

# Mantell Gwynedd

Eich cyngor gwirfoddol sirol lleol

## 4. Gwirfoddolwyr

### 4.17 Deall iechyd meddwl a gwirfoddol



Diben y daflen wybodaeth hon yw rhoi gwybodaeth i chi ar gefnogi gwirfoddolwyr â phroblemau iechyd meddwl. Mae'n cynnwys gwybodaeth ar y canlynol:

- Sut i gefnogi gwirfoddolwyr â phroblemau iechyd meddwl
- Recriwtio
- Eich croeso i bobl ag anhwylder iechyd meddwl
- Trefniadau ar gyfer cymorth bob dydd
- Ymdopi mewn argyfwng
- Gwirfoddoli gyda phobl â phroblemau iechyd meddwl
- Cyfle Cyfatal ac iechyd meddwl
- Gwybodaeth bellach
- Atodiad – Cynllun Gweithredu Lles

### **Sut i gefnogi gwirfoddolwyr â phroblemau iechyd meddwl?**

Lluniwch strategaeth syml ar gyfer iechyd meddwl y cytunir arni gan eich corff llywodraethu, eich rheolwyr, eich staff a'ch gwirfoddolwyr, sy'n nodi'r canlynol:

a) Eich ymrwymiad i iechyd meddwl positif

Anelwch at fod yn weithlu iach yn feddyliol lle mae iechyd meddwl yn cael ei drafod yn agored yn yr un modd ag iechyd corfforol.

Er enghraifft, gallech wneud y canlynol:

- Arddangos a hyrwyddo gwybodaeth sy'n annog pawb i ofalu am eu lles meddyliol.
- Ystyried gwneud addasiadau yn y gweithle e.e. trefniadau eistedd, manau ymlacio i wneud yr amgylchedd mor braf â phosib.
- Sicrhau bod gennych weithdrefnau digonol yn eu lle i ddelio gyda chwynion a datrys anghydfodau rhwng gwirfoddolwyr.
- Darparu hyfforddiant i reolwyr gwirfoddolwyr i'w galluogi i ddeall, goruchwylio a chefnogi gwirfoddolwyr sydd â phroblemau iechyd meddwl.
- Sicrhau bod gwirfoddolwyr yn teimlo'n rhan o'r tîm ac nad ydynt yn cael eu hynysu.

- Mae cymorth a/neu grwpiau cymheiriaid i bobl â phroblemau iechyd meddwl yn ddefnyddiol a gellir eu creu ar gyfer cymorth ac anogaeth.

Canfyddwch ffyrdd o annog pobl (staff a gwirfoddolwyr) i siarad am iechyd meddwl. Mae hyn yn cael gwared â'r stigma a'r ofn ynghylch problemau iechyd meddwl ac yn galluogi pobl i roi gwybod i chi pan maent yn ei chael yn anodd. Hyrwyddwch y [5 ffordd at les](#) gan y New Economics Foundation, sef: cysylltu, bod yn weithgar, cymryd sylw, parhau i ddysgu, a rhoi. Cyflwynwch y rhain mewn trafodaethau tîm ac wrth gynllunio staff.

#### b) Recriwtio

- Ni fydd pawb sydd â phroblem iechyd meddwl yn ei datgelu yn ystod y broses recriwtio. Bydd rhoi gwybod i bob gwirfoddolwr eich bod yn darparu Cynllun Gweithredu Lles – gweler yr Atodiad – ac egluro ei ddiben yn ystod recriwtio yn codi ymwybyddiaeth o ethos eich mudiad o ran iechyd meddwl. Mae hyn yn eu hannog i ymddiried yn y mudiad a, gobeithio, i ddatgelu problemau iechyd meddwl, os nad yn y dechrau efallai nes ymlaen.
- Gall problemau iechyd meddwl ddigwydd i unrhyw un ond mae cyn-droseddwy'r yn arbennig o agored i broblemau iechyd meddwl, felly, efallai'r hoffech roi sylw i hyn yn ystod recriwtio. I gael mwy o wybodaeth ar recriwtio cyn-droseddwy'r, gweler [polisi enghreifftiol WCVA](#).

#### c) Eich croeso i bobl ag anhwylder iechyd meddwl

- Croesawu gwirfoddolwyr sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl mewn modd positif: gall datganiad yn eich deunydd ysgrifenedig megis 'mae croeso i bobl â phroblemau iechyd meddwl ymgeisio' roi'r anogaeth sydd ei hangen ar bobl. Sicrhewch fod polisïau, gweithdrefnau ac arferion yn cefnogi eu cynhwysiant yn y mudiad.
- Gall fod yn anodd i wirfoddolwyr â phroblemau iechyd meddwl ddarparu geiradaon. Ystyriwch yn ofalus a yw'r rhain yn angenrheidiol. Os ydynt, yna byddwch yn hyblyg o ran pwy all fod yn ganolwr e.e. gweithiwr cymorth, gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol.
- Cynnwys iechyd meddwl yn eich asesiadau risg. A oes unrhyw arferion gwirfoddoli a fyddai'n effeithio'n negyddol ar iechyd meddwl rhywun megis gweithio ar ei ben ei hun neu alwadau ffôn neu ebyst anodd? Sut ydych yn cefnogi pobl yn y sefyllfaoedd hyn? Beth fydddech yn ei wneud pe bai rhywun, gweithiwr, gwirfoddolwr neu gleient yn mynd yn ymosodol? Gall cyflyrau corfforol megis alcoholiaeth a diabetes hefyd achosi newidiadau megis ymddygiad mwy ymosodol. Beth am ystyried beth fydddech yn ei wneud yn y sefyllfaoedd hyn hefyd; drwy hynny, nid ydych yn gwahaniaethu yn erbyn rhywun sydd â phroblem iechyd meddwl.

#### d) Trefniadau ar gyfer cymorth bob dydd

Sut ydych yn cefnogi'r rheini sydd â phroblemau iechyd meddwl, a sut ydych yn rheoli'r adegau pan na all rhywun wirfoddoli oherwydd ei iechyd?

- Mae cymorth a goruchwyliaeth reolaidd yn ddefnyddiol i wirfoddolwyr yn gyffredinol, ac yn arbennig i wirfoddolwyr sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae sesiynau un wrth un yn bwysig, gan roi'r cyfle i'r gwirfoddolwr ddatgelu gwybodaeth bersonol os yw'n dymuno. Efallai y dylech ddefnyddio Cynllun Gweithredu Lles, a ddarperir gan Mind Cymru. Mae hyn yn rhoi syniad i chi o'r hyn i edrych amdano fel y gwyddech pan fo rhywun yn mynd yn sâl ac â phwy i gysylltu. Mae amlinelliad yn yr Atodiad.
- Bod yn barod am adegau da a drwg, a darparu amgylchedd cefnogol. Pan fo'n bosib, byddwch mor hyblyg ag y gallwch. Mae'n bosib bod gwirfoddolwyr â phroblemau iechyd meddwl yn cymryd meddyginiaeth a allai eu gwneud yn gysglyd ar adegau penodol o'r dydd, yn gyfogyd neu eu hatal rhag canolbwyntio am gyfnodau hir. Mae gwirfoddolwyr yn aml yn ymwybodol o sgil effeithiau eu meddyginiaeth felly peidiwch bod ag ofn gofyn a thrafod eu hanghenion.
- Annog i unigolrwydd gael ei dderbyn a allai weithiau gynnwys ymddygiad y mae eraill yn ei ystyried yn anarferol, megis ticiau wynebol neu leferydd aneglur a achosir yn aml gan feddyginiaeth neu arwyddion o nerfusrwydd.
- Sicrhau bod ffiniau'n glir. Dylai gwirfoddolwyr wybod sut i wneud cwyn, ffiniau'r hyn sy'n dderbyniol a beth fyddai'n digwydd pe bai eu hymddygiad yn annerbyniol. Dylai staff wybod yn glir beth yw ffiniau priodol eu hymyriadau (ni ddisgwylir iddynt fod yn gwmselwyr nac yn gynghorwyr, er enghraifft) ac i ble i fynd i gael cymorth ychwanegol os oes angen.
- Peidio â rhagdybio galluoedd pobl. Mae hyn yn arbennig o bwysig i wirfoddolwyr sydd â phrofiad uniongyrchol o broblemau iechyd meddwl.
- Parchu cyfrinachedd amgylchiadau personol gwirfoddolwyr. Rhoddir baich cyfrinachedd ar reolwr y gwirfoddolwr yn ogystal ag ar y gwirfoddolwr.

#### e) Ymdopi mewn argyfwng

Ystyried darparu hyfforddiant i bobl mewn [Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl](#) neu [Hyfforddiant Sgiliau Ymyriadau Hunanladdiad Cymwysedig neu hyfforddiant safeTALK](#), fel y gwyddent beth i'w wneud mewn argyfwng.

Ymgylfarwyddo â gwasanaethau cymorth lleol y gallwch gyfeirio'ch gwirfoddolwyr atynt megis Gofal, Hafal, MIND Cymru a'r Samariaid.

Mae gan bawb iechyd meddwl, ac nid yw gwirfoddolwyr na defnyddwyr gwasanaethau gwirfoddol yn ddim gwahanol. Mae'r mwyafrif o bobl â phroblemau iechyd meddwl ymhell o fod yn berygl i'r cyhoedd. Yn achlysurol iawn gall problem iechyd meddwl achosi rhywun i weithredu'n dreisgar neu'n ymosodol ond mae hyn yn brin iawn ac fel arfer mae rhagarweiniad hir wedi bod cyn i'r unigolyn fynd yn sâl iawn.

## **Gwirfoddolwyr sy'n gweithio gyda phobl â phroblemau iechyd meddwl**

Gall hyfforddiant mewn Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a Sgiliau Ymyriadau Hunanladdiad Cymwysedig fel y nodir uchod fod yn ddefnyddiol i wirfoddolwyr er mwyn eu paratoi i ddelio gyda sefyllfaoedd sy'n cynnwys gwirfoddolwyr eraill sydd ag anhwylder iechyd meddwl. Mae'n bwysig bod yn ymwybodol o ffiniau. Er enghraifft, ni ddylai gwirfoddolwyr gwnsela eu cydweithwyr.

Mewn rhai mudiadau gall pobl wyro rhwng bod yn ddefnyddwyr gwasanaeth ac yn wirfoddolwyr. Mae angen i ffiniau fod yn glir er mwyn sicrhau gweithdrefnau clir, pan nad yw gwirfoddolwyr yn dda ac yn dod yn ddefnyddwyr gwasanaeth, i ddweud a allant barhau i wirfoddoli ai peidio.

## **Cyfle Cyfartal ac Iechyd Meddwl**

Ystyrir cyflwr iechyd meddwl yn anabledd os yw'n cael effaith hirdymor ar eich gweithgaredd arferol bob dydd. Diffinnir hyn yn Neddf Cydraddoldeb 2010. Mae'n anghyfreithlon o dan y Ddeddf Cydraddoldeb i wahaniaethu yn erbyn unrhyw fath o anabledd, gan gynnwys problemau iechyd meddwl.

Mae cyflwr yn 'hirdymor' os yw'n para, neu'n debygol o bara, o leiaf 12 mis. Diffinnir 'gweithgaredd arferol bob dydd' fel rhywbeth rydych yn ei wneud yn rheolaidd mewn diwrnod arferol. Er enghraifft – defnyddio cyfrifiadur, gweithio amseroedd gosodedig neu ryngweithio â phobl.

Yn wahanol i aelodau o staff, nid yw gwirfoddolwyr yn cael eu cynnwys yn benodol gan ddeddfwriaeth cydraddoldeb, ond dylid cadw at ysbryd y ddeddfwriaeth fel mater o arfer da wrth weithio gyda gwirfoddolwyr.

Ceir nifer o fathau gwahanol o gyflyrau iechyd meddwl a all arwain at anabledd, gan gynnwys:

- a. dementia
- b. iselder
- c. anhwylder deubegynol
- d. anhwylder obsesiynol cymhellol
- e. sgitsoffrenia
- f. hunan-niwed

## Gwybodaeth Bellach

Mae'r [Safon Buddsoddi mewn Gwirfoddolwyr](#) yn ei gwneud yn ofynnol i fudiadau fod yn agored i gynnwys gwirfoddolwyr o gefndiroedd a galluoedd amrywiol a'i fod yn ymrwymo'r adnoddau angenrheidiol (Dangosydd 3.1) a bod tasgau'n cael eu haddasu, pan fo'n bosib, i anghenion, galluoedd a diddordebau gwirfoddolwyr unigol (Dangosydd 4.4).

Mae gwefan Mind Cymru yn cynnwys [offer am ddim](#) i'ch cynorthwyo i wella iechyd meddwl yn eich gweithle [www.mind.org.uk](http://www.mind.org.uk)

[Cyhoeddiadau amrywiol](#) yn ymwneud â Deddf Cydraddoldeb 2010

Gweler hefyd daflen wybodaeth WCVA/cynghorau gwirfoddol sirol:

4.12 [Gwirfoddolwyr a budd-daliadau lles](#)

4.22 [Rheoli ymadawiadau gwirfoddolwyr](#)

## Atodiad

### Cynllun Gweithredu Lles

Mae Cynllun Gweithredu Lles yn ein hatgoffa beth mae angen i ni ei wneud i fod yn iach wrth wirfoddoli ac yn nodi beth all ein goruchwylwyr ei wneud i'n cefnogi'n well.

Bydd y wybodaeth yn y ffurflen hon yn cael ei chadw'n gyfrinachol a'i hadolygu'n rheolaidd gennych chi a'ch goruchwylwr gyda'ch gilydd. Nid oes angen i chi ond rannu gwybodaeth rydych yn hapus i'w rhannu ac sy'n berthnasol i'ch rôl wirfoddol a'i chyddestun. Nid yw'r ffurflen hon yn gyfreithiol rwymol ond bydd yn ein helpu i gytuno, ar y cyd, sut i'ch cefnogi'n ymarferol yn eich rôl a diwallu unrhyw anghenion iechyd.

1. Beth sy'n eich helpu i fod yn iach yn feddyliol wrth wirfoddoli?  
(Er enghraifft: cymryd toriadau digonol, bod yn glir ynghylch tasgau)

2. Beth all eich goruchwylwr ei wneud i'ch cefnogi i fod yn iach yn feddyliol wrth wirfoddoli? (Er enghraifft: adborth a goruchwyliaeth reolaidd, egluro datblygiadau ehangach)

3. A oes yna unrhyw sefyllfaoedd a all godi yn ystod eich gwaith gwirfoddol a all achosi anhwylder iechyd meddwl i chi? (Er enghraifft: gwrthdaro, rhywbeth yn mynd yn groes i'r bwriad)

4. Sut allai straen/anawsterau iechyd meddwl effeithio ar eich gwaith gwirfoddol? (Er enghraifft: ei gwneud yn anodd gwneud penderfyniadau neu ganolbwyntio ar dasgau)

5. A oes yna unrhyw arwyddion cynnar y gallem sylwi arnynt pan fyddwch yn dechrau teimlo dan straen/yn wael yn feddyliol?  
(Er enghraifft: newidiadau yn eich ymddygiad arferol, cilio i ffwrdd o bobl eraill)

6. Pa gymorth y gellid ei roi yn ei le i leihau sbardunau neu'ch cefnogi i reoli symptomau? (Er enghraifft: amser ychwanegol gyda'ch goruchwyliwr)

7. Os ydym yn sylwi ar arwydd cynnar eich bod yn teimlo dan straen neu'n wael – beth ddylem ei wneud? (Er enghraifft: siarad â mi'n unigol amdano, cysylltu â rhywun rwyf wedi gofyn i gael ei gysylltu)

Nodwch enwau a rhifau cyswllt os ydych am i'ch rheolwr llinell gysylltu â rhywun os ydych yn wael.

8. Pa gamau y gallwch eu cymryd os ydych yn dechrau teimlo'n wael wrth wirfoddoli? A oes yna unrhyw beth y mae angen i ni ei wneud i'ch helpu i gymryd y camau hyn? (Er enghraifft: cymryd toriad a mynd am dro byr, gofyn i'ch goruchwyliwr am gymorth.)

Llofnod y gwirfoddolwr.....

Dyddiad.....

Llofnod y goruchwyliwr.....

Dyddiad.....

Dyddiad adolygu:.....

**Wedi'i addasu o Mind Cymru**

## 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 berson weithredu neu wrthod gweithredu arno.

### Am rhagor o wybodaeth cysylltwch â

**Mantell Gwynedd**

23-25 Y Bont Bridd, Caernarfon, Gwynedd, LL55 1AB

**Elusen Gofrestredig:** 1068851

**Ffôn:** 01286 672626

[ymholiadau@mantellgwynedd.com](mailto:ymholiadau@mantellgwynedd.com)

**Ffacs:** 01286 678430

[www.mantellgwynedd.com](http://www.mantellgwynedd.com)

Cynhyrchwyd gan WCVA, Cynghorau Gwirfoddol Sirol a Chanolfannau Gwirfoddoli  
**Wedi ei ddiweddarau:** 10/01/2017



Ffôn: 0800 2888 329  
[www.wcva.org.uk](http://www.wcva.org.uk)