

Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Pob Oed

2025-2035

Gwneud yn siŵr bod pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi iechyd meddwl a lles.

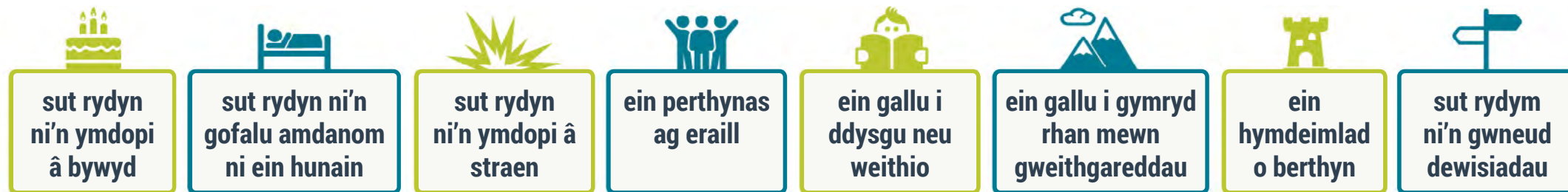


Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Mae iechyd meddwl a lles yn bwysig – maen nhw yr un mor bwysig â'ch iechyd corfforol.

Mae ein hiechyd meddwl yn chwarae rhan fawr yn y ffordd rydym ni'n meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Mae'n effeithio ar:



★ Mae Llywodraeth Cymru am i bawb yng Nghymru brofi iechyd meddwl a lles da. Rydym ni am i bawb gael y cymorth cywir, ar yr adeg iawn.

Mae hwn yn dweud wrthy ch chi am ein cynllun newydd i sicrhau bod pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi iechyd meddwl a lles.



Yr enw arno yw:

Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Pob Oed 2025-2035

Mae'r strategaeth hon yn seiliedig ar hawliau

Mae gan yr holl blant a phobl ifanc hawliau sydd wedi'u nodi yng **Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)**. Mae'r strategaeth hon yn helpu i sicrhau bod gan bawb eu hawl:

- i gael cymorth i fyw a thyfu (Erthygl 6)
- i gael ei glywed a'i gymryd o ddifrif (Erthygl 12)
- i ofal iechyd o ansawdd da (Erthygl 24)

Mae hwn yn gynllun 10 mlynedd. Mae yna hefyd Gynllun Cyflawni sy'n cynnwys y camau gweithredu yr ydym am eu rhoi ar waith yn ystod y 3 blynedd gyntaf er mwyn sicrhau newid.

Gallwch ddarllen y Cynllun Cyflawni yma:





Ein gweledigaeth

Mae pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sydd:

- yn hyrwyddo a chefnogi iechyd meddwl a lles
- yn rhoi'r pŵer iddyn nhw wella eu hiechyd meddwl a'u lles
- yn rhydd o stigma a gwahaniaethu.

i Stigma — pan fydd pobl yn eich ystyried yn negyddol ac yn eich barnu oherwydd eich iechyd meddwl.
Gwahaniaethu — pan fydd pobl yn eich trin yn wahanol oherwydd pwy ydych chi.

Mae hyn yn cefnogi'r CCUHP:

- **Erthygl 4:** Dylai'r Llywodraeth wneud yn siŵr bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael yr hawl hyn.
- **Erthygl 12:** Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei glywed a'i gymryd o ddifrif.
- **Erthygl 24:** Mae gan bob plentyn yr hawl i ofal iechyd da.

Straeon

I helpu i egluro'r strategaeth rydym wedi creu straeon cymeriadau i ddangos y math o gymorth yr ydym am ei weld ar gael.



Mae'r strategaeth hon wedi'i hadeiladu ar **egwyddorion** i sicrhau bod Cymru'n wlad lle:

Mae cymorth ar gyfer pob oedran.

Mae pawb yn cael y cymorth maen nhw ei angen — o fabanod i bobl hŷn.

Mae gwasanaethau cymorth yn cydweithio ac nid oes 'drws anghywir'.

Mae gwasanaethau cymorth yn cysylltu gyda'i gilydd ac yn agored i bawb. Mae pobl yn cael y cymorth priodol, ar yr adeg gywir, yn y ffyrdd cywir, heb oedi.

Mae gwasanaethau cymorth yn ymyrryd yn gyflym ac rydym yn hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant da.

Mae gwasanaethau'n ymyrryd yn gyflym fel nad yw problemau yn gwaethygu.

Mae cymorth yn rhoi pobl a'u hanghenion yn gyntaf.

Mae gwasanaethau a staff:

- yn helpu pobl i ddatblygu eu cryfderau er mwyn iddynt allu gwneud penderfyniadau am eu hiechyd
- yn dosturiol ac yn trin pobl gydag urddas a pharch.

Mae cymorth yn seiliedig ar gyd-gynhyrchu.

Mae gwasanaethau a staff:

- yn trin pobl fel partneriaid cyfartal
- yn cynnwys pobl yn y gwaith o gynllunio, datblygu a gweithredu polisiau a gwasanaethau.

Mae cymorth yn seiliedig ar eich hawliau.

Mae gwasanaethau a staff yn hyrwyddo ac yn amddiffyn hawliau pobl. Mae gan bawb hawliau. Mae gan blant hawliau ychwanegol sy'n cael eu hamlinellu yng Nghonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn.

Mae cymorth yn deall trawma.

Mae pawb sy'n gweithio yng Nghymru yn deall beth yw trawma a'r effaith mae'n ei gael ar iechyd meddwl a llesiant pobl, yn unol â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Trawma — yw unrhyw brofiad annymunol sy'n gallu achosi trallod neu orbryder i ni. Gall trawma hefyd gyfeirio at effeithiau digwyddiad trawmatig. Gall trawma fod yn ddigwyddiad unigol, yn gyfres o ddigwyddiadau neu'n sefyllfa sy'n parhau.

Mae cymorth yn edrych ar bopeth sy'n effeithio ar iechyd meddwl.

Mae'r llywodraeth, cyrff cyhoeddus a gwasanaethau'n defnyddio eu pwerau i greu'r amgylchedd priodol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant.

Mae cymorth yn helpu i hyrwyddo tegwch o ran mynediad, profiadau a chanlyniadau: mae'n agored, yn deg ac nid oes gwahaniaethu.

Mae gwasanaethau'n deall y rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu. Mae staff yn sicrhau bod cymorth yn briodol i oedran a phrofiadau bywyd pobl, er mwyn iddynt allu cyflawni'r canlyniadau gorau.

Mae cymorth yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn canolbwyntio ar ganlyniadau.

Mae pobl yn cael y cymorth gorau posib.

Mae cymorth yn rhydd rhag stigma a chywilydd, bai a beirniadaeth.

Byddwn yn sicrhau bod pobl yn teimlo eu bod yn gallu dod ymlaen i ofyn am gymorth heb ofn.



Ynghylch y strategaeth hon

Mae'r strategaeth hon yn ymwneud â'r canlynol:

- diogelu a hybu iechyd meddwl a llesiant da
- cefnogi pobl ag iechyd meddwl gwael a chyflyrau iechyd meddwl.

Yr hyn a olygwn...

Mae **iechyd meddwl** yn golygu cael llesiant meddyliol sy'n helpu pobl i ymdopi â straen bywyd, dysgu'n dda, gweithio'n dda a chyfrannu at eu cymuned. Mae'n cael effaith ar ein gallu i wneud penderfyniadau, meithrin perthnasoedd a llunio'r byd yr ydym yn byw ynddo.

Gallai **iechyd meddwl gwael** olygu bod gan rywun gyflwr iechyd meddwl, ond nid bob amser.

Gall **cyflyrau iechyd meddwl** gael effaith ar fywyd pob dydd, yn cynnwys ein gallu i weithio, i ofalu amdanom ein hunain, ein teulu a'n perthnasoedd. Gall cyflyrau iechyd meddwl fod yn ysgafn neu'n ddifrifol. Mae hyn yn cwmpasu llawer o gyflyrau (e.e. iselder, anhwylder straen ôl-drawmatig, sgitsoffrenia) sydd â symptomau gwahanol.

Yn aml mae gan bobl â chyflyrau iechyd meddwl lefelau is o lesiant corfforol a meddyliol, ond nid bob amser. Gall rhai cyflyrau iechyd meddwl megis anhwylderau bwyta roi pobl mewn perygl o farw'n gynnar.

Mae **llesiant meddyliol** yn golygu teimlo ein bod yn ymdopi â straen bywyd bob dydd.

Emosiynau yw sut rydym yn teimlo am rywbeth a sut mae ein corff yn ymateb. Er enghraifft, os ydym yn teimlo ofn efallai y byddwn hefyd yn teimlo ein calon yn curo'n gyflymach.

Teimladau yw sut yr ydym yn profi ein hemosiynau ac yn rhoi ystyr iddynt. Maent yn wahanol i bawb.

Cwrdd â Tareq

Fy enw i yw Tareq, a dw i'n 10 oed. Dw i'n hoffi creaduriaid môr fel morfilod a dolffinaid. Dw i'n gwybod llawer amdany'n nhw. Mae'n bwysig ein bod ni'n edrych ar ôl pob un anifail neu fydd ein planed ddim yn goroesi. Dw i'n poeni pan fydda i'n meddwl am yr holl anifeiliaid sy'n marw oherwydd llygredd a'r blaned yn mynd yn boethach.

Mae meddwl am newid hinsawdd yn codi ofn arna i ac mae'n gwneud i mi deimlo'n sâl. Pan fydd hynny'n digwydd, dw i'n siarad gyda fy athro, neu gyda mam a dad. Maen nhw'n fy helpu i trwy enwi fy nheimpladau a fy helpu i ddeall pam dw i'n teimlo'n bryderus a beth alla i ei wneud i deimlo'n well.

Dw i ar y cyngor ysgol, ac ry'n ni'n gwneud pethau i helpu'r amgylchedd, fel ailgylchu yn yr ysgol a diffodd y goleuadau pan nad oes eu hangen.

Dw i'n dysgu am deimladau bob dydd, fel teimlo'n bryderus neu'n drist a sut i wneud i fy hun deimlo'n well trwy siarad, chwarae gyda fy nghi, anadlu'n ddwfn a threulio amser y tu allan.





Nod 1:

Rydym eisiau gwneud yn siŵr bod blociau adeiladu yn eu lle i gefnogi iechyd meddwl a llesiant da.

Mae hyn yn golygu — pan fo blociau adeiladu sylfaenol bywyd fel plentyndod diogel, cartref da, swydd, arian, perthnasoedd a chyfeillgarwch ar goll, y gall hynny gael effaith fawr ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant.

Er mwyn helpu i roi'r blociau adeiladu hyn i bobl, byddwn yn codi ymwybyddiaeth o ba mor bwysig yw ystyried iechyd meddwl a llesiant mewn cynlluniau a pholisïau ar gyfer Cymru.

Dylech allu dweud:

Rwy'n cael cymorth pan fyddaf ei angen, gan wasanaethau sy'n gweithio gyda'i gilydd.

"Mae'r Llywodraeth yn cymryd camau i helpu i amddiffyn fy iechyd meddwl a'm lleisiant.

"Mae gennyf gefnogaeth a chymorth i helpu gyda'r pethau sy'n fy mhoeni i fwyaf.

Gweithredoedd

Byddwn yn:

- ➔ Mesur y gwahaniaeth mae'r strategaeth hon yn ei wneud i ni gael gweld beth sy'n gweithio a beth sydd angen ei wella.
- ➔ Rhoi egwyddorion y strategaeth hon wrth wraidd ein holl waith a gwneud yn siŵr bod cyrff cyhoeddus yn gwneud asesiadau o'r effaith ar iechyd sy'n ystyried iechyd meddwl.
- ➔ Codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a gwneud yn siŵr ei fod yn cael ei ystyried mewn polisïau a chynlluniau newydd.

i Mae **cyrff cyhoeddus** — yn cael arian gan y Llywodraeth i ddarparu gwasanaethau i'r cyhoedd, fel ysbytai, ysgolion a gwasanaethau cymdeithasol. Ond maent ar wahân i'r Llywodraeth ei hun.

Cwrdd ag Elijah

Dan ydw i - Tad Elijah ydw i.

Elijah ydw i, a dw i'n 18 mis oed. Mae gen i dad o'r enw Dan a mam o'r enw Tara. Dw i'n hoffi cael cwtsh, straeon a gwneud sŵn.

Pan oeddwn i'n fabi bach iawn, roeddwn i eisiau bod yn agos at fy mam a byddwn i'n cynhyrfu os nad oedd hi'n fy nal i. Roedd ei arogl a'i churiad calon yn gysurus i mi, dyna beth oedd yn gyfarwydd i fi. Doedd dadi ddim yn fy nal llawer nac yn siarad â fi felly doeddwn i ddim yn teimlo mor gyfforddus gyda fe. Daeth oedolyn y mae mami a dadi yn ymddiried ynddi hi (ein hymwelydd iechyd) i siarad â nhw. Roedd hi hefyd yn siarad â fi a gwenu arna i ac roedd hyn yn gwneud i fi deimlo'n hapus ac wedi fy nghynnwys.

Dechreuodd dadi fynd â fi am dro, ac roedd hynny'n fy ngwneud i'n hapus oherwydd roeddwn i'n gallu gweld y coed a theimlo'r gwynt a'r haul. Hefyd, dechreuodd dadi fynd â fi i le llawn hwyl gyda llawer o lyfrau. Roedden ni'n edrych ar lyfrau gyda'n gilydd ac roeddwn i'n hoffi dal y llyfrau a gwrando ar ei lais. Rydyn ni'n mynd yna bob wythnos nawr ac mae ganddyn nhw lawer o bethau i chwarae gyda nhw a gwneud sŵn gyda nhw. Dw i'n hoffi pan alla i wneud sŵn mawr gyda fy nwylo a fy llais.

Mae dadi'n chwarae gyda fi nawr, mae'n gwneud i mi chwerthin wrth chwarae pi-po a goglais. Dw i'n hoffi pan mae e'n edrych arna i ac yn canu gyda fi – mae'n gwneud i fi deimlo wedi ymlacio a bod e'n fy ngharu i. Dw i'n dal i fod wrth fy modd gyda mami ond dw i hefyd wrth fy modd yn cael cwtsh ac amser gyda dadi hefyd.



Nod 2:

Mae gan bawb yr wybodaeth, y cyfleoedd a'r hyder i amddiffyn a hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant da.

Mae hyn yn golygu — ei gwneud yn hawdd i bobl ofalu am eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Mae pawb yn wahanol ac efallai bydd rhai pobl angen mwy o gymorth na phobl eraill. Y nod yw helpu pobl i weithredu, trwy gael gwared ar rwystrau a rhoi cymorth iddynt.

Dylech allu dweud:

Mae gennyf yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnaf i ddeall iechyd meddwl a llesiant.

Gallaf gysylltu â phobl eraill, fi fy hun a'r byd o'm cwmpas.

Rwy'n gwybod sut i ofalu am fy lles a'm hiechyd meddwl.

Gweithredoedd

Byddwn yn:

- ➔ Casglu tystiolaeth fel ein bod yn deall y ffyrdd gorau o amddiffyn a hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant da i bawb.
- ➔ Grymuso pobl i wneud pethau sy'n amddiffyn a hyrwyddo eu hiechyd meddwl a'u llesiant.
- ➔ Creu amgylchedd sy'n amddiffyn ac yn hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant da. Bydd hyn yn gwneud trafod iechyd meddwl a llesiant a chael cymorth i ymdopi â chyflyrau iechyd meddwl yn normal.

Cwrdd â Max



Fy enw i yw Max, dw i'n 7 oed a dw i'n byw gyda fy ngofalwr maeth, Marie. Dw i'n hoffi adeiladu pethau a thynnu lluniau.



Alla i ddim byw gyda fy mam oherwydd dydy hi ddim yn gallu gofalu amdana i. Dywedodd oedolion wrtha i mai fy mam oedd yn gyfrifol am fy nghadw i'n lân ac yn ddiogel, mynd â fi i'r ysgol a mynd â fi at y meddyg pan fydda i'n sâl. Sylwodd oedolion eraill nad oedd fy mam yn gallu gwneud y pethau hyn i fi, a phenderfynodd Barnwr, er bod fy mam yn fy ngharu i'n fawr iawn, bod angen i fi fyw gydag oedolyn sy'n gallu gwneud y pethau hyn i mi. Roedd Marie wedi cael hyfforddiant arbennig cyn iddi ddechrau gofalu amdana i, felly roedd hi'n deall sut i fy helpu i ddelio â'r trawma wnaeth hyn achosi. Mae hi hefyd yn siarad ag arbenigwr yn aml am y ffordd orau i ofalu amdana i. Fe wnaeth Marie a fy ngweithiwr cymdeithasol, David, fy helpu i greu llyfr am fy mywyd hyd yn hyn. Rydyn ni'n ychwanegu ato drwy'r amser, ac mae hyn yn fy helpu i ddeall o ble dw i'n dod.

Weithiau dw i'n mynd yn flin ac weithiau dw i'n mynd yn drist, ond mae Marie yn amyneddgar gyda mi, yn rhoi cwtsh i mi ac yn fy helpu i ddeall fy emosiynau. Weithiau, mae angen i Marie siarad â phobl eraill sy'n gofalu am blant sydd methu byw gyda'u teuluoedd, ac rydyn ni'n mynd i gwrdd â gofalcwyr maeth eraill. Dw i wrth fy modd â hyn oherwydd fy mod i'n cael chwarae gyda fy ffrindiau mewn man chwarae meddal tra bod Marie yn siarad â'r gofalcwyr eraill.

Dw i'n dechrau ysgol newydd ym mis Medi, a dw i'n teimlo'n nerfus am y peth. Mae Marie yn teimlo'n nerfus hefyd, ond rydyn ni wedi cwrdd â fy athrawes newydd, Mrs Jones, ac mae hi'n gyfeillgar iawn. Mae Marie a David wedi siarad â hi am sut dw i'n ymddwyn pan fydda i'n teimlo dan straen neu'n bryderus, a sut i fy helpu i deimlo'n well. Mae hi wedi gwneud ardal synhwyrdd i mi yn yr ystafell ddosbarth y galla i ei defnyddio os oes angen i mi gael ychydig o amser tawel a gwneud rhywfaint o dynnu llun i ymlacio. Mae'r holl athrawon yn fy ysgol wedi gwneud hyfforddiant i helpu plant sydd wedi profi trawma fel eu bod nhw'n deall sut mae trawma'n gallu effeithio ar fy nysgu a fy ymddygiad. Mae hynny'n gwneud i mi deimlo fy mod i'n cael fy nghefnogi. Mae fy athrawon hefyd yn gallu siarad â'r arbenigwr am sut dw i'n dod ymlaen yn yr ysgol.

Pan fydda i ychydig yn hŷn, bydda i'n dechrau cael cymorth gan therapydd hyfforddedig. Bydd y therapydd yn gweithio gyda fi a fy ngofalwr maeth i fy helpu i weithio trwy'r hyn a ddigwyddodd pan oeddwn i'n iau, ac i fy helpu i ddeall a phrosesu fy nheimpladau.



Nod 3:

Rydym eisiau system gysylltiedig i sicrhau bod pawb yn cael y cymorth priodol pan fyddant yn gofyn am help gyntaf.

Mae hyn yn golygu – gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y cymorth priodol, ar yr amser iawn, yn y ffyrdd cywir heb orfod aros.

Mae pobl yn aml angen cymorth ychwanegol gan wasanaethau Iechyd, Gofal Cymdeithasol, Gwasanaethau Tai, Gwasanaethau Cymorth neu eraill. Rydym eisiau i'r holl wasanaethau hyn gysylltu â'i gilydd er mwyn sicrhau nad oes yna fylchau.

Dylech allu dweud:

Mae pob lleoliad gofal plant, ysgol a choleg yn deall iechyd meddwl ac emosiynol a sut i'm helpu i a'm teulu.

Lle bynnag ydw i, mae gan bobl a gwasanaethau well dealltwriaeth o iechyd meddwl ac emosiynol, ac maen nhw'n gwybod beth y gallant ei wneud i helpu.

Mae cymorth wedi'i gysylltu fel y gall staff wneud yn siŵr fy mod yn cael y cymorth cywir os na allaf ddod o hyd iddo i mi fy hun.



Gweithredoedd

Byddwn yn:

- Sicrhau bod gwasanaethau'n camu i mewn yn gynnar ac yn rhoi cymorth a chyngor priodol i bobl.
- Sicrhau bod gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn gallu gweithio gyda'i gilydd heb fylchau.
- Sicrhau bod gwasanaethau a staff yn ymwybodol o drawma ac yn defnyddio Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.
- Gwella cyngor a chymorth i staff sydd angen help i gefnogi pobl ag iechyd meddwl gwael.
- Sicrhau bod pob gwasanaeth sy'n gweithio gyda babanod, plant a phobl ifanc yn rhoi eu hiechyd meddwl yn gyntaf ac yn dilyn [Fframwaith NYTH](#).
- Canolbwyntio ar wella cymorth yn ystod 1,000 diwrnod cyntaf bywyd baban.
- Datblygu camau gweithredu sy'n helpu'r holl systemau i gydweithio'n well fel addysg neu gamddefnyddio sylweddau, yn enwedig ar gyfer anghenion grwpiau o bobl yn cynnwys plant a phobl ifanc.

Cwrdd â Nia

Nia ydw i, a dw i'n 15 oed. Dw i'n hoffi treulio amser gyda fy ffrindiau, chwarae gemau ar-lein a hoci. Dechreuais i deimlo'n bryderus pan oeddwn i'n 13 oed. Roedd fy hwyliau'n isel ac roeddwn i'n teimlo'n ddigalon. Siaradais i â gweithiwr ieuencid yn fy nghlwb ieuencid am sut roeddwn i'n teimlo. Fe wnaeth hi wrando arna i, gan ddefnyddio iaith oedd yn gwneud synnwyr i mi.

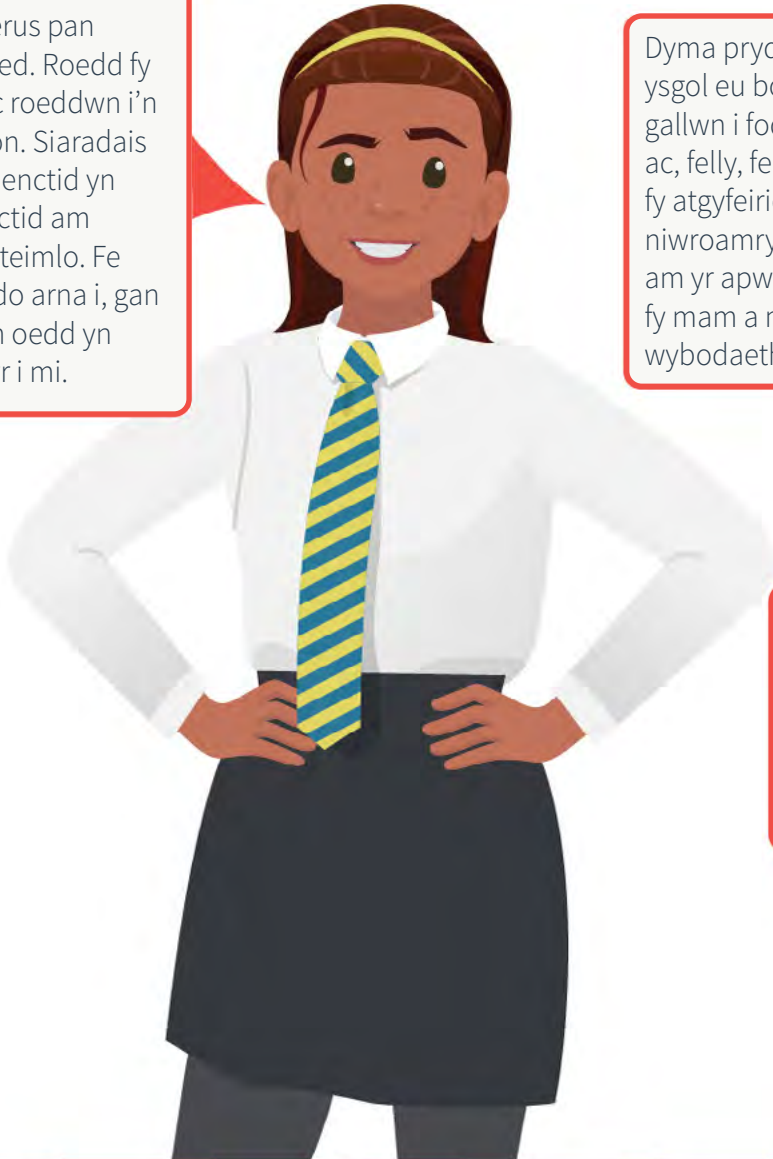
Ar ôl siarad â fy mam a minnau, ffoniodd y gweithiwr ieuencid y Pwynt Mynediad Sengl, sef y rhif i'w ffonio i gael cymorth yn ein sir. Siaradodd hi â gweithiwr o'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS). Dywedodd yr arbenigwr CAMHS wrth fy ngweithiwr ieuencid am rai dulliau a thechnegau ymdopi gwahanol y gallwn i eu defnyddio i fy helpu i ddelio â sut roeddwn i'n teimlo. Fe wnaethon nhw hefyd gysylltu â fy mam i roi gwybod iddi hi sut i fy helpu i.

Dyma pryd y dywedodd fy ysgol eu bod nhw'n meddwl y gallwn i fod yn niwrowahanol ac, felly, fe wnaethon nhw fy atgyfeirio i gael asesiad niwroamrywiaeth. Wrth aros am yr apwyntiad cafodd fy mam a minnau lawer o wybodaeth.

Pan oeddwn i'n 14 oed, ffoniodd fy ngweithiwr ieuencid y Pwynt Mynediad Unigol eto i ddweud bod fy hwyliau isel a'm gorbryder wedi gwaethygu. Cawson ni gyfarfod – fi, fy mam, fy ngweithiwr ieuencid, yr ysgol a CAMHS. Fe wnaethon nhw ofyn i mi beth oedd yn fy helpu a dywedais i wrthyn nhw am y technegau tawelu a chwarae hoci. Roeddwn i'n teimlo fy mod i mewn rheolaeth a bod yr oedolion yn gwrando arna i. Gweithiodd pob un o fy oedolion y gellir ymddiried ynddyn nhw gyda'i gilydd i fy helpu i ymarfer fy nhechnegau ymdopi, mynd i glwb ieuencid a pharhau i weld fy ffrindiau. Fe wnaethon nhw hefyd fy helpu i fynd i glwb hoci dan 15 oed. Roeddwn i'n falch fy mod i wedi cael cymorth yn gynnar, cyn i fy mhroblemau waethygu.

Mae fy oedolion y gellir ymddiried ynddyn nhw wedi cael hyfforddiant niwroamrywiaeth i ddeall sut mae fy ymennydd yn gweithio'n wahanol i eraill, a chefais i hyfforddiant cyfeillgar i bobl ifanc hefyd. Fe wnaeth yr hyfforddiant hwnnw hefyd fy nghyflwyno i fforwm rhyngryd diogel ar gyfer pobl ifanc yn eu harddegau â niwroamrywiaeth. Nawr dw i'n deall fy hun yn llawer gwell – fy ngwahaniaethau yw'r hyn sy'n fy ngwneud i'n fi, ac mae gen i ffrindiau y galla i siarad â nhw sy'n deall.

Roedd cael pawb yn gweithio gyda'i gilydd a phobl yn gwrando arna i yn golygu nad oedd rhaid i mi adrodd fy stori lawer gwaith neu fynd o wasanaeth i wasanaeth i gael cymorth. Yn hytrach na fy nhrosglwyddo i rywun arall, roedd y bobl dw i'n ymddiried ynddyn nhw yn fy nghefnogi i yn y ffyrdd roeddwn i eu hangen ar y pryd.





Nod 4:

Rydym am i'r holl gymorth iechyd meddwl roi'r unigolyn yn gyntaf, i ddiwallu ei anghenion yn y ffordd gywir, ar yr adeg iawn, heb oedi.

Mae hyn yn golygu – bod pobl yn cael cymorth yn gyflym. Dydyn ni ddim am i bobl orfod gofyn am gymorth mwy nag unwaith neu orfod aros am gymorth.

Dylech allu dweud:

Pan fyddaf angen gwasanaethau iechyd meddwl, maen nhw'n hawdd dod o hyd iddynt ac mewn mannau sy'n diwallu fy anghenion.

Mae'r gwasanaethau'n canolbwyntio ar fy helpu i wella.

Rydw i'n cael yr holl gymorth rydw i ei angen gan gynnwys yn yr ysgol.



Gweithredoedd

Byddwn yn:

- Datblygu safonau sy'n sicrhau bod gwasanaethau yn rhoi pobl yn gyntaf ac yn rhoi cymorth yn yr iaith maent yn ei dewis.
- Canolbwyntio ar wasanaethau sy'n camu i mewn yn gynnar i atal problemau iechyd meddwl rhag gwaethygu.
- Sicrhau bod cymorth iechyd meddwl yn y gymuned ar gael i helpu pobl i wella.
- Cefnogi camau gweithredu i wella arosiadau yn yr ysbyty fel eu bod yn gwneud gwahaniaeth pwrpasol i fywydau a'u bod mewn amgylcheddau diogel o ansawdd uchel.
- Cefnogi iechyd corfforol pobl â chyflyrau iechyd meddwl difrifol, fel nad ydynt yn marw yn gynt na'r disgwyl.
- Cefnogi cyfreithiau iechyd meddwl newydd.

Cwrdd ag Anita

Anita ydw i. Rwy'n gweithio fel nyrs iechyd meddwl cymunedol yng Nghaerdydd.

Rwy'n teimlo'n angerddol am helpu pobl ac mae fy ngwaith yn rhoi llawer o foddhad i mi. Ond roeddwn yn profi problemau iechyd meddwl y llynedd, a sylwais fy mod yn dechrau poeni ac yn colli hyder yn fy sgiliau proffesiynol. Pan ddywedais wrth fy rheolwr, roedd hi'n eithaf cydymdeimladol. Gwnaeth fy helpu i gael mynediad at yr adnoddau llesiant sydd ar gael i weithwyr cymdeithasol a darparwyr gofal iechyd. Fe wnaeth hi hefyd argymhell ychydig o raglenni hyfforddi i gefnogi fy nhwf proffesiynol a sicrhau ein bod yn cael cyfarfodydd goruchwyllo rheolaidd.

Yn dilyn cyngor fy rheolwr, fe es i i sesiwn a wnaeth wella fy ngallu i gydweithio â grwpiau amrywiol Caerdydd. Roeddwn yn gallu deall yn well yr amgylchedd diwylliannol yr wyf yn gweithio ynddo gan fod yr hyfforddiant wedi'i gyd-gynhyrchu gyda phobl ifanc o gefndiroedd lleiafrifoedd ethnig. Mae clywed straeon pobl ifanc wedi rhoi mwy o hyder i mi ac rwyf wedi dysgu llawer iawn.

Rwyf wedi cwblhau hyfforddiant arbenigol ychwanegol, sydd wedi gwella fy hyder yn fy ngallu i ddarparu ymyriadau seicolegol a helpu unigolion i gyrraedd eu hamcanion gwella. Penderfynais astudio i ddod yn therapydd achrededig am fy mod yn mwynhau'r hyfforddiant hwnnw cymaint.

Mae gweithio yn y gymuned yn symud o un lle i'r llall ac i ffwrdd o'r swyddfa yn gallu bod yn heriol. Gallaf nawr gyrchu cofnodion pan fyddaf i ffwrdd o'r swyddfa gan ein bod wedi cael llechi electronig yn ddiweddar. Mae hyn yn hwyluso gwell cydweithio rhwng adrannau a staff ac yn fy helpu i gael gfael ar adroddiadau a chofnodion cyfredol.

Mae fy iechyd meddwl wedi gwella ac rwy'n teimlo fy mod yn cael fy nghefnogi.

Rwyf hefyd wedi cael mynediad at offer a hyfforddiant sydd wedi rhoi hwb i'm hyder yn fy ngallu i ddefnyddio'r Gymraeg yn y gwaith. Rwy'n cyfarch cleifion yn ddwyieithog ac yn cynnig "Cynnig Rhagweithiol". Os yw claf yn dymuno siarad Cymraeg gallaf ofyn am gymorth gan aelodau'r tîm sy'n siarad yr iaith. Rwy'n ymarfer fy sgiliau Cymraeg ac mae pawb yn gwisgo bathodynau iaith Gwaith.

Cefnogi'r system iechyd meddwl gyfan

Dywedodd llawer o bobl fod angen i ni weithredu a gwella'r system iechyd meddwl gyfan. Byddwn yn gwneud yn siŵr:

- y gall pobl gael gwybodaeth a chymorth ar-lein a gallant ddefnyddio technoleg
- bod y gweithlu iechyd meddwl yn fedrus ac yn gallu cefnogi pobl yn y ffyrdd cywir
- bod pob adeilad, tir ac eiddo lle mae pobl yn cael cymorth sy'n addas i'r diben ac yn diwallu anghenion pobl
- bod ymchwil mewn gwyddoniaeth a syniadau newydd yn cael eu defnyddio i wella gwasanaethau
- bod gwybodaeth yn cael ei chyfleu'n well.



Byddwn yn gweithio gydag adrannau eraill y llywodraeth, awdurdodau lleol a sefydliadau i gyflawni'r Strategaeth hon trwy ddefnyddio ein Cynllun Cyflawni.

Mae'r Cynllun Cyflawni yn amlinellu:

- y camau y byddwn yn eu cymryd
- pwy sydd angen cyflawni'r camau
- erbyn pryd mae angen cyflawni'r camau.

Gwirio bod y strategaeth yn gweithio

Rydym wedi sefydlu Cyd-fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion ar gyfer Iechyd Meddwl. Bydd y grŵp hwn yn gwirio ein gwaith ac yn sicrhau bod y strategaeth yn gwneud gwahaniaeth i fywydau pobl.

Rydym wedi datblygu offeryn "damcaniaeth newid". Mae'r offeryn yn cynnwys dangosyddion sy'n mesur pa mor dda mae'r Strategaeth yn ei wneud. Byddwn yn defnyddio'r offeryn hwn ac yn adrodd yn ôl i'r Bwrdd bob chwe mis.

Diolch

Os hoffech ragor o wybodaeth, cysylltwch â:

✉ Iechyd Meddwl a Grwpiau Agored i Niwed
Llywodraeth Cymru
Parc Cathays
Caerdydd
CF10 3NQ

✉ mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru

Cael cymorth

Os ydych chi'n teimlo na allwch gadw eich hun yn ddiogel, mae'n argyfwng iechyd meddwl. Mae'n bwysig cael rhywfaint o help.

Beth bynnag rydych chi'n mynd drwyddo, mae'r bobl hyn yno i siarad â nhw:

📺 C.A.L.L. ar ☎ 0800 132 737

💬 testun SHOUT i 85258

☎ 111 Pwyswch 2 Llinell Gymorth y GIG ar gyfer Cymorth Iechyd Meddwl Brys

☎ Childline ar 08000 1111

Mae'r gwasanaethau hyn ar gyfer unrhyw un sy'n cael trafferth. Ni fyddant yn eich barnu chi. **Maen nhw'n rhad ac am ddim, maen nhw'n ddienw, ac maen nhw bob amser ar agor.**

