

GWYBODAETH AM GWNSELA I OEDOLION IFANC



AREA43

BETH YW CWNSELA?



Therapi siarad yw cwnsela sy'n cynnig lle diogel i archwilio'ch meddyliau, teimladau ac emosiynau cymhleth, ac i ddod o hyd i ffyrdd o ymdopi â thrafferthion bywyd oedolyn.

Mae pawb yn cael pryderon o bryd i'w gilydd ac weithiau nid ydym am eu rhannu gyda theulu neu ffrindiau gan nad ydym am eu poeni na'u cynhyrfu, mae cael cwnsela yn eich galluogi i rannu eich pryderon gyda rhywun mewn man diogel a all eich helpu i fynd trwy'ch pryderon gyda'ch gilydd.

BETH YW CWNSELA?



Gyda dealltwriaeth gliriach o faterion fel perthnasoedd, delwedd corff, rhywioldeb, straen neu bryder, gallwch fod yn fwy parod i ymgymryd â heriau nawr ac yn dda yn y dyfodol.

Mae lles meddyliol gwael yn gymhleth iawn. Nid oes ateb syml, credwn mai'r ffordd orau o ddeall y mwyafrif o broblemau iechyd meddwl yw ymatebion dynol normal i sefyllfaoedd trallodus a'r diwylliant a'r amgylchiadau yr ydym yn byw ynddynt. Trwy therapi siarad, gallwn helpu cleientiaid i nodi'r hyn y maent am i'w bywydau fod. Megis, beth sydd ei angen arnynt er mwyn i hynny ddigwydd, beth y gallant ei newid, beth sydd angen iddynt ei dderbyn neu ollwng gafael arno, a phwy a beth all eu helpu.



Pan nad yw cymorth teulu a ffrindiau yn ddigon oherwydd nad ydych am eu poeni na'u cynhyrfu, gall cwnsela Area 43 gynnig cymorth buddiol.

AREA43

GYDA BETH Y GALL CWNSELA HELPŪ?

Gall cwnsela eich helpu i wneud y pethau iachus sy'n cael eu gwneud weithiau'n naturiol ac yn ddifeddwl pan fyddwch chi'n gofalu'n dda am eich iechyd meddwl a'ch llesiant yn rheolaidd.



Gall cwnsela eich helpu i fynd i'r afael â'r emosiynau cythryblus sy'n rhwystro teimladau, meddyliau ac ymddygiadau iach. O ganlyniad, mae cwnselwyr Area 43 yn gweithio mewn ffordd amlochrog gyda phob cleient i sicrhau bod eu hanghenion unigol yn cael eu diwallu a bod eu llesiant yn cael ei gryfhau.



AREA43

GALL CWNSELA EICH HELPŪ I REOLI'R CANLYNOL:

- Materion a brad
- Dicter
- Pryder ac iselder
- Cael eich bwlio neu fwlio eraill
- Digwyddiadau bywyd heriol
- Ymdopi â galar neu golled
- Anawsterau yn eu perthynas â theulu neu ffrindiau
- Cam-drin Domestig
- Problemau bwyta
- Yn bodoli fel oedolyn ifanc sydd â phrofiad o ofal
- Newidiadau teuluol fel rhieni yn gwahanu neu ychwanegiadau newydd i'r teulu
- Teimlo'n isel
- Teimlo'n 'allan o le'
- Anffrwythlondeb a comesgoriad
- Ddim yn teimlo'n hyderus neu'n hunan-sicr
- Materion iechyd corfforol neu feddyliol, diagnosis a namau
- Problemau mewn addysg uwch neu yn y gweithle, fel teimlo pwysau neu boeni am y dyfodol
- Hunaniaeth rywiol neu rywedd
- Cael trafferth canolbwytio a thalu sylw



BETH I'W DDISGWYL GAN GWNSELA

Mae llawer o wahanol ddulliau o gwnsela.
Gallwch ddarllen amdanynt [yma](#).



Mae cwnselwyr Area 43 yn fedrus wrth asesu pa fath penodol o ymyriad sy'n gweddu orau i anghenion pob unigolyn. Dros gyfnod o 6 - 8 wythnos fel arfer, rydym yn gweithio gyda chi, gan ddarparu lle diogel a chyfrinachol.

Mae cwnsela ar eich cyfer chi ac amdanoch chi. Ym mhob sesiwn, byddwch yn penderfynu beth i siarad amdano a faint i'w ddweud. Yn ystod sesiynau, byddwch yn cael eich annog i drafod eich meddyliau a'ch teimladau gyda chynghorydd hyfforddedig; byddant yn gwrandao arnoch ac yn cynnig cefnogaeth heb roi barn na beirniadaeth.

Gall y cynghorydd eich helpu i wella eich dealltwriaeth o'ch meddyliau a'ch emosiynau yn ogystal â thechnegau datrys problemau. Fodd bynnag, ni fyddant fel arfer yn rhoi cyngor na chyfarwyddiadau.



AREA43

BLE A PHRYD Y GALLA I GAEL CWNSELA?

Yn dibynnu ar amgylchiadau unigol, gall cwnselwyr gwrdd â chi ar-lein, yn y Depot (yn Aberteifi) neu mewn lleoliad cymunedol, fel arfer, mewn ystafell fach, breifat. Mae sesiynau'n para hyd at hanner can munud, a gall amserau apwyntiadau fod ar adegau sy'n gyfleus i chi.

Gellir cyflwyno cwnsela drwy'r dulliau canlynol:

- Wyneb yn wyneb mewn lleoliad addysg neu gymunedol
- Ar-lein gan ddefnyddio'r dull sydd orau gennych, fel Google Meet, neu Zoom
- Dros y ffôn

Cewch gyfle am 6 – 8 sesiwn cwnsela a fydd yn 50 munud o hyd gyda chynghorydd sydd wedi'i hyfforddi i'ch clywed yn gyfrinachol.

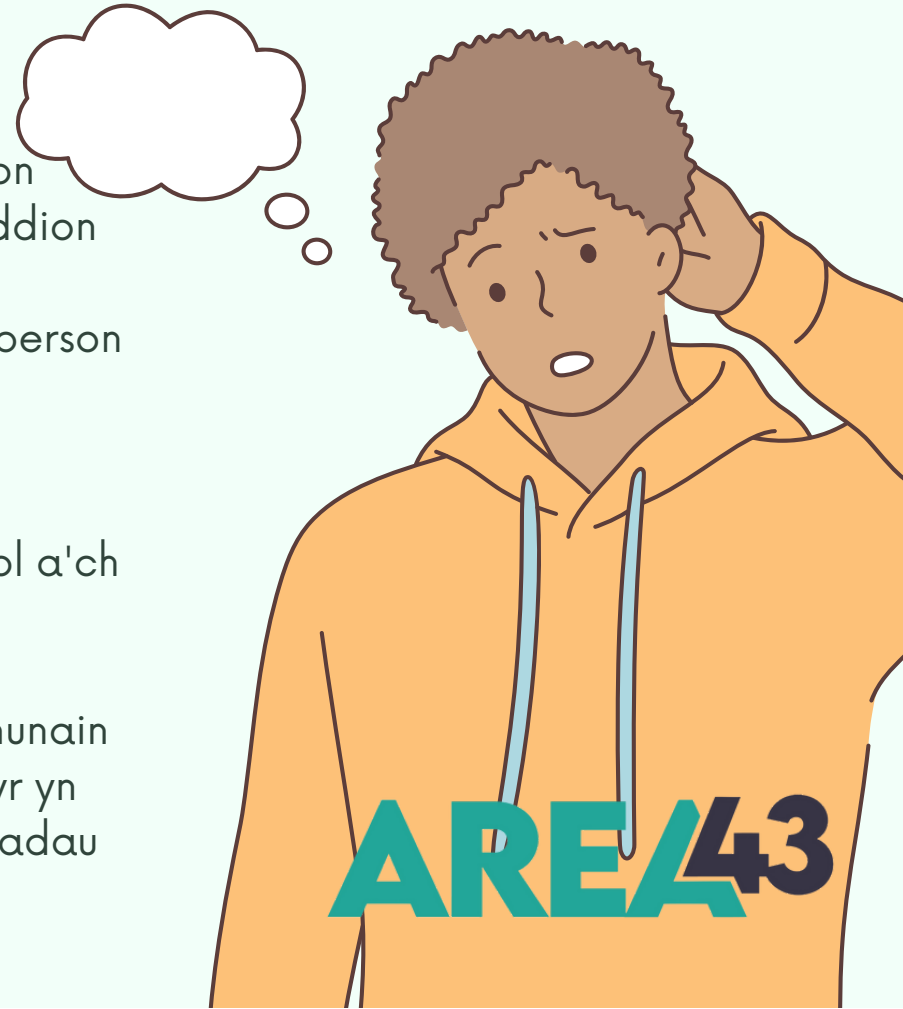


SUT Y GALLA I WYBOD OS MAI CWNSELA YW'R DEWIS PRIODOL I MI?

Byddwn yn trefnu asesiad er mwyn i chi gael cyfle i ddarganfod drosoch eich hun a threfnu un neu fwy o apwyntiadau gyda'r cwnselydd. Byddwch yn cael y cyfle i ofyn a siarad am sut rydych yn teimlo. Rydych yn rhydd i ddewis a ydych am fynychu sesiynau pellach ai peidio. Mae beth bynnag a ddewiswch yn iawn. Rhowch ychydig o amser iddo.

Mae'r rhan fwyaf o'n cwnselwyr yn therapyddion sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn neu'n therapyddion integreiddiol, sy'n golygu eu bod yn defnyddio gwahanol ddulliau yn dibynnu ar anghenion y person y maent yn gweithio gydag ef.

Bydd pob cwnselydd yn gweithio mewn ffordd arbennig, yn dibynnu ar eu harddull proffesiynol a'ch anghenion, megis gweithio'n greadigol neu ddefnyddio technegau Therapi Gwybyddol Ymddygiadol (CBT). Nid ydym yn cyfyngu ein hunain i unrhyw un ffordd o weithio, mae ein cwnselwyr yn llunio eu sesiynau yn seiliedig ar eich amgylchiadau unigryw.



SUT Y GALLA I WYBOD OS MAI CWNSELA YW'R DEWIS PRIODOL I MI?

Mae cleientiaid yn cymryd rhan lawn yn y profiad a rennir o ddod o hyd i'r hyn a fydd yn gweithio iddynt, ac rydym yn addasu'r broses hon yn sensitif wrth i'r berthynas ddatblygu, i sicrhau bod y therapi yn effeithiol. Edrychwn ar y person cyfan, yn y cyddestun y mae'n ei brofi ar hyn o bryd, y ffactorau mewnol ac allanol sy'n effeithio ar ei lesiant.



AREA43

HOW ARE REFERRALS MADE TO THE COUNSELLING SERVICE?

Mae ein hethos sy'n ffocysu ar blant a phobl ifanc yn annog hunangyfeirio i'r gwasanaeth cwnsela, gan alluogi ymreolaeth. Gall rhieni, gofalwyr, staff addysg, meddygon teulu ac asiantaethau eraill i gyd atgyfeirio at y gwasanaeth gan ddefnyddio'r un ffurflen gofrestru.

Mae ein cymorth ar gael yn hawdd ac wedi'i deilwra gan gwnselwyr i ddiwallu anghenion y cleient yn briodol sy'n adlewyrchu eu hoedran, dewis iaith, lefel dealltwriaeth a'u dewis o lwyfan ymgysylltu.

Mae cwnselwyr yn esbonio manteision a chyfyngiadau cwnsela mewn cyfarfod asesu ac yn egluro cyfrinachedd a diogelu. Mae hefyd yn gyfle i'r cwnselydd a'r cleient benderfynu a yw cwnsela'n briodol ac archwilio natur eu hanawsterau. Gall perthnasoedd cwnsela alluogi cleientiaid i deimlo eu bod wedi'u grymuso a'u cefnogi i gael mynediad at wasanaethau arbenigol ychwanegol a bydd ein cwnselwyr yn cefnogi'r trawsnewidiadau hynny ac yn gwneud atgyfeiriadau neu gyfeirio fel y bo'n briodol.

Gofynnwch iddyn nhw SGANIO neu GLICIO'r cod QR ar gyfer eich ardal i gyrchu'r ffurflen gofrestru.

POWYS GORLLEWIN CYMRU



A FYDD ERAILL YN YMWBODOL O'R HYN YR WYF WEDI EI DRAFOD?

Na. Mae cyfrinachedd bob amser yn flaenoriaeth i ni waeth beth fod oedran y person rydym yn gweithio gyda nhw, bydd cwnselydd yn esbonio'r cyfrinachedd pan fyddwch chi'n cyfarfod gyntaf. Mae cwnsela yn adeg pan mae'n iawn siarad am bryderon heb ofni iddynt gael eu trafod yn rhywle arall. Mae'n bwysig eich bod yn teimlo'n ddiogel ac yn gwybod y bydd unrhyw beth a ddywedwch rhyngoch chi a'ch cynghorydd yn unig.

Yr unig amser y bydd unrhyw un arall yn cael gwybod beth sydd wedi'i ddweud yw os oes gennym bryder brys neu ddifrifol oni bai bod gennym bryderon eich bod chi neu berson arall mewn perygl.

Mae cwnselwyr Area 43 yn dilyn Fframwaith Moesegol BACP ac mae'n ofynnol iddynt wneud cofnod o unrhyw amheuan neu bryderon ynghylch diogelu pob plentyn a pherson ifanc p'un a ydynt yn gleientiaid i'r gwasanaeth ai peidio.

O dan yr amgylchiadau hyn, byddant yn gweithio gyda'r Arweinydd Diogelu Dynodedig (DSL) yn Ardal 43 neu ein Cyfarwyddwr Clinigol i ddwyn ymlaen unrhyw adrodd am bryderon diogelu i asiantaethau eraill megis yr heddlu a gwasanaethau cymdeithasol. Byddwn ond yn trafod cynnwys sesiwn gwnsela gyda phobl a all eich cefnogi os bydd pryder diogelu a byddwn bob amser yn ceisio gwneud hyn gyda chi yn bresennol.

Rhaid i bob cwnselydd hefyd gael sesiynau rheolaidd gyda'u goruchwyliwr clinigol i wneud yn siŵr eu bod yn gweithio'n ddiogel ac i wirio ansawdd eu hymarfer. Mae'r broses hon yn gwbl ddiennw; ni chewch eich enwi wrth eich enw yn y trafodaethau hyn.



AREA43

DIOGELU

Rydym yn cydweithio â chleientiaid, timau bugeiliol, a darparwyr gwasanaethau eraill i ddatblygu gwasanaeth sy'n gosod diogelu, asiantaeth, a llesiant wrth galon ei ddarpariaeth.

Mae ein gwasanaethau cwnsela'n ategu Deddf Gweithio Gyda'n Gilydd i Ddiogelu Plant, Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 Llywodraeth EM (2006), Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl (2012) Llywodraeth Cymru, a Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (2015). Felly, rydym yn cymryd ein cyfrifoldebau i gadw cleientiaid yn ddiogel o ddifrif.

Mae diogelu yn golygu amddiffyn pobl rhag niwed, gan gynnwys niwed corfforol, emosiynol, rhywiol ac ariannol ac esgeulustod. Rhaid i gwrselwyr adnabod arwyddion a symptomau cam-drin a gweithredu ar unrhyw bryderon, yn seiliedig ar gyfrifoldebau cyfreithiol a osodwyd ar lefel awdurdod lleol.

Mae cwnselwyr Area 43 yn dilyn Fframwaith Moesegol BACP ac mae'n ofynnol iddynt wneud cofnod o unrhyw amheuron neu bryderon ynghylch diogelu ein holl gleientiaid. Byddant yn gweithio gydag Arweinydd Diogelu Dynodedig (DSL) Area 43 neu Gyfarwyddwr Clinigol i ddwyn ymlaen unrhyw adrodd am bryderon diogelu i asiantaethau eraill megis yr heddlu a gwasanaethau cymdeithasol.

Byddai'r cwnselydd yn ceisio trafod yr angen i adrodd am bryderon gyda'r cleient a gellir cysylltu â rhieni neu ofalwyr lle bo'n briodol ac yn ddiogel i wneud hynny.

AREA43



GWEITHDREFNAU DIOGELU DATA

Mae ffurflen gofrestru ar-lein Area 43 yn bodloni system rheoli cleientiaid ddiogel sy'n cydymffurfio â'r GDPR (Lamplight). Mae'r data sydd gennym yn cynnwys manylion personol a gwybodaeth ddemograffig yn ogystal â nodiadau sesiwn ffeithiol, cryno ac mae'n dilyn canllawiau gan Lywodraeth Cymru ar reoli atgyfeiriadau.

Rydym yn defnyddio contract syml (gan gynnwys fersiwn hygyrch) sy'n nodi lefel y cyfrinachedd. Mae Deddf Hawliau Dynol 1998 yn rhoi'r hawl i bob unigolyn gael parch at ei fywyd preifat a theuluol. Mae hyn yn cynnwys cael unrhyw wybodaeth bersonol a gedwir yn gyfrinachol yn unol â Deddf Diogelu Data 1998 a GDPR 2018. Er hynny, nid yw'r hawl hon yn absoliwt a gellir ei diystyru os oes angen, megis ar gyfer pryder diogelu.



AREA43

BETH OS OES ANGEN HELP ARNA I NAWR?



- **Papyrus - HOPELINEUK**
Rhadffon **0800 068 41 41**
- **Samaritans 116 123**
- **ChildLine 0800 1111**
- Anfonwch neges destun **SHOUT** i **85258** 24/7 cymorth testun argyfwngoror www.giveusashout.org
- **C.A.L.L.** Llinell Gymorth Iechyd Meddwl **0800 132737** neu anfonwch neges destun **HELP** i **81066**



counselling@area43.co.uk



area43.co.uk



01239 614 566

Area 43 / Depot
35 Pendre
Aberteifi | Cardigan
SA43 1JS



Contact Us!

Rhif Elusen | Charity No: 1181959

AREA43