

Pethau i'w hystyried wrth sefydlu grŵp cefnogaeth gan gymheiriaid

1. Sut bobl yw'r rhai yn eich grŵp?

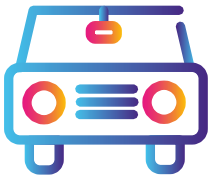


Ystyriwch:

- Beth maen nhw'n ei hoffi neu ddim yn ei hoffi?
- A oes gan bawb yn y grŵp yr un gyllideb i'w gwario ar weithgareddau?



- Oes gan unrhyw un unrhyw anableddau corfforol neu feddygol y mae angen eu hystyried?



- Wrth fynd i leoliad, ydy hi'n hawdd i'r grŵp cyfan gyrraedd? Er enghraifft, a oes cysylltiadau trafnidiaeth da?



2. Beth fydd prif ffocws y grŵp?



Bydd ffocws y gweithgaredd yn dibynnu ar nodau'r grŵp a pha mor aml y maent eisiau cyfarfod. Ydyn nhw eisiau:

- gweithgaredd rheolaidd, e.e. cyfarfod yn yr un siop goffi ar ddydd Mawrth cyntaf pob mis?
- rota o wahanol weithgareddau, e.e. bowlïo deg un wythnos, a wal ddringo yr wythnos nesaf?

3. Ydy pawb yn y grŵp yn hapus gyda'r dewis o weithgaredd?



Cyn bwcio, mae'n bwysig bod pawb yn y grŵp yn teimlo bod rhywun yn gwrando arnynt a bod eu meddyliau a'u teimladau wedi cael eu hystyried. Fel grŵp, cytunwch ar y canlynol:

- gwneud cyfaddawd ar y dewis o weithgaredd
- cymryd eich tro i ddewis a dethol gweithgareddau
- pleidleisio ar weithgareddau a mynd gyda'r hyn y mae'r rhan fwyaf o'r grŵp ei eisiau.