

NYTH/NEST 'ar waith'

Enghreifftiau o Arferion Da
wrth weithredu fframwaith
NYTH/NEST 2023



Cynnwys

Beth yw NYTH/NEST	3
Diben y ddogfen hon	4
Astudiaethau Achos:	
Llesiant ar draws Addysg	5
Cydgynrychiadau Arloesol	13
Mynediad Hawdd at Arbenigedd	19
Cymunedau Diogel a Chefnogol	23
Dim Drws Anghywir	28
Oedolion y gellir ymddiried ynddynt	35
Hawliau Plant	40
Diolch	44



Beth yw NYTH/NEST?

Nod Fframwaith NYTH/NEST yw sicrhau dull 'system gyfan' ar gyfer datblygu gwasanaethau iechyd meddwl, llesiant a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru.

Cafodd y Fframwaith ei gydgyhyrchu gydag ystod eang o randdeiliaid ledled Cymru.

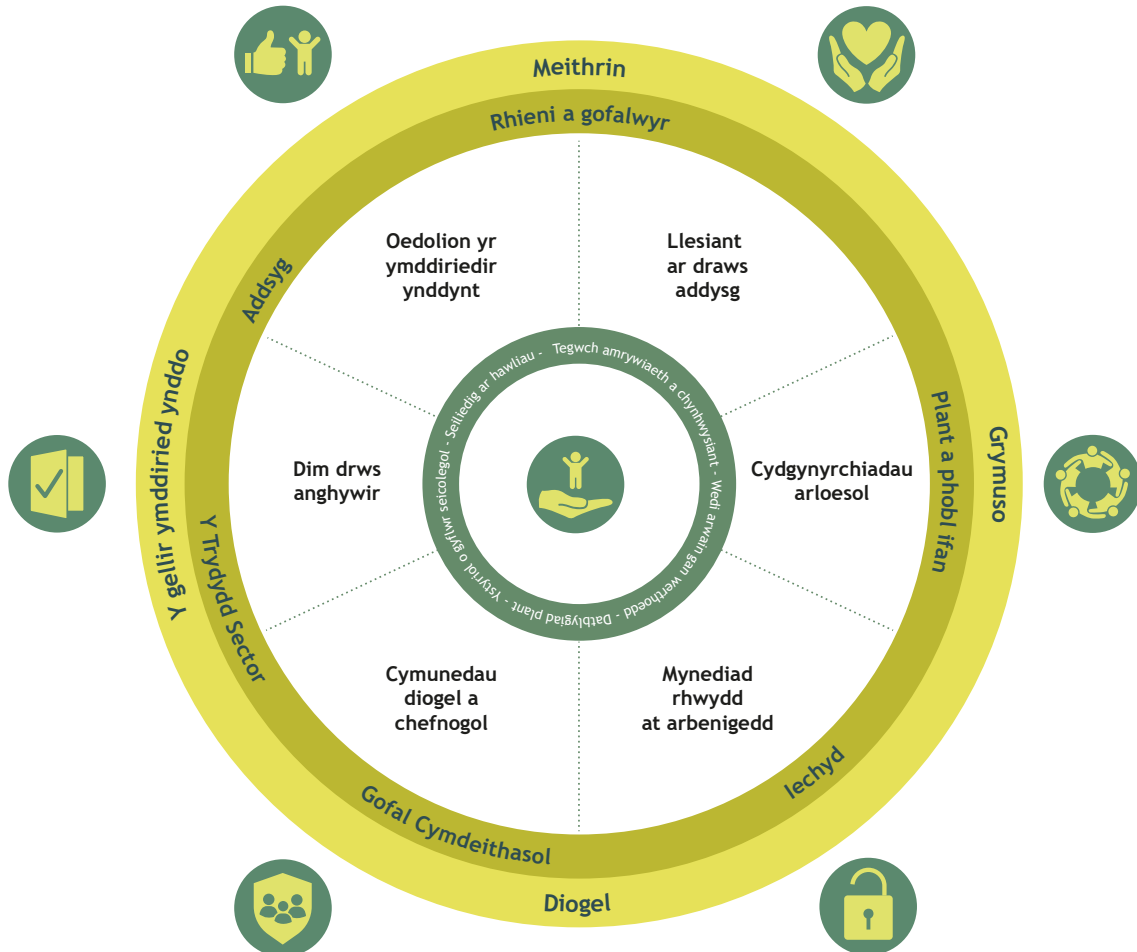
Mae Llywodraeth Cymru yn canolbwyntio ar ehangu'r sgwrs ynghylch pa wasanaethau cymorth sy'n bwysig, gan gydnabod nad gwasanaethau arbenigol yn unig sy'n gallu darparu cymorth a chefnogaeth. Mae'r gwasanaethau hyn yn bwysig, ond mae llawer mwy y gellir ei wneud i ddarparu cymorth ar gyfer iechyd meddwl a lles.

Ein nod yw cyflymu mynediad at arbenigedd a chyngor, a rhoi sgiliau a hyder i'r oedolion a'r gofalwyr sydd agosaf at blant o bob oed er mwyn eu helpu i ddeall yr hyn y gallant ei wneud i helpu.

Pan fydd angen cymorth ychwanegol, rydym am weld dull 'dim drws anghywir' fel bod teuluoedd yn cael y cymorth cywir ar yr adeg gywir ac yn y ffordd sy'n gywir iddyn nhw.

Mae **Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol** yn defnyddio NYTH/NEST i gyflawni'r nod o greu dull system gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles.

Mae rhagor o wybodaeth am NYTH/NEST ar ein **gwefan**.



Diben y ddogfen hon

Mae'r ddogfen hon yn gasgliad o enghreifftiau o arferion da o weithredu fframwaith NYTH/NEST ledled Cymru. Dylid nodi nad yw hon yn rhestr gynhwysfawr ac mae llawer iawn mwy o brosiectau sy'n gwneud gwaith rhagorol gyda ffocws ar egwyddorion NYTH/NEST nad oedd gennym le i'w cynnwys yma.

Lluniwyd y rhestr hon i gefnogi sefydliadau sy'n defnyddio Offeryn Hunanasesu a Gweithredu NYTH/NYTH gydag enghreifftiau pendant o NYTH/NEST ar waith. Gallwch ddarganfod mwy am Offeryn Hunanasesu a Gweithredu NYTH/NYTH **yma**. Rydym hefyd yn gobeithio y bydd y ddogfen hon yn ddefnyddiol i unrhyw un sydd eisiau dysgu mwy am NYTH/NEST a'r gwaith rhagorol sy'n digwydd yng Nghymru i gefnogi ein poblogaeth ifanc.

Wrth ysgrifennu eu hastudiaethau achos, gofynnwyd i brosiectau ystyried y cwestiynau canlynol:

- Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth?
- Wedi'i ddatblygu mewn ymateb i angen?
- Yn gydnaws â 'Dim Drws Anghywir'?
- Wedi'i gydgyhyrchu?
- Creadigol/Arloesol?
- A yw'n ystyried y plentyn/teulu/cyd-destun cyfan?
- Yn Meithrin/Yn Grymuso/Yn Ddiogel a phobl yn Ymddiried ynddo??

Mae'r enghreifftiau o arferion da sydd wedi'u cynnwys yn y ddogfen hon wedi eu dosbarthu gan ddefnyddio egwyddorion allweddol NYTH/NEST. Rydym yn gobeithio y byddwch yn eu cael mor ddefnyddiol ac ysbrydoledig ag yr ydym ni.



Egwyddor NYTH/NEST allweddol:

Llesiant ar draws addysg



Prosiect: **Datblygu Tîm o gwmpas y model clwstr ar gyfer gwaith amlasiantaeth effeithiol**
Rhanbarth: **Powys**

Crynodeb o'r cefndir

Nod y Tîm o Amgylch y Clwstr (TAC) yw cefnogi datblygiad dull ysgol gyfan o gefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol fel y gall pob ymarferydd ac oedolyn y gellir ymddiried ynddo gefnogi dysgwyr yn well i:

- Greu perthynas fwy cadarnhaol gyda chyfoedion a staff.
- Ymgysylltu â'u dysgu mewn ffordd fwy cynhyrchiol.
- Datblygu fel unigolion iach, hyderus, hunanreoledig.

Mae ysgolion ac asiantaethau cymorth yn gweithio gyda'i gilydd i fynd i'r afael â phryderon a godwyd gan:

- Ddysgwyr
- Staff ysgolion
- Rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach.

Mae'r sefydliadau a wahoddir i gyfarfodydd yn cynnwys:

- Mewngymorth Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS)
- Cymorth Cynnar
- Ysgolion Iach
- Cwnsela Kooth
- YIS (Gwasanaeth Ymyrraeth Ieuencid)
- CREDU (sefydliad gofalwyr)
- Cysylltwyr Cymunedol Cymdeithas Mudiadau Gwirfoddol Powys (PAVO).

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal:

Mae cyfarfodydd TAC yn darparu man diogel ar gyfer cyfathrebu dwyffordd rhwng ysgolion ac asiantaethau cymorth allanol. Mae cyfarfodydd TAC yn cefnogi dysgwyr bregus a difreintiedig drwy fodel gwaith amlasiantaeth effeithiol lle gall ysgolion dynnu sylw at faterion lles a chynhwysiant a allai fod yn peri pryder i'w dysgwyr a'u teuluoedd. Mae ethos 'dim cwestiwn gwirion' i'r cyfarfod, sy'n helpu i feithrin cydberthynas ac ymddiriedaeth rhwng y mynychwyr, sydd yn ei dro yn darparu cyfle i archwilio'r canlyniadau gorau i bobl ifanc. Mae ysgolion yn gallu trafod ystyriaethau fel gorbryder a diffyg ymgysylltiad, gydag ystod eang o arbenigedd a phrofiadau, a dod o hyd i atebion (yn aml yn annisgwyl) i rai o'r materion mwy cymhleth yn eu lleoliadau.

Mae'r cyfarfodydd hyn wedi bod yn llwyddiannus iawn; fodd bynnag, mae angen i ni barhau i wella presenoldeb, gan fod dal llai na 50% o ysgolion yn mynychu cyfarfodydd TAC. Fodd bynnag, bu cynnydd sylweddol fesul tymor ers haf 2022. Pryder arall yw sut i wella ymgysylltiad ysgolion uwchradd sydd ar hyn o bryd yn wael o ran presenoldeb.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant':

- Hysbysu: Gwahoddir asiantaethau allanol i gyflwyno gwybodaeth am y cymorth y gallant ei gynnig i ddysgwyr, teuluoedd a staff. Gallai hyn fod drwy gynnig hyfforddiant, adnoddau neu waith uniongyrchol gyda dysgwyr a theuluoedd.
- Gweithredu: Gwahoddir ysgolion i ofyn am wybodaeth gan asiantaethau y maent am wybod mwy amdanynt er mwyn paratoi ar gyfer cyfarfodydd dilynol, a gwahoddir asiantaethau i wneud yr un peth.
- Dysgu: Mae adborth gan fynychwyr am faterion cyfredol yn aml yn tynnu sylw at dueddiadau. Mae hyn, yn ei dro, yn helpu asiantaethau allanol i ddatblygu hyfforddiant ac adnoddau newydd mewn ymateb i'r angen.
- Cydweithio: Mae ysgolion ac asiantaethau allanol yn datrys problemau gyda'i gilydd, yn aml yn dod o hyd i atebion a chysylltiadau defnyddiol ar unwaith. Cydgynhyrchu'r ateb cywir ar yr amser cywir.

Rhywfaint o adborth am effaith TAC (Hydref 2022/Gwanwyn 2023).

- Mae cael cymaint o weithwyr proffesiynol gyda'i gilydd mor werthfawr. Rhannu pryderon a dod o hyd i atebion i'n plant a'n pobl ifanc mewn un cyfarfod.
- Cyfle i gyfarfod a thrafod materion cyfredol gydag ysgolion fy nghlwtwr. Cysylltiadau da i adnoddau ac asiantaethau sy'n gallu cynnig cymorth. Gwaith amlasiantaethol cydgysylltiedig. Y person cywir ar yr amser cywir i helpu'r plentyn/person ifanc.
- Mae rhannu profiadau wedi bod yn gysur ac yn werthfawr. Rwy'n teimlo bod y sesiynau hyn yn wych ar gyfer dysgu am adnoddau a'u rhannu. Rwyf hefyd yn credu eu bod yn wych ar gyfer rhwydweithio a dod i adnabod wynebau o wasanaethau allanol. Mae gwneud y cysylltiadau ac agor llwybrau cyfathrebu yn wych.
- Mae cael cyfeiriadau hanfodol mewn un cyfarfod ac mewn un ddogfen yn arbed llwyth gwaith i arweinwyr ysgolion. Cyfarfod defnyddiol iawn, mae mor dda i'r trydydd sector allu meithrin perthynas ag ysgolion a rhannu'r hyn y gall y sector ei gynnig. Fel arall mae'n anodd i ni gael gwybodaeth allan i bob ysgol ac mae gan y sector lawer i'w gynnig.
- Defnyddiol iawn o ran rhannu ymchwil, prosiectau, gwybodaeth yn ogystal â phroblemau sy'n codi yn y clwtwr a sut y gallwn helpu i'w datrys.

Blaenoriaethau NYTH/NEST

- Wedi datblygu mewn partneriaeth: gydag addysg, y trydydd sector, awdurdod lleol ac iechyd.
- Wedi datblygu mewn ymateb i angen: ar gyfer rhannu gwybodaeth rhwng gwasanaethau ac ysgolion
- Yn gydnaws â 'Dim Drws Anghywir': er mwyn sicrhau cefnogaeth a gwybodaeth gydgysylltiedig am ystod o wasanaethau sydd ar gael i ddysgwyr.
- Wedi'i gydgynhyrchu: gyda phob rhanddeiliad yn llywio'r cyfarfodydd
- Creadigol/Arloesol: Dod o hyd i atebion ac opsiynau cefnogi mewn amser real.
- Mae'n ystyried y plentyn/teulu/cyd-destun cyfan: gan adeiladu darlun cryfach o'r rhwydwaith o rwydweithiau cymorth sydd ar gael.
- Yn Meithrin/Yn Grymuso/Yn Ddiogel a phobl yn Ymddiried ynddo: cysylltu gwasanaethau gyda'i gilydd i'w galluogi i ddarparu nyth cefnogol a chydlynol i ddysgwyr yr ysgol.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc

- Mae pobl ifanc mewn ysgolion yn elwa ar ymateb amlasiantaethol, gan gynnwys cyngor mwy arbenigol i ysgolion, sy'n gallu grymuso'r ysgol i gefnogi mewn modd mwy pwrpasol a gwybodus.
- Mae'r ymateb panel amlasiantaeth hwn hefyd yn gwella mynediad at wasanaethau, gyda rhai asiantaethau'n gweithio'n uniongyrchol gyda'r person ifanc a'r teulu o ganlyniad i'r trafodaethau hyn.

Casgliad

Mae'r prosiect yn hynod boblogaidd a llwyddiannus ar gyfer y rhai sy'n mynychu cyfarfodydd TAC ar hyn o bryd. Mae hefyd yn amlwg bod y berthynas waith rhwng ysgolion a gwasanaethau allanol wedi gwella o ganlyniad i'r model hwn.

Y camau nesaf:

- Rhannu presenoldeb a thystiolaeth o'r effaith ar ddarpariaeth gydag asiantaethau allanol, arweinwyr ysgolion a'r tîm gwella ysgolion.
- Darparu tystiolaeth o'r effaith ar blant/pobl ifanc a theuluoedd - mae gan ysgolion rywfaint o gyllid i ymchwilio a datblygu adroddiadau effaith cyn diwedd mis Mawrth 2023.
- Mae ysgolion yn edrych ar yr ystod o hyfforddiant ac ymyrraeth sydd wedi bod ar gael yn sgil presenoldeb yn TAC ac yn mesur effaith gydag ystod o ddata ansoddol a meintiol.

Prosiect: CAMHS Shine (mewngymorth): Defnyddio fframwaith NYTH/NEST fel offeryn cynllunio ar gyfer comisiynwyr
Rhanbarth: Cwm Taf Morgannwg

Crynodeb o'r cefndir – rhowch y cyd-destun

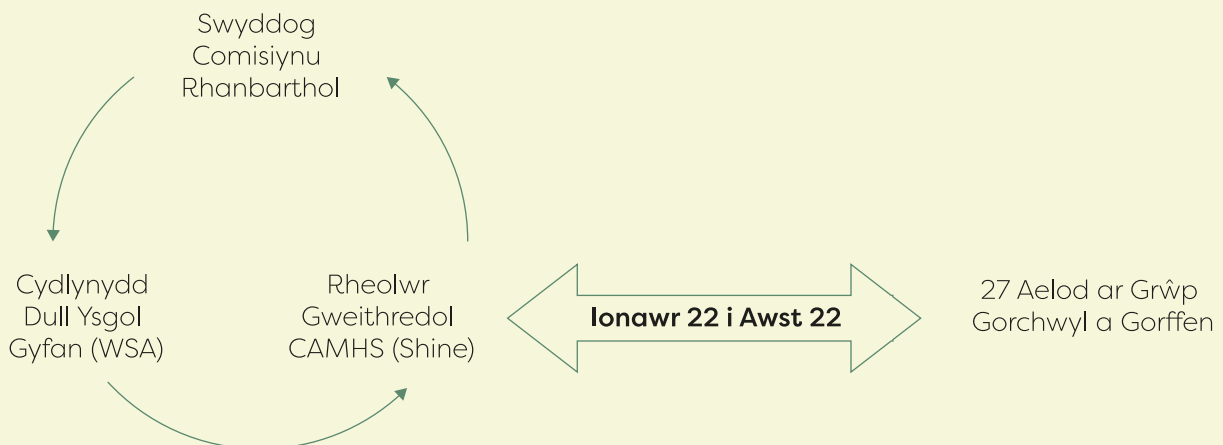
Un o'r camau allweddol a nodwyd gan bartneriaid a restrir yng Nghynllun Gweithredu NYTH Cwm Taf Morgannwg oedd treialu'r defnydd o Fframwaith NYTH/NEST, ar wasanaeth llesiant emosiynol newydd Shine y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS).

Gwirfoddolodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg i brofi'r defnydd o'r Fframwaith NYTH fel offeryn cynllunio er mwyn helpu i roi'r gwasanaeth llesiant emosiynol newydd hwn ar waith mewn ysgolion.

O safbwynt NYTH, arweiniwyd y gwaith i ddechrau ar sail tri sefydliad yn cydweithio a ddatblygodd i sefydlu grŵp llywio amlasiantaethol oedd yn gweithio mewn ffordd gydgyhyrchiol yn ystod y flwyddyn y bu'r peilot ar waith.

Gan fod gan y tîm Comisiynu Rhanbarthol drosolwg ar waith ar draws y rhanbarth, bu'n helpu i ffurfio perthnasoedd cychwynnol rhwng rheolwr Tîm CAMHS a'r Cydlynnydd Dull Ysgol Gyfan (WSA). Y bwriad oedd cefnogi'r gwaith a oedd eisoes yn cael ei wneud trwy'r Dull Ysgol Gyfan gyda 42 o ysgolion peilot cychwynnol. Roedd y rhain yn cwblhau'r Offeryn Hunanasesu Dull Ysgol Gyfan (SET) i bennu eu gallu i ddiwallu anghenion llesiant emosiynol plant, pobl ifanc a staff ysgol, ac fel y cyfarwyddir gan fframwaith statudol 'ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol.'

Erbyn diwedd y cynllun peilot, roedd tua 27 o aelodau amlasiantaeth o amrywiaeth o sefydliadau yn ymwneud â thrafodaethau a siapio'r cynllunio gweithredol ar gyfer y gwasanaeth newydd Shine.



Defnyddiwyd canfyddiadau'r Offeryn Hunanasesu Dull Ysgol Gyfan i ffurfio cynlluniau gweithredu ar gyfer yr ysgol i wneud newidiadau a gwelliannau o ran ei darpariaeth cymorth lles emosiynol. Rhannwyd y canfyddiadau hyn â thimau SHINE CAMHS, i ddatblygu ymyriadau fel *dull system gyfan*.

Yn ogystal â'r Grŵp Llywio NYTH bu Tîm Shine CAMHS eu hunain yn ymdrin â'u darpariaeth weithredol mewn dull cydgynhyrchiol, gan ddarganfod dwy haen o gynllunio yn sgil hynny:

<p>Ar lefel ranbarthol – yn cynnwys gweithwyr proffesiynol sy'n ymwneud â darparu gwasanaethau mewn ysgolion ar draws ffiniau sefydliadol ac ar draws y rhanbarth cyfan.</p>	<p>Ysgogydd – Grŵp Llywio NYTH.</p>
<p>Ar lefel ardal – yn cynnwys gweithwyr proffesiynol fel uchod, ond wedi'u lleoli yn lleol ac o amgylch cymunedau ysgolion.</p>	<p>Ysgogwyr – Timau Shine/WSA/ysgolion, cynllunio'n seiliedig ar y lleoliad a fforymau.</p>

Ar **lefel ranbarthol**, cynhaliwyd cyfarfodydd cydgynhyrchu i drafod y gwasanaeth gweithredol newydd, ble fyddai'n cael ei ddarparu, pa wasanaethau ac ymyriadau, mynd i'r afael â'r anghenion amlwg, mapio allan a chysylltu gwasanaethau presennol.

Ar **lefel leol**, roedd y timau CAMHS a'r gwasanaeth yn cynllunio ac yn trefnu:

- Slotiau cynghori/ymgyngori galw heibio i ddisgyblion/staff. (h.y., cynnig slotiau amser pan fydd ymarferwyr CAMHS Shine yn yr ysgolion).
- Ymyraethau cyffredinol – lefel ymgysylltiad disgyblion ac ymatebion staff i'r cyfle i uwchsgilio.
- Gweithdai llesiant staff.
- Cydgynhyrchu gydag Ysgolion Iach ar ddarparu addysgu, targedu meysydd blaenoriaeth; mwy o bobl yn cymryd rhan ac yn ymgysylltu.
- Rhaglenni llysgenhadon iechyd meddwl.
- Adborth o'r ymyriadau.
- Sefydlu perthynas dda gydag ysgolion.
- Gwelliannau yn eu canfyddiad o CAMHS; personoli wyneb CAMHS.
- Atal plant a phobl ifanc rhag syrthio rhwng stôl gyda manylion adnabod cynnar – yn unol â NYTH, gan greu mynediad haws at arbenigedd.
- Dull ymyriad cynnar ac atal trwy ladd yn yr egin.

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal

Ar lefel ranbarthol, dechreuodd cyfarfodydd grŵp llywio NYTH mewn ffordd annhraddodiadol heb unrhyw agenda, papurau na chofnodion, ond dull trafod map meddwl, gan drafod pob un o egwyddorion NYTH yn eu tro a pha ddulliau cynllunio gweithredol a darparu gwasanaethau oedd eu hangen i weithio o fewn yr egwyddorion hynny.

Roedd cyflwyniad PowerPoint yn cadw cofnod o'r pwyntiau trafod ym mhob cyfarfod a gweithiwyd ar bob egwyddor yn ei thro a'i thrafod. Er enghraifft, roedd yn amlwg bod gweithwyr ieuenctid yn oedolion allweddol y gellid ymddiried ynddyn nhw mewn ysgolion, a dylid eu defnyddio fel rhan o'r ddarpariaeth weithredol.

Ar adegau cafwyd trafferthion wrth geisio trefnu ffordd newydd a chreadigol o gynnal cyfarfodydd rhanbarthol Grŵp Llywio NYTH a defnyddio'r fframwaith NYTH fel offeryn cynllunio ar gyfer y drafodaeth (fel y bwriadwyd). Mae'n deg dweud bod tensiwn oddi wrth bartneriaid oedd eisoes yn darparu cefnogaeth mewn ysgolion, gan dynnu sylw at wasanaeth Shine a chwestiynu'r angen amdani, ac roedd hynny'n heriol ar adegau.

Fodd bynnag, roedd creu mwy o gysylltiadau lleol gydag ysgolion a phartneriaid mewn ardaloedd penodol ar draws Merthyr Tudful, RhCT a Phen-y-bont ar Ogwr, yn lleddfu rhywfaint ar y pryderon hyn. Mae'n debygol y bydd y dysgu o'r cynllun peilot hwn yn dangos rhai heriau wrth ymgysylltu ag ystod o bartneriaid sy'n cynnig cymorth lles emosiynol mewn ysgolion, sydd eisoes yn teimlo bod digon o ddarpariaeth. Fodd bynnag, mae'r canfyddiadau o hunanasesiad ysgolion eu hunain yn gwrth-ddweud hyn, gydag ysgolion yn gofyn am gymorth pellach.

Mae'r dysgu hwn wedi'i rannu â phartneriaid presennol sy'n gweithio mewn ysgolion drwy'r Grŵp Llywio. Roeddent yn cydnabod yr adborth ac yn gweld bod bwloch o ran hyrwyddo eu gwasanaethau eu hunain ymhellach trwy godi cyfathrebu am y gwasanaethau presennol a'r mynediad atynt. Mae adborth gan bartneriaid ar lefel ranbarthol hefyd yn awgrymu y byddai cyfranogiad cynharach cyn y cam cynllunio wedi bod yn fuddiol, e.e. yn y cam ymgeisio am gyllid i Lywodraeth Cymru, ac y byddai hyn wedi lleddfu a pharatoi'r ffordd ar gyfer y tensiynau cynnar.

Ar **lefel leol**, gan weithio gyda Chydlynnydd WSA, roedd tîm CAMHS Shine yn gallu nodi nodweddion allweddol yr anghenion emosiynol oedd angen ymyriadau mewn ysgolion, a'u datblygu yn unol â hynny. Roedd canfyddiadau hunanasesu a chynlluniau gweithredu'r ysgol yn awgrymu bod angen cymorth ar blant a phobl ifanc ar gyfer yr ystod ganlynol o anghenion lles emosiynol: gorbryder, delwedd y corff, anhwylderau bwyta a nodi anawsterau meddyliol yn ogystal â blinder meddyliol i staff. Rhannodd y cydlynnydd WSA a'r ysgolion y canfyddiadau hyn o'u cynllunio gweithredu a oedd yn galluogi rhoi sylw gweithredol i egwyddorion Lles ar draws addysg a mynediad haws at arbenigedd.

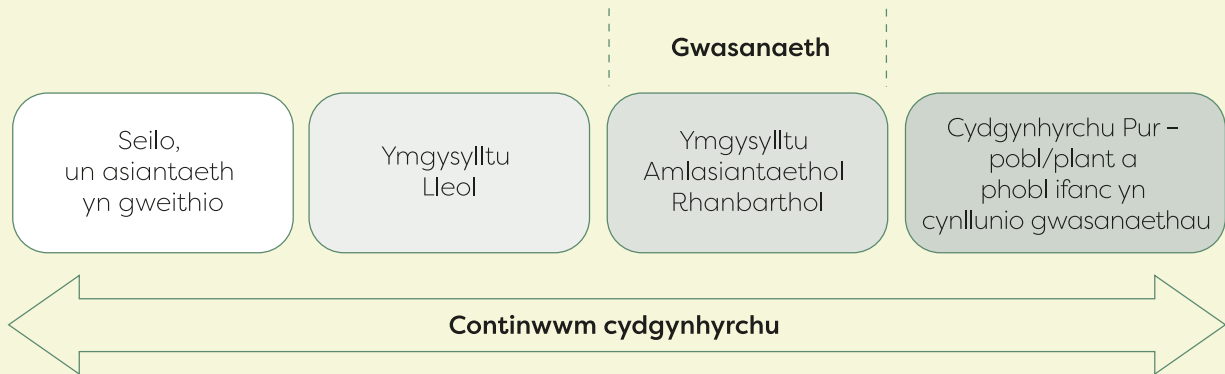
Mae tîm Shine wedi trefnu gweithdai cydgynhyrchu amlasiantaeth rheolaidd ym mhob **ardal leol** lle mae cydgynhyrchu'n parhau i archwilio "dull cam wrth gam i Shine" a datblygiad "fforymau amlasiantaeth".

Mae tîm Shine hefyd wedi cydgynhyrchu gydag ysgolion ac asiantaethau partner i archwilio cyfleoedd ar gyfer cydgynhyrchu gan ddisgyblion a grymuso llais y disgybl; h.y., rhaglenni llysgenhadon iechyd meddwl ymhlith disgyblion a fforwm ieuencid CAMHS. Byddant hefyd yn archwilio sut y gall adnoddau a gwybodaeth llesiant emosiynol fod yn fwy hygyrch i rieni/gofalwyr, a disgyblion drwy ehangu cysylltiadau â darparwyr cymorth ysgol presennol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant':

Yn draddodiadol, efallai bod y Bwrdd Iechyd wedi sefydlu gwasanaeth newydd gan ddefnyddio dull 'seilo' clinigol, yn seiliedig ar iechyd. Mae defnyddio'r fframwaith NYTH i gynllunio'r gwasanaethau Shine newydd wedi arwain at wasanaeth wedi'i gyd-ddylunio sy'n ymgysylltu â rhanddeiliaid yn y cam cynllunio a darparu.

Pe bai cydgynhyrchu yn cael ei weld fel continwwm, yna o bosibl byddai'n deg dweud mai'r hyn y mae'r peilot hwn wedi'i gyflawni yw ymgysylltiad cadarnhaol, yn hytrach na chydgyhyrchu go iawn. Fodd bynnag, mae hwn yn gam mawr ymlaen i'n gwasanaethau ac yn dangos yr hyn y gellir ei gyflawni wrth gydweithio:



Blaenoriaethau NYTH/NEST

Gallwn ddangos canlyniadau cadarnhaol sylweddol a ddaeth yn sgil defnyddio'r Fframwaith NYTH fel offeryn cynllunio i gomisiynwyr a darparwyr gwasanaethau, ar gyfer darparu gwasanaeth Shine yn weithredol, er mwyn sicrhau'r canlyniadau gorau i blant a phobl ifanc:

- Roedd awydd ac ymrwymiad i gael trafodaethau ar draws ffiniau sefydliadol i drafod y gwasanaeth newydd hwn, fel y dengys y ffaith bod 27 aelod yng Ngrŵp Llywio NYTH. Mae hyn er gwaethaf y gydnabyddiaeth a'r cais gan bartneriaid i fod wedi bod yn rhan o'r cynllunio hyd yn oed yn gynt.
- Mae'r gwasanaeth Shine **wedi'i gynllunio mewn ymateb i'r angen** – ac mae hyn wedi'i hwyluso gan waith partneriaeth y Cydgysylltydd Dull Ysgol Gyfan a staff ysgol, trwy gwblhau hunanasesiadau, cynlluniau gweithredu ac ymyriadau a gynlluniwyd yn unol â hynny.
- **'Dim Drws Anghywir'** – ysgolion yn gweithio'n uniongyrchol gyda'r gwasanaethau iechyd heb ei bod yn ofynnol bob amser iddynt gysylltu â sawl gwasanaeth gwahanol am gymorth gan eu bod yn gallu mynd at un cyswllt a fyddai'n dod o hyd i'r gwasanaeth, hyfforddiant neu gyngor perthnasol.
- Elfennau o **gydgynhyrchu wedi'u cyflawni, a chynnydd cadarnhaol gydag ymgysylltu** ag ystod eang o bartneriaid at ddibenion cynllunio, rychwantu, iechyd, addysg, gofal cymdeithasol, y trydydd sector.
- Mae gwasanaeth Shine yn defnyddio **dull cyfannol** o gefnogi plant a theuluoedd. Mae Shine yn creu effaith ystyrlon ac yn caniatáu i wasanaethau weithio gyda'i gilydd er budd y plant a'r bobl ifanc ar draws ôl troed CTM.
- Gwasanaeth ymatebol a chreadigol newydd, sy'n gweithio y tu allan i ffiniau'r byrddau iechyd, trwy ddarparu darpariaeth yn seiliedig ar leoliad ysgol, gyda gweithwyr lles emosiynol mewn ysgolion, yn hytrach na mewn clinigau CAMHS.
- Mae hefyd wedi galluogi **'mynediad haws at arbenigedd'**, pan fo anghenion uwch plant yn cael eu nodi, gyda chyfleoedd i gynyddu i wasanaethau CAMHS ac annog atgyfeiriadau i'r pwynt mynediad sengl, cyswllt ffôn a darpariaeth.

Crynodeb o Fyfyrdodau

Mae'r prosiect cyfan wedi'i seilio ar baratoi ysgolion i gefnogi plant a phobl ifanc, yn ogystal â'u teuluoedd a chymuned ehangach yr ysgol. Mae lles emosiynol a meddyliol bellach yn brif flaenoriaeth mewn ysgolion, a SET WSA yw'r man cychwyn o ran datlu'r hyn sydd gan ysgolion eisoes ar waith, nodi ffyrdd ymlaen a sicrhau bod ethos a diwylliant o ymddygiad sy'n ceisio cymorth o fewn pob lleoliad. Trwy weithio gyda'i gilydd, osgoi dyblygu a chael un pwynt mynediad, mae ysgolion yn cael y cyngor cywir ac yn gwybod am y ffyrdd cywir ymlaen ar yr adeg pan fo angen cymorth arnynt yn brydlon, ac mae hyn yn arwain at weithredu camau yn llawer cynt.

Mae gwasanaethau a chyllid cydweithredol yn galluogi ffyrdd effeithiol o weithio i gyflawni canlyniadau gwell i blant a phobl ifanc.

UNDERSTANDING ANXIETY & WORRY IN CHILDREN & YOUNG PEOPLE
A guide for parents and carers

Anxiety is a feeling of worry or fear that children and young people experience as a mixture of...

- Physical Sensations
- Thoughts
- Feelings

Signs of Anxiety

Many parents are unsure whether their child's behaviour and worries are typical for their age. All children experience powerful emotions. To a young child, the world can be a scary and uncertain place. Some children can become very worried about many situations and they may not understand these feelings. Younger children often show physical signs of anxiety rather than telling someone that they feel worried.

Signs of anxiety can include:

- Unable to concentrate
- May be restless or fidgety
- Nightmares
- Feeling butterflies in their tummy
- Trouble eating
- Isolating themselves
- Tantrums
- Headaches
- Feeling unwell / tummy pains
- Regularly seeking reassurance
- Extremely shy, timid and clingy
- Sleep problems
- Trouble toileting

All children and young people feel worried sometimes. It is a normal part of growing up.

At times like these, their worries may increase. Most times, these feelings will pass and they will soon feel calm again.

What anxiety is.

When & why it might happen.

What does it look like?

What you can do to help.

Sleeping over a friend's house
Going to hospital
Speaking out in class
Taking an exam
Going to a new school
Having a new sibling

Body Image

Body image is how we think and feel about ourselves physically, and how we believe others see us. There are lots of ways people think about their body and the way they look. There may be times when you like your body or parts of your body and also times when you struggle with how you look.

Being body positive can support physical and mental health by boosting confidence and helping to develop a healthy image of yourself. By not measuring your worth based on how you look can help with overall wellbeing and you are more likely to attach your self-worth and self-image to your internal rather than external characteristics.

WHAT POOR BODY IMAGE LOOKS LIKE?

- Struggling to love and accept your body
- Feeling as though your body shape is not represented in the media
- Hiding your body because you feel ashamed by it
- Struggling to find clothes for your body, particularly if you have a physical disability
- Feeling like you are not attractive enough
- Birthmarks, surgery scars or acne affecting how you feel about how you look
- Feeling as though your body does not match your gender

HOW IMAGE AFFECTS YOUR MENTAL HEALTH

Negative body image can influence you in many ways, such as:

- Low self-esteem
- Increase in worries
- Lower levels of confidence
- Low mood
- Poor self-perception
- Critical self-thoughts
- Isolated or withdrawn

Shine

ScHools INreach Emotional Wellbeing Service

GIG NHS | Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg University Health Board

NYTH NEST

Egwyddor NYTH/NEST allweddol:

Cydgynhyrchu



Prosiect: **Meithrin Newid mewn Gwasanaethau Niwroddatblygiadol**

Rhanbarth: **Gwent**

Crynodeb o'r cefndir

Y nod oedd ymgysylltu â rhieni/gofalwyr ynghylch eu profiad o'r Llwybr Niwroddatblygiadol (ND) ac archwilio meysydd ailgynllunio ar y cyd.

- Creu lle diogel, cefnogol wedi'i gyfyngu sy'n cynnig cyfle i'r ddwy ochr fod yn onest am yr heriau a/neu'r rhwystrau.
- Datblygu dealltwriaeth o'r cryfderau a'r sgiliau ymhlith y grŵp i gefnogi dull 'gwneud gyda' yn hytrach na 'gwneud i' neu 'wneud dros'.
- Gwrando ar brofiad rhieni/gofalwyr a rhannu grym yn gyfartal wrth wneud unrhyw benderfyniadau.

Mae Parents Voices in Wales, mudiad eiriolaeth rhieni trydydd sector, yn darparu cefnogaeth gyson i rieni/gofalwyr mewn cyfarfodydd grŵp a'r tu allan.

Mae Cyfarwyddwr Cynorthwyol yr Is-adran Teulu a Therapiau ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAB) (lle mae'r Llwybr Niwroddatblygiadol wedi'i leoli) wedi ymrwymo i ddarparu barn gan y bwrdd iechyd, a chefnogaeth i helpu i roi newidiadau a nodwyd ar waith.

Mae'r Arweinydd Trawsnewid Plant a Theuluoedd yn gweithredu fel cyfrwng rhwng rhieni/gofalwyr, Parents Voices in Wales, BIPAB a'r bartneriaeth ehangach. Mae hyn yn sicrhau tegwch o fewn y grŵp ac yn meithrin y ddolen adborth.

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal

Defnyddiwyd dull seiliedig ar gryfderau. Gofynnwyd i rieni plant a phobl ifanc a oedd ar y rhestr aros niwroddatblygiadol wneud dewis rhagweithiol i gefnogi datblygiad gwasanaethau ND yng Ngwent.

Er mwyn adeiladu ar ddatblygiad y berthynas, sefydlwyd hunaniaeth y grŵp a'r hyn yr oeddem am ei gyflawni.

Isod mae copi o'r syniadau oedd gan bawb ynghylch ein neges fel grŵp:

Meithrin Newid mewn Gwasanaethau Niwroddatblygiadol yng Ngwent

- 1) Gwella gwasanaethau cyfeirio ar gyfer teuluoedd,
- 2) Gwella cyfathrebu,
- 3) Gwella arweiniad.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant'

Mae adborth gan y grŵp wedi arwain at nifer o newidiadau, gan gynnwys:

- Ailgynllunio'r llwybr atgyfeirio a pha mor hawdd yw cael mynediad ato i gynnwys cod QR/opsiwn digidol i rhieni/gofalwyr sy'n cael trafferth gyda'n dewis papur.
- Cwblhau dogfen 'Cwestiynau Cyffredin' ynghylch y broses bresennol ar gyfer rhieni eraill. Mae'r ddogfen bellach ar fin cael ei hargraffu.
- Taflen wybodaeth wedi'i hailgynllunio ar gyfer teuluoedd sy'n ymuno â'r llwybr. Roedd y rhieni yn barnu ei bod yn bwysig cynnwys lluniau o aelodau'r tîm fel y gallent esbonio i'w plant pwy oeddent wrth ddod i gael apwyntiad asesu niwroddatblygiadol.
- Creu animeiddiad ar gyfer y llwybr a oedd wedi'i gynllunio'n benodol ar gyfer plant sy'n mynd i mewn i'r llwybr i egluro mewn ffordd sy'n gyfeillgar i blant beth i'w ddisgwyl.
- Dull gwahanol o gyllido a gawsom gan Lywodraeth Cymru a oedd yn ein galluogi i dreialu dull trydydd sector o gefnogi 'tra bo pobl yn aros' a datblygu cefnogaeth gymunedol leol.
- Datblygu padlet adnoddau (pinfwrdd ar-lein) gyda ffocws rhiant-i-riant.
- Creu fideo i rannu profiad bywyd rhieni/gofalwyr a phwysigrwydd cyd-gynllunio mewn gwasanaethau.

Mae profiadau rhieni o gymryd rhan yn y grŵp wedi bod o fudd i'r unigolion ac wedi rhoi cyfle iddynt gynyddu eu hunanhyder. Mae hyn yn amlwg yn y dyfyniadau hyn gan rhieni sydd wedi cymryd rhan;

"Mae'r Cydgynhyrchu'n rhywbeth rydw i wir yn mwynhau bod yn rhan ohono. Rwyf wedi cwrdd â phobl rwy'n eu hedmygu'n fawr ac yn teimlo'n falch o weithio gyda nhw. Mae cadeirio rhai o'r cyfarfodydd wedi rhoi hwb mawr i'm hyder ac wedi gwneud i mi fagu plwc i gymryd rhan mewn meysydd eraill hefyd. Ar ôl cael trafferth gyda gwasanaethau ND o'r blaen mae'n destun gobaith i mi ein bod yn gwneud newid hirhoedlog i deuluoedd fel fy un i. Rhoddodd diweddariad ar newidiadau sydd eisoes yn cael eu gwneud gymaint o ymdeimlad o gyflawniad i'n tîm hyfryd. Mae gan bawb rywbeth i'w ddwyn i'r bwrdd. Rwy'n teimlo y bydd ein syniadau yn helpu i ddod â gwasanaeth wedi'i adnewyddu gyda'r teulu wrth wraidd popeth."

"Rwy'n credu bod yr hyn rydyn ni wedi gallu ei wneud trwy gydgynhyrchu wedi bod yn anhygoel. Rydyn ni wedi cael cyfle i siarad yn uniongyrchol â'r bwrdd iechyd yng Ngwent a gwneud newidiadau go iawn a chael effaith wirioneddol ar newidiadau i wella gwybodaeth a llwybrau i blant a rhieni. Cydgynhyrchu yw'r ffordd rydyn ni wedi gallu gwneud hynny!"

Blaenoriaethau NYTH/NEST

Cydgynhyrchu: Mae'r holl atebion yn cael eu cydgynhyrchu gyda rhieni a gofalwyr ac mae buddsoddiad wedi'i wneud i gefnogi deinameg grym cyfartal.

Dim Drws Anghywir: Datblygu ffyrdd creadigol ac arloesol o gael gafael ar gymorth wrth aros am fewnbwn arbenigol.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc

Mae'r grŵp wedi tyfu ac esblygu o ran ei swyddogaethau a'i effeithlonrwydd. Mae'r rhieni bellach yn cynnal grwpiau i gefnogi rhieni eraill sydd mewn sefyllfa debyg. Cynhelir digwyddiadau rheolaidd i adolygu cynnydd a monitro canlyniadau.

Casgliad

Dros y 14 mis diwethaf mae'r grŵp wedi bod yn tyfu o nerth i nerth. Mae'r rhieni'n cadeirio'r grŵp ac yn gweithio mewn partneriaeth â chydweithwyr ym maes lechyd ar ddatblygu gwasanaethau a rhoi newid ar waith. Er ei bod yn anodd ar y dechrau sefydlu cydraddoldeb o ran grym a phontio'r bwlch rhwng 'nhw a ni', wrth i'r sesiynau fynd rhagddynt, datblygodd y grŵp ei hunaniaeth, ei flaenoriaethau allweddol a'i gynllun gweithredu ei hun i weithredu newidiadau ynghyd ag adolygiadau a diweddariadau rheolaidd.

Mae'r grŵp presennol o rieni wedi symud ymlaen o fod â phlant ar y rhestr aros niwroddatblygiad i'r cam nesaf o'u plant yn cael y profiad o fod yn ddefnyddwyr gwasanaeth. Maent nawr yn helpu rhieni sydd wedi dod i'r rhestr aros drwy ddatblygu adnoddau y gellir eu defnyddio wrth aros am asesiad.

Mae rhieni newydd bellach yn cael eu recriwtio i gefnogi'r llwybr dan 5 oed.

Mae'r grŵp wedi gwneud straeon rhieni i roi naratif o'u teithiau a darparu awgrymiadau ar gyfer yr hyn a allai fod wedi gwneud y profiad yn well iddynt.

Prosiect: **Prosiect Grym ein Hieuentid (The Power in our Youth)**
 Rhanbarth: **Cwm Taf Morgannwg**

Crynodeb o'r cefndir

Mae Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol Cwm Taf Morgannwg yn dod â phobl ynghyd i wella gwasanaethau iechyd, gofal cymdeithasol a llesiant yn Rhondda Cynon Taf, Pen-y-bont ar Ogwr a Merthyr Tudful.

Fel rhan o'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru), rhaid i Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol ddangos ymgysylltiad â dinasyddion a chydgyhyrchu.

Mae'n bwysig bod cymunedau'n gweithio gyda'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol (BPRhau) i lywio sut mae gwasanaethau'n edrych, a sut maent yn gweithredu. Gall cymunedau gynnwys pobl sy'n byw ac yn gweithio yn y rhanbarth.

Mae Plant a Phobl Ifanc yn grŵp blaenoriaeth craidd ar gyfer BPRhau. O'r herwydd, mae'n rhaid i Blant a Phobl Ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc fod yn rhan o ddatblygu gwasanaethau, o gomisiynu i werthuso.

Grym ein Hieuentid

Mae ein **Hasesiad o Anghenion y Boblogaeth** (a gyhoeddwyd yn 2022) (PNA) yn nodi'r rhwystrau a'r heriau sy'n wynebu Plant a Phobl Ifanc yng Nghwm Taf Morgannwg.

Casglwyd yr wybodaeth hon trwy weithgareddau cydgyhyrchu ac ymgysylltu creadigol o'r enw hac-a-thon, a data a ddaeth o bob rhan o'r rhanbarth. Gallwch ddarllen am ein proses yma: www.ctmregionalpartnershipboard.co.uk/100-days/

Cynllun Ardal Rhanbarthol

Ym mis Tachwedd 2022, cynhaliwyd **hac-a-thon** gyda phlant a phobl ifanc a gweithwyr proffesiynol; roedd yn edrych ar y rhwystrau a'r heriau a nodwyd yn yr Asesiad o Anghenion y Boblogaeth.

Roeddem ni am weithio gyda phlant a phobl ifanc a gweithwyr proffesiynol i flaenoriaethu pa gamau y mae angen eu cymryd i wella gwasanaethau a chymorth ar draws y rhanbarth. Adlewyrchwyd y sgrysiâu hyn, lleisiau plant a'r blaenoriaethau yn ein Cynllun Ardal Rhanbarthol.



Er mwyn sicrhau bod plant a phobl ifanc yn parhau i deimlo eu bod yn cael eu clywed a'u gwerthfawrogi, roeddem ni am roi llwyfan iddynt i arddangos eu meddyliau a'u teimladau i blant a phobl ifanc eraill, gweithwyr proffesiynol, darparwyr gwasanaethau a'r rhai sy'n gwneud penderfyniadau. I wneud hyn, sefydlwyd prosiect o'r enw 'Grym ein Hieuentid', neu 'The Power in Our Youth.'

Cynhaliwyd y prosiect mewn dau gam:

Yn ystod hanner tymor cynhaliwyd nifer o weithdai creadigol ar draws y rhanbarth ar gyfer plant a phobl ifanc 11-24 oed.

Canolbwyntiwyd ar y themâu y bu plant a phobl ifanc yn dweud wrthym sy'n bwysig iddynt, a datblygodd y plant a phobl ifanc ganeuon a cherddi.

Ymhlith y rhai a gymerodd ran roedd plant a phobl ifanc sydd wedi cyrchu gwasanaethau yng Nghwm Taf Morgannwg (CTM); gofawyr ifanc a phlant sy'n derbyn gofal.

Gwylwch y ffilmiau isod i glywed adborth gan Megan, gofawr ifanc

www.youtu.be/MIU_ULyT5tM

Noson meic agored Grym ein Hieuentid

Ar Ddiwrnod Barddoniaeth y Byd, gwahoddwyd staff rheng flaen, darparwyr gwasanaethau, gwneuthurwyr penderfyniadau a phlant a phobl ifanc i ymuno â ni yn The Pop Factory i wrando ar y deunyddiau creadigol a gynhyrchwyd.



Mae ein fideos hyrwyddo isod

www.youtu.be/yYTmiQq7SBY

Daeth nifer o blant a phobl ifanc i'r noson ynghyd â rhai sy'n gweithio mewn gwasanaethau.

Fe wnaethon ni gadw cofnod o'r noson a'r adborth a gafwyd yn y ffilmiau isod:

www.youtu.be/m_2T9SsR5Rw

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal

Mae'n amlwg o'r adborth yn y ffilmiau bod y plant a phobl ifanc a gweithwyr proffesiynol wedi gweld budd y prosiect.

Drwy'r cam cyntaf yn ystod hanner tymor, datblygwyd cydberthynas ac ymddiriedaeth gyda sefydliadau sy'n gweithredu ar draws y rhanbarth.

Gan ein bod bellach wedi gosod blaenoriaethau ein Cynllun Ardal Rhanbarthol, gallwn ganolbwyntio ar ehangu a chryfhau ein rhwydweithiau i sicrhau ein bod yn cynnwys plant a phobl ifanc a gweithwyr proffesiynol yng ngham nesaf ein taith.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant'

I ni, mae llwyddiant yn creu amgylchedd lle gallwn gydgyhyrchu gwasanaethau a chefnogaeth gynaliadwy i blant a phobl ifanc sy'n byw yng Nghwm Taf Morgannwg.

Bellach mae gennym ddiffiniad ar gyfer cydgynhyrchu:

www.ctmregionalpartnershipboard.co.uk/cy/ctm-co-production-definition/

Byddwn yn defnyddio ein diffiniad fel sail i lywio sut beth yw cydgynhyrchu yn CTM.

Bydd hyn yn cael ei ategu gan y **model PARK**, fframwaith ymgysylltu yr ydym wedi'i ddatblygu gyda phlant a phobl ifanc.

Blaenoriaethau NYTH/NEST

Datblygwyd y prosiect **mewn partneriaeth â** phartneriaid o bob rhan o CTM.

Mae wedi galluogi plant a phobl ifanc i rannu eu meddyliau, eu teimladau a'u syniadau ar gyfer y dyfodol mewn amgylchedd creadigol. Bydd y cydberthnasoedd rydym ni wedi'u meithrin drwy'r broses hon yn ein galluogi i weithio'n agos gyda phlant a phobl ifanc fel asiantau ar gyfer newid cadarnhaol o ran gwella gwasanaethau a chymorth yn y rhanbarth.

Mae hyn wedi bod yn **ddull cydgynhyrchu pur** gyda phlant a phobl ifanc wrth wraidd y gwaith o gynllunio a llunio canlyniadau, nid dim ond yr asesiad anghenion poblogaeth rhanbarthol ond Cynllun Ardal Rhanbarthol Cwm Taf Morgannwg hefyd.

Trwy weithio mewn **ffordd sy'n ystyriol o gyflwr seicolegol** (sydd wrth wraidd Fframwaith NYTH), gallwn ddangos y **gellir clywed llais plant** drwy gydol y gwaith o gynllunio'r darnau hyn o waith. Mae'r gwaith yn seiliedig ar werthoedd ac yn canolbwyntio ar y sgysiau 'yr hyn sy'n bwysig i chi'.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc

- Roedd y prosiect yn ein galluogi i fyfyrto ar yr heriau a'r rhwystrau a nodwyd yn yr Asesiad o Anghenion y Boblogaeth, a chael dealltwriaeth bellach o'r camau sydd eu hangen i wella gwasanaethau a chymorth.
- Roedd y caneuon a'r cerddi a ddatblygwyd gan y plant a phobl ifanc yn rhoi cyfle iddynt fynegi eu hunain mewn amgylchedd creadigol, a oedd yn cefnogi eu lles a'u hiechyd meddwl. Yn ogystal, rhoddodd gyfle iddynt ddylanwadu ar benderfyniadau cadarnhaol ar gyfer plant a phobl ifanc yn y rhanbarth.

Casgliad

Byddwn yn olrhain ein hymgysylltiad â phlant a phobl ifanc i ddangos sut mae hyn yn dylanwadu'n uniongyrchol ar benderfyniadau yn y rhanbarth.

Bydd yr holl ddiweddariadau ar gael ar ein gwefan:

www.ctmregionalpartnershipboard.co.uk/cy/

Egwyddor NYTH/NEST allweddol:

Mynediad rhwydd at arbenigedd



Prosiect: **Gwefan tidyMinds: gwefan i helpu plant a phobl ifanc Bae Abertawe i archwilio eu hiechyd meddwl a'u llesiant**

Rhanbarth: **Gorllewin Morgannwg**

Crynodeb o'r cefndir

Mae **tidyMinds** yn wefan a ddatblygwyd mewn cydweithrediad â sefydliadau amlasiantaeth gyda mewnbwn gan BaYouth sy'n darparu platfform diogel a dibynadwy i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd, gan ddarparu gwybodaeth gyson a chyfredol am iechyd a lles emosiynol gan gynnwys gorbryder, hwyliau isel, dicter a hunan-barch isel.

Mae'r wefan ar gyfer pobl 17 oed ac iau yn bennaf, ond mae cynnwys perthnasol ar gael i unigolion hyd at 25 oed i'w helpu i ddeall pam eu bod yn teimlo fel y maent a rhoi gwybodaeth am gael cyngor a chefnogaeth.

Mae'r adnodd hwn yn rhan o Gynllun Cyflawni Iechyd Emosiynol ac Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe (BIPBA) sy'n edrych ar sut y gall pobl weithio gyda'i gilydd i wella iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc.

Y nod yw darparu storfa o adnoddau i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd sy'n ddiogel, yn ddibynadwy ac yn berthnasol gan ddarparu cyngor cyson a chyfredol iddynt nodi'r cymorth sydd ei angen arnynt mewn perthynas â'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol gan gynnwys gorbryder, hwyliau isel, dicter a hunan-barch isel.

Mae gwefan tidyMinds yn fenter gydweithredol amlasiantaeth rhwng BIPBA, Awdurdodau Lleol Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot, Fforwm Gofalwyr sy'n Rhieni Abertawe, a Chynghorau Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal

- Y syniadau cychwynnol oedd datblygu llinell ffôn ddynodedig tebyg i 111. Newidiodd y cysyniad hwn i ddatblygu platfform digidol ar-lein yn dilyn trafodaeth gychwynnol gyda BaYouth ynghylch yr hyn yr oeddent yn dymuno ei weld/i ble y byddent yn troi pe baent yn teimlo'n isel neu'n bryderus.
- Cynhaliwyd digwyddiad yn Stadiwm Liberty, Abertawe, a gwahoddwyd plant a phobl ifanc i ddod. Pwrpas y digwyddiad oedd clywed eu barn ar yr hyn y dylid galw'r wefan a sut y dylai'r wefan edrych. Cafwyd mewnbwn llawn gwybodaeth gan blant a phobl ifanc yn y digwyddiad wrth ddatblygu'r wefan. Isod mae rhywfaint o adborth a gasglwyd o'r digwyddiad.

Cwestiynau	Adborth a dderbyniwyd Plattform	Bwrdd Ieuentid (BIPBA)	Canolfan Gymunedol Affrica, Abertawe
<p>Pa wefannau neu frandiau ydych chi'n cyfeirio atynt er mwyn cael gwybodaeth rydych chi'n ymddiried ynddi? (Gallai hyn fod yn unrhyw beth o newyddion i iechyd neu farn).</p>	<p>BBC. The Guardian. Young Minds.</p>	<p>BBC. Google.</p>	<p>Google. BBC. ITV. NHS. Buzzfeed.</p>
<p>A oes unrhyw beth am sut mae'r gwefannau hynny'n edrych sy'n gwneud i chi ymddiried ynddynt? Unrhyw arwyddion neu liwiau sy'n gwneud i chi deimlo fel hyn?</p>	<p>Clir a chryno Hawdd i'w llywio Dim gormod o wybodaeth.</p>	<p>Mae symlrwydd yn allweddol, a dim gorlenwi tudalennau – dim gormod o dabiau Rhaid i'r safle edrych yn 'lân' a 'modern' Dylai'r naratif fod yn fyr ac yn fachog.</p>	<p>Cydnabyddiaeth swyddogol e.e. Logo'r GIG, lliwiau llachar, llawer o luniau a labeli.</p>
<p>Pa wefannau ydych chi'n meddwl sy'n edrych yn dda neu'n cŵl?</p>	<p>Young Minds. Plattform.</p>	<p>Soniwyd am wefan 16personalities fel safle arbennig o dda wrth ddefnyddio lliwiau.</p>	<p>Instagram, Headspace, llawer o animeiddio/ fideo.</p>
<p>Pa frandiau sy'n gwneud gwaith da o ran siarad â chi mewn ffordd glyfar rydych chi'n uniaethu â hi? Efallai mai'r iaith neu'r dôn maen nhw'n ei defnyddio ar y cyfryngau cymdeithasol neu yn eu marchnata fyddai'n gyfrifol am hyn.</p>	<p>Meic. Young Minds.</p>	<p>Nike ac Apple.</p>	<p>WEBMD (llawer o luniau a chyfarwyddiadau).</p>
<p>Un bach braidd yn rhyfedd i orffen, ond i chi, sut olwg sydd ar iechyd meddwl? Allwch chi feddwl am unrhyw wefannau neu hysbysebion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl? Neu a oes lliw sy'n cyd-fynd ag iechyd meddwl?</p>	<p>Rydyn ni am iddo fod yn bositif a chefnogol a pheidio â stigmatiddio – ei wneud yn normal. Porffor.</p>	<p>Roedd pawb yn cytuno ar las/ porffor fel lliw da ar gyfer iechyd meddwl.</p>	<p>Ymennydd gyda llwyth o bobl yn rhedeg o gwmpas ynddo. Calm Harm, Clear Fear, Headspace, y Samariaid. Iselder – llwyd/ glas. Delweddau cadarnhaol o bobl hapus.</p>

- Comisiynwyd Thompsonbrand i adeiladu'r wefan ei hun. Roedd y broses dendro yn hanfodol wrth ddyfarnu contract i sefydliad a allai ein harwain drwy'r broses o ddatblygu gwefan, gan ystyried nad oedd y rhai a fyddai'n rhan o'r gwaith yn gwbl ymwybodol o'r hyn oedd ei angen. Wrth edrych yn ôl, gellid bod wedi gwneud mwy o ymchwil i ddeall cymhlethdodau technegol datblygu platfform digidol i'r rhai nad ydynt yn gyfarwydd â'r jargon technegol.
- Datblygwyd y wefan trwy gyfrwng y Saesneg. Roedd cyfieithu'r wefan fel ei bod ar gael yn Gymraeg yn gost ychwanegol annisgwyl ond mae'n golygu bod y wefan yn fwy hygyrch i blant a phobl ifanc y Rhanbarth. Mae'r wefan bellach yn ddwyieithog.
- Rhannwyd dolen i'r safle drafft gyda'r trydydd sector a gweithiodd asiantaethau partner gyda phobl ifanc lle'r oedd modd i adolygu'r safle drafft a rhoi sylwadau.
- Nid oeddem wedi sylweddoli faint o amser fyddai ei angen arnom i gynnal cynnwys y wefan ac i hyrwyddo a datblygu'r brand tidyMinds. Er bod arian wedi'i sicrhau drwy Gronfeydd Gwella Iechyd Meddwl ar gyfer cydlynedd i tidyMinds, nid ydym wedi penodi eto. Wrth edrych yn ôl, dylem fod wedi penodi rhywun i'r rôl hon yn gynharach yn y broses pan oedd arian ar gael i ddechrau. Mae'n werth tynnu sylw hefyd nad oeddem wedi ystyried cost barhaus cynnal y wefan ar ôl ei hadeiladu ar y dechrau.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant'

- Trwy wella mynediad i'r math hwn o wybodaeth, rydym yn gobeithio cynyddu'r ddarpariaeth iechyd meddwl i bobl ifanc a'u teuluoedd, a chynorthwyo'r gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio i'w cefnogi.
- Mae nifer y "cliciadau" y mae'r wefan yn eu derbyn yn dangos pa mor aml mae'r wefan yn cael ei gweld ac yn cydnabod bod cynnwys y wefan yn ddefnyddiol.
- Mae angen hysbysebu pellach ar wefan tidyMinds (gobeithio pan gaiff cydlynedd ei benodi) er mwyn helpu i addysgu gweithwyr proffesiynol bod yr adnodd ar gael a helpu i gyfarwyddo plant, pobl ifanc a'u teuluoedd ato yn hytrach na bod teuluoedd yn cael eu hailgyfeirio rhwng nifer o wahanol wasanaethau.
- Mae'r plant, pobl ifanc, teuluoedd a gweithwyr proffesiynol yn gwybod ble i ddod o hyd i wybodaeth a chymorth ar ddechrau problem yn hytrach na'u bod yn cael eu hunain yn wynebu problem ac yn aros i gael mewnbwn arbenigol pan fydd yr angen eisoes wedi gwaethygu. Mae hyn yn lleihau'r galw ar wasanaethau.
- Mae gan blant o bob oedran a theuluoedd ddealltwriaeth wybodus o'r holl gymorth iechyd a lles emosiynol sydd ar gael ledled y rhanbarth ac maent yn gallu eu llywio/ eu cyrchu'n well.

Blaenoriaethau NYTH/NEST

- Nid yw tidyMinds yn edrych ar anghenion plant a phobl ifanc yn unig. Mae'n deall bod gan rieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol gwybodus a chefnogol well siawns o sicrhau gwell canlyniadau i blant a phobl ifanc ac mae hyn yn gydnaws ag egwyddorion NYTH/NEST
- Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth: Mae gwefan tidyMinds yn fenter gydweithredol amlasiantaeth rhwng BIPBA, Awdurdodau Lleol Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot, Fforwm Gofalwyr sy'n Rhieni Abertawe, a Chynghorau Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

- Wedi'i ddatblygu mewn ymateb i angen: Daeth y wefan i fodolaeth yn dilyn ymchwil gan Gyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe (SCVS), a nododd fod angen adnodd o'r fath ar gyfer pobl ifanc ym Mae Abertawe. Roedd y sefyllfa'n fwy argyfyngus yn sgil pandemig Covid-19, a gall fod yn anodd dod o hyd i'r wybodaeth gyfredol sydd ar gael am y gwasanaethau presennol. Mae'r pandemig wedi gweld cynnydd yn nifer y plant a'r bobl ifanc sy'n wynebu heriau gyda'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol, a bydd hyn yn cefnogi'r rhai sy'n ceisio deall eu teimladau, a dod o hyd i gefnogaeth.
- Creadigol/Arloesol – daeth y wefan i fodolaeth yn dilyn ymgysylltu â phlant a phobl ifanc a gwranddo ar yr hyn yr oeddent yn teimlo eu bod eisiau/lle byddent yn mynd am gyngor.
- Mae'r wefan yn gydnaws â'r cysyniad o 'Dim Drws Anghywir' trwy gyfeirio plant a theuluoedd at ble y gallant gael y cymorth cywir mewn ffordd ac amser sy'n iawn iddyn nhw.
- Ysgrifennwyd cynnwys y wefan gan gynrychiolwyr o bob rhan o'r Bartneriaeth.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc

- Newidiodd y cysyniad i ddatblygu platfform digidol ar-lein yn dilyn trafodaeth gychwynnol gyda BaYouth ynghylch yr hyn yr oeddent yn dymuno ei weld/lle byddent yn troi pe baent yn teimlo'n isel. O ganlyniad, mae plant yn cael eu clywed.
- Canfu ymgynghoriad a gynhaliwyd gan Gyngor Gwasanaethau Gwirfoddol Abertawe gyda phlant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a gweithwyr proffesiynol:
 - a) Bod pobl ifanc eisiau cael eu cefnogi mewn ffordd fwy holistaidd, ac roedd llawer yn awgrymu y dylid cynnwys y rhwydwaith teulu/cymorth ehangach.
 - b) Mae diffyg gwybodaeth amlwg am wasanaethau sy'n bodoli, eu cymhwysra a'u prosesau ar gyfer atgyfeirio yn gyffredinol, ond yn fwyaf penodol Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed arbenigol. Mae prosesau iechyd corfforol yn cael eu cyfathrebu a'u deall yn llawer gwell.
 - c) Mae sefydliadau iechyd meddwl heb arbenigedd yn cefnogi plant a phobl ifanc sydd â lefelau uchel o bryderon iechyd meddwl ond nid ydynt yn derbyn arweiniad, cyllid na hyfforddiant i'w cefnogi'n briodol.
 - d) Mae gweithwyr proffesiynol yn dymuno cael eu grymuso i gefnogi plant a phobl ifanc gyda'u hiechyd meddwl yn fwy effeithiol er mwyn cymedroli'r siawns o brofi trawma mechniol.

Casgliad

- Mae datblygiad gwefan tidyMinds yn enghraifft wych o fyrddau iechyd, awdurdodau lleol a chynghorau gwirfoddol cymunedol yn cydweithio i gynhyrchu cynnyrch. Mae hyn wedi helpu i gryfhau cysylltiadau amlasiantaethol.
- Mae ystorfa ar gyfer yr holl wybodaeth yn helpu i leihau dryswch. Mae gan tidyMinds y potensial i fod yn frand o bob peth iechyd a lles emosiynol i blant a phobl ifanc ym Mae Abertawe.

Y camau nesaf:

- Recriwtio cydlynedd rhan-amser i reoli'r cynnwys dwyieithog a'r holl welliannau posibl megis creu swyddogaeth sgwrsio ar y we i gysylltu â gweithwyr proffesiynol hyfforddedig i ateb ymholiadau; dolenni cyfryngau cymdeithasol i gefnogi hyrwyddo'r wefan/cynnwys newydd/digwyddiadau a chreu deunydd hyrwyddo.

Egwyddor NYTH/NEST allweddol:

Cymunedau diogel a chefnogol



Prosiect: **Presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd**

Rhanbarth: **Gogledd Cymru**

Crynodeb o'r cefndir

Mae gan Gyngor Gwirfoddol Lleol Sir y Fflint (FLVC) dîm presgripsiynu cymdeithasol sy'n gweithio i gysylltu unigolion â chymorth cymunedol yn eu hardal leol. Ariannwyd y tîm i ddarparu rhagnodwr cymdeithasol pwrpasol ar gyfer plant, pobl ifanc a theuluoedd. Mae'r rhagnodwr cymdeithasol yn aelod o Hwb Cymorth Cynnar Cyngor Sir y Fflint, panel aml-ddisgyblaethol sy'n darparu argymhellion ar gyfer cymorth ymyrraeth gynnar. Daw atgyfeiriadau i'r Hwb Cymorth Cynnar o addysg, yr heddlu, iechyd, y trydydd sector a hunanatgyfeiriadau.

Mae rhagnodwr cymdeithasol FLVC yn cynnal sgwrs "yr hyn sy'n bwysig" gyda'r person ifanc neu'r rhieni/gofalwyr sydd wedi cael eu hatgyfeirio at yr Hwb Cymorth Cynnar neu'n uniongyrchol at y gwasanaeth presgripsiynu cymdeithasol. O'r sgwrs hon, bydd y rhagnodwr yn helpu'r rhiant neu'r person ifanc i nodi'r materion y mae angen cymorth gyda hwy arnynt. Yna bydd y rhagnodwr cymdeithasol yn cefnogi'r teulu i gael mynediad at gymorth y trydydd sector a'r gymuned i weddu i'w hanghenion.

Mae'r gwasanaeth cyfan, sydd ar gyfer pob oedran, yn cyflogi chwe aelod o staff (gan gynnwys 2 yn rhan-amser) ac fe'i hariennir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, Cyngor Sir y Fflint, y Gronfa Integreiddio Ranbarthol a Theuluoedd yn Gyntaf.

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal

Beth sy'n gweithio'n dda

Mae'r rhagnodwr cymdeithasol wedi'i leoli yn y cyngor gwirfoddol sirol ac oherwydd hyn mae ganddo gysylltiadau cryf â'r sector gwirfoddol ar draws y sir, mae ganddo gysylltiadau da a gwybodaeth ragorol o'r mathau o gymorth sydd ar gael. Mae hyn yn golygu y gall gysylltu unigolion ag amrywiaeth enfawr o gefnogaeth, o elusennau cyflyrau iechyd arbenigol i grwpiau chwaraeon lleol a phopeth rhyngddynt. Mae sicrhau bod y rhagnodwr cymdeithasol yn cyfrannu at drafodaethau panel yr Hwb Cymorth Cynnar yn golygu bod gweithwyr proffesiynol o amgylch y bwrdd hefyd yn dysgu am y gefnogaeth sydd ar gael yn y gymuned.

Gan fod y rhagnodwr cymdeithasol yn dod o'r sector gwirfoddol, mae'n aml yn gweld bod teuluoedd yn fwy parod i fod yn agored gyda nhw o gymharu â gwasanaethau statudol. Mae hyn yn aml yn arwain at sgysiau eang gyda theuluoedd lle mae llawer o wahanol faterion yn cael eu codi yn ychwanegol at yr angen am gymorth a amlygir mewn atgyfeiriad. Felly, mae'r rhagnodwr cymdeithasol yn gallu cefnogi'r teulu yn yr ystyr fwyaf cyfannol, gan gymryd yr hyn sy'n bwysig i'r teulu unigol fel sail ar gyfer dod o hyd i'r gefnogaeth gywir.

Mae'r tîm presgripsiynu cymdeithasol hefyd yn gweithio'n agos gyda gweithwyr proffesiynol i gynyddu ymwybyddiaeth o argaeledd cymorth cymunedol ac annog gweithwyr proffesiynol i edrych yn ehangach na'u hadran neu sector i gael cymorth. Mae gweithwyr proffesiynol yn aml yn siarad yn uniongyrchol â'r rhagnodwyr cymdeithasol sy'n gallu cynnig opsiynau i'r gweithwyr proffesiynol geisio am gymorth ychwanegol i deuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw.

Yn sgil integreiddio'r rhagnodwr cymdeithasol i'r Hwb Cymorth Cynnar, mae 60 o deuluoedd ar gyfartaledd yn cael eu grymuso bob chwarter i gael gafael ar y cymorth cymunedol sydd ei angen arnynt. Gall yr ymyriadau cynnar hyn atal gwaethygu ac yn aml maent yn mynd i'r afael â sawl maes angen.

Heriau

Oherwydd poblogrwydd presgripsiynu cymdeithasol ymysg gweithwyr proffesiynol a theuluoedd, mae rhestr aros hir ar gyfer y gwasanaeth. Amlygodd hyn bwysigrwydd y ffaith bod ymyriad presgripsiynu cymdeithasol yn cael ei gynnig yn gyflym gan fod rhai teuluoedd yn rhwystredig wrth orfod aros am gymorth. Yn ein profiad ni, mae prosiectau presgripsiynu cymdeithasol yn cymryd amser i'w sefydlu gan fod angen datblygu cysylltiadau ac ymddiriedaeth, ac unwaith mae hyn wedi'i gyflawni mae prosiectau yn aml yn cael mewnlifiad sydyn o atgyfeiriadau.

Sefydlwyd yr Hwb Cymorth Cynnar i ddarparu ymyrraeth gynnar amserol, briodol ac mae'n gwneud yr hyn y bwriadwyd iddo wneud. Ond rydym wedi bod yn gweld mwy o atgyfeiriadau yn dod trwy'r system sydd wedi cyrraedd pwynt argyfwng. Mae'r rhesymau dros hyn yn amrywio, ond mae'n cynnwys lleoliad yn methu (rhieni sydd angen mwy o seibiant) a meddyliau/syniadaeth hunanladdol, a gall fod yn heriol i'r tîm ddod o hyd i'r gwasanaethau mwyaf priodol sy'n gallu cynnig cymorth.

Mae staffio prosiectau presgripsiynu cymdeithasol yn tynnu sylw at bwysigrwydd cadw staff a lles staff. Gall gymryd amser hir i ddatblygu cysylltiadau a dod i wybod am y cannoedd o wahanol wasanaethau trydydd sector. Mae presgripsiynwyr cymdeithasol yn cymryd rhan mewn trafodaethau rheolaidd am drawma a heriau emosiynol. Rydym yn cynnig goruchwyliaeth glinigol annibynnol reolaidd i staff lle gallant drafod effaith achosion. Gall recriwtio staff fod yn anodd oherwydd contractau tymor byr sy'n deillio o drefniadau cyllido tymor byr. Fodd bynnag, mae'n rôl werth chweil y mae ein staff yn rhagori arni.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant'

Dyma ddau achos sy'n nodweddiadol o'r achosion yr ydym yn eu cefnogi bob dydd:

1. *"Mae gan blentyn ddiagnosis o Anhwylder ar y Sbectrwm Awtistig (ASA) a hoffai'r rhieni gael cyngor a chefnogaeth ar sut i gefnogi'r plentyn, gan gynnwys dysgu am Awtistiaeth a mynychu grwpiau a gweithgareddau sydd ar gael yn y gymuned fel y gallant sicrhau rhyngweithio cymdeithasol cadarnhaol. Hoffai'r teulu wella gwybodaeth am ASA fel y gallant gefnogi'r plentyn. Trafodwyd Newcis (sefydliad cymorth i ofalwyr) fel opsiwn i gefnogi'r rhieni, gan gynnwys cymorth ariannol, cwnsela, seibiant a phenderfynwyd gwneud atgyfeiriad. Gwnaed atgyfeiriad i STAND (elusen yng Ngogledd Cymru), i gefnogi'r rhieni a'r plentyn, gan fod y sefydliad hwn yn darparu gweithdai a gweithgareddau i bobl ifanc a grwpiau hyfforddi a chymorth i rieni. Cafodd y teulu eu cyfeirio hefyd at Your Space - Dy Le Di (elusen awtistiaeth) ar gyfer diwrnodau a gweithgareddau (fel pobi, celf, sgiliau bywyd) i bobl ifanc ag ASA a'u teuluoedd.*

Roedd yr atgyfeiriadau hyn yn cysylltu'r teulu â rhyngweithio cymdeithasol a diwrnodau teuluol i rieni a phlant a hefyd yn cynnig grwpiau hyfforddi a chymorth i'r rhieni. Roedd y teulu'n falch o glywed am y gefnogaeth sydd ar gael yn y gymuned. Rhoddwyd ein rhif cyswllt fel eu bod yn gallu cysylltu â ni yn y dyfodol, os yw'r teulu yn dymuno cysylltu ag unrhyw gymorth pellach."

2. "Roedd A yn un o dri o blant, ac roedd gan bob un ohonynt anghenion ychwanegol. Nid oedd A wedi bod yn mynd i'r ysgol oherwydd ei bod yn teimlo'n orbryderus ac wedi ei llethu, roedd wedi methu eistedd ei harholiadau TGAU ac roedd bellach yn cael trafferth gwneud cais am fudd-daliadau. Roedd mam y plant wedi marw sawl blwyddyn ynghynt ac nid oedd y plant wedi derbyn cymorth ar ôl y brofedigaeth. Roedd gan ei brawd iau, B, ymddygiad heriol. Roedd Dad yn chwilio am gymorth gyda'r materion a nodwyd.

Cafodd y rhagnodwr cymdeithasol sgwrs hir gyda Dad. Dywedodd ei fod yn teimlo fel carcharor yn ei gartref ei hun oherwydd cyflyrau ei blant. Prin fod y teulu yn cael unrhyw amser allan o'r cartref ac roedd deinameg y cartref yn anodd oherwydd ymddygiad y plant. Dywedodd Dad ei fod yn cael trafferth gyda'i iechyd meddwl ac nad oedd yn gwybod pwy oedd e bellach. Roedd Dad yn derbyn budd-daliadau anabledd ar gyfer plentyn iau, B, ond roedd y taliadau DLA ar gyfer ei blentyn hŷn, C, wedi stopio pan gyrhaeddodd C 16 oed ac nid oedd D wedi gwneud cais arall. Dywedodd Dad bod ei filiau ynni bellach yn cymryd hanner ei greddyd cynhwysol.

Rhoddwyd Dad mewn cysylltiad â'r gwasanaeth gofalwyr a'r arweinydd iechyd meddwl oedolion ar yr Hwb Cymorth Cynnar, a siaradodd ag ef am y ffordd orau o gael gafael ar gymorth.

Atgyfeiriwyd ef i Cymru Gynnes (elusen ynni) i gael cymorth gyda biliau cyfleustodau, ac at yr FDF (elusen anabledd) i drafod budd-daliadau anabledd C.

Fe'i atgyfeiriwyd at gynllun lles hamdden i bobl ifanc a phobl anabl, sy'n cynnig sesiynau gweithgareddau am ddim i bobl ifanc. Cysylltodd y rhagnodwr cymdeithasol â gwasanaethau addysg, a roddodd fanylion i Dad am lwybrau ôl-16 priodol y gallai A gael mynediad atynt. Cafodd Dad hefyd ei gyfeirio at Cruse (elusen profedigaeth) ar gyfer gwasanaethau profedigaeth i'r plant.

Roedd hi'n amlwg wrth siarad â Dad ei fod yn ddrwgdybus o wasanaethau statudol a'r gefnogaeth oedd yn cael ei chynnig ganddynt. Treuliodd amser hir yn dweud wrthyf fod y teulu yn teimlo eu bod wedi siomi gan rai gwasanaethau a gweithwyr proffesiynol, a'i fod yn teimlo nad oeddent yn rhoi blaenoriaeth i fuddiannau'r teulu. Ar ôl ein sgwrs dywedodd Dad wrtha'i y gallai ddweud fy mod yn berson oedd yn gwerthfawrogi fy swydd."

3. "Dywedodd y fam wrtha i mai'r 45 munud roedden ni wedi'u treulio ar y ffôn oedd yr amser hiraf erioed i weithiwr proffesiynol ei dreulio yn gwrando ar yr hyn sydd ei angen arni."

Blaenoriaethau NYTH/NEST

- **Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth?**

Datblygwyd rôl rhagnodwr cymdeithasol ar gyfer plant a theuluoedd drwy bartneriaeth gyda'r awdurdod lleol a'r cyngor gwirfoddol lleol. Fe'i cyflwynir gyda thîm amlasiantaeth yn yr Hwb Cymorth Cynnar.

- **Wedi'i ddatblygu mewn ymateb i angen?**

Mae'r rôl mewn ymateb i'r angen am ymyrraeth gynnar a chefnogaeth anstatudol i deuluoedd nad ydynt yn cyrraedd trothwyon gwasanaethau cymdeithasol er mwyn atal angen rhag gwaethygu.

- **Yn gydnaws â 'Dim Drws Anghywir'?**

Mae'r Hwb Cymorth Cynnar yn enghraifft gadarn o egwyddor Dim Drws Anghywir ar waith yn ymarferol gan fod atgyfeiriadau sy'n dod i mewn yn cael eu gweld gan bob asiantaeth. Mae'r rhagnodwr cymdeithasol yn mynd ati i ymestyn y cynnig cymorth trwy gyflwyno teuluoedd i 'ddrysau' (gwasanaethau cymorth) nad oeddent wedi meddwl amdanynt o'r blaen nac yn gwybod eu bod yn bodoli.

- **Wedi'i gydgyhyrchu?**

Mae pob cynnig o gymorth yn cael ei gydgyhyrchu gyda'r teulu neu'r person ifanc, ac mae'r argymhellion a wneir gan y rhagnodwr cymdeithasol yn cael eu llunio gan y sgysiau "Yr hyn sy'n bwysig". Mae'r rhagnodwr cymdeithasol yn gweithio i rymuso unigolion i gael gafael ar gymorth mewn ffordd sy'n iawn iddynt a chydgyhyrchu sut mae hynny'n edrych i'w teulu.

- **Creadigol/Arloesol?**

Mae presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer plant a phobl ifanc yn arfer sy'n dod i'r amlwg sy'n dal i fod yn gymharol newydd yng Nghymru.

- **A yw'n ystyried y plentyn/teulu/cyd-destun cyfan?**

Mae natur y sgysiau 'Yr hyn sy'n bwysig' gyda theuluoedd yn golygu bod y teulu cyfan a'u rhwydweithiau ehangach yn cael eu hystyried. Yn aml, bydd atgyfeiriad yn dod i mewn am un mater, er enghraifft; cefnogaeth iechyd meddwl gan gymheiriaid, a bydd ystod enfawr o faterion eraill yn dod i'r amlwg a chefnogaeth yn cael ei chynnig. Er enghraifft; cyngor ar ddyledion, newidiadau i dai, cymorth banc bwyd, cymorth gwisg ysgol, cyngor ar gyflogaeth, cyfleoedd chwaraeon a hamdden a chymorth gyda thrais domestig. Felly, amlygir egwyddor cymunedau diogel a chefnogol yn NYTH ar bob pwynt o'n proses; Rydym yn cymryd amser i ddysgu am rwydwaith cartref a chymorth yr unigolyn a'r gymuned ehangach, yna rydym yn helpu i ddod â'r unigolyn yn rhan o gymunedau cefnogol, boed hynny drwy grwpiau lleol neu gymunedau o ddiddordeb.

- **Yn Meithrin/Yn Grymuso/Yn Ddiogel a phobl yn Ymddiried ynddo**

Nod ein gwasanaeth yw meithrin a grymuso, a bod yn ddiogel ac yn rhywbeth y gall pobl ymddiried ynddo. Rydym yn derbyn adborth yn rheolaidd, hyd yn oed cyn i unrhyw waith cyfeirio neu atgyfeirio gael ei wneud. Mae'r broses o gael rhywun i wrando, heb feiniadu, mewn man diogel yn cael effaith gadarnhaol iawn ar ymdeimlad pobl o lesiant a'u gallu i ymdopi â'r materion y maent yn eu hwynebu.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc

Trwy gyfrwng ein sgysiau, rydym yn grymuso teuluoedd i ystyried yr hyn sy'n bwysig iddynt a'r hyn y maent am ei weld yn newid. Yna, rydym yn sicrhau mynediad at y gwasanaethau cymorth cywir i'w helpu i wneud hynny. Mae gan ein rhagnodwyr cymdeithasol le diogel i bobl archwilio eu problemau ac mae ein sefyllfa y tu allan i'r 'system' statudol fel elusen yn gymorth ar gyfer perthynas o ymddiriedaeth.

Casgliad

Mae'r ffaith bod y tîm yn cael ei gyflogi gan gyngor gwirfoddol lleol yn golygu bod ganddo wybodaeth fanwl iawn am y cymorth sydd ar gael yn lleol ac mae'n helpu i feithrin cysylltiadau â sefydliadau cymunedol. Mae hyn yn ategu gwaith yr Hwb Cymorth Cynnar ac yn bwydo'n dda i'w nodau o allu cynnig y cymorth ymyrraeth gynnar amserol a phriodol hwnnw.

Mae ein gwasanaeth yn cynnig dull cyfannol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i bob teulu/person ac yn helpu teuluoedd i gael mwy o ddewis a rheolaeth ar yr hyn sy'n bwysig iddynt.

Rhan o'r hyn sy'n gwneud ein gwasanaeth yn llwyddiannus, yw gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau eraill a sicrhau ein bod yn canolbwyntio ar yr unigolyn a bod unrhyw gefnogaeth yn seiliedig ar yr hyn sy'n bwysig i'r unigolyn/teulu. Hefyd, weithiau efallai na fydd unrhyw beth y gall gwasanaeth ei wneud yn ymarferol i deulu, ond gall rhoi eich amser i wrando a dangos tosturi wneud gwahaniaeth cadarnhaol go iawn.

Mae angen ailgysylltu pobl â'u cymunedau a gwella iechyd a lles, nawr yn fwy nag erioed. Mae manteision presgripsiynu cymdeithasol yn cael eu cydnabod yn ehangach ledled Cymru a Lloegr ac mae hyn yn amlwg yn yr atgyfeiriadau a dderbyniwn drwy'r Hwb Cymorth Cynnar, ac mae awdurdodau iechyd/lleol/cynghorau eisiau parhau i ariannu gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol.

Gall pobl brofi heriau i lechyd a Lles ar unrhyw adeg yn ystod eu bywydau, felly gall gwasanaethau presgripsiynu cymdeithasol fel ein rhai ni fod yn rhan annatod o ddarparu mwy o ddewis a rheolaeth i bobl dros yr hyn sy'n bwysig iddynt, yn unol â'r Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant.

Ein nodau yn y dyfodol yw parhau i weithio gyda Chymuned Ymarfer Presgripsiynu Cymdeithasol Gogledd Cymru i rannu arferion da/datblygu ein gwasanaethau. Gwneud mwy o gysylltiadau â grwpiau cymorth sy'n darparu gwasanaethau (statudol a'r trydydd sector) i ddod o hyd i atgyfeiriadau.

Ochr yn ochr â gwneud mwy o gysylltiadau â grwpiau cymorth sy'n darparu gwasanaethau, ar hyn o bryd rydym yn archwilio ffyrdd o hwyluso mwy o waith wyneb yn wyneb gyda phlant/pobl ifanc, gan alluogi eu lleisiau i gael eu clywed. Er enghraifft, gweithio mewn partneriaeth ag ysgolion i gynnig 'cymorthfeydd' galw heibio, lle gall disgyblion ddod i siarad â'r tîm, er mwyn dod i wybod pa glybiau, gweithgareddau, grwpiau cymorth etc. sydd ar gael i'w cefnogi. Mae hyn yn helpu gyda chynaliadwyedd y gwasanaeth, gan ei fod yn cynyddu ein presenoldeb yn y gymuned ac o bosibl yn cynhyrchu atgyfeiriadau newydd.

Mae rhagor o wybodaeth a manylion cyswllt ar gael yma:

Cymorth i unigolion (Pwynt Mynediad Sengl/Presgripsiynu Cymdeithasol)
(flvc.org.uk)

Egwyddor NYTH/NEST allweddol: **Dim Drws Anghywir**



Prosiect: **Darpariaeth Noddfa i Bobl Ifanc Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda**
Rhanbarth: **Gorllewin Cymru**

Crynodeb o'r cefndir

Darparu cyfleusterau Noddfa i blant a phobl ifanc sy'n ymgylwyno â gofidiau emosiynol a darparu amgylchedd diogel gyda dwy elusen iechyd meddwl:

- MIND Hwlfordd.
- Adferiad - Ceredigion.

Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda (BIPHDd) wedi sicrhau cyllid gan Lywodraeth Cymru i dreialu Gwasanaethau Noddfa ar gyfer pobl ifanc 12-18 oed tan fis Mawrth 2025.

Bydd y gwasanaethau'n darparu noddfa i blant a phobl ifanc sydd mewn perygl o brofi dirywiad yn eu hiechyd meddwl. Bydd yn darparu lleoliad arall i gael mynediad cynnar at gymorth pan fydd gwasanaethau eraill sy'n seiliedig ar gymorth ar gau.

Darparu gwasanaeth cymorth therapiwtig anghlinigol i bobl sydd mewn trallod iechyd meddwl, a hynny mewn amgylchedd tawel a diogel. Bydd hyn yn galluogi unigolion i fod mewn llai o argyfwng a delio â'r ffactorau/materion sy'n effeithio ar eu hargyfwng ynghyd â nodi strategaethau ymdopi i gynyddu eu cydnerthedd trwy:

- Ddarparu gwasanaeth sy'n cefnogi anghenion y rhai sydd mewn perygl o argyfwng cymdeithasol/emosiynol.
- Darparu gwasanaeth ar adeg y tu allan i amseroedd traddodiadol gweithredu gwasanaethau.
- Gweithredu fel cyfrwng i adnabod, trafod a chyfeirio unigolion at asiantaethau cymorth a chefnogaeth eraill yn ôl yr angen.

Mae hyn yn unol â'r Egwyddorion Dim Drws anghywir a'r Fframwaith NEST/NYTH.

Llinell Amser y Prosiect

Mae'r prosiect wedi'i gydlynu gan grŵp Prosiect BIP Hywel Dda gyda gweledigaeth o gydweithredu â phartneriaid Trydydd Sector:

- Cyllid wedi'i gymeradwyo gan Lywodraeth Cymru.
- Caffael Hydref 2022.
- Contractau wedi'u dyfarnu i MIND ar gyfer Hwlfordd ac Adferiad ar gyfer Ceredigion.
- Noddfeydd plant a phobl ifanc wedi mynd yn fyw Ebrill 2023.
- Yn datblygu ar NEST/NYTH/Dim Drws anghywir a gofal yn nes i'r cartref ar gyfer plant a phobl ifanc.

Amcanion y Gwasanaeth Noddfa yw:

- Darparu gwasanaeth y tu allan i oriau i blant a phobl ifanc hyd at 18 oed sy'n profi trallod/argyfwng emosiynol neu gymdeithasol aciwt a'r rhai sydd â pherthynas â'r rhai sydd mewn trallod/argyfwng yn seiliedig ar angen;
- Lleihau'r risg o niwed i unigolion ac i eraill;
- Cefnogi unigolion a'r rhai sydd â pherthynas â'r rhai sydd mewn risg o argyfwng i wella'r sefyllfa fel nad yw'n gymaint o argyfwng;
- Galluogi unigolion i hunanreoli a dod o hyd i'w datrysiadau eu hunain heb feirniadu a gydag empathi a pharch;
- Gweithio gyda gwasanaethau eraill i gysylltu, cyfeirio a thrafod cefnogaeth i unigolion yn ôl yr angen;
- Lleihau'r angen, lle bo hynny'n briodol, i bobl gael eu cyfeirio at Wasanaethau Gofal Sylfaenol ac Eilaidd;
- Darparu gwasanaeth o ansawdd, sy'n gosteifeithlon ac yn effeithiol;
- Hyrwyddo cyfleoedd i weithio gydag unigolion i nodi achos yr argyfwng a chyfeirio a wasanaethau cymorth a chynghor tymor hwy yn ôl yr angen;
- Ystyried gwasanaethau eraill, gweithio ochr yn ochr â hwy, a lle bo'n briodol, integreiddio â'r gwasanaethau eraill hynny.

Llwybr Atgyfeirio – Hunangyfeirio

Bydd person ifanc yn cael ei ystyried ar gyfer atgyfeirio i'r lle diogel os yw'n profi trallod neu argyfwng emosiynol aciwt, sy'n gysylltiedig â'r materion a restrir isod ac nad ydynt yn bodloni'r meini prawf ar gyfer eu hasesu/eu derbyn yn yr ysbyty:

- Anawsterau/straen yn yr ysgol.
- Anawsterau gyda chyfeillgarwch / cydberthnasau â chyfoedion.
- Bwlio.
- Anawsterau teuluol.
- Trawma/Cam-drin.
- Teimlo'n anniogel.



The Sanctuary Noddfa

Young Persons Sanctuary Service

Mental health support for **12-18 year olds**.

Providing mental health advice and guidance to the **young people of Ceredigion**, in a supportive environment in the centre of Aberystwyth.

Friday	17:00 - 22:00
Saturday	17:00 - 22:00
Sunday	17:00 - 22:00

Call or text **07377 369 241** for an appointment.




mind Pembrokeshire Sir Benfro

Young Persons Sanctuary Service

For 12-18 year olds

We are here to provide support, advice and guidance to young people in Pembrokeshire, in a supportive setting in Haverfordwest.

Friday, Saturday, Sunday Evening

5:00pm-10:00pm

Make an appointment to discuss problems and learn skills to help you feel good.

Message/call us for an appointment

07399 736 144

www.mindpembrokeshire.org.uk Registered Charity No: 1157041

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal

- Nid yw'n bosibl gwerthuso eto ond byddwn yn rhannu gwybodaeth am ddatblygiad y prosiect.
- Monitro contractau wedi ei sefydlu i adolygu cynnydd/canlyniadau
- Byddwn yn weithredol wrth geisio straeon ac adborth gan ddefnyddwyr gwasanaeth.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant'

- Plant a phobl ifanc yn defnyddio'r Noddfeydd.
- Mesurau canlyniadau yn dangos gwell lles emosiynol ac iechyd.
- Llai o atgyfeiriadau i SCAMHS.
- Llai o fynediad i'r ysbyty.

Blaenoriaethau NYTH/NEST

- Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â phartneriaid yn y trydydd sector, defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr;
- Wedi'i ddatblygu mewn ymateb i angen gyda mwy o ofid emosiynol mewn plant a phobl ifanc a'r angen am wasanaethau ymatebol i atal mynediad i'r ysbyty; Yn gydnaws â 'Dim Drws Anghywir' gan ei fod yn darparu gwasanaethau priodol i bobl ifanc pan fyddant eu hangen fwyaf y tu allan i oriau; Cydgynhyrchu - Prosiect cydweithredol y trydydd sector gyda MIND ac Adferiad; Yn ystyried y plentyn cyfan/teulu/cyd-destun - mae cymorth clinigol yn cynnwys datblygu grwpiau ar gyfer rhieni; a
- Meithrin/Grymuso/Diogel a phobl yn gallu Ymddiried ynddo - canolbwyntio ar ddarparu gofal tosturiol.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc

- Yn benodol ar gyfer anghenion plant a phobl ifanc 12-18.

Casgliad

- Bydd gwerthusiad yn dilyn ar ôl 6 mis o ddarparu gwasanaethau Noddfa i ddangos y gwasanaeth sy'n cefnogi anghenion y rhai sydd mewn perygl o argyfwng cymdeithasol/emosiynol.
- Mae'n darparu gwasanaeth ar adeg y tu allan i amseroedd gweithredu traddodiadol gwasanaethau.
- Yn gweithredu fel cyfrwng i adnabod, trafod a chyfeirio unigolion at asiantaethau cymorth a chefnogaeth eraill yn ôl yr angen.

Prosiect: **Un Pwynt Mynediad ar gyfer Gwasanaeth Llesiant Emosiynol Plant (SPACE) Gwent**
Rhanbarth: **Gwent**

Crynodeb o'r cefndir:

Roedd rhaglen trawsnewid y Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed (CAMHS) yn gefnogol i ddatblygiad Un Pwynt Mynediad ar gyfer Gwasanaeth Llesiant Emosiynol Plant (SPACE) yn 2019, a gweithiodd ar draws y pum awdurdod lleol yn rhanbarth Gwent.

Mae'r model yn cael ei yrru gan y dull 'dim drws anghywir' a gymeradwywyd gan y Comisiynydd Plant yn 2020. Mae'r gwasanaeth yn gweithredu yn unol ag egwyddor Drws Ffrynt Sengl model NEST/NYTH yn unol â'r amcan cenedlaethol. Mae'n galluogi plant, pobl ifanc a theuluoedd i gael mynediad i'r gwasanaeth cywir ar yr amser cywir. Mae'n cael ei gydnabod fel enghraifft o arferion da yng Nghymru.

Mae SPACE-Wellbeing yn broses lle gall gweithwyr proffesiynol a theuluoedd geisio cymorth a chefnogaeth gynnar. Mae hyn yn cynnwys cymorth gydag ystod eang o faterion sy'n effeithio ar deuluoedd gan gynnwys materion ymarferol, rhianta ac iechyd meddwl, lles emosiynol ac anawsterau ymddygiadol plant.

Mae Paneli SPACE-Wellbeing yn cyfarfod yn wythnosol a'u nod yw sicrhau bod plant a'u teuluoedd yn cael y cymorth cywir, y tro cyntaf, ar yr amser cywir. Mae'r paneli'n ymdrechu i roi cymorth i deuluoedd sy'n addas ar gyfer anghenion y teulu ac yn hyrwyddo gwasanaethau'n cydweithio â'i gilydd i roi'r gwasanaeth gorau posibl.

Mae'r bartneriaeth rhwng y Bwrdd Iechyd ac Awdurdodau Lleol yn golygu cynnal ymrwymiad y gwasanaethau sy'n mynychu'r panel. Mae'r gwasanaethau sylfaenol yn cynnwys CAMHS, Teuluoedd yn Gyntaf, Gwasanaeth Ieuencid, Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuencid Cenedlaethol (NYAS), Tîm Ymyrraeth Teuluoedd (FIT) a Platfform ond fe'u cefnogir gan wasanaethau eraill a all gynnig cymorth am y rhesymau yr atgyfeirir plentyn/person ifanc.

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal:

Mae nifer yr atgyfeiriadau dros y pedair blynedd diwethaf wedi bod yn heriol i'w prosesu mewn modd prydlon ond drwy sicrhau cysylltiadau agos â gwasanaethau, mae dyblygu atgyfeiriadau a chynigion gan wasanaethau wedi gostwng.

Rheolwr o bob Awdurdod Lleol sy'n ymgymryd â rôl cadeirydd y panel ac mae canlyniadau'r cyfarfod yn cael eu cofnodi gan Gydlynnydd SPACE-Wellbeing, sy'n gweithio'n dda iawn. Erbyn hyn mae gan bob cydlynnydd SPACE gefnogaeth weinyddol ac mae canlyniad hyn wedi cael derbyniad da.

Mae Cydlynnydd SPACE-Wellbeing 'crwydrol' wedi'i benodi sy'n cefnogi yn ystod adegau o absenoldeb e.e. gwyliau blynyddol ac yn ystod y 12 mis diwethaf mae hyn wedi golygu nad yw 50 o gyfarfodydd panel wedi gorfod cael eu canslo ac nad yw'r drafodaeth ar atgyfeiriadau wedi'i hatal. Mae hyn hefyd wedi bod yn gadarnhaol o ran lles y Cydlynwyr am nad ydynt yn dychwelyd i'r gwaith i orfod 'dal i fyny'. Pan nad oes gwyliau blynyddol wedi'u trefnu mae'r cydlynnydd crwydrol yn cefnogi mewn bwrdeistrefi lle mae nifer uwch o atgyfeiriadau.

Goruchwylir llywodraethu Gwasanaeth SPACE-Wellbeing gan y Grŵp Llywio Rhanbarthol SPACE-Wellbeing (RSSG) sydd ar waith i sicrhau sgysiau ynghylch pa bartneriaid sydd â pha awdurdod i weithredu pa newidiadau o ran y broses rhwng gwahanol Awdurdodau Lleol. Mae'r grŵp yn cael ei gyd-gadeirio gan gynrychiolydd o Awdurdod Lleol y Bwrdd Iechyd ac mae hyn yn gweithio'n dda iawn wrth ddwyn ynghyd uwch-reolwyr ar draws Awdurdodau Iechyd a Lleol.

Ar adegau, mae atgyfeiriadau sy'n cyflwyno angen sydd heb ei ddiwallu lle mae'r gefnogaeth bosib hyd yma wedi dod i ben neu nid oes modd bodloni'r angen cymorth. Bydd dadansoddiad bylchau yn dechrau yn 2023 i nodi'n wirioneddol y rhesymau pam na ellir diwallu anghenion yr achosion hyn.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant'

Mae adborth gan weithwyr proffesiynol sydd wedi cyflwyno atgyfeiriadau yn dod i'r casgliad bod y dull 'dim drws anghywir' yn symleiddio sut mae atgyfeiriadau'n cael eu prosesu a bod cefnogaeth yn cael ei chyfeirio'n brydlon:

"Newydd anfon neges at Jo am gyngor gan ddeietegydd, a chefais ateb o fewn 10 munud... Onid yw hi'n wych! Newydd anfon neges yn ôl ati hi i ddweud diolch (eto) am ei help. Mae hyn yn help mawr."

"Diolch am wneud i SPACE-Wellbeing weithio, does gennyh chi ddim syniad faint o ryddhad mae hyn wedi'i olygu i feddygon teulu!"

Mae'r adborth gan Gydlynwyr SPACE-Wellbeing yn dangos eu hymrwymiad i ddarparu'r gwasanaeth yn unol â blaenoriaethau NEST/NYTH a sut mae'r un pwynt mynediad yn parhau i fod yn llwyddiannus:

- Byddwn i'n dweud fy mod i'n falch iawn o weld sut mae gwasanaethau/gweithwyr proffesiynol yn gweithio gyda'i gilydd i gefnogi teuluoedd a phobl ifanc Torfaen a hefyd yn ein rolau fel cydlynwyr, sut rydyn ni'n helpu i hwyluso'r cymorth hwn er mwyn darparu'r canlyniad gorau posibl i'n teuluoedd.
- Rwy'n falch iawn o'r dull amlasiantaeth o weithio a sut mae hyn yn helpu i gefnogi teuluoedd a phobl ifanc i beidio â chael eu hanfon o un gwasanaeth i'r llall pan fyddant mewn angen.
- Rwy'n falch iawn o fod yn rhan o dîm gwych sy'n darparu ystod mor eang o wasanaethau i helpu a chefnogi teuluoedd mewn angen.
- Fel cydlynnydd crwydrol/peripatetig SPACE, rwy'n teimlo'n falch fy mod yn gallu darparu pwynt cyswllt i rieni a theuluoedd a sicrhau bod cefnogaeth yn parhau i fod ar gael iddynt yn ystod absenoldeb cydlynnydd eu hardal.
- Rwy'n falch iawn o weithio mewn tîm agos, gyda phawb yn ymroddedig i helpu pobl ifanc. Pan mae'r gwasanaeth yn gweithio'n dda, mae'n gweithio'n dda iawn ac rwy'n falch o fod yn rhan o'r daith honno i'r person ifanc hwnnw wrth iddo dderbyn y gefnogaeth sydd ei hangen arno ar yr adeg honno yn ei fywyd.
- Rwy'n teimlo bod Gwasanaeth SPACE-Wellbeing Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan (BIPAB) yn gweithredu fel pont rhwng ein Gwasanaeth Cymdeithasol a'n Gwasanaeth Iechyd. Mae'r cydweithio gwell hwn yn cyflymu'r gwaith o ddarparu cymorth iechyd meddwl a chymorth llesiant mawr ei angen i'r ieuenctid a'r teuluoedd yn ein cymunedau. Rwy'n falch iawn o fod yn aelod o'r tîm hwn, tîm o'r radd flaenaf, ac rwy'n derbyn yr her i ddatblygu gwasanaeth mwy effeithlon a symlach fel y gall pobl ifanc ddibynnu arnom i gael y gwasanaeth cywir ar yr adeg iawn.

Blaenoriaethau NYTH/NEST

Y model gwreiddiol oedd cyflwyno'r gwasanaeth yn rhanbarthol (gyda rhywfaint o ehangu) gan ddefnyddio model amlasiantaeth pwynt mynediad a rennir a oedd wedi'i dreialu'n llwyddiannus rhwng CAMHS Sylfaenol BIPAB (P-CAMHS) a gwasanaethau cymorth ataliol/cynnar yng Nghasnewydd a Sir Fynwy. Roedd yr ehangu i gynnwys CAMHS Arbenigol (S-CAMHS) yn y broses gyda'r nod o fod yn fodel un pwynt mynediad ar gyfer pob atgyfeiriad iechyd meddwl a lles emosiynol nad ydynt yn argyfwng. Llwyddiant cychwynnol y model peilot a arweiniodd at drafodaethau gyda S-CAMHS BIPAB ynghylch y posibilrwydd o gael mynediad at ddarpariaeth S-CAMHS (nad yw'n argyfwng) drwy'r un broses, ac ymgysylltu ag Awdurdodau Lleol, Rhwydweithiau Gofal Cymdogaeth a Phwyllgor Meddygol Lleol Gwent ynghylch gweithredu model Llesiant Un Pwynt Mynediad ar gyfer Llesiant Emosiynol Plant (SPACE) yn rhanbarthol. Cafodd y syniad gefnogaeth gyffredinol ac mae'r Gwasanaeth SPACE-Wellbeing wedi dod yn elfen bwysig o'r ymrwymadau ehangach o ran gweithio amlasiantaethol cryfach i gefnogi plant a'u teuluoedd yng Ngwent.

Amlygodd gwerthuso ac adborth anffurfiol werth y broses hon, gyda:

- Phlant a theuluoedd yn cael yr help cywir, y tro cyntaf.
- Llai o ddyblygu a gwell cydlynu rhwng gwasanaethau (atgyfeiriadau, asesiadau ac ymyriadau).
- Gwell mynediad at ymgynghori a chynghor gan staff BIPAB ar gyfer staff Awdurdodau Lleol (ALLau) a staff y Trydydd Sector; a
- Llwybr syml ar gyfer atgyfeiriwyr.

Mae'r broses 'Dim Drws Anghywir' wedi'i gwreiddio'n dda gydag amrywiadau bach rhwng ardaloedd gwahanol Awdurdodau Lleol o ran cwmpas/paramedrau paneli rhwng gwahanol ardaloedd. Mae'r ddau faes peilot gwreiddiol yn cadw at y model 'un pwynt mynediad ar gyfer cymorth cynnar, atal, iechyd meddwl a llesiant emosiynol' tra bod Awdurdodau Lleol eraill wedi dewis cynnal 'drysau ffrynt' ar wahân ar gyfer eu cymorth cynnar a'u darpariaeth ataliol, gyda SPACE-Wellbeing yn canolbwyntio ar iechyd meddwl a llesiant emosiynol yn unig.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc:

Mae Gwasanaeth SMART-Wellbeing yn canolbwyntio ar ddull cyfannol o gefnogi cynnar gan sicrhau bod teuluoedd yn teimlo eu bod yn cael eu gwarchod ac yn cael profiad therapiwtig o'r cychwyn cyntaf. Nod y panel yw sicrhau bod dilyniant/cydlyniant i becynnau cymorth lle mae nifer o wasanaethau'n gysylltiedig; Mae cadeiryddion panel yn ceisio 'cynnal yr edefyn' rhwng y gwahanol wasanaethau.

Gellir dyrannu ceisiadau am gymorth i wasanaeth a fydd yn darparu cymorth i blant a'u teuluoedd. Weithiau, bydd ceisiadau'n cael eu dyrannu ar gyfer 'cefnogaeth i mewn'. Mae hyn yn golygu y bydd staff arbenigol yn siarad â gweithwyr gofal plant proffesiynol sydd eisoes yn gweithio gyda'r teulu i gynnig cefnogaeth ac arweiniad iddynt.

Casgliad

Mae Gwasanaeth SPACE-Wellbeing yn parhau i fod y prif wasanaeth ar gyfer atgyfeiriadau gyfer plant a phobl ifanc sydd angen cymorth i dyfu a datblygu. Mae cyfathrebu rhwng y Bwrdd Iechyd ac Awdurdodau Lleol yn flaenoriaeth i sicrhau cynaliadwyedd y pwynt mynediad unigol.

Mae'r camau nesaf yn cynnwys:

- Hyfforddi a datblygu'r cynorthwyywyr gweinyddol newydd a sicrhau eu bod yn cael cefnogaeth;
- Datblygiad proffesiynol parhaus ar gyfer Cydlynwyr SPACE-Wellbeing;
- Sicrhau bod atgyfeiriadau yn briodol ar gyfer gwasanaethau sy'n mynychu paneli SPACE-Wellbeing;
- Monitro anghenion heb eu diwallu a chysylltu â gwasanaethau i leihau'r rhain;
- Archwilio mynediad a phrosesau digidol i helpu rhieni i wneud hunangyfeiriadau da o ansawdd; a
- Pharhau i hyrwyddo ethos Gwasanaeth SPACE-Wellbeing, sef 'y gwasanaeth cywir, y tro cyntaf'.

Egwyddor NYTH/NEST allweddol:

Mynediad hawdd at arbenigedd



Prosiect: **Cymorth Cynnar Ymarferwyr Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl – Cyngor Caerdydd**
Rhanbarth: **Caerdydd a'r Fro**

Crynodeb o'r cefndir

Mae Cyngor a Chymorth i Deuluoedd Caerdydd (CFAS) yn rhan o'r cynnig Cymorth Cynnar gan Gyngor Caerdydd. Mae'r gwasanaeth yn darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i blant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Gan weithio mewn partneriaeth â gweithwyr proffesiynol, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr mae'r gwasanaeth yn cynnig cymorth ar nifer o faterion, gan gynnwys:

- Bywyd teuluol
- Perthnasoedd
- Ymddygiad Plant
- Gofal Plant
- Cefnogaeth rhieni
- Addysg
- Cyllid
- Llesiant Emosiynol ac Iechyd Meddwl
- Tai
- Cymorth anabledd.

Nod CFAS yw meithrin cydnheredd mewn teuluoedd a'u hannog nid yn unig i gael gafael ar y cymorth sydd ar gael yn gynharach i atal yr angen am gymorth tymor hwy, ond i roi'r wybodaeth i deuluoedd allu helpu eu hunain yn y dyfodol pan fo hynny'n briodol.

Mae'r gefnogaeth a ddarperir gan CFAS yn seiliedig ar gydsyniad ac mae ymgysylltu yn wirfoddol.

Mae'r Ymarferwyr Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl Cymorth Cynnar (EWMHP) yn cael eu cyflogi gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro (BIPCAF) o fewn Gwasanaethau Iechyd Plant, Pobl Ifanc a Theuluoedd. Darperir goruchwyliaeth a rheoli llinell gan Iechyd.

Mae'r ymarferwyr EWMHP yn gweithio ochr yn ochr ag ymarferwyr Cymorth Cynnar i ddarparu gwasanaeth iechyd meddwl estynedig i blant a theuluoedd yn y gymuned sydd â phryderon llesiant emosiynol ac iechyd meddwl. Mae eu rôl yn cynnwys:

- Cynnig arbenigedd clinigol ymarferol ym maes iechyd meddwl a llesiant emosiynol, gwybodaeth arbenigol, arweiniad a chymorth i Ymarferwyr Cymorth Cynnar.
- Cwblhau asesiadau iechyd meddwl Rhan 1 i blant a phobl ifanc sy'n ymwneud â gwasanaethau Cymorth Cynnar, lle bo angen.
- Darparu ymyrraeth therapiwtig tymor byr i blant a phobl ifanc sy'n ymwneud â gwasanaethau Cymorth Cynnar pan fydd yr angen wedi'i nodi yn ystod yr asesiadt.
- Atgyfeirio plant a phobl ifanc at wasanaethau iechyd meddwl arbenigol fel y bo'n briodol.

- Datblygu a gwella cyfathrebu rhwng teuluoedd, gwasanaethau iechyd arbenigol ac ymarferwyr Cymorth Cynnar.

Mae'r gefnogaeth a gynigir gan yr arbenigwyr yn galluogi:

- Ymyrraeth gynharach i blant a phobl ifanc sy'n profi anawsterau gyda'u lles emosiynol ac iechyd meddwl.
- Eglurder i deuluoedd ac ymarferwyr ynghylch cynnwys iechyd
- Sicrwydd i deuluoedd ac ymarferwyr y gellir cael gafael ar wybodaeth a chynngor priodol yn hawdd ac yn gyflym.
- Cynnydd yn sgiliau a lefel hyder ymarferwyr
- Dealltwriaeth gyffredin o ddulliau ac ymyriadau allweddol
- Rhannu adnoddau a gwybodaeth am wasanaethau priodol eraill sydd ar gael.
- Gostyngiad mewn atgyfeiriadau amhriodol i wasanaethau iechyd.

Mae'r ymarferwyr EWMHP yn defnyddio Sgyrsiau Meddwl Gyda'n Gilydd i gefnogi Ymarferwyr Cymorth Cynnar.

Mae Sgyrsiau Meddwl Gyda'n Gilydd (TTC) yn darparu fframwaith ar gyfer cynnal sgyrsiau proffesiynol cefnogol a chydweithredol, rhwng dau neu fwy o weithwyr proffesiynol, i lywio cynllunio asesiadau ac ymyraethau.

Defnyddio Sgyrsiau TTC:

- Mae'n cynnig cyfle i gydweithwyr ddysgu oddi wrth ei gilydd a bod yn fyfyrionol a chwilfrydig wrth feddwl am ddarn o waith achos.
- Cefnogi'r Ymarferydd Cymorth Cynnar i nodi'r ymyrraeth fwyaf priodol ar gyfer y plentyn neu'r person ifanc ac i gytuno a oes modd iddynt, neu a ddylid, ei ddarparu, fel gweithiwr proffesiynol yr ymddiriedir ynddo, neu gan gydweithiwr neu ddarpariaeth arbenigol arall.

Mae'r ymarferwyr EWMHP hefyd yn hwyluso dull Timau Adfyfyriol gyda Chynghorwyr Cymorth i Deuluoedd. Mae hwn yn ddull o oruchwylio grŵp sy'n defnyddio adnoddau cyfunol tîm i ddarparu cefnogaeth a myfyrdod. Drwy hwyluso'r dull hwn, mae'r ymarferwyr EWMHP yn creu gofod meddwl sy'n wybodus yn emosiynol, yn annog meddwl cyn gweithredu ac yn hyrwyddo amheuaeth barchus ac iach.

Mae ymarferwyr EWMHP hefyd yn darparu hyfforddiant i ymarferwyr Cymorth Cynnar ar faterion llesiant emosiynol ac iechyd meddwl a nodwyd. Bydd dadansoddiad o anghenion hyfforddi, craffu ar ddata craidd a chyflwyno materion a nodwyd drwy Sgyrsiau Meddwl Gyda'n Gilydd yn llywio'r hyfforddiant a ddarperir.

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal

Dechreuodd yr ymarferwyr EWMHP gefnogi ymarferwyr Cymorth Cynnar ym mis Hydref 2020, dim ond 6 mis i mewn i'r pandemig COVID. Roedd hyn yn cyflwyno heriau i ddechrau o ran sefydlu a chydweithio gan fod y gwasanaeth wedi symud o gefnogaeth wyneb yn wyneb a gofod swyddfa ar y cyd i weithio gartref a chyfarfodydd rhithwir. Roedd diffyg technoleg hygyrch yn rhwystredigaeth ar adegau, ond datryswyd hyn wrth i'r ddau sefydliad setlo i mewn i'r dull gweithio hybrid newydd ac wrth i systemau gael eu diweddarau.

Oherwydd problemau gallu o fewn lechyd, ar y dechrau roedd ymarferwyr EWMHP hefyd yn cynnal asesiadau iechyd meddwl Rhan 1 ar gyfer plant a phobl ifanc a gyfeiriwyd at lechyd Meddwl Sylfaenol. Roedd hyn yn lleihau argaeledd i gefnogi Ymarferwyr Cymorth Cynnar. Fodd bynnag, nododd hyn hefyd deuluoedd a fyddai'n elwa o gefnogaeth gan CFAS a darparodd wybodaeth ychwanegol am y cymorth yr oedd lechyd yn ei gynnig.

Wrth i'r pandemig fynd yn ei flaen, cynyddodd atgyfeiriadau i'r gwasanaeth yn sylweddol a gwelodd ymarferwyr gynydd amlwg yn nifer y plant a'r bobl ifanc a oedd yn profi anawsterau llesiant emosiynol ac iechyd meddwl. Roedd cael mynediad hawdd ac amserol at gymorth gan ymarferwyr EWMHP yn galluogi ymarferwyr i sicrhau bod yr ymyrraeth fwyaf priodol ar waith, gan leihau'r angen am atgyfeirio i wasanaethau iechyd arbenigol.

Yn ogystal, gwelodd y gwasanaeth gynydd yn nifer y plant a'r bobl ifanc a oedd yn dangos ymddygiad hunan-niweidiol. Gyda chefnogaeth ymarferwyr EWMHP, gellid datblygu cynlluniau diogelwch cadarn i ddiogelu unigolion a chefnogi rhieni i ddeall pa ddulliau y gallent eu cymryd i leihau'r risg i'w plentyn.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant'

Mae CFAS yn defnyddio teclyn arbed costau i nodi buddion ariannol ymyrraeth gan y gwasanaeth. Mae hyn yn dangos bod cyfanswm o £13,740 wedi'i arbed yn 2022-23 drwy fynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl plant neu bobl ifanc.

Mae adborth gan deuluoedd sydd wedi elwa o'r dull hwn yn dangos bod y mynediad cyflym at wybodaeth sy'n rhoi eglurder ynghylch cynnwys iechyd yn cael ei werthfawrogi'n fawr. Mae teuluoedd hefyd yn gwerthfawrogi'r cysylltiad rhwng gwasanaethau, sy'n eu hatal rhag gorfod ailadrodd manylion profiadau anodd a thrawmatig i weithwyr proffesiynol lluosog.

Isod mae rhai sylwadau gan Ymarferwyr Cymorth Cynnar sydd wedi elwa o gefnogaeth gan yr ymarferwyr EWMHP.

1. *"Rwyf nawr yn teimlo bod gen i gyfeiriad clir o gefnogaeth i'r teulu yn ystod fy 12 wythnos o gefnogaeth.*

Cyn y cyfarfod roeddwn i'n ansicr sut i fynd i'r afael â phryderon Mam ynghylch sgitsoffrenia yn y teulu, gan nad yw hwn yn faes rwy'n gwybod llawer amdano, ond rwy'n teimlo'n fwy hyderus nawr i drafod hyn gyda'r Fam, gyda'r wybodaeth a roddwyd i mi, ac mae gen i adnodd dibynadwy hefyd i'w rannu gyda'r Fam i gefnogi hyn.

Mae gen i well dealltwriaeth o pam y gwrthodwyd yr atgyfeiriadau at niwroddatblygiad ar gyfer ei mab, sydd wedi gwneud i mi deimlo'n fwy hyderus i egluro hyn i'r Fam a chynnig cefnogaeth o amgylch EWB a magu plant."

2. *"Cyn cael y TTC anffurfiol cychwynnol, roedd gen i rai syniadau o'r math o gefnogaeth y gallwn ei darparu i John. Fodd bynnag, wrth siarad â'r EWMHP rhoddodd amryw o feysydd i mi eu harchwilio gydag ef a hefyd arwain fy nghynlluniau ar gyfer trafodaethau sydd ar y gweill i gasglu rhagor o wybodaeth. Cefais sicrwydd hefyd y gallwn ddychwelyd i siarad â'r EWMHP ar ôl cael gwybod y gallai atgyfeiriad lechyd Meddwl Amenedigol fod yn addas ar gyfer yr hyn roedd yn cael trafferthion gydag e. Roedd hyn oll yn seiliedig ar yr hyn a drafodwyd.*

Ar ôl archwilio'r materion hyn, nodwyd bod pryderon John yn fwy sylweddol a'u bod wedi bod yn bresennol am fwy o amser nag a feddylwyd gyntaf. Roedd yn dda fy mod yn gallu awgrymu i John ar unwaith fod cymorth ar gael gan y EWMHP ac roedd hyn i weld yn rhoi sicrwydd iddo. Wrth siarad â'r EWMHP a gallu adeiladu ar ein trafodaeth gychwynnol gyda TTC ffurfiol, helpodd i adeiladu'r darlun ymhellach ac archwilio potensial atgyfeiriad y gallwn ei drafod wedyn gyda John. O ganlyniad, rwyf wedi gallu cysylltu'r EWMHP â'r cyswllt fideo sydd eisoes wedi'i sefydlu â John fel y gellir cwblhau asesiad. Mae hyn yn caniatáu i'r cyswllt fod yn llai brawychus i John gan y bydd o fewn ein trefn arferol a hefyd yn fy nghynnwys i fel bod elfen gyfarwydd. Bydd hefyd yn caniatáu i ysgolion gael eu cadw yn y ddolen ynglŷn â'r gefnogaeth y mae'n ei derbyn neu'n cael ei chyfeirio amdani."

3. "Diolch i'r Sgwrs 'Meddwl Gyda'n Gilydd' mae gen i ddealltwriaeth glir o ba gefnogaeth mae Ellie wedi'i chael gan wasanaethau lechyd, pa wasanaethau yr atgyfeiriwyd hi iddyn nhw a pha gymorth y gellir / y mae angen ei ddarparu yn y cyfamser. Cyn y sgwrs, roeddwn i'n teimlo ar goll gyda'r achos ac roedd gen i lawer o gwestiynau heb eu hateb, ond nawr rwy'n teimlo'n hyderus wrth ddatblygu cynllun priodol gyda'r teulu i fynd i'r afael â'u hanghenion."

Blaenoriaethau NYTH/NEST

- **Wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth?**
Mae'r gwaith hwn wedi digwydd yn sgil cydweithio rhwng lechyd a Chymorth Cynnar.
- **Datblygwyd mewn ymateb i angen?**
Hyn yn cynnwys problemau capasiti o fewn y gwasanaeth lechyd a nifer sylweddol o atgyfeiriadau amhriodol sy'n cael eu gwneud i wasanaethau fel CAMHS. Mae angen cymorth ymyrraeth ac atal cynharach er mwyn atal gorfod troi at wasanaethau argyfwng a statudol.
- **Yn gydnaws â 'Dim Drws Anghywir'?**
Gall plant a phobl ifanc gael mynediad at y cymorth mwy arbenigol hwn drwy ymarferwyr Cymorth Cynnar ac nid oes rhaid iddynt gael eu hatgyfeirio ar wahân i'r system lechyd, oni bai bod angen.
- **Wedi'i gydgyhyrchu?**
Mae'r gwaith hwn yn cael ei wneud mewn dull cydweithredol, gyda chynlluniau teuluol yn adlewyrchu trafodaethau ar y cyd a dulliau y cytunwyd arnynt.
- **Creadigol/Arloesol?**
Caerdydd a'r Fro yw'r unig ardal awdurdod lleol sy'n defnyddio'r dull hwn ar hyn o bryd.
- **Ystyried y plentyn/teulu/cyd-destun cyfan?**
Mae CFAS yn defnyddio dull teulu cyfan o ymdrin â'r cymorth y maent yn ei ddarparu. Mae sgysiau am iechyd emosiynol a meddyliol plentyn a pherson ifanc hefyd yn cynnwys trafodaeth am sefyllfa ehangach y teulu a'r effaith y mae'r sefyllfa hon yn ei chael ar eraill.
- **Yn Meithrin/Yn Grymuso/Yn Ddiogel a phobl yn gallu Ymddiried ynddo**
Mae'r perthnasoedd llawn ymddiriedaeth sydd wedi datblygu rhwng ymarferwyr yn allweddol i lwyddiant y gwaith hwn.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc

Nod yr ymarferwyr EWMHP a'r Ymarferwyr Cymorth Cynnar yw meithrin cydnerthedd mewn teuluoedd a'u cefnogi i nodi cryfderau ac anghenion a sut i ymateb i'r rhain.

Casgliad

- Mae cydleoeli ymarferwyr EWMHP o fewn gwasanaethau Cymorth Cynnar yn creu dull di-dor yn y system i blentyn neu berson ifanc gael gafael ar y cymorth cywir ar yr amser cywir.
- Mae Sgyrsiau Meddwl Gyda'n Gilydd yn cefnogi ymarferwyr i 'ddal ati' nid 'trosglwyddo'.
- Mae'r dull cydweithredol yn gwella sgiliau ymarferwyr o'r ddau sefydliad ac yn datblygu dealltwriaeth ehangach o ddulliau unigol a dulliau a rennir.
- Darparu deunydd adfyfyrto: A yw gweithgarwch y prosiect yn gynaliadwy ac, os felly, pam a sut? A oes modd ei ledaenu?

Mae'r prosiect yn gynaliadwy gan fod y seilwaith a'r prosesau i'w gynnal yn eu lle. Fodd bynnag, mae hyn yn ddibynnol ar gyllid. Mae CFAS yn cael ei ariannu gan y Grant Plant a Chymunedau ac mae natur dros dro'r cyllid yn golygu y gall fod yn her cadw staff os ydynt yn cael cyfle i sicrhau rôl barhaol o fewn sefydliad arall.

Y camau nesaf:

- Datblygu Sgyrsiau Meddwl Gyda'n Gilydd ar y cyd, gan gynnwys Seicolegwyr Addysg o Wasanaeth Rhianta Caerdydd.
- Parhau i ymateb i'r tueddiadau a'r patrymau y mae'r plant a'r bobl ifanc yr ydym yn gweithio gyda nhw yn eu nodi.
- Datblygiad pellach o'r data arbed costau.

Egwyddor NYTH/NEST allweddol:

Hawliau Plant



Prosiect: **Y Ffordd Gywir Gogledd Cymru – Defnyddio - Fframwaith NYTH/NEST i Ddatblygu Dull Hawliau Plant**
Rhanbarth: **Gogledd Cymru**

Crynodeb o'r cefndir

Ar ddechrau 2021 dechreuodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ddatblygu ein menter Hawliau Plant. Drwy gyfrwng y fenter, ein nod oedd datblygu ein Siarter Sefydliadol a'n Cynllun Gweithredu sy'n Seiliedig ar Hawliau i gefnogi gwasanaethau ar draws y Bwrdd Iechyd, er mwyn sicrhau ein bod yn parhau i ddatblygu dulliau i gefnogi a diogelu Hawliau Plant.

Fel Bwrdd Iechyd rydym yn gwybod ein bod yn rhan o system lawer mwy sy'n cefnogi a diogelu hawliau plant a phobl ifanc yn y Gogledd. Dyma pam roedden ni, wrth ddechrau ar y daith hon, roeddem am gynllunio sut y byddem yn cyflawni dull a fyddai'n annog y datblygiad o gael Hawliau Plant yng 'Nghalon ac Enaid' y 'System Gyfan'.

Fel rhan o'n gwaith cynllunio a datblygu cynnar gwnaethom droi at **NYTH/NEST** fel adnodd i lunio ein rhaglen yn strategol, gan weithio gyda'r sylfaen o dystiolaeth y mae NYTH/NEST wedi'i adeiladu arno i feithrin ein dealltwriaeth o sut mae NYTH/NEST yn edrych ac yn teimlo i blant a phobl ifanc.

Mae'r fframwaith yn cyd-fynd yn agos â **Chonfensiwn y Cenedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn** a'r 'Dull System Gyfan' a gan gofio'r hyn roeddem am ei gyflawni, roeddem yn gwybod y byddai'r fframwaith yn cynnig sylfaen gadarn i ni weithio ohono gan ein galluogi i ddysgu gwersi allweddol ychwanegol o **'Y Ffordd Gywir, Dull Hawliau Plant'** a **'Pum Ffordd at Lesiant'**.

Ond sut roeddem am wneud hyn yn ymarferol?

Gwnaeth Cymuned Iechyd Integredig ein Gwasanaethau Plant arwain y ffordd o ran datblygu partneriaeth i lywio a llunio'r Fenter 'Y Ffordd Gywir'. Gwnaethom weithio'n agos gyda chynrychiolwyr ar draws meysydd iechyd, gofal cymdeithasol, addysg, gwasanaethau ieuencid, a gyda Heddlu Gogledd Cymru, yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, yr Urdd, y trydydd sector a chynrychiolwyr pobl ifanc o'r Senedd leol. Gweithiodd y bartneriaeth gyda'i gilydd i greu strwythur a oedd yn cynnig sawl cyfle ar gyfer pobl ifanc fod yn rhan o'r gwaith hwn a chyfrannu ato. Yn ogystal, roedd cyfle iddynt ein cefnogi i lunio tri digwyddiad mawr i bobl ifanc, oedran ysgol gynradd, a chynnal gweithgareddau ymgysylltu ym mhob ysgol uwchradd yng Ngogledd Cymru. Ganwyd Menter Hawliau Plant 'Y Ffordd Gywir'.

Cafodd gweithgareddau 'Y Ffordd Gywir' eu llunio er mwyn ein helpu i ddeall safbwyntiau, barn, teimladau a meddyliau plant a phobl ifanc, ond hefyd i gefnogi iechyd meddwl a llesiant y rhai hynny sy'n cymryd rhan, gan hyrwyddo Hawliau Plant a chodi ymwybyddiaeth ohonynt. O ymwybyddiaeth ofalgar i bêl-droed, hyd at sgiliau

syrkas, roeddem am greu awyrgylch lle roedd pobl ifanc yn teimlo eu bod wedi'u grymuso ac yn hyderus i ddweud wrthym beth oedd yn bwysig iddyn nhw. Gwnaethom greu pleidlais i ddod o hyd i ba weithgareddau yr oedd pobl ifanc am eu cael yn y digwyddiadau hyn a gwnaethom weithredu ar sail eu dewisiadau.

Rydym bellach wedi casglu'r holl wersi a ddysgwyd gan bobl ifanc ac wedi edrych ar yr hyn sy'n gyson rhwng y negeseuon craidd y maen nhw'n eu dweud wrthym. Gofynnwyd iddynt, 'beth sy'n gwneud oedolyn a chymuned dda?', 'beth yw caredigrwydd?', 'beth sy'n eu cadw'n iach?' a 'beth yw'r pethau y maen nhw am i'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau wybod?'. Gwnaethom gyfeirio ein cwestiynau yn ôl at NYTH/NEST i wella ein dealltwriaeth drwy ystyried y cysyniadau hyn o safbwynt plant a phobl ifanc.

Beth weithiodd yn dda, beth na weithiodd cystal

Un o'r cysyniadau allweddol yn y fframwaith y gwnaethom ganolbwyntio'n fawr arno oedd sut mae adeiladu cydnerthedd yn ymwneud â rhyngweithiadau bob dydd ar draws amrywiaeth o gydberthnasau a lleoliadau. Trafodwyd sut gall pŵer y rhyngweithiadau hyn amddiffyn plant fel clustog rhag effaith adfyd, gan ddiogelu hawliau plant a'u galluogi i ffynnu o safbwynt iechyd meddwl a llesiant.

"Gwnaethom ystyried y cysyniad hwn yn fanwl, gan edrych ar beth rydym yn ei ddeall am y rhyngweithiadau hyn o safbwynt plant a phobl ifanc a sut byddai dealltwriaeth yn rhoi'r cyfle i ni roi hyn ar waith a'i ymarfer bob dydd." (Perry, B. and Szalavitz, M. 2017)

We considered this concept in detail, looking at what we actually understand about these interactions from the perspective of children and young people and how this understanding gives us the opportunity to translate this into action and everyday practice.

"Every interaction is an intervention." Treisman (2021)

I wneud hyn, defnyddiwyd adnoddau o'r **Leadership Centre**. Roedden nhw'n cefnogi ein dealltwriaeth o beth yw'r amgylchiadau presennol yn y Gogledd, ein gwerthoedd a'n hegwyddorion, y canlyniadau roeddem am eu cyflawni a'r camau gweithredu sydd angen i neu eu cymryd o ganlyniad. Defnyddiwyd Fframwaith NYTH/NEST i lywio'r ffordd, nid yn unig o ran ein hegwyddorion, ond o ran sail dystiolaeth i dynnu ein sylw at feysydd allweddol lle roedd angen gwella a datblygu ein dealltwriaeth.

Sut beth yw 'da' neu 'lwyddiant':

Mae'r broses hon wedi ein harwain at ddatblygu cynllun gweithredu strategol, gan weithio gyda phartneriaid ar draws y system i wella ein dealltwriaeth o'r meysydd canlynol sy'n gysylltiedig â hawliau plant, llesiant a Fframwaith NYTH/NEST:

- Pa fath o berson yw oedolyn y gallwch ymddiried ynddo mewn gwirionedd? (UNCRC, erthyglau 13, 28, 29).
- Beth yw caredigrwydd, sut mae'n teimlo, beth yw'r gweithredoedd sy'n gwneud rhywun yn berson caredig? (UNCRC, erthyglau 3, 12, 15 & 19).
- Beth sy'n eu cadw'n iach a chadarnhaol? (UNCRC, erthyglau 6, 9, 29).
- Beth yw ystyr Cymuned mewn gwirionedd? Ble mae'r gymuned? Pwy sy'n rhan o'r gymuned? Beth sy'n ei gwneud yn le diogel a da i fod? (UNCRC, erthyglau 19, 27, 29, 31).
- Beth yw'r negeseuon allweddol y mae pobl ifanc am eu rhoi i'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau yn y Gogledd? (UNCRC, erthygl 12).

Ein rhagdybiaeth yw, drwy ddeall y cysyniadau hyn o safbwynt pobl ifanc yn y Gogledd, y byddwn yn gallu creu sylfaen dystiolaeth a gafodd ei llywio'n lleol y gellir ei rhannu ar draws y system. Bydd hyn yn ein galluogi i gefnogi a mabwysiadu'r datblygiad o gymhwyso Fframwaith NYTH/NEST yn ymarferol yn ogystal ag arferion cyson yn seiliedig ar hawliau ar draws y system.

Blaenoriaethau NYTH/NEST:

- Datblygu mewn partneriaeth? Gwnaeth Cymuned Iechyd Integredig ein Gwasanaethau Plant arwain y ffordd o ran datblygu'r bartneriaeth hon i lywio a llunio'r Fenter 'Y Ffordd Gywir'. Gwnaethom weithio'n agos gyda chynrychiolwyr ar draws meysydd iechyd, gofal cymdeithasol, addysg, gwasanaethau ieuencid, a gyda Heddlu Gogledd Cymru, yr Ymddiriedolaeth Genedlaethol, yr Urdd, y trydydd sector a chynrychiolwyr pobl ifanc o'r Senedd leol.
- Datblygu mewn ymateb i'r angen? Yr angen am Gynllun Gweithredu sy'n Seiliedig ar Siarter a Hawliau i gefnogi gwasanaethau ar draws y Bwrdd Iechyd, er mwyn sicrhau ein bod yn parhau i ddatblygu dulliau i gefnogi a diogelu Hawliau Plant.
- Cyd-fynd ag agwedd 'Dim Drws Anghywir'? Drwy ddeall y cysyniadau o safbwynt pobl ifanc yn y Gogledd, byddwn yn gallu creu sylfaen dystiolaeth a gafodd ei llywio'n lleol y gellir ei rhannu ar draws y system. Bydd hyn yn ein galluogi i gefnogi a mabwysiadu'r datblygiad o gymhwyso Fframwaith NYTH/NEST yn ymarferol yn ogystal ag arferion cyson yn seiliedig ar hawliau ar draws y system.
- Cyd-gynhyrchu? Gweithiodd y bartneriaeth gyda'i gilydd i greu strwythur a oedd yn cynnig sawl cyfle i bobl ifanc fod yn rhan o'r gwaith hwn a chyfrannu ato. Yn ogystal, roedd cyfle iddynt ein cefnogi i lunio 3 digwyddiad mawr ar gyfer pobl ifanc, oedran ysgol gynradd, a chynnal gweithgareddau ymgysylltu ym mhob ysgol uwchradd yn y Gogledd.
- Creadigol/Arloesol? Fel Bwrdd Iechyd rydym yn gwybod ein bod yn rhan o system llawer yn fwy sy'n cefnogi a diogelu hawliau plant a phobl ifanc yn y Gogledd. Dyma pam, pan wnaethom ddechrau ar y daith hon, roeddem am gynllunio sut y byddem yn cyflawni dull a fyddai'n ein helpu i ddysgu ac yn annog y datblygiad o gael Hawliau Plant yng 'Nghalon ac Enaid' y 'System Gyfan'.
- Yn ystyried y plentyn/teulu/cyd-destun? Cafodd y gweithgareddau 'Y Ffordd Gywir' eu llunio er mwyn ein helpu i ddeall y meysydd a nodwyd uchod, ond hefyd i gefnogi iechyd meddwl a llesiant y plant a'r bobl ifanc a gymerodd rhan, gan hyrwyddo Hawliau Plant a chodi ymwybyddiaeth ohonynt.
- Meithringar/Grymusol/Diogel a Dibynadwy: Gwnaethom ofyn i bobl ifanc 'beth sy'n gwneud oedolyn a chymuned dda?', 'beth yw caredigrwydd?', 'beth sy'n eu cadw'n iach?' a 'beth yw'r pethau y maen nhw am i'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau wybod?'.

Diwallu anghenion babanod, plant a/neu bobl ifanc

Gobeithio bod y plant a'r bobl ifanc wedi cael budd uniongyrchol o nifer o effeithiau, gan gynnwys:

- Drwy sicrhau bod digwyddiadau wedi'u cysylltu'n agos â'r 5 ffordd at lesiant yn ystod y cyfnod cynllunio a datblygu, roeddem yn gallu creu awyrgylch a gweithgareddau i blant a phobl ifanc gymryd rhan ynddynt, a oedd â'r potensial i wella eu llesiant. Un agwedd bwysig ar y gwaith oedd grymuso pobl ifanc i ddeall eu hiechyd meddwl

a'u llesiant eu hunain gan roi gwybodaeth a syniadau iddynt gael ymdeimlad o berchnogaeth a rheolaeth er mwyn cefnogi llesiant cadarnhaol.

- Drwy ein gwaith ymgysylltu, hyrwyddo ac addysgu cafodd Hawliau Plant eu hymgorffori ym mhob agwedd ar ein gwaith. Gwyddom os nad yw plant a phobl ifanc, na'r oedolion o'u hamgylch, yn ymwybodol o'r hawliau, y bydd risg uchel na chânt eu cefnogi na'u diogelu. Gobeithio drwy rymuso pobl ifanc, a'r oedolion sy'n rhan o'r bartneriaeth, i ddeall yr hawliau hyn y byddwn yn cefnogi plant a phobl ifanc i fod yn ddiogel, yn iach ac yn hapus yn y Gogledd, ac y bydd eu lleisiau yn cael eu clywed.
- Drwy weithio gyda phartneriaid mewn ffordd system gyfan rydym wedi creu cydberthnasau cynaliadwy ac rydym yn ymddiried yn y system. Bydd hyn yn ein galluogi i weithio'n fwy effeithiol er budd yr holl blant a phobl ifanc, nawr ac yn y dyfodol.
- Drwy ddatblygu'r 'Llyfr Ryseitiau' rydym wedi dod o hyd i ffordd o rannu lleisiau plant a phobl ifanc â sefydliadau ar draws Gogledd Cymru. Rydym hefyd yn cynnig rhagor o gyfleoedd i sefydliadau y tu allan i'n partneriaeth ddatblygu dulliau yn seiliedig ar hawliau a all gael effaith go iawn ar fywydau plant a phobl ifanc.
- Drwy ganolbwyntio ar ryngweithiadau allweddol sy'n bwysig i bobl ifanc, rydym wedi gallu meddwl am y math o 'Oedolion y gallwch ymddiried ynddynt' sydd eu hangen. Drwy holi am y gymuned, rydym yn gwybod ble mae pobl ifanc am i'r oedolion hyn fod, ac angen iddynt fod, a'r caredigrwydd sydd angen iddynt ei ddangos. Drwy holi am lesiant, rydym yn gwybod ble i fuddsoddi i gefnogi hyn. Ein bwriad yw y byddai ein gwaith yn mynd ymlaen i ddylanwadu ar y system a'i siapio o gwmpas pobl ifanc wrth i'n sectorau barhau i drawsnewid.

Casgliad

Mae gweithio gyda'n partneriaid a phobl ifanc wedi ein galluogi i feddwl am yr hyn sydd angen i ni ei wneud ar draws y system yn ein sefydliadau a'n cymunedau i greu'r naws eu bod yng 'Nghalon ac Enaid' y system. Mae hyn yn gweithio'n effeithiol i blant a phobl ifanc.

Er mwyn sicrhau ein bod yn rhannu'r gwersi hyn â'n partneriaid ac ar draws y Gogledd, rydym bellach wedi llunio 'Llyfr Ryseitiau Hawliau Plant' (ar gael yn fuan). Mae'r Llyfr Ryseitiau hyn yn rhannu gwersi gwerthfawr a mewnwelediadau allweddol gan blant a phobl ifanc ynghylch yr hyn sy'n bwysig iddynt a beth yw'r cynhwysion allweddol yn eu barn nhw i greu awyrgylch ble maen nhw'n teimlo bod eu lleisiau'n cael eu clywed, eu llesiant yn cael eu maethu a'u hawliau'n cael eu diogelu.

Mae'n debyg y gallech chi alw'r llyfr yn 'beth sy'n gwneud NYTH perffaith'.

Y cam nesaf i ni yw creu ein hadnodd Siarter a Gwerthuso Hawliau Plant sefydliadol ein hunain. Rydym yn gweithio gyda swyddfa'r Comisiynydd Plant i gefnogi ein meddyliau o ran sut i gyfuno'r gwersi hyn mewn Siarter ymarferol a chysylltu ein prosesau gwerthuso â'r **'Adnodd Asesu'r' Ffordd Gywir**.

Diolch

Diolch i holl arweinwyr NYTH/NEST y Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol am eu gwaith amhrisiadwy yn hyrwyddo fframwaith NYTH/NYTH, yn cyrchu'r enghreifftiau hyn o arferion da ac yn cefnogi datblygiad y ddogfen hon. Rydym hefyd yn diolch i'r sefydliadau a'r prosiectau sydd wedi rhoi o'u hamser i ddatblygu'r astudiaethau achos hyn ac sy'n ymdrechu bob dydd i roi cefnogaeth i'r babanod, y plant, y bobl ifanc a'r teuluoedd y maent yn gweithio gyda nhw.

Ein nod yw parhau i gyhoeddi enghreifftiau o arferion da wrth i waith NYTH/NEST ddatblygu a byddwn yn croesawu unrhyw enghreifftiau pellach o arferion da y gallwch eu rhannu: nyth.iechymeddwl@llyw.cymru.

Mae'r delweddau ar dudalennau 1,4 a 44 yng Nghanllawiau NYTH/NEST 'ar waith' yn cynrychioli'r Fenter Siarter i Blant 'y Ffordd Gywir' a ddarperir gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr (tudalen 40), ac fe'u defnyddir gyda chaniatâd caredig y bwrdd.

OGL © Hawlfraint y Goron 2023, Llywodraeth Cymru, WG47718 ISBN digidol 978-1-83504-501-5
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

