

# Ymchwiliad i anghydraddoldebau iechyd meddwl

## Grŵp ffocws Senedd leuenctid Cymru

10 Hydref 2022

### Y cefndir

1. Ar 10 Hydref 2022, cymerodd chwe Aelod o Senedd leuenctid Cymru ran mewn grŵp ffocws fel rhan o ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i anghydraddoldebau iechyd meddwl. Isod, mae'r cwestiynau y gofynnwyd i Aelodau'r Senedd leuenctid eu trafod, a chrynodeb o'r materion a godwyd ganddynt.

### Cwestiwn 1: Beth sy'n cyfrannu at iechyd meddwl a llesiant gwael ymhlith plant a phobl ifanc?

2. Pwysau yn yr ysgol ac arholiadau. Awgrymodd un cyfranogwr y gallai'r cwricwlwm newydd leddfu hyn. Awgrymodd un arall fod angen i athrawon fod yn fwy ymwybodol ac ystyriol o'r materion y gallai plant a phobl ifanc fod yn eu profi gartref, a'r effaith y gall hyn ei chael arnynt pan fyddant yn yr ysgol.

3. Pwysau gan gyfoedion, bwlio a delwedd corff negyddol. Siaradodd y cyfranogwyr am blant a phobl ifanc yn cael eu bwlio oherwydd eu hanableddau, eu hoedran, eu rhywedd, eu cyfeiriadedd rhywiol ac anghenion dysgu ychwanegol fel dyslecsia. Os nad oes gan aelodau o staff yr hyfforddiant na'r arbenigedd i gefnogi plant a phobl ifanc, neu eu hamddiffyn rhag bwlio neu aflonyddu, gall hyn wneud y sefyllfa'n waeth, gan ei fod yn golygu na all pobl ddibynnu ar yr ysgol i fod yn lle diogel.

4. Diffyg dealltwriaeth ac addysg i bobl o bob grŵp oedran ynghylch cynhwysiant a chydraddoldeb.



**5.** Tlodi, costau byw cynyddol, a'r ansicrwydd ynghylch y dyfodol sy'n deillio o hynny ac ansefydlogrwydd o ran amgylchiadau cartrefi. Siaradodd un cyfranogwr am bwysigrwydd lle a'r amgylchedd lleol. Yn aml mewn ardaloedd mwy difreintiedig, mae'r ardal leol yn ddiflas a'r cyfleusterau'n wael ac mae hyn yn cael effaith negyddol ar iechyd meddwl a gwydnwch pobl.

**6.** Nodwyd bod gwasanaethau gwael o ran Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn ffactor sy'n cyfrannu at iechyd meddwl gwael, gyda rhai cyfranogwyr yn dweud nad oedd plant a phobl ifanc yn gweld 'unrhyw bwynt' mynd at CAMHS oherwydd y byddai'r gefnogaeth a ddarperir yn annigonol. (Gweler hefyd baragraffau 16-17).

**7.** Soniodd un cyfranogwr am rwystrau iaith, amseroedd aros hir wrth brosesu hawliadau lloches, a diffyg gwybodaeth am ba gefnogaeth allai fod ar gael fel ffactorau sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc sy'n ceisio lloches, neu y mae aelodau o'u teulu yn ceisio lloches.

## **Cwestiwn 2: Beth sy'n helpu i 'ddiogelu' llesiant plant a phobl ifanc – beth sy'n eich helpu i gadw'n iach yn feddyliol?**

**8.** Siaradodd y cyfranogwyr am effaith andwyol a pharhaus y cyfnodau clo a chau ysgolion yn ystod y pandemig, a'r angen i annog plant a phobl ifanc i fynd yn ôl i'r arfer o fynd allan i gyfarfod ffrindiau a chymdeithasu yn hytrach na chyfathrebu drwy sgriniau a'r cyfryngau cymdeithasol yn unig.

**9.** Pwysleisiwyd effaith chwaraeon a gweithgarwch corfforol ar iechyd meddwl a llesiant wedi'r cyfnod clo, gan gynnwys y manteision a ddaw yn sgil cymryd rhan, cael hyfforddiant, cymdeithasu a dysgu sgiliau newydd.

**10.** Dywedodd rhai o'r cyfranogwyr fod yr ysgol yn lle diogel, a soniodd nifer am bwysigrwydd bod yn ôl yn yr ysgol nawr bod y cyfyngiadau Covid wedi dod i ben. Fodd bynnag, disgrifiodd y cyfranogwyr ddarlun cymysg o ran yr hyn a gynnigir gan wahanol ysgolion; dywedodd rhai bod eu hysgolion wedi blaenoriaethu cynnig gweithgareddau allgyrsiol fel chwaraeon i helpu i hyrwyddo llesiant ac iechyd meddwl cadarnhaol. Gwnaethant ychwanegu y dylid darparu amrywiaeth o weithgareddau i sicrhau bod holl anghenion plant a phobl ifanc yn cael eu diwallu, gan gynnwys, er enghraifft, gweithgareddau celf a cherddoriaeth.

**11.** Dywedodd yr holl gyfranogwyr fod teulu a ffrindiau yn allweddol o ran cynnal iechyd meddwl. Mae treulio amser gyda theulu a ffrindiau yn helpu i greu cyfleoedd i ymlacio, a 'mwynhau bod yn ifanc heb fawr ddim pwysau na chyfrifoldebau'. Awgrymwyd hefyd fod hyn yn werthfawr wrth fagu hyder, sgiliau a gwytnwch ar gyfer bywyd yn ddiweddarach.

**12.** Mae clybiau a grwpiau ieuenctid yn rhoi cyfleoedd da i blant a phobl ifanc gymdeithasu gyda'u ffrindiau a gwneud ffrindiau newydd. Nodwyd bod hyn yn ffordd o sicrhau bod pob person ifanc yn cael y cyfle i ddiogelu eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Soniodd un cyfranogwr am ba mor hapus oedd plant a phobl ifanc a oedd yn ceisio lloches pan oeddent yn mynd i glwb ieuenctid wythnosol a oedd yn cynnig cyfleoedd iddynt ddysgu ieithoedd a threulio amser gyda'u teulu a'u ffrindiau. Soniodd eraill am yr angen i sicrhau bod digon o glybiau a grwpiau ieuenctid ar gael ledled Cymru ac ar gyfer pob grŵp oedran—awgrymwyd efallai bod clybiau a grwpiau yn canolbwyntio mwy ar blant iau ac y gallai ardegwyr deimlo eu bod 'wedi cael eu hanghofio'.

**13.** Siaradodd cyfranogwyr hefyd am ba mor werthfawr yw sefydlogrwydd a sicrwydd, gan gynnwys adeiladu rhwydweithiau a pherthynas o ymddiriedaeth gydag athrawon a staff ysgolion dros amser.

### **Cwestiwn 3: Pan fo angen i chi gael cymorth ar gyfer eich iechyd meddwl, pa mor llwyddiannus y mae'r gwasanaethau'n bodloni eich anghenion? Er enghraifft: Pa mor hawdd yw cael cymorth, ac a yw'r math cywir o gymorth ar gael yn y manau cywir?**

**14.** Mae'r ddarpariaeth yn ddiffygiol ac yn anghyson ar draws ysgolion, byrddau iechyd a Chymru, ac ar draws y math o wasanaethau y mae eu hangen ar bobl. Gall y problemau gynnwys rhestrau aros hir, diffyg opsiynau o ran y gwasanaethau sydd ar gael ('nid oes angen i bawb eistedd i lawr gyda chwnselydd'), gwasanaethau nad ydynt ar gael pan fydd eu hangen ('dim ond ar ddydd Llun, dydd Mercher a dydd Gwener y darperir gwasanaethau oherwydd cyllid'), a diffyg ffocws ar wasanaethau ataliol yn hytrach na dim ond diwallu anghenion pobl pan fo'r amgylchiadau'n gwaethygu. Mae rhai ysgolion wedi arloesi o ran cefnogaeth iechyd meddwl, ond awgrymwyd efallai bod hynny am nad oes digon o arweiniad ar gael, a nodwyd y gallai ariannu iechyd meddwl arwain at leihau gwasanaethau pwysig eraill mewn ysgol os yw dyraniadau cyllideb gyffredinol yr ysgol yn annigonol.

**15.** Roedd rhai cyfranogwyr yn teimlo bod athrawon yn fwy parod ers y pandemig i gydnabod ac ymateb i faterion iechyd meddwl y gallai plant a phobl ifanc eu profi, a rhoi cyngor, help a chefnogaeth dda. Ond er ei bod yn bwysig bod athrawon yn cael hyfforddiant da, awgrymwyd bod yn rhaid sicrhau bod y gefnogaeth a'r arbenigedd cywir ar gael i helpu plant a phobl ifanc, ac na ddylai hyfforddiant athrawon gymryd lle hynny am nad oes digon o gyllid. Soniodd un cyfranogwr am rôl swyddogion llesiant ysgolion wrth gefnogi plant a phobl ifanc i ddatblygu a chynnal iechyd meddwl da ac ymdrin â phroblemau iechyd meddwl.

**16.** Un o'r problemau mwyaf arwyddocaol a nodwyd oedd rhestrau aros CAMHS a lefel y gwasanaeth. Dywedodd cyfranogwyr fod rhai plant a phobl ifanc yn aros am ddwy flynedd i gael eu gweld, ac yna'n cael eu rhyddhau heb gael cymorth na chefnogaeth. Dywedodd un cyfranogwr fod plant a phobl ifanc wedi dweud wrtho nad yw CAMHS 'byth yn helpu' a'i fod yn cael ei weld bron fel jôc am fod profiadau pobl mor wael. Nododd un cyfranogwr fod person ifanc wedi dweud wrtho, ar ôl aros yn hir am help, 'dywedodd CAMHS y dylwn i fynd am dro neu gael bath pan oeddwn i'n dweud wrthyn nhw fy mod i'n mynd i ladd fy hun'.

**17.** Roedd pobl ag anableddau yn cael problemau penodol wrth geisio cael mynediad at wasanaethau CAMHS; dywedodd un cyfranogwr fod pobl ifanc ag anableddau neu rai ag awtistiaeth neu ADHD yn aml yn teimlo bod eu problem iechyd meddwl yn cael ei diystyru fel rhan o'u hanabledd neu gyflwr niwrolegol.

**18.** Trafododd y cyfranogwyr ble yr oedd gwasanaethau'n cael eu darparu. Gwnaethant awgrymu y byddai'n ddefnyddiol cael amrywiaeth o opsiynau, oherwydd er y gall fod yn ddefnyddiol cynnig gwasanaethau yn yr ysgol, efallai y bydd rhai pobl yn ei chael yn anodd, neu'n teimlo cywilydd, wrth gael mynediad atynt yn y ffordd honno. Roedd yr awgrymiadau am wasanaethau i helpu gyda phroblemau iechyd meddwl a chefnogi iechyd meddwl cadarnhaol yn cynnwys sgwrs ar-lein ddiennw gyda gwasanaeth cymorth, a hybiau cymunedol tebyg i'r hyb dementia yn y Quadrant yn Abertawe (er bod rhywfaint o drafod am gydbwyso lleoliadau hygyrch, preifatrwydd, a llefydd y byddai plant a phobl ifanc yn teimlo'n gyfforddus yn mynd yno). Awgrymwyd hefyd, pan fydd gwasanaethau'n cael eu darparu mewn ysgolion, bod angen gwneud hynny mewn amgylchedd cyfforddus nid ystafell ddsbarth.

**19.** Wrth drafod iechyd meddwl a llesiant, mae angen defnyddio iaith sy'n sensitif i'r ffaith y bydd gan wahanol bobl ddewisiadau ac anghenion gwahanol.

#### **Cwestiwn 4: Beth, yn eich barn chi, yw'r peth pwysicaf y dylai Llywodraeth Cymru ei wneud i wella llesiant ac iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc?**

**20.** Mae hyfforddiant athrawon yn bwysig, ond tynnodd y cyfranogwyr sylw hefyd at yr angen i addysgu plant, pobl ifanc a theuluoedd fel bod pobl yn gallu cefnogi eu teuluoedd a'u ffrindiau gyda'u hiechyd meddwl, a'u helpu i ddod o hyd i ffynonellau eraill o gymorth os bydd eu hangen arnynt.

**21.** Mae angen teilwra gwasanaethau i ddiwallu anghenion unigolion – nid oes un ateb sy'n addas i bawb.

- 22.** Dylid defnyddio dull siop un stop, gan fod llawer o wahanol wasanaethau a sefydliadau (gan gynnwys y trydydd sector) ar gael, ac efallai na fydd pobl yn gwybod ble i fynd. Dylai pobl fod yn gallu mynd i un lle ac egluro unwaith yr hyn y maent yn ei brofi a'r hyn y maent yn meddwl y gallai helpu, fel y gellir eu cyfeirio at awgrymiadau a allai helpu.
- 23.** Dylai cymorth iechyd meddwl fod ar gael yn y lleoedd y mae pobl eisoes yn mynd iddynt, gan gynnwys clybiau chwaraeon a grwpiau ieuencid. Gellid gwneud hyn drwy hyfforddi pobl fel swyddogion llesiant, er enghraifft.
- 24.** Efallai na fydd gwasanaethau fel y Samariaid yn teimlo'n hygyrch neu'n addas i blant a phobl ifanc. Mae angen sicrhau bod gwasanaethau tebyg ar gael sy'n canolbwyntio ar anghenion plant a phobl ifanc ac sy'n cael eu hysbysebu mewn ffyrdd sy'n apelio at blant a phobl ifanc. Gallai fod cysylltiad â'r cyfryngau cymdeithasol i wneud yn siŵr bod pobl yn gwybod bod rhywle ar gael sy'n eu croesawu.
- 25.** Mae'n bwysig siarad rhagor am yr hyn sy'n achosi problemau iechyd meddwl a siarad am atal. Bydd hyn yn helpu i leihau stigma ac yn helpu i gadw pobl yn iach drwy leihau'r risg na fydd pobl yn gofyn am help oherwydd 'nad ydynt yn ddigon sâl'. Ond, rhaid gwneud hyn mewn ffordd sy'n cydnabod bod 'taith pawb yn wahanol', ac y bydd pobl wahanol yn ymateb mewn ffyrdd gwahanol i'r amgylchiadau y maent yn eu hwynebu.