

West Wales Action for Mental Health Gweithredu Gorllewin Cymru Dros Iechyd Meddwl



Adroddiad Blynyddol 2011/2012

Gweithio ar y cyd gyda defnyddwyr gwasanaethau, cynhalwyr, mudiadau gwirfoddol, darparwyr statudol a chomisiynwyr i wella safonau iechyd meddwl ar hyd a lled Gorllewin Cymru

**Rhif Elusen Gofrestredig: 1045123
Cwmni Cyfyngedig trwy Warant rhif: 3030938**

CYNNWYS

Datganiad Cenhadaeth

Adroddiad y Cadeirydd

Adroddiad y Cyd-gyfarwyddwyr

Adroddiad Sir Gaerfyrddin

Adroddiad Ceredigion

Adroddiad Sir Benfro

Adroddiad Codi Calon

Cefndir Sefydliadol

Rôl Ymddiriedolwyr WWAMH

Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH

Ble i ddod o hyd i ni

Cyfrifon

DATGANIAD CENHADAETH

“I hybu cadwraeth iechyd meddwl a chynorthwyo wrth liniaru ac ailsefydlu pobl sy'n dioddef o salwch meddwl neu gyflyrau o gyfyngder emosiynol neu feddyliol sy'n galw am gyngor neu driniaeth yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro”.

NODAU

Mae WWAMH yn sefydliad gwirfoddol, elusen a chwmni cyfyngedig trwy warant, sy'n cynorthwyo mudiadau gwirfoddol gyda diddordeb mewn iechyd meddwl. Rydym yn anelu at gynorthwyo'r mudiadau yma a'u haelodau i:

- Fynegi eu hanghenion a'u dyheadau.
- Cyfranogi fel partneriaid cydradd wrth gynllunio gwasanaethau.
- Gwella'r gwasanaethau a'r cyfleoedd sydd ar gael ar gyfer pobl sy'n dioddef problemau iechyd meddwl, eu teuluoedd a'u cynhalwyr.

Rydym yn anelu at hybu cyfleoedd cyfartal a herio stigma salwch meddwl trwy:

- Ddarparu cymorth ymarferol a gwybodaeth, hyfforddiant a ch yngor, gweithio gyda phobl i ddatblygu prosiectau newydd a'r rhai sy'n bodoli a hybu arfer da.

Datganiad Budd Cyhoeddus

Rydym yn adolygu ein nodau, ein hamcanion a'n gweithgareddau bob blwyddyn. Mae'r adolygiad hwn yn sicrhau bod ein gwaith yn cyflawni ein nodau. Mae'r adolygiad yn edrych ar yr hyn yr ydym ni wedi'i gyflawni a chanlyniadau ein gwaith dros y 12 mis diwethaf. Mae'r adolygiad yn edrych ar lwyddiant pob gweithgaredd allweddol a'r buddion maent wedi eu rhoi i'r grwpiau hynny o bobl y cawsom ein sefydlu i'w helpu.

Mae'r adolygiad yn ein helpu ni hefyd i sicrhau bod ein nodau, ein hamcanion a'n gweithgareddau yn parhau i ganolbwyntio ar ein dibenion penodedig. Rydym wedi cyfeirio at y canllawiau sydd wedi eu cynnwys yng nghanllawiau cyffredinol y Comisiwn Elusennau ar fudd cyhoeddus wrth adolygu ein nodau ac amcanion ac wrth gynllunio ein gweithgareddau yn y dyfodol. Yn arbennig, mae'r ymddiriedolwyr yn ystyried sut fydd ein gweithgareddau trefnedig yn cyfrannu at y nodau a'r amcanion maent wedi eu gosod.

Sut mae ein gweithgareddau'n cyflawni budd cyhoeddus

Mae ein prif weithgareddau a phwy yr ydym ni'n ceisio helpu wedi eu rhestru isod. Mae pob un o'n gweithgareddau elusennol yn canolbwyntio ar gadwraeth iechyd meddwl ac fe'u cynhelir er mwyn hybu ein dibenion elusennol er budd y cyhoedd.

Adroddiad y Cadeirydd 2011/2012

Mae ymgymryd â'r adroddiad hwn yn rhoi boddhad ac mae'n werth chweil oherwydd ei fod yn rhoi cyfle i adolygu cyflawniadau sylweddoli iawn WWAMH yn ystod 2011/2012.

Mae dwy thema amlwg yn cyfrannu'n sylweddol at y cyflawniadau yma, sef ymdrechion y cyfarwyddwr a'r staff a'r gorffeniadau parhaus sy'n cael eu gwneud i bolisïau a strategaethau sy'n diffinio ffocws y sefydliad.

Mae rheoli newid yn fesur sy'n diffinio cymhwysedd sefydliad ac mae 2011/2012 wedi rhoi llawer o gyfleoedd i brofi'r cymhwysedd hwn.

Staff

Cafwyd llawer o newidiadau ym maes gweithwyr datblygu yn enwedig, a bu angen cymorth y rheolwyr ble mae afiechyd wedi achosi bylchau dros dro. Diolch yn arbennig i Angie a'r gweithwyr datblygu hefyd, sydd wedi ymestyn eu horiau i gynnig help llaw.

Mae gennym dîm ardderchog, sy'n hybu buddiannau WWAMH. Yn ogystal, mae'r atborth defnyddiol iawn yn syth i'r Bwrdd am raglenni parhaus y gweithwyr datblygu yn rhoi dimensiynau go iawn i'r rhaglenni hynny ac edrychwn ymlaen at weld hyn yn parhau.

Cyllid a Datblygu'r Gwasanaeth

Mae mabwysiadu Cyfrifwyr newydd a chynllun cliriach i'r Cyfrifon, yn ogystal ag adroddiadau cyson Andrea i'r cyfarfodydd bwrdd yn ddefnyddiol wrth hysbysu'r ymddiriedolwyr a'r rheolwyr am sefyllfa ariannol ddiweddaraf y sefydliad.

Mae ein statws ariannol presennol yn unol â'r targedau ac mae ar lefel dderbyniol.

Mae hyn yn hynod bwysig yng ngoleuni'r trafferthion wrth gael Hywel Dda i roi ymrwymadau hir dymor, er bod y sefyllfa'n newid yn raddol gydag adolygiad Llywodraeth Cymru o Wasanaethau Iechyd Meddwl.

Mae Strategaeth 10 mlynedd Iechyd Meddwl Cymru a rôl y sector gwirfoddol yn dangos bod strategaeth WWAMH yn unol ag amcanion y Llywodraeth a'r Bwrdd Iechyd.

Prosiectau

Mae'r ddogfen weithio sy'n adolygu'r prosiectau presennol, yn ogystal ag atborth y gweithwyr datblygu i'r Bwrdd, a gychwynnodd yn ddiweddar, yn rhoi 'darlun' llawer cliriach a chynhwysol o'r prosiectau a gynhelir.

Caiff manylion y Prosiectau presennol eu hadolygu yn Adroddiadau'r Gweithwyr Datblygu unigol, fel rhan o'r Adroddiad Blynnyddol.

Mae'n werth nodi hefyd i'r diwrnod Adolygu Strategol, a gynhaliwyd yn Ionawr 2012, gynhyrchu rhai canllawiau defnyddiol a chynorthwyol, a theimlwn yn gyffredinol ei fod yn ddiwrnod 'gweithio gyda'n gilydd' gwerthfawr.

Mae Bancio ar y Rhyngwlad wedi cael ei sefydlu ac mae'n gweithredu erbyn hyn.

Mae gennym 2 Wirfoddolwr mewn lle erbyn hyn.

Ymddiriedolwyr

Yn gynharach eleni, ymunodd Lynette â'r Ymddiriedolwyr ac mae croeso mawr iddi gyda'i phrofiad eang o WWAMH ym mhob agwedd o'r Sefydliad.

Unwaith eto, fe ymunodd yr Ymddiriedolwyr wrth hybu proffesiynoldeb WWAMH yn enwedig ym meysydd; PQASSO, TG, Cyllid, Adolygiadau o Bolisiâu a Strategaethau, Recriwtio, yn ogystal â chefnogi cyfarfodydd a hoffwn ddiolch yn bersonol iddynt am eu cymorth ardderchog.

Bert Moore
Cadeirydd

Tachwedd 2012



Adroddiad y Cyd-gyfarwyddwyr

Croeso i CCB ac Adroddiad Blynyddol WWAMH.

Mae wedi bod yn gyfnod cyffrous o newid i WWAMH yn ystod y 12 mis diwethaf. Rydym wedi gweld nifer o newidiadau ymhlith y staff ac amryw o brosiectau newydd a bywiog yn cael eu cynnal.

Fe wnaeth Lynette Morgan ymddeol fel un o Gyd-gyfarwyddwyr WWAMH ym mis Mawrth 2011, ac fe wnaeth Jill Jones ymddeol fel Cyd-gyfarwyddwr ym mis Ionawr 2012. Daeth Angie Darlington yn Gyfarwyddwr ym mis Ionawr 2012. Hoffai WWAMH ddiolch i Lynette a Jill am y gwaith ardderchog a wnaethant i WWAMH dros y blynyddoedd, ac am adael etifeddiaeth o wasanaethau iechyd meddwl sector gwirfoddol cadarn a dynamig ar hyd a lled Gorllewin Cymru.

Mae'r gwaith a wnawn yn parhau ar draws ein swyddogaethau allweddol craidd ac rydym ni wedi gwneud cynnydd da ym mhob un o'r meysydd canlynol:

1/ Datblygu ac ymgynghoriaeth

2/ Hwyluso gwaith partneriaeth

3/ Gwasanaethau Gwybodaeth a Hyfforddiant

4/ Hybu Iechyd

5/ Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau a Chynhalwyr.

Daeth y prosiect peilot Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau ar gyfer Gorllewin Cymru i ben ym mis Mawrth 2012. Cafodd canlyniadau a'r hyn a ddysgwyd o'r prosiect diddorol hwn eu crynhoi mewn adroddiad gwerthuso, a gyflwynwyd i'r Fforymau Cynllunio Camddefnyddio Sylweddau.

Penodwyd Jonathan Willey i swydd WWAMH Sir Gaerfyrddin a chychwynnodd ym mis Rhagfyr 2011. Bu WWAMH yn llwyddiannus yn ei gais am gyllid oddi wrth Lloyds TSB ar gyfer swydd Datblygu 16 awr yn Sir Benfro, a chychwynnodd Anneline Rogers ym mis Ionawr 2012.

Mae ein gwefan wedi cael ei diweddarau a byddwn yn parhau i'w datblygu yn seiliedig ar yr atborth a dderbyniwn.

Rydym wedi adolygu a diweddarau cynllun Strategol WWAMH ar gyfer 2012-2015. Rydym ni hefyd wedi adolygu ein gwaith mewn perthynas â PQASSO, yng ngoleuni'r newidiadau sefydliadol diweddar. Rydym ni wedi sefydlu gweithgor PQASSO gyda'r staff a'r Ymddiriedolwyr yn cyfranogi, ac rydym yn bwriadu cyrraedd Lefel 1 yn y 12 o Safonau erbyn haf 2012.

Mae mynediad cyfartal at ein gwasanaethau'n fater pwysig i ni. Credwn fod mynediad cyfartal at ein gwasanaethau'n hanfodol i'n llwyddiant ni, a bod yn rhaid i ganlyniadau positif i gael eu rhannu gan yr holl gymunedau sy'n defnyddio ein gwasanaethau.

Byddwn yn gweithio'n agos gydag AWETU yn ystod y flwyddyn sydd i ddod, i sicrhau bod datblygiadau'n cael eu gwneud mewn perthynas â mynediad at wasanaethau iechyd meddwl i Bobl Dduon a Lleiafrifoedd Ethnig. Cynhaliwyd gweithdy llwyddiannus ar y mater hwn ym mis Chwefror 2012 yng Nghaerfyrddin, mewn partneriaeth gydag AWETU, gydag unigolion yn siarad yn angerddol am eu profiadau o fyw yng Ngorllewin Cymru a'r bylchau mewn darpariaeth, yn eu tyb nhw.

Rydym yn gweithio mewn amgylchedd newidiol gyda chydabyddiaethau pwysig yn cael eu gwneud yn lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol mewn perthynas â'r sefyllfa allweddol y mae'r sector gwirfoddol ynddi i gyflawni gwelliannau a datblygiadau ym maes iechyd meddwl. Bydd Strategaeth Iechyd Meddwl Cymru'n cael ei datblygu yn 2012, i gymryd lle'r Fframwaith Gwasanaeth Cenedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl.

Rydym wedi cychwyn ar rai prosiectau newydd arloesol mewn perthynas â chymorth i gyn-filwyr, Therapi'r Môr, yn cynnwys syrffio ac ysbrydolrwydd ac iechyd meddwl.

O'r diwedd, gwelwyd yr hen wardiau diwethaf yn cau ar safle ysbyty Dewi Sant yng Nghaerfyrddin, ac mae'r safle wedi cael ei ailenwi'n Parc Dewi Sant. Mae etifeddiaeth y dyddiau ble'r oedd 1,000 o gleifion yn byw yn y wardiau ar safle Dewi Sant yn dal i fod gyda ni yng Ngorllewin Cymru, ac fe wnaeth pob un ohonom ni yn WWAMH, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol, cynhalwyr ac unigolion, sicrhau ein bod yn creu gweledigaeth newydd ar gyfer cymorth iechyd meddwl. Cymerwyd camau enfawr ar y ffordd at adferiad ac mae gennym ddatblygiadau newydd ffantastig i edrych ymlaen atynt. Yn nes ymlaen eleni, byddwn yn gweld drysau'r adeilad HUT newydd yn agor, gan arddangos y gwasanaethau modern, disglair a chroesawgar a gynigir ar draws Gorllewin Cymru, i gynorthwyo unigolion i wella.

Teimlaf yn falch iawn o fod yn Gyfarwyddwr WWAMH ac o fod yn rhan o asiantaeth mor bwerus dros newid iechyd meddwl. Mae'r mwyafrif helaeth o'r gwaith a wnawn yn WWAMH yn cael ei wneud yn dawel bach tu ôl i'r llenni, yn helpu i baratoi ceisiadau am gyllid, yn cyfryngu er mwyn datrys problemau, yn dal hances ac yn gwrando ar bobl sy'n teimlo eu bod wedi taro wal frics ac yna'n helpu pobl i ddod o hyd i ffordd drwodd. Rydym yn dangos y ffordd, ac yn aml ein rhif ni mae pobl yn gafael ynddo oddi ar y rhyngwyd neu'r llyfr ffôn, yn eu hanobaith, ac rydym yn cynnig llinell fywyd o gysylltiadau y mae pobl yn aml mor ddiolchgar amdani. Mae'r wybodaeth a roddir gennym yn ymestyn yn bell ac achos, ac mae'r hyfforddiant a ddarparwn yn newid meddylfryd a barnau am iechyd meddwl, yn ddistaw bach, yn ddyfal ac yn bositif.

Wrth edrych yn ôl a gweld mor bell yr ydym ni wedi dod yng Ngorllewin Cymru, o ran gwasanaethau a dealltwriaeth y gymuned o iechyd meddwl, mae'n anhygoel a dweud y gwir. Mae'r dyfodol i weld yn ddisglair o ran yr hyn y gellir ei gyflawni, ac mae WWAMH yn holl bwysig i'r newid hwn.

Hoffwn ddiolch i holl staff WWAMH a'r Ymddiriedolwyr am eu holl gymorth, gwaith caled ac ymroddiad. Hoffwn ddiolch hefyd i'r holl unigolion a'r mudiadau a fu'n gweithio gyda ni dros y flwyddyn ddiwethaf, mae'r partneriaethau yma'n holl bwysig i'r gwaith a wnawn ac yn sylfaenol i bwrpas WWAMH. Diolch i'r holl unigolion sy'n gweithio gyda ni, sy'n adrodd eu stori fel bod eraill yn medru deall, rydych chi'n parhau i ysbrydoli a syfrdanu!

Angie Darlington

Cyfarwyddwr

Mawrth 2012



Gwaith Datblygu Sefydliadol WWAMH

- Diwygiwyd a pharatowyd polisiâu a gweithdrefnau mewnol i ystyried y ddeddfwriaeth newydd.
- Datblygwyd **Llawlyfr y Gweithiwr** newydd a chofrestrwyd gyda gwasanaethau Peninsula HR am gymorth a chynngor ar gyflogaeth.
- Paratowyd **Polisi Gwirfoddolwyr** newydd WWAMH.



Digwyddiad Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn Llangadog, 10^{fed} o Hydref 2011

Adroddiad Sir Gaerfyrddin

Mae wedi bod yn flwyddyn brysur, gyda llawer o ddatblygiadau a chyfleoedd newydd a gefnogwyd gan Weithwyr Datblygu Sir Gaerfyrddin yn ystod y flwyddyn, Angie Darlington a Jonathan Willey.

Mae rhai partneriaethau newydd wedi datblygu. Gwnaethpwyd llawer o waith hefyd i gynnal prosiectau a oedd yn gynlluniau newydd llynedd.

- Mae rhai **prosiectau** yn datblygu, megis **Gwasanaethau a Chymorth mewn Argyfwng** y sector gwirfoddol. Mae hyn mewn Partneriaeth gyda mudiadau sector gwirfoddol eraill, yn cynnwys Gofal, defnyddwyr gwasanaethau, cynhalwyr, yr Awdurdod Lleol a Bwrdd Iechyd Lleol Hywel Dda. Mae'n cynnwys cymorth ymglyffio mewn argyfwng a Thŷ Argyfwng / Ailsefydlu.
- Mae prosiectau newydd eraill sydd yn eu camau datblygu cynharaf yn cynnwys **cludiant Cymunedol**. Mae'r prosiect hwn yn gweithio i ddatblygu Prosiect Cludiant Cymunedol ar gyfer Sir Gaerfyrddin. Bydd cynnig i'r Loteri Fawr yn cael ei gyflwyno ar ddechrau mis Mehefin, i gwrdd â chost dau fws mini a thair blynedd o gostau rheoli / cynnal a chadw. Rydym yn gweithio gyda **Dolen Teifi** a CAVO i ddatblygu hyn.
- **Hefyd, rydym yn cefnogi prosiect newydd gyda Gofal Celf / Oriol Myrddin / Engage Cymru (Cymdeithas Genedlaethol Addysg Oriol)**
Mae'r prosiect ar y cyd hwn yn cael ei ddatblygu er mwyn ymgysylltu pobl gyda phroblemau iechyd meddwl mewn prosiect celfyddydau yn seiliedig ar orielau. Ei bwrpas yw chwalu'r rhwystrau wrth gael mynediad at gyfleusterau oriel, datblygu sgiliau artistig pobl ac annog y defnydd o gyfleusterau celf lleol yn y dyfodol.

Trefnwyd dathliad llwyddiannus ar gyfer **diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ar y 10^{fed} o Hydref 2011** yn Llangadog, gyda dros 130 o bobl yn mynychu. Fe wnaeth person enwog lleol o Ddyffryn Tywi gefnogi'r diwrnod, a oedd yn anelu at helpu i chwalu'r stigma sy'n gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl ar Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd.

Rhian Morgan agorodd y digwyddiad cymunedol. Mae'r actores o Landeilo'n chwarae rhan Mrs Gwen Lloyd – athrawes ddaearyddiaeth sy'n byw gydag iselder – yn y rhaglen boblogaidd Gwaith Cartref ar S4C.

Dywedodd: "Fe ddes i at Dîm Iechyd Cymunedol Llangadog fel rhan o'r ymchwil i mewn i fy nghymeriad i – claf 'rhithwir' os mynnwch chi – ac fe wnaeth fy helpu i gael darlun cliriach o iselder clinigol, o sut mae'n effeithio ar gleifion a'r bobl o'u hamgylch, i feddyginiaeth a gwasanaethau cymorth.

"Teimlaf i hi'n ffrainc cael helpu i hybu Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd mewn cymuned go iawn, oherwydd mae digwyddiadau fel hyn yn holl bwysig wrth greu ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael, nid yn unig o fewn y GIG ond trwy'r amrywiol wasanaethau gwirfoddol."

Trefnwyd y digwyddiad mewn partneriaeth gyda Thîm Iechyd Meddwl Cymunedol Bwrdd Iechyd Hywel Dda, Fforwm Iechyd Meddwl Sir Gaerfyrddin, Arts Care / Gofal Celf, unigolion a chynhalwyr a'r gymuned leol. Mae'r gwaith wedi cychwyn ar ddatblygiad newydd gwasanaeth perthynol i iechyd meddwl, a fydd yn cael ei ddarparu gan brosiect ieuencid **DrMz**. Bydd y peilot yn asesu effeithiolrwydd sesiynau celfyddydau / crefft sy'n cynnwys elfennau o gynhwysiant cymdeithasol a therapi (e.e. gofal a goddefiant gofid) wrth ymdrin â phroblemau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc (ystod oedran 14-25).

Rhodddwyd cymorth hefyd i **Rwydwaith** i ddatblygu cyfarfodydd Agored o'r enw Dewisiadau, gyda llawer o ddefnyddwyr gwasanaethau'n mynychu gan roi sylwadau a chanlyniadau positif iawn yn dilyn y digwyddiadau. Mae'r digwyddiadau yma'n anelu at sicrhau bod lleisiau defnyddwyr gwasanaethau'n cael eu clywed wrth gynllunio, datblygu a chomisiynu gwasanaethau.

Rhodddwyd cymorth a chefnogaeth trwy gydol y flwyddyn hefyd i **Awaydays, Artscare / Gofal Celf, Grŵp Clywed Lleisiau, Links, Hafal, gweithdy HUTS, cynllun Ymgyfeillio Mind Sir Gâr, grŵp Cymdeithas Iselder Manig / Deubegynol Sir Gaerfyrddin ac Eiriol**.

Mae amryw o grwpiau, mudiadau ac aelodau o'r cyhoedd wedi derbyn cymorth dros y ffôn a gwybodaeth mewn perthynas ag ymholiadau penodol.

Cafodd rhaglen reolaidd o hyfforddiant iechyd meddwl ei ddarparu trwy gydol y flwyddyn, gyda llawer o bobl yn cael eu hyfforddi mewn **Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl**. Mae atborth ar yr hyfforddiant hwn wedi bod yn uchel a phositif yn gyson. Mae llawer o bobl a fynychodd yr hyfforddiant yn adrodd bod ganddynt well dealltwriaeth o iechyd meddwl a mwy o ymwybyddiaeth.

Parhaodd Gweithiwr Datblygu WWAMH i gefnogi gwaith y **Cynghrair Cynhalwyr**, i helpu i gynyddu ymwybyddiaeth o anghenion cynhalwyr iechyd meddwl. Yn ogystal, bu Gweithiwr Datblygu WWAMH yn helpu Swyddog y Prosiect Cynhalwyr (CGGSG), y Swyddog Datblygu Cynhalwyr ac aelodau'r Cynghrair, i drefnu Cynhalwyr a digwyddiadau wythnos Cynhalwyr.

Mae **gwaith amlasiantaethol** a phartneriaethau wedi bod yn rhan allweddol o'r gwaith eleni. Mae'r gweithiwr WWAMH wedi parhau i gefnogi gwaith **Fforwm Iechyd Meddwl Sir Gaerfyrddin**, a helpu'r fforwm i ddatblygu a thyfu.

Mae WWAMH wedi parhau i ddarparu gwasanaeth datblygu iechyd meddwl cadarn a chryf, mawr ei barch ar hyd a lled Sir Gaerfyrddin. Rydym wedi parhau i ddarparu cymorth ar gyfer y sector gwirfoddol, gan hybu'r gwaith eang ac amrywiol a wneir gan y sector a helpu i gwrdd â bylchau yn y gwasanaeth trwy ddatblygu gwasanaethau newydd.

Mae'n wych gweld cymaint o ddatblygiadau newydd yn dechrau eleni, a chymaint o'r datblygiadau blaenorol yn tyfu'n gryfach ac yn fwy cynaliadwy.

Mae wedi bod yn wych eleni i weld cynnydd yn yr amrywiaeth o fudiadau cymunedol sy'n datblygu darpariaeth ar gyfer problemau iechyd meddwl ac i weld agweddau'n newid a dealltwriaeth yn cynyddu mewn perthynas ag iechyd meddwl.

Adroddiad Ceredigion

Dyma oedd y flwyddyn gyntaf i Shon Devey, y Gweithiwr Datblygu newydd, yn dilyn ymddeoliad Lynette Morgan a greodd ac a ddatblygodd y swydd dros gyfnod o 20 mlynedd – gwaith caled iawn yw dilyn ôl ei throed!

Roedd y gweithiwr yn newydd i'r ardal ac i'r sector iechyd meddwl, felly roedd llawer iawn o waith dysgu ganddo. Canolbwyntiwyd am y 12 mis cyntaf ar feithrin cydberthnasau, datblygu rhwydweithiau, ennyn dealltwriaeth o wasanaethau iechyd meddwl a datblygu syniadau newydd. Yn ystod y 6 mis cyntaf, treuliodd y gweithiwr ddiwrnod fel gwirfoddolwr ym mhob un o'r prosiectau iechyd meddwl Trydydd Sector yn y sir. Rhoddodd hyn fewnwelediad sylweddol iddo i natur ac anghenion y prosiectau.

Yn gynnar iawn, fe wnaeth y gweithiwr gydnabod yr angen i wella cyfranogiad defnyddwyr gwasanaethau yn y Fforwm Iechyd Meddwl, a chychwynnodd ar broses o berswadio'r fforwm i altro eu cyfarfodydd misol rhwng Sefydliadau a Defnyddwyr Gwasanaethau. Cyflawnwyd hyn erbyn diwedd y flwyddyn dan sylw.

Darparwyd cryn dipyn o gymorth ar gyfer prosiect **HUTS**, gan eu tywys trwy gyfnod o dyfiant a newid. Gwnaethpwyd llawer o waith gydag unigolion a grwpiau o ddefnyddwyr gwasanaethau, yn ogystal â staff ac ymddiriedolwyr wrth lywio datblygiad yr adeilad newydd a sefydlu grŵp staff newydd.

Rhoddwyd cymorth hefyd i **Eich Dewis Chi**, yn ystod cyfnod anodd i wasanaethau eiriolaeth, wrth helpu i ddatblygu cyfeiriad newydd i'r prosiect. Bydd y gwaith hwn yn parhau am y 12 mis nesaf.

Fe wnaeth y gweithiwr gynorthwyo gyda nifer o ddatblygiadau newydd yn ystod y cyfnod hwn. Sefydlwyd prosiect newydd o'r enw "**Camau at iechyd meddwl**" yn Aberteifi, sy'n darparu grwpiau cyd-gymorth wythnosol strwythuredig yn yr ardal. Cafwyd ceisiadau oddi wrth rannau eraill o'r sir i ehangu'r gwasanaeth hwn. Fe wnaeth profiad blaenorol y gweithiwr o weithio gyda chyn-filwyr y lluoedd arfog ac asiantaethau cyn-filwyr ei helpu i ddechrau datblygu gwasanaethau newydd mewn perthynas â'r maes hwn o angen, sy'n cael ei esgeuluso i raddau helaeth.

Fe wnaeth ei ddiddordeb ym maes Ecotherapi a photensial yr amgylchedd naturiol i gefnogi iechyd meddwl, helpu i sbarduno datblygiad cynnar rhaglen beilot Therapi Syrffio. Ceisiwyd a sicrhawyd cyllid am 2 flynedd oddi wrth Gyngor Ceredigion, Cyngor Cefn Gwlad Cymru ac Asiantaeth yr Amgylchedd. Yn ystod mis Mawrth, aeth grŵp yn cynnwys gwirfoddolwyr ac athrawon syrffio ar ymweliad ymgyfarwyddo i weld prosiect therapi syrffio yn Newquay, Cernyw, fel rhagarweiniad i sefydlu rhaglen leol yn ystod haf 2012.

Bu'r gweithiwr yn gysylltiedig, ar lefel strategol, wrth fynychu amryw o gyfarfodydd yn ymwneud â chynlluniau'r Sir, Llywodraeth Cymru a Bwrdd Iechyd Hywel Dda, yn cynnwys nifer o ymgyngoriadau a sesiynau cynllunio ar y Mesur Iechyd Meddwl, y Mesur Cynhalwyr a'r Adolygiad o Wasanaethau Clinigol.

Mae wedi bod yn flwyddyn brysur a chyffrous, sydd wedi gosod sylfaen ar gyfer rhaglen iechyd meddwl trydydd sector fywiog, creadigol a ffyniannus yng Ngheredigion.

Adroddiad Sir Benfro

Dyma oedd y flwyddyn gyntaf i Anneline Rogers, a gychwynnodd ar ei swydd ym mis Ionawr fel Gweithiwr Datblygu newydd ychwanegol yn Sir Benfro, sy'n gweithio ochr yn ochr gyda Tim Teeling.

Y ffocws ar gyfer y 12 mis i Anneline oedd meithrin cydberthnasau, datblygu rhwydweithiau, ennyn dealltwriaeth o wasanaethau iechyd meddwl a datblygu syniadau newydd.

Trwy waith partneriaeth, fe wnaethom helpu i gynllunio a hyrwyddo diwrnod diweddarau Strategaeth Gwasanaethau Clinigol Bwrdd Iechyd Hywel Dda, a fynychwyd ac a dderbyniwyd yn dda.

Mae WWAMH wedi parhau i weithio gyda **Grŵp MDF Dinbych y Pysgod** ac fe wnaethom drafod ffyrdd y gallent godi eu proffil a chynyddu eu nifer o aelodau. Hwyluswyd cyswllt rhwng grwpiau Anhwylder Deubegynol DU Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro. Cynorthwywyd tri aelod o grŵp Dinbych y Pysgod i fynychu cyfarfodydd grŵp Caerfyrddin, er mwyn eu galluogi i rwydweithio gyda'i gilydd a chreu cysylltiadau.

Rydym yn gweithio gyda **Mind Sir Benfro** mewn perthynas â datblygu gwasanaethau Ymgyfeillio ymhellach ac i wella mynediad at gyngor ar Hawliau Lles.

Fe wnaethom gynorthwyo **Terry Davies** i ddatblygu a darparu cwrs hunanreoli (yn cynnwys hunanhyder, hunan-barch a datblygiad personol) yn Sir Benfro. Bydd cyrsiau'n cael eu trefnu mewn lleoliadau eraill yn y sir, yn seiliedig ar yr atborth ar y cyrsiau presennol a'r galw amdanynt.

Aethom ati'n weithgar i hybu'r hyfforddiant a'r cyrsiau Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a ddarparwyd ar hyd a lled Sir Benfro, ac fe wnaethom helpu i greu ymwybyddiaeth o'r cyrsiau sydd ar gael.

Rydym wedi parhau i gefnogi a rhoi cyhoeddusrwydd i'r cynlluniau hyfforddiant hunanreoli a gynhelir gan MDF, y Sefydliad Deubegynol a'r Sefydliad Iechyd Meddwl, ac fe wnaethom fanteisio ar bob cyfle wrth weithio'n agos gyda defnyddwyr gwasanaethau yn Sir Benfro, i bwysleisio perthnasedd hyfforddiant hunanreoli o ran eu galluogi i reoli'n fwy effeithiol.

Fe wnaethom sefydlu Rhwydwaith newydd i drafod y pwnc hanfodol **Ysbrydolrwydd ac Iechyd Meddwl**. Sefydwyd y rhwydwaith mewn ymateb i geisiadau gan ddefnyddwyr gwasanaethau i gynyddu dealltwriaeth mewn perthynas â phwysigrwydd Ysbrydolrwydd ac Iechyd Meddwl i lawer wrth iddynt Ailsefydlu eu hunain. Eisoës yn ei gamau datblygu cynnar, mae wedi nodi nifer o feysydd sylfaenol i'w gwella ac mae wedi cyfleu rhai negeseuon difrifol am y mater hanfodol hwn.

Cynhaliwyd hyfforddiant ar gyfer unigolion ar feithrin hyder a sgiliau cyfathrebu ac fe wnaeth pawb fwynhau. Mae hyfforddiant pellach a drefnwyd mewn perthynas â'r pynciau yma'n cynnwys hyfforddiant cymhelliant i ddefnyddwyr gwasanaethau.

Cynhaliwyd hyfforddiant ar gyfer Cydlynwyr Ymddygiad Gwrthgymdeithasol, yr Heddlu, Gweithwyr Ieuencid a Swyddogion Tai yn Sir Benfro, ar ymwybyddiaeth sylfaenol o iechyd meddwl.

Mynychwyd cyfarfodydd grŵp Cynllunio Amlasiantaethol Sir Benfro a chyfarfodydd perthnasol eraill, ac rydym wedi parhau i ymddwyn fel pwynt cyswllt er mwyn i grwpiau i gael cymorth a chefnogaeth. Cafodd cynrychiolwyr Defnyddwyr Gwasanaethau ar y Cyngor Cleifion ei hyrwyddo ar gyfer y grŵp cynllunio.

Rydym yn parhau i gadeirio Grŵp Strategaeth Eiriolaeth y Tair Sir, ac fe wnaethom helpu i hyrwyddo grwpiau ffocws a holiadur ar Eiriolaeth.

Rydym yn cyfranogi'n gyson mewn digwyddiadau Rhwydwaith Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Lles, a'r niferus gyfarfodydd partneriaeth a gynhelir.

Rydym yn rhoi cymorth parhaus i'r Cyngor Cleifion, y Grŵp Cymorth i Gynhalwyr, y Gymdeithas Iselder Manig a chymorth achlysurol i Mind, Hafal, Frame a MAP. Rydym wedi paratoi taflenni ar gyfer amryw o fudiadau a phrosiectau.

Cynhaliwyd cyfarfodydd gydag amryw o fudiadau, i edrych ar feysydd lle gellir gweithio a datblygu ar y cyd.

Mae Cyfeirlyfr Iechyd Meddwl Sir Benfro WWAMH yn cael ei ddiweddararu ar hyn o bryd.

Ar hyn o bryd, rydym yn ymchwilio i opsiynau mewn perthynas â datblygu safleoedd Facebook a Twitter, er mwyn helpu i ledaenu gwybodaeth a chyrraedd amrywiaeth eang o bobl.

Cynorthwywyd Defnyddwyr Gwasanaethau o'r Tair Sir, yn cynnwys Sir Benfro, i fod yn gysylltiedig wrth ddatblygu Manylebion Gwasanaeth ar gyfer y gwasanaeth IMHA estynedig.

Mae Defnyddwyr Gwasanaethau o Sir Benfro'n gysylltiedig â Rhwydwaith Sector Gwirfoddol y Cyn-filwyr, sy'n cael ei hybu gan WWAMH. Rydym yn gweithio gyda Combat Stress i ddatblygu grŵp newydd ar gyfer Sir Benfro.

Fe wnaethom fynychu nifer o gyfarfodydd allgymorth gyda defnyddwyr gwasanaethau a sefydliadau iechyd meddwl.

Mae nifer o feysydd i'w datblygu wedi cael eu nodi ar gyfer Sir Benfro, yn cynnwys:

- Datblygu'r Gwasanaeth Ymglyfeillio ymhellach gyda Mind Sir Benfro
- Prosiectau Therapi'r Môr
- Rhwydwaith Defnyddwyr Gwasanaethau newydd ar gyfer Sir Benfro
- Rhwydwaith Trydydd Sector newydd ar gyfer Sir Benfro
- Cymorth i Gyn-filwyr
- Rhoi cymorth i Combat Stress mewn perthynas â datblygu grŵp newydd yn Sir Benfro
- Datblygu Cymorth a Gwybodaeth i Ffrindiau a Theulu

Rydym yn edrych ymlaen at flwyddyn lawn ac amrywiol, ac at weithio'n galed i wneud y meysydd a awgrymwyd ar gyfer datblygiadau'n brosiectau cynaliadwy ac effeithiol.



Adroddiad Gwerthuso Perfformiad Codi Calon **Ebrill 2011 – Mawrth 2012**

Disgrifiad o'r Rhaglen

Jan Batty yw'r Gweithiwr Datblygu ar gyfer prosiect Codi Calon, sy'n darparu hyfforddiant ar ffyrdd o fyw iachach a defnyddiau wedi eu teilwrio'n arbennig ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae'n hyfforddi ac yn cefnogi staff, gwirfoddolwyr a mudiadau sy'n gweithio gyda phobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl yng Ngheredigion, i wella'r cyngor a'r cymorth maent yn medru cynnig i'w cleientiaid. Mae Codi Calon yn cyflogi un Gweithiwr Datblygu rhan amser (0.6FTE) ac mae gan y prosiect gyllideb o £36,700 y flwyddyn.

Pwrpas y Rhaglen

- Cynyddu mynediad at, a chyfranogiad mewn, gweithgareddau sy'n lleihau'r risg o gancr a CHD
- Gwella sgiliau a dealltwriaeth o ymddygiad hybu iechyd gweithwyr iechyd meddwl a'u cleientiaid
- Creu ymwybyddiaeth ymhlith gweithwyr iechyd proffesiynol o iechyd corfforol bregus ac anghenion pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.

(i gyfrannu at ganlyniad y boblogaeth o wella iechyd a lles pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl)

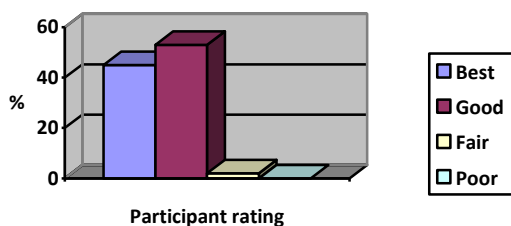
Prif Fesurau Perfformiad

- Cyfranogwyr yn gwerthuso hyfforddiant
- Y ganran o fudiadau sy'n cynnig cyfleoedd i fwyta'n iach a chyfranogi mewn gweithgarwch corfforol
- Darllenwyr a staff yn gwerthuso cyhoeddiadau

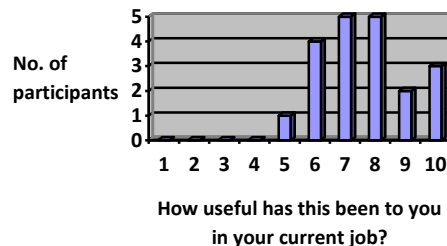
Sut ydym ni'n gwneud / A wnaethom ni wahaniaeth?

- Cyfranogwyr yn gwerthuso hyfforddiant
- Y ganran o fudiadau sy'n cynnig cyfleoedd i fwyta'n iach a chyfranogi mewn gweithgarwch corfforol
- Darllenwyr a staff yn gwerthuso cyhoeddiadau

Evaluation of MYH Event - May 2011



Learning from training



Darllenwyr a staff yn gwerthuso cyhoeddiadau

Agenda Datblygu Data

DD1 Gwybodaeth ar sgiliau, gwybodaeth, agwedd ac ymddygiad staff cyn ac wedi'r hyfforddiant

DD2 Data ar ymgeision i roi'r gorau iddi ymhlith defnyddwyr gwasanaethau, staff a gwirfoddolwyr mewn gwasanaethau iechyd meddwl

DD3 Gwerthusiad dilynol o'r hyfforddiant wedi 3-6 mis

Y stori tu ôl i berfformiad llynedd

Roedd y digwyddiad ym mis Mai yn anelu at annog pobl i rannu eu profiadau o fod yn rhan o Codi Calon ac i gael syniadau newydd, ac i gynnwys pobl wrth gynllunio ein gwaith yn y dyfodol. Gyda 40 o bobl yn mynychu, a gyda llawer ohonynt yn ddefnyddwyr gwasanaethau, gweithiodd hyn yn dda ac roedd yr atborth yn dda iawn.

Daeth y gwaith gyda Chyngor Sir Ceredigion ar y llyfryn Cynhalwyr, 'Dywedwch Dw i'n lawn a'i Olygu!', a gychwynnwyd y flwyddyn cyn hynny, i ddwyn ffrwyth gyda'i gyhoeddiad a'i lansiad yn ystod Wythnos Cynhalwyr. Ar hyn o bryd, rydym yn y broses o werthuso sut mae wedi cael ei dderbyn gan gynhalwyr.

Yn yr Hydref, gyda'r angen i adnewyddu ein contract gyda Bwrdd Iechyd Hywel Dda ar ddiwedd y flwyddyn ariannol, fe wnaethom ddatblygu cynllun busnes i ymestyn y rhaglen ar draws y tair sir.

Eleni, fe wnaethom ail-gynnig hyfforddiant i fudiadau iechyd meddwl yn y sector gwirfoddol a statudol. Y canlyniad oedd y rhoddwyd hyfforddiant a chymorth i Camfan a Kinora yn ymwneud â bwyta'n iach ac arlwyo. Mae'r gwaith hwn yn parhau. Bu'n gyfarwyddiadol nodi ei bod hi'n ymddangos bod angen mewnbwn cylchol ar fudiadau er mwyn cadw iechyd yn y cof. Mae mudiadau a staff yn newid ac mae'r diwylliant yn cael ei golli dros dro. Mae hyn wedi pwysleisio pwysigrwydd rhaglen gymorth barhaus. Fe wnaethom barhau gyda'n rhaglen hyfforddi gyda derbynyddion Meddygfeydd ac fe'i cynigwyd i staff eraill mewn Meddygfeydd.

Mae ymchwil pellach i buro ein gwerthusiad o hyfforddiant wedi arwain at ail-ddylunio ein ffurflen atborth, a fabwysiadwyd hanner ffordd trwy'r flwyddyn.

Fe wnaethom holi eiriolwyr iechyd cymunedol a hyfforddiant achrededig, heb unrhyw benderfyniad pendant eto am sut i symud ymlaen.

Nid oedd modd i ni fynd ar drywydd ymyriad byr ar gyfer hyfforddiant ysmegu a'r agenda datblygu data perthynol.

Gwerth ychwanegol

- Fe wnaethom ennill gwobr 'Arfer Da' Iechyd Cyhoeddus Cymru ym mis Hydref 2011
- Fe wnaethom weithio mewn partneriaeth gyda WWAMH a Tîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda i baratoi a dosbarthu pecyn ar hybu iechyd meddwl ar gyfer Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd
- Mae costau 'mewn da' ar gyfer y flwyddyn oddi wrth y Tîm Iechyd Cyhoeddus, cyfranogwyr mewn hyfforddiant a digwyddiadau ac eraill yn dod i gyfanswm o oddeutu £3,805.

Beth ydym ni'n bwriadu gwneud i wella ein perfformiad?

Syniadau cost isel / heb gost:

- Cynnal cyfarfodydd adolygu gyda mudiadau sector gwirfoddol
- Cynnal archwiliad o arferion TIMC wrth hybu iechyd a chyfeirio pobl at wybodaeth
- Adolygu canlyniadau hyfforddiant ymwybyddiaeth o IM derbynyddion a'i ddarparu ar gyfer staff arall Meddygfeydd
- Diweddarau ac ailargraffu Llyfr Adferiad Ceredigion
- Adolygu'r Pecyn Offer MYH gyda golwg ar ei ailgyhoeddi
- Adolygu anghenion a darparu hyfforddiant ar gyfer y Tîm Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol
- Ymchwilio i'r posibilïadau gyda'r Tîm Iechyd Cyhoeddus a Gwybodaeth Iechyd ar gyfer casglu data ar y prif ddangosyddion
- Gweithio gyda PHW i ddod o hyd i hyfforddiant achrededig ar gyfer gwella iechyd
- Mynd ar drywydd cynllun busnes er mwyn ei ymestyn i'r tair sir.

Partneriaid a all ein helpu i wneud yn well?

- Bwrdd Iechyd Hywel Dda
- Sector Gwirfoddol IM
- WWAMH
- Tîm Iechyd Cyhoeddus Hywel Dda
- Gwasanaethau Cymdeithasol Cynghorau Sir a phartneriaeth HSCWB
- Gwasanaethau Hamdden
- Gofal Sylfaenol
- Cynhalwyr pobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl

CEFNDIR SEFYDLIADOL

Mae Gweithredu Gorllewin Cymru dros lechyd Meddwl yn sefydliad datblygu iechyd meddwl, sy'n darparu amryw o wasanaethau ar gyfer grwpiau gwirfoddol, cynhalwyr ac unigolion sydd wedi defnyddio neu sydd yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl ac sy'n byw yn Sir Gaerfyrddin, Ceredigion a Sir Benfro. Ar hyn o bryd, rydym yn ymwneud â dros 100 o grwpiau lleol, yn rhoi cyngor ar faterion megis codi arian, hyfforddiant, fforymau lleol, cynllunio a thechnoleg gwybodaeth.

Sefydlwyd y sefydliad yn Ebrill 1991, fel prosiect o dan ymbarél y cyngor lleol ar gyfer gwasanaethau gwirfoddol i gychwyn, ac ers 1995 fel elusen arunig a chwmni cyfyngedig trwy warant. Yn wreiddiol, cafodd WWAMH ei ariannu gan y Swyddfa Gymreig, gyda chyfraniad arian craidd oddi wrth Gyngor Sir Dyfed bryd hynny. Yn 2001 fe wnaethom ennill Marc Ansawdd y Comisiwn Gwasanaethau Cyfreithiol ac ar hyn o bryd rydym yn gweithio tuag at ennill cydnabyddiaeth Sicrwydd Ansawdd 'PQASSO'.

Mae WWAMH yn gysylltiedig ag amrywiaeth eang o weithgareddau i hybu iechyd meddwl ac i helpu i sicrhau bod gan bawb fynediad at wybodaeth annibynnol a diduedd. Rydym yn cynnig:

- Gwybodaeth ar ble i gael cymorth gyda phroblemau iechyd meddwl
- Cyfeirlyfrau Lleol ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl
- Dosbarthu gwybodaeth
- Hyrwyddo gweithdai gyda grwpiau cymunedol
- Llyfrgell o daflenni, llyfrau a fideos
- Mynediad at wybodaeth, gwasanaethau cymorth a chyngor ar hyd a lled Cymru a Lloegr.
- Trefnu cynadleddau a digwyddiadau hyfforddi
- Consortiwm o ddefnyddwyr gwasanaethau iechyd meddwl, sydd ar gael fel 'hyfforddwyr' yn y sectorau cymunedol a statudol

Rydym yn cynnig cyngor a chymorth ymarferol i fudiadau Iechyd Meddwl, i ddatblygu syniadau newydd a gwella eich gwasanaethau. Medrwn helpu mewn sawl ffordd:

Rhwydweithio:

Rhoi grwpiau mewn cysylltiad gyda phobl neu grwpiau eraill sy'n rhannu diddordeb a'u helpu i weithio gyda'i gilydd.

Cyhoeddusrwydd:

Helpu i hybu mudiadau gyda chyngor ar daflenni, posteri, datganiadau i'r wasg ac ymddangos yn y cyfryngau.

Cyllid:

Cynghori ar geisiadau am gyllid i sefydliadau statudol a phreifat; codi arian yn lleol; ble mae dod o hyd i arian sbarduno; cynnig am gontractau gwasanaeth a helpu i baratoi cynlluniau busnes.

Dechrau Elusen:

Rhoi cyngor a chymorth gyda cheisiadau am statws elusennol a helpu i gynllunio'r strwythur cyfreithiol gorau ar gyfer grwpiau.

Hyfforddiant:

Dosbarthu gwybodaeth mewn perthynas â digwyddiadau hyfforddi lleol a chenedlaethol a helpu i drefnu hyfforddiant priodol i ddiwallu anghenion sefydliadol.

Cyflogaeth:

Cyngor ar recriwtio, hyfforddi, rheoli a chynorthwyo staff.

Rôl Ymddiriedolwyr WWAMH

Dyletswyddau statudol Ymddiriedolwyr WWAMH yw:

- Sicrhau bod y sefydliad yn cydymffurfio â'i ddogfen lywodraethu, cyfraith elusennau, cyfraith cwmnïau ac unrhyw ddeddfwriaeth neu reoliadau perthnasol eraill
- Sicrhau bod y sefydliad yn mynd ati i gyflawni ei amcanion, fel y diffiniwyd yn ei ddogfen lywodraethu
- Sicrhau bod y sefydliad yn defnyddio'i adnoddau'n gyfan gwbl wrth fynd ati i gyflawni ei amcanion; mae'n rhaid i'r elusen i beidio â gwario arian ar weithgareddau nad sy'n gynwysedig yn ei amcanion ei hun, ni waeth pa mor werth chweil neu elusennol yw'r gweithgareddau hynny
- Mynd ati'n weithgar i gyfrannu at rôl bwrdd yr ymddiriedolwyr wrth roi cyfeiriad strategol cadarn i'r sefydliad, gosod polisiau cyffredinol, diffinio nodau a gosod targedau a gwerthuso perfformiad yn unol â'r targedau a gytunwyd
- Amddiffyn enw da a gwerthoedd y sefydliad
- Sicrhau bod y sefydliad yn cael ei weinyddu'n effeithiol ac yn effeithlon
- Sicrhau sefydlogrwydd ariannol y sefydliad
- Diogelu a rheoli eiddo'r elusen a sicrhau bod arian yr elusen yn cael ei fuddsoddi'n briodol
- Penodi Prif Weithredwr / Cyfarwyddwr sefydliadol a monitro ei berfformiad ef / hi

Yn ogystal â'r dyletswyddau statudol uchod, dylai pob un o'r ymddiriedolwyr ddefnyddio unrhyw sgiliau, gwybodaeth neu brofiad penodol sydd ganddynt i helpu bwrdd yr ymddiriedolwyr i wneud penderfyniadau cadarn. Gall hyn gynnwys:

- Craffu papurau'r bwrdd
- Arwain trafodaethau
- Canolbwyntio ar faterion allweddol
- Darparu canllawiau ar gynlluniau newydd
- Materion eraill y mae gan yr ymddiriedolwr arbenigedd arbennig ynddynt

Manyleb Person Ymddiriedolwyr

- Ymrwymiad tuag at y sefydliad
- Parodrwydd i ymroddi'r amser a'r ymdrech angenrheidiol
- Gweledigaeth strategol
- Gallu i wneud penderfyniadau da ac annibynnol
- Gallu i feddwl yn greadigol
- Parodrwydd i ddweud beth sydd ar eu meddwl
- Dealltwriaeth a derbyniad o ddyletswyddau cyfreithiol, cyfrifoldebau a rhwymedigaethau ymddiriedolaeth
- Gallu i weithio'n effeithiol fel aelod o dîm
- Saith egwyddor bywyd cyhoeddus Nolan: anhunanoldeb, unplygrwydd, gwrthrychedd, atebolrwydd, tryloywder, gonestrwydd ac arweinyddiaeth.

Strwythur, llywodraethu a rheoli

Dogfen Lywodraethu

Mae'r sefydliad yn gwmni elusennol cyfyngedig trwy warant ac mae wedi'i gofrestru fel elusen. Sefydlwyd y cwmni yn unol â Memorandwm Cymdeithasu, a oedd yn sefydlu amcanion a phwerau'r cwmni elusennol ac fe'i llywodraethir yn unol â'i Erthyglau Cymdeithasu. Os digwydd i'r cwmni gael ei ddirwyn i ben, bydd gofyn i'r aelodau i gyfrannu swm o nid mwy na £1.

Recriwtio a Phenodi Pwyllgor Rheoli

Mae cyfarwyddwyr y cwmni yn ymddiriedolwyr yr elusen hefyd, er dibenion cyfraith elusennau ac yn unol ag Erthyglau'r cwmni, cânt eu hadnabod fel aelodau o'r Pwyllgor Rheoli. Yn unol â gofynion y Memorandwm a'r Erthyglau Cymdeithasu, ym mhob cyfarfod cyffredinol blynyddol, bydd traean o'r ymddiriedolwyr sy'n agored i ymddeol trwy gylchdro, neu os nad yw eu nifer yn dri neu'n lluosrif o dri, y rhif agosaf i draean, yn ymddeol o'u swydd, ond os mai dim ond un ymddiriedolwr sy'n agored i ymddeol trwy gylchdro, bydd ef neu hi'n ymddeol.

Yn amodol i ddarpariaethau'r Ddeddf, yr ymddiriedolwyr sydd i ymddeol trwy gylchdro fydd y rhai hynny sydd wedi bod yn y swydd hiraf ers eu penodiad neu eu hailbenodiad diwethaf, ond fel gyda phersonau a ddaeth yn ymddiriedolwyr neu a ailbenodwyd yn ymddiriedolwyr ddiwethaf ar yr un diwrnod, bydd y rhai a fydd yn ymddeol (oni bai eu bod yn cytuno fel arall ymysg ei gilydd) yn cael eu penderfynu trwy fwrw pleidlais.

Os na fydd yr Elusen, yn y cyfarfod ble mae ymddiriedolwr yn ymddeol trwy gylchdro, yn llenwi'r swydd wag, bydd yr ymddiriedolwr sy'n ymddeol, os yw'n fodlon gweithredu, yn cael ei ailbenodi, oni bai y penderfynir yn y cyfarfod i beidio â llenwi'r swydd wag neu oni bai bod cynnig i ailbenodi'r ymddiriedolwr yn cael ei osod gerbron y cyfarfod a'i wrthod.

Mae holl aelodau'r Pwyllgor Rheoli yn rhoi o'u hamser yn wirfoddol ac nid ydynt yn derbyn unrhyw fuddion oddi wrth yr elusen. Mae unrhyw dreuliau a adferwyd oddi wrth yr elusen wedi eu hamlinellu yn y cyfrifon.

Mae'r Pwyllgor Rheoli'n ceisio sicrhau amrywiaeth corff yr ymddiriedolwyr. Mewn ymgais i gadw cymysgedd eang o sgiliau, gofynnir i aelodau'r Pwyllgor Rheoli i ddarparu rhestr o'u sgiliau (a'i diweddarau pob blwyddyn) ac os fyddant yn colli sgil arbennig oherwydd ymddeoliadau, gofynnir i unigolion i gynnig eu hunain i gael eu hethol ar y Pwyllgor Rheoli.

Anwytho a Hyfforddi Ymddiriedolwyr

Caiff ymddiriedolwyr eu hannog i fynyachu sesiynau hyfforddi byr yn allanol, sy'n cynnwys agweddau allweddol o fod yn Ymddiriedolwr Elusen a gwaith y sefydliad.

Bydd yr hyfforddiant yn cynnwys:

- Rhwymedigaethau aelodau'r Pwyllgor Rheoli.
- Y prif ddogfennau sy'n traethu fframwaith gweithredol ar gyfer yr elusen, yn cynnwys y Memorandwm a'r Erthyglau.

Cynhelir diwrnod adolygu blynyddol ar gyfer yr holl staff a'r Ymddiriedolwyr, a chaiff y canlynol eu trafod a'u cytuno:

- Adnoddau a'r sefyllfa ariannol bresennol, fel yr amlinellwyd yn y cyfrifon cyhoeddedig diweddaraf.
- Cynlluniau ac amcanion ar gyfer y dyfodol.

Mae Pecyn Anwytho Ymddiriedolwyr wedi cael ei baratoi hefyd, sy'n defnyddio gwybodaeth o amrywiol gyhoeddiadau'r Comisiwn Elusennau a gyfeiriwyd trwy ganllaw'r Comisiwn "yr Ymddiriedolwr Hanfodol", fel dilyniant i'r sesiynau yma. Caiff ei ddsbarthu i'r holl ymddiriedolwyr newydd, ynghyd â'r Memorandwm a'r Erthyglau a'r datganiadau ariannol diweddaraf. Mae'r atborth a dderbyniwyd oddi wrth ymddiriedolwyr newydd am eu hanwythiad wedi bod yn gadarnhaol iawn.

Aelodau o'r Pwyllgor Rheoli

Mae aelodau'r Pwyllgor Rheoli, sydd yn gyfarwyddwyr er dibenion cyfraith cwmnïau ac yn ymddiriedolwyr er dibenion cyfraith elusennau, a fu'n gwasanaethu yn ystod y flwyddyn a hyd at ddyddiad yr adroddiad hwn, wedi eu rhestru isod.

Yn unol â chyfraith cwmnïau, fel cyfarwyddwyr y cwmni, rydym yn tystio:

- cyn belled ag yr ydym yn ymwybodol, does dim gwybodaeth archwilio berthnasol nad yw archwilyr y cwmni'n ymwybodol ohono; a
- fel cyfarwyddwyr y cwmni, rydym wedi cymryd yr holl gamau y dylem ni fod wedi eu cymryd i wneud ein hunain yn ymwybodol o unrhyw wybodaeth archwilio berthnasol ac i sefydlu bod archwilyr yr elusen yn ymwybodol o'r wybodaeth hynny.

Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH 2010-2011

Bert Moore

Mike Harvey

Alasdair Kenwright

Mike Daymond

Susan Hamill

Lynette Morgan

Yn ystod 2011-2012 mae gan WWAMH y rolau staff canlynol:

Cyfarwyddwr: Angie Darlington

Gweithiwr Cyllid a Gweinyddu: Andrea Edwards

Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Sir Gaerfyrddin: Jonathan Willey
(nes Mehefin 2012, cychwynnodd Marie Wright yn Awst 2012).

Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Ceredigion: Shon Devey

Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl Sir Benfro: Tim Teeling ac Anneline Rogers

Gweithiwr Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau Camddefnyddio

Sylweddau: Justin Morris (prosiect wedi gorffen)

Gweithiwr Datblygu Codi Calon: Jan Batty

Prif ddyletswyddau rôl Gweithiwr Datblygu WWAMH yw:

- Sicrhau darpariaeth effeithiol o wasanaeth datblygu ar gyfer y sector gwirfoddol iechyd meddwl, defnyddwyr gwasanaethau a cynhalwyr, yn unol â Strategaeth, Cynllun Busnes, Polisi a Gweithdrefnau Gweithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl.
- Mewn ymgynghoriad gyda defnyddwyr gwasanaethau, cynhalwyr, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol, adnabod anghenion datblygu ar draws Gorllewin Cymru, blaenoriaethu gwaith a datblygu prosiectau newydd a'r rhai sy'n bodoli eisoes, er lles pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a'u cynhalwyr.
- Datblygu, cynnal a diweddarau adnoddau gwybodaeth sy'n cynnwys pob agwedd o iechyd meddwl ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, eu cynhalwyr, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol.
- Darparu gwasanaeth datblygu ar gyfer grwpiau gwirfoddol iechyd meddwl lleol, yn seiliedig ar eu hanghenion.

Cysylltu â ni

YMWELWCH Â'N GWEFAN NI AR: www.wwamh.org.uk

Llys Steffan
Teras y Deml
Llanbedr Pont Steffan
Ceredigion
SA48 7BJ
Ffôn: (01570) 422559
Ffacs: (01570) 422698
e-bost: wwamh_ceredigion@yahoo.co.uk

Gweithiwr Datblygu: Shôn Devey

36-40 Stryd Fawr
Hwlfordd
Sir Benfro

Gweithwyr Datblygu: Tim Teeling
Anneline Rogers

SA61 2DA
Ffôn: (01437) 769422
Ffacs: (01437) 769431
e-bost: wwamh_pembs@yahoo.co.uk

Prif Swyddfa

Y Mwnt
18 Heol y Frenhines
Caerfyrddin
Sir Gaerfyrddin
SA31 1JT
Ffôn: (01267) 238367
e-bost: wwamh_carmarthen@yahoo.co.uk

Cyfarwyddwr: Angie Darlington
Cyllid: Andrea Edwards

Codi Calon

Gweithiwr Datblygu
Jan Batty

Y Bryn
Heol y Gogledd
Llanbedr Pont Steffan
Ceredigion
SA48 7HA
Ffôn: 01570 424119
e-bost: jan.batty@wales.nhs.uk

Rhif y Cwmni. 03030938
Rhif Elusen Gofrestredig. 1045123