|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Astudiaeth Achos Dienw** | | | |
| **Dyddiad dechrau’r gefnogaeth** | 22 Mawrth 2023 | **Dyddiad y daeth y gefnogaeth i ben** | Yn parhau |
| **Cefndir** | | | |
| Atgyfeiriwyd y teulu at Wasanaeth Sgiliau Bywyd Teuluol Barnado’s ar 24 Ionawr 2023. Roedd yr atgyfeiriad cyntaf yn amlinellu y byddai’r fam yn elwa o gefnogaeth gydag ymddygiadau heriol, problemau’n ymwneud â chysgu a thai.  Mae dynameg y teulu fel a ganlyn:  Mam  Plentyn A - 4 oed  Mae’r fam yn rhiant sengl sydd wedi ffoi o berthynas gamdriniol, roedd hi’n byw yng nghartref ei nain a/neu daid mewn ystafell fechan, yn rhannu gwely sengl gyda Phlentyn A. | | | |
| **Beth oedd yn bwysig o’r dechrau i’r bobl y gweithiwyd â hwy** | | | |
| Yn gynnar iawn yn y gefnogaeth, datganodd y teulu eu bod yn ddigartref ac fe’u lleolwyd mewn llety dros dro i’r digartref. Ar ôl cyfarfod â’r fam am y tro cyntaf, trafododd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol yr anghenion blaenoriaethol a sut gallai’r Gwasanaeth Sgiliau Bywyd Teuluol gefnogi’r anghenion hyn. Nododd y fam, er ei bod yn ddigartref ac yn deall y dylai hi ganolbwyntio ar ei sefyllfa o ran tai, roedd hi’n bryderus am ei lles personol. Eglurodd ei bod yn teimlo’n isel a dan straen. Dywedodd y fam ei bod yn teimlo’n hunanol am fod eisiau cymorth ar gyfer ei hiechyd meddwl, ond roedd hi’n gweld faint o effaith yr oedd ei hiechyd meddwl yn ei gael ar ei pherthnasoedd, ac roedd hi’n teimlo bod hyn hefyd yn cael effaith ar ymddygiad Plentyn A. Roedd y fam wedi bod mewn perthynas gamdriniol gyda thad Plentyn A. Roedd Plentyn A wedi bod yn dyst i rywfaint o’r gamdriniaeth, ac roedd hyn hefyd yn cael effaith ar yr euogrwydd yr oedd y fam yn ei deimlo. Siaradodd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol â’r fam am y gefnogaeth a oedd ar gael i Blentyn A yn dilyn trawma. Roedd ar y fam eisiau cymorth gydag ymddygiad A, a chwsg yn arbennig. Nid oedd gan y teulu fynediad at gyfleusterau coginio yn eu llety ac roedd y fam yn methu prydau oherwydd y costau o fwyta allan. Nid oedd y fam yn teimlo’n ddiogel yn ei llety gan ei fod llawn dynion ac nid oedd hi’n gweld unrhyw blant eraill yno. Gofynnodd y fam am atgyfeiriadau at grwpiau i’w chadw hi’n brysur ac allan o’r llety. | | | |
| **Y cynlluniau a roddwyd ar waith** | | | |
| Yn dilyn cwblhau asesiad Seren Teulu gyda’r Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol a’r fam, nodwyd y canlynol:-   * Trefnu apwyntiad meddyg teulu i geisio cefnogaeth iechyd meddwl arbenigol i’r fam. * Atgyfeiriad at wasanaeth cwnsela’r Bont. * Darparu cefnogaeth emosiynol barhaus a gwiriadau rheolaidd i’r fam * Cydlynu gyda’r adran dai a’r swyddog tai presennol * Atgyfeiriad at Gronfa Costau Byw Barnado’s i ddarparu cefnogaeth i’r teulu gael prydau rheolaidd. * Bydd y fam yn mynychu grŵp magu plant Rhaglen Gwrthiant Di-drais * Cefnogaeth i’r fam i fod yn rhiant presennol ac adfer y berthynas gyda Phlentyn A drwy ddefnyddio ystumiau cymodi a chyfathrebu mewn modd cadarnhaol. * Datblygu ffiniau i gefnogi’r fam gydag ymddygiad heriol Plentyn A. * Datblygu hyder y fam i weithredu strategaethau newydd gyda Phlentyn A. * Atgyfeiriad at Ddechrau’n Deg er mwyn i’r fam gael mynediad at gefnogaeth ychwanegol a mynychu grwpiau Dechrau’n Deg. * Pan fyddant yn barod, atgyfeiriad at yr Uned Diogelwch Trais Teuluol. * Atgyfeiriad at Use Your Loaf * Atgyfeiriad at sesiynau Coginio a Bwyta   Roedd y gefnogaeth a ddarparwyd yn cynnwys cymysgedd o sesiynau wyneb yn wyneb, cefnogaeth grŵp, ar-lein a dros y ffôn. | | | |
| **Yr hyn a wnaethom. Beth oedd yn gweithio? Beth oedd ddim yn gweithio? Pam?** | | | |
| Dechreuodd y fam drwy siarad gyda’i meddyg teulu am ei hiechyd meddwl, atgyfeiriwyd y fam at gefnogaeth drwy’r Rhaglen Atgyfeirio Cleifion i Wneud Ymarfer Corff yn hytrach na rhagnodi meddyginiaeth. Mae’r fam bellach yn mynychu dosbarthiadau bocsio sydd wedi helpu ei lles emosiynol. Cwblhaodd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd atgyfeiriad at Y-Bont, ac mae’r fam yn derbyn cefnogaeth wythnosol gan gwnselydd.  Cyflwynodd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol atgyfeiriad at Gronfa Costau Byw Barnado’s a llwyddwyd i sicrhau taliad o £300 i’r fam i helpu gyda chostau prydau. Roedd hyn yn golygu bod y teulu’n cael o leiaf dau bryd poeth y dydd, ac nad oedd y fam yn methu prydau er mwyn sicrhau fod Plentyn A yn bwyta.  Cysylltodd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol gyda’r Tîm Cymorth Tai er mwyn cydlynu cefnogaeth i osgoi dyblygu gwaith. Trafododd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol bryderon y fam am ddiogelwch y llety dros dro i’r digartref. O fewn ychydig wythnosau, dyrannwyd fflat 2 ystafell wely newydd i’r teulu. Cwblhaodd y Swyddog Tai atgyfeiriad at y Ganolfan Cyngor ar Bopeth i geisio cyngor ar ddyledion a chefnogaeth gyda chyllidebu i’r fam. Roedd gan y fam ddyled fach, sydd bellach wedi cael ei thalu. Cwblhaodd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol gais llwyddiannus i Ymddiriedolaeth Buttle, a dyrannwyd £1,500 i helpu’r fam i ddodrefnu’r llety newydd, prynu teganau ac offer i’r plentyn, a phrynu gwisg ysgol yn barod ar gyfer y tymor ysgol newydd. Ynghyd â’r Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol, nododd y fam ddau ddarn allweddol o ddodrefn ar gyfer ystafell wely Plentyn A, megis dillad gwely, llenni, dodrefn meddal, yn ogystal â stolion brecwast er mwyn i’r teulu fedru bwyta gyda’i gilydd.  Mynychodd y fam y Rhaglen Gwrthiant Di-drais a llwyddodd i gwblhau’r 10 sesiwn. Ymgysylltodd y fam yn dda a llwyddodd i ffurfio perthnasoedd cefnogol gyda rhieni eraill a oedd yn mynychu’r grŵp. Ffurfiwyd grŵp WhatsApp gyda’r rhieni eraill o’r Rhaglen Gwrthiant Di-drais er mwyn iddynt fedru darparu cefnogaeth i’w gilydd y tu allan i’r sesiynau grŵp. Ers hynny, mae’r grŵp wedi mynychu digwyddiadau cymunedol gyda’i gilydd, gan gynnwys sesiynau gwybodaeth a diwrnodau hwyl, sesiynau STAND GC, ac wedi cael ambell i goffi allan gyda’i gilydd. Maent yn parhau i wirio ar ei gilydd yn wythnosol. Mae hyn wedi gwella lles emosiynol y fam i raddau helaeth.  Yn ystod un o sesiynau’r Rhaglen Gwrthiant Di-drais, siaradodd y fam am ba mor ddefnyddiol oedd y rhaglen, nid yn unig gyda Phlentyn A ond gyda’i pherthynas ag aelodau eraill o’r teulu. Dywedodd y fam ei bod ‘*wedi dysgu sut i ymateb i bethau a rheoli fy emosiynau.*’ Aeth y fam ymlaen i ddweud ei bod hyd yn oed yn helpu ei ffrindiau gyda’u plant hefyd. Eglurodd y fam bod ei rhieni wedi gweld newid ynddi hi a’i bod yn llawer tawelach. Roedd hyn yn golygu fod ymddygiad a chwsg Plentyn A hefyd wedi gwella. Cefnogwyd y fam i osod ffiniau a sefydlu patrymau cysgu. Mae’r fam hefyd wedi derbyn cymorth a chefnogaeth emosiynol, a chynigwyd sesiynau ac adnoddau ymwybyddiaeth ofalgar iddi.  Yn ystod sesiynau’r Rhaglen Gwrthiant Di-drais, nodwyd y byddai atgyfeiriad at y Rhaglen Feithrin yn helpu’r fam i ddatblygu ymhellach. Roedd y fam yn awyddus i barhau â’i siwrnai, ac ynghyd a gweddill rhieni’r Rhaglen Gwrthiant Di-drais, cefnogodd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol y fam i gofrestru ar gyfer y Rhaglen Feithrin a fyddai’n dechrau ym mis Medi 2023. Ar ddiwedd y Rhaglen Gwrthiant Di-drais 10 wythnos, cefnogwyd y fam i fynychu’r Ganolfan Ferched i drafod atgyfeiriad posibl at gwrs Own My Life. Ymgynghorodd y fam gydag ymarferydd ac ers hynny, mae hi wedi cofrestru ar gyfer cwrs magu hyder, yn ogystal â’r Cwrs Own My Life.  Soniodd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol gyda’r fam am y perygl o ordanysgrifio a sut gallai hynny beri straen iddi, ond dywedodd ei bod *‘wrth ei bodd â’r cyrsiau ac yn teimlo’n well ar ôl mynd allan a chwrdd â phobl.’* Mae’r fam hefyd wedi cofrestru ar gyfer y Rhaglen Cygnet nesaf a fydd yn cael ei darparu gan Barnado’s er mwyn datblygu dealltwriaeth well o’i hymddygiad sbectrwm awtistig ei hun yn ogystal ag ymddygiad plentyn A. Mae hi bellach ar restr aros i dderbyn y gefnogaeth hon.  Mae’r fam wedi cwblhau sesiwn Coginio a Bwyta’n Iach yn ddiweddar a ddarparwyd gan y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol, lle dysgodd i wneud cacen am y tro cyntaf erioed, yn ogystal â phrif bryd i’w theulu. Dywedodd y fam ei bod yn hynod o falch o’i hun gan nad oedd hi *‘erioed wedi gwneud rhywbeth fel hyn o’r blaen’* ac eglurodd ei bod bellach *‘yn teimlo’n hyderus gyda bwyd a pha mor dda mae’n edrych.’* Rhoddwyd gwerth £60 o dalebau i’r fam hefyd fel rhan o Gynllun Driving Healthy Futures Barnado’s i brynu offer cegin neu fwyd i barhau i goginio bwyd iach yn y cartref gyda Phlentyn A.  Trafododd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol atgyfeiriad at Uned Diogelwch Cam-drin Domestig i Blentyn A, ond roedd y fam yn teimlo bod y plentyn (4 oed) yn rhy ifanc ar hyn o bryd. Dywedodd y fam, pe bai hyn yn datblygu i fod yn broblem i Blentyn A yn y dyfodol, y gellir ystyried atgyfeiriad bryd hynny. Dywedodd y fam fod ymddygiad Plentyn A wedi gwella, a’u bod wedi sefydlu patrwm cysgu da gan fod Plentyn A bellach mewn ystafell newydd, a dywedodd y fam fod y berthynas rhyngddynt hefyd wedi gwella. Mae yna dal rai cwestiynau mewn perthynas â chyflwr sbectrwm awtistiaeth ac anhwylder diffyg canolbwyntio a gorfywiogrwydd, ond mae’r ysgol wedi bod yn gefnogol iawn ac wedi dweud y byddant yn atgyfeirio at y Tîm Niwroddatblygiad os bydd ymddygiad Plentyn A yn gwaethygu.  Mae hyder a hunan-barch y fam wedi datblygu, mae ganddi hi bellach swydd ran amser yn yr ysbyty, ac mae hi’n awyddus i ddychwelyd i swydd ran amser rywbryd. | | | |
| **Heriau a risgiau a wynebwyd. Ein hymdriniaeth â hwy** | | | |
| Y rhwystr cychwynnol i’r teulu oedd y llety dros dro anaddas. Llwyddodd y Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol i ddatrys y broblem hon drwy gysylltu â’r Tîm Cymorth Tai, a lleolwyd y teulu mewn fflat 2 ystafell wely. Unwaith y symudodd y fam i’r llety newydd, nid oedd hyn yn broblem mwyach. Mae’r fam wedi ymgysylltu’n dda ar bob cam ac wedi mynychu bob apwyntiad. | | | |
| **Canlyniadau a gyflawnwyd** | | | |
| Mae’r fam bellach yn teimlo ei bod yn gallu ymdopi’n well ac yn dweud bod ei hiechyd a’i lles meddyliol yn dda ar y cyfan. Mae perthynas y fam gyda Phlentyn A wedi gwella, ac mae hi bellach yn gallu ymateb yn well i ymddygiad y plentyn. Mae’r fam yn teimlo ei bod yn fwy presennol fel rhiant ac wedi defnyddio nifer o’r dulliau cyfathrebu a drafodwyd yn y Rhaglen Gwrthiant Di-drais i helpu i ymdrin â sefyllfaoedd. Mae hi wedi dysgu i ddilysu teimladau Plentyn A a’i helpu i reoli emosiynau. Mae’r fam yn cydnabod ei phwyntiau sbardun ac wedi cymryd camau i helpu hyn. Mae hi wedi defnyddio rhai o’r technegau ymwybyddiaeth ofalgar a’r sgiliau y mae hi wedi eu dysgu gan ei chwnselydd ac mae hi bellach yn teimlo’n dawelach ei meddwl ac yn gallu rheoli ei hemosiynau. Mae’r fam yn dweud fod ei pherthynas gyffredinol â’i theulu wedi gwella. Mae’r fam yn ymgysylltu’n dda yn y gymuned ac yn cael mynediad at wasanaethau gwahanol. Mae hi’n teimlo bod ganddi hi rwydwaith gefnogaeth dda. Mae hi’n teimlo’n hapus yn ei heiddo newydd. Mae hi hefyd yn sefydlog yn ariannol. Mae’r fam yn teimlo ei bod mewn sefyllfa dda ac yn barod i ddechrau’r Cwrs Own My Life er mwyn gwella ei dealltwriaeth o beth ddigwyddodd yn ei pherthnasoedd blaenorol. Mae’r fam yn dal i dderbyn cefnogaeth gan y rhieni eraill o’r Rhaglen Gwrthiant Di-drais. Mae’r teulu bellach yn byw mewn cartref diogel ac wedi rhoi dodrefn newydd yn ystafell Plentyn A. Mae’r fam bellach yn gweithio ac yn edrych ymlaen at ddatblygu ei sgiliau, mae hi hefyd wedi gwneud cais i weithio i’r GIG. | | | |
| **Sylwadau, canmoliaeth a beirniadaeth gan y teulu a’r budd-ddeiliaid** | | | |
| Nododd y fam ei bod yn teimlo’n llawer mwy hyderus bellach a bod ei bywyd wedi newid. Mae hi bellach yn edrych ymlaen at y dyfodol, yn hytrach na cheisio goroesi pob dydd. Diolchodd y fam i’r Gweithiwr Sgiliau Bywyd Teuluol am y cymorth a’r gefnogaeth. Dywedodd ei bod wedi dysgu gymaint ac yn deall Plentyn A yn well erbyn hyn, yn ogystal â’i ymddygiad. Mae’r fam hefyd wedi myfyrio ar ei hymateb ei hun fel person ifanc a pha effaith allai hynny fod wedi ei gael ar ei rhieni. Mae’r fam yn awyddus i fynd i’r afael â hyn gyda’i theulu a chymodi. | | | |
| **Beth ydym ni wedi ei ddysgu fel gwasanaeth** | | | |
| Mae problemau’r fam gyda’i hiechyd meddwl a’r effaith yr oedd hynny’n ei gael ar ei gallu i fagu ei phlentyn yn dangos yr effaith mae iechyd meddwl gwael yn ei gael ar y rhiant yn ogystal â’r plentyn, eu hymddygiad, eu hymateb a’u gwytnwch. Mae’n dangos y pwysigrwydd o flaenoriaethu hunanofal a gosod esiampl o hynny i’n bobl ifanc. Fel gwasanaeth, rydym yn gwybod fod plant y mae eu rhieni’n dioddef â’u hiechyd meddwl yn wynebu risg uwch o ddatblygu problemau cymdeithasol, emosiynol ac ymddygiadol, gan arwain at ganlyniadau is. Mae iechyd meddwl gwael yn aml yn golygu nad yw’r rhiant ar gael neu’n bresennol i’w plentyn, sy’n gallu gwneud i’r plentyn deimlo’n anniogel ac arwain at broblemau mewn perthynas ag ymlyniad a’u sicrwydd. Mae’n gallu bod yn anodd i rieni fod yn gyson, ac fe all hynny arwain at ddryswch a natur anrhagweladwy. Mae’n bosibl y bydd y plentyn yn teimlo’n unig ac yn methu â rheoli ei hun. Fe all hyn achosi iddynt gael trafferth â ffurfio perthnasoedd cadarnhaol yn y dyfodol a byddant yn aml yn canfod patrymau neu nodweddion tebyg.  Ar ôl gweld y newid a’r effaith y gall grŵp cadarnhaol a chefnogol ei gael ar rieni, eu perthnasoedd a’u lles cyffredinol, mae’r manteision o gefnogaeth cyfoedion ynghyd â chefnogaeth sy’n canolbwyntio ar yr unigolyn yn amlwg. Mae’r fam wedi mynychu sawl grŵp ac wedi ffurfio perthnasoedd da o fewn y grwpiau. Drwy fod yn rhan o grwpiau o’r fath, mae’r fam wedi datblygu ymdeimlad o berthyn, sydd wedi mynd i’r afael â’r broblem arwahanrwydd cymdeithasol. Helpodd y rhieni ei gilydd i ddatrys problemau a chynnig atebion ymarferol i’w gilydd gan rannu pryderon a chreu gofod gofalgar a diogel i ollwng stêm neu dreulio amser gyda’i gilydd. Roedd y rhieni i gyd yn yr un gwch ac felly’n gallu cydnabod anawsterau a phryderon ei gilydd. Mae hyn wedi creu cysylltiad a chymuned o gefnogaeth, dealltwriaeth a derbyniaeth emosiynol. Roedd y rhieni’n teimlo bod eu cyfoedion yn gwrando arnyn nhw ac yn derbyn eu barn. Mae hyn wedi eu hatgoffa nad oes ffasiwn beth â rhiant neu blentyn perffaith, ac wedi eu helpu i chwalu mythau cymdeithasol am deuluoedd perffaith. Roedd y grŵp yn hyrwyddo hunan-ofal ac yn rhoi caniatâd i’w gilydd gymryd 5 munud, er mwyn hyrwyddo lles ac iechyd meddwl y rhiant a’r plentyn. Mae bod yn rhan o’r grŵp wedi rhoi’r hyder i’r fam agor allan i’r byd, a mynychu gweithgareddau cymunedol, grwpiau, a sesiynau hyfforddiant eraill. Roedd y grŵp Whatsapp yn golygu fod cefnogaeth bob amser ar gael y tu allan i oriau swyddfa. Mae hyn wedi helpu i leihau’r ddibyniaeth ar wasanaethau. | | | |