

Cynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019 – 2022

PA GAM GWEITHREDU Y MAE LLYWODRAETH CYMRU YN EI YSTYRIED A PHAM?

Cyhoeddwyd Law yn Llaw at Iechyd Meddwl (strategaeth 10 mlynedd Llywodraeth Cymru i wella iechyd meddwl a llesiant meddyliol) ym mis Hydref 2012. Mae'n strategaeth draws-lywodraethol, sy'n cwmpasu pob oed, ac yn amrywio o wella llesiant meddyliol yr holl bobl yng Nghymru i'r cymorth y mae ei angen ar gyfer y rhai ag afiechyd meddwl difrifol a pharhaus.

Ategir y Strategaeth gan gynlluniau cyflawni tair blynedd, sy'n nodi'r camau gweithredu allweddol sydd i'w cyflawni gan Lywodraeth Cymru ac asiantaethau sy'n rhanddeiliaid yn y sector statudol a'r trydydd sector. Cafodd y cynllun cyflawni cyntaf a oedd yn rhychwantu'r cyfnod o 2012-15 ei gyhoeddi gyda'r Strategaeth, roedd yr ail yn rhychwantu'r cyfnod o 2016-2019 a bydd y trydydd fersiwn yn rhychwantu'r cyfnod o 2019-2022.

Ers cyhoeddi'r strategaeth draws-lywodraethol 'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl', mae proffil iechyd meddwl wedi tyfu'n sylweddol a cheir cydnabyddiaeth gynyddol bod iechyd meddwl yn "fusnes i bawb". Mae Ffyniant i Bawb yn herio holl Adrannau Llywodraeth Cymru i ystyried effaith eu gwaith ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol y boblogaeth yng Nghymru. Felly, gan adeiladu ar adolygiad cyflym o nifer o feysydd lle gwyddom y gallai ffocws ychwanegol ar draws adrannau'r Llywodraeth gael effaith, mae'r cynllun cyflawni hwn yn rhoi pwyslais cryfach ar y ffactorau gwarchodol ar gyfer iechyd meddwl da, gan nodi'r meysydd hynny lle ceir cydweithio ar draws y Llywodraeth megis addysg, cyflogaeth a thai a all wneud cyfraniad sylweddol at wella deilliannau iechyd meddwl a llesiant meddyliol mewn ffordd sy'n gynaliadwy ar gyfer y dyfodol.

Mae'r dull a ddefnyddiwyd wrth ddatblygu'r cynllun cyflawni hwn hefyd wedi adlewyrchu gofynion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (a nodir isod) trwy bwysleisio pwysigrwydd gwasanaethau ataliol ac integredig gan hefyd gydnabod yr angen am ddull tymor hwy. Rydym hefyd wedi ceisio gwreiddio gofynion Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 o fewn y cynllun.

Ffocws ar y tymor byr a'r tymor hir: Tanategir y cynllun cyflawni iechyd meddwl gan ystod o wahanol gamau gweithredu – sydd wedi'u bwriadu i gyflawni'r chwe deiliant lefel uchel yn y Strategaeth Iechyd Meddwl 10 mlynedd. Mae'r deilliannau lefel uchel hyn yn cynnwys ffocws ar anghenion byrdymor a hirdymor y boblogaeth, gan gydnabod y nifer cynyddol o bobl yng Nghymru sy'n profi materion iechyd meddwl.

Mae'r strategaeth iechyd meddwl a'r cynllun cyflawni ar ei chyfer yn amcanu at sicrhau:

- Bod effaith problemau iechyd meddwl a/neu afiechyd meddwl yn cael ei chydabod yn well a'i lleihau.
- Bod anghydraddoldebau, gwarthnod a gwahaniaethu'n cael eu lleihau.
- Bod unigolion yn cael profiad gwell o'r cymorth a'r driniaeth y maent yn eu cael ac yn teimlo bod ganddynt reolaeth ar benderfyniadau.
- Bod mynediad gwell at fesurau ataliol ac ymyriadau cynnar i hybu adferiad a bod y rhain o ansawdd gwell.
- Bod gan y rhai sy'n cefnogi unigolion o bob oed â phroblemau iechyd meddwl werthoedd, agweddau a sgiliau gwell.

Mae'r cynllun cyflawni (2019- 2022) yn cynnwys cydbwysedd o ymrwymadau sy'n canolbwyntio ar y presennol (er enghraifft – o ran gwella mynediad at wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer y rhai y mae arnynt angen cymorth). Mae hefyd yn hybu'r weledigaeth fwy hirdymor ar gyfer Cymru iachach a mwy cyfartal, trwy feithrin cydnorthedd a chynyddu i'r eithaf y cyfleoedd i fynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd a llesiant gwael.

Ffocws ar atal: Mae atal a hybu llesiant meddyliol cadarnhaol yn nodweddion pwysig yn y cynllun cyflawni hwn, gyda chymunedol a lefel unigol a chymunedol. Mae'n adlewyrchu pwysigrwydd rhoi'r gorau i feddwl am iechyd meddwl mewn ffordd glinigol, a'i wneud yn rhan o sgysiau pob dydd. Mae ffocws ar hybu llesiant meddyliol cadarnhaol ac edrych ar gryfderau yn hytrach na phroblemau – a chydabod pwysigrwydd rhwydweithiau cymorth anffurfiol a'r ffactorau sy'n cadw pobl yn iach – yn ffyrdd o weithio sy'n ganolog i'r cynllun cyflawni (ac sy'n helpu i fynd i'r afael â symptomau ac achosion iechyd meddwl gwael). Mae'r cynllun cyflawni hefyd yn cynnwys ffocws penodol ar atal hunanladdiad a hunan-niwed trwy Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Llywodraeth Cymru, Siarad â Fi 2. Mae'r pwyslais yn y cynllun cyflawni ar ymyrryd yn gynnar fel bod niweidiau mwy hirdymor yn cael eu hatal cyn iddynt ddigwydd hefyd yn cynnwys atal cysylltiad â Phrofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACEs). Mae hyn yn cydnabod corff cynyddol o dystiolaeth ryngwladol am yr effaith hirdymor negyddol ar ddeilliannau iechyd a llesiant, yn enwedig deilliannau iechyd meddwl, sy'n gallu digwydd o ganlyniad i brofi trawma yn ystod plentyndod cyn troi'n 18 oed. Trwy ganolbwyntio ar wella iechyd meddwl pobl yng Nghymru, bydd y cynllun cyflawni diweddaraf yn parhau i wneud cyfraniad pwysig at dorri cylchoedd negyddol – er enghraifft, trwy gynorthwyo pobl â phroblemau iechyd meddwl i sicrhau a chadw cyflogaeth, gan felly lleihau'r risg o fod mewn tlodi. Trwy gyflawni camau gweithredu sy'n hybu iechyd meddwl a llesiant meddyliol da a thrwy leihau gwarthnod a gwahaniaethu, mae'r cynllun cyflawni hefyd yn amcanu at gael effaith gadarnhaol ar gydlyniant cymdeithasol a chymunedol.

Ffocws ar integreiddio: Mae'r cynllun cyflawni Iechyd Meddwl wedi'i integreiddio fel rhan o ddatblygiadau polisi ehangach – ac mae ei nodau'n rhan annatod o gyflawni *Ffyniant i Bawb* a *Cymru Iachach*. Ar ei lefel fwyaf strategol, nod *Cymru Iachach* yw sicrhau cynaliadwyedd gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yng Nghymru i'r dyfodol. Mae'n nodi'r camau gweithredu a fydd yn cael eu cymryd gan Lywodraeth Cymru i gynorthwyo'r GIG yng Nghymru, awdurdodau lleol, y sectorau gofal gwirfoddol ac annibynnol a gwasanaethau cyhoeddus ehangach i gyflawni'r trawsnewid sy'n ofynnol ledled Cymru i sicrhau bod gennym wasanaethau iechyd a gofal cynaliadwy, seiliedig ar werthoedd ac o ansawdd da sy'n diwallu anghenion ein dinasyddion yn awr ac yn y dyfodol. Un o'r pedair thema allweddol yn 'Ffyniant i Bawb' yw 'Iach ac Egniol', a nod datganedig Llywodraeth Cymru yw gwella iechyd a llesiant ar gyfer dinasyddion Cymru. Mae ein gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol yn hollbwysig i gyflawni'r amcan troswaol hwn, ac mae *Cymru Iachach* yn nodi'r ffyrdd yr ydym yn disgwyl iddynt ei ategu, trwy ddarparu gwasanaethau iechyd a gofal effeithiol a chynaliadwy, a thrwy ei gwneud yn ofynnol iddynt roi pwyslais cryfach ar atal ac ymyrryd yn gynnar gyda'r nod o hybu ffyrdd iach o fyw a lleihau anghydraddoldebau iechyd¹ Mae camau gweithredu ar lefel y boblogaeth ehangach megis mynediad at fannau gwyrdd a rhaglenni gweithgarwch corfforol, yn ogystal â chysylltu pobl mewn cymunedau i osgoi unigrwydd wedi'u hamlygu yn y cynllun cyflawni. Mae'r rhain yn galw am mewnbwn gan ystod eang o randdeiliaid. Caiff y cynllun cyflawni ei roi ar waith â seilwaith sy'n cynnwys nifer o randdeiliaid trwy Fyrddau Partneriaeth Cenedlaethol a Lleol, sy'n hybu integreiddio trwy ddod â barn amrywiol at y bwrdd. Caiff y broses o'i roi ar waith ei hategu hefyd trwy, er enghraifft, cyfeirio rhai o'r adnoddau cyllid ychwanegol ar gyfer iechyd meddwl trwy Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol a thrwy bennu disgwyliadau ynglŷn â chynnwys y trydydd sector, yn ogystal â phartneriaethau cryf gyda'r heddlu a llywodraeth leol. Dylai'r cynllun sicrhau bod gofal yn cael ei roi ar y lefel gywir ac ar yr adeg gywir. Mae prosiectau trawsnewid o gymorth i integreiddio trwy sefydlu modelau gofal newydd megis hybiau cymunedol, sy'n dod â gwasanaethau ynghyd mewn un lle, gan wella deilliannau i ddefnyddwyr gwasanaethau a gwneud y defnydd gorau o le ac adnoddau. Mae'r cynllun cyflawni hefyd yn cynnwys ffocws ar anghenion cymhleth, i osgoi sefyllfa lle mae unigolion yn gorfod ailadrodd eu stori a gweithio'n gydgynghyrchol i adnabod y ffactorau lluosog ac opsiynau i gefnogi pobl y mae angen cymorth amlddisgyblaethol arnynt.

Costau ac Arbedion

Mae Llywodraeth Cymru yn parhau i wario mwy ar wasanaethau iechyd meddwl nag unrhyw ran arall o'r GIG ac rydym wedi cynyddu'r cyllid a neilltuir i iechyd meddwl ym mhrif ddyraniad y GIG i fwy na £700 miliwn yn 2020-21. Bydd cyllid ychwanegol fel rhan o'n cynllun *Cymru Iachach* yn 2019/20 yn cael ei dargedu tuag at y meysydd blaenoriaeth y cytunwyd arnynt – gan gynnwys galluogi ymyriadau cynharach,

¹ http://www.who.int/social_determinants/thecommission/finalreport/key_concepts/en/

mynediad gwell at wasanaethau a deilliannau gwell i ddefnyddwyr gwasanaethau a'u gofalcwyr a'u teuluoedd.

Mecanwaith

Tanategir pob un o'r blaenoriaethau yn y cynllun cyflawni gan gamau gweithredu penodol – a fydd yn cael eu monitro'n barhaus a'u goruchwyllo gan Fwrdd Partneriaeth Cenedlaethol. Ategrir y cynllun cyflawni gan fframwaith deddfwriaethol presennol. Mae tirwedd gyfredol deddfwriaeth iechyd meddwl a galluedd meddyliol sy'n gweithredu yng Nghymru'n adlewyrchu rhai o'r newidiadau cymdeithasol a newidiadau polisi sydd wedi digwydd dros y blynyddoedd diwethaf. Mae'r tri phrif fframwaith cyfreithiol, sef Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010, Deddf Iechyd Meddwl 1983 a Deddf Galluedd Meddyliol 2005, gan gynnwys y Trefniadau Diogelu rhag Colli Rhyddid, yn cynnwys pwyntiau lle maent yn rhyngwynebu â'i gilydd (mewn modd cymhleth weithiau) ac yn cynnwys hawliau dynol pobl. Mae'r tair Deddf hefyd yn adlewyrchu continwwm o feysydd polisi sydd wedi'u datganoli ac wedi'u cadw'n ôl ond maent yn rhannu nodwedd gyffredin yn yr ystyr bod pobl yn dod i gysylltiad â'r deddfwriaeth yn bennaf o ganlyniad i ddarparu gwasanaethau iechyd a gofal cymdeithasol. Yng Nghymru, mae deddfwriaeth iechyd meddwl a galluedd meddyliol hefyd yn gweithredu'n agos gyda Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014, Deddf Rheoleiddio ac Arolygu Gofal Cymdeithasol (Cymru) 2016, Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol a'r Tribiwnlys Addysg (Cymru) 2018 a Deddf Cydraddoldeb 2010.

Casgliad

Sut y mae y mae'r cynnig yn fwyaf tebygol o effeithio arnynt wedi cael eu cynnwys wrth ei ddatblygu?

Mae'r cynllun yn ategu'r weledigaeth a nodir yn 'Cymru Iachach' gyda'i ffocws ar ofal integredig, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, a ddarperir mewn ffordd a oleuwyd gan ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalcwyr. Roedd tri cham i'r broses ymgysylltu / ymgynghori sydd wedi goleuo datblygiad y blaenoriaethau yn y cynllun cyflawni Iechyd Meddwl:

- **Paratoadodl** – Adolygiad o gynnydd a thystiolaeth, trafodaethau ar draws y sectorau ac yn y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol Iechyd Meddwl. Fe esgorodd hyn ar y prif flaenoriaethau drafft ar gyfer y cynllun.
- **Cyn-ymgyngghori** – Trafodaethau manwl gyda'r rhai â phrofiad personol, partneriaid cyflawni, ac eraill i gytuno ar y blaenoriaethau a'r camau gweithredu yn y cynllun. Roedd ymgysylltu cyn ymgynghori'n cynnwys cyfres o weithdai ledled Cymru a thrafodaethau wedi'u hwyluso, yn ogystal â chyfarfodydd ffurfiol. Fe esgorodd y cam hwn ar gynllun drafft, a adolygwyd gan y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol ac eraill.

- **Ymgynghori Ffurfiol** – Fe lansiwyd ymgynghoriad chwe wythnos ar gynllun cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru 2019-20 ar 18 Gorffennaf 2019 a daeth i ben ar 30 Awst 2019.²

Mae'r camau hyn wedi cynnwys ymgysylltu parhaus â rhanddeiliaid allweddol, grwpiau buddiant a'r rhai â nodweddion gwarchodedig (gan gynnwys plant a phobl ifanc) – yn unol ag egwyddorion Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 a CCUHP.

Themâu Allweddol yr Ymgynghoriad:

Roedd materion allweddol a godwyd yn ystod y cyfnod ymgynghori o chwe wythnos (yn y digwyddiadau ymgynghori ac yn y 240 o ymatebion ysgrifenedig) yn cynnwys galwadau am ffocws cryfach yn y cynllun cyflawni ar fynd i'r afael â'r canlynol:

- anghydraddoldebau iechyd a phenderfyniadau cymdeithasol iechyd
- plant a phobl ifanc
- gofal mewn argyfwng a'r tu allan i oriau arferol
- ymyrryd yn gynnar / atal
- ffactorau gwarchodol

Gyda phwyslais arbennig ar y canlynol:

- tai
- ymgysylltiad y trydydd sector â darparu gwasanaethau
- gofal sylfaenol
- deilliannau ac effeithiau
- cefnogi'r gweithlu
- gweithio ar draws sectorau
- grwpiau agored i niwed ac ystyried nodweddion gwarchodedig

Mewn perthynas â phlant a phobl ifanc, roedd themâu allweddol a godwyd yn cynnwys: Dylai fod pwyslais ar ymyrryd yn gynnar ac atal, yn enwedig mewn perthynas â'r rhai sy'n byw mewn tlodi neu sydd o gefndir economaidd-gymdeithasol isel. Yn arbennig, dylai perthnasoedd rhwng babanod a rhieni fod yn ffocws er mwyn lleihau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Roedd yr ymateb i'r flaenoriaeth ynglŷn â gwella iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc yn aruthrol o gadarnhaol gyda rhai awgrymiadau am gamai gweithredu mwy penodol i wella gwasanaethau ar gyfer y rhai ag anghenion dysgu ychwanegol, ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth a lleihau anghydraddoldebau. Roedd nifer fawr o ymatebwyr o'r farn mai'r gweithgarwch a oedd yn cael ei gynllunio mewn perthynas â phlant a phobl

² <https://llyw.cymru/law-yn-llaw-iechyd-meddwl-cynllun-cyflawni-2019-i-2022>

ifanc fyddai'n cael yr effaith fwyaf ar y cyfan gan y byddai hyn yn gwella bywydau plant – gan ddwyn budd i'w teuluoedd ac edrych tua'r dyfodol trwy leihau'r galw ar wasanaethau yn ddiweddarach yn eu hoes.

Mewn perthynas â chefnogi'r rhai â nodweddion gwarchodedig a grwpiau agored i niwed: Gwnaeth nifer o ymatebwyr y sylw y byddai'r cynllun cyflawni'n cael effaith gadarnhaol (i raddau amrywiol) ar lesiant meddyliol y rhai â nodweddion gwarchodedig a grwpiau agored i niwed. Gwnaeth nifer o randdeiliaid y sylw hefyd (er bod hynny'n cael ei grybwyll yn y cynllun) nad oedd unrhyw gamau gweithredu penodol i dargedu cymorth ac ystyried anghenion y rhai â nodweddion gwarchodedig, sy'n hanesyddol yn llai tebygol o estyn allan am gymorth ac sydd â mwy o risg o ddatblygu afiechyd meddwl. Gan bod pob grŵp yn wahanol, roedd llawer o'r sylwadau'n argymhell camau gweithredu penodol fel bod effaith cyflawni ar y rhai â nodweddion gwarchodedig yn gallu cael ei mesur. Yng ngoleuni'r adborth ymgynghori hwn, mae'r cynllun cyflawni wedi cael ei ddiwygio i gynnwys thema benodol newydd (Lleihau anghydraddoldebau iechyd, hybu mynediad teg a chefnogi'r Gymraeg) sy'n amcanu at sicrhau bod pawb yng Nghymru'n cael mynediad cyfartal at gymorth gydag anawsterau iechyd meddwl. Ychwanegwyd cam gweithredu allweddol newydd hefyd i Lywodraeth Cymru barhau i gefnogi ystod o raglenni a mentrau i amddiffyn grwpiau agored i niwed trwy'r cyfnod cyflawni ac i wella mynediad at wasanaethau ar gyfer unigolion ag anghenion ychwanegol.

Ymgysylltu parhaus:

Mae'r cynllun cyflawni'n ategu'r weledigaeth yn 'Cymru Iachach' gyda'i ffocws ar ofal integredig, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a ddarperir mewn ffordd a oleuwyd gan ddefnyddwyr gwasanaethau a gofawyr. **Drwy'r cynllun cyflawni, bydd yr ymgysylltu hwn yn parhau.**

- *Plant a'u cynrychiolwyr*

Mae fersiwn hygyrch a fersiwn plant o'r cynllun cyflawni'n cael eu datblygu. Trwy sefydlu'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol i ategu'r Dull Ysgol Gyfan a'r rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc, bydd ein hymgysylltu â phlant a phobl ifanc yn parhau. Byddwn yn parhau i ymgysylltu â **grwpiau rhanddeiliaid ac â Senedd Ieuenctid Cymru wrth i'r cynllun cyflawni gael ei ddatblygu dros y cyfnod 2019-2022.**

- *Pobl â nodweddion gwarchodedig dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010*

Bydd ymgysylltu parhaus â rhanddeiliaid iechyd meddwl trwy fforymau megis Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru, y Fforwm Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofawyr Cenedlaethol a thrwy'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol Iechyd Meddwl, yn ogystal â'n gweithgareddau megis cyflawni cynllun achredu Diverse Cymru, sy'n ennyn ymgysylltiad gwasanaethau'n uniongyrchol i sicrhau eu bod yn diwallu anghenion y

rhai â nodweddion gwarchodedig. Bydd hyn yn cael ei fonitro trwy ddiweddariadau ar gynnydd yn erbyn camau gweithredu yn y cynllun cyflawni

- *Siaradwyr Cymraeg a grwpiau arbenigol y Gymraeg*

Bydd materion a gofynion o ran y Gymraeg yn cael eu hystyried yn barhaus wrth roi cynllun cyflawni 2019-22 ar waith a thrwy'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol Iechyd Meddwl.

- *Pobl eraill y gallai'r cynigion effeithio arnynt*

Mae swyddogion Llywodraeth Cymru yn parhau i ymgysylltu â rhanddeiliaid fel rhan o ffrydiau gwaith parhaus a'r ymrwymïadau sy'n tanategu'r cynllun cyflawni.

A. ASESIAD O'R EFFAITH AR HAWLIAU PLANT

Cam 1. Beth yw'r darn o waith a'i amcan(ion)?

Cyhoeddwyd y Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn 2012 ac mae'n rhychwantu'r cyfnod hyd at 2022. Fe'i hategir gan gynlluniau cyflawni tair blynedd, sy'n nodi'r camau gweithredu allweddol sydd i'w cyflawni gan Lywodraeth Cymru ac asiantaethau sy'n rhanddeiliaid yn y sector statudol a'r trydydd sector. Cafodd y cynllun cyflawni cyntaf a oedd yn rhychwantu'r cyfnod o 2012-15 ei gyhoeddi gyda'r Strategaeth, roedd yr ail yn rhychwantu'r cyfnod o 2016-2019 a bydd y trydydd fersiwn (sef ffocws yr AEHP hwn) yn rhychwantu'r cyfnod o 2019-2022.

Mae Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn nodi nifer o ddeilliannau lefel uchel sydd wedi'u bwriadu i gyflawni gwelliant sylweddol yn ansawdd a hygyrchedd gwasanaethau iechyd meddwl i bobl o bob oed. Mae'r strategaeth yn cydnabod bod achosion ac effeithiau iechyd meddwl gwael yn gymhleth, yn her ac yn amlweddog ac felly bod angen dull integredig sy'n seiliedig ar bartneriaeth draws-lywodraethol a thraws-sectoraidd er mwyn cyflawni'r deilliannau hyn.

Er bod y cynllun cyflawni'n nodi nifer o feysydd blaenoriaeth newydd ar gyfer y tair blynedd nesaf (2019-2022), mae rhai o'r camau gweithredu hyn yn cynrychioli parhad gwasanaethau a buddsoddiad mewn gwasanaethau sy'n angenrheidiol, tra bo'r cynllun cyflawni, mewn meysydd eraill, wedi'i fwriadu i ysgogi newid sylweddol o ran darparu gwasanaethau a/neu weithgarwch ychwanegol gan y Llywodraeth i atal iechyd meddwl gwael gan ei fod bellach yn cael ei gydnabod yn bendant.

Mae'r blaenoriaethau a fydd yn cael eu cyflawni trwy'r cynllun cyflawni'n parhau i ategu egwyddorion gofal iechyd darbodus a'r weledigaeth a nodir yn 'Cymru Iachach' gyda'i ffocws ar ofal integredig, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a ddarperir mewn ffordd a oleuwyd gan ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr.

Mae buddiolwyr bwriadedig y Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a'r cynllun cyflawni sy'n cyd-fynd â hi'n cynnwys y cyhoedd, pobl â phrofiad personol o faterion

iechyd meddwl, y rhai sy'n defnyddio gwasanaethau, eu gofalmwr ac aelodau o'u teulu, sefydliadau yn y sector cyhoeddus gan gynnwys awdurdodau lleol a chyrrff iechyd, addysg a gofal cymdeithasol, gwasanaethau heddlu ac ambiwlans, sefydliadau'r sector gwirfoddol, comisiynwyr a chynllunwyr gwasanaethau, busnesau preifat ac eraill. Mae'r Strategaeth a'r cynllun cyflawni'n cwmpasu pob grŵp oedran a phlant a phobl ifanc. Rhoddwyd ystyriaeth i *Fesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011* a sut y mae'r camau gweithredu yn y cynllun cyflawni'n ategu *Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)*.

Mae *Ffyniant i Bawb* yn cydnabod bod iechyd meddwl yn un o'r chwe maes a allai wneud y cyfraniad mwyaf tuag at ffyniant a llesiant hirdymor. Bydd ffocws ar fynd i'r afael ag anghenion iechyd meddwl ac emosiynol plant a phobl ifanc yn cyfrannu at gyrraedd ein nodau uchelgeisiol ar gyfer gwella iechyd meddwl y genedl.

Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru: Yr hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud wrthym am iechyd meddwl a llesiant

Ceir ystod eang a nifer fawr o ddangosyddion a data ar blant a phobl ifanc sy'n ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant. Un o gyhoeddiadau allweddol Llywodraeth Cymru yw'r adroddiad [Llesiant Cymru](#).

Adroddiad Llesiant Cymru

Mae mesur llesiant yn gymhleth ac mae llesiant yn newid trwy gydol cwrs bywyd. Mae dadansoddiad a wnaed fel rhan o adroddiad [Llesiant Cymru 2017-18](#) yn dangos bod rhai newidiadau dramatig yn llesiant plant, eu hiechyd hunanddatganedig a'u ffyrdd o fyw yn ystod yr ysgol uwchradd. Tra bo merched a bechgyn 11 oed yn cofnodi llesiant ac iechyd hunanddatganedig tebyg, erbyn eu bod yn 16 mae bwlch i'w weld, gyda merched yn cofnodi llesiant is ac iechyd gwaeth. Mae llesiant meddyliol yn gwella o oedrannau iau tan oedrannau hen iawn ond mae boddhad â bywyd yn llai yn ystod canol oed. Mae merched yn sgorio'n sylweddol waeth na bechgyn ar y raddfa hwyliau a theimladau ac maent yn fwy tebygol o hunan-niweidio.

Cyhoeddwyd adroddiad ar wahân ar [Llesiant Plant yng Nghymru](#) (2017-18) yn 2018 ac mae'n nodi data ar gyfer cyfres o ddangosyddion allweddol – sy'n awgrymu bod llesiant personol yn dirywio rhwng yr ysgol gynradd a'r ysgol uwchradd, yn enwedig i ferched. Ar ben hynny, mae boddhad hunanraddedig gyda bywyd yn gostwng i ferched o flwyddyn 7 (11 oed) i flwyddyn 11 (16 oed) ac mae'n amlwg yn is nag ar gyfer bechgyn. Ar y cyfan, mae boddhad hunanraddedig gyda bywyd wedi aros ar lefel debyg yn ystod y degawd diwethaf fwy neu lai, o 2002 i 2018.

Mae dadansoddiadau manwl eraill o iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc wedi cael eu datblygu gan Iechyd Cyhoeddus Cymru, y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion a thrwy Arolwg Carfan y Mileniwm:

- Dengys dadansoddiad o ddata o'r [Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion](#) fod llesiant meddyliol yr un fath fwy neu lai ar gyfer bechgyn a merched ym mlwyddyn 7 ond erbyn blwyddyn 10 bod llesiant meddyliol merched wedi gostwng yn fwy na llesiant meddyliol bechgyn.

- Fe wnaeth dadansoddiad o ddata a gasglwyd trwy [Astudiaeth Carfan y Mileniwm](#) ar gyfer plant yng Nghymru fwrw golwg ar dair agwedd ar lesiant plant pan ydynt yn 14 oed: boddhad â bywyd, iselder, ac anawsterau emosiynol ac ymddygiadol. Roedd rhan gyntaf y dadansoddiad yn canolbwyntio ar wyth cwestiwn a atebwyd gan blant a oedd yn cwmpasu pedair agwedd ar eu bywydau – gweithgareddau (cyfryngau cymdeithasol ac ymarfer corff), perthnasoedd teuluol, profiadau o gael eu bwlio a phrofiadau o'r ysgol. O'r agweddau hyn, daeth ansawdd perthnasoedd teuluol ac amllder digwyddiadau bwlio i'r amlwg fel y rhagfynegyddion cryfaf o bob un o'r tri mesur o lesiant. Ansawdd perthnasoedd teuluol oedd y ffactor pwysicaf a oedd yn rhagfynegi boddhad â bywyd ac anawsterau emosiynol ac ymddygiadol; tra bo cysylltiad cryf rhwng cael eu bwlio a mwy o symptomau o iselder.³ Hefyd o Astudiaeth Carfan y Mileniwm, yn y DU, nododd plant 14 oed yng Nghymru gyfraddau tebyg i'r rhai yn yr Alban a Lloegr o ran "plant eraill wedi eu brifo neu wedi pigo arnynt yn fwriadol" o leiaf yn fisol.
- Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi cynhyrchu sawl adroddiad ar [Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod](#) (ACE). Dengys canlyniadau'r astudiaeth gyntaf o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod yng Nghymru, wrth gymharu pobl a ddioddefodd bedwar neu fwy o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod â'r rhai na ddioddefodd yr un o gwbl, fod y rhai a'u dioddefodd 4 gwaith yn fwy tebygol o brofi lefelau risg uchel o yfed ar ôl troi'n oedolion, 6 gwaith yn fwy tebygol o fod yn ysmygwr ac 14 gwaith yn fwy tebygol o fod wedi bod yn gysylltiedig â thrais yn y flwyddyn ddiwethaf. Roedd yr ail arolwg yn dangos patrwm tebyg a bod y bobl hynny sydd wedi dioddef pedwar neu fwy o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod 6.1 gwaith yn fwy tebygol o fod wedi cael eu trin rywbyrd am afiechyd meddwl. Roedd bod â rhai adnoddau cydnerthedd yn gostwng risgiau o afiechyd meddwl cyfredol fwy na hanner yn y rhai â phedwar neu fwy o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Roedd yr adroddiad ar brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod hefyd yn dangos bod perthnasoedd cryf rhwng cyfranogi mewn chwaraeon yn ystod plentyndod a llai o afiechyd meddwl yn ystod eu hoes. Ceir cysylltiadau hefyd rhwng cyfranogiad rheolaidd mewn chwaraeon fel oedolyn ac afiechyd meddwl cyfredol.

Sut y mae nodau'r cynllun cyflawni'n adlewyrchu'r sail dystiolaeth:

Mae'r Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a'r cynllun cyflawni cysylltiedig yn cydnabod pwysigrwydd meithrin cydnerthedd meddyliol o oedran cynnar. Bydd meithrin cydnerthedd meddyliol ymhlith ein plant nid yn unig o fudd iddynt, ond bydd o fudd i gymdeithas hefyd. Mae ein dull ysgol gyfan (lle mae'r Adran Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol a'r Adran Addysg yn Llywodraeth Cymru yn cydweithio i ddatblygu dull amlasiantaeth o wella iechyd meddwl a lesiant emosiynol a'i roi ar waith) yn cefnogi'r maes hwn ac mae canlyn arni â hyn yn ymrwymiad allweddol yn y cynllun cyflawni newydd.

Mae'r cynllun cyflawni hefyd yn cynnwys pwyslais cryf ar ymyrryd yn gynnar – fel bod niweidiau mwy hirdymor yn cael eu hatal cyn iddynt ddigwydd. Mae hyn yn cynnwys ffocws penodol ar atal cysylltiad â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod

³ <https://gov.wales/sites/default/files/statistics-and-research/2019-05/analysis-feasibility-study-mental-health-well-being-using-millennium-cohort-study-data.pdf>

(ACEs). Mae hyn yn cydnabod corff cynyddol o dystiolaeth ryngwladol am yr effaith hirdymor negyddol ar ddeilliannau iechyd a llesiant, yn enwedig deilliannau iechyd meddwl, sy'n gallu digwydd o ganlyniad i brofi trawma yn ystod plentyndod cyn troi'n 18 oed.⁴ Yn arbennig, mae canfyddiadau o ymchwil ddiweddar yn awgrymu bod oedolion yng Nghymru a gam-driniwyd yn gorfforol neu'n rhywiol pan oeddent yn blant neu a fagwyd mewn aelwydydd lle'r oedd trais domestig, neu arferion camddefnyddio alcohol neu gyffuriau'n fwy tebygol o fabwysiadu ymddygiadau sy'n niweidiol i iechyd ac sy'n wrthgymdeithasol ar ôl troi'n oedolion.⁵ Amlygodd yr ymchwil mai "darparu amgylcheddau diogel a magwrol ar gyfer pob plentyn yng Nghymru yw'r ffordd orau o sicrhau ein bod yn magu oedolion iachach a hapusach sy'n cyfrannu at eu cymunedau a'r economi" ac "thrwy atal cam-drin, esgeuluso a phrofiadau niweidiol eraill a wynebier gan blant y gallem atal tua thraean o'r holl arferion yfed risg uchel, chwarter yr arferion ysmygu a chymaint â 60 y cant o'r achosion o drais ymhlith oedolion".⁶

Ceir ymrwymïadau penodol yn y cynllun cyflawni hefyd sy'n canolbwyntio ar **wella mynediad at wasanaethau iechyd meddwl amenedigol ac ansawdd y gwasanaethau hynny**. Mae'r cyfnod amenedigol yn cychwyn ar ddechrau'r beichiogrwydd ac yn para tan ddiwedd y flwyddyn gyntaf wedi i'r baban gael ei eni. Mae a wnelo iechyd meddwl amenedigol ag iechyd a llesiant seicolegol ac emosiynol menywod bechiog a'u plant, eu partneriaid a'u teuluoedd. Caiff problemau iechyd meddwl amenedigol eu diffinio gan sbectwm o faterion iechyd meddwl, gan gynnwys gorbryder, iselder ac anhwylderau seicotig ar ôl geni sy'n dechrau yn ystod beichiogrwydd neu yn y flwyddyn gyntaf ar ôl genedigaeth baban.⁷

Yn ôl Public Health England, mae problemau iechyd meddwl amenedigol yn effeithio ar 10-20% o fenywod yn ystod beichiogrwydd ac yn y flwyddyn gyntaf ar ôl cael baban.⁸

Roedd tystiolaeth a gyflwynwyd i'r Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (PPIacA) ynghylch eu hymchwiliad yn 2017 i iechyd meddwl amenedigol yng Nghymru'n awgrymu bod afiechyd meddwl amenedigol yn effeithio ar hyd at un fam ym mhob pump. Nododd y Pwyllgor PPIacA fel a ganlyn: Gydag oddeutu 33,000 o enedigaethau'r flwyddyn yng Nghymru, mae tua 6,600 yn profi problemau iechyd meddwl sydd wedi'u hachosi neu eu gwaethygu gan feichiogrwydd neu'r enedigaeth.⁹ Yn fwy penodol, roedd yr adroddiad a gyhoeddwyd gan y Pwyllgor

⁴ <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/88504>

⁵ [http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PRIDDocs.nsf/7c21215d6d0c613e80256f490030c05a/d488a3852491bc1d80257f370038919e/\\$FILE/ACE%20Report%20FINAL%20\(E\).pdf](http://www2.nphs.wales.nhs.uk:8080/PRIDDocs.nsf/7c21215d6d0c613e80256f490030c05a/d488a3852491bc1d80257f370038919e/$FILE/ACE%20Report%20FINAL%20(E).pdf)

⁶ <http://www.wales.nhs.uk/sitesplus/888/page/88504>

⁷ Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (Hydref 2017) Iechyd Meddwl Amenedigol yng Nghymru <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11234/cr-ld11234-w.pdf>

⁸ Better Mental Health JSNA Toolkit (30 Awst 2017) Pennod 4 Perinatal Mental Health <https://www.gov.uk/government/publications/better-mental-health-jsna-toolkit/4-perinatal-mental-health#overview>

⁹ Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (Hydref 2017) Iechyd Meddwl Amenedigol yng Nghymru <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11234/cr-ld11234-w.pdf>

PPlacA yn nodi yr amcangyfrifir bod 12% o fenywod yn profi iselder yn ystod beichiogrwydd; bod 13% o fenywod yn profi gorbryder yn ystod beichiogrwydd; a bod 15-20% o fenywod yn profi iselder a gorbryder yn ystod y flwyddyn gyntaf ar ôl geni. Mae seicosis ar ôl geni yn effeithio ar rhwng 1 a 2 ym mhob 1000 o fenywod – nad oes gan 50% ohonynt unrhyw hanes o afiechyd meddwl blaenorol. Mae anhwylder seiciatrig wedi bod yn un o brif achosion marwolaethau ymhlith mamau, gan gyfrannu at 15% o'r holl farwolaethau ymhlith mamau yn ystod beichiogrwydd a 6 mis ar ôl geni.¹⁰

Mae hefyd yn bwysig cydnabod effeithiau ehangach: “Yn ôl y dystiolaeth, lle mae salwch meddwl amenedigol yn effeithio ar fam, mae'r tebygolrwydd y bydd ei phlentyn yn wynebu anawsterau ymddygiadol, cymdeithasol neu ddysgu yn cynyddu hefyd. Ymhellach, mae'r cyfnod hwn yn gallu effeithio ar bartneriaid ac aelodau o'r teulu ehangach, yn emosiynol ac yn economaidd, wrth iddynt geisio cefnogi'r fam a'r plentyn dan sylw.”¹¹

Mae problem iechyd meddwl yn ystod y cyfnod amenedigol nid yn unig yn gallu effeithio'n andwyol ar y fam, ond gall olygu canlyniadau parhaol i'r plentyn sy'n datblygu hefyd.¹² Yn arbennig, mae iechyd meddwl gwael ymhlith rhieni (gan gynnwys iechyd meddwl amenedigol) yn gallu cael effaith sylweddol ar iechyd a datblygiad plant. Mae ymlyniad a bondio ar gyfer rhieni a'u plant yn allweddol bwysig: Os nad oes ymlyniadau cadarn yn cael eu meithrin yn gynnar ym mywyd plant, gallant yn wynebu risg uwch o nifer o ganlyniadau niweidiol gan gynnwys iechyd corfforol a meddwl gwael, problemau mewn perthnasoedd, cyrhaeddiad addysgol isel, anawsterau emosiynol ac anhwylderau ymddygiad.¹³

Y dull cyffredinol a ddefnyddiwyd gennym i ddatblygu'r cynllun cyflawni:

Wrth ddatblygu'r camau gweithredu yn y cynllun cyflawni rydym wedi defnyddio dull cwrs bywyd. Er bod y strategaeth yn cwmpasu pob oed mae elfennau eglur iawn sy'n benodol i blant a phobl ifanc fel oedd yn y cynllun cyflawni cyntaf a'r ail gynllun cyflawni. Daeth yr angen am strategaeth pob oed yn rhannol o adborth ei bod yn niweidiol i blant a phobl ifanc fod â strategaethau ar wahân gan bod y rhain yn gallu arwain yn anfwriadol at wasanaethau sy'n seiliedig ar oedran cronolegol yn hytrach nag ar angen unigol. Roedd pryder hefyd y gallai materion pontio syrthio i'r bylchau rhwng y priod strategaethau ac mae pontio'n flaenoriaeth allweddol a godir yn gyson gan blant a phobl ifanc sydd wedi bod mewn gwasanaethau. Mae bod â dull pob oed yn hwyluso hyn ac yn sicrhau bod cydgyfrifoldebau gwasanaethau iechyd

¹⁰ Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (Hydref 2017) Iechyd Meddwl Amenedigol yng Nghymru
<https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11234/cr-ld11234-w.pdf>

¹¹ Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (Hydref 2017) Iechyd Meddwl Amenedigol yng Nghymru
<https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11234/cr-ld11234-w.pdf>

¹² Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (Hydref 2017) Iechyd Meddwl Amenedigol yng Nghymru
<https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11234/cr-ld11234-w.pdf>

¹³ Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (Hydref 2017) Iechyd Meddwl Amenedigol yng Nghymru
<https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11234/cr-ld11234-w.pdf>

meddwl plant a'r glasoed (CAMHS) a gwasanaethau oedolion yn cael eu hatgyfnerthu.

O fewn y cynllun cyflawni (ac fel rhan o'r dull pob oed) – ceir ffocws penodol ar anghenion plant a phobl ifanc. Mae'r broses o gyflawni'r strategaeth ar y cyfan a'r cynlluniau cyflawni sy'n cyd-fynd â hi'n cael ei monitro a'i sicrhau trwy'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol Iechyd Meddwl a byrddau partneriaeth lleol.

Cam 2. Dadansoddi'r effaith

Mae Blaenoriaeth 2 yn y cynllun cyflawni'n canolbwyntio ar wella mynediad at gymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc.

Mae hefyd yn cynnwys nifer o gamau gweithredu ar draws y cynllun a fydd hefyd yn gwella iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

Maes Blaenoriaeth 1 gwella iechyd meddwl a llesiant a lleihau anghydraddoldebau trwy ffocws ar gryfhau ffactorau gwarchodol:

- Gweithio gyda phartneriaid i greu gwasanaethau cyhoeddus sy'n 'ymwybodol o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE)' sy'n defnyddio dull mwy ataliol i osgoi profiadau niweidiol yn ystod plentyndod a gwella cydnerthedd plant a phobl ifanc.
- Mae camau gweithredu sy'n cefnogi llesiant corfforol, cyswllt yn y gymuned i leihau unigrwydd a mynediad at fannau gwyrdd a'r awyr agored yn ceisio hybu'r dechrau gorau mewn bywyd.
- Mae'r strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niwed Siarad â Fi 2 yn cynnwys ystod eang o gamau gweithredu i leihau'r risg i bobl ifanc ac oedolion fel ei gilydd, ac mae'n cael ei monitro trwy'r cynllun cyflawni.
- Camau gweithredu sydd wedi'u bwriadu i leihau gwarthnod a gwahaniaethu, gan gynnwys ffocws ar bobl ifanc trwy'r gwaith sy'n cael ei arwain gan y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol a'r ymgyrch Amser i Newid Cymru.

Mae a wnelo **Blaenoriaeth 2** yn y cynllun cyflawni â gwella mynediad at gymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc. Mae camau gweithredu sy'n cael eu datblygu i gyflawni'r flaenoriaeth hon yn cynnwys:

- Gweithio gyda nifer o awdurdodau braenaru rhaglen Trawsnewid y Blynnyddoedd Cynnar ledled Cymru i archwilio opsiynau ar gyfer sut y gall gwasanaethau'r blynnyddoedd cynnar gael eu darparu mewn ffordd fwy integredig a systematig i sicrhau bod plant a theuluoedd yn cael y cymorth cywir, ar y adeg gywir ac yn y ffordd gywir.
- Mae'r Cwricwlwm Newydd yn cynnwys ffocws ar lesiant.
- Gwella mynediad at gymorth iechyd meddwl mewn ysgolion fel rhan o welliannau i'r system gyfan gan gynnwys arweiniad a chymorth i athrawon a ffrwd waith iechyd a llesiant yn y cwricwlwm newydd.
- Gwreiddio dull ysgol gyfan sy'n cydnabod rôl amrywiaeth eang o randdeiliaid o ran cyfrannu at lesiant pobl ifanc.
- Yn ogystal â'r camau gweithredu hyn, ceir camau gweithredu â ffocws pendant sy'n cefnogi gwelliant a thrawsnewid i'r system ar gyfer

gwasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae hyn yn cynnwys prosesau pontio mwy esmwyth ac adolygiad o ofal ar gyfer cleifion mewnol ochr yn ochr â mynediad gwell at therapïau seicolegol.

Mae **Blaenoriaeth 3** yn canolbwyntio ar welliannau pellach i ofal mewn argyfwng a'r tu allan i oriau arferol ar gyfer plant, oedolion o oedran gweithio ac oedolion hŷn sy'n cynnwys:

- Concordat Gofal Argyfwng Iechyd Meddwl (MHCCC) – Grwpiau Cyfiawnder Troseddol Iechyd Meddwl Rhanbarthol i roi cynllun cyflawni'r Concordat Argyfwng Cenedlaethol¹⁴ ar waith ar draws BILlau, Heddluoedd, Awdurdodau Lleol, Ymddiriedolaeth GIG Gwasanaethau Ambiwlans Cymru a'r trydydd sector.
- Buddsoddiad gan Lywodraeth Cymru i gynorthwyo byrddau iechyd i estyn a safoni'r drefn o ddarparu gwasanaethau mewn argyfwng a'r tu allan i oriau arferol i ddarparu mynediad 24/7, ar draws pob oed, gan gynnwys cyflawni yn erbyn y meysydd blaenoriaeth yng nghynllun cyflawni'r Concordat Gofal Argyfwng Cenedlaethol.
- Llywodraeth Cymru i gefnogi ystod ar wahân o brosiectau peilot, gan gynnwys brysbennu ar y stryd, modelau hwb ac ati i oleuo arfer sy'n seiliedig ar dystiolaeth a MHCCC i adnabod yr arfer a'r modelau da ar gyfer eu cyflwyno'n genedlaethol.

Mae **Blaenoriaeth 4** yn canolbwyntio ar wella mynediad at therapïau seicolegol ar gyfer plant, pobl o oedran gweithio ac oedolion hŷn, ansawdd y therapïau hynny a'r ystod ohonynt, sy'n cynnwys:

- Llywodraeth Cymru i gyflwyno seilwaith therapïau seicolegol yng Nghymru, a ategir gan Bwyllgorau Rheoli Therapïau Seicolegol.
- Bydd cyflwyno'r rhestr llyfrau Darllen yn Dda i blant a theuluoedd yn cynorthwyo rhieni a phlant bach gydag unrhyw heriau sy'n codi.
- Llywodraeth Cymru (Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol) i roi comisiwn i ddatblygu Menter Gwella Ansawdd Straen Drawmatig Cymru Gyfan ar gyfer pob oed, gan ystyried grwpiau penodol eraill yn y boblogaeth gan gynnwys dioddefwyr ymosodiad rhywiol, iechyd meddwl amenedigol, ffoaduriaid, ceiswyr lloches, pobl yn y carchar / mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol a grwpiau eraill sy'n agored i niwed.

Mae **Blaenoriaeth 5** yn canolbwyntio ar wella mynediad gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol ac ansawdd y gwasanaethau hynny sy'n cynnwys:

- Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru a'r bwrdd iechyd arweiniol i sefydlu uned mamau a babanod amenedigol arbenigol ar gyfer cleifion mewnol yng Nghymru.
- Cydweithrediad y GIG i sefydlu rhwydwaith iechyd meddwl amenedigol i gynorthwyo byrddau iechyd i fynd ati ymhellach i ysgogi gwelliannau i wasanaethau, gan gynnwys casglu data rheoli perfformiad craidd.

¹⁴ Cynllun Concordat Gofal mewn Argyfwng <https://llyw.cymru/cytundeb-gofal-argyfwng-iechyd-meddwl-cynllun-gweithredu-2019-i-2022>

- Datblygu fframwaith cwricwlaidd ar gyfer iechyd meddwl amenedigol a babanod, gwella mynediad at wybodaeth, cryfhau cysylltiadau â sefydliadau'r trydydd sector ledled Cymru a gwneud gwaith i gydnabod anghenion unigryw tadau.

Yn ychwanegol at y camau gweithredu penodol hyn, mae rhaglenni megis y Rhaglen Plentyn Iach Cymru; Dechrau'n Deg; Teuluoedd yn Gyntaf, Beichiogrwydd, Babi a Bywyd Wedyn; a mentrau gan y trydydd sector hefyd yn rhoi cymorth i deuluoedd a phlant y mae angen help a chynghor arnynt.

Fe gyhoeddodd Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Cynulliad Cenedlaethol ei adroddiad ar wasanaethau iechyd meddwl amenedigol yng Nghymru ym mis Hydref 2017. Mae'r argymhellion hyn yn goleuo ein camau gweithredu yn y dyfodol mewn perthynas ag iechyd meddwl amenedigol. I yrru ein hymateb i'r argymhellion hyn yn ei flaen mae Arweinydd Clinigol Cenedlaethol wedi cael ei benodi ac fe ddechreuodd yn ei swydd fis Ionawr diwethaf (2019). Mae'r arweinydd clinigol wedi canolbwyntio ar ddatblygu cysylltiadau rhwng gwasanaethau ledled Cymru a datblygu dealltwriaeth gyffredin am statws cyfredol gwasanaethau, ochr yn ochr â disgwyliadau ar gyfer datblygu yn y dyfodol. Mae'r gwaith hwn wedi cael ei flaenoriaethu oherwydd amrywiannau mewn ymarfer ac yn natblygiad gwasanaethau ar draws ardaloedd y byrddau iechyd ac mae'n ategu cyfathrebu clir ynghylch cyfeiriad strategol disgwylidig gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol. Er mwyn datblygu'r cysylltiadau hyn, mae'r Arweinydd Clinigol Cenedlaethol wedi ymgysylltu â byrddau iechyd i'w cynorthwyo i sefydlu neu ailbennu ffocws eu grwpiau llywio iechyd meddwl amenedigol. Bydd hyn yn cynorthwyo byrddau iechyd unigol i ddatblygu cynlluniau gwaith sy'n canolbwyntio ar bartneriaethau, llwybrau, pobl a pherfformiad. Bydd y cynlluniau gwaith hyn yn ategu themâu'r cynllun gwaith cenedlaethol sydd wedi'i strwythuro i lywio'r un amcanion. I gefnogi'r gwaith hwn rydym hefyd wedi darparu adnoddau ychwanegol ar gyfer y tîm rhwydwaith craidd ar ffurf dwy swydd newydd, y penodwyd i'r ddwy ohonynt i roi cymorth i reoli prosiectau. Mae'r tîm rhwydwaith craidd wedi ailsefydlu cyfarfodydd gan y grŵp Cymuned Ymarfer Iechyd Meddwl Amenedigol sy'n darparu cyfleoedd ar gyfer cymorth gan gymheiriaid a rhannu arfer da.

Yn ogystal â'r uchod, mae cyllid a ddyrennir i wasanaethau iechyd meddwl fel rhan o Gyllid Gwella Gwasanaethau'n gofyn iddynt gydymffurfio â'r canllawiau ar gyfer darparu'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl Amenedigol Integredig a ddatblygwyd gan Grŵp Llywio Iechyd Meddwl Amenedigol Cymru Gyfan¹⁵ a Safonau Cymunedol Amenedigol Coleg Brenhinol y Seiciatryddion.¹⁶ Mae'r ail o'r rhain yn cynnwys safonau ar gyfer mynediad at atgyfeirio; asesu; rhyddhau; gofal a thriniaeth; babanod, lles a diogelu; staffio a hyfforddiant; a chofnodi ac archwilio.

Effeithiau Negyddol Posibl:

¹⁵ <http://www.1000livesplus.wales.nhs.uk/perinatal-mental-health>

¹⁶ Coleg Brenhinol y Seiciatryddion (2018) Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol Cymunedol (4^{ydd} Rhifyn) Rhwydwaith Ansawdd ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol. <https://www.rcpsych.ac.uk/improving-care/ccqi/quality-networks-accreditation/perinatal-community-teams>

Nid ydym yn credu y bydd unrhyw gamau gweithredu'n cael effaith negyddol ar blant a phobl ifanc. Mae'r Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a'r cynllun cyflawni newydd (ar gyfer 2019-2022) yn defnyddio dull pob oed am y rhesymau a nodir uchod. Rydym wedi darparu cyllid ychwanegol sylweddol gyda'r nod o wella darpariaeth iechyd meddwl ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys:

- £7.1 miliwn a ddyrennir i Fyrddau Iechyd i gefnogi'r argymhellion yn Cadernid Meddwl a'r rhaglen gwella Gwasanaethau Iechyd Plant a'r Glasoed. Mae hyn yn cynnwys £2.5 miliwn i gefnogi'r dull ysgol gyfan, £3.2m i fyrddau iechyd a gyfeirir trwy gyllid gwella gwasanaethau ac £1.4m a ddyrannwyd i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol gan ddefnyddio mecanwaith y Gronfa Gofal Integredig. Nod y Gronfa Gofal Integredig yw comisiynu gwasanaethau ar y cyd â gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol a gall gynnwys ymwneud gan y trydydd sector.
- £0.7 miliwn a ddyrennir y flwyddyn dros gyfnod o 3 blynedd i gefnogi'r rhaglen gwella Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed.
- £2.7 miliwn a ddyrennir i'r trydydd sector dros 3 blynedd, trwy grant Adran 64 (Sefydliadau Gwirfoddol) i wella darpariaeth iechyd meddwl ar gyfer plant ac oedolion. Mae pedwar grant wedi cael eu dyfarnu ar gyfer rhaglenni sy'n ymwneud â phlant.

Dros oes y cynllun blaenorol gwelwyd y cyflawniadau canlynol:

- Mwy o ddarpariaeth o ran Gwasanaethau Iechyd Meddwl arbenigol Plant a'r Glasoed (sCAMHS) a gwelliannau i'w hansawdd.
- Mwy o ddarpariaeth o ran gwasanaethau dwys cymunedol ledled Cymru.
- Amseroedd aros gwell, gan gydnabod bod mwy i'w wneud i sicrhau cynaliadwyedd.
- Cymorth gwell mewn ysgolion a chynnydd mewn sgiliau.
- Dewisiadau yn lle darpariaeth y GIG yn cael eu darparu gan y trydydd sector.
- Gostyngiad mewn lleoliadau amhriodol y tu allan i Gymru; eto, fodd bynnag, gan gydnabod pwysau'r galw am wasanaethau i gleifion mewnol.
- Sefydlu Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol i gefnogi'r Dull Ysgol Gyfan a'r Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc gyda chynllun datblygu ac ymgysylltu eglur.

Wrth edrych tua'r dyfodol bydd y ffocws ar y canlynol:

- Cyflawni fframwaith sy'n disgrifio'r cymorth cynnar a chymorth estynedig a fydd ar gael ledled pob ardal yng Nghymru. Bydd y fframwaith yn meithrin cydnerthedd a mecanweithiau cymorth fel rhan o ddull system gyfan ar gyfer plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.
- Gweithio gyda phartneriaid ehangach trwy'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i ddatblygu'r fframwaith cymorth cynnar a chymorth estynedig ac yna rhoi cymorth i'w fabwysiadu ar lefel Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol.

- Gweithio i sicrhau bod targedau o ran amseroedd aros ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed mewn gofal sylfaenol ac eilaidd yn cael eu cyrraedd ar sail gynaliadwy.

Mae'r cynllun hefyd yn gwneud cyfraniad pwysig at gyflawni amcanion allweddol Strategaeth Tlodi Plant Cymru gan Lywodraeth Cymru gan ei fod yn amcanu at gynorthwyo pobl â materion iechyd meddwl i gael cyflogaeth a'i gadw. Mae'r cynllun cyflawni hefyd yn cyfeirio at gamau gweithredu penodol sy'n cael eu cymryd gan Lywodraeth Cymru i helpu pobl i gael mynediad at gyngor ynghylch dyledion ac arian i gefnogi iechyd meddwl gwell, trwy ei gwasanaethau cynhwysiant ariannol a chynghori a thrwy weithio gyda gwasanaethau tai i atal digartrefedd a mynd i'r afael ag ef. Mae ein gwaith o ran datblygu a darparu ein hwb profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cydnabod os na fyddwn yn codi ymwybyddiaeth o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, yn darparu'r cymorth cywir ac yn lleihau achosion o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod, na fydd pobl yn cyrraedd eu llawn botensial – a'u bod yn fwy tebygol o fyw mewn tlodi fel oedolyn.

Sut fyddwn ni'n gwybod ein bod wedi gwneud gwahaniaeth – monitro parhaus:

Fe wnaeth y strategaeth 10 mlynedd *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* bennu nifer o ddeilliannau lefel uchel gydag ystod o fesurau. Mae'r rhestr wedi cael ei hadolygu gan y Gwasanaethau Gwybodaeth a Dadansoddi gyda golwg ar gryfhau'r mesurau hyn. Roedd y cynllun cyflawni a gyhoeddwyd ar gyfer ymgynghori'n cynnwys nifer o fesurau poblogaeth a pherfformiad. Yn dilyn yr ymgynghoriad ar y cynllun cyflawni – mae rhestr lawn o ddangosyddion bellach wedi'i chynnwys fel Atodiad gyda dangosydd allweddol ar gyfer pob un o'r meysydd blaenoriaeth yng nghynllun cyflawni 2019-22 i nodi'r deilliannau poblogaeth a mesurau perfformiad a fydd yn cael eu defnyddio i fonitro cynnydd. Mae hyn yn cynnwys ffocws ar ddeilliannau a mesurau perfformiad ar lefel y boblogaeth ar gyfer y camau gweithredu hynny sy'n amcanu at wella iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc a'u mynediad at wasanaethau a chymorth.

Mae cyflawni'r Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a'r cynlluniau cyflawni sy'n cyd-fynd â hi'n cael ei fonitro a'i sicrhau trwy'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol Iechyd Meddwl (BPCIM) a byrddau partneriaeth lleol. Rydym hefyd wedi cynnwys targedau iechyd meddwl allweddol fel blaenoriaethau i'r GIG eu cyflawni ac maent wedi cael eu dwyn i gyfrif yn fanwl am eu cyflawni. Mae craffu manwl yn digwydd ar Gynlluniau Tymor Canolig Integredig cyrff y GIG i sicrhau eu bod yn adlewyrchu'r blaenoriaethau yn y cynllun hwn.

Ymgysylltu â phlant a phobl ifanc:

I sicrhau ymgysylltiad plant a phobl ifanc, mae'r rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc wedi bod yn gweithio mewn partneriaeth gyda Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru, Prosiect 'Cymru Ifanc' Plant yng Nghymru a menter 'Gwneud Synnwyr' gydweithredol y Trydydd Sector i wrando ar farn plant a phobl ifanc ac ymateb iddi ar draws pob maes sy'n rhan o'i gwaith, sydd wedi rhoi'r cyfle i lunio a herio'r newid arfaethedig.

Hefyd, mae'r rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc wedi sefydlu'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuencid Cenedlaethol i gefnogi'r Dull Ysgol Gyfan. Mae'r grŵp wedi

bod yn rhan o lywio gwaith y rhaglen, ac yntau wedi cyfrannu at ddigwyddiadau ac o ddatblygu cylchlythyr. **Wrth ddatblygu'r cynllun cyflawni, fe ymgynghorom ni â Datrysiadau Seiliedig ar Ymarfer i gael mwy o ymgysylltiad gan randdeiliaid sy'n blant ac fe gynhaliol ni weithdy gyda'r Grŵp Cyflawni a Sicrwydd Plant ym mis Hydref 2018.**

Bydd Senedd leuenctid Cymru, a fydd yn cynrychioli llais pobl ifanc, yn ein helpu i lunio dyfodol gwell a hysbysu ysgolion, byrddau iechyd ac awdurdodau lleol ynghylch sut y caiff gwasanaethau eu datblygu a'u darparu. Ym mis Chwefror 2019, pleidleisiodd Senedd leuenctid Cymru o blaid blaenoriaethu cymorth ar gyfer iechyd emosiynol ac iechyd meddwl fel un o'i phrif themâu dros y ddwy flynedd nesaf.

Byddwn yn parhau i ymgysylltu'n barhaus â Senedd leuenctid Cymru **ac â grwpiau rhanddeiliaid wrth i'r cynllun cyflawni gael ei ddatblygu dros y cyfnod 2019-2022.**

Ymgynghori ynghylch y Cynllun Cyflawni Drafft:

Pan gyhoeddwyd y cynllun cyflawni drafft ar gyfer ymgynghoriad a barodd chwe wythnos ym mis Gorffennaf a mis Awst 2019, fe wnaeth nifer o grwpiau â ffocws penodol ar blant a phobl ifanc sylwadau ar y cynllun. Roedd y rhain yn cynnwys yr NSPCC, y Gwasanaeth Eiriolaeth leuenctid Cenedlaethol, y Gwasanaeth Mabwysiadu Cenedlaethol, y Comisiynydd Plant a Promo Cymru.

Daeth cyfanswm o 240 o ymatebion ysgrifenedig i law – yr oedd llawer ohonynt yn cynnwys ffocws ar faterion plant a phobl ifanc. Cynhaliwyd digwyddiad penodol gyda phobl ifanc hefyd cyn yr ymgynghoriad ynghylch cynllun cyflawni Camddefnyddio Sylweddau Llywodraeth Cymru, lle cafodd materion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a llesiant eu hystyried hefyd. Ar adeg ymgynghori, nid oedd fersiwn hygyrch o'r cynllun cyflawni ar gael – ond bydd hwn yn cael ei gynhyrchu yn dilyn cyhoeddi'r cynllun terfynol, ac felly hefyd fersiwn o'r cynllun ar gyfer plant.

Roedd materion allweddol a godwyd yn ystod y cyfnod ymgynghori (mewn digwyddiadau ymgynghori ac yn yr ymatebion ysgrifenedig) yn cynnwys galwadau am ffocws cryfach yn y cynllun cyflawni ar: fynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd a phenderfynyddion cymdeithasol iechyd; plant a phobl ifanc/addysg; ymyrryd yn gynnar / atal a ffactorau gwarchodol – gyda phwyslais penodol ar dai; y gweithlu, diffyg ymgysylltu â'r trydydd sector mewn perthynas â darparu gwasanaethau; deilliannau ac effeithiau; a grwpiau agored i niwed ac ystyried nodweddion gwarchodedig.

Roedd y 240 o ymatebion ysgrifenedig i'r ymgynghoriad ynghylch y cynllun cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn codi nifer o themâu cyffredin mewn perthynas â phlant a phobl ifanc. Yn arbennig, fe wnaed galwadau am gynnwys pwyslais ar ymyrryd yn gynnar ac atal, yn enwedig mewn perthynas â'r rhai sy'n byw mewn tldi neu sydd o gefndir economaidd-gymdeithasol isel. Hefyd, dylai perthnasoedd rhwng rhieni a babanod fod yn ffocws er mwyn lleihau profiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Roedd yr ymateb i'r flaenoriaeth sy'n ymwneud â gwella iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc yn aruthrol o gadarnhaol gydag ychydig o awgrymiadau am gamau gweithredu mwy penodol ar gyfer gwella gwasanaethau ar gyfer y rhai ag anghenion dysgu ychwanegol, ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth a lleihau anghydraddoldebau. Roedd nifer fawr o ymatebwyr o'r farn mai'r

gweithgarwch a oedd yn cael ei gynllunio mewn perthynas â phlant a phobl ifanc fyddai'n cael yr effaith fwyaf ar y cyfan, gan y byddai hyn yn gwella bywydau plant – gan ddwyn budd i'w teuluoedd ac edrych tua'r dyfodol i leihau'r galw ar wasanaethau yn ddiweddarach yn eu hoes.

Casgliad:

Mae'r holl gamau gweithredu yn y cynllun cyflawni'n adlewyrchu dulliau eang ac wedi'u targedu ar gyfer gwella llesiant meddyliol gan y gwyddom y gallai rhai pobl ifanc (h.y. y rhai sydd â rhieni ag afiechyd meddwl neu'r rhai sy'n derbyn gofal) fod yn wynebu mwy o risg. Mae'r cynllun cyflawni'n ei gwneud yn ofynnol i wasanaethau ganolbwyntio ar ganfod risg a datblygu cydnheredd a sgiliau bywyd ar adeg gynnar, gan wreiddio egwyddorion CCUHP – a'u pwyslais ar beidio â gwahaniaethu, ystyried budd pennaf y plentyn ym mhob cam gweithredu sy'n ymwneud â phlant, hawl gynhenid y plentyn i fywyd, datblygiad y plentyn, a hawl y plentyn i fynegi ei farn yn rhydd ym mhob mater sy'n effeithio ar y plentyn.

Cam 3. Sut mae eich darn o waith yn cefnogi ac yn hyrwyddo hawliau plant?

Mae Erthyglau CCUHP a hawliau plant sydd fwyaf perthnasol i'r cynllun cyflawni'n cynnwys:

Erthygl 2. *Mae'r Confensiwn yn berthnasol i bawb beth bynnag fo'u hil, crefydd, galluoedd, beth bynnag maent yn ei feddwl neu'n ei ddweud a pha bynnag fath o deulu y maent yn hanu ohono.* Mae'r holl gamau gweithredu yn y cynllun cyflawni yn rhai ar gyfer yr holl bobl ifanc ni waeth beth fo'u crefydd / cred / gallu. Defnyddir dulliau targed lle canfyddir angen h.y. camau gweithredu mewn perthynas â chymorth i'r rhai ag anghenion dysgu ychwanegol.

Erthygl 5. *Dylai llywodraethau barchu hawliau a chyfrifoldebau teuluoedd i gyfarwyddo eu plant a rhoi arweiniad iddynt fel eu bod, wrth dyfu, yn dysgu defnyddio'u hawliau'n briodol.* Mae'r cynllun cyflawni'n canolbwyntio ar ymyrryd yn gynnar a chynorthwyo plant i gael eu cefnogi yn eu cymunedau eu hunain lle y bo'n bosibl ac os mai dyna sydd orau er budd pennaf y plant. Mae llawer mwy o ffocws ar ddarparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i alluogi hyn i ddigwydd.

Erthygl 6. *Mae gan yr holl blant hawl i fywyd. Dylai llywodraethau sicrhau bod plant yn goroesi ac yn datblygu'n iach.* Mae'r cynllun cyflawni'n cynnwys cam gweithredu pob oed mewn perthynas ag atal hunanladdiad a hunan-niwed. Mae'r cynllun yn parhau i lywio'r angen i gymorth fod ar gael 24 awr y dydd, saith niwrnod yr wythnos ac yn cefnogi'r syniad y dylai plant a phobl ifanc fod â mwy o fynediad at wybodaeth i gefnogi eu hiechyd meddwl. I blant a phobl ifanc y mae cyfaill agos neu aelodau o'u teulu wedi cyflawni hunanladdiad mae'r cynllun hefyd yn amcanu at sicrhau eu bod yn cael y cymorth y mae'i angen arnynt.

Erthygl 12 *Mae gan blant yr hawl i ddweud beth ddylai ddigwydd yn eu tyb hwy, pan fo oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, a bod eu barn yn cael ei chymryd i ystyriaeth.* Rydym yn parhau i ganolbwyntio a chryfhau ein gwaith ymgysylltu â phobl ifanc sydd wedi goleuo ein cynllun cyflawni. Rydym wedi

ymgynggori â'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuencid a grwpiau rhanddeiliaid ifainc eraill allweddol i oleuo cynnwys y cynllun. Mae'r cynllun yn ategu'r weledigaeth a nodir yn 'Cymru Iachach' gyda'i ffocws ar ofal integredig, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn a ddarperir mewn ffordd a oleuwyd gan ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalmwyr. **Mae'r cynllun gweithredu'n cynnwys mwy o ffocws ar gydgyhyrchu i wella mynediad at wasanaethau iechyd meddwl mewn ysgolion. Bydd y cynllun yn gweithio gyda rhanddeiliaid i bennu arfer da a meysydd ar gyfer gwella.**

*Mae **Erthygl 17** o CCUHP yn galw am fynediad at wybodaeth ar gyfer plant a phobl ifanc, yn enwedig mewn perthynas â materion sy'n ymwneud â'u hiechyd a'u llesiant.* Bydd yr holl wybodaeth a ddatblygir fel rhan o roi'r cynllun cyflawni ar waith yn ystyriol i'w chynulleidfia. Bydd fersiwn Cymraeg clir o'r cynllun cyflawni terfynol ar gael. **Bydd y rhestrau o lyfrau darllen da a ragnodir yn rhoi llyfrau cymeradwy i bobl ifanc ynghylch gwahanol agweddau ar iechyd meddwl.** Mae'r cynllun cyflawni'n parhau i gynorthwyo pobl ifanc i gael mynediad at wybodaeth am atal hunanladdiad a hunan-niwed ac yn cynorthwyo lechyd Cyhoeddus Cymru i ddatblygu a lledaenu canllawiau arfer gorau ac yn seiliedig ar y dull ysgol gyfan, a fydd yn cynnwys profiadau niweidiol yn ystod plentyndod.

***Erthygl 24** Mae gennych yr hawl i'r gofal iechyd gorau posibl...a gwybodaeth i'ch helpu i gadw'n iach.* Mae'r cynllun cyflawni'n galluogi plant a phobl ifanc i gael y mynediad gorau posibl at ofal iechyd a gwybodaeth i gadw'n iach trwy:

- Wella sgiliau'r gweithlu;
- Gwella cymorth yn y gymuned a fydd yn arwain at leihau derbyniadau i ysbytai;
- Canolbwyntio ar atal, a ategir gan y dull ysgol gyfan a gwasanaeth mewn gymorth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed;
- Cyhoeddi canllawiau ar hunanladdiad a hunan-niwed;
- Mwy o fynediad at gwnsela mewn ysgolion;
- Parhau i weithio gyda Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed arbenigol i sicrhau bod gwasanaethau'n cael eu gwella;
- Gwella mynediad at therapïau seicolegol; a
- Chynyddu dealltwriaeth trwy'r rhestr o lyfrau darllen da a ragnodir.

Mae'r dull uchod o fudd i bob grŵp.

***Erthygl 25** Os ydych yn byw mewn gofal neu mewn sefyllfa arall oddi cartref, mae gennych yr hawl i adolygiad rheolaidd o'r trefniant byw yma i weld ai dyna sydd fwyaf priodol.* **Bydd y cynllun cyflawni'n cefnogi'r gofyniad bod trefniadau byw plant sy'n byw oddi cartref yn cael eu hadolygu'n rheolaidd trwy: Sicrhau bod y byrddau iechyd yn cynnal dau archwiliad. Bydd yr archwiliad cyntaf yn ystyried y ddarpariaeth ddiogel gyfredol i gleifion mewnol ac yn datblygu strategaeth cleifion mewnol diogel ar gyfer iechyd meddwl. Bydd yr ail yn archwiliad dilynol a fydd yn manylu ar y cynnydd a wnaed o ran ansawdd y cynlluniau gofal a thriniaeth gydag adborth rheolaidd yn cael ei roi i Lywodraeth Cymru ar welliannau.**

***Erthygl 27** Mae gan blant hawl i safon byw sy'n ddigon da i ddiwallu eu hanghenion corfforol a meddyliol. Dylai'r Llywodraeth helpu teuluoedd nad ydynt yn gallu fforddio*

darparu hyn. Mae'r cynllun cyflawni'n canolbwyntio ar wella iechyd a llesiant pobl yng Nghymru, ac yn parhau i gefnogi gwaith mewn perthynas â phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Bydd lleihau mynychder profiadau niweidiol yn ystod plentyndod yn cael effaith gadarnhaol ar leihau niferoedd y bobl sy'n byw mewn tloedi ac yn arwain at ddeilliannau iechyd a llesiant gwell i bobl. Mae camau gweithredu hefyd yn cynnwys gweithio gyda nifer o awdurdodau braenaru rhaglen Trawsnewid y Blynyddoedd Cynnar ledled Cymru sy'n archwilio opsiynau ar gyfer sut y gall gwasanaethau'r blynyddoedd cynnar gael eu darparu mewn ffordd fwy integredig a systematig i sicrhau bod plant a theuluoedd yn cael y cymorth cywir, ar yr adeg gywir ac yn y ffordd gywir.

Erthygl 29 *Dylai addysg ddatblygu personoliaeth a doniau pob plentyn yn llawn. Dylai annog plant i barchu eu rhieni, a'u diwylliannau hwy eu hunain a diwylliannau eraill.* Bydd y cynllun cyflawni'n cynorthwyo plant a phobl ifanc drwy eu haddysg i ddatblygu doniau a galluoedd trwy: Fynd ati ymhellach i wreiddio dull ysgol gyfan Llywodraeth Cymru, gyda mwy o ffocws yn cael ei roi ar lesiant plant a phobl ifanc. Mae'r cynllun peilot Mewngymorth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed yn un o'r ffyrdd y mae'r cynllun cyflawni'n cynorthwyo gweithwyr addysg proffesiynol i gael y cymorth, y cyngor a'r hyfforddiant cywir i ddeall anghenion plant a phobl ifanc yn well ac felly i fod mewn sefyllfa well i'w galluogi i gyrraedd eu llawn botensial. Mae'r cynllun hefyd yn cynnwys gweithio gydag awdurdodau lleol a'u partneriaid, i wreiddio dulliau ymyrryd yn gynnar ac ataliol o wella iechyd meddwl a llesiant trwy ddulliau gwaith ieuenctid.

Erthygl 30 *Mae gan blant hawl i ddysgu a defnyddio iaith a defodau eu teuluoedd, pa un a yw'r rhain yn cael eu rhannu gan y mwyafrif o bobl yn y wlad ai peidio.* Mae'r cynllun cyflawni'n cynnwys camau gweithredu sy'n ymwneud â'r Gymraeg a darparu gwasanaethau / gwybodaeth trwy gyfrwng y Gymraeg.

Erthygl 37 *Ni ddylai plant sy'n torri'r gyfraith gael eu trin yn greulon. Ni ddylent gael eu rhoi yn y carchar gydag oedolion a dylent allu cadw mewn cysylltiad â'u teuluoedd.* Mae'r cynllun yn canolbwyntio ar atal, ymyrryd yn gynnar a gwella ac ehangu darpariaeth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed a Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Gofal Sylfaenol Lleol gan gynnwys gwella cymorth mewn argyfwng. Mae'r dull rhagweithiol hwn wedi'i fwriadu i leihau nifer y plant a phobl ifanc sy'n dod i gysylltiad â'r gwasanaeth cyfiawnder ieuenctid ac i'r rhai sydd, ceir ymrwymiad yn y cynllun i ddatblygu dulliau o wella cymorth iechyd meddwl ar gyfer troseddwy'r ifainc.

Erthygl 39 *Dylai plant sydd wedi cael eu hesgeuluso neu eu cam-drin gael cymorth arbennig i adfer eu hunan-barch.* Budd rhoi'r camau gweithredu yn y cynllun cyflawni ar waith yn gwella'r cyngor a'r cymorth a roddir i'r holl blant a phobl ifanc ac i'r rhai sy'n wynebu mwy o risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl oherwydd digwyddiadau negyddol yn eu bywydau.

Cam 4. Cynghori'r Gweinidog a phenderfyniad y Gweinidog

Mae'r ddogfen hon yn nodi sut y mae'r cynllun cyflawni'n ceisio cynyddu i'r eithaf ddeilliannau CCUHP ac ni chanfuwyd unrhyw effeithiau negyddol. Fel rhan o'i datblygu fe ymgynghorwyr â nifer fawr o feysydd polisi eraill ar draws Llywodraeth Cymru i adlewyrchu'r cyfrifoldeb traws-lywodraethol am gyflawni. Mae'r cynllun cyflawni'n adlewyrchu'r cysylltiadau â pholisïau a strategaethau eraill sy'n cael eu cyflawni ar draws adrannau Llywodraeth Cymru, megis y Strategaeth Camddefnyddio Sylweddau a'r cynllun cyflawni Camddefnyddio Sylweddau newydd, y Strategaeth Unigrwydd, y Strategaeth Cynhwysiant Ariannol a'r cynllun cyflawni, Law yn Llaw at Iechyd a'r Cynllun Gofal Sylfaenol. Mae'r blaenoriaethau wedi cael eu datblygu hefyd i ystyried deddfwriaeth megis Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015 (ac yn arbennig – y ffocws ar gyflawni cymunedau iachach a mwy cyfartal) a Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014.

Mae Llywodraeth Cymru yn gwario mwy ar wasanaethau iechyd meddwl nag ar unrhyw ran arall o'r GIG ar hyn o bryd – ac mae'r cyllid a neilltuir i iechyd meddwl bellach yn £679 miliwn. Yn 2019/20, fe gynyddodd cyllid cyffredinol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl £35 miliwn, y mae peth ohono wedi cael ei dargedu i gefnogi meysydd blaenoriaeth allweddol a nodir yn y cynllun cyflawni, gan gynnwys gwasanaethau iechyd meddwl cymunedol amenedigol, gwasanaethau y tu allan i oriau ac mewn argyfwng, a gwasanaethau iechyd meddwl plant.

Cyngor i Weinidogion:

Rydym wedi ystyried CCUHP wrth ddatblygu'r cynllun cyflawni ac yna'i ddiwygio ar ôl ymgynghori. Fe wnaethom ystyried yr ymatebion a gafwyd ac rydym wedi gwneud addasiadau priodol i'r cynllun ac wedi hynny i'r asesiad hwn. Mae cyngor i Weinidogion wedi cynnwys cyfeirio at y ffaith bod Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant yn cael ei gynnal. Bydd fersiwn hygyrch a fersiwn i blant o'r cynllun cyflawni'n cael eu cyhoeddi ar wefan Llywodraeth Cymru hefyd ac yn cael eu rhannu gyda rhwydweithiau rhanddeiliaid. Wrth i'r cynllun cyflawni gael ei roi ar waith, byddwn yn parhau i wreiddio egwyddorion CCUHP ar draws polisi iechyd meddwl ar gyfer plant a phobl ifanc, a byddwn yn parhau i chwilio am gyfleoedd i hyrwyddo hawliau plant.

Cam 5. Cofnodi a chyfleu'r canlyniad

Fersiwn terfynol o'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant i gael ei gadw ar i-share.

Dylid cadw tystiolaeth sy'n ategu:

- Sut y cydymffurfiwyd â'r ddyletswydd (**Camau 1-3 uchod**)
- Y dadansoddiad a gwblhawyd (**Camau 1-3 uchod**)
- Yr opsiynau a ddatblygwyd ac a archwiliwyd (**Camau 1- 3 uchod**)
- Sut y mae'r canfyddiadau / deilliannau wedi cael eu cyfleu? (**Cam 4 uchod**)
- 'Adrodd y stori' am sut y cynhaliwyd yr asesiad a'r canlyniadau (**Cam 4 uchod**)
- Cynnwys unrhyw hyperddolenni i wybodaeth gefndir ychwanegol a allai fod yn berthnasol.
- Rhaid i'r holl Asesiadau o'r Effaith ar Hawliau Plant a gynhelir ar ddeddfwriaeth gael eu cyhoeddi ochr yn ochr â'r darn perthnasol o waith ar wefan Llywodraeth Cymru. Rhaid i'r holl Asesiadau eraill o'r Effaith ar Hawliau Plant gael eu rhestru yn y cylchlythyr AEHP ar wefan Llywodraeth Cymru a rhaid iddynt fod ar gael ar gais. Fodd bynnag, anogir Gweinidogion i gyhoeddi pob AEHP a gwblhawyd.

Cafodd yr Asesiad hwn o'r Effaith ar Hawliau Plant (AEHP) ei ddrafftio, ei adolygu a'i ddiweddarau yn ystod ac yn dilyn y cyfnod ymgynghori a chyn cyhoeddi'r cynllun cyflawni terfynol.

Mae'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant yn cynnwys tystiolaeth sy'n ategu nodau ac amcanion bwriadedig y cynllun cyflawni. Mae'n darparu crynodeb lefel uchel o sut yr ydym yn bwriadu dadansoddi a mesur effaith (gyda mesurau poblogaeth a pherfformiad allweddol wedi'u cynnwys fel rhan o'r cynllun cyflawni) a sut y mae'n ategu ac yn hybu hawliau plant. Mae'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant hefyd yn nodi sut y gwnaethom ymgynghori ynghylch y cynllun cyflawni drafft a themâu allweddol a ddaeth i'r amlwg yn ystod y cyfnod ymgynghori.

Bydd yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant yn cael ei gyhoeddi ar wefan Llywodraeth Cymru hefyd fel rhan o'r Asesiad Effaith Integredig, ynghyd ag Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldebau ac Asesiad o'r Effaith ar y Gymraeg. Bydd crynodeb o ymatebion i'r ymgynghoriad yn cael ei gyhoeddi ar wefan Llywodraeth Cymru hefyd.

Cam 6. Ailymweld â'r darn o waith yn ôl yr angen

Cafodd yr Asesiad Effaith hwn ei adolygu ar ôl yr ymgynghoriad ynghylch y cynllun cyflawni a thrwy gydol y broses o ddatblygu'r cynllun cyflawni terfynol – cynhaliwyd adolygiad terfynol ym mis Rhagfyr 2019.

Bydd adolygiadau pellach yn digwydd wrth i'r cynllun cyflawni gael ei roi ar waith – a byddant hefyd yn cael eu goleuo gan gynlluniau Llywodraeth Cymru ar gyfer monitro a gwerthuso parhaus.

Cyllidebau

A oes unrhyw gyllideb gysylltiedig wedi'i dyrannu i'r darn o waith?

Allwch chi nodi faint o'r gyllideb hon fydd yn cael ei ddefnyddio ar gyfer plant a phobl ifanc?

Mae'n bwysig, lle gwneir unrhyw newidiadau i gynlluniau gwariant, gan gynnwys lle mae dyraniadau ychwanegol neu arbedion wedi cael eu gwneud, bod hyn wedi cael ei asesu ac y dangoswyd tystiolaeth o hynny fel rhan o'r broses o Asesu'r Effaith ar Hawliau Plant.

A nodwyd unrhyw wariant ychwanegol i sicrhau bod plant a phobl ifanc wedi cael cyfle i gyfrannu at y darn o waith a bod eu barn yn cael ei chlywed? Os felly, faint?

Rhowch unrhyw fanylion os gwelwch yn dda:

Mae cyllid penodol yn ei le i roi cymorth i gyflawni'r cynllun cyflawni lechyd Meddwl, sydd wedi cael ei grynhoi fel rhan o'r Asesiad hwn o'r Effaith ar Hawliau Plant a hefyd yr Asesiad Effaith Integredig.

Yn uniongyrchol mewn ymateb i ymgynghoriadau Llywodraeth Cymru ar y cynllun cyflawni Camddefnyddio Sylweddau a'r cynllun cyflawni lechyd Meddwl, rydym wedi trefnu bod £1 miliwn o gyllid cylchol ar gael i weithio gyda'r rhai ag anghenion cymhleth, gydag ystyriaeth benodol i'r rhai sy'n ddigartref / wedi'u cartrefu mewn modd sy'n eu gwneud yn agored i niwed a'r rhai â materion sy'n cyd-ddigwydd (camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl), gan gysylltu â Tai yn Gyntaf.

Mae Llywodraeth Cymru yn gwario mwy ar wasanaethau iechyd meddwl nag ar unrhyw ran arall o'r GIG ar hyn o bryd – ac mae'r cyllid a neilltuir i iechyd meddwl bellach yn £679 miliwn.

Rydym wedi darparu cyllid ychwanegol sylweddol gyda'r nod o wella darpariaeth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys:

- £7.1miliwn a ddysennir i Fyrddau lechyd i gefnogi'r argymhellion yn Cadernid Meddwl a'r rhaglen gwella Gwasanaethau Iechyd Plant a'r Glasoed. Mae hyn yn cynnwys £2.5 miliwn i gefnogi'r dull ysgol gyfan, £3.2m i fyrddau iechyd a gyfeirir trwy gyllid gwella gwasanaethau ac £1.4m a ddysennwyd i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol gan ddefnyddio mecanwaith y Gronfa Gofal Integredig. Nod y

Gronfa Gofal Integredig yw comisiynu gwasanaethau ar y cyd â gwasanaethau iechyd a gwasanaethau cymdeithasol a gall gynnwys ymwneud gan y trydydd sector.

- £0.7 miliwn a ddyrennir i gefnogi'r rhaglen gwella Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed – cynllun peilot mewngymorth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed.
- £2.7 miliwn a ddyrennir i'r trydydd sector dros 3 blynedd, trwy grant Adran 64 (Sefydliadau Gwirfoddol) i wella darpariaeth iechyd meddwl ar gyfer plant ac oedolion. Mae pedwar grant wedi cael eu dyfarnu ar gyfer rhaglenni sy'n ymwneud â phlant.

Monitro ac Adolygu

A oes angen i ni fonitro / adolygu'r cynnig?	Oes
Os yn berthnasol: pennwch y dyddiad adolygu	Bydd yr AEHP yn cael ei adolygu gan swyddogion yn barhaus (ac o leiaf unwaith bob chwe mis) wrth i'r cynllun cyflawni gael ei roi ar waith – fel rhan o Fwrdd Rhaglenni (mewnol) Iechyd Meddwl a Chamddefnyddio Sylweddau.