tgp CYMRU
PLANT A THEULUOEDD
CHILDREN AND FAMILIES

GWASAETH DULLIAU ADFEROL AR GYFER CYN-FILWYR A'U TEULUOEDD

Mae Dulliau Adferol ar gyfer Cyn-filwyr a'u Teuluoedd yn wasanaeth tair blynedd a ariennir gan yr Ymddiriedolaeth Forces in Mind, ac a ddarperir gan TGP Cymru.

Rydym yn gweithio gyda gwasanaeth 'GIG Cymru i Gyn-filwyr' i gefnogi cyn-filwyr/pobl sy'n gadael y lluoedd arfog a'u teuluoedd pan fo perthnasoedd cyn-filwyr a'u teuluoedd yn cael eu heffeithio gan iechyd meddwl ac i'r gwrthwyneb.

YR HYN YR YDYM NI'N EI WNEUD

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

Mae ein gwasanaeth yn ceisio cryfhau'r perthnasoedd teuluol sy'n bwysig i'r cyn-filwr er mwyn effeithio'n gadarnhaol ar iechyd meddwl y cyn-filwr a'i deulu.

SUT YR YDYM NI'N GWEITHIO

Bydd TGP Cymru yn helpu cyn-filwyr/pobl sy'n gadael y gwasanaeth a'u teuluoedd i nodi eu cryfderau, eu sgiliau, eu hadnoddau a'u hanghenion. Byddwn yn galluogi ac yn grymuso'r cyn-filwyr a phob aelod o'u teulu i gyfathrebu'n ddiogel, deall ei gilydd, datblygu eu perthnasoedd, datrys gwrthdaro a datblygu cynlluniau i wneud newidiadau cadarnhaol cynaliadwy ym mywydau'r rheini yr effeithir arnynt fwyaf.

Byddwn yn gweithio ochr yn ochr â therapydd GIG Cymru i Gyn-filwyr, i ymgysylltu â phob un o'r cyn-filwyr a atgyfeirir atom yn ogystal â'i deulu am oddeutu 6 mis.

Bydd ein hymyriad yn cynnwys sesiynau unigol, sesiynau grŵp a theuluol, a byddant yn cefnogi'r teulu i nodi atebion gyda'i gilydd a fydd yn galluogi pawb yr effeithir arnynt i symud ymlaen.....

CEWCH DDEFNYDDIO EIN GWASANAETH YN YR ACHOSION CANLYNOL

Rydych chi'n gyn-filwr, neu'n berson sy'n gadael y lluoedd arfog, sy'n dioddef o broblem iechyd meddwl sy'n 'berthnasol i'ch cyfnod yn y lluoedd arfog' ac rydych chi'n cael cymorth drwy GIG Cymru i Gyn-filwyr (Caerdydd a'r Fro).

Rydych chi wedi dod i'r casgliad (ar y cyd â'ch therapydd GIG Cymru i Gyn-filwyr) bod anawsterau/gwrthdaro yn eich perthnasoedd teuluol sy'n effeithio ar eich iechyd meddwl neu fod eich iechyd meddwl yn effeithio arnyn nhw.

Mae o leiaf un plentyn yn aelod o'ch teulu – pa un a ydych chi'n byw gydag ef neu eich bod wedi gwahanu (ar yr amod bod pob parti yn cytuno i'n hymyriad ni).

O HYN...

"Mae'n anodd i ni ddelio â phroblemau bob dydd"

"Mae'n teimlo fel ein bod ni'n symud o un argyfwng i'r llall"

"Mae pethau wastad yn mynd o chwith i fy nheulu i"

I HYN

"Gwrandewir ar bob un ohonom yn ein teulu ni"

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

"Rydym ni'n trafod pethau sy'n bwysig i ni"

Os ydych yn dymuno cael gwybod mwy am ein gwasanaeth, neu os ydych chi eisiau atgyfeirio rhywun, siaradwch â'ch therapydd i gyn-filwyr neu cysylltwch â Swyddog Gweinyddol Gwasanaeth y GIG i Gyn-filwyr ar ravfs@tgpcymru.org.uk

VETERANS NHS WALES
CASCADE Children's Social Care Research and Development Centre
CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD
FiMT forces in mind trust SUCCESSFUL SUSTAINABLE TRANSITION

Charity No/Rhif Elusen 1099878

tgp CYMRU
PLANT A THEULUOEDD
CHILDREN AND FAMILIES

RESTORATIVE APPROACHES VETERANS AND FAMILIES SERVICE

Restorative Approaches Veterans and Families Service is a 3 year service funded by the Forces in Mind Trust and provided by TGP Cymru.

We work alongside the 'Veterans NHS Wales' Service to support veterans/service leavers and their families where relationships are impacted by/impacting on the mental health of the Veteran and their families.

WHAT WE DO

We know that in all aspects of life, the quality of our relationships is essential to our wellbeing and our ability to deal with situations.

Our service looks at strengthening the family relationships that are important to the veteran in order to make a positive impact on the mental health of the veteran and their family.

HOW WE WORK

TGP Cymru will help veterans/service leavers and their families to identify their strengths, skills, resources and needs.

We will enable and empower veterans and each family member to communicate safely, understand each other, build relationships, resolve conflicts and make plans to support positive sustainable changes in the lives of those most affected.

Working alongside the Veterans NHS Wales therapist, we will engage with each veteran referred and their family members for approximately 6 months.

Our intervention will involve individual sessions, groups and family sessions and will support the family to jointly identify solutions that enable everyone affected to move forward.....

YOU CAN ACCESS OUR SERVICE IF…

You are a veteran or service leaver suffering a 'service related' mental health problem and you are engaged with support through Veterans NHS Wales (Cardiff & Vale).

You have identified (with your Veterans NHS Wales therapist) that you are experiencing difficulties/conflict in family relationships which are impacting on/being affected by your mental health.

There is at least one child that is a member of your family – whether you live with them or there is separation (provided that all parties agree to our intervention).

FROM THIS…

"We find it hard to deal with everyday problems"

"We seem to go from one crisis to another"

"Things always go wrong for my family"

TO THIS…

"Each of us gets listened to in our family"

"We are good at finding new ways to deal with things that are difficult"

"We talk about things that matter to us"

If you would like to know more about our service or to make a referral please speak to your veteran therapist or contact Veteran's NHS Wales Admin on ravfs@tgpcymru.org.uk

VETERANS NHS WALES · CASCADE Children's Social Care Research and Development Centre · Canolfan Ymchwil a Datblygu Gofal Cymdeithasol Plant · CARDIFF UNIVERSITY PRIFYSGOL CAERDYDD · FiMT forces in mind trust SUCCESSFUL SUSTAINABLE TRANSITION

Charity No/Rhif Elusen 1099878