CADW'N LACH YN Y GWAITH

ASTUDIAETH ACHOS

UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

RHONDDA CYNON TAF

"Roedd wir ei angen arna i, ac mae fy nheimladau erbyn hyn yn hollol wahanol i gymharu â sut roedden nhw ar ddechrau'r flwyddyn. Rydw i'n berson gwahanol - er gwell gobeithio."

Gwybodaeth am Wasanaeth Cadw'n Iach yn y Gwaith

Mae'r Gwasanaeth Cadw'n Iach yn y Gwaith yn cynnig dull rhagweithiol ac integredig sy'n cefnogi atal afiechyd corfforol a meddyliol, wrth gefnogi'r broses adsefydlu a rheoli cyflyrau tymor hir.

Rydyn ni'n darparu cymorth clinigol i staff busnesau bach a chanolig yn Rhondda Cynon Taf i helpu pobl i weithio'n well o ddydd i ddydd ac i reoli symptomau er mwyn eu galluogi i ddychwelyd i'r gwaith neu barhau i weithio.

Y Broblem

Gwelodd y cleient ddamwain ffordd angheuol ac roedd yn profi symptomau anhwylder pryder ôl-drawmatig (PTSD) Ers y digwyddiad, roedd y cleient wedi bod yn ceisio delio â'r trawma ar ei ben ei hun, ond roedd wedi cyrraedd y pwynt lle'r oedd yn cael trafferth yn feddyliol, ac roedd yn effeithio arno o ddydd i ddydd. Doedd y cleient ddim yn gwybod beth i'w wneud ac fe wnaeth atgyfeirio ei hun i'r prosiect.

Ein Datrysiad Ni

Yn ystod yr asesiad, roedd y cleient yn dioddef yn sgil meddyliau anhapus ac yn aml roedd yn profi ôl-fflachiau o'r person fu farw. Roedd yn cael trafferth trafod ei deimladau a gofyn i eraill am help, ac roedd yn ymbellhau wrth bawb.

Cytunwyd mai ffocws ein gwaith fyddai archwilio teimladau'r cleient am y digwyddiad trawmatig, sut mae hyn wedi effeithio arno, a gweithredu strategaethau ymdopi o ran sut i ddelio â'r cyfan wrth symud ymlaen.

Adborth

Tystiolaeth y Cleient - "Roeddwn yn bryderus i ddechrau yn mynd i weld cwnselydd gan ei bod wedi bod yn anodd i fi gyfaddef fy mod angen help yn y lle cyntaf. Roedd y broses i gofrestru ar gyfer y gwasanaeth yn haws nag yr oeddwn i wedi'i ddisgwyl, gan i fi ddisgwyl y gwaethaf gan nad ydw i wedi gwneud unrhyw beth fel hyn o'r blaen.

Rydw i mor ddiolchgar fy mod wedi llwyddo i ddod o hyd i'r cwmni yma a dod o hyd i gwnselydd addas. Rwy'n ddigon agored i siarad am yr hyn rydw i wedi mynd drwyddo a sut mae cwnsela wedi fy helpu mwy nag yr oeddwn i erioed wedi meddwl. Y cwmni yma yw'r lle cyntaf y byddwn yn ei argymell, bob tro."

UNDEB EWROPEAIDD
EUROPEAN UNION
Llywodraeth Cymru
Welsh Government
Cronfa Gymdeithasol Ewrop
European Social Fund

Mae'r gwasanaeth Cadw'n Iach yn y Gwaith yn cynnig cymorth i fusnesau bach a'u gweithwyr i ddelio â materion sy'n ymwneud â chydraddoldeb, iechyd a lles - gan alluogi busnesau i fod yn fwy cydnerth a llewyrchus.

RHONDDA CYNON TAF