

# Canllawiau ar gyfer sefydlu grŵp cymdeithasol cefnogaeth gan gymheiriaid i oedolion awtistig

## Cynnwys

<a href="#">Cyflwyniad</a>	t.2
<a href="#">Ble i ddechrau</a>	t.2
<a href="#">Cynllunio</a>	t.2
<a href="#">Hwyluso</a>	t.4
<a href="#">Presenoldeb</a>	t.4
<a href="#">Sefydlu disgwyliadau a rennir</a>	t.4
<a href="#">Proffiliau aelodaeth</a>	t.5
<a href="#">Gwerthuso</a>	t.5
<a href="#">Casgliad</a>	t.5



## Cyflwyniad

---

Mae grwpiau cymdeithasol yn darparu lle diogel lle gall pobl awtistig gymdeithasu'n gyfforddus, lle na fydd 'camgymeriadau' cymdeithasol yn cael eu barnu, a lle gallant ddysgu sgiliau cymdeithasol gyda grŵp cyfoedion sy'n eu deall. Gall fod yn therapiwtig iawn i oedolion awtistig gwrdd â phobl eraill sy'n wynebu'r un heriau.

Mae nodau ac amcanion grwpiau cymdeithasol i aelodau yn cynnwys:

- Darparu amgylcheddau cymdeithasol diogel.
- Hwyluso cyfleoedd a gweithgareddau cymdeithasol.
- Meithrin a datblygu hyder cymdeithasol.
- Ehangu ystod yr aelodau o brofiadau cymdeithasol.

Nod grŵp cymdeithasol yn y pen draw yw i'r bobl sy'n gysylltiedig symud ymlaen i gymdeithasu mewn amgylchedd prif ffrwd.

## Ble i ddechrau

---

Os ydych chi'n ystyried sefydlu grŵp cymdeithasol, bydd angen llawer o ymgynghori cychwynnol arnoch chi i gael gwybod beth mae'r grŵp ei eisiau. Bydd angen i chi gael eich arwain yn briodol ganddynt hwy ac nid gan dybiaethau ynghylch yr hyn yr ydych chi yn credu yr hoffent ei wneud. Efallai fod y grŵp hwn eisoes yn bodoli, neu efallai y bydd yn rhaid i chi hysbysebu i gael aelodau.

Dechreuwch yn fychan. Does dim angen llawer o bobl arnoch i ddechrau grŵp cymdeithasol; gallai ddechrau gyda dim ond tri neu bedwar aelod. Fodd bynnag, os oes gennych chi bedwar neu 40 o bobl yn bresennol, gwnewch yn siŵr eich bod yn cael yr holl wybodaeth gyswllt er mwyn i chi allu rhoi gwybod iddyn nhw am y gweithgareddau sydd wedi'u trefnu.

## Cynllunio

---

Mae llawer o grwpiau cymdeithasol yn hoffi cymysgedd o weithgareddau cymdeithasol a thrafodaeth. Bydd y gweithgareddau a'r digwyddiadau rydych chi'n penderfynu eu cynnal yn dibynnu ar y grŵp o bobl fydd yn bresennol. Dyma'r pethau y dylech eu hystyried wrth gynllunio gweithgareddau:

- **ystod oedran y grŵp.** Yn gyffredinol, efallai y byddai'n well gan aelodau'r grŵp weithgareddau sy'n gysylltiedig â phobl o'r un oed â nhw. Er enghraifft, efallai y bydd pobl ifanc yn mwynhau gweithgareddau clwb ieuenctid fel nofio, cerddoriaeth, gemau cyfrifiadurol ac ati, tra bydd gan bobl hŷn fwy o ddiddordeb mewn tripiâu fel bowlio, y sinema neu fynd i'r dafarn.
- **materion synhwyaidd.** Mae'r rhain yn gyffredin iawn i bobl awtistig, felly ceisiwch osgoi llefydd neu weithgareddau gyda synau uchel, mwg, arogleuon dwys, tyrfaoedd, goleuadau llachar iawn ac ati.

- **anghenion y grŵp.** Efallai y bydd gennych chi bobl sydd â diddordeb mewn ymuno â'r grŵp sydd wedi cael diagnosis ar draws y sbectrwm ac, o ganlyniad, efallai y bydd gennych anghenion gwahanol. Efallai y bydd gan aelodau eraill anghenion symudedd. Dylid ystyried y gwahanol anghenion hyn wrth gynllunio, a dylid trin pawb fel unigolyn gwerthfawr.
- **diddordebau'r grŵp.** Efallai y bydd gan rai aelodau ddiddordebau dwys; edrychwch i weld a allwch chi gynnwys y rhain yn eich gwaith cynllunio.
- **cost.** Ceisiwch gadw'r gweithgareddau mor rhad â phosibl, neu am ddim, fel nad yw hyn yn atal pobl rhag mynychu. Efallai y bydd angen i chi wneud rhywfaint o waith codi arian neu wneud cais am grantiau er mwyn rhoi cymhorthdal i weithgareddau.
- **nifer y gwirfoddolwyr sydd eu hangen.** Ystyriwch faint o wirfoddolwyr fydd eu hangen arnoch i redeg y grŵp. Bydd hyn yn amrywio yn dibynnu ar faint y grŵp a natur y gweithgaredd.
- **iechyd a diogelwch.** Gwnewch yn siŵr bod eich holl weithgareddau a digwyddiadau'n cael eu hasesu ar gyfer risg.

Gall y gweithgareddau a'r digwyddiadau rydych chi'n penderfynu eu cynnal fod yn bethau rydych chi fel arfer yn eu mwynhau gyda ffrindiau a theulu, fel mynd i'r dafarn, coginio, garddio, siopa, chwarae gemau fideo neu gyfarfod am banded. Efallai y byddwch am wneud yr un gweithgaredd bob tro neu ei amrywio. Gallech hyd yn oed gynnwys rhywfaint o godi arian yn y gweithgareddau hyn.

Mae hefyd yn dda cynnwys rhywfaint o ddysgu ffurfiol ym maes sgiliau cymdeithasol, os yw hynny'n bosibl. Ffordd ddelfrydol o gyflawni hyn yw defnyddio siaradwyr sy'n debyg i aelodau eich grŵp; er enghraifft, sydd o oedran tebyg neu sydd â diddordebau tebyg.

Peidiwch â phoeni os nad yw aelodau'r grŵp mor frwdfrydig â chi am y grŵp i ddechrau. Gall cymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol fod yn anodd i rai pobl, felly efallai y byddan nhw'n bryderus. Efallai na fydd cyfeillgarwch yn datblygu'n syth chwaith, ond daliwch ati, gan y gallai cyfeillgarwch ffurfio wrth i'r grŵp ddatblygu.

Ceisiwch ddarparu tagiau enw ar gyfer pobl mewn gweithgareddau bob amser, gan eu bod yn gallu helpu aelodau i gofio enwau ei gilydd a dechrau sgysiau. Gallech greu bwrdd lluniau os yw hynny'n rhywbeth y mae eich aelodau'n gyfforddus yn ei wneud. Mae tynnu lluniau grŵp yn ystod gweithgareddau hefyd yn helpu aelodau i deimlo eu bod yn rhan o grŵp.

Peidiwch â disgwyl i bawb ddod i bob cyfarfod neu weithgaredd; weithiau mae pobl yn brysur. I'ch helpu i gynllunio, gofynnwch am RSVP ar gyfer gweithgareddau, er mwyn i chi gael syniad bras o niferoedd.

Yn olaf, ceisiwch gadw ffeiliau cyfrifiadurol neu lyfr lloffion o'r digwyddiadau a'r gweithgareddau yr ydych wedi'u cynllunio, er mwyn i chi allu aildefnyddio adnoddau yn nes ymlaen a chofio beth rydych chi wedi'i wneud, beth oedd wedi gweithio'n dda, a beth na fyddwch yn rhoi cynnig arno eto efallai. Ceisiwch adborth rheolaidd gan eich aelodau drwy gyflwyno ffurflenni adborth neu rywbeth tebyg, felly daw'r syniadau ar gyfer gweithgareddau gan eich aelodau ac nid gan y gwirfoddolwyr yn unig.

## Hwyluso

---

Dylai'r hwylusydd:

- bod yn wirfoddolwr penodedig
- wedi cytuno ar fanylion cyswllt ar gyfer pob aelod
- nodi gwirfoddolwyr eraill i helpu i hwyluso'r cyfarfodydd, cytuno ar eu lefelau ymrwymiad, maint y grŵp, lleoliad a chysondeb cyfarfodydd, gweithgareddau, unrhyw risgiau mewn perthynas ag unigolion, a mecanweithiau ar gyfer adborth a chynllunio
- cyfleu nodau ac amcanion y grŵp i ddarpar aelodau
- nodi, gyda chymorth gwirfoddolwyr eraill, leoliadau addas, diogel a hygyrch a chysylltu â lleoliadau
- rhannu unrhyw fanylion am y math o leoliad, lleoliad ac awyrgylch/atmosffer gydag aelodau; er enghraifft, lefel sŵn, mynediad cyhoeddus, a lefel y cynnwrf/gweithgaredd
- rhannu unrhyw fanylion am gysylltiadau trafndiaeth â'r lleoliad ac unrhyw drefniadau trafndiaeth, e.e. teithio annibynnol neu â chymorth

## Presenoldeb

---

Dylai'r hwylusydd, ochr yn ochr â'r gwirfoddolwyr eraill, ystyried pwy sy'n gallu mynychu'r grŵp. Er enghraifft:

- nid oes angen diagnosis swyddogol o awtistiaeth ar yr amod bod y person ar y llwybr diagnostig neu'n ystyried ei hun yn awtistig
- a oes dalgylch ar gyfer aelodau?
- maint y grŵp
- pa mor gydnaws yw unigolion, e.e. a yw aelodau'n rhannu'r un diddordebau
- anghenion cefnogaeth yr aelodau
- ystod oedran yr aelodau
- presenoldeb cychwynnol gyda rhieni a/neu unigolyn â diddordeb

## Sefydlu disgwiliadau a rennir

---

Dylai'r hwylusydd, ynghyd ag aelodau'r grŵp, sefydlu:

- cod ymddygiad ar y cyd ar gyfer yr hyn sy'n ymddygiad derbyniol yn y grŵp, er enghraifft, parchu ffiniau personol aelodau eraill drwy beidio â gofyn cwestiynau treiddgar i berson (gweler enghraifft o god ymddygiad yn yr adran adnoddau)
- nodau ac amcanion y grwp
- taflen gofrestru grŵp gyda manylion cyswllt yr aelodau, gyda'r opsiwn i gael eu tynnu o aelodaeth y grŵp

- cyfnod adolygu cychwynnol i weld a yw pawb yn y grŵp yn fodlon â'r ffordd y mae'r grŵp yn cael ei redeg
- proses adolygu barhaus i ddelio â newidiadau yn anghenion y grŵp neu aelodau unigol
- cyfrifoldeb aelodau'r grŵp o ran
  - cyfrannu i'r grŵp
  - ymrwymiad i'r grŵp
- proses ar gyfer cyfleu materion i unigolion
- proses ar gyfer hysbysu aelodau o'r grŵp os ystyrir bod eu hymddygiad yn amhriodol ar sail cod ymddygiad y grŵp y cytunwyd arno.

## Proffiliau aelodaeth

---

Dylai'r proffil aelodaeth gynnwys:

- enw a rhagenwau sy'n cael eu ffafrio
- y dull cyfathrebu a ffafrir
- manylion hoff a chas bethau ar faterion synhwyrdd neu manylion am sbardunau, manylion strategaethau tawelu, os ydych chi'n teimlo'n ypset neu wedi'ch llethu, cyfle i ddarllen a chytuno ar god ymddygiad y grŵp

Dylai'r hwylusydd fod yn ymwybodol mai dim ond yn unol â thelerau'r Ddeddf Diogelu Data y dylid cadw manylion personol.

## Gwerthuso

---

Mae'n ddefnyddiol gwerthuso llwyddiant y grŵp mewn rhai neu'r holl feysydd canlynol:

- nifer y bobl sy'n mynychu
- presenoldeb mynych
- datblygu sgiliau
- sgiliau a enillwyd
- holiaduron hunan-arfarnu
- adborth ar lafar
- mwynhad ac awyrgylch.

## Casgliad

---

**Nid bwriad y canllawiau hyn yw darparu 'rheolau gweithredu', ond yn hytrach tynnu sylw hwyluswyr a grwpiau at rai o'r materion i'w hystyried wrth sefydlu grŵp. Mae ar bobl awtistig angen ac eisiau'r cyfle i gwrdd ag eraill mewn sefyllfaoedd cymdeithasol diogel lle mae eu heriau'n cael eu cydnabod a'u deall.**