cwmpas

Er newid economaidd a chymdeithasol

Oriel Mission a Crisis

‘All celf fod yn gyfrwng i weithio yn erbyn unigrwydd i bobl sy’n profi effaith digartrefedd?’

Adroddiad Gwerthuso

Cynnwys

Tudalen 3	1.	Trosolwg
Tudalen 4	2.	Amcanion
Tudalen 6	3.	Artistiaid a Gweithdai
Tudalen 12	4.	Effaith
	4.1	Effeithiau ar unigolion
Tudalen 25	4.2	Effeithiau i Oriel Mission a Mannau Diwylliannol
Tudalen 27	5.	Cyflawni a Rheoli
Tudalen 27	6.	Gwersi
Tudalen 28	7.	Casgliadau
Tudalen 29	8.	Argymhellion
Tudalen 29	9.	Y Dyfodol

Hoffai Cwmpas ddiolch i aelodau Crisis a gymerodd ran yn y gwerthusiad hwn, am roi o'u hamser a rhannu eu profiadau gyda ni. Hoffem ddiolch hefyd i'r artistiaid sy'n rhan o'r prosiect am rannu eu hargraffiadau gyda ni, ac i'r timau yn Crisis ac Oriel Mission am rannu llawer o'r lluniau a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad hwn.

1. Trosolwg

Cywaith rhwng Oriel Mission a Crisis oedd y prosiect, wedi'i ariannu drwy raglen nawdd y Loteri Genedlaethol i'r Celfyddydau, Iechyd a Lles, a chyllid cyfatebol gan Crisis.

Cynhaliwyd y prosiect rhwng Ionawr 2023 a Medi 2023 ac mae'n gofyn y cwestiwn, "A all celf fod yn gyfrwng i weithio yn erbyn unigrwydd i bobl sy'n profi effaith digartrefedd?" Esblygodd y prosiect o weithdai cydweithredol a ddatblygwyd gan Crisis ac Oriel Mission i gefnogi aelodau Crisis yn ystod pandemig COVID. Gall digartrefedd effeithio ar unrhyw un a does dim un achos penodol iddo. Yn ôl adroddiad gan Iechyd Cyhoeddus Cymru yn 2019, "Dywedodd tuag un o bob 14 (7%) o boblogaeth oedolion Cymru fod ganddynt brofiad byw o ddigartrefedd..."[1]

Amcanion cronfa'r Celfyddydau, Iechyd a Lles yn fras yw bod "o fudd i rai o'r bobl fwyaf ymylol a bregus yn ein cymuned"[2] drwy "[g]rym adferol y celfyddydau".[3] Cynlluniwyd y prosiect o amgylch amcanion canolog cronfa'r Celfyddydau, Iechyd a Lles gyda'r nod o fynd i'r afael â dwy o flaenoriaethau brys y Gronfa, sef 'cefnogi iechyd meddwl a lles' a lleihau 'anghydraddoldebau iechyd'[4].

Cafodd Cwmpas gontract i werthuso'r prosiect o'r dechrau, felly roeddem yn gallu mynd ati i werthuso mewn modd cydweithiol a ffurfiannol gydag Oriel Mission a Crisis.

[1] https://icc.gig.cymru/files/aces/lleisiaur-rhai-sydd-a-phrofiadau-personol-o-ddigartrefedd-a-niwed-yng-nghymru-llywio-gwaith-atal-ac-ymateb-2019/

[2] https://arts.wales/sites/default/files/2023-08/Celfyddydau%2C_Iechyd_a_Lles_Rhaglen_Ariannu%27r_Celfyddydau_drwy%27r_Loteri_Genedlaethol_2023%5B1%5D.pdf

[3] https://arts.wales/cy/effaith-ein-gwaith/sut-yr-ydym-yn-cyrraedd-cynulleidfaoedd-ehangach/y-celfyddydau-ac-iechyd

[4] Ibid

2. Amcanion

Prif nod y prosiect oedd archwilio'r cwestiwn, "A all celf fod yn gyfrwng i weithio yn erbyn unigrwydd i bobl sy'n profi effaith digartrefedd?" Mae unigrwydd yn broblem fawr i bobl sy'n profi digartrefedd: fel y canfuwyd mewn adroddiad gan Crisis yn 2015, "'I was all on my own': experiences of loneliness and isolation amongst homeless people"[5], roedd chwech o bob deg person digartref yn teimlo'n unig. Canfu'r adroddiad hefyd fod 75% o'r bobl ddigartref a holwyd wedi profi stigma a bod eu profiadau o ddigartrefedd wedi cael effaith negyddol ar eu lles.[6]

Cyfarfu Oriel Mission, Crisis a Cwmpas ar ddechrau'r prosiect i greu Theori Newid a thrafod sut y dylid mynd i'r afael â chwestiwn canolog y prosiect. Isod wele'r Theori Newid y cytunwyd arni, sy'n dangos yr heriau, y mewnbynnau a'r gweithgareddau ac yn dangos sut y bydd y mewnbynnau hyn yn arwain at y canlyniadau tymor byr a hirdymor a ddymunir.

Crisis **All celf fod yn gyfrwng i weithio yn erbyn unigrwydd i bobl sy'n profi effaith digartrefedd?'** Mission Gallery

Theori Newid

Heriau	Mewnbynnau	Gweithgareddau	Buddiannau tymor byr	Buddiannau tymor hir
Mae llawer o bobl sy'n profi digartrefedd yn teimlo'n unig*	Cyllid Cyngor Celfyddydau Cymru	Sesiwn dysgu ar y cyd rhwng Crisis ac artistiaid ar ddiogelu a digartrefedd	Datblygu a thyfu partneriaethau rhwng Oriel Mission, Crisis a chyrff lleol eraill	Datblygu enghreifftiau o ymarfer da i gefnogi cyrff/canolfannau eraill
Dylai ystod eang ac amrywiol o fannau a rhwydweithiau cymorth fod ar gael i ddefnyddwyr gwasanaethau Crisis ar ôl eu hamser gyda Crisis	Tîm Crisis a'u profiad a'u harbenigedd	24 sesiwn gelf ymarferol a 4 diwrnod cynllunio	Y cyfranogwyr yn creu celf eu hunain	Arddangosfa o'r canlyniadau lle bydd y cyfranogwyr yn bresennol
	Tîm Oriel Mission ac arbenigedd a sgiliau artistiaid	Sesiynau myfyrio gyda'r cyfranogwyr a'r artistiaid drwy gydol y broses	Grymuso pobl sy'n profi digartrefedd i deimlo bod croeso iddynt mewn mannau cymunedol a'u bod yn cael eu cynnwys.	Herio canfyddiadau a lleihau stigma digartrefedd drwy roi cyhoeddusrwydd i'r prosiect a'i ganlyniadau
Mae aelodau Crisis yn aml WAHWN yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at weithgareddau cymunedol oherwydd stigma, diffyg hunan-barch ac unigedd.	Gofod (creadigol ac arddangos) Oriel Mission	Casglu storïau am y Newid Mwyaf Arwyddocaol drwy gydol y broses	Unigolion sy'n cymryd rhan yn teimlo'n llai unig, yn fwy cysylltiedig neu'n teimlo eu bod wedi adeiladu eu rhwydweithiau cymorth	Cynhyrchu astudiaethau achos posibl ar gyfer WAHWN
	Profiad a gwybodaeth a gafwyd o beilot blaenorol	Dyddiau llesiant i'r artistiaid	Cyfweliadau â chyfranogwyr i ddeall a dysgu o'u profiadau o fyw yn y prosiect ac unrhyw newidiadau yn eu canfyddiadau o'r oriel	Nodi arferion da ac unrhyw dystiolaeth o ganlyniadau cadarnhaol a'u defnyddio i sicrhau cyllid pellach
Mae digartrefedd a bod yn ddigartref yn aml yn cael eu stigmateiddio. Rydym eisiau herio canfyddiadau negyddol.	Profiad Cwmpas mewn offer a methodolegau gwerthuso	Sesiynau dilyniant a chysylltu â'r cyfranogwyr yn rheolaidd	Y cyfranogwyr yn teimlo'n fwy cyfforddus yn dod i Oriel Mission	Canfod gwersi i fannau cymunedol eraill i'w cefnogi hwythau i fod yn fwy croesawgar a chynhwysol at bobl sy'n profi digartrefedd

*Yn ôl adroddiad yn 2016 gan Crisis am 506 o ddefnyddwyr gwasanaethau digartrefedd, roedd 6 o bob 10 (61%) dweud eu bod yn 'unig'

Risgiau, rhwystrau a galluogwyr	
Defnyddwyr y gwasanaeth yn ymddieithrio	Gall pobl fod yn absennol o rai sesiynau am amryw o resymau. Gallai hyn achosi diffyg cysondeb a'i gwneud yn anodd mesur effaith y prosiect.
Cludiant i gyfranogwyr – mynd a dod i'r sesiynau	Gallai rhai pobl ei chael hi'n anodd mynychu'r prosiect oherwydd diffyg cludiant. Mae Crisis yn darparu tocynnau bws i bobl allu dod, ond dyw'r isadeiledd ddim bob amser yn cefnogi hyn.

[5] https://www.crisis.org.uk/media/20504/crisis_i_was_all_on_my_own_2016.pdf

[6] Ibid

Prif nod y prosiect oedd helpu aelodau unigol Crisis i deimlo mwy o gysylltiad, datblygu rhwydweithiau cymorth cryfach a lleihau unrhyw deimladau o unigrwydd. Ar ddechrau'r prosiect wyddem ni ddim faint o aelodau Crisis fyddai'n cymryd rhan yn y prosiect. Un risg bosibl a nodwyd wrth greu'r Theori Newid oedd y gallai aelodau Crisis fynychu dim ond un neu ddwy sesiwn, ac y gallai hyn ei gwneud hi'n anodd gwerthuso effaith y prosiect ar yr unigolion hyn. Cytunwyd y byddem yn defnyddio Graddfa Unigrwydd Tair Eitem[7] UCLA i werthuso teimladau unigrwydd y cyfranogwyr, yn enwedig gan mai dyma a ddefnyddiwyd yn adroddiad Crisis yn 2015[8]. Roedd y fethodoleg hon yn teimlo'n briodol gan fod arolwg graddedig byr, syml yn llai beichus ar gyfranogwyr ac yn ddefnyddiol wrth archwilio patrymau mewn data ymhlith grwpiau mwy o bobl. Disgwylid y gallai fod nifer o gyfranogwyr heb fynychu mwy nag un neu ddwy sesiwn yr un a byddai'r dull hwn yn helpu nodi unrhyw dueddiadau mewn teimladau o unigrwydd mewn grŵp cyfranogwr mwy byrhoedlog a newidiol.

Yn ystod y cyfarfod cychwynnol hwn, daeth yn amlwg iawn mai'r ethos y tu ôl i'r prosiect hwn yw amlygu a chwyddo lleisiau pobl sy'n profi digartrefedd. Cytunwyd mai'r ffordd fwyaf priodol o gofnodi meddyliau a theimladau'r cyfranogwyr oedd trwy fethodoleg y Newid Mwyaf Arwyddocaol.[9] Byddai hyn yn amlygu sylwadau gan aelodau Crisis ynghylch sut brofiad oedd y prosiect a beth oedd yn arwyddocaol iddyn nhw. Er bod astudiaethau achos yn offeryn hynod ddefnyddiol a gwerthfawr wrth ddangos effaith prosiect neu ymyriad, maen nhw'n aml yn cael eu cyflwyno o safbwynt y tîm neu werthuswr y prosiect, yn hytrach nag o safbwynt yr unigolyn dan sylw. Mae methodoleg y Newid Mwyaf Arwyddocaol yn gyfranogol ac yn ffordd i rymuso cyfranogwyr i fynegi eu barn eu hunain am yr effaith a gafodd y prosiect ar eu bywydau, gan roi ymdeimlad o berchnogaeth iddynt dros eu stori.

Bwriad y cynllun i gynnal gweithdai mewn oriel oedd y byddai hynny'n fodd i gefnogi aelodau Crisis i fagu hyder wrth fynd i leoliadau cymunedol anghyfarwydd a'u defnyddio, yn ogystal â'u cefnogi i ddod yn gyfforddus wrth fynd i ganolfannau diwylliannol fel Oriel Mission. Yn eu llythyr i gefnogi'r prosiect, dywedodd Crisis,

"...wrth ymgysylltu â gweithgareddau grŵp lle gallant ffurfio perthynas gadarnhaol, mae aelodau'n fwy gwydn ac yn gallu gadael digartrefedd mewn ffordd gynaliadwy. Mae darparu dosbarthiadau yn y gymuned yn ffordd ddelfrydol i aelodau symud ymlaen y tu hwnt i Crisis heb golli'r rhwyd ddiogelwch o staff a chyfoedion cyfarwydd; symud i gyfleoedd cymunedol allanol wedyn yw'r cam nesaf naturiol i bobl ddibynnu llai a llai ar ein gwasanaeth ni."

Roedd y prosiect hefyd eisiau defnyddio'r hyn a ddysgwyd yma i helpu Oriel Mission a chanolfannau diwylliannol eraill i fod yn fwy croesawgar a hygyrch i bobl sy'n profi digartrefedd yn y dyfodol.

---

7 https://www.ons.gov.uk/peoplepopulationandcommunity/wellbeing/methodologies/measuringlonelinessguidanceforuseofthenationalindicatorsonsurveys/pdf

8 https://www.crisis.org.uk/media/20504/crisis_i_was_all_on_my_own_2016.pdf

9 https://www.betterevaluation.org/methods-approaches/approaches/most-significant-change#:~:text=The%20Most%20Significant%20Change%20(MSC,the%20most%20significant%20%E2%80%93%20and%20why.

3. Yr Artistiaid a’r Gweithdai

Hanfod y prosiect oedd cyflwyno pedair set o weithdai, dan arweiniad pedwar artist gwahanol. Roedd chwe sesiwn i bob gweithdy gydag artistiaid gwahanol yn dod â’u hymarfer a’u maes arbenigedd eu hunain i’r sesiynau. Cafodd pob un o’r artistiaid sesiwn gynllunio gyda’r grŵp cyn y gweithdai fel bod modd cyd-gynhyrchu’r sesiynau. Cafodd yr artistiaid sesiwn ddiogelu hefyd wedi’i hwyluso gan Crisis ar ddechrau’r prosiect, oedd yn cynnig llwybrau clir ar gyfer rhannu unrhyw bryderon pe baent yn codi yn ystod y prosiect.

Artist o Abertawe yw [Lisa Burkl](), sy’n arbenigo mewn gwydr. Mae ei gwaith wedi’i ysbrydoli gan symbolaeth, eiconograffeg, lliw, golau, adlewyrchu a thaflunio ac mae ganddi brofiad o weithio gyda grwpiau sydd wedi profi trawma, fel unigolion sydd wedi profi trais rhywiol.

Gweithiodd Lisa gyda’r cyfranogwyr i greu darnau gwydr, gan roi cefnogaeth iddynt fynegi eu teimladau a gwneud datganiadau cadarnhaol amdanynt eu hunain.

Cafodd llawer o’r darnau unigol eu cyfuno wedyn gan Lisa mewn gwaith celf gwydr hardd yn darlunio coeden ganolog wedi’i hamgylchynu gan eiriau, teimladau, delweddau a symbolau a oedd yn bwysig ac yn ystyrlon i’r grŵp.

Sesiynau Lisa oedd y rhai cyntaf yn y prosiect ac roedd hi’n ymwybodol efallai fod llawer o aelodau Crisis yn teimlo’n bryderus a phoenus ynghylch bod mewn lle newydd, cwrdd â phobl newydd, eu galluoedd creadigol eu hunain a’r hyn a ddisgwylid ganddynt. Pan siaradon ni gyda Lisa, eglurodd iddi gymryd “agwedd iachaol” at y sesiynau, gan annog y cyfranogwyr i siarad am unrhyw bryderon a rhoi lle iddyn nhw siarad am unrhyw beth arall oedd yn digwydd yn eu bywydau ar ddechrau pob sesiwn. Rhai o’r teimladau a fynegwyd oedd “nerfus, cynhyrfus, dan bwysau, pryderus, dagreuol, di-drefn, ynysig”. Yna gofynnodd Lisa i’r grŵp siarad am sut roedden nhw’n teimlo ar ddiwedd pob sesiwn, ac i fyfyrio ar unrhyw newidiadau. Roedd y cyfranogwyr yn fwy hamddenol ac yn llai pryderus wrth i’r sesiynau fynd yn eu blaen, a’r teimladau a fynegwyd wedyn oedd “calonnog, ymlaciol, tawel, bodlon, hapus, cryfach”.

Gwyliodd Lisa wrth i'r grŵp fagu hyder yn eu sgiliau creadigol eu hunain a hefyd yn eu gallu i gysylltu â hi ac â'i gilydd. Soniodd fod y weithred o greu celf yn gallu bod yn iachus iawn. Gall ganolbwyntio ein meddyliau ar y presennol ac ar bethau bach sy'n dod â llawenydd inni. Dywedodd Lisa wrthym fod y profiad wedi ei "sobreiddio" a'i "hysbrydoli" a bod ei gwaith hi ei hun wedi tyfu yn ei sgil. Roedd hi wedi canfod ffyrdd newydd i ddatrys problemau a chefnogi pobl oedd yn gweld y broses greadigol yn heriol. Barnodd fod aelodau Crisis yn "anhygoel" a'i bod wedi dysgu cymaint ganddyn nhw ag yr oedden nhw wedi'i ddysgu ganddi hithau.

Artistiaid mosaig o Dwrci, wedi'u lleoli yn Abertawe, yw Armağan a Nese Aydin. Daethant i Abertawe i geisio lloches ac maen nhw'n ymgyrchwyr dros hawliau dynol sy'n cefnogi rhyddid mynegiant ac yn cefnogi cymunedau.[10]

Gweithiodd Armağan a Nese gyda'r cyfranogwyr i greu mosaigau mawr a bach gan ddefnyddio teils wedi torri a darnau eraill o serameg. Dywedodd un aelod Crisis bod y sesiynau mosaig wedi bod yn arbennig o ddefnyddiol iddi, gan nodi bod ei phroses iacháu a'r effaith roedd y sesiynau celf wedi'i chael ar ei lles yn teimlo'n debyg i'r broses o wneud mosaig,

"Mae fel mosaig - fel rhywbeth wedi torri sy'n cael ei roi nôl at ei gilydd i wneud rhywbeth gwell."

[10] https://cov19chronicles.com/good-morning-summer/

Artist, darlunydd, awdur a pherfformiwr o Gaerdydd yw Osian Grifford. Mae'n gweithio'n aml gyda phlant mewn unedau cyfeirio disgyblion neu blant sy'n derbyn gofal, gan eu helpu i greu eu naratifau a'u straeon eu hunain am eu profiadau.

Defnyddiodd Osian y gweithdai gydag aelodau Crisis i greu cylchgronau bach[11]. Yn ei weithdai cafodd y cyfranogwyr ddarlunio a chreu collage o doriadau o destun a lluniau i greu straeon byrion. Roedd y straeon yn bersonol iawn i'r aelodau ac yn helpu rhai ohonyn nhw i fynegi teimladau a phrofiadau mewn ffordd oedd yn teimlo'n rymusol.

Pan siaradon ni ag Osian, soniodd ei fod wedi dechrau ei sesiynau ar y cychwyn gyda chynllun i hwyluso'r grŵp i gydweithio ar brosiect, ond ei fod wedi sylweddoli'n fuan fod y grŵp eisiau mynd gan bwyll, a defnyddio'r amser i gymdeithasu a gweithio ar eu syniadau eu hunain. Gwelodd fod y collages yn gweithio'n dda gyda'r grŵp gan fod hyn yn eu galluogi i fynegi eu meddyliau a'u teimladau, llawer yn defnyddio hiwmor, a chreu'r hyn a ddisgrifiodd fel straeon "hardd, rhyfeddol, doniol." Teimlai fod yr Oriel wedi creu lle diogel iawn a bod y grŵp wedi cymryd perchnogaeth ar y sesiynau mewn ffordd gadarnhaol iawn.

[11] https://en.wikipedia.org/wiki/Zine

Artist o Iran yw Sahar Saki, sy'n gweithio yng Nghaerdydd gan arbenigo mewn caligraffeg a dylunio Persiaidd. Iddi hi mae celf yn ffordd o gysylltu pobl a chymunedau; yn arf i gyfathrebu a gwneud pontydd rhwng gwahanol ddiwylliannau, yn enwedig lleiafrifoedd yng Nghymru"[12]. Gweithiodd Sahar gyda'r cyfranogwyr i greu pethau fel bagiau a chroglenni gan ddefnyddio geiriau Persiaidd a lliwiau llachar.

Yn ystod un o'r sesiynau, gofynnwyd i aelodau Crisis feddwl am eiriau neu syniadau a oedd yn golygu llawer iddynt, fel teulu, cariad, heddwch, cartref. Cefnogodd Sahar yr aelodau i ddefnyddio'r cyfieithiad Persiaidd am y geiriau hyn a chreu croglenni wal a'r geiriau hyn yn ganolog iddynt. Fe welsom yr aelodau yn ystyried a thrafod yn ofalus pa air i'w ddewis ac yn gwrando ar ei gilydd yn egluro eu dewis. Roedd gan bob croglen ystyr ac arwyddocâd i'r unigolyn y tu hwnt i'r dyluniadau Persiaidd cain a'r lliwiau.

Adroddodd Sahar nad oedd hi wedi gwybod beth i'w ddisgwyl wrth ddechrau'r sesiynau, ond mai dyma oedd ei "hoff weithdy erioed". Roedd hi'n teimlo bod y grŵp wedi newid ei chanfyddiad o'r hyn yr oedd bod yn ddigartref yn ei olygu a'i bod wrth ei bodd ag egni cadarnhaol, cefnogol y sesiynau. Teimlai Sahar fod Oriel Mission wedi creu man diogel a chroesawgar a oedd yn ei helpu i deimlo'n hamddenol ac yn gysylltiedig ag aelodau Crisis. Roedd hi wir wedi gwerthfawrogi cael rhywun o Crisis ym mhob sesiwn, oedd yn cefnogi ei gallu i ganolbwyntio'n llawn ar y sesiynau.

[12] https://onyourfacecollective.org/Sahar-Saki

Llwyddodd Cwmpas i fynychu ychydig o’r gweithdai ac fe welson ni amgylchedd anffurfiol a hamddenol iawn. Roedd yr Oriel ar gau i’r cyhoedd yn ystod y sesiynau, felly roedd gan y cyfranogwyr y lle iddyn nhw eu hunain. Roedd y gofod a ddefnyddiwyd yn yr oriel ei hun yn groesawgar, gyda’r un aelodau o staff Oriel Mission yn bresennol bob tro i gefnogi’r gweithdy, y cyfranogwyr a’r artistiaid.

Roedd digon o fwyd a diod ar gael drwy gydol y sesiynau ac roedd y cyfranogwyr yn rhydd i fynd a dod ac i sgwrsio. Roedd y gweithdai a welsom yn gydweithredol, cyfeillgar a chroesawgar iawn i wynebau newydd. Roedd hi’n amlwg bod cefnogaeth aelodau’r grŵp i’w gilydd wedi tyfu wrth i’r sesiynau ddatblygu, a byddai cyfranogwyr yn cynnig lifft i’w gilydd ac yn cysylltu y tu allan i’r sesiynau. Roedd llawer o’r cyfranogwyr wedi dod i bob gweithdy ac wedi ffurfio perthynas â’r artistiaid a staff Oriel Mission yn ogystal â’i gilydd. Parhaodd llawer o’r cyfeillgarwch hyn y tu allan i’r sesiynau, a gwelwyd fod y cyfranogwyr yn adeiladu rhwydweithiau cymorth a chyfeillgarwch o ganlyniad i’r prosiect.

Rhwng 30 Medi ac 11 Tachwedd 2023, ar ôl i’r gweithdai ddod i ben, dangosodd Oriel Mission y gweithiau celf cyfunol a grëwyd trwy gydol y prosiect yn eu horiel mewn arddangosfa o’r enw ‘[A Sense of Place](#)’. Cynhaliodd yr Oriel ddigwyddiad i ddathlu agoriad yr arddangosfa a diwedd y prosiect, a daeth llawer o dîm Crisis, artistiaid a chyfranogwyr yno. Mynegodd y cyfranogwyr yn benodol eu balchder o weld eu celf yn cael ei arddangos mewn oriel, fel y dywedodd un aelod o Crisis wrthym yn y digwyddiad, “nesaf at artistiaid go iawn.”

4. Effaith

Roedd Theori Newid y prosiect wedi nodi dau ganlyniad cyffredinol yr oedd am geisio eu cyflawni:

Yn gyntaf, archwilio effaith celf ar unigrwydd ymhlith pobl sy'n profi digartrefedd – yn benodol, cynorthwyo pobl ddigartref i deimlo'n fwy cysylltiedig, yn llai unig ac i adeiladu rhwydweithiau cefnogi gwell.

Yn ail, dysgu gan bobl sydd wedi byw'r profiad i helpu Oriel Mission i fod yn ofod lle mae pobl ddigartref yn teimlo bod croeso iddynt ac yn rhywle y gallan nhw ymweld ag ef. Rhan o'r canlyniad hwn oedd defnyddio unrhyw wersi a ddysgwyd o'r prosiect hwn i helpu gofodau diwylliannol ac artistig eraill i ddod yn fwy hygyrch i bobl sy'n profi digartrefedd.

Byddwn yn archwilio'r ddwy elfen hon o'r prosiect hwn ar wahân isod.

4.1. Effeithiau ar unigolion

I ddechrau, fel y soniwyd eisoes yn yr adroddiad hwn, roedd y prosiect wedi bwriadu defnyddio Graddfa Unigrwydd Tair Eitem UCLA i fesur effaith y prosiect ar deimladau unigrwydd y cyfranogwyr. Ond wrth i'r prosiect fynd yn ei flaen, daeth yn amlwg bod cyfranogwyr yn mynychu'n rheolaidd a bod grŵp craidd o fynychwyr yn datblygu. Fel tîm prosiect, daethom at ein gilydd i adolygu ein methodoleg gwerthuso a phenderfynu y byddai methodoleg y Newid Mwyaf Arwyddocaol ar ei phen ei hun yn fwy addas i gyfleu dyfnder profiadau aelodau Crisis a'u teimladau am effaith y prosiect ar eu bywydau.

Mae methodoleg y Newid Mwyaf Arwyddocaol yn codi cwestiynau eang sy'n gofyn i bobl fyfyrio ar y newidiadau maen nhw wedi'u profi a beth ysgogodd y newidiadau hyn. Does dim cwestiynau am ganlyniadau'r prosiect penodol a wnaethon ni ddim holi'r cyfranogwyr am unigrwydd. Mae methodoleg y Newid Mwyaf Arwyddocaol yn caniatáu i gyfranogwyr siarad am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw, sut roedd pethau o'r blaen, sut maen nhw nawr, a myfyrio ar yr hyn a ddigwyddodd i ysgogi unrhyw newidiadau y maent wedi sylwi arnynt. Gall y cyfranogwyr nodi newidiadau negyddol a chadarnhaol. Caiff y straeon eu hadrodd yn lleisiau'r cyfranogwyr, gan ddefnyddio'u geiriau nhw yn unig. Gofynnir iddyn nhw hefyd roi 'teitl bachog' i'w stori, sy'n fframio pob stori.

Casglodd Cwmpas bedair stori am y Newid Mwyaf Arwyddocaol gan aelodau Crisis. Mae'r rhain wedi'u hatgynhyrchu'n llawn isod. Mae'r straeon yn ymddangos fel y'u mynegwyd i ni, yng ngeiriau'r cyfranogwyr.

Mission Gallery

Hyder o Grefft

Y Cefndir i'm stori

Fy enw i yw Patrice ac rwy'n 43, o Lansawel.

Mae gen i ferch a mab. Gadewais briodas lle roeddwn i'n cael fy ngham-drin ychydig flynyddoedd yn ôl. Roedd fy nghyn-ŵr yn fy rheoli ac yn fy ynysu oddi wrth fy ffrindiau felly doedd gen i ddim cefnogaeth. Roeddwn i'n teimlo'n ddiwerth iawn. Arhosodd fy mab gyda fy ngŵr. Dydw i ddim yn ei weld rhyw lawer.

Symudais i lety rhent preifat ar ôl gadael fy ngŵr, ond ces rybudd i adael gan y landlord - dyma sut y des i i gysylltiad â Crisis.

Mi fu gen i swydd fel Cynorthwyydd Tai ond roedd yn rhaid i mi roi'r gorau i weithio oherwydd fy iechyd - mae gen i epilepsi.

cwmpas
Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales
Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Crisis
Gyda'n gilydd byddwn yn rhoi terfyn ar ddigartrefedd
Together we will end homelessness

Mission Gallery

Pa newidiadau sydd wedi digwydd o ganlyniad i fod yn rhan o sesiynau celf Oriel Mission?

- Rwyf wedi dod i adnabod pobl yn well yn y sesiynau
- Sylweddolais fy mod yn mwynhau bod yn greadigol
- Rwy'n teimlo fy mod i'n dda am gelf – yn gallu'i wneud e!
- Wedi dysgu llwyth gan yr artistiaid proffesiynol
- Rwy'n edrych ymlaen at bob cyfarfod
- Rwy'n teimlo cyffro drwy'r dydd wedyn
- Teimlo cymhelliant i wneud pethau yn fy mywyd ar ôl sesiwn
- Teimlo'n well amdanaf fi fy hun – yn fwy hyderus
- Meddwl am fynd i'r Brifysgol! Fyddwn i erioed wedi meddwl am
- hyn o'r blaen!
- Ro'wn i'n teimlo'n ofnus ar y dechrau, teimlo bod y Brifysgol yn rhy ddrud, nad oeddwn i'n ddigon da
- Rwy'n teimlo bod croeso i mi yng ngofod yr Oriel - lle mor hyfryd - mae'n gartrefol
- Ond does gen i ddim llawer o amser i wneud gwaith tŷ bellach!

Mission Gallery

Pa un o'r newidiadau hyn yw'r mwyaf arwyddocaol i mi a pham?
Fy hyder. Gwybod y **galla i** wneud pethau. Cael y rhyddid i roi cynnig ar bethau newydd a gwthio fy hun.

Mae wedi dod â mi yn ôl i fod yn fi

Sut oedd hi o'r blaen?
Rwyf wedi rhoi cynnig ar bethau creadigol o'r blaen, ond heb lwyddo - mae angen tips a thriciau gan y meistri!

Rwy'n gweld hwn fel therapi - "fy therapi celf a chrefft". Beth yw'r gwaethaf a all ddigwydd?

Sut mae hi nawr?
Fe ro'i gynnig ar unrhyw beth nawr - hyd yn oed darlunio, sy'n rhywbeth nad wyf yn teimlo mor hyderus amdano.

Rwy'n teimlo'n hyderus a bod gen i gefnogaeth i fentro ac i bethau beidio â mynd yn iawn.

Beth ydych chi'n meddwl ysgogodd y newidiadau?
Bod mewn grŵp bach
Ein bod ni wedi dod i adnabod ein gilydd
Adeiladu hyder ein gilydd
Agweddau cadarnhaol - dim sylwadau negyddol (dim ond tynnu coes cyfeillgar!)
Rydyn ni'n helpu ein gilydd

Mission Gallery

Stori'r Mosäig

Cefndir i'm stori

Emma ydw i, ac rwy'n 25. Rwy'n wreiddiol o Essex. Des i Abertawe i fod gyda fy mhartner. Rwy'n hoffi Abertawe - mae'n dawel. Mae gen i gath sy'n 2 oed o'r enw Gracie. Rwy'n caru Gracie ac mae hi'n fy helpu gyda fy iechyd meddwl. Rwy'n dioddef iselder a gorbryder. Mae cathod yn gallu dweud pan fyddwch chi'n teimlo'n isel. Maen nhw'n gwybod sut i'ch helpu.

Cefais fy nhreisio pan oeddwn i'n 18 oed a mynd trwy amser gwael iawn gyda phartner a oedd yn dreisgar ac yn fy nghamdrin. Fe laniais i yn yr ysbyty.

Roedd hi'n anodd iawn pan fu farw fy nhad a fy mam-gu. Doeddwn i ddim yn hyderus ac ro'n i'n teimlo fel petawn i ddim yn adnabod fy hun-fel petawn i ddim yn gwybod pwy oeddwn i.

Nawr rydw i gyda phartner newydd sy'n gefnogol. Rydyn ni'n mynd i briodi cyn bo hir ac rwy'n teimlo'n bositif.

cwmpas
Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales
Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Crisis
Gyda'n gilydd byddwn yn rhoi terfyn ar ddigartrefedd
Together we will end homelessness

Mission Gallery

Pa newidiadau sydd wedi digwydd o ganlyniad i fod yn rhan o sesiynau celf Oriel Mission?

- Rwy'n teimlo'n fwy hamddenol
- Rwy'n llai pryderus - tawel
- Llai o bwysau arnaf
- Rwyf wedi gwneud ffrindiau newydd
- Dydw i ddim yn ysmygu cymaint (wedi haneru!)
- Rwyf wedi rhoi cynnig ar gelf wahanol - gwydr, lluniadu, mosaig
- Rwy'n teimlo'n greadigol, lle doeddwn i ddim o'r blaen.
- Rwy'n teimlo'n fwy hyderus bob tro rwy'n dod yma
- Rwy'n teimlo fy mod wedi newid er gwell
- Rwy'n fwy fy hun

Pa un o'r newidiadau hyn yw'r mwyaf arwyddocaol i mi a pham?

Teimlo'n hamddenol ac yn dawel - yn fwy hyderus a mwy fy hun. Dyma'r newid mwyaf i mi.

Sut oedd hi o'r blaen?

Roeddwn i'n teimlo dan bwysau ac yn bryderus, ro'n i'n ysmygu llawer i ymdopi. Doeddwn i ddim yn teimlo'n hyderus.

Sut mae hi nawr?

Rwy'n ysmygu llai. Rwy'n teimlo'n fwy cadarnhaol. Rwy'n teimlo'n fwy hamddenol ac yn fwy fy hun.

Beth ydych chi'n meddwl wnaeth ysgogi'r newidiadau?

Dod bob tro a rhoi cynnig ar bethau newydd.

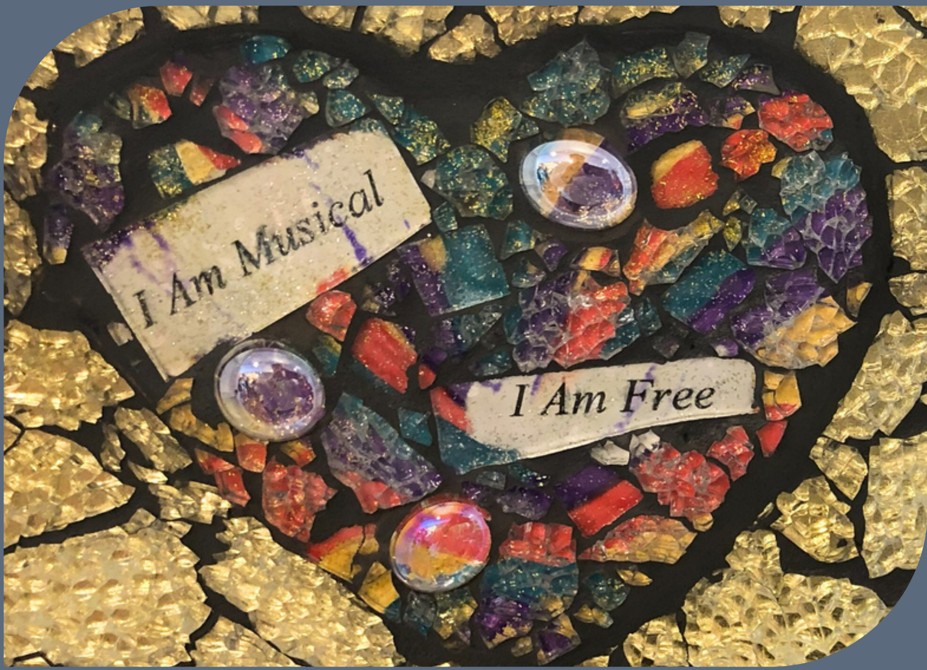
Cael sgwrs a chwerthin a gwneud ffrindiau. Mae'r sesiynau wedi gwneud i mi deimlo'n fwy hyderus a theimlo y galla i wneud e.

Mae fel mosäig - fel rhywbeth wedi torri sy'n cael ei roi yn ôl at ei gilydd i wneud rhywbeth gwell.

cwmpas
Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales
Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Crisis
Gyda'n gilydd byddwn yn rhoi terfyn ar ddigartrefedd
Together we will end homelessness

Mission Gallery

Rhoi Tamaid bach o Fywyd



Y Cefndir i'm stori

Todd ydw i. Rwy'n dod i'r cyfarfodydd hyn bron bob wythnos. Rwy'n wreiddiol o Galiffornia. Mae gen i ferch 12 oed a mab 15.

Fe ges i chwalfa nerfol yn 2018 a bu'n rhaid i mi roi'r gorau i weithio oherwydd iselder a gorbryder. Yn ystod COVID collais fy mam-gu (yn ôl gartref) ac ro'n i'n methu mynd i'w hangladd. Roedden ni'n agos iawn. Fe gollais fy mam yn fuan wedyn hefyd, a chael gwybod am hynny ar fy mhen-blwydd.

Fe ges i ysgariad yn 2021, ac wedyn es i'n ddigartref. Mae'r ysgariad wedi bod yn anodd a does gen i ddim perthynas dda gyda fy nghyn-wraig. Mae Crisis wedi bod yn hynod gefnogol i mi, yn fy helpu gyda phopeth ac yn llythrennol wedi achub fy mywyd.

cwmpas
Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales
Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Crisis
Gyda'n gilydd byddwn yn rhoi terfyn ar ddigartrefedd
Together we will end homelessness

Mission Gallery

Pa newidiadau sydd wedi digwydd o ganlyniad i fod yn rhan o sesiynau celf Oriel Mission?

- Rwy'n teimlo wedi cyffroi
- Mae'n fy nghael i mas o'r tŷ
- Rwy'n teimlo'n well
- Rwy'n hoffi bownsio syniadau oddi ar y lleill
- Rwy'n fwy cyfforddus
- Rwy'n canolbwyntio'n well
- Rwy'n teimlo fy mod wedi cyflawni rhywbeth ar ôl y sesiynau
- Mae bod yn dda mewn celf yn
- deimlad braf
- Rwy'n obeithiol am y dyfodol - am fynd i'r brifysgol efallai!
- Rwy'n teimlo fel artist
- Mae fy stwff - fy nghelf - yn
- edrych yn cŵl
- Rwy'n teimlo'n llai isel -mae hyn yn cadw fy ysbryd yn uchel

Pa un o'r newidiadau hyn yw'r mwyaf arwyddocaol i mi a pham?

Rwy'n ddyslecsig felly mae teimlo'n ddigon da i fynd i'r Brifysgol yn enfawr i mi. Doedd hyn ddim yn rhywbeth roeddwn i'n meddwl oedd yn agored i mi o'r blaen. Rwy'n artist!

Sut oedd hi o'r blaen?

Ro'n i'n teimlo'n isel, mewn twll, eisiau aros yn y tŷ trwy'r amser. Ro'n i'n teimlo y byddwn i'n hunan-niweidio. Ro'n i'n teimlo nad oeddwn i'n werth llawer, fel beth yw'r pwynt?

cwmpas
Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales
Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Crisis
Gyda'n gilydd byddwn yn rhoi terfyn ar ddigartrefedd
Together we will end homelessness

Sut mae hi nawr?

Rwy'n cofio fy hen fam-gu yn pobi bisgedi cwmwl blasus ac yn gwneud crochenwaith gyda mi – rwy'n caru crochenwaith, mae'n fy ngwneud i'n hapus ac rwy'n teimlo fy mod gallu ei wneud yn dda. Rwyf wedi gwneud darn teyrnged i'm hen famgu. Rwy'n teimlo mod i'n datblygu steil - mae fy stwff i'n cŵl!

Mae hyn yn gyffrous!

Ges i olwg o gwmpas y Brifysgol ac roedd e fel bocs teganau! Roeddwn i eisiau cael fy nwylo ar yr holl deganau a deunyddiau a gwneud stwff. Fyddwn i byth wedi meddwl y gallwn i gael gradd Meistr!

Beth ydych chi'n meddwl wnaeth ysgogi'r newidiadau?

Heb y sesiynau fyddwn i byth wedi meddwl gwneud cwrs prifysgol - na theimlo fel artist. Rwy'n credu mai'r hyder a ges i yw e.

Rwy'n teimlo'n well – yn llai isel achos mae'r nod yma gen i. Mae gen i berthynas gyda phobl yn y grŵp a sesiynau i ddod iddynt.

Mae hyn wedi achub fy mywyd.

Mae gen i rywbeth i edrych ymlaen ato. Rwy' wedi cyffroi!

Mission Gallery

O greisis i greu

Y Cefndir i'm stori

Fy enw i yw Dawn. Mae gen i gi o'r enw Petra sydd gen i ers pan oedd hi'n 10 wythnos oed. Mae Petra yn gwybod cyn fi pan wy'n mynd i gael ffit. Mae hi'n gofalu amdana i - mae gyda ni gysylltiad cryf iawn.

Ro'n i'n byw yn Sir Amwythig ac yn gweithio fel menyw trin cŵn pan dorrodd fy mherthynas i lawr am fod fy mhartner yn yfed yn
drwm ac yn mynd yn ymosodol. Ro'n i'n teimlo bod yn rhaid i mi adael ac roedd fy iechyd meddwl ar chwâl.

Des i Abertawe i aros gyda ffrind. Symudais o gwmpas lot, cysgu ar soffas ac wedyn es i i westy i'r digartref.

cwmpas
Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales
Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Crisis
Gyda'n gilydd byddwn yn rhoi terfyn ar ddigartrefedd
Together we will end homelessness

Mission Gallery

Pa newidiadau sydd wedi digwydd o ganlyniad i fod yn rhan o sesiynau celf Oriel Mission?

- Rwy’n galw fy hun yn artist nawr
- Rwyf wedi rhoi cynnig ar gymaint o wahanol dechnegau a mathau o gelf
- Rwyf wrth fy modd yn peintio - mae un o fy lluniau ar werth mewn oriel erbyn hyn!
- Rwy’n teimlo bod gen i opsiynau ar gyfer y dyfodol – o’r blaen do’n i ddim yn teimlo hynny
- Rwyf wedi cymryd amser i wella
- Doeddwn i erioed wedi bod yn Oriel Mission o’r blaen, ac ro’n i ar binnau, ond nawr rwy’n teimlo’n gyffyrddus yno.

Pa un o’r newidiadau hyn yw’r mwyaf arwyddocaol i mi a pham?

Galw fy hun yn artist.

Mae oriel yn meddwl bod fy ngwaith yn dda ac am ei arddangos - rwy’n dda am baentio, rhywbeth nad o’n i’n ei gydnabod o’r blaen.

Rwy’n teimlo fy mod wedi dysgu cymaint gan Crisis ac artistiaid Oriel Mission. Nid yn unig am gelf ond am yr hyn rwy’n dda am ei wneud. Mae gen i hyder nawr. Mae gen i gynlluniau ar gyfer y dyfodol - rhywbeth nad oedd gen i o’r blaen. Mae gen i opsiynau a dewisiadau. Pan adewais fy mhartner a phan oeddwn i’n ddigartref ro’n i’n teimlo nad oedd gen i unrhyw opsiynau ac roedd popeth yn teimlo’n ansicr. Roeddwn i ar bwynt mor isel.

Mae celf mor fuddiol i’ch iechyd meddwl. Mae gen i hunanhyder a hunan-barch nawr. Pan wyt ti mewn perthynas gachlyd, rwyt ti’n cymryd y bai arnat dy hun.

cwmpas
Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales
Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Crisis
Gyda’n gilydd byddwn yn rhoi terfyn ar ddigartrefedd
Together we will end homelessness

Mission Gallery

Sut oedd hi o'r blaen?

Yn ystod COVID fe wnaeth fy musnes gau i lawr a doedd gen i ddim swydd, dim incwm - wedyn dim partner. Roedd rhaid cymryd naid o ffydd a gadael, ac ymddiried y byddai'n well na'r sefyllfa yr oeddwn i ynddi.

Roedd Crisis yn help mawr - fy helpu i ddod o hyd i fflat a'm cefnogi pan aeth fy mudd-daliadau yn llanast a minnau heb ddim arian. Ro'n i'n defnyddio banciau bwyd ac yn poeni'n arw am sut y byddwn i'n bwydo Petra. Ro'n i ar bwynt isel iawn yn feddyliol.

Sut mae hi nawr?

Cadarnhaol iawn.

Rwy'n drist fy mod yn gadael Crisis, ond rwy'n symud ymlaen i bethau gwell. Mae'n ddiwedd pennod i mi. Mae cymaint o gyfleon ar agor i mi ac rwy'n teimlo mor obeithiol. Fe alla i wneud cymaint!

Beth ydych chi'n meddwl ysgogodd y newidiadau?

Roedd Oriel Mission mor gyfeillgar a chroesawgar. Roedd mynd mewn grŵp yn fy helpu i deimlo'n hyderus.

Fe wnaethon nhw newid fy marn am orielau – ro'n i'n arfer meddwl mai llefydd uchel-ael oedden nhw, a ddim i mi. Rwyf wedi mynd i orielau eraill ers hynny ac yn teimlo bod y lleoedd yma i fi. Mae wedi agor fy llygaid i'r hyn sydd ar gael a beth y gallaf fynd iddo. Fyddwn i ddim wedi gallu gwneud hyn heb gefnogaeth Crisis

cwmpas
Cyngor Celfyddydau Cymru
Arts Council of Wales
Noddir gan Lywodraeth Cymru
Sponsored by Welsh Government
Crisis
Gyda'n gilydd byddwn yn rhoi terfyn ar ddigartrefedd
Together we will end homelessness

Mae'r straeon hyn yn dangos effaith enfawr y prosiect ar fywydau'r unigolion hyn. Siaradodd llawer o aelodau Crisis â ni am brofiadau trawmatig iawn oedd wedi eu gadael yn teimlo'n isel, yn orbryderus, yn unig ac yn ddiobaith. Mae'r straeon yn dweud wrthym sut mae cymryd rhan yn y prosiect wedi peri i'r cyfranogwyr deimlo'n llai isel eu hysbryd a phryderus a sut mae hyn wedi gwella eu hiechyd a'u lles. Mae un yn sôn am ysmygu llawer llai, un arall ddim bellach yn teimlo'r awydd i hunan-niweidio.

Mae'r straeon i gyd yn siarad mewn rhyw ffordd neu'i gilydd am sut mae'r prosiect wedi helpu'r cyfranogwyr i gael ymdeimlad cryfach, cliriach neu well o bwy ydyn nhw.

"Rwy'n teimlo'n well amdanaf fi fy hun... Mae wedi dod â mi yn ôl i fod yn fi"
"Mae gen i hunan-hyder nawr a hunan-barch"
"Doedd hyn ddim yn rhywbeth roeddwn i'n meddwl oedd yn agored i mi o'r blaen. Rwy'n artist!"
"Rwy'n fwy fy hun"

Ym mhob un o'r cyfweliadau am y newid mwyaf arwyddocaol, siaradodd yr aelodau am sut roedd y sesiynau wedi gwella eu hyder. Dydy hyn ddim yn rhywbeth y gofynnon ni yn benodol iddynt siarad amdano, ac yn hynny o beth mae'n ddadlennol bod pob unigolyn wedi nodi gwelliant yn eu hunanhyder fel y newid mwyaf arwyddocaol iddynt.

*"Fy hyder. Gwybod **y gallaf** wneud pethau. Cael y rhyddid i roi cynnig ar bethau newydd a gwthio fy hun."*
"Mae gen i hyder nawr"
"Heb y sesiynau fyddwn i byth wedi meddwl ... teimlo fel artist. Rwy'n credu mai'r hyder yw e."
"Teimlo'n hamddenol a thawel - yn fwy hyderus a mwy fy hun. Dyma'r newid mwyaf i mi."

Roedd rhoi'r cyfle hwn i'r aelodau weithio gydag artistiaid proffesiynol yn beth cadarnhaol a dilysol i'r cyfranogwyr, a chafodd effaith bositif ar eu hyder a'u hunan-barch. Wrth siarad â'r cyfranogwyr, dywedwyd wrthym fod cael gwahoddiad i weithio gyda chymaint o artistiaid proffesiynol, a chael amser yn yr Oriel, wedi gwneud iddynt deimlo eu bod o werth. Mae hwn yn ganlyniad pwysig i'r prosiect gan fod llawer o bobl sy'n profi digartrefedd hefyd yn profi stigma a gwahaniaethu, ac, fel y canfu Adroddiad Crisis, roedd hanner y bobl ddigartref yn eu harolwg yn teimlo "nad oedden nhw'n haeddu help".[13]

Thema arall sy'n rhedeg drwy'r straeon yw bod gan y cyfranogwyr yr hyder i alw eu hunain yn 'artistiaid'. Un o ganlyniadau anfwriadol mwyaf arwyddocaol y prosiect hwn yw bod dau o'r cyfranogwyr wedi dechrau cyrsiau Sylfaen Celf a Dylunio yn y Brifysgol. Doedd yr un o'r ddau wedi ystyried Addysg Uwch fel rhywbeth oedd yn "agored" iddyn nhw cyn y prosiect. Mae cyfranogwr arall yn arddangos ei phaentiadau i'w gwerthu mewn oriel arall ac yn bwriadu dechrau gwerthu ei gweithiau celf ar-lein.

Mae'r gwelliannau yn yr hunanhyder a deimlir gan y cyfranogwyr nid yn unig yn gysylltiedig â'u gallu i greu celf, ond mae'n ymestyn i'w bywydau, eu cynlluniau i'r dyfodol a'u perthynas â phobl eraill.

"Mae gen i gynlluniau ar gyfer y dyfodol - oedd ddim gen i cynt. Mae gen i opsiynau a dewisiadau."
"Rwy'n dyslecsig felly mae teimlo'n ddigon da i fynd i'r Brifysgol yn enfawr i fi. Doedd hyn ddim yn rhywbeth ro'n i'n meddwl oedd yn agored i mi o'r blaen. Rwy'n artist!"
"Fe ro'i gynnig ar unrhyw beth nawr... Rwy'n teimlo'n hyderus a bod gen i gefnogaeth i fentro ac i bethau beidio â mynd yn iawn."

13

Siaradodd y cyfranogwyr am bwysigrwydd y cyfeillgarwch a'r cysylltiadau maen nhw wedi'u gwneud gydag aelodau eraill o'r grŵp,

"Roedd mynd mewn grŵp yn fy helpu i deimlo'n hyderus."
"Bod mewn grŵp bach - wedi dod i adnabod ein gilydd. Adeiladu hyder ei gilydd, agweddau cadarnhaol - dim sylwadau negyddol (dim ond tynnu coes cyfeillgar!) - Ry'n ni'n helpu ein gilydd." "Rwy'n teimlo'n well... Mae gen i berthynas gyda phobl yn y grŵp a sesiynau i ddod iddyn nhw."
"Dod bob tro a rhoi cynnig ar bethau newydd. Cael sgwrs a chwerthin a gwneud ffrindiau."

Mae'n debyg bod y gefnogaeth a'r cyfeillgarwch a ddatblygodd rhwng y cyfranogwyr yn chwarae rhan bwysig i'w helpu i deimlo'n ddiogel yn y gweithdai ac i fagu eu hyder y tu hwnt i'w hamser gyda Crisis.

4.2. Yr Effeithiau i Oriel Mission a Mannau Diwylliannol eraill

Roedd timau Oriel Mission a Crisis yn glir iawn yn eu cais am gyllid ac yng nghyfarfod cychwyn y prosiect eu bod am greu man diogel a chroesawgar i aelodau Crisis i'w galluogi i "gysylltu ag eraill a myfyrio'n greadigol"[14].

Trwy gydol y broses o sefydlu'r prosiect, rhoddodd Crisis ac Oriel Mission ystyriaeth ofalus i gynllun a chynnwys gweithdai, ffyrdd o wneud i'r sesiynau deimlo'n ddiogel a chynhwysol, ac ar bob cam gofynnwyd i aelodau Crisis beth oedd ei angen arnynt i wneud i'r sesiynau weithio iddyn nhw.

Soniodd y cyfranogwyr hefyd fod bod yn rhan o grŵp bach yn rhan bwysig o'u helpu i deimlo'n hyderus ac yn ddiogel.

"Roedd mynd mewn grŵp yn fy helpu i deimlo'n hyderus."
"Bod mewn grŵp bychan"
"Cael sgwrs a chwerthin a gwneud ffrindiau."

Roedd hefyd yn amlwg, wrth siarad â'r artistiaid a'r aelodau, fod cael cefnogaeth aelod o dîm Crisis ym mhob un o'r gweithdai yn rhan hanfodol o lwyddiant y prosiect. Roedd yr artistiaid y buom yn siarad â nhw yn teimlo fod hyn yn tawelu'r meddwl ac yn eu galluogi i ganolbwyntio ar y sesiwn a theimlo'n hyderus y byddai'r cyfranogwyr yn cael cefnogaeth pe bai angen. Roedd y cyfranogwyr hefyd yn teimlo ei bod yn braf cael rhywun roedden nhw eisoes yn ei adnabod yn y sesiynau a bod hyn wedi eu helpu i deimlo'n hyderus i ddod yn y lle cyntaf ac i barhau i ddod i sesiynau.

O ran recriwtio cyfranogwyr i'r gweithdai, yn amlwg chwaraeodd Crisis ran ganolog o ran adnabod pobl a allai fod yn awyddus i ddod, gan roi anogaeth a gwybodaeth iddynt, a chynnig costau teithio. Soniodd y cyfranogwyr hefyd fod gweld yr un aelodau o staff Oriel Mission yn rhan bwysig o'u helpu i deimlo'n gyfforddus yn y gofod. Fe sonion nhw am ba mor groesawgar a chyfeillgar oedd y staff ac am sut roedd y croeso hwn yn rhan bwysig o wneud iddyn nhw deimlo eu bod nhw'n perthyn yn yr Oriel.

[14] Cais Ariannu Gwreiddiol y Prosiect

Elfen bwysig arall yng nghefnogaeth y prosiect i aelodau Crisis oedd cynnal sesiwn wybodaeth gydweithredol yn ystod y prosiect. Mynychwyd y sesiwn gan yr artistiaid, staff Oriel Mission, tîm Crisis a rhai o'r aelodau. Cododd y sesiwn ymwybyddiaeth am ddigartrefedd a sut mae'n effeithio ar wahanol bobl a siaradodd yr aelodau am eu profiadau eu hunain wrth y grŵp. Roedd y sesiwn yn bwysig o ran archwilio stigma am ddigartrefedd a phobl sy'n profi digartrefedd yn ogystal â rhannu'r arbenigedd a gyfrannodd tîm Crisis i'r prosiect o ran cefnogi pobl sy'n profi digartrefedd. Roedd un o'r artistiaid y buom yn siarad â nhw yn teimlo bod y prosiect wedi ei helpu i herio'i chanfyddiadau ei hun ynghylch beth yw digartrefedd a sut roedd yn ystyried pobl ddigartref. Myfyriodd artist arall ar ei brofiadau ei hun cyn dod at sylweddoliad ei fod wedi bod yn ddigartref ei hun ar un adeg. Trwy ein trafodaethau gyda phobl sy'n rhan o'r prosiect gwelsom ei bod yn ddefnyddiol herio canfyddiadau ac annog pobl i feddwl am yr hyn y mae'n ei olygu i fod yn ddigartref.

Cafwyd adborth cadarnhaol iawn gan y cyfranogwyr am eu perthynas ag Oriel Mission;

"Roedd Oriel Mission mor gyfeillgar a chroesawgar."
"Doeddwn i erioed wedi bod yn Oriel Mission o'r blaen, ac ro'n i ar binnau, ond nawr rwy'n teimlo'n gyffyrddus yno."
"Rwy'n teimlo bod croeso i fi yng ngofod yr Oriel - gofod mor hyfryd – mae'n gartrefol."

Soniodd y cyfranogwyr hefyd am eu barn am orielau a'u perthynas newidiol â'r mannau hyn,

"Fe wnaethon nhw newid fy marn i am orielau – ro'n i'n arfer meddwl eu bod nhw'n uchel-ael a ddim i mi. Rwy wedi mynd i orielau eraill ers hynny ac yn teimlo bod y llefydd yma i fi. Mae wedi agor fy llygaid i beth sydd ar gael a beth y galla i fynd iddo."

5. Cyflawni a Rheoli

Cafwyd trafodaeth gynhyrchiol a chadarnhaol rhwng Cwmpas, Crisis ac Oriel Mission ar ddechrau'r prosiect i sefydlu Theori Newid fyddai'n rhoi cyfeiriad clir i'r prosiect a chyd-ddealltwriaeth o'r gweithgareddau a'r canlyniadau disgwyliedig. Roedd yr artistiaid y siaradon ni â nhw i gyd yn teimlo iddynt gael eu cefnogi a'u gwerthfawrogi yn ystod y prosiect a soniodd llawer fod y profiad wedi bod yn un cadarnhaol.

Trwy gydol y prosiect bu cyfathrebu rhagweithiol a chadarnhaol rhwng Oriel Mission a Crisis, a chynhaliwyd y prosiect mewn modd agored a thryloyw felly roedd y broses werthuso'n un syml. Roedd y partneriaid yn barchus o'r arbenigedd a'r sgiliau yr oedd pob un ohonynt yn eu cyflwyno i'r prosiect. Trwy gydol y broses, roedd y partneriaid yn gyson yn gwerthfawrogi'r profiadau byw a gyflwynwyd i'r prosiect gan aelodau Crisis, a chynhyrchwyd sesiynau gyda nhw a gwrando ar eu barn a'u syniadau.

6. Gwersi

Mae'r gwersi o'r prosiect hwn yn hynod ddefnyddiol – i Oriel Mission ond hefyd i ofodau diwylliannol eraill sy'n dymuno bod yn fwy cynhwysol a hygyrch i bob aelod o'u cymuned. Fel yr nododd Rheolwr Allgymorth Oriel Mission,

"Dyma grŵp o bobl na fydden ni wedi gallu cysylltu â nhw o'r blaen. Cyrraedd pob aelod o'n cymuned ni – dyna'r peth hollbwysig i ni".

Dyma'r pwyntiau dysgu allweddol sydd wedi deillio o'r gwerthusiad hwn:

- Mae ffurfio partneriaeth gref, gyfartal a chydweithredol gyda gwasanaeth digartrefedd fel Crisis yn gam cyntaf hanfodol.
- Bydd cydweithio â chorff fel Crisis yn gymorth i ymgysylltu ac annog pobl sy'n profi digartrefedd i gymryd rhan yn y prosiect. Bydd hefyd yn ychwanegu gwerth enfawr o ran y sgiliau a'r arbenigedd mewn digartrefedd y gall y corff eu cynnig.
- Dylid creu cynlluniau syml o weithgareddau a chanlyniadau disgwyliedig a sicrhau bod pawb yn gwybod beth yw eu rôl a'u cyfrifoldebau. Dylid cwrdd yn rheolaidd drwy gydol y prosiect i fesur cynnydd ar y cynlluniau a thrafod unrhyw heriau neu lwyddiannau.
- Gweithiwch gyda'r bobl sy'n profi digartrefedd i gyd-greu gweithdai. Fel hyn byddant yn fwy ystyrlon i'r cyfranogwyr ac yn eu hannog i ddal i fynychu.
- Rhowch lais i bobl sydd â phrofiad byw o ddigartrefedd wrth godi ymwybyddiaeth ymhlith tîm y prosiect o'r hyn y mae'n ei olygu i fod yn ddigartref.
- Crëwch ofod diogel i'r cyfranogwyr, yn ddelfrydol un lle mai dim ond nhw gaiff fynd iddo. Gwnewch y lle mor groesawgar a chyson â phosib, gan geisio sicrhau mai'r un aelodau o staff sydd yno bob amser.
- Crëwch grwpiau bach all ffurfio perthynas â'i gilydd. Cynigiwch gostau teithio a darparu bwyd ysgafn a diodydd i wneud y profiad mor 'gartrefol' â phosibl.
- Gwnewch amser i ddathlu'r prosiect a dangos gwerth y gwaith y mae'r cyfranogwyr wedi'i greu.

7. Casgliadau

Mae'r prosiect wedi cyflawni blaenoriaethau ariannu Cyngor y Celfyddydau. Mae'r prosiect yn hynod o berthnasol[15] wrth i ddigartrefedd gynyddu yng Nghymru[16] o ganlyniad i bwysau fel y cynnydd mewn costau byw[17] ac mae digartrefedd yn effeithio ar fwy a mwy o bobl. Mae'r prosiect wedi gwneud gwahaniaeth sylweddol i aelodau Crisis, gan arwain at welliant uniongyrchol yn eu lles. Mae'r prosiect hefyd yn enghraifft wych o gydgynhyrchu gwirioneddol. Mae cydweithrediad agored, cadarnhaol a chynhwysol Oriel Mission drwy gydol y prosiect gyda Crisis, yr artistiaid ac aelodau Crisis yn esiampl o waith partneriaeth cadarnhaol a chydweithredol.

Mae'r prosiect wedi arwain at wersi gwerthfawr a fydd yn galluogi Oriel Mission i barhau i newid bywydau pobl yn y gymuned. Bydd y gwersi hyn yn ddefnyddiol a pherthnasol hefyd i ganolfannau celfyddydol a diwylliannol eraill sy'n dymuno bod yn groesawgar ac yn hygyrch i bobl ddigartref.

I ddychwelyd at gwestiwn canolog y prosiect, "A all celf fod yn gyfrwng i weithio yn erbyn unigrwydd i bobl sy'n profi effaith digartrefedd?", yn ôl y dystiolaeth a gasglwyd yn y straeon hyn am y Newid Mwyaf Arwyddocaol ac o siarad ag aelodau Crisis dros y cyfnod hwn, mae'n amlwg i ni fod y prosiect wedi cael effaith gadarnhaol sylweddol ar deimladau'r cyfranogwyr o gysylltiad ac ar eu gallu i ymgysylltu ag eraill a meithrin perthynas â phobl eraill. Fel y sylwir yng ngwaith ymchwil Crisis 2015[18] i unigrwydd a digartrefedd, mae digonedd o dystiolaeth i gefnogi'r syniad ei bod yn anoddach gwneud neu gynnal perthynas ystyrlon pan fydd rhywun yn teimlo'i fod yn ddiwerth neu'n brin o hunanhyder neu hunan-barch. I wneud cysylltiad â rhywun, rhaid teimlo bod gennym rywbeth i'w gynnig a'n bod yn werth ein hadnabod.

Mae llwyddiant y prosiect hwn a'r effaith anhygoel y mae wedi'i chael ar yr unigolion dan sylw yn dangos mor llesol y gall effaith gadarnhaol celf a chreadigrwydd fod i bobl – yn enwedig pobl sy'n aml wedi'u stigmateiddio ac "yr effeithiwyd yn andwyol ar eu hiechyd a'u lles gan dlodi" ac sy'n profi "ffactorau ehangach sy'n arwain at ganlyniadau iechyd anghyfartal – yn economaidd-gymdeithasol, addysg, swyddi, incwm a thai."[19]

Mae aelodau Crisis sy'n rhan o'r prosiect hwn wedi mynegi'r effaith gadarnhaol y mae'r prosiect hwn wedi'i chael ar eu hymdeimlad o hunan, ac ar y ffordd maen nhw'n gweld eu lle yn eu cymuned. Mae gallu gwneud cysylltiadau a theimlo bod ganddynt rywbeth i'w gynnig i bobl eraill wedi eu helpu i deimlo'n llai unig ac ynysig. Fel y myfyriodd un cyfranogwr,

"Mae hyn wedi achub fy mywyd."

---

[15] https://arts.wales/sites/default/files/2023-08/Celfyddydau%2C_Iechyd_a_Lles_Rhaglen_Ariannu%27r_Celfyddydau_drwy%27r_Loteri_Genedlaethol_2023%5B1%5D.pdf

[16] https://statscymru.llyw.cymru/Catalogue/Housing/Homelessness/householdseligibleforhomelessnessassistanceandinpriorityneed-by-area-measure-section77

[17] https://ymchwil.senedd.cymru/erthyglau-ymchwil/mynd-i-r-afael-a-digartrefedd-mynydd-sy-n-gallu-teimlo-n-amhosib-ei-ddringo/

[18] https://www.crisis.org.uk/media/20504/crisis_i_was_all_on_my_own_2016.pdf

[19] https://arts.wales/sites/default/files/2023-08/Celfyddydau%2C_Iechyd_a_Lles_Rhaglen_Ariannu%27r_Celfyddydau_drwy%27r_Loteri_Genedlaethol_2023%5B1%5D.pdf

8. Argymhellion

1. Oriel Mission i fyfyrio ar yr hyn a ddysgwyd o'r prosiect hwn, ei rannu gyda'u tîm staff ehangach a pharhau i greu lle croesawgar a hygyrch i bobl sy'n profi digartrefedd.

2. Oriel Mission a Crisis i barhau i weithio gyda'i gilydd i alluogi a chefnogi aelodau newydd o Crisis i ddefnyddio gofod Oriel Mission.

3. Oriel Mission i rannu'r hyn a ddysgwyd o'r prosiect hwn gyda mannau diwylliannol a chelfyddydol eraill yn Abertawe a thu hwnt i'w cefnogi i ddod yn groesawgar ac yn hygyrch i bobl sy'n profi digartrefedd.

4. Oriel Mission a Crisis i drafod creu fersiwn pellach o'r prosiect hwn i roi cyfle i aelodau newydd Crisis gymryd rhan ac elwa o'r gweithdai.

9. Y Dyfodol

Cydweithiodd Crisis ac Oriel Mission i greu enghraifft lwyddiannus o weithio mewn partneriaeth a chyd-gynhyrchu er budd grŵp o bobl sy'n aml yn cael eu hanwybyddu, eu stigmateiddio a'u gwthio i'r cyrion. Yn ein barn ni, mae'r prosiect wedi cyflawni ei amcanion yn llwyddiannus ac wedi cynhyrchu gwersi gwerthfawr ar gyfer y dyfodol. O ailadrodd y prosiect gellid parhau i newid bywydau llawer mwy o bobl ddigartref ac i gefnogi hyn, rydym wedi nodi rhai ffynonellau cyllid posibl ar gyfer y dyfodol:

Sefydliad Paul Hamlyn – Cronfa Mynediad a Chyfranogiad i'r Celfyddydau
Gallai'r gronfa fod yn ffynhonnell bosibl o gyllid yn y dyfodol gan fod gan y prosiect gysylltiadau clir â meysydd blaenoriaeth y gronfa sef mynd i'r afael ag anghydraddoldebau, cydgynhyrchu, rhoi llwyfan i leisiau creadigol gwahanol a chreu gwersi a myfyrio arnynt.

Esme Fairbairn – Celf a chreadigrwydd cymunedol
Nod y gronfa yw defnyddio grym creadigrwydd a diwylliant i drawsnewid bywydau a chymunedau. Mae gan y gronfa ffocws cymunedol cryf, ac mae'n awyddus i ariannu prosiectau sy'n dod â phobl at ei gilydd ac yn cryfhau cysylltiadau cymunedol.

Moondance
Mae gan Moondance gylch gwaith ehangach, ond mae'n ymddangos bod y prosiect yn cyd-fynd yn dda â'u datganiad cenhadaeth: "Atal neu liniaru tlodi, cefnogi lles a llesiant menywod, plant, yr henoed a'r rhai sy'n agored i niwed yn ein cymdeithas, gwella canlyniadau iechyd, codi safonau addysgol a gwarchod ein hamgylchedd ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol."

Rhaglen y Loteri: Celfyddydau, Iechyd a Lles – Mae cylch gwaith y gronfa yn anelu at gefnogi prosiectau llwyddiannus i ehangu cyrhaeddiad eu gweithgareddau. Gallai trafodaeth gyda'r cyllidwr unwaith y bydd y prosiect wedi cyflwyno'r dystiolaeth derfynol arwain at fuddsoddiad pellach, o ystyried cyflawniadau ac effaith y prosiect hwn.

Ffôn: 0300 111 5050

E: jenny.phillips@cwmpas.coop

cwmpas.coop

Mae Cwmpas yn gymdeithas gofrestredig o dan Ddeddf Cymdeithasau Cydweithredol a Chymdeithasau Budd Cymunedol 2014, rhif 24287 R