Astudiaeth achos o hunangynhaliaeth:

‘Estyn Allan’ i wella bywydau pobl drwy gerdded.

Dewch i Gerdded
Let's Walk

cerdded am oes
walk 4 life

sportwales
chwaraeoncymru

Noddir gan
Lywodraeth Cynulliad Cymru
Sponsored by
Welsh Assembly Government

Cyflwyniad

Mae 'Estyn Allan' yn brosiect a ddatblygwyd gan Ramblers Cymru er mwyn gweithio â grwpiau/ sefydliadau cymunedol i gynyddu eu lefelau gweithgarwch drwy gerdded. Un o'r sefydliadau a dargedwyd oedd Trobwynt, sy'n galluogi pobl sydd wedi bod yn ddibynnol ar gyffuriau neu alcohol i gynyddu eu sgiliau byw annibynnol ac adfer i iechyd llawn ac annibyniaeth.

- Mae'r prosiect hwn wedi'i anelu'n benodol at ddefnyddwyr gwasanaeth Trobwynt yn Llanelli. Fe'i sefydlwyd fis Mehefin 2009 gyda phedwar o bobl, sydd dal yn rhan o'r prosiect ers hynny. Pan nad yw'r bobl hyn yn ddefnyddwyr gwasanaeth gyda Trobwynt bellach, bydd y prosiect cerdded yn parhau ond gyda chriw newydd o gerddwyr.

- Mae prosiect Estyn Allan, drwy gyfrwng Ramblers Cymru, yn darparu cefnogaeth staff i Trobwynt ar sail wythnosol, er mwyn helpu i drefnu teithiau cerdded a sawl her, darparu hyfforddiant i staff a defnyddwyr gwasanaeth a helpu'r sefydliad i gynnwys cerdded fel rhan o'r hyn maent yn ei gynnig i ddefnyddwyr y gwasanaeth.

- Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae'r grŵp wedi cynnal teithiau cerdded byr a hir yn lleol, yn dechrau o'r swyddfa fel rheol. I ddechrau, roedd y teithiau cerdded hyn yn para rhyw 30 munud i awr, gan raddol adeiladu i fod yn ddwyawr. Wrth i aelodau'r grŵp fagu hyder, awgrymodd Hwylusydd Estyn Allan y dylent ymgymryd â Her Tri Chopa Cymru (yr Wyddfa, Cader Idris a Phen-y-Fan) yn 2010, gyda staff Trobwynt fel rhan o'r tîm ac yn darparu cefnogaeth. Wedi cytuno i hyn, roedd rhaid i'r grŵp fynd ar deithiau cerdded hirach, ar dir garwach, felly dyma ddechrau cynnwys Bannau Brycheiniog, y Mynydd Du, Mynyddoedd y Preseli a rhannau o Lwybr Arfordirol Sir Benfro ar y rhaglen. Yn ystod y cyfnod hyfforddi, roeddent yn cerdded ddwywaith yr wythnos, un taith fer ac un taith fynydd.

Manteision a chyflawniadau mewn perthynas â hunangynhaliaeth

Roedd y prosiect yn gyfeiriad cwbl newydd i Trobwynt. Dywedodd hwylusydd Estyn Allan, rheolwr Trobwynt a'r cyfranogwyr bod y manteision wedi bod yn llawer mwy na'r disgwyl. Er bod y rheolwr yn ymwybodol o'r manteision gwyddonol a oedd wedi'u profi, a'r newidiadau cemegol sy'n digwydd i'r corff wrth ymarfer, dywed ei fod "wrth ei fodd gyda lefel hyder y cleientiaid a'r cyfeillgarwch maent wedi'i ddatblygu". Dywed bod undod yn y grŵp, sydd wedi deillio o gydweithio er mwyn cyflawni rhywbeth gyda'i gilydd, a bod y staff ar eu hennill hefyd, gan ddweud bod "y rhai sydd wedi cymryd rhan yn llawer mwy brwd a bywiog erbyn hyn".

- Mae'r **cerddwyr** sydd wedi cymryd rhan wedi elwa mewn sawl ffordd. Dod â hwy at ei gilydd yn rheolaidd oedd y grŵp cerdded i ddechrau ond mae'r cyfranogwyr yn siarad am sut fu i'r berthynas a ffurfiwyd roi cryfder a chefnogaeth iddynt i'w cynnal drwy'r penwythnosau a'r cyfnodau pan fyddent wedi bod yn fwy tebygol o ddychwelyd at eu harferion alcohol a chyffuriau blaenorol.

- Yn aml iawn, mae defnyddwyr gwasanaeth Trobwynt yn dioddef o broblemau iechyd eraill, a sylwyd ar nifer o welliannau, yn cynnwys teimlo'n fwy bywiog ac egnïol. Dywedodd un cyfranogwyr ei bod wedi cael problemau symud a'i bod mewn cryn boen yn aml, i'r graddau pe bai'n cerdded am bum munud, ni fyddai'n gallu cerdded adref a byddai angen tacsi. Wedi cymryd rhan gyda'r grŵp cerdded, mae'n gallu cerdded i'r dref ac yn ôl adref heb unrhyw broblem.

- Nid oes gan ddefnyddwyr y gwasanaeth lawer o hunanhyder a hunan-barch yn aml, ac maent yn dioddef o broblemau o ran anallu i weithio a chynnal perthynas. Dywedodd y rhai a gymerodd ran yn y grŵp cerdded eu bod yn teimlo bod parch a pherthnasoedd teuluol wedi cael eu hadfer. Dywedodd un mam bod ei phlant yn byw gyda hi eto yn awr ac mae un arall wedi gallu dechrau bywyd newydd oddi wrth ei phroblemau blaenorol. O blith y pedwar defnyddiwr gwasanaeth a oedd yn aelodau o'r grŵp cerdded, mae tri mewn gwaith yn awr ac mae'r pedwerydd yn dod yn 'barod am waith'.

- Elwodd **staff Trobwynt** o'r prosiect hefyd. Dywedodd un ei bod wedi cael ei magu gan rieni a oedd yn mwynhau cerdded ond nid oedd hi erioed wedi cerdded; fodd bynnag, ers ymuno â'r prosiect, mae wedi bod ar ddwy daith gerdded hir gyda'i thad, rhywbeth na fyddai wedi'i ystyried fyth cyn hynny. Dywedodd y staff eu bod yn teimlo'n falch o fod yn rhan o gynnydd defnyddwyr y gwasanaeth a'u bod wedi cael persbectif newydd o'u swydd hwy eu hunain ac o waith Trobwynt.

- Mae **hwylusydd Estyn Allan** wedi sicrhau gwell dealltwriaeth o sut i weithio â phobl â phroblemau cyffuriau ac alcohol. Dywed bod yr her o wneud rhywbeth dros rywun arall yn allwedd i'w lwyddiant y prosiect. Yn wir, roedd y syniad o her newydd yn brofiad cwbl newydd i'r arweinydd ac i'r sefydliad; aethant i'r afael â'r her honno gyda'i gilydd.

- Mae **Trobwynt** wedi llwyddo i greu a chryfhau cysylltiadau â grwpiau gwirfoddol eraill a'r ysbyty, drwy ddefnyddio her Tri Chopa Cymru i godi arian er budd eraill.

Ffactorau llwyddiant

Mae hwylusydd Estyn Allan wedi nodi sawl ffactor sydd wedi cyfrannu at lwyddiant y prosiect:

- Roedd ymroddiad parhaus Trobwynt yn ffactor allweddol yn llwyddiant y prosiect; ymunodd y rheolwr a'r staff yn y gweithgarwch ac roeddent yn frwdfrydig ac yn barod i helpu.

- Mae Trobwynt a Ramblers Cymru wedi gwrando ar ei gilydd. Cred yr Hwylusydd bod y prosiect wedi dod â phopeth gorau sydd gan y ddau sefydliad i'w cynnig at ei gilydd a'u bod wedi ymateb yn dda i anghenion ei gilydd. Mae Trobwynt a Ramblers Cymru yn cyrraedd eu targedau ac mae defnyddwyr y gwasanaeth yn mwynhau eu hunain hefyd.

- Teimla'r Hwylusydd bod cael gwybodaeth am y mannau lle byddant yn cerdded yn helpu, er enghraifft, mae gwybodaeth hanesyddol am y castell y byddant yn ymweld ag ef yn ychwanegu elfen ddysgu at y daith gerdded.

Un cam allweddol ar hyd y daith at lwyddiant oedd cael hyd i her a weithredodd fel botwm i 'danio'r' grŵp yma. Mwynhaodd aelodau'r grŵp y gwaith tîm, gan ymateb yn dda i'r cyfle ac ystyried yr her fel gwir ymrwymiad. Mae ymroddiad defnyddwyr y gwasanaeth a'u cefnogaeth i'w gilydd wedi golygu eu bod i gyd wedi llwyddo, ac mae hynny wedi gwneud gwahaniaeth aruthrol i'r grŵp.

Yr her

Bu'n rhaid i Trobwynt wynebu sawl her fel sefydliad, wrth ymgymryd â menter cwbl newydd. Fodd bynnag, dywed y rheolwr bod gweithredu mecanweithiau cefnogi oddi mewn i'r sefydliad wedi gweithio a bod y brwdfrydedd a greodd y prosiect yn golygu bod y cyfranogwyr i gyd – y staff a defnyddwyr y gwasanaeth – wedi cefnogi ei gilydd.

- Hefyd, wynebwyd yr her o fynd ar daith gerdded fawr Tri Chopa Cymru gyda grŵp nad oedd erioed wedi cerdded mynydd. Dywed yr hwylusydd mai'r broblem gyntaf oedd darganfod beth oedd yn eu 'cyffroi'. Unwaith roedd ganddynt her, roedd ymddiriedaeth yr hwylusydd a Trobwynt yn y cleientiaid yn sicrhau ffocws iddynt ac roeddent yn benderfynol bod rhaid iddynt gyflawni'r her. Dysgodd yr hwylusydd beth oedd y problemau a dysgodd sut i'w datrys. Er enghraifft, roedd diffyg offer ar gyfer y daith ar y mynydd yn un broblem ond derbyniodd y rhai a gafodd hyfforddiant Arweinwyr Cerdded Iach ychydig ddarnau o offer sylfaenol gan Ramblers Cymru, fel poteli dŵr, a rhoddodd yr hwylusydd ddarnau sbâr o'i offer ef ei hun ar fenthyg iddyn nhw. Roedd rhaid i'r cerddwyr i gyd brynu eu hesgidiau cerdded eu hunain.

- Roedd staff Trobwynt yn ymwybodol bod rhaid rheoli pob risg, oherwydd fe allai'r cleintiaid fethu ymdopi â methiant; fodd bynnag, diflannodd eu bregusder emosiynol a chorfforol wrth iddynt adeiladu ar eu llwyddiannau.

Hunangynhaliaeth ac edrych ymlaen

Mae Trobwynt a'r bobl a gymerodd ran yn ystod y flwyddyn ddiwethaf yn benderfynol o gynnal y prosiect, felly, yn ddiweddar, maent wedi sefydlu gweithgor sy'n cynnwys y staff a hwylusydd Estyn Allan, er mwyn cynllunio ar gyfer y dyfodol ac i sicrhau bod y prosiect ar gael i ddefnyddwyr newydd y gwasanaeth.

Maent yn cynllunio dau galendr o deithiau cerdded ar gyfer 2011 – un o deithiau cerdded byr i'w cynnal unwaith yr wythnos o leiaf ac un arall o deithiau cerdded mwy heriol. Y nod yw i'r teithiau byr fod yn atyniadol i holl ddefnyddwyr y gwasanaeth ac i'r rhai mwy heriol ganiatáu cynnydd. Hefyd, bydd y teithiau hirach hyn yn helpu'r grŵp i ymarfer ar gyfer her Tri Chopa Cymru fel achlysur noddedig arall. Teimlai rheolwr Trobwynt bod angen cynnal ail Her Tri Chopa Cymru cyn dod yn gyfan gwbl hunangynhaliol, gan elwa o gefnogaeth ac arbenigedd hwylusydd Estyn Allan, sy'n gyfarwydd â'r math o broblemau i'w hystyried wrth weithio â defnyddwyr y gwasanaeth.

Asesir risg pob digwyddiad ar y calendr o deithiau cerdded a gyda'i gilydd byddant yn llunio portffolio o deithiau cerdded gyda nodiadau ategol, i'w defnyddio flwyddyn ar ôl blwyddyn wrth i aelodau'r grŵp newid dros amser. Mae hwylusydd Estyn Allan a rheolwr Trobwynt yn cydweithio'n agos er mwyn sicrhau bod y teithiau sydd wedi'u cynllunio a'r potensial o her yn bodoli i gynnal y diddordeb a'r brwdfrydedd.

Mae'n rhaid i'r grŵp ddefnyddio ei staff ei hun er mwyn arwain a chefnogi Estyn Allan; dywedodd y rheolwr yn gwbl glir y bydd y costau'n cael eu talu gan Trobwynt. Yn fwy arwyddocaol efallai, mae'r staff yn cael eu hyfforddi fel Arweinwyr Cerdded Iach, gyda'r bwriad o symud ymlaen i ennill Dyfarniad Arweinwyr Cerdded Mynyddoedd. Bydd hyn yn sicrhau sefydlogrwydd i'r prosiect. Mae modd llogi arweinwyr mynydd cymwys ond gallai hyn olygu bod arweinydd gwahanol yn gweithio gyda'r grŵp bob wythnos. I'r grŵp hwn, ceir gwerth sylweddol o gael arweinydd mynydd sy'n eu hadnabod fel unigolion, a deall beth maent yn gallu ei wneud.

Cyfeiriodd hwylusydd Estyn Allan a rheolwr Trobwynt at y rhan bwysig iawn y mae Dewch i Gerdded Cymru wedi'i chwarae wrth gyllido'r prosiect, gan ddarparu cyrsiau fel Hyfforddiant i Arweinwyr Cerdded a hefyd cynnig cefnogaeth fwy cyffredinol.

Y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol a wnaed gan y cynllun hwn

Fe wnaethom ni ofyn i'r arweinydd gwblhau'r frawddeg a ganlyn,

"Yn fy marn i, y gwahaniaeth mwyaf arwyddocaol y mae'r cynllun hwn yn ei wneud i'r bobl sy'n cymryd rhan yw..... bod y cyfranogwyr i gyd wedi magu mwy o hyder drwy gael eu herio a thrwy ddysgu i oresgyn anawsterau.

Cyswllt:
Estyn Allan, Ramblers Cymru
Ffôn: 07977 102913
E-bostl: reachingout@ramblers.org.uk
Gwefan: www.ramblers.org.uk