



## GWASANAETH YMGYSYLLTU Â CHYN-FILWYR A THEULUOEDD

Mae'r Gwasanaeth Ymgysylltu â Chyn-filwyr a Theuluoedd yn wasanaeth 2 flynedd, sy'n rhedeg o fis Ionawr 2021, a ariennir gan Gyfamod y Lluoedd Arfog ac a ddarperir gan TGP Cymru.

Nod y gwasanaeth hwn yw rhoi cymorth i Gyn-filwyr a'u teuluoedd i helpu i feithrin perthnasoedd cadarnhaol, lleihau gwrthdaro a allai arwain at chwalu teuluoedd a'u grymuso i geisio gwasanaethau arbenigol pan fo angen hynny.

### YR HYN YR YDYM NI'N EI WNEUD

Rydym ni'n gwybod, ym mhob agwedd ar fywyd, bod ansawdd ein perthnasoedd yn hanfodol i'n lles a'n gallu i ymdrin â sefyllfaoedd.

Nod ein gwasanaeth yw ceisio cryfhau'r berthynas deuluol er mwyn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a lles pob aelod o'r teulu. Cynorthwyo'r teulu i nodi atebion ar y cyd sy'n galluogi pawb yr effeithir arnynt i symud ymlaen.

Rydym yn ymgysylltu â gwasanaethau a sefydliadau eraill yn ôl yr angen (gan gynnwys Cyn-filwyr GIG Cymru, Change Step, ac ati) ac yn derbyn atgyfeiriadau ganddynt. Anogir hunanatgyfeiriadau hefyd

### RÏDYM YN CYNNIG RHAGLEN STRWYTHUREDIG 4 WYTHNOS a/neu YMYRAETHAU TEULUOL UNIONGYRCHOL

Hwylusir y rhaglen strwythuredig 4 wythnos gan ein tîm drwy sesiynau byw ar-lein gyda theuluoedd eraill. Mae'r sesiynau hyn yn galluogi cyfranogwyr i archwilio sgiliau cyfathrebu sy'n helpu i reoli gwrthdaro yn fwy effeithiol.

Hwylusir yr ymyraethau teuluol uniongyrchol gan ein Hymarferydd Adferol drwy sesiynau unigol a theuluol. Mae'r sesiynau hyn yn helpu teuluoedd i gyfathrebu'n effeithiol a deall ei gilydd wrth iddynt nodi eu cryfderau a'u hanghenion. Mae hyn yn galluogi teuluoedd i symud ymlaen gyda pherthnasoedd cynaliadwy.

### O HYN...

*"Rydym ni'n ei chael hi'n anodd ymdrin â phroblemau bob dydd"*

*"Mae'n ymddangos fel ein bod yn mynd o un argyfwng i'r llall"*

*"Mae pethau bob amser yn mynd o chwith i fy nheulu i"*



### I HYN...

*"Gwrandewir ar bob un ohonom yn ein teulu"*

*"Rydym ni'n dda am ddod o hyd i ffyrdd newydd o ymdrin â phethau sy'n anodd"*

*"Rydym ni'n siarad am bethau sy'n bwysig i ni"*

### CEWCH DDEFNYDDIO EIN GWASANAETH OS YDYCH CHI...

**Yn gyn-filwr/rhywun sy'n gadael y gwasanaeth neu aelod o deulu cyn-filwr/rhywun sy'n gadael y gwasanaeth**

**Yn dymuno cael cymorth gyda pherthnasoedd teuluol a/neu yn cael trafferthion gyda bywyd teuluol**

**Yn byw yng Nghaerdydd a'r Fro, RhCT neu Merthyr.**

**Gydag o leiaf un plentyn yn aelod o'ch teulu – pa un a ydych chi'n byw gyda nhw neu os wedi gwahanu oddi wrthynt (ar yr amod bod pob parti yn cytuno i ni ymyrryd).**

Os hoffech chi atgyfeirio eich hun neu deulu, llenwch ffurflen broffesiynol neu ffurflen hunanatgyfeirio ac anfonwch hi'n ôl i: [RAVFS@tgpcymru.org.uk](mailto:RAVFS@tgpcymru.org.uk)

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu os oes angen mwy o wybodaeth arnoch, cysylltwch â Tina (Rheolwr Gwasanaeth) ar 07951096208