

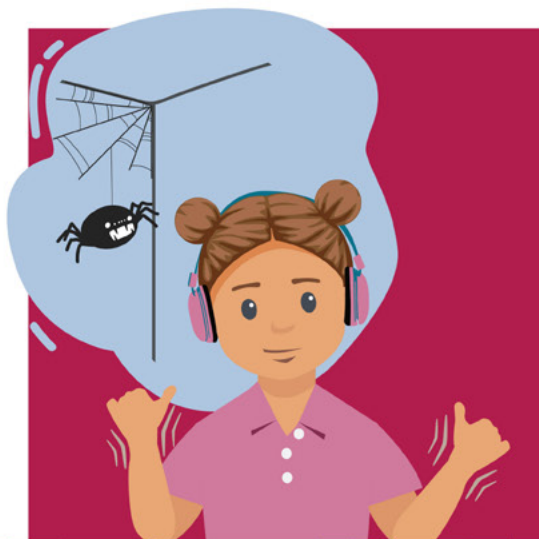
Adroddiad ar

Ymgynghoriad y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Pob Oed

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



Llywodraeth Cymru
Welsh Government



Mae iechyd meddwl a llesiant 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 ymddwyn. Mae'n effeithio ar:



Mae Llywodraeth Cymru am i bawb yng Nghymru gael iechyd meddwl a llesiant 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 llesiant. Yr enw arno yw: **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol Pob Oed 2024-2034**.

O fis Chwefror i fis Mehefin 2024 fe wnaethom ni gynnal ymgyngoriad i ddarganfod beth mae pobl yn ei feddwl.



Mae'r adroddiad hwn yn dweud wrthy ch chi beth wnaethon nhw ei ddweud.

Mae'r strategaeth hon yn seiliedig ar hawliau

Mae gan yr holl blant a phobl ifanc hawliau sydd wedi'u nodi yng **Nghonfensiwn y Cenedloedd 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).

Ynglŷn â'r ymgynghoriad



Cafwyd
260

o ymatebion i'r
ymgynghoriad
ar-lein.



Cynhaliodd GIG Cymru a'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl a'r Fforwm Gofalwyr ddigwyddiadau ac fe wnaethant gynnwys staff ledled Cymru.

Fe wnaethom
ni gynnwys

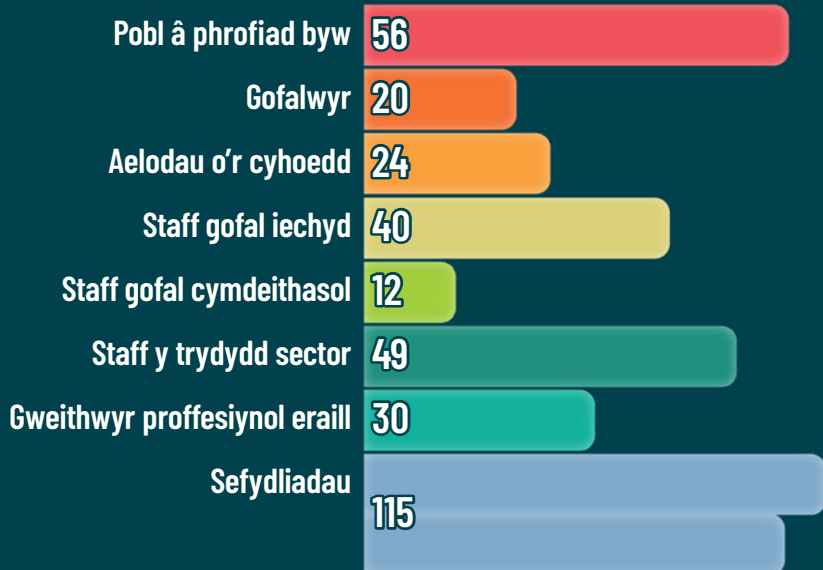
405

o blant a phobl ifanc rhwng
4 a 25 mlwydd oed.



Roedd llawer o bobl yn
cefnogi'r strategaeth hon.

Daeth ymatebion gan oedolion o'r canlynol:



Y prif bethau y gwnaeth pobl eu dweud yn y gweithdai:

Mae angen i'r strategaeth fod yn glir ac yn hawdd i bawb ei deall.

Mae angen iddo gynnwys gofal cymdeithasol yn fwy.

Mae angen i ni gynnwys defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr wrth wneud penderfyniadau a chynlluniau gweithredu.

Bydd rhai ardaloedd yn ei chael hi'n anoddach cyflawni'r strategaeth hon nag eraill.

Roedd cefnogaeth bod y strategaeth yn canolbwyntio ar helpu pobl ag afiechyd meddwl difrifol, ond mae angen i ni sicrhau bod pawb yn cael y cymorth maen nhw ei angen.

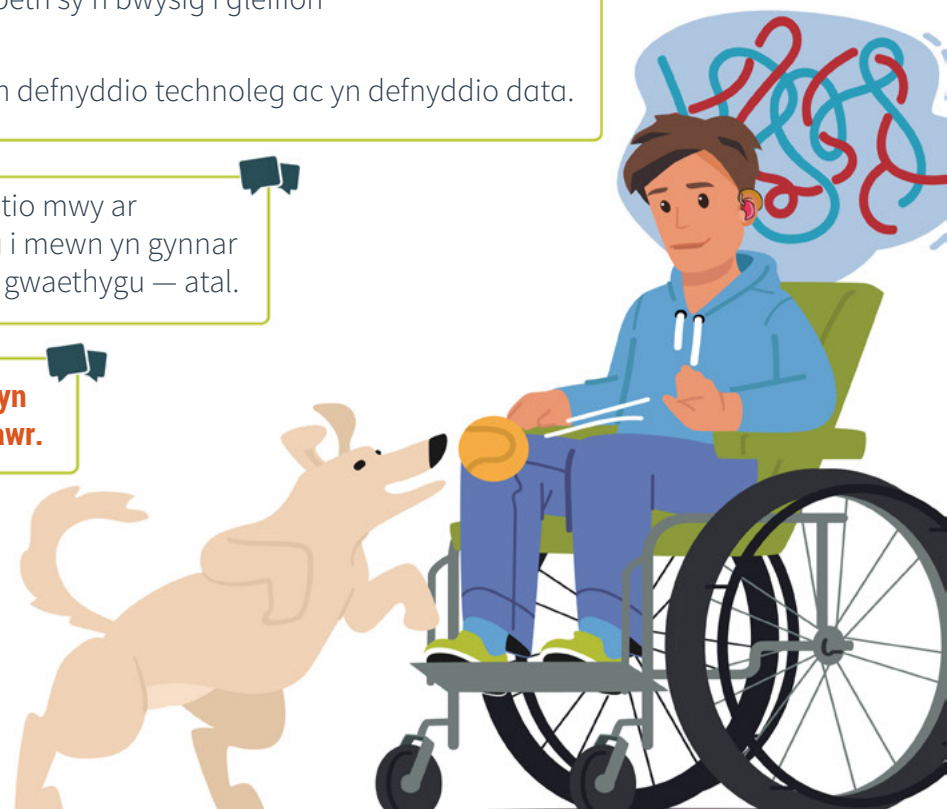
Mae angen i wasanaethau roi gwybodaeth glir i bobl am yr hyn y gallant ei ddisgwyl.

Roedd cefnogaeth i ganolbwyntio ar:

- gwella adeiladau a beth sy'n bwysig i gleifion
- gwella'r gweithlu
- gwella sut rydym ni'n defnyddio technoleg ac yn defnyddio data.

Mae angen canolbwyntio mwy ar wasanaethau yn camu i mewn yn gynnar i stopio materion rhag gwaethygu — atal.

Mae cefnogi plant ifanc yn gwneud wahaniaeth mawr.



1 Fe wnaethom ni ofyn i bobl beth oedden nhw'n ei feddwl o'r weledigaeth...

Ein gweledigaeth

Mae pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sydd:

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

f 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.

186 o ymatebion:

Cytuno'n gryf 59

Cytuno 97

Dim un o'r ddau 10

Anghytuno 12

Anghytuno'n gryf 8



Roedd **83%** yn cytuno'n gryf neu'n cytuno mai dyma'r weledigaeth gywir i Gymru.

Dywedodd pobl:

Maen nhw'n cefnogi'r weledigaeth — mae'n gryf ac uchelgeisiol.

Mae angen i'r weledigaeth fod yn glir ac yn hawdd i bawb ei deall.

Mae angen iddo fod yn glir ynghylch yr hyn yr oeddem yn ceisio'i wneud. Mae angen i hwn gael mwy o fanylion.

Mae hwn yn rhy hir ac yn rhy eiriog.

Mae'n bwysig ein bod ni'n cynnwys pawb ac yn gwrando arnyn nhw.

Roedd angen i ni gynnwys pethau eraill yn y weledigaeth:

- blynyddoedd cynnar, cymorth cymunedol a gwasanaethau yn camu i mewn yn gynnar i gefnogi pobl
- sut y byddai'n helpu grwpiau risg uchel fel pobl ifanc, pobl ag anableddau, pobl o gefndiroedd Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig.

Gall hyn fod yn anodd i'w gyflawni.



Dywedodd plant a phobl ifanc y dylem gynnwys ysgolion ac addysg yn fwy, gan eu bod nhw'n rhan fawr o hyn.

2 Fe wnaethom ni ofyn i bobl beth oedden nhw'n ei feddwl o'r 10 egwyddor...

- Mae cymorth yn seiliedig ar eich hawliau.
- Mae cymorth ar gyfer pob oedran.
- Mae cymorth yn rhoi pobl a'u hanghenion yn gyntaf.
- Mae cymorth yn helpu i hyrwyddo tegwch mynediad, profiadau a chanlyniadau: mae'n agored, yn deg ac nid oes gwahaniaethu.
- Mae cymorth yn gweithio gyda'i gilydd a 'Does dim drws anghywir'. Mae'n cysylltu gyda'i gilydd ac yn agored i bawb.
- Darperir cymorth gan weithlu medrus.
- Mae cymorth yn edrych ar bopeth sy'n effeithio ar iechyd meddwl.
- Mae cymorth yn deall trawma.
- Mae'r cymorth yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn canolbwyntio ar ganlyniadau.
- Mae cymorth yn camu i mewn yn gyflym.

Trawma — unrhyw brofiad sy'n annymunol ac sy'n gallu achosi gofid neu bryder i ni. Gall trawma hefyd gyfeirio at effeithiau digwyddiad trawmatig. Gall trawma fod yn ddigwyddiad untro, cyfres o ddigwyddiadau, neu sefyllfa barhaus.

Dywedodd pobl:

Mae'r 10 egwyddor yn dda ac yn safonau da.

Mae'n rhaid i'r egwyddorion fod yn glir ac yn hawdd eu deall.

Roedd yn dda bod y strategaeth ar gyfer pob oedran. Mae'n sicrhau bod pawb yn cael cefnogaeth, ond mae'n bwysig nad oes unrhyw grŵp oedran yn colli allan ar gymorth, gan gynnwys plant a phobl ifanc.

Dylai fod yn glir bod y strategaeth hon yn cynnwys beichiogrwydd a'r blynyddoedd cynnar.

Dylai fod strategaeth ar wahân ar gyfer plant a phobl ifanc.

180 o ymatebion:

Cytuno'n gryf 35

Cytuno 118

Dim un o'r ddau 16

Anghytuno 7

Anghytuno'n gryf 4



Roedd 85% yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r 10 egwyddor

Mae'r egwyddor 'Dim drws anghywir' yn bwysig.

Dylai egwyddorion eraill gynnwys:

- Grwpiau gwahanol — anabledau dysgu, gymunedau ffermio a chymunedau gwledig.
- Gwrando a chynnwys pobl — babanod, plant a phobl ifanc a phobl sydd â phrofiad byw o faterion iechyd meddwl.
- Cyllid — sut y dylid ei ddefnyddio.
- Atal — camu i mewn yn gynnar i gefnogi pobl fel nad yw materion yn gwaethygu.



Dywedodd plant a phobl ifanc fod angen i ni ganolbwyntio ar eu cynnwys mewn penderfyniadau a datblygu cynlluniau ar gyfer y strategaeth hon.

3 Fe wnaethom ni ofyn i bobl beth oedden nhw'n ei feddwl o ddatganiad gweledigaeth 1...



Datganiad gweledigaeth 1:

Rydym ni am i bobl gael y wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i ddiogelu a gwella eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

Gweithredoedd

Byddwn yn:

- 1 ➔ Adeiladu ein gwybodaeth fel ein bod ni'n deall y ffyrdd gorau o hyrwyddo a diogelu iechyd meddwl a llesiant.
- 2 ➔ Adeiladu ar y cyngor sydd gennym ni a chyfathrebu gwybodaeth yn well.
- 3 ➔ Dechrau sgwrs genedlaethol i ddarganfod beth sy'n helpu pobl i reoli eu hiechyd meddwl a'u llesiant a'i rhannu er mwyn annog eraill i gymryd camau cadarnhaol.
- 4 ➔ Stopio stigma fel y gall pobl gael cymorth heb deimlo eu bod nhw'n cael eu barnu.
- 5 ➔ Sicrhau bod gan staff y sgiliau i ddeall iechyd meddwl a llesiant fel y gallant ofalu am eu hiechyd meddwl a'u llesiant eu hunain a helpu pobl yn y ffyrdd cywir.
- 6 ➔ Cefnogi datblygiad presgripsiynu cymdeithasol sy'n cysylltu pobl â chefnogaeth gymunedol leol a all eu helpu i reoli eu hiechyd a'u llesiant.
- 7 ➔ Gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod am y cymorth a'r gweithgareddau, gan gynnwys grwpiau cymunedol, cymorth ar-lein a mwy.
- 8 ➔ Gweithio gyda sefydliadau i leihau'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau fel diwylliant, treftadaeth, hamdden, chwaraeon a mwy.
- 9 ➔ Gwneud yn siŵr bod pobl yn deall bod angen amddiffyn iechyd meddwl o enedigaeth a thrwy gydol holl fywyd.



Roedd **72.5%** yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r hyn rydym ni'n mynd i'w wneud i gyrraedd hyn.



184 o ymatebion:



Yr hyn wnaeth pobl ei ddweud am ddatganiad gweledigaeth 1...

Mae'n dda bod hwn yn cynnwys cefnogaeth yn y gymuned. Ond mae pwysau ar gymunedau ac mae angen i rai llefydd fod yn fwy hygyrch.

Mae sefydliadau'n chwarae rhan fawr wrth gefnogi pobl.

Mae pobl angen cyfleoedd ond mae pethau fel costau, trafnidiaeth, cyfathrebu ac iaith yn gallu bod yn rhwystrau.

Byddai "Sgwrs Genedlaethol" yn codi ymwybyddiaeth ac yn helpu i leihau stigma.

Mae angen i hyn ganolbwyntio ar anghydraddoldebau sy'n cael eu hachosi gan bethau fel costau byw, tloedi a thai.

Mae'n bwysig bod pawb yn gallu cael cefnogaeth, nid dim ond rhai grwpiau.

Mae'n bwysig gwrandao ar bobl, maen nhw'n deall y rhwystrau mae pobl yn eu hwynebu.

Mae'n dda bod hyn yn cynnwys babanod, a phlant, ond mae angen iddo gynnwys beichiogrwydd hefyd.

Bydd lleihau stigma yn helpu i sicrhau bod pobl yn teimlo eu bod nhw'n gallu gofyn am gymorth.

Dylai sicrhau bod pobl yn gwybod beth sy'n hyrwyddo iechyd meddwl da fod yn rhan o hyn:


- gweithgarwch corfforol
- diet cytbwys
- teimlo'n gysylltiedig â bywyd cymunedol, ysgol, gwaith
- cyfeillgarwch a pherthnasau cefnogol
- gweithgareddau fel chwaraeon, celf a chrefft, cerdded a mwynhau natur.

Mae angen mwy o fanylion ar y camau gweithredu fel bod pobl yn deall beth fydd yn digwydd yn well.

Mae angen mwy o ddealltwriaeth a pharch at ddiwyllianau gwahanol a sut i ddiwallu eu hanghenion.

Mae angen i bobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau wybod sut i gefnogi eu hiechyd meddwl a'u llesiant eu hunain.

Dylai mwy o wybodaeth fod ar gael ar-lein.

 Dywedodd pobl ifanc eu bod yn poeni am ddiffyg llefydd i 'gymdeithasu' gyda'u ffrindiau, a diffyg clybiau, clybiau ieuentid a chyfleusterau ar gyfer chwaraeon a gweithgareddau. Mae chwarae ac amser gyda ffrindiau (wyneb yn wyneb ac ar-lein) yn hanfodol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant.



4 Fe wnaethom ni ofyn i bobl beth oedden nhw'n ei feddwl o ddatganiad gweledigaeth 2...



Gweithredoedd

Byddwn yn:

- 1 ➡ Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau a sefydliadau yng Nghymru yn dilyn y strategaeth hon ac yn cynnal yr asesiadau cywir fel eu bod yn rhoi'r cymorth cywir i bobl.
- 2 ➡ Cadw'r strategaeth hon yn gyfoes i gyfreithiau a pholisïau eraill ledled Cymru.
- 3 ➡ Mesur y gwahaniaeth mae'r strategaeth hon yn ei wneud i iechyd meddwl a llesiant pobl. Bydd hyn yn ein helpu i ddysgu beth sy'n gweithio ac yn gwella.
- 4 ➡ Gwneud yn siŵr bod pob gwasanaeth a sefydliad sy'n gweithio gyda babanod, plant a phobl ifanc yn rhoi eu hiechyd meddwl yn gyntaf ac yn dilyn [Fframwaith NYTH/NEST](#).
- 5 ➡ Dod o hyd i a rhannu enghreifftiau o arfer da mewn cynllunio gofal a thriniaeth sy'n rhoi pobl yn gyntaf ac edrych ar bopeth a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant rhywun.



Roedd **79%** yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r hyn rydym ni'n mynd i'w wneud i gyrraedd hyn.

Datganiad gweledigaeth 2:

Rydym ni am i holl adrannau'r Llywodraeth a phob gwasanaeth weithio gyda'i gilydd.



181 o ymatebion:



Yr hyn wnaeth pobl ei ddweud am ddatganiad gweledigaeth 2...

Mae angen mwy o fanylion am sut y byddwn ni'n cyrraedd hyn — pwy fydd yn ei arwain a'i ganlyniadau.

Bydd adrannau a gwasanaethau'r llywodraeth yn gweithio gyda'i gilydd yn helpu i gyrraedd yr holl nodau.

Mae cael eich anghenion sylfaenol wedi'u diwallu yn gwneud gwahaniaeth mawr. Rhaid i'r strategaeth gynnwys pethau eraill (bwyd, tai, cyllid, bywyd cymunedol, yr amgylchedd) sy'n effeithio ar iechyd meddwl pobl.

Mae angen i'r llywodraeth a gwasanaethau wrando ar bobl yn well a'u cynnwys yn fwy.

Dylai hyn hefyd ganolbwyntio ar bethau sy'n effeithio ar iechyd meddwl pobl — digartrefedd, camdriniaeth, esgeulustod, trais a chamddefnyddio sylweddau.


Nid oes gan wasanaethau iechyd meddwl ddigon o arian. Mae angen arian i wneud hyn.


Mae'r camau gweithredu yn dda ond mae angen cynllun clir ar gyfer sut y byddant yn digwydd.

Mae angen i asesiadau effaith iechyd gynnwys iechyd meddwl a llesiant.

Mae angen gwell am iechyd meddwl a llesiant fel y gellir ei ddefnyddio i wella cefnogaeth a chyrraedd nodau'r strategaeth hon.

Mae bob aelod o staff angen hyfforddiant ar iechyd meddwl a llesiant.

 Fe wnaeth plant a phobl ifanc sôn pa mor bwysig yw teulu i'w hiechyd meddwl a'u llesiant.

 Fe wnaeth plant a phobl ifanc sôn sut yr oedd pryder am newid yn yr hinsawdd yn effeithio ar eu hiechyd meddwl.



5 Fe wnaethom ni ofyn i bobl beth oedden nhw'n ei feddwl o ddatganiad gweledigaeth 3...



Datganiad gweledigaeth 3:

Rydyn ni eisiau system gysylltiedig fel bod pawb yn cael y cymorth cywir pan fyddant yn gofyn am help gyntaf.

Gweithredoedd

Byddwn yn:

- 1 ➔ Gwneud yn siŵr bod gan bob aelod o staff y cyngor cywir fel eu bod yn cefnogi pawb yn y ffyrdd cywir.
- 2 ➔ Gwneud yn siŵr bod yr holl gymorth yn gysylltiedig ac yn gydlynol fel nad oes unrhyw un yn wynebu bwlch mewn cymorth.
- 3 ➔ Gweithio gyda phartneriaid ac eraill i leihau'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cael y cymorth maen nhw ei angen.
- 4 ➔ Gwneud yn siŵr bod pawb yn gwybod am drawma ac yn deall sut y gall effeithio ar iechyd meddwl.
- 5 ➔ Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau a sefydliadau yn rhoi iechyd meddwl a llesiant babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd wrth wraidd yr holl waith.
- 6 ➔ Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y cymorth cywir trwy feichiogrwydd, genedigaeth a blynyddoedd cynnar.
- 7 ➔ Gwneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc yn cael y cymorth cywir mewn ysgolion.
- 8 ➔ Gwneud yn siŵr bod pobl ifanc yn cael y cymorth cywir mewn coleg, prifysgol a lleoliadau addysg eraill.
- 9 ➔ Gwneud yn siŵr bod pawb yn cael y wybodaeth a'r cymorth maen nhw eu hangen yn yr iaith maen nhw'n ei dewis. Mae hynny'n cynnwys sicrhau bod pobl yn cael cymorth yn Gymraeg.
- 10 ➔ Gwneud yn siŵr ein bod yn gwrandao ar bawb, gan gynnwys pobl lleiafrifoedd ethnig, ac yn cynnwys pobl mewn penderfyniadau yn fwy.

178 o ymatebion:



Roedd **78%** yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r hyn rydym ni'n mynd i'w wneud i gyrraedd hyn.



Yr hyn wnaeth pobl ei ddweud am ddatganiad gweledigaeth 3...

Mae'r datganiad gweledigaeth hwn yn dda. Mae'n bwysig bod pobl yn cael y cymorth cywir ar yr adeg iawn, felly mae'n rhaid i wasanaethau weithio gyda'i gilydd. Ond mae angen mwy o fanylion am sut y bydd hynny'n digwydd.

Mae bylchau mewn gwasanaethau, gan gynnwys gwasanaethau i blant a phobl ifanc, a phobl hŷn. Mae angen i hynny newid. Mae'n rhaid i'r gwasanaethau gael eu cydgysylltu.

Mae angen i wasanaethau ddiwallu anghenion pobl yn well a bod yn fwy ystyriol o drawma.

Bydd lleihau stigma yn helpu pobl i deimlo'n gyfforddus i ofyn am gymorth.

Mae angen systemau TG gwell i helpu gwasanaethau i rannu gwybodaeth.

Mae angen yr arian, yr adnoddau a'r hyfforddiant cywir i wneud hyn.

Mae'n rhaid i gyngor fod yn hawdd ei ddarganfod a'i ddefnyddio.

Mae angen i'r strategaeth hon newid y ffordd mae gwasanaethau'n gweithio a'i gwneud yn haws i bobl gael cymorth iechyd meddwl.

Mae angen i ni weithio gydag eraill i leihau'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cael cymorth a gwella systemau.

Mae angen i wybodaeth a gwasanaethau fod ar gael yn Gymraeg, BSL ac mewn ieithoedd eraill.

Mae cysylltu Fframwaith NYTH/NEST yn dda, a dylid canolbwyntio ar helpu pobl cyn gynted â phosibl.



Dywedodd plant a phobl ifanc wrthym fod rhestrau aros yn rhy hir. Rhaid i'r strategaeth hon sicrhau eu bod yn cael cymorth yn gynt gan wasanaethau iechyd meddwl. Mae hynny'n cynnwys gwella'r symudiad o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion.



6 Fe wnaethom ni ofyn i bobl beth oedden nhw'n ei feddwl o ddatganiad gweledigaeth 4...



Datganiad gweledigaeth 4:

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

Gweithredoedd

Byddwn yn:

- 1 ➔ Datblygu set o safonau a datganiadau ansawdd ar gyfer byrddau iechyd ac awdurdodau lleol.
- 2 ➔ Sicrhau bod y datganiadau ansawdd hyn yn helpu gwasanaethau i roi anghenion pobl yn gyntaf.
- 3 ➔ Gwrando ar bobl er mwyn i ni allu deall sut i wella gwasanaethau.
- 4 ➔ Datblygu Rhaglen Diogelwch Iechyd Meddwl a fydd yn gwella cymorth.
- 5 ➔ Gweithio i wella sut mae meddygon teulu a gwasanaethau gofal iechyd eraill yn cefnogi pobl.
- 6 ➔ Gwneud yn siŵr bod pobl â chyflyrau iechyd meddwl difrifol yn cael cymorth i wella eu hiechyd a'u bywydau corfforol.
- 7 ➔ Datblygu cynllun i wella mynediad at wahanol therapïau i helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl fel pryder, a phobl â chyflyrau iechyd corfforol hirdymor.
- 8 ➔ Gwneud yn siŵr bod pobl sy'n byw gyda materion iechyd meddwl hirdymor yn cael y cymorth cywir.
- 9 ➔ Gwella cymorth iechyd meddwl yn y gymuned yng Nghymru.
- 10 ➔ Gwneud yn siŵr bod pobl ag anghenion camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl yn cael y cymorth cywir.
- 11 ➔ Gwneud yn siŵr bod y Gymraeg yn cael ei chefnogi.
- 12 ➔ Tyfu a gwella gwasanaethau ar-lein fel eu bod yn cysylltu â gwasanaethau'n well ac mae mwy o bobl yn cael cyngor ac asesiadau.
- 13 ➔ Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n cefnogi rhieni a gofalwyr i ddatblygu perthnasoedd iach gyda'u babanod a'u plant ifanc sy'n adeiladu eu hiechyd meddwl.
- 14 ➔ Gwneud yn siŵr bod arweinyddiaeth gref ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl ar draws byrddau iechyd.
- 15 ➔ Gwrando ar bobl a chofnodi eu profiadau o gymorth er mwyn i ni allu gwella gwasanaethau.

177 o ymatebion:



Roedd **80%** yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r hyn rydym ni'n mynd i'w wneud i gyrraedd hyn.



Yr hyn wnaeth pobl ei ddweud am ddatganiad gweledigaeth 4...

Mae angen gweithlu medrus wedi'i hyfforddi ar gyfer hyn.

Mae arian a chyllidebau yn dynn felly gallai fod yn anodd ei gyflawni.

Byddai cael mwy o wybodaeth am faterion iechyd meddwl yn gwella cefnogaeth.

Mae angen systemau gwell i gasglu a rhannu data ar draws Cymru.

Dylai gwasanaethau ddefnyddio'r dull 'Dim drws anghywir' a chysylltu pobl â gwasanaethau y tro cyntaf y byddant yn gofyn am gymorth.

Mae pobl angen y gefnogaeth gywir. Mae'n dda bod hyn yn cynnwys defnyddio therapiau sy'n seiliedig ar dystiolaeth oherwydd bydd yn golygu bod pobl yn cael yr hyn sy'n gweithio orau iddyn nhw.

Mae'n bwysig bod pob gwasanaeth yn rhoi pobl yn gyntaf a bod pobl yn cysylltu â chefnogaeth cyn gynted â phosibl. Mae angen i'r strategaeth hon ei gwneud yn glir bod angen i hyn ddigwydd ledled Cymru — ni ddylai unrhyw un golli allan oherwydd ble maen nhw'n byw.

Dylai gwasanaethau fod yn ystyriol o drawma.

Nid yw hyn yn delio â rhestrau aros hir.

wasanaethau fod ar gael ac yn agored i bawb, gan gynnwys pobl sydd mewn mwy o berygl:

- pobl niwrowahanol
- teuluoedd a gofalwyr di-dâl
- pobl ddigartref

i Niwrowahanol — yw pan mae ymennydd rhywun yn gweithredu'n wahanol. Mae Cymru angen gwell gwasanaethau iechyd

Os yw hyn yn mynd i weithio mae angen i ni ganolbwyntio ar y pontio rhwng gwasanaethau, gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl plant i oedolion. Mae'n bwysig gwranddo

meddwl i bobl fyddar. Mae cymorth iechyd meddwl yn ystod

ar bobl a'u cynnwys wrth ddatblygu cynlluniau a gwneud penderfyniadau. Mae angen i

beichiogrwydd ac i rieni â babanod, gan gynnwys tadau yn bwysig. Mae pobl angen cymorth yn y Gymraeg

ac unrhyw iaith arall maen nhw'n ei dewis. **Dywedodd plant a phobl ifanc fod**

rhai cymunedau'n wynebu heriau oherwydd nad oes digon o weithwyr proffesiynol i'w cefnogi. Nid yw hynny'n deg.



7 Fe wnaethom ni ofyn i bobl beth oedden nhw'n ei feddwl am ein cynlluniau i gefnogi'r system iechyd meddwl...

Rydym ni eisiau gwella'r canlynol:

- digidol a thechnoleg
- sut mae gwasanaethau'n casglu data ac yn mesur canlyniadau
- cefnogaeth i'r gweithlu iechyd meddwl
- seilwaith ffisegol (adeiladau a manau eraill)
- defnyddio gwyddoniaeth, ymchwil ac arloesi
- cyfathrebu.

171 o ymatebion:

Cytuno'n gryf 34

Cytuno 110

Dim un o'r ddau 17

Anghytuno 5

Anghytuno'n gryf 5

Roedd 84% yn cytuno'n gryf neu'n cytuno â'r hyn rydym ni'n mynd i'w wneud i gyrraedd hyn.

Mae angen i ni fod yn glir ynghylch pa ddata sydd ei angen, a sut y dylai gwasanaethau ei ddefnyddio.

Mae angen i'r wybodaeth fod yn glir ac yn hawdd ei deall. Mae angen iddi fod ar gael yn y Gymraeg ac mewn gwahanol ieithoedd. Mae hefyd angen diwallu anghenion pobl.

Dywedodd pobl:

Mae'r rhain i gyd yn feysydd sydd angen eu gwella.

Bydd angen adnoddau, cyllid a chynllunio da i wneud hyn.

Mae angen mwy o wybodaeth am sut y bydd hyn yn digwydd, a sut mae llwyddiant yn edrych.

Mae gwella digidol a thechnoleg yn bwysig ond mae angen opsiynau eraill hefyd gan nad yw hyn yn gweithio i bawb.

Mae angen mwy o fuddsoddiad yn y gweithlu. Mae'n rhaid i ni wneud y canlynol:

- cefnogi llesiant staff
- cynnwys sefydliadau
- sicrhau bod staff yn cael hyfforddiant
- sicrhau bod staff yn ystyriol o drawma.

Mae gwasanaethau angen cymorth i ddefnyddio technoleg yn y ffyrdd cywir — er mwyn cadw cofnodion, rhannu gwybodaeth, apwyntiadau, cyfryngau cymdeithasol, a mwy.

Mae'n bwysig sicrhau bod pob adeilad a lle yn addas i'r diben ac yn hawdd i'w defnyddio.

Mae angen i ni ddefnyddio gwyddoniaeth, ymchwil ac arloesedd yn well. Bydd angen digon o gyllid a phrosesau gwell ar hyn.

Mae angen i wasanaethau ddefnyddio'r un termau ac iaith.

Dywedodd plant a phobl ifanc fod angen i ni gefnogi staff addysg a sicrhau eu bod yn cael hyfforddiant fel y gallant gefnogi pobl o wahanol gymunedau a nodweddion gwarchodedig.



8 Fe wnaethom ni ofyn i bobl beth oedden nhw'n feddwl o'r Strategaeth...

Dywedodd pobl:

Mae'r camau gweithredu yn dda ond mae angen mwy o fanylion ar sut y bydd yn cael ei gyflawni a'i fonitro.

Mae angen gwranddo ar bobl a'u cynnwys, gan gynnwys plant a phobl ifanc.

Mae gwasanaethau angen arweiniad clir ar sut i wneud hyn.

Mae angen iddo fod yn gliriach am y canlynol:

- pwy fydd yn arwain ac yn cyflawni hyn
- sut y bydd pobl yn atebol os na fyddant yn gwneud hynny
- rôl y GIG, y Swyddfa Genedlaethol Gofal, sefydliadau a chymorth yn y gymuned
- sut y bydd yn gweithio'n lleol, yn rhanbarthol ac yn genedlaethol
- cyllid.

Mae angen i'r strategaeth ganolbwyntio mwy ar gasglu data ac ymchwil. Gall hyn wella cefnogaeth, a sicrhau bod gwasanaethau'n cynnig gwerth am arian.

Dylai'r ffoecs gynnwys cefnogaeth ar gyfer:

- camddefnyddio sylweddau
- cleifion deubegynol
- amenedigol a babanod
- pobl â chyflyrau hirdymor
- pobl hŷn
- pobl sydd wedi'u hynysu
- pontio a newid mewn bywyd.

Er mwyn cyflawni hyn, mae angen i wasanaethau a systemau 'gydgysylltu'.

Mae angen i wasanaethau gefnogi cymunedau Du, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig mewn ffyrdd sy'n parchu eu diwylliant.

Mae angen mwy o wybodaeth glir i godi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl. Gallai'r cyfryngau cymdeithasol fod yn rhan o hyn.

Mae angen gwybodaeth glir, hawdd ei deall am wasanaethau.

Mae angen cynllun cyfathrebu.



Dywedodd plant a phobl ifanc eu bod am weld newid gwirioneddol a pharhaol. Maen nhw eisiau gweld arweinyddiaeth glir, gyda negeseuon gan arweinwyr gwleidyddol bod iechyd meddwl a llesiant yn flaenoriaethau.



9 Fe wnaethom ni ofyn a oedd yn glir bod y strategaeth hon ar gyfer pob oedran...

164 o ymatebion:

Cytuno'n gryf 25

Cytuno 65

Dim un o'r ddau 39

Anghytuno 27

Anghytuno'n gryf 8

Dywedodd pobl:

Mae angen iddo fod yn gliriach ei fod ar gyfer pob oedran.


Mae hyn yn beth da, ond gall fod yn anodd ei wneud. Mae rhai o'r nodau'n teimlo fel eu bod nhw'n canolbwyntio mwy ar oedolion.

Mae angen iddo wneud mwy i ddiwallu anghenion pobl hŷn.

Nid oes digon o fanylion am gefnogi pobl sy'n symud o wasanaethau plant i oedolion ac oedolion i wasanaethau oedolion hŷn.

Mae angen iddo fod yn glir sut mae cefnogaeth yn edrych ar draws pob oedran a bywyd.

Mae angen iddo wneud mwy i ddiwallu anghenion plant a phobl ifanc.

 Dywedodd plant a phobl ifanc bod angen mwy o wybodaeth sy'n targedu eu hanghenion, gan gynnwys gwybodaeth am hawliau.

10 Fe wnaethom ni ofyn os oes unrhyw effeithiau eraill i feddwl amdany'n nhw, yn gadarnhaol neu'n negyddol...

Dywedodd pobl:

Wrth symud ymlaen, mae angen iddo fod yn glir sut y bydd hyn yn cael ei fonitro a'i adolygu.

Mae angen i ni feddwl mwy am sut y bydd hyn yn effeithio ar grwpiau lleiafrifol a'r rhwystrau maen nhw'n eu hwynebu — LDHTC+, lleiafrifoedd ethnig, merched, pobl anabl a mwy.

Mae angen i ni edrych ar yr effaith y bydd hyn yn ei chael ar bob rhan o fywyd pobl, hawliau pobl a phob oedran. Mae angen i ni wirio sut y bydd yn effeithio ar boblogaeth gyfan Cymru.


Mae angen i ni sicrhau nad yw'r strategaeth hon yn eithrio rhai grwpiau — ieuenctid digartref, ymadawyr gofal ifanc, pobl drawsryweddol.

Gallai diffyg adnoddau a chyllid effeithio ar hyn.

Mae angen iddo fod yn gliriach sut y bydd hyn yn effeithio ar blant a phobl ifanc, gan gynnwys y rhai o grwpiau lleiafrifol. Mae ganddynt anghenion gwahanol ac mae angen eu cefnogi yn y ffyrdd cywir.

Nid yw'n glir sut y byddwn ni'n lleihau nac yn delio ag unrhyw effeithiau negyddol.

Efallai y bydd ardaloedd gwledig a threfi llai yn gweld hyn yn fwy heriol. Ond gallai ardaloedd trefol hefyd gan fod ganddynt ardaloedd mwy o dloedi a phroblemau eraill.

 Dywedodd plant a phobl ifanc fod yn rhaid i'r strategaeth hon gynnwys pethau eraill (anghenion sylfaenol — bwyd, tai, cyllid, bywyd cymunedol, yr amgylchedd) sy'n effeithio ar iechyd meddwl a llesiant pobl. I lawer o bobl ifanc, nid yw'r anghenion hyn yn cael eu diwallu.

11 Fe wnaethom ni ofyn os ydy hyn yn cael unrhyw effaith ar y Gymraeg...

Fe wnaethom ni ofyn a oes unrhyw sylwadau eraill...

Dywedodd pobl:


Bydd y strategaeth hon yn cael effaith gadarnhaol ar y Gymraeg. Bydd yn helpu i sicrhau bod pobl yn cael gwasanaethau iechyd meddwl yn Gymraeg.

Ni fydd y strategaeth yn cael fawr o effaith, neu ddim o gwbl, ar y Gymraeg oherwydd:

- mae angen mwy o gyllid ar gyfer hyfforddiant Cymraeg
- mae angen mwy o weithlu sy'n siarad Cymraeg
- mae angen i fyfyrwyr allu dysgu Cymraeg fel bod digon o weithwyr yn y dyfodol.

Mae'n dda bod hyn yn cysylltu â chynlluniau a nodau eraill sy'n cefnogi'r Gymraeg — Mwy na Geiriau a miliwn o siaradwyr Cymraeg yng Nghymru erbyn 2050.

Nid yw'n ddigon i hyrwyddo'r cynnig rhagweithiol yn unig: mae angen sicrhau bod gwasanaethau ar gael yn Gymraeg.

 Dywedodd person ifanc wrthym 'Rwy'n hoffi'n fawr bod mwy o bwyslais ar gefnogaeth yn yr iaith o'ch dewis chi'.

Dywedodd pobl:

Mae angen digon o arian ar wasanaethau iechyd meddwl i wneud hyn, gan gynnwys gwasanaethau yn y gymuned.

Mae angen iddo fod yn glir pa ddata fydd yn cael ei gasglu a'r systemau fydd yn cael eu defnyddio i'w gasglu.


Dylai'r nodau wneud mwy i leihau stigma a grymuso pobl i ofyn am help.

Mae angen nodi hyn yn glir fel bod pawb yn deall eu rôl, arweinyddiaeth, yr amserlen a'r cyllid sydd ar gael.

Mae angen i'r strategaeth hon a gwybodaeth arall fod yn glir ac yn hawdd ei deall.

Mae angen i wasanaethau weithio gyda'i gilydd oherwydd bod materion fel tlodi a pheidio â chael cartref diogel, sefydlog yn cael effaith fawr ar iechyd meddwl pobl.

Mae angen i ni ganolbwyntio mwy ar ofalwyr di-dâl. Mae'n bwysig eu cefnogi a lleihau eu straen.

 Dywedodd plant a phobl ifanc bod angen targedau clir o'r dechrau ac y dylen nhw fod yn rhan o'u gosod.



Diolch am ddarllen hwn

Rydym ni wedi cymryd popeth mae pobl wedi'i ddweud wrthym ni ac rydym ni'n ei ddefnyddio i ddatblygu ein Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles terfynol a'i chynllun gweithredu.


Gallwch ddarllen yr adroddiad llawn yma:

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:

 [MEIC](#) ar  **080 880 23456**

 Anfonwch neges testun yn cynnwys SHOUT to **85258**

 **111 Gwasgu Rhif 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.**

