FEDRA'i WEITHIO
i CAN WORK

Y Gwasanaeth

MI FEDRAF Weithio

2019-2023

RCS Wales

2023

LLES AR GYFER GWEITHIO
WELLBEING FOR WORK

Crynodeb o'r prosiect

YN 2019, roedd RCS yn bartner allweddol wrth ddatblygu a darparu gwasanaeth arloesol newydd yng Ngogledd Cymru er mwyn helpu pobl ag anghenion iechyd meddwl i mewn i gyflogaeth er mwyn gwella llesiant a hyrwyddo adferiad. Cafodd y Gwasanaeth MI FEDRAF Weithio ei arwain gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr a'i ariannu gan DWP trwy Lywodraeth Cymru. Darparwyd y gwasanaeth yn Ynys Môn, Conwy a Sir Ddinbych gan RCS ac yng Ngwynedd, Wrecsam a Sir y Fflint gan Adferiad.

Profodd y gwasanaeth ddull lleol o ddarparu rhaglen gyflogaeth Lleoliad a Chymorth Unigol (IPS), a gydnabyddir fel un o'r modelau mwyaf blaenllaw i helpu pobl ag iechyd meddwl gwael i gael gwaith. Dyma'r tro cyntaf i'r dull IPS gael ei brofi ar raddfa fawr yng Nghymru. Nodweddir IPS gan:

- Integreiddio cyflogaeth a chymorth iechyd
- Hyrwyddo cyflogaeth fel canlyniad iechyd
- Cyflogaeth gystadleuol fel y prif nod
- Chwiliad swydd dwys a chyflym, heb gymryd salwch neu barodrwydd i weithio i ystyriaeth
- Cynllunio/cwnsela personol
- Dim gwaharddiad – gyda chymhwysedd yn seiliedig ar ddewis y claf
- Chwiliad swydd yn seiliedig ar ddewisiadau yr unigolyn
- Datblygiad swydd systematig
- Cefnogaeth heb gyfyngiad amser

Darparwyd gwasanaeth MI FEDRAF Weithio gan RCS mewn cydweithrediad ag Adferiad. Roedd pob sefydliad yn cyflogi tîm o Arbenigwyr Cyflogaeth, a weithiai ochr yn ochr er mwyn ymgysylltu cleientiau a'u cefnogi, gan hyrwyddo'r gwasanaeth ar draws lleoliadau iechyd a chymunedol allweddol.

Llwyddodd y cynllun peilot cychwynnol i gyrraedd ei dargedau ergwaethaf dyfodiad pandemig Covid-19 gan dderbyn cyllid gan DWP i barhau am ddwy flynedd arall hyd at fis Mawrth 2023.

Cymorth gyda chyflogaeth

Yr Angen

> Hwn oedd y cam gorau imi ei gymryd erioed, rwyf wrth fy modd efo'r swydd.

Daeth pobl i gysylltiad â'r gwasanaeth er mwyn cael cymorth i ddod o hyd i swydd lle gallent deimlo eu bod yn cael eu cefnogi a'u deall, mewn rolau a oedd yn cyd-fynd â'u sgiliau a'u hanghenion iechyd. Roedd nifer o'r cleientiau wedi gadael swyddi blaenorol oherwydd effaith negyddol y gweithle ar eu hiechyd. Roedd pob un yn awyddus i ddychwelyd i waith cyn gynted â phosibl, yn y rôl gywir.

- Byddwn yn hoffi cael cydweithwyr y gallwn gyd-dynnu â nhw. Pobl y gallaf droi atynt am gymorth. Pobl sy'n cydweithio fel cymuned, fel un.
- Rwyf eisiau gweithio â phobl sydd â'r agwedd gywir tuag at fy iechyd meddwl.
- Hoffwn ddod o hyd i gyflogwr sy'n deall fod gennyf salwch a'i fod yn cydymdeimlo â'm sefyllfa.
- Rwy'n chwilio am awyrgylch gwaith eithaf cyfforddus, pobl gyfeillgar i weithio â nhw, cyflog digonol am ddiwrnod da o waith.
- Rwyf angen amgylchedd ddi-straen, gyda rhywun sy'n fy neall yn hawdd.

Darparwyd cefnogaeth empathetig, un i un i gleientiau'r gwasanaeth gan ein tîm o Arbenigwyr Cyflogaeth. Fe wnaethant helpu cleientiaid i archwilio beth oedd eu dyheadau a'u nodau, canfod eu cryfderau, a gweithio gyda'u rhwystrau. Fe wnaethant eu helpu i werthuso dewisiadau ynghylch budd-daliadau a chyllid, a'u hyfforddi mewn sgiliau chwilio am swydd a sgiliau cyfweld. Darparwyd cymorth ganddynt hefyd er mwyn sicrhau fod y gefnogaeth gywir ar gael yn y gweithle, gan gefnogi cleientiau wrth benderfynu datgelu eu cyflwr iechyd i gyflogwr a'i peidio. Wedi i gleientiau symud i waith, byddai'r Arbenigwyr Cyflogaeth yn cadw mewn cysylltiad cyhyd ag yr oedd angen.

Mae RCS wedi gweithio gyda chyfanswm o 680 o bobl, ac wedi cefnogi 285 o'r rhain (36.4%) i swyddi ar draws ystod eang o sectorau yn cynnwys lletygarwch, gofal, iechyd, adeiladu, gwasanaethau hamdden, gweinyddiaeth, garddwriaeth ac addysg. Roedd y rolau yn cynnwys gweithiwr gofal, cynorthwyydd manwerthu, swyddog gwasanaethau cwsmeriaid, cynghorydd tai, swyddog newid hinsawdd, gyrrwr tacsi, gweinyddwr, gweithiwr adeiladu, arlwywr, gweithiwr prosiect, artist tatŵ, cynorthwyydd addysgu, gweithiwr cynhyrchu, swyddog comisiynu, mentor cyflogaeth a chynorthwyydd byw'n annibynnol. Roedd y cyflogwyr yn cynnwys Cyngor Sir Ddinbych, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Cartrefi Conwy, Barnardos, Tesco, Age Cymru, BT, Ysgol Uwchradd Eirias a'r Ymddiriedolaeth Genedlaethol, yn ogystal â nifer o fusnesau bach a chanolig a sefydliadau trydydd sector.

Cymorth gyda chyflogaeth

Dyma beth oedd gan bobl i'w ddweud

Roeddwn yn ofnadwy o nerfus yn y cyfweliad ond rywsut neu'i gilydd fe lwyddais i gael y swydd. Roeddwn yn teimlo mor falch o'm hunan ac ni fyddai hyn wedi digwydd heb gymorth [fy Arbenigwr Cyflogaeth]. Teimlais y fath ddedwyddwch wrth ddreifio adref ar ddiwedd fy niwrnod cyntaf yn fy swydd newydd - teimlad na brofais ers tro byd.

Roedd [fy Arbenigwr Cyflogaeth] wir wedi rhoi sgiliau i mi frwydro fy iechyd meddwl, sgiliau nad anghofiaf mohonynt fyth, ond hefyd yn y byd gwaith wrth geisio am swyddi a mynychu cyfweliadau. Ni allaf fynegi pa mor ddiolchgar ydw i.

"Gydag ymyriad MI FEDRAF Weithio, rwyf bellach yn fwy sefydlog yn ariannol, yn llawer mwy annibynnol ac, yn ychwanegol at hynny, wedi llwyddo i sicrhau gwaith! Mae fy iechyd meddwl yn well nag y bu ers blynyddoedd ac rwy'n mwynhau hyder ac annibyniaeth o'r newydd.

Iechyd meddwl

> Mae fy iechyd meddwl yn well nag y mae wedi bod ers amser maith.

Yr Angen

- Roedd pobl yn byw gyda chyflyrau iechyd meddwl a oedd yn effeithio ar eu bywydau o ddydd i ddydd ac, mewn llawer o achosion, yn effeithio ar eu gallu i gadw swydd.
- Roedd y cyflyrau iechyd yn amrywiol iawn, ac yn cynnwys gorbryder, iselder, anhwylder straen wedi trawma (PTSD), galar, pryder cymdeithasol, anhwylder deubegynol, seicosis a straen. Roedd gan nifer o'r cleientau dueddiadau hunanladdol. Ystyriai un rhan o bump o'r cleientau eu hunain gydag anabledd.
- Nid oedd y rhan fwyaf o'r bobl a ddaeth at y gwasanaeth yn cael unrhyw gymorth gan y gwasanaethau iechyd. Cefnogaeth yn bennaf ar ffurf meddyginiaeth a dderbyniai'r rheiny oedd yn cael cefnogaeth gan y gwasanaethau iechyd.
- Cafodd pandemig Covid effaith fawr a hirhoedlog ar iechyd a lles pobl, gan adael llawer o bobl yn teimlo'n fwy ynysig a phryderus.

Ein Hymateb

Gwelwyd nad oedd llawer o gleientiaid a gofrestrai gyda'n gwasanaeth yn cael cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl. Roedd hynny'n aml yn eu gadael yn methu ag ymgysylltu'n llawn â'r cymorth cyflogadwyedd oedd ar gael. Er mwyn ymateb i'r angen hwnnw, fe wnaethom ddarparu cefnogaeth anffurfiol yn y lle cyntaf trwy alwadau lles rheolaidd trwy gyfrwng galwad ffôn neu fideo. Bu hyn yn hynod o fuddiol yn ystod cyfnodau clo Covid-19, cyfnod lle gwelwyd cyflyrau iechyd pobl yn gwaethygu, gydag arwahanrwydd yn arwain at bryder cymdeithasol ac iselder.
Yn ail ran y prosiect, fe wnaethom drefnu cefnogaeth gwnsela fwy ffurfiol, a ddarparwyd gan fyfyrwyr cwnsela gradd Meistr trwy gyfrwng ein partneriaeth hir sefydlog â Phrifysgol Bangor. Mae Adferiad hefyd wedi darparu cwnsela cyflogaeth i gleientiaid gwasanaeth, a'u cynorthwyo i fynd i'r afael â rhwystrau a symud ymlaen tuag at gyrraedd nodau gwaith.
Fe wnaethom gynllunio a darparu cyfres o weminarau ar ystod o bynciau yn ymwneud â chyflogadwyedd a llesiant. Galluogodd y rheiny y cleientau i ennyn hyder a sgiliau, gweithio gydag eraill mewn safle diogel a manteisio ar gefnogaeth eu cyfoedion.

Iechyd meddwl

Dyma beth oedd gan bobl i’w ddweud

Ni allaf gredu pa mor gefnogol ydych chi!” Mewn cyfnod o 10 mlynedd o dderbyn cefnogaeth iechyd meddwl, nid oes neb wedi gwrando fel chi

Teimlaf fy mod yn newid er gwell ac yn deall fy iechyd meddwl yn well. Gan fy mod wedi agor fy nghalon a siarad â phobl, gallant fy ngweld i go iawn.

Teimlaf y gallaf ddibynnu ar MI FEDRAF Weithio i fynd drwy'r anawsterau yr wyf yn eu profi ar hyn o bryd

Ar ôl blynyddoedd lawer, teimlaf bellach fy mod yn gweithio gyda’r bobl gywir ar yr amser cywir.

Braf yw rhoi cynnig ar bethau newydd gan nad wyf wedi defnyddio Zoom o'r blaen a heb fynychu gweithdy ers amser maith

Gweithio gyda rhanddeiliaid

Yr Angen

- Efallai na fydd gweithwyr iechyd yn gwybod pa wasanaethau all ddarparu cymorth cyflogadwyedd i'w cleifion
- Mae gweithwyr iechyd mewn sefyllfa dda i ddeall beth yw effaith gwaith i lesiant cleient
- Gall cefnogaeth iechyd a chyflogaeth integredig ddarparu cynnig gweithredu cydlynol ac effeithiol i gleifion.

Ein Hymateb

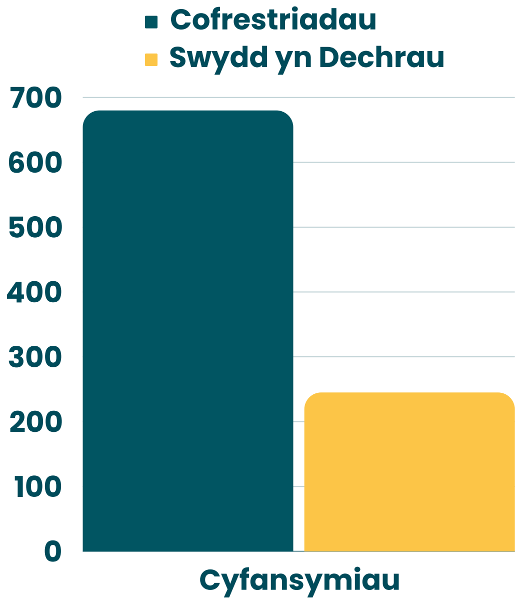
Cafodd y gwasanaeth ei frandio yn unol â rhaglen MI FEDRAF Weithio Is-adran Iechyd Meddwl BIPBC, rhaglen gymunedol a oedd yn cynnwys datblygu hybiau cymorth. Llwyddodd y brandio ‘mewnol’ hwn i godi ymwybyddiaeth o’r gwasanaeth ar draws lleoliadau iechyd.

Bu rhaglen ddwys o gyfathrebu ac ymgysylltu ar draws ystod o leoliadau iechyd a chymunedol a bu hynny’n gymorth i godi proffil y gwasanaeth a chynhyrchu atgyfeiriadau. Cyflawnwyd gwaith ymgysylltu wyneb yn wyneb i ddechrau gan ein tîm o Arbenigwyr Cyflogaeth, ac yna symud ar-lein gyda dyfodiad Covid-19. Roedd lefelau uchel o gefnogaeth i’r gwasanaeth, gydag atgyfeiriadau’n dod o ffynonellau eang, gan gynnwys meddygon teulu, therapyddion galwedigaethol, timau iechyd meddwl cymunedol, Mind, gweithwyr cymdeithasol a hyfforddwyr gwaith DWP. Roedd pobl hefyd yn hunan-gyfeirio i’r gwasanaeth.

Dyma beth oedd gan bobl i’w ddweud

[Fe wnaethom gyfeirio cleifion] oedd â phroblemau iechyd meddwl sylweddol ac a allai fod yn gaeth i gyffuriau fel alcoholiaeth. Trwy gefnogaeth RCS rwyf wedi gweld cleientiaid yn ffynnu a’u bywydau yn cael eu trawsnewid.

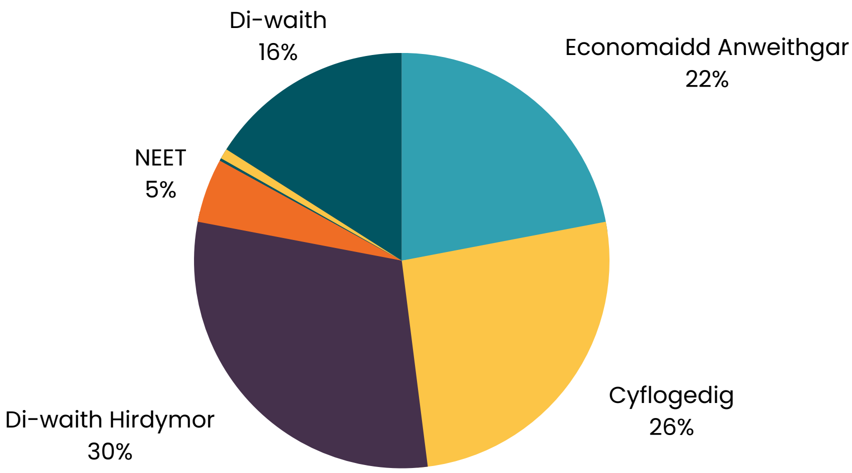
Ystadegau



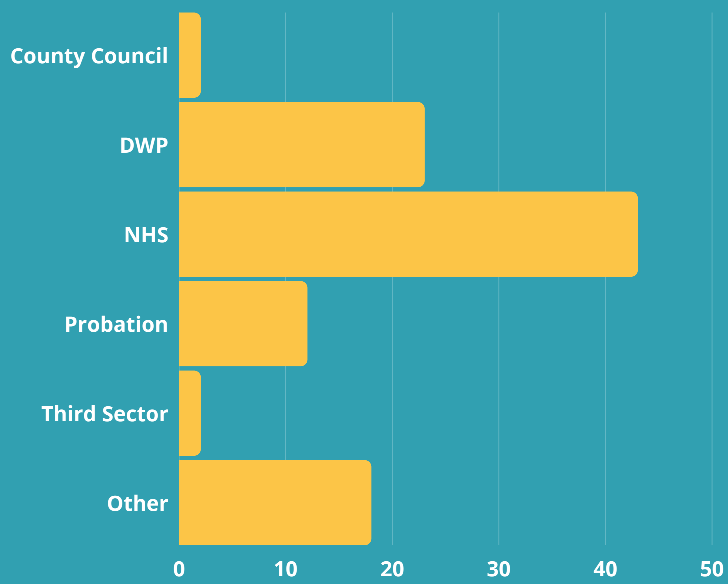
Rhyw

Gwryw 51% Benyw 49%

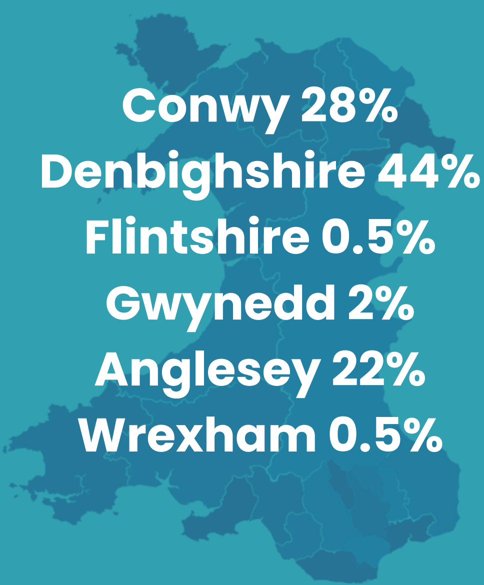
Statws Cyfranogwr ar Fynediad



Sut y clywodd ein cleientiaid amdanom



Siroedd Cleient



Rhwng Gorffennaf 2019 a Mawrth 2023
cofrestrodd **1261** o unigolion ledled gogledd Cymru.
Darparodd RCS gefnogaeth i **680** o gleientiau yng Nghonwy, Sir Ddinbych ac Ynys Môn.
Darparodd Adferiad gefnogaeth i **581** yng Ngwynedd, Sir y Fflint a Wrecsam.

Cafodd 36.39% o gleientau RCS **(285)** gefnogaeth i ddychwelyd i waith.

Straeon Cleientiaid

Luca

Pan gysylltodd Luca â MI FEDRAF Weithio, roedd yn teimlo’n isel iawn, yn bryderus ac yn dioddef o ddiffyg hyder a hunan-gred. Roedd yn teimlo’n fethiant oherwydd iddo roi’r gorau i raglen hyfforddi athrawon yn ddiweddar, rhaglen na theimlai oedd yn addas iddo ef.

Gwnaethom gynllun i gynyddu ei hyder a lleihau ei orbryder, ochr yn ochr â rhoi cymorth ymarferol iddo i chwilio am y swydd iawn. Dywedodd Luca fod ein cyfarfodydd wedi rhoi ffocws iddo godi yn y bore a mynd allan ar amser. Ar y dechrau deuai Luca atom gyda'i fam, ond buan y daeth i deimlo'n ddigon diogel a hyderus i fynychu ar ei ben ei hun.

Yn y sesiynau, fe wnaethom gyflwyno ymyriadau a thechnegau penodol i adeiladu ei hyder. Gweithiodd ar y rhain rhwng sesiynau ac roedd wrth ei fodd â’r canlyniadau bob amser. Fe wnaethom weithio hefyd ar ei CV gan amlygu ei sgiliau trosglwyddadwy allweddol. Yn raddol, datblygodd Luca yr hyder i gynnig ei hunan am swyddi, a maes o law ymgeisiodd am ei rôl ddelfrydol - swydd gyda’r Ymddiriedolaeth Genedlaethol yng Ngerddi Bodnant yn Nyffryn Conwy.

Gyda’r technegau a ddysgodd Luca, bu’n llwyddiannus yn y cyfweliad gan ddechrau yn ei swydd newydd bythefnos yn ddiweddarach.Dywedodd Luca “Mae fy iechyd meddwl yn well nag y bu ers amser maith.”

Straeon Cleientiaid

Daniel

Bu Daniel, sy'n gogydd hyfforddedig 27 oed o Brestatyn, yn dioddef gorbryder a hwyliau isel wedi iddo dreulio pum mis yn ddi-waith, a hynny wedi i gyfnod o fwlio mewn swydd flaenorol effeithio ar ei iechyd meddwl. Yn dilyn atgyfeiriad gan ei anogwr gwaith, llwyddodd y gwasanaeth MI FEDRAF Weithio i'w helpu i ddod o hyd i waith gyda'r tîm arlwyo yn Ysbyty Glan Clwyd.

Dywedodd Daniel: "Lloriwyd fy hyder a'm gorbryder wedi'r holl ergydion a theimais fel rhoi'r ffidil yn y to. Ond roedd fy arbenigwr cyflogaeth MI FEDRAF Weithio yn wych ac fe wnaeth fy nghynorthwyo i atgyfnerthu fy hunan-barch trwy fy anfon ar gwrs hybu hyder. Bu'n rhagweithiol iawn ac roedd yn deall pa fath o waith fyddai'n addas i mi, yn hytrach na'm gwthio tuag at unrhyw fath o swydd.

Bu Daniel yn gweithio ar wardiau Covid-19 ym mis Mawrth 2020, cyn y cyfnod clo. Yn fuan, roedd yntau wedi ei daro'n wael gyda'r haint. Ond, wedi iddo dreulio "wythnosau gwaethaf" ei fywyd yn brwydro yn erbyn y salwch, dychwelodd i'r gwaith oherwydd "rhoddai hynny bwrpas" iddo, meddai.

"Mae'r rhaglen wedi fy nghynorthwyo i gael golwg fwy cadarnhaol ar fywyd. Rwyf wedi ymaelodi â'r gampfa ac wedi dechrau parchu a gofalu amdanaf fy hunan eto. Credaf y gall gwasanaeth MI FEDRAF Weithio eich helpu beth bynnag fo'ch problemau."

Straeon Cleientiaid

Melanie

Cafodd Melanie, cynorthwy-ydd gofal 57 mlwydd oed, ei chyfeirio at wasanaeth MI FEDRAF Weithio gan ei thîm iechyd meddwl cymunedol. Pan ddychwelodd i'r gwaith wedi cyfnod o iselder, roedd hi'n profi lefelau uchel o orbryder. Teimlai fod angen iddi ddod o hyd i swydd newydd er mwyn gwella ei llesiant, ond roedd yn cael trafferth chwilio am swydd ar-lein a gwneud ceisiadau.

Rhoddodd ei Harbenigwr Cyflogaeth gymorth iddi i adnewyddu a diweddaru ei CV a'i uwchlwytho i wefan Indeed. Yn fuan, roedd nifer o gyflogwyr yn cysylltu â hi gan gynnig cyfweliadau iddi, a chyn bo hir, cafodd gynnig swydd fel gweithiwr cymorth yn ardal Conwy.

6 mis yn ddiweddarach roedd Melanie yn dweud mai "Dyma'r cam gorau i mi ei gymryd erioed, rydw i wrth fy modd gyda'r swydd. Byddwn yn sicr yn argymell gwasanaeth MI FEDRAF Weithio i unrhyw un sy'n awyddus i ddychwelyd i'r gwaith ond sydd hefyd yn poeni fod rhai rhwystrau yn eu hatal rhag ymgeisio a chael swydd".