Ffynnu

Rhifyn arbennig am iechyd a lles meddwl

YN Y RHIFYN HWN

ADNODDAU DEFNYDDIOL
Lle i fynd am gymorth pan fo arnoch ei angen

Gofynnoch chi, atebom ninnau
Mae Matt yn ateb eich cwestiynau

PUM CAM
i les meddwl

CAEL EICH CLYWED
Helpu pobl ifanc i gael dweud eu dweud

BETH A DDYLAI NEWID
Sut mae ymchwil yn gwneud cymorth iechyd meddwl yn well

Y Rhwydwaith Maethu

Yr holl wybodaeth ichi

YN Y RHIFYN HWN O *Ffynnu*...

Cael eich clywed
Sut mae pobl ifanc yn cymryd rhan mewn ymchwil.
3

Beth a ddylai newid?...
Sut i wella cymorth iechyd a lles meddwl.
4

Gofynnwch i Matt
Atebion i'ch cwestiynau am iechyd a lles meddwl.
6

Dweud eich dweud
am gymorth ar-lein ar gyfer iechyd a lles meddwl.
8

Pum cam
i les meddwl.
9

Adnoddau
Cymorth ar gyfer eich lles neu iechyd meddwl.
10

Helô!

Croeso i rifyn arall o Ffynnu. Gwyddom nad yw iechyd a lles meddwl pobl ifanc erioed wedi bod o dan fwy o bwysau – ac weithiau gall profiad gofal ychwanegu'i heriau ei hun. I rai pobl ifanc, gwnaed hyn yn waeth gan y pandemig a'r cynnydd yng nghostau byw, gyda rhai yn dweud eu bod wedi profi unigrwydd, helbulon ariannol, a brwydrau i gael at wasanaethau cymorth iechyd meddwl.

Ond beth yw'r ffordd orau i helpu pobl ifanc, yn enwedig pan fo cynifer o'r gwasanaethau y gallech gael cymorth ganddynt wedi'u trosglwyddo i fod ar-lein? Rydym wrth ein bodd bod y Ffynnu hwn yn egluro rhywfaint o'r ymchwil y mae Prifysgol Caerdydd wedi bod yn ei wneud i iechyd a lles meddwl pobl ifanc â phrofiad gofal. Edrychwn ar beth maent yn ei gredu sydd angen iddo newid i helpu i wella cymorth ar gyfer iechyd a lles meddwl pobl ifanc â phrofiad gofal – ac yn ychwanegol at hyn, mae ein holl erthyglau arferol, fel Gofynnwch i Matt a Dweud eich Dweud.

Rydym bob amser yn hoff iawn o wybod beth rydych yn ei feddwl o'r rhifyn hwn o Ffynnu. Anfonwch e-bost atom yn wales@fostering.net

Ffynnu xxx

O.N.: Mae yna lwythi o rifynnau Ffynnu ar-lein gyda chyngor am bopeth, o gynllunio llwybr i berthnasoedd iach. Gallwch eu canfod yn **bit.ly/TFNThrive**

Cymeradwyaeth fawr i...

Bwrdd Cynghori Pobl Ifanc Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru, Daniel Sinclair, y tîm ymchwil yn DECIPHer a CASCADE (Prifysgol Caerdydd) ac Alun Richards. Heb eich cyfraniadau chi, ni allem greu'r cylchgrawn hwn. Diolch!

Gyda llaw, os hoffech ddylanwadu ar yr hyn a wnawn yma yn Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru a'r hyn a gaiff ei gynnwys yn Ffynnu, gallech ymuno â'n Bwrdd Cynghori Pobl Ifanc Cymru. E-bost: **charlotte.wooders@fostering.net** i ganfod mwy o wybodaeth.

Y Rhwydwaith Maethu

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

DECIPHer

CASCADE

Cysylltwch â ni

Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33, Heol y Gadeirlan
Caerdydd CF11 9HB
029 2044 0940
Cysylltwch â: wales@fostering.net

Clodrestr delweddau: AntonioGuillem/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; sorrapong/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Motortion/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Chaay_Tee/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; monkeybusinessimages/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; fizkes/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; SeventyFour/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; SeventyFour/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; Prostock-Studio/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images; insta_photos/ iStock / Getty Images Plus via Getty Images

Cael eich clywed

Rachael Vaughan yw'r rheolwr ymgysylltu ar gyfer plant a phobl ifanc yn CASCADE, y Ganolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant ym Mhrifysgol Caerdydd. Daw llawer o'r cynnwys yn y rhifyn hwn o Ffynnu o waith Rachael â phobl ifanc â phrofiad gofal.

Helô, Rachael. Diolch am siarad â Ffynnu. Dywedwch ychydig am eich gwaith wrthym.

Fy ngwaith i yw cynnwys plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr maeth mewn ymchwil ym Mhrifysgol Caerdydd. Y fi sy'n gyfrifol am sicrhau bod pobl ifanc â phrofiad gofal yn cael eu cynnwys yn iawn yn yr ymchwil a wnawn. Mae fy nghefndir mewn gwaith ieuenctid, ac roeddwn yn gwneud Gradd Meistr mewn Gwyddor Gymdeithasol, ac felly roeddwn yn falch iawn pan gododd y cyfle i gymryd rhan mewn ymchwil yn archwilio gofal cymdeithasol plant.

Rhan o'ch rôl yw helpu pobl ifanc i gael pobl i glywed eu llais. Pam mae hyn mor bwysig?

Mae galluogi pobl ifanc â phrofiad gofal i gymryd rhan mewn pethau sy'n effeithio ar eu gofal yn hanfodol. Gall cael person ifanc i ddehongli canlyniadau ymchwil fod mor bwysig. Er enghraifft, yn ymwneud â'r darn diweddaraf hwn o ymchwil ar iechyd meddwl, gweithiais â chyd-ymchwilydd a oedd wedi cael profiad gofal ei hun. Ar ôl pob cyfweliad a wnaethom, byddai hi a minnau'n trafod y canfyddiadau, a byddai hi'n dehongli pethau'n wahanol i mi oherwydd ei safbwynt a'i phrofiadau gwahanol hi.

Gall pobl ifanc ddweud wrthym pa bynciau y credant y dylem ymchwilio iddynt. Gallant hefyd helpu i sicrhau ein bod yn gofyn y cwestiynau cywir. Er enghraifft, a fydd pobl ifanc yn deall y cwestiynau yn y ffordd rydym yn credu y byddant? Sut y dylem siarad am a gyda phobl ifanc? Gallant hefyd weld a yw'n canfyddiadau'n swnio'n rhywbeth tebyg i'w profiad, a gallant gynghori ar y ffyrdd gorau inni rannu canfyddiadau ymchwil fel y gall pobl ifanc eu gweld. Gall y pethau hyn gymryd amser ac mae angen eu hadeiladu i mewn i brosiect os yw am fod yn ystyrlon, ac mae hynny'n rhan o fy ngwaith.

Beth fyddech yn ei ddweud wrth y rheiny sy'n ariannu gwasanaethau, am beth sydd angen gwella pan ddaw hi'n fater o gynorthwyo iechyd a lles meddwl pobl ifanc â phrofiad gofal?

Mae arnynt angen gwneud yr amser i wrando ar bobl ifanc eu hunain. Meddyliwch am bobl ifanc a'r amgylchiadau neilltuol y maent ynddynt, wedyn siaradwch â nhw a chydgynhyrchwch well gwasanaeth â nhw gan mai nhw sy'n gwybod orau beth mae arnynt ei angen.

Mae angen cael mwy o fuddsoddiad mewn ymyrraeth gynnar a chymorth ehangach i lesiant, yn hytrach na bod yn adweithiol neu aros tan y bo pobl ifanc mewn argyfwng.

Rydych wedi bod yn edrych ar drosglwyddiad cymorth iechyd a lles meddwl i fod ar-lein oherwydd y pandemig. Beth fyddech yn ei ddweud sy'n gweithio'n dda, a ddim cystal, yn y maes hwn?

I bobl sy'n byw mewn ardaloedd gwledig, mae'r gallu i ymuno â grwpiau ar-lein yn ddefnyddiol iawn – mae'n rhoi'r cyfle iddynt gysylltu â'u cyfoedion â phrofiad gofal (lle nad ydynt yn 'wahanol'). Mae hyn wedi ehangu cyfleoedd ar gyfer pobl ifanc, gan roi mwy o ffyrdd iddynt gael pobl i glywed eu llais a chanfod mwy o wybodaeth am beth sy'n digwydd yng Nghymru. Gwnaeth hefyd amlygu'r angen am fodd dibynadwy o gyrchu'r rhyngrwyd.

Dylem barhau i gynorthwyo gofalwyr maeth i ddatblygu'u gwybodaeth am Dechnoleg Gwybodaeth oherwydd bod ein defnydd o dechnoleg am gynyddu a dal i fod gyda ni. Mae arnom angen grymuso gofalwyr maeth i deimlo'n hyderus i gymryd rhan mewn sgyrsiau am iechyd a lles meddwl a sut mae hynny'n gysylltiedig â chymorth ar-lein.

Beth sydd angen newid?...

Dylai gofalu am a gwella iechyd a lles meddwl pobl ifanc â phrofiad gofal fod yn flaenoriaeth i bawb. Gwnaeth Prifysgol Caerdydd lawer o ymchwil i ganfod beth sydd angen newid i gynorthwyo iechyd a lles meddwl pobl ifanc yn well. Dyma rai o'r pethau a ddywedodd pobl ifanc...

Os hoffech ganfod mwy o wybodaeth am yr ymchwil hwn, ac am weithiau eraill, ewch i cascadewales.org

Ymwybyddiaeth a mynediad

Mae llawer o bobl ifanc yn dweud nad ydynt yn gwybod pa wasanaethau iechyd a lles meddwl sydd ar gael neu beth mewn gwirionedd ydynt. Er enghraifft, pan gânt eu hatgyfeirio i gwnsela, yn aml nid ydynt yn sicr beth fydd yn digwydd.

Dylai fod yna well mynediad a gwybodaeth am adnoddau ar gyfer iechyd a lles meddwl. Argymhellodd pobl ifanc y dylai fod yna un man ('canolfan') a all gynnal yr wybodaeth hon. Dylid cynllunio'r ganolfan hon â phobl ifanc â phrofiad gofal a bod ar gael i bobl ifanc a'u gofalwyr maeth. Dylai gael cyllid parhaus fel ei bod yn gallu cael ei diweddaru a'i chefnogi'n barhaus.

Dewis a hyblygrwydd

Mae pobl ifanc yn aml yn teimlo na allant ddewis y gwasanaethau iechyd a lles meddwl sy'n cydweddu orau â beth mae arnyn' nhw ei angen.

Mae'n bwysig bod pobl ifanc yn gallu penderfynu sut maen' nhw'n defnyddio gwasanaethau (ar-lein neu yn y cnawd) a pha bryd y maen' nhw'n eu defnyddio. Mae'n rhaid i wasanaethau hefyd fod yn hyblyg, a dylai pobl ifanc allu newid eu meddwl ynglŷn â sut a pha bryd y maen' nhw'n derbyn y cymorth hwn wrth i'w hamgylchiadau newid.

Yn y dyfodol, mae angen cynllunio gwasanaethau gyda phobl ifanc i sicrhau bod anghenion gwahanol yn cael eu hystyried, ac nad yw pob person ifanc â phrofiad gofal yn cael ei weld fel yr un fath.

Mae Comisiynydd Plant Cymru yn annog pob rhanbarth yng Nghymru i gael ymagwedd 'dim drws anghywir' tuag at anghenion iechyd meddwl a lles emosiynol plant a phobl ifanc. Golyga hyn y dylai gwasanaethau eich cynorthwyo a chael eu darparu mor gynnar â phosibl, ac na ddylid dweud wrthych yn rheolaidd eich bod wedi dod i'r lle anghywir wrth geisio cael cymorth.

Os dywedir wrthych am geisio drws arall, yna bydd ar y Comisiynydd Plant eisiau clywed gennych i gynorthwyo'r newid hwn.

Gallwch ddysgu mwy am y gwaith hwn yma:
www.childcomwales.org.uk/publications/no-wrong-door-bringing-services-together-to-meet-childrens-needs

Os credwch nad yw'r dewisiadau a gynigir ichi yn iawn i chi, neu os nad ydynt yn rhoi ystyriaeth i'ch barn, dylech ddweud hynny wrth eich gofalwyr maeth. Os bydd angen, efallai hefyd y bydd arnoch angen siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol, neu ofyn am eiriolwr neu ei godi yn eich adolygiad plant sy'n derbyn gofal nesaf.

Adnoddau

Mae pobl ifanc sydd wedi cael profiad gofal yn aml yn teimlo nad oes ganddynt y dechnoleg gywir ar gael i gyrchu gwasanaethau ar-lein.

Mae ar awdurdodau lleol angen sicrhau bod gan bobl ifanc y cyfarpar cywir a'r modd o gyrchu'r rhyngrwyd fel eu bod yn gallu defnyddio gwasanaethau pan fo arnynt eu hangen. Mae ar Lywodraeth Cymru hefyd angen sicrhau eu bod yn darparu digon o wasanaethau iechyd a lles meddwl fel y gall plant a phobl ifanc â phrofiad gofal gael cymorth pan fo arnynt ei angen.

Os credwch nad oes gennych beth mae arnoch ei angen i gyrchu cymorth ar-lein – er enghraifft, cysylltiad rhyngrwyd addas – yna, siaradwch â'ch gofalwyr maeth, eich gweithiwr cymdeithasol neu'ch cynghorydd personol, a chodwch y mater yn eich adolygiad plant sy'n derbyn gofal nesaf.

Ymchwil

Mae angen rhagor o ymchwil i gymorth iechyd a lles meddwl ar gyfer plant a phobl ifanc i helpu i wneud gwasanaethau cystal ag y gallant fod. Yr hyn sy'n wirioneddol bwysig yw bod yn rhaid i bobl ifanc â phrofiad gofal gael eu cynnwys wrth gynllunio'r ymchwil hwnnw ac unrhyw wasanaethau.

Os credwch yr hoffech gymryd rhan mewn ymchwil yn y dyfodol, cysylltwch â cascade@cardiff.ac.uk, os gwelwch yn dda.

Hyfforddiant, diogelwch a risg

Nid yw pob person ifanc neu ofalwr maeth yn hyderus ar-lein.

Mae angen hyfforddiant llythrennedd rhyngrwyd i ofalwyr maeth i gynorthwyo pobl ifanc i fagu perthnasoedd cadarnhaol ar-lein, gwneud i'r rhyngrwyd weithio iddynt a chodi ymwybyddiaeth o wasanaethau iechyd a lles meddwl. Mae ar bobl ifanc a gofalwyr maeth angen mwy o gynghorion ynglŷn â sut i gadw'n ddiogel ac i gymryd risgiau priodol wrth ddefnyddio gwasanaethau ar-lein. Bydd hyfforddiant yn helpu gofalwyr maeth i ddeall yn well bod ar bobl ifanc angen preifatrwydd rhesymol ar-lein.

Os teimlwch nad yw'ch gofalwyr maeth yn parchu'ch preifatrwydd ar-lein, yna dylech siarad â nhw. Efallai y bydd arnoch angen cynnwys eich gweithiwr cymdeithasol neu'ch cynghorydd personol yn y sgwrs. Mae yna adnodd gwych o'r enw Digital Passport (Pasbort Digidol) a all wirioneddol helpu â'r sgyrsiau hyn – gweler tudalen 6 am fwy o wybodaeth.

Gwiriwch dudalen 10 i weld gwefannau gwych â chynghorion ynglŷn â sut i gadw'n ddiogel ar-lein.

Mae Prifysgol Caerdydd wedi gwneud ystod o waith ymchwil, yn edrych ar sut y gall gwasanaethau iechyd a lles meddwl gynorthwyo'n well bobl ifanc â phrofiad gofal. Mae'r ymchwil hwn wedi cynnwys:

- adolygiad o wasanaethau cwnsela ar ôl ysgol ac yn y gymuned i weld sut y gall ddiwallu anghenion pobl ifanc 11 i 18 mlwydd oed yn well ledled Cymru. Edrychodd hefyd ar p'un a ddylid darparu cwnsela i bob plentyn oed ysgol gynradd.
- gweithio â grwpiau o bobl ifanc, gofalwyr maeth a llunwyr polisi i gynnal adolygiad mawr o raglenni iechyd a lles meddwl presennol. Roedd hyn i ganfod a oes yna raglenni, a ddarperir yn y Deyrnas Unedig a gwledydd eraill, sydd fel petaent yn gweithio ac y gellid eu profi yng Nghymru.
- astudiaeth i ddeall profiadau pobl ifanc, gofalwyr maeth a gweithwyr proffesiynol o gyflenwi neu o dderbyn gwasanaethau iechyd a lles meddwl yn ystod y pandemig. Darparwyd y gwasanaethau hyn at ei gilydd ar-lein neu drwy gyfuniad o fod ar-lein neu yn y cnawd. Roedd ar yr astudiaeth eisiau argymell sut y gellid gwella gwasanaethau os ydynt yn parhau i gael eu darparu ar-lein ac i helpu i ddatblygu gwasanaethau newydd.

GOFYNNOCH CHI, ATEBOM NINNAU

Mae Matt yn ôl i helpu â'ch problemau

Teimlo yn unig ac yn isel

C Rwyf yn ddiweddar wedi mynd i ofal maeth. Rwyf yn 15 oed, a chyn imi fynd i ofal, roeddwn yn byw gyda fy modryb, ond mae hi'n wael iawn ac felly ni all ofalu amdanaf ar hyn o bryd. Mae fy ngofalwyr maeth yn ymddangos yn ddymunol, ond rwy'n teimlo'n wirioneddol unig ac yn eitha' isel fy ysbryd. A fydd pethau byth yn ymddangos yn well o gwbl?

Dywed Matt: Nid yw symud oddi wrth rywun pwysig yn eich bywyd, fel eich modryb, byth yn hawdd – yn enwedig os yw'r symudiad at ofalwyr maeth nad ydych wedi cyfarfod â nhw o'r blaen. Mae'n bwysig eich bod yn siarad â'ch gofalwyr maeth am sut rydych yn teimlo ac yn gofyn iddyn' nhw eich helpu i gael cymorth ar gyfer eich iechyd a lles meddwl. Mae yna lawer o syniadau ar dudalen 10 y cylchgrawn hwn, yn cynnwys cysylltu â sefydliadau fel Voices from Care a Become.

Bydd eich gweithiwr cymdeithasol yn gwybod a oes yna grŵp lleol o bobl ifanc â phrofiad gofal y gallech gyfarfod ag ef. Bydd eich gofalwyr maeth hefyd yn gwybod am glybiau a digwyddiadau lleol y gallech hoffi ymuno â nhw i gyfarfod â phobl eich oed eich hun. Mae yna hefyd lawer o adnoddau gwych ar-lein i gael cymorth os ydych yn teimlo yn unig – grwpiau Facebook a fideos YouTube am ymwybyddiaeth ofalgar, er enghraifft.

Os ydych yn pryderu am iechyd eich modryb, efallai y byddai hi'n fodlon ichi fynd gyda hi i'w hapwyntiad nesaf gyda'i Meddyg Teulu neu ymwelydd iechyd, fel y gallwch ofyn unrhyw gwestiynau y gallai fod gennych.

Gwn fod pethau'n teimlo'n wirioneddol anodd yn awr, ond gyda'r cymorth iawn, rwy'n sicr y bydd pethau'n ymddangos yn well yn o fuan.

Gwasanaeth Cymraeg

C Rwy'n ceisio cael cymorth ar gyfer fy iechyd meddwl. Byddai'n amgenach gen i petai yn Gymraeg gan mai dyna fy iaith gyntaf, ond mae'n ymddangos na all fy ngofalwyr maeth a minnau ganfod unrhyw ddarpariaeth yn Gymraeg. A oes yna rywle y gallaf fynd i ofyn am gymorth?

Dywed Matt: Mae'ch profiad yn siomedig, ond nid yw'n anarferol iawn, mae arnaf ofn – mae lefel gwasanaethau dwyieithog yn amrywio o'r naill ran o Gymru i'r llall, er nad ydyw i fod i wneud.

Dylai'ch meddyg allu dweud wrthych pa gymorth sydd ar gael yn Gymraeg, sut i gael at wasanaethau ac unrhyw restrau aros. Gallech hefyd ofyn i'ch swyddog adolygu annibynnol (IRO) roi hyn ar agenda'ch adolygiad plant sy'n derbyn gofal nesaf. Sicrhewch y gwneir penderfyniad yn yr adolygiad ac y bydd y gwasanaethau cymdeithasol yn eich cefnogi'n weithredol i ganfod gwasanaeth rydych yn hapus ag ef.

Os ydych yn dal i fethu â chanfod beth mae arnoch ei angen, mae gan bob un bwrdd iechyd drefn gwyno ar eu gwefan. Ac os nad yw hynny'n gweithio (!), gallech gysylltu â Chomisiynydd Plant Cymru (**www.childcomwales.org.uk**) gan ofyn iddi godi hyn ar eich rhan. Yn olaf, gallech hefyd gysylltu â Chomisiynydd y Gymraeg (**www.welshlanguagecommissioner.wales**).

Gyda llaw, meddwl.org yn elusen iechyd meddwl Gymraeg gyda llawer o wybodaeth, cynghorion a chymorth. Gallech eu canfod yn ddefnyddiol.

A oes gennych broblem? Cewch ateb y gallwch ymddiried ynddo, yn y fan hon

Beth i'w wneud?

C Yn ddiweddar, dechreuais weld cwnselwr gwych yn yr ysgol. Yr unig broblem yw eu bod yn dal i ddod i fy nôl yng nghanol fy ngwers Technoleg Bwyd, ac rwy'n pryderu y bydd pawb yn gwybod fy mod yn gweld cwnselwr. Rwyf hefyd yn pryderu ychydig am faint o fy nghwrs rwy'n ei golli gan fod fy arholiadau TGAU y flwyddyn nesaf. Beth a ddylwn ei wneud?

Dywed Matt: Mae'n bwysig iawn eich bod yn cael y cyfle i gwblhau'ch cwrs Technoleg Bwyd, ac i weld y cwnselwr yn gyfrinachol. A ydych wedi ceisio siarad â'ch cwnselwr i weld a oes ganddo apwyntiad arall ar gael? Os nad yw hyn wedi gweithio, efallai y bydd arnoch angen siarad â phwy bynnag a drefnodd eich cwnsela (efallai'ch ysgol neu'ch gweithiwr cymdeithasol) i ofyn iddyn' nhw eich helpu i gael apwyntiad gwahanol. Gallech ofyn i'ch gofalwr maeth eich helpu i wneud hyn.

Felly, meddyliwch am beth mae arnoch ei eisiau o'ch sesiynau cwnsela, sut y gallai'ch ysgol eich helpu i gael at y sesiynau heb golli gwersi (neu sut y gallwch wneud iawn am yr hyn a gollwch) neu iddo fod yn amlwg i le rydych yn mynd. Unwaith rydych yn hapus â beth mae arnoch eisiau'i ddweud, ymarferwch sut rydych yn ei gyfleu gyda'ch gofalwyr maeth cyn ichi siarad â'ch ysgol neu'ch gweithiwr cymdeithasol.

Efallai na chewch bopeth roeddech yn gobeithio ei gael, ond mae'n wirioneddol bwysig eich bod yn gallu cwblhau'ch cwrs yn llwyddiannus a chyfarfod â'ch cwnselwr.

Mae arnaf angen preifatrwydd

C Nid yw fy ngofalwyr maeth yn gadael imi ddefnyddio'r rhyngrwyd yn fy ystafell wely oherwydd eu bod yn pryderu am beth y byddaf yn ei wylio. Ond mae arnaf eisiau canfod mwy o wybodaeth am gael cymorth iechyd meddwl. Sut y gallaf eu darbwyllo i adael imi fynd ar-lein yn breifat?

Dywed Matt: Gallai hyn deimlo'n rhwystredig ichi, ond mae yna gydbwysedd rhwng eich gofalwyr maeth yn dymuno eich cadw'n ddiogel ar-lein a'ch gallu a'ch angen chi i gyrchu gwybodaeth a gwasanaethau yn annibynnol.

A ydych yn teimlo y gallwch eistedd â'ch gofalwyr maeth i siarad am hyn? Gall dechrau ar y sgyrsiau hyn fod yn ddyrys i'r ddau ohonoch, ond mae yna adnodd ardderchog o'r enw Pasbort Digidol (Digital Passport) (**www.internetmatters.org/ukcis-vulnerable-working-group/ukcis-digital-passport**) a allai helpu i'ch cael i ddechrau. Mae'r pasbort yn helpu'ch gofalwyr maeth i ddod i wybod beth rydych yn hoffi'i wneud ar-lein ac mewn rhannau eraill o'ch bywyd digidol, a phwy a all eich helpu i roi'r cymorth ichi y mae arnoch ei angen os yw rhywbeth yn digwydd ichi ar-lein sy'n peri ichi ofidio neu deimlo o chwith. Dylai hyn olygu y bydd eich gofalwyr maeth yn teimlo'n fwy hyderus i roi mwy o gyfrifoldeb ar-lein ichi. Mae'r pasbort hefyd yn cynnwys cytundeb am eich bywyd digidol y gallwch ei gwblhau â'ch gofalwyr maeth.

Mae gan Internet Matters (Materion Rhyngrwyd) ganolfan o adnoddau ar gyfer gofalwyr maeth (gweler tudalen 10) a gallech hefyd awgrymu i'ch gofalwyr maeth y cwrs Meithrin Sgiliau Digidol am ddim (**www.thefosteringnetwork.org.uk/fostering-digital-skills-for-life**) fydd yn eu helpu i gydbwyso'r buddion ichi o fod ar-lein yn erbyn y risgiau a'u cyfrifoldebau nhw.

Pob hwyl!

Gallaf feddwl am beth mae arnaf eisiau'i drafod yn yr e-byst... Tra, efallai, mewn sesiwn gwnsela eich bod ddim ond yno am awr, ac felly mae'n prysuro popeth yn ei flaen ... drwy e-bost, cewch yr amserlen fwy hyblyg honno, hefyd.

I mi, o fod ar-lein, gallaf fod yn fi fy hun, ni all neb ddweud, "O, edrycha arni hi!", oherwydd os nad ydych yn ei hoffi, gallaf ddiffodd y sgrîn a gallwch fynd.

Mae angen cael gwasanaethau sy'n fwy priodol i oed, a dylent ganfod beth fyddai'n gweithio i berson neilltuol, nid dim ond ein labelu i gyd fel un math... mae angen ei lunio'n benodol i'r unigolyn.

Dweud eich dweud

Mae llawer o wasanaethau iechyd a lles meddwl wedi'u trosglwyddo ar-lein dros y cwpl o flynyddoedd diwethaf oherwydd y pandemig. Ond beth mae pobl ifanc â phrofiad gofal yn ei feddwl am y symudiad hwnnw? Dyma rai o'u syniadau...

Os oeddwn mewn gwirionedd am ymrwymo fy hun i ryw fath o therapi, byddwn fwy na thebyg yn dymuno iddo fod yn y cnawd, ie, i fagu'r berthynas honno yn fwy â'r person, gyda'r person yn ei wneud o.

Credaf nad meddu ar eich cyfrifiadur eich hun sy'n peri rhwystr i adnoddau ar-lein ... neu fod y teulu cyfan yn rhannu un cyfrifiadur. Efallai nad yw'n rhywle rydych yn dymuno mynd i ymdrin â'ch meddyliau dyfnaf.

5 cam i les meddwl

Mae tystiolaeth yn awgrymu bod yna bum cam y gallwch eu cymryd i wella'ch iechyd a lles meddwl. Gallai ceisio gwneud y pethau hyn eich helpu i deimlo'n fwy cadarnhaol ac yn alluog i gael y fantais fwyaf o fywyd.

1. **Cysylltwch â phobl eraill** – ceisiwch fagu perthnasoedd cryfach ac agosach.
2. **Byddwch yn gorfforol egnïol** – gall helpu'ch lles corfforol a meddyliol.
3. **Dysgwch sgiliau newydd** – gall sgil newydd roi hwb i'ch hyder, rhoi ymdeimlad o ddiben ichi a'ch helpu i ennill cyfeillion newydd.
4. **Rhowch i eraill** – gall gweithredoedd o garedigrwydd greu teimladau cadarnhaol ac ymdeimlad o wobrwyo.
5. **Rhowch sylw i'r adeg bresennol (ymwybyddiaeth ofalgar)** – mae hyn yn cynnwys eich meddyliau a'ch teimladau, eich corff a'r byd o'ch amgylch.

Gallwch ganfod mwy o wybodaeth am y pum cam hyn yn **www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-tools-and-activities/five-steps-to-mental-wellbeing**

Rhai adnoddau llesiant buddiol

Pum cyngor buddiol i orchfygu gorbryder – Mae gan NYAS (Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuenctid Cenedlaethol) gynghorion gwych ynglŷn â sut i reoli'ch gorbryder pan fo'n ymddangos fel y gallai fynd yn drech arnoch.

www.nyas.net/news-and-campaigns/news/5-helpful-tips-to-overcome-anxiety

Pum ffordd i lesiant – syniadau ardderchog ynglŷn â sut i wella'ch llesiant gan Mind, yr elusen iechyd meddwl.

www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-yourself/five-ways-to-wellbeing

Calendrau llesiant – mae rhai pobl yn canfod y gall calendr llesiant roi ffocws iddynt i wella'u llesiant.

Dyma ddwy enghraifft:

wellbeing.lifeworks.com/uk/newsletter-content/wellbeing-calendar-2022/

www.lovinglifeco.com/health-and-wellbeing/2022-wellbeing-calendar

Ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar – gall hyn fod yn ffordd wirioneddol fuddiol o ofalu am eich iechyd meddwl. Gall dod yn fwy ymwybodol o'n meddyliau a'n teimladau eu hatal rhag yn sydyn eich gorlethu. Dyma ddwy dudalen we ddefnyddiol am ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar.

www.mind.org.uk/information-support/drugs-and-treatments/mindfulness/mindfulness-exercises-tips

www.youngminds.org.uk/young-person/blog/how-i-practise-mindfulness-to-improve-my-mental-health

Adnoddau defnyddiol

Heb fod yn sicr ymhle i edrych i gael cymorth â'ch iechyd a lles meddwl? Dyma rai gwefannau a sefydliadau a allai fod yn fan da i ddechrau.

Cadw'n ddiogel ar-lein

- Mae gan **Childline** – lawer o wybodaeth am sut i gadw'n ddiogel a beth i'w wneud os â rhywbeth o chwith – www.childline.org.uk/info-advice/bullying-abuse-safety/online-mobile-safety/staying-safe-online
- Mae **Digital Passport (Pasbort Digidol)** yn adnodd gwych i helpu'ch gofalwr maeth i ddod i wybod beth rydych yn hoffi'i wneud ar-lein ac mewn rhannau eraill o'ch bywyd digidol – www.internetmatters.org/ukcis-vulnerable-working-group/ukcis-digital-passport
- Mae gan **Internet Matters (Materion Rhyngrwyd)** adnoddau ar gyfer rhieni a gofalwyr maeth ynglŷn â helpu plant a phobl ifanc i gadw'n ddiogel ar-lein – www.internetmatters.org/inclusive-digital-safety/advice-for-parents-and-carers/supporting-children-in-care
- Mae **Thinkuknow** yn wefan wych i ddysgu am gadw'n ddiogel – www.thinkuknow.co.uk/11_18
- **Ffynnu: Cadw'ch hun yn ddiogel ar-lein** – mae yna gylchgrawn Ffynnu cyfan wedi'i neilltuo i gynnig cyngor a gwybodaeth am ddiogelwch ar-lein – thefosteringnetwork.org.uk/thrive
- Nod **Canolfan Rhyngrwyd Diogelach y DU** yw gwneud y rhyngrwyd yn fan gwych a diogel i blant a phobl ifanc – www.saferinternet.org.uk/guide-and-resource/young-people/resources-for-11-19s

Cymorth iechyd a lles meddwl

Become – mae'n gweithio i wella bywydau beunyddiol a siawnsis bywyd yn y dyfodol i blant a phobl ifanc â phrofiad gofal.

Ffôn: 0800 023 2033
Gwefan: www.becomecharity.org.uk

Childline – gwasanaeth a ddarperir gan Y Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC) i helpu unrhyw un iau na 19 oed yn y Deyrnas Unedig gydag unrhyw fater y maent yn ei brofi, am gymorth a chefnogaeth.

Ffôn: 0800 1111
Sgwrsio: www.childline.org.uk/info-advice

Meddwl – Gwasanaeth Cymraeg (gweler tudalen 7)

Meic Cymru – y gwasanaeth llinell gymorth ar gyfer plant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Ni wnânt eich barnu a byddant yn helpu drwy roi gwybodaeth, cyngor defnyddiol a'r cymorth ichi y mae arnoch eu hangen i wneud newid.

Ffôn: 080880 23456
Gwefan: www.meiccymru.org

Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Cymru – gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol i'r rheiny a all fod yn ei chael hi'n anodd â'u llesiant. Mae cymorth ar gael 24/7.

Ffôn: 0800 132737 Tecstiwch 'help' i 8106
Gwefan: www.callhelpline.org.uk

Mae **Mind** yn cynnig cyngor, cymorth a gwybodaeth i bobl sy'n profi anhawster iechyd meddwl, a'u teulu a'u cyfeillion.

Ffôn: 0300 123 3393, mae'n agored o ddydd Llun i ddydd Gwener o 9yb tan 6yp (ac eithrio gwyliau'r banc).
E-bost: info@mind.org.uk
Gwefan: www.mind.org.uk

Prosiect Newid NYAS – mae'n cynnig cymorth i bobl ifanc â phrofiad gofal sy'n 16-25 oed, i helpu i reoli'u hiechyd a lles meddwl. Mwy o wybodaeth

Ffôn: 0808 808 1001
Gwefan: www.nyas.net/services/our-services-in-wales/support-services

Papyrus – gwasanaeth i bobl ifanc sy'n meddwl am hunanladdiad, neu i rywun sy'n pryderu y gall fod person ifanc yn ystyried hunanladdiad.

Ffôn: 0800 068 4141
Gwefan: www.papyrus-uk.org

Samariaid – ar gael 24 awr y dydd i ddarparu cymorth emosiynol cyfrinachol i bobl sy'n profi teimladau o drallod, anobaith neu feddyliau hunanddinistriol.

Ffôn: 116 123 (gellir ffonio'n ddi-dâl o fewn i'r DU ac Iwerddon), 24 awr y dydd.
Gwefan: www.samaritans.org
E-bost: jo@samaritans.org

Voices From Care Cymru – daw â phobl ifanc ynghyd sy'n derbyn gofal neu wedi bod yn ei dderbyn drwy Gymru i gyd,. Eu nod yw darparu cyfleoedd i wella'r amodau o fod mewn gofal, hyrwyddo safbwynt pobl ifanc a diogelu buddiannau pobl ifanc mewn gofal.

E-bost: info@vfcc.org.uk
Gwefan: www.cwvys.org.uk/members/voices-from-care-cymru/