25/11/20

# Adroddiad Rhannu y Prosiect Peilot

## MYNEGAI


| | Tud |
|---|---|
| Beth mae Amethyst yn ei wneud | 2 |
| Buddiolwyr | |
| Y gofod a grëwn | |
| Y technegau a ddefnyddiwn | |
| Dyfyniadau Cyfranogwyr | 3 |
| Grwpiau Amethyst | |
| Grwpiau Oed Uwchradd | 4 |
| Gwaith mewn Ysgolion Cynradd | 7 |
| Grwp Rhieni Gwarcheidwaid | 8 |
| Covid-19 | 9 |
| Y Dyfodol | 10 |
| Cysylltiadau Amethyst | |
| Nifer cysylltiadau | 11 |
| Ardaloedd gwaith | 11 |
| Asiantaethau cyfeirio | 11 |
| Ysgolion Uwchradd sy'n cyfeirio | 12 |
| Ysgolion Cynradd sy'n cyfeirio | 12 |

# Beth mae Amethyst yn ei wneud

## Buddiolwyr

Prosiect Theatr Byd Bychan yw Amethyst, sy’n gweithio gyda pobl ifanc rhwng 9-18 oed yng Ngorllewin Cymru, gan ddefnyddio ein casgliad o dechnegau effeithiol i gefnogi ein cyfranogwyr gyda’u materion iechyd meddwl ac i hyrwyddo llesiant cyffredinol.

## Y gofod a grëwn

Mae prosiect Amethyst yn blaenoriaethu creu gofod diogel, cefnogol, anfeirniadol. Ry’n ni’n gwneud hyn trwy

- fodelu caredigrwydd, cydymdeimlad, gonestrwydd ac uniondeb
- weithio mewn gofod sy’n cynnig amgylchedd cynnes, cysurus ac apelgar
- ymrwymiad clir a pharhaus sy’n cynnwys holl aelodau’r grŵp

## Y technegau a ddefnyddiwn

Mae Amethyst yn defnyddio technegau o faes Theatr y Gorthrymedig, megis theatr fforwm a theatr delweddu, ynghyd ag elfennau o ddadansoddiad trafodaethau, therapi ymddygiad gwybyddol, gemau, ymarferion a ffurfiau celfyddydol eraill.

## Dyfyniadau gan gyfranogwyr

“Newid bywyd”

“Ni ’ma am resymau tebyg...mae’n lle cefnogol iawn i fod...ma’ wastad ynni positif, sy’n helpu lot”

“Nid dim ond y cynghorwyr a’r gweithwyr yw e, mae’r bobl eraill sy’n dod i Amethyst yn gefnogol.”

“Ma’ bod yn y grŵp wedi helpu fi i neud ffrindiau ar-lein hefyd, dwi’n teimlo’n’ hyderus yn siarad mewn sgyrsiau grŵp nawr a dwi’n hapus i ateb unrhyw un newydd sy’ eisiau gwneud ffrindiau. Dwi mewn lle iach yn fy mhen a dwi’n gwneud lot mwy. Nes i wir fwynhau y grwpiau, diolch :)”

“Ro’dd gwbod faint oedd Prosiect Amethyst wedi helpu fy mherson ifanc i yn eu sesiynau grŵp wedi neud i fi deimlo’n awyddus i gymryd rhan yn y sesiynau unigol gyda nhw fy hunan er mwyn cynyddu’r gefnogaeth i ni fel teulu. Fe wnaeth y sesiynau unigol hyn ganiatáu i fi a y mherson ifanc eistedd lawr i sgwrsio ac adfyfyrio am ein teimladau mewn gofod diogel a chysurus. Fe benderfynais roi cynnig ar y sesiynau i rieni hefyd, a dwi mor falch i fi neud. Mae’n wych siarad gyda rhieni eraill sy’n mynd trwy’r un pethau gyda’u pobol ifanc, mae rhannu eich profiadau a chael gofod diogel i allu trafod eich wythnos wedi bod yn hynod bwysig, yn enwedig o dan amodau’r clo yma.”

“’Dyw dosbarthiadau ar-lein ddim yr un peth, yn bendant, ond mae nhw’n sicr yn rhywle y galla’ i edrych ymlaen at fod. Mae pawb yn gefnogol ac yn deall, yn enwedig yn ystod y dyddiau dryslyd yma”

“Dwi wedi bod yn edrych am dipyn o gefnogaeth i rieni ers llynedd pan ddirywiodd iechyd meddwl fy merch ac fe ddes i wybod ei bod yn hunan-niweidio. Fe geisiodd gymryd ei bywyd wedi hynny. Ro’n i am wybod sut oedd rhieni eraill yn byw gyda’r straen o fyw gan gadw person ifanc yn diogel a hefyd i gael syniadau am sut i’w chefnogi. Fe ofynnais i CAMHS ond doedden nhw ddim yn gwybod am grwpiau eraill, a ‘dyw cefnogi rhieni ddim yn rhan o’u cyfrifoldeb gwaith. Fe ofynnais i gydweithwyr yn y sector wirfoddol hefyd, ond ‘doedd neb yn gwybod am unrhyw le lleol. Mae yna grwpiau cefnogi cyffredinol i ofalwyr, ond methais ddod o hyd i unrhyw beth penodol i gefnogi fy sefyllfa i. Wedyn fe welais boster ar gyfer grŵp Amethyst a chysylltu. Dwi wedi ffeindio’r cyfarfodydd zoom wythnosol yn wirioneddol ddefnyddiol – wedi’r un cyntaf, roedd fel petai pwysau’r byd wedi codi oddi ar fy ysgwyddau gan fy mod i yng nghwmni pobol eraill oedd mewn sefyllfa debyg i fi. Dwi’n ceisio peidio colli sesiwn nawr am eu bod yn rhywbeth dwi’n wirioneddol edrych ymlaen atyn nhw ac mae nhw’n bendant yn helpu fy iechyd meddwl.”

# Grwpiau Amethyst

## Grwpiau Oed Uwchradd

Yn ein sesiynau ar gyfer oed Ysgolion Uwchradd, caiff pob cyfranogwr eu cyfeirio i'r prosiect gan fudiad allanol fel CAMHS, SENCO ysgolion, nyrsys ysgol, Meddygon Teulu a mudiadau lleol a thrydydd sector eraill.

### Lleoliad: Theatr Byd Bychan

### Oed Grŵp Hŷn (14-18 oed)

#### Y grwpiau y gweithion ni gyda nhw

Fe weithion ni gyda pobl ifanc 14-18 oed o ystod o wahanol gefndiroedd. Roedd rhai yn mynychu Ysgolion Uwchradd lleol a rhai yn cael eu haddysgu yn y cartref, ar ôl cael anhawster yn yr ysgol am wahanol resymau. Roedd rhai o'r bobl ifanc y gweithion ni gyda nhw o dan ofal CAMHS (gwasanaethau iechyd meddwl plant a'r glasoed) neu CAMHS arbenigol ac eraill ddim. Roedd nifer o faterion yn eu heffeithio megis iselder, gofid, hunan-niweidio a syniadaeth hunan-laddiad. Roedd canran uchel o bobl ifanc LHDTC+ yn y grŵp hwn.

#### Beth wnaethon ni

Fe ddefnyddion ni ystod o dechnegau grŵp Amethyst i archwilio teimladau a chryfhau teimlad o lesiant, gan dynnu ar theatr, celf ac animeiddio.

#### Beth weithiodd yn dda

Roedd yr adborth cyffredinol oddi wrth y cyfranogwyr yn dangos eu bod yn teimlo bod Amethyst yn darparu gofod cefnogol a chynorthwyol a oedd yn cael effaith gadarnhaol ar eu bywydau. Gwelsom gyfranogwyr a fu'n gwrthod mynd i'r ysgol oherwydd eu trafferthion iechyd meddwl yn teimlo y gallent ddychwelyd at eu hastudiaethau, a oedd yn ganlyniad gwych. Fe ddywedodd cyfranogwyr wrthon ni hefyd bod dod i Amethyst yn wythnosol yn eu helpu i allu ymdopi ag ysgol am weddill yr wythnos. Er nad grŵp cefnogi cyfoedion yn benodol oedd y grŵp, roedd yna elfennau cryf o hyn ynddo gan bod y bobl ifanc yn cefnogi ei gilydd yn gadarn iawn, a hyn yn ei dro yn eu helpu i ail-adeiladu'r ymddiriedaeth a gollwyd gyda pobl ifanc eraill. Fe ddatblygodd y cyfranogwyr a oedd yn teimlo yn unig iawn yr hyder i wneud ffrindiau newydd. Roedd ymdeimlad cryf o berthyn yn y grŵp.

#### Yr anawsterau a brofwyd

Fe'i cawsom hi'n anodd cynhyrchu cyflwyniad theatr gyda'r grwpiau 12-18 oed. Y rheswm am hyn oedd bod canran uchel o'r cyfranogwyr yn ofidus iawn am berfformio gerbron cynulleidfa. Roedd hyn yn rhwystredig iawn i'r bobl ifanc oedd yn awyddus i berfformio. Mater arall barodd anhawster i ni oedd bod y cyfranogwyr yn cael eu cyfeirio atom ar adegau gwahanol felly yn aml roedden nhw'n ymuno â grŵp oedd wedi ffurfio'n barod. Weithiau byddai hyn yn teimlo'n doredig iawn ac roedd yn anodd i'r rhai oedd o fewn y grŵp eisoes a'r rhai oedd yn ymuno. Roedden ni'n gadael i'r cyfranogwyr aros o fewn y grwpiau cyhyd ag yr oedd yn teimlo'n ddefnyddiol iddyn nhw, ac arweiniodd hyn at rai yn perchnogi'r grŵp. Roedd hyn yn llesol iddyn nhw o ran eu hyder, ond roedd eu cynefindra weithiau yn creu bygythiad i'r newydd-ddyfodiaid i'r grŵp ac fe arweiniodd hyn at rai anawsterau y bu'n rhaid i

ni ddelio â nhw. Fe gawson ymholiadau am bobl ifanc 18+ ond doedd hi ddim yn addas iddyn nhw ymuno â grŵp o bobl ifancach, felly ni allem weithio gyda nhw.

### Beth gallem fod wedi ei wneud yn wahanol

Gallem fod wedi dal ati gyda'r gwaith theatr gyda'r rhai llai hyderus, gan eu hannog i gymryd mwy o ran gan y byddai hyn wedi bod o fudd iddyn nhw.

Gallem fod wedi cael grŵp arall nad oedd yn seiliedig ar waith perfformio, ond efallai ar waith celf ar gyfer y rhai fyddai wedi hoffi hynny yn fwy.

Petaem wedi caniatáu i gyfranogwyr aros am fwyafswm o 2 gyfres, ni fyddem wedi gweld grwpiau yn cael eu perchnogi gan rai aelodau ac ni fyddem wedi profi amharodrwydd i ail-adrodd gemau ac ymarferion.

### Perfformiad y grŵp hŷn 8 Gorffennaf 2019

Fe lwyddon ni i gynhyrchu un perfformiad gan y grŵp yn haf 2019. Roedd y stori yn gyfuniad o brofiadau mwy nag un aelod o'r grŵp ac yn adrodd stori ymgais un person i gael mynediad i wasanaethau iechyd meddwl yng Ngorllewin Cymru, gan edrych ar eu profiadau yn yr ysgol, CAMHS ac yn y cartref. Mynychwyd y perfformiad gan weithwyr proffesiynol o'r ardal a derbyniodd ymateb da. Roedd unigolion o fudiadau a grybwyllwyd yn y darn o theatr yn gydymdeimladol i brofiad y person ifanc.

### Animeiddiadau y grŵp hŷn Hydref - Rhag 2019

Fe dreuliodd y grŵp gyfres o weithdai yn creu darnau o animeiddio oedd yn gwerthuso eu profiadau wrth fynychu prosiect Amethyst. Mae gyda ni 3 animeiddiad o ganlyniad i hyn, a'r cyfan yn dangos y ffyrdd y gall prosiect Amethyst fod yn werthfawr i bobl ifanc sy'n ceisio ymdopi â'u hiechyd meddwl.

## Lleoliad: Theatr Byd Bychan

## Grŵp Oed Ifancach (12-14 oed)

### Gyda pwy weithion ni

Pobl ifanc o Geredigion ym mlynyddoedd 7 ac 9 mewn ysgol uwchradd, a rhai nad oedd yn mynychu ysgol. Fe ddaethon nhw aton ni o wahanol gefndiroedd a gyda graddfeydd amrywiol o drafferthion. Roedd rhai dan ofal CAMHS, a rhai ddim.

### Beth wnaethon ni

Fe ddefnyddion ni ystod o dechnegau grŵp Amethyst i archwilio teimladau a chryfhau teimlad o lesiant, gan dynnu ar theatr a chanolbwyntio'n gryf ar berthnasau iach.

### Beth weithiodd yn dda

Ymatebodd y grŵp yn dda i'r rhan fwyaf o weithgareddau a awgrymwyd gennym. Roedden nhw'n hoffi'r gemau ac yn arbennig y theatr delweddu. Roedden nhw'n awyddus iawn i gymryd rhan a dweud beth oedd ar eu meddwl. Roedd y grŵp yn gefnogol a charedig tuag at ei gilydd, ac roedd hyn yn braf i weld, gan nad felly mae hi gyda'r grŵp oed yma bob amser.

### Beth oedd yn anodd

Roeddem yn teimlo y gallem fod wedi elwa o dreulio mwy o amser gyda'r grŵp oed hwn. Ein teimlad oedd bod gennym fwy o waith y gallem fod wedi ei gyflawni gyda nhw. Oherwydd oriau ysgol, roedd y sesiynau wythnosol yn weddol fyr, felly roedd hi'n anodd mynd i'r afael â phethau yn iawn. Roedd y grŵp oedran yma yn gyffredinol yn fwy sensitif a bregus, felly roedd rhaid i ni fod yn ymwybodol iawn o hyn.

### Beth gallem fod wedi ei wneud yn wahanol

Byddai mwy o amser yn nghwmni y grŵp oed yma wedi bod yn fuddiol, ynghyd â sesiynau wythnosol hirach.

## Lleoliad: Penparcau, Aberystwyth
## Grŵp Gogledd Ceredigion (14-16 oed)

### Gyda pwy y gweithion ni

Roedd y gweithdai yn digwydd ym Mhenparcau a daeth grŵp bach rheolaidd, yn cynnwys disgyblion Ysgol Penweddig, rhai nad oedd mewn ysgol a'r grŵp anogaeth UCD lleol.

### Beth wnaethon ni

Fe ddefnyddion ni ystod o dechnegau grŵp Amethyst i archwilio teimladau a chryfhau teimlad o lesiant gan dynnu ar theatr a chelf.

### Un stori lwyddiannus

Un person a elwodd yn arbennig oedd menyw ifanc 15 oed. Cyrhaeddodd yn grynedig i'r cyfarfod cyntaf, yn methu yngan gair. Roedd wedi gadael ei chartref teuluol a'i hysgol ac yn byw gyda perthynas arall. Wedi dim ond 2 sesiwn roedd yn cyfrannu'n llwyr ac aeth ymlaen i fod yn rhan o'r sesiynau ar-lein gan dderbyn cefnogaeth 1 i 1 yn ystod y clo. Fe aeth ei siwrne â hi o deimlo'n eithafol o ynysig a'i hiechyd meddwl yn torri i ail gysylltu gyda'i theulu, a nawr mae nôl yn yr ysgol yn gwneud TGAU.

### Anawsterau

Roedd creu rhwydwaith yng Ngogledd Ceredigion yn anoddach achos nid yw Theatr Byd Bychan wedi ei leoli yno; fe gymerodd amser i gael y gair ar led yn iawn ac oherwydd hyn nid oedd cymaint yn mynychu ag yn ne'r sir. Am resymau tebyg, roedd hi'n anoddach cynnal ein cyfarfodydd cychwynnol gydag unigolion ifanc.

## Lleoliad: Ysgol Penglais, Ceredigion
## 6ed Dosbarth Penglais (16-18 oed)

### Hanes

Gofynnwyd i Amethyst gefnogi grŵp o fyfyrwyr 6ed dosbarth yn Ysgol Penglais oedd yn uniaethu â LHDTC a ffrindiau i bobl o fewn y grŵp hwn, yn dilyn digwyddiad anodd mewn cylch trafod ar y pwnc "Ai dim ond 2 rywedd sydd?"

### Beth wnaethon ni
Fe weithion ni ar gyfres o 6 sesiwn gyda'r grŵp hwn o 15-20 o bobl ifanc, a hefyd rhedeg gweithdy 2 awr arall gyda Person Ifanc arall yn y 6ed dosbarth a oedd wedi bod yn gysylltiedig â'r ddadl ac a oedd yn teimlo'n chwilfrydig am ystyr bod yn draws-rhyweddol, ond nad oedd yn uniaethu â LHDTC.

### Llwyddiannau
Roedd y grŵp yn fywiog, deallus ac yn llawn diddordeb ac fe wnaethon nhw ddefnydd llawn o'r gofod a ddarparon ni i archwilio'r digwyddiad a fu, yn ogystal â defnyddio'r gofod i siarad ac archwilio ystod o heriau emosiynol a phrofiadau eraill yn eu bywydau. Fe gynllunion nhw gyfres o sesiynau C ac A i gyflwyno gwybodaeth ar gyfer y gweithdy gyda'r Person Ifanc arall. Roedd hyn yn gyfle pwerus i edrych ar fater Rhagfarn a rhoddodd lwyfan diogel i bobl oedd yn wirioneddol wedi drysu ar fater rhywedd a rhywioldeb i ofyn cwestiynau a gwrando. Un o'r profiadau gorau o weithio gyda Pobol Ifanc oedd hwn, lle esgorodd digwyddiad pegynol ar gyfle i drafod a dadlau yn agored, gan arwain at well dealltwriaeth a chysylltiad.

## Gwaith mewn Ysgolion Cynradd

Dros gyfnod 2 flynedd y prosiect peilot, fe gynhalion ni gyfres o weithdai dwyieithog mewn 5 Ysgol Gynradd yng Ngheredigion. Fe ddefnyddion ni yr un technegau â'r grwpiau hŷn, ond roedd y pynciau a drafodon ni yn ehangach ac yn ymwneud â llesiant yn fwy cyffredinol.

### Gyda pwy y gweithion ni
Gwahaniaeth pwysig gyda'r grŵp oedran hwn oedd ein bod wedi gweithio gyda holl flynyddoedd 5 a 6 yr ysgolion heblaw am un (am fod y dosbarthiadau yn cynnwys oedrannau cymysg). Golygodd hyn na chafodd neb eu cyfeirio'n unigol atom ni, er bod rhai o'r cyfranogwyr ifanc yn barod o fewn golwg y gwasanaethau iechyd meddwl.

### Beth drafodon ni
Fe edrychon ni ar berthnasau iach a strategaethau ymdopi. Ym mlwyddyn 6, fe edrychon ni ar y symud o ysgol gynradd i uwchradd. Fe greon ni ddarnau o theatr o gwmpas y pynciau hyn.

### Beth weithiodd
Roedd y bobl ifanc yn agored iawn i dderbyn beth oedd gennym ar eu cyfer. Fe gymeron nhw ran yn frwdfrydig a chyd-weithiol. Roedden nhw'n awyddus i chwarae gemau, ond hefyd i fod yn agored a siarad am eu bywydau a'u profiadau gyda lefel arbennig o onestrwydd ac aeddfedrwydd. Fe weithiodd creu darnau o theatr yn wirioneddol dda, ac roedd yn amlwg i'r cyfranogwyr elwa'n helaeth o'r profiad. Roedd perfformio'r darn i aelodau ifancach yr ysgol yn llwyddiant hefyd, ac fe gymeron nhw ran yn y drafodaeth am y darn theatr gyda miniogrwydd barn. Yn gyffredinol roedd y gweithdai yma yn brofiad cadarnhaol iawn a chyfoethog i'r bobl ifanc ac i'r hwyluswyr hefyd. Roedd gweithio yn Gymraeg a Saesneg am y tro cyntaf hefyd wedi gweithio'n dda.

### Beth allai fod wedi bod yn well
Roedd hi'n rhwystredig methu gorffen y gwaith a ddechreuwyd yn yr ysgol olaf. Ro'n ni newydd ddechrau gosod darn o theatr ynghyd pan ddigwyddodd y clo. Roedd hi'n siomedig hefyd nad oedd modd i ni weithio yn yr ysgol olaf oedd ar ein rhestr am yr un rheswm. Wrth edrych nôl, byddai wedi

bod yn well gweithio gyda blwyddyn 6 yn unig fel y gallem fod wedi canolbwyntio'n llwyrach ar faterion oedd o bwys iddyn nhw. Mae llawer o wahaniaeth mewn blwyddyn yn yr oedran yna. Nid oedd amser digonol gyda'r grwpiau.

# Grŵp Rhiant/ Gwarcheidwad

## Sesiynau Wyneb yn wyneb

## Beth wnaethon ni

Fe drefnon ni 3 diwrnod agored gyda rhieni ledled y sir.  Fe gynllunion ni weithdai ar gyfer pob sesiwn ond pan ddaeth hi'n fater o sesiynau, fe ddarganfyddon ni mai dyhead y rhieni yn y bôn oedd cael cyfle i ddod ynghyd mewn gofod anfeirniadol, i siarad â'i gilydd a gwrando. Ein swyddogaeth felly oedd cynnal y gofod, ei wneud yn lle diogel a sicrhau bod pawb yn cael gwrandawiad teg.

## Beth weithiodd

Ymddangosai fod cael gofod diogel i rannu profiadau a theimladau o bwysigrwydd enfawr i'n cyfranogwyr. Roedd nifer ohonyn nhw wedi teimlo'n euog ac ynysig yn eu profiadau ac wedi darganfod bod y profiad o siarad â rhiant/gwarcheidwad arall oedd yn wynebu'r un peth yn brofiad cefnogol a chadarnhaol iawn.

## Beth allai fod wedi bod yn well

Ni allodd rhai rhieni gyrraedd y sesiynau am nad oedd trafnidiaeth ganddyn nhw, neu roedd gyda nhw ddyletswyddau gofalu oedd yn eu rhwystro rhag colli gormod o oriau'r dydd. Pe bai gennym fwy o gyllid ar gyfer yr elfen yma o waith Amethyst gallem fod wedi cefnogi yr unigolion hyn mewn ffyrdd gwahanol, megis sesiynau 1 i 1, galwadau ffôn ac ati.

## 2020

# Covid-19

### Beth newidiodd?

Newidiodd popeth heblaw y ffaith bod angen cymorth o hyd ar bobl ifanc gyda'u hiechyd meddwl ac roedd angen cymorth o hyd ar rieni/gwarcheidwaid gyda'u pobol ifanc. Canslwyd ein sesiynau gydag ysgolion cynradd felly ni allem orffen ein gwaith gydag Ysgol Sant Padarn nad hyd yn oed dechrau yn Aberporth. Fe symudon ni ddau o'n grwpiau Amethyst hŷn a'r grŵp rhieni/gwarcheidwaid ar-lein, gan gynnal sesiynau wythnosol ar gyfer y grwpiau hyn yn y lle cyntaf. Roedd yn rhaid i gynnwys ein sesiynau newid oherwydd yn aml mae ein sesiynau wyneb yn wyneb yn cynnwys gemau symud.

## Wedi'r clo Covid Mawrth 2020

### Sesiynau zoom Pobol Ifanc

Yn y lle cyntaf, fe hwyluson ni sesiynau ar-lein ar gyfer grwpiau 14-18 oed o ogledd a de Ceredigion. Roedd presenoldeb yn y sesiynau hyn yn bendant yn is nag yn y cyfarfodydd corfforol, ac yn y diwedd roedd sesiynau gogledd Ceredigion mor isel eu nifer nes i ni eu terfynu. Fe barhaodd sesiynau de Ceredigion nes i'r cyfranogwyr ddychwelyd i ysgol neu goleg.

### Beth ddysgon ni

Fe ddysgon ni fod y dull o hwyluso Amethyst o bwysigrwydd mawr iawn. Y peth pwysicaf y gallem ei gynnig oedd gofod diogel ac anfeirniadol a chyfle i gwrdd.

Mae'n bosib bod sesiynau de'r sir yn fwy llwyddiannus am ein bod wedi gallu ffurfio perthynas hirach, mwy sefydlog gyda'r bobl ifanc hynny ac wedi dod eisoes yn rhan o'u rhwydwaith gefnogol.

### Beth weithiodd

Fe addason ni'n gwaith orau gallon ni a chyflwyno gemau ac ymarferion newydd. Fe weithredon ni bolisïau a gweithdrefnau diogelu newydd a olygodd gytundeb a mwy o ymwneud gan y rhieni/gwarcheidwaid. Fe ddywedodd y cyfranogwyr rheolaidd ei bod yn wirioneddol bwysig iddyn nhw gael rhywle i siarad gyda pobl tu fas eu teuluoedd a rhywbeth i edrych ymlaen ato yn wythnosol. Yn ystod y clo fe ddaeth hi'n amlwg bod angen cefnogaeth unigol ar rai unigolion felly fe ymgeision ni am nawdd i ymateb i hyn ac ry'n ni wedi bod yn cefnogi pobol ifanc unigol 2 i 1 (ar gyfer diogelwch ar-lein) neu'n gweithio gyda person ifanc a'u rhiant/gwarcheidwad 2 i 2 i roi cefnogaeth ychwanegol pan fo angen yn ystod y dyddiau anodd hyn.

### Heriau

Fe olygodd pandemig byd eang bod rhai o'n cyfranogwyr yn ei chael hi'n fwy anodd nag arfer i ymdopi â phroblemau iechyd meddwl mwy dwys. Roedd hi'n anodd cyfeirio'r sgwrs oddi ar Covid 19 oherwydd roedd rhai am drafod beth oedd yn digwydd ac eraill yn ei chael hi'n anodd trafod y peth. Roedd yn anodd gweithio gyda pobl ifanc newydd gan nad ar-lein yw'r ffordd mwyaf diogel o gwrdd ac roedd hyn yn ei gwneud hi'n anodd gweithredu gweithdrefnau diogelwch. Nid oedd rhai pobl ifanc am gyfarfod ar-lein felly ddaethon nhw ddim i'r sesiynau oherwydd hyn. Roedd rhai pobl ifanc am ddod i'r sesiynau ond doedden nhw ddim am gael eu gweld felly fe ymunon nhw gyda'u camera wedi diffodd, a oedd yn ddatrysiad gwell na pheidio ymuno o gwbwl, ond i ni roedd yn anoddach mesur eu cynnydd. Roedd cael mynediad at ddyfeisiau oedd yn gweithio a gofod diogel i gwrdd yn broblem i rai.

## Sesiynau  Zoom Rhieni/Gwarcheidwaid

Pan ddigwyddodd y clo, fe ddefnyddion ni gyllideb y diwrnod olaf ar gyfer rhieni/gwarcheidwaid er mwyn rhedeg ychydig o sesiynau byrrach ar zoom. Daeth hi'n amlwg fod dirfawr angen am rhain gan y mynychwyr ac fe dynnwyd i mewn hefyd rai rhieni newydd nad oeddem wedi gweithio gyda nhw ynghynt.

Roedd y sesiynau cadw cyswllt yma yn rhai cefnogol a hwyluswyd gan Amethyst trwy gydol y clo. Fe siaradodd rhieni am eu gofidiau ac am faterion ynglŷn â'u pobl ifanc yn ystod y clo, a chefnogi ei gilydd.

Roedd hi'n bwysig eithriadol i'n cyfranogwyr bod yna fan cyfarfod rheolaidd yn ystod y pandemig. Roedd y teimlad o fod wedi eu hynysu yn ddwys iawn ac roedd ein cyfarfodydd wythnosol yn hanfodol.

Roedd gan y rhieni/gwarcheidwaid a gymerai ran ofod diogel, anfeirniadol lle gallent siarad yn agored a gonest am eu profiadau, a thrwy hynny deimlo bod yna fwy o gefnogaeth iddyn nhw.

Ry'n ni hefyd wedi cynnig cefnogaeth 1 i 1 i rieni/gwarcheidwaid gyda gweithwyr Amethyst neu gefnogaeth 2 i 2 gyda person ifanc a gweithwyr Amethyst.

# Y Dyfodol

O ystyried y sefyllfa gyfredol nawr ym mis Tachwedd 2020, allwn ni ddim gweld Amethyst yn parhau i weithio fel yr oedd cyn Covid yn y dyfodol rhagweladwy. Mae hyn yn drueni mawr oherwydd ry'n ni'n gwybod bod y ffordd yma o weithio yn effeithiol ac yn gefnogol i'r bobl ifanc ry'n ni'n gweithio gyda nhw. Yn gynharach yn y flwyddyn academaidd, fe gysyllton ni gyda'n cysylltiadau yn yr ysgolion uwchradd i gael eu barn ar sut y gallem symud ymlaen i gefnogi eu pobl ifanc; fe gadarnhaon nhw na fydden nhw'n gallu cyfeirio pobl ifanc i grwpiau cymysg. Awgrymwyd y gallem weithio o bell gyda grwpiau swigod. Felly, ry'n ni ar hyn o bryd yn datblygu ein gwaith er mwyn iddo ddigwydd ar-lein yn llwyr nawr, gan ganolbwyntio ar wytnwch, caredigrwydd a strategaethau ymdopi yn ogystal â chynnig gofod diogel i godi ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl.

Argymhellion

- sefydlu grŵp wythnosol a gwasanaeth mentora ar gyfer pobl ifanc hŷn (18-25)
- datblygu sesiynau Amethyst sy'n defnyddio technegau gwahanol yn hytrach na pherfformio, megis celf a chrefft
- datblygu ein gwaith gyda rhieni/gwarcheidwaid a'u pobl ifanc er mwyn edrych ymhellach ar ddull teulu cyfan
- Chwilio am gyllid i weithio gyda phobl ifanc yn y gymuned ieuenctid LGBTQ + sy'n cael trafferth â'u hiechyd meddwl.
- datblygu gwaith ar-lein fel y gallwn gynnwys gwaith ymestyn ymhell a chyrraedd mwy o bobl ifanc a bod yn barod i symud ar-lein pan fo angen
- dod o hyd i ffordd o noddi prosiect Amethyst yn gynaliadwy fel y gallwn ddatblygu ein ffyrdd o weithio

- diweddaru rheolaidd a hyfforddiant pellach i weithwyr
- ffeithiau a ffigyrau

## Cysylltiadau Amethyst

Nifer o gysylltiadau

| | |
|---|---|
| Pobl ifanc oed 12 – 18 | 42 |
| Pobl ifanc oed 9 – 11 | 127 |
| Rhieni/ Gwarcheidwaid | 23 |
| Pobl ifanc trwy gymryd rhan cynulleidfaol | 600 |

### Ardaloedd gwaith

Cymunedau ar draws Ceredigion

SA43

SY23

SA44

SA48

SY25

SA46

## Asiantaethau Cyfeirio

CAMHS

S-CAMHS

Gwasanaeth Cynghori Ysgol

Gwasanaethau Cymdeithasol Ceredigion

Tîm Around the Family

Tîm Teulu

Gwasanaeth Ieuenctid Ceredigion

Gwasanaeth Profedigaeth Plant Ceredigion

Mind

Meddygfeydd Teulu Ceredigion

Nyrsys Ysgol Ceredigion

## Ysgolion Uwchradd Cyfeiriol

Ysgol Uwchradd Aberteifi

Ysgol Bro Teifi

Ysgol Gyfun Emlyn

Ysgol Gyfun Gymunedol Penweddig

Ysgol Gyfun Penglais

Canolfan Aeron

Canolfan Yr-Eos

## Ysgolion Cynradd a gymerodd ran

Ysgol Y Dderi

Ysgol Gynradd Aberteifi

Ysgol Gymunedol T Llew Jones

Ysgol Gynradd Pontrhydfendigaid

St Padarns R C Primary School


## Gyda diolch i'n noddwyr