



Cyngor Sir  
**CEREDIGION**  
County Council



## **ADRODDIAD GWASANAETH YMA I CHI GAN AREA 43 RHAGFYR 2020**

### **Trosolwg**

Bwriad Area 43 yw cefnogi pob person ifanc 16 – 25 mlwydd oed mewn ardal ddaearyddol sy'n cwmpasu tair sir - Ceredigion, Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro. Gweithia'r elusen yn uniongyrchol gyda'r grŵp oedran hwn i hyrwyddo a hybu iechyd a llesiant trwy gefnogaeth, gwybodaeth, hyfforddiant, cyngor a chwnsela lle bo hynny'n briodol fel y disgrifir gan amcanion yr elusen isod:

“Amcanion yr elusen yw hyrwyddo budd trigolion ifanc Aberteifi a'r ardal gyfagos rhwng 16 a 25 mlwydd oed yn bennaf heb wahaniaethu rhwng rhyw, cyfeiriadedd rhywiol, hil neu farn wleidyddol, grefyddol neu farn arall trwy ddarparu cyfleusterau i hyrwyddo addysg a darparu cyfleusterau er budd iechyd a llesiant cymdeithasol, cwnsela a chyngor, gweithgareddau amser adloniant a hamdden.”

Mae Area 43 wedi darparu gwasanaethau cwnsela o'i ganolfan yn Aberteifi ers ei sefydlu ym 1996. Dros amser mae wedi ehangu ei ystod o wasanaethau cwnsela i gynnwys cwnsela ysgolion (ers 2008) a chwnsela ar-lein (ers 2018).

Datblygwyd y gwasanaeth cwnsela ar-lein o ganlyniad i angen a nodwyd a welwyd yng Nghanolfan Area 43 yn Aberteifi, lle cynigiwyd cwnsela proffesiynol, wyneb yn wyneb i bobl ifanc am fwy nag 20 mlynedd. Mae'r bobl ifanc y mae Area 43 yn gweithio gyda nhw yn ei Ganolfan yn cael eu hystyried yn 'anodd eu cyrraedd.' Mae tystiolaeth ystadegol yn awgrymu eu bod yn tueddu i gael eu heffeithio gan brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, sy'n gallu gosod y seiliau ar gyfer materion iechyd meddwl pan fyddant yn oedolion. Er nad yw'r gwasanaeth hwn yn targedu'r grŵp hwn yn unig, mae'n anelu at ddatblygu strategaeth gwytnwch ymhlith pobl ifanc. Gobeithio y gellir defnyddio'r strategaethau a'r mecanweithiau ymdopi a ddysgwyd yn y berthynas gwnsela ar adegau o drallod, drostynt eu hunain ac eraill a'u galluogi i fod yn fwy tebygol o ofyn am gymorth yn y dyfodol.

Mae'r gwasanaeth ar-lein wedi ehangu o waith Area 43 yng Ngheredigion, o ganlyniad i gyllid blaenorol. Ar hyn o bryd caiff ei ddarparu gan 6 chwnselydd gan gynnwys siaradwyr Cymraeg, Asesydd Cwnsela profiadol, Goruchwyliwr Clinigol a thîm rheoli profiadol.

Darparwn rif cyswllt teleffon rhad ac am ddim ar gyfer defnyddwyr gwasanaeth yn ogystal ag atgyfeirio ar-lein fesul ein gwefan. Ar hyn o bryd nid oes cyfyngiad ar nifer y sesiynau a gynigir a'r cyfartaledd hyd yma yw 8 sesiwn i bob defnyddiwr. Fel rheol, mae aelod o'n tîm yn ymateb i bob sesiwn a gynigir heb unrhyw gost i'r defnyddiwr gwasanaeth a chaiff atgyfeiriadau eu hymateb o fewn 3 diwrnod.

Mae hyblygrwydd wrth ddarparu'r gwasanaeth ar-lein gyda'r cwnselydd a'r defnyddiwr yn cytuno ar y dull ymgysylltu mwyaf priodol. Teimlwn mai'r hyblygrwydd hwn a'r berthynas a ddatblygwyd rhwng cwnselydd a defnyddiwr yw'r allwedd i sicrhau canlyniadau cadarnhaol. Gall y rhyngweithio rhwng asesu â chynghorydd profiadol roi cysur a hyder i'r defnyddiwr ac mae'r parhad yn elfen bwysig o'r gwasanaeth. Gwneir yr holl ymgysylltu fesul apwyntiadau wedi'u hamserlennu sy'n darparu profiad cwnsela strwythuredig i'r defnyddiwr.

Rydym wedi cael ein calonogi gan y nifer sy'n defnyddio'r gwasanaeth cwnsela ar-lein a ariannwyd yn flaenorol. Derbynnir atgyfeiriadau fesul gwefan Area 43 <https://www.area43.co.uk/here-for-you/> neu fesul ein rhif teleffon rhad ac am ddim 08000 385778.

Mae angen enw, cyfeiriad a rhif ffôn cyswllt ar gyfer pob atgyfeiriad. Rydym hefyd yn gofyn am fanylion meddyg teulu y defnyddwyr gwasanaeth fel rhagofal diogelu. Mae'r defnyddiwr yn derbyn asesiad i:

- Wirio'r manylion a ddarperir ar y ffurflen atgyfeirio
- Sicrhau fod y defnyddiwr yn deall beth yw cwnsela
- Sicrhau fod y gwasanaeth yn briodol ac yn ddiogel i'r defnyddiwr
- Gytuno pryd y gellir cwnsela a dewis fformat ac amser y defnyddiwr
- Os nad yw'r gwasanaeth yn addas i gyfeirio'r defnyddiwr at gefnogaeth fwy priodol

Mae Area 43 yn aelod sefydliadol BACP.

## **Cyflwyno**

Gwnaed y cyflwyno gan ddefnyddio ystafelloedd cyfarfod Zoom, llwyfan poblogaidd ymhlith y proffesiwn cwnsela. Mae hyn yn cynnwys fideo, sain a thestun amser go iawn. Roedd yn well gan rai defnyddwyr gwasanaeth ddefnyddio cwnsela dros y ffôn ac rydym wedi darparu ar gyfer hynny lle bo hynny'n bosibl.

Mae'r adborth a dderbyniwyd gan y cwnselwyr wedi bod yn gadarnhaol iawn, maent wedi addasu'n dda i wahanol ddulliau cyflwyno ac mewn rhai achosion maent yn canfod y gallant gysylltu cystal os nad yn well nag wyneb yn wyneb. I rai defnyddwyr gwasanaeth byddent yn ei chael hi'n anodd os nad yn amhosibl ymgysylltu wyneb yn wyneb felly mae addasu i'w

hanghenion mewn dull diogel i'r ddau barti wedi caniatáu iddynt dderbyn cwnsela lle na fyddent fel arall.

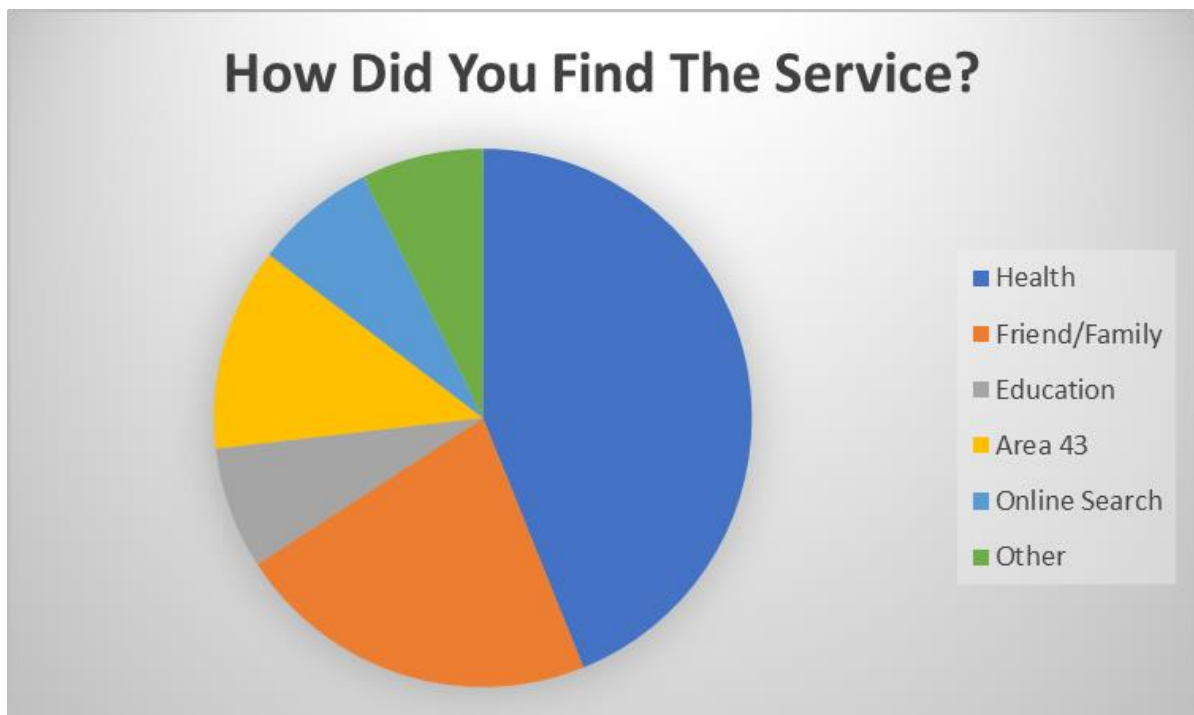
Mae amseriad cwnsela wedi amrywio'n dibynnu ar anghenion y defnyddiwr gwasanaeth, mae hyn yn cynnwys cwnsela yn ystod y dydd a gyda'r hwyr.

## Ymgysylltiad

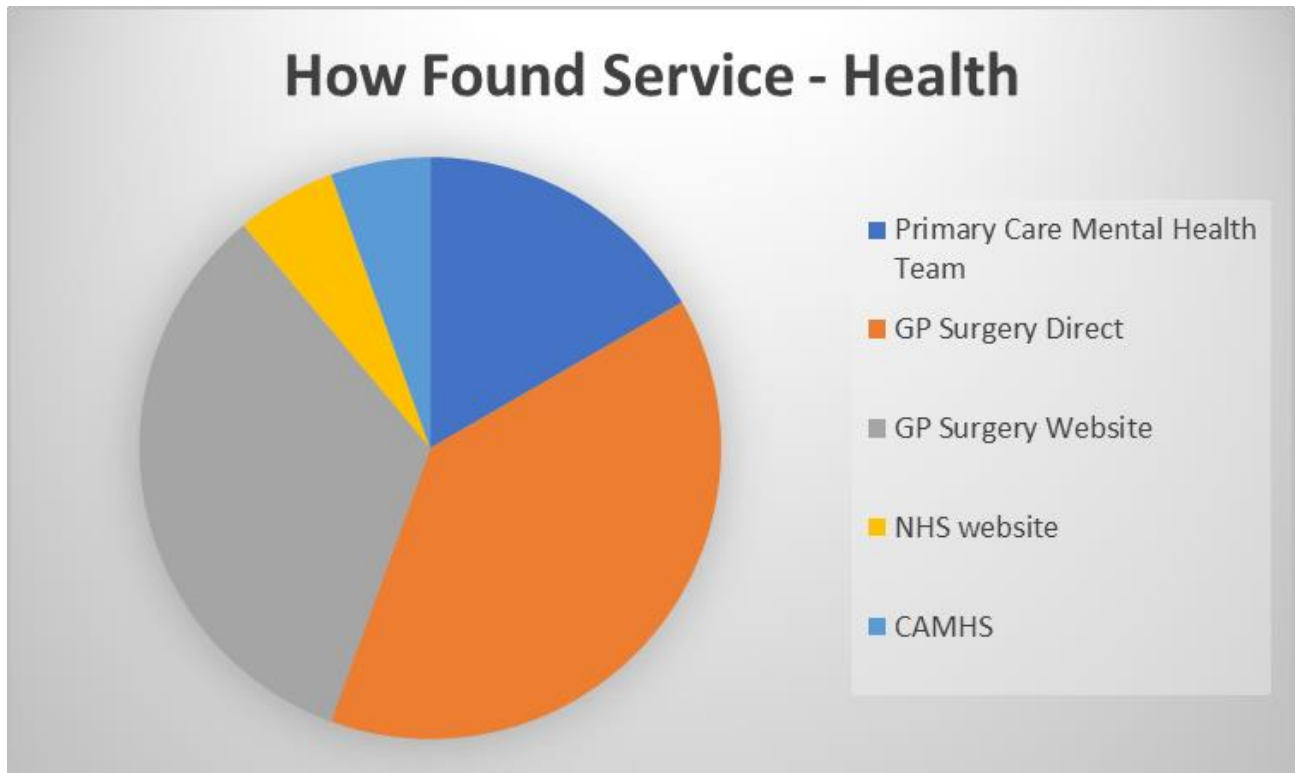
Ers lansio'r gwasanaeth ym mis Awst 2018 rydym wedi derbyn yr ymgysylltiad canlynol:

- 98 o atgyfeiriadau; 41 o atgyfeiriadau ers 1 Ebrill 2020
- 72 perthynasau cwnsela
- Heb dderbyn asesiad (nid oes modd cysylltu ag ef / hi, nid oes ei angen bellach) - 12
- Heb ddechrau cwnsela (nid oes modd cysylltu ag ef / hi, nid oes ei angen bellach) - 14

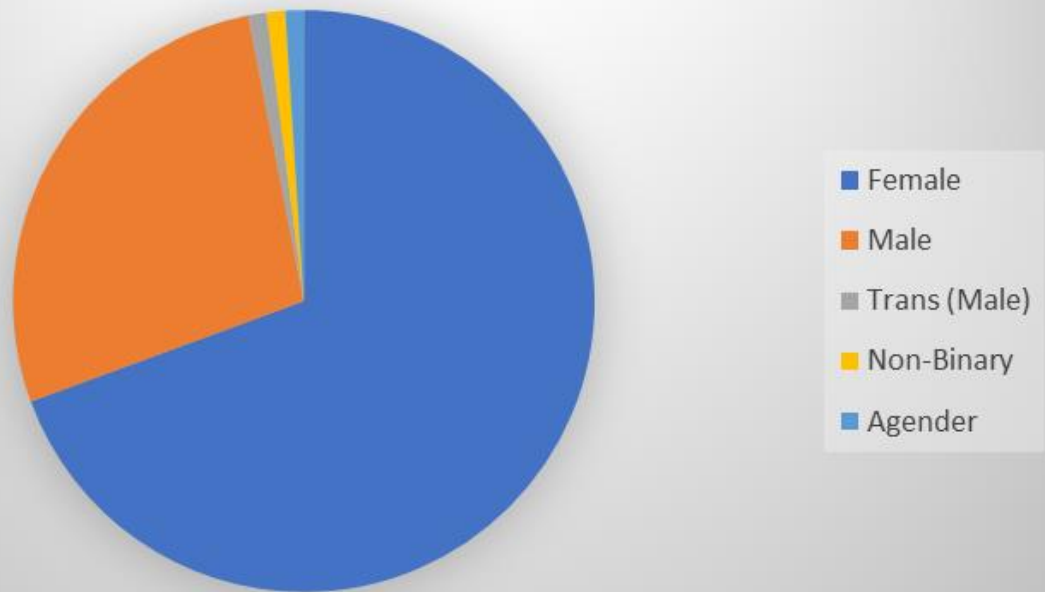
Mae hyrwyddo'r gwasanaeth wedi canolbwyntio ar rannu gwybodaeth gyda sefydliadau ac unigolion sy'n gweithio gyda phobl ifanc. Cydnabyddir ei bod yn anodd cael mynediad uniongyrchol at bobl ifanc a allai fod angen y gwasanaeth. Fel y dengys yn y siart isod, derbynnir cyfran uchel o'r atgyfeiriadau fesul y sector iechyd. Mae'n werth nodi hefyd gyfran yr argymhellion gan ffrindiau a theulu, sy'n dystiolaeth bod y gwasanaeth yn gallu cyrraedd defnyddwyr trwy eu rhwydwaith agos. Roedd hwn yn fwriad gan y gwasanaeth o'i gychwyn, gan gydnabod bod geiriau ar lafar mewn ardaloedd gwledig yn parhau i fod yn ddull pwysig o godi ymwybyddiaeth o wasanaethau.



Yn ôl y disgwyl, mae nifer yr atgyfeiriadau wedi cynyddu wrth i'r gwasanaeth ddod yn fwy sefydlog. Mae'n amlwg bod atgyfeiriadau a gynhrychir trwy'r sector Gofal Sylfaenol wedi cynyddu'n sylweddol dros amser. Mae meddygfeydd yn cyfrif am y rhan fwyaf o'r atgyfeiriadau hyn p'un ai trwy argymhelliad uniongyrchol i'r person ifanc neu trwy'r person ifanc sy'n cyrchu gwybodaeth trwy wefan y feddygfa. Mae'n galonogol bod gan weithwyr iechyd proffesiynol hyder i gyfeirio'r gwasanaeth i bobl ifanc ac maent yn ymddiried y gall y gwasanaeth fod yn effeithiol i'w defnyddwyr.



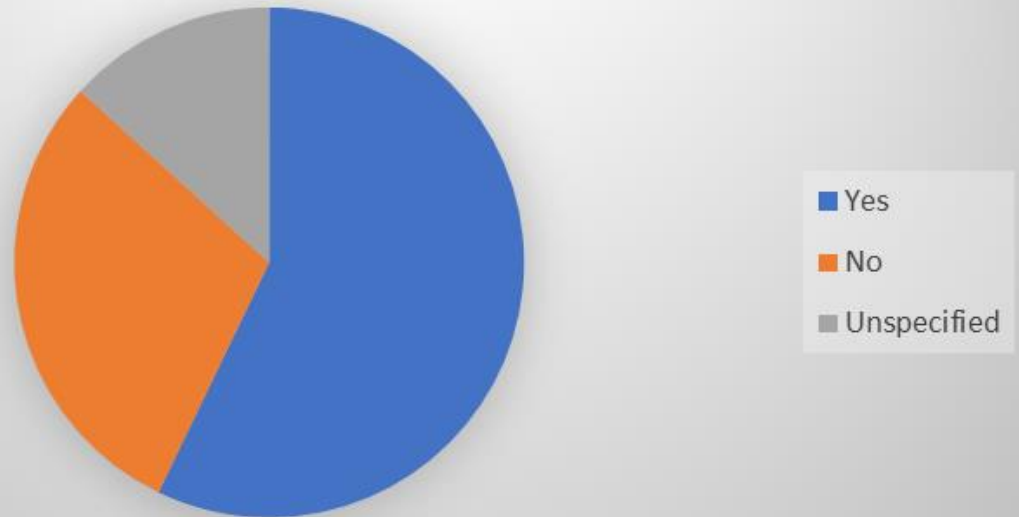
## Gender



Mae cyfran yr atgyfeiriadau yn ôl rhyw yn fras fel y rhagwelwyd. Diddorol yw nodi bod defnyddwyr gwasanaeth yn croesawu'r cyfle i gyflwyno'u hunain fel y rhyw y maent yn uniaethu ag ef.

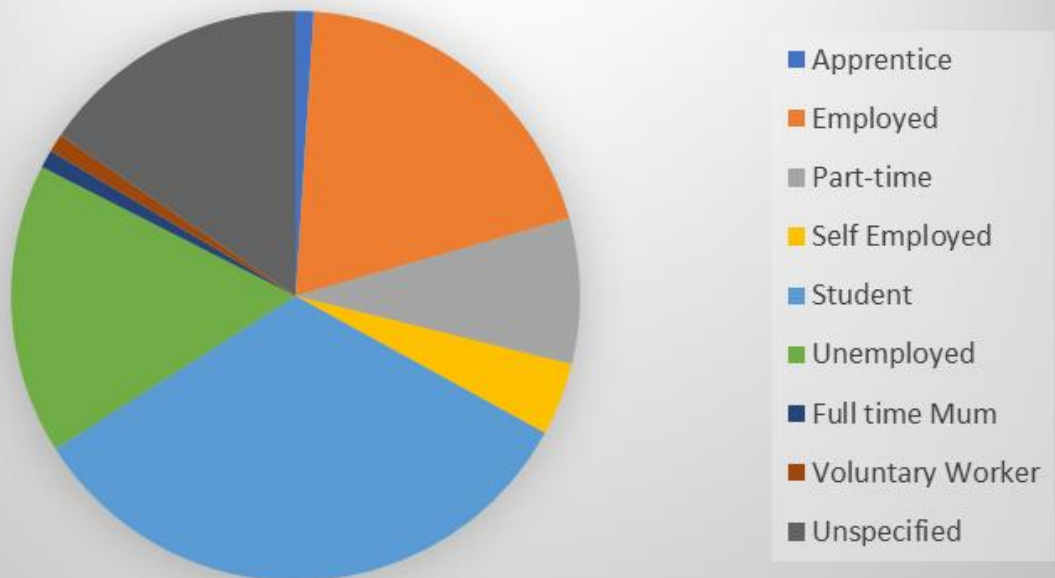
Bydd y gwaith hyrwyddo yn y dyfodol yn parhau i fod yn gynhwysol, ond rydym yn ymwybodol o'r risg uwch o hunanladdiad i'r rhai sy'n uniaethu fel dynion.

## Have You Received Counselling Previously?



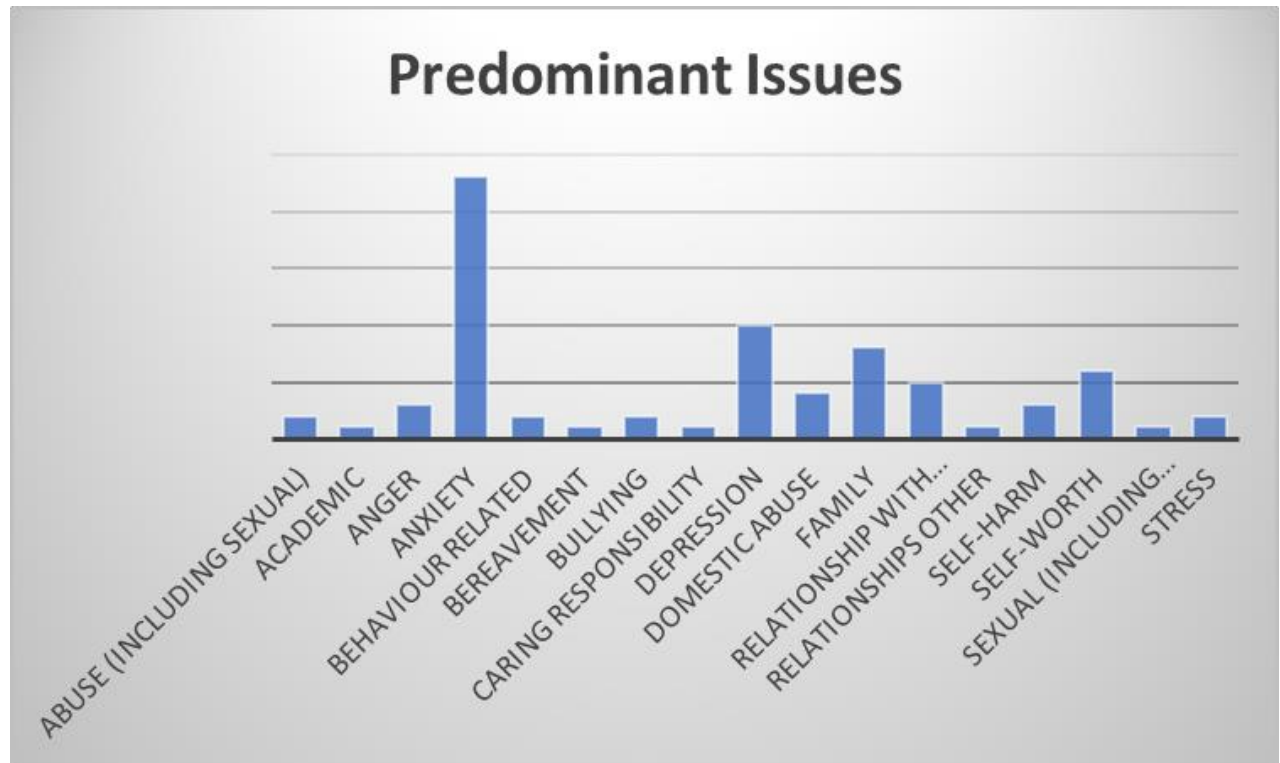
Gallai cyfran y defnyddwyr sydd wedi derbyn cwnsela o'r blaen fod yn adlewyrchiad ymgorfforiad y Gwasanaeth Cwnsela mewn Ysgolion yng Nghymru dros y degawd diwethaf. Mae gwasanaethau cwnsela a therapïau siarad eraill wedi symud i brif ffrwd ymyriadau derbyniol a gyrchwyd gan y cyhoedd a chaiff stigma blaenorol ei oresgyn.

## Employment Status



Mae'r ystod o statws cyflogaeth yn galonogol, gan ei fod yn cadarnhau bod y cyhoeddusrwydd a'r hyrwyddiadau rydyn ni'n eu defnyddio yn cyrraedd ystod eang o ddarpar ddefnyddwyr gwasanaeth.

Byddwn yn parhau i ffocysu ar dderbyn atgyfeiriadau o amrywiaeth o sefyllfaoedd economaidd-gymdeithasol.



Mae'r siart yn dangos y gallai nifer sylweddol o ddefnyddwyr gwasanaeth sy'n cyflwyno gyda phryder a phandemig COVID-19 cyfredol fod yn gyfrifol am y cynydd hwn. Fel rhan o'r broses gwnsela, mae cwmselwyr yn cynnig strategaethau a mecanweithiau ymdopi y gellir eu hymgorffori ac y gellir eu defnyddio dros amser a'u rhannu gyda theulu a ffrindiau.

### **Effaith**

Mae'r ymgysylltiad gan ddefnyddwyr gwasanaeth wedi bod yn gadarnhaol gyda sawl defnyddiwr blaenorol yn argymhell y gwasanaeth i'w cyfoedion. Mae'r adborth a gafwyd yn dystiolaeth gref o'r effaith y mae'r gwasanaeth wedi'i chael ar y rhai sydd wedi ymgysylltu.

### **Adborth Defnyddiwr**

'Roeddwn ychydig yn nerfus ar y dechrau gan nad oeddwn i'n gwybod sut roeddwn i'n teimlo am gael y cyfarfod dros zoom. Ond ar ôl i amser fynd yn ei flaen, daeth yn rhywbeth cyffredin ac roeddwn i wedi ymlacio ac wrth fy modd yn gallu cael y cyfarfodydd o gysur fy nghartref fy hun. Mae wedi bod yn brofiad anhygoel, ac mae wedi fy helpu yn aruthrol. Rwyf eisoes wedi argymhell y gwasanaeth i rai eraill.'



'Nid wyf yn cael meddyliau hunanladdol bellach'

'Ni fyddai gennyf hawl i weld cwnsela fel arall'

'Rwyf mor falch fy mod wedi dod o hyd i'r gwasanaeth hwn, roeddwn i wir angen cwnsela, ac rwyf wedi bod ar restr aros y GIG am flwyddyn a hanner'

'Rwyf wedi dod allan o fan tywyll ers cael cwnsela a gallaf reoli fy mywyd yn llawer gwell'

'Rwyf wedi rhoi'r gorau i gael pyliau o banig ers derbyn y sesiynau hyn'

Mae fy mherthynasau yn llawer gwell ac nid wyf yn teimlo mor ynysig '

'Y sesiynau hyn oedd uchafbwynt fy wythnos, pan oeddwn yn teimlo mor isel, a nawr rwy'n gwneud yn llawer gwell. Mae cael cwnsela ar-lein wedi bod yn amhrisiadwy i mi '

'Rwy'n teimlo'n llawer mwy cyfforddus yn siarad â chi ar-lein, a chael y dewis a ddylwn eich gweld chi ai peidio'

'Defnyddiais y gwasanaeth hwn ar ddau achlysur gwahanol i siarad â June wrth i mi gael ail-bwl gyda fy iechyd meddwl ac roedd hi mor braf gallu ailgydio lle wnaethon ni adael. Byddwn wir yn argymhell y gwasanaeth hwn ac rwy'n falch ei fod yn bodoli. '

'Fe wnaeth June fy helpu'n fawr, roedd ganddi nifer o syniadau ar sut y gallwn i helpu fy iechyd meddwl ac fe wnaeth siarad â hi fy helpu i weithio trwy rai materion a gwneud i mi deimlo'n fwy abl i ymdopi.'

## **Prosiect Ol-beilot**

Mae'r gwasanaeth Yma i Chi wedi gallu parhau ar ol y peilot gyda chomisiynu uniongyrchol o Glystyrau Gofal Sylfaenol gogledd a de Ceredigion. Effaith gadarnhaol a phrofiad cyfranogwyr yn factor allweddol yn y comisiynu. Mae'r gwasanaethau iechyd meddwl sydd ar gael yn rhad ac am ddim yng Ngheredigion wedi ehangu o ganlyniad i'r peilot. Mae cyfle i unrhyw berson ifanc gael mynediad at wasanaeth therapy siarad yn gyflym ac yn gyfrinachol yn y sir. Mae'r gydnabyddiaeth gan weithwyr proffesiynol Gofal Sylfaenol yn gymeradwyaeth werth chweil i'n holl staff bod y gwaith a wnawn yn cael ei werthfawrogi ac yn cael effaith gadarnhaol ar y bobl ifan sy'n ymgysylltu ag ef.

Mae Area 43 hefyd wedi derbyn comisiynau gan y sectorau Gofal Sylfaenol ac Addysg yn Sir Benfro o ganlyniad i'r peilot, gan alluogi'r sefydliad i ehangu ei effaith ddaearyddol a datblygu partneriaethau yn rhanbarthol ymhellach.

Y Canlyniad uchod er na chant eu monitro fel rhan o'r peilot yw etifeddiaeth y prosiect a byddant yn cael effaith barhaol ar iechyd a lles pobl ifan yng Ngheredigion. Mae Area 43 wedi gallu tyfu ac arallgyfeirio ei gynnis gwasanaeth i gomisiynwyr ac wedi darparu sefydlogrwydd posibl yn y dyfodol.

