Sut olwg sydd ar gymorth cymheiriaid digidol da?

Pecyn Cymorth Hyfforddiant Cymorth Cyfoedion Digidol i bobl â Covid Hir

GIG CYMRU NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

Mental Health Foundation

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Cefndir a chyd-destun

Beth yw'r adnodd hwn?

- Mae'r **adnodd hwn y gellir ei olygu** wedi'i gynllunio i gefnogi unrhyw un sydd â diddordeb mewn sefydlu cymorth cymheiriaid digidol, mewn modd pragmatig ond myfyriol.
- Mae'r templed ymarfer myfyriol **yn un rhan o becyn cymorth dysgu** wedi'i gynllunio i hysbysu, uwchsgilio a chefnogi unrhyw un sy'n dymuno sefydlu prosiectau cymorth cymheiriaid digidol yn eu sefydliadau.
- Ni fwriedir iddo fod yn gofnod llawn na chynhwysfawr, ond yn hytrach yn **aide-mémoire** i gefnogi cynllunio, meddwl a darparu adnoddau ar gyfer grwpiau cymorth cymheiriaid digidol.
- Mae'n defnyddio'r hyn a ddysgwyd o'r **prosiect Cymorth Cymheiriaid Covid Hir**. Sefydlodd y prosiect hwnnw grwpiau cymorth cymheiriaid digidol a fu'n gweithredu dros gyfnod o dair blynedd, gan ymgysylltu a chefnogi dros 100 o bobl sy'n byw gyda Covid Hir yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (BIPBC).[1]
- Felly, mae'n tynnu ar **brofiadau bywyd y grwpiau hyn**, yn defnyddio portreadau gan gyfranogwyr, a gafwyd drwy grwpiau ffocws ac adborth uniongyrchol gan gyfranogwyr, i adlewyrchu'r hyn sy'n bwysig a'r hyn sy'n werthfawr iddynt am y math hwn o ymyriad.

Ar gyfer pwy mae'r adnodd hwn?

- Sefydliadau sydd â diddordeb mewn dylunio **ymyriadau cefnogol ar gyfer pobl sydd â Chyflyrau Iechyd Tymor Hir**.
- Sefydliadau sydd â diddordeb mewn **cefnogi pobl sydd â Covid Hir**.
- Pobl mewn sefydliadau sydd â diddordeb mewn **sefydlu grwpiau cymorth cymheiriaid digidol**.

Sut dylid defnyddio'r adnodd?

- Mae'r **pecyn cymorth ymarfer myfyriol hwn** wedi'i gynllunio i'w ddefnyddio ar y cyd â'r gweminar hyfforddi sy'n cyd-fynd ag ef – 'Pecyn Cymorth Hyfforddi Cymorth Digidol – canllaw i hwyluswyr'
- Mae'n cael ei ddefnyddio orau fel rhan o **broses dysgu gweithredol** (cynllunio, gwneud, myfyrio) gan ddefnyddio'r fframwaith ymarfer myfyriol yn ymarferol ac yn systematig, i ysgogi meddwl, cynllunio a darparu adnoddau ar gyfer grwpiau cymorth cymheiriaid digidol.
- Mae'r adnodd hwn yn rhannu'r meysydd i'w hystyried o fewn arferion cymorth cymheiriaid yn **5 agwedd ddiriaethol**, sy'n cyd-fynd â'r dadansoddiadau a ddisgrifiwyd yn y gweminar hyfforddi. Mae'r rhain yn cynnwys:
    1. Trefnu
    2. Gwybodaeth a dull cyflwyno
    3. Sgiliau
    4. Ôl-drafodaeth
    5. Datrys problemau

1. Roedd y Prosiect Covid Hir yn bartneriaeth rhwng y Sefydliad Iechyd Meddwl a Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, a oedd yn gweithredu rhwng Hydref 2020 a Hydref 2023.

Sut olwg sydd ar gymorth cymheiriaid digidol da?

Mae'r adnodd hwn yn amlinellu **tair egwyddor cymorth cymheiriaid digidol da**, a gafodd eu datblygu a'u dilysu drwy'r Prosiect Cymorth Cymheiriaid Covid Hir.

Er bod pob egwyddor yn ddilys **yn ei rhinwedd ei hun**, mae'r adnodd hwn yn eu cyflwyno fel ysgol, sy'n cefnogi meddwl am bob egwyddor yn ei thro ac mewn trefn.

Mae **Cymorth Cymheiriaid Digidol Da** yn galluogi ac yn cefnogi'r egwyddorion hyn yng nghyd-destun grwpiau cymorth cymheiriaid:

1. Dilysiad
2. Cysylltiad
3. Rhoi cyngor

Dilysiad

'Man diogel ar gyfer profiadau bywyd'

- Dilysiad yw *'y teimlad bod pobl eraill yn eich derbyn'* (Geiriadur Caergrawnt, 2024). Mae'n rhan bwysig o'r rhesymau pam y mae pobl yn ymuno â grŵp cymorth cymheiriaid, wrth iddynt geisio sicrwydd nad ydynt ar eu pen eu hunain yn eu profiadau.
- Mae teimlo'n ddilys yn cynnwys:
  - Cael rhywle i fynd sy'n gwneud i chi deimlo'n ddiogel i rannu eich profiadau
  - Teimlo bod pobl eraill yn gwrando arnoch chi
  - Teimlo bod pobl eraill yn cydnabod ac yn derbyn eich profiadau.
- Mae pobl sy'n byw gyda Covid Hir yn aml yn adrodd eu bod yn teimlo **wedi'u hallgáu o fywyd teuluol a gwaith** ac wedi'u gwthio i'r cyrion gan y gymdeithas ehangach.
- Maen nhw'n disgrifio teimlo'n 'anghofiedig' gan y grwpiau economaidd a chymdeithasol yr oedden nhw'n perthyn iddynt o'r blaen a bod byw gyda Covid Hir yn gwneud iddyn nhw deimlo **nad oes neb yn eu gweld**, a'u bod yn aml wedi'u hamgylchynu gan bobl nad ydyn nhw'n deall eu profiad bywyd.
- Yn y Grŵp Cymorth Cymheiriaid Covid Hir, roedd y cyfranogwyr **yn aml yn mynegi eu cefnogaeth i'w gilydd ar lafar**, gan ddilysu teimladau a phrofiadau ei gilydd:

"Rwy'n teimlo'n flin nad wyf yr un person ag oeddwn i ddwy flynedd yn ôl. Rwyf wedi colli fy ngwaith ac wedi gorfod symud i fyngalo. Nid oes neb yn deall oni bai eu bod wedi bod trwyddo....".

"Rydym ni'n deall... rydym yn dy ddeall di".

RHAN 1

Sut mae **DILYSIAD** yn digwydd yng nghyd-destun cymorth cymheiriaid digidol?

Meysydd i'w hystyried	Ystyriaethau	Cwestiynau myfyriol	Nodiadau/myfyrdodau
Trefnu	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Gwneud yn siŵr bod gan bobl yr holl offer sydd eu hangen arnynt i ymuno a chymryd rhan (TG, hyfforddiant, cymorth) • Sicrhau bod gan bobl fynediad dibynadwy at y byd rhithwir (dolenni, manylion ymuno) • Egluro diben y grŵp a sefydlu cytundeb grŵp a threfniadau ar gyfer ailedrych ar hyn • Penderfynu	• Sut mae pobl yn cael gwybod am eich grŵp? • Beth yw'r trefniadau ar gyfer cael mynediad at y grŵp? • Pa adnoddau sydd eu hangen ar bobl i gael mynediad? • Sut mae cytundebau'r grŵp yn cael eu datblygu a'u rhannu? • Sut mae pryderon diogelu yn cael eu codi a'u symud ymlaen?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Gwybodaeth a dull cyflwyno	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Hyfforddiant i hwyluswyr ar sefydlu grwpiau • Hyfforddiant i hwyluswyr ar gynnwys cydgynhyrchu, cyfranogiad ac adborth wrth gynllunio'r grŵp a'i ddarparu • Myfyrio ar y model cymorth cymheiriaid digidol • Model wedi'i hwyluso gan gymheiriaid, model wedi'i gymedroli gan gymheiriaid, neu fodel hybrid	• Pa wybodaeth a dealltwriaeth o sefydlu grwpiau cymheiriaid digidol sydd eu hangen ar hwyluswyr? • A fydd eich grŵp yn cael ei hwyluso gan gymheiriaid sydd â phrofiad bywyd (wedi'i hwyluso gan gymheiriaid) neu gan hwylusydd allanol (cymedroli gan gymheiriaid)? • Beth yw manteision ac anfanteision pob un o'r modelau hyn ar gyfer cynllunio a datblygu eich grŵp? • Sut allai model hybrid weithio?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Sgiliau	**Gallai sgiliau gynnwys:** • Sgiliau Digidol a Thechnolegol • Cefnogi datblygiad diwylliant grŵp ar-lein • Strwythur a chadw amser	• Pa sgiliau ac offer sydd eu hangen ar hwyluswyr grŵp er mwyn sefydlu'r grŵp? • Sut mae aelodau newydd yn cael eu croesawu a'u hintegreiddio?	[Teipiwch eich syniadau yma]

Meysydd i'w hystyried	Ystyriaethau	Cwestiynau myfyriol	Nodiadau/myfyrdodau
Ôl-drafodaeth	**Gallai'r mecanweithiau gynnwys:** • Trefniadau ar gyfer cefnogi hwyluswyr cyn, yn ystod, ac ar ôl cyflwyno'r grŵp cymorth cymheiriaid	• Sut mae cynllunio'r rhaglen yn cefnogi ac yn annog hwyluswyr i hunan-fyfyrio? • Pa strwythurau sy'n bodoli i gefnogi hwyluswyr ar bob cam o'r cymorth cymheiriaid?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Datrys problemau	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Rheoli disgwyliadau'r cyfranogwyr • Delio â diffyg ymgysylltu	• Pa systemau a phrosesau sy'n bodoli ar gyfer delio â heriau? • Beth sy'n digwydd os nad yw'r hwylusydd/hwyluswyr yn gallu bod yn bresennol? • Sut fydd problemau/heriau yn cael eu datrys?	[Teipiwch eich syniadau yma]

Cysylltiad

'Cefnogi pobl i rannu eu profiadau"

- Cysylltiad yw'r weithred o ymuno ag eraill neu gael eraill yn ymuno â chi (Geiriadur Caergrawnt, 2024) ac mae'n elfen bwysig o gymorth cymheiriaid ac yn esbonio pam mae pobl **yn parhau i ddod** i grŵp cymorth cymheiriaid
- Pan fydd pobl yn teimlo **cysylltiadau gwirioneddol** ag eraill, maent yn fwy tebygol o fuddsoddi mewn **cefnogi a chynnal y grŵp**
- Mae cysylltu ag eraill yn golygu:
  - Gallu **rhannu** eich profiadau
  - Gallu **gwrando** ar brofiadau eraill
  - Gallu **empatheiddio** a **chydymdeimlo**
  - Cynnig **cefnogaeth ac anogaeth** wrth drafod profiadau bywyd pobl
  - Teimlo **buddion amser real** cymorth cymheiriaid
- Yn y **Grŵp Cymorth Covid Hir**, roedd y cyfranogwyr yn aml yn cydnabod ac yn mynegi eu cysylltiadau â'i gilydd:

"Rydym ni gyd yn yr un storm. Nid ydym yn yr un cwch, ond mi ydym yn yr un storm".

RHAN 2

Sut mae **CYSYLLTIAD** yn digwydd yng nghyd-destun cymorth cymheiriaid digidol?

Nodweddion cymorth cymheiriaid	Pwyntiau i'w hystyried	Cwestiynau myfyriol	Nodiadau/myfyrdodau
Trefnu	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Sicrhau bod pobl yn deall sut y gallant gysylltu a chyfathrebu	• Trwy ba ddulliau mae pobl yn cysylltu? (Teams, e-bost, WhatsApp, platfformau cyfryngau cymdeithasol?) • Pa drefniadau sydd ar waith i hwyluso pobl i gysylltu rhwng grwpiau?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Sgiliau	**Gallai sgiliau gynnwys:** • Cefnogi cymryd twrn • Cynnwys pobl mewn sgyrsiau • Cadw at amser • Strwythuro'r sesiwn cymorth • Rheoli dynameg y grŵp	• Pa sgiliau sydd eu hagen ar hwyluswyr i gefnogi pobl i gysylltu? • Sut mae'r rhain yn cael eu nodi? Sut mae bylchau'n cael eu nodi? • Sut mae datblygu sgiliau hwyluswyr yn cael eu cynnwys mewn hyfforddiant a mecanweithiau cymorth ar gyfer eich grŵp?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Gwybodaeth a dull cyflwyno	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Hyfforddiant i hwyluswyr cymheiriaid ar broses a dynameg y grŵp • Wedi'i hwyluso gan gymheiriaid neu ei gymedroli gan gymheiriaid • Prosesau ar gyfer monitro presenoldeb ac ymgysylltiad y grŵp	• Pa hyfforddiant mae hwyluswyr yn ei gael i ddeall a rheoli dynameg y grŵp? • Pa fesurau sy'n bodoli i bennu pa mor effeithiol mae pobl yn cysylltu? • Sut mae llwyddiant y grŵp yn cael ei fesur?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Ôl-drafodaeth	**Gallai'r mecanweithiau gynnwys:** • Ffyrdd o geisio adborth gan gyfranogwyr • Cynnwys mecanweithiau hunan-fyfyrio ar gyfer hwyluswyr • Cymorth cymheiriaid ar gyfer hwyluswyr	• Sut y gofynnir am adborth gan y cyfranogwyr? • Sut mae adborth yn cael ei ddefnyddio gan hwyluswyr a gweithredwyr rhaglen? • Sut mae cynllunio'r rhaglen yn cefnogi ac yn annog hwyluswyr i hunan-fyfyrio? • Pa strwythurau sy'n bodoli i gefnogi hwyluswyr ar bob cam o'r cymorth cymheiriaid?	[Teipiwch eich syniadau yma]

Nodweddion cymorth cymheiriaid	Pwyntiau i'w hystyried	Cwestiynau myfyriol	Nodiadau/myfyrdodau
Datrys problemau	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Delio ag anghydweld/gwahaniaethau barn/profiadau • Ymateb i rywun sy'n cymryd llawer o'r amser siarad • Gwrthdaro rhwng personoliaethau/ safbwyntiau (e.e. rhywun sydd eisiau 'meddwl yn gadarnhaol' yn erbyn rhywun sy'n edrych ar eu profiad personol yn fwy pesimistaidd)	• Pa wybodaeth a sgiliau allai fod eu hangen ar hwyluswyr i ddelio â heriau o fewn y grŵp? • Pa strwythurau, mecanweithiau a phrosesau sy'n bodoli i gefnogi hwyluswyr ac annog diwylliant o fyfyrio a datblygu?	[Teipiwch eich syniadau yma]

Rhoi cyngor

'Y cyngor mae pobl yn ei roi a'i dderbyn o fewn y grŵp'

- Mae **rhoi a derbyn cyngor** yng nghyd-destun cymorth cymheiriaid yn nodwedd o sesiynau nifer o grwpiau.
- **Mae cyngor yn aml yn oddrychol ac yn cyfeirio at** farn y mae rhywun yn ei gynnig am yr hyn y dylech ei wneud neu sut y dylech weithredu mewn sefyllfa (Geiriadur Caergrawnt, 2024)
- Gall rhoi cyngor **gael ei werthfawrogi gan rai cymheiriaid, ond nid eraill**, ac mae angen ei hwyluso'n fedrus i sicrhau ei fod wedi'i osod yn briodol mewn grŵp cymorth cymheiriaid
- Gall cyngor gael ei dderbyn yn dda **gan gymheiriaid, gan dybio bod ymddiriedaeth wedi'i meithrin rhwng cyfranogwyr a'i fod yn cael ei ragflaenu gan y ddwy egwyddor flaenorol** sef *dilysiad a chysylltiad.*
- Yn y Grŵp Cymorth Cymheiriaid Covid Hir, roedd cyngor yn cael ei roi weithiau mewn perthynas â chymorth emosiynol ac ymarferol:

"Dim meddyliau negyddol... os na allwch chi droi meddwl negyddol yn feddwl cadarnhaol, gwrthodwch y meddwl negyddol".

RHAN 3

Sut mae **RHOI CYNGOR** yn digwydd yng nghyd-destun cymorth cymheiriaid digidol?

Nodweddion cymorth cymheiriaid	Pwyntiau i'w hystyried	Cwestiynau myfyriol	Nodiadau/myfyrdodau
Trefnu	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Llunio cytundeb grŵp sy'n manylu ar yr hyn y gall pobl ei ddisgwyl gan y grŵp • Meithrin ymddiriedaeth rhwng y cyfranogwyr a'r hwylusydd	• Beth yw rheolau'r grŵp ar gyfer rhoi cyngor? • Sut mae ymddiriedaeth yn cael ei feithrin o fewn y grŵp? • Sut mae'r cyfranogwyr yn teimlo am roi a derbyn cyngor gan ei gilydd? • Sut mae'r cyfranogwyr yn teimlo am dderbyn cyngor gan hwylusydd/hwyluswyr y grŵp?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Sgiliau	**Gallai sgiliau gynnwys:** • Gwirio bod y camau *dilysiad* a *chysylltiad* wedi'u harchwilio'n ddigonol cyn i'r cam rhoi cyngor ddigwydd • Cymedroli rhoi cyngor fel ei fod yn ffurfio rhan o drafod opsiynau yn hytrach na dod yn gyfeiriadol	• Sut mae rhoi cyngor yn cael ei gyflwyno yn y sesiwn? • Sut mae'n cael ei reoli gan yr hwylusydd/hwyluswyr fel rhan o gyfres o ffyrdd o gefnogi ei gilydd? • Sut allai'r hwylusydd ddod â rhoi cyngor i ben, os nad yw'n cael ei werthfawrogi gan un neu fwy aelod o'r grŵp?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Gwybodaeth a dull cyflwyno	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Sut mae rhoi cyngor yn cael ei osod o fewn cwmpas cymorth cymheiriaid?	• A yw'r grŵp yn cael ei hwyluso gan gymheiriaid neu ei gymedroli gan gymheiriaid? • Pa ddull cyflwyno mae'r hwylusydd yn ei ddefnyddio gyda'r grŵp? • A oes gan yr hwylusydd brofiad bywyd o'r cyflyrau sy'n cael eu trafod?	[Teipiwch eich syniadau yma]

Nodweddion cymorth cymheiriaid	Pwyntiau i'w hystyried	Cwestiynau myfyriol	Nodiadau/myfyrdodau
Ôl-drafodaeth	**Gallai'r mecanweithiau gynnwys:** • Mecanweithiau hunan-fyfyrio ar gyfer hwyluswyr • Cynnig 'pwyntiau gwirio' rheolaidd yn ystod cymorth cymheiriaid fel bod y grŵp yn llywio pa ymyriadau sy'n cael eu cynnwys mewn sesiynau • Cynnwys ffyrdd gwahanol i'r cyfranogwyr roi adborth ar eu profiad	• Beth mae cyfranogwyr yn ei ddweud am y cyngor a roddir yn y sesiynau? • Beth mae hwyluswyr yn ei ddweud am y cyngor a roddir yn y sesiynau?	[Teipiwch eich syniadau yma]
Datrys problemau	**Gallai'r ystyriaethau gynnwys:** • Ymyrryd i gymedroli rhoi cyngor, yn enwedig os nad yw'n cael ei werthfawrogi gan un neu fwy aelod o'r grŵp	• Sut mae hwyluswyr yn gwirio amlygrwydd rhoi cyngor mewn sesiwn cymorth cymheiriaid? • Sut mae hwyluswyr yn ymyrryd mewn rhoi cyngor, os bernir bod angen hynny	[Teipiwch eich syniadau yma]

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board

Mental Health Foundation

Y Sefydliad Iechyd Meddwl

mentalhealth.org.uk

Mental Health Foundation
@mentalhealthfoundation
@MentalHealth

Llundain:
Mental Health Foundation
Studio 2
197 Long Lane
London SE1 4PD

Glasgow:
Mental Health Foundation
2nd Floor
Moncrieff House
69 West Nile Street
Glasgow G1 2QB

Caerdydd:
Mental Health Foundation
Suite 7, Floor 9
Brunel House
2 Fitzalan Road
Cardiff CF24 0EB

Belfast:
Mental Health Foundation
5th Floor
14 College Square North
Belfast BT1 6AS

Rhif Elusen Gofrestredig Lloegr 801130, yr Alban SC039714.