



4.0 Gwirfoddolwyr

Cefnogi Gwirfoddolwyr ag Anghenion Dysgu Ychwanegol

Trosolwg

1. Beth yw Anghenion Dysgu Ychwanegol?
2. Beth mae hyn yn ei olygu?
3. Arferion Da
4. Addasiadau Rhesymol
5. Syniadau Da
6. Gwybodaeth Bellach
7. Atodiad 1

Beth yw Anghenion Dysgu Ychwanegol

Mae Anghenion Dysgu Ychwanegol, neu ADY, yn cyfeirio at bobl ag anghenion dysgu, corfforol neu synhwyrol sy'n ei gwneud hi'n anoddach iddynt gael mynediad i'r byd. Gall hyn gynnwys cyflawni tasgau yn y cartref, cymdeithasu neu reoli arian – sy'n effeithio ar rywun drwy gydol ei fywyd.

Fel arfer, mae'n cymryd mwy o amser i bobl ag ADY ddysgu a gall fod angen cymorth arnynt i ddatblygu sgiliau newydd, deall gwybodaeth gymhleth a rhyngweithio â phobl eraill.



Llun: Gwirfoddolwr ag anghenion dysgu ychwanegol yn rhoi cyngor mewn canolfan gwirfoddoli

Gall gwirfoddoli fod yn brofiad gwerthfawr a gwerth chweil i unigolion ag ADY. Gall fod yn fuddiol i iechyd a llesiant unigolyn a gall roi strwythur ac ymdeimlad o gysylltiad ac o berthyn i bobl anabl.

Bydd angen ystyried gofynion penodol llawer o unigolion ag ADY, anabledd corfforol, amhariad neu broblem iechyd cyfredol sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli.

Bydd lefel y cymorth y bydd ei angen ar rywun ag ADY yn dibynnu ar y cyflwr/cyflyrau sydd ganddo a'r hyn y mae ganddo ddiddordeb mewn gwneud. **Er enghraifft, efallai mai dim ond lefel isel o gymorth y bydd ei hangen ar rywun â mân Anghenion Dysgu Ychwanegol sydd â diddordeb mewn gwirfoddoli mewn siop elusen i ddysgu'r tasgau ac ymgartrefu.**

Gall fod angen cymorth amser llawn a gweithiwr cymorth ar rywun ag Anghenion Dysgu Ychwanegol mwy difrifol. Gall unigolion â chyflyrau penodol hefyd fod ag anabledd corfforol a/neu anabledd/anhawster dysgu.

Gellir gweld rhai anableddau, ond mae llawer yn gudd, a gallent gynnwys:

- Cyflwr ar y Sbectrwm Awtistiaeth (gan gynnwys syndrom Asperger)
- Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd (ADHD)
- Parlys yr ymennydd
- Dyscalcwlia
- Dyslecsia
- Dyspracsia
- Syndrom Down
- Anableddau Dysgu (Mae Anableddau Dysgu yn ddiagnosis yn ei hunan, ond mae pobl â'r cyflyrau canlynol yn debygol o fod ag anabledd dysgu; Syndrom Down, Syndrom Williams, anhwylder sbectrwm awtistiaeth, Syndrom X Frau, Oedi mewn Datblygiad Cyffredinol a Pharlys yr Ymennydd)



Diffiniad o Anabledd Dysgu

Anabledd dysgu yw gallu deallusol is ac anhawster gyda gweithgareddau bob dydd – er enghraifft, tasgau yn y cartref, cymdeithasu neu reoli arian – sy'n effeithio ar rywun drwy gydol ei fywyd. Mae pobl ag anabledd dysgu yn dueddol o gymryd yn hirach i ddysgu a gall fod angen cymorth arnynt i ddatblygu sgiliau newydd, deall gwybodaeth gymhleth a rhyngweithio â phobl eraill.

Beth mae hyn yn ei olygu?

Gall cyfathrebu, sgiliau cymdeithasol a pherthnasau fod yn anodd i unigolion ac efallai bod ganddyn nhw ymddygiadau, ddiddordebau a gweithgareddau penodol.

Mae'n bosibl y byddant yn cael problemau wrth brosesu gwybodaeth ac anawsterau gyda'u hymateb synhwyraidd. Gall fod problemau penodol iawn gan rai unigolion sydd dim ond yn amlwg pan fyddant yn orbryderus neu'n drist.

Arferion Da

Pan gaiff pethau eu gwneud yn briodol, gall pobl ag ADY ffynnu mewn amgylchedd gwirfoddoli. Pan na chaiff pethau eu gwneud yn dda, mae llawer o botensial a dawn yn cael eu gwastraffu.

Dyma rai syniadau o arferion da wrth gynorthwyo pobl ag ADY:

- **Darparu hyfforddiant ymwybyddiaeth** - Ewch ati i hyfforddi'r tîm a fydd yn gweithio gyda rhywun ag ADY. Gall hyn helpu i sicrhau bod yr unigolyn yn dod i mewn i amgylchedd croesawgar a goleuedig. Gall mudiadau gynnwys rhywun ag anabledd sydd eisoes yn gwirfoddoli iddynt. Byddai cysylltu â grŵp [Pobl yn Gyntaf](#) lleol neu [Mencap Cymru](#) hefyd yn syniad da.
- **Paru rolau** - Holwch ynghylch yr hyn y mae'r unigolyn eisiau ei wneud ar bob adeg ac edrychwch ar sut y gellir cefnogi hyn. Cofiwch ystyried unrhyw gyflyrau y gwyddys amdanynt a gweithiwch gyda'r unigolion i geisio goresgyn unrhyw rwystrau posibl. Gallai'r [Cynllun Gweithredu Gwell Iechyd \(WAP\)](#) fod yn offeryn defnyddiol i chi ([gweler Atodiad 1](#)). Wrth gwblhau Cynllun Gweithredu Gwell Iechyd, neu rywbeth tebyg, mae'n bosibl y bydd angen mewnbwn gweithiwr cymorth a/neu aelod o deulu'r unigolyn arnoch.
- **Addasiadau rhesymol** - Ewch ati i gynnig cymorth ychwanegol neu wneud rhai addasiadau rhesymol.
- **Pwynt cyswllt** - Dylech gael un pwynt cyswllt y mae'r unigolyn yn teimlo'n gysurus ag ef. Gallai fod yn rheolwr neu'n oruchwyliwr gwirfoddolwyr, yn fentor neu'n 'bydi'.
- **Cymorth** - Os ydych chi'n teimlo bod angen cymorth arnoch wrth weithio gyda gwirfoddolwr anabl, gallwch chi siarad â'i ganolfan gwirfoddoli lleol, neu fudiad trydydd sector sy'n cefnogi'r anabledd sydd gan yr unigolyn.

Addasiadau Rhesymol

Mae Deddf Cydraddoldeb 2010 yn gosod gofyniad ar 'gyflogwyr' i wneud addasiadau rhesymol a fydd yn cael gwared â'r rhwystrau sy'n wynebu pobl anabl wrth geisio chwilio am 'swydd' a'i chadw. Er nad yw'r ddeddfwriaeth hon yn ymdrin yn benodol â gwirfoddolwyr, dylai pob mudiad drin pobl yn deg a sicrhau bod gan unigolion fynediad cyfartal at gyfleoedd.

Mae'n bwysig bod mudiadau sy'n cynnwys gwirfoddolwyr yn mynd ati'n rhagweithiol i leihau'r rhwystrau i wirfoddoli ac yn osgoi ymddygiad a allai gael ei ystyried yn ymddygiad sy'n gwahaniaethu. Mae cynnwys amrediad amrywiol o wirfoddolwyr hefyd yn dangos bod mudiad yn rhan o'r gymuned y mae'n gweithredu o'i mewn a'i fod yn croesawu pawb.

Efallai y bydd angen addasiadau ffisegol ar bobl ag ADY, ond nid ym mhob achos, ac yn aml, nid yw llawer o'r addasiadau yn costio unrhyw beth. Drwy wneud addasiadau i bolisïau a gweithdrefnau eich mudiad, byddwch chi'n cael gwared â rhwystrau i'r grŵp hwn o ddarpar wirfoddolwyr a gallai hyn fod o fudd i bobl eraill hefyd.

Dylai rheolwyr gwirfoddolwyr fynd o'u pen a'u pastwn eu hunain i ofyn i wirfoddolwr ag ADY a oes unrhyw beth a allai ei helpu i wneud y rôl.

Gallai'r addasiadau gynnwys:

- Cynnig gwirfoddoli hyblyg, gan gynnwys newid amserau dechrau/gorffen a'r oriau sydd eu hangen
- Newid y rôl wirfoddoli neu'r amgylchedd, **er enghraifft, darparu lle tawel**
- Gweithio gyda'r gwirfoddolwr i greu cynllun gweithredu i'w helpu i reoli ei gyflwr/gyflyrau wrth wirfoddoli
- Cynnig hyfforddiant neu fentora (**i'r gwirfoddolwr/gwirfoddolwyr eraill/ staff**)
- Darparu hyfforddwr, bydi neu fentor ar gyfer y gwirfoddolwr
- Gwneud addasiadau i'r safle
- Sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei chyflwyno ar fformatau hygyrch, fel dogfennau hawdd eu darllen neu bwyntiau atgoffa gweledol
- Addasu neu gael cyfarpar (**mae'n bosibl y byddwch chi'n gallu cael cyllid ychwanegol ar gyfer cyfarpar**)
- Caniatáu amser ychwanegol i gwblhau tasgau
- Efallai y bydd hefyd angen i chi ystyried pethau ymarferol, fel mynediad, llesiant a hylendid

Y cam mwyaf i lawer o unigolion yw cysylltu â'r mudiad y maen nhw eisiau gwirfoddoli gydag ef; gall ymdrin ag unigolion fesul achos helpu i ddatrys y rhan fwyaf o rwystrau.

Mae'n bosibl na fydd eich mudiad yn gallu cynorthwyo'r holl unigolion gyda'u holl anghenion. Gwnewch yn siŵr eich bod yn gallu cynorthwyo'n briodol a byddwch yn glir ynghylch capasiti a galluoedd eich mudiad.

Mae cefnogi gwirfoddolwyr yn rhan annatod o recriwtio a rheoli gwirfoddolwyr, ond nid oes disgwyl i chi fod yn arbenigwr ar bopeth – ac nid ydych yn feddyg, yn weithiwr cymdeithasol na'n arbenigwr tai neu fudd-daliadau chwaith. Cysylltwch â'ch Cyngor Gwirfoddol Sirol a fydd yn gallu helpu i gyfeirio'ch gwirfoddolwyr at y cymorth neu'r gwasanaethau y gallai fod eu hangen arnynt yn eich cymuned leol, a gallai'r dolenni isod fod o ddefnydd i chi hefyd.

Syniadau Da

- Sicrhewch eich bod yn cyfathrebu mor glir â phosibl ar lafar; efallai na fydd rhai unigolion yn gallu adnabod cyfathrebu dieiriau neu fynegiant yr wyneb. Mae'n bosibl y byddant yn cymryd cyfarwyddiadau yn llythrennol iawn neu'n methu â'u deall o gwbl. Mae anawsterau dysgu/anabledau yn sbectrwm eang a bydd gan bob unigolyn anghenion unigol – y gyfrinach yw treulio amser/buddsoddi amser mewn deall beth sy'n gweithio i'r unigolyn hwnnw. Gallai hiwmor priodol fod yn ffordd dda o gyfathrebu â gwirfoddolwyr.
- Ceisiwch roi cyfarwyddiadau mewn gwahanol ffyrdd, er enghraifft, ar lafar, yn ysgrifenedig, yn weledol/ar ffurf lluniau. Mae pobl yn ymateb yn wahanol i bob un o'r rhain. Holwch yr unigolyn ynghylch ei hoff ffordd o gyfathrebu pan fydd yn ymuno yn gyntaf ac adolygwch hyn yn rheolaidd. Gallech feddwl nad yw rhywrai'n gwranddo pan maen nhw, am nad ydynt yn dda am wneud cyswllt llygad. Gallech ofyn iddynt ailadrodd cyfarwyddiadau neu ddangos i chi eu bod wedi deall.
- Byddwch yn amyneddgar, efallai y bydd angen i chi fynd trwy gyfarwyddiadau neu dasgau droeon a'u hailadrodd yn rheolaidd.
- Ystyriwch 'gorlwyth' synhwyrdd, fel sŵn, gormod o bobl a goleuadau llachar. Gall hyn gynyddu gorbryder a'i gwneud hi'n anoddach i rywun weithio.
- Ni ellir osgoi newid, ond mae'n bwysig meddwl am sut rydych chi'n cyfathrebu unrhyw newidiadau; gallai newid trefniadau arferol beri gofid. Rhowch ddigon o amser i'r gwirfoddolwr brosesu'r newid a thrafodwch unrhyw opsiynau neu strategaethau ymdopi ar gyfer ymdrin ag amgylchiadau newydd.

- Cofiwch drin pobl fel unigolion, efallai na fydd rhywbeth sy'n gweithio i un gwirfoddolwr yn gweithio i un arall.
- Ystyriwch y logisteg a'r pethau ymarferol, a oes gan eich rheolwr gwirfoddolwyr neu'r mentor/bydi y capasiti i gefnogi mwy nag un unigolyn ar y tro? Efallai y byddai'n fwy ymarferol i gael gwahanol bobl yn gwirfoddoli ar wahanol ddiwrnodau. Cofiwch hefyd y gallai fod angen cymorth ar unigolion i lywio a gwella pan fydd gwrthdaro. Gallem deimlo'n aml fod angen amddiffyn pobl drwy eu hannog i beidio â gwrthdaro ag unrhyw un, ond yn aml, dylai pobl gael eu cefnogi i wynebu problemau fel hyn ar eu pen.
- Gallech ymestyn y cyfnod prawf os oes angen a chael adborth gan y gwirfoddolwr yn rheolaidd.
- Os byddwch chi'n penderfynu defnyddio Cynllun Gweithredu Bywyd Iach (WAP) efallai y bydd angen i chi wahodd rhywun y mae'r gwirfoddolwr yn teimlo'n gysurus ag ef. Canllaw yn unig yw'r WAP. Gallwch chi addasu'r cynllun a'r iaith a ddefnyddir, fel y bo'n briodol i'ch anghenion.

Gwybodaeth bellach

Beth yw anabledd dysgu? (Saesneg yn unig)

Mencap

<https://www.mencap.org.uk/learning-disability-explained/what-learning-disability>

Adnoddau i gyflogwyr (Saesneg yn unig)

Mencap

<https://www.mencap.org.uk/advice-and-support/employment-services/resources-employers>

Lawrlwythiad: Yn dda i fusnes – buddion cyflogi pobl ag anabledd dysgu (Saesneg yn unig)

Mencap

<https://www.base-uk.org/sites/default/files/knowledgebase/Business%20case%20for%20employing%20people%20with%20a%20learning%20disability.pdf>

Gwirfoddoli os oes gennych chi anabledd dysgu (Saesneg yn unig)

Mencap

<https://www.mencap.org.uk/get-involved/volunteer-mencap/volunteering-if-you-have-learning-disability>

Cwestiynau Cyffredin am Wirfoddoli (Hawdd eu darllen) (Saesneg yn unig)

Mencap

https://www.mencap.org.uk/sites/default/files/2016-05/Easy%20Read%20FAQs%20-%20Jan%202016_1%20%281%29_0.pdf

Lawrlwythiad: Iechyd a diogelwch i weithwyr anabl a'r bobl sy'n gweithio gyda nhw (Hawdd ei ddarllen) (Saesneg yn unig)

Yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

https://www.base-uk.org/sites/default/files/knowledgebase/Valued%20in%20Public.pdfRead%20FAQs%20-%20Jan%202016_1%20%281%29_0.pdf

Gwybodaeth bellach

People First

People First

<https://allwalespeople1st.co.uk/?lang=cy>

Mae gan Bobl yn Gyntaf grwpiau hunan-eirioli lleol i bobl ag anabledau dysgu yng Nghymru

Lawrlwythiad: Gwerthfawrogi'n gyhoeddus – Helpu pobl ag anabledd dysgu i weithio mewn cyrff cyhoeddus (2005) (Saesneg yn unig)

Adran Gwaith a Phensiynau

<https://www.base-uk.org/sites/default/files/knowledgebase/Valued%20in%20Public.pdf>

Cyflogi pobl anabl a phobl â chyflyrau iechyd (Saesneg yn unig)

Adran Gwaith a Phensiynau

<https://www.gov.uk/government/publications/employing-disabled-people-and-people-with-health-conditions/employing-disabled-people-and-people-with-health-conditions>

Cyflogi pobl ag awtistiaeth – canllaw i gyflogwyr (Saesneg yn unig)

Cymdeithas Genedlaethol Awtistiaeth Cymru

<https://www.autism.org.uk/professionals/employers/information-for-employers/managing.aspx>

Infoengine

Infogengine

<https://infoengine.cymru/>

Cronfa ddata ar-lein yw Infoengine lle gallwch chi chwilio am wasanaethau lleol

Gwybodaeth bellach

Taflenni Gwybodaeth Ychwanegol Cefnogi Trydydd Sector Cymru

- 4.6 Cydraddoldeb ac amrywiaeth mewn gwirfoddoli
- 4.12 Gwirfoddolwyr a budd-daliadau lles
- 4.15 Cefnogi gwirfoddolwyr sy'n anoddach eu lleoli
- 4.17 Deall iechyd meddwl a gwirfoddoli
- 4.22 Rheoli ymadawiadau gwirfoddolwyr



Cefnogi Trydydd
Sector **Cymru**

Third Sector
Support **Wales**

Rhwydwaith o fudiadau cymorth i'r trydydd sector cyfan yng Nghymru yw Cefnogi Trydydd Sector Cymru.

Ceir ynddo'r 19 corff cymorth lleol a rhanbarthol ledled Cymru, y Cyngorau Gwirfoddol Sirol, a'r corff cymorth cenedlaethol, Cyngor Gweithredu Gwirfoddol Cymru (CGGC).

Am ragor o wybodaeth cysylltwch â <https://thirdsectorsupport.wales/cy/cysylltu/>

Ymwadiad

Mae'r wybodaeth a ddarperir yn y daflen hon ar gyfer cyfarwyddyd yn unig. Nid yw'n amnewid am gyngor proffesiynol ac ni allwn dderbyn unrhyw gyfrifoldeb am golled o ganlyniad i unrhyw un sy'n gweithredu neu'n gwrthod gweithredu arno.

Atodiad 1

Cynllun Gweithredu Bywyd Iach (WAP)

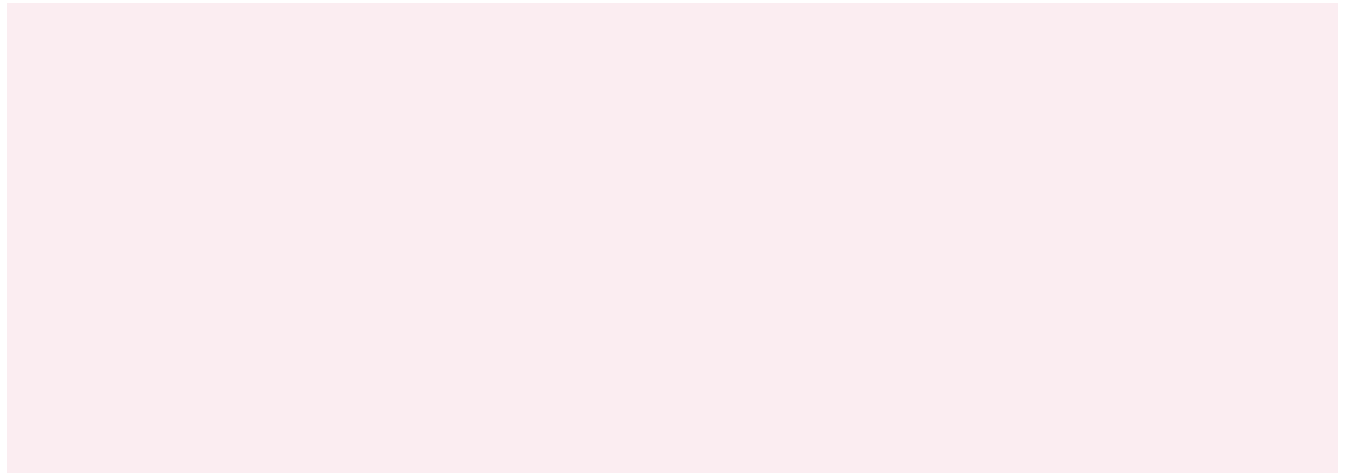
Mae WAP yn ein hatgoffa o'r hyn sydd angen i ni ei wneud i gadw'n iach wrth wirfoddoli ac yn nodi'r hyn y gall ein goruchwylwyr ei wneud i'n cefnogi ni'n well.

Bydd yr wybodaeth ar y ffurflen hon yn cael ei chadw'n gyfrinachol ac yn cael ei hadolygu'n rheolaidd gennych chi a'ch goruchwylwr gyda'ch gilydd. Yr unig wybodaeth sydd angen i chi ei darparu yw'r hyn rydych chi'n teimlo'n ddigon cysurus i'w rhannu sy'n ymwneud â'ch rôl a'ch cyd-destun gwirfoddoli. Nid yw'r ffurflen hon yn rhwym mewn cyfraith, ond bydd yn ein helpu i gytuno, gyda'n gilydd, ar sut i'ch cefnogi'n ymarferol yn eich rôl ac i fynd i'r afael ag unrhyw anghenion iechyd.

Cynllun Gweithredu Bywyd Iach (WAP)

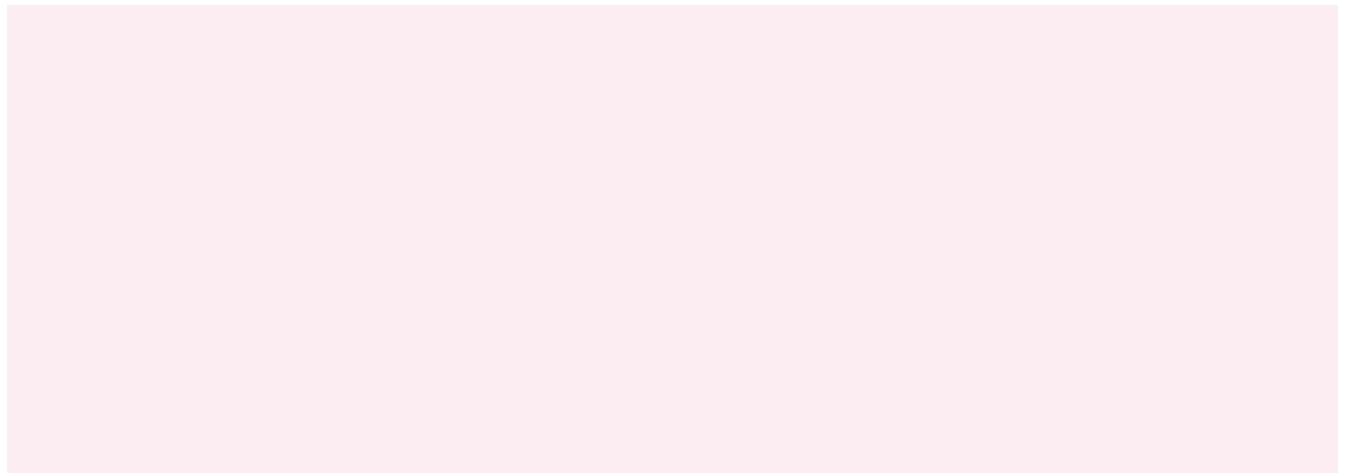
Beth sy'n eich helpu i gadw meddwl iach wrth wirfoddoli?

Er enghraifft: cymryd digon o seibiannau, bod yn glir ynghylch tasgau



Beth allwn ni ei wneud i gadw'n iach/hapus wrth wirfoddoli?

Er enghraifft: adborth a goruchwyliaeth reolaidd, egluro datblygiadau ehangach



Cynllun Gweithredu Bywyd Iach (WAP)

Oes unrhyw sefyllfaoedd a allai godi wrth i chi wirfoddoli a allai sbarduno anhwylder meddwl i chi neu wneud i chi deimlo'n anhapus?

Er enghraifft: gwrthdaro, rhywbeth yn mynd o'i le, synau uchel, gormod o bobl

Sut allai straen/anawsterau iechyd meddwl effeithio ar eich gwirfoddoli?

Er enghraifft: ei gwneud hi'n anodd i chi wneud penderfyniadau, anodd canolbwyntio ar dasgau

Cynllun Gweithredu Bywyd Iach (WAP)

Oes unrhyw arwyddion rhybuddio cynnar y gallem ni sylwi arnynt pan fyddwch chi'n dechrau teimlo dan bwysau neu'n anhwylyd?

Er enghraifft: newidiadau mewn patrymau ymddygiad arferol, mynd i'ch cragen

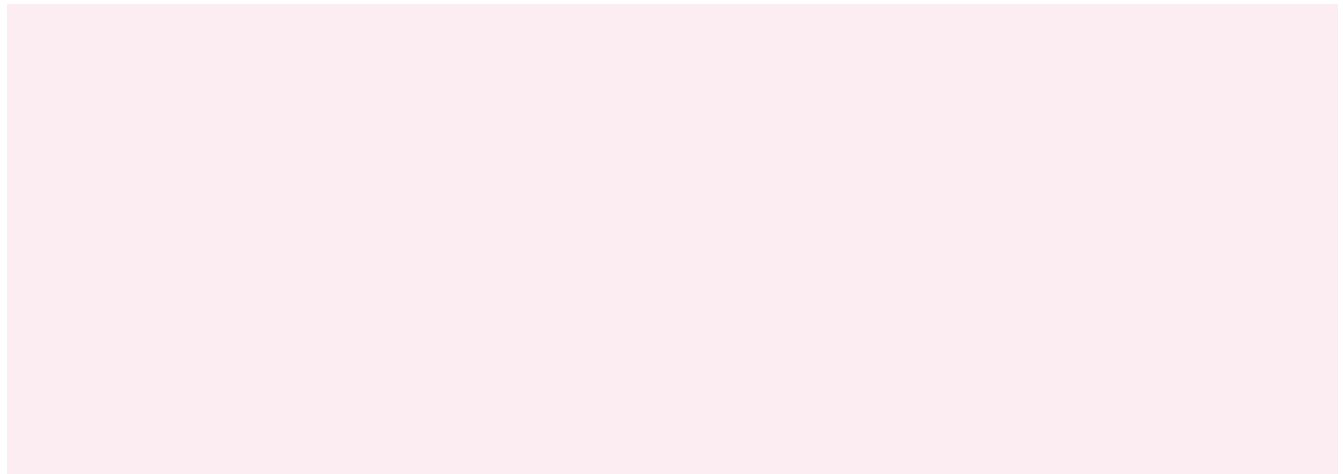
Pa gymorth allai gael ei roi yn ei le i leihau sbardunau neu eich cynorthwyo chi i reoli symptomau?

Er enghraifft: mwy o amser i sgwrsio â'ch goruchwyliwr

Cynllun Gweithredu Bywyd Iach (WAP)

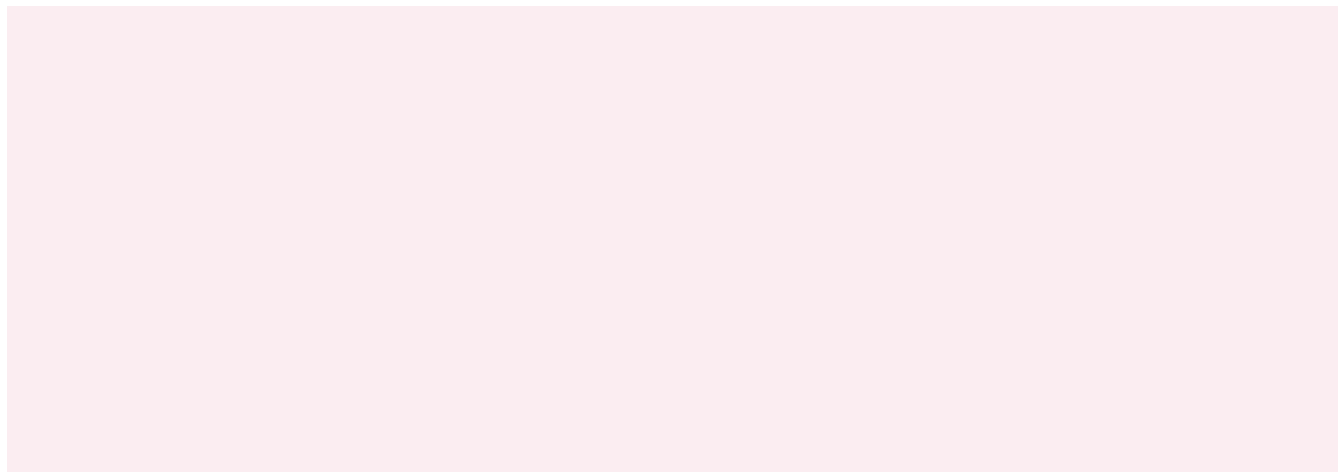
Os byddwn ni'n sylwi ar arwyddion rhybuddio cynnar eich bod yn teimlo dan straen neu'n anhwylyd – beth ddylen ni ei wneud?

Er enghraifft: cael gair tawel â mi yn ei gylch, cysylltu â rhywun rwyf wedi gofyn i chi gysylltu ag ef



Pa gamau gallwch chi eu cymryd os ydych chi'n dechrau teimlo'n anhwylyd wrth wirfoddoli? Oes angen i ni wneud unrhyw beth i'ch helpu chi i gymryd y camau hyn?

Er enghraifft: cymryd seibiant a mynd am dro, siarad â gweithiwr cymorth neu fydi, gofyn i'ch goruchwyliwr am gymorth, addasu rhai o'r tasgau



Cynllun Gweithredu Bywyd Iach (WAP)

Ydych chi'n hapus i siarad â rhywun pan fydd rhywbeth yn mynd o'i le? Os ydych, dywedwch wrthym ni pwy fyddai'n well gennych chi siarad ag ef.

Er enghraifft; Rheolwr/goruchwyliwr, mentor, bydi, aelod o'r teulu, gweithiwr cymdeithasol). Nodwch enwau a rhifau ffôn pobl os hoffech chi i'ch goruchwyliwr gysylltu â rhywun os byddwch chi'n dechrau teimlo'n anhwylyd.

Llofnod Gwirfoddolwr;

Llofnod Goruchwyliwr:

Dyddiad adolygu:

Wedi'i haddasu o ffurflen Mind Cymru