**Dod drwyddi gyda’n gilydd**

**Rhwydwaith cymorth i bobl sy’n gweithio mewn gofal ac mae profedigaeth a cholled wedi effeithio arnynt**

Mae’r flwyddyn ddiwethaf wedi effeithio ar bob un ohonom mewn cymaint o wahanol ffyrdd. Yn ein gweithlu, mae llawer o bobl wedi gweld colled a phrofedigaeth fel na welsant erioed o’r blaen. Mae’r grŵp cymorth hwn i’r rhai ohonoch sydd wedi cael profiad o brofedigaeth yn eich gweithle yn ystod y cyfnod hwn.

Hoffem eich gwahodd chi i fod yn rhan o rwydwaith cymorth ar-lein newydd, lle gallwch gysylltu ag eraill sydd wedi cael profiadau tebyg. Bydd y rhwydwaith yn fan i chi gyfarfod ag eraill sy’n gweithio ym maes gofal cymdeithasol, i rannu a chefnogi’ch gilydd.

**Sut mae’n gweithio?**

Bydd y rhwydwaith yn cyfarfod unwaith y mis ar Zoom. Gallwch gael at hwn rywle, ar eich ffôn, gliniadur neu lechen. Os nad ydych wedi defnyddio Zoom o’r blaen, peidiwch â phoeni; mae’n hawdd ei ddefnyddio a gallwn eich helpu gyda chanllawiau byr a hyfforddiant.

Bydd y cyfarfod yn para tuag awr. Bydd trefnydd yn cwrdd â chi, i esbonio sut mae’r cyfan yn gweithio. Yna, byddwch chi’n ymuno â grŵp llai lle gallwch rannu profiadau a helpu a chefnogi’ch gilydd. Cewch gefnogaeth yn eich grŵp gan rywun sydd â phrofiad o roi cymorth yn achos profedigaeth.

**I bwy mae’r rhwydwaith?**

Mae’r rhwydwaith hwn i unrhyw un sy’n gweithio ym maes gofal ac sydd wedi cael profiad o alar, profedigaeth neu golled yn y gwaith yn ystod y pandemig, ac mae angen ychydig o le arno/arni i siarad am y profiad. Os nad ydych chi’n siŵr ai dyma’r rhwydwaith i chi, rhowch alwad i ni neu anfonwch e-bost, a gallwn drafod hynny.

**Ai cwnsela grŵp yw hwn?**

Nid sesiwn gwnsela yw’r grŵp hwn; mae’n gyfle i oedi, siarad a rhannu. Os oes angen cymorth mwy dwys arnoch, fel cwnsela, gallwn roi gwybod i chi am wasanaethau cymorth sy’n gallu helpu.

**A yw’n gyfrinachol?**

Mae’r sesiynau’n gyfrinachol ac nid ydynt yn cael eu recordio. Yn eich grwpiau, byddwn ni’n gofyn i chi gytuno ar eich disgwyliadau ohonoch eich gilydd, a bydd hyn yn cynnwys parchu’ch hawl eich gilydd i breifatrwydd ynghylch unrhyw beth sy’n cael ei rannu yn y grŵp.

**Pwy sydd ynghlwm?**

Mae grŵp yn bartneriaeth rhwng Gofal Cymdeithasol Cymru, Age Cymru, Ffowm Gofal Cymru a Hosbis y Cymoedd. Bydd rhywun o’r sefydliadau hyn yno i’ch croesawu chi i’r sesiwn.

**A ydych chi’n cynnig sesiynau trwy gyfrwng y Gymraeg?**

Mae holl wybodaeth y rhwydwaith yn gwbl ddwyieithog. Mae sesiynau ar gael mewn “Cymraeg bob dydd” neu Saesneg. Rhowch wybod i ni ymlaen llaw pa iaith fyddech chi’n ei ffafrio.

**Pryd fydd yn digwydd?**

Bydd y cyfarfodau cyntaf ar 18 Mawrth neu 25 Mawrth am 5pm.

I gadw’ch lle, anfonwch e-bost at [asha.hassan@gofalcymdeithasol.cymru](mailto:asha.hassan@gofalcymdeithasol.cymru)

**A yw hyn yn cyfrif fel datblygiad proffesiynol?**

Gallwch gofnodi presenoldeb fel Hyfforddiant a Dysgu Ôl-Gofrestru (HDOG/PRTL) gyda Gofal Cymdeithasol Cymru.

**Gyda phwy alla’ i siarad am hyn?**

Gallwch ddysgu rhagor trwy gysylltu â Rebecca am sgwrs ar [rebecca.cicero@gofalcymdeithasol.cymru](mailto:rebecca.cicero@gofalcymdeithasol.cymru) neu drwy ffonio neu anfon neges destun at 07780 993649

**Help a chyngor cyfrinachol**

Os ydych chi’n ei chael hi’n anodd o gwbl neu os oes angen rhywun arnoch i siarad ag ef, mae help ar gael i bobl sy’n gweithio ym maes gofal.

Os ydych chi’n gweithio i ddarparwr gofal yng Nghymru, gallwch gysylltu â Care First i gael cyngor a chwnsela yn rhad ac am ddim ar 03332 129212

Mae’r Samariaid wedi lansio llinell gymorth gyfrinachol, newydd, i weithwyr y GIG a gofal cymdeithasol yng Nghymru. Mae eu gwirfoddolwyr yma i’ch cynorthwyo chi pan fyddwch wedi cael diwrnod anodd, pan fyddwch chi’n teimlo’n bryderus neu dan bwysau, neu os bydd tipyn ar eich meddwl ac rydych chi angen siarad am hynny. Ffoniwch y llinell gymorth gyfrinachol, yn rhad ac am ddim, ar 0800 484 0555 (mae ar agor bob dydd, 7am tan 11pm) neu ffoniwch y llinell gymorth gyfrinachol Gymraeg yn rhad ac am ddim ar 0808 164 2777 (mae ar agor bob nos, o 7pm tan 11pm).

Dysgwch ragor am y cymorth sydd ar gael ar <https://gofalcymdeithasol.cymru/gwella-gwasanaethau/adnoddau-gefnogi-eich-iechyd-a-llesiant-yn-ystod-y-pandemig-coronafeirws-covid-19>