

Anghydraddoldebau iechyd meddwl: ymweliad

23 Mehefin 2022

Cefndir

- Fel rhan o'n hymchwiliad i anghydraddoldebau iechyd meddwl, aeth y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i ymweld ag EYST Cymru yn Abertawe, a phrosiect Beyond the Blue Barnardo's Cymru yng Nghastell-nedd ar 23 Mehefin 2022.
- Rydym yn ddiolchgar i'r ddau sefydliad am eu croeso cynnes, ac i'r staff a defnyddwyr y gwasanaethau am roi eu barn a rhannu eu profiadau a'u harbenigedd â ni.
- Mae'r nodyn hwn yn crynhoi'r materion a'r themâu a gododd yn ystod y sesiwn. Nid yw'r ffaith bod mater yn cael ei nodi yn golygu bod y cyfranogwyr neu'r Pwyllgor, o reidrwydd, yn ei gymeradwyo.

EYST Cymru

Materion sy'n effeithio ar iechyd meddwl a llesiant

- Gall pobl o gymunedau ethnig lleiafrifol wynebu hiliaeth a gwahaniaethau yn eu bywydau bob dydd. Gall hyn effeithio'n sylweddol ar iechyd meddwl a llesiant.
- Mae gan bobl sy'n cysylltu ag EYST amrywiaeth o broblemau'n aml, a gall fod yn anodd i staff wybod pa broblem i ymdrin â hi'n gyntaf. Mae llawer o'r problemau y maent yn eu hwynebu - ee iechyd, tai, y system budd-daliadau, teulu'n chwalu - yn cael effaith sylweddol ar eu hiechyd meddwl.
- Gall cymunedau ethnig lleiafrifol wynebu rhwystrau sy'n eu hatal rhag manteisio ar gyfleoedd addysg a chyflogaeth. Mae angen mwy o gynrychiolaeth o'r cymunedau hyn mewn ysgolion ac ym maes addysg bellach/uwch ac yn yr amrywiaeth eang o yrfaeodd. Mae angen unigolion sy'n esiamplau da i bobl ifanc uniaethu â nhw.



Effaith prosiectau cymunedol

7. Mae EYST yn cynnig man diogel lle mae pobl yn teimlo eu bod yn perthyn ac yn gallu ymddwyn yn naturiol, heb orfod ateb cwestiynau personol ynghylch, er enghraifft, sut y maent yn edrych, beth y maent yn ei wisgo. Mae hyn yn berthnasol i'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaeth ac i'r rhai y mae EYST yn eu cyflogi.

8. Mae EYST yn achubiaeth i'r cymunedau y mae'n eu helpu, a hwn, yn aml, yw'r pwynt cyswllt cyntaf i'r rhai sy'n chwilio am gymorth. Mae amrywiaeth fawr yn y cymunedau y mae EYST yn eu cynorthwyo. Mae EYST hefyd yn cynnig cymorth i sefydliadau eraill y mae angen eu harbenigedd arnynt.

Effaith ar staff a darparwyr gwasanaethau

9. Yn aml mae'n rhaid i staff EYST weithio/darparu gwasanaethau y tu allan i'w rôl graidd gan nad oes gwasanaethau eraill i ddiwallu anghenion cymunedau amrywiol. Dwy enghraifft allweddol yw gwasanaethau cyfieithu i bobl sy'n ceisio gofal iechyd a gwasanaethau cyhoeddus eraill, a gwasanaethau cwnsela sy'n ymwybodol o ddiwylliant. Mae staff EYST yn gweld bod angen darparu gwasanaeth cwnsela i'r rhai y maent yn eu cynorthwyo, er nad ydynt wedi'u hyfforddi i wneud hynny. Gall darparu gwasanaeth cyfieithu neu gwnsela ar gyfer pobl sydd wedi cael profiad trawmatig effeithio ar staff EYST, gan fod hynny'n aml yn peri iddynt ail-fyw eu profiadau trawmatig eu hunain. Gall hynny effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant eu hunain. Mae angen gwneud yn siŵr bod staff yn ogystal â'r rhai sy'n defnyddio'r gwasanaethau'n teimlo eu bod yn cael eu cefnogi.

Ymgysylltu â gwasanaethau cyhoeddus

10. Mae diffyg ymwybyddiaeth/cymhwysedd diwylliannol ymhlith staff gwasanaethau cyhoeddus (a diffyg amrywiaeth). Mae hyn yn allweddol i'r modd y mae EYST yn llwyddo i gynorthwyo cymunedau amrywiol – mae'r rhai y maent yn eu cynorthwyo'n gallu uniaethu â'r staff, ac mae'r staff yn deall eu diwylliant a'r hyn sy'n bwysig iddynt.

11. Fodd bynnag, gall gweithwyr cymorth ieuencid EYST ei chael yn anodd cael y gwasanaethau statudol (e.e. gwasanaethau cymdeithasol) i ymgysylltu â nhw mewn modd amserol, ac maent yn teimlo nad oes ganddynt yr hygredd / nad ydynt yn cael y cydnabyddiaeth y maent yn ei haeddu – ac sydd eu hangen arnynt – er mwyn sicrhau y gallant ddarparu'r cymorth angenrheidiol i eraill. Mae ymyrraeth gynnar, a threfnu cymorth i bobl cyn i'w problemau waethygu, yn allweddol. Clywsom hanesion gofidus am bobl yn dod yn rhan o'r system cyfiawnder troseddol neu'n marw drwy hunanladdiad oherwydd nad oedd y cymorth priodol ar gael ar yr adeg iawn.

12. Clywsom hefyd enghreifftiau calonogol o EYST ac asiantaethau eraill yn cydweithio'n dda i ddarparu cymorth effeithiol ac amserol i bobl ifanc yn ardal Gwent. Nodwyd bod y gallu i gael cymorth a gwasanaethau'n amrywio'n arw rhwng un ardal ddaearyddol a'r llall.

Gwasanaethau cyfieithu

13. Mae prinder gwasanaethau cyfieithu'n broblem fawr. Nid yw'n anghyffredin i blant ifanc orfod cyfieithu ar gyfer eu rhieni yn ystod apwyntiad meddygol er enghraifft. Mae hyn yn arbennig o ofidus a thrawmatig wrth orfod trafod materion fel trais. Hefyd, gall iaith feddygol fod yn anodd i bobl ei deall a'i dehongli, a gall hyn arwain at ganlyniadau difrifol os nad yw pobl wedyn yn cael y driniaeth gywir neu'n cymryd meddyginiaeth yn anghywir er enghraifft. Fel y nodwyd uchod, er nad yw staff EYST yn gyfieithwyr hyfforddedig, maent yn aml yn gorfod cynnig gwasanaeth cyfieithu, a hynny'n aml yn eu hail neu drydedd iaith. Trafodwyd yr angen i ddarparu gwasanaeth cyfieithu meddygol. Mae rhwystr ieithyddol sylweddol yn y system brys bennu, gan gynnwys apwyntiadau meddygon teulu a system 111 y GIG - gall y rhain fod yn anodd iawn i rai eu defnyddio.

Iechyd meddwl: dealltwriaeth a therminoleg

14. Mae'n bosibl y bydd gan gymunedau gwahanol ddealltwriaeth wahanol o 'iechyd meddwl' (ac iaith wahanol yn ymwneud â hyn). Mae stigma ynghlwm wrth iechyd meddwl yn aml. Mewn rhai cymunedau er enghraifft, credir bod y diafol wedi meddiannu pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Yn y cymunedau hyn, mae llai o stigma ynghlwm wrth hynny na salwch meddwl.

Effaith y pandemig ar iechyd meddwl

15. O ganlyniad i'r pandemig, gwelwyd cynnydd mawr mewn anawsterau iechyd meddwl ymhlith y cymunedau y mae EYST yn eu cynorthwyo. Mae hyn yn cynnwys y nifer sy'n hunan-niweidio a'r nifer sy'n ystyried hunanladdiad. Mae unigrwydd ac unigedd hefyd wedi cynyddu Mae cefnogaeth teulu a chymuned yn wirioneddol bwysig ymhlith grwpiau ethnig lleiafrifol, ac mae hyn yn rhan hanfodol o'r gwaith o ddiogelu iechyd meddwl a llesiant pobl. Gwelwyd y gefnogaeth honno'n lleihau'n arw yn ystod cyfyngiadau'r pandemig.

Cyllid cynaliadwy

16. Mae'r galw am wasanaethau EYST yn llawer mwy na'i allu i ddarparu'r gwasanaethau hynny. Nid oes prinder pobl i'w recriwtio, ond mae angen cyllid mwy hirdymor. Prinder cyllid cynaliadwy yw un o'r prif broblemau. Mae staff yn treulio cryn dipyn o amser yn paratoi ceisiadau am arian ar gyfer prosiectau ar ddiwedd y cyfnod ariannu, hyd yn oed ar gyfer y

prosiectau hynny y profwyd eisoes eu bod yn llwyddiannus. Byddai cyllid craidd yn galluogi EYST i ddatblygu gwasanaethau ymhellach, a gwneud defnydd mwy effeithiol o adnoddau staff.

Ceiswyr lloches a ffoaduriaid

17. Efallai bod ceiswyr lloches a ffoaduriaid eisoes wedi cael profiadau hynod drawmatig. Mae'r brwydrau y gallant eu hwynebu ar ôl cyrraedd y DU yn ychwanegu at eu problemau. Mae hyn yn cynnwys yr anawsterau sy'n eu hwynebu wrth geisio cael gofal iechyd a gwasanaethau eraill (gan gynnwys deintyddiaeth ac optometreg), a hefyd unigrwydd, prinder rhwydweithiau cymorth, a'r teimlad nad ydynt yn perthyn. Mae ceiswyr lloches yn aros am gyfnodau hir tra bod eu ceisiadau'n cael eu prosesu, ac yn cael eu gadael mewn ansicrwydd. Yn ogystal â'r pryder y mae hyn yn ei achosi, mae hefyd yn cael effaith ehangach ee bydd pobl yn colli eu sgiliau etc gan na allant weithio.

18. Maent yn ail-fyw eu trawma wrth iddynt orfod ailadrodd eu stori wrth bobl/asiantaethau gwahanol. Mae llawer o ffoaduriaid o wledydd eraill (e.e. Affganistan, Syria) yn gweld eu bod yn cael llai o 'groeso' yn y DU neu'n teimlo'u bod yn haeddu llai o gymorth na ffoaduriaid o Wcráin, ac mae'r annhegwch hwn hefyd yn cael effaith negyddol ar eu lles meddyliol. Dylid adfer trafndiaeth gyhoeddus am ddim i bob ffoadur.

Beyond the Blue Barnardo's Cymru

Rôl gwasanaethau cymunedol

19. Mae gwir angen gwasanaethau yn y gymuned sy'n wahanol i wasanaethau iechyd meddwl mwy traddodiadol y GIG mewn lleoliadau clinigol neu wasanaethau cwnsela mewn ysgolion. Efallai y byddai'n well gan lawer o blant a phobl ifanc ddefnyddio gwasanaeth cymunedol gan fod llai o stigma ynghlwm wrtho. Gall gwasanaethau o'r fath bontio rhwng gwasanaethau'r GIG a'r gwasanaethau cymdeithasol, a helpu i ddiwallu anghenion y 'canol coll' y soniodd Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Bumed Senedd amdano.

20. Mae hyn hefyd yn bwysig wrth ystyried yr ymagwedd fwy cyfannol at 'lesiant' sydd ar gael yn Beyond the Blue. Mae plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn gallu elwa ar nifer o wahanol ddulliau ac ymyraethau – pob un ohonynt o un gwasanaeth – mewn ffordd sydd wedi'i theilwra'n arbennig ar eu cyfer ac sy'n bodloni eu hanghenion.

Cynorthwyo'r teulu cyfan

21. Mae'n bwysig iawn bod y cymorth a gynigir yn canolbwyntio ar y teulu ehangach, nid dim ond y plentyn dan sylw. Mae Beyond the Blue wedi gweld hyn yn cael effaith gadarnhaol, gan dorri i lawr ar seilos wrth gefnogi teuluoedd a sicrhau canlyniadau. Mae'n ymddangos bod plant

yn mwynhau ymweld â'r ganolfan a chymryd rhan yn y gweithgareddau yno. Roedd rhieni hefyd yn gwerthfawrogi'r gwasanaeth.

Hygyrchedd

22. Roedd y teuluoedd y gwnaethom gyfarfod â nhw wedi teithio i Beyond the Blue ar fws. Os nad oes cysylltiadau trafnidiaeth ar gael, efallai mai'r rhai y mae angen cymorth arnynt fwyaf sy'n cael yr anhawster mwyaf i fanteisio arnynt, ac mae hynny'n dwysáu'r anghydraddoldebau presennol ymhellach.

23. Yn hytrach na bod teuluoedd yn teithio i'r ganolfan, efallai y gellid trefnu gwasanaeth 'allgymorth', hynny yw bod y gwasanaeth yn mynd i gartrefi pobl. Mae Beyond the Blue wedi gwneud llawer iawn o waith allgymorth i helpu plant, pobl ifanc a'u teuluoedd i gael mynediad at wasanaethau gyda'r rhwystrau lleiaf posibl. Mae hyn wedi cynnwys ymarferwyr yn cyfarfod â phobl ifanc yn eu cartrefi, wrth fynd am dro neu eistedd yn yr ardd am sesiwn. Bu llawer o waith rhithwir, hefyd (ac mae hynny'n parhau) sydd wedi bod yn arbennig o lwyddiannus wrth gynnal grwpiau ar gyfer rhieni nad oes angen iddynt drefnu gofal plant neu deithio, mwyach, er mwyn mynd i grŵp cymorth rhianta. O ganlyniad i'r pandemig, roedd llawer o arferion arferol y gwasanaeth yn fwy anodd yn y lle cyntaf, ond fe wnaeth y tîm addasu'n gyflym ac erbyn hyn, mae'n gallu cynnig mwy o opsiynau i ddefnyddwyr gwasanaeth o ran eu mynediad at y gwasanaeth mewn gwahanol ffyrdd, ar sail yr hyn a ddysgwyd o'r cyfnod hwn.

24. Roedd y teuluoedd y gwnaethom gyfarfod â nhw yn cael mynediad at therapi chwarae yn Beyond the Blue. Mae'r therapi hwn yn anodd ei ddarparu ar sail 'symudol' oherwydd mae angen ystod eang o adnoddau a deunyddiau chwarae a chreadigol. At hynny, mae'n ymyrraeth ddrud i'w darparu ac felly er mwyn gwneud y defnydd gorau o'r cyllid, mae Beyond the Blue yn lleoli'r therapiau hyn yn yr YMCA a gall y therapydd, wedyn, weld mwy o deuluoedd a pheidio â threulio oriau cyfyngedig ar deithio, gosod a phacio'r adnoddau hyn er mwyn cyrraedd gwahanol ardaloedd. At hynny, mae'r therapi hwn yn gofyn am barhad o ran lleoliad ac amgylchedd fel rhan allweddol o'r dull o drin trawma.

Y gwasanaethau sydd ar gael

25. Nid yw'n ymddangos bod 'map' clir o'r math hwn o wasanaethau ar hyd a lled Cymru. Nid yw'n glir a oes dull strategol o ddatblygu gwasanaethau o'r fath (er enghraifft ar draws neu o fewn byrddau partneriaeth rhanbarthol). Gallai fframwaith NYTH, a ddatblygwyd gan raglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc, fod yn ddefnyddiol yn y cyswllt hwn.