

Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl

24 Mai 2023

12.00 - 13.00, drwy Teams

Yn bresennol:

- Ken Skates Cadeirydd ac AS De Clwyd
- Simon Jones, Mind Cymru
- George Watkins, Mind Cymru,
- Bethan Phillips, Mind Cymru
- Chris Dunn, Diverse Cymru
- Gwyneth Sweatman, Ffederasiwn Busnesau Bach
- Dr Jen Daffin, Platfform
- Oliver Townsend, Platfform
- Kathryn Morgan, Shared Lives Plus
- Peter Martin, Adferiad
- Annabelle Llanes Sierra, CIPD
- Dr Jenny Burns, Sefydliad Iechyd Meddwl yng Nghymru
- Lowri Wyn Jones, Amser i Newid Cymru
- Nesta Lloyd-Jones, Conffederasiwn GIG Cymru
- Elinor Puzey, NSPCC Cymru
- Valerie Billingham, Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn
- Naila Noori
- Richard Jones
- Jonathan Davies
- Sarah Thomas
- Ceri Reed
- Martin Bell
- Euan Hails

1. Croeso a chyflwyniad

Croesawodd Simon Jones bawb i'r cyfarfod a chyflwynodd y grŵp trawsbleidiol.

2. Cyflwyniad Cynghair Iechyd Meddwl Cymru ar y strategaeth Iechyd Meddwl newydd

Simon Jones:

Mae Cynghair Iechyd Meddwl Cymru yn gydwethrediad cenedlaethol o elusennau ym maes iechyd meddwl, hunanladdiad a hunan-niwed, sy'n cydweithio i atal iechyd meddwl gwael.

Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl Cross Party Group on Mental Health

Mae'r strategaeth newydd yn rhoi cyfle cyffrous ar ôl y strategaeth 10 mlynedd Law yn Llaw at Iechyd Meddwl. Rydym mewn tirwedd iechyd meddwl newydd, yn cael ein heffeithio gan heriau newydd fel y pandemig a'r argyfwng costau byw. Mae'n ddefnyddiol ystyried gwaith diweddar y Senedd, megis adroddiadau pwyllgor ar anghydraddoldebau iechyd meddwl a darpariaeth iechyd meddwl mewn addysg uwch. Mae profiadau personol yn hanfodol i'r gwaith hwn.

Dr Jen Daffin:

Dros y 10 mlynedd diwethaf, bu llawer o ddatblygiadau yn y ffordd yr ydym yn tystiolaethu iechyd meddwl. Beth mae'n ei olygu i gael sgwrs am iechyd meddwl y dyddiau hyn? Rydym wedi symud oddi wrth fodel lle deallir iechyd meddwl i fod yn salwch meddygol, a bellach yn ei ystyried i fod yn ddelwedd fwy cymhleth, gan gynnwys ein hamgylchiadau personol ar hyd ein hoes. Gall ffactorau sy'n dylanwadu ar iechyd meddwl gael eu trosglwyddo o genhedlaeth i genhedlaeth.

Mae angen model lles i ysgogi cymorth iechyd meddwl. Cyflwynodd Jen fodel Afon Kawa. Mae'r model hwn yn deillio o therapi galwedigaethol. Mae ein bywydau yn afon gyda gwahanol rwystrau ar hyd y ffordd. Rydym eisiau newid yr amgylchedd ehangach y mae pobl yn byw ynddo (penderfynyddion cymdeithasol, hiliaeth ac ati). Rydym eisiau cael gwared ar y creigiau (sef y problemau) sydd gan bobl a'i gwneud yn haws i drawsnewid y sefyllfa. Rydym am greu dulliau i helpu i gael gwared ar broblemau (logiau). Rydym ni eisiau gofod rhwng y sefyllfaoedd hyn. Mae'r rhain yn gyfleoedd i wella lles (e.e. adeiladu ar gryfderau presennol fel gwirfoddoli, grwpiau cyfoedion cymunedol). Mae angen inni gael agwedd sy'n ystyried cwrs bywyd wrth ymdrin ag iechyd meddwl.

Simon Jones:

Ymhelaethodd Simon nad yw'r model iechyd meddwl blaenorol yn rhoi ffocws cryf ar berthnasoedd. Mae'r model cwrs bywyd hwn yn gwneud hynny. Mae hyn yn atal pobl rhag teimlo'n ddiethr ac yn annog ymddiriedaeth. Diolchodd Simon i Jen, a thrafododd beth yw rôl mesurau atal mewn perthynas â'r strategaeth newydd. Mae llawer o elfennau sy'n gallu gwella iechyd meddwl pobl yn aml y tu hwnt i gylich gorchwyl y system iechyd meddwl.

Hoffai Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru i'r strategaeth newydd fod yn drawslywodraethol. Os byddwn yn cael y mesurau atal yn iawn, bydd llai o bobl angen cymorth. Ond bydd angen cymorth ar bobl o hyd. Mae ffocws ar ofal arbenigol a gofal eilaidd yn dal i fod yn berthnasol. Mae ymyrraeth gynnar yn bwysig yma. Mae problemau capasiti o hyd. Bydd canllawiau i wasanaethau cymorth ehangach yn allweddol, megis cyngor ar dai. Bu datblygiadau da ar gyfer plant a phobl ifanc, a byddai gwasanaethau oedolion yn elwa o ddatblygiadau tebyg. Fodd bynnag, er gwaethaf ein cynnydd o ran lleihau'r stigma, mae'n dal i chwarae rhan fawr wrth atal pobl rhag chwilio am gymorth.

Dyma ddylai fod yn flaenoriaethau strategol cyffredinol:

1. Llywodraethu, mesur a thryloywder
2. Anghydraddoldebau iechyd meddwl a risg hunanladdiad

3. Plant a phobl ifanc
4. Arweinyddiaeth yn deillio o brofiadau personol
5. Gweithlu

3. Trafodaeth

Peter Martin:

Mae Adferiad yn aelod o Gynghair Iechyd Meddwl Cymru ac yn cefnogi'r papur. Mae strategaethau bob amser yn dweud y peth iawn. Rhaid inni weld sut y caiff y strategaeth ei chyflawni. Yn y strategaeth ei hun, dylem greu prosesau i sicrhau bod atebolwydd.

Gwyneth Sweatman:

Roedd yn falch o weld y gweithlu yn cael ei gydnabod yn y blaenoriaethau cyffredinol. Dywedodd fod miloedd o bobl mewn busnesau bach yng Nghymru wedi eu heffeithio gan iechyd meddwl gwael ers pandemig. Sut gallwn ni gefnogi busnesau?

Atebodd Simon gan fynegi bod mesurau atal yn bwysig yma. Yn eu swyddi y mae pobl yn aml yn teimlo effaith iechyd meddwl gwael, a gall y gwaith hefyd fod yn rhywbeth sy'n creu iechyd meddwl gwael. Rhaid i'r strategaeth hon fod yn drawslywodraethol ac ymgorffori canlyniadau iechyd meddwl da o fewn adrannau eraill o'r Llywodraeth, megis cyflogaeth a thai. Faint o flaenoriaeth ydyw ar draws pob maes?

Kathryn Morgan:

Awgrymodd Kathryn y byddai Shared Lives Plus yn elwa o ymuno â Chynghair Iechyd Meddwl Cymru.

Jen Daffin:

Cyn Covid, roedd 55% o Brydeinwyr eisoes yn teimlo dan bwysau gormodol yn y gwaith, neu wedi diflasu yn y gwaith. Mae tystiolaeth yn awgrymu bod gweithio hybrid wedi arwain at ddatgysylltiad pellach yn y gweithlu. Mae hyn yn arwain at alw cynyddol a sgil-ffeithiau ar gyfer e.e. rhieni sy'n cefnogi plant pan fo eu hiechyd meddwl nhw eu hunain yn wael.

Annabelle Llanes Sierra:

Mae CIPD wedi gweithio yn darparu'r adnoddau sydd eu hangen ar gyflogwyr ar gyfer ymyrraeth gynnar, fel y gall rheolwyr sylwi pan fo gweithwyr yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl. Mae ymyrraeth gynnar yn hanfodol er mwyn i weithwyr deimlo eu bod yn cael eu cefnogi.

Elinor Puzey:

Roedd Elinor yn falch o weld iechyd meddwl amenedigol a babanod yn cael ei drafod yn y cyflwyniad. Byddai mwy o gymorth i blant sydd wedi cael eu cam-drin yn fuddiol. Awgrymodd y dylid rhannu adnoddau.

Ken Skates:

Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl Cross Party Group on Mental Health

Mae dull trawslywodraethol yn hanfodol. Roedd ymchwiliad diweddar i anghydraddoldebau iechyd meddwl wedi argymhell y dylai pob adeg pan gyflwynir cyngor gweinidogol gynnwys ystyriaethau iechyd meddwl. Roedd yn siomedig mai dim ond yn rhannol y cafodd hyn ei dderbyn. Byddai'n newid diwylliant gweinidogol, ac ni fyddai'n newid llawer o ran y galw ar Lywodraeth Cymru.

Dr Jenny Burns:

Gallai model sy'n seiliedig ar gryfderau fod yn syniad da. Gallai dull cwrs bywyd a ffocws ar les yn hytrach na salwch fod yn ddull da.

Nesta Lloyd-Jones:

Byddai aelodau Conffederasiwn y GIG yn pryderu ynghylch pwysigrwydd mesurau atal, yn enwedig gyda'r galw mor uchel ar draws holl gyrff y GIG ar hyn o bryd, ynghyd â'r argyfwng costau byw. Maen nhw'n bwriadu ymateb i'r strategaeth ac wedi bod yn cynnal ymgynghoriadau ynglŷn â'r ffordd orau o ymateb ar ran cyrff y GIG. Cytunwyd â Ken ynghylch yr angen am ymateb trawslywodraethol a'r argymhelliad o ran cyngor gweinidogol. Mae croeso i'r grŵp trawsbleidiol wahodd aelodau Conffederasiwn y GIG i roi cyflwyniad i gyfarfodydd yn y dyfodol. Roedd Simon yn cefnogi hyn.

Simon Jones:

Mae anghydraddoldebau ledled y system gofal iechyd, ond mae'n rhaid inni roi hyn mewn cyd-destun cymunedol ehangach o ran pa wasanaethau sydd ar gael. Cyfeiriwyd at enghraifft cynllunio gofal a thriniaeth, sy'n cynnwys iechyd fel agwedd. Yn aml nid yw'r dogfennau hyn yn cynnwys elfennau fel tai, ac maent yn tueddu i ganolbwyntio ar iechyd yn unig. Dyma'r ystyriaeth allweddol ar gyfer yr argymhelliad ar gyfer ceisiadau gweinidogol.

Oliver Townsend:

Rhaid peidio â bod ofn rhoi pethau yn y strategaeth a allai fod yn anodd eu cyflawni, fel iechyd cymunedol (mynediad i fannau gwyrdd ac ati). Mae strategaethau'n tueddu i ganolbwyntio ar nodau y gellir eu cyflawni o fewn 5-10 mlynedd. Mae uchelgais gwirioneddol o ran sut rydym yn gweithio ac yn gosod nodau ar hyd cwrs bywyd yn syniad da.

Jen Daffin:

Newid diwylliannol a chysyniadol, gan symud o salwch i les. Bydd hwn yn newid diwylliannol mawr. Rydym yn canolbwyntio ar bethau ymarferol wrth siarad am benderfynyddion cymdeithasol, ond heb bobl sy'n ddigon iach i fanteisio ar y cyfleoedd hynny, ni fydd yn gweithio. Mae angen inni wella iechyd perthynol.

Daeth Ken â'r cyfarfod i ben a chynigiodd gyfraniadau pellach gan yr aelodau o ran testunau cyfarfodydd y dyfodol.