Trawsgrifiad fideo DEEP

00:00:01 Os nad oes gen i'r gofal iawn alla i ddim byw, alla i ddim bod yn annibynnol, i fod yn rhydd, gallu gweithio, gallu rhedeg fy musnes a chyflogi pobl. Ond mae'r rheolau a'r rheoliadau’n rhwystro ble allen nhw cael pethau'n iawn.

Rwy'n credu bod yn rhaid i'r cyfraniadau i wella gofal cartref ddod gan bob parti. Pan gysylltodd Nick â fi’n gyntaf gyda'r theori DEEP, roeddwn i'n meddwl ‘o ie, dyma ni, un arall’, chi'n gwybod, ond mwya oeddwn i'n edrych i mewn iddo, y mwyaf roeddwn i'n meddwl 'ie!' dyma sut y dylai fod.

00:00:55 Fel rhywun sy'n cael ei gefnogi gan ofal cymdeithasol, roeddwn i'n meddwl pe bawn i'n gallu cyfrannu, yna ‘gwych’.

Beth yw DEEP? Mae DEEP yn ddull cyd-gynhyrchu o ddefnyddio mathau amrywiol o dystiolaeth gan ddefnyddio dulliau stori a deialog.

Set o werthoedd yw DEEP, set o brosesau, a set o offer. Ac rwy'n credu rhyw fath o ddychymyg.

Rydyn ni’n credu y dylai byd gofal cymdeithasol ac iechyd fod fel gardd hyfryd. Mae ecoleg iddo... Mewn gwasanaethau gofal mewn gwirionedd a llawer o elfennau’n rhan o hynny, mae ymarferwyr,

00:01:33 rheolwyr, mae yna bobl sy'n cael eu cefnogi gan wasanaethau, mae ymchwilwyr ... Mae yna bob math o bobl. Felly, mae DEEP yn ymwneud â sut rydyn ni'n cyfoethogi hynny. Sut mae meithrin yr ardd hyfryd honno lle mae pethau da yn digwydd i bobl? Felly, rydyn ni'n defnyddio trosiad garddio: Pan fyddwch chi am greu gardd hardd, y peth cyntaf y mae angen i chi ganolbwyntio arno yw'r pridd. Mae'n rhaid i chi gael y pridd yn iawn oherwydd mae'n ddibwrpas os oes gennych chi bridd tlawd. Ac mae cymaint o fyd iechyd a gofal cymdeithasol yn eithaf

00:01:58 tlawd. Mae yna lawer o fiwrocratiaeth a phwysau ar bobl.

Mae gofalwyr o dan y fath bwysau, yn mynd o un alwad i'r llall, gydag ychydig iawn o amser rhyngddyn nhw.

Rydyn ni’n rhoi llawr o bwyslais ar bobl yn archwilio eu hamgylchedd gwaith, strwythur y sefydliad, ac a yw'n ffafriol i bobl sy'n ymgysylltu â thystiolaeth.

Yna, unwaith y bydd gennych chi’r pridd yn iawn, beth yw'r hadau sydd eu hangen arnoch yn eich gardd? Pa fathau o wybodaeth sydd ei hangen arnoch ac, wrth gwrs, mae'n amrywiol iawn y mae angen gwybodaeth arnoch

00:02:27 ymchwil ond yna mae gennych brofiad byw pobl sy'n cael eu cefnogi gan wasanaethau.

Pe na bawn i'n dweud gair wrth y gofalwyr a ddaeth o gwmpas, a'u bod nhw newydd edrych ar fy nghynllun gofal, fyddwn i ddim yn ddyn hapus iawn. Mae'n rhaid i ofalwyr gydymffurfio â rheolau a rheoliadau penodol y maen nhw’n eu cael a’r hyfforddiant i wneud pethau.

 Sut rydw i'n trin ... Ac mae'n wahanol i efallai rhywun sy'n wyth stôn ac yn fregus, ac mae gen i sglerosis ymledol a phan dwi'n ymlacio mae pethau'n llawer haws ond does ond rhaid i mi dynhau a fy nghorff cyfan yn cloi fyny…

00:03:06 Rwy'n eistedd yn fy nghadair un noson yn barod ar gyfer gosod fy sling. Dyma’r rhan fwyaf o'r dwylo y tu ôl i mi ac rwy'n cael fy ngwthio ymlaen ac mae fy nghorff yn cloi i gyd. Nid yw'n beth braf cael eich gwthio o'r tu ôl yn sydyn. Roeddwn i’n dda i ddim. Wedi cloi’n gadarn. A dywedon nhw ‘allwn ni ddim eich symud chi mwyach felly. Rydyn ni wedi cael hyfforddiant newydd ... Mae'n rhaid i ni roi ein dwylo y tu ôl i gefnau pobl a'u tynnu ymlaen.’

Wrth gwrs, y trydydd llinyn o ardd yw sut ydych chi'n gofalu am yr ardd a'i thyfu

00:03:43 Ac unwaith eto'r hyn rydyn ni'n ei ddarganfod yw: deialog a siarad yn dda gyda'n gilydd yw'r peth pwysicaf. Nid dweud wrth bobl beth i'w wneud ond cyflwyno a rhannu pethau gyda phobl ac archwilio pethau yn eu cyd-destun. Ac mae perygl gwirioneddol yn y byd hwn mai un math o wybodaeth sy'n dominyddu, gall fod yn wybodaeth ymchwil neu wybodaeth gan ymarferydd... "Dyma'r ffordd rydyn ni wedi ei wneud yma, beth all ymchwil ei ddweud wrthym?" Felly, mae angen i gyd-gynhyrchu gwerthfawrogi'r holl leisiau gwahanol hynny.

Mae Nick a minnau wedi siarad llawer am y dyfyniad yna gan Leonard Cohen

00:04:11 ‘Rydych chi'n edrych am y crac oherwydd dyna sut mae'r golau'n mynd i mewn’ Felly, mewn rhai ffyrdd yr hyn rydyn ni'n ceisio'i wneud drwy ddefnyddio trosiad o ardd yn tyfu. Mae’r ardd yn cyfateb i edrych ar y math o ffyrdd newydd y gallwn dynnu ynghyd gwahanol ddealltwriaeth drwy'r broses DEEP. Ond mae'n waith eithaf anodd oherwydd mae gennym ni bobl sydd yn gweld y byd mewn ffyrdd penodol. Mae ganddyn nhw fframweithiau gwybodaeth sy'n bwysig iddyn nhw. Mae gennym ni hefyd strwythurau pŵer sy'n gysylltiedig â

00:04:41 hynny. Felly, mae'r dull DEEP yn ymwneud â dulliau deialog a thrafod - sut ydyn ni'n siarad gyda'n gilydd? Sut ydyn ni'n rhannu gwahanol ffyrdd o weld y byd? Sut ydyn ni'n tynnu hynny at ei gilydd? Sut ydyn ni'n beirniadu? Sut ydyn ni'n hyrwyddo gwybodaeth?

Rydyn ni’n gweithio ledled Cymru. Rydyn ni wedi gweithio gydag awdurdodau lleol. Fel gwaith Nikki ac Ash gyda'n cydweithwyr DEEP. Fe wnaethon ni dreulio llawer o amser yn archwilio mewn gwirionedd, yn siarad am ein dealltwriaeth gyffredin o lesiant. Fe wnaethon ni ddysgu bod pobl yn hapus drwy ddod â phobl at ei gilydd a dechrau

00:05:23 sgyrsiau ac annog pobl i ddefnyddio gofodau fel hyn. Nid yw pobl eisiau *derbyn* gwasanaethau y maen nhw am barhau i gymryd rhan a chysylltu.

Mae'r politwneli hyn a'r gofod hwn ym Mharc Maerdy yn cefnogi 30 neu 40 o bobl bob wythnos i ddod i aros yn iach trwy arddio, rhannu profiadau, gweithgareddau ar y cyd. Sydd mor hanfodol er mwyn llesiant, ymgysylltu â'r byd naturiol, ymgysylltu â'r coed, y glaw, a'r heulwen. Dyna'r harddwch,

00:06:00 dim ond creu'r amodau. Rydyn ni'n dod â phobl at ei gilydd dros rannu diddordeb ac rydych chi'n gadael i hynny dyfu a dyfrhau'r hadau hynny ac mae'r holl beth yn datblygu ac mae'n brydferth.

Roedd yn braf iawn dysgu am yr holl waith o amgylch ‘eiliadau hud’ gan ei fod yn dilysu'r holl eiliadau hud a welwn o ddydd i ddydd mewn gwirionedd. Pan fyddwn ni’n gweithio gyda phobl yr holl gemau bach gwych hynny sy'n dangos i ni fod rhywun yn byw bywyd gwell nawr. Ac mae hynny'n bwysig iawn ei weld a'i fframio yn y ffordd honno.

00:06:30 Mae angen i ni atgoffa pobl pam mai'r sector hwn yw'r lle mwyaf anhygoel i weithio. Maen nhw heb lawn werthfawrogi neu sylweddoli pa mor bwysig yw'r gwaith maen nhw'n ei wneud. A dydyn nhw ddim yn sylweddoli pa mor hyblyg a pha mor dda yn addasu ydyn nhw. Drwy gael yr eiliadau hud hynny mae'n gwneud iddyn nhw weld bod yr ymchwil lefel uchel hon yn siarad amdanyn nhw mewn gwirionedd ac mae'n ymwneud â'r rolau y maen nhw’n eu gwneud.

Cydweithio, mor gydweithredol ... ac mae'n hawdd iawn bod yn rhan o brosiect DEEP. Mae'n gynhwysol iawn, mae'n gyfeillgar iawn ac

00:07:00 rydych chi'n teimlo eich bod chi'n *rhoi* rhywbeth. Rydych chi'n teimlo eich bod chi'n ddefnyddiol.

Mae gennym ffyrdd trefnus o gael pobl i wrando a chlywed am wahanol fathau o wybodaeth. Felly mae gennym ddulliau fel Sgyrsiau Archwilio.

Mae Sgwrs Archwiliadol yn tynnu'r gwerthoedd ar gyfer yr unigolion sy'n cael y sgyrsiau hynny. ‘Mae rheoleiddio yn lladd caredigrwydd’. Gallwch ddefnyddio hynny fel datganiad cynhyrchiol i edrych ar y rheolau a'r rheoliadau a'r tâp coch sydd weithiau'n cyfyngu ar ddulliau ond wrth gwrs y munud rydych chi'n dweud

00:07:33 bod rheoleiddio yn lladd caredigrwydd, bydd gennych chi rai pobl yn dweud 'na dwi ddim yn meddwl hynny’ ac yna oherwydd bod pobl eraill yn dweud ‘dwi'n meddwl ei fod, oherwydd..’. Ac yna, rydych chi'n dweud 'wel mae hynny'n ddiddorol, mae gennym ni safbwyntiau gwahanol ar hyn, gadewch i ni fynd i mewn iddo, gadewch i ni fynd yn ddyfnach'. Mae'n atal math di-dor o ddealltwriaeth, os cewch gyfle i wrando ar rywun arall sy'n gweld y byd mewn ffordd wahanol iawn. Y syniad yw y gallai helpu eraill i feddwl yn wahanol ac agor math o newydd

00:08:03 o ddeall. Felly weithiau mae pobl yn beirniadu DEEP ‘Beth ydych chi'n mynd i'w wneud?’ neu ‘Dywedwch wrthym beth allwch chi ei wneud dros y 12 mis nesaf’. Ac rwy'n dweud ‘Iawn, mae'r cyfan yn dibynnu mewn gwirionedd. Mae'r cyfan yn dibynnu ar y cyd-destun’ ac mae hynny'n rhan o gyd-gynhyrchu eto. Gyda chyd-gynhyrchu gallwch chi ddim rhagweld a chynllunio. Beth sy’n bwysig yw’r effaith rydych chi’n ceisio'i mesur neu werthuso. A dim ond trwy fethodoleg ymchwil rydyn ni wedi'u defnyddio y gallwch chi wneud hynny. Yn arbennig, y Newid Mwyaf Arwyddocaol, sef profiadau pobl

00:08:32 stori, naratif pobl, dro ar ôl tro. Mae pobl yn rhoi gwybod i ni fod hyn yn bwysig iawn i'w llesiant a bod hynny'n teimlo'n wych.

 Yn y bôn, mae wedi rhoi fy mywyd yn ôl i mi. Roeddwn i'n ynysig am wyth/ naw mlynedd, a wnes i ddim mynd y tu allan i fy nrws ffrynt cyn i mi ddod yma. A nawr dwi’n gallu. Dwi nôl gyda’r teulu, cefais ffrindiau ond yn fwy nag unrhyw beth rwy'n teimlo'n iach. Rwy'n hyderus. Mae gan fy nghi fywyd gwell, Skippy, oherwydd yn amlwg ma lot fwy o opsiynau mynd am dro nawr hefyd.

 Rwyf bob amser yn meddwl gydag ymchwil y dylech

00:09:06 edrych ar ganlyniadau. Gallwch chi ddim ysgrifennu papur ar sut i ddarparu gofal cymdeithasol os nad ydych chi’n gweithio gyda phobl sy'n darparu gofal cymdeithasol. Ac mae'r un peth â phobl sy'n derbyn gofal cymdeithasol. Felly, rydyn ni’n canfod trwy'r broses hon fod pobl yn dweud bod ymarferwyr yn dod yn fwy ymwybodol o bŵer ymchwil a beth gall ymchwil ei gynnig i ymarfer. Ond hefyd sut y gallan nhw lywio ymchwil a defnyddio ymchwil yn yr hyn y maen nhw’n ei wneud. Mae rhywbeth eithaf rhyfeddol am gael proses

00:09:44 a all alluogi gwahanol safbwyntiau i ddod at ei gilydd, rhoi o'r neilltu y math o safbwyntiau anhyblyg a chwilio am yr hyn a allai fod yn ffordd gyffredin ymlaen. Mae'n deimlad anhygoel pan fyddwch chi'n dod o hyd i ofalwr sy'n gallu mynd y filltir ychwanegol honno i wneud i chi deimlo'n gyfforddus.

Mae bron fel bod hyn bron fel cael ffrind yn dod i mewn. Rwy'n teimlo'n hapus.