



Gwerthuso rhaglen Women Side by Side

Adroddiad terfynol, Mai 2020

Grŵp ysgrifennu cydweithredol fîm gwerthuso Women Side by Side, wedi'i gynhyrchu gan staff Sefydliad McPin a St George's Prifysgol Llundain



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.

Cynnwys

Am ein grŵp ysgrifennu cydweithredol.....	Error! Bookmark not defined.
Awduron yr adroddiad.....	Error! Bookmark not defined.
Rhestr termau	Error! Bookmark not defined.
Iaith	Error! Bookmark not defined.
Diolchiadau	Error! Bookmark not defined.
Pennod Un: Cyflwyniad.....	11
1.1 Y cyd-destun.....	11
1.1.1 Siapio gwasanaethau ar sail anghenion menywod.....	11
1.1.2 Gwasanaethau cymorth penodol i fenywod.....	12
1.1.3 Dulliau seiliedig ar drawma	13
1.1.4 Cefnogaeth gan gymheiriaid.....	16
1.1.5 Cefnogaeth benodol i fenywod gan gymheiriaid	19
1.2 Rhaglen Women Side by Side.....	20
1.2.1 Y rhaglen grantiau cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid.....	20
1.2.2 Canolfannau cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid a'r rhaglen dysgu a meithrin gallu	22
Pennod Dau: Dull.....	24
2.1 Casglu data	24
2.1.1 Data am ganlyniadau	26
2.1.2 Cyfweiliadau	29
2.1.3 Arsylwi	30
2.1.4 Storiâu prosiectau.....	31
2.1.5 Dadansoddi data ansoddol.....	32
2.2 Delio â heriau wrth gasglu data	33
Pennod Tri: Effaith.....	35
3.1 Argaeledd data	35
3.2 Nodweddion y sampl	36
3.3 Mesur canlyniadau.....	40
3.4 Effaith y rhaglen	42
3.4.1 Cymharu â chefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned (Side by Side).....	43
3.4.2 Cyfyngiadau ar ddata am yr effaith.....	43
3.5 Disgrifiadau gan fenywod o'u profiadau mewn prosiectau	44
3.5.1 Gwneud ffrindiau	44
3.5.2 Hunan-barch a hunanhyder	44

3.5.3 Datblygu sgiliau	45
3.6 Crynodeb	47
Pennod Pedwar: Gwerthoedd Cefnogaeth i Fenywod gan Gymheiriaid	48
4.1 Profiad yn gyffredin	53
4.1.1 Profiadau o rywedd a rennir	53
4.1.2 Cyffredinedd profiad	53
4.1.3 Dulliau o ymdrin ag iechyd meddwl	54
4.2 Diogelwch	55
4.2.1 Diogelwch seicolegol	55
4.2.2 Lleoedd i fenywod yn unig	56
4.2.3 Diogelwch corfforol	58
4.2.4 Beth yw lle da?	59
4.2.5 Hwyluso grwpiau	59
4.3 Dewis a rheolaeth	61
4.3.1 Cymharu profiadau â'r ddarpariaeth gan wasanaethau statudol	61
4.3.2 Beth i'w rannu a pha bryd	63
4.3.3 Gweithgareddau a strwythur	65
4.3.4 Adennill rheolaeth	67
4.4 Ymddiriedaeth	68
4.4.1 Meithrin ymddiriedaeth	68
4.4.2 Mae angen amser i ddatblygu ymddiriedaeth	70
4.4.3 Gwaith seiliedig ar drama	71
4.5 Crynodeb	73
Pennod Pump: Gweithio mewn partneriaeth – lefel y rhaglen	74
5.1 Bod yn gytûn: Nodau cyffredin ac amcanion clir	77
5.2 Rolau a chyfrifoldebau: Gweithio fel tîm	78
5.3 Cyfathrebu	80
5.4 Parchu arbenigedd a chwalu rhwystrau rhag rhannu gwybodaeth	80
5.5 Dwyochredd ac empathi: Dyneiddio partneriaethau	81
5.6 Crynodeb	82
Pennod Chwec: Canolfannau – Gweithio mewn Partneriaeth a Meithrin Gallu	75
6.1 Edrych ar rôl y canolfannau	84
6.1.1 Cefnogi prosiectau lleol	84
6.1.2 Hyfforddi cymheiriaid	85
6.1.3 Rhannu adnoddau a gwybodaeth	85
6.1.4 Digwyddiadau dysgu	86

6.1.5 Creu lle ar gyfer dwyochredd	89
6.2 Rhwystrau i weithio mewn partneriaeth a meithrin gallu	91
6.2.1 Diffyg eglurder yn rôl y canolfannau ar y dechrau	91
6.2.2 Cyfathrebu gwael.....	92
6.2.3 Gwahaniaethau diwylliannol rhwng y sector menywod a'r sector iechyd meddwl	92
6.3 Crynodeb	96
Pennod Saith: Meithrin gallu ar lefel y prosiect	97
7.1 Profiadau o gynaliadwyedd mewn prosiectau	97
7.2 Arweinyddiaeth (Cymheiriaid)	99
7.3 Hunanwerthuso.....	103
7.3.1 Y baich gwerthuso a dryswch.....	104
7.3.2 Cyfyngiadau ar amser ac adnoddau.....	105
7.3.3 Hyder a sgiliau	106
7.4 Crynodeb.....	107
Pennod Wyth: Casgliad	109
8.1 Beth oedd effaith rhaglen Women Side by Side ar y menywod a gymerodd ran? ..	109
8.2 Sut roedd y gwerthoedd a ddatblygwyd yn ystod y gwerthusiad o'r rhaglen Side by Side wreiddiol yn berthnasol i gefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid?.....	110
8.3 Pa mor effeithiol oedd y partneriaethau rhwng sefydliadau yn y sector iechyd meddwl a'r sector menywod yn rhaglen Women Side by Side?	114
8.4 Sut roedd y rhaglen yn meithrin gallu yn y gymuned i ddarparu cefnogaeth o ansawdd da i fenywod gan gymheiriaid?.....	116
8.5 Cyfyngiadau.....	119
8.5.1 Mesur effaith.....	119
8.5.2 Deall profiadau menywod	120
8.6 Myfyrdodau'r tîm gwerthuso.....	120
8.7 Argymhellion	121
Cyfeiriadau	Error! Bookmark not defined.
Atodiadau.....	Error! Bookmark not defined.

Am ein grŵp ysgrifennu cydweithredol

Awduron yr adroddiad

Ysgrifennwyd yr adroddiad hwn gan y tîm gwerthuso – deg menyw a weithiodd ar raglen Women Side by Side mewn gwahanol swyddogaethau ac a gydgyhyrchodd y deunydd hwn. Cafodd pedair ohonynt eu recriwtio i'r rolau hyn yn unswydd i gyflawni'r rhaglen waith hon drwy weithio fel ymchwilydd cymheiriaid wedi'u lleoli yn y rhanbarthau. Roedd y pwyslais hwn ar gymheiriaid yn bwysig ar gyfer casglu data, yn ogystal â dadansoddi ac ysgrifennu'r adroddiad terfynol.

Humma Andleeb, Uwch ymchwilydd: Rheolodd y Grŵp Cyngori ar werthuso, cyd-drefnodd y gwaith o gasglu a dadansoddi data am effaith gan gydweithio'n agos â phrosiectau a chanolfannau. Ymgwymerodd ag arsylwi ar brosesau, cyfweiliadau ar brosesau a chydweithiodd â'r tîm ar gydgyhyrchu dadansoddiadau ac arweiniodd ar ysgrifennu tair o'r penodau. Darparodd gymorth i'r tîm rhanbarthol.

Jennie Parker, Uwch ymchwilydd: Fe'i cyflogwyd yn y prosiect fel Ymchwilydd Cymheiriaid Rhanbarthol Llundain ond roedd ei rôl wedi ehangu dros amser i gynnwys cyd-drefnu'r gwaith o gasglu a dadansoddi'r holl ddata ar lefel prosiectau. Arweiniodd ar ysgrifennu dwy o'r penodau. Arweiniodd ddau ddiwrnod hyfforddi lle'r oedd staff y rhaglen a'r tîm rhanbarthol yn bresennol. Darparodd gymorth i'r tîm rhanbarthol.

Tanya MacKay, Rheolwr prosiect: Ymunodd â'r tîm tua diwedd cyfnod y rhaglen a chyd-drefnodd y gwaith o gasglu a dadansoddi data ac ysgrifennu'r adroddiad yn y chwe mis olaf. Darparodd gymorth i'r tîm ymchwil. Arweiniodd ar ysgrifennu adroddiad y prosiect.

Ffion Matthews, Ymchwilydd Cymheiriaid Rhanbarthol: Fe'i cyflogwyd yn y prosiect fel Ymchwilydd Rhanbarthol Cymru ac roedd yn gyfrifol am helpu i gasglu data am effaith, storïau prosiectau, am ddarparu cymorth i'r ganolfan ranbarthol yn Abertawe ac am gyf-weld menywod a oedd yn cymryd rhan mewn prosiectau lleol. Cyd-ddadansoddodd ddata prosiectau a data arsylwi gan ddarparu myfyrdodau personol, a helpodd i ysgrifennu dwy o adrannau'r adroddiad.

Julie McWilliam, Ymchwilydd Cymheiriaid Rhanbarthol: Fe'i cyflogwyd yn y prosiect fel Ymchwilydd Rhanbarthol Gogledd-orllewin Lloegr ac roedd yn gyfrifol am helpu i gasglu data am effaith, storïau prosiectau, am ddarparu cymorth i'r ganolfan ranbarthol ac am gyf-weld menywod a oedd yn cymryd rhan mewn prosiectau lleol. Cyd-ddadansoddodd ddata prosiectau a data arsylwi, darparodd fyfyrdodau personol, helpodd i ysgrifennu dwy o adrannau'r adroddiad a phrawddarllenodd yr adroddiad cyfan.

Fozia Haider, Ymchwilydd Cymheiriaid Rhanbarthol: Fe'i cyflogwyd yn y prosiect fel Ymchwilydd Rhanbarthol Gogledd-ddwyrain Lloegr ac roedd yn gyfrifol am helpu i gasglu data am effaith, storïau prosiectau, am ddarparu cymorth i'r ganolfan ranbarthol ac am gyf-weld menywod a oedd yn cymryd rhan mewn prosiectau lleol. Cyd-ddadansoddodd ddata prosiectau a data arsylwi, darparodd fyfyrdodau personol, a golygodd adrannau o'r adroddiad terfynol.

Naima Iqbal, Ymchwilydd Cymheiriaid Rhanbarthol: Fe'i cyflogwyd yn y prosiect fel Ymchwilydd Rhanbarthol Gorllewin Canolbarth Lloegr ac roedd yn gyfrifol am helpu i gasglu data am effaith, storïau prosiectau, am ddarparu cymorth i'r ganolfan ranbarthol ac am gyf-weld menywod a oedd yn cymryd rhan mewn prosiectau lleol. Cyd-ddadansoddodd ddata prosiectau a data arsylwi, darparodd fyfyrdodau personol sydd wedi'u cynnwys yn yr adroddiad terfynol.

Sarah White, Ystadegydd yn St George's Prifysgol Llundain: Arweiniodd ar ddatblygu'r broses o gasglu data am effaith, dadansoddi'r set ddata am effaith, yn cynnwys cymharu â'r rhaglen Side by Side wreiddiol. Roedd Sarah yn aelod o dîm gwerthuso'r rhaglen Side by Side wreiddiol. Cydysgrifennodd un o benodau'r adroddiad.

Vanessa Pinfold, Cyfarwyddwr Ymchwil: Datblygodd y cynnig am y prosiect a'i gyflwyno i Agenda a Mind mewn cyfweiliad. Darparodd gymorth strategol cyffredinol i'r tîm yn ystod y rhaglen, cymerodd ran yn niwrnodau dadansoddi'r tîm a helpodd i ysgrifennu'r adroddiad terfynol.

Rhestr termau

Paratowyd y rhestr termau hon i egluro termau sy'n digwydd yn aml yn yr adroddiad hwn. Crëwyd y rhan fwyaf o'r diffiniadau hyn a chan nad ydynt yn dod o ffynonellau ffurfiol, nid ydym wedi darparu cyfeiriadau. Lle mae ffynhonnell uniongyrchol iddynt, rydym wedi'i chydabod mewn ôl-nodyn.

Ar sail trauma: Mae arferion seiliedig ar drawma yn symud ymlaen o ofyn "beth sydd o'i le arnoch chi?" i ofyn "beth sydd wedi digwydd i chi?" Maent yn deall ac yn ymateb i'r nifer mawr o achosion o drawma a'i effeithiau, a hefyd yn deall bod profiadau o drawma yn gallu peri i fenywod ddatblygu strategaethau ac ymddygiadau ymdopi a all ymddangos yn niweidiol neu beryglus¹.

BAME: Acronym am Black, Asian and Minority Ethnic, sy'n cael ei ddefnyddio'n aml yn y DU i ddisgrifio pobl nad ydynt o dras pobl wyn a chymunedau ethnig amrywiol; cymunedau pobl dduon ac Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig.

Cymheiriad a/neu gefnogaeth gan gymheiriaid: Ceir cefnogaeth gan gymheiriaid pan fydd dau neu ragor o bobl yn cael neu'n rhoi cefnogaeth (emosiynol, gymdeithasol neu ymarferol) i'w gilydd drwy wybodaeth, dealltwriaeth a phrofiad o sefyllfa neu brofiad a rennir.

Dadansoddi thematig: Mae dadansoddi thematig yn ddull cyffredin o edrych ar ddata ansoddol. Mae'r broses yn golygu archwilio testun – trawsgrifiadau o gyfweiliadau neu nodiadau arsylwi a myfyrdodau gan amlaf – i'w gatgoreiddio ar sail themâu, drwy chwilio am batrymau neu syniadau sy'n codi'n aml o'r data hyn.

Dulliau cydweithredol: Term a ddefnyddiwn i ddisgrifio ffordd o gydweithio â phobl ar brosiect, rhannu arbenigedd a gwybodaeth, gan roi pwyslais penodol ar gyfuno arbenigedd sy'n deillio o brofiadau academaidd ac o brofiadau o fywyd pob dydd, yn cynnwys anawsterau iechyd meddwl.

Dulliau cymysg: Defnyddiwyd dulliau cymysg i gasglu'r data ar gyfer adroddiad gwerthuso Women Side by Side. Ystyr hyn yw bod data ansoddol a data meintiwl wedi'u casglu a'u dadansoddi.

Dulliau ymchwil ansoddol: Mae ymchwil ansoddol yn ddull o gasglu data anhifiadol. Nod y dull hwn yw ffurfio gwell dealltwriaeth o faterion cymhleth, cyd-destun, goddrychedd, meddyliau a phrofiadau. Casglwyd y data ansoddol yn yr adroddiad hwn drwy gyfranogi/arsylwi gan grwpiau cymheiriaid, cyf-weld menywod, staff ac aelodau o grwpiau cynghori a myfyrdodau gan ymchwilwyr cymheiriaid. Mae'r dull hwn yn caniatáu

¹Cafwyd y cyfeiriad hwn o <https://weareagenda.org/>

mewnwelediad mwy manwl a chynnil i themâu a phynciau a allai gael eu methu wrth ddefnyddio dulliau ymchwil meintiol yn unig ac mae'n cael ei ddadansoddi ar sail themâu.

Dulliau ymchwil meintiol: Mae ymchwil feintiol yn ddull o gasglu a thrin data rhifiadol, sy'n cael eu dadansoddi drwy foddelu a phrosesu ystadegol. Ar gyfer y prosiect hwn, y dull ymchwil meintiol a ddefnyddiwyd oedd holiaduron amlddewis gyda chwestiynau caeëdig.

Dull ymchwil cymheiriaid: Dyma'r term a ddefnyddiwn i ddisgrifio ein gwaith wrth gynnal ymchwil sy'n defnyddio profiad byw i ddylanwadu ar bob agwedd ar y broses o gasglu data hyd at ledaenu casgliadau. Mae'r holl ymchwilwyr sy'n gweithio ar y prosiect hwn yn 'gymheiriaid' sydd wedi profi rhyw fath o afiechyd meddwl neu brofiad sy'n gysylltiedig â nod y prosiect.

Gwasanaethau iechyd meddwl: Mae hyn yn cynnwys gwasanaethau statudol, darparwyr y sector gwirfoddol a chymunedol sy'n cael contractau neu grantiau cyhoeddus, a darparwyr preifat sy'n cael contractau statudol i ddarparu gwasanaethau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

Gwasanaethau statudol: Gwasanaethau sy'n cael eu darparu a'u hariannu gan y llywodraeth gan ddefnyddio adnoddau cyhoeddus. Mae'r rhain yn cynnwys Ymddiriedolaethau Darparwyr y GIG, gwasanaethau cymdeithasol a ddarperir gan awdurdodau lleol, a gofal sylfaenol.

Hwylusydd: Yng nghyd-destun cefnogaeth gan gymheiriaid, mae hwylusydd yn rhywun sy'n rhedeg ac yn cydgynnal y grŵp, a hynny'n cynnwys cefnogi ei amcanion a datblygiadau. Ei rôl yn aml yw ymgysylltu â'r grŵp a sefydlu purpas cyffredin rhwng yr aelodau a'u helpu i ddeall eu nodau cyffredin ac i gymryd camau i gyflawni'r nodau hynny. Bydd hefyd yn gweithredu ac yn rheoli canllawiau'r grŵp cefnogi cymheiriaid ac yn cynnal lefel gweithgarwch y grŵp.

Menywod â phrofiad o anafteision lluosog: Mae hyn yn cyfeirio at fenywod sydd neu sydd wedi profi cyfuniadau o dlodi, iechyd meddwl gwael, problemau â chyffuriau neu alcohol, cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol a digartrefedd. Mae'r anghenion sydd gan y menywod hyn yn gymhleth a gorgyffyrddol, a'r menywod hyn sy'n profi'r anghydraddoldeb mwyaf. Yn aml, bydd eu profiadau o anfantais wedi'u seilio ar hanes hir o drais a cham-drin.

Rhywedd: Mae rhywedd yn cyfeirio at y rolau, ymddygiadau, gweithgareddau, priodoleddau a chyfleoedd y mae cymdeithas benodol yn credu eu bod yn briodol i enethod a bechgyn, a menywod a dynion. Mae rhywedd yn rhyngweithio â chategorïau deuaidd rhyw biolegol ond mae'n wahanol iddynt².

Sefydliad menywod: Sefydliad sydd â'r prif burpas o weithio er lles menywod a genethod yn ôl ei ddogfennau llywodraethu.

Treth Tamponau: Ar adeg ysgrifennu hyn (Mawrth 2020), mae tamponau ac eitemau eraill fel padiau ar gyfer y mislif a chupanau mislif yn cael eu hystyried yn eitemau 'moethus' neu 'anhanfodol' sydd felly'n cael eu trethu ar gyfradd TAW o 5%. Mae'r term 'Treth Tamponau' yn cyfeirio fel arfer at y refeniw a enillir o'r dreth a dalwyd ar eitemau

² Yn ôl y diffiniad gan Sefydliad Iechyd y Byd, <https://www.who.int/health-topics/gender>

glanweithiol a mislif i fenywod. Mae'r refeniw o'r dreth hon wedi'i furiadu ar gyfer elusennau sy'n gweithio gyda menywod a genethod sy'n profi anfantais.



Arwydd croeso mewn prosiect: Gogledd-ddwyrain Lloegr

laith

Mae iaith yn effeithio ar bobl ac, yn ôl y ffordd o'i defnyddio, gall fod yn fuddiol neu'n broblemus i unigolion mewn perthynas â'u hunaniaethau a'u profiadau yn eu cymunedau. Er enghraifft, gall term fel anfanteision lluosog fod yn ddefnyddiol ar lefel polisi wrth eiriol ar ran menywod sy'n profi effaith o fylchau mewn gwasanaethau ond, ar lefel yr unigolyn, gall ynysu menywod nad ydynt yn teimlo'n gyfforddus o gael eu disgrifio felly. Roedd hyn yn glir yn achos nifer mawr o'r menywod roeddem wedi cwrdd â nhw wrth gynnal y gwerthusiad hwn. Mae hyn wedi'i adlewyrchu hefyd yn y ffordd y mae pobl yn defnyddio ac yn profi effaith iaith mewn perthynas â gwasanaethau iechyd meddwl, er enghraifft, termau fel claf, defnyddiwr gwasanaethau, cymheiriad a chleient. Roedd y paroddrwydd i dderbyn y termau hyn, neu'r dymuniad i'w hosgoi, yn glir hefyd mewn gwahanol ffyrdd ymysg y menywod yn y rhaglen Women Side by Side. Rydym wedi sicrhau myfyrio ac ymwybyddiaeth ofalgar mewn perthynas â hyn ac wedi ceisio osgoi ymlyniad gorsymyl neu ddigwestiwn wrth ddiffiniadau caeth o hunaniaethau a phrofiadau pobl yn y gwerthusiad hwn.

Rydym wedi darparu rhestr termau sy'n diffinio termau allweddol fel y maent wedi'u defnyddio a'u deall nid yn unig gan y sector menywod a'r sector iechyd meddwl, ond hefyd gan ystod ehangach o wasanaethau cymdeithasol sy'n darparu cymorth i fenywod. Er hynny, ym mhob rhan o'r adroddiad rydym wedi ceisio myfyrio'n drwyadl ar yr hyn y mae'r termau a phrofiadau hyn yn ei olygu i'r menywod roeddem wedi treulio amser gyda nhw. Lle'r oedd yn bosibl, rydym hefyd wedi defnyddio iaith y menywod eu hunain, i ganiatáu rheolaeth iddynt dros eu hunaniaethau a'u storïau yng nghyd-destun yr ymchwil hon. Rydym yn deall ei bod yn bosibl na fydd y termau a nodwyd yn y rhestr termau ac a ddefnyddiwyd yn yr adroddiad hwn yn adlewyrchu profiadau pawb.

Yn gyffredinol, lle'r ydym yn sôn am y menywod a gymerodd ran yn yr ymchwil hon, neu yn rhaglen Women Side by Side, rydym yn cyfeirio at fenyw/menywod sy'n cymryd rhan ym mhrosiectau Women Side by Side. Rydym hefyd yn defnyddio'r termau hwylusydd, aelod staff neu aelod o grŵp i'w disgrifio. Lle mae hynny'n gymwys, rydym hefyd yn cyfeirio at y cymunedau y mae'r prosiect yn eu cefnogi, er enghraifft, cefnogaeth benodol gan gymheiriaid i fenywod sy'n Bobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME). Ar gyfer y menywod hynny a rannodd eu storïau drwy gyfweiliadau, storïau prosiectau neu holiaduron gwerthuso, rydym yn defnyddio'r term cyfranogwr neu gyfwelai.

Wrth drafod arbenigedd a gwaith ein tîm yn yr adroddiad, rydym yn defnyddio'r termau canlynol: ymchwilydd cymheiriaid, ymchwilydd/tîm rhanbarthol, ymchwilydd neu dîm ymchwil yn Llundain, ac ymchwilydd neu dîm ymchwil sydd â gwahanol brofiadau o anfanteision lluosog a/neu broblemau iechyd meddwl.

Diolchiadau

Mae nifer mawr o bobl wedi cynorthwyo'r fîm gwerthuso yn ystod 18 mis yr astudiaeth. Diolchwn iddynt am eu cymorth a'u cefnogaeth. Yn bwysicaf oll, diolchwn i holl staff a menywod y prosiectau, y rhaglen a'r canolfannau a gymerodd ran yn y gwerthusiad – drwy roi o'u hamser i lenwi holiaduron, cael eu cyf-weld a chymryd rhan mewn prosiectau a chaniatáu i ni arsylwi. Rydym hefyd yn cydnabod ac yn diolch i'r bobl ganlynol am eu cyfraniad:

Sefydliad McPin: Andreja Mesaric, Dan Robotham, Odette Gardiner a Zoe Catchpole.

Aelodau'r grŵp cynghori a recriwtiwyd gan Sefydliad McPin: Azra Syed, Cassandra Lovelock, Sarah Markham, Tanja Conway-Grim ac Onome Ugbeye.

Agenda: Jemima Olchawski, Jessica Southgate a Katherine Sacks-Jones.

Tîm gwerthuso Mind: Helen Butler, Alex Viccars, a Jacob Diggle.

Tîm cyflawni rhaglen Mind: Liz Cadogan, Keith Anderson a Rob Wakerley (y fîm buddsoddi mewn rhwydweithiau), Hanan Kasmi a Duncan Marshall (y fîm cefnogi cymheiriaid).

Grŵp cynghori Mind: Natasha Lyons, Karen Larbi, Deborah Bhatti, Pamela Crowe, Duncan Shrubsole, Karen Mellanby, Katie Ghose, Annie Dahl, Sarah Hughes, Bonnie Navarra, a Rachel Reed.

Tynnwyd y lluniau sydd yn yr adroddiad gan dîm gwerthuso Sefydliad McPin. Maent yn rhoi ambell gipolwg ar raglen Women Side by Side.



Dosbarth ioga, cynllun ystafell ar gyfer un prosiect: Canolbarth Lloegr

Pennod Un: Cyflwyniad

Ffurfiodd Mind bartneriaeth ag Agenda, y gynghrair dros fenywod a genethod sy'n wynebu risg, i ddarparu rhaglen newydd o gefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Ariannwyd y rhaglen gan yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, y Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS) (yn gweinyddu cyllid o Gronfa'r Dreth Tamponau) a Llywodraeth Cymru. Nod y cydweithio hwn oedd cynyddu'r gefnogaeth o ansawdd da a oedd ar gael gan gymheiriaid i fenywod a oedd yn profi anfanteision lluosog sydd â phroblemau iechyd meddwl, neu sydd mewn perygl o'u datblygu, drwy ariannu a chefnogi sefydliadau'r trydydd sector yng Nghymru a Lloegr.

1.1 Y cyd-destun

Mae un o bob pump o fenywod yn Lloegr yn profi problem iechyd meddwl gyffredin (McManus et al., 2016), ac yng Nghymru ac yn Lloegr mae canran y menywod sy'n rhoi gwybod eu bod yn cael triniaeth am broblem iechyd meddwl yn fwy na'r ganran ar gyfer dynion (McManus et al., 2016). Mae mwy nag un ym mhob dwy o fenywod â phroblem iechyd meddwl wedi profi rhyw fath o drais a cham-drin (Agenda & AVA 2017; Scott & McManus, 2016). Ymysg y ffactorau risg ar gyfer iechyd meddwl sy'n effeithio'n benodol ar fenywod y mae status economaidd-gymdeithasol (yn cynnwys incwm anghyfartal), 'cyfrifoldeb di-dor' wrth ofalu am eraill, a thrais seiliedig ar rywedd (Yr Adran Iechyd, 2002; Sefydliad Iechyd y Byd (WHO), 2020). Roedd ffactorau amddiffynnol sy'n atal problemau iechyd meddwl yn cyfateb i'r rhain: ymreolaeth, mynediad at 'adnoddau materol' (e.e. adnoddau ariannol) sy'n hwyluso ymreolaeth, a theimlo eu bod yn cael cefnogaeth seicolegol gan eraill (aelodau o'r teulu, ffrindiau, gwasanaethau iechyd) (WHO, 2020).

Mae ymchwil flaenorol wedi dangos bod cefnogaeth gan gymheiriaid yn gwella lles pobl drwy leihau ynysu cymdeithasol ac unigrwydd, a'i bod yn helpu pobl i reoli eu hiechyd meddwl yn well (Billsborough et al., 2017; Chinman et al., 2014; Davidson et al., 1999; Davidson et al., 2006; Davidson, et al., 2012; Gallagher & Halpin, 2014; Lawn et al., 2008; Repper & Carter, 2011; Roberts & Fear, 2016; Siskind et al., 2012). Mae cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned hefyd yn gallu darparu cymorth hygyrch y tu allan i wasanaethau gofal iechyd, drwy ddulliau llai clinigol a mwy penodol (Billsborough et al., 2017). Gellir rhag-weld y bydd cefnogaeth rywedd-benodol gan gymheiriaid yn gallu bod yn fuddiol drwy ddarparu opsiwn mwy hyblyg a theilwriedig i fenywod sy'n profi anfanteision lluosog, neu sy'n wynebu'r risg o'u profi.

1.1.1 Siapio gwasanaethau ar sail anghenion menywod

Mae rhai menywod wedi rhoi gwybod drwy eu cysylltiad â gwasanaethau iechyd meddwl am brofiadau o ymosod rhywiol a chorfforol, yn cynnwys eu cadw'n gaeth a'u cadw dan gyfyngiad (Agenda, 2017; Sweeney et al., 2018; yr Adran Iechyd a Nawdd Cymdeithasol, 2018). Felly, mae dadl gryf bod rhaid cael newid nid yn unig mewn gwasanaethau iechyd meddwl ond mewn systemau cymorth yn fwy cyffredinol er mwyn curdd ag anghenion menywod yn well. Mae'r diffyg cyfatebiaeth hwn rhwng *angen a'r hyn sydd ar gael* yn fwy

dwys i'r menywod hynny sy'n profi anfanteision lluosog, sef menywod sydd â phrofiadau sy'n rhyngblethu problemau fel salwch meddwl, digartrefedd, camddefnyddio sylweddau, tlodi, trais a chysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol (Agenda & AVA, 2019; Sefydliad Iechyd Meddwl, 2017). Mae'n bwysig nodi bod y profiadau hyn yn rhyngblethu hefyd ag agweddau eraill o fywydau menywod, er enghraifft, mewn perthynas â hil, ethnigrwydd, status mewnfudo, rhywioldeb, status economaidd-gymdeithasol a byw gydag anabledd (Agenda & AVA, 2019).

Gellir canfod natur gydblededig y materion uchod ym mha wasanaeth bynnag y bydd menywod yn cysylltu ag ef ond, yn aml, ni fydd gwasanaethau mewn lle i allu ymdrin yn gyfannol â'r anghenion lluosog a chymhleth hyn (Agenda & AVA, 2019; yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2018). Hefyd, mae menywod yn fwy tebygol o brofi effeithiau negyddol ar eu lles a'u gallu i fyw bywyd bodlon oherwydd y materion hyn (Agenda & AVA, 2019; Bramley, Sosenko & Johnsen, 2020; Oram, Khalifeh & Howard, 2016). Yn aml, bydd menywod ag anghenion cymhleth yn cael eu gweld yn anodd eu cynnwys neu eu cyrraedd, fel eu bod yn cael eu gadael i ddisgyn drwy'r bylchau mewn gwasanaethau a systemau sydd wedi'u seilio'n hanesyddol ar anghenion dynion (Agenda & AVA, 2019; yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2018). Y canfyddiad mewn adroddiad yn 2017 oedd mai dim ond mewn 19 o 173 o ardaloedd lleol yng Nghymru a Lloegr yr oedd gwasanaethau ar gael i fenywod ag anfanteision lluosog; at hynny, dim ond 109 a oedd yn darparu gwasanaeth cymorth iechyd meddwl penodol i fenywod ac, o'r rhain, roedd mwy na'u hanner ar gyfer beichiogrwydd a genedigaeth (Agenda & AVA, 2017).

1.1.2 Gwasanaethau cymorth penodol i fenywod

Mae tystiolaeth bod lleoedd a gwasanaethau i fenywod yn unig yn chwarae rhan bwysig a gwerthfawr drwy gurdd ag anghenion penodol menywod (Women's Resource Centre (WRC) 2007; WRC, 2018; Agenda & AVA, 2017a). Cafwyd bod hyn yn wir mewn perthynas ag ymosod rhywiol. Er enghraifft, mewn un astudiaeth cafwyd bod 97% o grŵp o 1,000 o fenywod yn teimlo y dylai menywod gael opsiwn i ddewis gwasanaeth i fenywod yn unig (WRC, 2007, t.98). Mae ymchwil wedi dangos bod mynediad at gymorth i fenywod yn unig yn elfen hanfodol wrth helpu menywod i ymadfer, a bod mynediad at gymorth i ddiwallu anghenion penodol fel help gan weithiwr cymorth BAME neu wasanaeth cymorth arbenigol trais rhywiol, yn cael ei weld yn bwysig hefyd gan y menywod y siaradwyd â nhw (WRC, 2018). Agweddau a nodwyd sy'n unigryw i wasanaethau i fenywod yn unig ac sy'n eu gwneud yn effeithiol yw: cymorth cyfannol seiliedig ar rywedd a thrawma; cymhwysedd staff a'u dealltwriaeth o rywedd a rhyngblethedd; ymdeimlad o ddiogelwch; amgylchedd lle nad ydynt yn cael eu barnu; lleoedd i fenywod yn unig; cyfleoedd i glywed a rhannu profiadau; dewis a rheolaeth; cydweithio a chydgyhyrchu (Agenda & AVA 2017a; Bear, Durcan & Southgate, 2019; yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2018).

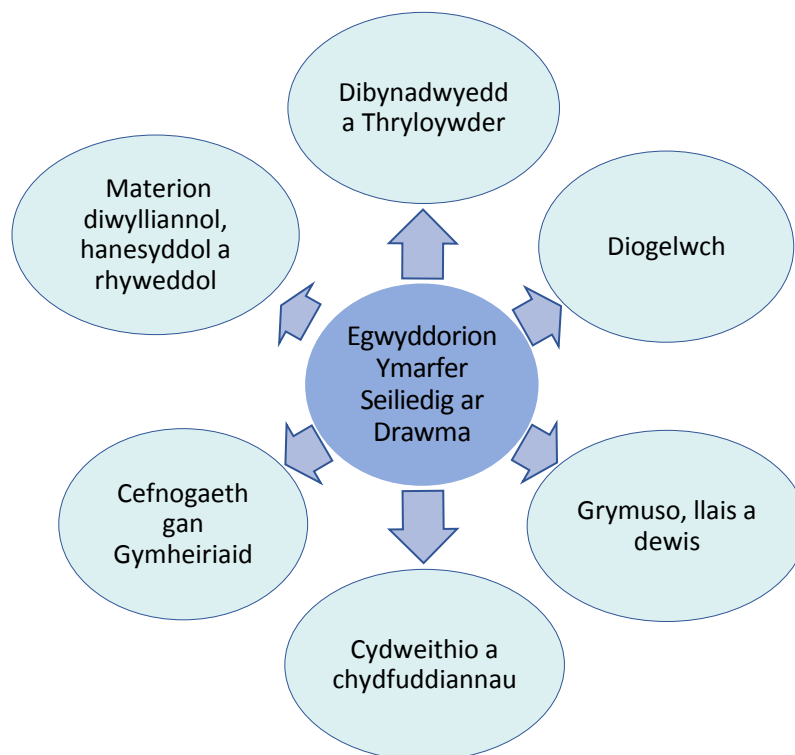
Er bod tystiolaeth o blaid darparu gwasanaethau penodol i fenywod, o bliith 35 o ymddiriedolaethau iechyd meddwl GiG a ymatebodd i gais Rhyddid Gwybodaeth, nodwyd mai dim ond un sydd â strategaeth ar gyfer darparu gwasanaethau cymorth rhywedd-benodol (Agenda, 2016). Dim ond pump o'r gwasanaethau a ymatebodd a nododd fod ganddynt bolisi i gynnig y dewis o weithiwr benywaidd, er bod nifer wedi dweud y byddai

menyw sy'n gofyn am wasanaethau yn gallu gwneud cais am weithiwr benywaidd (Agenda, 2016). Er bod hyn yn un o ganllawiau NICE, dywedodd y rhan fwyaf o'r ymddiriedolaethau hefyd nad oedd ganddynt bolisi i wneud 'ymholiad cyffredinol' am gam-drin na pholisïau am gymorth rhagweithiol heblaw'r cyfrifoldeb diogelu pan oedd cam-drin yn cael ei ddatgelu (Agenda, 2019). Yn ogystal â'r bylchau hyn, dadleuwyd bod y mesurau cyni yn y Deyrnas Unedig wedi arwain at ostyngiad yn nifer y gwasanaethau sydd ar gael i gwrdd ag anghenion tebygol ymysg menywod (Agenda & AVA, 2017; Agenda & AVA, 2019; Women's Budget Group, 2019).

Nid mater syml o'r hyn sydd orau gan fenywod yw darparu gwasanaethau penodol i fenywod: maent yn darparu lleoedd a chymorth sy'n cydnabod ac yn ymateb i drawma mewn ffyrdd nad ydynt yn digwydd mewn gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar ddynion neu sy'n anwybyddu'r gwahanol anghenion a phrofiadau sy'n gysylltiedig â rhywedd (Agenda & AVA, 2019; yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2018). Dangoswyd hefyd eu bod yn cael effaith fesuradwy ar ganlyniadau i fenywod. Mewn ymchwil a gynhaliwyd gan y Women's Resource Centre a'r New Economics Foundation yn 2011 cafwyd 'for every pound invested into their services, women's organisations can generate, over five years, between £5 and £11 worth of social value to women, their children, and the state' (WRC, 2011, t.5).

1.1.3 Dulliau seiliedig ar drawma

Nid y *math* o wasanaethau sydd ar gael i fenywod yw'r unig beth sy'n gwneud gwahaniaeth i ganlyniadau, ond *sut* mae'r gwasanaethau'n cael eu darparu (Agenda & AVA, 2017a). Mae tystiolaeth gynyddol bod dulliau seiliedig ar drawma yn elfen hanfodol yn yr ymarfer gorau wrth ddarparu gwasanaethau cymorth cymdeithasol yn gyffredinol (Elliot et al., 2005;



Hopper et al., 2010; Jennings, 2004; Kezelman & Stavropoulos, 2012; SAMHSA, 2014); gweler Ffigur 1.

Mae dulliau seiliedig ar drawma yn rhai nad ydynt yn beio neu'n cau pobl allan oherwydd mecanweithiau ymdopi sy'n deillio o brofiadau bywyd negyddol (Levenson, 2017). Mae unigolion yn cael eu gweld yn bobl sy'n gwneud eu gorau â'r adnoddau sydd ganddynt mewn ymateb i ddigwyddiadau anodd, annormal a thrawmatig. Wrth weld pobl felly, mae'r gwasanaethau hyn yn ceisio peidio â gwneud niwed ac yn canolbwyntio yn lle hynny ar gryfderau, gobaiith a chyfleoedd (Leveson, 2017). Er mwyn i wasanaethau ddarparu cymorth seiliedig ar drawma, mae'n hollbwysig cael newid mewn diwylliant ym mhob agwedd ar y sefydliad. Mae hyn yn cynnwys rhyngweithio yn y rheng flaen, gweinyddu, datblygu rhaglenni, ac agweddau amgylcheddol fel lleoliad a mynediad (SAMHSA, 2014). Mae dulliau seiliedig ar drawma yn peidio â gweld pobl yn 'ddefnyddwyr gwasanaethau anodd' ac yn lle hynny'n ceisio eu cynnwys mewn cyd-ddylunio a chydweithio, gan symud y pŵer dros ddewis a rheolaeth yn eu gwasanaeth yn ôl at y bobl y maent yn eu cynorthwyo (SAMHSA, 2014; Sweeney et al., 2016).

Mae tystiolaeth sylweddol bod gweithredu ar sail trauma yn hanfodol wrth gynorthwyo pobl sydd ag anghenion cymhleth a lluosog. Fodd bynnag, dangoswyd bod gwahaniaethau

Ffigur 1: Egwyddorion seiliedig ar gryfderau sy'n ymgorffori dull seiliedig ar drawma

rhwng menywod a dynion o ran eu profiadau o drawma a'u hymatebion iddo (yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2018; Wilton a William, 2019). Cafwyd cydnabyddiaeth i hyn mewn nifer o adroddiadau a dogfennau sydd wedi mynd ati'n benodol i amlinellu dulliau rhywedd-benodol sy'n seiliedig ar drawma. Mewn adroddiad pwysig a gyhoeddwyd gan y Tasglu Iechyd Meddwl Menywod yn 2018, mae'r rhain wedi'u crynhoi ar ffurf wyth egwyddor allweddol sydd wedi'u dangos yn Ffigur 2.

Gender and trauma-informed principles	Egwyddorion seiliedig ar rywedd a thrawma
Governance and leadership...	Llywodraethu ac arweinyddiaeth: Mae dull sefydliad cyfan ar waith ac ymrwymiad i hyrwyddo iechyd meddwl menywod gyda llywodraethu ac arweinyddiaeth effeithiol i sicrhau hyn
Equality of access...	Mynediad cyfartal: Mae'r gwasanaethau'n hyrwyddo mynediad cyfartal at driniaeth o ansawdd da a chyfle i'r holl fenywod, yn cynnwys menywod LBGTQ a BAME
Recognise and respond to trauma...	Cydnabod ac ymateb i drawma: Mae'r gwasanaethau'n cydnabod ac yn ymateb i effaith trais, esgeuluso, cam-drin a thrawma
Respectful...	Dangos parch: Mae perthnasoedd â gweithwyr iechyd a gofal proffesiynol wedi'u seilio ar barch, tosturi ac ymddiriedaeth
Safe...	Diogel: Mae'r gwasanaethau'n darparu ac yn adeiladu diogelwch i fenywod, gan greu amgylchedd diogel nad yw'n ail-greu trauma. Mae'r

	gwasanaethau'n ymateb yn gyflym a phriodol i ddigwyddiadau sy'n peryglu diogelwch menywod, yn cynnwys prosesau cadarn ar gyfer adrodd ac ymchwilio i gam-drin ac ymosod rhywiol.
Empowerment through coproduction...	Grymuso drwy gydgyhyrchu: Mae'r gwasanaethau'n ymgysylltu â grŵp amrywiol o fenywod sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl i gyddylunio a chydgyhyrchu gwasanaethau. Mae'r gwasanaethau'n hyrwyddo hunan-barch, yn meithrin cryfderau menywod ac yn galluogi menywod i ddatblygu galluoedd a sgiliau presennol a newydd.
Holistic...	Cyfannol: Mae'r gwasanaethau'n rhoi blaenoriaeth i ddeall gofid meddwl menywod yng nghyd-destun eu bywydau a'u profiadau, fel y gellir ystyried ac ymateb i ystod eang o'r problemau a welir, yn cynnwys y gallu i ganolbwyntio ar eu hatal yn y dyfodol. Mae'r gwasanaethau'n helpu menywod i gyflawni eu rôl fel mamau a gofalwyr.
Effective...	Effeithiol: Mae'r gwasanaethau'n ymateb yn effeithiol i natur ryweddol y gofid meddwl.

Ffigur 2: Egwyddorion allweddol dulliau rhywedd-benodol sy'n seiliedig ar drama (yr Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2018, ff.6-8)

1.1.4 Cefnogaeth gan gymheiriaid

Un diffiniad posibl o gefnogaeth gan gymheiriaid yw'r cymorth a chefnogaeth y mae pobl sydd â phrofiadau tebyg yn gallu eu rhoi i'w gilydd. Yn aml, wrth sôn am gefnogaeth gan gymheiriaid ym maes iechyd meddwl, fe wneir hynny yng nghyd-destun y profiad o gael problemau iechyd meddwl. Er hynny, gellir cael nodweddion, profiadau, a diddordebau eraill sy'n gyffredin rhwng y rheini sy'n gysylltiedig â chefnogaeth gan gymheiriaid. Mae cefnogaeth gan gymheiriaid yn cael ei chynnig o'r ddwy ochr. Mae wedi'i seilio ar brofiadau cyffredin ac mae'n canolbwyntio ar gryfderau. Gall gynnwys cefnogaeth gymdeithasol, emosiynol neu ymarferol, ac mae'n ceisio gwella ymdeimlad yr unigolyn o les (Mead & MacNeil, 2004; Sefydliad Iechyd Meddwl, 2020). Nid oes diffiniad penodol, fel y gwelwyd yn yr ymchwiliad i'r rhaglen Side by Side. Cafwyd amlinelliad o'r cysyniadau mewn ymgynghoriad rhagarweiniol ac mae hyn wedi'i ddangos yn Ffigur 3.

Nodweddion Cyffredinol Cefnogaeth gan Gymheiriaid		
Profiad byw cyffredin	Cydfuddiannau	Pwrpas

Gwerthoedd	Egwyddorion
Cynhwysol	Perchnogaeth gan gymheiriaid
Empathi	Teimlo'n ddiogel
Cydraddoldeb	Hyblygrwydd
Bod yn garedig	Ceisio rhannu
Gweld gwerth mewn profiad	Cefnogaeth

Ffigur 3: Y cysyniad o gefnogaeth gan gymheiriaid a ystyriwyd yn yr adroddiad Side by Side (2017)

Mewn adolygiad diweddar o gefnogaeth gan gymheiriaid i NSUN (National Survivor User Network), roedd cydraddoldeb yn cael ei gydnabod yn egwyddor ganolog. Mae'n bwysig ymateb i nifer o wahanol fathau o brofiad.

“it may not be enough simply to share a background of mental distress if you are different in significant ways that mean you cannot feel as if you are experiencing peer, equal, relationship. Remember that concept of the person of equal standing” (Faulkner, 2020).

Mae'r hyn a elwir yn 'gefnogaeth gan gymheiriaid' heddiw yn deillio o fudiadau ar lawr gwlad a oedd yn gweithredu o'r gwaelod i fyny ac yn cael eu harwain gan ddefnyddwyr. Mae'n bwysig cydnabod hyn; mae sefydliadau dan arweiniad defnyddwyr wedi bod yn hollbwysig wrth hyrwyddo'r agenda ar gefnogaeth gan gymheiriaid (Basset et al., 2010; Billsborough et al., 2017; Faulkner & Kalathil, 2012). Er nad yw'n cael ei galw'n 'gefnogaeth gan gymheiriaid' bob tro, mae pobl wedi hen arfer cefnogi ei gilydd yn anffurfiol a thrwy grwpiau hunangymorth, yn ogystal â thrwy ymgyrchu a'r mudiad goroeswyr (Basset et al., 2010; Billsborough et al., 2017). Mewn gwrthgyferbyniad â dulliau ffurfiol lle mae cefnogaeth gan gymheiriaid wedi'i hintegreiddio â'r system iechyd meddwl, neu'n gweithio ochr yn ochr

â hi, ceir modelau eraill – yn enwedig y rheini sy'n deillio o'r mudiad goroeswyr – sy'n hollol annibynnol ar wasanaethau ac yn rhan o ymdrechion i sicrhau dewisiadau eraill yn lle gofal iechyd meddwl traddodiadol (Billsborough et al., 2017). Mae'r mudiad hwn yn gweld gwerth mawr yn y model sy'n cael ei lywio gan ddefnyddwyr ac yn y ffaith ei fod yn annibynnol ar y system iechyd meddwl a/neu iechyd corfforol (Billsborough et al., 2017; Faulkner & Kalathil, 2012). Mae'r modelau hyn yn cydnabod bod llawer o'r symud tuag at gefnogaeth gan gymheiriaid wedi bod yn organig, ac wedi mynd yn groes yn aml i seiciatreg draddodiadol a'i hathrawiaeth ddadrymusol sy'n gweithio o'r brig i lawr, felly maent yn ymwneud yn aml ag ystyriaethau gwleidyddol-gymdeithasol (Adame & Leitner, 2008; Billsborough et al., 2017).

Yn y DU, mae dau fath gwahanol o gefnogaeth gan gymheiriaid sy'n dylanwadu ar bolisi iechyd meddwl. Y cyntaf yw gweithwyr cefnogi cymheiriaid, a chyflogi cymheiriaid mewn gwasanaethau iechyd meddwl, yn y GIG yn bennaf. Yr ail yw cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned, sef yr hyn y mae rhaglen Women Side by Side yn ymwneud ag ef. Ystyr cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned, yn ein golwg ni, yw cefnogaeth sy'n cael ei chyfnwid rhwng pobl sydd â rhywbeth yn gyffredin. Ar y dechrau, gall unigolion weld eu bod yn cael eu tynnu at ei gilydd am eu bod yn rhannu profiadau tebyg fel eu cefndir, diddordebau, neu nodau. Gellir darparu cefnogaeth gan gymheiriaid yn rhan o wasanaethau iechyd meddwl ffurfiol neu gall weithredu ar lawr gwlad yn y gymuned (e.e. Adame & Leitner, 2008; Salzer et al., 2009). Fodd bynnag, gall y ddau fath ymddangos a theimlo'n gwbl wahanol; un her sy'n codi yw gallu gweld pan fydd wedi mynd yn rhy ffurfiol fel na ellir ei hystyried yn gefnogaeth gan gymheiriaid 'go iawn'. Gellir ei darparu hefyd ar-lein, mewn grwpiau ac ar sail un i un, a'i hwyluso gan weithwyr cefnogi cymheiriaid hyfforddedig a chyflogedig (e.e. Sledge et al, 2011) neu ei darparu dan arweiniad cymheiriaid sy'n gweithio mewn swyddogaeth wirfoddol neu gymunedol (e.e. Doughty & Tse, 2011). Gall ddigwydd drwy rannu profiad yn reddfodol (Faulkner et al, 2012) ac, mewn rhai cyd-destunau, bydd yn cael ei darparu drwy gydweithio â gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol (e.e. Salzer et al., 2009). Mae'n bwysig nodi nad yw'r un o'r fformatau neu ddulliau hyn yn annibynnol ar ei gilydd, a bod modd darparu cefnogaeth gan gymheiriaid drwy gyfuniad o'r rhain.

Cynhaliwyd ymchwil i nifer o wahanol gyd-destunau i gefnogaeth gan gymheiriaid, a chafwyd nifer o adolygiadau systematig o'r llenyddiaeth am gefnogaeth gan gymheiriaid mewn gwasanaethau iechyd meddwl, er enghraifft, y model gweithiwr cefnogi cymheiriaid (e.e. Bellamy et al., 2017, Davidson et al, 1999; Lloyd-Evans et al, 2014; Pitt et al., 2013). Yn gyffredinol, mae tystiolaeth yn awgrymu bod cefnogaeth gan gymheiriaid yn cael effeithiau cadarnhaol ar les meddyliol yr unigolyn, ac mae astudiaethau'n dangos gostyngiad yn nifer y derbyniadau i'r ysbyty, sgoriau gwell ar gyfer dangosyddion ansawdd bywyd a lefelau uwch o ymgysylltu a chynhwysiant cymunedol (Billsborough et al., 2017; Chinman et al., 2014; Davidson et al., 1999; Davidson et al., 2006; Davidson, et al., 2012; Gallagher & Halpin, 2014; Lawn et al., 2008; Repper & Carter, 2011; Roberts & Fear, 2016; Siskind et al., 2012). Mewn cymhariaeth â hyn, cafwyd llai o adolygiadau sy'n edrych ar gefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned. Fodd bynnag, daeth y gwerthusiad o raglen Side by Side i'r casgliad bod cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned yn cael ei gweld yn werthfawr ac o gymorth i bobl a gymerodd ran yn rhaglen cefnogi cymheiriaid Side by Side: gwelwyd

newid o ran lles, gobaiith, cysylltiad ag eraill a grymuso wrth i bobl ymgymryd â chefnogaeth gan gymheiriaid. Nodwyd bod 'increasing the amount of peer support that people were actively engaged in giving or sharing together was associated with improvement in wellbeing and hope in all forms of peer support, for all groups of people' (Billsborough et al., 2017). Cafodd y gwerthusiad ei bod yn ymddangos bod chwe gwerth craidd (gweler Ffigur 4) yn sail i bob math o gefnogaeth gan gymheiriaid ac roedd yn dadlau bod rhaid i brosiect gael ei seilio ar y gwerthoedd hyn er mwyn ei ystyried yn gynllun cefnogi cymheiriaid.

Rhyddid i fod yn chi'ch hun		
Rhyngweithio dwyffordd	Cysylltiad personol	
Profiad cyffredin o ofid cymdeithasol ac emosiynol	Diogelwch	Dewis a rheolaeth

Ffigur 4: Eguyddorion a gwerthoedd Side by Side

Mae'n bwysig nodi bod y gwerthoedd hyn wedi'u galw'n rhai cydgysylltiedig ac nad oeddent yn gweithio ar wahân. Mae'r pyramid yn adlewyrchu'r canfyddiadau yn y gwerthusiad bod 'Profiad cyffredin', 'Diogelwch', a 'Dewis a rheolaeth' yn sylfaen i'r tri gwerth arall, sef 'Rhyngweithio dwyffordd', 'Cysylltiad personol' a 'Rhyddid i fod yn chi'ch hun'. Er nad yw'r gwerthoedd yn cael eu profi y naill ar ôl y llall o reidrwydd, cynigiwyd bod y gwerthoedd yn ategu ei gilydd oherwydd, heb y sylfeini, ni fyddai'r cymheiriaid yn gyfforddus wrth ymgymryd â rhyngweithio dwyffordd a chysylltiad personol. Yn ogystal â hyn, heb gael pob un o'r pum gwerth yn ei le, roedd yn llai tebygol y byddai cymheiriaid yn teimlo'n rhydd i fod yn nhw eu hunain yng nghyd-destun cefnogaeth gan gymheiriaid. Fodd bynnag, dywedwyd hefyd fod y gwerthoedd hyn yn cael eu siapio gan benderfyniadau ymarferol o fewn y prosiect penodol ac, o ganlyniad, cynigiwyd pum categori penderfynu allweddol. Y rhain oedd:

- lefel yr hwyluso
- mathau o arweinyddiaeth
- ffocws y 'sesiynau' cefnogi cymheiriaid
- mathau o aelodaeth
- cymorth sefydliadol.

Roedd y penderfyniadau a wnaed mewn perthynas â'r categorïau hyn yn siapio'r ffordd yr oedd cefnogaeth gan gymheiriaid yn datblygu ac yn arwain at lawer o wahanol fformatau ar gyfer cefnogi cymheiriaid yn y gymuned a oedd yn adlewyrchu'r cyd-destun a'r angen lleol. Roedd y gwerthusiad o raglen Side by Side hefyd wedi edrych ar dwf a datblygiad y gymuned cefnogaeth gan gymheiriaid drwy raglen strwythuredig o weithgareddau a digwyddiadau ac wedi canfod bod saith gweithgarwch allweddol a oedd yn hwyluso'r broses meithrin gallu (Billsborough et al., 2017, tt.viii-ix):

- arweinyddiaeth cymheiriaid
- rhannu gwybodaeth
- dysgu gweithredol

- creu diogelwch
- newid ffyrdd o weithio
- amser
- ffactorau strategol.

1.1.5 Cefnogaeth benodol i fenywod gan gymheiriaid

Ceir enghreifftiau o gefnogaeth benodol i fenywod gan gymheiriaid. Er enghraifft, gwelodd y gwerthusiad o raglen Side by Side fod rhywedd yn chwarae rhan mewn cefnogaeth gan gymheiriaid BAME, gan nodi bod prosiectau rhywedd-benodol yn rhoi lle i fwy o gyffredinedd ymysg cymheiriaid ac yn rhoi'r gallu iddynt deimlo'n fwy cyfforddus wrth rannu profiadau. Yn ogystal â hyn, mae nifer mawr o grwpiau penodol i fenywod sy'n ymwneud â beichiogrwydd, geni ac iechyd y fam. Mewn un adroddiad, cafwyd bod 55% o wasanaethau iechyd meddwl penodol i fenywod yn ymwneud â geni a beichiogrwydd (Agenda & AVA, 2017). Enghreifftiau o'r rhain oedd prosiect cefnogi cymheiriaid dros y ffôn a oedd yn ceisio atal iselder ôl-enedigol (Dennis et al., 2009) a grwpiau cefnogi cymheiriaid i fenywod fel y rheini ar gyfer menywod sydd mewn profedigaeth ar ôl marw-enedigaeth, rhai ar-lein a rhai wyneb yn wyneb (Gold et al., 2016). Yn 2018 edrychodd Sefydliad McPin a Mind ar gefnogaeth gan gymheiriaid ar gyfer iechyd meddwl mamau a chawsant nad oedd gwerthoedd cefnogaeth amenedigol gan gymheiriaid yn wahanol iawn i fathau eraill o gefnogaeth gan gymheiriaid ar gyfer iechyd meddwl heblaw eu bod yn rhoi pwyslais ar gyd-destun teulu-ganolog (Mind & The McPin Foundation, 2019). Roedd yr adroddiad hefyd wedi nodi pum egwyddor benodol mewn cefnogaeth gan gymheiriaid ar gyfer iechyd meddwl mamau. Mae cefnogaeth amenedigol dda gan gymheiriaid:

- yn ddiogel a gofalgwr
- yn hygyrch a chynhwysol
- yn ategu gwaith gwasanaethau iechyd meddwl clinigol yn hytrach na'i ddyblygu
- yn darparu cyfleoedd i gynnwys pobl â phrofiad byw mewn ffordd ystyrlon, ac ar gyfer arweinyddiaeth cymheiriaid
- yn dod â budd i bawb sy'n gysylltiedig, yn cynnwys cymheiriaid sy'n cefnogi ei gilydd.

Wrth fyfyrion feirniadol ar yr egwyddorion hyn ar gyfer cefnogaeth amenedigol, gwerthoedd rhaglen Side by Side a llenyddiaeth am wasanaethau penodol i fenywod a dulliau rhywedd-benodol seiliedig ar drawma, gellid dadlau eu bod yn rhannu nifer o syniadau allweddol. Enghreifftiau o'r rhain yw cysyniadau am ddiogelwch, dewis a rheolaeth, cydweithio a chymryd rhan; profiadau cyffredin a chyd-ddealltwriaeth; parch a pherthnasoedd cydfuddiannol a'r gallu i fod yn chi'ch hun heb gael eich barnu. Un o nodau'r gwerthusiad hwn yw ystyried pa mor gymwys yw gwerthoedd Side by Side ar gyfer cefnogaeth gan gymheiriaid yng nghyd-destun cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, gan edrych yn benodol ar y graddau y mae'r gwerthoedd hyn yn gyson neu'n anghyson â dulliau gweithio rhyweddol. Wrth wneud hyn, roeddem yn ceisio cael gwell dealltwriaeth o'r ffordd roedd dulliau penodol i fenywod yn cydweddu â'i gilydd, yn cynnwys modelau ymarfer a chefnogaeth gan gymheiriaid sy'n seiliedig ar rywedd a thrawma.

1.2 Rhaglen Women Side by Side

Darparwyd y rhaglen drwy bedwar maes gweithgarwch cydgysylltiedig:

- Grantiau Darparu Cefnogaeth i Fenywod gan Gymheiriaid: Grantiau ar gyfer mentrau cefnogi cymheiriaid wedi'u harwain gan ac ar ran menywod sydd â phrofiad o anfanteision lluosog.
- Grantiau i Ganolfannau Cefnogaeth i Fenywod gan Gymheiriaid: Grantiau i sefydliadau menywod am ymgymryd i arwain fel Canolfan Cefnogaeth i Fenywod gan Gymheiriaid.
- Rhaglen Dysgu a Meithrin Gallu: Cyfres o ddigwyddiadau dysgu wedi'u cydgynhyrchu sy'n darparu offer, adnoddau a hyfforddiant i sefydliadau ar y ffordd i redeg, rheoli a gwerthuso cefnogaeth i gymheiriaid sy'n ymateb i rywedd a gaiff ei darparu gan ganolfannau.
- Gwerthusiad Annibynnol: Gwerthusiad o effeithiau a phrosesau a gyflawnir gan Sefydliad McPin mewn partneriaeth â St George's, Prifysgol Llundain i gydgyhyrchu sylfaen dystiolaeth ar gyfer cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, er mwyn hyrwyddo gwaddol tymor hwy y rhaglen.

Allwedd

Canolfannau (gwyrdd)

Grantiau i brosiectau mawr (glas)

Grantiau i brosiectau bach (oren)

Ffigur 5: Lleoliadau derbynwyr cyllid rhaglen Women Side by Side

1.2.1 Y rhaglen grantiau cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid

Dyfarwyd cyllid i'r prosiectau cefnogi cymheiriaid drwy bum panel grantiau rhanbarthol ledled Cymru a Lloegr. Roedd y paneli hyn yn cynnwys menywod â phrofiadau o anfanteision lluosog a/neu anawsterau iechyd meddwl, cynrychiolwyr y sector menywod, y sector iechyd meddwl a'r sector gwneud grantiau. O blith mwy na 200 o geisiadau, ariannwyd 67 o brosiectau (gweler Tablau 1 a 2 isod ac Atodiad A). Roedd y rhain yn cynnwys grantiau bach a mawr: cafodd 34 o brosiectau gyllid o hyd at £10,000 a chafodd 33 o brosiectau gyllid o hyd at £25,000. Buriad y rhaglen oedd darparu'r rhan fwyaf o'r cyllid i sefydliadau menywod. Yn y broses ymgeisio, yr ymgeiswyr a oedd yn diffinio a oeddent yn sefydliad menywod neu beidio.

Buriad y prosiectau a ariannwyd oedd hwyluso cefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod a oedd yn profi anfanteision lluosog sydd wedi datblygu problemau iechyd meddwl, neu sy'n wynebu'r risg o'u datblygu. Cyflawnwyd hyn drwy nifer o wahanol ddulliau: yn y gweithgareddau mewn rhai prosiectau, byddai menywod yn siarad yn agored am iechyd meddwl, trauma neu brofiadau eraill o anfantais, tra oedd y trafodaethau mewn prosiectau

eraill yn fwy anuniongyrchol (e.e. sesiynau creadigol, boreau coffi). Roedd prosiectau'n cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid drwy amrywiaeth o ddulliau, er enghraifft, grwpiau creadigol (gwnïo, celfyddyd, drama, barddoniaeth, garddio), ioga, boreau coffi, sesiynau addysgol neu seico-addysgol strwythuredig. Roedd y thema sylfaenol yr un fath i bawb: darparu lle diogel i fenywod â phrofiadau bywyd tebyg lle gallent gefnogi ei gilydd. Unwaith eto, roedd y profiadau bywyd hyn yn amrywio rhwng prosiectau; er enghraifft, gallai menywod fod wedi'u cysylltu gan brofiad byw o HIV, rhianta, mewnfudo, digartrefedd, cyfiawnder troseddol neu gyfuniad o'r rhain, ymysg ffactorau eraill. Mae'r tablau isod yn dangos nodweddion y prosiectau a ariannwyd (gweler hefyd y disgrifiadau manwl yn Atodiad A).

Tabl 1: Grantiau mawr a ddyfarnwyd

Rhanbarth (n)	Sefydliad menywod	Profiad blaenorol o gefnogaeth gan gymheiriaid	Grŵp cefnogi cymheiriaid newydd ei sefydlu
Lloegr (24)	17 (71%)	23 (96%)	10 (42%)
Cymru (9)	2 (22%)	8 (89%)	5 (57%)
Cyfanswm (33)	19 (58%)	31 (94%)	16 (49%)

Tabl 2: Grantiau bach a ddyfarnwyd

Rhanbarth (n)	Sefydliad menywod	Profiad blaenorol o gefnogaeth gan gymheiriaid	Grŵp cefnogi cymheiriaid newydd ei sefydlu
Lloegr (30)	14 (47%)	27 (90%)	18 (50%)
Cymru (4)	0 (0.0%)	3 (75%)	3 (75%)
Cyfanswm (34)	14 (41%)	30 (88%)	21 (52%)
<i>Cyfanswm y CWBL (67)</i>	<i>33 (49%)</i>	<i>61 (91%)</i>	<i>37 (55%)</i>

Nodweddion mwyaf amlwg y rhaglen oedd bod:

- 91% o'r sefydliadau wedi nodi yn eu cais am grant fod ganddynt brofiad blaenorol o ddarparu cefnogaeth gan gymheiriaid.
- 51% o'r sefydliadau wedi defnyddio'r cyllid i sefydlu grwpiau cefnogi cymheiriaid newydd, a bod 49% wedi'i ddefnyddio i ehangu grwpiau presennol.
- 49% o'r prosiectau wedi'u darparu gan sefydliadau menywod, a gafodd 52% o'r cyllid. Roedd y gweddill yn sefydliadau iechyd meddwl arbenigol neu'n elusennau cymunedol cyffredinol.
- 72% o'r prosiectau wedi rhedeg grwpiau'n ddi-dor fel bod modd i fenywod adael ac ailymuno fel roeddent yn dymuno.

Roedd rhaglen Women Side by Side wedi ariannu grwpiau cefnogi cymheiriaid a weithiodd gyda menywod a gafodd nifer o brofiadau gwahanol. Roedd y rhain yn cynnwys:

- camddefnyddio alcohol a sylweddau
- ceiswyr lloches/ffoaduriaid
- y system cyfiawnder troseddol
- trais a cham-drin domestig
- Saesneg yn ail iaith
- profiad o drawma hanesyddol (e.e. trasiedi Tŵr Grenfell)
- HIV
- digartrefedd
- anableddau dysgu
- byw mewn gofal
- iechyd meddwl amenedigol ac ôl-enedigol
- anableddau corfforol
- seicosis ôl-enedigol
- treisio a thrais rhywiol
- gweithwyr rhyw

Hefyd roedd amrywiaeth fawr yn y gweithgareddau mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid, er enghraifft:

- gweithgareddau celfyddydol a chrefftau e.e. ysgrifennu creadigol, gwau, coginio, gwnïo, ffotograffiaeth
- digwyddiadau dathlu
- boreau coffi neu fathau eraill o gefnogaeth gymdeithasol
- cefnogaeth emosiynol e.e. ymwybyddiaeth ofalgar
- tripiâu i leoedd fel amgueddfeydd ac i ddigwyddiadau
- hyfforddiant hwyluso neu fentora cymheiriaid
- mentora cymheiriaid yn y gymuned
- gweithgareddau corfforol e.e. cerdded, garddio, ioga
- seico-addysg ar gyfer iechyd meddwl
- cymorth i gyflawni tasgau ymarferol (e.e. llenwi ffurflenni) a chwilio am gyflogaeth
- therapi theatr neu ddrama

1.2.2 Canolfannau cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid a'r rhaglen dysgu a meithrin gallu

Roedd y rhaglen wedi darparu cyllid ar gyfer pum canolfan ranbarthol (un yng Nghymru a phedair yn Lloegr). Y diffiniad o ganolfan cefnogaeth gan gymheiriaid yw gofod ffisegol neu rithwir lle mae sefydliad yn gweithio ar y cyd â nifer o wahanol grwpiau cefnogi cymheiriaid (ar sail lleoliad). Un o'r meini prawf ar gyfer y canolfannau oedd eu bod i gael eu harwain gan sefydliad menywod. Felly, roedd y canolfannau hyn yn gallu manteisio ar eu harbenigedd a'u cysylltiadau â sefydliadau cymunedol er mwyn hwyluso a meithrin gallu i ymateb i anghenion penodol menywod, yn cynnwys eu profiadau o drawma a cham-drin. Rolau allweddol y canolfannau oedd:

- Cynorthwyo unigolion, grwpiau a rhwydweithiau sy'n darparu cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid.
- Cefnogi rhwydweithiau ymarfer cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid a dod yn ganolfannau arbenigedd a gwybodaeth a allai hyrwyddo gwerth cefnogaeth i fenywod dan arweiniad cymheiriaid ymysg darparwyr a chomisiynwyr gwasanaethau.

- Cynnal pedwar gweithdy meithrin gallu rhanbarthol yn Lloegr a phump yng Nghymru yn rhan o agwedd dysgu a meithrin gallu y rhaglen. Galwyd y rhain yn ddigwyddiadau dysgu. Cafodd y rhain eu datblygu a'u darparu ar y cyd â Mind ac Agenda ac roeddent yn cynnig cyfle i'r canolfannau ddatblygu a rhannu gwybodaeth am ansawdd cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid drwy fanteisio ar arbenigedd y sector menywod a rhaglen Women Side by Side.

Pennod Dau: Dull

Defnyddiwyd dulliau cydweithredol a dull ymchwil cymheiriaid yn y gwerthusiad hwn. Felly cynhaliwyd y gwerthusiad gan bobl a gafodd brofiad byw tebyg i fuddiolwyr y prosiectau, ac a oedd hefyd wedi dod i ddeall drwy brofiad yr heriau strwythurol a chymdeithasol cydnabyddedig a brofir gan fenywod ar sail eu rhywedd yn unig. Defnyddiwyd dulliau cymysg a oedd yn cynnwys rhai meintiol ac ansoddol. Roedd y rhain yn cynnwys cyfweiliadau lled-strwythuredig, arsylwadau ac arolygon. Aethom ati i edrych ar:

- Effaith rhaglen Women Side by Side ymysg y menywod a gymerodd ran yn y grwpiau cefnogi cymheiriaid.
- Y berthynas rhwng y gwerthoedd cefnogi cymheiriaid a ddatblygwyd yn ystod y gwerthusiad o'r rhaglen Side by Side wreiddiol a chefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, yn cynnwys newidiadau sydd eu hangen er mwyn gweithio ar sail rhywedd a thrawma.
- Effeithiolrwydd y partneriaethau a ffurfiwyd rhwng sefydliadau'r sector iechyd meddwl, y sector menywod a sectorau eraill yn rhaglen Women Side by Side.
- Sut roedd y rhaglen yn meithrin gallu i ddarparu cefnogaeth o ansawdd da i fenywod gan gymheiriaid.

2.1 Casglu data

Roeddem wedi casglu data ar gyfer y gwerthusiad fel y buriadwyd. Mae crynodeb o'r dull o weithredu yn Nhabl 3.

Tabl 3: Elfennau'r gwerthusiad a throsolug ar gasglu data

	Data am ganlyniadau gan fenywod a gymerodd ran mewn prosiectau cefnogi cymheiriaid	Gwaith arsylwi – ar lefel y rhaglen a phrosiectau	Cyfweiliadau – ar lefel y rhaglen a phrosiectau	Storiâu prosiectau
Tîm Ymchwil Cymheiriaid Rhanbarthol	Helpu prosiectau i gasglu data am ganlyniadau.	Arsylwi ar brosiectau unigol.	Cyf-weld cymheiriaid menywod ac arweinwyr cymheiriaid mewn prosiectau	Annog prosiectau i ddweud eu storiâu eu hunain. Darparwyd canllawiau gan y tîm.
Ymchwilwyr wedi'u lleoli yn Llundain	Cyd-drefnu i gasglu data am ganlyniadau dros 3 phwynt amser,	Arsylwi ar lefel prosiectau, yn cynnwys paneli grantiau,	Cyf-weld staff Mind ac Agenda ar lefel y	Cynnig strwythur ar gyfer storiâu prosiectau ac

	datblygu offer arolygon, helpu i fewnbynnu data prosiectau.	y grŵp cynghori prosiectau, digwyddiadau dysgu'r canolfannau.	rhaglen, a staff canolfannau.	annog prosiectau i ddweud eu storïau.
St George's, Prifysgol Llundain	Helpu i gasglu data am ganlyniadau a sefydlu prosesau.			

2.1.1 Data am ganlyniadau

2.1.1.1 Offer casglu data

Dewiswyd mesurau canlyniadau gan ystyried mewnbwn gan fenywod a gafodd brofiad byw perthnasol, yn cynnwys menywod yng ngrŵp cynghori'r gwerthusiad (gweler Atodiad B). Mae rhestr derfynol y mesurau canlyniadau a ddewiswyd yn Nhabl 4. Mae hyn yn cynnwys pedwar mesur canlyniad 'craidd' sy'n berthnasol i bob prosiect, a dau fesur canlyniad 'ychwanegol' i'w cwblhau gan brosiectau os oeddent yn berthnasol (ac os oedd digon o gapasiti ganddynt). Treialwyd y mesurau yn y prosiectau drwy holiadur (gweler Atodiad C) a'u diwygio yn unol â hynny³. Casglwyd data demograffig gan Mind (a'u rhannu â ni): rydym yn galw'r rhain yn ddata monitro.

Tabl 4: Rhestr o fesurau canlyniadau y nodwyd eu bod yn benodol i gefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid

Mesur	Sail resymegol dros ei ddewis	Disgrifiad	Craidd/ychwanegol
Graddfa Lles Meddwl Fyr Warwick Caeredin (SWEMWBS) ⁴ *	Mesur syml, byr o les goddrychol a ddefnyddiwyd mewn nifer o gyd-destunau gwahanol	Saith cwestiwn (ar raddfa pum pwynt), yn darparu sgôr cyfanswm am les goddrychol.	Craidd
Graddfa Unigrwydd UCLA	Mae'n mesur unigrwydd, sef canlyniad y nodwyd ei fod yn bwysig gan brosiectau a wnaeth gais am gyllid ac mewn gweithdy ar ganlyniadau defnyddwyr gwasanaethau	Tri chwestiwn (ar raddfa tri phwynt), yn darparu sgôr cyfanswm am deimladau o unigrwydd/bod ar wahân	Craidd
Mesur Adferiad Cymdeithasol*	Cafwyd asesiad ffafriol o'r mesur hwn yng ngweithdy'r defnyddwyr gwasanaethau ar ganlyniadau. Dewiswyd ef o blith nifer o	Pedwar ar bymtheg o gwestiynau (sgôr o 1-5). Mae'n mesur sut y bydd pobl yn teimlo weithiau amdanynt eu hunain a'u	Craidd

³ Nodwyd mewn adborth o'r cyfnod treialu fod y set yn rhy hir a bod y datganiadau am y mesurau yn ysgogol neu'n amhriodol i brofiadau menywod ar rai o'r prosiectau. Gan dynnu ar ein gwybodaeth am ymarfer seiliedig ar drawma, roeddem wedi hysbysu prosiectau bod modd iddynt nodi datganiadau a oedd heb fod yn briodol neu'n ddiogel a pheidio â chynnwys y rhain ar gyfer casglu data. Dilëwyd y cwestiwn am "Ddefnyddio Gofal Iechyd a Chymdeithasol" ar ôl y cyfnod treialu o ganlyniad i adborth a oedd wedi nodi mai rhy ailadroddus ac ysgogol fyddai holi menywod am wasanaethau iechyd meddwl eraill yr oeddent wedi'u defnyddio.

⁴ Defnyddiwyd y mesurau hyn hefyd yn y gwerthusiad o raglen Side by Side *

	wahanol fesurau o adferiad fel yr un mwyaf priodol.	hamgylcheddau cymdeithasol ⁵ . Mae'n cynnwys dwy is-raddfa ar yr 'hunan' a'r 'gymuned'.	
Offeryn Ymgysylltu â Chefnogaeth gan Gymheiriaid ³	Mae'n mesur ymgysylltu â gwahanol fathau o gefnogaeth gan gymheiriaid – fersiwn fyrrach na'r un a ddefnyddiwyd ar gyfer Side by Side	Pedwar cwestiwn yn gofyn a yw'r person wedi rhoi a/neu gael pedwar math gwahanol o gefnogaeth gan gymheiriaid (un i un, grŵp, ar-lein, anffurfiol).	Craidd
Graddfa Rhwydweithiau Cymdeithasol Lubben*	Mae'n mesur cryfder rhwydweithiau cymdeithasol – defnyddiwyd y graddfeydd ar gyfer ffrindiau a chymdogion. Roedd cyfranogwyr y gweithdy ar ganlyniadau yn teimlo nad oedd yn briodol defnyddio'r raddfa ar gyfer y teulu	Chwe chwestiwn (sgôr o 0-5). Mae'r tri chwestiwn cyntaf yn ymwneud â pha mor aml a thebygol yw hi y bydd y person yn ymgysylltu â ffrindiau. Mae'r tri chwestiwn nesaf yn ymwneud â pha mor aml a thebygol yw hi y bydd y person yn ymgysylltu â chymdogion/pobl y mae'n eu hadnabod ⁶	Ychwanegol
Gallu i siarad am iechyd meddwl	Cyflwynwyd hwn ar ôl y gweithdy ar ganlyniadau lle'r oedd cyfranogwyr yn teimlo y byddai cefnogaeth gan gymheiriaid yn gallu effeithio ar sut ac â phwy y gallwch siarad am eich iechyd meddwl	Chwe chwestiwn (sgôr o 1-5). Mesur purpasol i ganfod y graddau roedd menywod yn teimlo y gallent siarad am eu teimladau a'u hiechyd meddwl. Cafodd ei gydgynhyrchu â'r Grŵp Cynghori ar Werthuso a'i adolygu gan fenywod a oedd yn y gweithdy.	Ychwanegol

⁵ Nodwyd bod rhai o'r datganiadau yn y Mesur Adferiad Cymdeithasol yn amhriodol i gyd-destun rhai o'r menywod a oedd yn cymryd rhan yn y prosiectau e.e. holi am allu menywod yn y carchar i arfer eu rhyddid ac am allu menywod sy'n ceisio lloches i gynllunio ar gyfer prosiectau yn y dyfodol. Oherwydd hyn, roeddem yn caniatáu i'r prosiectau hepgor o'r holiaduron ddatganiadau na fyddent yn darparu data perthnasol. Roedd yn cynnwys dwy is-raddfa a oedd yn ymwneud â'r 'hunan' a'r 'gymuned'.

⁶ Mae'n bwysig nodi bod Graddfa Rhwydweithiau Cymdeithasol Lubben wedi'i defnyddio hefyd yn y set ddata ar gyfer y rhaglen Side by Side wreiddiol, gan gynnwys yr holl gwestiynau, ond ar ôl trafodaeth yn y gweithdy, penderfynwyd dileu'r cwestiynau am y teulu ar y sail na fyddai'n briodol gofyn y cwestiynau hyn yng nghyd-destun y rhaglen.

2.1.1.2 Y Broses Casglu Data

Roeddem wedi defnyddio rhifau adnabod cyfranogwyr ar gyfer yr holl holiaduron. Roedd hyn yn ein galluogi i ddefnyddio'r rhifau adnabod i baru ymatebion i'r gwerthusiad â data monitro. Roedd hyn yn golygu hefyd fod un aelod o'r staff ym mhob prosiect yn gallu adnabod yr ymatebydd i'r holiadur os oedd materion diogelu yn codi. Roedd y penderfyniad hwn i roi blaenoriaeth i ddiogelu dros anhysbysrwydd llwyr yn deillio o'n methodoleg ymchwil cymheiriaid. Eglurwyd y broses hon yn y daflen wybodaeth. Cafodd prosiectau gopi o'r holiadur yn MS Word⁷, canllawiau ar werthuso a oedd yn rhoi disgrifiad byr o'r graddfeydd a'r canlyniadau, yn ogystal â chanllawiau technegol i hwyluso'r broses o gasglu, mewnbynnu a dychwelyd data.

Roedd yr holiadur a'r daflen wybodaeth ar gael yn Gymraeg a Saesneg. Roedd nifer o'r prosiectau a ariannwyd wedi gofyn am gyfieithiadau o'r holiadur i ieithoedd eraill. Gwnaethom gais am gyfieithiadau wedi'u dilysu o Raddfa Lles Meddwl Fyr Warwick Caeredin (SWEMWBS)³ mewn Arabeg, Pwyleg ac Wrdu gan Brifysgol Warwick a dosbarthwyd y rhain i'r prosiectau perthnasol. Roedd un o'r ymchwilwyr rhanbarthol wedi helpu rhai menywod wrth ymweld â phrosiectau drwy gyfieithu i Wrdu. Roedd ymchwilydd cymheiriaid arall, a oedd yn rhedeg prosiect mewn canolfan menywod BAME, wedi cyfieithu hefyd i helpu siaradwyr Pwnjabeg a Bengaleg drwy ddefnyddio gwasanaeth cyfieithu mewnlol y ganolfan honno.

Roeddem wedi annog prosiectau i gasglu data ar gyfer gwerthuso ar dri phwynt amser (cyfrifiadau), ym Mai, Medi a Rhagfyr 2019, er mwyn sicrhau bod y nifer mwyaf posibl o fenywod yn llenwi'r holiadur ar o leiaf ddau bwynt amser (i'w defnyddio wedyn i gymharu a mesur canlyniadau). Yn ystod y cyfnodau hyn, roedd y tîm gwerthuso wedi helpu prosiectau a'u hatgoffa i gasglu data gan fenywod a oedd yn cymryd rhan yn eu gweithgareddau, gan eu helpu yn ôl yr angen. Gan fod gwahanol fathau o brosiect yn rhan o'r rhaglen, roedd angen dau ddull casglu data. Yn achos prosiectau a oedd yn darparu gweithgareddau di-dor (gan ddilyn amserlen dreigl), gofynnwyd am gasglu data ar y tri phwynt amser. Yn achos prosiectau a oedd yn rhedeg nifer bach o sesiynau (er enghraifft, hyfforddiant mentora cymheiriaid), gofynnwyd am gasglu data ar gyfer gwerthuso cyn ac ar ôl y gweithgarwch: roedd hyn yn galw am gasglu data yn y sesiwn gyntaf (neu mor agos iddi â phosibl) ac yn y sesiwn olaf neu ar ôl gorffen y sesiynau. Rheolwyd y set ddata gwerthuso gan St George's, Prifysgol Llundain, a oedd hefyd yn cael gweld data o'r rhaglen

⁷ Yn ystod y cyfnod treialu, cawsom geisiadau am ddarparu'r holiadur mewn gwahanol fformatau a meintiau ar gyfer grwpiau â gwahanol anghenion, er enghraifft, drwy ddefnyddio ffont mwy a chynnwys lluniau wrth ochr y cwestiynau i helpu menywod sydd ag anableddau dysgu neu broblemau o ran llythrennedd a'r golwg. Ar ôl ystyried y gwahanol geisiadau am wneud yr holiadur yn haws ei ddefnyddio gan wahanol grwpiau o fenywod, anfonwyd yr holiadur i brosiectau mewn fformat MS Word fel y byddai staff prosiectau'n gallu golygu'r holiadur yn ôl anghenion y menywod yn y prosiect, gan dderbyn bod ganddynt fwy o wybodaeth ac arbenigedd i wneud hyn yn briodol. Drwy ddarparu'r holiadur mewn fformat MS Word, roedd modd hefyd i brosiectau dynnu unrhyw gwestiynau ysgogol neu gwestiynau na fyddent yn darparu data ystyrion am y grŵp o fenywod roeddent yn gweithio gyda nhw.

Side by Side wreiddiol. Dadansoddwyd y data gan Sefydliad McPin ar ôl eu prosesu a'u trosglwyddo gan St George's, Prifysgol Llundain.

2.1.1.3 Dadansoddi data

Lluniwyd crynodeb o'r data demograffig-gymdeithasol a'r data monitro i ddangos pwy oedd yn cymryd rhan yn y rhaglen. Cymharwyd y sgoriau ar gyfer menywod a oedd wedi llenwi'r holiadur gwerthuso ddwywaith. Roedd hyn yn dangos a oedd unrhyw newid rhwng y sgoriau cyn ac ar ôl cymryd rhan yn y rhaglen. Roeddem hefyd wedi ystyried a oedd nodweddion menywod wedi dylanwadu ar eu canlyniadau.

Er mwyn cymharu'r canlyniadau a gafodd menywod a gymerodd ran ym mhrosiectau Women Side by Side a'r rheini a gafodd menywod a gymerodd ran yn y prosiectau Side by Side blaenorol, roeddem wedi cymharu'r newidiadau mewn dau fesur: SWEMWBS a Graddfa Rhwydweithiau Cymdeithasol Lubben (a ddefnyddiwyd yn y ddau werthusiad). Gan ddefnyddio'r canlyniadau yng nghronfa ddata'r rhaglen Side by Side wreiddiol ar gyfer menywod a gymerodd ran, roeddem wedi cymharu'r newidiadau rhwng y ddwy sampl.

2.1.2 Cyfweiliadau

2.1.2.1 Cyfweiliadau mewn prosiectau

Cynhaliwyd cyfanswm o 24 o gyfweiliadau ar lefel y prosiectau. O'r rhai a gyfwelwyd, nododd 16 eu bod yn aelodau o grŵp a nododd 7 eu bod yn aelodau o staff/gwirfoddolwyr i'r prosiect; roedd dwy o'r rhain hefyd yn gyn-aelodau o grŵp. Amcan y cyfweiliadau hyn oedd edrych ar brofiadau menywod o raglen Women Side by Side ac ar y berthynas rhwng y gwerthoedd cefnogi cymheiriaid a ddatblygwyd yn y rhaglen Side by Side wreiddiol a chefnogaeth gan gymheiriaid dan arweiniad menywod. Datblygwyd cwestiynau cyf-weld penodol ar gyfer staff ac aelodau o grwpiau gan ein tîm ymchwil cymheiriaid drwy gydweithio â Mind, Agenda a'n Grŵp Cynghori ar Werthuso. Cynigiwyd cyfweiliadau wyneb yn wyneb neu dros y ffôn, yn ôl y cyd-destun lle byddai menywod yn teimlo'n fwyaf cyfforddus wrth rannu profiadau.

2.1.2.2 Cyfweiliadau â staff y rhaglen

Roedd wyth rhanddeiliad allweddol o blith tîm grantiau Mind, tîm cefnogi cymheiriaid Mind, cynghorwyr profiadau byw Grŵp Cynghori'r Prosiect, a staff Agenda, wedi cymryd rhan mewn cyfweiliadau tua dechrau a diwedd y rhaglen er mwyn edrych ar nodau a phynciau ar lefel y rhaglen. Roedd y rhain yn cynnwys:

- gobeithion ar gyfer y rhaglen
- yr heriau a'r uchafbwyntiau wrth sefydlu a darparu'r rhaglen
- gweithio mewn partneriaeth a datblygu
- perthnasoedd ar draws sectorau
- cynaliadwyedd y rhaglen.

Cynhaliwyd y cyfweiliadau cyntaf yn y canolfannau un ai â rheolwr y ganolfan neu â rheolwr y ganolfan ar y cyd â'r cydgysylltydd oherwydd, ar adeg y cyfweiliadau, roedd y rhan fwyaf o'r cydgysylltwyr newydd gael eu penodi. Cynhaliwyd y cyfweiliadau ar y

diwedd â chydgyssylltwyr y canolfannau. Datblygwyd y cwestiynau cyf-weld ar gyfer y canolfannau gan ein fîm ymchwil cymheiriaid drwy gydweithio â'r Grŵp Cyngori ar Werthuso.

2.1.3 Arsylwi

2.1.3.1 Y broses arsylwi ar brosiectau

Cynhaliwyd cyfanswm o 75 o arsylwadau mewn prosiectau. Roedd yr ymchwilydd rhanbarthol lleol wedi arsylwi ar nifer o brosiectau ym mhob rhanbarth. Roedd ymchwilwyr rhanbarthol wedi arwain ar hyn, gyda chymorth a goruchwyliaeth gan weddill y fîm. Amcan yr arsylwadau hyn oedd deall:

- sut roedd prosiectau'n rhedeg
- sut roedd y grŵp wedi'i hwyluso
- sut roedd prosiectau'n datblygu neu newid dros amser
- profiadau menywod yn y prosiect.

Roedd pob un o'r pum Ymchwilydd Rhanbarthol wedi cysylltu â phrosiectau a ariannwyd i ofyn a fyddai menywod yn barod i adael iddynt arsylwi mewn nifer o sesiynau. Roedd y cwestiwn hwn wedi'i eirio i olygu cymryd rhan yn y grŵp fel cymheiriad ac fel ymchwilydd, gan ddilyn canllawiau diffiniedig. Roedd y dull hwn o weithredu yn ffordd lai ymyrgar i gael mwy o fewnwelediad i waith nifer o wahanol brosiectau. Roeddem wedi dewis prosiectau a oedd yn wahanol o ran eu cyfranogwyr a ffocws eu gwaith. Roedd y prosiectau a arsylwyd wedi rhoi cydsyniad i'r ymchwilwyr rhanbarthol arsylwi ar y grwpiau dros amser a chadarnhawyd y cydsyniad ym mhob sesiwn arsylwi .

Defnyddiwyd templed safonol i gofnodi arsylwadau (gweler Atodiad D). Cynhyrchwyd y templed hwn gan y fîm a chafodd ei adolygu gan ein Grŵp Cyngori ar Werthuso yn ogystal ag un o'r Ymchwilwyr Rhanbarthol drwy broses ailadroddol. Am fod dull cyffyrddiad ysgafn yn cael ei ddefnyddio wrth arsylwi ar grwpiau, roedd y templedi hyn yn cael eu llenwi ar ôl pob ymweliad, nid yn ystod yr ymweliad, er mwyn peidio â thanseilio ein rôl yn y grwpiau cefnogi cymheiriaid. Arsylwyd ddwywaith o leiaf ar bob grŵp a oedd wedi'i arsylwi a'i gynnwys yn y broses dadansoddi data.

2.1.3.2 Y broses arsylwi ar y rhaglen

Cynhaliwyd 37 o arsylwadau ar lefel y rhaglen. Amcan yr arsylwi hwn oedd edrych ar y ffordd roedd partneriaethau'n gweithio wrth ddarparu rhaglen Women Side by Side. Roedd hyn yn cynnwys arsylwi:

- newidiadau mewn hyder dros amser
- cynllunio cynaliadwyedd
- meithrin gallu ar lefel leol a rhanbarthol
- adnabod ffactorau a all rwystro neu hyrwyddo nodau'r rhaglen.

Ymysg y digwyddiadau yn y rhaglen a arsylwyd roedd digwyddiadau dysgu, cyfarfodydd paneli grantiau, cyfarfodydd partneriaethau, cyfarfodydd y rhaglen a chyfarfodydd y Grŵp Cyngori Prosiectau. Datblygwyd profforma arsylwi (gweler Atodiad E) i safoni'r broses drwy gydweithio â rhanddeiliaid perthnasol. Yn ogystal â hyn, roedd ymchwilwyr yn cadw dyddiadur myfyrdodau i gofnodi arsylwadau, sgysiau a theimladau o gymryd rhan yn y

broses ar ôl cyfarfodydd, digwyddiadau a mathau eraill o ryngweithio. Adolygwyd y profforma gyda'r Grŵp Cyngori ar Werthuso.

Roedd ymchwilwyr wedi rhoi gwybod i aelodau grwpiau y byddent yn arsylwi ar y cyfarfodydd yn rhan o'r broses gwerthuso er mwyn arsylwi ar y ffordd y mae partneriaeth yn gweithio a sut mae hyn yn datblygu dros amser. Gofynnwyd i fynychwyr y cyfarfodydd a oeddent yn fodlon ar hyn ac iddynt siarad â staff Sefydliad McPin os oedd ganddynt unrhyw ymholiadau. Gan fod ymchwilwyr yn bresennol yn y cyfarfodydd mewn swyddogaeth arsylwi, roedd unrhyw gyfraniadau ganddynt a'r effeithiau o hynny yn cael eu cofnodi yn y disgrifiad. Oherwydd natur y gwaith arsylwi, roedd ymchwilwyr wedi gwneud nodiadau tebyg i gofnodion cyfarfod ac wedi cofnodi arsylwadau ar sail y nodiadau hyn ar ôl y cyfarfodydd. Roedd ymchwilwyr hefyd wedi myfyrio ar ôl y cyfarfodydd gan dynnu ar eu profiadau eu hunain yn ogystal â'r ôl-drafod ag uwch aelod staff, lle'r oedd hynny'n briodol.

Myfyrdodau ar rôl yr ymchwilydd cymheiriaid

Roeddwn yn teimlo'n ymwybodol o'm hunaniaeth fel ymchwilydd mewn digwyddiadau dysgu wrth gasglu data arsylwi. Mae ystyriaethau moesegol yn codi wrth ddefnyddio arsylwi fel methodoleg ac eglurais hynny ar ddechrau pob digwyddiad dysgu er mwyn rhoi gwybod i'r cyfranogwyr fy mod yn casglu arsylwadau, rhag ofn i rywun deimlo'n anghyfforddus. Ar y dechrau, teimlwn fod pawb yn ymwybodol iawn o'm presenoldeb a sut byddai pethau'n cael eu gweld yn y gwerthusiad ond, dros amser, roedd y profiad wedi mynd yn haws. Fel na fyddai pobl yn teimlo'n anghyfforddus, byddwn yn aml yn ysgrifennu nodiadau yn ystod yr egwyl neu ar ôl y digwyddiad. Er hynny, roedd adegau pan fyddwn yn ysgrifennu nodiadau ar y pryd. Os oedd modd, byddwn yn gwneud nodiadau byr iawn er mwyn peidio â rhoi'r argraff fy mod yn cymryd cofnodion ym mhob trafodaeth neu gyflwyniad.

Mae cwestiwn yn codi o ran yr effaith a geir ar y cyfarfod/digwyddiad o gael "arsylwydd" yn yr ystafell a beth fyddai'r gwahaniaethau pe na byddai arsylwi'n digwydd. Byddwn yn gofyn y cwestiwn hwn i mi fy hun yn eithaf aml, ac roedd yn rhan o'm harsylwi mewn rhai achosion. Gwelais fod hyn yn dod yn rhan o'r dadansoddiad beirniadol o'r rhaglen a, dros amser, daeth yn ail natur i mi feddwl am yr adegau y teimlwn y byddai trafodaethau wedi gallu mynd i gyfeiriad gwahanol pe na byddai'r cyfarfod wedi'i arsylwi.

Byddwn yn teimlo'r stigma o fod yn ymchwilydd academiaidd yn eithaf aml mewn digwyddiadau dysgu ac wrth wynebu rhwystrau i werthuso. Roeddwn yn gweld, pan oedd agwedd negyddol iawn at y gwerthuso, fy mod yn cymryd llai o nodiadau ac yn gorfod myfyrio ac ysgrifennu nodiadau ar ôl y digwyddiad. Mae'n debygol bod hyn yn ganlyniad i deimlo'n anghyfforddus ynghylch y rhaniad rhwng "ymchwilwyr" a "ni" er fy mod wedi pwysleisio yn y digwyddiadau fy mod yn gymheiriad a bod gen i brofiadau byw.

2.1.4 Storiâu prosiectau

Gan nad oedd pob un o'r grwpiau'n teimlo bod arsylwi yn briodol ar gyfer y menywod roeddent yn gweithio gyda nhw neu oherwydd ffocws gwaith y grŵp, roeddem wedi cynnig

cyfle i brosiectau anfon storïau prosiect atom. Roedd y rhain wedi'u hysgrifennu gan brosiectau ac yn disgrifio beth roeddent wedi'i ddarparu, y canlyniadau a'u meddyliau am y rhaglen. Roeddem wedi dadansoddi'r rhain ar sail themâu a gofyn am ganiatâd i gynnwys y rhain, ar ôl dileu enwau, yn yr adroddiad hwn er mwyn rhoi mewnwleidiad i wahanol elfennau yn y rhaglen.

2.1.5 Dadansoddi data ansoddol

Roeddem wedi dadansoddi'r data ansoddol a gasglwyd ar sail themâu. Trawsgrifiwyd yr holl ddata gan gwmni trawsgrifio allanol. Wedyn roedd aelodau'r fîm wedi dileu enwau yn y data cyn mewnbwnnu'r data i daenlen MS Excel. Rheolwyd ein set ddata gan un ymchwilydd er mwyn sicrhau cywirdeb. Mae crynodeb o'r broses dadansoddi yn Ffigur 6. Cafodd ei chymhwysu at yr holl gyfweiliadau ac arsylwadau mewn prosiectau ac at gyfweiliadau ar lefel y rhaglen. Roedd ein proses codio wedi cynhyrchu 2,033 o eitemau data i'w dadansoddi.

Mae'n bwysig cydnabod pa mor bwysig oedd hi fod y fîm ymchwil cymheiriaid wedi dod at ei gilydd i gyflawni'r gwaith dadansoddi hwn. Yn ogystal â chaniatáu trafodaethau buddiol a chydweithredol, roedd yn hwyluso dadansoddi beirniadol manwl o'r data drwy elwa o arbenigedd y fîm fel menywod a hefyd fel pobl sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl, anfanteision lluosog neu'r ddau. Mae'r profiadau hyn yn rhoi mewnwleidiad ar lefel na

Myfyrdodau ar rôl yr ymchwilydd cymheiriaid

Casglu data: Ar y dechrau, roeddwn wedi synnu bod cynifer wedi cael yr un diagnosis iechyd meddwl â mi, gan nad yw hynny'n wir fel arfer yn fy ngwaith dros Sefydliad McPin. Roedd hynny wedi helpu i greu mwy o barodrwydd i'm gweld yn gweithio gyda rhai grwpiau, ond roedd oed yn ffactor pwysig o hyd yng ngolwg rhai eraill. Mae'n ddiddorol bod oed yn fwy o gyfyngiad i mi nag ethnigrwydd gan fy mod i wedi dechrau gan feddwl y byddai grwpiau BAME yn llai bodlon i mi fod gyda nhw.

Y broses dadansoddi: Rydw i'n credu bod fy ngwaith blaenorol wedi effeithio ar hyn i fwy o raddau. Roedd hi bob amser yn anodd dechrau ar y gwaith gan fod yn ymwybodol o'r ffordd y byddaf yn ymateb i bobl sydd heb allu ymrwymo i'r gwaith yn yr un ffordd â mi, ond roeddwn i wedi dysgu bod â mwy o empathi tuag at bobl â'u gwahanol anghenion ac rwy'n credu bod hynny wedi bod o gymorth mawr yn hyn o beth.

fyddai wedi bod yn bosibl efallai os oedd yr ymchwilydd heb brofiadau byw o'r fath.

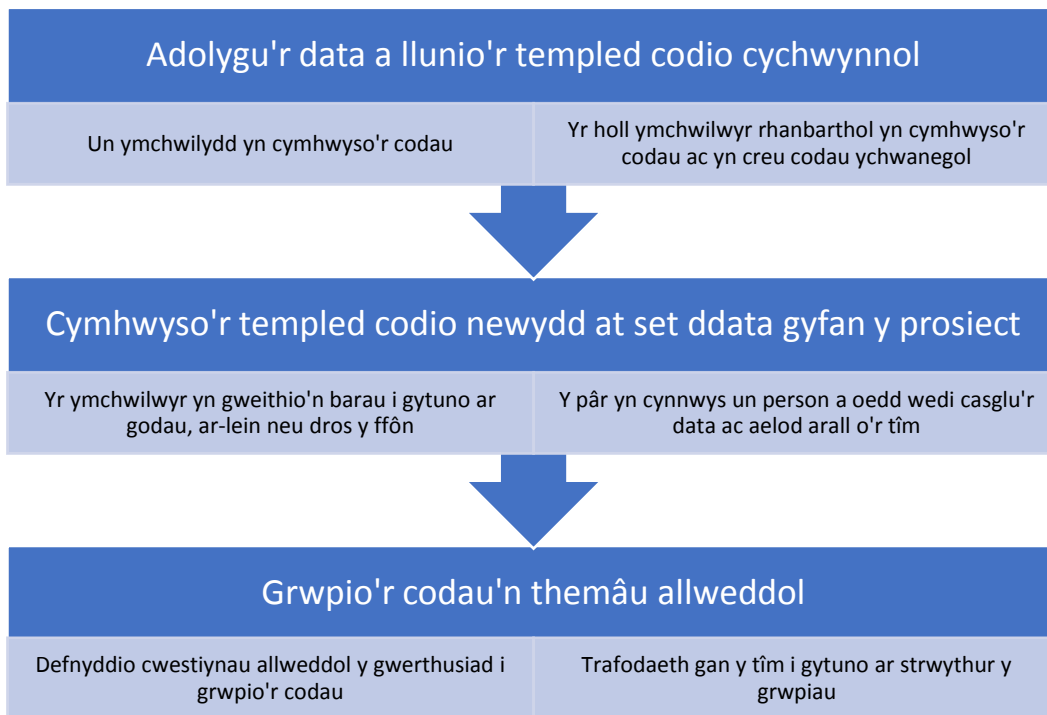
Ffigur 6: Y broses dadansoddi data ansoddol

2.2 Delio â heriau wrth gasglu data

Roedd y fethodoleg gwerthuso wedi'i darparu'n rhannol gan y comisiynwyr, Mind ac Agenda, drwy'r fanyleb ar gyfer tendro (gweler Atodiad F). Roedd tair rhan i'r gyllideb:

- Gwerthuso effaith 13%
- Gwerthuso prosesau 26%
- Cymorth i werthuso 61%

Wrth edrych yn ôl, gwelir bod y dull hwn o weithredu yn ymestynnol iawn, ac ni fyddem



yn ei argymhell i dîm arall a oedd yn ceisio ymchwilio i gefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned. Roedd y prosiectau a ariannwyd yn ei chael yn anodd casglu data ac roedd yn anodd i Sefydliad McPin gefnogi'r broses. O ganlyniad i hyn, mae'r set o ddata meintiol sydd gennym yn gyfyngedig gan fod cyn lleied o fenywod wedi dewis darparu gwybodaeth. Rydym yn edrych ymhellach ar hyn ym Mhennod 3.

Yr ail her oedd safbwynt tîm Sefydliad McPin yng nghyd-destun yr ymchwil gan ei fod y tu mewn a'r tu allan i raglen Women Side by Side. Roedd y tîm y tu mewn i'r rhaglen gan ei fod yn mynychu cyfarfodydd y rhaglen, paneli grantiau a digwyddiadau dysgu, ond y tu allan iddi am nad oedd gennym unrhyw ddylanwad na phŵer penderfynu ac roeddem yn adrodd yn uniongyrchol i Mind ac Agenda drwy broses monitro rheolaidd. Mae hyn yn creu croestynnu wrth ddefnyddio dulliau ymchwil cydweithredol, ac wrth weithio gyda menywod sydd â phrofiad o anfanteision lluosog. Roeddem yn cynorthwyo prosiectau a chanolfannau, gan eu helpu i ddweud y stori am eu gwaith, ond roeddem hefyd yn bartner gwerthuso a

oedd yn edrych ar effaith ac yn adrodd ar ganlyniadau i'r corff ariannu. Roedd y tîm cyfan wedi delio â'r heriau hyn, ac wedi cefnogi ei gilydd, gan ofyn am arweiniad gan Mind ac Agenda ar brydiau. Rydym yn argymhell bod yr adroddiad hwn yn cael ei ddarllen gan gofio'r heriau sylweddol a wynebwyd wrth ddefnyddio'r fethodoleg.



Pennod Tri: Effaith

Yn y bennod hon, rydym yn edrych ar yr effaith a gafodd y rhaglen ar y menywod a gymerodd ran yn y prosiectau a ariannwyd, gan ystyried canlyniadau a fesurwyd yn yr holiadur gwerthuso (Atodiad C). Roedd y canlyniadau hyn yn mesur newidiadau mewn lles, unigrwydd, hunan-barch, y gallu i wneud cynlluniau, a nifer ac ansawdd rhwydweithiau cymdeithasol (gweler Pennod 2 Tabl 4).

Er mwyn mesur effaith, gwnaethom y canlynol:

- Cymharu sgoriau menywod ar y canlyniadau a aseswyd yn yr holiadur gwerthuso ar ddau bwynt amser.
- Edrych ar y data am ganlyniadau mewn perthynas â nodweddion menywod, fel oed, gan chwilio am wahaniaethau a thebygrwydd yn y canlyniadau a gafodd menywod.
- Cymharu'r data am ganlyniadau ar gyfer menywod yn y rhaglen hon â'r data am ganlyniadau ar gyfer menywod a gymerodd ran yn y rhaglen Side by Side wreiddiol.

Rydym wedi rhannu'r bennod hon yn bum adran ac, yn yr un modd â Phennod 2, rydym yn tynnu sylw at gyfyngiadau'r data am effaith a gasglwyd:

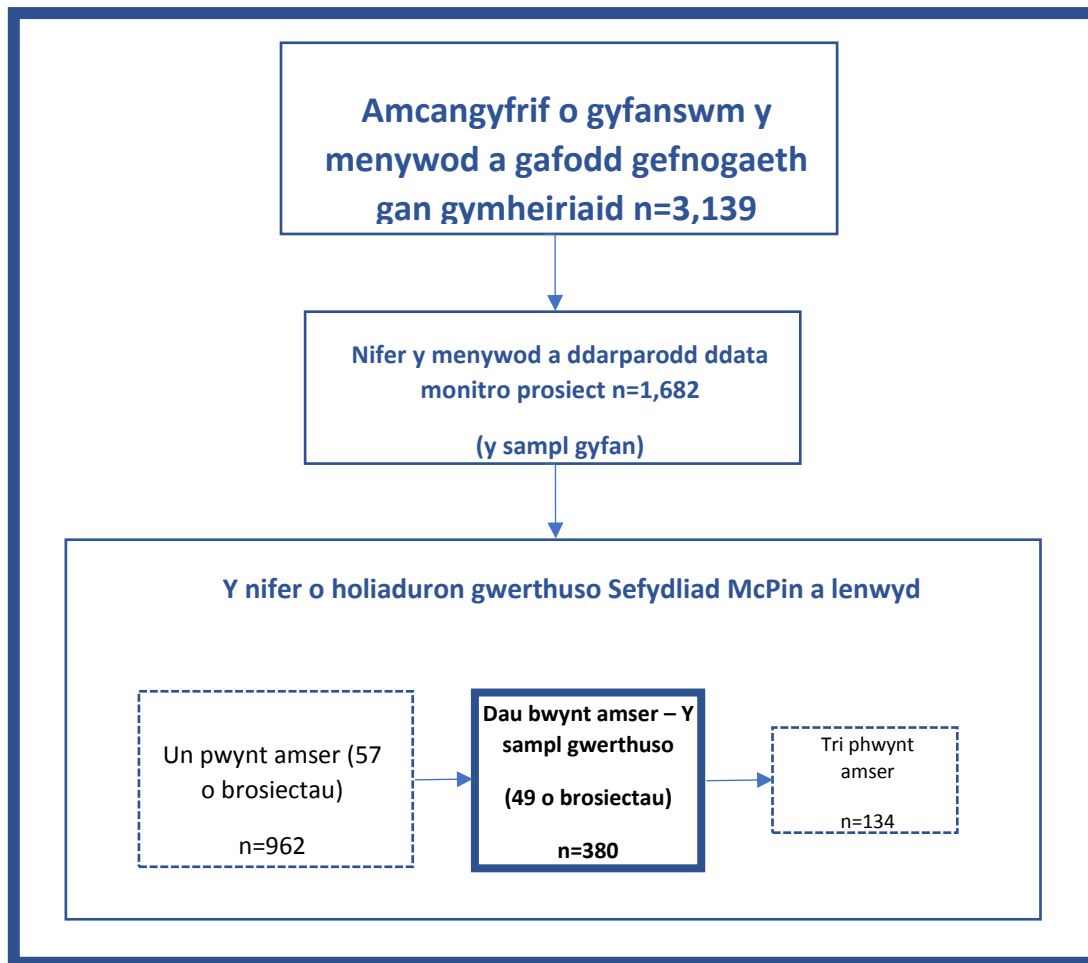
- gan edrych ar argaeledd data
- crynhoi nodweddion y sampl
- egluro mesurau canlyniadau
- data meintiol am effaith y rhaglen
- disgrifiadau menywod o'u profiad mewn prosiectau.

3.1 Argaeledd data

Casglwyd data meintiol mewn dwy ffordd yn rhaglen Women Side by Side, yn gyntaf drwy'r holiadur gwerthuso a ddefnyddiwyd gan ein tîm gwerthuso ac, yn ail, drwy ffurflen monitro burpasol a ddefnyddiwyd gan dîm cyflawni Mind i gasglu gwybodaeth, yn cynnwys gwybodaeth ddemograffig. Rydym wedi defnyddio gwybodaeth o'r ddwy ffynhonnell yn ein dadansoddiad.

Roedd data monitro prosiect ar gael gan 59 o'r 67 o brosiectau a ariannwyd (88%). Roedd 1,682 o fenywod wedi llenwi ffurflenni monitro o blith 3,139 o fenywod yr amcangyfrifwyd eu bod wedi cymryd rhan wyneb yn wyneb mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid a ariannwyd (54%). Dychwelwyd ein holiadur gwerthuso gan fenywod mewn 58 o'r 67 o brosiectau a ariannwyd (87%), a chawsom ddata gan gyfanswm o 962 o fenywod (31%). O'r rhain, roedd 380 o fenywod wedi llenwi'r holiadur gwerthuso o leiaf ddwywaith (12%). Gelwir hon yn *sampl gwerthuso* ac mae'n cynnwys menywod mewn 49 o'r 67 o'r prosiectau a ariannwyd⁸. Gweler y crynodeb yn Ffigur 7.

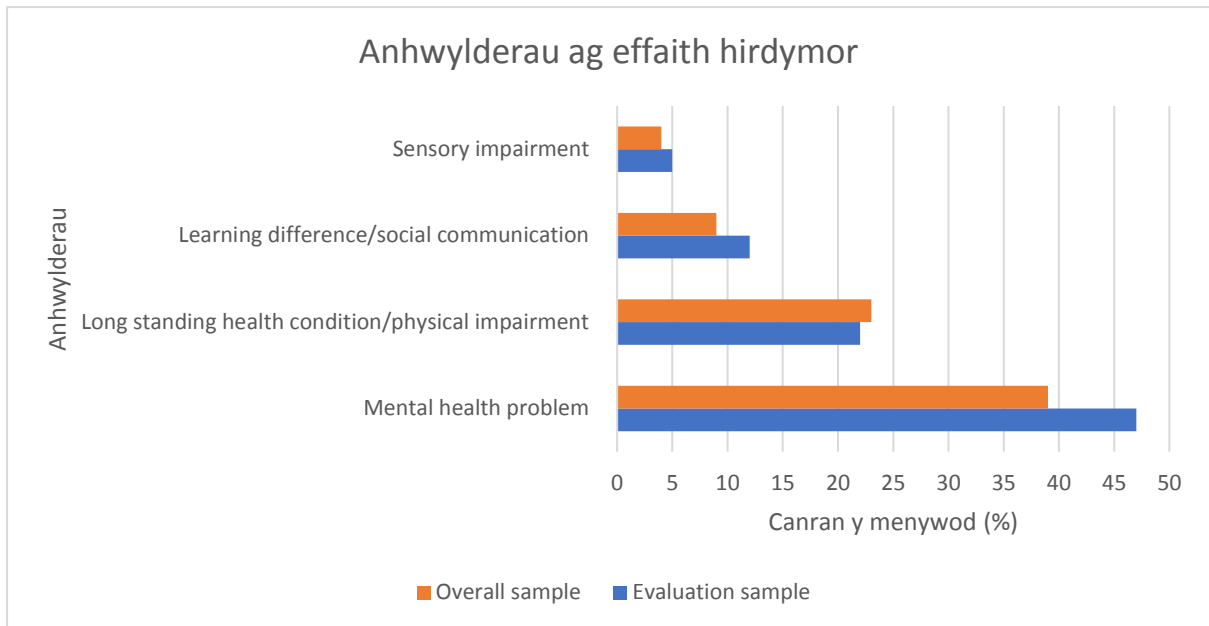
⁸ Ni chasglwyd data am Fforwm Goroewyr Cymorth i Ferched, sef cefnogaeth i gymheiriaid ar-lein a oedd wedi cynnwys 2,663 o fenywod, yn ôl amcangyfrif. Dim ond ar gyfer cefnogaeth wyneb yn wyneb gan gymheiriaid y cafwyd data monitro prosiect a data gwerthuso.



Ffigur 7: Crynodeb o nifer y menywod a gymerodd ran yn y rhaglen ac o argaeledd data am fenywod a lanwodd yr holiadur gwerthuso

3.2 Nodweddion y sampl

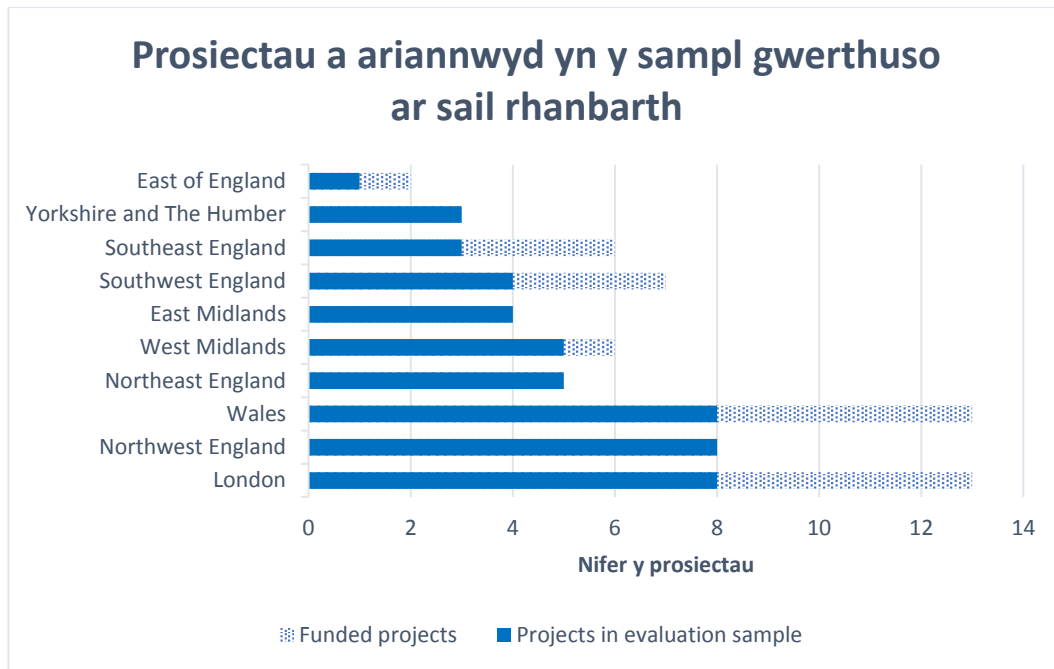
Mae nodweddion y sampl gwerthuso wedi'u dangos yn Nhabl 5 (mae nodweddion yr holl fenywod a ddarparodd ddata monitro a gwerthuso wedi'u dangos yn Atodiad G). Roedd y data yn y sampl gwerthuso yn gynrychiadol gan mwyaf o'r menywod a gymerodd ran yn y prosiectau ac a ddarparodd ddata demograffig. Er hynny, roedd rhai gwahaniaethau. Roedd cyfran fwy o'r menywod a gyfrannodd i'r gwerthusiad yn rhai a oedd yn cymryd rhan mewn prosiectau wedi'u rhedeg gan sefydliadau menywod: 55% o'i gymharu â 43% o'r cyfanswm. Roedd y sampl gwerthuso yn cynnwys mwy o fenywod a ddywedodd fod ganddynt 'broblem iechyd meddwl': 47% o'i gymharu â 39%, gweler Ffigur 8. Roedd mwy o fenywod yn y sampl wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl yn y gorffennol: 36% o'i gymharu â 27%. Roedd menywod yn y sampl gwerthuso wedi cael mwy o gysylltiad â gwasanaethau iechyd meddwl a phrofiad o'u defnyddio, ac roedd cyfran fwy wedi nodi bod eu problemau iechyd meddwl wedi cael effaith hirdymor ar eu gallu i fyw o ddydd i ddydd.



Sensory impairment	Nam ar y synhwyrâu
Learning difference...	Gwahaniaeth dysgu/cyfathrebu cymdeithasol
Long standing...	Cyflwr iechyd hirsefydlog/nam corfforol
Mental health...	Problem iechyd meddwl
Overall sample	Y sampl gyfan
Evaluation sample	Y sampl gwerthuso

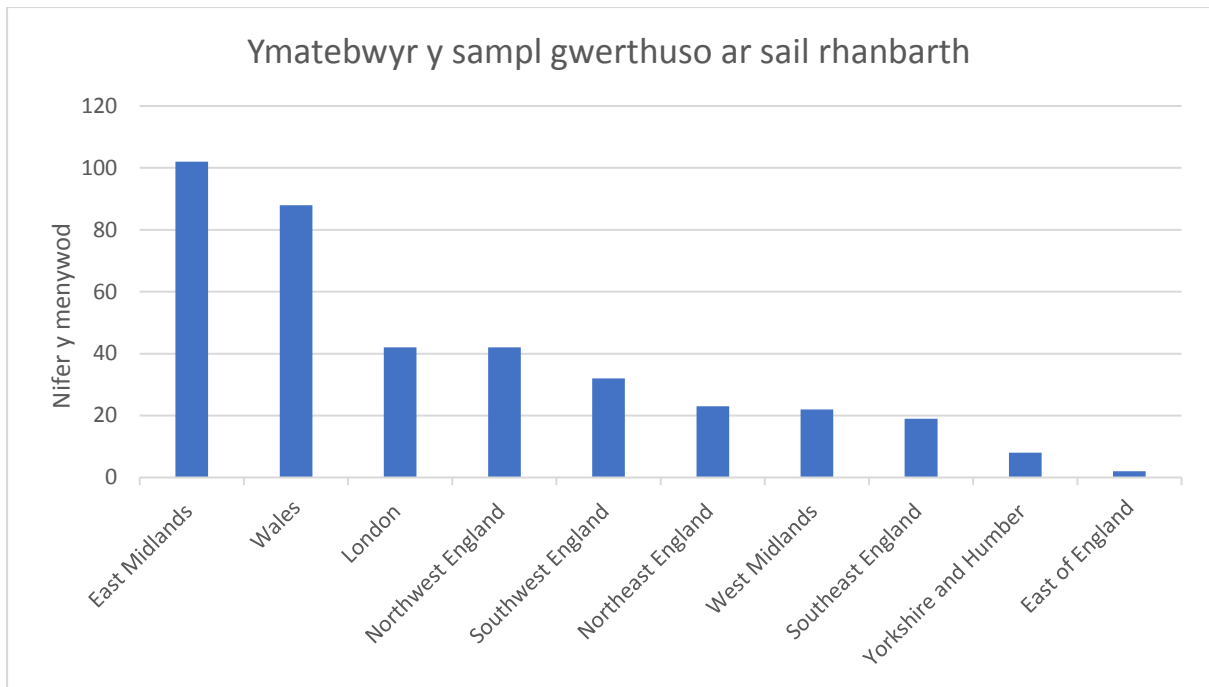
Ffigur 8. Dadansoddiad o'r cyflyrau iechyd y nododd menywod eu bod yn effeithio'n sylweddol ar eu gallu i gyflawni gweithgareddau pob dydd

Nid oedd cynrychiolaeth gyfartal o'r rhanbarthau yn ein gwerthusiad (gweler Ffigurau 9 a 10). Mae hwn yn gyfyngiad sy'n cael ei drafod yn ddiweddarach yn yr adroddiad. Roedd y dosbarthiad anghyfartal yn effeithio ar y nodweddion yn y sampl gwerthuso. Er enghraifft, roedd mwy o brosiectau yng Nghymru, Llundain, De-orllewin a De-ddwyrain Lloegr a oedd heb ddychwelyd data, nag yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr, Swydd Efrog a Humber a Chanolbarth Lloegr. Dychwelwyd llai o holiaduron gwerthuso gan fenywod du (9% o'i gymharu â 14%) a mwy gan fenywod Asiaidd (26% o'i gymharu â 22%), ffigur a oedd wedi'i sgiwio gan un prosiect. Roedd mwy na chwarter y sampl gwerthuso yn Nwyrain Canolbarth Lloegr, ffigur sydd hefyd wedi'i sgiwio gan un prosiect (gweler Ffigur 10).



East of England	Dwyrain Lloegr
Yorkshire...	Swydd Efrog a Humber
South-east...	De-ddwyrain Lloegr
South-west...	De-orllewin Lloegr
East Midlands	Dwyrain Canolbarth Lloegr
West Midlands	Gorllewin Canolbarth Lloegr
North-east...	Gogledd-ddwyrain Lloegr
Wales	Cymru
North-west...	Gogledd-orllewin Lloegr
London	Llundain
Funded projects	Prosiectau a ariannwyd
Projects in...	Prosiectau yn y sampl gwerthuso

Ffigur 9. Dadansoddiad o'r prosiectau a ariannwyd ar sail rhanbarth o'u cymharu â'r prosiectau a ariannwyd yn y sampl gwerthuso ar sail rhanbarth



East of England	Dwyrain Lloegr
Yorkshire...	Swydd Efrog a Humber
South-east...	De-ddwyrain Lloegr
South-west...	De-orllewin Lloegr
East Midlands	Dwyrain Canolbarth Lloegr
West Midlands	Gorllewin Canolbarth Lloegr
North-east...	Gogledd-ddwyrain Lloegr
Wales	Cymru
North-west...	Gogledd-orllewin Lloegr
London	Llundain

Ffigur 10: Dadansoddiad o leoliadau'r menywod yn y sampl gwerthuso ar sail y rhanbarth lle'r oeddent wedi cymryd rhan mewn prosiect a ariannwyd

Tabl 5: Nodweddion menywod yn y sampl gwerthuso

	Y sampl gwerthuso (n=380 oni nodir yn wahanol) **
Ymatebwyr o sefydliadau menywod	Sefydliadau menywod = 210 (55%)
Rhywedd	Benywaidd = 375 (99%) Anneuaidd = 2 (1%) Dewis peidio â dweud = 2 (1%) Dewis eu disgrifio eu hunain = 1 (0.3%)
Hanes trawsryweddol	Oes = 4 (1%) Dewis peidio â dweud = 3 (1%) (n=358)

Cyfeiriadedd rhywiol	Heterorywiol = 292 (79%) Deurywiol = 16 (4%) Lesbiaidd/Hoyw = 11 (3%) Cwestiynu = 5 (1%) Dewis peidio â dweud = 43 (12%) Dewis eu disgrifio eu hunain = 3 (1%) (n=370)
Oed ⁹	16-24 = 73 (19%) 25-34 = 82 (22%) 35-44 = 67 (18%) 45-54 = 74 (20%) 55-64 = 54 (14%) 65+ = 30 (8%)
Ethnigrwydd ¹⁰	Gwyn = 214 (57%) Asiaidd = 99 (26%) Du = 35 (9%) Cymysg = 19 (5%) Arall = 10 (3%) (n=377)

3.3 Mesur canlyniadau

Mesurwyd y canlyniadau (lles, unigrwydd, hunan-barch, nifer ac ansawdd rhwydweithiau cymdeithasol) gan ddefnyddio graddfeydd safonol sydd ar gael mewn llenyddiaeth ymchwil bresennol. Roeddem wedi defnyddio rhai ohonynt hefyd yn y gwerthusiad o'r rhaglen Side by Side wreiddiol. Mesurwyd y gallu i wneud cynlluniau drwy ddefnyddio graddfa burpasol a grëwyd ar gyfer y gwerthusiad hwn. Ar gyfer yr holl raddfeydd, cymharwyd y sgoriau ar gyfer menywod ar y ddau bwynt amser. Mae Tabl 6 yn dangos yr allbwn o'r dadansoddiad cymharol hwn.

- Pwynt amser 1 yw'r tro cyntaf roedd menyw wedi llenwi holiadur; dangosir sgoriau cyfartalog ar gyfer yr holl fenywod yn y sampl.
- Pwynt amser 2 yw'r ail dro roedd wedi'i llenwi; dangosir sgoriau cyfartalog yn yr un modd.
- Y *newid* yw'r gwahaniaeth cymedrig yn y sgôr rhwng y ddau fesuriad hyn (a gall fod yn bositif neu'n negatif).
- Mae *gwerth p* o lai na 0.05 yn dangos a oes arwyddocâd ystadegol i'r newid, h.y., a yw'r newid yn debygol o fod yn ganlyniad i rywbeth heblaw tebygolrwydd.
- Mae *maint yr effaith* yn mesur maint y gwahaniaeth rhwng y ddau fesuriad (po fwyaf yw'r effaith, mwyaf fydd y gwahaniaeth). Yn ôl confensiwn, mae maint effaith rhwng

⁹ Cyfunwyd y categorïau 16-17 a 18-24 i wneud categori 16-24.

¹⁰ Roedd data am ethnigrwydd wedi'u dosrannu rhwng pum categori (Gwyn, Asiaidd, Du, Cymysg ac Arall) i hwyluso'r dadansoddi.

0.2 a 0.5 yn cael ei ystyried yn 'fach', maint effaith rhwng 0.5 a 0.8 yn 'gymedrol', a maint effaith o fwy na 0.8 yn 'fawr' (Cohen, 1988).

Tabl 6: Newid mewn canlyniadau

	n	Pwynt amser 1	Pwynt amser 2	Newid (Cyfung hyder o 95%)	Gwerth p	Maint yr effaith	
		Cymedr (gwyriad safonol)	Cymedr (gwyriad safonol)				
Lles	362	19.9 (6.4)	20.4 (4.2)	0.5 (-0.3, 1.3)	0.209	0.07	Amh.
Unigrwydd*	331	6.4 (2.0)	5.9 (2.1)	-0.6 (-0.7, -0.4)	<0.001	-0.30	Bach
Adferiad cymdeithasol (hunan-barch)	345	39.1(12.9)	40.8 (11.9)	1.8 (0.3, 3.2)	0.019	0.13	Amh.
Adferiad cymdeithasol (amgylcheddau cymunedol a chymdeithasol)	345	22.7 (7.4)	24.1 (6.7)	1.4 (0.6, 2.3)	0.001	0.18	Amh.
Rhwydweithiau cymdeithasol â ffrindiau	292	6.9 (3.4)	8.5 (3.9)	1.6 (1.2, 2.0)	<0.001	0.44	Bach
Rhwydweithiau cymdeithasol â chymdogion	287	4.5 (3.5)	5.8 (4.9)	1.3 (0.8, 1.8)	<0.001	0.31	Bach
Y gallu i siarad am iechyd meddwl gyda'r teulu	296	3.1 (1.3)	3.6 (1.8)	0.5 (0.3, 0.7)	<0.001	0.27	Bach
Y gallu i siarad am iechyd meddwl gyda ffrindiau/cydnabod	295	6.2 (1.6)	6.8 (2.0)	0.6 (0.4, 0.8)	<0.001	0.32	Bach
Y gallu i siarad am iechyd meddwl gyda chymheiriaid	294	3.8 (0.8)	4.2 (1.4)	0.4 (0.2, 0.6)	<0.001	0.28	Bach
Y gallu i siarad am iechyd meddwl gyda gweithwyr proffesiynol	290	7.2 (1.8)	7.7 (1.8)	0.5 (0.3, 0.7)	<0.001	0.27	Bach

*Sylwer: Mae sgôr is ar y Raddfa Unigrwydd yn dangos gwell canlyniad.

Gwelsom fod newidiadau mewn nifer o ganlyniadau; roedd y gwahaniaethau hynny'n fach. Yn gyffredinol, nodwyd newidiadau mewn perthynas ag unigrwydd, lle'r oedd menywod wedi dweud eu bod yn teimlo'n llai unig, a rhwydweithiau cymdeithasol (ffrindiau, cymdogion) lle'r oedd menywod wedi dweud bod ganddynt fwy o gysylltiadau, ac mae'r newidiadau hyn yn perthyn i'w gilydd mewn llawer achos. Roedd y gallu i siarad am iechyd meddwl â gwahanol fathau o bobl wedi newid hefyd, felly gallwn gymryd bod grwpiau cefnogi cymheiriaid, a oedd yn annog menywod i siarad am eu hiechyd meddwl, wedi llwyddo i ryw raddau yn hynny o beth.

3.4 Effaith y rhaglen

Roedd menywod a gymerodd ran mewn prosiectau wedi profi llai o unigrwydd ac arwahanrwydd nag o'r blaen. Roeddent yn profi gwell cysylltiadau â ffrindiau a chymdogion, mwy o hunan-barch, a theimladau mwy cadarnhaol am eu hamgylcheddau cymdeithasol. Roeddent yn teimlo hefyd fod ganddynt fwy o allu i siarad am eu hiechyd meddwl â gwahanol fathau o bobl. Nid oedd gwelliannau o ran lles.

Gwelwyd y gwelliannau mwyaf mewn perthynas â rhwydweithiau cymdeithasol ehangach (yn enwedig ffrindiau). Roedd cymryd rhan mewn prosiectau cefnogi cymheiriaid yn debygol o gael effaith ar rwydweithiau cymdeithasol am fod y rhan o'r prosiectau'n ymwneud â chwrdd â menywod eraill a oedd mewn sefyllfa debyg. Mae'n bosibl bod hyn wedi cael effeithiau wedyn o ran gwella hunan-barch, a theimladau am eu cymuned a'u hamgylchedd cymdeithasol. Mae lles yn gysyniad mwy cumpasog a dim ond ar ôl dileu straenachoswyr eraill (sydd y tu allan i gumpas y prosiectau hyn) y gellir ei wella.

Mae'n fuddiol cymharu data am ganlyniadau o'r astudiaeth hon â'r rheini sydd ar gael o astudiaethau eraill, lle mae data o'r fath ar gael. Felly rydym wedi cymharu'r sgoriau ar gyfer menywod yn y sampl gwerthuso (n=380) â data eraill sydd wedi'u cyhoeddi am y boblogaeth gyffredinol.

- Ar bwynt amser 1, roedd menywod yn profi llai o les na'r boblogaeth gyffredinol gyda sgôr o 19.9, lle mae 23.2 yn dangos bod lles menywod yn 'dda' (Ng Fat et al., 2017).
- Roedd y menywod wedi nodi lefelau is o hunan-barch ac yn teimlo'n waeth am eu cymuned a'u hamgylcheddau cymdeithasol. Cofnodwyd sgôr o 77 mewn man arall (Marino, 2016): yn y sampl gwerthuso, y ffigur cyfatebol ar bwynt amser 1 oedd 52.
- Yn y data llinell sylfaen, roedd y menywod yn teimlo'n fwy unig ac ar wahân nag yn yr astudiaethau eraill, lle cofnodwyd sgoriau o 5.4 yn y DU ar gyfer defnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl o dan ofal timau allgymorth grymusol (Firn et al., 2018).
- Roedd rhwydweithiau cymdeithasol y menywod yn llai na'r rheini mewn astudiaethau eraill ar ddechrau'r gwerthusiad. Er enghraifft, yn astudiaeth Lubben (Lubben et al., 2006) o oedolion hŷn, cofnodwyd 8.3 ar y raddfa ar gyfer 'ffrindiau': yn y sampl gwerthuso, roedd yn 6.9.

Roeddem wedi dadansoddi'r data wedyn i ganfod a oedd y newidiadau mewn canlyniadau i fenywod yn wahanol yn ôl eu hamgylchiadau. Roedd rhai gwahaniaethau mewn sgoriau ar raddfa'r Mesur Adferiad Cymdeithasol, a'r rhain yn ymwneud â hunan-barch y menywod a sut roeddent yn teimlo am eu hamgylcheddau cymdeithasol/cymunedol. Roedd menywod a gofnododd fod ganddynt broblem iechyd meddwl yn llai tebygol o brofi gwelliannau yn y meysydd hyn. Un esboniad posibl yw bod byw gyda phroblem iechyd meddwl yn ffactor cyd-destunol sylweddol sy'n debygol o effeithio ar bob agwedd o fywyd y fenyw dros amser.

Roedd dadansoddiadau eraill hefyd yn dangos bod menywod sy'n cymryd rhan mewn prosiectau sydd o dan reolaeth sefydliadau menywod yn gweld mwy o welliannau o ran y ffordd y mae menywod yn teimlo amdanynt eu hunain (chwe phwynt yn uwch ar gyfartaledd) ac am eu hamgylcheddau cymdeithasol (tri phwynt yn uwch). Mae'n bosibl bod

hyn yn dangos bod mwy o arbenigedd gan sefydliadau menywod wrth ddarparu gwasanaethau sy'n ymateb i anghenion menywod ac felly eu bod yn fwy galluog o ran gwella hunan-barch menywod. Ni arsylwyd ar newidiadau eraill: gweler y dadansoddiadau llawn yn Atodiad H.

3.4.1 Cymharu â chefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned (Side by Side)

Er mwyn gwahaniaethu rhwng newidiadau mewn canlyniadau ar gyfer cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid (drwy raglen Women Side by Side) a'r rheini ar gyfer cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned (drwy'r rhaglen Side by Side wreiddiol), roeddem yn gallu cymharu newidiadau mewn lles a rhwydweithiau cymdeithasol ar gyfer menywod yn y ddwy raglen hyn.

Roedd menywod wedi gweld mwy o welliannau yn eu rhwydweithiau cymdeithasol gyda ffrindiau a chymdogion yn rhaglen Women Side by Side. Roedd llai o ffrindiau gan fenywod a gymerodd ran yn y rhaglen Side by Side flaenorol ar y pwynt amser cyntaf o'u cymharu â'r rheini yn y rhaglen hon (6.2 ar gyfartaledd o'i gymharu â 6.9) ac roeddent yn ymwneud â llai o gymdogion (2.9 o'i gymharu â 4.5). Wrth gymharu sgoriau am newid, gwelwyd bod y newid mewn rhwydweithiau cymdeithasol ar gyfer ffrindiau a chymdogion yn fach yn y rhaglen Side by Side wreiddiol (6.6 o ffrindiau a 3.1 o gymdogion, ar gyfartaledd). Fodd bynnag, roedd cynnydd trawiadol mewn rhwydweithiau cymdeithasol yn y rhaglen Women Side by Side (8.5 o ffrindiau a 5.8 o gymdogion, ar gyfartaledd). Mae hyn yn awgrymu bod cefnogaeth i fenywod yn unig gan gymheiriaid yn gysylltiedig â mwy o effaith ar rwydweithiau cymdeithasol o'i chymharu â chefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned nad yw'n rhywedd-benodol. Gwelwyd newidiadau bach o ran lles i fenywod yn y ddwy raglen. Mae dadansoddiadau llawn yn Atodiad I.

3.4.2 Cyfyngiadau ar ddata am yr effaith

Rhaid ystyried cyfyngiadau ar y dadansoddiad o effaith wrth ddehongli canfyddiadau. Y pwysicaf o'r rhain yw:

- Mae'r sampl gwerthuso yn cynnwys tua 12% o'r menywod a gymerodd ran yn y rhaglen. Mae'r data yn dangos yr effaith o gefnogaeth gan gymheiriaid ar gyfer y menywod hyn, ond mae tuedd samplu sylweddol.
- Cawsom fwy o ymatebion gan rai prosiectau na chan eraill: mae data sylweddol ar goll am fod rhai prosiectau heb ddychwelyd holiaduron gwerthuso.
- Nid oedd cwestiwn yn y ffurflen monitro nac yn yr holiadur gwerthuso am wahanol brofiadau o 'anfanteision lluosog'. Roedd sensitifrwydd ynghylch casglu gwybodaeth o'r fath, ac am yr effaith bosibl ar ymgysylltu â phrosiectau. Felly, ni chasglwyd gwybodaeth o'r fath ond mae'r dadansoddiad yn gyfyngedig o ganlyniad. Hefyd, nid ydym yn gwybod am ba gyfnod roedd menywod wedi cymryd rhan mewn grwpiau, na pha weithgareddau a gynhaliwyd yn y grwpiau hyn (gan nad yw'r wybodaeth hon wedi'i chysylltu â set ddata y sampl gwerthuso).
- Roedd menywod a oedd ag angen cyfieithiad o'r holiadur neu fformat gwahanol ohono yn llai tebygol o fod wedi'i lenwi, oherwydd cyfyngiadau ar adnoddau. Dim ond ar gyfer rhai ieithoedd yr oedd cyfieithiad wedi'i ddilysu ar gael, ac ar gyfer un o'r mesurau.
- Roedd rhai menywod wedi syrffedu ar werthuso a chasglu data ac roedd hyn wedi achosi tensiwn â rhai prosiectau.

3.5 Disgrifiadau gan fenywod o'u profiadau mewn prosiectau

Roedd y data ansoddol o gyfweiliadau'n cadarnhau'r prif themâu a nodwyd uchod. Soniodd menywod am wneud ffrindiau a chysylltiadau cymdeithasol yn ogystal â gwelliannau yn eu hunan-barch. Roeddent hefyd wedi dweud eu bod yn teimlo'n fwy hyderus a'u bod yn dysgu sgiliau newydd.

3.5.1 Gwneud ffrindiau

Yn gyffredinol, roedd menywod wedi cael profiadau cadarnhaol ac wedi mwynhau'r cysylltiad cymdeithasol. Soniodd menywod wrthym am wneud ffrindiau a theimlo'n fwy cyfforddus, a bod ganddynt bobl i siarad â nhw pan oedd angen. Roedd nifer wedi dweud bod y grwpiau'n gefnogol ac yn peidio â beirniadu: nodwedd sylfaenol mewn cefnogaeth gan gymheiriaid ym mhob cyd-destun yw na cheir beirniadu a bod pobl yn cefnogi ei gilydd.

'Rydw i wedi gwneud nifer da o ffrindiau a hefyd, o ran creu rhwydwaith yn y grŵp, mae'n creu cymuned lle mae pawb yn elwa o gefnogaeth ei gilydd ac rydw i'n credu ei fod yn gyfeillgar iawn, mae pawb yn agored iawn.' (Cyfweiliad, aelod o grŵp a gwirfoddolwr, ffocws y grŵp: digartrefedd, sefydliad arall¹¹)

'Rydyn ni i gyd fel teulu mawr ac **rydyn ni'n cefnogi ein gilydd** ac os oes unrhyw fater mae rhywun am ei drafod, yna rydyn ni'n gallu siarad amdano ac **rydyn ni'n ymwybodol iawn o deimladau ein gilydd** ac o'r system gefnogi sydd gan bob un ohonom.' (Cyfweiliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD¹², sefydliad menywod)

Weithiau roedd profiadau menywod a oedd yn arweinwyr cymheiriaid yn wahanol i'r profiadau a gafodd menywod sy'n cefnogi cymheiriaid fel aelod o grŵp. Yn aml, roeddent yn dweud wrthym mai canlyniad pwysig iddynt oedd y gallu i roi rhywbeth yn ôl, rhannu a chefnogi eraill a gafodd brofiadau bywyd tebyg.

'Mae wedi bod yn gymaint o help i mi ddysgu'r sgil bywyd hwn a gallu cynllunio ar gyfer y dyfodol o'r diwedd. **Yr unig beth rydw i ei eisiau yw gallu helpu un person arall i ddod drwyddo.** Rydw i'n derbyn nad yw rhai pobl yn gallu gwneud hynny a bod pawb yn symud ar gyflymder gwahanol, fydd rhai byth yn barod. Doeddwn i ddim yn barod pan ddigwyddodd, ond rydw i'n barod nawr....' (Cyfweiliad, cyn-aelod o grŵp, cyd-hwylusydd erbyn hyn, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

3.5.2 Hunan-barch a hunanhyder

Yng ngolwg nifer o fenywod, roedd gwella hunan-barch yn ganlyniad craidd i gefnogaeth gan gymheiriaid. Roedd y prosiect yn rhoi cyfle iddynt deimlo'n fwy rhydd o fewn

¹¹ Mae'r term 'sefydliad arall' ar ôl dyfyniad yn cyfeirio at unrhyw sefydliad a ariannwyd nad oedd yn sefydliad menywod, yn ôl y diffiniad yn y rhestr termau.

¹² Trais a cham-drin domestig.

amgylchedd diogel a llawn cydymdeimlad, yn enwedig menywod a oedd wedi profi trais domestig.

'Ydy, mae wedi fy helpu yn y ffordd roeddwn i'n gobeithio, yn sicr neu mae wedi bod yn well na'r disgwyl ac mae wedi fy helpu i feithrin hunanhyder a hunan-barch a'r gallu i fod yn fwy cymdeithasgar oherwydd dydw i ddim ... dydw i ddim yn gymdeithasgar o ran natur.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

'Mae'n helpu i wella'ch cyflwr meddwl, fel y dywedais i, y diffyg hunanhyder ar ôl i chi brofi cam-drin domestig ac fel y dywedais i, roeddwn i mor swil a thawedog, ac mae'ch hyder yn gwella.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: TCD)

'Ydy, ar ôl iddo'ch helpu i gael y teimlad hunnw o hunan-barch a hyder, rydych chi'n teimlo y gallwch chi fod yn chi'ch hun a does dim angen i chi fod yn neb arall ac rydych chi'n dechrau gwneud y pethau hyn eich hun.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: camfanteisio rhywiol, sefydliad menywod)

Wrth i'w hunan-barch wella, felly hefyd roedd eu hyder, a dywedodd menywod wrthym fod yr hyder cynyddol hwn wedi bod yn llesol iddynt yn eu bywydau y tu allan i gyd-destun cefnogaeth gan gymheiriaid. Roedd yn golygu eu bod yn teimlo'n fwy hyderus wrth gymryd rhan yn y grŵp ei hun, ac wrth astudio, ymgeisio am swyddi a gwneud ffrindiau newydd. Y grwpiau oedd y man cychwyn i rai menywod feithrin eu hyder 'fel person' unwaith eto.

'Roeddwn i'n meddwl ei bod yn rhyfeddol. Mae wedi rhoi peth umbredd o wybodaeth i mi ac mae wedi meithrin fy hyder llawer mwy fel person.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: camddefnyddio sylweddau, sefydliad menywod)

'Po fwyaf y gallwch ei rannu â phobl eraill a'u bod nhw'n gwranddo ac yn deall, mwyaf fydd yr hyder sydd gennych chi, drwy siarad am bethau â phobl sy'n deall. Ydy, mae'n meithrin eich hyder a'ch hunanymwybyddiaeth ac mae'n rhyfeddol.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad arall)

3.5.3 Datblygu sgiliau

Roedd menywod wedi datblygu sgiliau mewn nifer o ffyrdd drwy gymryd rhan yn y prosiect. Roedd rhai grwpiau'n darparu hyfforddiant ar sgiliau hwyluso cymheiriaid a mentora cymheiriaid. Ar gyfer y rhain, roedd dull strwythuredig o weithredu, ac roedd menywod wedi mynd yn bellach wrth ymadfer, ac wedi'u dewis i gymryd rhan gan hwyluswyr a oedd yn gweld eu bod yn fwy hunanymwybodol. Roedd yn ddi-ddorol nodi'r gwahaniaeth rhwng y grwpiau hyn a'r grwpiau cefnogi cymheiriaid a welsom a oedd yn canolbwyntio ar sgiliau cymdeithasol. Roedd rhai menywod wedi datblygu sgiliau drwy weithgareddau strwythuredig eraill fel coginio, celfyddyd, a garddio.

'Sgiliau? Rydw i wedi dysgu sut i dynnu lluniau dyfrlliw achos doeddwn i ddim yn gwybod sut i wneud hynny o'r blaen...ac rydw i wedi dysgu gwnïo a gwneud pwythau blanced, sy'n newydd i mi.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Roedd grwpiau eraill yn rhoi mwy o sylw i ddatblygu sgiliau cymdeithasol ac emosiynol, yn enwedig mewn perthynas â sgiliau cyfathrebu, rheoli emosiynau a threchgu heriau penodol.

Roedd menywod hefyd yn rhannu mecanweithiau a sgiliau ymdopi mewn cysylltiad â chanfod strategaethau ymaddasol:

'Fel sut i ddechrau sôn am bwnc, sut i rannu safbwynt. Cyn hynny, doeddwn i ddim yn gwybod sut i ddechrau sgwrs. Hyd yn oed os na fyddaf ... cyn hynny, allwn i ddim gofyn i rywun am ei enw. Nawr byddwn yn gallu gofyn i bobl a byddaf yn ceisio eu cysuro ar rai adegau. **Rydw i'n teimlo'n wahanol iawn i beth oeddwn o'r blaen'**. (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: cefnogaeth gyffredinol gan gymheiriaid, sefydliad menywod)

'Rydw i wedi dysgu sut i gael blwch hunanofal. Am flynyddoedd, rydw i wedi cadw band lastig am fy mraich drwy'r amser am fy mod i'n arfer fy niweidio fy hun yn aml. Dydw i ddim yn gwneud hynny nawr, mae'n debyg i rwyd achub Mae'n hollbwysig. Y peth pwysig yw cael rheolaeth dros beth rydych chi am ei wneud, beth mae'n ei olygu i chi.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Gwelsom fenywod yn defnyddio'r sgiliau hyn, ac nid yn y prosiectau eu hunain yn unig. Roeddent hefyd wedi dweud wrthym eu bod wedi dechrau gwneud defnydd o'u gwybodaeth a'u galluoedd yn eu bywydau y tu allan i'r grŵp cefnogi cymheiriaid. Mae hyn yn awgrymu bod y rhaglen wedi cael effaith gadarnhaol ar les menywod yn fwy cyffredinol.

'Mae wedi fy helpu yn fy ngyrfa, wrth gwrs, i wneud beth rydw i am ei wneud. Mae wedi rhoi sgiliau ychwanegol i mi ar gyfer hynny. Rydw i wedi gwneud defnydd o lawer o'r pethau y mae [aelod o'r staff] wedi ein hyfforddi i'w wneud. (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: cyfiawnder troseddol, sefydliad arall)

Mae'r tri maes hyn – gwneud ffrindiau, hunan-barch/hunanhyder, datblygu sgiliau – wedi'u disgrifio ymhellach yn yr astudiaeth achos isod a ysgrifennwyd gan un o'r ymchwilwyr cymheiriaid sy'n aelod o'r tîm gwerthuso. Yn yr achos hwn, roedd y grŵp cefnogi cymheiriaid yn gwrs mentora cymheiriaid lle'r oedd carcharorion benywaidd yn hyfforddi i ddarparu cefnogaeth gan gymheiriaid i garcharorion eraill. Gwelsom sut roedd datblygu sgiliau yn y cyd-destun hwn yn helpu menywod i ddod yn fwy hunanhyderus a hunanddibynnol.



Lleoliad prosiect, carchar: Gogledd-orllewin Lloegr

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid: Menywod mewn carchar - arsylwi ar fanteision cefnogaeth gan gymheiriaid

Roedden nhw'n fy nerbyn yn syth, yn fy ngwneud yn gartrefol iawn ac yn fy ngweld yn gymheiriad iddynt – rhywun sydd wedi mynd drwy gyfnod anodd a chael anawsterau personol ond wedi dod drwyddi. Mae gen i blant hefyd ac roedd hynny'n golygu bod gennym brofiad cyffredin a chysylltiad personol. Roedd yn ymddangos bod y menywod hyn yn agos i'w gilydd ond daeth yn amlwg mai dim ond lled adnabod ei gilydd roedd rhai ohonynt cyn y prosiect. Efallai fod angen ffurfio cysylltiadau agos mewn carchar, fel mae rhywun yn gallu, am fod perthnasoedd personol, cariadus arferol y menywod wedi cael eu hatal. Roedd y menywod yn hollol barod i ddangos eu gwendidau a chollwyd dagrau ym mhob sesiwn y bŵm ynddi – yn cynnwys fy nagrau fy hun. Roedd hyn yn dangos bod y menywod yn teimlo'n ddiogel ac yn rhydd i fod yn nhw eu hunain a dangos eu hemosiynau. Roedden nhw'n barod i ymddiried eu teimladau mwyaf personol i aelodau eraill y grŵp. Er bod y menywod hyn yn cael eu hyfforddi i helpu eraill, roedden nhw i gyd yn cytuno eu bod wedi elwa o'r wybodaeth, y technegau, y strategaethau a'r trafodaethau a gafwyd yn y grŵp.

I wanted to join the Mothers Together project as a peer mentor to be able to offer support to women who have been separated from their children. I am lucky enough to have my baby with me so thought I would be able to support those who don't. What I did not realise or expect from the course is how much it would and has helped me. I keep a lot inside and let my feelings build up. This group has helped me find the confidence to be able to speak about my problems and in speaking to the group

Roedd y menywod wedi ennill llawer o hyder a hunan-barch ac yn teimlo eu bod yn gallu rhedeg grŵp eu hunain, i gefnogi eraill neu ddechrau mewn addysg bellach. Roedd dwy o'r menywod yn benderfynol o ddilyn cyrsiau cwnsela ac wedi dechrau ar y broses tra oeddent yn y carchar. Teimlaf fod hyn yn ganlyniad nid yn unig i'r wybodaeth, technegau a strategaethau roeddent wedi'u dysgu ond hefyd i'r gefnogaeth ac anogaeth gan y menywod eraill a oedd yn fodlon dweud 'gallwch chi wneud hyn' ac nid bychanu eu dyheadau. Er na ellir dweud mai cyflwyno cefnogaeth gan gymheiriaid sy'n gyfrifol am hynny, mae'n glir ei bod wedi cyfrannu'n helaeth at y cynnydd mewn hyder a hunan-barch.

3.5 Crynodeb

Rhaid ystyried ein canfyddiadau, yn enwedig y rhai ar ddata meintiol, yng nghyd-destun y cyfyngiadau ar ein hastudiaeth. Ar sail y data sydd ar gael, cawsom fod:

- Menywod a gymerodd ran mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid wedi'u rhedeg gan sefydliadau menywod wedi ymwneud yn fwy â'r gwerthusiad o effaith, fel y gwnaeth menywod ag anawsterau iechyd meddwl presennol a rhai a oedd wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl yn y gorffennol.
- Yn gyffredinol, nid oedd y menywod a gafodd gefnogaeth gan gymheiriaid wedi gweld newid yn eu lles yn ystod y prosiect, ond gwelsom welliannau o ran eu rhwydweithiau cymdeithasol, gwell cysylltiadau â ffrindiau a chymdogion, teimlo'n llai unig ac ynysig, a bod yn fwy galluog i siarad am iechyd meddwl. Y canfyddiad mwyaf arwyddocaol oedd y gwelliant mewn rhwydweithiau cymdeithasol â ffrindiau a chymdogion/rhai o'u cydnabod, fel y gellid disgwyl o ganlyniad i brosiect cefnogi cymheiriaid.
- Wrth gymharu cefnogaeth i fenywod yn unig gan gymheiriaid yn rhaglen Women Side by Side a chefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned a ddarparwyd yn y rhaglen Side by Side flaenorol, roedd y gefnogaeth i fenywod yn unig yn dangos mwy o welliannau mewn rhwydweithiau cymdeithasol.

- Roedd menywod a gyfwelwyd wedi disgrifio buddion o ran cysylltiad cymdeithasol, hunan-barch, hyder, a sgiliau. Drwy gefnogaeth i fenywod yn unig gan gymheiriaid, gall menywod wella eu hyder i gyfathrebu â chymheiriaid, a hwythau heb allu gwneud hynny o'r blaen o bosibl.

Pennod Pedwar: Gwerthoedd Cefnogaeth i Fenywod gan Gymheiriaid

Roedd ein gwerthusiad yn ymdrin â phedwar cwestiwn cyffredinol. Un o'r rhain oedd edrych ar:

- Y berthynas rhwng y gwerthoedd cefnogaeth gan gymheiriaid a ddatblygwyd yn ystod y gwerthusiad o'r rhaglen Side by Side wreiddiol a chefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, yn cynnwys newidiadau sydd eu hangen er mwyn gweithio ar sail rhywedd a thrawma.

Mae'r bennod hon yn adolygu'r graddau y gellir cymhwyso'r chwe gwerth 'Side by Side' a ddangoswyd yn Ffigur 4 (Pennod 2) at brosiectau cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, ar sail arsylwadau a chyfweliadau. Datblygwyd y gwerthoedd gwreiddiol ar sail ymchwil i gefnogaeth gan gymheiriaid ar iechyd meddwl yn y gymuned (Billsborough et al., 2017). Er mwyn datblygu'r gwerthoedd hyn ymhellach, mae Sefydliad McPin wedi'u cymhwyso yn ystod gwerthusiadau a gomisiynwyd at brosiectau iechyd meddwl mamau a grwpiau cefnogi cymheiriaid ar gyflogaeth. I roi hyn yn ei gyd-destun, roedd pecyn cymorth wedi'i ddarparu i bob un o'r 67 o brosiectau Women Side by Side, a hwnnw wedi'i seilio ar y chwe gwerth cefnogi cymheiriaid yn rhaglen Side by Side. Felly roeddem yn disgwyl gweld y rhain ar waith mewn prosiectau Women Side by Side, a chawsom dystiolaeth o bob un o'r chwe gwerth i ryw raddau. Mae Tabl 7 yn rhoi trosolwg ar gyfer pob un o'r gwerthoedd drwy goladu tystiolaeth o bob rhan o'r rhaglen. Mae pob un wedi'i ddangos drwy ddefnyddio cod lliwiau sy'n seiliedig ar ein data. Gwelsom sefyllfaoedd ar draws y rhaglen lle nad oedd gwerthoedd wedi'u gwireddu, yn ogystal â sefyllfaoedd lle'r oedd tystiolaeth dda ohonynt. Nod rhaglen Women Side by Side oedd darparu mynediad at gefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid sydd o 'ansawdd da'. Wynebier her fawr wrth geisio cyflawni hyn drwy'r amser wrth ymarfer. Yn gyffredinol, gwelsom fod tri o'r gwerthoedd gwreiddiol o raglen Side by Side yn berthnasol iawn i fenywod sy'n wynebu anfanteision lluosog:

- rhannu profiadau cyffredin
- diogelwch
- dewis a rheolaeth.

Nodwyd gwerth newydd hefyd:

- ymddiriedaeth.

Rydym yn edrych yn fanylach ar bob un o'r pedwar gwerth hyn isod.



	Enghraifft dda – y gwerth wedi'i gyflawni	Enghraifft eithaf da	Enghraifft ganolig	Enghraifft eithaf gwael, prin wedi'i gyflawni	Enghraifft o beidio â chyflawni'r gwerth
Diogelwch Teimlo'n fwy diogel	Y man cyfarfod, ...mae'n lle cartrefol iawn, mae lle i barcio ar gael wrth ymyl, mae'r ystafell ei hun yn glyd iawn, mae'n ymddangos bod ymdeimlad o ddiogelwch o ran y ffordd roedden ni wedi trefnu'r man cyfarfod. (Cyfweliad, aelod o'r staff, sefydliad menywod)	Ond rydyn ni'n gwybod hefyd, wrth gurs, na fydd y pethau rydych chi'n eu dweud yn y grŵp yn mynd dim pellach, mae'n cael ei gadw'n ddiogel yn y grŵp (Cyfweliad, aelod o grŵp, anabledl dysgu)	Fe gafwyd problemau rhwng rhai o'r menywod yn y grwpiau ar adegau ac mae hynny hefyd yn fater i'r staff cyflogedig ddelio ag ef. Fel arfer byddan nhw'n mynd â'r fenyw o'r ystafell i gael sgwrs ond maen nhw'n cael eu tynnu o'r grŵp fel arfer fel na fydd y peth yn gwaethygu (Cyfweliad, aelod o'r grŵp, digartrefedd)	Rydyn ni'n treulio'r holl amser â'r drysau heb eu cloi o fewn yr adeilad anferth hwn ond fydda i ddim yn meddwl am hynny. (Hwylusydd gwirfoddol, amenedigol)	Roedd y ddynes newydd yn awdurdodol iawn. ... Rydw i'n credu bod hyn wedi rhwystro eraill rhag dweud cymaint ag y gallen nhw. Dywedodd [arweinydd y prosiect] wrthyf i ei bod hi wedi dweud wrthi hi am ddod â phroblemau at y staff, nid i'r grŵp. Doedd y fenyw hon ddim wedi dod yn ôl (Arsylwadau ymchwilydd, BAME)
Dewis a Rheolaeth Mae'r menywod yn teimlo bod ganddynt fwy o ddewis a rheolaeth mewn lleoliadau cefnogaeth gan gymheiriaid	Na, am ein bod yn gallu dweud ein bod yn cael wythnos anodd. Does dim rhaid i chi ddweud pam wedyn os nad ydych chi am wneud. Os ydych chi'n teimlo'ch bod yn gallu rhannu, iawn, ond does dim pwysau. Dyw hi ddim yn bwysig. ... Mae cymryd rhan yn y gweithgarwch crefft yn tynnu'ch sylw ddigon fel y byddwch chi'n	Yn hollol, a dyna yw ein harwyddair, mae'n dod o'r canol, o [enw sefydliad y prosiect], "dim penderfynu amdanaf i, heb fy nghynnwys i" ac rydw i'n credu bod hynny'n treiddio'r holl ffordd drwodd. Felly, nid beth rydyn ni'n credu sydd orau i'r fenyw sy'n bwysig, ond beth mae hi'n meddwl sydd orau	Mae'n brosiect galw heibio, ... rydyn ni wedi gwneud ymdrech fawr i wneud y lle'n addas i bawb. Felly mae rhyw fath o weithgarwch crefft drwy'r amser, neu ryw fath o weithgarwch celfyddyd efallai, ac yn fwy diweddar rydyn ni wedi cyflwyno sesiwn o raglen hunan-barch sy'n cael ei darparu gen i. Felly mae	Gan fod gen i anhwylder gorfodaeth obsesiynol, rydw i'n poeni'n aml am gael fy marnu felly, gan mwyaf, bydda i'n dewis pa bryd rydw i'n teimlo'n gyfforddus yn sôn amdano. Wnes i ddim datgelu bod y broblem honno gen i ar y dechrau ond roeddwn i wedi sôn amdani ambell waith wedyn...pan oeddwn	Roedd y sesiwn wedi'i lled-strwythuro gan fod [yr hwylusydd] yn gofyn rhai cwestiynau cyffredinol ... roedden ni hefyd wedi mynd o gwmpas y grŵp fesul un yn ateb cwestiynau mwy penodol. Wedyn dywedodd un fenyw wrthyf i nad oedd hi'n hapus am y ffordd roedd y grŵp yn cael ei redeg ac nad oedd hi'n deg gofyn i bob

	dechrau sgursio. Mae'n gwneud i chi feddwl yn glir. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, TCD)	iddi'i hun. (Cyfweiliad, staff, TCD)	hynny'n cymryd 40 munud o'r sesiwn. Mae'r menywod wedi gofyn am hynny eu hunain. (Cyfweiliad, staff, TCD)	i'n dod yn fwy cartrefol. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, iechyd meddwl)	menyw ateb y cwestiwn ar ei phen ei hun wrth fynd o gwmpas y grŵp. (Arsylwadau ymchwilydd, BAME)
Profiad yn Gyffredin Mwy o ymdeimlad eich bod yn rhannu rhywbeth yn gyffredin ag eraill yn y grŵp	Yn sicr, mae'n brofiad rydyn ni i gyd wedi mynd drwyddo gan ein bod ni i gyd yn deall. Gallwch chi wrando arnyn nhw a dweud, 'Galla i uniaethu â hynny ac, ydy, mae'n brofiad rydw i wedi'i gael, profiadau cyffredin'. Rydyn ni i gyd yn barod i wrando ar ein gilydd hefyd ac rydych chi'n gwybod y byddan nhw'n deall beth rydych chi'n sôn amdano. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, TCD)	Rydyn ni wedi meithrin cyfeillgarwch mawr. Roedd hi fel petai ein hiechyd meddwl wedi dod â ni ynghyd yn y grŵp (Cyfweiliad, aelod o grŵp, celfyddydau ac iechyd meddwl)	Am fy mod i'n gallu dweud beth roeddwn i'n ei feddwl, neu wedi'i feddwl, heb deimlo fy mod yn cael fy marnu neu deimlo y byddai rhywun yn mynd oddi yno ac yn sôn am beth roeddwn i wedi'i ddweud. Roedd hi fel petai pawb wedi dod yno am yr un rheswm ac roedd yn gyfforddus iawn (Cyfweiliad, aelod o grŵp, cyfiawnder troseddol)	Rydw i'n teimlo y gallaf siarad â nhw am beth rydw i wedi'i gael ohono a sut mae wedi fy helpu. Efallai nad yw'r pynciau'n berthnasol iddyn nhw am nad ydyn nhw wedi profi'r un pethau â mi. Does dim ots os mai gorbryder sydd arnoch chi, neu iselder, mae pob math o ffyrdd i chi sôn amdano a helpu. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, TCD)	Dydw i ddim am sôn wrth bobl am fy mywyd personol...Rydw i wedi mynd drwy lawer o brofiadau, mae llawer o bethau'n digwydd yn fy mywyd. Fyddan nhw ddim yn deall...Am eu bod nhw'n byw mewn teuluoedd ac roeddwn i wedi byw heb deulu ar hyd fy oes, ar fy mhen fy hun. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, BAME)
Rhyngweithio dwyffordd Mwy o allu i ryngweithio ag eraill yn y grŵp	Roedd llawer o bobl wedi fy helpu i fagu hyder, felly pan fydda i'n sefyll o flaen grŵp, wel, mwy nag un person, bydda i'n profi gorbryder hefyd. Felly bydda i'n dechrau chwysu ac yn dechrau siarad ag atal. Felly	A dweud y gwir, doeddwn i ddim yn disgwyl gwneud ffrindiau a dod yn agos at bobl fel hyn. Roeddwn i'n meddwl y byddai'n fwy ffurfiol ond, yn lle hynny, roedden ni'n dod i nabod ein gilydd ac	Pan fyddwn ni yn y grŵp, nid rhoi yw'r peth pwysicaf, ond cymryd y cyngor hefyd a gwybod pryd i wrando a pheidio â thorri ar draws pobl gan fod hynny'n beth pwysig. Er mwyn bod mewn grŵp, rhaid i chi	le, y gair mawr, gwrthdaro. ...Dydw ni ddim am i neb deimlo'n anghyfforddus neu feddwl bod rhywun yn dweud y drefn wrthyn nhw ond weithiau, heb fod bai ar neb, dyna'u profiad o fywyd tan hynny, mae pethau y	Wedi iddyn nhw sôn am ... byddan nhw'n rhoi gwybodaeth am bwnc sensitif iawn ac mae'n ymwneud â menywod Affricanaidd. Roedden nhw'n ofnus iawn, a doeddwn i ddim am eistedd yno. Dyw e ddim yn beth

	roedd y menywod ar y curs mentora cymheiriaid yn gadael i mi wneud hynny ac yn fy nghefnogi ... Mae'r gefnogaeth yn ardderchog. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, camddefnyddio sylweddau)	wedyn yn cymryd rhan mewn gweithgareddau awyr agored a oedd yn helpu i feithrin y perthnasoedd hynny a'm gwneud yn fwy cyfforddus hyd yn oed gyda'r bobl sy'n rhedeg y grŵp. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, camfanteisio rhywiol)	barchu eraill o'ch cumpas. Felly, fel grŵp, rydw i'n credu ein bod ni i gyd yn gwneud hynny.' (Cyfweiliad, aelod o grŵp, TCD)	mae pobl wedi dweud yn gallu ysgogi rhywun neu ysgogi'r grŵp, a dyw hynny ddim yn beth da. Wedyn bydd pobl yn digio a rhywun sydd heb ddeall ei bod wedi digio pobl. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, TCD)	drwg, doeddwn i ddim am ei glywed am ei fod yn codi ofn arna i am fy mod i mor galon-dyner, wedyn byddwn yn dechrau crio. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, sefydliad menywod)
Cysylltiad Personol Mwy o ymdeimlad o gysylltiad ag eraill yn y grŵp	Roedd tri maen prawf ar y daflen ac roedd pob un yn gymwys i mi. Rydw i'n meddwl mai'r tri oedd problemau yn y cartref, problem iechyd meddwl ac a ydych chi wedi'ch ynysu'n gymdeithasol. Roedd arna i angen rhywfaint o ryngweithio cymdeithasol hefyd dim ond i'm helpu o ran fy iechyd meddwl. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, iechyd meddwl)	Y peth gorau i mi – efallai ei fod yn swnio'n wirion braidd – oedd mynd allan bob wythnos ac eistedd gyda chymheiriaid cytûn a siarad am bethau. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, anabledd corfforol)	Mae nifer mawr wedi dioddef yr un fath o gam-drin neu gam-drin tebyg oherwydd rhwystrau iaith a pherthyn i gyfnod a chenhedlaeth lle rydych chi'n cadw'n ddistaw am gam-drin. Maen nhw wedi dioddef profiadau cyffredin tebyg. (Arsylwadau ymchwilydd, BAME)	Pan ddaeth y myfyriwr arall roedd hi'n ei nabod i'r ystafell, roedden nhw'n sgwrsio, yn dal i fyny â'r newyddion ar draws y burdd ac yn sydyn dyna oedd 80% o'r sgwrs dros y 15-20 munud nesaf, ac roedd hyn yn ynysu rhai o'r menywod. Roedd iaith y corff yn eu hallgáu hyd yn oed. Roedd yn sgwrs ddwyffordd gan mwyaf. (Arsylwadau ymchwilydd, ceiswyr lloches)	Dyma grŵp o ferched sy'n nabod ei gilydd a grŵp wedyn lle mae rhai nad ydyn nhw'n eu nabod yn cael eu guthio allan. Roedden ni wedi dweud bob amser ers dechrau'r grŵp nad oedden ni am weld hynny'n digwydd. Yna, yr wythnos diwethaf, roedden ni yn y sefyllfa honno. (Hwylusydd gwirfoddol, Amenedigol)
Rhyddid i fod yn chi'ch hun Mwy o	Roedd y grŵp yn rhyfeddol, ... Rydw i wrth fy modd a gallwch chi fod yn chi'ch hun heb boeni am ddim byd a gallwch chi ddweud	Rydw i'n teimlo'n gyfforddus iawn wrth fod gyda'r bobl yna... doedd pobl ddim yn mynd i'm barnu yn y grŵp hunnw. Roeddwn	Does dim pwysau i mi fod yn neb ond fi fy hun. Rydw i'n cael fy nerbyn am beth ydw i. Does dim rhaid i mi wisgo masg, does dim	I: Oes rhywbeth sy'n eich rhwystro byth rhag siarad am eich emosiynau? R: Nid teimladau neu emosiynau ond pe	Fyddwn i ddim yn dweud y byddwn yn teimlo'n gyfforddus ynghylch rhannu fy mhrofiad personol fel y cyfryw am fy mod yn

ymdeimlad o ryddid i fod yn chi'ch hun yn y grŵp	pob dim sy ar eich meddwl neu grio os ydy hynny'n eich helpu, ac mae'n rhyfeddol. Mae'n gwneud i mi deimlo'n dda. (Cyfweliad, aelod o grŵp, TCD)	i'n teimlo'n ddigon diogel i fod yn fi fy hun. (Cyfweliad, aelod o grŵp, cyfiawnder troseddol)	rhaid i mi smalio bod yn rhywun arall, dim ond bod yn fi fy hun a chael fy nerbyn heb ffugio. (Cyfweliad, aelod o grŵp, anabledd corfforol)	bawn i'n sôn am rywbeth sy'n ymwneud â mi'n benodol, yn y grŵp, fyddwn i ddim am i (A), y ffrind benodol, gael gwylbod hynny, ... felly fyddwn i ddim yn sôn am hynny yn y grŵp. (Cyfweliad, aelod o grŵp, anabledd dysgu)	credu bod hynny'n rhywbeth preifat rhyngof i a'r cwnselydd yn y ganolfan. Fyddwn i ddim yn gyfforddus wrth wneud hynny. (Cyfweliad, aelod o grŵp, TCD)
--	--	--	---	--	--

Tabl 7: Tystiolaeth o werthoedd Side by Side ym mhrosiectau Women Side by Side

4.1 Profiad yn gyffredin

Yn y rhaglen Side by Side wreiddiol, roedd profiad yn gyffredin yn cael ei weld yng nghydestun profiadau o ofid cymdeithasol ac emosiynol. Darparwyd cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned ac roedd iechyd meddwl yn faes pwysig, os yn anuniongyrchol. Yn rhaglen Women Side by Side, roedd profiad yn gyffredin yn rhywbeth ehangach o lawer. Er bod y rhaglen wedi'i datblygu ar gyfer menywod sydd â phrofiad o anfanteision lluosog, roedd y menywod a gymerodd ran mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid wedi gwneud hynny'n rhannol oherwydd ymdeimlad o fod â rhywbeth yn gyffredin â gweithgarwch y grŵp neu o brofiadau eraill a oedd yn gyffredin. Roedd hyn yn cynnwys profiadau seiliedig ar rywedd cyffredin, ethnigrwydd, diddordeb mewn coginio neu arddio neu weithgareddau eraill, bod â phlant, neu fod wedi goroesi cam-drin.

4.1.1 Profiadau o rywedd a rennir

Dywedodd nifer o fenywod wrthym mai nodwedd bwysig o'u grŵp oedd ei fod ar gyfer menywod yn unig. Roedd y profiad cyffredin o fod yn fenyw yn ffactor dros ddewis y grwpiau hyn gan nifer mawr o fenywod. Dywedodd arweinwyr/staff prosiectau fod hyn yn rhoi ymdeimlad o gysylltedd a rhyddid i'r menywod na fyddent yn ei gael o bosibl mewn lleoliadau eraill. Roedd y menywod yn mwynhau rhannu storïau doniol, sgysiau a strategaethau ymdopi â menywod eraill a oedd yn debyg iddynt yn eu golwg nhw. Clywsom am gymell sgysiau, nad oeddent yn cael eu rhannu'n agored bob amser, am faterion fel y menopos. Dywedodd menywod wrthym fod 'rhywbeth unigryw' yn digwydd pan fydd menywod yn gallu rhannu lle a phrofiadau.

'Mae'n lle i fenywod yn unig ac rydw i'n credu bod hynny'n bwysig iawn i fenywod gael lle o'r fath lle gallan nhw **rannu'r cyffredinedd hwnnw**. (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

4.1.2 Cyffredinedd profiad

Roedd cyffredinedd yn mynd y tu hunt i rywedd, ac roedd yn cael ei ddisgrifio hefyd yn nhermau ethnigrwydd, awydd cyffredin i ddatblygu sgil penodol fel coginio, canu neu grefftwaith, bod yn rhiant, salwch corfforol a hyd yn oed leoliad daearyddol. Yng ngolwg nifer mawr o fenywod, roedd y gweithgarwch a'r cysylltiad cymdeithasol a gafwyd drwy gymryd rhan yn y gweithgarwch hwnnw, yn bwysicach na ffocws y grŵp (e.e. menywod sydd wedi profi trais, menywod sy'n profi seicosis ôl-enedigol). Roedd cyfathrebu hefyd yn nodwedd allweddol mewn rhai grwpiau â ffocws BAME ac, i rai o'r menywod a gymerodd ran, roedd bod ag iaith gyffredin a heriau o ran iaith yn helpu i feithrin dwyochredd ac ymdeimlad o fod mewn prosiectau.

'Mae nifer ohonyn nhw wedi dweud iddyn nhw gyrraedd y DU heb fawr ddim Saesneg, ac maen nhw wedi gwneud popeth yn eu gallu i ddysgu'r iaith ac integreiddio â'r gymuned. Mae gan bob un ohonyn nhw storïau tebyg a hanesion am broblemau cyfathrebu. Un o'r prif broblemau a glywais i yw methu â chyfathrebu'n effeithiol â meddygon neu feddygon teulu, er enghraifft. Maen nhw

i gyd wedi teimlo gwahanol raddau o wahanu a chamddealltwriaeth oherwydd eu diffyg Saesneg. **Gallwch weld fod hynny'n dod â nhw at ei gilydd, ac mae'n bosibl bod y profiad cyffredin hwnnw wedi gwella eu hempoethi.** Rydw i'n gweld hyn yn y **parch, amser a thosturi** rhwng y menywod ac eraill sydd â llai o Saesneg na nhw eu hunain. Maen nhw bob amser yn ystyriol iawn ac mae'n ymddangos eu bod yn ceisio eu helpu cymaint â phosibl i integreiddio a'u bod yn croesawu'r rheini sydd mewn trafferthion.' (Arsylwadau gan ymchwilydd cymheiriaid, ffocws y grŵp: ceiswyr lloches, sefydliad arall)

4.1.3 Dulliau o ymdrin ag iechyd meddwl

Roedd profiad cyffredin o nifer o wahanol anawsterau iechyd meddwl i'w weld yn achos rhai menywod a oedd yn cymryd rhan yn y prosiectau ac roedd rhai grwpiau wedi'u bwriadu i ymdrin â'r profiad cyffredin hwn ac yn cynnal gweithgareddau mewn perthynas ag ef. Fodd bynnag, nid oedd hyn yn wir am yr holl grwpiau, er bod y rhaglen wedi'i hanelu at fenywod sy'n profi anfanteision lluosog sydd wedi datblygu, neu sy'n wynebu'r risg o ddatblygu, problemau iechyd meddwl. Yn hytrach, roedd nifer o grwpiau'n ymdrin â hyn yn anuniongyrchol drwy ddefnyddio gweithgareddau a phrofiadau cyffredin eraill yn gyfrwng i drafod lles meddyliol.

'Mae wedi bod yn help mawr i mi o ran fy iechyd emosiynol a hefyd drwy deimlo'n dda o fod yno a threulio amser mewn amgylchedd cefnogol.' (Cyfweliad, aelod o grŵp a gwirfoddolwr, ffocws y grŵp: digartrefedd, sefydliad arall)

Lle'r oedd grwpiau'n ymdrin yn uniongyrchol ag iechyd meddwl, hynny oedd ffocws y grŵp mewn llawer achos, ac roedd menywod yn cymryd rhan am fod diddordeb penodol ganddynt mewn trafod neu weithio ar eu hiechyd meddwl. Roedd hyn yn rhoi ymdeimlad o brofiad cyffredin ymysg cymheiriaid. Roedd fformat y grwpiau hyn yn amrywio: er enghraifft, roeddent yn cynnwys 'rhaglenni' chwe wythnos strwythuredig neu lyfrau gwaith ar faterion iechyd meddwl penodol fel gorbryder yn ogystal â grwpiau hollol ddi-strwythur lle'r oedd cyfranogwyr yn galw heibio i gael sgwrs dros baned. Gwelsom ei bod yn haws gan rai drafod materion iechyd meddwl yn uniongyrchol wrth ymgymryd â gweithgarwch fel crefftiau neu arddio. Roedd gweithgareddau hefyd yn gyfrwng ar gyfer cyswllt a thrafodaeth i grwpiau sy'n ymdrin ag iechyd meddwl yn anuniongyrchol ac roeddent yn cael eu defnyddio i godi pynciau a chefnogi ei gilydd mewn perthynas â materion a oedd yn effeithio ar fenywod.

'Does dim angen trafod profiadau o drama yn uniongyrchol wrth gefnogi cymheiriaid. Ond mae treulio amser yng nghwmni eraill, yn gwneud pethau cadarnhaol a chynhyrchiol a chefnogi ei gilydd hyd yn oed drwy ddim ond sgwrsio neu **chwerthin** am rywbeth a ddigwyddodd dros y penwythnos, yn gallu gwella hwyliau pobl.' (Arsylwadau gan ymchwilydd cymheiriaid, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad arall)

Roedd nifer o fenywod yn anghyfforddus ynghylch trafod anawsterau iechyd meddwl yn uniongyrchol. Roedd ymchwilydd cymheiriaid wedi'u cyfarwyddo'n benodol i beidio â

defnyddio termau iechyd meddwl mewn rhai grwpiau wrth arsylwi arnynt am fod pryder y gallai hynny beri i fenywod ymddieithrio, yn enwedig mewn nifer o grwpiau BAME. Fodd bynnag, er nad oeddent yn ymdrin yn uniongyrchol ag iechyd meddwl, roedd y grwpiau'n cymhell menywod i drafod lles meddwl drwy ddulliau mwy afreolaidd ac anffurfiol. Roedd hyn yn golygu bod menywod yn gallu dewis faint roeddent am ei rannu ac ym mha ffordd. Yn ogystal â hyn, roedd rhai menywod yn y grwpiau hyn wedi gofyn am gymorth mwy uniongyrchol ar gyfer iechyd meddwl. Yn aml, roedd hwyluswyr yn gallu darparu hyn drwy sgwrs un i un y tu allan i'r grŵp, drwy atgyfeirio i wasanaethau iechyd meddwl arbenigol eraill neu drwy godi'r mater yn anuniongyrchol i'w drafod gan y grŵp. Gan nad oedd nifer mawr o'r menywod yn cael cyfle i siarad am iechyd meddwl yn ystod eu bywyd pob dydd, gellir dweud bod hyn yn un o brif lwyddiannau'r rhaglen. Hynny yw, roedd y rhaglen yn caniatáu i fenywod siarad yn agored ag eraill a gofyn am gymorth i ddelio ag unrhyw anawsterau iechyd meddwl roeddent yn eu profi ar adeg ac mewn ffordd o'u dewis, pa un a oeddent wedi nodi bod y broblem yn broblem iechyd meddwl neu beidio.

'Er bod ambell fater wedi'i godi, nid oedd y nifer yn agos i'r hyn roedden ni wedi'i ddisgwyl ac mae hynny'n beth da. Y peth pwysig oedd eu bod yno, ac **yn rhannu beth roedden nhw am ei rannu**. Doedd dim rhaid iddo fod yn gysylltiedig â salwch meddwl fel y cyfryw. Y cwbl oedd yn digwydd oedd bod y **menywod yn dweud wrthon ni sut roedden nhw'n teimlo ac wrth wneud hynny rydych chi'n cael cefnogaeth**. Mae yna elfen **gathartig** yn hynny, on'd oes?' (Cyfweliad, hwylusydd cymheiriaid, ffocws y grŵp: ceiswyr lloches, sefydliad arall)

4.2 Diogelwch

Roeddem wedi arsylwi ar ddau faes cyffredinol: diogelwch corfforol a diogelwch seicolegol. Roedd cyfweliadau'n dangos bod darparu amgylcheddau ffisegol ac emosiynol diogel yn gallu cael effaith sylweddol ar unigolion, y ffordd yr oedd grwpiau'n datblygu a phrofiad menywod o roi a derbyn cefnogaeth gan gymheiriaid.

4.2.1 Diogelwch seicolegol

Y budd pennaf a welsom o ran diogelwch seicolegol oedd cyfyngiant emosiynol: cael amgylchedd diogel lle byddai menywod yn dechrau teimlo'n ddiogel wrth drafod ag eraill a chael eu grymuso.

'...ond roedd un peth a ddywedodd hi wedi gwneud argraff sef **ei bod yn iawn teimlo'n ddig ond mai'r ffordd rydych chi'n delio â'ch dicter sy'n bwysig**. Fel rhywun sydd wedi bod yn teimlo'n ffyrnig iawn ers amser maith, **doedd neb erioed wedi dweud wrthyf i ei bod yn iawn bod yn ddig**. Roedd yn cael ei weld a'i anghymeradwyo fel emosiwn na ddylech byth ei deimlo neu ddylech chi ddim bod yn ddig. Mae'n debyg bod gen i nifer o resymau da dros fod yn ddig ar y pryd, felly **roedd hyn yn help mawr i mi**, yn y sesiwn gyntaf.' (Cyfweliad, aelod o grŵp a gwirfoddolwr, ffocws y grŵp: digartrefedd, sefydliad arall)

Roedd hyn yn dibynnu i raddau helaeth ar y ffaith nad oedd yr unigolyn yn cael ei feirniadu, ac roedd hyn yn brofiad newydd i rai. Roedd hefyd yn gyfle i ymrymuso drwy rannu profiadau; yn enwedig i fenywod a oedd heb gael cyfle o'r fath o'r blaen i gael eu deall gan bobl sy'n gweld eu sefyllfa. Fel y dywedodd un mentor cymheiriaid wrthym, 'Mae hi wedi cael y profiad hwnnw. Mae hi wedi gwneud hynny. Mae hi wedi cael y crys T.' (Cyfweliad, aelod o grŵp a mentor cymheiriaid, TCD)

'Rydw i'n meddwl bod ymdeimlad o berthyn, eu bod yn **gweld yn glir** mai hwn yw'r lle **na fyddwch yn cael eich barnu**, ein bod ni'n gefnogol ac yn ofalgar ac yn empathetig lle nad oes **neb yn dweud wrthy ch chi beth i'w wneud neu sut i ymddwyn**' (Cyfweliad, hwylusydd grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Gwelsom hefyd fod gofal mawr yn cael ei arfer wrth gynllunio grwpiau a gwrando ar anghenion menywod yn y grwpiau. Roedd hyn yn gweithio'n dda pan oedd aelodau a hwyluswyr grwpiau'n cydweithio i benderfynu strwythur a fformat y sesiynau, ac i bennu terfynau. Roedd diogelwch seicolegol yn ystyriaeth sylfaenol i bob grŵp a arsylwyd.

'Roeddwn i'n teimlo'n dawel fy meddwl ar [enw'r curs] ac **mae'n rhoi llais i ni hefyd**, lle gallwn ni ddweud ein dweud a lle mae rhywun yn gwrando ar ein barn. Felly, os nad yw rhywbeth yn gweithio, gallwn ni ddweud, "Fydd hynny ddim yn gweithio i mi." Ychydig flynyddoedd yn ôl, fyddech chi ddim yn meddwl fel 'na. Gyda'r cyrsiau hyn hefyd, byddwch chi'n eistedd ac yn meddwl, "Ie. Mae hynny'n taro'r hoelen ar ei phen.'" (Cyfweliad, aelod o grŵp a mentor cymheiriaid, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

4.2.2 Lleoedd i fenywod yn unig

Roedd lleoedd i fenywod yn unig yn nodwedd allweddol yn y rhaglen ac roedd yn cynnig noddfa oddi wrth brofiadau'r presennol a'r gorffennol. Roedd hyn yn berthnasol iawn i fenywod a oedd wedi profi trais neu gam-drin gan ddynion. Roedd cefnogaeth gan gymheiriaid yn rhoi'r diogelwch emosiynol roedd ar y menywod ei angen i gysylltu a theimlo 'gofal a chynhesrwydd gwirioneddol' gan fenywod eraill.

'Rydw i'n credu ei bod yn wir am nifer mawr o'r menywod sy'n dod i'r grŵp nad ydyn nhw erioed wedi teimlo'n ddiogel neu eu bod yn **cofio bod neu deimlo'n anniogel iawn**. Felly rydw i'n credu mai'r hyn rydyn ni ei ddweud pan fyddan nhw'n dod aton ni yw **nad oes amodau**, dydyn ni ddim yn gofyn am ddim byd ganddyn nhw, rydyn ni'n dweud ein bod ni'n eich derbyn, dewch aton ni a byddwch yn chi'ch hun. Rydw i'n credu bod **gwir ofal a chynhesrwydd** ac empathi yma, nid yn unig gennyn ni'r hwyluswyr ond hefyd gan fenywod eraill yn y grŵp. Rydw i'n meddwl bod **yr adeilad ei hun** a'r lle rydyn ni ynddo yn ychwanegu hefyd, yn ôl pob tebyg, at y teimlad o ddiogelwch a hefyd am ei fod yn **lle i fenywod yn unig**'. (Cyfweliad, hwylusydd grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Roedd rhai pobl yn ffafrio'r ddynmeg a oedd ynglŷn â chael lle i fenywod yn unig ac nid oeddent am weld hynny'n newid. Roeddent yn teimlo y gallai'r ddynmeg newid os oedd dynion yn bresennol.

'Rydw i'n credu **y byddai'r ddynmeg yn newid** pe bydden ni'n cynnwys dynion. Wn i ddim... [saib] dydw i ddim yn siŵr. Rydw i'n teimlo'n fwy cyfforddus gyda menywod. Byddwch chi'n chwarae o gwmpas, yn dweud pethau ag ystyr dwbl ac yn dweud pethau budr. Byddwn ni'n sôn am bethau personol ac mae pob un ohonon ni'n gallu siarad yn agored.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: iechyd meddwl, sefydliad arall)

Roedd rhai menywod mewn grwpiau sy'n canolbwyntio ar gymunedau BAME wedi dweud wrthym mai'r ffaith bod y grwpiau'n rhai i fenywod yn unig a oedd yn caniatáu iddynt eu mynychu, gan fod ffactorau diwylliannol na fyddai'n caniatáu iddynt wneud hynny os oedd dynion yn bresennol. Dywedodd rhai o'r menywod hyn wrthym fod dod i le i fenywod yn unig yn eu galluogi i brofi ymdeimlad o ryddid nad oeddent yn ei brofi gartref oherwydd disgwyliadau a rolau seiliedig ar rywedd. Er hynny, roedd grŵp arall o fenywod o gefndiroedd ethnig tebyg nad oedd yn teimlo ei bod yn hanfodol bod mewn lle i fenywod yn unig ond, er hynny, roeddent yn dangos y budd o neilltuo amser iddyn nhw eu hunain.

'Rydw i'n credu bod y sefyllfa hon o fod mewn **grŵp cymheiriaid i fenywod yn unig yn llesol iawn** – efallai'n **hanfodol** hyd yn oed – i alluogi'r aelodau i deimlo y gallant fod yn nhw eu hunain. Mae nifer o'r menywod yn dod o gefndiroedd a theuluoedd sydd, yn hanesyddol, yn patriarchaidd iawn. Rydw i'n credu bod cael lle i fenywod yn unig nid yn unig yn cynnig **y diogelwch sydd ei angen i siarad yn agored** ond hefyd yn cynnig y cyfle i beidio â chael eu **cywilyddio neu eu gorfodi i fod yn ddistaw**.' (Arsylwadau ymchwilydd cymheiriaid, ffocws y grŵp: ceiswyr lloches, sefydliad arall)

Roedd y farn am y pwysigrwydd o gael lle ar gyfer menywod yn unig yn amrywio i ryw raddau yn ôl ffocws y grŵp, a dewisiadau unigolion. Mae hyn yn amlgu natur berson-ganolog cefnogaeth gan gymheiriaid.

'Na, **does dim ots o gwbl pa un a yw'n gymysg neu beidio**. Roedd yn digwydd bod y grŵp hwn wedi'i sefydlu i fenywod yn unig. Dydw i ddim yn poeni o gwbl am y peth.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: anabledd, sefydliad arall)

Fodd bynnag, ymysg rhai o'r menywod roedd tryloywder ac ymrwymiad i sicrhau nad yw – ac na all – dynion ddod i mewn i'r lle i fenywod yn unig yn elfen hanfodol yn yr ymdeimlad o fod yn gorfforol a seicolegol ddiogel. Roedd hyn yn bwysicach ar gyfer grwpiau sy'n canolbwyntio ar gefnogi menywod sydd â phrofiadau o drais domestig neu rywiol. Felly, gellir dweud bod cysylltiad rhwng angen ac awydd menywod mewn perthynas â lle a'r hyn a oedd yn ffocws i'r grŵp ac, yn achos rhai menywod, roedd hyn yn golygu bod angen lle i fenywod yn unig.

4.2.3 Diogelwch corfforol

Roedd nifer o fenywod yn y rhaglen wedi profi diffyg diogelwch personol ar ryw adeg neu roeddent yn parhau i fyw mewn ofn. Felly, roedd y dewis o leoliad i gynnal grwpiau cefnogi cymheiriaid yn hanfodol o ran creu lle diogel i aelodau'r grŵp. Er bod rhai grwpiau'n fodlon ac yn gyfforddus yn cwrdd mewn man cyhoeddus fel caffi neu dafarn, i nifer roedd bod mewn lleoliad preifat, cyfrinachol yn caniatáu iddynt deimlo'n fwy cysylltiedig fel grŵp. Yn achos y cyfranogwr hwn, roedd profiadau cyffredin o gam-drin rhywiol wedi hwyluso cyd-ddealltwriaeth empathetig, ond dim ond drwy wybod bod y lleoliad yn ddiogel yr oedd hyn yn bosibl:

'Mae'n gwneud i mi deimlo'n ddiogel oherwydd mae profiadau gan bob un ohonon ni, nid yr un profiadau ond profiadau gwahanol, ond rydyn ni'n deall ein gilydd ac rydw i'n credu bod **yr adeilad ei hun**, rydw i'n teimlo'n eithaf diogel am **ei fod yn eithaf saff** a does dim aelodau o'r cyhoedd yn crwydro i mewn ac allan, na dim byd felly.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Mae mesurau sy'n sicrhau diogelwch i bobl ac eiddo, fel systemau intercom, yn rhoi tawelwch meddwl i'r aelodau, drwy wybod nad yw'r cyhoedd yn gallu dod i mewn i'r lleoliad. Roedd hyn, yn ei dro, yn cadarnhau diogelwch seicolegol y grŵp hefyd.

"Nid teimlo'n anniogel ydw i. Ond os bydd rhywun yn dod at y drws yn ddamweiniol, drwy gamgymeriad, byddwn ni i gyd yn mynd i banig ychydig bach. Ond nid ofni y bydd rhywun yn cael gafael arnon ni rydyn ni, achos rydw i'n credu y bydden ni fel grŵp o fenywod gyda'n gilydd yn gallu bod ychydig yn fwy hyderus nag y bydden ni ar ein pen ein hunain efallai. Wrth gwrs, mae'r brif swyddfa y drws nesaf i ni a dyna lle mae'r trefnwyr, felly mae'n iawn. Os byth y bydd arnon ni eu hangen, awn ni atyn nhw." (Cyfweliad, cyn-aelod o grŵp, cyd-hwylusydd bellach, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Roedd cynnal grwpiau o fewn adeilad y sefydliad yn cynnig y cyfuniad o ddiogelwch corfforol a seicolegol sydd ei angen i'w rhedeg yn effeithiol a didrafferth. Gwelsom fod rhai grwpiau wedi dewis cynnal eu sesiynau mewn manau cyhoeddus am wahanol resymau. Fodd bynnag, roedd hyn yn tanseilio cyfrinachedd.

'Wrth gwrs, am ei fod **yn agored i'r cyhoedd**, roedd ... y cyhoedd wedi cael parti, pen-blwydd rhywun a [...] Gwyddoch chi sut mae hi pan fydd pobl yn cael sgwrs ac mae sŵn y sgwrs yn cael ei fygu ac mae'r miwsig, **roedd yn iawn, ond roedd y cyfan braidd yn ormod, gormod o wahanol seiniau.**' (Cyfweliad ag aelod o grŵp, ffocus y grŵp: anabledl dysgu, sefydliad arall)

Mae'r enghraifft uchod yn ymwneud â grŵp sy'n cwrdd mewn tafarn. Gall lleoliad o'r fath fod o natur gaotig ac anrhagweladwy. Er hynny, roedd grwpiau eraill nad oeddent yn profi pryder na rhwystyr wrth gwrs mewn manau cyhoeddus ac nid oedd yn ymddangos bod hyn yn effeithio ar weithgarwch cyffredinol y grwpiau. Roedd cysylltiad amlwg rhwng hynny a math a ffocus y grŵp dan sylw. Er enghraifft, ni fyddai grwpiau sy'n canolbwyntio

ar drais domestig ac yn ymdrin yn uniongyrchol ag anawsterau iechyd meddwl yn dymuno gweithio mewn lleoliad cyhoeddus, tra byddai grŵp ffotograffiaeth i fenywod ifanc sy'n cynnig cefnogaeth anuniongyrchol yn teimlo'n fwy cyfforddus wrth gynnal gweithgarwch yn yr awyr agored. Roedd rhai grwpiau'n llogi ystafell mewn lleoliad cyhoeddus i'w defnyddio gan y grŵp yn unig, ac roedd hyn yn rhoi preifatrwydd a diogelwch. Mae hefyd yn bwysig nodi bod diogelwch yn ystyriaeth sy'n gymwys nid yn unig i fenywod sy'n cymryd rhan yn y grwpiau hyn ond hefyd i'r rheini sy'n hwyluso'r grwpiau i'r un graddau.

4.2.4 Beth yw lle da?

Y gair a ddefnyddid amlaf gan bobl wrth siarad â ni am leoedd ym mhrosiectau Women Side by Side oedd 'croesawus'. Dywedodd staff ac aelodau grwpiau fod hyn yn golygu lle cynnes sydd â digon o olau ac sydd heb fod yn gyfyng. Roedd y disgrifiad hwn yn ymwneud i fwy o raddau â natur yr adeiladwaith yn hytrach na'r effaith ar ddiogelwch seicolegol neu gorfforol y menywod. Yn ystod ein harsylwi, gwelsom fod cynnig lluniaeth fel te, coffi neu fisgedi yn hwyluso ymdeimlad y menywod o fod yn gyfforddus yn y prosiect ac yn y lleoliad lle'r oedd yn cael ei gynnal.

'Dywedodd menywod ifanc eu bod yn mwynhau bod mewn "lle diogel a chefnogol i fenywod", "mae'r grŵp menywod yn **groesawgar iawn, mae'n agored iawn ac nid yw pobl yn cael eu barnu yno**" (Stori prosiect, ffocws y grŵp: iechyd meddwl, sefydliad arall)

Roedd hygyrchedd hefyd yn nodwedd bwysig mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Roedd hyn yn cynnwys anghenion am fynediad ffisegol fel rampiau a lifftiau yn ogystal â mynediad mewn perthynas â thrafnidiaeth gyhoeddus, parcio a gofal plant. Mae'n bwysig cydnabod mai menywod sy'n dwyn y baich mwyaf yn aml o ran gofal plant a lle'r oedd prosiect yn darparu ar gyfer hyn, roedd menywod wedi dweud bod yr hygyrchedd yn well. Lle nad oedd gofal plant ar gael, roedd gan fenywod lai o allu i fynychu grwpiau'n rheolaidd, os o gwbl. Mae hyn yn awgrymu mai un nodwedd allweddol mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid yw ystyriaeth i anghenion menywod am hygyrchedd sy'n seiliedig ar rywedd.

'Felly lle mae menywod wedi dod aton ni a dweud "Roeddwn i am ddod i'r rhan hon o'r rhaglen ond **does dim gofal plant ar gael i mi**", **mae'n eithaf trist ein bod yn gorfod dweud nad yw hynny'n bosibl.**' (Cyfweiliad, aelod o grŵp/gwirfoddolwr, ffocws y grŵp: digartrefedd, sefydliad arall)

Gwelsom fod cyfyngiant emosiynol, rheoli gwrthdaro, lleoliad a chyfrinachedd y grwpiau'n bwysig i ddiogelwch seicolegol cyffredinol y menywod a oedd yn mynychu'r grwpiau. Drwy sicrhau'r rhain, roedd modd hwyluso ymdeimlad o fod yn ddiogel a chyfforddus a oedd yn galluogi'r menywod i fod yn fwy hamddenol, a gallu meithrin perthnasoedd ymddiriedus yn fwy diogel, a bod yn nhw eu hunain.

4.2.5 Hwyluso grwpiau

Ar gyfer y rhan fwyaf o'r grwpiau, roedd hwylusydd o'r sefydliad a oedd yn cynnal y grŵp, neu oruchwylydd os oedd y grŵp yn cael ei hwyluso gan aelod o'r grŵp. Gwelsom fod

sicrhau arweinyddiaeth ofalus yn y grŵp yn llesol o ran cynnig mwy o ddiogelwch drwy sicrhau bod strwythur wedi'i sefydlu ac aelodau newydd yn cael eu cynnwys:

'...y rhan fwyaf o'r sesiynau, y ffordd maen nhw'n dechrau, yn cynnwys y sesiynau lles emosiynol, rydyn ni i gyd yn dod i mewn, fel arfer **mae yna gyflwyniad** neu mae pobl yn eu cyflwyno eu hunain i'w gilydd, tua dechrau'r rhaglen fel arfer ond byddwn ni hefyd yn **cyflwyno unrhyw aelodau newydd** sy'n dod i mewn a hefyd yn torri'r ias mewn rhyw ffordd ar y dechrau ac wedyn byddwn yn cyflwyno'r hyn fyddwn ni'n siarad amdano. Felly bydd [Hwylusydd 2] a [Hwylusydd 1] yn gwneud hynny ac wedyn byddan nhw'n dangos ychydig o sleidiau PowerPoint a hefyd yn cynnal ychydig o weithgareddau ochr yn ochr â hynny.' (Cyfweiliad, aelod o grŵp a gwirfoddolwr, ffocus y grŵp: digartrefedd, sefydliad arall)

Roedd cyfarwyddo strwythuredig drwy ddyrannu rôl arwain yn elfen mewn diogelwch; heb strwythur, roedd rhai grwpiau'n ei chael yn anodd canolbwyntio. Yn ogystal â hyn, roedd penderfynu ar y cyd wrth ddewis sut byddai'r grŵp yn rhedeg yn caniatáu dull llai hierarchaidd o weithredu, gan liniaru sefyllfaoedd lle gallai wrthdaro ddigwydd. Drwy gydol ein harsylwi, prin oedd y dystiolaeth o wrthdaro a welsom ond, fel y dywedodd yr aelod grŵp hwn, mae'n bosibl bod penderfynu ar y cyd, a chael dewis a rheolaeth, yn elfennau allweddol o ran lleddfu anghydfodau posibl neu deimladau o beidio â chael eich parchu gan y grŵp.

'Er enghraifft, os oedden ni'n cael rhyw bwnc trafod ac nad oedd pawb yn fodlon efallai. Felly, maen nhw'n derbyn hynny. Weithiau fyddan nhw ddim yn hapus, ond **pawb â'i fam** yw hi. Byddwn ni'n trafod barn pawb... Os yw rhywun yn anhapus, mae i fod i siarad â'r person sy'n gyfrifol, fel y rheolwr neu bobl eraill, er mwyn datrys y broblem. Mae'n gyfrinachol. **Fyddan nhw ddim yn datgelu dim; maen nhw'n fedrus iawn wrth wneud hyn.**' (Cyfweiliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: cefnogaeth gyffredinol gan gymheiriaid, sefydliad menywod)

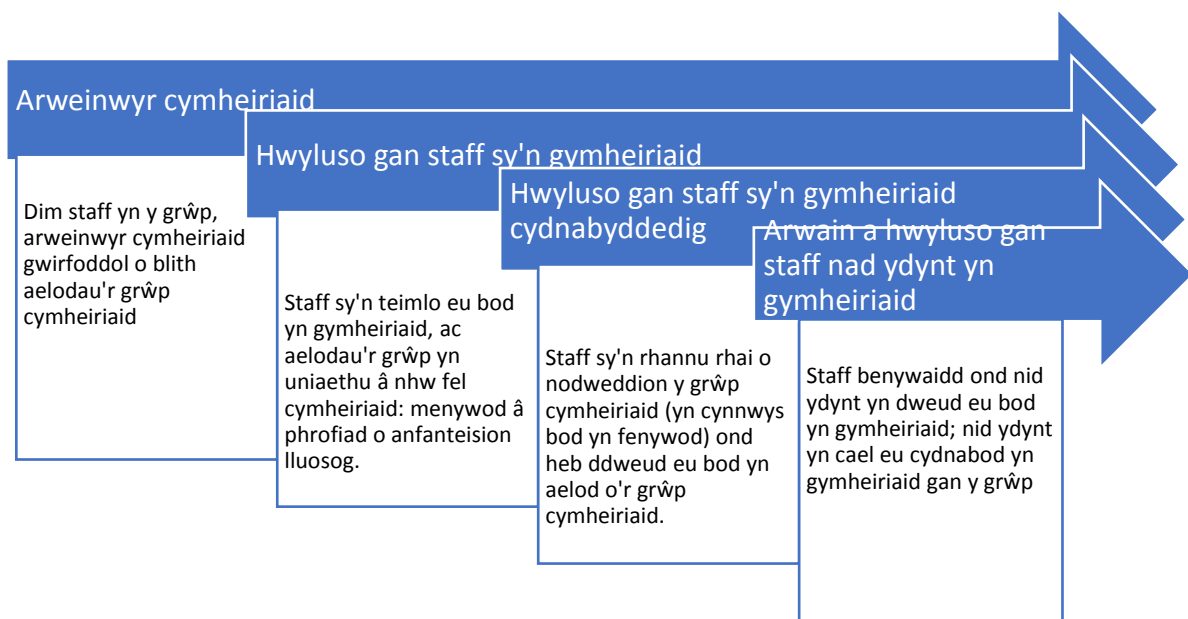
Felly, gwelsom fod angen rhywun mewn grwpiau sy'n cyflawni rôl arwain drwy bennu'r strwythur, ond sydd â'r gallu i addasu yn ôl anghenion y menywod ym mhob sesiwn. Agwedd arall ar hwyluso llwyddiannus oedd gosod rheolau sylfaenol clir. Drwy osod canllawiau y bydd pawb yn cadw atynt, roedd yn haws i'r aelodau a'r hwyluswyr/staff gadw golwg ar ddiogelwch corfforol ac emosiynol y menywod, ac roedd hyn yn helpu'r menywod i ymddiried yn ei gilydd a theimlo'n ddiogel yng nghwmni ei gilydd. Gwelsom wrth arsylwi nad oedd rheolau sylfaenol yn cael eu gorfodi bob amser gan fod rhai grwpiau wedi gweld bod hynny'n arwain at wrthdaro neu, mewn un achos, at ymadawiad un aelod o'r grŵp.

'Rydw i'n gwybod **na fydd dim byd a ddywedir o fewn y grŵp yn mynd yn bellach.** Dyna un o'r rheolau yn ein grŵp ni ac felly mae wedi bod ers y diwrnod cyntaf.' (Cyfweiliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: anabledd, sefydliad arall)

Mae diogelwch hefyd yn agwedd bwysig i'r rheini sy'n hwyluso cefnogaeth gan gymheiriaid, yn enwedig lle mae hwyluswyr wedi cael profiadau tebyg i'r rhai a gafodd aelodau'r grŵp. Roedd defnyddio profiad byw mewn rôl mentora yn galw am hunanymwybyddiaeth o drigeri personol, yn ogystal â theimlad bod y sefydliad yn gefnogol.

‘Am fod dau [...] oruchwyliwr yn rhedeg y cyrsiau, roedden nhw’n sicrhau **eu bod nhw’n cael gwybod am rai o’n trawmâu ein hunain**, i weld a oedden nhw’n berthnasol i rai o’r mentoriaid cymheiriaid sydd wedi profi trawmâu, fel y gallan nhw ei gadw o’r ffordd. Wyddoch chi, os nad ydych chi’n gyfforddus â rhywbeth o’r fath, yna **fydden nhw ddim yn aseinio’r person hwnnw atoch chi i gael cefnogaeth** os ydyn nhw’n gwybod y gallai fod yn **driger** i chi’ch hun. Oherwydd, wrth reswm, bydd hynny’n **risg i chi ac i’r defnyddiwr gwasanaethau** rydych chi’n gweithio gydag ef.’ (Cyfweliad, aelod o grŵp a mentor cymheiriaid, ffocus y grŵp: camddefnyddio sylweddau, sefydliad menywod)

Mae crynodeb o’r gwahanol fodolau hwyluso a gododd o raglen Women Side by Side yn Ffigur 11.



Ffigur 11: Dulliau hwyluso cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid yn rhaglen Women Side by Side

4.3 Dewis a rheolaeth

Yr ail werth rydym yn ei asesu yw ‘dewis a rheolaeth’. Gwelsom ba mor bwysig oedd bod dewisiadau gan y menywod yn y grwpiau, yn ogystal â rheolaeth. Cododd nifer o elfennau o’n harsylwadau, yn cynnwys cymariaethau â phrofiadau o ddarpariaeth gan wasanaethau statudol; penderfyniadau ynghylch beth i’w rannu mewn grwpiau; gosod terfynau ar gyfer cysylltu gan y grŵp y tu allan i sesiynau; yn ogystal â dewis pa bryd a pha mor aml i fynychu sesiynau di-dor.

4.3.1 Cymharu profiadau â’r ddarpariaeth gan wasanaethau statudol

Gwelsom mai’r nodweddion mwyaf amlwg a oedd yn gwneud grwpiau cefnogi menywod gan gymheiriaid yn wahanol i wasanaethau eraill oedd:

- hyblygrwydd
- adfer rheolaeth
- cynnig y dewis o gefnogaeth i fenywod yn unig
- cynnig mwy o ddewis o weithgareddau
- eu bod yn cynnig profiad gwahanol iawn i hwnnw mewn gwasanaethau iechyd meddwl statudol.

Tynnodd menywod sylw at y gwahaniaeth rhwng cefnogaeth statudol a chefnogaeth anstatudol o ran natur ffurfiol y dulliau a geir mewn gwasanaethau statudol a all ddieithrio ac ysgogi gorbryder. Roedd menywod yn gweld bod y profiad o ddull amgen a blaengar a chymorth anfeddygol drwy gefnogaeth gan gymheiriaid yn un buddiol.

‘Rydw i wedi ceisio gweithio ar y **dyfodol a’r pethau cadarnhaol** yn hytrach na hel meddyliau am y gorffennol oherwydd **dydw i ddim yn gallu newid y gorffennol ond dydw i ddim am adael i’r gorffennol hwnnw redeg fy mywyd yn y dyfodol**. Felly rydw i’n sicr yn meddwl bod agwedd meddwl gadarnhaol y grŵp a’r cwnsela ac wedyn y ffaith bod popeth wedi disgyn i’w le wedi **rhoi hwb mawr i mi**. Pan oeddwn i’n mynd drwy’r trafferthion mwyaf, roeddwn i o dan ofal seiciatrydd ar un adeg, roeddwn i o dan ofal y tîm iechyd meddwl cymunedol. **Doedd hi ddim yn sefyllfa braf. Roeddwn i’n teimlo eu bod nhw’n eich dal o dan y dŵr, o dan yr holl gyffuriau hynny i ymdopi** ond dydych chi ddim yn byw’n iawn. Dydw i ddim wedi cymryd gwrthiselyddion ers tua wyth mlynedd, ychydig ar ôl iddo fynd i’r carchar a phethau wedi dechrau dod i drefn ychydig. Rhois i’r gorau i gymryd y cyffuriau a **chychwyn yn raddol i gyrraedd lle rydw i heddiw.**’ (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Roedd cyfweliadau’n amlgu’r gwahaniaethau rhwng beth y gellir ei gynnig drwy gefnogaeth gan gymheiriaid o’i chymharu â gwasanaethau statudol. Roedd y rhain yn ymwneud â’r meini prawf ar gyfer cynnwys/cau allan, cyswllt allanol (y tu allan i oriau’r grŵp), darparu gofal plant, a bod ag ymagwedd fwy hyblyg ac optimistaidd. Roedd hyn yn amlwg iawn yng nghyswllt grwpiau amenedigol, sef caniatáu i blant fod yn rhan o’r grŵp, a’r ffaith bod natur anffurfiol y sesiynau cefnogi cymheiriaid yn cynnig mwy o gyfle i ryngweithio â mamau eraill:

‘Roeddwn i’n teimlo’n fwy cyfforddus wrth fynd i grŵp chwarae yn hytrach na siarad â rhywun o dîm gofal amenedigol, **yn llawer mwy cyfforddus**. Er enghraifft, pan fyddwch chi yno, rydych chi’n teimlo fel pe baech yn gorfod siarad. **Mewn grŵp chwarae, dydych chi ddim yn teimlo felly**. Weithiau fyddaf i ddim yn sylweddoli fy mod yn siarad hyd yn oed. Pan fyddwch chi mor gyfforddus mae’r siarad yn codi’n naturiol ond pan fyddwch chi’n eistedd mewn ystafell gyda dau o bobl a hwythau’n gofyn cwestiynau i chi, bydd arnoch chi ofn mynegi’ch hun.’ (Cyfweliad, aelod o grŵp a hwylusydd, ffocws y grŵp: amenedigol, sefydliad arall)

Felly roedd yn bwysig cael rhyddid i ddewis ble i gael cymorth, heb y gofid ychwanegol o fynd drwy brosesau atgyfeirio hir a chymhleth.

4.3.2 Beth i'w rannu a pha bryd

Un o fuddion cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid oedd ei bod yn cymell pobl i ddewis beth i'w rannu ag eraill. Yn aml, roedd bod yn bresennol yn yr ystafell yn ddigon, a dyma lle gwelsom ba mor effeithiol oedd grwpiau seiliedig ar weithgareddau.

'Os ydych chi'n teimlo y gallwch chi rannu, iawn, **ond does dim pwysau**. Dyw hi ddim yn bwysig. Gallwn i ddod yno a dweud, "Rydw i'n cael wythnos wael iawn. Dydw i ddim yn gallu delio â phethau cystal ond rydw i am fod yma." **Mae cymryd rhan yn y gweithgarwch crefft yn tynnu'ch sylw ddigon** fel y byddwch chi'n cyfrannu i'r sgwrs. Mae'n gwneud i chi **feddwl yn gliriach**.' (Cyfweliad, cyn-aelod o grŵp, hwylusydd bellach, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Er na welsom ryddid llwyr i gymryd rhan ar lefel yr unigolyn ym mhob grŵp a arsylwyd, roedd i'w weld yn y rhan fwyaf o grwpiau. Lle'r oedd hyn yn llai amlwg, er enghraifft, mewn grŵp lle gofynnwyd yr un cwestiwn i bob un o'r menywod, roedd elfen o ddewis o hyd drwy beidio ag ymateb. Mae'n ddigon posibl bod y grŵp penodol hwnnw, a oedd yn fwy na'r rhelyw, yn elwa o'r dull hwn gan ei fod yn galluogi aelodau llai llafar i gymryd mwy o ran.

Roedd hefyd yn glir mewn rhai o'r grwpiau mwyaf fod llai o bwysau ar fenywod i siarad, a'i bod yn well gan rai ohonynt wrando a chymryd i mewn beth a ddywedwyd. Roedd y dull hwn yn cymell menywod llai llafar i gymryd mwy o ran a dod o hyd i'w llais, tra oedd yn brofiad a oedd yn codi ofn ar eraill. Mewn perthynas â theimlo'n ddiogel, roedd cael dewis beth i'w rannu â phwy yn beth pwysig, yn cynnwys yr opsiwn i siarad â hwylusydd y grŵp ar ei phen ei hun.

'Os byddwch chi'n rhannu rhywbeth, mae'n gyfrinachol. Dywedais i wrthyn nhw heb betruso: "...Os nad ydych chi am ddweud rhywbeth o flaen nifer mawr o bobl, **gallwch chi siarad â mi ar eich pen eich hun**.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: cefnogaeth gyffredinol gan gymheiriaid, sefydliad menywod)

Mae'r gallu i ddewis a fyddai aelodau'n cysylltu â'i gilydd y tu allan i'r grŵp ac a oeddent am gael eu hysbysu am ddatblygiadau yn gallu creu anawsterau y tu allan i oriau'r sesiynau. Mae hyn yn berthnasol iawn i fenywod sy'n byw o dan amgylchiadau mwy cymhleth ar y pryd, er enghraifft, rhai sydd mewn perthynas lle maent yn cael eu cam-drin yn seicolegol neu'n gorfforol. Un cwestiwn hollbwysig yw pwy fydd yn penderfynu ac i ba raddau y mae sefydliadau'n dylanwadu ar hyn yn hytrach na'r menywod eu hunain.

'I: Dywedsoch chi nad ydych chi'n curdd y tu allan i'r grŵp. R: Na, ond yn y grŵp. Rydw i'n credu bod hynny'n beth da. Byddaf i'n meddwl weithiau, wrth gurdd â phobl y tu allan, yn ogystal ag o fewn y grŵp, **y gallwch dreulio gormod o amser gyda phobl**. Rydw i'n hoffi'r ffaith mai dim ond unwaith yr wythnos y byddaf yn eu gweld nhw ac **mae hynny'n ddigon i mi**. Rydw i'n hoffi hynny oherwydd wedyn gallwch ddal i fyny â'r holl newyddion. Ond os bydden ni'n gweld ein gilydd y tu allan i'r ganolfan hefyd, **fyddai gennych chi ddim newyddion i'w rhoi iddyn nhw** am eich bod chi wedi dweud pob dim wrthyn nhw pan welsoch

chi nhw. Felly [...] mae pawb yn cadw eu newyddion yn ystod yr wythnos.’
(Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Roedd hefyd yn bwysig ystyried cyfathrebu yng nghyd-destun rhywedd yn y rhaglen hon. Mewn rhai prosiectau, byddai ffyrdd cyffredin o gyfathrebu fel tecstio neu’r e-bost yn rhoi menywod mewn perygl, ac roedd yn bwysig bod llais y menywod yn cael ei glywed mewn perthynas â’u hanghenion o ran cyfathrebu a’r terfynau ar hynny.

‘Mae nifer mawr o’r menywod a merched sy’n mynychu sesiynau’r grŵp hwn yn dod o amgylcheddau **sy’n cael eu tra-arglwyddiaethu gan ddynion** lle gall fod yn anodd iddynt adael yr ardal – er enghraifft, am eu bod mewn **gangiau** neu’n cael eu **rheoli** gan bartneriaid gwrywaidd. Oherwydd hyn, mae [sefydliad] yn cynnig casglu rhai o aelodau’r grŵp. Hefyd, ni fydd yn ysgrifennu at y menywod nac yn cysylltu â nhw heb ganiatâd os nad yw hynny’n ddiogel. Mae rhai o’r merched wedi tyfu i fyny mewn diwylliant gangiau ac mae’r sefydliad hwn **yn gweithio’n galed gyda nhw yn y grŵp ac yn unigol i newid eu profiadau ac, felly, eu ffordd o edrych ar y byd fel lle peryglus a gelyniaethus.** (Arsylwadau gan ymchwilydd cymheiriaid, ffocus y grŵp: mamau ifanc)

Er bod y menywod y buom yn siarad â nhw yn fodlon ar y terfynau roedd eu grwpiau wedi’u gosod o ran cyfathrebu y tu allan i oriau’r grŵp, un argymhelliad posibl fydd ymchwilio ymhellach i weld sut roedd hyn wedi effeithio ar ddynmeg y grwpiau. Mewn lleoliadau diogel fel y carchar, roedd y profiad hwn yn wahanol. Er hynny, roedd y menywod yn gallu dewis cysylltu ag eraill drwy eu rôl fel mentor cymheiriaid.

‘Mae wyth menyw wedi’u hyfforddi i fod yn gefnogwyr (mentoriaid) cymheiriaid ac roedd tair o’r rheini’n bresennol. Roedd deuddeg menyw wedi cofrestru ar gyfer y rhaglen ac roedd tair o’r rheini’n bresennol. **Nid yw’n beth anghyffredin i fenywod gollu sesiynau** gan fod ymrwymadau eraill ganddynt fel gwaith, cyfarfodydd â chyfreithwyr neu weithwyr proffesiynol eraill. Roedd chwe menyw yn bresennol yr wythnos cynt.’ (Arsylwadau gan ymchwilydd cymheiriaid, ffocus y grŵp: amenedigol, cyfiawnder troseddol, sefydliad arall)

Yng nghyd-destun y carchar, roedd dewis a rheolaeth menywod yn cael eu pennu gan eu hamgylchedd ar y pryd, ac roedd hyn yn creu heriau. Nid oedd yn bosibl mynychu sesiynau’r grwpiau bob tro oherwydd cyfyngiadau’r carchar, felly roedd y dewis i roi a derbyn cefnogaeth gan gymheiriaid yn gyfyngedig weithiau ymysg y grŵp hwn.

Yn y grwpiau, roedd hefyd yn bwysig deall profiadau seiliedig ar rywedd lle nad oes rhyddid neu brofiad gan y menywod i allu cyfathrebu’n agored. Roedd galluogi menywod i ddewis cymaint neu cyn lleied roeddent am roi gwybod amdano yn elfen allweddol ar gyfer cymryd rhan yn y grŵp ac yn eu profiad ohono. Lle’r oedd menywod yn gallu dewis a’r dewis hwnnw’n cael ei barchu, roeddent wedi siarad yn gadarnhaol am y grwpiau.

‘Gorbryder difrifol oedd yr anhawster a oedd gen i. Roedden nhw’n eithaf **da o ran sicrhau nad oedden nhw’n fy ngorfodi i siarad neu gymryd rhan.** Mae’r dewis

hwinnw gen i i sicrhau na fyddaf yn bryderus ac yn cael pyliau o banig na dim byd felly.' (Cyfweiliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: camfanteisio rhywiol, sefydliad menywod)

Clywsom hefyd fod rhai grwpiau'n parhau i gyfathrebu â menywod sydd wedi gadael grwpiau, os rhoddwyd caniatâd i wneud hynny. Byddent yn anfon newyddion a diweddariadau i'w gwneud yn haws iddynt ddychwelyd i'r grŵp yn y dyfodol os oeddent yn dymuno. Mae cynnig dewis i fenywod o ran pa bryd y byddant yn mynychu sesiynau'r grŵp, yn cynnwys pa bryd y byddant yn dychwelyd iddo, yn nodwedd bwysig mewn cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned.

Roedd y teimlad o fod yn gysylltiedig â menywod eraill hefyd yn hwyluso'r gallu i roi a derbyn cefnogaeth ac i rannu profiadau o'r hyn sydd wedi'u helpu, ond heb orchymyn beth *ddylai* person arall ei wneud. Cawsom fod hyn yn arwain at hyblygrwydd o ran y ffordd yr oedd y menywod yn cyfathrebu â'i gilydd, a ble a pha bryd, a hefyd at ymwybyddiaeth o sut y gallai hyn newid wrth i deimladau neu amgylchiadau personol newid.

'O'm profiad i a beth rydw i wedi'i weld, rydw i'n credu bod menywod **yn ofalus iawn i beidio â rhoi cyngor ysgubol**. Rydw i'n credu bod menywod yn betrus iawn am hynny ac yn **barchus** iawn ohono ac rydw i'n meddwl i mi glywed hyn gan fenywod, "pan ddigwyddodd hyn i mi, dyma beth oedd yn gweithio'n dda i mi **ond dydw i ddim yn gwybod sut byddai hynny'n gweithio i chi**". Felly mae'n ffordd barchus iawn o **ymchwilio**' (Cyfweiliad, hwylusydd grŵp, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Ar y llaw arall, os oedd menywod yn teimlo nad oedd ganddynt lais neu nad oeddent yn cael eu clywed, roeddent yn teimlo llai o gysylltiad.

4.3.3 Gweithgareddau a strwythur

Roedd y dewis o ba grwpiau y byddai menywod yn cymryd rhan ynnddynt yn cael ei lywio'n aml gan ymagwedd y sefydliadau o ran a oeddent yn canolbwyntio'n uniongyrchol ar anghenion iechyd meddwl neu'n eu cynnig eu hunain fel grwpiau cymdeithasol anffurfiol. Mewn rhai ffyrdd, roedd dewisiadau menywod wedi'u cyfyngu yn ôl yr hyn roedd prosiect yn ei gynnig a beth roedd wedi gwneud cais i'w ddarparu o dan y broses gwneud grantiau. Roedd cyfyngiadau ar benderfynu ar y cyd, hyd yn oed lle'r oedd hynny'n ethos, oherwydd yr amserlenni byr yn rhaglen Women Side by Side. Lle'r oedd y grwpiau cymheiriaid yn rhaglenni a oedd wedi'u sefydlu'n barod, roedd gan fenywod fwy o reolaeth (a phŵer) dros eu siâp a'u ffurf.

Dywedodd nifer bach o aelodau grwpiau fod cyfyngu ar y dewis o ran sut i redeg sesiynau yn golygu nad oeddent yn cael y gefnogaeth roeddent yn ei disgwyl. Lle'r oedd un sefydliad iechyd meddwl yn darparu cefnogaeth gan gymheiriaid seiliedig ar weithgareddau, roedd y math o gefnogaeth a gynigiwyd yn wahanol i'r disgwyl. O ganlyniad i hyn, roedd rhai wedi gadael y grŵp am nad oedd yn diwallu eu hanghenion.

'Roedd yn wahanol i beth roeddwn i'n ei **ddisgwyl** oherwydd pan ymunais i, roeddwn i'n disgwyl iddo fod yn debycach i grŵp cefnogi lle byddwch yn eistedd

mewn cylch ac yn treulio'r ddwy awr gyfan drwy rannu'r amser yn flociau o ddeg munud lle bydd pob person yn cael cyfle i siarad. Roeddwn i'n meddwl mai felly y byddai drwy gydol yr amser ond mae wedi'i seilio ar weithgareddau i fwy o raddau. Rydyn ni'n gwneud mwy o weithgareddau. Cawson ni ychydig bach o amser lle'r oedd pobl yn siarad yn eu tro, ond treuliyd y rhan fwyaf o'r amser ar weithgareddau, ddywedwn i.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws: iechyd meddwl, sefydliad arall)

Ceir gwell canlyniadau drwy ddod o hyd i grŵp sy'n addas i'r unigolyn, a hefyd drwy adael i aelodau grwpiau lwyio fformat y sesiynau. Roedd o gymorth os oedd menywod yn cael eu hysbysu'n llawn am strwythur a fformat y grŵp cyn ymuno ag ef. Fodd bynnag, yn achos rhai roedd y dewis o grwpiau a oedd ar gael yn gyfyngedig. Roedd hyblygrwydd yn elfen allweddol yn strwythur y grwpiau. Un o'r manteision pwysicaf o hyblygrwydd oedd ei fod yn galluogi grwpiau i gurdd yn ddi-dor ac nad oedd eu haelodau'n cael eu cosbi am gyrraedd yn hwyr neu adael yn gynnar. Er hynny, roedd lleiafrif yn teimlo bod hwyrddyfodiaid yn gallu amharu ar y grŵp, yn enwedig lle roedd gweithgarwch a gynlluniwyd fel ioga. Roedd cael strwythur llac a rhoi hyblygrwydd i'r grŵp wneud eu penderfyniadau eu hunain yn cryfhau ymreolaeth, annibyniaeth a hyder ymysg aelodau'r grŵp yn ogystal. Dywedodd rhai o'r menywod nad oeddent am deimlo fel pe baent yn dal yn yr ysgol neu nad oeddent am gael strwythur ffurfiol a allai beri iddynt deimlo fel plant, neu deimlo eu bod heb reolaeth.

'Dydw i ddim yn credu bod strwythur yna ac **rydw i'n meddwl ei bod yn well felly am fod pawb yn gallu gwneud ei beth ei hun** ac os nad yw rhywun am ... er enghraifft, os nad yw rhywun yn dymuno peintio yr wythnos honno ac mai'r cyfan y mae am ei wneud yw eistedd a chael paned a sgwrs, yna gall wneud hynny, does dim pwysau ac rydw i'n meddwl bod hynny'n beth da am y grŵp ...Rydw i'n hoffi hynny ac rydw i'n meddwl, pe byddai'n rhy strwythuredig, y byddai'n teimlo fel curs coleg neu rywbeth tebyg i fod yn ôl yn yr ysgol.'

(Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Roedd menywod yn elwa o gael rheoli pa mor aml roeddent yn mynychu sesiynau; roedd hyn o gymorth yn benodol i'r rheini sydd ag anghenion gofal plant os nad oedd prosiectau'n gallu darparu meithrinfa. Gan fod y rhan fwyaf o'r prosiectau a ariannwyd yn rhedeg yn ddi-dor, roedd hyn yn well o ran hwyluso presenoldeb hyblyg nag y byddai curs gosod. Yn ogystal â hyn, roedd gweithgareddau'n dibynnu weithiau ar wybodaeth a phrofiad blaenorol o gael cefnogaeth gan gymheiriaid a beth oedd ar gael i fenywod ar y pryd. Gallai'r gwahaniaeth hwn fod yn gysylltiedig â'r cam yr oedd menywod wedi'i gyrraedd wrth ymadfer, ac roedd rhaglenni hyfforddi mwy strwythuredig yn fwy addas i'r rheini sydd â mwy o brofiad o dderbyn yn ogystal â rhoi cefnogaeth gan gymheiriaid.

Drwy ddefnyddio amrywiaeth o weithgareddau ac arddulliau cyfathrebu, roedd menywod yn gallu rhannu profiadau mewn gwahanol ffyrdd a defnyddio mathau creadigol o gefnogaeth gan gymheiriaid. Er enghraifft, roedd un grŵp wedi defnyddio seicodrama i'w galluogi i fynegi teimladau a chael eu deall gan eraill.

'Roedd un gweithgarwch cynlluniedig lle'r roedd menywod yn gweithio'n barau neu'n drioedd i gymryd rhywbeth oddi ar y burdd deunyddiau i'w helpu i siarad am ble roeddent wedi bod ar wyliau neu ble fydden ni'n hoffi mynd. Pan ddaeth at yr adeg i ni rannu ein sgysiau, roedd y rhain yn cael eu troi'n **ymarfer chwarae rolau** lle'r oedd pobl yn symud eu cadeiriau i ganol y cylch i siarad. Roedd [aelod grŵp 1], a fu'n **dawedog iawn**, wedi cymryd rhan mewn dau o'r parau chwarae rolau i roi persbectifau ychwanegol.' (Arsylwadau gan ymchwilydd gymheiriaid, ffocws y grŵp: anabledl dysgu, sefydliad menywod)

Roedd grwpiau eraill wedi defnyddio gweithgareddau celf a chreffft ar gyfer cyfathrebu, neu gefnogaeth gan gymheiriaid drwy siarad mewn sesiwn paned a sgwrs anffurfiol, yn ogystal â sesiynau dysgu ac addysgu strwythuredig. Yn yr holl arddulliau hyn, roedd yn bwysig gan y menywod fod y cyfathrebu'n peidio â barnu a'i fod yn eu helpu i ddod o hyd i'w hatebion eu hunain. Roedd cyfweiliadau ac arsylwadau'n dangos pa mor effeithiol oedd gwrando ar eraill mewn rhai achosion, er enghraifft:

'Rydw i wedi cefnogi gwahanol aelodau o'r grŵp gyda phethau, os ydyn nhw'n gofidio am rywbeth, ac rydw i'n **ymwybodol iawn nad ydw i i fod i roi fy marn** oherwydd, wrth gwrs, byddai'r hyn fydddech chi'n ei wneud mewn sefyllfa o'r fath yn wahanol i beth fydden nhw'n ei wneud ond rydw i wedi **gwrando** ac wedi ystyried beth maen nhw'n mynd drwyddo, **os ydyn nhw'n mynd drwy gyfnod anodd ac rydw i'n credu bod gwrando'n bwysig yn fwy na dim arall.**' (Cyfweiliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Felly roedd cyfathrebu da yn y cyd-destun hun yn fodd i fenywod gael eu clywed a'u parchu; nodwedd a oedd yn absennol ym mywydau menywod lle mae lleisiau dynion yn gallu tra-arglwyddiaethu. Roedd hefyd yn hwyluso penderfynu a hunanymwybyddiaeth, ac yn grymuso menywod i ddewis y lefel briodol o ryngweithio i gwrdd â'u hanghenion am gefnogaeth gan gymheiriaid.

4.3.4 Adennill rheolaeth

Yr elfen olaf mewn dewis a rheolaeth yw meithrin hyder i wneud newidiadau bywyd pwysig.

'**Es i yn ôl i'r coleg** i ailhyfforddi i roi triniaethau harddwch a thrin ewinedd yn lle gwneud fy hen swydd oherwydd tra oeddwn i yn yr ysgol a'r ysgol uwchradd rydw i'n meddwl fy mod i'n ceisio ymdopi â bywyd. Doeddwn i ddim yn poeni am addysg. Doeddwn i ddim wedi gwneud yn sâl ond doeddwn i ddim wedi gwneud fy ngorau. Felly er mwyn gallu meithrin hyder i fynd yn ôl i'r coleg, o gofio'r treialon roeddwn i wedi mynd drwyddyn nhw, roeddwn i am gyflawni hyn er fy lles fy hun. Roedd y cymhelliant hunnw gen i am fy mod yn ei wneud er fy mwyn fy hun. **Roeddwn i'n teimlo bod gen i ddigon o reolaeth dros fy mywyd i geisio gwneud hyn** a'i wneud er fy mwyn fy hun.' (Cyfweiliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Ychwanegodd yr aelod grŵp uchod ei bod wedi trefnu bod ganddi amser i fynychu sesiynau'r grŵp cefnogi cymheiriaid. Lle mae menywod wedi cael eu rheoli gan ddynton, roedd cael lle i siarad yn ddiogel am eu profiadau wedi'u helpu i adennill rheolaeth dros eu bywydau, ar y pryd ac yn y dyfodol. Roedd hyn yn galw am gymorth gan staff a strwythurau'r sefydliad ond, yn bwysicaf oll, am gefnogaeth gan fenywod eraill.

Mae gweithio rhwng cymheiriaid yn galluogi pawb yn y grŵp – beth bynnag fo'i rôl – i gael dewis a rheolaeth wrth redeg a datblygu'r grŵp hwnnw, yn enwedig os nad yw strwythur y grŵp yn hierarchaidd. Mae'n hybu ymwybyddiaeth a rhinweddau neu sgiliau y mae unigolion yn eu cyfrannu i'r grŵp, a lle mae eu barn wedi'i hystyried yn y prosesau penderfynu, mae'n profi bod eu llais yn bwysig a phwerus.

'Fel canolfan argyfwng trais, **dydyn ni ddim yn hierarchaidd**, felly mae'r ethos hwnnw wedi'i drosglwyddo i'r grŵp cefnogi cymheiriaid. Rydw i'n credu bod pob un o'r menywod yn cyfrannu rhywbeth arbennig. Mae gan bob un ohonon ni ein gwahanol nodweddion; rydyn ni i gyd yn dod o wahanol gefndiroedd; **mae gan bob un ohonon ni ein profiadau bywyd gwahanol ac mae hynny'n cael ei barchu.**' (Cyfweliad, hwylusydd grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

4.4 Ymddiriedaeth

Roedd ein dadansoddiad o ddiogelwch, a hefyd o'r gwerthoedd eraill, wedi ein cymell i herio strwythur chwe segment y 'pyramid' gwerthoedd yn rhaglen Side by Side. A oedd gwerth arall yn y set ddata? Gwelsom fod ymddiriedaeth yn elfen ganolog mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Mae ymddiriedaeth yn berthnasol dros ben i fenywod sy'n profi anfanteision lluosog os amharwyd ar eu hymddiriedaeth gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod neu ar ôl dod yn oedolion, a'r rheini'n cynnwys trais neu gam-drin, rhieni'n gwahanu neu'n ysgaru, a phroblemau oherwydd camddefnyddio sylweddau. Heb ymddiriedaeth, mae nifer mawr o fenywod yn y rhaglen na fyddent wedi gallu ymgysylltu neu elwa o gefnogaeth gan gymheiriaid. Y lle pwysig sydd i ymddiriedaeth, yn gysylltiedig â diogelwch ond ar wahân iddo, a oedd wedi ein cymell i gynnig bod saith yn hytrach na chwech o werthoedd canolog mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Rydym yn edrych ar thema ymddiriedaeth drwy ystyried ei phwysigrwydd amserol a'i pherthnasedd i ymarfer seiliedig ar drama.

4.4.1 Meithrin ymddiriedaeth

Gallai menywod fod yn bresennol mewn grŵp heb gymryd rhan ynddo. Mae angen i fenywod ymddiried yn aelodau eraill y grŵp er mwyn cymryd rhan yn llawn. Rhai ffactorau amddiffynnol ar gyfer meithrin ac adfer ymddiriedaeth ymysg y menywod y buom yn siarad â nhw oedd teimlo cysylltiad a rheoli emosiynau.

'Yn sicr, mae wedi fy helpu i wella fy iechyd meddwl, **rydw i'n rheoli fy emosiynau'n well, rydw i wedi gorffen cymryd meddyginiaeth** oherwydd rydw i'n teimlo bod fy mhroblemau'n ymwneud yn bennaf, fel un sydd wedi gadael gofal hefyd, â'r ffaith nad oes gen i lawer o deulu ac **nad oes gen i unlle i fyw yma** yn [Rhanbarth], dim ond fi ar fy mhen fy hun. Felly mae cael y gefnogaeth honno

wedi fy helpu i deimlo'n well oherwydd o'r blaen **roeddwn i'n teimlo'n unig iawn**, roeddwn i'n swil dros ben, **allwn i ddim siarad â neb**. Felly mae wedi fy helpu o ran fy iechyd emosiynol a hefyd drwy deimlo'n dda wrth fod yno a threulio amser mewn amgylchedd cefnogol.' (Cyfweliad, aelod o grŵp a gwirfoddolwr, ffocus y grŵp: digartrefedd, sefydliad arall)

Gwelsom fod ymddiriedaeth yn ganolog o ran cefnogi menywod sydd â phrofiad o anafanteision lluosog, gan ei bod yn hanfodol ar gyfer darparu cefnogaeth gan gymheiriaid seiliedig ar rywedd a thrawma yn y grwpiau hyn.

'Y diffyg ymddiriedaeth, y problemau o ran hunanhyder, ymrwymiad, problemau â pherthnasoedd. **Rydyn ni i gyd yn debyg iawn yn y cyswllt hwnnw**. Mae'n rhyfedd gan ei fod hefyd... felly mae'r menywod yn cael eu gweld yn fenywod sydd wedi profi trais domestig, neu'n fenywod sydd wedi dioddef o ganlyniad i un digwyddiad, neu'n fenywod sydd wedi'u cam-drin fel plant. Er bod profiadau o'r fath yn wahanol iawn i'w gilydd, **mae'r ôl-ffeithiau'n debyg iawn iawn**. Ydy, mae'n beth rhyfedd ein bod yn wahanol o ran profiadau a senarios, ond rydyn ni'n debyg iawn ym mhob agwedd arall.' (Cyfweliad, cyn-aelod o grŵp, bellach yn hwylusydd, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Yn achos menywod lle'r oedd amgylcheddau dirymol ac anniogel wedi'u mewnnoli, roedd angen dangos sut y gellir datblygu profiadau newydd o fewn grwpiau cymheiriaid. Cafwyd dwyochredd o ran ymddiriedaeth hefyd, ac roedd hwyluswyr grwpiau wedi rhannu'r cyfrifoldeb drwy foddelu perthnasoedd ymddiriedus.

'O'r cychwyn cyntaf, mae angen sicrhau eich bod chi gyda'r menywod hynny mewn ffordd benodol **sy'n caniatáu iddyn nhw fynd yn eu blaen heboch chi** a dyw hynny ddim yn golygu bod yn ddistaw. Mae'n golygu **modelu a bod yn agored iawn** ym mhob dim a dim ond dweud...bron, 'Welsoch chi beth wnes i bryd hynny? Gwnes i hynny dros X, Y a Z a dyna pam rydyn ni'n gwneud y pethau hyn a **dyna sut i feithrin cysylltiad, ymddiriedaeth a chreu amgylchedd diogel** a phethau tebyg, felly roedden ni'n gweithio'n dryloyw iawn wrth gymryd pob cam.' (Cyfweliad, hwylusydd staff, ffocus y grŵp: ceiswyr lloches, sefydliad arall)

'Mae'n gmwneud ag ymddiriedaeth ac **os byddwch chi'n ymddiried ynddyn nhw, byddan nhw'n ymddiried ynoch chi**.' (Cyfweliad, aelod o grŵp a hwylusydd, ffocus y grŵp: amenedigol, sefydliad arall)

Roedd lefelau isel o hunan-barch a hunanhyder yn agweddau ar ansicrwydd mewn perthnasoedd a oedd wedi'u seilio ar ddiffyg ymddiriedaeth; yr unig ffordd i ddangos i fenywod eu bod yn gallu cyrraedd eu nodau oedd adfer hunanddibyniaeth drwy ddatblygu amgylchedd lle'r oedd menywod yn gallu bod yn nhw eu hunain. Roedd y gallu i gymhwyso'r gwersi a ddysgwyd y tu allan i'r grŵp hefyd yn seiliedig ar gynyddu ymddiriedaeth ac, felly, hyder i reoli perthnasoedd.

'Mae wedi fy helpu yn y gwaith i **fod yn fwy hyderus** ac wedi fy helpu i **ymddiried mewn pobl ychydig mwy**... Rydw i wedi bod mewn gwaith erioed. Rydw i mewn gwaith ers i mi fod yn 18 oed. Dyw hi ddim wedi fy helpu i gael gwaith ond **mae wedi fy helpu i ddelio â gwaith yn well** yn enwedig pan oeddwn i wedi newid swydd ac roeddwn i'n eithaf pryderus ac roeddwn yn dal yn eithaf pryderus pan ymunais i â'r ganolfan, er fy mod i yn fy swydd newydd ers cryn amser. Felly rydw i'n credu ei bod wedi rhoi hyder i mi siarad â rhai pobl yn y gwaith ac **wedyn i gael mwy o ffrindiau**.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

4.4.2 Mae angen amser i ddatblygu ymddiriedaeth

Mae datblygu ymddiriedaeth o fewn grŵp, neu ymysg unigolion yn y grŵp, ac ynoch chi'ch hun, yn broses anodd a chymhleth. Nid yw ymddiriedaeth yn codi ar unwaith a gall rhai menywod gymryd amser hir i ddod yn ddigon cyfforddus i dderbyn cefnogaeth gan gymheiriaid.

'Ar y dechrau, doeddwn i ddim yn gallu siarad yn agored. Mae'n eithaf anodd os oes problemau personoliaeth a phethau o'r fath gennyich chi ond does dim cyfyngiadau arnoch chi ac **yn y pen draw byddwch yn dechrau siarad yn agored â phobl a byddwch chi'n dod yn chi'ch hun yn y diwedd ac am ei fod yn grŵp wythnosol byddwch yn dod yn fwyfwy cyfarwydd â'r bobl o'ch cumpas ac yn y pen draw byddwch yn ymgynefino ac yn dod yn gyfforddus a byddwch yn dod yn chi'ch hun yn y diwedd.**' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: camfanteisio rhywiol, sefydliad menywod)

Un o gyfyngiadau'r grwpiau Women Side by Side, lle maent newydd gael eu sefydlu, yw na fydd rhai o'r menywod yn teimlo eto eu bod yn gallu rhannu profiadau â'i gilydd, eu bod yn gallu ymddiried yn ei gilydd. Er hynny, gwelsom hefyd fod y grwpiau hyn yn hwyluso'r broses o ymbaratoi i rannu profiadau, drwy roi amser i fenywod ddod o hyd i'w ffordd eu hunain i siarad ag eraill.

l: Ydych chi'n teimlo'n gyfforddus wrth rannu'ch profiadau â'r grŵp hwn, a pham?

R: Rydw i bellach. A'r rheswm am hynny yw **fy mod wedi ennill parch ac ymddiriedaeth y grŵp**, sef y peth pwysicaf, yn fy marn i. Fel grŵp, os felly rydych chi'n teimlo ac nad ydych chi'n mynd i gael eich gorfodi i wneud hyn. Felly, roeddwn i wedi bod yn y grŵp am rai misoedd cyn iddyn nhw gael gwybod beth roeddwn i wedi mynd drwyddo, ond y rheswm am hynny oedd **fy mod i wedi dal yn ôl**. Ond nid yw'n fater o, "Dewch ymlaen, dywedwch eich stori' na dim byd o'r fath." (Cyfweliad, aelod o grŵp a mentor cymheiriaid, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Roedd y rhyddhad mawr a deimlir wrth ddod o hyd i gefnogaeth gyfrinachol, ddiogel ac ymddiriedus wedi cael ei grynhai gan yr ymatebydd hwn:

'Mae'n gwneud i chi deimlo... ydy, mae'n gwneud i chi deimlo felly. **Dydych chi ddim yn teimlo bod pawb yn gymaint o fygythiad** pan ydych chi'n gwybod bod bygythiadau y tu allan ond **os ydych chi'n gwybod bod unigolion fel y rhain sy'n ddiogel, sydd yno i'ch helpu**, yna mae'n rhyddhad mawr... Mae'r ffordd rydych chi'n edrych ar bobl yn newid fel eich bod chi'n gweld bod rhai pobl y gallwch chi ymddiried ynddyn nhw ond dydych chi ddim yn teimlo'n hollol ddiogel am eich bod yn gwybod bod bygythiad y tu allan ond **mae'n gysur mawr gwybod bod pobl yn y byd mawr sy'n gallu'ch helpu ac rydych chi'n cael y teimlad hwnnw o gael eich caru**, os yw hynny'n gwneud synnwyr.' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: camfanteisio rhywiol, sefydliad menywod)

Ond roedd modd i ymddiriedaeth gael ei cholli neu ei disodli. Gwelsom fod digwyddiadau y tu allan i'r grŵp yn gallu arwain at heriau o fewn y grŵp. Roedd un ymchwilydd wedi cael profiad anodd wrth glywed am gyfathrebu a oedd wedi digwydd y tu allan i'r grŵp a sut roedd hyn wedi effeithio ar brofiad y fenyw hon o fewn y grŵp cefnogi cymheiriaid:

'Roedd y cyfranogwr wedi siarad â mi dros ginio: **Mae'n teimlo nad yw'n gallu ymddiried yn y menywod a'u bod nhw'n siarad y tu ôl i'w chefn**. Roedd un fenyw o'i gwlad hi yn arfer bod yn ffrind iddi ond roedd hi wedi torri ei hymddiriedaeth felly mae'n teimlo nawr fod gweddill y grŵp fel hyn [...] I Dydw i ddim yn meddwl i mi weld y cyfranogwr hwn eto.' (Arsylwadau gan ymchwilydd cymheiriaid, ffocws y grŵp: BAME, sefydliad menywod)

4.4.3 Gwaith seiliedig ar drama

Gwelsom fod ymwybyddiaeth o drama yn elfen ganolog mewn gwaith i feithrin ymddiriedaeth a darparu cefnogaeth effeithiol gan gymheiriaid i fenywod sydd â phrofiadau o anfanteesion lluosog; a bod arweinwyr ac aelodau grwpiau'n gweithio o fewn y terfynau y mae hyn yn eu gosod. Gwelsom ddwy brif enghraifft o gefnogaeth seiliedig ar drama a oedd yn helpu i feithrin ymddiriedaeth. Yn gyntaf, symud y pŵer dros ddewis a rheolaeth yn ôl at fenywod sy'n cael cefnogaeth gan gymheiriaid. Gwelwyd y newid hwn mewn dewis a rheolaeth ar sawl lefel, a hynny'n cynnwys helpu i benderfynu ar gynllun ystafell, ac arwain sesiynau. Yn ail, canolbwyntio ar gryfderau menywod a mentora, yn hytrach na'u cau allan oherwydd ymddygiadau anodd a oedd yn codi o'u profiadau.

'Iawn. Felly, beth rydyn ni'n ei wneud yw... Wrth gwrs, mae gennyn ni gymheiriaid a mentoriaid yn y grŵp. Felly, os bydd rhyw drafferth yn codi **bydd o leiaf un ohonon ni'n gallu mynd â'r person hwnnw allan o'r grŵp gan wybod y bydd mentor cymheiriaid arall yn y grŵp sy'n gallu helpu'r lleill**, tra bydd y person hwnnw'n cael sgwrs. Ac efallai dim ond dweud nad heddiw yw'r adeg orau os ydych chi'n cael diwrnod anodd iawn ac un ai eistedd y tu allan neu ... **dyw hi ddim yn golygu gwneud iddyn nhw deimlo nad ydyn ni eu heisiau**. Ond rydyn ni am ddangos iddyn nhw fod y gwrthdaro a achoswyd ganddyn nhw wedi effeithio ar y grŵp cyfan ac nid ar un person yn unig. Felly, **yn hytrach na'u cosbi rydyn ni am weithio gyda nhw** er mwyn iddyn nhw geisio gweld sut mae eu hymatebion a'u gweithredoedd yn effeithio nid yn unig ar un person yn y grŵp, fel roedden

nhw'n bwriadu efallai, ond yn effeithio ar bawb. Felly, **rydw i'n credu ei bod yn hanfodol cael un neu ddwy o fentoriaid yn y grŵp** oherwydd wedyn, bydd gennych chi un person o leiaf y gall gweddill y grŵp siarad â hi os yw'r gwrthdaro wedi effeithio arnyn nhw.' (Cyfweiliad, aelod o grŵp, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Fodd bynnag, roedd rhai prosiectau'n wynebu heriau mewn perthynas â gofal seiliedig ar drawma. Yn achos rhai ohonynt, roedd cyfyngiadau sy'n gysylltiedig â hyd y rhaglen yn effeithio ar y gallu i feithrin y math o ymddiriedaeth sydd ei hangen ar gyfer cefnogaeth gan gymheiriaid.

'Materion sy'n ymwneud ag ymddiriedaeth hefyd. Felly, rydw i'n credu ein bod ni wedi gweld ei bod yn cymryd amser hir i feithrin ymddiriedaeth menywod fel y gallan nhw ymgysylltu o leiaf, a dyw hynny ddim yn syndod o ystyried y profiadau a gawson nhw. Felly rhaid cynllunio ar gyfer diogelwch o'r dechrau un' (cyfweiliad ar lefel y rhaglen)

Eglurodd eraill eu bod yn ei chael yn anodd darparu'r lle gorau posibl i fenywod deimlo'n ddiogel wrth rannu profiadau.

'lawn. y broblem o ran yr ystafell yw bod **y lleoliad yn ddiogel am ei bod yn ganolfan i fenywod yn unig**, ond yr ystafell ei hun, **mae pobl yn gallu clywed o'r tu allan**, pan fydd menywod yn sôn am brofiadau bywyd trawmatig. Ac mae hi braidd yn annifyr, yn enwedig yn y [enw'r sesiynau], lle mae menywod yn dod aton ni wedi profi trauma ac yn sôn am brofiadau personol, profiadau bywyd eithaf trawmatig, a **phobl yn cerdded heibio i'r ystafell am fod y drws wedi'i adael yn agored** a doedd dim ffordd i... roedd yn rhwystyr i bobl pan oedden nhw'n siarad oherwydd, wrth gwrs, dydyn nhw ddim yn gwybod pwy sy'n gwranddo. Roedden ni'n chwilio am ffyrdd i ddatrys y sefyllfa honno drwy'r amser. Felly, gwnaethon nhw godi... dydw i ddim yn gwybod beth fyddech chi'n ei alw. Llen i rannu'r ystafell. Gwnaethon nhw godi llen. Ond roedd yn achosi problem o ran iechyd a diogelwch am ei bod wedi cwmpo ychydig o weithiau. Felly, wedyn gwnaethon nhw feddwl am **osod arwydd ar y drws**. A nawr maen nhw'n **mynd i gau'r drws i'r brif fynedfa**. Felly, rydyn ni'n edrych ar hynny nawr.' (Arsylwadau gan ymchwilydd cymheiriaid, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Mae gweithio ar y prosiect hwn wedi gwneud i mi sylweddoli ar lefel bersonol faint rydw i'n hoffi gwneud gwaith ymchwil ar brofiadau byw, iechyd meddwl ac ymadfer ar ôl trawma. Mae wedi fy helpu i sylweddoli hefyd nad yw bod ag anabledd neu gael diagnosis o anhwylder iechyd meddwl yn fy ngwneud yn llai cyflogadwy na rhywun arall. Byddwn wrth fy modd yn parhau i weithio yn y maes ymchwil hwn. Mae bod â phrofiadau byw yn eich helpu i gael dealltwriaeth a mewnwleidiad naturiol i'r trawma a'r hunangymorth sydd ei angen i ddod drwyddo. Mae'n cymryd mwy o lawer o amser nag y mae pobl yn sylweddoli i ymadfer ar ôl anhwylder iechyd meddwl ac mae angen ychydig o garedigrwydd tuag atoch chi'ch hun i gamu allan o'ch lle cysurus a symud ymlaen.

4.5 Crynodeb

Gwelsom fod pob un o'r chwe gwerth gwreiddiol yn bresennol yn y gefnogaeth gan gymheiriaid yn rhaglen Women Side by Side ac, at ei gilydd, roedd prosiectau'n cymhwyso'r rhain yn gyson, ond roedd y ffordd o gymhwyso gwerthoedd a'u perthnasedd i fenywod fel cymheiriaid yn wahanol. Roedd lle mwy amlwg i ddiogelwch ac i ddewis a rheolaeth mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, ac roeddem wedi nodi gwerth sylfaenol newydd, sef ymddiriedaeth.

Mae ymddiriedaeth yn neilltuol o berthnasol i fenywod sy'n profi anfanteision lluosog, y gall eu hymddiriedaeth fod wedi'i thanseilio gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, fel trais, rhieni'n gwahanu neu'n ysgaru, a phroblemau oherwydd camddefnyddio sylweddau. Heb ymddiriedaeth, mae nifer mawr o fenywod yn y rhaglen na fyddent wedi gallu ymgysylltu neu elwa o gefnogaeth gan gymheiriaid. Roedd nifer o'r grwpiau'n cynnwys menywod a gafodd brofiad o gam-drin domestig a thrais rhywiol, a oedd yn parhau ar y pryd mewn rhai achosion, ac roedd yn hanfodol defnyddio dull seiliedig ar drawma a oedd yn cynnwys gofal priodol am ddiogelwch emosiynol a chorfforol er mwyn darparu cefnogaeth lwyddiannus gan gymheiriaid.

Roeddem hefyd yn gweld ei bod yn bwysig meithrin cysylltiadau personol, a rhyngweithio dwyffordd a oedd yn sicrhau bod rhyddid gan y menywod a oedd yn bresennol i fod yn nhw eu hunain er mwyn trafod eu profiadau cymaint neu cyn lleied ag y maent yn dymuno. I grynhoi, roedd yn ymddangos, yn gyffredinol, fod y gwerthoedd yn gymwys ond, fel roedd ein dadansoddiad manwl yn dangos, mae hyn wedi digwydd ar hyd continwum. Yn un pen, gwelsom dystiolaeth dda bod y gwerthoedd yn bresennol mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid, yn ogystal ag enghreifftiau gwrthgyferbyniol lle nad oedd hynny'n wir.

Un o'r gwerthoedd lle'r oedd y pwyslais yn wahanol yn rhaglen Women Side by Side oedd profiadau cyffredin. Roedd y prosiect gwreiddiol yn rhoi pwys ar gyffredinedd profiadau yn nhermau gofid emosiynol neu gymdeithasol. Yn y rhaglen hon, cawsom fod pedwar dimensiwn i brofiadau cyffredin y menywod.

- Yn gyntaf oll, roedd menywod yn cysylltu â'i gilydd am eu bod yn fenywod. Hyd yn oed pan oedd dynion yn bresennol mewn grwpiau, ffocws benywaidd yr aelodau oedd yn gosod y sylfeini ar gyfer cefnogaeth gan gymheiriaid.
- Yn ail, gwelsom fod ffocws y grwpiau'n denu menywod atynt. Roedd rhai grwpiau cefnogi cymheiriaid wedi'u seilio ar weithgareddau fel coginio, y celfyddydau, a garddio, tra oedd eraill yn cynnig sesiynau paned a sgwrs cymdeithasol. Roedd cyrsiau ar gael ar gyfer dysgu i fod yn hwylusydd neu fentor cymheiriaid, er enghraifft, a chyrsiau hunanreoli.
- Trydedd nodwedd y cyffredinedd oedd profiadau blaenorol o galedi a thrawma.
- Yr elfen olaf yn y rhaglen hon oedd iechyd meddwl. Roedd hon yn thema yn y gefnogaeth roedd cymheiriaid yn ei darparu i'w gilydd ond nid hwn oedd y cyffredinedd cyntaf a oedd yn cysylltu menywod.



Gardd prosiect, Llundain

Pennod Pump: Gweithio mewn partneriaeth – lefel y rhaglen

Yn rhan o'r gwerthusiad hwn, gofynnwyd i ni edrych ar:

- Effeithiolrwydd y partneriaethau a ffurfiwyd rhwng sefydliadau yn y sector iechyd meddwl, y sector menywod a sectorau eraill o dan raglen Women Side by Side.
- Sut roedd y rhaglen wedi meithrin gallu i ddarparu cefnogaeth o ansawdd da i fenywod gan gymheiriaid.

Roedd rhaglen Women Side by Side wedi'i seilio ar bartneriaethau ar lefel y rhaglen a'r prosiectau. Yn y bennod hon, rydym yn trafod ein canfyddiadau mewn perthynas â phartneriaethau ar lefel y rhaglen: y ffordd yr oedd Mind ac Agenda wedi cydweithio. Ym Mhenodau 6 a 7, rydym yn edrych ar waith arall mewn partneriaeth a gwaith i feithrin gallu ar lefel y canolfannau a'r prosiectau lleol.

Gan dynnu ar waith Carnwell a Carson (2008), roeddem wedi canfod y 12 priodoledd canlynol mewn partneriaethau¹³, ac rydym yn edrych ar y rhain yn fwy manwl isod gan eu crynhoi dan bum pennawd.

- bod yn gytûn: nodau cyffredin ac amcanion clir
- rolau a chyfrifoldebau: gweithio fel tîm
- cyfathrebu
- parchu arbenigedd a chwalu rhwystrau rhag rhannu gwybodaeth
- dwyochredd ac empathi: dyneiddio partneriaethau.

Ffurfiodd Mind bartneriaeth ag Agenda ar sail y nod cyffredin o gynyddu mynediad at gefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod sy'n wynebu anfanteision lluosog. Hwyluswyd y cyfle i weithio mewn partneriaeth drwy ffrwd gyllido Treth Tamponau'r DCMS. Ar draws y rhaglen, darparwyd mewnwelediad o safbwynt y sector iechyd meddwl gan Mind a mewnwelediad o safbwynt y sector menywod gan Agenda. Fodd bynnag, mae'n bwysig cydnabod nad oeddent yn cynrychioli'r cyfan o'r sectorau hyn.

Er mwyn deall partneriaethau, mae'n bwysig ystyried strwythur y rhaglen (gweler Ffigur 12). Ar lefel y rhaglen, arsylwyd yn gynnar ar y bartneriaeth rhwng Mind ac Agenda mewn nifer o leoliadau:

- cyfarfodydd grŵp cynghori'r rhaglen
- cyfarfodydd y paneli grantiau
- cyfarfodydd partneriaeth rhwng Mind ac Agenda.

Women Side by Side Programme	Rhaglen Women Side by Side
Mind peer support team...	Tîm cefnogi cymheiriaid Mind (2 aelod staff)

¹³ Ymddiriedaeth a hyder mewn atebolrwydd; parch at wybodaeth arbenigol; cydweithio; gwaith tîm; cuddio ffiniau proffesiynol; rhannu buddiannau breintiedig gan aelodau partneriaethau; strwythurau llywodraethu priodol; nodau cyffredin; llinellau cyfathrebu tryloyw rhwng partneriaid; cytuno ar amcanion; dwyochredd; empathi.

Mind Grants...	Tîm Grantiau a Buddsoddi Mind (2 aelod staff)
Mind Research...	Ymchwil a Gwerthuso gan Mind (1 aelod staff)
Agenda...	Agenda (3 aelod staff)
Comms teams...	Timau cyfathrebu (Mind ac Agenda)
Grants panels	Paneli grantiau
Mind delivery team...	Tîm cyflawni Mind (2 aelod staff)
Programme advisory group...	Grŵp cynghori'r rhaglen (10 aelod)
Operational support	Cymorth gweithredol
Monitoring data	Monitro data
McPin evaluation	Gwerthuso gan McPin
Funded Projects	Prosiectau a Ariannwyd
Host organisation	Sefydliad cynnal
Peer support	Cefnogaeth gan gymheiriaid
Hub delivery	Darparu gan ganolfannau
Hubs x 4	Canolfan x 4
Hub x 1	Canolfan x 1
Mind responsibility	Cyfrifoldeb Mind
Agenda responsibility	Cyfrifoldeb Agenda
Agenda lead responsibility	Cyfrifoldeb arweiniol Agenda
Mind lead responsibility	Cyfrifoldeb arweiniol Mind
Funded projects: ...	Prosiectau a ariannwyd: 33 dan arweiniad sefydliadau menywod; 34 dan arweiniad sefydliadau eraill
McPin Foundation responsibility	Cyfrifoldeb Sefydliad McPin
Hub Women's Organisation	Canolfan sefydliad menywod
Hub partnership...	Canolfan mewn partneriaeth: sefydliad menywod a sefydliad iechyd meddwl

Ffigur 12: Strwythur rhaglen Women Side by Side

5.1 Bod yn gytûn: Nodau cyffredin ac amcanion clir

Sefydlwyd y rhaglen hon ar sail buddiant cyffredin: cynyddu cefnogaeth o ansawdd da gan gymheiriaid i fenywod sy'n profi anfanteision lluosog sy'n wynebu anawsterau iechyd meddwl, neu'n wynebu'r risg o hynny. Dylid nodi bod y ddau bartner yn edrych o safbwynt ychydig yn wahanol ar y buddiant hwn ar sail eu sectorau. Roedd Mind yn canolbwyntio ar wella cefnogaeth o ansawdd da gan gymheiriaid ac roedd Agenda yn canolbwyntio ar fynd i'r afael â'r anghydraddoldeb a brofir gan fenywod mewn perthynas â chael gafael ar wasanaethau, ac ar addasrwydd gwasanaethau ar sail rhywedd. Er hynny, roedd y partneriaid yn gallu cyfuno'r amcanion hyn i greu rhaglen Women Side by Side ac roedd yn amlwg drwy gydol y broses fod y nod cyffredin a gytunwyd wedi sicrhau llwyddiant y bartneriaeth: cyflawnwyd y rhaglen.

Mae parch ac ymddiriedaeth o'r pwys mwyaf wrth weithio mewn partneriaeth. Sefydlir ymddiriedaeth mewn cyd-destun lle mae partneriaid yn cydweithio'n hyderus drwy hunaniaeth gyffredin. Yn y rhaglen hon, roedd hyn yn dibynnu'n helaeth ar nodau cyffredin, a'r ffaith bod y partneriaid yn rhannu codau a gwerthoedd moesegol tebyg mewn perthynas â gweithio gyda menywod¹⁴.

'Rydw i'n gobeithio y bydd hyn yn helpu, **y bydd yn creu mwy o gydweithio**. Ac rydw i'n gobeithio bod hwn yn gyfle i elusen fawr fel Mind feddwl am eu math nhw o..., sut maen nhw'n seilio eu gwaith ar rywedd [...] y bydd Mind yn dysgu gwersi hefyd ac yn **cyfrannu i'r sector iechyd meddwl ehangach**.'

'Rydw i wedi gweithio mewn partneriaeth o'r blaen felly does dim problem ynglŷn â **bod yn agored ac yn onest**, a dod â phobl i mewn. Achos mae gan bawb rywbeth i'w gyfrannu. Ond roedd rhyw fath o deimlad ei fod yn rhywbeth hollol newydd a'i bod yn rhaglen i fenywod a bod angen cydweithio'n dda â hi [...] mae yna **gyfleoedd i ddysgu** ac i gael gweithio mewn meysydd eraill na fyddech yn eu cael o reidrwydd wrth weithio yn eich maes eich hun yn unig.'

O ganlyniad i'r angen i gyflawni rhaglen gymhleth ar draws ardal ddaearyddol eang gan bartneriaid ag arbenigedd gwahanol, cafwyd newid yn y ffocws ar amcanion craidd. Wrth i amser fynd heibio, gwelsom fod lefel y cyfrifoldeb a'r mewnbwn wedi newid i Mind, ac yn enwedig i Agenda gan ei fod yn sefydliad llai. Ar y dechrau, roedd yr holl geisiadau'n cael eu prosesu gan staff Mind. Ar ôl proses tynnu'r rhestr fer, gwelwyd bod llai o geisiadau nag a ragwelwyd gan sefydliadau menywod. Felly, roedd y partneriaid yn gorfod cydweithio i gadw cydbwysedd yn y cyllido rhwng sefydliadau menywod sydd â phrofiad blaenorol o ddarparu cymorth penodol i fenywod, ac ymgeiswyr a oedd heb brofiad ond a oedd yn unig ymgeiswyr yn eu hardal neu'n bwriadu datblygu sgiliau drwy ddefnyddio adnoddau'r rhaglen er mwyn darparu cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Ar y pwynt hwn, cafwyd mwy o fewnbwn gan Agenda wrth ailedrych ar y ceisiadau gan sefydliadau menywod. Er mwyn sicrhau partneriaeth effeithiol, rydym yn cynnig bod rhaid cael cytundeb clir ar amcanion sylfaenol cyn dechrau cyflawni rhaglen. Fodd bynnag, roedd y ffaith bod y rhaglen yn para dros gyfnod penodol – un o'r amodau wrth ddarparu cyllid – yn rhwystro'r ddau sefydliad rhag edrych yn drwyadl, cyn dechrau cyflawni'r rhaglen, ar yr amcanion ac ar yr heriau y byddent yn eu hwynebu wrth geisio eu gwireddu.

¹⁴ Ym Mhenodau Pump, Chwech a Saith, ni fydd codau ar ôl y dyfyniadau fel yr oedd mewn penodau eraill er mwyn diogelu hunaniaeth. Mae'r dyfyniadau wedi'u codi o bob rhan o'r rhaglen.

Yn ogystal â hyn, gwelsom fod pwysau allanol sy'n codi o densignau ynghylch y cyllid ar gyfer y rhaglen a oedd yn berthnasol yn y bartneriaeth rhwng Mind ac Agenda. Roedd y cyllid yn dod o'r Dreth Tamponau, ac mae pryderon yn parhau ynghylch sut ac ymhle y mae'r arian hwn wedi'i wario. Roeddem yn synhwyro bod y partneriaid hyn yn wynebu risg wrth gydweithio, a chafwyd ymdrech sylweddol gan y ddau bartner i sicrhau bod y cyllid yn cyrraedd menywod yn y rheng flaen.

'Felly oes...mae yna ddadleuon, na, nid dadleuon, ond myfyrdodau am gyllid ar gyfer gwasanaethau arbenigol i fenywod a'r math o seilwaith sydd ei angen i ddatrys anghydraddoldebau. Wyddoch chi, mae'n debyg na fydd y dadleuon a'r pwyntiau hynny'n cael eu codi os na fydd barn y sector yn cael ei chlywed'.

'Yn gyffredinol ar draws y sector, rydw i'n credu bod y cydweithio'n dda iawn ond rydw i hefyd yn gobeithio y bydd yna fuddsoddi yn y sector menywod fel y cyfryw, ac wrth gwrs mae'n bwysig iawn ein bod yn rhannu gwybodaeth a dealltwriaeth o'r agenda, ond mae cymaint o botensial yn y gwasanaethau menywod sydd gennyn ni ond eu bod nhw'n cael eu tanariannu mor ofnadwy fel nad ydyn nhw'n gallu cyrraedd yn agos i nifer y menywod rydyn ni am eu cyrraedd. Felly, rydw i'n gobeithio y gwelwn ni bartneriaeth, ond rydw i hefyd yn gobeithio y bydd gwerth y gwasanaethau hynny'n cael ei gydnabod'.

Er hynny, roedd yn glir bod gwir awydd gan y ddau sector, a'r partneriaid a oedd yn eu cynrychioli yn y rhaglen hon, i sicrhau'r un canlyniad craidd, sef darparu cefnogaeth o ansawdd da gan gymheiriaid sy'n ymateb ar sail rhywedd. Roedd y canlyniad craidd hwn yn sicrhau, lle'r oedd rhwystrau neu heriau i waith mewn partneriaeth, eu bod yn gallu dychwelyd at y man cychwyn hwn er mwyn eu datrys.

'Felly un rhan o'r cydweithio oedd ceisio gwella ychydig ar ffrwd gyllido sydd braidd yn amherffaith, er mwyn gweithio'n well ar ran menywod, yn enwedig menywod sy'n profi anfanteision lluosog, gan sicrhau eu bod yn cael eu hadlewyrchu yn hynny. Rydw i'n credu bod y ddwy ochr yn gweld bod hynny'n uchelgais. Mae hynny'n ymwneud yn fwy â natur y cyllid na natur y berthynas waith gan fod honno wedi bod yn gadarnhaol ac agored iawn at ei gilydd, yn fy marn i'.

5.2 Rolau a chyfrifoldebau: Gweithio fel tîm

Mae strwythurau llywodraethu yn sicrhau bod y rhaglen yn cael ei chyflawni'n gywir, o fewn terfynau'r gyllideb, ei bod yn cyrraedd ei nodau, ei bod yn cael ei dal yn atebol a'i bod yn amlinellu rolau a chyfrifoldebau. Yn gyffredinol, roedd rolau a chyfrifoldebau clir yn hwyluso partneriaeth effeithiol yn rhaglen Women Side by Side. Roedd y partneriaid yn gweld ei gilydd fel hwyluswyr a oedd yn sicrhau bod pob maes yn y rhaglen yn cael ei gyflawni mor gyson â phosibl â'r nodau a'r ethos. O gyfnod cynnar, roedd darpariaethau wedi'u gwneud i'r partneriaid gwrdd yn rheolaidd a thrafod cynnydd. Roedd cyfarfodydd y bartneriaeth yn hwyluso gwaith tîm er mwyn cyflawni'r rhaglen.

Drwy wahanu cyfrifoldebau, roedd y partneriaid yn gallu gweithio fel tîm a hefyd gyfrannu o'u harbenigedd eu hunain i gyrraedd nod cyffredin. Roedd hyn yn neilltuoel o bwysig gan fod Mind ac Agenda yn sefydliadau sy'n wahanol o ran maint ac yn amrywio o ran eu gallu i ddarparu adnoddau. Drwy ymgymryd â rolau a oedd yn tynnu ar eu harbenigedd yn eu sector eu hunain, roedd y partneriaid yn gallu gweithio'n gydamserol ar weithgareddau a

oedd yn annibynnol ond yn ategu ei gilydd. Mae cydweithio o'r math hwn yn hanfodol lle mae diwylliant gwahanol gan y partneriaid mewn perthynas â gwybodaeth a gweithio.

'Rydyn ni wedi gallu bod yn eithaf hyblyg ac ymatebol wrth i'r prosiect ddatblygu ac rydyn ni wedi gallu cyfrannu ein harbenigedd yn y ffordd fwyaf priodol. Felly o ystyried y gwahanol raddau o adnoddau a chyfrifoldeb a oedd gan y ddau ohonon ni yn y bartneriaeth honno, mae wedi bod yn gadarnhaol iawn at ei gilydd'.

Er hynny, rhaid nodi nad oedd y rolau hyn yn glir bob amser ac, ar adegau, nid oedd y bartneriaeth, y rolau a'r mewnbwn yn gyfartal.

'Rydw i'n credu bod y berthynas wedi bod yn gynhyrchiol dros ben ac mae'n debyg bod llawer o gyfathrebu uniongyrchol i ddatrys cwestiynau wrth i ni gydweithio â nhw, i weld sut y gallwn ni ychwanegu gwerth at waith ein gilydd, gan edrych ar agendâu cyffredin'.

'Rydw i'n credu eu bod nhw'n teimlo eu bod yn y tywyllwch braidd ond pan oedden ni'n gallu amlinellu ein dull o weithredu a dangos ei fod yn canolbwyntio'n gryf ar fenywod, a bod ein gwerthoedd yn gyson, ac yn sail i bob agwedd ar ein gwaith, wedyn roedd yn iawn'.

Roedd gwahanol feysydd yn y rhaglen lle'r oedd diffyg eglurder yn y rolau'n effeithio ar y gallu i gyflawni'r rhaglen yn effeithlon ac i weithio fel tîm unedig. Mae'n bwysig nodi bod Agenda wedi cael llai o adnoddau o lawer na Mind yn y rhaglen hon, a'i fod yn aml yn gorfod gweithio y tu allan i'r rolau a gynlluniwyd yn wreiddiol ar gyfer y rhaglen. Roedd Agenda wedi cyfrannu o'i wirfodd drwy waith ac oriau ychwanegol. Roedd y bartneriaeth wedi dangos hyblygrwydd a'r gallu i gydweithio fel tîm pan oedd problemau'n codi. Mae un enghraifft o hyn yn ymwneud â phaneli grantiau. Nid oedd Agenda wedi disgwyl bod â rhan fawr yn y broses hon ond roedd yn glir bod angen am ei arbenigedd ac felly roedd wedi chwarae rhan fwy canolog yn y broses o ddyrannu grantiau.

Gwelsom enghraifft arall o'r pwysigrwydd o ddiffinio rolau yng ngrŵp cyngori'r prosiect. Ar y dechrau, roedd ganddynt rolau clir mewn rhannau penodol o'r rhaglen, fel trafod y broses grantiau a'r trefniadau cyflawni. Fodd bynnag, yn ystod canol cyfnod cyflawni'r rhaglen, roedd aelodau wedi cael nad oedd nodau'r cyfarfodydd yn glir, eu bod yn curdd yn llai aml, a bod eu dylanwad yn llai. Roedd staff y rhaglen hefyd yn cydnabod bod hyn yn her. Mae hyn yn dangos pa mor bwysig yw llywodraethu a chynllunio da mewn perthynas â chyfrifoldebau wrth ddechrau datblygu rhaglenni. Mae llywodraethu a chynllunio da yn sicrhau na fydd oedi wrth gyflawni gweithgareddau, na fydd partneriaid yn digalonni mewn cysylltiad â hynny ac y bydd y cydweithio'n gynhyrchiol drwy gydol y rhaglen.

'Rydw i'n credu mai'r peth a oedd yn wahanol yn y prosiect hwn, a beth rydw i wedi'i fwynhau'n fawr yn y prosiect hwn, yw ei fod wedi troi oddi wrth y syniad bod yna ryw fath o set o wybodaeth ar gael yn rhywle y byddwn ni'n dysgu ohoni. Ac roedd yn teimlo'n fwy cydweithredol o lawer. Felly, roedden ni'n teimlo mai ein rôl ni – ac mae hyn wedi bod yn wers bwysig iawn i mi – yw hwyluso sgysiau ynghylch profiadau ac ymchwilio a dysgu a myfyrio'.

Yn gyffredinol, roedd yn glir bod y gallu i'r ddau bartner gydweithio'n effeithiol mewn partneriaeth ar lefel y rhaglen yn galw am waith tîm a chyfrifoldebau a oedd yn annibynnol, ond yn ategu ei gilydd, a fyddai'n adlewyrchu cryfderau'r partneriaid. Er mwyn sicrhau bod hyn yn digwydd heb ddryswch na gorgyffwrdd, roedd angen am eglurder ynghylch rolau, am wahanu cyfrifoldebau'n glir ac am ymrwymiad i'r rhain drwy strwythur llywodraethu effeithiol. Rhaid nodi, fodd bynnag, hyd yn oed lle'r oedd yr elfennau hyn ar waith, fod cyfathrebu'n cael effaith sylweddol ar eu heffeithiolrwydd.

5.3 Cyfathrebu

Roedd cyfathrebu'n allweddol ar gyfer cyflawni'r rhaglen hon yn llwyddiannus. Gan ei bod yn cael ei chyflawni ar draws sectorau ac ar draws dwy wlad, roedd angen i'r cyfathrebu fod yn glir, ac roedd angen i bobl wybod â phwy roeddent i siarad a pha bryd. Yn gyffredinol, roedd Mind ac Agenda yn teimlo eu bod wedi cyfathrebu'n dda â'i gilydd, mewn ffordd agored a pharchus.

“Mae pawb rydyn ni wedi cyfathrebu â nhw wedi cymryd rhan yn dda yn y broses ac wedi **ein trin fel rhai cydradd yn yr un math o ffordd**”.

Ymhlith y gweithgareddau y dywedwyd eu bod yn cyfrannu at gyfathrebu agored a phroffesiynol ar draws y rhaglen yr oedd:

- cyfarfodydd rheolaidd lle'r oedd rhai o bob sector yn bresennol
- cynrychiolwyr a oedd â phrofiad byw
- pwyntiau cyswllt wedi'u dirprwyo
- diweddariadau ar ddarparu prosiectau
- darparu adborth o'r ddwy ochr.

Y rhwystr i gyfathrebu a nodwyd amlaf oedd trosiant staff neu swyddi a oedd heb eu llenwi, ar bob lefel yn y rhaglen. Roedd hyn yn cynnwys partneriaid y rhaglen ar y lefel uchaf, y canolfannau a'r prosiectau. Cawsom wybod am yr effeithiau o ganlyniad i beidio â darparu gwybodaeth briodol wrth drosglwyddo cyfrifoldeb gan staff a oedd yn gadael; persbectifau newydd ymhlith staff a oedd yn ymuno; a dryswch ynghylch yr hierarchaeth ar gyfer cysylltu a pha bryd roedd unigolion yn dechrau neu'n gadael rolau. Roeddem hefyd wedi gweld bod nifer o sianeli cyfathrebu ar waith ar y dechrau a bod hyn yn ychwanegu at broblemau staffio, yn rhannol am fod nifer o wahanol dimau'n cymryd rhan yn Mind. Roedd diffyg cyfathrebu ynghylch rolau a chyfrifoldebau wedi arwain at ddryswch ynghylch agweddau penodol ar gyflawni'r rhaglen. Roedd hyn wedi cael effaith yn ei dro ar ganolfannau a phrosiectau.

5.4 Parchu arbenigedd a chwalu rhwystrau rhag rhannu gwybodaeth

Un o brif lwyddiannau'r bartneriaeth rhwng Mind ac Agenda oedd eu gallu i dynnu ar arbenigedd eu sector a pharchu gwybodaeth arbenigol ei gilydd. Gellir gweld mai'r cydweithredu a chyd-ddealltwriaeth hwn ynghylch cefnogaeth gan gymheiriaid, anafanteision lluosog a rhywedd yn yr holl weithgareddau oedd y prif ffactor hwyluso wrth gyflawni'r rhaglen hon. Er enghraifft, yn y paneli grantiau roedd cynrychiolwyr o'r ddau sector wedi tynnu ar arbenigedd ei gilydd er mwyn asesu a oedd ymgeiswyr wedi mabwysiadu dulliau priodol. Roedd y rheini yn y sector iechyd meddwl wedi tynnu ar eu harbenigedd mewn ymyriadau iechyd meddwl a thechnegau priodol yn ogystal â'u harbenigedd mewn cefnogaeth gan gymheiriaid, tra oedd y rheini yn y sector menywod

wedi tynnu ar eu harbenigedd yng nghyswllt menywod sy'n wynebu anfanteision lluosog a'u hanghenion drwy edrych o safbwynt rhyweddol.

'Rydw i'n meddwl ein bod ni'n teimlo iddi fod yn **broses dysgu ragorol i ni, yn enwedig o ran yr arbenigedd, mae'n debyg** [...] doedd hwnnw ddim gennyn ni o'r blaen, felly'r arbenigedd mewn cefnogaeth gan gymheiriaid yn benodol [...]. Yn yr un ffordd, rydw i'n credu bod y ffaith ein bod wedi cymryd rhan yn llawn yn y broses gwneud grantiau...**yn gymorth mawr wrth feddwl am eiriolaeth yn y sector** oherwydd, wrth gwrs, rydyn ni'n siarad yn aml am gyllido ac am y ffordd y gallai ac y dylai arian gael ei ddsbarthu.'

Roedd y cydweithio â menywod â phrofiad byw fel partneriaid mewn gwahanol agweddau ar y rhaglen hefyd wedi chwalu rhwystrau rhag rhannu arbenigedd mewn ffordd ddilys ac agored. Gwelwyd yr enghraifft orau o hyn yn y grŵp cynghori a'r paneli grantiau, lle'r oedd menywod â phrofiad byw yn cael eu gweld fwyfwy fel arbenigwyr wrth i'r rhaglen fynd yn ei blaen, ac wedi cyfrannu at ddyrannu grantiau, cynllunio a chyflawni'r rhaglen. Nid oedd hyn wedi digwydd ym mhob achos: mewn rhai amgylchiadau roedd arbenigwyr drwy brofiad wedi'u dadrymuso, a bydd yn bwysig dysgu gwarsi o hyn. Nodwyd hyn mewn perthynas â thalu cynghorwyr â phrofiad byw mewn ffordd amserol a theg a'r teimlad ymhlith rhai ohonynt nad oeddent yn gallu siarad mewn cyfarfodydd oherwydd yr hierarchaethau pŵer sy'n gysylltiedig â swyddi. Ar adegau, roedd pobl yn teimlo eu bod wedi rhannu eu profiad byw ond heb gael digon o gymorth cofleidiol wedyn. Er bod cydddealltwriaeth o werth profiad byw, roedd rhaniad i'w weld weithiau ar sail arbenigedd proffesiynol ac arbenigedd profiad. Roedd hyn yn cael effaith ddirfawr ar lefel eu cyfraniad ac felly ar y penderfyniadau a wnaed. Roedd hyn yn ganlyniad yn rhannol i'r ffaith bod rhai rhanddeiliaid yn gweithio am y tro cyntaf mewn rhaglen sy'n cael ei chydgyhyrchu a bod ganddynt brofiadau gwahanol o gynnwys profiadau byw mewn rhaglenni sy'n ymwneud yn benodol ag iechyd meddwl a menywod. Wrth i amser fynd heibio, rhoddwyd sylw i hyn drwy gyfathrebu a dysgu ar y cyd, a chafwyd cyfraniadau mwy cyfartal mewn cyfarfodydd. Yn ei rôl arweiniol ar gynnwys a chynorthwyo arbenigwyr drwy brofiad, roedd Mind yn gallu cynnig cefnogaeth ychwanegol i gynghorwyr â phrofiad byw ac roedd wedi addasu prosesau i ddelio â phroblemau sy'n gysylltiedig â thaliadau a theithio.

Gwelsom mai'r agwedd fwyaf llwyddiannus ar y bartneriaeth rhwng Mind ac Agenda oedd cyfuno adnoddau, gwybodaeth ac arbenigedd. Roedd y ddau bartner yn cynnig persbectif a dealltwriaeth unigryw o'u gwaith er mwyn gwella mynediad a'r ddarpariaeth o gefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod sy'n profi anfanteision lluosog. Mae hyn yn dangos yn fwy na dim y cyfleoedd a geir drwy bartneriaeth i wella gwasanaethau ymatebol i rywedd yn fwy cyffredinol.

5.5 Dwyochredd ac empathi: Dyneiddio partneriaethau

Mae dwyochredd yn gallu creu a chynnal partneriaethau cadarn. Ein diffiniad o ddwyochredd yw cyfnewid breintiau rhwng partneriaid er budd ei gilydd. Mae hyn yn hanfodol lle mae partneriaid yn gweithio mewn gwahanol sectorau, o fewn rhwydweithiau a chynghreiriau gwahanol ac, o ganlyniad, yn cael mynediad at wasanaethau ac adnoddau arbenigol gwahanol. Mae pŵer mewn dwyochredd sy'n gallu cynnal partneriaethau ac, yn achos rhaglen Women Side by Side, eu cynnal ar ôl diwedd y rhaglen drwy arbenigedd cyffredin newydd mewn cefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod sy'n wynebu anfanteision lluosog. Mae pŵer hefyd mewn pennu nodau dwyochrol er mwyn cynorthwyo menywod sy'n profi anfanteision lluosog, ac yn y parodwydd i gyfnewid breintiau a welsom yn y rhaglen hon.

Y prif faes lle gwelsom ddwyochredd rhwng partneriaid ar lefel y rhaglen oedd y broses grantiau. Oherwydd natur y broses hon, roedd yn galw am rannu gwybodaeth rhwng y ddau bartner, ac am rannu'r breintiau sy'n gysylltiedig â'u rhwydweithiau presennol. Heb gysylltiadau Agenda â sefydliadau menywod arbenigol, ac arbenigedd Mind mewn perthynas â phrosiectau presennol sy'n darparu cefnogaeth o ansawdd da gan gymheiriaid, byddai'r bartneriaeth wedi wynebu heriau wrth ddyrannu cyllid.

'Felly, rydw i'n credu bod **cydweithio wedi digwydd ar bob lefel**. Felly, wrth gwrs, dyna'r broses gwneud grantiau, y ffordd o dynnu rhestr fer [...] ac wedyn cynnwys cynrychiolwyr o wahanol sectorau ar y paneli grantiau ac yna, wrth gwrs, o ran cyflawni'r rhaglen, oes mae yna sefydliadau sy'n cydweithio i wneud hyn'.



Ystafell wedi'i pharatoi ar gyfer prosiect cefnogi cymheiriaid: Llundain

5.5 Crynodeb

Yn gyffredinol, gwelsom fod y gwaith mewn partneriaeth ar lefel y rhaglen rhwng Mind ac Agenda yn llwyddiannus iawn. Roedd y bartneriaeth rhwng Mind ac Agenda wedi datblygu dros amser, a gwelsom lefelau uchel o ymddiriedaeth ar bob lefel, parch at arbenigedd a'r pwysigrwydd o rannu nod cyffredin. Wrth ystyried pum elfen mewn gwaith rhwng partneriaid ar lefel y rhaglen, roeddem wedi gweld y canlynol:

- **Bod yn gytûn: nodau cyffredin ac amcanion clir.** Sicrhawyd hyn, ac roedd ymddiriedaeth wedi'i meithrin ar draws partneriaeth Mind-Agenda er mwyn cyflawni'r rhaglen. Lle'r oedd problemau wedi codi, roedd y rhain wedi'u datrys. Roedd y ddau bartner am sicrhau cyllid digonol i sefydliadau'r sector menywod.
- **Rolau a chyfrifoldebau: gweithio fel tîm.** Nid oedd rolau'n glir bob amser ym mhob rhan o raglen Women Side by Side ond roedd hyn yn llai amlwg ar lefel y rhaglen. Cymerwyd camau priodol i newid cyfrifoldebau yn ôl yr angen. Pan oedd partneriaid yn absennol mewn rhannau o'r rhaglen, y dyraniad o adnoddau oedd y rheswm am hyn, nid diffyg parodrwydd i gymryd rhan.
- **Cyfathrebu:** Roedd lle i wella yn y maes hwn, ac roedd wedi cymryd amser i sefydlogi ar draws y rhaglen, yn cynnwys y cyfathrebu rhwng Mind ac Agenda. Cafwyd heriau lle'r oedd staff wedi gadael, gan fod hynny wedi agor bylchau mewn naratifau hanesyddol, prosesau penderfynu a strwythurau prosiectau.

- **Parchu arbenigedd a chwalu rhwystrau rhag rhannu gwybodaeth:** Roedd tystiolaeth dda o hyn yng ngwaith y ddau bartner a dyma pam roedd y ddau sefydliad wedi gwneud cais am gyllid i gydweithio.
- **Dwyochredd ac empathi: dyneiddio partneriaethau.** Roedd cydfuddiant clir gan y ddau bartner mewn cydweithio, rhannu arbenigedd a dysgu, a hefyd mewn meithrin profiad o redeg rhaglen ar draws dwy wlad.

Pennod Chwech: Canolfannau - Gweithio mewn Partneriaeth a Meithrin Gallu

Yn y bennod hon, rydym wedi edrych ar waith mewn partneriaeth a gweithgareddau meithrin gallu ar draws y rhaglen drwy waith y canolfannau (gweler Pennod 1 am drosolwg byr). Un ffordd o ddisgrifio Meithrin Gallu yw prosesau a gweithgareddau a ddefnyddir gan gymuned neu raglen i ddatblygu cynaliadwyedd a thwff. Yn aml, bydd angen nifer o gydrannau ar gyfer meithrin gallu yn ogystal â'r gallu i weithio'n hyblyg ar sail strwythurau cymhleth ac anghenion cymunedol. Roedd rhaglen Women Side by Side wedi'i hategu gan gyfres o weithgareddau meithrin gallu a oedd â'r bwriad o ddylanwadu ar lefel leol neu ranbarthol i greu newid, yn rhannol er mwyn meithrin gwaith mewn partneriaeth ar y pryd ac ar gyfer y dyfodol. Roedd y gweithgareddau hyn wedi'u rhedeg yn bennaf gan y canolfannau a ariannwyd ac roeddent yn amrywio rhwng rhanbarthau. Roedd y gweithgareddau'n cynnwys cymorth i brosiectau yn eu rhanbarth, rhannu adnoddau mewn perthynas â'r arferion gorau ar gyfer gweithio gyda menywod a chefnogaeth gan gymheiriaid o ansawdd da, darparu hyfforddiant i gymheiriaid, a chynnal digwyddiadau dysgu.

6.1 Edrych ar rôl y canolfannau

Roedd un ganolfan yng Nghymru a phedair yn Lloegr, a'r rhain wedi'u hariannu i ddarparu cyfres o ddigwyddiadau dysgu i'r prosiectau cefnogi cymheiriaid a ariannwyd gan raglen Women Side by Side yn eu rhanbarth ac i ddarparu cymorth mwy cyffredinol i'r prosiectau hyn. Roeddent yn canolbwyntio drwy eu gwaith ar gynaliadwyedd prosiectau: roedd hyn yn galw am hybu gwaith effeithiol mewn partneriaeth a syniadau arloesol i feithrin gallu mewn prosiectau. Roedd y rhain yn dasgau ymestynnol, ac rydym yn edrych ar hyn yn fwy manwl isod.

6.1.1 Cefnogi prosiectau lleol

Roedd canolfannau'n darparu cymorth i brosiectau a ariannwyd dros y ffôn, drwy'r e-bost a thrwy sianeli Slack. Gwelsom fod heriau wedi codi wrth dderbyn ac elwa o'r adnodd hwn. Ar y dechrau, roedd canolfannau wedi'i chael yn anodd cael ymatebion gan brosiectau mewn perthynas ag anghenion am gymorth yn ogystal â chymryd rhan mewn cynlluniau digwyddiadau dysgu. Er bod cymorth ar gael, ychydig oedd yn ei dderbyn, a gwelsom fod hyn yn ganlyniad yn bennaf i gapasiti'r prosiectau a'r canolfannau o ran amser a staffio. Oherwydd y gofynion am ddarparu ac adrodd gan brosiectau, teimlai staff prosiectau mai prin oedd yr amser a oedd ganddynt i gymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau meithrin gallu y tu allan i ddigwyddiadau dysgu. Roedd hyn yn peri rhwystredigaeth i rai o'r canolfannau.

'Dydw i ddim yn gwybod beth arall y gallaf ei wneud. Rydw i wedi ceisio addasu'r ffordd rydw i'n cysylltu â nhw drwy'r e-bost, ac rydw i'n teimlo fy mod yn cael mwy o ymatebion bellach. Felly, mae wedi gwella ychydig. Y syniad a oedd gen i fel cydgysylltydd oedd y byddwn... pan ddechreuais ar y prosiect, roeddwn yn meddwl y byddai llawer o gyfathrebu. A does dim, mewn gwirionedd.'

Roedd prosiectau a ariannwyd wedi mynegi'r angen am gyfrwng rhithiol i rwydweithio â phrosiectau eraill a ariannwyd ac aros mewn cysylltiad â nhw ac, mewn ymateb i hyn,

roedd yr holl ganolfannau wedi sefydlu sianel Slack. Nodwyd bod hwn yn lle priodol i brosiectau aros mewn cysylltiad ac i brosiectau rannu adnoddau o'r digwyddiadau dysgu. Trefnwyd cyfarfodydd Slack lle byddai prosiectau'n ymuno ar amseroedd a dyddiadau penodol i drafod pynciau a nodwyd neu drafod heriau neu uchafbwyntiau. Gwelsom fod lefel y cyfranogiad yn y cyfarfodydd hyn yn isel a phan godwyd hyn gyda phrosiectau mewn digwyddiadau dysgu, roeddent wedi dweud eto ei bod yn anodd neilltuo amser ar eu cyfer. Gwelsom fod canolfannau wedi'i chael yn anodd adeiladu rhwydwaith o'r prosiectau a ariannwyd o fewn y rhanbarth, a'i bod yn fwy anodd byth iddynt weithio y tu allan iddynt â chysylltiadau newydd.

Un o nodau'r rhaglen oedd ymgysylltu â phrosiectau a oedd heb sicrhau cyllid yn ogystal â sefydliadau lleol eraill er mwyn helpu i feithrin gallu i ddarparu cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid yn y gymuned. Ychydig o lwyddiant a gafwyd am nifer o resymau. Nid oedd digon o gapasiti gan ganolfannau i gysylltu â phrosiectau a oedd heb eu hariannu. Dywedodd rhai canolfannau nad oedd ganddynt fanylion cyswllt ar gyfer y prosiectau hyn ac nad oeddent yn ymwybodol bod gofyniad i'w cael. Roedd canolfannau eraill wedi cael manylion cyswllt, ac roedd rhai prosiectau wedi dod i'r ddau ddigwyddiad dysgu cyntaf. Fodd bynnag, cymysg oedd y llwyddiant. Roedd cynrychiolwyr prosiectau a ariannwyd yn teimlo bod yr ymgysylltu a'r dull o weithredu yn amhriodol mewn un digwyddiad, tra oedd cynrychiolwyr prosiectau a oedd heb eu hariannu yn teimlo nad oedd yr agenda yn berthnasol iddynt. Er mwyn sicrhau bod y digwyddiadau dysgu yn amgylcheddau diogel a chadarnhaol i brosiectau a ariannwyd gael dysgu a meithrin gallu, nid oedd prosiectau nas ariannwyd wedi eu gwahodd i ddigwyddiadau dysgu dilynol a oedd wedi'u rhedeg gan y ganolfan honno. Roedd hyn yn lleihau'r cyfleoedd i ddysgu y tu allan i'r rhaglen gyda sefydliadau eraill ac yn effeithio ar allu canolfannau i feithrin gallu ar draws y rhanbarth.

6.1.2 Hyfforddi cymheiriaid

Un gweithgarwch allweddol ar gyfer meithrin gallu oedd hyfforddi cymheiriaid, sef uwchsgilio menywod i redeg grwpiau eu hunain, ac roedd lle canolog i ganolfannau yn y strategaeth. Cynlluniwyd hyfforddiant i gymheiriaid ar arwain grwpiau cefnogi cymheiriaid drwy rwydweithiau lleol a grŵp llywio'r ganolfan, ond nid oedd hyfforddiant o'r fath wedi'i ddarparu ar adeg casglu'r data terfynol tua diwedd y rhaglen. Roedd hyn yn ganlyniad yn bennaf i amserlen fyr y rhaglen a chapasiti staff. Roedd hyn hefyd yn lleihau gallu canolfannau i symud ymlaen i gyflawni eu hamcanion ar gyfer meithrin gallu. Er hynny, mae'n bwysig cydnabod maint y sgiliau a'r adnoddau sydd eu hangen i ddarparu hyfforddiant i gymheiriaid mewn nifer o brosiectau. Roedd yn rhaid darparu hyfforddiant pan oedd prosiectau'n barod amdano. Rhagwelir y bydd rhywfaint o hyfforddiant i gymheiriaid yn cael ei ddarparu i brosiectau a ariannwyd ar ôl diwedd y rhaglen.

6.1.3 Rhannu adnoddau a gwybodaeth

Prif swyddogaeth y canolfannau oedd rhannu arbenigedd ac adnoddau â phrosiectau, a rhwng prosiectau, er mwyn datblygu eu gallu i ddarparu cefnogaeth o ansawdd da i fenywod gan gymheiriaid. Roedd hyn yn cynnwys ymchwil gan Mind ac Agenda yn ogystal â Sefydliad McPin. Cafwyd gwybod gan un ganolfan ei bod wedi addasu'r canfyddiadau o'r gwerthusiad o raglen Side by Side i greu adnodd sy'n canolbwyntio ar fenywod. Y prif rwystr i rannu gwybodaeth oedd maint daearyddol rhanbarthau'r canolfannau. Roedd arwynebedd rhanbarthau'r holl ganolfannau yn fwy nag a ragwelwyd yn wreiddiol, yn rhannol am nad oedd ganolfan yng Nghanolbarth Lloegr. Gan mai dim ond un ganolfan a

oedd yng Nghymru, roedd yn gorfod gwasanaethu dalgylch eang, a phrin oedd y rhwydweithiau y tu allan i'w hardal leol. Am fod y rhanbarthau'n fawr, roedd yn fwy anodd dod â phrosiectau ynghyd a rhannu adnoddau, yn enwedig lle nad oedd rhwydweithiau neu gyd-ddealltwriaeth rhwng sectorau. Un wers a ddysgwyd yw bod rhaid ystyried lleoliad, anghenion teithio a chysylltiadau cymunedol presennol er mwyn i ganolfannau a phrosiectau wneud y defnydd gorau o'u hadnoddau a'u hamser.

Mae'n bwysig nodi bod gan ganolfannau fwy o allu i rannu adnoddau yn hanner olaf y rhaglen pan oedd rhwydweithiau wedi cael eu mapio a'u cydnabod. Mae'n hollbwysig cydnabod bod rhwydweithio a meithrin ymddiriedaeth yn gallu cymryd amser, yn enwedig wrth weithio gyda gwahanol sectorau sy'n gweithredu mewn ffyrdd gwahanol yn hanesyddol. O gael mwy o amser, byddai mwy o allu i rwydweithio a rhannu adnoddau gan greu mwy o gyfleoedd i adeiladu partneriaethau, dylanwadu a sicrhau newidiadau mewn ymarfer. Mewn rhaglenni sy'n rhedeg dros gyfnod byr fel Women Side by Side, gellid hwyluso partneriaethau'n well drwy fuddsoddi mwy o adnoddau i sicrhau bod canolfannau yn lle gorau yn ddaearyddol i gefnogi prosiectau lleol a'u helpu i rwydweithio. Hefyd, byddai'n bosibl rhoi mwy o bwyslais mewn meini prawf ar gyfer grantiau yn y dyfodol ar brosiectau sy'n cael eu datblygu drwy bartneriaeth rhwng sectorau/sefydliadau neu sydd â nodau cyraeddadwy i gyflawni hynny drwy'r rhaglen.

Roedd canolfannau wedi canfod bod nifer o sefydliadau sy'n gysylltiedig â'r prosiectau a ariannwyd ganddynt yn cydnabod bod angen rhannu adnoddau ar draws sectorau. Oherwydd natur sefydliadau'r trydydd sector, mae amser, adnoddau a chapasiti yn gyfyngedig, mae cyllid yn cael ei gyfeirio at ddarparu gwasanaethau heb nemor ddim lle i bethau ychwanegol, ac mae sefydliadau'n petruso rhag buddsoddi mewn gweithgareddau meithrin gallu. Mae hyn yn amlygu'r angen am neilltuo cyllid i gynnal cymhelliant ac ymgysylltu, rhwydweithio a gweithio mewn partneriaeth: yr angen am weithiwr sy'n hyrwyddo'r grŵp ac yn siarad ar ei ran.

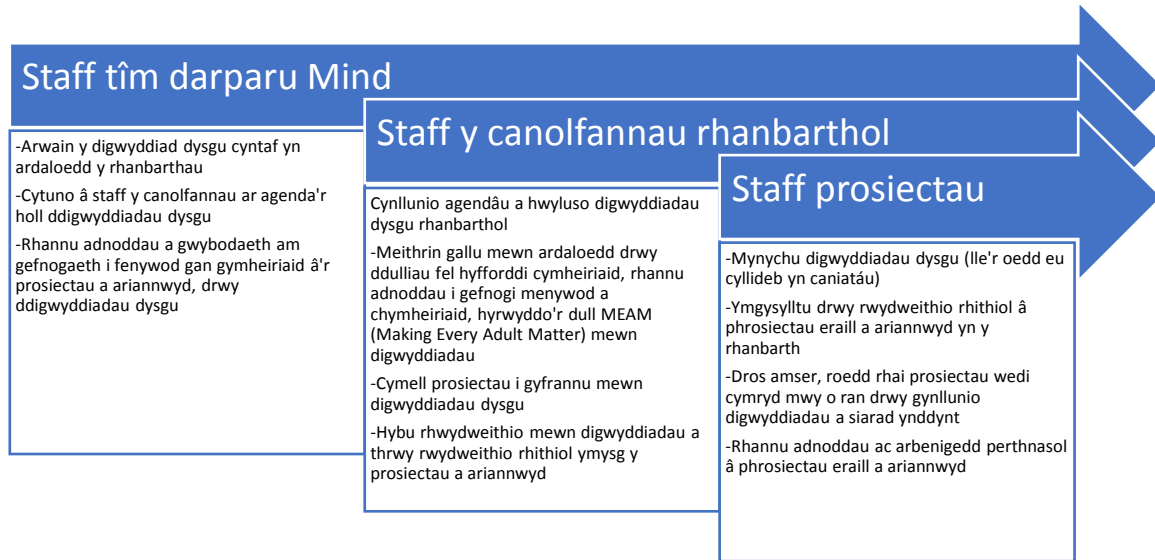
'Rydw i'n credu bod [dylanwadu ar lefel leol a rhanbarthol i greu newid] wedi digwydd, yn enwedig yn yr ail hanner. Wyddoch chi, yn y misoedd diwethaf, rydw i wedi gallu gwneud mwy o waith mewn partneriaeth. Rydw i wedi mynd allan a gwneud mwy o waith meithrin gallu. Rydw i wedi gallu bod yn llais i'r prosiect ac i'm grŵp yn y prosiect. Felly rydw i'n teimlo'n bendant fod hynny wedi digwydd.'

'Y prif heriau [o ran meithrin gallu] oedd y neges bod hynny'n swnio'n syniad da ond a oes unrhyw arian ar ei gyfer, fel y gallwn ni gael hwylusydd neu roi ychydig o oriau yr wythnos i hwylusydd i dalu treuliau ac ar gyfer lluniaeth.'

6.1.4 Digwyddiadau dysgu

Roedd pob un o'r canolfannau rhanbarthol wedi rhedeg tri digwyddiad dysgu yn ychwanegol at y sesiwn gychwynnol a gafodd ei chynllunio a'i ddarparu gan Mind (gweler Ffigur 13). Cyflawnwyd hyn yn wahanol yng Nghymru lle'r oedd digwyddiad dysgu ychwanegol wedi'i ddarparu yng ngogledd Cymru. Roedd y digwyddiadau hyn yn rhoi cyfle i brosiectau a ariannwyd i ystyried a datblygu gallu i ddarparu cefnogaeth gan gymheiriaid dan arweiniad menywod; i rannu arbenigedd rhwng y sector iechyd meddwl a'r sector menywod; ac i ddatblygu eu rhwydweithiau er mwyn gallu gweithio mewn partneriaeth. Cynhaliwyd yr holl ddigwyddiadau dysgu yn yr ardaloedd rhanbarthol lleol, ac er bod rhai canolfannau wedi penderfynu cynnal yr holl ddigwyddiadau dysgu yn yr un lleoliad er

mwyn sicrhau dilyniant, roedd eraill wedi defnyddio lleoliadau gwahanol er mwyn hwyluso presenoldeb gan brosiectau a ariannwyd sydd mewn lleoliadau mwy pellennig. Roedd hyn yn neilltuol o berthnasol yng Nghymru lle cynhaliwyd y ddau ddigwyddiad dysgu cyntaf yng Nghaerdydd a'r digwyddiadau dilynol ym Mangor (yn y gogledd), Castell-nedd Port Talbot ac Abertawe.



Ffigur 13: Rolau arwain a digwyddiadau dysgu'r canolfannau

Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr yn y digwyddiadau yn hwyluswyr o brosiectau cefnogi cymheiriaid a ariannwyd; yn fenywod a oedd yn cymryd rhan mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid a ariannwyd; neu'n gynrychiolwyr i Mind, Agenda a Sefydliad McPin. Yn ogystal â'r rhain, roedd comisiynwyr a chyrff ariannu lleol yn bresennol, ac aelodau grwpiau llywio'r canolfannau. Roedd y digwyddiadau dysgu cyntaf wedi cael eu rhedeg gan Mind am fod amserlen y rhaglen yn dynn. Oherwydd hyn, roedd y canolfannau'n gyfranogwyr yn y digwyddiad cyntaf ac, ar wahân i'w gyflwyno, roeddent wedi rhwydweithio â'r prosiectau a ariannwyd. Yn y digwyddiad cyntaf, roedd mwy o bwyslais ar ddarparu gwybodaeth ddisgrifiadol, drwy gyflwyniadau am ymchwil bresennol i gefnogaeth gan gymheiriaid a gwasanaethau menywod. Rhoddwyd pwyslais drwy'r amser ar arweinyddiaeth gan fenywod, ac roedd cyfle i'r cyfranogwyr siapio a dylanwadu ar ddigwyddiadau dysgu'r dyfodol drwy roi adborth diennu i'r canolfannau. Roeddem wedi arsylwi bod y digwyddiad cyntaf hwn wedi dylanwadu ar ganolfannau, a oedd wedi addasu eu dull o weithredu o ganlyniad i'r harsylwadau a'r adborth a gawsant gan eraill.

Yn gyffredinol, er bod y digwyddiadau dysgu wedi amrywio rhwng y gwahanol ganolfannau rhanbarthol, roedd y themâu cyffredin a drafodwyd yn y digwyddiadau yn cynnwys:

- diogelu a therfynau cefnogaeth gan gymheiriaid
- dulliau seiliedig ar drawma
- rhyngblethedd yr anfanteision lluosog.

Gwelsom nad oedd diogelu wedi'i drafod tan ddigwyddiadau 2 neu 3 ac, ar ôl ystyried, byddai arweinwyr wedi ei drafod yn gynt yn y rhaglen er mwyn sicrhau bod modd

cymhwyso'r hyn a ddysgwyd ar draws y camau darparu perthnasol. Roedd sesiynau ar ddulliau seiliedig ar drawma yn boblogaidd iawn, a gwelsom rai bylchau mewn gwybodaeth, yn bennaf ymysg rhai o sefydliadau'r sector iechyd meddwl. Roedd nifer mawr yn cymryd rhan mewn trafodaethau ar ryngblethedd anfanteision lluosog ac roedd y rhain yn cynnig cyfleoedd dysgu i brosiectau ym mhob sector.

Roedd cyfranogwyr wedi mynegi'r angen i roi blaenoriaeth i gyfleoedd i rwydweithio yn y digwyddiadau dysgu er mwyn rhannu arbenigedd yn ogystal ag adeiladu partneriaethau â sefydliadau eraill yn y rhanbarth. Roedd canolfannau wedi cydnabod hyn ac wedi neilltuo mwy o amser yn y digwyddiadau i hwyluso rhwydweithio mewn gwahanol ffyrdd. Roedd gwaith mewn grwpiau hefyd yn hwyluso rhwydweithio a thrafodaethau am wahanol bynciau. Roedd y rheini a oedd yn mynychu'r digwyddiadau dysgu yn rheolaidd wedi meithrin cysylltiadau â chyfranogwyr o brosiectau eraill.

O ganlyniad i waith y canolfannau, roedd rhai prosiectau wedi llwyddo i adeiladu rhwydweithiau cryfach, yn enwedig drwy ddigwyddiadau dysgu, ac i ddefnyddio'r rhain i wella eu grwpiau cefnogi cymheiriaid. Roedd hyn yn cynnwys gweithgareddau ar y cyd rhwng gwahanol grwpiau cefnogi cymheiriaid a rhannu manylion cyswllt, er enghraifft, ar gyfer arlunydd a oedd yn barod i wirfoddoli i helpu grwpiau. Dywedodd nifer mawr o gyfranogwyr eu bod wedi ffurfio cysylltiadau defnyddiol a fydd yn parhau wedi i raglen Women Side by Side ddod i ben.

'Allun ni ddim aros mewn seilo ac rydyn ni wedi ffurfio cysylltiadau ohono, felly roedd yn dda at ei gilydd.'

Er bod rhai prosiectau wedi defnyddio'r rhwydweithiau hyn i rannu gwybodaeth arbenigol â'i gilydd, gwelsom nad oedd gweithio mewn partneriaeth rhwng sectorau ar lefel y prosiectau wedi'i sefydlu i'r un graddau ag ar lefel y rhaglen. Yn achos nifer o'r prosiectau a welsom, roedd yn ymddangos eu bod yn gweithredu mewn ffordd ynysig braidd y tu allan i ddigwyddiadau dysgu. Un thema a gododd droeon mewn cyfweiliadau oedd y cyfyngiadau a osodwyd ar amserlen y prosiect. Dywedodd rheolwyr prosiectau wrthym nad oedd eu prosiect yn ddigon hir i sicrhau canlyniadau cadarnhaol a chadarn i'r rhan fwyaf o agweddau'r prosiect, ac mai gweithio mewn partneriaeth oedd un o'r heriau. Roedd gweithio mewn partneriaeth yn galw am amser, ymddiriedaeth ac adnoddau. Yn y rhan fwyaf o achosion, roedd staff y prosiectau hyn yn gweithio'n rhan-amser, un ai ar ôl eu recriwtio'n benodol i'r prosiect ar gontract tymor byr neu drwy gyflawni gwaith ychwanegol ar ben rôl arall o fewn y sefydliad darparu. Mewn llawer achos, roedd eu gwaith yn ymwneud yn bennaf â chynllunio a sefydlu'r prosiect, hysbysebu'r prosiect, annog menywod i ymuno â grwpiau, hwyluso'r grwpiau a monitro neu weinyddu ar sail wythnosol. Pa mor llesol bynnag y gallai partneriaethau fod, prin oedd yr amser neu'r adnoddau ar gyfer eu sefydlu a'u gwreiddio.

Dywedodd canolfannau mai "cefnogaeth gan gymheiriaid i gefnogwyr cymheiriaid" oedd y digwyddiadau dysgu. Un agwedd hanfodol ar hyn oedd creu a chynnal diogelwch. Gwelsom fod presenoldeb dyn yn rhai o'r digwyddiadau cynnar mewn un ganolfan wedi creu awyrgylch anesmwyth, ac roedd cyfranogwyr wedi cwestiynu a oedd hyn yn briodol. Nid oeddem yn gallu cael eglurhad am y rhesymau dros ei bresenoldeb ond, o ganlyniad i hyn, roedd y ganolfan honno wedi sicrhau lle i fenywod yn unig ar gyfer digwyddiadau yn y dyfodol ac roedd cyfranogwyr wedi teimlo'n ddiogel o ganlyniad. Mewn canolfannau eraill roedd dynion wedi bod yn bresennol fel staff prosiectau neu gynrychiolwyr i sefydliadau cynnal. Roedd yr effaith o hyn yn amrywio rhwng gwahanol ddigwyddiadau: mewn rhai ohonynt, nid oedd yn ymddangos ei fod wedi newid dim; mewn eraill, codwyd cwestiynau

ynghylch presenoldeb dynion. Nododd canolfannau ei bod yn bosibl bod yr effaith yn wahanol lle'r oedd y dynion hyn yn staff ar y prosiect, ond ni chafwyd unrhyw adborth am hyn. Roedd rhai dynion heb ddweud dim yn ystod y digwyddiad ac wedi arsylwi'n unig, gan gydnabod eu bod yn bresennol fel cynrychiolwyr i sefydliad ond eu bod mewn lle i fenywod. Mewn digwyddiadau lle nad oedd dynion yn bresennol, roedd cyfranogwyr wedi cydnabod pa mor bwysig oedd cael lle i fenywod yn unig ac wedi dweud y byddai rhai trafodaethau wedi bod yn wahanol pe byddai dynion yn bresennol. Mae hyn yn amlygu'r pwysigrwydd o ddarparu lleoedd diogel i gyfranogwyr lle gallant ddysgu a rhwydweithio ag eraill y maent yn eu hystyried yn gymheiriaid, ac o gydnabod bod presenoldeb dynion mewn lleoedd i fenywod yn unig yn atal hyn. Byddai wedi bod yn fuddiol cael cytundeb pendant ar bresenoldeb dynion mewn digwyddiadau.

Wrth i'r rhaglen fynd yn ei blaen, gwelsom fod y digwyddiadau dysgu yn cael eu harwain gan brosiectau i fwy o raddau, a bod lle mwy amlwg yn cael ei roi i gymheiriaid benywaidd o brosiectau ac i'r arbenigedd y gallent ei gyfrannu i'r dysgu (gweler Ffigur 14). Mae hyn yn adlewyrchu natur cefnogaeth gan gymheiriaid ar gyfer iechyd meddwl yn y gymuned sy'n cael ei pherchenogi a'i rheoli gan gymheiriaid ar ran cymheiriaid, sef cymheiriaid benywaidd mewn prosiectau yn yr achos hwn. Yn hollbwysig, mae'n dangos bod pŵer yn cael ei rannu: gan sefydliadau i fenywod. Roedd hyn yn arwain at fwy o ymgysylltu, rhwydweithio a bodlonrwydd ymysg cyfranogwyr. Roedd hefyd yn un ffordd i feithrin gallu prosiectau i sicrhau arweinyddiaeth gan gymheiriaid benywaidd, lle mae grwpiau'n cael eu cynnal gan y cymheiriaid sy'n aelodau ohonynt yn hytrach na chael eu hwyluso gan staff cyflogedig.

Roedd y sector iechyd meddwl a'r sector menywod yn cyfrannu safbwyntiau gwahanol ar brofiadau byw i'r prosiect ac i rôl arbenigedd seiliedig ar brofiad mewn arweinyddiaeth. Gwelwyd hyn mewn digwyddiadau ar y dechrau. Cafwyd cytundeb o'r ddwy ochr fod hon yn rhan bwysig o'r digwyddiadau, ond nid ar y diffiniad ohono. Gwelsom newid yn agwedd a hyder prosiectau wrth i'r rhaglen fynd yn ei blaen. Mae hyn yn amlygu'r effaith ar feithrin gallu wrth symud o'r dull canoledig "o'r brig i lawr" dan arweiniad Mind i'r dull dan arweiniad prosiectau.

'Yn fy achos i, wedi i mi sylweddoli nad **bod yn arbenigwr oedd yn bwysig** ac mai'r unig amcan oedd creu lle ar gyfer y sgwrs, yna roeddwn i wedi rhoi'r gorau i boeni am y digwyddiadau dysgu.'

Gan fod y rhan fwyaf o'r canolfannau o dan arweiniad sefydliadau menywod, roedd llawer o'r cynnwys yn ymwneud â thrawma a diogelwch. Roedd hefyd yn glir, wrth i amser fynd heibio, fod cyfranogwyr y digwyddiadau dysgu yn ymroi i ddysgu mwy am yr hyn sy'n ymwneud yn benodol â chefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, ac roedd trafodaethau'n ymdrin â hyn yn aml. Roedd hwn yn ddatblygiad pendant, ac yn enghraifft arall o feithrin gallu drwy rannu arbenigedd – rhywbeth a oedd yn cael ei hwyluso'n dda gan fodel y canolfannau.

6.1.5 Creu lle ar gyfer dwyochredd

Gwelsom ddwyochredd rhwng partneriaid yn y canolfannau ac mewn digwyddiadau dysgu. Yn ogystal â defnyddio dwyochredd i ddatblygu eu ffocws, roedd y canolfannau'n ei ddefnyddio i ddod â siaradwyr arbenigol i mewn, cynnwys arbenigedd seiliedig ar brofiad byw yn y ddau sector, a datblygu rhwydwaith o sefydliadau lleol na fyddent wedi cydweithio'n agos mewn unrhyw gyd-destun arall o bosibl. Roedd dwyochredd yn bwysig

iawn i ganolfannau a oedd yn cael eu rhedeg drwy bartneriaeth rhwng dau sefydliad menywod a sefydliad iechyd meddwl gan eu bod yn teimlo eu bod wedi sicrhau gwybodaeth ac adnoddau pwysig ar gyfer gwaith mewn partneriaeth yn y dyfodol. Er eu bod yn gweithio mewn ffyrdd gwahanol, roedd y partneriaid wedi meithrin ymddiriedaeth a hyder i ddarparu gweithgarwch y ganolfan.

'Roedd y bartneriaeth yn gwneud i [bartner yn y ganolfan] deimlo ei fod wedi sicrhau sgiliau a hyder ym maes cefnogaeth gan gymheiriaid. Mae wedi bod yn fuddiol iawn cymryd rhan yn y rhwydwaith ehangach hwnnw a chlywed am sefydliadau menywod eraill a'u gwaith. Roedd hi'n teimlo, **os byddai'n rhoi ychydig o gyngor, na fyddai'n ei roi i'r ganolfan yn unig, a bod ei roi mewn partneriaeth â sefydliad mewn sector arall yn gwneud gwahaniaeth mawr.'**

Roedd enghreifftiau hefyd o ddwyochredd rhwng canolfannau a'r prosiectau roeddent yn eu cefnogi. Gwelsom fod canolfannau'n gallu dibynnu ar brosiectau a ariannwyd i gael gwybodaeth leol ac i gael lle gan sefydliadau i gynllunio digwyddiadau. Cafwyd enghreifftiau o gynnig cymorth a lle gan brosiectau yn eu sefydliadau ar gyfer cynnal hyfforddiant i gymheiriaid gan ganolfannau ar gyfer prosiectau a menywod eraill yn yr ardal leol. Roedd hyn yn hwyluso'r rhaglen gan fod canolfannau'n darparu cymorth a hyfforddiant ar draws ardaloedd eang ac roedd rhai prosiectau mewn ardaloedd pellennig lle nad oedd gan y ganolfan unrhyw arbenigedd neu rwydweithiau. Drwy rannu'r wybodaeth hon, roedd prosiectau'n rhoi'r gallu i ddarparu hyfforddiant i fenywod o gefndiroedd mwy amrywiol ac i feithrin gallu ar gyfer darparu cefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod sydd y tu allan i gumpas y rhaglen. Roedd y prosiectau hefyd yn gallu rhannu elfennau o'u gwaith er budd ei gilydd. Gwelsom fod y ddwy ochr wedi elwa pan ddigwyddodd hyn. Mae'n debygol y bydd cyfuno arbenigedd fel hyn yn cyfrannu i'r gwaddol o waith mewn partneriaeth ar ôl y rhaglen hon.

'Ychwanegodd y cyfranogwr ei fod wedi datblygu cwrs chwe wythnos ar sail syniad gwreiddiol gan [enw cyfranogwr arall] ond am ei fod am dreulio llai o amser ar hyn, roedd wedi trafod y cwrs deg wythnos a ddatblygwyd ac wedi'i seilio ar y topigau ac wedi datblygu cwrs tair wythnos. Mae hi'n dweud na fyddai hi wedi'i ddatblygu fel arall os nad oedd wedi cael y syniad gan [enw cyfranogwr arall].' (Arsylwadau gan ymchwilydd cymheiriaid)

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Roeddwn i'n teimlo bod y gwaith mewn partneriaeth wedi cynyddu o ganlyniad i WSBS. Mae hyn wedi arwain at gyfleoedd eraill e.e. mae [enw grŵp] yn gweithio gyda'r Grŵp Comisiynu Clinigol i addasu [enw rhaglen] ar gyfer y gymuned BAME. Mae WSBS wedi'u galluogi i ymchwilio i'r dull gweithio mewn partneriaeth yn eu canolfan leol a'r tu allan er mwyn rhannu'r arferion gorau, gwybodaeth ac arbenigedd. Mae hyn wedi cyfrannu'n fawr at feithrin eu gallu. Bydd staff yn cael eu hyfforddi i fod yn Addysgwyr Lleyg neu'n Gysylltwyr Cymunedol a byddwn yn mynd i'r afael â phroblemau iechyd ar lawr gwlad. Mae sefydliadau'n cefnogi ei gilydd ac yn dysgu gan ei gilydd. Mae hyn wedi creu rhwydweithiau cymorth rhanbarthol a chenedlaethol sydd â'r nod cyffredin o wella iechyd meddwl menywod.

Mae'r sector gwirfoddol yn cyfrannu'n fawr at bresgripsiynu cymdeithasol ac mae WSBS wedi tynnu sylw at yr angen am ragor o 'bresgripsiynu cymdeithasol' i wella iechyd meddwl menywod. Byddai prosiectau sydd wedi creu cysylltiadau â'u rhwydwaith presgripsiynu cymdeithasol rhanbarthol yn gallu elwa o weithio mewn partneriaeth a gallai hyn arwain at gyfleoedd ariannu/hyfforddi ar eu cyfer. Yn fy achos i, cefais wahoddiad i gymryd rhan yn y Rhwydwaith Presgripsiynu Cymdeithasol yn ein rhanbarth ac mae hyn wedi hwyluso rhagor o gydweithio y tu allan i raglen WSBS.

6.2 Rhwystrau i weithio mewn partneriaeth a meithrin gallu

6.2.1 Diffyg eglurder yn rôl y canolfannau ar y dechrau

Er bod rolau a chyfrifoldebau wedi'u diffinio gan amlaf ar lefel y rhaglen, roeddent yn llai eglur ar y lefel ranbarthol, mewn canolfannau. Roedd fîm cefnogi cymheiriaid Mind yn cyflawni rôl benodol drwy gynorthwyo canolfannau i ddarparu digwyddiadau dysgu. Dywedodd nifer o ganolfannau wrthym nad oeddent yn sicr o'u rôl ar y dechrau, ac felly nad oeddent yn sicr beth roeddent i fod i'w gyflawni. Wrth reswm, gall gymryd amser i rolau ymsefydlu, yn enwedig lle mae partneriaethau newydd yn cael eu creu. Er hynny, roedd y diffyg eglurder roedd y canolfannau'n ei deimlo mewn perthynas â'u rolau yn rhwystr i'r cydweithio â phrosiectau yn eu hardal. Roedd hyn wedi newid dros amser, ac roedd hyder y canolfannau a'u dealltwriaeth o'u rôl a'u tasgau wedi cynyddu. Mae hyn yn gysylltiedig â'r ffaith bod y canolfannau wedi dod i'r farn mai eu rôl oedd hwyluso dysgu. Roedd hyn wedi'i adlewyrchu yn agendâu'r digwyddiadau dysgu a oedd yn cael eu siapio fwyfwy gan y prosiectau eu hunain.

'Roedden ni'n dechrau gweithio ar ddalen lân yn llythrennol, [...] i ddeall beth yn union yw rôl y ganolfan a pha rôl sydd gen i o ran symud ymlaen â gwaith y ganolfan a cheisio meithrin y gallu hwnnw a threfnu'r digwyddiadau dysgu hyn.'

Roedd gwahanol ganolfannau hefyd wedi sefydlu eu strwythurau eu hunain i'w helpu i lywio eu digwyddiadau dysgu a'u ffocws. Gan mwyaf, roedd y strwythurau hyn ar ffurf grwpiau llywio o arbenigwyr lleol o'r sector menywod a'r sector iechyd meddwl a oedd yn cynnwys academwyr, llunwyr polisi a phobl â phrofiad byw. Roedd canolfannau wedi rhoi gwybod am wahanol raddau o lwyddiant gyda'r grwpiau llywio. Lle'r oedd y partneriaethau hyn yn gweithio'n dda, roedd y grwpiau llywio wedi helpu'r canolfannau i gynyddu eu gallu ac i redeg digwyddiadau dysgu yn ogystal â chyflawni amcanion eraill y canolfannau.

bynag, roedd un grŵp llywio wedi wynebu rhwystrau oherwydd dryswch ynghylch eu rôl a'u hymrwymiad i'w cyfrifoldebau a, lle'r oedd hyn wedi digwydd, ni chafwyd llywodraethu priodol ar lefel y ganolfan. O ganlyniad i hyn, cafwyd anhawster wrth ddarparu gweithgareddau meithrin gallu. Roedd hyn yn amlwg iawn yn y presenoldeb afreolaidd ac anghyfartal gan y gwahanol sectorau yng nghyfarfodydd y grwpiau llywio, a oedd hyd yn oed wedi peri iddynt gwrdd yn llai aml nag a furiadwyd yn wreiddiol. Pe byddai rolau'r grwpiau llywio wedi'u diffinio'n gliriach, byddent wedi gallu manteisio'n well ar eu rhwydweithiau sector i hyrwyddo'r bartneriaeth ehangach a'r gallu ar lefel y prosiect.

“I: Felly, rydych chi'n teimlo'ch bod wedi gweithio'n amlach â sefydliadau menywod nag rydych chi â sefydliadau iechyd meddwl.

R: Ydw. Ac efallai, er enghraifft, ac rydw i'n deall bod ein hasiantaethau [iechyd meddwl] lleol, [enw tref leol], i fod yn rhan o'n grŵp llywio ni, er enghraifft, ac rydw i'n gwerthfawrogi bod lefel y staff sydd gan y rheolwyr yn isel iawn ac rydw i'n sylweddoli hynny, ond ddaethon nhw ddim i'r ail grŵp llywio, mae dau grŵp llywio wedi bod hyd yn hyn, ddaethon nhw ddim i'r ail a doedd dim [cyfathrebu].’

6.2.2 Cyfathrebu gwael

Yn ystod y cyfweiliadau, roedd yr holl ganolfannau wedi cyfeirio at heriau o ran cyfathrebu, yn enwedig mewn perthynas â chael gwybodaeth gychwynnol yn disgrifio eu nodau, a oedd yn golygu nad oedd canolfannau'n gallu cynorthwyo prosiectau tan ychydig fisoedd ar ôl dechrau'r rhaglen. Byddai llinellau cyfathrebu gwell wedi galluogi canolfannau i symud yn rhwyddach at gychwyn gweithgareddau, yn ogystal â chynorthwyo prosiectau, ym misoedd cyntaf y rhaglen. Er hynny, roedd cydnabyddiaeth bod y gwaith mewn partneriaeth yn fwy llwyddiannus ar ôl sefydlu'r llinellau cyfathrebu'n gadarn, ac roedd canolfannau'n gallu meithrin gallu a darparu digwyddiadau dysgu'n fwy effeithiol.

‘Rydw i'n meddwl mai un o'r pethau roeddwn i'n hoffi am [rhanddeiliad] oedd **eu bod ar gael os oedd arnoch chi eu hangen, ond nad oedden nhw'n ormod felly**. Mae'n teimlo bod rhai pobl yn ceisio'ch rheoli'n ormodol, ond doeddwn i ddim yn teimlo eu bod nhw'n gwneud hynny. A byddai [aelod staff rhanddeiliad] yn cofrestru wrth ddod i mewn, a bydden ni'n cael un neu ddwy o sgysiau dros y ffôn. **Roedd hi'n gefnogol ac yn llawn empathi**. Roedd hynny'n bwysig iawn i mi. Hefyd roedd [enw'r rhanddeiliad] yn gymorth mawr gyda rhai o'r pethau ymarferol a oedd yn ymwneud â'r grant. Felly, roeddwn yn teimlo bod y berthynas [...] yn ddefnyddiol iawn.’

Roedd yn glir y byddai cyfathrebu mwy tryloyw a strwythuredig o ddechrau'r rhaglen wedi hwyluso cysondeb yn gyffredinol, ac y byddai hyn wedi helpu i gynnal gwaith mewn partneriaeth ar bob lefel. Byddai hefyd wedi helpu i egluro rolau a sicrhau atebolrwydd. Rydym hefyd wedi dod i'r casgliad bod cyfathrebu da rhwng partneriaid yn hanfodol mewn rhaglen sy'n para am gyfnod penodol er mwyn rhannu arbenigedd yn y ffordd fwyaf effeithiol.

6.2.3 Gwahaniaethau diwylliannol rhwng y sector menywod a'r sector iechyd meddwl

Wrth arsylwi yn rhai o ddigwyddiadau'r canolfannau, gwelsom fod rhagdybiaethau gan wahanol sectorau'n amharu ar y gallu i rannu adnoddau a gwybodaeth yn effeithiol. Roedd rhagdybiaethau ynghylch modelau gweithio gwrthgyferbyniol rhwng y sector iechyd meddwl a'r sector menywod ac roedd hyn yn achosi tyndra. Roedd hyn yn rhwystro posibl i'r amcan ehangach o sicrhau cydweithio rhwng y sector iechyd meddwl a'r sector menywod ar lefel leol. Gwelsom fod partneriaid y sector menywod ar lefel y canolfannau yn nodi'n aml fod y sector iechyd meddwl yn defnyddio model meddygol yn hytrach na'r model cymdeithasol a ddefnyddir gan y sector menywod. Cyflwynwyd y safbwynt hwn mewn digwyddiadau dysgu a gwelwyd tensignau'n codi ymhlith sefydliadau iechyd meddwl. Gall rhagdybiaethau fod yn rhwystro i waith mewn partneriaeth; teimlai'r sector iechyd meddwl ei fod ef hefyd yn cumpasu model cymdeithasol.

Roedd hyn yn ymestyn i lefel y prosiectau lle'r oedd agweddau at wahanol safbwyntiau am gefnogaeth gan gymheiriaid yn creu rhwystro i waith mewn partneriaeth. Yn achos rhai prosiectau, roedd y termau a ddefnyddiwyd yn awgrymu bod cefnogaeth gan gymheiriaid yn wasanaeth a oedd yn cael ei redeg gan sefydliad, er enghraifft, drwy ddefnyddio termau fel 'ein menywod ni' a 'defnyddiwr gwasanaethau'. Lle'r oeddem wedi arsylwi ar y defnydd o'r termau hyn, roeddem hefyd yn gweld heriau yn aml, oherwydd anhuedd i fentro, i'r parodrwydd i ganiatáu i fenywod ag anfanteision lluosog arwain a rheoli'r grwpiau cymheiriaid. Mae ein data yn dangos bod iaith o'r fath yn fwy cyffredin ymysg sefydliadau menywod. Er hynny, mae'n bwysig cydnabod nad oedd hyn yn wir am yr holl sefydliadau menywod yn y rhaglen. Mae Ffigur 13 yn dangos crynodeb o'n dadansoddiad o'r iaith mewn storïau prosiectau sy'n dangos y defnydd o iaith ymysg prosiectau a'r anghydbwysedd pŵer y mae'n ei greu mewn grwpiau cymheiriaid. Yn achos rhai grwpiau, roedd yr iaith hon wedi newid ar hyd cyfnod y rhaglen, wrth i brosiectau menywod weld y buddion o adael i fenywod sy'n profi anfanteision lluosog gael cyfrifoldeb dros grwpiau ac wrth i'r sector iechyd meddwl ddod yn fwy ymwybodol o drawma, ac anghenion cysylltiedig y menywod sy'n profi anfanteision lluosog wrth gymryd rhan mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid.

Role focused...	Canolbwyntio ar rolau Defnyddio termau clinigol Arwain gwasanaeth
Our women...	Ein menywod Ein cleientiaid Defnyddwyr gwasanaethau Cyfranogwyr
12 project stories...	12 stori prosiect: 8 gan sefydliadau menywod (75%) a 4 (25%) gan y sector iechyd meddwl/arall
Peer to peer emphasis...	Pwyslais ar gymheiriaid, arweinwyr cymheiriaid benywaidd, rolau cyfartal
Peer-led...	Arwain gan gymheiriaid Y menywod Aelodau
8 project stories...	8 stori prosiect: 1 gan sefydliad menywod (12.5%) a 7 (87.5%) gan y sector iechyd meddwl/arall

Ffigur 13: Sut mae prosiectau'n disgrifio menywod sy'n cymryd rhan mewn cefnogaeth gan gymheiriaid

Roedd pwyslais anfuaddiol ar ffiniau proffesiynol hefyd yn rhwystr i waith mewn partneriaeth, drwy roi pwys, er enghraifft, ar deitlau, rolau a phethau eraill a oedd yn ymwneud â statws, er enghraifft, laniardiau yn nigwyddiadau'r canolfannau. Cawsom fod camau i ddileu ffiniau proffesiynol a rhyddhau arbenigedd rhwng sectorau drwy rannu gwybodaeth yn cael effaith bellgyrhaeddol ar y rhaglen. Er enghraifft, roedd y trefniadau ar gyfer cyfarfodydd neu ddigwyddiadau yn ffordd i ddileu ffiniau: roedd y rhan fwyaf o'r rhain wedi'u seilio ar fformat bord gron fel nad oedd y trefniadau eistedd yn hierarchaidd. Yn ogystal â hyn, mewn digwyddiadau dysgu cawsom fod cymysgedd o bobl â gwahanol rolau'n eistedd wrth y rhan fwyaf o'r byrddau ac roedd hyn yn caniatáu rhannu mwy o wybodaeth ac arbenigedd ymysg cyfranogwyr ar lefel y rhaglen a lefel y prosiectau.

O ddechrau'r rhaglen, roedd sefydliadau'r canolfannau'n rhoi pwys ar arbenigedd menywod â phrofiad byw mewn digwyddiadau dysgu. Roedd adborth o werthusiad o'r canolfannau'n dangos bod cyfranogwyr yn gweld gwerth mawr yn y rolau a chamau gweithredu hyn. Drwy rannu eu profiadau personol a'u profiad o gefnogaeth gan gymheiriaid ac anfanteision lluosog yn y digwyddiadau, roedd staff Mind wedi hwyluso'r camau i ddileu ffiniau rhwng sectorau. Roedd cyfranogwyr wedi cael bod hyn yn creu tir cyffredin lle gallent gyfathrebu â staff darparu'r rhaglen a sefydliadau'r canolfannau. Mae hyn yn dangos bod cynnwys arbenigedd a phrofiad fel elfennau cyfartal yn gallu hwyluso gwaith mewn partneriaeth mewn rhaglen fel Women Side by Side.



Digwyddiad mewn canolfan, stodin wybodaeth

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Roedd y cyfweiliadau yn y ganolfan yn brofiad dymunol. Roedden nhw'n debyg iawn i gymheiriaid. Roeddwn yn teimlo'n gyfforddus iawn wrth siarad â'r cydgysylltwyr, hyd yn oed wrth ddatgelu profiad byw, yn rhannol am fod rhai o'r cydgysylltwyr wedi rhannu eu profiad nhw. Rydw i'n credu ei bod felly, yn ôl pob tebyg, am fod y canolfannau'n gynnes a chroesawgar yn ystod y digwyddiadau dysgu. Roedd hyn wedi arwain at sgwrs agored a gonest yn hytrach na theimlo ei fod fel cyfweiliad gwerthuso. Yn y cyd-destun hwn, roedd y cysylltiadau a oedd wedi'u creu'n barod yn allweddol i ansawdd y cyfweiliadau. Roedd yn hawdd myfyrio ar rai agweddau ar y rhaglen a rhannu profiadau tebyg neu hyd yn oed gyfeirio at sefyllfaoedd penodol. Er mai sefydliadau menywod oedd yn y canolfannau yn bennaf, ac er nad ydw i'n gyfarwydd â'r maes hwnnw, roedd mwy o elfennau cyffredin yn ein profiadau nag roeddwn wedi'i ddisgwyl, a dysgais lawer yn y cyfweiliadau.

Roedd cynnal cyfweiliadau ar ddechrau a diwedd y rhaglen yn ffordd wahanol i gasglu data. Yn draddodiadol, byddai cyfweiliadau gwerthuso yn cael eu cynnal ar y diwedd ond, erbyn meddwl, roeddwn i'n teimlo bod hynny'n allweddol i'n dealltwriaeth o'r rhaglen. Roedd cymharu gobeithion a nodau ar y dechrau â'r cyflawniadau ar y diwedd yn rhoi mewnwelediad da ac yn ein galluogi i ganfod rhwystrau a ffactorau sy'n hwyluso gwaith mewn partneriaeth a meithrin gallu.

Ar lefel bersonol, mae wedi bod yn ffrainc cael siarad â'r rhanddeiliaid a'r canolfannau a gweld cynnydd y rhaglen a'i heffaith ar sefydliadau. Rydw i wedi dysgu llawer am y sector menywod, y sector iechyd meddwl a'r sectorau eraill sydd wedi cymryd rhan.

6.3 Crynodeb

- Yn gyffredinol, roedd y canolfannau'n fodel da ar gyfer datblygu'r gallu i ddarparu cefnogaeth o ansawdd da gan gymheiriaid i fenywod yn y rhanbarthau, yn enwedig drwy rannu mwy o wybodaeth ac arbenigedd rhwng y sector menywod a'r sector iechyd meddwl.
- Digwyddiadau dysgu oedd un o'r agweddau mwyaf llwyddiannus ar raglen Women Side by Side, gan eu bod yn caniatáu i brosiectau rwydweithio a datblygu eu gwybodaeth am gefnogaeth gan gymheiriaid a dulliau seiliedig ar drawma.
- Roedd amser yn ffactor a oedd yn cyfyngu ar bartneriaethau ar lefel y prosiectau ac, er bod rhwydweithiau wedi'u datblygu, nid oedd eu heffaith ar waith mewn partneriaeth yn glir eto. Rydym yn argymhell newidiadau yn y ffordd y bydd canolfannau a phrosiectau'n cael eu comisiynu yn y dyfodol er mwyn creu mwy o botensial i weithio mewn partneriaeth mewn rhaglenni lle mae amser yn brin.
- Roedd cyfathrebu gwael, diffyg eglurder y rolau ar y dechrau a phrinder amser ac adnoddau yn rhwystr i ganolfannau wrth feithrin gallu yn y gymuned, mewn sectorau ac mewn sefydliadau.
- Roeddem wedi arsylwi ar wahaniaethau yn y ffordd yr oedd sectorau'n siarad am fenywod mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid. Roedd y rhain yn dangos tuedd yn y sector menywod i weld cefnogaeth gan gymheiriaid yn fodel gwasanaeth a thuedd yn y sector iechyd meddwl i ymbellhau oddi wrth y dehongliad hwn.

Pennod Saith: Meithrin Gallu ar Lefel y Prosiect

Yn y bennod hon, rydym yn edrych ar ymdrechion i feithrin gallu, mewn perthynas â gallu rhaglen Women Side by Side i feithrin cynaliadwyedd mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, a helpu i ddatblygu arweinyddiaeth gan gymheiriaid. Rydym hefyd yn ystyried a oedd hunanwerthuso (hynny yw, y sgiliau sydd eu hangen i werthuso ei raglenni yn y dyfodol, yn cynnwys cefnogaeth gan gymheiriaid) wedi cynyddu mewn prosiectau yn rhaglen Women Side by Side.

Am fod y rhaglen yn cael ei darparu dros gyfnod byr, roedd rhanddeiliaid, canolfannau a phrosiectau'n benderfynol o gynnwys ffocws ar gynaliadwyedd a gwaddol yn eu gweithgareddau. O gyfnod cynnar, roedd canolfannau wedi ceisio cysylltu â chomisiynwyr lleol a chyrrff ariannu er mwyn eu gwahodd i gyflwyno gwybodaeth mewn digwyddiadau dysgu, gan lwyddo i wahanol raddau. Gwelwyd ei bod yn neilltuol o anodd ymgysylltu â chomisiynwyr yng Nghymru am fod y dalgylch yn fawr ac oherwydd y gwahaniaethau diwylliannol rhwng de a gogledd Cymru. Roedd rhai prosiectau heb gysylltiad â chomisiynwyr lleol oherwydd eu lleoliad daearyddol, e.e. nid oedd canolfan leol ar gyfer prosiectau yng Nghanolbarth Lloegr ac roeddent yn gorfod teithio i ganolfan lle nad oedd arbenigedd na rhwydweithiau i wahodd comisiynwyr o Ganolbarth Lloegr. Cawsom fod hyn yn rhwystr i gynaliadwyedd. Lle'r oedd canolfannau'n gallu gwahodd comisiynwyr i ddigwyddiadau dysgu, roedd comisiynwyr yn rhoi gwybod am gyfleoedd ar lefel leol a rhanbarthol i sicrhau cyllid ac am ffactorau strategol i'w hystyried wrth ganfod ffynonellau cyllid a gwneud cais iddynt. Roedd hyn yn caniatáu i brosiectau rwydweithio a siarad â chomisiynwyr yn y rhanbarth a'r ardal leol yn ogystal â dysgu sgiliau ar gyfer ysgrifennu ceisiadau am gyllid i ddarparu cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid yn barhaol.

Edrychwyd ar gynaliadwyedd hefyd yng nghyd-destun yr hyn y gallai sefydliadau ei wneud i sicrhau bod grwpiau'n rhedeg os nad oedd cyllid ar gael. Roedd grwpiau cefnogi cymheiriaid lleol i fenywod wedi mynychu rhai o'r digwyddiadau dysgu a rhannu eu profiad o redeg grŵp cefnogi cymheiriaid heb gymorth ariannol. Roedd cyfranogwyr wedi dangos diddordeb mawr yn y cyflwyniadau hyn a gwelsom fod prosiectau'n awyddus i rwydweithio â'r grwpiau hyn a dysgu gyda nhw. Edrychwyd ar gynaliadwyedd tymor byr a thymor hir, ynghyd â gweithgareddau fel derbyn cyfraniadau wythnosol, ymchwilio i leoliadau a oedd ar gael am ddim, a chynnal digwyddiadau elusennol i godi arian. Roedd y rhain yn cynnig opsiynau eraill i brosiectau lle nad oedd cyfleoedd ar gael yn syth ar ôl y rhaglen i sicrhau cyllid.

7.1 Profiadau o gynaliadwyedd mewn prosiectau

Un o nodau rhaglen Women Side by Side oedd datblygu arweinyddiaeth gan gymheiriaid benywaidd a fyddai'n cyfrannu at gynaliadwyedd prosiectau wedi i'r cyllid ddod i ben. Roedd bron pob un o'r prosiectau'n teimlo y byddai'r menywod a oedd yn rhan o'r prosiectau yn dymuno parhau i gyfarfod.

'Rydym yn edrych gyda'r ddau grŵp ar ffyrdd iddynt barhau i gyfarfod a'u trefnu eu hunain ar ôl Chwefror 2020. **Rydym yn annog aelodau o'r grŵp i weithio mewn paru fel hwyluswyr** am gyfnod byr o 10 – 15 munud ym mhob sesiwn ac rydym wedi cael adborth addawol am hyn. Rydym yn ymwybodol bod y gwaith ar hyn yn parhau. Yn y ddau grŵp, **mae'n ymddangos bod**

consensus cyffredinol ymysg aelodau'r grŵp eu bod am barhau i gurdd yn rheolaidd. (Stori prosiect, ffocus y grŵp: iechyd meddwl, sefydliad menywod)

Gwelsom fod prosiectau a sefydlwyd cyn y rhaglen, ac sydd â ffynonellau cyllid eraill, yn fwy hyderus yn eu gallu i barhau i redeg eu grwpiau wedi i gyllid Women Side by Side ddod i ben. Dywedodd y grwpiau hyn eu bod yn teimlo bod y rhaglen wedi rhoi rwy o wybodaeth iddynt am ffyrdd i wella eu ffrydiau cyllido. Mae'n ddiddorol bod nifer o'r grwpiau hyn wedi rhoi gwybod i ni hefyd am eu cynlluniau ar gyfer ehangu yn y dyfodol. Roedd nifer o brosiectau lle'r oedd pobl wedi gwirfoddoli i barhau mewn rolau arwain cymheiriaid fel y gallai grwpiau barhau i gyfarfod.

'[...] Y prif amcan oedd cymell y grŵp cymheiriaid i gydlynu eto fel na fyddent yn gweld ein hangen yn y dyfodol. Byddai'r arweinwyr cymheiriaid yn helpu ei gilydd fel y gallai'r grŵp barhau.'

Mewn prosiectau lle'r oedd pobl yn barod i barhau i gefnogi'r grwpiau, roedd y sefydliad yn aml yn gallu darparu'r man cyfarfod ac ysgwyddo costau eraill, fel costau am luniaeth, drwy ddarparu nwyddau. Roedd yn glir mai'r brif her i grwpiau wrth geisio parhau wedi i gyllid Women Side by Side ddod i ben oedd talu hwyluswyr a chostau cysylltiedig am hyfforddiant, er enghraifft.

'Mae [enw'r prosiect] yn gallu ysgwyddo costau fel rhai am ddefnyddio ystafelloedd, lluniaeth etc ond nid ydym yn gallu ysgwyddo costau cyflog yr hwylusydd. Rydym hefyd yn ymwybodol bod un o'r grwpiau'n teimlo braidd yn ansicr ynghylch yr olwg a fydd ar bethau heb bresenoldeb yr hwyluswyr. **Rydym yn chwilio am ffynonellau cyllid eraill.** Rydym wedi pennu amseroedd ac ystafelloedd y bydd y grŵp yn gallu eu defnyddio i gefnogi cymheiriaid a byddwn yn trafod yr opsiynau hyn â'r grŵp.' (Stori prosiect, ffocus y grŵp: iechyd meddwl, sefydliad menywod)

Er mwyn cymharu, roedd rhai grwpiau wedi trafod y posibilrwydd o newid fformat a ffocus y grŵp er mwyn sicrhau bod menywod sy'n cymryd rhan yn gallu parhau â chysylltiadau a ffurfiwyd yn y grwpiau. Yn achos rhai, roedd hyn yn golygu troi grwpiau'n grwpiau rhywedd cymysg neu ehangu meini prawf ar gyfer cynnwys aelodau. Roedd hyn yn codi cwestiynau ynghylch gallu'r rhaglen i gynnig mwy o opsiynau i fenywod yn unig, a gallu'r prosiect i ddarparu cefnogaeth i gymheiriaid sy'n ymateb i rywedd yng nghyd-destun yr amgylchiadau presennol o ran polisi a chyllido.

'Wedi i'r cyllid ddod i ben, bydd [enw'r sefydliad] yn parhau i gefnogi'r grŵp cymheiriaid, ond bydd yn troi'n gymysg [yn ddynion a menywod] i alluogi holl gleientiaid [enw'r sefydliad] i'w fynychu. Er hynny, mae aelodau'r grŵp wedi penderfynu y byddant yn cadw'r dudalen Facebook yn agored i fenywod anabl yn unig, yn ôl pob tebyg, er mwyn cadw'r lle hwnnw.' (Stori prosiect, ffocus y grŵp: anabledd, sefydliad arall)

Yn achos prosiectau a oedd newydd eu sefydlu, roedd pryderon am eu gallu i barhau i ddarparu grwpiau cefnogi cymheiriaid wedi i'r cyllid ddod i ben a beth fyddai ar gael i'r menywod a oedd wedi cymryd rhan. Nodwyd bod nifer o'r grwpiau hyn heb allu datblygu digon o arweinyddiaeth gan gymheiriaid ac nad oedd ganddynt neb a oedd yn barod i barhau i hwyluso'r grŵp ar sail wirfoddol (gweler y drafodaeth fwy manwl am y pwynt hwn isod). Yn y rhan fwyaf o achosion, roedd yn annhebygol iawn y byddai'r grŵp cefnogi

cymheiriaid yn parhau heb gyllid penodol ar ei gyfer neu heb ei fabwysiadu fel gwasanaeth prif ffrwd gan y sefydliad cynnal.

‘O’r safbwynt eich bod yn un o’r mamau hefyd, **byddwn yn poeni am y mamau, yn enwedig y rheini nad ydyn nhw’n mynd i unlle arall ac na fydden nhw’n mynd i unlle arall wedyn.** Dydw i ddim yn gwybod a fydden nhw byth yn ddigon hyderus i fynd i grŵp gwahanol...i gychwyn un newydd.’ (Cyfweliad, aelod o grŵp a hwylusydd, ffocus y grŵp: amenedigol, sefydliad arall)

Gellir cysylltu’r pryder hwn â’r pwysigrwydd o gael amser i ddatblygu arweinyddiaeth gan gymheiriaid. Roedd y prinder amser yn y rhaglen i ddatblygu mwy o allu i wneud cais am ffrydiau cyllido newydd wedi cyfrannu at hyn hefyd. Mae hefyd yn bwysig cydnabod y dadleuon sy’n parhau ynghylch cefnogaeth gan gymheiriaid a’r hyn sy’n briodol fel cydnabyddiaeth i arweinwyr cymheiriaid am roi o’u hamser a’u harbenigedd i redeg grŵp cefnogi cymheiriaid.

‘Mae sefydlu’r grwpiau lleol wedi **galw am fwy o gymorth ac amser na’r disgwyl** gan fod un hwylusydd wedi gadael cyn pryd ac un newydd wedi cael ei hyfforddi.’

7.2 Arweinyddiaeth (Cymheiriaid)

Roedd arweinyddiaeth gan gymheiriaid yn elfen allweddol wrth feithrin gallu. Un o nodau’r rhaglen oedd cynyddu sgiliau arwain a chyfrifoldeb menywod er mwyn meithrin gallu i barhau â’r grwpiau cefnogi cymheiriaid wedi i’r cyllid ddod i ben. Gwelsom nifer o fathau o arweinyddiaeth yn rhaglen Women Side by Side. Roedd y rhain yn amrywio o arweinyddiaeth gan staff i arweinyddiaeth ffurfiol ac anffurfiol gan gymheiriaid. Dylid nodi bod y rhaglen wedi dweud bod prosiectau’n cynnig cyfleoedd arwain i fenywod a oedd yn cymryd rhan yng ngweithgareddau Women Side by Side yn unol â’u dewisiadau a’u dyheadau penodol. Mewn data monitro a ddarparwyd gan Mind, nodwyd bod 956 o fenywod yn Lloegr a 137 o fenywod yng Nghymru wedi manteisio ar gyfleoedd arwain, a oedd wedi’u diffinio’n fras iawn.

‘Mae’n amlwg bod hyn yn ymwneud â diffiniadau o arweinyddiaeth a beth yw arweinyddiaeth, felly rydw i’n credu ein bod ni wedi gorfod cydweithio â phrosiectau i **ddadansoddi hynny ychydig a deall bod arweinyddiaeth yn ymwneud â sefyllfa’r fenyw a beth mae arweinyddiaeth yn ei olygu iddi hi.** Gallai fod yn rhywbeth bach iawn na fydden ni’n ei ystyried yn arweinyddiaeth fel arfer ond ei fod yn faes cyfrifoldeb newydd. Rydw i’n meddwl mai’r peth arall yw deall, wrth weithio gyda menywod, hyd yn oed wrth **ddeall arweinyddiaeth mewn ystyr ehangach o lawer**, fod y daith yn un hir iawn i’r menywod sy’n cael eu targedu gan y rhaglen hon. Gall fod yn daith araf i gyrraedd y nod hwnnw. Yr argraff rydw i’n ei gael yw bod y model cefnogaeth gan gymheiriaid yn ffordd effeithiol iawn i helpu menywod i ddod yn arweinwyr am ei fod yn lle diogel sy’n eu galluogi i fentro gyda’u cymheiriaid.’ (Cyfweliad ar lefel y rhaglen)

Roedd yn glir bod y cysyniad o arweinyddiaeth yn un anghyfforddus i nifer mawr o fenywod, a oedd yn amharod i gael eu labelu’n arweinydd, yn arweinydd cymheiriaid neu’n hwylusydd cymheiriaid. Dywedodd menywod a gymerodd ran mewn grwpiau fod hyn yn

ganlyniad i ddiffyg hyder ac ofn nad oedd y sgiliau angenrheidiol ganddynt. Roedd staff mewn nifer o fathau o sefydliad yn teimlo bod yr anawsterau yr oedd nifer mawr o fenywod yn eu hwynebu yn golygu nad oedd menywod mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid yn barod i gamu i rolau arwain. Gellir priodoli hyn mewn rhai ffyrdd i'r ffaith bod y cyllid yn para am un flwyddyn, mater a godwyd yn aml gyda'r gwerthuswyr am ei fod yn cael ei weld yn rhwystr i gyflawni nodau'r rhaglen.

'Ar hyn o bryd, rydyn ni'n edrych ar yr opsiynau o ran sut bydd y grŵp yn parhau ar ôl Chwefror 2020 heb hwylusydd penodedig. Roedd rhywfaint o anesmwythyd ymysg aelodau'r grŵp a oedd am ymgymryd â hyn. Roeddem wedi sylweddoli ein bod ni, wrth gael thema wythnosol a rhannu gwahanol arferion, technegau a strategaethau ar gyfer ymdopi ag iechyd meddwl, fod hynny wedi gwneud y grŵp yn fwy dibynnol ar yr hwyluswyr' (Stori prosiect, ffocws y grŵp: iechyd meddwl, sefydliad menywod)

Roedd hyn wedi bod yn rhwystr i rai grwpiau a oedd am ddatblygu arweinwyr i gynnal eu prosiect wedi i gyllid Women Side by Side ddod i ben. Fodd bynnag, roedd amser wedi bod yn ffactor allweddol o ran meithrin hyder mewn menywod i arwain. Fel y nodwyd ym Mhennod Pedwar, roedd hyder menywod wedi tyfu drwy gydol y rhaglen hon, ond roedd angen amser i feithrin hunan-barch, sgiliau ac ymdeimlad o berthyn.

'A meddwl am y menywod roeddwn i'n gweithio gyda nhw yn fy swydd barhaol bryd hynny, credaf y bydd yn eithaf anodd iddynt fod â'r modd i wneud hyn gan eu bod yn y cyfnod cynnar wrth ymadfer, i barhau i gynnal grŵp cefnogi cymheiriaid heb rywfaint o arweiniad a heb ryw fath o sicrwydd y bydd rhywun ar gael os bydd ganddynt unrhyw bryderon a sut i ddelio â phroblemau sy'n codi. **Mae'n sicr bod angen rôl hwylusydd ac, o ran hyrwyddo arweinyddiaeth, bydd hynny'n cymryd mwy na blwyddyn.** Mewn termau real, roedd gen i naw neu ddeg mis i geisio rhoi hyn ar waith orau a allwn. Bydd hyn yn cymryd blynyddoedd.'

Gwelsom fod menywod yn aml yn codi'n raddol o'r grwpiau i fod yn arweinwyr cymheiriaid wrth i'w hyder yn eu sgiliau gynyddu ac wrth iddynt feithrin ymdeimlad o ddiogelwch neu berthyn. Mae angen digon o amser ar gyfer datblygu o'r math hwn. Roedd rhai menywod a oedd yn teimlo'n barod i arwain wedi ymgymryd â rolau mwy ffurfiol fel hwyluswyr cymheiriaid ac, mewn nifer o grwpiau, roedd hyn wedi arwain at newid o sesiynau dan arweiniad staff i sesiynau dan arweiniad aelod o'r grŵp cymheiriaid.

'Roedden ni am weld aelodau o'r grŵp yn ymgymryd â rolau arwain ac roedd rhai ohonyn nhw wedi gwneud hynny'n naturiol, heb hyd yn oed sylweddoli eu bod yn gwneud hynny. Er enghraifft, roedd un aelod a fyddai'n argymhell llyfrau neu a fyddai'n codi llais pan oedden nhw am wneud pethau gwahanol yn y grwpiau; nhw fyddai'n dod ataf ac yn dweud wrthyf i ac yn awgrymu pethau... **rydyn ni wedi gweld, dros amser, eu bod yn dechrau arwain...** Felly, mae pob un ohonyn nhw'n dechrau ymgymryd â **rolau arwain bach** ac rydyn ni wedi ceisio hyrwyddo hynny drwy gydol y misoedd diwethaf.' (Cyfweiliad, hwylusydd staff, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Mewn rhai grwpiau, roedd yr arweinyddiaeth hon yn fwy anffurfiol ac wedi'i rhannu ymysg aelodau o'r grŵp cymheiriaid, a wnaeth benderfyniadau fel grŵp am weithgareddau a ffocus.

'Roedden nhw'n **awyddus iawn i ni gymryd sedd ôl**, i fwy o raddau nag roedden ni wedi disgwyl, ac mae hynny'n beth gwych. Mae hynny'n fath o lwyddiant yn ein golwg ni. Does arnyn nhw mo'n hangen ni.' (Cyfweliad, hwylusydd staff, ffocus y grŵp: ceiswyr lloches, sefydliad arall)

'Felly, mae'n beth cymunol iawn, **mae'n ffordd gymunol iawn o weithredu lle mae pawb yn berchen ar y grŵp mewn rhyw ffordd.**' (Cyfweliad, hwylusydd staff, ffocus y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Roedd mathau eraill o arweinyddiaeth yn fwy cynnil ac yn digwydd drwy fentora rhwng cymheiriaid a'i gilydd.

'Roedden ni i gyd wedi siarad am aros yn ddiogel ar gyfryngau cymdeithasol a gofynnodd un fenyw i'r grŵp ddangos iddi sut i flocio stelciwr posibl a oedd wedi bod yn anfon negeseuon ati dro ar ôl tro ond a oedd heb roi unrhyw fanylion amdano'i hun iddi hi. **Roeddwn i a menyw arall wedi dangos iddi sut i flocio rhywun ar Instagram.**' (Arsylwadau gan ymchwilydd cymheiriaid, TCD, sefydliad menywod).

Lle'r oedd prosiectau wedi ymdrin mewn ffordd fwy hyblyg ag arweinyddiaeth, roedd yn ymddangos eu bod yn teimlo eu bod wedi meithrin gallu. Yn aml, roedd hyn yn cael ei ddisgrifio fel gallu ar ran menywod yn hytrach na'r rhaglen. Mewn llawer achos, roedd y grwpiau hyn wedi disgrifio arweinyddiaeth a oedd yn amrywio o gyfrifoldeb bach fel trefnu lluniaeth i'r grŵp i gyfrifoldeb mwy fel dilyn hyfforddiant strwythuredig i ddod yn arweinydd grŵp neu fentor cymheiriaid ac ymgymryd â rôl arwain y tu allan i'r grŵp.

'Gallai fod yn rhywbeth bach iawn na fydden ni'n ei ystyried yn arweinyddiaeth fel arfer ond ei fod yn faes cyfrifoldeb newydd. **Rydw i'n meddwl mai'r peth arall yw deall, wrth weithio gyda menywod, hyd yn oed wrth ddeall arweinyddiaeth mewn ystyr ehangach o lawer, fod y daith yn un hir iawn i'r menywod sy'n cael eu targedu gan y rhaglen hon.** Gall fod yn daith araf i gyrraedd y nod hwnnw. Yr argraff rydw i'n ei gael yw bod y model cefnogaeth gan gymheiriaid yn ffordd effeithiol iawn i helpu menywod i ddod yn arweinwyr **am ei fod yn lle diogel sy'n eu galluogi i fentro gyda'u cymheiriaid.**'

Roedd enghreifftiau hefyd o brosiectau a oedd yn petruso cyn gadael i gymheiriaid arwain heb eu goruchwyllo gan staff. Roedd yn ymddangos bod yr anhuedd hon i fentro yn ymwneud yn bennaf â diogelu menywod. Mae hyn yn arwyddocaol gan mai nod y rhaglen oedd meithrin arweinyddiaeth gan gymheiriaid, ac mae tystiolaeth bod rhai prosiectau, ymysg sefydliadau menywod yn bennaf, yn amharod i symud pŵer a rheolaeth at aelodau grwpiau. Nid oedd yr ymagwedd hon at gymorth iechyd meddwl, sef gwneud pethau dros ac nid ar y cyd â menywod, yn adlewyrchu nodau'r rhaglen hon. Fodd bynnag, roedd hyn yn wir am leiafrif o'r grwpiau roeddem wedi'u harsylwi neu siarad â nhw.

'Wrth gurs, mae'r staff cyflogedig yn y grwpiau bob amser, lle gallen nhw gydhwyluso, ond mae un aelod o'r staff cyflogedig yn yr ystafell bob amser. Fydd y gwirfoddolwyr byth ar eu pen eu hunain gyda'r menywod. **Mae aelod staff cyflogedig yn yr ystafell hefyd** er mwyn delio â materion diogelwch a phethau o'r fath, mae'n debyg'. (Cyfweiliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: digartrefedd, sefydliad menywod)

Gwelsom fod y sector iechyd meddwl yn teimlo bod arweinyddiaeth yn beth mwy organig, y gellid ei gweld mewn gwahanol ffurfiau, ac roedd yn ymddangos bod hyn yn deillio o safbwynt wedi'i seilio ar gryfderau a oedd am weld menywod yn gallu rhedeg grwpiau cymheiriaid heb gyfarwyddyd sylweddol gan y sefydliad. Roedd yn ymddangos bod safbwynt y sector menywod yn deillio o ymwybyddiaeth o risg, gan ei fod yn cyfeirio'n aml at bryder ynghylch lles menywod; pryderon am ddiogelu, yn cynnwys rhai'n ymwneud â phlant; y gallu i ymgymryd ag arwain yng nghyd-destun eu profiadau o anfanteision lluosog neu wahanol gamau wrth 'ymadfer; yn ogystal â dymuniad i sicrhau diogelwch a chefnogaeth. Mae'r ddau safbwynt yn bwysig wrth ystyried gweithio gyda menywod. Bydd yn fuddiol i'r ddau sector ddysgu gwersi o'r ddau safbwynt hyn er mwyn gallu cynnig cymorth gwell i fenywod sy'n profi anfanteision lluosog, nid yn unig er mwyn diogelu, ond hefyd er mwyn datblygu mewn grwpiau cymheiriaid.

"Rydw i'n credu, o'm profiad o weithio yn y sector iechyd meddwl, fod hanes hir gan wasanaethau a sefydliadau iechyd meddwl o annog pobl sydd â phrofiadau byw i ymrymuso ac i arwain. A chefnogi unigolyn sydd â phrofiad byw, pan fydd wedi cyrraedd y pwynt priodol yn ei fywyd, i gymryd rhan mewn pethau fel cefnogaeth gan gymheiriaid ac ymgymryd â rolau arwain a defnyddio ei brofiad er lles pobl eraill. **Felly, yn y cyd-destun hwnnw, rydw i'n credu bod y gwasanaeth iechyd meddwl ymhell ar y blaen mewn pethau o'r fath i'r hyn a welais i wrth weithio gyda gwasanaethau menywod, lle maen nhw'n dal yn betrus iawn ac yn gofyn, "A yw'n syniad da rhoi menywod mewn grŵp?" a bod yn amddiffynol iawn ac arwain y menywod.** Ac efallai nad yw'r menywod wedi cyrraedd pwynt lle maen nhw'n teimlo'n gryf ac wedi'u grymuso digon neu wedi magu digon o hyder a hunan-barch i ddweud, "Rydyn ni am gymryd y cyfrifoldeb hwn."

"Mae hyn oherwydd y menywod, ac rydw i wedi siarad ag un yn fy nghohort ac mae ein teimladau'n hollol wahanol [...] Ein profiad ni yw bod menywod, a phobl yn gyffredinol mae'n debyg, yn defnyddio asiantaethau gwirfoddol y trydydd sector, am eu bod yn agored i niwed a gallai gymryd amser hir iawn, blynyddoedd lawer, iddyn nhw gyrraedd pwynt lle maen nhw'n hunanhwyluso am eu bod yn dal i ymadfer ar ôl profi cam-drin domestig, camddefnyddio sylweddau, salwch meddwl, ar ôl dechrau mynd at elusen iechyd meddwl, os ydyn nhw'n gwneud hynny, mewn llawer achos ac yn enwedig os yw'r menywod yn profi anfanteision cyblethedig".

Gwelsom fod y gwahanol agweddau at arwain gan gymheiriaid yn cael eu hadlewyrchu ar lefel darparu'r prosiect lle'r oedd rhai sefydliadau menywod yn dilyn dull seiliedig ar glinigydd a defnyddiwr gwasanaethau mewn perthynas â chefnogaeth gan gymheiriaid, gan fabwysiadu model gwasanaeth, yn hytrach na chefnogaeth dan arweiniad cymheiriaid; tynnwyd sylw at y gwahaniaeth hwn ym Mhennod Chwech mewn perthynas â'r iaith a

dddefnyddir i ddisgrifio menywod mewn grwpiau. Mae arsylwadau a chyfweliadau'n dangos bod gwahanol ddealltwriaeth gan brosiectau o ofnyon y corff ariannu mewn perthynas ag arweinyddiaeth a'u bod yn teimlo bod y cyfathrebu wedi bod braidd yn ddryslyd. Roedd y diffyg eglurder hwn am y nodau ar gyfer arweinyddiaeth wedi arwain at anghysondeb yn y canlyniadau rhwng prosiectau, gan fod rhai'n teimlo eu bod dan bwysau i godi menywod i rolau arwain yn hytrach na chanolbwytio ar weithgareddau cefnogaeth gan gymheiriaid.

Mewn rhai grwpiau, datblygu arweinyddiaeth gan gymheiriaid oedd ffocws penodol y gefnogaeth gan gymheiriaid, ac roeddent wedi darparu hyfforddiant ar sgiliau hwyluso neu fentora cymheiriaid gyda'r nod o weld y menywod yn arwain grwpiau eraill yn y sefydliad neu'r gymuned. Gellir dweud bod y grwpiau hyn wedi meithrin gallu yn llwyddiannus ar lefel y prosiect ac ymysg y menywod, ond mae'r fformat hwn yn codi cwestiynau o ran a yw'n cydweddu â chefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned.

'A llawer ohonon ni ferched hefyd, dydyn ni erioed wedi gallu sefyll a siarad o flaen pobl ac mae pob un ohonon ni wedi cael cyfle i wneud hynny, ac rydyn ni i gyd yn teimlo ofn, ond pan wnaethon ni hynny, roedden ni'n teimlo'n falch o fod wedi'i wneud. Ond i gyrraedd y pwynt hwnnw, rhaid i chi wneud y cwrs, a dyna pam rydw i'n credu ei bod yn bwysig i ni gael y cyrsiau hyn... **A dydw i ddim yn credu y byddwn i wedi meddwl, ddeunaw mis yn ôl, y byddwn i erioed wedi gallu mentora person arall sy'n mynd drwy'r profiad a gefais i yn y gorffennol. Mae hynny'n dangos pa mor bell y gallwch chi fynd wrth wneud y cyrsiau hyn.**' (Cyfweliad, aelod o grŵp, ffocws y grŵp: TCD, sefydliad menywod)

Nid oedd y cyfnod o un flwyddyn ar gyfer darparu'r rhaglen hon yn ddigon hir i ddatblygu arweinyddiaeth i'r graddau roedd y rhaglen wedi'i furiadu ar y dechrau. Mae'n drawiadol bod nifer yr arweinwyr roedd y rhaglen yn burriadu eu datblygu wedi gostwng a bod y diffiniad o arweinyddiaeth wedi ehangu wrth gydnabod yr ystyriaethau hyn. Ar gyfer rhaglenni cefnogi cymheiriaid yn y dyfodol, gellid awgrymu y dylent beidio â gosod arweinyddiaeth yn ddangosydd canlyniad, ac y dylent gael eu llywio yn lle hynny gan y ffordd y mae cymheiriaid yn diffinio twf neu lwyddiant yng nghyd-destun cefnogaeth gan gymheiriaid.

7.3 Hunanwerthuso

Un o nodau allweddol ein gwerthusiad oedd ymchwilio i weld a oedd rhaglen Women Side by Side wedi meithrin gallu ymysg prosiectau i'w gwerthuso eu hunain. Roedd y gyllideb ar gyfer gwerthuso wedi'i phwysoli fel bod 61% yn cael ei ddyrannu at 'gefnogi gwerthuso' (gweler Atodiad F). Roeddem wedi recriwtio Ymchwilwyr Cymheiriaid Rhanbarthol i gynnig cymorth a hybu hunanwerthuso o fewn prosiectau. Fodd bynnag, gwelsom fod graddau'r hunanwerthuso yn amrywio ar draws y rhaglen ond, yn gyffredinol, ychydig o gynnydd a gafwyd mewn sgiliau hunanwerthuso ar lefel y prosiectau. Roedd hyn yn gysylltiedig â phedair her allweddol:

- y baich gwybodaeth, a dryswch ynghylch nifer y gofnyon am gasglu data
- diffyg amser ac adnoddau i hunanwerthuso: nid oedd cyllid penodol ar gyfer hyn ar lefel y prosiect
- lefel isel o hyder wrth wneud tasgau hunanwerthuso yn fewnol, a chamddeall sut i gymhwyso mesurau mewn ffordd sy'n seiliedig ar drawma

- nid oedd cyllideb y fîm gwerthuso rhanbarthol yn ddigon mawr i gefnogi'r holl brosiectau i'r un graddau.

7.3.1 Y baich gwerthuso a dryswch

Cawsom wybod gan brosiectau, er eu bod yn deall bod gwerthuso'n elfen yn eu grant, nad oeddent yn sylweddoli bod angen casglu cymaint o ddata ar gyfer gwerthuso na bod disgwyl iddynt eu gwerthuso eu hunain. Teimlent nad oedd ganddynt allu i gyflawni'r gweithgareddau hyn i'r graddau disgwylidig. Roedd hyn yn gysylltiedig yn aml â'r angen i lenwi holiadur gwerthuso Sefydliad McPin a ffurflen monitro data Mind, a'r ffaith bod amserlenni gwahanol ar gyfer y rhain, a bod pobl wahanol yn gyfrifol am eu gweinyddu. Ar y dechrau, nid oedd fîm gwerthuso McPin yn ymwybodol bod burriad i gynnal proses casglu data monitro yn gyfochrog. Ni wnaed addasiadau gan fod y ddwy broses yn ofynnol ar gyfer derbyn cyllid. O ganlyniad i hyn, roedd grwpiau wedi dweud bod dryswch ynghylch pa bryd i anfon pethau ac at bwy, a phwy y gallent siarad â nhw os oeddent yn wynebu heriau.

'[mewn perthynas â'r gwerthusiad] Ond y ran y negeseuon e-bost a oedd yn ein cyrraedd, roedd rhai pobl heb eu cynnwys yn y rhestr. Cawsom ni negeseuon e-bost gan dri pherson gwahanol am dri pheth gwahanol a doedd dim cydlyniant. A phan ydych yn brysur iawn yn y gwaith beth bynnag, roedd gorfod eistedd yno a meddwl, 'Pwy sydd wedi anfon hon? A yw'n berthnasol i mi? Ydy hi'n cyfateb i beth rydw i wedi'i gael yn barod a beth fyddaf i'n ei wneud â hyn nesaf?' yn dipyn o gur pen. Dyna oedd **y peth mwyaf anodd wrth ddelio ag ef**. Rydw i'n meddwl. Roedd hi mor ddi-drefn ar y dechrau fel bod y peth yn chwethinllyd a dweud y gwir.' (Cyfweiliad, hwylusydd staff, ffocus y grŵp: ceiswyr lloches, sefydliad arall)

'**Wyddoch chi, roedd yn ddryslyd, rhan McPin a rhan Mind a dydw i ddim yn gwybod** a ydyn ni wedi'u gwahanu eto ond roedd y rhan gwerthuso...am ein bod yn gorfod rhoi dwy set ac roeddwn i'n meddwl, "Ydyn ni wedi rhoi'r un iawn?" ac wedyn roedd un... yn mynd yn syth at fy rheolwr a'r llall yn cael ei hanfon gen i ac roedden ni'n gofyn, "Wel, ydyn ni wedi rhoi'r un iawn?" Roedd hynny braidd yn ddryslyd'. (Cyfweiliad, hwylusydd, ffocus y grŵp: BAME, sefydliad menywod)

Roedd y dryswch hwn wedi peri rhwystredigaeth ynghylch y gwerthuso, a mynegwyd hyn ym mron pob digwyddiad dysgu. Roedd yn glir bod prosiectau a ariannwyd yn teimlo bod gormod o ymchwil yn cael ei gwneud mewn perthynas â'r menywod yn y rhaglen drwy ofyn iddynt lenwi holiaduron gwerthuso a ffurflenni monitro. Wrth gynllunio'r gwerthusiad, nid oeddem yn gwybod bod proses monitro ar wahân dan arweiniad Mind i gael ei rhedeg ochr yn ochr. Roeddem wedi dechrau ar ein gwaith ers rhai misoedd cyn cael gwybod bod dwy broses ar waith; nid oedd gennym ran yn y penderfyniad hwn. Roeddem wedi gweithredu o fewn y broses monitro hon ac wedi cydweithio â Mind i geisio lleihau'r nifer o weithiau yr oedd angen llenwi ffurflenni er mwyn mewnbynnu data. Ein burriad oedd recriwtio gwirfoddolwyr mewn prosiectau a'u hyfforddi i ddefnyddio dulliau gwerthuso er mwyn casglu data ar lefel leol. Nid oedd unrhyw wirfoddolwyr wedi'u recriwtio, ac roedd y baich o gynorthwyo wedi'i ysgwyddo gan yr Ymchwilwyr Cymheiriaid Rhanbarthol a'r fîm gwerthuso a oedd â'i ganolfan yn Llundain.

Gellir priodoli rhywfaint o'r dryswch hwn i'r ffaith bod prosiectau wedi dechrau cyn penodi'r fîm Ymchwilwyr Cymheiriaid Rhanbarthol, fel bod y dulliau o gysylltu a chynorthwyo ar

gyfer gwerthuso wedi newid yn ystod y rhaglen. Fodd bynnag, mae rhywfaint o'r dryswch hwn yn gysylltiedig â'r ffaith bod y setiau data yn gorgyffwrdd a bod amcanion gwahanol gan y broses gwerthuso a'r broses monitro. Roedd y materion hyn wedi effeithio ar ansawdd ac argaeledd y data hefyd. Un wers allweddol a ddysgwyd yw bod angen cynllunio yn gynharach o lawer yn y rhaglen er mwyn gallu syntheseiddio nodau a mesurau gwerthuso yn well, a diffinio rolau a chyfrifoldebau ar gyfer yr holl bartïon. Wrth werthuso cefnogaeth gan gymheiriaid ymysg menywod sy'n profi anfanteision lluosog, mae angen i'r broses honno fod yn syml, yn fyr ac mor anamlwg â phosibl.

7.3.2 Cyfyngiadau ar amser ac adnoddau

Teimlai prosiectau mai ychydig o amser a oedd ganddynt i gyflawni holl agweddau'r rhaglen ac nad oedd eu hadnoddau'n ddigonol, yn enwedig ar gyfer gwerthuso. Roedd prosiectau'n teimlo bod y tasgau gwerthuso a monitro yn fwy na'r rheini a ddisgrifiwyd yn wreiddiol, a'u bod yn cymryd mwy o amser na'r disgwyl. Er enghraifft, tua diwedd y prosiect roedd tîm gwerthuso McPin wedi gofyn am storïau prosiect a tîm monitro Mind wedi gofyn am astudiaethau achos, dau gais gwahanol am wybodaeth a oedd yn debyg iawn. Roedd y pwysau hyn gan y broses gwerthuso yn sylweddol iawn mewn grwpiau lle'r oedd angen cymorth ychwanegol ar fenywod i ddarllen a deall yr holiaduron a'r data monitro am nad oedd y Saesneg yn iaith gyntaf iddynt neu oherwydd eu lefel llythrennedd.

'Y prif bethau rydw i wedi'u clywed am werthuso yw ei fod yn gymhleth i'w wneud a'i fod yn cymryd amser, y prosiect yn ei gynnwys yn ei waith ac yn helpu menywod i lenwi'r ffurflenni ac wedyn mewnbynnu'r data. Felly dyna'r agwedd weithredol arno.' (Cyfweliad ar lefel y rhaglen)

'[wrth sôn am yr holiaduron] ond, o ran yr arweinwyr cymheiriaid, mae'n grŵp dan arweiniad cymheiriaid a doedden nhw ddim yn gallu ei lenwi hyd yn oed. Roedden nhw'n rhugl mewn Saesneg ond doedden nhw ddim yn gallu ei lenwi eu hunain heb sôn am helpu aelod arall o'r grŵp i'w lenwi.' (Cyfweliad, hwylusydd staff, ffocws y grŵp: ceiswyr lloches, sefydliad arall)

Roedd rhwystrau eraill i hygyrchedd heblaw iaith a llythrennedd. Dywedodd rhai grwpiau nad oedd yr holiadur gwerthuso yn gwneud synnwyr i'r menywod yn eu grwpiau neu nad oedd yn briodol gofyn cwestiynau mor uniongyrchol. Daeth hyn i'r amlwg mewn prosiectau a oedd yn ymdrin ag anawsterau iechyd meddwl mewn ffordd anuniongyrchol ac mewn rhai grwpiau BAME lle dywedwyd wrthym y byddai siarad yn agored am iechyd meddwl yn achosi ymddieithrio.

Roeddem wedi arsylwi ar brosiectau a oedd yn gorfod defnyddio sesiynau i lenwi holiaduron gwerthuso yn lle cefnogi cymheiriaid. Dywedodd prosiectau hefyd eu bod yn teimlo eu bod yn gorfod rhoi blaenoriaeth i lenwi'r holiaduron hyn dros unrhyw ddysgu neu ddatblygu a oedd yn ymwneud â gwerthuso fel y cyfryw, am fod darparu data ar gyfer gwerthuso a monitro yn un o ofynion y grant. Roedd prosiectau'n cydnabod y pwysigrwydd o gasglu data ac wedi mynegi awydd i ddysgu rhagor am ffyrdd i barhau i gynnwys gwerthuso ar ôl diwedd y rhaglen, yn y grŵp cefnogi cymheiriaid, os byddai'n parhau, a/neu mewn gwasanaethau eraill ond roeddent yn teimlo un ai na allent wneud hyn neu nad oedd y trefniadau gwerthuso yn hwyluso hyn.

'Peidiwch â'm camddeall, rydyn ni'n cydnabod gwerth ymchwil ac yn deall pam mae angen ei wneud. Rydyn ni'n deall hynny'n iawn. Rydyn ni'n sefydliad sydd

wedi'i seilio ar dystiolaeth. **Rydyn ni'n deall bod angen datblygu ond rydw i'n credu'ch bod chi'n ceisio cynnwys gormod o grwpiau gwahanol yn y rhestr wirio yn y gwerthusiad cyntaf.** (Cyfweiliad, hwylusydd staff, ffocws y grŵp: ceiswyr lloches, sefydliad arall)

Gwelsom hefyd nad oedd technoleg neu feddalwedd ddigonol ar gael i rai prosiectau i fewnbynnu data a chymryd rhan yn y gwerthusiad. Lle'r oedd hynny'n wir, roedd prosiectau wedi dweud ei bod yn ofid ganddynt nad oeddent wedi gallu deall a gweithio gyda'r fîm gwerthuso yn gynharach pan oedd mwy o amser ar gael i addasu i'w diffyg adnoddau. Nododd rhai prosiectau eu bod wedi gorfod defnyddio amser a thechnoleg bersonol i fewnbynnu'r data. Hyd yn oed lle'r oedd diddordeb mewn gwerthuso a datblygu dulliau hunanwerthuso, gwelsom fod diffyg adnoddau sefydliadol yn rhwystr i hyn.

7.3.3 Hyder a sgiliau

Yn y 67 o brosiectau a oedd yn rhan o'r rhaglen, gwelwyd gwahanol lefelau o hyder wrth gynnal gwerthusiadau, gwaith a oedd yn adeiladu ar sail gwaith blaenorol i gomisiynwyr neu gydweithio â phrifysgolion. Yn gyffredinol, nid oedd rhaglen Women Side by Side wedi newid y lefelau sgiliau presennol mewn prosiectau ar gyfer gwerthuso. Nodwyd yr ychydig wersi a ddysgwyd o gasglu a mewnbynnu data o holiaduron ar lefel rheolwyr y rhaglen ac mae hyn yn adlewyrchu profiadau'r prosiectau.

'Ie, maen nhw'n gorfod ei wneud ac rydw i'n meddwl felly am weinyddu'r holiaduron, **allaf i ddim gweld beth fydden nhw wedi'i ddysgu a dweud y gwir.**' (Cyfweiliad ar lefel y rhaglen)

Un canlyniad cadarnhaol oedd bod 20 o brosiectau wedi llunio a chyflwyno stori prosiect i'r gwerthusiad. Roeddent wedi myfyrio ar y gwersi a ddysgwyd ac wedi crynhoi hynny gyda chymorth yr Ymchwilydd Cymheiriaid Rhanbarthol. Mae myfyrio ac ysgrifennu astudiaethau achos yn sgil pwysig. Roeddem hefyd wedi clywed gan brosiectau a oedd yn gwrthwynebu defnyddio'r holiaduron gwerthuso a phob cais am wybodaeth. Gwelsom fod rhai prosiectau'n teimlo nad oedd yr holiaduron yn ystyriol o drama ac nad oedd yn ddiogel gofyn y cwestiynau i fenywod a oedd yn profi anfanteision lluosog, er bod nifer o'r mesurau yn ddewisol er mwyn osgoi peri gofid. Byddai rhaglen hunanwerthuso â gwell adnoddau wedi dod o hyd i ffyrdd i gynnwys yr holl brosiectau, yn cynnwys drwy addasu'r holiadur yn ôl y cyd-destun lleol, a oedd wedi'i awgrymu.

Mae'n bwysig nodi bod grwpiau a ddywedodd eu bod wedi cynnal gwerthusiad yn ddiraffferth a'u bod wedi cysylltu â thîm McPin i gael cymorth i gasglu data yn eu

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Rydw i'n credu mai un o rannau llwyddiannus prosiect WSBS yw'r cysylltiadau roeddwn wedi'u ffurfio â'r gwahanol sefydliadau, hwyluswyr, ac aelodau. Teimlais gyswllt gwirioneddol â nifer mawr ohonynt, ac roedd i'w deimlo'n aml yn ddull llesol a chydweithredol, yn hytrach na rôl hierarchaidd/proffesiynol gystadleuol. Y teimlad oedd bod pob un ohonon ni'n cyrchu nod cyffredin ac yn helpu ein gilydd ar hyd y ffordd, orau a allen ni. Roedd ychydig o adegau pan gafwyd beirniadu a dryswch (yn bennaf oherwydd y dryswch rhwng rôl McPin a rôl Mind) ond, at ei gilydd, roedd yn cryfhau ac yn grymuso. Teimlais hynny yn y berthynas rhyngof i a'm goruchwylwyr, cydweithwyr, a'r bobl yn y prosiectau hefyd, yn cynnwys yr aelodau.

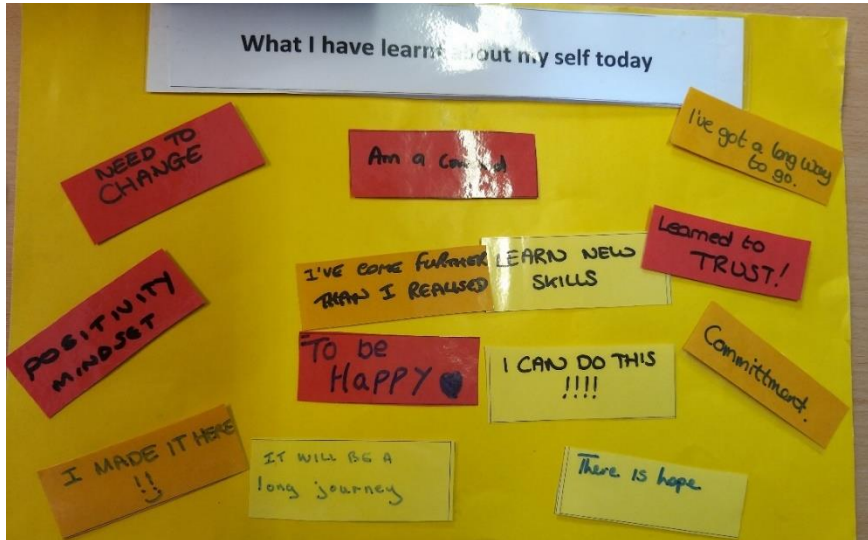
sefydliadau neu brosiectau ar sail yr holiadur wedi i'r rhaglen ddod i ben. Roedd prosiectau eraill hefyd wedi cymryd eu data o'r holiadur gwerthuso ac wedi llunio eu hadroddiadau eu hunain ar sail hynny, a'r rheini'n ymwneud yn fwy penodol â'r menywod roeddent yn gweithio gyda nhw. Gwelsom hefyd fod y prosiectau a oedd yn ymwneud yn fwy â'r Ymchwilydd Cymheiriaid Rhanbarthol yn fwy tebygol o weld gwelliannau yn eu hyder i hunanwerthuso: roedd hyn wedi'i amlygu yn y nifer mwy o holiaduron a lenwyd a'r ffaith ei bod yn fwy tebygol y byddent wedi'u llenwi'n gywir. Dywedodd prosiectau wrthym fod cefnogaeth yr ymchwilydd cymheiriaid wedi bod o gymorth mawr iddynt, a hefyd bod eu hymgysylltu o fewn grwpiau cymheiriaid wrth arsylwi wedi bod yn llesol ar gyfer gwerthuso yn ogystal â gweithredu'r prosiect.

7.4 Crynodeb

Roedd y rhaglen yn ei chael yn anodd meithrin gallu oherwydd y cyfyngiadau ar amser mewn rhaglen darparu 12 mis o hyd a oedd yn defnyddio dulliau seiliedig ar drawma. Roedd nifer o brosiectau'n datblygu grwpiau o'r newydd. Cymerodd amser i'r canolfannau ymsefydlu a datblygu strategaethau rhwydweithio. Yn gyffredinol, ein canfyddiadau oedd:

- Bod canolfannau'n gweithredu fel hwylusydd er mwyn creu cysylltiadau rhwng prosiectau a chomisiynwyr. Roeddent hefyd yn helpu prosiectau i ddatblygu gwybodaeth am ymgeisio am gyllid. Fodd bynnag, am fod y gweithgareddau hyn wedi digwydd tua diwedd y rhaglen, ychydig oedd yr effaith. Pe byddai'r rhain wedi digwydd yn gynharach yn y rhaglen, mae'n bosibl y byddai canolfannau wedi cael mwy o lwyddiant wrth helpu prosiectau i barhau â'u darpariaeth wedi i gyllid y prosiect ddod i ben.
- Roedd tystiolaeth bod menywod yn elwa wrth ymgymryd â rolau arwain cymheiriaid. Er hynny, wynebwyd heriau wrth ddatblygu arweinyddiaeth mewn rhai grwpiau.
- Un o'r rhwystrau i ddatblygu arweinyddiaeth oedd bod rhai o sefydliadau'r sector menywod a'r sector iechyd meddwl yn edrych yn wahanol ar risg yng nghyd-destun cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Mae gwersi i'w dysgu gan y ddau sector o ran y ffordd i sicrhau diogelwch menywod, gan roi cyfle iddynt dyfu yr un pryd yng nghyd-destun cefnogaeth gan gymheiriaid.
- Gwelsom hefyd fod diffyg hyder neu anallu ymysg menywod i ymgymryd â rôl arwain yn cyfyngu hefyd ar y gallu i ddatblygu arweinyddiaeth mewn rhai grwpiau.
- Yn achos rhai grwpiau, roedd yr anallu i ddatblygu digon o arweinwyr cymheiriaid i ymgymryd â rôl hwylusydd gwirfoddol wedi effeithio ar gynaliadwyedd y grwpiau wedi i gyllid rhaglen Women Side by Side ddod i ben.
- Ni chyflawnwyd yr amcanion ar gyfer hunanwerthuso yn y rhaglen. Roedd rhai prosiectau wedi cymryd rhan yn dda iawn yn y gwerthusiad, ac wedi datblygu sgiliau newydd ond, at ei gilydd, nid oedd prosiectau wedi meithrin gallu i hunanwerthuso. Mae gwersi i'w dysgu gan yr holl bartneriaid mewn perthynas â pheidio â rhedeg nifer o brosesau casglu data yr un pryd a dyrannu adnoddau digonol ar gyfer gwerthuso a chasglu data ar bob lefel.

- Mae'n glir nad yw'r mesurau cyfredol a chydnabyddedig i werthuso rhaglenni cefnogi cymheiriaid yn rhai effeithiol, yn enwedig wrth weithio gyda menywod sy'n profi anfanteision lluosog. Fel gwerthuswyr, mae cyfleoedd i ni chwilio am fesurau mwy priodol ar gyfer rhaglenni cefnogi cymheiriaid, drwy gydweithio â'r rheini sydd â phrofiadau byw.



Ymarfer hunanymwybyddiaeth: prosiect yng Ngogledd-orllewin Lloegr

Pennod Wyth: Casgliad

"Dywedwyd wrthyf i ar hyd fy oes nad oeddwn i'n dda i ddim, ac roedd hynny wedi gwneud i mi fynd i'm cragen a phrofi iselder. Ers dechrau dod i'r grŵp, dydw i ddim yn teimlo ofn na fy mod yn agored i niwed. Rydw i wedi gwneud ffrindiau a fydd yn para, ac rydw i'n gwybod nawr nad fi oedd ar fai am y cam-drin. Rydw i hefyd yn gwybod nawr fod gen i nifer o sgiliau creadigol ac fy mod yn dda wrth wneud pethau."

Gofynnwyd i ni ateb pedwar cwestiwn penodol yn y gwerthusiad hwn. Byddwn yn ymateb i bob un o'r cwestiynau hyn yn ei dro. Mae'n bwysig nodi'r fethodoleg ymchwil cymheiriaid roeddem wedi'i defnyddio i gasglu'r data a'u dadansoddi, ac i lunio'r adroddiad a dod i gasgliadau. Rydym wedi defnyddio ein profiadau fel menywod, a phobl sydd wedi profi anfanteision lluosog, i edrych ar raglen Women Side by Side. Rydym wedi cymryd gofal i edrych ar wahanol brofiadau yn y rhaglen, ledled Cymru a Lloegr, gyda menywod a oedd yn wahanol iawn i'w gilydd, a hefyd yn rhannu nodweddion cyffredin. Yn gyffredinol, mae'n glir bod rhaglen Women Side by Side wedi cael effaith gadarnhaol ar nifer mawr o fenywod a oedd yn rhoi ac yn derbyn cefnogaeth gan gymheiriaid. Roedd menywod wedi gwneud ffrindiau newydd, wedi teimlo mwy o hyder ac wedi siarad yn amlach â chymdogion, ac wedi datblygu o fewn y grwpiau lle'r oedd rhai wedi dysgu sgiliau newydd ac ymgymryd â rôl arwain cymheiriaid. Yr hyn nad ydym yn ei wybod yw a fydd yr effeithiau hyn yn parhau dros amser. Er hynny, roedd y rhaglen wedi rhoi pwyslais pendant ar bartneriaethau a meithrin gallu er mwyn i'r grwpiau gael eu cynnal wedi i'r cyllid grant ddod i ben. Mae'n bosibl y bydd pandemig COVID-19 yn effeithio ar yr uchelgais hwn. Er hynny, bydd modd dysgu gwersi o brofiad y 67 o brosiectau.

8.1 Beth oedd effaith rhaglen Women Side by Side ar y menywod a gymerodd ran?

Roedd y sampl fach, nad oedd yn gallu cynnwys profiadau'r holl fenywod a gymerodd ran yn y rhaglen, yn dangos gwelliannau yn eu rhywydweithiau cymdeithasol, o ran cael gwell cysylltiad â ffrindiau a chymdogion, teimlo'n llai unig ac ynysig, a bod â mwy o allu i siarad am iechyd meddwl. Ychydig iawn o newid a welsom yn lles menywod. Ni allwn ddweud yn bendant, ar sail y data a gasglwyd, pa agweddau ar raglen Women Side by Side a achosodd y newidiadau hyn nac i bwy. Rydym wedi edrych ar yr effaith ar fenywod ond nid oes gennym y data sydd eu hangen i ddadgyfuno'r effaith ar sail rhanbarth, ethnigrwydd, math o brosiect neu brofiad o wahanol anfanteision. Gallwn awgrymu bod mynychu sesiynau cefnogi cymheiriaid wedi cynyddu cysylltiadau cymdeithasol y menywod a bod hyn, yn ei dro, wedi lleihau teimladau o unigrwydd ac arwahanrwydd. Gan fod y prosiectau'n darparu cymorth mewn perthynas ag iechyd meddwl, yn uniongyrchol ac yn uniongyrchol, gellid rhag-weld y byddai hyn yn gwella gallu menywod i siarad am eu hiechyd meddwl. Gallwn gynnig rhai awgrymiadau hefyd ar sail y profiadau a rannwyd â ni gan fenywod mewn cyfweiliadau, ac ar sail ein nifer mawr o arsylwadau. Cawsom fod menywod wedi profi cynnydd mewn hyder a hunan-barch drwy gydol y rhaglen: mae'r ddau beth hyn yn cyfrannu at allu rhywun i wneud ffrindiau a rhoi cynnig ar bethau newydd. Gwelsom hefyd fod nifer o fenywod wedi datblygu sgiliau newydd a oedd yn fodd i feithrin hyder, a bod y sgiliau hyn yn hwyluso cyfleoedd fel rhai ar gyfer astudio, gwaith a hobiau. Nodwyd hyn lle'r oedd menywod wedi dilyn cyrsiau a hefyd lle'r oeddent wedi cymryd rhan mewn grwpiau a oedd yn rhoi sylw i gefnogaeth gymdeithasol a chyfarfod â chymheiriaid ar sail gweithgareddau. Gellir dweud bod yr holl bethau hyn yn cynyddu

cyfleoedd ar gyfer cysylltedd cymdeithasol ac yn lleihau arwahanrwydd yn eu tro. Fodd bynnag, mewn llawer ffordd mae'r gosodiadau hyn yn symleiddio'r amrywiaeth gymhleth o brofiadau a ffactorau a oedd yn cyfrannu at y canlyniadau a gafodd menywod yn sgil y rhaglen. Roedd rhai menywod wedi gwneud ffrindiau newydd, ac wedi cysylltu â'i gilydd y tu allan i brosiectau; roedd eraill heb wneud hynny. Nid ydym yn gwybod ychwaith a fydd cyfeillgarwch o'r fath yn parhau wedi i'r rhaglen ddod i ben.

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Yn ddi-os, mae'n ymddangos mai'r cynnydd mewn hyder yw'r prif ganlyniad a nodwyd. Mae cynnydd mewn hyder yn arwain yn anochel at gynnydd mewn hunan-barch a'r gallu i arfer dewis a rheolaeth – hyd yn oed os yw hynny'n digwydd yn araf fesul cam

8.2 Sut roedd y gwerthoedd a ddatblygwyd yn ystod y gwerthusiad o'r rhaglen Side by Side wreiddiol yn berthnasol i gefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid?

Cawsom fod pob un o'r chwe gwerth gwreiddiol yn bresennol mewn cefnogaeth gan gymheiriaid yn rhaglen Women Side by Side. Nid yw hyn yn syndod gan fod y gwerthoedd wedi'u cyflwyno i brosiectau fel 'model' ar gyfer darparu cefnogaeth gan gymheiriaid. Er hynny, roeddem wedi cael bod y *ffordd* o ddefnyddio gwerthoedd a'u perthnasedd i fenywod fel cymheiriaid yn wahanol yn y rhaglen hon. Roedd lle mwy amlwg i ddewis a rheolaeth mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, ac roeddem wedi nodi gwerth sylfaenol newydd, sef ymddiriedaeth. Ar lawer cyfrif, nid yw hyn yn trawsnewid ein dealltwriaeth o natur cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid: mae'n adlewyrchu tystiolaeth helaeth bod menywod yn fwy tebygol o brofi trauma ac felly bod profiad yn effeithio ar eu hiechyd meddwl o ganlyniad i'r trauma hwnnw. Roedd nifer o'r grwpiau'n cynnwys menywod a oedd wedi cael profiadau o gam-drin domestig a thrais rhywiol, a rhai o'r profiadau hynny'n parhau, ac roedd yn hanfodol gweithredu ar sail trauma, gan ofalu'n briodol am ddiogelwch emosiynol a chorfforol, er mwyn sicrhau bod cefnogaeth rhwng cymheiriaid yn ffynnu. Roeddem hefyd yn cydnabod y pwysigrwydd o feithrin cysylltiadau personol, a rhyngweithio o'r ddwy ochr sy'n sicrhau bod y menywod sy'n bresennol yn cael rhyddid i fod yn nhw eu hunain er mwyn trafod cymaint neu cyn lleied ag roeddent yn gallu neu'n dymuno. I grynhoi: yn gyffredinol, roedd yn ymddangos bod y gwerthoedd yn gymwys ond, fel roedd ein dadansoddiad manwl yn dangos, roedd hyn yn digwydd ar hyd continwum. Yn un pen, gwelsom dystiolaeth dda bod y gwerthoedd yn bresennol mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid, yn ogystal ag enghreifftiau gwrthgyferbyniol lle nad oedd hyn yn wir.

Un o'r gwerthoedd lle'r oedd y pwyslais yn wahanol yn rhaglen Women Side by Side oedd profiadau a oedd yn gyffredin. Roedd y prosiect gwreiddiol yn rhoi pwyslais ar gyffredinedd profiadau yng nghyd-destun gofid emosiynol a chymdeithasol. Yn y rhaglen hon, gwelsom fod pedwar dimensiwn i brofiadau cyffredin menywod. Yn gyntaf oll, roedd menywod yn cysylltu â'i gilydd am eu bod yn fenywod. Hyd yn oed lle'r oedd dynion yn bresennol mewn grwpiau, fel siaradwyr neu fel cyd-riant, ffocws benywaidd yr aelodau oedd y sail i

gefnogaeth gan gymheiriaid. Roedd y cyfle i fynyachu sesiynau mewn lleoedd croesawgar i fenywod yn unig yn cael ei weld yn bwysig iawn. Yn ail, yn yr un modd â'r rhaglen Side by Side wreiddiol, cawsom fod ffocws y grwpiau'n denu menywod i ymuno. Roedd rhai grwpiau cefnogi cymheiriaid wedi'u seilio ar weithgareddau fel coginio, celfyddydau a garddio, tra oedd eraill yn sesiynau cymdeithasu i gael paned a sgwrs. Roedd prosiectau a oedd wedi'u seilio ar gyrsiau fel rhai ar gyfer dysgu bod yn hwylusydd neu fentor cymheiriaid, neu ar gyfer hunanreoli. Trydedd nodwedd y cyffredinedd profiad oedd profiadau blaenorol o galedi a thrawma. Roedd nifer o'r menywod yn cysylltu â'i gilydd, ac yn cefnogi ei gilydd, oherwydd profiadau anodd yn y gorffennol yn ogystal â pherthnasoedd treisgar a chamdriniol sy'n parhau. Yr elfen olaf yn y rhaglen hon oedd iechyd meddwl. Roedd hon yn thema yn y gefnogaeth roedd cymheiriaid yn ei darparu i'w gilydd ond nid hon oedd y nodwedd gyffredin gyntaf a oedd yn cysylltu menywod mewn grwpiau cefnogi.

Mae cefnogaeth i gymheiriaid ar gyfer iechyd meddwl wedi codi o gymunedau ar lawr gwlad: nid yw'n fodel gwasanaeth ac mae proffesiynoli cefnogaeth gan gymheiriaid yn y DU, yn enwedig drwy rolau ffurfiol i weithwyr cefnogi cymheiriaid yn y GiG, wedi codi nifer o heriau i bawb sy'n gysylltiedig. Mae'r cyd-destun hwn yn bwysig wrth ystyried rhaglen Women Side by Side, gan fod hanes y sector menywod o ddefnyddio grwpiau cymunedol a dulliau seiliedig ar drawma yn cydblethu â gwaith y sector iechyd meddwl ar gefnogaeth gan gymheiriaid ac yn rhoi pwyslais ar arwain gan gymheiriaid. Roedd cyfuno'r dylanwadau hyn yn creu pwyslais ar ddiogelu menywod – yn emosiynol ac yn gorfforol. Mewn modd tebyg i'r rhaglen Side by Side wreiddiol, y penderfyniadau a wnaed o fewn y prosiectau ar gwestiynau fel “pwy fydd yn hwyluso'r grŵp?”, sef aelod staff cyflogedig yn rhaglen Women Side by Side mewn llawer achos, ac “a fydd wedi'i seilio ar weithgarwch?”, oedd yn siapio ethos y grŵp. Gwelsom fod grwpiau a oedd yn fwy strwythuredig ac yn cynnwys mwy o hwyluso yn rhai a oedd yn rhoi llai o le i aelodau'r grŵp ymgymryd â rolau arwain. Mewn rhai lleoliadau, roedd mwy o bwyslais ar 'gefnogaeth' nag ar gefnogaeth gan 'gymheiriaid' neu lai o bwyslais ar arweinyddiaeth gan gymheiriaid yn y grŵp cefnogi. Gwelsom fod y gwahaniaethau hyn yn dod i'r golwg yn yr iaith yr oedd prosiectau'n ei defnyddio, er enghraifft, drwy alw menywod yn 'gleientiaid' a 'defnyddwyr gwasanaethau' ac 'ein menywod ni', yn hytrach na menywod, aelodau a menywod sy'n cefnogi ei gilydd.

Mae'n bwysig nodi bod hwyluso gan staff ac arweinyddiaeth gan staff yn fwy amlwg mewn prosiectau a oedd yn cael eu cynnal gan sefydliadau menywod, a bod yr ymdeimlad o fod yn gymheiriaid yn amrywio ymysg yr arweinwyr hyn. Yn achos rhai o'r staff, roedd eu hymdeimlad o fod yn gymheiriad a'u harweiniad i gymheiriaid yn deillio o'u profiadau byw eu hunain. Yn achos nifer llai ohonynt, nid oedd ymdeimlad o brofiad cyffredin, ac roeddent yn arwain ar sail arbenigedd proffesiynol (er enghraifft, athrawon canu neu gwrselwyr). Roedd arweinyddiaeth o'r math hwn yn fwy amlwg mewn prosiectau a oedd yn strwythuredig iawn, neu wedi'u seilio ar hyfforddiant. Teimlwn ei bod yn bwysig cydnabod bod yr hwyluso gan staff mewn grwpiau strwythuredig iawn o'r fath yn creu diffyg cydbwysedd pŵer nad oedd bob amser yn gydnaws ag ethos cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned lle ceir rhyngweithio cyfartal o'r ddwy ochr. Rydym yn dadlau bod grŵp o'r math hwn, er ei fod yn bwysig a llesol yn ei ffordd ei hun, yn her i'r rhyngweithio dwyffordd gwirioneddol a'r arweinyddiaeth gan gymheiriaid sydd eu hangen i hwyluso ymdeimlad o

gydraddoldeb a rhyw lefel o brofiad cyffredin neu ymdeimlad o fod yn gymheiriaid ymysg holl aelodau'r grŵp.

Yn gyffredinol, cawsom fod sefydliadau menywod yn fwy tebygol o redeg grwpiau strwythuredig wedi'u hwyluso gan staff a hynny, yn ôl pob tebyg, am eu bod yn arbenigo yn hynny, tra oedd sefydliadau iechyd meddwl a sefydliadau cymunedol eraill, gan mwyaf, yn rhedeg grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid llai strwythuredig o dan arweiniad eu haelodau. Roedd strwythur yn y grwpiau yn arwain at rai canlyniadau fel cynnydd mewn sgiliau a gallu. Mewn rhai grwpiau, fodd bynnag, roedd yn rhwystro menywod rhag datblygu ymdeimlad o fod yn gymheiriaid oherwydd y canfyddiad o wahanu cymheiriaid a hwyluswyr. Mae hyn yn bwysig gan fod profiadau o fod yn gymheiriaid yn y rhaglen hon yn cael eu cysylltu'n aml ag arweinyddiaeth, ac amgylchedd lle'r oedd arweinwyr cymheiriaid a mentoriaid cymheiriaid yn datblygu ffyrdd i rannu profiadau. Pe byddai'r rhaglen wedi rhedeg yn hirach, mae'n bosibl y byddai mwy o fenywod wedi cael cyfleoedd i brofi rhagor o arweinyddiaeth gan y cymheiriaid eu hunain. Roedd arbenigedd mewn profiadau byw yn werthfawr mewn perthnasoedd rhwng cymheiriaid ac fel ffordd i hwyluso cefnogaeth gan y grŵp. Roedd yn ased i'w rannu ag eraill ac i'w ddefnyddio i feithrin hyder a hunan-barch yn yr un a oedd yn ei rannu. Mae'r arsylwadau hyn yn bwysig am eu bod yn effeithio ar ddiwylliant cefnogaeth gan gymheiriaid, lle mae angen uchelgais i sicrhau lle canolog i arweinyddiaeth gan gymheiriaid yng ngwerthoedd ac ethos cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned. Mae angen rhagor o waith yn y sector menywod i symud cefnogaeth gan gymheiriaid yn bellach o'r cysyniad o fodel 'gwasanaeth' ac at strwythur cefnogi dan arweiniad cymheiriaid lle mae cyffredinedd profiadau yn cael ei ddiffinio gan y rheini sy'n cymryd rhan, nid gan asiantaethau na chyrrff ariannu.

8.2.1 A oedd angen unrhyw newidiadau yn y gwerthoedd cefnogaeth gan gymheiriaid er mwyn iddynt weithio i fenywod mewn ffordd seiliedig ar rywedd a thrawma?

Fe welsom newidiadau yn y gwerthoedd cefnogaeth gan gymheiriaid yn y cyd-destun hwn. Fel y nodwyd o'r blaen, cawsom fod ymddiriedaeth yn hanfodol mewn gwaith seiliedig ar rywedd a thrawma. Gwelsom hefyd fod y pwyslais ym mhob gwerth yn wahanol i'r rhaglen Side by Side wreiddiol, a bod diogelwch yn neilltuol o amlwg. Drwy wneud diogelwch, dewis a rheolaeth, ac ymddiriedaeth yn sylfeini i gefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, mae'r egwyddorion diwygiedig yn fwy cydnaws â dulliau gofal cydnabyddedig sy'n seiliedig ar rywedd a thrawma ac, felly, byddant yn ganllawiau mwy effeithiol i sefydliadau wrth iddynt ddarparu cefnogaeth gan gymheiriaid a fydd yn cwrdd ag anghenion menywod sy'n profi anfanteision lluosog. Mae cynnwys ymddiriedaeth yn un o'r gwerthoedd yn newid pwysig i gryfhau'r pwyslais hwn gan fod angen i fenywod feithrin ymddiriedaeth rhyngddyn nhw a'u cymheiriaid, sefydliadau cynnal a hwyluswyr er mwyn dod yn rhan o'r amgylchedd cefnogi cymheiriaid. Rydym hefyd wedi cynnig bod cysylltiad agos rhwng profiadau yn gyffredin a'r tri gwerth sylfaenol hyn ond bod rhaid dehongli hynny mewn ffordd ehangach o lawer mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Mae hyn yn golygu, ym maes cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, fod cyffredinedd yn cynnwys mwy na phrofiadau o ofid cymdeithasol ac emosiynol, anfanteision lluosog neu ddiagnosis. Bellach mae'r gwerth hwn yn cynnwys nodweddion cyffredin sy'n wahanol ymysg menywod oherwydd y rhan bwysig y mae rhywedd yn ei chwarae mewn siapio hunaniaeth a phrofiadau bywyd fel

rhianta neu ddiwylliant a'r cyfleoedd i rannu profiadau wrth ddysgu a chymryd rhan mewn gweithgareddau. Credwn fod y pyramid newydd (gweler Ffigur 14) yn rhoi darlun cywir o'r wybodaeth sydd gan y sector iechyd meddwl a'r sector menywod, o ganlyniad i'r partneriaethau a'r gwersi a ddysgwyd ganddynt, am yr hyn sy'n sicrhau cefnogaeth o ansawdd da i fenywod gan gymheiriaid.

Freedom to be oneself	Rhyddid i fod yn chi'ch hun
Two-way interactions	Rhyngweithio dwyffordd
Human connection	Cysylltiad personol
Experiences in common	Profiadau yn gyffredin
Trust	Ymddiriedaeth
Choice and control	Dewis a rheolaeth
Safety	Diogelwch

Ffigur 14: Gwerthoedd cefnogi cymheiriaid mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Rydw i'n credu bod y grwpiau wedi gwneud yn arbennig o dda o ran bod yn gynhwysol, agored, croesawgar, a chynig lle diogel i fenywod. Unwaith eto, roedd y rhan fwyaf o'r rheini roeddwn wedi siarad â nhw ac arsylwi arnynt yn ymddangos yn ddiogel a chroesawgar iawn. Nid oedd unrhyw anghydfod amlwg, na grŵp lle'r oedd bwlio'n digwydd, nac unrhyw ymdeimlad o ddiffyg ymddiriedaeth, er enghraifft. Roedd y prosiectau yr ymwelais i â nhw'n rhai gwybodus iawn ac yn ystyriol o ddiogelwch a lles menywod. Roedd yn ymddangos bod y ffactorau hyn yn hanfodol i'r holl grwpiau roeddwn i mewn cysylltiad â nhw. Rydw i'n teimlo, am eu bod yn cael eu rhedeg gan fenywod, fod ganddynt well syniad o anghenion y menywod a oedd yn cymryd rhan.

8.3 Pa mor effeithiol oedd y partneriaethau rhwng sefydliadau yn y sector iechyd meddwl a'r sector menywod yn rhaglen Women Side by Side?

Pan fydd sectorau a sefydliadau'n cydweithio, bydd cyfle i wella eu gallu. Gwelsom fod hyn yn digwydd yn ystod rhaglen Women Side by Side ac roedd y partneriaethau a ddatblygwyd yn allweddol o ran gwella gwybodaeth a darparu cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Er hynny, gwelsom fod effaith partneriaethau'n amrywio rhwng gwahanol lefelau'r rhaglen. Ar y brig, gwelsom fod Agenda a Mind yn gallu cydweithio'n llwyddiannus i gyflawni'r rhaglen gymhleth o fewn amserlen dynn. Roeddent yn gallu cydweithio i gwrdd â heriau a oedd yn codi o wahaniaethau o ran agwedd a oedd yn gysylltiedig â ffyrdd hirsefydlog o weithio. Roedd yr holl staff cymorth darparu ar lefel y rhaglen yn cael eu cyflogi gan Mind. Byddai llai o wahanu rhwng gweithrediadau wedi gwella gallu'r partneriaid i ddeall ei gilydd, i rannu cyfrifoldeb am yr holl benderfyniadau a lleihau rhwystrau sy'n gysylltiedig â chamfynegi a chamddeall dulliau o weithredu.

Ar lefel y canolfannau, gwelsom bartneriaethau a oedd yn ffynnu, yn cynnwys partneriaeth a oedd yn rhedeg un o'r canolfannau, yn ogystal â heriau. Roedd rhwystrau i'w trechu gan y canolfannau fel natur gymhleth a chyflym y cyfnod sefydlu; gweithio ar draws ardaloedd eang; sefydlu sianeli cyfathrebu da â'r prosiectau a ariannwyd a chymunedau menywod ac iechyd meddwl ehangach, yn cynnwys comisiynwyr; a chynllunio digwyddiadau dysgu apelgar a oedd yn rhoi pwyslais ar arwain gan gymheiriaid a rhwydweithio. Roedd y canolfannau'n cael eu rhedeg gan sefydliadau menywod ac, ar y dechrau, gwelsom wahaniaeth yn agwedd y ddau sector at weithio gyda menywod. Roedd y canolfannau'n sôn am ddefnyddio model cefnogi mwy cymdeithasol, tra oedd sefydliadau menywod yn ystyried bod y sector iechyd meddwl yn defnyddio model meddygol. Ar yr un pryd, roedd gwybodaeth y sector iechyd meddwl am gefnogaeth gan gymheiriaid, a'i gwreiddiau cymunedol seiliedig ar rannu pŵer a pherthnasoedd cyfartal, yn arwain at ganfyddiad bod y sector menywod yn tueddu gormod at fodel gwasanaeth a oedd yn lleihau'r potensial i fenywod redeg eu grwpiau eu hunain.

Drwy gydol y rhaglen, nid oedd yn ymddangos bod y canfyddiadau hyn wedi newid yn sylweddol. Dylid nodi bod un ganolfan, a oedd yn cael ei chyd-ddarparu gan sefydliadau yn y ddau sector, yn wahanol yn hyn o beth. Yn y ganolfan hon, gwelwyd dull mwy cydblethedig o weithredu a oedd yn seiliedig ar waith tîm lle'r oedd ymgais i gyd-ddysgu,

gwneud penderfyniadau ar y cyd, a datblygu ffyrdd newydd o weithio ar sail profiad unigolion. Mae'r ganolfan hon yn esiampl o ba mor llwyddiannus y gall partneriaethau fod lle mae sectorau sy'n gweithredu mewn ffyrdd gwahanol yn hanesyddol yn cael eu tynnu ynghyd i roi cymorth gwell i fenywod.

Rydym yn cynnig mai'r agweddau mwyaf llwyddiannus ar waith y canolfannau, yn ogystal â gweithio'n dda mewn partneriaeth, oedd lleihau'r rhaniadau strwythurol rhwng sectorau sy'n darparu cymorth i fenywod drwy gyfrwng y digwyddiadau dysgu. Darparwyd y broses ar gyfer cynllunio'r digwyddiadau dysgu gan Mind, a oedd hefyd wedi darparu'r cyntaf o bedwar digwyddiad. Dros amser, roedd ffocus y digwyddiadau dysgu'n cael ei bennu fwyfwy gan y prosiectau a oedd yn bresennol. Roedd y newid hwn wedi creu cyfleoedd i bobl ddysgu am waith ei gilydd a rhannu gwybodaeth, yn enwedig arbenigedd ar brofiad, yn ogystal ag amser ar gyfer rhwydweithio. Gwelwyd bod y digwyddiadau dysgu'n creu lle ar gyfer newid a thwf.

Er bod y digwyddiadau dysgu wedi meithrin mwy o gyd-ddealltwriaeth o'r ffordd i weithio gyda menywod drwy brosiectau cefnogi cymheiriaid, nid oeddem wedi gweld unrhyw waith effeithiol mewn partneriaeth heblaw hynny ar lefel y prosiectau. Rydym yn dadlau nad diffyg awydd ar ran prosiectau i gydweithio'n fwy oedd wedi achosi hyn ond, yn hytrach, natur gymhleth gwaith y prosiectau a phrinder amser ac adnoddau. Fodd bynnag, gan fod y rhwydweithiau a ddatblygwyd yn y canolfannau'n rhai newydd, ac mai dim ond am 12 mis yr oedd y rhaglen wedi rhedeg, rydym yn dadlau nad oes modd gweld y canlyniadau eto o'r cysylltiadau a ddatblygwyd. Rydym yn cynnig, os bydd prosiectau'n gallu meithrin y cysylltiadau hyn, a bod partneriaethau o'r math hwn yn cael eu cydnabod yn fwy digonol mewn ffyrddau cyllido, y byddant yn gwella gallu'r sefydliadau i ymateb ar sail rhywedd drwy eu gwybodaeth a'u hymwybyddiaeth gynyddol. Byddant hefyd yn gallu arwain at ddulliau mwy cyfannol o weithio gyda menywod, fel y bydd modd cysylltu menywod ar draws partneriaethau a rhwydweithiau i gael cefnogaeth gan gymheiriaid yn ogystal ag opsiynau sy'n seiliedig i fwy o raddau ar wasanaethau.

Ar lefel micro, mae'n anodd canfod yr effaith y mae gwaith mewn partneriaeth wedi'i chael ar y menywod a gymerodd ran fel cymheiriaid. Er hynny, gellir tybio y bydd pob cynnydd yng ngwybodaeth sefydliadau yn sicr o wella profiad y bobl sy'n ceisio cymorth ganddynt. Yn ogystal â hyn, yn achos y menywod hynny a gamodd i rolau arwain a hwyluso mwy ffurfiol, roedd y partneriaethau hyn yn caniatáu iddynt elwa o arbenigedd y dda sector er mwyn gwella eu gallu i weithredu fel arweinwyr cymheiriaid. Yma eto, fodd bynnag, mae prinder amser yn cyfyngu ar allu'r rhaglen hon i ddangos canlyniadau o'r fath. Mae menywod yn profi trauma yn amlach na dynion, ac roedd y menywod yn y rhaglen hon wedi dweud wrthym fod hyn yn rhwystr rhag meithrin ymddiriedaeth. Dywedodd menywod fod arnynt angen amser ychwanegol i deimlo'n gyfforddus a'i bod yn bwysig iddynt deimlo'n ddiogel er mwyn gallu siarad yn agored a rhannu eu stori. Un canfyddiad allweddol yw mai un o'r gofynion ar gyfer rhaglen sy'n ymateb ar sail rhywedd ac yn gofalu am anghenion menywod sy'n profi anfanteision lluosog yw ei bod yn cael ei hariannu'n ddigonol i ganiatáu'r amser sydd ei angen i feithrin ymddiriedaeth, datblygu cysylltiadau a galluogi menywod i dyfu fel unigolion.

Ein casgliad yw bod y darlun o ran gweithio mewn partneriaeth yn un cymysg. Roeddem wedi gweld cynnydd yng ngallu partneriaethau. Mae pŵer yn thema bwysig yn y prosiect hwn. Rhaid i bartneriaethau ddelio â llinellau pŵer sy'n newid dros amser er mwyn meithrin a chynnal ymddiriedaeth. Roedd hyn yn wir am bartneriaethau ar bob lefel yn y rhaglen: rhwng Agenda a Mind, rhwng canolfannau a phrosiectau a rhwng sefydliadau.

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Roedd prosiectau wedi dod ynghyd yn y digwyddiadau dysgu a chymryd rhan ynddynt. Roedd nifer da o brosiectau wedi cysylltu â'i gilydd y tu allan i'r digwyddiadau ac wedi cyfnewid gwybodaeth neu dechnegau ymarferol. Roedd yn ymddangos bod bron pob un o'r prosiectau'n bresennol yn y digwyddiadau ac roedd ymrwymiad i ddysgu ac i gefnogi ei gilydd. Cafwyd gwaith cynhyrchiol iawn yn y digwyddiadau ond, yma eto, roedd prinder amser yn broblem. Roedd y prosiectau'n ffurfio perthnasoedd cefnogol pendant – a oedd yn gamp o ystyried pa mor anaml roeddent wedi cyfarfod – ond rhoddwyd terfyn ar y rhain ar adeg pan oeddent yn ffynnu.

8.4 Sut roedd y rhaglen yn meithrin gallu yn y gymuned i ddarparu cefnogaeth o ansawdd da i fenywod gan gymheiriaid?

Edrychwyd ar gamau i feithrin gallu mewn perthynas â hyder i hwyluso cefnogaeth o ansawdd da gan gymheiriaid; sgiliau hunanwerthuso; a mwy o allu i barhau i ddarparu cefnogaeth gan gymheiriaid yn y dyfodol. Yn gyffredinol, roedd y rhaglen wedi'i chael yn anodd meithrin gallu yn y gymuned ar gyfer cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, yn bennaf oherwydd y cyfyngiadau sydd ynglŷn â bod yn rhaglen gyllido 12 mis o hyd. Mae gweithio gyda menywod sydd ag anafanteision lluosog yn galw am feithrin ymddiriedaeth a chysylltiad gan fod yn ystyriol o'r profiadau o drama y maent wedi'u cael ac sy'n cael eu rhannu ganddynt ag eraill yn y grŵp. Er mwyn sefydlu grwpiau, datblygu aelodau'r grwpiau hyn, a helpu arweinwyr cymheiriaid i dyfu ynddynt, mae angen llawer mwy o amser na'r hyn a oedd ar gael i'r 67 o brosiectau a ariannwyd.

8.4.1 Gwella hyder er mwyn hwyluso cefnogaeth o ansawdd da gan gymheiriaid

Mewn perthynas â'r cwestiynau penodol y gofynnwyd i ni eu hystyried, roedd prosiectau wedi datblygu mwy o hyder i ddarparu cefnogaeth gan gymheiriaid. Digwyddiadau'r canolfannau oedd y sbardun mwyaf i hyn ac roeddent yn elfen wirioneddol arloesol yn y rhaglen. Yn ogystal â hyn, roedd y digwyddiadau dysgu a ddarparwyd drwy waith y canolfannau'n llwyddiannus dros ben mewn perthynas â rhannu gwybodaeth a gwella rhwydweithiau. Gwelsom fod llwyddiant y canolfannau a'r digwyddiadau dysgu yn ganlyniad yn rhannol i'r rhan gynyddol yr oedd menywod y prosiectau yn ei chwarae dros amser, drwy droi'r cydbwysedd pŵer tuag at y rheini sy'n rhoi ac yn derbyn cefnogaeth gan gymheiriaid, a hybu arweinyddiaeth gan gymheiriaid. Roeddem hefyd wedi arsylwi ar newid o ddau sector, 'sefydliadau sy'n darparu cefnogaeth gan gymheiriaid' a 'sefydliadau menywod', at sector mwy unedig y 'sefydliadau sy'n darparu cefnogaeth o ansawdd da i fenywod gan gymheiriaid'. Y rheswm am hyn oedd bod sefydliadau wedi cael cyfle i weld eu nodweddion tebyg a syntheseiddio eu harbenigedd, yn enwedig mewn perthynas â dulliau seiliedig ar drama ac egwyddorion cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned. Roedd hyn, yn ei dro, wedi gwella hyder y prosiectau yn eu gallu i ddarparu cefnogaeth o

ansawdd da gan gymheiriaid i fenywod a oedd yn profi anfanteision lluosog, a/neu yn wynebu risg o gael anawsterau iechyd meddwl.

8.4.2 Sgiliau hunanwerthuso

Un canfyddiad clir oedd bod y prosiectau'n wynebu anawsterau wrth hunanwerthuso ac, yn adlewyrchiad o hynny, prin iawn oedd y gwaith i ddatblygu sgiliau yn y maes hwn a welsom yn y prosiectau. Roedd nifer o heriau'n codi mewn perthynas â hyn, yn bennaf y gofyniad i gasglu data at ddau ddiben gwahanol, un set ar gyfer Sefydliad McPin ac un arall ar gyfer fîm cyflawni Mind. O ganlyniad i hyn, roedd prosiectau'n teimlo eu bod yn ysgwyddo baich ac, ar sawl cyfrif, roeddent wedi blino ar gymryd rhan mewn ymchwil. Roedd anawsterau hefyd o ran yr amser a gymerwyd i gasglu data, a maint y cymorth roedd angen i brosiectau ei roi i fenywod i lenwi holiaduron. Roeddent yn teimlo nad oeddent wedi cael digon o amser nac adnoddau i baratoi at hyn ac, mewn rhai achosion, roedd y gofynion am werthuso a monitro gan Mind yn mynd ag amser oddi ar gefnogaeth gan gymheiriaid. Mae hyn yn awgrymu bod y gofyniad am ddatblygu sgiliau hunanwerthuso yn galw am ddarparu amser ychwanegol gan raglenni a chyllid ar gyfer tasgau penodol. Roeddem hefyd wedi gweld ac wedi clywed am rwystredigaeth a brofwyd wrth ddefnyddio offer gwerthuso a oedd yn anghydnaws ag ethos grwpiau cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. Er bod hyn yn gysylltiedig i ryw raddau â'r teimlad bod ganddynt ormod o ddata i'w casglu, roedd rhywfaint o'r anghydnawsedd yn codi o'r ffaith nad oedd prosiectau'n ymwybodol eu bod yn gallu addasu'r offer i sicrhau eu bod yn briodol i grwpiau penodol o fenywod. Er i ni gydweithio â'n Grŵp Cynghori a threialu'r offeryn gyda nifer o brosiectau i'w wneud yn seiliedig ar drawma, mae hyn yn cynnig gwers i ni o ran y ffordd orau i roi gwybod am sut i ddefnyddio offer casglu data. Clywsom am gymeradwyaeth i'r fîm Ymchwilwyr Cymheiriaid Rhanbarthol a oedd wedi helpu prosiectau i gwblhau tasgau gwerthuso. Oriau gwaith y swyddi hyn oedd 11.5 awr yr wythnos ac roedd hyn yn cyfyngu mewn llawer ffordd ar eu gallu i feithrin cysylltiadau cryf â'r holl brosiectau ar draws ardal eang a byddai wedi bod yn bosibl cyflawni mwy o gael rhagor o gyllid.

8.4.3 Parhau i ddarparu yn y dyfodol

Roedd cynaliadwyedd yn bwnc canolog mewn digwyddiadau dysgu, yn enwedig tua diwedd y rhaglen. Gwelsom fod prosiectau'n awyddus iawn i barhau â'r gwaith roeddent wedi'i ddechrau yn rhaglen Women Side by Side a'u bod wedi gwneud ymdrech fawr i rwydweithio, siarad â chomisiynwyr lleol, a chysylltu â sefydliadau eraill a allai eu helpu. Roedd rhai prosiectau'n burriadu parhau, gan ddefnyddio adnoddau mewnol. Dywedodd eraill wrthym y byddent yn gorffen pan fyddai'r cyllid yn dod i ben. Roedd prosiectau lle'r oedd grŵp cefnogi cymheiriaid yn bodoli cyn sefydlu rhaglen Women Side by Side yn fwy tebygol o allu parhau, er bod rhai wedi dweud wrthym y byddai hyn yn golygu newid y fformat neu ehangu'r meini prawf i gynnwys dynion, er enghraifft. Roedd prosiectau a ddatblygodd gefnogaeth gan gymheiriaid gan ddefnyddio'r cyllid hwn yn pryderu na fyddent yn gallu parhau. Soniodd dau brosiect am eu pryderon am yr effeithiau o gollu cefnogaeth gan gymheiriaid ar y menywod roeddent yn gweithio gyda nhw. Roedd arweinyddiaeth hefyd yn bwysig yng nghyd-destun cynaliadwyedd prosiectau: lle'r oedd arweinwyr cymheiriaid y grwpiau'n barod i barhau i wirfoddoli mewn rôl hwylusydd, mewn llawer achos roedd y sefydliad yn gallu darparu man cyfarfod a darparu nwyddau ar gyfer lluniaeth er mwyn i'r grŵp gael parhau. Roedd rhai grwpiau wedi'i chael yn anodd datblygu arweinyddiaeth gan gymheiriaid am fod gwahaniaeth barn rhwng rhai sefydliadau yn y sector menywod a'r sector iechyd meddwl am y risg a oedd ynglŷn â darparu cefnogaeth gan gymheiriaid dan arweiniad menywod ac am nad oedd menywod yn teimlo'n hyderus neu'n alluog i ymgymryd â rôl arwain, ac am nad oedd y gost o barhau i'w hwyluso yn ddichonol. Roedd cynaliadwyedd yn dibynnu ar arweinwyr a hwyluswyr cymheiriaid

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Rydw i'n credu bod y ffaith mai menywod oedden ni wedi ein galluogi i ddatblygu perthynas broffesiynol, neu berthynas rhwng cymheiriaid. Roedd yn sylfaen i'r cysylltiad rhyngom fel pobl, ac yn sail i bob cyfeillgarwch neu gwllwm roeddem wedi'i greu – rhywbeth a oedd yn gyffredin i ni i gyd, beth bynnag am yr 'anfanteision lluosog' eraill y gallem fod wedi'u profi.

Myfyrdod gan ymchwilydd cymheiriaid

Er bod gen i gefndir profiad byw, roeddwn i'n ddihyder wrth ddechrau'r gwaith hwn, o ganlyniad i Anhwylder Straen wedi Trawma, yn ôl pob tebyg, a'r diffyg hunan-barch oherwydd hynny. Fodd bynnag, ar ôl ymweld â'r canolfannau, roeddwn yn ymwybodol iawn fy mod yng nghwmni menywod a oedd wedi dioddef yr un profiadau bywyd â mi, neu rai tebyg. Roedd y profiad hwn yn fy ngrymuso ac yn fy helpu i sylweddoli (ar ddiwrnod gwael) nad ydw i ar fy mhen fy hun. Mae llawer o fenywod yn profi iechyd meddwl gwael o ganlyniad i drawma yn y gorffennol. Rydw i'n gweld gwerth mawr yn y prosiectau a sefydlwyd gan raglen Women Side by Side, am eu bod yn rhoi cyfle i nifer mawr o fenywod sy'n agored i niwed, sy'n byw ar yr ymylon ac sydd wedi'u hynysu i gael tyfu a rhyngweithio â'u cymuned leol – ar ôl teimlo eu bod ar wahân am gyfnod hir. Mae hyn wedi rhoi pwrpas i nifer mawr o fenywod, wedi rhoi ystyr i'w bywydau eto a chyfle i weld ffordd ymlaen sy'n fwy cadarnhaol. Mae wedi helpu menywod i ddechrau neu barhau i ymadfer. Rydw i'n brawf o effaith prosiectau o'r fath. Drwy gydol y 12 mis diwethaf, rydw i wedi cwrdd â nifer mawr o fenywod tebyg i mi sy'n ceisio gosod nodau ar gyfer bywyd, ymadfer a gwaith. Mae cymryd rhan yn y rhaglen hon a'r tîm ymchwil hwn wedi bod yn brofiad rhyfeddol. Byddaf i a'm cyd-ymchwilydd yn colli'r holl bobl hyfryd rydyn ni wedi cwrdd â nhw ar hyd y daith. Mae wedi bod yn brofiad cadarnhaol iawn ac rydw i wedi dysgu llawer o wersi.

gwirfoddol yng nghyd-destun rhaglen Women Side by Side, ac nid oedd y dull hwn o feithrin gallu yn llwyddiannus.

8.5 Cyfyngiadau

8.5.1 Mesur effaith

Roedd gwaith y prosiect hwn wedi'i gymhlethu gan y ffaith bod dwy broses yn rhedeg ochr yn ochr ar gyfer casglu data. Mae rhai o gyfyngiadau'r fethodoleg wedi'u disgrifio eisoes yn yr adroddiad hwn (gweler Penodau 2 a 3). Y cyfyngiad y mae'n bwysicaf tynnu sylw ato eto yw maint bach y sampl gan mai dim ond 380 o fenywod (12%) a oedd wedi darparu data ar gyfer cymharu'r effaith. Er gwaethaf gwaith cynllunio cynhwysfawr gyda Mind ac Agenda, a'n Grwpiau Cyngori, a threialu gyda rhai o'r prosiectau a ariannwyd, nid yw ein casgliad o ddata meintiol mor helaeth ag y gallai fod. Cafwyd ymdrech fawr, o fewn terfynau adnoddau'r prosiectau, i gynorthwyo'r 67 o brosiectau i gasglu data ac addasu'r deunyddiau cyfathrebu a'r offer eu hunain. Ond, at ei gilydd, roedd yr ymgysylltu'n wael. Felly rhaid trin ein canfyddiadau'n ofalus. Roedd y data a ddychwelwyd gan brosiectau'n amrywio o ran eu nifer a'u hansawdd. Cafwyd nifer mawr o ymatebwyr mewn rhai prosiectau, a llond dwrn mewn eraill. Rydym wedi dadansoddi'r data i gael darlun cyffredinol yn hytrach na darlun o'r holl brosiectau, felly, er enghraifft, ni allwn gyfeirio at wybodaeth benodol am Gymru, na phrosiectau a weithiodd gyda goroeswyr trais domestig. Mae hwn yn ddiffyg sylweddol y mae holl bartneriaid y prosiect yn gyfrifol amdano, yn cynnwys Mind, Agenda a Sefydliad McPin.

Wynebwyd cyfyngiadau o ran amser wrth werthuso nifer o agweddau ar effaith. Roedd yr amser roedd ei angen ar brosiectau i gasglu, mewnbynnu a dychwelyd data yn rhwystr i ymgysylltu. Teimlai prosiectau fod casglu data gwerthuso ar dri phwynt amser yn ormodol. Nid oeddem wedi rhag-weld y byddai angen neilltuo cymaint o amser y tîm at helpu prosiectau i gasglu data drwy holiaduron. Er hynny, roeddem wedi sicrhau bod ymchwilydd ar gael pan oedd angen cymorth. Roedd nifer mawr o brosiectau wedi gofyn am ymestyn y cyfnod ar gyfer casglu a dychwelyd data am effaith, yn enwedig ar gyfer y pwynt amser cyntaf (Mai 2019). Roedd hyn yn ganlyniad yn bennaf i'r ffaith nad oedd prosiectau wedi cychwyn a bod nifer ohonynt yn dal i recriwtio staff i redeg grwpiau. Roeddem bob amser yn cynnig estyniadau a'r hyblygrwydd mwyaf posibl i brosiectau, ond roedd y cyfraddau dychwelyd yn isel, er hynny. Roeddem hefyd wedi cyfieithu ac addasu holiaduron ar gyfer prosiectau sy'n gweithio gyda menywod ag anabledd dysgu a menywod sydd ag iaith heblaw Saesneg yn iaith gyntaf, ond nid oeddem wedi gweld cynnydd yn yr ymateb.

Ffactor arall sy'n cyfyngu yw na allwn ddweud pa mor hir roedd menywod wedi cymryd rhan mewn grwpiau cefnogi cymheiriaid rhwng y pwyntiau casglu data wrth gymharu newid ym Mhennod 3. Y rheswm am hyn yw ein bod wedi rhoi llawer o hyblygrwydd i brosiectau er mwyn eu cymell i gymryd rhan. Rydym yn cydnabod y byddai gosod amserlen fwy caeth ar gyfer dychwelyd data wedi arwain at fwy o dyndra rhwng y tîm ymchwil a phrosiectau ac y byddai hyn wedi arwain, o bosibl, at ddychwelyd llai, ac nid mwy, o ddata cymaradwy.

Roeddem wedi'i chael yn anodd canfod canlyniadau ar gyfer menywod sy'n profi anfanteision lluosog drwy un holiadur. Roeddem yn ymwybodol o'r angen i ddefnyddio dull seiliedig ar drawma ac felly wedi cynnwys opsiynau i beidio ag ateb cwestiynau yn yr

holiadur. Roedd hyn, wrth reswm, yn lleihau ansawdd a nifer y data. Nid oes gennym ddata am anfanteision lluosog ar gyfer pob menyw, am brofiad o ddigartrefedd, er enghraifft, neu gysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol. Nid ydym yn gwybod pa weithgareddau a ddarparwyd ym mhob grŵp cefnogi cymheiriaid er mwyn eu croesgyfeirio at ddata am effaith. Mae rhesymau da am hyn, oherwydd byddai casglu gormod o ddata o'r fath wedi gallu peri i fenywod ymddieithrio oddi wrth y rhaglen cefnogi cymheiriaid, yn groes i'w nodau. Yn ystod y prosiect, roeddem wedi cwrdd â staff cyflogedig a chymheiriaid benywaidd a oedd wedi cael gwahanol brofiadau bywyd, ac yn profi gwahanol anghenion yn unol â hynny. Mae cefnogaeth gan gymheiriaid yn ddull priodol o roi a derbyn cefnogaeth yn achos y menywod hyn, ond wynebier heriau mawr wrth geisio ei gwerthuso. Mae angen dod o hyd i ffordd well i werthuso cefnogaeth gan gymheiriaid.

8.5.2 Deall profiadau menywod

Roeddem wedi cynnal 112 o arsylwadau a 40 o gyfweiliadau ond, yng nghyd-destun rhaglen a oedd wedi cyrraedd 3,140 o fenywod drwy gefnogaeth wyneb yn wyneb gan gymheiriaid mewn grwpiau, mae ein sampl o ddata yn fach. Dim ond 16 o fenywod y siaradwyd â nhw mewn prosiectau i gasglu eu barn a phrofiadau, ac ni ddefnyddiwyd holiaduron adborth. Mae gennym ddata a ddarparwyd gan gyfran gymharol fach o fenywod a oedd yn addas ar gyfer gwerthuso ansoddol. Ond mae hyn yn golygu nad oes modd cymhwyso ein canfyddiadau'n gyffredinol at yr holl fenywod a roddodd ac a gafodd gefnogaeth gan gymheiriaid yn y rhaglen hon. Cwblhawyd y dadansoddiad terfynol a'r adroddiad ar y prosiect hwn dros gyfnod o ddau fis. Roedd hwn yn gyfnod rhy fyr i wneud defnydd cynhwysfawr o'n set ddata drwy ddefnyddio methodoleg ymchwil cymheiriaid.

8.5 Myfyrdodau'r tîm gwerthuso

Nid oedd y gwerthusiad hwn yn hawdd ei gyflawni. Roedd y tîm wedi rhoi lle canolog i ddulliau arsylwi yn y broses casglu data ac anaml y bydd pobl am gael eu 'harsylwi', yn enwedig o ystyried y profiadau a gafodd y menywod a gymerodd ran yn y rhaglen. Oherwydd y pwyslais ar gydgyhyrchu drwy gydol y prosiect, cymerwyd gofal mawr i gynllunio'r dull casglu data ar y cyd â menywod ac i feithrin cysylltiadau â staff y rhaglen, y canolfannau a'r prosiectau er mwyn gallu casglu data yn ofalus gan ddefnyddio arferion seiliedig ar drawma. Fodd bynnag, roedd y tîm wedi cael bod hyn yn anodd. Roedd yn anodd o safbwynt emosiynol gan fod pawb yn y tîm gwerthuso yn ymchwilwyr cymheiriaid â'u profiadau byw eu hunain a oedd yn cysylltu â'r menywod roeddent wedi cwrdd â nhw yn y rhaglen. Roedd yn anodd ei gyflawni o safbwynt ymarferol, am fod y prosiectau wedi'u gwasgaru'n eang yn ddaearyddol ac oherwydd lleoliad y tîm. Roedd yr amserlen ar gyfer darparu'r rhaglen a gwaith y tîm gwerthuso yn dynn.

Nid yw hyn yn syndod o ystyried cymhlethdod y pwnc ac rydym yn myfyrio o hyd ar gwestiynau pwysig fel 'pwy'n union oedd yn gymheiriaid yn y rhaglen hon'? Nid lle'r tîm gwerthuso yw darparu diffiniad. Cefnogaeth gan gymheiriaid yw cyd-greu cefnogaeth rhwng menywod – heb feirniadu, mewn lleoedd sy'n ddiogel, yn gefnogol ac yn fanteisiol ar gyfer darparu cysylltiad, empathi a chynhesrwydd ymysg eraill sy'n rhannu pethau cyffredin. Gwelsom wahaniaethau o ran modelau darparu a safbwyntiau ideolegol rhwng partneriaid. Roedd perthnasoedd wedi datblygu dros amser, ar sail cyd-ddysgu a thrwy sicrhau ymddiriedaeth a pharch rhwng y menywod. Roedd arbenigedd o ran profiad yn hanfodol ar y daith dysgu hon – profiad fel menywod, fel pobl yn profi trauma a'i effeithiau, yn delio ag anfanteision lluosog, yn cynnwys iechyd meddwl gwael, a phobl yn teimlo'n unig ac yn ynysig.

Rydym ni yn y fîm gwerthuso wedi tynnu ar ein profiadau ein hunain fel menywod o weithio ym maes iechyd meddwl, yn ogystal â thynnu ar brofiadau personol fel cymheiriaid wrth ysgrifennu'r adroddiad hwn. Rydym wedi bod yn ofalus i gadw cyfrinachedd y rheini rydym wedi siarad â nhw ac arsylwi arnynt, gan gydnabod nad oedd hyn yn hawdd, ac mae'n bosibl y bydd y rheini sy'n agos i'r prosiect yn adnabod eu lleisiau yma mewn dyfyniadau uniongyrchol. Mae'n bwysig cydnabod yr effaith ar y gwerthusiad hwn o ddefnyddio'r fethodoleg ymchwil cymheiriaid hon. Er bod y dull hwn yn gofyn am fwy o amser, yn galw am fwy o lafur emosiynol gan ymchwilwyr ac yn fwy cymhleth yn aml na dulliau academaidd traddodiadol, roedd y fîm o gymheiriaid wedi darparu mewnwelediad a chanfod cyfoeth yn y data hyn mewn ffordd na fyddai wedi bod yn bosibl heb dynnu ar eu profiad byw. Mae eu gallu i ymgysylltu â'r prosiectau, a'r menywod yn y grwpiau, yn bwysig. Roedd yn caniatáu i ni glywed yn eglur storïau'r rhaglen, a phrofiadau menywod o raglen Women Side by Side.

8.7 Argymhellion

Rydym wedi darparu'r argymhellion canlynol mewn perthynas â'n canfyddiadau. Roedd y rhaglen wedi llwyddo i gyflawni ei nod o ddarparu cefnogaeth o ansawdd da gan gymheiriaid i fenywod sy'n profi anfanteision lluosog sy'n profi neu sy'n wynebu'r risg o brofi anawsterau iechyd meddwl. Mae'r pwyntiau canlynol yn tynnu sylw at feysydd i'w hystyried yn y dyfodol er mwyn gwella ymhellach ansawdd ac argaeledd cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, yn ogystal ag unrhyw waith mewn partneriaeth yn y dyfodol.

- Roedd cymryd rhan mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid wedi cael effaith gadarnhaol ar y menywod roeddem wedi siarad â nhw. Roedd y rhan fwyaf o fenywod yn teimlo eu bod yn gallu cymryd rhan am fod y rhaglen ar gyfer menywod yn unig. **Mae hyn yn awgrymu bod cyfiawnhad dros barhau â chefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod yn unig.**
- Dylid addasu'r pyramid gwerthoedd ar gyfer cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid er mwyn cynnwys gwerth sylfaenol 'ymddiriedaeth'. **Rydym yn argymhell parhau i roi prawf ar werthoedd Side by Side a'u dadansoddi ac asesu'n fanwl, gan ddefnyddio methodoleg ymchwil cymheiriaid.**
- Mae menywod sy'n profi anfanteision lluosog yn gweld gwerth mewn cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, ond mae angen rhagor o waith i ddeall beth yw'r ffordd orau i hybu a datblygu arweinyddiaeth cymheiriaid mewn grwpiau. **Rydym yn argymhell bod arweinyddiaeth cymheiriaid yn cael ei diffinio gan y menywod sy'n rhoi ac yn derbyn cefnogaeth gan gymheiriaid, a'i bod yn cael ei datblygu mewn amgylcheddau diogel sy'n cydnabod y cryfderau y mae menywod wedi'u hennill drwy eu profiad byw er mwyn arwain.**
- Gwelsom fod presenoldeb gan ddynion mewn digwyddiadau dysgu ac o fewn prosiectau yn broblemus gan mwyaf. Hyd yn oed lle'r oedd yn cael ei oddef neu ei dderbyn, gwelwyd gwerth mawr mewn lleoedd i fenywod yn unig. **Er mwyn i fenywod gymryd rhan mewn cyfleoedd dysgu proffesiynol ynghylch cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid, rydym yn argymhell gosod canllawiau clir ar rôl dynion mewn digwyddiadau a chreu rheolau sylfaenol sy'n diogelu menywod.**
- Mae gwaith mewn partneriaeth yn cynnig cyfleoedd i rannu gwybodaeth ac felly i ddarparu gwell cefnogaeth i fenywod gan gymheiriaid. **Dylid parhau i gymhell datblygu**

partneriaethau rhwng y sectorau, er mwyn rhannu gwybodaeth ac arbenigedd er budd sefydliadau menywod a sefydliadau iechyd meddwl.

- Roedd canolfannau wedi darparu digwyddiadau dysgu ac wedi helpu i feithrin gallu drwy raglen Women Side by Side. Rydym yn argymhell bod modd datblygu'r model canolfannau ymhellach, a chynnal mwy o ddigwyddiadau dros gyfnod rhaglenni. Rydym yn argymhell bod cyllidebau digwyddiadau dysgu hefyd yn cynnwys cyllid teithio ar gyfer prosiectau fel y bydd mwy o fenywod yn gallu dod iddynt, oherwydd mae diffyg adnodd o'r fath yn rhwystyr ac yn cyfyngu ar amrywiaeth y profiadau byw yn y digwyddiadau hyn ar gyfer dysgu ar y cyd.
- Roedd nifer o'r cyfyngiadau yn rhaglen Women Side by Side yn gysylltiedig â phrinder adnoddau a theimlad bod pwysau'n cael eu rhoi i gyflawni canlyniadau mesuradwy. Dylid darparu cyllid a grantiau mewn ffyrdd sy'n adlewyrchu'n gywir yr amser a'r gost o weithio gyda menywod sy'n profi anfanteision lluosog; yn yr achos hwn, dwy flynedd o leiaf i adeiladu partneriaethau a chreu a chyflawni cynlluniau cynaliadwyedd.
- Byddai'r gwersi a ddysgwyd o'r prosiect hwn yn gallu bod o gymorth i eraill yng Nghymru a Lloegr sy'n comisiynu ac yn gweithio ar gefnogaeth gan gymheiriaid. Rydym yn argymhell bod y gwersi a ddysgwyd o'r rhaglen yn cael eu rhannu ag eraill yn y sector menywod a'r sector iechyd meddwl a bod y canfyddiadau'n cael eu dadansoddi a'u hasesu'n fanwl.
- Mae angen gwneud rhagor i ddatblygu dulliau o werthuso cefnogaeth gan gymheiriaid. Ni ddylai rhaglenni redeg dwy broses gyfochrog i gasglu data, fel y gwnaed yn rhaglen Women Side by Side, gan fod hyn yn creu'r anfantais o gynyddu'r galw am ddefnyddio adnoddau prosiectau. Rydym yn argymhell na ddylid defnyddio holiadur gwerthuso dros nifer o bwyntiau amser i dracio nifer o ganlyniadau o hyn ymlaen. Nid yw newidiadau mewn lles yn fesur defnyddiol o effaith mewn cefnogaeth gan gymheiriaid yn y gymuned. Rydym yn argymhell gwerthuso drwy ddull cyfranogi cymunedol neu drwy werthuso datblygiadol sy'n rhan o broses gyflawni'r rhaglen. Dylai canlyniadau sy'n gysylltiedig â chyllid gael eu pennu gan fuddiolwyr y rhaglen a chael eu datblygu'n ddwyochrog rhwng cymheiriaid, sefydliadau a chyrrff ariannu.

References

Adame A. & Leitner L. (2008). 'Breaking out of the mainstream: The evolution of peer support alternatives to the mental health system', *Ethical Human Psychology and Psychiatry*. 10(3), pp. 146–62.

Agenda & AVA (2017). '*Mapping the Maze: Services for women experiencing multiple disadvantage in England and Wales*', Agenda & AVA. Available from: <https://www.mappingthemaze.org.uk/wp/wp-content/uploads/2017/02/Mapping-the-Mazefinal-report-for-publication.pdf>

Agenda (2016). '*Women's needs in mental health services: A Response to an FOI Request*', Agenda. Available from: <https://weareagenda.org/wp-content/uploads/2016/11/Mental-health-briefing-FINAL.pdf>

Agenda (2019). '*Ask and Take Action: Why public services must ask about domestic abuse*', Agenda. Available from: <https://weareagenda.org/wp-content/uploads/2019/08/Ask-and-Take-Action-report.pdf>

Agenda and AVA (2019), 'Breaking Down the Barriers: Findings of the National Commission on Domestic and Sexual Violence and Multiple Disadvantage', Agenda & AVA, Available from: <https://weareagenda.org/wp-content/uploads/2019/02/Breaking-down-the-Barriers-full-report-FINAL.pdf>

Basset, T., Faulkner, A., Repper, J., & Stamou, E. (2010). '*Lived experience leading the way: Peer support in mental health*'. Together for Mental Wellbeing, London.

Bear, L., Durcan, G. & Southgate, J. (2019). '*A Sense of Safety*', Agenda & Centre for Mental Health. Available from: <https://weareagenda.org/wp-content/uploads/2019/11/ASenseOfSafety.pdf>

Bellamy, C., Schmutte, T. and Davidson, L., (2017). 'An update on the growing evidence base for peer support'. *Mental Health and Social Inclusion*, 21(3), pp.161-167.

Billsborough, J., Currie, R., Gibson, S., Gillard, S., Golightley, S., Kotecha-Hazzard, R., Mesaric, A., Mohammed, S., Pinfold, V., Sweet, D., Thompson, R. & White, S. (2017). '*Evaluating the Side by Side peer support programme*'. St George's, University of London and McPin Foundation, London.

Bramley, G., Sosenko, F. & Johnsen, S. (2020). '*Gender Matters: Gendered patterns of severe and multiple disadvantage in England*', Lankelly. Available from: <https://lankellychase.org.uk/wp-content/uploads/2020/02/Gender-Matters-full-report-Feb-2020.pdf>

Carnwell, R. & Carson, A. (2008). '*The concepts of partnership working and collaboration*'. Available from: https://www.researchgate.net/publication/265408621_Understanding_partnerships_and_collaboration/citation/download

Chinman, M., George, P., Dougherty, R., Daniels, A., Shoma Ghose, S., Swift, A. & Delphin-Rittmon, M. (2014). 'Peer Support Services for Individuals With Serious Mental Illnesses: Assessing the Evidence'. *Psychiatric Services*, 65(4), pp.429-441.

Davidson, L., Bellamy, C., Guy, K. & Miller, R. (2012). 'Peer support among persons with severe mental illnesses: a review of evidence and experience'. *World*, 11(2), pp.123-128.

Davidson, L., Chinman, M., Kloos, B., Weingarten, R., Stayner, D. & Tebes, J. (1999). 'Peer support among individuals with severe mental illness: A review of the evidence'. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 6(2), pp.165-187.

Davidson, L., Chinman, M., Sells, D., & Rowe, M. (2006). 'Peer support among adults with serious mental illness: a report from the field'. *Schizophrenia Bulletin*, 32(3), pp.443-450.

Dennis, C-L., Hodnett, E., Kenton, L., Weston, J., Zupancic, J., Stewart, D. E. & Kiss, A. (2009). Effect of peer support on prevention of postnatal depression among high risk women: multisite randomised controlled trial. *BMJ* 338:a3064 doi:10.1136/bmj.a306

Department of Health & Social Care (2018). '*The Women's Mental Health Taskforce Report*', Department of Health & Social Care. Available from: <https://www.gov.uk/government/publications/the-womens-mentalhealth-taskforce-report>

Department of Health (2002). '*Women's Mental Health: Into the Mainstream*'. Department of Health. Available from: https://webarchive.nationalarchives.gov.uk/20111010181537/http://www.dh.gov.uk/prod_consum_dh/groups/dh_digitalassets/@dh/@en/documents/digitalasset/dh_4075487.pdf

Doughty C. & Tse S. (2011). 'Can consumer-led mental health services be equally effective? An integrative review of CLMH services in high-income countries'. *Community Mental Health Journal*. 47, pp. 252–266

Elliot, D., Bjelajac, P., Fallot, R., Markoff, L. and Reed, B. (2005). 'Trauma-Informed or Trauma Denied: Principles and Implementation of Trauma-Informed Services for Women'. *Journal of Community Psychology* 33(4), pp.461-477.

Faulkner, A. (2020). 'The inconvenient complications of peer support: Part 1 & 2', National Survivor User Network. Available from: <https://www.nsun.org.uk/Blog/the-inconvenient-complications-of-peer-support> & <https://www.nsun.org.uk/blog/the-inconvenient-complications-of-peer-support-part-2>

Faulkner, A., & Kalathil, K. (2012). '*The freedom to be, the chance to dream: Preserving user-led peer support in mental health*'. Together for Mental Wellbeing, London.

Firn, M., Alonso-Vicente, M., Hubbeling, D., Holley, J., White, S.J. & Jones, B. (2018). 'The replacement of assertive outreach services by reinforcing local community teams: a replication study reporting comparative outcomes and patient reported experience'. *Journal of Mental Health*, 27(2), pp.157-163.

Gallagher, C. & Halpin, V. (2014). '*The lived experience workforce in South Australian public mental health services*'. Central Adelaide Local Health Network Mental Health Directorate Adelaide. Available from: <http://www.peersupportvic.org/resources->

directory/resources-directory/the-lived-experience- workforce-in-south-australian- public-mental-health-services

Gold, K. J., Normandin, M. M., & Boggs, M. E. (2016). 'Are participants in face-to-face and internet support groups the same? Comparison of demographics and depression levels among women bereaved by stillbirth'. *Archives of women's mental health*, 19(6), pp.1073-1078.

Hopper, E.K., E.L. Bassuk, & Olivet, J. (2010). 'Shelter from the storm: Trauma-informed care in homelessness services settings'. *The Open Health Services and Policy Journal*, 3, pp.80-100.

Jennings, A. (2004). 'Models for developing trauma-informed behavioral health systems and trauma-specific services'. Available from: <http://www.annafoundation.org/MDT.pdf>

Kezelman, C. & Stavropoulos, P. (2012). 'Adults Surviving Child Abuse 2012 Practice Guidelines for Treatment of Complex Trauma and Trauma-informed Care and Service Delivery', Adults Surviving Child Abuse. Available from: https://www.recoveryonpurpose.com/upload/ASCA_Practice%20Guidelines%20for%20the%20Treatment%20of%20Complex%20Trauma.pdf

Lawn, S., Smith, A. & Hunter, K. (2008). 'Mental health peer support for hospital avoidance and early discharge: An Australian example of consumer driven and operated service'. *Journal of Mental Health*, 17(5), pp.498-508.

Levenson, J. (2017). 'Trauma-Informed Social Work Practice', *Social Work*, 62(2), pp. 105-113.

Lloyd-Evans, B., Mayo-Wilson, E., Harrison, B., Istead, H., Brown, E., Pilling, S., Johnson, S. & Kendall, T. (2014). 'A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials of peer support for people with severe mental illness. *BMC Psychiatry*, 14(39): p.14-39.

Lubben, J., Blozik, E., Gillmann, G., Iliffe, S., Von Renteln Kruse, W., Beck, J.C. and Stuck, A.E., 2006. 'Performance of an abbreviated version of the Lubben Social Network Scale among three European community-dwelling older adult populations'. *The Gerontologist*, 46(4), pp.503-513.

Mead, S., & MacNeil, C. (2004). Peer support: What makes it unique. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation*, 10(2), 29-37

Marino, C. (2016). 'The Development and Validation of the SRM'. *Dissertations and Theses*, Paper 2925.

McManus S, Bebbington P, Jenkins R, Brugha T. (eds.) (2016) Mental health and wellbeing in England: Adult Psychiatric Morbidity Survey 2014. Leeds: NHS Digital

Mental Health Foundation (2017). 'While your back was turned: How mental health policymakers stopped paying attention to the specific needs of women and girls', Mental Health Foundation. Available from: <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/while-your-back-was-turned-how->

mental-health-policymakers-stopped-paying-attention-to-mental-health-needs-young-women-girls.pdf

Mental Health Foundation (2020). 'Peer support', Mental Health Foundation. Available from: <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/p/peer-support>

Mind & The McPin Foundation (2019). Peer Support Principles for Maternal Mental Health Project, Available from: <https://mcpin.org/wp-content/uploads/2019/12/Peer-Support-Principles-for-perinatal-mental-Health-2019-FINAL.pdf>

Ng Fat, L., Scholes, S., Boniface, S., Mindell, J. & Stewart-Brown, S. (2017). 'Evaluating and establishing national norms for mental wellbeing using the short Warwick–Edinburgh Mental Well-being Scale (SWEMWBS): findings from the Health Survey for England', *Quality of Life Research*, 26(5), pp.1129–1144.

Oram, S., Khalifeh, H., & Howard, L.M. (2016). 'Violence against women and mental health', *The Lancet Psychiatry*, 4 (2), pages 159-170.

Pitt, V., Lowe, D., Hill, S., Pictor, M., Hetrick, S.E., Ryan, R. and Berends, L. (2013). 'Consumer-providers of care for adult clients of statutory mental health services'. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (3).

Repper, J. & Carter, T. (2011), 'A review of the literature on peer support in mental health services'. *Journal of Mental Health*, 20(4), pp.392-411.

Roberts, D. & Fear, J. (2016). 'Psychosocial Supports Design Project – Final Report'. National Disability Insurance Agency & Mental Health Australia, Retrieved from: https://mhaustralia.org/sites/default/files/docs/psychosocial_supports_design_project_final_-_july_2016.pdf

Salzer, M.S., Katz, J., Kidwell, B., Federici, M. & Ward-Colasante, C. (2009). 'Pennsylvania certified peer specialist initiative: training, employment and work satisfaction outcomes'. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 32 (4), 301-30

SAMHSA (2014). 'SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-informed Approach'. SAMHSA. Available from: <https://store.samhsa.gov/system/files/sma14-4884.pdf>

Scott, S. & McManus, S. (2016) 'Hidden Hurt: Violence, abuse and disadvantage in the lives of women', Agenda. Available from: <https://weareagenda.org/wp-content/uploads/2015/11/Hidden-Hurt-full-report1.pdf>

Siskind, D., Harris, M., Pirkis, J. & Whiteford, H. (2012). 'Personalised support delivered by support workers for people with severe and persistent mental illness: a systematic review of patient outcomes'. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 21, pp.97-110.

Sledge, E., H., Lawless, M., Sells, D., Wieland, M., O'Connell, M.J. & Davidson, L. (2011). 'Effectiveness of peer support in reducing readmissions of persons with multiple psychiatric hospitalizations'. *Psychiatric Services*, 62 (5), 541-544.

Sweeney, A, Clement, S, Filson, B, et al. (2016). 'Trauma-informed mental healthcare in the UK: what is it and how can we further its development?' *Mental Health Review Journal*, 21: 174–92.

Sweeney, A., Filson, B., Kennedy, A., Collinson, L. & Gillard, S. (2018). 'A paradigm shift: relationships in trauma-informed mental health services'. *BJPsych Advances*, 24(5), pp.319-333.

Wilton, J. and Williams, A. (2019). '*Engaging with complexity: Providing effective trauma-informed care for women*', Centre for Mental Health. Available from: <https://www.centreformentalhealth.org.uk/engagingcomplexity>

Women's Budget Group (2019). 'Triple whammy: The impact of local government cuts on women', Women's Budget Group. Available from: <https://wbg.org.uk/wp-content/uploads/2019/03/Triple-Whammy-the-impact-of-local-government-cuts-on-women-March-19.pdf>

Women's Resource Centre (WRC) (2007). '*Why Women Only? The value and benefit of by women, for women services*'. Women's Resource Centre. Available from: <https://www.mappingthemaze.org.uk/wp-content/uploads/2017/08/WRC-Why-Women.pdf>

Women's Resource Centre (2011). '*Hidden Value: Demonstrating the extraordinary impact of women's voluntary and community organisations*', Women's Resource Centre. Available from: http://thewomensresourcecentre.org.uk/wpcontent/uploads/hidden_value_wrc_sroi_report_2011_22.pdf

Women's Resource Centre (WRC) (2018). 'Hearing women's voices: Why women 2018', WRC. Available from: <https://www.wrc.org.uk/Handlers/Download.ashx?IDMF=af39f965-6300-41c4-ab29-1a1bc49a9b18>

World Health Organisation (WHO) (2020) '*Gender and Women's Mental Health*', WHO. Available from: https://www.who.int/mental_health/prevention/genderwomen/en/

Atodiadau

Atodiad A: Prosiectau oedd yn llwyddiannus mewn derbyn cyllid a manylion eu priodoleddau

Project	Math o grant	Sefydliad i fenywod yn unig	Profiad blaenorol	Grwpiau newydd neu grwpiau sy'n bodoli'n barod	Datblygiad – Wedi'i ddatblygu gan y fîm ymchwil cymheiriaid
Prosiect 1	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Mae'r grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid yn targedu menywod ifanc 16-25 oed sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl o ganlyniad i drawma. Mae'r staff yn datblygu arweinyddiaeth gan gymheiriaid, yn cefnogi'r grŵp ac yn datblygu partneriaethau gyda grwpiau menywod ar draws Manceinion Fwyaf. Maen nhw'n hyfforddi arweinwyr cymheiriaid fel bod y grŵp yn gallu bod yn hunangynhaliol.
Prosiect 2	Mawr	Ie	Oes	Newydd	Grŵp cymorth ar ffurf bore coffi sy'n cysylltu mamau sydd wedi dioddef *neu bobl sydd wedi cael eu heffeithio gan rywun sydd wedi dioddef seicosis ôl-enedigol. Mae'r grŵp yn cael ei gefnogi gan wirfoddolwyr hyfforddedig ac mae'n cael ei gynnal yn fisol yng Nghasnewydd, De Cymru.
Prosiect 3	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp parhaus i famau ifanc – yn cael mynychu pryd yr hoffant. Mae ganddyn nhw ddau Arweinydd Cymheiriaid cyflogedig 18-25 oed yn unol ag aelodau'r grŵp. Maen nhw'n gallu darparu trafndiaeth i fenywod sydd ddim yn gallu teithio'n ddiogel. Mae ganddyn nhw hefyd weithwyr allgymorth sy'n recriwtio aelodau i'r grŵp. Mae gan y grŵp gysylltiadau â nifer o sefydliadau eraill gan gynnwys iechyd meddwl. Yn canolbwyntio ar y celfyddydau.
Prosiect 4	Bach	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp menywod BAME. Yn cyfarfod unwaith yr wythnos i fynd i'r ardd gymunedol leol yn y parc – thema'r prosiect 'garddio ac iechyd meddwl' i drafod pynciau iechyd a gweithgareddau creadigol gan gynnwys paentio a gwneud crefftau. Yn canolbwyntio ar ddysgu trwy brofiadau cyffredin a chefnogaeth gan gymheiriaid.

Prosiect 5	Mawr	le	Oes	Newydd	Grŵp treigl henoed BME. Cymysgedd o ymarfer corff ysgafn ac addysg (sillafu, gramadeg) ac addysg seicolegol (llyfrau gwaith gorbryder a dolenni i faterion iechyd corfforol); cymdeithasu â phobl o'r un anian i leihau unigrwydd.
Prosiect 6	Bach	Na	Oes	Newydd	Yn dod a menywod ag anabledd neu anableddau at ei gilydd gan ganolbwyntio ar ddylanwadu ar welliannau i wasanaethu neu fynediad. Grŵp trafod ond efallai y bydd yn cynnig gweithgareddau crefft.
Prosiect 7	Mawr	le	Oes	Newydd	Sefydlwyd yn wreiddiol gyda'r bwriad o gael cymheiriaid i fentora menywod gyda'r gobaith o'u grymuso i fod yn 'Arbenigwyr drwy Brofiad'. I ddod at ei gilydd a chyfuno syniadau ar gyfer hyfforddiant, arferion gorau, adeiladu hunanhyder chael mynediad at lwyfannau cyfryngau cymdeithasol a chael llais. Galluogi'r menywod hyn ddangos cydnheredd i allu sefydlu eu grwpiau mentora cymheiriaid eu hunain i helpu menywod eraill sydd wedi dioddef materion tebyg yn effeithio ar eu hiechyd meddwl.
Prosiect 8	Bach	Na	Oes	Newydd	Sefydlwyd fel grŵp Mentora Cymheiriaid yn wreiddiol ond newidiwyd hyn yn gyflym i fynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl y menywod ac i'w helpu i ddelio â'u hunigedd cysylltiedig. Dewiswyd therapïau holistaidd gan y grŵp a gweithgareddau'n seiliedig ar y rhain. Aeth un neu ddwy o'r menywod yn eu blaenau i gyd hwyluso'r grŵp ynghyd â hwylusydd y grŵp.
Prosiect 9	Mawr	Na	Oes	Newydd	Prosiect wedi'i arwain gan gymheiriaid sy'n helpu menywod sydd ag anabledd dysgu i helpu ei gilydd i wynebu'r problemau sy'n eu heffeithio yn eu bywydau bob dydd. Grwpiau bach o rhwng 3-5 yn cyfarfod yn wythnosol, a phawb yn cyfarfod unwaith y mis mewn digwyddiad cymdeithasol mawr fel bowlïo deg neu chwarae bingo. Mae'r grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid yn amrywiol o ran demograffeg ond mae gan bawb gyfle i adeiladu perthnasoedd â'i gilydd ar sail yr hyn sydd ganddyn nhw'n gyffredin, sy'n cynnig adnodd gymdeithasol gynaliadwy i wella eu lles a'u hiechyd meddwl ac adeiladu grwpiau o ffrindiau.
Prosiect 10	Mawr	le	Nac oes	Newydd	Mae'r prosiect hwn yn arbennig ar gyfer menywod sydd wedi dioddef cam-drin domestig. Mae un grŵp yn grŵp Pecyn Cymorth Gwella 12 wythnos - cwrs purpasol sy'n canolbwyntio ar gam-drin domestig, sy'n

					gadael i fuddiolwyr feddwl am eu profiadau, eu cryfderau a'u hamcanion. Mae'r curs hwn yn rhedeg ochr yn ochr â'r grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid wythnosol sy'n canolbwyntio ar weithgareddau strwythuredig yn ymwneud â lles ac hunan-ofalu yn ogystal â dysgu. Mae'r gweithgareddau hyn yn seiliedig ar ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gryfder i ddatblygu sgiliau a hyder aelodau'r grŵp i gymryd mwy o ran yn y grŵp/gweithgareddau.
Prosiect 11	Bach	Na	Oes	Newydd	Grŵp min nos ar gyfer unigolion 16-25 oed. Rhaglen chwe wythnos yn cael ei chynnal pedair gwaith y flwyddyn. Mae pob grŵp yn graddio ac mae rhai o'r merched o gohort blaenorol bellach yn hwyluso grwpiau newydd fel llysgenhadon. Yn defnyddio taflenni gwaith ar hyder corff, entrepreneuriaeth, cyllid i hwyluso rhannu.
Prosiect 12	Mawr	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Yn defnyddio gwaith Stephanie Covington i hysbysu'r gwaith cefnogaeth gan gymheiriaid a rhoi'r sgiliau, yr wybodaeth a'r cymorth i fenywod o wahanol leoliadau sefydlu grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod sydd â phrofiad yn eu cymunedau, gan obeithio creu grwpiau sy'n parhau y tu hwnt i gyfnod y prosiect. Yn defnyddio rhaglen Covington Beyond Trauma i hysbysu'r hyfforddiant y maen nhw'n ei wneud. Dwy sesiwn hyfforddi - Canolbarth Lloegr a Gogledd-orllewin Lloegr, ac un i Ogledd-ddwyrain Lloegr. Wnaeth y prosiect yng Ngogledd-ddwyrain Lloegr ddim cychwyn.
Prosiect 13	Bach	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp parhaus iechyd a lles (yn canolbwyntio ar theatr ac iechyd meddwl) yn ogystal â gweithgareddau dewisol fel rhwymo'r pen, colur, tylino. Yn defnyddio dull sy'n ymwybodol o drawma i weithio gyda menywod sydd wedi bod yn y System Cyfiawnder Troseddol neu sydd mewn perygl o fynd i'r carchar. Mae'r hanner cyntaf wedi'i hwyluso ac yna mae'r menywod yn cymryd yr ystafell.
Prosiect 14	Bach	Ie	Oes	Newydd	Grŵp trauma caeedig i fenywod i helpu i dorri ar unigrwydd a theimlo'n ynysig. I fenywod sydd wedi dioddef Trais rhywiol Cam-drin a/neu Drais domestig a phroblemau lechyd meddwl o ganlyniad i hyn.
Prosiect 15	Mawr	Na	Oes	Newydd	Yn cynnig cymorth dwyieithog (Cymraeg/Saesneg) wythnosol i fenywod sy'n byw yn Sir Ddinbych. Gweithgareddau grŵp yn gynnwys cerddoriaeth, celf ac ati.

Prosiect 16	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp canu BME heb strwythur o 20 – 25 menyw sy'n penderfynu ar weithgareddau ynghyd â 2 gerddor un yn ddynes ar llall yn ddyn sy'n dysgu bob yn ail wythnos.
Prosiect 17	Mawr	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp galw heibio i fenywod o gefndiroedd BAME, rhai ohonynt â chysylltiad i Dŵr Grenfell. Yn rhedeg nifer o grwpiau ond roedd hwn yn canolbwyntio ar iechyd meddwl trwy wneud gweithgareddau (boreau coffi, gwneud gemwaith, tripiâu)
Prosiect 18	Mawr	Na	Oes	Newydd	Yn hyfforddi menywod fel mentoriaid cymheiriaid i ddarparu cymorth ac annog gweithgareddau cymorth gan gymheiriaid yn y tymor hir ymysg menywod sy'n dioddef colled ac ymwahaniad o'u plant yn uned mam a babi'r carchar.
Prosiect 19	Bach	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp parhaus ar gyfer hyd at 20 menyw BAME yn wythnosol. Ioga yw rhan gyntaf y sesiwn wedi'i ddilyn gan addysg seicolegol neu bynciau yn cael eu harwain gan hwylyswyr fel hunan-ofal a meddwl yn gadarnhaol. Mae siaradwyr allanol yn ymweld i siarad â'r menywod am iechyd corfforol (y GIG)
Prosiect 20	Mawr	Na	Oes	Newydd	Creche a sgwrs wythnosol bob bore Gwener ar gyfer mamau ifanc (o dan 25 i ddechrau, ond cafodd y cyfyngiad oedran ei ddiddymu ar ôl gwrthwynebiad gan y gymuned) yn nhref Abertyleri yn ne Cymru. Mae'r grŵp yn agored i unrhyw fenyw sydd â phlant neu sy'n feichiog. (Mae partneriaid wedi dod i'r grŵp hefyd.)
Prosiect 21	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Cefnogaeth iechyd meddwl gan gymheiriaid i famau newydd – grŵp galw heibio cymdeithasol parhaus.
Prosiect 22	Mawr	Ie	Oes	Newydd	Grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid wythnosol. Yn lleihau unigedd mewn menywod sydd â phrofiad o drais domestig i fenywod o gefndiroedd ac oedrannau amrywiol. Cymdeithasol ynghyd â mynediad at raglenni addysgol ar DVA.
Prosiect 23	Mawr	Na	Oes	Newydd	Sefydlwyd yn wreiddiol fel gofod sy'n agored i bawb, gan gynnwys pobl sydd ddim yn y categorïau bregus/ymylol arferol. Mae mentora cymheiriaid yn digwydd mewn canolfan arddio/ardal arddwriaethol ar y safle. Darperir ar gyfer mynediad cadair olwyn, ffoduriaid, ac

					anableddau corfforol a meddyliol. Mae cynnyrch hefyd yn cael ei werth i ariannu eu prosiectau.
Prosiect 24	Bach	Na	Nifer	Newydd	Cymorth yn seiliedig ar ryngweithio cymdeithasol rheolaidd i fenywod sy'n dioddef o orbryder, problemau iechyd corfforol neu feddyliol, neu anfantais arall.
Prosiect 25	Bach	Na	Nifer	Newydd	Grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid sy'n rhedeg ddwywaith yr wythnos i fenywod sy'n dioddef o broblemau ac afiechydon iechyd meddwl cymhleth. Mae'r grwpiau yn canolbwyntio ar gelf, crefftau, a chelf y theatr gan gynnwys adrodd stori'n greadigol. Mae'r grŵp yn ceisio lleihau'r stigma a gwneud rhagor o gysylltiadau rhwng menywod sy'n rhannu profiad o heriau'n ymwneud ag iechyd meddwl.
Prosiect 26	Mawr	Ie	Oes	Newydd	Grŵp parhaus, mae menywod yn gallu mynych pan fynnon nhw. BAME yn canolbwyntio ar iechyd meddwl, ond yn agored i bawb gan eu bod nhw wedi canfod bod menywod yn dod gydag amrywiaeth o faterion gan gynnwys gofalwyr.
Prosiect 27	Bach	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Wedi'i leoli yn Coventry. Adsefydlu arbenigol a chyfrinachol i fenywod o buteinio stryd sy'n wynebu nifer o anfantais. Mae dull sy'n ymwybodol o drawma'n wastad yn ganolog. Yn rhoi cymorth un i un i bob cleient. Mae'r prosiect wedi'i ariannu ar gyfer grŵp cymdeithasu i helpu i leihau unigrwydd, teimlo'n ynysig a materion iechyd meddwl.
Prosiect 28	Bach	Na	Oes	Newydd	Mae'r grŵp yn cyfarfod bob wythnos i rannu bwyd, gweithgareddau creadigol e.e. gwneud cardiau a pheintio. Llinell gymorth yn cael ei rhedeg o 6pm-2am gan weithwyr a gwirfoddolwyr profiadol. Dull o weithio sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i weithio gydag argyfwng.
Prosiect 29	Mawr	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp galu heibio wedi'i gynllunio'n arbennig ar gyfer ffoaduriaid a cheiswyr lloches yng Nghasnewydd, de Cymru. Mae'r grŵp yn ceisio adeiladu llythrennedd emosiynol, yn hytrach na chanolbwyntio ar iechyd meddwl. Maen nhw gwneud hyn trwy ddewis un gair i ganolbwyntio arno pob wythnos e.e. 'ymddiriedaeth', yn ei gyfieithu i iaith pob unigolyn, ac yn trafod syniadau pob unigolyn ynglŷn â'r gair hwnnw. Mae'r grŵp yn cyfarfod 3 gwaith yr wythnos ond maen nhw wedi uno i un grŵp cryf wythnosol. Mae llawer o'r menywod sy'n mynychu'n famau,

					felly mae creche ar gael i leihau'r baich a'r rhwystrau allai stopio menywod rhag gallu mynychu.
Prosiect 30	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Grwpiau cymorth yn seiliedig ar weithgareddau sy'n hanfodol mewn galluogi pobl sy'n byw y tu allan i Landrindod (y brif dref yn yr ardal ac ein canolfan) gael mynediad at gymorth. Mae'r grwpiau i fenywod sy'n wynebu argyfwng o ran eu hiechyd meddwl ond maen nhw hefyd i fenywod sydd ymhellach ymlaen ar eu llwybr at wellhad ac sydd eisiau cynnal eu hiechyd meddwl da.
Prosiect 31	Mawr	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Wedi'i enwi gan y menywod mae ei ffocus yn cael ei benderfynu gan y cymheiriaid. Yn cyfarfod pob pythefnos, ar ddydd Mawrth a dydd Iau bob yn ail – mae newid y dyddiau yn caniatáu i ragor o fenywod fynychu os oes ganddyn nhw ymrwymadau eraill. Mae'n grŵp agored gyda 4-5 aelod craidd a chyfanswm o 12-15. Mae hefyd yn mynd ar dripiâu.
Prosiect 32	Bach	Na	Oes	Newydd	Yn cyfarfod bod pythefnos. Yn cynnig cymorth emosiynol i famau BAME trwy amrywiaeth o weithgareddau. Hefyd yn cynnig hyfforddiant a chymorth ymarferol.
Prosiect 33	Mawr	Ie	Oes	Newydd	Grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid wedi'i anelu at fenywod sy'n byw yn ardal Glannau Dyfrdwy. Sefydlwyd y grŵp i roi cyfle i fenywod ffurfio perthnasoedd â menywod lleol eraill sydd wedi cael yr un profiadau, i deimlo'n rhan o rywbeth, i leihau unigedd ac i greu cyfeillgarwch â phobl o'r un anian sydd wedi byw profiadau tebyg iddyn nhw.
Prosiect 34	Bach	Ie	Oes	Newydd	Grŵp cymorth a sefydlwyd i ddarparu cymorth iechyd meddwl, emosiynol a lles corfforol trwy drafodaethau grŵp anffurfiol, gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar, dysgu sgiliau grymuso, tylino dwylo a thripiâu grŵp. Prif nod y prosiect yw lleihau unigrwydd a gorbryder, a dysgu sgiliau newydd i reoli iselder a gorbryder yn well, a rheoli emosiynau mewn ffordd fwy cadarnhaol.
Prosiect 35	Bach	Na	Oes	Newydd	Yn cael ei arwain gan wirfoddolwyr cefnogaeth gan gymheiriaid; mae'n cael ei redeg mewn tri rhanbarth gyda hyd at 8 menyw yw mhob grŵp. Mae'r menywod yn penderfynu ar beth y maen nhw ei eisiau gan y grŵp. Sefydlwyd fel grŵp parhaus ond byddai'r newid i sesiynau chwe wythnos pe byddai llawer o alw.

Prosiect 36	Mawr	Ie	Oes	Newydd	Grŵp trafod iechyd meddwl dwy awr i fenywod a sefydlwyd i reoli problemau iechyd meddwl. Un grŵp i fenywod Muslimaidd, un arall yn grŵp rheoli gorbryder.
Prosiect 37	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp parhaus gyda 15 aelod, yn cael ei arwain gan weithiwr cymorth cymheiriaid. BAME gan mwyaf. Gweithdai, addysg a grŵp cymdeithasol.
Prosiect 38	Mawr	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Cefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod sydd â phrofiad o amryfal anfanteision a chaethiwed – addysg, hyfforddiant a chymorth iechyd meddwl.
Prosiect 39	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp mentora cymheiriaid-dros gyfnod y prosiect mae pawb wedi ffynnu a thyfu o ran hyder ac wedi mynd y tu hwnt i'w disgwyliadau eu hunain. Dysgu, ymarfer corf a bod yn greadigol, llawer o chwerthin a bod yno i'n gilydd wrth gwrs. Un o'r pethau pwysicaf a sylweddolwyd oedd sut roedd y grŵp yn cynnig cymorth difesur i fenywod yn ein cymuned oedd yn teimlo'n ynysig.
Prosiect 40	Mawr	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp iechyd meddwl yn cael ei arwain gan gymheiriaid i fenywod sydd â HIV, tripiâu a gweithdai creadigol sy'n agored i bawb ar gyfer gŵyl Being Human.
Prosiect 41	Bach	Ie	Nac oes	Newydd	Yn cael ei arwain gan therapydd drama ac arweinydd y Prosiect. Grŵp drama seicolegol i fenywod sydd ag anawsterau dysgu ysgafn i gymedrol ynghyd â'u gofalwyr. Grŵp parhaus o 10-16, gyda rhai yn mynychu pob mis
Prosiect 42	Mawr	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Sesiynau grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod BME yng Nghaerdydd allu archwilio eu pryderon mewn amgylchedd sydd heb ragfarn a stigma. Mae'r grŵp yn cynnig sesiynau cefnogaeth mewn amgylchedd sy'n sensitif i ddiwylliant a chrefydd er mwyn i fenywod a merched archwilio eu pryderon a dysgu strategaethau ymdopi, ynghyd a chael cyngor gan arbenigwyr. Mae'r grŵp yn dod â chymunedau amrywiol at ei gilydd i fynd i'r afael ag arwahanrwydd cymdeithasol, iselder, gwella iechyd meddwl a'r hyder i

					ymgysylltu â phobl y tu allan i'w cymuned a'u rhwydweithiau sy'n cynnig cyfle i gyfarfod â phobl eraill ac i siarad a rhannu mewn lleoliad anffurfiol.
Prosiect 43	Bach	Ie	Oes	Newydd	Sefydlwyd grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid ar ôl i adborth gan gleientiaid ddangos bod menywod eisiau cymorth ar ôl iddyn nhw gael mynediad ar gwnsela oherwydd unigrwydd. Roedden nhw eisiau i'r grŵp gael ei arwain a'i lunio gan y menywod a fyddai'n ei ddefnyddio ac roedden nhw eisiau gofod diogel i fenywod oedd wedi dioddef trais rhywiol i gefnogi ei gilydd. Yn cael ei ddefnyddio gan 8-15 menyw yn wythnosol ac yn cael ei arwain gan aelod o staff mewn rôl cymheiriaid. Galw heibio wythnosol wedi'i ddilyn gan weithgaredd y mae'r menywod yn ei ddewis, fel dyfrlliwiau (artist allanol) gwau neu godi arian.
Prosiect 44	Bach	Na	Oes	Newydd	Grŵp celf i famau. Bob yn ail wythnos yn gefnogaeth gan gymheiriaid (a grŵp sydd ddim yn cael ei ariannu gan Mind – ffotograffiaeth, ysgrifennu creadigol ar yr wythnosau eraill). Mae gweithwyr cymorth cymheiriaid yn hwyluso'r grŵp cymheiriaid Mind.
Prosiect 45	Bach	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Sesiynau 8 wythnos yn rhedeg 2 gwrs cysylltiedig, un i godi hyder a'r llall i Fentora Cymheiriaid. Mae'r ddau i ddysgu sgiliau mentora. Mae'r olaf i fenywod cefnogi a mentora menywod newydd sy'n ei chael yn anodd cael mynediad at wasanaethau. Trafodaethau grŵp ynglŷn â gosod ffiniau, hunan-ofalu, ac ymwybyddiaeth o gam-drin. Mae codi hyder yn galluogi i ddefnyddwyr y gwasanaeth hwyluso neu ddarparu cyrsiau eu hunain.
Prosiect 46	Mawr	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Parhad o fentora cymheiriaid oedd eisoes yn digwydd - Hyfforddwyd 6 menyw i fod yn famau mentora ac fe wnaethon nhw hyfforddi 14 arall i greu rhwydwaith o fenywod sy'n gweithio'n lleol. Grŵp WhatsApp ar gyfer darparu cymorth/goruchwyliaeth i hyfforddwyd cefnogaeth gan gymheiriaid sydd yna'n cyfarfod menywod eraill yn eu hardal leol y maen nhw'n eu mentora. Cyllid gan Mind i adeiladu ar iechyd meddwl yn benodol fel rhan o hyn, gan fod gan lawer o fenywod broblemau iechyd meddwl. Mae'n brosiect llawr gwlad, y syniad yw gwreiddio pobl ym mhle maen nhw. Maen nhw'n cyfarfod pan gallan nhw ond mae llawer ohono yn cael ei reoli o bell dros y ffôn, e-bost, WhatsApp.

Prosiect 47	Bach	le	Oes	Yn bodoli'n barod	Recriwtiodd arweinydd gwrywaidd y rhaglen gydlunydd gwirfoddol i recriwtio hyfforddeion cefnogaeth gan gymheiriaid ar gyfer rhaglen hyfforddi 4 diwrnod. Eu nod hwyluso eu taith eu hunain a thaith y rheini maen nhw'n eu cynorthwyo; maen nhw ar y daith gyda'i gilydd.
Prosiect 48	Mawr	le	Oes	Yn bodoli'n barod	Dechreuwyd gyda hyfforddiant hwylusydd cymheiriaid i 12 o fenywod, erbyn y diwedd roedd gan 330 o fenywod brofiad o rolau arweinyddiaeth. Grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid BAME o tua 15 menyw yr un. Dau wirfoddolwr a phrif hwylusydd; grŵp cymdeithasu a therapi cyfannol. Mae cymorth un i un ar gael hefyd.
Prosiect 49	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Hyfforddiant hwylusydd cymheiriaid i fenywod sy'n byw mewn hostelau, yn cael eu hwyluso'n hyblyg gan staff a chymheiriaid profiadol, yn defnyddio llyfrau gwaith, PowerPoint a thrafodaethau. Yn canolbwyntio ar rannu profiadau o ddigartrefedd ac iechyd meddwl. Trefnwyd rhaglen chwe wythnos. Dau grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid hefyd.
Prosiect 50	Bach	le	Oes	Newydd	Sesiwn mentora cymheiriaid sydd ddim ond yn cael ei gynnig i unigolion y mae'r athro'n teimlo eu bod ymhellach ymlaen ar eu taith i wellhad (wedi mynychu grŵp sydd ddim wedi'i ariannu gan Mind yn flaenorol). Dewiswyd yr enw gan y grŵp oherwydd dyma sut roedden nhw'n teimlo pan wnaethon nhw ddechrau goresgyn eu profiadau traumatig ac y dechreuodd eu hiechyd meddwl wella. Yn gweithio ar brosiect sy'n canolbwyntio ar hyfforddi 10 menyw sydd â phrofiad o gam-drin i fod yn bwynt cyswllt cyntaf wrth chwilio am ddiogelwch ac mae wedi'i anelu at helpu menywod sydd wedi cael eu cam-drin ond sydd â gormod o ofn i siarad a chael help.
Prosiect 51	Mawr	le	Oes	Yn bodoli'n barod a newydd	Cefnogaeth gan gymheiriaid i fenywod sydd â phrofiad o gam-ddefnyddio cyffuriau, y system cyfiawnder troseddol a bywydau anhrefnus. Sefydlwyd mewn sawl grŵp ar draws Manceinion Fwyaf. Cefnogaeth gan gymheiriaid trwy dripiâu undydd i dynnu lluniau a thrwy ddarparu hyfforddiant mewn arweinyddiaeth, cefnogaeth gan gymheiriaid, hwyluso, ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ac ati, i symud y grŵp ymlaen ar ôl y prosiect.
Prosiect 52	Bach	le	Nac oes	Newydd	Sefydlwyd y grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid i hyrwyddo gwellhad cynaliadwy ac i gydnabod bod gwellhad yn broses sy'n cael ei harwain

					gan fenywod ac sy'n golygu proses unigryw o newid y gall menywod sydd â phrofiadau tebyg ei chyflawni. Trwy ganolbwyntio ar greadigrwydd e.e. Paentio, cerdd neu stori, mae menywod yn cael eu hannog i arwain y grŵp a dewis y gelfyddyd sydd fwyaf addas iddyn nhw. Mae'r grŵp yn cydnabod yr heriau a'r boen y mae'r menywod wedi'u profi ac yn hyrwyddo diwylliant o obaith ac optimistaeth ac yn creu amgylchedd i gefnogi, annog a dathlu ymdrechion menywod i wella.
Prosiect 53	Mawr	Ie	Oes	Newydd	Cefnogaeth gan gymheiriaid trwy drafodaeth, dysgu a chyfeillgarwch i fenywod sy'n dioddef o orbryder, iselder a phroblemau amrywiol eraill. Mae'r grŵp yn darparu dulliau ymdopi ac yn annog twf personol a hyder.
Prosiect 54	Bach	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Yn ymestyn y gefnogaeth gan gymheiriaid presennol i fenywod sydd ag anawsterau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â mamolaeth; yn seiliedig ar weithgareddau (ysgrifennu creadigol, cerdded, crefftau) ac addysgiadol.
Prosiect 55	Mawr	Na	Oes	Newydd	Cyllid ar gyfer gweithiwr cymorth cymheiriaid i ddarparu hyfforddiant ar fentora cymheiriaid a chanfod menywod i fod yn weithwyr cymorth cymheiriaid. Gwasanaeth sy'n ymwybodol o drama ac yn canolbwyntio ar rywedd.
Prosiect 56	Mawr	Na	Oes	Newydd	Grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid trais domestig/cam-drin rhywiol yn Llanelli sy'n cynnal 3 grŵp yr wythnos, pob un yn canolbwyntio ar wahanol amcanion/nodau i wella hyder a lles cyffredinol. Mae'r sesiynau'n cynnwys ioga ac ymwybyddiaeth ofalgar ynghyd ag amser i rannu profiadau a sgwrsio mewn lleoliad anffurfiol. Un grŵp yn canolbwyntio ar 'arweinyddiaeth cymheiriaid' a chefnogaeth sy'n archwilio pynciau fel hyder, plant mewn gofal, hunan-barch, a phethau cyffredin eraill a nodir gan y menywod ym mhob sesiwn.
Prosiect 57	Mawr	Ie	Nac oes	Newydd	Grwpiau ar draws Manceinion Fwyaf i fenywod sydd yn, neu wedi, dioddef cam-drin domestig gan gynnwys menywod o dde Asia sydd wedi dioddef priodas dan orfod, neu gam-drin neu briodas yn seiliedig ar anrhydedd. Yn cynnig hyfforddiant mewn cefnogaeth gan gymheiriaid; mae rhai sesiynau i blant y menywod hyn amrywiaeth o weithgareddau sy'n cael eu nodi gan y menywod.

Prosiect 58	Mawr	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Hyb lles sy'n ymwybodol o drama i fenywod, yn cynnig cyfleoedd i unrhyw fenyw sydd ag anghenion cefnogaeth. Yn defnyddio dull system gyfan, mae'r menywod yn cael cymorth i fynd i'r afael â, a delio â chamddefnyddio sylweddau, trawma plentyndod, ymddygiad troseddol, trais domestig neu iechyd meddwl gwael. Yn cynnig amrywiaeth o weithgareddau therapiwtig, rhaglenni achrededig a chymorth ymarferol mewn gofod diogel, magwrol, gwerthfawrogol a heb sylweddau i fenywod adael eu gorffennol, datblygu eu sgiliau, adfer eu hunan-werth a mynd ati i ffynnu.
Prosiect 59	Bach	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Grŵp parhaus i fenywod sy'n yn ddigartref neu mewn tai â chymorth. Yn ceisio lleihau arwahanrwydd cymdeithasol ynghyd â recriwtio arweinwyr cefnogaeth gan gymheiriaid i hwyluso grwpiau sy'n seiliedig ar gaffi celf a chreffft (ar y cyd â'r Coleg Celf Prydeinig).
Prosiect 60	Mawr	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Sefydliad i fenywod yn unig. Roedd gan y prosiect 5 prif thema – Grŵp Arweinwyr i oruchwylio gweithgareddau ochr yn ochr â'r staff, Gweithgareddau Cymdeithasol, Gweithgareddau Creadigol, a sefydlu 2 Rwydwaith gefnogaeth gan gymheiriaid unigryw. Grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid yn cael ei redeg gan ddau weithiwr datblygu i fenywod sydd â thrawma. Rhan o brosiect sy'n cael ei fynychu'n gan 8-10 menyw yn wythnosol, mae'r menywod yn penderfynu ar y gweithgareddau creadigol, gyda rhai yn arwain y gweithgareddau. Mae tua 6-8 menyw yn dewis pa weithgareddau'r hoffon nhw eu gwneud – mae'r menywod yn dod a'u harbenigedd eu hunain, er enghraifft rhannu sgiliau mewn clymliwio. Yn seiliedig ar weithgareddau crefft, yn codi arian i fod yn gynaliadwy.
Prosiect 61	Bach	Na	Oes	Newydd	Cefnogaeth gan gymheiriaid dwyieithog (Pwyleg/Saesneg) i fenywod Pwylaidd sydd ag anghenion cymhleth - trais domestig, camddefnyddio sylweddau, problemau iechyd meddwl a phroblemau rhianta. Prif nod y grŵp yw gwella lles menywod Pwylaidd. Mae'r grŵp yn cynnig cyfarfodydd wythnosol gyda menywod sy'n siarad yr un famiaith ac sydd â'r un profiadau. Mae'r grŵp yn ceisio lleihau teimladau o unigrwydd, cynyddu hyder yr aelodau o ran delio â heriau bywyd pob dydd, eu galluogi i gael mynediad at gymorth gan

					asiantaethau eraill fydd yn gwella eu dealltwriaeth a'u gwybodaeth o senarios pob dydd.
Prosiect 62	Bach	Na	Oes	Newydd	<p>Prosiect cefnogaeth gan gymheiriaid gyda phwynt gwerthu unigryw: ceffylau. Mae'r grŵp yn cyfarfod dwywaith yr wythnos ac mae'n agored i fenywod o bob oedran a chefnidir, er bod cyfyngiadau ar faint y grŵp oherwydd natur gweithio gydag anifeiliaid.</p> <p>Mae'r curs yn gadael i fenywod - sy'n dioddef o amrywiaeth o broblemau iechyd meddwl - osod ffiniau, gwneud penderfyniadau iach, cydnabod hunan-werth, adeiladu hunan-barch a delio a newid. Mae'r prosiect yn hwyluso cefnogaeth gan gymheiriaid wrth i fenywod ymuno i gymryd rhan mewn gweithgareddau ystyrlon ac ymgysylltu dros ddiddordeb sy'n cael ei rannu. Mae'r grŵp yn gweithio gyda'r ceffylau, yn glanhau eu stablau, yn rhyngweithio â nhw, gwaith cyffredinol eraill, ac yna'n sgwrsio dros de, coffi a bisgedi.</p> <p>Mae'r grŵp hwn yn rhoi'r gallu i fenywod ddatblygu'r hyder a'r sgiliau cyfathrebu i siarad am eu hiechyd meddwl ac am y pethau sy'n effeithio ar eu bywydau.</p>
Prosiect 63	Bach	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Mae cymheiriaid yn darparu cymorth ac yn derbyn cymorth o fewn sefydliad sy'n darparu cymorth ymarferol, ymyrraeth mewn argyfwng, cymorth hir dymor a gwaith ataliol ac yn cymryd dull creadigol i iechyd meddwl â lles.
Prosiect 64	Mawr	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Fforwm cefnogaeth gan gymheiriaid ar-lein. Mae'r fforwm yn cael ei gymedroli yn rheolaidd trwy gydol y dydd, saith diwrnod yr wythnos. Mae postiadau i'r fforwm yn cael eu cymedroli gan gymedrolwr o ddydd i ddydd er mwyn diogelu a fflagio unigolion bregus. Mae gan ddefnyddwyr y gallu i ddechrau edefyn newydd ond bydd cymedrolwr yn sicrhau nad oes gwybodaeth adnabyddadwy yn cael ei rhannu.
Prosiect 65	Mawr	Ie	Oes	Yn bodoli'n barod	Y prosiect cyntaf a drefnwyd oedd therapi cerdded a siad nad oedden nhw wedi'i wneud o'r blaen. Bydd yn rhedeg am 6-8 wythnos a bydd modd dod â phlant; yn darparu ar gyfer anghenion iechyd meddwl ysgafn i gymedrol. Mae grwpiau celf a grwpiau cynnedigol wedi'u trefnu hefyd.

Prosiect 66	Mawr	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Yn cael ei arwain gan gymheiriaid ac yn agored i unrhyw fenyw. Yn cael ei gynnal yn wythnosol i fenywod sydd ddim yn uniaethu â'r modelau meddygol o ddealltwriaeth. Grŵp galw heibio lle mae'r menywod yn gwneud penderfyniadau ynglŷn â sut mae'r grŵp yn cael ei redeg.
Prosiect 67	Mawr	Na	Oes	Yn bodoli'n barod	Cyfres o weithdai yn cael eu harwain gan gymheiriaid i godi ymwybyddiaeth o effeithiau cam-drin domestig ar iechyd meddwl yn cael eu cynnal ynghanol ardal o amddifadedd amrywiol. Mae'r prosiect yn cynnwys dau grŵp wythnosol, 'The Freedom Programme' pob bore Llun, a grŵp crefftau ar ddydd Mawrth. Mae'r gweithgareddau'n galluogi i fenywod gefnogi ei gilydd gan eu bod nhw'n gallu cynnig mewnwleddiad a dealltwriaeth o fod a phrofiadau tebyg ac yn gallu defnyddio hynny fel adnodd i gael cymorth. Mae'r grŵp yn helpu menywod i adeiladu cyfeillgarwch, ymddiriedaeth a hyder ynghyd a lleihau unigedd ar ôl dioddef trais domestig a byw mewn ardal wledig ac ynysig.

Canlyniadau

- 1 Gwell iechyd meddwl a lles
- 2 Rhagor o obaith yn y dyfodol
- 3 Rhagor o hyder
- 4 Llai o unigrwydd ac arwahanrwydd cymdeithasol
- 5 Rhagor o berthnasoedd a chyfeillgarwch cadarnhaol a chefnogol (oddi mewn a'r tu allan i'r gefnogaeth gan gymheiriaid)
- 6 Rhagor o deimlad o berthyn i'r gymuned gefnogaeth gan gymheiriaid neu i gymuned leol
- 7 Datblygu gwell ddeallturiaeth o'u hiechyd meddwl a sut mae wedi cael ei effeithio gan brofiadau neu amryfal anfanteision
- 8 Rhagor o wybodaeth am yr arwyddion a'r sbardunau allai arwain at ddirywiad yn eich iechyd meddwl
- 9 Teimlo eu bod yn gallu siarad mwy am eu hiechyd meddwl
- 10 Datblygu strategaethau ymdopi cadarnhaol ar gyfer gofalu am eich lles emosiynol a rheoli teimladau anodd
- 11 Yn gallu delio a newid, argyfyngau a sefyllfaoedd anodd eraill yn well
- 12 Yn gallu gosod amcanion a nodi camau i'w cyflawni yn well
- 13 Yn gallu siarad am eich teimladau'n well
- 14 Yn gallu siarad am eich lles yn well
- 15 Llai o ddefnydd o wasanaethau arbenigol a gofal iechyd
- 16 Yn teimlo bod gennych chi ragor o reolaeth ar eich bywyd
- 17 Yn teimlo eich bod chi'n cael eich gwerthfawrogi
- 18 Yn teimlo eich bod chi'n cael eich derbyn
- 19 Yn teimlo'n ddiogel
- 20 Yn teimlo eich bod chi'n cael eich clywed
- 21 Yn teimlo eich bod chi'n ddefnyddiol neu o help

Rhaglen Menywod Ochr yn Ochr
Holiadur Gwerthuso

ID Cyfranogwr:

Dyddiad: dd/mm/yyyy _/ _/ _

Cyn llenwi'r holiadur yma, byddwch chi wedi cael taflen wybodaeth sy'n nodi purpas y gwerthusiad. Os nad ydych chi wedi cael y daflen wybodaeth yma, gofynnwch i aelod o staff am gopi.

Os ydych chi wedi darllen y daflen wybodaeth a'ch bod yn awyddus i gymryd rhan, nodwch eich bod chi'n cytuno â'r datganiadau isod:

Rydw i wedi darllen a deall y daflen wybodaeth sy'n esbonio purpas y gwerthusiad.

Rydw i'n cytuno i'r wybodaeth rwy'n ei darparu yn yr Holiadur Gwerthuso g ei defnyddio ar gyfer

y gwerthusiad fel y disgrifir yn y daflen wybodaeth.

I. Cwestiynau craidd

1. Rydyn ni eisiau gwybod i ba raddau rydych chi'n ymwneud â chefnogaeth gan gymheiriaid.

Sawl gwaith yn y **tri mis diwethaf** ydych chi wedi ymwneud â'r mathau canlynol o gefnogaeth gan gymheiriaid? Rhwch rif yn y blychau isod

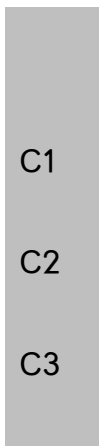
- A1 Cefnogaeth un-i-un gan gymheiriaid
- A2 Grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid
- A3 Cefnogaeth gan gymheiriaid ar-lein
- A4 Cefnogaeth anffurfiol gan gymheiriaid (y tu
hwt i unrhyw brosiect wedi'i drefnu)

2. Mae datganiadau am deimladau a meddyliau isod. Ticiwch y blwch sy'n disgrifio eich profiad chi orau o bob un yn ystod **y pythefnos diwethaf**.

Dewiswch yr UN ymateb mwyaf priodol ar gyfer pob eitem:

	Byth	Yn anaml	Weithiau	Yn aml	Drwy'r amser
B1	Rwyf wedi bod yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol				
B2	Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol				
B3	Rwyf wedi gallu ymlacio				
B4	Rwyf wedi gallu delio'n dda gyda phroblemau				
B5	Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir				
B6	Rwyf wedi bod yn teimlo'n agos at bobl eraill				
B7	Rwyf wedi gallu penderfynu ar bethau fy hun				

3. Dewiswch yr ymateb priodol ar gyfer pob eitem:



Bron
byth Weithiau Yn aml

- C1 Pa mor aml ydych chi'n teimlo bod eisiau cwmni arnoch chi?
- C2 Pa mor aml ydych chi'n teimlo eich bod chi'n cael eich gadael allan?
- C3 Pa mor aml ydych chi'n teimlo ar eich pen eich hun?

4. Isod ceir rhestr o ddatganiadau sy'n disgrifio sut mae pobl weithiau yn teimlo amdany'n nhw eu hunain a'u sefyllfaoedd cymdeithasol. Darllenwch bob un a dewiswch yr ateb sy'n disgrifio orau i ba raddau rydych chi'n cytuno neu'n anghytuno â'r datganiad. Os yw'n helpu, meddyliwch sut rydych chi wedi bod yn teimlo **dros yr wythnos diwethaf**.

		Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Cytuno	Cytuno'n gryf
D1	Mae gen i rywbeth i'w gynnig i eraill					
D2	Mae gen i berthnasoedd ag eraill ac rydyn ni'n cefnogi ein gilydd					
D3	Rydw i'n berson medrus					
D4	Rydw i'n cynllunio ar gyfer fy nyfodol					

- D5 Mae gen i gymuned sy'n fy ngwerthfawrogi
- D6 Mae gen i hunan-gymhelliant
- D7 Mae gen i fy rhyddid personol
- D8 Rydw i'n teimlo'n rhan o gymuned
- D9 Gallaf fyw bywyd llawn
- D10 Mae gen i bobl y gallaf ymddiried ynddynt
- D11 Rydw i'n berson gwerthfawr
- D12 Mae gen i berthnasoedd sy'n fy ysbrydoli i obeithio
- D13 Mae gen i gryfderau
- D14 Rydw i'n gallu mwynhau'r pethau rydw i'n eu gwneud
- D15 Mae gen i gymuned sy'n cydnabod fy ngalluoedd
- D16 Mae gen i burpas mewn bywyd
- D17 Mae gen i'r gallu i gyflawni nodau

- D18 Mae gen i grŵp cefnogol sy'n fy annog i dyfu
- D19 Mae pobl yn fy ngwerthfawrogi am bwy ydw i

II. Cwestiynau ychwanegol

5. Meddyliwch yn ôl am y bobl wahanol y gallech chi fod wedi bod mewn cysylltiad â nhw. Mae hyn yn cynnwys cyfathrebu wyneb yn wyneb, dros y ffôn ac ar-lein.

Rhowch X yn y bluch priodol ar gyfer pob eitem:

	0	1	2	3-4	5-8	9+
	FFRINDIAU <i>Ystyriwch eich holl ffrindiau...</i>					
E1	Sawl ffrind ydych chi'n eu gweld neu'n clywed ganddynt o leiaf unwaith y mis?					
E2	Sawl ffrind ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn siarad â nhw am faterion preifat?					
E3	Sawl ffrind ydych chi'n teimlo'n ddigon agos atynt fel y byddech chi'n gofyn iddynt am help?					
	CYMDOGION A CHYFEILLION <i>Ystyriwch eich holl gymdogion a chyfeillion (pobl rydych chi'n eu gweld neu'n clywed ganddyn nhw nad ydych chi o bosibl yn eu hystyried yn ffrindiau)...</i>					
E4	Sawl cymydog a chyfaill ydych chi'n eu gweld neu'n clywed ganddynt o leiaf unwaith y mis?					

E5	Sawl cymydog a chyfaill ydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn siarad â nhw am faterion preifat?
E6	Sawl cymydog a chyfaill ydych chi'n teimlo'n ddigon agos atynt fel y byddech chi'n gofyn iddynt am help?
Rhowch 0 - 5 fel y dangosir	
	0 1 2 3 4 5

6. Rydw i'n teimlo'n gyfforddus yn siarad â'r grwpiau canlynol o bobl am fy nheimpladau.

Dewiswch yr ymateb priodol ar gyfer pob eitem:

		Anghytuno'n gryf	Anghytuno	Ddim yn cytuno nac yn anghytuno	Cytuno	Cytuno'n gryf
F1	Teulu					
F2	Ffrindiau					
F3	Cyfeillion					
F4	Pobl mewn grwpiau cefnogaeth gan gymheiriaid					
F5	Gweithwyr iechyd proffesiynol					

F6 Gweithwyr
cymorth
proffesiynol
eraill

7. Oes unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud wrthym?

Diolch i chi am roi o'ch amser i lenwi'r holiadur yma!

Atodiad D: Templed arsylwi prosiect

Dyddiad arsylwi:

Digwyddiad a gafodd ei arsylwi:

Nodiadau arsylwi

1. Disgrifiwch leoliad y digwyddiad: y math (tu mewn / awyr agored a pha fath), sut y cafodd y gofod ei drefnu (sut oedd y cadeiriau wedi'u trefnu, os yn berthnasol; beth arall oedd yn lleoliad)

2. Disgrifiwch beth ddigwyddodd yn ystod y digwyddiad (pa weithgareddau a ddigwyddodd, yw hi'n ymddangos eu bod nhw wedi cael eu trefnu neu heb eu trefnu, oedden nhw strwythuredig neu heb strwythur, pa bynciau gafodd eu trafod)

3. Disgrifiwch y bobl oedd yn cymryd rhan yn y gweithgareddau a beth oedd eu rolau yn y grŵp (nifer y cyfranogwyr; faint oedd yn staff, gwirfoddolwyr, aelodau o'r grŵp; oedd y staff a'r gwirfoddolwyr mewn rolau cymheiriaid (os ydych chi'n gwybod); amcangyfrif o'u hoedran, ethnigrwydd ac unrhyw briodoleddau demograffeg amlwg eraill; unrhyw beth arall oedd yn ymddangos yn berthnasol)

4. Disgrifiwch sut roedd y menywod yn rhyngweithio â'i gilydd (pwy oedd yn siarad â phwy; barn pwy oedd yn cael ei barchu fwyaf; sut oedden nhw'n dod i benderfyniadau, oedd yno unrhyw densiynau a heriau a sut roedden nhw'n cael eu datrys)

Nodiadau adlewyrchu

5. Beth oedd y profiadau oedd yn cysylltu'r menywod â'i gilydd? Pam eich bod chi'n meddwl mai'r profiadau hynny oedd yn gwneud i'r menywod ystyried eu hunain yn gymheiriaid?

6. Wnaethoch chi weld neu godi unrhyw beth yn ymwneud â gwerthoedd cefnogaeth gan gymheiriaid? Adlewyrchwch ar sut mae hyn yn ymwneud â gwerthoedd cymorth gan gymheiriaid a nodwyd yn Ochr yn Ochr (profiadau cyffredin, diogelwch, dewis a rheolaeth, rhyngweithio dwyffordd, cysylltiad dynol, rhyddid i fod yn nhw eu hunain)? Wnaethoch chi weld unrhyw beth yn ymwneud a gwerthoedd cefnogaeth gan gymheiriaid sydd ddim yn ffitio i fframwaith Ochr yn Ochr?

7. Wnaeth unrhyw beth eich synnu chi (gan gynnwys pethau a ddigwyddodd neu bethau roeddech chi'n disgwyl iddyn nhw ddigwydd ond wnaethon nhw ddim)?

8. Sut wnaeth y grŵp ymateb i'ch presenoldeb? (Ydych chi'n meddwl bod eich presenoldeb wedi effeithio ar beth ddigwyddodd yn y digwyddiad? I ba raddau y gwnaethoch chi gymryd rhan yn y gweithgareddau a'r trafodaethau a beth wnaeth benderfynu hyn? Fyddech chi'n dweud bod y menywod yn eich ystyried chi'n gymheiriaid?)

9. Wnaeth arolygu'r digwyddiad godi unrhyw gwestiynau neu bynciau rydych chi'n credu y dylen ni eu harchwilio yng nghamau nesaf y dadansoddiad hwn?

10. Os gennych chi unrhyw syniadau eraill am yr hyn y gwnaethoch chi ei weld a beth allai ei olygu?

11. Sut y gwnaeth cymryd rhan yn y digwyddiad wneud i chi deimlo a pham rydych chi'n meddwl oedd hynny?

12. Beth fyddech chi'n ei wneud yn wahanol y tro nesaf a pham?

Atodiad E: Templed arsylwi rhaglen

1. Crynodeb o'r hyn gafodd ei ddweud yn y cyfarfod
2. Dadansoddiad o'r amser siarad (pwy fu'n siarad yn adrannau tafod a chyflwyno'r cyfarfod, gan dalu sylw i aelodaeth a safbwyntiau'r aelodau – e.e. sector menywod, sector iechyd meddwl, profiad ac ati)
3. Pwyntiau o gytundeb (ar ba bynciau, pwyntiau trafod ac ati yr oedd aelodau'r grŵp yn cytuno fwyaf)
4. Pwyntiau o anghytundeb (pa bynciau/materion roedd aelodau'r grŵp yn anghytuno arnynt, oedd barn wahanol yn cyfateb a safbwyntiau gwahanol o ran sector a phrofiad, sut oedd y pwyntiau o anghytundeb yn cael eu datrys)
5. Tybiaethau amlwg (wnaeth trafodaethau'r cyfarfod ddangos unrhyw dybiaethau amlwg fyddai'n werth eu harchwilio yn y dadansoddiad)
6. Adlewyrchiadau'r archwilydd (unrhyw syniadau ychwanegol gan yr ymchwilydd na chawsant eu nodi yn yr adrannau blaenorol.



Invitation to Tender									
Project	Women's Mental Health Peer Support Programme								
Date	June 2018								
Project Overview	<p>Mind has partnered with Agenda, the alliance for women and girls at risk, to deliver a major new programme of support for women's mental health peer support in England and Wales. The programme is funded by the Department for Digital, Culture, Media and Sport (administering funds from the Tampon Tax).</p> <p>We will provide grant funding to 85 community organisations who will facilitate peer support that is developed by women, for women, and in response to the nuanced gendered challenges they face. We anticipate that these grantees will support 5,000 women experiencing, or at risk of, mental health problems. The programme will have a particular focus on women experiencing multiple disadvantage. This includes, but is not limited to, women with experience of homelessness, substance misuse, and contact with the criminal justice system.</p> <p>We are looking to appoint a research partner(s) to undertake three strands of work. We welcome proposals for one or more strands, as well as partnership bids.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Process Evaluation <ul style="list-style-type: none"> ○ Partnership working: explore the effectiveness and impact of partnerships between organisations in the mental health and women's sectors ○ Community capacity building: understand changes in grantees' confidence to facilitate high quality peer support, improve their research skills, and sustain future delivery (which may involve additional funding). ○ Values: review the peer support values identified in the Side by Side programme to consider how they relate to women-led peer support, including whether additions/amends are required • Impact Evaluation <ul style="list-style-type: none"> ○ Defining key outcomes: draw on previous research (including Side by Side) and engage with women with experience of mental health peer support to define the key outcomes of interest for the programme ○ Data capture tools: design easy-to-use data capture tools and produce guidance for grantees on how to use these ○ Data analysis: conduct descriptive and inferential analysis of data collected by grantees to review the impact of peer support on participant outcomes • Evaluation Support <ul style="list-style-type: none"> ○ Supporting peer researchers: recruit, train, and support peer researchers with lived experience of mental health problems and/or multiple disadvantage, who will build relationships with a dedicated group of grant-funded projects offering on-going advice and support on evaluating their work and contributing to the evaluation of the programme's impact 								
Budget	<table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 80%;">Process Evaluation</td> <td style="text-align: right;">£30,000</td> </tr> <tr> <td>Impact Evaluation</td> <td style="text-align: right;">£15,000</td> </tr> <tr> <td>Evaluation Support</td> <td style="text-align: right;">£70,000</td> </tr> <tr> <td>Total:</td> <td style="text-align: right;">£115,000</td> </tr> </table> <p>Budgets are inclusive of VAT (if applicable)</p>	Process Evaluation	£30,000	Impact Evaluation	£15,000	Evaluation Support	£70,000	Total:	£115,000
Process Evaluation	£30,000								
Impact Evaluation	£15,000								
Evaluation Support	£70,000								
Total:	£115,000								
Application Deadlines	<p>Deadline for applications: 12 noon, Friday 13 July 2018</p> <p>Interviews: w/c 30 July 2018</p> <p>Partner(s) selected: w/c 6 August 2018</p>								
Contact Details	Applications should be submitted electronically to research@mind.org.uk . Questions can also be sent to this address.								

Atodiad G: Priodoleddau a phrofiadau menywod yn y sampl gyfan a'r sampl dadansoddi.

	Y sampl gyfan (n=1682 oni nodir yn wahanol) ¹⁵	Y sampl dadansoddi (n=380 oni nodir yn wahanol) **
Ymatebion gan sefydliadau menywod	Sefydliadau menywod = 730 (43%) Nid sefydliadau menywod = 952 (57%)	Sefydliadau menywod = 210 (55%) Nid sefydliadau menywod = 170 (45%)
Rhanbarth	Dwyrain Canolbarth Lloegr = 259 (15%) Dwyrain Lloegr = 16 (1%) Llundain = 343 (20%) Gogledd-ddwyrain Lloegr = 107 (6%) Gogledd-orllewin Lloegr = 183 (11%) De-ddwyrain Lloegr = 193 (12%) De-orllewin Lloegr = 105 (6%) Gorllewin Canolbarth Lloegr = 134 (8%) Swydd Efrog a'r Humber = 22 (1%) Cymru = 310 (18%)	Dwyrain Canolbarth Lloegr = 102 (27%) Dwyrain Lloegr = 2 (1%) Llundain = 42 (11%) Gogledd-ddwyrain Lloegr = 23 (6%) Gogledd-orllewin Lloegr = 42 (11%) De-ddwyrain Lloegr = 19 (5%) De-orllewin Lloegr = 32 (8%) Gorllewin Canolbarth Lloegr = 22 (6%) Swydd Efrog a'r Humber = 8 (2%) Cymru = 88 (23%)
Rhywedd	Benywaidd = 1540 (99%) Anneuaidd = 2 (0.1%) Mae'n well gen i beidio â dweud = 9 (1%) Mae'n well gen i roi disgrifiad fy hun = 2 (0.1%) (n=1553)	Benywaidd = 375 (99%) Anneuaidd = 2 (1%) Mae'n well gen i beidio â dweud = 2 (1%) Mae'n well gen i roi disgrifiad fy hun = 1 (0.3%)
Hanes trawsrywiol	Ie = 14 (1%) Mae'n well gen i beidio â dweud = 23 (2%) (n=1341)	Ie = 4 (1%) Mae'n well gen i beidio â dweud = 3 (1%) (n=368)

¹⁵ Mae'r canrannau wedi cael eu talgrynnu i'r rhif cyfan agosaf.

Cyfeiriadedd rhywiol	<p>Heterorywiol/strêt = 1196 (82%) Deurywiol = 49 (3%) Lesbiaidd/Hoyw = 28 (2%) Yn cwestiynu = 9 (6%) Mae'n well gen i beidio â dweud = 162 (11%) Mae'n well gen i roi disgrifiad fy hun =15 (1%)</p> <p>(n=1459)</p>	<p>Heterorywiol/strêt = 292 (79%) Deurywiol = 16 (4%) Lesbiaidd/Hoyw = 11 (3%) Yn cwestiynu = 5 (1%) Mae'n well gen i beidio â dweud = 43 (12%) Mae'n well gen i roi disgrifiad fy hun =3 (1%)</p> <p>(n=370)</p>
Oedran ¹⁶	<p>16-24 = 222 (15%) 25-34 = 319 (21%) 35-44 = 320 (21%) 45-54 = 341 (22%) 55-64 = 210 (14%) 65+ = 114 (8%)</p> <p>(n=1526)</p>	<p>16-24 = 73 (19%) 25-34 = 82 (22%) 35-44 = 67 (18%) 45-54 = 74 (20%) 55-64 = 54 (14%) 65+ = 30 (8%)</p>
Ethnigrwydd ¹⁷	<p>Gwyn = 830 (55%) Asiaidd = 334 (22%) Du = 210 (14%) Cymysg = 58 (4%) Arall = 77 (5%)</p> <p>(n=1509)</p>	<p>Gwyn = 214 (57%) Asiaidd = 99 (26%) Du = 35 (9%) Cymysg = 19 (5%) Arall = 10 (3%)</p> <p>(n=377)</p>
Profiad o broblemau iechyd meddwl*	<p>Profiad personol o broblemau iechyd meddwl = 837 (54%) Yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ar hyn o bryd = 323 (21%) Wedi defnyddio gwasanaethau yn y gorffennol = 417 (27%) Yn gofalu am/edrych ar ôl rhywun sydd â phroblemau iechyd meddwl = 128 (8%) Ddim yn siŵr os ydw i'n defnyddio gwasanaethau = 84 (5%) Dim un o'r uchod = 180 (12%)</p> <p>(n=1554)</p>	<p>Profiad personol o broblemau iechyd meddwl = 222 (58%) Yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ar hyn o bryd = 88 (23%) Wedi defnyddio gwasanaethau yn y gorffennol = 137 (36%) Yn gofalu am/edrych ar ôl rhywun sydd â phroblemau iechyd meddwl = 46 (12%) Ddim yn siŵr os ydw i'n defnyddio gwasanaethau = 24 (6%) Dim un o'r uchod = 65 (17%)</p>

¹⁶ Unwyd 16-17 ac 18-24 i mewn i gategori a labelwyd 16-24.

¹⁷ Grwpiwyd y data ethnigrwydd i bum categori (Gwyn, Asiaidd, Du, Cymysg ac Arall) i helpu gyda dadansoddi.

<p>Nam sy'n cael effaith sylweddol/hirdymor ar allu*</p>	<p>Cyflwr iechyd/nam corfforol hirdymor = 355 (23%) Problem iechyd meddwl = 509 (39%) Gwahaniaeth dysgu/cyfathrebu cymdeithasol =43 (9%) Nam ar y synhwyrâu = 67 (4%)</p> <p>(n=1554)</p>	<p>Cyflwr iechyd/nam corfforol hirdymor = 83 (22%) Problem iechyd meddwl = 180 (47%) Gwahaniaeth dysgu/cyfathrebu cymdeithasol =44 (12%) Nam ar y synhwyrâu = 17 (5%)</p>
<p>Sut maen nhw'n treulio eu hamser ar hyn o bryd*</p>	<p>Gwaith llawn amser = 132 (9%) Hunangyflogedig llawn amser = 24 (2%) Gwaith rhan amser = 154 (10%) Hunangyflogedig rhan amser = 39 (3%) Gwaith arall = 40 (3%) Gwirfoddol = 206 (13%) Hyfforddiant sy'n gysylltiedig â gwaith = 37 (2%) Addysg lawn amser = 63 (4%) Gweithgaredd ffydd =38 (2%) Rhiant gartref/ gwraig tŷ/ gwr tŷ = 222 (14%) Gofalwr teulu = 67 (4%) Di-waith = 508 (33%) Ddim yn gweithio oherwydd salwch = 232 (15%) Wedi ymddeol = 107 (7%) Ddim yn cael gweithio = 74 (5%)</p> <p>(n=1554)</p>	<p>Gwaith llawn amser = 52 (14%) Hunangyflogedig llawn amser = 5 (1%) Gwaith rhan amser = 46 (12%) Hunangyflogedig rhan amser = 15 (4%) Gwaith arall = 15 (4%) Gwirfoddol = 59 (16%) Hyfforddiant sy'n gysylltiedig â gwaith = 5 (1%) Addysg lawn amser = 17 (5%) Gweithgaredd ffydd =5 (1%) Rhiant gartref/ gwraig tŷ/ gwr tŷ = 67 (18%) Gofalwr teulu = 17 (5%) Di-waith = 110 (29%) Ddim yn gweithio oherwydd salwch = 47 (12%) Wedi ymddeol = 23 (6%) Ddim yn cael gweithio = 23 (6%)</p>

Atodiad H: Ffactorau demograffeg gymdeithasol o'u cymharu â mesurau canlyniadau.

		SWEMWBS		UCL - Unigrwydd		SRM hunan		SRM cymuned		SN ffrindiau		SN cymdogion	
		Cymedr (SD)	F/ (gwerth-p)	Cymedr (SD)	F (gwerth-p)	Cymedr (SD)	F (gwerth-p)	Cymedr (SD)	F (gwerth-p)	Cymedr (SD)	F (gwerth-p)	Cymedr (SD)	F (gwerth-p)
Rhanbarth	Canolbarth Lloegr	2.1 (9.0)	2.9 (0.015)	-0.3 (1.7)	0.8 (0.560)	10.5 (13.6)	23.9 (<0.001)	6.3 (7.8)	19.9 (<0.001)	3.1 (4.2)	5.7 (<0.001)	3.3 (4.8)	9.0 (<0.001)
	De-ddwyrain Lloegr	0.7 (7.3)		-0.8 (2.2)		-5.5 (12.4)		-2.2 (8.3)		0.7 (3.3)		0.6 (3.9)	
	De-orllewin Lloegr	2.2 (4.6)		-0.7 (1.7)		-9.0 (11.0)		-4.1 (6.2)		0.3 (2.1)		-0.3 (2.5)	
	Gogledd-ddwyrain Lloegr	-1.5 (10.5)		-0.7 (1.8)		-0.8 (11.2)		-0.3 (5.6)		0.8 (2.5)		-0.6 (4.2)	
	Gogledd-orllewin Lloegr	-2.0 (9.8)		-0.5 (1.5)		1.6 (5.5)		0.5 (3.8)		1.0 (2.8)		1.0 (2.5)	
	Cymru	3.0 (8.6)		-0.7 (1.8)		-1.8 (12.6)		-0.5 (7.0)		1.2 (4.0)		-0.3 (3.5)	
Ethnigrwydd	Asiaidd	4.3 (8.8)	4.4 (0.002)	-0.1 (1.6)	2.5 (0.045)	9.4 (14.8)	12.3 (<0.001)	5.5 (8.2)	10.1 (<0.001)	3.1 (4.3)	3.7 (0.005)	3.2 (4.9)	7.3 (<0.001)
	Du	2.3 (10.3)		-1.0 (2.3)		1.8 (14.2)		1.0 (9.1)		1.5 (4.6)		2.0 (4.9)	
	Cymysg	-0.3 (8.4)		-0.4 (2.1)		3.3 (14.5)		2.6 (7.2)		1.8 (4.6)		3.3 (4.6)	
	Gwyn	0.1 (8.2)		-0.7 (1.7)		-2.1 (11.8)		-0.6 (7.0)		1.1 (3.0)		0.3 (3.4)	
	Arall	-0.9 (8.9)		0.1 (1.8)		2.6 (10.3)		1.7 (7.5)		0.0 (5.5)		0.8 (5.6)	
Â phroblem MH	Nac oes	1.2 (7.5)	1.7 (0.084)	-0.4 (1.8)	1.6 (0.121)	3.3 (14.5)	2.3 (0.020)	2.2 (8.4)	2.0 (0.041)	1.7 (3.9)	0.5 (0.604)	1.6 (4.3)	1.3 (0.195)
	Oes	-0.2 (7.3)		-0.7 (1.8)		-0.2 (12.8)		0.4 (7.3)		1.5 (3.4)		1.0 (4.2)	
Sefydliadau menywod	Na	0.9 (6.8)	0.9 (0.381)	-0.7 (1.8)	-0.9 (0.389)	-4.3 (12.5)	-6.9 (<0.001)	-1.7 (6.9)	-5.3 (<0.001)	1.0 (0.4)	2.2 (0.028)	0.2 (3.3)	-4.0 (<0.001)
	Ie	0.2 (7.9)		-0.5 (1.8)		5.7 (13.4)		3.4 (8.2)		2.0 (3.8)		2.0 (4.6)	
Cyflogaeth FT	Na	0.6 (7.4)	0.6 (0.555)	-0.5 (1.8)	1.8 (0.071)	2.6 (14.0)	3.1 (0.002)	1.7 (8.1)	2.0 (0.044)	1.7 (3.8)	1.4 (0.173)	1.5 (4.2)	1.9 (0.059)
	Ie	-0.1 (7.8)		-1.1 (1.9)		-4.6 (12.2)		-1.0 (6.5)		1.0 (2.5)		0.0 (4.0)	
Yn defnyddio gwasanaethau MH	Ydy	1.2 (7.5)	1.9 (0.031)	-0.4 (1.9)	1.7 (0.092)	3.0 (14.5)	1.8 (0.076)	1.9 (8.4)	1.1 (0.262)	1.9 (4.1)	1.3 (0.178)	1.8 (4.4)	2.2 (0.026)
	Nac ydy	-0.3 (7.4)		-0.7 (1.7)		0.3 (13.0)		0.9 (7.5)		1.3 (3.1)		0.7 (4.0)	
Anawsterau dysgu	Nac oes	0.5 (7.6)	-0.1 (0.922)	-0.5 (1.8)	0.1 (0.907)	1.9 (14.4)	0.4 (0.715)	1.3 (8.0)	-0.5 (0.600)	1.6 (3.7)	-0.4 (0.715)	1.4 (4.2)	0.7 (0.502)
	Oes	0.6 (6.3)		-0.6 (1.8)		1.2 (12.6)		2.0 (8.0)		1.8 (3.5)		0.9 (4.6)	

Atodiad I: Cymhariaeth o ganlyniadau rhwydweithiau cymdeithasol a lles i'r rhaglen Ochr yn Ochr flaenorol

		Menywod yn Ochr yn Ochr blaenorol			Menywod Ochr yn Ochr		
		n	Cymedr (SD)	Newid (95% CI)	n	Cymedr (SD)	Newid (95% CI)
Lles	T1	220	20.1 (4.7)	-0.8 (-1.4, - 0.2)	36	19.9 (6.4)	-0.5 (-1.3, 0.3)
	T2		20.9 (5.2)		2	20.4 (4.1)	
Rhwydweithia u cymdeithasol (Ffrindiau)	T1	162	6.2 (3.8)	-0.4 (-0.9, 0.0)	29	6.9 (3.4)	-1.6 (-2.0, - 1.2)
	T2		6.5 (3.8)		2	8.5 (3.9)	
Rhwydweithia u cymdeithasol (Cymdogion)	T1	162	2.9 (2.9)	-0.1 (-0.5, 0.2)	28	4.5 (3.5)	-1.3 (-1.8, - 0.8)
	T2		3.1 (2.9)		7	5.8 (4.9)	

YNGLŶN AG YMDDIRIEDOLAETH MCPIN

Rydyn ni'n elusen ymchwil iechyd meddwl. Rydwn ni'n credu bod yr ymchwil gorau'n cael ei wneud pan fo'n cynnwys pobl sydd â phrofiad personol perthnasol yn ymwneud â'r ymchwil sy'n cael ei gynnal. Arbenigedd o brofiad yw'r enw ar hyn ac rydyn ni'n ei integreiddio i mewn i'n gwaith trwy wneud y canlynol:

- Darparu gwaith ymchwil a dadansoddiadau iechyd meddwl o ansawdd uchel sy'n defnyddio dulliau cydweithredol, gan gynnwys ymchwil gan gymheiriaid.
- Cefnogi a helpu i lunio ymchwil pobl eraill, gan ymgynghori ynglŷn â strategaethau cyfranogi
- Gweithio i sicrhau bod yr ymchwil yn cyflawni newid cadarnhaol

Mae gwaith ymchwil yn bwysig gan fod angen i ni wybod llawer mwy am yr hyn sy'n gweithio i wellau bywydau pobl sydd ag anawsterau iechyd meddwl, eu teuluoedd ac i sicrhau bod iechyd meddwl pobl yn gwella ym mhob cymuned.



020 7922 7877

contact@mcpin.org

www.mcpin.org

Follow us:



[@McPinFoundation](https://twitter.com/McPinFoundation)



[/McPinFoundation](https://www.facebook.com/McPinFoundation)

Charity number: 1117336