Cynulliad Cenedlaethol Cymru
Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg

Ymchwiliad i iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc - crynodeb o ymweliadau

Tachwedd 2017

Lansiwyd ein hymchwiliad i iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru yn ystod haf 2017. Er mwyn llywio ein gwaith o graffu ar y gwasanaethau a'r cymorth sydd ar gael i blant a phobl ifanc, rhannodd aelodau'r Pwyllgor yn ddau grŵp i fynd ar ymweliadau yn y gogledd a'r de ar 28 Medi 2017. Mae'r papur hwn yn rhoi crynodeb ysgrifenedig o'r wybodaeth a rannwyd gyda ni yn ystod yr ymweliadau hynny.

Ble yr aethom ar ymweliad?

Yn y gogledd, aethom ar ymweliad ag **Ysgol Pen y Bryn** ym Mae Colwyn, sef ysgol gynradd sydd wedi bod yn dysgu ymwybyddiaeth ofalgar dros y saith mlynedd diwethaf i wella lles emosiynol a gwydnwch ei disgyblion. Buom hefyd ar ymweliad â **Chanolfan Addysg Nant y Bryniau** o fewn **Uned Gwasanaeth Ieuenctid Gogledd Cymru (NWAS)** yn Abergele. Mae'r Uned hon yn darparu triniaeth breswyl ddwys i bobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol a chymhleth. Mae Nant y Bryniau yn darparu addysg a chymorth i'r rhai a dderbynnir i'r Uned a'r rhai sy'n cael cymorth arbenigol yn y gymuned.

Yn ne Cymru, ymwelwyd â **Chartref Diogel i Blant Hillside** yng Nghastell-nedd. Hillside yw'r unig gartref diogel i blant yng Nghymru, ac mae'n darparu

llety i bobl ifanc 12 i 17 oed. Aethom ar ymweliad, hefyd, â **Tŷ Llidiard** ym Mhen-y-bont ar Ogwr sydd â 15 o welyau i ofalu am bobl ifanc o bob cwr o'r canolbarth, de a gorllewin Cymru sydd angen cymorth iechyd meddwl arbenigol.

Pam y gwnaethom drefnu ymweliadau?

Trefnwyd yr ymweliadau i'n galluogi i siarad yn uniongyrchol â phlant a phobl ifanc, athrawon ac ymarferwyr iechyd. Roeddem hefyd am sicrhau y gallai barn a phrofiadau'r rhai y bydd polisi yn y maes hwn yn effeithio arnynt, yn ein helpu i lywio ein gwaith o holi am dystion yn nes ymlaen yn y broses graffu a llunio'r casgliadau y byddwn yn dod iddynt ac argymhellion y byddwn yn eu gwneud i Lywodraeth Cymru.

Pam dewis y lleoliadau a ddewiswyd gennym?

Gan y byddai'n anodd gofyn i ddisgyblion ysgol gynradd (oherwydd eu hoedran) a'r rheini sydd angen cymorth arbenigol (oherwydd faint o gymorth sydd ei angen arnynt) i ddarparu tystiolaeth mewn lleoliad ffurfiol neu'n ysgrifenedig, roedd ymweld â'r lleoliadau a ddewiswyd (ysgol gynradd ysgol a thri gwasanaeth arbenigol) yn ein galluogi i gasglu tystiolaeth am feysydd y gallwn fel arall fod wedi ei chael yn anodd eu cyrraedd.

Hoffem ddiolch i bawb a wnaeth alluogi'r ymweliadau hyn i ddigwydd, ond yn enwedig y plant a'r bobl ifanc hynny a rannodd eu barn a'u profiadau mor barod ac agored â ni

Ysgol Pen y Bryn, Bae Colwyn

Cawsom gyfle i gwrdd â staff a disgyblion yr ysgol gynradd, gan gynnwys y pennaeth ac un o lywodraethwyr yr ysgol. Pwrpas yr ymweliad oedd arsylwi, a thrafod ymagwedd Ysgol Pen y Bryn tuag at les emosiynol a meddyliol, yn enwedig ei waith ar ymwybyddiaeth ofalgar.

Datblygu deallusrwydd emosiynol a dulliau iach o ymdopi

Mae Ysgol Pen y Bryn wedi ymrwymo i ddatblygu deallusrwydd emosiynol ei disgyblion rhwng 3 ac 11 oed, a dulliau iach o ymdopi. Un o'r dulliau y mae'n eu defnyddio i wneud hyn yw ymwybyddiaeth ofalgar.

Defnyddir ymwybyddiaeth ofalgar i feithrin y gallu i roi sylw bwriadol i brofiadau o funud i funud. Ei nod yw galluogi rhywun i amgyffred yr hyn sy'n digwydd yn eu meddwl a'u corff, o ddydd i ddydd, heb farnu'r profiad hwnnw. Yn ôl y Sefydliad Iechyd Meddwl, gall ymwybyddiaeth ofalgar alluogi pobl i newid y ffordd y maent yn meddwl a'r hyn y maent yn ei deimlo am eu profiadau, yn enwedig profiadau sy'n peri straen, a gall gynyddu gallu unigolyn i reoli sefyllfaoedd anodd a gwneud dewisiadau doeth.[1]

Fel arfer, mae dulliau sy'n seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar yn cael eu dysgu drwy sgiliau myfyrdod, sy'n cynnwys rhoi sylw i'r anadl a'r corff pan fydd yn llonydd ac wrth symud.[2] Mae corff cynyddol o dystiolaeth wedi canfod fod pobl yn teimlo llai o straen, llai o bryder ac yn llai isel pan maent yn fwriadol yn ymarfer ymwybyddiaeth ofalgar yn rheolaidd, [3] ac yn mwynhau mwy o les, eglurder meddwl a gofal ohonynt hwy eu hunain ac eraill.[4]

Ymwybyddiaeth ofalgar mewn ysgol

Dechreuodd Ysgol Pen y Bryn ymgymryd ag ymwybyddiaeth ofalgar yn 2010. Datblygodd yr athrawon eu harfer eu hunain cyn addysgu'r plant. Yn 2011, dechreuodd dau o'r athrawon ynghyd ag athrawes ymwybyddiaeth ofalgar brofiadol a niwrowyddyddydd ddatblygu, mewn cydweithrediad â'r prosiect Mindfulness in Schools gwricwlwm ymwybyddiaeth ofalgar ar gyfer cyfnod allweddol 2 (7 - 11 oed) o'r enw '*Paws B*'. Daeth athrawon Ysgol Pen y Bryn yn hyfforddwyr yn y cwricwlwm ac maent wedi hyfforddi cannoedd o athrawon o bob cwr o'r byd.

[1] Sefydliad Iechyd Meddwl, Be Mindful, Hydref 2017
[2] Grŵp Seneddol yr Holl Bleidiau ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (Hydref 2015), Mindful Nation UK, Hydref 2017
[3] Sefydliad Iechyd Meddwl, Be Mindful, Hydref 2017
[4] Grŵp Seneddol yr Holl Bleidiau ar Ymwybyddiaeth Ofalgar (Hydref 2015), Mindful Nation UK, Hydref 2017

Mae'r cwricwlwm yn cyflwyno plant i arferion dyddiol ac yn dangos i blant sut y gall ymwybyddiaeth ofalgar fod yn ddefnyddiol yn eu bywydau. Mae hefyd yn egluro beth y mae gwahanol rannau o'r ymennydd yn ei wneud a sut y gall ymwybyddiaeth ofalgar fod o fudd i ddatblygiad yr ymennydd. Mae ymchwil a gynhaliwyd ar gwricwlwm *'Paws B'* yn dangos bod plant yn canolbwyntio'n well, yn hunanreoleiddio ac yn gwneud dewisiadau priodol. Yn ychwanegol, mae ymchwil wedi dangos bod llesiant athrawon sy'n dysgu ymwybyddiaeth ofalgar yn gwella.

Yn dilyn hynny, aeth y tîm a greodd *'Paws B'* ati i ddatblygu cwricwlwm pellach - *'The Present'* - ar gyfer 4 -11 oed. Mae hwn yn darparu arferion pellach, niwrowyddoniaeth a gweithgareddau ymwybyddiaeth ofalgar ar draws y cwricwlwm. Mae ymchwil ar y gweill ar hyn o bryd i asesu ei effaith.

Er bod ymwybyddiaeth ofalgar yn cael ei ymarfer drwy'r ysgol, pwysleisiwyd mai mater o ddewis ydyw, ac nid oes raid i'r plant ei ymarfer os nad ydynt yn dymuno. Pwysleisiwyd hefyd mai dim ond un rhan o ymagwedd ehangach yr ysgol a'i hymrwymiad i lesiant emosiynol ac iechyd meddwl ei disgyblion yw ymwybyddiaeth ofalgar.

Enghreifftiau o addysgu ymwybyddiaeth ofalgar

Yn ystod ein hymweliad, buom yn arsylwi gwersi ymwybyddiaeth ofalgar gyda dosbarthiadau blwyddyn 6, blwyddyn 3 a blwyddyn 2 ac yn cymryd rhan ynddynt. Cafodd yr ymarferion eu teilwra i bob grŵp oedran.

> **Blwyddyn 2 (6-7 oed):** Ar ôl cyrraedd, roedd disgyblion blwyddyn 2 yn brysur yn chwarae ar iard yr ysgol. Roedd yr athro'n defnyddio technegau ymwybyddiaeth ofalgar i hybu tawelwch ar ôl dychwelyd i'r ystafell ddosbarth. Gan ofyn i'r disgyblion eistedd ar y carped ym mlaen yr ystafell, cafodd y plant eu harwain gan yr athro/athrawes i "gau eu llygaid" a "chanolbwyntio ein meddyliau ar fod yn ôl yn yr ystafell ddosbarth - nid yn y maes chwarae". Roedd yr ymarferion dilynol yn cynnwys 'edrych yn ofalgar' wrth i'r disgyblion wynebu partneriaid, gan adlewyrchu symudiadau ei gilydd yn eu tro. Fe wnaethon nhw hefyd 'anadlu gefn wrth gefn' mewn parau, a oedd yn eu hannog i fod yn ymwybodol o batrwm anadl ei gilydd. Yn olaf, cawsant eu gwahodd i sgwrsio â'u partneriaid i drafod sefyllfaoedd lle y gallant ddewis defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar.

> **Blwyddyn 3 (7-8 oed):** Gwahoddwyd y disgyblion i gymryd rhan mewn ymarfer gyda'u llygaid i lawr neu ynghau, gan gyfrif sawl anadl arferol y maen nhw'n eu cymryd mewn munud. Yn ystod yr ymarfer, cawsant eu

hatgoffa gan yr athro, pe bai eu meddyliau'n crwydro, y gallent ddefnyddio'u hanadl i ddechrau canolbwyntio wedyn. Ar ddiwedd y wers, mewn ymateb i gwestiwn yr athro "Sut roeddech chi'n teimlo?", dywedodd un disgybl "Fe gododd fy nghorff i fyny". Roedd naratif yr athro / athrawes yn gadarnhaol a chynhwysol drwy gydol y sesiwn, gan annog y disgyblion i longyfarch eu hunain ar eu hymwybyddiaeth ofalgar a'u sicrhau "nad oes ateb cywir nac anghywir".

Blwyddyn 6 (10-11 oed): Casglodd yr athro y dosbarth at ei gilydd, a gofynnodd iddynt eistedd. Yna gofynnodd iddynt gau eu llygaid neu edrych i lawr a chanolbwyntio ar deimladau yn eu traed. Roedd yn eu hannog i ddychmygu rhoi "tortsh golau sbot" yno, ei llusgo i fyny eu coesau, dros eu pen-gliniau, yna'u cluniau, gan ystyried y teimlad bod eu dwylo'n cael eu rhoi ar eu glin. Dywedodd yr athro yn rheolaidd ei bod yn iawn os oedd y bobl ifanc yn colli canolbwyntiad neu os oedd eu meddyliau'n crwydro, gan ofyn iddynt geisio dod â'u hunain yn ôl os oedd yn bosibl. Ar ôl yr ymarfer, bu'r athro yn arwain y plant mewn trafodaeth am wahanol rannau'r ymennydd, gan gysylltu swyddogaethau corfforol â gwahanol ymatebion emosiynol. Trafododd y disgyblion sut, ble a phryd y gallent ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar, a chydnabod pa ran o'u hymenydd fyddai'n llunio eu hymddygiad. Yna rhoddwyd cyfres o senarios astudiaethau achos i'r disgyblion, a gofynnwyd iddynt mewn grwpiau drafod sut y gallai ymwybyddiaeth ofalgar eu helpu i ymateb i sefyllfaoedd o'r fath.

Ar ddiwedd ein hymweliad, cawsom wahoddiad i drafodaeth bwrdd crwn gyda 'Llysgenhadon Ymwybyddiaeth Ofalgar' yr ysgol. Fel disgyblion blwyddyn 5 a 6, cawsant eu penodi i weithio gyda'r staff addysgu i ddatblygu technegau newydd a chynnal 'Clwb Ymwybyddiaeth Ofalgar' lle y gallant helpu disgyblion eraill i ymarfer eu hymwybyddiaeth ofalgar. Fel Llysgenhadon, maent hefyd yn siarad â grwpiau blynyddoedd iau ac yn sôn wrthynt am ymwybyddiaeth ofalgar a sut y gall helpu.

Yn ystod trafodaeth gyda'r pennaeth, llywodraethwr ysgol ac arweinydd ymwybyddiaeth ofalgar yr ysgol, dywedwyd wrthym am bwysigrwydd cefnogi'r bwriad o gyflwyno ymwybyddiaeth ofalgar gyda hyfforddiant digonol a chefnogaeth athrawon, a dadansoddiad cadarn o'i effaith. Nodwyd bod rhai o'r heriau o ran ei gyflwyno yn cynnwys argaeledd amser a chyllid ar gyfer hyfforddi staff, a chamddealltwriaeth o ymwybyddiaeth ofalgar fel disgyblaeth grefyddol yn hytrach na seciwlar. Pan ofynnwyd iddynt i ba raddau roedd yr ysgol (fel arweinydd yn y maes hwn) wedi bod yn gysylltiedig

â thrafodaethau ynghylch y cwricwlwm newydd, yn enwedig y maes lles, dywedasant nad oedd yr un o'r ysgolion arloesol na Llywodraeth Cymru wedi dod atynt i holi am gyngor. Roedd arweinydd ymwybyddiaeth ofalgar yr ysgol yn is-gadeirydd y Maes Profiad Dysgu (AoLE) Iechyd a Lles am gyfnod byr, ond nid oedd hyn yn ymwneud yn benodol ag ymwybyddiaeth ofalgar.

Beth ddywedodd plant Ysgol Pen y Bryn wrthym?

Esboniodd un disgybl bod ei chwaer hŷn (a oedd yn ddisgybl blwyddyn 6 ym Mhen Y Bryn ar y pryd) yn dysgu ymwybyddiaeth ofalgar iddynt pan oeddynt ym mlwyddyn 2. **"Roeddwn i'n arfer mynd yn nerfus drwy'r amser, ac fe ddywedon nhw y bydd yn fy helpu i dawelu i lawr ac rwyf wedi bod yn ei wneud ers hynny"**. Dywedodd y disgybl hefyd fod ei chwaer yn dal i ddefnyddio ymwybyddiaeth ofalgar yn yr ysgol uwchradd a'u bod yn addysgu eu rhieni i'w ddefnyddio.

Dywedodd un disgybl, **"Rydw i'n defnyddio ymarfer petal (agor a chau eich llaw mewn amser gyda'ch anadlu, fel dal petal ynddi) pan fydda i'n poeni am brawf".**

Rhoddodd eraill enghreifftiau o pryd y maent yn defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar a manteision hynny, gan gynnwys:

"Mae'n fy helpu pan rwy'n poeni"

"Mae'n fy nhawelu - rwy'n ei ddefnyddio y tu allan i'r ysgol"

"Cyn mynd i gysgu - anadlu i mewn ac allan"

Dywedodd y plant ieuengaf y buom yn siarad â hwy - 6-7 oed - eu bod yn defnyddio ymwybyddiaeth ofalgar yn y sefyllfaoedd canlynol:

"Os bydd rhywun yn syrthio ac maen nhw'n ddig, gallant ei ddefnyddio"

"Gallwch ddefnyddio anadlu ymwybyddiaeth ofalgar i'ch tawelu"

"Yn y dosbarth, pan mae'n swnllyd, gallwch ei ddefnyddio i geisio canolbwyntio a ffocysu"

"Os gwnewch gamgymeriad yn eich gwaith, gallwch ddefnyddio anadlu ymwybyddiaeth ofalgar"

"Os cewch gerydd!"

Canolfan Addysg Nant y Bryniau, NWAS, Abergele

Yn ystod ein hymweliad, cawsom gyfle i gwrdd â'r athrawes mewn gofal yng Nghanolfan Addysg Nant-y-Bryniau a'i dirprwy. Cawsom gyfle hefyd i gyfarfod yn fyr ag aelodau'r tîm amlddisgyblaethol yn uned cleifion mewnol Gwasanaeth Ieuenctid Gogledd Cymru, a rhai o'r bobl ifanc sy'n cael eu trin a'u haddysgu ar y safle.

Cefndir - Uned Cleifion Mewnol Gwasanaeth Ieuenctid Gogledd Cymru

Caiff pobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl difrifol a chymhleth eu derbyn i Wasanaeth Ieuenctid Gogledd Cymru am gyfnod preswyl o driniaeth therapiwtig ddwys. Agorwyd yr Uned yn 2009 i ddarparu gwasanaeth saith niwrnod. Fe'i hadeiladwyd gyda 18 gwely (12 ar ward driniaeth a 6 mewn ward aciwt) ac ysgol ar y safle (Nant y Bryniau).

Mae'r uned yn darparu cymorth i gleifion ifanc sy'n dioddef problemau iechyd meddwl fel anhwylderau bwyta difrifol, anhwylderau hwyliau, materion hunan-niweidio, tueddiadau hunanladdiad, seicosis ac eraill. Eglurodd y staff fod sefydlu tîm 'Kite' arbenigol CAMHS yn llwyddiannus yn y gymuned yng ngogledd Cymru ac, yn fwy diweddar, y Tîm Anhwylderau Bwyta Arbenigol, wedi golygu bod yr uned yn derbyn cyfran uwch o gleifion mewnol sydd ag anghenion iechyd mwy cymhleth neu sydd wedi bod yn fwy amharod i dderbyn triniaeth a chymorth yn y gymuned. Mae Kite hefyd yn darparu triniaeth 'arhosiad byr dwys' fel 'cam i fyny'/'cam i lawr' i/o wasanaethau cymunedol arbenigol a'r uned cleifion mewnol.

Canolfan Addysg Nant y Bryniau

Yn ystod arosiadau yn uned NWAS, mae pobl ifanc yn mynychu Canolfan Addysg Nant y Bryniau fel rhan o'u gofal. Caiff Nant y Bryniau ei rhedeg gan Awdurdod Addysg Lleol Conwy ar ran - a gyda chyllid - yr holl awdurdodau lleol ar draws gogledd Cymru. Fe'i lleolir mewn cyfleuster pwrpasol ger ward cleifion mewnol NWAS.

Yn ogystal â darparu addysg a chefnogaeth i'r bobl ifanc a gaiff eu derbyn i NWAS, mae Nant y Bryniau hefyd yn gweithio gyda plant o bob cwr o ogledd Cymru a gaiff driniaeth trwy dîm cefnogaeth gymunedol ddwys 'Kite' ac nad ydynt - oherwydd amrywiaeth o gyflyrau iechyd meddwl difrifol - yn gallu ymgysylltu ag addysg amser-llawn, prif ffrwd. Maent yn mynd i Nant-y-

Bryniau naill ai drwy fynychu'r uned neu fe'u cefnogir yn eu hardal i gysylltu â'u hysgol neu goleg presennol.

Adnodd addysgu a chapasiti

Mae tri athro cymwysedig amser-llawn yn y Ganolfan, a phob un wedi gweithio mewn ysgolion prif ffrwd yn y gorffennol, ond wedi datblygu diddordeb ac arbenigedd mewn addysgu pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl cyn ymuno â'r uned. Er mwyn gallu ymateb i amrywiadau yn nifer y cleifion sy'n mynd i'r ysgol, mae Nant y Bryniau yn defnyddio athrawon cyflenwi yn rheolaidd. Nododd y staff eu bod wedi defnyddio yr un gronfa fach o athrawon cyflenwi am nifer o flynyddoedd i sicrhau bod ganddynt fynediad esmwyth at staff sydd yn ddigon cymwys, arbenigol a phrofiadol. Nododd y staff eu bod yn teimlo bod digon o adnoddau o ran athrawon cymwysedig, cynorthwywyr addysgu, a chymorth gweinyddol. Nodwyd, fodd bynnag, bod gwahaniaeth yn y ddarpariaeth rhwng y gogledd a'r de, gan nodi fod y ddarpariaeth addysg ym Mhen-y-bont ar Ogwr yn fwy cyfyngedig.

Cysylltiadau rhwng addysg ac iechyd

Dywedodd staff Nant y Bryniau wrthym eu bod yn gweithio gyda'r bobl ifanc hynny a dderbyniwyd i uned NWAS a'u hysgol neu goleg gartref i ddarparu cynllun dysgu personol i helpu disgyblion i aros ar y trywydd iawn gyda'u haddysg am y cyfnod y maent yn yr ysbyty. Gwneir ymdrechion clir gan yr ysgol i ddarparu addysg yn y Gymraeg a / neu Saesneg, yn amodol ar ddewis y disgybl. Mae athrawon a chynorthwywyr addysgu yn Nant y Bryniau yn cydweithio'n agos â staff yn yr ysgol gartref i sicrhau bod y bobl ifanc yn gallu gweithio ar feysydd tebyg i'w cyfoedion, ond mewn ffordd a gaiff ei rheoli a'i chefnogi sy'n ystyried yr angen i leihau pwysau yn ystod cyfnod heriol iawn. Maent hefyd yn gweithio gyda hwy i gynllunio'r broses o'u rhyddhau yn ofalus a'u hintegreiddio / ail-integreiddio i'r lleoliad addysg priodol yn eu hardal gartref.

Esboniodd y staff addysgu hefyd eu bod yn cydweithio'n agos â thîm gofal iechyd pob person ifanc er mwyn bod yn ymwybodol o unrhyw faterion a allai effeithio ar eu gallu i weithio ar eu gorau a chadw'n ddiogel. Mae'r staff addysgu hefyd yn cael hyfforddiant ochr yn ochr â'u cydweithwyr iechyd

I'r rhai dros 16 oed sydd wedi gadael yr ysgol, mae Nant y Bryniau yn eu helpu i ddod o hyd i gyrsiau perthnasol, gan gynnwys llwybrau i addysg bellach ac uwch, a hyfforddiant galwedigaethol. Darperir cymorth hefyd gan y timau addysg ac iechyd ar gyfer pontio i wasanaethau oedolion.

I'r rhai sy'n mynychu Nant y Bryniau fel claf yn y gymuned, mae cludiant ysbyty - a gaiff ei redeg gan wirfoddolwyr - yn cludo disgyblion i'r ysgol. Er bod hyn yn gweithio'n dda yn y rhan fwyaf o achosion, tynnodd y staff sylw at yr her i'r rhai sy'n byw ymhellach o'r uned oherwydd amser a phellter.

Ymyrraeth gynnar mewn ysgolion

Er bod staff Nant y Bryniau yn cydnabod y byddai gwasanaethau CAMHS arbenigol 'haen 4' bob amser yn hanfodol ar gyfer cyfran o blant a phobl ifanc, tynnwyd sylw at yr angen am fwy o waith ar atal ac ymyrraeth gynnar mewn ysgolion. Fe ddywedasant hefyd bod angen hyfforddiant ar iechyd emosiynol ac iechyd meddwl fel rhan o'r broses o gymhwyso fel athro prif ffrwd, ac y dylai datblygiad proffesiynol parhaus hefyd gynnwys hyfforddiant parhaus yn y maes hwn. Dywedasant fod gwasanaeth y nyrsys ysgol yn gwneud gwaith 'gwych', ond ei fod yn cael ei 'ymestyn ymhell iawn' yn y gogledd, yn eu profiad hwy.

Er mwyn cyflawni gwelliannau yn y maes hwn, awgrymodd athrawon Nant y Bryniau y dylai pob ysgol gael 'tsar iechyd meddwl', gan esbonio pe bai iechyd a lles emosiynol yn cael ei ystyried yn syml fel 'ychwanegiad', na fyddai fyth yn cael y sylw iawn. Nododd yr athrawon y daethom ar eu traws yn NWAS, eu bod yn ceisio ymgysylltu fwyfwy ag ysgolion yn y gogledd, er nad oedd hynny'n rhan o'u rôl, ac roeddent yn awyddus i gael eu gweld fel adnodd y gallai ysgolion prif ffrwd fanteisio arnynt o ran arbenigedd. Nodwyd bod ganddynt gysylltiadau â grwpiau cenedlaethol fel Units United[5] a rhwydwaith Ansawdd Coleg Brenhinol Seiciatreg ar gyfer CAMHS cleifion mewnol a chymunedol. Enghraifft o arfer da a grybwyllwyd oedd Gwynedd, lle mae aelod o CAMHS ar secondiad i'r gwasanaeth addysg ar hyn o bryd. Serch hynny, er gwaethaf eu harbenigedd, nid oedd athrawon Nant y Bryniau wedi bod yn rhan o'r gwaith o lunio'r cwricwlwm newydd, yn arbennig y maes lles.

Cyfeiriodd staff Nant y Bryniau at rai enghreifftiau o fentrau 'gwytnwch emosiynol' llwyddiannus, gan gynnwys:

- Gwaith Young Minds a Boingboing ar wydnwch academaidd, sydd wedi darparu fframwaith i ysgolion prif ffrwd ei ddilyn fel dull o ymyrryd yn gynnar / gwaith ataliol yn y maes. Mae eu Fframwaith Gwydnwch yn darparu dull ysgol gyfan ar gyfer datblygu

[5] Units United yw'r rhwydwaith cydweithredol Prydeinig o ysgolion o fewn ysbytai 'haen 4 CAMHS'

gwydnwch a chefnogi lles. Mae hefyd yn darparu adnoddau a deunyddiau hyfforddi am ddim i ysgolion;

- MindEd, a ddisgrifir gan staff Nant y Bryniau fel 'adnodd ardderchog' sy'n darparu hyfforddiant ar-lein am ddim mewn perthynas ag iechyd meddwl i ysgolion, rhieni a gweithwyr iechyd proffesiynol.

Capasiti cleifion mewnol

Er i Uned NWAS gael ei hadeiladu'n wreiddiol ar gyfer 18 o welyau, dim ond 12 o welyau sydd wedi bod ar gael yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Roedd rhai staff yn priodoli hyn i 'reolaeth lwyddiannus' nifer uwch o bobl ifanc yn y gymuned trwy'r tîm Kite arbenigol. Nododd eraill mai o ganlyniad i anawsterau recriwtio a chadw'r nifer o staff arbenigol sydd eu hangen i gynnal y cyflenwad llawn o welyau y digwyddodd hyn, gan nodi bod y cynnydd mewn anghenion cymhleth yn y blynyddoedd diwethaf wedi pennu'r niferoedd y gellir eu derbyn yn ddiogel. Nododd y staff fod ystod o gynlluniau wedi cael eu trafod ar gyfer y ward 6 gwely caeedig - ac yn parhau i gael eu hystyried, gan gynnwys ei defnyddio fel uned ddydd.

Oherwydd nifer a natur y gwelyau sydd ar gael, a niferoedd y staff presennol a'r cymysgedd sgiliau, cydnabuwyd bod rhai pobl ifanc o'r gogledd sydd â risg uchel neu gymhlethdodau dwys yn cael eu trin y tu allan i Gymru. Rhoddwyd enghreifftiau o bobl ifanc yn gorfod teithio o Benrhyn Llŷn cyn belled â Llundain a Norwich i gael gafael ar y gofal arbenigol sydd ei angen arnynt fel claf mewnol.

'Cyrhaeddiad' daearyddol

Nid oedd yn eglur pa linellau 'awdurdodaeth' NWAS oedd yn cael eu llunio rhwng y gogledd a’r de, yn enwedig o ran poblogaeth gogledd Powys a gogledd Ceredigion (ers ein hymweliad, mae NWAS wedi cadarnhau bod Ceredigion yn eistedd tu hwnt i’w ardal ddaearyddol ond bod achosion wedi codi lle yr ymgynghorwyd ag arweinydd clinigol NWAS ynglŷn â pherson ifanc yn yr ardal oherwydd ei arbenigedd).. Er bod pob ymdrech yn cael eu gwneud i gwmpasu gogledd Cymru gyfan, nodwyd hefyd fod daearyddiaeth yn anfantais sylweddol i rai o'r bobl ifanc hynny a oedd yn byw mewn ardaloedd ymhell o Abergele. Serch hynny, nododd staff eu bod yn gweithio'n agos gyda thîm cymunedol Kite, a gwasanaethau perthnasol eraill, mewn achosion o'r fath i ddarparu lefel briodol o gefnogaeth addysg, waeth beth fo'r lleoliad.

Beth ddywedodd y bobl ifanc yn NWAS wrthym?

Tra yn NWAS, cawsom sgwrs â dau o bobl yn eu harddegau, a dderbyniwyd am driniaeth fel cleifion mewnol yn NWAS ac oedd yn mynychu Canolfan Addysg Nant y Bryniau.

Dywedodd un o'r bobl ifanc wrthym ei fod wedi cael ei fwlio tra roedd yn yr ysgol uwchradd, **yn enwedig drwy'r cyfryngau cymdeithasol a negeseuon testun**. Daeth yn wael o ganlyniad, ond ni wnaeth ddatgelu. Brawd y person ifanc oedd y cyntaf i sylwi nad oedd pethau'n iawn. Er fod y person ifanc wedi siarad â chwnselydd yr ysgol, nid oedd yn teimlo ei fod wedi helpu, ac nid oedd yn teimlo bod y cwnselydd yn gwerthfawrogi difrifoldeb yr achos. Ar ôl ymweld â'r meddyg teulu cafodd y person ifanc **ei gyfeirio at CAMHS ond roedd yn rhaid aros nifer o fisoedd cyn cael sylw.** Er ei fod yn sôn am gael **cefnogaeth dda drwy'r tîm cymunedol arbenigol**, cyn hynny roedd yn teimlo ei fod wedi **gweld gormod o wahanol bobl**. Erbyn i ni siarad, roedd y person ifanc wedi bod yn NWAS am bedwar mis ac yn cael triniaeth am bryder difrifol ac anhwylder bwyta.

Cawsom sgwrs â pherson ifanc arall, a ddywedodd wrthym am ei hanes hir o ddefnyddio gwasanaethau CAMHS yng Nghymru a Lloegr, ac wedi bod mewn rhyw fath o gysylltiad â hyn ers dros bedair blynedd. Fel **claf trawsffiniol** cyfeiriodd y person ifanc at y profiad o **amseroedd aros gwahanol** yng Nghymru a Lloegr, a dywedodd fod y **prosesau ar gyfer cael atgyfeirio i gymorth yn broblem mewn ardaloedd ffiniol**. Esboniodd y person ifanc yma **nad oedd, i ddechrau, wedi bodloni'r trothwy ar gyfer CAMHS** a bod **triniaeth arbenigol wedi deillio, mewn gwirionedd, o gyfres o gyfnodau o argyfwng** lle roedd y person ifanc wedi cael ei dderbyn i'r ysbyty fel claf pediatrig mewnol brys.

Cartref Diogel i Blant Hillside, Castell-nedd

Yn ystod ein hymweliad, cawsom gyfle i gwrdd â nifer o staff yng Nghartref Diogel i Blant Hillside, gan gynnwys y tîm rheoli, y tîm gwasanaethau clinigol, gwasanaethau cymorth ac addysg, yn ogystal â phobl ifanc, i siarad am eu profiadau.

Cefndir - cartrefi diogel i blant

Cartref Diogel i Blant Hillside yw'r unig uned ddiogel yng Nghymru. Mae'n darparu llety diogel i bobl ifanc rhwng 12 a 17 oed. Yn flaenorol, roedd yr uned wedi'i chomisiynu yn bennaf i ddarparu gwelyau ar gyfer y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid (ar gyfer y rhai a oedd ar orchmynion troseddol) ond mae'r cydbwysedd wedi newid yn ystod y blynyddoedd diwethaf a bellach, mae gan yr uned 6 gwely wedi'u comisiynu ar gyfer y Bwrdd Cyfiawnder Ieuenctid ac 16 o Welyau Lles (gwelyau wedi'u comisiynu ar gyfer yr awdurdod lleol). Esboniodd y tîm rheoli y gallai'r grŵp o bobl ifanc y maent yn gweithio gyda hwy nawr fod yn fwy heriol, gyda'r anghenion mwyaf cymhleth ar blant yr uned, ac mae llawer ohonynt wedi dioddef trawma difrifol.

Ar hyn o bryd, mae Hillside yn gweithio mewn partneriaeth â nifer o sefydliadau, gan gynnwys: WCADA SWITCH, i ddarparu ymyriadau cyffuriau ac alcohol; Tros Gynnal, i ddarparu gwasanaethau eiriolaeth; Barnardo's / Taith, i ddarparu therapi troseddwyr rhyw; a CAMHS, gan weithio gyda meddygon teulu, seiciatryddion a seicolegwyr i asesu'r risg o hunan-niweidio / hunanladdiad, i ymgymryd ag asesiadau iechyd meddwl, emosiynol ac ymddygiadol, ac i ddarparu ymyriadau, rhaglenni a therapïau.

Gwelyau lles

Unedau diogel yw'r dewis olaf i awdurdodau lleol a'r tueddiad yw eu defnyddio pan fydd gofal preswyl neu drefniadau gofal maeth arbenigol yn chwalu. Mae angen gorchymyn llys ac mae meini prawf cyfeirio llym. Mae gan awdurdodau lleol drefniadau comisiynu ar waith gyda Hillside ac maent yn gyfrifol am dalu'r costau, sef oddeutu £800 y noson i ddarparu llety ar gyfer person ifanc. Adroddir bod cyfartaledd hyd arhosiad person ifanc a gyfeirir gan yr awdurdod lleol oddeutu 3.5 mis. Adolygir y lleoliad yn rheolaidd a phan fo gweithiwr cymdeithasol y person ifanc yn hyderus bod anghenion y person ifanc wedi'u bodloni, bydd yn gwneud trefniadau i'r gorchymyn llys gael ei adolygu a bydd yn canfod lleoliad gofal addas yn y gymuned.

Galw/lleoli plant Cymru mor agos at eu cartref â phosibl

Eglurodd y tîm rheoli fod y galw am welyau yn Hillside yn eithriadol o uchel, gydag adroddiadau y gellid llenwi'r uned dair gwaith drosodd. Mae'r uned yn darparu llety diogel i bobl ifanc o Loegr a Chymru, er y bydd yn rhoi blaenoriaeth i bobl ifanc Cymru lle y bo modd. Ar ddiwrnod yr ymweliad â Hillside, roedd chwech o'r 22 o bobl ifanc yn dod o Gymru. Os na ellir rhoi llety i berson ifanc o Gymru yn Hillside, bydd trefniadau trosglwyddo yn cael eu rhoi ar waith i sicrhau bod modd trosglwyddo'r person ifanc yn ôl unwaith y bydd gwely ar gael.

Swyddogion Gofal/Ymlyniad

Clywsom pa mor bwysig yw Swyddogion Gofal i'r bobl ifanc yn yr uned, gan roi sefydlogrwydd a threfn i fywyd bob dydd. Esboniodd y tîm rheoli bod pob aelod o staff yr uned yn cael hyfforddiant yn seiliedig ar y Trauma Recovery Model. Roedd pwysigrwydd sefydlogrwydd ac ymlyniad yn amlwg a bu cryn drafodaeth ynglŷn â phwysigrwydd datblygu gwasanaethau ymlyniad yn y gymuned ac am y gwaith ymlyniad a wneir yn Hillside.

CAMHS

Mae Hillside yn ariannu ei dîm gofal clinigol ei hun, sy'n cynnwys seicolegydd clinigol, seicolegydd cynorthwyol, a nyrs seiciatrig gymunedol. Mae ganddi hefyd seiciatrydd ymgynghorol sy'n ymweld. Dywedwyd wrthym y penderfynwyd datblygu darpariaeth CAMHS arbenigol yn fewnol, yn rhannol oherwydd y problemau roedd yr uned yn eu cael wrth geisio cael mynediad at wasanaethau cymunedol CAMHS, yn enwedig amseroedd aros hir. Dywedwyd wrthym, hefyd, fod bron i 90 y cant o'r bobl ifanc yn Hillside wedi cael eu cyfeirio at CAMHS o'r blaen. Clywsom na all CAMHS weithredu'n ddigon cyflym i ddiwallu anghenion pobl ifanc a bod angen sefydlogrwydd ar bobl ifanc er mwyn cael mynediad at wasanaethau. Dywedwyd nad oes gan CAMHS y gallu i ddiwallu anghenion pobl ifanc mewn argyfwng neu sydd â ffyrdd o fyw anhrefnus, a dywedwyd wrthym bod hyn i'w weld gyda'r rheol "3 chynnig yn unig" pan na fydd pobl ifanc yn cadw at apwyntiadau.

Addysg

Cawsom gyfarfod gyda Rheolwr Addysg yr uned a Phennaeth Ysgol Cefn Saeson sy'n darparu cymorth addysgu. Clywsom nad oedd llawer o'r bobl ifanc yn Hillside wedi bod i'r ysgol am hyd at 2 flynedd. Dywedodd rhai o'r bobl ifanc wrthym eu bod yn teimlo'n well amdanynt eu hunain ac roedd

ganddynt uchelgais ar gyfer y dyfodol ar ôl ailafael mewn addysg yn Hillside, a oedd yn hwb i'w hunan-barch a'u hyder.

Cynllunio pontio

Dywedwyd wrthym na ellir gorbwysleisio pwysigrwydd cynllunio pontio a chael asesiadau cludadwy. Tynnodd y staff sylw at bwysigrwydd gallu trosglwyddo eu hasesiadau i'r awdurdod lleol perthnasol i sicrhau sefydlogrwydd i bobl ifanc pan fyddant yn gadael yr uned.

Mae unedau diogel yn ddrud, ac roedd teimlad ymhlith staff Hillside mai costau, yn aml, sy'n llywio penderfyniadau awdurdodau lleol o ran pa mor hir y caiff person ifanc aros yn Hillside. Gall hyn arwain at orfod derbyn y bobl ifanc i Hillside unwaith yn rhagor neu leoliadau gofal amhriodol yn y gymuned. Dywedwyd wrthym mai rhwystr arall yw'r diffyg lleoliadau addas yn y gymuned; unwaith y caiff plant eu lleoli mewn cyfleuster diogel, cânt yn aml iawn eu labelu'n "blant drŵg", gan ei gwneud yn anodd dod o hyd i leoliadau iddynt. Gall yr uned herio penderfyniadau awdurdod lleol, ond yr awdurdod lleol sy'n gyfrifol am gynllunio gofal yn ffurfiol, felly gall dylanwad yr uned fod yn gyfyngedig. Clywsom fod llwybr ailsefydlu'r YJB yn gweithio'n llawer mwy effeithiol na'r trefniadau sydd ar waith i gynorthwyo pobl ifanc sydd ar orchmynion lles.

Eglurodd y staff yn yr uned eu bod yn aml yn gwneud gwaith allgymorth dilynol gyda phobl ifanc ar ôl iddyn nhw adael yr uned, ond caiff hyn ei arwain i raddau helaeth gan y bobl ifanc.

Cafodd gwerth cyfleuster 'cam-i-lawr', yn enwedig i bobl ifanc sydd wedi cael eu gosod ar orchmynion hir, ei archwilio yn yn ystod ein hymweliad. Dywedwyd wrthym y byddai cyfleuster cam i lawr o tua 4 gwely yn cynnig y cyfle i fyw'n rhannol annibynnol mewn lleoliad diogel. Clywsom am gyfleuster tebyg sydd wedi'i sefydlu yn yr Alban.

Beth ddywedodd y bobl ifanc yn Hillside wrthym?

O ran CAMHS, dywedodd y bobl ifanc wrthym ei bod yn **hynod o anodd cael gafael ar wasanaethau CAMHS yn y gymuned** . Dywedodd un person ifanc wrthym fod "angen llawer o dystiolaeth i fynd at y Meddyg Teulu", gan esbonio bod yn rhaid casglu cymaint o wybodaeth â phosibl i "brofi" pa mor wael yr ydych. Aeth ymlaen i ddweud bod y **mwyafrif o bobl ifanc yn cael eu gwrthod gan y meddyg teulu, neu eu rhoi ar feddyginiaeth**. Roedd teimlad cryf bod gwasanaethau gofal sylfaenol / cymunedol yng Nghymru

a Lloegr yn ddiffygiol o ran pobl ifanc. Teimlai un person ifanc yn gryf y "dylid darparu cefnogaeth pan fydd person ifanc yn cyrraedd y pwynt lle roedd yn gofyn am help". Teimlwyd hefyd mai fel dewis olaf y dylid defnyddio meddyginiaeth.

Tŷ Llidiard, Pen-y-bont ar Ogwr

Yn ystod ein hymweliad cawsom y cyfle i gwrdd â'r tîm amlddisgyblaethol yn Nhŷ Llidiard, sy'n cynnwys seiciatrydd ymgynghorol, staff nyrsio, seicolegydd clinigol a seicotherapydd. Hefyd, cafodd Cadeirydd y Pwyllgor gyfle i gwrdd â dau o'r cleifion mewnol.

Cefndir - uned cleifion mewnol

Mae Tŷ Llidiard yn uned 15 gwely sy'n cynnwys dwy ward, ward gyffredinol a ward gofal ychwanegol. Mae Tŷ Llidiard yn cymryd atgyfeiriadau/derbyniadau o 6 Bwrdd Iechyd Lleol ar draws canolbarth, de a gorllewin Cymru, gan ofalu am gleifion rhwng 12 a 18 oed sydd â salwch meddwl.

Galw

Yn ystod ein hymweliad, clywsom fod yr uned yn derbyn tua 120 o atgyfeiriadau y flwyddyn, a derbynnir tua 90 o gleifion ohonynt. Dywedwyd wrthym fod yr uned yn trin pobl ifanc â seicosis, anhwylderau bwyta, iselder difrifol, ac ansefydlogrwydd hwyliau yn bennaf. Nid yw'n derbyn cleifion y mae angen cymorth arbenigol arnynt ag anabledd dysgu cymedrol i ddifrifol, anhwylder ymddygiad, cleifion fforensig neu'r rhai sydd â phroblem camddefnyddio sylweddau fel y diagnosis pennaf. Caiff y bobl ifanc hyn eu cefnogi mewn mannau eraill.

Mae seiciatryddion ymgynghorol sy'n gweithio yn y timau CAMHS yn y gymuned yn gwneud atgyfeiriadau i'r uned cleifion mewnol yn hytrach na meddygon teulu. Caiff y person ifanc ei asesu wrth gael ei dderbyn a chaiff adolygiad gyda'r tîm aml-ddisgyblaethol bythefnos yn ddiweddarach lle y caiff gyfnod pellach o asesu / triniaeth neu ei ryddhau i'r gymuned i barhau â'i adferiad. Mae'r uned hefyd yn derbyn pobl ifanc mewn argyfwng fel cânt eu cyfeirio gan yr Ymgynghorwyr Cymunedol. Mae cynnydd wedi bod yn yr uned o ran derbyn pobl ifanc am gyfnodau tymor byr oherwydd cynnydd yn y defnydd o sylweddau seicoweithredol newydd (y cyfeirir atynt hefyd fel 'cyffuriau penfeddwol cyfreithlon').

Mae gan yr uned dîm amlddisgyblaethol mawr sy'n ymwneud ag asesu'r person ifanc wrth gael ei dderbyn i'r uned, a darparu cefnogaeth therapiwtig. Derbynnir pobl ifanc am gyfnod amrywiol o amser yn dibynnu ar eu hanghenion. Cyn belled â phosibl, mae ffocws ar ryddhau cleifion cyn gynted â phosibl fel y gellir trin y bobl ifanc gartref gyda phecyn gofal i'w cefnogi yn y gymuned.

Dywedwyd wrthym fod y cyfnod arhosiad cyfartalog yn yr uned yn 7 wythnos ar gyfer pob pennod. Mae cyfartaledd cenedlaethol y DU ar gyfer triniaeth fewnol oddeutu 10 wythnos. Mae hyn yn adlewyrchu'r pwynt a wnaed o ran cadw at yr amser lleiaf posibl y mae pobl ifanc yn ei dreulio mewn uned gofal cleifion mewnol.

Dywedwyd wrthym fod y costau ar gyfer gofal cleifion mewnol yn Nhŷ Llidiard ychydig yn is na chyfartaledd cenedlaethol y DU, sef tua £34,000 i bob achos.

Clywsom nad oes rhestr aros ar gyfer yr uned. Nid oes unrhyw broblemau o ran recriwtio, ond mae'r uned wedi profi rhai problemau o ran cadw staff. Caiff hyn ei briodoli i fuddsoddiad ariannol ar gyfer CAMHS cymunedol, sy'n golygu bod staff wedi gadael eu swyddi yn yr uned i fanteisio ar gyfleoedd i gael dyrchafiad yn y timau cymunedol.

Mynegwyd y farn bod rhai cleifion yn cael eu hanfon i'r uned heb asesiad a thriniaeth ymlaen llaw yn y gymuned; pwysleisiodd staff pa mor bwysig yw ystyried gofal mewnol i bobl ifanc fel y dewis olaf. Roedd yn amlwg bod staff yn teimlo nad yw'r galw am CAMHS yn cyfateb i'r angen, er gwaethaf buddsoddiad diweddar. Dywedasant eu bod yn gweld mwy o achosion o salwch meddwl yn gysylltiedig â direoleiddio emosiynol, camddefnyddio sylweddau ac anhwylderau bwyta.

Trefniadau comisiynu

Dywedodd staff Tŷ Llidiard wrthym y bu gostyngiad yn nifer y cleifion sydd angen lleoliadau y tu allan i Gymru. Clywsom mai nifer y bobl ifanc mewn lleoliadau y tu allan i'r ardal ar unrhyw adeg yw rhwng 2 a 5 o gleifion. Dywedwyd wrthym fod hyn oherwydd fod angen cymorth arbenigol ar gleifion, ee mwy o anghenion diogelwch a chymarebau staffio uwch.

Mae gan yr uned 19 gwely. Fodd bynnag, dim ond 15 gwely y mae wedi'i gomisiynu i'w darparu, yn seiliedig ar nifer y staff presennol a diogelwch yr adeilad. Dywedwyd wrthym, pebai'r adeilad yn gallu cael ei ailgyflunio i ddarparu llety diogel pellach mewn man arall, gellid defnyddio gwelyau ychwanegol, gan leihau ymhellach y nifer o leoliadau y tu allan i'r ardal. Mae cynnig ar gyfer defnyddio'r gwelyau ychwanegol yn y trefniadau comisiynu presennol yn cael ei ystyried gan gomisiynwyr a chyfarwyddwr clinigol y Bwrdd Iechyd ar hyn o bryd.

Dywedwyd wrthym mai cyfartaledd defnyddio'r gwelyau yw tua 8 o bobl ifanc y noson. Fodd bynnag, mae'r uned yn rheoli mwy na hynny o bobl ifanc, er enghraifft, gyda rhai pobl ifanc ar wyliau gartref. Fodd bynnag, teimlai'r staff yn gryf nad yw'r trefniadau comisiynu presennol yn cydnabod pwysigrwydd gwyliau gartref fel rhan o'r pecyn gofal clinigol ar gyfer pobl ifanc.

Mae'r trefniant comisiynu presennol wedi bod yn ei le ers 2 flynedd. Dywedwyd wrthym fod yr uned yn derbyn cyllid gan WHSSC ar gyfer defnyddio gwelyau. Roedd y staff yn anfodlon nad yw'r contract, felly, yn cefnogi gwyliau gartref ac roeddent yn siomedig bod ganddynt adborth a oedd yn awgrymu y gallai'r uned berfformio'n well. Dywedwyd wrthym fod yr uned wedi derbyn mwy o bobl ifanc ac wedi darparu mwy o lety yn y flwyddyn ariannol ddiwethaf na'r blynyddoedd blaenorol, ond roedd ei chyllid wedi lleihau. Dywedwyd wrthym hefyd nad yw'r contract yn cefnogi gwaith pontio yn y gymuned er bod hynny'n cael ei wthio fel y model gofal. Dyma oedd dealltwriaeth y staff sy'n gweithio yn yr uned ynglŷn â sut mae'r contract yn gweithio. Nid oeddent yn teimlo bod y contract gwelyau presennol yn cefnogi'r model gofal y maen nhw'n ceisio ei ddarparu o safbwynt contractio/ariannol. Fodd bynnag, ers ein hymweliad, rydym wedi cael gwybod er gwaetha'r perygl yn ystod y blynyddoedd diwethaf na fyddai modd bodloni'r contract, mae'r contract wedi cael ei fodloni yn y pendraw, ac, o ganlyniad, nid yw'r cyllid wedi'i ostwng.

Clywsom am enghraifft ym mis Ionawr 2017, lle'r oedd yr uned yn rheoli 18 o gleifion â 15 o welyau, gan ddefnyddio trefniadau gofal gartref i wneud hyn.

Gweithio amlddisgyblaethol

Yn ddiweddar, mae'r uned wedi penodi gweithiwr cymdeithasol arbenigol i weithio fel rhan o'i dîm amlddisgyblaethol am 4 diwrnod yr wythnos. Roedd peth dryswch ynghylch ariannu'r swydd hon; gyda'r swydd yn cael ei hariannu yn y pen draw, o gyllideb bresennol yr uned. Dywedodd rhai staff y dylai hyn fod wedi dod o gyllid ychwanegol gan y Byrddau Iechyd Lleol ond na chafodd hynny ei ddarparu.

Roedd y staff yn hynod o gadarnhaol am y cyfraniad a wnaeth y gweithiwr cymdeithasol arbenigol eisoes o ran gwella ansawdd gofal cleifion; gan nodi mai cau'r bwlch rhwng iechyd a gwasanaethau cymdeithasol yw'r flaenoriaeth bennaf. Roeddent yn disgrifio enghreifftiau o arfer da yn y berthynas rhwng yr uned a'r gwahanol awdurdodau lleol y maent yn gweithio gyda hwy, ond roeddent yn teimlo y gellid gwella pethau'n

sylweddol. Soniwyd am "wrthdaro" ag awdurdodau lleol a heriau "enfawr" o ran plant sy'n derbyn gofal, gyda gweithwyr cymdeithasol nad oeddent yn mynd i gyfarfodydd adolygu yn ogystal â phroblemau o ran cynllunio gofal pontio. Roedd neges gryf nad oedd gweithio amlasiantaethol mor effeithiol ag y gallai fod.

Cynllunio pontio

Dywedwyd wrthym y gall rhoi cleifion yn ôl i'r timau CAMHS cymunedol fod yn anodd ac yn heriol oherwydd materion capasiti parhaus ar draws y wlad. Dywedodd staff wrthym hefyd eu bod yn meddwl y gellid darparu therapi mwy dwys yn y gymuned pe bai mwy o gapasiti.

Pwysleisiwyd, hefyd, bwysigrwydd y gwaith a wnaed yn yr uned i gefnogi rhieni / gofalwyr y plant sydd wedi cael eu derbyn i'r uned.

Beth ddywedodd y bobl ifanc yn Nhŷ Llidiard wrthym?

Y neges gryfaf gan y bobl ifanc oedd **bod angen i'r uned ganolbwyntio mwy ar bobl ifanc, a bod angen ystod ehangach o weithgareddau.** Roeddent yn dweud eu bod yn "diflasu" gyda dim ond y teledu i'w diddanu gyda'r nos ac ar benwythnosau. Buont yn sôn am fanteision mynd allan gyda'r staff gyda'r nos neu ar benwythnosau, er enghraifft ymweliad â'r traeth, yn enwedig i'r bobl ifanc hynny nad ydynt yn ddigon da i gael gwyliau gartref.

At ei gilydd, roedd y bobl ifanc y buom yn siarad â hwy yn teimlo **bod staff yr uned yn gwneud eu gorau i'w cefnogi ond gan ddisgrifio cyfleuster sy'n canolbwyntio'n fawr ar risg / anghenion meddygol** y bobl ifanc.

Mae'r **trefniadau addysgu yn yr uned yn rhoi trefn reolaidd a strwythur i'r bobl ifanc** yn ogystal â rhoi ffocws iddynt a rhywbeth i'w wneud. Ond dywedodd y bobl ifanc wrthym fod y tiwtoriaid yn darparu cefnogaeth addysgol i'r plant iau yn bennaf. Dywedodd un person ifanc sy'n awyddus i orffen ei Safon Uwch am y trefniadau sydd ar waith yn awr i fynychu ei ysgol ei hun 5 bore yr wythnos, ac roedd y person ifanc yn gadarnhaol iawn am hynny, er bod y trefniant yn dibynnu ar **gapasiti'r Tîm Allgymorth Cymunedol Iechyd Meddwl i**'w gludo i'r ysgol - a'i gasglu oddi yno.

Disgrifiodd y ddau berson ifanc wasanaethau **cymorth gwael yn y gymuned cyn cael eu derbyn i'r system gofal cleifion mewnol**. Dywedodd un person ifanc wrthym, "**Wnaeth y CITT (Tîm Therapi Dwys Cymunedol)**

jyst anghofio amdanaf". Mae'r person ifanc arall (sydd ag anhwylder bwyta) yn cofio ei fam yn mynd ag ef i weld y meddyg teulu. Fe soniodd y person ifanc am gael ei anfon i ffwrdd ar ôl i rywun ddweud ei fod yn mynd drwy "gyfnod". Wedyn, cafodd apwyntiad gyda'r cynghorydd ysgol, ac esboniodd, **"Welais i'r cynghorydd unwaith ond wnes i ddim mynd wedyn am nad oedd yn brofiad neis iawn"**. Disgrifiodd gael ei anfon i ffwrdd a rhywun yn dweud eto mai **"Dim ond cyfnod ydoedd, a byddai'n pasio"**. Derbyniwyd y person ifanc ddwywaith i Dŷ Llidard oherwydd difrifoldeb ei salwch.

Roedd y bobl ifanc y buom yn siarad â hwy eisiau gweld **mynediad cyflymach i CAMHS** unwaith y byddai meddyg teulu wedi eu cyfeirio. Clywsom fod salwch un person ifanc mor ddifrifol fel y cafodd ei dderbyn yn syth i'r uned ar ôl i'r asesiad CAMHS gael ei wneud, ond cymerodd 4 wythnos i'r apwyntiad cynaf hwnnw ddigwydd. Dywedodd y person ifanc arall wrthym, unwaith y byddai'r meddyg teulu wedi gwneud yr atgyfeiriad, bod yr apwyntiad CAMHS "yn cymryd oes", gan esbonio ei fod ar y rhestr aros am 8 mis cyn cael ei weld a'i dderbyn. Dywedasant wrthym hefyd eu bod wedi dioddef yn dawel am hir cyn i'r atgyfeiriad hwnnw gael ei wneud.

Dywedodd y ddau berson ifanc wrthym eu bod yn teimlo y **dylid gwneud mwy mewn ysgolion i godi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl fel mewn gwasanaethau yn yr ysgol**. Maent am weld mae mwy o bobl ifanc yn cael eu grymuso i siarad am eu pryderon iechyd meddwl ac i athrawon fod yn fwy parod i ymdrin â hwy. Dywedodd y bobl ifanc wrthym eu bod wedi dioddef problemau iechyd meddwl ers amser maith cyn iddynt gael gafael ar wasanaethau arbenigol. Dywedodd y ddau wrthym nad oedd neb yn yr ysgol wedi gweld bod angen help arnynt. Dywedodd un person ifanc wrthym nad oedd yn ymwybodol o unrhyw wasanaethau cymorth fel cynghorydd ysgol yn ei ysgol. Dywedodd wrthym y byddai'n aml yn syrthio i gysgu yn y dosbarth a bod un athro wedi gofyn oedd popeth yn iawn. Dywedodd wrth yr athro ei fod, ac 'felly y bu'.