

Astudiaeth achos gwirfoddolwr i gefnogi'r ymgynghoriad ar y Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Nghymru

Mae'r astudiaeth achos hon yn dangos egwyddor 'modelau gweithlu didor'.

Rôl hanfodol gwirfoddolwyr o fewn gwasanaethau iechyd meddwl lleol integredig

helplu
helpforce

Gall gwirfoddolwyr chwarae rhan hanfodol o fewn sbectrwm gwasanaethau iechyd meddwl, diwallu anghenion lefel isel o fewn y gymuned, lliniaru'r pwysau ar wasanaethau statudol ac, yn bwysig iawn, rhoi cymorth wedi'i deilwra i gyd-destun ac amgylchiadau diwylliannol yr unigolyn.

Elusen iechyd meddwl a llesiant yw [CCAWS \(Gwasanaethau Gofal Cymunedol a Lles\)](#) sy'n gwasanaethu'r gymuned drwy wasanaethau cwnsela, cyfeillio ac eirioli. 'Mae gwirfoddolwyr wedi'u hymwreiddio yn y gwasanaeth; nhw sy'n ganolog i bopeth rydyn ni'n ei wneud' eglurodd Fehmida Ahmed, Rheolwr yr Elusen.

'Ar ôl cwblhau eu hyfforddiant cychwynnol, caiff gwaith achos ei ddyrannu i'r gwirfoddolwyr yn ôl eu cryfderau a'u profiad. Maen nhw'n elwa ar gymorth a goruchwyliaeth cydlynedd cyflogedig ac yn gweithio'n agos iawn gydag ef. Ychydig o staff sydd gennym ni, ond amser, sgiliau ieithyddol ac ewyllys da'r gwirfoddolwyr sy'n ein galluogi i gyflwyno ein gwasanaethau.

'Mae cronfa o wirfoddolwyr hyfforddedig ar gael i gefnogi ein gwasanaethau cyfeillio, eirioli a chwnsela. Mae rhai ar leoliad i gael profiad ar gyfer cymhwyster cwnsela a llawer ohonynt yn dewis aros gyda ni ar ôl cwblhau eu horiau gorfodol, gan barhau i weithio rhai oriau bob wythnos fel gwirfoddolwr. Caiff o leiaf 20 i 25 awr o gwnsela'r wythnos eu darparu gan ein gwirfoddolwyr ar hyn o bryd'.

Mae ein [hastudiaeth achos flaenorol](#) yn disgrifio sut mae gwirfoddolwyr yn gwneud gwahaniaeth a sut y gwnaethant addasu i ateb yr heriau a ddaeth yn sgil COVID-19.

ANGEN CYNYDDOL

Cynhelir asesiad cleient cychwynnol gan aelod o'r staff o fewn dwy i bedair wythnos, er mwyn cael dealltwriaeth o'r math o gymorth sydd ei angen ac am ba hyd.

Mae CCAWS wedi gweld cynnydd aruthrol yn y galw am wasanaethau, gyda'r rhestrau aros bedair gwaith yn hirach ers yr achosion o COVID-19. Arferai'r amser aros fod rhwng pedair a chwe wythnos, ond bellach mae'n o leiaf chwe mis.

Diolch i ymroddiad gwirfoddolwyr, mae'r gwasanaethau am ddim, lle byddai gwasanaeth cwnsela o ffynonellau eraill yn rhy ddrud i lawer o bobl, yn costio oddeutu £40 y sesiwn (gyda chwrs arferol o chwe sesiwn wedyn yn costio £240). Gall yr amserau aros i gael cwnsela o'r fath fod yn hirach fyth hefyd.

HYBLYG A DAN ARWEINIAD Y GYMUNED

Mae CCAWS yn cynnig gwasanaeth a chymorth holistaidd y gellir eu teilwra i anghenion unigolion a gellir rheoli a chefnogi achosion cymhleth drwy ddefnyddio dulliau gweithredu amrywiol ar yr un pryd. Er enghraifft, os bydd rhywbeth yn codi yn ystod y sesiynau cwnsela sy'n galw am gymorth eirioli, gellir trefnu hyn.

Mae'r gwasanaeth cyfeillio yn llenwi bwlch o ran cefnogi pobl sy'n teimlo'n ynysig a dim ond eisiau rhywun i siarad ag ef. Mae 30 o gyfeillachwyr gwirfoddol gweithredol yn cynnig cymorth un i un i bobl sy'n agored i niwed. Mae rhai wedi'u hyfforddi fel cyfieithwyr fel y gall unigolion sy'n siarad ieithoedd lleiafrifol gael eu clywed a'u deall.

'Rydyn ni'n gallu cynorthwyo ein cleientiaid ar hyd eu taith, a pharhau i fod yn hwb cymunedol llawn adnoddau i bobl ei ddefnyddio yn ôl yr angen', eglura Fehmida. 'Yn aml, mae pobl yn teimlo'n fwy diogel yn defnyddio gwasanaeth cymunedol dan arweiniad y gymuned ar gyfer eu pryderon iechyd meddwl a llesiant. Mae'n llai clinigol a brawychus i lawer o gymunedau, lle y mae stigma'n parhau i fod yn gysylltiedig ag iechyd meddwl.

'Mae gwerth economaidd gwirfoddoli'n amlwg. Cryfder ein helusen yw ein bod dan arweiniad y gymuned, ac yn cynnwys gwirfoddolwyr o'r

gymuned leol sy'n rhoi o'u hamser. Ar gyfartaledd, mae gwirfoddolwyr, gyda'i gilydd, yn rhoi 90 awr o gymorth bob wythnos, sy'n gyfwerth â 2.4 o staff cyfwerth ag amser llawn'.

INTEGREIDDIO GWASANAETHAU LLEOL

Mae cydberthynas da a dibynadwy â phartneriaid statudol. Caiff atgyfeiriadau i CCAWS eu gwneud gan y gwasanaeth iechyd meddwl sylfaenol a'r timau iechyd meddwl cymunedol lleol am gymorth gyda chwrsela, cyfeillio neu lesiant – fel galwadau cadw golwg wythnosol yn ystod y pandemig.

Mae CCAWS yn gweithio gyda'r clwstwr lleol o feddygon teulu, yn cynnig gwasanaeth gwrando a lles emosiynol i bobl sydd wedi dioddef profedigaeth yn ddiweddar.

Gall CCAWS hefyd atgyfeirio i gael cymorth arbenigol o rywle arall, er enghraifft, pan fydd achosion o seicosis neu straen ôl-drawmatig, lle na all CCAWS gynnig help digonol.

CASGLIAD

Gall gwirfoddolwyr gyflwyno amrywiaeth o brofiadau a chefnidiroedd diwylliannol. Gyda hyfforddiant digonol a chymorth staff, gallan nhw ddarparu cymorth iechyd meddwl hanfodol fel rhan o amrediad integredig o wasanaethau lleol. Gall y gwasanaethau a ddarperir ganddyn nhw fod yn fwy hyblyg, yn fwy hygyrch ac yn llawer rhatach i gleientiaid.

Fodd bynnag, mae'n cymryd amser a buddsoddiad craidd parhaus i adeiladu sylfaen gref a gweithredol o wirfoddolwyr, datblygu a darparu gwasanaethau effeithiol a meithrin cydberthnasau gwaith â gwasanaethau iechyd meddwl statudol, yn y modd y mae CCAWS wedi llwyddo i'w wneud.

Astudiaeth achos gan Helpu Cymru. Mae Helpu yn gweithio gyda Cefnogi Trydydd Sector Cymru (CGGC a'r 19 o Gynghorau Gwirfoddol Sirol (CVCs)), Llywodraeth Cymru a phartneriaid eraill i ddatblygu potensial gwirfoddoli i gefnogi gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru.

Mae [tudalen Helpu](#) ar ein gwefan yn cynnwys dolenni i erthyglau diweddar, blogiau a storïau achos.