

The Crisis logo, featuring the word "Crisis" in white lowercase letters on a red square background.

"Rydw i'n dod o hyd i fy atebion fy hun o'r diwedd": Gwerthusiad allanol o wasanaethau Seicoleg Crisis

Crynodeb Gweithredol

Wedi'i gynnal ar gyfer Crisis gan Sefydliad McPin a'r Bwrdd Cynghori ar Brofiadau Byw.

Wedi'i ariannu gan Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol Cymru a Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yr Alban.

Cynnwys

Digartrefedd ac Iechyd Seicolegol..... 3

Beth yw’r gwasanaeth Seicoleg yn Crisis? 5

Ynglŷn â’r gwerthusiad 6

Canfyddiadau Rhan 1: Pa wahaniaeth mae’r gefnogaeth Seicoleg yn ei wneud i staff eraill Skylight?..... 7

Canfyddiadau Rhan 2: Pa wahaniaeth mae’r gefnogaeth Seicoleg yn ei wneud i aelodau?10

Casgliad 13

Digartrefedd ac Iechyd Seicolegol

Mae gan bobl sy’n profi digartrefedd gyfraddau sylweddol uwch o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod fel cam-drin, esgeulustod a chamweithrediad teuluol o’i gymharu â’r boblogaeth gyffredinol (Liu et al., 2021). Mae gan y profiadau cynnar hyn y potensial i arwain at broblemau iechyd meddwl yn ddiweddarach mewn bywyd. Mae pobl sy’n profi digartrefedd mewn mwy o debygolrwydd o fodloni meini prawf ar gyfer diagnosisu iechyd meddwl fel iselder, seicosis, anhwylderau personoliaeth ac anhwylderau defnyddio sylweddau (Perry a Craig, 2015; Sundin a Baguley, 2015).

Mae anghenion iechyd meddwl y rhai sy’n profi digartrefedd wedi’u cydnabod ar y lefelau uchaf. Mae cynllun hirdymor y GIG (2019) a chanllawiau NICE (2022) ill dau yn argymhell bod gwasanaethau i bobl sy’n profi digartrefedd yn cael eu llywio gan drawma ac yn seicolegol, gan ystyried sut y gall “profiadau trawmatig, amgylchiadau economaidd-gymdeithasol a phrofiadau blaenorol o wasanaethau” (NICE, 2022) greu anawsterau rhyngpersonol. Mae cynllun y GIG (2019) yn cydnabod nad gwasanaethau iechyd meddwl prif ffrwd yw’r rhai mwyaf priodol i’r rhai sy’n profi digartrefedd, a gellid datblygu llwybrau amgen.

Liu, M., Luong, L., Lachaud, J., Edalati, H., Reeves, A., a Hwang, S. W. (2021). Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a chanlyniadau cysylltiedig ymhlith oedolion sy’n profi digartrefedd: Adolygiad systematig a meta-dadansoddiad. *The Lancet Public Health*, 6(11).

GIG Lloegr. (2019). *Cynllun hirdymor y GIG*.

NICE (2022). *Gofal iechyd a chymdeithasol integredig i bobl sy’n profi digartrefedd*.

Perry, J., a Craig, T. K. J. (2015). Digartrefedd ac iechyd meddwl. *Tueddiadau mewn Wroleg ac Iechyd Dynion*, 6(2), 19–21.

Sundin, E. C., a Baguley, T. (2014). Cyffredinolrwydd cam-drin plentyndod ymhlith pobl sy’n ddigartref yng ngwledydd y gorllewin: Adolygiad systematig a meta-dadansoddiad. *Seiciatreg Gymdeithasol ac Epidemioleg Seiciatrig*, 50(2), 183–194.



Beth yw'r gwasanaeth Seicoleg yn Crisis?

Mae gwasanaethau Skylight yn cefnogi pobl ("aelodau") sydd mewn perygl o fod yn ddigartref, neu sy'n profi hynny ar hyn o bryd, i ddod o hyd i lety addas a chynaliadwy cyn gynted â phosibl. Er mai tai yw'r flaenoriaeth, mae Crisis yn cydnabod bod llawer o bobl sy'n profi digartrefedd yn profi trawma, tlodi, gwahaniaethu ac allgáu drwy gydol eu bywydau.

Mae ymarferwyr seicoleg (y rhai sydd wedi'u hyfforddi i lefel Doethurol) wedi'u

hymgorffori yn Skylight ers 2020. Pwrpas hyn yw cefnogi anghenion emosiynol a seicolegol aelodau yn *anuniongyrchol* trwy gefnogi staff rheng flaen i fod yn wybodus yn seicolegol yn eu gwaith sy'n ymwneud ag aelodau (ffordd o weithio o'r enw "amgylcheddau sy'n wybodus yn seicolegol" neu PIE) a datblygu'r gwasanaeth Skylight; ac i reoli llwyth achosion bach o asesu *uniongyrchol*, llunio, eiriolaeth neu gefnogaeth therapiwtig i aelodau:

Cymorth i gydweithwyr

Hyfforddiant – o amgylch damcaniaeth seicolegol, cysyniadau, neu ffyrdd o weithio

Ymarfer Myfyriol – grwpiau lle gall staff rannu a phrosesu effaith emosiynol gweithio gyda phobl sydd wedi dioddef gofid a thrawma o fewn systemau cymhleth

Fformwleiddiadau achos – cyfle i staff sy'n gweithio gydag aelod unigol ddod at ei gilydd i gael dealltwriaeth seicolegol wybodus a chyffredin o'u hanawsterau, a phenderfynu ar ddulliau defnyddiol

Ymgynghoriadau neu oruchwyliaeth un-i-un – lle gall staff feddwl am eu gwaith gydag aelod penodol, neu ddatblygu eu hyder a'u harfer proffesiynol unigol

Cymorth uniongyrchol i aelodau

Eiriolaeth a chyfeirio – ceisio pontio'r bwlch rhwng aelodau difreintiedig ac aelodau dan anfantais a gwasanaeth neu gymorth priodol; a nodi opsiynau triniaeth

Asesiad seicolegol, niwrolegol a datblygiadol – helpu i nodi'r ffactorau (e.e., profiadau bywyd neu iechyd corfforol) a allai fod yn effeithio ar les aelodau ac yn achosi anawsterau iddynt

Seico-addysg a llunio – defnyddio damcaniaethau seicolegol i helpu pobl i ddeall eu hunain a'u hanawsterau iechyd meddwl yn well, a darparu syniadau ar gyfer gwneud newidiadau

Sesiynau therapiwtig – i'r rhai sy'n barod ac yn gallu cymryd rhan mewn therapi ond yn methu â chael mynediad at ymyrraeth therapiwtig mewn mannau eraill (e.e., elusennau iechyd meddwl neu GIG lleol), yn enwedig lle bydd hyn yn cefnogi eu gallu i wella eu digartrefedd/cynnal tenantiaeth

(Diffiniadau uchod wedi'u cyflenwi gan staff Skylight ar gyfer y Crynodeb Gweithredol hwn)

Ynglŷn â'r gwerthusiad

Dros 2023-24, archwiliodd y gwerthusiad beth sy'n gweithio'n dda, pam, a beth allai weithio'n well, ar gyfer y gwasanaethau Seicoleg. Casglwyd safbwyntiau gan dri grŵp rhanddeiliaid yn Crisis, trwy ddulliau cymysg, ar draws chwe chanolfan Skylight: Llundain (Tower Hamlets), Llundain (Croydon), Glannau Merswy, De Cymru, Caeredin a Rhydychen.

- Seicolegwyr: Arolwg a grwpiau ffocws (n=8)
- Staff Skylight: Arolwg a grwpiau ffocws (n=95)
- Aelodau Skylight: Arolwg a chyfweliadau (n=35; roedd deg ohonynt hefyd wedi gweithio'n uniongyrchol gyda Seicolegydd).

Llywiodd Panel Ymgynghorol Profiad Byw, a recriwtiwyd ym mis Chwefror 2023, y gwerthusiad hwn drwyddo draw, trwy:

- Cyd-ddatblygu'r cwestiynau gwerthuso
- Dewis pa fesurau oedd fwyaf priodol i aelodau eu cwblhau mewn arolwg
- Cyd-gynnal arolygon a chyfweliadau wyneb yn wyneb ag aelodau yn Skylight
- Gwirio synnwyr dehongliad y canfyddiadau.

Canfyddiadau Rhan 1: Pa wahaniaeth mae'r gefnogaeth Seicoleg yn ei wneud i staff eraill Skylight?

76%

Roedd 76% o'r staff yn cytuno neu'n cytuno'n gryf fod cefnogaeth gan Seicolegwyr wedi eu helpu i adeiladu a chynnal perthnasoedd cadarnhaol gydag aelodau.



Adroddodd timau staff ehangach fod cefnogaeth gan Seicolegwyr yn arbennig o werthfawr ar gyfer:

1. Eu helpu i gael gwell dealltwriaeth seicolegol o'r aelodau y maen nhw'n gweithio gyda nhw
2. Eu helpu gyda'u gwaith gydag aelodau a oedd ag anghenion seicolegol mwy cymhleth.

Ymgynghoriadau achos

Disgrifiodd y staff fod yr ymgynghoriadau a'r fformwleiddiadau achos gyda Seicolegwyr wedi bod o fudd iddynt drwy:

1. Hybu hyder pan fydd staff yn sownd gyda'u gwaith gydag aelod neu'n teimlo'n ddi-rym
2. Cynnig sgiliau newydd i staff, fel technegau dad-ddwysáu
3. Dysgu trwy arsylwi ar gefnogi pobl sy'n wynebu gofid aciwt
4. Darparu manau diogel i staff ddadlwytho.

71%

Cytunodd 71% o'r staff a holwyd eu bod yn teimlo'n fwy abl i gefnogi aelodau i ddiwallu eu hanghenion ar ôl ymgynghori â seicolegydd.



Hyfforddiant

Adroddodd timau staff ehangach (n=69) fod hyfforddiant a ddarparwyd gan Seicolegwyr:

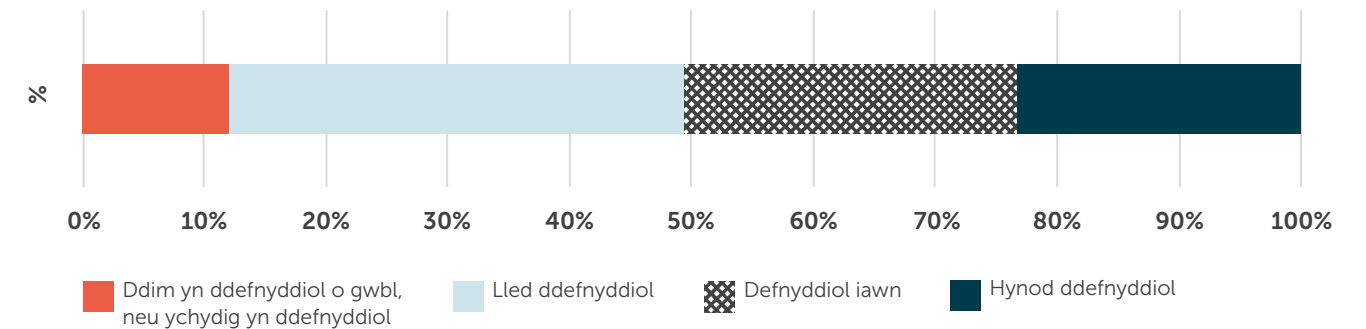
Yn 'ddefnyddiol iawn' neu'n 'hynod ddefnyddiol'	71%
Wedi gwella eu dealltwriaeth o aelodau	86%

Disgrifiodd staff yr hyfforddiant fel un sydd â chymhwysiad clir yng ngwaith dyddiol staff; ac fe wnaethant gyfeirio yn benodol at werth hyfforddiant ar boen foesegol, gan gefnogi gyda 'therfyniadau', y Fframwaith Ystyr Bygythiad Grym a Damcaniaeth Ymlyniad.

"Mae wedi fy helpu i gael gwell dealltwriaeth o sut mae trawma yn effeithio ar unigolion, a'r rhwystrau y gall hyn eu hachosi. Mae cael gwell dealltwriaeth o hyn wedi caniatáu i mi ddatblygu gweithgareddau newydd sy'n fwy addas i anghenion unigol."

(Staff)

Ymatebion staff ar ddefnyddioldeb ymarfer myfyriol



Ymarfer Myfyriol

Fel y mae'r siart uchod yn ei ddangos, adroddodd timau staff ehangach (n=86) fod ymarfer myfyriol a ddarparwyd gan Seicolegwyr yn gyffredinol ddefnyddiol.

Beth a wnaeth iddo weithio?

- Roedd staff yn cydnabod gwybodaeth a dylanwad y Seicolegwyr mewn systemau ieched neu statudol ehangach a all gyflymu mynediad at y gwasanaethau hyn i aelodau
- Roedd presenoldeb corfforol seicolegwyr yn adeilad Skylight yn caniatáu sgysiau anffurfiol ac amserol ad hoc gyda staff
- Roedd staff yn ystyried y seicolegwyr fel rhai hawdd mynd atynt, ymatebol, a pharod i helpu.

"Cyn gynted ag y cyflwynais fewnbwn y Seicolegydd Clinigol, gwnaed y penderfyniad o fewn tair wythnos, ar ôl i ni fod yn aros naw mis... Mae fel aur... oherwydd dydi llythyr gen i ddim yn gwneud y tro."

(Staff)

Beth fyddai'n ei wneud i weithio'n well?

- Mynd i'r afael â rhwystrau i staff fynychu a chymryd rhan mewn gweithgareddau dan arweiniad Seicolegydd (sy'n cynnwys llwyth gwaith, cyfyngiadau amser, cefnogaeth uwch reolwyr)
- Archwilio'r anghysondeb rhwng staff yn gofyn am bwrpas cliriach a mwy o hwyluso mewn ymarfer myfyriol, a Seicolegwyr yn teimlo bod natur agored Ymarfer Myfyriol yn allweddol i'w werth
- Sicrhau bod staff yn deall proses gwneud penderfyniadau Seicolegwyr wrth benderfynu pa aelodau i gynnig cefnogaeth uniongyrchol iddynt
- Datblygu rhaglen hyfforddi fewnol i'w chymhwyso ar draws pob Skylight fel bod pynciau, strwythur a chyflwyniad yn gyson.

"Mae gennym ni gryn dipyn o ryddid fel seicolegwyr... roedd llawer ohonom ni'n gweithio mewn gwasanaethau statudol o'r blaen lle mae popeth wedi'i sefydlu, ac mae'n anodd iawn newid pethau oherwydd bod llawer o haenau o bobl uwch eich pen... Felly rydw i'n credu bod hynny'n ein gadael ni'n rhydd i fod yn greadigol gyda...sut rydyn ni'n gweithio."

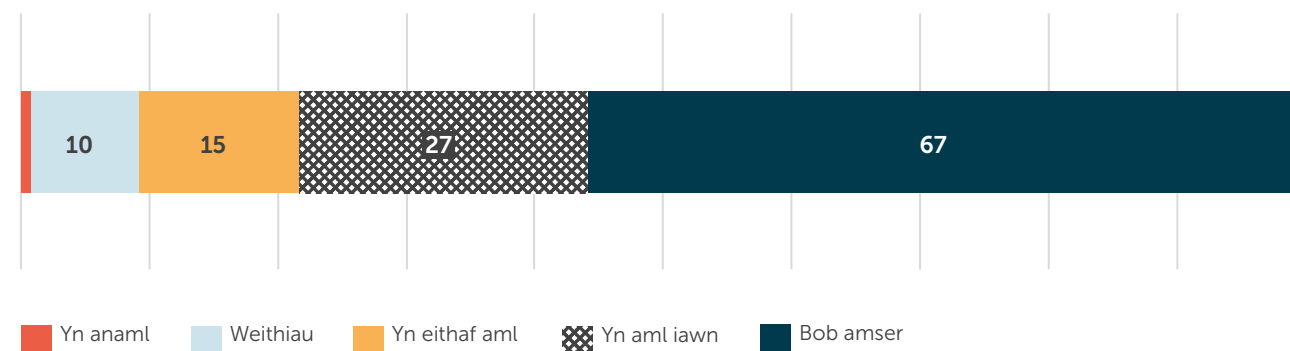
(Seicolegydd)

Canfyddiadau Rhan 2: Pa wahaniaeth mae'r gefnogaeth Seicoleg yn ei wneud i aelodau?

Adroddodd aelodau (n=10) fod ganddynt berthynas therapiwtig gadarnhaol iawn gyda'r Seicolegydd¹; ar draws y deuddeg cwestiwn a oedd yn asesu agweddau ar y gynghrair therapiwtig, rhoddodd aelodau sgoriau uchel ('yn aml iawn' neu 'bob amser') mewn bron i 80% o'u hatebion.

Roedd tystiolaeth hefyd y gallai gwaith y Seicolegwyr gyda staff – yr ymgynghoriadau, y fformiwleiddio, a'r ymarfer myfyriol – fod wedi cael effaith fuddiol anuniongyrchol i aelodau, a adroddodd (n=35) am berthnasoedd cadarnhaol iawn gyda'u gweithwyr arweiniol, gyda sgoriau yn unol â sgoriau gweithwyr iechyd proffesiynol cynghreiriol².

Adroddiadau aelodau ar ansawdd y gynghrair therapiwtig



1 Rhestr Gynghrair Weithiol – Diwygiedig Byr (WAI-SR)

2 Roedd sgoriau CARE yn fras gyfartal â rhai gweithwyr iechyd proffesiynol cynghreiriol yn y GIG: y cyfrifiad yn seiliedig ar <https://caremeasure.stir.ac.uk/>

"Fe helpodd yn fawr, fe ganiataodd i mi gael ychydig o le yn fy meddwl i ddelio â'r pethau ymarferol eraill, oherwydd roeddwn i'n teimlo cymaint yn well ynof fy hun yn feddyliol pan adawais y swyddfa, fel ei fod yn caniatáu i mi ddelio â'r pethau ymarferol mewn ffordd fwy cynhyrchiol."

(Aelod)

Dros

90%

Roedd dros 90% o'r sgoriau a roddodd aelodau am eu perthynas â'u prif weithiwr yn 'dda iawn' neu'n 'rhagorol'.³



"[Mae'r seicolegydd clinigol] yn gadael i mi fod yn fi fy hun...Dydw i erioed wedi cael hynny... Rydw i wedi cyflawni mwy o ddealltwriaeth ohonof fy hun mewn chwe mis o weithio gyda Seicolegydd Clinigol nag yn fy chwe blynedd o therapi cyfunol. Rydw i o'r diwedd yn dod o hyd i fy atebion fy hun. Dydw i ddim yn cael fy mwydo â llwy."

(Aelod)

Drwy gyfweiliadau a grwpiau ffocws, cyfeiriodd aelodau a gweithwyr arweiniol at newidiadau cadarnhaol yr oeddent wedi'u teimlo, neu wedi'u harsylwi, oherwydd gwaith therapiwtig uniongyrchol gyda Seicolegwyr, gan gynnwys:

- Rheoli eu sefyllfa dai ansicr yn fwy cynhyrchiol;
- Bod yn fwy agored, dangos mwy o fewnwelediad personol; a bod yn fwy hyderus wrth ymgysylltu â'r gwasanaethau eraill sydd ar gael yn y Skylight;
- Ymgysylltu'n well â rhwydweithiau cymorth allanol.

"Gyda [y Seicolegydd] gofynnais iddi ymweld â rhywun sydd â phroblemau iechyd meddwl sylweddol... Rydw i'n gwybod nad ydi o'n swnio fel llawer ond mae'n enfawr, oherwydd ei fod hefyd yn caniatáu iddi ddadlwytho ac i [y seicolegydd clinigol] eistedd a gwrando a rhoi rhywfaint o le a rhyw fath o atebion ar sut y gall ymdopi â'i thrawma, sy'n amlwg yn cael ei sbarduno gan bron bopeth yn ei bywyd beunyddiol."

(Staff)

"Rydw i wedi sylwi bod perthnasoedd â'm haelodau yn aml yn newid er gwell ar ôl cefnogaeth gan Seicolegydd."

(Staff)

3 35 o ymatebion aelodau ar draws deg cwestiwn o'r mesur Ymgynghori ac Empathi Perthnasol (CARE)

Mae'r Seicolegwyr yn cefnogi datblygiad parhaus pob Skylight i fod yn wybodus yn seicolegol, gan ganolbwyntio'n benodol ar greu perthnasoedd ystyrlon rhwng aelodau a staff. Mae profiadau aelodau yn y gwasanaeth Skylight ehangach yn awgrymu bod y gwasanaeth yn wybodus yn seicolegol mewn sawl ffordd.

Adroddwyd gan aelodau (n=31-35):

Mae apwyntiadau 'fel arfer' neu 'bob amser' yn hyblyg	85%
Mae apwyntiadau 'fel arfer' neu 'bob amser' yn rheolaidd ac yn gyson	86%
Mae eu cefndir/stori gefndirol 'fel arfer' neu 'bob amser' yn hysbys neu'n cael ei hystyried	93%
Maen nhw'n cael cyfleoedd 'fel arfer' neu 'bob amser' i roi adborth i'r Skylight	43%

Beth wnaeth iddo weithio?

Teimlwyd gallu seicolegwyr i fod yn hyblyg yn eu dull o weithio yn Crisis gan aelodau (o'u cymharu â'u profiad o wasanaethau iechyd meddwl y GIG) drwy:

- Derbyn dull hyblyg a phersonol, ac amrywiaeth o opsiynau ar gyfer ymgysylltu e.e. ar-lein, yn bersonol, dros y ffôn
- Dim risg o dynnu gwasanaeth yn ôl oherwydd diffyg presenoldeb bwriadol neu anfwriadol.

Helpodd y rhain i feithrin ymdeimlad o ymddiriedaeth ac ymgysylltiad dilys.

“Rydw i’n teimlo y gallaf weithio’n hyblyg gydag aelodau yn Crisis, gan gymryd dulliau sy’n teimlo’n iawn iddyn nhw. Mae cael cydweithwyr a all ganolbwyntio ar faterion fel cyllid, materion tai gydag aelodau, yn fy rhyddhau i ganolbwyntio ar therapi ac anghenion emosiynol.”

(Seicolegydd)

Beth fyddai’n ei wneud i weithio’n well?

- Craffu ar barhad gofal i aelodau y mae eu digartrefedd wedi dod i ben, a'u 'hachos wedi'i gau', yng nghanol eu taith therapiwtig gyda Seicolegydd. Mae meysydd i'w harchwilio yn cynnwys: addasu'r model fel y gallai gwaith uniongyrchol barhau ar ôl i achos yr aelod gau; mapio gwasanaethau lleol i drosglwyddo gofal; archwilio arbenigwyr pontio, fel cyfeirwyr cymunedol neu fentoriaid cyfoedion
- Archwilio ffyrdd y gellir mynd i'r afael â rhwystrau iaith yn ychwanegol at wasanaethau cyfieithu presennol sy'n ymyrryd â'r gwaith adeiladu perthynas sydd ei angen
- Cynyddu cyfleoedd i aelodau roi adborth i bob Skylight (naill ai trwy greu llwybrau newydd neu drwy addasu llwybrau presennol) i sicrhau bod y gwasanaeth yn cael ei lywio gan brofiadau byw amrywiol
- Archwilio cyfleoedd cymorth lles amgen i wrthweithio'r galw mawr am gymorth therapiwtig uniongyrchol i aelodau, fel modelau cymorth cyfoedion o therapi grŵp.

Casgliad

Mae gwasanaethau seicoleg yn chwarae rhan glir ac arwyddocaol ym mhob Skylight Crisis, gyda staff yn datgan bod ganddynt effaith gadarnhaol ar ddarparu gwasanaeth sy'n wybodus yn seicolegol. Mae seicolegwyr yn integreiddio gwahanol fframweithiau seicolegol i'w gwaith i gefnogi datblygiad perthnasoedd ymddiriedus rhwng staff ac aelodau, ac i

raddau llai rhwng cydweithwyr. Cefnogir hyn gan amgylchedd sefydliadol sy'n galluogi seicolegwyr i weithio'n hyblyg ac yn unol â'u gwerthoedd i hyrwyddo cyfiawnder cymdeithasol.

Rydym yn ddiolchgar i Gronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol Cymru a Chronfa Gymunedol y Loteri Genedlaethol yr Alban am ariannu'r gwerthusiad hwn.



Pencadlys Crisis

50-52 Commercial Street
Llundain E1 6LT
Ffôn: 0300 636 1967

www.crisis.org.uk

Hawlfraint Crisis 2025

Crisis UK (yn masnachu fel Crisis)
Rhifau Elusen Gofrestredig:
E&W1082947, SC040094
Rhif Cwmni: 4024938