

Creu Cysylltiadau

Adroddiad Effaith 2014 - 2016



Y Sefydliad
Iechyd Meddwl



ARIENNIR GAN Y LOTERI
LOTTERY FUNDED

Gingerbread
Single parents, equal families



**creating
connections**
a positive future for single parents

Cyraeddiadau



Rhwng 2014 a 2016 rhoddodd Cronfa Loteri Fawr Cymru £318,000 i'r Sefydliad Iechyd Meddwl a'r elusen Gingerbread i ddatblygu rhaglen o hunanreoli a chefnogaeth gan gymheiriaid i rieni sengl yn byw yng Nghaerdydd a Chasnewydd. Dyma rai o'u cyraeddiadau:



21

Cafodd 21 o rieni sengl eu recriwtio a'u hyfforddi fel gwirfoddolwyr:

- Hyrwyddwyr Cwrs**
- Llysgenhadon Ymwybyddiaeth Ofalgar**
- Trefnwyr Digwyddiadau**
- Arweinwyr Cefnogaeth gan Gymheiriaid**
- Siaradwyr/cyflwynwyr i sefydliadau eraill**

206

o rieni sengl wedi cymryd rhan mewn

21

o gyrsiau hunanreoli yng Nghaerdydd a Chasnewydd.





12

Cafodd 12 grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid eu creu yn cynnwys grwpiau cyfeillgarwch a grwpiau caeedig ar y cyfryngau cymdeithasol.



250+

Cynhaliwyd 12 o weithgareddau a digwyddiadau i dros 250 o rieni sengl a'u teuluoedd.

1500+

Dros 1,500 o rieni sengl a'u teuluoedd wedi cael budd o weithgareddau cymunedol a phrosiectau wedi'u trefnu gan eu cymheiriaid.

Roedd y rhaglen Creu Cysylltiadau yn canolbwyntio ar dri chanlyniad cyffredinol:

1. Arddangos gwell lles meddyliol, mwy o hyder a hunan-barch ac yn teimlo'n fwy abl i gwrdd â'r heriau maent yn eu hwynebu.
2. Gallu dewis eu nodau unigol eu hunain a datblygu'r sgiliau a'r adnoddau maent eu hangen i gyflawni eu nodau.
3. Ehangu eu rhwydweithiau cymdeithasol a datblygu cyfeillgarwch cynaliadwy a fyddai'n arwain at deimlo'n llai ynysig yn gymdeithasol ac unig.

Darganfyddiadau'r Gwerthusiad o'r cwrs Creu Cysylltiadau



Gwelsom welliannau ar y tri chanlyniad:

Roedd 39 rhiant sengl wedi cwblhau Graddfa Lles Meddyliol Warwick a Chaeredin ar ddechrau'r cwrs a 6 mis ar ôl gorffen y cwrs.

Roedd y sgôr cymedrig yn dangos cynnydd sylweddol o'r waelodlin a chwe mis yn ddiweddarach (42-48).

Llwyddodd 83% o'r rhieni sengl (33/40) a holwyd i gyflawni eu prif nod* o fewn chwe mis.

Llwyddodd 76% o'r rhieni sengl (30/40) a holwyd i gyflawni eu hail nod o fewn chwe mis.

Fe wnaeth y rhieni sengl oedd yn rhan o'r gwerthusiad lenwi 'Proffil Ffordd o Fyw sy'n hyrwyddo lechyd' (HPLPIII) ar ddechrau'r cwrs a chwe mis yn ddiweddarach.

Ar y cyfan, roedd y sgoriau ffordd o fyw oedd yn hyrwyddo iechyd yn dangos gwelliannau gan gynnwys yr is-raddfeydd iechyd cyffredinol, ymarfer corff a maeth ar y HPLPII.

*Roedd y mwyafrif o'r nodau yn ymwneud â chyflogaeth, addysg a gwirfoddoli wedi'i ddilyn gan hunan-wella a gwella perthnasoedd. Roedd y rhieni hefyd wedi llunio nodau yn gysylltiedig â thai, cyllid ac adeiladu hyder. Mae enghreifftiau o'r nodau yn cynnwys: dysgu gyrru; gwneud cais i fynd i'r brifysgol; sefydlu busnes addurno; colli pwysau; mynd i'r afael â ffobiâu; gwella'r berthynas â chynbartner.



“Roeddwn yn teimlo mor isel yn y sesiwn gyntaf. Roeddwn yn teimlo fy mod wedi methu gyda chymaint o bethau. Rhoddodd y cwrs gyfle i mi wneud ffrindiau newydd. Nid oes gennyf deulu yma. Roeddwn yn teimlo’n reit unig.”

Mae rhieni sengl mewn mwy o berygl o ddiodef salwch meddwl.

Rydym yn gwybod bod pobl sy’n byw mewn tlodi, pobl sy’n teimlo eu bod wedi’u stigmatiddio a rhai sy’n cael eu hynysu yn wynebu risg uwch o ddatblygu problemau iechyd meddwl. Mae tystiolaeth hefyd yn dangos bod rhieni sengl yn fwy tebygol o fod yn agored i’r ffactorau negyddol hyn, gan eu bod ddwywaith yn fwy tebygol o fod yn byw mewn tlodi na theuluoedd cypledig,¹ yn profi unigedd a theimlo eu bod wedi’u stigmatiddio.^{2,3} Mae ymchwil hefyd wedi dangos yn gyson bod mamau sengl yn profi tua thair gwaith y nifer o byliau o iselder o’i gymharu â grwpiau eraill.⁴

Roedd rhieni sengl yn cymryd rhan yn y cwrs Creu Cysylltiadau am amryw o resymau:

- Roeddynt yn gobeithio y byddai’r cwrs yn helpu gyda’u hiselder a’u gorbryder
- Roeddynt yn gobeithio y byddai’n gymorth iddynt gael gwaith
- Roeddynt yn teimlo’n ynysig ac eisiau cyfarfod rhieni sengl eraill
- Roeddynt eisiau cael cymorth i ddelio â’r problemau a’r heriau yn eu bywydau megis problemau yn ymwneud â pherthnasoedd a rhianta

“Rwyf yn gofalu amdanaf fy hun nawr. Rwyf yn sylweddoli pan ydych yn teimlo’n isel, rydych yn negyddol ac nid yw hynny’n helpu.”



Dyweddodd y rhieni sengl bod y cwrs Creu Cysylltiadau wedi bod o fudd iddynt:

- Dywedodd y mwyafrif eu bod wedi ennill hyder trwy gymryd rhan.
- Teimlai'r cyfranogwyr ei fod yn help iddynt i ganolbwyntio ar eu nodau unigol ac i fyfyrio ar y pethau roeddynt eisiau cyflawni mewn bywyd.
- Fe wnaethant hefyd ddysgu sgiliau newydd oedd yn eu galluogi i osod a chyflawni nodau - roedd nifer ohonynt yn parhau i ddefnyddio'r dull gosod nodau ymhell ar ôl i'r cwrs orffen.
- Helpodd y cwrs Creu Cysylltiadau i rieni sengl ddeall pwysigrwydd gofalu am eu hiechyd a'u lles eu hunain.
- Cawsant arweiniad a chyngor ynghylch lle i fynd i gael cymorth a chefnogaeth yn lleol.
- Roeddynt yn gwerthfawrogi rhannu profiadau a gwneud ffrindiau am eu bod yn teimlo'n llai unig ac ynysig.
- Roedd y cyfranogwyr yn gallu gwerthfawrogi'r agweddau cadarnhaol o fod yn rhiant sengl a'r pethau roeddynt wedi'u cyflawni er gwaethaf yr heriau roeddynt yn eu hwynebu.



Y negeseuon allweddol mae'r rhieni sydd wedi cymryd rhan yn y cwrs Creu Cysylltiadau eisiau eu rhannu.

1. Gobaith at y dyfodol

"Roeddwn yn hoffi bod rhai o'r bobl eraill yn y grŵp wedi dod drwyddi a'u bod nhw'n iawn. Pan ymunais â'r grŵp i ddechrau roeddwn yn teimlo nad oedd pethau byth yn mynd i fod yn iawn eto, ond roedd gweld pobl eraill oedd wedi llwyddo yn gwneud i mi feddwl 'gallaf i wneud hyn hefyd'".

2. Cael mwy o reolaeth

"Rwyf yn cael gwir synnwyr o gyrhaeddiad wrth fynd i'r afael â phroblem a'i datrys fy hun..."

3. Pwysigrwydd a gwerth cymorth gan gymheiriaid ac adeiladu perthnasoedd cadarnhaol

"Roeddwn yn cael trafferth â fy nghynbartner ac yn methu cyd-dynnu ag ef. Roeddwn yn gwybod pa mor bwysig oedd hi i mi 'gyd-dynnu' ag ef er mwyn fy mab, ond roeddwn i'n ei chael hi'n anodd iawn, gan ei fod yn gallu bod yn heriol iawn a byddwn i'n ymateb. Fe

wnaeth rhannu hyn â'r grŵp fy helpu i gael syniadau am sut i ddelio â'r broblem a bellach nid wyf yn ymateb iddo ac rwyf yn cymryd y llaw uchaf. Mae wir wedi ein helpu gyda'n perthynas, ac rwyf yn gwybod bod hynny yn bwysig i fy mab."

4. Gofalu amdanoch eich hun a gofyn am gymorth a chefnogaeth

"(Cyn yr hyfforddiant) roeddwn yn canolbwyntio ar y plant bob amser ac nid oeddwn yn meddwl am ofalu amdanaf fy hun, ond nawr rwyf yn sylweddoli pa mor bwysig yw rhoi fy hun yn gyntaf."

"Nid yw derbyn cymorth yn gyfaddefiad nad ydych yn ymdopi, yn wir mae'n gryfder oherwydd rydych yn dweud nid wyf eisiau byw fel hyn ac rwyf yn mynd i wneud rhywbeth ynghylch y peth."

5. Manteisio ar gyfleodd i ddysgu sgiliau newydd

"Rwyf yn teimlo llawer mwy ymwybodol o fy sgiliau ac mae fy hunanymwybyddiaeth wedi cynyddu. Rwyf yn frwdfrydig ac eisiau parhau â fy nghysylltiad â Gingerbread a dal ati i osod nodau ar lefel cyraeddadwy."

"Mae'n hawdd mynd i rigol negyddol ofnadwy, a meddwl am y pethau negyddol ynghylch fy sefyllfa yn unig. Bu'r cwrs yn help i mi i feddwl am yr holl bethau cadarnhaol sy'n gysylltiedig â bod yn rhiant sengl ac i fwynhau cael mwy o reolaeth."

Pam bod hunanreoli gyda chefnogaeth gan gymheiriaid yn gweithio?



Mae yna amrywiaeth o ddulliau hunanreoli sydd yn bennaf wedi cael eu defnyddio i helpu pobl â chyflyrau iechyd difrifol a chronig i ddeall eu cyflwr yn well, gwneud penderfyniadau gwybodus am ofal, ac ymddwyn mewn ffordd sy'n cynnal a gwella eu hiechyd.⁵

Gellir crynhoi elfennau craidd agwedd y Sefydliad Iechyd Meddwl at hunanreoli gyda chefnogaeth gan gymheiriaid fel:

Rheolaeth - dylai pobl fod â chymaint o reolaeth â phosib dros eu bywydau a gallu gwneud eu penderfyniadau a'u dewisiadau eu hunain cyn belled ag y bo modd.

Canolbwyntio ar fywyd, nid ar gyflwr - mae'r ffocws ar fywydau pobl, gan leihau'r effaith negyddol y gallai cyflwr / diagnosis ei gael ar eu bywydau.

Yn seiliedig ar ased/cryfder - gellir troi profiad pobl yn arbenigedd. Mae'r hwyluswyr yn rhannu profiad uniongyrchol â'r cyfranogwyr.

Gweithio gyda'n gilydd i ddod o hyd i atebion (cefnogaeth gan gymheiriaid) - cydnabod ein bod i gyd yn rhan o gymuned a bod perthnasau yn elfen allweddol o fodolaeth pawb (cefnogaeth gan gymheiriaid).

Datblygu sgiliau newydd - adeiladu gallu unigolion i reoli a gwella eu bywydau trwy osod nodau, cynllunio camau gweithredu a datrys problemau.⁶

Cafodd y cwrs Creu Cysylltiadau ei hun ei addasu o brosiect hunanreoli dan arweiniad cymheiriaid blaenorol oedd yn gweithio gyda phobl â chyflyrau iechyd meddwl difrifol a pharhaus. Mae addasu yn cynyddu'r posibilrwydd o ymestyn hunanreoli gyda chefnogaeth gan gymheiriaid i sefyllfaoedd a lleoliadau cymunedol eraill. Mae Creu Cysylltiadau wedi amlygu ffactorau allweddol ar gyfer llwyddiant y model hwn, gan gynnwys; pwysigrwydd cyd-gynhyrchiad gyda chyfranogwyr, cefnogaeth gan gymheiriaid yn graidd i ddatblygu a chyflwyno, gweithio o gryfderau'r cyfranogwyr, hwyluso tosturiol ac ymarfer myfyriol.



Roedd y Rhaglen Creu Cysylltiadau yn cynnwys:

Cyrsiau (un diwrnod yr wythnos dros chwe wythnos) a oedd yn cynnig hyfforddiant sgiliau mewn gosod nodau, creu cynllun gweithredu a datrys problemau o fewn lleoliad grŵp cymheiriaid therapiwtig.

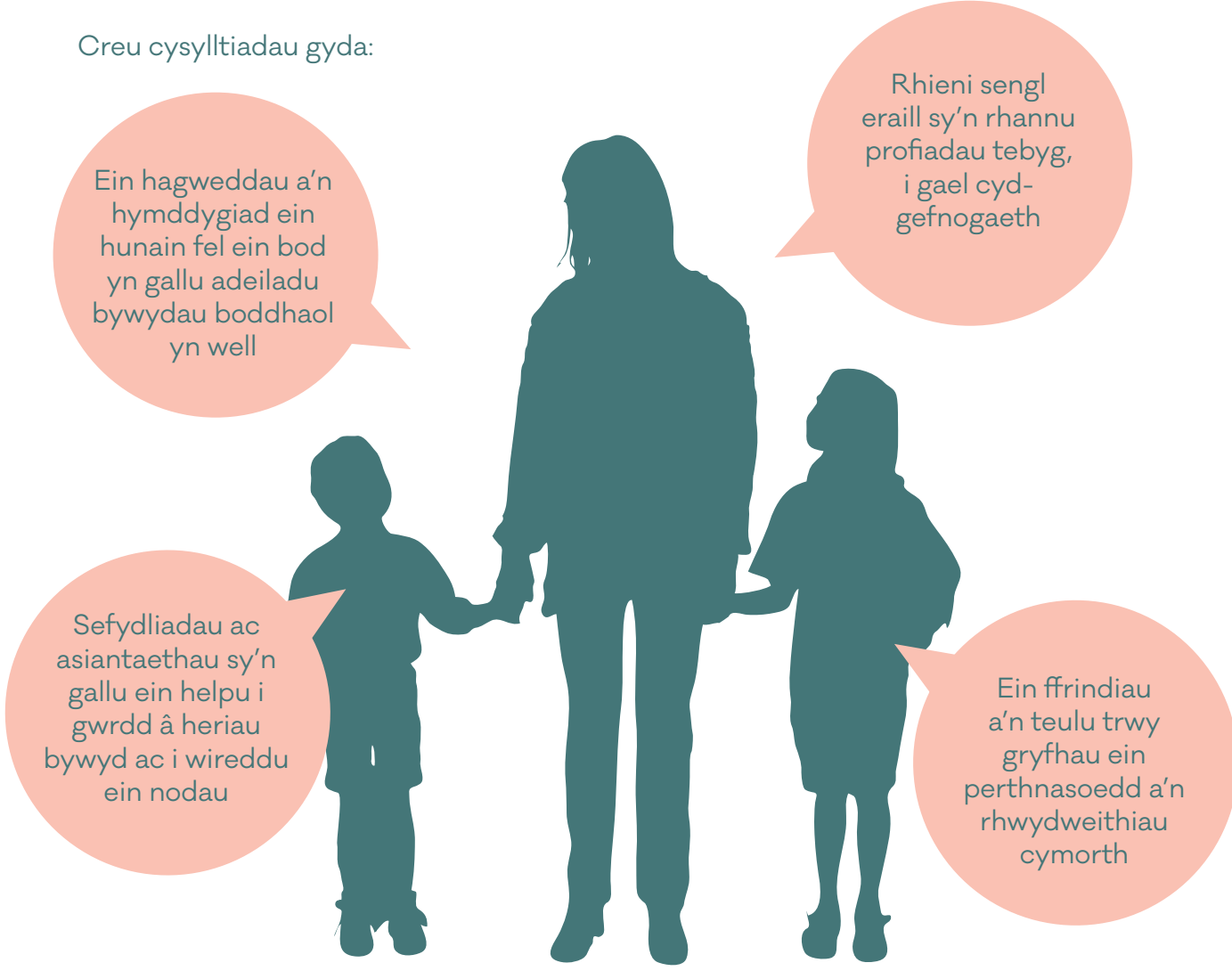
Cefnogaeth barhaus gan gymheiriaid a oedd yn darparu profiad a rennir a chyd-gefnogaeth, mynediad at siaradwyr ac ymweliadau ag asiantaethau / gweithgareddau amrywiol.

Cefnogaeth i ddatblygu **nodau unigol a chymunedol**.

Amrywiaeth o **gyfleoedd hyfforddi a gwirfoddoli eraill**.

Cafodd y cyrsiau eu cynnal mewn lleoliadau cymunedol ac er mwyn lleihau rhwystrau i bresenoldeb; talwyd am leoedd meithrinfa, ad-dalwyd costau cludiant a chafodd y cwrs ei gynnal rhwng 10am a 2pm, er mwyn caniatáu i rieni â phlant oedran ysgol i fod yn bresennol.

Creu cysylltiadau gyda:



Ein hagweddau a'n hymddygiad ein hunain fel ein bod yn gallu adeiladu bywydau boddhaol yn well

Rhieni sengl eraill sy'n rhannu profiadau tebyg, i gael cyd-gefnogaeth

Sefydliadau ac asiantaethau sy'n gallu ein helpu i gwrdd â heriau bywyd ac i wireddu ein nodau

Ein ffrindiau a'n teulu trwy gryfhau ein perthnasoedd a'n rhwydweithiau cymorth

Cynnwys Rhieni Sengl yn y Dylunio a'r Cyflwyno



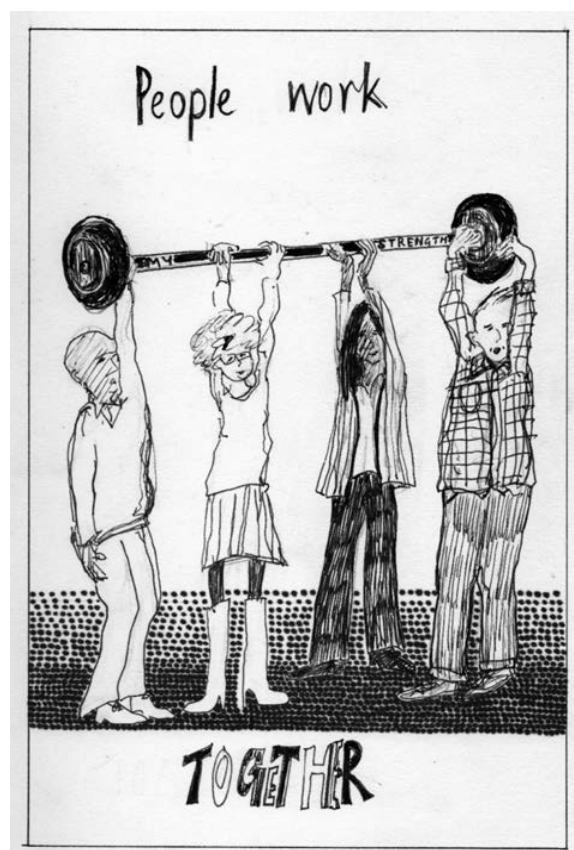
Cymerodd **40 o rieni sengl** ran mewn cyfweiliadau neu grwpiau ffocws i helpu i ddylunio y cais am gyllid prosiect.

Cynhaliwyd **dau weithdy i rieni sengl** i helpu i ddylunio fformat, cynnwys a strwythur y cwrs a'r gweithlyfr hunanreoli.

Gwirfoddolodd rieni sengl fel cyd-hwyluswyr, arweinwyr grwpiau cymheiriaid, trefnwyr digwyddiadau ac i roi sgysiau a chyflwyniadau yn ystod y prosiect.

Gwahoddwyd pob grŵp cwrs i gwblhau '**Nod Cymunedol**' oedd yn cynnwys gweithio gyda'i gilydd i ddod â budd i rieni sengl eraill a'r gymuned ehangach. Roedd y gweithgaredd hwn yn hyrwyddo cyfranogiad rieni sengl yn y rhaglen Creu Cysylltiadau gan fod pob nod cymunedol yn cael ei arwain a'i gyflwyno gan rieni sengl gyda chefnogaeth y tîm staff.

Wrth archwilio lefelau cyfranogiad rieni sengl yn y rhaglen Creu Cysylltiadau mae'n deg dweud ein bod wedi gweld



cyd-gynhyrchu llwyddiannus mewn meysydd allweddol o'r rhaglen. Gallai hwn fod yn ffactor bwysig wrth gyflawni canlyniadau dymunol y prosiect o ran gwella hyder a chyflawni nodau.

"Co-production is not just a word, it's not just a concept, it is a meeting of minds coming together to find a shared solution. In practice it involves people who use services being consulted, included and working together from the start to the end of any project that affects them."⁷

Cynnal y gwaith ac edrych tua'r dyfodol



Rydym wedi gweld nifer o ddatblygiadau o'r rhaglen Creu Cysylltiadau, cafodd rhai ohonynt eu cychwyn gan y rhieni sengl eu hunain:

- Mae grŵp bychan o rieni sengl wedi sefydlu Cwmni Buddiant Cymunedol sy'n gweithio tuag at gefnogi iechyd a lles rhieni sengl'. Mae 'Rhieni Sengl Cymru' yn trefnu digwyddiadau cymdeithasol, yn cynnal clwb crwydro misol i rieni a phlant, yn cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid drwy gyfryngau cymdeithasol ac yn gobeithio yn y pen draw, i sefydlu caffi a lleoliad hyfforddiant cyfeillgar i blant yng Nghaerdydd.
- Mae'r hyfforddiant Ymwybyddiaeth Ofalgar wedi arwain at greu grŵp bach o 'Lysgenhadon Ymwybyddiaeth Ofalgar' sydd wedi dysgu technegau ymwybyddiaeth ofalgar y gallant eu defnyddio gyda rhieni eraill mewn grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid.
- Mae'r Côr Rhieni Sengl yn dal i gyfarfod pan yn bosib ac wedi perfformio mewn nifer o ddigwyddiadau. Mae yna gynlluniau i wneud cais am arian pellach i'w ddatblygu i fod yn gôr cymunedol cyflawn.
- Comisiynodd Iechyd Cyhoeddus Cymru brosiect peilot i gynnal cwrs hunanreoli gyda rhieni ifanc yn Y Barri. Mae Prifysgol Caerdydd wedi cynnal gwerthusiad i edrych ar y posibilrwydd o ddatblygu'r rhaglen.
- O ganlyniad i gyfranogiad rhai mamau sengl oedd yn ffoaduriaid yn y rhaglen Creu Cysylltiadau, mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl ar hyn o bryd yn dylunio prosiect hunanreoli dan arweiniad cymheiriaid sy'n anelu at gefnogi iechyd a lles meddyliol menywod a merched sy'n ceisio lloches yng Nghymru.
- Mae Grwpiau Cyfeillgarwch Gingerbread wedi cael eu sefydlu yng Nghasnewydd a Chaerdydd gan rieni sengl sy'n gwirfoddoli ac wedi ei gefnogi gan swyddog prosiect o'r elusen Gingerbread.



Awduron:

Jackie Fisher a Rachel Gingell

Golygwyd gan: Lauren Chakkalackal a Josefien Breedvelt

Cyfeiriad a awgrymir: Sefydliad Iechyd Meddwl. (2016). *Creu Cysylltiadau Adroddiad Effaith 2014-2016*. Sefydliad Iechyd Meddwl: Cymru.

Diolchiadau

Hoffai'r awduron ddiolch i'r holl rieni sengl sydd wedi cymryd rhan yn y gwerthusiad am eu haelioni a'u tystiolaeth onest. Byddent hefyd yn hoffi diolch i Rachel Cule ac Amy Holland am eu hwyluso ardderchog a'u hymrwymiad i lwyddiant Creu Cysylltiadau. Diolch i'r holl randdeiliaid wnaeth ddangos diddordeb a chefnogi'r prosiect yn arbennig Sarah am drosglwyddo ei sgiliau Shiatsu, Pauline am ein cael i ganu a Kamalagita am ddod ag ymwybyddiaeth ofalgar i'n bywydau.

Yn olaf, hoffem ddiolch i Dr David Crepaz-Keay am ei gefnogaeth wrth ddatblygu'r prosiect hwn ac i Gronfa Loteri Fawr Cymru am alluogi i'r rhaglen ddigwydd.

References

1. Yr Adran Gwaith a Phensiynau. (2014). *Households below average income, An analysis of the income distribution 1994/95 – 2013/14*. Cafwyd o https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/437246/households-below-average-income-1994-95-to-2013-14.pdf [Cyrchwyd 24/O1/17].
2. Sefydliad Iechyd Meddwl. (2010). *The Lonely Society*. Cafwyd o https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/the_lonely_society_report.pdf [Cyrchwyd 24/O1/17].
3. Harkness, S. & Skipp, A. *Lone mothers, work and depression*. Cafwyd o <http://gingerbread.org.uk/uploads/media/17/8683.pdf> [Cyrchwyd ar 24/O1/17].
4. (2003) Targosz, S., Bebbington, G., Lewis, T., Brugha, R., Jenkins, R., Farrell, M., & Meltzer, H. (2003). Lone mothers, social exclusion and depression. *Psychological Medicine*, 33(4), 715-722.
5. selfmanagementUK. (2016). *What is self management?* Cafwyd o <http://www.selfmanagementuk.org/what-is-self-management> [Cyrchwyd ar 24/O1/17].
6. Crepaz-Keay, D. (2015). *Self-management and peer support: what makes it different, what makes it work*. In D. Crepaz-Keay (Ed.), *Mental Health Today and Tomorrow*, (pp.129-138). Pavillion.
7. Think Local Act Personal (TLAP). (2011). *Making it real: marking progress towards personalised, community based support*. Cafwyd o http://www.thinklocalactpersonal.org.uk/_assets/Resources/Personalisation/TLAP/MakingItReal.pdf [Cyrchwyd ar 24/O1/17].

CHWEFROR

2017



mentalhealth.org.uk



mentalhealthfoundation



@mentalhealth



@mentalhealthfoundation

Swyddfa Llundain:
Mental Health Foundation
Colechurch House
1 London Bridge Walk
London SE1 2SX

Swyddfa Glasgow:
Mental Health Foundation
Merchants House
30 George Square
Glasgow G2 1EG

Swyddfa Caerdydd:
Mental Health Foundation
Castle Court
6 Cathedral Road
Cardiff, CF11 9LJ