gwmpas.



Does dim beirniadaeth chwaith. Does dim ots os ydych chi'n wael ati. Rydw i'n fwy ysgrifenedig o gymharu â chelfyddydol. Mae rhai ohonyn nhw fel Picasso, a dyna fi yn mynd "ie, mae peintiorwrth-rhifau yn rhywbeth gallaf weithio lan at." Ond, mae gen i rywbeth i fynd adref gydag ac rydw i fel "o ie, rydw i wedi gwneud hwnna!.. Gwnes i'r clai a phopeth" ac efallai rydw i wedi gorchuddio mewn soot neu lwch neu rywbeth - ond rydw i dal wedi llwyddo i wneud e. Weithiau maen nhw'n bositif i'r eithaf, ond ie, maen nhw'n bositif ac yn gymhellol, sydd yn helpu. Ac rydw i fel "dyw e ddim, ond iawn". Mae e'n neis. Mae e'n grŵp neis.

Felly ie, y peth mwyaf arwyddocaol yw cael y lle cymdeithasol. Ond, gyda rhyw fath o strwythur. Dyw Hannah ddim fel "rhaid i chi wneud hwn neu hwnna" - mae hi fel "ydych chi eisiau gwneud hwn neu hwnna?" - Ond mae 'na rhyw fath o strwythur. Gyda rhai grŵpiau eraill, rhaid i chi dalu neu bwcio yn flaenorol ac nad yw hwnna'n ddigon hyblyg ar gyfer beth sydd angen arnaf, felly rydw i'n dod i hwn oherwydd gallwch chi droi lan. Felly ie, mae e'n strwythurol - ond ddim yn rhwystredig.



## Canlyniad 3: Canlyniad Allddodol, Ataliad Crisis. 13%

Gwnaeth sawl oedd wedi rhannu'u straeon siarad yn eglur am sut wnaeth BSI chwarae rôl ataliol hanfodol yn enwedig yn ystod cyfnodau anodd, yn ychwanegol i gefnogi'u lles, hyder, neu deimlad o gysylltiad.

*"Yr hyn sydd wedi newid i mi o ganlyniad i ddod yw bod e'n achos o... bydden i wedi mynd yn benwan fel arall. Mae e mor syml â hynny."*

Disgrifiodd un person effeithiau dinistriol cael diagnosis cancr at ond 21, a siaradon nhw am BSI fel ffynhonnell hanfodol o gysylltiad yn ystod y cyfnod yma:

*"Roeddwn i arfer teimlo'n hunanladdol. Sawl gwaith roedd fy mam wedi fy narganfod yn ceisio neidio allan o fy ffenest oherwydd roedd e'n gymaint o frwydr. Rydw i dal yn cael dyddiau pan ydw i'n meddwl, 'beth yw'r pwynt?' Ond nawr, yn dod fan hyn, mae e wedi gwneud i mi sylweddoli bod aros-mae 'na phobl yn y grŵp yma sydd wir EISIAU bod yn rhan o fy mywyd... a mae e'n dda i gadw e'r ffordd yna. Felly, nawr, rydw i'n codi; ac mae gen i rywbeth i edrych ymlaen at, pan nad oeddwn i byth o'r blaen."*

### Sut?

#### ➤ Darparu 'amlap' i ofal cynradd GIG

Cyrhaeddodd rhai at BSI yn dilyn llwybrau atgyfeiriad meddyg teulu. Roedd sawl yn aros am therapi, eraill wedi gorffen cyfnod amser-cyfngedig o therapi ond dal angen cefnogaeth barhaol:

*"Rydw i wedi bod yn mynd trwy lawer o therapiau a thriniaethau, ond maen nhw wedi gorffen nawr. Y grŵp yma yw beth sy'n parhau, felly gallaf gael fy allfa ar Ddydd Gwener am gwpl o oriau i ffwrdd o'r plant, lle gallaf fod fy hunan eto a theimlo fel fy hunan."* (Sam)

Gwnaeth aelodau'r panel uwcholeuo buddiau cyfunol y GIG a chyfranogwyr - cost-effeithiolrwydd ataliad ac osgoi rhestrau aros hir ar gyfer nhw sydd angen cefnogaeth. Codon nhw'r cwestiwn o sut all y fath yma o ddarpariaeth cymunedol cael ei integreiddio ac adnabod yn well mewn llwybrau iechyd.

## ➤ Cyson, dibynadwy a pharhaol

*Mae e'n gyson - mae e ar bob wythnos" (Alex)*

Nododd y panel taw'r hyn sy'n galluogi budd o'r fath yma yw pobl yn gwybod bod y rhaglen yna iddyn nhw - wythnos ar ôl wythnos. Gwnaeth y cysondeb yma cynnig strwythur, cysur, a rhoi pobl rhywbeth i edrych ymlaen at - pwynt angor ystyrlon yn eu hwythnos.

*"Weithiau, hanner ffordd try'r wythnos rydw i'n meddwl: 'O, pryd mae Dydd Gwener yn dod?' Felly, rydw i wedi dechrau mynd i'w grŵp cerddoriaeth nawr hefyd."*

## ➤ Yn gyferbynnol, yr unig rwystrau ar lefel y rhaglen oedd pan deimlodd darpariaeth yn ansicr neu'n anghyson

Yn y straeon, roedd y rhain yn gysylltiedig i egwylion amserlenni, darpariaeth ystafell anghyson, neu bryderon ni fydd y grŵp yn parhau:

*"Lawr i ariannu, rwy'n tybio? Mae popeth yn tueddu cael ei rhwystro gan arian." (Patrick)*

Mae'r rhain yn tanlinelli pa mor bwysig i gyfranogwyr oedd dosbarthiad dibynadwy, yn awgrymu tra bod cysondeb yn un o brif gryfderau BSI, mae cynnal y dilyniant yna dros amser yn hanfodol i sicrhau ei impact.

## ➤ Sbotolau Stori

Roedd y ddwy stori ar fyr restr y parth yma yn emosiynol iawn ac wedi cyseinio'n gryf, gan wneud y dewis yn un anodd. Roedd teimlad bod y ddau yn uwchleuo'n bwerus rôl ataliol y rhaglen mewn cefnogi pobl cyn cyrraedd pwynt crisis. Dewisodd y panel y stori i ddilyn oherwydd disgrychiant yr impact mae e'n dangos, yn ychwanegol i sut mae e'n cyfleu rôl BSI mewn maethu ymberthyniad a diogelwch, ac uwchleuo pwysigrwydd darpariaeth gyson.

## ➤ Cadw fi yn symud ymlaen, cadw fi 'fan hyn'

Rydw i wedi bod yn dod i 'Breathing Space Ignite' yn fwy'r flwyddyn ddiwethaf yma, ond roeddwn i'n gwneud 'Mental Health Matters' can hynny ac rydw i dal yn mynd yna hefyd. Rydw i yn awtistig ac mae gen i ADHD, a hefyd trawma cymhleth. Rydw i'n aros am therapi trawma, rhywbeth rydw i'n ffeindio fy mod i wir angen mewn amseroedd diweddar - rydw i'n ei angen, yn fuan yn hytrach na'n hwyrach. Rydw i'n teimlo wedi fy ynysu ac yn unig iawn. Rydw i'n gyson mewn fflwcs ac yn ail-fyw popeth try'r amser, ac yn ceisio symud ymlaen - heb feirniadaeth o bobl eraill, sydd beth rydw i'n brwydro gyda. Cael y gallu i gyfathrebu'n iawn... rwy'n teimlo fy mod i'n cael fy nghamddeall ac fel nad ydw i byth wedi ffitio mewn yn iawn unrhywle. Rydw i'n darwthio, darwthio, darwthio, ac mae e gyd yn dod allan y 5 mlynedd diwethaf yma. Hefyd, rydw i wedi collify nghefnogaeth hefyd, felly rydw i jyst yn gafael arno.

Ers gwneud y 'Connecting Carers' a dod i 'Breathing Space' mae e wedi fy ngwneud yn llai hunanladdol. Mae e wedi fy helpu i allu prosesu'n well, achael bach mwy o heddwch a bach mwyo gyfeiriad mewn lle hoffwn i fynd yn fy mywyd hefyd.

Wrth i mi aros am therapi mae hyn wedi bod yn helpu oherwydd mae e'n ffocws arall eto, sy'n ardderchog. Mae hwn yn rhoi i mi'r amser a lle i ymlacio, a pheidio pryderu am unrhywbeth. Mae e'n cael y gohirio cynhyrchol yna. Mae e'n bod o gwmpas pobl sydd mewn meddylfryd tebyg neu batrymau ymennydd hefyd - mae gennym ni gyd trawma ac rydyn ni'n deall. Mae e'n ymlaciol ac yn helpgar i wybod nad ydym ar ein pen ein hunain.

Mae 'Mental Health Matters' yn ardderchog - nhw yw fy lle diogel. Maen nhw hefyd yn gwneud peth celf, ond mae e'n awyrgylch gwahanol. Rydw i'n caru'r stwff celf at Tanio oherwydd mae e'n fwy creadigol neu wedi 'gyrru'. Mae Carly yn dod mas gyda'r dulliau gwahanol yma. Roedden i'n credu ar un pwynt ei bod hi'n fwy seiliedig ar grefft, ond dywedodd hi 'na rwy'n seiliedig ar gelf'. Rydw i'n seiliedig ar gelf hefyd - gwnes i radd celfyddyd gain, ond rydw i wedi cael perthynas cariad-casineb gyda fe fy trwy gydol fy mywyd oherwydd pethau blaenorol yn mynd yn y ffordd. Mae e wir wedi help gyda fy hyder mwy hefyd - rydw i'n mynd i fod yn dechrau dosbarthu gweithdai celf cyn bo' hir. Rydw i dal yn mynd bach yn "wah" ac yn nerfus.

Ond ie, mae'r grŵpiau yma'n arbennig, ac wedi fy helpu llawer, mewn fy nghadw i'n symud ymlaen, a chadw fi 'fan hyn'. Bydd wythnos nesaf (hanner tymor) yn anodd nawr.

## Canlyniad 4: Hyder a Hunan Werth. 35%

Gwnaeth mynychu'r grŵpiau helpu pobl i deimlo'n fwy hyderus a mwy galluog i gysylltu ag eraill.

*“Roedden i'n fwy tawel o'r blaen. Nawr, mae e'n haws i siarad â phobl.”*

*“Teimlaf fel gwnes i golli llawer o fy hyder llawer o fy nheimplad o bwrpas, dyna'r hyn rydw i wedi brwydro gyda...taflodd e fi allan o'r dŵr. Mae'r grŵp yma wedi fy helpu i ailgysylltu â phwy oedden i fel person, a dyna le mae dod yma wir wedi dod â fy hyder i nôl mewn gallu bod yn greadigol, ac rydw i'n teimlo bod fy nheimplad o bwrpas wedi cael ei adferu yn nhermau pwy ydw 'i'.” (Sam)*

Gwnaeth hwyluswyr atseinio hwn, gan nodi cafodd BSI crychdonnau fel pobl yn teimlo'n fwy hyderus i ail-ymgymryd ag addysg a gwaith:

*“Cawsom ni fam ifanc cefnogon ni am ond pedair wythnos. Roedd hi'n eithaf pryderus, OCD, eisiau mynd nôl allan mewn i'r byd gwaith, ond heb yr hyder i wneud hynny. Cafodd hi gyfweliad, a chafodd hi'r swydd, a danfonodd hi neges i mi yn dweud ni fydd hi byth yn anghofio cymaint helpodd y grŵp yma iddi gael y swydd yna. Felly ie, dim ond un person yw hwnna! Ond, mae 'na sawl person rydyn ni wedi effeithio'n ddwfn iawn ar wahanol lefelau.” (Hannah, hwyluswr)*

### Sut?

#### ➤ Gweithgareddau creadigol mewn amgylcheddau cefnogol - wedi hwyluso gan artistiaid- ymarferwyr medrus

Gwnaeth pobl disgrifio mwynhau'r gweithgareddau a gwerth cael eu harwain gan artistiaid medrus oedd wedi'u cefnogi i geisio dulliau newydd a datblygu'u hyder creadigol.

*“Rydyn ni wedi gwneud gwau. Rydyn ni wedi gwneud mosaig. Braslunio o natur clai...potiau...peintio cerrig...peintio gwydr...siarcol-dodden i byth wedi gweithio gyda siarcol o'r blaen. Mae e wedi bod yn her. Rydw i wir wedi ei mwynhau.”*

*“Rydw i'n gwneud pethau nawr dydw i byth wedi gwneud o'r blaen, fel ysgrifennu'n greadigol yn benodol...mae e tu allan i le rydw i'n teimlo'n gyfforddus, ond mae e'n wobrwyl. Hunan-wobrwyl.” (Darren)*

Yn ychwanegol i adeiladu hyder, mae'r profiadau creadigol yma at BSI wedi magu cysylltiad cymdeithasol, a gwella hwyliau.

## ➤ Sbotolau Stori

Cafodd y panel tair stori ar fyr restr y parth yma. Dewison nhw'r un i ddilyn ar gyfer ei fynegiad gweladwy ac ymgorfforedig o newid. Mae e'n egluro 'effeithiau domino' newid - sut oedd hyder gwell wedi arwain at faethu cysylltiad cymdeithasol. Mae'r stori'n uwchleuo buddiau ymrwymiad parhaol, hirdymor ar hyd sawl grŵp, gyda'r côr wedi'i nodi fel bod yn effeithiol yn benodol. Gwnaeth e hefyd tansgorio ar gyfer y panel pwysigrwydd rhaglennu cyson.

## ➤ Nawr, rydw i'n edrych i fyny

Rydw i wedi bod yn dod i 'Breathing Space' mor hir â mae e wedi bod yn rhedeg, rwy'n anghofio pa mor hir nawr, oherwydd rydw i wedi bod yn ei fwynhau. Roedden i'n mynd i grŵp 'Connecting Carers', ond mae hwnna'n gorffen nawr, yn anffodus. Rydw i'n mynd i'r un Ogwr gyda Beth, ac rydw i'n dod i'r un Ddydd Llun gyda Tom. Ac mae'r côr yn dda hefyd cofiwch - rwy'n gobeithio bydd e'n parhau, oherwydd mae'n helpu pobl gyda'u pryder ac iselder a phopeth fel ni. I fod yn onest, teimlaf fod e wir yn helpu. Rydw i'n cael profiad o leoedd newydd, gwneud pethau newydd, cwrdd â phobl newydd, cymdeithasu - hwnna i gyd. Mae e wedi fy helpu i ffocysu a fy helpu i gwrdd â phobl newydd.

O'r blaen, cwpl o flynyddoedd yn ôl, doeddwn i ddim yn edrych at unrhywun. Doeddwn i ddim yn gallu cael cyswllt llygaid ag unrhywun. Roeddwn i jyst yn edrych lawr at y llawr. Roedd e'n anodd. Ond nawr, mae e wedi helpu adeiladu fy hyder i fyny. Gallaf gael sgwrs go iawn gyda rhywun -hwyneb i wyneb, yn lle edrych i ffwrdd. A nawr, os ydw i'n weld pobl ar yr heol, rydw i'n edrych i fyny. Rydw i'n edrych yn syth o flaen, ac rwy'n hapus i siarad â phobl, i wneud cyswllt llygad. Ac rydw i'n meddwl i fy hunan: 'Dydwyn nhw ddim yn edrych atat ti. Dydwyn nhw ddim yn dy feirniadu di.'

Ydy, mae e wir wedi helpu gyda hwnna. Y côr sydd wedi bod yr un i wir helpu fi'r mwyaf gyda hwn oherwydd mae e wedi fy helpu i gyd-drefnu gyda phobl. Mae e wedi fy helpu i ddod allan o fy nghragen mwy, oherwydd bydden i ddim wedi meddwl bydden i'n canu."

## Canlyniad 5: Cefnogaeth Adferiad Iechyd Corfforol. 13%

Ymddangosodd y canlyniad olaf yma'n annisgwyl trwy'r straeon. Disgrifiodd nifer sut oedd BSI wedi cefnogi yn uniongyrchol neu'n anuniongyrchol eu hiechyd corfforol ar ôl afiechyd neu anaf. Ar gyfer rhai, roedd y buddiau'n gysylltiedig i reoli'r system nerfol, wedi'i maethu trwy ymgymryd yn y gweithgareddau:

*"Mae canu mor dda ar gyfer eich iechyd, mae e'n rheoli'ch system nerfol, a dyna oedd fy mhroblem i."* (Carrie)

Ar gyfer eraill, mae BSI wedi cael ei ddefnyddio fel ffordd i gyfuno'r celfyddydau gydag ymarfer corff:

*"Rydw i'n cerdded o Blackmill - tua 4-5 milltir. Ac mae'r grŵp Porthcawl yn tri awr i ffwrdd. Rwy'n cerdded hwnna hefyd. Tair awr, ac 8 milltir. Oherwydd dydw i ddim yn hoffi cerdded ond am ymarfer corff. Mae gwell gen i gerdded fel rhywbeth gyda chyrchfan -grŵp celf ar yr ochr arall."* (Patrick)

### Sut?

#### ➤ Darpariaeth o reswm ystyrlon i adael y tŷ

Iddyn nhw gyda heriau iechyd corfforol, darparodd BSI cyrchfan ystyrlon oedd yn gwneud yr ymdrech o fynd allan yn werthfawr. Gwnaeth Rosemary, oedd wedi torri pedwar fertebra mewn damwain, disgrifio'r impact ar ei theimlad o hunaniaeth a lles, a sut daeth y grŵpi- au'n llwybr hanfodol i adennill annibyniaeth yn ystod ei gwellhad.

*"Am flwyddyn ar y lleiaf, gwnes i ddim mynd allan. Teimlais fel oedd fy mywyd wedi gorffen, fel oedden i'n faich i bawb. Yn dod fan hyn...y ffaith fy mod i'n dod yma ar ben fy hun yw e. Dydw i ddim yn gadael i fy ngŵr dod â fi. Rwy'n dod ar y bws, felly rwy'n gwneud yr ymdrech i gyrraedd yma fy hun. Mae hwnna wedi bod yn beth FAWR i mi peth mawr. Mae e fel roedden i eisiau bach o annibyniaeth nôl. Ac mae'r grŵp yma wedi bod cymaint o help ar gyfer hynny."* (Rosemary)

Uwchleuodd y panel taw'r hyn oedd wedi ymddangos o nifer o'r adroddion yma oedd dewrder yn aml gudd y cyfranogwyr - goresgyn rhwystrau personol arwyddocaol jyst i fynychu.

## ➤ Personoli, cynhwysiant a hyblygrwydd

Cafodd BSI ei disgrifio fel hyblyg a chynhwysol, yn cynnig hyblygrwydd mewn sut all bobl cymryd rhan. Roedd hwn wedi helpu pobl i deimlo wedi'u croesawu ac wedi'u cynnwys, beth bynnag eu dewisiadau, anghenion, neu amodau. *“Rydw i'n fyddar, ac mae e'n neis i deimlo wedi fy nghynnwys.”*

*“Roedden i'n afiach yn feddyliol, wedyn at 21 des i'n afiach yn gorfforol, felly mae angen gofalwyr arnaf -mae e'n gallu bod yn anodd. Wedyn, symudais i yma pan oeddwn i'n 36 wythnos yn feichiog, ac yn dod o Loegr, doedd gen i neb. Mae dod i grŵpiau a chwrdd â phobl newydd yn gallu bod yn anodd iawn, ac nad oedd y grŵpiau ceisiais i o'r blaen wedi'u cyfeirio ata 'i' neu fy iechyd meddyliol. Felly, o'r blaen, os Seth rhywbeth yn anghywir, neu nad oeddwn i'n ei hoffi, stopiais i fynd yn gyfan gwbl, ac roedd e'n lleihau fy hyder. Ond, gwnaeth y bobl yn y grŵp yma gwneud e mor hawdd i gadw dod - o gymharu â grŵpiau eraill. Felly, nawr, hyd yn oed os ydw i'n cael fy ngosod nôl, rydw i'n cadw dod. Mae hynny'n dda iawn i mi.”*  
(Alex)

## ➤ Sbotolau Stori

Ar gyfer y thema yma, cafodd stori Robert ei ddewis am sut mae e'n dangos yn glir gwerthoedd craidd BSI o gynhwysiant, hygyrchedd, a hyblygrwydd. Roedd teimlad ei fod e'n enghraifft glir o sut mae hwyluswyr yn addasu i alluogi cyfranogaeth er gwaethaf gallu neu heriau iechyd.

### Robert

*“Fy stori yw cefais i strôc anwythol feddygol. Yn amlwg, oherwydd nad oedd e'n strôc naturiol, roedd hynny wedi fy effeithio'n feddyliol. Ac fel canlyniad, collais i lawer o fy ngweithrediad ymennydd - a fy ngolwg. Roedden i arfer cael golwg 20/20, ond nawr nad yw e mor dda. Gwnaethon nhw wir effeithio fy ngolwg gyda'r strôc. Ar ôl ni, fi a fy ngwraig, aethon ni mewn i bach o rych. Felly, dechreuais i fynd i'r gampfa. Wedyn awgrymodd rhywun i mi ddod i'r grŵp cerddoriaeth yma. Rydw i wedi bod yn dod am tua 8 mis nawr - ers tua Gorffennaf diwethaf. Felly, mae e wedi bod yn dda iawn. A nawr, gydag e wedi newid i gelf. Rydw i wedi ffeindio hynny'n ymlaciol iawn - yn dod i hwn nawr. Mae'r newid mwyaf arwyddocaol i mi wedi bod cwrdd nifer o bobl newydd, a hefyd cwrdd â phobl gyda phroblemau eraill hefyd. Mae e wedi bod yn ddiddorol iawn. Mae e'n anodd i mi weld llinynnau'r gitâr, ond daethon nhw o hyd i ffordd newydd i mi chwarae - gan ddefnyddio ond un llinyn.”*

## Ailddangosiadau, Adlewyrchiadau ac Awgrymiadau

### Impact 'Breathing Space Ignite

Mae'r gwerthusiad 'Most Significant Change' wedi darganfod bod 'Breathing Space Ignite' wedi cwrdd â'i nodau gwreiddiol a chyflawni impact ehangach dros dri lefel:



#### Am gyfranogwyr:

Roedd y rhaglen wedi **cynyddu lles, hyder, a chysylltiad cymdeithasol**.  
Chwaraeodd **rôl ataliol** bwysig yn ystod amserau heriol yn benodol.  
Roedd e hefyd wedi cefnogi **iechyd corfforol** yn dilyn afiechyd neu anaf.



#### Am gymunedau:

Datblygwyd cyfeillion cryf trwy BSI, â tyfodd mewn i rwydweithiau cefnogaeth ymarferol, hirdymor â wnaeth estyn tu hwnt i grŵpiau.



#### Am wasanaethau lleol:

Pwyntiodd adroddion tuag at rôl ataliol a chyflenwol, gan gefnogi pobl oedd yn aros am, neu dim bellach yn derbyn, gofal cynradd neu wasanaethau GIG.

## Sut Wnaeth BSI Maethu'r Effeithiau Yma

Dangosodd y straeon bod set craidd o nodweddion cydgloëdig galluogi'r newidiadau yma:



### Lleoedd diogel, croesawgar

Lle teimlodd pobl wedi'u derbyn, yn rhydd o feirniadaeth, ac yn gallu mynychu hyd yn oed ar ddiwrnodau anodd.



### Gweithgareddau creadigol, wedi'u harwain gan artistiaid

Oedd wedi cynnig ffocws positif, ysbrydoliaeth a hunan-fynegiant, tra hefyd adeiladu sgiliau a hyder.



### Cysondeb a rhythm

Roedd sesiynau wythnosol wedi creu ffynhonnell dibynadwy o strwythur a threfn, a darparodd rheswm ystyrlon i adael y tŷ a cysylltu ag eraill.



### Cysylltiad cyfoedion a chefnogaeth cilyddol

Aeddfedu mewn i rwydweithiau cefnogaeth oedd wedi estyn tu hwnt i sesiynau.



### Hygyrchedd a chynhwysiant

Gyda hwyluswyr yn adds gweithgareddau er mwyn i bawb allu cyfrannu at eu cyflymdra eu hunain, er gwaethaf iechyd neu amodau personol.

## Rhwysrau a Bylchau

Yr unig rhwystr ar lefel y rhaglen oedd cyfranogwyr wedi nodi oedd pan teimlodd darpariaeth yn doredig - ai trwy egwylion rhestredig, newidiadau mewn darpariaeth ystafell, neu ansicrwydd am barhad. Mae'r rhain yn tanlinellu pa mor hanfodol oedd dosbarthiad dibynadwy i barhau impact.

## Meddyliau i Gloi ac Edrych Ymlaen

Mae'r straeon cyflwynir yn yr adroddiad yma yn cynrychioli ond ciplun bach ohonyn nhw wedi'u rhannu gan gyfranogwyr. Mae parodrwydd cymaint i gyfrannu, ac yn aml heb fod yn ddienw, yn dangos yn glir y gwerth arwyddocaol maen nhw'n rhoi ar 'Breathing Space Ignite' Fel cloriannydd, mae casglu a darllen set gyfan y straeon yma, a trwy'r trafodaethau cafodd eu dal yn ystod y panel ddewis, roedd e'n bosib gweld lled a dyfnder effeithiau'r rhaglen ar gyfer nhw sy'n cymryd rhan. Felly, yn seiliedig ar y dystiolaeth ac addysg wedi'i chynhyrchu trwy'r proses gwerthuso, mae fy awgrymiadau yn dilyn fel isod:



### Diogelu

Y sylfaenau: Lleoedd diogel, creadigrwydd wedi'i arwain gan artistiaid a darpariaeth wythnosol cyson dylai aros at galon BSI.



### Cynnal

Crychdonnau BSI o faethu cyfeillgarwch, goal anffurfiol a rhwydweithiau cymunedol syn estyn yn bell tu hwnt i'r sesiynau.



### Adnodd

Y rôl ataliol. Cryfhau cysylltiadau gyda gwasanaethau ieuchyd a cymuned felly bod rôl BSI mewn atal yn cael ei gyd-nabod, cefnogi, ac yn haws i bobl cael mynediad at yn y momentau maen nhw'n ei angen e mwyaf.