# Diogelu annibyniaeth llais

Mae annibyniaeth llais yn golygu y gall pobl siarad yn agored ac yn onest, yn eu geiriau eu hunain, heb i neb newid na dileu'r hyn maen nhw'n ei ddweud, a heb ofni barn, cosb na chanlyniadau.

Mae llawer o rym llais defnyddiwr y gwasanaethau a'r gofalwyr yn dod o brofiad byw a bywyd. Cyfrifoldeb partneriaid a rhanddeiliaid yw ymateb yn dosturiol i wahanol safbwyntiau a'u cymryd o ddifrif. Yn anochel, bydd ymgysylltu a chyd-gynhyrchu yn arwain at sgyrsiau anodd a hyd yn oed gwrthdaro ar adegau. Felly, rhan o'r set sgiliau, ar gyfer gweithio'n llwyddiannus, yw gallu gweithio trwy'r anawsterau hyn mewn perthynas â dad-ddwysáu unrhyw wrthdaro a dod o hyd i ateb derbyniol a realistig.

Yn ystod yr ymgynghoriad, mynegodd cynrychiolwyr eu bod yn teimlo na allent siarad yn rhydd mewn cyfarfodydd a'u bod yn credu mai dim ond pe bai'n cael ei chymedroli y byddai eu barn yn ddylanwadol.

Mae hyn yn methu ag ymddiried yng ngreddfau pobl â phroblemau iechyd meddwl a gofalwyr ac yn brin o ffydd yng ngallu'r awdurdod i glywed a gweithredu ar safbwyntiau a fynegir yn ddilys.

### Sut i hwyluso annibyniaeth llais

Er mwyn galluogi pobl i siarad yn agored, mae angen diwylliant cadarnhaol sy'n gwerthfawrogi cyfraniad defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr i alluogi pobl i rannu eu profiadau bywyd a byw. Y pwrpas cyffredin yw 'gwella gwasanaethau gyda'n gilydd'. Nid yw'n ddigon cael datganiad o ymrwymiad yn unig.

Mae'n bwysig bod gan bob person y canlynol:

- Agwedd o dderbyn heb farnu
- Cynrychioli nid yn unig ei farn ei hun ond hefyd barn pobl eraill.
- Yn agored i ddiwylliant o dryloywder a gonestrwydd, i allu cydnabod camgymeriadau a methiannau, a bod yn glir ynghylch unrhyw gyfyngiadau wrth benderfynu beth sy'n angenrheidiol a beth sydd ddim i hyrwyddo canlyniadau mwy cadarnhaol.
- Bod â chwilfrydedd ac awydd am yr hyn y mae pobl yn ei feddwl a gwybodaeth gyfoes am yr hyn sy'n digwydd ym mhob maes iechyd meddwl

Diwylliant cyd-gynhyrchiol gwirioneddol yw un lle gall pawb ddysgu o wrthdaro, cwynion, problemau a heriau. Mae cadeirio medrus yn hanfodol ar gyfer gwneud penderfyniadau cynhwysol ac i ddad-ddwysáu a chreu cyfleoedd i ddatblygu atebion creadigol a dysgu. (gweler dogfen ganllawiau'r cadeiryddion) Lle mae anghytundeb yn y grŵp, mae'n bwysig sicrhau bod pobl yn cael cymorth ac yn derbyn cefnogaeth amserol yn ôl yr angen.

Er mwyn cefnogi newid diwylliant a dod yn fwy cynhwysol, mae'n bwysig recriwtio pobl sydd ag agwedd gadarnhaol tuag at ymgysylltu â defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr. Mae darparu hyfforddiant i bob rhanddeiliad yn y gwerthoedd, y sgiliau a'r ymddygiadau sy'n angenrheidiol i wneud i ymgysylltu a chyd-gynhyrchu weithio yn hanfodol. Mae cael hyrwyddwr dros ymgysylltu a chydgynhyrchu o fewn y sefydliad neu'r tîm yn darparu ffocws ac arweinyddiaeth ar gyfer newid diwylliant fel y dangosir gan y meysydd hynny sydd wedi penodi arweinydd ymgysylltu â phrofiad byw yn eu bwrdd iechyd.

Mae angen i'r grŵp feddu ar werthoedd sy'n gefnogol, fel ymddiried mewn unigolion i fod yn gyfrifol, eu parchu nhw a'u barn, a'u trin fel pobl gyfartal. Tynnodd adborth o'r ymgynghoriad sylw at y ffaith y dylai fod mesurau ar waith i fynd i'r afael â phobl sy'n tanseilio lleisiau defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr.

Mae angen i'r amodau fod yno i gefnogi unigolion i ddatblygu'r sgiliau, magu'r hyder a'r dewrder sydd eu hangen arnynt i gyfrannu'n effeithiol. Nid mater o hyfforddiant yn unig yw hyn, er y gall hyfforddiant a chyngor ar sut i ddelio â materion sensitif helpu. Yn bwysicaf oll, mae'n fater o roi'r profiad sydd ei angen ar bobl i siarad yn rhydd.

Mae gan fodelau ymgysylltu ledled Cymru sydd fwyaf llwyddiannus fforymau o ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr lle gall pobl ryngweithio â'i gilydd am eu barn a dysgu sut i'w mynegi mewn sefyllfa grŵp. Mae'r grwpiau hyn hefyd yn tynnu sylw pobl at farn a phrofiadau eu cyfoedion, gan roi sicrwydd yn aml bod eu barn a'u profiadau yn ddilys. Mae'r math hwn o grŵp yn hanfodol i ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr ddod o hyd i'w llais, deall gwahaniaethau mewn profiadau a chefnogaeth a bod yn wirioneddol gynrychioliadol.

### Mae angen nodi a rheoli gwrthdaro buddiannau

Er mwyn gweithio ar lefel gydgynhyrchiol mae angen i bawb fod yn ymwybodol o'u dylanwad a'u breintiau (yn eu swydd) a gallu grymuso'r rhai sy'n llai pwerus. Mae hyn yn cynnwys personoliaethau cryfach a mwy hyderus o fewn y tîm cynrychioliadol, gan fod yn ymwybodol o'u heffaith ar eraill a'r angen i fod yn gynhwysol. Gall annog pobl i ofyn cwestiynau a chyfrannu gynorthwyo i gefnogi

aelodau tawelach i siarad.

Dull arall o rannu pŵer fyddai rhoi cyfle i bawb gadeirio'r cyfarfodydd, lle bo hyn yn bosibl. Byddai hyn yn helpu i gael gwared ar anghydbwysedd pŵer. Mewn rhai byrddau mae defnyddwyr gwasanaeth yn cadeirio cyfarfodydd.

Mae perthnasoedd sy'n parchu ei gilydd ac yn ymddiried yn ei gilydd yn helpu i ddatblygu cydraddoldeb pŵer o fewn grŵp. Mae'r rhain yn cymryd amser i ddatblygu. Mae'n helpu os yw'r cadeirydd yn annog rhyngweithio anffurfiol, efallai trwy ymarferion datblygu a gweithdai. Mae cyfleoedd i sgwrsio cyn ac ar ôl cyfarfodydd, neu yn ystod egwyliau coffi hefyd yn ddefnyddiol.

Mae cael eglurder o ran disgwyliadau yn ddefnyddiol, yn enwedig lle gall her godi os na chyflawnir disgwyliadau neu os bydd problemau gydag annibyniaeth llais yn codi. Gellir nodi disgwyliadau mewn disgrifiadau rôl, fel sicrhau bod y cynrychiolwyr yn gwybod eu bod yn cynrychioli defnyddwyr gwasanaethau lleol neu ofalwyr ac nid y bwrdd iechyd na'r sefydliad trydydd sector sy'n cynnal eu cefnogaeth. Bydd datblygu cod ymarfer ar gyfer pawb sy'n cymryd rhan mewn cyd-gynhyrchu hefyd yn helpu, yn ogystal ag unrhyw 'egwyddorion cyd-gynhyrchu' neu gytundebau grŵp (a elwid gynt yn rheolau sylfaenol) a fabwysiadwyd yn lleol. Dylai'r canllawiau hyn hefyd gefnogi disgwyliadau clir.

Yn olaf, mae angen monitro annibyniaeth llais, a gofyn i'r cynrychiolwyr eu hunain yn rheolaidd a ydynt yn teimlo bod ganddynt yr annibyniaeth llais honno. Gall gwerthusiadau o arfer ymgysylltu'r sefydliad neu'r bartneriaeth helpu i nodi arfer da yn ogystal â risgiau i annibyniaeth llais y gellir eu rheoli'n agored wedyn.

## Sicrhau Annibyniaeth Llais

Drwy gyd-gynhyrchu mae'n bwysig bod cynrychiolydd defnyddwyr gwasanaeth yn cael y cyfle i leisio eu barn heb ofni barn na chanlyniadau. Mae'n bwysig y gall defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr rannu eu barn, pa mor heriol bynnag y bônt. Er y gall fod gwahanol safbwyntiau rhwng cynrychiolydd defnyddwyr gwasanaeth a gweithiwr cymorth, dylid gwrando ar eu barn er mwyn dylanwadu ar wasanaethau a'u gwella.

Rhaid ystyried gwrthdaro buddiannau wrth gydnabod y gallai eich annibyniaeth llais fod yn anfantais i barti arall.