

Cadernid Meddwl: ddwy flynedd yn ddiweddarach

Hydref 2020



Senedd Cymru yw'r corff sy'n cael ei ethol yn ddemocrataidd i gynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl. Mae'r Senedd, fel y'i gelwir, yn deddfu ar gyfer Cymru, yn cytuno ar drethi yng Nghymru, ac yn dwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif.

Gallwch weld copi electronig o'r ddogfen hon ar wefan y Senedd:

www.senedd.cymru/SeneddPPIA

Gellir cael rhagor o gopïau o'r ddogfen hon mewn ffurfiau hygyrch, yn cynnwys Braille, print bras, fersiwn sain a chopïau caled gan:

Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg

Senedd Cymru

Bae Caerdydd

CF99 1SN

Ffôn: **0300 200 6565**

© **Hawlfraint Comisiwn y Senedd 2020**

Ceir atgynhyrchu testun y ddogfen hon am ddim mewn unrhyw fformat neugyfrwng cyn belled ag y caiff ei atgynhyrchu'n gywir ac na chaiff ei ddefnyddio mewn cyd-destun camarweiniol na difrïol. Rhaid cydnabod mai Comisiwn y Senedd sy'n berchen ar hawlfraint y deunydd a rhaid nodi teitl y ddogfen.

Cadernid Meddwl: ddwy flynedd yn ddiweddarach

Hydref 2020

Adroddiad dilynol ar y newid mawr sydd ei angen o ran cefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru.





Cynnwys

Y cefndir	7
Beth ddywedodd ein hadroddiad gwreiddiol yn 2018?	8
Beth ydyn ni wedi'i wneud ers 2018?	9
Beth yw ein barn ni, ddwy flynedd yn ddiweddarach?	10
Sut ddaethom ni i'r casgliadau hyn?	13
Llinell amser.....	14
Y manylion	17
Iechyd a lles emosiynol a meddyliol fel blaenoriaeth genedlaethol	18
Dull ysgol gyfan	22
Y canol coll	26
Cefnogaeth mewn argyfwng ac y tu allan i oriau.....	30
Gwasanaethau cleifion mewnol.....	34
Therapiau seicolegol.....	38
Pontio	42
Plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed.....	46
Effaith pandemig y coronafeirws.....	50



Y cefndir

Ym mis **Ebrill 2018** cyhoeddwyd ein hadroddiad **Cadernid Meddwl**.

Yn ein hadroddiad gwnaethom nifer o argymhellion ynghylch yr hyn y dylai Llywodraeth Cymru ei wneud i wella'r gefnogaeth sydd ar gael i **iechyd a lles emosiynol a meddyliol** plant a phobl ifanc.

Roedd ein hargymhellion yn seiliedig ar dystiolaeth a gawsom nid dim ond gan **arbenigwyr a gweithwyr proffesiynol**, ond gan **blant a phobl ifanc** hefyd.

Ddwy flynedd yn ddiweddarach, roedd arnom eisiau gwybod pa **gynnydd** a wnaed i gyflawni'r gwelliannau y galwom ni amdanynt yn ein hadroddiad gwreiddiol.

Er bod **pandemig y coronafeirws** wedi achosi oedi cyn cyhoeddi ein hadroddiad, rydym wedi parhau i dynnu sylw at flaenoriaethu iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc trwy gydol yr argyfwng hwn o ran iechyd y cyhoedd.

Beth ddywedodd ein hadroddiad gwreiddiol yn 2018?

Dywedodd ein hadroddiad gwreiddiol fod **angen newid mawr** o ran y gefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl a oedd ar gael i blant a phobl ifanc yng Nghymru.

Dywedwyd wrthym **nad oedd digon yn cael ei wneud** i helpu plant a phobl ifanc.

Gwelsom fod hyn yn wir pa un a oedd ar rywun angen **cymorth cynnar i atal** pethau rhag gwaethygu ynteu **triniaeth fwy arbenigol i helpu i reoli** afiechyd meddwl presennol.

Er mwyn mynd i'r afael â hyn, dywedasom:

- fod angen i'r ffocws newid i **helpu pobl yn gynharach**, i helpu i osgoi sefyllfa lle mae pethau'n gwaethygu ac i helpu i leddfu'r pwysau ar wasanaethau cymorth;
- **bod angen i'r holl wasanaethau weithio gyda'i gilydd**, nid dim ond iechyd, ond addysg, gwasanaethau cymdeithasol, gwasanaethau eirioli, y gwasanaeth ieuenctid, yr heddlu ac eraill, er mwyn cyflawni newid go iawn;
- bod angen i Lywodraeth Cymru wneud iechyd emosiynol ac iechyd meddwl yn **flaenoriaeth genedlaethol**, i sicrhau bod gan gefnogaeth y statws a'r arian y mae eu hangen arni.



Beth yw pwyllgorau a beth ydyn ni'n ei wneud?

Gwneir penderfyniadau am lawer o bethau yng Nghymru - gan gynnwys cefnogaeth i iechyd emosiynol ac iechyd meddwl - gan Lywodraeth Cymru.

Mae pwyllgorau yn bodoli i sicrhau bod cwestiynau'n cael eu gofyn ynglŷn â sut mae Llywodraeth Cymru yn gwneud y penderfyniadau hyn ac i ystyried yr effaith maen nhw'n ei chael ar bobl Cymru.

Beth ydyn ni wedi'i wneud ers 2018?

Gwnaethom addewid yn ein hadroddiad Cadernid Meddwl y byddem yn **cadw llygad barcud** ar yr hyn a oedd yn cael ei wneud i gyflawni ein hargymhellion.

Ers cyhoeddi'r adroddiad ym mis Ebrill 2018 rydym wedi gwneud nifer o bethau i **fesur y cynnydd - a gwrthio am ragor o gynnydd**.

Rydym wedi cynnal **dadleuon** am ein gwaith yn siambr y Senedd, wedi anfon **llythrau** rheolaidd at Lywodraeth Cymru yn gofyn am ddiweddariadau, ac wedi siarad gydag **arbenigwyr, gweithwyr proffesiynol, rhieni, gofalwyr a phlant a phobl ifanc**.

Mae'r holl waith hwn wedi ein helpu i ddod i gasgliadau ynghylch faint o gynnydd a wnaed, ddwy flynedd ers cyhoeddi ein hadroddiad gwreiddiol.

Ym mis Mawrth 2020, a ninnau ar fin rhyddhau ein hadroddiad cynnydd, fe wnaeth **pandemig y coronafeirws** achosi cyfyngiadau symud ar hyd a lled y wlad. Yng ngoleuni'r argyfwng hwn o ran iechyd y cyhoedd, fe wnaethom ohirio ein hadroddiad a'n dadl yn y Cyfarfod Llawn a oedd yn yr arfaeth. Ond ni ddaeth ein gwaith ar iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc i ben. Wrth ddwyn y Llywodraeth i gyfrif am y camau y mae'n eu cymryd i reoli effaith y coronafeirws ar blant a phobl ifanc, mae iechyd a lles emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc wedi parhau i fod yn ganolog i'n gwaith.

Mae pwyllgorau fel ein un ni yn cynnwys Aelodau o'r Senedd o bob plaid wleidyddol, i sicrhau bod llawer o safbwyntiau gwahanol yn cael eu cynrychioli.

Rydyn ni yma i wrando ar leisiau pobl Cymru, fel y gallwn ni gyflwyno'ch barn i Lywodraeth Cymru mor eglur a theg ag y gallwn.

Ein nod yw sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn gwrando ar brofiadau a barn y cyhoedd, gweithwyr proffesiynol ac arbenigwyr, a'i bod yn gwneud penderfyniadau synhwyrol ynghylch sut mae arian yn cael ei wario, sut mae gwasanaethau'n cael eu rhedeg, a pha ddeddfau sy'n cael eu gwneud.

Beth yw ein barn ni, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Rydym yn gweld bod **newid yn dechrau digwydd**. Gallwn hefyd weld bod **pobl yn ymrwymedig iawn wneud pethau'n well** er mwyn gwella iechyd a lles emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc.

Ond mae ein **plant a phobl ifanc yn dal i gael trafferth dod o hyd i'r gefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl y mae ei hangen arnynt**, boed ar adeg gynnar i helpu i atal problemau rhag datblygu, neu'n hwyrach, pan fydd pethau wedi gwaethygu a bod angen cymorth a gofal arbenigol.

Rydyn ni'n credu bod yna dri pheth pwysig y mae angen i Lywodraeth Cymru roi sylw iddynt rhwng nawr a diwedd y Senedd hon:

1

Nid yw newid yn digwydd yn ddigon cyflym

Rydyn ni'n gwybod nad yw'r hyn rydyn ni'n gofyn amdano bob amser yn hawdd, ac rydyn ni'n gwybod nad yw arian yn ddiderfyn. Ond rydyn ni'n meddwl bod hyn yn brif flaenoriaeth os ydyn ni'n mynd i gael pethau'n iawn i'r cenedlaethau o blant a phobl ifanc a fydd yn siapiro dyfodol Cymru. Mae angen gwneud mwy i wneud gwelliannau yn gyflymach.

2

Mae angen i newid system gyfan fod yn ffocws i ni

Rydym yn cydnabod bod llawer o wasanaethau yn gwneud llawer o bethau da iawn i wella'r gefnogaeth sydd ar gael i blant a phobl ifanc. Ond credwn fod angen gwneud mwy i sicrhau bod pob gwasanaeth yn gwneud ei ran, a'u bod i gyd yn gweithio gyda'i gilydd. Mae hyn yn hanfodol er mwyn sicrhau bod unrhyw blentyn neu berson ifanc - ble bynnag maen nhw'n chwilio am gymorth - yn gallu cael y gefnogaeth y mae ei hangen arnynt nhw.

3

Mae effaith pandemig y coronafeirws yn gwneud cynnydd yn fwy angenrheidiol nag erioed

Er ein bod ni'n cydnabod ei bod yn ymddangos bod plant a phobl ifanc yn llai tueddol i gael y coronafeirws nag oedolion, nid oes llawer o amheuaeth bod ei effeithiau ehangach - a'r mesurau a gymerwyd i'w reoli - wedi effeithio'n sylweddol ar eu bywydau. Disgrifiwyd yr effeithiau ehangach hyn wrthym ni fel y "*difrod ystlysol*" i blant a phobl ifanc a achosir gan y pandemig, ac maent yn cynnwys pryder am gyfnodau i ffwrdd o'r ysgol, clybiau, teulu a ffrindiau.

Ers i ni ryddhau ein hadroddiad cyntaf ym mis Ebrill 2018 rydym wedi ei gwneud yn glir ein bod yn disgwyl gweld newid sylweddol a chynaliadwy erbyn yr etholiad nesaf ym mis Mai 2021. Er ein bod yn cydnabod y pwysau a roddir ar Lywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus gan bandemig y coronafeirws, credwn fod y difrod ystlysol a achosir i'n plant a'n pobl ifanc gan yr argyfwng hwn o ran iechyd y cyhoedd yn golygu bod ffocws cryf ar iechyd emosiynol a meddyliol plant yn fwy hanfodol nag erioed. Rhwng nawr a'r etholiad nesaf, byddwn yn parhau i **wthio am newid** a dwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif am ei gweithredoedd yn y maes hanfodol hwn.

Dywedodd ein hadroddiad gwreiddiol nad oeddem yn barod i ganiatáu i'r mater hwn gael ei drosglwyddo eto i Bwyllgor yn y dyfodol gyda chasgliadau dro ar ôl tro bod "*rhagor o waith i'w wneud*". Rydym yn bwriadu cadw ein haddewid a gwneud popeth o fewn ein gallu i sicrhau bod Llywodraeth Cymru yn rhoi ein hargymhellion ar waith.



Sut ddaethom ni i'r casgliadau hyn?

Mae'r holl **wybodaeth rydym wedi'i chasglu ers 2018** wedi cael ei defnyddio i baratoi'r adroddiad hwn. Rydym wedi gwrandao'n ofalus ar **Weinidogion Cymru** sydd wedi darparu diweddariadau inni am y cynnydd. .

Rydym hefyd wedi clywed gan y **Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc**. Rhaglen yw hon a sefydlwyd gan Lywodraeth Cymru yn 2016 i ddod ag arbenigwyr o wahanol wasanaethau ynghyd. Ffocws y rhaglen oedd gweithio ar gynlluniau i wella'r gefnogaeth ym maes iechyd meddwl sydd ar gael i blant a phobl ifanc.

Yng Ngwanwyn 2020 fe ofynnem i **arbenigwyr a gweithwyr proffesiynol** roi sgôr i'r cynnydd a wnaed i gyflawni ein hargymhellion gwreiddiol, sef **coch, oren** neu **wyrdd** ("*sgôr Coch, Oren, Gwyrdd*"). Gwnaethom hefyd ofyn iddynt beth oedd angen ei wneud o hyd yn eu tyb hwy. Gwnaethom gyfarfod â nhw ar 13 Chwefror 2020 i drafod eu barn yn fwy manwl.

Roedd hefyd yn bwysig iawn i ni glywed yn uniongyrchol ganddo **plant a phobl ifanc**, ac oddi wrth eu **rhieni a gofalwyr**. Fe wnaethon ni gynnal gweithdai gyda nhw ar 13 Chwefror ac 11 Mawrth 2020 fel y gallen nhw rannu eu profiad bywyd go iawn gyda ni. Gofynasom iddynt raddio cynnydd fel coch, oren neu wyrdd hefyd.



Gweinidogion Cymru yw'r bobl sy'n rhan o **Lywodraeth Cymru**.

Fe'u cefnogir gan weision sifil nad ydynt yn wleidyddion. Mae Gweinidogion Cymru yn gwneud penderfyniadau pwysig am bethau fel sut mae arian yn cael ei wario a sut mae gwasanaethau'n cael eu rhedeg. Mae gweision sifil yn helpu i sicrhau bod y penderfyniadau hynny'n cael eu gweithredu.



Sgôr CAG:

Coch – cynnydd ddim yn ddigon da ac mae angen rhoi sylw iddo ar frys.

Oren – gwnaed rhywfaint o gynnydd ond mae angen gwneud mwy yn y tymor hwy.

Gwyrdd – nid oes unrhyw faterion o bwys ar hyn o bryd.

Llinell amser

Gwanwyn 2018



Cyhoeddi Cadernid Meddwl

Yn dilyn chwe mis o gasglu tystiolaeth, cyhoeddwyd ein **hadroddiad Cadernid Meddwl**.

Gwnaeth un argymhelliad allweddol, a 27 arall.

Cyda'i gilydd, roeddem yn credu y gallai ein hargymhellion gyflawni'r newid mawr y galwon ni amdano i feithrin poblogaeth o blant a phobl ifanc gwydn ac iach yn emosiynol meddyliol yng Nghymru.

Haf 2018



Trafod Cadernid Meddwl yn y senedd

Cynhaliom **ddadl yn siambr y Senedd** i dynnu sylw pob Aelod at ein hadroddiad a'r angen am ymateb gwell gan Lywodraeth Cymru

Hydref 2018



Sefydlu grŵp gorchwyl a gorffen cyd-weinidogol

O ganlyniad i'n gwaith, creodd Llywodraeth Cymru grŵp a gadeiriwyd ar y cyd gan y Gweinidog Iechyd a'r Gweinidog Addysg i ystyried sut rydym yn cefnogi iechyd emosiynol ac iechyd meddwl ein plant a'n pobl ifanc, yn enwedig yn ein hysgolion.

Mae ein cadeirydd yn eistedd ar y grŵp hwn i sicrhau bod yr holl bethau sy'n bwysig yn ein tyb ni'n cael eu hystyried..

Gwanwyn 2018



Diweddariadau ysgrifenedig

Fe ofynnem ni am **ddiweddariad gan Lywodraeth Cymru** a'r Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc ar y cynnydd a gyflawnwyd flwyddyn ar ôl cyhoeddi hadroddiad

Haf 2019



Flwyddyn yn ddiweddarach: sesiynau pwyllgor

Fe alwom ni'r **Gweinidogion** a **Chadeirydd y Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc** i siarad gyda ni yn y Senedd.

Fe ofynnem ni iddyn nhw am yr hyn roedden nhw wedi'i wneud hyd yn hyn a beth oedd angen ei wneud o hyd.

Ar ôl y sesiynau hyn ysgrifenyd **llythyr manwl** gennym a oedd yn nodi'r hyn yr oedd angen ei wneud nesaf yn ein tyb ni.

Gaeaf 2019



Ymgynghoriad ar gynnydd

Ar ôl cael **diweddariad** arall gan Lywodraeth Cymru, penderfynwyd bod angen i ni **gasglu gwybodaeth gan bobl sydd â phrofiad uniongyrchol** ynglŷn â sut roedd pethau'n dod yn eu blaenau.

Fe ddechreuon ni trwy ofyn i weithwyr proffesiynol ac arbenigwyr roi sgôr coch, oren neu wyrdd i'r cynnydd oedd wedi cael ei wneud gyda phob un o'n hargymhellion.

Gwanwyn 2020



Ddwy flynedd yn ddiweddarach: gweithdai

Roeddem am sicrhau bod **plant a phobl ifanc**, a **rhieni a gofalwyr**, wedi cael cyfle i fwydo eu meddyliau hefyd.

Fe gynhaliom ni weithdai lle gofynnwyd iddynt rannu eu profiadau a rhoi sgôr coch, oren neu wyrdd i'r cynnydd.

Darparodd Llywodraeth Cymru **ddiweddariad ar y cynnydd a wnaed ganddi** hefyd.

Haf 2020



Gohirio'r adroddiad dilynol oherwydd pandemig y coronafeirws

Roeddem wedi bwriadu rhyddhau ein hadroddiad dilynol ym mis Ebrill 2020. Ar ôl hynny roedd bwriad i gynnal dadl yn y Cyfarfod Llawn yn nhymor yr haf, i nodi dwy flynedd ers cyhoeddi Cadernid Meddwl.

Oherwydd yr argyfwng o ran iechyd y cyhoedd, fe wnaethom oedi cyn cyhoeddi ein hadroddiad, ond parhaodd ein gwaith craffu ar iechyd emosiynol ac iechyd meddwl fel rhan o'n hystyriaeth i **effaith pandemig y coronafeirws ar blant a phobl ifanc**.



Y manylion

Roedd ein hadroddiad Cadernid Meddwl yn gwneud un argymhelliad allweddol, a 27 o rai eraill.

Yn y gwaith dilynol rydym wedi'i wneud, rydym wedi ystyried ein holl argymhellion gwreiddiol a'r cynnydd a wnaed i'w cyflawni.

Mae rhan nesaf yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar y meysydd yr oedd pobl, yng ngwanwyn 2020, yn poeni fwyaf amdanynt neu yr oedd ganddynt lawer i'w ddweud amdanynt.

Mae rhan olaf yr adroddiad yn sôn am effaith pandemig y coronafeirws ers gwanwyn 2020, a'r ffaith bod cefnogi iechyd emosiynol ac iechyd meddwl ein plant a'n pobl ifanc yn bwysicach yn awr nag erioed.

.

Iechyd a lles emosiynol a meddyliol fel blaenoriaeth genedlaethol

Yn ein hadroddiad Cadernid Meddwl fe wnaethom nodi yr amcangyfrifir bod gan dri phlentyn ym mhob ystafell ddosbarth maint cyfartalog fater iechyd meddwl, a bod hanner yr holl broblemau iechyd meddwl yn dechrau erbyn 14 oed.

Pwysleisiodd ein hadroddiad yr angen i **feithrin poblogaeth o blant a phobl ifanc iach yn emosiynol a meddyliol**.

Mae angen i ni **arfogi plant a phobl ifanc â'r offer y mae eu hangen arnynt** i fod yn wydn yn emosiynol, ac **ymyrryd yn gynharach o lawer** i atal problemau rhag gwaethygu.

Beth ddywedon ni yn 2018?

Ein hargymhelliad allweddol oedd bod Llywodraeth Cymru yn gwneud lles a gwydnwch emosiynol a lles a gwydnwch meddwl ein plant a'n pobl ifanc yn flaenoriaeth genedlaethol benodedig.

Dywedasom fod angen **dull cydgysylltiedig, system gyfan** i gyflawni'r weledigaeth hon.

Beth a ddywedwyd wrthym, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Roeddem yn falch o glywed bod pobl yn teimlo **bod cynnydd yn cael ei wneud** a **bod mwy o flaenoriaeth bellach yn cael ei rhoi i les emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc**.

Disgrifiodd pobl newid sylweddol yn lefel y drafodaeth am iechyd a lles meddyliol plant a phobl ifanc, ac fe ddwedon nhw fod chamau tuag at **ddull mwy cydgysylltiedig**, er enghraifft rhwng byd iechyd ac addysg.

Cawsom ein rhybuddio, fodd bynnag, bod **rhaidd cynnal y cynnydd**. Clywsom fod ewyllys i wneud y gwelliannau angenrheidiol, ond **nad yw'r holl offer angenrheidiol yn eu lle** a bod angen gwaith pellach. Roedd pobl yn credu bod angen **mwy o hyfforddiant**, a **rhannu gwybodaeth yn fwy effeithiol** i helpu gwasanaethau a sefydliadau i **gydweithio mewn dull system gyfan**.

Roedd barn gref y **gallai cwricwlwm newydd fod yn gyfle allweddol** i yrru'r agenda hon yn ei blaen mewn ysgolion.

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020?

Mae **diweddariad Chwefror 2020** gan Lywodraeth Cymru yn nodi:

“Mae Cadernid Meddwl wedi bod yn sbardun uchelgeisiol i wella'r ffyrdd yr ydym i gyd yn cyfrannu at iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc.”

Â ymlaen i ddweud bod ei weithredoedd yn ystod y blynyddoedd diwethaf “...*yn dangos ein hymrwymiad i wella lles emosiynol ac iechyd meddwl*” ac mae'n cyfeirio at amlygrwydd iechyd meddwl yn **Ffyniant i Bawb, Cenhadaeth Ein Cenedl, Cymru Iachach** a **Law yn Llaw at Iechyd Meddwl** a buddsoddiadau ychwanegol yn y gyllideb fel tystiolaeth o hyn.

Mewn ymateb i'r argymhelliad allweddol, mae'r diweddariad yn rhoi manylion am y cynnydd a wnaed yn y **sector addysg ac mewn cymunedau** (gan gynnwys gwaith ieuenctid) yn enwedig. Mae hefyd yn cyfeirio at y **gwaith estynedig ond â phwyslais newydd drwy'r Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc a arweinir gan y GIG**, a fydd yn canolbwyntio ar y canlynol:

- cymorth cynnar a chymorth gwell;
- cefnogaeth ar gyfer cyflyrau niwroddatblygiadol;

- gweithio gyda Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol ar eu “*swyddogaeth strategol [...] yn yr agenda amlasiantaeth bwysig hon*”.



Dogfennau polisi strategol gan Lywodraeth Cymru yw **Ffyniant i Bawb, Cenhadaeth Ein Cenedl, Cymru Iachach** a **Law yn Llaw at Iechyd Meddwl** ac maent yn rhan o'i rhaglen lywodraethu.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Rydym yn croesawu'r ffaith bod Llywodraeth Cymru wedi derbyn ein **hargymhelliad dilynol ym mis Awst 2019** bod y Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc (T4CYP) yn cael ei hestyn i helpu i sicrhau **gwelliannau cynaliadwy** o ran mynediad at wasanaethau cymorth iechyd meddwl. Gwnaethom fynegi ein barn bod angen hyn i gyflawni'r **dull system gyfan** sy'n hanfodol er mwyn gwireddu'r **newid sylweddol** mewn cefnogaeth ym maes iechyd emosiynol ac iechyd meddwl i'n plant a'n pobl ifanc. Rydym yn dal i bryderu, fodd bynnag, nad yw llawer o ffrydiau gwaith allweddol bellach yn eistedd o dan y Rhaglen.

Mae'r dystiolaeth a gasglwyd gennym yn 2020 yn ein harwain i'r casgliad bod **ymrwymiad parhaus i - ac arweinyddiaeth gan - Lywodraeth Cymru ac arweinwyr y sector** yn hanfodol i yrru'r agenda hon yn ei blaen ac i hwyluso gweithio ar y cyd.

Mae angen **gwell cyfathrebu** o hyd rhwng yr holl bartneriaid, gan gynnwys datblygu iaith a rennir a hyfforddiant craidd traws-sector, gwell dealltwriaeth am bwrpas cyffredin, ac adnabod a rhannu'r hyn sy'n gweithio.

Mae ein casgliadau, fel y manylir yng ngweddill yr adroddiad hwn, yn dangos fel a ganlyn: er ein bod ni **wedi ein sicrhau bod cynnydd mewn addysg yn weladwy ac y gellir tystio iddo**, rydym yn **llawer llai hyderus bod cyflymder y newid mewn iechyd a llywodraeth leol (gan gynnwys gwasanaethau cymdeithasol) yn ddigonol**. Mae angen cynnydd sylweddol ac ar frys yn hyn o beth i sicrhau bod **sylfeini'r dull system gyfan yr ydym wedi galw amdani ar waith erbyn diwedd y Senedd hon**.

Dros y ddwy flynedd ddiwethaf rydym wedi nodi'n glir ein barn gref bod angen un pwynt cydlynu ac atebolrwydd cenedlaethol i lywio'r dull system gyfan hwn. Credwn fod hyn yn hanfodol i gyflawni'r flaenoriaeth genedlaethol hon (sydd bellach yn benodedig).

Rydym yn dal yn bryderus iawn, gyda chylch gwaith y Rhaglen Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc sy'n estynedig ond â phwyslais newydd, bod y rhaniad cyfrifoldebau newydd yn gadael y strategaeth a'r atebolrwydd yn dameidiog. Dylai hyn gael ei roi yn nwylo un endid sydd wedi'i neilltuo i'r purpas, a chredwn y dylai hwn fod yn Grŵp Tasg a Gorffen Gweinidogol ar y Cyd wedi'i ddiffinio'n ehangach ar y Dull System Gyfan (yn hytrach na'r Dull Ysgol Gyfan yn unig).

Dull ysgol gyfan

Yn ein hadroddiad 'Cadernid Meddwl', nodwyd fod ysgolion yn lleoliadau allweddol i helpu i **hybu lles meddyliol a meithrin gwydnwch**.

Gwnaethom gydnabod **na allai ysgolion wneud popeth** ar eu pennau eu hunain, a bod lleoedd eraill - gan gynnwys y cartref, y coleg neu'r brifysgol, a gwasanaethau ieuencid - hefyd yn bwysig.

Ond roeddem hefyd yn teimlo bod **ysgolion mewn sefyllfa ddelfrydol i gael effaith fawr** ar leihau stigma a hybu iechyd meddwl da, a galwasom am fabwysiadu dull ysgol gyfan yng Nghymru.

Beth ddywedon ni yn 2018?

Fe alwom ni ar Lywodraeth Cymru i ddatblygu:

- **map** a oedd yn dangos sut y gallai iechyd ac addysg weithio gyda'i gilydd i lywio'r cwricwlwm newydd;
- ffyrdd o **fesur lles** mewn ysgolion;
- **mentrau** lles emosiynol a meddyliol mewn ysgolion;
- gallu **staff** i gefnogi iechyd a lles emosiynol a meddyliol.

Beth a ddywedwyd wrthym, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Roedd pobl yn hapus i weld mwy o gydnabyddiaeth i'r **rôl bwysig** y mae'n rhaid i addysg ei chyflawni yn lles emosiynol a meddyliol ein plant.

Fe wnaethant hefyd groesawu'r gwaith sy'n dechrau digwydd i ddarparu'r **offer a hyfforddiant** y mae eu hangen i gyflawni hyn.

Ond mae pobl yn dal i boeni y gallai'r cyfle a ddarperir gan y **cwricwlwm newydd** i wneud iechyd meddwl yn rhan bwysig iawn o addysg plentyn gael ei golli os na chaiff ei wneud yn flaenoriaeth wirioneddol glir.

Maent hefyd yn teimlo bod cyfleoedd i ystyried **dull system gyfan** yn cael eu colli.



Canllawiau statudol

Mae canllawiau statudol yn nodi'r hyn y mae'n rhaid i ysgolion ac awdurdodau lleol ei wneud i gydymffurfio â'r gyfraith. Dywed y gyfraith fod yn rhaid i ysgolion a chynghorau lleol hybu lles plant sy'n dysgu (p'un ai yn yr ysgol neu mewn lleoliad heblaw ysgol). Mae hyn yn cynnwys diwallu eu hanghenion lles meddyliol ac emosiynol. Bydd y canllawiau ar y dull ysgol gyfan yn statudol, felly bydd yn rhaid i ysgolion ac awdurdodau lleol eu hystyried ym mhopeth a wnânt.

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020?

Mae Llywodraeth Cymru yn darparu ymateb manwl yn **niweddariad Chwefror 2020**.

Canllawiau ar y dull ysgol gyfan

Datblygu canllawiau statudol i gynorthwyo ysgolion i ddatblygu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd emosiynol ac iechyd meddwl, i ddysgwyr a staff, yw'r prif faes cynnydd. Ar gyfer ysgolion sydd eisoes yn gwneud lles yn ganolog i'w gwaith, nod y canllawiau yw eu helpu i wella mwy byth. Ar gyfer ysgolion nad ydynt wedi cychwyn ar y siwrnai hon eto, nod y canllaw yw bod yn fan cychwyn ar gyfer cefnogi lles plant a phobl ifanc.



Dull system gyfan

Yn union fel jig-so, credwn fod ar ein dull o ymdrin ag iechyd emosiynol ac iechyd meddwl ein plant angen i'r holl ddarnau cywir fod yn y lleoedd cywir er mwyn i bethau weithio'n iawn.

Ni all ysgolion ar eu pennau eu hunain drwsio popeth. Ni all meddygon, nyrsys, gweithwyr ieuenctid, seicolegwyr, yr heddlu nac unrhyw weithiwr proffesiynol arall lwyddo ar eu pennau eu hunain ychwaith.

Credwn fod angen i'r holl wasanaethau hyn weithio gyda'i gilydd er mwyn i ni ddarparu'r gefnogaeth orau y gallwn i'n plant a'n pobl ifanc. Dyma pam ein bod yn ei alw'n "**ddull system gyfan**".

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020 (parhad)?

Y cwricwlwm newydd

Mae cynlluniau Llywodraeth Cymru ar gyfer y cwricwlwm newydd yn cynnwys ffocws ar iechyd a lles. Mae un llinyn o'r gwaith hwn yn canolbwyntio ar ddatblygu dealltwriaeth disgyblion am iechyd meddwl a lles emosiynol. Dywed Llywodraeth Cymru fod prosiect mewngymorth CAMHS "eisoës yn cefnogi" elfennau iechyd a lles y cwricwlwm "trwy ddarparu hyfforddiant gyda staff ysgol ac eraill i ddefnyddio a gweithredu adnoddau a darpariaeth lles meddyliol".

Gweithio y tu hwnt i ysgolion

Mae'r canllawiau statudol ysgol-gyfan yn cydnabod:

"...nid yw ysgolion ond yn un rhan o system ehangach sy'n cynnwys teulu, a ffrindiau plant a phobl ifanc, yn ogystal â myrdd o wasanaethau cymorth cyffredinol ac arbenigol sydd â'r nod o gefnogi'r plentyn a'i deulu ehangach."

Mae hefyd yn nodi "nad ysgolion sy'n gorfod ysgwyddo'r cyfrifoldeb" ac y dylent allu cael gafael ar gymorth priodol, yn enwedig gan fyd iechyd. Dywed Llywodraeth Cymru fod "gwaith eisoës ar y gweill mewn llawer o rannau o Gymru i ddarparu dull cydgysylltiedig mwy cydweithredol".



Y Cwricwlwm newydd

Mae'r cwricwlwm yn nodi'r math o addysg y dylai plant a phobl ifanc ei chael. Bydd Cwricwlwm newydd i Gymru yn dechrau cael ei gyflwyno o fis Medi 2022 ymlaen. Rydyn ni'n credu bod hwn yn gyfle gwych i sicrhau bod plant a phobl ifanc yn dysgu am eu hiechyd emosiynol a'u hiechyd meddwl.



Prosiect peilot mewngymorth CAMHS

Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed yw CAMHS. Nod y prosiect peilot mewngymorth CAMHS yw helpu staff ysgolion - trwy hyfforddiant - i adeiladu sgiliau, gwybodaeth a hyder i gefnogi iechyd meddwl a lles disgyblion. Mae hefyd yn amcanu at wella mynediad ysgolion at gyngor arbenigol pan fydd ei angen, trwy ddarparu mynediad at arbenigwyr iechyd meddwl. Mae'n cael ei dreialu mewn rhannau o ogledd, gorllewin a de-ddwyrain Cymru.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Rydym yn cymeradwyo'r gwaith a wnaed i weithredu dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc, ac i ddatblygu **canllawiau statudol cynhwysfawr** i sicrhau bod hyn yn digwydd. Daeth yr ymgynghoriad ar y canllawiau hyn i ben ar 30 Medi 2020. Unwaith y bydd unrhyw newidiadau terfynol i'r canllawiau drafft (i adlewyrchu canfyddiadau'r ymgynghoriad) wedi cael eu gwneud, dylid trefnu bod y canllawiau terfynol ar gael fel mater o flaenoriaeth.

Rhaid i Lywodraeth Cymru **fonitro'r broses o roi'r canllawiau ar sefydlu dull ysgol gyfan ar waith ac adrodd wrth y Pwyllgor hwn** cyn diwedd y Senedd hon. Ar ben hynny, **mae dysgu proffesiynol** - o ran addysg gychwynnol a dysgu proffesiynol parhaus athrawon - **yn sylfaen hanfodol ar gyfer y canllawiau ar sefydlu dull ysgol gyfan**, a rhaid iddo fod yn **faes blaenoriaeth ar gyfer gwaith y Grŵp Tasg a Gorffen**.

Byddwn yn craffu ar y Bil Cwricwlwm ac Asesu (Cymru) yn ystod gaeaf 2020 a gwanwyn 2021. Byddwn yn archwilio i ba raddau y mae darpariaeth ar gyfer iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn cael ei gwneud yn y **cwricwlwm newydd**, a byddwn yn gwneud ein hargymhellion ar ôl ystyried yr holl dystiolaeth sydd ar gael inni.

Gwnaed cynnydd sylweddol gan y sector addysg i gyflawni ein hargymhellion, ond ni all ysgolion wneud hyn ar eu pennau eu hunain.

Rhaid i'r dull ysgol gyfan fod yn rhan o **ddull system gyfan** ehangach, a chredwn fod angen mwy o ffocus bellach ar gyflawni hynny mewn sectorau eraill fel iechyd a llywodraeth leol.

Y canol coll

Mae Cadernid Meddwl yn disgrifio'r "canol coll" fel y plant a'r bobl ifanc hynny y mae arnynt **angen cefnogaeth ym maes iechyd meddwl, ond nad ydynt efallai'n ddigon gwael i fod angen – neu'n bodloni'r meini prawf ar gyfer - cymorth gan wasanaethau arbenigol.**

Gwelsom fod **nifer fawr o blant a phobl ifanc** sy'n perthyn i'r grŵp hwn. Er efallai na fydd angen cefnogaeth fwy arbenigol arnynt (er enghraifft gan seiciatrydd), yn aml ni allant gael y cymorth y mae ei angen arnynt oherwydd nad oes gwasanaethau amgen ar gael.

Mae gallu cael gafael ar gefnogaeth yn gynnar yn hanfodol ac yn gallu **atal problemau rhag gwaethygu.**

Beth ddywedon ni yn 2018?

Gwnaethom bwysleisio pwysigrwydd seilio mynediad at wasanaethau arbenigol ar lefel y trallod a brofir gan blentyn neu berson ifanc, yn hytrach nag a yw rhywun yn arddangos un o symptomau anhwylder y gellir ei ddiagnosisio.

Gwnaethom alw ar Lywodraeth Cymru i nodi sut y byddai'n sicrhau:

- bod gwasanaethau cymorth priodol yn eu lle ar gyfer y plant a'r bobl ifanc a ddisgrifiwyd fel y "canol coll";
- bod anghenion y plant a'r bobl ifanc hyn yn cael eu diwallu.

Dywedasom fod angen gwneud hyn ar frys.



Pwynt mynediad sengl

Mae "*pwynt mynediad sengl*" yn disgrifio sefyllfa lle mae pob gwasanaeth yn rhannu un "*drws ffrynt*".

Mae un tîm yn ymdrin â phob ymholiad ac atgyfeiriad er mwyn osgoi sefyllfa lle mae'r unigolyn sy'n chwilio am gymorth yn gorfod mynd i lawer o wahanol leoedd i gael y gwahanol fathau o gefnogaeth y gallai fod eu hangen arnynt.

Beth a ddywedwyd wrthym, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Dywedwyd wrthym am rai enghreifftiau cadarnhaol o wasanaethau a mentrau, gan gynnwys **prosiectau sy'n cael eu rhedeg mewn ysgolion**, ac mewn rhai rhannau o Gymru "**pwynt mynediad sengl**" a'r rheiny'n ei gwneud yn haws ac yn gyflymach i blant a phobl ifanc gael gafael ar y gefnogaeth gywir.

Dywedodd pobl y dylid sicrhau bod pethau y dangoswyd eu bod yn gweithio'n dda ar gael i fwy o blant a phobl ifanc ledled Cymru. Roeddem yn siomedig iawn o glywed, ar y cyfan, **mai opsiynau cyfyngedig sydd gan blant a phobl ifanc o hyd ar gyfer cefnogaeth iechyd meddwl**. Lle mae gwasanaethau ar gael, gall fod **amseroedd aros hir**.

Clywsom fod **angen gwell gwybodaeth** o lawer i gyfeirio plant, rhieni a gofalwyr, a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc at yr ystod o wasanaethau cymorth sydd ar gael, ac i egluro sut y gellir cyrchu'r gwasanaethau hyn.

Dywedodd pobl wrthym hefyd fod plant a phobl ifanc yn aml **ddim yn gyfforddus yn ymweld â lleoliadau iechyd ffurfiol** fel meddygon teulu ac ysbytai i gael gafael ar gefnogaeth. Dywedwyd wrthym y dylai plant a phobl ifanc **ymwneud â dylunio gwasanaethau** a fydd yn diwallu eu hanghenion yn well ac yn ei gwneud hi'n haws iddynt geisio cymorth.

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020?

Mae **diweddariad Chwefror 2020** gan Lywodraeth Cymru yn cydnabod yr angen i fynd i'r afael ag "**achosion mân i gymedrol a ddisgrifir fel y "Canol Coll"** ac yn nodi y bu:

"...newid pwyslais i fodel yn seiliedig ar atal yn unol â blaenoriaethau Cymru lachach, gan barhau i gyflawni ar gyfer ein plant a phobl ifanc mwyaf agored i niwed a gynorthwyr gan wasanaethau arbenigol. "

Mae'r **canllawiau statudol ar sefydlu dull ysgol gyfan** yn cael ei ddisgrifio gan Lywodraeth Cymru fel:

"...hwyluso symudiad oddi wrth ddiwylliant 'cyfeirio ymlaen', i un lle maes staff yn teimlo'n ddigon hyderus i allu 'dal gafael' [...] Dangosir gwerth y dull hwn o ymdrin â'r "canol coll" o blant a phobl ifanc gan astudiaethau sy'n dangos y gall y 'pethau bach' bob dydd y mae athrawon yn eu gwneud i feithrin myfyrwyr gael canlyniadau pellgyrhaeddol o ran llesiant myfyrwyr i blant a phobl ifanc mewn sefyllfaoedd o'r fath. "

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020 (parhad)?

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn cyfeirio at ffocws Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc ar **gymorth cynnar a chymorth gwell, niwroddatblygiad a byrddau partneriaeth rhanbarthol**, gan nodi y byddant:

“...yn allweddol i sicrhau gwelliannau i'r bobl ifanc hynny nad ydynt yn bodloni'r trothwy ar gyfer gwasanaethau penodol. Bydd y rhaglen yn datblygu fframwaith i gefnogi'r dull hwn, i arwain at welliannau o ran darparu gwasanaethau.”

Cymorth cynnar a chymorth gwell



Cyngor, cefnogaeth ac ymyriadau uniongyrchol ar y cam cynharaf ar ôl adnabod angen yw hyn. Ei nod yw cefnogi plant a phobl ifanc mewn ffordd sy'n atal problemau rhag dwysáu, a darparu dewis ac ystod o gynigion sy'n diwallu anghenion plentyn a theulu mewn ffordd amserol. Y dyhead yw osgoi atgyfeiriad at wasanaethau eraill.

Niwroddatblygiad



Gallu'r ymennydd i ddatblygu'r llwybrau sy'n gyfrifol am allu'r ymennydd i wneud pethau fel dysgu, ffocysu, datblygu atgofion a rhyngweithio'n gymdeithasol yw niwroddatblygiad. Mae gan rai plant, pobl ifanc ac oedolion gyflyrau niwroddatblygol. Mae'r rhain yn cynnwys (ymhlith cyflyrau eraill) pethau fel Anhwylderau ar y Sbectwm Awtistig ac Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywiogrwydd.

Byrddau partneriaeth rhanbarthol



Sefydlwyd byrddau partneriaeth rhanbarthol i wella llesiant y boblogaeth a gwella'r modd y caiff gwasanaethau iechyd a gofal eu darparu. Maent yn dwyn ynghyd fyrddau iechyd, awdurdodau lleol a'r trydydd sector. Mae 7 yng Nghymru.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Yn 2018 dywedasom nad oedd digon wedi newid ers adroddiad ein rhagflaenydd yn 2014 ar gyfer y grŵp hwn o blant a phobl ifanc. Ddwy flynedd yn ddiweddarach, yn 2020, rydym yn dal i glywed **gormod o adroddiadau am opsiynau cyfyngedig** ar gyfer plant a phobl ifanc y mae arnynt angen cymorth ond nad ydynt yn cyrraedd y trothwy ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl neu niwroddatblygiadol arbenigol. Mae capasiti **gwasanaethau cymorth iechyd meddwl sylfaenol lleol** yn parhau i fod yn bryder sylweddol inni.

Rydym yn croesawu'r gwaith sydd ar y gweill i ddatblygu **Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cymorth Cenedlaethol**. Mae **angen i hyn symud ymlaen yn gyflym** - hebdo, bydd y galw am wasanaethau arbenigol yn parhau i fod yn fwy na'r cyflenwad, gan fygwth eu cynaliadwyedd a'u heffeithiolrwydd, a gadael gormod o blant a phobl ifanc heb y gefnogaeth y mae ei hangen arnynt.

Yn ei hymateb i'r adroddiad hwn, ac i'n galluogi i adolygu cynnydd cyn diwedd y Senedd hon, dylai Llywodraeth Cymru nodi'r camau a gymerir yn nhymor yr hydref eleni i gyflawni'r Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cymorth Cenedlaethol, a darparu cynllun (gan gynnwys amserlenni a therfynau amser y mae'n eu pennu ar ei chyfer ei hun) ar gyfer sut y bydd cynnig cymorth cyson ar gyfer Cymru gyfan yn cael ei gyflawni rhwng nawr a diddymu'r Senedd.



Diddymu

Cyn etholiad, mae'r Senedd yn cael ei diddymu. Mae hyn yn golygu nad oes Aelodau o'r Senedd na'r Pwyllgorau mwyach. Y rheswm dros hyn yw er mwyn gwneud lle i ymgeiswyr newydd ymgyrchu i gael eu hethol a dod yn ASau.

Cefnogaeth mewn argyfwng ac y tu allan i oriau

Mae ar blant a phobl ifanc sy'n profi argyfwng iechyd meddwl angen **cymorth brys**. Ar adegau o'r fath gallant fod yn wynebu **risg o frifo eu hunain neu bobl eraill**.

Roedd ein hadroddiad Cadernid Meddwl yn croesawu camau i sefydlu **timau argyfwng** ym mhob ardal bwrdd iechyd, ond canfuom nad oedd cefnogaeth 24/7 ar gael ledled Cymru bob amser. Canfuom hefyd fod **gorddibyniaeth ar adrannau damweiniau ac achosion brys a'r heddlu** i ymateb i bobl ifanc mewn trallod difrifol.

Beth ddywedon ni yn 2018?

Fe alwom ni ar Lywodraeth Cymru i:

- ystyried sut y gall gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol **gefnogi'r heddlu** wrth ymateb i alwadau;
- ystyried sut y gall timau argyfwng ddarparu **hyfforddiant i wasanaethau rheng flaen**;
- gwneud yn siŵr bod **gwelyau dynodedig mewn ysbytai ar gyfer pobl dan 18 oed** ar gael i bobl ifanc mewn argyfwng;
- trefnu bod **pwylt mynediad sengl** at wasanaethau arbenigol ar gael ledled Cymru.
- nodi beth yn fwy y mae angen ei wneud i ddarparu **gwasanaeth gofal argyfwng 24/7** diogel a chost-effeithiol ym mhob rhan o Gymru.

Beth a ddywedwyd wrthym, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Dywedodd pobl wrthym am eu pryderon ynghylch **diffyg mynediad cyson, 24/7 at gefnogaeth argyfwng ledled** Cymru, a bod cleifion ifanc a'u teuluoedd yn teimlo eu bod yn cael eu gadael ar y clwt oherwydd eu bod yn methu â chael gafael ar gymorth ar yr adeg y mae ei angen fwyaf.

Clywsom fod gwasanaethau argyfwng **yn canolbwyntio gormod ar oedolion**, a bod angen darpariaeth well ar gyfer plant a phobl ifanc. Dywedwyd wrthym y gall lleoliad ar gyfer oedolion fel adran achosion brys fod yn amgylchedd trallodus iawn i berson ifanc mewn argyfwng (mae pobl ifanc 16 oed a throsodd yn mynd i adrannau damweiniau ac achosion brys ar gyfer oedolion). Roedd yn destun pryder inni glywed bod pobl ifanc yn aml yn profi **ymateb ansensitif neu feirniadol**.

Dywedodd pobl wrthym y byddai **gwell hyfforddiant** i'r rhai mewn gwasanaethau rheng flaen yn helpu i sicrhau ymateb mwy tosturiol i bobl ifanc mewn trallod.

Clywsom hefyd y gwelwyd peth llwyddiant gyda **modelau brysbennu ("triage")** lle mae gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yn rhoi cyngor i'r heddlu wrth ymateb i alwadau am bobl ifanc mewn argyfwng.

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020?

Mae diweddariad Chwefror 2020 gan Lywodraeth Cymru yn cyfeirio at waith sydd ar y gweill i ddeall yn well:

- beth yw'r **galw cyfredol am fynediad brys at gefnogaeth iechyd meddwl**, gan gynnwys ymhlith plant a phobl ifanc. Mae'n dweud bod y gwaith hwn "*yn hanfodol i wella'r llwybr argyfwng*" a bod disgwyl i'r canfyddiadau gael eu cyhoeddi gan Uned Comisiynu Cydweithredol Genedlaethol y GIG erbyn mis Ebrill 2020.
- **pa wasanaethau a ddarperir yn lleol a'r llwybrau i gael gafael ar gymorth**. Dywed y bydd y gwaith hwn, sy'n cael ei arwain gan Uned Cyflawni'r GIG, "*yn hysbysu camau yn y dyfodol i symud tuag at gymorth mwy safonedig*".



Brysbennu ("*triage*")

Dyma air sy'n disgrifio sut y penderfynir ar drefn y driniaeth a / neu sut yr asesir y brys am gefnogaeth. Mae'r gair "*triage*" yn dod o'r gair Ffrangeg "*trier*" sy'n golygu "*didoli*".



Uned Comisiynu Gydweithredol Genedlaethol y GIG

Mae'r Uned hon yn cefnogi gwaith i fesur perfformiad ac ansawdd gwasanaethau'r GIG. Mae'n gwneud hyn mewn sawl ffordd, gan gynnwys trwy: gynghori ar sut y gellir gwella pethau; dadansoddi gwybodaeth am berfformiad; ac annog pobl i weithio gyda'i gilydd..



Uned Cyflawni'r GIG

Mae'r uned hon yn rhoi cefnogaeth broffesiynol i Lywodraeth Cymru i fonitro a rheoli cyflawni perfformiad ar draws GIG Cymru, ac mae'n gweithio gyda'r GIG i wneud gwelliannau.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Rydym yn croesawu'r adroddiadau cadarnhaol am **gydweithredu rhwng yr heddlu a gwasanaethau iechyd meddwl** i helpu i gefnogi pobl mewn argyfwng. Mae angen i'r gwaith hwn barhau'n gyflym a gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru lle bo'n ofynnol.

Mae'r wybodaeth a ddarparwyd gan Lywodraeth Cymru am y camau sy'n cael eu cymryd i wella cymorth mewn argyfwng a'r tu allan i oriau yn siomedig o denau. Rydym yn derbyn bod angen deall y galw cyfredol a'r gwasanaethau presennol er mwyn llywio gwasanaethau a chefnogaeth yn y dyfodol, ond mae'n **cymryd gormod o amser i ganfod yr wybodaeth sylfaenol hon**.

Yn ein gwaith dilynol yn 2019 dywedasom nad oedd yn dderbyniol na allai Llywodraeth Cymru, dros flwyddyn ar ôl cyhoeddi Cadernid Meddwl, roi darlun cywir inni sy'n cyfleu sut y mae mynediad 24/7 at ofal mewn argyfwng a'r tu allan i oriau yn edrych ledled Cymru. Flwyddyn arall yn ddiweddarach, nid ydym yn gliriach o gwbl ac mae hynny'n peri pryder mawr. Nid yw hyn yn ddigon da.

Mae plant a phobl ifanc y mae arnynt angen cefnogaeth mewn argyfwng a'r tu allan i oriau ymhlith yr aelodau mwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas. Yn ei hymateb i'r adroddiad hwn, ac i'n galluogi i adolygu cynnydd cyn diwedd y Senedd hon, dylai Llywodraeth Cymru nodi'r camau a gymerir yn nhymor yr hydref eleni i wella gofal mewn argyfwng a'r tu allan i oriau, a darparu cynllun (gan gynnwys amserlenni a therfynau amser y mae'n eu pennu ar ei chyfer ei hun) ar gyfer sut y bwriedir sicrhau mynediad 24/7 at ofal argyfwng a'r tu allan i oriau sy'n briodol i oedran y defnyddwyr rhwng nawr a diddymu'r Senedd.

Gwasanaethau cleifion mewnol

Mae dwy uned cleifion mewnol yng Nghymru, y naill yng ngogledd Cymru a'r llall yn ne Cymru. Mae'r rhain ar gael i bobl ifanc â **phroblemau iechyd meddwl difrifol y mae angen gofalu amdanynt yn yr ysbyty.**

Yn ein gwaith ar gyfer Cadernid Meddwl yn 2018, gwelsom **nad oedd digon o gapasiti** yn yr unedau hyn i ateb y galw am ofal ar gyfer cleifion mewnol, yn enwedig yng ngogledd Cymru. Roedd hyn yn golygu bod rhai cleifion, gan gynnwys y rhai ag anghenion cymhleth neu arbenigol iawn, weithiau'n cael eu derbyn i ysbyty **yn bell o adref** ac weithiau dros y ffin yn Lloegr.

Beth ddywedon ni yn 2018?

Fe alwom ni alw ar Lywodraeth Cymru i wneud yn siŵr bod **digon o leoedd mewn ysbytai arbenigol, mor agos at adref â phosibl**, ar gyfer plant a phobl ifanc y mae eu hangen arnynt.

Gofynasom hefyd i Lywodraeth Cymru **wella'r gefnogaeth camu i fyny a chamu i lawr** a roddir i blant a phobl ifanc sy'n dod i mewn i leoliadau gofal cleifion mewnol neu'n eu gadael.



Cefnogaeth camu i fyny a chamu i lawr

Cefnogaeth yw hyn sy'n helpu plant a phobl ifanc i symud i mewn i ofal ysbyty - ac allan ohono - yn esmwyth ac yn ddiogel..

Beth a ddywedwyd wrthym, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Dywedwyd wrthym fod angen gwneud mwy o waith i sicrhau bod gan yr unedau iechyd meddwl ar gyfer cleifion mewnol yng Nghymru y **niferoedd cywir o staff a'r cymysgedd sgiliau cywir ymhlith staff**.

Mae pobl yn dal i bryderu'n fawr am nifer y plant a'r bobl ifanc ag **anghenion cymhleth neu arbenigol** sy'n dal i fethu â derbyn gofal mewn ysbytai yng Nghymru ac sy'n cael eu derbyn i ysbytai dros y ffin.

Dywedodd pobl wrthym fod yn rhaid i wasanaethau cleifion mewnol adlewyrchu anghenion plant a phobl ifanc heddiw, ac y gallai'r rhain fod yn wahanol i anghenion cleifion ifanc yn y gorffennol. Er enghraifft, clywsom fod gwasanaethau iechyd meddwl yn gweld pobl y mae arnynt **angen gofal cleifion mewnol ar oedrannau ifancach ac ifancach**.

Clywsom fod angen i'r gwahanol sefydliadau ac asiantaethau sy'n ymwneud â gofalu am blant **gydweithio'n well**. Dywedwyd wrthym fod angen dealltwriaeth glir am yr hyn y mae angen i wasanaethau cleifion mewnol ei ddarparu, a bod angen datblygu **atebion amgen i ofal cleifion mewnol a llety diogel**.

Dywedodd Pwyllgor Gwasanaethau Iechyd Arbenigol Cymru wrthym, erbyn mis Ebrill 2021, y dylid rhoi manyleb gwasanaeth Haen 4 newydd ar waith yn llawn a chomisiynu capasiti diwygiedig, gan gynnwys gwelyau gofal lefel uwch newydd. Dywedodd y byddai'r broses o roi'r fanyleb ar waith yn cael ei rheoli mewn dau gam, gyda'r nod y bydd y fanyleb newydd yn cael ei chymhwyso i'r gwasanaethau presennol o fis Ebrill 2020.



Llety diogel

Mae plant a phobl ifanc y credir eu bod yn peri risg ddifrifol iddynt hwy eu hunain neu i eraill fel arfer yn derbyn gofal mewn llety diogel.

Mae hyn yn golygu y cyfyngir ar eu rhyddid yn am resymau penodol. Gall y rhesymau hyn gael eu cadarnhau trwy'r system cyfiawnder troseddol, eu nodi mewn gorchymyn llys, neu gael eu penderfynu gan arbenigwyr sy'n gyfrifol am ystyried lles plentyn neu berson ifanc.

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020?

Mae **diweddariad Chwefror 2020** gan Lywodraeth Cymru yn ailadrodd ei hymrwymiad i ddatblygu **gwasanaethau cymunedol** fel nad oes angen derbyn pobl ifanc i wasanaethau cleifion mewnol.

Mewn perthynas â'r sefyllfa yn yr uned cleifion mewnol yng **ngogledd Cymru**, mae'n nodi:

"...Gwnaed gwelliannau sylweddol i faterion gweithlu, sydd 25 wedi dod ag uned Gogledd Cymru yn ôl i lefelau staffio llawn a chapasiti a gomisiynwyd llawn".

Yn **ne Cymru**, nodir bod gwaith angenrheidiol i sicrhau bod Tŷ Llidiard yn gallu derbyn plant sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad a hunan-niweidio wedi'i gwblhau.

Mewn perthynas â'r **pellteroedd y mae cleifion mewnol yn eu teithio i gael gafael ar gefnogaeth arbenigol**, dywed Llywodraeth Cymru:

"Er ein bod yn parhau i gydnabod y bydd adegau pan fydd pobl ifanc sydd angen gofal angen uchel yn derbyn gofal mewn canolfannau arbenigol iawn yn Lloegr sy'n darparu gwasanaethau i'r DU gyfan, rydym yn dal i fod wedi ymrwymo i sicrhau bod pobl ifanc sydd angen gofal cleifion mewnol yn derbyn hwn mor agos i'w cartrefi â phosibl ac yn un o ddwy uned cleifion mewnol CAMHS Cymru pryd bynnag y bo'n bosibl".

Mae Llywodraeth Cymru hefyd yn rhestru'r datblygiadau canlynol:

- creu **fframwaith cenedlaethol ar gyfer gofal iechyd meddwl yn yr ysbyty** i oedolion, plant a phobl ifanc, a fydd yn gweithio erbyn mis Ebrill 2021;
- ehangu gwelyau i **reoli achosion cymhleth yn agosach at y cartref** ac o fewn unedau yng Nghymru, gan leihau'r angen am leoliadau y tu allan i'r ardal a chefnogi cefnogaeth camu i fyny a chamu i lawr;
- cynllunio ar gyfer creu **gwasanaeth Cymru gyfan arbenigol** i gefnogi plant a phobl ifanc nad ydynt yn cwrdd â'r meini prawf ar gyfer derbyn i unedau cleifion mewnol ond y mae eu hanghenion yn rhy gymhleth ar gyfer gofal preswyl awdurdodau lleol.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Rydym yn croesawu'r gwaith a wnaed i sicrhau bod gan yr unedau cleifion mewnol yn Abergele a Thŷ Llidiard mewn sefyllfa well i allu cartrefu plant a phobl ifanc y mae angen eu derbyn i'r ysbyty. Serch hynny, rydym yn dal i bryderu bod **materion o ran y gweithlu a diogelwch** wedi codi yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf, gyda hynny o bryd i'w gilydd yn **lleihau'r capasiti ac yn amharu ar y gefnogaeth** sydd ar gael i gleifion o Gymru.

Rydym hefyd yn dal yn bryderus iawn ei bod yn ymddangos bod rhai plant a phobl ifanc yn cael eu derbyn i unedau cleifion mewnol nid oherwydd mai dyna'r lleoliad mwyaf priodol ar eu cyfer, ond am nad oes **dewisiadau amgen addas** ar gael.

Rydym yn cydnabod, mewn achosion penodol a chymhleth, y gall y gofal mwyaf arbenigol fod gryn bellter o gartref plentyn neu berson ifanc. Fodd bynnag, credwn mai eithriadau ddylai'r rhain fod. Rydym yn croesawu ymrwymiad datgannedig Llywodraeth Cymru i sicrhau bod pobl ifanc y mae arnynt angen gofal cleifion mewnol yn derbyn hyn **mor agos at adref â phosibl** ac yn un o'r ddwy uned yng Nghymru pryd bynnag y bo hynny'n bosibl.

Yn ei hymateb i'r adroddiad hwn, ac i'n galluogi i adolygu cynnydd cyn diwedd y Senedd hon, dylai Llywodraeth Cymru nodi'r camau a gymerir yn nhymor yr hydref eleni i wella gofal cleifion mewnol, a darparu cynllun (gan gynnwys amserlenni a therfynau amser y mae'n eu pennu ar ei chyfer ei hun) ar gyfer sut y bydd y fanyleb gwasanaeth newydd a'r capasiti diwygiedig yn cael eu rhoi ar waith yn llawn rhwng nawr a diddymu'r Senedd.

Therapiau seicolegol

Mae therapïau seicolegol (y cyfeirir atynt yn aml fel 'therapiau siarad') yn **fath hanfodol o gefnogaeth / triniaeth** i lawer o blant a phobl ifanc sydd â materion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl.

Amlygodd ein hadroddiad Cadernid Meddwl ei bod yn bosibl, heb i ystod lawn o therapïau seicolegol sy'n briodol i blant fod ar gael ledled Cymru, na fydd plant a phobl ifanc yn cael y **gefnogaeth fwyaf addas** i'w hanghenion ac y gallai eu hiechyd meddwl waethygu.

Roeddem hefyd yn poeni bod risg hefyd y gallent gael **meddyginiaeth** ar bresgripsiwn ond peidio â chael y gefnogaeth seicolegol a ddylai gyd-fynd â hyn bob amser.

Beth ddywedon ni yn 2018?

Fe alwom ni ar Lywodraeth Cymru i gyhoeddi a **cynllun cenedlaethol ar gyfer therapïau seicolegol i blant a phobl ifanc**.

Dywedasom y dylai hyn hefyd ystyried y **gweithlu** a'r **cyllid** y mae eu hangen i ddarparu'r ystod o wasanaethau therapiwtig ledled Cymru.

Gwnaethom hefyd ofyn am wneud mwy o waith ar sut y **rhagnodir meddyginiaeth** i blant a phobl ifanc.

Beth a ddywedwyd wrthym, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Clywsom fod **recrwtio** yn y maes hwn yn dal i fod yn her. Dywedwyd wrthym hefyd fod angen gwell dealltwriaeth arnom am y gweithlu seicoleg a'r sgiliau y mae eu hangen.

Dywedodd pobl wrthym fod yn rhaid gwella mynediad at therapïau seicolegol ar gyfer **plant sy'n derbyn gofal a phlant sydd wedi'u mabwysiadu**, sy'n aml yn ei chael hi'n anodd cyrchu'r gwasanaethau therapiwtig y mae eu hangen arnynt.

Dywedwyd wrthym y gallai fod gan lawer o blant a phobl ifanc broblemau cymhleth a / neu nad oes ganddynt ddiagnosis 'taclus'. Dadleuwyd fod hyn yn golygu **bod angen rhagor o dystiolaeth am y math o wasanaethau sydd fwyaf effeithiol** i'r plant hyn.

Clywsom eto y **dylai fod gan blant a phobl ifanc lais yn y broses o ddylunio gwasanaethau**.

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020?

Mae **diweddariad Chwefror 2020** gan Lywodraeth Cymru yn nodi ei hymrwymiad parhaus i wella mynediad at therapiau seicolegol. Dangosir hyn, meddai, trwy ei gynnwys fel blaenoriaeth yng **ngyhynllun cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-2022**.

Datblygiadau gwasanaeth

Matrics Plant - cyhoeddwyd canllawiau sydd wedi'u bwriadu i helpu i ddatblygu, cynllunio a darparu dull ledled Cymru o ddarparu therapiau seicolegol i blant a'u teuluoedd ar gyfer ymgynghori.

Nid yw'n argymhell modelau gwasanaeth penodol, oherwydd gall modelau amrywio a newid dros amser. Fodd bynnag, mae'n nodi y dylid dylunio gwasanaethau mewn modd sy'n sicrhau y gallant ddiwallu anghenion y plentyn ar y cyfle cyntaf posibl ac ar y cam cynharaf posibl yn ei ddatblygiad.

Datblygiadau o ran y gweithlu

Bydd Addysg a Gwella Iechyd Cymru a Gofal Cymdeithasol Cymru yn gweithio gyda'r trydydd sector, awdurdodau lleol a'r GIG i gynhyrchu cynllun y gweithlu ar gyfer iechyd meddwl. Bydd y cynllun yn cynnwys plant ac oedolion, a bydd yn cynnwys yr holl wahanol weithwyr proffesiynol y mae eu hangen yn ogystal â gwasanaethau gwirfoddol a chyhoeddus.

Rhagnodi

Mae Llywodraeth Cymru wedi "*dechrau archwilio opsiynau ar gyfer gwaith pellach yn cynnwys rhagnodi ar gyfer plant a phobl ifanc â phroblemau emosiynol, ymddygiadol ac iechyd meddwl*". Mae'n nodi y bydd rhagor o wybodaeth yn cael ei darparu i'r Pwyllgor "*pan fyddwn mewn sefyllfa i wneud hynny*".



Cynlluniau cyflawni

Mae gan Lywodraeth Cymru gyfres o gynlluniau cyflawni, ar draws ystod eang o bynciau. Eu pwrpas yw nodi blaenoriaethau a chanlyniadau bwriadedig Llywodraeth Cymru mewn unrhyw faes polisi penodol..



Mae **Addysg a Gwella Iechyd Cymru** yn rhan o GIG Cymru. Mae'n sicrhau bod y gweithlu gofal iechyd yng Nghymru yn cael ei addysgu, ei hyfforddi a'i ddatblygu.

Mae **Gofal Cymdeithasol Cymru** yn gosod safonau ar gyfer y gweithlu gofal a chymorth ac yn ei ddatblygu.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Rydym yn croesawu cyhoeddi'r **canllawiau Matrics Plant** drafft ar gyfer ymgynghori. O ystyried eu pwysigrwydd i lywio gwelliannau mewn therapiau seicolegol, a sylwadau Cyfarwyddwr Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru ym mis Mehefin 2019 bod "*eu dirfawr angen*", credwn fod angen trefnu bod y canllawiau terfynol ar gael ac yn cael eu rhoi ar waith fel mater o flaenoriaeth.

Rydym hefyd yn croesawu cam gweithredu Llywodraeth Cymru i gyflawni'r **argymhelliad dilynol a wnaed gennym ym mis Awst 2019 ynghylch therapiau seicolegol** sef y dylai weithio'n rhagweithiol gydag Addysg a Gwella Iechyd Cymru i sicrhau bod y gweithlu iechyd meddwl yn cael ei flaenoriaethu. Mae cynnal llif o ymarferwyr therapiwtig sydd wedi'u hyfforddi'n ddigonol i gefnogi plant a phobl ifanc yn allweddol. Mae angen darparu llinell amser ar gyfer datblygu a gweithredu **cynllun y gweithlu ar gyfer iechyd meddwl**.

Yn ein hadroddiad Cadernid Meddwl yn 2018, ac yn ein hargymhellion dilynol yn 2019, gwnaethom nodi bod angen adolygiad cenedlaethol o **dueddiadau rhagnodi**. Ddwy flynedd yn ddiweddarach, nid ydym wedi ein sicrhau gan y datganiad bod opsiynau ar gyfer gwaith pellach ar ragnodi ar gyfer plant a phobl ifanc sydd â phroblemau emosiynol, ymddygiadol ac iechyd meddwl yn dechrau cael eu harchwilio.

Yn ei hymateb i'r adroddiad hwn, ac i'n galluogi i adolygu cynnydd cyn diwedd y Senedd hon, dylai Llywodraeth Cymru nodi'r camau a gymerir yn nhymor yr hydref eleni i weithredu'r canllawiau Matrics Plant, datblygu cynllun y gweithlu ar gyfer anghenion iechyd meddwl, a gwneud gwaith ar dueddiadau rhagnodi. Dylai ddarparu cynllun (gan gynnwys amserlenni a therfynau amser y mae'n eu pennu ar ei chyfer ei hun) ar gyfer sut y bwriedir mynd i'r afael â'r tri maes yma'n llawn rhwng nawr a diddymu'r Senedd.

Pontio

Defnyddir y term “*pontio*” i ddisgrifio **symudiad person** o wasanaethau iechyd meddwl plant a’r glasoed (CAMHS) i wasanaethau iechyd meddwl oedolion.

Er bod **canllawiau ar gyfer gwasanaethau** sy’n cydnabod y dylai symudiad o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion fod yn seiliedig ar **anghenion unigolyn** (yn hytrach nag oed mympwyol), nid yw’r canllawiau’n cael eu gweithredu’n gyson ac **mae llawer o bobl ifanc yn pontio’n awtomatig pan ydynt yn 18 oed**.

Gall pontio o wasanaethau iechyd meddwl plant i wasanaethau iechyd meddwl oedolion fod yn amser brawychus i bobl ifanc. Ar yr oedran hwn, gall pobl ifanc fod **yn arbennig o agored i niwed** ac efallai eu bod hefyd yn profi prosesau pontio eraill (er enghraifft, mewn addysg).

Fel a nodwyd yn Cadernid Meddwl, dywedodd rhai pobl ifanc **fod pontio o wasanaethau iechyd meddwl plant i wasanaethau iechyd meddwl oedolion yn teimlo “fel pe bawn yn neidio oddi ar ymyl clogwyn”**.

Beth ddywedon ni yn 2018?

Fe alwom ni ar Lywodraeth Cymru i sicrhau bod y **canllawiau ar bontio’n cael eu gweithredu**.

Dywedasom hefyd y dylai byrddau iechyd ac awdurdodau lleol ledled Cymru **adrodd yn rheolaidd** wrth Lywodraeth Cymru gan nodi sut y maent yn cydymffurfio â’r canllawiau.

Gwnaethom alw ar Lywodraeth Cymru i ystyried opsiynau ar gyfer **gwella prosesau pontio, gan gynnwys estyn CAMHS hyd at 25 oed**.

Beth a ddywedwyd wrthym, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Clywsom mor bwysig ydoedd bod person ifanc yn cael **cefnogaeth gyson**,

barhaus gan weithiwr proffesiynol y mae’n ymddiried ynddo. Dywedodd pobl wrthym fod y ffordd y mae’r system bresennol wedi’i strwythuro yn golygu bod **dim parhad** i’r person ifanc dan sylw, ac y gall pobl ifanc sy’n ei chael hi’n anodd deimlo bod gwasanaethau wedi troi cefn arnynt ar y pwynt hwn.

Clywsom eto fod **18 yn oedran bregus iawn**, ac efallai nad ei symud i wasanaethau iechyd meddwl oedolion ar y cam hwn yn ei ddatblygiad sydd orau er budd pennaf y person ifanc. Dylai penderfyniadau ynglŷn â phontio fod yn **benderfyniadau a wneir ar sail unigol** ac **mewn ymgynghoriad â’r person ifanc** dan sylw.

Clywsom hefyd y byddai estyn gwasanaethau iechyd meddwl plant a’r glasoed i 25 oed yn dwyn goblygiadau sylweddol o ran **adnoddau**.

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020?

Mae **diweddariad Chwefror 2020** gan Lywodraeth Cymru yn nodi:

- bod drafft o'r **canllawiau pontio ar gyfer yr holl wasanaethau iechyd**, gan gynnwys iechyd meddwl, yn cael ei gyhoeddi ar gyfer ymgynghori (mae'r **ymgyngoriad** hwn wedi dod i ben ers hynny, ar 27 Gorffennaf 2020, ond nid yw ei ganlyniadau ar gael ar adeg ysgrifennu'r adroddiad dilynol hwn);
- bod **adolygiad annibynnol o'r dystiolaeth ar wasanaethau iechyd meddwl pob oed** wedi'i gwblhau ac y bydd yr adroddiad arno'n cael ei gyhoeddi'n fuan (mae'r **adolygiad** hwn eddi'i gyhoeddi ers hynny, ar 3 Mehefin 2020).

Dywed Llywodraeth Cymru hefyd:

- **fod plant a phobl ifanc wedi cyfrannu** i'r gwaith hwn, y mae

gan rai ohonynt brofiad personol o gyrchu gwasanaethau iechyd meddwl;

- y bydd disgwyl i fyrddau iechyd adolygu trefniadau pontio'n flynyddol, rhannu arfer gorau, a **monitro'r modd y gweithredir** y canllawiau newydd (gan gynnwys trwy ofyn am adborth gan ddefnyddwyr);
- y bydd yn ofynnol i fyrddau iechyd **adolygu** eu dulliau ar ôl dwy flynedd i sicrhau eu bod yn addas i'w diben, ac y bydd Llywodraeth Cymru hefyd yn cynnal adolygiad ar ôl dwy flynedd i sicrhau cysondeb ledled Cymru;
- bod rhai byrddau iechyd yn ystyried cynlluniau i ganiatáu estyn gwasanaethau CAMHS cyfredol hyd at **25 oed**.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Roedd ein **hargymhelliad dilynol ym mis Awst 2019 ynghylch pontio** yn erfyn ar Lywodraeth Cymru i ystyried yr holl opsiynau ar gyfer gwella trefniadau pontio, gan gynnwys archwilio'r posibilrwydd o estyn CAMHS hyd at 25 oed. Y rheswm dros hyn oedd er mwyn darparu cyfnod estynedig i bobl ifanc symud i wasanaethau oedolion, yn hytrach na throsglwyddo ar unwaith pan ydynt yn 18 oed.

Nodwn ganfyddiadau'r **adolygiad annibynnol o'r dystiolaeth ar wasanaethau iechyd meddwl pob oed** ym mis Mehefin 2020 bod "...*'pontio delfrydol' rhwng gwasanaethau iechyd meddwl plant a gwasanaethau iechyd meddwl oedolion yn eithriad yn hytrach na'r rheol*" oherwydd:

- amseriad y pontio sy'n aml yn digwydd ar adeg arbennig o agored i niwed ym mywydau pobl ifanc;
- yr ofn a'r pryder sy'n gysylltiedig â phontio Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS), a allai fod wedi cynnig diogelwch a chymorth yn ystod cyfnod anodd iawn ym mywydau pobl ifanc;
- y gwahaniaethau diwylliannol, strwythurol a sefydliadol rhwng CAMHS ac AMHS.

Felly, rydym yn croesawu'r gwaith sydd wedi'i wneud i greu canllawiau pontio. O ystyried natur agored i niwed llawer o bobl ifanc wrth iddynt bontio o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, credwn fod angen trefnu bod y canllawiau terfynol ar gael ac yn cael eu rhoi ar waith fel mater o flaenoriaeth. Credwn hefyd y dylai cysondeb fodoli ledled Cymru o ran yr oedran neu'r cam pan fo pobl ifanc yn trosglwyddo o un gwasanaeth i'r llall.

Yn ei hymateb i'r adroddiad hwn, ac i'n galluogi i adolygu cynnydd cyn diwedd y Senedd hon, dylai Llywodraeth Cymru nodi'r camau a gymerir yn nhymor yr hydref eleni i wella trefniadau pontio. Dylai ddarparu cynllun (gan gynnwys amserlenni a therfynau amser y mae'n eu pennu ar ei chyfer ei hun) ar gyfer sut y bydd dull cyson ledled Cymru ar gyfer pontio yn cael ei gyflawni rhwng nawr a diddymu'r Senedd.

Plant a phobl ifanc sy'n agored i niwed

Mae problemau iechyd meddwl yn fwy cyffredin ymhlith plant sy'n derbyn gofal a phlant a fabwysiadwyd, yn aml oherwydd esgeulustod neu drawma. Mae llawer ohonynt wedi byw mewn teuluoedd lle maent wedi gweld salwch meddwl, camddefnyddio alcohol / cyffuriau neu drais domestig. Bydd canran sylweddol ohonynt wedi dioddef camdriniaeth a / neu esgeulustod.

Amlygodd ein hadroddiad Cadernid Meddwl grwpiau eraill a allai fod yn agored i niwed, y gall fod arnynt hefyd angen cefnogaeth iechyd emosiynol ac iechyd meddwl penodol. Mae'r rhain yn cynnwys gofalmwyr ifanc, troseddswyr ifanc, pobl ifanc ddi-gartref, plant a phobl ifanc o grwpiau pobl dduon a lleiafrifoedd ethnig, pobl sy'n gadael gofal, a'r rhai â phroblemau camddefnyddio sylweddau.

Beth ddywedon ni yn 2018?

Gwnaethom fynegi ein braw penodol ynglŷn ag adroddiadau gan wasanaethau plant, gwasanaethau mabwysiadu, ac awdurdodau lleol bod gwasanaethau ar gyfer plant sy'n derbyn gofal yn cael eu gwthio "*at ymyl y dibyn*" a'u bod mewn "*argyfwng*".

Fe alwom ni ar Lywodraeth Cymru i sicrhau bod **anghenion iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant**

a phobl ifanc yn cael eu hasesu pan fyddant yn dod i mewn i'r system ofal neu'r system cyfiawnder ieuenctid, a'u bod yn cael eu hasesu'n rheolaidd ar ôl hynny.

Gofynnwyd hefyd i Lywodraeth Cymru wneud rhywfaint o waith penodol ar **ddarparu cymorth emosiynol, ymddygiadol ac iechyd meddwl i blant sy'n derbyn gofal a phlant a fabwysiadwyd**.

Beth a ddywedwyd wrthym, ddwy flynedd yn ddiweddarach?

Clywsom fod **angen rhoi mwy o flaenoriaeth** i anghenion emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal, er mwyn sicrhau eu bod yn cael y gefnogaeth y mae ei hangen arnynt yn gynnar ac i atal problemau rhag gwaethygu neu ddatblygu ymhellach ymlaen. Dywedodd pobl **nad yw plant sy'n mynd i mewn i'r system ofal yn cael eu hasesu'n systematig** (na'u hadolygu'n rheolaidd). Dywedwyd wrthym y dylai **cynlluniau gofal** fynd i'r afael ag anghenion emosiynol a lles plentyn neu berson ifanc.

Dywedodd pobl wrthym fod **angen i'r gwahanol asiantaethau dan sylw weithio'n well gyda'i gilydd**, a datblygu iaith a dealltwriaeth gyffredin ynghylch sut y dylai gwasanaethau fod yn cefnogi plant a phobl ifanc. Dywedwyd fod **brwydrau ynghylch beth sy'n fater "iechyd" a beth sy'n fater "cymdeithasol"** yn gallu golygu bod plant sy'n derbyn gofal a phlant a fabwysiadwyd ag anghenion cymhleth a heriol yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar ofal priodol.

Dywedwyd wrthym fod angen datblygu **gwasanaethau sy'n deall trawma** ar draws y system gyfan. Ceir pocedi o arfer da ond nid yw'r rhain yn cael eu rhannu'n effeithiol. Hefyd, dadleuwyd fod **natur fyrdymor y cyllid** ar gyfer mentrau yn golygu nad yw llawer o brosiectau yn gynaliadwy.

Beth ddywedodd Llywodraeth Cymru yng ngwanwyn 2020?

Mae **diweddariad Chwefror 2020** gan Lywodraeth Cymru yn nodi:

- bod gan yr holl blant a phobl ifanc mewn gofal yr **hawl i gael asesiad iechyd a chynllun iechyd**, “*a ddylai gynnwys asesiad o anghenion iechyd meddwl*”.
- bod Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014 yn ei gwneud yn ofynnol i weithwyr gofal cymdeithasol ac iechyd proffesiynol **gydweithio gyda’n gilydd** i “*sicrhau iechyd da plant sy’n derbyn gofal a bod eu hiechyd yn cael ei wirio yn rheolaidd*”;
- bod iechyd a lles meddyliol plant a phobl ifanc mewn gofal yn **flaenoriaeth allweddol** yn y Rhaglen Waith Gwella Canlyniadau i Blant, a oruchwylir gan **Grŵp Cyngori’r Gweinidog ar gyfer Gwella Canlyniadau i Blant**;
- bod **dull system gyfan, trawslywodraethol o gyllidebu** ar gyfer plant sy’n derbyn gofal wedi cael ei fabwysiadu gyda’r bwriad o gyflawni camau gweithredu a chanlyniadau cadarnhaol ar eu cyfer;
- bod **Grŵp Cydweithredol System Gyfan** wedi’i sefydlu i sicrhau gweithio effeithiol ar draws iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol a Law yn Llaw dros Blant a Phobl Ifanc



Grŵp Cyngori’r Gweinidog ar gyfer Gwella Canlyniadau i Blant

Mae’r grŵp hwn yn cynghori Gweinidogion ar ffyrdd o wella bywydau plant sy’n derbyn gofal. David Melding AS sy’n ei gadeirio ac mae ei aelodau’n dod o asiantaethau perthnasol.



Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014

Mae’r ddeddfwriaeth hon yn diwygio gwasanaethau cymdeithasol yng Nghymru. Mae’n nodi popeth y mae’n rhaid i gynghorau lleol ei wneud i helpu pobl y mae arnynt angen (neu sy’n darparu) gofal a chefnogaeth, ac i wella eu lles.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Roedd ein **hargymhelliad dilynol ym mis Awst 2019 ynghylch cefnogaeth i grwpiau agored i niwed** yn galw am fwy o fanylion am - a thystiolaeth o - ffrydiau gwaith a rhaglenni perthnasol sy'n gweithio law yn llaw i sicrhau bod y plant a phobl ifanc mwyaf agored i niwed yn cael asesiad o'u hanghenion emosiynol ac iechyd meddwl ac yn gallu cael gafael ar gefnogaeth yn brydlon.

Rydym yn croesawu'r camau y mae Llywodraeth Cymru wedi'u cymryd hyd yma i geisio cyflawni'r argymhelliad hwn. Serch hynny, mae'r dystiolaeth a gasglwyd gennym yn awgrymu bod y gwaith sy'n cael ei wneud ar lefel strategol i weithio'n fwy effeithiol ar draws gwasanaethau **ddim bob amser yn trosi'n gyd-weithio ar lawr gwlad**. Tra bo hyn yn wir, erys y pryder dwfn a fynegwyd gennym yn 2019 ynghylch darparu cymorth emosiynol ac iechyd meddwl i blant sydd wedi bod mewn gofal.

Mae plant a phobl ifanc sy'n derbyn gofal ymhlith yr aelodau sydd fwyaf agored i niwed yn ein cymdeithas. Yn ei hymateb i'r adroddiad hwn, ac i'n galluogi i adolygu cynnydd cyn diwedd y Senedd hon, dylai Llywodraeth Cymru nodi'r camau a gymerir yn nhymor yr hydref eleni i wella'r gefnogaeth i blant sy'n derbyn gofal. Dylai ddarparu amlinelliad o'i blaenoriaethau hi a blaenoriaethau Grŵp Cyngori'r Gweinidog yn y maes hwn, a chynllun (gan gynnwys amserlenni a therfynau amser y mae'n eu pennu ar ei chyfer ei hun) ar gyfer sut y cânt eu cyflawni'n llawn rhwng nawr a diddymu'r Senedd.

Effaith pandemig y coronafeirws

Ym mis Mawrth 2020, arweiniodd pandemig y coronafeirws at gyfres o **gyfyngiadau digynsail ar ein bywydau beunyddiol** er mwyn **diogelu iechyd y cyhoedd**.

Fel Pwyllgor, aethom ati ar unwaith i lansio **ymchwiliad i effaith pandemig y coronafeirws ar blant a phobl ifanc, gan gynnwys myfyrwyr mewn addysg bellach ac uwch**. Mae'r gwaith hwn yn parhau.

Fel rhan o'r ymchwiliad hwn, gwnaethom flaenoriaethu ystyriaeth i **effaith y pandemig ar iechyd emosiynol ac iechyd meddwl ein plant a'n pobl ifanc**.

Beth yw ein prif gasgliadau hyd yma ynglŷn â phrif effeithiau'r coronafeirws ar iechyd emosiynol ac iechyd meddwl ein plant a'n pobl ifanc, a beth wnaethom ni alw amdano i fynd i'r afael â'r rhain?

Mae effeithiau ehangach y coronafeirws - a'r mesurau a roddwyd ar waith i'w reoli - wedi **effeithio'n sylweddol ar fywydau plant a phobl ifanc**.

Mae plant a phobl ifanc wedi wynebu llawer mwy o risg o ganlyniad i **"ddifrod ystlysol" a chanlyniadau anfwriadol y cyfyngiadau symud**, nag o ganlyniad i'r afiechyd ei hun.

*"Children are probably unlikely to be directly affected by the virus with physical illness— that's uncommon in terms of severe illness, but as an inflammatory condition, which we see, but it's very uncommon. What they have been affected by quite greatly is, if I could call it, **collateral damage**—their schools have been closed, their clubs have been shut, they can't socialise. All those things have affected children, and they're very anxious, because there's a lot of worry about coronavirus, which they're hearing about—their grandparents might have died, or they're hearing that thousands of people have died."*

Dr David Tuthill, Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant, **9 Mehefin 2020**

Addysg

Er bod cau ysgolion yn rhan angenrheidiol o reoli'r pandemig yn ystod y misoedd cynnar, roedd yn amlwg bod **effaith bod i ffwrdd o'r ysgol ar les llawer o blant yn sylweddol**.

Ar y sail hon, dywedasom - o fis Medi 2020 - bod rhaid i blant gael **cyswllt cyson, o ansawdd da â'u hathrawon**, a bod rhaid i'r cyfleoedd i wneud cynnydd gyda'u haddysg gael eu cynyddu i'r eithaf ar gyfer pob plentyn yng Nghymru.

Fe wnaethom bwysleisio y byddai hyn hefyd yn **galluogi ysgolion i chwarae eu rhan hanfodol yn y dull system gyfan o gefnogi iechyd a lles meddyliol plant a phobl ifanc**.

Dywedasom y dylid cyhoeddi'r canllawiau yr oeddem wedi galw amdanynt ar ddull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd a lles meddyliol fel mater o flaenoriaeth (cafodd y rhain eu **cyhoeddi** wedyn ar 8 Gorffennaf 2020).

Credwn fod y pandemig yn gwneud y canllawiau hyn yn bwysicach nag erioed, ac **na ddylid oedi cyn eu rhoi ar waith**.

Rydym yn croesawu'r flaenoriaeth barhaus i'r Grŵp Tasg a Gorffen Gweinidogol ar y Dull Ysgol Gyfan. Rydym hefyd yn croesawu'r buddsoddiad o £5 miliwn o gyllidebau Addysg ac Iechyd yn 2020-21 ar gyfer y dull ysgol gyfan.

Rydym ni'n meddwl bod **rhaid i'r gwariant fod yn unol â diwygiadau i'r system gyfan**, a bod **rhaid ei fonitro**.

Iechyd

Bu'r llwybrau atgyfeirio arferol (e.e. ysgolion / meddygon teulu) yn llai hygyrch yn ystod y pandemig ac mae angen i blant a phobl ifanc wybod i ble y gallant fynd i gael cymorth.

Mae arnom angen nid dim ond trefniadau cyfeirio gwell ond, yn hollbwysig, mynd i'r afael â'r bylchau o ran darparu gwasanaethau ar gyfer cefnogaeth lefel is / therapiwtig ar gyfer y **canol coll**.

Rydym yn pryderu bod gormod o blant a phobl ifanc wedi bod yn **methu â chael gafael ar y gefnogaeth ym maes iechyd meddwl y mae ei hangen arnynt**. Er bod Llywodraeth Cymru yn nodi bod gwasanaethau iechyd meddwl wedi aros ar agor ac wedi gallu cefnogi plant a phobl ifanc, gan gynnwys y rhai y mae eu hanghenion ar haenau 0 ac 1, nid oedd y dystiolaeth a gasglwyd gennym yn awgrymu mai dyma oedd eu profiad hwy.

Gan hynny, ac yn unol â'n galwadau blaenorol, mae angen **data mwy tryloyw** ar fynediad plant a phobl ifanc at wasanaethau iechyd meddwl yn ystod y pandemig ac wrth symud ymlaen. Rhaid i ymrwymiad Llywodraeth Cymru i ailddechrau **cyhoeddi data rheolaidd** erbyn diwedd eleni gael ei gyflawni, a rhaid rhoi arwydd pryd y bydd gwaith gyda'r Coleg Brenhinol Iechyd Plant a Phediatreg i sefydlu **dangosydd canlyniadau defnyddiol** ar gyfer plant yn cael mynediad at wasanaethau yn digwydd.

Clywsom bryderon ynghylch gallu plant a phobl ifanc i gael gafael ar gymorth priodol pan oeddent yn profi **argyfwng** yn ystod cyfnod y cyfyngiadau symud, ac fe ofynnem i Lywodraeth Cymru sut roedd hyn yn cael ei fonitro a pha gamau yr oedd yn eu cymryd i sicrhau bod cymorth gofal mewn argyfwng ar gael i'r holl blant a phobl ifanc ledled Cymru y mae ei angen arnynt.

Mae achosion unigol a ddygwyd i'n sylw ni fel pwyllgor yn awgrymu bod materion yn parhau yn y maes hwn, gan awgrymu **bod angen gwaith pellach ar fonitro ansawdd ac argaeledd gwasanaethau.**

Mae'n rhy gynnar i ddata ddangos pa effaith y mae'r pandemig yn ei chael ar **gyfraddau hunanladdiad**. Fodd bynnag, mae angen i **ffactorau sy'n cyfrannu at gyfraddau hunanladdiad** a risg o hunanladdiad (e.e. ffactorau economaidd, unigrwydd ac arwahanrwydd) **gael eu monitro'n agos.**

Byddem yn croesawu rhagor o wybodaeth am y gwaith i ymchwilio i hunanladdiad gwirioneddol a hunanladdiad tebygol ymhlith pobl ifanc yn ystod y pandemig, dan arweiniad Uned Cyflawni'r GIG.

Mae anghenion a dewisiadau unigolion ar gyfer darparu gwasanaethau iechyd meddwl yn amrywio - nid yw'r un ateb yn addas i bawb. Fe ofynnem ni am sicrwydd bod cynlluniau ar waith ar gyfer dychwelyd yn ddiogel at wasanaethau wyneb yn wyneb os mai hynny yw'r dewis mwyaf priodol, a bod egwyddorion clir i asesu

lle gallai parhau â chymorth o bell fod yn fuddiol. Ochr yn ochr â hyn, fe ddywedem y dylai Llywodraeth Cymru fonitro faint o blant sydd ar hyn o bryd heb fynediad at y seilwaith digidol sy'n angenrheidiol i gael fynediad at wasanaethau iechyd a chymorth.

Nid ydym wedi'n sicrhau bod darpariaeth ddigonol ar gyfer gwasanaethau iechyd a chymorth wyneb yn wyneb ar gael ar gyfer sefyllfaoedd lle mae cyfyngiadau symud mewn grym.

Roeddem yn pryderu, er bod anghenion iechyd corfforol y boblogaeth o reidrwydd yn flaenoriaeth yng nghyfnod cynnar y pandemig hwn, **bod gwasanaethau i gefnogi iechyd a lles meddyliol plant mewn perygl o gael eu dad-flaenoriaethu.** Nid yw'r feirws wedi diflannu ac mae gwir bosibilrwydd o hyrddiau pellach o'r coronafeirws – galwasom ar Lywodraeth Cymru i sicrhau **bod gwasanaethau iechyd meddwl plant yn cael eu gwarchod** er mwyn osgoi'r canlyniadau tymor hir a fyddai'n deillio o ddiffyg cefnogaeth amserol, briodol.

Byddem yn croesawu manylion pellach ar sut mae'r **pwyntiau mynediad sengl** yn gweithredu ac ymateb i'n cais am wybodaeth ynghylch **galluogi rhieni i atgyfeirio'n uniongyrchol.**

Gofynasom am **eglwurder ynghylch addasu cyllid iechyd meddwl at ddibenion gwahanol yn ystod y pandemig**, a sicrwydd bod digon o gyllid ar gael i flaenoriaethu'r trawsnewid mewn gwasanaethau sy'n

ofynnol ym maes iechyd meddwl plant yng Nghymru.

Byddem yn croesawu diweddariad ar sut y mae **tystiolaeth o effaith** y dyraniad cyntaf o £3.5 miliwn wedi cael ei chasglu a'i hasesu, a sut y bydd yr ail ddyraniad o £3.5 miliwn (yr oedd yn ofynnol i fyrddau iechyd gyflwyno cynigion ar ei gyfer erbyn 7 Medi) yn **cael ei wario**.

Roedd pryderon ynghylch effaith y coronafeirws ar **unedau cleifion mewnol** CAMHS. Cawsom sicrwydd mai dim ond pan oedd hyn yn briodol

yn glinigol yr oedd plant a phobl ifanc wedi cael eu rhyddhau o ofal cleifion mewnol. Fe **ysgrifennom at Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru** am ddiweddariad ar ei threfniadau ar gyfer ymweld â chyfleusterau cleifion mewnol a'u harolygu.

Dywed Llywodraeth Cymru fod £2 filiwn wedi'i fuddsoddi yng nghapasiti cyfleusterau cleifion mewnol iechyd meddwl a byddem yn croesawu amlinelliad o **faint sydd wedi'i wario ar wasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn benodol**.

Beth y mae angen iddo ddigwydd nesaf yn ein tyb ni?

Mae angen bod rheoli effaith Covid-19 ar blant a phobl ifanc yn **flaenoriaeth glir** i Lywodraeth Cymru a'i holl gyrff cyhoeddus cysylltiedig.

Rhaid i **hawliau plant** fod yn ganolog i'r dull o reoli cyfnod nesaf y pandemig.

Rhaid bod cynnal - ac yn rhai o'r meysydd a restrwyd yn gynharach yn yr adroddiad hwn, cynyddu - momentwm ar gyfer **cyflawni ein hargymhellion yn Cadernid Meddwl** yn flaenoriaeth rhwng nawr a'r etholiad.

Yn ei hymateb i'r adroddiad hwn, ac i'n galluogi i adolygu cynnydd cyn diwedd y Senedd hon, dylai Llywodraeth Cymru **nodi'r camau a gymerir i fynd i'r afael â phob un o'r pwyntiau uchod**.