Ymgysylltu â Phobl sy'n Gadael Gofal

Ymgysylltiad Pobl sy'n gadael Gofal â Gwasanaethau Aml-asiantaeth. Pecyn Cymorth Arfer Da wedi'i Hysbysu gan Dystiolaeth

Awduron: Dr Ceryl Davies, Dr Louise Prendergast, Dr Diane Seddon, Dr Ned Hartfiel and Professor Rhiannon T Edwards.

Version 2. May 2024

Prifysgol Bangor University
Ariennir gan Lywodraeth Cymru / Funded by Welsh Government
Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru / Health and Care Research Wales
GISDA
Cyngor Sir Ynys Môn / Isle of Anglesey County Council
Conwy – Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy County Borough Council
Torfaen County Borough / Bwrdeistref Sirol Torfaen
Cyngor Gwynedd Council

Cydnabyddiadau

Diolchwn yn ddiffuant i'r oedolion ifanc a'r ymarferwyr ar draws Gwynedd, Ynys Môn, Conwy, a Thorfaen a gyfrannodd at ddatblygu'r Pecyn Cymorth hwn. Ariennir gan: Ymchwil Iechyd a Gofal Cymru, Llywodraeth Cymru [Rhif grant: SCG-19-1608]

Cynnwys

1. Geirfa termau ... 3
1. Nod a rhesymeg y pecyn cymorth ... 4
    1.1 Ar gyfer pwy mae'r pecyn cymorth hwn? ... 4
2. Cefndir a chyd-destun ... 5
    2.1 Pobl sy'n gadael gofal yng Nghymru ... 5
    2.2 Darpariaeth ar gyfer pobl sy'n gadael gofal yng Nghymru ... 6
3. Cefndir astudiaeth ... 8
    3.1 Diffiniad o ymgysylltu ... 8
    3.2 Rhwystrau, galluogwyr a chanlyniadau yn sgil ymgysylltu ... 8
4. Datblygu'r pecyn cymorth ... 10
    4.1 Rhwystrau a galluogwyr i ymgysylltu ... 11
    4.2 Safbwyntiau pobl ifanc ar ddeilliannau yn dilyn ymgysylltu ... 12
5. Egwyddorion i danategu arfer effeithiol ... 13
5.1 Egwyddor 1: Ymddired ... 14
    5.1.1. Amynedd a dyfalbarhad ... 15
    5.1.2 Cysondeb / parhad ... 16
    5.1.3 Gonestrwydd a thryloywder ... 17
    5.1.4 Dull anfeirniadol ... 18
5.2 Egwyddor 2: Cyfathrebu ... 19
    5.2.1 Lledaenu priodol ... 20
    5.2.2 Gwrando gweithredol ... 21
    5.2.3 Argaeledd ... 22
    5.2.4 O fewn a rhwng gwasanaethau ... 23
5.3. Egwyddor 3: Cefnogi a hyrwyddo llais, dewis a rheolaeth ... 24
    5.3.1 Cefnogaeth hyblyg wedi'i theilwra ... 25
    5.3.2 Rhagweithiol ... 26
    5.3.3 'Cefnogaeth o'r cyrion' ... 27
    5.3.4 Gweithgareddau amrywiol ... 28
6. Model rhesymeg ... 29
7. Offer a Rhestrau Gwirio Ymarferwyr ... 30
8. Tabl Crynodeb ... 34
Ffynonellau cymorth ychwanegol ... 35
Cyfeiriadau ... 36
Atodiadau ... 38

Geirfa termau

Person Ifanc â Phrofiad Gofal: Unrhyw un sydd wedi bod mewn gofal neu sydd mewn gofal ar hyn o bryd ac sydd wedi derbyn gofal yn y DU neu rywle arall. Nid yw hyn yn eithrio unrhyw un yn ôl amser mewn gofal, neu fath o leoliad (gofal maeth, gofal preswyl, gofal gan berthnasau, gyda rhieni neu berthnasau dan oruchwyliaeth gweithwyr cymdeithasol). Mae plant sy'n derbyn gofal (PDG) yn derm a ddefnyddir yn eang ymhlith gweithwyr proffesiynol, er ei fod wedi'i ystyried yn iaith 'system' sy'n effeithio ar y ffordd y mae gweithwyr proffesiynol yn gweld plant ac yn cyfrannu at bobl ifanc yn teimlo 'ar wahân' (Jones et al., 2020).

Person sy'n gadael gofal: Mae Adran 104 o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (2014) yn diffinio chwe chategori o bobl ifanc mewn perthynas â gadael gofal, gyda rhwymedigaethau statudol penodol ar godau ymarfer (Llywodraeth Cymru, 2021).

Categori 1:	**Categori 2:**	**Categori 3:**	**Categori 4.**	**Categori 5:**	**Categori 6:**
person ifanc 16 neu 17 oed nad yw bellach yn derbyn gofal ond a oedd yn derbyn gofal am fwy na 13 wythnos ar ôl ei ben-blwydd yn 14 oed.	person ifanc 16 neu 17 oed nad yw bellach yn derbyn gofal ond a oedd yn derbyn gofal am fwy na 13 wythnos ar ôl ei ben-blwydd yn 14 oed.	person ifanc 18 – 21 oed sy'n gadael gofal a oedd yn derbyn gofal am fwy na 13 wythnos ar ôl eu pen-blwydd yn 14 oed.	person ifanc 21 - 25 oed sydd wedi hysbysu eu hawdurdod lleol eu bod yn dilyn / eisiau dilyn rhaglen addysg neu hyfforddiant.	person ifanc 16 – 21 oed ac sy'n / oedd yn destun Gorchymyn Gwarcheidiaeth Arbennig pan fydd yn cyrraedd 18 oed ac yn derbyn gofal yn union cyn i'r gorchymyn gael ei wneud.	person ifanc 16 i 21 oed nad yw'n ffitio i mewn i 1 – 5 ond sydd wedi treulio o leiaf 3 mis i ffwrdd oddi wrth ei deulu yn 16 neu 17 oed, yn derbyn gofal gan y cyngor / cartref plant preifat / yn byw mewn llety GIG neu lety cyngor, neu ofalwyr maeth preifat.

Rhiant Corfforaethol: Mae Adran 78 o Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn datgan ei bod yn ddyletswydd ar y Cyngor i ddiogelu a hyrwyddo lles pob plentyn sy'n gadael gofal a phob plentyn y mae'n gofalu amdano. Mae gan awdurdodau lleol gyfrifoldeb ar y cyd i sicrhau rhianta da, ac mae rhianta corfforaethol yn hyrwyddo 'cyfrifoldeb ar y cyd awdurdodau lleol i ddiogelu a hyrwyddo hawliau a chyfleoedd bywyd plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal' (Llywodraeth Cymru, 2023).

Cynghorydd Personol: Mae'n rhaid i'r awdurdod lleol neilltuo cynghorydd personol (CP) i gynnig cyngor a chymorth i'r rhai sy'n gadael gofal hyd at 21 oed; caiff ei ymestyn i 25 oed os ydynt yn parhau mewn addysg/hyfforddiant ac yn datblygu Cynlluniau Llwybr (Llywodraeth Cymru, 2018).

Cynllun Llwybr: Y cynllun a baratowyd gan eu hawdurdod lleol ar gyfer y plentyn sy'n derbyn gofal cyn iddo droi'n 16 oed. Mae hwn yn manylu ar y camau y mae angen eu cymryd gan y person ifanc, ei ofalwr, awdurdod lleol, teulu biolegol a/neu bartïon eraill i gynorthwyo yn y cyfnod pontio o ofal i fyd oedolion. Mae'r cynllun hwn yn adeiladu ar y cynllun gofal a chymorth presennol ac yn cael ei adolygu a'i ddiweddaru bob 6 mis nes bod y person ifanc yn 21 oed, neu'n 25 oed os yw mewn addysg neu hyfforddiant y cytunwyd arno.

1.Nod a rhesymeg y pecyn cymorth

Nod y pecyn cymorth yw cefnogi arfer sy'n ymateb i anghenion unigol ac amrywiol pobl ifanc, tra hefyd yn ymateb i'w hanghenion newidiol. Mae hyn er mwyn gwella sgiliau proffesiynol wrth weithio gyda phobl ifanc i gael gwared ar rwystrau i ymgysylltu. Mae’r pecyn cymorth hwn wedi’i ddatblygu o ymgynghoriadau â phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yng Nghymru ac ymarferwyr amlasiantaethol a nododd yr angen am offer effeithiol yn seiliedig ar agweddau, gwerthoedd a phrofiadau’r rhai sy’n gadael gofal ac ymarferwyr.

1.1 Ar gyfer pwy mae'r pecyn cymorth hwn?

Mae’r pecyn cymorth hwn wedi’i dargedu i gefnogi pobl sy’n gweithio gyda phobl ifanc sy’n gadael gofal, gan gynnwys:

- Gweithwyr cymdeithasol
- Cynghorwyr personol
- Gweithwyr iechyd proffesiynol
- Swyddogion cefnogi tai
- Cefnogaeth addysg
- Cefnogaeth cyflogaeth
- Gwasanaethau ieuenctid
- Gwasanaethau cyfiawnder ieuenctid
- Gwasanaethau anabledd dysgu
- Gwasanaethau cefnogi'r trydydd sector.

Mae’r pecyn cymorth yn cynnig arweiniad, offer, ac argymhellion i gefnogi’r rhai sy’n gweithio gyda’r rhai sy’n gadael gofal a’u helpu i ddeall ac ailadrodd arfer da.

2. Cefndir a chyd-destun

Gall y cyfnod pontio i fod yn oedolyn gyda mwy o gyfrifoldebau a byw'n annibynnol fod yn heriol i unrhyw berson ifanc. Ar gyfer pobl ifanc sy'n cael cymorth gan y wladwriaeth fel eu 'rhiant corfforaethol', mae heriau ychwanegol yn aml. Mae'n rhaid i'r rhai sy'n gadael gofal reoli llawer o newidiadau wrth adael gofal i fyw'n annibynnol (Atkinson & Hyde, 2019). Disgwylir i'r rhai sy'n gadael gofal ddod yn 'oedolion ar unwaith' (Stein, 2005) a chael annibyniaeth ariannol a phreswyl, lle gall pobl ifanc eraill gael cymorth rhieni i helpu i lywio'r heriau hyn. Fodd bynnag, maent yn aml yn teimlo nad ydynt yn barod, yn profi gwacter mewn 'cynllunio graddol' (Furey & Harris-Evans, 2021).

Gall ymarferwyr sy'n gweithio gyda'r rhai sy'n gadael gofal wynebu heriau a all effeithio ar y cymorth a ddarperir gan gynnwys llwythi achosion uchel a phroblemau recriwtio a chadw sy'n effeithio ar ddatblygu perthnasoedd o ymddiriedaeth rhyngddynt hwy a'r bobl ifanc (Senedd Cymru, 2023a). Gall pontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion fod yn her ychwanegol pan fo gwasanaethau eisoes dan bwysau; felly, gall oedolion ifanc ag anghenion lluosog a/neu gymhleth wynebu gwasanaethau sydd dan gapasiti (Senedd Cymru, 2023b).

2.1 Pobl sy'n gadael gofal yng Nghymru

Mae anghenion plant sydd â phrofiad o ofal yn dod yn fwy cymhleth, gyda thystiolaeth y DU yn adlewyrchu y gallant fynd ymlaen yn aml i gyflawni canlyniadau gwaeth ar draws addysg (Barnado's, 2019; Furey & Harris-Evans, 2020), iechyd meddwl (Smith, 2017) a chanlyniadau cymdeithasol, gan gynnwys cysylltiadau â throseddau a gweithgareddau troseddol (Farmer Review, 2017). Felly, mae'r nifer cynyddol o blant sy'n derbyn gofal ledled Cymru, sef y gyfradd uchaf fesul poblogaeth y pen ar draws y DU, yn achos pryder sylweddol (Taylor Collins a Bristow, 2021).

Mae'r rhai sy'n gadael gofal yn wynebu mwy o risg o dlodi, problemau iechyd meddwl a chyrhaeddiad addysgol gwaeth o gymharu â'u cyfoedion nad ydynt wedi cael profiad o ofal.

Mae tua 20%

o bobl ddigartref yng Nghymru yn rai sydd wedi gadael gofal

Cynulliad Cenedlaethol Cymru, 2018

Gall y rhai sy'n gadael gofal brofi hunan-barch isel, gorbryder, iselder ac unigedd

Braden et al, 2017

46%

Nodwyd bod gan 46% o'r rhai sy'n gadael gofal anghenion iechyd meddwl.

65%

Nid oedd 65% ohonynt yn derbyn unrhyw fath o gymorth statudol.

Sefydliad y Farchnad Gymdeithasol 2018

Mae llai nag un o bob pump o bobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn cyflawni 5 gradd TGAU A*-C o gymharu â mwy na hanner yr holl ddisgyblion.

Senedd Cymru, 2023c

Bydd chwarter y rhieni sydd â phrofiad o ofal yn cael o leiaf un plentyn wedi'i dynnu i ffwrdd oddi arnynt.

Senedd Cymru, 2023a

2.2 Darpariaeth ar gyfer y rhai sy'n gadael gofal yng Nghymru.

Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 [Adrannau 105 - 115] (Llywodraeth Cymru, 2014) yn gosod dyletswydd statudol ar awdurdodau lleol ledled Cymru i ddarparu cymorth i berson ifanc, sy’n cyfateb i’r cymorth y gallai person ifanc nad yw’n derbyn gofal ei ddisgwyl gan ei riant/rhieni. Cynigir cymorth i bobl ifanc rhwng 16 a 18 oed sy’n gadael gofal, pan fyddant yn symud o’u cymorth sylfaenol, gweithiwr cymdeithasol fel arfer, i gynghorydd personol (CP)[1]. Dylai cymorth barhau i fod ar gael hyd at 21 oed, a 25 oed i’r rhai sy’n parhau i fod mewn addysg neu hyfforddiant (Llywodraeth Cymru, 2018). Gall y rhai sy'n gadael gofal benderfynu a ydynt am ymgysylltu â gwasanaethau cymorth a gwasanaethau eraill nad ydynt yn orfodol ym maes tai, iechyd ac addysg.

- Mae'n ofynnol i bob awdurdod lleol sicrhau bod gan y rhai sy'n gadael gofal Gynghorydd Personol a chynllun llwybr sy'n nodi'r cymorth a'r cyngor sydd eu hangen arnynt (Senedd Cymru, 2023d).
- Dylai’r cynllun llwybr ystyried anghenion a dymuniadau’r person ifanc mewn meysydd sy’n cynnwys iechyd, addysg, hyfforddiant a chyflogaeth, llety, perthnasoedd, sgiliau byw’n annibynnol, ac anghenion cymorth ymarferol ac emosiynol (Llywodraeth Cymru, 2018).
- Bydd person ifanc yn aros gyda'i CP o'i awdurdod lleol gwreiddiol hyd yn oed os yw'n astudio mewn prifysgol yn rhywle arall.

Mae Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol (Cymru) 2015[2] yn ei gwneud yn ofynnol i gyrff rhestredig gydweithio i wella llesiant economaidd, cymdeithasol, amgylcheddol a diwylliannol Cymru. Mae hyn yn cynnwys Cymru sy’n fwy cyfartal, lle gall pawb gyrraedd eu potensial.

Disgwylir i rieni corfforaethol gadw at set o egwyddorion a rennir, llawer ohonynt yn deillio o Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau’r Plentyn (CCUHP) (a nodir yn atodiad 1). Disgwylir i gyrff sector cyhoeddus, gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol sy’n ymgysylltu â phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal neu sy’n gyfrifol amdanynt gyflawni sawl addewid wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal fel yr amlinellir yn y Siarter Rhianta Corfforaethol (Llywodraeth Cymru 2023b). **Mae’r rhain wedi’u nodi yn Nhabl 1.**

1. I dderbyn cymorth gan awdurdod lleol mae’n rhaid i’r person ifanc fod wedi derbyn gofal gan awdurdod lleol am 13 wythnos, wedi’i gyfrif ar ôl y 14eg pen-blwydd ac i ddod i ben ar ôl yr 16eg pen-blwydd: Rheoliad 47 o’r Cynllun Gofal, Lleoli ac Adolygu Achos (Cymru) 2015
2. https://www.futuregenerations.wales/wp-content/uploads/2017/01/WFGAct-English.pdf

Tabl 1. Siarter Rhianta Corfforaethol: Negeseuon Allweddol

- Trin pob plentyn a pherson ifanc sydd wedi cael profiad o ofal gyda pharch.
- Cymryd amser i wrando er mwyn sicrhau bod eu barn, eu dymuniadau a'u teimladau'n cael eu clywed a'u bod yn cael eu hystyried yn weithredol ym mhob penderfyniad a wneir amdanynt.
- Rhoi gwybod i'r holl blant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal am unrhyw gysylltiad â nhw ac egluro'r camau gweithredu iddynt.
- Eu cynnwys mewn penderfyniadau sy'n cael eu gwneud amdanynt.
- Defnyddio iaith syml wrth gyfathrebu.
- Dangos tosturi wrth ystyried anghenion yr holl blant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal.
- Gweithio gyda nhw i'w helpu i gyflawni eu nodau.
- Rhoi gwybod i bob plentyn a pherson ifanc sydd â phrofiad o ofal am y broses o wneud cwyn os ydynt yn teimlo nad ydynt yn cadw at y siarter hon.

Addasiad o: https://www.llyw.cymru/siarter-rhianta-corfforaethol

Mae'n ofynnol i awdurdodau lleol gydweithio â gwasanaethau cymdeithasol i ddiwallu anghenion y person ifanc o dan Ddeddf Tai (Cymru) 2014. Rhaid iddynt gynnig cymorth i gael mynediad at dai addas hyd at 21 oed, gyda'r rhai sy'n gadael gofal yn cael eu blaenoriaethu nes eu bod yn troi'n 22 oed. Cynigir canllawiau o god ymarfer rhan 6 Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 (SSWA); 'arfer da i awdurdodau lleol gomisiynu ystod o opsiynau byw'n lled-annibynnol ac yn annibynnol gyda chymorth priodol, er enghraifft, cynlluniau llety â chymorth, cynteddau, llety â chymorth a mynediad at denantiaethau annibynnol yn y sectorau rhentu cymdeithasol a phreifat gyda chymorth hyblyg' (Llywodraeth Cymru, 2018, 104).

Nod y trefniant 'Pan Fydda i'n Barod' (Llywodraeth Cymru, 2022) yw cefnogi pobl ifanc i aros gyda'u gofalwr/gofalwyr maeth hyd at 18 oed, a hyd at 25 oed os ydyn nhw'n ymwneud â chyflogaeth neu addysg. Er gwaethaf y darpariaethau hyn, cynigiwyd bod angen diwygiadau radical i sicrhau canlyniadau gwell i'r rhai sy'n gadael gofal (Senedd Cymru, 2023a).

3. Cefndir astudiaeth

3.1 Diffiniad o ymgysylltu

Ar gyfer y pecyn cymorth hwn**, mae'r term 'ymgysylltu' yn golygu profiadau'r rhai sy'n gadael gofal o 'weithio gyda' neu 'ymgysylltu â' cymorth a gwasanaethau a gynigir ar sail aml asiantaeth.** Gall olygu cymryd rhan weithredol mewn gwneud cynlluniau: y presennol a'r dyfodol, cael llais i fynegi bodlonrwydd / anfodlonrwydd, gwybod gyda phwy i siarad â ble i ddod o hyd i gymorth, a bod yn ymwybodol o hawliau. Dylai math a lefel yr ymgysylltu fod yn unol ag anghenion hysbys a dewis y person ifanc.

Gall lefel yr ymgysylltu newid dros amser, er enghraifft, efallai na fydd y person ifanc yn gofyn am gyfarfodydd mor aml wrth iddo ddod yn fwy hyderus. Serch hynny, rhaid i bobl ifanc barhau i wybod y gallant ymgysylltu â chymorth ar unrhyw adeg. Ni fydd pawb sy'n gadael gofal angen neu eisiau cymorth hyd at 21 oed. Fodd bynnag, mae'n bwysig bod y person ifanc yn ymwybodol y gall ymgysylltu â chymorth ar unrhyw adeg a bod hyn yn agored iddynt, oni bai eu bod yn dweud yn wahanol.

Mae deall y galluogwyr a'r rhwystrau i ymgysylltu â gwasanaethau, gan gynnwys yr effaith ar brofiadau'r cymorth a gynigir ac a ddarperir, wedi ein cynorthwyo i ddatblygu dulliau ymgysylltu sy'n seiliedig ar dystiolaeth, yn bwrpasol ac yn addasadwy i ystod eang o anghenion.

3.2 Rhwystrau, galluogwyr, a chanlyniadau yn sgil ymgysylltu

Gall ymgysylltu â gwasanaethau gyfrannu at berson ifanc yn teimlo ei fod wedi'i rymuso i arwain ar drafodaethau ynghylch eu cynlluniau; bod yn fwy gwybodus a theimlo'n rhan o'r penderfyniadau a wneir. Yn bwysig, gall agor y gofod ar gyfer eu dymuniadau ac mae angen eu cydnabod a'u deall fel y gellir teilwra cymorth yn fwy i ddiwallu eu hanghenion a'u canlyniadau llesiant pwrpasol. Gall teimlo eu bod yn cael eu deall a bod rhywun yn gwrando arnynt hybu perthynas dda rhwng yr ymarferwr a'r sawl sy'n gadael gofal (Stein & Wade, 2000).

Lle mae'r rhai sy'n gadael gofal yn teimlo eu bod yn cael eu deall, maent yn fwy tebygol o gymryd rhan mewn cynllunio a thrafodaethau ag ymarferwyr (Gaskell, 2010), a theimlo'n fwy hyderus (Malvaso, et al. 2017). Lle mae'r person ifanc yn teimlo'n gyfforddus, ac yn gallu dibynnu ar yr ymarferwr, gall hefyd gael ymdeimlad o reolaeth a gwell lles (Gov.uk, 2022). At hynny, gallant deimlo'n llai ynysig lle mae gwasanaethau'n briodol ac yn hygyrch (Butterworth et al., 2017). Mae perthnasoedd cefnogol yn sail i ddeilliannau cadarnhaol i'r rhai sy'n gadael gofal (Gilligan, 2008; Munro et al., 2016). Mae hyn yn tynnu sylw at bwysigrwydd gwaith perthynol – yn enwedig lle gallai fod diffyg parhad mewn perthnasoedd yn y gorffennol sydd wedi effeithio ar ddatblygu ymddiriedaeth (Bellis et al., 2017). Pan fydd y rhai sy'n gadael gofal yn ymgysylltu â gwasanaethau cymorth ôl ofal, gallant brofi canlyniadau cymdeithasol ac unigol mwy cadarnhaol. Os ydynt yn teimlo'n gyfforddus ac yn cael eu cefnogi i ryngweithio â gwasanaethau, maent yn fwy tebygol o barhau i ymgysylltu (Mann-Feder & Goyette, 2019).

Mae astudiaethau eraill wedi canfod y gall y rhai sy'n gadael gofal osgoi cyswllt â gwasanaethau os nad ydynt yn teimlo y gallant ymddiried ynddynt (Adley & Jupp Kina, 2017; Samuels & Price, 2008), er enghraifft, os yw'n ymddangos nad ydynt yn deall eu heriau, neu os nad ydynt yn teimlo eu bod yn cael eu parchu na'u clywed (Glynn & Mayock, 2019; Gov.uk, 2022). Mae'r rhai sy'n gadael gofal yng Nghymru wedi mynegi'n flaenorol nad ydynt yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt ac yn teimlo na allant ymddiried mewn eiriolwyr gan gredu nad oeddent yn annibynnol o'r gwasanaethau cymdeithasol. Maent hefyd wedi mynegi'r angen i ymarferwyr gael amynedd, empathi a dealltwriaeth (Senedd Cymru, 2022, 2023b), a gwell cyfathrebu gan wasanaethau (Swyddfa'r Comisiynydd Plant, 2017).

Nid yw'n glir sut beth yw ymgysylltu â gwasanaethau, na beth yw'r rhwystrau a'r galluogwyr i ymgysylltu o safbwynt y rhai sy'n gadael gofal ac ymarferwyr. Derbyniodd ymchwilwyr o Brifysgol Bangor, Cymru, gyllid gan Ymchwil Gofal Iechyd Cymru ar gyfer astudiaeth i archwilio'r rhwystrau a'r galluogwyr i ymgysylltu â gwasanaethau ar gyfer pobl ifanc rhwng 16 a 25 oed sy'n gadael gofal. Nod cyffredinol yr astudiaeth hon oedd cyd-gynhyrchu model ymarfer a phecyn cymorth newydd mewn partneriaeth ag ymarferwyr aml asiantaeth sy'n gweithio gyda'r rhai sy'n gadael gofal a hefyd gyda phobl ifanc â phrofiad o ofal. Pwrpas y model ymarfer oedd darparu offer a gwybodaeth i ymarferwyr sy'n gweithio gyda'r rhai sy'n gadael gofal er mwyn cefnogi ymgysylltiad effeithiol.

Fel rhan allweddol o'r astudiaeth, cynhaliwyd adolygiad cwmpasu i fapio'r llenyddiaeth bresennol ar y rhwystrau a'r ffactorau sy'n galluogi ymgysylltiad y rhai sy'n gadael gofal â gwasanaethau. Roedd hwn hefyd yn nodi'r mewnbynnau sydd eu hangen i gefnogi arfer da. Roedd y rhain yn cynnwys sgiliau a rhinweddau proffesiynol, ymgysylltu cynnar, cysondeb, parhad, a hyblygrwydd i feithrin a chynnal ymgysylltiad (Prendergast et al., 2024). Crynhoir y negeseuon allweddol hyn yn Nhabl 2.

Tabl 2. Negeseuon allweddol o adolygiad o'r llenyddiaeth

Atal ymgysylltiad - gall y rhai sy'n gadael gofal brofi:

- Hunanddibyniaeth, stigma a/neu gywilydd yn eu hatal rhag gofyn am / derbyn y cymorth sydd ar gael.
- Teimlo bod cymorth yn gytundebol a'u bod yn cael eu trin fel achos ac nid fel person.
- Prin yw'r ymddiriedaeth mewn gwasanaethau – er enghraifft ofn y bydd gwybodaeth bersonol yn cael ei rhannu.
- Profi cefnogaeth anghyson, annigonol neu amherthnasol.
- Ddim yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt.

Galluogi ymgysylltu – gall y rhai sy'n gadael gofal brofi:

- Parhad cefnogaeth sydd hefyd yn hyblyg.
- Eu 'trobwynt/trobwyntiau' eu hunain yn arwain at geisio/derbyn cymorth.
- Sgiliau a rhinweddau gweithwyr proffesiynol: gofalgar, cyson, dibynadwy a dilys.
- Dulliau wedi'u teilwra – hygyrch ac anfeirniadol, a chyfleoedd galluogi ar gyfer gweithgareddau creadigol.

4. Datblygu'r pecyn cymorth

Datblygwyd y pecyn cymorth hwn gan ddefnyddio tystiolaeth gan y rhai sy’n gadael gofal ac ymarferwyr aml asiantaeth o bedwar ardal awdurdod lleol yng Nghymru: **Gwynedd, Ynys Môn, Torfaen a Chonwy.**

Roedd strwythur llywodraethu'r prosiect yn cynnwys Grŵp Llywio Prosiect, a oedd yn cynnwys yr holl bartneriaid a rhanddeiliaid allweddol, a oedd yn cyfarfod yn fisol i ddatblygu'r prosiect. Sefydlwyd Grŵp Cynghori Prosiect (GCP) hefyd, a oedd yn cynnwys pedwar o'r rhai sy'n gadael gofal a chwe ymarferydd aml asiantaeth. Cyfarfu’r grŵp bob tri mis i gynorthwyo gyda dylunio’r prif faterion, ystyried y foeseg a sut y dylid gweithredu’r ymchwil, a chynghori ar derminoleg. Rhan allweddol o'r GCP oedd cyd-gynhyrchu datblygiad y pecyn cymorth.

Buom yn siarad â 21 o bobl ifanc 16-24 oed, a oedd yn gadael gofal, i archwilio beth oedd y rhwystrau a’r galluogwyr a wynebwyd ganddynt wrth gael mynediad i wasanaethau cymorth ac ymgysylltu â nhw. Buom hefyd yn siarad â 30 o ymarferwyr aml asiantaeth i ddeall eu barn a’u profiadau o ymgysylltu â’r rhai sy’n gadael gofal. Roedd y rhain yn cynnwys gweithwyr cymdeithasol, Cynorthwywyr Personol, a phobl sy'n gweithio gyda'r rhai sy'n gadael gofal mewn rolau tai, cyflogaeth, a chymorth addysg (gweler Atodiad 1 am ddemograffeg y cyfranogwyr).

Diffiniad allweddol o ymgysylltu â'r rhai sy'n gadael gofal

Mae’r term ymgysylltu’n golygu profiadau’r rhai sy’n gadael gofal o ‘weithio gyda’ neu ‘ymgysylltu â’ cymorth a gwasanaethau a gynigir ar sail aml asiantaethol.

4.1 Rhwystrau a galluogwyr i ymgysylltu

Trwy'r sgyrsiau gyda phobl ifanc ac ymarferwyr aml asiantaeth, roeddem yn gallu dod i ddeall yr hyn yr oedden nhw'n ei gredu oedd yn rhwystrau a galluogwyr sylweddol i ymgysylltu â gwasanaethau, a chanlyniadau hynny (a grynhoir yn Ffigur 1).

- Efallai y bydd amharodrwydd i dderbyn cymorth am lawer o resymau, gan gynnwys y stigma sy'n gysylltiedig â gwasanaethau cymdeithasol, diffyg ymddiriedaeth mewn gwasanaethau, a chanfyddiad na fydd gwasanaethau a'r cymorth a gynigir yn ddefnyddiol. Fodd bynnag, cyfeiriodd llawer o bobl ifanc y buom yn siarad â nhw at bwysigrwydd rhoi cyfle i bobl:

  Dwi wedi tyfu i fyny, a dwi'n deall mai'r cyfan maen nhw'n ceisio ei wneud yw fy helpu, felly fe wnes i agor i fyny iddyn nhw a'r holl help y gallwn i. (Person ifanc 20, cyfweliad)

- Gallai ymgysylltu â gwasanaethau eraill symud ymlaen dros amser:

  Dwi'n meddwl bod cymorth wedi cynyddu oherwydd fy mod wedi mynd yn llai ofnus fy hun. Felly byddaf yn awr yn mynd at bobl â mwy o bethau. Byddaf yn gofyn am fwy o help nag y byddwn fel arfer neu y byddwn wedi'i wneud o'r blaen. (Person ifanc 10, cyfweliad)

- Efallai y bydd rhai pobl sy'n gadael gofal yn gweld gofyn am gymorth fel gwendid yn enwedig pan fyddant wedi teimlo eu bod yn hunan ddibynnol o'r blaen:

  Doeddwn i byth yn arfer [ymgysylltu â chefnogaeth] oherwydd dwi'n gredwr mor fawr o, wel, dwi i wedi cyrraedd mor bell â hyn ar fy mhen fy hun 'achos, yn amlwg, doedd gen i ddim fy rhieni wrth law. Yn fy hen ffordd o feddwl, roedd fel, iawn, dim ond fi sydd yna nawr. (Person ifanc 7, cyfweliad)

- Gall pobl ifanc ymddieithrio pan fo'r cymorth yn ymddangos yn gytundebol, a'u bod yn teimlo mai rôl ymarferwyr yw eu symud allan o'r system:

  Roeddwn i yn amheus iawn o weithio gyda gwasanaethau oherwydd, i mi, roeddwn i'n meddwl, iddyn nhw, dim ond swydd yw hi. Does dim ots ganddyn nhw. (Person ifanc 3, cyfweliad)

- Yn hollbwysig, gallai gweld yr un person allweddol yn gyson feithrin ymddiriedaeth ac ymgysylltiad dros amser:

  Mae wedi cael ychydig o gysondeb iddo. Mae'n helpu gyda fy annibyniaeth fy hun hefyd oherwydd dwi'n gwybod ei bod hi yno os bydd ei hangen arnaf. Dwi'n meddwl bod hynny'n dda iawn ganddyn nhw. (Person ifanc 12, cyfweliad)

Nodwyd sgiliau a rhinweddau ymarferwyr hefyd drwy siarad â'r rhai sy'n gadael gofal ac ymarferwyr, fel rhai sy'n hanfodol i feithrin a chynnal ymgysylltiad person ifanc â gwasanaethau.

Rhinweddau ymarferwyr:	Sgiliau ymarferwyr:
Gonest, agored a thryloyw gyda'r person ifanc	Cyfathrebu'n dda â gwasanaethau cefnogi eraill
Anfeirniadol	Yn meddu ar fewnwelediad a dealltwriaeth o amgylchiadau'r person ifanc
Parchus	Cyson ac amyneddgar
Ymatebol	Rhagweithiol
Ddiffuant	Ar gael
Cefnogol	Gwrando gweithredol
Cyson	Yn dadansoddi gwybodaeth
Derbyn a dealltwriaeth	Yn cynnig cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau eraill

4.2 Safbwyntiau pobl ifanc ar ddeilliannau yn dilyn ymgysylltu

Roedd y bobl ifanc y buom yn siarad â nhw wedi nodi canlyniadau oedd yn bwysig iddyn nhw ar ôl ymgysylltu â gwasanaethau. Roedd y rhain yn cynnwys teimlo eu bod yn cael eu clywed a gwybod bod rhywun yn wirioneddol yn malio, mwy o hyder, a llai o unigedd cymdeithasol.

Mae gen i'r hyder rŵan i estyn allan at wasanaethau a siarad â nhw'n iawn a bod yn onest ac yn agored am bethau. (Person ifanc 3, cyfweliad)

Dwi'n teimlo rhyddhad oherwydd dwi'n gwybod fy mod yn cael fy nghlywed. Dwi'n gwybod bod rhywun yn gwrando, a dwi'n gwybod fod rhywun yn malio. A dwi'n meddwl i lawer o bobl, ac yn fy achos i, mae cael rhywun yn dangos eu bod yn wirioneddol yn malio yn gallu bod yn bwysicach na dim ar adegau. (Person ifanc 3, cyfweliad)

Fel rhywun sy'n treulio'r rhan fwyaf o fy amser dan do ar fy mhen fy hun, dwi'n deall sut mae'n teimlo. Mae'n bendant yn teimlo'n llawer gwell gweld rhywun mewn gwirionedd, hyd yn oed os mai dim ond i fynd allan o'r tŷ ydi o. (Person ifanc 2, cyfweliad)

Fe wnaeth i mi gael agwedd wahanol ar fywyd ychydig yn fwy. Maen nhw'n gwthio chi i symud ymlaen ac eisiau mwy i chi'ch hun, ac fe wnes i, felly roedd hynny'n dda iawn. (Person ifanc 20, cyfweliad)

Ffigur 1. Rhwystrau, galluogwyr, a deilliannau ymgysylltu a nodwyd gan bobl ifanc ac ymarferwyr.

Rhwystrau

- Wedi cael profiadau negyddol yn y gorffennol gyda'r gwasanaethau cymdeithasol ac asiantaethau eraill.
- Ddim yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt
- Ddim yn teimlo eu bod yn cael eu parchu
- Mae ganddynt ymarferwyr lluosog ac mae'n rhaid iddynt ailadrodd eu stori
- Yn teimlo fel achos ac nid fel person

Galluogwyr

- Teimlo'n barod i ymgysylltu
- Yn gwybod bod cymorth ar gael
- Nid oes angen ailadrodd ei stori yn ddiangen
- Derbyn cefnogaeth a 'rhoi cyfle i'r gweithiwr'
- Yn teimlo eu bod yn cael eu trin fel person ac nid fel achos
- Yn teimlo y gallant ymddiried yn yr ymarferydd
- Cael cyfleoedd a mynediad i weithgareddau/gwasanaethau eraill

Deilliannau

- Iechyd meddwl gwell a llai o bryder
- Gwell hyder
- Llai o ynysu cymdeithasol
- Bod â 'ffrind proffesiynol'
- Cyflawni deilliannau sy'n bwysig iddynt
- Profiad gwell o lais, dewis a rheolaeth yn eu bywyd
- Yn fwy tebygol o ymgysylltu â chymorth arall a gynigir
- Teimlo fel person ac nid fel achos

5. Egwyddorion i danategu arfer effeithiol.

Mae’r adran ganlynol yn trafod themâu a nodwyd o siarad â’r rhai sy’n gadael gofal ac ymarferwyr aml asiantaeth. Trefnir egwyddorion o dan ‘ymbarél’ o brif themâu. Mae'r egwyddorion hyn yn cael eu hegluro gan ddyfyniadau (dienw) gan gyfranogwyr, sy'n amlygu eu perthnasedd. Cyflwynir negeseuon allweddol i'w cludo i ffwrdd hefyd.

Ymddiried

- Amynedd a dyfalbarhad
- Cysondeb a pharhad
- Gonestrwydd a thryloywder
- Anfeirniadol

Cyfathrebu

- Lledaenu gwybodaeth
- Gwrando gweithredol
- Ymatebolrwydd (argaeledd)
- O fewn a rhwng gwasanaethau

Cefnogi llais, dewis a rheolaeth

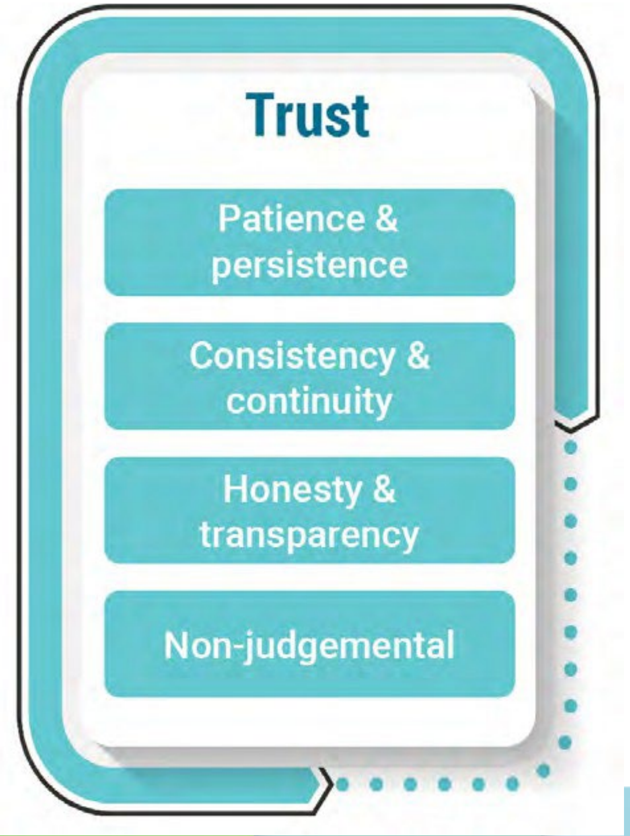
- Cefnogaeth hyblyg / wedi'i theilwra
- Rhagweithiol
- Cefnogaeth o'r cyrion
- Gweithgareddau amrywiol

5.1 Egwyddor 1: Ymddiried

Nododd pobl ifanc ac ymarferwyr bwysigrwydd perthynas o ymddiriedaeth rhwng y person ifanc a'r ymarferydd o fewn y gwasanaeth cymorth (er enghraifft, eu Cynorthwyydd Personol). Roeddent yn cydnabod bod ymddiriedaeth yn allweddol o ran tanategu ymglymiad, cyfranogiad ac ymgysylltu â gwasanaethau. Roedd yr egwyddorion allweddol a gyfrannodd at ddatblygu ymddiriedaeth yn cynnwys bod gan yr ymarferydd amynedd yn ogystal â bod (yn sensitif) yn barhaus, yn gyson ac yn darparu cymorth parhaus. Yn ogystal, roedd bod yn onest ac yn dryloyw, er enghraifft, o ran yr hyn y gellid ei gyflawni, yn ogystal â gwrando'n astud yn elfennau allweddol a oedd yn cyfrannu at ymddiriedaeth.

Os oes gennych chi weithiwr cymorth da sy'n eich deall chi, yna mae'r cysylltiad hwnnw'n dod yn eithaf da rhyngddynt, a gallwch ymddiried mwy ynddynt ac ymddiried ynddynt gyda mwy o wybodaeth. Ac os ydych chi mewn trafferth a bod angen help arnoch, os ydych chi'n ymddiried ynddynt, rydych chi'n fwy tebygol o fynd atyn nhw am yr help hwnnw. (Person ifanc 14, cyfweliad)

Agweddau allweddol a nodwyd gan gyfranogwyr sy'n sail i ymddiriedaeth.



Fe'i gwnaed yn glir bod ymddiriedaeth yn annhebygol o ddigwydd ar unwaith ond y gallai ddatblygu dros amser. Fodd bynnag, eglurwyd nad oedd pob person ifanc yn teimlo y gallent ymddiried yn llawn mewn gweithwyr proffesiynol, oherwydd llawer o ffactorau gan gynnwys eu profiadau blaenorol eu hunain.

Efallai fy mod wedi dod ar draws fel fy mod braidd yn ddatgysylltiedig, ond doeddwn i ddim. Roeddwn ychydig yn anghymdeithasol; dwi'n meddwl. Roedd fy amddiffynfeydd i fyny cymaint, a pherson newydd arall yn dod i mewn, ac roeddwn i'n meddwl nad ydw i'n mynd i beidio ag ymddiried ynddynt, ond dwi eu hangen i ddangos i mi y gallaf ymddiried ynddynt yn gyntaf.

(Person ifanc 21, cyfweliad)

5.1.1 Amynedd a dyfalbarhad

Gan gydnabod y gallai agwedd person ifanc at gymorth newid dros amser, amlinellodd y bobl y buom yn siarad â nhw tuag at dderbyn cymorth na ddylai'r bobl ifanc deimlo dan bwysau i ymgysylltu ond eu bod yn gwybod y gallant wneud hynny pan oeddent yn teimlo eu bod yn barod i wneud hynny. Roedd amynedd y gweithiwr cymorth a'r agwedd ofalgar yn fwy tebygol o hybu a chynnal ymgysylltiad, ac roedd angen empathi, amynedd a dealltwriaeth i atal cyfarfodydd rhag teimlo fel ymarfer ticio blychau. Roedd bod yn amyneddgar wrth weithio gyda'r person ifanc yn bwysig wrth drafod eu nodau a'u cynlluniau. Nododd rhai pobl ifanc fod angen iddynt fod yn amyneddgar a rhoi cyfle i'r ymarferydd weithio gyda nhw.

> ***Dwi'n meddwl bod rhai pobl, pan fyddwch chi'n cwrdd â nhw am y tro cyntaf, yn dod ar eu traws yn hollol wahanol unwaith y byddan nhw'n gadael eu gwyliadwriaeth i lawr ac unwaith y byddwch chi'n dod i'w hadnabod. Felly peidiwch â diystyru nhw ar unwaith os ydyn nhw'n dod drosodd mewn ffordd nad ydych chi'n ei hoffi ar y dechrau.*** (Person ifanc 21, cyfweliad)

> ***Dwi wedi edrych ar weithwyr proffesiynol mewn ffordd arbennig [...] Ond dim ond rŵan dwi'n dechrau gweld eu bod nhw fel pawb arall. Mae'r gweithiwr proffesiynol hwnnw yn dal i fod fel pawb arall.*** (Person ifanc 13, cyfweliad)

> ***Os na fyddem yn cyrraedd y nodau, yna roedd yn iawn a byddem yn ceisio eto. A phetaem ni'n cyrraedd y nodau, roedd yn wych iawn a byddai'n gyfarfod calonogol iawn.*** (Person ifanc 8, cyfweliad)

Roedd angen i ymarferwyr fod yn amyneddgar gan y gallai gymryd amser hir i ganfod beth oedd yn gweithio orau i'r person ifanc.

Byddai bod yn sensitif gyda dyfalbarhad, megis cysylltu â'r person ifanc, er enghraifft, trwy neges destun, yn eu hatgoffa bod cymorth ar gael; a hyd yn oed os nad oeddent am ymgysylltu'r adeg honno, gallent wneud hynny unrhyw bryd heb ofni y byddai cymorth yn cael ei ddileu.

> ***Mae [hi] bellach yn anfon negeseuon bob hyn a hyn dim ond i gadw mewn cysylltiad, dim ond dweud, "A oes unrhyw beth wyt ti angen? Sut wyt ti?" Oherwydd weithiau mae'n eithaf anodd anfon neges eich hun, p'un a yw'n amser yn unig, neu weithiau dydych chi ddim yn cydnabod bod angen i chi siarad â rhywun nes iddyn nhw anfon neges a dweud, "Sut wyt ti? Wyt ti'n iawn?"*** (Person ifanc 21, cyfweliad)

> ***Ni fydd un o fy un i byth yn gofyn am unrhyw beth, ni fydd byth yn dweud ei fod yn ei chael hi'n anodd. Felly fyddai'n dweud, "Dw i'n mynd i bicio draw am baned o goffi," neu, "Wyt ti eisiau cyfarfod yn y dre?" Felly mae'n ymwneud â'u hadnabod nhw.*** (Ymarferydd 2, cyfweliad)

Pwyntiau allweddol - amynedd a dyfalbarhad

- Gadewch i'r person ifanc arwain y drafodaeth ar y gefnogaeth y maen nhw eisiau.
- Rhowch wybod i'r person ifanc eich bod chi yno fel y gall ymgysylltu os/pan fydd yn penderfynu ei fod yn dymuno gwneud hynny.
- Gall gymryd peth amser i'r person ifanc fod eisiau ymgysylltu, felly lle bo'n bosibl cadwch y cynnig yn agored ac ar gael.
- Byddwch yn sensitif ac yn barhaus gan gychwyn cyswllt â'r person ifanc.

5.1.2 Cysondeb / parhad

Mae angen cefnogaeth barhaus i ddarparu cysondeb i feithrin perthynas. Mae cyfarfodydd rheolaidd gyda'r un person neu bobl yn golygu bod y person ifanc yn llai tebygol o orfod ailadrodd ei stori:

> ***Dwi'n teimlo ein bod ni'n ailagor clwyfau yn gyson bob tro rydyn ni'n cael mynediad at wasanaeth newydd.*** (Person ifanc 3, cyfweliad)

> ***Does dim pwynt dod i mewn i fy ngweld un wythnos a dweud llwyth o bethau wrtha i, ac yna'r wythnos nesaf picio i mewn i weld fy nghydweithiwr a gorfod cael yr un sgwrs a chael yr anghysondeb yna. Dydy hynny ddim yn dda, ddim yn dda.*** (Ymarferydd 28, cyfweliad)

Gellir sicrhau parhad trwy i'r person ifanc gael y cyfle i gael yr un ymarferwyr allweddol. Gall hyn feithrin mwy o gyd-ddealltwriaeth ac ymwybyddiaeth o anghenion a chyd-destun y person ifanc:

> ***Fe wnaeth hi lynu o gwmpas a deud y gwir. Ac mae hi'n weddol gyson. Dydy hi byth yn anghofio amdana' i. Mae hi bob amser yn anfon neges ataf ac yn dweud, "Helo, dwi i ar gael o ddydd Llun i ddydd Mercher," a phethau felly. Felly, ie, dim ond y cysondeb hwnnw a pheidio â bod yn rhy ymwthiol ar y dechrau, ie, nodweddion da iawn.*** (Person ifanc 8, cyfweliad)

Pwyntiau allweddol - cysondeb / parhad

- Gall perthynas sefydlog a chyson gyda'r ymarferydd ddarparu perthynas ymddiriedus.
- Mae cysondeb staff yn bwysig er mwyn cynnal parhad cefnogaeth gan gydnabod y gall hyn fod yn heriol i rai sefydliadau. Cyflwynwch weithwyr allweddol eraill i'r person ifanc yn gynnar os yn bosibl.
- Gall cysondeb a pharhad arwain at gyd-ddealltwriaeth a galluogi darparu cymorth wedi'i deilwra'n well.

5.1.3 Gonestrwydd a thryloywder

Amlygwyd gonestrwydd a thryloywder mewn cyfathrebu fel elfen allweddol sydd ei hangen er mwyn i'r person ifanc ddatblygu ymddiriedaeth. Er enghraifft, gallai hyn olygu bod yr ymarferydd yn rheoli disgwyliadau'r person ifanc o'r hyn y gellid ac na ellid ei gyflawni'n rhesymol a sicrhau bod ganddo ddealltwriaeth glir o hyn:

> ***Gyda fy ngweithiwr yn bersonol, mae hi bob amser wedi bod yn onest iawn gyda mi, a dwi bob amser wedi gwerthfawrogi hynny. Ac mae hynny wedi fy ngalluogi i roi ychydig mwy o ymddiriedaeth ynddi.*** (Person ifanc, 12, cyfweliad)

> ***Dwi'n meddwl os ydyn nhw'n deall y broses, hyd yn oed os nad yw'r deilliannau'r hyn maen nhw eisiau, maen nhw'n deall y broses ac maen nhw'n teimlo eu bod nhw wedi bod yn rhan ohoni ac maen nhw wedi bod yn ei rheoli, yna maen nhw'n llawer mwy tebygol o ddod yn ôl eto 'achos maen nhw'n gwybod sut mae'n gweithio ac maen nhw'n gwybod ein bod ni yno iddyn nhw.*** (Ymarferydd 29, cyfweliad)

> ***Os ydych chi'n agored ac yn onest â nhw am yr hyn sy'n digwydd, byddan nhw'n eich parchu chi gymaint mwy amdano.*** (Ymarferydd 13, grŵp ffocws)

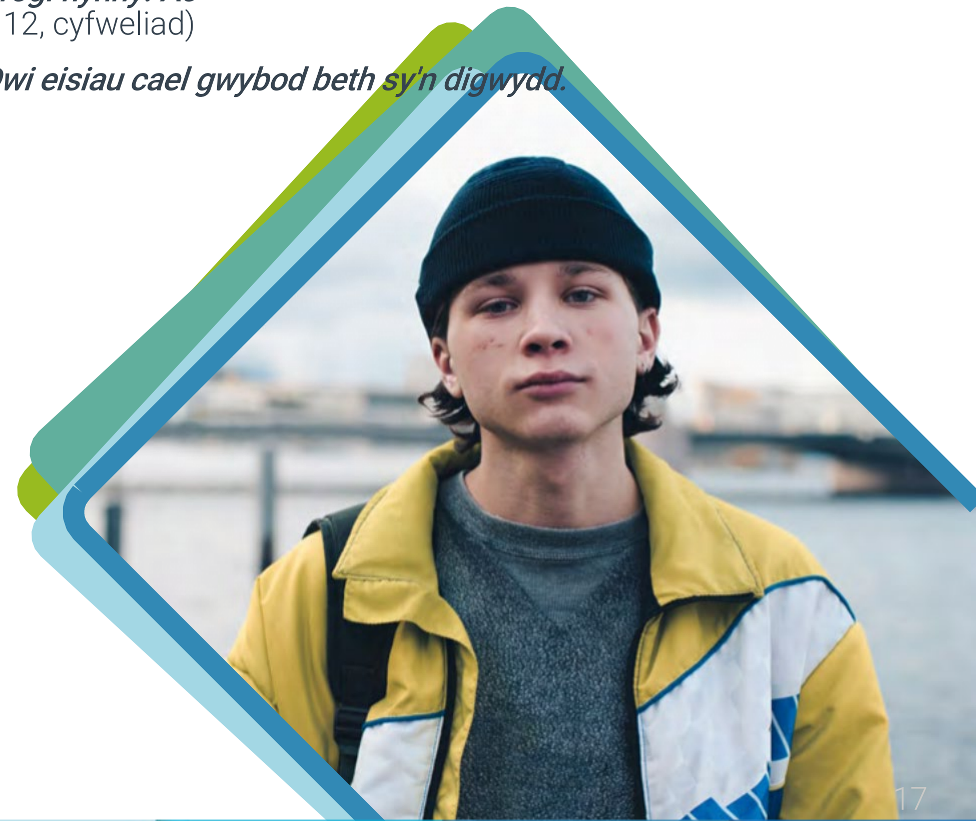
Roedd gonestrwydd a thryloywder yn cynnwys yr ymarferwr yn rhoi diweddariadau rheolaidd, er enghraifft ar apwyntiadau neu geisiadau. Gellid ystyried bod yr ymarferydd yn ddibynadwy ac yn agored i gwestiynau heb i'r person ifanc deimlo'n lletchwith. Roedd hyn yn allweddol i'r person ifanc deimlo ei fod yn cael ei barchu a datblygu ymddiriedaeth:

> ***Mae hi bob amser wedi bod yn onest iawn gyda mi, a dwi bob amser wedi gwerthfawrogi hynny. Ac mae hynny wedi fy ngalluogi i roi ychydig mwy o ymddiriedaeth ynddi.*** (Person ifanc 12, cyfweliad)

> ***Rydyn ni'n oedolion, ac roeddwn i'n oedolyn [...]. Dydw i ddim yn dwp, chi'n gwybod. Dwi eisiau cael gwybod beth sy'n digwydd.*** (Person ifanc 21, cyfweliad)

Pwyntiau allweddol - gonestrwydd a thryloywder

- Egluro rolau, ffiniau a chyfrifoldebau o'r cychwyn cyntaf: yr hyn y gallwch ac na allwch ei wneud.
- Cynnal gonestrwydd a thryloywder drwy gydol y broses i atal disgwyliadau afrealistig.
- Annog cwestiynau, adborth a myfyrdodau er mwyn helpu i sicrhau bod yna ddealltwriaeth – tawelwch meddwl bod cyfraniadau'r person ifanc yn bwysig.



5.1.4 Dull anfeirniadol

Gall pobl ifanc sy'n gadael gofal brofi stigma a chanfod bod pobl wedi gwneud eu meddyliau i fyny amdanynt a'u hymddygiad. Yn y modd hwn, efallai y byddant yn teimlo eu bod yn cael eu beirniadu:

> ***Doeddwn i ddim eisiau i neb weld piti drosta i na gofyn i mi am fy ngorffennol. Er i mi dderbyn cymorth ac i mi fynd at bobl yn y diwedd, ar yr un pryd, doeddwn i ddim eisiau cael fy labelu fel rhywun sy'n gadael gofal oherwydd dwi'n teimlo fel weithiau pan fyddwch chi'n dweud wrth bobl, dyna'r cyfan y maen nhw'n eich gweld chi fel.*** (Person ifanc 10, cyfweliad)

> ***Dydw i ddim bob amser yn teimlo eu bod yn siarad â ni fel bodau dynol. Chi'n gwybod, maen nhw'n siarad â ni fel dydyn ni ddim yn deall beth sy'n digwydd, neu maen nhw'n meddwl ein bod ni'n ceisio gwneud eu bywyd yn anoddach, pan ydym ni ddim.*** (Person ifanc 4, cyfweliad)

Pwysleisiwyd gan lawer o ymarferwyr fod angen i bobl ifanc deimlo eu bod mewn lle diogel, ac nad oeddent yn cael eu barnu, er mwyn iddynt allu cyfathrebu'n onest am eu sefyllfa, eu dymuniadau a'u hanghenion:

> ***Unwaith y bydd pobl ifanc yn teimlo nad ydyn nhw'n cael eu barnu, eu bod nhw'n ddiogel yma, a'u bod nhw'n teimlo'n ddiogel, maen nhw'n ddiogel i fod yn nhw eu hunain, a gallan nhw rannu sut maen nhw'n teimlo ar eu mwyaf bregus heb unrhyw farn.*** (Ymarferydd 2, cyfweliad)

Dywedodd llawer o ymarferwyr wrthym eu bod yn pwysleisio wrth bobl ifanc mai dim ond os oedden nhw eisiau dweud wrthynt, y dylent rannu manylion am eu bywyd a'u profiadau blaenorol:

> ***Does dim angen i mi wybod holl fanylion eu bywyd oni bai eu bod am i mi wybod amdano. Oni bai ei fod yn effeithio ar y mater rydyn ni'n gweithio arno, oni bai ei fod yn mynd i gael effaith ar sut rydyn ni'n mynd i drin mater, does dim angen i mi wybod yr holl fanylion am yr hyn sydd wedi digwydd yn eu bywydau. Mae'n dipyn o ryddhad nad oes rhaid iddyn nhw fynd trwy'r stori gyfan ac ati ohoni i gyd oni bai eu bod nhw eisiau gwneud hynny'n arbennig.*** (Ymarferydd 2, cyfweliad)

Roedd pobl ifanc yn cydnabod bod y dull anymwthiol hwn yn elfen allweddol wrth iddynt ddechrau ymddiried yn y gweithiwr proffesiynol. Dywedodd pobl ifanc wrthym nad oeddent eisiau cwestiynau a allai ymddangos yn ymwthiol:

> ***Roedd yr un gweithiwr cymdeithasol yn pwyso am yr un peth o hyd. Rhai pobl, maen nhw'n barod i siarad. Po fwyaf y byddwch chi'n gwthio, y mwyaf mae rhywun yn mynd i gau fyny.*** (Person ifanc 7, cyfweliad)

> ***Wnaeth hi ddim fy llethu na fy mhledu â chwestiynau na chloddio i mewn i'm gorffennol nac unrhyw beth. Dim ond cyflwyniad wyneb-yn-wyneb wnaeth hi.*** (Person ifanc 11, cyfweliad)

Pwyntiau allweddol - dull anfeirniadol

- Sicrhewch fod y person ifanc yn gwybod ei fod mewn 'lle diogel'.
- Cymerwch amser i ddod i adnabod y person ifanc.
- Peidiwch â gofyn am wybodaeth am eu gorffennol oni bai fod hynny'n hollol angenrheidiol.
- Byddwch yn agored o'r cychwyn cyntaf – er enghraifft – rhoi gwybod i'r person ifanc os nad yw rhywbeth yn gweithio, yna mae angen iddynt adael i chi wybod.

5.2 Egwyddor 2: Cyfathrebu

Roedd cyfathrebu yn egwyddor allweddol a nodwyd wrth hwyluso ymgysylltiad pobl ifanc â gwasanaethau. Mae'r egwyddor hon yn cynnwys lledaenu gwybodaeth yn briodol, gwrando'n astud, bod yn ymatebol a chyfathrebu o fewn a rhwng gwasanaethau i alluogi cydweithio.

Agweddau allweddol a nodwyd gan gyfranogwyr sy'n sail i gyfathrebu.

5.2.1 Lledaenu priodol

Amlygodd nifer o bobl y buom yn siarad â nhw y gallai fod yna lawer o wybodaeth i bobl ifanc ei chymryd i mewn wrth weithio gyda gwasanaethau:

> ***Dwi'n teimlo bod gormod o wybodaeth yn ormod i mi. A dweud y gwir, fe allech chi ei ledaenu dros ychydig fisoedd ac esbonio effaith hyn, "Gallwch chi gael y gwasanaeth hwn, y gwasanaeth arall." Efallai ddim i gyd ar unwaith ond lledaenu ychydig bach.*** (Person ifanc 9, cyfweliad)

> ***Y peth da ydy mai dim ond un peth y byddan nhw'n ei ddweud bob tro oherwydd, fel arall, fe fydda i'n cael fy ngorlwytho.*** (Person ifanc 2, cyfweliad)

Roedd y cyfranogwyr yn cydnabod ei bod yn hanfodol peidio â rhoi gormod o wybodaeth i'r person ifanc, ac y dylid ei chyflwyno fesul tipyn, gyda chyfarwyddiadau clir, a'i hailadrodd os oes angen. Gallai hyn ganiatáu i wybodaeth gael ei phrosesu, myfyrio arni, a lle ac amser i gwestiynau gael eu codi a mynd i'r afael â nhw. Roedd yn well gan rai pobl ifanc groniad graddol mewn cyfarfodydd yn hytrach na 'neidio'n syth i mewn':

> ***Mae gweithiwr yn neidio'n syth i mewn i ddarparu gwybodaeth, gan ychwanegu pethau at fy amserlen, sy'n rhoi straen arnaf, ac mae'n gwneud i mi feddwl, o, dwi ddim eisiau cyfarfod â'r person hwnnw eto.*** (Person ifanc 18, cyfweliad)

Yn yr un modd, roedd angen i'r iaith a ddefnyddiwyd i gyfleu gwybodaeth i bobl ifanc fod yn glir:

> ***Gwirio eu bod nhw'n deall yr iaith rydych chi wedi'i defnyddio […] does dim pwynt defnyddio geiriau ffansi os yw'r person hwnnw'n mynd i fynd yn ôl ac edrych arno a meddwl, "Beth mae hyn yn ei olygu?"*** (Ymarferydd 28, cyfweliad)

> ***Fe ofynnon nhw gwestiwn iddo yn yr asesiad digartrefedd, ac fe ddywedodd, "Dydw i ddim yn gwybod beth mae'r geiriau hyn yn ei olygu."*** (Ymarferydd 9, cyfweliad)

Roedd ymarferwyr hefyd yn cydnabod pwysigrwydd yr iaith a ddefnyddir wrth siarad â phobl ifanc – yn enwedig gan ddefnyddio termau a allai fod yn gysylltiedig â bod mewn gofal a allai fod yn annymunol i rai:

> ***Dwi'n meddwl i rai, pan fyddwch yn dweud y gair 'adolygiad', ei fod wedi'i gario gyda nhw drwy'r gwasanaethau plant. Wn i ddim. Byddai'n fater o siarad â nhw. 'Achos dwi'n ceisio siarad â nhw a dweud, "Sut fyddech chi'n ymgysylltu? Beth ydych chi ei eisiau? […] mae llawer ohonyn nhw eisiau cyfarfod anffurfiol a byddan nhw'n siarad am yr hyn maen nhw ei eisiau.*** (Ymarferydd 3, grŵp ffocws)

Roedd angen i ymarferwyr ddeall beth oedd yn gweithio i'r person ifanc o ran derbyn gwybodaeth, a sut roedden nhw am i rywun gysylltu â nhw. Awgrymwyd yn aml fod amgylchedd anffurfiol a hamddenol yn ffafriol i drafodaethau. Gellid meithrin gofod a/neu berthynas a oedd yn llai biwrocrataidd trwy weithgareddau anffurfiol. Er enghraifft, gallai siarad wrth gerdded, gyrru neu ymweld â chaffi lacio'r rhwystrau canfyddedig o anghydbwysedd pŵer:

> ***Byddem yn cael sgwrs yn y car. Dyma'r adegau dwi'n teimlo fel dyna pan fyddwch chi'n dechrau hoffi rhywun, nid pan fydd rhywun yn eich wyneb gyda darn bach o bapur, dim ond yn ysgrifennu'r hyn rydych chi'n ei ddweud.*** (Person ifanc 19: cyfweliad)

Fodd bynnag, fel y nododd un person ifanc, roedd yn bwysig bod yn ymwybodol o ddod â gwaith papur i fan cyhoeddus:

> ***Byddan nhw'n dod â'r holl liniaduron a'r ffeiliau hyn allan a hynny, a dwi'n trio dweud, "Wel, na. Dydy hyn ddim yn gwneud i mi deimlo'n gyfforddus, pawb yn edrych arna i, pam dwi yn eistedd yma gyda dau oedolyn gyda llwyth o waith papur. Pam fod yn rhaid i chi wneud hyn mewn lleoliad cyhoeddus?"*** (Person ifanc 4, cyfweliad)

Cydnabuwyd hefyd y dylai ymarferwyr fyfyrio ar eu rhagdybiaethau eu hunain ynglŷn â'r person ifanc. Er enghraifft, sicrhau eu bod yn defnyddio'r enw a'r rhagenwau y mae'r person ifanc yn eu ffafrio.

Pwyntiau allweddol - lledaenu priodol

- Gofyn, gwrando, a myfyrio – rhowch amser a lle i'r person ifanc ymateb, gofyn cwestiynau a chael ateb i gwestiynau.
- Bod yn ymwybodol o'r iaith a ddefnyddir e.e.; mae'n bosibl bod 'adolygiad' yn gysylltiedig â gwasanaethau plant.
- Defnyddiwch yr enw / rhagenwau sydd orau gan y person.
- Meithrin amgylchedd croesawgar, hamddenol a llai ffurfiol.

5.2.2. Gwrando gweithredol

Gall sgiliau cyfathrebu da arwain at berson yn teimlo ei fod yn cael ei glywed. Gall hyn gyfrannu at deimlo bod rhywun yn eu deall; gyda phryderon yn cael eu cymryd o ddifrif. Gallai gymryd wythnosau, neu hyd yn oed yn hirach i'r person ifanc gydnabod bod rhywun yn gwrando arno. I ymarferwyr, roedd cyfleu diddordeb gwirioneddol yn y person ifanc yn allweddol i ddod i'w hadnabod:

> ***Nid robot ydych chi sy'n rhoi ffigurau i mewn ac maen nhw'n ystadegyn arall i chi oherwydd rydych chi'n dod i'w hadnabod ar lefel ychydig yn fwy personol.*** (Ymarferydd 27, cyfweliad)

> ***Nid yw'n ymwneud â chymryd yn ganiataol eu bod yn mynd i'n gadael ni i mewn i'w bywydau a gadael inni siarad am beth bynnag yr ydym ei eisiau, nac ydy. Mae'n ymwneud â dweud, "Dwi'n dy ddeall chi. Dwi'n dy glywed. Dwi yma i chdi." [...] Chi'n gwybod, mae yna bethau y gallwch chi eu gwneud, yn does, sy'n normaleiddio'r berthynas â gwasanaethau cymorth sy'n wirioneddol gadarnhaol, sy'n ei gwneud yn llawer mwy am fod â diddordeb yn eu bywydau a bod ochr yn ochr â nhw.*** (Ymarferydd 25, grŵp ffocws)

I lawer o bobl ifanc, gallai hyn arwain at ryddhad o wybod bod y person yn wirioneddol malio am yr hyn roedd yn ei ddweud:

> ***Dwi'n teimlo rhyddhad oherwydd fy mod yn gwybod fy mod yn cael fy nghlywed. Dwi'n gwybod bod rhywun yn gwrando, a dwi'n gwybod bod rhywun yn malio. A dwi'n meddwl i lawer o bobl, ac yn fy achos i, mae cael rhywun yn dangos eu bod yn wirioneddol yn malio yn gallu bod yn bwysicach na dim ar adegau.*** (Person ifanc 3, cyfweliad)

Pwyntiau allweddol - gwrando gweithredol

- Bod â gwir ddiddordeb, ac yn dangos empathi lle bo angen.
- Cydnabod na fydd pob sgwrs yn 'therapiwtig' nac angen iddi fod.
- Mae gan wahanol bobl ifanc wahanol anghenion ac amgylchiadau - gall dim ond bod yno fod yn fan cychwyn da.

5.2.3 Argaeledd

I lawer o bobl ifanc y buom yn siarad â nhw, roedd eu hymgysylltiad parhaus â gwasanaeth neu ymarferydd yn ymwneud â gwybod bod y person yr oeddent am siarad ag ef ar gael. Roedd cael y wybodaeth hon y byddai rhywun yno ar eu cyfer yn rhwyd ddiogelwch pwysig:

> ***Os dwi ei hangen ar unrhyw adeg, yna byddaf yn codi'r ffôn ac yn ei ffonio. Ond os nad yw hi ar gael i siarad, yna bydd yn fy ffonio yn ôl pan fydd yn gallu.*** (Person ifanc 1, cyfweliad)

> ***"Roedd hi yno bob amser, ac roedd hi bron fel asgwrn cefn i mi.*** (Person ifanc 7, cyfweliad)

Roedd yn bwysig bod yr ymarferwr yn ymateb i negeseuon testun neu alwadau ffôn. Roedd hyn yn golygu nad oedd y person ifanc yn teimlo ei fod yn faich, ac roedd yn gwneud i rai deimlo'n fwy diogel:

> ***Mae'n gwneud ichi deimlo'n fwy diogel, mae'n debyg, yn fwy na dim, gan wybod eu bod yno. Ac os bydd unrhyw beth yn mynd o'i le, gallwch chi gael sgwrs gyda nhw.*** (Person ifanc 12, cyfweliad).

Gallai ymateb i'r person ifanc cyn gynted â phosibl fod i ddweud nad oedd ar gael ar yr adeg honno i siarad, a/neu roi'r wybodaeth ddiweddaraf iddo am unrhyw gynnydd. Pan oedd gweithiwr proffesiynol yn ymatebol, roedd y person ifanc yn teimlo ei fod yn cael ei barchu.

> ***Os wnâi drio ei ffonio a'i bod ar ymweliad arall neu'n brysur ar y pryd, fe wneith hi anfon neges ataf yn dweud, "Alli di anfon neges destun ataf, neu galli di fy ffonio yn ôl yn nes ymlaen?" Mae hynny'n rhywbeth y mae hi'n ei wneud a dwi'n ei werthfawrogi'n fawr oherwydd nid yw'n cymryd cymaint o amser i wneud hynny. Ond nid yw'n ymddangos bod unrhyw un arall yn gwneud hyn.*** (Person ifanc 4, cyfweliad).

Eglurodd rhai pobl ifanc ei bod yn hanfodol eu bod yn gwybod â phwy i gysylltu pan nad oedd ymarferydd allweddol ar gael, a sut i gysylltu â nhw. Awgrymwyd llinell gymorth weithredol a hygyrch 24 awr a / neu restr o gysylltiadau mewn un lle.

Pwyntiau allweddol - argaeledd

- Os nad ydych ar gael, rhowch wybod i'r person ifanc pwy sydd ar gael – yn ddelfrydol rhywun y mae nhw eisoes yn ei adnabod.
- Ymateb i alwadau / negeseuon testun ar yr un diwrnod lle bo modd.
- Sicrhau bod gan y person ifanc restr o wasanaethau sydd ar gael iddynt. Gall gwybodaeth am wasanaethau a sefydliadau eraill, a chydweithio â nhw, fod yn fuddiol.

5.2.4 O fewn a rhwng gwasanaethau

Dywedodd llawer o ymarferwyr wrthym eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu croesawu a'u cefnogi o fewn eu sefydliad neu dîm, gan eu helpu i gyflawni eu rôl yn llwyddiannus. Gallent gyfarfod ag eraill i adrodd yn ôl, a/neu rannu straeon llwyddiant yn rheolaidd lle bo'n briodol:

> ***Wyddoch chi, rydyn ni'n lwcus yma yn [lle]. Mae [Enw], yn anghredadwy - mae ganddo amser i bawb, i bawb. Ac mae ganddo dîm bach neis. A dwi'n falch. […] Unwaith eto, mae'r arweiniad yn anhygoel.*** (Ymarferydd 15, cyfweliad)

Os nad oedd gan ymarferwr ddigon o wybodaeth i fynd i'r afael ag ymholiad person ifanc, roedd yn gwybod i bwy y gallai ofyn. Felly, roedden nhw'n teimlo'n hyderus y gallen nhw gynnig y wybodaeth ddiweddaraf i'r person ifanc:

> ***Mae rhai pethau y byddaf yn mynd at Gynghorydd Pobl Ifanc arall i gael cyngor ar eu cyfer, ac mae pethau eraill y byddwn yn mynd at weithiwr cymdeithasol ar eu cyfer. Dwi'n glir iawn at bwy y mae angen i mi fynd ar gyfer pob un o'r pethau hynny.*** (Ymarferydd 17, grŵp ffocws)

> ***Gallwn drefnu i sefydliadau eraill ddod i mewn. Felly os oes gennym ni rywun sydd efallai eisiau rhywfaint o gefnogaeth ond eu bod yn ofnus neu'n rhy bryderus i wneud y cysylltiad hwnnw eu hunain y tro cyntaf, fe wnaf i ar eu rhan.*** (Ymarferydd 28, cyfweliad)

Mae'n ofynnol i bobl ifanc dros 16 oed roi eu caniatâd i unrhyw wybodaeth amdanynt gael ei rhannu â gweithwyr proffesiynol eraill. Os rhoddir caniatâd, yna mae'n bosibl y gellir cael cymorth mwy cyfannol. Lle'r oedd ymarferwyr wedi cael caniatâd i gysylltu ag eraill, gallent ganfod a oedd y ffaith nad oedd person ifanc yn dod i gyfarfod yn destun pryder. Roedd ymarferwyr sy'n gweithio gyda'i gilydd er budd y person ifanc yn hyrwyddo cymorth di-dor, cofleidiol:

> ***Mae rhai o'n pobl ifanc yn arbennig yn eithaf bregus, ac os ydym yn eithaf pryderus, yna fe wnawn rannu'r wybodaeth honno. Ac nid dim ond un ohonom ni fydd yn edrych i gefnogi'r person ifanc hwnnw. Bydd pob un ohonom yn cael y cyfle, drwy ein perthnasoedd unigol, i ddod at ein gilydd.*** (Ymarferydd 24, cyfweliad)

Mae'n bosibl y bydd angen cymorth ar berson ifanc i ddeall ei hawliau, ei gyfrifoldebau a'i breintiau. Gall hyn gynnwys hawliau i grantiau, eiriolaeth annibynnol, tai a gwasanaethau eraill. Roedd ymarferwyr yn ymwybodol bod cyfathrebu a chydweithio da rhwng gwasanaethau yn rhoi gwell ymwybyddiaeth iddynt o gyfleoedd, ac i fynd ar drywydd gwybodaeth ar gyfer y person ifanc:

> ***Cael staff hollol wybodus. Felly mae hynny'n ymwneud â hyfforddiant, o gwmpas llawer o bethau. Dwi'n meddwl, wrth weithio gyda phobl ifanc, fod yn rhaid i chi gael syniad am lawer o bethau gwahanol, chi'n gwybod, dealltwriaeth o dai, deall budd-daliadau, dealltwriaeth o iechyd, dealltwriaeth o ystod eang o bethau ar lefel fwy na sylfaenol.*** (Ymarferydd 27, cyfweliad)

> ***Dwi'n teimlo'n gryf iawn bod angen meithrin y perthnasoedd (proffesiynol) hynny ac adeiladu arnynt ac rydym yn ymddiried yn ein gilydd fel gweithwyr proffesiynol. Dwi'n teimlo'n gryf ynglŷn â hynny. Maen nhw bob amser yn cael eu cynnwys yn yr adolygiadau llwybr. Os na allant fod yn bresennol, bydd y rhan fwyaf ohonynt yn rhoi diweddariadau.*** (Ymarferydd 2, cyfweliad)

Pwyntiau allweddol – cyfathrebu o fewn a rhwng gwasanaethau

- Meithrin perthnasoedd gyda gweithwyr proffesiynol eraill mewn gwasanaethau allweddol.
- Gall cael gwybodaeth am y person ifanc ymlaen llaw fod yn fuddiol a'i atal rhag gorfod ailadrodd ei stori.
- Adnabod amgylchiadau'r person ifanc a theilwra cefnogaeth yn unol â hynny.
- Cytuno ar brotocol ar gyfer rhannu gwybodaeth gyda'r person ifanc os nad oes un eisoes yn ei le.

5.3. Egwyddor 3: Cefnogi a hyrwyddo llais, dewis a rheolaeth.

Mae cefnogi a hyrwyddo dewis a rheolaeth yn golygu gweithio gyda'r person ifanc. Mae hyn yn golygu bod yn rhan o'r broses o wneud penderfyniadau, gyda chyfleoedd i wneud eu dewisiadau eu hunain. Er enghraifft, dylai'r person ifanc chwarae rhan lawn yn y gwaith o ddatblygu ei gynllun llwybr. Diffiniwyd yr elfennau allweddol sy'n sail i'r egwyddor hon fel: bod yn rhagweithiol, yn hyblyg a darparu cymorth wedi'i deilwra, darparu cyfleoedd ar gyfer gweithgareddau amrywiol, a chael rhywbeth i'w gynnig.

Agweddau allweddol a nodwyd gan gyfranogwyr sy'n tanategu cefnogaeth llais, dewis a rheolaeth.

5.3.1 Cefnogaeth hyblyg wedi'i theilwra

Roedd yn amlwg nad oes un dull sy'n addas i bawb ar gyfer gweithio gyda phobl ifanc. Nododd pob ymarferydd fod pawb yn wahanol; â phersonoliaeth wahanol, profiadau yn y gorffennol, a set bresennol o amgylchiadau. Roedd angen amser ac amynedd i ddatblygu perthynas ymddiriedus. Trwy barhad a chysondeb cymorth, gallai'r ymarferydd adnabod y person ifanc yn well, ac addasu cyfathrebu a chymorth yn unol â hynny. Er enghraifft, efallai na fydd person ifanc yn dymuno siarad dros y ffôn, yn teimlo'n orbryderus ar adeg benodol, neu'n brysur ar yr adeg honno. Amlygwyd y dylai unrhyw gymorth y gellid ei wneud yn hyblyg, fod yn hyblyg, er enghraifft, amserau cyfarfodydd, lleoedd a/neu ddulliau cyfathrebu; gofyn i'r person ifanc ble yr hoffai gyfarfod a beth yw eu ffordd orau o gyfathrebu.

> ***Nid yw un maint bob amser yn addas i bawb, nac ydy. Mae'n rhaid i ni deilwra'r hyn rydyn ni'n ei wneud. Mae'n rhaid i ni deilwra'r ffordd yr ydym yn sgwrsio â nhw. Mae gennym ni ffyrdd gwahanol o allu cynnal cyfarfodydd.*** (Ymarferydd 28, cyfweliad)

> ***Unwaith y byddaf yn gwybod eu bod yn gallu deall sut dwi'n teimlo ac na allant deilwra ... ie, teilwra i fy anghenion, mae'n ei gwneud yn llawer haws i gael perthynas â nhw.*** (Person ifanc 3, cyfweliad)

> ***Unwaith y byddan nhw'n gwybod mwy amdanoch chi, maen nhw'n gwybod sut i newid rhai pethau i weithio gyda chi. 'Achos fydd pawb ddim yr un peth, felly ni allwch chi ddilyn llinell sylfaen yn unig, chi'n gwybod. Mae'n rhaid i chi ei addasu ar gyfer pob person, ynte.*** (Person ifanc 2, cyfweliad)

Pwyntiau allweddol - cefnogaeth hyblyg ac wedi'i theilwra

- Gofynnwch i'r person ifanc sut yr hoffent i rywun gysylltu â nhw, a'r amserau sydd orau ganddynt i gysylltu, gan gydnabod y gall dewisiadau newid dros amser.
- Caniatáu i'r person ifanc ddewis yr amserau a'r lleoedd i gyfarfod sy'n addas ar eu cyfer os yn bosibl.
- Byddwch yn brydlon, a cheisiwch beidio ag aildrefnu apwyntiadau neu eu canslo.
- Teilwra'r gefnogaeth i anghenion y person ifanc trwy wrando ac ymateb i'w anghenion a'u pryderon gan gydnabod y gall y rhain newid dros amser.

5.3.2 Rhagweithiol

Nid yw pob person ifanc yn teimlo'n gyfforddus yn gofyn am gymorth. Gall hyn fod am lawer o resymau a all gynnwys hunan-wydnwch, stigma, a/neu brofiadau blaenorol gyda gwasanaethau. Gall cychwyn sgyrsiau am gymorth fod yn fan i'r person ifanc drafod materion sy'n bwysig iddo.

> ***Weithiau mae'n anodd gofyn am gymorth. Felly, iddyn nhw gychwyn y sgwrs yn lle i mi ddweud, "O, dwi angen hyn." Pan maen nhw'n dweud, "A oes unrhyw beth arall yr ydych ei angen?" "O, a dweud y gwir, mae'r person yma yn achosi ychydig o broblem i mi ar hyn o bryd," ac yna efallai y gallant fy nghyfeirio at y cyfeiriad cywir o ran yr hyn a allai eich cefnogi gyda hynny.*** (Person ifanc 21, cyfweliad)

Cyfeiriodd rhai ymarferwyr at bwysigrwydd y person ifanc yn gadael cyfarfod gyda rhywbeth diriaethol fel y gallent weld manteision ymgysylltu. Gallai bod yn rhagweithiol wrth ddarparu cymorth ymarferol, er enghraifft, help i sicrhau grant neu ID, ddylanwadu ar benderfyniad person i ymgysylltu yn y dyfodol. Gallai cael 'rhywbeth i'w gynnig' hefyd fod yn gatalydd wrth benderfynu a ddylid ymgysylltu yn y dyfodol. Cyfeiriodd rhai pobl ifanc at yr ymarferwyr a oedd yn dda, sef y rhai a allai 'wneud pethau':

> ***Roedd cael help i wneud pethau ymarferol ar y dechrau, sef yr hyn yr oeddwn ei angen, wedi fy helpu i gael digon o annibyniaeth a digon o lais i allu bod fel, "Dwi angen help gyda hyn," neu i ofyn am yr hyn yr oeddwn ei angen.*** (Person ifanc 21, cyfweliad)

Fodd bynnag, nid oedd bob amser yn bosibl i'r person ifanc gael cymorth gan wasanaethau eraill oherwydd ffactorau y tu hwnt i'w rheolaeth:

> ***Rydych chi'n estyn allan am help ac rydych chi'n meddwl eich bod chi'n mynd i gael yr help, ond wedyn, maen nhw yn dweud wrthych, "O, na. Ti ar restr aros." Mae'n eich digalonni a dweud y gwir.*** (Person ifanc 3, cyfweliad)

Roedd ymarferwyr yn cydnabod bod rhestrau aros a llwythi achosion uchel, a bod angen mwy o staff, cyllid ac amser. Gallai'r effaith ar bobl ifanc fod yn ddiffyg cymhelliant ac ymddieithrio:

> ***Mae'n gwneud i mi beidio â bod eisiau ymgysylltu 'achos dwi'n gofyn am y cymorth. Mae'n gwneud i mi golli cymhelliant a phopeth.*** (Person ifanc 17, cyfweliad)

Amlygodd hyn yr angen i gynnal agwedd gadarnhaol a chynnal ymgysylltiad wrth reoli disgwyliadau.

Pwyntiau allweddol - rhagweithiol

- Bod â'r wybodaeth ddiweddaraf am grantiau, gwasanaethau a chyfleoedd ar gyfer gweithgareddau hamdden.
- Bod yn onest ac yn dryloyw am yr hyn y gellir ei gyflawni – a chyfathrebu'r broses gyda'r person ifanc.
- Sicrhau bod y person ifanc yn ymwybodol y gall gael mynediad at eiriolwr annibynnol a allai ei helpu i ddeall prosesau.

5.3.3 ‘Cefnogaeth o’r cyrion’

I bobl ifanc, roedd cymorth yn aml yn cael ei werthfawrogi pan oedd ei angen. Gan fod y person ifanc yn teimlo'n fwy hyderus, efallai na fydd eisiau cwrdd â'i Gynorthwyydd Personol mor aml ag o'r blaen.

> ***Dim ond os, a phan fydd angen help arnaf y mae hi yno. Bydd hi'n fy arwain ym mhob ffordd. Mae hi fel tylwyth teg, dyna sut i ddisgrifio hi yn y bôn... Dydy hi ddim yn mynd i fy rheoli. Gallaf wneud fel y dymunaf, ac mae hi yno er fy lles gorau fi yn unig.*** (Person ifanc 3, cyfweliad)

Mewn rhai sefyllfaoedd, gallai cael cymorth ‘o’r cyrion’ olygu bod yr ymarferwr yn mynd gyda’r person ifanc i leoedd (e.e., apwyntiad gyda’r meddyg teulu, cyfweliad swydd, ac ati) i’w helpu i fagu’r hyder i wneud hynny’n annibynnol yn ddiweddarach. Fel y nododd un person ifanc:

> ***Maen nhw'n eich gwthio chi i symud ymlaen ac eisiau mwy i chi'ch hun, ac fe wnes i, felly roedd hynny'n dda iawn.*** (Person ifanc 8, cyfweliad)

Nododd rhai pobl ifanc fod ganddynt fwy o ymreolaeth a’u bod yn teimlo’n fwy abl i wneud dewisiadau ers gadael gofal. Roeddent yn gwerthfawrogi’r gefnogaeth gan ymarferwyr o ran gwneud gyda nhw ac nid drostyn nhw:

> ***Yn hanesyddol, mae fy nghynorthwywyr personol wedi bod yno i'm helpu i fynd yn ôl ar y trywydd iawn, tra bod fy ngweithwyr cymdeithasol wedi bod yn bobl sydd wedi gwneud y math o benderfyniadau ynghylch mynd i'r ysbyty ac i ofal, ac nid dyna'r hyn yr oeddwn ei eisiau bob amser.*** (Person ifanc 21, cyfweliad)

Pwyntiau allweddol – ‘cefnogaeth o’r cyrion’

- Tynnwch ar gryfderau’r person ifanc – tynnwch sylw at yr hyn y gall ei wneud, nid yr hyn na allant (neu’r hyn y credant na allant) tra’n ystyried rhwystrau, cyfyngiadau a heriau.
- Cefnogi'r person ifanc i ddatblygu'r strategaethau y gall fod eu hangen arno i reoli sefyllfaoedd.
- Mynd gyda'r person ifanc i apwyntiadau, os yw'n bosibl, os mai dyna y mae ei eisiau.
- Anogwch y person ifanc i feddwl am yr hyn y mae am ei weld yn digwydd.

5.3.4 Gweithgareddau amrywiol

Nodwyd gan nifer o gyfranogwyr y gallai gweithgareddau a digwyddiadau gyda chyfoedion wella hyder y person ifanc a hwyluso eu hymgysylltiad pellach â gwasanaethau. Mynegodd rhai pobl ifanc syndod eu bod wedi mwynhau gweithgareddau a oedd wedi'u hawgrymu iddynt, teimlad a gydnabuwyd gan lawer o ymarferwyr:

> ***Ceisiodd fy nghael i gymryd rhan mewn gweithgareddau ar gyfer y rhai sy'n gadael gofal gyda'n gilydd, a dwi'n meddwl bod hynny wedi gwneud ychydig o wahaniaeth. Dwi'n meddwl mai dyna a helpodd yn rhannol i gynyddu fy hyder. Oherwydd pan nad ydych chi'n adnabod llawer o bobl eraill sy'n gadael gofal, nid yw mor hawdd gwneud ffrindiau yn y sefyllfa honno.*** (Person ifanc 10, cyfweliad)

> ***Dwi bob amser yn ceisio edrych ar bethau fel yna i adeiladu hyder, gallu, rhoi pobl mewn sefyllfaoedd lle nad ydyn nhw o reidrwydd yn gyfforddus. Byddwn yn mynd o, "Dydw i ddim eisiau mynd. Dydw i ddim yn ei hoffi. Dydw i ddim yn mynd ar y bws mini," i, "O, Mam bach. Roeddwn i'n caru hynny gymaint. Pryd ga' i fynd eto?*** (Ymarferydd 28, cyfweliad)

Yn ogystal â galluogi pobl ifanc i gael profiadau newydd, gallai'r cyfleoedd hyn helpu i chwalu'r rhwystrau canfyddedig i weithio gydag ymarferwyr:

> ***Maen nhw'n chwarae pêl-droed â'i gilydd. Ac mae'n torri rhai o'r rhwystrau, dwi'n meddwl, rhwng staff a phobl ifanc. Ac 'achos eu bod nhw wedi bod i [lle], maen nhw wedyn yn hapus i ddod i'r gweithgareddau eraill, neu maen nhw'n hapus i ddod i'r swyddfa neu gael sgwrs.*** (Ymarferydd 25, grŵp ffocws)

Pwyntiau allweddol - gweithgareddau amrywiol

- Sicrhewch fod gennych y wybodaeth ddiweddaraf am weithgareddau, grantiau, polisïau a gwasanaethau eraill sydd ar gael.
- Sicrhewch bod unrhyw weithgareddau a awgrymir yn hygyrch – a oes unrhyw rwystrau teithio, ariannol, cymdeithasol a/neu ddiwylliannol sy'n atal ymgysylltu.
- A yw'r gweithgareddau a awgrymir yn cyd-fynd ag amserlen y person ifanc – e.e., gwaith, addysg, ymrwymiadau eraill – A oes hyblygrwydd?
- A yw'r person ifanc yn gallu cael unrhyw gymorth (cyfoedion) i ddechrau gweithgaredd?

6. Model rhesymeg

Wrth ddatblygu'r pecyn cymorth hwn, fe wnaethom archwilio'r llenyddiaeth ymchwil a safbwyntiau pobl ifanc ac ymarferwyr yng Nghymru. O'n canfyddiadau, roeddem yn gallu creu 'model rhesymeg'. Mae hwn yn gynrychiolaeth weledol o'r elfennau allweddol sydd eu hangen i gynhyrchu'r deilliannau dymunol ar gyfer rhaglen neu ymyriad. Y cydrannau allweddol mewn model rhesymeg yw'r mewnbynnau - yr adnoddau a fuddsoddwyd yn y rhaglen. Y gweithgareddau – y camau gweithredu sydd eu hangen i gyrraedd deilliannau, a'r allbynnau sy'n deillio o weithgareddau. Y deilliannau - yn digwydd o ganlyniad i'r gweithgareddau a'r allbynnau. Gall deilliannau fod yn rhai tymor byr a thymor hwy. Manylir ar gydrannau'r model rhesymeg sy'n seiliedig ar dystiolaeth yn Ffigur 2. Fel cynrychiolaeth weledol, gall model rhesymeg fod yn ddefnyddiol fel man cychwyn ar gyfer cynllunio prosesau, gweithredu a gwerthuso.

Ffigur 2: Model rhesymeg

Mewnbynnau	Gweithgareddau ac allbynnau	Deilliannau	Deilliannau
Rhinweddau a sgiliau'r ymarferydd: • Ymatebol • Gonest (rheoli disgwyliadau) • Cyson • Ar gael • Gwrando / ymddangos yn ddidwyll • Hyblyg • Cyfathrebu da gyda gwasanaethau eraill • Cefnogaeth broffesiynol o fewn y tîm	**Cefnogaeth wedi'i theilwra:** • Dod i adnabod y person ifanc yn raddol • Parhad o gymorth, amser, amynedd • Darparu neu gyfeirio at weithgareddau hamdden • Cyfathrebu anffurfiol • Man diogel	**Y person ifanc:** • Eisiau cyfarfod â'r ymarferydd eto • Rhoi 'cyfle' i'r ymarferwr • Datblygu ymdeimlad o ymddiriedaeth • Efallai y byddant yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ychwanegol	**Y person ifanc:** • Teimlo'n gallu cael mynediad at gefnogaeth os oes angen • Hunan-barch gwell • Lleihau unigedd • Lleihau pryder • Gwella hyder • Cyflawni pob un neu rai o'r amcanion • **Ymarferydd:** yn gweld gwahaniaeth cadarnhaol yn y person ifanc dros amser

7. Offer a Rhestrau Gwirio Ymarferwyr

- Byddwch yn glir ac yn dryloyw ynghylch yr hyn y gallwch ac na allwch ei gyflawni ar gyfer y person ifanc.

- Byddwch yn ddibynadwy. Dangos i fyny, dychwelyd galwad / neges destun pan fyddwch yn dweud y byddwch; dilyn gweithredoedd y cytunwyd arnynt, sefydlu, ac anrhydeddu ffiniau.

- Peidiwch â bod yn ymwthiol – myfyriwch a oes angen i chi ofyn rhai cwestiynau / sgyrsiau er enghraifft yn ymwneud â'u gorffennol.

- Defnyddio cyfathrebu geiriol a di-eiriau: gwenu, nodio, ystum ymgysylltiol, annog sylwadau llafar.

- Rhoi sylw i'r hyn y mae'r person ifanc yn ei ddweud, gan ymateb lle bo'n briodol. Gwrandewch yr holl ffordd drwodd ac osgoi torri ar draws.

- Gofynnwch i'r person ifanc egluro pwyntiau os nad ydynt yn glir.

- Mae gan wahanol bobl sy'n gadael gofal anghenion gwahanol, a all newid dros amser: sicrhewch eich bod yn deall safbwyntiau'r person ifanc a byddwch yn ymwybodol o'u hamgylchiadau unigol.

- Gweithio gyda'r person ifanc i'w helpu i ddiffinio'r hyn y mae am ei gyflawni – gall hon fod yn broses raddol.

- Gweithio gyda'r person ifanc i ddarganfod beth sy'n heriol iddynt a gweithio gyda nhw i feithrin y sgiliau a'r gwytnwch i fynd i'r afael â'r meysydd hyn.

- Mae iaith yn bwysig – osgoi llethol, stigmateiddio, embaras a'u rhoi yn y categori arall.

- Sicrhau bod datblygiad proffesiynol parhaus a chefnogaeth staff parhaus – i roi'r wybodaeth ddiweddaraf am y defnydd o iaith, cyfleoedd, a gwasanaethau cymorth eraill sydd ar gael.

- Bod yn ymwybodol o ddiwylliant a hunaniaeth y person ifanc. Mae'n bosibl y bydd pobl ifanc yn cael eu hallgáu oherwydd eu hunaniaeth; felly, gall sgyrsiau gael effaith gadarnhaol a negyddol.

7.1 Egwyddorion sy'n tanategu ymddiriedaeth

Ymddiriedaeth	Rhestr Wirio Ymarferydd
Amynedd a dyfalbarhad	Ydych chi wedi cysylltu â'r person ifanc yn ddiweddar yn enwedig os nad ydynt wedi bod mewn cysylltiad?
	Ydych chi'n teimlo bod gennych chi'r amser a'r sgiliau i adeiladu perthnasoedd ystyrlon, llawn ymddiriedaeth gyda'r bobl ifanc rydych chi'n eu cefnogi? Os na, sut y gellir mynd i'r afael â hyn?
Cysondeb a pharhad	A oes gan y person ifanc yr un person neu bobl y gall siarad â nhw?
	A oes gan y person ifanc fynediad cyson at ymarferwr/wyr allweddol, er mwyn rhoi'r amser a'r cyfle iddynt feithrin ymdeimlad o ymddiriedaeth, ac osgoi gorfod ailadrodd eu stori?
	A oes gennych chi wybodaeth am y person ifanc sy'n golygu nad oes angen iddo ailadrodd ei stori? Os na, sut y gellir mynd i'r afael â hyn?
	Sut ydych chi'n cael eich cefnogi i gael yr amser i sefydlu a chynnal perthnasoedd a rhyngweithio â phobl ifanc gyda chymaint o barhad a chysondeb â phosibl?
Gonestrwydd a thryloywder	Ydych chi wedi egluro ac ailymweld â phrosesau a deilliannau posibl?
	A oes cyd-ddealltwriaeth o ddisgwyliadau?
	A yw'r person ifanc yn gwybod pwy y bydd yn cyfarfod ag ef, am ba mor hir, beth i'w ddisgwyl?
	Ydych chi'n cyfleu terfynau o'r hyn y gellir ei ddarparu?
Anfeirniadol	A yw'r cyswllt yn groesawgar, anffurfiol a chefnogol?
	A oes capasiti ac amser o fewn y sefydliad i ddatblygu perthnasoedd anfeirniadol – a yw'r strwythurau gwasanaeth/sefydliadol yn galluogi hyn?
	Os bydd person ifanc yn cyflwyno ymddygiad a all deimlo'n "heriol", a ydych chi'n cael eich cefnogi i ymateb trwy wrando a pheidio â barnu, gan ddefnyddio dull chwilfrydig yn hytrach na chywiro.
	A oes gennych chi fynediad at hyfforddiant ac adnoddau i'ch cefnogi i fyfyrio ar eich gwerthoedd eich hun / tuedd anymwybodol, ac i'ch cefnogi i gefnogi pobl ifanc.

7.2 Egwyddorion sy'n tanategu cyfathrebu

Cyfathrebu	Rhestr Wirio Ymarferydd
Lledaenu gwybodaeth	Ydych chi'n ymwybodol o unrhyw anghenion iaith a chyfathrebu ar gyfer y person ifanc?
	A ydych yn darparu ac yn cyflwyno gwybodaeth mewn adrannau hylaw?
	A yw'r iaith yr ydych yn ei ddefnyddio yn addas ar gyfer yr unigolyn?
	Ydych chi'n cynnig y dewis o gyfarfod: cerdded / caffi? – Os ydych yn cyfarfod mewn man cyhoeddus - ceisiwch osgoi dod â phapurau.
	Ydy'r ffurflenni'n hawdd i'r person ifanc eu deall?
Gwrando gweithredol	Ydych chi'n rhoi lle ac amser i'r person ifanc feddwl a phrosesu gwybodaeth?
	Ydych chi'n ymarfer gwrando gweithredol?
Argaeledd	Ydych chi wedi gwneud yn siŵr bod y person ifanc yn gwybod pryd rydych chi ar gael?
	Oes ganddyn nhw fanylion cyswllt rhywun ar gyfer pan nad ydych chi ar gael?
	A ydych yn ymateb i'r person ifanc cyn gynted â phosibl hyd yn oed i roi gwybod iddynt nad ydych ar gael bryd hynny?
	Ydy hi'n hawdd iddyn nhw gysylltu â chi / eich gwasanaeth mewn gwahanol ffyrdd (e.e., neges destun, ffôn, wyneb yn wyneb)?
O fewn a rhwng gwasanaethau	A oes dulliau a mecanweithiau ar waith sy'n eich galluogi i gysylltu â darparwyr gwasanaethau eraill?
	A yw'r cysylltiadau hyn yn gynaliadwy – beth sy'n digwydd os bydd y person cyswllt yn gadael?
	Ydych chi'n gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth / person cyswllt ar gyfer: iechyd a lles meddwl, budd-daliadau lles, cyflogaeth, hyfforddiant ac addysg, tai, eiriolaeth?
	A oes cyfleoedd i chi roi adborth ar straeon cadarnhaol yn ogystal â rhai mwy heriol?
	A oes prosesau ar waith sy'n hwyluso cyfathrebu da ar draws gwasanaethau ac ymarferwyr eraill?
	A ydych chi'n cael eich cefnogi i deimlo'n gyfforddus wrth ofyn cwestiynau neu godi pryderon drosoch eich hun / y person ifanc ar unrhyw adeg?

7.3 Egwyddorion sy'n cyfrannu at gefnogi llais, dewis a rheolaeth

Cefnogi llais, dewis a rheolaeth	Rhestr Wirio Ymarferydd
Cefnogaeth hyblyg ac wedi'i theilwra	A oes gan y person ifanc ddewis ynghylch amser eu hapwyntiad a man cyfarfod wrth ystyried am ffactorau eraill – trafnidiaeth, gwaith, addysg, magu plant?
	Allwch chi ddarparu gwybodaeth am ddarpariaeth gwasanaeth arbenigol e.e. cyfathrebu hygyrch i ddiwallu anghenion y person ifanc?
Rhagweithiol	A oes gennych chi brosesau clir ar gyfer datrys unrhyw heriau y gall y person ifanc eu hwynebu?
	A ydych yn sicrhau bod y person ifanc yn gwbl ymwybodol o unrhyw gymorth ariannol / ymarferol sydd ar gael iddynt?
Cefnogaeth o'r cyrion	A yw eich cefnogaeth yn anfwriadol yn dad-rymuso’r person ifanc rhag helpu ei hun?
	Oes gennych chi restr gyfredol o bobl / gwasanaethau eraill i'w cynnig i'r person ifanc?
	Os ydych chi'n trafod cynlluniau cymorth, sut ydych chi'n sicrhau bod y rhain yn gydweithredol ac yn briodol fel eich bod yn “gwneud â” nid yn “gwneud i”?
	Sut mae cryfderau a sgiliau’r bobl ifanc yn cael eu hadnabod a’u defnyddio, a sut maen nhw’n cael eu hannog i fod yn annibynnol a bod yn gyfrifol am y gwasanaethau maen nhw’n eu derbyn / agweddau ehangach ar fywyd?
Gweithgareddau / cyfleoedd amrywiol	A oes yna fecanweithiau yn eu lle i chi gael y wybodaeth ddiweddaraf am gyfleoedd ar gyfer gweithgareddau hamdden sydd ar gael i'r rhai sy'n gadael gofal?
	A yw manylion cyswllt sefydliadau eraill yn ddefnyddiol i'r person ifanc, yn gyfredol ac yn hawdd dod o hyd iddynt?

8. Tabl Crynodeb

Mae'r tabl crynodeb hwn yn cyflwyno rhestr wirio y gellir ei defnyddio i fyfyrio ar feysydd allweddol o arfer cefnogol.

Arfer sy'n seiliedig ar werth	Ymarfer sy'n seiliedig ar gryfder	Arfer sy'n seiliedig ar berthnasoedd
Seiliedig ar werth – gwrando, empathi, parchu, empatheiddio heb fod yn nawddoglyd	Ymarfer sy'n seiliedig ar gryfder – canolbwyntio ar yr hyn y gall y person ifanc ei wneud	Person-ganolog – cynnwys y person ifanc yn yr holl waith cynllunio, gweithredu ac adolygu
Atgoffwch eich hun y bydd rhai agweddau yn teimlo allan o reolaeth i bobl ifanc	Ymwybyddiaeth o wasanaethau lleol sydd ar gael i gefnogi pobl ifanc, sut i gael mynediad at y rhain ac ystyried cyfyngiadau ymarferol neu bersonol posibl (trafnidiaeth / cyllid / hyder)	Deall cyd-destun y person ifanc a bod yn ymwybodol o unrhyw ffactorau a all ddylanwadu ar y berthynas
Gall dim ond cyfarfod neu siarad fod yn ymgysylltu	Cynnig cymorth gweithredol – cynllun tuag at nodau	Meithrin cydberthynas e.e., dechreuwch gyda diddordeb a rennir - amgylchedd anffurfiol a gwrando gweithredol
Ceisiwch osgoi gwneud dyfarniadau ar ymddygiadau person ifanc	Deall y rolau, y cylchoedd gwaith, a'r math o gymorth a gynigir gan weithwyr proffesiynol eraill	Myfyrio ar eich persbectifau eich hun - stereoteipiau, rhagdybiaethau, ac agweddau
Peidiwch â rhoi'r ffidil yn y to ar y person ifanc – daliwch ati i ymateb, yn gyson ac yn sensitif yn barhaus	Mynd ati i chwilio am gyfleoedd i feithrin gwybodaeth am wasanaethau eraill. Cychwyn / cynnal cyfathrebu	Cynnal preifatrwydd y person ifanc (peidio â bod yn ymwthiol) er enghraifft, byddwch yn ymwybodol o rannu dogfennau mewn man cyhoeddus
Eglurwch eich rôl gyda dealltwriaeth o'r iaith y maent yn ei defnyddio	Anogwch y person i gymryd rhan mewn gweithgareddau y gallan nhw deimlo'n gyfforddus yn eu gwneud	Cefnogi'r person ifanc i wneud ei benderfyniadau ei hun ac i adeiladu ei hyder dros amser
Osgoi jargon mewn iaith a chyfathrebu	Bod yn rhagweithiol - a oes gan y person ifanc feddyg teulu? Prawf adnabod? Pasbort os dymunir – allwch chi helpu i sicrhau'r rhain?	Cytunwch ar nodau gyda'r person ifanc ond peidiwch â chanolbwyntio gormod ar y rhain fel yr unig ganlyniad cadarnhaol
Cynigiwch wybodaeth gryno - peidiwch â gorlwytho'r person ifanc mewn un cyfarfod	Caniatáu i'r person ifanc wneud camgymeriadau a myfyrio ar y rhain – mae'n rhaid caniatáu iddynt gael dewisiadau	Cynnal cysondeb a pharhad lle bo modd

Ffynonellau cymorth ychwanegol

Iechyd meddwl a lles:

Dewis Cymru
https://www.dewis.wales/ResourceDirectory/ViewResource.aspx?id=17547

Tai Shelter Cymru
https://sheltercymru.org.uk/get-help

Young minds - Cefnogaeth iechyd meddwl
https://www.youngminds.org.uk

LGBTQ+

LGBTQ+ Cynllun Gweithredu i Gymru
https://www.gov.wales/sites/default/files/pdf-versions/2023/2/2/1675767932/lgbtq-action-plan-wales-contents.pdf

BECOME: Elusen ar gyfer plant mewn gofal a'r rhai ifanc sy'n gadael gofal – adnoddau
https://becomecharity.org.uk/get-information/resources-for-lgbtq-young-people-in-care

Ffoaduriaid / ceiswyr lloches:

Pecyn cymorth ffocws ffoaduriaid a cheiswyr lloches
https://www.northwalescollaborative.wales/wp-content/uploads/2023/03/Refugees-Asylum-Seekers-Focus-Toolkit-English.pdf

Hawliau Mewnfudwyr i Wasanaethau Addysg yng Nghymru
https://wrc.wales/wp-content/uploads/2020/03/MSiW-Legal-and-Policy-Briefing-Migrant_Entitlement_Education.pdf

Plant ar eu pen eu hunain sy'n ceisio lloches: canllawiau i weithwyr cymdeithasol
https://www.gov.wales/unaccompanied-asylum-seeking-children-guidance-social-workers

Arall

TACT: Iaith sy'n malio - Newid y ffordd mae gweithwyr proffesiynol yn siarad am Blant mewn Gofal
https://www.tactcare.org.uk/content/uploads/2019/03/TACT-Language-that-cares-2019_online.pdf

nyas Cymru: gwasanaeth eiriolaeth ieuenctid cenedlaethol
https://www.nyas.net/get-support/support-in-wales

The Care Leavers Association
https://www.careleavers.com/who-we-are/mission

The Mix: cymorth cyfrinachol am ddim i bobl ifanc dan 25 oed
https://www.themix.org.uk

Coram Voice: cymorth a chefnogaeth ar gyfer y rhai sy'n gadael gofal. Ffoniwch am ddim ar 0808 800 5792 neu e-bostiwch
https://coramvoice.org.uk

CLASS CYMRU Gweithgareddau i'r Rhai sy'n Gadael Gofal a Chymorth i Fyfyrwyr
https://classcymru.co.uk

Cyfeiriadau

Adley, N. & Jupp Kina, V. (2017). Getting behind the closed door of care leavers: understanding the role of emotional support for young people leaving care. Child & Family Social Work, 22 (1), pp. 97–105

Atkinson C., & Hyde R. (2019). Care leavers' views about transition: A literature review. Journal of Children's Services, 14(1), pp. 42–58.

Barnado's (2019). Toolkit for Supporting Care Leavers in Custody. Available from: Toolkit for Supporting Care Leavers in Custody https://www.nicco.org.uk/directory-of-resources/toolkit-for-supporting-care-leavers-in-custody [Cyrchwyd 21/03/2024]

Bellis, M. A., Hardcastle, K., Ford, K., Hughes, K., Ashton, K., Quigg, Z., & Butler, N. (2017). Does continuous trusted adult support in childhood impart life-course resilience against adverse childhood experiences—A retrospective study on adult health-harming behaviors and mental well-being. BMC Psychiatry, 17,

Braden, J., Goddard, J. and Graham, D. (2017) CARING FOR BETTER HEALTH: An investigation into the health needs of care leavers https://www.careleavers.com/wp-content/uploads/2017/12/Caring-for-Better-Health-Final-Report.pdf [Cyrchwyd 27/02/2024]

Butterworth, S., Singh, S. P., Birchwood, M., Islam, Z., Munro, E. R., Vostanis, P., Paul, M., Khan, A. & Simkiss, D. (2017). Transitioning care-leavers with mental health needs: 'they set you up to fail!' Child and Adolescent Mental Health, 22(3), pp. 138–147. https://doi.org/10.1111/camh.12171

Farmer, M. (2017) The Importance of Strengthening Prisoners' Family Ties to Prevent Reoffending and Reduce Intergenerational Crime Ar gael yn: https://assets.publishing.service.gov.uk/media/5a81d6b2e5274a2e87dbfc00/farmer-review-report.pdf [Cyrchwyd 21/03/2024]

Furey, R., Harris-Evans J. (2021) Work and resilience: Care leavers' experiences of navigating towards employment and independence. Child & Family Social Work. 26: pp. 404–414. https://doi.org/10.1111/cfs.12822

Gaskell, C. (2010). "If the social worker had called at least it would show they cared". Young care leaver's perspectives on the importance of care. Children and Society, 24 (2), pp. 136–147.

Gilligan, R., & Arnau-Sabatés, L. (2017). The role of carers in supporting the progress of care leavers in the world of work. Child & Family Social Work, 22(2), pp. 792–800. https://doi.org/10.1111/cfs.12297

Glynn, N. & Mayock, P. (2019). "I've changed so much within a year": care leavers' perspectives on the aftercare planning process. Child Care in Practice, 25(1), pp. 79–98.

Gov.uk (2022) 'Ready or not': care leavers' views of preparing to leave care https://www.gov.uk/government/publications/ready-or-not-care-leavers-views-of-preparing-to-leave-care/ready-or-not-care-leavers-views-of-preparing-to-leave-care#being-involved-in-decisions-and-plans-about-their-future [Cyrchwyd 21/03/2024]

Jones, L. et al (2020) 'We are the same as everyone else just with a different and unique backstory': Identity, belonging and 'othering' within education for young people who are 'looked after'. Children & Society. 34(6): 492-506.

Malvaso, C., Delfabbro, P., Hackett, L. & Mills, H. (2016). Service approaches to young people with complex needs leaving out-of-home care. Child Care in Practice, 22 (2), pp. 128–147.

Mann-Feder, V.R. & Goyette M (Eds.) (2019) Leaving care and the transition to adulthood: International contributions to theory, research, and practice, Oxford University Press, Oxford, UK.

Munro, E., Mølholt, A., & Hollingworth, K. (2016). Leaving care in the UK and Scandinavia: Is it all that different in contrasting welfare regimes? In P. Mendes, & P. Snow (Eds.), Young people transferring from out of home care: International research, policy and practice (pp. 99–219). Palgrave-MacMillan.

Prendergast, L., Davies, C., Seddon, D., Hartfiel, N. & Edwards, R. T. (2024) Barriers and enablers to care-leavers engagement with multi-agency support: A scoping review Children and Youth Services Review Volume 159, Ebrill 2024,

Smith, N. (2017) Neglected Minds A report on mental health support for young people leaving care. Ar gael yn: https://www.barnardos.org.uk/research/neglected-minds-report-mental-health-support-young-people-leaving-care [Cyrchwyd 21/03/2024]

Social Market Foundation (2018) Looked-after Children: The Silent Crisis https://www.smf.co.uk/wp-content/uploads/2018/08/Silent-Crisis-PDF.pdf [Cyrchwyd 25/03/2024]

Stein, M. & Wade, J. (2000) Helping Care Leavers: Problems and Strategic Responses. Department of Health, London. http://www.dh.gov.uk/en/Publicationsandstatistics/Publications/PublicationsPolicyAndGuidance/DH_4009027

Swyddfa'r Comisiynydd Plant (2017) Breuddwydion Cudd: ymrwymiad Cymru i bobl ifanc sy'n gadael gofal. Ar gael yn: Breuddwydion Cudd. pdf (childcomwales.org.uk) [Cyrchwyd 16/04/2024]

Llywodraeth Cymru (2014) Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 [Cyrchwyd 21/03/2024] https://www.legislation.gov.uk/anaw/2014/4/contents

Llywodraeth Cymru (2016) Canllaw Arfer Da 'Pan Fydda i'n Barod' https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-05/when-i-am-ready-good-practice-guide-march-2016.pdf [Cyrchwyd 18/3/2024]

Llywodraeth Cymru (2018) Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Rhan 6 Cod Ymarfer (Plant sy'n Derbyn Gofal a Phlant sy'n cael Llety) https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2019-05/part-6-code-of- practice-looked-after-and-accommodated-children.pdf [Cyrchwyd 27/02/2024]

Llywodraeth Cymru (n.d.) Cynllun peilot incwm sylfaenol ar gyfer y rhai sy'n gadael gofal: trosolwg o'r cynllun https://www.gov.wales/basic-income-pilot-care-leavers-overview-scheme [Cyrchwyd 27/2/24]

Llywodraeth Cymru. 2019. Mesurau perfformiad gwasanaethau cymdeithasol meintiol - Plant a'r rhai sy'n Gadael Gofal https://statswales.gov.wales/Catalogue/ Health-and-Social-Care/Social-Services/Performance-Measures/quantitativesocialservicesperfor mancechildren-by-measures [Cyrchwyd 27/02/2024]

Llywodraeth Cymru (2021) Cyfrifoldebau o ran plant https://law.gov.wales/responsibilities-respect-children [Cyrchwyd 20/03/2024]

Llywodraeth Cymru. 2022a. Plant sy'n derbyn gofal gan awdurdodau lleol Ebrill 2021 i Fawrth 2022. https://www.gov.wales/children-looked-after-local-authorities-april- 2021-march-2022-html [Cyrchwyd 27/2/2024]

Llywodraeth Cymru. 2022b. Plant sy'n derbyn gofal ar 31 Mawrth yn ôl awdurdod lleol a math o leoliad https://statswales.gov.wales/Catalogue/Health-and-Social- Care/Social-Services/Childrens-Services/Children-Looked-After/childrenlookedafterat31march-by- localauthority-placementtype [Cyrchwyd 28/02/2024]

Llywodraeth Cymru (2023)Siarter Rhianta Corfforaethol – Addewid Cymru "Addewid Rhianta ar y Cyd" https://www.gov.wales/sites/default/files/publications/2023-06/corporate-parenting-charter-a-promise-from-wales.pdf [Cyrchwyd 11/03/2024

Senedd Cymru (2022) ymateb gan Voices From Care Cymru | Tystiolaeth gan Voices From Care Cymru https://business.senedd.wales/documents/s134435/CEC%201%20Voices%20from%20Care.pdf [Cyrchwyd 28/02/2024].

Senedd Cymru (2023a) Os na nawr, yna pryd? Diwygio radical ar gyfer plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal https://senedd.wales/media/1okpjizg/cr- ld15849-e.pdf [Cyrchwyd 28/02/2024]

Senedd Cymru (2023b) Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Children, Young People and Education Committee https://record.assembly.wales/Committee/13300 [Cyrchwyd 28/2/24]

Senedd Cymru (2023c) Briff Ystadegol i Blant sydd gyda Phrofiad o Ofal https://research.senedd.wales/media/bkditkus/23-01-care-experienced-children-web.pdf [Cyrchwyd 28/2/24]

Atodiad 1. Demograffeg y cyfranogwyr a fu'n rhan o'r astudiaeth.

Rhyw	Rhif	Rôl gwaith	Rhif
Gwryw	9	Cynghorydd personol	13
Benyw	21	Gweithiwr cymdeithasol	6
Awdurdod lleol		Gweithiwr cefnogi tai	2
Torfaen	14	Gweithiwr cefnogi iechyd meddwl	1
Gwynedd	6	Gweithiwr cefnogi addysg	1
Conwy	5	Gweithiwr gwasanaeth ieuenctid	1
Ynys Môn	4	Eiriolaeth	1
Siroedd gogledd Cymru	1	Cyngor Ar Bopeth	1
		Gweithiwr ar ôl gofal	1
		Rheolwr tîm	1
		Gweithiwr cefnogi cyflogaeth	1
		Gweithiwr trydydd sector	1

Ymarferwyr aml asiantaeth

Rhyw	N	Oed	N
Gwryw	9	16	1
Benyw	11	17	1
Heb ei ddatgelu	1	18	2
		19	1
Awdurdod Lleol	**N**	20	2
Gwynedd	8	21	2
Ynys Môn	1	22	3
Torfaen	3	23	4
Conwy	9	24	5

Pobl ifanc

Atodiad 2. Egwyddorion a rennir ar gyfer Rhieni Corfforaethol yng Nghymru

(Siarter Rhianta Corfforaethol – Addewid Cymru “Addewid Rhianta ar y Cyd”, Llywodraeth Cymru, 2023)

Egwyddor.	Rhieni Corfforaethol yng Nghymru - addewidion.	Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC).
Cydraddoldeb	Cefnogi plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal i gael yr un cyfleoedd bywyd â phob person ifanc arall yng Nghymru.	Mae gan bob plentyn hawliau, dim ots pwy ydyn nhw (Erthygl 1).
Dileu Stigma	Cydnabod plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal am bwy ydyn nhw, nid dim ond trwy eu profiad o fod mewn gofal.	Mae gan bob plentyn hawl i beidio â chael eu gwahaniaethu (Erthygl 2).
Gyda'n gilydd	Gweithio ochr yn ochr â phlant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal i sicrhau bod eu safbwyntiau, eu teimladau a’u syniadau yn rhan annatod o’r gwasanaethau y maent yn eu derbyn a’r ffordd y maent yn eu derbyn, yn dylanwadu arnynt ac yn eu llywio.	Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei glywed ac i gael ei gymryd o ddifrif (Erthygl 12).
Cefnogaeth	Sicrhau bod gweithwyr proffesiynol sy’n gweithio gyda phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn deall eu profiadau gofal, anghenion plant a phobl ifanc a/neu’n cael mynediad at wybodaeth a hyfforddiant.	
Uchelgais	Sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc sydd â phrofiad o ofal yn cyrraedd eu potensial ac yn gallu mwynhau profiad eang o weithgareddau hamdden, diwylliannol, chwaraeon a chymdeithasol.	Mae gan bob plentyn yr hawl i fod y gorau y gall fod (Erthygl 3 a 29) ac mae ganddynt yr hawl i ymlacio a chwarae (Erthygl 31).
Anogaeth	Gwneud i bob plentyn a pherson ifanc sydd â phrofiad o ofal deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu, eu bod yn cael gofal a'u bod yn cael eu caru.	Mae gan bob plentyn hawl i fod yn ddiogel a chael ei amddiffyn rhag niwed (Erthygl 19) a dylai pob plentyn nad ydyn nhw'n byw gyda’u teulu gael eu gwirio’n rheolaidd i wneud yn siŵr eu bod yn iawn (Erthygl 25).
Iechyd Da	Darparu cymorth i gael mynediad at y gofal iechyd cywir a’r cyngor sydd ei angen i gefnogi’r iechyd corfforol, meddyliol a llesiant cyffredinol gorau ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc sydd â phrofiad o ofal.	Mae gan bob plentyn yr hawl i’r iechyd a’r cymorth gorau posibl (Erthygl 24 a 39).
Cartref Sefydlog	Chwilio a darparu lleoedd sefydlog i fyw ynddynt sy’n addas ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc sydd â phrofiad o ofal.	Mae gan bob plentyn hawl i warchodaeth arbennig os nad yw’n byw gyda’i deulu (Erthygl 20). Y rheswm am hyn yw bod yn rhaid i unrhyw fabwysiadu gael ei oruchwylio gan y Llywodraeth i wneud yn siŵr ei fod yn cefnogi’r person ifanc yn ei dwf a’i ddatblygiad, ei fod yn gyfreithlon a’i fod yn rhoi blaenoriaeth i fuddiannau gorau'r plant (Erthygl 21).
Addysg Dda	Darparu cyfleoedd a chefnogaeth i bob plentyn a pherson ifanc sydd â phrofiad o ofal i ddysgu/datblygu a’u helpu i ddod yn bwy maen nhw eisiau bod.	Mae gan bob plentyn hawl i gael addysg (Erthygl 28 a 29).

Egwyddor.	Rhieni Corfforaethol yng Nghymru - addewidion.	Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (UNCRC).
Ffynnu	Sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc sydd wedi cael profiad o ofal yn barod ar gyfer y dyfodol ac yn gallu gwneud dewisiadau cadarnhaol ar gyfer byw'n annibynnol ac oedolaeth.	Mae gan bob plentyn yr hawl i gyrraedd ei botensial (Erthygl 3 a 29).
Gydol Oes	Gweithio i ddarparu mynediad I, a chodi ymwybyddiaeth o'r gefnogaeth a'r wybodaeth sydd ar gael ar ôl gadael gofal.	Mae gan oedolion ddyletswydd i weithredu er lles gorau plant (Erthygl 3).