dros adferiad o afiechyd meddwl difrifol hafal for recovery from serious mental illness

ARIENNIR GAN Y LOTERI LOTTERY FUNDED

CAMAU BYR SHORT STEPS

Gwybodaeth bellach ac ychydig o gymorth defnyddiol arall

Mae Hafal wedi hen gydnabod pwysigrwydd addysg, gwirfoddoli a chyflogaeth o safbwynt gwella o afiechyd meddwl difrifol; oô herwydd, maeô rhain yn ffurfio rhan oôn dull holistaidd tuag at Adferiad. *(Gweler yr adran ar Adferiad)*

Mae Camau Bach yn fenter sydd yn cael ei hariannu gan Mae Iechyd Meddwl yn Cyfrif y Loteri Fawr, a hynny er mwyn cynorthwyo prosiectau lleol Hafal i ymgysylltu unigolion ag addysg, gwirfoddoli a chyflogaeth a thrwy hynnyôn hyrwyddo Adferiad.

Oô llenyddiaeth sydd ar gael, mae pobl ag afiechyd meddwl difrifol yn meddu ar yr un anghenion ag eraill i gymryd rhan mewn gweithgareddau cymdeithasol, addysgol, galwedigaethol a chymunedol pwrpasol. Fodd bynnag, maeôn wybyddus bod unigolion sydd ag afiechyd meddwl difrifol ymhlith y rhai hynny sydd wedi eu hallgauôn gymdeithasol yn fwyaf aô lleiaf tebygol i fod yn y byd gwaith (*arolwg Llafur 2003*).

Fodd bynnag, fel y dyfynnir yn adroddiad y Fonesig Carol Black ñ*Gweithio i Sicrhau Dyfodol Iachach*ò (*Working for a Healthier tomorrow)* (2009), roedd adolygiad diweddar wedi dod iô casgliad fod gwaith yn dda ar gyfer iechyd corfforol a meddwl ynghyd â lles yn gyffredinol. Dangosodd hefyd y dylai gwaith fod yn ñwaith daò sydd yn iach, yn ddiogel ac yn cynnig dylanwad iô unigolyn ynghylch sut y dylid gwneud y gwaith a synnwyr o hunanwerth. Maeô adroddiad yn datgan fod effeithiau llesol gwaith yn fwy niferus naô peryglon ac yn fwy o lawer naô effeithiau niweidiol o fod heb waith yn yr hirdymor neu absenoldeb hir oherwydd salwch.

Er mwyn cynorthwyo i ddatblygu cyfleoedd ar gyfer ñGwaith Daò, maeô Cydlynwyr Cyflogaeth Rhanbarthol y prosiect Camau Bach yn:

- Gweithio gyda phrosiectau Hafal lleol iôw cynorthwyo i ddod o hyd i ac i ddatblygu partneriaethau a fydd yn medru cynorthwyo unigolion i ymgysylltu am y tro cyntaf neu ymgysylltu unwaith eto â dysgu, gwirfoddoli neu gyflogaeth fel rhan oô dull holistaidd tuag at adferiad.

- Datblygu perthynas waith effeithiol gyda mudiadau gwirfoddol, darparwyr addysg a chynghorwyr cyflogaeth a chyflogwyr.

- Darparu gwybodaeth a chyngor i unigolion a phrosiectau Hafal.

Drwy annog pobl i osod targedau realistig, sydd wedi eu rhannu yn gamau bychain a chyraeddadwy, gan ddefnyddioô dull holistaidd fel sydd wedi ei amlinellu yn ñFy Adferiadò, maeô prosiect Camau Bach yn cynorthwyo i gael mynediad at **'Gwaith Da'** er mwyn cynorthwyo i hyrwyddo adferiad naill ai mewn addysg, gwirfoddoli neu gyflogaeth.

Ewch ati hefyd i daflu cipolwg hefyd ar gyhoeddiad Hafal ñShort Steps towards Recovery: *a guide to achieving goals in education, training, volunteering and employment as part of your recovery"*.

Os oes diddordeb gennych i ganfod mwy am eich opsiynau o safbwynt addysg, gwirfoddoli a chyflogaeth, yn ogystal â gwybodaeth am fudiadau a chyfrifiadau syôn dynodi ei fod yn well bod yn ôl mewn gwaith, ewch iôr linciau isod.

Dolennau:

Addysg:

http://www.fforwm.ac.uk/index/collegecontacts.html

safle sydd yn rhestruôr colegau addysg bellach lleol yng Nghymru

Gwirfoddoli

http://www.volunteering-wales.net/index.html

Maeôr safle ymaôn ddefnyddiol er mwyn dod o hyd iôch canolfan wirfoddoli agosaf.

Cyflogaeth:

http://www.mentalhealthshop.org/products/rethink_publications/work_and_mental_illn.html

canllaw defnyddiol wrth ystyried dychwelyd iôr gwaith

http://www.startups.co.uk/

safle yn rhoi cyngor cyffredinol ar hunangyflogaeth

http://www.jobcentreplus.gov.uk/JCP/index.html

http://www.jobcentreplus.gov.uk/JCP/stellent/groups/jcp/documents/sitestudio/dev_015519.pdf

Job Kit, taflen yn cynnig cymorth ymarferol iôch cynorthwyo i wneud cais am swyddi

Cyngor ar Fudd-daliadau:

http://www.benefitsinmind.org.uk/

gwybodaeth gyffredinol ar fudd-daliadau

http://www.benefitsinmind.org.uk/employment_and_support_allowance.htm

gwybodaeth ar y Lwfans Cyflogaeth a Chymorth

Arall

http://www.direct.gov.uk/en/index.htm

gwybodaeth ar yr holl destunau - o fudd-daliadau i gyflogaeth

Canolfan Cyngor ar Bopeth

http://www.citizensadvice.org.uk/