



## Beth ddwedoch chi wrthym ni

Rhwng mis Chwefror a mis Mehefin 2024, gofynnnon ni i chi rannu eich barn am ein Strategaeth newydd - 'Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol Pob Oed 2024 – 2034.'

Trwy weithdai, sgysiau, cyfweiliadau, gweithgareddau crefft a'ch myfyrdodau preifat chi'ch hun, fe ddwedoch chi wrthym ni beth sydd fwyaf pwysig i chi, ble mae'r Strategaeth newydd yn edrych yn dda, a sut fyddai'n bosibl ei gwneud yn well eto.

- ➔ Cymerodd 405 ohonoch chi ran, o bob rhan o Gymru a gydag amrywiaeth aruthrol o ddiddordebau, anghenion a phrofiadau bywyd.
- ➔ Fe rannoch chi 1,235 mewnwleidiad unigryw, ac rydyn ni wedi gwranddo ar bob un ohonyn nhw ac wedi meddwl yn ofalus amdany'n nhw.
- ➔ Rydyn ni wedi trefnu'r rhain yn 13 o gategoriâu allweddol – 13 o bethau y mae' rhaid i'n Strategaeth newydd eu gwneud!

Dyma beth ddwedoch chi wrthym ni ...





# 1. Mynediad at gymorth a gwasanaethau iechyd meddwl

Rhaid i'r Strategaeth sicrhau ei bod yn dod yn gyflymach ac yn haws cael mynediad at gymorth a gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru, a bod y cymorth hwn yn hyblyg ac yn ymatebol i anghenion penodol pob unigolyn.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Argaeledd gwasanaethau:** a'i gwneud yn gyflymach ac yn haws cael y cymorth sydd ei angen arnoch.
- ➔ **Hyblygrwydd gwasanaethau:** cwrdd yn uniongyrchol ag anghenion pobl ifanc.
- ➔ **Dulliau aml-sector, aml-asiantaeth:** gydamwyo o gymorth yn y gymuned.
- ➔ **Rhannu gwybodaeth:** ei gwneud yn haws gwybod sut i gael cymorth ac o ble.

*“Mae angen i staff sy'n gweithio mewn gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru i fod wedi'u hyfforddi'n well i adnabod elfen ryng-adrannol iechyd meddwl.”*

*“Rhaid rhoi'r cyllid iawn er mwyn gallu gweithredu'r Strategaeth.”*

*“[Mae arnom angen] mwy o 'gymorth sy'n benodol i bobl ifanc yn eu harddegau' – maen nhw'n gallu mynd ar goll rhwng gwasanaethau plant ac oedolion.”*

Roedd 14% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn



## 2. Gweithlu medrus, wedi'i hyfforddi

Rhaid i'r Strategaeth sicrhau bod pob un sy' gallu darparu cymorth gydag iechyd meddwl a llesiant meddyliol, a hynny yn y system iechyd a thu hwnt, yn hollol fedrus ac wedi'u hyfforddi'n llawn i wneud hynny – a hynny'n weithwyr proffesiynol ac yn bobl nad ydynt yn weithwyr proffesiynol.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Hyfforddiant rheolaidd:** ar gyfer yr holl weithwyr iechyd meddwl a llesiant meddyliol proffesiynol.
- ➔ **Hyfforddiant yn yr ysgol:** i athrawon a chynorthwywyr addysgu.
- ➔ **Hyfforddiant cydraddoldeb:** i bawb.
- ➔ **Cefnogaeth i bobl nad ydynt yn weithwyr proffesiynol:** gan gynnwys rhieni, cyfoedion ac eraill.

Roedd 2% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn

*“Mae angen y sgiliau iawn ar staff – ond mae angen iddynt gynnwys rhieni ac arweinwyr cymunedol hefyd.”*

*“Ystyriwch ychwanegu coetsio cyfoedion agos – cyfleoedd hyfforddi i bobl bob-dydd i gefnogi ei gilydd.”*

*“Arferion sy'n ystyriol o drawma – mae angen i hyn gwmpasu pawb sydd â phrofiad bywyd o drawma, waeth beth yw eu mecanweithiau ymdopi neu ba mor hawdd ydyw 'i weithio gyda nhw'.”*



### 3. Gwybodaeth a dangos y ffordd

Rhaid i'r Strategaeth hon sicrhau bod modd dangos y ffordd a rhannu gwybodaeth hanfodol am iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn effeithiol, a gwella ymwybyddiaeth ac ymgysylltiad â'r cymorth a'r gwasanaethau sy'n bodoli.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Cyfyngau cymdeithasol:** gyda chyfleoedd i rannu gwybodaeth yn well.
- ➔ **Gwybodaeth glir:** gyda negeseuon syml, unedig.
- ➔ **Gwybodaeth sy'n addas ac yn ddealladwy i blant.**
- ➔ **Rhannu gwybodaeth y ddwy ffordd:** casglu adborth yn ogystal â rhannu gwybodaeth.

Roedd 1% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn

*“Nid oes digon o wybodaeth i ddweud ble mae plant yn gallu mynd i gael cymorth gydag iechyd meddwl.”*

*“Gormod o bosteri a gwybodaeth ymhob man – dydyn ni ddim yn gwybod beth i'w wneud”*

*“Mae'r cyfyngau cymdeithasol wedi newid – mae'n rhoi cymaint o adnoddau i chi i'ch cefnogi.”*

*“Rwy'n hoffi'r ffaith y bydd pobl yn cael y wybodaeth iawn ac yn cael eu cyfeirio i'r cyfeiriad cywir.”*



## 4. Addysg a'r amgylchedd ysgol

Rhaid bod cysylltiad uniongyrchol rhwng y Strategaeth a'r system ysgolion. Rhaid i hyn gydnabod rôl hanfodol ysgolion wrth gefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol, a'r peryglon i iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl ifanc sy'n gallu cael eu hachosi gan amgylchedd yr ysgol a'r profiad yn yr ysgol.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Cymorth llesiant yn yr ysgol:** gan gynnwys canolfannau llesiant mewn ysgolion, mynediad gwell i gwrsela yn yr ysgol.
- ➔ **Bwlio:** gan gynnwys seiber-fwlio.
- ➔ **Straen a'r llwyth gwaith:** gan gynnwys effaith arholiadau ar lesiant meddyliol.

Roedd 6% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn

*“Ydy ysgolion yn ffitio i mewn i hyn? Maen nhw'n adnabod y rheiny ag angen cymorth ond nid oes adnoddau ar gael i ddarparu'r cymorth.”*

*“[Mae arnom angen] hyfforddiant cydnerthedd mewn ysgolion.”*

*“Mae rhannu data yn gallu atal ysgolion a gwasanaethau eraill rhag cydweithio cystal ag y gallent.”*

*“Cael athro/athrawes hyfryd.” (Pethau sy'n helpu fy llesiant).*



## 5. Chwarae, hamdden a rhwydweithiau cymdeithasol

Rhaid i'r Strategaeth sicrhau bod ein pobl ifanc yn cael cyfleoedd gwell a chyfleoedd parhaus i chwarae, i feithrin cysylltiadau gyda'i gilydd ac i ffurfio cyfeillgarwch cryf a chefnogol gyda'u cyfoedion.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Chwaraeon a hobiau:** roedd llawer yn teimlo bod y rhain yn hanfodol i lesiant meddyliol positif.
- ➔ **Gêmio:** gyda llawer o effeithiau cadarnhaol i gêmio ochr yn ochr â'r risgiau.
- ➔ **Clybiau a manau cymdeithasol:** gyda phobl ifanc yn mynegi pryderon ynghylch prinder manau lle gallant 'segura' a threulio amser gyda'u ffrindiau.

Roedd 7% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn

*“Rwy'n teimlo'n wych pan fydda i'n chwarae gyda fy ffrindiau”*





## 6. Tegwch a chynhwysiant

Rhaid i'r Strategaeth sicrhau bod mynediad at gymorth a gwasanaethau iechyd meddwl yn deg ac yn agored i bawb, a bod y rheiny sy'n darparu gwasanaethau wir yn cynrychioli amrywiaeth y bobl y maen nhw yno i'w cefnogi.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Cynrychiolaeth:** gan gynnwys cynrychiolaeth cymunedau ymylol ymhlith gweithwyr gofal iechyd proffesiynol.
- ➔ **Iaith glir a hawdd ei deall.**
- ➔ **Rhaniadau gwledig/trefol:** ac mae angen mynediad gwell at gymorth ar gymunedau gwledig.
- ➔ **Ymddiriedaeth:** i'w hail-feithrin neu sefydlu rhwng cymunedau a darparwyr gwasanaethau.

*“Yn aml, mae plant a phobl ifanc o gymunedau ymylol yn wynebu rhwystrau ychwanegol wrth gael mynediad at wasanaethau.”*

*“Rwy'n credu ei bod yn wych fod y Strategaeth yn cydnabod bod rhai yn fwy tueddol o gael iechyd meddwl gwael.”*

*“Mae cynrychiolaeth y bwysig – rhaid bod Llywodraeth Cymru yn ei gwneud yn flaenoriaeth sicrhau bod staff sy'n gweithio ym maes iechyd meddwl yn fwy amrywiol.”*

Roedd 10% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn



## 7. Rhwydweithiau teulu a chyfoedion cefnogol

Rhaid i'r Strategaeth gydnabod rôl hanfodol teuluoedd pobl ifanc wrth warchod eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol a'u cefnogi, a sicrhau bod rhieni a gwarcheidwaid pobl ifanc wedi eu harfogi'n well i'w deall a'u cefnogi'n effeithiol.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Grymuso rhieni:** â'r ddealltwriaeth i gefnogi eu plant.
- ➔ **Cyswllt corfforol:** a phwysigrwydd cael cwtsh.
- ➔ Cymorth gyda phrofedigaeth.
- ➔ **Rhwydweithiau cymdeithasol a chyfryngau cymdeithasol.**
- ➔ **Anifeiliaid anwes:** a'u rôl hanfodol mewn perthynas â llesiant.

*“Rhieni i fod yn gysylltiedig ar bob adeg os mai dyna yw dymuniad yr unigolyn, waeth faint yw oed yr unigolyn.”*

*“Ma cathod yn fwy poblogaidd na cŵn.” (Beth sy'n helpu gyda fy llesiant).*

*“Angen cefnogi rhieni i ddeall yn well.”*

*“Cael teulu cariadus.” (Beth sy'n helpu fy llesiant)*

Roedd 7% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn





## 8. Atal, cydnerthedd a llythrennedd iechyd meddwl

Rhaid i'r Strategaeth sicrhau cydbwysedd rhwng ymateb ac atal, a bod ein pobl ifanc yn tyfu i fyny â dealltwriaeth, cydnerthedd a strwythurau cefnogol o'u cwmpas sy'n golygu bod heriau iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn llai tebygol o godi neu ddatblygu i fod yn argyfyngus.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ Deallusrwydd emosiynol a llythrennedd iechyd meddwl.
- ➔ Cymorth yn y gymuned: a theimlwyd bod buddsoddi'n gynnar mewn gweithgareddau positif yn y gymuned, cyn i broblemau amlygu neu waethygu, yn hanfodol i leihau argyfyngau iechyd meddwl yn nes ymlaen.

Roedd 7% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn

*“O ran gorbryder am yr hinsawdd, gorbryder am arholiadau ayb. Pam mae pobl yn gorbryderu cymaint a beth allwn ni ei wneud i fagu cydnerthedd? (E.e. symud y cwricwlwm i ffwrdd oddi wrth ffocws mor academaidd).”*

*“Mae tyfu fel unigolyn (hunan-hyder, hyder ayb.) yn lleihau'r siawns o brofi heriau iechyd meddwl – dyna lle dylai'r ffocws fod.”*

*“Mae pobl ifanc a phlant yn ei chael yn anodd adnabod eu teimladau.”*



## 9. Stigma ynghylch iechyd meddwl

Rhaid i'r Strategaeth oresgyn y stigma ynghylch trafod iechyd meddwl a llesiant meddyliol, a sicrhau ei bod yn haws i bobl siarad am eu teimladau a'u profiadau.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Cael eich cymryd o ddifri:** gyda rhai o'r bobl ifanc yn teimlo eu bod yn cael eu beirniadu gan weithwyr proffesiynol neu nad ydyn nhw'n gwranddo arnyn nhw.
- ➔ **Canlyniadau ar gyfer gwahaniaethu:** a dal y rheiny sy'n stigmatiddio, yn rhagfarnu ac yn bwlio eraill i gyfrif.
- ➔ **Diogelwch Emosiynol a Seicolegol:** gyda mannau, diwylliannau ac amgylcheddau cefnogol.

Roedd 3% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn

*"Dw i eisiau i'r bobl sy'n ysgrifennu'r Strategaeth hon gofio nad yw iechyd meddwl yn edrych yr un peth i bawb, gall unrhyw un ei gael."*

*"Hoffwn i pe na bai pobl yn teimlo cywilydd ynghylch siarad am eu problemau."*

*"Mae'r byd yn dilysu'n fwy nawr - rydych chi'n cael yr un lefel o ofal, pryder a chymorth ymarferol ar gyfer salwch meddwl."*



## 10. Diogelwch

Rhaid i'r Strategaeth gydnabod bod iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarnhaol yn dibynnu ar gael eich anghenion sylfaenol wedi'u diwallu, ac nad yw'r anghenion hyn yn cael eu diwallu i lawer o bobl ifanc.

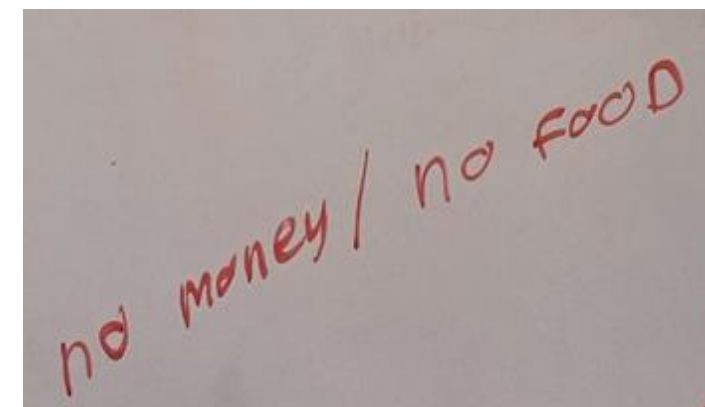
Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Tai:** gan gynnwys effaith digartrefedd, ofn digartrefedd, a diffyg tai fforddiadwy ar les meddyliol.
- ➔ **Llwggu:** gyda 'bod yn llwglyd' yn ffactor allweddol sy'n niweidio iechyd meddwl a llesiant meddyliol, ochr yn ochr â myfyrdodau ehangach ar y berthynas rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl.

*"Bod yn llwglyd." (Beth sy'n niweidio fy lles).*

*"Cefnogi pobl ddigartref."*

*"Gallu teimlo'n gyfforddus yn rhannu - a chael y llefydd iawn i rannu."*



Roedd 3% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn



## 11. Gorbryder am yr hinsawdd a chysylltiad â natur

Rhaid i'r Strategaeth gydnabod pwysigrwydd ffyrdd iach o fyw a chysylltiad â natur i bobl ifanc, a'r berthynas rhwng iechyd meddwl a lles meddyliol pobl ifanc yng Nghymru, ac effaith amgylcheddau afiach, a'r argyfwng hinsawdd byd-eang.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ Yr argyfwng hinsawdd byd-eang.
- ➔ Yr amgylchedd naturiol lleol.
- ➔ Ffyrdd iach o fyw: gyda phobl ifanc yn gwerthfawrogi cyfleoedd i wneud ymarfer corff, i gymryd rhan mewn chwaraeon, ac yn nodi pwysigrwydd tyfu a bwyta bwyd iach a ffres.

Roedd 3% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn

*"Mae'n rhaid i ni dyfu mwy o goed."*





## 12. Arweinyddiaeth iechyd meddwl

Rhaid i'r Strategaeth ymrwymo Llywodraeth Cymru i ddarparu arweinyddiaeth glir o ran iechyd meddwl a llesiant meddyliol, trwy ei hymddygiad, ei gweithredoedd a sicrhau bod y Strategaeth yn sbardun gwirioneddol ar gyfer newid.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Arweinyddiaeth wleidyddol:** dangos ymrwymiad i iechyd meddwl a lles meddyliol.
- ➔ **Cyllid:** ar gyfer gwasanaethau a chymorth allweddol
- ➔ **Gweithio ar draws y Llywodraeth.**
- ➔ **Lledaenu:** y strategaeth yn agos ac ymhell.
- ➔ **Monitro a gwerthuso parhaus:** i sicrhau ei bod yn gwneud gwahaniaeth.

*"Mae llawer o bobl yn poeni y bydd y Strategaeth hon yn ddarn arall o bapur heb newidiadau go iawn."*

*"Mae angen mwy o wyleidd-dra a chwilfrydedd ar weithwyr proffesiynol yn hytrach na dibynnu ar eu rhagdybiaethau."*

*"Mae angen newid agwedd gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol."*

*"Mae hefyd yn ymwneud â sut mae adrannau'r Llywodraeth yn cysylltu â gwasanaethau cymorth anllywodraethol eraill (e.e. elusennau)."*

Roedd 9% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn



## 13. Cyd-gynhyrchu ac ymgyfraniad parhaus

Rhaid i'r Strategaeth ymrwymo Llywodraeth Cymru i gyd-gynhyrchu ac ymgyfraniad parhaus - gan sicrhau bod pobl ifanc yn parhau i gael cyfleoedd i ddylanwadu ar ei gwerthuso, ei gweithredu a'i datblygiad yn y dyfodol.

Mae hyn yn cynnwys:

- ➔ **Gweithredu:** gydag awydd i helpu i roi'r Strategaeth ar waith.
- ➔ **Gwerthuso:** i fesur ei heffaith gyda'i gilydd.
- ➔ **Adborth:** gyda'r rhai sydd wedi cymryd rhan yn y broses hyd yn hyn.
- ➔ **Amrywiaeth o ddulliau:** gydag angen am lawer o ffyrdd gwahanol i bobl ymgyfrannu.

Roedd 5% o'r holl sylwadau yn ymwneud â hyn

*"Caniatáu i gleifion i feddwl am y cynllun ar gyfer yr hyn y dylai'r llywodraeth fuddsoddi ei harian ynddo o ran iechyd meddwl, yna'r arian yn mynd i'r cyfeiriad cywir a ddim yn cael ei wastraffu ar bethau diwerth."*

*"Mae'n rhy gynnar i ddweud a oes unrhyw un yn gwranddo arnom ni eto, ond mae'n teimlo fel petai pethau'n cael eu gwneud yn iawn."*



## Beth nesaf?

Ym mis Hydref bydd Llywodraeth Cymru yn cyhoeddi'r adroddiadau am yr ymgynghoriad sy'n crynhoi popeth y mae pawb wedi'i ddweud wrthi am y Strategaeth. O'r adroddiadau hyn bydd wedyn yn cwblhau'r Strategaeth a bydd yn cael ei chyhoeddi.

Ar ôl hynny, mae Llywodraeth Cymru am sicrhau ei bod yn parhau i glywed lleisiau plant a phobl ifanc am iechyd meddwl a llesiant meddyliol, ac efallai y bydd cyfleoedd yn y dyfodol i gymryd rhan mewn mwy o waith ar y Strategaeth ac ymgysylltu cysylltiedig arall.

I gael y wybodaeth ddiweddaraf, ewch i > [Strategaeth ddrafft iechyd meddwl a llesiant meddyliol | LLYW.CYMRU](#)

Lab Cyd-gynhyrchu Cymru sydd wedi arwain yr holl ymgysylltu (a chynhyrchu'r adroddiad hwn) ar ran Llywodraeth Cymru.

