



Befriending
Networks

AWGRYMIADAU DA AR FOD YN GYFEILLIWR



*Er mwyn sicrhau eich bod yn gweld gwirfoddoli yn brofiad gwerth
chweil, dyma ein hawgrymiadau da i wneud y mwyaf o'r cyfle.*

ANNOG CYFRANOGIAD

Hanfodol ar gyfer hunan-ddatblygiad a grymuso. Dylai'r cyfeillachai fod yn bartner gweithredol yn y berthynas yn hytrach na rhywun sy'n derbyn cymorth yn oddefol. Mae sut rydych chi'n ymateb a sut rydych chi'n eu cynnwys yn rhan o hyn ac mae hynny'n gofyn am eich sensitifrwydd.



CAEL HWYL

Gall fod yn hawdd diystyru pwysigrwydd cael hwyl ac amser da.



CANIATÁU DEWIS

Rydych chi a'r defnyddiwr gwasanaethau yn ymgysylltu â'r berthynas o ddewis ac mae'n rhaid i chi ganiatáu elfen o ddewis mewn unrhyw weithgareddau a wnewch a phenderfyniadau a wnewch gyda'ch gilydd.



DEALL Y PERSON CYFAN

Mae hyn yn allweddol. Ceisiwch weld eich cyfeillachai mewn ffordd gyflawn, yn hytrach na dim ond nodi'r problemau neu'r anawsterau sy'n eu hwynebu. Mae'n ymwneud ag edrych ar y cyfeillachai yn ei gyd destun, ym mhob agwedd wahanol ar eu bywyd.



CREU CYFLEOEDD NEWYDD

Dylech gefnogi'r defnyddiwr gwasanaethau i chwilio am atebion newydd, ac o bosib, cymryd rhan mewn gweithgareddau newydd. Gall gweithgareddau a hobiau newydd a gwahanol ddod yn rhywbeth y gallwch chi eu dysgu a'u mwynhau gyda'ch gilydd.



SEFYDLU YMDDIRIEDAETH

Dylai'r defnyddiwr gwasanaethau deimlo ei fod yn gallu siarad yn agored am broblemau a materion. Gall ymddiriedaeth fod yn fater hollbwysig oherwydd efallai y bydd ganddyn nhw brofiadau yn y gorffennol lle mae eu hymddiriedaeth wedi'i chamddefnyddio'n wael. Gall meithrin ymddiriedaeth gymryd amser ac ni ddylid ei frysio.



CREU CYDRADDOLDEB

Mae hyn yn cynnwys parchu, gwerthfawrogi a derbyn y cyfeillachai am yr unigolyn ydyn nhw. Dylai eich perthynas gyfeillachu ganolbwyntio ar "fod gyda" ac nid "gwneud ar gyfer".



MYND I'R AFAEL Â HERIAU

Gall y gallu i fynd i'r afael â heriau fod yn hanfodol ar gyfer hunanddatblygiad a chynyddu hunan barch. Mae gwytnwch yn tyfu pan fyddwn yn goresgyn anawsterau. Mae beirniadu'n sensitif y lefel briodol o risg ar gyfer gwthio ein hunain i gyflawni rhywbeth yn allweddol er mwyn peidio â bod yn barod i fethu.



CHWILIO AM ARWEINIAD?

Rydym yma i gefnogi sefydliadau sy'n meithrin cysylltiadau cymunedol ac yn lleihau arwahanrwydd cymdeithasol ac unigrwydd. Darganfyddwch sut y gallwn gefnogi eich prosiect. Cysylltwch â'n swyddog aelodaeth Cymru, Roger.



Roger@befriending.co.uk



07935714386



www.befriending.co.uk



Befriending
Networks

TOP TIPS ON BEING A BEFRIENDER



To ensure you are successful in your role, here are our top tips on building a strong befriending relationship.

ENCOURAGE PARTICIPATION



Crucial for self-development and empowerment. The befriender should be an active partner in the relationship rather than a passive recipient of help. How you respond and how you involve them is part of this and requires your sensitivity.

HAVING FUN

It can be easy to underestimate the importance of just having a laugh and a good time.



ALLOWING CHOICE

Both you and the service user are engaged in the relationship by choice and you must allow for an element of choice in any activities you do and decisions you make together.



UNDERSTAND THE WHOLE PERSON

This is key. See your befriender in a complete way, rather than only identifying the problems or difficulties they live with. It is about viewing the befriender in context, in all the different aspects of their life.



CREATE NEW OPPORTUNITIES

You should support the service user to seek new solutions & possibly engage in new activities. New and different activities and hobbies may become something you can learn and enjoy together.



ESTABLISH TRUST

The service user should feel able to talk openly about problems and issues. Trust may be a crucial issue as they may have past experiences where their trust has been badly abused. Building trust can take time and should not be rushed.



CREATING EQUALITY

This involves respecting, appreciating and accepting the befriender as the individual they are. Your befriending relationship should focus on "being with" and not "doing for".



TACKLING CHALLENGES

The ability to tackle challenges can be crucial for self development and increasing self-esteem. Resilience grows when we overcome difficulties. Sensitively judging the appropriate level of risk for pushing ourselves to achieve something is key so as to not be set up to fail.



LOOKING FOR GUIDANCE?

We are here to support organisations who are building community connections and reducing social isolation and loneliness. Find out how we can support your project. Contact our team now.



Info@befriending.co.uk



www.befriending.co.uk