Hawdd ei Ddeall

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol

Y pethau ddwedsoch chi am ein cynlluniau

Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o 'Ymgynghoriad – crynodeb o'r ymatebion. Strategaeth Ddrafft Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol'.

Hydref 2024

Sut i ddefnyddio'r ddogfen yma

Mae'r ddogfen yma'n hawdd ei deall. Ond efallai y bydd arnoch chi angen help i'w darllen. Gofynnwch i rywun rydych chi'n ei adnabod i'ch helpu.

Efallai y bydd geiriau mewn **print glas trwm** yn anodd i'w deall. Gallwch edrych beth mae'r holl eiriau mewn glas yn meddwl ar dudalen 35.

Os oes arnoch chi angen cefnogaeth â'ch iechyd meddwl, gallwch chi ffonio'r Llinell Gymorth CALL: **0800 132 737**. Neu i gael cefnogaeth ar frys ffoniwch y GIG ar **111** and press **2**.

Daw'r lluniau yn y ddogfen hon o Photosymbols:
www.photosymbols.com/

OGL © Hawlfraint y Goron 2024, Llywodraeth Cymru, WG50685
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Pan fydd y ddogfen yn dweud **ni**, mae hyn yn meddwl **Llywodraeth Cymru**. I gael mwy o wybodaeth cysylltwch â:

Gwefan:
www.llyw.cymru/strategaeth-ddrafft-iechyd-meddwl-a-llesiant-meddyliol

E-bost:
mentalhealthandvulnerablegroups@llyw.cymru

Darparwyd y testun hawdd ei ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** a chafodd y ddogfen ei llunio gan **Lywodraeth Cymru**. I ddweud eich barn am y fersiwn Hawdd ei Ddeall hwn, cliciwch ar y ddolen i'r arolwg **'Cymru Hawdd ei Ddarllen Dywedwch wrthym beth yw eich barn'**.

Cynnwys

Am beth mae'r llyfryn yma'n sôn 3

Rhai syniadau gafodd eu rhannu mewn digwyddiadau 5

Y pethau ddywedodd pobl 9

- Datganiad Gweledigaeth 1 12
- Datganiad Gweledigaeth 2 16
- Datganiad Gweledigaeth 3 18
- Datganiad Gweledigaeth 4 21

Gwella system iechyd meddwl 25

Beth sy'n digwydd nesaf 34

Geiriau anodd 35

Am beth mae’r llyfryn yma’n sôn

Ym mis Chwefror2024, fe gyhoeddon ni ein cynllun sy’n cael ei alw’n **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol**.

Mae gan bawb **iechyd meddwl**. Mae’n ymwneud â’r ffordd mae rhywun yn teimlo yn ei feddwl. Mae ynglŷn â’n teimladau, ein meddyliau a’n lles.

Mae **llesiant** ynglŷn â theimlo’n gyfforddus, yn iach, ac yn hapus.

Rydyn ni nawr wedi casglu’r atebion mae pobl wedi eu rhoi i’n cwestiynau.

Mae hwn yn adroddiad o’r pethau mae pobl wedi eu dweud.

Roedd y bobl wnaeth ymateb
yn dod o wahanol gefndiroedd.
Er enghraifft, pobl â phroblemau
iechyd meddwl, mudiadau, staff,
gofalwyr a phobl eraill.

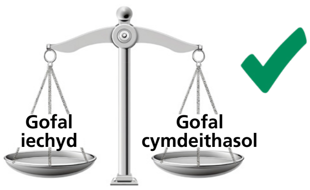
Cawson ni farn plant a phobl ifainc
hefyd. Rhannodd 405 o bobl ifainc
rhwng pedair oed a 25 oed eu barn.

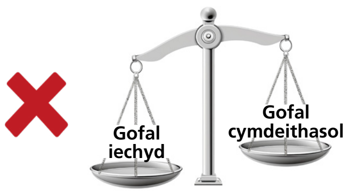
Cliciwch ar y ddolen hon i weld
y cynllun **Strategaeth Ddrafft Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol**.

Rhai syniadau gafodd eu rhannu mewn digwyddiadau

Gwnaethon ni gynnal digwyddiadau ar gyfer byrddau iechyd, a Fforwm Defnyddwyr Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Gofalwyr.

Y prif bwyntiau gafodd eu trafod yn y digwyddiadau hyn oedd:





- Roedd pobl yn teimlo nad oedd y cynllun ar hyn o bryd yn rhoi'r un sylw i iechyd a gofal cymdeithasol. Mae arnyn nhw eisiau rhoi mwy o sylw i ofal cymdeithasol.

- Mae'r bobl sy'n defnyddio'r gwasanaethau a'r gofalwyr angen bod yn rhan o'r ffordd y mae gwasanaethau'n cael eu rhedeg.

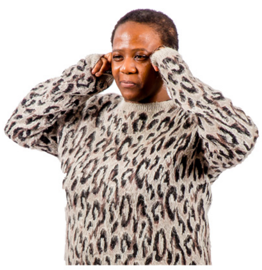
- Mae pobl yn poeni a fydd y strategaeth yn gweithio mewn ardaloedd lleol.

- Dylai mwy o sylw gael ei roi i **niwroamrywiaeth** a **defnyddio sylweddau**.

Mae **defnyddio** sylweddau yn meddwl defnyddio pethau fel alcohol, cyffuriau anghyfreithlon, neu feddyginiaethau, hyd yn oed pan fyddan nhw'n cael effaith wael arnoch chi.

Mae **niwrowahanol** yn meddwl pobl sydd â'u hymennydd yn gweithio'n wahanol. Er enghraifft, mae awtistiaeth yn gyflwr niwrowahanol.

- Dylai mwy o sylw gael ei roi i **anhwylderau iechyd meddwl** difrifol.



Mae **anhwylderau iechyd meddwl** yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau, a'n hymddygiad.

- Cael gwasanaethau cefnogi sy’n helpu pobl i wella.

- Dylai gwasanaethau ei gwneud hi’n glir beth y gall pobl ddisgwyl ganddyn nhw.

- Gwella cyfleusterau. Nid dim ond adeiladau ond hefyd pethau fel mynediad i’r rhyngrwyd.

- Mae yna angen mwy o waith gyda phethau fel staffio, gwasanaethau ar- lein a gwybodaeth.

- Dylai mwy o sylw gael ei roi i atal anhwylderau iechyd meddwl. Yn enwedig ar gyfer plant bach.

- Dylai’r nodau gael eu rhannu â phobl mewn ffordd sy’n hawdd ei deall.

Y pethau ddywedodd pobl

Syniad cyffredinol ar gyfer y strategaeth

Cymuned

Mae arnon ni eisiau i bobl yng Nghymru fyw mewn cymunedau sy'n cefnogi:

- eu **hiechyd meddwl**
- a'u **llesiant**.

Mae arnon ni eisiau i bobl gael eu trin yn deg a chael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw. Dylai gwasanaethau gefnogi pawb beth bynnag ydy eu hangenion.

Fe ofynnon ni beth roeddech chi'n feddwl am y syniad cyffredinol yma.

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â'r syniad cyffredinol yma ar gyfer y strategaeth.

Roedd llawer o bobl yn teimlo bod angen ychwanegu mwy at y syniad cyffredinol. Fel:

- Pwysigrwydd y blynyddoedd cynnar.
- Rôl y gymuned tuag at gefnogi **iechyd meddwl**.
- Atal anhwylderau ac ymyriad cynnar – mae hyn yn meddwl cymryd camau i rwystro problemau iechyd meddwl rhag digwydd.

- Anghenion rhai grwpiau, fel pobl ifainc, pobl hŷn, pobl o wahanol gefndiroedd, a phobl anabl.

Dywedodd llawer o bobl y dylai fod yn gliriach gyda mwy o fanylion, a defnyddio iaith sy'n cynnwys pawb.

Egwyddorion

Mae'r strategaeth hon wedi cael ei hadeiladu ar ddeg egwyddor. Mae hyn yn meddwl y syniadau gafodd eu defnyddio i greu y strategaeth.

Gofynnon ni beth roeddech chi'n feddwl am y deg egwyddor.

Y pethau ddwedsoch chi

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno mai'r deg egwyddor oedd y rhai cywir.

Roedd pobl yn cytuno bod y strategaeth ar gyfer **pob oed**.

Doedd pawb ddim yn teimlo'r un fath ynglŷn a'r ffaith bod y strategaeth yn rhoi gormod o sylw i rai grwpiau oedran, fel plant. Roedd rhai pobl yn teimlo nad oedd yn rhoi digon o sylw i anghenion oedolion a phobl hŷn.

Roedd pobl yn teimlo y dylai bod mwy o sylw yn cael ei roi i:

- bobl ag anableddau dysgu
- a phobl sy'n byw mewn pentrefi.

Roedd pobl yn cefnogi'r dull **dim drws anghywir**.

Mae **dim drws anghywir** yn meddwl, pa wasanaeth bynnag mae rhywun yn troi ato, mae'n cael ei gyfeirio at yr help cywir.

Roedd gan rai pobl syniadau am egwyddorion eraill allai gael eu cynnwys. Fel:

- cyllid
- sylwi ar broblemau iechyd yn gynnar

- dewis y claf
- gweithio gyda'n gilydd.

Datganiad Gweledigaeth 1

1. Gall bobl amddiffyn a gwella eu **hiechyd meddwl** a'u **llesiant**.

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â Datganiad Gweledigaeth 1.

Cymuned

Roedd pobl yn cytuno y dylai'r sylw gael ei roi i'r gymuned.

Ond roedd rhai yn poeni nad oedd y strategaeth yn siarad am bwysau ariannol ar wasanaethau cymunedol.

Roedd rhai pobl yn meddwl y dylen ni siarad mwy am waith grwpiau eraill.

Fel:

- mudiadau gwirfoddol
- grwpiau cymunedol

- grwpiau gwahanol ffydd
- Yr Heddlu.

Roedd pobl ifainc yn dweud bod treulio amser gyda ffrindiau yn bwysig iawn ar gyfer eu **hiechyd meddwl** a'u **llesiant**.

Mae arnyn nhw eisiau mwy o fannau a grwpiau sy'n cefnogi chwarae a gweithgareddau.

Siaradodd rhai am y ffordd y mae **eiriolwyr** a gweithwyr cefnogi cyfoedion yn gallu gwneud pobl yn ymwybodol o beth sydd ar gael.

Mae **eiriolwr** yn rhywun sy'n eich cefnogi mewn ffordd fydd yn eich helpu i ddweud beth sydd arnoch chi eisiau ei ddweud.

Roedd rhai pobl yn poeni bod pethau sy'n gallu effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant ar goll o'r strategaeth. Er enghraifft:

- tai mewn cyflwr gwael
- tlodi
- costau byw
- newid hinsawdd
- anghydraddoldeb.

Roedd llawer o bobl yn cytuno bod ar gefnogaeth **iechyd meddwl** angen gwella pan fydd rhywun yn disgwyl babi ac yn ystod y blynyddoedd cynnar.

Roedd llawer o bobl yn credu bod ymwybyddiaeth o **iechyd meddwl** yn helpu i leihau ofn. Bydd yn rhoi hyder i bobl gael cefnogaeth.

Roedd pobl yn cytuno â'r camau i ddelio â siarad am **iechyd meddwl** heb gywilydd.

Awgrymodd pobl y dylai'r strategaeth roi sylw i fanteision mannau gwyrdd ac amgylcheddau glân.

Camau gweithredu

Roedd pobl yn cytuno â'r camau gweithredu ar gyfer Datganiad Gweledigaeth 1. Ond roedd arnyn nhw eisiau mwy o fanylion ynghylch y ffordd y byddai'r rhain yn digwydd a sut y bydden nhw'n cael eu mesur.

Datganiad Gweledigaeth 2

2. Mae Llywodraeth Cymru yn gweithio gyda'i gilydd i wella iechyd meddwl a llesiant.

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â Datganiad Gweledigaeth 2.

Roedd llawer o bobl yn dweud y gallwn ni gyrraedd y nodau trwy weithio'n dda gyda'n gilydd.

Roedd pobl yn dweud y dylen ni roi sylw i'r pethau sy'n gallu effeithio ar **iechyd meddwl**.

Ar gyfer pobl ifainc, roedd deall y pethau sy'n effeithio ar **iechyd meddwl** yn bwysig iawn.

Dylai bod gwybodaeth glir am yr hyn sy'n digwydd ar draws llywodraeth.

Gwybodaeth **GLIR**

Mae arnon ni eisiau gwella'r ffordd rydyn ni'n gwrando ar farn pobl a'u teuluoedd.

Roedd pobl yn dweud bod arnon ni angen dod o hyd i ffyrdd o weithio'n dda gyda'n gilydd ar draws gwahanol adrannau a chyda mudiadau eraill.

Camau gweithredu

Ar y cyfan, roedd pobl yn cefnogi'r camau gweithredu ar gyfer Datganiad Gweledigaeth 2.

Roedden nhw'n cytuno bod y camau gweithredu'n dda ond roedd arnyn nhw eisiau iddyn nhw fod yn gliriach.

Roedd arnyn nhw hefyd eisiau cynllun cyflawni gyda chyfrifoldebau clir.

Roedd rhai pobl yn poeni na fyddai'r camau gweithredu yn cael eu cyflawni.

Datganiad Gweledigaeth 3

3. Mae pobl yn cael cefnogaeth gan y person maen nhw'n siarad â nhw. Maen nhw'n cael y gefnogaeth iawn y tro cyntaf maen nhw'n gofyn am help.

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â Datganiad Gweledigaeth 3.

Roedd pobl yn cytuno ei bod hi'n bwysig bod pob gwasanaeth yn gweithio gyda'i gilydd.

Roedd ar bobl eisiau gwybodaeth glir o ran pwy sy'n gyfrifol. Mae arnyn nhw eisiau gwybod sut y byddwn ni'n gwneud yn siŵr bod y gefnogaeth iawn yn cael ei rhoi.

Roedd pobl yn teimlo bod bylchau mewn gwasanaethau ar gyfer pobl niwrowahanol. Gan gynnwys plant a phobl ifainc.

Roedd pobl yn poeni nad oedd llawer o sylw'n cael ei roi i oedolion hŷn.

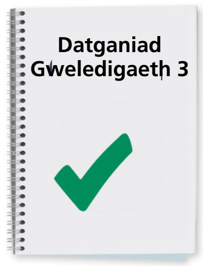
Roedd yn bwysig bod gwasanaethau yn cyfarfod ag anghenion pobl ac yn deall **trawma**.

Mae **trawma** yn unrhyw brofiad sy'n gallu peri gofid. Gall **trawma** ddigwydd dim ond unwaith, neu nifer o weithiau. Neu mae'n gallu mynd ymlaen ac ymlaen.

Roedd pobl yn dweud bod yn rhaid lleihau amserau aros. Bod yn rhaid i ni wella'r ffordd y mae pobl yn symud o un gwasanaeth i'r llall.

Siaradodd pobl am yr angen am gael gwell systemau o gasglu a rhannu gwybodaeth.

Camau gweithredu



Roedd pobl yn cefnogi'r camau gweithredu gafodd eu hysgrifennu ar gyfer Datganiad Gweledigaeth 3.

Roedd ar bobl eisiau gwybod sut y byddai'r camau gweithredu hyn yn cael eu cyflawni.

Roedd pobl yn dweud bod arnon ni angen digon o arian ac mae arnon ni angen adnoddau i wneud i'r camau gweithredu weithio.

Datganiad Gweledigaeth 4

4. Mae pobl yn cael cefnogaeth gan wasanaethau sy'n iawn ar eu cyfer nhw. Maen nhw'n cael y gefnogaeth yma cyn gynted â phosibl, ac yn y ffordd iawn.

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Roedd y rhan fwyaf o bobl yn cytuno â Datganiad Gweledigaeth 4.

Mae llawer o bobl yn poeni y bydd yn anodd ei gyflawni â'r arian sydd gennym ni. Roedd pobl yn teimlo ei bod hi'n bwysig:

- defnyddio arian mewn ffordd dda

- cael staff medrus, wedi'u hyfforddi

- gwella adeiladau.

Mae rhai pobl yn meddwl nad oes digon o arian ar gyfer ymchwil.

Roedd pobl yn cefnogi cael therapïau ar gyfer **anhwylderau iechyd meddwl** llai difrifol.

Maen nhw'n poeni nad oes digon o adnoddau i gefnogi dull sy'n **canolbwyntio ar adferiad**.

Mae **canolbwyntio ar adferiad** yn meddwl cefnogi pobl i benderfynu beth mae adferiad yn ei feddwl iddyn nhw. A datblygu eu cryfderau i'w helpu i gyrraedd yr adferiad hwnnw.

Roedd pobl yn cytuno â **Dull sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn**.

Mae **Dull sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn** yn meddwl cefnogaeth sy'n canolbwyntio ar beth y mae ar bob person ei eisiau a'i angen.

Mae pobl yn poeni y basai'r dull **dim drws anghywir** yn gwneud gwasanaethau'n rhy brysur.

Roedd pobl yn teimlo bod yna angen bod yn glir ynglŷn â'r ffordd y gallwn ni gefnogi pobl **niwrowahanol** sydd ag anghenion **iechyd meddwl**.

Roedd pobl yn cytuno bod teulu a gofalwyr, sydd ddim yn cael eu talu, angen cefnogaeth.

Mae ar bobl ifainc eisiau cyfrannu mwy tuag at ffurfio gwasanaethau **iechyd meddwl**.

Roedd pobl yn teimlo bod ar wasanaethau angen bod yn hawdd eu defnyddio ar gyfer gwahanol grwpiau o bobl.

Dylai gwasanaethau fod yn well am ddod o hyd i bobl sydd mewn perygl a'u cefnogi.

Roedd rhai pobl yn dweud y dylai gwasanaethau fod yn hawdd eu defnyddio ar gyfer pobl fyddar yng Nghymru.

Mae pryderon ynglŷn â sut i gefnogi'r berthynas rhwng rhiant a babi.
Mae ar y strategaeth angen dangos sut y bydd gwasanaethau yn gweithio trwy'i gilydd ar hyn.

Dylai pobl fedru cael cefnogaeth yn eu hiaith eu hunain.

Mae'n rhaid i bethau fod yn gliriach sut y mae Datganiadau Gweledigaeth 3 a 4 yn gysylltiedig â'i gilydd.

Camau gweithredu

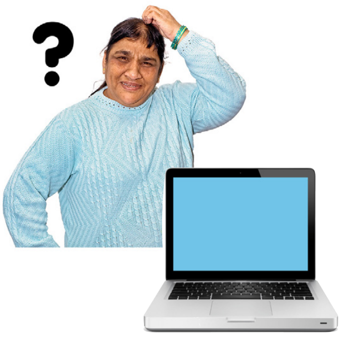
Mae'r rhan fwyaf o bobl yn hoffi'r camau gweithredu ar gyfer Datganiad 4.

Mae ar bobl eisiau mwy o fanylion am y ffordd y bydd y camau gweithredu hyn yn cael eu gwneud. Gofynnon nhw am i gynlluniau clir, adnoddau, a nodau gael eu gosod.

Gwella system iechyd meddwl

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

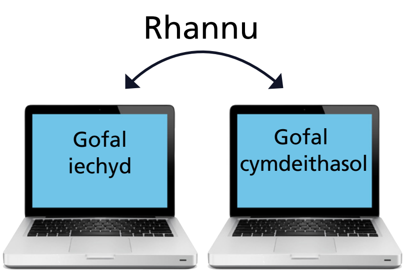
Cytunodd y rhan fwyaf o bobl mai'r rhain oedd y meysydd iawn i roi sylw iddyn nhw.



Cytunodd pobl bod systemau ar-lein a thechnoleg yn bwysig. Ond roedden nhw'n dweud nad oedd pawb yn gallu defnyddio systemau ar-lein.

Mae ar bobl eisiau i ni ddod o hyd i ffyrdd i roi cefnogaeth ar gyfer gwasanaethau ar-lein. Rhai enghreifftiau gafodd eu rhoi oedd:

- Cofnodion cleifion ar-lein.



- Systemau wedi'u rhannu rhwng gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol.

- Gwneud apwyntiadau ar-lein a negeseuon testun i gadarnhau'r apwyntiadau.

Roedd pobl yn cytuno'n gryf a gwella ffyrdd o gasglu gwybodaeth a mesur canlyniadau.

Roedd pobl yn dweud ei bod hi'n bwysig cael gwybodaeth am **nodweddion gwarchodedig**. Bydd hyn yn help i gynllunio a chyflwyno'r gwasanaethau iawn.

Mae **nodweddion gwarchodedig** yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio rhai grwpiau o bobl sy'n aml yn cael eu trin yn annheg. Er enghraifft:

- pobl anabl
- fallai pobl sydd â gwahanol liw croen, gwahanol grefydd neu sydd efallai'n dod o wlad arall
- pobl o oed gwahanol
- pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol
- nifer o grwpiau eraill o bobl.

Mae ar bobl eisiau i wybodaeth fod ar gael i bawb.

Yn y ffordd hon, gall pobl ddilyn pethau a chadw llygad i weld pa mor dda mae pethau'n mynd.

Mae pobl yn adnabod ac yn cefnogi'r ymdrechion sy'n cael eu gwneud trwy'r **Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol**. Mae arnyn nhw eisiau i ni barhau â'r gwaith yma.

Roedd pobl yn dweud bod ar staff angen amser ar gyfer hyfforddi. Roedden nhw'n dweud y dylai gwasanaethau eraill gael hyfforddiant hefyd. Er enghraifft, staff sy'n ymwneud â thai ac addysg.

Mae ar bobl eisiau cynllun clir i wella adeiladau ar gyfer gwasanaethau **iechyd meddwl**.

Mae ar bobl eisiau i ymchwil fod yn well, gan gynnwys:

- Cyllid ar gyfer ymchwil
- Dysgu o ymchwil a'i ddefnyddio'n ymarferol.
- Cyllid gyfer profion. Mae hyn yn meddwl rhoi prawf ar ffyrdd newydd o wella **iechyd meddwl** a **llesiant**.

Roedd pobl yn cytuno bod arnon ni angen ffordd glir o siarad am **iechyd meddwl**.

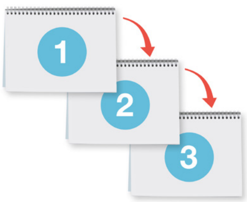
Dylai gwybodaeth fod ar gael mewn gwahanol ieithoedd, gan gynnwys Iaith Arwyddion Prydain (BSL).

Cynlluniau cyflawni

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Mae ar bobl eisiau i gynlluniau cyflawni gynnwys ffyrdd o ddilyn pa mor dda y mae'r strategaeth yn gweithio.

Dylai staff sydd â phrofiad o **iechyd meddwl** a staff o sectorau eraill helpu i gadw llygad ar y strategaeth.



Dylai cynlluniau cyflawni ddangos yn glir beth ydy'r camau ar gyfer gwahanol fathau o ofal.

Dylai cynlluniau cyflawni edrych ar anghenion grwpiau sydd ddim yn cael digon o wasanaethau.

Rhaid gwella'r ffordd y mae gwybodaeth am wasanaethau yn cael ei rannu â'r cyhoedd.

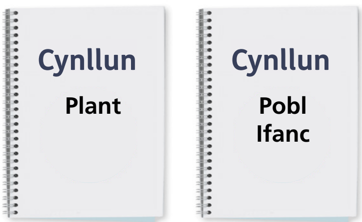
Dull pob grŵp oedran

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Roedd llawer o bobl yn teimlo nad oedd y strategaeth yn ddigon clir ynglŷn â'r ffordd y bydd yn gweithio ar gyfer pob grŵp oedran.

Roedd ar bobl eisiau mwy o fanylion am y ffordd y bydd cefnogaeth yn cael ei roi o'r adeg y mae babanod yn cael eu geni hyd at oedran hŷn.

Roedd rhai pobl yn teimlo nad oedd y strategaeth yn siarad am anghenion pobl hŷn yn ddigon clir.



Roedd pobl yn teimlo y dylai bod cynllun ar wahân ar gyfer plant a phobl ifainc.

Roedd pryderon ynghylch y ffordd y byddai trawsnewidiadau rhwng gwahanol grwpiau oedran yn cael eu rheoli.

Asesiadau effaith

Mae asesiadau effaith yn ddogfennau sy'n egluro'r hyn rydyn ni'n meddwl ynglŷn â sut y gallai'r strategaeth effeithio ar bobl. Mae'r dogfennau hyn wedi cael eu creu o'r pethau y daethon ni i wybod trwy ymchwil.

Gyda'r strategaeth ddrafft, fe wnaethon ni hefyd rannu asesiadau effaith drafft. Fe ofynnon ni beth roeddech chi'n feddwl am hyn.

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Mae arnon ni angen meddwl mwy am y ffordd y mae'r strategaeth yn effeithio ar grwpiau lleiafrifol.

Dylai asesiadau effaith gynnwys pawb a defnyddio hawliau pobl o bob oed i'w creu.

Mae rhai pobl yn meddwl y dylen ni edrych a yw'r strategaeth wedi gadael rhai pobl allan.

Roedd rhai pobl yn dweud ei bod hi'n bwysig gwneud yn siŵr bod pawb yn cael gwybodaeth hawdd ei deall.

Roedd pobl yn meddwl ei bod hi'n bwysig meddwl sut mae'r strategaeth yn effeithio ar gefn gwlad ac ardaloedd yn y ddinas.

Mae arnon ni angen meddwl mwy ynglŷn â'r ffordd y gall deddfau a rheolau eraill effeithio ar y strategaeth.

Yr Iaith Gymraeg

Gofynnon ni a fyddai'r cynllun yn cael unrhyw effaith ar yr iaith Gymraeg. Roedd arnon ni eisiau i bobl ddweud wrthyn ni beth fyddai'n gallu cael ei wneud i newid hyn.

Y pethau ddwedsoch chi wrthyn ni

Roedd llawer o bobl yn meddwl y bydd y strategaeth yn gwella gwasanaethau yn Gymraeg.

Mae rhai pobl yn credu na fydd y strategaeth yn cael effaith fawr ar y Gymraeg. Os na fydd digon o cyllid gyflogi staff ac ar gyfer hyddorddiant.

Roedd pobl yn teimlo y dylai gwasanaethau gael eu cynnig yn Gymraeg heb fod angen gofyn amdano.

Tynnodd rhai pobl sylw at y ffaith bod gwasanaethau cyfieithu yn bwysig. Dylai'r strategaeth ystyried ieithoedd eraill hefyd a Iaith Arwyddion Prydain (BSL).

Beth sy'n digwydd nesaf

Byddwn yn defnyddio adborth i helpu i:

- ffurfio fersiwn terfynol y strategaeth

- a'i gynllun cyflawni.

Byddwn yn cyhoeddi'r strategaeth a'r cynllun cyflawni gyda'i gilydd.

Byddwn yn gweithio gyda'n partneriaid i wneud yn siŵr bod gweithredu clir a mesuradwy yn y cynlluniau er mwyn cyflawni y nodau.

Geiriau anodd

Anhwylderau iechyd meddwl	Mae anhwylderau iechyd meddwl yn effeithio ar ein teimladau, ein meddyliau, a’n hymddygiad.
Canolbwyntio ar adferiad	Mae canolbwyntio ar adferiad yn meddwl cefnogi pobl i benderfynu beth mae adferiad yn ei feddwl iddyn nhw. A datblygu eu cryfderau i’w helpu i gyrraedd yr adferiad hwnnw.
Defnyddio sylweddau	Mae defnyddio sylweddau yn meddwl defnyddio pethau fel alcohol, cyffuriau anghyfreithlon, neu feddyginiaethau.
Dim drws anghywir	Mae dim drws anghywir yn meddwl, pa wasanaeth bynnag mae rhywun yn troi ato, mae’n cael ei gyfeirio at yr help cywir.

Dull sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn

Mae Dull sy'n Canolbwyntio ar yr Unigolyn yn meddwl cefnogaeth sy'n canolbwyntio ar beth y mae ar bob person ei eisiau a'i angen.

Eiriolwr

Mae eiriolwr yn rhywun sy'n eich cefnogi mewn ffordd fydd yn eich helpu i ddweud beth sydd arnoch chi eisiau ei ddweud.

Iechyd meddwl

Mae gan bawb iechyd meddwl. Mae'n ymwneud â'r ffordd mae rhywun yn teimlo yn ei feddwl. Mae ynglŷn â'n teimladau, ein meddyliau a'n lles.

Llesiant

Mae llesiant ynglŷn â theimlo'n gyfforddus, yn iach, ac yn hapus.

Niwrowahanol

Mae niwrowahanol yn meddwl pobl sydd â'u hymennydd yn gweithio'n wahanol. Er enghraifft, mae awtistiaeth yn gyflwr niwrowahanol.

Nodweddion gwarchodedig

Mae nodweddion gwarchodedig yn derm sy'n cael ei ddefnyddio i ddisgrifio rhai grwpiau o bobl sydd yn aml yn cael eu trin yn annheg. Er enghraifft:

- Pobl anabl
- Efallai pobl sydd â gwahanol liw croen, gwahanol grefydd neu sydd efallai'n dod o wlad arall
- Pobl o oed gwahanol
- Pobl lesbiaidd, hoyw a deurywiol.
- Nifer o grwpiau o bobl eraill.

Trawma

Mae trawma yn unrhyw brofiad sy'n gallu peri gofid. Gall trawma ddigwydd dim ond unwaith, neu nifer o weithiau. Neu mae'n gallu mynd ymlaen ac ymlaen.