



GIG
CYMRU
NHS
WALES

Bwrdd Iechyd Prifysgol
Aneurin Bevan
University Health Board

helplu
helpforce



Gwirfoddolwyr Iechyd Meddwl

Astudiaethau Achos

Astudiaeth Achos 1

- 1. Beth wnaeth eich denu yn y lle cyntaf at y rôl gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?**

Rwy'n dioddef gyda phroblemau iechyd meddwl fy hun, ac ar ôl cwblhau cwrs ar-lein ar gyfer anhwylder obsesiynol-gorfodaethol (OCD), a chael 12 sesiwn un i un gyda seicolegydd, roeddem ni'n teimlo y gallwn ddefnyddio fy mhrofiad a'r pethau a ddysgais i helpu eraill fel fi.

- 2. Allech chi ddisgrifio sut beth yw gwirfoddoli fel rhywun sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl? Efallai yr hoffech fyfyrio ar unrhyw fanteision neu heriau rydych chi wedi'u profi.**

Mae'n anhygoel gallu rhoi gobaith a chefnogaeth i eraill.. Mae hefyd o fudd i mi ac yn fy helpu.

- 3. Beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf am gefnogi cleifion ar y ward?**

"Rwyf WRTH FY MODD yn gwneud iddyn nhw wenu, a hel atgofion gyda nhw, ac maen nhw'n cael pleser mawr o'u clywed. Nid ydynt byth eisiau i mi adael a byddant bob amser yn dechrau sgwrsio am rywbeth i wneud i mi aros am fwy o amser."

- 4. Sut mae gwirfoddoli wedi effeithio ar eich llesiant eich hun?**

Mae'n helpu fy hyder.

- 5. Pa sgiliau neu gryfderau ydych chi wedi'u datblygu trwy'r rôl wirfoddoli hon?**

Meithrin mwy o amynedd, a gwybod y geiriau cywir, a gallu creu awyrgylch cadarnhaol ar gyfer ein sgysiau ni a'u pryderon nhw.

- 6. A yw gwirfoddoli wedi dylanwadu ar eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol neu eich dyheadau gyrfa?**

Hoffwn i pe bawn i wedi gwneud hyn pan oeddwn i'n iau.

- 7. A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu am eich profiad fel gwirfoddolwr profiad bywyd?**

Rwy'n falch iawn fy mod i'n cael y cyfle i wneud gwahaniaeth i bobl.

- 8. A fydddech chi'n argymhell y rôl wirfoddoli hon i eraill sydd â phrofiad bywyd?**

Byddwn.

Astudiaeth Achos 2

- 1. Beth wnaeth eich denu yn y lle cyntaf at y rôl gwirfoddolwr â phrofiad byw?**

Oherwydd fy mod wedi byw trwy broblemau iechyd meddwl fy hun, roeddwn i eisiau helpu eraill a rhoi rhywbeth yn ôl i'r gwasanaeth

- 2. Allech chi ddisgrifio sut beth yw gwirfoddoli fel rhywun sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl? Efallai yr hoffech fyfyrio ar unrhyw fanteision neu heriau rydych chi wedi'u profi.**

Ers amser maith rydw i wedi dioddef gyda phroblemau iechyd meddwl ac wedi bod ar gyrsiau i helpu fy llesiant a'm gorbryder ac rwy'n teimlo y gallaf helpu eraill yn y meysydd hyn

- 3. Beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf am gefnogi cleifion ar y ward?**

Gweld y llawenydd yn eu hwynebpan pan fyddant wedi cwblhau tasg greffttau ac mae hynny'n her i rai

- 4. Sut mae gwirfoddoli wedi effeithio ar eich llesiant eich hun?**

Mae wedi rhoi hyder a chryfder i mi wrth ryngweithio â'r cleifion ac ymdeimlad o bwrpas

- 5. Pa sgiliau neu gryfderau ydych chi wedi'u datblygu trwy'r rôl wirfoddoli hon?**

Rydw i wedi gwneud rhywfaint o hyfforddiant ac wedi ennill cryfder wrth sgwrsio â'r cleifion ac rwy'n teimlo bod rhai o'r cleifion yn ymddiried ynof fi erbyn hyn

- 6. A yw gwirfoddoli wedi dylanwadu ar eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol neu eich dyheadau gyrfa?**

Nid oes gennyf unrhyw feddyliau ynghylch mynd i mewn i gyflogaeth llawn amser ond byddwn wrth fy modd yn parhau i wirfoddoli ar y ward

7. A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu am eich profiad fel gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?

Hoffwn ddiolch i chi am y cyfle i wirfoddoli ar y ward hon

8. A fydddech chi'n argymhell y rôl wirfoddoli hon i eraill sydd â phrofiad bywyd?

Byddwn yn bendant

Astudiaeth Achos 3

1. Beth wnaeth eich denu yn y lle cyntaf at y rôl gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?

Cefais fy nenu i'r rôl hon yn bennaf gan awydd dwfn i droi fy heriau personol yn gyfraniad cadarnhaol i eraill. Ar ôl llywio drwy fy mhrofiadau sylweddol fy hun gydag anafiadau / damweiniau, fe sylweddolais fod yna fewnwelediad unigryw ac empathi y gallwn ei gynnig. Rwy'n credu y gall rhannu fy nhaith a'm dealltwriaeth gydag eraill sy'n mynd trwy sefyllfaoedd tebyg ddarparu ymdeimlad dwfn o obaith a chysylltiad nad yw gofal clinigol yn unig bob amser yn ei gyflawni.

2. Allech chi ddisgrifio sut beth yw gwirfoddoli fel rhywun sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl? Efallai yr hoffech fyfyrrio ar unrhyw fanteision neu heriau rydych chi wedi'u profi.

Mae gwirfoddoli gyda phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl yn brofiad gwirioneddol effeithiol ac yn aml yn ostyngedig. Mae'r prif fudd i'w weld yn amlwg yn y gallu i gysylltu â chleifion ar lefel ddilys iawn. Mae fy nhaith fy hun yn caniatáu i mi gynnig nid yn unig ddealltwriaeth ddamcaniaethol ond empathi gwirioneddol a phersbectif unigryw sy'n gallu normaleiddio eu teimladau. Mae cleifion yn aml yn teimlo'n fwy cyfforddus yn agor eu calonau pan fyddant yn gwybod bod rhywun wedi bod yn yr un sefyllfa ac mae hyn yn hwyluso sgwrs fwy ystyrlon.

3. Beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf am gefnogi cleifion ar y ward?

Yr hyn rwy'n ei fwynhau fwyaf yw gweld eiliadau o gysylltiad gwirioneddol a chynnydd mewn cleifion. Mae'n hynod o werth chweil gweld pryderon neu anobaith cychwynnol rhywun yn symud yn raddol tuag at ymgysylltiad ac ymdeimlad newydd o obaith.

4. Sut mae gwirfoddoli wedi effeithio ar eich llesiant eich hun?

Mae gwirfoddoli wedi cael effaith gadarnhaol iawn ar fy llesiant fy hun. Mae'n rhoi ymdeimlad cryf o bwrpas ac ystyr. Mae'r ymgysylltiad rheolaidd hwn mewn amgylchedd cefnogol, empathetig yn cyfrannu'n sylweddol at fy iechyd meddwl ac emosiynol, gan ddarparu gwrthbwynt cyflawni i fywyd bob dydd.

5. Pa sgiliau neu gryfderau ydych chi wedi'u datblygu trwy'r rôl wirfoddoli hon?

Mae'r rôl wirfoddoli hon wedi mireinio sawl sgil allweddol yn sylweddol ac wedi atgyfnerthu fy nghryfderau presennol. Yn bennaf, mae wedi mireinio fy sgiliau gwranddo gweithredol a chyfathrebu empathetig, gan fy ngalluogi i wirioneddol arwain a deall profiadau unigolion heb farnu. Rwyf hefyd wedi datblygu mwy o gydnerthedd a deallusrwydd emosiynol, gan ddysgu sut i lywio drwy sgysiau sensitif a chefnogi eraill wrth gynnal fy llesiant fy hun. Mae fy ngallu i feithrin perthynas yn gyflym a sefydlu ymddiriedaeth hefyd wedi gwella'n aruthrol.

6. A yw gwirfoddoli wedi dylanwadu ar eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol neu eich dyheadau gyrfa?

Yn sicr. Mae'r profiad gwirfoddoli hwn wedi dylanwadu'n ddwfn ar fy nghynlluniau ar gyfer y dyfodol ac wedi cadarnhau fy uchelgeisiau gyrfa. Mae wedi atgyfnerthu fy angerdd am weithio mewn swydd gefnogol yn y sector iechyd neu iechyd meddwl. Rwyf bellach yn ymchwilio i lwybrau gyrfa, lle gallaf gyfrannu ymhellach at ddull o ofal sy'n canolbwyntio mwy ar yr unigolyn.

7. A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu am eich profiad fel gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?

Rwy'n credu bod gwirfoddolwyr â phrofiad bywyd yn asedau amhrisiadwy i unrhyw leoliad gofal iechyd. Mae ein sefyllfa unigryw yn caniatáu i ni bontio bwlch pwysig rhwng arbenigedd clinigol a thaith bersonol y cleifion, gan feithrin amgylchedd o fwy o ddealltwriaeth, ymddiriedaeth a dynoliaeth a rennir. Mae fy mhrofiad wedi atgyfnerthu fy argyhoeddiad bod integreiddio lleisiau profiadau bywyd ar bob lefel, o gymorth uniongyrchol i gleifion i ddatblygu polisi, yn hanfodol i greu systemau gofal iechyd gwirioneddol holistaidd, tosturiol ac effeithiol. Mae'n rôl sydd o fudd nid yn unig i gleifion ond i staff ehangach ac yn sicr i'r gwirfoddolwyr eu hunain.

8. A fydddech chi'n argymhell y rôl wirfoddoli hon i eraill sydd â phrofiad bywyd?

Yn sicr, heb oedi. Byddwn yn argymhell y rôl wirfoddoli hon yn gryf i unrhyw un sydd â phrofiad bywyd. Mae'n gyfle i fod yn rhan o gymuned dosturiol ac i gyfrannu at system gofal iechyd sydd â mwy o ddealltwriaeth ac sy'n effeithiol, gan brofi bod profiad bywyd nid yn unig yn stori bersonol, ond yn ased gwerthfawr.

Astudiaeth Achos 4

1. Beth wnaeth eich denu yn y lle cyntaf at y rôl gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?

Gallu gwirfoddoli gyda fy nghi.

2. Allech chi ddisgrifio sut beth yw gwirfoddoli fel rhywun sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl? Efallai yr hoffech fyfyririo ar unrhyw fanteision neu heriau rydych chi wedi'u profi.

Mae'n ymwneud â chydabod bod pobl yn ymateb yn wahanol i'r hyn yr ydym ni efallai yn ei ddirnad yn rhywbeth normal a gallu addasu yn unol â hynny. Mae fy swydd yn cael ei gwneud yn llawer haws oherwydd bod gennyf gi therapi y gall cleifion nid yn unig ryngweithio ag ef ond gallant ofyn cwestiynau am y ci. Mae hefyd yn ymwneud â gallu gwerthfawrogi a dangos empathi o ran mor hapus a llawen maen nhw'n teimlo yn ystod ymweliad cŵn therapi.

3. Beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf am gefnogi cleifion ar y ward?

Rhyngweithio â'r ci therapi, gwylio sut y gall fy nghi chwalu rhwystrau rhwng plant / pobl ifanc / oedolion gyda'i 'ww wws' syml (siarad) neu sylwi eu bod yn gallu cofleidio ci mor fawr, blewog a thawel heb ofni ymosodiad nac ofni cael eu barnu.

4. Sut mae gwirfoddoli wedi effeithio ar eich llesiant eich hun?

Mae wedi rhoi mwy o hyder i mi, gan fy mod yn dibynnu ar fy nghŵn i'm helpu fel cŵn cymorth a nawr mae'n fy helpu i fod yn fwy cymdeithasol.

5. Pa sgiliau neu gryfderau ydych chi wedi'u datblygu trwy'r rôl wirfoddoli hon?

Hyder, cyfathrebu, dealltwriaeth yn ogystal â hyfforddiant cŵn ar gyfer gwahanol amgylcheddau, ac ymddygiad.

6. A yw gwirfoddoli wedi dylanwadu ar eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol neu eich dyheadau gyrfa?

Do, rydw i wedi sefydlu fy mudiad gwirfoddoli cŵn therapi nid er elw fy hun.

7. A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu am eich profiad fel gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?

Nac oes

8. A fydddech chi'n argymhell y rôl wirfoddoli hon i eraill sydd â phrofiad bywyd?

Yn sicr, yn enwedig os nad ydych chi'n gallu gweithio mewn swydd reolaidd. Os yw gwirfoddoli, boed am ychydig funudau neu am ychydig oriau bob mis, yn gwneud gwahaniaeth i un neu fwy o bobl, yna mae'n wirioneddol werth chweil.

Astudiaeth Achos 5

1. Beth wnaeth eich denu yn y lle cyntaf at y rôl gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?

Roedd gan fy ngwraig ddementia ac fe gafodd hi ofal da iawn gan y staff ac roeddwn i'n meddwl y gallwn roi rhywbeth yn ôl.

2. **Allech chi ddisgrifio sut beth yw gwirfoddoli fel rhywun sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl? Efallai yr hoffech fyfyrio ar unrhyw fanteision neu heriau rydych chi wedi'u profi.**

Gan i mi nyrsio fy ngwraig a oedd yn dioddef o ddementia am 4 blynedd, rwy'n teimlo fy mod yn gallu deall problemau'r claf a'r teulu. Ar ôl bod trwy hyn rwy'n gallu cynnig cefnogaeth.

3. **Beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf am gefnogi cleifion ar y ward?**

Eistedd, siarad a hefyd eu cynnwys mewn prosiectau, fel ein prosiect gardd.

4. **Sut mae gwirfoddoli wedi effeithio ar eich llesiant eich hun?**

Mae wedi rhoi pwrpas i mi godi a mynd allan.

5. **Pa sgiliau neu gryfderau ydych chi wedi'u datblygu trwy'r rôl wirfoddoli hon?**

Y gallu i nid yn unig siarad ond gwranddo'n dda.

6. **A yw gwirfoddoli wedi dylanwadu ar eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol neu eich dyheadau gyrfa?**

Pe bawn i'n cael fy amser eto, byddwn yn bendant wedi cymryd rhan mewn rhyw fath o gymorth iechyd meddwl.

7. **A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu am eich profiad fel gwirfoddolwr profiad bywyd?**

Byddwn yn argymhell i unrhyw un fod yn wirfoddolwr.

8. **A fydddech chi'n argymhell y rôl wirfoddoli hon i eraill sydd â phrofiad bywyd?**

Byddwn

Astudiaeth Achos 6

- 1. Beth wnaeth eich denu yn y lle cyntaf at y rôl gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?**

Roedd bob amser yn fwriad gennyf i wirfoddoli mewn lleoliad ysbyty ac yn y gymuned.

- 2. Allech chi ddisgrifio sut beth yw gwirfoddoli fel rhywun sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl? Efallai yr hoffech fyfyririo ar unrhyw fanteision neu heriau rydych chi wedi'u profi.**

Fy mhrofiad yn hyn.

- 3. Beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf am gefnogi cleifion ar y ward?**

Rwy'n gwneud gwahaniaeth (gobeithio)!!

- 4. Sut mae gwirfoddoli wedi effeithio ar eich llesiant eich hun?**

Rwy'n teimlo'n well ynof fy hun.

- 5. Pa sgiliau neu gryfderau ydych chi wedi'u datblygu trwy'r rôl wirfoddoli hon?**

Empathi a'r gallu i helpu ac i dawelu meddwl.

- 6. A yw gwirfoddoli wedi dylanwadu ar eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol neu eich dyheadau gyrfa?**

Nac ydi, rydw i wedi bod eisiau gwneud yr hyn rwy'n ei wneud nawr erioed.

- 7. A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu am eich profiad fel gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?**

Dim ond pe gallwn helpu mewn ffordd well.

- 8. A fydddech chi'n argymhell y rôl wirfoddoli hon i eraill sydd â phrofiad bywyd?**

Byddwn, yn sicr.

Astudiaeth Achos 7

1. Beth wnaeth eich denu yn y lle cyntaf at y rôl gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?

Dechreuais fel gwirfoddolwr ward ac yna gofynnwyd i mi ystyried gwirfoddoli ar wardiau iechyd meddwl.

2. Allech chi ddisgrifio sut beth yw gwirfoddoli fel rhywun sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl? Efallai yr hoffech fyfyririo ar unrhyw fanteision neu heriau rydych chi wedi'u profi.

Rwyf wedi cael profiad o ymdrin â phobl â phroblemau iechyd meddwl ac ymweld â nhw yn rheolaidd yn fy rôl fel Gweinidog Cristnogol. Ar hyn o bryd, yn ogystal â gwirfoddoli yn y GIG, mae gen i berthynas sydd â phroblemau iechyd meddwl ac rwy'n cadw mewn cysylltiad yn rheolaidd.

3. Beth ydych chi'n ei fwynhau fwyaf am gefnogi cleifion ar y ward?

Yr her o beidio â gwybod beth i'w ddisgwyl gan fod pob ymweliad yn wahanol. Hefyd gweld cleifion, perthnasau a staff yn rheolaidd ac rwy'n eu hystyried yn ffrindiau. Rwyf wrth fy modd yn chwarae gemau ac unrhyw weithgareddau eraill gyda fy ffrindiau a chefnogi'r staff yn llawn hefyd.

4. Sut mae gwirfoddoli wedi effeithio ar eich llesiant eich hun?

Mae'n fy ngwneud yn ddiolchgar am fy iechyd a phan fyddaf yn gweld rhywun mewn sefyllfa arbennig o anodd rwy'n ceisio canolbwyntio ar sut y byddwn i'n ymateb yn y sefyllfa honno.

5. Pa sgiliau neu gryfderau ydych chi wedi'u datblygu trwy'r rôl wirfoddoli hon?

Y sgil pwysicaf i mi yw meddwl yn gyflym. Gallaf fynd i mewn gyda chynlluniau wedi'u paratoi'n dda a chanfod nad ydyn nhw'n gweithio. Er enghraifft ar un ward mae ganddyn nhw 'Therapydd Cerdd' wythnosol y mae'r cleifion yn ei fwynhau'n fawr ac rwy'n hoffi ei gefnogi, er nad wyf yn gerddorol. Pan nad wy'r person hwn yn troi i fyny am ba bynnag reswm, rwy'n credu ei bod yn

bwysig nid yn unig eistedd a sgwrsio ond ysgogi gyda lliwio, jig-so a defnyddio beth bynnag sydd ar gael.

6. A yw gwirfoddoli wedi dylanwadu ar eich cynlluniau ar gyfer y dyfodol neu eich dyheadau gyrfa?

Gan fy mod wedi ymddeol NAC YDI

7. A oes unrhyw beth arall yr hoffech ei rannu am eich profiad fel gwirfoddolwr â phrofiad bywyd?

Dim ond fy mod i'n ei fwynhau a mynd ar y wardiau a chael ffrind yn dweud braf eich gweld chi, a hefyd staff a pherthnasau yw'r wobwr fwyaf i mi.

8. A fydddech chi'n argymhell y rôl wirfoddoli hon i eraill sydd â phrofiad bywyd?

Mae hwn yn anodd ei ateb gan nad yw mynd ar y wardiau gydag unrhyw ragdybiaeth yn beth da yn fy marn i. Mae'n rhaid i chi fod yn gyfeillgar a derbyn os nad yw rhywun eisiau eich poeni yna mae hynny'n iawn. Fel arall, os yw'r staff yn dweud bod claf newydd yn isel ei ysbryd, rwy'n teimlo mai fy rôl i yw siarad â'r claf hwnnw a thawelu ei feddwl. I mi mae'n helpu staff a pherthnasau wrth i mi geisio helpu cymaint ag y gallaf.