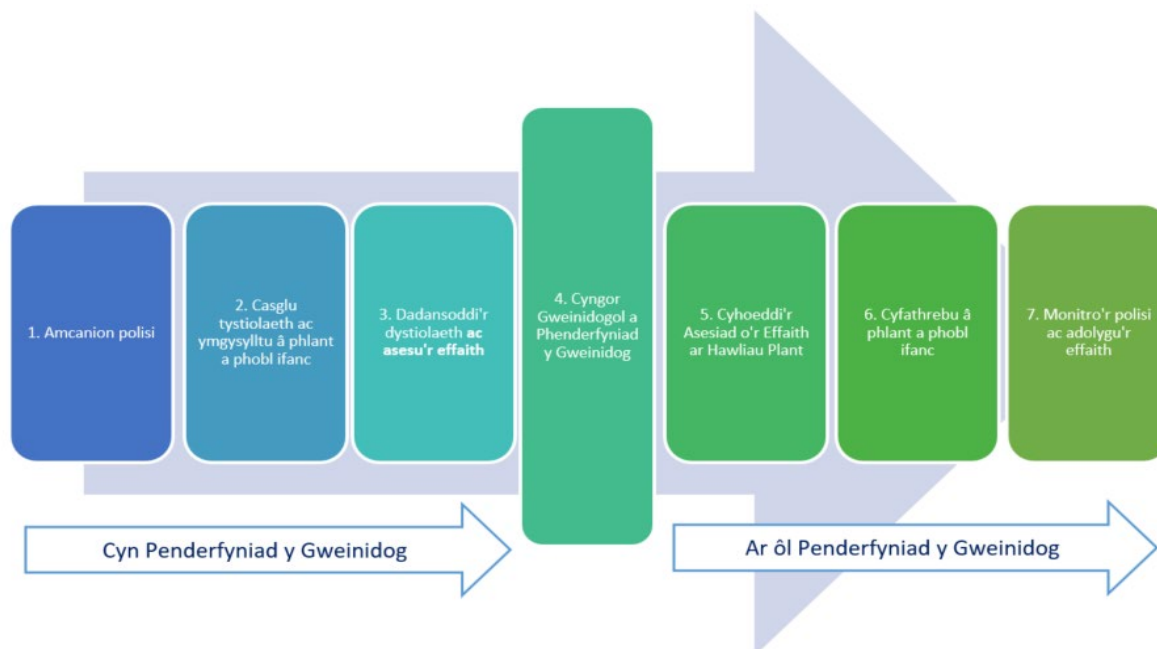


Strategaeth iechyd meddwl a llesiant meddyliol: asesiad o'r effaith ar hawliau plant

Rhaid anfon **pob** Asesiad Effaith ar Hawliau Plant i CRIA@llyw.cymru

Mae Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) 2011 yn gosod dyletswydd ar Weinidogion Cymru i roi sylw dyledus i [Gonfensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a'i Brotoolau Dewisol](#) wrth arfer unrhyw rai o'u pwerau.

Proses yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant yw'r mecanwaith y cytunwyd arno y dylai swyddogion ei ddefnyddio i gefnogi Gweinidogion i gyflawni'r ddyletswydd hon a sicrhau eu bod yn rhoi ystyriaeth gytbwys i hawliau plant wrth wneud penderfyniadau. Dylid defnyddio Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant i lywio cyngor gweinidogol a rhaid ei gwblhau cyn gwneud penderfyniad gweinidogol. Unwaith y bydd penderfyniad wedi'i wneud, rhaid cyhoeddi eich Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant hefyd.



I gael rhagor o gyngor ac arweiniad ar broses yr Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant, cysylltwch â'r [Llawlyfr Staff](#) neu cysylltwch â'r Gangen Plant CRIA@llyw.cymru

- **Effaith pa benderfyniad ydych chi'n ei asesu?**

Noder: Dyma Asesiad Effaith ar Hawliau Plant ar gyfer y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd yn benodol. Fodd bynnag, mae gan bolisiâu allweddol eraill Llywodraeth Cymru sy'n sylfaen i'r strategaeth eu hasesiadau effaith eu hunain ac maent wedi cael eu defnyddio i lywio'r gwaith o ddatblygu'r strategaeth. Hefyd, bydd yr Asesiadau Effaith hyn wedi cael eu datblygu trwy ymgysylltiad parhaus â phlant a phobl ifanc. Yn ogystal, mae Asesiad Effaith ar Hawliau Plant ar wahân wedi'i ddrafftio ar gyfer y Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio, a gyhoeddwyd ym mis Ebrill 2025 gan Lywodraeth Cymru hefyd.

Mae'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd yn darparu'r cyfeiriad strategol ar gyfer polisi iechyd meddwl yng Nghymru ar gyfer y deng mlynedd nesaf (2025-2035). Mae'n ymwneud yn uniongyrchol ag Erthygl 24 o'r CCUHP: Mae gan bob plentyn yr hawl i'r iechyd gorau posibl ac i wasanaethau gofal iechyd a fydd yn eu helpu i gyflawni hyn, gan gynnwys iechyd meddwl.

Mae dull gweithredu seiliedig ar hawliau ar gyfer plant a phobl ifanc yn cael ei ddiffinio gan y Comisiynydd Plant yn Y Ffordd Gywir: Dull Gweithredu Seiliedig ar Hawliau Plant yng Nghymru ac mae'n seiliedig ar bum egwyddor (Y Ffordd Gywir):

- ¹ [UNCRC-Concluding-Observations.pdf \(niccy.org\)](#)

2

2. Cydraddoldeb a Pheidio â Gwahaniaethu: Sicrhau bod pob plentyn yn cael cyfle cyfartal i fod y gorau gallan nhw fod ac nad oes rhaid i unrhyw blentyn oddef cyfleoedd gwael mewn bywyd oherwydd gwahaniaethu.
3. Grymuso plant a phobl ifanc: Rhoi gwybodaeth a hyder i blant i ddefnyddio'u hawliau a galw i gyfri sefydliadau ac unigolion sy'n effeithio ar eu bywydau.
4. Cyfranogiad: Gwrando ar blant a chymryd eu barn o ddifri (fel mae Erthygl 12 – CCUHP yn gwarantu).
5. Atebolrwydd: Dylai sefydliadau ac unigolion fod yn atebol i blant am y penderfyniadau a'r camau gweithredu sy'n effeithio ar eu bywydau.

Yn yr asesiad hwn ar ei hyd rydym wedi cadarnhau lle y credwn y bydd ein gwaith yn cefnogi'r 'Egwyddorion Ffordd Gywir' hyn.

Datganiad Gweledigaeth 1: Mae camau gweithredu i sicrhau bod y blociau adeiladu ar waith i gefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol da

Yn y rhan hon o'r strategaeth, rydym yn nodi'r penderfynyddion iechyd ehangach sy'n effeithio ar ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol. Gallant fod yn ffactorau cymdeithasol, amgylcheddol ac economaidd. Nod yr adran hon yw ystyried y gwaith sy'n cael ei wneud i ysgogi gwelliannau i'r penderfynyddion ehangach hyn, a fydd yn eu tro yn cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Mae'r bennod yn cydnabod bod llawer o'r dulliau o wella iechyd meddwl y tu hwnt i gamau gweithredu'r strategaeth hon. Mae'n rhoi sylw i'r gwaith ehangach sy'n cael ei wneud. Mae camau gweithredu traws-lywodraethol wedi'u llunio yng nghyd-destun Egwyddorion Marmot, sy'n canolbwyntio ar roi'r cychwyn gorau mewn bywyd i bob plentyn; galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i fanteisio i'r eithaf ar ei alluoedd a sicrhau rheolaeth dros ei fywyd; creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb; sicrhau safon byw iach i bawb; creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy; a chryfhau rôl ac effaith atal salwch. Bydd pwyslais ar yr egwyddorion craidd hyn yn cefnogi'r gwaith o wreiddio hawliau plant ar draws y llywodraeth. Hefyd, bydd y polisïau a'r rhaglenni unigol sy'n helpu i roi Egwyddorion Marmot ar waith yn ystyried effeithiau ar hawliau plant.

Datganiad Gweledigaeth 1 – Beth mae hyn yn ei olygu i'r person: Bydd camau yn cael eu cyflwyno mewn nifer o feysydd polisi gwahanol er mwyn helpu i amddiffyn fy iechyd meddwl a'm llesiant meddyliol. Byddaf yn cael mynediad at gefnogaeth a chymorth ar gyfer y pethau sy'n fy mhoeni fwyaf. Er enghraifft: Bydd gen i gartref diogel a chynnes. Pan fyddaf yn cyrraedd oedran gweithio, byddaf yn gallu cael swydd a'i chadw.

Bydd Datganiad Gweledigaeth 1 yn helpu i gefnogi'r [Egwyddor Ffordd Gywir](#) canlynol:

Gwreiddio: Sicrhau bod Hawliau Plant (CCUHP) yn ganolog wrth gynllunio a chyflwyno gwasanaethau i blant a phobl ifanc.

Datganiad Gweledigaeth 2: Bydd pawb yn meddu ar yr wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i ddiogelu a gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol.

Mae'r Datganiad Gweledigaeth hwn yn nodi sut y byddwn yn rhoi cyfle i bobl weithredu er mwyn cefnogi eu llesiant meddyliol eu hunain a llesiant meddyliol eu cymunedau. Er bod hwn yn ddull gweithredu ar lefel poblogaeth, mae'r adran hon yn nodi'n glir bod angen mwy o gymorth a chefnogaeth ar rai pobl nag eraill, ac mae'n amlinellu ymrwymadau sy'n ceisio mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hyn. Er enghraifft, bydd angen strwythurau a chefnogaeth ar fabanod, plant a phobl ifanc i'w galluogi a'u grymuso i weithredu. Mae'r camau gweithredu yn yr adran hon yn canolbwyntio ar nodau craidd annog llesiant meddyliol cadarnhaol, gwella mynediad at weithgareddau sy'n hyrwyddo llesiant, a chryfhau ein dealltwriaeth o'r hyn a allai amddiffyn rhag cyflyrau iechyd meddwl a llesiant gwael. Mae dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau a sicrhau bod pobl yn ymwybodol o'u hawliau (ac yn derbyn cymorth yn y cyswllt hwn) yn allweddol.

Datganiad Gweledigaeth 2 – Beth mae hyn yn ei olygu i'r person: Bydd gen i ddealltwriaeth well o iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Byddaf yn gwybod sut i wella fy llesiant ac atal iechyd meddwl gwael trwy dderbyn gwybodaeth hygyrch a chyfleoedd i gymryd rhan mewn weithgareddau sy'n hyrwyddo ac yn amddiffyn fy llesiant. Byddaf yn gwybod beth yw fy hawliau a sut i'w sicrhau.

Bydd Datganiad Gweledigaeth 2 yn helpu i gefnogi'r [Egwyddor Ffordd Gywir](#): canlynol.

Grymuso plant a phobl ifanc: Rhoi gwybodaeth a hyder i blant i ddefnyddio'u hawliau a galw i gyftri sefydliadau ac unigolion sy'n effeithio ar eu bywydau.

Datganiad Gweledigaeth 3: Mae system gysylltiedig lle bydd pawb yn cael y lefel briodol o gymorth lle bynnag y maent yn ei geisio.

Ein nod cyffredinol yw sicrhau bod pobl yn derbyn cymorth gan wasanaeth cysylltiedig sydd ar gael yn gyfleus ac yn hawdd ei ddefnyddio.³ Dylai gwasanaethau gefnogi pobl i ddod o hyd i'r cymorth cywir, yn y lle cywir, ar yr adeg gywir. Ein nod yw sefydlu system gysylltiedig⁴ a sicrhau bod pobl sy'n darparu gwasanaethau yn ddigon hyderus a gwybodus i ymgysylltu â phobl sydd angen cymorth iechyd meddwl, yn unol ag egwyddorion [Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma](#). Hefyd, mae'r adran hon yn cydnabod bod modd gwella'r dull presennol o dderbyn cymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol ac nad yw'r system yn gysylltiedig bob amser. Mae plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn dweud wrthym eu bod yn cael eu "bownsio rhwng" gwasanaethau neu'n cael gwybod eu bod wedi dod i'r lle anghywir am

³ Cyfeirir at hyn weithiau fel "dull system gyfan".

⁴ Dim Drws Anghywir: dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant (complantcymru.org.uk)

gymorth neu fod yn rhaid iddynt ailadrodd eu cefndir a'u hanes sawl gwaith.⁵ Ar ôl gwranddo ar yr hyn y mae pobl wedi'i ddweud wrthym ac mewn ymateb i'r materion hyn, mae Datganiad Gweledigaeth 3 yn hyrwyddo [Fframwaith NYTH](#) ar gyfer dull cysylltiedig o ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar gyfer babanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.⁶

Datganiad Gweledigaeth 3 – Beth mae hyn yn ei olygu i'r person: Ble bynnag rydw i, bydd gan bobl a gwasanaethau ddealltwriaeth well o iechyd meddwl ac iechyd emosiynol, a byddant yn gwybod beth y gallant ei wneud i helpu. Mae hyn yn cynnwys yn fy ysgol, lle rwy'n derbyn addysg uwch neu addysg bellach, a'm gweithle.

Bydd Datganiad Gweledigaeth 3 yn helpu i gefnogi'r [Egwyddorion Ffordd Gywir](#) canlynol:

Gwreiddio: Sicrhau bod Hawliau Plant (CCUHP) yn ganolog wrth gynllunio a chyflwyno gwasanaethau i blant a phobl ifanc.

Cydraddoldeb a Pheidio â Gwahaniaethu: Sicrhau bod pob plentyn yn cael cyfle cyfartal i fod y gorau gallant fod ac nad oes rhaid i unrhyw blentyn oddef cyfleoedd gwael mewn bywyd oherwydd gwahaniaethu.

Cyfranogiad: Gwranddo ar blant a chymryd eu barn o ddifri (fel mae Erthygl 12 – CCUHP yn gwarantu).

Datganiad Gweledigaeth 4: Mae gwasanaethau iechyd meddwl sy'n ddi-dor – yn canolbwyntio ar yr unigolyn, yn cael eu harwain gan angen ac yn cyfeirio at y cymorth cywir y tro cyntaf, yn ddi-oed.

Mae'r Datganiad Gweledigaeth hwn yn ymwneud â gwasanaethau iechyd meddwl ac mae'n amlinellu ein nod i sicrhau bod mwy o bobl yn derbyn cymorth iechyd meddwl yn y gymuned, bod ystod ehangach o ddewisiadau eraill yn lle mynd i'r ysbyty yn cael eu darparu, a bod darpariaeth cleifion mewnol yn therapiwtig ac yn canolbwyntio ar adferiad. Mae'r adran hon o'r strategaeth yn amlinellu cyd-destun y gwasanaethau presennol a'r camau sydd angen eu cymryd i ddatblygu system iechyd meddwl sy'n seiliedig ar dystiolaeth, yn canolbwyntio ar bobl ac yn seiliedig ar hawliau. Mae'n cyfeirio at nifer o feysydd lle mae angen gweithredu, gan ganolbwyntio ar flynyddoedd cynnar bywyd, gofal sylfaenol, gwasanaethau cymunedol, gofal mewn argyfwng / y tu allan i oriau, a chyflyrau sy'n cyd-ddigwydd. Mae'n ymwneud â darparu mynediad at wasanaethau iechyd meddwl o safon, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, i bawb a fyddai'n elwa arnynt, gan sicrhau bod y gwasanaethau hyn yn canolbwyntio ar ganlyniadau ac adferiad ac yn rhoi blaenoriaeth i'r rhai sydd â chyflyrau iechyd meddwl difrifol a pharhaol.

⁵ Dim Drws Anghywir: dod â gwasanaethau ynghyd i ddiwallu anghenion plant (complantcymru.org.uk)

⁶ Cafodd yr acronym Rhoi Nerth, Ymddiried, Tyfu'n Ddiogel a Hybu ei greu gan bobl ifanc a rhanddeiliaid yn ystod ein sesiynau Cydgynhyrchu, ac mae'n nodi'r gwerthoedd craidd y maen nhw eu heisiau gan wasanaethau iechyd meddwl. [Fframwaith NEST](#) (iechyd meddwl a lles): cyflwyniad | [LLYW.CYMRU](#)

Datganiad Gweledigaeth 4 – Beth mae hyn yn ei olygu i'r person: Byddaf yn gwybod ble i fynd pan fydd angen help arnaf a pha fath o gymorth sydd ei angen arnaf – ond bydd y cymorth yn gysylltiedig a bydd yn fy helpu i dderbyn y cymorth cywir os na allaf ddod o hyd iddo fy hun. Pan fydd angen gwasanaethau iechyd meddwl arnaf, byddant ar gael yn gyfleus, mewn amgylcheddau therapiwtig, tosturiol, sy'n briodol yn ddiwylliannol, sy'n ystyriol o drawma ac sy'n ystyried fy anghenion ehangach. Mae gwasanaethau yn canolbwyntio ar adferiad - waeth a ydynt yn cael eu darparu yn y gymuned neu mewn ysbytai. Pan fydd penderfyniadau'n cael eu gwneud amdanaf, mae fy safbwyntiau'n cael eu cymryd o ddifri ac yn helpu i lunio'r cymorth a gaf.

Bydd Datganiad Gweledigaeth 4 yn helpu i'r gefnogi'r [Egwyddorion Ffordd Gywir](#) canlynol:

Cyfranogiad: Gwrando ar blant a chymryd eu barn o ddifri (fel mae Erthygl 12 – CCUHP yn gwarantu).

Gwreiddio: Sicrhau bod Hawliau Plant (CCUHP) yn ganolog wrth gynllunio a chyflwyno gwasanaethau i blant a phobl ifanc.

Cydraddoldeb a Pheidio â Gwahaniaethu: Sicrhau bod pob plentyn yn cael cyfle cyfartal i fod y gorau gallan nhw fod ac nad oes rhaid i unrhyw blentyn oddef cyfleoedd gwael mewn bywyd oherwydd gwahaniaethu.

Ochr yn ochr â'r pedwar datganiad gweledigaeth, rydym wedi profi nifer o egwyddorion ategol trawsbynciol gyda rhanddeiliaid a phobl ifanc, sef:

Pob oed: byddwn yn defnyddio dull pob oed i sicrhau bod gennym system a fydd yn cefnogi pawb, ac sy'n hyrwyddo gwell integreiddio rhwng gwasanaethau. Yn y strategaeth drwyddi draw, mae unrhyw gyfeiriad at “bobl” yn golygu unigolion o bob oed, gan gynnwys babanod, plant, pobl ifanc a phobl hŷn.

Canolbwyntio ar yr Unigolyn: byddwn yn cefnogi pobl i gydnabod a datblygu eu cryfderau a'u galluoedd eu hunain i wneud penderfyniadau gwybodus am eu hiechyd eu hunain. Cynnig gofal a chymorth sy'n cael ei gydlynw a'i bersonoli, gan sicrhau bod pobl yn cael eu trin gydag urddas, tosturi a pharch bob amser.

Cydgynhyrchu: byddwn yn trin pobl fel partneriaid cyfartal wrth ddylunio, datblygu a chyflwyno polisiau a gwasanaethau.

Dull sy'n seiliedig ar hawliau: byddwn yn sicrhau bod gofal a chymorth yn cael ei ddarparu mewn ffordd sy'n parchu, amddiffyn a chyflawni hawliau unigolion, a byddwn yn ystyried yr hawliau penodol sydd gan rai grwpiau, er enghraifft, hawliau plant a hawliau pobl anabl.

Dim drws anghywir: byddwn yn sicrhau bod pobl yn gallu ymgwyflwyno ar unrhyw bwynt yn y system a chael eu cyfeirio i'r cymorth cywir yn ddi-oed.

Ystyriol o drawma: byddwn yn adeiladu dealltwriaeth gyhoeddus o sut gall trawma ac adfyd effeithio ar bobl a sut gallwn ni i gyd gefnogi'r rhai yr effeithir arnynt gan drawma.

Tegwch mynediad, profiad a chanlyniadau heb wahaniaethu: byddwn yn sicrhau bod gwasanaethau a chymorth yn hygyrch ac yn briodol i bawb. Mae hyn yn cynnwys yr angen i sicrhau bod y system iechyd meddwl yn wrth-hiliol.

Defnyddio dull croestoriadedd: byddwn yn dylunio polisiau a gwasanaethau sy'n cydnabod bod pobl yn cael eu siapio gan eu haelodaeth o sawl categori cymdeithasol rhyng-gysylltiedig a all ryngweithio i greu heriau unigryw.

Yn ataliol ac yn seiliedig ar werth: byddwn yn amddiffyn ac yn hyrwyddo ein hiechyd meddwl a'n llesiant meddyliol drwy gydol pob cam o fywyd i gefnogi bywyd boddhaus. Defnyddio dull lle'r ydym yn lleihau'r ffactorau risg ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol gwael, ac yn canolbwyntio ar y ffactorau amddiffynnol i unigolion a chymunedau ac yn ymyrryd cyn gynted â phosibl pan fydd angen gwneud hynny.

Rhydd o stigma a chywilydd, bai a barn: byddwn yn mynd i'r afael â stigma, a'r safbwyntiau cymdeithasol sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael.

Canolbwyntio ar ganlyniadau: byddwn yn cyflawni yn erbyn y canlyniadau sy'n bwysig i bobl ac mae gennym system sy'n gallu mesur y canlyniadau hyn a chael ein dwyn i gyfrif amdanynt.

2. Casglu tystiolaeth ac ymgysylltu â phlant a phobl ifanc

- Pa ymchwil a data presennol ar blant a phobl ifanc sydd ar gael i lywio eich polisi penodol chi? Gall eich amcan polisi effeithio ar feysydd polisi eraill – bydd trafodaethau gyda thimau polisi eraill yn rhan bwysig o'r broses asesu effaith gan sicrhau eich bod wedi casglu amrywiaeth o wybodaeth a thystiolaeth.

Mae corff o dystiolaeth ar gael yn ymwneud ag effeithiau 1,000 diwrnod cyntaf bywyd plentyn a'r blynyddoedd cynnar ar ei ddatblygiad, ei iechyd a'i llesiant yn y dyfodol. Fel mae Adolygiad Marmot yn ei nodi: "The foundations for virtually every aspect of human development – physical, intellectual and emotional – are laid in early childhood. What happens during these early years (starting in the womb) has lifelong effects on many aspects of health and wellbeing – from obesity, heart disease and mental health, to educational achievement and economic status."⁷Yn ogystal â thystiolaeth yn ymwneud â'r 1000 diwrnod cyntaf, rydym wedi adolygu'r hyn y mae'r dystiolaeth yn ei ddweud wrthym am iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar gyfer plant a phobl ifanc yng Nghymru. Mae canfyddiadau allweddol wedi'u crynhoi isod.

Cyffredinrwydd

Er ein bod yn gwybod mai iechyd meddwl a llesiant meddyliol yw un o'r materion mwyaf sy'n poeni plant, nid oes llawer o ddata ar gael **ar gyffredinrwydd** afiechyd meddwl yng Nghymru. Dyma rywfaint o'r data sydd ar gael sy'n darlunio'r sefyllfa:

⁷ [fair-society-healthy-lives-full-report-pdf.pdf \(instituteofhealthequity.org\)](https://www.instituteofhealthequity.org/fair-society-healthy-lives-full-report-pdf.pdf)

- Yn ôl canfyddiadau arolwg [Y Rhwydwaith Ymchwil Iechyd mewn Ysgolion](#) o bobl ifanc oed ysgol uwchradd yn 2021/22, nododd 46% fod lefel eu symptomau iechyd meddwl ychydig yn uwch, a nododd 24% fod lefel eu symptomau iechyd meddwl yn "uchel iawn" (SHRN, 2023).
- Mae nifer y plant a phobl ifanc sydd ag iechyd meddwl gwael ar gynnydd ledled y DU. Mae data ar gyfer Cymru yn 2019 yn dangos bod merched (11–15 oed) a menywod ifanc (16–19 oed) ddwywaith yn fwy tebygol o ymglyfwno gydag argyfwng na bechgyn a dynion ifanc o'r un oedran.⁸
- Mae data ar gyfer Cymru hefyd yn dangos bod cyfraddau digwyddiadau argyfwng yn uwch ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n byw yn yr ardaloedd mwyaf difreintiedig.⁹
- Yn ôl arolwg 'Gobeithion i Gymru'¹⁰ [o dros 8,000 o blant a phobl ifanc yn hydref 2022](#), roedd tua dwy ran o dair o blant a phobl ifanc yn poeni am eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol. Mae'r ffigur hwn yn uwch ymhlith plant sy'n nodi eu bod yn perthyn i leiafrif ethnig, a phlant yn y categori cyfoeth is. Mae bron i dri chwarter o blant a phobl ifanc yn y categori cyfoeth isaf yn poeni am eu hiechyd meddwl.
- Hefyd, gofynnwyd i dros 1,000 o rieni a gofalcwyr am gymorth iechyd meddwl ar gyfer eu plant. Mae dros hanner yn poeni am iechyd meddwl a llesiant meddyliol eu plant yn aml neu'n rheolaidd. Mae traean yn teimlo nad yw ysgolion yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol eu plant. Mae llai na hanner yn gwybod ble i fynd i gael cymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar gyfer eu plant, ac nid yw pedwar o bob pump yn hyderus y gallent gael gafael ar gymorth yn gyflym pe bai ei angen arnynt.
- Cyhoeddodd y Senedd leuencid adroddiad o'r enw [Meddyliau Iau o Bwys](#) ym mis Tachwedd 2022 a oedd yn adrodd ar ganfyddiadau ei hymgyngoriad â miloedd o bobl ifanc ac yn cynnwys cyfres o argymhellion ar gyfer Llywodraeth Cymru. Roedd y rhain yn cynnwys, ymhlith eraill, 'creu pwynt cyswllt uniongyrchol adnabyddus ar gyfer gwybodaeth, adnoddau a chymorth'; gwreiddio cymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol ym maes addysg; a gwella cymorth i bobl ifanc yn gynharach er mwyn lleihau'r pwysau ar Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS).

Mae'n ofynnol i awdurdodau lleol yng Nghymru wneud darpariaeth resymol ar gyfer gwasanaethau cwnsela annibynnol i blant a phobl ifanc rhwng 11 a 18 oed ar safle pob ysgol uwchradd a gynhelir ganddynt, ac i ddisgyblion Blwyddyn 6 mewn ysgolion cynradd. Mae'r data'n dangos bod 12,522 o blant neu bobl ifanc wedi derbyn gwasanaethau cwnsela yn 2021/22. Roedd dwy ran o dair o'r holl blant a phobl ifanc a dderbyniodd wasanaeth cwnsela yn 2021/22 yn ferched, ac roedd 20 y cant o'r holl blant a phobl ifanc a dderbyniodd wasanaeth cwnsela ym Mlwyddyn 10. Gorbryder a phroblemau teuluol oedd y problemau mwyaf cyffredin yn wynebu plant a phobl ifanc a oedd yn derbyn gwasanaeth cwnsela.¹¹

⁸ [Improving children and young people's mental health services - Y Sefydliad Iechyd](#)

⁹ [Improving children and young people's mental health services - Y Sefydliad Iechyd](#)

¹⁰ [Gobeithion-i-Gymru CYM terfynol.pdf](#)

¹¹ [Cwnsela ar gyfer plant a phobl ifanc: Medi 2021 i Awst 2022 | LLYW.CYMRU](#)

O ystyried y diffyg data sydd ar gael ar broblemau iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc yng Nghymru, isod nodir ystadegau sy'n cael eu hadrodd yn rheolaidd ar lefel y DU hefyd:

- **Amcangyfrifir** bod gan dri phlentyn a pherson ifanc ym mhob ystafell ddosbarth (neu un o bob wyth yn gyffredinol) gyflwr iechyd meddwl y gellir gwneud diagnosis ar ei gyfer; a
- bod hanner yr holl broblemau iechyd meddwl yn dod i'r amlwg erbyn 14 oed, a 75% yn dod i'r amlwg erbyn 24 oed¹².
- Yn ogystal, mae dwy astudiaeth yn y DU, sef Astudiaeth Hydredol Avon o Rien i a Phlant ac Astudiaeth Carfan y Mileniwm, wedi dangos bod plant a gafodd eu geni ar droad y mileniwm wedi wynebu cynnydd mwy sylweddol a pharhaus mewn anawsterau emosiynol o'i gymharu â'r rhai a anwyd degawd ynghynt. Mae dadansoddiad o'r ddwy garfan o bobl ifanc yn darparu tystiolaeth bod problemau emosiynol yn dod i'r amlwg yn gynharach yn y garfan fwy diweddar, a bod y problemau hyn yn amlwg iawn ymysg merched yng nghanol llencyndod.¹³

Plant a phobl ifanc sy'n ymgwyflwyno oherwydd anawsterau iechyd meddwl

Mae data ar gyfer Cymru yn dangos y canlynol¹⁴:

- Merched yn eu harddegau 16-19 oed yw'r grŵp sy'n ymgwyflwyno yn fwy nag unrhyw grŵp arall i wasanaethau aciwt oherwydd argyfyngau iechyd meddwl.
- Yn 2019, roedd merched (11–15 oed) a menywod ifanc (16–19 oed) ddwywaith yn fwy tebygol o ymgwyflwyno gydag argyfwng na bechgyn a dynion ifanc o'r un oedran.
- Roedd cysylltiad cryf rhwng cyfraddau digwyddiadau argyfwng ac amddifadedd economaidd-gymdeithasol, ac roedd y gyfradd digwyddiadau argyfwng ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n byw yn yr 20% o ardaloedd mwyaf difreintiedig yng Nghymru bron ddwywaith yn fwy na chyfradd y rhai sy'n byw yn yr 20% o ardaloedd lleiaf difreintiedig.

Ffactorau risg ar gyfer plant a phobl ifanc

Gall afiechyd meddwl fod yn berygl penodol i blant a phobl ifanc, fel grŵp cyffredinol ac mewn perthynas â nifer o ffactorau, megis:

- Profiadau niweidiol yn ystod plentynod (ACEs): Yn ôl astudiaeth a gyhoeddwyd yn y British Journal of Psychiatry, mae un o bob tri chyflwr iechyd meddwl oedolion yn ymwneud yn uniongyrchol â phrofiadau niweidiol yn ystod plentynod (ACEs)¹⁵. Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod 47 o bob 100 oedolyn yng Nghymru wedi dioddef o leiaf un ACE yn ystod eu plentynod a bod 14 wedi dioddef pedwar neu fwy.
- Cyfeiriodd grŵp ffocws Aelodau o Senedd leuencid Cymru at bryderon yn ymwneud â phwysau yn deillio o ysgolion ac arholiadau, pwysau gan

¹² [Cyflwyniad PowerPoint](#)

¹³ [Cross-cohort change in parent-reported emotional problem trajectories across childhood and adolescence in the UK - The Lancet Psychiatry](#)

¹⁴ [Improving children and young people's mental health services | Y Sefydliad Iechyd](#)

¹⁵ [Childhood adversities and adult psychopathology in the WHO World Mental Health Surveys | The British Journal of Psychiatry | Cambridge Core](#)

gyfoedion, bwlio a delwedd y corff, tlodi a chostau byw cynyddol, ac ansicrwydd am y dyfodol.

- Profiad o fod mewn gofal: O'r 8,490 o blant dros 10 oed yng Nghymru a oedd yn derbyn gofal a chymorth yn 2020, roedd gan 14.2 y cant (1,185) broblemau iechyd meddwl.¹⁶
- Nodweddion gwarchodedig (mae rhagor o wybodaeth am y berthynas rhwng iechyd meddwl a nodweddion gwarchodedig mewn plant a phobl ifanc ar gael ar dudalen 11).
- Mae'r pandemig wedi effeithio ar blant a phobl ifanc fel grŵp yn fwy nag unrhyw grŵp oedran arall, yn enwedig mewn perthynas â'u hiechyd meddwl a'u llesiant emosiynol. Hefyd, mae wedi atgyfnerthu anghydraddoldebau cymdeithasol sy'n bodoli eisoes.¹⁷¹⁸
- Mae dadansoddiad o setiau data iechyd a gweinyddol dienw ar boblogaeth Cymru gan ddefnyddio banc data SAIL (Cyswllt Diogel Gwybodaeth Ddienw) wedi dangos bod plant sy'n byw gyda rhiant sydd ag iselder yn fwy tebygol o ddatblygu iselder ac yn llai tebygol o gyflawni cerrig milltir addysgol.¹⁹
- Mae rhanddeiliaid wedi nodi bod stigma yn ymwneud ag iechyd meddwl yn parhau i fodoli, gan leihau cyfle cyfartal i'r rhai sydd ag iechyd meddwl gwael.²⁰

Mae rhai ffactorau risg ychwanegol posibl sy'n benodol i Gymru yn cynnwys y canlynol:

- **Anghydraddoldeb economaidd:** Yn ôl Sefydliad Joseph Rowntree,²¹ Cymru sydd â'r lefelau uchaf o dlodi o blith pedair gwlad y DU. **Amcangyfrifir** bod tua 30% o blant yng Nghymru yn byw mewn tlodi cymharol²². Mae gwaith ymchwil wedi dangos bod plant sy'n byw ar aelwydydd incwm isel yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl.
- **Bywyd gwledig:** Mae tua 1 o bob 3 pherson yng Nghymru yn byw mewn ardal sy'n cael ei dosbarthu'n ardal wledig (o'i gymharu ag 1 o bob 5 yn Lloegr). Mae'n anodd iawn cael mynediad at wasanaethau iechyd meddwl yng nghefn gwlad Cymru, ac mae pryderon am amddifadedd ac ynysu yn gallu gwaethygu problemau iechyd meddwl.

Mynediad at gymorth

Ym mis Hydref 2022, bu Aelodau o Senedd Ieuenctid Cymru yn cymryd rhan mewn grŵp ffocws fel rhan o ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i anghydraddoldebau iechyd meddwl. Un o'r materion pwysicaf a ddaeth i'r amlwg oedd cymorth annigonol gan y Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS), gyda rhai cyfranogwyr yn dweud nad oedd pobl ifanc yn gweld "unrhyw

¹⁶ Mesur llesiant cenedlaethol: Adroddiad ar y fframwaith canlyniadau cenedlaethol ar gyfer pobl sydd angen gofal a chymorth ac ar gyfer gofalywyr sydd angen cymorth, 2020-2021 (llyw.cymru)

¹⁷ Anghydraddoldebau Iechyd Meddwl

¹⁸ Dadansoddi Cyllid Cymru Prifysgol Caerdydd (Gorffennaf 2021) Covid-19 yng Nghymru: yr Effaith ar Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol

¹⁹ Astudiaeth ymchwil yn gwerthuso amseriad iselder rhieni a'r perygl o iselder ymhlith plant a deilliannau addysgol gwael - NCPHWR

²⁰ Adolygiad o Strategaethau Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Siarad â Fi 2: crynodeb (llyw.cymru)

²¹ Tlodi yng Nghymru 2018 | Sefydliad Joseph Rowntree

²² Tlodi ac iechyd meddwl: Maen nhw'n cydblythu

bwynt" mewn mynd i CAMHS gan nad yw "byth yn helpu."²³ Mae pryderon wedi'u codi hefyd ynglŷn â'r cyfnod pontio anodd rhwng Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) a Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion²⁴.

Fel rhan o ymchwiliad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol i anghydraddoldebau iechyd meddwl, nododd Comisiynydd Plant Cymru ar y pryd fod llawer o deuluoedd yn meddwl bod apwyntiadau CAMHS yn "docyn euraidd" ar gyfer datrys trallod neu afiechyd meddwl plentyn. Fodd bynnag, mewn llawer o achosion, mae angen mynd i'r afael â ffactorau cymdeithasol sylfaenol.²⁵

Mae mynediad at Wasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol i blant dan 18 oed yn cael ei adrodd ar StatsCymru ac mae'n rhan o fframwaith cyflenwi'r GIG lle mae Gweithrediaeth y GIG yn monitro byrddau iechyd. Bydd dangosyddion eraill i ddangos mynediad at gymorth yn cael eu hystyried wrth roi'r strategaeth ar waith yn y flwyddyn gyntaf.

Hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarnhaol

Mae plant a phobl ifanc yn fwy tebygol o gynnal lefelau uchel o lesiant ac o ddiogelu eu hiechyd meddwl os ydynt yn wydn. Mae nifer o ffactorau wedi cael eu cysylltu ag iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarnhaol a lefelau uwch o wytnwch ymhlith plant a phobl ifanc. Mae'r rhain yn gynnwys, er nad ydynt yn gyfyngedig, i'r canlynol²⁶:

- Treulio amser yn yr awyr agored a dysgu ym myd natur
- Bod yn gorfforol egniol
- Cymryd rhan mewn gweithgareddau creadigol a hobiau
- Sefydlu arferion²⁷
- Cysylltu a rhyngweithio ag eraill mewn ffordd gadarnhaol
- Cael y cyfle i ddatblygu sgiliau emosiynol
- Cael y cyfle i gymryd rhan mewn chwarae hunangyfeiriedig, wedi'i ddewis yn rhydd²⁸
- Sicrhau bod pobl ar gael sy'n helpu i feithrin hyder (oedolion y gellir ymddiried ynddynt)²⁹

Nodweddion gwarchodedig

Mae plant sydd â nodweddion gwarchodedig yn wynebu mwy o berygl o gael iechyd meddwl a llesiant meddyliol gwael. Nodir y dystiolaeth isod.

²³ [Papur 5 Ymchwiliad i Anghydraddoldebau Iechyd Meddwl Grŵp Ffocws Senedd leuenctid Cymru.pdf](#)

²⁴ [Adolygiad o Strategaethau Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Siarad â Fi 2: crynodeb \(llyw.cymru\)](#)

²⁵ [Anghydraddoldebau Iechyd Meddwl](#)

²⁶ [children-with-learning-disabilities-and-understanding-their-mental-health.pdf](#)

²⁷ Iechyd Cyhoeddus Cymru (2021) Llesiant Meddyliol Plant a Phobl Ifanc yn ystod y Pandemig Covid-19

²⁸ [Hawl i Chwarae - Chwarae Cymru](#)

²⁹ [Supporting children's mental health and wellbeing in the early years | Sefydliad Gwaddol Addysgol](#)

Anabledd

- Mae'n bosibl y bydd y diffiniad o anabledd yn berthnasol i blant a phobl ifanc sydd ag anghenion iechyd meddwl sylweddol³⁰.
- Yn ogystal, mae'n llawer mwy tebygol y bydd plant sydd ag anableddau dysgu yn datblygu anghenion iechyd meddwl, os nad yw'r cymorth priodol yn cael ei roi ar waith.³¹
- Yn wir, dangosodd un astudiaeth fod plant a phobl ifanc ag anableddau dysgu **dros bedair gwaith** yn fwy tebygol o ddatblygu problem iechyd meddwl na'r lefel gyfartalog. Mae hyn yn golygu y bydd gan 14% neu **un o bob saith** o'r holl blant a phobl ifanc ag anawsterau iechyd meddwl yn y DU anabledd dysgu hefyd³². Yr hyn sy'n gyfrifol am iechyd meddwl gwael ymhlith y bobl ifanc hyn yw'r ffactorau risg ehangach a wynebant, fel tyfu i fyny mewn tlodi, cael eu bwlio neu fod yn unig, yn hytrach na'u hanabledd dysgu.
- Dangosodd yr un astudiaeth fod pobl ifanc a'u teuluoedd yn wynebu heriau sylweddol i gael mynediad at y ddarpariaeth iechyd meddwl gywir ar yr adeg gywir. Nid yw ychydig dros chwarter (27.9%) y bobl ifanc ag anabledd dysgu a phroblem iechyd meddwl wedi cael unrhyw gyswllt â gwasanaethau iechyd meddwl. Yn aml, roedd hyn yn deillio o weithwyr proffesiynol yn nodi eu hanghenion yn hwyr neu'n annigonol. Ar ôl cael atgyfeiriad am gymorth, dywedodd bron i un o bob pedwar (23%) o deuluoedd yr ymgynghorwyd â nhw ar gyfer yr adroddiad fod yn rhaid iddynt aros mwy na 6 mis am apwyntiad gyda'r gwasanaethau iechyd meddwl.

Yn ogystal, mae plant ag anableddau niwroddatblygiadol yn fwy tebygol o ymglyfwrdd gyda phroblemau iechyd meddwl sy'n cydfodoli (e.e. gorbryder, iselder) o'i gymharu â'u cyfoedion sy'n datblygu yn ôl yr arfer, a nodir achosion uwch (30%-50% o'i gymharu ag 8%–18%) o anhwylderau iechyd meddwl³³. Ar sail data hydredol, mae tystiolaeth yn awgrymu bod ADHD yn ystod plentyndod yn gysylltiedig â risg uwch o iselder ailadroddus mewn oedolion ifanc.³⁴

Ethnigrwydd

- Mae tystiolaeth yn awgrymu bod gwahaniaethau yn bodoli yng nghyffredinrwydd anhwylderau iechyd meddwl rhwng plant a phobl ifanc o gefndiroedd ethnig gwahanol. Yn benodol, mae pobl ifanc gwyn yn tueddu i adrodd iechyd meddwl gwaeth na phobl ifanc o grwpiau ethnig eraill. Yn ogystal, mae yna wahaniaethau hysbys mewn llwybrau atgyfeirio at wasanaethau iechyd meddwl arbenigol, gyda phobl ifanc o leiafrifoedd ethnig yn fwy tebygol o gael eu hatgyfeirio trwy lwybrau gorfodol (e.e. gofal cymdeithasol, addysg, cyfiawnder ieuencid) yn hytrach na llwybrau gwirfoddol. Felly, awgrymwyd y gallai cynrychiolaeth annigonol o blant o

³⁰ [Deddf Cydraddoldeb 2010](#)

³¹ [Introduction - Mental Health Problems in People with Learning Disabilities: Prevention, Assessment and Management - NCBI Bookshelf](#)

³² [Overshadowed.pdf](#)

³³ [Iechyd meddwl mewn plant ag anableddau a'u teuluoedd: baneri coch, effaith gwasanaethau, hwyluswyr, rhwystrau, ac atebion arfaethedig - PMC](#)

³⁴ [ADHD and depression: investigating a causal explanation - PMC \(nih.gov\)](#)

gefnidiroedd ethnig lleiafrifol mewn gwasanaethau iechyd meddwl y DU ddeillio o angen heb ei ddiwallu, yn hytrach na lefel is o gyffredinrwydd.³⁵

- Yn wir, cyfeiriodd adroddiad 2019 ar gydraddoldeb iechyd meddwl gan y Ganolfan Gydweithredu Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl³⁶ at rai anghydraddoldebau ethnig mewn perthynas â mynediad at ofal ac ymatebolrwydd i driniaethau. Er enghraifft, ar sail ystod o ffynonellau cenedlaethol eraill, nododd yr adroddiad fod lleiafrifoedd ethnig mewn mwy o berygl o gael eu cadw yn erbyn eu hewyllys, bod ganddynt gyfraddau adfer is yn dilyn therapïau seicolegol, a bod ganddynt gyfraddau dirywio uwch nag unigolion gwyn sy'n defnyddio gwasanaeth iechyd meddwl.
- Mae tystiolaeth hefyd wedi dangos angen anghymesur heb ei ddiwallu am gymorth iechyd meddwl ymhlith rhai grwpiau o leiafrifoedd ethnig. Er enghraifft, awgrymodd adolygiad systematig³⁷ o boblogaeth Prydain ac astudiaethau clinigol a oedd yn gwerthuso cyffredinrwydd cyflyrau iechyd meddwl plant a'r defnydd cysylltiedig o wasanaethau ymhlith grwpiau ethnig gwahanol yn y DU, fod angen posibl heb ei ddiwallu am ofal iechyd meddwl ymhlith plant Pacistanaidd a Bangladeshaidd. Yn ogystal, nododd adolygiad systematig³⁸ mwy diweddar fod anghydraddoldebau ethnig i'w gweld o ran amllder diagnosis o afiechyd meddwl difrifol yn Lloegr, a bod y risg o ddiagnosis o seicosis yn uwch ar gyfer pob grŵp ethnig lleiafrifol, ond yn enwedig grwpiau ethnig du, na'r rhai o gefndir gwyn.
- Nododd adolygiad systematig³⁹ o astudiaethau meintiol ac ansoddol o hwyluswyr a rhwystrau i blant a phobl ifanc sy'n cael mynediad at driniaethau seicolegol fod rhwystrau neu hwyluswyr diwylliannol ac iaith canfyddedig ymhlith pobl o grwpiau lleiafrifoedd ethnig.
- Yn ôl adroddiad diweddaraf Llesiant Cymru: Ethnigrwydd a Llesiant (2023)⁴⁰, pobl ifanc o grwpiau ethnig Indiaidd ac Affricanaidd oedd â'r sgôr Llesiant gyfartalog uchaf o blith pobl ifanc yn ystod blwyddyn academiaidd 2021/22, er bod yr adroddiad hefyd yn nodi, "o ganlyniad i ansicrwydd oherwydd maint y sampl, nid oedd y rhain yn arwyddocaol yn ystadegol o'u cymharu â'r rheini o grwpiau ethnig Roma Gwyn, Pacistanaidd, Bangladeshaidd neu Arabaidd". Y rhai o'r grŵp ethnig Sipsi neu Deithiwr gwyn oedd â'r sgôr Llesiant isaf o'i gymharu â'r holl grwpiau ethnig eraill, ond eto – mae'r adroddiad yn nodi "o ganlyniad i ansicrwydd oherwydd maint y sampl, roedd y rhain ond yn arwyddocaol yn ystadegol o'u cymharu â'r rhai o'r grŵp ethnig Gwyddelig Gwyn". Mae Adroddiad 2023 yn nodi bod y tueddiadau hyn yn debyg i'r rhai sydd wedi'u hadrodd ers blwyddyn academiaidd 2017/18 ac nid oedd llawer o wahaniaeth rhwng y rhan fwyaf o grwpiau ethnig.⁴¹

³⁵ [Improving children and young people's mental health services - Y Sefydliad Iechyd](#)

³⁶ [Advancing Mental Health Equity](#)

³⁷ [Child mental health differences amongst ethnic groups in Britain: a systematic review | BMC Public Health | Full Text](#)

³⁸ [Ethnic inequalities in the incidence of diagnosis of severe mental illness in England: a systematic review and new meta-analyses for non-affective and affective psychoses | Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology](#)

³⁹ [What do parents perceive are the barriers and facilitators to accessing psychological treatment for mental health problems in children and adolescents? A systematic review of qualitative and quantitative studies | European Child & Adolescent Psychiatry](#)

⁴⁰ Mae Llesiant meddyliol pobl ifanc rhwng 11 ac 16 oed yn cael ei fesur trwy ddefnyddio Graddfa Llesiant Meddyliol Short Warwick-Edinburgh (SWEMWBS) sy'n cwmpasu hapusrwydd unigolyn ac i ba raddau y mae'n gweithredu'n llawn. Mae sgôr SWEMWBS gyffredinol uwch yn dangos lefel uwch o lesiant meddyliol cadarnhaol.

⁴¹ [Llesiant Cymru, 2023: ethnigrwydd a Llesiant \(llyw.cymru\)](#)

- Yn ôl adroddiad y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol, A yw Cymru'n Decach? (2018), mae rhwystrau i gyrchu gwasanaethau iechyd yn broblem benodol i deuluoedd Sipsi, Roma a Theithwyr, ac mae mynediad at ddarpariaeth gwasanaethau iechyd meddwl yn her allweddol i ffoaduriaid a cheiswyr lloches. O ganlyniad i hyn, gall pobl deimlo'n fwy unig a theimlo nad ydynt yn perthyn.⁴²
- Mae tystiolaeth yn awgrymu bod ceiswyr lloches, ffoaduriaid a mudwyr yn fwy tebygol o gael problemau iechyd meddwl na'r boblogaeth gyffredinol. Yn ôl Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, mae ffactorau sy'n cyfrannu at iechyd meddwl gwael yn cynnwys trawma seicolegol, ansicrwydd parhaus, rhwystrau i gael mynediad at gymorth, a gwahaniaethu cyn, yn ystod ac ar ôl mudo. Yn benodol, ceir cyfraddau uchel o drallod, galar ac anhwylder straen ôl-drawmatig ymhlith pobl dan 18 oed sydd wedi'u dadleoli. Mae plant, menywod, pobl hŷn, pobl anabl a phobl LHDT+ sydd wedi'u dadleoli mewn perygl mawr o ddatblygu afiechyd meddwl. Mae anhwylderau sy'n gysylltiedig â defnyddio alcohol a sylweddau, ac anableddau deallusol yn cynyddu anghenion gofal ymhellach. Bydd rhai pobl sydd wedi'u dadleoli eisoes wedi derbyn gofal am afiechyd meddwl cyn iddynt gyrraedd, tra gall eraill fynd yn sâl ar ôl cyrraedd. Ni fydd y rhan fwyaf o bobl sydd wedi'u dadleoli yn gallu darparu dogfennau meddygol na hanes triniaeth.⁴³

Crefydd neu Gredo

- Mae rhai astudiaethau yn dadlau bod crefydd yn niweidiol i iechyd meddwl, tra bod eraill o'r farn nad yw'n gneud gwahaniaeth. Fodd bynnag, mae'r rhan fwyaf yn dangos bod crefydd yn ffactor diogelu ar gyfer iechyd meddwl.
- Yn wir, mae crefyddoldeb wedi cael ei gysylltu mewn astudiaethau amrywiol â llesiant goddrychol⁴⁴ ⁴⁵ ac iechyd meddwl gwell,⁴⁶ ymhlith oedolion⁴⁷ a phobl ifanc⁴⁸.
- Mae un astudiaeth wedi awgrymu bod crefyddoldeb yn meithrin diogelwch cymdeithasol, ac felly mae'n gweithredu fel cymedrolwr yn y berthynas rhwng bygythiad cymdeithasol (drwgdybiaeth) a pathogenesis yn ystod llencyndod (symptomau iselhaol)⁴⁹.
- Awgrymodd astudiaeth arall fod crefyddoldeb yn amddiffyn yn erbyn pethau sy'n achosi straen, o bosibl trwy wella adnoddau cymdeithasol a seicolegol⁵⁰.

Cyfeiriadedd Rhywiol / LHDT+

- Mae gwaith ymchwil yn awgrymu bod pobl ifanc LHDT+ mewn perygl o fod ag iechyd meddwl gwael. Er enghraifft, mae arolwg Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc yn Lloegr yn nodi'r cysylltiad rhwng pobl ifanc Lesbiaidd, Hoyw a Deurywiol (LHD) ac iechyd meddwl (NHS Digital, 2017). Yn ôl yr arolwg, roedd gan 34.9 y

⁴² EHRC A yw Cymru'n Decach? adroddiad (equalityhumanrights.com)

⁴³ [mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees-for-health-and-social-care-professionals-april-2022.pdf](https://www.rcpsych.ac.uk/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees-for-health-and-social-care-professionals-april-2022.pdf) (rcpsych.ac.uk)

⁴⁴ Erthygl lawn: [Religiosity and religious attendance as factors in wellbeing and social engagement](#)

⁴⁵ Erthygl lawn: [Islamic religiosity, subjective well-being, and health](#)

⁴⁶ Erthygl lawn: [A many-analysts approach to the relation between religiosity and well-being](#)

⁴⁷ [Religiosity and Mental Health: A Contribution to Understanding the Heterogeneity of Research Findings](#)

⁴⁸ [Religious education can contribute to adolescent mental health in school settings | International Journal of Mental Health Systems](#)

⁴⁹ Erthygl lawn: [The role of religion in adolescent mental health: faith as a moderator of the relationship between distrust and depression](#)

⁵⁰ [Religion and Depression in Adolescence | Faculty of Economics](#)

cant o bobl ifanc LHDTC+ gyflwr iechyd meddwl, o'i gymharu â 13.2 y cant o bobl ifanc heterorywiol.⁵¹

- Dangosodd data o Astudiaeth Carfan y Mileniwm fod gan fwy o bobl ifanc 14 oed LHD iechyd meddwl gwael (gan gynnwys symptomau iselhaol a hunan-niweidio) o'i gymharu â phobl ifanc nad oeddent yn LHD.⁵² Yn ogystal, mae'n ymddangos bod gan bobl ifanc 14 oed LHD lefelau is o hunan-barch, a'u bod dair gwaith yn fwy tebygol o ddweud eu bod yn anfodlon â bywyd.

Beichiogrwydd a Mamolaeth

- Yn ôl Ystadegau Mamolaeth a Genedigaethau 2021, nododd 29 y cant o fenywod beichiog fod ganddynt gyflwr iechyd meddwl adeg eu hasesiad cychwynnol. Mae'r ffigur hwn deg pwynt canran yn uwch nag yn 2016. Roedd canran uwch o fenywod beichiog iau (24 oed neu'n iau) wedi nodi bod ganddynt gyflyrau iechyd meddwl (o'i gymharu â grwpiau oedran eraill), tra bod y ganran isaf o gyflyrau iechyd meddwl o blith yr holl grwpiau wedi'i nodi gan y rhai rhwng 30 a 34 oed. Yn 2021, cynyddodd y ganran i'r lefel uchaf erioed ar gyfer pob grŵp ac eithrio'r rhai 45 oed neu'n hŷn, ac roedd y cynnydd blynyddol yn fawr iawn ar gyfer menywod o dan 24 oed a menywod rhwng 40 a 44 oed.⁵³
- Mae iselder ôl-enedigol ddwywaith yn fwy cyffredin ymhlith mamau yn eu harddegau o'i gymharu â'r rhai dros 20 oed.⁵⁴

Rhywedd

Sefyllfa gyffredinol iechyd emosiynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc

- Nodir bod llesiant goddrychol merched yn is na bechgyn⁵⁵, a'i bod yn ymddangos bod y bwlch yn ehangu trwy gydol llencyndod. Maent yn mynegi llai o fodlonrwydd â nhw eu hunain⁵⁶.
- Mae cyfran uwch o ferched na bechgyn yn cyrraedd y lefel ddisgwyliedig o ddatblygiad personol, cymdeithasol ac emosiynol yn ystod plentyndod cynnar⁵⁷.
- Mae problemau iechyd meddwl yn cael eu nodi'n amlach ymhlith bechgyn oed ysgol na merched oed ysgol⁵⁸, ac mae bechgyn yn fwy tebygol o gael eu nodi fel unigolion sydd ag anawsterau gwahanol lluosog⁵⁹.
- Mae'r bwlch rhywedd yng nghyffredinrwydd amodau iechyd meddwl y gellir gwneud diagnosis ar eu cyfer yn dechrau mynd yn llai yn ystod llencyndod, wrth i broblemau emosiynol ddod yn fwy cyffredin ymysg merched⁶⁰. Erbyn iddynt droi'n oedolion ifanc, mae menywod yn fwy tebygol o gael diagnosis ar gyfer cyflwr iechyd meddwl na dynion⁶¹.

⁵¹ Mental Health of Children and Young People in England, 2017 [PAS] - NHS Digital

⁵² [CLS | LGB teens at greater risk of poor mental health, new study finds \(ucl.ac.uk\)](https://www.ucl.ac.uk/cls/lgb-teens-at-greater-risk-of-poor-mental-health-new-study-finds)

⁵³ Ystadegau mamolaeth a genedigaethau: 2021 | LLYW.CYMRU

⁵⁴ [Final-The-maternal-mental-health-experiences-of-young-mums.pdf \(cypmh.org.uk\)](https://www.cypmh.org.uk/Final-The-maternal-mental-health-experiences-of-young-mums.pdf)

⁵⁵ [SHRN-MHW-Briefing-Report-2022-FINAL-01.08.22-en.pdf](https://www.shrn-mhw.org.uk/Briefing-Report-2022-FINAL-01.08.22-en.pdf)

⁵⁶ Brooks, F., Magnusson, J., Klemmer, E., Chester, K., Spencer, N., a Smeeton, N. (2015). HBSCE England National Report (2014). Hatfield: Prifysgol Swydd Hertford

⁵⁷ [NCB%20evidence%20review%20-%20gender%20and%20CYP%20mental%20health%20-%20Aug%202017.pdf](https://www.ncb-evidence-review-2020-gender-and-CYP-mental-health-2020-Aug-202017.pdf)

⁵⁸ [Children's Mental Health: Understanding the issues | National Statistical](https://www.nationalstatistical.org.uk/Childrens-Mental-Health-Understanding-the-issues)

⁵⁹ [NCB%20evidence%20review%20-%20gender%20and%20CYP%20mental%20health%20-%20Aug%202017.pdf](https://www.ncb-evidence-review-2020-gender-and-CYP-mental-health-2020-Aug-202017.pdf)

⁶⁰ [Gender difference in the change of adolescents' mental health and subjective wellbeing trajectories - PMC](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4611111/)

⁶¹ [apms-2014-full-rpt.pdf](https://www.apms-2014-full-rpt.pdf)

- Mae lefelau uchel iawn o anghenion iechyd meddwl yn amlwg ymysg pobl ifanc traws ac anneuaid⁶².
- Yn gyffredinol, mae 'mewnoli' problemau (lle mae trallod yn cael ei gyfeirio tuag i mewn) yn fwy cyffredin ymysg merched a menywod ifanc na bechgyn a dynion ifanc, sy'n fwy tebygol o arddangos problemau 'allanoli' (a ddangosir trwy 'weithredu')⁶³.

Cyffredinrwydd anawsterau a phroblemau penodol ymhlith plant a phobl ifanc

- Mae merched a menywod ifanc yn fwy tebygol na bechgyn a dynion ifanc o fod ag anhwylderau iselhaol a gorbryder⁶⁴.
- Anhwylderau ymddygiad yw'r problemau iechyd meddwl mwyaf cyffredin a nodir ymysg plant a phobl ifanc, ac maen nhw'n llawer mwy cyffredin mewn bechgyn na merched⁶⁵.
- Mae lefelau uchel o hunan-niweidio yn amlwg ymysg merched a menywod ifanc yn benodol; fodd bynnag, mae gwrywod rhwng 15–24 oed yn fwy tebygol o farw trwy hunanladdiad na benywod⁶⁶.
- Mae pobl ifanc traws yn cael eu heffeithio'n anghymesur gan iselder, gorbryder, hunan-niweidio a hunanladdoldeb⁶⁷; mae eu hiechyd meddwl yn cael ei danseilio'n sylweddol gan erledigaeth drawsffobig.
- Mae'r rhan fwyaf o bobl ifanc sydd ag anhwylderau bwyta yn fenywaidd⁶⁸; mae tystiolaeth hefyd fod anhwylderau bwyta yn bryder penodol ymysg pobl ifanc draws⁶⁹.
- Mae patrymau defnydd cyffuriau ac alcohol gan bobl ifanc yn dangos lefelau defnydd uwch ymysg gwrywod na benywod⁷⁰.
- Mae bechgyn a dynion ifanc yn llawer mwy tebygol o gael diagnosis o ADHD ac awtistiaeth na merched a menywod ifanc^{71 72}.

Dyletswydd economaidd-gymdeithasol / byw mewn tldi

- Mae byw mewn tldi yn gallu cael effaith niweidiol ar iechyd meddwl plant, pobl ifanc a'u teuluoedd. Mae plant sy'n dod o'r 20 y cant o aelwydydd tlotaf bedair gwaith yn fwy tebygol o fod ag anawsterau iechyd meddwl difrifol erbyn 11 oed na'r rhai sy'n dod o'r 20 y cant o aelwydydd cyfoethocaf.⁷³
- Mae plant yn un o grwpiau'r boblogaeth y mae eu hiechyd a'u llesiant yn cael eu heffeithio mwyaf gan yr argyfwng costau byw, yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol. Mae effeithiau uniongyrchol yr argyfwng costau byw ar iechyd

⁶² [Erthygl lawn: Standards of Care for the Health of Transgender and Gender Diverse People, Fersiwn 8](#)

⁶³ [Internalising and externalising problems during adolescence and the subsequent likelihood of being Not in Employment, Education or Training \(NEET\) among males and females: The mediating role of school performance - ScienceDirect](#)

⁶⁴ [Gender, Anxiety, and Depressive Symptoms: A Longitudinal Study of Early Adolescents - PMC](#)

⁶⁵ [Prevalence | Background information | Conduct disorders in children and young people | CKS | NICE](#)

⁶⁶ [NCB%20evidence%20review%20-%20gender%20and%20CYP%20mental%20health%20-%20Aug%202017.pdf](#)

⁶⁷ [Suicidal Ideation Disparities Among Transgender and Gender Diverse Compared to Cisgender Community Health Patients - PMC](#)

⁶⁸ [Young people with eating disorders in England on the rise | Children's Commissioner for England](#)

⁶⁹ [Disordered eating and considerations for the transgender community: a review of the literature and clinical guidance for assessment and treatment | Journal of Eating Disorders | Testun Llawn](#)

⁷⁰ [Young people's substance misuse treatment statistics 2022 to 2023: report - GOV.UK](#)

⁷¹ [Influence of Gender on Attention Deficit Hyperactivity Disorder in Children Referred to a Psychiatric Clinic | American Journal of Psychiatry](#)

⁷² [Epidemiological Surveys of Autism and Other Pervasive Developmental Disorders: An Update | Journal of Autism and Developmental Disorders](#)

⁷³ [Tldi ac iechyd meddwl: Maen nhw'n cydblethu \(senedd.cymru\)](#)

plant yn cynnwys risg uwch o asthma a chyflyrau iechyd eraill o ganlyniad i fyw mewn cartref oer, a risg uwch o ordewdra gan nad ydynt yn bwyta bwyd maethlon. Mae effeithiau anuniongyrchol yn cynnwys risg uwch o gael profiadau niweidiol yn ystod plentynod (ACEs), fel camdriniaeth, risg uwch o afiechydon cronig pan fyddant yn oedolion a rhagolygon cyflogaeth gwael oherwydd cyrhaeddiad addysgol is.⁷⁴

Gwaith cyfranogol

- Pa waith yn cynnwys plant a phobl ifanc ydych chi wedi'i ddefnyddio i lywio eich polisi? Os nad ydych chi wedi ymgysylltu â phlant a phobl ifanc, esboniwch pam.⁷⁵

Mae'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol (grŵp o bobl ifanc sydd â phrofiad bywyd o iechyd meddwl a hwylusir gan Plant yng Nghymru), wedi gwneud cyfraniad pwysig at ddatblygu polisi a darpariaeth iechyd meddwl yng Nghymru a'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd. Yn fwyaf arwyddocaol, mae wedi Cydgynhyrchu ac mae'n parhau i lywio Fframwaith NYTH, sy'n elfen allweddol o'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd. Hefyd, mae'n cyfrannu at y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Iechyd a Llesiant Emosiynol, sy'n un o gonglfeini eraill y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol. Mae Adroddiad Meddyliau Iau o Bwys Senedd Ieuenctid Cymru wedi'i ddefnyddio fel tystiolaeth sylfaenol ar gyfer drafftio'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol.

Yn ystod haf 2023, cynhaliodd Llywodraeth Cymru ymgysylltiad cyn ymgynghori yn ymwneud â'r datganiadau gweledigaeth drafft arfaethedig a'r egwyddorion ategol, ac aeth ati i gyhoeddi arolwg ar-lein. Daeth dros 250 o ymatebion i law (er nad oes modd gwybod faint ohonynt a anfonwyd gan blant a phobl ifanc).

Mae themâu allweddol o'r arolwg cyn ymgynghori (mewn perthynas â phlant a phobl ifanc a hawliau plant) yn cynnwys:

- Mae stigma yn ymwneud ag iechyd meddwl yn bodoli o hyd, sy'n lleihau cyfle cyfartal ar gyfer y rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl.
- Mae llwybrau rhy gymhleth at wasanaethau iechyd meddwl yn parhau i fod yn broblem, er y cydnabyddir bod cyflwyno Un Pwynt Mynediad mewn rhai ardaloedd yn helpu i fynd i'r afael â hyn.
- Mae pontio rhwng Gwasanaethau Iechyd Plant a Phobl Ifanc (CAMHS) a Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion yn gallu bod yn anodd ac arwain at anesmwythyd.
- Mae'r Dull System Gyfan a Dim Drws Anghywir yn parhau i fod yn hollbwysig.
- Mae prinder gwelyau ar gyfer cleifion mewnol yn broblem. Mae hyn yn arwain at anawsterau wrth geisio cael lle mewn unedau i bobl ifanc, a methu â derbyn cleifion brys/heb eu trefnu y tu allan i oriau. Oherwydd y galw mawr am

⁷⁴ Iechyd Cyhoeddus Cymru (Medi 2023) Plant a'r argyfwng costau byw yng Nghymru: Sut mae iechyd a lesiant plant yn cael eu heffeithio a meysydd gweithredu

⁷⁵ Mae Erthygl 12 o CCUHP yn datgan bod gan blant hawl i fynegi eu safbwyntiau, yn enwedig pan fydd oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt, a bod rhaid ystyried eu safbwyntiau.

wasanaethau Adrannau Brys, mae plant a phobl ifanc yn aros yn hirach i gael eu gweld/asesu gan wasanaethau iechyd meddwl.

- Mae angen sicrhau bod gwasanaethau argyfwng 24/7 ar gyfer plant a phobl ifanc yn benodol ar gael yn gyfleus ledled Cymru.
- Dylid ystyried eiriolaeth ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc, yn enwedig y rhai sydd mewn gofal ac nad ydynt yn derbyn y cymorth sydd ei angen arnynt gartref.
- Yn aml, nid yw'r cymorth a ddarperir i bobl ifanc gan wasanaethau'r GIG yn briodol ar gyfer eu hanghenion, mae'n aneffeithiol, ac mae pobl ifanc yn gorfod aros yn hir amdano. Mae hyn yn berthnasol iawn i bobl â chyflyrau niwrowahanol ac anhwylderau bwyta.
- Mae'n bwysig ymgorffori'r Dull Ysgol Gyfan yn llawn ac addysgu plant a phobl ifanc i siarad yn agored, gofyn am gymorth, a deall eu teimladau a'u hemosiynau eu hunain. Bydd hyn yn datblygu eu gwytnwch a gallai helpu i atal dirywiad mewn iechyd meddwl yn y dyfodol. Mae mynd i'r afael â'r cymorth iechyd meddwl anghyson sydd ar gael trwy'r ysgolion yn flaenoriaeth. Dylai'r cymorth fod ar gael i bawb mewn ffordd hygyrch; mae hyn yn cynnwys sefydlu mannau llesiant a sicrhau bod gweithwyr proffesiynol hyfforddedig ar gael i gael sgwrs neu ddarparu rhaglenni.
- Mae angen cymorth ar elusennau a chlybiau ieuenctid lleol sy'n darparu cymorth iechyd meddwl cynnar, hanfodol. Dylid ystyried sefydlu hybiau ymyrraeth gynnar cymunedol sy'n darparu cymorth iechyd meddwl mynediad agored mewn lleoliad anfeddygol ledled Cymru.
- Mae angen rhoi blaenoriaeth i ble a sut i ddod o hyd i gymorth.
- Roedd y rhai sy'n eirioli am hawliau a llesiant babanod a phlant bach wedi nodi iechyd meddwl babanod a phwysigrwydd cefnogi'r berthynas rhwng rhiant a baban ac ymlyniad.

Ym mis Gorffennaf 2023, cynhaliodd y Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol grŵp ffocws i roi adborth ar y datganiadau gweledigaeth drafft ar gyfer y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd. Roedd adborth y grŵp yn seiliedig ar y gofyniad i gynyddu ymwybyddiaeth o anhwylderau bwyta, hunanladdiad a hunan-niweidio mewn ysgolion, a gwella mynediad at wasanaethau ar gyfer y rhai â diagnosis iechyd meddwl a niwroddatblygiad deuol.

Hefyd, aeth yr elusen Mind ati i ymgysylltu â phobl ifanc, a bu'r gwaith hwn yn help i lywio'r broses o ddrafftio'r strategaeth. Cyfeiriodd y grŵp at yr angen i leihau amseroedd aros ar gyfer cymorth, ynghyd â'r angen i ddarparu cymorth i'r rhai sy'n aros. Dylai therapi ganolbwyntio ar y person, a dylai'r unigolyn allu dewis beth fyddai'n gweddu iddo ef. Yn ogystal, mae angen gwella mynediad at ofal priodol mewn argyfwng ar gyfer plant a phobl ifanc. Hefyd, nodwyd bod angen gwella mynediad a chymorth ar gyfer cyflyrau niwrowahanol a'r berthynas rhwng niwrowahaniaeth ac iechyd meddwl.

Cynhaliwyd gweithdai ychwanegol gyda phobl ifanc o Senedd Ieuenctid Cymru a'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol yn ystod yr Hydref (yn arwain at

gyhoeddi'r strategaeth ddrafft). Roedd y gweithdai yn canolbwyntio ar faterion fel y canlynol:

- Safbwyntiau pobl ifanc ar yr hyn y dylai'r strategaeth ei gyflawni – er mwyn llywio ein trywydd.
- Trafodaeth ar hawliau plant ac erthyglau unigol CCUHP sydd fwyaf perthnasol i amcanion y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol. (Rydym wedi defnyddio'r adborth hwn i wneud cysylltiadau â'r CCUHP yn fersiwn Plant a Phobl Ifanc y Strategaeth, gweler isod.)
- Safbwyntiau pobl ifanc ar y derminoleg a'r iaith y dylem eu defnyddio yn y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol.
- Safbwyntiau pobl ifanc ar y ffordd orau o ymgysylltu â phlant a phobl ifanc yn ystod cyfnod yr ymgynghoriad cyhoeddus.

Mae themâu allweddol o'r gweithdai hyn yn cynnwys y canlynol:

- Ceir cefnogaeth ar gyfer dull gweithredu pob oed y strategaeth.
- Roedd galwadau am i'r strategaeth ystyried HOLL hawliau plant, yn hytrach na dewis a dethol llond llaw yn unig. Dyma'r erthyglau allweddol a gafodd eu trafod a'u hystyried: 2, 6, 7, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 17, 20, 21, 23, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 36 a 41.
- Mae angen canolbwyntio ar brosesau atal, gan sicrhau bod staff â hyfforddiant priodol yn gweithio mewn meithrinfeydd, ysgolion, colegau a phrifysgolion.
- Rhaid sicrhau mynediad cyson at wasanaethau ledled Cymru, gan gynnwys gwasanaethau cwnsela mewn ysgolion.
- Rhaid sicrhau hyblygrwydd o ran y cymorth sy'n cael ei ddarparu a pharhad cwnselwyr.
- Rhaid darparu dulliau gwahanol o ymyrraeth a therapi, a darparu'r cymorth cywir ar yr adeg gywir.
- Dylid osgoi stereoteipio o unrhyw fath.
- Rhaid sefydlu cysylltiad agos rhwng y strategaeth ac addysg: addysg gynnar, addysg gynradd ac addysg uwchradd. Dylai addysg "addysgu cydraddoldeb" rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl gan sicrhau y gall "plant fynegi pryderon iechyd meddwl yn yr un modd ag y byddent yn dweud bod eu pen-glin yn brifo". Mae angen i ni sicrhau bod ganddynt yr iaith a'r llythrennedd emosiynol i wneud hynny, a dylai athrawon fod yn ymwybodol o'r cysylltiadau ac arwyddion iechyd meddwl gwael a niwrowahaniaeth.
- Rhaid sefydlu deialog agored yn ymwneud ag iechyd meddwl, gan gynnal trafodaethau sy'n addas i'r oedran, gan ganiatáu i blant siarad am eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol o oedran cynnar, mewn ffordd sy'n addas i'w hoedran.
- Dylid cefnogi rhieni plant â niwrowahaniaeth.

- Mae angen ystyried y berthynas rhwng rhiant a phlentyn er mwyn sicrhau bod pob plentyn yn cael magwraeth gadarnhaol.

Fel rhan o'r broses ymgynghori ffurfiol ar gyfer y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol, comisiynwyd y Lab Cydgynhyrchu i wneud gwaith ymgysylltu pwrpasol ac wedi'i dargedu gyda phlant a phobl ifanc. Gwnaeth 405 o blant a phobl ifanc rhwng 4 a 25 oed gymryd rhan mewn ymarferion ymgynghori. Nodwyd nifer o themâu trwy ddadansoddi'r ymatebion i'r ymgynghoriad, gan gynnwys:

- Cytundeb â gweledigaeth gyffredinol y strategaeth, gan nodi pwysigrwydd stigma a hawliau yn benodol.
- Cydnabyddiaeth o'r ffaith fod iechyd meddwl a lesiant meddyliol cadarnhaol yn dibynnu ar sicrhau bod anghenion sylfaenol yn cael eu diwallu. Nodwyd nad yw'r anghenion hyn yn cael eu diwallu ar gyfer llawer o bobl ifanc, a bod diffyg cartrefi neu gartrefi gwael, diffyg bwyd a phryderon ariannol yn niweidiol iawn i lesiant.
- Ystyried sut y gall y sefyllfa gyllido bresennol effeithio ar ddarpariaeth gymunedol a darpariaeth y trydydd sector.
- Cynnwys mwy o bwyslais ar effeithiau'r strategaeth ar blant a phobl ifanc, yn enwedig y rhai o grwpiau lleiafrifol. Roedd yr enghreifftiau a nodwyd yn cynnwys pobl ifanc sy'n ddigartref neu sydd mewn perygl o fod yn ddigartref; pobl ifanc sy'n rhan o'r gymuned LHDTG+; a phobl ifanc sy'n gadael y system garchardai.
- Rhaid sicrhau bod gwybodaeth am anghenion iechyd meddwl ar gael yn hwylus ac yn gyflym ar-lein/trwy'r cyfryngau cymdeithasol a'i bod yn cael ei thargedu'n benodol i blant a phobl ifanc, gan gynnwys gwybodaeth am hawliau plant.
- Roedd plant a phobl ifanc eisiau cryfhau hawl pob plentyn a pherson ifanc i leisio eu barn o dan erthygl 12 o CCUHP.
- Mae gwella mynediad at gymorth mewn cymunedau gwledig yn hanfodol.
- Pwysigrwydd penderfynyddion ehangach iechyd meddwl.
- Pwysigrwydd cynnwys Cydgynhyrchu trwy gydol y strategaeth.

Lluniodd Llywodraeth Cymru fersiwn Plant a Phobl Ifanc o'r Strategaeth at ddibenion ymgynghori ac ar gyfer y strategaeth derfynol.

Mae'r ymgysylltiad hwn â phlant a phobl ifanc wedi helpu i lunio'r datganiadau gweledigaeth sy'n sylfaen i'r strategaeth newydd, yn ogystal â'r camau ategol. Er enghraifft, mae Datganiad Gweledigaeth 3 yn ymwneud â darparu system gysylltiedig er mwyn sicrhau y gall pobl dderbyn y cymorth cywir, ar yr adeg gywir, ac yn y lle cywir. Mae Datganiad Gweledigaeth 4 yn ymwneud â gwella a chynyddu ein gwasanaethau iechyd meddwl.

Hefyd, llywiodd y broses o ymgysylltu â phlant a phobl ifanc y gwaith o greu gweledigaeth gyffredinol y strategaeth, sef:

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

Rydym wedi defnyddio'r adborth gan grwpiau ffocws a gynhaliwyd gyda phobl ifanc yn ystod Hydref 2023 i lunio fersiwn o'r strategaeth i blant, gan gynnwys cysylltu'r hawliau a drafodwyd ganddynt â Datganiadau Gweledigaeth penodol.

Ymgysylltu ehangach

Wrth ddatblygu'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol, rydym hefyd wedi ystyried themâu allweddol o ymarferion ymgysylltu eraill a gynhaliwyd yn ddiweddar gan Lywodraeth Cymru. Er enghraifft, cafodd Strategaeth Tlodi Plant Llywodraeth Cymru ei chyd-lunio gyda phlant, pobl ifanc a theuluoedd sy'n byw mewn tlodi a gyda'r sefydliadau sy'n eu cefnogi. Roedd y themâu allweddol o ymgysylltiad Llywodraeth Cymru ar y Strategaeth Tlodi Plant drafft mewn perthynas ag iechyd meddwl a llesiant meddyliol yn cynnwys:

- Cydnabyddiaeth gref o benderfyniadau ehangach iechyd a llesiant, ac effaith llethol byw mewn tlodi ar iechyd meddwl person.
- Ar yr un pryd, cydnabyddiaeth bod rôl sylfaenol i ofal iechyd wrth wella iechyd a llesiant a chreu llwybr allan o dlodi.
- Galwadau am gefnogaeth gyda'r argyfwng costau byw, a fyddai'n helpu i leddfu straen ariannol i lawer o unigolion a theuluoedd a gwella eu llesiant cyffredinol. Mae'n arbennig o bwysig canolbwyntio ar helpu pobl i "fyw yn hytrach na dim ond goroesi".
- Galwadau am welliannau i'r gwasanaethau iechyd meddwl presennol a gweithredu i gefnogi gwell mynediad at wasanaethau (ac i fynd i'r afael â'r rhwystrau presennol).
- Galw am ganolbwyntio ar ymyrraeth gynnar ac atal, gan gydnabod pwysigrwydd y misoedd cynnar a'r blynyddoedd cynnar, ym mywyd plentyn. Tynnwyd sylw yn benodol at bwysigrwydd cymorth iechyd meddwl da i rieni "yn ystod beichiogrwydd a'r dyddiau cynnar", ynghyd ag effeithiau trawma.
- Mae angen i'r gefnogaeth a ddarperir fod yn ystyriol o drawma, yn gynhwysol, yn anfeirniadol ac yn empathetig. Mae angen canolbwyntio ar hyrwyddo urddas a chynhwysiant a gwrth-hiliaeth a thrin pobl gyda pharch a charedigrwydd, yn ogystal â mynd i'r afael â stigma.
- Dylai'r nod fod ar greu cymdeithas fwy empathetig a deallus o ran iechyd meddwl: "Trwy leihau stigma a chynyddu mynediad at gymorth, gallwn helpu pobl ifanc i deimlo'n fwy cyfforddus yn ceisio help pan fydd ei angen arnynt ac yn y pen draw wella eu llesiant cyffredinol."
- Galwadau am welliannau i gefnogaeth a gwasanaethau a gwell dealltwriaeth ac empathi tuag at iechyd meddwl mewn ysgolion.
- Gwneud systemau'n haws eu llywio a darparu'r gefnogaeth a'r help cywir ar yr adeg iawn, yn y lle iawn.

- Cynyddu lleisiau plant a phobl ifanc yn y broses o wneud penderfyniadau a gwrando ar yr hyn maen nhw'n ei ddweud.
- Mae mynediad at gyfieithu a dehongli yn bwysig iawn, ochr yn ochr â darparu adnoddau yn newis iaith y person.
- Mae angen i wasanaethau fod yn ddiwylliannol gymwys ac mae angen mwy o ymwybyddiaeth o anghenion grwpiau penodol.
- Mae angen mwy o wybodaeth a gwybodaeth fwy hygyrch ar bobl am ba wasanaethau/cymorth sydd ar gael.
- Mae gweithgareddau ehangach a rhyngweithio cymdeithasol yn hanfodol i lesiant plant a phobl ifanc. Mae cyfleoedd chwarae i blant ifanc yn cael eu hystyried yn arbennig o bwysig.
- Mae angen ffocws penodol ar hawliau plant – a chefnogaeth i blant a phobl ifanc ddeall yr hawliau hyn. Cydnabod anghenion iechedd meddwl grwpiau penodol, gan gynnwys ceiswyr lloches a ffoaduriaid, cymunedau ethnig lleiafrifol, plant ag anghenion dysgu ychwanegol, a phlant a phobl ifanc niwroamrywiol.
- Codwyd materion penodol mewn perthynas â CAMHS – yn enwedig o ran rhestrau aros cyfredol ar gyfer mynediad at wasanaethau, a chodwyd pryderon ynghylch y ffaith nad oedd teuluoedd yn cael eu cefnogi'n ddigonol yn ystod y pandemig.
- Galwadau am gymorth i blant a theuluoedd ag anghenion lluosog / cymhleth.
- Mae mynediad at wasanaethau a chymorth mewn perthynas â chamddefnyddio sylweddau (i blant ac oedolion) yn cael eu hystyried yn bwysig.

Cynlluniau i Ymgysylltu Ymhellach â Phlant a Phobl Ifanc

Byddwn yn rhoi gwybod i'r cyfranogwyr sut mae eu barn wedi dylanwadu ar y fersiwn derfynol drwy Rwydwaith Cydgynhyrchu Cymru – a fydd yn cynhyrchu adnoddau "fe ddwedoch chi, fe wnaethom ni" i'w rhannu.

Rydym wedi cadarnhau yn y cynllun cyflawni a fydd yn cael ei gyhoeddi ochr yn ochr â'r strategaeth y bydd yr holl gamau gweithredu yn cael eu cydgynhyrchu gyda phobl â phrofiad bywyd.

3. Dadansoddi'r dystiolaeth ac asesu'r effaith

- Gan ddefnyddio'r dystiolaeth a gasglwyd gennych, pa effaith y mae eich polisi'n debygol o'i chael ar blant a phobl ifanc? Pa gamau y byddwch yn eu cymryd i liniaru a/neu leihau unrhyw effeithiau negyddol?

Fel ei rhagflaenydd, mae'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd yn strategaeth i bob oed. Ond mae'n cynnwys blaenoriaethau a chamau gweithredu penodol a fydd yn effeithio'n uniongyrchol ar fabanod, plant a phobl ifanc. Rydym yn nodi o fewn y strategaeth a'r cynllun cyflawni cysylltiedig bod yr holl gamau gweithredu yn cael eu cyflawni ar draws ystodau oedran, oni nodir yn wahanol, ac mai'r disgwyliad yw bod effaith pob oedran yn cael ei asesu fel rhan o'r broses o'i rhoi ar waith.

Yn y pen draw, nod y strategaeth yw gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol poblogaeth Cymru. Mae'n cynnwys ffocws ar ymyrraeth gynnar ac atal, cydnabod rôl gwasanaethau a chymunedau prif ffrwd wrth gefnogi iechyd a llesiant pobl yng Nghymru a sicrhau bod pobl yn gwybod am eu hawliau a sut i'w hawlio. Mae hefyd yn nodi ein gweledigaeth ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl, gan gydnabod y bydd angen mathau penodol o gymorth ac ymyriadau arbenigol ar rai pobl, gan gynnwys y rhai sy'n cael mynediad at ofal, cymorth a thriniaeth yn unol â Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010, a'r rhai sy'n cael eu cadw ar gyfer asesu a thriniaeth o dan y Ddeddf Iechyd Meddwl.

Mae'r strategaeth yn ceisio darparu eglurder ar yr hyn yr ydym yn ei olygu wrth iechyd meddwl, llesiant meddwl, cyflyrau iechyd meddwl, ac emosiynau a theimladau. Mae hefyd yn ceisio darparu eglurder ynghylch disgwyliadau ar gyfer y gwahanol fathau o gymorth a gwasanaethau sydd ar gael, a ble a sut i geisio help. Mae'r egwyddorion sy'n sail i'r strategaeth yn cynnwys ffocws ar wasanaethau sy'n cael eu hysbysu am drawma; sicrhau tegwch mynediad, profiad a chanlyniadau heb wahaniaethu (cydnabod anghenion y rhai sydd â nodweddion gwarchodedig); sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn; a bod "dim drws anghywir" o ran mynediad (fel y gall pobl ymglyfwyno ar unrhyw adeg yn y system a chael eu tywys i'r cymorth cywir heb oedi, a heb orfod ailadrodd eu hanghenion).

Busnes pawb yw cefnogi plant a phobl ifanc i wireddu eu hawl i iechyd da. Mae hyn yn golygu cydweithio ar draws y llywodraeth i wireddu ein gweledigaeth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl sy'n byw yng Nghymru. O fewn y strategaeth, mae Datganiad Gweledigaeth 1 yn nodi camau traws-lywodraethol i amddiffyn iechyd meddwl a llesiant meddyliol, sydd wedi'u halinio'n uniongyrchol â'r meysydd o fywyd bob dydd lle dylid cymryd camau i fynd i'r afael â'r "graddiant cymdeithasol" mewn iechyd, fel y'i nodwyd gan Adolygiad Marmot.⁷⁶ Nododd Adolygiad Marmot fod gan bobl sydd â statws economaidd-gymdeithasol uwch well cyfleoedd bywyd a gwell iechyd, a bod pobl mewn cymdogaethau tlotach yn marw yn gynharach, ac yn treulio mwy o'r bywyd byrrach hwnnw mewn salwch. Galwodd Marmot am gamau i unioni'r anghydbwysedd hwn (a grëwyd gan ddosbarthiad anghyfartal pŵer, arian ac adnoddau), gan arwain at chwe egwyddor allweddol i wella canlyniadau iechyd – a allai gyda'i gilydd, wella canlyniadau iechyd a llesiant plant a phobl ifanc yn sylweddol. Mae'r egwyddorion hyn yn ymwneud â rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn; galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y mwyaf o'u galluoedd a chael rheolaeth dros eu bywydau; creu cyflogaeth deg a gwaith da i bawb; sicrhau safon byw iach i bawb; creu a datblygu lleoedd a chymunedau iach a chynaliadwy; a chryfhau rôl ac effaith atal salwch. Dyma rai o'r meysydd allweddol lle mae camau'n cael eu cymryd a fydd yn cefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl yng Nghymru drwy fynd i'r afael â'r annhegwch sydd ynghlwm wrth benderfynyddion cymdeithasol iechyd.

⁷⁶ Fair Society, Healthy Lives (instituteofhealthequity.org)

- Sut mae eich cynnig yn gwella neu'n herio hawliau plant, fel y'u nodir yn erthyglau Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn a'i BroTOCOLau Dewisol? Gweler yr [erthyglau](#) i weld pa rai sy'n berthnasol i'ch polisi eich hun.

Rydym o'r farn y bydd y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd yn cefnogi hawliau plant yng Nghymru. Er ein bod yn cydnabod bod rhyngberthynas rhwng holl Erthyglau CCUHP ac na ellir eu gwahanu, mae ein dadansoddiad o'r effeithiau, a'n hymgysylltu â phlant a phobl ifanc yn ystod y camau cyn-ymgyngori ac ymgynghori yn awgrymu y gallai'r strategaeth gael yr effaith fwyaf mewn perthynas ag Erthyglau canlynol CCUHP (a nodir yn Nhabl 1 isod).

Rydym yn teimlo ei bod yn bwysig ei gwneud yn glir sut mae'r strategaeth yn ymwneud yn uniongyrchol â hawliau plant ac felly rydym wedi ymgynghori â phobl ifanc ar ba hawliau y teimlant y dylid eu hamlygu neu gyfeirio atynt yn y strategaeth. Yn ein fersiwn plant a phobl ifanc o'r strategaeth rydym yn defnyddio'r hawliau a awgrymodd y bobl ifanc fel sbotolau trwy gydol y ddogfen i dynnu sylw at sut mae'r strategaeth yn cynnal erthyglau CCUHP.

Mae'r tabl yn cyfeirio at erthyglau unigol o'r CCUHP sydd fwyaf perthnasol i bob adran o'r strategaeth yn ein barn ni. Fodd bynnag, mae'n bwysig dweud bod gan bob plentyn yr holl hawliau o dan y CCUHP. Ni all unrhyw un 'ddethol a dewis' hawliau y dylai neu na ddylai plant eu cael. Mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi plant i gael eu holl hawliau.

Nid ydym o'r farn y bydd y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol yn cael effaith negyddol ar blant a phobl ifanc a'u hawliau.

Mae'n adeiladu ar ffrydiau gwaith blaenorol y Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a'r Rhaglen Gwella Gwasanaethau Law yn Llaw ar gyfer Plant a Phobl Ifanc (T4CYP), lle mae'r ffocws wedi bod ar wydnwch, y blynyddoedd cynnar a llesiant (a datblygu rhaglenni amlasiantaethol fel NYTH); cynyddu ymyrraeth gynnar a gwell cymorth (yn enwedig i blant sy'n agored i niwed a thrwy hynny eu hatal rhag bod angen darpariaeth CAMHS arbenigol); anghenion pobl sy'n niwroamrywiol (a datblygu llwybr o ran sut orau i ymateb, a phwy sydd yn y sefyllfa orau i ymateb, er mwyn diwallu anghenion y grwpiau hyn mewn modd amserol ac effeithiol, gyda'r lefel briodol o fewnbwn gan CAMHS arbenigol); a datblygu Fframwaith Gwella Arbenigol ar gyfer CAMHS.

Tabl 1: Sut mae'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol yn Cefnogi Erthyglau Unigol y CCUHP

Erthyglau CCUHP neu BroTOCOL Dewisol	Yn gwella (X)	Yn herio (X)	Esboniad
Erthygl 2 (dim gwahaniaethu): Dylai pob plentyn dan 18 oed fwynhau'r holl hawliau a nodir yn CCUHP heb wahaniaethu, gan gynnwys y rhai sydd â chyflyrau iechyd meddwl.	X		Mae'r strategaeth wedi'i datblygu ar gyfer pob person ifanc, heb ystyried crefydd / cred / gallu / nodweddion gwarchodedig. Un o'r egwyddorion sy'n sail i'r strategaeth yw "tegwch mynediad, profiad a chanlyniadau" sy'n cydnabod yr angen i sicrhau bod gwasanaethau a chymorth yn hygyrch ac yn briodol i bawb. Hefyd yn berthnasol i'r erthygl hon: - I gefnogi Datganiad Gweledigaeth 1, rydym am ymgorffori egwyddorion y strategaeth hon ar draws holl waith y Llywodraeth drwy sicrhau bod cyrff cyhoeddus yn cynnal asesiadau o'r effaith ar iechyd sy'n ystyried yn benodol yr effaith ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Bydd hyn yn cael ei alluogi drwy ddatblygu rheoliadau i gefnogi Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017 sy'n ei gwneud yn ofynnol i gyrff cyhoeddus (gan gynnwys Llywodraeth Cymru) gynnal asesiad o'r effaith ar iechyd, gan ystyried iechyd meddwl ac iechyd corfforol. - I gefnogi Datganiad Gweledigaeth 2, rydym am greu amgylchedd sy'n amddiffyn ac yn hybu iechyd meddwl a llesiant meddyliol da a lle mae'n beth normal siarad am gymryd camau i amddiffyn a hybu iechyd meddwl a llesiant meddyliol da a gofyn am gymorth ar gyfer cyflyrau iechyd meddwl. - I gefnogi Datganiad Gweledigaeth 3, rydym am weithio gyda phartneriaid a rhanddeiliaid i ddatblygu set o gamau gweithredu i gefnogi gwahanol rannau o'r system i weithio'n well gyda'i gilydd, gan ganolbwyntio ar anghenion penodol gwahanol boblogaethau, gan gynnwys dull ysgol gyfan a chamdddefnyddio sylweddau. - I gefnogi Datganiad Gweledigaeth 4, rydym yn ymrwymo i ddatblygu Datganiad Ansawdd ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl a fydd yn cefnogi dull person-ganolog ac yn galluogi mynediad cyfartal at wasanaethau i'r rhai sydd â nodweddion

			gwarchodedig (fel y'u disgrifir yn Neddf Cydraddoldeb 2010) ac iaith a ffefrir.
Erthygl 5: Rhaid i lywodraethau barchu hawliau a chyfrifoldebau rhieni a gofalwyr i ddarparu canllawiau a chyfarwyddyd i'w plentyn wrth iddo dyfu, er mwyn sicrhau ei fod yn mwynhau ei hawliau'n llawn. Rhaid gwneud hyn mewn ffordd sy'n cydnabod gallu cynyddol y plentyn i wneud ei ddewisiadau ei hun.	X		Mae'r strategaeth yn cynnwys ffocws ar gefnogi rhieni / teuluoedd i hyrwyddo gwytnwch ac ymlyniad cadarnhaol. Bydd hyn yn helpu i gefnogi rhieni/gofalwyr i wneud penderfyniadau gwybodus ac iach, er budd gorau eu plant wrth iddynt dyfu. Drwy'r holl Strategaeth, rydym hefyd yn ceisio gweithredu dull cwrs bywyd o ddiogelu a hybu llesiant meddyliol, er enghraifft, cryfhau dealltwriaeth gyhoeddus a phroffesiynol o bwysigrwydd perthnasoedd rhwng rhieni a babanod, iechyd meddwl babanod a chyfnodau datblygiadol allweddol eraill fel y glasoed.
Erthygl 6 (Bywyd, goroesi a datblygiad): Dylai pob plentyn a pherson ifanc fwynhau'r un cyfleoedd i dyfu a datblygu mewn amodau nad ydynt yn effeithio'n negyddol ar eu llesiant meddyliol.	X		Mae'r strategaeth yn cydnabod effeithiau trawma ar blant a phobl ifanc ac effeithiau ar iechyd meddwl. Mae Datganiad Gweledigaeth 3 yn ymwneud â chael system gysylltiedig lle mae pawb yn cael y lefel briodol o gymorth lle bynnag y maent yn gofyn am help. Ein nod cyffredinol yw sicrhau bod yr holl wasanaethau hyn yn gweithio gyda'i gilydd i ddarparu gwasanaeth cydgysylltiedig sy'n hawdd ei gyrchu ac sy'n hawdd ei lywio, fel y gall plant fwynhau eu hawliau⁷⁷. Dylai gwasanaethau gefnogi pobl i ddod o hyd i'r cymorth cywir, yn y lle cywir, ar yr adeg gywir. Mae arbenigedd a chymunedau sy'n cael eu hysbysu am drawma yn rhan hanfodol o gyflawni dull cyfannol o ddiwallu anghenion iechyd meddwl a llesiant meddyliol babanod, plant a phobl ifanc. Mae'r Strategaeth yn pwysleisio ein bod yn ceisio cysylltu systemau a sicrhau bod yr hyder a'r wybodaeth gan y bobl sy'n darparu gwasanaethau i ymgysylltu â phobl sydd angen cymorth iechyd meddwl, sy'n cydfynd ag egwyddorion Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Er bod strategaeth ar wahân wedi'i datblygu ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio, mae

⁷⁷ Cyfeirir at hyn weithiau fel "dull system gyfan".

			blaenoriaethau yn y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol sy'n ymwneud â sicrhau bod plant a phobl ifanc yn gallu cael mynediad at y gwasanaethau cywir ar yr adeg iawn. Mae hyn yn cynnwys cymorth argyfwng a mentrau fel Darpariaeth Noddfa i blant a phobl ifanc.
Erthygl 12: Mae gan blant yr hawl i ddweud eu barn ynghylch yr hyn a ddylai ddigwydd pan fo oedolion yn gwneud penderfyniadau sy'n effeithio arny'n nhw, ac i'w barn gael ei hystyried.	X		Mae'r strategaeth yn cefnogi'r weledigaeth a amlinellir yn y cynllun Cymru Iachach gyda'i ffocws ar ofal integredig, sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, sy'n cael ei ddarparu mewn ffordd sydd wedi'i llywio gan ddefnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr. Rydym wedi ymgynghori â'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol a grwpiau rhanddeiliaid ieuenctid allweddol eraill. Fe wnaethom hefyd ddefnyddio'r cyfnod ymgynghori i gasglu barn plant a phobl ifanc ar y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol arfaethedig. Byddwn yn parhau i ganolbwyntio a chryfhau ein gwaith gyda phlant a phobl ifanc; byddwn yn parhau i wrando arnynt a'u cynnwys mewn penderfyniadau yr effeithir arnynt yn y Strategaeth hon. Wrth fwrw ymlaen â dull sy'n seiliedig ar hawliau, mae'r blaenoriaethau yn y Strategaeth yn cynnwys ffocws ar wrando ar anghenion pobl er mwyn llunio a llywio'r gwasanaethau a'r gofal y maent yn eu derbyn. Mae NYTH, sy'n sbardun allweddol i gamau gweithredu ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc yn y strategaeth, yn nodi cydgynhyrchu fel egwyddor allweddol. Mae gan offeryn hunanasesu a gweithredu NYTH adran benodol a system sgorio aeddfedrwydd ar gydgynhyrchu.
Erthygl 17: galw am fynediad at wybodaeth i blant a phobl ifanc, yn enwedig mewn perthynas â materion sy'n ymwneud â'u hiechyd a'u llesiant.	X		Roedd yr angen am gyfathrebu effeithiol a gwybodaeth glir a hygyrch am y Strategaeth, yn ogystal â'r gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol a'r cymorth yng Nghymru, yn thema allweddol o'n hymgysylltu cyn yr ymgynghoriad. Datblygwyd fersiwn plant a phobl ifanc o'r strategaeth ar gyfer yr ymgynghoriad, ochr yn ochr â fersiwn hawdd ei darllen.

			Bydd gwybodaeth a ddatblygwyd fel rhan o'r broses o weithredu'r strategaeth yn rhoi sylw i'w chynulleidfa. Datganiad Gweledigaeth 2 yw sicrhau bod gan bobl yr wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i flaenoriaethu eu hiechyd meddwl a'u llesiant meddyliol eu hunain. Mae'r datganiad gweledigaeth hwn yn ymwneud â sicrhau bod gwybodaeth ynghylch sut i amddiffyn a gwella llesiant meddwl a lleihau'r risg o ddatblygu cyflyrau iechyd meddwl, ar gael i bawb. Mae'n ymwneud â helpu pobl i weithredu i gefnogi eu llesiant meddyliol eu hunain. Mae hefyd yn ymwneud â sicrhau llesiant y gymuned ehangach. Mae'n cydnabod bod pawb yn wahanol a bod ein hanghenion yn newid trwy gydol ein hoes. Bydd ein hanghenion yn wahanol yn dibynnu ar y lleoliad neu'r amgylchedd rydyn ni'n cael ein hunain ynddo. Mae'r weledigaeth hon yn cynnwys pawb, ond rydym yn gwybod y bydd angen mwy o help a chefnogaeth ar rai pobl, gan gynnwys plant a phobl ifanc. Trwy'r datganiad gweledigaeth hwn byddwn yn sicrhau bod gwybodaeth ac adnoddau i amddiffyn a hybu llesiant meddyliol ar gael i bawb ac yn hygyrch. Pan fydd plant a phobl ifanc yn gwybod am eu hawliau, a pha gefnogaeth sydd ar gael, maen nhw'n fwy tebygol o deimlo eu bod wedi'u grymuso ac yn gallu eu hawlio. Hefyd yn berthnasol i'r erthygl hon, mae'r camau canlynol i gyflawni'r datganiad gweledigaeth hwn: Datblygu sylfaen gadarn o wybodaeth a thystiolaeth sydd wedi'i chyfathrebu'n glir ar yr hyn sy'n gweithio i amddiffyn a hybu llesiant meddyliol da, a'r hyn sy'n gweithio i atal datblygiad cyflyrau iechyd meddwl ar draws cwrs bywyd. Bydd hyn yn cynnwys ffocws penodol ar adnabod a gwrando ar grwpiau heb eu gwasanaethu sydd wedi'u heithrio yn draddodiadol o wasanaethau prif ffrwd. Adolygu a gwerthuso dulliau presgripsiynu cymdeithasol ar gyfer plant a phobl ifanc ag anghenion o ran cymorth iechyd meddwl a/neu llesiant meddyliol a gwneud argymhellion ar sut y gellir eu cryfhau. Mae yna hefyd adran benodol ar gyfathrebu o dan Ddatganiad Gweledigaeth 4 yn y Strategaeth, sy'n dweud:
--	--	--	---

			Byddwn yn sicrhau bod y cyhoedd yn gwybod sut gallant gael mynediad at gymorth a gwasanaethau a'r hyn y gall pobl ei ddisgwyl o'r cymorth hwn. Bydd galluogi pobl i ddeall pa gymorth y mae ganddynt yr hawl iddo, a ble i gael mynediad iddo, yn cefnogi eu gallu i wneud dewisiadau gwybodus o fewn y system. Byddwn yn sicrhau bod yr wybodaeth sydd ar gael ledled Cymru yn gyfredol, yn berthnasol ac yn seiliedig ar dystiolaeth a bod yr holl wybodaeth yn hygyrch ac yn reddfodol, er mwyn osgoi creu rhwystrau i bobl allu cael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt. "Bydd yr holl wybodaeth yn ystyried anghenion penodol unigolion a grwpiau. Mae hyn yn cynnwys parhau i hyrwyddo'r Cynnig Rhagweithiol, er mwyn sicrhau bod siaradwyr Cymraeg yn gallu cael mynediad at y system mewn ffordd sy'n sicrhau'r canlyniadau iechyd gorau iddynt. Byddwn hefyd yn darparu sianeli amgen i bobl nad ydynt yn gallu defnyddio gwasanaethau yn ddigidol, neu sy'n dewis peidio â gwneud hynny. Bydd hyn yn golygu sicrhau bod adnoddau "all-lein" a sianeli a deunyddiau amgen hefyd ar gael i'r rhai nad ydynt yn meddu ar y sgiliau, yr wybodaeth a'r adnoddau i gael gafael ar gymorth ar-lein.
Erthygl 18: Mae'r ddau riant yn rhannu'r cyfrifoldeb dros fagu eu plant, a dylent bob amser ystyried yr hyn sydd orau i bob plentyn. Dylai llywodraethau helpu rhieni trwy ddarparu gwasanaethau i'w cefnogi, yn enwedig os yw'r ddau riant yn gweithio.	X		Mae'r strategaeth yn cynnwys ffocws ar gefnogi rhieni / teuluoedd i hyrwyddo gwytnwch ac ymlyniad cadarnhaol, yn ogystal â ffocws penodol ar lesiant fel rhan o'r agenda ataliol. Mae sgiliau a chefnogaeth rhianta mewn ysgolion yn ganolog i'r dull hwn. Hefyd yn berthnasol i'r erthygl hon, mae camau gweithredu o dan Ddatganiad Gweledigaeth 3 y cyfeirir atynt yn y cynllun cyflawni cysylltiedig: Hybu iechyd meddwl a llesiant meddyliol cyffredinol y teulu drwy ddarparu cymorth ymyrraeth gynnar ac atal cyfannol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth i fabanod, plant a'u teuluoedd, gan sicrhau bod problemau'n cael

			eu datrys yn gynnar cyn iddynt ddwysáu i argyfwng. Canolbwyntio ar wella cefnogaeth i'r berthynas rhwng rhieni a babanod.
Erthygl 19 (amddiffyn rhag trais): Mae gan bob plentyn yr hawl i gael ei amddiffyn rhag pob math o drais, gan gynnwys esgeulustod eu hiechyd meddwl, hunan-niweidio a hunanladdiad.	X		Mae'n ofynnol i wasanaethau iechyd meddwl sicrhau y glynir wrth brotocolau diogelu ym mhob cam o ddarparu gwasanaethau. Mae'r strategaeth yn cynnwys ffocws ar ddarparu gwasanaethau argyfwng a gofal aciwt dibynadwy, diogel a therapiwtig. Ar ben hynny, o dan Ddatganiad Gweledigaeth 4, rydym yn nodi y bydd Gweithrediaeth y GIG yn datblygu Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl a Rhwydweithiau Clinigol Strategol gyda ffocws cryf ar wella ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru. Bydd y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl yn cynnwys cyflwyno: Gwasanaethau diogel: Bydd ein system gofal iechyd meddwl yn system ddiogel a dibynadwy iawn o ansawdd uchel sy'n osgoi niwed y mae modd ei atal, yn sicrhau bod pethau'n mynd yn iawn mor aml ag sy'n bosibl ac yn dysgu pan fydd pethau'n mynd o chwith fel nad ydynt yn digwydd eto.
Erthygl 23: Dylai plant sydd ag unrhyw fath o anabledd gael cefnogaeth a chymorth arbennig fel y gallant fyw bywydau llawn ac annibynnol.	X		Mae'r Strategaeth yn ymwneud â gwella mynediad at asesu, triniaeth a chefnogaeth briodol ar gyfer y rhai sydd ag anghenion iechyd meddwl a gwella canlyniadau. Rydym hefyd yn gwybod bod pobl anabl⁷⁸ a phobl niwrowahanol⁷⁹ mewn perygl arbennig o brofi iechyd meddwl a llesiant meddyliol gwael. Mae "ffocws ar anghydraddoldeb a hyrwyddo tegwch" yn adran "cyd-destun strategol" y strategaeth. Mae hyn yn tynnu sylw at y ffaith bod anghenion iechyd meddwl rhai grwpiau wedi'u hamlygu mewn polisïau a chynlluniau

⁷⁸ Disability, well-being and loneliness, UK - Office for National Statistics (ons.gov.uk)

⁷⁹ Anxiety Disorders in Adults with Autism Spectrum Disorder: A Population-Based Study

			allweddol eraill, gan gynnwys gwaith y <u>Tasglu Hawliau Anabledd</u>. Bydd y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl yn cynnwys darparu gwasanaethau teg. Bydd ein system iechyd meddwl yn rhoi cyfle cyfartal i bawb gyrraedd eu potensial llawn am fywyd iach. Ni fydd ei ansawdd yn amrywio yn ôl y sefydliad sy'n darparu gofal, lleoliad darparu'r gofal neu nodweddion personol (megis oedran, rhywedd, cyfeiriadedd rhywiol, hil, dewis iaith, anabledd, crefydd neu gredoau, statws economaidd-gymdeithasol neu ymlyniad gwleidyddol). Rydym yn ymgorffori cydraddoldeb a hawliau dynol yn ein system gofal iechyd, ac yn parhau i hyrwyddo a sicrhau bod y Cynnig Rhagweithiol ar waith. Mae yna hefyd gamau gweithredu penodol yn y cynllun cyflawni a fyddai'n cefnogi'r maes hwn, gan gynnwys: Sicrhau bod pobl sy'n niwroamrywiol ac sydd ag anghenion iechyd meddwl yn cael cymorth amserol ac effeithiol. Sicrhau bod pobl sydd ag anableddau dysgu ac anghenion iechyd meddwl yn cael cymorth teg, amserol ac effeithiol. Galluogi gwasanaethau iechyd meddwl i gefnogi pobl fyddar yn well.
Erthygl 24 (iechyd, dŵr, bwyd a'r amgylchedd): Mae gan bob plentyn yr hawl i'r iechyd gorau posibl ac i wasanaethau gofal iechyd a fydd yn eu helpu i gyflawni hyn, gan gynnwys iechyd meddwl.	X		Mae hyn yn ffocws allweddol yn y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol. Rydym yn dechrau'r ddogfen trwy ddweud: Mae'r hawl i iechyd corfforol a meddyliol da yn un sy'n perthyn i bawb; yn hawl ddynol sylfaenol i bawb, yn ddieithriad. O dan Ddatganiad Gweledigaeth 1, rydym wedi nodi camau gweithredu trawslywodraethol i amddiffyn iechyd meddwl, sy'n cyd-fynd ag Egwyddorion Marmot. Mae gweithredu trawslywodraethol wedi'i nodi'n benodol mewn perthynas â'r Egwyddor Marmot "Rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn" a "Galluogi pob plentyn, person ifanc ac oedolyn i wneud y mwyaf o'u galluedd a chael rheolaeth dros eu bywydau". Mae'r strategaeth yn galluogi babanod, plant a phobl ifanc i gael yr iechyd gorau posibl a

		mynediad at ofal iechyd a gwybodaeth i gadw'n iach drwy: • Wella sgiliau'r gweithlu. • Gwella cymorth yn y gymuned. • Canolbwyntio ar atal ac ymyrraeth gynnar, sy'n cael ei gefnogi gan y Dull Ysgol Gyfan ar gyfer Llesiant Emosiynol a Meddyliol, mynediad at gwnsela ysgol a mewngymorth CAMHS. • Sicrhau gwelliannau gwasanaeth i Wasanaethau Cymorth Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol a CAMHS arbenigol. • Gwella mynediad at therapïau seicolegol. • Hyrwyddo mynediad at wybodaeth am iechyd meddwl a llesiant meddyliol da trwy sianeli ar-lein ac all-lein. Mae hyn yn cynnwys ymgyrchoedd cyfryngau cymdeithasol, yn ogystal â sianeli amgen i'r rhai nad oes ganddynt fynediad at adnoddau ar-lein neu nad oes ganddynt y sgiliau i gael mynediad at y cymorth hwn, neu y mae'n well ganddynt beidio â chael mynediad at wybodaeth a chymorth ar-lein. • Cyflawni Fframwaith NYTH sydd â hawliau plant a chydaddoldeb, amrywiaeth a chynhwysiant wedi'u nodi'n egwyddorion sylfaenol ac sydd wedi'i ddatblygu mewn partneriaeth â Swyddfa Comisiynydd Plant Cymru. Mae gan offeryn hunanasesu a gweithredu NYTH adrannau penodol a sgoriau aeddfedrwydd ar gyfer cydraddoldeb ac amrywiaeth a hawliau plant. Mae'r offeryn yn gofyn i sefydliadau ystyried rhwystrau ychwanegol i gael mynediad at gymorth a allai ddigwydd o ganlyniad i hiliaeth neu fwlio, neu drwy rhwystrau systemig a strwythurol a mannau dall ar lefel darparu gwasanaeth mewn sefydliad.
Erthygl 27: Mae gan blant yr hawl i safon bywyd sy'n ddigon da i ddiwallu eu hanghenion corfforol a meddyliol. Dylai'r Llywodraeth helpu rhieni na allant fforddio i ddarparu hyn	X	O dan Ddatganiad Gweledigaeth 1, rydym wedi nodi camau trawslywodraethol i amddiffyn iechyd meddwl. Yn cyd-fynd ag Egwyddor Marmot "sicrhau safon byw iach i bawb", mae'r strategaeth yn cyfeirio'n benodol at benderfynyddion cymdeithasol ehangach iechyd meddwl a rôl gwahanol adrannau Llywodraeth Cymru wrth fynd i'r afael â'r penderfynyddion hyn (megis mynd i'r afael â thlodi). Mae'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol yn cyd-fynd â nodau'r Strategaeth Tlodi Plant. Mae'r Strategaeth Tlodi Plant yn cyfeirio at y Strategaeth Iechyd

			Meddwl a Llesiant Meddyliol newydd ac mae'n cynnwys ymrwymiad i: Ystyried y gymuned wrth ddatblygu, adolygu ac ariannu polisïau a rhaglenni perthnasol, gan hyrwyddo gwasanaethau aml-asiantaeth 'siop un stop' yn y gymuned er mwyn helpu i fynd i'r afael â'r amrywiaeth o anghenion ac anfanteision cydgysylltiedig y mae pobl sy'n byw mewn tlodi yn eu hwynebu. Mae'r camau yn ein strategaeth yn cynnwys: 'Gweithio tuag at wneud Cymru yn genedl sy'n ystyriol o drawma, drwy feithrin dealltwriaeth unigol, gymunedol a sefydliadol o drawma ac adfyd, eu cyffredinrwydd, eu heffaith ar bobl, cymunedau a gwasanaethau, a sut y gallwn ni i gyd helpu'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan drawma.'
Erthygl 30: Mae gan blant yr hawl i ddysgu a defnyddio iaith ac arferion eu teuluoedd, p'un a yw'r mwyafrif o bobl yn y wlad yn eu rhannu ai peidio.	X		Mae'r strategaeth yn cynnwys ffocws ar ddarparu gwasanaethau/gwybodaeth cyfrwng Cymraeg – yn ogystal â mynediad at ddehonglwyr a chyfieithu i'r rhai sydd â cholled synhwyraidd ac nad Saesneg na Chymraeg yw eu dewis iaith.
Erthygl 39: Dylai plant sydd wedi eu hesgeuluso neu eu cam-drin gael cymorth arbennig i adfer eu hunan-barch.	X		Bydd gweithredu'r Strategaeth yn gwella'r cyngor a'r gefnogaeth a roddir i bob plentyn a phobl ifanc, gan gynnwys y rhai sydd â mwy o risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl oherwydd digwyddiadau bywyd negyddol. Bydd y Rhaglen Strategol ar gyfer Iechyd Meddwl yn cynnwys darparu gwasanaethau sy'n canolbwyntio ar y person. Bydd ein system iechyd meddwl yn diwallu anghenion pobl ac yn sicrhau bod eu dewisiadau, eu hanghenion a'u gwerthoedd yn llywio gwneud penderfyniadau mewn partneriaeth rhwng unigolion a'r gweithlu. Mae ots gennym am lesiant unigolion, eu teuluoedd, gofalcwyr di-dâl a'n staff. Byddwn yn sicrhau bod pawb bob amser yn cael eu trin â charedigrwydd, empathi a thosturi ac y byddwn yn parchu eu preifatrwydd, eu hurddas, eu hawliau dynol ac unrhyw angen am addasiadau rhesymol. Agwedd allweddol ar y gwaith hwn fydd cynyddu ansawdd y gwaith cynllunio gofal a thriniaeth i'r rhai mewn gwasanaethau gofal eilaidd. Mae cael hyn yn iawn yn hanfodol, gan ei fod yn caniatáu i bobl wneud cyfraniad llawn

			at y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau, y gofal, y cymorth a'r driniaeth a dderbyniant ac yn sicrhau ffocws ar y pethau sydd bwysicaf i bobl. Mae teuluoedd a gofalwyr di-dâl yn chwarae rhan hanfodol wrth gefnogi pobl sy'n byw gydag iechyd meddwl gwael ac mae Cynllunio Gofal a Thriniaeth hefyd yn ein galluogi i ddal hyn yn effeithiol. Gan ganiatáu inni fod yn wirioneddol berson-ganolog a rhoi ffocws ar "ganolbwyntio ar adferiad".
Erthygl 37: Ni ddylai plant sy'n cael eu cyhuddo o dorri'r gyfraith gael eu lladd, eu harteithio, eu trin yn greulon, eu rhoi yn y carchar am byth, neu eu rhoi yn y carchar gydag oedolion. Dylai'r carchar fod y dewis olaf a dim ond am y cyfnod lleiaf posibl. Dylai plant yn y carchar gael cymorth cyfreithiol a dylent allu cadw mewn cysylltiad â'u teulu. Erthygl 40: Plant sy'n torri'r gyfraith. Mae gan blant sydd wedi'u cyhuddo o dorri'r gyfraith yr hawl i gymorth cyfreithiol a thriniaeth deg. Dylai fod llawer o atebion i helpu'r plant hyn i ddod yn aelodau da o'u cymunedau. Dewis olaf fydd y carchar bob tro.	X		Mae pobl yn y carchar a phobl sydd mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol yn cael eu cydnabod yn y Strategaeth fel grŵp sydd heb ei wasanaethu'n ddigonol. Mae hyn yn cynnwys plant a phobl ifanc.

- **Dylech ystyried a yw unrhyw rai o Hawliau Dinasyddion yr UE (y cyfeirir atynt yn yr Asesiad o'r Effaith ar Gydraddoldeb) yn ymwneud â phobl ifanc hyd at 18 oed.**

Ni fydd y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol arfaethedig yn effeithio ar ddinasyddion yr UE, yr AEE neu'r Swistir y caiff eu hawliau eu diogelu gan y Cytundebau Hawliau Dinasyddion.

4. Cyngor a phenderfyniad gweinidogol

- **Sut y bydd eich dadansoddiad o'r effeithiau hyn yn cyfrannu at eich cyngor gweinidogol?**

Bydd yr holl gyngor gweinidogol ynghylch y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol yn cadarnhau ein bod wedi ystyried CCUHP wrth ddatblygu'r polisi hwn.

5. Cyhoeddi'r Asesiad o'r Effaith ar Hawliau Plant

Bydd yr Asesiad Effaith ar Hawliau Plant yn cael ei gyhoeddi ochr yn ochr â'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol.

6. Cyfathrebu â Phlant a Phobl Ifanc

Os ydych wedi gofyn am farn plant a phobl ifanc ynghylch eich cynnig, sut y byddwch yn rhoi gwybod iddynt am y canlyniad?

Mae swyddogion wedi bwydo yn rheolaidd i'r grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol ar sut mae'r strategaeth yn cael ei lunio mewn ymateb i'w barn a'u gwaith. Yn ogystal, diolchwyd i bob un o'r 405 o blant a phobl ifanc am eu barn trwy Co-Production Lab a rhoddwyd adborth ar sut y gwrandawyd ac y defnyddiwyd eu barn wrth lunio'r strategaeth. Pan fydd y strategaeth derfynol yn cael ei chyhoeddi, bydd fersiwn plant a phobl ifanc yn cael ei hanfon at yr holl grwpiau / plant sy'n rhan o'r ymgynghoriad gyda neges fideo gan y Gweinidog Iechyd Meddwl a Llesiant a llythyr gan swyddogion i esbonio sut mae eu hadborth wedi siapia'r strategaeth derfynol. Mae'r ymatebion i'r ymgynghoriad a dderbyniwyd ar-lein a thrwy grwpiau ffocws wedi siapia fersiwn derfynol y strategaeth ac wedi llywio'r fersiwn derfynol o'r strategaeth i blant a phobl ifanc. Byddwn yn sicrhau ein bod yn rhoi adborth i blant a phobl ifanc ar yr hyn sydd wedi newid yn dilyn ymgynghori (er enghraifft – defnyddio dull “fe ddwedoch chi wrthym / fe wnaethom ni”). Mae gennym berthynas waith barhaus gyda'r grwpiau rhanddeiliaid allweddol fel y Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol a Senedd Ieuenctid Cymru a byddwn yn parhau i weithio gyda nhw i gyflawni'r strategaeth.

7. Monitro ac Adolygu

- **Amlinellwch pa fecanwaith monitro ac adolygu y byddwch yn ei roi ar waith i adolygu'r Asesiad hwn o'r Effaith ar Hawliau Plant.**

Bydd cyfleoedd parhaus i adolygu'r cynnydd mewn perthynas â gweithredu'r strategaeth a'i Hasesiadau Effaith ategol (gan gynnwys y CRIA), drwy rôl Cyd-fwrdd Sicrwydd y Gweinidogion ar Iechyd Meddwl ac wrth i gynlluniau cyflawni gael eu cyhoeddi yn y dyfodol.

Bydd swyddogion polisi yn y Tîm Iechyd Meddwl a Grwpiau Agored i Niwed yn Llywodraeth Cymru hefyd yn adolygu'r CRIA yn rheolaidd – ac yn parhau i chwilio am gyfleoedd i gefnogi hawliau plant wrth i ni symud ymlaen i weithredu.

- **Yn dilyn yr adolygiad hwn, a oes angen unrhyw ddiwygiadau i'r polisi neu'r modd y'i rhoddir ar waith?**

Bydd adolygiadau parhaus o'r CRIA yn llywio camau gweithredu yn y dyfodol ar gyfer cefnogi Cynlluniau Cyflawni Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol.