

Beth yw seicotherapi celf?

Helo a chroeso i'r sgwrs fer hon ar y pwnc 'beth yw seicotherapi celf?'. Fy enw i yw Blank Hubena. Rwy'n seicotherapydd celf sy'n byw ac yn gweithio yng Nghymru. Ar hyn o bryd, fi hefyd yw arweinydd y cwrs Meistr mewn seicotherapi celf ym Mhrifysgol De Cymru. Heddiw, byddaf yn archwilio gyda chi natur y proffesiwn, y math o wasanaethau a'r grwpiau cleientiaid y mae seicotherapyddion celf yn gweithio gyda nhw yng Nghymru a hefyd yr hyn sy'n digwydd yn nodweddiadol mewn sesiwn seicotherapi celf. Gobeithio y gwnewch chi fwynhau'r sgwrs.

Rwy'n credu y bydd yn ddefnyddiol diffinio seicotherapi celf yn gyntaf. Mae yna lawer o gamdybiaethau am ein proffesiwn yn yr un modd â llawer o therapïau seicolegol eraill, hyd yn oed Proffesiynau Iechyd Perthynol. Mae seicotherapi celf yn fath o therapi seicolegol sy'n defnyddio prosesau creadigol i alluogi, gwella a chefnogi cyfathrebu yn ogystal â mynegiant o fewn perthynas seicotherapiwtig. Yn syml iawn, mae'n gyfuniad o seicotherapi a phrosesau creadigol i gyflawni rhyw fath o newid therapiwtig. Mae'n cael ei hwyluso gan seicotherapydd celf cymwys a phroffesiynol sydd wedyn yn cefnogi nodau triniaeth bersonol yn effeithiol. Mae'n gwella swyddogaeth synhwyrdd a gwybyddol a synhwyrddimotor. Mae'n meithrin hunan-barch, hunanymwybyddiaeth. Mae'n meithrin gwytnwch emosiynol, mae'n hyrwyddo hunan-fewnwelediad, mae'n gwella sgiliau cymdeithasol ac yn lleihau ac yn datrys gwrthdaro a thrallod. Nid yw Seicotherapiau celf yn gwneud celf ar gyfer hamdden neu'r gelf a chrefft yn unig. Unwaith eto, gan fynd yn ôl at y chwedlau am y proffesiwn mae llawer o bobl yn meddwl bod ein defnyddwyr gwasanaeth mewn ystafell gyda ni ein hunain yn unig ac maen nhw'n gwneud celf a phaentio ac yna rydyn ni'n dadansoddi eu gwaith celf ac yn dweud wrthyn nhw beth sydd o'i le arnyn nhw. A dweud y gwir, nid yw'n gweithio felly. Y gwahaniaeth rhwng creu celf ar gyfer hamdden ac unrhyw weithgareddau celf a chrefft y gall pobl ymgysylltu â nhw yw bod seicotherapi celf yn cael ei wneud o fewn perthynas therapiwtig a hefyd gyda seicotherapydd celf gymwysedig. Nid oes amheuaeth pan fyddwn yn cymryd rhan mewn celf ar gyfer hamdden a chelf a chrefft mae yna ryw fath o effaith a mwynhad therapiwtig ac ymdeimlad da iawn o les a allai ddeillio ohono ond y gwahaniaeth rhwng y rheini a seicotherapi celf yw'r cyd-destun o'r berthynas seicotherapiwtig a gweithio gyda therapydd celf proffesiynol.

Yn aml, disgrifir seicotherapi celf fel un di-eiriau. Fodd bynnag, rydym yn llafar iawn mewn seicotherapi celf ac mae ein cleientiaid hefyd. Rwy'n credu mai'r hyn sy'n aml yn cael ei gamddeall yw ei fod yn fath o seicotherapi fel unrhyw un arall. Mae'r mynegiant geiriol a'r prosesau gwybyddol yn rhan ohono i raddau helaeth ond mae'n wir hefyd nad yw

rhai o'n cleientiaid yn gallu mynegi eu hunain a gweithio'n therapiwtig mewn ffordd y gallai unrhyw berson arall oherwydd ei nodweddion personol. Er enghraifft, gallant fod ag anabledd, gallant fod yn mynd trwy bennod iechyd meddwl aciwt fel seicosis neu gallant brofi anhwylder personoliaeth sy'n eu hatal rhag meddwl yn glir a mynegi eu hunain yn glir. Gallant hefyd fod yn ifanc iawn, ac nid yw eu prosesau gwybyddol ar lefel y gallai oedolyn fod yn gweithredu eto. Nid yw seicotherapi celf yn ddidactig o wers gelf. Er y gall rhai elfennau o'r broses gynnwys addysgu neu gefnogi ein cleientiaid i ddysgu am offeryn creadigol penodol neu ddeunydd neu adnodd.

Rhaid i seicotherapyddion celf yn y DU gael eu cofrestru gan y Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal. Mae'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal yn cofrestru'r holl Broffesiynau Iechyd Perthynol a hefyd pob therapydd celfyddydau yn y DU. Mae'r teitlau gwarchoddedig hyn yn sefyll fel Seicotherapydd Celf neu Therapydd Celf a Therapydd Drama a Therapydd Cerdd. Mae Seicotherapyddion Celf yn y DU hefyd yn aelodau o Gymdeithas Therapyddion Celf Prydain. Mae'r gymdeithas honno yno i hyrwyddo'r proffesiwn a hefyd i gefnogi seicotherapyddion celf gydag unrhyw faterion proffesiynol tra bo'r HCPC yno i amddiffyn y cyhoedd.

Mae yna amrywiaeth enfawr o ddeunyddiau celf mewn lleoliad seicotherapydd celf. Yn aml fe welwch ddeunyddiau celf traddodiadol fel pensiliau, papur, cerdyn, pasteli, siarcol, clai, sialc, dyfrlliwiau, plasticene, siswrn a phob math o ddeunyddiau gludlyn eraill ond yn gynyddol mae seicotherapyddion celf yn defnyddio deunyddiau sy'n cyd-fynd yn fawr ag anghenion eu defnyddwyr gwasanaeth. Gallant gynnwys deunyddiau anhraddodiadol fel gwrthrychau a ddarganfuwyd, barddoniaeth, ffotograffau a delweddau a ddarganfuwyd, adnoddau sy'n seiliedig ar fwyd, deunyddiau naturiol neu natur ac ati. Gallai seicotherapi celf hefyd fod yn benodol i safle sy'n golygu os gallwn gynnwys ein defnyddwyr gwasanaeth mewn therapi eco-gelf neu therapi celf amgylcheddol gallent fod yn gweithio yn yr awyr agored gydag adnoddau natur a deunyddiau y gellir eu darganfod.

Rydym hefyd yn gweithio gyda chleientiaid nad ydynt efallai'n cymryd rhan mewn unrhyw weithgareddau creadigol neu wneud creadigol neu waith celf o gwbl. Yn yr amgylchiadau hynny rydyn ni'n defnyddio symbolaeth, trosiad efallai hyd yn oed delweddu dan arweiniad neu adrodd straeon a'r hyn rydyn ni'n ei wneud bob amser yw ein bod ni'n addasu'r dull i anghenion ein defnyddwyr gwasanaeth. Gallai ein cleientiaid fod yn gweithio ar eu pennau eu hunain. Gallent fod yn gweithio ar y cyd â therapydd. Gallant weithio mewn grŵp neu ar eu gwaith celf eu hunain gan ddefnyddio eu prosesau creadigol eu hunain neu mewn grŵp o bobl eraill ar ddarn o waith celf a grëwyd ar y cyd.

Gellid cyfeirio seicotherapi celf yn yr ystyr y gallai themâu ganolbwyntio ar y sesiwn. Unrhyw beth a allai fod wedi codi o drafodaethau ac archwiliadau blaenorol neu gallai fod heb gyfarwyddyd gan fod y cleient yn dewis yn llwyr yr hyn yr hoffent ei wneud a sut y mae am ymgysylltu â'r deunyddiau creadigol.

Efallai y byddai'n werth stopio am funud a meddwl am y broses greadigol. Mae'n broses seicolegol yn yr ystyr ein bod yn gweithio'n seicolegol gyda'n cleientiaid ac yn defnyddio cyfryngau creadigol. Nid oes unrhyw sgil flaenorol, mae angen profiad o wybodaeth i allu gwneud pethau. Yn aml, mae llawer o'n cleientiaid yn dod i sesiynau seicotherapi celf gyda syniadau wedi'u beichiogi ymlaen llaw am eu sgiliau a'u galluoedd i wneud celf sy'n aml yn cael eu llywio gan eu profiadau mewn ysgolion ac mewn addysg. Yng nghyd-destun perthynas seicotherapi dylai'r broses greadigol fod yn darparu swyddogaeth sy'n cynnwys. Mae'n ddiogel ac mae'n bartneriaeth gyfartal. Nid oes hierarchaeth. Nid oes unrhyw arbenigedd sy'n un dros y llall. Mae'n ymwneud i raddau helaeth â chydraddoli'r berthynas rhwng y therapydd a'r cleient trwy ddulliau creadigol a gwneud gyda'i gilydd. Edrych ar ddelweddau. Edrych ar waith celf a cheisio ystyron ein cleientiaid yn y gwaith celf.

Mae'r broses greadigol yn gymdogol iawn yn yr ystyr ei bod yn cynnwys emosiynau anodd a chymhleth iawn ac, ar brydiau, emosiynau heriol iawn. Rydym yn helpu ein cleientiaid i wneud synnwyr o'r rhain. Yn enwedig pan na allant ei roi mewn geiriau ac na allant siarad am yr hyn y maent yn ei deimlo. Rydym yn grymuso ein cleientiaid i siarad am eu hanawsterau heb unrhyw ddyfarniad ac rydym hefyd yn eu hannog i wneud dewisiadau drostynt eu hunain yn greadigol ac wrth wneud synnwyr o'r hyn sy'n digwydd mewn sesiwn mewn gwirionedd a'r hyn sy'n digwydd yn eu bywyd y tu allan i seicotherapi.

Dylid bob amser ymgymryd â seicotherapi celf mewn perthynas therapiwtig ddiogel sy'n cynnwys amgylchedd diogel cynhwysol. Fel y soniwyd o'r blaen, gallai'r broses greadigol ddigwydd yn unrhyw le. Mae rhai o'n cydweithwyr wedi ymgymryd â gwaith yn yr awyr agored neu mewn mannau cyhoeddus, hy y traeth, gan ddefnyddio'r awyr agored a natur.

Gallai seicotherapyddion celf fod yn gweithio mewn pob math o wahanol ffyrdd i gefnogi eu defnyddwyr gwasanaeth. Gellir gwneud therapi celf heb fawr o ddadansoddiad llafar ac edrych ar ystyron a'r meddyliau y tu ôl i'r gwaith celf a grëir. Gellid ei wneud hefyd fel seicotherapi geiriol lle mae'r broses greadigol a gwneud celf yn rhan o archwilio geiriol mewn seicotherapi. Mae sbectrwm cyfan o ymarfer ar gael a gobeithio y bydd y tabl hwn yn rhoi mewnwelediad pellach i chi o sut rydym yn gweithio. Mae'r tabl hwn wedi'i fabwysiadu ar bapur Hogan ar y continwmm therapi

cell. Offeryn defnyddiol ar gyfer rhagweld amrywiaeth ymarfer mewn therapi cell ym Mhrydain. Mae cyfeiriadau ar ddiwedd y cyflwyniad.

Mae cysyniad arall gan Lisa Hinz yn ymwneud i raddau helaeth â chontinwrm ymarfer o dan wahanol elfennau sy'n benodol i seicotherapi cell o ymgysylltu â phrosesau creadigol. Gallai ein cleientiaid fod yn mynegi eu teimladau, eu canfyddiadau, eu teimladau, eu meddyliau a'u syniadau yn eu delweddau gweledol yn eu mynegiadau creadigol gan ddefnyddio unrhyw gyfrwng cell y maent yn teimlo'n gyffyrddus ag ef. Mae hyn yn cynnig dull mewn therapi cell sy'n seiliedig ar nodweddion amlweddog mynegiant gweledol. Yn y diagram hwn, gobeithio, gallwch weld y gwahanol lefelau o brofiad. Mewn llawer o ffyrdd mae seicotherapi cell yn darparu'r dull hwn ar bob ochr lle gallwn gyrraedd ystyr a dealltwriaeth o'r hyn sy'n digwydd yn eithaf cyflym trwy ddulliau creadigol.

Yng Nghymru mae yna lawer o sefydliadau sy'n cyflogi seicotherapyddion cell. Gellir gwneud y gwaith mewn lleoliad unigolyn, didactig neu deulu. Yng Nghymru y cyflogwr mwyaf o seicotherapyddion cell yw'r GIG o bell ffordd. Dilynr hynny'n agos gan y sector addysg a gofal cymdeithasol. Mae seicotherapyddion cell hefyd yn gweithio mewn asiantaethau arbenigol ac yn aml gallwch ddod o hyd iddynt mewn sefydliadau celfyddydau cymunedol ac yn gynyddol fe ddewch o hyd iddynt mewn sefydliadau sy'n cynnig rhagnodi cymdeithasol i bobl a allai fod yn ynysig neu sy'n gwella o anhawster iechyd meddwl difrifol. Mae seicotherapyddion cell hefyd yn gweithio mewn elusennau, lleoliadau ffforensig arbenigol, sefydliadau camddefnyddio sylweddau, cyfleusterau seiciatryddol ac adsefydlu, canolfannau argyfwng ac ymarfer preifat.

Yn y GIG fe welwch seicotherapyddion cell mewn llawer o wasanaethau gan gynnwys iechyd meddwl oedolion a phlant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

Mae gan seicotherapyddion cell ystod o sgiliau generig ac arbenigol yn eu pecyn cymorth. Gallant anfon cytundebau a chontractau gyda'u defnyddwyr gwasanaeth ar sut i weithio gyda'i gilydd a gallant gymryd asesiadau cymhleth i sicrhau bod popeth a wnânt yn diwallu anghenion eu defnyddwyr gwasanaeth. Mae ganddynt ystod o sgiliau a llunio ac felly gallant ddylunio ymyriadau a thriniaethau therapiwtig yn seiliedig ar anghenion unigryw a chymhleth eu defnyddwyr gwasanaeth mewn cydweithrediad â gweithwyr proffesiynol eraill o fewn gwasanaethau. Gallant gynnal gwerthusiad a chefnogi defnyddwyr gwasanaeth i werthuso eu profiad ar draws pob elfen o ddarparu gwasanaeth. Gallant hefyd gymryd rhan mewn neu arwain ar werthuso gwasanaethau a gwella gwasanaethau. Gallant ddarparu goruchwyliaeth glinigol i gydweithwyr eraill. Mae pob seicotherapydd cell yn cymryd rhan mewn ymchwil.

Mabwysiadwyd y ddelwedd hon o theori therapi celf Susan Hogan. Gobeithio y gallwch chi weld bod yna lawer o wahanol ffyrdd o ddarparu seicotherapi celf. Yn nodweddiadol mae seicotherapyddion celf yn y DU wedi'u seilio'n seicodynamig sy'n golygu bod ganddyn nhw wybodaeth dda am ffurfio bondiau mewn perthnasoedd mewn teuluoedd felly mae hyn yn ymwneud â bondiau sylfaenol a theori ymlyniad. Maent yn deall datblygiad dynol yn dda iawn ar draws y rhychwant oes ac felly gallant weithio ar draws y rhychwant oes. Mae ganddyn nhw hefyd wybodaeth weithredol dda a dealltwriaeth o ddamcaniaethau seico-gymdeithasol a biolegol afiechyd ac maen nhw'n deall nad oes angen yr un dull ar bawb mewn seicotherapi celf. Felly gallant addasu ar sut maent yn gweithio yn unol ag anghenion defnyddwyr gwasanaeth. Rhai o'r dulliau sy'n dod i'r amlwg mewn seicotherapi celf a'r sgiliau ychwanegol a ddefnyddir yng Nghymru yw dulliau meddwl a DBT. Byddwch yn clywed mwy am hyn yn rhai o'r cyflwyniadau seicotherapydd celf eraill.

Mae gweithio ar y cyd â'n defnyddwyr gwasanaeth yn un o elfennau allweddol seicotherapi celf. Rydym yn annog ein defnyddwyr gwasanaeth a'n cleifion i fod yn arweinwyr o ran seicotherapi celf ac i wneud penderfyniadau ar eu pennau eu hunain ac am eu triniaeth i sicrhau eu bod yn ymgysylltu'n llawn ac yn buddsoddi ynddo. Yr hyn a wyddom o ymchwil yw bod y rhai sy'n cymryd rhan mewn prosesau o'r fath yn teimlo eu bod wedi'u grymuso a'u hannog i fynegi eu hunain yn gwella'n gyflymach mewn therapïau seicolegol. Rydym hefyd eisiau sicrhau bod unrhyw ganlyniadau lles meddyliol yn rhai tymor hir. Rydym yn gweithio mewn modd perthynas nad yw'n fygythiol sy'n cydraddoli. Rydym yn integreiddio egwyddorion cyfranogiad gwasanaeth cyd-gynhyrchu a phlwrailiaeth wrth ddarparu gwasanaeth. Rydyn ni'n aml yn cael sgysiau gyda'n defnyddwyr gwasanaeth a'n cleifion am yr hyn maen nhw ei eisiau allan o seicotherapi celf a sut maen nhw am ddefnyddio'r adnoddau sydd ar gael a'u perthynas â'r seicotherapydd celf i gyflawni'r hyn sydd ei angen arnyn nhw o'r broses therapiwtig.

Rydym hefyd yn cymryd rhan mewn gwerthuso, ymchwil a gwella gwasanaethau ac rydym yn aml yn cynnwys ein defnyddwyr gwasanaeth yn y prosesau hyn i aros yn driw i'n credoau ynghylch cynnwys defnyddwyr gwasanaeth ac ym mhob agwedd ar ddarparu gwasanaeth.

Mae sylfaen dystiolaeth fawr a chynyddol ar gyfer ymarfer seicotherapi celf. Mae yna lawer o wybodaeth yng nghanllaw NICE ar grwpiau cleientiaid penodol a chyflyrau iechyd meddwl lle mae seicotherapi celf yn gweithio'n wych ond yr hyn sy'n bwysig i'w gofio yw bod seicotherapyddion celf yn gweithio ar draws oes ac mae'r sylfaen dystiolaeth yn awgrymu ei fod yn ffordd effeithiol o ymgymryd therapi yn enwedig o ran gweithio gyda phobl ag anhwylderau personoliaeth neu'r

rhai sy'n mynd trwy drallod iechyd meddwl aciwt fel seicosis, sgitsoffrenia, y rhai sy'n gwella adferiad o salwch iechyd meddwl difrifol. Mae seicotherapyddion celf hefyd yn gweithio gydag anaf i'r ymennydd a hefyd rhai sydd wedi cael anaf i'r ymennydd ac un o feysydd mwyaf eu hymarfer yw anabledau dysgu. Rwy'n credu bod hyn yn cysylltu â'r elfen ddi-eiriau o seicotherapi celf lle gall dulliau creadigol a phrosesau creadigol wneud llawer o siarad ar ran y defnyddwyr gwasanaeth. Mae seicotherapi celf yn hynod effeithiol mewn oedolion hŷn a'r rhai sy'n profi dementia. Gellir profi iselder a phryder ar draws y rychwant oes ar unrhyw adeg yn ystod eich bywyd. Mae seicotherapyddion celf yn aml yn gweithio gyda phobl ag iselder a phryder. Mae seicotherapi celf yn gweithio'n dda gydag anhwylderau bwyta a chyda thrawma sy'n cynnwys yr hyn a brofir trwy wasanaeth milwrol. Mae hunan-niweidio, hunan-anafu a bwriad hunanladdol hefyd yn cael ei drin gan seicotherapi celf. Gall y broses o archwilio'r rhain trwy ddulliau creadigol weithio'n dda.

Rydyn ni ar ddiwedd y cyflwyniad. Hoffwn dynnu sylw atoch chi'r blogiau therapyddion celf sydd wedi'u creu ar gyfer digwyddiad Therapiau Celf AaGIC. Yn y rhain fe welwch lawer o wybodaeth am destunau allweddol am ymarfer seicotherapi celf. Sut i hyfforddi fel therapydd celf a hefyd wybodaeth am Gymdeithas Therapyddion Celf Prydain a'r Cyngor Proffesiynau Iechyd a Gofal.

Diolch am wrando.