



Strategaeth lechyd Meddwl Llywodraeth Cymru

**Rhwydwaith lechyd Meddwl
Babanod, Plant a Phobl Ifanc**



PLANT YNG NGHVMRU
CHILDREN IN WALES



Rhwydwaith Iechyd Meddwl Babanod, Plant a Phobl Ifanc

Mae'r Rhwydwaith Iechyd Meddwl Babanod, Plant a Phobl Ifanc yn dod â sefydliadau yn y Trydydd Sector sy'n canolbwyntio ar Iechyd Meddwl ynghyd. Mae'n darparu un llais Cymru-gyfan, i ysgogi a chyflwyno newid, ac yn trefnu ei waith er mwyn galluogi dull gweithredu cyson a chydweithredol, gan sicrhau bod anghenion iechyd meddwl yr holl fabanod, plant a phobl ifanc yn cael eu diwallu.

Dyma nodau'r Rhwydwaith:

Hyrwyddo hawliau babanod, plant a phobl ifanc ac eiriol drostynt.

Darparu lle i drafod pob elfen ar Iechyd Meddwl; gyda ffocws penodol ar sicrhau bod babanod, plant a phobl ifanc yn ganolog i'r gwaith.

Cyfnewid gwybodaeth rhwng gweithwyr proffesiynol ac ar draws rhwydweithiau sy'n rhannu diddordeb mewn iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc, a sicrhau bod yr wybodaeth a rennir yn amlygu blaenoriaethau, arferion gorau a materion perthnasol.

Cynrychioli profiadau bywyd babanod, plant a phobl ifanc er mwyn chwyddo eu llais ac amlygu eu hanghenion, fel bod llunwyr penderfyniadau a Chomisiynydd Plant Cymru yn eu clywed

Hyrwyddo dull gweithredu croestoriadol er mwyn sicrhau bod niwed, heriau a rhwystrau i iechyd meddwl cadarnhaol babanod, plant a phobl ifanc yn derbyn sylw.

Hyrwyddo anghenion iechyd meddwl babanod, plant a phobl ifanc sydd ar y cyrion.

Taclo stigma iechyd meddwl.



Strategaeth Iechyd Meddwl

‘Bydd pobl yng Nghymru yn byw
mewn gwlad sy’n eu hannog, yn
eu cefnogi ac yn eu grymuso i
wella eu hiechyd meddwl a’u
llesiant, a hynny heb stigma na
gwahaniaethu yn eu herbyn’.



PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES

Datganiadau Gweledigaeth

Datganiad Gweledigaeth 1:

Cymerir camau i sicrhau bod y blociau adeiladu yn eu lle i gefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol da

Datganiad Gweledigaeth 2:

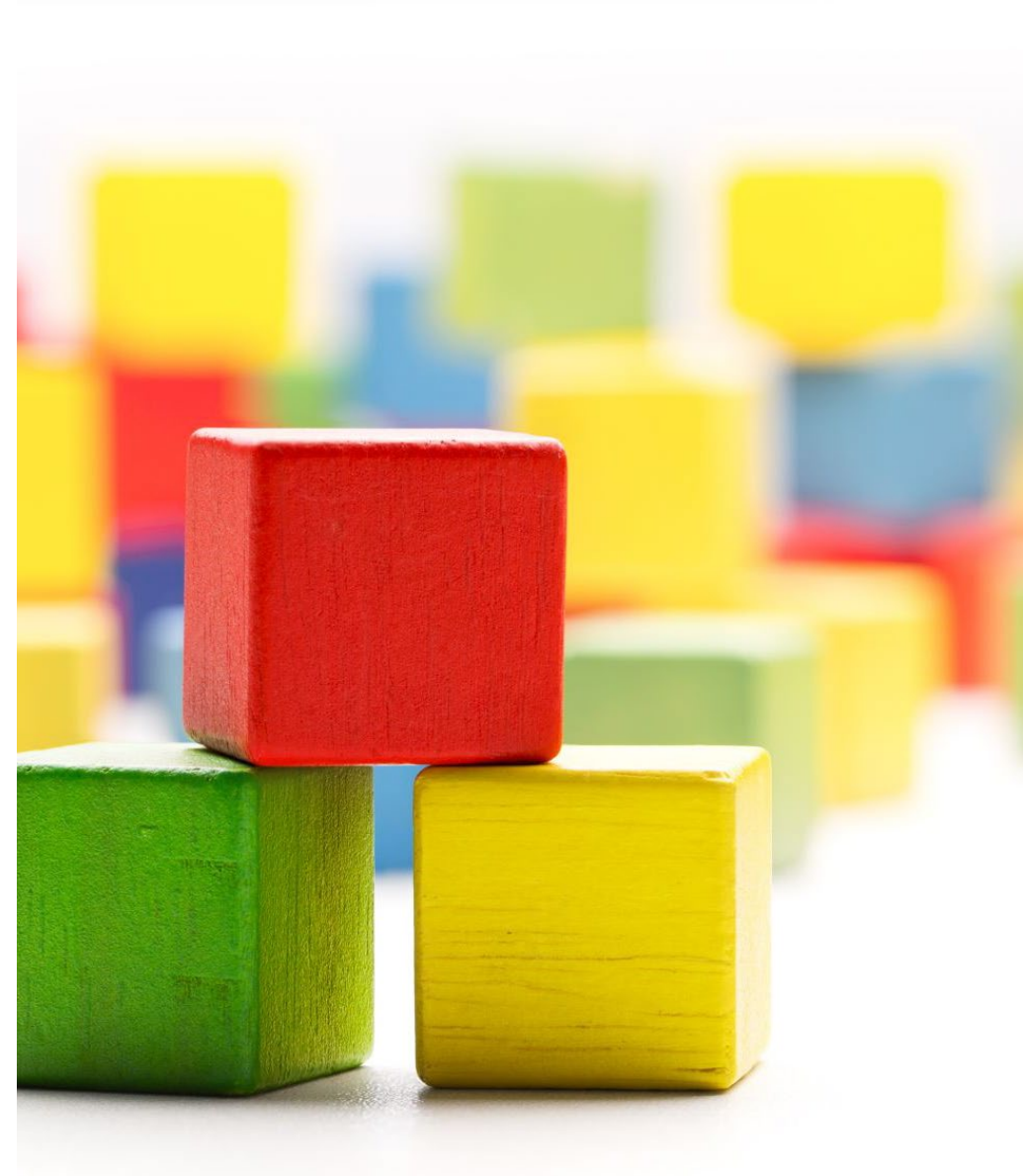
Mae gan bawb yr wybodaeth, y cyfleoedd a'r hyder i amddiffyn a hybu iechyd meddwl a llesiant meddyliol da

Datganiad Gweledigaeth 3:

Mae system gysylltiedig lle mae pawb yn cael y lefel briodol o gymorth ble bynnag y maent yn gofyn am help

Datganiad Gweledigaeth 4:

Mae gwasanaethau iechyd meddwl di-fwlch sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, yn cael eu harwain gan angen ac yn cyfeirio at y cymorth cywir y tro cyntaf, yn ddi-oed



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Iechyd Meddwl
MENTAL HEALTH



Egwyddorion:

- Pob oed
- Canolbwyntio ar yr unigolyn
- Dull sy'n seiliedig ar hawliau
- Tegwch mynediad, profiad a chanlyniadau heb wahaniaethu
- Ataliol
- Rhydd rhag stigma a chywilydd, bai a barnu
- Cydgynhyrchu
- Dim drws anghywir
- Ystyriol o drawma



PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES

Cynllun Cyflawni

Monitro set o
ddangosyddion
mesuradwy i olrhain
cynnydd

Gwreiddio Asesiadau o'r
Effaith ar Iechyd

Sefydlu grŵp ymchwil a
thystiolaeth

Mynd i'r afael â stigma

Datblygu dull dim drws
anghywir, seiliedig ar
hawliau plant, wrth
ddelio â iechyd meddwl
a llesiant meddyliol

Ymyrraeth gynnar a
gwaith ataliol

Gwella cefnogaeth ar
gyfer perthnasoedd
rhwng rhieni a babanod

Cenedl sy'n ystyriol o
drawma

Cydgynhyrchu wrth
ddatblygu a darparu
gwasanaethau



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES



Rydyn ni'n croesawu cyhoeddi'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol a'r cynllun cyflawni

Storïau Unigolion

Ffocws ar ddull ymyrraeth gynnar a gwaith ataliol

Trawsnewid gofal iechyd meddwl yn wasanaethau mynediad agored, fel bod mwy o bobl yn gallu cael cymorth yr un diwrnod

Pwyslais pendant ar iechyd meddwl babanod, y 1000 diwrnod cyntaf a'r cymorth sydd ei angen arnynt i gael y dechrau gorau mewn bywyd

Monitro cynnydd

Gweithio ar draws adrannau'r llywodraeth



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Blaenoriaeth allweddol 1: Grwpiau penodol

Mae plant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal:

- **bedair gwaith yn fwy tebygol** o brofi heriau iechyd meddwl yn ystod eu cyfnod mewn gofal a/neu wedi hynny.
- Ar draws y Deyrnas Unedig, mae gan **tua 45%** o blant a phobl ifanc â phrofiad o ofal anhwylder iechyd meddwl y gellir ei ddiagnosisio, o **gymharu â 10%** o'r boblogaeth gyffredinol.
- Nodir bod gan **fwy na 15%** o'r plant sy'n derbyn gofal neu'r plant sydd ar y gofrestr amddiffyn plant yng Nghymru o leiaf 1 broblem iechyd meddwl.
- Mae gan **45%** o'r rhai sy'n gadael gofal yng Nghymru ddiagnosis clinigol o anhwylder iechyd meddwl.
- Mae pobl ifanc sy'n gadael gofal **4-5 gwaith yn fwy tebygol** o farw drwy hunanladdiad na'u cyfoedion.



[Mental Health Across the Border Summer 2023](#)

[Care experienced children and young people's mental health | Iriss](#)

[Children Receiving Care and Support Census: on 31 March 2023 \(official statistics in development\) \[HTML\] | GOV.WALES](#)

[Forward Thinking: Facilitating positive outcomes for young people leaving the care sector - Swansea University](#)

[Report of the Children and Young People's Health Outcomes Forum - Mental Health Sub-Group](#)

Blaenoriaeth allweddol 1: Grwpiau penodol

Dyma rai sylwadau gan blant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal:

+

- Mae angen gwneud mwy i fynd i'r afael ag unigrwydd ymysg pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal.
- Mae iechyd meddwl 'da' yn gallu golygu eisiau codi o'r gwely yn y bore, cymdeithasu gyda ffrindiau a chael rhywbeth i'w wneud, fel mynd i glwb ieuenctid.
- Beth sy'n cyfrannu at iechyd meddwl 'gwael'? Peidio â chael lle i gymdeithasu a chwrdd â ffrindiau newydd; costau cynyddol cymryd rhan mewn gweithgareddau cymunedol; bod heb fynediad i'r rhyngrwyd neu i dechnoleg a nifer y cyfleusterau a'r amwynderau cymunedol sy'n cau yng Nghymru.
- Mae "bwlch" yn y cymorth ar gyfer pobl ifanc sy'n gadael gofal, yn benodol wrth iddyn nhw bontio o CAMHs i AMHS. Gwelir yn aml fod y broses hon yn "anodd ei deall ac yn anodd llwybro drwyddi".
- Mae'r cydgysylltu rhwng y gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio'n uniongyrchol gyda phlant a phobl ifanc sydd â phrofiad o ofal yn dod yn rhwystr sy'n eu hatal rhag derbyn y cymorth cywir, ac i'r bobl ifanc hyn, mae gorfod 'ailadrodd' yr hanes wrth nifer o bobl wahanol yn sbarduno gofid mawr, ac mae'n fwy tebygol o ddigwydd gan fod eu lleoliadau byw yn newid yn aml.



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

“Os yw plant mewn sefyllfa lle maen nhw eu hunain yn gyfrifol am ofyn am help, dyna rwystr cyn i ni ddechrau eu helpu. Mae angen hyfforddi meddygon a meddygon teulu ynghylch profiadau o ofal a sut i fod yn ystyriol o drawma. Ces i un o'm profiadau proffesiynol gwaethaf gyda meddyg teulu oedd yn mynnu rhagdybio fy nheimpladau a'm profiad. Rwy'n golygu beth rwy'n ei olygu, ac nid beth sydd yn dy feddwl di”.

“Roedd un o'r meddygon yn nabod fy nheulu ac fe gyhuoddoddi fi o ffugio bod yn sâl er mwyn osgoi gorfod weithio am fod fy nheulu wedi cael problemau iechyd meddwl o'r blaen. Mae angen i weithwyr proffesiynol gredu plant. Mae plant sydd wedi cael magwraeth galetach yn tyfu i fyny'n llawer cynt nag y tybiwch. Rhaid i chi wrando arnyn nhw”.

“A dweud y gwir, fu neb yn edrych ar ôl fy iechyd meddwl ac roedd hi'n anodd cael cefnogaeth. Roeddwn i heb sylweddoli bod fy nheimpladau i ddim yn normal. Ces i ddwy sesiwn gyda seiciatrydd, a dwedodd hi fy mod i'n iawn yn feddyliol a bod dim angen unrhyw gefnogaeth iechyd meddwl arnaf i. Roeddwn i'n 10 oed ar y pryd a ches i ddim ymyriad arall. Roeddwn i'n 23 oed pan ges i gymorth go iawn a diagnosis o anhwylder personoliaeth ffiniol. Bu'n rhaid i mi ddelio â'm hiechyd meddwl a'm teimpladau ynghylch hunanladdiad ar fy mhen fy hun oherwydd doedd neb yn fy nghredu i”.

“Roedd hi'n anodd iawn gorfod dal ati i adrodd fy hanes wrth bobl wahanol a dweud beth oedd yn bod, dim ond er mwyn cael ychydig o gymorth.”



PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES

Blaenoriaeth allweddol 1: Grwpiau penodol

Dengys gwaith ymchwil fod cymunedau LHDTCT+ yn fwy tebygol o brofi ystod o anghydraddoldebau neu ganlyniadau gwaeth o gymharu â phoblogaethau heterorywiol a chisryweddol.

- Mae hyn yn cynnwys lefelau is o fodlonrwydd bywyd, mynediad gwael at wasanaethau gofal iechyd, bwllo, gwahaniaethu a throseddau casineb yn yr ysgol, yn y gweithle neu yn y gymuned, lefel uwch o gamddefnyddio sylweddau, gan gynnwys alcohol a smygu, a iechyd meddwl gwael gan gynnwys unigrwydd, iselder, a hunanladdiad.
- Nododd Just Like Us (2021) mai 58% yn unig o fyfyrwyr LHDTCT+ oedd yn dweud eu bod wedi teimlo'n ddiogel o ddydd i ddydd yn yr ysgol yn ystod y 12 mis blaenorol – o gymharu â ffigwr uwch o 73% o fyfyrwyr nad oeddent yn LHDTCT+.
- Ar ben hynny, dywedodd 43% o fyfyrwyr LHDTCT+ eu bod wedi cael eu bwllo, o gymharu â 21% o fyfyrwyr eraill.
- Canfu arolwg School Report Cymru (Stonewall 2017a) ar gyfer myfyrwyr 11-19 oed yng Nghymru, fod 54% o fyfyrwyr LHDT, gan gynnwys 73% o fyfyrwyr traws, wedi cael eu bwllo yn yr ysgol oherwydd eu rhywedd neu eu cyfeiriadedd rhywiol.
- Dangosodd School Report Cymru gan Stonewall (2017) fod tri o bob 5 o bobl ifanc LHD wedi niweidio'u hunain, bod tri o bob pedwar wedi meddwl am hunanladdiad, a bod un o bob pedwar wedi ceisio lladd eu hunain. Gwelwyd hefyd fod pobl ifanc drawsryweddol mewn perygl penodol o brofi iechyd meddwl gwael, gyda thri o bob pedwar o bobl ifanc draws wedi niweidio'u hunain yn fwriadol, naw o bob deg wedi meddwl am hunanladdiad, a dau o bob pump wedi ceisio lladd eu hunain.
- Mae ymchwil wedi dangos hefyd fod pandemig COVID-19 wedi cael effaith arbennig o niweidiol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl ifanc LHDTCT+
- Mae tystiolaeth ddiweddar gan NSPCC yn dangos bod rhai plant a phobl ifanc LHDTCT+ wedi cysylltu â Childline gan ddisgrifio eu profiad o gamdriniaeth emosiynol yn y cartref teuluol, ymddygiad ynysig a rheolaethol gan rieni a gofalwyr, sy'n gallu cael effaith negyddol ar eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol.

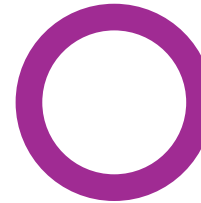
Blaenoriaeth allweddol 1: Grwpiau penodol

Mewn adroddiad gan y Panel Arbenigwyr Annibynnol LHDTCT+ amlygwyd bod diffyg cyllid a chefnogaeth gan wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pobl LHDTCT+ o bob oed. Canfu'r Panel fod angen gwella'r gwasanaethau iechyd meddwl ar frys er mwyn iddynt weithio'n effeithiol ar gyfer pobl ifanc LHDTCT+ yng Nghymru, yn enwedig pobl ifanc drawsryweddol.

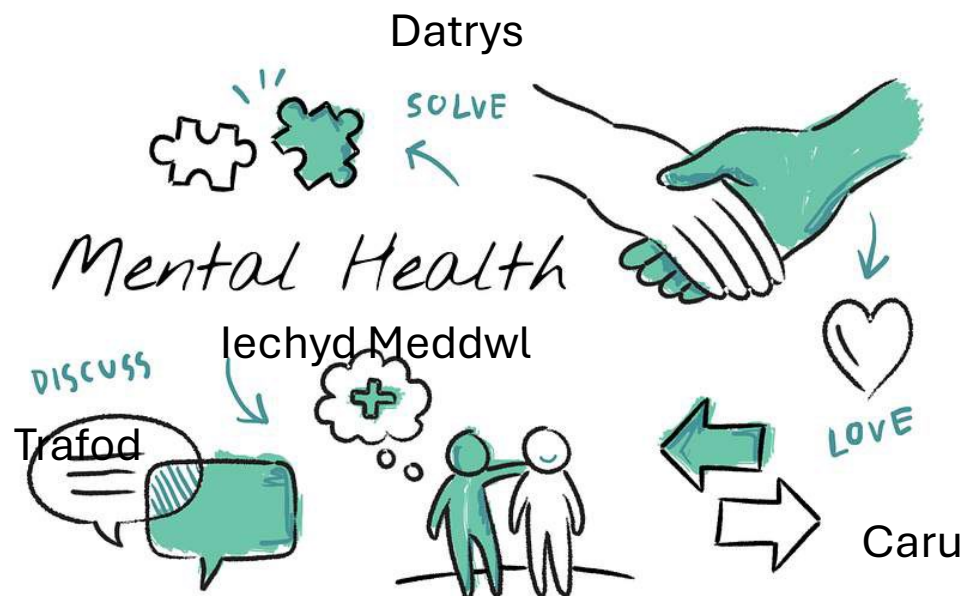
Nid oes ffocws ar blant a phobl ifanc LHDTCT+ yn y Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Meddyliol, sy'n drueni, yn enwedig oherwydd y risg i'w hiechyd meddwl.

Roedd y strategaeth yn cynnwys cysylltiadau â'r Cynllun Gweithredu LHDTCT+ ac â'r cam gweithredu i adolygu llwybrau i'r system iechyd meddwl er mwyn sicrhau eu bod yn addas at y diben – gan gynnwys ar gyfer pobl LHDTCT+ (dylai hynny gynnwys pobl ifanc) – ond nid yw hynny'n ddigon.

Nid oes cydnabyddiaeth o'r risgiau i iechyd meddwl plant a phobl ifanc – ac ni chyflwynir camau i amddiffyn/hyrwyddo iechyd meddwl plant a phobl ifanc LHDTCT+



PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES



Blaenoriaeth Allweddol 2: Mynediad Agored

‘Er mwyn cefnogi ein dull ymyrraeth gynnar, rydym am i bawb gael **mynediad agored** at ofal iechyd meddwl yr un diwrnod pryd a lle bynnag y bo’i angen, gyda chyn lleied o asesiad â phosibl. Gan adeiladu ar elfennau presennol yn y system, bydd opsiynau gofal uniongyrchol ar gael ar-lein, dros y ffôn a thrwy alw i mewn’

Mynediad cyflym at ofal iechyd meddwl cynnar i bawb

- Mynediad at gymorth yr un diwrnod
- Dull un ar y tro, a fydd yn sicrhau bod pob cyswllt yn ymyriad defnyddiol.



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Beth sydd gan bobl ifanc i'w ddweud

Elfennau cadarnhaol:

Roedd pobl ifanc yn croesawu egwyddor cymorth mynediad agored:

“Rwy’n hoffi’r syniad o gymorth yr un diwrnod. Rwy’n meddwl ei bod e’n wych!”

“I mi, mae’n beth da a gallai arwain at arbedion yn y tymor hir

Pryderon:

Mynegodd pobl ifanc eu pryder ynghylch cyllido a’r effaith ar wasanaethau eraill :

“byddai’n ofid petai’r adnoddau’n cael eu tynnu o’r gwasanaethau cyfredol gan eu bod nhw eisoes dan bwysau.”



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Dull Un ar y Tro (OAAT)

- ☐ Seiliedig ar gryfderau
- ☐ Ystyriol o drawma
- ☐ Canolbwyntio ar yr unigolyn
- ☐ Cydnabod bod unigolion yn aml yn gwybod beth sydd orau iddynt
- ☐ Cynyddu dewisiadau gofal, meithrin gallu, a gwella mynediad at wasanaethau
- ☐ Canolbwyntio ar y presennol



Mynegodd pobl ifanc bryder
am y dull Un ar y Tro.

Mae angen i bobl ifanc
ddeall sut gallai hynny
weithio iddyn nhw

Cytunai'r bobl ifanc y gallai
hyn weithio o dan rai
amgylchiadau ond roedd
pryder ynghylch ei
ddefnyddio trwy'r amser:

“Beth am PTSD cymhleth-
sut byddai OAAT yn
gweithio?”

“Sut gallan nhw
ganolbwyntio ar un mater ar
y tro pan fydd yr holl
broblemau'n gysylltiedig?”

“Dwy ddim yn gweld bod
e'n gwneud synnwyr gan fod
un yn effeithio ar y llall a
gallai fod cysylltiad
rhyngddyn nhw.”

“Tybed a allai un broblem
gael ei gwthio o'r neilltu ac
yna gwneud rhywun yn sâl
am gyfnod hirach o bosib.”

“Rwy'n credu bod cysylltiad
rhwng popeth a does fawr o
synnwyr mewn gwahanu
pethau sydd ddim yn bodoli
ar wahân.”



PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES

Blaenoriaeth allweddol 3: Tlodi



Gall profiad o dlodi, yn enwedig yn ystod 1000 diwrnod cyntaf bywyd plentyn, gael effaith niweidiol ar ei iechyd meddwl a'i lesiant meddyliol yn nes ymlaen, a lleihau'r tebygolrwydd y bydd yn profi datblygiad a chanlyniadau iechyd a sosio-economaidd cadarnhaol pan fydd yn hŷn.

- Yng Nghymru, mae 28% o blant yn byw mewn tlodi ac mae gan **fwy na hanner** yr aelwydydd sy'n byw mewn tlodi o leiaf un plentyn **0-4 oed**.
– **Llywodraeth Cymru**
- Yn arolwg tlodi blynyddol diweddaraf Plant yng Nghymru dywedodd 25% o'r rhieni fod eu plant yn colli ysgol oherwydd costau – Plant yng Nghymru
- Dywedodd 22% o'r rhieni a holwyd gan HSC nad oes digon o incwm ganddynt i dalu am eu hanfodion - HSC
- Mae oddeutu 1 o bob 10 plentyn yn wynebu amddifadedd materol – Arolwg cenedlaethol LIC
- Dros y 4 blynedd nesaf, mae disgwyl i gyfradd tlodi plant Cymru godi i 34% - JRF
- Mae absenoldeb rhieni â thâl yn cael ei gysylltu â gwell iechyd mewn mamau a phlant, ynghyd â chyfraddau is o iselder ymysg mamau, mwy o fwydo ar y fron a mwy o ddefnydd o ofal iechyd ataliol. – Arolwg Marmot
- Gan fod tlodi a materion cysylltiedig â thlodi yn gallu cael effaith negyddol hirdymor a throsfwaol ar blant, mae tlodi, ar sawl ystyr, yn enghraifft o brofiad niweidiol yn ystod plentyndod.

Blaenoriaeth allweddol 3: Tlodi

Elfennau cadarnhaol

Mae naratif y strategaeth yn cynnwys cydnabyddiaeth o effaith tlodi ar iechyd meddwl, a bwriad i feddwl mewn modd croestoriadol lle mae tlodi'n haen allweddol sy'n gorgyffwrdd â iechyd meddwl a llesiant meddyliol cyffredinol.

Ceir ymrwymiad yn y strategaeth i ysgogi gwelliannau mewn iechyd meddwl a llesiant meddyliol yng nghyswllt Egwyddorion Marmot a sôn am ymrwymiad Llywodraeth Cymru i fod yn genedl Marmot gyntaf y byd.

Camau Nesaf:

Nid oedd tlodi'n nodwedd amlwg yn y strategaeth. Ar ben hynny, mae'n amlwg nad oes manylion ynghylch delio â phroblemau iechyd meddwl a llesiant meddyliol cysylltiedig â thlodi yn ymrwymadau'r cynllun cyflawni.

Bydd cydweithio trawslywodraethol a thrawsbleidiol yn hanfodol er mwyn sicrhau bod nodau tlodi plant yn cael eu cyflawni trwy ddull cyfannol o feddwl. Gan fod llwyth meddyliol a iechyd meddwl yn un o feysydd ffocws strategaeth tlodi plant Cymru, mae ymrwymiad i gydweithio er mwyn gwella canlyniadau i blant yn faes y mae angen rhoi ystyriaeth sylweddol iddo.



Equality

Cydraddoldeb



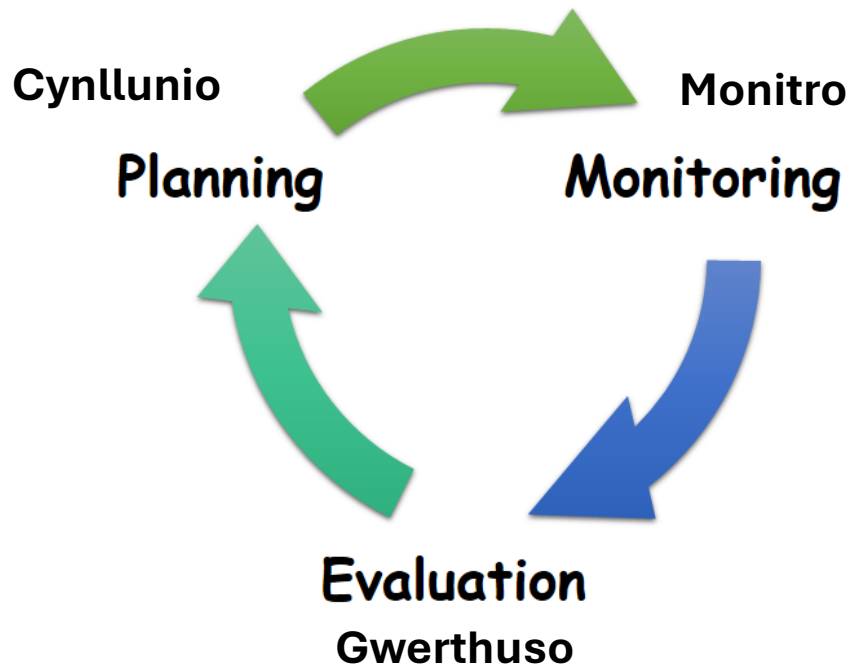
Equity

Tegwch



PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES

Blaenoriaeth Allweddol 4: Monitro a Mesur Cynnydd



Croesewir yr ymrwymiad i sefydlu a monitro dangosyddion trawslywodraethol i olrhain cynnydd y strategaeth a'r cynllun cyflawni ar lefel y boblogaeth a lefel rhaglenni. Croesewir hefyd yr ymrwymiad i ddefnyddio'r wybodaeth a gesglir trwy'r dangosyddion hyn i lywio polisiau a dylanwadu ar lesiant a iechyd meddwl.

Yn ogystal, mae'n ddefnyddiol gweld o'r cynllun cyflawni sut bydd Llywodraeth Cymru yn cyflawni'r ymrwymiad hwn, pwy fydd yn gyfrifol ac erbyn pryd y bydd hynny'n digwydd.



PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES

Blaenoriaeth Allweddol 4:

Monitro a Mesur Cynnydd



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Byddai'n dda cael gwybod sut bwriedir datblygu dangosyddion eraill i'w hychwanegu at y rhai sydd eisoes yn rhan o'r strategaeth, a sut caiff lleisiau plant a phobl ifanc eu hystyried wrth sefydlu'r dangosyddion ychwanegol hynny.

- Er enghraifft, rhaid i Lywodraeth Cymru sicrhau bod y dangosyddion yn cwmpasu grwpiau penodol o blant a phobl ifanc sydd efallai heb eu cofnodi yn y dangosyddion cyfredol, boed hynny trwy ddefnyddio'r dangosyddion a restrir yn y strategaeth neu drwy sefydlu rhai newydd.

Byddem hefyd yn croesawu rhagor o wybodaeth am y canlynol:

- Sut bydd y Gweinidog yn sicrhau bod Cyd-fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion yn cynnwys cynrychiolwyr o wahanol adrannau ac isadrannau'r llywodraeth er mwyn sicrhau gwaith trawslywodraethol, yn enwedig wrth ddatblygu polisi ar lesiant a iechyd meddwl plant a phobl ifanc?
- Sut bydd Llywodraeth Cymru yn ymgorffori'r gwersi a ddysgir yn sgîl y dangosyddion hyn wrth ddatblygu polisiâu a fydd yn effeithio ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol, fel y nodir yn y strategaeth?
- A fydd y data a gesglir trwy'r dangosyddion ar gael i'r cyhoedd?

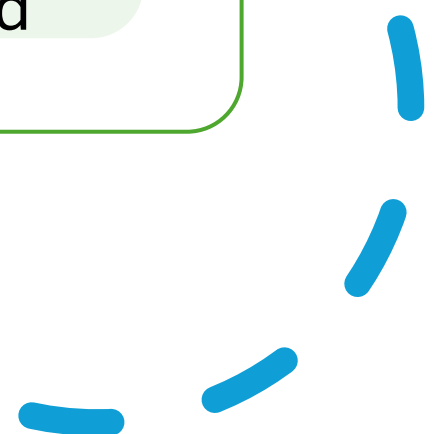
Pwyntiau i'w hystyried

Sut bydd babanod, plant a phobl ifanc yn gweld eu hunain yn y strategaeth?

Sut bydd babanod, plant a phobl ifanc yn ymwneud â'r cynllun cyflawni, ac yn sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed



PLANT YNG NGHYMURU
CHILDREN IN WALES



Ymchwil Ymgyrch Trust Us to Care NYAS Cymru

- Roedd **3 o bob 4** menyw ifanc oedd heb brofi trafferthion iechyd meddwl cyn i'w plentyn ddod i gysylltiad â'r system amddiffyn plant, wedi datblygu problemau iechyd meddwl ar yr adeg honno neu'n fuan wedyn. Dywed menywod ifanc nad oes digon o gymorth iechyd meddwl ar gyfer mamau sydd â phrofiad o ofal.



“Bues i o dan straen aruthrol oherwydd y gwasanaethau cymdeithasol, yn enwedig yn ystod 3 mis olaf fy meichiogrwydd. Roeddwn i'n pryderu y bydden nhw'n dal popeth yn fy erbyn ac yn teimlo fy mod i'n methu gwneud dim yn iawn, oedd yn gwneud i mi deimlo'n bryderus.”

Ffocws ar gyflwyno gwasanaethau

Cefnogi Mamau Ifanc sydd â Phrofiad o Ofal: Gwasanaeth Prosiect Undod NYAS Cymru

Mae menywod ifanc a merched sydd â phrofiad o ofal yn llawer mwy tebygol ar gyfartaledd o wynebu achosion amddiffyn plant neu golli eu baban i'r system gofal.

Nod Prosiect Undod yw torri'r cylch o ofal a gwahaniaethu o un genhedlaeth i'r nesaf trwy alluogi a grymuso merched a menywod ifanc i fagu eu babi, eu plentyn neu eu plant yn ddiogel.

Mae Prosiect Undod yn darparu cefnogaeth emosiynol ac ymarferol ar sail un-i-un i ferched a menywod ifanc sydd â phrofiad o ofal wrth iddynt geisio llwybro trwy achosion gofal ac amddiffyn plant mewn perthynas â'u beichiogrwydd, eu babi, eu plentyn neu eu plant.

Bydd y gwasanaeth, a sefydlwyd yn 2020, yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru tan 2026.



Ffocws ar gyflwyno gwasanaethau

Home Start Cymru

- Mae'n gweithio gyda phartneriaid ar draws Gwent, y rhanbarth Marmot swyddogol cyntaf yng Nghymru, i gefnogi plant a theuluoedd sy'n byw mewn tlodi i gyrraedd cerrig milltir allweddol o ran eu datblygiad a bod yn barod i ffynnu pan fyddant yn dechrau yn yr ysgol.
- Gweithio gyda theuluoedd a gweithwyr Blynnyddoedd Cynnar proffesiynol, gan ganolbwyntio ar gyd-greu dulliau newydd ac arloesol o gau'r bwlch o ran datblygiad.
- Mae meddwl y gallai Cymru fod yn wlad gyntaf yn y byd i ddod yn genedl Marmot yn eu llanw ag egni ac maen nhw'n croesawu trafodaethau cydweithredol ar sut gellir cyflawni hynny.

Negeseuon allweddol



- ❑ Arweinyddiaeth glir a chyson i gyflawni'r ymrwymadau ar fyrder, gyda chyllid hirdymor.
- ❑ Sicrhau bod profiadau bywyd wrth wraidd unrhyw newid, a sicrhau bod cymorth yn cyrraedd y bobl sydd â'r angen mwyaf amdano – yn enwedig y rheiny sy'n byw mewn tlodi, a chymunedau sydd ar y cyrion.
- ❑ Datblygu ymateb strategol clir i'r cynnydd mewn anghenion iechyd meddwl ymysg babanod, plant a phobl ifanc, trwy roi blaenoriaeth i'w hanghenion.
- ❑ Datblygu cynllun cyflawni penodol i wella mynediad, profiadau a chanlyniadau iechyd meddwl i fabanod, plant a phobl ifanc
- ❑ Sicrhau mai lleisiau a phrofiadau bywyd babanod, plant a phobl ifanc sy'n pennu cyfeiriad y daith bob amser. Mae'r hawl ganddynt i fod yn rhan o ddatblygiadau a fydd yn cael effaith uniongyrchol arnyn nhw yn y pen draw.
- ❑ Buddsoddi mwy mewn cymorth cynnar i fabanod, plant a phobl ifanc, yn enwedig i'r rhai sy'n methu cael mynediad at wasanaethau ar hyn o bryd a sicrhau bod unrhyw fodelau gofal newydd yn cydnabod eu hanghenion penodol ac yn rhoi sylw iddynt.
- ❑ Dileu trawma i'r bobl ifanc sy'n symud i'r gwasanaethau oedolion trwy wella cynlluniau gofal a thriniaeth a dileu'r system bresennol o wneud penderfyniadau ar sail oed.
- ❑ Defnyddio'r ddyletswydd â iechyd meddwl i ddarparu gwybodaeth anfeddygol a chymorth cydlynus i'r holl blant a phobl ifanc.