

# NEWYDDLLEN COLEG ADFER



## PERTHYN - DOD - BOD

PERTHYN - DOD - BOD



## CROESO

i'r rhifyn cyntaf o Gylchlythyr y Coleg Adfer. Rydym wrth ein bodd yn cyhoeddi digwyddiadau sydd ar y gweill i helpu i wneud argymhellion fel rhan o gais am arian ar lefel leol a chenedlaethol i sefydlu Coleg Adfer cyntaf Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan. Diolch yn fawr iawn i'r 35 o bobl yn ardal Gwent a fynychodd ein gweithdai ar-lein cyntaf ym mis Ionawr. Roedd y mynychwyr yn cynnwys gofalwyr, arbenigwyr trwy brofiad, teulu, a phobl sydd â phrofiad bywyd o heriau iechyd meddwl a digwyddiadau sy'n tarfu ar fywyd. Roedd eich amser a'ch straeon yn amhrisiadwy. Ni allem wneud hyn heboch chi i gyd wrth galon y gwaith.

## BETH YW COLEG ADFER?

Mae Coleg Adfer yn darparu cyrsiau addysgol am ddim ar ystod o bynciau iechyd meddwl, iechyd corfforol a lles i unrhyw fyfyrwr, gan gynnwys staff, pobl sydd â phrofiad bywyd, gofalwyr neu aelodau o'r cyhoedd. Bydd y cyrsiau'n cael eu cyd-gynhyrchu a'u cyflwyno mewn partneriaeth.

# Beth sy'n mynd ymlaen ar hyn o bryd

## SUT ARALL ALLA I GYMRYD RHAN?

Yn ysbryd cyd-cynhyrchu, mae llawer o ddigwyddiadau yn rhedeg rhwng mis Chwefror ac mis Ebrill i helpu i lywio argymhellion ar gyfer Coleg Adfer yng Ngwent yn y dyfodol gan ddefnyddio dull sy'n seiliedig ar gymuned a nerth



[Survey for a Recovery College in Gwent, Wales \(Aneurin Bevan University Health Board\)](#)

[Bannau Brycheiniog National Park \(Brecon Beacons\) - Google Maps](#)



## PRYD A BLE MAE'R GWEITHDAI NESAF?

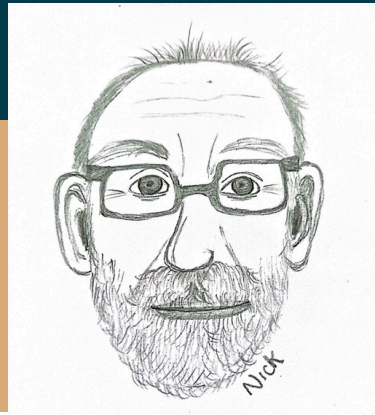
- 17eg Ebrill Cwrs Coleg Adfer Peilot yng nghanolfan Llesiant Nant Bran  
10 am i 1 pm
- 23ain Ebrill ar Microsoft Teams  
10am-1pm
- 24ain Ebrill yng Nghanolfan Llesiant Nant Bran  
10am-1pm

### CYNLLUN CREDYD AMSER AR GAEL

Cysylltwch ag  
[ABB.RECOVERYCOLLEGEMODELPROJECT@WALES.NHS.UK](mailto:ABB.RECOVERYCOLLEGEMODELPROJECT@WALES.NHS.UK)  
I ARCHEBU LLE

# CONTRIBUTER

**PWY SY'N HELPU PWY? Mynd at galon cydgynhyrchu mewn Colegau Adfer MH gan Nick Andrews, Swyddog Ymchwil a Datblygu Ymarfer, Rhaglen Datblygu Arfer a Gyfoethogir â Thystiolaeth (DEEP), Prifysgol Abertawe**



Gair braidd yn amhersonol yw cydgynhyrchu, am weithgaredd hynod bersonol a pherthnasol. Dros yr ychydig ddegawdau diwethaf, mae'r agweddau perthynol ac ymatebol ar ofal a chymorth wedi'u tanseilio gan ddibyniaeth ormodol ar brosesau biwrocraidd 'perform or perish'. Mae cyd-gynhyrchu yn galw am ffordd wahanol o weithio, sy'n aml yn ddieithr i fyd gofal anemosynol seiliedig ar dasgau sy'n canolbwyntio ar gydymffurfiaeth neu addysgu yn yr ystafell ddosbarth

Mae dull cydgynhyrchu o ddefnyddio tystiolaeth mewn dysgu a datblygu yn gofyn am ddull cynhwysol o werthfawrogi ac ymgysylltu â mathau amrywiol o wybodaeth; o ymchwil, ymarfer a phrofiad bywyd. Yn yr amgylchedd hwn, mae cyfranogwyr yn gofalu am ei gilydd ac yn dysgu oddi wrth ei gilydd. Mae'r dull cyfunol hwn o ddysgu a datblygu wedi'i gymhwyso yng ngwaith trawsnewidiol Coleg Adfer Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro. Mae dwyochredd rhwng ymarferwyr a phobl sydd â phrofiad bywyd wedi bod yn ganolog i gydnabod a chefnogi llesiant rhyngddibynnol a dysgu ar y cyd.

Wrth wraidd cyd-gynhyrchu, mae dealltwriaeth bod gan bawb rywbeth i'w gyfrannu a bod cyfnewid y cyfraniadau hyn yn cyfoethogi profiad pawb dan sylw.

Wrth wraidd cyd-gynhyrchu, mae dealltwriaeth bod gan bawb rywbeth i'w gyfrannu a bod cyfnewid y cyfraniadau hyn yn cyfoethogi profiad pawb dan sylw. Mae Greg Boyle sy'n gweithio gydag aelodau gang sy'n profi heriau iechyd meddwl yn Los Angeles, yn crynhoi hyn yn hyfryd:

'Rydych chi'n siarad am yr ymylon, y tlawd, y rhai di-rym, y rhai digalon, y rhai di-lais, y rhai sy'n hawdd eu dirmygu, y rhai sy'n hawdd eu gadael allan - yr holl bobl hynny sydd ar yr ymylon, ac rydych chi'n mynd i'r ymylon, nid i wneud gwahaniaeth. Rydych chi'n mynd i'r ymylon, fel y gall y bobl yno eich gwneud chi'n wahanol. Os ewch chi i'r ymylon i wneud gwahaniaeth, yna mae'n ymwneud â chi ac ni all fod amdanoch chi. Ond pan fyddwch chi'n mynd i'r ymylon i gael eich gwneud yn wahanol, yna mae'n ymwneud â 'ni'. Mae rhywbeth yn digwydd yn hyn o beth. Dyma sut nad yw pobl yn gorflino. Maen nhw'n mynd i'r ymylon ac yn ymhyfrydu yn y bobl maen nhw'n dod o hyd iddynt yno'

Rwyf mor falch o weld y model MH Recovery yn cael ei ehangu ledled Cymru gyda chydgyhyrchu perthynol ac ymatebol yn ganolog iddo

# RECOVERY COLLEGE PEER LEAD

## LOUIS DAVIES



Mae gan Louis brofiad bywyd o iechyd meddwl cymhleth, camddefnyddio sylweddau a byw gydag anabledd. Fel oedolyn, mae wedi ymgysylltu â gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau trydydd sector oherwydd effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a thrawma. Mae cefndir proffesiynol Louis yn cynnwys gweithio ym maes lechyd, Gwasanaethau Brys, gofal preifat a'r trydydd sector. Mae'r meysydd yn cynnwys iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, trawma a'r system cyfiawnder troseddol. Oherwydd ei fod wedi gweithio o fewn y system cyfiawnder troseddol ac lechyd fel ISVA (eiriolwr trais rhywiol annibynnol) bu'n gweithio gyda goroeswyr. Gan arbenigo mewn gweithio gyda goroeswyr gwrywaidd a phobl ag anghenion penodol, dechreuodd Louis fel y gweithiwr cymorth eiriolaeth pediatrig cyntaf ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro a chlinig FGM yn 2019.

