

## Pam gwasanaeth cyngtori?

Mae'r cyngorwr wedi'i hyfforddi i wrando a bydd yn gallu eich cynorthwyo i drafod y dewisiadau sydd yno i chi a phwyso a mesur y materion mewn ffyrdd gwahanol cyn ichi benderfynu sut mae trefnu pethau sy'n gweddu i'ch bywyd chi. Y nod yw rhoi cyfle ichi ganfod eich atebion chi i'ch problemau a'ch pryderon.

## Pwy fydd yn gwybod fy mod i wedi trefnu cyfarfod?

Neb ond y chi, gweithwyr y cynllun a'r cyngorwr?

## Beth yw ystyr cyfrinachedd?

Fydd y cyngorwr ddim yn trafod eich achos gydag unrhyw un arall. Yr unig eithriad fyddai petai'r cyngorwr o'r farn bod perygl i chi neu i rywun arall. Bydd yn trafod hynny gyda chi.

## Sawl sesiwn gaf i gyda'r cyngorwr

Cewch chi hyd at 6 sesiwn hyd at 50 munud yr un yn y lle cyntaf. Mae'r mwyafrif helaeth o gynhalwyr yn dod i sesiynau bob yn ail wythnos. Mynnwch air â'r cyngorydd i drafod pa mor aml yr hoffech chi ddod i sesiynau. Rydyn ni'n effro i'r ffaith eich bod chi'n treulio cryn dipyn o'ch amser yn rhoi gofal, felly, mae modd inni gynnal y sesiynau wyneb yn wyneb neu dros y ffôn. Chi piau'r dewis.

## Ai gwasanaeth cyngtori ydy'r ateb i mi?

Yn y sesiwn gyntaf bydd y cyngorwr yn egluro beth i'w ddisgwyl yn y sesiynau. Bydd modd ichi benderfynu bryd hynny a fyddai'r gwasanaeth yma'r peth gorau i chi. Os na fyddai'r gwasanaeth y peth gorau i chi, efallai bydd y cyngorydd yn awgrymu ichi fynd i gylch cymorth misol i gyfoedion, dan ofal uwch cyngorydd. Neu efallai bydd yn awgrymu sefydliadau eraill a fyddai o bosibl o gymorth.

## Beth gaf i drafod gyda'r cyngorwr?

Mae problemau personol a phroblemau gofal yn cydblethu'n aml a bydd cymorth ynglŷn ag un broblem o gymorth gydag un arall. Bydd modd ichi drafod unrhyw beth a fynnoch chi am eich bywyd.

## Sut mae trefnu sesiwn?

Ffoniwch Gynllun Cynnal y Cynhalwyr ar

# 01443 281463

Ebost: [cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk](mailto:cynnalycynhalwyr@rctcbc.gov.uk)

**Cynllun Cynnal y Cynhalwyr,  
Rhondda Cynon Taf  
11-12 Gelliwastad Road,  
Pontypridd CF37 2BW**

Cynllun Cynnal y Cynhalwyr  
Rhondda Cynon Taf

# GWASANAETH CYNGHORI

Dyma wasanaeth cyngtori dros y ffôn a wyneb yn wyneb, yn rhad ac am ddim, gan arbenigwr cymwysedig. Mae'r gwasanaeth ar gael i gynhalwyr yn Rhondda Cynon Taf.



RHONDDA CYNON TAF

# COUNSELLING SERVICE

A free confidential telephone and face to face counselling service provided by qualified counsellors, available to local carers in Rhondda Cynon Taf.



## Why Counselling?

The counsellors are trained listeners who can help you to look at options, consider issues in a different way and make decisions about how to manage your life in a way that works for you. The aim is to help you find your own solutions to your problems and concerns, respecting you and your right to self determination.

## Who knows I have requested an appointment?

Only you, the project staff and the counsellor.

## What does confidentiality mean?

The counsellor will not discuss your affairs with anyone. The only exception to this may be if the counsellor thinks there is a risk to you or to anyone else. This will be discussed with you at the time.

## How many sessions will I have with the counsellor?

Initially you will be offered up to 6 sessions of up to 50 minutes. The vast majority of carers take sessions fortnightly however, under certain circumstances the frequency can be discussed with the counsellor. We are aware of the busy nature of caring so sessions can take place face-to-face or over the telephone, whichever is more appropriate.

## Is counselling right for me?

In the first session the counsellor will explain what to expect from the sessions and at the end you can decide if it is right for you. If not the counsellor may suggest you access the monthly peer support group which is moderated by a senior counsellor or may suggest alternative organisations that might be of help.

## What can I discuss?

Personal and caring problems are frequently inter-related and help with one will often help the other. You can talk about any areas of your life you are concerned about.

## How do I make an appointment?

Contact the Carers Support Project on

**01443 281463**

Email: [carerssupportproject@rctcbc.gov.uk](mailto:carerssupportproject@rctcbc.gov.uk)

**Carers Support Project,  
Rhondda Cynon Taf  
11-12 Gelliwastad Road,  
Pontypridd CF37 2BW**

