Beth yw ThAS a sut all fy helpu i?

Mae ThAS yn sefyll am Therapi Aml Systemig, ffordd newydd o helpu pobl ifanc, fel ti, i wneud y math o newidiadau a fydd yn gwella dy fywyd.

Sut mae'n gweithio?

Mae ThAS yn gweithio trwy gynnwys dy deulu cyfan neu ofalwyr ac ynghyd â therapydd, mae'r teulu yn cynllunio ffyrdd o wella'r pethau sydd o bwys i chi gyd. Pethau fel sut rwyt yn dod ymlaen gyda dy deulu, dy ffrindiau, gwaith ysgol, a chadw ar ochr iawn y gyfraith.

Mae ThAS yn edrych ar y meysydd o dy fywyd a ellir eu newid er gwell a gosod amcanion y gellir eu cyflawni. Bydd yn helpu'r teulu i deimlo'n well am ei hunan a rhoi'r sgiliau i chi wneud newidiadau – a chadw atynt.

N.E.W. MST-FIT

Faint o amser fydd yn ei gymryd?

Bydd dy raglen ThAS yn para rhwng 3 i 5 mis ac yn ystod y cyfnod hwn bydd dy deulu neu ofalwyr, weithiau gyda ti, yn cyfarfod gyda'r therapydd yn dy gartref neu yn rhywle arall am tuag awr sawl gwaith yr wythnos.

Bydd y therapydd mewn cyswllt dros y ffôn gyda'r teulu rhwng ymweliadau. Gall hyn ymddangos fel llawer o amser ond ar ôl i ti ddechrau'r rhaglen ac mae pethau yn dechrau gwella, byddi di'n gweld budd cefnogaeth reolaidd.

Beth fydd yn digwydd?

Bydd dy Therapydd ThAS yn gweithio gyda ti a dy rieni i ddarganfod yr holl feysydd yn dy fywyd sydd angen eu gwella. Bydd bob un ohonoch yn gallu dweud beth yr hoffech ei gyflawni a sut rydych eisiau i bethau fod yn wahanol.

Mae'n golygu fel teulu y byddwch yn gallu gweld pan fydd pethau yn mynd yn dda a pan fyddwch angen ychydig mwy o gymorth.

Byddi di'n gwybod na fyddi'n ymdrin â phroblemau ar ben dy hun a bod y teulu cyfan y tu ôl i ti.

Pwy arall fydd yn cymryd rhan?

Bydd dy rieni neu ofalwyr yn cadw mewn cysylltiad gyda phobl eraill yn dy fywyd, fel dy athrawon, gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr YOS os oes gen ti un, arweinydd clwb ieuenctid ac o bosib yr heddlu.

Gall rhai o'r bobl hyn barhau i dy gefnogi ar ôl i dy raglen ThAS ddod i ben.

GIG Cymru NHS Wales | Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr University Health Board

MST Multisystemic Therapy UK & Ireland

Cyngor Sir y Fflint Flintshire County Council

Wrexham County Borough Council | Cyngor Bwrdeistref Sirol Wrecsam