

# Gwerthusiad o 'r rhaglen Ochr yn Ochr i Fenywod



---

# Contents

<b>Cyflwyniad</b>	<b>1</b>
Pwy gafodd gyllid i ddarparu cefnogaeth gan fenywod i fenywod?	1
<b>Amcanion y gwerthuso</b>	<b>2</b>
<b>Dulliau</b>	<b>2</b>
<b>Canfyddiadau</b>	<b>3</b>
A gafodd menywod fudd o gefnogaeth gan fenywod eraill?	3
Ydi gwerthoedd cefnogaeth cyfeillion yn wahanol yng nghyd-destun cefnogaeth i fenywod?	4
Pa mor effeithiol oedd y partneriaethau o fewn y rhaglen?	6
Sut llwyddodd y rhaglen i adeiladu capasiti ar gyfer cefnogaeth menywod i fenywod?	7
<b>Cyfyngiadau'r gwerthuso</b>	<b>8</b>
<b>Edrych yn ôl ar yr ymchwil cymheiriaid</b>	<b>8</b>
<b>Casgliad</b>	<b>9</b>
<b>Argymhellion</b>	<b>10</b>

## Cydnabyddiaethau

Cywaith ysgrifenedig tîm gwerthuso Ochr-yn-Ochr i Fenywod. Cynhyrchwyd gan staff Sefydliad McPin a Phrifysgol St George, Llundain.

Humma Andleeb, Jennie Parker, Tanya MacKay, Ffion Matthews, Julie McWilliam, Fozia Haider, Naima Iqbal, Sarah White, Vanessa Pinfold.



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.

# Cyflwyniad

Cydweithiodd Mind gydag Agenda (y Gynghrair dros Ferched mewn Perygl) i lunio rhaglen newydd cyfeillion cefnogol i fenywod yng Nghymru a Lloegr. Ariannwyd y rhaglen, Menywod Ochr-yn-Ochr, gan yr Adran dros Dechnoleg Ddigidol, Diwylliant, Cyfryngau a Chwaraeon (DCMS) a Llywodraeth Cymru. Adeiladwyd ar waith a gyflawnwyd eisoes gan Mind, gydag arian y Gronfa Loteri Fawr, i drefnu cefnogaeth cyfeillion yn y gymuned yn Lloegr, dan yr enw 'Side by Side'.

Mae menywod yn elwa o gael llefydd i fenywod yn unig. Mae gwasanaethau menywod-yn-unig yn chwarae rhan bwysig o ran cefnogi anghenion penodol menywod yng nghyswllt, er enghraifft, cam-drin yn y cartref a thrais rhywiol. Mae cyfeillion cefnogol yn y gymuned yn rhan werthfawr o ofal cymunedol, yn enwedig yn y sector iechyd meddwl, gan ddatblygu ar lawr gwlad a rhoi pwyslais ar arweiniad cymheiriaid. Nod y rhaglen hon oedd sicrhau bod mwy o gyfeillion cefnogol ar gael i fenywod a brofodd anfanteision lluosog ac sy'n dioddef, neu mewn perygl o ddatblygu, anawsterau iechyd meddwl. Cefnogwyd ac ariannwyd cyrff trydydd sector am 12 mis i gyflawni'r rhaglen Menywod Ochr-yn-Ochr.

## Dosbarthwyd grantiau gwerth £1.3 miliwn yng Nghymru a Lloegr mewn dwy ffordd:

- Grantiau cyflawni i fentrau cyfeillion cefnogol i fenywod â phrofiad o anfanteision lluosog, wedi'u harwain ganddyn nhw (13 yng Nghymru, 54 yn Lloegr).
- Grantiau hwb i gymdeithasau menywod ymgymryd â rôl arweiniol wrth adeiladu capasiti (4 yn Lloegr ac 1 yng Nghymru).

## Pwy gafodd gyllid i ddarparu cefnogaeth gan fenywod i fenywod?

67 project a'r 5 hwb a gafodd gyllid. Roedd 66 project yn darparu grwpiau cyfeillion cefnogol wyneb yn wyneb i 3139 o fenywod, ac un project ar-lein yn unig yn darparu cefnogaeth i 2663 o fenywod.

- Dywedodd 91% o'r cymdeithasau yn y cais am grant fod ganddynt brofiad blaenorol o ddarparu cefnogaeth gan fenywod i fenywod.
- Sefydlodd 51% o'r cymdeithasau grwpiau cyfeillion cefnogol newydd gyda'r cyllid, tra bod 49% wedi defnyddio'r cyllid i ehangu grwpiau oedd yn bodoli eisoes.
- Cwblhawyd 49% o'r projectau gan gymdeithasau menywod, a gafodd 52% o'r cyllid. Cyrff oedd yn arbenigo mewn iechyd meddwl neu elusennau cymunedol generig oedd y gweddill.
- Trefnodd 72% o'r projectau grwpiau mewn ffordd anffurfiol fyddai'n caniatáu i fenywod ymuno a gadael yn ôl eu hanghenion eu hunain.

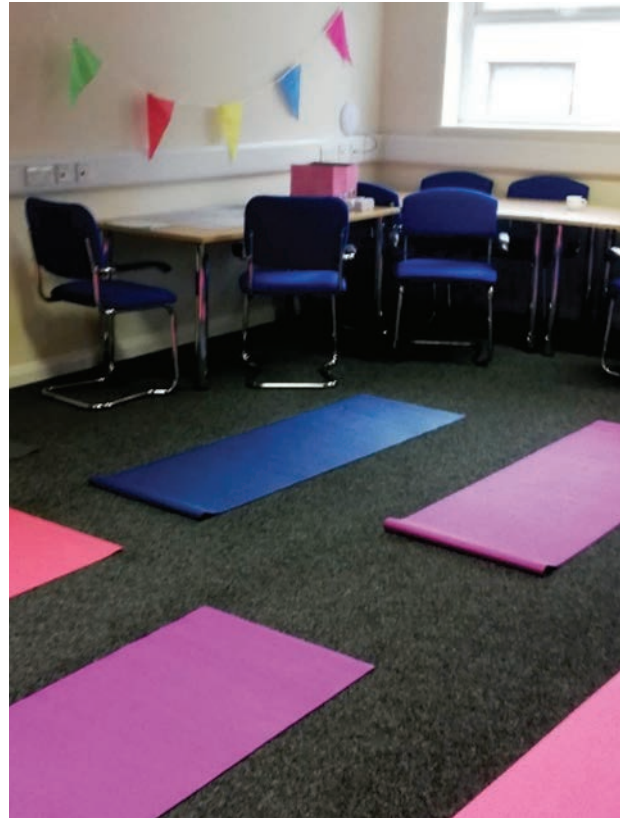




## Amcanion y gwerthuso

**Amlinellodd partneriaeth Agenda a Mind gyfarwyddyd clir i'r tîm gwerthuso gyda phedwar amcan:**

- Effaith y rhaglen ar y menywod oedd yn rhan o'r grwpiau cyfeillion cefnogol.
- Sut mae gwerthoedd cefnogaeth cyfeillion, a ddatblygwyd yn ystod y gwerthusiad Side by Side gwreiddiol<sup>1</sup>, yn berthnasol i gefnogaeth menywod i fenywod, gan gynnwys y newidiadau sydd eu hangen er mwyn gweithio gan ystyried rhyw a thrawma.
- Ystyried effeithiolrwydd partneriaethau a ffurfiwyd rhwng cyrff yn y sector iechyd meddwl, sector menywod, a sectorau eraill yn y rhaglen Menywod Ochr-yn-Ochr.
- Sut yr adeiladodd y rhaglen y capasiti i icrhau cefnogaeth o ansawdd uchel gan fenywod i fenywod.



## Dulliau

Defnyddiasom ddulliau ymchwil cymheiriaid i werthuso'r Rhaglen Menywod Ochr-yn-Ochr; hynny yw, roedd y cwbl o'r tîm gwerthuso rheng flaen yn fenywod â phrofiad o anafanteision lluosog a/neu anawsterau iechyd meddwl, gan gynnwys ein grŵp cyngori'r gwerthusiad a'r tîm ymchwil cymheiriaid rhanbarthol. Ffurfiwyd y tîm o bobl a allai gyfeirio at wahanol sefyllfaoedd a phrofiadau yn y broses o gasglu a dadansoddi data.

**Defnyddiodd ein gwerthusiad sawl dull i gasglu gwybodaeth ar draws y rhaglen.**

- Holiaduron wedi'u datblygu a'u treialu gyda'r projectau, i gasglu gwybodaeth gan fenywod sy'n rhoi ac yn derbyn cefnogaeth mewn grwpiau ddwy waith dros gwrs y project.

- Arsylwi ar gyfarfodydd a digwyddiadau; cofnodi gwybodaeth allweddol ar daflenni pwrpasol a luniwyd ar y cyd.
- Cyfweiliadau gyda staff rhaglenni, hwyluswyr projectau a menywod mewn grwpiau cyfeillion cefnogol.
- Projectau'n cyflwyno hanes eu project i'r tîm gwerthuso, gyda chefnogaeth gan y tîm ymchwil cymheiriaid rhanbarthol.

Derbyniwyd data yn sgil yr holiaduron oddi wrth 380 o fenywod mewn grwpiau cyfeillion cefnogol, cwblhawyd 114 o arsylwadau, cynhaliwyd 40 o gyfweiliadau trwyadl, a chasglwyd 20 o hanesion projectau. Dyma'r set data ar gyfer y gwerthusiad ynghyd â data ategol gan Mind a gynhaliodd project monitro cyfochrog.

1. Gwerthuso'r rhaglen Cymorth Cymheiriaid Ochr yn Ochr (2017) <https://mcpin.org/evaluation-of-mind-peer-support-programme/>

## Canfyddiadau

### A gafodd menywod fudd o gefnogaeth gan fenywod eraill?

Roedd y menywod a fynychodd grwpiau cyfeillion cefnogol ar draws Cymru a Lloegr wedi profi anfanteision lluosog. Roedd y grwpiau'n amrywio o ran strwythur a ffocws y gweithgareddau. Roedd un grŵp mewn carchar; roedd un arall yn gweithio gyda genethod ifanc yn tyfu i fyny mewn gangiau; roedd yna grwpiau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig (BAME); roedd rhai'n gweithio gyda menywod ag anawsterau dysgu neu broblemau iechyd corfforol ochr ynghyd ag anawsterau iechyd meddwl; roedd project yn gweithio gyda cheffylau, ac roedd un arall yn broject theatr.

O ran yr hyn y gellid ei fesur, fe welsom welliannau yn rhwydweithiau cymdeithasol menywod. Canfuom fod menywod yn fwy cysylltiedig â ffrindiau a chymdogion, eu bod yn teimlo'n llai unig

ac ynysig, a'u bod yn fwy abl i siarad am iechyd meddwl gyda ffrindiau, cymdogion a chydabod. Mewn projectau a redwyd gan gymdeithasau menywod gwelwyd mwy o effaith ar y ffordd roedd menywod yn teimlo amdanynt eu hunain, gan gynnwys gwell hunan-barch, a thyfodd eu rhwydweithiau cymdeithasol wrth iddynt gael ffrindiau newydd. Ni welsom unrhyw newidiadau llesiant i fenywod oedd yn mynychu grwpiau cyfeillion cefnogol.

Yn unigol, dywedodd menywod wrthym yn y cyfweiliadau eu bod wedi cael budd o'r grwpiau cyfeillion cefnogol yn bennaf o safbwynt cyswllt cymdeithasol, hunan-barch, hunanhyder ac adeiladu sgiliau. Gall hyn egluro pam inni weld rhai gwelliannau yng nghyswllt rhwydweithiau cymdeithasol gyda ffrindiau, cymdogion a chydabod, a chynnydd mewn hyder i gyfathrebu â menywod eraill.<sup>2</sup>

“ Dwi wedi gwneud cryn dipyn o ffrindiau, wir. ”

“ Ry'n ni i gyd fel un teulu mawr ac ry'n ni'n cefnogi'n gilydd. ”

“ Mae wedi fy helpu i gyda fy hunanhyder a'm hunan-barch a bod yn fwy cymdeithasol. ”

“ Gynt do'n i ddim yn gwybod sut i ddechrau sgwrs... rwy'n teimlo'n reit wahanol i beth o'n i. ”

2. Mae gan yr holl ddyfyniadau yn y Crynodeb Gweithredol hwn briodoleddau llawn (a ddywedodd beth) yn ein hadroddiad llawn, a wnewch chi gyrchu hwnnw i gael cyfrif manylach o'r canfyddiadau. Daw'r mwyafrif o ddyfyniadau a ddefnyddir yn y crynodeb hwn gan gymheiriaid a gafodd eu cyfwrdd gan grwpiau cymorth.

## Ydi gwerthoedd cefnogaeth cyfeillion yn wahanol yng nghyd-destun cefnogaeth i fenywod?

Wrth werthuso'r rhaglen Side by Side nodwyd chwech o werthoedd cefnogaeth cyfeillion oedd yn waelodol i gefnogaeth cyfeillion effeithiol: diogelwch, dewis a rheolaeth, profiadau cyffredin, perthynas ddwy ffordd, cyswllt dynol a'r rhyddid i fod yn chi'ch hun. Roedd y gwerthoedd hyn yn bresennol yn y Rhaglen Menywod Ochr-yn-Ochr, fel y gellid disgwyl gan fod pob project wedi cael arweinyfr yn esbonio sut y gellid darparu cefnogaeth cyfeillion o ansawdd da.

Ar draws y rhaglen canfuom dystiolaeth lle roedd gwerthoedd cefnogaeth cyfeillion yn cael eu cyflawni, yn ogystal â sefyllfaoedd lle roedd dystiolaeth wael. Mae hyn yn adlewyrchu natur cefnogaeth cyfeillion. Fe fydd amrywiaethau rhwng sesiwn a sesiwn, yn ogystal â rhwng grwpiau, yn y modd y cynhelir grwpiau, a'r gefnogaeth a brofir gan gyfeillion.

Ar y cyfan, canfuom fwy o bwyslais ar ddiogelwch (emosiynol a chorfforol) mewn cefnogaeth menywod i fenywod. Trafodwyd rôl dynion, ac roedd

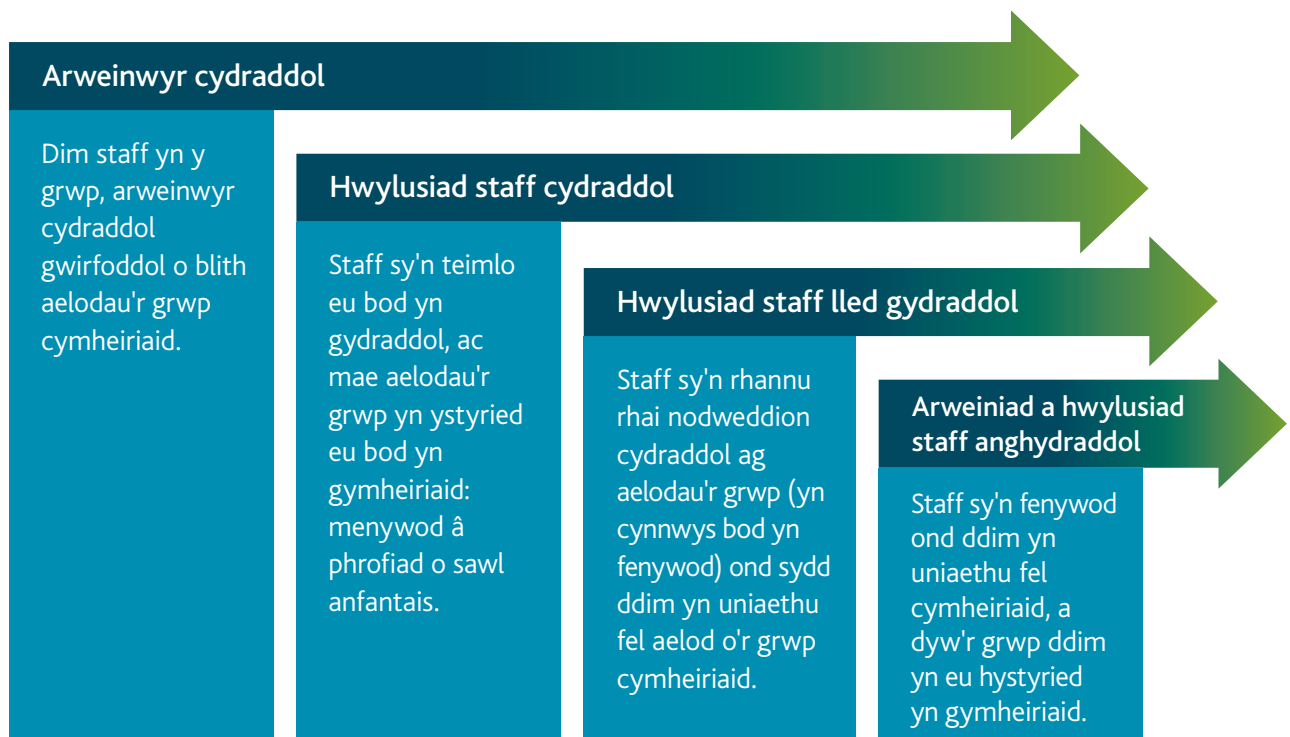
y rhan fwyaf yn ffafrio cyfyngu aelodaeth grwpiau i fenywod yn unig, hwyluswyr benywaidd a lleoliadau oedd yn sicrhau diogelwch menywod. Rhoddid gwerth mawr ar leoliadau merched-yn-unig.

Roedd dewis a rheolaeth yn nodweddion allweddol hefyd i gefnogaeth menywod i fenywod, yn wahanol i ddarpariaeth y gwasanaethau statudol. Roedd menywod yn gwerthfawrogi cael y dewis i fynychu, rhoi cefnogaeth i eraill a'i derbyn eu hunain.

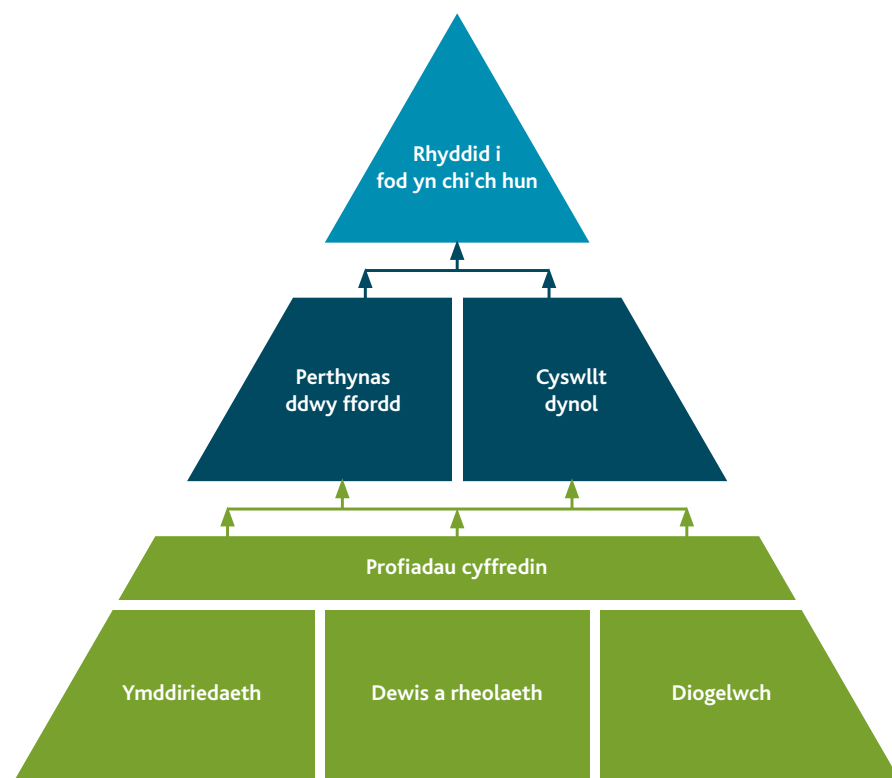
**“ Ro'n i'n teimlo'n llawer mwy cyfforddus o fynd i grŵp meithrin nag wrth siarad â rhywun o ddim amenedigol – yn llawer mwy cyfforddus. Hynny yw, pan y'ch chi gyda nhw ry'ch chi'n teimlo bod rhaid ichi siarad. Mewn grŵp meithrin dy'ch chi ddim yn teimlo felly. Weithiau dw i ddim hyd yn oed yn sylweddoli 'mod i'n gwneud. Pan y'ch chi mor gyfforddus mae e jyst yn llifo allan ohonoch chi. ”**

Canfuom fod hwyluso'n arbennig o bwysig mewn grwpiau cefnogaeth menywod i fenywod a nodwyd pedwar patrwm ar draws y rhaglen: arweinwyr cydraddol, hwylusiad staff cydraddol, hwylusiad staff lled gydraddol, arweiniad a hwylusiad staff anghydraddol.

## Dulliau hwyluso cefnogaeth menywod i fenywod yn Menywod Ochr yn Ochr



## Gwerthoedd ac egwyddorion cefnogaeth menywod i fenywod



Dywedodd menywod wrthym fod rhywbeth pwysig ac unigryw'n digwydd pan fydd menywod yn cael rhannu gofod a phrofiadau. Roedd profiad cyffredin yn hanfodol, ond roedd hyn yn ehangach na'r diffiniadau blaenorol.

- Mewn cefnogaeth menywod i fenywod, rhyw oedd yr elfen gyffredin gyntaf; roedd menywod yn cysylltu oherwydd eu bod yn rhannu hunaniaeth fenywaidd.
- Yr ail elfen gyffredin oedd ffocws grŵp, fel grŵp cymdeithasol, cwrs neu weithgaredd.
- Yr elfen olaf o'r profiad cyffredin oedd anawsterau iechyd meddwl a/neu brofiad o anafteision lluosog.

Yn enwedig, roedd y rhaglen yn caniatáu i fenywod agor allan i'w cyd-fenywod a gofyn am gymorth ar gyfer unrhyw anawsterau yn eu hamser eu hunain ac yn eu ffordd eu hunain, dim ots a oedden nhw eu hunain yn cysylltu eu profiad ag iechyd meddwl neu anfantais ai peidio.

**☝☝ Gofod i fenywod yn unig ydi o a dwi'n meddwl ei bod hi'n wirioneddol bwysig i ferched gael y gofod yna lle gallan nhw rannu'r profiad cyffredin hwnnw. ☝☝**

Nodwyd gwerth sylfaenol newydd, sef ymddiriedaeth. Mae hyn yn adlewyrchu tystiolaeth fod menywod yn fwy tebygol o brofi trawma na dynion, ac felly bod profiad yn effeithio ar eu hiechyd meddwl, eu gallu i ofyn am gymorth, a'u gallu i ymddiried. Roedd llawer o grwpiau'n cynnwys menywod â phrofiadau o gam-drin yn y cartref a thrais rhywiol (gorffennol neu bresennol) ac roedd ystyried trawma yn hanfodol i ffyniant perthynas rhwng menywod ac i sefydlu ymddiriedaeth.

**☝☝ Mae gen i barch ac ymddiriedaeth y grŵp, sydd, yn amlwg, yn flaenaf ac yn bennaf. Fel grŵp, mae angen teimlo felly, a pheidio cael eich gwthio i mewn iddo. Felly, mae'n siŵr imi fod yno am rai misoedd cyn iddyn nhw gael gwybod beth roeddwn i wedi bod trwyddo, ond am fy mod i wedi dal yn ôl roedd hynny. ☝☝**

Er mwyn adlewyrchu'r gwerth ychwanegol, sef ymddiriedaeth, yn ogystal â'r symud pwyslais tuag at ddiogelwch (emosiynol a chorfforol), dewis a rheolaeth a rhannu profiad, dyma ni'n addasu pyramid gwerthoedd cefnogaeth cyfeillion.

👉👉 *Rwy'n meddwl ein bod ni wedi cael ymdeimlad o berthyn, rwy'n meddwl bod cydnabyddiaeth lwyr fod hwn yn fan lle na chewch eich barnu, ein bod yn cefnogi ac yn ymgeleddu ac yn cydymdeimlo, lle does neb yn dweud wrthy ch beth i'w wneud na sut i fod.* 👉👉

## Pa mor effeithiol oedd y partneriaethau o fewn y rhaglen?

Gweithiodd y bartneriaeth rhwng Mind ac Agenda yn dda iawn. Gellid bod wedi ei chryfhau drwy gael mwy o gydraddoldeb rolau, yn enwedig o ran cyflwyno'r rhaglen, lle gwnaed y cyfan gan staff Mind, ond ar y cyfan, ffurfiodd y partneriaid dîm arwain cryf a ddatblygodd gydag amser

👉👉 *Yn sicr rydyn ni wedi dysgu llawer o'r peth. Ein teimlad ni yw ei bod wedi bod yn broses ddysgu wych i ni.* 👉👉

👉👉 *Mae 'na gyfleon i ddysgu ac i gael mynediad i feysydd gwaith eraill, na fydddech o reidrwydd yn eu cael petaech chi ddim ond yn glynu at eich maes eich hun.* 👉👉

Gwelsom lefelau uchel o ymddiriedaeth ar bob lefel o'r rhaglen, parch i arbenigedd a phwysigrwydd rhannu nod cyffredin, sef darparu cefnogaeth o ansawdd uchel gan fenywod i fenywod. Agwedd fwyaf llwyddiannus y bartneriaeth rhwng y sectorau iechyd meddwl a menywod oedd cyfuno adnoddau, gwybodaeth ac arbenigedd. Mae hyn ynddo'i hun yn brawf o'r cyfleon y mae'r bartneriaeth yn eu cynnig o ran gwella gwasanaethau ymatebol i ryw yn fwy cyffredinol.

👉👉 *Yr hyn rydw i wedi'i fwynhau fwyaf am y prosiect hwn yw ei fod wedi symud i ffwrdd oddi wrth y syniad bod rhyw fath o set o wybodaeth ar gael i ni ddysgu oddi wrtho. Ac roedd yn teimlo'n llawer mwy cydweithiol.* 👉👉

Bu raid prysuro i sefydlu pum hwb i'r rhaglen, gyda chyllid i helpu adeiladu capasiti lleol ar gyfer cefnogaeth menywod i fenywod, ac roedd hynny'n her. Canolbwynt allweddol i'r hybiau oedd y digwyddiadau dysgu a roddodd gyfleon i broiectau rwydweithio, cwrdd â chomisiynwyr lleol, adeiladu partneriaethau newydd a chynllunio strategaethau

cynaliadwyedd. Roedd pwysau prinder amser ac adnoddau'n cyfyngu ar faint y gallai'r hybiau ei gyflawni.

👉👉 *Fe ddigwyddodd [gwaith dylanwadu] yn bendant, yn enwedig yn yr ail hanner. Wyddoch chi, yn yr ychydig fisoedd diwethaf, dwi wedi gallu gwneud mwy o waith partneriaeth. Dwi wedi mynd allan a gwneud mwy o waith adeiladu capasiti. Dwi wedi gallu bod yn llais i'r project ac i'm grŵp project.* 👉👉

Roedd digwyddiadau dysgu a drefnwyd gan yr holl hybiau yn enghraifft dda o weithio mewn partneriaeth, yn enwedig yn y digwyddiadau diweddarach lle roedd penderfyniadau'n fwy seiliedig ar broiectau i ffurfio'r agenda a sesiynau arwain, gan symud cydbwysedd grym i'r trwch a hyrwyddo mwy o arweinyddiaeth gydraddol o'r broiectau.

Un pwnc llosg oedd y canfyddiad bod cyrff iechyd meddwl yn ddarostyngedig i fodolau meddygol, a bod y sector menywod yn gogwyddo'n ormodol tuag at fodel gwasanaeth, gan leihau'r potensial i fenywod redeg eu grwpiau eu hunain. Gydag amser fe ddysgodd y sectorau oddi wrth ei gilydd, ac roedd hyn yn haws pan geid cydweithio agosach trwy waith tîm gweithredol o ddydd i ddydd.

👉👉 *Oherwydd y bartneriaeth mae [partner hwb] yn teimlo eu bod wedi ennill sgiliau a hyder mewn cefnogaeth cyfeillion. Mae wedi bod yn dda iawn cael ymwneud â'r rhwydwaith ehangach 'na a chlywed am gyrff menywod eraill a beth maen nhw'n ei wneud. Wrth roi gair o gyngor, roedd peidio gwneud hybiau ar eich pen eich hun, ond mewn partneriaeth gyda chorffo sector arall, yn gwneud gwahaniaeth enfawr.* 👉👉

Fe welsom wahaniaethau yn y modd y byddai'r sectorau'n siarad am fenywod o fewn grwpiau cyfeillion cefnogol. Roedd tuedd yn y sector menywod i feddwl am gefnogaeth cyfeillion fel model 'gwasanaeth', gan gyfeirio at gleientiaid, defnyddwyr y gwasanaeth, a chleifion. Tuedd y sector iechyd meddwl oedd ymbellhau oddi wrth iaith gwasanaeth ffurfiol, gan bwysleisio arweinyddiaeth gydraddol a dwyochredd cefnogaeth perthynas mewn grwpiau.



Ar y cyfan, llesteiriwyd y llwyddiannau cysylltiedig â chydweithio mewn hybiau gan yr amserlen fyr i'r rhaglen, yn enwedig wrth weithio gyda menywod oedd wedi profi anafteision lluosog yn gysylltiedig â thrawma. Gallai projectau fod wedi datblygu mwy o rwydweithiau trwy gyfleon yn nigwyddiadau dysgu'r hybiau, ac ehangu partneriaethau, petasai cyllid ar gael am ragor o amser a phetai'r meini prawf wedi rhoi blaenoriaeth i geisiadau gan rai oedd am ffurfio partneriaethau newydd, a phetasai mwy o ddigwyddiadau dysgu wedi'u cynnal yn ystod y cyfnod gweithredu, gan gynnwys yn gynharach yn y broses.

## Sut llwyddodd y rhaglen i adeiladu capasiti ar gyfer cefnogaeth menywod i fenywod?

Cafodd y rhaglen anhawster i adeiladu capasiti oherwydd ei bod wedi'i chyfyngu i amserlen o 12 mis gan ddefnyddio ymarferion seiliedig ar drawma. Roedd llawer o brojectau'n datblygu grwpiau newydd. Cymerodd amser i sefydlu hybiau a datblygu strategaethau rhwydweithio.

**👉👉 Mae angen pendant am rôl hwylusydd, ac o ran annog arweinyddiaeth, bydd hynny'n cymryd llawer hwy na blwyddyn. Yn y bôn, mewn termau real, roedd gen i naw neu ddeg mis i geisio cychwyn hyn orau y gallwn. Mae hyn yn mynd i gymryd blynyddoedd.** 👉👉

Gweithredodd yr hybiau fel hwylusydd, gan adeiladu pontydd rhwng projectau a chomisiynwyr. Buont yn helpu projectau hefyd i ddatblygu gwybodaeth am wneud ceisiadau am gyllid. Ond gan mai tua diwedd y rhaglen y digwyddodd y gweithgareddau hyn, cyfyngedig oedd eu heffaith. Petasai'r rhain wedi digwydd yn gynharach yn y rhaglen efallai y buasai hybiau wedi cael mwy o lwyddiant yn cefnogi projectau i gynnal gwasanaeth y tu hwnt i'r cyfnod cyllido hwn.

Roedd tystiolaeth fod menywod wedi cael budd o ymgymryd â rolau arwain cydraddol, ond roedd datblygu arweinyddiaeth yn broses heriol mewn ambell grŵp.

**👉👉 Yr argraff rydw i'n ei chael yw bod model cefnogaeth cyfeillion yn ffordd effeithiol iawn**

***o gynorthwyo menywod i fynd yn arweinwyr gan ei fod yn lle diogel sy'n eu galluogi i gymryd risg gyda'u cyd-fenywod.*** 👉👉

Newidiodd y farn am arweinyddiaeth yn ystod y rhaglen mewn rhai grwpiau, wrth i brojectau weld manteision caniatáu i fenywod ag anafteision lluosog gael cyfrifoldeb dros grwpiau.

**👉👉 Dw i ddim yn meddwl y buaswn i, ddeunaw mis yn ôl, erioed wedi meddwl y byddwn wedi gallu mentora rhywun arall sy'n mynd drwy'r hyn y bûm i drwyddo yns fy ngorffennol. Ac mae hynny'n dangos pa mor bell y gallwch chi ddod ar y cyrsiau hyn.** 👉👉

Un o'r rhwystrau i ddatblygu arweinyddiaeth oedd y ffordd roedd canfyddiad cyrff menywod a'r sector iechyd meddwl o risg yng nghyd-destun pobl sy'n profi anafteision lluosog o fewn cefnogaeth cyfeillion yn wahanol. Mae gwersi i'w dysgu i'r ddau gorff o ran sut i sicrhau diogelwch menywod tra'n caniatáu gofod iddynt dyfu o fewn cyd-destun cefnogaeth cyfeillion.

Canfuom hefyd fod anallu menywod i deimlo'n hyderus neu'n abl i ymgymryd â rôl arwain yn cyfyngu datblygiad arweinyddiaeth mewn rhai grwpiau. I rai grwpiau, fe wnaeth y methiant i ddatblygu digon o arweinyddion cydraddol i weithredu fel hwyluswyr gwirfoddol effeithio ar eu cynaliadwyedd wedi i gyllid Menywod Ochr-yn-Ochr ddod i ben.

Ni chyflawnwyd amcanion hunan-werthuso o fewn y rhaglen. Gwnaeth ambell broject yn dda iawn gyda'r gwerthuso, gan ddatblygu sgiliau newydd, ond methodd llawer o brojectau ag adeiladu capasiti i hunan-werthuso. Mae gwersi i bawb ynghylch osgoi prosesau casglu data lluosog a sicrhau adnoddau digonol ar gyfer gwerthuso a chasglu data ar bob lefel.

Wnaeth y camau cydnabyddedig cyfredol a ddefnyddir i werthuso rhaglenni cefnogaeth cyfeillion ddim gweithio'n dda yn Menywod Ochr-yn-Ochr ymhlith menywod oedd yn profi anafteision lluosog. Fel gwerthusydd mae cyfleon inni archwilio, mewn cydweithrediad â rhai â phrofiadau byw, dulliau mwy priodol ar gyfer gwerthuso rhaglenni cefnogaeth cyfeillion.

## Cyfyngiadau'r gwerthuso

Mae cyfyngiadau i bob project ymchwil, ac mae dysgu oddi wrth heriau methodolegol yn rhan o'r broses. Yn y project hwn, lle rhoddwyd blaenoriaeth i ymchwil cymheiriaid, a lle roedd hunan-werthuso'n amcan allweddol, roedd prinder adnoddau ac amser, i'r tîm gwerthuso ac i bob project, yn her fawr. I weithio gyda menywod sydd wedi profi anfanteision lluosog mae angen dull gwerthuso sy'n rhoi ystyriaeth i drawma.

Ceisiwyd gwneud hyn, ond ni lwyddwyd i gael set data cadarn wrth ddefnyddio holiaduron dros sawl pwynt amser – yn yr achos hwn, tri phwynt amser, ar draws 67 project – gan mai dim ond 12% o fenywod a ymatebodd. Golygodd hyn na allem wneud dadansoddiad manwl fesul project ac na allem adrodd dros Gymru a Lloegr ar wahân. Allai'r ymchwilwyr rhanbarthol ddim

ymweld â phob project a chynorthwyo, gan fod yr ardaloedd daearyddol dan sylw'n enfawr a bod gan y tîm dasgau niferus i'w cyflawni tra'n gweithio dim ond un diwrnod a hanner yr wythnos. Roedd y gwerthuso'n canolbwyntio hefyd ar ddeall partneriaethau ac adeiladu capasiti o fewn Menywod Ochr-yn-Ochr.

Oherwydd y grant 12 mis roedd datblygu partneriaethau a strategaethau adeiladu capasiti yn amcanion heriol i brojectau ac i'r rhaglen yn gyffredinol. Doedd hi ddim yn hawdd cadw at y cyfyngiadau hyn. Buasai wedi bod yn fwy buddiol i ddysg sector-eang ganolbwyntio mwy ar brofiadau menywod o'r rhaglen gan ddefnyddio storïau a chyfweliadau, a deall sut y gall cefnogaeth cyfeillion fod o fudd i fenywod â phrofiadau o anfanteision lluosog.

## Edrych yn ôl ar yr ymchwil cymheiriaid



*A Mae llawer o fenywod yn cael amser caled gyda'u hiechyd meddwl oherwydd trawma yn y gorffennol. Rwy'n gwerthfawrogi'r projectau hyn a drefnwyd gan y Rhaglen Menywod Ochr-yn-Ochr, am y ffaith iddynt roi, i lawer o fenywod bregus, unig, ar yr ymylon, y cyfle i dyfu ac ymwneud â'u cymuned leol – a hynny wedi cyfnod hir o deimlo'n ynysig.*

*Mae cymaint o fenywod wedi cael pwrpas, ystyr i'w bywyd eto, a chyfle i weld ffordd fwy positif ymlaen. Mae wedi helpu menywod i gychwyn neu barhau ar eu taith i adferiad. Rydw i'n brawf byw o effaith y projectau hyn. Trwy gydol y 12 mis diwethaf rwyf wedi cwrdd â chymaint o fenywod fel fi sydd nawr yn ymdrechu i bennu targedau bywyd, adferiad a gwaith.*

*Mae wir wedi bod yn brofiad anhygoel i fod yn rhan o'r rhaglen hon a'r tîm ymchwil hwn. Rydw i a'm cyd-ymchwilwyr yn mynd i weld colli'r holl bobl hyfryd rydym wedi cwrdd â nhw ar hyd y ffordd.*

*Mae wedi bod yn brofiad anhygoel o bositif ac rwyf wedi dysgu llawer.*





## Casgliad

Cafodd Menywod Ochr-yn-Ochr effaith bositif ar lawer o fenywod drwy drefnu bod cefnogaeth cyfeillion yn cael ei rhoi a'i derbyn mewn 67 project ar draws Cymru a Lloegr. Llwyddodd menywod i wneud ffrindiau newydd, teimlo'n fwy hyderus a siarad mwy gyda'u cymdogion. Beth na wyddom yw a gynhaliwyd yr effeithiau hyn dros amser. Roedd canlyniadau cefnogaeth menywod i fenywod â phrofiad o anafteision lluosog yn dibynnu'n arbennig ar gynnal y grwpiau cyfeillion cefnogol mewn llefydd croesawgar: gofod i fenywod yn unig.

Gwelsom fod ymddiriedaeth yn un o'r gwerthoedd sylfaenol bwysig i gefnogaeth menywod i fenywod, ynghyd â diogelwch, dewis a rheolaeth, a phrofiadau cyffredin. Mae ymddiriedaeth yn arbennig o berthnasol i fenywod sy'n profi anafteision lluosog, a all fod wedi cael sawl ergyd i'w hymddiriedaeth drwy brofiadau niweidiol pan yn blant neu'n oedolion, megis trais, cam-drin emosïynol, rhieni'n gwahanu/ysgaru, a phroblemau

cam-drin sylweddau. Heb ymddiriedaeth, byddai llawer o fenywod yn y rhaglen yn methu ymroi i gefnogaeth menywod i fenywod na chael budd ohoni. Profiadau cyffredin oedd yr elfennau blaenaf a phwysicaf o ran dod â menywod at ei gilydd, wedyn rhannu diddordebau neu ganolbwynt gweithgaredd grŵp, ac yn olaf ffactorau cyffredinol cysylltiedig ag anawsterau iechyd meddwl. Roedd lefel arweinyddiaeth gydraddol mewn projectau'n amrywio, ond lle roedd i'w gael roedd menywod a'r projectau'n elwa. Ffurfiwyd partneriaethau a chydweithiwyd yn dda rhwng Mind ac Agenda.

Roedd y digwyddiadau dysgu'n fuddiol ar gyfer rhannu dysg, rhwydweithio a siarad am gynlluniau adeiladu capasiti. Yn anffodus, ni chafodd y rhan fwyaf o'r grwpiau cyfeillion cefnogol a gychwynnwyd dan Menywod Ochr-yn-Ochr eu cynnal y tu hwnt i'r cyfnod cyllido, ac eithrio lle roedd y sefydliadau cynnal yn gallu creu eu hadnoddau eu hunain.

## Argymhellion

- 1 Roedd cefnogaeth menywod i fenywod yn brofiad positif i'r menywod y buom ni'n siarad â nhw. Roedd y rhan fwyaf o fenywod wedi teimlo'n abl i gyfranogi am mai rhaglen i fenywod yn unig oedd hi.

**Mae hyn yn awgrymu bod cyfiawnhad dros barhau i ddarparu cefnogaeth menywod i fenywod.**

- 2 Dylid addasu pyramid gwerthoedd cefnogaeth menywod i fenywod i gynnwys y gwerth sylfaenol 'ymddiriedaeth'.

**Argymhellwn y dylid parhau i brofi a beirniadu gwerthoedd Ochr-yn-Ochr, gan ddefnyddio methodoleg ymchwil cymheiriaid.**

- 3 Gwerthfawrogi cefnogaeth menywod i fenywod gan rai sy'n profi anfantaision lluosog, ond mae angen mwy o waith i ddeall beth yw'r ffordd orau i gefnogi a datblygu arweinyddiaeth gydraddol o fewn grwpiau.

**Argymhellwn y dylid diffinio arweinyddiaeth gydraddol gan y menywod sy'n rhoi ac yn derbyn cefnogaeth cyfeillion, a'i meithrin mewn amgylcheddau diogel sy'n cydnabod cryfderau y mae menywod wedi'u hennill o'u profiad blaenorol i fod yn arweinwyr.**

- 4 Gwelsom fod presenoldeb gwrywaidd mewn digwyddiadau dysgu ac o fewn projectau yn peri problem ar y cyfan. Hyd yn oed pan gâi ei oddef neu ei dderbyn, rhoddid gwerth mawr ar ofodau i fenywod yn unig.

**I gael menywod i gymryd rhan mewn cyfleon dysgu proffesiynol am gefnogaeth menywod i fenywod, argymhellir bod angen canllawiau clir ar rôl dynion mewn digwyddiadau a chreu rheolau sylfaenol sy'n gwarchod menywod.**

- 5 Mae gweithio mewn partneriaeth yn rhoi cyfleon i rannu gwybodaeth fydd yn ei dro'n golygu gwella darpariaeth cefnogaeth menywod i fenywod.

**Dylid annog parhau i ddatblygu partneriaethau rhwng y sectorau, gan rannu gwybodaeth ac arbenigedd er budd sefydliadau menywod a sefydliadau ieuchyd meddwl fel ei gilydd.**

- 6 Hybiau fu'n cyflawni digwyddiadau dysgu ac yn cefnogi datblygu capasiti o fewn Menywod Ochr-yn-Ochr. Argymhellwn y gellid datblygu'r model hybiau ymhellach, gyda mwy o ddigwyddiadau dros gyfnod rhaglen.

**Argymhellwn y dylai cyllidebau digwyddiadau dysgu gynnwys cyllid teithio i'r project hefyd, fel y gall mwy o fenywod**





fynychu, gan fod peidio cael yr adnodd hwn yn rhwystr ac yn cyfyngu ar amrywiaeth y profiadau byw yn y gofodau rhannu dysg hyn.

- 7 Roedd llawer o'r cyfyngiadau yn y Rhaglen Menywod Ochr-yn-Ochr yn gysylltiedig â diffyg adnoddau a theimlad o fod dan bwysau i gyflawni canlyniadau mesuradwy.

**Dylid darparu cyllid a grantiau mewn ffyrdd sy'n adlewyrchiad cywir o'r amser a'r gost angenrheidiol i weithio gyda menywod sy'n profi anfantais lluosog; yn yr achos hwn, o leiaf 2 flynedd i adeiladu partneriaethau a chreu, a chyflawni, cynlluniau cynaliadwyedd.**

- 8 Gall dysgu oddi wrth y project hwn fod yn fuddiol i eraill yng Nghymru a Lloegr sy'n comisiynu ac yn gweithio ar gefnogaeth cyfeillion.

**Argymhellwn y dylid rhannu'r hyn a ddysgwyd ar y rhaglen gydag eraill yn y sector menywod a'r sector iechyd meddwl, ac annog beirniadaeth o'r canfyddiadau.**

- 9 Mae angen datblygu dulliau gwerthuso cefnogaeth cyfeillion ymhellach. Ni ddylai unrhyw raglen redeg dwy broses gasglu data gyfochrog, fel a ddigwyddodd gyda Menywod Ochr-yn-Ochr, a arweiniodd at gynyddu'r galw ar adnoddau'r project, nad oedd o gymorth.

**Nid argymhellwn ddefnyddio holiadur gwerthuso dros sawl pwynt amser yn tracio sawl canlyniad eto. Nid yw newidiadau mewn llesiant yn ffon fesur ddefnyddiol o effaith cefnogaeth cyfeillion yn y gymuned. Ein hargymhelliad ni yw gwerthuso ar sail cyfranogiad cymunedol neu werthusiad datblygiadol wedi'i blannu yng nghyflawniad y rhaglen. Dylai canlyniadau cysylltiedig â chyllid gael eu gyrru gan y rhai sy'n cael budd o'r rhaglen a chael eu datblygu ar y cyd rhwng cymheiriaid, sefydliadau a chyrff cyllido.**

## Eisiau gwybod mwy?

Mae'r adroddiad gwerthuso llawn ar gael yn Gymraeg a Saesneg:

<https://mcpin.org/womens-peer-support-programme-evaluation/>

Mae yna hefyd grynodedb 'cipolwg' gan y tîm yn Mind:

<https://www.mind.org.uk/media-a/5921/wsbs-at-a-glance-summary.pdf>



Mae Agenda, cynghrair ar gyfer menywod a merched sydd mewn perygl, wedi cynhyrchu adroddiad polisi o'r rhaglen waith hon:

<https://weareagenda.org/wp-content/uploads/2020/06/WSBS-Agenda-report.pdf>

Ac mae cyfres o flogiau ar gael gan ein tîm ymchwil cymheiriaid:

<https://mcpin.org/our-work/peer-support/>

Os hoffech chi gysylltu â'r tîm ymchwil yn uniongyrchol am y gwaith hwn, gwnewch hynny trwy e-bost: [contact@mcpin.org](mailto:contact@mcpin.org)