# Astudiaeth Achos

## Amethyst

Theatr Byd Bychan

## Cefndir

Roedd prosiect Amethyst yn brosiect peilot gan Theatr Byd Bychan a oedd yn gweithio gyda phobl ifanc 9-18 oed a oedd yn profi materion yn ymwneud â phryder, iselder, hwyliau isel, hunan-niweidio, syniadaeth hunanladdol, hyder isel a hunan-barch isel.

## Cyflwyno

Datblygodd y rhaglen ddwy flynedd wahanol sesiynau ar gyfer gwahanol grwpiau oedran, yn ogystal â sesiynau i rieni a theuluoedd i feithrin dealltwriaeth o sut i gefnogi plant sy'n dioddef o'r materion hyn. Fe wnaeth y pecyn cymorth unigryw o dechnegau helpu i archwilio eu perthynas â nhw eu hunain ac eraill, i nodi rhwystrau y maent yn eu hwynebu yn eu bywydau a chwilio am atebion cadarnhaol. Roedd y technegau'n cynnwys 'amser cylch' i feithrin ymddiriedaeth a sgiliau gwrando; ymarferion drama a gemau hwyliog i dawelu'r cyfranogwyr; edrych ar ymdopi â phryder, hwyliau isel a lles emosiynol cyffredinol; a chodi ymwybyddiaeth o faterion iechyd meddwl sy'n effeithio ar bobl ifanc trwy berfformiadau dwyieithog rhyngweithiol.

Oherwydd cyfyngiadau symud Covid-19, bu'n rhaid i Amethyst addasu ei weithgareddau, gyda sesiynau'n cael eu cyflwyno ar-lein. Roedd y sesiynau hyn yn cynnwys y grwpiau oedran 14-18 Amethyst o ogledd a de Ceredigion a sesiynau Rhiant/Gwarcheidwad, a arweiniodd hefyd at fwy o rieni yn gallu mynychu. Er ei fod yn golygu addasiad mewn gweithgareddau, roedd yn parhau i fod yn gefnogaeth bwysig i'r bobl ifanc, gydag un yn nodi **"Yn sicr nid yw dosbarthiadau ar-lein yr un peth ond maent yn bendant yn lle y gallaf edrych ymlaen ato. Mae pawb yn gefnogol ac yn ddeallus yn enwedig yn ystod yr amser anhrefnus yma."**

## Effaith

| Ymgysylltu |
|---|
| 9 - 11 oed - **127** |
| 12 - 18 oed - **42** |
| Rhieni/Gwarcheidwad - **23** |
| Ymgysylltwyd â phobl ifanc trwy gyfranogiad y gynulleidfa - **600** |

Gan adlewyrchu ar fuddion y prosiect, mae'r canlyniadau'n dangos bod lles ac iechyd meddwl cyfranogwyr mewn grwpiau oedran 12-18 wedi gwella, mae ymwybyddiaeth sylweddol wedi'i chodi o wella lles ar gyfer plant oed ysgol iau a gwell mynediad at gymorth a gwellhad mewn sgiliau rhiant ar gyfer cyfranogwyr rhiant/gwarcheidwad.

Roedd canlyniadau cadarnhaol o Amethyst hefyd yn amlwg trwy adborth y cyfranogwyr: **"Nid yn unig tactegau sy'n helpu gydag iselder a phryder, mae'n helpu gyda phethau eraill y tu allan i'r Prosiect Amethyst fel dicter a stwff...Nid y cwnselwyr a'r gweithwyr yn unig, ond y bobl eraill sy'n dod i Amethyst sydd wedi bod yn gefnogol."**

**"Rydyn ni i gyd yma am resymau tebyg.. mae'n lle cefnogol iawn i fod... mae yna egni positif bob amser sydd o gymorth mawr".**

**"Roedd bod mewn grŵp wedi fy helpu i wneud ffrindiau ar-lein hefyd, rwy'n teimlo'n hyderus wrth siarad mewn sgyrsiau grŵp.. Rydw i mewn gofod meddwl iach ac rwy'n gwenu llawer mwy, fe wnes i fwynhau'r grwpiau'n fawr."**

Gwelodd Rhieni/Gwarcheidwaid hefyd yr effaith gadarnhaol a gafodd prosiect Amethyst ar eu plant, gydag un yn nodi:

**"Rwyf wedi bod yn chwilio am rywfaint o gefnogaeth rhiant ers y llynedd pan ddirywiodd iechyd meddwl fy merch a chanfod ei bod yn hunan-niweidio. Ceisiodd hunanladdiad yn ddiweddarach. Roeddwn i eisiau clywed sut y gwnaeth rhieni eraill ymdopi â'r straen o fyw gyda chadw person ifanc yn ddiogel a hefyd yn cael syniadau ar gyfer sut i gefnogi hi. Gofynnais yn CAMHS ond nid oeddent yn gwybod am unrhyw grwpiau eraill... Yna gwelais boster ar gyfer y grŵp Amethyst a chysylltais â nhw. Mae'r cyfarfodydd Zoom wythnosol wedi bod yn ddefnyddiol iawn i mi - roedd yr un cyntaf a fynychais yn teimlo fel bod pwysau wedi'i godi oddi ar fy ysgwyddau".**

Cyngor Sir CEREDIGION County Council

CYNNAL Y CARDI
Creu Cymunedau Cynaliadwy
Creating Sustainable Communities

Cronfa Amaethyddol Ewrop ar gyfer Datblygu Gwledig: Ewrop yn Buddsoddi mewn Ardaloedd Gwledig
European Agricultural Fund for Rural Development: Europe Investing in Rural Areas

Llywodraeth Cymru
Welsh Government