



Women Side by Side uses peer support to improve the mental health of women facing disadvantage. The project is supported by Mind and Agenda, the alliance for women and girls at risk.

# Gwerthuso'r rhaglen Women Side by Side

## Crynodeb Gweithredol: Mai 2020

Gwerthusiad Women Side by Side wedi'i ysgrifennu ar y cyd gan y fim, wedi'i gynhyrchu gan staff o'r McPin Foundation a St George's University of London.

## Cyflwyniad

Mae pobl yn dehongli cymorth gan gymheiriaid mewn llawer o ffyrdd gwahanol. Mae hyn am ei fod bob amser wedi'i greu ac yn eiddo i'r grŵp unigryw o unigolion sy'n cymryd rhan ym mhob grŵp. Elfen ganolog ohono yw bod cymorth gan gymheiriaid yn ymwneud â'r perthnasoedd mae pobl yn eu ffurfio wrth iddynt rannu eu profiadau eu hunain i helpu a chefnogi ei gilydd. Gall cymorth gan gymheiriaid ddigwydd yn unrhyw le, ar unrhyw adeg, fel rhywbeth sydd wedi'i gynllunio'n ofalus neu rhywbeth mwy anffurfiol.

Mae pobl sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl, gwirfoddolwyr a mudiadau lleol wedi chwarae rhan bwysig iawn i ddatblygu cymorth i gymheiriaid yn y gymuned fel ffordd o helpu ei gilydd. Ers hynny mae wedi dod yn fath cyffredin o gymorth sy'n cael ei gynnig mewn cymunedau. I lawer o bobl mae'n ffordd o'u helpu i oresgyn ac ymdopi â phob math o heriau, yn enwedig yn achos iechyd meddwl.

Mae gwasanaethau sydd ar gyfer menywod yn unig hefyd yn cael eu gweld fel manau pwysig dros ben i gael help, gan eu bod yn gallu canolbwyntio ar faterion sy'n cael eu profi amlaf gan fenywod, fel cam-drin domestig a thrais rhywiol.

## Beth yw Women Side by Side?

Roedd Women Side by Side yn brosiect a oedd yn cael ei redeg gan Mind ac Agenda (y Cynghrair Menywod a Merched mewn Perygl). Cafodd ei ariannu gan yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS) a Llywodraeth Cymru. Mae'n adeiladu ar waith sydd wedi'i wneud yn flaenorol gan Mind, gyda chyllid gan y Gronfa Loteri Fawr, ac mae'n darparu cymorth gan gymheiriaid yn y gymuned yn Lloegr, o'r enw Side by Side.

Nod y rhaglen hon oedd rhoi mwy o gyfleoedd i fenywod sy'n wynebu anfanteision lluosog, ac felly mewn perygl o brofi problemau iechyd meddwl, i fanteisio ar gymorth gan gymheiriaid buddiol, ac ar sail tystiolaeth.

Wrth sôn am 'anfanteision lluosog' rydym yn cynnwys:

- Digartrefedd
- Caethiwed a chamddefnyddio sylweddau
- Trais gan aelodau'r teulu neu bartneriaid
- Cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol

Bu'r prosiect yn cefnogi ac yn ariannu elusennau a mudiadau gwirfoddol (trydydd sector) am 12 mis. Bu'n dosbarthu grantiau gwerth £1.3 miliwn yng Nghymru a Lloegr, mewn dwy ffordd:

- Grantiau ar gyfer prosiectau cymorth gan gymheiriaid ar gyfer ac sy'n cael eu harwain gan fenywod â phrofiad o anfanteision lluosog (13 yng Nghymru, 54 yn Lloegr).
- Grantiau i fudiadau menywod i arwain eraill wrth ddysgu sgiliau newydd a chanfod ffyrdd newydd o helpu mwy o bobl. Cyfeirir at hyn fel 'meithrin gallu' (4 yn Lloegr ac 1 yng Nghymru).

Cafodd sawl gwahanol fath o grwpiau eu hariannu, er enghraifft:

- Grŵp ar gyfer menywod mewn carchardai
- Grŵp ar gyfer merched ifanc sy'n tyfu mewn gangiau
- Sawl grŵp ar gyfer menywod o wahanol grwpiau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME)
- Sawl grŵp ar gyfer menywod ag anawsterau dysgu neu broblemau iechyd corfforol, yn ogystal â phroblemau iechyd meddwl
- Grwpiau sy'n rhoi pwyslais ar faes penodol, er enghraifft, gofalu am anifeiliaid, neu theatr

## Pwy sydd wedi'u hariannu i ddarparu cymorth gan gymheiriaid?

Cafodd 67 o brosiectau a 5 hyb eu hariannu; roedd 66 o brosiectau yn cynnig cymorth wyneb yn wyneb gan gymheiriaid i 3,139 o fenywod, ac roedd un prosiect ar-lein yn unig yn darparu cymorth gan gymheiriaid i 2,663 o fenywod.

- Roedd gan 91% o'r mudiadau brofiad blaenorol o redeg grwpiau cymorth gan gymheiriaid.
- Sefydlodd 51% o'r mudiadau grwpiau cymorth gan gymheiriaid newydd gyda'r arian, defnyddiodd 49% yr arian i ehangu grwpiau a fodolai eisoes.
- Cafodd 49% o'r prosiectau eu rhedeg gan fudiadau menywod, a gafodd 52% o'r arian. Roedd y gweddill yn fudiadau iechyd meddwl arbenigol neu grwpiau cymunedol cyffredinol.
- Roedd 72% o'r prosiectau yn rhedeg grwpiau a oedd yn caniatáu i fenywod ymuno a gadael wrth eu pwysau.

Gyda'i gilydd, roedd Women Side by Side wedi helpu cyfanswm o 5,800 o fenywod.

## Beth oedd yr ymchwil yn ei olygu?

Gofynnodd Mind i ymchwilwyr o'r McPin Foundation a St George's, Prifysgol Llundain (SGUL) i ganfod i ba raddau oedd y rhaglen Women Side by Side wedi cyflawni ei hamcanion.

Defnyddiodd y fîm ddulliau ymchwil cymheiriaid; mae hwn yn fath benodol o ymchwil sy'n rhoi pwyslais ar yr arbenigedd a gafwyd drwy brofiad uniongyrchol o fywyd yn y broses ymchwilio. Roedd yr holl dîm gwerthuso rheng flaen yn fenywod â phrofiad o anfanteision lluosog a/neu broblemau iechyd meddwl, gan gynnwys y grŵp a oedd yn gyfrifol am gynghori'r gwaith ac aelodau'r fîm a oedd yn gweithio'n lleol.

Nod y gwerthusiad oedd deall:

- Effaith cymorth gan gymheiriaid
- Beth sy'n wahanol am gymorth gan gymheiriaid menywod yn unig sy'n rhoi ystyriaeth i drama'r gorffennol
- Sut y gall y sectorau iechyd meddwl a menywod weithio'n well â'i gilydd
- Sut oedd y prosiect yn gallu helpu grwpiau a gwasanaethau i ddysgu sgiliau newydd a helpu mwy o bobl

Casglodd y gwerthusiad y dystiolaeth ganlynol:

- 380 o ymatebion i holiaduron a gynhyrchwyd ar y cyd

- 114 o adroddiadau gan bobl yn arsylwi mewn cyfarfodydd a digwyddiadau gan ddefnyddio canllawiau wedi'u cynhyrchu ar y cyd
- 40 o gyfweiliadau manwl â staff rhaglenni, hwyluswyr prosiectau a chyfranogwyr mewn grwpiau
- 20 o storïau prosiectau

Bu Mind hefyd yn casglu data gan brosiectau, mewn proses monitro prosiectau a gynhaliwyd ar yr un pryd â'r gwerthusiad hwn. Nid oedd y data hyn wedi'u cysylltu â'r data gwerthuso

## Canfyddiadau

### A oedd menywod wedi elwa ar gymorth gan gymheiriaid i fenywod?

Dangosodd data meintiol welliannau ym mherthnasoedd menywod â ffrindiau, teulu a'r gymuned ehangach (eu rhwydweithiau cymdeithasol). Roedd menywod a gymerodd ran:

- yn disgrifio cysylltiadau gwell â ffrindiau a chymdogion
- yn llai unig ac ynysig
- yn fwy parod i siarad am iechyd meddwl â ffrindiau, cymdogion a chydnabod

Roedd menywod a gymerodd ran mewn prosiectau a oedd wedi'u rhedeg gan fudiadau menywod yn gweld mwy o welliant yn y ffordd roeddent yn teimlo amdanynt eu hunain, gan gynnwys mwy o hunan barch, a chynnydd mewn rhwydweithiau cymdeithasol gyda ffrindiau newydd yn cael eu hychwanegu. Fodd bynnag, nid oedd menywod yn teimlo bod eu llesiant (fel sydd wedi'i ddiffinio gan fesurau penodol a defnyddir yn y gwerthusiad o'r prosiect) wedi newid. Efallai mai'r rheswm yw am nad yw llesiant yn gwella'n aml nes bydd ffactorau straen eraill (fel problemau yn y gwaith, pryderon am arian, neu broblemau perthnasoedd) wedi'u dileu. Roedd y ffactorau straen ehangach hyn y tu allan i gumpas llawer o'r prosiectau hyn. Mae'n bosibl pe bai'r rhaglen wedi para'n hwy y byddai llesiant wedi gwella.

Mewn cyfweiliadau, dywedodd menywod fod ganddynt fwy o gysylltiadau cymdeithasol, hunan barch, hyder a'i bod wedi dysgu sgiliau. Efallai bod hyn yn esbonio pam y gwelwyd gwelliannau yn rhwydweithiau cymdeithasol menywod gyda ffrindiau, cymdogion a chydnabod, a pham eu bod yn teimlo'n fwy hyderus wrth gyfathrebu ag aelodau eraill o'u grŵp gymheiriaid.

*'Cyn hynny wyddwn i ddim sut i ddechrau sgwrs ... Rwyf yn teimlo'n wahanol iawn i fel yr o'n i gynt.'*

### A yw gwerthoedd cymorth gan gymheiriaid yn wahanol yn achos cymorth gan gymheiriaid i fenywod?

Amlygodd y gwerthusiad o'r rhaglen Side by Side flaenorol chwe gwerth a oedd yn sail i gymorth gwerthfawr gan gymheiriaid:

1. Diogelwch
2. Dewis a rheolaeth
3. Profiadau sy'n gyffredin
4. Rhyngweithio dwy ffordd
5. Cysylltiad dynol
6. Y rhyddid i fod eich hun

Dangosodd brif ganfyddiadau'r gwerthusiad cyfredol y canlynol:

Gwelwyd fod **diogelwch** (emosiynol a chorfforol) yn bwysicach i gymorth gan gymheiriaid i fenywod. Trafodwyd rôl dynion, gyda'r rhan fwyaf yn ffafrio aelodaeth o grwpiau menywod yn unig, hwyluso gan fenywod a lleoliadau a oedd yn sicrhau diogelwch menywod.

Roedd **dewis a rheolaeth** hefyd yn elfennau pwysig o gymorth gan gymheiriaid i fenywod. Soniodd rhai menywod am wasanaethau statudol lle nad oedd hyn yn bresennol. Roedd menywod hefyd yn gwerthfawrogi'r dewis i fod yn bresennol; rhoi cymorth i eraill a'i gael eu hunain. Roedd y rhaglen yn galluogi menywod i fod yn fwy agored ac i chwilio am gymorth wrth eu pwysau ac yn eu ffordd eu hunain, beth bynnag oedd y mater dan sylw.

Roedd **profiadau a oedd yn gyffredin iddynt** yn fwy hanfodol byth nag yn y prosiect Side by Side blaenorol.

- Roedd menywod yn teimlo cysylltiad yn y lle cyntaf oherwydd eu hunaniaeth gyffredin fel menywod
- Yr ail beth a oedd ganddynt yn gyffredin oedd pwyslais y grŵp, fel grŵp cymdeithasol, curs hyfforddi, neu weithgarwch.
- Y profiad cyffredin olaf oedd problemau iechyd meddwl a/neu brofiad o anfanteision lluosog.

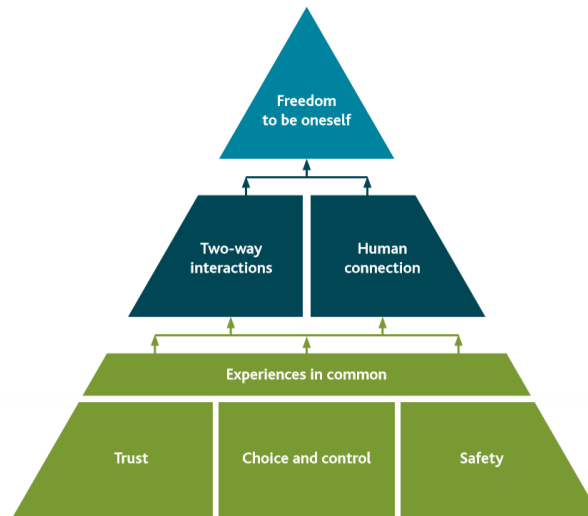
*'Dwi'n meddwl bod ymdeimlad o berthyn. Dwi'n credu bod **cydnabyddiaeth lwyf** fod hwn yn rhywle lle nad ydych yn cael eich beirniadu, ein bod yn gefnogol ac yn cefnogi lle nad oes neb yn dweud wrthy ch beth i'w wneud na sut i fod'. - Aelod o grŵp cymorth gan gymheiriaid*

Yn olaf, **nodwyd ymddiriedaeth** fel gwerth sylfaenol newydd. Mae hyn yn cadarnhau tystiolaeth bod menywod yn fwy tebygol o brofi trauma na dynion, sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl, sy'n chwilio am help, ac yn gallu ymddiried. Roedd llawer o grwpiau'n cynnwys menywod â phrofiad o gam-drin domestig a thrais rhywiol (yn y gorffennol neu ar y pryd) ac felly roedd yn bwysig cadw hynny mewn cof gydol yr amser.

*'Mi oedd gen i barch ac ymddiriedaeth y grŵp, ac yn fy marn i, hynny yw'r peth pwysicaf un.'*

## Pyramid Gwerthoedd Cymorth gan Gymheiriaid

I adlewyrchu'r canfyddiad hwn o werth sylfaenol newydd ymddiriedaeth, cafodd y pyramid gwerthoedd cymorth gan gymheiriaid (gan Side by Side) ei newid:



## Cyfyngiadau'r gwerthusiad

Mae gan bob prosiect ymchwil ei gyfyngiadau, a heriau penodol y prosiect hun oedd:

- Dim digon o adnoddau ac amser i'r fîm gwerthuso nac i'r prosiectau i wneud eu gwaith.
- Roedd angen ffyrdd gwell o weithio gyda thrawma. Dosbarthwyd holiaduron ond dim ond 12% o'r menywod a ymatebodd, ac roedd hynny'n cyfyngu ar ein canfyddiadau.
- Ni allai'r ymchwilwyr rhanbarthol ymweld â phob prosiect i helpu â hunan werthuso oherwydd cyfyngiadau amser, adnoddau a gwasgariad daearyddol.
- Roedd y cyfnod grant o 12 mis yn golygu bod gweithio ar y strategaethau gwerthuso partneriaethau a meithrin gallu yn her.

## Casgliad ac Argymhellion:

Roedd y rhaglen yn llwyddiannus o ran cyflawni ei nod o greu mwy o gyfleoedd i fenywod sy'n wynebu anfanteision lluosog a phroblemau iechyd meddwl i fanteisio ar gymorth gan gymheiriaid sy'n fuddiol ac ar sail tystiolaeth

Mae'r pwyntiau canlynol yn amlygu meysydd y byddai'n fuddiol i edrych arnynt yn fwy manwl i wella ansawdd ac argaeledd cymorth gan gymheiriaid i fenywod, yn ogystal â gwaith rhwng partneriaid yn y dyfodol.

- Roedd cymryd rhan mewn grwpiau cymorth gan gymheiriaid i fenywod yn brofiad positif i'r menywod y buom ni'n siarad â hwy. Roedd y rhan fwyaf o fenywod yn teimlo eu bod yn gallu cymryd rhan am fod y rhaglen yn un ar gyfer menywod yn unig. **Mae hyn yn awgrymu bod cyfiawnhad dros barhau â chymorth gan gymheiriaid i fenywod yn unig.**
- Dylid addasu'r pyramid gwerthoedd ar gyfer cymorth gan gymheiriaid i fenywod i gynnwys gwerth sylfaenol 'ymddiriedaeth'. **Rydym yn argymhell y dylai gwerthoedd Side by Side barhau i gael eu profi a'u barnu, gan ddefnyddio dull ymchwilio cymheiriaid.**
- Mae angen rhagor o waith i ddeall beth yw'r ffordd orau o hybu a datblygu arweinyddiaeth cymheiriaid o fewn grwpiau. **Rydym yn argymhell y dylai arweinyddiaeth cymheiriaid gael ei diffinio gan y menywod sy'n rhoi ac yn cael cymorth gan gymheiriaid,**

wedi'i feithrin mewn amgylcheddau diogel sy'n cydnabod y cryfderau mae menywod wedi'u magu yn sgil eu profiad o fywyd.

- Hyd yn oed pan oedd presenoldeb dynion yn cael ei oddef neu ei dderbyn, gwelsom fod gofod i fenywod yn unig yn cael ei werthfawrogi'n fawr. **Argymhellir fod canllawiau clir ar rôl dynion mewn digwyddiadau a chreu rheolau sylfaenol sy'n gwarchod menywod yn cael eu datblygu.**
- Mae gweithio mewn partneriaeth yn gyfle i rannu gwybodaeth ac mae hynny yn ei dro yn helpu i wella sut mae cymorth gan gymheiriaid i fenywod yn cael ei ddarparu. **Rydym yn argymhell bod y partneriaid yn annog mwy o gyfleoedd i gydweithio â'i gilydd.**
- Rydym yn argymhell y dylai'r model hyb gael ei ddatblygu ymhellach, gyda mwy o ddigwyddiadau yn ystod oes y rhaglen. **Rydym yn argymhell bod cyllidebau digwyddiadau dysgu'n cynnwys cyllid i deithio i brosiectau. Byddai hyn yn caniatáu i fwy o fenywod fod yn bresennol ac felly byddai'n ymestyn amrywiaeth y profiadau.**
- Dylai cyllid a grantiau fod ar gael mewn ffyrdd sy'n adlewyrchu'n fanwl yr amser a'r costau sydd ynghlwm wrth weithio â menywod sy'n profi anfanteision lluosog; **yn yr achos hwn o leiaf 2 flynedd i feithrin partneriaethau ac i greu, a chyflawni cynlluniau cynaliadwyedd.**
- Gall yr hyn a ddysgwyd drwy'r prosiect hwn fod yn ddefnyddiol i eraill sy'n comisiynu ac yn gweithio ar gymorth i gymheiriaid. **Rydym yn argymhell bod dysgu o'r rhaglen ac edrych yn feiriadol ar y canfyddiadau yn rhywbeth i'w annog.**
- Mae angen datblygu ymhellach ddulliau gwerthuso cymorth gan gymheiriaid. Ni ddylai fod gan unrhyw raglen ddwy broses casglu data gyfochrog, fel oedd yr achos yn Women Side by Side. **Ni fyddem yn argymhell defnyddio holiadur gwerthuso dros sawl pwynt amser sy'n olrhain sawl canlyniad.**
- Nid yw newidiadau mewn llesiant yn fesur defnyddiol o effaith mewn cymorth i gymheiriaid yn y gymuned. **Ein hargymhelliad yw gwerthusiad sy'n seiliedig ar ddull cyfranogi yn y gymuned neu werthusiad datblygiadol sydd wedi'i ymgorffori yn narpariaeth y rhaglen. Dylai canlyniadau sy'n gysylltiedig â chyllid gael eu gyrru gan fuddiolwyr y rhaglen a chael eu datblygu ar y cyd gan gymheiriaid, mudiadau a chyllidwyr.**