

# Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant

## Meddyliol Pob Oed 2024-2034

Gwneud yn siŵr bod pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant.



Llywodraeth Cymru  
Welsh Government



## Mae iechyd meddwl a llesiant yn bwysig – maen nhw yr un mor bwysig â'ch iechyd corfforol.

Mae ein hiechyd meddwl yn chwarae rhan fawr yn y ffordd rydym ni'n meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu. Mae'n effeithio ar:



★ Mae Llywodraeth Cymru am i bawb yng Nghymru brofi iechyd meddwl a llesiant da. Rydym ni am i bawb gael y cymorth cywir, ar yr adeg iawn.

Mae hwn yn dweud wrthy ch chi am ein cynllun newydd i sicrhau bod pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant. Yr enw arno yw: **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol Pob Oed 2024-2034**.



### Beth ydych chi'n ei feddwl?

Rydym ni am wybod beth rydych chi'n ei feddwl am y strategaeth newydd hon. Llenwch y cwestiynau yma:

[llyw.cymru/strategaeth-iechyd-meddwl-llesiant-meddyliol](https://lyw.cymru/strategaeth-iechyd-meddwl-llesiant-meddyliol)

Efallai y byddwch chi am gael cymorth gan oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo gyda'r holiadur.

### Mae'r strategaeth hon yn seiliedig ar hawliau

Mae gan yr holl blant a phobl ifanc hawliau sydd wedi'u nodi yng **Nghonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)**. Mae'r strategaeth hon yn helpu i sicrhau bod gan bawb eu hawl:

- i gael cymorth i fyw a thyfu (Erthygl 6)
- i gael ei glywed a'i gymryd o ddifrif (Erthygl 12)
- i ofal iechyd o ansawdd da (Erthygl 24)



Mae'r strategaeth hon hefyd yn cysylltu â'n **Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio 2024-2034**.

Gallwch ddarllen amdano yma:

[llyw.cymru/strategaeth-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio](https://lyw.cymru/strategaeth-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio)

# Beth sy'n bwysig i chi

Rydyn ni wedi bod yn siarad â phobl ledled Cymru am yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw. Fe wnaethon ni gymryd yr holl adborth a'r syniadau a'u defnyddio i ysgrifennu'r strategaeth hon.

Dyma rai pethau y dywedodd pobl wrthym ni:

Mae angen gwell gwybodaeth ar bobl.

Mae gallu cymryd rhan mewn gweithgareddau yn bwysig.

Ni ddylai unrhyw beth atal pobl rhag cael cymorth.

Mae angen cymorth ychwanegol ar rai pobl.

Dylai babanod a phlant gael cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

Mae peidio â chael digon o arian yn effeithio ar iechyd meddwl.

Mae peidio â chael tai o ansawdd da yn peryglu iechyd meddwl.

Dylai cymorth gwell fod mewn ysgolion.

Mae angen gwrando ar bobl.

Mae angen mwy o wybodaeth a chymorth ar bobl yn eu hiaith nhw.

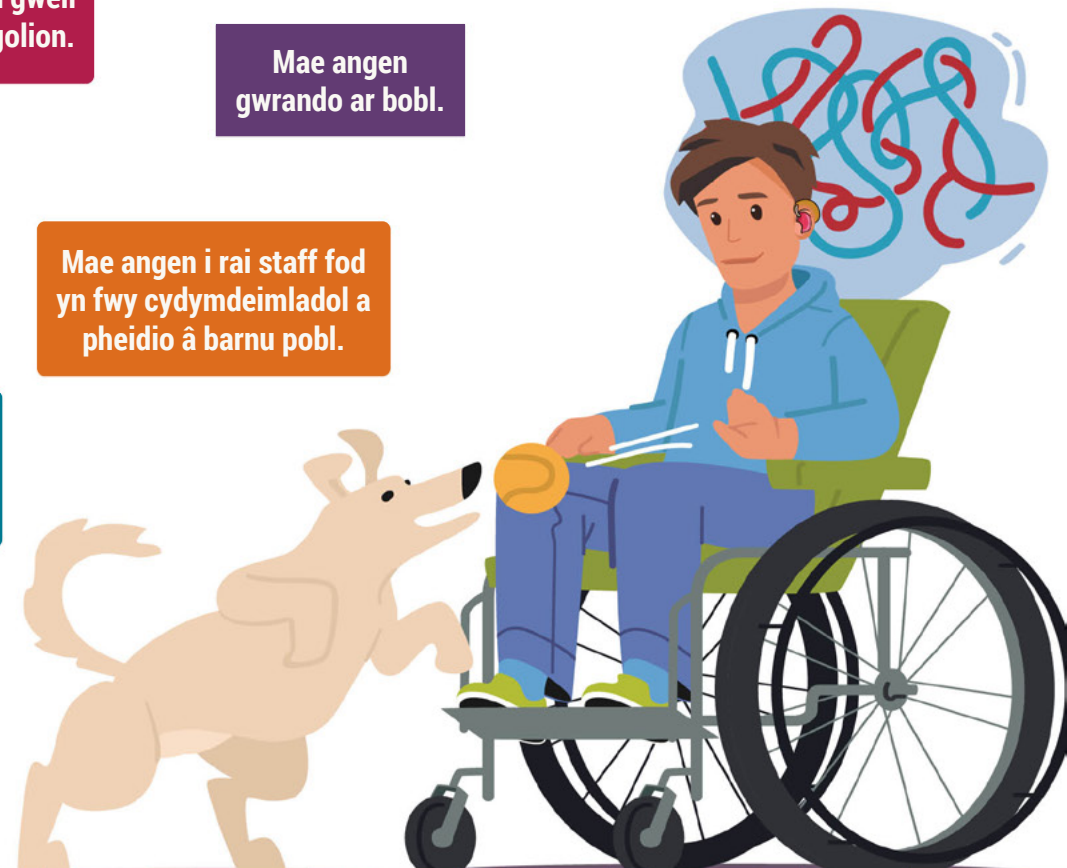
Mae angen trin pawb gydag urddas a pharch.

Ni ddylai unrhyw un wynebu gwahaniaethu na stigma.

Mae angen i rai staff fod yn fwy cydymdeimladol a pheidio â barnu pobl.

Dylai gwasanaethau i gyd gysylltu a llifo gyda'i gilydd, fel nad oes rhaid i bobl aros i gael help a chymorth.

Dylai pobl gael cymorth y tro cyntaf y byddant yn gofyn.





# Ein gweledigaeth

Mae pobl yng Nghymru yn byw mewn cymunedau sydd:

- yn hyrwyddo a chefnogi iechyd meddwl a llesiant
- yn rhoi'r pŵer iddyn nhw wella eu hiechyd meddwl a'u llesiant
- yn rhydd o stigma a gwahaniaethu.

**i Stigma** — pan fydd pobl yn eich ystyried yn negyddol ac yn eich barnu oherwydd eich iechyd meddwl.  
**Gwahaniaethu** — pan fydd pobl yn eich trin yn wahanol oherwydd pwy ydych chi.

## Mae hyn yn cefnogi'r CCUHP:

- **Erthygl 4:** Dylai'r Llywodraeth wneud yn siŵr bod pob plentyn a pherson ifanc yn cael yr hawliau hyn.
- **Erthygl 12:** Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei glywed a'i gymryd o ddifrif.
- **Erthygl 24:** Mae gan bob plentyn yr hawl i ofal iechyd da.

## Egwyddorion

Mae'r strategaeth hon wedi'i hadeiladu ar **10 egwyddor** i sicrhau bod Cymru'n fan lle:

### Mae cymorth yn seiliedig ar eich hawliau.

Mae gan bawb hawliau. Mae gan blant hawliau ychwanegol a nodir yn y CCUHP.

### Mae cymorth yn gweithio gyda'i gilydd a "Does dim drws anghywir". Mae'n cysylltu gyda'i gilydd ac yn agored i bawb.

Mae pobl yn cael y cymorth cywir, ar yr adeg iawn, yn y ffyrdd cywir, heb oedi.

### Mae cymorth ar gyfer pob oedran.

Mae pawb yn cael y cymorth maen nhw ei angen — o fabanod i bobl hŷn.

### Darperir cymorth gan weithlu medrus.

Mae'r gweithlu'n gwybod sut i ddiwallu anghenion pobl.

### Mae cymorth yn camu i mewn yn gyflym

Mae gwasanaethau yn camu i mewn yn gyflym fel na fydd materion yn gwaethygu.

### Mae cymorth yn edrych ar bopeth sy'n effeithio ar iechyd meddwl.

Mae'r llywodraeth, cyrff cyhoeddus a gwasanaethau yn defnyddio eu pwerau i greu'r amgylchedd cywir ar gyfer iechyd meddwl a llesiant.

### Mae cymorth yn deall trawma.

Mae pawb sy'n gweithio yng Nghymru yn deall beth yw trawma a sut mae'n effeithio ar iechyd meddwl a llesiant pobl, yn unol â [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma](#).

**i Trawma** — unrhyw brofiad sy'n annymunol ac sy'n gallu achosi gofid neu bryder i ni. Gall trawma hefyd gyfeirio at effeithiau digwyddiad trawmatig. Gall trawma fod yn ddigwyddiad untro, cyfres o ddigwyddiadau, neu sefyllfa barhaus.

### Mae cymorth yn rhoi pobl a'u hanghenion yn gyntaf.

Mae gwasanaethau a staff:

- yn garedig a thosturiol
- yn canolbwyntio ar helpu pobl i wella
- yn ddiogel ac o ansawdd uchel.

### Mae'r cymorth yn seiliedig ar dystiolaeth ac yn canolbwyntio ar ganlyniadau.

Mae pobl yn cael y cymorth gorau bosibl.

### Mae cymorth yn helpu i hyrwyddo tegwch mynediad, profiadau a chanlyniadau: mae'n agored, yn deg ac nid oes gwahaniaethu.

Mae gwasanaethau yn deall y rhwystrau mae pobl yn eu hwynebu. Mae staff yn sicrhau bod cymorth yn iawn ar gyfer oedran a phrofiadau bywyd pobl, fel y gallant gyrraedd y canlyniadau gorau.



# Nod 1:

Rydym ni am i bobl gael y wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i ddiogelu a gwella eu hiechyd meddwl a'u llesiant.

## Mae hyn yn cefnogi'r CCUHP:

- **Erthygl 15:** Mae gan bob plentyn yr hawl i gwrdd â ffrindiau ac ymuno â grwpiau.
- **Erthygl 31:** Mae gan bob plentyn yr hawl i ymlacio a chwarae.

**Mae hyn yn golygu** – ei gwneud mor hawdd â phosibl i bobl ofalu am eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Rydym ni am iddynt gael yr holl gymorth maen nhw ei hangen.

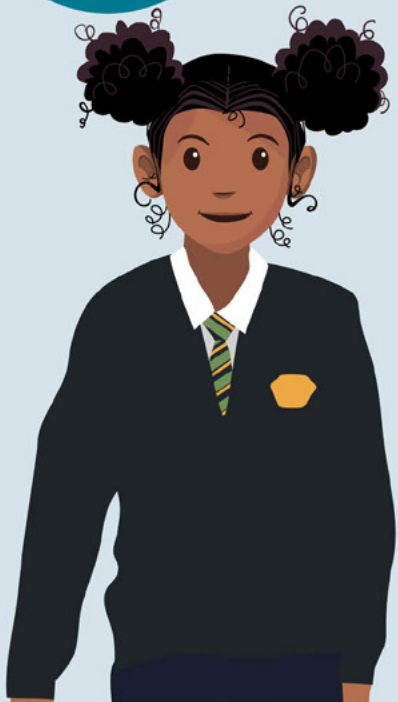
### Dylech allu dweud:

Rwy'n gwybod ble i fynd am gymorth neu help.

Mae gen i'r holl wybodaeth rydw i ei hangen i ddeall iechyd meddwl a llesiant.

Rwy'n gwybod sut i wella fy llesiant ac atal iechyd meddwl gwael.

Rwy'n gwybod beth yw fy hawliau a sut i'w hawlio.



## Gweithredoedd

### Byddwn yn:

- 1 ➡ Adeiladu ein gwybodaeth fel ein bod ni'n deall y ffyrdd gorau o hyrwyddo a diogelu iechyd meddwl a llesiant.
- 2 ➡ Adeiladu ar y cyngor sydd gennym ni a chyfathrebu gwybodaeth yn well.
- 3 ➡ Dechrau sgwrs genedlaethol i ddarganfod beth sy'n helpu pobl i reoli eu hiechyd meddwl a'u llesiant a'i rhannu er mwyn annog eraill i gymryd camau cadarnhaol.
- 4 ➡ Stopio stigma fel y gall pobl gael cymorth heb deimlo eu bod nhw'n cael eu barnu.
- 5 ➡ Gwneud yn siŵr bod gan staff y sgiliau i ddeall iechyd meddwl a llesiant er mwyn iddynt allu helpu pobl yn y ffyrdd cywir.
- 6 ➡ Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n cysylltu pobl â chymorth a gweithgareddau yn y gymuned sy'n eu helpu i reoli eu hiechyd meddwl a'u llesiant.
- 7 ➡ Gwneud yn siŵr bod pobl yn gwybod am y cymorth a'r gweithgareddau, gan gynnwys grwpiau cymunedol, cymorth ar-lein a mwy.
- 8 ➡ Gweithio gyda sefydliadau i leihau'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau fel diwylliant, treftadaeth, hamdden, chwaraeon a mwy.
- 9 ➡ Gwneud yn siŵr bod pobl yn deall bod angen amddiffyn iechyd meddwl o enedigaeth a thrwy gydol holl fywyd.



## Nod 2:

Rydym ni am i holl adrannau'r Llywodraeth a phob gwasanaeth weithio gyda'i gilydd.

**Mae hyn yn golygu** – mae pawb yn hyrwyddo ac yn amddiffyn iechyd meddwl a llesiant da. Rydym ni am sicrhau bod awdurdodau lleol, gwasanaethau a phopeth rydym ni'n ei wneud fel llywodraeth yn gweithio gyda'i gilydd i sicrhau bod pobl yn cael y cymorth cywir.

### Dylech allu dweud:

Mae'r Llywodraeth yn cymryd camau i helpu i ddiogelu fy iechyd meddwl a'm llesiant.

Rwy'n cael cymorth a help ar gyfer y pethau sy'n fy mhoeni fwyaf.

Rwy'n cael cymorth pan fyddaf ei angen, gan wasanaethau sy'n gweithio gyda'i gilydd.

Rwy'n gwybod sut i ofalu am fy llesiant a'm hiechyd meddwl.



### Mae hyn yn cefnogi'r CCUHP:

- **Erthygl 6:** Mae gan bob plentyn yr hawl i fywyd, i dyfu i fyny a chyrraedd ei botensial.
- **Erthygl 27:** Mae gan bob plentyn yr hawl i dŷ, bwyd a dillad priodol. Rhaid i lywodraethau helpu teuluoedd na allant fforddio hyn.
- **Erthygl 29:** Mae gan bob plentyn yr hawl i fod y gorau y gall fod. Rhaid i addysg eu helpu i ddatblygu eu sgiliau a'u doniau i'r eithaf.

## Gweithredoedd

### Byddwn yn:

- 1 ➔ Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau a sefydliadau yng Nghymru yn dilyn y strategaeth hon ac yn cynnal yr asesiadau cywir fel eu bod yn rhoi'r cymorth cywir i bobl.
- 2 ➔ Cadw'r strategaeth hon yn gyfoes i gyfreithiau a pholisiau eraill ledled Cymru.
- 3 ➔ Mesur y gwahaniaeth mae'r strategaeth hon yn ei wneud i iechyd meddwl a llesiant pobl. Bydd hyn yn ein helpu i ddysgu beth sy'n gweithio ac yn gwella.
- 4 ➔ Gwneud yn siŵr bod pob gwasanaeth a sefydliad sy'n gweithio gyda babanod, plant a phobl ifanc yn rhoi eu hiechyd meddwl yn gyntaf ac yn dilyn [Fframwaith NYTH/NEST](#).
- 5 ➔ Dod o hyd i a rhannu enghreifftiau o arfer da mewn cynllunio gofal a thriniaeth sy'n rhoi pobl yn gyntaf ac edrych ar bopeth a allai effeithio ar iechyd meddwl a llesiant rhywun.



# Nod 3:

Rydyn ni eisiau system gysylltiedig fel bod pawb yn cael y cymorth cywir pan fyddant yn gofyn am help gyntaf.

## Mae hyn yn cefnogi'r CCUHP:

- **Erthygl 36:** Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei gadw'n ddiogel rhag pethau a allai niweidio ei ddatblygiad.

**Mae hyn yn golygu** – mae pobl yn cael yr help cywir, ar yr adeg iawn, yn y ffyrdd cywir heb orfod aros. Rydym ni am i'r holl wasanaethau a sefydliadau gysylltu gyda'i gilydd ac nid oes unrhyw fylchau yn yr help mae pobl yn ei gael.

### Dylech allu dweud:

Mae pob lleoliad gofal plant, ysgol a choleg yn deall iechyd meddwl ac emosiynol a sut i'm helpu i a'm teulu.

Lle bynnag ydw i, mae gan bobl a gwasanaethau well dealltwriaeth o iechyd meddwl ac emosiynol, ac maen nhw'n gwybod beth y gallant ei wneud i helpu.

Mae cymorth wedi'i gysylltu fel y gall staff wneud yn siŵr fy mod yn cael y cymorth cywir os na allaf ddod o hyd iddo i mi fy hun.



## Gweithredoedd

### Byddwn yn:

- 1 ➡ Gwneud yn siŵr bod gan bob aelod o staff y cyngor cywir fel eu bod yn cefnogi pawb yn y ffyrdd cywir.
- 2 ➡ Gwneud yn siŵr bod yr holl gymorth yn gysylltiedig ac yn gydlynol fel nad oes unrhyw un yn wynebu bwlch mewn cymorth.
- 3 ➡ Gweithio gyda phartneriaid ac eraill i leihau'r rhwystrau sy'n atal pobl rhag cael y cymorth maen nhw ei angen.
- 4 ➡ Gwneud yn siŵr bod pawb yn gwybod am drawma ac yn deall sut y gall effeithio ar iechyd meddwl.
- 5 ➡ Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau a sefydliadau yn rhoi iechyd meddwl a llesiant babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd wrth wraidd yr holl waith.
- 6 ➡ Gwneud yn siŵr bod pobl yn cael y cymorth cywir trwy feichiogrwydd, genedigaeth a blynyddoedd cynnar.
- 7 ➡ Gwneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc yn cael y cymorth cywir mewn ysgolion.
- 8 ➡ Gwneud yn siŵr bod pobl ifanc yn cael y cymorth cywir mewn coleg, prifysgol a lleoliadau addysg eraill.
- 9 ➡ Gwneud yn siŵr bod pawb yn cael y wybodaeth a'r cymorth maen nhw eu hangen yn yr iaith maen nhw'n ei dewis. Mae hynny'n cynnwys sicrhau bod pobl yn cael cymorth yn Gymraeg.
- 10 ➡ Gwneud yn siŵr ein bod yn gwrandao ar bawb, gan gynnwys pobl lleiafrifoedd ethnig, ac yn cynnwys pobl mewn penderfyniadau yn fwy.



## Nod 4:

Rydym ni am i'r holl gymorth iechyd meddwl roi'r person yn gyntaf, i ddiwallu ei anghenion yn y ffordd gywir, ar yr adeg iawn, heb oedi.

### Mae hyn yn cefnogi'r CCUHP:

- **Erthygl 3:** Dylai pob sefydliad sy'n ymwneud â phlant bob amser wneud yr hyn sydd orau i bob plentyn.
- **Erthygl 17:** Mae gan bob plentyn yr hawl i wybodaeth onest o'r cyfryngau y gallant ei deall, ond rhaid iddi fod yn ddiogel.

**Mae hyn yn golygu** – mae pobl yn cael cymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl a'u llesiant cyn gynted â phosibl. Dydyn ni ddim am i bobl orfod gofyn mwy nag unwaith neu orfod aros am gymorth.

### Dylech allu dweud:

Rydw i'n cael yr holl gymorth rydw i ei angen gan gynnwys yn yr ysgol.

Pan fyddaf angen gwasanaethau iechyd meddwl, maen nhw'n hawdd dod o hyd iddynt ac mewn manau sy'n diwallu fy anghenion.

Mae'r gwasanaethau'n canolbwyntio ar fy helpu i wella.



## Gweithredoedd

### Byddwn yn:

- 1 ➡ Datblygu set o safonau a datganiadau ansawdd ar gyfer byrddau iechyd ac awdurdodau lleol.
- 2 ➡ Sicrhau bod y datganiadau ansawdd hyn yn helpu gwasanaethau i roi anghenion pobl yn gyntaf.
- 3 ➡ Gwrando ar bobl er mwyn i ni allu deall sut i wella gwasanaethau.
- 4 ➡ Datblygu Rhaglen Diogelwch Iechyd Meddwl a fydd yn gwella cymorth.
- 5 ➡ Gweithio i wella sut mae meddygon teulu a gwasanaethau gofal iechyd eraill yn cefnogi pobl.
- 6 ➡ Gwneud yn siŵr bod pobl â chyflyrau iechyd meddwl difrifol yn cael cymorth i wella eu hiechyd a'u bywydau corfforol.
- 7 ➡ Datblygu cynllun i wella mynediad at wahanol therapïau i helpu pobl â phroblemau iechyd meddwl fel pryder, a phobl â chyflyrau iechyd corfforol hirdymor.
- 8 ➡ Gwneud yn siŵr bod pobl sy'n byw gyda materion iechyd meddwl hirdymor yn cael y cymorth cywir.
- 9 ➡ Gwella cymorth iechyd meddwl yn y gymuned yng Nghymru.
- 10 ➡ Gwneud yn siŵr bod pobl ag anghenion camddefnyddio sylweddau ac iechyd meddwl yn cael y cymorth cywir.
- 11 ➡ Gwneud yn siŵr bod y Gymraeg yn cael ei chefnogi.
- 12 ➡ Tyfu a gwella gwasanaethau ar-lein fel eu bod yn cysylltu â gwasanaethau'n well ac mae mwy o bobl yn cael cyngor ac asesiadau.
- 13 ➡ Gwneud yn siŵr bod gwasanaethau'n cefnogi rhieni a gofalwyr i ddatblygu perthnasoedd iach gyda'u babanod a'u plant ifanc sy'n adeiladu eu hiechyd meddwl.
- 14 ➡ Gwneud yn siŵr bod arweinyddiaeth gref ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl ar draws byrddau iechyd.
- 15 ➡ Gwrando ar bobl a chofnodi eu profiadau o gymorth er mwyn i ni allu gwella gwasanaethau.



# Symud ymlaen

## Cefnogi'r system iechyd meddwl gyfan

Dywedodd llawer o bobl fod angen i ni weithredu a gwella'r system iechyd meddwl gyfan. Byddwn yn gwneud yn siŵr:

- y gall pobl gael gwybodaeth a chymorth ar-lein a gallant ddefnyddio technoleg
- bod y gweithlu iechyd meddwl yn fedrus ac yn gallu cefnogi pobl yn y ffyrdd cywir
- bod pob adeilad, tir ac eiddo lle mae pobl yn cael cymorth sy'n addas i'r diben ac yn diwallu anghenion pobl
- bod ymchwil mewn gwyddoniaeth a syniadau newydd yn cael eu defnyddio i wella gwasanaethau
- bod gwybodaeth yn cael ei chyfleu'n well.

## Gwirio ei fod yn gweithio

Byddwn yn gwirio bod y strategaeth hon yn gwneud y gwahaniaeth mwyaf posibl a'n bod yn cyrraedd ein nodau ar gyfer Cymru.

## Diolch am gymryd rhan

**Cofiwch**, gallwch lenwi cwestiynau yma:

[lyw.cymru/strategaeth-iechyd-meddwl-llesiant-meddyliol](http://lyw.cymru/strategaeth-iechyd-meddwl-llesiant-meddyliol)

## Cael cymorth

Os ydych chi'n teimlo na allwch gadw eich hun yn ddiogel, mae'n argyfwng iechyd meddwl. Mae'n bwysig cael rhywfaint o help.

Beth bynnag rydych chi'n mynd drwyddo, mae'r bobl hyn yno i siarad â nhw:

 [C.A.L.L.](#) ar  **0800 132 737**

 testun SHOUT i **85258**

 **111 Pwyswch 2** [Llinell Gymorth y GIG ar gyfer Cymorth Iechyd Meddwl Brys](#)

 Childline ar **08000 1111**

Mae'r gwasanaethau hyn ar gyfer unrhyw un sy'n cael trafferth. Ni fyddant yn eich barnu chi. **Maen nhw'n rhad ac am ddim, maen nhw'n ddiennw, ac maen nhw bob amser ar agor.**

