



CYMORTH
GWIRFODDOLI
GORLLEWIN
MORGANNWG



WEST
GLAMORGAN
VOLUNTEERING
SUPPORT

Gwirfoddolwyr sydd â Phrofiad Bywyd

Canllaw arferion da



Adnodd a rennir ar gyfer
datblygu gwybodaeth





Cynnwys

Cyflwyniad.....	3
Manteision Cynnwys Pobl sydd â Phrofiad Bywyd.....	4
Heriau.....	6
Gair i Gall – Cynllunio ar gyfer Recriwtio â Chefnogi Gwirfoddolwyr sydd â Phrofiad Bywyd.....	8

Cysylltwch â'ch Cyngor Gwirfoddol Sirol (CGS) i drafod cynnwys gwirfoddolwyr. Mae staff arbenigol wrth law i helpu i sicrhau eich bod yn cymryd y camau iawn.



Abertawe

✉ scvs@scvs.org.uk

☎ 01792 544000



Castell-nedd Port Talbot

✉ info@nptcvs.org.uk

☎ 01639 631246



Cyflwyniad

Mae awydd cynyddol ymhlith sefydliadau yn y trydydd sector a'r sector cyhoeddus i ymgysylltu ag unigolion sydd â phrofiad bywyd. Bydd rhai yn casglu gwybodaeth a dealltwriaeth trwy ymgynghoriadau, sesiynau ymgysylltu, neu gyfleoedd i gymryd rhan. Bydd rhai eraill yn datblygu cyfleoedd i wirfoddolwyr rannu eu profiad bywyd, gan gynnwys cydgyhyrchu gwasanaethau. Nid yw hyn yn gysyniad newydd i'r trydydd sector, sydd wedi bod yn ymgorffori gwirfoddolwyr sydd â phrofiadau bywyd ers blynnyddoedd lawer mewn sawl rôl, gan gynnwys adroddwyr straeon, mentoriaid cymheiriaid a byrddau ymgynghorol.

Ym [Mholisi Gwirfoddoli Llywodraeth Cymru \(2015\)](#), caiff gwirfoddoli ei ddiffinio fel gweithgarwch:

- sy'n cael ei gyflawni'n rhydd, o ddewis
- sy'n cael ei gyflawni er budd i'r cyhoedd/y gymuned
- nad yw'n cael ei gyflawni er mantais ariannol.

Mae gan wirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd brofiad personol uniongyrchol o fater penodol neu o her benodol ac maent yn dewis myfyrio ar y profiad hwnnw er mwyn helpu pobl eraill sy'n wynebu amgylchiadau tebyg.

Mae yna nifer cynyddol o bobl sydd eisiau'r cyfle i rannu grym ac arwain newidiadau drwy ddefnyddio eu profiad wrth wirfoddoli. Ledled Cymru, Mae [Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol](#) yn cynnwys unigolion sydd â phrofiad bywyd i helpu i lunio gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

Gyda chefnogaeth ac arbenigedd gwirfoddoli gan y ddau Gyngor Gwirfoddol Sirol (Cynghorau Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe), aeth [Partneriaeth Rhanbarthol Gorllewin Morgannwg](#) ati i geisio cael gwell dealltwriaeth ynglŷn â'r anghenion cefnogi ac ystyriaethau wrth recriwtio gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd. Ym mis Hydref 2023, daeth aelodau'r ddau fforwm rheolwyr gwirfoddolwyr ynghyd yn benodol er mwyn trafod y manteision a'r heriau sydd ynghlwm â chynnwys gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd. Denodd y sesiwn 22 o gyfranogwyr o'r trydydd sector a'r sector cyhoeddus, gyda chynrychiolaeth o feysydd gwirfoddoli amrywiol megis digartrefedd a thai, iechyd meddwl, tlodi, camddefnyddio sylweddau, cyflyrau iechyd penodol, gofalgwyr a defnyddwyr gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Roedd Ymddiriedolaeth St Giles yn bresennol, ac ar y pryd, roedden nhw'n cynnal [prosiect ymchwil ynglŷn â phrofiad bywyd](#) gyda'r gobaith o ddylanwadu ar adnoddau cefnogol i reolwyr gwirfoddolwyr.

Mae'r canllawiau hyn yn seiliedig ar y drafodaeth a'r gwersi a ddysgwyd gan y rhai sydd yn cynnwys gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd, gan rannu eu cynghorion pennaf ynglŷn â chynllunio ar gyfer gwirfoddolwyr a datblygu rolau diogel, ystyrlon, a chynhwysol.



Manteision Cynnwys Pobl sydd â Phrofiad Bywyd

Mae nifer o fanteision yn deillio o ymgorffori profiad bywyd mewn gwasanaethau cyhoeddus. Drwy ymgorffori safbwyntiau'r rhai sydd wedi wynebu heriau yn uniongyrchol, mae darparwyr gwasanaethau yn gallu creu gwasanaethau mwy ymatebol ac effeithlon sydd yn addas at y diben. Mae gan y dull hwn o weithio botensial i esgor ar well canlyniadau i ddefnyddwyr gwasanaethau, a thrwy gydnabod rôl y gymuned yn darparu cefnogaeth, gall feithrin cymunedau cryfach a mwy gwydn.

1. Manteision i'r Gwirfoddolwyr

Mae gwirfoddoli yn helpu pobl i ddatblygu eu diddordebau a'u gobeithion. Mae'n rhoi cyfle i ailadeiladu bywydau a datblygu sgiliau a gwybodaeth pellach ar yr un pryd. Mae'n darparu llwybr ar gyfer sianelu profiadau mewn modd cadarnhaol drwy gysylltu â phobl eraill i greu newid cadarnhaol. Mae gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd yn gallu cyfrannu at greu gweithlu o ansawdd uchel ar gyfer y dyfodol, drwy gynnig eu profiad fel y gall aelodau staff ddatblygu eu hymarfer er mwyn gwella gwasanaethau, a thrwy ddatblygu eu llwybr gyrfa eu hunain.

Mae gwrando'n rhagweithiol ar brofiadau bywyd yn gallu meithrin ymddiriedaeth rhwng darparwyr gwasanaethau a defnyddwyr y gwasanaethau. Pan fydd pobl yn gweld bod profiadau'n cael eu cydnabod a'u gwerthfawrogi, maen nhw'n fwy parod i ymgymryd â gwasanaethau ac yn credu eu bod yn derbyn cefnogaeth ystyrlon. Mae creu cyfleoedd i unigolion sydd â phrofiad bywyd gael lleisio eu barn yn lleihau stigma ac yn dangos dilysrwydd. Mae rhoi mwy o amlygrwydd i'r lleisiau hynny yn gallu esgor ar ganlyniad mwy cynhwysol a theg.

“Mae'n wych gwybod y gallwn ni roi rhywbeth yn ôl a helpu pobl eraill fel ni.”

“Rwy'n mwynhau'r elfen gymdeithasol a gwneud ffrindiau newydd.”



2. Manteision i Ddefnyddwyr Eraill/Gwasanaethau

“Does neb yn gallu deall yn well na rhywun sydd wedi bod trwy'r peth eu hunain.”

Mae mentora neu gefnogaeth cymheiriaid yn ffurf bwerus ar wirfoddoli profiad bywyd mewn amryw o wasanaethau. Gall gwirfoddolwyr sydd â “gwir ddealltwriaeth” dorri trwy rwystrau gyda'r rhai sydd yn amheus ynghylch “gweithwyr proffesiynol”. Efallai y bydd unigolion sydd â phrofiad bywyd yn defnyddio iaith fwy uniongyrchol ac yn cynrychioli'r gymuned. Mae gwirfoddolwyr yn cael eu cymell gan bethau gwahanol i aelodau staff ac mae'n bosib bod yr achos yn gymhelliant cryf iddynt. Â hwythau wedi byw trwy brofiadau eu hunain, maen nhw'n mynegi empathi yn hytrach na chydymdeimlad. Does dim modd cael y math hwn o ddealltwriaeth mewn ystafell ddosbarth; mae profiad bywyd yn gweithio ar lefel wahanol o'i gymharu â ffurfiau eraill ar addysg.

“Roedd cael mentor cymheiriaid wedi fy helpu i wella fy hunan-barch ac wedi tawelu fy meddwl drwy ateb cwestiynau fel bod modd i mi wneud penderfyniadau ar sail gwybodaeth.”

“Gwnaeth i mi sylweddoli nad ydw i ar fy mhen fy hun.”

3. Manteision i Sefydliadau/Gwasanaethau

Mae gwirfoddoli profiad bywyd yn darparu persbectif defnyddiol ar wasanaethau. Gall y wybodaeth hon amlygu bylchau mewn gwasanaethau drwy adnabod meysydd ble gallai gwasanaethau fod yn ddiffygiol neu ble gellid gwneud gwelliannau. Mae hyn yn helpu darparwyr gwasanaethau i ddeall yr anghenion yn well ac i ddatblygu datrysiadau effeithiol. Mae cydweithio rhwng aelodau staff a gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd yn gwella dealltwriaeth broffesiynol, yn gwella ymwybyddiaeth o brofiad y defnyddwyr a'r emosiynau sy'n gysylltiedig â defnyddio'r gwasanaeth. Mae gwirfoddoli gyda phrofiadau bywyd go iawn yn gallu gwneud gwasanaethau'n well. Mae cydgynhyrchu yn golygu gwerthfawrogi pobl a'u cael i ymwneud â chynllunio a gwella gwasanaethau. [Dysgwch fwy am bersbectif y gwirfoddolwr ar gydgynhyrchu yma](#). Mae tasgau pob-dydd mewn sefydliadau, fel cynnwys pobl sydd â phrofiadau bywyd go iawn yn y gwaith o recriwtio aelodau staff newydd, yn bwysig er mwyn gwneud yn siŵr bod y gwerthoedd sy'n bwysig i ddefnyddwyr y gwasanaeth o bwys hefyd i weithlu'r dyfodol.

4. Manteision Economaidd

Mae gwasanaethau sy'n cael eu cydgynhyrchu yn gallu bod yn fwy effeithiol ac effeithlon, gan ddarparu'r hyn sydd ei angen. Mae'n hanfodol deall beth sy'n effeithiol a beth sydd ddim, yn enwedig yn wyneb cyni ariannol. Mae gwirfoddolwyr sy'n cynnig gobaith a chymorth yn gallu bod yn rhan o ymatebion atal neu ymyrryd yn gynnar gan ddileu'r angen am wasanaethau drutach yn y dyfodol. Mae gwirfoddolwyr yn cyfrannu'n sylweddol at economi Cymru, ond mae eu heffaith yn mynd ymhellach na gwerth ariannol. Maen nhw'n dod â manteision ychwanegol fel gwell sgiliau, meithrin cysylltiadau cymdeithasol, a chryfhau cydlyniant cymunedol.



Heriau

Er bod cynnwys gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd yn hynod fanteisiol, mae hyn yn dod â'i gasgliad arbennig ei hun o heriau, gan gynnwys;

1. Effaith Emosiynol:

Gall gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd fod yn delio â materion personol. Mae'n hollbwysig bod cefnogaeth ac adnoddau digonol yn cael eu darparu i'w helpu i ymdopi ag unrhyw heriau emosiynol a allai godi neu gael eu sbarduno wrth iddyn nhw wirfoddoli.

2. Ffiniau, Cyfrinachedd a Diogelu:

Gall gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd fod yn delio â materion personol. Mae'n hanfodol bod digon o gefnogaeth ac adnoddau yn cael eu cynnig i'w helpu i ddelio ag unrhyw anawsterau emosiynol a allai godi neu gael eu sbarduno tra byddan nhw'n gwirfoddoli.

3. Hyfforddi a Chefnogaeth:

Gall fod angen asesiad anghenion hyfforddiant a chefnogaeth barhaus ar wirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd (e.e. deall trefn cyfarfodydd, T.G.) er mwyn gallu cyfrannu'n effeithiol. Mae sicrhau bod y sgiliau a'r wybodaeth angenrheidiol ganddynt yn gallu bod yn her logistaidd i sefydliadau.

4. Amrywiaeth Profiadau:

Mae profiadau bywyd yn amrywio'n fawr, ac nid yw pob gwirfoddolwr yn rhannu'r un bydolwg neu gefndir. Mae rheoli amrywiaeth o fewn y grŵp o wirfoddolwyr yn gallu bod yn her, ac mae angen bod yn sensitif i wahaniaethau a phrofiadau unigolion. Heb gefnogaeth a hyfforddiant, gallai'r rhai sydd â phrofiad bywyd feddwl mai'r ffordd y digwyddodd pethau iddyn nhw ydy'r unig ffordd y gall rhywbeth ddigwydd.

5. Potensial ar gyfer Sbarduno:

Gallai trafodaethau sy'n gysylltiedig â phrofiadau bywyd sbarduno adweithiau emosiynol i wirfoddolwyr neu'r rhai y maen nhw'n eu cynorthwyo. Mae angen i sefydliadau fod yn barod i ddarparu cefnogaeth briodol yn y sefyllfaoedd hynny ac i leihau'r risg.

6. Cynaliadwyedd:

Gall cynnal cyfraniadau gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd fod yn her oherwydd ymrwymadau personol, newidiadau mewn amgylchiadau, neu chwythu plwc. Dylai sefydliadau ddatblygu eu strategaeth recriwtio i roi sylw i hyn ac ymgorffori arferion gorau o ran cydnabod a gwerthfawrogi gwirfoddolwyr, gan gofio peidio byth â'u gwobrwyo'n ariannol.



7. Deinameg Grym:

Mae cynnal perthnasoedd da rhwng gwirfoddolwyr, aelodau staff a'r rhai sy'n cael eu cefnogi ganddynt yn hanfodol. Gall gwirfoddolwyr deimlo'n ddi-rym os nad yw eu cyfraniad yn cael ei werthfawrogi, os nad ydynt yn cael cefnogaeth dda, os nad ydynt yn ymwneud mewn modd ystyrlon, neu os nad oes modd gweld newidiadau cadarnhaol.

8. Stigma a Gwahaniaethu:

Gall pobl sydd â phrofiad bywyd wynebu stigma neu wahaniaethu gan bobl eraill, gan gynnwys pobl o fewn y sefydliad neu'r gymuned. Mae gwrando ar brofiadau gwirfoddolwyr a sefyll gyda nhw i fynd i'r afael â'r heriau hyn yn hollbwysig.

9. Heriau Cyfathrebu:

Mae cyfathrebu effeithiol rhwng gwirfoddolwyr, aelodau staff a defnyddwyr y gwasanaeth yn hanfodol. Gallai gwahaniaethau rhwng arddulliau cyfathrebu neu heriau wrth fynegi profiadau greu rhwystrau y mae angen mynd i'r afael â nhw.

10. Cyfyngiadau Adnoddau:

Gall sefydliadau wynebu cyfyngiadau o ran amser, arian, neu bersonél wrth geisio cefnogi gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd yn effeithiol. Heb yr adnoddau iawn, mae gwirfoddoli'n mynd yn llai ystyrlon ac yn llai diogel. Os nad oes modd canfod adnoddau, gall fod angen ailfframio'r gwirfoddoli neu ei oedi, a chaiff y manteision grymus a amlygwyd eu colli.

11. Cysylltiadau â Gweithwyr Proffesiynol:

Nid yw rhai gweithwyr proffesiynol yn sylweddoli gwerth gwirfoddoli neu'n deall anghenion gwirfoddolwyr ar unwaith. Mae tynnu sylw at ganlyniadau cadarnhaol a gwybodaeth ynglŷn â manteision gwirfoddoli yn rheolaidd yn hybu dealltwriaeth ac yn datblygu perthnasoedd.

Er mwyn mynd i'r afael â'r heriau hyn, mae angen cynllunio bwriadus, cyfathrebu parhaus, ac ymrwymiad i greu amgylchedd cynhwysol a chefnogol i wirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd.



Gair i Gall — Cynllunio ar gyfer Recriwtio a Chefnogi Gwirfoddolwyr sydd â Phrofiad Bywyd

Cynlluniwch

Neilltuwch gyfnodau amser addas ar gyfer cynllunio a dod ag aelodau staff, gwirfoddolwyr a defnyddwyr y gwasanaeth ynghyd i gynnig gwahanol ffyrdd o weld pethau. Cytunwch pam rydych chi eisiau cynnwys gwirfoddolwyr a sut byddwch chi'n eu gwerthfawrogi.

Byddwch yn Eglur Ynglŷn â'ch Adnoddau

Ystyriwch faint o gyllid a chapasiti staff sydd eu hangen wrth ystyried rolau gwirfoddoli â phrofiad bywyd.

Diogelwch Eich Sefydliad a'ch Gwirfoddolwyr

Trefnwch yswiriant, iechyd a diogelwch, ac asesiadau risg. Mae angen polisiau a gweithdrefnau sydd wedi'u datblygu'n dda. Gall eich Cyngor Gwirfoddol Sirol helpu.

Byddwch yn Eglur Ynglŷn â'r Rôl

Datblygwch ddisgrifiadau rôl clir sy'n egluro'r gweithgarwch, y cyfleoedd, y disgwyliadau, a'r risgiau sydd ymhlyg yn y rôl. Mae angen i rolau fod wedi'u hystyried, yn briodol, a heb fod yn docynistaidd, os ydych chi'n gobeithio y bydd pobl yn gallu rhannu eu profiadau bywyd. Dylai gwirfoddolwyr gael gwybodaeth lawn am y rôl, gan eu grymuso yn eu dewis i gymryd rhan. Gall y ffordd hon o weithio sicrhau'r gorau o ran dealltwriaeth a chynnal ymdeimlad o reolaeth.

Ystyriwch Recriwtio a Dethol

Byddwch yn dryloyw ynglŷn â'r rôl a'r asesiad o addasrwydd. Dylai'r broses ymgeisio fod yn gymesur ar gyfer y rôl a lle bo modd, dylid cynnig amrywiaeth o ddulliau er mwyn dileu rhwystrau rhag i wirfoddolwyr ymwneud â'r gwaith. Ni fydd pob un sydd â phrofiad bywyd yn iawn ar gyfer eich rôl wirfoddol felly meddylwch sut byddwch chi'n mynd ati yn hynny o beth.

Ehangwch Amrywiaeth Ymhlith Eich Gwirfoddolwyr

Ewch ati i recriwtio amrywiaeth o bobl, gan roi cyfleoedd i rai nad ydynt wedi cyfrannu o'r blaen. Sicrhewch eich bod yn eglur a yw lleisiau gwirfoddolwyr yn cynrychioli eu hunain neu gymuned ehangach.





Cynigiwch Gefnogaeth Wedi'i Deilwra'n Unigol

Nid yw dulliau unffurf yn gweithio. Dewch i adnabod eich gwirfoddolwyr a deall pa gefnogaeth sydd ei hangen arnynt. Gwnewch addasiadau rhesymol. Byddwch yn ystyriol o drawma. Datblygwch ffurfiau ar gefnogaeth y cytunwyd arnynt i'w defnyddio gyda gwirfoddolwyr. Gallai'r rhain gynnwys goruchwyllo ffurfiol ac anffurfiol, ymwybyddiaeth ofalgar, gweithgareddau lles, neu gwnsela. Gallech chi gynnig system gefeillio yn ogystal â chefnogaeth i reolwyr gwirfoddolwyr.

Datblygwch Hyfforddiant Cynefino Effeithiol

Mae sicrhau bod yr hyfforddiant iawn i wirfoddolwyr yn ei le yn hollbwysig. Peidiwch â chymryd yn ganiataol y bydd rhywun sydd â phrofiad bywyd yn gallu ymgymryd â'r rôl ar y sail bod ganddynt brofiad bywyd yn unig. Eglurwch drefniadaeth, prosesau a disgwyliadau eich sefydliad a'r gefnogaeth a roddir. Gwiriwch fod y gwirfoddolwyr yn deall.

Mae Ôl-Drafod yn Hollbwysig

Mae angen i reolwyr gwirfoddolwyr sicrhau digon o amser ar gyfer ôl-drafod er mwyn sicrhau nad yw'r gwirfoddolwr yn ofidus neu'n cael eu hailbarduno, ac y gallant barhau â gweddill eu diwrnod.

Peidiwch â Gorlwytho

Byddwch yn ystyriol ynglŷn â sut, a pha mor aml, y bydd gwirfoddolwyr yn rhannu hanesion a faint o oriau o waith paratoi, hyfforddi, gwirfoddoli, ôl-drafod, gweithgarwch cysylltiedig a goruchwyllo y maent yn eu cyflawni. Peidiwch â gofyn i'r un gwirfoddolwyr gyfrannu bob tro. Dewch i wybod sut mae'r gwirfoddolwyr, ystyriwch ymrwymadau personol, cynhwyswch gyfleoedd ar gyfer seibiau yn y gwirfoddoli.

Rhowch Eich Amser Eich Hun

Neilltuwch gyfnod addas o amser ar gyfer cyflawni gwaith goruchwyllo o ansawdd sydd wedi'i gofnodi gyda gwirfoddolwyr. Gwrandewch a gadewch i'ch hunan gael eich arwain gan anghenion gwirfoddolwyr.

“Dyw'r peth ddim yn arswydus os yw'r pethau iawn yn eu lle!”




Os ydych chi'n awyddus i gynnwys gwirfoddolwyr sydd â phrofiad bywyd, cysylltwch â'ch Cyngor Gwirfoddol Sirol lleol sy'n gallu'ch helpu chi i gynllunio ar gyfer cynnwys gwirfoddolwyr a darparu cefnogaeth ar gyfer datblygu, gan gynnwys arweiniad ynglŷn â pholisïau a gweithdrefnau.



Manylion Cysylltu ar gyfer Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe

Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe
7 Heol Walter
Abertawe
SA1 5NF

 01792 544000
 scvs@scvs.org.uk
 www.scvs.org.uk



Manylion Cysylltu ar gyfer Cyn- gor Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot

Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol
Castell-nedd Port Talbot
Tŷ Margaret Thorne
17-19 Stryd Alfred
Castell-nedd
SA11 1EF

 01639 631246
 info@nptcvs.org.uk
 www.nptcvs.wales

Mae **Cymorth Gwirfoddoli Gorllewin Morgannwg** yn brosiect amlasiantaeth sy'n creu adnoddau a rennir i ddatblygu gwybodaeth ynghyd â dulliau rheoli a chydlynu gwirfoddolwyr a sefydliadau sy'n cynnwys gwirfoddolwyr ar draws ardaloedd Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

Partneriaid y prosiect ydy:

Cyngor Castell-nedd Port Talbot, Cyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Castell-nedd Port Talbot, Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe, Cyngor Abertawe, Cyngor Gwasanaeth Gwirfoddol Abertawe a Thîm Rhanbarthol Gorllewin Morgannwg.

Am ragor o wybodaeth, ewch i:
www.westglamorgan.org.uk/cy/cggm/