



Briff Ymchwil  
**Therapiau Seicolegol yng  
Nghymru**

---

Awdur: **Joseph Champion**  
Dyddiad: **Medi 2016**



Cynulliad Cenedlaethol Cymru  
Y Gwasanaeth Ymchwil

# Cynulliad Cenedlaethol Cymru yw'r corff sy'n cael ei ethol yn ddemocrataidd i gynrychioli buddiannau Cymru a'i phobl, i ddeddfu ar gyfer Cymru, i gytuno ar drethi yng Nghymru, ac i ddwyn Llywodraeth Cymru i gyfrif.

---

Awdur: **Joseph Champion**

Dyddiad: **Medi 2016**

Rhif Papur: **16-050**

Clawr blaen: **Llun Pixabay by Counselling. Trwydded Creative Commons**

## Cysylltwch â ni

**Y Gwasanaeth Ymchwil**  
**Cynulliad Cenedlaethol Cymru**  
**Tŷ Hywel**  
**Bae Caerdydd**  
**Caerdydd**  
**CF99 1NA**

 : **0300 200 6328**

 : **Joseph.Champion@Cynulliad.Cymru**

 : **Cynulliad.Cymru/Pigion**

 : **@SeneddYmchwil**

 : **Cynulliad.Cymru/Ymchwil**

## © Hawlfraint Comisiwn Cynulliad Cenedlaethol Cymru 2016

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

# Briff Ymchwil

## Therapiau Seicolegol yng Nghymru

Ystyrir bod mynediad at therapïau seicolegol yn broblem yng Nghymru. Er gwaethaf ymyriadau gan Lywodraeth Cymru, mae'r prif elusennau iechyd meddwl yn parhau i honni bod angen gwneud rhagor i wella mynediad at y gwasanaethau hyn. Mae'r Hysbysiad Hwylus hwn yn rhoi cyflwyniad byr i'r pwnc therapïau



# 1. Therapiau seicolegol

Mae'r termau 'therapi seicolegol', 'triniaethau seicolegol', 'therapiau siarad' a 'thriniaethau siarad' yn aml yn cael eu defnyddio'n gydgyfnewidiol. Er eu bod yn enwau generig, mae dau brif draddodiad o therapi seicolegol; sef **seicotherapi a chynghori**. Er, mae'r gwahaniaeth yn amwys ac mae llawer o orgyffwrdd rhyngddynt yn aml. Dywed **Coleg Brenhinol y Seiciatryddion** bod tystiolaeth dda y gall seicotherapi (gan gynnwys therapïau siarad) helpu gorbryder, iselder, effeithiau trawma a symptomau seicotig.

Caiff therapïau seicolegol eu darparu gan amrywiaeth o weithwyr proffesiynol, sy'n cynnwys seicolegwyr clinigol a seiciatryddion, niysys iechyd meddwl hyfforddedig, therapyddion galwedigaethol, therapyddion celf a drama, cynghorwyr a seicotherapyddion. Gall y gweithwyr hyn gael eu cyflogi gan y GIG, busnesau (drwy'u Rhaglenni Cymorth i Weithwyr), prifysgolion (drwy raglenni cymorth i fyfyrwyr) a thrwy **sefydliadau'r trydydd sector**, ymysg eraill. Fel arall, efallai y byddant yn gweithio fel **ymarferwyr preifat**.

## Beth yw'r gwahanol fathau o therapïau seicolegol?

Ceir disgrifiad byr o rai o'r therapïau seicolegol **sydd ar gael drwy'r GIG yng Nghymru ar-lein**. Mae'r therapïau hyn yn cynnwys:

- Therapi Gwybyddol Ymddygiadol;
- Seicotherapi;
- Therapi grŵp;
- Therapi cydberthnasau;
- Therapi seiliedig ar ymwybyddiaeth ofalgar; a
- Chynghori / Cwmsela\*

Mae'n bwysig nodi nad yw therapïau seicolegol yn cael eu defnyddio mewn lleoliadau iechyd meddwl yn unig: er enghraifft, gellir eu defnyddio mewn dulliau cwmsela cydberthnasau neu gymorth gyda phroblemau camddefnyddio sylweddau. Ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, er enghraifft, mae therapïau seicolegol yn chwarae rôl mewn **amrywiaeth eang o wasanaethau** (PDF 29 KB), gan gynnwys **Gwasanaethau Cynghori Gofal Sylfaenol a Iechyd Meddwl Mamau**. Mae therapïau seicolegol ar gael i unigolion, cyplau, teuluoedd neu grwpiau.

## 2. Cefndir deddfwriaethol a pholisi

Yn 2010 pasiodd Llywodraeth Cymru y **Mesur Iechyd Meddwl Cymru 2010**. Mae'r Mesur yn cynnwys chwe rhan, sy'n cwmpasu gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol ac eilaidd yng Nghymru. Nod Rhan 1 o'r Mesur yw gwella mynediad at ofal sylfaenol a chymorth i bobl ag anghenion iechyd meddwl, gan gynnwys therapïau seicolegol. Gwnaiff hyn drwy roi dyletswydd ar awdurdodau lleol a byrddau iechyd i ddarparu rhagor o wasanaethau, fel cwmsela, rheoli straen a gorbryder, mewn practisau meddygon teulu neu leoliadau lleol eraill. Gelwir y rhain yn Wasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol (LPMHSS). Mae rhan 2 o'r Mesur yn hyrwyddo therapïau seicolegol ym maes gofal eilaidd drwy gryfhau'r broses o gynllunio gofal ar gyfer cleifion.

Roedd y Mesur hefyd yn cynnwys 'Dyletswydd i Adolygu' gweithrediad ac effaith y darpariaethau sydd ynddo. Cyhoeddwyd yr Adolygiad **gan Lywodraeth Cymru yn 2015**. Nodwyd ynddo bod y galw am

asesiadau a gwasanaethau iechyd meddwl ar lefel sylfaenol yn parhau i fod yn sylweddol. Argymhellwyd ynddo hefyd y dylai data o ran amseroedd aros ar gyfer ymyriadau seicolegol gan y gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol lleol gael eu cofnodi fel mater o drefn.

I gefnogi gweithredu'r Mesur, rhyddhaodd Llywodraeth Cymru ar y pryd **ganllawiau ar gyfer cyrff sy'n gyfrifol am wella mynediad at therapiau seicolegol** yn 2012. Mae'r canllawiau yn nodi mater o risg penodol 'sy'n ymwneud â recriwtio a chadw staff therapi seicolegol a chwrselwyr' yng Nghymru. Noda'r canllawiau bod y risg hon yn deillio o 'gystadleuaeth ar gyfer staff o weinyddiaethau eraill y DU'.

Mae'r canllawiau yn cynnwys pedwar cam gweithredu. Dylai'r awdurdodau perthnasol gymryd y camau gweithredu hyn, er mwyn datblygu therapiau seicolegol. Y cyntaf o'r camau hyn oedd bod pob Bwrdd Iechyd yn sefydlu Pwyllgor Rheoli Therapi Seicolegol, a fyddai'n gyfrifol am sicrhau bod y canllawiau yn cael eu rhoi ar waith.

Cyhoeddodd Llywodraeth flaenorol Cymru strategaeth iechyd meddwl deng mlynedd newydd, **Law yn llaw at Iechyd Meddwl**, yn 2012, a oedd yn disodli pob cynllun a strategaeth flaenorol. Hwn oedd cynllun iechyd meddwl cyntaf Llywodraeth Cymru a oedd yn cynnwys pobl o bob oed. Un o ganlyniadau allweddol y strategaeth oedd bod **'hygyrchedd ac ansawdd camau ataliol, a gwasanaethau a thriniaeth ymyrraeth gynnar yn gwella ac o ganlyniad, mae mwy o bobl yn gwella'**.

Darperir y strategaeth **drwy dri chynllun cyflawni**. Mae'r cynllun cyflawni yn cynnwys y camau y mae cynnydd tuag at gyflawni'r amcanion strategol yn cael eu mesur yn eu herbyn. Daw'r cynllun cyntaf i ben yn 2016. Daeth yr **ymgyngoriad ar gynnwys yr ail gynllun cyflawni** i ben ym mis Ebrill 2016. Trafodwyd cynnwys yr ail gynllun yn **y Cyfarfod Llawn ar 5 Gorffennaf 2016**.

### 3. Meysydd ar gyfer gwelliant

Er gwaethaf y ffocws ar hygyrchedd yn y Mesur ac yn y strategaeth Law yn llaw at Iechyd Meddwl, bu galwadau i gynyddu ymhellach y therapiau seicolegol sydd ar gael. Canfu **Adolygiad o driniaethau siarad yng Nghymru**, (Saesneg yn unig), a gyhoeddwyd gan Lywodraeth Cymru ar y pryd, yn 2013, bod:

---

*(...)differences in the availability and relative quality of, and access to, service and treatment delivery. This is evident both at a regional level, service level and practitioner level.*

---

Yn 2015, cyhoeddodd y rhwydwaith **Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru** adroddiad, a oedd yn dwyn y teitl **Profiadau o ddarparu gofal iechyd meddwl sylfaenol**. Roedd yr adroddiad hwn wedi holi'n fanwl bobl sy'n ymwneud â gofal iechyd meddwl sylfaenol a chanfod bod:

- Meddygon teulu a staff gofal sylfaenol wedi gweld cynnydd yn y gyfran o amser a dreulir ar waith sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl;
- Dywedodd y mwyafrif o'r ymatebwyr (59.3 y cant) bod pwysau llwyth gwaith, cymhlethdod cynyddol eu gwaith a materion cysylltiedig eraill wedi cael effaith andwyol ar eu lles;
- Dywedodd 72.7 y cant bod iechyd meddwl yn 'anodd' neu'n 'anodd iawn' i'w reoli ar lefel gofal sylfaenol;

- Roedd ymatebwyr o'r farn mai'r prif rwystrau i ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol llwyddiannus oedd mynediad prydlon at therapiau seicolegol (85 y cant), mynediad prydlon at wasanaethau gofal eilaidd (63.9 y cant) a gallu'r gwasanaeth (62.4 y cant); a
- Mae 88.5 y cant yn teimlo y dylid buddsoddi rhagor o amser ac adnoddau mewn gofal iechyd meddwl yng Nghymru.

Yn dilyn hyn, yn 2016, **rhyddhaodd Mind Cymru adroddiad ar faterion yn ymwneud â mynediad at therapiau seicolegol yng Nghymru**, yn seiliedig ar ymatebion i arolwg gan fwy na 400 o ddefnyddwyr gwasanaeth. Roedd yr adroddiad hwn yn nodi i:

- 70 y cant o bobl ddweud na chynigwyd iddynt unrhyw ddewis o ran y math o therapi a gawsant;
- 66 y cant o bobl ddweud nad oedd neb wedi egluro'r gwahanol fathau o therapiau iddynt ar unrhyw adeg;
- 48 y cant fod wedi gorfod gofyn am therapiau seicolegol, yn hytrach na chael eu cynnig;
- 39 y cant o bobl fod yn fodlon yn gyffredinol â'r therapi a gawsant; ac
- 19 y cant o bobl deimlo eu bod wedi cael digon o sesiynau i aros yn iach.

Roedd gwella mynediad at therapiau seicolegol hefyd yn flaenoriaeth allweddol ym **manifestos Hafal (PDF 248KB), Mind Cymru a Gofal a'r Sefydliad Iechyd Meddwl** yn Etholiad y Cynulliad 2016.

## Camau Gweithredu Llywodraeth Cymru

I fynd i'r afael â hyn a materion eraill, ym mis Mehefin 2015 cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ar y pryd **£8 miliwn yn ychwanegol y flwyddyn ar gyfer gwasanaeth iechyd meddwl oedolion y GIG**. Roedd bron i £2 miliwn o'r arian hwn wedi'i glustnodi i wella mynediad at therapiau seicolegol ar gyfer oedolion.

Ar yr un pryd, cynhyrchodd Pwyllgor Rheoli Cenedlaethol ar gyfer Therapiau Seicolegol Iechyd Cyhoeddus Cymru (NPTMC) 'Gynllun Therapiau Seicolegol Cymru ar gyfer Iechyd Meddwl Oedolion'. Roedd y cynllun

---

*(...) yn cynnig gweledigaeth strategol sy'n cynnwys targedu gostyngiad mewn amseroedd aros, gosod safonau a buddsoddi o ran dulliau, adnoddau a hyfforddiant newydd ... mae'n cynnwys rhaglen fuddsoddi a datblygu 3 blynedd a fydd yn creu sylfaen gadarn i wella ansawdd a chynyddu mynediad at therapiau seicolegol ar draws Cymru.*

---

Mae rhan o'r cynllun yn cynnwys gwneud gwell defnydd o staff presennol, sydd eisoes wedi'u hyfforddi mewn therapiau seicolegol, drwy ddatblygu llwybrau gofal mwy effeithiol a darbodus.

Mae un cam gweithredu allweddol yn gyfer byrddau iechyd yn y Cynllun Cyflawni Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2016-19 sef **sicrhau bod therapiau seicolegol seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer oedolion ar gael yn rhwyddach** erbyn mis Mawrth 2017 yn unol â Chynllun Gweithredu'r Pwyllgor Rheoli Cenedlaethol ar gyfer Therapiau Seicolegol (NPTMC). Mae hefyd yn ei gwneud yn ofynnol i fyrddau iechyd:

- gyflwyno adroddiad o ran targed 26 wythnos o adeg yr atgyfeirio hyd at driniaeth, ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl arbenigol;

- sicrhau bod o leiaf 80 y cant o'r rhai sy'n aros am wasanaethau cymorth iechyd meddwl sylfaenol lleol yn cael eu gweld o fewn 28 diwrnod;
- mesur yr amseroedd aros am ymyriadau seicolegol gan y Gwasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol.
- mae byrddau partneriaeth lleol i ddangos tystiolaeth o gynnydd blynyddol yn erbyn cynllun gweithredu'r Pwyllgor Rheoli Cenedlaethol ar gyfer Therapiau Seicolegol (NPTMC).

## 4. Mynediad i blant a phobl ifanc at therapïau seicolegol

Codwyd pryderon hefyd am y ddarpariaeth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yng Nghymru. Amlygwyd y pryderon hyn mewn adroddiad gan Bwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Pedwerydd Cynulliad. Yn gyffredinol daeth yr adroddiad i'r casgliad:

- nid oes lefel ddigonol o wasanaethau CAMHS yn cael ei darparu i ddiwallu anghenion pobl ifanc yng Nghymru;
- mae plant a phobl ifanc sy'n gymwys i gael triniaeth gan y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed yn wynebu trafferthion, gan gynnwys amseroedd aros, gwasanaethau a ddarperir mewn clinigau [paragraff 130 – 135] a'r defnydd o feddyginiaeth ar bresgripsiwn; ac
- roedd *Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010*, oherwydd ei ffocws ar bob oed, yn golygu nad oedd y system newydd yn darparu'n benodol ar gyfer pobl ifanc, y mae'u hanghenion a'u ffyrdd o fyw yn wahanol i oedolion [paragraff 69-72].

Ym mis Chwefror 2015, lansiodd Llywodraeth Cymru ar y pryd 'adolygiad gwraidd a brig' o'r ddarpariaeth gwasanaethau iechyd meddwl i blant a'r glasoed. Datblygwyd hwn drwy'r **rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl ifanc (T4CYP)**.

Disgrifir y rhaglen tair blynedd hon fel 'rhaglen gwella gwasanaeth aml-asiantaeth. Ei nod yw gwella gwasanaethau iechyd meddwl ac emosiynol a ddarperir i blant a phobl ifanc yng Nghymru.'

Ym mis Mai 2015, i gefnogi rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc a nodau polisi eraill, cyhoeddodd **y Gweinidog Iechyd a Gwasanaethau Cymdeithasol, ar y pryd** y byddai £7.6m o arian ychwanegol yn cael ei ddyrannu i'r gyllideb CAMHS yn y dyfodol. Mae'r rownd gyntaf o'r arian hwn **yn cynnwys £1.1m i ehangu mynediad at therapïau seicolegol**, gan gynnwys cynyddu therapïau siarad fel dewis amgen i feddyginiaeth. Ymhelaethodd y Gweinidog ar sut y byddai'n gwario'r arian hwn **mewn diweddariad i Bwyllgor Plant a Phobl Ifanc y Pedwerydd Cynulliad**, (PDF 93 KB) ym mis Chwefror 2016. Dywedodd fel a ganlyn:

---

*Psychological therapies are and always have been integral to provision of CAMHS with all practitioners, not just psychologists, drawing on psychological skills and understanding to manage children. Improving access to talking therapies as an alternative to medication is a key component of the additional CAMHS investment. Following approval of health board proposals £1.042m annual funding has been agreed, creating 18.8 working time equivalent specialist posts.*

---

## 5. Ffynonellau allweddol

- Mind Cymru, **Papur briffio ar therapiau siarad** (2016)
- Rhwydwaith Iechyd Meddwl mewn Gofal Sylfaenol yng Nghymru, **Profiadau o ddarparu gofal iechyd meddwl sylfaenol** (2015)
- Llywodraeth Cymru, **Y ddyletswydd i adolygu adroddiad terfynol - Asesiad ar ôl-deddfu o Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010** (2015)
- Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg y Pedwerydd Cynulliad: **Ymchwiliad i Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed** ym mis Mawrth (2014).
- Llywodraeth Cymru, **Adolygiad o driniaethau siarad yng Nghymru** (2013)
- Llywodraeth Cymru, **Canllawiau ar gyfer cyrff sy'n gyfrifol am wella mynediad at therapiau seicolegol** (2012)