

# Prosiect Perthyn



Women Side by Side uses peer support to improve the mental health of women facing disadvantage. The project is supported by Mind and Agenda, the alliance for women and girls at risk.

# Rhagair



Pleser yw cael cyflwyno'r adroddiad hwn. Mae 'Perthyn' yn ffordd arloesol o weithio er mwyn cefnogi lles emosiynol ffoaduriaid a cheiswyr lloches. Mae'n rhyfeddol sut y gall ychydig bach o gyllid ddangos rhywbeth mor bwerus.

Fe ddechreuodd y daith tuag at y prosiect hwn yn 2017, lle bu cyfarfod sgwrs â rhai oedd yn gweithio gyda rhai a oedd yn gweithio gyda ffoaduriaid a cheiswyr lloches ynghylch eu hiechyd meddwl yn sbardun i feddwl am ddull newydd o weithio. Roedd angen i'r dull hwn fod ag empathi, naratif a pharch yn graidd iddo wrth i ni gerdded ochr yn ochr â menywod a chlywed eu straeon am bontio i fywyd Prydeinig a'r effaith gafodd y cynnwrf hwn ar eu hemosiynau. Roedd yn bwysig symud oddi wrth drin teithiau ffoaduriaid a cheiswyr lloches fel rhywbeth annormal gan eu troi yn fater meddygol, yn aml gyda'r dybiaeth bod problem iechyd meddwl.

Prosiect un flwyddyn oedd Perthyn gyda'r brif nod o gynyddu capasiti'r rhai a oedd yn gweithio gyda lles ffoaduriaid a cheiswyr lloches trwy hyfforddi arweinwyr cymheiriaid. Dewisodd naw menyw o Gasnewydd ymuno â'r prosiect dros gyfnod o flwyddyn, gan ddysgu sut i ddod yn arweinwyr cymheiriaid. Yn ystod y flwyddyn, llwyddodd yr arweinwyr cymheiriaid hyn i ymgysylltu â 43 o'u cyd ffoaduriaid neu geiswyr lloches mewn tri grŵp. Roedd y grwpiau hyn yn cynnwys pobl o bob cwr o'r byd a oedd yn siarad nifer o ieithoedd gwahanol. Cafodd Perthyn ei ariannu gan y 'Gronfa Treth Tamponau' trwy Mind a

chafodd ei chynnal mewn partneriaeth â Chroes Goch Prydain a'u rhaglen helaeth ar gyfer menywod yng Nghasnewydd.

Roedd yr arweinwyr cymheiriaid yn teimlo bod Perthyn yn cynnig gofod ar gyfer 'noddfa'. Fe wnaethant ddatblygu synnwyr o 'berthyn' trwy gyfarfod a siarad ynghylch pethau nad oedd ganddynt iaith i siarad amdanynt cyn hynny, neu faterion a oedd yn dabw yn eu gwledydd. Roeddent yn teimlo eu bod wedi tyfu o ran eu datblygiad personol trwy gymryd rôl arweinydd cymheiriaid.

Y gwahaniaeth gyda'r prosiect hwn yw na chymrwyd grŵp o bobl a'u hyfforddi dros ychydig ddyddiau i ddarparu cefnogaeth iechyd meddwl i'w cymheiriaid. Nid oedd yn gwrs rhagnodol o wyth wythnos ar gyfer dysgu ynghylch symptomau afiechyd meddwl. Nid oedd yn dysgu cynghorion am sut i wella iechyd meddwl. Nid oedd yn ceisio datrys problemau. Mewn gwirionedd ni chafodd y geiriau 'iechyd meddwl' eu crybwyll mewn unrhyw sesiwn grŵp. Yn hytrach, fe fodelodd ffordd o weithio a ddangosodd iddynt sut i arwain eu cymheiriaid eu hunain gan wneud y prosiect yn gynaliadwy. Fel y rhan fwyaf ohonom, wrth i'r grwpiau barhau tu hwnt i fywyd y prosiect, maent wedi addasu i fod ar-lein yn ystod cyfnod COVID-19.

Jenny Burns, Cyfarwyddr Cyswllt (Cymru)

\*Hoffwn ddiolch yn arbennig i'r Athro Nicole Burchett (Sefydliad Iechyd Meddwl) a Theresa Mgzah Jones (Croes Goch Prydain) am wneud y prosiect hwn yn un mor llwyddiannus.

# Crynodeb gweithredol



*'...ond dod yma, a'n gwneud ni yn arweinydd cymheiriaid...  
croeso, cynnes, drws agored, golygu popeth i ni.'*

Bu Perthyn yn mynd am flwyddyn o Ionawr 2019. Roedd yn brosiect menywod yn unig a chafodd ei ariannu gan y 'Gronfa Treth Tamponau' trwy'r elusen iechyd Mind. Roedd y prosiect hwn yn bartneriaeth rhwng y Sefydliad Iechyd Meddwl (SIM) a Croes Goch Prydain (CGP).

Trwy ddull seicogymdeithasol CGP o gefnogi ffoaduriaid a cheiswyr lloches, nododd cydlynnydd y rhaglen fenywod yr angen am ofod i fenywod allu cyfathrebu a rhannu y tu hwnt i sefyllfa fwy ffurfiol dosbarth. Felly'r nod oedd creu gofod lle gallai ffoaduriaid a cheiswyr lloches benywaidd siarad 'o'r galon' am bethau, creu cyfeillgarwch newydd, gwella eu llythrennedd emosiynol yn y Saesneg a lleihau arwahanrwydd.

Dull 'arwain gan gymheiriaid' oedd sail Perthyn a dechreuodd gyda recriwtio arweinwyr cymheiriaid. Gwahoddwyd y menywod hyn i ymuno â Perthyn gyda'r nod tryloyw o'u cefnogi i hwyluso'r grŵp. Cafodd cyfanswm o 11 menyw eu recriwtio fel arweinwyr cymheiriaid. Dros amser gadawodd tair y grŵp o ganlyniad i'w datblygiad personol ac ymrwymiadau eraill, gan adael cyfanswm cyson o naw.

Defnyddiwyd dull hyfforddi wedi'i fodolu gyda'r arweinwyr cymheiriaid i helpu eu grymuso er mwyn datblygu'r sgiliau angenrheidiol ar gyfer cynnal y grŵp eu hunain.

Roedd cyfanswm o 43 menyw yn rhan o'r prosiect (yn cynnwys yr arweinwyr cymheiriaid a'r aelodau a recriwtiwyd ganddynt i fynychu'r grŵp) a ffurfiwyd tri grŵp. Yn ystod y prosiect fe unodd y grwpiau hyn yn ddau, gan gyfarfod ddwywaith y mis.

Roedd y naw arweinydd cymheiriaid yn adrodd eu bod wedi cael budd. Arweiniodd dadansoddiad o grŵp ffocws gyda'r arweinwyr cymheiriaid at bum thema:

- Noddfa Perthyn.
- Y teimlad o berthyn.
- Ymgymryd â rôl.
- Datblygiad personol.
- Perthyn yn y dyfodol.



# Cyflwyniad



Mae prosiect Perthyn yn bartneriaeth arloesol rhwng CGP a'r SIM. Ei ffocws oedd gweithio gyda ffoaduriaid a cheiswyr lloches (FfaChLI) benywaidd, gaiff eu hystyried yn grŵp sydd 'mewn perygl', a defnyddiwyd model cefnogaeth gan gymheiriaid. Nodau'r prosiect oedd:

- hyfforddi chwe arweinydd cymheiriaid i allu cynnal eu grwpiau cefnogi cymheiriaid eu hunain yn gynaliadwy
- datblygu rhwydweithiau cefnogi FfaChLI y tu allan i'r dosbarthiadau Saesneg ar gyfer siaradwyr ieithoedd eraill (ESOL)
- gwella llythrennedd emosiynol FfaChLI yn y Saesneg
- cynyddu'r ddealltwriaeth o les emosiynol FfaChLI ac arwain grwpiau cynaliadwy ar gyfer y SIM a CGP.

Fe greodd y grwpiau hyn ofod ar gyfer trafod profiadau, iechyd a lles emosiynol a galluogodd gefnogaeth i'w gilydd ynghyd â chyfeirio at adnoddau eraill. Mae partneriaeth y SIM a CGP yn cefnogi'r gwaith cyfranogol ehangach gaiff ei gynhyrchu ar y cyd gan y ddau sefydliad. Daeth â gwahanol sgiliau, profiad a chyfleoedd ynghyd, a oedd yn caniatáu datblygu prosiect unigryw.

Roedd prosiect Perthyn yn digwydd ochr yn ochr phrosiect CGP yng Nghasnewydd 'Chwyddo Lleisiau Ceiswyr lloches a Ffoaduriaid dros Integreiddio a sgiliau Bywyd' ('Amplifying the Voices of Asylum seekers and refugees for Integration and Life skills') (**AVAIL**). Mae prosiect AVAIL yn adeiladu ar egwyddorion cyd-



Dorothea Iselder Mawr by fatih Sultan

gynhyrchu a chyfranogi. Nod y prosiect oedd defnyddio dulliau cyfranogol i greu llwybrau ar gyfer cefnogi integreiddio mewn pedair gwlad amrywiol yn economaidd, yn gymdeithasol, yn ddiwylliannol a gwleidyddol ar hyd y llwybr mudo Ewropeaidd. Mae'r ymyriadau hyn, a luniwyd gan ffoaduriaid, yn cynnwys rhaglenni sgiliau bywyd yng Nghymru ac roedd cefnogaeth seicogymdeithasol, gwaith achos a gwaith grŵp yn cyd-fynd â nhw. Mae CGP wedi treialu lluo o'r ymyriadau hyn yn Latfia, Iwerddon, yr Eidal a'r DU dros y blyneddau diwethaf (gweler **International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies**) ac



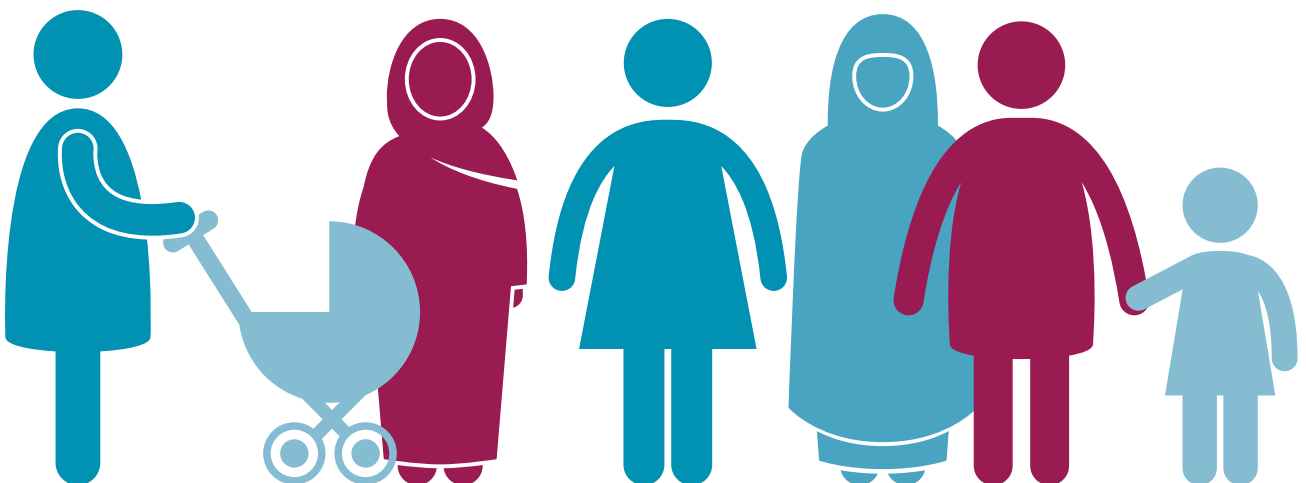
mae'r gwerthusiad hwn yn cefnogi'r ymchwil ehangach a gynhaliwyd gan CGP ar effaith ymarfer cyfranogol (lansiwyd yr adroddiad yn ystod haf 2020).

Mae'r **SIM** yn darparu cefnogaeth mewn sawl ffordd gan gynnwys dylanwadu ar bolisi, darparu gwasanaeth a bod yn 'bartner dysgu'. Mae **SIM Cymru** wedi cefnogi cyrff cyhoeddus megis Iechyd Cyhoeddus Cymru, Chwaraeon Cymru a Chyngor Gwynedd, i feddwl am eu darpariaeth gwasanaeth presennol o safbwynt iechyd meddwl a lles. Ochr yn ochr â hyn mae'r SIM yn cynnal nifer o brosiectau sy'n gweithio ar draws y rhydwant gydol oes gyda'r ffocws ar iechyd cyhoeddus ac atal. Mae'r enghreifftiau o brosiectau darparu gwasanaethau yn cynnwys **cynlluniau tai i ennyn diddordeb oedolion yn ddiweddarach mewn bywyd** mewn sesiynau dan arweiniad cymheiriaid gyda'r nod o frwydro yn erbyn arwahanrwydd ac unigrwydd, **prosiect ar gyfer tadau newydd** mewn partneriaeth â chlwb pêl-droed lleol, lle defnyddir diddordeb mewn pêl-droed i ddarganfod mwy am y newid i ddod yn dad a'r

**Prosiect Gwytnwch** sy'n rhydwantu addysg, iechyd a'r trydydd sector, er mwyn adeiladu gwytnwch gyda phobl ifanc trwy gefnogaeth athrawon, rhieni, teulu a staff eraill.

Cafodd prosiect Perthyn ei ariannu gan y 'Gronfa Treth Tamponau' drwy'r elusen iechyd meddwl Mind, am flwyddyn o Ionawr 2019. Datblygodd Mind, mewn partneriaeth â Sefydliad McPin, ymagwedd dulliau cymysg i bwrpas adrodd i'r rhai oedd yn ariannu. Cafodd yr wybodaeth hon ei chasglu gan staff McPin, y SIM a CGP trwy gydol y prosiect.

Yn ychwanegol i'r gofynion adrodd a nodwyd uchod, cynhaliodd y SIM ei werthusiad ei hun sy'n ganolbwynt i'r adroddiad hwn. Mae'n cyflwyno cyddestun poblogaeth FfaChLI yn y DU yn gryno cyn cyflwyno trosolwg o sefydlu a chynnal grŵp gaiff ei arwain gan gymheiriaid. Caiff y data demograffig, a'r hyn a gasglwyd trwy grwpiau ffocws a holiaduron eu cyflwyno yn yr adran canfyddiadau, cyn trafod myfyrdodau staff ar heriau a llwyddiannau'r prosiect.



## Cefndir

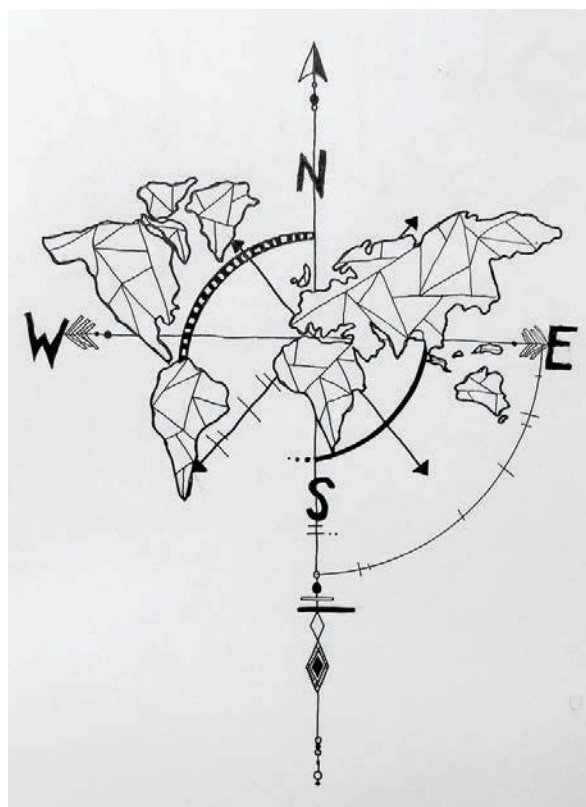


### FfaChLI yn y Deyrnas Unedig

Gelwir unigolion sy'n ceisio diogelwch rhag rhyfel, aflonyddwch a gwrthdaro gwleidyddol mewn gwledydd eraill yn geiswyr lloches. Er mwyn aros yn y wlad ddiogel o'u dewis, mae'n ofynnol i'r unigolion ddechrau ar broses ymgeisio hir. Yn y DU, ar ôl cael Caniatâd i Aros yn Amhenodol (ILR) (nad yw'n statws parhaol) daw'r unigolyn yn ffoadur cydnabyddedig. Fodd bynnag, yn anffodus, nid yw pawb sy'n ceisio gwarchodaeth ryngwladol yn cael statws ffoadur yn y wlad y maent yn gwneud cais ynddi.<sup>1</sup>

Mae ystadegau'r llywodraeth yn dangos y bu 29,380 o geisiadau am loches yn y DU yn 2018, cynnydd o 11% ar y flwyddyn flaenorol.<sup>2</sup> Yn ôl ystadegau Uwch Gomisinydd y Cenhedloedd Unedig dros Ffoaduriaid (UNHCR), yn 2018 roedd gan y DU 45,244 o unigolion yn aros am hawliadau lloches. Roedd y nifer uchaf o geisiadau yn y DU yn dod o Irac, Albania, Eritrea, Pacistan ac Iran.<sup>3</sup> Er y gall y niferoedd hyn ymddangos yn fawr, nid oes gan y DU fwy o geiswyr lloches o gymharu â gwledydd Ewropeaidd eraill (7% o gyfanswm yr ymgeiswyr yn 2019).

Mae'r Swyddfa Gartref, ac asiantaethau cysylltiedig, yn darparu cefnogaeth i geiswyr lloches yn y DU sy'n cynnwys darparu tai, cymorth ychwanegol i famau, prydau ysgol am ddim, mynediad i'r GIG a lwfans o £37.75 yr wythnos.<sup>4</sup> Pan fydd ceisiwr lloches wedi derbyn statws ffoadur, rhoddir un mis i unigolion



Amy Greerman

wneud cais am gymorth ariannol a thai gan y llywodraeth. I lawer, fodd bynnag, nid yw hyn yn ddigon o amser, gan adael llawer i droi at lochesi i'r digartref neu gysgu allan. Amlygodd adroddiad a gyhoeddwyd yn 2018 gan Crisis UK, elusen genedlaethol ar gyfer pobl ddigartref, fod ymfudwyr yn un o'r grwpiau sydd fwyaf mewn perygl o fod yn ddigartref, gyda 39% o'r holl bobl sy'n cysgu allan yn Llundain â statws ffoadur.<sup>5</sup>

Cynhaliodd y prosiect 'Sanctuary Scotland' yn yr Alban werthusiad o faterion iechyd meddwl a darganfod bod iechyd meddwl gwael yn fater



iechyd cyhoeddus mawr i ffoaduriaid a cheiswyr lloches benywaidd.<sup>6</sup> Caiff y canlyniad hwn ei adleisio mewn astudiaeth gydwethredol a oedd yn canolbwyntio ar fenywod a gynhaliwyd gan Gyngor Ffoaduriaid yr Alban ac Ysgol Hylendid a Meddygaeth Drofannol Llundain. Roedd y canlyniadau hyn yn dangos bod iechyd meddwl ymhlith y boblogaeth hon yn fater o bwys gyda 57% o'u sampl o fenywod yn arddangos symptomau o PTSD, 20% yn nodi eu bod meddwl am hunanladdiad a 22% yn dweud eu bod wedi ceisio cymryd eu bywydau eu hunain.<sup>7</sup> Yn ychwanegol, ni ellir anwybyddu stigma fel rhywbeth sy'n cyfrannu at yr anawsterau a wynebwr gan geiswyr lloches a ffoaduriaid a rhywbeth sy'n effeithio ar eu hiechyd meddwl. Dyma oedd ffocws adroddiad gan y Sefydliad Iechyd Meddwl<sup>8</sup> a oedd yn nodi deg argymhelliad er mwyn dylanwadu ar bolisi gyda'r nod o leihau stigma a'i ganlyniadau negyddol yn yr Alban.

Ymhlith y mentrau sy'n helpu i leihau'r stigma ar gyfer FfaChLI mae creu 'Dinasoedd Noddfa' ledled y byd. Mae gan y dinasoedd hyn y weledigaeth o ddarparu amgylchedd diogel a chroesawgar i bawb sy'n ceisio lloches yn y DU. Ar hyn o bryd mae 11 dinas noddfa yng Nghymru ac mae prosiectau'n cael eu cynnal i gefnogi FfaChLI ledled y wlad. Mae Llywodraeth Cymru hefyd wedi datblygu cynllun gweithredu er mwyn gweld Cymru yn dod yn 'Genedl Noddfa' ar gyfer FfaChLI.<sup>9</sup> Mae'r cynllun yn cynnwys pedwar prif faes i Gymru ganolbwyntio arnynt ac mae'n cysylltu gyda'r nod o sicrhau cydraddoldeb a thegwch ledled Cymru fel y nodir yn Neddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015.<sup>10</sup>

## Iechyd meddwl a chefnogaeth gan gymheiriaid

Ymchwiliodd tystiolaeth o fetadadansoddiad gan Porter and Haslam,<sup>11</sup> i ffactorau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl cyn ac ar ôl ymfudo. Roedd yr awduron yn priodoli amodau ôl-ymfudo, megis byw mewn llety sefydliadol a chyfleoedd economaidd a rwystrwyd, i ddeilliannau iechyd meddwl sy'n gwaethygu. Yn ychwanegol, awgrymodd y dadansoddiad bod ffoaduriaid a oedd yn hŷn, yn fenywaidd neu a oedd wedi bod â statws economaidd-gymdeithasol uwch yn flaenorol, yn fwy tebygol i fod ag iechyd meddwl gwaeth na'u cymheiriaid. Casglwyd bod y dadansoddiad yn cefnogi pwysigrwydd y rôl gaiff ei chwarae gan ffactorau cydestunnol, cyn ac ar ôl dadleoli. Fodd bynnag, roedd hefyd yn cydnabod yr effaith gadarnhaol y gall ymdrechion dyngarol gan sefydliadau, megis CGP, eu cael ar wella amodau ar gyfer y boblogaeth hon.

Nododd astudiaeth ansoddol gan Liamputtong et al.<sup>12</sup>, bod creu rhwydweithiau cymdeithasol, gwella lles a darparu profiadau sy'n grymuso yn fuddion a gafwyd gan grŵp cefnogi cymheiriaid ar gyfer FfaChLI yn Awstralia. Hwyluswyd creu'r rhwydweithiau cymdeithasol drwy'r grŵp cefnogi, a oedd yn caniatáu i fenywod gyfarfod ag unigolion eraill mewn sefyllfa debyg yn eu cymunedau eu hunain. Nododd menywod a fynychodd y grŵp cefnogi hwn gysylltiad dyfnach ag aelodau eraill o'r grŵp trwy rannu profiadau ac, o ganlyniad, fe ehangodd y menywod eu rhwydweithiau cefnogi i'w cymunedau. Ymhellach at



hyn, canfu'r awduron bod mynychu'r grŵp yn gwella eu lles, yn lleihau eu harwahanrwydd cymdeithasol ac yn cynyddu cefnogaeth gymdeithasol. Mae'r weithred hon o dderbyn a rhoi cefnogaeth gymdeithasol yn cynyddu gwytnwch emosiynol a gall weithredu fel mesur ataliol rhag datblygu problemau iechyd meddwl.<sup>13</sup>

Mae ymyriadau cefnogi cymheiriaid yn caniatáu unigolion i geisio cyngor a strategaethau gan y rhai hynny sydd â phrofiad a rannwyd. Mae ymchwil wedi dangos bod cefnogaeth dan arweiniad cymheiriaid yn cynnig nifer o fuddion ac mae'r sail tystiolaeth yn parhau i dyfu gan gydnabod y budd y gall y dull hwn ei gael.<sup>14</sup>

Elfen ychwanegol i'r grwpiau cymheiriaid yw'r arweinwyr cymheiriaid, megis y rhai hynny â phrofiad byw, yn cymryd y rôl o hwyluso'r grŵp. Gyda'r gefnogaeth a'r hyfforddiant cywir, mae'r dull hwn yn rhoi cyfle i arweinwyr cymheiriaid adeiladu hyder, cael gwybodaeth newydd a datblygu sgiliau trosglwyddadwy. Mae ymchwil ar ymyriadau cefnogaeth cymheiriaid<sup>15</sup> yn awgrymu, wedi dau ddiwrnod o hyfforddiant arweinwyr cymheiriaid (neu hyfforddiant hunan reoli), bod grwpiau dan arweinyddiaeth cymheiriaid yn dangos gwelliant iechyd meddwl tymor hir arwyddocaol o'r asesiad cychwynnol, wrth gymharu ó mis a 12 mis wedi hynny. Un rhwystr sy'n wynebu FfaChLL rhag ymgysylltu â chefnogaeth cymheiriaid yw caffael yr iaith a ddefnyddir yn y wlad ddiogel a'r diffyg hyder wrth ei defnyddio. Fodd bynnag, gall y sefyllfaedd mwy anffurfiol yn y grwpiau

cymheiriaid gynnig cyfle i ddysgu geirfa newydd, gan alluogi ffoaduriaid a cheiswyr lloches i fynegi eu hunain, ochr yn ochr â chreu cyfleoedd i unigolion siarad am eu profiadau a chael mynediad at gefnogaeth.

## Partneriaeth Perthyn

Croes Goch Prydain yw'r trydydd sefydliad anllywodraethol mwyaf sy'n darparu cefnogaeth i ffoaduriaid. Mae Croes Goch Prydain yn cefnogi ffoaduriaid a phobl sy'n ceisio lloches yn y DU i ailadeiladu eu bywydau ar ôl dianc rhag gwrthdaro, erledigaeth, mudo a pherygl. Maent yn darparu bwyd a hanfodion megis nwyddau ymolchi i unigolion a theuluoedd ac, yn bwysig iawn, maent yn eu cefnogi i ganfod eu ffordd trwy'r broses gymhleth o ddod yn ffoadur.<sup>16</sup> Gellir dadlau bod y gwasanaethau y maent yn eu cynnig, yn ychwanegol i'r gefnogaeth sylfaenol a gynigir gan y Swyddfa Gartref, yn hanfodol ar gyfer iechyd a lles y boblogaeth hon.<sup>17</sup> Sefydlwyd Rhaglen Ffoaduriaid Benywaidd Croes Goch Prydain yng Nghasnewydd yn 2008.

Mae'r SIM yn elusen sydd â hanes hir ac yn ddiweddar dathlodd ei ben-blwydd yn 70. Mae'r sefydliad yn defnyddio dull iechyd cyhoeddus o atal, canfod datrysiadau i unigolion, i rai mewn perygl, ac i gymdeithas yn gyffredinol, er mwyn gwella lles meddyliol pawb. Mae'n ymwneud â rhaglenni cymunedol a chymheiriaid niferus ac amrywiol sy'n cynnwys gwahanol boblogaethau o FfaChLL ac mae hefyd yn ymgymryd ag ymchwil gwerthfawr, ymgysylltu cyhoeddus, ymgyrchoedd ac eiriolaeth.



# Sesiynau hyfforddiant wedi'u modelu



*'...i mi, rwy'n gwybod (diwrnod) i rannu popeth amdanaf i, felly rwy wedi cadw drwy'r wythnos ac rwy'n gwybod (diwrnod) bydd gen i iechyd meddwl a beth ddigwyddodd i mi,... adref, fe gadwa'i beth sy'n digwydd wythnos nesaf... i mi mae'n un diwrnod, fy niwrnod i.'*

Daethpwyd at y prosiect gyda chynaliadwyedd mewn golwg. Gan fod y cyllid wedi ei gyfyngu i flwyddyn, roedd yn bwysig bod y grwpiau'n hunangynhaliol erbyn diwedd y cyfnod. Y SIM arweiniodd ar greu cynnwys y grŵp a'r grwpiau dan arweiniad cymheiriaid, cefnogwyd hyn gan CGP gyda'r logisteg o gynnal grŵp yn eu swyddfa yng Nghasnewydd, de Cymru.

## Hyfforddiant wedi'i fodelu gydag arweinwyr cymheiriaid

Defnyddiwyd dull hyfforddiant wedi'i fodelu i helpu i hwyluso sesiynau. Beth bynnag fo cynnwys y sesiwn a gyflwynwyd, roedd staff profiadol y SIM yn arddangos sgiliau hwyluso gwaith grŵp a sgiliau rhyngpersonol ardderchog, er mwyn i'r arweinwyr cymheiriaid ddatblygu eu dysgu. Roedd staff y SIM yn atgyfnerthu hyn trwy wneud sylwadau ar sut roeddent yn hwyluso, roedd hyn yn cynnwys sesiwn adrodd yn ôl fer ar



Sgwrsio by Ylli Haruni



ddiwedd pob sesiwn. Mabwysiadwyd y dull hwn er mwyn rhoi'r cyfle gorau ar gyfer cynaliadwyedd y prosiect wrth i'r arweinwyr cymheiriaid ddatblygu eu sgiliau eu hunain.

Roedd yr hyfforddiant yn cynnwys sesiwn ar wahân ar bob un o'r canlynol:

- **Sesiwn 1: Cyflwyno Perthyn**

Ymunodd staff y SIM â dosbarthiadau ESOL amrywiol lle cafodd y dysgwyr eu cyflwyno i'r prosiect a'i nodau. Yna, cafodd y sesiwn ei chynnal yn unol â chynllun Perthyn, gyda thrafodaeth, ac yna'r cynnig o gyfle i ddod yn arweinydd cymheiriaid.

- **Sesiwn 2: Y Daflen Hysbysebu**

Cafodd datblygiad hysbysebu a recriwtio Perthyn ei hwyluso trwy gyd-gynhyrchu.

- **Sesiwn 3: Cynllunio**

Hwyluswyd trafodaeth ar logisteg sefydlu grŵp.

- **Sesiwn 4: Hwyluso**

Cyflwynwyd y dull hyfforddiant wedi'i fodelu a chefnogwyd sgysiau i archwilio meysydd risg a oedd angen eu hystyried wrth gynnal grŵp.

- **Sesiwn 5: Strwythur**

Siaradwyd am sut i hwyluso cynnwys sesiwn Perthyn gyda'r arweinwyr cymheiriaid, roedd ganddynt beth gwybodaeth am hyn o'r sesiwn gyflwyno gychwynnol.

Ar ddiwedd bob grŵp roedd aelodau staff y SIM yn defnyddio 'adolygiad' byr er mwyn atgyfnerthu'r agweddau o hwyluso da a welwyd yn yr arweinwyr cymheiriaid ac i godi ymwybyddiaeth o fodelu rôl pob cyd-hwylusydd (megis staff y SIM a CGP).

Roedd yr adolygu hwn yn amlygu ac yn atgyfnerthu rhai o'r technegau a ddefnyddiwyd i greu gofod diogel ar gyfer annog pob aelod o'r grŵp i siarad, er enghraifft trwy ddefnyddio cyswllt llygaid ac i ofyn i bob aelod o'r grŵp a oeddent wedi deall yr hyn a ddywedwyd ac a oedd ganddynt brofiadau tebyg. Anogwyd yr arweinwyr cymheiriaid i rannu eu straeon eu hunain yn y grŵp fel ffordd o roi 'caniatâd' i eraill gyfrannu.

## Sesiynau grŵp FfaChLL

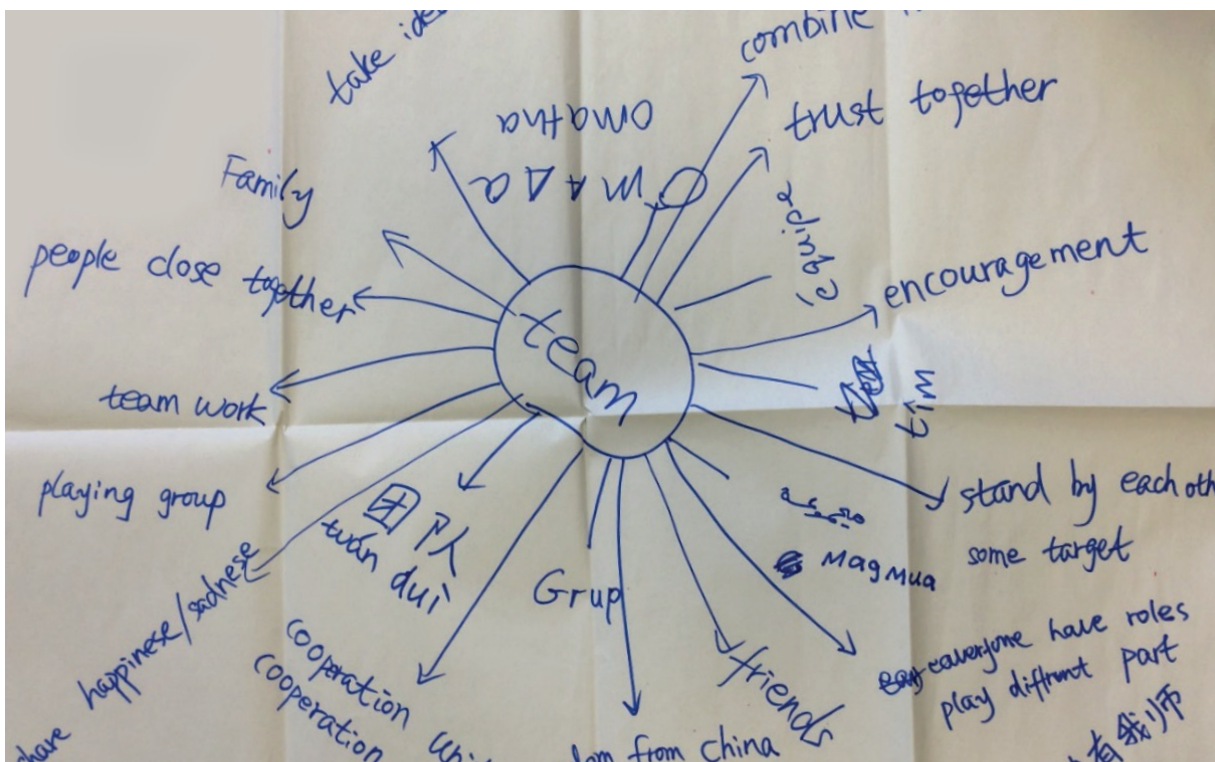
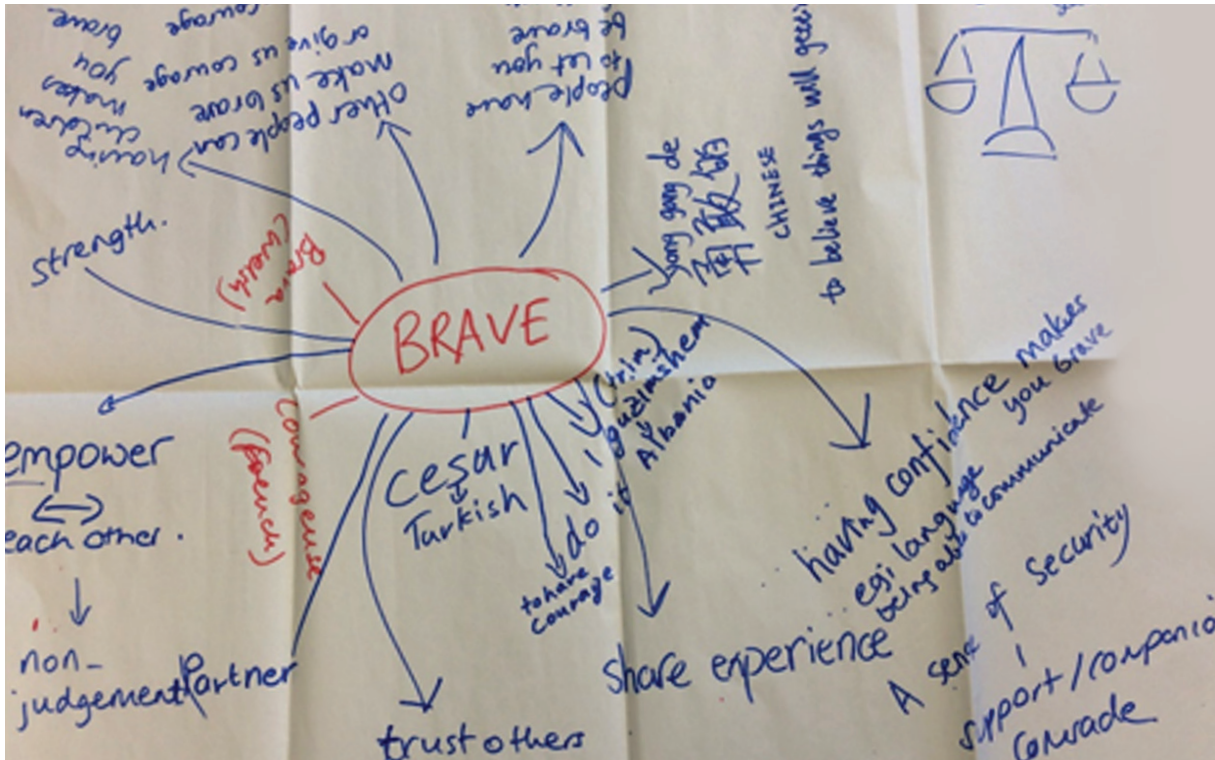
Ar ôl y pum sesiwn hyfforddi arweinwyr cymheiriaid hyn roedd y menywod yn teimlo'n barod i benderfynu ar ddyddiad ac i recriwtio FfaChLL benywaidd ar gyfer cyfarfod cyntaf Perthyn yn swyddfeydd CGP yng Nghasnewydd. Yn y sesiwn gyntaf, ailymwelwyd â chynnwys blaenorol sesiwn un, gan ei fod yn gyfarwydd i'r arweinwyr cymheiriaid.

Caniataodd hyn yr arweinwyr cymheiriaid i ddechrau magu hyder, gan eu bod wedi trafod yn flaenorol ac felly'n gallu helpu i annog aelodau'r grŵp i rannu eu meddyliau a'u profiadau. Roedd pob un o'r grwpiau'n cyfarfod yn annibynnol ar ei gilydd ac fe wanethant ddewis cynnal eu sesiynau bob pythefnos.





Isod mae enghreifftiau o gynnwys y sesiynau a gyd-hwyluswyd gan staff CGP a'r SIM, ac yna a hwyluswyd yn llawn gan yr arweinydd cymheiriaid.



# Enghraifft o'r defnydd o'r gair Saesneg 'handled' yn ystod sesiwn



Yn aml, ar ddechrau pob sesiwn, mae'r hwyluswyr yn sicrhau fod pob aelod yn deall ffocws y sesiwn (ac mae llawer yn troi at eu ffonau er mwyn cyfieithu ac eglurhad). Fe daniodd y gair 'handled', fodd bynnag, sgwrs hir er mwyn egluro ei ystyr a arweiniodd at drafodaeth annisgwyl a thrwyadl ar y gair ac at rannu profiadau personol iawn a oedd yn ymwneud ag ef.

Trwy'r drafodaeth, cytunwyd nad oedd y gair yn golygu cydio yn rhywbeth megis pensel, neu handlen drws. Yn hytrach, roedd yn cwmpasu cael eich 'dal' (pan fyddwch yn syrthio), 'empathi', 'cefnogaeth' a 'chefnogaeth o'r galon'; amser pan oedd y menywod yn teimlo bod rhywun 'wedi gwrando go iawn' arnynt a rhywun 'arall wedi'u cefnogi'.

Aeth y menywod ymlaen i rannu eu straeon personol ac emosiynol eu

hunain o adegau pan deimlasant eu bod yn 'handled'. Arweiniodd hyn at ddwy o'r menywod yn y grŵp yn rhannu eu straeon am eu trafferthion o fod yn fam i blentyn ag anableddau corfforol neu salwch iechyd meddwl. Roedd y ddwy fenyw hyn yn gallu cydnabod nad oeddent ar eu pennau eu hunain, ac roedd cefnogaeth ar eu cyfer y tu mewn a'r tu allan i'r grŵp.

Rhannodd menyw arall stori am symud i'r ardal yn ddiweddar a'r synnwyr o unigrwydd ac arwahanrwydd yr oedd yn ei deimlo. Roedd yn teimlo ei bod yn 'handled' pan dderbyniodd neges garedig gan ei chyn diwtor a gysylltodd i weld sut roedd hi'n ymgartrefu mewn ardal ddaearyddol newydd. Roedd hi'n teimlo bod gwybod bod rhywun yn malio amdani, wedi rhoi hyder iddi geisio cefnogaeth yn yr ardal a bod hynny wedi ei helpu i fagu'r hyder i ymuno â Perthyn.





## Grŵp cefnogi arweinwyr cymheiriaid

Wedi cynnal y grŵp am nifer o wythnosau, cynhaliwyd cyfarfod arweinwyr cymheiriaid. Diben y cyfarfod hwn oedd creu rhwydwaith gefnogol ar gyfer yr arweinwyr cymheiriaid a chynyddu'r tebygolrwydd y byddai'r grŵp yn gynaliadwy. Roedd hwn yn gyfle i ganmol yr arweinwyr cymheiriaid am eu cyflawniadau hyd yma a'u hannog i rannu eu profiadau wrth gynnal y grŵp. Bu defnyddio hwn fel llwyfan yn gymorth i gadarnhau eu dysgu a'r gefnogaeth a oedd wedi datblygu rhyngddynt, o fewn eu grwpiau eu hunain a rhwng bob grŵp.

Yn ystod y sesiwn hon fe awgrymodd y menywod eiriau y gallent eu defnyddio gyda'u grwpiau yn y dyfodol. Roedd hyn yn ddigymell ac anogwyd yr arweinwyr cymheiriaid i gyfathrebu â'i gilydd ynghylch eu dewis o eiriau i'w hargymell yn sesiwn nesaf eu grŵp. Cafwyd hefyd drafodaeth wedi'i hwyluso ynghylch yr hyn yr oeddent wedi ei gael yn heriol a ddilynwyd gan awgrymiadau ar gyfer datrys problemau er mwyn mynd i'r afael â'r heriau hyn. Yn galonogol, yn y sesiwn hon, awgrymodd yr arweinwyr cymheiriaid bod y cyd-hwyluswyr (o'r SIM a CGP) yn cymryd cam yn ôl o hwyluso'r sesiynau nesaf, er mwyn rhoi mwy o reolaeth iddynt. Roedd hyn yn arwydd o'u hyder a'u parodrwydd i barhau â'r grwpiau heb bresenoldeb ychwanegol y rhanddeiliaid.



Zwei schwatzende Frauen mit zwei Kindern. Käthe Kollwitz

O ganlyniad i'r cais hwn, datblygwyd taflen cymorth cof (yn cynnwys y geiriau a awgrymwyd gan yr arweinwyr cymheiriaid ) a rannwyd gyda'r arweinwyr cymheiriaid er mwyn eu cefnogi wrth hwyluso'r grŵp ac i gynyddu eu hyder wrth barhau heb gefnogaeth staff fel cyd-hwyluswyr. Yn ystod y sesiwn hon hefyd, fe gwblhawyd gwerthusiad ar gyfer y SIM, gan gasglu gwybodaeth ar ddefnyddioldeb, neu fel arall, yr hyfforddiant arweinwyr cymheiriaid blaenorol. Bydd canlyniadau hwn, a'r ymchwil a gynhaliwyd gan y SIM, yn cael eu harchwilio.

***'...dydyn ni byth yn sôn, rhaid i ni ei guddio a dod ag ef yma, chi'n gwybod, trafod heb broblem, o ble rwy'n dod rhaid i ni ei guddio, chi'n gwybod, peidio â dweud, ond gallu siarad o fewn terfynau yma, fel ei fod yn normal, chi'n gwybod.'***

## Canfyddiadau



*'Fe wnes i ddod [i'r sesiwn]... ac o'r diwrnod hwnnw rwy wedi symud ymlaen... mae'r diwrnod hwnnw wedi fy newid, fe ddois o'r tŷ yna, y wal yn mynd yn fwy trwchus bob dydd.'*

Nid canfod a oedd FfaChLI benywaidd yn teimlo'n well yn emosiynol o ganlyniad i'w hymwneud â'r prosiect oedd bwriad y prosiect (casglwyd y data hwn gan McPin trwy ddefnyddio sgoriau cyn ac ar ôl). Yn hytrach, y bwriad oedd archwilio llais yr arweinwyr cymheiriaid a staff y prosiect i weld beth ellid ei ddysgu drwy eu profiadau o fod yn rhan o Perthyn.

Cyflwynir demograffeg y grŵp isod, ac yna brofiadau'r arweinwyr cymheiriaid (a gasglwyd drwy holiadur) ar yr hyfforddiant a'r gefnogaeth a roddwyd, a chanlyniadau grŵp ffocws. Yn olaf archwilir myfyrdodau, heriau a llwyddiannau'r staff er mwyn datblygu darlun o brosiect Perthyn fel cyfanwaith.

### DEMOGRAFFEG

Mynychodd cyfanswm o

**43 person**

(aelodau ac arweinwyr cymheiriaid) gyfarfodydd Perthyn o Ionawr hyd Rhagfyr 2019.



**Roedd maint grwpiau'n**

amrywio o wythnos i wythnos, o isafswm o dri i uchafswm o 11.



O'r menywod hyn, recriwtiwyd

**11 arweinydd cymheiriaid**

fodd bynnag, dros oes y prosiect, naw cyson a gafwyd.



**Sesiynau a gynhaliwyd:**

- 12 sesiwn Perthyn.
- Saith cyfarfod grŵp arweinwyr cymheiriaid.



**Y gwledydd a gynrychiolwyd:**

- Albania
- Bangladesh
- China
- Eritrea
- Guinea
- Arfordir Ifori
- Cwrdistan (Twrci ac Irac)
- Swdan
- Tansania.



## Profiadau arweinwyr cymheiriaid Perthyn

Gwahoddwyd yr arweinwyr cymheiriaid i fynychu grŵp ffocws a chwblhau holiadur am eu profiadau. Isod gwelir y canlyniadau o holiadur ar yr hyfforddiant a gawsant er mwyn dod yn arweinwyr cymheiriaid.

Mae dadansoddiad o'r grŵp ffocws yn ychwanegu mwy o fanylder i hyn ac fe arweiniodd at bum thema:

- Noddfa Perthyn.
- Y teimlad o berthyn.
- Ymgymryd â rôl.
- Datblygiad personol.
- Perthyn yn y dyfodol.

## Holiadur: Dod yn arweinydd cymheiriaid

Cwblhawyd yr holiadur gan saith o'r 11 arweinydd cymheiriaid. Roedd yn canolbwyntio ar yr hyfforddiant a fodelwyd a roddwyd gan y SIM a'r datblygiad sgiliau a hyder dilynol er mwyn hwyluso'r grŵp. Dywedodd pob un o'r menywod bod pob un o'r pum sesiwn hyfforddi wedi bod o gymorth iddynt. Amlygodd rai ohonynt ddatblygu hyder a sgiliau trefnu fel blaenoriaeth. Awgrymodd eraill bod datblygu dealltwriaeth o'r hyn sy'n ymwneud â hwyluso grwpiau, megis modelu rôl, wedi bod o gymorth.

*Sut i siarad a rhannu ein problemau.*

*Fe wnes i ddysgu sut i ofyn cwestiynau yn ystod y sesiynau. I wrando ar eraill a rhannu am ein hunain.*

*I wrando mwy. Geiriau newydd. I helpu eraill i ddeall y geiriau'n well.*

Roedd mwyafrif yr arweinwyr cymheiriaid yn graddio eu hunain fel 'eithaf hyderus' wrth gynnal grwpiau ar ôl yr hyfforddiant a graddiodd un ei hun yn nes at 'hynod hyderus'.

## Grŵp ffocws: Rôl yr arweinydd cymheiriaid

Gwahoddwyd pob arweinydd cymheiriaid prosiect Perthyn i grŵp ffocws tuag at ddiwedd cyfnod y prosiect. Cafodd ei gynnal yn swyddfeydd CGP a'i nod oedd casglu'r menywod ynghyd i drafod eu profiadau o ddod yn arweinydd cymheiriaid yn y prosiect. Roedd y cwestiynau a ofynnwyd yn canolbwyntio ar: eu rhesymau dros, a'u disgwyliadau o, ddod yn arweinwyr cymheiriaid; yr anawsterau a gawsant yn y rôl; a beth sydd wedi newid iddyn nhw ers eu hymwneud â phrosiect Perthyn.

Pedair o'r arweinwyr cymheiriaid fynychodd a rhoddodd bob un eu cydsyniad i ddefnyddio'r wybodaeth a roddwyd, ac fe barodd y sgwrs am oddeutu 70 munud (bu'n rhaid gohirio ail gyfarfod lle gwahoddwyd gweddill yr arweinwyr cymheiriaid). Defnyddiwyd dadansoddiad thematig i gynhyrchu'r canfyddiadau dienw, gyda phob arweinydd cymheiriaid yn derbyn rhif. Yn awr, archwilir pob un o'r pum thema gan ddefnyddio dyfyniadau uniongyrchol a drawsgrifwyd o recordiad o'r grŵp.

## Thema 1: Noddfa Perthyn

Roedd y menywod yn gweld grŵp Perthyn fel gofod diogel. Roedd hyn yn rhannol oherwydd y ffaith bod y grŵp yn cael ei gynnal y swyddfeydd CGP yng Nghasnewydd; rhywle yr oedd y menywod yn ei adnabod yn dda, yn gyfforddus ynddo ac yn hoff ohono oherwydd y gefnogaeth yr oeddent wedi ei derbyn gan y sefydliad.

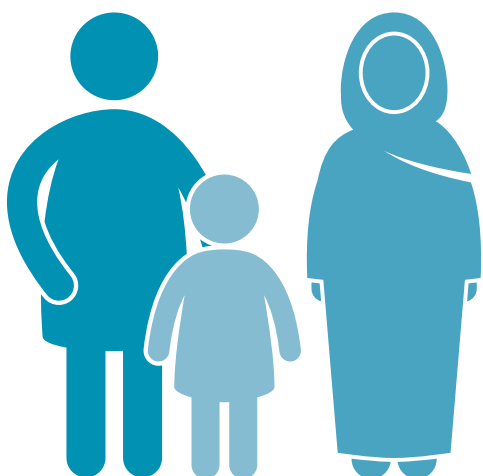
1 – Oherwydd mae bod yn geisiwr lloches ychydig o bopeth sydd gennych, mae dod yma a chi'n ein gwneud yn arweinydd cymheiriaid yn beth mawr, roedd dod yma a dechrau o ddim, chi'n gwybod, weithiau yn teimlo fel ein bod yn neb, ond dod yma, a'n gwneud ni yn arweinydd cymheiriaid... croeso, cynnes, drws agored, golygu popeth i ni.

3 – Mae'n gwneud i mi deimlo'n ddiogel ac rwy'n hyderus yn dweud hynny oherwydd rwy'n gwybod y gwnawn nhw fy helpu, rwy'n gwybod yr iechyd meddwl.

Roedd y menywod yn teimlo bod natur anffurfiol y grŵp yn ychwanegu at y teimlad o ddiogelwch. Er bod llawer ohonynt yn mynychu dosbarthiadau ESOL, fe wnaethant amlygu gwahaniaeth pendant rhwng y dosbarthiadau hynny a Perthyn; roedd dosbarthiadau ESOL yn llawer mwy ffurfiol a strwythuredig na Perthyn. Nid oedd y ffocws a'r amser a roddwyd i siarad am fywyd personol yn Perthyn yn digwydd yn y dosbarthiadau ESOL, lle dim ond yn ystod amser egwyl y teimlent fod cyfle i gael sgwrs. Roedd y menywod yn cydnabod y rheswm am hyn ac yn awgrymu bod ffurfioldeb dosbarthiadau ESOL ac anffurfioldeb Perthyn, yn gryfder penodol o'r prosiectau unigol.

3 – Fel arfer rydyn ni'n ymuno â dosbarth Saesneg, ry'n ni'n mynd adref a byth yn meddwl am ein bywydau... mae dal pethau iechyd meddwl, problemau meddwl, mae iechyd meddwl yn digwydd y dyddiau hyn a'r adeg hynny rwy'n meddwl am iechyd meddwl, oes gen i, efallai rhywun, efallai rhywun yn agos i mi neu fy ffrind, felly rwy'n dechrau meddwl am broblemau iechyd meddwl.

2 – Oherwydd yn y dosbarth ESOL y prif bwyntiau yw sgiliau academiaidd... mae'n wahanol... ond rydych yn dweud cyfle i siarad, dim ond amser paned o de 10 neu 15 munud sydd gennym.





Fodd bynnag, hyd yn oed o gael amser ychwanegol yn y dosbarth ESOL, roedd y menywod yn teimlo y gallent drafod llawer o faterion personol yn Perthyn na fyddent yn eu rhannu yn y dosbarthiadau hyn:

1 – Yn y grŵp cymdeithasol [Perthyn] rydych yn teimlo'n brafiach yn fwy cyfforddus oherwydd dydych chi ddim yn y blaen yn rhoi sesiwn neu'n gwranddo neu chi'n gwybod.

4 – Rydych yn cael meddwl mae gennych yr amser i deimlo'n rhydd i siarad.

1 – Yn union chi'n gwybod... rwyf eisiau dweud y gwir, oherwydd rwy'n gadael popeth i dreulio un awr efo chi ac un awr efo chi, mae'n fendigedig ac rydych yn gwybod ein bod angen hynny.

1 – Oherwydd os rwy'n mynd i'r dosbarth ESOL alla'i ddim dechrau siarad am unrhyw beth, mae'n fy mhoeni.

4 – Maen nhw'n meddwl dy fod yn rhyfedd rwy'ti'n siarad... pam wyt ti'n siarad fel yna, ond ddim yn y dosbarth meddwl [Perthyn].

3 – Weithiau rwy'n mynd i mewn i'r dosbarth ESOL newydd gael ffrae efo fy ngŵr (mae'n chwerrthin) ac mewn hwyliau drwg, mae [Perthyn] yn wahanol, gwahanol iawn.

Roedd grŵp Perthyn yn cael ei weld fel 'teulu, fel 'tîm' ac fel lle hyblyg a hawdd i ystyried eu bywydau a'u teimladau eu hunain. Roedd darparu crèche yn gymorth mawr ar gyfer hyn, ac roeddent yn cydnabod ei fod wedi eu galluogi i gael y gofod er mwyn bod yn gwbl bresennol yn y grŵp, yn hytrach na gorfod troi eu sylw at anghenion eu plant.





## Thema 2: Y teimlad o berthyn

Gyda'r gefnlen gefnogol hon, roedd y menywod yn gallu archwilio maes (megis eu hiechyd meddwl) nad oedd llawer ohonynt wedi ei drafod yn agored yn flaenorol:

3 – Y tro cyntaf i rywun ddod i fy mywyd a siarad am iechyd meddwl, dwi dim yn cyffwrdd hyn, rwy'n meddwl, yn gyntaf rwy'n meddwl ei fod yn sensitif yn gyhoeddus... ond defnyddio ffordd wahanol i siarad amdano, a'i wneud ddim yn sensitif.

1 – Dydyn ni byth yn sôn, rhaid i ni ei guddio a dod ag ef yma, chi'n gwybod, trafod heb broblem, o ble rwy'n dod rhaid i ni ei guddio, chi'n gwybod, peidio â dweud, ond gallu siarad o fewn terfynau yma, fel ei fod yn normal, chi'n gwybod.

4 – I mi, rwy'n gwybod (diwrnod) i rannu popeth amdanaf i, felly rwy wedi cadw drwy'r wythnos ac rwy'n gwybod (diwrnod) bydd gen i iechyd meddwl a beth ddigwyddodd i mi,... adref, fe gadwa'i beth sy'n digwydd wythnos nesaf... i mi mae'n un diwrnod, fy niwrnod i.

Nid yn unig y gwnaeth y gofod a ddarparwyd gan CGP hwyluso'r sgwrs hon, roedd fformat y sesiynau a ddatblygwyd gan y SIM hefyd yn cefnogi hyn. Roedd defnyddio gair unigol i ganolbwyntio arno (wedi ei ddewis gan y SIM i ddechrau, yna gan yr arweinwyr cymheiriaid ac yna wedi ei gyd-gynhyrchu gan bob grŵp), yn caniatáu'r menywod i archwilio meysydd newydd a rhannu eu hanawsterau â'i gilydd a theimlo'n llai unig.

4 – Mae llawer wedi newid... oherwydd Perthyn, wrth gwrs, oherwydd pan ddois y tro cyntaf... i mi doeddwn i ddim yn teimlo fel dweud y tro cyntaf, ond y tro nesaf pan oeddwn yn gweld pawb yn dweud un gair a dal i edrych yn ddwfn, ddwfn yn y gair yma, felly fe wnaeth fy helpu i deimlo'n hyderus i ddweud, i gymryd yr holl iselder yna, a theimlo'n rhydd i'w dynnu allan.

2 – Roeddwn yn swil iawn, wedyn roedd pawb yn llawen iawn iawn a phawb yn rhannu eu profiad ac roedd hynny yn fy ngwneud yn fwy hyderus fy mod yn gallu rhannu fy mhrofiad... rwyf bob amser yn cuddio fy hun a dim ond eisiau gwranddo... ac wedyn gam wrth gam wnes i agor a rhannu hynny... felly mae'n dda iawn.

3 – Rydw i'n wahanol o'r blaen, byth yn siarad ond am yr ochr negyddol, [nawr] rwy'n siarad allan, dydw i ddim yn poeni beth mae eraill yn feddwl.

1 – Rwy'n rhannu rhywbeth efo ti a'i gadw tu mewn rywsut, neu deimlo pan rwyf ar ben fy hun, ti'n gwybod rhannu efo ti, teimlo'n fwy cyfforddus, mwy o groeso a chyfeillgar, pan welais i chi, fy ffrindiau, dywedais 'o, dydw i ddim ar ben fy hun, mae gan bawb rywbeth' ti'n gwybod rwy'n teimlo'n gyfeillgar hyderus, does gen i ddim waliau i ddianc.

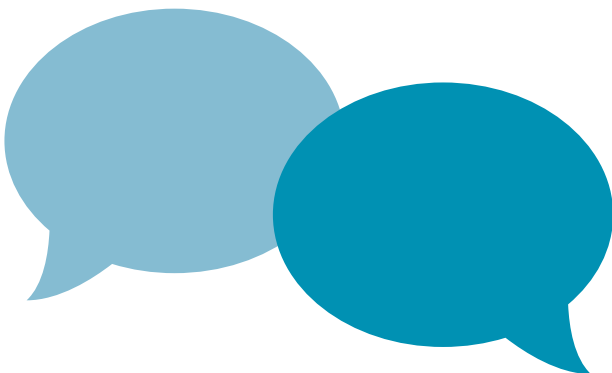


Roedd profiadau arweinwyr cymheiriaid yn haen ychwanegol o ran creu'r gofod hwn. Roedd y menywod yn teimlo cysylltiad â'i gilydd oherwydd y profiad byw ar wybodaeth ar y cyd o sut beth oedd ceisio lloches mewn gwlad wahanol.

2 – Rydyn ni yr un fath ti'n gwybod, rwy'n gwybod ti'n teimlo, ti'n gwybod dwi'n teimlo, ti'n cofio'r gair yna y tro diwethaf [empathi]... ond rydyn ni, rydyn ni gyd yn geisiwr lloches.

3 – Pawb yn agos... mae gan bob yn stori wahanol.

1 – I mi mae llwybr y prosiect, wedi helpu fi achos rydyn ni gyd yr un fath, rydyn ni'n darganfod ein hun, mae'n syniad da iawn... mae gan bob menyw broblem, felly mae gen i broblem, pan maen nhw'n rhannu eu problem, rwy'n rhannu fy mhroblem, felly mae'n fenywod gan fenywod.





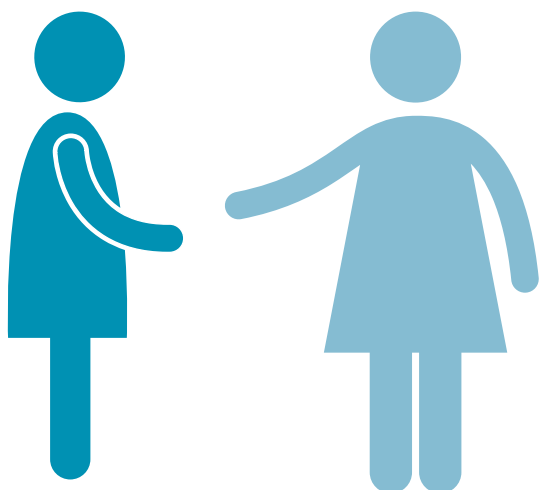
## Thema 3: Ymgymryd â rôl

Yn ystod yr hyfforddiant, anogwyd yr arweinwyr cymheiriaid i adnabod y 'modelu rôl' yr oedd hwyluswyr y SIM yn ei wneud. Roedd pob sesiwn yn cynnwys mewnbwn gan yr arweinwyr cymheiriaid ac amlygwyd tystiolaeth o hwyluso da yn benodol iddynt. Caniataodd y dull hwn i'r arweinwyr cymheiriaid ddatblygu'r wybodaeth ac i adeiladu'r sgiliau ar gyfer cynnal grŵp ar y cyd.

1 – Mae rhannu am ddim... Rwy'n gorfod rhannu oherwydd rydw i'n arweinydd cymheiriaid, Rwy'n gorfod eu help nhw... ac fel yr arweinydd cymheiriaid, arweinydd cymheiriaid, ein rôl ni yw dim ond gwranddo.

4 – Rwy'n meddwl bod yr ieuchyd meddwl Perthyn yn gwneud i mi deimlo, rwy'n helpu un fenyw, rwy'n hapus iawn, dydy hi ddim yma, mae hi yn [gwlad], fe fydd hi'n dod yma, un diwrnod roedd hi'n ddigalon... wnes i siarad gyda hi am bedair awr, wedi hynny roedd hi'n teimlo'n bositif iawn... fe ddwedodd diolch yn fawr iawn am fy helpu i dynnu popeth mas [mynegi ei hemosiynau]... felly mae ieuchyd meddwl yn gwneud i mi deimlo mod i'n gyfrifol amdanaf fi ac am eraill... felly mae ieuchyd meddwl wedi helpu llawer arna'i... rwy'n helpu hi pob ffordd rwy'n gallu, wrth i mi ddysgu gan grŵp Perthyn.

Wrth i'r menywod ddatblygu eu hyder a'u sgiliau dros y misoedd o hwyluso'r grŵp, fe eglurodd un bod mynychu Perthyn wedi caniatáu iddi ddefnyddio ei sgiliau y tu allan i ddiogelwch y grŵp ei hun;



Fel y gwelir yn nhystiolaeth y dyfyniad uchod, roedd hefyd yn rhoi cyfle i fyfyrion ar y dysgu a oedd wedi digwydd wrth ymgymryd â'r rôl. Roedd hyn yn cynnwys yr heriau a ddaeth yn ei sgil ac yr oedd yn rhaid iddynt eu rheoli dros fisoedd y prosiect (er enghraifft, recriwtio menywod i'r grŵp a chysylltu gyda nhw er mwyn eu hannog i fynychu).

Roedd pob un y rhannu'r synnwyr o anferthedd y cyfrifoldeb o gyd-hwyluso, nid yn unig gyda staff y SIM ond y cyfrifoldeb cynyddol o gynnal grŵp gyda'u cyd arweinwyr cymheiriaid wrth i staff y SIM gamu'n ôl o'r rôl.





2 – Eisiau bod yn arweinydd cymheiriaid, mae arweinydd yn fawr, cyfrifoldeb mawr, rwy'n meddwl am y peth (chwerthin) yn fy oed i dydw i heb fod yn arweinydd o gwbl (chwerthin) felly mae'n her mae gen i ddiddordeb, felly wedi dechrau.

4 – Rhywbeth fel [rôl arweinydd cymheiriaid] ddim yn arbennig, ond pan maen nhw'n dweud fel arweinydd cymheiriaid, mae'n rhoi cyfrifoldeb mawr arnoch i wneud i bobl eraill rannu.

Roedd y menywod a oedd yn ymgymryd â'r rôl o ddod yn arweinwyr cymheiriaid yn teimlo synnwyr o falchder.

Roedd y menywod, yn ogystal ag eraill, yn gweld hon fel , swydd gyfrifol a oedd angen sgiliau ac ymroddiad. Fe wnaeth ymgymryd â rôl o'r fath ar wain atynt yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu bod wedi eu grymuso ac yn falch o fod yn rhan mor bwysig o'r prosiect.

1 – Es i adref, wna'i fyth anghofio, es i adref a dweud wrth fy mhlant [fy mod yn] arweinydd cymheiriaid ac 'waw', rwy'n falch ohonot, ti'n gwybod 'sut? Beth wnes ti ddangos iddyn nhw, maen nhw'n rhoi arweinydd cymheiriaid i ti?' ti'n gwybod (chwerthin) 'rhaid i ti weithio'n galed i gael y teitl' medden nhw!





## Thema 4: Datblygiad personol

Roedd datblygu hyder yn yrrwr cryf i rai o'r arweinwyr cymheiriaid. Roedd y dymuniad i gynyddu eu hyder eu hunain naill ai wedi bod yn rhan ymwybodol o wneud y penderfyniad i ddod yn arweinydd cymheiriaid, neu roedd wedi digwydd o ganlyniad i fod yn rhan.

2 – Ar y foment (chwerthin) dydw i ddim yn gallu dweud hyderus yn bendant ond mae'n well, o'i gymharu ag o'r blaen i fod yn onest, rwy'n hyderus.

1 – ...mwy hyderus mwy i ddeud rhywbeth wrth eraill... fe ddois yma o fy nhŷ o fy ystafell, wnes i ddim dysgu am, fe ddaeth o rywle... ac o'r diwrnod hwnnw rwy wedi symud ymlaen... mae'r diwrnod hwnnw wedi fy newid, fe ddois o'r tŷ yna, y wal yn mynd yn fwy trwchus bob dydd.

Agwedd arall a amlygwyd fel un bwysig gan rai menywod, oedd datblygu gwybodaeth. Fe ddigwyddodd hyn ar sawl lefel, o logisteg sefydlu a chynnal grŵp, i gynnwys pob sesiwn a'r sgysiau ynghylch materion emosiynol a lles menywod. Roedd y cynnydd yn eu meistrolaeth o'r iaith Saesneg hefyd yn ffactor yr oeddent yn ei mwynhau o ganlyniad i fynychu.

4 – Mae wedi helpu fy Saesneg, rwy'n dysgu llawer o gair mawr a bob tro rwy' wedi ei ysgrifennu ac rwy' wedi ei ddefnyddio, mae wedi fy helpu, rwy'n ei ddefnyddio llawer.

3 – Rwy'n gwybod, mae hi wedi gwella llawer, achos fe ddaeth hi ddiwethaf, ddim cymaint o flynyddoedd â fi [yn y dosbarthiadau ESOL], ond mae hi'n siarad Saesneg gwell, mae hi'n defnyddio llawer o gair mawr, rwyf eisiau [bod] fel hi (chwerthin).

3 – Felly rwy'n dechrau meddwl am broblemau iechyd meddwl... mae hynna'n ddiddorol iawn ac wedi fy nhynnu i mewn.

Er mai'r awgrym ar ddechrau Perthyn oedd rhannu'r gwahanol grwpiau ar sail diwylliant ac iaith, fe wrthododd y menywod hyn yn unfrydol. Yn hytrach, roeddent yn gweld mwy o werth mewn cyfarfod menywod o amrywiaeth o gefndiroedd a phrofiadau. Roedd hyn yn creu trafodaeth fwy cyfoethog ym mhob sesiwn gan fod y gair a ddewiswyd yn creu catalydd ar gyfer mynegi gwahanol werthoedd a phrofiadau.

2 – Hefyd ti'n gwybod, hefyd rydyn ni'n derbyn gwybodaeth am wahanol ddiwylliant wyt ti'n cofio'r tro diwethaf, mae'n ddiddorol, mae fel... os dwi heb ymuno efo'r dosbarth yna, fyddwn i erioed wedi clywed am hynna, ie, felly mae'n gwneud gwybodaeth mawr ac mae'n agor ein llygaid.

## Thema 5: Perthyn yn y dyfodol

Roedd bob un o'r arweinwyr cymheiriaid yn ymwybodol o gynllun cyffredinol y prosiect; y byddai mewnbwn y SIM a CGB yn cael ei dynnu'n ôl yn y pen draw. Gan gymryd yr ymagwedd hon, fe welodd y menywod yr angen i 'berchnogi'r' grŵp, ac yn wir, dros y misoedd, i raddau amrywiol, fe wnaethant hynny.

Dangosir hyn yn y grwpiau'n archwilio gwahanol feysydd o ddiddordeb (megis, pob grŵp yn dewis ei air ei hun i'w drafod) ac awgrymu mynd â'r grŵp i wahanol gyfeiriadau (megis, mynd â'r grŵp y tu allan i CGB a mynd a dro yn y parc). Y cafeat mewn perthynas â hyn oedd gofal plant; roedd y rhai â phlant yn gwerthfawrogi'r amser i ganolbwyntio arnynt eu hunain yr oedd y ddarpariaeth crèche yn ei roi iddyn nhw.



Er bod hyn yn her, roedd y menywod yn amlwg yn edrych tuag at ddyfodol tymor hir Perthyn wrth iddynt drafod yr amser rhydd ychwanegol a fyddai ganddynt wrth i'w plant dyfu fyny. Awgrymodd un arweinydd cymheiriaid bod gofod 'galw i mewn' agored a hyblyg o fewn CGP yn hanfodol ar gyfer cefnogi lles ffoaduriaid a cheiswyr lloches benywaidd yn ardal Casnewydd.

Mae'r darn sy'n dilyn yn crynhoi barn yr arweinwyr cymheiriaid am brosiect Perthyn:

- 4 – Rwy'n meddwl ei fod yn brosiect bendigedig.
- 1 – Rwy'n gallu dweud ei fod yn brosiect dynol iawn.
- 3 – Mae hwn yn air da iawn.
- 2 – Mae hwn yn air da.
- 3 – Emosiwn, efo llawer o emosiwn.
- 1 – Rydyn ni, fel ydyn ni'n dweud, yn perthyn i ni... diolch i chi am fod yma.
- 2 – Diolch am eich arweiniad.

Uchod, rydym wedi clywed llais yr arweinwyr cymheiriaid yn glir. I gwblhau'r darlun, yn adran nesaf y canfyddiadau, rydym hefyd yn cynnwys profiadau'r staff a oedd yn rhan o'r prosiect ynghyd â rhai o heriau a llwyddiannau prosiect Perthyn.

## Myfyrdodau staff y prosiect



*Yn ogystal ag arweinwyr cymheiriaid a chyfranogwyr prosiect Perthyn, mae'r staff a oedd yn rhan ohono yn rhoi mewnwelediad da i'r prosiect fel cyfanwaith. Isod mae profiadau a barn rhai o'r staff am y prosiect, sydd hefyd wedi helpu i lywio'r naratif isod gan fanylu ar heriau a llwyddiannau Perthyn.*

### Yr ysbrydoliaeth ar gyfer y prosiect

Datblygwyd y prosiect o ymchwiliad blwyddyn o hyd ar sut i gefnogi lles y boblogaeth FfaChLI. Canolbwyntiodd yr ymchwil hwn ar sut i gefnogi lles emosiynol FfaChLI wrth iddynt drawsnewid i leoliad daearyddol gwahanol ac ymsuddo i wahanol ddiwylliant, yn aml heb gael y dewis. Amlygodd yr ymchwil yr angen am ymagwedd wahanol: yn hytrach na gofyn

'sut allwn ni eich helpu gyda'ch iechyd meddwl?' roedd y ffocws ar ddatblygu iaith (llythrennedd emosiynol) a oedd yn galluogi'r boblogaeth FfaChLI i fynegi eu lles emosiynol. Byddai hyn yn ei dro yn eu helpu i gael mynediad at gymorth.

*Daeth yn amlwg iawn bod y menywod angen rhywun i siarad â nhw. Roedd gan rai broblemau emosiynol ac iechyd meddwl nad oeddent yn hapus i'w trafod â'u gwŷr, heb sôn am ffrindiau newydd... Roedd llawer*



Molly Crabapple





*yn dod yn ddibynnol ar dabledi  
gwrth iselder gan eu meddygon, ond  
roeddwn i eisiau iddynt wybod nad  
meddyginiaeth yw'r unig ddewis,  
ac y gallai siarad ag eraill mewn  
sefyllfaoedd tebyg helpu hefyd.*

Gan ystyried anghenion a gwybodaeth y boblogaeth hon, cydnabuwyd y byddai angen i strwythur y prosiect fod yn eglur a syml er mwyn goresgyn anawsterau ieithyddol. Roedd llawer o'r menywod yn alluog ac yn fedrus iawn, ac roedd angen cael mynediad at y rhinweddau hyn. Felly, roedd angen i'r dyluniad:

*...fod yn ddigon syml fel bod yr  
arweinwyr cymheiriaid yn gallu ei  
ddefnyddio, adeiladu ar lythrennedd  
emosiynol ac yn caniatáu trafodeth  
ddi-fygythiad ynghylch rhywbeth  
oddi allan i FfaChLI.*

Rhoddodd y llyfr 'Lost in Translation', casgliad o eiriau o hyd a lled y byd na ellir eu cyfieithu, yr ysbrydoliaeth derfynol ar gyfer llunio'r sesiynau.<sup>18</sup> Creodd strwythur y sesiynau'r drafodaeth a fyddai'n cyflawni'r nodau a nodwyd ar ddechrau'r prosiect. Gwnaeth un aelod o staff sylw arnynt:

*Mae'r grym yn ei symlrwydd.*

*Mae'n gyfystyr â'i enw. Mae'r  
menywod yn gwybod eu bod yn  
perthyn gyda'i gilydd ac maen nhw'n  
adnabod grym siarad.*

*...Doeddwn i ddim yn gyfarwydd  
â'r defnydd o'r gair a sut y byddai'n  
gweithio, yna sylweddolais rym y gair  
hwnnw a'r hyn y gallai ei ryddhau...  
Byddai lluniaeth a bocs o hancesi  
papur yn ychwanegiad gwych.*

## **Yr effaith ar staff yn ogystal ag aelodau Perthyn**

Cafodd dealltwriaeth rhai aelodau o staff o'r boblogaeth hon ei wella hefyd. Roedd y drafodaeth a sbardunwyd gan ganolbwynt bob sesiwn, yn mynd i gyfeiriadau annisgwyl ac yn rhoi mewnwelediad i'r trawsnewid, trawmatig ar adegau, i fyw yn y DU.

*Mae prosiect Perthyn wedi agor fy  
llygaid o ran pa mor rhyfeddol o wydn  
yw'r gymuned hon.*

*Roedd clywed am y gwahanol  
agweddau a dulliau o ran mynd i'r  
afael â materion iechyd meddwl  
mewn gwahanol ddiwylliannau yn  
ddiddorol ac addysgiadol.*

Roedd 'llif' y sgwrs a oedd yn digwydd pan oedd yr holl gyfranogwyr yn y grŵp yn rhan ohoni, yn rhywbeth a oedd yn sefyll allan i aelodau staff.

*Roedd gwyllo'r sgwrs yn datblygu, un  
haen ar ben y llall wrth iddynt dyrchu  
i'r gair dan sylw, yn datgelu cymaint  
mwy nag oeddwn yn ei ddisgwyl.*

*Roedd yn rhywle iddyn nhw fynd  
lle'r oedden nhw'n gallu ymlacio, fe  
ddywedodd un fenyw wrtha'i, wnes i  
ddim siarad llawer, ond fe wnes i wrando,  
ac roedd dim ond eistedd a gwranddo  
ar y lleill yn ddigon ac fe wnaeth i mi  
sylweddoli mod i ddim ar ben fy hun*

*Pan oedden nhw'n chwerrthin,  
roeddech yn gwybod eu bod yn  
chwerrthin go iawn am rywbeth gyda'i  
gilydd. Eu gwyllo nhw'n cysylltu  
dros broblemau cyffredin, gwyllo'r  
chwerrthin yn chwalu rhwystrau a'u  
galluogi i greu cyfeillgarwch newydd.*



Fe ddatblygodd eraill eu dysgu o ran y dull arwain gan gymheiriaid gan gydnabod rhai o'i fuddiannau.

*...o weld yr hyn rwyf wedi ei weld rwy'n teimlo'n galonogol am y dull arwain gan gymheiriaid... rwy'n credu y byddai'r grwpiau wedi bod yn wahanol iawn heb y dull arwain gan gymheiriaid, a'r teimlad ynof fi yw na fyddai'r sgysiau wedi bod mor gyfoethog ac emosiynol pe na fyddai'r arweinwyr cymheiriaid wedi bod yn ddigon dewr i rannu eu straeon gyntaf a rhoi eu dehongliadau eu hunain mewn perthynas â'r themâu wythnosol.*

*...fe sylweddolodd y grŵp yn fuan iawn bod cysylltiadau rhyngddynt a oedd yn anhysbys cyn hynny, ac roeddent yn gallu dangos empathi a rhoi sicrwydd i'w gilydd y bydd pethau'n gwella.*

*Dod â merched o wahanol gefndiroedd diwylliannol at ei gilydd, o'r holl ddsbarthiadau (ESOL), roedd yn rhoi pawb ar yr un lefel go iawn. Roeddwn mor falch o glywed bod rhai o'r menywod wedi creu cyfeillgarwch yn y grwpiau hyn.*

*Hefyd, pan griodd un ohonynt ac un arall yn estyn i roi ei braich amdani; dyma rydw i wedi bod yn gweithio tuag ato, dod â menywod at ei gilydd a'u hannog i gefnogi ei gilydd, ac roedd hyn yn enghraifft mor dda o hynny, ac yn cyffwrdd fy nghalon.*

Roedd yna hefyd effaith ehangach na chafodd ei ragweld ar ddechrau'r prosiect:

*...galluogodd yr agor allan cychwynnol hwn rai i fod yn ddigon dewr i ddod ataf ar wahân a gofyn am gefnogaeth unigol... arweiniodd [hyn] fi i'w cyfeirio at asiantaethau fel gwasanaethau cwnsela... cysylltu â meddygon teulu mewn cwpwl o achosion a mynd i apwyntiadau meddyg teulu gyda nhw.*

Un agwedd a gododd i'r staff oedd braint annisgwyl wrth weithio gyda menywod FfaChLI.

*...mae wedi bod yn fraith llwyr clywed straeon y menywod a bod yn dyst i dwf arweinwyr cymheiriaid a rhwydweithiau cryf ac empathig.*

*...roedd yn amlygu lle mor ddiogel yw Perthyn i'r menywod yma erbyn hyn.*

*Roedd gweld y menywod yn magu hyder a deall yr hyn yr oedd bod yn arweinydd cymheiriaid yn ei olygu iddynt yn brofiad mor wylaidd.*

*Mae'r ymrwymiad gan yr arweinwyr cymheiriaid wedi bod yn anhygoel a chredaf fod pob un ohonynt yn tanamcangyfrif gwerth eu cyfraniad i'r sesiynau.*

I grynhoi, sylw un aelod o staff oedd:

*Mae'n brosiect gwych sydd wedi galluogi'r menywod i gyd-dynnu, roedd yn galluogi'r menywod i siarad am bethau na fyddent fel arfer yn siarad amdanynt ac fe roddodd bobl iddyn nhw rannu eu tristwch a'u hapusrwydd â nhw.*



## Heriau grwpiau dan arweiniad cymheiriaid

Nid yw sefydlu grŵp a fydd yn arwain a chynnal ei hun yn y pen draw yn digwydd heb anawsterau. Yn draddodiadol caiff grwpiau eu cynnal gydag 'arbenigwr' yn arwain ac yn rheoli a hwyluso'r aelodau. Fodd bynnag, mae grwpiau dan arweiniad cymheiriaid yn wahanol ac mae angen ymdrin â nhw mewn dull gwahanol iawn o'r cychwyn cyntaf.

Wrth sefydlu'r grŵp, roedd hwyluswyr y SIM a CGP yn gofalu bod neges allweddol grwpiau dan arweiniad cymheiriaid yn cael ei wneud yn ddealladwy i'r menywod a oedd yn mynychu. Gwnaed hyn trwy gydol y cyfnod recriwtio arweinwyr cymheiriaid a phan oedd y grwpiau wedi cychwyn. Roedd hwyluswyr y SIM a CGP yn ailadrodd y fformat ym mhob sesiwn a gyd-hwyluswyd ac yn annog yr arweinwyr cymheiriaid i arwain ar adegau penodol, er enghraifft, y rôl o groesawu'r menywod neu fod yn gofnodydd ar gyfer y sesiwn (ychwanegwyd at y cyfrifoldebau hyn wrth i'r wythnosau fynd heibio). Ar ddiwedd bob sesiwn cynhaliwyd cyfnod adrodd yn ôl byr gyda'r arweinwyr cymheiriaid, i roi adborth cadarnhaol ar eu hwyluso ac awgrymiadau ar gyfer adeiladu eu sgiliau.

Fodd bynnag, hyd yn oed o ddefnyddio'r dull hwn ac ailadrodd yr hwyluso dan arweiniad cymheiriaid, mae'r math hwn o grŵp yn gofyn am lawer o gymell a chefnogaeth. Hefyd, roedd cyfathrebu trwy ail iaith yn cymryd mwy o amser na gweithio trwy gyfrwng y Saesneg. Fe wnaeth staff y SIM a CGP gyd-hwyluso mwy o sesiynau na'r disgwyl yn y cyfnod a oedd yn arwain at Perthyn yn cael ei gynnal heb eu presenoldeb. Roedd ceisio

am arian ychwanegol i gyflogi rheolwr prosiect yn ystyriaeth ar gyfer ailadrodd y prosiect yn y dyfodol. Roedd cadw'r fformat yn syml, yn glir ac ychwanegu cymorth cof ar ffurf dalen nodiadau, yn ddefnyddiol ond nid oedd yn ateb pob problem. Ar wahân i'r disgwyliadau wrth fynychu grŵp (y bydd 'arbenigwr' yn arwain), rhaid ystyried hyder a sgiliau'r arweinwyr cymheiriaid. Roedd rhai arweinwyr yn amlwg yn dangos mwy o hyder ac roedd ganddyn nhw fwy o brofiad nag eraill. Felly, daeth annog cyfraniadau gan yr arweinwyr cymheiriaid tawelach hynny a fyddai'n ildio i'w cyfoedion cryfach a mwy cegog, yn ganolbwynt i staff y SIM a CGP.

Roedd recriwtio hefyd yn her ac yn elfen o'r dull dan arweiniad cymheiriaid a fyddai, unwaith eto, yn cael ei gefnogi gan y SIM a CGP er nad yn cael ei reoli'n llawn ganddynt. Felly, anogwyd yr arweinwyr cymheiriaid, wrth ddatblygu eu taflenni i hysbysebu 'Perthyn', i recriwtio o fewn eu dosbarthiadau ESOL mwy ffurfiol yn ogystal â thrwy eu rhwydweithiau eu hunain. Yn y lle cyntaf, cefnogwyd hyn gan staff y SIM a CGP, ond yn ychwanegol at hyn cyflwynodd yr arweinwyr cymheiriaid nifer o fenywod nad oeddent yn ymwneud â CGP i'r grŵp.

Cafodd pob grŵp, er eu bod yn defnyddio'r un fformat, wahanol lwyddiannau mewn perthynas â'r niferoedd a gafodd eu recriwtio a'r nifer a oedd yn mynychu. Daeth hyn yn amlwg wrth i un grŵp dyfu, un arall yn aros yr un peth a'r trydydd yn brwydro i recriwtio mwy nag ychydig o ferched. Oherwydd y diwrnod a'r amser, roedd gan y grŵp olaf hwn gystadleuaeth gan weithgareddau eraill yr oedd llawer o fenywod FfaChLI yn debygol o'u mynychu. Felly, awgrymwyd y



dylai'r grŵp hwn, a oedd ag un arweinydd cymheiriaid cyson, uno â grŵp Perthyn arall er mwyn rhoi cefnogaeth i'r holl ferched a oedd yn mynychu, gan gynnwys yr arweinydd cymheiriaid. Cytunodd y grwpiau â'r awgrym hwn ac arweiniodd at Perthyn yn cael ei gynnal ar ddau ddiwrnod ar wahân bob pythefnos.

Roedd gan lawer o'r menywod a ddaeth yn arweinwyr cymheiriaid fywydau prysur ac roeddent yn cymryd rhan mewn dosbarthiadau eraill ac roedd ganddynt ymrwymadau eraill. Amharodd hyn ar eu gallu i fynychu'r grŵp o bryd i'w gilydd a chreu anawsterau logistaidd gan fod staff CGP yn cael eu hystyried fel y pwynt cyswllt oherwydd eu bod yn gyfrifol am archebu'r crèche a'r ystafell. Felly, roedd un aelod staff penodol yn aml yn cael ei ystyried fel y pwynt cyswllt, yn hytrach na bod yr arweinwyr cymheiriaid yn cysylltu â'i gilydd. Wrth i hyn ddod yn amlwg anogwyd yr arweinwyr cymheiriaid i gysylltu â'i gilydd yn ystod y sesiwn adolygu a gynhaliwyd ar eu cyfer ac eglurwyd yr angen iddynt gymryd cyfrifoldeb ar y cyd am logisteg cynnal y grŵp hwn yn swyddfeydd CGP.

Mae'r canfyddiadau'n canolbwyntio ar brofiadau'r arweinwyr cymheiriaid o brosiect Perthyn. Ystyriwyd y ffordd orau o ddal profiadau'r rhai oedd yn cymryd rhan yn y grŵp (yn ddelfrydol, wedi'i gyd-gynhyrchu â'r arweinwyr cymheiriaid). Fel y soniwyd, dim ond am 12 mis yr ariannwyd y prosiect a chanolbwyntiwyd yr ymdrech yn ystod y cyfnod hwn ar gefnogi'r arweinwyr cymheiriaid. Byddai dal meddyliau a theimladau aelodau'r grŵp yn cymryd mwy o amser oherwydd cymhlethdodau cynhyrchu'r fath hon o wybodaeth. Nid oedd gan y rhai a oedd yn bresennol

yr un caffaeliad iaith â'r arweinwyr cymheiriaid ac felly byddai ffyrdd mwy creadigol o fynegi eu barn am y grŵp yn cael eu hystyried. Fodd bynnag, gan fod y prosiect yn dod i ben, prin oedd yr amser i gefnogi'r ymdrech hon.

Er bod fformat a strwythur y sesiynau'n ymddangos yn syml a chyraeddadwy, dylid cofio bod rhybudd ynghlwm â hynny hefyd. Mae'n bwysig bod cydnabyddiaeth o'r sgiliau sydd eu hangen i wneud y dull hwn yn llwyddiant. Mae'r broses o greu cynaliadwyedd yn gofyn am gynildeb anhygoel, yn ogystal â'r gallu 'ddal' y grŵp wrth iddo ddatblygu a'r gallu i ddarparu mewn dull hyfforddiant wedi'i fodelu. Roedd gan ddau aelod o staff y SIM gefndir clinigol ym maes iechyd meddwl, a oedd, heb amheuaeth, yn cyfrannu at y diogelwch a grëwyd a'r hyder allanol wrth ddefnyddio dull cyd-gynhyrchu.

## Llwyddiannau Perthyn

Er bod anawsterau o ran recriwtio ar gyfer grwpiau Perthyn, roedd llwyddiannau yn y maes hwn hefyd. Mynychodd yr arweinwyr cymheiriaid ddosbarthiadau ESOL a siarad am y prosiect gyda'r nod o gynyddu aelodaeth y grŵp. Cyrhaeddwyd y nod hon, ond llwyddiant pwysig ychwanegol arall, fu recriwtio menywod nad oedd yn ymwneud â dosbarthiadau CGP neu ESOL. Cafodd y menywod hyn wahoddiad gan yr arweinwyr cymheiriaid trwy eu rhwydweithiau mwy anffurfiol. Roedd y menywod hyn yn anodd eu recriwtio oherwydd eu lefelau gallu yn y Saesneg a'u hyder wrth ymgysylltu ag eraill. Oherwydd y dull dan arweiniad cymheiriaid, ystyriwyd Perthyn fel carreg gamu a lle diogel i ddechrau datblygu Saesneg a rhwydweithiau cymorth.





Roedd y nifer o arweinwyr cymheiriaid a recriwtiwyd yn llawer mwy na'r hyn a ragwelwyd yn y cais gwreiddiol; er y bu'n rhaid i rai arweinwyr cymheiriaid roi'r gorau i ddod i'r grŵp oherwydd symud neu ymrwymadau eraill. Roedd hyn yn rhannol oherwydd eu mwynhad o'r grŵp yn ogystal â'r gefnogaeth ychwanegol a gynigiwyd yn y sesiynau ag arweinwyr cymheiriaid yn unig. Roedd llawer o gyfathrebu dros y misoedd rhwng yr arweinwyr cymheiriaid o fewn a thu allan i bob grŵp, ac roedd hyn yn cael ei annog a'i gefnogi gan y cyfarfodydd arweinwyr cymheiriaid.

Llwyddiant arall, er yn ddaufiniog, oedd pan ddatblygodd hyder yr arweinwyr i'r fath raddau fel eu bod yn symud ymlaen o'r grŵp yn naturiol. Mewn un achos fe ddefnyddiodd un arweinydd cymheiriaid Perthyn fel carreg gamu ac aeth yn ei blaen i gymryd cyfleoedd gwirfoddoli gyda CGP. Ystyriwyd hyn yn llwyddiant anferthol, er mai'r canlyniad oedd un arweinydd cymheiriaid yn llai ar gyfer y prosiect. Yn gysylltiedig â hyn oedd y ffaith bod rhai aelodau o'r grŵp (arweinwyr cymheiriaid ac aelodau'r grŵp fel ei gilydd) yn datgan eu bod wedi magu hyder i drafod materion anodd a'u bod wedi cynnig cefnogaeth i aelodau o'u teulu a'u ffrindiau. Fe wnaethant adrodd eu bod wedi defnyddio sgiliau gwrando, cwestiynu ac empathi i annog rhai mewn angen i rannu eu stori a chael gafael ar gymorth pe bai angen.

Roedd y gofod o fewn y grwpiau, a grëwyd gan y menywod, yn ei gwneud yn ffrainc bod yn rhan ohonynt. Datblygodd yr arweinwyr cymheiriaid, yn ogystal â'r cyfranogwyr, ofod diogel lle'r oedd emosiynau'n cael eu derbyn a lle'r oedd cymorth anffurfiol yn cael

ei gynnig. Canlyniad hyn oedd bod y trafodaethau a gafwyd yn y grŵp yn rhai a oedd 'o'r galon' (yn ôl un cyfranogwr). Er bod disgwyl y byddai straeon am drawsnewid i wlad arall yn plethu i lawer o'r trafodaethau, y byw o ddydd i ddydd oedd fwyaf amlwg mewn gwirionedd. Nid yw hynny i ddweud na rannwyd y profiadau hyn, yn hytrach fe ddewisodd y menywod rannu sgysiau 'canolbwyntio ar atebion', yn hytrach na rhai a oedd yn 'seiliedig ar broblemau'.

Dylanwadwyd ar hyn gan y dewis o ganolbwynt yn ystod pob sesiwn, felly anogwyd yr arweinwyr cymheiriaid i ddewis cynnwys cadarnhaol neu niwtral. Helpodd hyn i ailadrodd bod Perthyn yn grŵp cymorth, yn hytrach na sesiwn therapi, fel bod pob arweinydd cymheiriaid yn gallu cynnal ei ffiniau a'i hyder i beidio â disgwyl iddynt fynd y tu hwnt i'w sgiliau. (Trafodwyd materion diogelu yn yr hyfforddiant wedi'i fodelu).

Cynhaliwyd y grŵp am 12 sesiwn yn ychwanegol at y cyfarfodydd arweinwyr lle'r oedd yr hyfforddiant wedi'i fodelu'n digwydd. Ar y dechrau, fel soniwyd, cefnogwyd hyn gan staff CGP a'r SIM, fodd bynnag, wrth i'r prosiect fynd yn ei flaen, a'r angen i staff fod yn bresennol leihau, roedd cyfle i gyflwyno cefnogaeth arall. Mae CGP a'r SIM yn cynnig cyfleoedd i fyfyrwyr a gwirfoddolwyr ennill profiad mewn sefydliad trydydd sector. Fe roddodd hyn, gyda chefnogaeth a chydysyniad y rhai a gymerodd ran, y modd i leihau'r gefnogaeth gan staff cyflogedig, ond heb ei thynnu'n ôl y llwyr. Er bod pob cefnogaeth ffurfiol wedi peidio oherwydd bod ariannu'r prosiect wedi dod i ben, gobeithir y bydd Perthyn, yn parhau, gyda CGP yn cefnogi'r logisteg.

## Sylwadau i gloi



*'...i mi mae wedi fy helpu, achos rydyn ni gyd yr un fath... mae gan bob menyw broblem, pan maen nhw'n rhannu eu problem, rwy'n rhannu fy mhroblem, felly mae'n fenywod gan fenywod.'*

Mae grym cymheiriaid yn cyfarfod â'i gilydd, gyda phrofiadau bywyd sy'n gyffredin, wedi ei weld sawl tro. Fodd bynnag, mae'r adroddiad prosiect hwn wedi dangos sut y gall prosiect cefnogi FfaChLL dan arweiniad cymheiriaid, hyfforddi ac arwain cymheiriaid trwy egwyddorion hyfforddiant wedi'i fodelu, i arwain y grwpiau eu hunain.

Trwy ddulliau empathi, cyd-gynhyrchu a chydweithredu, mae'r adroddiad hwn yn dangos sut i recriwtio cymheiriaid o gefndiroedd diwylliannol ac ieithyddol

gwahanol, i arwain grwpiau sy'n cynnal trafodaethau 'o'r galon', yn ddiogel a sensitif. Hefyd, mae'r prosiect hwn wedi dangos sut y gall gwaith partneriaeth dau sefydliad mawr weithio i gyd-gynhyrchu model effeithiol ar gyfer hybu gwytnwch poblogaeth fregus fel y gellir lleihau problemau iechyd meddwl.

Adroddiad gan Yr Athro Nicole Burchett, gyda diolch am gyfraniadau Jenny Burns, Theresa Mgzazah-Jones, Sophie Congdon, Amy Newton a Darren Madden.



## Cyfeiriadau



1. What's the difference between a refugee and an asylum seeker? [Rhynggrwyd]. Amnesty International Australia. 2020 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <https://www.amnesty.org.au/refugee-and-an-asylum-seeker-difference/>
2. Summary of latest statistics [Rhynggrwyd]. GOV.UK. 2020 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/government/publications/immigration-statistics-year-ending-december-2018/summary-of-latest-statistics>
3. Refugees U. Asylum in the UK [Rhynggrwyd]. UNHCR. 2020 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <https://www.unhcr.org/uk/asylum-in-the-uk.html?query=asylum%20in%20the%20uk>
4. Asylum support [Rhynggrwyd]. GOV.UK. 2020 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <https://www.gov.uk/asylum-support/what-youll-get>
5. Downie M, Pritchard R, Sanders B, Reid B, Hancock C, Devlin C, Basran J. Everybody in: How to end homelessness in Great Britain. Crisis. 2018.
6. Quinn N, Shirjeel S, Siebelt L, Donnelly R, Pietka E. An evaluation of the sanctuary community conversation programme to address mental health stigma with asylum seekers and refugees in Glasgow. Glasgow, 2011. 57 p.
7. Zimmerman C, Hossain M, Kiss L, Mak J, Hoey J, Weneden K. Asylum-seeking women, violence & health: results from a pilot study in Scotland and Belgium. 2009.
8. Publications | Mental Health Foundation [Rhynggrwyd]. Mental Health Foundation. 2016 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/refugees-mental-health-and-stigma-scotland>.
9. Cenedl Noddfa – Cynllun Ffoaduriaid a Cheiswyr Lloches [Rhynggrwyd]. Llywodraeth Cymru; 2019 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: [https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-03/nation-of-sanctuary-refugee-and-asylum-seeker-plan\\_O.pdf](https://gov.wales/sites/default/files/publications/2019-03/nation-of-sanctuary-refugee-and-asylum-seeker-plan_O.pdf)
10. Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 [Rhynggrwyd]. Legislation.gov.uk. 2015 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <http://www.legislation.gov.uk/anaw/2015/2/contents/enacted>
11. Porter M, Haslam N. Predisplacement and postdisplacement factors associated with mental health of refugees and internally displaced persons: a meta-analysis. Jama. 2005 Aug 3; 294(5):602-12.
12. Liamputtong P, Koh L, Wollersheim D, Walker R. Peer support groups, mobile phones and refugee women in Melbourne. Health promotion international. 2015 Mar 23; 31(3):715-24.
13. Aked J. Five ways to wellbeing: new applications, new ways of thinking. New Economics Foundation; 2011.
14. Peer support [Rhynggrwyd]. Mental Health Foundation. 2020 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/p/peer-support>
15. Basset T, Ryan P, Crepaz-Keay D, Cyhlarova E. A new self-management intervention for people with severe psychiatric diagnoses. The Journal of Mental Health Training, Education and Practice. 2012 Jun 15.
16. British Red Cross [Rhynggrwyd]. redcross.org. 2019 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <https://www.redcross.org.uk/>
17. Get help as a refugee or asylum seeker | British Red Cross [Rhynggrwyd]. redcross.org.uk. 2020 [dyfynnwyd 18 Mehefin 2020]. Ar gael yn: <https://www.redcross.org.uk/get-help/get-help-as-a-refugee>
18. Sanders EF. Lost in translation: An illustrated compendium of untranslatable words from around the world. Ten Speed Press; 2014 Sep 16.



Y Sefydliad  
Iechyd Meddwl



**Mental Health Foundation Wales**  
Workbench, 16 Neptune Court  
Cardiff, CF24 5PJ



**02921 679 400**



**wales@mentalhealth**



**@MHFWales**



**mentalhealth.org.uk**



Registered with  
**FUNDRAISING  
REGULATOR**