



Fy stori i

gan Alec Roberts

Y tro cyntaf daeth fy ngweithiwr cymdeithasol i fy ngweld i, do'n i ddim yn mynd i unman – dim ond aros yn fy ystafell.

Eisteddon ni gyda'n gilydd a thrafod beth hoffwn i ei wneud. Fe soniodd hi wrth mam a fi am bethau y gallwn gael gafael arnyn nhw. Dywedais y byddwn i'n hoffi gweithio mewn cegin, felly trefnodd brofiad gwaith i mi yng nghaffi Canolfan Cunliffe. Yn anffodus, ces fawr o hwyl yno gan fy mod i'n cael trafferth canolbwyntio ar eu cyfarwyddiadau nhw.

Yn hytrach na rhoi'r gorau iddi neu gael gweithiwr un i un, fe wnaeth fy ngweithiwr cymdeithasol drefnu bod Chris, y gweithiwr galluogi, yn dod draw i weithio gyda mi, gan fy helpu i ddeall eu disgwyliadau,

a dysgu sgiliau newydd i mi. Buon ni'n cydweithio am chwe wythnos. Fe wnaeth Chris greu amserlen fel fy mod i'n gwybod beth ddylwn i fod yn ei wneud.

Dysgais lawer o sgiliau newydd yn y gegin, ond yn fwy na dim, fe esboniodd pam fod angen i mi ganolbwyntio ar fy nhasgau mewn ffordd ro'n i'n ei deall. Ar ôl chwe wythnos, roeddwn i wedi gwella cymaint nes bod y caffi wedi penderfynu y gallwn i aros ymlaen heb gymorth.

Hefyd, cyflwynodd Chris fi i Pedal Power a'r grŵp cerdded er mwyn helpu fy sgiliau cymdeithasol a gwella fy ffitrwydd. I ddechrau, dim ond unwaith o gwmpas y trac roeddwn i'n gallu beicio, ond erbyn hyn dw i wedi cwblhau pum lap ac yn dechrau gweithio ar fy nghynllun gwobrwyo.

Dw i wedi cwrdd â llawer o ffrindiau newydd drwy'r grŵp cerdded, sydd wedi fy nysgu sut i gyfathrebu ag eraill. Rydym yn siarad a gwrando ar bobl eraill yn ein tro. Ar ôl magu mwy o hyder, gofynnais a allwn i weithio yng nghaffi Dyfroedd Alun lle rydyn ni'n cael cinio bob dydd Gwener. Gan eu bod nhw wedi dod i'm hadnabod i dros yr wythnosau, fe gytunon nhw, felly dwi ar gyfnod prawf yma.

Dwi'n mwynhau cwrdd â phobl newydd a defnyddio fy sgiliau newydd wrth siarad â nhw. Roedd hi'n anodd i ddechrau, gan ei bod hi'n ddiwrnod hir, a dydych chi ddim yn stopio. Do'n i heb arfer gweithio chwaith, ond dwi'n mwynhau.

Hefyd, dwi'n mynd i grŵp cerddorol bob dydd Mercher, ac mae mam yn fy ngadael i gerdded yno ar ben fy hun erbyn hyn. Dywedodd mam ei bod hi wedi rhyfeddu, achos doedd hi ddim yn meddwl fy mod i mor ddawnus. Nawr, mae'n gadael i mi fynd i siopa ar fy mhen fy hun.

Dw i wedi datblygu llawer ers fy nghyfarfod cyntaf gyda'r gweithiwr cymdeithasol pan ofynnodd i mi beth o'n i am ei wneud gyda fy mywyd, a rhoi'r holl fanylion am y gwasanaethau gwahanol oedd ar gael.

Wnes i na mam ddim breuddwydio y gallwn i fod mor annibynnol.
Diolch am wrando.