

MEDDYLIAU IAU O BWYS

SENEDD IEUENCTID CYMRU, PWYLLGOR
IECHYD MEDDWL A LLESIANT

26 Tachwedd 2022

**WELSH
YOUTH
PARLIAMENT**

**SENEDD
IEUENCTID
CYMRU**

AELODAU'R PWYLLGOR

**HARRIET WRIGHT-
NICHOLAS**

MADDIE MAI MALPAS

OLLIE MALLIN

DAFYDD LOUIS

JACK LEWIS

EVIE KWAN

RUBEN KELMAN

TILLY JONES

BISAN IBRAHIM

CERYS HARTS

LAURA GREEN

ROAN GOULDEN

ISAAC FLOYD-EVE

ZACH DAVIES

SETH BURKE

TEGAN DAVIES

TOBIAS BAYSTING

KEIRA BAILEY-HUGHES

TEGAN SKYRME

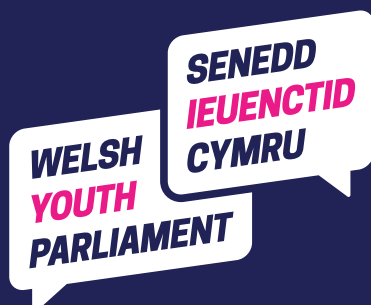
ELLIS PEARES

SAMANTHA OGBEIDE

FATMA NUR AKSOY

ANDREW MILLAR

GEORGIA MIGGINS



CYNNWYS

Cyflwyniad	5
Canfyddiadau'r ymgynghoriad	9
Eich emosiynau a'ch iechyd meddwl	12
Casgliadau	13
Ymwybyddiaeth a dealltwriaeth	18
Casgliadau	19
Cael gafael ar gymorth yn eich lleoliad addysg	24
Casgliadau	26
Cael mynediad at gymorth arbenigol	32
Casgliadau	33
Ein hargymhellion.....	38



CYFLWYNIAD

Sefydlwyd Senedd Ieuenctid Cymru yn 2018 i roi llwyfan cenedlaethol i bobl ifanc yng Nghymru drafod â'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau ar y lefel uchaf faterion sy'n effeithio ar ein bywydau bob dydd.

Rydym yn grŵp o 22 o Aelodau Senedd Ieuenctid Cymru (ASICau) sydd wedi dod ynghyd i ffurfio'r Pwyllgor Iechyd Meddwl a Llesiant. Dros y misoedd diwethaf, rydym wedi bod yn gweithio i glywed gan bobl ifanc o bob cwr o Gymru i'n helpu i ddeall eu profiadau ac ym mha ffordd maen nhw am i bethau newid.

Mae iechyd meddwl a llesiant yn fater mawr i lawer o bobl ifanc yng Nghymru. Mae data'n dangos bod y duedd hon ar gynnydd ac, er gwaethaf y ffaith bod mwy o arian yn cael ei wario i wella'r sefyllfa, rydym ni fel ASICau'n gwybod o'n profiadau ein hunain ac o siarad â phobl ifanc eraill nad yw'r cymorth sydd ar gael ar hyn o bryd yn ddigon da.

Yn ein harolwg materion eleni, gwnaeth mwyafrif sylweddol o bobl ifanc ddewis iechyd meddwl a llesiant fel y maes yr oeddent am i Senedd Ieuenctid Cymru ei flaenoriaethu yn anad dim. Ym mis Chwefror 2022, pan gyfarfu pob un o'r 60 Aelod ar-lein i benderfynu ar ein tri maes blaenoriaeth, fe wnaethom gytuno â'r bobl ifanc hynny a oedd yn teimlo y dylai hyn fod yn flaenoriaeth.

"Yn anffodus, bydd y rhan fwyaf ohonom, gan gynnwys fi fy hun, wedi gorfod delio â phroblemau iechyd meddwl rywbryd neu'i gilydd yn ystod ein bywydau. Pwy well i drafod iechyd meddwl pobl ifanc na phobl ifanc eu hunain? Rwy'n teimlo ei bod yn bwysig codi ymwybyddiaeth a helpu i feithrin awyrgylch lle mae pobl ifanc yn teimlo'n gyffyrddus i estyn allan, ac yn teimlo nad oes rhaid iddyn nhw guddio eu teimladau."

Tegan Skyrme, ASIC, Anabledd Dysgu Cymru

Fe wnaethom ddewis blaenoriaethu tri mater:

- Addysg a'r cwricwlwm ysgol
- Yr hinsawdd a'r amgylchedd
- Ein hiechyd meddwl a'n llesiant

Mae gwaith ein Pwyllgor yn dod yn sgil adroddiad y Pwyllgor Cymorth Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl yn y Senedd Ieuenctid gyntaf, **Gadewch i ni Siarad am Iechyd Meddwl**. Roeddem yn teimlo bod llawer o'r themâu yn yr adroddiad hwnnw yr un mor bwysig heddiw ag yr oedden nhw dros ddwy flynedd yn ôl, pan gafodd yr adroddiad ei gyhoeddi, ac, yn rhannol, roeddem am weld sut mae profiadau pobl ifanc yn cymharu â'r hyn a ganfu'r Pwyllgor hwnnw yn 2020.

"Fel pwyllgor, rydym o'r farn bod rhaid inni drafod llesiant. Mae iechyd meddwl yn effeithio ar bopeth: ein ffordd o feddwl, gweithredu a chyd-dynnu ag eraill. Mae iechyd meddwl yn bwysig ym mhob rhan o fywyd, ac nid dim ond i bobl ifanc; fodd bynnag, mae'n hynod bwysig ei gael yn iawn o'r cychwyn cyntaf, i'n paratoi ni ar gyfer bywydau adeiladol a chadarnhaol."

Isaac Floyd-Eve, ASIC Ynys Môn

Roeddem yn ddiolchgar iawn i'r Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant am fod mor awyddus i gysylltu â ni, ac am gyfarfod â ni i rannu gwybodaeth am waith y Llywodraeth yn y maes hwn.

Mae iechyd meddwl pobl ifanc yn fater y mae Pwyllgorau'r Senedd wedi ei ystyried ers etholiad y Senedd yn 2021, yn enwedig yn y gwaith a wnaed yn ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i **anghydraddoldebau iechyd meddwl**, ac ymchwiliad y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg i **gymorth iechyd meddwl mewn addysg uwch**. Hoffem ddiolch i'r Aelodau a staff cymorth y Pwyllgorau hyn am ymgysylltu â ni yn y cyfnod cyn i'r adroddiad hwn gael ei lunio.

Rydym hefyd yn hynod ddiolchgar i bawb sydd wedi rhoi o'i amser i gymryd rhan yn ein hymgyngghoriad, boed hynny drwy lenwi ein harolwg, fel y gwnaeth 3,679 o bobl ifanc, drwy ddod i un o'n digwyddiadau, neu drwy siarad â'u Haelodau Senedd Ieuenctid ar y mater hwn.

Yn anffodus, nid oedd canfyddiadau ein hymgyngghoriad yn syndod i ni; maent yn cadarnhau ein cred bod cryn dipyn o waith i'w wneud os ydym am weld newid

gwirioneddol o ran llesiant emosiynol a meddyliol pobl ifanc. Rydym yn mawr obeithio y bydd yr adroddiad hwn yn rhoi dealltwriaeth werthfawr ynghylch safbwyntiau a phrofiadau pobl ifanc, bydd ein hargymhellion yn cael eu gweithredu, ac y byddwn yn gallu cefnogi'r gwaith o gyflawni rhai o'r blaenoriaethau hyn lle bo modd.





CANFYDDIADAU'R YMGYNGHORIAD

Mae canfyddiadau ein hymgyngghoriad yn rhannu'n naturiol yn bedair thema:

1. **EICH EMOSIYNAU A'CH IECHYD MEDDWL**
2. **YMWYBYDDIAETH A DEALLTWRIAETH**
3. **CAEL GAFAEL AR GYMORTH YN EICH LLEOLIAD ADDYSG**
4. **CAEL MYNEDIAD AT GYMORTH ARBENIGOL**

Cafodd holl Aelodau Senedd Ieuenctid Cymru gyfle i ddadansoddi a thrafod y canlyniadau yn y cyfarfodydd rhanbarthol diwethaf, a gwnaethant argymhellion i ni fel pwyllgor eu hystyried. Fe wnaethom ni, fel aelodau'r pwyllgor, lunio a phleidleisio ar yr argymhellion terfynol a gyflwynir ar ddiwedd yr adroddiad hwn.

Yn yr adrannau nesaf, gallwch weld y prif ganfyddiadau o dan bob thema, ac yna argymhellion terfynol ein pwyllgor.



EICH EMOSIYNAU A'CH IECHYD MEDDWL



EICH EMOSIYNAU A'CH IECHYD MEDDWL

O gymharu ymatebion i'n harolwg â'r rhai a gafwyd i arolwg y Senedd Ieuenctid yn 2020, gwelir nad oes fawr ddim gwahaniaeth o ran pa mor aml y bydd pobl ifanc yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl:

Pa mor aml rydych chi'n ei chael yn anodd ymdopi â'ch teimladau neu iechyd meddwl?	% yr ymatebwyr	% yr ymatebwyr i arolwg 2020
Bob dydd	28%	28%
O leiaf unwaith yr wythnos	16%	17%
Mwy nag unwaith yr wythnos	16%	16%
Unwaith bob pythefnos	5%	6%
Unwaith y mis	5%	3%
Yn achlysurol	20%	24%
Byth	10%	8%

Soniodd y bobl ifanc a gymerodd ran yn ein digwyddiadau am ba mor gyffredin yw'r mater hwn, gyda'r mwyafrif helaeth naill ai'n dioddef eu hunain neu'n adnabod ffrind neu aelod o'r teulu sydd wedi ei chael yn anodd ymdopi â'u hemosiynau a'u hiechyd meddwl yn ddiweddar.

Yn ôl ein harolwg, mae'r tri rheswm pennaf i bobl ifanc gael trafferth gyda'u hiechyd meddwl yr un ag yr oeddent yn arolwg y Senedd Ieuenctid yn 2020, sef:

- Gwaith ac arholiadau yn eu lleoliad addysg
- Perthnasoedd â theulu a ffrindiau.

- Pori drwy'r cyfryngau cymdeithasol, neu gael eu targedu neu eu trolïo arnynt

Dangosodd yr arolwg fod digwyddiadau byd-eang hefyd yn cael effaith ar bobl ifanc, gyda 24 y cant yn cyfeirio at yr argyfwng costau byw, a dywedodd 42 y cant eu bod wedi cael mwy o drafferth gyda'u hemosiynau a'u hiechyd meddwl o ganlyniad i'r pandemig.

Yn ein digwyddiadau, a oedd yn ymgysylltu'n benodol â phobl ifanc o gefndiroedd amrywiol, soniodd llawer am yr heriau ychwanegol y maen nhw'n eu profi, gyda rhai yn 'teimlo fel nad ydyn nhw'n perthyn'. Rhoddwyd enghreifftiau o adegau pan fyddant yn cael eu bwlio oherwydd eu hethnigrwydd, eu cyfeiriadedd rhywiol, neu oherwydd anabledd, a'r bwlio hwn ar ffurf cam-drin geiriol ac weithiau gam-drin corfforol.

"Os ydych chi'n wahanol i bawb arall - ethnigrwydd, rhywedd, neu anabledd - bydd pobl yn gas ac mae hynny'n effeithio ar dy iechyd meddwl."

"Rydw i wedi siarad â llawer o bobl ifanc yn fy etholaeth, ac maen nhw wedi dweud wrthyf nad oes digon yn cael ei wneud i fynd i'r afael â homoffobia, deuffobia a thrawsffobia."

Ellis Peares, ASIC Caerdydd Canolog

CASGLIADAU

Mae casgliadau ein hymgyngghoriad yn pwysleisio pa mor bwysig yw'r mater hwn, ac yn dwysáu ein pryderon fel Aelodau Senedd Ieuenctid nad yw'r camau a gymerwyd yn dangos y gwelliant yr ydym am ei weld.

Mae pobl ifanc yn dioddef anawsterau o ran eu llesiant meddyliol cymaint ag yr oeddent ddwy flynedd yn ôl, ac er ein bod yn cydnabod bod y ddwy flynedd ddiwethaf wedi gweld heriau unigryw iawn, rydym o'r farn bod hyn yn bennaf oherwydd diffygion yn y ffordd y mae pobl ifanc yn cael eu cefnogi.

"Gall diffyg triniaeth i'r rhai sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl arwain at gorbryder, anobaith, a cholli rheolaeth. Ond pan gaiff hyn ei newid er gwell, gallwn fod y bobl rydyn ni i fod a gweld ystyr i'n bywydau o ddydd i ddydd. Mae iechyd meddwl yr un mor bwysig ag unrhyw fath arall o iechyd."

Isaac Floyd-Eve, ASIC Ynys Môn

Mae'r niwed ychwanegol y mae pobl ifanc o gymunedau ymylol yn ei hwynebu hefyd yn destun pryder mawr. Maen nhw'n yn delio nid yn unig â'r heriau sy'n gyffredin i bob person ifanc wrth dyfu i fyny, ond hefyd fwlio ac ymddygiad camdriniol, sydd yn ei dro'n rhoi straen ychwanegol ar eu llesiant meddyliol. Mae'r ymddygiad hwn yn annerbyniol ac mae angen mynd i'r afael ag ef fel blaenoriaeth.

"Addysg – Addysg -addysg! Mae'n rhaid newid y cwricwlwm i helpu pobl ifanc ddysgu bod hiliaeth, traws-ffobia a gwahaniaethau eraill yn ddrwg."

RYDYM YN GALW AM:

- Gynnydd yn y sylw a roddir i iechyd meddwl, ac ym maint y cymorth sydd ar gael yn ystod cyfnodau arholiadau i helpu pobl ifanc yn ystod cyfnodau o straen mawr.
- Camau i gael eu cymryd i fynd i'r afael ag anoddefgarwch pan fydd pobl ifanc yn cael eu haddysg, i hysbysu pobl ifanc i ddeall gwahanol ddiwylliannau, safbwyntiau a chredoau fel bod pob person ifanc yn cael ei drin â pharch ac urddas.





YMWYBYDDIAETH A DEALLTWRIAETH



YMWYBYDDIAETH A DEALLTWRIAETH

Yn ôl ein canfyddiadau, byddai llai nag 20 y cant o bobl ifanc yn methu ag adnabod arwyddion cynnar, a dywedodd ychydig dros chwarter na fyddent yn gwybod beth i'w wneud i wella eu llesiant emosiynol pe baent mewn trafferthion.

Roedd pobl ifanc yn ein digwyddiadau yn teimlo bod mwy o sgysiau'n cael eu cynnal am iechyd meddwl gydag athrawon a gweithwyr ieuenctid, a hynny mewn mwy o amrywiaeth o ran lleoliadau.

"Mae yna bobl ofalgar allan yna, felly mae hynny'n dda; mae yna bobl a sefydliadau diffuant sy'n ein helpu ni."

Dywedodd llai na 40 y cant y byddent yn gallu siarad â rhywun am y peth heb deimlo embaras na chywilydd, byddai 54 y cant yn gwybod ble i gael cymorth, a dim ond traean fyddai'n mynd ati i geisio cael cymorth.

"Rwy'n meddwl bod codi ymwybyddiaeth a lleihau stigma yn ddwy elfen fawr i wneud i bobl ifanc deimlo'n gyfforddus yn trafod iechyd meddwl, teimladau ac emosiynau."

"Rydw i eisiau cael help, ond mae gen i ormod o ofn a chywilydd i ofyn amdano."

"Mae gormod o ddeunydd ar y we, felly dwi'n methu bod yn siŵr a yw adnoddau'n ddefnyddiol mewn gwirionedd - mae angen deunyddiau sydd wedi'u profi gan waith ymchwil. Un wefan."

"Sicrhewch fod siop un stop yn BRIF flaenoriaeth os gwelwch yn dda."

Pan ofynnwyd â phwy y byddent yn teimlo'n fwyaf cyfforddus yn siarad, roedd y canlyniadau'n hynod debyg i'r canlyniadau a gafodd y Senedd Ieuenctid gyntaf yn 2020. Y dewisiadau mwyaf poblogaidd o bell ffordd oedd teulu (66 y cant yn 2022, 63 y cant yn 2020), a ffrindiau (65 y cant yn 2022, 62 y cant yn 2020), ac yna athrawon yn eu man dysgu ar 32 y cant o gymharu â 34 y cant yn 2020.

"Rhowch ddosbarthiadau/cysiau ar iechyd meddwl i rieni."

Dywedodd 35 y cant o'r ymatebwyr fod eu lleoliad addysg yn dda am wneud iechyd meddwl a llesiant yn rhan o'r profiad bob dydd.

CASGLIADAU

Mae'r sgysiaau rydym ni fel Aelodau Senedd Ieuenctid wedi bod yn eu cael â phobl ifanc yn ein cymunedau yn cael eu hadlewyrchu yng nghanfyddiadau ein harolwg. Mae'n hanfodol nodi arwyddion cynnar problemau iechyd meddwl posibl, a chredwn fod pobl ifanc yn dod yn fwy ymwybodol o'u hiechyd meddwl, gyda mwy o bwyslais a mwy o drafod, sy'n beth cadarnhaol i'w weld.

Fodd bynnag, mae'n amlwg i ni fod lle i wneud mwy i godi ymwybyddiaeth ymhellach. Rydym wedi clywed yn gyson bod cael gwybodaeth ddibynadwy ynglŷn â ble a sut i gael cymorth yn gallu bod yn llethol.

"Er bod ymwybyddiaeth yn cynyddu, nid yw ein gallu i ddelio â'r her hon yn cadw i fyny."

Laura Green, ASIC Delyn

Yn adroddiad y Senedd Ieuenctid gyntaf ar y mater hwn yn 2020, argymhellwyd sefydlu "pwynt cyswllt uniongyrchol adnabyddus ar gyfer gwybodaeth, adnoddau a chymorth". Mae ein tystiolaeth yn dangos nad yw hyn wedi digwydd, gan nad yw digon o bobl ifanc yn gwybod i ble y dylent fynd i gael adnoddau ar gyfer cymorth.

Rydym yn credu ei bod yn hollbwysig cael y pwynt cyswllt uniongyrchol yn iawn. Dylai gynnig arweiniad i'r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl, addysgu ymarferion llesiant ac ymwybyddiaeth ofalgar, dangos sut i helpu rhywun rydych yn ei adnabod os credwch fod angen cymorth ar y person hwnnw, a chyfeirio at adnoddau a llinellau cymorth eraill. Dylai'r pwynt canolog hwn ar gyfer gwybodaeth ac adnoddau iechyd meddwl gael ei hysbysebu'n dda ar raddfa genedlaethol.

Mae pryderon eraill gennym, yn cynnwys y ffaith bod y stigma ynghylch trafod emosiynau anodd yn broblem fawr o hyd, ac o ganlyniad mae nifer y bobl ifanc a fyddai'n ceisio cymorth yn isel.

Rydym yn croesawu dull ysgol gyfan Llywodraeth Cymru, ac yn cytuno mai prif ffrydio iechyd meddwl a llesiant ym mhob agwedd ar ddysgu yw'r dull cywir ar gyfer codi ymwybyddiaeth a mynd i'r afael â stigma. Teimlwn ei bod yn bwysig cael y trafodaethau hyn yn gyson, ac o oedran cynnar.

Clywsom gan nifer o bobl ifanc a oedd yn teimlo bod angen i leoliadau addysg greu mwy o fannau diogel i bobl ifanc drafod eu teimladau, a hwyluso mwy o gyfleoedd ar gyfer cymorth gan gymheiriaid.

“Creu mannau diogel mewn ysgolion/prifysgolion i fyfyrwyr siarad am eu teimladau/profiadau, yn enwedig â'i gilydd mewn ffordd iach.”

“Cydweithio gyda 'whole school approach', elusennau, timau bugeiliol yn yr ysgol yn fan cyswllt allweddol mewn ysgolion er mwyn sign postio pobl ifanc i'r mannau cywir o ran cymorth.”

Mae canlyniadau ein harolwg unwaith eto yn dangos bod pobl ifanc yn teimlo'n fwyaf cyfforddus yn siarad â'u teuluoedd a'u ffrindiau ac, i raddau llai, eu hathrawon am eu llesiant emosiynol a meddyliol. Credwn ei bod yn bwysig cydnabod hyn a bod camau'n cael eu cymryd i fuddsoddi i ddarparu'r offer i deuluoedd a ffrindiau adnabod arwyddion yn well, a chyfeirio at wybodaeth ddefnyddiol a'i darparu.

RYDYM YN GALW AM:

- Bwynt cyswllt uniongyrchol adnabyddus ar gyfer gwybodaeth, adnoddau a chymorth, yn unol ag argymhelliad y Senedd Ieuenctid cyntaf yn 2020.
- Mwy o bwyslais ar sicrhau bod gan deuluoedd a ffrindiau y gallu i gefnogi pobl ifanc, gan gynnwys darparu hyfforddiant, gwybodaeth a deunyddiau i alluogi'r bobl y mae pobl ifanc yn ymddiried ynddynt i helpu'n well.
- Lleoliadau addysg i ymwreiddio iechyd meddwl a llesiant ym mhob agwedd ar y profiad addysg, ac iddynt ddysgu ei gilydd ynglŷn â beth sy'n gweithio orau yn ymarferol, i sicrhau bod y profiad mor gyson â phosibl i bobl ifanc ym mhob rhan o Gymru.





CAEL GAFAEL AR GYMORTH YN EICH LLEOLIAD ADDYSG



CAEL GAFAEL AR GYMORTH YN EICH LLEOLIAD ADDYSG

Thema glir a ddeilliodd o'r ymgynghoriad oedd bod pobl yn anfodlon ar faint o gymorth sydd ar gael mewn lleoliadau addysg (megis sesiynau cwnsela mewn ysgolion), gyda dim ond 27 y cant o bobl ifanc yn dweud bod maint y cymorth sydd ar gael yn dda. Dim ond 23 y cant o ymatebwyr i'n harolwg oedd wedi ceisio cael cymorth yn eu lleoliad addysg. O gofio bod 65 y cant o bobl ifanc wedi dweud wrthym eu bod yn ei chael yn anodd ymdopi â'u teimladau neu'u hiechyd meddwl o leiaf unwaith bob pythefnos, mae'r ffigur hwn yn bryderus o isel, ac mae'n dangos nad yw pobl ifanc yn cymryd y cam hwnnw i dderbyn cefnogaeth, er gwaethaf y ffaith bod ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ar gynydd.

"Yn gyflymach ac yn fwy dibynadwy ac ar gael i fyfyrwyr mewn angen."

"Roedd yn rhaid i mi aros, ac yna bu'n rhaid i mi dorri fy nghwnsela yn fyr oherwydd bod gormod o bobl angen lle, felly byddwn i'n ceisio sicrhau bod rhagor o gwnselwyr yn cael eu darparu."

"Mae angen rhagor o fuddsoddiad ar frys i helpu pobl ifanc. Mae rhagor nag erioed o bobl ifanc angen cymorth a chefnogaeth."

"Archwiliadau. Weithiau dwi'n teimlo fy mod i'n cael fy ngwthio i ffwrdd."

Roedd y rhesymau dros hyn yn amrywio o deimlo y byddai'n rhaid aros yn rhy hir i deimlo na fyddai pryderon yn cael eu cymryd o ddifrif, a phoeni am breifatrwydd a chyfrinachedd eu sgysiau pe baent yn ceisio cymorth. Mewn gwirionedd, dywedodd dim ond 35 y cant o bobl ifanc y byddent yn teimlo'n gyfforddus yn cael cymorth fel cwnsela yn eu lleoliad addysg.

"Roeddwn i'n teimlo fel nad oedd neb yn malio nac yn deall."

"Cael caniatâd i siarad yn agored am eich teimladau heb yr ofn mawr y bydd y teimladau hynny'n cael eu hadrodd yn ôl i'r ysgol neu i'ch rhieni. Dyna'r peth olaf rydych chi ei eisiau."

"Gwnewch y gefnogaeth yn fwy cynnil."

“Doeddwn i ddim yn teimlo'n gyfforddus yn gwybod y byddai fy rhieni o bosibl yn clywed am yr hyn rwy'n ei ddweud.”

O'r rhai a geisiodd gymorth, bu'n rhaid i dros eu hanner aros dros wythnos cyn cael cymorth. Pan ofynnwyd iddynt am ansawdd y cymorth, ar y cyfan roedd y mwyafrif (59 y cant) yn teimlo ei fod yn dda pan oeddent yn gallu cael gafael arno.

“List rhy hir i weld cynghorydd.”

Thema arall a ddaeth i'r amlwg oedd galwad i roi mwy o gymorth i weithwyr addysg proffesiynol ddatblygu perthnasoedd gwell â'u myfyrwyr a gwella eu gallu i adnabod arwyddion (gan gynnwys ymddygiad encilgar ac ymddygiadau 'llai amlwg' eraill) yn y myfyrwyr hynny. Cefnogwyd hyn hefyd gan y rhieni a'r gweithwyr ieuenctid y gwnaethom ymgysylltu â nhw yn ein digwyddiadau, gan gydnabod yr un pryd yr heriau y mae gweithwyr addysg proffesiynol yn eu hwynebu, a'r cyfle ar gyfer gwasanaethau trydydd parti arbenigol i gefnogi. Lle cyfeiriodd rhieni a gweithwyr ieuenctid at enghreifftiau cadarnhaol mewn lleoliadau addysg yn eu hardal, roeddent yn aml yn gysylltiedig ag agweddau a galluoedd y gweithwyr addysg proffesiynol, ac felly'r amgylchedd a feithrinwyd ganddynt.

Mae angen gwell ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r heriau iechyd meddwl y mae pobl ifanc o gefndiroedd gwahanol yn eu hwynebu fel pobl niwroamrywiol, pobl ag anabledd, aelodau o'r gymuned LHDTC+, pobl mewn tlodi, a phobl o ethnigrwydd gwahanol.

“Mae staff yr ysgol yn creu mannau croesawgar, derbynol a chefnogaeth – tîm llesiant ardderchog.”

“Pobl hyfforddedig yn yr ysgol i adnabod yr arwyddion a chynnig cymorth yn rhagweithiol.”

“Rwy'n deall bod hyn yn heriol i athrawon neu weithwyr proffesiynol sy'n gweithio mewn grwpiau mawr ond, dylent gael eu hyfforddi ar y pethau hyn i adnabod yr arwyddion.”

“Hyfforddi mwy o gwnselwyr i ansawdd da.”

“Mwy o gyllid i hyfforddi staff.”

“Mwy o staffio gyda chymwysterau yn hytrach na baich yn syrthio ar ysgwyddau athrawon.”

Dywedodd llawer o bobl ifanc wrthym eu bod am weld mwy yn cael ei wneud i helpu pobl ifanc yn gynharach, er mwyn eu helpu i feithrin gwydnwch ac osgoi mynd i argyfwng. Roedd hyn yn aml yn gysylltiedig â'r pryderon ynghylch argaeledd cymorth, gyda theimlad bod y cymorth wedi'i ymestyn ymhell y tu hwnt i'w gapasiti wrth geisio cefnogi'r rhai sydd mewn sefyllfa lle maen nhw mewn mwy o angen. Dywedodd rhai pobl ifanc wrthym eu bod am i gwnsela fod ar gael i bob person ifanc.

"Ni ddylai fod yn rhaid i chi fod ar eich gwaethaf cyn i chi deimlo y dylech ofyn am help."

"Mae ymyrraeth gynnar yn hanfodol i geisio goresgyn problemau cyn gynted â phosibl."

"Dim digon o gefnogaeth yn yr ysgol dim ond i bobl sy'n cael problemau'n barod."

"Petaem ni'n cael cynnig cwnsela'n awtomatig fel nad oedd yn ymddangos mor gywilyddus a lletchwith, byddem yn cael gwasanaeth o'r fath a byddai'n help mawr. Rwy'n adnabod llawer o bobl y mae eu cyflwr iechyd meddwl wedi dod yn beryglus neu'n fygythiad i fywyd oherwydd eu bod yn rhy ofnus i gael y cymorth cywir."

CASGLIADAU

Clywsom yn uchel ac yn glir nad yw maint y cymorth sydd ar gael mewn lleoliadau addysg yn agos at fodloni'r galw.

O ran cymorth, rydym am i bobl ifanc sydd angen cymorth allu cael gafael arno'n gyflym, i'r cymorth hwnnw fod o safon dda, ac i ddilyniant fod yn y ddarpariaeth, ond mae canfyddiadau ein hymgyngghoriad a'n profiadau fel Aelodau Senedd Ieuenctid yn dweud wrthym ein bod ymhell i ffwrdd o gyflawni hynny.

Mewn gwirionedd, credwn y dylem fod yn gwithio ymhellach, drwy geisio darparu cymorth megis gwasanaethau cwnselwyr ysgol i bobl ifanc sydd heb ei geisio, fel mesur ataliol ac i helpu i fynd i'r afael â stigma. Teimlwn y byddai hyn yn arwain at ganran uwch o bobl ifanc yn ymgysylltu i gael cymorth.

Mae stigma ynghylch cael cymorth mewn lleoliadau addysg yn broblem fawr. Mae angen cymryd camau i fynd i'r afael â stigma, ond mae angen i leoliadau addysg hefyd greu amgylchedd lle mae pobl ifanc yn teimlo'n gyfforddus i siarad. Mae hyn yn hanfodol. Rhaid i fynediad at gymorth greu argraff gyntaf gadarhaol ar

bobl ifanc neu mae'n bosibl y byddant yn lle hynny yn troi yn ôl at geisio ymdopi ar eu pennau eu hunain.

Unwaith eto, daeth y themâu i'r amlwg yn adroddiad y Senedd Ieuenctid gyntaf yn ôl yn 2020, pan alwyd am i gwnselwyr gael mwy o amser i gefnogi pobl ifanc a chynnig mwy o wasanaethau cymorth lle mae'r bobl ifanc yn aros yn ddiennw. Er gwaethaf y cynnydd yn y cyllid gan Lywodraeth Cymru i ehangu'r cynllun cwnsela mewn ysgolion, nid ydym yn teimlo bod digon o gynnydd wedi cael ei wneud.

"Dylai cwnsela fod yn fwy hygyrch i bawb, gyda rhestrau aros byrrach, a dylai fod mwy o sesiynau am gyfnodau hirach, fel y gallwch chi fynd unrhyw bryd, fel gyda'r nos ac ar benwythnosau, achos efallai mai dyma'r unig amser rydych chi'n teimlo'n gyfforddus yn mynd. Peidiwch â'i ddarparu mewn ysgolion a cholegau yn unig."

Georgia Miggins, ASIC, Anabledd Dysgu Cymru

Mae angen sicrhau bod adnoddau ar gael i ddarparu'r cymorth sydd ei angen ar bobl ifanc. Mae llawer o athrawon a gweithwyr proffesiynol eraill eisoes dan lawer iawn o straen, felly rydym yn credu ei bod yn bwysig nad nhw yn unig sy'n ysgwyddo'r cyfrifoldeb, a bod lleoliadau addysg yn gallu dod â chymorth trydydd parti ychwanegol i mewn lle bo hynny'n briodol. Mae angen gwneud mwy i gefnogi grwpiau amrywiol o bobl ifanc, i ddeall yn well yr heriau sy'n eu hwynebu. Dylai rhaglenni hyfforddi ar gyfer gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc ac yn eu cefnogi geisio mynd i'r afael â hyn.

Mae angen mwy o bwyntiau cysylltu lle mae pobl ifanc yn gallu cael cymorth, nid yn unig yn eu lleoliadau addysg, ond yn eu cymunedau yn ehangach.

Dywedodd Comisiynydd Plant blaenorol Cymru yn ei hadroddiad 'Dim Drws Anghywir': *"Mae angen i ranbarthau symud yn gyflym tuag at ddull 'dim drws anghywir' wrth ymateb i anghenion llesiant emosiynol a iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Mae hynny'n golygu na ddylen nhw gael clywed droeon eu bod yn curo ar y drws anghywir wrth geisio cael cymorth. Gallai hyn gynnwys modelau panel neu hwb i ddarparu cymorth cydlynus yn brydlon, canolfannau galw heibio, timau aml-ddisgyblaeth, modelau sy'n sicrhau bod angen i lai o blant a phobl ifanc fynd oddi cartref i gael gofal arbenigol, neu gynlluniau ar gyfer gofal preswyl arbenigol yn nes adref."*

Dywedodd pobl ifanc wrthym, ac rydym yn cytuno, fod angen gwneud mwy yma, ac mae angen cysondeb drwy'r wlad.

“Mae cymaint o bobl ifanc yn dioddef yn dawel. Mae angen i bethau newid Gweithiwch yn galed i gael gwared ar y rhwystrau, os gwelwch yn dda. Does dim digon o gefnogaeth, oherwydd mae sefydliadau naill ai'n dweud nad nhw yw'r bobl iawn, neu nid ydynt yn ymateb o gwbl. Mae'n cymryd misoedd i gael y cymorth sydd ei angen arnoch chi. Yn syml iawn, nid yw'n ddigon da.”

RYDYM YN GALW AM:

- Gynnydd yn nifer y lleoedd yn y gymuned, megis canolfannau cymorth lleol, lle gall pobl ifanc gael mynediad at wybodaeth, a siarad â phobl am eu hiechyd meddwl.
- Rhaglenni hyfforddi i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc ac yn eu cefnogi i wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r heriau iechyd meddwl y mae pobl ifanc o gefndiroedd gwahanol yn eu hwynebu fel pobl niwroamrywiol, pobl ag anabledd, aelodau o'r gymuned LHDTG+, pobl mewn tlodi, a phobl o ethnigrwydd gwahanol.
- Lleoliadau addysg i gael yr adnoddau sydd eu hangen arnynt i ddarparu cymorth mwy amserol, cyson, ac o ansawdd da i'r bobl ifanc hynny sydd angen cymorth gyda'u hemosiynau a'u hiechyd meddwl, a cheisio prif ffrydio cymorth megis gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion i bob person ifanc, gan gynnwys y bobl ifanc hynny sydd heb geisio cael cymorth.
- Lleoliadau addysg i greu mwy o fannau diogel i bobl ifanc siarad â phobl ifanc eraill, a gweithwyr proffesiynol, a gwneud mwy i roi sicrwydd i bobl ifanc eu bod yn gallu ceisio cymorth yn breifat ac yn gyfrinachol.





CAEL MYNEDIAD AT GYMORTH ARBENIGOL



CAEL MYNEDIAD AT GYMORTH ARBENIGOL

Gofynnwyd i bobl ifanc am eu profiadau o gael mynediad at gymorth CAMHS (Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed). Dywedodd 44 y cant o'r rhai a oedd wedi cael cymorth CAMHS wrthym eu bod wedi gorfod aros yn hirach na'r targed o 28 diwrnod a bennwyd gan Lywodraeth Cymru ar gyfer apwyntiad cyntaf, gyda 13 y cant yn aros rhwng chwech i 12 mis. Bu'n rhaid i 27 y cant aros mwy na mis am eu hail apwyntiad.

Dywedodd llawer o'r bobl ifanc, rhieni, gwarcheidwaid a gweithwyr ieuenctid y gwnaethom ymgysylltu â nhw am yr anawsterau y mae pobl ifanc wedi'u hwynebu wrth geisio cael cymorth CAMHS, a bod hyn yn achosi niwed pellach i'w hiechyd meddwl.

"Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn y wlad hon yn wael, mae plant a phobl fel ei gilydd yn gwaethygu nes cyrraedd sefyllfaoedd argyfyngus (yn cyflawni hunanladdiad, yn mynd yn isel iawn eu hysbryd, yn mynd i'r ysbyty) heb hyd yn oed gael cyfle i gael apwyntiad gyda gwasanaethau iechyd meddwl."

"Mae ceisio cael eu gweld yn hunllef llwyr, a does dim cefnogaeth wrth aros. Mae'r profiad o aros fel gwyllo fy merch mewn damwain car hir araf wrth iddi ddisgyn i lefel mor isel fel nad oedd eisiau bod mwyach."

Pan ofynnwyd iddynt am ansawdd y cymorth CAMHS a gafwyd, dywedodd 39 y cant o'r bobl ifanc a oedd wedi cael cymorth ei fod yn wael. Roedd y rhan fwyaf o'r sylwadau a gawsom ar y mater hwn yn canolbwyntio ar ddiffyg capasiti i fodloni'r galw. O ganlyniad, mae rhai'n teimlo bod pobl ifanc yn cael eu rhuthro drwy'r system, ac mewn rhai achosion nad yw pobl ifanc yn cael cymorth CAMHS oherwydd diffyg adnoddau yn hytrach na pheidio â chyrraedd y trothwy.

"Dywedwyd wrthyf, gan nad oeddwn wedi hunan-niweidio mewn dwy flynedd, fod fy iechyd meddwl yn 'weddol dda' ac na fyddent yn fy monitro. Er gwaethaf fy iselder, pryder ac arwyddion o BPD, ADHD a PTSD, dywedwyd wrthyf am "symud ymlaen."

"Lleihau'r amseroedd aros i bobl gael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt yn gyflym."

“Os oes angen mewnbwn mwy arbenigol - e.e. therapi gwybyddol ymddygiadol neu feddyginiaeth, byddech yn cael eich symud ymlaen i restr aros CAMHS arbenigol. Aeth fy merch ar y rhestr hon yn 2018 a 2022. Roedden ni’n wynebu amseroedd aros o dros 30 wythnos... gyda dim byd i’w gael o ran cefnogaeth yn y cyfamser, a dim gwaith papur i’w roi i’r ysgol i ddweud bod angen cymorth arnon ni yn y cyfnod yma...Mae’r tîm yma yn anhygoel, ond mae cyrraedd y tîm wedi bod yn ofnadwy ac nid yw’r ysgol bob amser yn deall y problemau a wynebir. Mae angen gwneud rhywbeth i leihau’r rhestrau aros.”

“Rhagor o ymarferwyr, mynediad haws, mwy o ddarpariaeth, amseroedd aros byrrach, ymyrraeth gynharach.”

“Maen nhw angen rhagor o staff, a rhagor o adnoddau.”

“Buddsoddi!”

Roedd y mater arall a godwyd yn gyson yn yr ymgynghoriad yn ymwneud â diffyg cysylltedd rhwng gwasanaethau, rhwng lleoliadau addysg a CAMHS, a rhwng CAMHS a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion (AMHS).

“O ran trosglwyddo i wasanaethau iechyd meddwl oedolion – nid oes unrhyw drosglwyddo ac weithiau ddim cymorth pellach. Ond efallai eich bod wedi bod yn aros dwy i dair blynedd i gael y cymorth hwn ac yna, oherwydd eich bod yn 18 oed, mae’n diflannu.”

CASGLIADAU

Credwn y byddai camau i annog ymyrraeth gynharach, fel y’i hamlinellwyd eisoes yn yr adroddiad hwn, yn helpu i leihau’r baich ar y cymorth mwy arbenigol mae CAMHS yn ei ddarparu.

Argymhellodd y Senedd Ieuenctid gyntaf y dylid adolygu CAMHS fel mater o frys, er mwyn lleihau amseroedd aros a darparu’r cyllid a’r capasiti i ddarparu cymorth angenrheidiol. Mae ein hymgyngghoriad yn dweud wrthym fod dirfawr angen mwy o waith yn y maes hwn, gan fod y materion a amlygwyd gan ein rhagflaenydd yn 2020 yr un mor berthnasol heddiw, a gall yr effaith y mae’n ei chael ar bobl ifanc yn y cyfamser fod yn ddinistriol.

"Mae gwyllo mewn anobaith wrth i rai o fy ffrindiau agosaf wingo o dan afael haearnaidd anhwylder meddwl a rhoi'r gorau i geisio cael cymorth oherwydd pwy a wŷr pa mor hir yw'r rhestrau aros, a nhw'n gwybod na fyddai'n gwneud unrhyw les iddyn nhw ta beth, yn ddim byd llai na thrasiedi."

Isaac Floyd-Eve, ASIC Ynys Môn

Rydym am weld CAMHS yn cael eu diwygio a'i hailwampio. Gwyddom fod y system yn methu, ac oherwydd hyn yr ydym yn poeni na chaiff y buddsoddiad ariannol pellach hwnnw'r effaith a ddymunir.

RYDYM YN GALW AM:

- Well cefnogaeth i bobl ifanc yn gynharach er mwyn lleihau'r galw ar CAMHS.
- Diwygio CAMHS yn dilyn adolygiad o'r gwasanaeth, er mwyn lleihau amseroedd aros, a gwella ansawdd y cymorth.
- Gwell cysylltiad rhwng y gwahanol bwyntiau cyswllt sydd gan bobl ifanc o ran eu hemosiynau a'u hiechyd meddwl, megis lleoliadau addysg, CAMHS a Gwasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion (AMHS).





EIN HARGYMHELLION



EIN HARGYMHELLION

EICH EMOSIYNAU A'CH IECHYD MEDDWL

- Cynnydd yn y sylw a roddir i iechyd meddwl, ac ym maint y cymorth sydd ar gael yn ystod cyfnodau arholiadau i helpu pobl ifanc yn ystod cyfnodau o straen mawr.
- Dylid cymryd camau i fynd i'r afael ag anoddefgarwch pan fydd pobl ifanc yn cael eu haddysg, i hysbysu pobl ifanc i ddeall gwahanol ddiwylliannau, safbwyntiau a chredoau fel bod pob person ifanc yn cael ei drin â pharch ac urddas.

YMWYBYDDIAETH A DEALLTWRIAETH

- Pwynt cyswllt uniongyrchol adnabyddus ar gyfer gwybodaeth, adnoddau a chymorth, yn unol ag argymhelliad y Senedd Ieuenctid gyntaf yn 2020.
- Mwy o bwyslais ar sicrhau bod gan deuluoedd a ffrindiau y gallu i gefnogi pobl ifanc, gan gynnwys darparu hyfforddiant, gwybodaeth a deunyddiau i alluogi'r bobl y mae pobl ifanc yn ymddiried ynddynt i helpu'n well.
- Lleoliadau addysg i fabwysiadu'r dull o ymgorffori iechyd meddwl a llesiant ym mhob agwedd ar y profiad addysg, ac iddynt ddysgu ei gilydd ynglŷn â beth sy'n gweithio orau yn ymarferol, i sicrhau bod y profiad mor gyson â phosibl i bobl ifanc ym mhob rhan o Gymru.

CAEL GAFAEL AR GYMORTH YN EICH LLEOLIAD ADDYSG

- Cynnydd yn nifer y lleoedd yn y gymuned, canolfannau cymorth lleol lle y gall pobl ifanc gael mynediad at wybodaeth, a siarad â phobl am eu hiechyd meddwl.
- Rhaglenni hyfforddi i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phobl ifanc ac yn eu cefnogi i wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r heriau iechyd meddwl y mae pobl ifanc o gefndiroedd gwahanol yn eu

hwynebu fel pobl niwroamrywiol, pobl ag anabledd, aelodau o'r gymuned LHDTC+, pobl mewn tlodi, a phobl o ethnigrwydd gwahanol.

- Lleoliadau addysg i gael yr adnoddau sydd eu hangen arnynt i ddarparu cymorth mwy amserol, cyson a pharhaus, ac o ansawdd da i'r bobl ifanc hynny sydd angen cymorth gyda'u hemosiynau a'u hiechyd meddwl, a cheisio prif ffrydio cymorth megis gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion i bob person ifanc, gan gynnwys y bobl ifanc hynny sydd heb geisio cael cymorth.
- Lleoliadau addysg i greu mwy o fannau diogel i bobl ifanc siarad â phobl ifanc eraill a gweithwyr proffesiynol a gwneud mwy i roi sicrwydd i bobl ifanc eu bod yn gallu ceisio cymorth yn breifat ac yn gyfrinachol.

CAEL MYNEDIAD AT GYMORTH ARBENIGOL

- Gwell cefnogaeth i bobl ifanc, a hynny'n gynharach er mwyn lleihau'r galw ar CAMHS.
- Diwygio CAMHS yn dilyn adolygiad o'r gwasanaeth, er mwyn lleihau amseroedd aros, a gwella ansawdd y cymorth.
- Gwell cysylltiad rhwng y gwahanol bwyntiau cyswllt sydd gan bobl ifanc o ran eu hemosiynau a'u hiechyd meddwl, megis lleoliadau addysg, CAMHS ac AMHS.

