Recovery Cymru
• Est. 2010

ALCOHOL CHANGE UK

First Steps

Working with peer supporters to build motivation in people who are ambivalent about engaging with alcohol treatment and support.

A good practice guide by Recovery Cymru and Alcohol Change UK

Cynnwys

Cyflwyniad 3
Pam dylech chi ddarllen y llawlyfr yma 3
Pwy yw Recovery Cymru? 4
Pwy yw Alcohol Change UK? 4
Sut i siarad yn barchus am bethau pwysig 4
Sut aethon ni ati i ysgrifennu'r llawlyfr yma 6
Cymorth cymheiriaid i bobl ar drothwy gwellhad 8
Pam gweithio gyda chymheiriaid cefnogol 8
Hanes JG 9
Y rhaglen Camau Cyntaf 11
Y rhifau hyd yn hyn 13
Camau cymorth gan gymheiriaid 15
Cysylltu 18
Sefydlogi a lleihau niwed 20
Hanes PJ, yn eu geiriau eu hun 21
Ysgogi 22
Grym storïau profiad 23
Helpu pobl i ddechrau triniaeth 24
Hanes PL 25
Pryd i dynnu'n ôl? 26
Rheoli rhaglen cymorth gan gymheiriaid 29
Mae angen cefnogaeth ar gymheiriaid cefnogol 29
Hyfforddi cymheiriaid cefnogol 32
Cefnogi cymheiriaid cefnogol 33
Mesur llwyddiant: pa newid welon ni? 36
Camau nesaf Recovery Cymru 40
Ein cynigion ar gyfer newid y drefn 41

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Cyflwyniad

Pam dylech chi ddarllen y llawlyfr yma

"Afresymol yw disgwyl i rai pobl ddangos awydd amlwg i newid: mor afresymol â gofyn i rywun sy'n boddi nofio i'r lan er mwyn cael cymorth." [1]

Anaml mae problemau alcohol a chyffuriau yn syml.

Gallan nhw ddeillio o archollion y gorffennol neu adfyd y presennol, o broblemau iechyd corff a meddwl, ac o helbulon ym mherthnasau pobl â'i gilydd. Gallan nhw achosi'r problemau eraill hyn, cyd-ddigwydd â nhw, neu ddod yn eu sgîl.

Mae angen cymorth priodol ar gyfer y fath anghenion cymhleth, ond mae'r union un anghenion hyn, yn aml, yn cadw pobl rhag ceisio cymorth. Afresymol yw disgwyl i rai ddangos awydd amlwg i newid: mor afresymol â gofyn i rywun sy'n boddi nofio i'r lan er mwyn cael cymorth. Mae profiadau prosiect Golau Glas Alcohol Change UK wedi dangos, os oes angen cymorth ar bobl ond ni ddônt i mewn i wasanaethau, yna mae rhaid i wasanaethau fynd allan atyn nhw – yn bwrpasol ac yn fwriadol.[2]

Mae rhaid neilltuo amser i weithio gyda phobl lle maen nhw, a chreu cysylltiadau gyda nhw trwy ddyfalbarhad. Mae'r llawlyfr yma yn esbonio sut mae pobl gyda'u profiadau eu hunain o ddefnyddio alcohol a/neu gyffuriau eraill yn gallu ein helpu i gyrraedd pobl yn well.

---

[1] Ward, M a Holmes, M. (2014) *Alcohol Concern's Blue Light Project: Working with change-resistant drinkers: The project manual*, ar-lein, ar gael trwy: https://alcoholchange.org.uk/help-and-support/training/for-practitioners/blue-light-training/the-blue-light-project.

[2] ibid.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Pwy yw Recovery Cymru?

> "Pan fydda i'n esbonio beth yw Recovery Cymru, bydda i'n dweud mai criw o bobl yw e sy'n helpu ei gilydd i wella!" [3]

Wedi'i sefydlu yn 2011, cymuned cyd-gymorth yw Recovery Cymru, yn cael ei harwain gyda phobl gyda phrofiad personol ac yn gwasanaethu Caerdydd a Bro Morgannwg. Mae'n gweithio i alluogi pobl ac i'w cefnogi i ddechrau ar daith gwellhad a pharhau ar hyd-ddi; i fagu sgiliau a diddordebau a gwella ansawdd eu bywyd; ac i ddal ati ar yr un pryd â chefnogi eraill i wneud yr un peth.[4] Fel sefydliad gwellhad ar sail profiad personol (LERO) mae Recovery Cymru am rannu gwybodaeth a phrofiad, fel y gall mwy o bobl elwa o gymorth pwerus cymheiriaid. Mae sylwadau gan staff a gwirfoddolwyr Recovery Cymru yn frith trwy'r llawlyfr yma er mwyn darlunio sawl pwynt yng ngoleuni profiad personol.

Pwy yw Alcohol Change UK?

Sefydlwyd Alcohol Change UK yn 2017 pan gyfunwyd Alcohol Concern ac Alcohol Research UK. Mae gan yr elusen weledigaeth o fyd heb niwed difrifol alcohol, ac mae hi'n gweithio tuag bum newid allweddol: gwell gwybodaeth, gwella polisïau a rheoleiddio, newid arferion diwylliannol, gwell ymddygiad yfed, a gwell cymorth a thriniaeth.

Ers deng mlynedd a rhagor, mae prosiect Golau Glas Alcohol Change UK wedi hoelio sylw ar y bobl mae gwasanaethau'n ei chael hi'n anodd cysylltu â nhw, ac mae gwersi'r prosiect Golau Glas yn ganolog i'r llawlyfr yma.[5]

Sut i siarad yn barchus am bethau pwysig

Mae sut mae pobl yn siarad am ei gilydd, yn aml, yn ddrych o sut maen nhw'n meddwl am ei gilydd. Yn y llawlyfr yma, rydyn ni wedi ceisio defnyddio ieithwedd sy'n glir a hawdd ei deall ac sy'n osgoi bwrw'r bai ar bobl neu godi cywilydd arnyn nhw:

---

[3] Sylw gan un o aelodau Recovery Cymru.
[4] I gael gwybod mwy, edrychwch ar wefan Recovery Cymru: http://www.recoverycymru.org.uk/.
[5] op. cit. Ward, M a Holmes, M. (2014).

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

- Yn hytrach na sôn am "gamddefnyddio" neu "gam-drin" alcohol neu unrhyw sylwedd arall, rydyn ni wedi sôn yn syml am eu "defnyddio". Fel mae Fforwm Cyffuriau'r Alban wedi nodi, mae'r term "camddefnyddio" yn awgrymu bod y ffordd mae rhai pobl yn defnyddio sylweddau yn "gwbl wahanol i'r ffordd mae pobl eraill yn defnyddio'r un sylweddau" [6]
- Rydyn ni wedi osgoi pob term sy'n diffinio pobl ar sail eu problemau, fel "adict", "meddwyn" ac "alcoholig" (fel gair am berson)
- Er bod Alcohol Change UK wedi arfer y term "cyndyn i newid" o'r blaen, rydyn ni wedi ei osgoi yn y llawlyfr yma, gan gydnabod mai mwy cywir yw dweud bod rhai pobl yn ansicr am newid ac yn ofni ei oblygiadau iddyn nhw. Yn aml, mae pobl yn dymuno newid ond heb wybod sut i'w wneud.
- Rydyn ni heb ddisgrifio neb fel "anodd eu cyrraedd", gan gydnabod mai ein cyfrifoldeb ni yw addasu ein dulliau gweithio er mwyn cyrraedd pobl yn well
- Nid yw Recovery Cymru yn defnyddio'r term "defnyddwyr gwasanaethau", gan nad yw ei haelodau yn defnyddio gwasanaeth, eithr yn bartneriaid cydradd mewn cymuned gwellhad. Felly, rydyn ni wedi osgoi'r term yna yn y llawlyfr yma.

Rydyn ni hefyd wedi cyflwyno dau derm gweddol newydd:

- Y syniad o fod "ar drothwy gwellhad" i ddisgrifio cyfnod ym mywyd rhywun pan nad ydyn nhw wedi ceisio cymorth neu lwyddo i newid eu harferion defnyddio sylweddau, ond bod posibilrwydd iddyn nhw wneud hynny yn y dyfodol os cân nhw gymorth addas. Mae'n bosibl eu bod nhw'n ystyried newid neu beidio.
- Rydyn ni wedi sôn am bobl sy'n ystyried newid neu'n ceisio newid, ac/neu sy'n barod i gysylltu â chymheiriaid cefnogol er mwyn newid, fel "dechreuwyr" – term sy'n pwysleisio eu bod ar ddechrau taith tuag at well dyfodol.

Trwy gydol y llawlyfr yma, rydyn ni wedi ymdrechu i gadw at ieithwedd adeiladol a meddylfryd tosturiol ac uchelgeisiol. Gwyddom yn iawn na fyddwn ni'n llwyddo bob tro, ac mae pob croeso i'n darllenwyr ddweud wrthyn ni sut gallem ni drafod y pynciau cymhleth hyn yn well.

[6] Scottish Drugs Forum (2020) *Moving beyond 'people-first' language: A glossary of contested terms in substance use*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.sdf.org.uk/wp-content/uploads/2020/10/Moving-Beyond-People-First-Language.pdf.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Sut aethon ni ati i ysgrifennu'r llawlyfr yma

Mae'r llawlyfr yma yn cyfuno arbenigedd a phrofiad Alcohol Change UK a Recovery Cymru. Mae wedi'i seilio ar ymchwil gadarn ac ymarfer da, a chafodd ei ddatblygu trwy weithdai a chyfweliadau gyda staff a chymheiriaid cefnogol Recovery Cymru, a thrwy ymgynghori â chymuned ehangach Recovery Cymru o bobl sy'n gwella o amrywiaeth o broblemau ag alcohol a chyffuriau eraill.

Dyma'r argraffiad cyntaf o'r llawlyfr Camau Cyntaf. Ein gobaith yw nad hwn fydd yr argraffiad olaf ac y bydd fersiynau newydd wrth i ni ddysgu mwy a gwella ein gwaith. Bydd y llawlyfr ar gael yn rhad ac am ddim, yn Gymraeg a Saesneg, o wefannau Alcohol Change UK a Recovery Cymru.

Os oes gennych chi sylwadau neu gwestiynau am y llawlyfr, neu os credwch chi fod pethau dylen ni eu hychwanegu, eu hepgor, neu'u diwygio, peidiwch ag oedi cysylltu â ni i ddweud eich dweud. Rydyn ni'n croesawu sylwadau yn Gymraeg a Saesneg.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Rhan 1

Cymorth cymheiriaid i bobl ar drothwy gwellhad

Mae'r rhan yma'n esbonio pam dylech chi weithio gyda chymheiriaid cefnogol, beth yw'r rhaglen Camau Cyntaf, ac yn trafod rhai o'r rhifau hyd yn hyn.

Wedi'i ddatblygu gan

Recovery Cymru

• Est. 2010 •

Cymorth cymheiriaid i bobl ar drothwy gwellhad

Pam gweithio gyda chymheiriaid cefnogol

Pobl gyda phrofiad o ddefnyddio sylweddau yw cymheiriaid cefnogol. Pobl ydyn nhw hefyd sydd bellach ar daith gwellhad (sut bynnag byddan nhw'n dewis diffinio hwnnw) ac yn dymuno cefnogi pobl eraill sy'n dal i ymrafael ag alcohol a/neu gyffuriau eraill. Gwirfoddolwyr fydd rhai; bydd eraill yn cael eu talu. Bydd rhai am ddilyn gyrfa yn y maes; fydd rhai eraill ond yn dymuno cyfrannu rhywfaint at wellhad pobl eraill. Wrth wneud hynny, byddan nhw, yn aml, yn gwella eu hyder ac yn sylweddoli eu gwerth eu hunain.

Mae cymheiriaid cefnogol wedi gweithio mewn sawl modd ym maes defnyddio sylweddau ar hyd y blynyddoedd. Mwyaf adnabyddus, o bosibl, yw'r noddwyr sy'n cefnogi aelodau newydd Alcoholigion Anhysbys. Nid yw cymheiriaid cefnogol yn disodli cymorth proffesiynol; yn hytrach maen nhw'n ychwanegu ato mewn sawl modd penodol:

- Gan fod ganddyn nhw brofiad personol o ddefnyddio sylweddau, mae'n bosibl y byddan nhw'n fwy credadwy ac yn gallu creu perthynas fwy cyfartal gyda rhywun arall sy'n mynd trwy'r un profiadau
- Mae rhai pobl yn dweud ei bod yn haws iddyn nhw roi eu ffydd mewn rhywun arall sydd wedi wynebu'r un problemau â nhw, ac yn credu na fyddan nhw'n cael eu barnu
- Efallai byddan nhw'n fwy derbyniol gan bobl sydd wedi cael profiadau gwael o wasanaethau o'r blaen: "Doedd [y gwasanaeth triniaeth lleol] ddim yn gwneud y tro i mi o gwbl: clipfyrddau i gyd a holiaduron anhyblyg gan y cyngor sir"
- Gan fod llawer ohonyn nhw'n wirfoddolwyr (neu wedi dechrau felly), efallai bydd rhai pobl yn gwerthfawrogi eu gwaith mwy: "Roedden nhw'n gwrando arnaf i…nid oherwydd dyna oedd eu swydd…ond oherwydd bod nhw eisiau help. Roedd hynny'n cryfhau'r syniad nad oeddwn i ar fy mhen fy hun wedi'r cwbl"
- Mae'n debyg eu bod nhw'n gyfarwydd â'r fro ac â'r gwasanaethau a lleol – eto, gan eu gwneud yn fwy credadwy – ac yn gallu rhannu eu profiadau o alcohol neu gyffuriau a hefyd o'r cyfleoedd i gael cymorth a'r rhwystrau ar y llwybr
- Gallan nhw gynnig patrwm o wellhad, gan ddangos beth sy'n bosibl a gan ddenu pobl eraill i fentro ar y daith (ac yn aml bydd eu profiadau eu hunain yn rhoi awydd gref iddyn nhw wneud hyn)

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

- Gallan nhw hwyluso'r ffordd i rywun ailgysylltu â bywyd cymunedol y fro
- Yn aml, gallan nhw gynnig cymorth am amser hir mewn modd nad yw'n bosibl i staff proffesiynol oherwydd pwysau gwaith.

Mae cymheiriaid cefnogol Recovery Cymru wedi disgrifio nifer o fanteision cymorth gan gymheiriaid yn eu geiriau eu hunain:

- "Mae'n haws cysylltu os ydych chi'n siarad gyda rhywun sydd wedi cael yr un profiad"
- "Maen nhw'n hoffi siarad efo pobl sydd wedi cael profiadau tebyg"
- "Mae'n chwalu'r rhwystrau. Dydyn nhw ddim eisiau gwrando ar rywun sydd wedi dysgu popeth o lyfr"
- "Rydych chi wedi bod yn yr un lle â nhw. Rydych chi'n gallu gweld trwy eu hesgusodion"
- "Dwi wedi byw eich bywyd chi, ac wedi wynebu'r canlyniadau".

Hanes JG

Cafodd JG ei chyfeirio at Recovery Cymru gan wasanaeth iechyd meddwl. Roedd hi'n aros ei gael ei diddyfnu oddi ar alcohol, ac yn teimlo'n ddiobaith ar ôl gwneud hynny ddwywaith o'r blaen. Roedd hi'n yfed drwy'r dydd bob dydd er mwyn ymdopi. Roedd hi'n ynysig, isel ei hwyliau, isel ei hunan-barch, ac yn teimlo bod OCD yn "rheoli ei bywyd". Ar y cychwyn, roedd hi'n siarad â chymar cefnogol bob dydd: saith diwrnod yr wythnos ar y ffôn.

Fodca oedd dewis ddiod JG, ond ar ôl siarad â'i chymar cefnogol llwyddodd hi i newid i seidr (sy'n llawer llai cryf). Cytunodd hi gyda'i chymar cefnogol byddai'n cael dau gan yn y bore er mwyn ei chadw hi rhag crynu fel gallai hi i wneud y pethau roedd angen iddi hi eu gwneud – fel berwi'r tegell. Roedd hi'n yfed yn ystod y dydd er mwyn cadw symptomau diddyfnu draw.

Yn raddol, mae hi wedi llwyddo i yfed llai – cyn lleied â deg can y diwrnod – ac ar adegau yn ystod y dydd fydd hi ddim yn yfed o gwbl. Mae hi wedi cytuno i weld seicolegydd – peth roedd hi'n gyndyn i'w wneud o'r blaen. Mae hi hefyd wedi ailgynnau perthynas â hen ffrind ac maen nhw ill dwy'n treulio amser gyda'i gilydd.

Wedi hen fwrw heibio ei rhwystredigaeth am aros i gael ei diddyfnu'n feddygol, mae JG wedi derbyn mai "mater o aros yw hwn". Bum mis ar ôl iddi gysylltu'n

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

gyntaf â Recovery Cymru, mae ganddi obaith am ddyfodol gwell ac un sobr. Ar hyn o bryd, dim ond teirgwaith yr wythnos mae arni hi angen galwad ffôn gan Recovery Cymru, ond mae'n edrych ymlaen at ddod i un o ganolfannau Recovery Cymru ar ôl cael ei diddyfnu yn yr ysbyty, er mwyn cwrdd â pobl a cael cefnogaeth wyneb-yn-wyneb.[7]

[7] Hanes gan un o gymheiriaid cefnogol Recovery Cymru. Defnyddiwyd ffugenwau.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Y rhaglen Camau Cyntaf

Ers ei ddyddiau cyntaf "criw o bobl sy'n helpu ei gilydd i wella" yw Recovery Cymru.[8] Yn y blynyddoedd diwethaf, bu'r sefydliad yn gweithio mwy i gysylltu â phobl sydd heb ddechrau eu taith i wellhad eto. O'r gwaith hwn mae'r rhaglen Camau Cyntaf wedi tyfu, gan esgor ar ddau derm newydd:

- Y syniad o fod "ar drothwy gwellhad" i ddisgrifio cyfnod ym mywyd rhywun pan nad ydyn nhw wedi ceisio cymorth neu lwyddo i newid eu harferion defnyddio sylweddau, ond bod posibilrwydd iddyn nhw wneud hynny yn y dyfodol os cân nhw gymorth addas. Mae'n bosibl eu bod nhw'n ystyried newid neu beidio.
- Rydyn ni wedi sôn am bobl sy'n ystyried newid neu'n ceisio newid, ac/neu sy'n barod i gysylltu â chymheiriaid cefnogol er mwyn newid, fel "dechreuwyr" – term sy'n pwysleisio eu bod ar ddechrau taith tuag at well dyfodol.

Mae'r rhaglen Camau Cyntaf yn tynnu ar brofiad ac arbenigedd cymheiriaid cefnogol i helpu pobl sydd ar drothwy gwellhad i gychwyn ar eu taith i wellhad. Tipyn o her yw gweithio gyda phobl sydd ar drothwy gwellhad – ac felly'n dal i ddefnyddio alcohol neu gyffur arall – gan fod disgwyl i aelodau Recovery Cymru beidio â thanseilio gwellhad neb arall, er enghraifft trwy fod yn feddw mewn un o ganolfannau'r elusen.

Nid yw pobl ar drothwy gwellhad bod tro'n gallu cadw at y fath reolau, ac mae angen i gymheiriaid cefnogol y rhaglen Camau Cyntaf fod yn ddigon gwydn i weithio gyda rhai sydd dan ddylanwad sylweddau.

Mae llawer o'r dechreuwyr sy'n dod at Recovery Cymru wedi cael eu cyfeirio gan dîm cyswllt alcohol yr ysbyty lleol, lle gwelwyd bod angen cynnig llwybr i'r rhai nad oeddynt eto'n barod i ddechrau triniaeth. Yn wreiddiol, y bwriad oedd i'r rhaglen

Camau Cyntaf ddechrau wyneb-yn-wyneb yn yr ysbyty yn hytrach nag un o ganolfannau Recovery Cymru.

[8] Sylw gan un o aelodau Recovery Cymru.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Roedd dwy fantais i hyn:

- Roedd e'n cadw at egwyddor Recovery Cymru o gadw eu canolfannau ar gyfer pobl sy'n barod ac yn alluog i fod yno heb ddefnyddio alcohol neu gyffuriau eraill
- Roedd e'n fodd i bobl dderbyn cymorth yng nghanol eu helynt – pan oedden nhw yn yr ysbyty ac, o bosib, yn ystyried eu sefyllfa.

Er hynny, roedd dechrau'r fentr Camau Cyntaf yn cyd-daro â Covid-19 yn cyrraedd Cymru, ac felly roedd rhaid ei chynnal ar-lein a trwy'r ffôn, a dyna yw'r patrwm oddi ar hynny. Er bod y newid hyn yn annisgwyl ac anorfod, arweiniodd at ehangu'r brosiect tu hwnt i bob disgwyl.

Ers llacio rheolau'r cyfnod clo, mae rhywfaint o waith yn digwydd wyneb-yn-wyneb, ond mae hyn yn dibynnu ar gael rhywle mae cymheiriaid cefnogol yn teimlo'n ddiogel i gwrdd â phobl sy'n anghyfarwydd iddyn nhw a hefyd, o bosib, o dan ddylanwad alcohol neu gyffur arall.

Yr ysbyty oedd un lleoliad posibl o'r fath – wrth erchwyn y gwely – ond mae'r pandemig wedi gwneud hynny'n amhosibl ac ni fu'n bosibl hyd yn hyn ailgychwyn ymweliadau â'r ysbyty.

Gan mwyaf, un cymar cefnogol sy'n cwrdd ag un dechreuwr ar y tro, ac yn ôl pob golwg mae'n well gan ddechreuwyr wneud hyn na gwneud gwaith grŵp.

Hanes MW

Cafodd MW ei gyfeirio at Recovery Cymru gan y tîm dibyniaeth cymunedol. Roedd e'n defnyddio benzodiazepine ac alcohol ac yn chwilio am gymorth trwy'r ffôn. Roedd ganddo gyfrifoldebau gofalu ac roedd e'n dioddef pryder, hwyliau isel, a diffyg ysgogiad.

Roedd cymar cefnogol yn ei ffonio bob wythnos, ac yn tecstio ar ôl ffonio, ond doedd MW ddim yn ateb y ffôn fel arfer. Talodd dyfalbarhad yn y diwedd, a dechreuodd MW gysylltu mwy ar ôl ychydig fisoedd, pan ddwedodd e nad oedd e wedi defnyddio benzodiazepine ers pythefnos a'i fod e'n yfed llai ond yn cael trafferth rhoi'r gorau'n gyfan gwbl. Roedd e'n gweithio gyda'i gymar cefnogol i greu cynllun i yfed llai yn raddol fel ffordd ddiogel tuag at sobrwydd. Gosododd e nod o beidio ag yfed ond ar y penwythnosau.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Datguddiodd e fod ganddo problemau llythrennedd a chafodd ei annog gan ei gymar cefnogol i ddechrau cwrs darllen ac ysgrifennu yn y llyfrgell leol. Aeth e ymlaen i gwblhau cwrs Saesneg arall, ac roedd hwnnw'n codi ei hyder ac yn ei ysgogi i wneud rhagor. Dwedodd e ei fod am ddechrau ei gwmni metel sgrap ei hun, a chwblhaodd gyrsiau ar iechyd a diogelwch ac ennill trwydded cludo gwastraff.

Anaml mae gwellhad yn dilyn llwyr unionsyth, ac ar ôl iddo orffen y cyrsiau hyn dwedodd MW ei fod wedi dechrau yfed bob dydd eto. Roedd pethau'n mynd yn dda pan oedd e'n brysur, ond heb drefn a phwrpas roedd e'n dioddef hwyliau isel a diflastod. Gweithiodd gyda'i gymar cefnogol i ddeall fel roedd diflastod yn ei wthio i yfed ac i ddysgu sut i ymateb yn iach.

Flwyddyn ar ôl iddo gysylltu'n gyntaf â Recovery Cymru, aeth MW yn ôl i weithio rhan-amser fel trydanwr (crefft roedd ei wedi ei harfer o'r blaen) ac roedd e'n mwyhau strwythur a threfn y diwrnod gwaith. Er nad yw e'n barod eto i weithio ar ei liwt ei hun, mae MW yn gwybod bod mwy o ddewis ar agor iddo, ac mae e wedi ymroi hyd i newid ei fywyd yn barhaol.[9]

Y rhifau hyd yn hyn

Rhwng Mawrth 2020 a Hydred 2022 cafodd 242 o ddechreuwyr eu cyfeirio at Recovery Cymru. Daeth y rhan fwyaf o'r rhain trwy'r prif ysbyty lleol, ond daeth rhai eraill o uned ddibyniaeth yn y gymuned, o ganolfan i bobl ddigartref, a thrwy i rai pobl eu cyfeirio'u hunain (trwy Facebook neu wefan Recovery Cymru, neu yn sgîl cyngor i gysylltu gan wasanaethau eraill).

Alcohol oedd y prif gyffur (neu'r unig un) roedd y rhan fwyaf (69%) o'r bobl hyn yn ei ddefnyddio; dwedodd 18% eu bod yn defnyddio sylweddau eraill yn bennaf; ac enwodd 13% alcohol a chyffuriau eraill gyda'i gilydd fel eu sylweddau arferol. O'r 242 o bobl yma, ffurfiodd 40% (96 o bobl) berthynas â Recovery Cymru – ar sail y diffiniad o gael pum sgwrs ffôn gyda chymar cefnogol – ac roedd 21% o'r rhain (20 o bobl) yn dal i ymwneud â'r elusen erbyn mis Hydref 2022. O ystyried fod cymheiriaid cefnogol, yn aml, yn cysylltu'n annisgwyl â phobl sydd i'w gweld yn amharod i newid, mae'r rhifau hyn yn eithaf calonogol.

[9] Hanes gan un o gymheiriaid cefnogol Recovery Cymru. Defnyddiwyd ffugenwau.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Rhan 2

Camau cymorth gan gymheiriaid

Yn y rhan yma, byddwn ni'n edrych ar y dulliau amrywiol mae cymheiriaid cefnogol Recovery Cymru wedi eu defnyddio i gysylltu â dechreuwyr, lleihau'r niwed maen nhw'n ei wynebu, a'u hannog i fynd i mewn i driniaeth a dal ati.

Wedi'i ddatblygu gan

Recovery Cymru

• Est. 2010 •

Camau cymorth gan gymheiriaid

Yn y rhan yma o'r llawlyfr, byddwn ni'n edrych ar y dulliau amrywiol mae cymheiriaid cefnogol Recovery Cymru wedi eu defnyddio i gysylltu â dechreuwyr, lleihau'r niwed maen nhw'n ei wynebu, a'u hannog a'u cefnogi i fynd i mewn i driniaeth a dal ati. Mae llawer o'r geiriau yn y rhan yma yn dod yn syth oddi wrth y cymheiriaid cefnogol eu hunain.

Mae mwy nag un ffordd i fod yn gymar cefnogol ac ni fydd popeth yn y rhan yma'n berthnasol neu'n ddefnyddiol i bawb. Awgrymiadau sydd yma, nid gorchmynion. Mae siart ganlynol yn darlunio camau bras dulliau cymheiriaid cefnogol Recovery Cymru, ac yn y tudalennau nesaf, rydyn ni wedi manylu rhagor ynghylch camau'r broses.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Cynllun Camau Cyntaf Recovery Cymru
Ar Gyfer Cymorth Gan Gymheiriaid

Braslun o'r prosesau mae cymheiriaid cefnogol yn eu defnyddio wrth gysylltu â dechreuwyr

Recovery Cymru
10 Years of connection

Mae person wedi'i gyfeirio i'r rhaglen

Danfon neges testun

- Dy gyflwyno dy hun: Efallai byddan nhw'n ansicr am ymateb i neges gan rywun dieithr
- Annog nhw i gadw dy rif di yn eu ffôn gyda dy enw
- Rho iddyn nhw ddyddiad ac amser byddi di'n ffonio.

Creu perthynas

- Os byddan nhw'n ateb yr alwad, dweud pwy wyt ti a dy fod ti wedi cael eu rhif gan Recovery Cymru
- Gofyn iddyn nhw ydyn nhw'n hapus i siarad
- Dechreua gyda sgwrs gweddol ysgafn er mwyn dechrau magu perthynas
- Yn ystod y galwadau nesaf, dechreua gael gwybod beth yw eu blaenoriaethau a'r rhwystrau ar eu llwybr
- Cofia mai gwireddu eu blaenoriaethau nhw yw'r nod yn anad dim.

Yr alwad ffôn gyntaf

- Os fyddan nhw ddim yn ateb, danfon neges testun gydag amser arall byddi di'n ffonio
- Rho gyfle iddyn nhw ddewis peidio â chael rhagor o alwadau
- Cofia, os na fyddan nhw'n ymateb, efallai eu bod nhw'n brin o gredyd neu wedi newid ffôn
- Cysyllta â'r cyfeiriwr os credi di fod y rhif ffôn sydd gennyt ti iddyn nhw yn un hen.

CAMAU NESAF

- **Cadwa gofnod o wybodaeth bwysig/angenrheidiol**
- **Dweud wrthyn nhw sut byddi di'n gofalu am eu gwybodaeth a beth yw eu hawliau o dan GDPR**
- **Gosod amser ar gyfer yr alwad nesaf. Danfon neges atgoffa nes ymlaen.**

Recovery Cymru
• Est. 2010 •

Sefydlogi a lleihau niwed

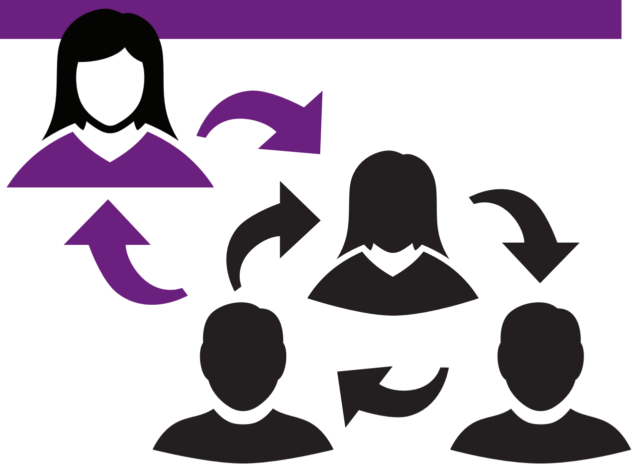
- Siarad gyda nhw am eu hanghenion sylfaenol
- Beth yw eu hanghenion/problemau iechyd?
- Ble maen nhw'n byw? Ydy'r lle'n saff?
- Ydyn nhw weithiau mewn sefyllfaoedd peryglus?
- Pa mor dda maen nhw'n bwyta?

Cymorth ymarferol yngl n ag anghenion brys

- Gweld meddyg teulu
- Cymorth yngl n â lle addas i fyw
- Llefydd gallan nhw gael bwyd, e.e. cael eu cyfeirio at Fanc Bwyd neu fynd i bantri bwyd cymunedol.

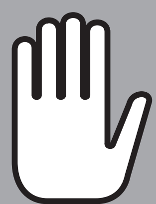
Hwyluso cysylltu â gwasanaethau cymorth

- Eu helpu nhw i ddeall manteision ac anawsterau
- Deall eu disgwyliadau, eu gobeithion a'u hofnau
- Dangos dy fod ti'n credu ynddyn nhw, er mwyn eu helpu i gredu ynddyn nhw eu hunain
- Cynnig mynd gyda nhw i apwyntiadau
- Gofyn am ganiatâd i siarad gyda'u gweithwyr cymorth eraill.



EDRYCH GYDA DY REOLWR NEU ORUCHWYLIWR AR BETH SYDD WEDI DIGWYDD

YDYN NI'N HELPFAWR A PHWRPASOL O HYD?



GWYBOD PRYD I STOPIO

AIL-GYSYLLTU

Cysylltu

"Does gyda chi ddim syniad pa mor bwysig oedd e i mi gael galwad ffôn am ddeg munud bob Dydd Gwener." [10]

Mae angen ymdrech, ymroddiad ac amser i ennill ffydd rhywun a'i chadw, ond mae'r cyfan yn dechrau trwy ddechrau sgwrs.

Yn aml, y peth mwyaf anodd yw dechrau'r sgwrs cyntaf yna. Yma, mae cymheiriaid cefnogol yn sôn am sut maen nhw wedi gwthio'r cwch i'r dŵr:

- "Tecstio yw'r peth cyntaf. Fel yna, mae pobl yn gwybod byddi di'n ffonio nhw ac mae'n haws iddyn nhw ateb galwad o rif dieithr"
- "Galwad weddol ysgafn [yw'r ail gam], cynnig cefnogaeth a dweud beth gallwn ni ei wneud"
- "Yn y dyddiau cynnar, cyfathrebu a chreu perthynas yw'r peth mawr. Wedyn mae lle i'r person ddweud beth fyddai'n eu helpu nhw"
- "Sgwrsio yw'r prif beth: yn union fel baset ti'n sgwrsio ag unrhyw un arall".

Gwyddai cymheiriaid cefnogol fod rhaid iddyn nhw fod yn agored, onest, credadwy a dibynadwy:

- "Bydd rhywun sydd wedi mynd trwy brofiadau fel eu rhai nhw yn chwilio am gydymdeimlad, dealltwriaeth, a dim barnu"
- "Paid trio bod fel neb arall. Mae rhaid i ti fod fel ti dy hunan. Fel arall, byddan nhw'n gweld syth trwot ti"
- "Bydd yn agored ac onest. Os dweda i fydda i ddim yn ffonio am dri mis, wna i ddim, ond mi fydda i'n ffonio ymhen tri mis"
- "Os wyt ti ddim yn gwybod [rhywbeth], dweda".

Roedden nhw'n cydnabod yr angen iddyn nhw weithio'n galed i gadw sgyrsiau'n bositif a magu hyder dechreuwyr:

[10] Sylw gan berson gyda phrofiad o ddefnyddio sylweddau.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

- “Yn aml, dyw pobl ddim yn sylwi ar newidiadau bach [yn eu bywydau]. Mae angen i ni ddangos y pethau positif iddyn nhw. Byddaf i’n dweud wrthyn nhw beth sydd wedi mynd yn dda”
- “[Gelli di eu helpu nhw i] edrych yn ôl a gweld bod nhw’n fwy hyderus na’r wythnos ddiwethaf”
- “Paid byth â derbyn yr hen rigwm na fydd pethau byth yn gwella”
- “Paid cael dy lusgo i mewn i sgyrsiau am sut mae gweithwyr cymdeithasol i gyd yn ddi-werth a phethau fel ’na”.

Roedden nhw weithiau’n ymgymryd â gorchwylion ymarferol, ac roedd hyn hefyd yn helpu magu ffydd a hyder:

- “Byddaf i’n helpu gyda asesiadau am fudd-daliadau, trafferthion llenwi ffurflenni, a phroblemau llythrennedd”
- “Dwi’n siarad ar eu rhan nhw gyda gwasanaethau eraill”
- “Dwi’n gwneud yn siŵr bod nhw’n deall beth sy’n digwydd gyda gwasanaethau cymdeithasol”.

Ond roedden nhw hefyd yn pwysleisio bod rhaid bod yn glir o’r cychwyn cyntaf am beth y gallai cymheiriaid cefnogol ei wneud a beth na allen nhw ei wneud: “Mae rhaid i ni fod yn glir iawn am ein rôl. Nid swyddog tai, fferyllydd nac offeiriad dwi i”. (Edrychwn eto ar osod ffiniau yn y rhan ar **Grym storïau profiad** ar dudalen 23).

Roedd rhai cymheiriaid cefnogol yn cadw nodiadau, fel gallen nhw gofio’n haws y pethau roedd dechreuwyr wedi eu dweud wrthyn nhw, fel enwau eu plant. Roedd cofio’r fath wybodaeth yn fodd i adael i ddechreuwyr wybod bod eu cymar cefnogol yn gwrando’n ofalus.

Bydd angen ymdrin â phwnc alcohol a chyffuriau rhywbryd, ond yn ystod wythnosau cyntaf y berthynas rhwng cymar cefnogol a dechreuwr, prin mai dyna fydd prif fyrdwn y sgwrs:

- “Beth sy’n bwysig ar y dechrau? Nid alcohol a chyffuriau fel arfer. Dwi ddim yn canolbwyntio ar alcohol a chyffuriau’n rhy gynnar”
- “Mae angen cofio nad oes dim byd yn bod ar beidio siarad am alcohol yn syth bin”
- “Mi fydda i’n siarad am alcohol [yn y dyddiau cynnar] ond yn bennaf oll am sut i aros yn saff”

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

- "Edrych am gyfleodd yw'r peth mawr: adegau pan fyddan nhw'n barod".

Roedd rhai galwadau ffôn gyn fyrred â phum munud, a rhai eraill yn para am awr a hanner, yn ôl faint o gefnogaeth oedd angen. Cymaint â phosibl, anghenion y dechreuwr oedd yn llywio'r sgwrs:

- "Dwi'n dechrau trwy holi 'Sut wyt ti heddiw?'. Dyna sy'n gyrru'r sgwrs ymlaen"
- "[Dwi'n gofyn] 'Beth gallaf i wneud i dy helpu di?'"
- "Dwi byth yn dweud wrth bobl beth i'w wneud, ond fe fydda i'n awgrymu pethau gallan nhw eu trio"
- "Ein gwaith ni yw cael gwybod beth sy'n gweithio iddyn nhw. Mae pobl yn diffinio eu gwellhad eu hun".

Roedd pawb yn pwysleisio bod y broses yn un hir:

- "Mae'n hollbwysig bod yn amyneddgar"
- "Mae angen mwy o amynedd gyda dechreuwyr. Amynedd yw'r wers gyntaf ddysgais mewn gwellhad. Dwi heb gyrraedd yma dros nos, felly does neb yn mynd i ddeffro a gweld bod popeth yn iawn mwya' sydyn"
- "Taith hir yw hon, nid ras wib".

Sefydlogi a lleihau niwed

Ar ôl cysylltu â rhywun a magu perthynas gyda nhw, lleihau'r niwed mae'r dechreuwr yn ei wynebu (ac, o bosibl, yn ei achosi i eraill) yw'r cam nesaf. Hyd yn oed os mai llwyrymwrthod yw'r nod – ac nid dyna fydd nod pawb – efallai mai graddol iawn fydd y daith tuag at beidio ag yfed. Mae'n gwbl bosibl nad lleihau'r niwed mae alcohol (neu ryw sylwedd arall) yn ei achosi'n uniongyrchol fydd y flaenoriaeth gyntaf.

Mae cymheiriaid cefnogol wedi disgrifio nifer o bethau maen nhw wedi eu gwneud i leihau'r mathau eraill o niwed sy'n tyfu o gwmpas problemau alcohol neu gyffuriau. Mae mynd i'r afael â materion fel y rhai isod yn fodd i wella iechyd corff a meddwl ac i fagu hyder pobl ac felly eu galluogi i ddefnyddio llai o alcohol a/neu gyffuriau eraill:

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

- Annog pobl i fwyta mwy a bwyta'n well: Mae unrhyw gyffur yn gallu amharu ar batrymau bwyta. Yn benodol, mae yfwyr sy'n ddibynnol ar alcohol, yn aml, yn brin o faeth ac yn enwedig o thiamin (Fitamin B1)
- Annog pobl i gael ddigon o ddŵr, yn enwedig wrth yfed alcohol ac yn ystod tywydd poeth
- Esbonio sut i gysgu'n well: sefydlu patrwm cysgu rheolaidd, peidio â chysgu yn y dydd, cael lle tawel a chyffyrddus i gysgu (os oes modd) [11]
- Helpu pobl i ddeall eu hiechyd yn well, gan gynnwys defnyddio'r rhestr Deuddeg Cwestiwn yn llawlyfr Golau Glas Alcohol Change UK er mwyn adnabod problemau iechyd sy'n deillio o yfed a dechrau ymdrin â nhw [12]
- Cael gwybod a yw'r lle(fydd) maen nhw'n aros ynddyn nhw yn ddiogel, a beth gallan nhw ei wneud i fod yn saffach
- Eu helpu nhw i ddeall ba sefyllfaoedd yn eu bywydau a allai fod yn beryglus – fel llefydd maen nhw'n cael eu tynnu i mewn i gwffas – a siarad gyda nhw am sut i osgoi'r fath sefyllfaoedd
- Eu hannog i gael eu profi am firysau'r gwaed ac i gael triniaeth.

Hanes PJ, yn eu geiriau eu hun

"Dechreuon ni ddyfal doncio darnau mân o fy mhroblem alcohol i ffwrdd, yn lle trio trwsio popeth…[Es i] o fywyd oedd wedi'i ffinio a'i ddiffinio gan alcohol, i gwpl o oriau gyda'r hwyr pan oedd alcohol yn bopeth ond roedd gweddill fy amser yn rhydd rhagddo. Mae hyn yn codi dy hyder yn raddol…Es i o 120 uned yr wythnos, wedyn llai na 100, wedyn 80, wedyn llai na 50, wedyn 30-40 fel targed. Glynais i wrth hynny am ryw fis. Cyflwynon ni ddiwrnodau sych, 1 ar y dechrau, wedyn 2, wedyn 3, wedyn 4. Roedd hyn yn hollbwysig, oherwydd mi welais i nad oeddwn i'n mynd i farw os nad oeddwn i'n cael diod un diwrnod, ac roedd fy mywyd gymaint yn well." [13]

[11] I gael gwybod mwy, edrychwch ar wefan Cymdeithas Cwsg America: https://www.sleepassociation.org/about-sleep/sleep-hygiene-tips/
[12] op. cit. Ward, M a Holmes, M. (2014).
[13] Hanes gan un o gymheiriaid cefnogol Recovery Cymru. Defnyddiwyd ffugenwau.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Ysgogi

"Mae pobl yn newid. Mae hyd yn oed pobl sydd fel paent wedi rhoi heibio pob gobaith am fywyd gwahanol, yn gallu chwyldroi eu bywyd."[14]

Un o negeseuon pwysicaf y dull Golau Glas yw na ddylid diystyru neb am eu bod heb ddangos awydd amlwg i newid.

Fel y dangosodd Stephen Rollnick a William R. Miller yn eu gwaith ar Gyfweld Ysgogol, efallai bydd rhywun am wadu ei broblemau, ond y tu ôl i'r holl wadu mae person sy'n gwamalu rhwng sawl meddwl.[15]

Efallai nad ydyn nhw'n credu gallan nhw newid nac yn gwybod sut i newid. Efallai fod ofn goblygiadau newid arnyn nhw. Fel pob un ohonom ni, pobl gymhleth ydyn nhw, yn nofio mewn môr o obeithion, credoau ac uchelgeisiau sy'n gwrthdaro yn erbyn ei gilydd.[16] Mentro i ganol y cymhlethdod a helpu pobl i adnabod eu cymhellion eu hunain a'u deall – dyna'r her.

Mae cymheiriaid cefnogol wedi nod amryw ddulliau ysgogol sydd wedi gweithio iddyn nhw gyda dechreuwyr. Mae llawer ohonyn nhw'n dechrau gyda chwestiynau sydd i'w gweld rhai syml ond sy'n pryfocio atebion dwfn a dadlennol. Yn aml, cwestiynau oedden nhw nad oedd pobl yn disgwyl eu cael, gan arwain at atebion llai carcus a mwy agored. Er enghraifft:

- "Beth rwyt ti eisiau gynnon ni?"
- "Beth sy'n bwysig i ti?"
- "Sut mae pethau'n mynd i ti?"
- "Beth fyddai'n darged da i ti?"
- "Pam rwyt ti eisiau newid pethau?"
- "Pa fath o ddyfodol rwyt ti eisiau?"
- "Sut gallwn ni dy helpu di i gyrraedd hwnna?".

Roedd cymheiriaid cefnogol yn cydnabod ei bod yn anodd i rai pobl ddisgrifio eu cymhellion mewn geiriau. Fel dywedodd un, efallai fod rhywun yn sylweddoli bod

[14] op. cit. Ward, M a Holmes, M. (2014).
[15] Miller, W. a Rollnick, S. (1991) *Motivational Interviewing: Preparing people to change addictive behavior*, Efrog Newydd, Guilford Press.
[16] ibid.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

ei sefyllfa'n un wael ac yn dymuno iddi fod yn wahanol. Yn aml, dyna ddigon i ddechrau.

Un o negeseuon eraill y dull Golau Glas yw pwysigrwydd credu bod pobl yn gallu newid, a dangos y gred yna iddyn nhw, fel gallan nhw ei gredu eu hunain.[17]

Dywedodd cymheiriaid cefnogol eu bod yn ceisio bod yn galonogol o'r cychwyn cyntaf, gan gydnabod bod dechreuwyr wedi gwneud cryn ymdrech trwy ateb yr alwad ffôn gyntaf a chynnal sgwrs, ni waeth mor fyr. Awgrymon nhw ddulliau eraill i fagu hyder:

- Canolbwyntio ar y pethau cadarnhaol: "Dim siarad am beth sy'n mynd o chwith yw'r peth pwysicaf, ond siarad am beth sydd wedi mynd yn dda heddiw"
- Annog pobl i bobl gymryd clod am yr hyn maen nhw wedi'i gyflawni: "Mae eisiau annog nhw i edrych yn ôl a gweld pa mor bell maen nhw wedi teithio"
- Ymfalchïo yn llwyddiannau pob diwrnod: "Aethoch chi heibio i ddeg y bore heb ddiod"; 'Paid gadael iddyn nhw ddweud 'dim ond' am unrhyw beth, fel 'dim ond un diwrnod [sobr]' oedd e
- Annog pobl i beidio â'u cymharu'u hunain â phobl eraill: "Ddylet ti byth barnu dy hunan wrth neb arall. Mae rhaid i ti ffeindio dy ffordd dy hun"
- Peidio â meddwl gormod am amcan sydd i'w gweld yn amhosibl nawr: "Peidiwch meddwl am beidio ag yfed byth. Meddyliwch am y pethau o'ch blaen nawr. Byddwch chi'n dysgu wrth fwrw ymlaen"; "Taith yw hi, nid targed"; "Gwella yw'r nod, nid perffeithio"
- Ymarfer hunan-ofal syml: "Codwch, gwisgwch, brysiwch eich dannedd ac ewch am dro bach"
- Cydnabod yr hyn na all unigolyn ei newid. Er enghraifft, yn ystod y pandemig, un neges hollbwysig oedd: "Dim ti sy'n rheoli Covid; dim ond ti dy hunan gelli di reoli".

Grym storïau profiad

Mae troi hanesion cymheiriaid cefnogol at iws yn ganolog i waith Recovery Cymru. Mae rhannu'r fath hanesion yn fodd i dorri drwy furiau a magu ffydd. Weithiau, mae clywed y geiriau syml "Dwi 'di cael yr un profiad" yn ddigon i gychwyn rhywun ar daith gwellhad. Ond gofal piau hi: mae angen dweud yr

[17] op. cit. Ward, M a Holmes, M. (2014).

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

hanes mewn modd sy'n berthnasol a helpfawr i'r dechreuwr, ac mae rhaid Hyfforddi cymheiriaid cefnogol i ddefnyddio eu hanesion eu hunain yn ddoeth.

Dyma'r egwyddorion mae angen eu cofio:

- Er bod cymheiriaid cefnogol weithiau'n elwa o ddweud eu hanes, nid dyna'r rheswm dros ei ddweud: mae rhaid iddyn nhw ganolbwyntio ar yr agweddau ar eu hanes fydd o fudd i'r dechreuwr
- Rhaid dweud yr hanes gyda gostyngeiddrwydd a heb ormodiaith. Er enghraifft, os bydd y cymar cefnogol yn dweud rhywbeth fel "Dwi wedi cefnu ar y ddiod ers X o flynyddoedd", heb esbonio faint o gamau bach gymeron ni tuag at y nod, efallai bydd y dechreuwr yn credu na allai byth wneud yr un daith. Yng ngeiriau un cymar cefnogol, "Cleddyf daufiniog yw e. Mae profiad yn bwysig, ond gallai pymtheng mlynedd o lwyrymwrthod deimlo'n bell ac anodd iddyn nhw"
- Ym marn rhai cymheiriaid cefnogol, roedd angen bod yn ofalus, rhag ofn rhannu gormod gyda dechreuwyr. Fel dywedodd un, "A bod yn onest, dwi ddim yn datguddio llawer". Rhan o gwestiwn mwy am osod ffiniau yw hyn: nid yr un peth â chyfaill yw cymar cefnogol, ac efallai bydd cymheiriaid cefnogol eisiau cadw rhai rhannau o'u bywyd yn gwbl breifat.[18] (Cyfeiriad eu cartref yw un enghraifft amlwg o hyn).

Helpu pobl i ddechrau triniaeth

Er na fydd ar bawb angen neu awydd ymgymryd â rhaglen driniaeth ffurfiol, i lawer o bobl sy'n defnyddio alcohol a/neu gyffur arall, triniaeth yw'r opsiwn gorau.

Mae cymheiriaid cefnogol yn medru helpu pobl i ddechrau triniaeth a dal ati, pan fydd hynny'n briodol:

- "Fasa hi ddim yn gweithio tasen ni'n dweud bod angen *detox* arnyn nhw ac wedyn ffonio i drefnu un. Mae rhaid iddo fe ddod oddi wrthyn nhw"
- "Cerdded wrth eu hochr nhw yw ein gwaith ni wrth iddyn nhw gael cymorth o wahanol lefydd, fel mynd i ganolfan breswyl neu'u cefnogi nhw ar sgript.[19]

[18] Substance Misuse Skills Consortium (2015) *Peer support toolkit*, ar-lein, ar gael trwy: https://www.drugsandalcohol.ie/23293/1/Skills_Consortium_Peer_Support_Kit_Final.pdf0.pdf
[19] Yn y cyd-destun yma, ystyr "sgript" yw presgripsiwn am foddion (fel methadon neu Antabuse) i helpu rhywun i ddefnyddio llai o ryw sylwedd.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

> Mae yna syniad byddan nhw'n mynd i wasanaeth arall, ond mater iddyn nhw yw hwnna".

Efallai na fydd sgyrsiau am driniaeth yn dechrau'n syth bin (oni bai fod rhyw argyfwng fel salwch diddyfnu ar ôl peidio ag yfed yn sydyn). Fel arfer, mae'r fath sgyrsiau'n tyfu'n fwy graddol dros gyfnod o wythnosau neu fisoedd. Yn y dyddiau cyntaf, annog y dechreuwr i gysylltu â meddyg teulu fydd y brif nod, gan fod hynny'n agor y drws i ofal iechyd sylfaenol a phrofion ac i gael eu cyfeirio at wasanaethau iechyd mwy arbenigol.

Efallai bydd cymheiriaid cefnogol yn gallu annog pobl i gysylltu (neu ailgysylltu) â gwasanaethau iechyd meddwl, ac mae'n werth gwneud yn siŵr fod cymheiriaid cefnogol yn gyfarwydd â pha wasanaethau sydd ar gael yn lleol.

Un rhwystr i driniaeth i rai pobl yw'r ofn eu bod yn cael eu pasio ymlaen: bod y cymar cefnogol am gael gwared arnyn nhw. Mae cymheiriaid cefnogol yn gallu lleddfu'r fath ofnau trwy wneud yn glir eu bod ar gael o hyd.

Mae'n bosibl na fydd rhai pobl am ddechrau cwrs o driniaeth gan eu bod yn credu bydd rhaid iddyn nhw roi'r gorau i yfed yn llwyr. Erbyn hyn, mae'r rhan fwyaf o asiantaethau triniaeth yn rhoi pwyslais ar leihau niwed yn hytrach na llwyrymwrthod bob tro, ond mae'n werth cael gwybod beth yw syniadaeth unrhyw wasanaeth triniaeth alcohol cyn awgrymu i rywun fynd ato.[20]

Hanes PL

Roedd PL wedi gadael Recovery Cymru ond wedi ailgysylltu a cheisio cymorth yn 2022. Pryd hynny, roedd e'n yfed 3 potelaid o frandi bob dydd ond roedd e'n llwyddo i gadw ei swydd.

Ar y dechrau, roedd e'n cysylltu unwaith yr wythnos, wedyn sawl gwaith yr wythnos. Roedd e'n gweithio gyda chymar cefnogol ar gynllun i yfed llai, a chafodd anogaeth i gysylltu â'r pwynt mynediad lleol i wasanaethau triniaeth.

Roedd e'n gyndyn i gael ei ddiddyfnu yn ysbyty ar y dechrau, ond wrth i'r amser fynd ymlaen roedd e'n dechrau gweld y manteision. Cafodd ei annog gan Recovery Cymru i geisio cael ei asesu a'i gyfeirio am driniaeth. Parhaodd e i

[20] op. cit. Ward, M a Holmes, M. (2014).

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

weithio ar ei gynllun lleihau yfed er mwyn paratoi at ddiddyfnu, a chafodd ei ryddhau dros dro o'i swydd er mwyn canolbwyntio ar ei wellhad.

Lleihaodd faint roedd e'n ei yfed fesul tipyn i gyn lleied â hanner potelaid o frandi'r dydd, ond wedyn cysylltodd yn annisgwyl â'i gymar cefnogol i ddweud ei fod wedi ceisio peidio ag yfed yn sydyn ac yn mynd trwy salwch diddyfnu gwael iawn. Cafodd e gyngor i'w gyflwyno'i hunan i'r Adran Achosion Brys yn syth. Cafodd ei asesu a'i dderbyn i ward ddiddyfnu, lle roedd e'n dal i gymryd rhan mewn therapi bob dydd. Nod PL yw dal ati gyda'r therapi ar ôl gadael yr ysbyty, a gwneud newidiadau parhaol i'w fywyd.[21]

Pryd i dynnu'n ôl?

Nid creu dibyniaeth ar gymar cefnogol yw nod y rhaglen, ac efallai daw adeg pan fydd cymar cefnogol yn penderfynu mai gwell fyddai galw stop. Nid penderfyniad syml fydd hwn. Proses droellog yw gwellhad, gan newid o ddydd i ddydd. Mae'r cymheiriaid cefnogol wedi disgrifio'r cymhlethdod yma i ni:

- "Gorau oll os dwedan nhw fod popeth yn iawn a does dim angen rhagor o help arnyn nhw. Neu maen nhw'n dweud wrthyt ti'n blwmp ac yn blaen am stopio. Weithiau cawn ni neges yn ôl yn dweud 'dyna ddigon'. Mwy anodd o dipyn yw rhyw sefyllfa yn y canol: pobl sy'n gwamalu. Mae'n bwysig i ni beidio plagio pobl. Yn y pen draw, byddwn ni'n danfon neges yn dweud bod ni ar gael a bod y drws wastad ar agor. Ond mae angen barnu'n ofalus. Dim 'tri tecst, wedyn bant â ti' yw e. Byddai hynny'n haws ond mae'n bwysig bod yn bwyllog"
- "Mae'n anodd ar y naw. Mae temtasiwn i wneud un alwad arall. Dyw e ddim yn benderfyniad neis".

Ymhlith rhesymau cymheiriaid cefnogol dros ddatgysylltu â rhywun, yr un mwyaf cyffredin oedd bod y person roedden nhw'n ceisio ei gefnogi yn colli diddordeb yn y broses (am ba reswm bynnag).

[21] Hanes gan un o gymheiriaid cefnogol Recovery Cymru. Defnyddiwyd ffugenwau.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Gall hyn fod yn anoddi gymheiriaid cefnogol. Efallai byddan nhw'n teimlo eu bod wedi methu rywsut, ond mae rhaid iddyn nhw gofio bod pen draw i'r hyn gallan nhw ei wneud, er mwyn eu lles eu hunain a lles y dechreuwyr:

- "Efallai bydd rhaid i ti alw stop os wyt ti'n digalonni: os wyt ti'n ymdroi o hyd yn yr un lle a dweud yr un pethau dros ar ôl tro"
- "Mae angen bod yn glir oes yna ryw bwrpas i'r sgwrs neu beidio"
- "Mae eisiau i ti feddwl o ddifri am hyn. Mi gei di adael i rywun fynd os na ydyn nhw'n ateb galwadau neu negeseuon".

Mae rhaid cydnabod na fydd cymorth gan gymar cefnogol yn gweithio i bawb ond roedd cymheiriaid cefnogol yn awyddus i bwysleisio bod y drws ar agor o hyd:

- "Dydyn ni byth yn cael gwared ar neb am byth. Mae wastad ffordd iddyn nhw ddod yn ôl. Maen nhw ar gof a chadw a gallan nhw ailgysylltu unrhyw bryd"
- "Dwi byth yn torri'r cysylltiad. Dwi yma o hyd. Mater iddyn nhw yw torri'r cysylltiad"
- "Ambell waith byddaf i'n hala neges i ddweud bod ni yma iddyn nhw o hyd".

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Rhan 3

Rheoli rhaglen cymorth gan gymheiriaid

Yn y tudalennau nesaf, byddwn ni'n manylu ar sut i hyfforddi cymheiriaid cefnogol a'u cefnogi, ac yn esbonio pam mae angen cefnogaeth arnyn nhw.

Wedi'i ddatblygu gan

Recovery Cymru

• Est. 2010 •

Rheoli rhaglen cymorth gan gymheiriaid

Mae angen cefnogaeth ar gymheiriaid cefnogol

Mae cymheiriaid cefnogol yn cyflawni pethau mawr, ond mae pen draw i'w nerth fel pawb arall. Fel nododd y Consortiwm Sgiliau Camddefnyddio Sylweddau, mae angen cefnogaeth ar gymheiriaid cefnogol fel pawb arall; ac er y gellir "eu dathlu fel esiampl i eraill" dylen nhw "deimlo'n gyffyrddus yn gofyn am gymorth ynglŷn â'u problemau eu hunain".[22]

Mae'r siart isod yn dangos mecanwaith Recovery Cymru ar gyfer rheoli eu rhaglen cymorth gan gymheiriaid, ac yn y tudalennau nesaf, byddwn ni'n manylu mwy ynghylch yr hyfforddiant a'r gefnogaeth sydd ar gael.

[22] op. cit. Substance Misuse Skills Consortium (2015).

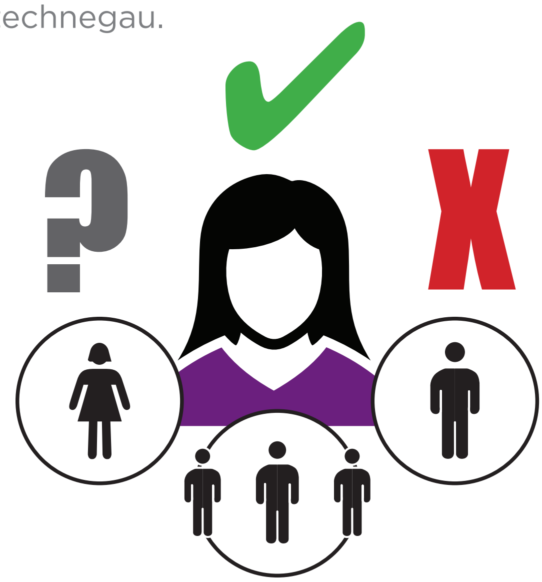
©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Rheoli eich rhaglen cymorth gan gymheiriaid

Recovery Cymru
· Est. 2010 ·

Gwthio'r cwch i'r dwr

- Cytunwch ar syniadaeth ac amcanion eich rhaglen
- Crëwch eich dulliau gweithio ar y cyd â phobl gyda phrofiad personol a gyda'r asiantaethau sy'n bartneriaid i chi
- Cytunwch ar brosesau ar gyfer llywodraethu a diogelu yn dda
- Crëwch gysylltiadau gydag asiantaethau eraill ym meysydd gofal iechyd, tai, defnyddio sylweddau, gofal cymdeithasol, a grwpiau cymunedol
- Crëwch eich canllawiau a'ch technegau.



Gwnewch y brosiect yn amlwg ac ysbrydolwch bobl i ymuno

- Manteisiwch ar eich rhwydweithiau a hysbysebwch
- Ystyriwch sut i 'werthu' eich rhaglen i asiantaethau allai gyfeirio pobl
- Ystyriwch sut i 'werthu' eich rhaglen i ddarpar-ddechreuwyr.

Recriwtio cymheiriaid cefnogol

- Beth yw eich proses recriwtio?
- Pa sgiliau mae eu hangen ar gymheiriaid cefnogol?
- I bwy mae'r rôl yn iawn?
- I bwy nad yw'r rôl yn iawn?

Recriwtio o wasanaethau lleol

Recriwtio o sefydliadau gwellhad ar sail profiad personol (LEROs)

Creu rhaglen baratoawl i gymheiriaid cefnogol newydd

Dydy'r rôl ddim yn iawn i bawb... AC MAE HYNNY'N IAWN!

Cefnogi cymheiriaid cefnogol a'u hyfforddi

Datblygiad personol a phroffesiynol parhaol

Hyfforddiant

Staff a gwirfoddolwyr i gyd yn cefnogi ei gilydd

Cefnogi lles a gwellhad cymheiriaid cefnogol

Cofiwch pam rydych chi'n gwneud y gwaith – dyma'r glud sy'n dal popeth ynghyd

Beth yw amcanion eich rhaglen: beth yw 'llwyddiant'?

Meddwl am sut i fesur 'llwyddiant'

CYNNAL Y RHAGLEN

Llywodraethu cadarn heb danseilio naws ac ysbryd cymorth gan gymheiriaid

Magu cefnogaeth gan asiantaethau eraill

Sicrhau diogelu cadarn

Ceisio adnoddau a chyllid

Dod â gwirfoddolwyr a staff ynghyd mewn cyd-barch a chyd-gefnogaeth

Codi ymwybyddiaeth ac ennill hygrededd

Hyfforddi cymheiriaid cefnogol

Mae profiad personol yn ganolog i waith Recovery Cymru, ond dyw profiad personol ddim yn ddigon ar ei ben ei hun. Mae angen hyfforddiant, addysg a datblygiad ar gymheiriaid cefnogol, ac maen nhw'n eu haeddu hefyd. Mae hyn yn arbennig o bwysig i'r rhai sydd wedi dechrau ar eu taith i wellhad yn gymharol ddiweddar. (Er nad yw Recovery Cymru yn mynnu bod rhaid i bobl gael ryw hyn-a-hyn o fisoedd o wellhad cyn dod yn gymar cefnogol, mae eisiau bod yn ystyriol a gweddol ofalus cyn penodi rhywun i'r fath rôl).

Cyn dechrau darparu cymorth fel cymar gyda Recovery Cymru mae rhaid i bawb gymryd rhan mewn cwrs hyfforddi achrededig cychwynnol dros bedwar diwrnod, sy' cynnwys:

- Cyflwyno cymorth cymheiriaid
- Cynnal grwpiau
- Bod yn lladmerydd gwellhad
- Cydraddoldeb ac amrywiaeth
- Sgiliau cyfathrebu
- Bod yn Gyfaill Gwellhad

Darperir hyfforddiant ychwanegol ar:

- Diogelu
- Cadw ffiniau proffesiynol
- Ymwybyddiaeth am ddefnyddio sylweddau.

Mae hefyd rhaglen barhaol o hyfforddiant ar bynciau megis:

- Cefnogi gwellhad trwy'r ffôn
- Ymgysylltu'n ystyrlon
- Hyfforddiant gwellhad
- Ymarfer sy'n cydnabod trawma ac yn ymateb iddo
- Cyfweld Ysgogol
- Cymorth cyntaf iechyd meddwl
- Deall hunan-laddiad
- Ymyriadau alcohol a chyngor cryno (IBA)
- Defnyddio dulliau Moving On In My Recovery (MOIMR) [23]

[23] I gael gwybod mwy, edrychwch ar wefan Moving On In My Recovery: https://www.moimr.com/

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

- Mae'n bosibl bydd angen i gymheiriaid cefnogol mewn ysbytai ymgymryd â hyfforddiant ychwanegol y Gwasanaeth Iechyd ar faterion fel cyfrinachedd ac iechyd a diogelwch.

Mae rhywfaint o hyfforddiant yn cael ei ddarparu'n fewnol gan Recovery Cymru. Daw rhywfaint rhagor gan bartneriaid, rhwydweithiau'r trydydd sector a thrwy gyfleodd eraill.

O ganlyniad, bydd angen deufis o leiaf i rywun ddechrau gweithio fel cymar cefnogol gyda Recovery Cymru.

Cefnogi cymheiriaid cefnogol

Yn ogystal â phecynnau hyfforddi penodol, mae angen cefnogaeth barhaol. Mae nifer o beryglon mae angen i unrhyw system helpu cymheiriaid cefnogol i'w hosgoi:

- Tanseilio eu gwellhad a'u lles eu hunain
- Rhwystredigaeth a digalondid, yn enwedig wrth "gael yr un sgyrsiau dro ar ôl tro" gyda rhywun maen nhw'n ceisio ei gefnogi
- Pryderon am risgiau a diogelu – eu diogelu'u hunain a'r bobl maen nhw'n eu cefnogi
- Teimlo bod disgwyl iddyn nhw wneud gormod
- Disgwyl gormod ganddyn nhw eu hunain: "Ein problem weithiau yw perswadio cymheiriaid i wneud llai a pheidio gorweithio"
- Trafferth cydnabod na allan nhw wneud y gwaith i gyd dros ddechreuwyr
- Trafferth gwybod a derbyn pryd i encilio oddi wrth rywun.

Monitro'r baich gwaith yn ofalus yw un o'r pethau pwysicaf wrth gefnogi cymheiriaid cefnogol.

Mae cymheiriaid cefnogol Recovery Cymru yn gallu mynd i gyfres o gyfarfodydd yn ystod yr wythnos, gan roi cyfleoedd iddyn nhw rannu pryderon a cheisio atebion:

- Cyfarfod byr ar ddechrau pob dydd i siarad am beth mae pawb yn ei wneud
- Cyfarfod 30-munud wythnosol gyda'u rheolwr neu oruchwyliwr gwirfoddolwyr

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

- Cyfarfodydd grŵp pythefnosol i gymheiriaid cefnogol ddod ynghyd i gefnogi ei gilydd. Mae'r rhain yn canolbwyntio ar gefnogaeth ymarferol ac emosiynol yn hytrach na rhannu gwybodaeth
- Cyfarfodydd rhannu gwybodaeth pythefnosol, bob yn ail â'r cyfarfodydd uchod
- Pob prynhawn Mawrth, mae amser neilltuol ar gyfer cyfarfod neu hyfforddiant i'r staff a'r gwirfoddolwyr i gyd
- Grŵp Ddatblygu Gwirfoddolwyr pythefnosol i bob gwirfoddolwr (os ydyn nhw'n gweithio gyda dechreuwyr neu beidio)
- Hyfforddwyr allanol yn ôl yr angen.
- Cymorth ac addysg gan staff a gwirfoddolwyr eraill Recovery Cymru.

Trwy hyn i gyd, mae'n bwysig dweud mai proses ddwyffordd yw pob dysgu, ac mae staff a gwirfoddolwyr yr un mor debygol â'i gilydd o ddysgu gan ei gilydd.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Rhan 4

Mesur llwyddiant: pa newid welon ni?

Peth cymhleth yw mesur llwyddiant, yn enwedig gan ei bod yn bosibl bydd gan wahanol bobl – y person sy'n ceisio gwellhad, y cymar cefnogol, y sefydliad, a'r cyllidwr – syniadau gwahanol am beth yw llwyddiant.

Mae'r rhaglen Camau Cyntaf yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n gweithio i'r person sy'n ceisio gwellhad.

Wedi'i ddatblygu gan

Recovery Cymru

• Est. 2010 •

Mesur llwyddiant: pa newid welon ni?

Peth cymhleth yw mesur llwyddiant, yn enwedig gan ei bod yn bosibl bydd gan wahanol bobl – y person sy'n ceisio gwellhad, y cymar cefnogol, y sefydliad, a'r cyllidwr – syniadau gwahanol am beth yw llwyddiant. Mae'r rhaglen Camau Cyntaf yn canolbwyntio ar yr hyn sy'n gweithio i'r person sy'n ceisio gwellhad.

Nid yw Recovery Cymru yn defnyddio'r un meini prawf ar gyfer pawb sy'n ceisio cychwyn gwellhad a'i gynnal. Yn lle hynny, mae pobl yn cael diffinio eu llwyddiant eu hunain wrth iddyn nhw edrych ar ba mor bell maen nhw wedi teithio tuag at eu nodau eu hunain.

Mae aelodau'r sefydliad wedi dechrau ceisio mesur hyn trwy ddefnyddio fframwaith hunan-sgorio gyda 13 maes. Mae'r fframwaith ar y gweill o hyd, ond mae'r tabl isod yn dangos sut mae grŵp bach o bump aelod wedi rhoi cynnig ar fesur eu hynt rhwng Mawrth 2020 a Rhagfyr 2021.

Cerrig milltir y daith	Cyfartaledd sgôr gychwynnol	Cyfartaledd sgôr derfynol	Cyfartaledd newid	Canran gyda newid cadarnhaol
Llety	7.4	9	1.6	80%
Cyllid	6.4	7	0.6	40%
Iechyd corff	6	7	1	40%
Iechyd meddwl	5.6	6.4	0.8	40%
Gwybodaeth/ sgiliau	6.2	7.4	1.2	60%
Agwedd gadarnhaol	7.2	7.6	0.4	40%
Gwydnwch	6.6	7.2	0.6	40%
Byw'n unol â'u gwerthoedd	6.6	8	1.4	60%
Gwaith (am gyflog neu'n ddi-dâl)	5	6	1	40%
Mynd ati i ddysgu	5	7.5	2.5	50%
Cysylltiadau cymdeithasol	7.4	6.8	-0.6	20%
Teulu	7.6	8	0.4	40%
Partner	6.25	8	1.75	75%

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Mae'r tabl canlynol yn defnyddio dull symlach gyda grŵp mwy o aelodau sy'n disgrifio eu profiadau rhwng Mawrth 2020 a Hydref 2022 ar ôl iddyn nhw ymuno â Recovery Cymru.

Cerrig milltir y daith	**Cyfanswm o bobl atebodd yn gadarnhaol**	**Cyfanswm o bobl atebodd yn negyddol**	**Cyfanswm atebion**	**Canran roddodd ateb cadarnhaol**
Ers ymuno â Recovery Cymru, dwi'n yfed llai/defnyddio llai o gyffuriau	20	3	23	87%
Dwi wedi cael cyfnodau o wellhad sefydlog	27	4	31	87%
Dwi'n teimlo fel pe bawn i'n cynnal newidiadau cadarnhaol	27	3	30	90%
Dwi'n teimlo fel pe bai gen i gysylltiadau cymdeithasol da	18	3	21	86%
Dwi'n rhan o weithgareddau cymunedol tu allan i Recovery Cymru	13	12	25	52%
Dwi'n teimlo fel pe bai fy iechyd meddwl wedi gwella	16	6	22	73%
Dwi wedi baglu yn ystod y tri mis diwethaf	20	11	31	65%

Mae'r sylwadau isod yn dangos sut mae rhai cymheiriaid cefnogol yn gweld llwyddiant:

- "Un o'r arwyddion o lwyddiant yw bod nhw'n ateb y ffôn pan dwi'n galw"
- "Pan fyddan nhw'n dechrau ffonio fi, pan fyddan nhw eisiau trafod pethau, neu'n dweud diolch"
- "Os nad ydw i byth yn clywed ganddyn nhw, ac wedyn clywed bod nhw'n gwneud yn dda"
- "Yr un amlwg yw pan maen nhw'n sylweddoli faint maen nhw'n yfed"
- "Pryd mae rhywun eisiau gwneud rhywbeth arall"
- "Mae bwyta neu agor y llenni yn llwyddiant"
- "Dim faint o amser maen nhw heb yfed sy'n bwysig, ond beth maen nhw wedi wneud efo'r amser"

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

- "Dwi'n gofyn iddyn nhw ydyn nhw'n credu bod eu sefyllfa'n well".

Gyda dechreuwyr, mae Recovery Cymru hefyd yn mesur llwyddiant trwy gyfrif faint o bobl sydd wedi cadw cysylltiad ers faint o amser, gan fod tystiolaeth bod cysylltiad gydag asiantaeth gymorth yn beth da ynddo'i hun a bod cynnal y fath gysylltiad yn fodd i leihau niwed.

Ond mae'n eglur fod angen gwell data ar ganlyniadau – er enghraifft i ba raddau mae cysylltu â phobl sydd ar drothwy gwellhad yn lleihau'r galwadau ar wasanaethau statudol (fel y gwasanaethau brys) – ac mae Recovery Cymru yn ystyried sut gellid casglu'r fath ddata.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Rhan 5
Camau nesaf Recovery Cymru

Mae'r rhan yma'n egluro sut mae Recovery Cymru am gynyddu ac ehangu eu cefnogaeth.

Wedi'i ddatblygu gan

Recovery Cymru

· Est. 2010 ·

Camau nesaf Recovery Cymru

Ar sail y gwaith a ddisgrifiwyd yn y llawlyfr yma, mae Recovery Cymru am gynyddu ac ehangu eu rhaglen gefnogaeth yn y ffyrdd canlynol:

- Yn ddiymdroi, ymateb i'r byd ar ôl y pandemig trwy gadw manteision cefnogi pobl o bell ac ar yr un pryd cynyddu cymorth wyneb-yn-wyneb, gan gynnwys mewn ysbytai
- Ymestyn eu gwaith i gynnwys cynnig cefnogaeth gan gymheiriaid i deuluoedd dechreuwyr
- Gweithio gyda gwasanaethau triniaeth i gynorthwyo mwy o ddechreuwyr i gael cymorth arbenigol
- Cynyddu'r ddealltwriaeth am fedrau a roliau cymheiriaid cefnogol, gan hybu cydraddoldeb a chyd-barch rhyngddynt â phroffesiynau eraill
- Gwneud yr achos dros gymorth gan gymheiriaid i bobl ar drothwy gwellhad ymhob rhan o'r wlad, gan gynnig hyfforddiant a chefnogaeth i asiantaethau eraill fynd â'r maen i'r wal.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Rhan 6

Ein cynigion ar gyfer newid y drefn

Mae Alcohol Change UK a Recovery Cymru'n credu bod y rhaglen Camau Cyntaf wedi dangos bod modd gweithio'n fuddiol gyda phobl sy'n ansicr am gychwyn ar daith gwellhad. Dyma fframwaith gellir ei efelychu ar raddfa fach neu fawr.

Wedi'i ddatblygu gan

Recovery Cymru

• Est. 2010 •

Ein cynigion ar gyfer newid y drefn

Mae Alcohol Change UK a Recovery Cymru yn credu bod y rhaglen Camau Cyntaf wedi dangos ei bod yn bosibl gweithio'n fuddiol gyda phobl sy'n ansicr am gychwyn ar daith gwellhad. Mae'n cynnig fframwaith gellir ei efelychu ar raddfa fach neu fawr.

Cynigiwn ni yma nifer o argymhellion i gomisiynwyr a darparwyr gwasanaethau ar draws y wlad eu hystyried, eu haddasu a'u gweithredu yn ôl ag anghenion lleol ac ar y cyd â phobl leol gyda phrofiad personol:

- Dylid cydnabod gwerth cymorth gan gymheiriaid wrth weithio gyda phobl ar drothwy gwellhad, a'i hybu mewn gwasanaethau alcohol a chyffuriau a gwasanaethau gofal iechyd eraill, gyda pharch cydradd i gymheiriaid cefnogol wrth ochr proffesiynau eraill
- Dylai timau cyswllt alcohol mewn ysbytai ystyried manteision gweithio gyda chymheiriaid cefnogol i gyrraedd pobl sydd ar y wardiau am broblemau alcohol a/neu gyffuriau ond sydd heb gysylltu â gwasanaethau
- Dylai gwasanaethau sy'n gweithio gyda chymheiriaid cefnogol greu pecyn o hyfforddi a datblygu iddyn nhw, gorau oll trwy gysylltu'n lleol â grŵp/cymuned gwellhad ar sail profiad personol (LERO)
- Dylai gwasanaethau sy'n gweithio gyda chymheiriaid cefnogol fod yn glir ynghylch beth maen nhw'n ceisio ei gyflawni trwy'r fath fodel, a sicrhau bod ganddyn nhw syniad clir am sut byddan nhw'n diffinio llwyddiant a'i fesur, gan gadw'r unigolyn yn y canol
- Dylai comisiynwyr gwasanaethau ystyried manteision ariannu swyddi cymheiriaid cefnogol (wrth ochr gwirfoddolwyr), gan gynnig iddyn nhw hyfforddiant a chefnogaeth briodol a gan gynnwys hyfforddiant i gymheiriaid cefnogol (gwirfoddol a chyflogedig) yn eu rhaglenni i ddatblygu'r gweithlu
- Lle nad oes rhwydweithiau o gymheiriaid cefnogol i'w cael, dylai comisiynwyr ystyried manteision cefnogi eu datblygu
- Dylid cydnabod heriau a risgiau cymorth gan gymheiriaid, a rhoi cyfleoedd i weithwyr proffesiynol drafod unrhyw bryderon sydd ganddyn nhw.

Diolch o galon i bawb sydd wedi bod yn rhan o greu rhaglen Camau Cyntaf Recovery Cymru a chreu'r llawlyfr yma. Diolch yn bennaf oll i'n cymheiriaid cefnogol.

©Alcohol Change UK ©Recovery Cymru

Byddwch yn rhan ohoni

Allwn ni ddim lleihau niwed alcohol ar ein pennau ein hun. Po fwyaf byddwn ni i gyd yn cydweithio, mwyaf buan gwelwn ni newid.

Recovery Cymru

Cymuned adferiad yw Recovery Cymru, yn cael ei harwain gan bobl gyda phrofiad uniongyrchol ac wedi'i seilio ar gefnogaeth, gobaith a chreu cyfleoedd. Maen nhw'n cynnig cymorth a arweiniad i bobl sydd am ddechrau taith tuag at oresgyn problemau alcohol a chyffuriau adferiad, neu barhau ar y fath daith.

Mae gan Recovery Cymru ddwy ganolfan fynediad-agored yng Nghaerdydd a'r Barri – a'r ddwy ar agor bob dydd o'r flwyddyn – ac maen nhw'n cynnig hyfforddiant ac ymgynghoriaeth ar-lein i sefydliadau trwy Brydain benbaladr.

Dysgwch fwy am Recovery Cymru a'r rhaglen Camau cyntaf, a chysylltu â nhw, trwy **recoverycymru.org.uk**

Alcohol Change UK

Mae Alcohol Change UK yn gweithio is greu cymdeithas sy'n rhydd rhag y niwed y gall alcohol ei achosi.

Nid yw problemau alcohol yn syml, na'r atebion iddynt chwaith. Ond mae gan Alcohol Change UK uchelgais i greu newid ar sail tystiolaeth, gan weithio mewn pum maes pwysig: gwella gwybodaeth, gwella rheolau a pholisïau, newid syniadau am alcohol, gwella arferion yfed, a sicrhau gwell cefnogaeth a thriniaeth a mwyn o ohonynt.

Dysgwch ragor a byddwch yn rhan ohoni trwy **alcoholchange.org.uk**

Alcohol Change UK, 27 Swinton Street, London WC1X 9NW
020 3907 8480, contact@alcoholchange.org.uk, www.alcoholchange.org.uk

Alcohol Change UK is the operational name of Alcohol Research UK . Registered office 27 Swinton Street, London WC1X 9NW. Registered charity number 1140287.
Company limited by guarantee in England and Wales number 7462605