

# **GADDEWCH I NI SIARAD AM IECHYD MEDDWL.**

**09 Hydref 2020**

Awduron:

***Pwyllgor Cymorth Iechyd Emosiynol ac  
Iechyd Meddwl Senedd Ieuenctid Cymru***

**WELSH  
YOUTH  
PARLIAMENT**

**SENEDD  
IEUENCTID  
CYMRU**



YOUTH  
PARLIAMENT

# **AELODAU'R PWYLLGOR**

---

**HASNA ALI**  
**SOPHIE BILLINGHURST**  
**CASEY-JANE BISHOP**  
**LOIS CAMPBELL**  
**MANON CLARKE**  
**THOMAS COMBER**  
**ABBIE COOPER**  
**EVE DAVIES**  
**OLIVER DAVIES**  
**NIA-ROSE EVANS**  
**ARIANWEN FOX-JAMES**  
**FFION GRIFFITH**  
**NIA GRIFFITHS**

**ALYS HALL**  
**SANDY IBRAHIM**  
**IFAN WYN ERFYL JONES**  
**EMILY KAYE**  
**NICOLA LEACH**  
**ELIN MORRIS**  
**ABBY O'SULLIVAN**  
**LUKE PARKER**  
**IFAN PRICE**  
**CAITLIN STOCKS**  
**TALULAH THOMAS**  
**KATIE WHITLOW**  
**LLEUCU HAF WILIAM**

# CEFNDIR

## **SEFYDLWYD SENEDD IEUENCTID CYMRU (SIC) YN 2018 I ROI LLWYFAN GENEDLAETHOL I BOBL IFANC YNG NGHYMURU GODI A THRAFOD MATERION SYDD O BWYS IDDYNT.**

Ym mis Chwefror 2019, cyfarfu pob un o'r 60 unigolyn ifanc a etholwyd i ffurfio'r grŵp cyntaf o Aelodau Senedd Ieuencid Cymru (ASICau) yn y Senedd, i benderfynu pa faterion y byddai Senedd Ieuencid Cymru yn eu blaenoriaethu am y ddwy flynedd nesaf. Cymerodd bron i 2,000 o bobl ifanc ran mewn arolwg a oedd yn holi eu barn am yr hyn y dylai Senedd Ieuencid Cymru ei flaenoriaethu. Cafodd yr ail thema fwyaf poblogaidd a ddewiswyd gan bobl ifanc yn yr arolwg hwnnw ei dewis gan Senedd Ieuencid Cymru fel un o'i thri maes blaenoriaeth, sef testun yr adroddiad hwn, Cymorth Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl.

Penderfynodd Aelodau Senedd Ieuencid Cymru rannu yn bwyllgorau, i siarad â phobl ifanc eraill, oedolion a gweithwyr proffesiynol er mwyn ymchwilio i'r materion a flaenoriaethwyd ganddynt. Rydym ni, Pwyllgor Cymorth Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuencid Cymru, wedi cyfarfod yn rheolaidd ers hynny i gynllunio ymgynghoriad, gan ystyried gwaith a wnaed yn flaenorol yn y maes hwn, yn enwedig yr hyn a wnaed gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Senedd, sydd wedi cael dylanwad mawr wrth arwain ein gwaith.

Fel Aelodau o Senedd Ieuencid Cymru, ac Aelodau o Bwyllgor Cymorth Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuencid Cymru, rydym yn gwybod o brofiad personol, ac ar ôl siarad â phobl ifanc eraill, fod problemau o ran darparu cymorth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl. Amcangyfrifir y bydd gan dri phlentyn mewn ystafell ddosbarth gyffredin broblem iechyd meddwl, ac y bydd hanner yr holl broblemau iechyd meddwl y byddant yn eu profi wedi cychwyn erbyn 14 oed.

***“Mae iechyd meddwl yn gallu effeithio ar unrhyw un ac mae'n hanfodol bod y rhai sydd angen cefnogaeth ac arweinyddiaeth yn derbyn y modd priodol ac adnoddau i allu gwneud hynny”.***

(Emily Kaye, Aelod o Bwyllgor Cymorth Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuencid Cymru, y Siambr, Chwefror 2019)

Fe benderfynon ni ganolbwyntio ein hymdrechion ar gasglu darlun bywyd go iawn o gyflwr presennol cymorth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl i blant a phobl ifanc yng Nghymru, boed hynny'n dda, yn wael, neu'n ddifater. Er mwyn cael darlun llawn, gwnaethom hefyd ymgysylltu â rhieni, gofalmwyr, gweithwyr addysg proffesiynol a gweithwyr iechyd proffesiynol i gael eu barn am y ddarpariaeth o ran gwybodaeth a chymorth ar hyn o bryd yng Nghymru.

Ym mis Chwefror 2020, lanswyd ein hymgyngoriad yn Ysgol David Hughes, Ynys Môn, ac yng Ngholeg Gŵyr, Abertawe. Ymatebodd dros 1,600 o bobl i'n harolygon, gydag un ohonynt wedi'i anelu at blant a phobl ifanc rhwng 11 a 25 oed, a'r llall wedi'i anelu at oedolion gan gynnwys rhieni, gofalmwyr, gweithwyr addysg proffesiynol a gweithwyr iechyd proffesiynol. Cynhaliwyd sesiynau ymgynghori ar-lein gennym fel rhan o Wythnos Senedd Ieuencid Cymru ym mis Gorffennaf 2020, lle buom yn

siarad â phobl ifanc o bob cwr o Gymru, ac rydym wedi cael trafodaethau rheolaidd yn unigol gyda phobl ifanc eraill yn ein hardaloedd i ddeall eu safbwyntiau a'u profiadau. Diolch yn fawr i bawb a roddodd o'u hamser i ymgysylltu â ni yn ystod yr ymgynghoriad hwn.

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith fawr ar y ffordd rydym ni fel pobl ifanc yng Nghymru yn byw ein bywydau, y ffordd rydym yn dysgu, yn cymdeithasu ac yn gweithio. Roeddem yn teimlo ei bod yn bwysig i ni ddefnyddio ein statws fel Aelodau o Senedd Ieuenctid Cymru i gefnogi pobl ifanc yn ystod y cyfnod hwn lle y gallem, a thrwy hynny rydym wedi:

- **Creu blogiau fideo i rannu gwybodaeth a gweithgareddau i helpu pobl ifanc i gadw cyflwr cadarnhaol o iechyd meddwl yn ystod y cyfnod hwn;**
- **Cyfeirio at wasanaethau cymorth ac adnoddau;**
- **Trafod ein profiadau o fyw gyda'r pandemig gyda Phrif Weinidog Cymru;**
- **Cefnogi ymgynghoriad 'Coronafeirws a Fi' Comisiynydd Plant Cymru, a gafodd dros 23,000 o ymatebion gan bobl ifanc.**

Rydym yn angerddol am sicrhau bod gwell cymorth ar gael i blant a phobl ifanc yng Nghymru ac yn gobeithio y bydd yr adroddiad hwn, a gafodd ei lywio, a'i ysgrifennu gan bobl ifanc ar gyfer pobl ifanc, yn helpu i gyflawni'r gwelliannau y mae mawr eu hangen.





# CANFYDDIADAU'R YMGYNGHORIAD

## **PWYSLESIODD LLAWER O'R HYN A GANFUOM YN EIN HYMGYNGHORIAD YR ANGEN AM WEITHREDU AR FRYS.**

Roedd 61 y cant o'r bobl ifanc a holwyd yn cael emosiynau anodd, neu'n dioddef â'u hiechyd meddwl (fel hwyliau isel, pryder, dicter, straen, tristwch, ofn, cenfigen, teimlo'n bryderus) o leiaf unwaith yr wythnos, a dim ond 8 y cant a ddywedodd nad oeddent erioed wedi cael teimladau o'r fath. Mae'r ffigurau hyn yn fwy arwyddocaol fyth o ystyried bod dros hanner y bobl ifanc hynny a ymatebodd i'n harolwg wedi dweud nad oeddent erioed wedi cael cymorth.

Mae ein hadroddiad yn canolbwyntio ar ddau faes cyffredinol: gwybodaeth ac ymwybyddiaeth; a'r rhwystrau iddynt, ac ansawdd y cymorth. Bydd gweddill yr adroddiad yn egluro ein prif ganfyddiadau o dan y themâu hyn, gyda chasgliadau ac argymhellion ein Pwyllgor yn dilyn hynny.

# **GWYBODAETH AC YMWYBYDDIAETH**

## **ROEDDEM AM GAEL GWYBOD MWY AM Y WYBODAETH SY’N CAEL EI DARPARU, A PHA MOR DDA YDYW O RAN ADDYSGU POBL AM EMOSIYNAU ANODD AC IECHYD MEDDWL. A YW’N CEFNOGI POBL I BOB PWRPAS I ADNABOD YMDDYGIADAU, CAEL CYMORTH, A GWYBOD SUT I HELPU POBL SY’N CAEL ANAWSTERAU?**

Dyweddod pobl ifanc ac oedolion wrthym fod angen gwneud mwy i wneud pobl yn ymwybodol o ble a sut i gael gafael ar gymorth. Dim ond hanner y rhieni a’r gwarcheidwaid a ymatebodd i’n harolwg a ddywedodd wrthym eu bod yn hyderus eu bod yn gwybod ble i gyfeirio plentyn neu berson ifanc. Dywedodd dros hanner yr oedolion a holwyd wrthym hefyd nad oeddent yn gwybod a oedd manau dysgu yn eu hardal leol yn darparu gwybodaeth neu gymorth. Dywedodd llawer o bobl ifanc wrthym fod angen hyrwyddo’n fwy effeithiol, a gwella ansawdd y wybodaeth.

***“Mae gwybodaeth ar gael ar ein mewnrwyd – ond gall fod yn anodd dod o hyd iddi (Myfyriwr Prifysgol benywaidd o Sir Ddinbych a ymatebodd i’n harolwg)***

***“Pan es i o gwmpas fy etholaeth i siarad gyda phobl, mi wnes i glywed lot o bethau wnaeth fy nychryn i. Un o’r pethau oedd faint o bobl sydd angen cymorth iechyd meddwl, yr ail yw’r diffyg cymorth sydd ar gael ac yn drydydd faint o bobl sy’ ddim hyd yn oed yn gwybod bod cymorth ar gael iddyn nhw os ydyn nhw’n stryglu.” (Ifan Price, Aelod o Bwyllgor Cymorth Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuenctid Cymru, y Siambr, Chwefror 2019)***

Gwnaethom ofyn i bobl ifanc ble y byddent yn fwyaf tebygol o gael gafael ar gymorth ar gyfer emosiynau anodd ac iechyd meddwl. Gwnaethom ofyn i oedolion hefyd ble yr oeddent yn credu y byddai pobl ifanc yn fwyaf tebygol o fynd i gael gafael ar gymorth.

Roedd yn ymddangos bod ymatebion oedolion i’n harolwg yn awgrymu eu bod yn credu y byddai pobl ifanc yn cael gafael ar gymorth gan nifer o fannau gwahanol, er y dywedodd y rhan fwyaf o bobl ifanc wrthym y byddent yn gofyn am gymorth gan deulu (63 y cant) a ffrindiau (62 y cant), gyda’r ysgol/coleg/prifysgol yn drydydd pell (34 y cant). Mae’r ymatebion hyn yn wahanol iawn i rai o’r ymatebion gan oedolion, lle’r oedd dim ond 30 y cant, a 39 y cant o oedolion o’r farn y byddai pobl ifanc yn gofyn am gymorth gan deulu, a ffrindiau yn y drefn honno.

***“Mae’n dibynnu ar y gwasanaeth/pobl sydd ganddynt yn eu bywydau... bydd pobl ifanc yn agored i bobl y maent yn teimlo’n gyfforddus â nhw ac yn ymddiried ynddynt i wneud hynny.” (Gweithiwr Ieuenctid o Wrecsam a ymatebodd i’n harolwg)***

Mae ein canfyddiadau’n dangos pa mor bwysig y gall teulu a ffrindiau fod o ran helpu pobl ifanc gyda’u hemosiynau a’u hiechyd meddwl. Dywedodd rhai oedolion wrthym



y byddent yn croesawu rhaglen rhieni/gofalwyr, i godi ymwybyddiaeth ynghylch sut i fynd i'r afael â materion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc.

***“Mae angen sicrhau bod gan rieni mwy ymwybyddiaeth o ran sut i fynd i'r afael â materion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl sy'n effeithio ar eu plentyn/ berson ifanc, er enghraifft drwy raglenni rhianta.” (Gweithiwr elusennol o Ynys Môn a ymatebodd i'n harolwg)***

Clywsom hefyd fod plant a phobl ifanc am gael addysg llesiant ac iechyd meddwl o oedran cynharach, ac y dylid trafod hyn yn amlach mewn manau fel ysgolion. Teimlwyd y byddai hyn yn rhoi'r sgiliau i bobl ifanc allu ymdrin â'u hemosiynau'n well, ac y byddai'n annog pobl ifanc i gael cymorth cyn iddynt gyrraedd pwynt argyfwng.

Dywedodd llai na hanner y bobl ifanc fod eu man dysgu presennol neu flaenorol yn trafod cymorth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl yn rheolaidd, a dywedodd bron i hanner y rhai a holwyd nad oeddent wedi cael, neu nad oeddent yn gwybod a oeddent wedi cael hyfforddiant neu wybodaeth yn eu man dysgu sy'n esbonio'r hyn y mae emosiynau anodd ac iechyd meddwl yn ei olygu. Dangosodd ein harolwg hefyd mai dim ond 43 y cant o bobl ifanc oedd yn teimlo bod ansawdd y cymorth emosiynol ac iechyd meddwl yn eu man dysgu presennol, neu flaenorol, yn dda iawn.

***“Gall cael rhywun arall sy'n mynegi pryder cyn i chi sôn amdano eich hun fod yn ffactor ysgogol enfawr wrth geisio am gymorth. Efallai y byddai'n ddefnyddiol datblygu ffordd o wneud pobl yn ymwybodol o'r arwyddion bod rhywun yn stryglu, os yw hyn yn bosibl.” (Merch 17 oed o Ynys Môn a ymatebodd i'n harolwg)***

Cawsom nifer o sylwadau a ddangosodd fod ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o'r cymorth sydd ar gael i blant a phobl ifanc sydd angen cymorth, ond nad ydynt yn bodloni'r trothwy ar gyfer CAMHS, yn isel iawn. Galwodd nifer o bobl ifanc y buom yn trafod â nhw am greu gwasanaeth cymorth ymyrraeth gynnar.

***“Rwy'n credu bod angen i ni roi gwybodaeth i BOB plentyn am ble i gael cymorth beth bynnag fo'r sefyllfa. Y broblem yw nad yw'r rhan fwyaf o wasanaethau sy'n rhoi help a chymorth yn rhoi hyn nes i chi gyrraedd pen eich tennyn, mae angen i hyn newid!” (person ifanc anneuaidd 16 mlwydd oed o Gaerffili a ymatebodd i'n harolwg)***





# CASGLIADAU

**MAE'N AMLWG I NI FOD ANGEN GWELLIANNAU SYLWEDDOL I GYNYDDU YMWHYBYDDIAETH A DEALLTWRIAETH, YN ENWEDIG YMHLITH POBL IFANC, RHIENI A GOFALWYR. MAE ANGEN I WYBODAETH AC YMWHYBYDDIAETH GAEL EU PRIF FFYRDIO.**

Rydym am weld gwybodaeth sy'n cael ei diweddarau'n rheolaidd, yn glir ac yn gryno, yn hygyrch ac yn ddeniadol i bobl ifanc. Er mwyn gwneud hyn, credwn ei bod yn bwysig bod pobl ifanc yn cynghori ar y deunyddiau gwybodaeth sy'n cael eu creu. Rydym hefyd yn galw am greu pecyn llesiant sydd wedi'i anelu'n benodol at ffrindiau a theuluoedd, ac i hyn gael ei rannu'n helaeth, er mwyn iddynt wybod sut i ymdrin â materion iechyd meddwl a gwybod ble i fynd i gael gwybodaeth a chymorth.

Dylid cynyddu'r maint o hysbysebu a chyhoedduswydd am y wybodaeth a'r cymorth sydd ar gael yn sylweddol. Er mwyn ei gwneud hi'n haws dod o hyd i wybodaeth, credwn y dylid creu pwynt cyswllt uniongyrchol adnabyddus fel bod pawb yn gwybod ble i fynd i gael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt.

Fel Pwyllgor, rydym yn teimlo'n gryf y dylid addysgu plant a phobl ifanc am les emosiynol ac iechyd meddwl o oed cynharach, ac y dylai mannau fel ysgolion drafod llesiant emosiynol ac iechyd meddwl yn amlach gyda phobl ifanc. Mae'r cwricwlwm newydd yn rhoi cyfle i gynnwys iechyd meddwl yn gyson fel rhan o addysg pobl ifanc ledled Cymru. Yn gysylltiedig â hyn, credwn y dylai ysgolion gynyddu'r amser y mae cwrselwyr ar gael i gefnogi pobl ifanc.

# RHWYSTRAU I GYMORTH, AC ANSAWDD Y CYMORTH

## **FEL RHAN O'N HYMGYNGHORIAD, ROEDDEM AM DDARGANFOD BETH OEDD YN ATAL POBL IFANC RHAG CEISIO CYMORTH, A BETH OEDD BARN POBL AM ANSAWDD Y CYMORTH.**

Dyweddod y bobl ifanc y buom yn siarad â hwy mai'r peth mwyaf y gellid ei wneud o bell ffordd i annog pobl ifanc i geisio cymorth cyn cyrraedd pwynt argyfwng, oedd dileu'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Mae angen i bobl ifanc deimlo eu bod yn gallu siarad yn agored am eu hemosiynau.

Dyweddod mwyafrif y bobl ifanc a ddywedodd nad ydynt yn teimlo'n gyfforddus wrth siarad ag eraill neu'n gofyn am help wrthym mai'r rheswm dros hyn oedd eu bod yn ei chael hi'n anodd mynegi eu hunain oherwydd yr ofn o gael eu barnu.

***“Dylid normaleiddio cael problemau iechyd meddal ac annog pobl i dderbyn hynny, a chynnig cymorth.” (Merch 15 oed o Wrecsam a ymatebodd i'n harolwg)***

***“MAE ANGEN NORMALEIDDIO IECHYD MEDDWL!!!! Mae hyd yn oed y pethau lleiaf yn gwneud gwahaniaeth ARUTHROL” (Person ifanc 16 oed o Bowys a ymatebodd i'n harolwg)***

Dyweddod oedolion wrthym fod angen amgylcheddau mwy diogel lle y mae pobl ifanc yn cael eu hannog ac yn teimlo'n gyfforddus i siarad am eu teimladau. Roeddent yn teimlo y byddai anogaeth gyson, a sgysiau rheolaidd mewn ysgolion, colegau, grwpiau ieuenctid, a chyda'u cyfoedion yn helpu i leihau stigma, ac yn codi ymwybyddiaeth o'r cymorth sydd ar gael. Galwodd oedolion am ymgyrch i bwysleisio pam ei fod yn bwysig gofyn am gymorth yn gynnar.

Rhwystr arall i gymorth a godwyd yn gyson oedd faint o amser y mae'n rhaid i bobl ifanc aros i gael mynediad at gymorth. Nid yw disgwyliadau pobl ifanc o ran faint o amser y dylent orfod aros i gael mynediad at gymorth yn cyd-fynd â'r amseroedd aros yr adroddwyd amdanynt gan bobl yn ein harolygon. Roedd yn amlwg o'n harolwg fod pobl ifanc ac oedolion fel ei gilydd yn teimlo y dylent allu cael mynediad at gymorth o fewn mis, a hyd yn oed mewn achosion llai difrifol nid yw hynny'n bodloni'r trothwy

CAMHS. Dywedodd 51 y cant o oedolion a oedd wedi cyfeirio plentyn/person ifanc at gymorth y bu'n rhaid i'r plentyn/person ifanc aros rhwng mis a blwyddyn i gael y cymorth hwnnw. Dywedodd 37 y cant o bobl ifanc y bu'n rhaid iddynt aros rhwng mis a blwyddyn i gael cymorth.

***“Y broblem yw cael gafael ar wasanaethau cymorth gan fod y rhestrau aros mor hir.” (Gweithiwr leuenctid o Wrecsam a ymatebodd i'n harolwg)***

Cododd rhieni a gwarcheidwaid bryderon ynghylch amllder cymorth a gofal, a dim ond 20 y cant oedd o'r farn ei fod yn dda. Siaradodd llawer o oedolion am yr angen i gynyddu capasiti CAMHS, a dim ond 30 y cant a ddywedodd eu bod yn hapus ag ansawdd y cymorth iechyd meddwl. Roedd llawer o oedolion a phobl ifanc y buom yn siarad â hwy yn teimlo bod angen gofal tymor hwy ar bobl ifanc gan CAMHS, ac roeddent yn teimlo nad oedd hyn yn bosibl oherwydd bod y galw mor uchel. Cafwyd nifer o sylwadau yn galw am i'r cyllid a'r capasiti o fewn CAMHS gael eu cynyddu.

***“CAMHS - angen mwy o gyllid. Angen cael gwared ar restrau aros.” (Gweithiwr leuenctid o Gaerffili a ymatebodd i'n harolwg)***

longer term care from CAMHS, which they felt wasn't possible because the demand is so high. A number of comments were made calling to increase funding and capacity within CAMHS.





# CASGLIADAU

## **MAE ANGEN CYMRYD CAMAU I WNEUD POBL IFANC YN FWY HYDERUS I GAEL MYNEDIAD AT WYBODAETH A CHYMORTH.**

Fel y soniwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn, gall trafodaethau amlach yn yr ysgol chwarae rhan bwysig o ran cynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth. Rydym yn cytuno â'r rhai a ymatebodd i'n harolwg a alwodd am fwy o sgysiau mewn ysgolion, colegau, grwpiau ieuenctid a chyda chyfoedion i helpu i leihau stigma.

Rydym hefyd am weld mwy o wasanaethau gwybodaeth a chymorth yn cael eu cynnig ar-lein fel y gall pobl gael mynediad yn ddienw ar ran y rhai nad ydynt yn fodlon ceisio cymorth wyneb yn wyneb ar hyn o bryd.

Mynegodd llawer o'r bobl y buom yn siarad â hwy farn angerddol am CAMHS. Rydym yn galw am weithredu ar frys i leihau amseroedd aros, ac i sicrhau bod y cymorth y mae pobl ifanc yn ei gael yn ddigonol. Rydym o'r farn y byddai hyrwyddo mwy ar y gwasanaethau amgen sydd ar gael i'r rhai nad ydynt eto wedi cyrraedd pwynt argyfwng yn galluogi pobl ifanc i ddefnyddio technegau ymdopi a allai leihau'r galw ar CAMHS yn ei dro, a lleihau amseroedd aros o ganlyniad i hynny. Rydym am i Lywodraeth Cymru adolygu'r sefyllfa hon fel mater o flaenoriaeth, fel bod pobl ifanc yn gallu cael y cymorth sydd ei angen arnynt.

# ***EIN HARGYMHELLION***

- Gwella ansawdd deunyddiau gwybodaeth, gan sicrhau eu bod yn glir, yn hygyrch ac yn ddeniadol i bobl ifanc.
- Creu pecyn llesiant i deuluoedd a ffrindiau, er mwyn eu harfogi'n well i adnabod arwyddion, cyfeirio at wybodaeth a rhoi cymorth i bobl ifanc sy'n cael emosiynau anodd a phroblemau iechyd meddwl.
- Sicrhau bod pobl ifanc yn cymryd rhan wrth gynghori ar bob agwedd ar y wybodaeth a'r cymorth a ddarperir.
- Sefydlu pwynt cyswllt uniongyrchol adnabyddus ar gyfer gwybodaeth, adnoddau a chymorth.
- Cynyddu'r maint o hysbysebu a chyhoeddusrwydd i godi ymwybyddiaeth ynghylch ble y gellir cael gfael ar wybodaeth a chymorth. Dylai negeseuon fynegi pwysigrwydd ceisio am gymorth yn gynnar.
- Sicrhau bod llesiant emosiynol ac iechyd meddwl yn cael eu haddysgu'n gyson ledled Cymru o oedran cynharach, ac yn amlach.
- Gwella, a diweddarau'r hyfforddiant iechyd meddwl y mae gweithwyr addysg, iechyd a gofal cymdeithasol yn ei gael yn rheolaidd.
- Dylai ysgolion gynyddu'r amser y mae cwmselwyr ar gael i gefnogi pobl ifanc.
- Cynnig mwy o wasanaethau lle gall pobl ifanc aros yn anhysbys er mwyn eu helpu i deimlo'n fwy cyfforddus gyda'r broses o estyn allan am help.
- Adolygu CAMHS fel mater o frys, er mwyn lleihau amseroedd aros, a sicrhau bod cyllid a chapasiti yn ddigonol i ddarparu'r cymorth angenrheidiol.





# CYDNABYDDIAETH:

Diolch yn fawr i bawb a roddodd o'u hamser i ymgysylltu â ni yn ystod yr ymgynghoriad hwn, gan gynnwys:

## HUB OF HOPE

SAMARIAID CYMRU

CALM

YR ATHRO ANN JOHN

LLEISIAU BACH

RYAN CROWLEY, FFORWM IEUENCTID  
BWRDEISTREF MERTHYR TUDFUL

DAFYDD MILLNS, RHAGLEN LAW YN LLAW  
DROS BLANT A PHOBL IFANC

SOPHIA ZHARA, YMCA ABERTAWE

LYNNE NEAGLE AS

SALLY HOLLAND, COMISIYNYDD  
PLANT CYMRU

CHRIS DAVIES, CYNGHORYDD, CYNGOR  
BWRDEISTREF SIROL MERTHYR TUDFUL

SIWAN REYNOLDS, CALM  
CLOUD EDUCATION

JAMIE SCRIVEN, YOUTH CYMRU

STEPHEN CLARKE, PENNAETH IECHYD  
MEDDWL, GWASANAETHAU AMBIWLANS  
CYMRU

CLAIRE ROCHE, CYFARWYDDWR  
GWEITHREDOL ANSAWDD A NYRSIO,  
GWASANAETHAU AMBIWLANS CYMRU

JOANNE ABBOTT-DAVIES, CYFARWYDDWR  
CYNORTHWYOL STRATEGAETH A  
PHARTNERIAETHAU, BWRDD IECHYD  
PRIFYSGOL BAÉ ABERTAWE

VICTORIA LENDON, GWASANAETH  
LLESANT EMOSIYNOL CAERDYDD

GWEN O'CONNOR, GWASANAETH LLES  
EMOSIYNOL CAERDYDD  
COLEG GŴYR, ABERTAWE

## YSGOL DAVID HUGHES

YSGOL UWCHRADD GATHOLIG AC  
ANGLICANAIDD ST. JOSEPH, WRECSAM

PEOPLE PLUS PORT TALBOT

PEOPLE PLUS CASTELL-NEDD

CYNHADLEDD GWAITH IEUENCTID,  
DIGWYDDIAD CAFFI'R BYD, STADIWM  
DINAS CAERDYDD

YSGOL GYFUN CWM RHONDDA

CAERFFILLI LIVE, GWASANAETH  
IEUENCTID CAERFFILI

PAPYRUS

MIND CYMRU

MEIC CYMRU

PLATFORM, PROSIECT CYFLWR MEDDWL

TARA BETHAN, HYFFORDDWR IOGA

SIÔN JENKINS, ITV CYMRU

ELEANOR BEER, HWYLUSYDD GRAFFEG

ALISHA NURR, ACADEMY ARTS BY  
EBONY AND JALISA

ELERI SIDDLEY, ACADEMY ARTS BY  
EBONY AND JALISA

JAC EVANS-MASON, ACADEMY ARTS BY  
EBONY AND JALISA

JAMAINE FORD, ACADEMY ARTS BY  
EBONY AND JALISA

BENJAMIN SIÔN, ACTOR IFANC O  
GAERDYDD

TRYSTAN AP OWEN, ACTOR IFANC O  
GAERDYDD



***OS HOFFECH CHI SIARAD Â RHYWUN AM  
EICH EMOSIYNAU ANODD AC AM IECHYD  
MEDDWL, DYMA RAI LLEOEDD SY’N  
CYNNIG HELP:***

**Meic Cymru: 080880 23456 neu anfonwch neges destun at 84001 neu drwy eu gwasanaeth negeseuon ar-lein [www.meiccymru.org](http://www.meiccymru.org)**

**Hub of hope (cronfa ddata iechyd meddwl genedlaethol):  
[www.hubofhope.co.uk](http://www.hubofhope.co.uk)**

**CALM (llinell gymorth i fechgyn/dynion): 0800 585858 / [www.thecalmzone.net](http://www.thecalmzone.net)**

**PAPYRUS (atal hunanladdiad ymysg pobl ifanc): 0800 068 4141  
[www.papyrus-uk.org](http://www.papyrus-uk.org)**

**Y Samariaid: 116 123**

