100 STORIES

100 o STRAEON

# ADRODDIAD 100 o STRAEON

# 2026

GIG CYMRU NHS WALES | Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwalar University Health Board

Awyr Las Blue Sky

Prifysgol Wrecsam Wrexham University

*Annwyl Gyfeillion,*
*Yn bur anaml y bydd newid gwirioneddol yn dechrau gyda pholisi. Mae'n dechrau gyda phobl! Mae'n dechrau ar adegau o loes pan fyddwn yn dysgu i ddangos gofal.. ar adegau o obaith pan fyddwn yn dysgu y gall dangos gofal fod yn bwysig, yn enwedig o'i rannu... ac ar adegau pan fyddwn yn cael y dewrder i fentro gweithredu yn y byd ansicr sydd ohoni. Dyna pam yr ydym yn adrodd straeon.*

Mae stori'n dechrau gydag amhariad. Nid yw'r disgwyliedig yn digwydd, ond mae'r annisgwyl yn digwydd. Efallai y byddwn yn profi'r foment fel bygythiad ac yn ymateb gydag ofn: efallai y byddwn yn ffoi, efallai y byddwn yn rhewi, neu efallai y byddwn ni'n taro allan oherwydd anobaith. Neu efallai y byddwn yn gweld y foment hon fel her y gallwn ymateb iddi'n obeithiol, gan i'n chwilfrydedd gael ei ennyn, i'n dychymyg gael ei ysgogi, ac i bosibiliadau newydd gael eu harchwilio.

Oherwydd ein bod yn gallu uniaethu â phrif gymeriad stori, gallwn brofi a theimlo ei ofn, ei ddewrder, ei golledion a'r gwersi y mae'n eu dysgu. Yna, mae'r profiad hwnnw'n dod yn adnodd y gallwn droi ato pan fyddwn yn wynebu aflonyddwch ein hunain. Efallai mai'r peth pwysicaf oll yw bod straeon yn siarad o'r galon, ac felly'n ein galluogi i rannu profiad ein gwerthoedd, i'w teimlo, oherwydd teimladau yw gwerthoedd, nid geiriau ar siart troi. Dyna pam y dechreuon ni adrodd straeon cyn bod gennym eiriau, drwy ddawns, delweddau a cherddoriaeth. A phan oedd gennym eiriau, ymhell cyn i ni gael gwaith ysgrifenedig, roeddem yn adrodd straeon, a hyd yn oed yn eu canu.

Felly pan fydd rhywun yn gofyn, "Pam ydym ni'n gwneud beth rydym ni'n ei wneud?" rydym ni'n ymateb gyda stori. Ac os byddant yn gofyn, "Sut?" dyna pryd mae'r ymennydd yn cymryd drosodd: rydym ni'n ymateb gyda strategaeth. Ac os byddant yn gofyn, "Beth allwn ni wneud amdano?" dyna pryd mae'r dwylo'n berthnasol.

Mae'r niferoedd rydym yn eu casglu, y mesuriadau rydym yn eu gwneud, a'r dadansoddiad rydym yn ei gynnal i gyd yn bwysig. Ond maent yn dweud wrthym beth sy'n digwydd, nid pam. Fel y nododd Sant Awstin, un peth yw gwybod beth sy'n dda, ac mae'n beth hollol wahanol ei garu. A charu rhywbeth yw'r hyn sy'n ein hysgogi i weithredu. Nid yw'r ymennydd ar ei ben ei hun yn ddigon. Nid yw gwybodaeth yn troi'n gamau gweithredu heb y galon.

Felly'r ymateb gorau y gallwn ei roi i'r bobl ifanc sydd wedi dewis rhannu'r gyfres hon gyda ni yw dweud diolch. Gyda phob stori y byddwch chi'n ei rhannu, efallai y byddwch chi'n tanio un o'n straeon ni. Byddwn ni'n bartneriaid mewn dysg.

Dyna bŵer Naratif Cyhoeddus yn ymarferol. A dyna'r hyn y mae prosiect 100 o Straeon yn ei ddangos. Yn hytrach na siarad am blant, pobl ifanc, teuluoedd, a gweithwyr proffesiynol, mae'n rhoi lle iddynt siarad drostynt eu hunain. Mae eu straeon yn gwneud mwy na disgrifio problemau. Maent yn datgelu cryfderau, gwytnwch a phosibiliadau ar gyfer creu systemau sy'n ymateb yn fwy effeithiol i realiti bywydau pobl.

Yr hyn sy'n gwneud y gwaith hwn mor bwysig yw ei fod yn dechrau gyda gwrando, ond nid yw'n gorffen yno. Mae'r lleisiau a gasglwyd ynghyd yn yr adroddiad hwn wedi'u trosi'n argymhellion ymarferol ar gyfer y rhai sy'n gyfrifol am lunio gwasanaethau ledled Gogledd Cymru. Wrth wneud hynny, mae'r adroddiad yn ein hatgoffa nad yw arweinyddiaeth yn ymwneud ag awdurdod yn unig; mae'n ymwneud â galluogi pobl i drawsnewid gwerthoedd a rennir yn gamau gweithredu pwrpasol.

Ni all unrhyw sefydliad, yn gweithredu ar ei ben ei hun, ddatrys yr heriau sy'n wynebu plant, pobl ifanc a theuluoedd. Mae angen cydweithio ar sail ymddiriedaeth, pwrpas a rennir, a pharodrwydd gwirioneddol i ddysgu o brofiadau uniongyrchol pobl. Mae'r straeon a gasglwyd yma yn cynnig nid yn unig fewnwelediad i'r profiadau hynny, ond hefyd wahoddiad i weithio mewn ffordd wahanol, ochr yn ochr â'r bobl y mae ein penderfyniadau'n effeithio fwyaf ar eu bywydau.

Fy ngobaith yw y bydd darllenwyr yn troi at y straeon hyn gyda chwilfrydedd, gostyngeiddrwydd, ac ymrwymiad i weithredu. Ni fydd mesur gwir effaith yr adroddiad hwn yn dibynnu ar faint o bobl sy'n ei ddarllen, ond ar ba un a yw'n helpu i feithrin sgyrsiau, perthnasoedd a phenderfyniadau sy'n arwain at systemau mwy ymatebol, tosturiol a theg.

Hoffwn longyfarch pawb a gyfrannodd at wireddu'r gwaith hwn. Mae'r gwaith hwn yn enghraifft o sut y gall mewnwelediad gael ei droi'n gamau gweithredu, a sut y gall straeon, pan gânt eu rhannu gyda dewrder a phwrpas, ddod yn rym pwerus dros arweinyddiaeth a newid.

*Marshall Ganz*

**Rita E. Hauser Uwch Ddarlithydd mewn Arweinyddiaeth, Trefniadaeth, a Chymdeithas Sifil**
**Ysgol Harvard Kennedy, Prifysgol Harvard**

# RHAGAIR

*Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae wedi bod yn fraint (ac yn gyfrifoldeb hefyd) cael arwain Prosiect 100 o Straeon ochr yn ochr â phobl ifanc, rhieni, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol, Prifysgol Wrecsam, a phartneriaid ledled Gogledd Cymru. Dechreuodd hynny fel ymrwymiad i wrando'n fwy astud ar brofiadau pobl ifanc sy'n llywio'r pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, ond mae wedi datblygu'n rhywbeth llawer mwy arwyddocaol.*

Dros y ddwy flynedd ddiwethaf, mae wedi bod yn fraint (ac yn gyfrifoldeb hefyd) cael arwain Prosiect 100 o Straeon ochr yn ochr â phobl ifanc, rhieni, gofalwyr, gweithwyr proffesiynol, Prifysgol Wrecsam, a phartneriaid ledled Gogledd Cymru. Dechreuodd hynny fel ymrwymiad i wrando'n fwy astud ar brofiadau pobl ifanc sy'n llywio'r pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, ond mae wedi datblygu'n rhywbeth llawer mwy arwyddocaol.

Lluniwyd y Prosiect 100 o Straeon i allu deall beth fyddai'n ofynnol i ddatblygu sylfaen dystiolaeth gadarn a dibynadwy yn seiliedig ar fudiad dewr ac ar y gred y dylai profiadau bywyd helpu i lunio'r gwasanaethau y bwriedir iddynt eu cynorthwyo. Roedd yr enw Prosiect 100 o Straeon yn adlewyrchu cwestiwn y gwnaethom ei ofyn i ni'n hunain ar y dechrau...faint o straeon fyddai'n ofynnol i greu newid ystyrlon? A fyddai angen 100, neu fil efallai, cyn y gellid deall profiadau pobl ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol yn ddigonol i allu creu'r dull a ddefnyddir i lunio a chyflawni gwasanaethau? Wrth i'r prosiect ddatblygu, daeth yn amlwg nad nifer y straeon oedd y peth pwysicaf mewn gwirionedd. Yn hytrach, roedd yn symbol o'n cred y caiff newid parhaol ei sicrhau trwy wrando'n ddwys, yn gyson ac ar y cyd ar brofiadau bywyd pobl.

Mae 87 o unigolion a aeth ati'n hael i rannu eu profiadau wrth wraidd yr adroddiad hwn. Siaradodd rhai am rwystredigaethau, ansicrwydd, a theimlo nad oeddent yn cael eu clywed. Siaradodd eraill am wydnwch, dyfalbarhad a gobaith. Gyda'i gilydd, mae eu straeon yn cyfleu darlun byw o'r realiti y bydd llawer o bobl ifanc yn ei wynebu wrth iddynt agosáu at fod yn oedolion, yn enwedig y rhai â chyflyrau niwroddatblygiadol neu anghenion cymorth ychwanegol. Mae eu lleisiau'n ein herio i feddwl yn wahanol am bontio, fel taith ddatblygiadol sy'n gofyn am gymorth parhaus, dealltwriaeth a chydymdeimlad, nid adeg benodol a ddiffinnir gan ben-blwydd yn ddeunaw oed.

Fel Arweinydd Profiad Cleifion, rwy'n credu ers tro byd bod pobl yn arbenigwyr ar eu bywydau eu hunain. Ac eto, drwy gydol y prosiect hwn, rwyf wedi cael fy atgoffa'n rheolaidd bod straeon yn cyflawni rhywbeth na all ystadegau yn unig ei gyflawni. Mae straeon yn creu cysylltiadau. Maent yn meithrin cydymdeimlad. Maent yn ein helpu i weld canlyniadau dynol penderfyniadau ynghylch polisïau a dylunio gwasanaethau. Yn bwysicaf oll, maent yn cynnig sylfaen ar gyfer newid ystyrlon. Rwy'n falch o gael dweud mai dyma beth rydym wedi'i gyflawni, a bod y gwaith hwn wedi'i gydnabod yn un o Brosiectau Enghreifftiol Bevan gan Gomisiwn Bevan.

Yr hyn sydd wedi fy ysbrydoli yn anad dim yw'r ffaith fod y prosiect wedi creu cyfleoedd yn ogystal â chofnodi profiadau. Mae pobl ifanc a oedd yn amau i ddechrau a fyddai unrhyw un yn gwrando wedi mynd ati i siarad yn hyderus mewn fforymau strategol, dylanwadu ar uwch benderfynwyr, ac eirioli drostynt hwy eu hunain a dros eraill. Mae'r dystiolaeth a gyflwynir yn yr adroddiad hwn yn dangos bod adrodd straeon yn amgenach na dull casglu gwybodaeth; mae'n fecanwaith i feithrin galluogedd, hyder, perthnasoedd a gweithredu ar y cyd.

Mae canfyddiadau'r adroddiad hwn yn cynnig her a chyfle inni. Yr her yw cydnabod bod llawer o bobl ifanc yn parhau i brofi bwlch sylweddol rhwng gwasanaethau plant ac oedolion, yn aml ar adeg pan fydd arnynt angen cymorth yn fwy nag erioed. Y cyfle yw defnyddio'r dystiolaeth a rennir yma i gyd-lunio dull pontio sy'n fwy tosturiol a chydgysylltiedig ac yn fwy blaengar o safbwynt cymdeithasol, un sy'n cynorthwyo pobl ifanc i ffynnu'n gymdeithasol, yn addysgol ac yn economaidd drwy gydol cyfnod cynnar eu bywyd fel oedolyn.

Dymunaf ddiolch o galon i bob cyfranogwr a wnaeth ymddiried eu stori i'n gofal ni. Mae eich gonestrwydd, eich dewrder a'ch haelioni wedi creu sylfaen dystiolaeth na ellir ei hanwybyddu. Dymunaf ddiolch hefyd i'n partneriaid ym Mhrifysgol Wrecsam, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, awdurdodau lleol, sefydliadau cymunedol, a chydweithwyr ledled y gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol sydd wedi cynorthwyo â'r gwaith hwn ac wedi cydnabod gwerth gwrando mewn ffordd wahanol.

**Mae'r adroddiad hwn yn eiddo i'r bobl y mae eu straeon ynddo. Yn ogystal â gobeithio y caiff ei ddarllen, rwy'n gobeithio hefyd y gwnaiff gweithredu ddigwydd mewn ymateb iddo. Mae'r lleisiau yn y tudalennau hyn wedi dangos i ni beth ddylid ei newid. Bellach, mae'r cyfrifoldeb i sicrhau bod y lleisiau hynny'n parhau i ddylanwadu ar y systemau sy'n llunio bywydau pobl ifanc yn nwylo pawb ohonom.**

*Christy Hoskings*

**Arweinydd Prosiect 100 o Straeon,
Swyddog Arweiniol Profiad Cleifion Rhanbarthol,
Gwasanaethau Niwroddatblygiadol Plant, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.**

# TABL CYNNWYS


| | |
|---|---|
| Crynodeb Gweithredol Prosiect 100 o Straeon | 5 |
| Cyflwyniad | 6 |
| Fframwaith a Methodoleg | 7 |
| Pennod 1 Adrodd Straeon | 8 |
| Pennod 2 Arweinyddiaeth | 12 |
| Pennod 3 Y Straeon | 16 |
| Casgliadau a Chamau Nesaf | 23 |
| Diolchiadau | 24 |
| Llyfryddiaeth | 25 |


**Talfyriadau rydym wedi'u defnyddio yn yr adroddiad hwn**

| | |
|---|---|
| **BIPBC** | Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr |
| **TrACE** | Trawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod |

# CRYNODEB GWEITHREDOL PROSIECT 100 O STRAEON

**Mae'r adroddiad hwn yn cyflwyno canfyddiadau Prosiect 100 o Straeon, cynllun dwy flynedd a gafodd ei lunio ar y cyd a'i arwain gan arweinwyr profiad cleifion yng ngwasanaethau plant Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), gan gydweithredu â Phrifysgol Wrecsam, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus, a phartneriaid cymunedol ledled Cymru. Cyfranogodd 87 o unigolion yn y prosiect, gan gynnwys 47 o oedolion ifanc, 23 o rieni a gofalwyr, a 17 o weithwyr proffesiynol ledled y system, ac fe wnaethant rannu eu profiadau ynghylch y pontio o Wasanaethau Niwroddatblygiadol Plant, Gwasanaethau Anableddau Dysgu a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Pobl Ifanc i Wasanaethau Oedolion.**

Gan ddefnyddio cymysgedd ystyriol o ddulliau, dechreuodd Prosiect 100 o Straeon â Naratifau Cyhoeddus fel y sylfaen ddamcaniaethol ar gyfer adrodd straeon, ac ategwyd hynny gan Becyn Cymorth Adrodd Straeon a ddatblygwyd yn arbennig i sicrhau ymarfer diogel a chynhwysol. Fe wnaeth Cymuned Ymholi gynnig safbwynt annibynnol a blaengar, ac fe wnaeth dulliau Damcaniaeth Newid a'r Newid Mwyaf Arwyddocaol nodi'r llwybr bwriadedig i sicrhau effaith a'r newidiadau ystyrlon y gwnaeth cyfranogwyr eu nodi fel y rhai mwyaf arwyddocaol. Yna, defnyddiwyd dull dadansoddi thematig myfyriol Braun a Clarke (2022) i archwilio cynnwys y straeon yn systematig ac archwilio'r profiad o'u rhannu.

Gyda'i gilydd, defnyddid y dulliau hyn i geisio mwyhau lleisiau, annog galluogedd, ac adeiladu sylfaen dystiolaeth gadarn i allu dylanwadu'n gadarnhaol ar y systemau sy'n effeithio ar fywydau pobl ifanc. Fe wnaeth y fframwaith cynhwysfawr hwn lunio deg thema a enwyd gan gyfranogwyr a phedwar maes newid allweddol, ac ategwyd hynny gan un ar bymtheg is-thema, a hynny yw asgwrn cefn y dystiolaeth yn yr adroddiad hwn.

Dewiswyd y dulliau hyn yn fwriadol: ni allai unrhyw ddull sengl gofnodi'r newid perthynol, emosiynol, personol a chyfunol yr oedd y prosiect hwn yn ceisio'i gyflawni. Gyda'i gilydd, mae'r dulliau hyn yn cynnig darlun cyflawn o'r hyn a newidiodd, a darlun cyflawn hefyd ynghylch sut newidiodd hynny, i bwy a pham roedd hynny'n bwysig.

## Prif ganfyddiadau

**Fe wnaeth straeon feithrin ymddiriedaeth lle na allai ystadegau yn unig wneud hynny.** Ym mhob elfen o'r sylfaen dystiolaeth, gan gynnwys dadansoddiad thematig, gwerthusiad ansoddol, y Newid Mwyaf Arwyddocaol, Cymuned Ymholi, a thystiolaeth yn deillio o grwpiau ffocws, mae un canfyddiad cyson yn amlwg ym mhob elfen dystiolaeth: fe wnaeth adrodd straeon a llunio ar y cyd lwyddo i feithrin y diogelwch seicolegol a oedd yn hanfodol i sicrhau llwyddiant yr holl brosesau eraill.

**Mae cynnwys y straeon yn enwi'r broblem.** Mae deg thema a enwir gan gyfranogwyr yn mapio system sy'n creu heriau niferus i bobl ifanc sydd ar ymyl y clogwyn y byddant yn ei wynebu pan fyddant yn troi'n ddeunaw oed: sef cymorth tameidiog, sgiliau hunaneirioli sydd heb eu datblygu'n ddigonol, a cholli cyfleoedd i adeiladu pont at fywyd oedolyn a gwasanaethau oedolion.

**Mae'r weithred adrodd straeon yn adeiladu'r sylfaen angenrheidiol ar gyfer mynd i'r afael ag anawsterau.** Mae adrodd straeon wedi meithrin sgiliau cymdeithasol a gwybyddol a galluogedd personol, gan gyfleu dilyniant wedi'i ddogfennu o brofiad preifat i ddylanwad strategol, fel yr amlygir gan bedair thema ac un deg chwech o is-themâu.

**Fe wnaeth y prosiect lwyddo i symud pobl ifanc o arwahanrwydd i ddylanwad.** Ar ôl credu'n wreiddiol na fyddai neb yn gwrando, aeth y Cyfranogwyr ati i roi cyflwyniadau ger bron cyfarfodydd Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, gan ddylanwadu'n uniongyrchol ar benderfyniadau am y gwasanaethau a ddefnyddir gan bobl ifanc.

## Pam mae hynny'n bwysig

Os bydd y pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion yn parhau fel y mae heb unrhyw newidiadau, mae'r dystiolaeth yn awgrymu'n gryf y bydd hanes yn ailadrodd ei hun, ac y bydd yr anawsterau a rannwyd yn ymwreiddio'n ddyfnach ymhlith cenedlaethau'r dyfodol. Os na fydd cymorth yn parhau ar ôl iddynt droi'n 18 oed, bydd pobl ifanc yn fwy tebygol o ddod yn anweithgar yn gymdeithasol, yn addysgol ac yn economaidd, ac yn sgil hynny, ni fyddant mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant. Nid model gwasanaeth newydd a orfodir gan un ochr yw'r ateb delfrydol; yn hytrach, mae'n gofyn am bontio graddol, a gynllunnir ar y cyd, o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion ar gyfer pobl ifanc 18 i 25 oed. Dylid datblygu hynny ar y cyd â phobl ifanc a dylai gael ei hysbysu gan y dystiolaeth y maent wedi'i chyfrannu drwy'r Prosiect 100 o Straeon.

Drwy eu straeon, mae pobl ifanc wedi dweud eu bod yn dymuno ffynnu mewn bywyd, a'u bod yn credu y gallant wneud hynny â chymorth gwasanaeth sy'n flaengar o safbwynt cymdeithasol wedi'i deilwra ar gyfer unigolion 18 i 25 oed, gan eu galluogi i gyflawni eu potensial llawn mewn bywyd.

**NEGES ALLWEDDOL:** Mae 100 o Straeon yn amgenach na phrosiect; mae'n dystiolaeth o gysyniad, gan brofi y gall unigolion drawsnewid y systemau sy'n llunio eu bywydau pan fyddant yn cael y cymorth, y cyfleoedd a'r sgiliau sy'n angenrheidiol i allu cyfleu eu straeon.

## Pam mae'r prosiect hwn yn bodoli, ac i bwy mae'r prosiect

**Bob blwyddyn yng Nghymru, bydd miloedd o bobl ifanc sy'n cael cymorth gan wasanaethau plant yn troi'n 18 oed ac yn canfod yn ddisymwth bod y gwasanaethau cymorth y maent wedi dibynnu arnynt drwy gydol eu plentyndod yn dod i ben. Ni fydd y gwasanaethau hyn yn lleihau'n raddol; dônt i ben yn ddisymwth. Ar adeg pan fydd pobl ifanc yn teimlo'n hollol amharod i ymdopi â chyfrifoldebau oedolion, bydd ein system yn ymdrin ag oedran fel carreg filltir glir, er na fydd pobl ifanc yn ei brofi yn y fath fodd. Deilliodd Prosiect 100 o Straeon o'r ddealltwriaeth hon a'r gobaith am newid.**

Sefydlwyd y prosiect gan Christy Hoskings, Arweinydd Profiad Cleifion Rhanbarthol ar gyfer Gwasanaethau Niwroddatblygiad ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC), ac arweiniwyd y prosiect trwy bartneriaeth â thîm y Genhadaeth Ddinesig ym Mhrifysgol Wrecsam. Cafodd y blaengaredd ei ysbrydoli gan adroddiadau rhanbarthol a chenedlaethol (Mind Cymru, 2022; TGP Cymru, 2022) sy'n pwysleisio'r angen i wella'r broses o bontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, ac fe wnaeth hefyd ddefnyddio straeon gan bobl ifanc sy'n profi colli rheolaeth a pharhad yn ddisymwth yn ystod y cyfnod pontio hwn. Crëwyd y Prosiect 100 o Straeon i wrando ar brofiadau pobl ifanc niwroamrywiol a'r rhai ag anableddau dysgu, carfan nas clywir eu lleisiau yn aml. Y nod oedd deall beth sy'n ofynnol mewn gwirionedd i adeiladu sylfaen dystiolaeth gref a dibynadwy yn seiliedig ar brofiadau bywydau go iawn. Mae'r lleisiau hyn yn eithriadol werthfawr; gallant ysbrydoli dewrder a meithrin y gred y dylai profiadau bywyd ddylanwadu'n weithredol ar y gwasanaethau y bwriedir iddynt eu cynorthwyo. Cymeradwywyd yr adroddiad hwn gan Is-bwyllgor Moeseg Ymchwil Prifysgol Wrecsam, ac mae ein hymchwil yn glynu wrth y canllawiau hyn i gynnig dadansoddiad ystyrlon a chynhwysfawr sy'n llywio ein canfyddiadau.

Diben y prosiect oedd mwyafu lleisiau pobl ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol; meithrin sgiliau a hyder cyfranogwyr drwy adrodd straeon; a chreu sylfaen dystiolaeth a allai ddylanwadu ar y systemau sy'n llunio bywydau pobl ifanc. Defnyddiodd y prosiect ddull Naratifau Cyhoeddus fel ei sylfaen ddamcaniaethol i ddatblygu sgiliau adrodd straeon, a darparwyd hynny gan Arweinydd Prosiect 100 o Straeon yn BIPBC a Do Well Ltd. Defnyddiodd y prosiect y Pecyn Cymorth Adrodd Straeon fel ei fframwaith ymarferol a defnyddiodd ddull gwerthuso cymysg, gan gynnwys Damcaniaeth Newid, dull y Newid Mwyaf Arwyddocaol, dadansoddiad thematig myfyriol, a gwerthuso ansoddol, i gofnodi'r hyn a ddigwyddodd ac i bwy, a pham roedd hynny'n bwysig. Mae'r adroddiad hwn yn amlinellu ein canfyddiadau ac yn cyfleu bwriad a phwrpas Prosiect 100 o Straeon. Wrth wneud hynny, fe'i bwriedir i gynorthwyo arweinwyr strategol, comisiynwyr, llunwyr polisïau ac ymarferwyr ledled gwasanaethau iechyd, addysg a gofal cymdeithasol yng Nghymru a thu hwnt. Mae hefyd ar gyfer y bobl ifanc, y rhieni, a'r gweithwyr proffesiynol a rannodd eu straeon yn hael, ac mae llawer ohonynt bellach yn yr ystafelloedd hynny ble gwneir penderfyniadau pwysig, gan sicrhau y caiff eu lleisiau eu clywed a'u deall.

> *"Ni allwn ni bob amser adeiladu dyfodol i'n hieuenctid, ond gallwn ni bob amser adeiladu ein hieuenctid at y dyfodol."*
>
> **Fe wnaeth un o gyfranogwyr 100 o Straeon rannu'r dyfyniad hwn gan Franklin D. Roosevelt.**

**NEGES ALLWEDDOL:** Mae'r adroddiad hwn yn cynnig y sylfaen dystiolaeth y bwriedid ei chreu trwy gyfrwng y prosiect. Mae pob canfyddiad ynddo wedi'i llunio gan bobl a rannodd eu straeon, a'u canfyddiadau hwy ydynt.

# FFRAMWAITH A METHODOLEG

**Fe wnaeth Prosiect 100 o Straeon fabwysiadu pum dull cydgysylltiedig yn ystyriol, a chafodd pob un ei ddewis yn ofalus i archwilio gwahanol agweddau ar y cwestiwn: sut mae adrodd straeon yn ysgogi newid, pwy sy'n elwa o hynny, a beth yw'r rhesymau dros ei effaith?**

**Naratifau Cyhoeddus (Ganz, 2011; 2024)**
Roedd cysyniad Stori'r Hunan, Stori Ni, a Stori Nawr gan Ganz yn cynnig sylfaen ddamcaniaethol wych. Mae'n dangos sut y gall adrodd straeon ysbrydoli newid trwy greu grym perthynol (Pobl) i allu gweithredu ar y cyd (Grym) i sicrhau trawsnewid (Newid). Mae'r dull hwn yn ddull addysgu ac yn fframwaith arweiniol, gan helpu i ddatblygu'r sgiliau sy'n ofynnol i ddefnyddio straeon yn ystyrlon, yn ogystal â'u hadrodd.

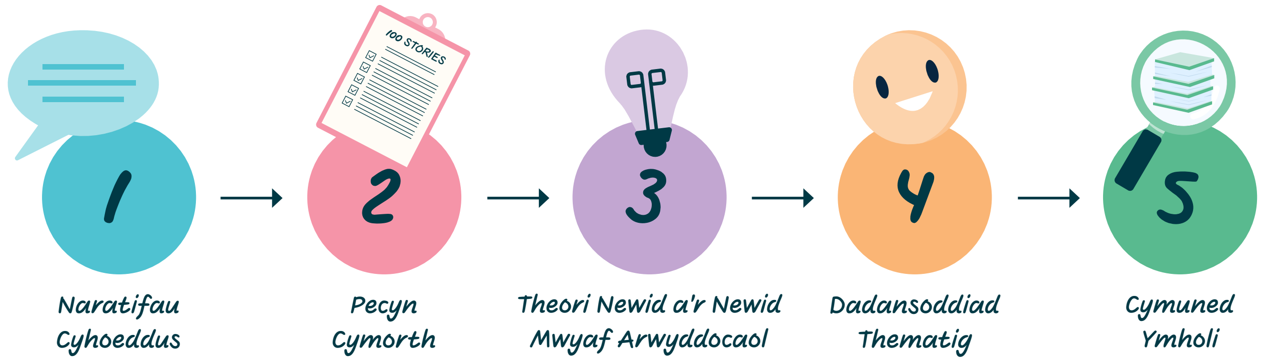
**Pecyn Cymorth Adrodd Straeon (Robinson a Wales, 2026)**
Defnyddiwyd y Pecyn Cymorth i weithredu dull Naratifau Cyhoeddus mewn cyd-destun cefnogol a chynhwysol.
Fe wnaeth ei ddull Ystyriol o Drawma a Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (TrACE) sicrhau bod gwaith adrodd straeon gyda phobl ifanc niwroamrywiol ac agored i niwed yn teimlo'n ddiogel o safbwynt emosiynol ac yn seiliedig ar gydsyniad dilys. Gan ddefnyddio amrywiaeth o ddulliau, fe wnaethom sicrhau y gallai pawb gyfranogi, gan eu galluogi i gyfathrebu mewn modd yr oeddent yn ei ffafrio a rhannu straeon a oedd yn ystyrlon iddynt mewn perthynas â'u cyfnod pontio.

**Damcaniaeth Newid a'r Newid Mwyaf Arwyddocaol (Weiss, 1995; Davies a Dart, 2005)**
Fe wnaeth dull Damcaniaeth Newid amlinellu'r daith ddisgwyliedig, o weithgareddau i ymyriadau, ac yna, canlyniadau. Fe wnaeth dull y Newid Mwyaf Arwyddocaol ddwyn sylw at yr hyn a oedd yn fwyaf ystyrlon i gyfranogwyr, gan gynnwys canlyniadau annisgwyl. Gyda'i gilydd, fe wnaeth y ddau ddull gynnig dealltwriaeth lawnach a phrofiad dyfnach. Roedd dull y Newid Mwyaf Arwyddocaol yn ategu dull Damcaniaeth Newid, gan ychwanegu dyfnder a manylion i lywio ein canfyddiadau.

**Digwyddiadau Cymuned Ymholi a hwyluswyd gan Sue Lyle (2024) a Mike Corcoran (2025)**
Daeth cyfranogwyr ynghyd mewn dau ddigwyddiad Cymuned Ymholi ar wahân yng Ngogledd Cymru i archwilio 'Sut gall straeon ein helpu i greu newid cadarnhaol?' Cyfrannodd eu myfyrdodau lais annibynnol a blaengar, ac annog uwch arweinwyr yn gynnil i ymateb â disgrifiadau dilys o'r hyn a glywsant, beth oedd ystyr hynny, a'r hyn y maent yn ymrwymo i'w wneud, yn hytrach nag ymateb ag adroddiadau.

**Dadansoddiad Thematig Myfyriol (Braun a Clarke, 2022)**
Archwilir y sylfaen dystiolaeth naratif lawn ar ddwy lefel ystyrlon: yn gyntaf, drwy'r straeon eu hunain, a gynhyrchodd ddeg thema a enwyd gan gyfranogwyr yn dwyn sylw at yr hyn sy'n fethiannus; yn ail, drwy'r profiad o rannu'r straeon hyn, a gynhyrchodd bedair prif thema ac un deg chwech o is-themâu. Gyda'i gilydd, y ddwy lefel hyn yw calon graff a myfyriol yr adroddiad.

Mae Prosiect 100 o Straeon wedi ymrwymo i fod yn ddidwyll ac yn onest ynglŷn â'r negeseuon y gall ei dystiolaeth eu cyfleu wrthynt ac ynglŷn â ble gallai cyfyngiadau fodoli. Drwy gydol yr adroddiad, rydym yn mynd ati'n ddidwyll i drafod y cyfyngiadau allweddol a nodwyd drwy ein gwerthusiadau. I ddechrau, defnyddiodd y prosiect offerynnau megis Graddfa Lles Meddyliol Warwig-Caeredin a'r Raddfa Hunan-Effeithiolrwydd Cyffredinol i fesur effaith. Fel y nodwyd yn y troednodyn ynghylch methodoleg, nid yw'r canfyddiadau cychwynnol hyn yn arwyddocaol o safbwynt ystadegol ar hyn o bryd, felly rydym yn gweithio tuag at fethodoleg fwy cynhwysfawr, yn defnyddio dull olrhain carfannau. Yn ychwanegol, rydym yn cydnabod cymhlethdodau cynhenid mesur newid perthynol, gan ddeall y gall mesurau canlyniadau safonol ar brydiau bwysleisio agweddau sy'n haws eu mesur yn hytrach na'r hyn sy'n arwyddocaol, fel y trafodwyd gan Lowe a Wilson (2017).




> *"Amlinellodd Damcaniaeth Newid y llwybr bwriadedig i sicrhau effaith, ac fe wnaeth y Newid Mwyaf Arwyddocaol gofnodi deilliannau go iawn, a brofwyd ac a oedd yn ystyrlon, ar hyd y llwybr hwnnw. Gyda'i gilydd, maent yn creu cynnig cyflawn i ddangos sut mae newid yn digwydd a pham mae'n bwysig."*
>
> **Un o Gyfranogwyr 100 o Straeon**

**NEGES ALLWEDDOL:** Ni ddewiswyd y fethodoleg er hwylustod; fe'i dewiswyd oherwydd nad yw offerynnau gwerthuso confensiynol yn cofnodi newid perthynol, emosiynol a phersonol yn ddigon da. Mae'r dulliau a ddewiswyd ar gyfer Prosiect 100 o Straeon yn gwneud hynny.

Troednodyn: Drwy gydol y prosiect, casglodd Prosiect 100 o Straeon ddata gan ddefnyddio Graddfa Lles Meddyliol Warwig-Caeredin a'r Raddfa Hunan-Effeithiolrwydd Cyffredinol i asesu effaith. Fodd bynnag, dim ond ychydig o gyfranogwyr sy'n ymddangos yn y setiau data cyn ac ar ôl yr arolwg, felly nid yw'r data'n ddigonol i gyflawni arwyddocâd ystadegol ar y naill fesur na'r llall ac nid ydynt yn cynnig cymhariaeth ddibynadwy cyn ac ar ôl y gwaith. Oherwydd hynny, nid yw'r data wedi'i gynnwys yn nadansoddiad yr adroddiad, ac argymhellir cryfhau'r dull o ddylunio'r garfan a olrheinir ar gyfer cam nesaf y prosiect.

## Pam mae straeon yn fecanwaith, yn ogystal â dull

Mae pobl wrth eu bodd ag adrodd straeon, yn reddfol. Ymhell cyn oes data, papurau polisi, neu ddadleuon ffurfiol, rydym wedi bod yn fodlon rhannu straeon i wneud synnwyr o'n bywydau ac ysbrydoli eraill. Yn y bennod hon, rydym yn archwilio'r dystiolaeth sy'n ategu'r reddf naturiol hon, yn ymchwilio i'r syniadau sydd wrth wraidd Prosiect 100 o Straeon, ac yn cyflwyno offerynnau ymarferol sy'n ein helpu i ddefnyddio dull adrodd straeon yn ddiogel ac yn ystyrlon gyda phobl ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol ledled Gogledd Cymru.

> *"Bydd dweud y gwir yn trawsnewid y byd."*
>
> Paulo Freire, Pedagogia do Oprimido (Addysgeg y Gorthrymedig) (1970)

**NEGES ALLWEDDOL:** Mae adrodd straeon yn amgenach nag offeryn ychwanegol at ddibenion cyfathrebu; dyma'r elfen bwysicaf o ran sut bydd pobl yn cysylltu, yn hunanrymuso, ac yn gwneud gwahaniaeth.

## Pam mae adrodd straeon yn bwysig

**Mae degawdau o ymchwil ar draws meysydd seicoleg, addysg, gofal iechyd a damcaniaeth symudiadau cymdeithasol oll yn dwyn sylw at yr un gwirionedd rhyfeddol: mae adrodd straeon yn ddull sy'n galluogi bodau dynol i wneud synnwyr o'r byd ac yn ffynhonnell bwerus o ddylanwad cymdeithasol.**

Ar y lefel wybyddol, dangosodd Bruner (1991) fod adrodd straeon yn un o blith dim ond dwy ffordd sylfaenol a ddefnyddir gan fodau dynol i feddwl, a thrwy hynny, byddwn yn gwneud synnwyr o'n profiadau. Nododd Damasio (1994) fod gan emosiynau gysylltiad dwys â gwneud penderfyniadau, felly mae straeon, sy'n cyfuno teimladau a meddyliau mewn ffordd unigryw, yn fwy tebygol o lunio ein hymddygiad na ffeithiau yn unig. Estynnodd Herman (2007) y syniad hwn i fywyd cymdeithasol, gan ddangos sut mae adrodd straeon yn ystod rhyngweithiadau yn helpu i feithrin dealltwriaeth gyffredin, sef y sylfaen hanfodol ar gyfer unrhyw grŵp sy'n gweithio i fynd i'r afael â heriau cyffredin gyda'i gilydd.

Mewn addysgeg feirniadol, pwysleisiodd Freire (1973; 1996) fod deialog, gan rannu profiadau bywyd drwy naratifau, wrth wraidd datblygu ymwybyddiaeth feirniadol: y gallu i ddeall ac enwi'r byd er mwyn ei newid. Yn y traddodiad hwn, mae adrodd straeon yn amgenach na myfyrdod goddefol; mae'n offeryn pwerus ar gyfer trawsnewid gweithredol.

Yn yr un modd, mae dulliau addysgol tra chymeradwy Bloom (1956) yn dwyn sylw at bwysigrwydd yr agwedd emosiynol ar ddysgu, ac mae adrodd straeon yn cysylltu â'r agwedd honno ac yn ei chyfoethogi'n naturiol.

Ym maes gofal iechyd, dangosodd Greenhalgh (2016) a Bate a Robert (2007) sut bydd straeon cleifion yn datgelu agweddau ar brofiad bywyd na ellir eu cyfleu gan ddefnyddio ystadegau yn unig. Pan fydd sefydliadau'n gwrando'n ddiffuant ar y straeon hyn, byddant yn gweld gwelliannau gwirioneddol yn digwydd mewn gwasanaethau. Fe wnaeth Edmondson (2018) hefyd ddwyn sylw at y ffaith bod creu mannau sy'n ddiogel o safbwynt seicolegol yn annog dysgu gwersi a myfyrio mewn sefydliadau, gan gynnig manteision sydd yn aml yn brin mewn adroddiadau ffurfiol.

Yn yr holl feysydd amrywiol hyn, mae edefyn cyffredin yn amlwg: mae adrodd straeon yn cysylltu'r personol â'r gwleidyddol, yr emosiynol â'r rhesymol, a'r unigol â'r cyfunol. Mae'n amgenach na sgil ddefnyddiol; mae'n ffordd sylfaenol o newid a thyfu fel pobl.

**NEGES ALLWEDDOL:** Mae'r dystiolaeth yn eglur ac yn gyson: mae adrodd straeon yn dylanwadu'n fawr ar sut bydd pobl yn deall eu profiadau, yn cysylltu ag eraill, ac yn cymryd camau gweithredu.

> *"Nid rhywbeth disgrifiadol yn unig yw adrodd straeon; mae'n drawsnewidiol, ac mae'n galluogi unigolion a grwpiau i ail-ddehongli eu profiadau, meithrin dealltwriaeth gyffredin, a gweithredu ar y cyd i ddylanwadu ar systemau cymhleth."*
>
> Un o Gyfranogwr 100 o Straeon

## Naratifau Cyhoeddus Marshall Ganz, y ddamcaniaeth wrth wraidd y prosiect

**Ymhlith y nifer o fframweithiau adrodd straeon sy'n seiliedig ar dystiolaeth, fe wnaeth Prosiect 100 o Straeon fynd ati'n ystyriol i ddewis model Naratifau Cyhoeddus Marshall Ganz fel ei fframwaith arweiniol. Roedd dewis a wnaed gan Prosiect 100 o Straeon yn fwriadol, yn seiliedig ar ddealltwriaeth eglur o'r hyn a oedd yn ofynnol mewn gwirionedd ar gyfer yr her drawsnewid.**

Mae Ganz (2011; 2024), Athro ym Mhrifysgol Harvard sy'n frwd dros drefnu mudiadau cymdeithasol ar lawr gwlad, yn dwyn ein sylw at sut mae trefnu newid cymdeithasol yn deillio o ryngweithio deinamig tair elfen allweddol: Pobl, sy'n cynnwys perthnasoedd a hunaniaeth a rennir; Pŵer, y gallu hanfodol i weithredu ar y cyd; a Newid, sef trawsnewid systemau ac amodau. Ym Mhrosiect 100 o Straeon, gelwir y Fframwaith Naratifau Cyhoeddus yn Stori'r Hunan, Stori Ni, a Stori Nawr. Mae'r dull adrodd straeon syml ond grymus hwn yn dwyn sylw at dair rhan allweddol dull Ganz, ac mae Naratifau Cyhoeddus yn ddolen sy'n eu cysylltu, gan helpu i greu straeon sy'n ysbrydoli pobl ac yn dod â hwy ynghyd.

Mae Ganz (2024) yn cyfleu'r syniad hwn o fewn cysyniad ehangach adnewyddu democrataidd, gan awgrymu bod trefnu'n meithrin dinasyddiaeth gynhwysol a chydgysylltiedig sy'n gallu trawsnewid yr awydd am newid yn rym go iawn i gyflawni'r newid hwnnw. Fe wnaeth Prosiect 100 o Straeon gymryd y cysyniad hwn a'i gymhwyso'n benodol i'r pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion. Mae'r cyfnod hwnnw yn gyfnod hollbwysig pan fydd pobl ifanc yn aml yn wynebu heriau, ac efallai na fydd ganddynt y sgiliau, yr hyder a'r cyfleoedd strwythurol sy'n ofynnol i allu hunaneirioli. Roedd y dull Naratifau Cyhoeddus yn fodd o gasglu straeon ac roedd hefyd yn ddull meithringar i ennill y sgiliau sy'n ofynnol i ddefnyddio'r straeon hynny'n effeithiol.

Dewiswyd Naratifau Cyhoeddus oherwydd mae'n dangos sut y gall adrodd straeon ysbrydoli newid. Bydd yn gwneud hynny trwy feithrin grym perthynol a chreu'r amodau ar gyfer dysgu o'r ddeutu rhwng cyfranogwyr a systemau. Mae Damcaniaeth Newid yn dangos i ni beth rydym yn gobeithio y gwnaiff ddigwydd, ac mae dull y Newid Mwyaf Arwyddocaol yn adlewyrchu beth a ddigwyddodd mewn gwirionedd. Mae Ganz yn ein helpu i ddeall y rhesymau sydd wrth wraidd y newidiadau hyn. Gyda'i gilydd, mae'r tri fframwaith hyn yn cynnig ffordd drylwyr a chytbwys o werthuso'r prosiect, gan gynnig dirnadaethau na allai unrhyw ddull unigol eu cyflawni ar ei ben ei hun.

**NEGES ALLWEDDOL:** Dewiswyd Naratifau Cyhoeddus fel damcaniaeth newid yn hytrach na dull adrodd straeon: dull strwythuredig o feithrin y grym perthynol sy'n ofynnol i ddylanwadu ar systemau sydd wedi gwthio lleisiau pobl ifanc i'r ymylon yn hanesyddol.

> *"Adrodd straeon yw ein dull o gyfleu pam mae rhywbeth yn bwysig i mi, pam mae rhywbeth yn bwysig i ni, a pham mae'n rhaid i ni ddewis gweithredu nawr: stori'r hunan, ein stori ni a stori nawr."*
>
> **Marshall Ganz, People, Power, Change. (2024)**

### Stori'r HUNAN

Mae Stori'r Hunan yn egluro pam mae'r storïwr yn teimlo ei fod wedi'i alw i weithredu. Mae'n naratif personol ystyfnig, ac ynddo, mae'r unigolyn yn rhannu ei werthoedd, ei brofiadau a'i gymhellion. Ym model Ganz, dyna pryd y bydd ymddiriedaeth yn dechrau tyfu mewn gwirionedd, a bydd pobl yn cysylltu mwy â'r unigolyn sy'n sail i'r stori nag â'r dadleuon yn unig.

### Stori'r NI

Mae Stori Ni yn esbonio pam mae'r storïwr yn rhannu hyn. Mae'n stori ar y cyd sy'n helpu pawb ohonom ni i deimlo'n fwy cysylltiedig. Pan fydd pobl yn gweld eu profiadau eu hunain yn cael eu hadlewyrchu yn straeon pobl eraill, bydd yr hyn a allai ymdebygu i frwydr bersonol yn troi'n genhadaeth a rennir. Dyma sut byddwn ni'n symud o 'fy mhroblem i' i 'ein her ni', gan greu ymdeimlad o gymuned a chyd-ddealltwriaeth.

### Stori'r NAWR

Mae Stori Nawr yn dangos i ni pam mae gweithredu'n hollbwysig. Mae'n cyfleu angen taer a diffaunt i ymateb i her benodol ac yn ein hannog yn gynnil i gymryd camau ystyrlon. Mae'r daith hon yn ein tywys o ddeall pwy ydym ni i wneud gwahaniaeth gwirioneddol, o ymwybyddiaeth i weithredu, ac yn ein helpu i benderfynu beth yw'r camau nesaf.

## Y Pecyn Cymorth Adrodd Straeon: Fframwaith ymarferol a moesegol ar gyfer adrodd straeon gyda phobl ifanc

**Mae angen gwneud mwy na darparu fframwaith i allu trawsnewid cysyniad grymus Naratifau Cyhoeddus yn ymarfer calonnog a chroesawgar i bobl ifanc niwroamrywiol, eu rhieni a'u gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol.**

Mae angen pecyn cymorth defnyddiol i symleiddio'r broses. Dyna pam y gwnaethom ddatblygu'r Pecyn Cymorth Adrodd Straeon (2026) fel rhan o Brosiect 100 o Straeon. Cafodd y pecyn ei lunio gan Rosa Robinson a Helen Wales o Frame, trwy bartneriaeth â Phrifysgol Wrecsam, BIPBC, a Chyngor Sir y Fflint, ac mae'n cynnwys adnodd hawdd ei ddefnyddio sy'n seiliedig ar dystiolaeth o gynorthwyo gweithwyr proffesiynol yn ystod pob cam o'r daith, o gynllunio a hwyluso hyd at werthuso.

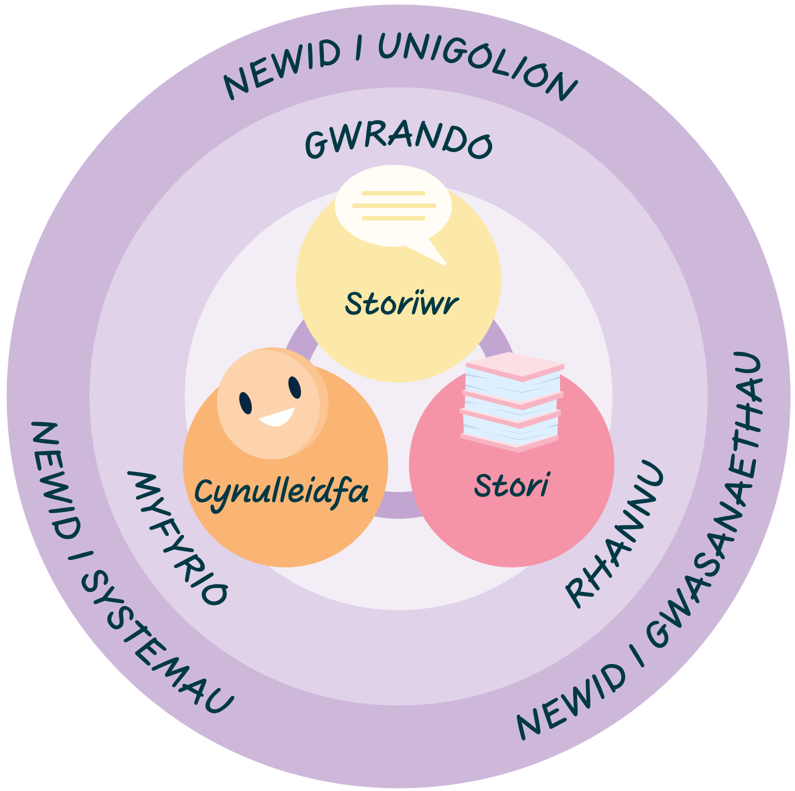
Yn ei hanfod, mae'r Pecyn Cymorth yn ystyried bod adrodd straeon yn fodd o ryngweithio'n ddeinamig rhwng y tair elfen allweddol: y Storiwr, y Stori, a'r Gynulleidfa. Drwy rannu, myfyrio a gwrando, cysylltir yr elfennau hyn o fewn cyd-destun ystyrlon sy'n ysgogi newid i unigolion, gwasanaethau a systemau. Mae'r dull hwn yn dwyn sylw at y ffaith bod adrodd straeon yn broses berthynol sy'n dibynnu ar bwy sy'n siarad, pwy sy'n gwrando, a sut caiff yr hyn a glywir ei drawsnewid yn rhywbeth newydd ac effeithiol.

Mae'r Pecyn Cymorth yn seiliedig ar egwyddorion craidd megis parodrwydd i ymateb i anghenion unigolion, safonau moesegol cryf, cyd-lunio meddylgar, a dull sy'n ystyriol o TrACE. Mae'r rhain yn elfennau annatod o'r dull adrodd straeon, ac felly, maent yn amgenach na nodweddion atodol. Mae Prosiect 100 o Straeon yn ymgorffori dulliau TrACE yn fwriadol oherwydd mae llawer o'r bobl ifanc sydd dan sylw wedi profi aflonyddwch, allgáu, a systemau sydd wedi'u siomi yn eu tyb hwy. Wrth gyfranogi mewn prosiectau adrodd straeon fel hyn, mae'n hanfodol sefydlu amgylchedd sy'n ddiogel o safbwynt emosiynol, bod yn fodlon addasu bob amser, cael cydsyniad ystyrlon, sicrhau bod cyfranogwyr yn teimlo'n rymus, a chofio nad therapi yw hwn, oherwydd gall ysgogi emosiynau personol iawn.

Wrth lunio'r Pecyn Cymorth, mabwysiadwyd dull cynhwysol o ddewis dulliau, gan amlygu opsiynau adrodd straeon amrywiol megis adrodd straeon ar lafar, cyfryngau digidol, Photovoice, Gwaith Hanesion Bywyd, Cylchoedd Straeon a thechnegau creadigol cydweithredol eraill. Mae'r dulliau hyn yn cydnabod bod pob unigolyn ifanc yn cyfathrebu mewn ffordd unigryw. O ran pobl ifanc awtistig a dieiriau, mae'r Pecyn Cymorth yn rhannu ymchwil sy'n dangos y gall adrodd straeon digidol a gweledol gynnig cyfleoedd newydd i fynegi y gallai dulliau llafar yn unig gyfyngu arnynt.

Ym Mhrosiect 100 o Straeon, roedd y dulliau hyn yn allweddol i helpu ymarferwyr i greu amgylchedd y dywedodd cyfranogwyr ei fod yn ddiogel, yn dwymgalon ac yn groesawgar a'u bod yn teimlo'n gyfforddus yn rhannu eu teimladau, eu hemosiynau a'u profiadau yn yr amgylchedd hwnnw. Cadarnhaodd y cyfranogwyr yr ymdeimlad hwn o ddiogelwch, gan amlygu sut y llwyddwyd i feithrin ymddiriedaeth trwy gysondeb, diffuantrwydd, a hwyluswyr a wrandawodd yn ofalgar. Nid manylyn bach oedd yr ymdeimlad hwn o ddiogelwch; hwn oedd y sylfaen a sicrhaodd y gellid cyflawni'r holl ddeilliannau cadarnhaol eraill.

**NEGES ALLWEDDOL:** Mae'r Pecyn Cymorth Adrodd Straeon yn cynnig fframwaith moesegol a chynhwysol sy'n seiliedig ar dystiolaeth i weithwyr proffesiynol sy'n annog pobl ifanc i rannu eu straeon, ac mae'n cynnig arweiniad iddynt o'r sesiwn gyntaf hyd at ddylanwad strategol.




*"Bydd cyflawni'r broses honno yn eich helpu i ddeall y naratif hwnnw nad oedd gennych chi ar y pryd, efallai. Bydd gennych chi eich atgofion, ond ni fyddwch chi wedi dadansoddi beth yw'r stori honno a sut mae wedi effeithio arnoch chi ac ar eraill."*

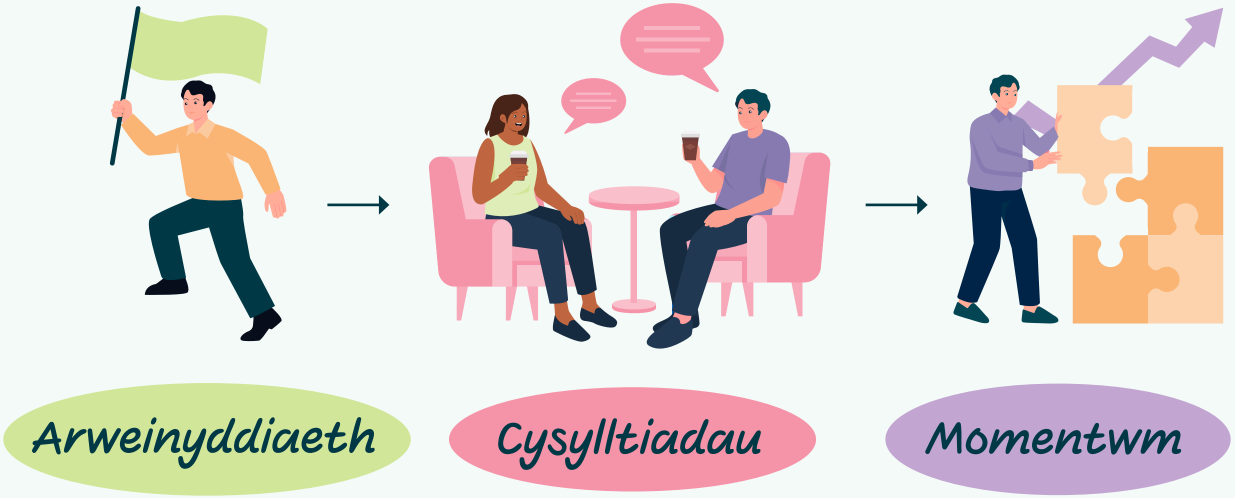
Cyfranogwr 100 o Straeon

## Troi cyfle yn ddiben a diben yn newid

Arweinyddiaeth yw'r edefyn aur sy'n dal popeth at ei gilydd. Yr ansawdd sy'n pennu a ellir troi syniad da yn brosiect, a pha un ai a wnaiff prosiect ddatblygu'n fudiad, a pha un ai a wnaiff mudiad arwain at newid parhaol. Mae'r bennod hon yn archwilio damcaniaeth arweinyddiaeth mudiadau cymdeithasol Marshall Ganz. Mae'n dangos beth yw hanfod arweinyddiaeth effeithiol, sut mae Prosiect 100 o Straeon yn ymgorffori'r egwyddorion hyn, a pha ddirnadaeth a gynhyrchwyd yn sgil grwpiau ffocws, Damcaniaeth Newid, dull y Newid Mwyaf Arwyddocaol, a Chymunedau Ymholi ynghylch dylanwad arweinyddiaeth gref yn ystod un o'r cyfnodau pontio mwyaf heriol yn y system iechyd i bobl ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.

> *"Mae gallu mudiad cymdeithasol i weithredu'n effeithiol yn dibynnu'n helaeth ar ddyfnder, lled ac ansawdd yr arweinyddiaeth sy'n gallu troi cyfle yn bwrpas."*
>
> Marshall Ganz, Naratif Cyhoeddus, Gweithredu Cyfunol, a Phŵer. (2011)

# "A fo ben, bid bont"




**NEGES ALLWEDDOL:** Nid teitl na strwythur oedd arweinyddiaeth ym Mhrosiect 100 o Straeon; roedd yn ymrwymiad parhaus a pherthynol a alluogodd gyfranogwyr i ganfod eu lleisiau a chael eu clywed.

## Neges Ganz ynghylch arweinyddiaeth mewn mudiadau cymdeithasol

**Mae Ganz (2011; 2024) yn dadlau bod effeithiolrwydd unrhyw fudiad cymdeithasol yn dibynnu'n helaeth ar ddyfnder, lled ac ansawdd ei arweinyddiaeth. Mae'n egluro bod arweinyddiaeth yn rhywbeth amgenach nag awdurdod ffurfiol; mae'n cynnwys trawsnewid cyfleoedd yn gamau gweithredu pendant, cydnabod adegau allweddol, uno pobl o amgylch gwerthoedd a rennir, ac arwain ymdrechion ar y cyd. Mae Ganz yn ystyried bod arweinyddiaeth yn broses ddysgu ddiddiwedd pan brofir ansicrwydd.**

Daw'r ddirnadaeth hon yn werthfawr pan fyddwn yn ystyried gwasanaethau pontio, sydd yn aml yn cynnwys systemau cymhleth a heriau hirhoedlog. Nid oes gan unrhyw unigolyn yr holl atebion, felly bydd cydnabod hynny yn annog pobl i fod yn amyneddgar a chydweithio fel tîm i fynd i'r afael â'r problemau.

Mae Ganz yn pwysleisio'n bendant mai arweinyddiaeth ddatblygiadol, sy'n mynd ati'n weithredol i ganfod, recriwtio a meithrin gallu arweinyddiaeth ledled cymuned, yw'r gwahaniaeth allweddol rhwng mudiadau cynaliadwy a'r rhai sy'n chwalu. Mae'n rhybuddio'n gynnil y gall sefydliadau, os na fyddant yn ymdrechu'n feddylgar i ddatblygu'r arweinyddiaeth eang hon, ddod yn rhy ddibynnol yn fuan ar un unigolyn allweddol sy'n dal y cyfan at ei gilydd, a gall hynny fod yn beryglus os bydd yr unigolyn hwnnw yn penderfynu camu'n ôl ar unrhyw adeg. Nid rhybudd damcaniaethol yw hwn ar gyfer Prosiect 100 o Straeon; mae'n brofiad bywyd go iawn. Mae Damcaniaeth Newid y prosiect yn nodi bod arweinyddiaeth a hwyluso yn amod galluogol trawsbynciol, ac mae'n edefyn sy'n plethu trwy holl gamau'r model, yn hytrach nag un cyfraniad neu ddeilliant. Mae dadansoddiad y Ddamcaniaeth Newid yn cadarnhau bod arweinyddiaeth a hwyluso yn cynnal momentwm, yn meithrin hygrededd, ac yn cynnal ymgysylltu ar bob lefel, o gyfraniadau hyd at ddylanwad hirdymor ar y system.

**NEGES ALLWEDDOL:** Mae fframwaith Ganz yn ddull eglur i'n galluogi i ddeall beth mae tystiolaeth Prosiect 100 o Straeon yn ei gadarnhau. Bydd dyfnder arweinyddiaeth heb ehangder arweinyddiaeth yn creu breuder, ac ni fydd ehangder heb ddyfnder yn llwyddo i greu unrhyw beth. Mae Prosiect 100 o Straeon yn cynnig tystiolaeth i gadarnhau bod dyfnder arweinyddiaeth yn ysgogi trawsnewid. Y dasg allweddol erbyn hyn yw meithrin ehangder arweinyddiaeth drwy wasgaru galluoedd arweinyddiaeth er mwyn sicrhau y bydd y mudiad yn perthyn i bawb, nid i un unigolyn.

> *"Felly, mae arweinyddiaeth o dan amodau ansicrwydd yn ymwneud yn fwy â dysgu nag â gwybod. Ni all neb ragweld y dyfodol, felly mae arweinyddiaeth yn ymwneud yn fwy â gwybod sut i ganfod atebion yn hytrach na bod ag atebion."*
>
> Marshall Ganz, Pobl, Pŵer, Newid. (2024)

## Diagram o fodel arweinyddiaeth Dyfnder, Lled ac Ansawdd Ganz wedi'i fapio

**DYFNDER**

Mae dyfnder arweinyddiaeth yn dwyn sylw at gymeriad gwirioneddol arweinwyr unigol, pa mor ddiffuant, pa mor ymroddgar ydynt, a pha mor dda y gallant feithrin ymddiriedaeth a grymuso pobl eraill.

**EHANGDER**

Mae ehangder arweinyddiaeth yn pwysleisio rhannu sgiliau arweinyddiaeth yn eang o fewn grŵp, gan sicrhau bod llawer o bobl yn datblygu eu gallu i arwain yn hytrach na'i gyfyngu i ychydig o bobl yn unig.

**ANSAWDD**

Mae ansawdd arweinyddiaeth yn cwmpasu arferion megis meithrin perthnasoedd, adrodd straeon, llunio strategaethau a datblygu strwythurau, sy'n ysbrydoli ac yn galluogi pobl i gydweithio er mwyn cyflawni nodau cyffredin.

## Arweinyddiaeth ar waith: yr hyn y mae Prosiect 100 o Straeon yn ei ddangos

**Mae Prosiect 100 o Straeon yn dangos sut mae syniadau arweinyddiaeth Ganz yn dod yn fyw. Yn aml, mae cyfranogwyr mewn grwpiau ffocws yn pwysleisio pwysigrwydd arweinydd y prosiect, gan ei ddisgrifio fel rhywun sy'n ganolog i lwyddiant y prosiect. Maent yn gweld hyn nid fel dibyniaeth ond fel arweinyddiaeth ddilys, rhywbeth y maent yn ei ddweud sy'n anghyffredin. Mae eu straeon yn cytuno â dimensiynau craidd Ganz o ddyfnder, megis dilysrwydd, ymrwymiad ac ymddiriedaeth, a chyda lled, trwy annog eraill i rannu eu straeon, a chyda safon, trwy hyfforddiant mewn Naratifau Cyhoeddus, gan feithrin mannau diogel a pherthnasau hirdymor.**

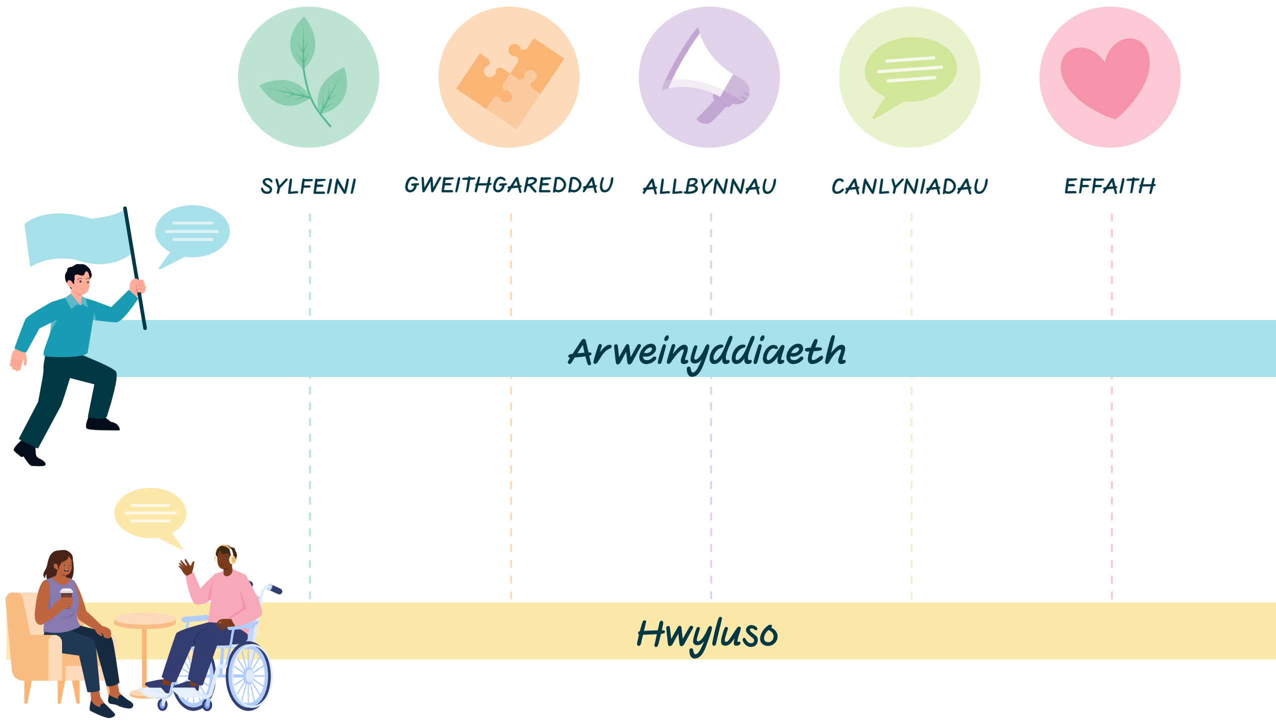
Mae eu tystiolaeth yn tynnu sylw at syniad Ganz o berthnasau dinesig sydd wedi'u meithrin ar sail ymrwymiad ar y cyd. Dywedodd cyfranogwyr fod dull arweinyddiaeth arweinydd Prosiect 100 o Straeon yn galonogol yn hytrach nac yn rheolaethol. Rhannodd ei stori ei hun yn gyntaf i feithrin y syniad o fod yn agored, gan deilwra cyfathrebu i lefel cyfforddusrwydd pob unigolyn, a gwneud ymdrech galonnog i ailgysylltu'n bersonol ar ôl cymryd amser i ffwrdd. Mae ei barodrwydd i ddangos bregusrwydd, gan ofyn, "Pwy ydw i i ddweud na fyddaf yn gwneud yr un peth?" yn disgleirio, gan ddangos ysbryd gwirioneddol o gysylltiad a dealltwriaeth.

Mae'r dadansoddiad o'r Newid Mwyaf Arwyddocaol yn dangos bod ymddiriedaeth y cyfranogwyr wedi datblygu'n sylweddol, yn enwedig trwy ddilysrwydd hwylusydd gwirioneddol, ymroddiad gweladwy, a dilyniant cyson. Mae'r canfyddiadau hyn yn dangos y cynnydd cadarnhaol hwn yn glir. Mae'r Ddamcaniaeth Newid yn cefnogi'r arsylwadau hyn, gan ddangos bod arweinyddiaeth gref a hwyluso effeithiol yn allweddol i lunio pob cam, o'r ymdrechion cychwynnol i ganlyniadau parhaol. Pan nad yw arweinyddiaeth mor gryf â hyn, mae Ganz yn awgrymu nad yw'n achosi problemau bach yn unig; gall beri risgiau mwy i brosiectau fel y rhain.

**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Mae tystiolaeth y prosiect yn cefnogi damcaniaeth Ganz yn gryf nad oedd dyfnder arweinyddiaeth y prosiect, ei ddilysrwydd, ei gysondeb, a'i fwriad datblygiadol yn gyd-ddigwyddiadol â'r canlyniadau yn unig. Yn hytrach, nhw oedd y mecanwaith allweddol a'u cynhyrchodd.

> *"Mae'n ymwneud â chael yr unigolyn cywir i greu newid, ond ni ddylai'r unigolyn hwnnw fod yr unig unigolyn. Rhaid i newid fod yn eiddo i bob un ohonom."*
>
> Cyfranogwr Prosiect 100 o Straeon

## Amodau galluogi Damcaniaeth Newid



## Y wers arweinyddiaeth: yr hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ofyn nawr

**Mae'r Gymuned Ymholi (2024, 2025) yn darparu safbwyntiau annibynnol, sy'n edrych i'r dyfodol ac yn cynnig dull unigryw sy'n wahanol i'r grŵp ffocws a dulliau'r Newid Mwyaf Arwyddocaol. Mae'n gwahodd uwch arweinwyr o fewn y sefydliad i fyfyrio ar sut y gall y dirnadaethau a gafwyd ddylanwadu ar arweinyddiaeth y dyfodol a'i hysbrydoli.**

Mae cyfranogwyr, gan gynnwys gweithwyr proffesiynol ymroddedig o'r Bwrdd Iechyd, yn tynnu sylw at y gwahaniaeth ystyrlon rhwng gwrando a chlywed yn wirioneddol. Maent yn rhannu'n agored, "Fel Bwrdd Iechyd, nid ydym yn gwrando ddigon ar straeon nac yn siarad ddigon â phobl. Rydym yn tueddu i feddwl mai ni sy'n gwybod orau." Mae'r gweithwyr proffesiynol tosturiol hyn yn pwysleisio gwerth esiamplau da ac yn annog arweinwyr i fynd y tu hwnt i adroddiadau ffurfiol. Yn lle hynny, maent yn gwahodd arweinwyr i rannu eu straeon eu hunain, gan fynegi myfyrdodau diffuant ar eu teimladau a'u meddyliau pan glywsant yr hyn a rannodd teuluoedd.

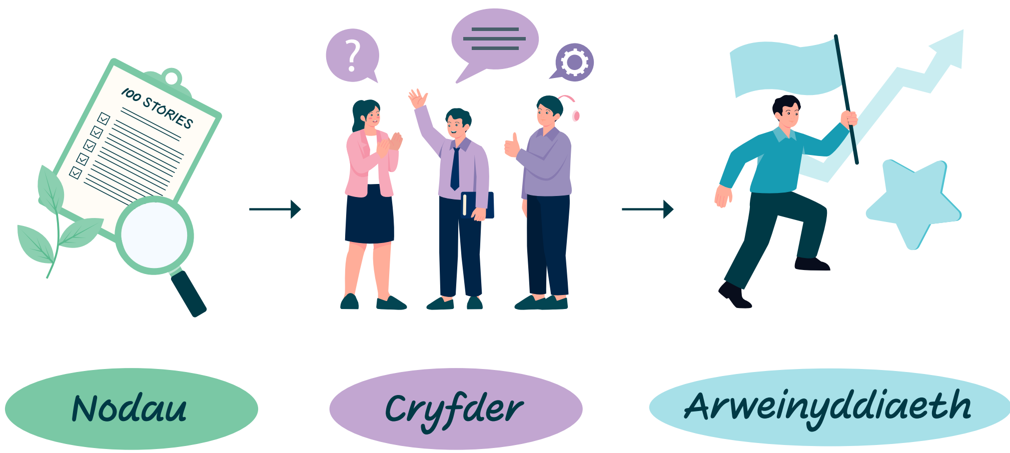
Mae fframwaith Ganz yn cynnig lens ystyrlon ar agweddau ehangach arweinyddiaeth. Mae'r naratif Stori Nawr yn ein hatgoffa o bwysigrwydd cymryd camau ystyrlon y tu hwnt i deimladau. Mae prosiect 'Beth Nesaf?' y Gymuned Ymholi yn ein hysbrydoli i osod nodau a therfynau amser clir ac i gynnal cyfathrebu agored a gonest drwy 'fe ddywedoch chi, fe wnaethom ni', sy'n helpu i feithrin ymddiriedaeth barhaus ac yn dangos bod straeon pawb yn wirioneddol bwysig. Mae Ganz yn ein gwahodd i ystyried: A ydym wedi datblygu arweinyddiaeth sy'n gallu bwrw ymlaen â'r gwaith? Gofynnai'r Gymuned Ymholi: 'A ddangosodd yr arweinwyr a wrandawodd eu bod wedi clywed?'

> *"Dyma her i'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau i lunio stori ar sail y straeon hyn. Nid adroddiad, ond rhywbeth sy'n real. A ydych yn lobïo digon ar ein rhan ni?"*
>
> **Cyfranogwr y Gymuned Ymholi (2025)**

**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Mae tair ffynhonnell ar wahân, y grŵp ffocws, y dadansoddiad o'r Newid Mwyaf Arwyddocaol, a'r Gymuned Ymholi, yn cyfleu neges unedig: mae'r prosiect yn arddangos yr hyn y gall arweinyddiaeth fewnol ei gyflawni. Y cam nesaf yw i arweinwyr strategol gamu i'r adwy gyda gonestrwydd ac atebolrwydd wrth iddynt barhau â'r daith ysbrydoledig hon.

> *"Mae cysondeb yn allweddol. Mae hi wedi bod yn ddwy flynedd o gysondeb, gan gwrdd â phobl a meithrin dealltwriaeth. Os yw hynny wedi gweithio, ac rwy'n credu ei fod wedi gweithio, sut allwn ni barhau i adeiladu ar hynny?"*
>
> **Cyfranogwr y Gymuned Ymholi (2025)**

## O dri chwestiwn gwerthuso Ganz



## Yr hyn y mae'r straeon yn ei ddweud wrthym, yr hyn sydd wedi'i hadeiladu ganddynt, a'r hyn y maent yn ei ofyn

**Mae'r bennod hon yn archwilio'r dadansoddiad thematig o gasgliad naratifau Prosiect 100 o Straeon, wedi'i rannu'n dair adran.**

Yn yr adran gyntaf, rydym yn ymchwilio i'r hyn y mae'r straeon yn ei ddweud wrthym, gan ddefnyddio dadansoddiad thematig myfyriol Braun a Clarke (2022) fel ein methodoleg. Mae'r ail adran yn canolbwyntio ar weithred rymusol adrodd straeon, gan amlygu'r sgiliau cymdeithasol, gwybyddol a phersonol sy'n helpu pobl ifanc i eirioli drostynt eu hunain. Yn olaf, mae'r drydedd adran yn dod â'r hyn y mae pobl ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol yn ei rannu am y newid o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, ynghyd â'i oblygiadau strwythurol ehangach, gan gynnwys ei gysylltiad hanfodol ag anweithgarwch cymdeithasol, addysgol ac economaidd, a'r diffyg cymorth ar ôl troi'n 18 oed.

Trwy gydol y tair adran, mae'r un patrwm yn amlwg: mae cynnwys y straeon yn ein helpu i ddeall y broblem; mae'r weithred o'u hadrodd yn datblygu'r atebion. Nid camau ar wahân yw'r rhain; maent yn rhan o un broses gysylltiedig sy'n digwydd gyda'i gilydd, pob un ar ei lefel ei hun.

**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Mae straeon yn meithrin ymddiriedaeth lle na allai data wneud hynny, ac mae ymddiriedaeth bellach yn ail-lunio'r system. Mae cynnwys y straeon yn enwi'r broblem; y weithred o'u rhannu yw'r mecanwaith sy'n meithrin y perthnasau sydd eu hangen i ddatrys y broblem.

*Dros ddwy flynedd, mae Prosiect 100 o Straeon wedi symud pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol o unigedd ac amheuaeth tuag at gysylltiad, llais a dylanwad dros benderfyniadau gwirioneddol. Mae'r canfyddiad hwn yn gyson ar draws pob elfen o dystiolaeth yr ymchwil.*

*Beth mae'r straeon yn ei ddweud wrthym*

1

*Beth mae adrodd straeon yn ei adeiladu*

2

*Beth mae'r straeon yn ei ofyn*

3

EWCH I'R ORIEL RHITHWIR

## Yr hyn y mae'r straeon yn ei ddweud wrthym

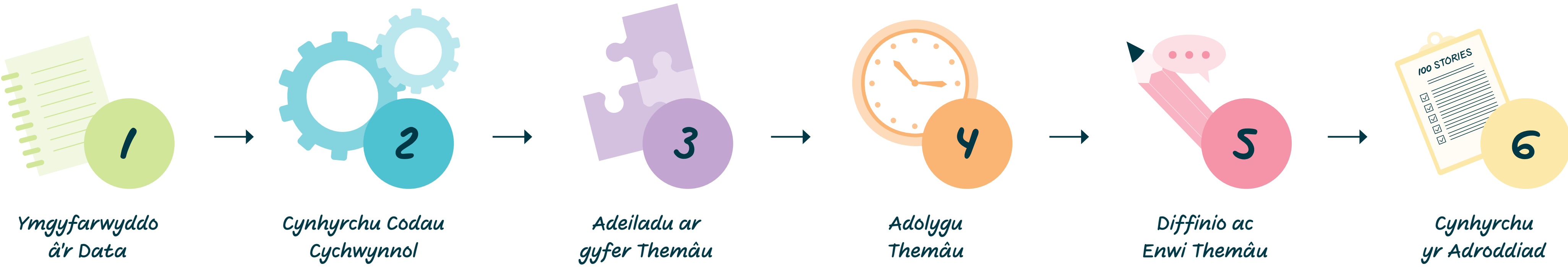
**Cynhaliwyd y dadansoddiad thematig o sail dystiolaeth naratif Prosiect 100 o Straeon gan ddefnyddio fframwaith dadansoddi thematig myfyriol Braun a Clarke (2022). Mae'r dull hwn yn ddull ansoddol a ddefnyddir yn helaeth mewn ymchwil iechyd a gofal cymdeithasol, wedi'i gynllunio'n benodol i ganolbwyntio ar brofiadau, ystyrlon a safbwyntiau cyfranogwyr.**

Felly, mae'r dull hwn yn addas iawn ar gyfer Prosiect 100 o Straeon. Nid yw wedi'i gyfyngu i unrhyw ffordd benodol o ddeall y byd, ac nid yw'n dibynnu ar system godio sefydlog. Y syniad canolog yw nad yw themâu'n cael eu darganfod yn oddefol yn y data; cânt eu hadeiladu'n weithredol gan ymchwilwyr, wedi'u llunio gan eu safbwyntiau a'u barn ddamcaniaethol. Mae hyn yn arbennig o berthnasol i Brosiect 100 o Straeon, lle cwblhaodd Rosa Robinson o Frame werthusiad ansoddol a lle cynhaliodd Paula Wood o Brifysgol Wrecsam ddadansoddiad thematig wedi'i seilio ar safbwyntiau academaidd a gwerthuso trylwyr.

Cymhwyswyd y broses chwe cham, sef ymgyfarwyddo, cynhyrchu codau, llunio themâu, adolygu themâu, diffinio ac enwi themâu, ac yna llunio'r adroddiad, i gasgliad o dystiolaeth naratif yr oedd caniatâd wedi'i roi ar ei chyfer. Roedd y casgliad yn cynnwys crynodebau straeon ysgrifenedig, straeon wedi'u ffilmio, straeon sain, dyddiaduron hwyluswyr, adroddiadau prosiect, a'r gwerthusiad ansoddol interim. Mae'r data hwn yn cynrychioli Prosiect 100 o Straeon, lle casglwyd data gan 87 o gyfranogwyr ar draws Gogledd Cymru, gan gynnwys 47 o oedolion ifanc, 23 o rieni a gofalwyr, ac 17 o weithwyr proffesiynol.

Trefnwyd y data yn feddylgar yn glystyrau thematig ystyrlon, eu croeswirio'n ofalus yn erbyn dyfyniadau gair am air, ac yna eu plethu'n bortreadau bychain sy'n tynnu sylw at batrymau allweddol. Cwblhawyd y broses hon ar ddwy lefel i roi darlun mwy cyflawn. Yn gyntaf, archwiliodd y straeon eu hunain ac enwodd ddeg thema a rannodd y cyfranogwyr am eu profiadau pontio, gan amlygu'r hyn oedd yn bwysig i bobl ifanc a'u teuluoedd. Yna, archwiliodd farn y cyfranogwyr ar rannu eu straeon trwy werthusiadau ansoddol, grwpiau ffocws, a thrwy'r Gymuned Ymholi. Arweiniodd y rhan hon at bedair prif thema ac 16 o is-themâu. Rydym yn cyflwyno'r ddwy ran hyn ar wahân oherwydd bod y rhan gyntaf yn canolbwyntio ar yr hyn y mae'r straeon yn ei ddweud wrthym, tra bod yr ail yn dangos sut mae rhannu'r straeon hynny'n effeithio ar y cyfranogwyr.

Yn hollbwysig, mae Braun a Clarke (2022) yn tynnu sylw at y ffaith bod dadansoddiad thematig myfyriol yn mynd y tu hwnt i godio; mae'n broses feddylgar ar gyfer archwilio beth mae'r data yn ei olygu mewn gwirionedd, nid dim ond yr hyn y mae'n ei ddangos ar yr wyneb. Dyma'n union pam ei fod yn berffaith addas ar gyfer ein prosiect. Nid adroddiadau o ddigwyddiadau yw'r straeon a gasglwyd trwy Brosiect 100 o Straeon; maent yn ein helpu i ddeall, dehongli a rhoi ystyr i'r profiadau hyn, gan wneud y materion strwythurol dyfnach y mae'n rhaid i unrhyw ymateb gwasanaeth effeithiol fynd i'r afael â nhw yn weladwy.




**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Dewiswyd dadansoddiad themantig myfyriol Braun a Clarke yn benodol oherwydd ei fod wedi'i gynllunio ar gyfer ymchwil lle mae creu ystyr cyfranogol yn dystiolaeth yn ei hun, nid yn sgil-gynnyrch.

**Datblygodd y dadansoddiad thematig o gynnwys a chrynodebau'r stori ddeg thema a enwyd gan gyfranogwyr. Mae'r themâu hyn, sy'n adlewyrchu lleisiau pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol yn uniongyrchol, yn tynnu sylw at agweddau pwysig ar eu profiadau pontio.**

Maent yn wahanol i'r themâu gwerthuso sy'n gysylltiedig â phrofiad cyffredinol cyfranogwyr o'r prosiect, a drafodir yn yr ail ran. Mae'r deg thema hyn yn cynrychioli'r hyn a ddywedodd cyfranogwyr wrthym nad yw'n gweithio ar hyn o bryd a'r hyn sydd angen ei wella. Maent yn darparu sylfaen hanfodol ar gyfer deall a mynd i'r afael â'r materion dan sylw, gan dynnu ar ddyfyniadau gan Gyfranogwyr Prosiect 100 o Straeon.

Ar draws y deg thema, nid yr amrywiaeth o broblemau a ddisgrifir sy'n amlwg, ond y stori gyffredin y maent yn ei hadrodd: system nad yw'n ystyried anghenion pobl ifanc yn llawn. Mae pob thema yn tynnu sylw at yr un mater craidd, sef nad yw gwasanaethau oedolion yn cynnig cymorth digonol i bobl ifanc pan fydd ei angen arnynt fwyaf, gan ddangos diffyg strwythurol enfawr.

**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Mae'r deg thema yn enwi'r hyn a ddywedwyd gan y straeon. Mae cynnwys y straeon yn dweud wrthym lle mae'r system yn methu; y weithred o'u rhannu yw'r mecanwaith sy'n meithrin yr ymddiriedaeth a'r perthnasau sydd eu hangen i'w thrwsio.

### *Yr hyn y mae'r system yn ei atal*

1. **Rhyddid:** Mae pobl ifanc eisiau dyfodol wedi'i lunio gan eu dewisiadau, nid gan labeli. "Mae pobl ifanc eisiau eu breuddwydion eu hunain."
2. **Brwydrau:** Gall ymweld â gormod o glinigau a llywio systemau cymhleth deimlo'n llethol ac yn anhrefnus. "Mae gormod o glinigau ac apwyntiadau i ddelio â nhw."
3. **Cymorth:** Mae rhestrau aros hir yn ymddangos yn ddi-dor, ac mae cymorth yn diflannu'n gyflym ar ôl troi'n 18 oed. "Nid oes unrhyw gymorth ar ôl troi'n 18 oed."
4. **Bod yn ifanc:** Yn aml, mae pobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu gwthio i rolau oedolion cyn eu bod yn barod o ran datblygiad. "Mae pobl ifanc eisiau bod yn ifanc."
5. **Datguddio:** Mae pobl ifanc niwroamrywiol yn teimlo pwysau di-baid i guddio neu fasgio pwy ydynt er mwyn ffitio i mewn. "Nid yw pobl ifanc eisiau cuddio eu hunain"; maent eisiau eirioli drostynt eu hunain er mwyn iddynt allu rhannu eu profiadau a'u disgwyliadau.

### *Yr hyn y mae'r system yn methu â deall*

6. **Dealltwriaeth:** Pan fo ymwybyddiaeth gymunedol a phroffesiynol o niwroamrywiaeth ac anabledd dysgu yn isel, mae wedi arwain at orddibyniaeth ar ddiagnosis a meddyginiaeth, a all deimlo'n llethol i deuluoedd. "Ni ddylai plant fod angen meddyginiaeth i gael eu hasesu."
7. **Addysg:** Mae lleoliadau addysgol yn ei chael hi'n anodd cynnwys dysgwyr niwroamrwyiol neu ddysgwr sydd ag anableddau dysgu. "Nid fy anableddau sydd wedi llesteirio fy nhalentau, fy ymddiriedaeth yn y system addysg sydd wedi gwneud hynny."
8. **Polisi dros bobl:** Weithiau, mae prosesau a rheolau cymhwysedd yn cael blaenoriaeth dros anghenion unigryw unigolion a theuluoedd, gan greu straen diangen ym mywyd teuluol. "Mae rhwystrau'n creu straen yng nghartref y teulu."

### *Yr hyn y mae pobl ifanc ei eisiau yn lle hynny*

9. **Cymorth:** Ar gael yn rhad ac am ddim, heb stigma, a heb fod angen diagnosis i gael mynediad ato. Nid yw pobl ifanc "eisiau cael eu clywed gan y rhai o'u cwmpas yn unig", maent eisiau cael eu clywed gan wasanaethau a gweithwyr proffesiynol.
10. **Gwaith a chyfleoedd:** Cyfleoedd gwirioneddol ac ystyrlon i gymryd rhan mewn gwaith, nid cynlluniau symbolaidd. "Rwyf eisiau gweithio, rwyf eisiau bod yn gynhyrchiol, ac rwyf eisiau ffrindiau."

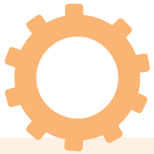
## Y weithred o adrodd straeon: datblygu'r gallu i eirioli drosoch eich hun

Yn ogystal â'r deg thema a ddeilliodd o gynnwys y straeon, cynhyrchodd dadansoddiad o gyfranogiad, yn seiliedig ar werthusiadau ansoddol, grwpiau ffocws, a'r Gymuned Ymholi, bedair prif thema fel meysydd newid ac 16 o is-themâu. Yn hytrach na chanolbwyntio ar yr hyn a ddywedodd y straeon, mae'r themâu hyn yn tynnu sylw at ganlyniad y weithred o'u rhannu ag unigolion, perthnasau, a'r system. Mae hyn yn cynrychioli'r ail haen o'r dadansoddiad thematig sydd yr un mor bwysig.

### *Profiadau Dynol*

**Emosiwn, bregusrwydd, unigrwydd, grymuso**

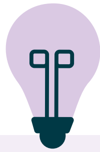
*Y canfyddiad gwerthuso mwyaf pwerus a chyson ar draws yr holl grwpiau cyfranogwyr.*



### *Newid Perthynol*

**Ymddiriedaeth, dealltwriaeth ar y cyd, cyd-gynhyrchu, cymuned**

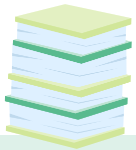
*Y newid o ddeinameg wrthwynebol i ddeinameg gydweithredol rhwng teuluoedd a gweithwyr proffesiynol.*



### *Dirnadaethau o ran y System*

**Rhwystrau, anghysondebau, heriau strwythurol**

*Roedd cyfranogwyr yn fanwl-gywir am yr hyn nad oedd yn gweithio.*



### *Mecanweithiau Newid*

**Adrodd straeon, hwyluso, arweinyddiaeth a lleisiau cymysg**

*Sut ddigwyddodd newid.*

> *"Mae straeon yn fwy pwerus na data ar ei ben ei hun. Maent yn creu cysylltiad emosiynol a dealltwriaeth, maent yn gwneud y profiad yn un real."*
>
> Cyfranogwr y Gymuned Ymholi (2025)

**Themâu:** cymhelliant sy'n cael ei ysgogi gan werthoedd, prosesu emosiynol trwy adrodd straeon, grymuso a gallu, unigedd i ymdeimlad o berthyn ar y cyd, a lles a budd seicogymdeithasol. Rhoddodd unigrwydd, yn enwedig i rieni a gofalwyr, le i ymdeimlad o berthyn. Yn aml, disgrifiwyd cyfranogiad fel y tro cyntaf i rywun deimlo'n ddigon diogel i siarad.

**Themâu:** integreiddio profiad byw a phroffesiynol, empathi cydfuddiannol a dealltwriaeth o systemau, amheuaeth o ymddiriedaeth, ac arweinyddiaeth berthynol fel ffactor llwyddiant hollbwysig. Roedd y ddau grŵp yn cydnabod eu bod wedi'u cyfyngu gan yr un system, ac roedd y ddealltwriaeth hon yn lleihau rhoi bai ar eraill ac yn creu lle ar gyfer perchnogaeth ar y cyd.

**Themâu:** cyfyngiadau system a rhwystredigaeth a rennir, rhwystrau ymarferol a logistaidd, cynaliadwyedd, a risg dilyniant. Cadarnhaodd y dadansoddiad gwerthuso faterion cylchol a nodwyd eisoes yng nghynnwys y straeon, gan gynnwys rhestrau aros, cymorth yn dod i ben ar ôl troi'n 18 oed, a bylchau cymhwysedd, ac fe ychwanegodd y dimensiwn sefydliadol: adnoddau a throsiant staff.

**Themâu:** adrodd straeon fel dylanwad, meithrin gallu a datblygu sgiliau, a dilysrwydd arweinyddiaeth fel mecanwaith ymddiriedaeth. Gweithredodd model Stori'r Hunan / Stori Ni / Stori Nawr Ganz yn union fel y'i cynlluniwyd: roedd straeon yn ymgysylltu ag emosiwn (Calon), yn meithrin dealltwriaeth ar y cyd (Pen), ac yn creu'r sylfaen ar gyfer gweithredu (Dwylo). Y canfyddiad mwyaf arwyddocaol yw bod adrodd straeon yn datblygu'r gallu i gyfathrebu, ac archwilir hyn yn llawn ar y dudalen nesaf.

**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Mae'r 16 o is-themâu yn cadarnhau'r hyn y mae'r weithred o adrodd straeon yn ei adeiladu: ymddiriedaeth, empathi, sgiliau, llais, a grym perthynol. Dyma'r mecanweithiau y mae'r deg thema yn symud drwyddynt, o enwi'r broblem i'w datrys.

## O brofiad preifat i lais cyhoeddus: datblygiad tystiolaeth

**Mae'r dadansoddiad yn tynnu sylw'n glir at y ffaith bod pobl ifanc yn aml yn wynebu heriau mewn eiriolaeth ac yn tueddu i guddio eu teimladau gwirioneddol yn ystod y cyfnod pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion. Gall eu helpu i ddatblygu sgiliau trwy naratifau cyhoeddus fod yn ffordd wych o'u grymuso.**

Mae'r sgiliau hyn yn helpu pobl ifanc i drefnu eu meddyliau a'u teimladau yn stori sy'n adlewyrchu eu hanghenion yn wirioneddol a sut y maent eisiau cael eu deall. Pan fyddant yn dysgu rhannu eu lleisiau'n effeithiol, maent yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi, eu gwerthfawrogi a'u cydnabod. Mae'n bwysig cofio bod datblygu'r sgiliau hyn yn cymryd amser, ond mae'n daith ystyrlon tuag at hunanfynegiant a dealltwriaeth well.

Mae tystiolaeth y prosiect yn tynnu sylw at daith ddatblygiadol pedwar cam. Nid yw'n ymwneud â theimlo'n dda yn unig, ond mae'n ddatblygiad cam wrth gam sydd wedi'i gynllunio'n ofalus:

**Enwi**

Mae myfyrio yn helpu i droi atgofion poenus yn stori drefnus. Mae'n caniatáu i bobl ifanc ddechrau deall eu profiadau eu hunain yn ddyfnach, yn hytrach na'u cario.

**Rhannu**

Mae rhannu straeon mewn grŵp cefnogol yn helpu pawb i deimlo eu bod yn cael eu clywed a'u derbyn yn wirioneddol. Mae'n symud teimladau o ynysu i ymdeimlad o berthyn, gan greu gofod agos-atoch, croesawgar a diogel.

**Cysylltu**

Pan fyddwn yn rhannu profiadau, mae'n cryfhau ein hymdeimlad o berthyn gyda'n gilydd. Mae fy heriau'n troi'n daith a rennir, sef gwraidd cydweithio dros newid.

**Dylanwadu**

Mae meithrin hyder mewn amgylchedd diogel yn datblygu eich gallu i berfformio mewn sefyllfaoedd gwirioneddol, megis grwpiau strategol neu sgyrsiau gyda phenderfynwyr. Mae'n ymwneud ag adeiladu sylfaen gref yn raddol sy'n eich helpu i lwyddo pan fydd yn wirioneddol bwysig.

Mae Prosiect 100 o Straeon yn cynnig tystiolaeth galonogol o'r daith hon. Mae'r Pecyn Cymorth Adrodd Straeon yn dwyn ynghyd ymchwil sy'n dangos bod adrodd straeon hunangofiannol yn grymuso pobl ifanc i wrthsefyll cael eu labelu o dan labeli diagnostig, yn eu helpu i ddod o hyd i eiriau ar gyfer hunan-eiriolaeth, ac yn eu galluogi i rannu eu hanghenion mewn ffyrdd newydd ac ystyrlon. Mae'r dadansoddiad yn tynnu sylw at hyn trwy straeon teimladwy megis Ynysu i Ymdeimlad o Berthyn, Tawelwch i Lais, a Chyfranogiad i Fomentwm System.

> *"Mae wedi rhoi GOBAITH i ni. Am y tro cyntaf ers iddo droi'n oedolyn, cynigir cam ar yr ysgol iddo."*
>
> **Cyfranogwr Prosiect 100 o Straeon**

**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Nid cam ychwanegol mewn cymorth pontio yn unig yw meithrin sgiliau cymdeithasol-wybyddol drwy Naratifau Cyhoeddus; dyma'r sylfaen hanfodol sy'n gwneud i'r broses gyfan weithio. Credwn na all pobl ifanc eirioli drostynt eu hunain yn effeithiol mewn system os nad ydynt wedi cael y cyfle i ddatblygu'r sgiliau hunan-eiriolaeth hynny yn gyntaf.

Y grŵp ffocws sy'n darparu'r dystiolaeth gliriaf. Mae cyfranogwyr yn rhannu eu teithiau yn eu geiriau eu hunain gan newid o 'Nid oeddwn yn meddwl y byddai unrhyw un yn gwrando' i ddylanwadu'n hyderus ar Fyrddau Gwasanaethau Cyhoeddus a Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol. Mae un gweithiwr proffesiynol yn disgrifio gweld cyfranogwr yn mynd â'i stori'n uniongyrchol at arweinydd awdurdod lleol, a ddaeth wedyn yn eiriolwr angerddol dros ymestyn cymorth pontio o 18 i 25 oed. Mae hyn yn darlunio cysyniadau Ganz o Lais, Lleisiau ar y Cyd, Dylanwad a Grym yn hyfryd, gan ddangos effaith yn hytrach na damcaniaeth.

## Yr hyn y mae pobl ifanc a'u teuluoedd yn ei ddweud wrthym a'r hyn y mae'n ei olygu o ran y pontio rhwng gwasanaethau plant i wasanaethau oedolion: system nad yw'n cynnig cymorth digonol

**Mae prif neges sylfaen dystiolaeth Prosiect 100 o Straeon yn glir ac yn berthnasol. Mae pobl ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol yn cydnabod yr un mater sylfaenol, er y gallent ei ddisgrifio'n wahanol.**

Y mater hwnnw yw'r cyfnod pontio cyflym o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion yn 18 oed, sy'n teimlo'n fwy fel cwympo oddi ar glogwyn na chroesi pont. Yr hyn a fyddai'n helpu mewn gwirionedd yw cyfnod pontio prydlon, wedi'i gyd-gynllunio, o 18 i 25 oed, gan roi'r amser a'r cymorth sydd eu hangen ar bobl ifanc a theuluoedd i feithrin y sgiliau, yr hyder a'r annibyniaeth ar gyfer bywyd fel oedolyn. Er ein bod yn cydnabod bod enghreifftiau o arfer da o ran pontio, mae tystiolaeth y prosiect hwn yn adlewyrchu'r straeon y mae cyfranogwyr wedi'u rhannu.

Mae'r dadansoddiad yn enwi'r hyn sy'n digwydd yn fanwl gywir: Mae pobl yn teimlo eu bod yn cael eu siomi, ac maent yn teimlo'n ddi-gefn, ar goll, wedi'u hynysu, ac ar ymylon y bywyd y gallent fod wedi'i gael yn gymdeithasol, yn addysgol ac yn economaidd. Nid methiant unigolion yw hyn. Mae'n elfen o ddyluniad systemau.

> *"Daliwch law pobl ifanc ac arweiniwch y ffordd. Peidiwch â'u cyfeirio gan fod hyn yn eu hynysu. Canolbwyntiwch ar fesurau ataliol i osgoi pwyntiau argyfwng sy'n arwain at reoli argyfwng drud a di-fudd."*
>
> Un o gyfranogwyr Prosiect 100 o Straeon

**NEGESEUON ALLWEDDOL:** T=Nid yw'r straeon yn disgrifio gwasanaeth sydd wedi torri; maent yn disgrifio gwasanaeth sydd ar goll. Nid oes darpariaeth sydd wedi'i dylunio'n benodol i gefnogi pobl ifanc sydd â chyflyrau niwroamrywiol yn ystod y cyfnod datblygiadol rhwng 18 a 25 oed. Mae absenoldeb y ddarpariaeth hon i'w chanfod yn straeon y cyfranogwyr.

> *"Nid yw'r gwasanaeth yn gweithio, felly mae angen i chi ei drwsio gydag ymrwymiad difrifol, nid bocsys a thiciau. Gosodwch dargedau cyraeddadwy a gwrandewch ar bobl gan eu bod yn gwybod beth nad yw'n gweithio a pha rannau sydd wedi torri."*
>
> Un o gyfranogwyr Prosiect 100 o Straeon

| *Yr hyn y mae pobl ifanc a'u teuluoedd wedi'i ddweud* | *Yr hyn y mae'n ei olygu* |
| --- | --- |
| *"Roeddwn newydd droi'n 18 oed dau ddiwrnod ynghynt. Sut y gall hynny fy ngwneud yn oedolyn cyfrifol ar unwaith?"* | Mae'r cyfnod pontio yn seiliedig ar derfyn oedran a osodwyd at ddibenion gweinyddol, yn hytrach nag adlewyrchu camau datblygiadol gwirioneddol. Mae'r system yn ystyried 18 oed fel trobwynt nad oes neb yn mynd drwyddo mewn gwirionedd. |
| *"Dywedwyd wrthyf y bydd angen i mi frwydro. Mae'r brwydro'n niweidiol."* | Mae'r cyfnod pontio yn teimlo fel brwydr y mae'n rhaid i deuluoedd ei hennill ar eu pennau eu hunain, nid gwasanaeth sydd wedi'i gynllunio i'w cefnogi. |
| *"Nid oes unrhyw gymorth ar ôl troi'n 18 oed."* | Nid yw cymorth yn lleihau; mae'n dod i ben. Mae pobl ifanc sydd angen sgaffaldau i ddatblygu hunan-eiriolaeth yn gyflym yn canfod eu hunain mewn system sy'n ei gwneud yn ofynnol cael hynny ganddynt heb fod wedi darparu'r amodau i'w hadeiladu. |
| *"Nid yw pobl ifanc eisiau cuddio eu hunain."* | Mae cuddio, sef atal hunaniaeth niwroamrywiol mewn amgylcheddau niwronodweddiadol, yn strategaeth addasol flinedig a niweidiol. Mae ei gyffredinolrwydd yn arwydd o system sy'n mynnu cydymffurfiaeth yn hytrach na chynhwysiant. |
| *"Nid ydym yn gofyn am lawer, dim ond yr hyn y mae ein plant yn ei haeddu."* | Mae'r gofyniad yn gyraeddadwy: ymrwymiad cyson a gweithredu gweledol, nid system berffaith dros nos. |

## Adeiladu’r bont: o fod ar ymyl y clogwyn i gael gwasanaeth ar gyfer pobl ifanc rhwng 18 a 25 oed sy’n flaengar yn gymdeithasol

**Mae tystiolaeth Prosiect 100 o Straeon yn dangos yn glir yr hyn sydd ei angen a’r hyn sydd ar goll ar hyn o bryd.**

Nid bwlch gwasanaeth yn unig yw’r newid o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion yn 18 oed; mae’n ymwneud â diffyg cymorth sylfaenol. Ar hyn o bryd, nid oes darpariaeth bwrpasol wedi’i theilwra i helpu oedolion ifanc rhwng 18 a 25 oed yn ystod y cyfnod datblygiadol hollbwysig hwn. Mae’r straeon a rennir yn tynnu sylw at yr effaith hirdymor: tynnu’n ôl yn gymdeithasol, rhoi’r gorau i addysg, peidio â chymryd rhan yn y gweithlu, iechyd meddwl yn dirywio, a phobl ifanc yn teimlo fel pe baent ar ymyl y clogwyn, ar goll, wedi’u hynysu, ac ar ymylon y bywyd y gallent fod wedi’i gael yn gymdeithasol, yn addysgol ac yn economaidd.

Mae’r dystiolaeth gyffredinol yn dynodi tair prif her. Yn gyntaf, yn aml nid yw anghenion niwroddatblygiadol yn cael eu bodloni yn ystod plentyndod, gan adael pobl ifanc â phroblemau heb eu datrys wrth iddynt ddod yn oedolion. Yn ail, yn ystod y cyfnod pontio, mae pobl ifanc yn ei chael hi’n anodd cyfleu eu hanghenion yn glir, ac nid oes ganddynt y sgiliau hunaneirioli y mae’r system yn eu disgwyl. Mae datblygu’r sgiliau hyn yn cymryd amser, ac mae’r dadansoddiad yn dangos anaml y bydd y datblygiad hwn yn digwydd cyn 18 oed.

Yn drydydd, mae cymorth fel arfer yn dod i ben yn gyflym ar ôl troi’n 18 oed, ar yr union adeg pan fydd pobl ifanc leiaf parod i lywio gwasanaethau oedolion yn annibynnol. Mae pob her yn gwaethygu’r un flaenorol, gan greu llwybr o anghenion heb eu bodloni, trwy lai o gymorth, i anweithgarwch cymdeithasol, addysgol ac economaidd.

Mae’r dadansoddiad yn dynodi’r canlyniadau hyn. Os na fydd cyfnodau pontio yn newid, mae’r dystiolaeth yn awgrymu’n gryf y bydd hanes yn ailadrodd ei hun, a bydd y problemau’n ymwreiddio’n ddyfnach ar draws cenedlaethau’r dyfodol. Mae hyn yn gadael pobl ifanc yn anweithgar yn gymdeithasol, yn addysgol ac yn economaidd, yn methu â dadlau drostynt eu hunain ac yn methu â ffynnu. Nid rhagfynegiad yw hwn; mae’n batrwm y mae’r straeon eisoes wedi’i ddogfennu. Mae pobl ifanc nad ydynt yn profi cyfnod pontio sy’n flaengar yn gymdeithasol yn dod yn oedolion heb y sgiliau cymdeithasol-wybyddol, y rhwydweithiau perthynol, na’r cymorth systemig i gymryd rhan yn gymdeithasol, yn addysgol neu’n economaidd mewn bywyd.

Sut fyddai’r bont yn edrych yn ymarferol? Mae cyfranogwyr wedi dweud wrthym drwy eu straeon, mae’n edrych fel hyn:

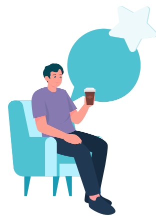
**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Mae tystiolaeth Prosiect 100 o Straeon nid yn unig yn tynnu sylw at gyfnod pontio toredig, ond mae hefyd, trwy eiriau’r cyfranogwyr eu hunain, yn dangos yn glir sut y dylai dewis arall edrych. Mae creu pont sy’n flaengar yn gymdeithasol, wedi’i chynllunio ar y cyd ar gyfer pobl rhwng 18 a 25 oed, yn gam strwythurol hanfodol i helpu pobl ifanc i ddod o hyd i’w lle yn y byd, magu hyder, a pharhau i ymgysylltu’n gymdeithasol, yn addysgol ac yn economaidd.

> *"Parhewch i gefnogi pobl ifanc i feithrin hyder a sgiliau cymdeithasol fel y gallant deimlo'n rhan o gymuned wirioneddol."*
>
> **Cyfranogwyr Prosiect 100 o Straeon**

## Pont 18 a 25

Meddyliwch amdano fel arwain pobl ifanc yn ofalus ar hyd eu taith. Trwy feithrin cydweithio agosach rhwng gwasanaethau plant a gwasanaethau oedolion, gyda meini prawf cymhwysedd a rennir a dull unedig, gallwn ddarparu profiad haws a mwy cefnogol i bawb dan sylw.

Mabwysiadau dull teulu cyfan yn ystod y cyfnod pontio cyfan, yn hytrach nag ar adeg y pontio yn unig.



Dylem roi mwy o bwysau ar anghenion unigryw pob unigolyn a symud i ffwrdd o ddibynnu’n llwyr ar ddiagnosis fel y prif lwybr i gael cymorth.

Dyma gyfle parhaus a bwriadol i rannu straeon, gan ein hatgoffa nad dim ond man cychwyn y daith yw adrodd straeon ond antur barhaus.

Fel mae’r dystiolaeth yn ei dangos, dyma’r broses barhaus lle mae pobl ifanc yn archwilio eu lle yn y byd, yn meithrin eu synnwyr o ddylanwad, ac yn ffurfio’r cysylltiadau sy’n eu helpu i lywio bywyd fel oedolion.

## Yr hyn y mae'r dystiolaeth yn ei olygu, a'r hyn a allai ddigwydd nesaf

**Mae Prosiect 100 o Straeon wedi cael effaith galonogol. Rhannodd pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol ar draws Gogledd Cymru eu straeon teimladwy, gan droi teimladau o unigedd yn ymdeimlad o ddylanwad. Mae'r straeon hyn, wedi'u dogfennu'n hyfryd gan gyfranogwyr, yn tynnu sylw at ddatblygiad personol, perthynol a strategol. Nawr, ar ran pawb a gyfrannodd, mae cyfranogwyr Prosiect 100 o Straeon yn gofyn: A fydd y system yn dangos yr un lefel o ymroddiad i barhau â'r daith ystyrlon hon?**

### Casgliad y dystiolaeth

Roedd straeon yn meithrin ymddiriedaeth mewn ffordd na allai data ei wneud ar ei ben ei hun. Y teimlad o ddiogelwch seicolegol, a feithrinwyd trwy hwyluso cyson, medrus a dilys, oedd y prif gynhwysyn a wnaeth y canlyniadau cadarnhaol eraill yn bosibl.

Mae adrodd straeon yn datblygu galluedd. Mae hyfforddiant Naratifau Cyhoeddus yn meithrin sgiliau cymdeithasol-wybyddol, gan gynnwys enwi, rhannu, cysylltu a dylanwadu, nad yw pobl ifanc yn eu datblygu pan gaiff cymorth ei dynnu'n ôl yn 18 oed.

Gellir gweld y cyfnod pontio yn 18 oed fel her strwythurol yn hytrach nag un unigol. Mae'n bwysig nodi nad oes fframwaith cymorth pwrpasol ar gyfer y cyfnod datblygiadol o 18 i 25 oed. Mae'r bwlch hwn yn arwain at anweithgarwch cymdeithasol, addysgol ac economaidd sylweddol. Mae cydnabod hyn yn helpu i ddeall effaith ehangach a'r angen am fesurau cefnogol yn ystod y cyfnod hollbwysig hwn.

### Camau Gweithredu Partneriaeth Strategol

Nododd y Gymuned Ymholi bum cam blaenoriaeth sydd angen arweinyddiaeth ar y cyd a chamau cydlynol ar draws ffiniau sefydliadol i wella cymorth i bobl ifanc rhwng 18 a 25 oed yng Ngogledd Cymru. Mae'r prosiect hwn yn darparu sylfaen dystiolaeth gynhwysfawr ac yn cyflwyno cyfle cyffrous i arweinwyr ar draws Gogledd Cymru ymgorffori dysgu mewn datblygu a chynllunio systemau.

**NEGESEUON ALLWEDDOL:** Profodd Prosiect 100 o Straeon pan roddir y lle, y cymorth a'r sgiliau i bobl adrodd eu straeon, y gallant ail-lunio'r systemau sy'n llunio eu bywydau. Mae'r dystiolaeth gennym ni. Mae'r camau nesaf yn eiddo i'r rhai sydd â'r grym i weithredu.

### Camau Nesaf

1. **Ariannu'r rôl, nid y prosiect yn unig:** Mae parhau i hwyluso cyllid yn swyddogaeth sefydliadol barhaol, nid yn weithgaredd prosiect. Mae'r dystiolaeth yn glir: mae effaith yn dibynnu ar arweinyddiaeth gyson, berthynol a medrus. Pan nad yw hynny'n wir, mae cynnydd yn cael ei atal. Mae cynnal y gwaith hwn yn benderfyniad ariannol, nid yn benderfyniad rheoli rhaglen.
2. **Adeiladu'r bont i unigolion rhwng 18 a 25 oed:** Dyluniwch a chomisiynwch wasanaeth pontio graddol, wedi'i gyd-gynhyrchu, sy'n pontio gwasanaethau plant ac oedolion ar gyfer oedolion ifanc rhwng 18 a 25 oed. Peidiwch â chyfeirio pobl; mae cyfranogwyr yn gofyn i wasanaethau "ddal dwylo pobl ifanc" a darparu cymorth i'r teulu cyfan drwy gydol y cyfnod pontio. Galluogwch gydweithio rhwng gwasanaethau plant ac oedolion, gyda chymhwysedd wedi'i alinio. Darparwch fwy o ffocws ar anghenion unigol yn hytrach na mynediad yn seiliedig ar ddiagnosis a pharhewch ag adrodd straeon strwythuredig fel mecanwaith parhaus ar gyfer datblygu hunan-eiriolaeth.
3. **Dangos bod y system wedi clywed:** Mae cyfranogwyr wedi gofyn i uwch arweinwyr ymateb i'r dystiolaeth hon nid gydag adroddiad ffurfiol ond gyda'u cyfrifon dilys eu hunain o'r hyn a glywsant, yr hyn yr oedd yn ei olygu, a'r hyn y maent yn ymrwymo i'w wneud. Gofynnodd y Gymuned Ymholi: 'A ddangosodd yr arweinwyr a wrandawodd eu bod wedi clywed?' Mae ymateb clir, cyhoeddus 'fe ddywedoch chi, fe wnaethom ni' yn dangos rhwymedigaeth atebolrwydd a gweithred sy'n meithrin ymddiriedaeth.
4. **Cynyddu cynhwysiant:** Ymestynnwch strwythurau cyd-gynhyrchu i gynnwys mwy o bobl ifanc ar draws pob rhanbarth. Lleihewch rwystrau ymarferol i gyfranogiad, trafnidiaeth, amser, cymorth emosiynol, a mynediad at fformatau digidol. Daeth y straeon anoddaf eu clywed gan y rhai a oedd yn ei chael hi'n anodd iawn bod yn yr ystafell. Rhaid i'w lleisiau fod yn rhan o'r cam nesaf.
5. **Cryfhau'r cylch dystiolaeth:** Symudwch o ddata dangosol cyn ac ar ôl yr arolwg i fethodoleg carfan wedi'i holrhain, ynghyd ag adrodd straeon parhaus am y Newid Mwyaf Arwyddocaol. Bydd gwerthusiad pâr cryfach yn cwblhau'r darlun tystiolaeth ac yn cefnogi penderfyniadau comisiynu yn y dyfodol.

*"Mae esiamplau da yn cyfrif. Byddwch yn un heddiw."*

**Cyfranogwr Prosiect 100 o Straeon**

### *Yr hyn a OFYNNWN*

*Cynnwys Gwersi a Ddysgwyd o Brosiect 100 o Straeon fel sylfaen dystiolaeth i lywio datblygiad systemau.*

*Parhau i ymgysylltu â'r prosiect a chreu etifeddiaeth o ddysgu.*

# DIOLCHIADAU

*Roedd y prosiect hwn yn bosibl diolch i'r yr holl bobl ifanc, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol a gymerodd ran. Diolch i chi am eich gonestrwydd, eich uniondeb a'ch agwedd benderfynol i wneud gwahaniaeth nawr ac ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol.*

Cafodd Prosiect 100 o Straeon ei gyd-gynllunio gyda nifer o bartneriaid cefnogol ac arbenigwyr yn y maes; heb eu hamser a'u harbenigedd ni fyddai'r prosiect wedi bod yn bosibl. Teimlwn ei bod yn bwysig cydnabod y cyfraniadau hyn gan ddiolch yn arbennig i Nina Ruddle a thîm y Genhadaeth Ddinesig ym Mhrifysgol Wrecsam, Do Well Ltd, Ysgol Tir Morfa, Ysgol Pendalar, Prifysgol Abertawe, Cyswllt Conwy, Stand Gogledd Cymru, Art & Soul Tribe, Campfire Cymru, Your Space, HFT, Rhwydwaith Cyd-gynhyrchu Cymru, Frame Collective, Cyngor Sir y Fflint, Cyngor Sir Wrecsam, Cymru Gryf, Cyngor Sir Conwy, Cyngor Sir Dinbych, Cyngor Ynys Môn, Cyngor Gwynedd, Byrddau Gwasanaethau Cyhoeddus Gogledd Cymru a Bwrdd Partneriaeth Ranbarthol Gogledd Cymru.

Yn olaf, hoffwn ddiolch yn fawr i Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a Phwyllgor Cronfeydd Elusennol GIG Awyr Las. Mae eich ymrwymiad i ddatblygu a chefnogi'r prosiect hwn wedi sicrhau bod lleisiau pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol yn dylanwadu ar newid ar draws Gogledd Cymru.

Diolch am ddarllen ein hadroddiad. Gobeithiwn y bydd yn eich ysbrydoli i wrando'n wahanol, gweithredu'n feiddgar, a helpu i greu dyfodol lle mae stori pob unigolyn ifanc nid yn unig yn cael ei chlywed ond bod camau gweithredu'n cael eu cymryd yn ei sgil hefyd. Cysylltwch ag unrhyw gwestiynau, a defnyddiwch ein Pecyn Cymorth Adrodd Straeon i helpu mwy o bobl i rannu eu profiadau trwy adrodd straeon.

**Arweinydd Prosiect 100 o Straeon:** Christy Hoskings, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr.
**Pecyn Cymorth 100 o Straeon:** Rosa Robinson a Helen Wales, Frame.
**Awdur yr adroddiad:** Paula Wood, Prifysgol Wrecsam.
**Galeri Rithwir:** Beverley Jepson, Prifysgol Wrecsam.

christy.hoskings@wales.nhs.uk

agenda.cymru/stories/

# LLYFRYDDIAETH


**Hwb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru. (2022).**
*Cymru sy'n Ystyriol o Drawma: Ymagwedd Gymdeithasol at Ddeall, Atal a Chefnogi Effeithiau Trawma ac Adfyd.* [Ar-lein]

**Bate, P. and Robert, G. (2007).**
*Bringing user experience to healthcare improvement: the concepts, methods and practices of experience-based design.* Radcliffe Publishing, Abingdon, Y DU. ISBN 9781846191763.

**Bloom, B.S. (1956).**
*Taxonomy of Educational Objectives: The Classification of Educational Goals.* Efrog Newydd: Longmans.

**Braun, V. and Clarke, V. (2022).**
*Thematic Analysis : a Practical Guide to Understanding and Doing.* Llundain: SAGE.

**Bruner, J. (1991).**
*The Narrative Construction of Reality. Critical inquiry.* [Ar-lein] 18 (1), 1–21.

**Damasio, A. R. (1994).**
*Descartes' Error: Emotion, Reason and the Human Brain.* Efrog Newydd: Putnam.

**Edmondson, A. (2018).**
*The Fearless Organization: Creating Psychological Safety in the Workplace for Learning, Innovation, and Growth.* Hoboken, NJ: Wiley.

**Freire, P. (1973).**
*Education for critical consciousness.* Efrog Newydd: Continuum.

**Freire, P. (1996).**
*Pedagogy of the Oppressed. (2nd ed.).* Llundain. Penguin books.

**Ganz, M. (2011).**
*Public Narrative, Collective Action, and Power.* [Ar-lein]

**Ganz, M. (2024).**
*People, Power, Change: Organizing for Democratic Renewal.* Gwasg Prifysgol Rhydychen, Efrog Newydd.

**Greenhalgh, T. (2016).**
*Cultural contexts of health : the use of narrative research in the health sector.* Copenhagen: Health Evidence Network: Swyddfa Ranbarthol WHO ar gyfer Ewrop.

**Herman, D. (2007).**
*Storytelling and the Sciences of Mind: Cognitive Narratology, Discursive Psychology, and Narratives in Face-to-Face Interaction.* Narrative (Columbus, Ohio). [Ar-lein] 15 (3), 306–334.

**Lowe, T. and Wilson, R. (2017).**
*Playing the Game of Outcomes-based Performance Management. Is Gamesmanship Inevitable? Evidence from Theory and Practice.* Social Policy & Administration. [Ar-lein] 51: 981–1001.

**Mind Cymru. (2022).**
*Sort the Switch: The experiences of young people moving from Specialist Child and Adolescent Mental Health Services to Adult Mental Health Services in Wales.* Caerdydd: Mind Cymru. [Ar-lein]

**TGP Cymru. (2022).**
*Children to adult mental health transition research: 'The young people's voice'.* Caerdydd: TGP Cymru. [Ar-lein]

# ADRODDIAD 100 o STRAEON

# 2026

© Prifysgol Wrecsam 2026 (and BIPBC/Awr Las)
Awdur: Paula Wood
ISBN: 978-1-9195061-7-3
Cyhoeddwyd gyntaf yn 2026

Trwyddedir y cyhoeddiad hwn o dan Drwydded Ryngwladol Priodoliad Creative Commons 4.0 (CC BY 4.0)