BIG LOTTERY FUND

NATIONAL LOTTERY FUNDED

Datblygu cymorth gan gymheiriaid yn y gymuned: pecyn cymorth

McPin Foundation
Transforming mental health research

St George's University of London

mind for better mental health

Cydnabyddiaeth

Diolch o galon i'n cyllidwr, y Gronfa Loteri Fawr, ac i bawb a oedd yn rhan o'r gwaith ymchwil Ochr-yn-Ochr a datblygiad y pecyn cymorth hwn:

- Roedd y gwerthusiad Ochr-yn-Ochr yn brosiect a gynhyrchwyd ar y cyd. Ystyr hyn yw bod llawer o bobl wedi cyfrannu eu harbenigedd ac wedi dylanwadu ar y canlyniadau terfynol (gweler **mind.org.uk/about-us/our- policy-work/side-by-side/the-results**). Wrth ddatblygu'r pecyn cymorth hwn, mabwysiadwyd yr un dull cyd-gynhyrchu. Cafwyd cyfraniadau allweddol gan: Rose Thompson, Andreja Mesaric, Julie Billsborough, Sarah Gibson, Steve Gillard, Jacob Diggle, Elizabeth Ladimeji a Brigid Morris.
- Mae'r pecyn cymorth yn seiliedig ar ymchwil a wnaed gan bartneriaid y gwerthusiad Ochr-yn-Ochr: St George's, Prifysgol Llundain, Sefydliad McPin, ac Ysgol Economeg Llundain. Cawsant eu cefnogi gan nifer o gynghorwyr ac ymgynghorwyr. Yn benodol, mae'r pecyn cymorth wedi'i seilio'n helaeth ar y gwaith ansoddol a wnaed gan dîm Sefydliad McPin.
- Darparodd Grŵp Cynghori Ymchwil Ochr-yn-Ochr adborth arbenigol drwy gydol y broses ddatblygu. Roedd Alison Faulkner yn rhan o'r broses o lunio'r drafft terfynol hefyd
- Roedd llawer o brosiectau cymorth gan gymheiriaid wedi helpu i ddatblygu'r pecyn cymorth drwy fynd i weithdai a threialu fersiynau drafft. Maent yn cynnwys: African Health Policy Network, Actively Influencing Mental Health Services (AIMHS), Halo, Men Tell Health, Middlesbrough and Stockton Mind, My Space, Pluss, Solent Mind, a Suffolk Mind.
- Cafodd yr adnoddau rhyngweithiol eu dylunio ar y cyd â Humanly, asiantaeth dylunio gwasanaethau
- Staff Mind oedd yn gyfrifol am oruchwylio'r broses o ddatblygu'r pecyn cymorth. Gwnaethant gyfrannu cynnwys ar gyfer y pecyn cymorth ac arwain y gweithdai cyd-gynhyrchu a'r broses ddylunio.

Cyfeiriad a awgrymir: Side by Side Research Consortium (2017) Developing peer support in the community: a toolkit. Llundain: Mind.

Cynnwys

Gwybodaeth am y pecyn cymorth hwn 4

Mathau o gymorth gan gymheiriaid 6

Defnyddio'r pecyn cymorth fel grŵp 8

Dechrau sgyrsiau 9

Gwerthoedd craidd 11

- Profiadau cyffredin 13
- Diogelwch 18
- Dewis a rheolaeth 23
- Rhyngweithio dwyffordd 26
- Cysylltiad dynol 30
- Rhyddid i fod yn chi eich hun 34

Penderfyniadau allweddol 38

- Hwyluso a chydlynu 39
- Math o arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau 42
- Ffocws cymorth gan gymheiriaid 46
- Math o aelodaeth 50
- Cymorth sefydliadol 53

Datrys problemau – delio â heriau 59

Deall eich effaith 65

Cyngor i gyllidwyr a chomisiynwyr 70

Adnoddau defnyddiol 71

Gwybodaeth am y pecyn cymorth hwn

Sut cafodd y pecyn cymorth ei ddatblygu?

Rhwng mis Medi 2014 a mis Rhagfyr 2015, hwylusodd y rhaglen Ochr-yn-Ochr gymorth ar-lein gan gymheiriaid i 17,936 o bobl, a chymorth wyneb yn wyneb gan gymheiriaid i 3,255 o bobl. Cafodd y rhaglen ei hariannu gan y Gronfa Loteri Fawr a'i chyflenwi gan Mind, Biploar UK, the Depression Alliance a nifer fawr o brosiectau llai, wedi'u hariannu gan grantiau.

Cafodd Ochr-yn-Ochr ei werthuso gan dîm ymchwil o St George's, Prifysgol Llundain, Sefydliad McPin, ac Ysgol Economeg Llundain. Roedd y tîm hwn yn cynnwys ymchwilwyr a oedd wedi cael problemau iechyd meddwl ac wedi bod yn rhan o'r gwaith o ddarparu a chael cymorth gan gymheiriaid.

Bu'r tîm yn cyfweld â bron i 100 o bobl a oedd yn rhan o'r rhaglen Ochr-yn-Ochr a chafodd holiaduron eu llenwi gan dros 700 o bobl. Roedd tua un o bob tri pherson a gymerodd ran yn y gwaith ymchwil yn dod o gymunedau Pobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig (BME).

Cafodd gwaith ymchwil Ochr-yn-Ochr ei gynhyrchu ar y cyd, fel y cafodd y pecyn cymorth hwn. Mae hyn yn golygu bod llawer o bobl wedi cyfrannu eu harbenigedd ac wedi dylanwadu ar y canlyniadau terfynol – a bod llawer wedi defnyddio eu profiadau personol o broblemau iechyd meddwl.

Mae pob rhan o'r pecyn cymorth hwn wedi'i rhannu'n dair adran:

- Mae'r adran gyntaf yn uniongyrchol seiliedig ar ganfyddiadau ymchwil Ochr-yn-Ochr[1].
- Mae'r ail a'r drydedd adran yn cynnwys cwestiynau a gweithgareddau myfyrio. Cafodd y rhain eu datblygu ar y cyd â mwy na 10 o grwpiau a phrosiectau sy'n gysylltiedig â'r rhaglen Ochr-yn-Ochr, yn ogystal ag aelodau o Grŵp Cynghori Ymchwil Ochr-yn-Ochr.

Ar gyfer pwy mae'r pecyn cymorth hwn?

Mae'r pecyn cymorth hwn ar gyfer pobl sydd â diddordeb yn y cymorth gan gymheiriaid ar gyfer iechyd meddwl sy'n digwydd yn y gymuned. Mae hyn yn cynnwys pobl sy'n:

- Rhoi cymorth ac yn cael cymorth drwy gyfrwng cymorth gan gymheiriaid
- Sefydlu neu'n rhedeg grŵp neu brosiect cymorth gan gymheiriaid
- Rhan o'r gwaith o gomisiynu prosiectau cymorth gan gymheiriaid.

Bydd yn arbennig o ddefnyddiol i bobl sydd am sefydlu prosiect cymorth gan gymheiriaid newydd.

Bydd y pecyn cymorth hwn yn:

1. Amlinellu'n fras y prif ddulliau mewn cysylltiad â chymorth gan gymheiriaid yn y gymuned.
2. Amlinellu set graidd o werthoedd sy'n sail i gymorth gan gymheiriaid, gan drafod pwysigrwydd pob un yn ei dro.
3. Rhoi enghreifftiau a set o gwestiynau myfyrio i chi er mwyn eich helpu i feddwl am sut mae pob un o'r gwerthoedd hynny'n cael ei adlewyrchu orau yn y cymorth gan gymheiriaid rydych chi'n rhan ohono.
4. Tynnu sylw at nifer o benderfyniadau allweddol ar sut gellid trefnu cymorth gan gymheiriaid.
5. Awgrymu rhywfaint o weithgareddau rhyngweithiol i'ch helpu i drafod y materion hyn fel grŵp.
6. Darparu arweiniad ar sut mae deall a chyfathrebu eich effaith yn well.
7. Cynnig rhywfaint o awgrymiadau ar gyfer datrys problemau i'ch helpu i oresgyn sefyllfaoedd heriol.
8. Ac, i gloi, yn darparu dolenni i adnoddau defnyddiol eraill.

Sut i ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn

Un o brif nodweddion cymorth gan gymheiriaid yw bod y rheini sy'n rhan ohono'n dylanwadu arno, a'i fod yn addasu i anghenion unigolion a'r gymuned. Nid oes un 'ffordd gywir' o ddarparu cymorth gan gymheiriaid.

Gallwch ddefnyddio'r pecyn cymorth hwn fel llyfr gwaith, gan gwblhau pob adran a defnyddio'r adnoddau i gael sgyrsiau â phobl eraill sy'n cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid gyda chi. Neu gallwch droi at y pecyn cymorth fel y mynnwch, gan ddewis y darnau sydd fwyaf defnyddiol i chi ar y pryd.

Mae'r pecyn cymorth wedi'i ddylunio i'ch helpu i fyfyrio a chynllunio. Gall eich helpu i feddwl yn ofalus am benderfyniadau pwysig mae'n rhaid eu gwneud.

Bydd hyn yn ddefnyddiol p'un ai a ydych yn cymryd rhan mewn prosiect sydd wedi hen sefydlu neu newydd ddechrau ar eich taith cymorth gan gymheiriaid. Ond efallai y bydd rhai adrannau yn y pecyn cymorth hwn yn arbennig o ddefnyddiol i chi a rhai yn llai defnyddiol, yn dibynnu ar eich prosiect.

Beth yw cymorth gan gymheiriaid?

Cymorth gan gymheiriaid yw pan fydd pobl sydd â phrofiadau tebyg o anawsterau'n dod ynghyd i roi cymorth i'w gilydd. At ddiben y pecyn cymorth hwn, rydym yn siarad am brofiadau o broblemau iechyd meddwl, trawma, neu fathau eraill o ofid cymdeithasol neu emosiynol. Serch hynny, bydd gan bobl sy'n cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid nodweddion, profiadau a diddordebau cyffredin eraill.

Mae cymorth gan gymheiriaid yn wahanol i fathau eraill o wasanaethau a chymorth iechyd meddwl mewn ffyrdd pwysig. Yn hollbwysig, mae'r bobl sy'n rhan ohono'n chwarae rôl weithredol yn creu amgylchedd diogel i'w gilydd. Yn y man hwn, gall pobl ddefnyddio eu profiadau cyffredin i roi a chael cymorth gan y naill a'r llall. Mae cymheiriaid yn dewis pa rannau o'u profiadau personol maent yn dymuno eu trafod, ceisio cymorth ar eu cyfer, a'u defnyddio i roi cymorth i bobl eraill.

Mae cymorth gan gymheiriaid yn gweithio drwy ddatblygu perthnasoedd dwyffordd ystyrlon. Gall pobl deimlo'n llai unig drwy siarad am eu profiadau a rhannu strategaethau ymdopi sy'n gweithio iddynt. Drwy wneud hyn, gall cymheiriaid helpu ei gilydd i ddysgu am y ffyrdd gorau o reoli teimladau a phrofiadau anodd.

[D]yma sy'n gwahanu cymorth gan gymheiriaid ac unrhyw fath arall o wasanaeth iechyd meddwl y mae gennyf brofiad ohono. Dyna sy'n ei wneud yn wahanol i therapi grŵp.

Dyna sy'n ei wneud yn wahanol i gwnsela, i siarad â'ch meddyg, i siarad â rhiant neu bartner... mae'n gyffredin rhwng y ddwy ochr ac mae pawb sydd yno'n rhoi, yn cael ac yn rhannu profiadau...

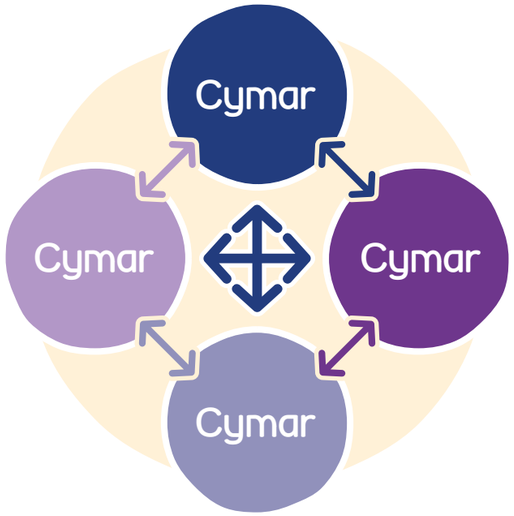
Mathau o gymorth gan gymheiriaid

Mae cymorth gan gymheiriaid yn hyblyg iawn, gyda phobl yn rhoi, yn cael ac yn rhannu cymorth mewn llawer o wahanol ffyrdd.

Beth mae hyn yn ei olygu yw bod modd ei deilwra i'r bobl sy'n rhan ohono ac i'r gymuned leol lle mae'n digwydd. Mae cymorth gan gymheiriaid yn digwydd mewn llawer o wahanol ffyrdd ar hyd a lled y wlad. Dylid dathlu'r amrywiaeth gyfoethog hon.

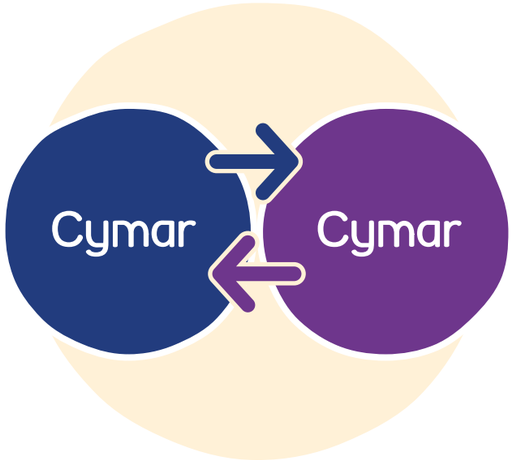
Mae tri dull eang yn gysylltiedig â chymorth gan gymheiriaid.

Cymorth gan gymheiriaid mewn grŵp



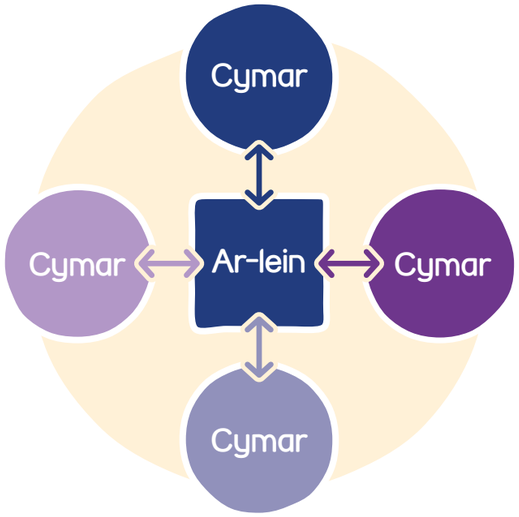
Mae hyn yn golygu tri neu fwy o bobl yn dod ynghyd i roi cymorth i'w gilydd. Mae sawl ffordd o wneud hyn, yn amrywio o grwpiau sy'n dyrannu nifer o rolau swyddogol ac yn cynnal gweithgareddau wedi'u strwythuro hyd at gyfarfodydd anffurfiol heb strwythur.

Cefnogaeth un-i-un gan gymheiriaid



Mae hyn yn golygu dau berson sy'n rhoi cymorth i'r naill a'r llall. Gall hyn fod mewn cyd-destun anffurfiol iawn, er enghraifft dau ffrind yn cyfarfod i drafod problem gyffredin. Mewn rhai achosion o gymorthun-i-un gan gymheiriaid, sydd wedi'i drefnu'n fwy ffurfiol, efallai y bydd un person wedi cael rhywfaint o hyfforddiant, er enghraifft mewn sgiliau mentora. Efallai y bydd un person ar gam pellach yn eu 'taith iechyd meddwl' hefyd. Gall hyn olygu y bydd un person yn rhoi mwy o gymorth i'r llall ar brydiau.

Cefnogaeth gan gymheiriaid ar-lein



Gallai pobl gael gafael ar gymorth gan gymheiriaid ar-lein, yn aml drwy wefannau sydd wedi'u dylunio'n benodol i hwyluso cymorth gan gymheiriaid ar gyfer iechyd meddwl. Gall cymheiriaid hefyd ddefnyddio fforymau cyfryngau cymdeithasol sydd ar gael ac yn agored i unrhyw un ar y cyfan.

Mae mathau ar-lein o gymorth gan gymheiriaid yn wahanol i ddulliau wyneb yn wyneb oherwydd maent fel arfer yn gadael i bobl gael gafael ar gymorth ar unrhyw adeg, gan gynnwys ganol nos, a chyhyd ag sydd ei angen. Maent hefyd yn caniatáu i bobl aros yn ddienw os ydynt yn dymuno.

Mae'n bosib y byddwch yn gweld ei bod hi'n haws defnyddio'r cyngor ymarferol yn y pecyn cymorth hwn mewn sefyllfaoedd wyneb yn wyneb, yn hytrach na sefyllfaoedd ar-lein. Ond efallai y bydd cymheiriaid sydd wrthi'n sefydlu cymorth ar-lein, mwy anffurfiol, gan gymheiriaid yn gweld ei bod hi'n werth meddwl am lawer o'r materion sy'n cael eu trafod yn y pecyn cymorth hwn.

Defnyddio'r pecyn cymorth fel grŵp

Mae cymorth gan gymheiriaid yn weithgaredd ar y cyd a bydd y pecyn cymorth hwn yn fwy defnyddiol os byddwch yn ei ddefnyddio gyda phobl eraill.

Mae'r pecyn wedi'i rannu'n adrannau sy'n cynnwys gwybodaeth a gweithgareddau a fydd yn ddefnyddiol i chi gobeithio. Mae'n cynnwys amrywiaeth o adnoddau a chwestiynau i'ch helpu i fyfyrio ar ffyrdd presennol o weithio, a ffyrdd o weithio ar gyfer y dyfodol. Mae llawer ohonynt yn rhyngweithiol ac wedi cael eu dylunio i'w trafod fel grŵp. Gallai'r sgwrs hon gynnwys aelodau presennol o'r cymorth gan gymheiriaid, pobl sydd â diddordeb mewn sefydlu grŵp newydd, neu ychydig o ffrindiau a fydd yn gallu eich helpu i feddwl yn ofalus am eich syniadau.

Dim ots pwy sy'n cymryd rhan, mae meddwl a gwneud penderfyniadau am y ffordd mae eich cymorth gan gymheiriaid yn gweithio yn gallu bod yn anodd. Os ydych chi'n sefydlu cymorth gan gymheiriaid am y tro cyntaf, mae llawer o benderfyniadau i'w gwneud ac efallai y byddwch yn taro ar rywfaint o syniadau anghyfarwydd. Os ydych chi eisoes yn cymryd rhan mewn prosiect sydd wedi'i sefydlu, mae'n gallu bod yn anodd edrych y tu hwnt i'r hyn sy'n digwydd ar hyn o bryd ac ystyried sut hoffech chi fynd ati yn y dyfodol. Mae'r pecyn cymorth hwn yma i'ch helpu. Efallai y bydd y gwaith ymchwil sy'n sail iddo'n ddefnyddiol hefyd[2].

Nodi'r sgiliau a'r adnoddau sydd gennych yn barod

Ym mhob trafodaeth, bydd gan bobl wahanol safbwyntiau ac awgrymiadau ar gyfer sut mae mynd ati. Os ydych chi'n datblygu cymorth gan gymheiriaid gyda phobl eraill, efallai y bydd hi'n ddefnyddiol nodi'r sgiliau, y cryfderau a'r profiadau y bydd pob un ohonoch yn eu cyfrannu. Gallai cryfderau pobl yn eich grŵp gynnwys:

- datblygu syniadau newydd
- datrys problemau mewn ffordd ymarferol
- rhoi sylw i fanylion
- cysylltu â phobl eraill yn hawdd.
- gwybod pwy yw'r bobl gywir ar gyfer tasg benodol
- adnabod pobl ddefnyddiol.

Wrth ddechrau gweithio gyda'ch gilydd, efallai y byddai'n syniad da treulio rhywfaint o amser yn trafod ac yn nodi ar bapur yr hyn fydd pob un ohonoch yn ei gyfrannu at y grŵp. Mae'n debygol y byddwch yn canfod ac yn ailgysylltu â chryfderau ychwanegol wrth i'r gwaith ddatblygu.

[2] Gweler mind.org.uk/about-us/our-policy-work/side-by-side/the-results.

Dechrau sgyrsiau

Mae'n gallu bod yn anodd dechrau sgyrsiau sy'n gwneud i bawb deimlo eu bod yn rhan ohonynt. Gall fod yn arbennig o anodd os nad ydych yn adnabod eich gilydd, er enghraifft wrth sefydlu grŵp cymorth gan gymheiriaid newydd.

Mae ymarferion torri'r garw (icebreakers) yn gallu bod yn ffordd ddefnyddiol o ddechrau sgyrsiau a helpu grŵp i ddysgu am ei gilydd. Ond nid yw pawb yn eu hoffi ac ni ddylid gorfodi neb i gymryd rhan. Mae'n gallu bod yn ddefnyddiol rhoi cyfle i bobl beidio â chymryd rhan yn y gweithgaredd neu i ysgrifennu eu hymatebion, yn hytrach na siarad. Byddwch yn ystyriol yn ystod yr ymarferion torri'r garw. Peidiwch â gofyn unrhyw gwestiynau personol. Wrth gyflwyno'r ymarferion hyn, gwnewch hi'n glir i'r grŵp nad ydych yn disgwyl unrhyw un i ddatgelu pethau personol, sensitif neu annifyr amdanynt eu hunain yn ystod yr ymarferion.

Mae'r ymarferion torri'r garw isod wedi cael eu hawgrymu gan wahanol grwpiau cymorth gan gymheiriaid. Gallech roi cynnig arnynt yn eich prosiect.

10 peth yn gyffredin

Fel grŵp, dewch o hyd i 10 peth sydd gennych chi gyd yn gyffredin. Gall hyn fod yn unrhyw beth o'r bwyd rydych yn ei hoffi i bawb yn byw yn yr un ardal. Peidiwch â chynnwys nodweddion corfforol, er enghraifft "Mae gennym ni gyd geg". Mae modd gwneud y gweithgaredd hwn heb unrhyw adnoddau penodol, ond mae'n gallu bod yn ddefnyddiol gwneud nodyn o'r pethau cyffredin er mwyn eu cofio.

Rwlét melysion

Mae angen bag o felysion lliw, fel jelly babies, ar gyfer yr ymarfer hwn.

Rhowch bwnc i bob lliw (er enghraifft: coch= bwyd). Mae pob aelod o'r grŵp yn pigo un o'r melysion ar hap ac yn rhannu eu hoff beth yn y categori hwnnw (er enghraifft: coch = bwyd = cacen siocled).

Gwir, gwir, myth

Mae pob aelod o'r grŵp yn dweud dwy stori wir neu ffaith amdanynt eu hunain, ac un myth neu rywbeth nad yw'n wir. Mae gweddill y grŵp wedyn yn dyfalu pa un yw'r myth.

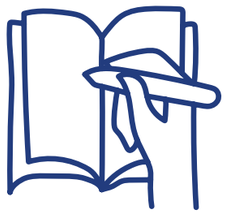
Bingo pobl

Llungopïwch y gweithgaredd ar dudalen 10 neu ddatblygu un gyda'ch categorïau eich hun. Rhowch gerdyn bingo i bawb yn y grŵp a gwneud yn siŵr bod ganddynt feiro neu bensil. Dywedwch wrth y grŵp fynd i siarad â phobl eraill yn yr ystafell i ddod o hyd i bobl sy'n perthyn i'r categorïau ac ysgrifennu eu henwau yn y blychau. Y person cyntaf i lenwi ei gerdyn yw'r enillydd.

Bingo pobl

Wedi cael tatŵ

Wedi ysgrifennu cerdd



Mwynhau gwrando ar y radio

Wedi bod i Awstralia

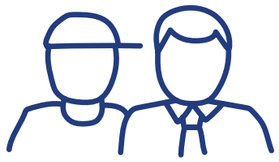
Yn cefnogi tîm pêl-droed

Wedi profi gofid meddyliol

Wedi cael llawdriniaeth

Yn berchen ar gath

Mae ganddynt frawd



Yn chwarae offeryn cerdd

Gwerthoedd craidd

Roedd gwaith ymchwil Ochr-yn-Ochr wedi nodi set o werthoedd craidd sy'n gwahanu cymorth gan gymheiriaid a mathau eraill o gymorth iechyd meddwl. Mae llawer o'r gwerthoedd hyn yn gysylltiedig â'r ffordd mae pobl yn trin ei gilydd mewn perthnasoedd cymorth gan gymheiriaid.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn amlinellu chwe gwerth craidd sy'n hollbwysig i unrhyw fath o gymorth gan gymheiriaid (grŵp, un-i-un, ar-lein). Caiff y gwerthoedd eu hategu gan gwestiynau myfyrio a gweithgareddau ymarferol i'ch helpu i ystyried sut maent yn gysylltiedig â'ch prosiect cymorth gan gymheiriaid.

1. **Profiadau cyffredin (t.13)**. Mae cymheiriaid yn rhannu cefndiroedd, profiadau, diddordebau neu nodau tebyg.
2. **Diogelwch (t.18)**. Mae gan y grŵp cymorth gan gymheiriaid strwythurau yn eu lle i sicrhau diogelwch corfforol ac emosiynol.
3. **Dewis a rheolaeth (t.23)**. Mae gan gymheiriaid ddewis a rheolaeth dros eu cyfraniad i'w cymorth gan gymheiriaid.
4. **Rhyngweithio dwyffordd (t.26)**. Mae gan gymheiriaid gyfleoedd i roi a chael cymorth.
5. **Cysylltiad dynol (t.30)**. Mae cymheiriaid yn meithrin cysylltiadau ystyrlon â'i gilydd.
6. **Rhyddid i fod yn chi eich hun (t.34)**. Mae cymheiriaid yn teimlo eu bod yn gallu mynegi eu hunain a bod yn nhw eu hunain yn ystod y cymorth gan gymheiriaid

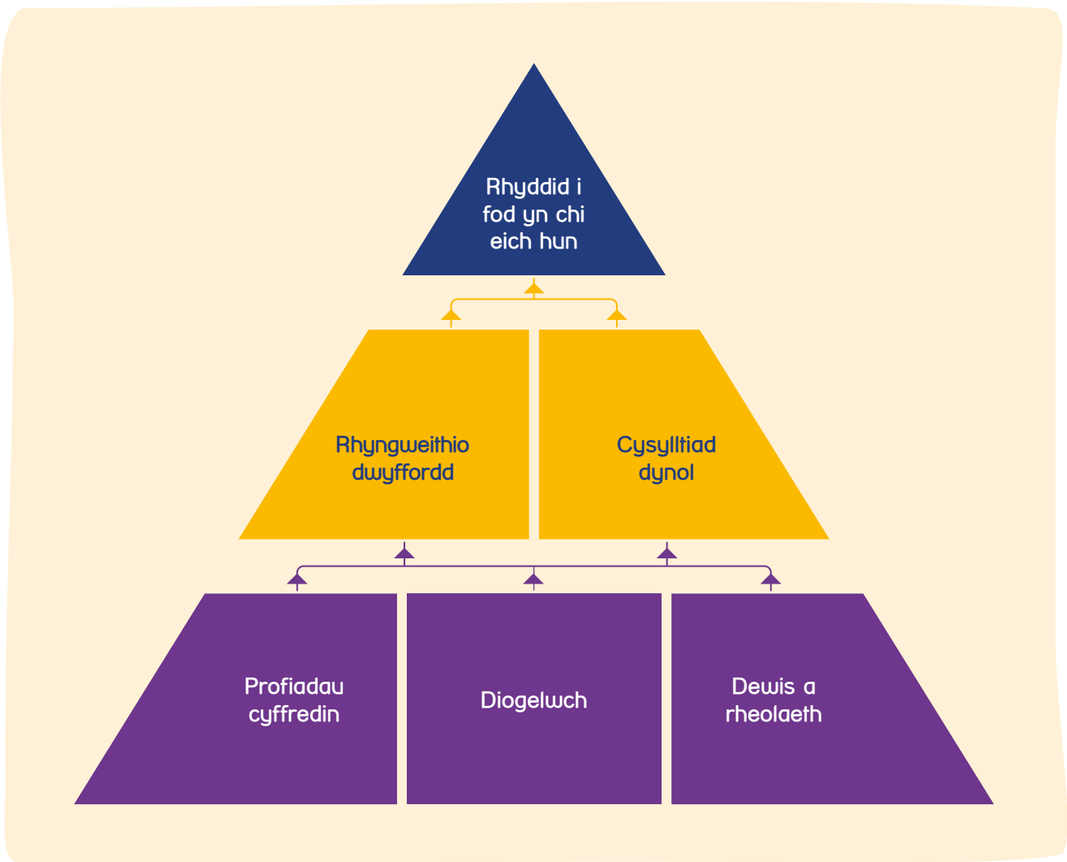
Hyd yn oed os yw eich prosiect cymorth gan gymheiriaid wedi hen sefydlu, mae'n bwysig atgoffa eich hun o'r gwerthoedd hyn yn rheolaidd. Mae'r ffordd mae pob gwerth yn cael ei ddangos yn gallu newid dros amser ac mae angen cyfleoedd i gyfrannu ar aelodau newydd o'r grŵp.

Yn bwysig, nid oes ffordd berffaith o roi'r gwerthoedd hyn ar waith. Mae'n ddefnyddiol ystyried sut maent yn gysylltiedig â'ch cymorth gan gymheiriaid ac a ydynt yn peri i chi wneud rhywbeth yn wahanol.

Sut mae'r gwerthoedd craidd yn gysylltiedig â'i gilydd?

Mae'r gwerthoedd craidd yn gysylltiedig â'i gilydd. Mae'r diagram hwn yn dangos mai'r gwerthoedd sylfaen yw 'profiadau cyffredin', 'diogelwch' a 'dewis a rheolaeth'. Rhaid i'r gwerthoedd hyn fod yn bresennol er mwyn i bobl allu cael 'rhyngweithiadau dwyffordd' â'i gilydd a dechrau teimlo 'cysylltiad dynol'.

Unwaith mae'r pethau hyn i gyd yn eu lle, efallai y bydd pobl yn dechrau teimlo'n ddigon hyderus i fynegi eu hunain yn agored ac yn onest, sy'n cael ei ddisgrifio gan y gwerth ar frig y pyramid, 'rhyddid i fod yn chi eich hun'.



Profiadau cyffredin

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mewn cyd-destun iechyd meddwl, mae cymheiriaid yn rhannu profiadau cyffredin o ofid cymdeithasol ac emosiynol. Gall y profiadau cyffredin hyn helpu pobl i gysylltu â'i gilydd, dim ots pa mor agored maent yn trafod y profiadau.

Gellir diffinio'r profiadau cyffredin hyn yn eang neu gellir eu cysylltu'n fwy penodol â diagnosis neu brofiad iechyd meddwl penodol, er enghraifft cyfnod yn yr ysbyty.

Efallai y bydd cymheiriaid yn cysylltu o ganlyniad i fathau eraill o brofiadau hefyd. Mae'n bosib y bydd agweddau penodol ar hunaniaeth pobl - gan gynnwys rhyw, ethnigrwydd, oedran, rhywioldeb, anabledd a statws mudo - yn hollbwysig o ran pobl yn cydnabod ei gilydd fel cymheiriaid. Yn hollbwysig, mae gan bobl reolaeth dros sut maent yn ystyried eu hunain a phwy maent yn eu cydnabod fel cymheiriaid.

...[M]ae'n gysur gwybod bod yr holl bobl hyn yn cael yr un profiad – mae'r grŵp fel cymuned fach. [Mae] cysur o wybod bod y bobl yn teimlo'r un fath â chi.

Pan mai hiliaeth yw sylfaen eich mater, rydych chi fwy na thebyg am ddod o hyd i atebion sy'n benodol i hil neu sy'n cynnwys dimensiwn hiliol. Felly dyna sut rydyn ni'n perthyn i grŵp hiliol penodol yn y pen draw; oherwydd mae gwraidd y broblem, yn ein barn ni, [ydy] priodoli elfennau hiliol.

Pam mae'n bwysig?

Pan fydd pobl yn dod i gael cymorth gan gymheiriaid, mae'n bwysig eu bod yn teimlo'n ddigon cyfforddus i siarad am faterion anodd. Mae hyn yn haws os yw cymheiriaid yn gwybod eu bod wedi cael profiadau tebyg.

Mae llawer o gymheiriaid yn siarad am y rhyddhad a ddaw o deimlo 'nad nhw yw'r unig un'. Gall hyn roi cysur a sicrwydd, yn enwedig os yw rhywun wedi bod yn cael pethau'n anodd ar ei ben ei hun am amser hir. Mae'r teimlad o fod yng nghwmni pobl eraill sy'n deall sut beth yw profi gofid cymdeithasol neu emosiynol yn ei gwneud hi'n haws bod yn agored a helpu'r naill a'r llall.

Wrth siarad â'r naill a'r llall, mae gwybod bod rhywun wedi cael problemau tebyg o bosib yn gallu helpu pobl i gydymdeimlo â'i gilydd. I rai, mae'n rhyddhad peidio â gorfod esbonio eu hunain drosodd a throsodd oherwydd, mewn grŵp cymorth gan gymheiriaid, bydd y bobl eraill yn deall. Pan fydd pobl yn gallu teimlo empathi a chyd-ddealltwriaeth, maent yn gallu meithrin ymddiriedaeth rhwng y naill a'r llall

Dwi'n llai unig. Mae gen i ddewisiadau... Dwi'n gwybod bod pobl yn fy neall heb i fi ddweud dim achos mae pawb yn yr un cwch... Dwi'n gallu treulio amser gyda phobl heb orfod esbonio fy hun neu gyfiawnhau pam fy mod i yno.

Mae'n bwysig deall, er y bydd pobl sy'n manteisio ar gymorth gan gymheiriaid wedi cael llawer o brofiadau tebyg o bosib, ni fydd y profiadau hyn union yr un fath. Mae'n bwysig cydnabod, parchu a gwerthfawrogi'r gwahaniaethau hyn, ochr yn ochr â'r pethau sydd gan bobl yn gyffredint.

Sut gallai edrych yn ymarferol?

Mae cymorth gan gymheiriaid yn cael ei drefnu ar gyfer grwpiau penodol o bobl yn aml. Mae hyn yn golygu bod gan bobl o leiaf un peth yn gyffredin o bosib, ond wedi cael profiad o nifer o bethau a allai wneud eu sefyllfa'n gymharol unigryw efallai. Er enghraifft:

- cymorth gan gymheiriaid i bobl sydd wedi bod yn fudwyr neu'n ffoaduriaid. Bydd rhai ohonynt wedi profi trawma efallai
- cymorth gan gymheiriaid i ferched yn unig, gan gynnwys profiadau cyffredin o drais domestig
- cymorth gan gymheiriaid i bobl o'r gymuned LGBTQ+
- cymorth gan gymheiriaid i bobl ag anawsterau dysgu.

Nid oes rhaid i gymorth gan gymheiriaid ganolbwyntio ar grwpiau penodol o bobl. Gall fod yn agored i unrhyw un sydd â phrofiad o ofid emosiynol. Ond mae'n rhaid cael profiadau cyffredin y mae pobl yn amlwg yn eu rhannu – ac mae'r bobl dan sylw'n ymwybodol ohonynt – er mwyn creu perthnasoedd cymorth gan gymheiriaid

Cwestiynau myfyrio

- Pwy sy'n rhoi ac yn cael cymorth gan gymheiriaid? Beth yw ein profiadau cyffredin?
- Oes gan bobl sy'n ymuno fwy nag un math o brofiadau cyffredin? Pa brofiadau?
- Beth yw'r heriau, os oes rhai, o ran canolbwyntio ar ein profiadau cyffredin yn ystod cymorth gan gymheiriaid?
- A oes rhai pobl na fyddai'n gweld y cymorth hwn gan gymheiriaid yn ddefnyddiol o bosib? A oes rhai pobl na fyddai'n gallu cyfrannu'n briodol o bosib?
- Os oes rhai pobl nad ydynt yn bodloni meini prawf cymorth gan gymheiriaid ar y pryd, sut byddwn yn dweud hynny wrthynt a sut gallwn eu helpu i ddod o hyd i gymorth perthnasol?
- A oes unrhyw rwystrau ymarferol neu ddiwylliannol rhag ymuno i bobl? A yw ein cymorth gan gymheiriaid yn eithrio pobl yn anfwriadol, er enghraifft drwy beidio â chael mynediad i bobl anabl neu beidio â defnyddio lluniau amrywiol o bobl yn ein deunyddiau cyhoeddusrwydd?

Gweithgaredd 1: Aelodaeth grŵp

Dyma awgrym ar gyfer gweithgaredd i'ch helpu i ystyried ar gyfer pwy mae eich grŵp a pha bethau fyddech yn hoffi eu bod yn gyffredin rhwng yr aelodau. Gallwch ei addasu neu greu eich gweithgaredd eich hun er mwyn iddo weddu i anghenion eich grŵp.

1. Argraffwch neu dynnu llun o'r cylchoedd a'r blwch ar dudalen 17.
2. Meddyliwch am y pethau byddech yn hoffi eu bod yn gyffredin rhwng aelodau eich grŵp. Ychwanegwch y nodweddion hyn at y cylch 'aelodau'.
3. Meddyliwch am y nodweddion na allwch eu cynnwys yn eich grŵp. Ychwanegwch y rhain at y cylch 'ddim yn briodol ar gyfer'.
4. Trafodwch nodweddion eraill nad ydynt yn hanfodol ar gyfer ymuno â'ch grŵp, ond sy'n bwysig eu hystyried. Rhowch y rhain yn y blwch 'pwysig eu hystyried'. Dyma rai enghreifftiau: oedran, rhyw, pobl mewn argyfwng, gofalwyr, anabledd, LGBTQ+, iaith. Gallwch ddefnyddio'r bwlch hwn i archwilio unrhyw rwystrau a allai fod yn wynebu pobl sydd am gymryd rhan.

Gellir argraffu'r gweithgaredd ac ysgrifennu arno, neu dynnu llun ohono i faint sy'n addas i chi. Gallech ddefnyddio nodiadau gludiog er mwyn gallu symud nodweddion yn hawdd wrth i chi eu trafod.

Mae enghraifft bosib ar gyfer grŵp i ddynion ar gael ar dudalen 16.

Enw eich grŵp

Grŵp i ddynion

Aelodau

- Bydd gan bawb brofiad o iselder.
- Rhyw bydd pob aelod yn ddynion.

Dim yn briodol ar gyfer

- Merched
- Oherwydd mae ein grŵp yn rywle i ddynion siarad.

Pwysig eu hystyried

- LGBTQ+
  Byddwn yn gweithwyr ac yn gynhwysol.
- Anabledd
  Byddwn yn cyfarfod mewn rhywle sy'n hawdd ei gyrraedd..
- Oedran
  Gall dynion o unrhyw oedran (18+) ymuno.
- Diwylliant
  Byddwn yn croesawu pobl o bob cymuned BME.

Enw eich grŵp

Aelodau

Dim yn briodol ar gyfer

Pwysig eu hystyried

Diogelwch

Beth mae hyn yn ei olygu?

Nod cymorth gan gymheiriaid yw creu mannau sy'n ddiogel yn gorfforol ac yn emosiynol. Dyma rai ffyrdd o gyflawni hyn:

- creu canllawiau neu 'reolau sylfaenol' i fynd i'r afael â materion fel cyfrinachedd a sut gall cymheiriaid ymddwyn yn barchus tuag at ei gilydd
- adolygu lleoliadau cyfarfodydd o ran preifatrwydd a hwylustod
- bod yn fodel rôl o ran y ffordd gall cymheiriaid rannu (neu beidio â rhannu) ac egluro sut gallai cymheiriaid drafod rhai pynciau (er enghraifft, gellir cyfyngu ar y lefel o fanylder mae cymheiriaid yn ei roi am hunan-niweidio.

Mae gwybod bod 'yr hyn sy'n cael ei rannu mewn sesiwn cymorth gan gymheiriaid yn aros yn y sesiwn cymorth gan gymheiriaid' yn helpu i greu ymddiriedaeth sy'n caniatáu i bobl fynegi eu hunain heb ofni beirniadaeth. Mewn rhai mathau o gymorth gan gymheiriaid, mae'r cyfrifoldeb dros wneud yn siŵr bod y rheolau sylfaenol yn cael eu dilyn ar gymedrolwyr ar-lein, hwyluswyr grŵp neu oruchwylwyr. Mewn mathau eraill o gymorth gan gymheiriaid, mae gan bawb gyfrifoldeb ar y cyd dros greu man diogel.

Rwy'n meddwl ei bod hi'n bwysig bod pawb yn gallu ymddiried yn ei gilydd ac nad yw'r rheol cyfrinachedd yn cael ei thorri. Weithiau byddwch yn dweud pethau na fyddech chi eisiau i'r gymuned gyfan wybod amdanyn nhw... Yn y grŵp hwn, rwy'n meddwl bod pobl yn gallu dweud beth sydd ar eu meddwl heb ofni bod hynny'n mynd i gael ei rannu.

Pam mae'n bwysig?

Rydym yn gwybod bod teimlo'n ddiogel wrth gael cymorth gan gymheiriaid yn hollbwysig. Heb y teimlad o ddiogelwch, ni fydd cymheiriaid yn gallu rhannu eu profiadau ac ymgysylltu â'r cymorth mae pobl eraill yn gallu ei gynnig. Os na fydd pobl yn teimlo'n ddiogel wrth gael cymorth gan gymheiriaid, ni fyddant yn ei ddefnyddio.

Mae modd rhannu diogelwch yn ddwy ran:

- **Bod yn ddiogel**. Pethau ymarferol sydd wedi'u dylunio i sicrhau diogelwch pawb sy'n cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid. Gallai hyn gynnwys:
  - penderfyniadau ar ble mae'r cymorth gan gymheiriaid yn digwydd
  - penderfyniadau ar ba bryd mae'r cymorth gan gymheiriaid yn digwydd
  - cod ymddygiad ar gyfer sut mae cymheiriaid yn ymddwyn tuag at ei gilydd
  - canllawiau i ganiatáu i bobl rannu eu profiadau'n ddiogel.
- **Teimlo'n ddiogel**. Sut mae pobl yn teimlo wrth gymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid. Gallai hyn gynnwys:
  - teimlo'n ddiogel yn gorfforol yn y man mae'r cymorth gan gymheiriaid yn digwydd
  - teimlo'n ddiogel i siarad am brofiadau neu emosiynau anodd.

Os rhoddir digon o feddwl i sut gellir gwneud cymorth gan gymheiriaid yn ddiogel, bydd y rhan fwyaf o bobl yn teimlo'n ddiogel yn y pen draw. Ond efallai y bydd rhai pobl byth yn teimlo'n ddiogel, a dylai'r bobl sy'n rhan o drefnu cymorth gan gymheiriaid fod yn sensitif ynghylch hynny.

Sut gallai edrych yn ymarferol?

- Cymorth gan gymheiriaid i ferched sydd wedi cael eu cam-drin gan ddynion sy'n digwydd mewn canolfan i ferched lle nad yw dynion yn cael bod, neu sydd â mynediad cyfyngedig.
- Cymorth gan gymheiriaid i bobl sydd wedi cael problemau gydag alcohol sy'n digwydd mewn lleoliad lle nad oes alcohol ar gael, ac nad yw'n agos i dafarn.
- Cymheiriaid yn cynnal cyfarfod i lunio rheolau sylfaenol clir ar gyfer sut bydd eu cymorth gan gymheiriaid yn cael ei gynnal a sut bydd pobl yn siarad â'i gilydd. Gallai hyn gynnwys cytundeb ar bwy fydd yn gyfrifol dros gynnal y rheolau sylfaenol (pawb) a beth dylai ddigwydd os caiff un o'r rheolau hyn ei thorri, neu os sylwir nad yw'n gweithio'n ymarferol.
- Rheolau clir ar fforwm ar-lein yn erbyn postio lluniau graffig neu destun am hunan-niweidio.
- Cyflwyniadau a gosod disgwyliadau pan fydd rhywun yn ymuno am y tro cyntaf i wneud yn siŵr ei fod yn teimlo bod croeso iddo.

Cwestiynau myfyrio

Lleoliadau – bod yn ddiogel

- A yw hi'n hawdd dod o hyd i'r lleoliad a'i gyrraedd?
- A oes modd ei gyrraedd ar drafnidiaeth gyhoeddus?
- A oes modd parcio'n agos i'r lleoliad?
- Pwy arall sy'n defnyddio'r lleoliad? A fydd pobl yn teimlo'n gartrefol os bydd pobl eraill yno?
- A yw'r lleoliad yn ddigon preifat?
- A yw'r lleoliad yn ddigon mawr?
- A yw'r lleoliad am ddim, neu'n fforddiadwy?
- A yw'r lleoliad yn cael ei ddarparu gan sefydliad dibynadwy (er enghraifft, mewn sefydliad iechyd meddwl lleol neu ganolfan i ferched)?
- A yw'r lleoliad yn hygyrch? Er enghraifft, a oes mynediad gwastad i bobl anabl? A oes toiledau hygyrch yno?
- A yw'r lleoliad yn cynnwys staff a fyddai'n gallu helpu os oes trafferthion?

Lleoliadau – teimlo'n ddiogel

- A yw'r lleoliad yn teimlo'n groesawgar?
- A yw'r lleoliad yn teimlo'n rhy glinigol?
- A oes gan gymheiriaid unrhyw broblemau unigol â'r lleoliad?
- A oes mynediad at gegin neu fwyd a diod?
- A oes rhywle i bobl fynd er mwyn cael amser i'w hunain os ydynt yn ei chael hi'n anodd?

A oes unrhyw reolau sylfaenol?

- Oes:
  - Pwy sydd wedi eu hysgrifennu?
  - A yw'r holl gymheiriaid presennol wedi cytuno arnynt neu wedi cael cyfle i'w trafod?
  - Pa mor aml maent yn cael eu hadolygu?
  - Beth fydd yn digwydd os bydd rhywun yn torri un o'r rheolau sylfaenol?
  - A oes angen addasu unrhyw rai o'r rheolau? A ydynt i gyd yn gweithio yn ôl y bwriad?
- Nac oes:
  - A oes eisiau neu angen rheolau sylfaenol ar ein cymorth gan gymheiriaid?
  - Beth yw'r manteision o gael y rheolau ac o beidio â'u cael?
  - Pwy ddylai fod yn rhan o'r broses o'u hysgrifennu?
  - Sut byddwn yn cyfathrebu ein rheolau sylfaenol i bawb sydd angen gwybod amdanynt?
  - Beth fyddwn yn ei wneud os bydd rhywun yn torri'r rheolau?

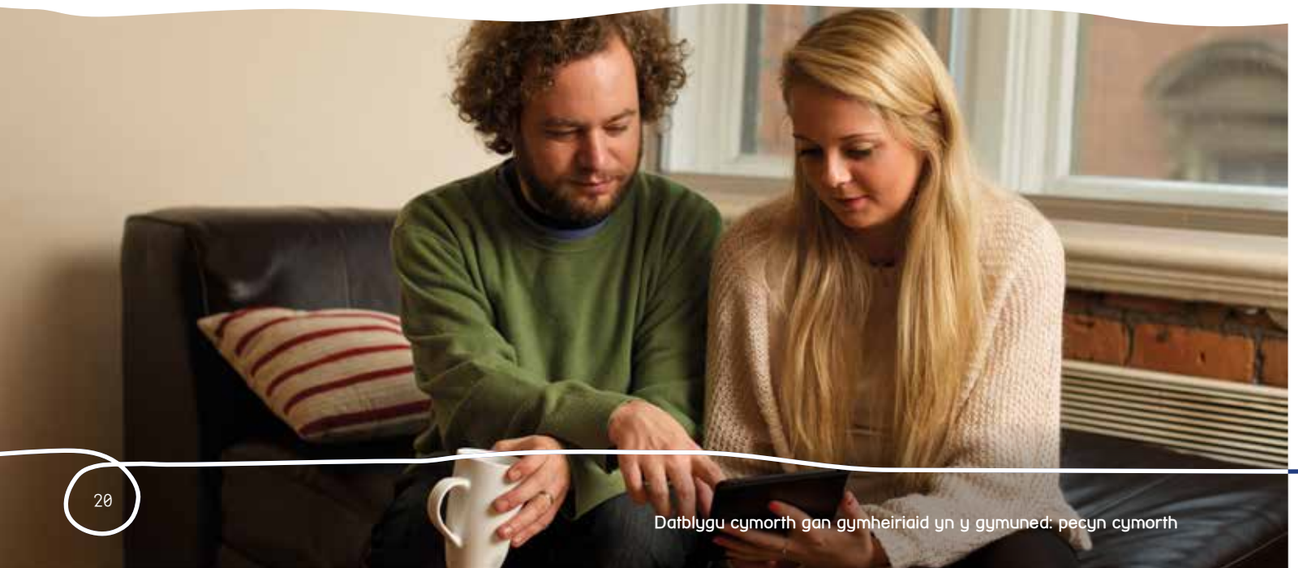
Gweithgaredd 2: Mapio eich lleoliad

Nod y gweithgaredd hwn yw eich helpu i sefydlu a yw eich lleoliad yn ymarferol addas i'ch grŵp, a chreu map manwl i'w anfon i aelodau newydd.

Os nad ydych yn dymuno tynnu llun o'ch lleoliad, gallech gyflawni'r gweithgaredd hwn drwy lunio rhestr o'r nodweddion perthnasol.

Yn ddelfrydol, bydd angen i chi fod yn y lleoliad i gyflawni'r gweithgaredd.

1. Ewch i'ch lleoliad a mynd i mewn fel y byddech pe baech yn ymweld am y tro cyntaf. Wrth i chi grwydro o gwmpas, ticiwch y blychau ar y dudalen nesaf i weld a oes gan y lleoliad y nodweddion hyn. Ymysg nodweddion eraill y lleoliad gallech eu hystyried mae mynediad at ffôn ac a oes angen i chi gynnal asesiad risg o'r lleoliad. A yw'r lleoliad yn cynnwys staff a fyddai'n gallu helpu mewn argyfwng? A oes unrhyw ystyriaethau eraill mewn cysylltiad â'ch grŵp?
2. Gwnewch fap o'r lleoliad, gan ddefnyddio'r templed ar dudalen 22 neu mewn ffordd sy'n addas i'ch grŵp (edrychwch ar yr enghraifft ar y dudalen nesaf).
3. Gwnewch nodyn o'r canlynol ar eich map:
   - ble yn yr adeilad mae'r grŵp yn cyfarfod
   - y mannau yn yr adeilad a fydd yn cael eu defnyddio pan fydd eich grŵp yn cyfarfod – gan gynnwys manylion am bwy sy'n eu defnyddio ac at ba ddiben, os oes modd
   - unrhyw fannau tawel sydd ar gael
   - ystafelloedd ymolchi
   - cegin neu gyfleusterau gwneud te a choffi
   - allanfeydd tân, diffoddwyr tân a bocsys Cymorth Cyntaf



Enw'r lleoliad:

Fy lleoliad cymorth gan gymheiriaid

Manylion cyswllt y lleoliad

Cyfeiriad:

.....

Rhif ffôn:

.....

Bysiau i'r lleoliad:

.....

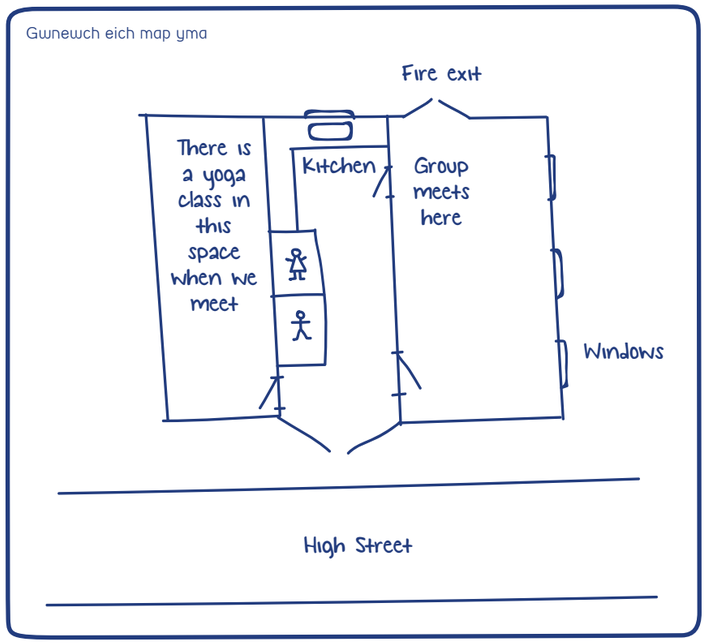
Trenau i'r lleoliad:

.....

Parcio yn y lleoliad:

.....

Gwnewch eich map yma



Parcio	Toiledau hygyrch	Goleuni naturiol	Rampiau	Te/coffi
Man tawel	Allanfeydd tân	Diffoddwyr tân	Bocsys Cymorth Cyntaf	Arall
Arall	Arall	Arall	Arall	Arall

Gwnewch eich map yma

Enw'r Lleoliad: .....

Manylion cyswllt y lleoliad

Cyfeiriad: .....

Rhif ffôn: .....

Bysiau i'r lleoliad: .....

Trenau i'r lleoliad: .....

Parcio yn y lleoliad: .....

Dewis a rheolaeth

Beth mae hyn yn ei olygu?

Rhaid i bobl allu dewis a ydynt am gymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid a sut maent yn gwneud hynny. Mae hyn yn cynnwys rheolaeth dros y canlynol:

- pa bryd maent yn mynychu neu'n cymryd rhan
- pa mor aml maent yn mynychu
- beth maent yn dewis ei rannu
- pa gymorth maent yn dymuno rhoi cynnig arno
- pa rôl maent am ei chwarae mewn grŵp neu ryngweithiad
- am ba mor hir maent yn parhau i gael cymorth gan gymheiriaid.

Rhaid i gymheiriaid allu tynnu'n ôl o gymorth gan gymheiriaid am gyfnod a dychwelyd yn nes ymlaen, yn ogystal â gallu methu cyfarfodydd neu adael sesiwn yn gynnar. Mae'n hollbwysig eu bod yn gallu gwneud hyn heb gael eu cosbi neu ofni beirniadaeth.

Mae'r un mor bwysig bod [cyfranogwyr] yn dewis peidio â dod i grŵp ag yw hi eu bod yn dod i grŵp... Os nad yw pobl eisiau dod, does dim rhaid iddyn nhw... Yn y gorffennol, rydw i wedi cael pobl yn dod hanner ffordd drwy'r cyfarfod, neu'n penderfynu gadael... oherwydd eu bod nhw wedi cael yr hyn roedden nhw am ei gael o'r cyfarfod.

Nes i feddwl amdano fel rhywbeth 'mentro a methu', felly 'nes i roi cynnig arno ac os nad oeddwn yn ei hoffi, byddwn yn rhoi'r gorau iddi. Ond dwi yn ei hoffi, felly dwi wedi cario 'mlaen.

Pam mae'n bwysig?

Mae llawer o bobl sy'n dewis manteisio ar gymorth gan gymheiriaid wedi cael profiadau blaenorol lle nad oeddent yn gallu rheoli'r hyn oedd yn digwydd iddynt. Bydd rhai wedi cael profiad o fathau eraill o wasanaethau iechyd meddwl lle roeddent yn teimlo dan bwysau i siarad am brofiadau anodd neu boenus, neu fynychu gwasanaeth yn rheolaidd. Weithiau, nid oedd eu dymuniadau eu hunain am y math o ofal roeddent yn ei gael yn cael ystyriaeth neu'n cael eu cymryd o ddifrif.

I lawer o bobl, efallai fod hyn yn eu gwneud yn gyndyn i gymryd rhan mewn unrhyw fath o gymorth lle maent yn teimlo nad oes ganddynt reolaeth dros yr hyn sy'n digwydd iddynt neu beth mae disgwyl iddynt rannu amdanynt eu hunain. Os nad yw cymheiriaid yn teimlo eu bod yn rheoli'r hyn sy'n digwydd iddynt, gallant deimlo'n anniogel a thynnu'n ôl o gymorth gan gymheiriaid. Mae cael dewis a rheolaeth dros gymorth yn gallu grymuso pobl.

Mae cymheiriaid eisiau rheolaeth dros eu cyfraniad i gymorth gan gymheiriaid. Yr unigolyn ddylai benderfynu a yw'n gyfforddus:

- yn mynd ati i geisio cymorth
- yn mynd ati i rannu ei brofiadau
- yn mynd ati i gynnig cymorth i bobl eraill
- yn bod yn bresennol i wrando ar bobl eraill
- yn dewis pa strategaethau ymdopi i'w defnyddio a beth i'w anwybydd.

Dylid helpu pobl i deimlo perchnogaeth dros eu cymorth gan gymheiriaid drwy wneud yn siŵr bod pob aelod yn gallu cyfrannu at benderfyniadau pwysig. Er enghraifft:

- bod yn gyfrifol ar y cyd am reolau sylfaenol i arwain ymddygiad
- penderfynu a ddylai'r amser neu'r lleoliad newid.

Sut gallai edrych yn ymarferol?

- Gallu siarad ar-lein â rhywun yn hwyr y nos mewn math ar-lein o gymorth gan gymheiriaid pan na fyddai cymorth arall ar gael.
- Cymar sy'n aelod newydd o grŵp ac yn teimlo nad oes rhaid iddo ddweud unrhyw beth wrth iddo gael teimlad o sut mae popeth yn gweithio.
- Rhywun yn penderfynu mynd adref yn gynnar o'r cymorth gan gymheiriaid oherwydd nad yw'n teimlo'n gant y cant, yn lle brwydro i gyrraedd y diwedd.
- Grŵp yn trafod pa weithgareddau maent yn dymuno parhau â nhw neu eu datblygu cyn cyflwyno cais newydd am grant.
- Rhywun yn penderfynu gadael y grŵp i ddod o hyd i un sy'n fwy addas iddo.

Cwestiynau myfyrio

- Pa mor gyfforddus mae pobl yn teimlo yn troi at gymorth gan gymheiriaid fel y mynnant?
- Ar y cyfan, a yw hi'n iawn peidio â dweud unrhyw beth?
- A yw cymheiriaid yn gallu penderfynu sut mae'r cymorth gan gymheiriaid yn cael ei redeg?
- A oes ffyrdd o roi adborth, naill ai'n ddienw neu mewn ffordd lle nad oes rhaid siarad â'r grŵp cyfan? Er enghraifft, blwch awgrymiadau neu gael sgwrs un-i-un â'r hwylusydd.
- A oes angen hyfforddiant neu drafodaeth arnom i ystyried ein ffiniau (yr hyn rydym yn fodlon ei rannu, a ddim yn fodlon ei rannu, ar y pryd)?

Gweithgaredd 3: Cytundeb grŵp

Bydd y dasg hon yn eich helpu i fynd i'r afael â'r materion allweddol yn yr adran 'teimlo'n ddiogel' flaenorol ac yn yr adran 'dewis a rheolaeth' hon.

1 Er mwyn i bobl deimlo'n gartrefol ac yn ddiogel, mae'n ddefnyddiol datblygu cytundeb gyda'ch gilydd.

Gofynnwch i'r aelodau o'r grŵp beth mae angen iddynt ei wneud i wneud yn siŵr bod pawb yn teimlo'n ddiogel ac yn gartrefol yn y grŵp.

2 Gofynnwch y cwestiynau canlynol i ennyn syniadau am sut gall pobl deimlo bod ganddynt ddewis a rheolaeth.

- Sut gallwn wneud yn siŵr bod pobl yn teimlo'n gyfforddus yn troi at y grŵp fel y mynnant?
- A yw'r hyn rydych yn ei drafod yn gyfrinachol, a beth mae hynny'n ei olygu?
- Beth gallem ei ddefnyddio i ganiatáu i bobl roi adborth heb orfod siarad â'r grŵp cyfan?

3 Wrth i bobl wneud awgrymiadau, nodwch nhw ar bapur, ar ffurf geiriau neu lun, neu gofynnwch i bobl nodi eu hawgrymiadau ar nodyn gludiog. Felly, bydd pobl yn gallu cyfrannu yn y ffordd sydd orau ganddynt. Er enghraifft, os bydd rhywun yn dweud bod angen i bawb wrando ar ei gilydd, gallech wneud llun o glust.

Ar ôl i chi gasglu'r holl awgrymiadau, darllenwch y rhestr yn ôl i'r grŵp a chytuno ar ba rai ddylai fod yn rheolau.

4 Rhowch y cytundeb ar y wal a dweud wrth y grŵp mai'r rhain yw rheolau neu safonau'r man diogel o hyn ymlaen.

Gofynnwch i'r grŵp: beth fydd yn digwydd os caiff y rheolau eu torri? Cytunwch ar y rhain fel grŵp.

Dangoswch y cytundeb ym mhob cyfarfod i atgoffa pobl ac i hyrwyddo eu defnydd.

5 Dylech adolygu a diweddaru'r rheolau'n rheolaidd i wneud yn siŵr eu bod yn gyfredol. Esboniwch y rheolau i unrhyw aelodau newydd er mwyn iddynt ddod yn gyfarwydd â nhw a gallu cyfrannu atynt, neu godi unrhyw bryderon.

Enghraifft o gytundeb:

- Peidiwch â siarad amdanaf i tu allan i'r grŵp os gwelwch chi'n dda.
- Os nad yw rhywbeth yn gweithio, dywedwch hynny.
- Peidiwch â beirniadu, a byddwch yn barchus tuag at eich gilydd.

Mae enghraifft arall o gytundeb grŵp ar dudalen 60.

Rhyngweithio dwyfforddd

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mae cymorth gan gymheiriaid yn rhywbeth mae pobl yn ei wneud gyda'i gilydd. Mae'r rhyngweithiad yn un dwyfforddd ac mae'n cynnwys y ddau berson yn dysgu gan y naill a'r llall a'u perthynas. Weithiau, efallai y bydd un person yn teimlo ei fod yn rhoi neu'n rhannu â'i gymar ac ar adeg arall, efallai y bydd yn teimlo ei fod yn cael cymorth gan y person arall. Ond y dwyochredd neu'r gydymddibyniaeth yn y berthynas – yr ymdeimlad o 'gymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid gyda'n gilydd' – sy'n werth chweil i bobl. Mae gan y rhyngweithiadau rhwng pobl mewn grwpiau cymorth gan gymheiriaid y potensial bob amser ar gyfer rhoi a chael.

Rwy'n hoffi'r ffaith ein bod ni gyd yn helpu ein gilydd... rwy'n meddwl, os wyt ti'n penderfynu cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid... rhaid i ti sylweddoli mai ei hanfod yw rhoi a chael cymorth.

...Mae [cymorth gan gymheiriaid] yn golygu cael cymorth gan eich tebyg, pobl fel chi. Ac mae cymorth yn golygu... cael rhywun gyda ti sy'n gallu gwneud i ti deimlo'n well, fel person go iawn, oherwydd mae yna rywun fel ti... Mae'n gyfartal, felly efallai fydda i'n rhoi cymorth iddyn nhw a nhw'n rhoi cymorth i fi efallai. Mae'n berthynas gyfartal, ddwyochrog.

Pam mae'n bwysig?

Wrth galon cymorth gan gymheiriaid mae ymrwymiad dwyfforddd i dreulio amser gyda'ch gilydd yn yr un man (ffisegol neu rithiol). Mae perthnasoedd cymorth gan gymheiriaid yn gweithredu i'r ddau gyfeiriad ac ar unrhyw adeg. Mae hyn yn cynnwys pobl yn rhannu eu profiadau bywyd eu hunain ac yn gwrando ar bobl eraill yn rhannu eu rhai nhw. Pan fydd pobl yn teimlo eu bod yn gallu rhannu profiadau personol â'i gilydd, maent yn gallu meithrin ymddiriedaeth dros amser a theimlo'n werthfawr. Mae'r perthnasoedd cefnogol ac ymddiriedus hyn yn sail i'r cysylltiadau dynol mae pobl yn gallu eu gwneud gyda'i gilydd yn ystod cymorth gan gymheiriaid. Yn yr un modd, mae cael rhywun yn gwrando arnoch yn astud yn gallu bod yn brofiad pwerus i rai cymheiriaid.

Y rhyngweithio dwyfforddd sy'n gwneud cymorth gan gymheiriaid yn wahanol i fathau eraill o gymorth iechyd meddwl. Lle bo potensial i'r ddau berson gael cymorth, ac i roi cymorth, mae'n bosib lleihau'r gwahaniaethau o ran pŵer sy'n gallu digwydd. Drwy helpu pobl eraill, efallai y bydd cymheiriaid yn gallu cael ymdeimlad o bwrpas gan gael rhywfaint o gymorth ar gyfer eu hanawsterau eu hunain ar yr un pryd.

Mae'r gwerth hwn yn dibynnu'n gryf ar gymheiriaid yn teimlo'n ddiogel ac yn cael dewis a rheolaeth dros eu cyfraniad. Ni ddylai cymheiriaid deimlo bod yn rhaid iddynt rannu neu wrando ar unrhyw beth sy'n gwneud iddynt deimlo'n rhy drist neu annifyr ar unrhyw ddiwrnod penodol. Bydd y ffordd mae cymheiriaid yn rhoi cymorth i bobl eraill, neu'n cael cymorth gan bobl eraill, yn newid dros amser. Efallai na fydd cymheiriaid yn cael rhyngweithiadau dwyfforddd drwy'r amser – yr hyn sy'n bwysig yw bod yr amgylchedd yn cefnogi rhyngweithiadau dwyfforddd pan fydd cymheiriaid yn dymuno cael hynny.

Sut gallai edrych yn ymarferol?

Mae llawer o ffyrdd y gallai'r rhyngweithiadau hyn fod yn rhan o gymorth gan gymheiriaid:

- Rhannu profiadau a gwrando ar brofiadau pobl eraill.
- Rhannu strategaethau ymdopi a dysgu strategaethau ymdopi gan gymheiriaid eraill.
- Gwrando'n astud ar bobl a allai fod yn siarad am brofiadau anodd.
- Gwneud arwyddion syml o garedigrwydd fel gwneud paned o de i rywun neu anfon neges gefnogol.
- Mynegi amynedd, gan wneud yn siŵr nad yw pobl yn teimlo dan bwysau i rannu pan nad ydynt yn barod.
- Helpu eich gilydd mewn ffyrdd ymarferol, er enghraifft drwy helpu eich gilydd i lenwi ffurflenni anodd.

Cwestiynau myfyrio

- Pa gyfleoedd sydd ar gael i bawb rannu?
- Sut gall pobl gyfrannu os nad ydynt yn teimlo'n hyderus yn siarad mewn grŵp?
- Sut gallwn sicrhau bod aelodau newydd yn teimlo'n ddigon hyderus i gyfrannu?
- Sut gallwn weithio gyda'n gilydd orau i nodi a datblygu ein sgiliau, ein cryfderau a'n diddordebau?
- Pa mor aml mae pobl yn torri ar draws ei gilydd wrth siarad? Sut mae pobl yn ymateb pan fydd hynny'n digwydd?
- A oes cyfleusterau i gymheiriaid wneud paned o de i'w gilydd neu rannu bwyd a diod?
- A oes angen rhywfaint o hyfforddiant neu drafodaeth arnom i helpu i ddatblygu ein sgiliau gwrando?
- A oes angen rhywfaint o hyfforddiant neu drafodaeth arnom i'n helpu i rannu ein safbwyntiau a'n profiadau â phobl eraill, a hynny mewn ffordd sy'n ddiogel i ni ac yn ddefnyddiol i bobl eraill?

Gweithgaredd 4: Darlun ohonof 1

Nod y gweithgaredd hwn yw helpu grwpiau i ddod i adnabod ei gilydd ac archwilio beth fyddai aelodau o'r grŵp yn hoffi ei gynnig neu ei rannu.

Bydd fformat delfrydol y gweithgaredd hwn yn amrywio rhwng gwahanol setiau o bobl. Efallai y bydd rhai yn dymuno ei drafod fel grŵp ond y bydd hi'n well gan eraill ei wneud ar eu pen eu hunain.

Os byddwch yn dewis gwneud y gweithgaredd hwn, trafodwch a ydych am gadw'r proffiliau neu gael gwared arnynt

1. Defnyddiwch y templed ar dudalen 29 neu eich fformat eich hun, mewn grŵp neu mewn parau, i helpu pobl i holi pobl eraill am eu cryfderau, eu sgiliau a'u diddordebau.
2. Gallech rannu'r rhain â'ch gilydd, os yw pobl yn teimlo'n gyfforddus yn gwneud hynny.
3. Siaradwch am rai arwyddion byddai'r aelodau'n eu gwerthfawrogi. Gallai hyn fod yn rhywbeth gallai rhywun ei wneud i ddangos ei fod yn ofalgar, neu sut hoffai aelodau gael eu trin mewn sefyllfaoedd penodol.

Ychwanegwch lun sy'n bwysig i chi

Enw

Delyth

Sgiliau, diddordebau neu bethau rwy'n eu hoffi

Rydw i wrth fy modd yn darllen nofelau ditectif.

Mae gwrando ar Classic FM yn y bore yn gwneud i mi deimlo'n hamddenol iawn. Rydw i'n hoffi pobi cacennau.

Sgiliau hoffwn eu rhannu

Hoffwn arwain sesiwn gerdded.

Arwyddion syml mae.....Delyth..... yn eu gwerthfawrogi

Paned o de cofiwch y 2 siwgr!!

Help gydar rhynqrwyd.

Os ydw i'n edrych fel fy mod wedi cael llond bol, holwch fi am fy nghathod.

Ychwanegwch lun sy'n bwysig i chi

Enw

Huw

Sgiliau, diddordebau neu bethau rwy'n eu hoffi

Rwy'n mwynhau garddio a bod yn yr awyr agored.

Rwy'n mwynhau gwrando ar chwaraeon ar y radio.
Rwy'n hoffi dawnsio

Sgiliau hoffwn eu rhannu

Gwneud bocsys ffenestri.

Arwyddion syml mae.....Huw..... yn eu gwerthfawrogi

Mwg o goffi (1 siwgr, dim llefrith).

Os ydw i'n diŵdlo, dydy hynny ddim yn golygu 'mod i ddim yn gwrando.

Os ydw i'n eistedd ar fy mhen fy hun yn gwisgo fy nghlustffonau, peidiwch â fy styrbio. Ond os nad ydw i'n eu gwisgo, rwy'n hoffi sgwrs.

Ychwanegwch lun sy'n bwysig i chi

Enw

Sgiliau, diddordebau neu bethau rwy'n eu hoffi

Sgiliau hoffwn eu rhannu

Arwyddion syml mae..... yn eu gwerthfawrogi

Cysylltiad dynol

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mae pobl sy'n cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid yn cydnabod bod ganddynt gysylltiad penodol â'i gilydd, ar sail eu profiadau cyffredin. Gallai'r profiadau cyffredin hyn wneud i gymheiriaid deimlo eu bod yn deall ei gilydd yn well na'r bobl eraill yn eu bywyd. Gellir defnyddio profiadau negyddol blaenorol mewn ffordd gadarnhaol drwy'r cysylltiad hwn.

Mae cymheiriaid yn gweithio gyda'i gilydd i greu amgylchedd gwresog, cyfeillgar a chroesawgar i bawb ac yn ymddwyn yn fwriadol garedig tuag at ei gilydd, ar-lein neu wyneb yn wyneb. Mae cymheiriaid yn deall ei gilydd, yn cefnogi ei gilydd yn emosiynol, ac yn gofalu am ei gilydd. Mae hyn yn creu diwylliant o gyfeillgarwch a pherthyn. Drwy eu cysylltiad â'i gilydd, efallai y bydd pobl yn dechrau teimlo'n llai unig a'u bod yn rhan o gymuned gefnogol.

"Os nad yw'r amgylchedd yn ofalgar ac yn groesawgar dyw pobl ddim am ddod; neu os ydyn nhw, rydych chi am eu colli'n syth. Weithiau mae'n anodd cael pobl i ddod yn rheolaidd oherwydd mae eu bywyd yn eithaf ansefydlog ar y pryd hefyd. Felly ry'n ni am iddo fod yn rhywle maen nhw'n gallu dod a theimlo, "Rwy'n mynd yno, ac rwy'n cael cymorth. Rwy'n teimlo'n well ar ôl bod ac mae hynny'n gadael i fi gario 'mlaen i fyw fy mywyd gorau galla' i".

Yn y byd go iawn, does gen i neb sydd wir yn gallu uniaethu â fi... Does gen i neb sydd yn yr un cwch â fi, sy'n agos ata' i, sy'n deall. I fi, mae hynny'n rhan fawr o [pam fy mod yn defnyddio fforymau ar-lein]...

Pam mae'n bwysig?

Mae'r cysylltiad dynol gall pobl ei ganfod drwy gymorth gan gymheiriaid yn bwysig am sawl rheswm. Mae'n bosib fod llawer o bobl sy'n cael problemau iechyd meddwl yn teimlo'n unig yn eu bywyd bob dydd. Gall yr ymdeimlad o gysylltiad, empathi a dealltwriaeth a geir drwy gymorth gan gymheiriaid leddfu'r ymdeimlad hwnnw o unigrwydd. Dros amser, gall y cysylltiadau hyn ddatblygu'n ymdeimlad o gymuned a allai fod ar goll mewn rhannau eraill o fywyd person. Gall hyn wneud iddynt deimlo nad ydynt yn wynebu eu problemau ar eu pen eu hunain mwyach.

Mae cysylltiadau dynol yn cael eu creu mewn amgylchedd lle mae cymheiriaid yn teimlo'n ddiogel ac mae ganddynt ddewis a rheolaeth dros yr hyn sy'n digwydd iddynt. Dros amser, bydd cymheiriaid sy'n rhyngweithio â'i gilydd mewn ffordd ddwyffordd a chyfartal yn datblygu cysylltiadau dynol go iawn â'i gilydd.

I lawer o bobl, mae'r perthnasoedd maent yn eu meithrin yn ystod cymorth gan gymheiriaid yn teimlo'n ddidwyll ac yn ddiffuant. Pan fydd cymheiriaid yn mynegi gofal neu empathi tuag at ei gilydd, mae'r teimladau hyn yn rhai didwyll ac i rai pobl mae hyn yn gallu bod yn un ffactor sy'n gwneud cymorth gan gymheiriaid yn effeithiol. Gan fod cymheiriaid wedi cael profiadau tebyg, maent yn teimlo bod pobl yn eu deall pan fyddant yn siarad ac nad oes rhaid iddynt gyfiawnhau eu teimladau neu eu profiadau.

I rai cymheiriaid, mae hyn yn groes i'r profiadau byddent wedi'u cael mewn amgylcheddau clinigol o bosib, lle mae'r perthnasoedd yn cael eu cynnal o fewn ffiniau proffesiynol caeth fel arfer. Yn y sefyllfaoedd clinigol hyn, mae rhai pobl yn ei chael hi'n anodd esbonio eu profiadau'n llawn, neu'n teimlo efallai nad yw pobl yn gwrando'n astud arnynt, yn eu deall neu'n eu cymryd o ddifrif.

Gall perthnasoedd ddatblygu'n gyfeillgarwch go iawn, a allai gynnwys pobl yn cymdeithasu y tu hwnt i ffiniau'r grŵp cymorth gan gymheiriaid ac yn cyfnewid manylion personol. Pan fydd hyn yn digwydd, mae'n bwysig cael canllawiau ar beth mae cymheiriaid sy'n dod yn ffrindiau'n cael trafod y tu allan i'r grŵp cymorth gan gymheiriaid er mwyn aros yn ddiogel a pharchu preifatrwydd a chyfrinachedd cymheiriaid eraill.

Sut gallai edrych yn ymarferol?

Mae cymorth gan gymheiriaid yn ffynnu mewn amgylcheddau gwresog, cyfeillgar a chefnogol. Nid yw hyn yn digwydd trwy ddamwain ac mae'n llwyddiant enfawr gan y bobl sy'n cymryd rhan. Mae'n seiliedig ar lawer o weithredoedd bach yn aml, fel:

- croesawu ei gilydd wrth i bobl gyrraedd
- gwneud paned o de i'w gilydd neu eistedd wrth ymyl ei gilydd amser paned
- bod yn amyneddgar pan fydd rhywun yn cael trafferth mynegi ei hun
- cynnig cymorth ymarferol i'w gilydd
- cael sgyrsiau bob dydd am bethau nad ydynt yn ymwneud â chymorth gan gymheiriaid o reidrwydd, lle bo hynny'n briodol
- rhannu jôcs a straeon doniol
- dod i wybod diddordebau ei gilydd

Cwestiynau myfyriol

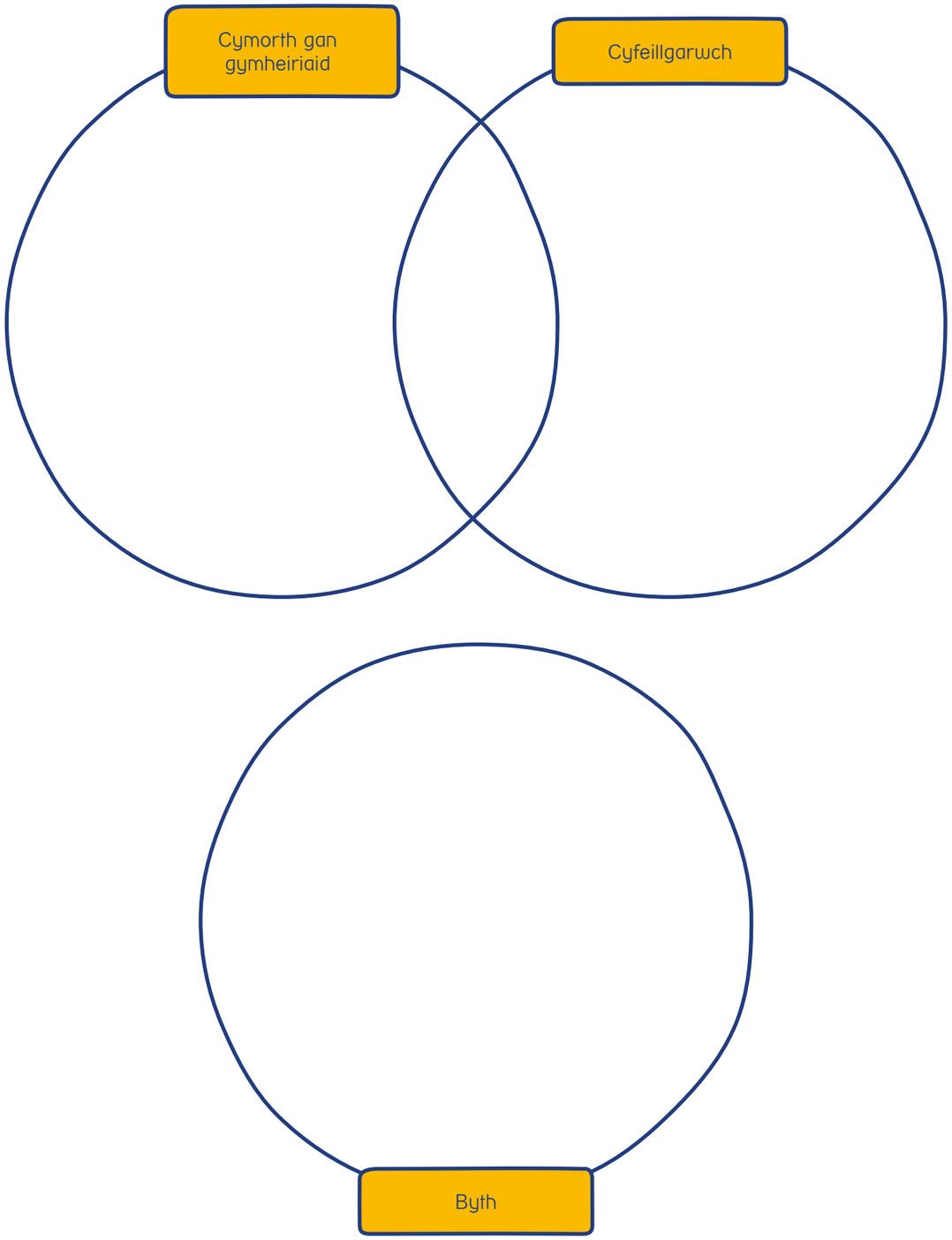
- A yw pawb yn teimlo bod parch tuag atynt wrth gymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid.
- Sut mae perthnasoedd ag aelodau eraill yn newid dros amser?
- Pa gymorth sydd ar gael i helpu pobl i rannu profiadau anodd os ydynt yn dymuno gwneud?
- A yw pobl yn teimlo'n hyderus yn dweud na?
- Sut gall aelodau ddangos eu bod yn deall neu eu bod wedi'u hysbrydoli pan fydd rhywun yn rhannu eu profiadau?
- A oes angen hyfforddiant neu drafodaeth arnom i ddatblygu ein sgiliau o ran helpu pobl eraill i siarad yn agored a gwrando'n astud?

Gweithgaredd 5: Sut rydym yn cysylltu

Nod y gweithgaredd hwn yw archwilio pa ymddygiadau neu weithredoedd sydd, ym marn eich grŵp, yn briodol mewn amgylchedd cymorth gan gymheiriaid, mewn cyfeillgarwch, neu byth yn briodol.

1. Defnyddiwch y cardiau ar dudalen 32 neu ysgrifennu ar nodiadau gludiog er mwyn trafod y gwahanol ymddygiadau neu weithredoedd. Ym mha amgylchiadau mae'r rhain yn briodol. Cymorth gan gymheiriaid, cyfeillgarwch y tu allan i gymorth gan gymheiriaid, neu byth?
2. Tynnwch luniau o'ch cylchoedd cydgysylltiol eich hun neu ddefnyddio'r templed ar dudalen 33 i rannu'r ymddygiadau a'r gweithredoedd yn dri chategori gwahanol.
3. Erbyn diwedd y gweithgaredd, dylech fod â syniad cliriach o ba ymddygiadau a gweithredoedd sy'n briodol mewn amgylchedd cymorth gan gymheiriaid ac a fydd yn cefnogi cysylltiadau dynol yn eich grŵp.

Rhannu jôcs	Ffôn	Negeseuon testun	Siarad am aelod arall o'r grŵp
E-bost	Gormod o wybodaeth (er enghraifft hunan-niweidio)	Rhannu manylion cyswllt personol	Cysylltu ar gyfryngau cymdeithasol
Benthyg arian	Adrodd straeon doniol	Cofleidio	Bod yn garedig
Gwneud paned o de neu goffi i rywun	Dod i wybod diddordebau ei gilydd	Cusan ar y boch	Arall
Arall	Arall	Arall	Arall



Rhyddid i fod yn chi eich hun

Beth mae hyn yn ei olygu?

Mae'n amhosib creu ymdeimlad ffug o ryddid, ond mae modd creu amgylchedd lle gall yr ymdeimlad hwnnw ffynnu. Mae'r gallu i fynegi ein hunain yn rhydd, heb ofni beirniadaeth, yn hanfodol os yw pobl am allu rhannu profiadau anodd. Ni fydd yr holl drafodaethau hyn yn uniongyrchol gysylltiedig â gofid cymdeithasol ac emosiynol.

Mae'r profiad o deimlo bod pobl yn gwrando arnoch ac yn eich deall yn un pwerus. Er mwyn i hyn ddigwydd, rhaid i gymheiriaid gael rhywle lle mae'n iawn bod yn agored a siarad am brofiadau anodd. Rhaid cael strwythurau yn eu lle i greu'r man diogel hwn ac mae hynny'n cynnwys rheolau sylfaenol yn aml, rheolau sy'n ymwneud â'r ffordd mae cymheiriaid yn ymddwyn tuag at ei gilydd.

I lawer o bobl, mae cymorth gan gymheiriaid yn caniatáu iddynt deimlo'n normal a'u bod yn cael eu derbyn. Mae hyn yn groes i deimlo'n wahanol, teimlo bod stigma'n gysylltiedig â chi, neu deimlo eich bod yn cael eich eithrio mewn agweddau eraill ar fywyd.

Mae cymorth gan gymheiriaid yn dda yn hynny o beth oherwydd rydych chi'n teimlo, unwaith rydych chi'n dod i 'nabod pobl, does dim rhaid i chi fod mor amddiffynnol, sy'n hyfryd... Mae'n siŵr mai dyma'r unig fan lle rydych chi'n teimlo bod hynny'n bosib. Dyna pam es i yno a meddwl ei fod yn dda.

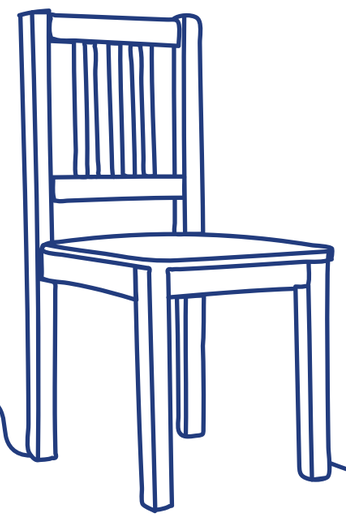
Ry'n ni'n gallu trafod unrhyw bwnc dan haul. Does neb yn meddwl dy fod yn rhyfedd, ti'n gallu bod yn ti dy hun.

Pam mae'n bwysig?

O fewn amgylchedd cefnogol cymorth gan gymheiriaid, gallai pobl deimlo nad oes rhaid iddynt esgus eu bod yn teimlo'n iawn, neu fod pethau'n well nag ydynt go iawn. Mae'n gallu bod yn rhyddhad enfawr i rywun allu dweud nad yw'n ymdopi ac i wybod eu bod mewn amgylchedd cefnogol gyda phobl eraill sy'n gwybod sut mae hynny'n teimlo.

Mae 'rhyddid i fod yn chi eich hun' ar frig y pyramid gwerthoedd. Mae'n annhebygol y bydd pobl yn teimlo eu bod wir yn gallu bod yn nhw eu hunain yn ystod cymorth gan gymheiriaid os nad yw bob un o'r gwerthoedd eraill yn eu lle. Ond os yw cymheiriaid yn teimlo'n ddiogel, mewn rheolaeth a bod pobl yn eu deall, maent yn debygol o feithrin cysylltiadau dynol drwy ryngweithiadau dwyffordd â'u cymheiriaid. Gallai hyn eu galluogi i deimlo eu bod yn gallu mynegi eu hunain go iawn.

Felly, mae'n bwysig ystyried sut rydych yn sicrhau diogelwch ac yn annog pobl i deimlo bod ganddynt reolaeth dros eu cyfraniad eu hunain i gymorth gan gymheiriaid.



Sut gallai edrych yn ymarferol?

Mae nifer o ffactorau sy'n galluogi cymheiriaid i deimlo eu bod yn gallu mynegi eu hunain yn rhydd:

- Bod yng nghwmni cymheiriaid sy'n gwrando arnynt ac yn parchu eu profiadau.
- Bod yng nghwmni cymheiriaid nad ydynt yn eu beirniadu am eu hiechyd meddwl neu am bethau sydd wedi digwydd yn y gorffennol.
- Teimlo bod eu profiadau neu eu teimladau anodd yn cael eu parchu.
- Peidio â theimlo bod eu profiadau mewn cysylltiad ag iechyd meddwl yn eu diffinio.
- Peidio â chael eu beirniadu os ydynt yn gwneud rhai pethau anarferol neu wahanol.

Cwestiynau myfyrio

- Sut ydym yn meithrin ymddiriedaeth rhwng y cymheiriaid yn ein prosiect?
- Sut ydym yn dangos i bobl eraill eu bod yn cael eu parchu a'u gwerthfawrogi.
- Sut gallwn gydbwyso mynegiant unigol â dymuniadau neu ddewisiadau pobl eraill?
- A yw ein gweithgareddau'n ddiwylliannol briodol ac yn hwylus?
- Beth ydym yn ei wneud i drafod a dathlu ein natur unigryw?

Gweithgaredd 6: Rhwystrau i fod yn chi eich hun

Nod y gweithgaredd hwn yw nodi pa rwystrau allai fodoli i bobl sy'n dod i'ch grŵp a'r ffyrdd posib o'u goresgyn.

1. Ysgrifennwch rwystrau ar nodiadau gludiog. Gallai'r rhain fod yn rhwystrau personol neu'n rhwystrau rydych yn meddwl y gallai pobl eraill eu hwynebu.
2. Rhannwch y rhwystrau hyn drwy eu glynu ar wal mewn rhes fertigol.
3. Gweithiwch fel grŵp i nodi ffyrdd posib o oresgyn y rhwystrau hyn. Ysgrifennwch y syniadau hyn ar nodiadau gludiog a'u glynu wrth ymyl y rhwystr.

Mae enghraifft o'r gweithgaredd hwn ar dudalen 36.

Rhwystrau	Ffordd o'i oresgyn
Gormod o bobl yn yr ystafell	Man tawel/ ar wahân
Tybiaethau ynglŷn â rhyw/ rhywioldeb	Trafodaeth ynglŷn ag iaith
Bod yn bresennol am y tro cyntaf	'Cyfaill'
Rhwystrau corfforol	Gwneud y lleoliad yn hygyrch

Gweithgaredd 7: Ein hymddygiad

Nod y gweithgaredd hwn yw edrych ar sut mae ein hymddygiad a'r ffordd rydym yn rhyngweithio yn newid mewn gwahanol sefyllfaoedd, a sut hoffai aelodau o'r grŵp allu ymddwyn yn eich grŵp cymorth gan gymheiriaid.

1. Yn y blychau isod, neu mewn fformat sy'n addas i chi, disgrifiwch sut rydych yn ymddwyn yn y gwahanol sefyllfaoedd. Gallwch wneud hyn ar ffurf geiriau neu luniau, neu lunio sgript ar gyfer sgwrs.
2. Gallech feddwl am sut rydych yn ymddwyn pan rydych yng nghwmni gwahanol grwpiau o bobl. Pa bryd ydych chi'n fwy neu'n llai dibryder? Ydych chi'n siarad â gwahanol bobl mewn gwahanol ffyrdd?
3. Nod y blwch terfynol yw archwilio sut byddech yn hoffi gallu ymddwyn pan rydych yn cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid.
4. Defnyddiwch hwn i drafod sut gall pobl deimlo'n gartrefol yn y grŵp a theimlo eu bod yn gallu bod yn nhw eu hunain.

Ymlacio gyda ffrindiau	Mynd i weld eich meddyg teulu
Ar drafnidiaeth gyhoeddus	Sut hoffwn allu ymddwyn yn ystod cymorth gan gymheiriaid

Penderfyniadau allweddol

Wrth ddatblygu prosiect cymorth gan gymheiriaid newydd, rhaid gwneud nifer o benderfyniadau allweddol ar drefn pethau.

Mae'r penderfyniadau hyn yn dylanwadu ar sut mae cymorth gan gymheiriaid yn gweithio a phrofiad pobl ohono ar lawr gwlad. Mae hyn yn golygu bod gwneud gwahanol ddewisiadau'n arwain at brosiectau cymorth gan gymheiriaid tra gwahanol i'w gilydd, ond sy'n dal wedi'u cysylltu drwy set gyffredin o werthoedd.

Mae'r adran hon yn edrych ar y penderfyniadau allweddol mae prosiectau cymorth gan gymheiriaid yn eu gwneud. Bydd yn ddefnyddiol i bobl sy'n datblygu prosiect newydd, a hefyd i'r rheini sydd â phrosiectau sydd wedi'u sefydlu er mwyn iddynt fyfyrio ar yr hyn maent yn ei wneud. Efallai y bydd rhai penderfyniadau'n cael eu gwneud yn ddigymell heb lawer o 'gynllunio' neu 'benderfynu' amlwg, ac yn teimlo'n naturiol. Efallai y bydd angen ystyried rhai eraill yn ofalus a'u trafod â'r cymheiriaid.

Nid oes gan benderfyniadau allweddol atebion 'cywir' bob amser. Yn hytrach, eu pwrpas yw gwneud y dewisiadau gorau i brosiect mewn cyd-destun penodol. Bydd y dewisiadau gorau'n amrywio yn ôl cyd-destun, pwrpas a cham datblygu eich grŵp cymorth gan gymheiriaid.

Mae'n bwysig adolygu'r penderfyniadau hyn yn rheolaidd, hyd yn oed mewn prosiectau sydd wedi'u hen sefydlu

1. **Hwyluso a chydlynu (t.39).** A fydd gan ein grŵp cymorth gan gymheiriaid hwylusydd neu gydlynwyr? Pwy? Pam? Pa fath o rôl?
2. **Math o arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau (t.42).** Ai cymheiriaid sy'n gwneud penderfyniadau? A yw'r bobl mewn rolau arweinyddiaeth yn cael eu talu?
3. **Ffocws cymorth gan gymheiriaid (t.46).** Ydyn ni'n gwneud gweithgareddau? Ydyn ni'n gwahodd pobl i ddod i siarad â ni am iechyd meddwl neu bynciau eraill o ddiddordeb?
4. **Math o aelodaeth (t.50).** Ar gyfer pwy mae ein cymorth gan gymheiriaid? Sut mae pobl yn cael eu cynnwys?
5. **Cymorth sefydliadol (t.53).** Pa fath o gymorth sydd gennym neu sydd ei eisiau arnom?

Hwyluso a chydlynu

Mae prosiectau cymorth gan gymheiriaid yn amrywio o rai sydd â hwylusydd neu hwyluswyr swyddogol, i rai nad oes ganddynt rôl hwylusydd, a hynny'n fwriadol.

Mewn prosiectau â hwylusydd, mae person a enwir yn arwain y gweithgareddau ac ef neu hi sy'n gyfrifol am gynnal diogelwch y cymheiriaid. Gall yr unigolyn hwn fod yn gymar, ond does dim rhaid iddo fod. Serch hynny, mae'n bwysig bod cymheiriaid yn cael cyfleoedd i ddatblygu sgiliau a phrofiad perthnasol er mwyn iddynt allu cyflawni'r rolau hyn, neu rannau o'r rolau.

Gall hwyluswyr ddod i'r amlwg yn sgil gweithgareddau cymorth gan gymheiriaid wrth i amser fynd yn ei flaen a phobl yn magu hyder i gyflawni'r rôl. Mae modd i'r rôl hwylusydd fod yn un wirfoddol neu un sy'n dod gyda thâl – edrychir ar hyn mewn mwy o fanylder yn yr adran ar y mathau o arweinyddiaeth (t.42).

Gallai cyfrifoldebau'r hwylusydd neu'r hwyluswyr gynnwys:

- rhedeg y prosiect yn ymarferol, fel archebu lleoliadau, anfon negeseuon atgoffa am gyfarfodydd, a threfnu bwyd a diod
- hwyluso'r gweithgareddau a'r trafodaethau sy'n digwydd mewn sesiynau – mae hyn yn cynnwys gwneud yn siŵr bod yr holl gymheiriaid yn teimlo'n rhan o bethau ac nad oes unrhyw un yn llawer mwy blaenllaw nag eraill yn y sgwrs
- cynnal y canllawiau diogelwch a datrys unrhyw anghytundeb posib ymysg cymheiriaid
- rhannu gwybodaeth a chyfeirio at gymorth arall sydd ar gael.

Mewn prosiectau heb hwylusydd, gall gwahanol bobl yn y prosiect gyflawni amrywiol rolau sefydliadol, fel bod hwyluso a chydlynu cymorth gan gymheiriaid yn gyfrifoldeb ar y cyd. Mae manteision ac anfanteision o gael hwylusydd swyddogol yn eich prosiect cymorth gan gymheiriaid. Efallai y bydd rhai cymheiriaid yn teimlo bod dewis rhywun i gyflawni'r rôl hon yn mynd yn groes i ethos cymorth gan gymheiriaid, sef rhywle i ddod ynghyd â'ch tebyg. Efallai y bydd cymheiriaid eraill yn teimlo bod hwylusydd neu gydlynydd yn gallu cynnal y canllawiau diogelwch ac ymateb i unrhyw achosion o dorri'r cytundeb grŵp, a bod hyn yn gallu helpu i'r cymorth gan gymheiriaid deimlo'n fwy diogel.

Bydd y penderfyniad o ran cael hwylusydd ai peidio hefyd yn dibynnu ar strwythur a ffocws eich grŵp cymorth gan gymheiriaid. Efallai eich bod yn cynnal math o gymorth gan gymheiriaid sydd â mwy o strwythur iddo – er enghraifft lle mae cymheiriaid yn rhannu eu profiadau drwy system o siarad yn eu tro, neu ryw fath o gwrs addysgol. Yn y sefyllfaoedd hyn, efallai y bydd mwy o angen am hwylusydd penodol i wneud yn siŵr bod y sesiynau'n rhedeg yn ddidrafferth, o'u cymharu â grwpiau cymorth gan gymheiriaid â ffocws mwy cymdeithasol.

...[M]ae pawb fod i fynd yno'n gyfartal. Does dim arweinwyr. Rhaid i ni gyd gael trefn ar bethau ein hunain.

Rwy'n meddwl ei bod hi'n dda [cael] hwylusydd i drefnu dyddiad a rhoi pethau mewn dyddiadur, anfon y negeseuon e-bost a chael rhif cyswllt mae pawb yn ei wybod; dim ond i [aelodau] allu ffonio neu decstio'r person hwnnw i ofyn "Pryd mae'r cyfarfod nesaf?" neu "Ble mae'r cyfarfod nesaf?" Dim ond logisteg y sefydliad yw hynny.

Cwestiynau myfyrio

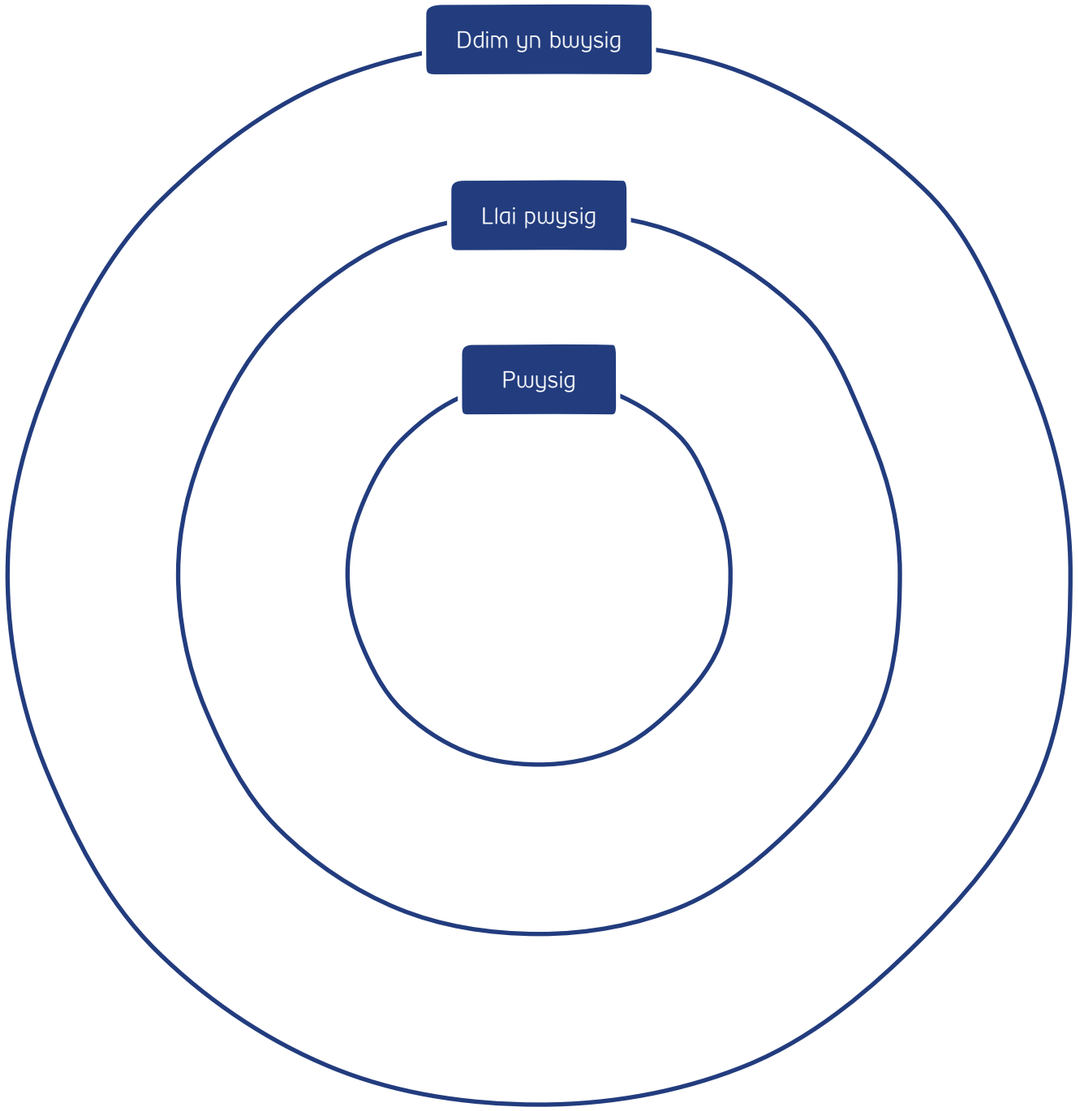
- Pa fath o weithgareddau byddwn yn eu cynnal?
- Pa dasgau ymarferol fydd yn digwydd?
- Faint o amser fydd yn cael ei dreulio'n cynllunio a threfnu tasgau bob wythnos neu fis?
- A yw cymheiriaid yn fodlon ac yn gallu rhannu'r cyfrifoldebau sefydliadol ymysg ei gilydd?
- Pa brosesau sydd yn eu lle i sicrhau diogelwch cymheiriaid? A oes angen cael unigolyn a enwir i'w cynnal?
- Pa gymorth fydd ar gael i bobl sy'n cyflawni rolau sefydliadol neu gyfrifoldebau? Er enghraifft, a fyddant yn cael cymorth gan ei gilydd fel tîm, drwy gysylltiadau â grwpiau neu hwyluswyr eraill, neu gan sefydliad ymbarél?
- Beth sy'n gwneud rhywun yn hwylusydd da ar gyfer ein grŵp cymorth gan gymheiriaid?

Gweithgaredd 8: Hwyluso da

Mae'r gweithgaredd hwn wedi'i anelu at bobl sydd wedi penderfynu cael rolau hwyluso penodol yn eu grŵp cymorth gan gymheiriaid. Nod y gweithgaredd yw edrych ar ba fathau o hwyluso sydd eu hangen arnoch.

1. Defnyddiwch y diagram ar y dudalen nesaf i ddisgrifio'r rhinweddau sydd eu hangen ar eich grŵp, neu y byddai'r grŵp yn eu hoffi, ar gyfer hwyluso. Dylid rhoi'r rhain yn y cylchoedd 'ddim yn bwysig', 'llai pwysig' a 'pwysig'. Gallwch ddefnyddio'r diagram hwn neu dynnu llun ohono ar ddarn mwy o bapur. Gallech ysgrifennu'r rhinweddau yn syth ar y diagram neu eu hysgrifennu ar nodiadau gludiog a'u glynu nhw ar y diagram.
2. Mae modd i chi ddefnyddio'r diagram cyflawn hwn i'ch helpu gyda'r gweithgaredd nesaf am fathau o arweinyddiaeth.

Beth mae hwyluso da yn ei olygu?



Mathau o arweinyddiaeth a gwneud penderfyniadau

Gellir trefnu cymorth gan gymheiriaid o gwmpas gwahanol fathau o arweinyddiaeth. Os yw penderfyniadau ar hwyluso'n ymwneud â'r broses o redeg cymorth gan gymheiriaid, mae penderfyniadau o ran arweinyddiaeth yn ymwneud â'r sawl sy'n gwneud y penderfyniadau ac yn cyflawni rolau allweddol, a pha nodweddion sydd eu hangen arnynt. Mae rolau arweinyddiaeth yn cynnwys hwyluswyr ond maent hefyd yn cynnwys rolau cyfrifol eraill, fel mentoriaid cymheiriaid, cydlynwyr a rheolwyr.

...Dwi'n meddwl ei bod hi'n bwysig iawn, os yw hi'n bosib, bod pobl sydd wedi bod yn aelodau o'r grŵp yn datblygu ac yn arwain y grŵp, oherwydd bydd ganddyn nhw'r holl brofiad go iawn byddech chi'n dymuno ei weld mewn hwylusydd. [Beth sy'n bwysig yw'r] profiad hwnnw o fod yn rhan o'r grŵp, a ddim rhywun yn dod i mewn a dweud "Wel dwi am ei arwain rŵan oherwydd dwi'n cael fy nhalu i wneud." ...Dydy hynny ddim yn eich gwneud yn fwy cymwys.

Felly 'nes i hyfforddi fel hwylusydd hefyd. Roedd hynny'n rhywbeth ro'n i'n dymuno ei wneud i fy helpu i roi rhywbeth yn ôl. Dwi wedi bod yn gwneud gwaith hwyluso ac wedi bod yn helpu gyda [enw'r sefydliad], yn gweithio ar y dderbynfa, gweithio gyda'r tîm gweinyddol i baratoi pecynnau i grwpiau cymorth gan gymheiriaid,ac wedi bod yn cymryd rhan fy hun yn gyson.

Arweinydd penodol neu arweinyddiaeth gyfunol?

Efallai y byddwch yn penderfynu mai'r hyn sydd orau i'ch prosiect cymorth gan gymheiriaid chi yw peidio â chael strwythur arweinyddiaeth ffurfiol. Gallech redeg eich grŵp cymorth gan gymheiriaid gan ddefnyddio systemau arweinyddiaeth anffurfiol, lle mae'r rhan fwyaf o weithgareddau'n cael eu gwneud ar y cyd. Gallai pawb sy'n cymryd rhan gael rhyw fath o hyfforddiant er mwyn gwneud hyn, neu efallai y byddwch yn penderfynu bod rhywfaint o ganllawiau sylfaenol, heb hyfforddiant ffurfiol, yn ddigon i wneud yn siŵr bod eich grŵp cymorth gan gymheiriaid yn rhedeg yn ddidrafferth. Bydd gwahanol ddewisiadau'n fwy addas i wahanol sefyllfaoedd.

Arweinyddiaeth gan gymheiriaid?

Pan fydd aelodau o'r grŵp yn ystyried y rheini mewn rolau arweinyddiaeth yn gymheiriaid, gall hyn gael gwared ar rwystrau. Mae profiadau cyffredin arweinwyr sy'n gymheiriaid o ofid cymdeithasol ac emosiynol yn gallu helpu i feithrin ymddiriedaeth a diogelwch emosiynol. Gall arweinwyr sy'n gymheiriaid hefyd fod yn fodelau rôl o ran mynd ati i rannu eu profiadau mewn cysylltiad ag iechyd meddwl â'r grŵp cyfan, a fydd yn rhoi hyder i bobl eraill rannu.

Ar y llaw arall, gall cymheiriaid deimlo bod prosiectau cymorth gan gymheiriaid sy'n cael eu rhedeg gan aelodau proffesiynol o staff yn fwy 'diogel'. Er enghraifft, efallai y byddant yn credu bod staff proffesiynol yn fwy dibynadwy ac atebol nag arweinwyr sy'n gymheiriaid.

Efallai y gwnewch hefyd benderfynu mai'r hyn sydd orau i'ch grŵp cymorth gan gymheiriaid yw strwythur arweinyddiaeth â haenau, lle mae rhai o'r rolau arweinyddiaeth yn cael eu cyflawni gan gymheiriaid ac eraill yn cael eu cyflawni gan bobl nad ydynt yn gymheiriaid.

Hyfforddiant?

Mae hyfforddiant yn gallu paratoi pobl mewn rolau arweinyddiaeth yn well ar gyfer eu rôl mewn cymorth gan gymheiriaid ac ar gyfer delio ag unrhyw faterion a allai godi. Mae gwybod bod pobl mewn rolau arweinyddiaeth wedi cael hyfforddiant ar gyfer y rôl yn gallu ennyn hyder cymheiriaid hefyd. Efallai y byddant yn teimlo'n fwy diogel yng nghwmni arweinwyr sy'n gwybod sut mae ymateb i sefyllfaoedd anodd.

Ar y llaw arall, gall hyfforddiant estynedig fod yn ddrud a golygu oedi cyn bod prosiect cymorth gan gymheiriaid yn dechrau neu cyn bod arweinydd yn dechrau yn ei rôl. Gall cyfnod hyfforddi estynedig hefyd olygu mai dim ond y rheini sydd â'r amser a'r gallu i gymryd rhan mewn rhaglenni hyfforddi cynhwysfawr sy'n gallu ymgymryd â rolau arweinyddiaeth, gan eithrio o bosib y rheini mewn cyflogaeth amser llawn neu sydd â chyfrifoldebau gofalu.

Cyflogedig neu wirfoddol?

Bydd hyn yn dibynnu ar yr adnoddau ariannol sydd ar gael i chi, ond dylai hefyd adlewyrchu natur eich cymorth gan gymheiriaid a'r math o rolau arweinyddiaeth mae'n ei gynnwys.

Efallai y bydd pobl sy'n rhan o gymorth un-i-un gan gymheiriaid yn gwerthfawrogi gael cymorth gan bobl sy'n gwirfoddoli i dreulio amser â nhw, yn hytrach na rhywun yn cyflawni swydd oherwydd eu bod yn cael eu talu amdano.

Ar y llaw arall, mae bod yn orddibynnol ar wirfoddolwyr i gynnal cymorth gan gymheiriaid yn gallu ei wneud yn llai cynaliadwy, oherwydd gallai gwirfoddolwyr symud ymlaen i gyfleoedd eraill, swyddi cyflogedig, neu ymrwymiadau eraill. Efallai y byddai cael rolau cyflogedig a gwirfoddol yn y grŵp yn helpu i gynnal y cymorth gan gymheiriaid dros y tymor hir.

Cwestiynau myfyrio

Arweinydd penodol neu arweinyddiaeth gyfunol?

- A oes angen rolau arweinyddiaeth penodol ar ein grŵp cymorth gan gymheiriaid, neu a fyddai'r holl gymheiriaid yn gallu cyflawni'r cyfrifoldebau arwain ar y cyd?
- Sut bydd y rolau a'r cyfrifoldebau'n cael eu dosbarthu? Sut byddwn yn penderfynu pwy sy'n gwneud beth?
- Pa fath o rolau arweinyddiaeth sydd eu hangen ar ein grŵp cymorth gan gymheiriaid? Er enghraifft hwyluswyr, mentoriaid, cyfeillwyr?

Arweinyddiaeth gan gymheiriaid?

- A oes cymheiriaid sy'n fodlon ac yn gallu ymgymryd â rolau arweinyddiaeth?
- A fydd y cymheiriaid yn y grŵp yn ymateb yn well i arweinydd sy'n gymar neu arweinydd nad yw'n gymar?

Hyfforddiant?

- Pa fath o sgiliau sydd eu hangen i gyflawni'r rolau arweinyddiaeth?
- A yw pobl mewn rolau arweinyddiaeth yn meddu ar rai o'r sgiliau hynny'n barod?
- Oes modd i ni hyfforddi pobl sydd eisoes yn arweinwyr a chymheiriaid sy'n gobeithio bod yn arweinwyr, neu a ydym yn recriwtio arweinwyr sy'n meddu ar y sgiliau angenrheidiol yn barod?
- Pa adnoddau gallwn eu cyfrannu at yr hyfforddiant? Mae hyn yn cynnwys adnoddau ariannol a sgiliau a gallu i ddarparu hyfforddiant mewnol.
- Faint o amser gall pobl mewn rolau arweinyddiaeth ei roi ar gyfer hyfforddiant?
- Pwy fyddai'n gallu cynnig yr hyfforddiant neu'r cymorth hwn i ni o bosib?
- A oes unrhyw sefydliadau sy'n cynnig yr hyfforddiant hwn am ddim?

Cyflogedig neu wirfoddol?

- Pa adnoddau ariannol sydd gennym ar gyfer cyflogau staff a threuliau gwirfoddolwyr?
- Pa fath o rolau arweinyddiaeth sydd gennym yn ein grŵp cymorth gan gymheiriaid?
- Faint o gyfrifoldeb ydym yn gofyn i bobl mewn rolau arweinyddiaeth ei ysgwyddo?
- Faint o amser ydym yn disgwyl i bobl ei roi?
- Beth fydd barn debygol y cymheiriaid yn ein grŵp cymorth gan gymheiriaid am bobl mewn rolau arweinyddiaeth sy'n cael eu talu o'u cymharu â'r rheini sy'n gwirfoddoli?
- Pa gymorth fydd ar gael i bobl mewn rolau arweinyddiaeth?

Gweithgaredd 9: Arweinyddiaeth

Nod y gweithgaredd hwn yw meddwl ychydig yn fwy caled am yr arweinyddiaeth sydd ei hangen ar eich prosiect. Bydd yn haws os ydych wedi llenwi'r diagram yng ngweithgaredd 8 (tt.40–41), oherwydd bydd eich atebion blaenorol yn eich helpu gyda'r pedwar cwestiwn canlynol. Trafodwch bob cwestiwn, gan nodi eich safbwyntiau ar bapur os ydych yn dymuno.

Mathau o arweinyddiaeth

1. Arweinydd penodol neu arweinyddiaeth gyfunol?

Ydych yn teimlo bod un person yn gallu meddu ar y rhinweddau rydych wedi'u nodi, neu a fyddai'n fwy defnyddiol rhannu'r rolau sydd eu hangen? A oes rolau gallech eu rhoi i bobl sy'n dymuno magu hyder a datblygu eu sgiliau?

2. Arweinyddiaeth gan gymheiriaid?

A yw'n hanfodol bod gan y person neu'r bobl yn y rolau arwain hefyd brofiad o anawsterau iechyd meddwl? Os felly, pam?

3. Hyfforddiant?

Pa hyfforddiant allai fod ei angen ar bobl mewn rolau arweinyddiaeth?

4. Cyflogedig neu wirfoddol?

Pa rolau ddylai fod yn gyflogedig a pha rai ddylai fod yn wirfoddol? Pam?

Ffocws cymorth gan gymheiriaid

Mae sawl math gwahanol o gymorth gan gymheiriaid. Mae'r ffordd mae sesiynau cymorth gan gymheiriaid yn edrych yn ymarferol yn gallu amrywio'n helaeth, yn dibynnu ar y prosiect a'r lleoliad.

Er enghraifft, mae gwahaniaeth mawr rhwng y mathau canlynol o gymorth gan gymheiriaid:

- Cyfarfod i gymdeithasu mewn caffi cyhoeddus.
- Cyfarfod mewn man cyfrinachol i rannu profiadau iechyd meddwl.
- Cyfarfod i wneud gweithgaredd ar y cyd, fel coginio neu arddi.

Mae'r term 'ffocws' yn disgrifio prif weithgaredd prosiect cymorth gan gymheiriaid. Mae'n cyfeirio at yr hyn mae pobl yn ei wneud go iawn pan fyddant yn dod i gael cymorth gan gymheiriaid.

Bydd ffocws eich prosiect yn dibynnu ar eich nodau penodol a beth sy'n gweddu orau i'r cymheiriaid yn eich prosiect. Gallwch ddewis seilio eich cymorth gan gymheiriaid ar un maes gweithgareddau penodol; er enghraifft, rhedeg grŵp garddio sy'n cyfarfod unwaith yr wythnos.

Gallwch gael mwy nag un ffocws ar yr un pryd hefyd. Gallech

- newid yr hyn sy'n digwydd yn eich grŵp cymorth gan gymheiriaid o wythnos i wythnos (er enghraifft gweu un wythnos a chael gweithdy addysgol yr wythnos wedyn), neu
- sefydlu cymorth gan gymheiriaid sy'n gynnwys gwahanol fathau o weithgareddau o fewn yr un prosiect cymorth gan gymheiriaid cyffredinol (er enghraifft grŵp garddio, grŵp cymdeithasol a chwrs addysgol yn digwydd ar wahanol ddyddiau o'r wythnos).

...[M]ae gwahanol fathau o gymorth gan gymheiriaid; mae grwpiau gweithgareddau, grwpiau cymorth parhaus a grwpiau cymdeithasol. Mae'r rhain yn fwy o gyfle i gyfarfod yr un grŵp o bobl bob wythnos i weld sut hwyl mae pawb yn ei gael; ac mae'r cyrsiau a'r gweithdai yn fwy i wneud ag un grŵp yn edrych ar rywbeth am gyfnod o amser.

Ffocws cymdeithasol

Mae cymorth gan gymheiriaid sydd â ffocws cymdeithasol yn rhoi pwyslais ar gymdeithasu anffurfiol ymysg cymheiriaid, fel cael sgwrs dros baned o de. Mae'n caniatáu i bobl ddod ynghyd â phobl eraill sydd wedi cael profiadau tebyg o broblemau iechyd meddwl neu ofid cymdeithasol ac emosiynol, heb roi pwyslais ar fynd ati i rannu'r profiadau hynny.

Efallai y bydd iechyd meddwl yn destun sgwrs o bryd i'w gilydd, ond nid yw'r sesiynau cymorth gan gymheiriaid wedi'u strwythuro o gwmpas trafod iechyd meddwl. Efallai y bydd rhai cymheiriaid yn ffafrio natur anffurfiol, di-strwythur y math hwn o gymorth gan gymheiriaid, sy'n gallu lleihau unigrwydd a darparu cyfle i gyfarfod cymheiriaid eraill heb deimlo dan bwysau i rannu.

Gallai rhai mathau o gymorth gan gymheiriaid sydd â ffocws cymdeithasol osgoi defnyddio iaith sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn gyfan gwbl, ond maent yn dal yn gallu darparu cyfle i gymheiriaid siarad am eu profiadau o ofid cymdeithasol ac emosiynol gan ddefnyddio iaith arall, er enghraifft 'straen''.

Ffocws ar weithgareddau

Mae cymorth gan gymheiriaid sydd â ffocws ar weithgareddau'n dod â chymheiriaid ynghyd drwy eu cynnwys mewn gweithgaredd maent yn gallu ei gyflawni gyda'i gilydd. Gall hyn gynnwys amrywiaeth eang o weithgareddau fel:

- garddio
- rhedeg
- cerdded
- coginio
- gweu
- barddoniaeth
- paentio
- diwrnodau allan (er enghraifft mynd i'r sinema).

Mae cymorth gan gymheiriaid sy'n canolbwyntio ar weithgareddau yn darparu amgylchedd tebyg heb bwysau ar gyfer rhannu profiadau personol o ofid cymdeithasol ac emosiynol. Yn wahanol i gymorth gan gymheiriaid sy'n canolbwyntio ar gymdeithasu, mae'r math hwn o gymorth yn caniatáu i gymheiriaid ganolbwyntio ar wneud gweithgaredd ac yn gallu lleihau'r pryder ynglŷn â chael sgyrsiau â phobl nad ydynt yn eu hadnabod yn dda o bosib. Gall hyn fod yn ddefnyddiol dros ben i aelodau newydd sydd newydd ymuno â'r grŵp cymorth gan gymheiriaid.

Mae'r gweithgareddau hefyd yn gallu bod yn gymhelliant i gymheiriaid a allai fod yn bryderus ynglŷn â chymryd rhan, ond a allai fod â diddordeb mewn cymorth gan gymheiriaid sy'n cynnwys eu diddordebau.

Ffocws ar rannu profiadau iechyd meddwl

Mae'r math hwn o gymorth gan gymheiriaid yn canolbwyntio ar gymheiriaid yn dod ynghyd i rannu eu profiadau o ofid cymdeithasol ac emosiynol, fel arfer drwy fynd ati'n amlwg i ddefnyddio iaith sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, yn hytrach na siarad am les neu straen.

Gall hyn gynnwys trafodaethau am y canlynol:

- diagnosau penodol
- effeithiau meddyginiaeth
- profiadau o ddefnyddio gwasanaethau
- awgrymiadau a dulliau ymdopi.

Mae cymorth gan gymheiriaid sydd â'r ffocws hwn yn cael ei redeg mewn ffordd strwythurol fel arfer – fel siarad fesul un mewn cylch yn achos grwpiau, neu roi'r un faint o amser siarad i barau mewn sesiwn cymorth gan gymheiriaid. Mae hyn yn cefnogi cydbwysedd rhwng aelodau mwy llafar a llai llafar ac yn helpu i wneud yn siŵr bod cymheiriaid yn cael cyfleoedd cyfartal i roi a chael cymorth gan gymheiriaid.

Ffocws addysgol

Mae cymorth gan gymheiriaid sydd â ffocws addysgol yn rhoi pwyslais ar roi gwybodaeth i gymheiriaid am iechyd meddwl ac am amrywiaeth o faterion eraill a allai effeithio ar eu lles. Gall prosiect cymorth gan gymheiriaid gael ffocws addysgol fel ei brif nod neu gall gynnwys sesiynau addysgol achlysurol o fewn fframwaith ehangach o gymorth gan gymheiriaid.

Gallech ddatblygu cwrs wedi'i strwythuro gyda nifer benodol o sesiynau sy'n canolbwyntio ar faterion iechyd meddwl penodol neu sgiliau penodol sy'n gysylltiedig â rheoli gofid cymdeithasol ac emosiynol (er enghraifft cwrs ar reoli pryder). Neu, gallech gynnwys sesiynau addysgol untro ar iechyd meddwl yn eich grŵp cymorth gan gymheiriaid. Mae cymorth gan gymheiriaid sydd â ffocws addysgol hefyd yn gallu mynd i'r afael â materion eraill sy'n effeithio ar les cymheiriaid, fel cyngor ar iechyd corfforol neu fudd-daliadau.

Cwestiynau myfyrio

- Beth yw nodau ein grŵp cymorth gan gymheiriaid? Er enghraifft lleihau unigrwydd cymdeithasol, gwella dealltwriaeth cymheiriaid o broblemau iechyd meddwl, rhoi cyfle i gymheiriaid drafod eu profiadau'n agored?
- Sut ydym yn cyfathrebu nodau ein grŵp cymorth gan gymheiriaid i bobl eraill?
- Pa mor hyderus mae cymheiriaid yn teimlo'n trafod eu hiechyd meddwl yn agored â phobl eraill? Beth fyddai'n gwneud i bobl deimlo'n fwy hyderus yn hyn o beth?
- A oes gan y cymheiriaid unrhyw ddiddordebau cyffredin?
- A oes gennym y sgiliau sydd eu hangen i redeg math penodol o gymorth gan gymheiriaid?
- A oes unrhyw un yn ein tîm cymheiriaid neu dîm y sefydliad sy'n gallu darparu cyrsiau addysgol, rhedeg gweithgareddau penodol neu hwyluso trafodaethau lle gallai cymheiriaid fod yn trafod profiadau gofidus?
- Sut gallwn helpu pobl i rannu eu doniau?
- A oes gennym yr adnoddau i wella sgiliau pobl er mwyn iddynt allu gwneud hyn?
- I ba fath o leoliadau mae gennym fynediad? A yw'r rhain yn briodol ar gyfer y gweithgareddau rydym am eu gwneud? Er enghraifft, bydd angen rhywle mwy cyfrinachol ar grŵp cymorth gan gymheiriaid sy'n canolbwyntio ar rannu profiadau iechyd meddwl, o'i gymharu â grŵp cymdeithasol.
- Beth yw ein cyllideb? A oes modd i ni ffurfio cysylltiad â grwpiau eraill i gael mynediad i leoliadau, gweithgareddau neu arbenigedd am ddim?

Gweithgaredd 10: Diddordebau cyffredin

Nod y gweithgaredd hwn yw ystyried gweithgareddau newydd ar gyfer eich grŵp cymorth gan gymheiriaid. Gallech wneud y gweithgaredd hwn yn unigol cyn darparu adborth fel grŵp, neu ei wneud fel grŵp.

Ar y dudalen nesaf, ysgrifennwch y pethau rydych yn mwynhau eu gwneud mewn wythnos arferol, beth nad ydych yn mwynhau eu gwneud, a beth sydd ar goll. Gallai 'Beth sydd ar goll' gynnwys rhywbeth rydych yn ei wneud yn barod ond yr hoffech wneud mwy ohono, neu rywbeth nad ydych yn ei wneud o gwbl ar hyn o bryd.

I gloi, fel grŵp, ystyriwch a oes posibilrwydd o gyflwyno'r gweithgareddau rydych yn eu hoffi neu sydd ar goll i'ch grŵp cymorth gan gymheiriaid yn y dyfodol.

Dydd Iau

Yn eu mwynhau

Ddim yn eu mwynhau

Beth sydd ar goll?

Dydd Mercher

Yn eu mwynhau

Ddim yn eu mwynhau

Dydd Sul

Yn eu mwynhau

Ddim yn eu mwynhau

Dydd Mawrth

Yn eu mwynhau

Ddim yn eu mwynhau

Dydd Sadwrn

Yn eu mwynhau

Ddim yn eu mwynhau

Dydd Llun

Yn eu mwynhau

Ddim yn eu mwynhau

Dydd Gwener

Yn eu mwynhau

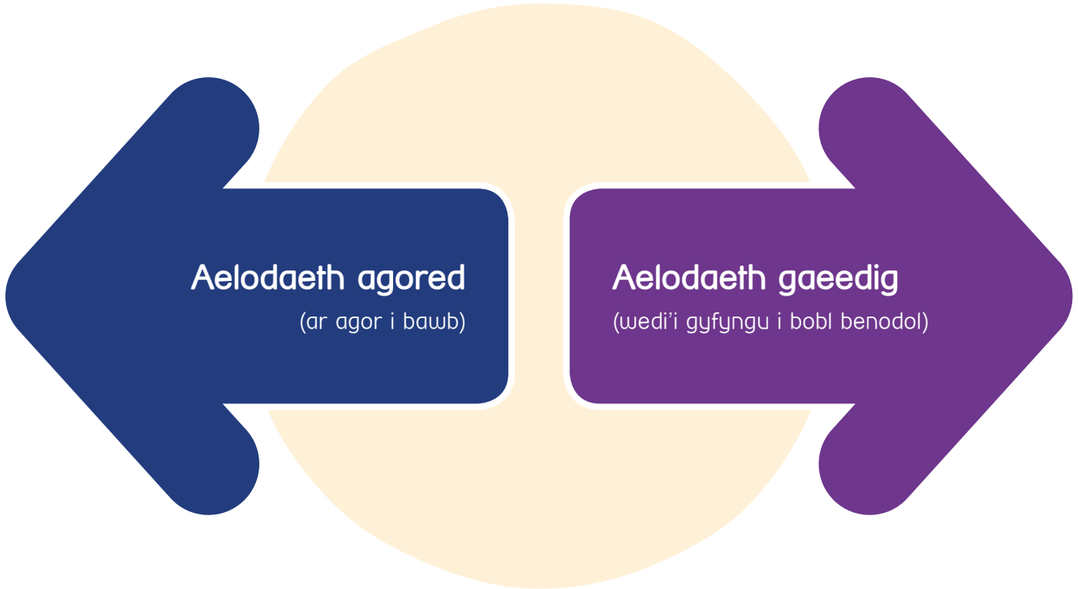
Ddim yn eu mwynhau

Math o aelodaeth

Penderfyniad arall y bydd yn rhaid i chi ei wneud yw a fydd eich grŵp cymorth gan gymheiriaid yn agored i unrhyw un sy'n profi gofid cymdeithasol ac emosiynol, neu a fyddwch yn cyfyngu'r aelodaeth i grwpiau penodol o bobl. Gall y meini prawf hyn gyfeirio'n benodol at iechyd meddwl neu gynnwys nodweddion eraill cymheiriaid fel rhyw, rhywioldeb, ethnigrwydd, statws mudo ac anabledd.

Mae hwn yn benderfyniad pwysig oherwydd bydd yn dylanwadu ar eich math o gymorth gan gymheiriaid ac ar gynnwys y gweithgareddau hefyd efallai.

Er enghraifft, efallai y bydd cymorth gan gymheiriaid sydd wedi'i anelu at bobl â diagnosis iechyd meddwl penodol yn canolbwyntio ar drafod profiadau cymheiriaid mewn cysylltiad â'r diagnosis hwnnw yn agored, ond gallai prosiect sy'n cyfyngu ar yr aelodaeth i ffoaduriaid a mudwyr roi pwyslais ar lywio drwy systemau Llywodraeth y DU a thrafod profiadau o wahaniaethu



Mae'r grŵp barddoniaeth... yn grŵp cymdeithasol hefyd oherwydd mae'n agored i unrhyw un sydd eisiau ymuno, [a] mynd a dod fel maen nhw eisiau efallai. Ac mae hynny'n ddefnyddiol iawn yn enwedig os oes 'na rai pobl sy'n teimlo bach yn isel... [E]fallai byddan nhw'n dod â cherddi sy'n ysbrydoli nhw neu'n eu helpu i ymdopi â'r diwrnod hyd yn oed...

...[Fel] ceiswyr lloches LGBT o wledydd homoffobig a gormesol, rydyn ni ar ein pen ein hunain... Dydy ein teulu ddim yn gallu helpu hyd yn oed. Y Llywodraeth yw'r gwaetha' ohonyn nhw i gyd. Felly, yma, mae gwybod [eich bod] yn geisiwr lloches LGBT fel nhw yn gallu helpu. [Mae'n] therapi.

Math o broblem iechyd meddwl

Gallech benderfynu gwneud eich grŵp cymorth gan gymheiriaid ar gael i unrhyw un sy'n profi gofid cymdeithasol ac emosiynol, neu efallai y byddwch yn penderfynu sefydlu cymorth gan gymheiriaid i bobl sy'n cael profiad o fathau penodol o broblemau iechyd meddwl (er enghraifft pobl sydd wedi cael diagnosis o anhwylder deubegynol).

Hanfod y penderfyniad hwn yw dod o hyd i'r cydbwysedd rhwng agor eich grŵp cymorth gan gymheiriaid i amrywiaeth eang o bobl, a chreu man sydd wedi'i dargedu tuag at broblemau iechyd meddwl penodol. Efallai y bydd pobl sydd wedi cael diagnosis sy'n cael ei gamddeall yn aml yn ei chael hi'n anodd rhannu eu profiadau'n agored mewn grŵp cymorth gan gymheiriaid iechyd meddwl cyffredinol, lle nad yw llawer o bobl eraill yn rhannu'r profiadau hynny.

Cynnwys gofalwyr

Efallai y bydd rhai prosiectau cymorth gan gymheiriaid yn penderfynu y byddant yn caniatáu i ofalwyr (ffrindiau a theulu) ymuno â'u grŵp cymorth gan gymheiriaid. Mae'n bosib y bydd rhai cymheiriaid yn ei gweld hi'n ddefnyddiol gallu dod â'u hanwyliaid gyda nhw.

Ar y llaw arall, efallai y bydd cymheiriaid yn teimlo bod cynnwys gofalwyr, sydd heb brofiad personol o ofid cymdeithasol ac emosiynol, yn newid natur cymorth gan gymheiriaid ac yn gwneud iddynt deimlo'n llai diogel i rannu efallai. Os oes gofalwyr â phrofiad o broblemau iechyd meddwl, efallai y byddai'n werth ystyried eu helpu i sefydlu eu grŵp cymorth gan gymheiriaid eu hunain.

Hunaniaeth a nodweddion

Mae'r set hon o feini prawf yn ymwneud â haenau ychwanegol o brofiad cyffredin wedi'u siapio gan hunaniaeth ac amgylchiadau bywyd unigolyn, gan gynnwys rhyw, rhywioldeb, anabledd, ethnigrwydd a statws mudo. Gallech benderfynu eich bod am gynllunio cymorth gan gymheiriaid i bobl sy'n profi gofid cymdeithasol ac emosiynol sydd hefyd yn gallu uniaethu ag un neu fwy o'r agweddau hynny ar hunaniaeth.

Weithiau, bydd hwn yn benderfyniad ymarferol, fel rhedeg grŵp cymorth gan gymheiriaid ym mamiaith pobl os nad oes ganddynt lawer o Saesneg. Mae'n bosib y bydd diffinio'r meini prawf aelodaeth yn glir feithrin ymddiriedaeth ymysg cymheiriaid, gan wneud cymorth gan gymheiriaid deimlo'n fwy perthnasol a diogel. Fodd bynnag, hyd yn oed os byddwch yn diffinio eich meini prawf aelodaeth ar sail gwahanol agweddau ar hunaniaeth pobl, ni fydd hynny'n sicrhau y bydd ganddynt brofiadau cyffredin.

Cam y broses adfer

Efallai y bydd rhai prosiectau cymorth gan gymheiriaid yn penderfynu dim ond derbyn aelodau sydd wedi cyrraedd cam benodol yn y broses adfer, a hynny os ydynt am wneud yn siŵr bod cymheiriaid yn barod i ymgysylltu'n gynhyrchiol â chymorth gan gymheiriaid. Gallai hyn fod yn arbennig o bwysig os ydych yn penderfynu y bydd eich grŵp cymorth gan gymheiriaid yn defnyddio strwythur arweinyddiaeth gwastad, lle mae pob aelod yn gyfrifol ar y cyd am redeg y prosiect.

Gall y penderfyniad hwn hefyd adlewyrchu pryderon am y mathau o faterion y bydd y grŵp yn gallu delio â nhw'n realistig. Er enghraifft, gall prosiect cymorth gan gymheiriaid benderfynu peidio â derbyn aelodau sydd mewn argyfwng ar y pryd, oherwydd na fyddai'n gallu delio â nhw mewn ffordd briodol.

Cwestiynau myfyrio?

- A ydym am fod yn agored i gynifer o bobl â phosib, neu gyfyngu ein cymorth gan gymheiriaid i bobl benodol? Pa fanteision a heriau a allai fod yn gysylltiedig â'r penderfyniadau hyn?
- A ydym yn gallu rhoi cymorth i bobl ag unrhyw brofiad, neu ddim ond profiad o fathau penodol o broblemau?
- Sut gallwn roi cymorth i bobl nad ydynt yn bodloni'r meini prawf hyn?
- Sut gallwn wneud i aelodau newydd deimlo'n gartrefol a dod i'w hadnabod yn well?
- A fyddai pobl yn ei gweld yn ddefnyddiol gallu dod â gofalwyr gyda nhw? Pa fath o densiynau allai hynny eu creu? Sut byddwn yn rheoli'r tensiynau hyn?
- A ydym am fynd i'r afael â materion sy'n benodol berthnasol i ddynion neu ferched, i bobl LGBTQ+, i bobl o gymunedau lleiafrifoedd ethnig, i ffoaduriaid a mudwyr, neu i bobl anabl? Beth mae angeni ni ei wneud i fynd i'r afael â hyn?
- A ydym am wneud yn siŵr bod pobl heb lawer o Saesneg yn cael eu cynnwys? Pa sgiliau ac adnoddau sydd gennym yn barod a fydd yn gallu helpu yn hynny o beth?
- A ydym, mewn rhai ffyrdd, yn eithrio rhai grwpiau neu gymunedau'n anfwriadol? Er enghraifft pa ddelweddau ydym yn eu defnyddio i hyrwyddo ein cymorth gan gymheiriaid?
- A ydym wedi ei gwneud hi'n glir yn ein cytundeb grŵp y byddwn yn trin pawb â pharch, hyd yn oed os oes ganddynt fywyd neu gefndir gwahanol?
- A yw strwythur ein cymorth gan gymheiriaid yn golygu bod rhaid i gymheiriaid gael hyfforddiant er mwyn cymryd rhan lawn ynddo?
- A oes angen rhywfaint o gymorth allanol arnom i'n helpu i feddwl am y materion hyn? Pwy fyddai'n gallu ein helpu yn hyn o beth?

Gweithgaredd 11: Aelodaeth grŵp

Os nad ydych wedi'i gyflawni'n barod, tarwch olwg ar y gweithgaredd aelodaeth ar dudalennau 15 i 17. Bydd hwn yn eich helpu i feddwl yn ofalus am bwy sy'n gallu cymryd rhan yn eich cymorth gan gymheiriaid, pwy nad yw'n briodol ar ei gyfer ac a oes unrhyw bobl y gallai fod angen cymorth ychwanegol arnynt i gymryd rhan.

Defnyddiwch hwn gyda'r cwestiynau myfyrio i drafod sut drefn aelodaeth hoffai'r grŵp ei chael. Cofnodwch ganlyniad y drafodaeth mewn ffordd sy'n gweithio orau i'ch grŵp.

Bydd yn bwysig iawn sicrhau bod pawb yn deall yn glir pam mae pobl benodol yn cael, neu ddim yn cael, cymryd rhan yn y grŵp cymorth gan gymheiriaid, os yw hynny'n berthnasol.

Cymorth sefydliadol

Mae cymorth sefydliadol yn disgrifio i ba raddau mae grŵp cymorth gan gymheiriaid yn cael cymorth gan sefydliad arweiniol neu'n cael ei redeg yn annibynnol ar sefydliad arweiniol. Gall y sefydliadau arweiniol fod yn sefydliadau cenedlaethol, fel Mind neu Bipolar UK, neu'n sefydliadau lleol neu ranbarthol, llai eu maint, nad ydynt yn arbenigo mewn iechyd meddwl o reidrwydd.

Gellir trefnu prosiectau cymorth gan gymheiriaid mewn gwahanol ffyrdd. Mae rhai yn gweithio dan enw sefydliad ymbarél y mae ganddynt gysylltiad rhydd â nhw. Mae eraill yn cael eu hymgorffori i mewn i sefydliad ac yn dod yn rhan o'i ddarpariaeth gwasanaeth. Caiff hyn effaith ar lefel y cyfraniad a'r cymorth sefydliadol maent yn eu cael.

Gellir meddwl am benderfyniadau ar gymorth sefydliadol o ddau safbwynt. Bydd set wahanol o benderfyniadau'n eich wynebu, a hynny'n dibynnu ar beth ydych chi:

- **sefydliad sy'n bodoli eisoes, fel elusen, sy'n bwriadu datblygu prosiect cymorth gan gymheiriaid.** Yn y sefyllfa hon, efallai y bydd angen i chi asesu pa adnoddau gallwch eu cyfrannu at y broses o ddatblygu prosiect cymorth gan gymheiriaid newydd, a faint o ddweud hoffech ei gael wrth bennu ei strwythur.
- **unigolyn neu grŵp o bobl â phrofiad go iawn o broblemau iechyd meddwl sy'n edrych am sefydliadau a allai gefnogi'r gwaith o sefydlu grŵp cymorth gan gymheiriaid.** Os felly, gallech feddwl am gydbwyso'r adnoddau a'r cymorth rydych yn eu cael â faint o berchnogaeth rydych am ei chadw dros eich grŵp cymorth gan gymheiriaid.

Rwy'n eithaf siŵr bod cymorth gan gymheiriaid yn digwydd, i ffwrdd o'r [sefydliad], i ffwrdd o staff, ac nad yw pobl yn gwybod am gymorth gan gymheiriaid bob amser. Os oes cylch da o ffrindiau, neu gôr neu rywbeth, rwy'n siŵr bod elfennau ohono'n digwydd... Oherwydd bod hwn yn benodol ar gyfer iechyd meddwl, a'i fod wedi'i sefydlu fel rhywle i fynd, rhaid iddo gael y strwythur hwnnw... Dydw i ddim yn siŵr sut lwyddiant fyddai'n ei gael heb hynny.

...Dydw i ddim yn meddwl byddai cymaint o strwythur i'r cyfarfodydd... Ni fyddai gennym y cyfathrebu ffurfiol sy'n digwydd yn y cylchlythyrau misol, y rhif ffôn cyswllt i'w ffonio neu ei decstio i gael gwybod a ydym yn cyfarfod neu a yw wedi cael ei ganslo, neu ei symud. Felly yndw, rwy'n meddwl ei fod yn eithaf pwysig cael y strwythur hwnnw

Cymorth seilwaith

Gall sefydliadau arweiniol ddarparu'r cymorth ymarferol sydd ei angen ar gyfer rhedeg prosiect sy'n cynnwys adnoddau materol ac amser staff. Mae hyn yn cynnwys:

- darparu mynediad i leoliadau am ddim
- darparu adnoddau ar gyfer gweithgareddau (er enghraifft deunyddiau celf, offer garddio)
- cydlynu cyfathrebiadau (er enghraifft anfon negeseuon atgoffa am gyfarfodydd, hysbysebu digwyddiadau mewn cylchlythyrau).

Gall y math hwn o gymorth ymarferol ganiatáu i gymheiriaid ddatblygu eu mentrau eu hunain. Fel arall, efallai na fyddant mewn safle i allu gwneud hynny. Gallai cymorth gan gymheiriaid sy'n gysylltiedig yn gryf â sefydliadau arweiniol hefyd wella mynediad cymheiriaid i wasanaethau eraill, fel gwasanaeth cyngor neu brosiectau cyflogaeth. Ar y llaw arall, efallai y bydd cymheiriaid yn teimlo bod strwythur wedi'i osod gan sefydliad arweiniol yn cyfyngu ar eu gallu i addasu'r cymorth gan gymheiriaid i fodloni eu hanghenion ac yn peryglu perchnogaeth cymheiriaid.

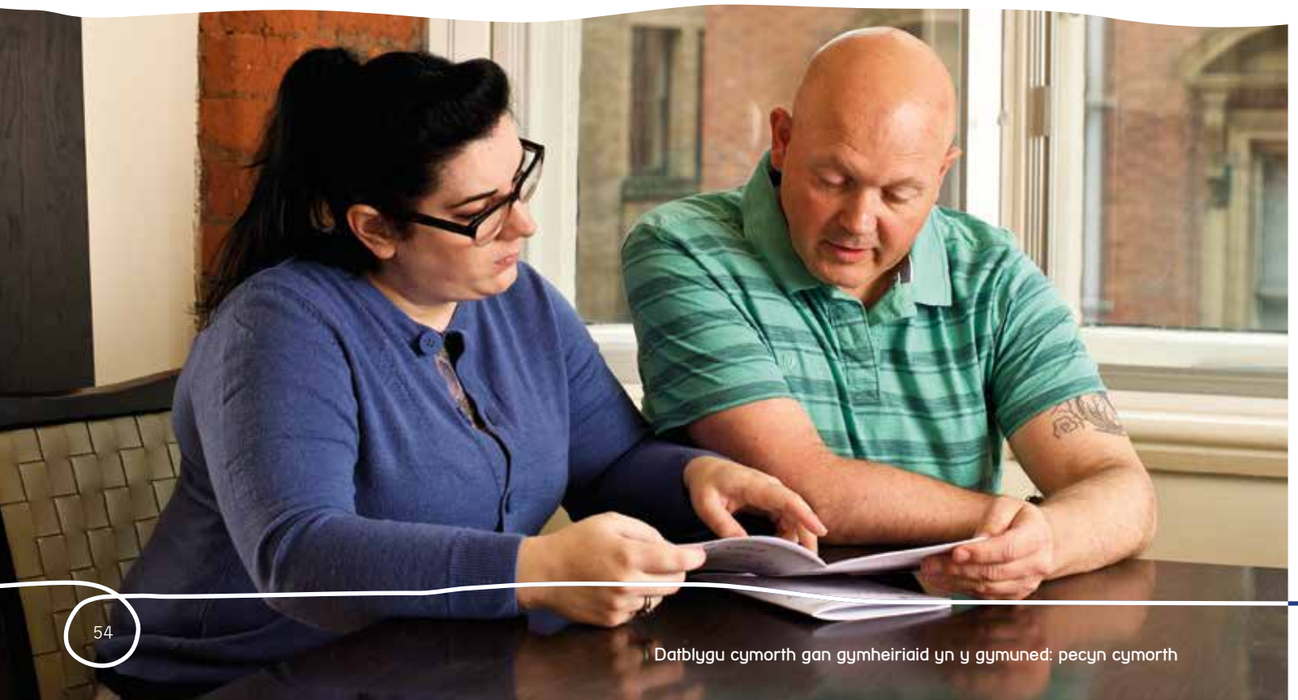
Strwythurau diogelwch

Mae bod yn rhan o strwythur sefydliadol ehangach yn gallu rhoi atebolrwydd a gweithdrefnau clir i brosiectau cymorth gan gymheiriaid mewn cysylltiad â diogelwch. Gall hyn gynnwys rhestr o ganllawiau diogelwch wedi'u llunio gan y sefydliad arweiniol ar gyfer pob prosiect cymorth gan gymheiriaid sy'n gysylltiedig â'r sefydliad. Mae'n gallu bod yn galonogol i gymheiriaid wybod at bwy i droi os oes ganddynt bryderon am ddiogelwch cymar arall, neu os ydynt am atgyfeirio rhywun at gymorth pellach.

Hyfforddi a goruchwylio arweinwyr sy'n gymheiriaid

Rhan bwysig o gymorth sefydliadol yw hyfforddi a goruchwylio cymheiriaid sy'n ymgymryd â rolau arweinyddiaeth. Gall hyn gynnwys hyfforddi arweinwyr sy'n gymheiriaid ar dechnegau hwyluso a fydd yn cefnogi gwerthoedd craidd cymorth gan gymheiriaid, fel diogelwch, perthynas ddwyffordd, a dewis a rheolaeth.

Mae goruchwyliaeth, sy'n gallu bod ar ffurf cyfarfodydd un-i-un â rheolwr yn y sefydliad arweiniol neu gyfarfodydd goruchwylio mewn grŵp wedi'u hwyluso, yn caniatáu i arweinwyr sy'n gymheiriaid drafod problemau neu bryderon a allai godi yn rhinwedd eu gwaith fel cynorthwywyr cymheiriaid.



Cwestiynau myfyrio?

Pa fath o gymorth sefydliadol gall ein sefydliad ei gynnig?

- Pa fath o adnoddau (ariannol, materol, dynol) sydd gennym ar gael i'w buddsoddi mewn cymorth gan gymheiriaid?
- A ydym am ddatblygu ein prosiect ein hun fel rhan o'n gwaith darparu gwasanaethau, neu a ydym am gefnogi mentrau cymorth gan gymheiriaid annibynnol?
- Faint o gyfraniad ydym am ei wneud i strwythur a chynnwys y prosiectau rydym yn eu cefnogi? Er enghraifft meini prawf aelodaeth, ffocws sesiynau cymorth gan gymheiriaid, pwy sy'n cyflawni rolau arweinyddiaeth.
- Pa fath o drefniadau hyfforddi a goruchwylio dylwn eu rhoi ar waith?
- Pa fath o strwythurau diogelwch dylwn eu rhoi ar waith?
- Pwy yw ein cysylltiadau a'n partneriaid, a fydd yn gallu helpu i ddarparu neu rannu rhai o'r adnoddau sefydliadol hyn?

Pa fath o gymorth sefydliadol sydd ei angen ar ein grŵp cymorth gan gymheiriaid?

- Pa fanteision allai ddeillio o gysylltiad â sefydliad arweiniol?Sut gallai cysylltiad â sefydliad arweiniol gyfyngu ar yr hyn rydym am ei wneud?
- Pa fath o gymorth ydym yn ei geisio? Er enghraifft adnoddau ariannol a materol (fel defnyddio lleoliadau am ddim), canllawiau diogelwch, darparu hyfforddiant?
- Pa fath o sefydliad arweiniol a fydd yn gweddu orau i'n cymorth gan gymheiriaid? Er enghraifft sefydliad iechyd meddwl cenedlaethol, sefydliad iechyd meddwl lleol neu sefydliad lleol sy'n canolbwyntio'n bennaf ar faterion eraill fel mudo, anabledd neu drais domestig? Bydd hyn yn dibynnu ar ein diffiniad o darged ein cymorth gan gymheiriaid.

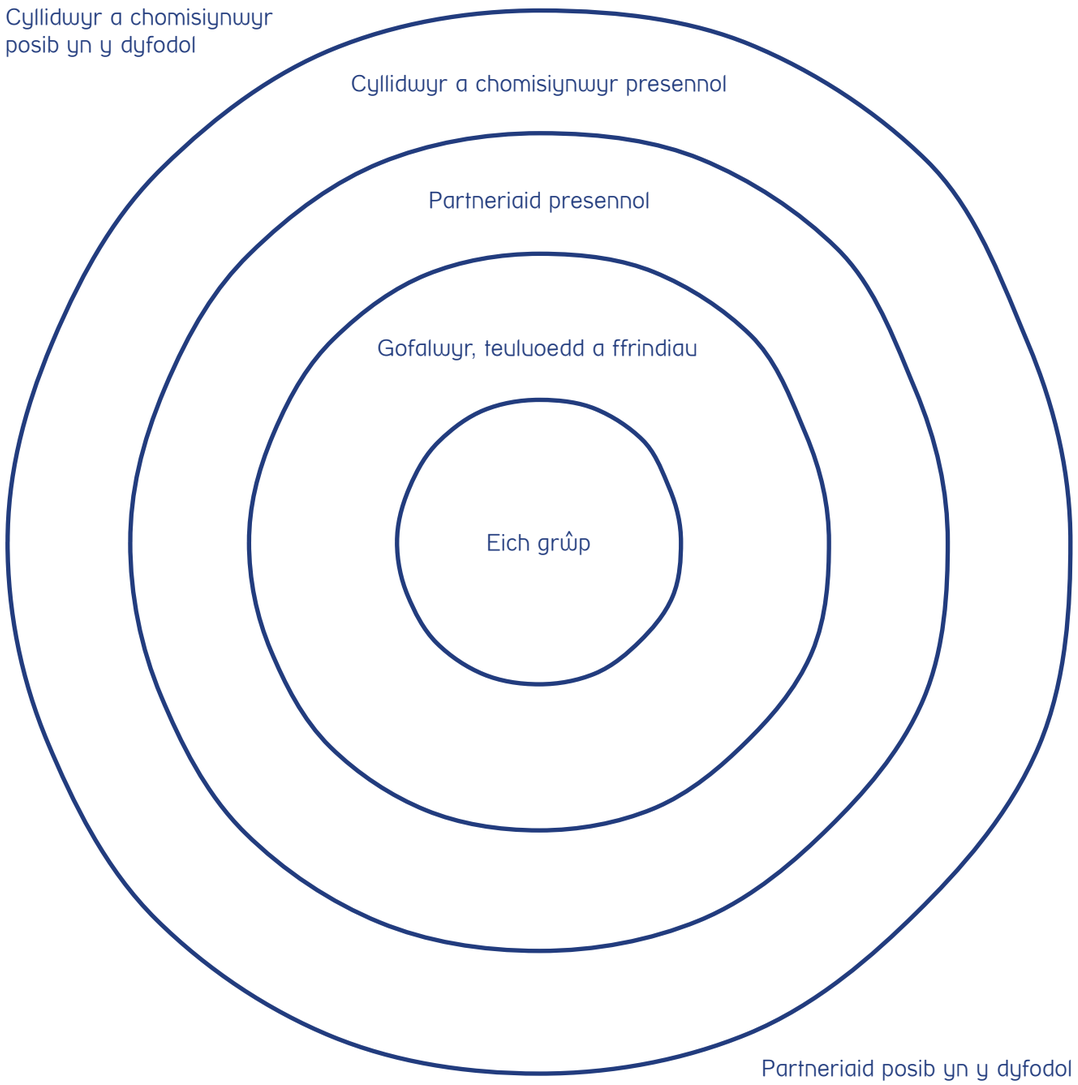
Gweithgaredd 12: Mapio eich partneriaid a'ch adnoddau

Meddyliwch am yr unigolion, y grwpiau neu'r sefydliadau sydd wedi bod o ddefnydd i'ch grŵp cymorth gan gymheiriaid yn y gorffennol, neu a allai fod o ddefnydd i chi yn y dyfodol. Trafodwch sut gallai pob person neu sefydliad helpu eich grŵp. Defnyddiwch y cardiau ar dudalen 57 neu nodiadau gludiog, neu ysgrifennwch yn uniongyrchol ar y cylchoedd ar dudalen 58. Efallai y bydd hi'n ddefnyddiol tynnu lluniau o'r cylchoedd ar ddarn mawr o bapur.

Bydd y partneriaid a'r adnoddau hyn yn wahanol i bob grŵp neu brosiect. Serch hynny, dyma rai enghreifftiau posib::

- eich ffrind gorau
- eich Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol (CVS) lleol
- eich llyfrgell
- eich cyngor
- caffis lleol
- eich gwasanaeth Mind lleol neu sefydliadau iechyd meddwl lleol eraill
- prosiectau cymorth gan gymheiriaid eraill
- eich cyllidwr yn yr awdurdod lleol
- grwpiau a sefydliadau eraill yn y gymuned leol a'r sector gwirfoddol
- gwefannau a sefydliadau cenedlaethol sy'n darparu gwybodaeth a chyngor. Ar ôl i chi nodi'r adnoddau a'r partneriaid hyn, meddyliwch am y canlynol:
- Pa rai sydd wedi bod yn fwyaf defnyddiol?
- Pa rai a allai fod ar goll o'r rhestr?
- Gyda pha rai ydych chi eisiau cael trafodaeth ?

Enghraifft Llyfrgell leol ..... Hysbysfyrddau, ystafelloedd cyfarfod, caffi	Enghraifft CVS lleol ..... Cyngor ar lunio cyfansoddiad, mynediad at hyfforddiant, llogi ystafelloedd, hyrwyddo'r prosiect	Enghraifft Prosiect cymorth gan gymheiriaid arall ..... Cyngor, cymorth, goruchwyliaeth gan weithiwr profiadol, rhannu heriau	Enghraifft Caffi lleol ..... Man cyfarfod, te a choffi ar gael
..... 	..... 	..... 	.....
..... 	..... 	..... 	.....
..... 	..... 	..... 	.....



Datrys problemau – delio â heriau

Mae nifer o bethau a allai ddigwydd yn ystod cymorth gan gymheiriaid gan achosi her o ran gweithio'n dda gyda'ch gilydd a chynnal y gwerthoedd craidd. Dyma restr o rai o'r problemau rydym wedi meddwl amdanynt a rhywfaint o atebion posib iddynt. Rydym yn eich annog i ychwanegu eich atebion eich hun hefyd.

Gweithio gyda grwpiau

Gall y cytundeb grŵp neu'r rheolau sylfaenol helpu i reoli unrhyw anawsterau, os cânt eu defnyddio'n dda.

Mae hyn yn golygu sesiwn yn llunio'r cytundeb, yn gwneud yn siŵr bod y grŵp cyfan yn rhan o'r broses o gytuno arno, a rhoi perchnogaeth i bawb arno. Rydym yn argymell eich bod yn ei adolygu'n rheolaidd i'w gadw'n 'fyw' ac yn berthnasol, ac i wneud yn siŵr bod aelodau newydd yn ei ddeall. Gallwch ddefnyddio'r cyfle i ofyn a hoffai pobl wneud newidiadau.

Rydym wedi cynnwys enghraifft o gytundeb grŵp ar dudalen 60 i roi rhai pethau i'w hystyried i chi. Ond mae'n hanfodol bod eich cytundeb grŵp yn cael ei lunio gan eich grŵp cymorth gan gymheiriaid, a'i fod yn berchen arno.

Cytundeb grŵp

Beth fydd yn ein helpu i gydweithio?

Cyfrinachedd

- Peidiwch â rhannu dim mwy na'r hyn rydych yn teimlo'n gyfforddus yn ei rannu.
- Peidiwch â rhannu gwybodaeth bersonol am bobl eraill sydd wedi cael ei thrafod yn y grŵp heb ganiatâd.

Cyfathrebu

- Gwnewch eich gorau i ddeall safbwyntiau a phrofiadau pobl eraill yn y grŵp.
- Rhowch gyfle i bawb ddweud eu dweud.
- Hiwmor – ar yr amod nad yw'n digio pobl eraill.
- Gwnewch eich gorau i beidio â llwyrfeddiannu'r drafodaeth. Canolbwyntiwch.
- Gwrandewch yn astud ar yr hyn sydd gan bobl eraill i'w ddweud.
- Dylai pawb allu mynegi eu teimladau heb gael eu beirniadu.
- Dangoswch barch tuag at safbwyntiau eraill ac osgoi iaith ddiystyriol a negyddol.
- Byddwch yn ofalus o ran y geiriau rydych yn eu dewis. Peidiwch â gwneud ymosodiadau personol na defnyddio iaith amharchus.
- Rhannwch syniadau â'ch gilydd.
- Peidiwch â defnyddio acronymau neu dalfyriadau heb eu hesbonio.
- Treuliwch amser yn gwneud yn siŵr bod gennych y gallu a'r amser i gyfathrebu ar-lein.

Parch

- Heriwch y safbwynt, nid y person.
- Dangoswch barch tuag at ffiniau unigol.
- Ewch ati i hybu teimlad hamddenol ymysg y grŵp.
- Ewch ati i hybu unigolrwydd a gwerthfawrogi amrywiaeth.

Ymddygiad

- Cymerwch saib os oes ei angen arnoch – gadewch i bobl adael y grŵp.
- Heriwch ymddygiad sy'n gwahaniaethu neu'n gormesu.
- Meddyliwch am ffordd o herio ymddygiad sy'n tarfu ar eraill.
- Dylech ddatrys anghydfodau o fewn y grŵp.
- Cadw amser – byddwch yn brydlon os ydych yn ymuno â chyfarfodydd ar-lein.

Gyda diolch i NSUN (National Survivor User Network).
nsun.org.uk

Sicrhau cyfle i bawb siarad

Dylai fod cyfle i bawb deimlo bod pobl eraill yn gwrando arnynt.

Gallwch sicrhau hyn i ryw raddau drwy ddarparu gweithgareddau sydd wedi'u dylunio i rhoi cyfle i bawb siarad. Gallech ddefnyddio ymarfer torri'r garw (mae rhai enghreifftiau ar dudalen 9) neu ddechrau/gorffen grŵp gyda chyfle i bawb ddweud sut maent yn teimlo.

Ymysg y dulliau eraill o ganiatáu i bobl deimlo bod rhywun yn gwrando arnynt yw blwch sylwadau a ffurflen adborth ar gyfarfod.

Os oes rhywun distaw mewn grŵp, efallai ei fod yn gwrando ac yn dysgu, ac yn aros am amser pan fydd yn teimlo'n ddigon diogel i siarad.

Os oes rhai aelodau o'r grŵp yn dueddol o feddiannu sgyrsiau, gall fod yn ddefnyddiol eu hatgoffa i roi cyfle i bobl eraill siarad, gan gyfeirio at y cytundeb grŵp i ategu'r cais. Mae tactegau syml eraill i hwylusydd eu defnyddio yn y sefyllfa hon, fel peidio â gwneud cyswllt llygad â'r sawl sy'n meddiannu'r sgwrs a symud y sgwrs ymlaen i berson neu bwnc arall.

Ond os yw'n dod yn anodd iawn newid yr ymddygiad hwn yn y grŵp, efallai y bydd hi'n ddefnyddiol mynd â rhywun i'r neilltu y tu allan i'r grŵp i weld beth sy'n peri trafferth iddo, a'i annog i wrando ar bobl eraill.

Dull arall yw defnyddio math o gêm: cyflwynwch eitem fel cragen i'r grŵp, gyda'r rheol mai dim ond y person sy'n dal y gragen sy'n cael siarad. Gall hwn fod yn hwyl os caiff ei gyflwyno o bryd i'w gilydd, a gall newid deinameg y grŵp.

Rhoi cyngor neu fod yn rhy gyfarwyddiadol

Bob hyn a hyn, efallai y bydd pobl yn bod yn rhy gyfarwyddiadol tuag at eu cymheiriaid ac yn cyfleu eu bod yn gwybod beth dylai eu cymheiriaid ei wneud mewn sefyllfa benodol.

Mae awgrymu a rhannu strategaethau yn rhan bwysig o gymorth gan gymheiriaid, ond mae'n gallu croesi ffin a bod yn rhy gyfarwyddiadol.

Dylid annog pobl i beidio â gwneud hyn oherwydd mae'n bosib na fydd pobl yn ei hoffi, ac nid yw'n cyd-fynd ag ethos cymorth gan gymheiriaid.

Gallwch gyfeirio at werthoedd cymorth gan gymheiriaid ac annog pobl i ddeall bod angen i bawb gael dewis a rheolaeth, a gwneud eu penderfyniadau eu hunain

Torri cyfrinachedd

Cyfrinachedd yw un o'r rheolau sylfaenol mwyaf cyffredin ar gyfer gwaith grŵp. Mae hefyd yn un sy'n cael ei dorri'n anfwriadol yn aml, a hynny gan bobl sy'n adnabod ei gilydd ac yn siarad y tu allan i'r grŵp. Gall defnyddio blwch sylwadau neu awgrymiadau helpu i nodi'r broblem hon (a rhai eraill).

Nid yw mor hawdd delio â'r broblem. Gallwch wrth gwrs gyfeirio at y cytundeb grŵp ac atgoffa pobl bob hyn a hyn o'r hyn mae pob un wedi cytuno iddo. Efallai y byddai hefyd yn ddefnyddiol cael trafodaeth grŵp benodol ynghylch beth mae cyfrinachedd yn ei olygu i bawb: mae'n bosib y bydd dealltwriaeth pobl o ran beth mae'n ei olygu, a sut mae gwneud iddo weithio, yn amrywio.

Ymddygiad ymosodol

Efallai y bydd rhai pobl yn ymddwyn yn ymosodol yn ystod trafodaethau grŵp, wrth fynegi teimladau cryf efallai, neu wrth anghytuno ag aelod arall o'r grŵp. Mae mynegi dicter yn gallu bod yn gwbl ddealladwy a phriodol mewn rhai amgylchiadau, ond nid yw'n dderbyniol i rywun fod yn ymosodol tuag at bobl eraill, oherwydd gallai hynny ddinistrio diogelwch y grŵp.

Rhaid herio ymddygiad ymosodol. Os na chaiff ei herio, efallai na fydd pobl yn teimlo'n ddiogel yn dychwelyd i'r grŵp cymorth gan gymheiriaid hwnnw. Dyma sefyllfa lle bydd hi'n ddefnyddiol dros ben gallu cyfeirio at y cytundeb grŵp i weld a yw'n ymwneud â hyn. Os nad yw'n gwneud hynny, mae'n amser i'r grŵp siarad am beth maent yn ei ystyried yn ymddygiad priodol a dod i gytundeb ynglŷn â beth fydd yn digwydd os bydd rhywun yn torri'r rheolau sylfaenol. Mae'n bwysig bod yn glir gyda phawb o ran beth sy'n ymddygiad annerbyniol a chytuno ar y cosbau gyda'ch gilydd.

Gellir cael gafael ar hyfforddiant isgyfeirio ar-lein. Dyma rai technegau isgyfeirio syml:

- Byddwch yn bwyllog: dylai mynegiant eich wyneb fod yn niwtral, a dylech osgoi cyswllt llygad.
- Gadewch le o gwmpas y person sy'n bod yn ymosodol: peidiwch â mynd yn rhy agos.
- Cadwch reolaeth ar eich anadlu, cadwch sain eich llais yn isel a siarad mewn tôn wastad.
- Rhowch gynnig ar strategaethau tynnu sylw: gwnewch i'r person feddwl am ateb.
- Dylech gydnabod ei deimladau.
- Defnyddiwch eiriau ac ymadroddion sy'n helpu i isgyfeirio, fel: "Tybed os...", "Beth am roi cynnig ar...", "Mae'n ymddangos bod...", "Efallai gallwn ni..."
- Dywedwch wrth y person beth rydych am iddo ei wneud (gwneud datganiad cadarnhaol), yn hytrach na beth nad ydych am iddo ei wneud. Er enghraifft "Ti'n meindio eistedd" yn hytrach na "Stopia ddadlau hefo fi".
- Peidiwch â'i gornelu, ar lafar nac yn gorfforol.

Cofiwch: er mwyn cynnal diogelwch y grŵp cymorth gan gymheiriaid, mae'n bwysicach eich bod yn cael eich gweld yn mynd i'r afael â sefyllfa nag yw hi eich bod yn 'ennill' dadl.

Cyfrifoldeb dros wneud penderfyniadau mewn grwpiau

Mae'n gallu bod yn anodd annog cymheiriaid i gymryd rhan yn y broses o wneud penderfyniadau ar y cyd yn y grŵp. Efallai y bydd rhai pobl yn teimlo bod ganddynt rywbeth pwysig i'w gyfrannu, ond yn cael trafferth gwneud hynny. Efallai y bydd pobl eraill yn teimlo'n gyndyn i gymryd cyfrifoldeb dros benderfyniadau'r grŵp. Gallai hyn ei gwneud hi'n anodd gwneud penderfyniadau anodd a gweithredu arnynt.

Os daw hyn yn broblem, efallai y bydd hi'n ddefnyddiol trafod â'r cymheiriaid sut byddent yn hoffi i benderfyniadau gael eu gwneud (er enghraifft pleidleisio neu ddirprwyo gwahanol bethau i wahanol bobl). Yn yr un modd â'r rhan fwyaf o bethau, dylid adolygu hyn o bryd i'w gilydd wrth i'r grŵp ei hun newid.

Diffyg dealltwriaeth o rai problemau neu brofiadau

Mae cyfyngiadau o ran pa mor dda fydd dealltwriaeth pobl o broblemau ei gilydd. Nid yw'r ffaith fod pobl yn rhannu profiadau tebyg yn golygu eu bod yn rhannu'r un profiadau. Bydd amrywiaeth o brofiadau o fewn un grŵp, hyd yn oed grŵp sydd wedi'i anelu at un diagnosis iechyd meddwl penodol. Gallai hyn arwain at bobl, yn anfwriadol, yn dweud pethau dideimlad neu sy'n dangos nad ydynt wedi deall, sy'n gallu bod yn annifyr.

Un ffordd o fynd i'r afael â hyn yw cynnal sesiwn drafod ar bwnc penodol a gwahodd aelod o'r grŵp i gyfrannu ati. Bydd hyn yn helpu cymheiriaid i ddysgu am faterion nad ydynt yn gyfarwydd â nhw o bosib.

Sylwadau beirniadol neu ddideimlad a diffyg parch tuag at wahaniaethau

Ar adegau, gallai pobl ddweud pethau sy'n uniongyrchol annymunol, ddideimlad, feirniadol neu sy'n dangos diffyg parch tuag at bobl eraill yn y grŵp cymorth gan gymheiriaid hwnnw. Gallai pobl fynegi safbwyntiau hiliol, homoffobig neu rai eraill sy'n gwahaniaethu. Byddai hynny'n groes i lawer o werthoedd pwysig cymorth gan gymheiriaid ac yn debygol o beryglu diogelwch yr amgylchedd cymorth gan gymheiriaid yn sylweddol, yn enwedig i aelodau o gymunedau ymylol.

Mae'n hollbwysig bod sylwadau annymunol neu wahaniaethol yn cael eu herio – ac efallai y bydd aelodau eraill o'r grŵp yn gwneud hynny hefyd. Dylai eich cytundeb grŵp gyfeirio at rai o'r gwerthoedd a fydd yn helpu yn hyn o beth, fel: yr angen i fod yn gynhwysol ac yn anwahaniaethol.

Os nad yw hyn yn gweithio, rhowch gynnig ar siarad ag unigolion y tu allan i'r grŵp i sefydlu a yw eu sylwadau'n deillio o gamddeall pwrpas y grŵp, neu o faterion penodol. Efallai y bydd angen i chi ystyried a yw'r grŵp cymorth gan gymheiriaid yn addas i'r unigolyn os bydd yn parhau i wneud hyn.

Cymheiriaid yn gofalu amdanynt eu hunain

Mae angen i bawb roi a chael cymorth yn y grŵp cymorth gan gymheiriaid, gan mai dyma hanfod cymorth gan gymheiriaid. Ond efallai y bydd hi'n anodd i bobl gael y cydbwysedd cywir weithiau.

Rhoi gormod o gymorth a pheidio â cheisio cymorth

Mae'n bosib y bydd rhai pobl yn gweld eu bod yn mabwysiadu rôl gefnogol yn naturiol, ond eu bod yn ei chael hi'n anodd gofyn am gymorth pan fydd ei angen arnynt. Gallai hyn wneud iddynt deimlo'n orflinedig ac yn ddigefnogaeth.

Efallai y bydd hi'n ddefnyddiol siarad â'r grŵp yn rheolaidd am beth mae pawb yn hoffi ei wneud i ofalu amdanynt eu hunain. Gallech annog y grŵp i feddwl am beth mae'n ei olygu i gymryd cyfrifoldeb dros ein lles ein hunain, sut mae gofyn am gymorth pan fydd ei angen arnom a sut gallai hynny edrych yn ymarferol. Efallai y bydd angen cymorth un-i-un achlysurol ar rai pobl.

Rhannu gormod o wybodaeth yn rhy fuan

Gallai rhai pobl deimlo dan bwysau i siarad am brofiadau personol cyn maent yn barod i wneud hynny. Yn yr un modd, gallai rhai pobl rannu gormod o ganlyniad i'r profiad newydd o fod mewn grŵp o bobl sy'n gwrando. Y naill ffordd neu'r llall, mae'n bosib i bobl deimlo'n anghyfforddus, yn ofidus neu'n agored ar ôl gwneud hyn.

Gall y cytundeb grŵp a gwerthoedd cymorth gan gymheiriaid helpu yn hyn o beth. Gallai un o'ch rheolau sylfaenol adlewyrchu'r gwerth 'dewis a rheolaeth', gan ei gwneud hi'n glir nad oes rhaid i neb rannu unrhyw beth nad ydynt eisiau ei rannu. Os yw rhywun wedi rhannu cryn dipyn am eu profiadau personol mewn sesiwn, gall fod yn ddefnyddiol mynd â nhw i'r neilltu ar ôl y sesiwn i wneud yn siŵr eu bod yn iawn.

Mae clywed am brofiadau anodd yn gallu peri gofid

Efallai y bydd rhai pobl yn gweld bod gwrando ar brofiadau anodd pobl eraill yn achosi iddynt deimlo'n ofidus eu hunain – yn enwedig os oes ganddynt rai pethau'n gyffredin. Dyma agwedd bwysig ar ddiogelwch grwpiau cymorth gan gymheiriaid. Mae teimlo'n ofidus yn ddealladwy ac yn ymateb priodol i sawl sefyllfa. Ond ar adegau mae'n gallu bod yn anodd clywed rhai pethau neu gadw rheolaeth ar y teimladau sy'n dod i'r wyneb.

Mae'n ddefnyddiol cael ychydig o syniadau am bethau i'w gwneud yn y sefyllfa hon. Gall y rhain gynnwys:

- ymarferion tynnu sylw (corfforol neu feddyliol)
- gwahodd y grŵp i feddwl am strategaethau
- cymryd seibiant i gael paned o de.

Mae bod yn hyblyg o ran eich amser gorffen yn gallu bod yn ddefnyddiol – llogi'r ystafell am awr yn hirach nag sydd ei angen a bod yn barod i aros a siarad â rhywun sy'n teimlo'n ofidus. Gall hyn gael goblygiadau ariannol.

Rhywbeth arall i'w ystyried yw efallai y bydd rhywun yn dymuno siarad am deimlo'n hunanladdol neu eu bod yn dymuno hunan-niweidio. Efallai y byddai'n syniad da meddwl am hyn ymlaen llaw a chytuno fel grŵp ar sut i ddelio a'r sefyllfa hon petai hi'n codi. Gallech fod eisiau gosod rhai ffiniau ar gyfer y math hwn o sgwrs; er enghraifft penderfynu nad yw siarad am ffyrdd o gyflawni hunanladdiad neu hunan-niwed yn yr amgylchedd hwn yn briodol o bosib.

Fel prosiect, bydd angen dull diogelu arnoch hefyd, er mwyn delio â sefyllfaoedd lle mae perygl o hunanladdiad, hunan-niwed neu niwed i rywun arall. Bydd angen mynediad at gymorth ar yr hwylusydd neu aelodau o'r grŵp hefyd – cymorth ar gyfer cael ôl-drafodaeth ar ôl sesiwn lle mae materion anodd wedi cael eu trafod a chael rhywun i wirio eu hasesiad risg.

Diogelu

Ystyr diogelu yw amddiffyn iechyd, lles a hawliau dynol pobl, a'u galluogi i fyw heb niwed, camdriniaeth ac esgeulustod.

Efallai y bydd adegau lle nad ydych yn siŵr pa gamau i'w cymryd, neu efallai y bydd angen cymorth a chanllawiau arnoch ynghylch cadw pawb yn ddiogel. I gael cymorth a chanllawiau, cysylltwch yn y lle cyntaf â'ch goruchwyliwr, eich rheolwr llinell neu sefydliad lleol perthnasol i gael cyngor. Gallwch gysylltu â Bwrdd Diogelu Oedolion eich awdurdod lleol, sef yr arweinydd lleol ar gyfer trefniadau diogelu i oedolion ag anghenion gofal a chymorth.

Logisteg y prosiect

Grwpiau'n tyfu'n rhy fawr

Mae maint grŵp neu brosiect yn gallu bod yn heriol os bydd yn tyfu'n rhy fawr. Gall hynny arwain at ddeinameg grŵp sy'n anodd ei rheoli. Efallai y bydd pobl yn ei chael hi'n anodd siarad o flaen gormod o bobl ac efallai y bydd hi'n anodd i bawb gael eu clywed mewn grŵp mawr.

Mae'n bwysig cynnwys y grŵp yn y gwaith o ddod o hyd i atebion. I ryw raddau, bydd eich ymateb i hyn yn dibynnu ar adnoddau. Er enghraifft, gallech wneud y canlynol:

- rhannu'r grŵp yn grwpiau llai yn ystod yr un sesiwn, gyda hwyluswyr gwirfoddol
- cynnig cymorth gan gymheiriaid ar wahanol adegau yn yr wythnos er mwyn i rai cymheiriaid allu dewis diwrnod gwahanol.

Y stigma sy'n gysylltiedig â mynd i grŵp 'iechyd meddwl'

Os ydych yn cael trafferth recriwtio grwpiau penodol o bobl i'ch prosiect cymorth gan gymheiriaid, efallai fod y syniad o fynd i grŵp cymorth gan gymheiriaid ar gyfer 'iechyd meddwl' yn annymunol i rai.

Efallai y byddai'n ddefnyddiol ei hysbysebu fel grŵp sy'n darparu cymorth lles neu gymorth i fynd i'r afael ag unigrwydd, yn hytrach na phrosiect 'iechyd meddwl'. Yn yr un modd, gall fforymau ar-lein beri llai o stigma a bod yn fwy hwylus i rai pobl.

Cyngor campus

1. Treuliwch sesiwn yn cydweithio ar eich cytundeb grŵp er mwyn i bawb deimlo eu bod yn berchen arno. Peidiwch â bod yn ofn ei newid. Dylech ei gadw'n fyw ac yn berthnasol drwy ei adolygu'n rheolaidd.
2. Os gallwch chi, byddwch yn hyblyg o ran amser wrth logi ystafelloedd, er mwyn i chi gael amser i ddelio ag unrhyw sefyllfaoedd anodd sy'n codi.
3. Gweithiwch gyda'r grŵp i ganfod atebion lle bo modd. Dyna yw hanfod cymorth gan gymheiriaid!
4. Croesawch bobl newydd a'u cyflwyno i'r cytundeb grŵp er mwyn iddynt deimlo eu bod yn rhan lawn o'r grŵp.
5. Gwnewch yn siŵr bod gan yr hwylusydd (os oes gennych un) fynediad at rywun i gael ôl-drafodaeth ar ôl sesiwn os bydd materion anodd yn codi.
6. Rhowch gynnig ar ddefnyddio blwch sylwadau neu awgrymiadau i bobl grybwyll materion yn ddienw.
7. Nodwch adnoddau hyfforddi defnyddiol a fydd yn helpu gyda materion anodd, fel delio ag ymddygiad ymosodol neu ddiogelu.

Deall eich effaith

Mae'n werth ystyried gwerthuso eich prosiect. Mae ymchwil wedi dangos bod cymorth gan gymheiriaid yn gallu gwella sawl agwedd ar fywyd pobl.

Ond mae gan bobl wahanol syniadau o ran beth yw'r newidiadau pwysicaf – efallai y bydd gan rywun sy'n rhan o roi a chael cymorth gan gymheiriaid syniadau gwahanol i rywun sy'n darparu cyllid. Mae hyn yn golygu ei bod hi'n gallu bod yn anodd gwybod beth i'w fesur a sut. Ond mae'n ddefnyddiol deall effaith yr hyn rydych yn ei wneud, oherwydd bydd hyn yn eich helpu i wella ac i rannu eich llwyddiant.

Nid oes rhaid i hyn gymryd llawer o amser nac adnoddau. Mae'r adran hon yn disgrifio'r pum cam allweddol.

Cam		Crynodeb
1	Beth ydych yn gobeithio ei gyflawni?	Pa wahaniaeth fyddech yn dymuno i'ch gweithgaredd ei wneud?
2	Pa adnoddau fyddwch yn eu defnyddio?	Sut byddwch yn mesur y newid rydych am ei weld? A oes unrhyw adnoddau neu holiaduron sy'n bodoli eisoes a allai fod yn ddefnyddiol?
3	Sut byddwch yn casglu eich gwybodaeth?	Sut byddwch yn mesur y newid rydych am ei weld? A oes unrhyw adnoddau neu holiaduron sy'n bodoli eisoes a allai fod yn ddefnyddiol?
4	Sut byddwch yn dehongli eich canfyddiadau?	Ar ôl i chi gasglu eich gwybodaeth, beth ydych am ei wneud â'r wybodaeth honno? Sut byddwch yn gwybod beth mae'n ei ddweud wrthych?
5	Sut byddwch yn rhannu'r hyn a ddysgwyd â phobl eraill?	Sut ydych am rannu'r hyn a ddysgwyd â phobl eraill a allai fod â diddordeb (eich cyfranogwyr, eich cyllidwr, gwasanaethau Mind lleol eraill, ac ati)?

Cam 1: Beth ydych yn gobeithio ei gyflawni?

Allbwn: Beth yw'r pethau rydym am eu gwneud?

Canlyniad: Beth ydym yn disgwyl y bydd yn newid o ganlyniad i'n gwaith?

Bydd y rhan fwyaf o brosiectau'n cyflawni dau beth gwahanol: allbynnau a chanlyniadau.

- Mae allbynnau'n disgrifio'r pethau rydych yn eu gwneud.
- Canlyniadau yw'r pethau sy'n newid o ganlyniad i'r gweithgareddau hyn.

Mae'n bwysig casglu a mesur y ddau beth.

Data allbwn yw'r math symlaf o ddata mae modd eu casglu. Maent yn ddefnyddiol er mwyn deall cynnydd a chyrhaeddiad eich prosiect (er enghraifft faint o bobl rydych wedi rhoi cymorth iddynt). Fodd bynnag, nid yw'r data allbwn yn darparu tystiolaeth uniongyrchol bod unrhyw beth wedi newid go iawn, neu a ydych wedi llwyddo ai peidio.

Efallai fod eich prosiect wedi cael effaith ar wahanol agweddau ar fywyd person. Er enghraifft, gallai grŵp cymorth gan gymheiriaid ar gyfer sgiliau cyflogaeth helpu i wella lles cyfranogwyr, i gryfhau eu cysylltiadau cymdeithasol, i wella eu hyder a helpu rhai i ddod o hyd i waith newydd. Ond mae'n bwysig blaenoriaethu'r hyn rydych am ei fesur er mwyn i gyfranogwyr beidio â gorfod ateb gormod o gwestiynau. Dylech hefyd wneud yn siŵr nad ydych yn mesur pethau sy'n annhebygol o newid.

Enghreifftiau o allbynnau	Enghreifftiau o ganlyniadau
Nifer y sesiynau cymorth gan gymheiriaid sy'n cael eu cynnal	Lles pobl wedi gwella
Nifer aelodau'r grŵp	Mae gan bobl gysylltiadau cymdeithasol cryfach

Cam 2: Pa adnoddau fyddwch yn eu defnyddio?

Yng ngwaith ymchwil Ochr-yn-Ochr3, canfuwyd bod y meysydd newid canlynol yn arwyddocaol i bobl a oedd yn cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid:

- lles
- gobaith ar gyfer y dyfodol
- cysylltiadau â phobl eraill
- y gallu i wneud newidiadau cadarnhaol.

Efallai y byddai'n syniad da ystyried mesur rhai o'r meysydd hyn yn eich gwerthusiad.

Efallai mai'r peth hawsaf i'w wneud byddai llunio eich cwestiynau eich hun i fesur effaith eich prosiect. Gallech ofyn i gyfranogwyr roi sgôr i agwedd ar eu cynnydd (er enghraifft bod yn fwy cysylltiedig neu'n gallu gofalu'n well am eu lles meddyliol eu hunain) ar raddfa o un i bump.

Ond efallai y byddwch yn dymuno defnyddio holiaduron neu adnoddau ffurfiol ar gyfer rhai canlyniadau sydd wedi cael eu datblygu a'u profi'n ofalus i ganfod newid yn ddibynadwy ar gyfer rhai canlyniadau. Mae gan y rhain y fantais ychwanegol o gynhyrchu canlyniadau mae modd eu cymharu â phrosiectau eraill sydd hefyd wedi defnyddio'r un holiadur.

[3] Gweler mind.org.uk/about-us/our-policy-work/side-by-side/the-results.

Mae gan yr adnoddau hyn enwau sy'n swnio fel jargon yn aml, ond mae eu cwestiynau wedi cael eu profi'n benodol i'w gwneud yn hawdd eu deall i gyfranogwyr. Bydd y dolenni canlynol yn eich arwain at rai o'r adnoddau (am ddim) sy'n cael eu defnyddio'n fwyaf cyffredin er mwyn mesur canlyniadau mewn cysylltiad â chymorth gan gymheiriaid:

Hunan-barch	Cysylltiad cymdeithasol	Lles
Graddfa hunan-barch Rosenberg yorku.ca/rokada/psyctest/rosenbrg.pdf	Graddfa amlddimensiynol ar gyfer cymorth cymdeithasol canfyddedig yorku.ca/rokada/psyctest/socsupp.pdf	Graddfa lles meddyliol Warwick-Caeredin healthscotland.com/uploads/documents/1467-WEMWBS%20scale.pdf

Nid oes rhaid i chi ofyn i bobl ateb llawer o gwestiynau, na gwneud unrhyw ddadansoddi ystadegol. Yr oll sydd angen i chi ei wneud yw casglu cyfartaledd sgoriau pobl pan wnaethant ddechrau dod i'ch prosiect, a'r cyfartaledd ar adeg fwy diweddar lle mae digon o amser wedi pasio i'r cymorth gan gymheiriaid allu cael effaith (er enghraifft tri neu chwe mis yn ddiweddarach). Wedyn edrychwch i weld a yw'r cyfartaledd wedi cynyddu neu wedi lleihau.

Gallech hefyd ofyn cwestiynau am brofiad pobl o gymorth gan gymheiriaid, yn ogystal ag am unrhyw newidiadau yn y ffordd maent yn teimlo. Gall yr adborth hwn helpu i wella'r cymorth sy'n cael ei gynnig. Gallwch ofyn y cwestiynau hyn wyneb yn wyneb, yn unigol, mewn grŵp, neu drwy arolwg ar bapur neu ar-lein.

Gallwch hefyd ychwanegu rhywfaint o ddyfyniadau o'r adborth hwn at adroddiad i gyllidwr fel ffordd o roi defnydd ymarferol i'ch allbynnau a'ch canlyniadau. Ond mae'n bwysig gwneud yn siŵr bod pobl wedi cytuno y caiff eu geiriau eu defnyddio, a byddwch yn ofalus i beidio â chynnwys unrhyw wybodaeth allai nodi pwy yw rhywun heb gael eu caniatâd pendant.

Dyma rai cwestiynau enghreifftiol:

- Pam gwnaethoch chi ddewis dod i'r grŵp cymorth gan gymheiriaid?
- Sut byddech chi'n disgrifio'r grŵp i rywun sydd erioed wedi bod?
- Fyddech chi'n argymell y grŵp hwn i rywun sy'n teimlo'r un fath â chi?
- Beth ydych chi'n ei hoffi fwyaf am y grŵp cymorth gan gymheiriaid hwn?
- Pe baech chi'n gallu newid un peth am y grŵp cymorth gan gymheiriaid, beth fyddai hynny?

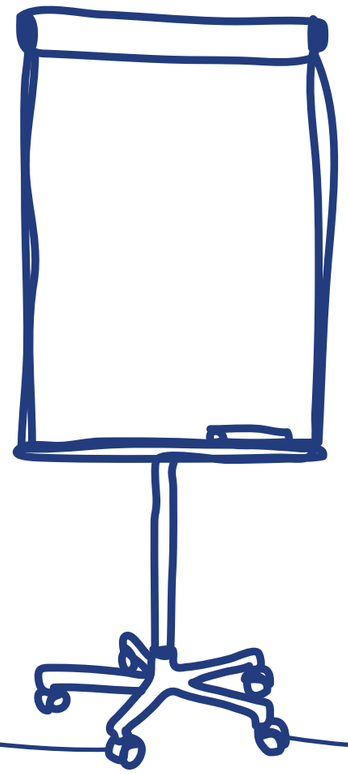
Ynghyd â data ystadegol, mae gan gyllidwyr ddiddordeb yn aml mewn dysgu am effaith prosiect drwy gyfrwng astudiaethau achos. Gallwch adrodd hanes y grŵp neu un neu fwy o unigolion, a'r bobl hynny wedi'u henwi neu'n ymddangos yn ddienw yn ôl eu dewis. Gall yr hanesion hyn lunio darlun pwerus o'r newidiadau ym mywyd pobl mewn ffordd sy'n ennyn cydymdeimlad y gynulleidfa.

Cam 3: Sut byddwch yn casglu eich gwybodaeth?

Pan fyddwch yn mesur eich effaith, mae'n bwysig cynllunio eich dull yn ofalus o ddechrau eich prosiect. Meddyliwch am y ffordd hawsaf a mwyaf ymarferol o gasglu'r wybodaeth honno cyn i'ch prosiect ddechrau er mwyn gwneud yn siŵr nad ydych yn cael trafferth casglu gwybodaeth ar ôl i bethau ddechrau.

Dyma rywfaint o ffactorau pwysig i'w hystyried:

- **Pam rydych am fesur.** Mae'n bwysig cael cefnogaeth yr aelodau o'r grŵp ar gyfer mesur eich effaith yn gynnar yn y prosiect. Bydd bod yn glir ynglŷn â sut rydych yn bwriadu defnyddio'r dystiolaeth rydych yn ei chasglu yn eich helpu yn hyn o beth. Mae hefyd yn ffordd wych o wneud i bobl sy'n cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid weld y cynnydd posibl yn eu hiechyd a'u lles eu hunain. Cyn casglu data, rhaid i chi gael caniatâd yr holl gyfranogwyr.
- **Pa bryd rydych am fesur.** Bydd mesur cyn ac ar ôl gweithgaredd yn rhoi tystiolaeth gref o newid i chi, ond nid yw'n bosib bob amser. Yn hytrach, gallech ofyn i bobl fyfyrio ar a oes unrhyw beth wedi newid ar y diwedd.
- **Sut rydych am fesur.** Mae angen i chi feddwl am sut rydych yn mynd i gysylltu â phobl, rhoi'r holiadur iddynt a gwneud yn siŵr eu bod yn ei ddychwelyd. Y peth hawsaf yn aml yw gofyn i bobl lenwi holiaduron pan fyddant yn cymryd rhan mewn gweithgaredd, ond gallai hyn darfu ar bobl neu fynd ag amser. Os ydych yn cynnal trafodaeth unigol neu mewn grŵp, sut byddwch yn gofyn i bobl gymryd rhan?
- **Faint o fesur mae angen i chi ei wneud.** Sawl canlyniad gwahanol gallwch eu mesur yn realistig? Oes angen i chi gynnwys pawb sy'n cymryd rhan mewn gweithgaredd? Os ydych yn gweithio gyda nifer fach o bobl, dylech wneud eich gorau i'w cynnwys i gyd. Os ydych yn gweithio gyda nifer fawr o bobl, gallech ddewis sampl.
- **Pwy sydd am wneud y gwaith mesur.** Ai'r person sy'n rhedeg y gweithgaredd fydd yn gwneud hyn, aelod arall o'r tîm, neu rywun annibynnol? Gwnewch yn siŵr bod gan y person rydych yn ei ddewis yr amser a'r sgiliau i wneud hyn. Mae hefyd yn bwysig bod eich cyfranogwyr yn ymddiried yn y person hwn.
- **Sut caiff y wybodaeth ei storio.** Ble byddwch yn storio'r wybodaeth rydych yn ei chasglu? Cofiwch gymryd gofal arbennig o ran diogelu data, yn enwedig gan fod y rheolau wedi tynhau ers mis Mai 2018 (y Rheoliad Cyffredinol ar Ddiogelu Data, neu GDPR). Os yw eich holiaduron ar bapur, a fydd angen i chi roi'r wybodaeth hon ar gyfrifiadur? Pwy fydd yn gwneud hyn a faint o amser fydd hyn yn ei gymryd?



Cam 4: Sut byddwch yn dehongli eich canfyddiadau?

I ddeall beth mae eich data'n ei ddangos a dysgu o hynny, bydd angen i chi eu dehongli. Hanfod pob dadansoddiad, dim ots pa mor gymhleth neu syml yw'r dadansoddiad hwnnw, yw edrych am batrymau.

Er enghraifft, gallech edrych ar ganran y bobl sydd wedi dangos gwelliant, yn ogystal â'r gwelliant cyfartalog a welir. Gallech hefyd gymharu data gwahanol grwpiau i weld a ydych yn cael effaith ar wahanol grwpiau – fel dynion a merched neu'r rheini a ddechreuodd yn gynnar yn y prosiect o'u cymharu â'r rheini a ymunodd yn hwyrach.

Peidiwch â chael siom os nad ydych yn gweld gwelliant sylweddol yn y sgoriau. Mae llawer o bethau'n digwydd ym mywyd pobl ar wahân i'ch prosiect, pethau sy'n gallu effeithio ar eu hiechyd meddwl, eu lles, eu cysylltiadau cymdeithasol neu eu grym.

Nid oes rhaid i'r broses o ddehongli eich gwybodaeth fod yn un anodd, ond mae'n cymryd amser. Rhaid i chi wneud yn siŵr bod yr amser a'r adnoddau sydd eu hangen ar gyfer dadansoddi wedi'u cynnwys yng ngwaith cynllunio eich prosiect. Efallai y byddwch yn gallu cael cymorth gyda hyn gan brifysgolion, sefydliadau lleol yn y sector gwirfoddol, neu grwpiau cymorth gan gymheiriaid eraill sydd â phrofiad o hyn.

Cam 5: Sut byddwch yn rhannu'r hyn a ddysgwyd â phobl eraill?

Un o brif fanteision mesur eich effaith yw gwella'r gwaith rydych yn ei wneud. Fodd bynnag, bydd gan bobl eraill fwy o ddiddordeb yn y pethau rydych wedi'u dysgu. Bydd y rhain yn cynnwys eich cyfranogwyr, eich cyllidwr, sefydliadau iechyd meddwl eraill, ac ati.

Mae cyfranogwyr yn rhoi o'u hamser i rannu eich safbwyntiau a'ch profiadau â chi. Mae'n bwysig eich bod yn adrodd ar y pethau rydych wedi'u dysgu a sut byddwch yn gweithredu ar y canlyniadau. Nid oes rhaid i'r adroddiad hwn fod yn un ysgrifenedig. Mae rhai prosiectau'n defnyddio boreau coffi neu ddigwyddiadau dathlu ar ddiwedd prosiectau i rannu eu canfyddiadau. Gall y digwyddiadau hyn hefyd fod yn ffordd dda o gasglu syniadau gan gyfranogwyr am sut i wneud rhagor o welliannau.

Mae eich gwaith mesur yr effaith yn gallu chwarae rôl allweddol yn sicrhau cyllid cynaliadwy i'ch prosiect. Felly, mae'n ddefnyddiol bwriadu cynhyrchu rhywfaint o ganfyddiadau cynnar cyn diwedd eich prosiect. Gallwch ddefnyddio'r rhain i ddangos gwerth eich gwaith ac i helpu i sicrhau rhagor o adnoddau.

Cyngor i gyllidwyr a chomisiynwyr

Amrywiaeth cymorth gan gymheiriaid yw ei nerth, ond mae hefyd yn gallu ei wneud yn heriol ei ariannu a'i gomisiynu. Mae ein gwaith ymchwil[4] wedi nodi nifer o wersi pwysig i wneud yn siŵr bod cymorth gan gymheiriaid yn cael ei gomisiynu'n effeithiol.

- **Mae cymorth gan gymheiriaid yn gwella ymdeimlad pobl o les, eu gallu i gysylltu â phobl eraill, yn cynyddu eu hymdeimlad o obaith ac yn gwella eu gallu i wneud penderfyniadau a chymryd camau.** Dylid parhau i helpu'r sector gwirfoddol i gyflenwi prosiectau cymorth gan gymheiriaid i bobl â phroblemau iechyd meddwl waeth beth fo'u hoedran, eu rhyw, eu rhywioldeb a'u cefndir ethnig, gan ddarparu ar gyfer amrywiaeth helaeth o anghenion a phrofiadau.
- **Dylid integreiddio gwasanaethau cymorth gan gymheiriaid ym mhob gwasanaeth iechyd meddwl, neu ochr yn ochr â nhw, ledled Cymru a Lloegr.** Rhaid cael digon o adnoddau i helpu'r prosiectau hyn i barhau i fod yn uchel eu hansawdd ac yn gynaliadwy dros y tymor hir.
- **Mae ein gwaith ymchwil wedi nodi gwerthoedd clir, seiliedig ar dystiolaeth, sy'n sail i gymorth gan gymheiriaid llwyddiannus yn y gymuned.** Rydym yn argymell bod trefnwyr, darparwyr gwasanaethau a chomisiynwyr yn defnyddio'r gwerthoedd hyn i ddatblygu a chomisiynu cymorth gan gymheiriaid. Mae'r gwerthoedd hyn yn ategu'r rheini sydd wedi cael eu canfod mewn gwaith ymchwil blaenorol a'r gwaith a gyflawnwyd gan grwpiau a sefydliadau sy'n arwain cymorth gan gymheiriaid. Mae'r pecyn cymorth hwn yn darparu rhagor o adnoddau ymarferol i ddangos sut mae modd eu rhoi ar waith.
- **Er bod tystiolaeth fod cymorth gan gymheiriaid yn gosteffeithiol, nid yw'n ddi-gost.** Gall cymorth gan gymheiriaid leihau costau gofal iechyd. Mae unigolion, grwpiau a sefydliadau hefyd yn gallu elwa ar ddod ynghyd i rannu sgiliau, profiad ac adnoddau, i gynnig cymorth i'r naill a'r llall ac i gydweithio. Rhaid cael adnoddau ariannol i gefnogi hyn.
- **Dylid darparu amrywiaeth o ddewisiadau cymorth gan gymheiriaid, gan gynnwys prosiectau ar gyfer cymunedau ymylol a phrosiectau gan y cymunedau hyn.** Mae ein gwaith ymchwil wedi dangos bod cymunedau ymylol yn elwa ar brosiectau lle mae pobl â phrofiadau tebyg, gan gynnwys cefndir diwylliannol cyffredin (er enghraifft, profiad o fudo a hiliaeth).
- **Dylai pob math o gymorth gan gymheiriaid gynnig amrywiaeth o gyfleoedd a chymorth i roi dewis i bobl o ran y math i gymorth maent yn ei ddefnyddio.** Bydd hyn yn helpu i gynyddu ymdeimlad pobl o weithrediad ac yn rhoi cyfle i bobl ddatblygu, tyfu a magu hyder.
- **Dylid cydgynhyrchu cymorth gan gymheiriaid.** Mae'n hanfodol bod pobl â phrofiad go iawn o broblemau iechyd meddwl yn arwain y broses o wneud penderfyniadau, neu'n rhan lawn o'r broses honno, a hynny ym mhob agwedd ar ddylunio a darparu prosiectau cymorth gan gymheiriaid. Yn ogystal â datblygu prosiectau sy'n bodloni anghenion pobl yn fwy uniongyrchol, mae'n hanfodol bod cyfleoedd i bobl ddatblygu a thyfu.

[4] Mae copi o'n gwaith ymchwil ar gael yn mind.org.uk/about-us/our-policy-work/side-by-side/the-results.

Adnoddau defnyddiol

Mae llond gwlad o adnoddau ar gael i'ch helpu gyda'ch prosiect. Mae'r adran hon yn darparu dolenni i gymorth defnyddiol yn ogystal â lle gwag i chi nodi unrhyw adnoddau eraill rydych yn dod ar eu traws.

Cefndir cymorth gan gymheiriaid

Gallwch ddarllen y gwaith ymchwil a gafodd ei ddefnyddio i ddatblygu'r pecyn cymorth hwn ar wefan Mind. Mae'n cynnwys gwybodaeth fanwl am effaith cymorth gan gymheiriaid, y gwerthoedd sy'n ei wneud yn unigryw, a'r ffyrdd gorau o gynyddu ei argaeledd ar lefel leol.
mind.org.uk/about-us/our-policy-work/side-by-side/the-results

Roedd yr adroddiad 'Piecing Together the Jigsaw' (2013) yn adolygu ymarfer cymorth gan gymheiriaid ar draws Lloegr, ac mae wedi helpu i siapio'r rhaglen Ochr-yn-Ochr.
mind.org.uk/media/418953/Peer-Support-Report-Peerfest-2013.pdf

Mae'r elusen Together for Mental Wellbeing wedi datblygu Siarter Cymorth gan Gymheiriaid sy'n nodi rhai o nodweddion hanfodol cymorth gan gymheiriaidt.
together-uk.org/wp-content/uploads/downloads/2016/03/Peer-Support-Charter-FINAL.pdf

Mae'r Together for Mental Wellbeing hefyd wedi comisiynu nifer o adroddiadau ymchwil defnyddiol ar gymorth gan gymheiriaid.
together-uk.org/peer-support

Mae Peer Fest yn ddathliad blynyddol sy'n casglu ynghyd amrywiaeth o bobl sy'n cymryd rhan mewn cymorth gan gymheiriaid i rannu syniadau, i gydnabod llwyddiant ac i gefnogi ei gilydd
mind.org.uk/news-campaigns/peerfest

Mae menter y Sefydliad Iechyd, Q Improvement Lab, yn edrych ar ffyrdd o sicrhau bod cymorth gan gymheiriaid ar gael i bawb.
health.org.uk/blog/q-lab-exploring-ways-make-peer-support-available-all

Yn ôl adroddiad National Voices a Nesta, mae cymorth gan gymheiriaid yn gallu helpu pobl i deimlo'n fwy deallus, hyderus a hapus.
nationalvoices.org.uk/publications/our-publications/peer-support

Nod yr adroddiad 'National Standards for Peer Support in HIV' yw creu meincnod ar gyfer y gymuned HIV mewn cysylltiad â darparu cymorth gan gymheiriaid.
hivpeersupport.com/wp-content/uploads/2017/08/national_standards_final_web.pdf

Cymorth gan gymheiriaid yn eich ardal

Gallwch gael gwybod pa gymorth gan gymheiriaid sydd eisoes ar gael yn eich ardal drwy ddefnyddio cyfeiriadur cymorth gan gymheiriaid Mind.
mind.org.uk/information-support/guides-to-support-and-services/peer-support-directory

Mae rhai grwpiau rhanbarthol o brosiectau cymorth gan gymheiriaid. Er enghraifft, mae Teeside by Side yn cynnig cyfleoedd rhwydweithio a rhannu sgiliau i brosiectau cymorth gan gymheiriaid yng ngogledd ddwyrain Lloegr.
teessidebyside.com

Mae llawer o gymunedau cymorth gan gymheiriaid ar-lein ar gael 24/7. Un o'r mwyaf yw cymuned Elefriends Mind.
elefriends.org.uk

Dechrau arni

Mae Suffolk Mind wedi cyhoeddi canllaw i brosiectau newydd o'r enw 'Simple steps to start your own peer support group'.
mind.org.uk/media/4208527/9-peer-hub-tool-kit-leaflet-feb-16-pdf.pdf

Mae Amser i Newid wedi cynhyrchu nifer o adnoddau i helpu prosiectau iechyd meddwl sy'n canolbwyntio ar brofiadau go iawn i wthio'r cwch i'r dŵr. Mae hyn yn cynnwys ffilmiau defnyddiol ac astudiaethau achos.
time-to-change.org.uk/resources/guides-and-toolkits/speak-out

Canllawiau ymarferol

Mae Cyngor Cenedlaethol Mudiadau Gwirfoddol wedi rhannu bron i 400 o ganllawiau 'sut i...', sy'n darparu canllawiau cam wrth gam ar amrywiaeth eang o bynciau, gan gynnwys dylanwadu ar gomisiynwyr a chyllidwyr lleol. Mae ei adnoddau ar gael am ddim ac mae modd i chi eu golygu hyd yn oed, os oes gennych syniad gwell i'w rannu.
knowhownonprofit.org/how-to

Mae'r Glymblaid Elusennau Bach wedi datblygu llawer o adnoddau ar arian, yswiriant, codi arian, marchnata, lleoliadau a llawer mwy.
smallcharities.org.uk/resources

Bydd gan bob ardal leol wahanol sefydliadau a chymorth ar gael. Mae'r rhan fwyaf o lyfrgelloedd lleol, cynghorau a'r Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol yn cadw cofnodion gwych ar yr hyn sydd ar gael yn eich ardal.
findmylibrary.co.uk

Ariannu a chomisiynu

Mae gan Mind ganllaw byr ar ddylanwadu ar gomisiynwyr a chyllidwyr lleol.
mind.org.uk/media/4229238/influencing-commissioners.pdf

Mae Regional Voices yn cynnig canllawiau manwl i sefydliadau gwirfoddol sy'n gweithio gyda chomisiynwyr iechyd lleol (grwpiau comisiynu clinigol).
compactvoice.org.uk/sites/default/files/engaging_with_clinical_commissioning_groups.pdf

Dangos eich effaith

Mae'r prosiect Inspiring Impact yn darparu canllawiau defnyddiol a holiaduron enghreifftiol i helpu sefydliadau bach i fesur eu heffaith.
inspiringimpact.org

Eich cysylltiadau

Adnodd	Manylion cyswllt	Nodiadau

Eich nodiadau

Nodiadau

Nodiadau (parhad)

Rhif elusen gofrestredig Mind: 219830