



Cymdeithas ar gyfer Maethu,
Gofal Perthynas a Mabwysiadu

Association for Fostering,
Kinship and Adoption

Cynllun Gweithredu Llesiant i Ofalwyr Maeth

Mae'r cynllun hwn wedi'i addasu o'r cynlluniau gweithredu llesiant sydd ar gael am ddim gan Mind.org.uk. Cyflwynir llawer o'r deunydd gwreiddiol gan Mind.org yma mewn fformat ychydig yn wahanol ac mae wedi'i ategu gan wybodaeth ychwanegol er mwyn diwallu anghenion gofalwyr maeth.



Diffiniadau Defnyddiol

Yn unol â chanllawiau Mind.org, er eglurder, pan fyddwn yn cyfeirio at 'iechyd meddwl' yn y cynllun hwn, rydym yn ei ddefnyddio yn yr ystyr ehangaf posibl. Ceir rhai diffiniadau defnyddiol o dermau a ddefnyddir yn y cynllun hwn isod.

Straen trawmatig eilaidd

Bydd straen trawmatig eilaidd yn datblygu pan fydd unigolyn yn clywed am drawma pobl eraill a bod hyn yn effeithio'n uniongyrchol arno. Mae'r symptomau yn debyg i anhwylder straen wedi trawma fel profi delweddau ymwithiol, cael anawsterau cysgu, problemau i ganolbwyntio, anniddigrwydd a dicter (Ottoway a Selwyn, 2016).

Syrffed tosturi

Y blinder emosiynol a meddyliol sy'n digwydd pan fydd rhiant neu ofalwr maeth yn ei chael hi'n amhosibl cael yr anogaeth a'r empathi sydd eu hangen i gynnal eu cysylltiad emosiynol cydnaws â'r plentyn. Gall yr oedolyn hefyd gael trafferth cadw rheolaeth ei hun yn wyneb anghenion emosiynol llethol y plentyn, gan fynd i gyflwr emosiynol negyddol ac wynebu gorflinder, diffyg cymhelliant a bydd rhai pobl yn wynebu teimladau o ddicter a/neu ofn. (Mitchell a Nash, 2021)

Gofal wedi'i Atal

Disgrifio ymatebion emosiynol, corfforol a biolegol y rhiant neu'r gofalwr maeth i ymddygiadau ymlyniad ansicr plant (Ottoway a Selwyn, 2016). Weithiau bydd plentyn neu berson ifanc yn anymatebol, yn gwrthod a/neu yn ymosod ar y gofal a gaiff gan ei riant /gofalwr, felly ni fydd yr oedolyn yn mwynhau bod gyda'i blentyn weithiau, o ganlyniad i'r ffaith bod rhai o systemau ei ymennydd wedi cau i lawr, bydd yn cael trafferth cydymdeimlo â'r plentyn, ni fydd yn mwynhau bod yn ei gwmni mwyach ac ni fydd yn ceisio cysylltu ag ef. Gall y broses rianta neu roi gofal fynd yn amddiffynnol a chanolbwyntio ar ymddygiad yn hytrach na chanolbwyntio ar gydberthynas (Hughes a Baylin, 2012).

Lles Meddwl

Lles meddwl yw'r gallu i ymdopi â straen pob dydd bywyd, i weithio'n gynhyrchiol, rhyngweithio'n gadarnhaol ag eraill a chyflawni ein potensial ein hunain.

Iechyd Meddwl Gwael

Iechyd meddwl gwael yw pan fyddwn yn dioddef o hwyliau gwael, straen neu orbryder. Gallai hyn olygu ein bod hefyd yn ymdopi â theimlo'n aflonydd, yn ddryslyd, yn fyr ein tymer, wedi cynhyrfu neu'n synfyfyriol. Mae pawb yn mynd drwy gyfnodau o iechyd meddwl gwael – mae iechyd meddwl yn sbectrwm o hwyliau a phrofiadau a bydd pawb yn cael adegau pan fyddwn yn teimlo'n well neu'n waeth.

Straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith

Caiff straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith ei ddiffinio gan yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch fel yr adwaith andwyol a gaiff pobl i bwysau gormodol neu fathau eraill o ofynion gwaith. Gall straen, gan gynnwys straen sy'n gysylltiedig â'r gwaith, fod yn ffactor arwyddocaol sy'n achosi salwch. Gwyddys ei fod yn gysylltiedig â lefelau uchel o absenoldeb oherwydd salwch, trosiant staff a phroblemau eraill fel mwy o bosibilrwydd y gwneir camgymeriadau. Nid yw straen yn ddiagnosis meddygol, ond gall straen difrifol sy'n para am amser hir arwain at ddiagnosis o iselder neu orbryder, neu broblemau iechyd meddwl eraill.

Problemau Iechyd Meddwl

Rydym i gyd yn cael anhawster â'n hiechyd meddwl o bryd i'w gilydd. Problem iechyd meddwl yw pan fydd profiadau neu deimladau anodd yn para am gyfnod hir ac yn effeithio ar ein gallu i fwynhau a byw ein bywydau fel y dymunwn. Efallai y byddwch yn cael diagnosis penodol gan eich meddyg, neu'n teimlo'n fwy cyffredinol eich bod yn cael cyfnod hirach o iechyd meddwl gwael.

Problemau Iechyd Meddwl Cyffredin

Mae'r rhain yn cynnwys iselder, gorbryder, ffobias ac anhwylder obsesiynol cymhellol. Mae'r rhain yn cyfrif am y mwyafrif o'r problemau sy'n arwain at un o bob pedwar o bobl yn wynebu problem iechyd meddwl mewn unrhyw flwyddyn benodol. Gall symptomau amrywio o rai cymharol ysgafn i rai difrifol iawn.



Beth yw
Cynllun
Gweithredu
Llesiant?

Cynllun Gweithredu Llesiant i Ofalwyr Maeth

Mae Cynllun Gweithredu Llesiant yn ein hatgoffa o'r hyn y mae angen i ni ei wneud i gadw'n iach ac mae'n nodi'r hyn y gallwn ei wneud i ofalu am ein hiechyd meddwl a'n llesiant. Mae hefyd yn ein helpu i ddod yn ymwybyddol o'r ffactorau sy'n achosi straen i ni a'n hymatebion ac mae'n ein galluogi i gyfleu'r rhain i'r bobl sy'n ein cefnogi.

Mae'r Cynllun Gweithredu Llesiant i Ofalwyr Maeth wedi'i addasu o waith Mind.org.uk, a ysbrydolwyd gan Gynllun Gweithredu Gwella Llesiant® (WRAP®) Mary Ellen Copeland, sef system seiliedig ar dystiolaeth a ddefnyddir yn fyd-eang gan bobl i reoli eu hiechyd meddwl.

Adnodd ymarferol wedi'i bersonoli yw Cynlluniau Gweithredu Llesiant, a gall pawb eu defnyddio – p'un a oes gennym broblem iechyd meddwl ai peidio – i'n helpu i nodi beth sy'n ein cadw ni'n dda, beth sy'n achosi i ni fynd yn sâl, a sut i fynd i'r afael â phroblem iechyd meddwl os byddwch yn cael un yn ystod y gwaith neu wrth roi gofal.

Mae hefyd yn ffordd o ddechrau sgwrs gyda'ch goruchwyliwr, er mwyn iddo/iddi ddeall eich anghenion a'ch profiadau yn well a chefnogi eich llesiant yn y pen draw.



Defnyddio'r Cynllun Gweithredu Llesiant Ofalwyr Maeth

i

Sut i ddechrau gyda'r Cynllun Gweithredu Llesiant

Cynlluniwch amser i lenwi eich Cynllun Gweithredu Llesiant. Meddyliwch am yr holl bethau sy'n gwneud i chi deimlo'n iach ac yn dda nawr neu rai sydd wedi eich helpu yn y gorffennol ond nad ydych wedi bod yn eu defnyddio'n ddiweddar o bosibl. Myfyriwch ar yr adegau a oedd yn arbennig o heriol i chi yn ddiweddar ac archwiliwch y rhain i weld a oes unrhyw themâu, patrymau neu gysylltiadau â phethau sydd wedi digwydd i chi yn y gorffennol – a oes sefyllfaoedd penodol sy'n gwneud i chi deimlo pwysau neu straen?

Mae llawer wedi newid ers COVID-19 - efallai y byddwch am fyfyrion ar y graddau y mae cysylltiad cymdeithasol neu deimladau o ynysigrwydd, heriau yn cyfathrebu ag eraill neu gynnal cymhellant yn ffynonellau iechyd meddwl a llesiant gwael i chi. Mae'n ddefnyddiol meddwl pa gymorth y gallai eich gwasanaeth maethu a/neu eich goruchwyliwr ei roi ar waith i'ch cefnogi a thrafod y pynciau hyn gyda'r rhai yn eich cartref.

Ar ôl i chi gwblhau eich Cynllun Gweithredu Llesiant, byddai'n ddefnyddiol i chi ei adolygu bob mis. Gall hyn eich helpu i gofnodi unrhyw wersi a ddysgwyd neu arferion defnyddiol dros y mis blaenorol a deall eich ffactorau ysgogi.

Gall hyn newid bob dydd felly mae'n bwysig eich bod yn nodi'r hyn sy'n eich cadw'n iach a sicrhau bod y pethau rydych wedi'u rhoi ar waith yn gweithio.

Rhannu eich Cynllun Gweithredu Llesiant

Gall Cynllun Gweithredu Llesiant fod yn ddull hunanfyfyrion defnyddiol, ond os ydych yn meddwl y byddai'n ddefnyddiol, gallwch rannu eich Cynllun wedi'i gwblhau â'ch goruchwyliwr i gefnogi sgysiau am eich llesiant a hyrwyddo cyfathrebu agored a dealltwriaeth fel y gallwch gydweithio'n effeithiol. Gallech hefyd ei rannu ag eraill yn eich cartref neu â ffrindiau / cymheiriaid sy'n eich cefnogi chi – gall y bobl hyn helpu i nodi pan fyddwch yn cael trafferth â'ch llesiant neu eich helpu i roi pethau ar waith i'ch helpu i gadw'n iach.

Nodyn ar gyfrinachedd

Chi sydd biau eich Cynllun. Dim ond gyda'ch caniatâd chi y dylai gael ei ddarllen a'i rannu. Chi ddylai benderfynu a ydych yn hapus iddo gael ei gadw ar ffeil gan eich gwasanaeth maethu neu ei gadw'n gyfrinachol rhyngoch chi a'ch goruchwyliwr. Os oes amheuaeth, darllenwch bolisi darparwr eich gwasanaeth maeth ar hyn



Awgrymiadau
defnyddiol ar
gynnal eich
lleisiant pan
fyddwch yn
maethu

Nodi'r pethau sy'n ffactorau ysgogi

Mae pob un ohonom yn wahanol. Ni fydd rhywbeth sy'n effeithio ar les meddwl rhywun arall yn effeithio arnoch chi yn yr un ffordd o reidrwydd. P'un a yw hynny oherwydd heriau yn y cartref neu ein sefyllfa bresennol, bydd pawb ohonom yn teimlo dan straen, wedi cynhyrfu neu'n ei chael hi'n anodd ymdopi ar adegau. Gall gweithio allan beth sy'n ysgogi iechyd meddwl gwael i chi eich helpu i ragweld problemau a dod o hyd i atebion. P'un a yw hynny'n golygu cael gormod o newyddion a chyfryngau negyddol am yr amgylchiadau presennol neu yfed gormod o goffi. Gall helpu i ddysgu beth yw eich ffactorau ysgogi.

Awgrym cyflym: Cadw'n heini

Gall dim ond ychydig o weithgarwch corfforol roi hwb i'n hysbryd a'n llesiant cyffredinol. Meddyliwch am arferion a fyddai'n gweithio i chi a pha fath o weithgarwch corfforol sy'n gwneud i chi deimlo'n hapus. I rai pobl, bydd mynd i'r gampfa'n rheolaidd neu fynd ar daith beic yn gweithio, i eraill bydd mynd am dro neu wneud ychydig o arddio yn well. Y prif beth yw ei fod yn rhywbeth rydych yn ei fwynhau ac y gall ddod yn rhan o'ch arferion rheolaidd.

Dod i wybod am y cymorth sydd ar gael

Gall bod yn ofalwr maeth deimlo'n unig. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod teimlo'n agos at bobl eraill a chael eich gwerthfawrogi yn angen dynol sylfaenol. Mae cydberthnasau da yn bwysig i'n llesiant. Gofynnwch i'ch gwasanaeth maethu pa grwpiau cymorth neu opsiynau sydd ar waith ganddynt ar gyfer cysylltu â gofalwyr maeth a dewch i wybod am y cymorth ffurfiol ac anffurfiol sydd ar gael. Gall hefyd fod yn werth edrych ar-lein am grwpiau a fforymau i ofalwyr maeth yng Nghymru neu ledled y DU. Os bydd angen help arnoch i gysylltu ag unrhyw wasanaethau cymorth rhwch wybod i'ch goruchwyliwr – mae angen i lawer o bobl gael wyneb cyfarwydd neu rywun i fynd gyda nhw i grŵp newydd.

Seibiannau o Ofalu

Ni all neb dywallt o gwpan gwag. Mae angen i bawb ohonom gael amser i ni ein hunain, i wneud y pethau sy'n porthi ein cyrff a'n meddyliau i gadw ein cwpanau'n llawn. Mae treulio amser ar eich pen eich hun yn hanfodol i'ch llesiant, ac mae'n eich helpu i fod yn fwy gwydn. Mae'n hollbwysig blaenoriaethu eich anghenion eich hun weithiau, yn hytrach na gofynion gofalu. Gall anwybyddu eich anghenion arwain at straen a blinder. Archwiliwch gyda'ch goruchwyliwr, aelodau eich cartref a'ch rhwydwaith cymorth sut y byddwch yn cymryd seibiannau rheolaidd i orffwys ac adfer.

Awgrym cyflym: Hunanofal

Pan fyddwn dan straen, gallwn anghofio'r pethau sy'n ein cadw ni'n iach. Efallai y byddwn yn pori'n ddifeddwl drwy'r cyfryngau cymdeithasol, yn bwyta er mwyn cael cysur neu'n gwylio rhaglenni ar hap ar y teledu, yn lle gwneud pethau sydd wir yn ein helpu. Myfyriwch ar y pethau sy'n gwneud i chi deimlo fel person newydd sy'n llawn egni a chynlluniwch er mwyn gwneud amser am y rhain.

Byddwch yn garedig i chi'ch hun

Mae'n bwysig bod yn garedig i chi'ch hun a chofiwch ei bod yn iawn i beidio â bod yn iawn. Efallai y byddwn yn teimlo'n wahanol o un dydd i'r llall wrth i sefyllfaoedd newid felly mae'n bwysig bod yn garedig i chi'ch hun.

Cysylltu â'ch gwasanaeth maethu

Gall fod yn hawdd teimlo eich bod wedi eich ynysu oddi wrth eich gwasanaeth wrth reoli gofynion gofalu o ddydd i ddydd. Gwnewch yn siŵr eich bod yn blaenoriaethu amser ar gyfer eich goruchwyliaeth reolaidd ac i ddarllen cylchlythyrau neu ohebiaeth arall i gael y wybodaeth ddiweddaraf am ddatblygiadau yn y gwasanaeth. Efallai bod ymgyrchodd, fforymau, gweithgareddau neu ddigwyddiadau ymgynghori y gallech gymryd rhan ynddynt os oes gennych ddiddordeb mewn cymryd rôl weithredol yn datblygu eich gwasanaeth.

Dathlu'r llwyddiannau bach

Mae pawb ohonom am gyfrannu a gwneud gwahaniaeth i fywydau'r plant rydym yn gofalu amdanynt. Rydym am deimlo eich bod wedi cyflawni rhywbeth. Felly mae'n bwysig dathlu'r llwyddiannau bach a mawr. Ar rai diwrnodau, gallai hynny olygu cymryd naid fawr ymlaen, ac ar ddiwrnodau eraill gallai olygu gwên fach neu fod rhywbeth yn haws na'r wythnosau neu'r misoedd blaenorol. Ceisiwch nodi un peth bach bob diwrnod a gofynnwch am gymorth y gweithwyr cymdeithasol i'ch helpu i sylwi ar y rhain.

Awgrym cyflym: Cael y pethau sylfaenol yn iawn

Gall noson dda o gwsg, deiet da ac yfed digon o ddŵr wneud gwahaniaeth i'ch diwrnod. Gwnewch yn siŵr eich bod yn yfed digon o ddŵr yn ystod y dydd ac os byddwch yn cael trafferth cysgu, ystyriwch ddarllen canllawiau Mind.





Templed o Gynllun Gweithredu Llesiant i Ofalwyr Maeth

Ar y tudalennau canlynol, gallwch greu eich Cynllun Gweithredu Llesiant. Dylech eu cwblhau, gyda chymorth os byddwch yn dymuno, a byddant yn eich helpu i feddwl am y meysydd sy'n bwysig i chi er mwyn cynnal eich llesiant wrth i chi faethu.

Sut rydych yn maethu

Sut rydych yn gweithio gyda'ch goruchwyliwr a'ch gwasanaeth maethu

Os ydych yn maethu ar hyn o bryd, beth sy'n rhoi boddhad i chi / beth sy'n gwneud i chi deimlo'n dda yn eich rôl? e.e. gweld arwyddion cynnydd yn y plentyn, teimlo bod y gwasanaeth yn eich gwerthfawrogi. Rhowch enghreifftiau lle gallwch wneud hynny. Os ydych chi newydd ddechrau maethu, beth sy'n gwneud i chi deimlo'n dda pan fyddwch wedi cyflawni rolau rhianta, rhoi gofal neu rolau eraill sy'n gysylltiedig â gwaith nawr neu yn y gorffennol?

Gwella eich boddhad yn eich rôl faethu

A oes unrhyw beth y gall eich goruchwyliwr neu eich gwasanaeth maethu ei wneud i helpu i wneud y mwyaf o'r mwynhad a'r boddhad a gewch / rydych yn gobeithio eu cael drwy fod yn ofalwr maeth?

e.e. eich helpu i sylwi ar arwyddion cynnydd, eich rhoi mewn cysylltiad â gofalwyr maeth eraill, rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am newidiadau ac ati.

A oes unrhyw nodweddion o ran y ffordd rydych yn cydweithio ag eraill y mae angen i'ch gwasanaeth maethu a'ch goruchwyliwr fod yn ymwybodol ohonynt?

e.e. pa sgysiau ydych chi'n gyfforddus i'w cael yn ddigidol a beth mae'n well gennych ei wneud dros y ffôn neu wyneb yn wyneb? A yw'n well gennych weithio pethau allan gyda'ch gilydd neu gael amser i fyfrio ac yna trafod eto'n ddiweddarach? Ydych chi'n berson bore neu brynhawn?

Cynnal eich llesiant wrth faethu

Beth sy'n eich helpu chi i gynnal eich llesiant ac aros yn iach yn feddyliol?

e.e. chwaraeon, gweithgareddau cymdeithasol, amser ar eich pen eich hun, ymgolli mewn llyfr, gwyllo'r teledu neu chwarae gemau fideo ac ati. Pa mor aml y mae angen i chi wneud y pethau hyn er mwyn bod ar eich gorau?

A oes unrhyw sefyllfaoedd neu amgylchiadau sy'n achosi i'ch llesiant ddioddef neu sy'n ysgogi iechyd meddwl gwael i chi?

e.e. gwrthdaro â pherthnasau/eraill?
Rhywbeth sydd ddim yn mynd fel y dylai;
pethau'n digwydd yn y gwaith; pethau'n digwydd ym mywydau eich plant / y plant rydych yn gofalu amdanynt / partner; unrhyw anghenion, amgylchiadau neu ymddygiadau penodol gan blant rydych yn gofalu amdanynt sy'n effeithio'n benodol arnoch? ac ati

Beth all eich goruchwyliwr a'ch gwasanaeth maethu ei roi ar waith i'ch helpu i gynnal eich llesiant wrth faethu a lleihau'r ffactorau ysgogi hyn? Sut y gallwch chi a'ch gwasanaeth maethu sicrhau y gallwch barhau i wneud y pethau sy'n cynnal eich llesiant ynghyd â'ch rôl faethu?

e.e. trefniadau ar gyfer cysylltu, cyfeillio neu gael cymorth gan gymheiriaid, amllder yr oruchwyliaeth, sut y caiff trafodaethau paru eu rheoli, gwersi a ddysgwyd ac anghenion datblygu ac ati.

Profi llesiant gwael wrth faethu

A oes unrhyw arwyddion rhybudd cynnar rydych yn sylwi arnynt neu y gall pobl eraill sylwi arnynt pan fydd eich llesiant yn dechrau dirywio?

Arwyddion rwy'n sylwi arnynt

Arwyddion y gall pobl yn fy nghartref sylwi arnynt

Arwyddion y gallai fy ngoruchwyliwr neu fy ngwasanaeth maethu sylwi arnynt

Profi llesiant gwael wrth faethu

Sut y gallai profi llesiant gwael effeithio ar eich maethu?

e.e. ei chael hi'n anodd gwneud penderfyniadau, cael trafferth i flaenoriaethu tasgau, mynd yn fwy anghofus, anhawster i ganolbwyntio, cur pen, mwy crintachlyd, llai amyneddgar ac ati.

Pa gamau a fyddai'n ddefnyddiol i chi os byddwch chi neu rywun arall yn sylwi ar eich arwyddion rhybudd cynnar?

Camau y gallaf eu cymryd i helpu fy hun:

Camau y gall pobl yn fy nghartref eu cymryd:

Camau y gall fy ngoruchwyliwr/gwasanaeth maethu eu cymryd:

Ceisio help proffesiynol

Cofiwch: mae bob amser yn iawn i ofyn am help

Mae Mind.org.uk yn argymhell y dylech geisio cael help os ydych:

- yn ei chael hi'n anodd mwynhau eich bywyd

- yn poeni mwy nag arfer

- yn cael meddyliau a theimladau sy'n anodd ymdopi â nhw, sy'n effeithio ar eich bywyd pob dydd

Fel arfer, cysylltu â'ch meddyg teulu yw'r cam cyntaf i gael help proffesiynol. Gall eich gwasanaeth maethu hefyd roi cymorth cwnsela ac mae gwefan Mind.org.uk yn rhestru amrywiaeth eang o wasanaethau cymorth ar gyfer lles meddwl



Cymdeithas ar gyfer Maethu,
Gofal Perthynas a Mabwysiadu

Association for Fostering,
Kinship and Adoption

A oes unrhyw beth ychwanegol yr hoffech ei rannu er mwyn cefnogi eich llesiant wrth faethu?

Mae AFKA Cymru yn hyrwyddo arferion da ym mhob rhan o'r gwaith o gynllunio sefydlogrwydd i blant a phobl ifanc. Rydym yn annog dysgu a datblygiad ac yn cynnig cyngor, hyfforddiant ac ymgynghoriaeth i weithwyr proffesiynol ac aelodau o'r cyhoedd i gefnogi arferion gorau. Diolch i Mind.org.uk.



[AFKACYMRU](https://twitter.com/AFKACYMRU)



WWW.AFKACYMRU.ORG.UK

Mae AFKA Cymru yn rhan o Gymdeithas Plant Dewi Sant, elusen gofrestredig (rhif 509163.)