



4.0 Gwirfoddolwyr

Deall Iechyd Meddwl a Gwirfoddoli

Trosolwg

1. Cyflwyniad
2. Cynorthwyo Gwirfoddolwyr sy'n Byw gyda Phroblemau Iechyd Meddwl
3. Gwirfoddolwyr sy'n Gweithio gyda Phobl ag Anawsterau Iechyd Meddwl
4. Cyfle Cyfartal ac Iechyd Meddwl
5. Gwybodaeth Bellach
6. Atodiad – Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd

Lluniwyd y daflen ffeithiau hon er mwyn rhoi gwybodaeth ichi am sut i gynorthwyo gwirfoddolwyr sy'n cael anawsterau iechyd meddwl.

Mae'n cynnwys gwybodaeth am:

- Sut i gynorthwyo gwirfoddolwyr sy'n byw ag anawsterau iechyd meddwl
- Recriwtio
- Sut i groesawu gwirfoddolwyr sy'n byw ag anawsterau iechyd meddwl
- Trefniadau ar gyfer cymorth o ddydd i ddydd
- Ymdopi mewn argyfwng
- Gwirfoddoli gyda phobl sy'n byw ag anhawster iechyd meddwl
- Cyfle Cyfartal ac Iechyd meddwl
- Gwybodaeth bellach
- Atodiad – Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd



Llun: Cefnogi gwirfoddolwr

Cynorthwyo Gwirfoddolwyr sy'n Byw gyda Phroblemau Iechyd Meddwl

Mae ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a llesiant yr holl wirfoddolwyr yn bwysig o ran cynnig cyfle gwirfoddoli croesawgar, diogel ac ystyrlon lle gall gwirfoddolwyr ffynnu a chynorthwyo eich mudiad i wneud gwahaniaeth. Gall profiadau gwirfoddoli o ansawdd da gefnogi llesiant ac, yn arbennig, wella agweddau ar lesiant, trwy gynnig ymdeimlad o bwrpas a chysylltiad.

Wrth gynorthwyo gwirfoddolwyr sy'n byw ag anawsterau iechyd meddwl, mae'n fuddiol i fudiadau fod â strategaeth syml ar waith ar gyfer iechyd meddwl – strategaeth y bydd eich corff llywodraethu, eich rheolwyr, eich staff a'ch gwirfoddolwyr wedi cytuno arni. Bydd y strategaeth hon yn pennu'r canlynol:

Eich Ymrwymiad i Iechyd Meddwl Cadarnhaol

Anelwch at fod yn weithle meddyliol iach lle siaredir am iechyd meddwl mewn modd agored, yr un fath ag iechyd corfforol.

Er enghraifft, fe allech wneud y canlynol:

- Arddangos a hyrwyddo gwybodaeth sy'n annog pawb i ofalu am eu lles meddyliol.
- Ystyried addasu'r gweithle
e.e. trefniadau eistedd, manau ymlacio er mwyn gwneud yr amgylchedd mor ddymunol â phosibl.
- Sicrhau bod gennych weithdrefnau digonol ar waith ar gyfer ymdrin â chwynion a datrys anghytundebau'n ymwneud â gwirfoddolwyr.
- Rhoi hyfforddiant i'r rhai sy'n rheoli gwirfoddolwyr er mwyn eu galluogi i ddeall, goruchwyllo a chynorthwyo gwirfoddolwyr ag anawsterau iechyd meddwl.
- Sicrhau bod gwirfoddolwyr yn teimlo'n rhan o'r tîm ac na chânt eu hynysu.
- Mae cymorth gan gyfoedion a/neu grwpiau ar gyfer pobl a chanddynt anawsterau iechyd meddwl yn ddefnyddiol, a gellir eu sefydlu er mwyn cynnig cymorth ac anogaeth.

Chwiliwch am ffyrdd o annog pobl (staff a gwirfoddolwyr) i siarad am iechyd meddwl. Bydd hyn yn cael gwared â'r stigma a'r ofn sy'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl ac yn galluogi pobl i roi gwybod ichi eu bod yn cael trafferthion.



Cofiwch

Beth am hyrwyddo'r 5 ffordd at lesiant a gaiff eu harddel gan y New Economics Foundation, sef: cysylltu, bod yn egniol, dal sylw, parhau i ddysgu a rhoi. Cyflwynwch y rhain mewn trafodaethau tîm a gwaith cynllunio staff.

[5 Ffordd at Lesiant](#)

Recriwtio

Ni fydd pawb sy'n byw ag anhawster iechyd meddwl yn datgelu hyn yn ystod y cam recriwtio. Trwy roi gwybod i'r holl wirfoddolwyr eich bod yn cynnig [Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd – gweler yr Atodiad](#), a thrwy esbonio ei ddiben yn ystod y cam recriwtio, bydd modd ichi godi ymwybyddiaeth o ethos eich mudiad ynglŷn ag iechyd meddwl. Bydd hyn yn annog ffydd yn y mudiad, a gobeithio hefyd y bydd yn annog pobl i ddatgelu anawsterau iechyd meddwl – yn nes ymlaen, os nad yn syth.

Gall anawsterau iechyd meddwl ddigwydd i unrhyw un, ond mae cyn-droseddwyr yn agored iawn i anawsterau iechyd meddwl, ac efallai yr hoffech ymdrin â hyn wrth recriwtio.



I gael rhagor o wybodaeth am recriwtio Cyn-droseddwyr, gweler:

[Polisiâu Enghreifftiol CGGC](#)

Y Croeso a Roddwch i Bobl sy'n Byw ag Anawsterau Iechyd Meddwl

Rhowch groeso cadarnhaol i wirfoddolwyr sy'n cael anawsterau iechyd meddwl: gall datganiad o fewn eich llenyddiaeth, fel 'mae croeso i bobl ag anawsterau iechyd meddwl ymgeisio', roi'r anogaeth angenrheidiol i bobl. Gwnewch yn siŵr fod polisiâu, gweithdrefnau ac arferion yn ategu'r broses o'u cynnwys yn y mudiad.

Gall fod yn anodd i wirfoddolwyr ag anawsterau iechyd meddwl gyflwyno geirdaon. Ystyriwch yn ofalus a yw geirdaon yn angenrheidiol. Os ydynt yn angenrheidiol, yna byddwch yn hyblyg ynglŷn â phwy a all fod yn ganolwyr e.e. [gallwch gynnwys gweithiwr cymorth, gweithiwr proffesiynol iechyd meddwl](#).

Ewch ati i gynnwys iechyd meddwl yn eich asesiadau risg. A oes yna arferion gwirfoddoli a allai gael effaith ddrwg ar iechyd meddwl rhywun, megis unigolyn yn gwirfoddoli ar ei ben ei hun neu alwadau ffôn neu e-byst anodd? Sut ydych yn cynorthwyo pobl yn y sefyllfaoedd hyn? Beth fydddech chi'n ei wneud pe bai rhywun – gweithiwr, gwirfoddolwr neu gleient – yn dechrau ymddwyn yn ymosodol neu'n gamdriniol?

Ymhellach, gall cyflyrau corfforol fel alcoholiaeth a diabetes arwain at newidiadau, megis gwaethygu ymddygiad ymosodol. Beth am ystyried yr hyn y bydddech yn ei wneud yn y sefyllfaoedd yma; wedyn, ni fydddech yn gwahaniaethu yn erbyn rhywun ag anhawster iechyd meddwl.

Trefniadau ar gyfer Cymorth o Ddydd i Ddydd

Sut ydych yn cynorthwyo pobl ag anawsterau iechyd meddwl, a sut ydych yn rheoli'r adegau pan na all rhywun wirfoddoli oherwydd ei iechyd?

Mae cynnig cymorth a goruchwyliaeth reolaidd o fudd i wirfoddolwyr yn gyffredinol, ac yn enwedig i wirfoddolwyr sy'n byw ag anawsterau iechyd meddwl. Mae sesiynau un-i-un yn bwysig, gan roi cyfle i'r gwirfoddolwr ddatgelu gwybodaeth bersonol pe bai'n dymuno gwneud hynny. Efallai yr hoffech ddefnyddio **Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd [Mind Cymru](#)**. Bydd hwn yn rhoi syniad ichi o'r pethau y dylech gadw golwg amdanynt, fel y bydd modd ichi weld pan fydd rhywun yn sâl a gwybod â phwy i gysylltu. Ceir braslun yn yr Atodiad.

Byddwch yn barod am y 'da' a'r 'drwg' a chofiwch gynnig amgylchedd cefnogol. Pan fo modd, byddwch mor hyblyg â phosibl. Efallai y bydd gwirfoddolwyr ag anawsterau iechyd meddwl yn cymryd meddyginiaeth a all eu gwneud yn gysglyd ar rai adegau o'r dydd, neu wneud iddynt deimlo'n sâl neu beri iddynt fethu â chanolbwyntio am gyfnodau maith. Yn aml, bydd y gwirfoddolwyr yn ymwybodol o sgil-ffeithiau eu meddyginiaeth, felly peidiwch â bod ofn eu holi a thrafod eu hanghenion. Ceisiwch annog yr arfer o dderbyn unigoliaeth a all, o dro i dro, gynnwys ymddygiad y bydd pobl eraill yn ei ystyried yn ymddygiad anarferol, megis gwingiadau'r wyneb neu siarad yn floesg, sef pethau a achosir yn aml gan feddyginiaethau neu arwyddion o nerfusrwydd.

Gwnewch yn siŵr fod y terfynau'n glir. Dylai'r gwirfoddolwyr wybod sut i wneud cwyn, pa ymddygiad sy'n dderbyniol a'r hyn a fydd yn digwydd pe bai eu hymddygiad nhw eu hunain yn annerbyniol. Dylai'r staff wybod beth yw terfynau priodol eu hymyriadau (**ni ddisgwylir iddynt fod yn gwrselwyr na rhoi cyngor, er enghraifft**) a gwybod ble i droi i gael cymorth ychwanegol pe bai angen. Peidiwch â rhagdybio beth yw galluedd pobl.

Mae hyn yn arbennig o bwysig yn achos gwirfoddolwyr a chanddynt brofiad uniongyrchol o anawsterau iechyd meddwl. Cofiwch barchu'r cyfrinachedd sydd ynghlwm wrth amgylchiadau personol y gwirfoddolwyr. Caiff baich y cyfrinachedd ei roi ar ysgwyddau'r Rheolwr Gwirfoddolwyr a'r gwirfoddolwr.

Ymdopi mewn Argyfwng

Ystyriwch hyfforddi pobl mewn **Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl (MHFA)**, neu gynnig Hyfforddiant Sgiliau Ymyriadau Hunanladdiad Cymwysedig (ASIST) neu hyfforddiant safeTALK, er mwyn iddynt wybod beth i'w wneud mewn argyfwng.

Gwnewch yn siŵr eich bod yn gwybod am wasanaethau cymorth lleol y gallwch gyfeirio eich gwirfoddolwyr atynt, fel **Platfform** (Gofal gynt), **Hafal**, **Mind Cymru** a'r **Samariaid**.

Mae gan bawb iechyd meddwl, yn cynnwys gwirfoddolwyr a phobl sy'n defnyddio gwasanaethau gwirfoddol. Yn achos y rhan fwyaf o bobl sydd ag anawsterau iechyd meddwl, ni fyddant yn risg o fath yn y byd i'r cyhoedd. O dro i dro, gall anhawster iechyd meddwl beri i rywun ymddwyn yn dreisgar neu'n gamdriniol, ond mae hyn yn anghyffredin iawn ac fel arfer bydd salwch yr unigolyn hwnnw wedi datblygu dros gyfnod maith.

Gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phobl ag anawsterau iechyd meddwl

Gall hyfforddiant **MHFA** ac **ASIST**, y sonnir amdanynt uchod, fod o fudd i wirfoddolwyr o ran eu paratoi i reoli sefyllfaoedd yn ymwneud â gwirfoddolwyr eraill ag anawsterau iechyd meddwl. Mae ymwybyddiaeth o derfynau'n bwysig. **Er enghraifft, ni ddylai gwirfoddolwyr gwnsela eu cydweithwyr.**



Llun: Pobl yn mynychu sesiwn hyfforddi

Mewn rhai mudiadau gall pobl symud yn ôl a blaen rhwng bod yn ddefnyddiwr gwasanaeth ac yn wirfoddolwr.

Rhaid i'r terfynau fod yn glir. Yna, pan fydd gwirfoddolwyr yn mynd yn sâl ac yn troi at ddefnyddio'r gwasanaeth, bydd gweithdrefnau clir ar waith i ddweud a allant barhau i wirfoddoli, ai peidio.

Cyfle Cyfartal ac Iechyd Meddwl

Bydd cyflwr iechyd meddwl yn cael ei ystyried yn anabledd os caiff effaith hirdymor ar eich gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd. Diffinnir hyn yn **Neddf Cydraddoldeb 2010**. Yn ôl y Ddeddf Cydraddoldeb, mae'n anghyfreithlon gwahaniaethu yn erbyn unrhyw fath o anabledd, yn cynnwys problemau iechyd meddwl.



Llun: Pobl mewn grŵp iechyd meddwl

Caiff cyflwr ei ystyried yn gyflwr 'hirdymor' os bydd yn para, neu'n debygol o bara, 12 mis fan leiaf. Caiff 'gweithgareddau arferol o ddydd i ddydd' eu diffinio fel pethau a wnewch yn rheolaidd mewn diwrnod arferol. Er enghraifft – defnyddio cyfrifiadur, gweithio amseroedd penodol neu ryngweithio â phobl.

Er na chaiff gwirfoddolwyr, yn wahanol i weithwyr, eu cynnwys yn benodol yn y ddeddfwriaeth cydraddoldeb, ystyrir bod cadw at ysbryd y ddeddfwriaeth yn arfer da wrth weithio gyda gwirfoddolwyr.

Mae yna nifer o wahanol fathau o gyflyrau iechyd meddwl a all arwain at anabledd, yn cynnwys:

- Dementia
- Iselder
- Anhwylder deubegynol
- Anhwylder gorfodaeth obsesiynol
- Sgitsoffrenia
- Hunan-niwed

Gwybodaeth bellach

Mind Cymru (Saesneg yn Unig)

Mind

<https://www.mind.org.uk/>

Mind Cymru - Gofalu am eich staff (Saesneg yn Unig)

Mind

<https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-your-staff/>

Mind Cymru - Cynlluniau Gweithredu Gwella Iechyd (Saesneg yn Unig)

Mind

<https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-your-staff/employer-resources/wellness-action-plan-download/>

Pecyn Cymorth: Ymdopi â heriau gweithio gartref (Saesneg yn Unig)

Mental Health at Work

<https://www.mentalhealthatwork.org.uk/toolkit/coronavirus-coping-with-the-challenges-of-working-from-home/>

Deddf Cydraddoldeb 2010 – Sut y gallai effeithio arnoch chi Llywodraeth y DU

<https://www.gov.uk/government/publications/equality-act-guidance>

Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr – Safon (Saesneg yn Unig)

Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr

<https://iiv.investinginvolunteers.org.uk/download-the-standard>

Taflenni Gwybodaeth Ychwanegol Cefnogi Trydydd Sector Cymru

4.12 Gwirfoddolwyr a budd-daliadau lles

4.22 Rheoli ymadawiadau gwirfoddolwyr



Cefnogi Trydydd
Sector **Cymru**

Third Sector
Support **Wales**

Rhwydwaith o fudiadau cymorth i'r trydydd sector cyfan yng Nghymru yw Cefnogi Trydydd Sector Cymru.

Ceir ynddo'r 19 corff cymorth lleol a rhanbarthol ledled Cymru, y Cyngorau Gwirfoddol Sirol, a'r corff cymorth cenedlaethol, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC).

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â <https://thirdsectorsupport.wales/cy/cysylltu/>

Ymwadiad

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y daflen hon ar gyfer cyfarwyddyd yn unig. Nid yw'n amnewid am gyngor proffesiynol ac ni allwn dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am golled o ganlyniad i unrhyw un sy'n gweithredu neu'n gwrthod gweithredu arno.

Atodiad

Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd

Mae Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd yn ein hatgoffa o'r hyn y mae angen inni ei wneud i aros yn iach tra byddwn yn gwirfoddoli ac mae'n cynnwys manylion am y pethau y gall ein goruchwylwyr eu gwneud i roi gwell cymorth inni.

Bydd yr wybodaeth yn y ffurflen hon yn gyfrinachol a bydd yn cael ei hadolygu'n rheolaidd gennych chi a'ch goruchwylwr, gyda'ch gilydd. Dim ond gwybodaeth rydych yn gyfforddus yn ei rhannu a gwybodaeth yn ymwneud â'ch rôl wirfoddoli a'r cyd-destun y bydd yn rhaid ichi ei datgelu. Nid yw'r ffurflen hon yn gyfreithiol rwymol, ond bydd yn ein helpu i gytuno, gyda'n gilydd, ar sut y gellir eich cynorthwyo'n ymarferol yn eich rôl ac ymdrin ag unrhyw anghenion iechyd.

Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd

Beth sy'n eich helpu i aros yn feddyliol iach tra byddwch yn gwirfoddoli?

Er enghraifft: cymryd digon o egwylion, deall beth yn gwmws yw'r tasgau

Beth all eich goruchwyliwr ei wneud i'ch cynorthwyo i aros yn feddyliol iach tra byddwch yn gwirfoddoli?

Er enghraifft: cynnig adborth a goruchwyliaeth reolaidd, esbonio datblygiadau ehangach

Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd

A oes modd i sefyllfaoedd godi yn ystod eich gwaith gwirfoddoli a allai sbarduno salwch meddwl i chi?

Er enghraifft: gwrthdaro, pethau'n mynd yn groes i'r bwriad

Sut y gallai straen/anawsterau iechyd meddwl effeithio ar eich gwirfoddoli?

Er enghraifft: ei chael hi'n anodd gwneud penderfyniadau, cael trafferth canolbwyntio ar dasgau

Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd

A oes yna arwyddion cynnar y gallwn sylwi arnynt pan fyddwch yn dechrau teimlo dan straen neu'n feddyliol sâl?

Er enghraifft: newidiadau yn eich ymddygiad arferol, cilio oddi wrth bobl eraill

Pa gymorth y gellir ei roi ar waith i leihau'r sbardunau neu i'ch cynorthwyo i reoli eich symptomau?

Er enghraifft: amser ychwanegol i gael sgwrs gyda goruchwyliwr

Cynllun Gweithredu Gwella Iechyd

Pe baem yn gweld arwyddion cynnar eich bod yn teimlo dan straen neu'n sâl - beth ddylem ei wneud?

Er enghraifft: siarad am y mater gyda mi mewn ffordd ddisylw, cysylltu â rhywun rwyf wedi gofyn ichi gysylltu ag ef

Pa gamau y gallwch eu cymryd os dechreuwch deimlo'n sâl wrth wirfoddoli? A oes yna unrhyw beth y dylem ei wneud i'ch helpu i gymryd y camau hyn?

Er enghraifft: cymryd seibiant a mynd am dro, gofyn i'ch goruchwyliwr am gymorth

Llofnod y Goruchwyliwr:

Llofnod y Goruchwyliwr:

Dyddiad adolygu:

Addaswyd ar sail Mind Cymru