Cwnsela Cyn Cyflogaeth Conwy

Adroddiad Effaith

Cyflwynir gan
RCS Wales

2023

LLES AR GYFER GWEITHIO
WELLBEING FOR WORK

Cefndir y Prosiect a Throsolwg Ohono

Treialodd RCS wasanaeth i ddarparu cwnsela tymor byr sy'n canolbwyntio ar waith a/neu hyfforddiant gyrfa i gefnogi pobl i oresgyn rhwystrau iechyd meddwl rhag cyflogaeth. Y bwriad oedd llenwi bwlch yn y ddarpariaeth ar adeg o angen cynyddol. Roedd y gwasanaeth wedi'i dargedu at bobl a oedd yn ddi-waith, yn segur yn economaidd neu yr oedd eu cyflogaeth mewn perygl oherwydd cyflwr iechyd meddwl.

Roedd y rhaglen yn rhan o Raglen Sgiliau a Chyflogadwyedd Cyngor Conwy, a ariannwyd drwy Gronfa Adnewyddu Cymunedol y DU.

Y Gwasanaeth

Lansiodd RCS y gwasanaeth cwnsela cyn cyflogaeth newydd yng ngwanwyn 2022. Darparwyd y cymorth gan ddau gwnselydd mewnol RCS a phedwar cwnselydd sesiynol. Roedd y rhan fwyaf o'r cyfranogwyr wedi'u hatgyfeirio o feysydd eraill Rhaglen Sgiliau a Chyflogadwyedd Conwy, er mwyn cael cymorth gyda chyflyrau iechyd a oedd yn effeithio ar eu gallu i ymgysylltu â chymorth cyflogadwyedd ehangach.

Cefndir y Prosiect a Throsolwg Ohono

Dywedodd cleientiaid eu bod angen cymorth am y rhesymau canlynol:

- Dysgu sut i ymdopi â phryder a theimlo bod gennych fwy o reolaeth drosto.
- Hunan-barch isel, sy'n eu hatal rhag ymgeisio am swyddi.
- Rheoli hwyliau isel, egni isel a phroblemau cysgu.
- Diffyg hyder yn y gweithle oherwydd diweithdra hirdymor.
- Strategaethau a mecanweithiau ymdopi i gefnogi iechyd meddwl.
- Dysgu sut i gynnal ffocws a chymhelliant.
- Lle i archwilio ffactorau straen ehangach sy'n effeithio ar y gallu i weithio.
- Profiadau negyddol mewn cyflogaeth flaenorol, a chyda rheolwyr.
- Rheoli gorbryder cymdeithasol ac anhawster bod o gwmpas pobl.
- Arwahanrwydd cymdeithasol, anhawster gyda gadael eu cartrefi.
- Ailaddasu i'r byd ar ôl cyfnod clo Covid-19.
- Anhawster rheoli cyflwr iechyd a gweithio ar yr un pryd.
- Rheoli dicter yn y gweithle.

Cefnogodd y gwasanaeth cwnsela newydd 50 o unigolion rhwng Ionawr a Rhagfyr 2022. Mynegodd 13 o ymgeiswyr ychwanegol ddiddordeb yn y gwasanaeth ond dewisasant beidio â chwblhau eu cofrestriad.

Ymyriadau Therapiwtig

Am ragor o wybodaeth neu i gysylltu â RCS Cymru, cysylltwch â ni:

01745 336442 rcs-wales.co.uk hello@rcs-wales.co.uk

Cynigiom ystod o gymorth therapiwtig, gan gynnwys:

- **Cwnsela yn Canolbwyntio ar Unigolyn**
- **Therapi Gwybyddol Ymddygiadol**
- **Hyfforddiant Gyrfa**

Cafodd y cyfranogwyr hyd at 6 sesiwn a chafodd yr ymyriadau eu cyflwyno mewn dull cymysg a oedd yn cynnwys cymorth wyneb yn wyneb a thros y ffôn/ar-lein. Darparwyd cefnogaeth yn Gymraeg ac yn Saesneg, yn ôl dewis y cleient.

Derbyniodd y cyfranogwyr hyd at chwe sesiwn o gwnsela, neu bedair sesiwn o hyfforddiant gyrfa, beth bynnag a oedd yn gweddu orau i'w hanghenion.

Defnyddiwyd offer achrededig i fesur gwelliannau mewn iechyd a chyflogadwyedd.

Rhwystrau Allweddol i Gleientiaid

Soniodd y cyfranogwyr am y rhwystrau ychwanegol canlynol i gyflogaeth:

- **Problemau dyled** – incwm isel, caethiwed i gamblo neu siopa
- **Camddefnyddio sylweddau**
- **Trafnidiaeth** – diffyg trafnidiaeth, methu teithio i gyfweliadau
- **Tai** – llety anaddas
- **Cymdeithasol** – diffyg cyswllt cymdeithasol, tor-perthynas, anghytuno yn y teulu, teimlo'n anniogel oherwydd cyn-bartneriaid neu aelodau o'r teulu
- **Gwaith** – profiadau negyddol blaenorol o waith
- **Cofnod troseddol** – atal mynediad i swyddi, stigma
- Tangyflawni addysgol – diffyg sgiliau/cymwysterau
- **Allgáu digidol** – dim mynediad i'r rhyngrwyd, dim arian ar gyfer dyfais neu ddata.

Pan oedd y cyfranogwyr yn cytuno, cawsant eu cyfeirio at sefydliadau eraill a allai ddarparu cymorth i fynd i'r afael â'r materion ehangach hyn.

Effaith a Gwaddol

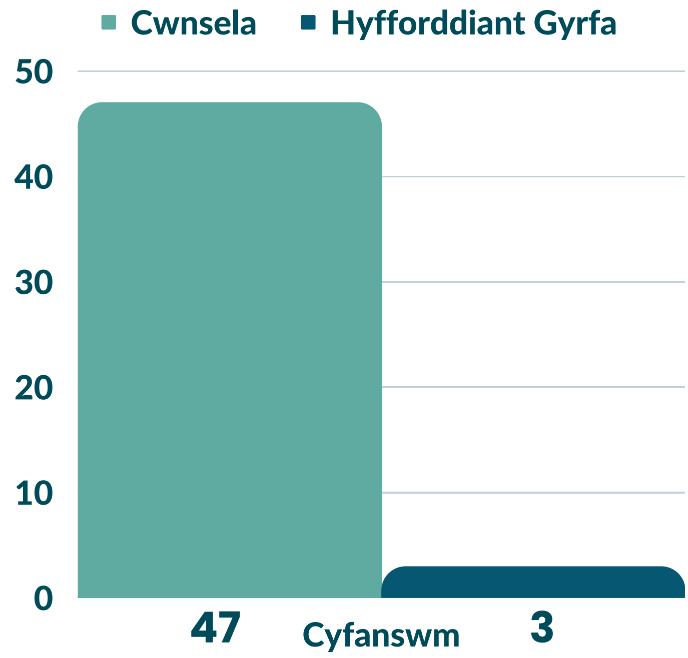
Llwyddodd y gwasanaeth i gyflawni ei amcanion.

- ✓ Ymgysylltodd â'r nifer targed o gyfranogwyr, a chwblhaodd pob cyfranogwr cofrestredig ymyrraeth therapiwtig.
- ✓ Mewn arolygon ôl-ymyrraeth, dywedodd 84% o gyfranogwyr fod eu hiechyd a'u gallu i weithio wedi gwella o ganlyniad i'r ymyrraeth.
- ✓ Dangosodd 46% o gyfranogwyr welliannau mesuradwy yn eu cyflwr iechyd meddwl mewn asesiadau CORE10 / PHQ-9.

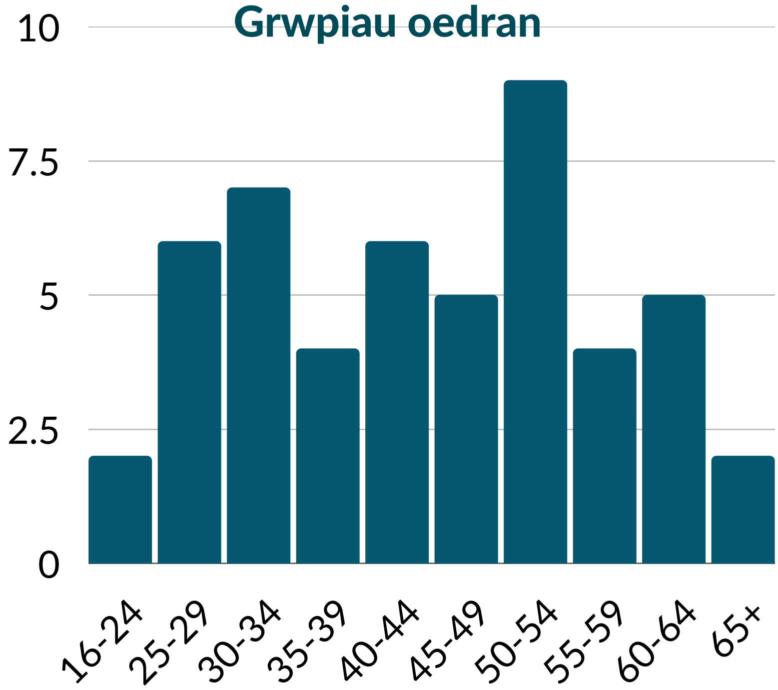
Bydd RCS yn archwilio ffyrdd o adeiladu ar lwyddiant y rhaglen i sicrhau gwaddol cadarnhaol, gan ddarparu cymorth therapiwtig i helpu pobl i fynd i'r afael â rhwystrau iechyd meddwl rhag cyflogaeth.

Ystadegau

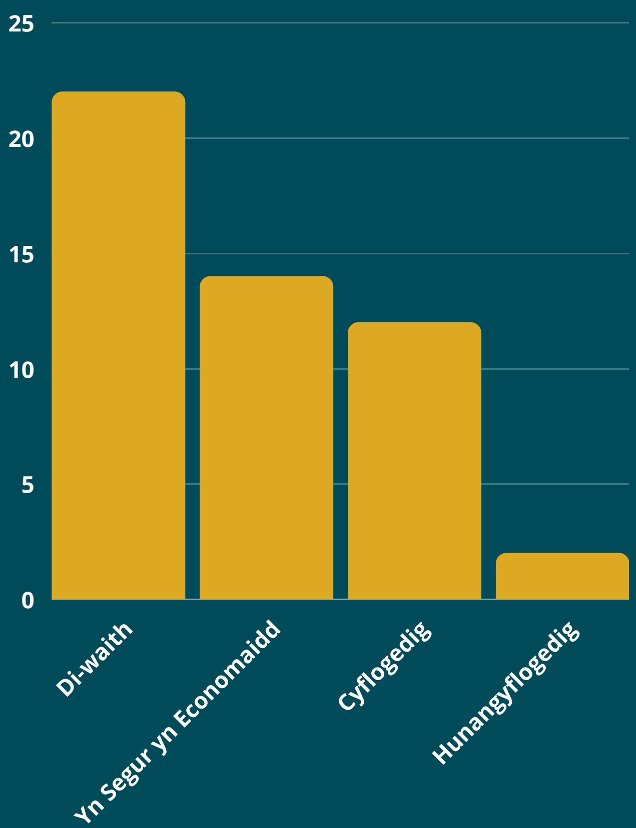
Rhywedd



Grwpiau oedran



Statws cyflogaeth cleient

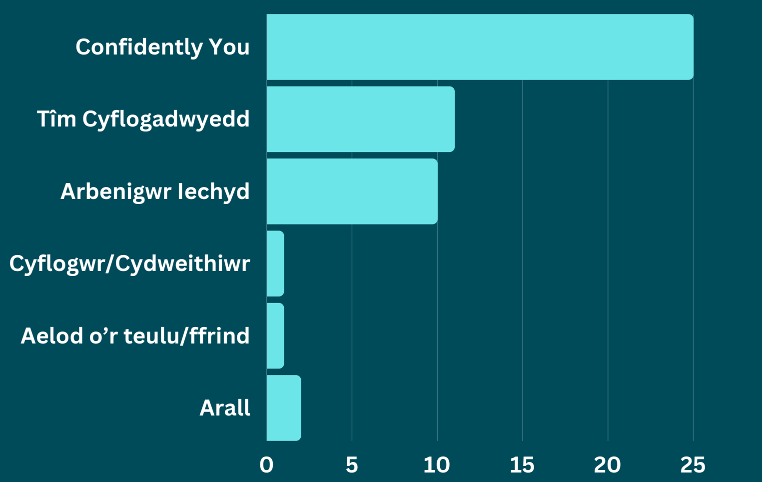


Nifer o sesiynau

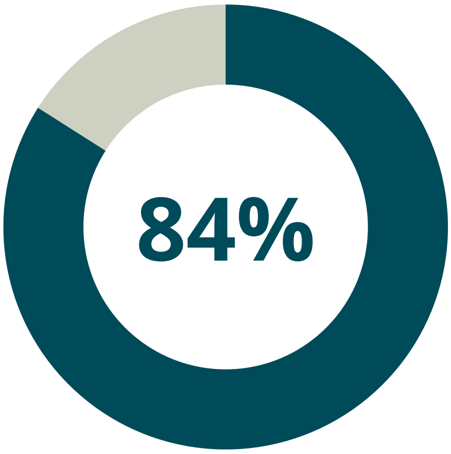
215

Darparwyd 215 o sesiynau cymorth i'n cleientiaid

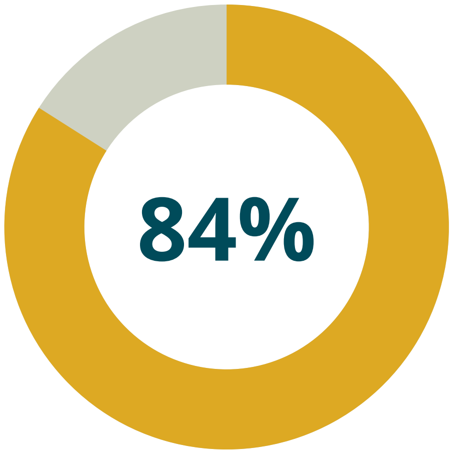
Sut glywodd ein cleientiaid amdanom ni?



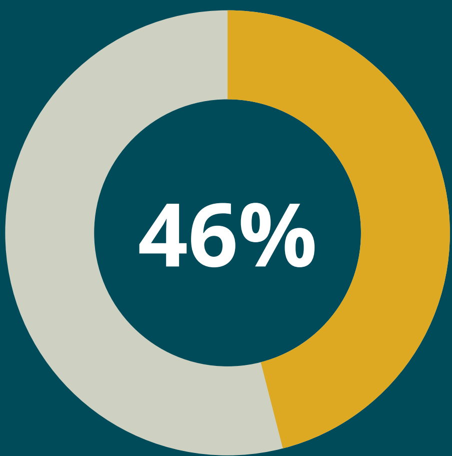
Canlyniadau



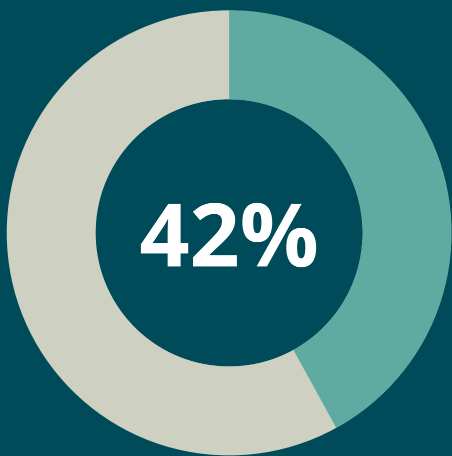
adrodd bod eu gallu i weithio wedi gwella o ganlyniad i'r ymyrraeth



adrodd bod eu hiechyd wedi gwella o ganlyniad i'r ymyrraeth



adrodd am welliant yn y mesuriad CORE 10



adrodd am welliant yn eu mesuriad PHQ-9

CORE 10-Asesiad i fesur arwyddion cyffredin o drallod seicolegol

PHQ-9-Adnodd ar gyfer gwneud diagnosis o iselder, a'i fesur

Adborth Cleientiaid

"Roedd Andrew mor ddi-gynnwrf ac yn llawn cydymdeimlad a rhoddodd y wybodaeth roeddwn ei hangen i helpu fy hun"

"Rhoddodd ddigon o amser i mi wneud newidiadau cadarnhaol"

"Daliwch ati i wneud yr hyn rydych chi'n ei wneud – rydych chi'n gwneud gwaith gwych"

"Mae Andrew yn gwnselydd rhagorol, yn caniatáu i rywun siarad yn ei amser ei hun. Teimlwn ei fod yno gyda mi bob amser, yn rhoi dewisiadau cadarnhaol i mi ond yn bennaf oll yn fy nghaniatáu i mi eu gwneud."

"Fe helpodd i mi ddychwelyd i'r byd gwaith ar ôl blwyddyn o salwch meddwl."

"Rwy'n ôl ar y trywydd iawn ac yn gallu ymdopi."

LLES AR GYFER GWEITHIO
WELLBEING FOR WORK