# Mindful

Medi 2009

Cynhyrchwyd ar ran Grŵp Cynllunio Iechyd Meddwl Sir y Fflint
Hybu Iechyd Meddwl yn Gadarnhaol

**Croeso i Daflen Newyddion a Gwybodaeth Sir y Fflint ar ei newydd wedd**

## Taith Feicio Bryn

Rwy'n ddefnyddiwr gwasanaeth ac mae gennyf salwch meddwl sydd wedi fy rhwystro rhag byw bywyd i'r eithaf am nifer o flynyddoedd. Newidiodd fy meddyg ymgynghorol fy meddyginiaeth tua phedair blynedd yn ôl ac mae hynny wedi newid fy mywyd. Nid wyf bellach yn teimlo'n isel nac yn dorcalonnus - rwyf eisiau byw fy mywyd i'r eithaf.

Cefais ddiagnosis fy mod yn dioddef o seicosis a pharanoia sgitsoffrenia - sef ofn bywyd bob dydd gan ynysu eich hun a theimlo nad yw bywyd yn werth ei fyw - ymagwedd negyddol at bethau bob dydd. Ond newidiodd hynny i gyd dros gyfnod o amser, newidiais o deimlo nad oeddwn eisiau byw i fod yn hapus ac yn gyfforddus â'r problemau oedd gennyf a'r problemau sydd gennyf o hyd.

Ond dim ond rhan o'r broses o wella yw'r feddyginiaeth - mae'n rhaid i'r gweddill ddod o'ch penderfyniad eich hun i barhau â'ch bywyd cystal ag y gallwch a dyna'r rhan anodd. Roedd gennyf broblem gyda'm pwysau - roeddwn yn 17.5 stôn - roedd gennyf bwysedd gwaed uchel a thybiwyd i mi gael strôc fach. Bu'n rhaid i mi golli pwysau a bwyta'n iawn gyda chymorth dietegydd a drwy wneud ymarfer corff. Felly prynais feic a chollais bwysau nes oeddwn yn 12.5 stôn ac yn ffit iawn.

Yna dechreuais ddangos diddordeb mewn sut mae Parlys yr Ymennydd yn effeithio ar blant a dechreuais ystyried codi arian i helpu. Darllenais yn y papur fod angen help ar fachgen a oedd yn dioddef o barlys yr ymennydd ger Wrecsam i godi arian i addasu ei ardd fel y gallai chwarae'n ddiogel. Felly rhoddais her i mi fy hun i wneud rhywbeth i'w helpu.

Bûm yn ymarfer yn galed iawn i ddod yn fwy ffit ac fe es ar daith feic gan gario fy holl offer, fy mhabell, a bwyd, popeth yr oedd eu hangen arnaf o amgylch arfordir Cymru, i Gaerdydd ac yn ôl. Dyna'r peth anoddaf i mi ei wneud erioed gan fod y tywydd ym mis Awst mor wael, roedd hi'n bwrw, yn wyntog ac yn oer.

Ond roedd yn brofiad anhygoel ymdopi ar fy mhen fy hun a chwrdd â phobl arbennig a oedd yn arwyr i mi yn y maes pêl-droed a rygbi yn ogystal â llawer o ffrindiau da yng Nghaerdydd. Erbyn hyn, gan edrych yn ôl ar fy sefyllfa chwe blynedd yn ôl, ni fyddwn wedi credu beth fyddwn yn ei wneud 5-6 mlynedd yn ddiweddarach. Credaf fod hynny'n wyrth a gefais gan Dduw. Mae wedi newid fy mywyd o fod yn negyddol i fod yn gadarnhaol. Rwy'n dal i deimlo'n isel weithiau, ond rwy'n ceisio delio â hynny.

Tra'r oeddwn yn teithio cefais gyfnodau o deimlo'n hapus ac yn isel iawn a bu'n rhaid i mi frwydro drwy hynny yn y ffordd orau bosibl. Bûm yn gwersylla ym mhob math o leoedd, ar ochr y ffordd, yng ngerddi pobl, mewn mynwent, ar y stryd pan oedd hi'n rhy oer i osod peg fy mhabell yn y ddaear. Ond llwyddais i godi rhywfaint o arian ac rwy'n falch iawn o hynny. Felly os wnes i lwyddo i wneud hynny, gallwch chithau wneud yr un fath!

Hoffwn ddiolch i'm tîm iechyd meddwl yn Nhŷ Celyn, y Fflint, am eu cefnogaeth ac mae gennyf fwy o deithiau beic i'w cyflawni ar gyfer plant sy'n dioddef o barlys yr ymennydd yn y dyfodol.

# Gwasanaethau Iechyd Meddwl Sir y Fflint
# Grŵp Llywio Cynnwys Iechyd Meddwl

Rydym yn grŵp o ddefnyddwyr gwasanaeth, gofalwyr a staff ym maes Iechyd, Gwasanaethau Cymdeithasol a Mudiadau Gwirfoddol. Rydym wedi bod yn cyfarfod bob mis er mis Ionawr 2009.
Nod ein grŵp yw sefydlu prosiect a fydd yn ystyried sut y gallwn wella'r ffordd rydym yn cynnwys defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr o ran cynllunio, darparu, rheoli, adolygu a datblygu ein gwasanaethau ledled sir y Fflint.
Er mwyn ein helpu i wneud hyn rydym wedi cyflogi swyddog prosiect o'r enw **Jane Slater**. Bydd Jane yn ymuno ag Unllais ym mis Awst a bydd yn edrych ymlaen at gwrdd â chi i gael clywed eich syniadau o ran sut y gallwn wneud pethau'n well.

Byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am sut mae pethau'n mynd mewn rhifynnau o'r cylchlythyr hwn yn y dyfodol. Rydym hefyd am gynyddu nifer y defnyddwyr gwasanaeth a'r gofalwyr sy'n cymryd rhan. Felly rydym yn creu rhestr o bobl a fyddai'n hoffi cyfrannu. Os hoffech roi eich barn am wasanaethau neu ddweud eich dweud am sut rydym yn datblygu gwasanaethau, neu os hoffech ein helpu i recriwtio a hyfforddi staff byddem yn awyddus i glywed gennych chi. Os hoffech chi gael mwy o fanylion am ein prosiect neu os oes gennych ddiddordeb mewn ymuno â ni cysylltwch ag **Unllais** ar **01352 752471** neu anfonwch e-bost at develne@unllais.co.uk
www.unllais.co.uk

# MOTIV8 2009

Yn dilyn llwyddiant Diwrnod Motiv8 y llynedd pan oedd dros 160 o bobl yn bresennol, hoffem eich gwahodd i'r digwyddiad eleni a gynhelir yn **Neuadd Chwaraeon Prifysgol Glyndŵr, Wrecsam** ar **10fed Medi 2009** rhwng **9.30 a 4.30 pm.**

Mae Motiv8 2009 yn gyfle i roi cynnig ar amrywiaeth o weithgareddau sy'n cynnwys beicio, badminton, dawnsio, pêl-droed, cylchedau, ioga, tennis bwrdd, i enwi ond ychydig! Mae'r digwyddiad yn berthnasol i holl ddefnyddwyr gwasanaeth iechyd meddwl yn ogystal â gofalwyr a staff ledled Wrecsam a sir y Fflint.

Canolbwynt y diwrnod yw 'iechyd a lles', ond fel y profwyd yn nigwyddiad y llynedd, roedd yn llawer o hwyl hefyd! Felly dewch draw i ymuno â ni.

I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch ag:
**Amanda Hall,** Rheolwraig y Tîm
Tîm Allgymorth Pendant,
ar **01978 263404**
neu **Diane Jones** ar **01244 834922.**

Mae gan bob Tîm Iechyd Meddwl Cymunedol ei grŵp byw'n iach ei hun. Os hoffech gael rhywfaint o gymorth gyda deiet neu ymarfer corff neu wella eich iechyd, holwch eich cydlynydd gofal.

# Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd 10fed Hydref 2009

Y thema eleni yw "Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol: Gwella Triniaeth a Hybu Iechyd Meddwl"

E-bost: wmhday@wfmh.com
www.wfmh.org
www.mentalhealth.org.uk/tea

# Trefnu eich cefnogaeth eich hun gyda Thaliad Uniongyrchol

**Beth yw Taliad Uniongyrchol?**

Mae Taliadau Uniongyrchol yn ffordd wahanol, mwy hyblyg, o ddiwallu eich anghenion a aseswyd. Gyda Thaliad Uniongyrchol chi sy'n rheoli, chi sy'n dewis pwy sy'n rhoi gwasanaethau cefnogi i chi a chi sy'n penderfynu pryd y rhoddir y gefnogaeth honno. Mae Taliadau Uniongyrchol hefyd yn cynnig atebion creadigol ac unigol er mwyn cyrraedd eich nodau y cytunwyd arnynt.

Os aseswyd bod angen gwasanaethau cefnogi gyda gofal cymdeithasol arnoch gan eich Cydlynydd Gofal pam na wnewch ystyried trefnu'r gwasanaethau cefnogi hyn yn hytrach na chael y gwasanaethau cymdeithasol i wneud hynny ar eich rhan? Byddai'r Gwasanaethau Cymdeithasol yn rhoi taliad uniongyrchol i chi, ar yr amod eich bod yn gymwys i gael y gwasanaeth hwn, fel y gallwch drefnu a phrynu eich gwasanaethau cefnogi eich hun. Gallwch gael cymorth gyda'r broses hon.

**Ffyrdd mae Taliadau Uniongyrchol wedi cael eu defnyddio mewn amgylchiadau eraill.**
Rhestrir rhai enghreifftiau creadigol isod o sut mae pobl a chanddynt broblemau iechyd meddwl wedi defnyddio Taliadau Uniongyrchol yn Lloegr er mwyn cyflawni eu canlyniadau unigol gan adennill bywyd o safon dda.

- Defnyddiodd mam Daliad Uniongyrchol i gyflogi cynorthwyydd personol i'w helpu gyda'i rôl fel rhiant
- Fe wnaeth pump o bobl sy'n byw mewn ardal wledig heb gysylltiadau trafnidiaeth da i'r dref agosaf ddod â'u Taliadau Uniongyrchol at ei gilydd er mwyn cyflogi 2 arlunydd hyfforddedig i redeg grŵp celf lleol.
- Defnyddiodd unigolyn oedd am fyw'n iach Daliad Uniongyrchol i dalu am Aelodaeth mewn Campfa.
- Defnyddiodd dyn o Dde Ddwyrain Asia Daliad Uniongyrchol i gyflogi cynorthwyydd personol Asiaidd. Roedd arno eisiau gweithiwr y gallai uniaethu ag ef o ran cefndiroedd tebyg.
- Defnyddiodd un unigolyn a oedd wedi'i ynysu'n gymdeithasol Daliad Uniongyrchol ar gyfer gwersi gyrru
- Rhoddodd dau o bobl a oedd arnynt eisiau dychwelyd i'r gwaith eu Taliadau Uniongyrchol gyda'i gilydd er mwyn rhentu garej am 6 mis Defnyddiodd un unigolyn a oedd am fynd i'r coleg Daliad Uniongyrchol ar gyfer hyfforddiant bywyd er mwyn helpu i roi'r hyder iddo fynd.

Holwch eich Cydlynydd Gofal i gael mwy o wybodaeth neu gallech ofyn iddynt drefnu i chi siarad â rhywun sydd eisoes yn defnyddio Taliadau Uniongyrchol.

# Enw Newydd, Gwedd Newydd

Mae gan rifyn hwn y cylchlythyr wedd newydd ac enw newydd - Mindful. Diolch i Wilf am awgrymu hynny.

Mae hefyd yn fwy gyda phedair tudalen yn hytrach na dwy. Rydym wedi cadw'r rhestrau, wedi ychwanegu cyfeiriadau gwefannau ac mae gennym le o hyd i gynnwys mwy o wybodaeth. Dywedwch eich barn wrthym amdano.

Am y tro cyntaf hefyd mae'r cylchlythyr yn ddwyieithog a bydd rhifynnau yn y dyfodol ar gael ar bapur ac ar wefan Cyngor Sir y Fflint yn www.siryfflint.gov.uk/iechydmedwyl

**Gwasanaethau Gwaith**
Dim ond os cewch eich cyfeirio atynt gan eich Cydlynydd Gofal y gellir cael gafael ar y rhain
**Cynllun gwaith Glannau Dyfrdwy:**
Mae'n darparu sgiliau gwaith coed a gwasanaeth garddio i'r gymuned leol.
**Adfer Hyder:**
Gwarchod gerddi yn yr hyfryd Ddyffryn Maes Glas.
**Capabilities:**
Mae hwn yn wasanaeth seiliedig mewn siop sy'n cynnig lluniau digidol, fframio lluniau, sgiliau cyfrifiadurol, gwneud cardiau, marchnata a chyfleoedd gweinyddol.
**Y Camau Nesaf:**
Mae hwn yn cefnogi defnyddwyr gwasanaeth i fanteisio ar gyfleoedd ym maes addysg/hyfforddiant, gwaith gwirfoddol a gwaith cyflogedig.

# Rhestrau

**Timau Iechyd Meddwl Cymunedol**

Prif gysylltiadau:
**Pwll Glas - 01352 750252**
Rheolwr y Tîm - Gordon Kennedy
**Tŷ Celyn - 01352 731293**
Rheolwr y Tîm - Sean Clarke
**Aston House - 01244 834921**
Rheolwraig y Tîm - Gill Strong

**Hafal**
Darparu cymorth i deuluoedd gofalwyr
Cerys Thomas:
Cydlynydd Cefnogi Teuluoedd
☎01352 731293
www.hafal.org

**Cam wrth Gam**
Gwasanaeth i oedolion a gafodd eu cam-drin yn rhywiol pan oeddent yn blant.
☎01978 352717

**FMHAS**
Darparu eiriolwyr hyfforddedig a fydd yn cynnig cynrychiolaeth a chefnogaeth ffurfiol.
☎01352 759332
www.fmhas.org.uk

**K.I.M**
Kindness in Mind
(Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl i Fenywod)
☎01352 755333
www.kindnessinmind.co.uk

**MIND Sir y Fflint**
☎01352 744050
www.flintshiremind.org.uk

**C.A.L.L**
**Llinell Wrando a Chymorth Cymunedol**
☎0800 132 737 www.callhelpline.org.uk

## Sesiynau Galw Heibio Rheolaidd

**DYDD LLUN**
Neuadd Eglwys Hope
1:30pm i 3:30pm

**DYDD MAWRTH**
Neuadd Eglwys Dewi Sant, yr Wyddgrug
10:00 am i 1:00 pm

**DYDD MERCHER**
Clwb Criced Cei Connah,
Stryd Cable
10:00am i 1:00pm

**DYDD IAU**
Clwb Ieuenctid Treffynnon
1:30pm i 4:00pm

**DYDD SADWRN**
Swyddfeydd Cyngor ar Bopeth yng Nghei Connah
10:00am i 12:30pm

**DYDD SADWRN**
Sesiwn Galw Heibio Mind yr Wyddgrug, yn yr Eglwys Fethodistaidd Saesneg, Stryd Wrecsam
1:00pm i 4:00pm

**DYDD SADWRN**
Clwb Ieuenctid Treffynnon
1:45pm i 4:00pm

**DYDD SUL**
Eglwys Gymunedol Afon Dyfrdwy yn y Fflint
1:30pm i 4:30pm

**Mae'r grwpiau hyn ar gael i bawb - galwch heibio!**

I gael gwybodaeth a chysylltiadau i fudiadau eraill ewch i'n gwefan newydd gyfeillgar:

**www.siryfflint.gov.uk/iechydmedwyl**

**Print Mân**

Gellir anfon erthyglau ar gyfer Mindful i Capabilities, 25c, Brunswick Road, Bwcle, CH7 2ED.
Dyma aelodau'r Pwyllgor Golygyddol - Cherrell Wood, David Jones, Sean Clarke, Jane Moore, Rhian Evans, Joyce Gibson, Janet Roberts a Peter Rodgerson. Caiff yr holl erthyglau a'r hysbysebion yn Mindful eu cyhoeddi'n ddidwyll a heb ragfarn. Oherwydd y diffyg lle, efallai y caiff erthyglau a gyflwynir eu golygu. Ceidw'r pwyllgor golygyddol yr hawl i dderbyn neu i wrthod cyfraniadau yn amodol ar drafodaeth.