

CARDIFF AND VALE TRANSFORMATION FUNDING: PROJECT 6

Resilience Project Prosiect Gwydnwch

As we enter Spring and the days get longer, there is a feeling of new beginnings. However, with pupils returning to school across all age groups, we recognise the challenges you face whilst navigating this change and re-integration. We hope the Easter holidays gives you time to relax and re-energise ready for the Summer term.

As a team we are also going through another season of change. We're saying goodbye to Iszzy and Heather as they move on to new horizons (You will be very missed!). On the positive side we will be saying hello to new team members, as we are currently recruiting new staff.

After a successful 18 months, the Resilience Project has received funding for a further year, which we are delighted about! We look forward to continuing our work with education staff and families across Cardiff and the Vale.

Over the last 18 months, the Resilience Project has:

- **Supported 177 families** through direct intervention
- **Delivered 181 professional consultations** regarding children and young people's needs to education staff
- **Trained 938 professionals** on topics around mental health
- **Developed 48 resources** for educators, parents/carers and children and young people

In our work with other health teams we have worked alongside **115 children and young people** and carried out **623 intervention sessions**.



KATY
CLINICAL
PSYCHOLOGIST



GWEN
CLINICAL
LEAD



HEATHER
PROJECT
MANAGER



AMY
OCCUPATIONAL
THERAPIST



LISA
ART PSYCHO-
THERAPIST



STEVE
CLINICAL
PSYCHOLOGIST



ROSIE



AMY



CHLOE

VALE-BASED RESILIENCE WORKERS



AFSHAN



DANIELLE



ELIN

CARDIFF-BASED RESILIENCE WORKERS



You can read articles on the Resilience Project in the [Penarth Times](#) and [Barry and District News](#) which were released at the beginning of March - how exciting!

RESOURCES

We are pleased to announce that the resources we have developed over the project are now available to access and download from the [Resilience Project's page on the Cardiff and Vale UHB website](#).

On the website you will find a range of resources for education staff, parents/carers and children and young people, in English and our Welsh website is being finalised. We have created close to 50 resources! Our YouTube page hosts 13 films which have been watch **2,486** times cumulatively.

Our most recent series of resources are the 'Self-Help Workbooks' for young people aged 11-18, which are available bilingually. They cover a range of topics, such as; Anxiety, Low Mood, Self-Esteem and Confidence, Self-harm and Anger. These workbooks offer psychoeducation and practical coping strategies through the form of fun activities. Some of these are already available, and others will be finalised in the coming weeks. We are also delighted that our resources will soon be translated into other languages which we hope will enable greater accessibility to our service.

TRAINING

We have successfully delivered our awareness webinars on; Understanding Mental Health Through an Adverse Childhood Experiences Lens; Understanding and Responding to Distress; and Understanding and Responding to Self-harm. We will continue to send out upcoming dates for staff to attend in the future.

"I'm a 1:1 LSA but also a trainee HE Counsellor and found this one of the best education trainings on MH I have been a part of so far, it was straight forward, easy to follow and invited engagement.. I really enjoyed this!"

EDUCATION STAFF

"Thank you so much. I have taken part in all 3 training sessions, I thought giving up an hour and a half on a Monday would be hard but I have found all 3 extremely beneficial and have taken many ideas from it and learnt a lot."

EDUCATION STAFF

In addition to our awareness webinars, we have developed and delivered **interactive workshops**. These have been on topics such as; 'Tree of Life', 'School Based Anxiety: An Individualised Approach', 'The Three R's of Responding: strategies for supporting learners with emotional regulation' and 'Playing with words: exploring thinking and feeling through stories and narratives'. Due to great feedback and interest, we will be running these workshops again in the near future. For more information, please contact

Resilienceproject.cav@wales.nhs.uk

"It was really great. I can't wait to try this on the group I am running. I also think it would be a lovely idea for staff to do [for their wellbeing]"

EDUCATION STAFF



CONSULTATIONS AND DIRECT WORK

Over the project, we've offered regular consultations slots for education staff and teams to think about specific children and young people (CYP). These consultations provide psychology led discussions to co-create a formulation of the CYP's needs, which informs strategies and ways forward. From these consultations, we have frequently offered direct support to the families, whilst liaising with education staff and professionals involved to promote a consistent approach.

"FEELING SUPPORTED AND LISTENED TO. BEING PROVIDED WITH BESPOKE STRATEGIES BASED ON PARENTAL FEEDBACK. NOT BEING JUDGED... RP WORKED OUT WHERE THE FAMILY IS...AND CAME UP WITH SUGGESTIONS, IDEAS AND DIFFERENT STRATEGIES OF WAYS FORWARD"

PARENT

"STAFF WERE VERY HELPFUL IN IDENTIFYING TARGETS AND HOW BEST WE CAN SUPPORT THE PUPILS AS A COLLECTIVE"

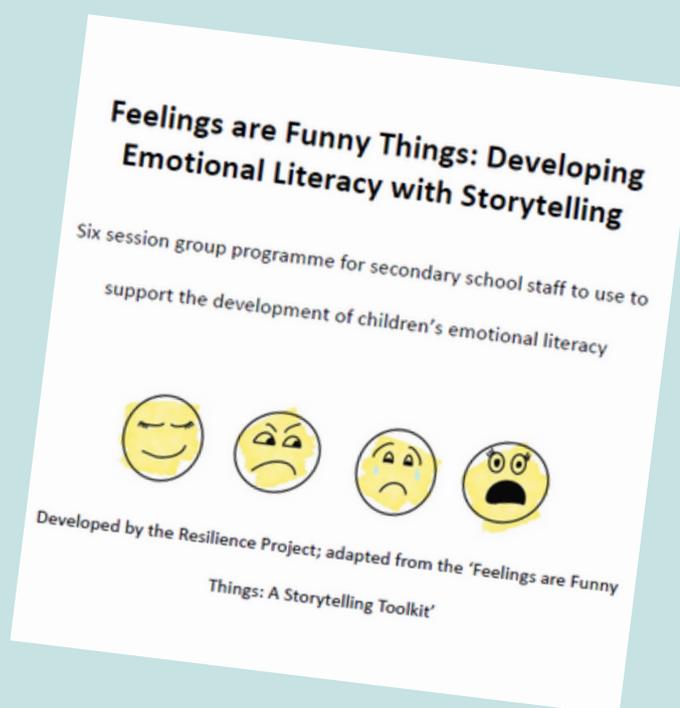
SPECIALIST TEACHER

LOOKING AHEAD

We are looking forward to a team day at the beginning of April to review our year and plan ahead. We are excited for what's to come! As COVID-19 restrictions ease, we are hoping to offer more face to face services in schools.

We are currently in the planning stages of delivering a small group intervention called 'Feelings are Funny Things: Exploring Emotions through Storytelling'. The team are very excited to trial our first groups, which we are aiming to deliver after Easter!

We are also working closely with our colleagues in other health team to develop a joined up offer from health to education.



THANK-YOU FOR READING, WE HOPE YOU CONTINUE TO STAY INVOLVED WITH THE RESILIENCE PROJECT AS WE CONTINUE OUR JOURNEY!
YOU CAN CONTACT US ON: RESILIENCEPROJECT.CAV@WALES.NHS.UK



CRONFA TRAWSNEWID CAERDYDD A'R FRO: PROSIECT 6

Resilience Project Prosiect Gwydnwch

Wrth i ni gamu i'r Gwanwyn ac wrth i'r dyddiau ymestyn, mae teimlad o ddechrau newydd. Fodd bynnag, gyda disgyblion yn dychwelyd i'r ysgol ymhob grŵp oedran, rydym yn cydnabod yr heriau rydych chi'n eu hwynebu wrth lywio'r newid hwn ac ailintegreiddio. Gobeithiwn y bydd gwyliau'r Pasg yn rhoi amser i chi ymlacio ac ailfywiogi yn barod ar gyfer tymor yr Haf.

Fel tîm rydym hefyd yn mynd drwy dymor arall o newid. Rydyn ni'n ffarwelio ag Iszzy a Heather wrth iddyn nhw symud yn eu blaen i orwelion newydd (Byddwn yn gweld eich eisiau'n fawr!) Ar yr ochr gadarnhaol byddwn yn dweud helo wrth aelodau newydd o'r tîm, gan ein bod yn recriwtio staff newydd ar hyn o bryd.

Ar ôl 18 mis llwyddiannus, mae'r Prosiect Cydnerthu wedi derbyn cyllid am flwyddyn arall, ac rydym wrth ein bodd! Edrychwn ymlaen at barhau â'n gwaith gyda staff addysg a theuluoedd ledled Caerdydd a'r Fro.

Dros y 18 mis diwethaf, mae'r Prosiect Cydnerthu wedi:

- **Cefnogi 177 o deuluoedd** drwy ymyrraeth uniongyrchol
- **Cyflwyno 181 o ymgynghoriadau proffesiynol** ynghylch anghenion plant a phobl ifanc i staff addysg
- **Hyfforddi 938 o weithwyr proffesiynol** ar bynciau yn ymwneud ag iechyd meddwl
- **Datblygu 48 o adnoddau** ar gyfer addysgwyr, rhieni/gofalwyr a phlant a phobl ifanc

Yn ein gwaith gyda thimau iechyd eraill rydym wedi gweithio ochr yn ochr â **115 o blant a phobl ifanc** ac wedi cynnal **623 o sesiynau ymyrraeth**.



KATY
SEICOLEGYDD
CLINIGOL



GWEN
ARWEINYDD
CLINIGOL



HEATHER
RHEOLWR
PROSIECT



AMY
THERAPYDD
GALWEDIGAETHOL



LISA
SEICOTHERAPY
DD CELF



STEVE
SEICOLEGYDD
CLINIGOL



ROSIE
GWEITHWYR
GWYDNWCH - BRO MORGANNWG



AMY
GWEITHWYR
GWYDNWCH - BRO MORGANNWG



CHLOE
GWEITHWYR
GWYDNWCH - BRO MORGANNWG



AFSHAN
GWEITHWYR
GWYDNWCH - CAERDYDD



DANIELLE
GWEITHWYR
GWYDNWCH - CAERDYDD



ELIN
GWEITHWYR
GWYDNWCH - CAERDYDD

Gallwch ddarllen erthyglau am y Prosiect Cydnerthu yn y Penarth Times a'r Barry and District News a gyhoeddwyd ddechrau mis Mawrth - am gyffrous!

ADNODDAU

Rydym yn falch o gyhoeddi bod yr adnoddau rydym wedi'u datblygu yn ystod y prosiect bellach ar gael i'w cyrchu a'u lawrlwytho o'r Tudalen Prosiect Gwydnwch ar wefan Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro.

Ar y wefan fe welwch amrywiaeth o adnoddau ar gyfer staff addysg, rhieni/gofalwyr a phlant a phobl ifanc, yn Saesneg ac mae ein gwefan Gymraeg yn cael ei chwblhau. Rydym wedi creu bron 50 o adnoddau! Mae 13 o ffilmiau ein tudalen YouTube, ac maen nhw wedi cael eu gwyllo **2,486** o weithiau at ei gilydd.

Ein cyfres ddiweddaraf o adnoddau yw'r 'Llyfrau Gwaith Hunangymorth' ar gyfer pobl ifanc 11-18 oed, sydd ar gael yn ddwyieithog. Maent yn ymdrin ag ystod o bynciau, megis; Pryder, Hwyliau Isel, Hunan-Barch a Hyder, Hunan-niweidio a Dicter. Mae'r llyfrau gwaith hyn yn cynnig strategaethau seicoaddysgol ac ymdopi ymarferol drwy gyfrwng gweithgareddau hwyliog. Mae rhai o'r rhain eisoes ar gael, a bydd eraill yn cael eu cwblhau yn ystod yr wythnosau nesaf. Rydym hefyd wrth ein bodd y bydd ein hadnoddau'n cael eu trosi i ieithoedd eraill cyn bo hir a fydd, gobeithio, yn galluogi mwy o hygyrchedd i'n gwasanaeth.

HYFFORDDIANT

Rydym wedi llwyddo i gyflawni ein gweminarau ymwybyddiaeth ar; Deall Iechyd Meddwl Drwy Lens Profiadau Niweidiol yn ystod Plentynodod; Deall ac Ymateb i Drallod; a Deall ac Ymateb i Hunan-niweidio. Byddwn yn parhau i anfon dyddiadau i staff eu mynychu yn y dyfodol.

"Rwy'n Gynorthwy-ydd Cymorth Dysgu 1:1 ond hefyd yn Gwnsler AU dan hyfforddiant ac roedd hyn ymhlith yr hyfforddiant addysg Iechyd Meddwl gorau i fi fynychu hyd yn hyn. Roedd yn eglur, yn hawdd ei ddilyn ac roedd ymgysylltu'n rhan fawr ohono. Fe wnes i fwynhau hyn yn fawr!"

STAFF ADDYSGU

"Diolch yn fawr. Rwyf wedi cymryd rhan ym mhob un o'r 3 sesiwn hyfforddi, roeddwn i wedi meddwl y byddai aberthu awr a hanner ar ddydd Llun yn anodd ond mae pob un o'r 3 sesiwn wedi bod yn hynod fuddiol ac rwyf wedi cael llawer o syniadau ohonyn nhw ac wedi dysgu llawer."

STAFF ADDYSGU

Yn ogystal â'n gweminarau ymwybyddiaeth, rydym wedi datblygu a chyflwyno gweithdai rhyngweithiol. Mae'r rhain wedi bod ar bynciau megis; 'Coeden Bywyd', 'Pryder yn yr Ysgol: Dull wedi ei Deilwra'n Unigol', 'Strategaethau ar gyfer cefnogi dysgwyr â rheoleiddio emosiynol' a 'Chwarae gyda geiriau: archwilio meddwl a theimlo drwy storïau a naratifau'. Oherwydd adborth a diddordeb mawr, byddwn yn cynnal y gweithdai hyn eto yn y dyfodol agos. I gael rhagor o wybodaeth cysylltwch â Resilienceproject.cav@wales.nhs.uk

"Roedd wir yn wych. Rwy'n edrych ymlaen yn fawr at roi cynnig ar hyn gyda'r grŵp rwy'n gyfrifol amdano. Rwyf hefyd yn meddwl y byddai'n syniad hyfryd i staff ei wneud [er eu lles nhw'u hunain]"

STAFF ADDYSGU



YMGYNGHORIADAU A GWAITH UNIONGYRCHOL

Yn ystod y prosiect, rydym wedi cynnig slotiau ymgynghori rheolaidd i staff addysg a thimau gael meddwl am blant a phobl ifanc penodol. Mae'r ymgynghoriadau hyn yn darparu trafodaethau dan arweiniad seicoleg i gyd-greu dull o lunio anghenion y plant a phobl ifanc, sydd wedyn yn llywio strategaethau a ffyrdd ymlaen. O'r ymgynghoriadau hyn, rydym wedi cynnig cymorth uniongyrchol i'r teuluoedd yn aml, tra'n cysylltu â staff addysgu a gweithwyr proffesiynol cysylltiedig er mwyn hybu dull cyson.

"TEIMLO EIN BOD YN CAEL CYMORTH A BOD POBL YN GWRANDO ARNON NI. CAEL STRATEGAETHAU PWRPASOL YN SEILIEDIG AR ADBORTH GAN RIENI. DDIM YN CAEL EIN BARNU... DAETH RP I DDEALL SUT MAE ARNI O RAN Y TEULU... A CHYNNIG AWGRYMIADAU, SYNIADAU A STRATEGAETHAU GWAHANOL O RAN Y FFORDD YMLAEN"

RHIANT

"ROEDD STAFF YN DDEFNYDDIOL IAWN WRTH NODI TARGEDAU A'R FFORDD ORAU Y GALLWN GEFNOGI'R DISGYBLION AR Y CYD"

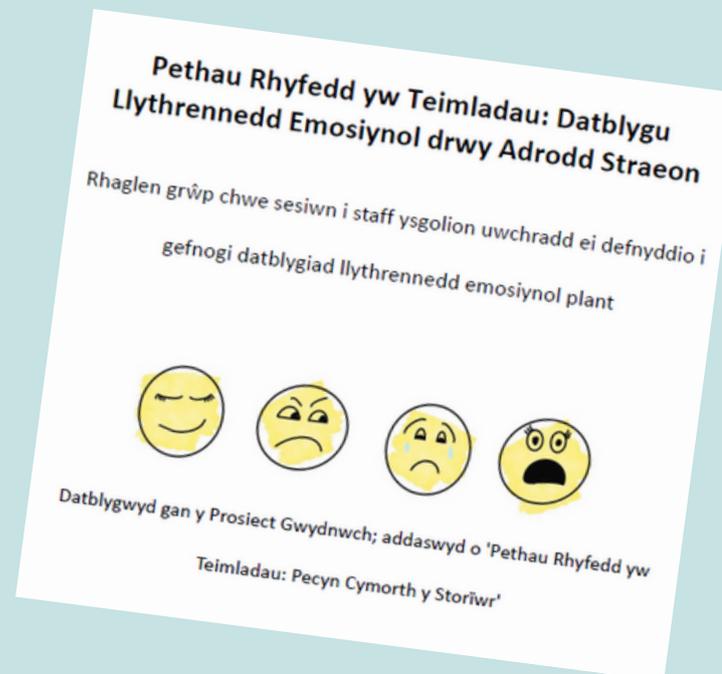
ATHRO ARBENIGOL

EDRYCH TUA'R DYFODOL

Rydym yn edrych ymlaen at ddiwrnod tîm ddechrau mis Ebrill i adolygu ein blwyddyn a chynllunio ymlaen llaw. Mae'r hyn sydd i ddod yn ein cyffroi! Wrth i gyfyngiadau COVID-19 lacio, rydym yn gobeithio cynnig mwy o wasanaethau wyneb yn wyneb mewn ysgolion.

Ar hyn o bryd rydym yng nghamau cynllunio ymyriad grŵp bach o'r enw 'Pethau Rhyfedd yw Teimladau: Archwilio Emosiynau drwy Adrodd Straeon'. Mae'r tîm yn edrych ymlaen yn eiddgar at dreialu ein grwpiau cyntaf, ac rydym yn anelu at eu cynnal ar ôl y Pasg!

Rydym hefyd yn gweithio'n agos gyda'n cydweithwyr mewn timau iechyd eraill i ddatblygu cynnig iechyd ac addysg cydgysylltiedig.



DIOLCH AM DDARLLEN, GOBEITHIWN EICH BOD YN PARHAU I GYFRANNU AT Y PROSIECT GWYDNWCH WRTH I NI BARHAU Â'N TAITH!
GALLWCH GYSYLLTU Â NI YN: RESILIENCEPROJECT.CAV@WALES.NHS.UK