

Taflen Ffeithiau Llinell Faethu Cymru: Iechyd meddwl plant sy'n derbyn gofal

Rhagymadrodd

Mae iechyd meddwl yn bwysig i bob plentyn a pherson ifanc. Mae plant sy'n derbyn gofal yn bum gwaith mwy tebygol na phlant eraill o brofi problemau iechyd meddwl a salwch meddwl. Maent yn llawer mwy tebygol o deimlo'n llai dedwydd ac yn llai bodlon â bywyd. Heb gymorth a thriniaeth briodol ac amserol, fe all lles meddwl gwael gael effaith sylweddol ar brofiadau bywyd yn y dyfodol.

Mae gan ofalwyr maeth rôl hanfodol wrth gefnogi neu wella iechyd meddwl plant sy'n derbyn gofal. Mae hyn yn cynnwys cynorthwyo plentyn i gael at ac i ddefnyddio gwasanaethau iechyd meddwl, ac i ddysgu'r ffordd orau o gynorthwyo'r plentyn eu hunain.

Beth yw iechyd meddwl?

Gellir diffinio lles meddyliol fel hapusrwydd, boddhad bywyd a gweithredu cadarnhaol plant a phobl ifanc. Felly, nod unrhyw gymorth neu driniaeth iechyd meddwl yw hybu lles meddyliol. Fel gydag iechyd corfforol, fe all iechyd meddwl weithiau gael ei wella gan newidiadau i ffordd o fyw neu ffyrdd o feddwl. Weithiau, mae ar bobl angen gweld Meddyg Teulu neu gael mewnbwn mwy arbenigol, yn cynnwys triniaeth i gleifion preswyl, ac weithiau mae ar bobl angen meddyginiaeth ar gyfer y byrdymor neu'r hirdymor.

Mae iechyd meddwl yn dibynnu ar:

- y plentyn ei hun – ei iechyd corfforol, ei aeddfedrwydd emosiynol a'i wytnwch
- amgylchedd y teulu – mae hyn yn ymwneud â'i amser cyn ymuno â'ch teulu, ac â'r amgylchedd rydych chi'n ei ddarparu
- yr amgylchedd dysgu – ymgysylltiad academaidd, cysylltiadau ag athrawon a chyda phobl eraill
- y gymuned – diogelwch cymunedol, amddifadedd cymunedol.

Gall bod yn ymwybodol o hyn eich helpu i feddwl am y ffyrdd gorau y gallwch gynorthwyo iechyd meddwl y plentyn.

Weithiau, mae hi'n eglur fod gan blentyn broblem iechyd meddwl ddifrifol. Ar adegau eraill, fe all hi fod yn anodd gwahaniaethu rhwng, er enghraifft, ymddygiad normal gan berson yn ei ardegau a dechreuad problem iechyd meddwl.

Cynorthwyo lles meddyliol plentyn

Fel gofalwr maeth, rydych fwy na thebyg yn treulio mwy o amser gyda'r plentyn nag unrhyw oedolyn arall. O'r herwydd, mae gennych rôl werthfawr i gynorthwyo'i les meddyliol. Golyga hyn fod arnoch angen bod yn ymwybodol o:

- Ffactorau risg - beth yng ngorffennol y plentyn neu yn ei brofiad cyfredol a allai'i roi mewn perygl o ddatblygu problemau iechyd meddwl, neu o weld problemau sy'n bodoli'n gwaethygu?
- Ffactorau amddiffynnol – sut y gallwch gynorthwyo plentyn i deimlo'n ddiogel, i wybod y caiff ei werthfawrogi, i wneud synnwyr o'i orffennol, i fagu perthnasoedd iach ac i gael profiadau cadarnhaol yn eich teulu, eich cymuned ac mewn addysg? Siaradwch am emosiynau, a helpwch blant i ddysgu i siarad am eu hemosiynau'u hunain.
- Gwytnwch – mae gan rai plant y sgiliau i oresgyn ffactorau risg neu ddiffyg ffactorau amddiffynnol. Gelwir hyn yn wytnwch. Bydd ein taflen ffeithiau am wytnwch yn eich helpu i gynorthwyo plentyn i ddatblygu hyn.

Mae gwaith stori bywyd yn hanfodol. Cysylltwch â gweithiwr cymdeithasol y plentyn ynglŷn â'r hyn a wnânt, a'r hyn y mae arnynt eisiau'i wneud, ynglŷn â helpu'r plentyn i wneud synnwyr o'i orffennol a'i ddyfodol posibl.

Mae gwybod bod gennych lais ac y caiff eich barn ei thrin â pharch yn gwneud gwahaniaeth mawr i les meddyliol. Mae llawer o blant wedi'u maethu yn cyfri' hyn fel y ffactor pwysicaf gyda gwella'u lles.

Mae'r adran adnoddau'n rhestru ychydig o'r ffynonellau gwybodaeth a chefnogaeth y gallwch gael atynt neu y gall y plentyn gael atynt drosto'i hun.

Iechyd a lles meddyliol: yr heriau

Efallai bod rhai plant mewn gofal wedi symud yn aml rhwng gwahanol leoliadau maeth a phreswyl, neu efallai eu bod wedi'u lleoli ymhell o'u cartref. Gall hyn olygu bod manylion eu hanes meddygol yn anodd eu canfod, gan hefyd gymhlethu'u harwahanrwydd cymdeithasol a cholli rhwydweithiau cymorth.

Yn ychwanegol at hyn, pan fo plentyn mewn gofal cyhoeddus, fe gaiff y cyfrifoldebau sy'n gysylltiedig ag iechyd sydd gan eu rhieni eu dirprwyo i nifer eang o weithwyr proffesiynol - nid yn unig i'w gofalwyr maeth, ond hefyd i weithwyr cymdeithasol, nyrsgys arbenigol, paediatregwyr, gwasanaethau ieuencid ac athrawon, ynghyd â llawer o rai eraill.

Gall cydgysylltu'r gweithgaredd hwn rhwng awdurdod cyhoeddus a'r GIG fod yn orchwyl cymhleth i bawb. Fodd bynnag, fe fydd ar ofalwyr maeth angen wynebu'r heriau hyn er mwyn asesu, mynd i'r afael a hybu iechyd a lles plant a phobl ifanc yn eu gofal.

Llywio drwy wasanaethau iechyd meddwl

Os yw plentyn yn defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl pan ddaw atoch, fe ddylai'i anghenion, y gwasanaethau y mae'n eu defnyddio ar hyn o bryd, a'r hyn a

ddisgwylir ohonoch, gael eu hysgrifennu yn ei gynllun gofal a chymorth, y cytundeb lleoli a Chynllun Addysg Unigol ei ysgol.

Os ydych yn canfod bod arno angen cymorth ychwanegol neu os oes ganddo broblemau iechyd meddwl heb gael diagnosis, cysylltwch â gweithiwr cymdeithasol y plentyn. Y camau cyntaf mwyaf cyffredin tuag at wasanaethau iechyd meddwl yw drwy wasanaeth cwnsela'r ysgol, y Meddyg Teulu neu'r person sy'n gyfrifol am iechyd plant sy'n derbyn gofal.

Gellir atgyfeirio'r plentyn i'r tîm Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) i'w asesu. Mae pob un bwrdd iechyd yn cynnig gwahanol wasanaethau drwy CAMHS. Gallwch ganfod gwasanaethau lleol oddi ar wefan y bwrdd iechyd.

Mewn sefyllfa o argyfwng, fe ellir gweld plentyn yn gyntaf yn adran frys yr ysbyty ac wedyn ei atgyfeirio i wasanaeth priodol.

Mae argaeledd gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru, ac amseroedd aros i'r rheiny sydd ar gael, yn dameidiog. Mae'n bwysig eich bod chi, gweithiwr cymdeithasol y plentyn a'ch gweithiwr cymdeithasol chithau, yn gwybod sut i gael at wybodaeth am wahanol broblemau iechyd meddwl ac afiechydon meddwl, gan efallai y bydd arnoch angen darparu'r cymorth gorau y gallwch tra byddwch yn aros am wasanaeth priodol. Mae awgrymiadau cychwynnol yn adran adnoddau'r daflen ffeithiau hon.

Maethu plentyn â phroblem iechyd meddwl neu salwch meddwl difrifol

Mae maethu plentyn â phroblem iechyd meddwl neu salwch meddwl difrifol yn hynod o heriol. Gall fod yn ymestynnol yn emosiynol ac yn gorfforol. Mae'n gofyn am gyfathrebu ardderchog a gweithio mewn tîm ar ran nifer o weithwyr proffesiynol, ac nid dim ond y chi.

Mae'n hanfodol bwysig i:

- bod yn wybodus. Canfyddwch gymaint o wybodaeth ag y gallwch. Defnyddiwch gymorth unrhyw grwpiau neu fforymau cefnogaeth gan gymheiriaid
- cadw cofnodion cywir. Mae hyn yn helpu'r rheiny sy'n trin y plentyn ac mae'n ei gwneud hi'n haws ichi ganfod patrymau salwch neu ymddygiad
- dilyn hynt pawb sy'n trin, yn gofalu am ac yn cynorthwyo'r plentyn. Efallai mai y chi yw'r unig berson sydd â throsolwg ar fywyd cyfan y plentyn, ac felly mae dilyn hynt cysylltiad pobl eraill yn bwysig
- blaenoriaethu hunanofal. Mae'n hawdd ond yn beryglus esgeuluso'ch anghenion eich hun tra eich bod yn gofalu am rywun sydd â lefelau angen uchel. Gwnewch amser i chi'ch hun. Byddwch yn ymwybodol os yw'ch lefelau straen yn codi, a gofynnwch am gymorth a/neu seibiant gan eich awdurdod lleol neu'ch asiantaeth
- cael cynlluniau argyfwng ac wrth gefn, yn cynnwys enwau a rhifau cyswllt. Os nad oes gennych y cyfryw gynlluniau, siaradwch â'ch gweithiwr cymdeithasol

a gweithiwr cymdeithasol y plentyn ynglŷn â llunio cynlluniau gyda gwasanaethau iechyd meddwl.

Gadael Gofal

Gall gadael gofal gyflwyno heriau newydd i iechyd emosiynol ac iechyd meddwl pobl sy'n gadael gofal. Mae llawer yn teimlo'n ynysig ac maent yn aml yn ei chael hi'n anodd byw ar eu pen eu hunain. Gall y straenau o fod yn gyfrifol am gartref, rheoli cyllideb, adnewyddu cysylltiad â theulu, yn ogystal â dygymod â bod yn berson sy'n derbyn gofal, gael effaith ddirfawr. Bydd colli cymorth gwasanaethau cymdeithasol yn sydyn hefyd yn ychwanegu at y pwysau.

Gall gofalwyr maeth helpu drwy gynnal perthnasoedd a chynnig cymorth emosiynol – fe allwch chi ddarparu perthynas ymddiriedus a chysondeb. Gallwch hefyd weithredu fel eiriolwr i sicrhau bod y cynllun llwybr yn offer effeithiol i asesu, gweithredu a monitro lles.

Mae gan gynghorwyr personol, ac yn enwedig y cynllun llwybr, rôl wrth sicrhau bod anghenion pobl sy'n gadael gofal a chanddynt anawsterau iechyd meddwl yn cael sylw, gan ganolbwyntio ar y pontio rhwng gwasanaethau iechyd meddwl plant ac oedolion, ac ar draws ffiniau awdurdodau lleol neu'r GIG. Mae ar y rheiny sy'n gadael gofal, yn neilltuol y rheiny ag anawsterau iechyd meddwl, angen lefel uwch o gymorth a darpariaeth bryd hynny. Anogwch eich person ifanc i estyn allan am gyngor a chymorth iechyd meddwl arbenigol o fewn y tîm gadael gofal.

Adnoddau

I ddarllen:

Mae'r Rhwydwaith Maethu yng Nghymru wedi paratoi ymchwil ymgynghori gyda gofalwyr maeth parthed iechyd meddwl plant sy'n derbyn gofal. I gael copi o'r adroddiad hwn, anfonwch e-bost at maria.boffey@fostering.net, os gwelwch yn dda.

Gwybodaeth, cyngor a chymorth i oedolion a phobl ifanc eu hunain am iechyd meddwl pobl ifanc, yn cynnwys afiechydon meddwl
youngminds.org.uk

Mae'r cynllun 'Llyfrau Llesol' yn darparu llyfrau i blant a phobl ifanc am bynciau a all effeithio ar eu hiechyd meddwl
gov.wales/topics/health/nhswales/mental-health-services/policy/child-mental/books/?lang=en

Adnoddau'r Gymdeithas Genedlaethol er Atal Creulondeb i Blant (NSPCC)
nspcc.org.uk/preventing-abuse/child-protection-system/children-in-care/emotional-wellbeing-of-children-in-care

Mae gan Sefydliad Rhagoriaeth Gofal Cymdeithasol adroddiad ar iechyd meddwl plant sy'n derbyn gofal a ysgrifennwyd ar gyfer oedolion
scie.org.uk/children/care/mental-health/report
a gwefan ar gyfer plant a phobl ifanc eu hunain
scie.org.uk/young-people/cc/

Sefydliadau a gwefannau o fudd:

Mae [Dewis](#) yn adnodd ar y we ar gyfer Cymru gyfan. Gallwch ei ddefnyddio i wirio pa wasanaethau sydd ar gael yn lleol.

Gall pobl ifanc 11-25 oed gysylltu â MEIC

meiccymru.org

neu Rethink

rethink.org/living-with-mental-illness/young-people

Gall gofalwyr maeth a phobl ifanc gael gwybodaeth a chymorth yn ymwneud ag atal hunan-laddiad oddi wrth papyrus-uk.org/

Gall gofalwyr maeth a phobl ifanc gysylltu â'r Samariaid. Mae'r llinell gymorth Saesneg ar gael 24/7 ar 116 123; mae'r llinell gymorth Gymraeg ar gael o 7yb-11yh, 7 niwrnod yr wythnos, ar 08081640123. Gallwch anfon e-bost at jo@samaritans.org. Gallwch alw heibio i swyddfa leol. Dolen lleolydd y swyddfa yw samaritans.org/branches

Mae Amser i Newid yn herio'r stigma ynglŷn ag iechyd meddwl

time-to-change.org.uk/about-us/what-are-we-doing/children-and-young-people

Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu

Mae'r Rhwydwaith Maethu yn cynnig cyngor, gwybodaeth a chymorth. Mae ein harbenigedd a'n gwybodaeth yn wastad yn gyfoes ac ar gael drwy'n llinellau cymorth, cyhoeddiadau, hyfforddiant a gwasanaethau ymgynghori hanfodol i aelodau.

Cyngor

Llinell Faethu Cymru

Ffoniwch ni ar 0800 316 7664 o 9.30yb - 12.30yp rhwng dydd Llun a dydd Gwener. Os ydych yn ffonio y tu allan i'r amser hwn, gadewch neges, os gwelwch yn dda, ac fe wna rhywun eich ffonio yn ôl cyn gynted â phosibl.

Gallwch anfon e-bost atom neu ysgrifennu atom yn:

Fosterlinewales@fostering.net

Y Rhwydwaith Maethu

1, Pentir Caspian, Stryd Pierhead

Bae Caerdydd CF10 4DQ.

Cymorth ac Adnoddau

Mae ein gwefan yn ffynhonnell hanfodol o wybodaeth, tra bod ein cymuned ar-lein yn dod â gofalwyr maeth ynghyd am gefnogaeth a chynngor gan gymheiriaid. Gallwch fewngofnodi i rannu'ch profiad a chael cyngor gan ofalwyr maeth eraill. Mae ein cymuned ar-lein yn fan diogel a sicr i drafod materion gofal maeth.

thefosteringnetwork.org.uk

Hyfforddiant a Gwasanaeth Ymgynghori

Lle bynnag rydych yn eich gyrfa faethu, fel gofalwr maeth, gweithiwr cymdeithasol neu reolwr, mae gan Y Rhwydwaith Maethu ystod o hyfforddiant wedi'i gynllunio i ddiwallu'ch anghenion datblygu.

I gael mwy o wybodaeth, cysylltwch â'n rheolwr dysgu a datblygu, Sarah Mobedji, yn sarah.mobedji@fostering.net.

Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig, sy'n dod â phawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau plant wedi'u maethu i wneud gofal maeth y gorau un y gall fod.

Cysylltwch â

I ganfod mwy o wybodaeth am ein gwaith yng Nghymru, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â:

Y Rhwydwaith Maethu
1, Pentir Caspian, Stryd Pierhead
Bae Caerdydd CF10 4DQ.

Ffôn: 029 2044 0940

E-bost: wales@fostering.net

Gwefan: thefosteringnetwork.org.uk



/thefosteringnetwork



@fosteringnet

© Y Rhwydwaith Maethu 2017