



What is MST and how can it help me?

MST stands for Multi Systemic Therapy, a new way of helping young people, like you, make the kind of changes which will improve your life.

How does it work?

MST works by involving your whole family or carers and together with a therapist, the family plan ways of improving the things that matter to you all. Things like how you get on with your family, your friends, schoolwork, and keeping on the right side of the law.

MST looks at the areas of your life which could do with changing for the better and setting achievable goals. It will help the family to feel better about itself and give you the skills you need to make changes – and stick to them.

N.E.W. MST



Cymru

How long will it take?

Your MST programme will last from 3 to 5 months and during this time your family or carers, sometimes with you, will meet with the therapist at your home or at another place for an hour or so several times a week.

The Therapist will be in telephone contact with your family between visits. This may seem like a lot of time but once you start the programme and things begin to improve, you'll see the benefit of regular support.

What will happen?

Your MST Therapist will work with you and your parents to find out all the areas of your life that need improving. Each of you will be able to say what you would like to achieve and how you want things to be different.

It means as a family you will all be able to see when things are going well and when you might need a bit of extra help.

You'll know you won't be tackling problems on your own and that the whole family is right behind you.

Who else will be involved?

Your parents or carers will keep in touch with other people in your life, like your teachers, social worker or YOS worker if you have one, youth club leader and possibly the police.

Some of these people may continue to support you once your MST programme has ended.



GIG Cymru
NHS WALES
Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



MST
Multisystemic Therapy
UK & Ireland



CYNGOR
Sir y Fflint
Flintshire
COUNTY COUNCIL



Wrexham
CITY COUNCIL
COUNCIL
UK & IRELAND





Beth yw ThAS a sut all fy helpu i?

Mae ThAS yn sefyll am Therapi Aml Systemig, ffordd newydd o helpu pobl ifanc, fel ti, i wneud y math o newidiadau a fydd yn gwella dy fywyd.

Sut mae'n gweithio?

Mae ThAS yn gweithio trwy gynnwys dy deulu cyfan neu ofalwyr ac ynghyd â therapydd, mae'r teulu yn cynllunio ffyrdd o wella'r pethau sydd o bwys i chi gyd. Pethau fel sut rwyd yn dod ymlaen gyda dy deulu, dy ffrindiau, gwaith ysgol, a chadw ar ochr iawn y gyfraith.

Mae ThAS yn edrych ar y meysydd o dy fywyd a ellir eu newid er gwell a gosod amcanion y gellir eu cyflawni. Bydd yn helpu'r teulu i deimlo'n well am ei hunan a rhoi'r sgiliau i chi wneud newidiadau - a chadw atynt.

N.E.W. MST



Cymru

Faint o amser fydd yn ei gymryd?

Bydd dy raglen ThAS yn para rhwng 3 i 5 mis ac yn ystod y cyfnod hwn bydd dy deulu neu ofalwyr, weithiau gyda ti, yn cyfarfod gyda'r therapydd yn dy gartref neu yn rhywle arall am tuag awr sawl gwaith yr wythnos.

Bydd y therapydd mewn cyswllt dros y ffôn gyda'r teulu rhwng ymweliadau. Gall hyn ymddangos fel llawer o amser ond ar ôl i ti ddechrau'r rhaglen ac mae pethau yn dechrau gwella, byddi di'n gweld budd cefnogaeth reolaidd.

Beth fydd yn digwydd?

Bydd dy Therapydd ThAS yn gweithio gyda ti a dy rieni i ddarganfod yr holl feysydd yn dy fywyd sydd angen eu gwella. Bydd bob un ohonoch yn gallu dweud beth yr hoffech ei gyflawni a sut rydych eisiau i bethau fod yn wahanol.

Mae'n golygu fel teulu y byddwch yn gallu gweld pan fydd pethau yn mynd yn dda a pan fyddwch angen ychydig mwy o gymorth.

Byddi di'n gwybod na fyddi'n ymdrin â phroblemau ar ben dy hun a bod y teulu cyfan y tu ôl i ti.

Pwy arall fydd yn cymryd rhan?

Bydd dy rieni neu ofalwyr yn cadw mewn cysylltiad gyda phobl eraill yn dy fywyd, fel dy athrawon, gweithiwr cymdeithasol neu weithiwr YOS os oes gen ti un, arweinydd clwb ieuenticid ac o bosib yr heddlu.

Gall rhai o'r bobl hyn barhau i dy gefnogi ar ôl i dy raglen ThAS ddod i ben.



Bwrdd Iechyd Prifysgol
Betsi Cadwaladr
University Health Board



MST
Multisystemic Therapy
UK & Ireland

