

Cefnogaeth cyfeillion yng Nghymru: Ochr-yn-Ochr Cymru

Cynyddu'r gallu sydd gan Gyfeillion Arwain i ddarparu cefnogaeth effeithiol ledled Cymru.



Ariennir gan Lywodraeth Cymru dan ei chynllun grantiau Adran 64



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

 **Mind Cymru**
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

A photograph of a man and a woman working in a garden. The man, in the foreground, is wearing a pink t-shirt and has a large, colorful tattoo on his left arm. He is smiling and looking down at something in his hands. The woman, behind him, is also smiling and looking down. They are surrounded by green plants and flowers, including a prominent red flower in the foreground.

Mae Ochr-yn-Ochr Cymru yn rhaglen cefnogaeth cyfeillion yng Nghymru.

Yn ôl gwerthusiad annibynnol:

- Bu'r rhaglen yn helpu 381 o gyfeillion arwain i ddatblygu sgiliau ar gyfer cefnogaeth cyfeillion
- Cafodd 221 o sefydliadau yn y gymuned gyllid i helpu i gynnal grwpiau cefnogaeth cyfeillion
- Cefnogwyd tua 3,800 o bobl gan Gyfeillion Arwain o ganlyniad i'r rhaglen

Gweler tudalennau 5-6 i gael mwy o wybodaeth.

Gair amdanom ni

Mind Cymru yw eich partner iechyd meddwl. Rydyn ni'n dod ag arbenigedd penodol ar iechyd meddwl i'n partneriaethau a'n gwasanaethau.

Drwy ein rhwydwaith o 20 o ganghennau Mind Lleol yng Nghymru, rydyn ni'n helpu pobl i fwynhau gwell iechyd meddwl ac yn helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl i fyw'n dda yn eu cymunedau ac yn y gwaith. Gyda'n gilydd, ni yw Mind yng Nghymru.

Gallwn ddefnyddio'r gorau o'r hyn a ddysgwyd, ein gwytodaeth, ein harbenigedd a'n harferion sy'n seiliedig ar dystiolaeth ledled Cymru a Lloegr i gryfhau ein cefnogaeth a'n prosiectau yng Nghymru.

Cynnwys

Cyflwyniad	2
Gwybodaeth am Ochr-yn-Ochr	3
Gwybodaeth am raglen Ochr-yn-Ochr Cymru.....	4
Model Canolfannau Cefnogaeth Cyfeillion.....	4
Effaith gadarnhaol.....	5
Y rhaglen mewn niferoedd.....	6
Profiadau pobl sy'n cymryd rhan.....	7
Tuag at well cefnogaeth gan gyfeillion.....	9
Argymhellion ar gyfer y dyfodol.....	10

Cyflwyniad

Credwn y dylai unrhyw un sy'n cael problemau iechyd meddwl ysgafn a chymedrol allu cael y gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Dyna pam ein bod yn gweithio gyda chymunedau i ddatblygu model cefnogaeth cyfeillion yng Nghymru.

Mae un oedolyn o bob pedwar yng Nghymru a Lloegr yn debygol o gael problem iechyd meddwl bob blwyddyn, ac amcangyfrifir bod hyn yn costio £105.2 biliwn i'r economi oherwydd colli enillion, triniaeth a darpariaeth lles¹.

Mae gallu rhannu profiadau a chael rhwydwaith cefnogi yn gallu helpu pobl i gadw'n iach.

Yn 2019, cawsom gyllid gan gynllun grantiau Adran 64 Llywodraeth Cymru ar gyfer rhaglen i ddatblygu cefnogaeth effeithiol gan gyfeillion yng Nghymru.

Yn seiliedig ar un o raglenni Mind, sef Side by Side, buom yn gweithio gyda mudiadau Mind

lleol i gynyddu gallu'r rhai sy'n darparu cefnogaeth cyfeillion i gymunedau ledled Cymru.

Yn ôl ein gwerthusiad annibynnol, a gynhaliwyd gan M.E.L Research, roedd y rhaglen yn darparu model effeithiol ar gyfer cefnogaeth cyfeillion mewn cymunedau yng Nghymru. Roedd tystiolaeth ar gael hefyd i gefnogi'r angen am raglenni parhaus ar gyfer cefnogaeth cyfeillion yng Nghymru.

Mae'r ddogfen hon yn archwilio cumpas ac effaith prosiect Ochr-yn-Ochr Cymru, ac mae'n rhannu ein prif argymhellion ar gyfer rhaglenni tebyg yng Nghymru yn y dyfodol.

Beth yw Cefnogaeth Cyfeillion?

Mae cefnogaeth cyfeillion yn cael ei ddehongli mewn sawl ffordd wahanol am mai'r bobl sy'n cymryd rhan yn y rhaglen sy'n ei chreu a'i pherchenogi. Yn ei hanfod, mae a wnelo cefnogaeth cyfeillion â'r berthynas y mae pobl yn ei hadeiladu â'i gilydd wrth iddynt rannu eu profiadau eu hunain er mwyn helpu a chefnogi ei gilydd. Gall cefnogaeth cyfeillion ddatblygu mewn unrhyw sefyllfa, fel gweithgaredd strwythuredig neu'n anffurfiol.

¹ Data swyddogol ar Gymru o Stats Cymru (www.statscymru.gov.uk). 2016.

Gwybodaeth am Ochr-yn-Ochr

Mae rhaglen Ochr-yn-Ochr Cymru yn seiliedig ar Side-by-Side, sef y rhaglen cefnogaeth cyfeillion helaeth sydd gan Mind yn y gymuned.

Yn ôl ymchwil¹ i'r rhaglen Side-by-Side, mae set o werthoedd cyffredin yn sail i gefnogaeth cyfeillion yn y gymuned ar gyfer iechyd meddwl, fel y gwelir isod. Arweiniodd y gwaith hwn at ddatblygu Pecyn Cymorth Cefnogaeth Cyfeillion² a ddefnyddiwyd drwy Ochr-yn-Ochr Cymru.

Gwerthoedd craidd cefnogaeth cyfeillion

1. Profiadau cyffredin

Mae cyfeillion yn rhannu cefndiroedd, profiadau, diddordebau a nodau tebyg.

2. Diogelwch

Mae gan Gefnogaeth Cyfeillion strwythurau ar gyfer sicrhau diogelwch corfforol ac emosiynol.

3. Dewis a rheolaeth

Mae gan gyfeillion ddewis a rheolaeth dros y ffordd y maent.

yn rhoi cefnogaeth cyfeillion.

4. Rhyngweithio dwyffordd

Mae cyfeillion yn rhoi ac yn derbyn cefnogaeth.

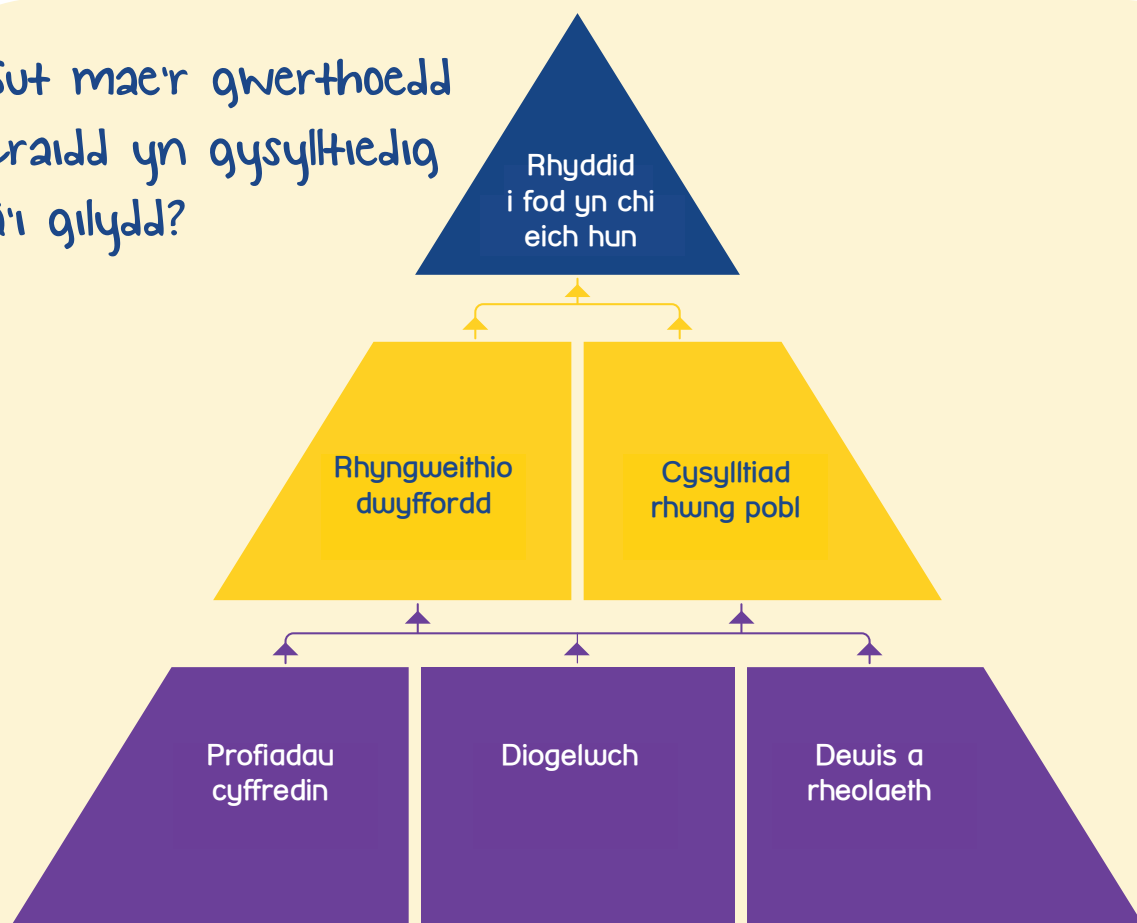
5. Cysylltiad rhwng pobl

Mae cyfeillion yn meithrin cysylltiadau ystyrlon â'i gilydd.

6. Rhyddid i fod yn chi eich hun

Mae cyfeillion yn teimlo eu bod yn gallu mynegi eu hunain a bod yn nhw eu hunain.

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



¹ St George's, Prifysgol Llundain a Sefydliad McPin. Evaluating the Side by Side Peer Support Programme. 2017.

² Side by Side Research Consortium. Developing peer support in the community: a toolkit. Llundain: Mind. 2017.

Y rhaglen Ochr-yn-Ochr Cymru

Yn 2019, cafodd Mind Cymru gyllid gan gynllun grantiau Adran 64 Llywodraeth Cymru i ddarparu cefnogaeth cyfeillion effeithiol yng Nghymru.

Nod y rhaglen oedd:

1. Cryfhau rhwydweithiau lleol a gwella'r sail tystiolaeth yng Nghymru.
2. Gwella gallu sefydliadau ac unigolion cymunedol i arwain gweithgareddau cefnogaeth cyfeillion effeithiol.
3. Deall sut mae'r pecyn cefnogaeth cyfeillion yn cael ei ddefnyddio, a'i wella.

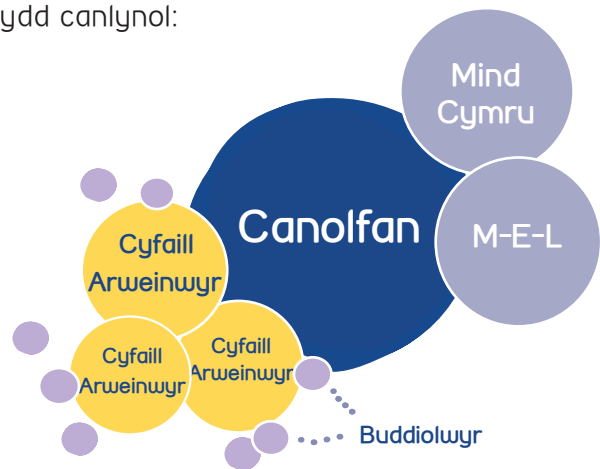


Peer support in your community
Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Model Canolfannau Cefnogaeth Cyfeillion

Cafodd Ochr-yn-Ochr Cymru ei ddarparu gan ganghennau lleol o Mind drwy bedair Canolfan ranbarthol ar gyfer Cefnogaeth Cyfeillion. Roedd y Canolfannau yn cynnig lleoliad go iawn a lleoliad rhithwir gan gydweithio â Chyfeillion Arwain a mudiadau cymunedol. Rôl y Ganolfan oedd meithrin gallu i ddarparu cefnogaeth effeithiol gan gyfeillion. Roeddent yn darparu hyfforddiant, rhwydweithiau a digwyddiadau dysgu ar y cyd, a chyllid grant cymunedol bach hyd at £250. Roedd y Canolfannau'n cefnogi grwpiau yn y meysydd canlynol:

- Ceredigion a Sir Benfro - dan arweiniad Mind Aberystwyth
- Rhondda Cynon Taf, Merthyr Tydfil a Phen-y-bont ar Ogwr - dan arweiniad Mind Cwm Taf Morgannwg (a elwid gynt yn Mind Merthyr a'r Cymoedd)
- Canolbarth a Gogledd Powys - dan arweiniad Mind Canolbarth a Gogledd Powys
- Casnewydd a Sir Fynwy - dan arweiniad Mind Casnewydd



Gweithgareddau'r rhaglen a gyflwynir gan Ochr-yn-Ochr Cymru

27

digwyddiad
rhwydweithio



35

sesiwn
hyfforddi



41

sesiwn
un-i-un



5

digwyddiad
dysgu ar y cyd



Effaith gadarnhaol

Rydyn ni wedi comisiynu gwerthusiad annibynnol i'n helpu i ddeall effaith y rhaglen.

Fe wnaeth ein partner annibynnol i ni, sef M.E.L Research, werthuso'r rhaglen er mwyn deall effaith Ochr-yn-Ochr Cymru ar Gyfeillion Arwain a'r bobl yr aethant ymlaen i'w cefnogi, ac er mwyn casglu a phrosesu gwersi am y ffordd orau o gyflawni prosiectau tebyg yn y dyfodol. Defnyddiwyd dulliau cymysg gan gynnwys arolygon a chyfweliadau i ymgysylltu â gweithwyr prosiect lleol Canolfan Mind, Cyfeillion Arwain a phobl sy'n derbyn cefnogaeth cyfeillion. Mae adroddiad academiaidd¹ sy'n nodi'r dull ymchwilio, y canlyniadau a'r canfyddiadau i gyd ar gael ochr yn ochr â'r crynodeb effaith.

Y prif ganfyddiadau

1. Roedd Cyfeillion Arwain a sefydliadau yn y gymuned yn gallu darparu cefnogaeth well gan gyfeillion.
2. Mae Cyfeillion Arwain wedi cynyddu eu **hyder a'u gwybodaeth** ar gyfer darparu cefnogaeth cyfeillion.
3. Mae Cyfeillion Arwain wedi cynyddu eu **dealltwriaeth** o gefnogaeth cyfeillion a'r **gwerth** mae'n ei ddarparu.
4. Dywedodd y Cyfeillion Arwain fod **ansawdd** y gefnogaeth roeddent yn ei rhoi wedi cynyddu. Roedd hyn yn cynnwys gwneud yn siŵr bod y lleoliad yn hygyrch, yn breifat ac yn diwallu anghenion y grŵp, a gwneud yn siŵr bod cyfleoedd i bobl rannu eu meddyliau a chael rhywun i wrando arnynt.
5. Dywedodd y Cyfeillion Arwain y byddai'r rhaglen yn cael **effaith hirdymor** drwy rannu'r hyn a ddysgwyd gydag eraill a thrwy eu helpu i gyrraedd mwy o bobl drwy gefnogaeth cyfeillion.
7. Cyfeillion Arwain a mudiadau cymunedol a oedd yn newydd i gefnogaeth cyfeillion ac a oedd yn teimlo'n llai hyderus yn eu dull gweithredu ar y dechrau gafodd y **budd mwyaf**.
8. Cafodd y rhaglen **dderbyniad da** gan fuddiolwyr a oedd yn gwerthfawrogi'r cyfle i rannu syniadau ac i gysylltu ag eraill â phrofiadau tebyg.
9. Mae'r grantiau a ddyfarnwyd drwy'r rhaglen wedi helpu i **gynnal a chynyddu effeithiolrwydd** gweithgareddau cefnogaeth cyfeillion drwy ganiatáu i grwpiau dalu am logi lleoliadau, digwyddiadau unigol a deunyddiau. Mae'r cyllid hefyd wedi helpu grwpiau newydd i gychwyn, gan helpu i gynyddu nifer y gweithgareddau cefnogaeth cyfeillion sy'n cael eu cynnig yn y gymuned.
10. Cafwyd **mwyr o ddealltwriaeth** o ddarpariaeth cefnogaeth cyfeillion a gweithgareddau'r rhaglen ymysg darparwyr gwasanaethau a chomisiynwyr.
11. Mae tystiolaeth fod **cynaliadwyedd** yn darparu lefelau uwch o wybodaeth am fath mwy strwythuredig o gefnogaeth cyfeillion, ynghyd â gwerth y gweithgareddau rhwydweithio a fydd yn para ar ôl y rhaglen.
12. Mae canolfannau Cefnogaeth Cyfeillion yn **ddull effeithiol** o gefnogi gwybodaeth am fath mwy strwythuredig o gefnogaeth cyfeillion, ynghyd â'i gwerth a'r gweithgareddau rhwydweithio a fydd yn para ar ôl y rhaglen.

¹ Gellir cael yr adroddiad academiaidd yn y fan yma: <https://www.mind.org.uk/media/6568/side-by-side-cymru-final-report.pdf>

Y rhaglen mewn niferoedd

Dyma brif ganfyddiadau'r gwerthusiad annibynnol.

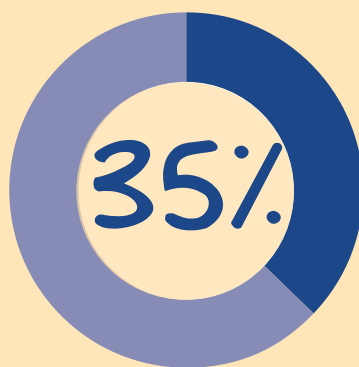
Cyrraedd cymunedau amrywiol ledled Cymru

Yn ôl ein gwerthusiad annibynnol, fe wnaeth y rhaglen ymgysylltu â mwy na nifer y bobl yr oedd yn bwriadu.



381

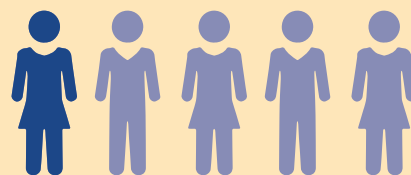
o Gyfeillion Arwain wedi cael eu cynnwys mewn hyfforddiant a digwyddiadau ar draws pedair ardal yng Nghymru.



o'r cyfeillion arwain yn siarad **Cymraeg** fel iaith gyntaf.

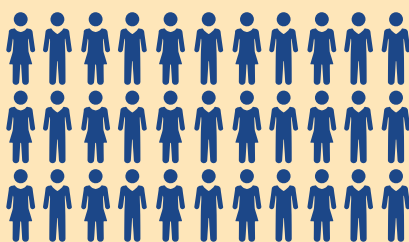
1 mewn 5

o'r cyfeillion arwain â chyflwr iechyd meddwl and more than 1 in 5 had a physical health condition.



3,800

o bobl wedi cael cefnogaeth gan Gyfeillion Arwain o ganlyniad i'r rhaglen.



221

cafodd mudiadau yn y gymuned gymorth i gynnal grwpiau cefnogaeth cyfeillion gyda chyfanswm o £50,000 o grantiau gan Mind Cymru.

Datblygu sgiliau cefnogaeth cyfeillion mewn Cyfeillion Arwain ledled Cymru

9 out of 10

o Gyfeillion Arwain yn dweud bod eu hyder wedi cynyddu i ddarparu cefnogaeth.

80%

o Gyfeillion Arwain yn dweud y byddent yn **rhannu**’r hyn y maent wedi’i ddysgu, ac y byddai mynychu’r rhaglen yn eu helpu i **gyrraedd** mwy o bobl.

Profiadau pobl sy'n cymryd rhan

Yn ogystal â'r effaith gadarnhaol ar gapasiti cefnogaeth cyfeillion yng Nghymru, dywedodd y bobl sy'n cymryd rhan hefyd fod ganddynt ganfyddiad cadarnhaol iawn o'r rhaglen.

Profiad Julie fel Cyfaill Arwain

Pan ymunodd Julie â'r grŵp, roedd hi'n teimlo'n unig fel rhiant newydd. Erbyn hyn, hi sy'n rhedeg y grŵp ac mae hi wedi ennill amrywiaeth o fanteision y llwyddodd i'w trosglwyddo i'w grŵp:

- Gwybodaeth am wasanaethau cefnogi eraill drwy ddigwyddiadau rhwydweithio
- Syniadau ar gyfer gwella'r grŵp – lle i gael cefnogaeth 1:1 a sefydlu rheolau sylfaenol
- Mwy o hyder fel hwylusydd
- Cyllid Grant i helpu'r grŵp i barhau

Roeddwn i'n teimlo'n unig iawn gyda fy mhlentyn cyntaf, a sylweddolais pa mor bwysig yw cefnogaeth fel hyn.

Mae'r hyfforddiant wedi fy helpu i ddeall ei bod yn iawn peidio â rhoi ateb, mae'n ddigon weithiau i ddim ond bod yno.

Mae Audrey wedi gwella llesiant

Ymunodd Audrey â grŵp crefftau wythnosol oherwydd ei bod eisiau teimlo'n fwy hunan-hyderus, dysgu rhywbeth newydd a gwneud ffrindiau.

Dros amser, cafodd Audrey fanteision llesiant, gan gynnwys teimlo'n fwy hyderus ac yn nes at y lleill drwy gymryd rhan yn y gweithgareddau.

Mae fy hyder yn gwella ac rwy'n teimlo'n well amdanaf fy hun.

Mae Barbara wedi canfod brwdfrydedd newydd

Dechreuodd Barbara fynychu grŵp anffurfiol bob pythefnos a oedd yn mwynhau sgwrsio a chael te a bisgedi gyda'i gilydd. Mae'n disgrifio'r grŵp fel man cyfarfod cyfeillgar a hapus lle mae'n teimlo ei bod yn cael ei chynnwys.

Mynd yno gyda fy mam wnes i yn wreiddiol. Dydy hi ddim yn mynd bellach, ond mae'n gwneud i mi deimlo mor dda fel fy mod i yn dal i fynd.

Fe wnaeth y grŵp rhwydweithio fy ngalluogi i gael gafael ar wasanaethau eraill nad oeddwn i'n gwybod amdanynt, ac fe wnaeth rhai o'r rheini helpu un o'r menywod yn fy ngrŵp.

Rwy'n teimlo bod gen i fwy o wybodaeth, a fy mod yn gallu dod â rhywfaint o'r wybodaeth i'r grŵp.

Roedd yn dilysu'r gwaith yr oedden nhw [y Cyfeillion Arwain] yn ei wneud, ac yn eu helpu i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi fwy yn y gwaith maent yn ei wneud i gefnogi eraill yn y grŵp.

Bydd y grant yn helpu'r grŵp i barhau am amser.

Mae wedi rhoi persbectif i mi.

Mae hyn wedi rhoi mwy o wybodaeth i mi am redeg grŵp cefnogi.

Grŵp ar gyfer rhieni a phlant sydd ag anghenion ychwanegol

Mae rhieni sy'n mynychu'r grŵp yn gwerthfawrogi'r gefnogaeth gan eraill sydd â phrofiadau tebyg, a'r seibiant y mae'r grŵp yn ei roi iddynt. Y prif beth a ddaeth o gael eu Cyfaill Arwain yn cymryd rhan yn y rhaglen oedd grant i dalu am eu lleoliad, gan ryddhau arian i gyrraedd mwy o rieni a phlant.

Bydd y grant yn ein galluogi i ddarparu gweithgareddau i fwy o blant, ac amgylchedd diogel a chroesawgar.

Grŵp gwau mewn llyfrgell

Mae'r aelodau wedi datblygu cyfeillgarwch pwysig drwy ddod. Maen nhw o'r farn fod gwau yn weithgarwch meddylgar ac mae'n rhoi ymdeimlad o burpas iddyn nhw. Cawson nhw grant, felly gallai eu Cyfaill Arwain brynu mwy o ddeunyddiau ar gyfer eu grŵp.

Rydw i wedi gwneud ffrindiau. Dim ond un person roeddwn i'n ei adnabod gynt ond nawr rydyn ni'n gofyn 'pwy sydd ddim yma' ac rydyn ni'n holi pobl os nad ydyn ni wedi clywed ganddyn nhw.

Tuag at well cefnogaeth gan gyfeillion

Rydyn ni wedi datblygu model cymunedol amlbwrpas sy'n helpu i ddatblygu cefnogaeth cyfeillion yng Nghymru.

Drwy'r prosiect hwn, rydyn ni wedi gwneud cyfraniad sylweddol a mawr ei angen tuag at wella rhwydweithiau cefnogaeth cyfeillion.

Datblygu rhwydweithiau cefnogaeth cyfeillion

Mae model cefnogaeth cyfeillion Ochr-yn-Ochr Cymru wedi ymgysylltu â 381 o Gyfeillion Arwain a 221 o fudiadau cymunedol ledled Cymru, gan roi'r sgiliau a'r cyllid iddynt gyrraedd mwy o bobl.

Gyda'i gilydd, maent wedi cefnogi dros 3,800 o bobl a bydd y nifer hwn yn parhau i dyfu.

Gwella llesiant

Ein nod yw helpu pobl i fyw'n dda, beth bynnag y mae hynny'n ei olygu iddyn nhw. Roedd y Cyfeillion Arwain a'r buddiolwyr yn gadarnhaol ynghylch yr effaith a gafodd arnynt fel unigolion, gan roi enghreifftiau o sut roedd eu sgiliau a'u ffrindiau newydd wedi gwella eu bywydau.



**Rydw i'n falch fod
y Rhwydwaith
Cefnogaeth
Cyfeillion erbyn
hyn.**

**Mae gennyf rywle i
fynd iddo.**

Argymhellion ar gyfer y dyfodol

Fel rhan o'r gwerthusiad annibynnol o raglen Ochr-yn-Ochr Cymru, bydd nifer o bwyntiau dysgu allweddol yn ein helpu i wella'r ddarpariaeth o weithgareddau cefnogaeth cyfeillion yn y dyfodol.

Y prif argymhellion

1. Yn y dyfodol, dylai rhaglenni ymrwymo i **gyd-gynhyrchu** fel y gall pobl sydd â phrofiad byw o broblemau iechyd meddwl arwain a siapio'r rhaglen o'r dechrau. Dylid cynnwys digon o amser ar gyfer cyd-gynhyrchu yn y cyfnod cynllunio a gweithredu.
2. Cydnabod bod **anghenion gwahanol** gan grwpiau newydd sy'n rhoi cefnogaeth cyfeillion a grwpiau sydd wedi'u sefydlu ers tro, a bod angen dulliau gwahanol arnynt o rwydweithio a hyfforddi.
3. Sefydlu **Grwpiau Llywio** rhanbarthol yn yr ardaloedd lle mae'r canolfannau'n weithredol er mwyn i Gyfeillion Arwain, sefydliadau a rhanddeiliaid lleol sydd wedi ymrwymo i gefnogaeth cyfeillion yn eu cymunedau, ddod at ei gilydd. Byddai hyn yn helpu i greu 'sgaffaldwaith' fel y gall y cysylltiadau barhau ar ôl i'r rhaglen ddod i ben.
4. Yn y dyfodol, dylai rhaglenni sy'n cynnwys gwasanaethau statudol a chomisiynwyr ystyried pa **sgiliau, amser ac adnoddau** sydd eu hangen i greu perthnasoedd ystyrlon gyda'r rhanddeiliaid hyn.
5. Drwy ddangos **budd cost** y rhaglen yn ehangach, gellir helpu comisiynwyr a darparwyr gwasanaethau statudol i ymgysylltu â'r gefnogaeth.
6. Caniatáu ar gyfer digon o adnoddau ac amser i werthuso effaith y gefnogaeth cyfeillion ar **y rhai sy'n cael budd o hynny**.
7. Ystyried defnyddio **dulliau sy'n seiliedig ar leoedd** yn gynnar, megis trafodaethau ar ffurf Caffi'r Byd er mwyn casglu barn a phrofiadau'r bobl sy'n derbyn cefnogaeth.
8. Dull arall fyddai cynnal tudalen **dra fod ar-lein** lle gellir trafod cwestiynau a phynciau dros gyfnod y rhaglen.
9. Byddai **cymhellion** yn annog pobl i gymryd rhan.
10. Drwy ymestyn cyfnod y gwerthusiad, gellir **cofnodi'r effaith** gan fod grwpiau cefnogaeth cyfeillion yn datblygu o ganlyniad i'r rhaglen.

Ystyriaethau ychwanegol:

1. Mae **cyllid parhaus** yn bwysig gan fod gwaith cefnogaeth cyfeillion yn cael effaith.
2. Byddai'n fuddiol **cyflwyno i ardaloedd eraill** yng Nghymru.
3. Bydd Cefnogaeth Cyfeillion yn chwarae rhan bwysicach fyth yn **aigysylltu cymunedau** yn y cyfnod adfer yn sgil pandemig y coronafeirws.
4. Byddai creu cynghreiriau gyda mwy o **grwpiau BAME** yn arwain at gyrraedd mwy o grwpiau cefnogaeth cyfeillion sydd dan arweiniad lleiafrifoedd, ac at gael effaith arnynt.

Diolch yn fawr.

Hoffem ddiolch i weithwyr prosiect y Canolfannau Mind am eu hamser a'u hymdrech yn casglu'r wybodaeth angenrheidiol ar gyfer y gwerthusiad, i'r Cyfeillion Arwain a'r mudiadau cymunedol am gymryd rhan yn yr arolygon a'r cyfweiliadau, i'r bobl sy'n derbyn cefnogaeth cyfeillion, ac i i M.E.L Research am arwain y gwaith o werthuso'r rhaglen.



Peer support in your community
Cymorth gan gymheiriaid yn eich cymuned

Gweithio gyda ni

Os ydych chi eisiau cydweithio â Mind, neu eisiau rhagor o wybodaeth am unrhyw un o'n prosiectau yng Nghymru, cysylltwch

T 029 2039 5123

W Mind.org.uk/about-us/mind-cymru/side-by-side-cymru

Mind Cymru
3ydd llawr, Tŷ Quebec
Castlebridge
5-9 Heol y Bont-faen
Caerdydd CF11 9AB

Mind.org.uk/Wales
Dilynwch ni ar twitter: @MindCymru
Ffoniwch ni ar 029 2039 5123

Rhif elusen gofrestredig Mind yw 219830

Cafodd y prosiect hwn ei ariannu gan Lywodraeth Cymru gan ei chynllun grantiau Adran 64.



Ariennir gan
Lywodraeth Cymru
Funded by
Welsh Government

 **mind Cymru**
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl