

## **Podlediad: Gwytnwch a Thlodi Cymunedol**

Cyfwelydd: Alex Swift

Ymatebwyr: Siobhan Parry, Wren Radford

---

ALEX SWIFT: Croeso. Yn ymuno gyda fi heddiw mae Siobhan Parry o'r elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol Plattform a Wren Radford, darlithydd mewn celfyddydau rhyddfrydol ym Mhrifysgol Manceinion. Ydych chi'n iawn i ddechrau trwy ddweud mwy am eich hunain a mynd i fwy o fanylion am y gwaith rydych chi'n ei wneud a'ch prosiectau unigol?

SIOBHAN PARRY: Iawn, dim problem. Dwi'n hapus i ddechrau. Helo, fy enw i ydy Siobhan ac fel roeddech chi'n sôn, fy rôl i yw Pennaeth Gwasanaeth plant, pobl ifanc a theuluoedd yn Plattform, yn canolbwyntio ar bethau fel digartrefedd tai, dewis arall yn lle aros mewn ysbytai, cymorth iechyd a lles emosiynol, therapi a chanolfan lles, mae llawer o wahanol bethau rydyn ni'n eu gwneud. Ond roeddwn i'n awyddus iawn i sgwrsio ychydig ymhellach am ein prosiect rydyn ni'n ei wneud ar hyn o bryd sydd yn rhan o Gymuned Dysgu Cynnar Betws yng Nghasnewydd gan ei fod yn esiampl arbennig o'r gwaith rydyn ni'n ei wneud ar y lefel leol i edrych ac archwilio pethau fel bod yn wybodus o drawma ac effaith tlodi a thrallod.

WREN RADFORD: Ia, helo, Wren ydw i, rwy'n ymchwilydd ac rwy'n gweithio mewn sawl math o feysydd rhyngddisgyblaethol, ond y prif beth rwy'n ei wneud yw cydweithio â chymunedau i archwilio eu profiadau o anghydraddoldeb ond hefyd eu gweithred neu'r gwaith y maent yn ei wneud i fynd i'r afael â'r anghydraddoldeb hwnnw. Rwy'n aml yn defnyddio math o ddulliau creadigol a dulliau sy'n seiliedig ar y celfyddydau sy'n anelu at adeiladu a chefnogi cymuned yn y broses ymchwil, felly gweld cyfranogwyr fel ymchwilwyr eu hunain am anelu at adeiladu perthnasoedd, cefnogi hyder ac iechyd meddwl pobl yn y broses o - hefyd, ond

mewn gwirionedd unrhyw fath o ddulliau sy'n annog pobl i fyfrio a rhannu yn y ffyrdd y maent am wneud hynny.

ALEX SWIFT: Diolch i'r ddwy ohonoch. Egwyddor ganolog y tu ôl i'r prosiectau hynny a nodwyd gennych yw'r syniad hwn o roi llais i bobl, cyfiawnder epistemig y gallem ei alw, chi'n gwybod, felly rhoi lle i bobl sydd wedi profi tlodi a'r gallu i fynegi eu hunain, adrodd eu straeon eu hunain. Felly, sut ydych chi wedi ceisio cadw at hynny yn eich gwaith eich hun a pham mae creadigrwydd, fel y gwnaethoch chi ddisgrifio Wren, yn offeryn gwerthfawr wrth helpu pobl i ddeall a gwneud synnwyr o'u profiadau gyda thlodi?

SIOBHAN PARRY: Ydw, rwy'n credu bod honno'n agwedd bwysig iawn ar y gwaith yr ydym yn ei wneud, sy'n rhan o brosiect 'Embrace' sydd wedi'i leoli yng Nghymuned Dysgu Cynnar Betws, a datblygwyd y prosiect hwnnw mewn ymateb i angen lleol drwy bartneriaeth o ganlyniadau sefydliadau yn yr ardal. Felly, mae'n dipyn o brosiect peilot ond dyma'n union yr ydym yn ceisio ei wneud yw rhyw fath o ddatgloi peth o'r wybodaeth honno mae'n debyg, sy'n aml yn bodoli ar lefel clinig tebyg yn y gymuned ac i ni allu cael y trafodaethau hynny am effaith trawma a thlodi ac i bobl gael y cyfle i wneud ystyr a gwneud synnwyr o'u profiadau. Ac rwy'n credu mai rhan bwysig iawn o'r ffordd yr ydym wedi datblygu'r prosiect hwnnw yw ei fod mewn cyd-gynhyrchu, felly mae amlinelliad o ble gall pethau fynd o ran y pynciau rydyn ni'n eu trafod ond mae hynny'n hyblyg ac yn gyfnewidiol iawn, felly efallai y byddwch yn dod at ddarn o wybodaeth yr ydym yn mynd i'w archwilio ac yna gallai'r sgwrs honno fynd i gyfeiriad hollol wahanol, ond dwi'n meddwl beth yw'r pethau allweddol o ran gwneud hynny'n llwyddiant yw ei fod yn canolbwytio'n fawr ar adeiladu'r diogelwch a'r ymddiriedaeth yna ar y dechrau a meithrin y math hwnnw o amgylchedd sy'n caniatáu i'r diogelwch hwnnw i bobl deimlo eu bod yn gallu siarad yn agored ac rwy'n credu ei bod yn bwysig iawn ei fod yn cael ei wneud mewn amgylchedd lle mae'n ryw fath o drafodaethau rhwng cyfoedion gan fod llawer yn dod o hynny, dwi'n meddwl ei fod yn helpu pobl i deimlo fel bod nhw ddim ar eu pen eu hunain. Ac ie, mae'n rhan bwysig iawn o hynny, felly rwy'n credu ei fod yn gweithio gyda phobl yn hytrach na dweud, o, rydyn ni'n mynd i wneud y

rhaglen hon neu rydyn ni'n mynd i wneud yr ymyrraeth hon, mae'n ymwneud yn fawr â'r dysgu hwnnw gyda'n gilydd.

WREN RADFORD: Felly, mae'r math o brosiect diweddaraf rydw i wedi bod yn rhan ohono sy'n enghraifft dda, o'r enw 'The Embodied Everyday' , ac roedd hyn mewn cydweithrediad â phobl a oedd wedi bod yn rhan o grwpiau gwirionedd tlodi ym Manceinion Fwyaf a Glasgow, roedd y prosiect ei hun yn ymwneud ag archwilio profiadau dyddiol pobl o anghydraddoldeb ond hefyd y ffyrdd cyffredin iawn y mae pobl yn goroesi ac yn herio anghydraddoldeb. Felly, mae'r egwyddor honno o gyfiawnder epistemig hefyd yn dod â'r ymdeimlad hwnnw o flaenoriaeth epistemig i bobl sydd â'r profiadau byw hynny lle'r oeddem yn darganfod bod pobl yn teimlo fel pan oedden nhw'n siarad gydag ymchwilwyr neu wleidyddion neu lunwyr polisi, roedden nhw'n teimlo fel pe baen nhw yn aml yn cael eu gofyn i gategoreiddio eu bywyd yn fath o wahanol focsys ar gyfer cymorth, felly tlodi bwyd fan acw, iechyd meddwl draw fan hyn, tlodi plant draw fan acw, anabledd draw fan hyn, ac roedd pobl yn teimlo nad oedd hynny'n wir am eu profiadau byw. Ond roedden nhw hefyd weithiau yn teimlo math o ymdrechion cymunedol roedden nhw wedi'u gwneud, wyddoch chi, felly gweithredu i gael codiad o £5 mewn grant gwisg ysgol efallai, felly fe ddechreuon ni gyda'r math yna o egwyddor cyfiawnder epistemig, o fath o ddweud ei bod hi'n bwysig cychwyn o fywydau dyddiol pobl, gan ddangos na allwch chi wir gymryd y profiad hwnnw a gwahanu'r cyfan mewn rhyw fath o ffyrdd taclus. Ac fe ddigwyddodd y prosiect dros y cyfnod clo, felly roedd yn rhaid i ni feddwl yn ein grŵp ail-lywio yn eithaf gofalus am sut y byddai popeth yn mynd yn ei flaen, meddwl am faterion fel gagendor digidol a sut y gallai'r prosiect gefnogi pobl a oedd yn eithaf ynysig yn ystod y cyfnod hwnnw, yn hytrach na gorlwytho pobl gyda rhywbeth arall yr oedd yn rhaid iddynt ei wneud. Felly, fel rhan o'r grŵp hwnnw, fe benderfynon ni ar gyfnodolyn creadigol. Felly, fe anfonon ni ddyddlyfr a phe cyn celf allan i bobl gyda rhai awgrymiadau a gallai pobl ysgrifennu neu dynnu lluniau neu ludwaith neu wneud beth bynnag roedden nhw ei eisiau yn y gofod, gan gynnwys cofnod llais, ac anfon hynny yn ôl atom dros WhatsApp. Ac ochr yn ochr â'r cadw cofnod hwnnw fe wnaethom gyfarfod hefyd mewn grwpiau bach dros

Zoom lle byddai pobl unwaith eto yn ymateb i fath o ysgogiadau creadigol a byddem yn trafod y mewnbwn hwn ac yn myfyrio ar rai o'r gwahaniaethau a'r cysylltiadau rhwng profiadau pobl. Ac roedd hwn yn fath o brofiad hynod gynhyrchiol dwi'n meddwl, yn heriol iawn, dwi'n meddwl ein bod ni i gyd wedi profi math o gael ein hwynebu â thudalen wag a beth i'w roi i mewn ond y stwff ddaeth yn ôl a'r pethau roedd pobl yn eu rhannu yn y grwpiau a siarad amdany'n nhw a'r ffyrdd roedd pobl yn annog creadigrwydd ein gilydd oedd- Roedd hynny'n rhywbeth oedd wir yn herio sut dwi'n meddwl, nid ddim ond rhyw fath o'r egwyddorion haniaethol hynny o gyfiawnder epistemig ond sut mae hynny'n edrych yn y math yna o, yn union fel y dywedodd Siobhan, yn dysgu gyda'n gilydd.

ALEX SWIFT: Mae gen i ddiddordeb yn y syniad hwn o sut rydyn ni'n siarad â phobl a rhywbeth sy'n cael ei amlinellu yn y - ym manifesto Platform mewn gwirionedd y byddwn yn siarad ychydig mwy am hyn yn ddiweddarach yn gofyn i bobl "Beth sydd wedi digwydd i chi?" yn lle "Beth sy'n bod gyda chi?" Felly, yn hytrach na stigmatiddio pobl am eu problemau maen nhw'n eu hwynebu, wyddoch chi, ceisio deall bod yr heriau hynny o ganlyniad i'r systemau a'r cyfyngiadau maen nhw'n gweithredu ynddynt. Felly, a ydych chi am fynd i ychydig mwy o fanylion ynghylch pam mae'n bwysig gwneud y gwahaniaeth hwnnw rhwng y ddau gwestiwn yna?

SIOBHAN PARRY: Mae wedi ei gofnodi'n glir bod gwir angen i'n dull presennol o ymdrin ag iechyd meddwl esblygu oherwydd nad yw iechyd meddwl yn ymwneud â'r hyn sydd o'i le gyda ni, mae'n ymwneud â'r hyn sydd wedi digwydd i ni a hefyd beth ddylai fod wedi digwydd i ni ond na ddylai fod wedi digwydd i ni. Felly, rwy'n credu ei fod yn ymwneud â'r hyn sydd wedi digwydd i ni, chi'n gwybod, a gallu cyfleu'r neges honno i bobl fel eu bod yn gallu rhyw fath o fyfyrio ar hynny a chymryd persbectif rwy'n tybio, oherwydd yn aml mae llawer o'n gwasanaethau yn seiliedig neu maen nhw, chi'n gwybod - Yn enwedig os ydych chi'n meddwl am fodel meddygol sy'n gosod y broblem gyda'r unigolyn, nid yw'n cymryd cam yn ôl, ymagwedd gyfannol mewn gwirionedd i edrych ar bopeth sy'n digwydd i rywun. Felly, rwy'n credu ei bod yn neges bwysig iawn, mae'n debyg bod yna lawer o

wahanol ffyrdd y mae angen i chi ystyried sut rydych chi'n cyflwyno'r neges honno oherwydd ei bod yn – Wyddoch chi, mae'n llawer i rywun ei gymryd i mewn, rwy'n credu, yn enwedig os ydych chi wedi cael diagnosis er enghraifft neu wedi go iawn. - Mae'r holl hanesion o'ch cwmpas wedi eich arwain i gredu mai chi yw'r broblem, ond os ydym yn deall bod trallod ac iechyd meddwl wedi'u gwreiddio yn ein hamgylchiadau ac nid mewn clefydau a phatholeg, yna mae'n amlwg pam mae angen i ni esblygu ac mae angen dull cyfiawnder cyfannol a chymdeithasol arnom. Rydym yn aml yn cyffwrdd â'r gair gwytnwch, pobl yn dweud, "O, mae angen i ni wneud pobl yn fwy gwydn," a deall bod gwytnwch yn dod o'r amgylchiadau y cewch eich geni iddynt a ble rydych chi'n byw, heneiddio a thyfu.

ALEX SWIFT: Iawn, rydyn ni'n siarad llawer yma am sut, wyddoch chi, mae heriau iechyd meddwl yn croestorri llawer gyda phrofiad o dlodi gan fod y problemau'n plethu â'i gilydd, felly mae salwch meddwl allan o dlodi sydd yn ei dro yn arwain at broblemau iechyd meddwl pellach. Fy nghwestiwn i'r ddwy ohonoch chi yw, trwy eich arsylwadau chi, sut ydych chi wedi gweld hynny'n digwydd yn benodol a beth y gellir ei wneud i gefnogi pobl sy'n syrthio i'r cylch hwnnw?

WREN RADFORD: Rwy'n credu o'r hyn yr oedd Siobhan yn ei ddweud, cydnabod y materion hynny sy'n digwydd yn aml mewn cymunedau lle mae heriau eisoes yn wynebu pobl ond hefyd yn enfawr mae aelodau o'r gymuned sy'n cefnogi ei gilydd trwy'r heriau a'r materion iechyd meddwl anferthol hyn. Yn y gwaith rwyf wedi'i wneud, y nifer o weithiau y bu ein sgysiau yn troi o gwmpas rhywun yn cefnogi nid yn unig aelod o'r teulu neu ffrind ond cymydog, gan gymryd pobl i mewn pan oeddent yn ei chael hi'n anodd iawn, eistedd gyda phobl a'r gallu hwnnw i wrando heb farnu yn bwysig iawn yn y sefyllfaoedd hynny ond hefyd, wyddoch chi, un o'r grwpiau yr oedd gennym bobl yn cynnig llawer o help a chynghor i'w gilydd. Weithiau mae'n rhaid i chi annog pobl, weithiau nid oes angen cynghor bob amser oni bai bod rhywun yn gofyn amdano yn benodol ond meddwl trwy amgylchiadau gwahanol ac rwy'n credu - Felly, ddim yn meddwl am y gymuned fel - Yn gyfan gwbl fel man lle mae heriau iechyd meddwl yn gallu codi ond hefyd lle mae pobl yn cefnogi gofalu am ei gilydd.

SIOBHAN PARRY: Ie, rwy'n credu bod popeth y mae Wren newydd ei ddweud yn taro tant gyda mi ac rwy'n credu mai peth o'r anhawster yr wyf yn tybio yw, chi'n gwybod, gwybod bod ein meddwl - Chi'n gwybod, mae iechyd meddwl da, er enghraifft, yn ddibynol ar y rhai hynny, chi'n gwybod, y pethau da o'n cwmpas, felly sicrhau bod gennym fynediad at waith teg, tâl da, tai o safon, gofal plant da, addysg dda, yr holl bethau hynny ac mae'r pethau hynny yn bendant yn effeithio ar ein hiechyd meddwl, gyda thlodi yn un o'r pethau hynny a dwi'n meddwl ei fod - Pan fyddwch chi'n meddwl am y cylchred hwnnw, oherwydd ei fod yn gylchred, mae'n anodd iawn oherwydd eu bod yn meddwl bod ychydig o senario pa un ddaeth gyntaf, yr iâr neu'r wy o bosibl ond rwy'n credu mai un o'r pethau pwysig iawn sydd wedi deillio o'n gwaith ar y prosiect Embrace yw pobl yn gallu mynegi rwy'n tybio hynny gyda'r stigma sy'n dod weithiau o dlodi neu, "Pobl dlawd yn gwneud dewisiadau gwael," er enghraifft yn aml yn rhywbeth y gallech chi glywed pobl yn ei ddweud, yr hyn yr ydym yn sôn amdano mewn gwirionedd yw bod gan bobl sy'n profi tlodi llai o ddewisiadau. Felly, rwy'n meddwl pan fyddwn yn meddwl am sut rydym yn gwneud, chi'n gwybod, newid y system neu newid cymdeithas, chi'n gwybod, yn aml gallwn ddod i mewn, neidio i mewn gyda- Fel datrysiad, o, byddwn yn - Byddwn yn creu mwy o gyfleoedd cyflogaeth er enghraifft neu fwy o raglenni lle mae pobl yn - Gallwn eu cael i mewn i waith ac yna ni fyddant mewn tlodi mwyach yn enghraifft syml ond mae angen i ni ddeall yr effaith, effaith seicolegol a chymdeithasol o fyw mewn tlodi a phrofi adfyd yn yr ystyr y gallwn greu mwy o gyfleoedd ond efallai na fydd pobl yn ddigon da i fanteisio ar y cyfleoedd hynny. Felly, rwy'n credu bod angen llawer mwy o ddealltwriaeth ynghylch hynny ac efallai math gwahanol o gefnogaeth, nid yn unig, o, byddwn yn darparu mwy o gyfleoedd, mae angen i ni hefyd feddwl am sut rydym yn cefnogi cymunedau a phobl i fod yn seicolegol iach yn gymdeithasol er mwyn manteisio ar y cyfleoedd hynny, felly nid edrych arno o un safbwynt yn unig os yw hynny'n gwneud synnwyr.

ALEX SWIFT: Yn hanesyddol, cafwyd y syniad hwn bod materion iechyd meddwl yn cael eu hystyried fel rhywbeth sy'n golygu bod yn rhaid bod rhywbeth o'i le gyda'r

person sy'n eu profi. Mae'n debyg mai fy nghwestiwn i i'r ddwy ohonoch fyddai, chi'n gwybod, pam mae'n bwysig cael- Fel ochr gymdeithasol i sut rydym yn edrych ar iechyd meddwl a pham ei bod yn bwysig edrych arno fel ar y cyd â materion cymdeithasol eraill fel tlodi?

SIOBHAN PARRY: Gan godi mewn gwirionedd ar bwynt Wren o gwmpas - Oherwydd yn ein gwasanaethau rydym yn amlwg yn ceisio cefnogi pobl yn y foment honno, ond yr hyn nad ydym efallai yn ei wneud ar yr un pryd yw meddwl am y dyfodol a sut rydym yn, chi'n gwybod, newid pethau ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol a sut rydym yn symud yn ein blaenau yn erbyn y llif, sef beth mae maniffesto'r Platfform yn ymwneud ag ef. Os oes unrhyw un eisiau ei ddarllen ewch i'n gwefan, ond rwy'n credu ei bod yn bwysig i ni ddeall penderfynyddion cymdeithasol ac ehangach iechyd meddwl oherwydd fel y gwnaethoch chi ddweud, maen nhw'n plethu - Chi'n gwybod, mae'r holl faterion eraill yn croesi ac rwy'n credu'n draddodiadol, chi'n gwybod, mae'r model meddygol yn rhywbeth y mae llawer o wasanaethau yn seiliedig arno, mae ganddo lwybr penodol gyda chanlyniad penodol ac nid oes llawer o le, rwy'n tybio, am ddealltwriaethau amgen a hanesion sydd, yn fy marn i, yn rhywbeth sydd ar goll mewn gwirionedd. Ac yna mae'n gadael pobl yn y sefyllfa honno yn meddwl, wyddoch chi, hyd yn oed pan maen nhw wedi cael diagnosis er enghraifft efallai eu bod nhw'n hapus iawn am hynny ac mae'n eu helpu i gael gafael ar gymorth, mae'n eu helpu i ddeall beth allai fod yn digwydd iddyn nhw, ond hyd yn oed pan fyddwch chi wedi cael diagnosis, nid yw o reidrwydd yn eich helpu i ddeall pam y gallai rhywbeth fod wedi digwydd i chi ac rwy'n credu mai dyna le mae angen i ni ganolbwyntio arno, chi'n gwybod, y pethau sy'n effeithio arnom ni, chi'n gwybod, y penderfynyddion cymdeithasol, chi'n gwybod, pa amgylchiadau plentyndod y cawsom ein geni iddynt a'r holl bethau hynny. Rydych chi'n gwybod, yng Nghymru, rwy'n credu bod llawer o bwyslais ar bethau fel profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, dod yn genedl sy'n wybodus ar drawma, llawer o bethau cadarnhaol iawn o ran ein helpu ni i ddeall a chreu gwybodaeth fel bod pobl rhywsut yn gallu cael mynediad a gwneud penderfyniadau drostynt eu hunain ynghylch sut maen nhw'n deall eu

hiechyd meddwl eu hunain, ond dwi'n meddwl beth ydyn ni - Lle mae angen i ni symud ymlaen i fyny'r afon yw ein bod ni'n dal i fod yn yr un lle, ble rydyn ni'n canolbwyntio ar senarios sy'n debyg yn ein harwain ni i gael ein hunain mewn sefyllfa lle rydyn ni'n ei chael hi'n anodd. Felly, sefyllfaoedd sy'n achosi cywilydd, lle mae diffyg ymddiriedaeth, pob un o'r mathau hynny o bethau, tra bod angen i ni fod yn symud ac yn meddwl am ddiwedd mwy cadarnhaol, felly fel yr hyn sydd ei angen arnom mewn gwirionedd yn ein cymunedau i allu ffynnu? Beth sydd o'n cwmpas yn helpu? Beth ydych chi'n ei wybod - sefyllfaoedd sy'n ein helpu i deimlo'n ddiogel a dibynadwy ac mae cymaint o bethau - Pan edrychwch arno felly, mae cymaint o bethau y gallech edrych arnynt a gwneud newid arnynt ac mae hynny wedyn yn dod yn gyfrifoldeb ar y cyd a dyna'r cyfan - Am bob un ohonom, yna, chi'n gwybod, yr ymadrodd enwog, "Mae'n cymryd pentref", i fagu plentyn er enghraifft, chi'n gwybod, mae'n edrych ar hynny fel dull system gyfan bryd hynny ond nid ar lefel polisi a deddfwriaeth yn unig, mae hynny ar, chi'n gwybod, lefel cymdeithas gyfan rwy'n tybio.

ALEX SWIFT: Diolch i chi. Ac rwy'n dyfalu ei bod yn bwysig, fel gyda'r gwaith rydych chi'n ei wneud, Wren, i ganiatáu i bobl fynegi eu hunain, felly yn lle, chi'n gwybod, bod arbenigwyr yn pennu sut y dylai pobl weld eu hunain, mae'n bwysig rhoi'r offer i bobl naill ai ddweud eu bod yn falch a'u bod yn hapus gyda phwy ydyn nhw neu eu bod yn hapus gyda phwy ydyn nhw neu, chi'n gwybod, maen nhw'n wynebu heriau fel y gallwch chi glywed pethau o safbwynt y bobl sy'n profi'n uniongyrchol yr hyn rydyn ni'n ei drafod.

WREN RADFORD: Ie, yn bendant, rwy'n meddwl o'r math o waith yr wyf yn ei wneud rhywbeth sydd wedi dod yn fwy a mwy pwysig i mi yn ymarferol ydy meddwl am y ffordd y gall ymchwil a math o unrhyw brosiect cymunedol cydweithredol gael ei ddylunio gan bobl i gyd-fynd â'r ffordd y maent yn gweld y byd a'r ffordd y maent yn gweithio, felly meddwl am y math o ddulliau cyfiawnder anabledl o ran ymchwil a chydweithio i gael pobl i enwi'r hyn sy'n addas iddyn nhw a'r ffordd maen nhw eisiau gweithio. Felly, chi'n gwybod, cyn y prosiect hwn byddwn wedi teimlo bod wyneb yn wyneb yn ffordd bwysig iawn i ni ymgysylltu a bod, chi'n gwybod, mae'n



fath o rydyn ni i gyd yn dod at ein gilydd, mae te, mae bisgedi, mae pobl yn sgwrsio, chi'n gwybod, mae'n digwydd ac mae'n hyfryd. Ond mewn gwirionedd mae gweithio dros Zoom wedi fy herio i feddwl am bwy allai fod yn well ganddynt weithio dros Zoom a nifer y bobl sydd, chi'n gwybod, fyddai'n anfon neges cyn sesiwn ac yn dweud, "Dydw i ddim yn teimlo'n rhy dda heddiw, felly ddim am ddod," ac yna'n dweud, "O, wnâi ddod ar-lein am bum munud i ddweud "Helo," i bawb ac yna gadael," ac yna'n dweud, "Allai adael y camera i ffwrdd am y sesiwn yma?" Wrth gwrs, union bwynt Siobhan o dere fel wyt ti. Yna byddai pobl yn dweud, "Dwi'n gorwedd ar fy sofffa yn y tywyllwch ac mae o gymorth i mi ymdopi gyda sut dwi'n teimlo heddiw," ond ar ddiwedd y sesiwn yn dweud, "Chi'n gwybod, a bod yn onest roedd hi'n beth da bod yng nghanol pobl gyda'r ffordd rwy'n teimlo heddiw." Ac rwy'n credu bod y cofleidio o'r gwahanol ffyrdd y mae pobl yn mynd i'r afael â phethau ac nid mewn rhyw fath o - Cipiad cyfalafol o niwroamrywiaeth ac anabledd yn y modd hwnnw, chi'n gwybod, Beth yw eich uwch-bŵer? Gall hyn fod yn ddull grymusol iawn i bobl ac nid yw hynny i siarad lawr arno, ond dim ond cydnabod bod gan bawb rai uchafbwyntiau ac anfanteision am wahanol resymau ond y gall y gwahanol ffyrdd y mae pobl yn gweld y byd fod yn bwysig iawn i'w hadnabod. Ac felly cael grŵp o bobl sydd wedi rhannu nifer o wahanol ddiagnosis yn amrywio o ADHD ac awtistiaeth, amryw ddiagnosis iechyd meddwl ond, chi'n gwybod, nifer o ddiagnosisau corfforol y byddent yn sôn amdanynt hefyd, pobl sy'n defnyddio sgwteri symudedd a minnau fel ymchwilydd anabl yn sylweddoli'n sydyn, pam rwyf wedi mynnu rhywbeth ohonof fy hun am fod allan a chael fy ngweld yn egnïol ac yn hawdd mynd atynt ac yn weladwy? Pam ydw i wedi cuddio rhai pethau amdanaf fy hun er mwyn bod yn "ymchwilydd da", person da i fod o gwmpas yn y gymuned, wrth ddweud mewn gwirionedd, rydych chi'n gwybod beth? Dyma'r pethau sy'n anodd i mi hefyd, a pheidio â cheisio bod yn well na eraill ond cydnabod nad yw'r rhain yn brosiectau sy'n helpu pobl i normalwydd, ond am fod lle mae pawb a dweud y gallwch chi gymryd rhan o ble rydych chi a sut ydyn ni'n gwerthfawrogi hynny.

ALEX SWIFT: Iawn. Diolch. Ynglŷn â'r syniad hwn o gymuned, felly, fel y gwnaethoch chi sôn, ynghlwm â hynny mae darn o waith y mae Archwilio Cymru yn ei wneud ar hyn o bryd ar y syniad hwn o'r fenter gymdeithasol, felly beth ydych chi'n ei weld yw rôl mentrau cymdeithasol a phrosiectau cymunedol i helpu i leddfu problemau fel tlodi a dylanwadu mwy ar newid cymdeithasol?

SIOBHAN PARRY: Yn bersonol, rwy'n hoff iawn o'r dull, rwy'n fawr i mewn i ddatblygiad cymunedol sy'n seiliedig ar asedau ac mae llawer o fentrau cymdeithasol a phethau fel cwmnïau budd cymunedol - yn lleol i mi sy'n gwneud rhai swyddi hollol wych ac rwy'n credu bod un o'r pethau rwy'n meddwl yn dod â llawer iawn o fudd yn y ffordd y gallwch weithio yn y ffordd honno, nid yn unig eich bod yn rhoi yn ôl i'ch cymuned leol, ond yn y ffordd y mae gennych y rhyddid hwnnw ac mae'n fath o lot mwy o deimlad ar lawr gwlad mae'n debyg o ran gallu penderfynu beth yw hi eich bod chi'n mynd i'w wneud a gwneud hynny mewn cydgynhyrchu gyda'r bobl o'ch cwrmpas yn eich cymuned a gallu gwneud hynny'n lleol iawn i anghenion y gymuned. Mae hynny'n ffordd wahanol iawn o wneud pethau er enghraifft o wasanaeth comisiwn sydd wedi cael ei benderfynu yn rhywle arall sydd wedyn angen i chi ei gyflawni mewn ffordd benodol iawn, felly rwy'n credu bod llawer iawn o fudd yn hynny ac rwy'n credu ei fod gwir yn helpu pobl i gymryd perchnogaeth hefyd., ychydig fel y dywedodd Wren cynt i'r berchnogaeth honno dros eu cymuned a'r hyn y maent am ei weld. Dyna fy marn i, ond byddwn wrth fy modd yn clywed beth rydych chi'n ei feddwl, Wren.

WREN RADFORD: Felly, nid wyf wedi bod yn ymwneud yn uniongyrchol â mentrau cymdeithasol, ond gwn fod llawer o'r cymunedau yr wyf wedi bod yn rhan ohonynt ac yn gweithio gyda nhw wedi bod ac wedi eu cael yn ddefnyddiol iawn, mae yna gwpl o brosiectau gwych yn Glasgow a Chaeredin lle mae pobl yn gwneud bara yn eu cymuned leol, chi'n gwybod, hyd yn oed yng Ngogledd Caeredin, gan dyfu'r grawn sydd ei angen i wneud y bara yn ogystal, felly pob un wedi'i wneud yn lleol iawn. Dechrau gwasanaethau sydd eu hangen yn y gymuned ar gyfer y cymorth hwnnw, felly fel yr ydych yn dweud, ei gadw'n lleol iawn ac yn fath o fynd i'r afael â'r gwahanol bethau hynny. Rwy'n credu mai un o'r heriau yr ydym yn sôn

amdanynt ym mhob un o'r dulliau hyn - Felly, nid beirniadaeth o fenter gymdeithasol yn unig yw hyn, ond hefyd o fath o ddulliau profiad byw yn fwy cyffredinol, yw sicrhau nad ydym yn fath o efelychu'r math diwerth / haeddiannol hyn o raniadau tlodi a'r syniad, er mwyn bod eisiau gwrando ar rywun, er mwyn cefnogi cymuned benodol, mae'n rhaid eu bod eisoes yn gwneud X, Y a Z. Bod yn rhaid iddyn nhw fod yn rhan o fenter gymdeithasol, mae'n rhaid iddyn nhw fod yn ceisio gwneud hyn, mae'n rhaid iddyn nhw fod yn ymwneud â gwasanaethau iechyd meddwl, mae'n rhaid iddyn nhw fod yn weithgar iawn yn eu gweithredu a'u math o edrychiad a siarad ffordd benodol. Ond mewn gwirionedd mae angen i unrhyw waith sy'n ceisio mynd i'r afael â thlodi ac anghydraddoldeb fod yn herio'r rhwystrau a'r stereoteipiau hynny hefyd, chi'n gwybod, bod yna fath o-Trafodaethau llym ynghylch haeddu a ddim yn haeddiannol, o fath o bwy sy'n dlawd iawn, sy'n wirioneddol anabl, sydd mewn gwirionedd yn ffoadur, math o barhau hyd y dyddiad hwn ac felly gwneud yn siŵr bod unrhyw waith yr ydym yn ei wneud yn dweud bod y rhaniad hwnnw'n gwbl amherthnasol i'r gwaith a bod pobl yn werth gwrando arno pan maen nhw eisoes yn myfyrio'n feirniadol yn eu cymunedau am beth yw'r materion a beth yw eu profiadau.

ALEX SWIFT: Iawn. Diolch i'r ddwy ohonoch am eich amser heddiw. I orffen y podlediad gyda chwestiwn hollol agored, beth yw'r un peth yr hoffech ei weld yn newid yn y ffordd y mae gwasanaethau neu bobl mewn swyddi awdurdod yn deall ac yn ymddwyn tuag at bobl sy'n byw mewn tlodi?

SIOBHAN PARRY: Felly, Mae hynny'n gwestiwn anodd iawn oherwydd rwyf eisiau ateb miliwn o bethau. I fi, rwy'n credu y byddwn i'n annog pobl sydd mewn sefyllfa o rym i herio eu rhagdybiaethau a'u rhoi eu hunain mewn sefyllfaoedd os nad oes ganddyn nhw eu profiad byw eu hunain yn barod lle mae'n bosib iddynt deimlo o'r galon sut beth yw byw mewn tlodi ac adfyd., rwy'n credu weithiau - Nid bob amser oherwydd fy mod i'n credu bod yna bobl mewn swyddi o bŵer sydd â phrofiad byw ond weithiau, chi'n gwybod, gall pobl mewn swyddi pŵer fod yn gyffyrddus ac mewn gwirionedd nid ydyn nhw am eistedd yn yr anghysur hwnnw o wynebu tlodi mewn gwirionedd, chi'n gwybod, mae bron un-bedwar mewn 10 o gartrefi yng

Nghymru yn methu fforddio unrhyw beth y tu hwnt i'w heitemau hanfodol bob dydd ac mae gan Gymru'r mwyaf - Y lefelau uchaf, mae'n ddrwg gen i, o dlodi plant yn y Deyrnas Unedig ac rwy'n meddwl o fod yn chwilfrydig a datgelu eich hun i sefyllfaoedd lle gallwch chi eistedd ochr yn ochr â phobl go iawn a deall realiti hynny a sut brofiad yw hynny a herio eich rhagdybiaethau eich hun amdano, chi'n gwybod, fel yr oeddem yn sôn yn gynharach, yr hyn rydych chi'n aml yn ei glywed mae pobl sy'n byw mewn tlodi yn ei wneud, chi'n gwybod, nid ydyn nhw'n gwneud dewisiadau gwael, mae ganddyn nhw fynediad at lai o ddewisiadau, maen nhw yn y modd goroesi ac yn ymateb mewn gwirionedd i'r hyn sy'n, chi'n gwybod, straen gwenwynig. Felly, rwy'n credu bod gallu deall hynny, a byddwn wrth fy modd yn gweld mwy o bobl mewn swyddi o bŵer sydd â'r profiad byw hwnnw, yn gallu dod â hynny. Ac ie, dim ond y neges o, Mae angen i hyn fod yn ddull cydgysylltu a, chi'n gwybod, mae yna awydd pendant am hynny yng Nghymru a dwi'n meddwl y gallwn ni ei wneud ond gyda'n gilydd mae'r cyfan yn cynnwys gweithio gyda phobl sy'n cael y profiadau hynny ac i fi mae hynny'n ymwneud â rhannu grym.

WREN RADFORD: Rwy'n credu y byddwn yn cytuno gyda datganiad Siobhan am rannu pŵer ac rwy'n credu bod hynny'n beth anodd iawn i annog pobl i wneud Oherwydd ei fod yn gofyn am gadw i ymgysylltu â phobl, nid dim ond rhyw fath o un-tro neu, chi'n gwybod, cymryd rhan mewn comisiwn am chwe mis, 18 mis ond cydnabod y gwahaniaethau ar draws profiadau pobl mewn gwahanol ffyrdd a chadw i herio gwahanol fathau o anghydraddoldeb a pharhau i ymgysylltu â'r profiadau cyffredin, bob dydd hynny ac nid dim ond gwranddo am y pethau rydych chi eisiau eu clywed.