**Astudiaeth Achos 4. (284 o eiriau)**

**Gwasanaeth Cwnsela Teuluoedd yn Gyntaf – (ADFERIAD)**

Cafodd y cleient ei hatgyfeirio oherwydd hwyliau isel a gorbryder. Ar ôl trafod ymhellach, fe ddaeth i’r amlwg bod y client yn teimlo eu bod hi wedi colli eu hunaniaeth ar ôl cael babi. Roedd partner y cleient yn gweithio oddi cartref cryn dipyn, ac o ganlyniad roedd hi’n cymryd y rhan fwyaf o’r baich o ran cyfrifoldebau gofalu. Roedd hi'n hoffi bod yn rhiant, ond roedd hi hefyd yn teimlo'n euog am fod eisiau amser iddi hi ei hun, felly roedd hi'n gyndyn iawn i ofyn am help. Roedd hi’n teimlo’n hunanol, ac yn credu bod dim dewis arall ond i fwrw ati gyda phethau. Gyda’n gilydd, trafodon ni ffyrdd i ailfeddwl am y safbwyntiau hyn a gweithio ar y syniad bod cael amser iddi hi ei hun ac ailgydio yn y pethau oedd hi’n eu mwynhau eto yn mynd i fod o fudd iddi hi a'i phlentyn, ac nad yw gofyn am help yn arwydd o wendid. Dyma oedd ei theimladau hi drwy gydol ei phlentyndod hefyd, ac er bod hynny’n sefyllfa wahanol, daeth i’r amlwg bod y ffordd hon o feddwl yn debyg, sy’n rhywbeth nad oedd y cleient wedi sylweddoli o’r blaen. Buon ni’n trafod beth oedd y cleient yn gweld eisiau gwneud, a sut y byddai gwneud y pethau hyn eto yn arwain at gael ymdeimlad o’r hunan eto. Roedd y cleient yn gwybod bod ganddi rwydwaith cymorth da, ac yn gwybod y byddai help ar gael pe bai hi’n gofyn amdano. Un cam ar y tro, dros gyfnod o amser, dechreuodd y cleient sylweddoli faint o wahaniaeth roedd hyn yn ei gael, a gyda’r cymorth priodol, roedd hi’n gallu dechrau dod o hyd i gydbwysedd da mewn bywyd.