tgp CYMRU
PLANT A THEULUOEDD
CHILDREN AND FAMILIES

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.

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"

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.

RYDYM 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.

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

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

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

ARMED FORCES COVENANT

THE ARMED FORCES COVENANT FUND TRUST

Enw gweithredol Tros Gynnal Plant yw TGP Cymru
Elusen Gofrestredig Rhif 1099878.
Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig drwy warant Rhif 04422485 (Cymru a Lloegr).
Swyddfa gofrestredig: 12 Heol y Gogledd, Caerdydd, CF10 3DY - 029 2039 6974

www.tgpcymru.org.uk