Finalist The Mental Health & Wellbeing Wales Awards 2023 #MHWAWARDS

GISDA
CEFNOGAETH A CHYFLEOEDD I BOBL IFANC
SUPPORT AND OPPORTUNITIES FOR YOUNG PEOPLE

GAEAF 2023

NEWYDDLEN

CROESO I CYLCHLYTHYR GAEAF 2023 GISDA!

Wrth i'r flwyddyn ddod i ben, rydym yn awyddus i rannu'r newyddion a digwyddiadau diweddaraf gan **GISDA**. Mae'n sicr wedi bod yn gyfnod llawn digwyddiadau cyffrous, ac yn y rhifyn hwn, byddwn yn sôn am rhai o'r ffyrdd mae **GISDA** yn gwneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywydau pobl ifanc bregus Gwynedd.

DIWEDDARIAD PROSIECT Y MAES

Mae ein prosiect cyffrous adnewyddu ei'n hwb ar Y Maes yn symyd ymlaen yn dda gyda gwaith adeiladu wedi hen ddechrau. Gyda chronfa fuddsoddi o £1.2 miliwn gan Gyngor Gwynedd a Llywodraeth Cymru, pwrpas y prosiect yw trawsnewid hen adeilad banc NatWest yng Nghaernarfon i ganolfan aml-ddefnydd diogel a chefnogol ar gyfer unigolion bregus rhwng 16 a 25 oed.

Bydd gofod croesawgar amlbwrpas yn ffurfio calon Y Maes - canolfan hyblyg ac ysbrydoledig lle bydd staff GISDA yn darparu cefnogaeth a sesiynau therapiwtig yn ogystal â hyfforddiant galwedigaethol, gyda'r nod o roi'r sgiliau a hyder i bobl ifanc er mwyn eu galluogi i fyw bywydau annibynnol a chyffrous. Bydd caffi hyfforddi presennol GISDA hefyd yn cael ei uwchraddio i roi cyfle i unigolion gael profiad gwaith, datblygu sgiliau a gwella eu rhagolygon cyflogadwyedd.

Mae trawsnewid Y Maes hefyd yn cynnwys datblygu pedwar fflat hunangynhwysol a fydd yn cynnig cartref diogel a sefydlog i bobl ifanc.

Mae'r prosiect yn ymroddedig i baratoi pobl ifanc bregus gyda'r sgiliau a'r hyder y maent eu hangen i lwyddo yn eu bywydau. Mae cymorth hanfodol Cyngor Gwynedd a Llywodraeth Cymru wedi ein galluogi i wireddu'r prosiect pwysig yma ac ni allem fod yn fwy diolchgar iddynt. Gyda dyddiad cwblhau amcangyfrifed o ddechrau 2024, mi fydd Y Maes yn cynnig cymorth holl bwysig i bobl ifanc bregus yn yr ardal drwy ddarparu lloches ddiogel a hyfforddiant hanfodol mewn amgylchedd cefnogol. Edrychwn ymlaen at rannu rhagor o newydd gyda chi am ddatblygiad y prosiect yn yr wythnosau nesaf!

Ariennir gan **Lywodraeth Cymru**
Funded by **Welsh Government**

CYNGOR GWYNEDD

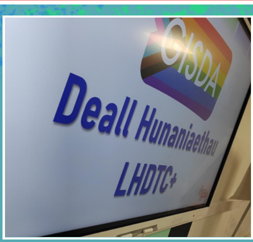
ICAN YN ENNILL GWOBR AM BROSIECT CEFNOGAETH IECHYD MEDDWL EITHRIADOL!

Rydym yn hapus i gyhoeddi bod prosiect ICAN GISDA wedi ennill Gwobr Arian am y Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Gorau yn y Gwobrau Iechyd Meddwl a Lles yng Nghaerdydd ym mis Hydref hwn. Mae'r wobr yn cydnabod ymdrechion di-flinedig y tîm tuag at wella iechyd meddyliol pobl ifanc. Da iawn i bawb sy'n rhan o'r prosiect - rydym llawn balchder!

Amdan ICAN

Pwrpas ICAN yw helpu pobl ifanc i ymdopi â phroblemau iechyd meddwl. Mae'r prosiect yn darparu cymorth cynnar a hygyrch i unigolion sy'n cael trafferthion wrth weithio ochr yn ochr â'r GIG i gynnig amrywiaeth eang o ymyraethau iechyd meddwl, gan gynnwys sesiynau cwnsela a therapiwtig.

GISDA YN CYFLWYNO SESIWN HYFFORDDI CYNHWYSIAD LHDT+ I STAFF YR URDD YNG NGHAERDYDD



Fe wnaethom fentro i Gaerdydd yn ddiweddar er mwyn cyflwyno sesiwn hyfforddi LHDT+ i'r Urdd - mudiad ieuenctid cenedlaethol mwyaf Cymru. Roedd y sesiwn yn ymdrin ag amrywiaeth o bynciau gan gynnwys terminoleg LHDT+, pwysigrwydd datblygu amgylchedd cynhwysol, a strategaethau ar gyfer cefnogi unigolion ifanc gyda'u cyfeiriadedd rhywiol a hunaniaeth rhywedd.

Mae GISDA yn falch o ddarparu sesiynau hyfforddi LHDT+ ac yn ymroddedig i ddarparu cefnogaeth ac adnoddau i ieuenctid LHDT+.

Rydym yn croesawu ymholiadau gan sefydliadau sydd â diddordeb mewn trefnu sesiynau hyfforddi LGBTQ+ GISDA. Am fwy o wybodaeth, cysylltwch â ni ar gisda@gisda.co.uk neu 01286 671153

"Diolch. Hynod ddefnyddiol. Digon o waith meddwl a hefyd ysgogiad i wneud mwy o ymchwil fy hun ond hefyd yn wybodol o gysylltiadau gall helpu"

Trefnydd Theatr Ieuenctid, Urdd

Mae'r ystadegau rydyn ni wedi'u casglu o ICAN yn dangos faint mae pobl ifanc yng Ngwynedd yn pryderu am eu hiechyd meddwl:

- Mae 75% wedi gweld meddyg am eu hiechyd meddwl
- Ymwelodd 34% ag adrannau damweiniau ac achosion brys gyda phryderon iechyd meddwl
- Mae 43% yn ei chael hi'n anodd ymdopi â bywyd

Mae'n amlwg bod angen mawr am gymorth, ond yn ffodus mae ICAN yn gwneud gwahaniaeth. Allan o sampl o 15 o bobl ifanc rydyn ni wedi'u cefnogi:

- Mae 73% wedi cyrraedd eu nodau personol
- Mae 66% yn teimlo y gallant ymdopi â phroblemau'n well
- Mae 86% yn fwy optimistaidd am y dyfodol

Bwriad ICAN yw darparu'r gefnogaeth iechyd meddwl gorau posibl i ieuenctid Gwynedd. Byddwn yn parhau i weithio'n galed i sicrhau nad yw unrhyw berson ifanc yn gwynebu heriau o'r fath ar ei ben ei hunain.

"Mae ICAN wedi gwneud i mi deimlo bod rhywun yno i mi pan dwi'n cael trafferth. Mae'n wych cael rhywun sydd ddim yn fy marnu ac sydd bob amser yno i wrando."

PROSIECT TAPI YN DERBYN ARIAN YCHWANEGOL

MAE'R PROSIECT YN CAEL EFFAITH POSITIF AR FYWYDAU NIFER O BOBL IFANC YNG NGWYNEDD:

304 NIFER O BOBL IFANC SYDD WEDI ELWA O'R PROSIECT HYD YN HYN

245 TYSTYSGRIFAU HYFFORDDIANT WEDI EI GWBLHAU

Mae prosiect TAPI (Tîm o Amgylch y Person Ifanc) yn hynod ffodus o dderbyn arian ychwanegol o Gronfa Adnewyddu Cymunedol Cyngor Llywodraeth y DU, sy'n galluogi'r prosiect i barhau â'i waith pwysig i helpu pobl ifanc i gyrraedd eu potensial llawn. Gan roi barn a phrofiadau pobl ifanc wrth galon ei ymdrechion, mae TAPI yn sicrhau bod y gwasanaethau a ddarperir yn gyson gyda gofynion penodol pobl ifanc. Trwy gymryd arweiniad gan bobl ifanc, mae TAPI yn cydweithio'n agos â sefydliadau perthnasol eraill i gyflwyno pecynnau cymorth cynhwysfawr.

Fel rhan o TAPI, mae pob person ifanc yn cael eu cefnogi gan Weithiwr Allweddol ymroddedig a fydd yn eu harwain ar eu taith tuag at gyflogaeth a byw'n annibynnol. Mae'r cymorth eang a gynigir yn cynnwys datblygu sgiliau byw'n annibynnol, cymorth gyda rhwystrau i waith, gweithdai sgiliau cyflogadwyedd, profiad gwaith, arweiniad gyda cheisiadau grant, cymorth gydag iechyd meddwl, sesiynau creadigol/therapiwtig, a mwy.

TAITH *ERIN: O ANFANTAIS I'R BRIFYSGOL

Nawr yn ferch ifanc fywiog, mae Erin wedi dod yn bell ers iddi gychwyn derbyn cymorth gan GISDA bedair blynedd yn ôl. Roedd bywyd Erin yn llawn bwlio a gwahaniaethu, ac yn y cartref dioddefodd gam-drin domestig a meddyliol o ganlyniad wrthodiad ei rhieni i dderbyn ei hunaniaeth. Er mwyn dianc amgylchedd anddiogel ac angefnogol, oedd ganddi ddim dewis ond gadael y cartref teulu a gadawodd hyn hi yn ddigartref ac yn fregus.

Mi ddaru Erin droi at GISDA am gymorth a chafodd lety mewn hostel. Yn y dechrau mi roedd Erin yn ddistaw, ond mewn amser, mi ddaru hi ddatblygu'r hyder i gymdeithasu'n fwy gyda'r staff a phreswylwyr eraill yn yr hostel, ac adawodd hyn idda'i natur gynnes a disglair ddangos yn glir. Fel arlunydd dawnus, dechreuodd Erin gymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol yn ogystal â sesiynau grŵp LHDT+ a gynhelir gan GISDA. Cychwynned hefyd i wirfoddoli yng Nghaffi GISDA lle cafodd sgiliau a phrofiad hanfodol, ac mewn dim, sicrhaodd swydd mewn caffi lleol ble ddaru hi weithio'n ddiflino i hel arian tuag at addysg prifysgol.

Diolch i waith caled Erin yn ogystal â chefnogaeth GISDA, llwyddodd Erin i symud ymlaen o'r hostel i lety byw'n annibynnol ble ddaru hi flodeuo. Wedyn, symudodd ymlaen i fflat a ddarparwyd gan ADRA. Lleihaodd hyn ei gwariant ariannol a rhoddodd gyfle iddi hel rhagor o arian ar gyfer ei breuddwyd o fynd i'r brifysgol.

Addasodd Erin i fyw'n annibynnol yn wych a pharhaodd i dderbyn cefnogaeth ac arweiniad GISDA gyda'i phontio rhywedd a'i cheisiadau prifysgol. Daeth uchafbwynt ei thaith gyda llawdriniaeth trawsnewid rhyw yn Llundain, ac ar ôl iddi wella o'r llawdriniaeth, dechreuodd Erin bennod newydd yn y Brifysgol.

Mae Erin yn mwynhau bywyd myfyriwr ac mae'n optimistaidd am y dyfodol. Mae ei stori yn dangos yr effaith bwysig y mae cefnogaeth GISDA yn ei gael person ifanc sy'n gwynebu amgylchiadau heriol, ac rydym yn falch iawn o fod wedi chwarae rhan yn ei thaith tuag at sicrhau dyfodol mwy disglair.

***Rydym wedi cuddio enw Erin i amddiffyn ei hunaniaeth**

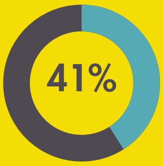
CYMORTH TAI: CEFNOGI IEUENCTID DDIGARTREF YNG NGWYNEDD

Mae prosiect Cymorth Tai GISDA yn helpu pobl ifanc sy'n ddigartref neu mewn perygl o golli eu cartrefi, gan roi'r sefydlogrwydd a'r gefnogaeth sydd angen arnynt i adeiladu dyfodol mwy disglair. Fel ein prosiect mwyaf, mae'n darparu gwasanaeth pwysig drost ben i bobl ifanc bregus Gwynedd, a bydd 62 o unigolion yn derbyn cefnogaeth gennym ar unrhyw un adeg.

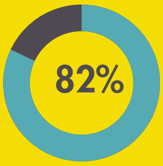
Fel rhan o'r prosiect, mae pobl ifanc yn cael cymorth cynhwysfawr wedi'i deilwra i'w hanghenion trwy ein model cymorth therapiwtig, "Model FI." Mae'r cymorth hwn yn eu galluogi i ddeall eu hawliau a datblygu'r sgiliau a'r cyfrifoldeb maent eu hangen i symud ymlaen i fyw'n annibynnol.

"Heb help GISDA fyswn i ddim yn annibynnol, fyswn i ddim yn dechrau coleg, fyswn i heb ddechrau mynd i'r gym a fyswn i ddim hefo fflat fy hun, hefyd fyswn i ddim di gallu gwella iechyd meddwl fi gan fod fi wedi bod yn strygglo lot ond mae staff GISDA bob tro wedi gneud siwr dwi'n ok"

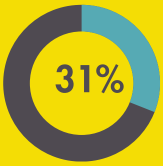
O fewn y flwyddyn ddiwethaf, gwnaed 95 o atgyfeiriadau newydd i GISDA. Roedd gan 100% o'r atgyfeiriadau hyn anghenion llety.



MAE 41% O'R CYFEIRIADAU NAILL AI'N "SYRFFIO SOFA" NEU YN BYW AR Y STRYD, SY'N GYNNYDD O 11% AR Y LLYNEDD



MI ROEDD 82% O'R BOBL IFANC A DDERBYNIODD CEFNOGAETH GYDAG ANGHENION IECHYD MEDDWL



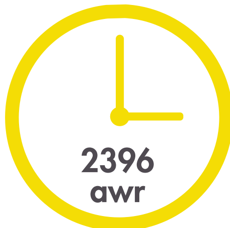
MI ROEDD 31% O'R BOBL IFANC A DDERBYNIODD CEFNOGAETH GYDAG ANGHENION IECHYD CORFFOROL

GWIRFODDOLI GYDA GISDA

Fel elusen, mae cyfraniad hollbwysig gwirfoddolwyr wedi dod yn rhan hanfodol o weithrediadau dyddiol GISDA. Rydym yn cynnig nifer o gyfleoedd gwirfoddoli, gan gynnwys myfyrwyr ysgol sy'n chwilio am brofiad gwaith, gwirfoddolwyr academaidd sydd angen lleoliadau i gwblhau eu graddau, a phobl yn y gymuned sy'n gallu rhoi o'u hamser i helpu. Rydym hefyd yn annog ein pobl ifanc i wirfoddoli yn y gymuned sy'n eu helpu i fagu hyder, ennill profiad gwaith a chreu cysylltiadau.

OEDDET TI'N GWYBOD:

Mae **80** o bobl wedi gwirfoddoli gyda GISDA yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, gan roi cyfanswm anhygoel o **2396** awr o'u hamser i helpu pobl ifanc bregus!



"Rwy'n gweld gwirfoddoli yn y clwb yn llawer o hwyl! Mae'n her hefyd, ond mae'r bobl ifanc yn wirioneddol ddifyr i weithio gyda ac mae wedi bod yn brofiad gwych ffurfio bondiau gyda nhw a chael fy ngalluogi i mewn i'w byd. Gwylio person ifanc yn magu hyder a theimlo'n gyfforddus yn mynegi ei hun yw fy hoff beth am wirfoddoli gyda'r clwb."

Kayley, Gwirfoddolwr Clwb Ieuenctid LGBTQ+

Cysylltwch â ni os hoffech ragor o wybodaeth neu os hoffech gymryd rhan yn ein cyfleoedd gwirfoddoli.

DATHLU EIN HENWEBIAD AR GYFER GWOBR ARLOESEDD Y GYMRAEG!

Rydym yn falch iawn o gyhoeddi ein bod wedi cael ein enwebu ar gyfer Gwobr Arloesedd yn y Gymraeg yng Ngwobrau Rhagoriaeth Gwaith Ieuenctid 2023!

Mae'r enwebiad hwn yn cydnabod ein hymrwymiad i ddarparu cymorth cynhwysfawr a gwasanaethau ieuenctid drwy gyfrwng y Gymraeg, yn ogystal â chefnogi'r defnydd o'r Gymraeg yn ein gwaith ehangach.

Credwn ei bod yn bwysig i bobl ifanc gael mynediad at wasanaethau yn eu hiaith gyntaf fel eu bod yn teimlo'n fwy hyderus a chyfforddus, ac rydym yn falch o gynnig ein holl wasanaethau'n yn ddwyieithog.

Pob lwc i'r enwebeion eraill. Edrychwn ymlaen at y seremoni ym mis Mawrth 2024.

DIOLCH ENFAWR I MORRISONS CAERNARFON!

Rydym yn hynod ddiolchgar i Morrisons a fydd yn casglu rhoddion i GISDA yn eu archfarchnad yng Nghaernarfon fel rhan o'u cynllun Pencampwr Cymunedol.

Mae blwch casglu rhoddion gyda rhestr o syniadau anrhegion wedi ei leoli yng nghefn y desg dalu. Byddem yn ddiolchgar am unrhyw roddion y gallwch eu gwneud – waeth pa mor fach ydynt. Bydd eich caredigrwydd yn helpu i wneud y Nadolig yn fwy disglair i bobl ifanc bregus yng Ngwynedd.

Mae cynllun Pencampwr Cymunedol Morrisons yn fenter genedlaethol ble mae cydweithwyr yr archfarchnad yn medru enwebu elusennau lleol ac achosion da i dderbyn rhoddion gan gwsmeriaid. Bwriad y cynllun yw i gefnogi'r cymunedau y mae'n gweithredu ynddynt.

SUT GALLWCH CHI GEFNOGI GISDA:

RHOI

'GIVE AS YOU LIVE' Give as you Live Online

Codwch arian i GISDA o'ch siopa bob dydd heb unrhyw gost ychwanegol! Sganiwch y Cod QR i ddarganfod mwy:

CYFRANNU TRWY 'TEXT'

Tecstiwch: **GISD41 £X** i **70070** (e.e. **GISD41 £5** i **70070**)

JustGiving

Ewch i'n tudalen Just Giving: **www.justgiving.com/gisda**

FFYRDD ERAILL I HELPU

Gwirfoddoli: Rydym yn croesawu gwirfoddolwyr i'n helpu i redeg ein rhaglenni a'n digwyddiadau.

Codi Arian: Trefnwch digwyddiad codi arian neu heriwch eich hun gyda sialens codi arian personol.

Lledaenwch y gair: Dywedwch wrth eich ffrindiau a'ch teulu am GISDA a'n gwaith.

Dilynwch Ni ar Gyfryngau Cymdeithasol
Dilynwch ni ar ein cyfryngau cymdeithasol i glywed am ein newyddion, digwyddiadau a chyfleoedd diweddaraf.