Y rhaglen Cymunedau Maethu

Papur briffio: Hunanofal ar gyfer gofalwyr maeth

Cynnwys

		Tudalen
Diben y papur hwn		03
1.	**Cefndir**	03
1.1	Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu	03
1.2	Y rhaglen Cymunedau Maethu	03
2.	**Hunanofal ar gyfer gofalwyr maeth**	03
2.1	Nodyn gan yr awdur	03
2.2	Rhagymadrodd	04
2.3	Beth yw hunanofal? - Rhoi amser i chi'ch hun	04
2.4	Man melys straen	05
2.5	Blinder tosturi – cost gofalu	05
3.	**Strategaethau hunanofal ymarferol**	06
3.1	Mae hunanofal yn eich adfer	06
3.2	Gwnewch restr o bethau i'w gwneud	07
3.3	Rhowch a derbyniwch gymorth	07
3.4	Rhannwch brofiadau â chyd-ofalwyr maeth	07
3.5	Datblygwch eich gwybodaeth am ddatblygiad ac ymlyniad plant	08
3.6	Gofalwch am eich iechyd meddwl	08
3.7	Mae hi'n iawn dweud 'Na'	08
4.	**Pa bryd i ofyn am gymorth proffesiynol**	09
5.	**Adnoddau a chymorth ychwanegol**	09
6.	**Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu**	10

Diben y papur hwn

Bydd y papur hwn yn darparu trosolwg byr ar yr angen pwysig, ond sydd yn aml yn cael ei esgeuluso, am hunanofal ymysg gofalwyr maeth. Mae gan ofalwyr maeth fywydau prysur, ac yn aml gall hi deimlo fel petai nad oes yna ddigon o amser yn y diwrnod, ond mae hunanofal yn hanfodol. Mae byw gyda, a diwallu anghenion, plant sydd wedi cael profiadau llesteiriol yn ymestynnol iawn. Nid gwaith hawdd yw mynd yn rhiant therapiwtig a ditectif ymddygiad, ac mor aml ymateb y gofalwyr maeth yw ymdrechu'n galetach, rhoi mwy, a meddwl am eu hanghenion llesiant eu hunain fel esmwythdra nad oes ganddynt amser ar ei gyfer.

1. Cefndir

1.1 Ynglŷn â'r Rhwydwaith Maethu

Y Rhwydwaith Maethu yw prif elusen faethu'r Deyrnas Unedig. Y ni yw'r rhwydwaith hanfodol ar gyfer maethu, a ddaw â phawb ynghyd sy'n gysylltiedig â bywydau plant maeth. Rydym yn cynorthwyo gofalwyr maeth i weddnewid bywydau plant ac rydym yn gweithio â gwasanaethau maethu a'r sector ehangach i ddatblygu a rhannu ymarfer gorau.

Rydym yn gweithio i sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc maeth yn profi bywyd teuluol sefydlog, ac rydym yn angerddol ynglŷn â'r gwahaniaeth a wna gofal maeth. Rydym yn hyrwyddo maethu ac yn ceisio creu newid hanfodol, fel bod gofal maeth y gorau un y gall fod. Rydym wedi bod yn arwain yr agenda faethu ers dros 40 mlynedd, yn dylanwadu ar, ac yn llunio, polisi ac ymarfer ar bob lefel.

Fel sefydliad i aelodau, down ag unigolion a gwasanaethau ynghyd sy'n gysylltiedig â darparu gofal maeth ledled y Deyrnas Unedig. Mae gennym oddeutu 60,000 o aelodau unigol a bron i 400 o aelodau sefydliadol, sef awdurdodau lleol a darparwyr gwasanaethau maethu annibynnol, fel ei gilydd, sy'n cwmpasu 75 y cant o ofalwyr maeth yn y Deyrnas Unedig. Hysbysir ein barnau gan ein haelodau, yn ogystal â thrwy ymchwil; yn y modd hwn, ein nod yw bod yn llais i ofal maeth.

1.2 Y rhaglen Cymunedau Maethu

Mae Cymunedau Maethu yn rhaglen genedlaethol o welliannau a chymorth dan arweiniad Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru ac a ariannir gan Lywodraeth Cymru o 2020 - 2023. Mae'r rhaglen yn cynorthwyo plant sy'n derbyn gofal a'u teuluoedd maeth drwy Gymru i gyd, drwy wella deilliannau lles i blant a chynyddu cymhwysedd, hyder a chymhelliad y gweithlu maethu. Fel rhan o'n rhaglen Cymunedau Maethu, byddwn yn cynhyrchu cyfres o bapurau briffio ar gyfer y gymuned faethu yng Nghymru fydd yn cwmpasu ystod o bynciau perthnasol a defnyddiol.

2. Hunanofal ar gyfer gofalwyr maeth

2.1 Nodyn gan yr awdur

‘*Ynghyd â fy ngwraig a’m plant, rydym yn deulu maeth. Ar ôl saith mlynedd, ni allwn ddychmygu bywyd na fyddai’n cynnwys croesawu plant, dod i’w hadnabod nhw (a’u teuluoedd), gwneud ein gorau i’w helpu i ymgartrefu ac i ymlacio. Mae’r tristwch rydym yn ei brofi sy’n gysylltiedig â ffarwelio, hyd yn oed pan fo’n ddeilliant cadarnhaol, yn rhywbeth rwyf yn amau na wnaf byth ddod i arfer ag ef. Rydym yn caru pob un o’r deg plentyn rydym wedi cael y fraint o’u cyfarfod drwy faethu, ac maent oll wedi dod yn rhan o’n teulu.*

Mae ein cartref yn swnllyd, yn brysur, yn hwyl, ac yn gariadus. Mae hefyd yn fan diogel i blant, y mae llawer ohonynt wedi’u cam-drin. Maent yn aml yn cyrraedd wedi’u cynhyrfu’n ofnadwy, maent yn ddrwgdybus, yn encilgar, yn ofnus ohonom a chyda fawr ddim meddiannau.

Gall hi fod yn hawdd anghofio bod ‘cartref’ i ofalwyr maeth yn awr yn weithle, hefyd. Rwyf weithiau’n meddwl tybed a yw ‘het waith’ gofalwr maeth byth yn cael ei thynnu go iawn? Cyn maethu, gallwn gael diwrnod drwg yn y gwaith a dod adref lle nad oedd yna gyfrifoldebau proffesiynol. Yn awr, dof adref i’r man lle mae gennym gyfarfodydd ac mae’n ofynnol inni wneud cofnodion dyddiol. Mae’r terfynau rhwng bywyd proffesiynol a phersonol yn mynd yn aneglur yn hawdd – mae gofalwyr maeth wedi’u lleoli gartref, lle maent yn byw fel teulu.

Mae yna gost i’r rheiny sy’n darparu gofal i blant sydd wedi cael profiad o drawma, sef risg go iawn o chwythu plwc, blinder tosturi a thrawma eilaidd. Mae hunanofal yn bwysig.’

SK, gofalwr maeth

2.2 Rhagymadrodd

Gall maethu plentyn fod yn un o’r profiadau mwyaf gwobrwyol yn eich bywyd – ond gall hefyd fod yn ingol i chi ac i weddill eich teulu. Mae gofalu amdanoch eich hun yn hanfodol bwysig, nid yn unig er eich lles chi’ch hun, ond hefyd er lles y plentyn rydych yn gofalu amdano a’ch teulu. Gall hi fod yn anodd canfod amser i chi’ch hun, wrth ichi gydbwyso teulu, perthnasoedd, eich cartref a bywyd gwaith.

Mae maethu yn ffordd o fyw, a gall fod yn ynysig i ofalwyr maeth. Mae ar blant angen, ac maent yn haeddu, cymaint gan eu gofalwyr. Gall llawer o gyfeillion a theulu’r rheiny sy’n maethu ddeall beth maent yn ei wneud yn ymarferol, ond pan ddaw hi’n fater o’r emosiynau sy’n rhan o’r peth, yn anaml y maent yn ei wirioneddol ddeall - heb sôn am yr angen i barchu cyfrinachedd. Mae gan y tîm o amgylch y teulu maeth, gweithwyr cymdeithasol cynorthwyol a gofalwyr maeth eraill oll rôl bwysig mewn annog a chynnal teuluoedd maeth, yn ogystal â chanfod arwyddion chwythu plwc.

2.3 Beth yw hunanofal? – rhoi amser i chi’ch hun

Hunanofal yw’r weithred y mae unigolyn yn ei wneud i ddiwallu’i anghenion llesiant ei hun. Gall y weithred neu’r gweithgaredd hwn fod ar eich pen eich hun neu gydag eraill, a bydd yn unigryw i’ch personoliaeth a’ch cymeriad chi. Mae cymryd seibiant o’r prysurdeb beunyddiol yn bwysig. Mae’n adferol ac mae’n

caniatáu i ofalwyr ymateb yn fwy ystyrlon, er gwaethaf y llawer o bwysau sydd yna yn y rôl o faethu.

Gall hi fod yn hawdd esgeuluso'ch lles eich hun wrth ofalu am fywyd beunyddiol pawb arall. Gall gwneud hynny arwain at deimladau o straen neu o fod yn cael eich gorlethu. Bydd canfod amser i chi'ch hun yn eich helpu i ganfod nerth i ddiwallu anghenion eich teulu a chyfrifoldebau'r rôl faethu. Mae hi hefyd yn bwysig cofio mai gwrthwyneb hunanofal yw hunan-esgeulustod. Yn hytrach nag ystyried yr amser hwn sydd wedi'i ymroi i hunanofal fel hunanol neu hunan-faldodus, gallai gofalwyr maeth elwa o ystyried hunan-esgeulustod fel 'risg'. Gall blinder cyn bo hir droi'n lludded, a gall y teimlad o straen arwain yn gyflym at orbryder a gorlethu.

Mae gofalwyr maeth yn rhoi cymaint o'u hunain i ddiwallu anghenion y plant yn eu gofal gan ei fod yn rôl mor bwysig. Mae pobl yn dweud yn aml fod arnynt eisiau gwneud newid cadarnhaol drwy'u gwaith, ac mae gan ofalwyr maeth y potensial i wella lles y plant sydd yn aml wedi'u hesgeuluso a'u cam-drin. Felly, mae yna bob amser y cymhelliad i ofalwr maeth roi popeth sydd ganddynt. Ni all gofalwyr maeth fforddio i esgeuluso'u hunain, gan fod cynifer yn dibynnu arnynt. Agwedd arall o hunanofal yw'r gallu i amgyffred sut rydych yn teimlo - a ydych yn dan bwysau, yn orbryderus, neu wedi gorflino? Os ydych, mae'n annhebygol mai'r twmpath dillad i'w smwddio yw blaenoriaeth frys y dydd.

2.4 Man melys straen

Nid yw straen bob amser yn beth drwg - gall lefel ganolig o straen, megis terfyn amser neu apwyntiad pwysig, fod yn symbylwr cadarnhaol. Gall straen sicrhau y caiff pethau eu gwneud. Gallai lefelau isel o straen hyd yn oed arwain at lefelau isel o gymhelliad.

Gwyddom i gyd y gall gormod o straen fod yn orlethol ac y gall sbarduno'r ymateb 'cwffio neu ffoi'. Mae hyn yn digwydd pan gaiff her ei dirnad gan ein hymennydd fel bygythiad, a defnyddiwn y rhan Oes Gerrig o'n hymennydd sydd wedi'i wreiddio yn ein hynafiaeth o fod yn byw mewn ogofeydd. Mae'r ymateb 'cwffio neu ffoi' yn bodoli i'n cadw'n fyw, ond beth os nad yw'r straen yn fygythiad i fywyd? Beth petai ond cyfarfod arall i'w fynychu ydyw? Galwad ffôn neu fod eich plentyn neu'ch person ifanc yn teimlo dan straen?

Yn anffodus, mae'n gylch dieflig, a pho fwyaf rydym yn gweithredu'r ymateb straen, y lleiaf rydym yn gallu ymdopi â straen a pho fwyaf miniog y down ni. Gallwn ddod yn or-effro, gall ein hymennydd fod yn wyliadwrus drwy'r adeg, gan edrych tuag at y gorwel yn gyson am y bygythiad nesaf i'n lles. Mae gan hunanofal effaith wrthweithiol ar lefelau straen sydd yn ei dro yn cynyddu'n gallu i ymdopi ar adegau ingol.

Wrth deimlo dan straen, mae'n fuddiol deall ffynhonnell y straen, a sylweddoli y gallai fod yn hunan-glwyfol. A yw'n bosibl bod y gofalwr maeth yn arddel safonau afrealistig iddo neu iddi'i hun? Neu a yw'r pwysau'n allanol? A allai fod yn gyndynrwydd i ddweud 'Na' i leoliad pan fo arnoch angen seibiant, ynteu'n gais munud olaf gan weithiwr cymdeithasol? Weithiau, nid yw gofalwyr maeth

yn gofyn am gymorth oherwydd ofn cael eu barnu, a theimlo y gellid ystyried gofyn am gymorth ychwanegol fel anallu i ymdopi gan weithwyr proffesiynol.

2.5 Blinder tosturi – cost gofalu

Profir blinder tosturi gan y rheiny mewn proffesiynau gofalu, ac fe'i disgrifir yn aml fel synhwyriad yn fferru, petruster, cyflwr o dyndra, a gor-ddiddordeb yn nioddefaint y rheiny rydych yn eu helpu. Gall hefyd amlygu'i hun fel teimlo eich bod wedi'ch gorlethu, teimlad o fethiant, ysbryd isel ac anobaith. Mae gan y trawma y mae plant mewn gofal maeth wedi'i brofi y potensial i gael ei ailbrofi gan eu gofalwr maeth. Er gwaethaf yr effaith emosiynol, caiff gofalwyr maeth eu cymell i barhau i faethu ac i gydnabod ei fod yn waith pwysig. Mae yna berygl go iawn, serch hynny, y gall gwytnwch, heb strategaethau hunanofal digonol, leihau dros amser. Nid oes yna'r un gofalwr maeth, er eu profiadau, angerdd, egni, a brwdfrydedd, yn ddiogel rhag blinder tosturi. Yn aml, mae trawma'r plentyn wedi'i brofi o fewn perthnasoedd. Felly, mae'n rhaid i'r iacháu ddod drwy berthnasoedd, ac mae hyn yn gofyn am empathi mor fawr gan y gofalwr maeth. Mae gofalu cymaint fel y mae'n brifo yn arwydd o flinder tosturi.

Nid yw'n golygu oherwydd eich bod wedi ymdrin â sefyllfa gyffelyb yn flaenorol y byddwch yn gallu'i wneud eto y tro hwn. Mae ar rai gofalwyr maeth angen defnyddio adegau pan fo plant yn cysgu yng nghartref cyfeillion a drefnwyd o flaen llaw neu gymryd seibiant rhwng lleoliadau er mwyn cael eu cefn atynt. Mae dweud 'Na' wrth drafod plentyn sydd angen derbyn gofal gan deulu sy'n maethu yn rhywbeth anodd iawn ei wneud mewn gwirionedd. Mae gofalwyr maeth yn deall y pwysau a brofir gan wasanaethau maethu a'r prinder gofalwyr maeth ond yn aml gall hyn fod yr union beth y mae ar y teulu maeth ei angen. Gall methu â chael amser i ymadfer pan fo angen neu greu pellter oddi wrth drawma plant gronni a chynyddu'r tebygolrwydd o flinder tosturi a lleoliadau'n chwalu. Mae cael terfynau da a gallu cyfathrebu'r angen am gymorth, cefnogaeth neu egwyl rhwng lleoliadau i gyd yn cyfrannu tuag at fod â strategaethau hunanofal digonol.

"*Mae'r disgwyliad y gallwn gael ein trochi mewn dioddefaint a cholled yn ddyddiol a ddim yn cael ein cyffwrdd ganddo mor afrealistig â disgwyl bod yn gallu cerdded drwy ddŵr heb wlychu."*

Rachel Remen [1]

3. Strategaethau hunanofal ymarferol

3.1 Mae hunanofal yn eich adfer

Un peth y mae'n rhaid ichi'i wneud fel gofalwr maeth yw bod yn fwriadol am hunanofal.

Nid esmwythdra yw hunanofal, ac nid yw'n ddewisol. Mae'n ofyniad proffesiynol ar gyfer y rheiny sydd o bosibl wedi'u trochi mewn dioddefaint a cholled bob dydd. Mae'n rhywbeth rydych yn gwneud lle ac amser ar ei gyfer o fewn eich bywyd prysur sy'n caniatáu ichi barhau i roi i eraill. Mae gofalwyr

[1] Remen, R.N. (1996) *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*. Efrog Newydd: Riverhead Books.

maeth yn gweithio â thrawma, colled ac esgeulustod. Gall hyn beri loes i'ch calon, rydych yn gweithio mor agos â phlant fel bod yn rhaid ichi fod yn ystyriol o'r potensial ar gyfer trawma eilaidd. Mae ar y plant yn eich gofal eich angen, ac mae hunanofal yn adferol a hanfodol.

Cofiwch, mae hunanofal yn unigryw i'r unigolyn. Gall hunanofal i'r naill berson fod yn hunllef waethaf i'r llall! Gall rhai fwynhau cerdded y ci a mynd allan o'r tŷ. Gallai eraill hoffi darllen, mwynhau eu cwmni eu hunain gydag awr o hedd iddynt eu hunain, neu gymdeithasu â chyfeillion, sydd yn eich dadebru'n llwyr. Mae yna lawer o fathau a meintiau o hunanofal - nid oes gwahaniaeth beth rydych yn ei wneud, yr hyn sy'n cyfrif yw'r bwriad sydd gennych wrth ei wneud.

Ni allwch arllwys o gwpan wag, ac felly rhowch y gorau i'r euogrwydd a gwnewch amser i chi'ch hun!

3.2 Gwnewch restr o bethau i'w gwneud

Mae rhestr yn ffordd wych o dawelu meddwl prysur, a gall bod yn gallu gweld eich holl gyfrifoldebau ar bapur neu ddefnyddio'r swyddogaeth nodiadau ar eich ffôn wneud eu cyflawni yn fwy tebygol. Gallai'ch rhestr gynnwys gorchwylion cyffredinol, siopa am eitemau hanfodol, dychwelyd galwadau ffôn neu baratoi ar gyfer cyfarfod adolygiad plentyn. Mae ticio'r eitemau oddi ar y rhestr hefyd yn brofiad hynod foddhaus. Gallwch flaenoriaethu'r gweithgareddau hynny sydd angen eu gwneud y diwrnod hwnnw neu'r wythnos honno. Gallech hefyd gynnwys neilltuo amser i gysylltu â chyfaill a neilltuo amser i chi'ch hun. Gall gweld popeth wedi'i ysgrifennu ar bapur helpu i wneud pethau deimlo'n fwy hylaw. Mae rhestr o bethau i'w gwneud yn ffordd gadarnhaol o ddarparu hunanofal, ac mae'n strategaeth ymarferol sydd yn eich galluogi i nodi'ch blaenoriaethau ar gyfer pob un diwrnod, gan eich arwain at fod yn fwy rhadlon ac wedi'ch ymlacio.

3.3 Rhowch a derbyniwch gymorth

Mae'n haws rheoli heriau pan fo gennych berthnasoedd cadarnhaol â'r rheiny sydd o'ch amgylch, yn cynnwys teulu, cyfeillion a chymdogion. Dylid archwilio cael rhwydwaith da o bobl o'ch amgylch wrth gychwyn ar eich taith faethu, a hefyd wrth ichi barhau yn eich rôl o faethu. Mae hyn yn rhywbeth i'w ystyried dro ar ôl tro ac i'w adolygu'n rheolaidd i sicrhau bod gennych bobl o'ch amgylch - a bydd bod yn rhan o gymuned faethu yn eich helpu i deimlo'n ddiogel, yn hyderus ac wedi'ch grymuso.

Cryfhewch eich rhwydweithiau cymdeithasol drwy:

- Magu perthnasoedd lle rydych yn teimlo eich bod yn cael eich parchu a'ch gwerthfawrogi.

- Derbyn cefnogaeth gan eraill a chwilio am gyfleoedd i'w helpu a'u cefnogi, e.e., mynd yn fentor i ofalwyr maeth os ydych yn cael eich cefnogi'n dda gan eich gwasanaeth maethu.

- Datblygu'ch rhwydwaith fel bod gennych lawer o gyfeillion a chysylltiadau y gallwch gysylltu â nhw mewn gwahanol sefyllfaoedd ac anghenion.

- Mae gofalwyr maeth weithiau yn gyndyn o ofyn am gymorth, ond mae codi'ch llaw i ddweud - 'Mae hyn yn anodd, mae arnaf angen cymorth' - mewn gwirionedd yn arwydd o gryfder ac nid o wendid. P'un a ydyw'n aelod o'r teulu, cyfaill neu gyd-ofalwr maeth, efallai rhywun yn eich rhwydwaith cymorth. Mae siarad â'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol yn onest am gymorth yn hanfodol i gynnal sefydlogrwydd.

3.4 Rhannwch brofiadau â chyd-ofalwyr maeth

Mae bod yn ofalwr maeth yn anhygoel o wobrwyol, ond gall hefyd fod yn eithriadol o heriol. Gall eich gwthio allan o'ch cylch cysur, ymestyn eich sgiliau rhianta a bod yn straen ar eich emosiynau. Ac ar yr un pryd, nid oes yna lawer o bobl y tu allan i faethu sy'n deall yr hyn rydych yn ei brofi.

Beth bynnag y bo'r rheswm, gall maethu fod yn rôl unig – eto, oherwydd ei heriau, mae'n hanfodol bwysig bod gan ofalwyr maeth rwydwaith cymorth o'u hamgylch, yn eu helpu yn ymarferol ac yn emosiynol.

Dylai'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol hefyd fod yn eich cysylltu â grwpiau cymorth lleol i ofalwyr maeth, boreau coffi, cymdeithasau a fforymau gofal maeth, grwpiau cymorth gwrywaidd, mentoriaid/cyfeillio i ofalwyr maeth, grwpiau i berthnasau, a gofalwyr LGBTQ eraill, er enghraifft.

3.5 Datblygwch eich gwybodaeth am ddatblygiad ac ymlyniad plant

Mae gwybod beth i'w ddisgwyl yn gwneud maethu'n haws. Gall deall datblygiad plant a sut mae trawma ac esgeulustod yn effeithio ar ymlyniad eich helpu os ydych yn wynebu heriau. Bydd yr wybodaeth hon yn eich helpu i:

- Gwybod beth i'w ddisgwyl fel mae plentyn yn tyfu ac yn datblygu.

- Deall beth mae ar blant ei angen i'w helpu i ddysgu a ffynnu.

- Datblygu sgiliau newydd fel y gallwch helpu'r plentyn rydych yn gofalu amdano i fod yn ddedwydd ac yn iach.

- Adnabod anghenion, cryfderau a diddordebau unigryw plentyn.

- Deall sut i ymateb mewn ffordd gadarnhaol ac effeithiol pan fo plentyn yn cael trafferth ymdopi.

3.6 Gofalwch am eich iechyd corfforol a meddyliol

Gall gofalu am eich iechyd corfforol gael effaith gadarnhaol ar eich llesiant meddyliol ac emosiynol. Mae cael digon o gwsg yn hanfodol i iechyd meddwl da, ond gall hefyd fod yn offer hunanofal gwirioneddol ddefnyddiol ar gyfer pan fydd arnoch angen ymadael â'ch meddyliau neu â'r sefyllfa am ennyd. Ceisiwch sefydlu trefn gysgu dda i ymlacio gyda'r nos. Ac, yn ei dro, i gael

noson dda o gwsg i chi'ch hun. Ystyriwch roi cyntun ymadfer i chi'ch hun yn y dydd tra bod y plant yn yr ysgol. Gall awyr iach, anadliadau dwfn a mynd am dro o amgylch y bloc wneud byd o wahaniaeth. Mae datblygu gweithgareddau hunanofal mwy rheolaidd yn ffordd wych o sicrhau bod hunanofal yn dod yn ymarfer beunyddiol ichi.

Archwiliwch y rhyngrwyd am gynghorion a syniadau ynglŷn â sut i ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar bob dydd - ymarferwch fyfyrdod, myfyrio neu ddysgu sgil newydd fel ioga neu *tai chi*. Gall canfod dosbarth gydag eraill eich gwneud yn fwy tebygol o flaenoriaethu mynychu hyn a'ch helpu i wneud ymrwymiad i wneud amser i hunanofal yn rheolaidd. Bydd datblygu hunanofal i'ch trefn yn eich cynorthwyo i sicrhau ei fod yn dod yn rhan o fywyd normal beunyddiol.

3.7 Mae'n iawn dweud 'Na'

Yn aml pan fo gofalwyr maeth yn esgeuluso hunanofal, efallai y canfyddant hi'n anodd cydbwyso sut maent yn teimlo, gyda'r disgwyliadau a all fod wedi'u gosod arnynt, ganddynt eu hunain neu gan eu gwasanaeth maethu. Mae yna lawer o gynghorion am osod terfynau iechyd ar-lein, a all eich helpu i gyfathrebu'ch anghenion heb ymddangos yn ymosodol neu deimlo'n euog am esgeuluso anghenion eraill. I rai gofalwyr maeth, seibiant oddi wrth eu rôl yn maethu yw'r union beth y mae arnynt ei angen i ail-addasu ar ôl i blentyn symud oddi wrth y teulu maeth. I eraill, mae'n amgenach ganddynt roi'u hegni i helpu'r plentyn nesaf sydd angen eu gofal.

Mae bod yn agored a didwyll â'r gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol yn hanfodol i ddarparu'r cymorth gorau ichi. Dylai'r gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol ystyried lles a sefyllfa gyfredol y gofalwr maeth cyn cysylltu i drafod lleoliadau'r dyfodol.

4. Pa bryd i ofyn am gymorth proffesiynol

Weithiau, gall gofalwyr maeth ei chael hi'n anodd cyhyd fel y gall y teimladau o dristwch, gorbryder ac anobaith fynd yn orlethol.

Dylai'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol fod yn ffynhonnell wych o gymorth i chi a'ch teulu. Ceisiwch fod yn agored a didwyll gyda nhw i'w galluogi i'ch cynorthwyo i ofalu amdanoch eich hun ac i fod ar eich gorau i'r plant rydych yn gofalu amdanynt. Cysylltwch â'ch gweithiwr cymdeithasol goruchwyliol os oes yna unrhyw ragor o gymorth y gallant ei gynnig ichi, yn ymarferol neu'n emosiynol, neu i wirio a oes yna fodd o gael at gymorth i weithwyr ynglŷn â straen.

Bydd eich Meddyg Teulu hefyd yn gallu cynnig cymorth a chefnogaeth, ac, os bydd angen, eich atgyfeirio i wasanaethau iechyd meddwl.

Ceisiwch siarad â chyfaill neu berthynas y gallwch ymddiried ynddynt, fel eu bod hwythau hefyd yn ymwybodol o sut rydych yn teimlo, ac y gallant alw heibio ichi. Mae'n bwysig cofio na chaiff gwybodaeth sensitif ei datgelu am y plentyn neu'i deulu wrth drafod eich lles eich hun yn ymwneud â maethu.

Fel rhan o'u pecyn aelodaeth, gall gofalwyr maeth sy'n aelodau o'r Rhwydwaith Maethu ddefnyddio'n **gwasanaeth cymorth ynglŷn â straen** annibynnol a chyfrinachol, sydd ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos. Ffoniwch 01384 889 549, os gwelwch yn dda, a gofynnwch am y llinell gymorth straen.

Cofiwch – mae'n iawn gofyn am gymorth, ac ni ddylid eich barnu am chwilio am gymorth. Cryfder yw gwybod pan fo arnoch angen cymorth ychwanegol.

5. Adnoddau a chymorth ychwanegol

Adnodd darllen defnyddiol
Remen, R.N. (1996) *Kitchen Table Wisdom: Stories That Heal*. Efrog Newydd: Riverhead Books.

Prifysgol Nottingham Trent
Mae trawma eilaidd yn peri straen ymysg gofalwyr maeth, yn ôl astudiaeth newydd. Mae ar ofalwyr maeth angen mwy o gymorth i oresgyn straen a chwythu plwc, yn ôl canfyddiadau astudiaeth gan seicolegwyr ym Mhrifysgol Nottingham Trent (NTU). **Secondary Trauma NTU**

Prifysgol Bryste
Mae ffeil pdf. y mae modd ei lawrlwytho ar gael ar bwnc 'blinder tosturi a gofalwyr maeth'. **Compassion Fatigue Bristol**

Mind
Mae gwefan ar gyfer yr elusen Mind yn cynnwys llawer o wybodaeth a chymorth os ydych yn teimlo eich bod yn dioddef o broblem iechyd meddwl, neu ond eisiau gweld pa gymorth sydd yna.

Samariaid
Mae gan wefan y Samariaid lawer o wybodaeth ac adnoddau llawn cymorth, yn cynnwys ap hunangymorth.

6. Sut y gall Y Rhwydwaith Maethu helpu

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

Cyngor
Mae Llinell Faethu Cymru yn darparu llinell gymorth a chyngor am ddim, gan ddarparu gwybodaeth am bob agwedd o ofal maeth, yn cynnwys treth ac yswiriant gwladol, budd-daliadau, lwfansau ac yswiriant. Mae hefyd yn cynnig cymorth cyfrinachol, yn cynnwys i'r rheiny sy'n wynebu honiad, neu a all fod yn pryderu am gynllun gofal, neu nad ydynt yn sicr ynglŷn â'r ddeddfwriaeth a'r canllawiau yn ymwneud â gofal maeth yng Nghymru.

Ffoniwch ni ar 0800 316 7664 o 9.30yb - 12.30yp rhwng dydd Llun a dydd Gwener.
Os ydych yn ffonio unrhyw adeg arall, gadewch neges, os gwelwch yn dda, a bydd rhywun yn eich ffonio yn ôl cyn gynted ag y bo modd.
Gallwch anfon e-bost atom yn fosterlinewales@fostering.net

Cymorth ac adnoddau
Mae ein gwefan yn ffynhonnell wybodaeth hanfodol, tra bod ein cymuned ar-lein yn dod â gofalwyr maeth ynghyd am gefnogaeth a chyngor gan gymheiriaid. Gall aelodau fewngofnodi i rannu'u profiad ac i gael 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 a gynlluniwyd i ddiwallu'ch anghenion datblygu. Am fwy o wybodaeth, anfonwch e-bost at wales@fostering.net.

Manylion cysylltu
Os hoffech fwy o wybodaeth, cysylltwch, os gwelwch yn dda, â:
wales@fostering.net
Y Rhwydwaith Maethu yng Nghymru
33, Heol y Gadeirlan,
Caerdydd
CF11 9HB.

Ffôn: 029 2044 0940
E-bost: wales@fostering.net
Gwefan: thefosteringnetwork.org.uk

Canfyddwch ni ar Facebook: facebook.com/thefosteringnetwork
Dilynwch ni ar Twitter: @fosteringnet
Dilynwch ni ar Instagram: @fosteringnet

/thefosteringnetwork @fosteringnet @thefosteringnetwork

© Y Rhwydwaith Maethu 2022

Rhwydwaith Maethu – Cofrestrwyd yng Nghymru a Lloegr fel cwmni cyfyngedig rhif 1507277.
Elusen gofrestredig rhif 280852.
Rhif cofrestru ar gyfer TAW 231 6335 90
Swyddfa gofrestredig: 87, Blackfriars Road, Llundain SE1 8HA.