Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Adroddiad Terfynu

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru

Siarad â Fi 2: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru

gov.llyw

OGL © Hawlfraint y Goron 2026, Llywodraeth Cymru, WG54255, ISBN digidol 978-1-83745-413-6
Rydym yn croesawu gohebiaeth a galwadau ffôn yn Gymraeg

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru
Siarad â Fi 2: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed Cymru
Adroddiad Terfynu

Cynnwys

Cyflwyniad ... 1

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl ... 3

Cymorth Adfer Iechyd Meddwl a Llesiant yn sgil Covid-19 ... 4

Lleihau anghydraddoldebau iechyd, hyrwyddo mynediad cyfartal a chefnogi'r Iaith Gymraeg ... 5

Cryfhau cydgynhyrchu a chefnogi gofalwyr ... 6

Y Gweithlu ... 6

Ymchwil, data a chanlyniadau ... 7

Deddfwriaeth ... 8

Blaenoriaeth 1: Gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol a lleihau anghydraddoldebau trwy ganolbwyntio ar gryfhau ffactorau amddiffynnol. ... 9

Blaenoriaeth 2: Gwella mynediad at gymorth ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc ... 12

Blaenoriaeth 3: Gwelliannau pellach i ddarpariaethau argyfwng a darpariaethau y tu allan i oriau ar gyfer plant, oedolion oedran gweithio ac oedolion hŷn ... 14

Blaenoriaeth 4: Gwella mynediad, ansawdd ac ystod therapïau seicolegol ar gyfer plant, oedolion oedran gweithio ac oedolion hŷn ... 15

Blaenoriaeth 5: Gwella mynediad ac ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol ... 16

Blaenoriaeth 6: Gwella Ansawdd a Thrawsnewid Gwasanaethau ... 16

Siarad â Fi 2 ... 19

Y Casgliadau a'r Camau Nesaf ... 20

Cyflwyniad

Cafodd y strategaeth drawslywodraethol **'Law yn Llaw at Iechyd Meddwl'**, sy'n anelu at wella iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar draws pob oedran, ei chyhoeddi ym mis Hydref 2012 ar ôl

cynnal gwaith ymgysylltu helaeth ac ymgynghoriad ffurfiol gyda rhanddeiliaid. Drwy gydol oes y strategaeth, fe'i hategwyd gan nifer o gynlluniau cyflawni; cyhoeddwyd yr olaf o'r cynlluniau hyn mewn ymateb i'r pandemig Covid-19 ym mis Hydref 2020.

Mae ei chwaer strategaeth, sef **'Siarad â Fi 2'** a gyhoeddwyd yn 2015, yn nodi'r nodau a'r amcanion strategol ar gyfer atal a lleihau hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru ar gyfer y cyfnod 2015-20; cynhaliwyd **adolygiad** hanner ffordd ar weithredu yn 2018. Y bwriad oedd cyflawni amcanion y strategaeth hon trwy gyfrwng camau a gynhwyswyd yng nghynllun gweithredu Siarad â Fi 2 a chamau penodol yng nghynlluniau gweithredu Law yn Llaw at Iechyd Meddwl.

Mae Law yn Llaw at Iechyd Meddwl yn nodi nifer o ganlyniadau lefel uchel sy'n anelu at esgor ar welliannau sylweddol o ran ansawdd a hygyrchedd gwasanaethau iechyd meddwl ar draws pob oedran. Hefyd, mae'r strategaeth yn cydnabod bod achosion ac effeithiau iechyd meddwl gwael yn gymhleth, yn heriol ac yn amlweddog, ac o'r herwydd bod angen rhoi dull partneriaeth integredig, trawslywodraethol a thraws-sector ar waith os ydym am gyflawni'r amcanion hyn. Dyma'r chwe chanlyniad lefel uchel a oedd yn sail i'r strategaeth 10 mlynedd:

- Mae iechyd meddyliol a lles y boblogaeth i gyd yn gwella.
- Mae effaith problemau iechyd meddwl a/neu salwch meddwl yn cael eu hadnabod yn well ac yn lleihau.
- Mae anghydraddoldebau, stigma a gwahaniaethu yn lleihau.
- Mae unigolion yn cael gwell profiad o ran y gefnogaeth a'r driniaeth a gânt ac mae ganddynt fwy o reolaeth dros benderfyniadau.
- Mae'r mynediad i fesurau ataliol ac ymyrraeth gynnar, a'u hansawdd, yn well ac mae mwy o bobl yn gwella o ganlyniad i hynny.
- Mae gwerthoedd ac agweddau a sgiliau'r rhai sy'n cefnogi unigolion o bob oedran sydd â phroblemau iechyd meddwl neu salwch meddwl yn gwella.

Nod cyffredinol Siarad â Fi 2 oedd lleihau cyfraddau hunanladdiad a hunan-niweidio yn y boblogaeth gyffredinol yng Nghymru. Nod arall oedd hyrwyddo, cydgysylltu ac ategu cynlluniau a rhaglenni ar gyfer atal ymddygiadau hunanladdol a hunan-niweidiol ar lefel genedlaethol, ranbarthol a lleol. Er mwyn cyflawni'r nodau hyn, pennir chwe amcan strategol allweddol:

- Gwella ymhellach ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth am hunanladdiad a hunan-niwed ymhlith y cyhoedd, unigolion sy'n dod i gysylltiad yn aml â phobl sydd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad a hunan-niwed a gweithwyr proffesiynol yng Nghymru.
- Darparu ymatebion priodol i argyfyngau personol, ymyriadau cynnar a rheolaeth ar hunanladdiad a hunan-niwed.
- Gwybodaeth a chymorth i'r rhai sydd wedi cael profedigaeth neu yr effeithiwyd arnynt o ganlyniad i hunanladdiad a hunan-niwed.
- Rhoi cymorth i'r cyfryngau fod yn gyfrifol wrth bortreadu ac adrodd ar hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdol.
- Lleihau mynediad at bethau y gellir eu defnyddio i gyflawni hunanladdiad.
- Parhau i hybu a chefnogi dysgu, systemau gwybodaeth a monitro ac ymchwil i wella ein dealltwriaeth am hunanladdiad a hunan-niwed yng Nghymru ac arwain camau gweithredu.

Ym mis Mawrth 2023, fe wnaethom gyhoeddi **adolygiad annibynnol** o'r ddwy strategaeth. Cynhaliwyd yr adolygiad gan Opinion Research Services (ORS) rhwng Hydref 2021 ac Awst 2022. Prif nod yr adolygiad oedd asesu i ba raddau y gellid priodoli'r canlyniadau a welwyd i'r ddwy strategaeth. Mae hyn wedi llywio'r gwaith o ddatblygu dwy strategaeth ddilynol a'u cynlluniau cyflawni cysylltiedig, sef '**Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol 2025 i 2035**' a '**Dealltwriaeth: Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio Cymru 2025 i 2035**' a gyhoeddwyd ym mis Ebrill 2025.

Fel rhan o'r cynlluniau cyflawni hyn ar gyfer 2025-2028, fe wnaethom ymrwymo i gyhoeddi'r adroddiad terfynu hwn yn y flwyddyn gyntaf. Dyma grynodeb byr o weithgareddau allweddol a gynhaliwyd yn erbyn y canlyniadau a'r amcanion, a chanolbwyntir ar waith a wnaed ers cyhoeddi Cynllun Cyflawni Diwygiedig Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-2022 yn 2020 ac **adolygiad hanner ffordd** Siarad â Fi 2 yn 2018.

Law yn Llaw at Iechyd Meddwl

Yn yr **Adolygiad o Strategaethau Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Siarad â Fi 2**, gwerthuswyd y strategaethau a chyflwynwyd nifer o argymhellion allweddol i lywio'r gwaith o ddatblygu'r strategaethau dilynol. Canolbwyntiodd yr adolygiad hwn ar brif ganlyniadau Law yn Llaw at Iechyd Meddwl ac i ba raddau y gwnaed cynnydd tuag at gyflawni'r canlyniadau hynny trwy ymgysylltu â rhanddeiliaid a thrwy adolygu dogfennau a data. Darganfu'r adolygiad gefnogaeth eang gadarnhaol a chynnydd tuag at gyflawni canlyniadau'r strategaeth.

Mae'r adroddiad terfynu hwn yn canolbwyntio ar y cynllun cyflawni terfynol a ddiweddarwyd yn ystod y pandemig Covid. Yn ogystal â chynnwys thema ychwanegol sy'n canolbwyntio ar gymorth adfer mewn ymateb i'r pandemig, diweddarwyd ac ychwanegwyd camau pellach o fewn y pum thema gyffredinol wreiddiol, sef:

- Lleihau anghydraddoldebau iechyd, hyrwyddo mynediad cyfartal a chefnogi'r Iaith Gymraeg.
- Cryfhau cydgynhyrchu a chefnogi gofalwyr.
- Datblygu cynllun gweithlu mewn partneriaeth ag Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) a Gofal Cymdeithasol Cymru (GCC) i weithio gyda'r trydydd sector, awdurdodau lleol a'r GIG i gefnogi gwelliannau gwasanaethau yn y tymor canolig a'r hirdymor ac i sicrhau gweithlu iechyd meddwl sefydlog a chynaliadwy.
- Gweithredu'r set ddata graidd i wella cysondeb, cadernid a'r ffocws ar ganlyniadau ar draws gwasanaethau iechyd meddwl pob oed.
- Cefnogi'r cyd-destun deddfwriaethol – gwneud y newidiadau sydd eu hangen i weithredu diwygiadau cyfreithiol hysbys i Ddeddf Galluedd Meddyliol 1983 a datblygu ymateb strategol sydd angen newidiadau i Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 a Deddf Iechyd Meddwl 1983 er mwyn gweithredu a llywio ein bwriadau polisi a'n canlyniadau, a bwriadau polisi a chanlyniadau'r cynllun.

a chwe maes blaenoriaeth ar gyfer gweithredu:

- Gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol a lleihau anghydraddoldebau – trwy ganolbwyntio ar gryfhau ffactorau amddiffynnol.
- Gwella mynediad at gymorth ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc – gwella mynediad a sicrhau gwelliannau cynaliadwy i ymyriadau amserol, yn ogystal ag ategu'r cwricwlwm newydd a dull ysgol gyfan, gan ymestyn cyrhaeddiad gwasanaethau'r GIG i ysgolion a chan lenwi bylchau mewn gwasanaethau oddi mewn i

ofal sylfaenol a gofal eilaidd trwy gyfrwng Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS).
- Cyflwyno gwelliannau pellach i ddarpariaethau argyfwng a darpariaethau y tu allan i oriau ar gyfer plant, oedolion oedran gweithio ac oedolion hŷn – gan symud tuag at arlwy amlasiantaethol, cyffredin ledled Cymru.
- Gwella mynediad, ansawdd ac ystod therapïau seicolegol ar gyfer plant, oedolion oedran gweithio ac oedolion hŷn – esgor ar leihad sylweddol mewn amseroedd aros erbyn diwedd y Llywodraeth hon, cynyddu ystod y therapïau a gynigir a chynorthwyo'r gweithlu – gan lwyddo, yn y pen draw, i wella profiad defnyddwyr y gwasanaeth.
- Gwella mynediad ac ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol – datblygu mwy ar wasanaethau iechyd meddwl amenedigol yn unol â safonau ansawdd a llwybrau gofal a darparu gofal i gleifion mewnol.
- Gwella ansawdd a thrawsnewid gwasanaethau – yn cynnwys canolbwyntio ar welliannau i feysydd fel cymorth ar gyfer anhwylderau bwyta, pobl sydd mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol a phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd. Hefyd, bydd modd esgor ar newid cadarnhaol trwy ymateb i adolygiadau thematig Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru / Arolygiaeth Gofal Cymru ac adolygiadau a gynhelir gan Uned Gyflawni'r GIG a thrwy gael sicrwydd bod argymhellion wedi cael eu cyflawni.

Cymorth Adfer Iechyd Meddwl a Llesiant yn sgil Covid-19

Yn ystod y pandemig, cafwyd galw na welwyd mo'i debyg o'r blaen am wasanaethau iechyd meddwl, ac yn 2020 lluniwyd cynllun cyflawni diwygiedig ar gyfer 2019-2022. Roedd y cynllun hwnnw'n cynnwys camau penodol ar gyfer ymateb i effaith Covid-19 er mwyn sicrhau y byddai pobl yng Nghymru yn gallu cael gafael ar gymorth iechyd meddwl priodol.

Yn ystod y pandemig Covid-19, cynorthwywyd byrddau iechyd i addasu eu gwasanaethau er mwyn iddynt allu diwallu anghenion newidiol unigolion a sicrhau bod pobl yn gallu cael mynediad parhaus at wasanaethau iechyd meddwl hanfodol. Sefydlwyd Grŵp Digwyddiadau Iechyd Meddwl Pob Oed a chynhaliwyd cyfarfodydd rheolaidd gyda rhanddeiliaid iechyd meddwl allweddol er mwyn pennu'r pwysau a oedd ar y gwasanaeth a rhannu arferion gorau.

Yn 2021/22, fe wnaethom ddarparu £42 miliwn yn ychwanegol ar gyfer cymorth iechyd meddwl; roedd hyn yn cyd-fynd ag ymrwymiad yn ein Rhaglen Lywodraethu i barhau i roi blaenoriaeth i fuddsoddi mewn gwasanaethau iechyd meddwl. Wrth i'r galw gynyddu ar draws gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol, rhoddodd y llywodraeth £50 miliwn yn ychwaneg ar gyfer 2021/22 a £25 miliwn wedyn yn 2022/23. Llwyddodd yr arian hwn i gynorthwyo gwasanaethau iechyd meddwl rheng flaen y GIG a gwella mynediad at gymorth ymyrraeth gynnar (haen 0/1) trwy gyfrwng asiantaethau'r trydydd sector heb atgyfeiriadau gan feddygon teulu. Hefyd, llwyddodd yr arian i ategu gwaith ar draws y system, megis atal cychwynnol mewn perthynas ag iechyd y cyhoedd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol, camddefnyddio sylweddau a ffactorau ataliol eraill megis cynorthwyo pobl i aros mewn cyflogaeth.

Yn 2021/22, dyrannwyd £1.4 miliwn i fyrddau iechyd er mwyn iddynt allu comisiynu gwasanaethau'r trydydd sector yn uniongyrchol, a daeth y cyllid hwn yn rhan barhaol o'u dyraniad o 2023/24. Mae buddsoddiadau ychwanegol wedi cefnogi mentrau fel dewisiadau amgen yn lle argyfwng (e.e. noddfeydd), gyda chynlluniau ar gyfer y dyfodol yn canolbwyntio ar gomisiynu ar lefel genedlaethol pan bennir anghenion penodol.

Fe wnaethom ehangu capasiti **CALL – Llinell Gymorth Iechyd Meddwl** ddwyieithog sy'n cynnig cymorth cyfrinachol 24/7. Hefyd, rydym wedi gweithio i sicrhau bod adnoddau ar gael mewn mwy nag 20 o ieithoedd, a defnyddir Llinell Iaith ar gyfer pobl nad ydynt yn siarad Cymraeg na Saesneg.

Mae CALL yn cysylltu â llinellau cymorth eraill, fel DAN 24/7 (ar gyfer cymorth gyda chyffuriau ac alcohol) a Llinell Gymorth Dementia Cymru, sy'n cynorthwyo gofalwyr a theuluoedd. Hyrwyddir gwasanaethau ar sgriniau mewn meddygfeydd, ar y cyfryngau cymdeithasol, ar y radio ac yn negeseuon cyfathrebu'r llywodraeth (e.e. digwyddiadau costau byw neu lifogydd).

Er mwyn diwallu'r galw cynyddol yn ystod y pandemig, lansiwyd cynllun peilot cenedlaethol o'r enw SilverCloud yn 2021. Dyma wasanaeth therapi ar-lein rhad ac am ddim ar gyfer pobl ag anghenion iechyd meddwl ysgafn i ganolig. Mae'n cyfuno offer hunangymorth gyda chymorth proffesiynol. Parhawyd gyda'r cynllun peilot hwn.

Lleihau anghydraddoldebau iechyd, hyrwyddo mynediad cyfartal a chefnogi'r Iaith Gymraeg

Nod y camau hyn oedd ategu gwelliannau parhaus a chynnig mynediad teg at wasanaethau gyda ffocws ar grwpiau agored i niwed, ynghyd â galluogi gwasanaethau i gynnig dewis iaith Gymraeg.

Canolbwyntiwyd ar ymwreiddio tegwch, hygyrchedd, a chymorth ar gyfer y Gymraeg ledled y system iechyd meddwl. Mae **Mwy na Geiriau** yn ganolog i hyn, sef cynllun sy'n hyrwyddo'r Cynnig Rhagweithiol, gan sicrhau bod unigolion yn cael gwasanaethau yn y Gymraeg heb iddynt orfod gofyn amdanynt. Mae'r cynllun yn canolbwyntio ar feithrin hyder a sgiliau gweithlu'r presennol a'r dyfodol o ran defnyddio'r Gymraeg mewn lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol – rhywbeth a ategir gan y Ganolfan Dysgu Cymraeg Genedlaethol. Mae Bwrdd Cynghori newydd wedi cael ei sefydlu i fonitro cynnydd a chryfhau partneriaethau.

Ymhellach, rydym wedi cynorthwyo i weithredu **Safonau Cymru Gyfan ar gyfer Darparu Gwybodaeth Hygyrch i Bobl ag Amhariad ar eu Synhwyrau a Chyfathrebu â Hwy**. Mae'r safonau hyn yn arwain Ymddiriedolaethau a Byrddau Iechyd i ddiwallu anghenion cyfathrebu pobl â nam ar eu synhwyrau, a chaiff y gwaith o weithredu'r safonau ei fonitro ar y cyd â sefydliadau fel RNIB Cymru, RNID a Chymdeithas Pobl Fyddar Prydain.

Er mwyn parhau i leihau anghydraddoldebau iechyd a hyrwyddo mynediad teg, rydym wedi defnyddio adroddiadau allweddol, yn cynnwys **Adroddiad Statws Tegwch Iechyd Cymru (2021)** ac adroddiad y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol, sef **Cysylltu'r Dotiau**, i lywio'r gwaith o ddatblygu trefniadau a fydd yn olynu Law yn Llaw at Iechyd Meddwl.

Hefyd, rydym wedi cynnwys ymrwymiadau i gynyddu mynediad at wasanaethau iechyd meddwl yn y **Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol**, a gefnogir gan y Grŵp Gorchwyl a Gorffen ar Iechyd Meddwl Lleiafrifoedd Ethnig a gyd-gadeirir gyda Diverse Cymru a Chynghrair Iechyd Meddwl Cymru. Fel rhan o'r gwaith hwn, fe wnaethom barhau i gefnogi hyfforddiant cymhwysedd diwylliannol a datblygwyd y ffrwd waith Ffoaduriaid, Ceiswyr Noddfa a Mudwyr er mwyn gwella mynediad at gymorth iechyd meddwl o'r radd flaenaf ar gyfer mudwyr dan orfod sydd wedi mynd trwy ddigwyddiadau trawmatig, trwy gyfrwng **Straen Trawmatig Cymru**.

Ym mis Chwefror 2023, cyhoeddodd y Llywodraeth hon **Gynllun Gweithredu LHDTC+ Cymru.** Yn y cynllun hwn, cydnabyddir bod pobl yn y gymuned yn fwy tebygol o ddioddef iechyd meddwl gwaeth, yn cynnwys unigrwydd, iselder a hunanladdiad, a chynhwysir camau ar gyfer sicrhau y

bydd pobl LHDTC+ yn cael eu hystyried wrth ddatblygu'r strategaeth iechyd meddwl newydd. Hefyd, ceir camau ar gyfer yr ymateb adfer ar ôl COVID-19 er mwyn ystyried profiadau pobl LHDTC+, yn enwedig mewn perthynas ag iechyd meddwl.

Mae'r Llywodraeth wedi gwella gwasanaethau ar gyfer cyn-filwyr trwy gynyddu'r cyllid a gaiff GIG Cymru i Gyn-filwyr a thrwy lansio **achrediad 'cyfeillgar i Gyn-filwyr' i bractisau meddygon teulu** mewn partneriaeth ag Addysg a Gwella Iechyd Cymru.

Cryfhau cydgynhyrchu a chefnogi gofalwyr

Mae'r camau hyn yn nodi sut rydym yn anelu at gynorthwyo pobl â phrofiad bywyd, gofalwyr, a'r trydydd sector i gyfrannu at lunio, darparu a gwerthuso gwasanaethau, trwy gyfrwng cysylltiadau gwell gyda rhwydweithiau lleol, rhanbarthol a chenedlaethol.

Mae **Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru**, a sefydlwyd o dan Law yn Llaw at Iechyd Meddwl, wedi cynnig llwyfan i ofalwyr a defnyddwyr gwasanaethau oedolion ar gyfer dylanwadu ar bolisïau iechyd meddwl – yn lleol trwy gyfrwng Byrddau Partneriaeth Lleol, ac yn genedlaethol trwy gyfrwng y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol. Ategir y Fforwm gan Practice Solutions, ac mae wedi chwarae rôl ganolog yn y gwaith o lunio arferion ymgysylltu.

Mewn ymateb i alwad y cynllun cyflawni olaf hwn am gydgynhyrchu cryfach, comisiynwyd y Fforwm i ddatblygu Canllawiau Cenedlaethol yn nodi safonau arferion gorau ar gyfer ymgysylltu a chydgynhyrchu. Bydd angen ymwreiddio'r safonau hyn ar draws polisïau a strategaethau iechyd meddwl, gan sicrhau eu bod yn rhan greiddiol o'r strategaeth newydd. Ymhellach, fel rhan o'r strategaeth newydd rydym wedi cynnwys cynlluniau i wella ymgysylltu gyda'r trydydd sector.

Mae cymorth i ofalwyr di-dâl wedi cael ei gryfhau trwy gyfrwng **Strategaeth Llywodraeth Cymru ar gyfer Gofalwyr Di-dâl**, a gyhoeddwyd ym mis Mawrth 2021; ac yna, ym mis Tachwedd 2021, cafwyd **cynllun cyflawni** a gydgynhyrchwyd gyda Grŵp Cynghori'r Gweinidog ar Ofalwyr. Yn 2022, cyhoeddwyd **Siarter ar gyfer Gofalwyr** lle nodir hawliau cyfreithiol gofalwyr o dan **Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014**, ac fe'i diweddarwyd yn 2023.

Ym mis Ebrill 2022, cyhoeddodd y Dirprwy Weinidog Gwasanaethau Cymdeithasol y byddai Cronfa Gwyliau Byr (a oedd yn werth £9 miliwn) yn cael ei rhoi ar waith dros dair blynedd, gan anelu at ehangu cyfleoedd seibiant i ofalwyr. Mae'r fenter hon, a gyflwynir mewn partneriaeth gydag Ymddiriedolaeth Gofalwyr Cymru a sefydliadau'r trydydd sector, yn ategu un o ymrwymiadau allweddol y Rhaglen Lywodraethu, sef gwella llesiant gofalwyr di-dâl ledled Cymru.

Y Gweithlu

Mae'r camau hyn yn nodi'r modd yr aethom ati i roi dull strategol ar waith mewn perthynas â chynllunio'r gweithlu, er mwyn sicrhau y bydd yn gynaliadwy ar gyfer y dyfodol a hefyd er mwyn sicrhau y caiff staff iechyd meddwl eu cynorthwyo i ddarparu gofal tosturiol o'r radd flaenaf.

Ym mis Tachwedd 2022, cyhoeddodd Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) a Gofal Cymdeithasol Cymru (GCC) **Gynllun Strategol y Gweithlu Iechyd Meddwl**, a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru, er mwyn mynd i'r afael â heriau'n ymwneud â'r gweithlu ledled y sector iechyd a gofal cymdeithasol. Mae'r cynllun yn canolbwyntio ar feithrin sgiliau a chapasiti i ategu atal, ymyrraeth gynnar, a gofal i unigolion ag anghenion iechyd meddwl difrifol. Nodir 33 o gamau allweddol ar draws 7 thema, a ategir gan gynllun gweithredu a chyd-grŵp gweithredu. Yn 2023/24, ymrwymodd Llywodraeth Cymru fwy na £6 miliwn ar gyfer cynorthwyo i gyflwyno'r

cynllun, a'r bwriad yw parhau i ddarparu cyllid. Mae llwyddiannau cynnar yn cynnwys ehangu lleoliadau prifysgolion mewn seicoleg, therapi galwedigaethol, a nyrsio iechyd meddwl, ynghyd â lansio ymgyrchoedd recriwtio fel **Hyfforddi Gweithio Byw** a **Tregyrfa** er mwyn denu gweithwyr proffesiynol i'r sector.

Er mwyn cryfhau mwy fyth ar y gweithlu, mae'r staff wedi cael hyfforddiant mewn ymyriadau therapiwtig lefel sylfaen, ac mae eraill yn dilyn hyfforddiant ôl-radd sy'n cydweddu â **Matrics Cymru**. Hefyd, mae platfform e-ddysgu newydd – sef **Y Tŷ Dysgu** – wedi cael ei lansio er mwyn darparu adnoddau a hyfforddiant hygyrch i staff ar draws y sector iechyd, y sector gofal cymdeithasol, y sector addysg a'r sector gwirfoddol, ac mae rhaglenni cychwynnol yn cynnwys hyfforddiant Amenedigol a CAMHS. Caiff cynnydd y cynllun ei olrhain; cyhoeddwyd **adroddiad cynnydd** cychwynnol ym mis Mawrth 2024, ac mae diweddariadau rheolaidd ar gael ar **dudalen** Cynllun Strategol y Gweithlu Iechyd Meddwl (AaGIC).

Ymchwil, data a chanlyniadau

Mae'r gwaith o gryfhau data iechyd meddwl yn parhau; mae'n datblygu mewn nifer o feysydd ac, yn hollbwysig, wrth i wasanaethau newydd gael eu datblygu. Mae'r **gwasanaeth 111 dewis 2** (a gyflwynwyd yn 2023) yn casglu data manwl, yn cynnwys lefelau gofid a chanlyniadau cyn ac ar ôl cynnal asesiadau, ac mae diweddariadau misol ar gael ar **wefan** Cyd-bwyllgor Comisiynu GIG Cymru.

Eisoes, cyhoeddir ystod eang o ddata iechyd meddwl, gan gwmpasu'r Mesur Iechyd Meddwl, amseroedd aros ar gyfer gwasanaethau oedolion a CAMHS, derbyniadau, a nifer y bobl a gedwir yn gaeth o dan adran 135/136, a gwneir gwaith parhaus i gydgrynhoi'r data hwn ar un platfform. Hefyd, mae **dangosfwrdd cenedlaethol** cychwynnol, sy'n dwyn ynghyd yr holl ddata iechyd meddwl cyfredol a gyhoeddir ar StatsCymru mewn un lle o blith amrywiaeth eang o ffynonellau data, ar gael bellach. Bydd hyn oll yn ehangu dros amser a bydd yn cynnwys dulliau mesur profiadau cleifion a gesglir yn genedlaethol, a ategir gan hyfforddiant sydd eisoes wedi'i gyflwyno i fwy nag 80% o dimau iechyd meddwl ac anableddau dysgu, er mwyn ymwreiddio dulliau mesur profiadau a chanlyniadau a adroddir gan gleifion mewn ymarfer beunyddiol. Cydnabyddir bod sefydlu set ddata lawn yn waith cymhleth, a rhoddwn flaenoriaeth i eitemau data penodol yn ystod pob cam er mwyn sicrhau y bydd unrhyw ddata a gesglir yn gadarn ac yn addas i'r diben, ac y bydd yn parhau i'r strategaeth nesaf.

Hefyd, mae nifer o fentrau strategol wedi llywio dyfodol gwasanaethau iechyd meddwl. Mae'r pethau a ddysgwyd ar sail y **Gronfa Trawsnewid Cymru Iachach** a'r **Gronfa Gofal Integredig** wedi llywio'r **Gronfa Integreiddio Rhanbarthol (2022-2027)**, sy'n canolbwyntio ar iechyd a llesiant emosiynol.

Mae Llywodraeth Cymru wedi gweithio mewn partneriaeth gyda Phrifysgol Caerdydd i sefydlu **Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc**, sy'n canolbwyntio ar leihau gorbryder ac iselder ymhlith pobl ifanc. Hefyd, mae'r Uned Gomisiynu Cydweithredol Genedlaethol wedi cynnal **adolygiadau meincnodi blynyddol ar lefel y DU ac ar lefel ryngwladol** er mwyn deall y galw esblygol am wasanaethau, yn enwedig ar ôl y pandemig. Ymhellach, lansiwyd **Fframwaith Cenedlaethol ar gyfer Presgripsiynu Cymdeithasol** ym mis Rhagfyr 2023, ac fe'i hategir gan y **Fframwaith Cymhwysedd ar gyfer Ymarferwyr Presgripsiynwyr Cymdeithasol** yng Nghymru, a ddatblygwyd gan AaGIC, er mwyn sicrhau y darperir gwasanaethau cyson ac o'r radd flaenaf.

Deddfwriaeth

Mae'r camau gweithredu hyn yn nodi sut gwnaethom weithredu'r newidiadau cyfreithiol i **Ddeddf Galluedd Meddyliol (Diwygio) 2019** a datblygu safbwynt strategol ynglŷn â'r newidiadau roedd eu hangen i Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 a Deddf Iechyd Meddwl 1983 er mwyn helpu i weithredu bwriadau a chanlyniadau polisi.

Ar y cychwyn, rhoddodd Llywodraeth Cymru gefnogaeth i ddiwygiadau arfaethedig Llywodraeth y DU mewn perthynas â Deddf Iechyd Meddwl 1983, gydag eithriadau fel **Cynlluniau Gofal a Thriniaeth**, sydd wedi'u deddfu eisoes yng Nghymru. Gweithiodd swyddogion Cymru yn agos gyda swyddogion y DU er mwyn sicrhau y byddai'r ddeddfwriaeth yn addas i Gymru. Ond yn niwedd 2023, cyhoeddodd Llywodraeth y DU na fyddai'n bwrw ymlaen â'r diwygiadau yn ystod y tymor cyfredol.

Mewn ymateb i hyn, cefnogodd Llywodraeth Cymru y syniad o gyflwyno'r **Bil Safonau Gofal Iechyd Meddwl (Cymru)**, sef Bil Aelod a gynigiwyd gan James Evans AS. Daeth ymgynghoriad ynglŷn â'r Bil i ben ym mis Mawrth 2024, a gweithiodd Llywodraeth Cymru gyda'r Aelod i archwilio sut gallai'r ddeddfwriaeth ategu gwelliannau mewn gofal iechyd meddwl a phrofiadau cleifion.

Wedi hynny, cyhoeddodd Llywodraeth newydd y DU ei bwriad i ddeddfu, a chyflwynwyd y Bil Iechyd Meddwl yn Nhŷ'r Arglwyddi ar 6 Tachwedd 2024. Erbyn diwedd mis Ebrill 2025, roedd y bil wedi mynd trwy'r cam Adroddiad yn y Senedd ac roedd yn barod i symud i Dŷ'r Cyffredin ar gyfer craffu pellach.

Amcanion polisi'r ddeddfwriaeth hon yw moderneiddio deddfwriaeth iechyd meddwl er mwyn rhoi mwy o ddewis, mwy o ymreolaeth, gwell hawliau a gwell cymorth i gleifion, ynghyd â sicrhau y caiff pawb eu trin gydag urddas a pharch drwy gydol eu triniaeth. Hefyd, mae'r Bil yn cynnwys mesurau i wella'r gofal a'r cymorth a gaiff pobl ag anableddau dysgu a phobl awtistig, gan leihau'r ddibyniaeth ar ofal mewn ysbytai. Mae'r egwyddorion hyn yn cyd-fynd yn gyffredinol ag amcanion polisi Llywodraeth Cymru, ac mae Llywodraeth Cymru yn cefnogi'r ddeddfwriaeth.

Mae'r mwyafrif o'r cymalau a gynhwysir yn y Bil yn ymwneud â meysydd y mae arnynt angen cydsyniad deddfwriaethol gan y Senedd. O'r herwydd, gosodwyd Memorandwm Cydsyniad Deddfwriaethol gerbron y Senedd, ynghyd â dau Femorandwm Cydsyniad Deddfwriaethol ychwanegol hyd at fis Mawrth 2025 wrth i ddiwygiadau gael eu cyflwyno i'r Bil yn y Senedd.

Dyrannwyd y Bil i'r Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol, ac i'r Pwyllgor Deddfwriaeth, Cyfiawnder a'r Cyfansoddiad yn y Senedd, fel y gellid ei ystyried. Ymddangosodd y Gweinidog Iechyd Meddwl a Llesiant gerbron y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ar 6 Chwefror 2025; yna, bu'n cyfnewid gohebiaeth gyda'r Pwyllgor Deddfwriaeth, Cyfiawnder a'r Cyfansoddiad, gan ateb cwestiynau'r pwyllgor ynglŷn â'r Bil. Ar ôl cynnal ymgynghoriad byr gyda rhanddeiliaid allweddol, cyhoeddodd y Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol ei adroddiad ar 3 Ebrill, a chyhoeddodd y Pwyllgor Deddfwriaeth, Cyfiawnder a'r Cyfansoddiad ei adroddiad ar 4 Ebrill.

Oherwydd y pandemig, ac er mwyn cydweddu â chynigion diwygio'r DU, gohiriwyd y gwaith o weithredu'r argymhellion yn Nyletswydd i Adolygu Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 (a gyhoeddwyd yn wreiddiol yn 2015). Mae'r gwaith hwn wedi ailddechrau erbyn hyn, a bydd yn cael ei integreiddio yn y strategaeth iechyd meddwl olynol, ochr yn ochr â'r gwaith o ddwyn ymlaen y diwygiadau i'r Ddeddf Iechyd Meddwl.

Yn dilyn penderfyniad Llywodraeth y DU i beidio â gweithredu'r **Diogeliadau Amddiffyn Rhyddid** o dan Ddeddf Galluedd Meddyliol (Diwygio) 2019, cyhoeddodd Gweinidogion Cymru **Ddatganiad Ysgrifenedig** yn cadarnhau ein bod, yn absenoldeb y newid deddfwriaethol, yn parhau i ddatblygu rhaglen gogyfer cryfhau'r **Trefniadau Diogelu wrth Amddifadu o Ryddid (DoLS)** presennol a gwella diogeliadau ar gyfer unigolion nad oes ganddynt alluedd meddyliol, yn cynnwys darparu cyllid ychwanegol ar gyfer cynorthwyo i weithredu DoLS gan gydnabod bod y galw wedi cynyddu.

Blaenoriaeth 1: Gwella iechyd meddwl a llesiant meddyliol a lleihau anghydraddoldebau trwy ganolbwyntio ar gryfhau ffactorau amddiffynnol.

Nodau'r flaenoriaeth hon oedd sicrhau y byddai modd i bobl gael mynediad at weithgareddau a allai eu helpu i aros yn iach a meithrin cydberthnasau cadarnhaol. Ceisiwyd sicrhau bod y gymuned yn hyrwyddo llesiant meddyliol cadarnhaol ac anogwyd yr arfer o siarad am iechyd meddwl. Er mwyn gwneud hyn, canolbwyntiodd camau'r flaenoriaeth hon ar bedwar maes, sef: mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu, cryfhau ffactorau amddiffynnol, gwella a hyrwyddo iechyd meddwl a gwydnwch, ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu

Yn 2012, lansiwyd **Amser i Newid Cymru** er mwyn rhoi diwedd ar stigma a gwahaniaethu mewn perthynas ag iechyd meddwl. Mae hyn oll wedi parhau i ddatblygu, ac erbyn diwedd Cam 3 yn 2022 roedd 187 o sefydliadau wedi gwneud adduned. O ran y 666 o Gyflogeion a'r 117 o Hyrwyddwyr Cymunedol a aeth i'r afael â hyfforddiant, fe wnaethant helpu i gyflawni "Mae Siarad yn Hollbwysig", sef yr ymgyrch flaenllaw ar gyfer annog dynion i siarad am eu hiechyd meddwl.

Gyda Thîm Cymorth Lleiafrifoedd Ethnig ac Ieuenctid Cymru, aeth Amser i Newid Cymru ati i geisio deall yn well y stigma sydd ynghlwm wrth iechyd meddwl trwy lens pobl Ddu, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol, gan arwain at ddatblygu Cam 4. Rhoddwyd £1.4 miliwn o gyllid ychwanegol ar gyfer parhau â'r gwaith trwy Gam 4 (2022 – 2025), gyda ffocws arbennig ar weithio gyda chyflogwyr a chymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol mewn ardaloedd lle ceir tlodi ac amddifadedd.

Cryfhau ffactorau amddiffynnol

Rhwng 2019 a 2022, cynorthwyodd y **Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Di-waith** 10,500 o unigolion a oedd yn adfer ar ôl salwch meddwl neu gamddefnyddio sylweddau. O blith y rhain, roedd 94% yn adfer ar ôl salwch meddwl. Llwyddodd 2,500 i ennill cymwysterau, llwyddodd 1,150 i gwblhau profiad gwaith, a llwyddodd 1,000 i ddod o hyd i waith. Ym mis Chwefror 2023 cyhoeddwyd **gwerthusiad** o'r gwasanaeth, a oedd hefyd yn ystyried effaith y pandemig Covid ar y gwasanaeth.

Yn ychwanegol at hyn, rhwng 2019 a 2020 llwyddodd y **Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith** i gynorthwyo 2,650 o bobl i aros yn y gwaith – sef pobl a oedd yn absennol o'r gwaith, neu a oedd mewn perygl o fod yn absennol o'r gwaith, oherwydd salwch meddwl. Yna, cynhaliwyd **gwerthusiad** o berfformiad ac effaith ymddangosiadol y gwasanaeth, ac fe'i cyhoeddwyd ym mis Mawrth 2023.

Yn dilyn llwyddiant y ddau brosiect hyn, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru gyllid ar gyfer gwasanaethau olynol. Cyhoeddwyd y byddai £13 miliwn ar gael i gynorthwyo pobl a oedd yn adfer ar ôl salwch meddwl a/neu gamddefnyddio sylweddau trwy gyfrwng y Gwasanaeth Mentora Cymheiriaid Di-waith. Ym mis Mehefin 2023, cyhoeddwyd y byddai £8 miliwn ar gael ar

gyfer Gwasanaeth Cymorth yn y Gwaith newydd a oedd yn ymestyn y cymorth i Gymru gyfan ar ôl cynnal y cynllun cychwynnol yng Ngogledd a De Orllewin Cymru yn unig.

Mae Iechyd Cyhoeddus Cymru wedi parhau i ledaenu cyngor ac offer sy'n seiliedig ar dystiolaeth trwy gyfrwng **Cymru Iach ar Waith**. Dyma raglen genedlaethol sydd wedi cefnogi gweithleoedd iachach ers mwy na 15 mlynedd. Ym mis Mehefin 2023, **cyhoeddodd** y rhaglen ei bod yn troi at fodel hyblyg, digidol er mwyn iddi allu diwallu anghenion cyflogwyr a chyflogeion yn well.

Mae'r **Contract Economaidd**, a ddiweddarwyd yn 2021, yn sicrhau ei fod yn parhau i esblygu er mwyn adlewyrchu blaenoriaethau polisi, yn cynnwys cynorthwyo busnesau ledled Cymru i gymryd camau cadarnhaol i liniaru pryderon iechyd meddwl ymhlith eu gweithlu – ynghyd â delio â'r pryderon hynny – yn dâl am gymorth gan Lywodraeth Cymru fel rhan o'n hadferiad seiliedig ar werthoedd. Yn dilyn hyn, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru **Cenhadaeth economaidd: blaenoriaethau ar gyfer economi gryfach** yn 2023. Roedd y genhadaeth hon yn cynnwys darparu cymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar gyfer goresgyn rhwystrau sy'n atal pobl ifanc rhag cael mynediad at gyflogaeth a chyfleoedd addysg. Ym mis Mai 2021, ymrwymodd Llywodraeth Cymru i ddarparu'r **Warant Pobl Ifanc** yng Nghymru. Dyma raglen uchelgeisiol sy'n anelu at roi cymorth i bobl ifanc dan 25 oed er mwyn eu helpu i ennill lle mewn addysg neu hyfforddiant, ymuno â'r byd gwaith neu fod yn hunangyflogedig. Ym mis Ionawr 2024, **cyhoeddwyd** Adolygiad Cyflym o'r Dystiolaeth er mwyn cyfrannu at y sylfaen dystiolaeth sy'n sail i'r Warant Pobl Ifanc.

Gwyddom fod unigrwydd ac ynysigrwydd yn gallu effeithio ar iechyd meddwl a llesiant meddyliol pobl. Yn 2020, cyhoeddwyd y Strategaeth **Cysylltu Cymunedau** ar gyfer pobl o bob oedran. Ategwyd hyn gan gronfa unigrwydd ac ynysigrwydd cymdeithasol, a sefydlwyd ym mis Medi 2021. Yna, cynhaliwyd **asesiad o werthusadwyedd** a ddangosodd fod yna opsiwn i gynnal gwerthusiad proses, effaith ac economaidd o'r strategaeth a'i rhaglenni cysylltiedig.

Mae'n bwysig cynorthwyo pobl a chanddynt gyflyrau hirdymor, a thynnwyd sylw at hyn yn y cynllun cyflawni. Cynhaliwyd gwaith trwy gyfrwng y **Fframwaith Clinigol Cenedlaethol** a gyhoeddwyd yn 2021, lle pennwyd y dull strategol ehangach ar gyfer darparu gwasanaethau gofal iechyd o'r radd flaenaf. Ategwyd hyn oll gan Ddatganiadau Ansawdd a gyhoeddwyd drwy gydol y cyfnod, gydag ymrwymiad i gyhoeddi Datganiad Ansawdd Iechyd Meddwl yn ystod blwyddyn gyntaf y strategaeth newydd.

Gall y cartrefi rydym yn byw ynddynt, ynghyd â'r ansicrwydd a'r straen sy'n gysylltiedig â digartrefedd, gael effaith fawr ar ein hiechyd meddwl. Mae Llywodraeth Cymru wedi canolbwyntio ar gamau i fynd i'r afael â digartrefedd, ac yn 2021 cyhoeddwyd **Rhoi diwedd ar ddigartrefedd yng Nghymru: cynllun gweithredu lefel uchel 2021 i 2026**; a chyhoeddwyd **adroddiad cynnydd** ym mis Awst 2021. Er mwyn ategu'r cynllun gweithredu hwn, yn 2022 cyhoeddwyd **Ailgartrefu Cyflym: Canllawiau** ar gyfer Awdurdodau Lleol, er mwyn helpu pobl ddigartref i ddod o hyd i gartref yn gyflymach. Yn 2024, cyhoeddwyd y **Fframwaith Canlyniadau ar gyfer Rhoi Diwedd ar Ddigartrefedd**, gyda'r nod o bennu canlyniadau hirdymor ar gyfer rhoi diwedd ar ddigartrefedd yng Nghymru trwy ddefnyddio data i olrhain cynnydd a llywio'r gwaith o ddatblygu polisïau.

Gan adeiladu ar y **Papur Gwyn ar roi diwedd ar ddigartrefedd yng Nghymru** ym mis Hydref 2023, ac ar ôl cynnal ymgynghoriad, gosodwyd y **Bil Digartrefedd a Dyrannu Tai Cymdeithasol**

(Cymru) gerbron y Senedd ym mis Mai 2025. Mae'n pennu sut byddwn yn gweddnewid ein dull o ddelio â digartrefedd a sut gellir cyflawni'r uchelgais hirdymor, sef rhoi diwedd ar ddigartrefedd.

Ym mis Hydref 2023, cyhoeddwyd **Safon Ansawdd Tai Cymru** er mwyn gwella ansawdd tai cymdeithasol yng Nghymru, gan gydnabod y manteision a ddaw i ran llesiant corfforol a meddyliol pobl yn sgil cartrefi o ansawdd da sy'n addas yn ddiwylliannol. Yn y sector rhentu preifat, mae hyfforddiant ymwybyddiaeth o iechyd meddwl bellach yn rhan o'r hyfforddiant gorfodol y mae'n rhaid i landlordiaid preifat ac asiantau rheoli ei gwblhau ar gyfer adnewyddu eu trwyddedau trwy gyfrwng **Rhentu Doeth Cymru**.

Dros oes y cynllun cyflawni hwn, mae'r straen sy'n gysylltiedig â chostau byw wedi effeithio'n fawr ar fywydau pobl ac ar eu hiechyd a'u llesiant. Mae'r **camau** a roddwyd ar waith i gynorthwyo pobl a theuluoedd trwy'r argyfwng costau byw wedi gorfod bod yn ystyriol o iechyd meddwl, ac maent wedi defnyddio dull sy'n ystyriol o drawma ar gyfer cynorthwyo unigolion.

Mae ein cymunedau gwledig wedi parhau i gael cymorth trwy gyfrwng y **Grŵp Cymorth Ffermydd**, gan ddod ag elusennau ffermio ynghyd i rannu gwybodaeth ac arbenigedd fel y gellir darparu cymorth iechyd meddwl cydgysylltiedig yn y sector amaethyddiaeth.

Gwella a hyrwyddo iechyd meddwl a gwydnwch

Yn 2021, cynorthwyodd Iechyd Cyhoeddus Cymru i lansio Hapus, sef model mudiad cymdeithasol ar gyfer cynnal sgwrs genedlaethol ynglŷn ag iechyd meddwl, fel y gellir deall yn well yr hyn mae bod yn iach yn ei olygu. Gyda'i bartneriaid, mae Hapus yn annog pobl i roi blaenoriaeth i'w llesiant meddyliol, gan eu hysbrydoli i weithredu a chanolbwyntio ar y pethau sy'n bwysig iddynt.

Rydym wedi ymrwymo o hyd i helpu holl blant Cymru i gael y dechrau gorau mewn bywyd a chyrraedd eu potensial. Ym mis Mawrth 2021, cyhoeddwyd canfyddiadau'r **adolygiad o Brofiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod (ACE)**. Roedd y canfyddiadau'n gefnogol i'r polisïau presennol, ond nodwyd bod angen troi oddi wrth godi ymwybyddiaeth tuag at gamau a allai atal neu liniaru effaith profiadau niweidiol yn ystod plentyndod, a chydnabod bodolaeth ac effaith ffynonellau eraill o adfyd plentyndod a'r berthynas rhwng y rheini a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a'r modd mae'r ddwy elfen yn cyfrannu at iechyd a llesiant gwaeth yn ystod bywyd; yn cynnwys trwy ategu'r gwaith o ddatblygu systemau, gwasanaethau ac arferion sy'n ystyriol o drawma.

Ledled y llywodraeth, rydym wedi parhau i ategu'r gwaith o ddatblygu ac ymwreiddio arferion sy'n ystyriol o drawma, yn unol â'r egwyddorion arferion da a'r lefelau a bennir yn **Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma**. Rydym wedi rhoi ychwaneg o gyllid i Straen Trawmatig Cymru a Hyb ACE Cymru er mwyn eu galluogi i ategu'r gwaith o weithredu'r Fframwaith, yn cynnwys datblygu hyfforddiant ychwanegol, e.e. Ymarfer sy'n Ystyriol o Drawma, Sgiliau a Strategaethau ar gyfer y Rhai sy'n Gweithio gyda Phlant a Phobl Ifanc (TIPSS-4CYP) a ddatblygwyd gan Straen Trawmatig Cymru, ac adnoddau. Mae hyn yn cynorthwyo'r rhai sy'n gweithio gyda cheiswyr lloches, ffoaduriaid a mudwyr, a'r rhai a chanddynt anghenion o ran camddefnyddio sylweddau.

Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio

Cyflwynir diweddariad ynglŷn â'r camau ar gyfer atal hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghynllun Cyflawni diwygiedig Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2019-2022, sef yn y crynodeb o'r pethau allweddol a gyflawnwyd ers cynnal adolygiad hanner ffordd Siarad â Fi 2 yn 2018.

Blaenoriaeth 2: Gwella mynediad at gymorth ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc

Roedd y camau yn y flaenoriaeth hon yn canolbwyntio ar gynorthwyo plant a phobl ifanc i feithrin gallu i ymdopi'n well â heriau beunyddiol. Hefyd, cynorthwywyd athrawon ac eraill i adnabod sefyllfaoedd pan oedd angen rhagor o gymorth a gwybod sut gellid cael gafael ar gymorth o'r fath, yn ogystal â sicrhau bod modd cael mynediad at gymorth arbenigol.

Gwella mynediad at gymorth iechyd meddwl mewn lleoliadau addysgol

Mae llesiant emosiynol a meddyliol dysgwyr wedi bod yn flaenoriaeth allweddol i Lywodraeth Cymru, a chafodd Grŵp Gorchwyl a Gorffen Cyd-Weinidogol ar Ddull Ysgol Gyfan o Ymdrin ag Iechyd Meddwl a Llesiant ei ymgynnull. Aeth y grŵp hwn ati i ddatblygu'r **Fframwaith** statudol ar gyfer ysgolion a gynhelir ac awdurdodau lleol er mwyn cynorthwyo ysgolion a phartneriaid i sicrhau llesiant cymuned yr ysgol. Mae'n cynorthwyo ysgolion i adolygu llesiant y dysgwyr a'r staff, ynghyd â rhoi cynlluniau ar waith ar gyfer mynd i'r afael â bylchau ac adeiladu ar gryfderau.

Yn 2021/2022, ymrwymodd Llywodraeth Cymru gyllid ar gyfer cefnogi prosiectau sy'n cydweddu â'r dull ysgol gyfan, yn cynnwys ymestyn gwasanaethau cwnsela y tu hwnt i gyllid craidd yn yr RSG, darparu hyfforddiant i athrawon yn ymwneud â llesiant disgyblion, ategu llesiant staff yr ysgol, a darparu adnoddau ar gyfer cynorthwyo i weithredu'r Fframwaith ac ymgymryd â gweithgareddau gwerthuso perthynol.

Mae'r 'dull ysgol gyfan' a'r **Fframweithiau NYTH/NEST** yn ganllawiau cydategol ar gyfer cefnogi iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc ledled lleoliadau addysg, iechyd a gofal cymdeithasol. Trwy gydweddu'r gwerthoedd craidd, bu modd sicrhau bod gweithrediad y fframweithiau priodol yn eu maes penodol wedi arwain at *ddull system gyfan* mewn perthynas ag iechyd meddwl a llesiant meddyliol plant a phobl ifanc.

Hefyd, canolbwyntiwyd ar addysg bellach, a dyrannwyd mwy na £10 miliwn ers 2020 ar gyfer ategu iechyd meddwl a llesiant meddyliol staff a dysgwyr. Ym mis Mai 2024, **cyhoeddodd** Gweinidog y Gymraeg ac Addysg y byddai £4 miliwn yn ychwaneg yn cael ei fuddsoddi mewn cymorth iechyd meddwl a llesiant meddyliol ar gyfer addysg bellach. Y bwriad oedd cynyddu capasiti timau lles ym mhob coleg addysg bellach yng Nghymru, gan adeiladu ar ymdrechion cychwynnol mewn perthynas â chymorth cwnsela, hyfforddiant ymyrraeth gynnar, recriwtio staff i annog gweithgareddau awyr agored, a phrosiectau gydag elusennau iechyd meddwl.

Trwy gyfrwng CCAUC, rydym wedi dyrannu cyllid i gynorthwyo gyda'r gwaith o gyflawni cynlluniau gweithredu, gweithgareddau a strategaethau iechyd a llesiant sefydliadau addysg uwch. Ymhellach, mae CCAUC yn mynnu y dylai prifysgolion ddefnyddio **pecyn cymorth hunanasesu Stepchange UUK**. Datblygwyd offeryn hunanasesu UUK er mwyn annog prifysgolion i gynllunio a gweithredu 'dull prifysgol gyfan', fel y nodir yn 'Stepchange: mentally healthy universities'.

Gwella mynediad at gymorth yn y gymuned ar gyfer plant a phobl ifanc

Yn dilyn **adroddiad Cadernid Meddwl** (2018) ac **adroddiad Cadernid Meddwl** (2020) y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, a'r adroddiad **Dim Drws Anghywir** (2020) gan Gomisiynydd Plant Cymru, aethpwyd ati i gydgynhyrchu Fframwaith Nyth/Nest er mwyn hwyluso'r newid diwylliannol angenrheidiol. Fe'i datblygwyd fel arf cynllunio y gall Byrddau Cynllunio Rhanbarthol a phartneriaid ehangach ei ddefnyddio wrth greu dull system gyfan ar

gyfer darparu gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol i fabanod, plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.

Mae gweithredu'r fframwaith NYTH/NEST ar gyfer ategu iechyd meddwl a llesiant meddyliol plant wedi bod yn allweddol o ran cyflawni ein hymrwymiad i roi blaenoriaeth i ail-lunio gwasanaethau fel y gellir gwella atal, mynd i'r afael â stigma, a hyrwyddo dull 'Dim Drws Anghywir' ar gyfer cymorth iechyd meddwl integredig. Ym mis Hydref 2022, symudodd fframwaith NYTH/NEST i Lywodraeth Cymru ar gyfer ei gam gweithredu, ac roedd gan bob Bwrdd Partneriaeth Rhanbarthol arweinwyr NYTH/NEST a oedd yn cydgysylltu cynlluniau gweithredu ac yn darparu adroddiadau cynnydd blynyddol.

O ganlyniad i'r **Cytundeb Cydweithio rhwng Llywodraeth Cymru a Phlaid Cymru** (ymrwymiad 43), sicrhawyd cyllid ar gyfer treialu prosiectau o dan arweiniad byrddau iechyd ar gyfer ymestyn darpariaethau iechyd meddwl i blant a phobl ifanc a oedd yn mynd trwy argyfwng iechyd meddwl neu lesiant, gyda llwybrau atgyfeirio clir ar gyfer gwasanaethau'r GIG pe bai angen.

Fel rhan o'r modelau hyn, mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda bellach yn cynnig dewis amgen yn lle aros yn yr ysbyty ynghyd â lolfa ryddhau i blant a phobl ifanc, gan ddarparu gwasanaeth pwrpasol 24/7. Mae pob bwrdd iechyd arall wedi rhoi gwasanaeth ar waith, megis Bwrdd Iechyd Prifysgol Aneurin Bevan sydd wedi sefydlu lolfa ryddhau/man diogel ar gyfer asesu plant a phobl ifanc sy'n ymgyflwyno mewn argyfwng. Caiff y plant a'r bobl ifanc sy'n defnyddio'r lolfa ryddhau/Hwb Noddfa eu cefnogi gan weithwyr cymorth BOOST (*Bolstering Our Outreach Scope and Therapy*). Mae'r gweithwyr hyn yn cynnig gwaith therapiwtig unigol gyda phlant a phobl ifanc sy'n mynd trwy ofid seicolegol ac emosiynol, gan ddarparu cymorth 'cofleidiol' yn y cartref yn ystod argyfwng.

Gwella Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc

Mae buddsoddiad ehangach mewn llesiant ac iechyd meddwl emosiynol wedi ategu dull system gyfan – o ymyrraeth gynnar hyd at wasanaethau arbenigol. Mae hyn wedi sicrhau y gall pawb, yn cynnwys babanod, plant a phobl ifanc, ynghyd â'u rhieni a'u gofalwyr, gael gafael ar gymorth pan fo angen.

Ym mis Mawrth 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y **fframwaith ar sefydlu dull ysgol gyfan ar gyfer llesiant emosiynol a meddyliol**, gan gynnig cyfeiriad ar gyfer ymdrin ag anghenion llesiant emosiynol a meddyliol pob plentyn a pherson ifanc, yn ogystal â staff ysgolion. Ategwyd y fframwaith hwn gan y fframwaith Nyth/Nest er mwyn cynnig arweiniad ar gyfer ategu iechyd meddwl a llesiant emosiynol plant a phobl ifanc ym mhob lleoliad, yn cynnwys lleoliadau iechyd a gofal cymdeithasol.

Er mwyn cynorthwyo sefydliadau i weithio gyda CAMHS i greu dull system gyfan ar gyfer ymdrin â gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant meddyliol i fabanod, plant a phobl ifanc, aethom ati i gydgynhyrchu hyfforddiant hawliau plant a NYTH/NEST ynghyd ag **offeryn hunanasesu a gweithredu** a gyhoeddwyd ym mis Chwefror 2024.

Mae cwnsela mewn ysgolion wedi bod yn bwysig o ran ategu llesiant nifer o blant a phobl ifanc, ac mae'n ofynnol i awdurdodau lleol yng Nghymru gynnig darpariaeth resymol mewn perthynas â gwasanaethau cwnsela annibynnol ar gyfer plant a phobl ifanc 11-18 oed ar safle pob ysgol uwchradd a gynhelir ganddynt, a hefyd ar gyfer disgyblion Blwyddyn 6 mewn ysgolion cynradd. Mae Llywodraeth Cymru wedi darparu cyllid sylweddol ar gyfer y gwasanaeth hwn – sef gwasanaeth, yn ôl y **data diweddaraf a gyhoeddwyd**, sy'n helpu bron i 14,000 o ddisgyblion bob blwyddyn – ac mae'n sicrhau bod gan ein hawdurdodau lleol ddigon o adnoddau i ddarparu

ymyriadau llesiant cyffredinol a phenodol, ynghyd â hyfforddiant i athrawon a staff eraill yr ysgol.

Trwy ddod â'r system gyfan ynghyd, rydym wedi cynorthwyo i ddatblygu gwasanaeth mewngymorth ysgolion CAMHS ledled Cymru yn dilyn llwyddiant **rhaglenni peilot a gwerthusiadau**. Mae'r rhaglen wedi adeiladu capasiti (yn cynnwys sgiliau, gwybodaeth a hyder) mewn ysgolion cynradd ac uwchradd i gefnogi iechyd meddwl a llesiant meddyliol y disgyblion a'r staff. Hefyd, mae wedi gwella mynediad ysgolion at hyfforddiant, cyngor, gwasanaethau ymgynghori a chyswllt arbenigol pan fo angen.

Mewn rhai achosion, mae ein plant a'n pobl ifanc angen cymorth gan CAMHS, a gall pontio o'r gwasanaeth hwn i wasanaethau oedolion fod yn gyfnod heriol wrth i'r person ifanc lywio rhwng y ddwy system. Mae llawer o waith wedi'i wneud mewn perthynas â hyn, yn cynnwys yr **Adolygiad o'r dystiolaeth ar wasanaethau iechyd meddwl pob oed** ym mis Mehefin 2020, a arweiniodd at y **Canllawiau Pontio a Throsglwyddo** ym mis Chwefror 2022 i gynorthwyo'r bobl ifanc hyn. Rydym wedi parhau i ddatblygu'r gwaith hwn, ac fe wnaethom gomisiynu TGP Cymru i ymchwilio i brofiadau pobl ifanc sy'n pontio o un gwasanaeth i'r llall; cyhoeddwyd yr **adroddiad** ym mis Mai 2022. Ar hyn o bryd, mae Perfformiad a Gwella GIG Cymru yn arwain rhaglen waith sy'n anelu at gynorthwyo byrddau iechyd i wella prosesau pontio; a chyda cymorth fframwaith monitro, gall byrddau iechyd a Llywodraeth Cymru fesur cynnydd, a phan fo angen gallant bennu unrhyw ymyriadau pellach y gall fod eu hangen ar gyfer sicrhau gwelliannau parhaus yn y maes pwysig hwn.

Blaenoriaeth 3: Gwelliannau pellach i ddarpariaethau argyfwng a darpariaethau y tu allan i oriau ar gyfer plant, oedolion oedran gweithio ac oedolion hŷn

Nod y flaenoriaeth hon oedd anelu at wella mynediad er mwyn gallu cynorthwyo unigolion pan fônt mewn gofid, yn ogystal â helpu'r bobl sy'n eu cynorthwyo i feddu ar yr wybodaeth a'r hyfforddiant priodol. Er mwyn gallu gwneud hyn, canolbwyntiodd camau'r flaenoriaeth hon ar gryfhau trefniadau gweithio mewn partneriaeth.

Cryfhau trefniadau gweithio mewn partneriaeth

Ers 2021/22, mae Llywodraeth Cymru wedi ymrwymo £6 miliwn bob blwyddyn i wella gwasanaethau argyfwng y GIG. Mae'r cyllid hwn wedi cynorthwyo i weithredu'r gwasanaeth '111 pwyso 2' ar gyfer iechyd meddwl a datblygiadau ehangach yn y gwasanaeth. Mae ardal pob Bwrdd Iechyd yn cyflwyno model 24/7 ar gyfer gofal mewn argyfwng, ac mae gwaith ar droed i ddatblygu fframwaith/protocol cenedlaethol ar gyfer gwasanaethau Noddfa ledled Cymru.

Mae Llywodraeth Cymru wedi dyrannu'r rhan fwyaf o'r cyllid newydd mewn perthynas â gwasanaethau gofal mewn argyfwng (neu wasanaethau ataliol) i Fyrddau Iechyd, a disgwyliwn y bydd amrywiaeth o sefydliadau partner a gynrychiolir ar fforymau rhanbarthol gofal mewn argyfwng yn dylanwadu'n fawr ar ba wasanaethau lleol a ariennir.

Ym mis Mai 2019, penderfynodd Llywodraeth Cymru (trwy gyfrwng y Grŵp Concordat Gofal Mewn Argyfwng Iechyd Meddwl) gomisiynu Cyfarwyddwr Ansawdd ac Iechyd Meddwl/Anableddau Dysgu Uned Gomisiynu Gydweithredol Genedlaethol GIG Cymru i gynnal Adolygiad Cenedlaethol (**Tu Hwnt i'r Alwad** (2020)) er mwyn gallu deall yn well y materion sy'n peri i'r cyhoedd gyrchu gwasanaethau argyfwng pan fônt yn dioddef pryderon iechyd meddwl a/neu lesiant.

Fel ymateb i'r arolwg hwn, treialwyd y gwasanaeth '111 pwyso 2'. Yn dilyn treial llwyddiannus, mae'r gwasanaeth hwn ar gael bellach i bawb yng Nghymru, gan alluogi pobl i gael gafael ar gymorth iechyd meddwl brys 24 awr y dydd, 7 diwrnod yr wythnos. Mae'r gwasanaeth yn cynnig mynediad di-oed at gyngor, asesiadau a phroses isgyfeirio gan ymarferwyr iechyd meddwl hyfforddedig, dros y ffôn. Pan fo angen, gellir atgyfeirio unigolion yn ddi-dor at wasanaethau iechyd meddwl arbenigol neu at ddarpariaeth hunangymorth.

Blaenoriaeth 4: Gwella mynediad, ansawdd ac ystod therapïau seicolegol ar gyfer plant, oedolion oedran gweithio ac oedolion hŷn

Llwyddodd camau'r flaenoriaeth hon i sicrhau bod therapïau seicolegol priodol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ar gael yn rhwydd ac mewn modd amserol, gan sicrhau hefyd bod y bobl sy'n gysylltiedig â'r penderfyniadau yn cael gwybod am eu gofal.

Gwella mynediad, ansawdd ac ystod therapïau seicolegol

Deallwn y bydd gan wahanol bobl wahanol anghenion, ac na fydd pawb wastad angen gofal a thriniaeth ddwys. Dyna pam rydym wedi gwella cymorth lefel isel – er enghraifft, trwy gyflwyno Therapi Gwybyddol Ymddygiadol ar-lein (SilverCloud, a lansiwyd yn 2021). Yn 2022, **cyhoeddwyd** y byddai £7.7 miliwn yn ychwaneg yn cael ei fuddsoddi er mwyn gallu parhau i ddarparu SilverCloud Cymru am dair blynedd arall.

Hefyd, mae Llywodraeth Cymru wedi parhau i gefnogi'r **Cynllun Llyfrau Darllen yn Dda** yn y 22 awdurdod llyfrgell ledled Cymru. Gellir benthyg y llyfrau o lyfrgelloedd, a hefyd mae rhai llyfrau ar gael i'w benthyg ar ffurf e-lyfrau a llyfrau sain. Caiff pob un o lyfrau'r cynllun Darllen yn Dda eu hargymell gan arbenigwyr iechyd, yn ogystal â phobl a chanddynt brofiad bywyd o'r cyflyrau a'r pynciau yr ymdrinnir â nhw, a'u perthnasau a'u gofalwyr. Gall pobl edrych ar wefan eu llyfrgell leol er mwyn cael gwybod sut i ymuno â'r llyfrgell a sut i gael gafael ar lyfrau'n electronig.

Mae therapïau seicolegol yn cyfeirio at ystod eang o driniaethau siarad sy'n archwilio anawsterau seicolegol a all effeithio ar lesiant emosiynol a meddyliol (a chorfforol, o dro i dro) yr unigolyn, gan gynnig cymorth ar gyfer goresgyn yr anawsterau hynny.

Yn 2017, lluniwyd **'Matrics Cymru – Canllawiau ar gyfer Darparu Therapi Seicolegol sy'n Seiliedig ar Dystiolaeth yng Nghymru'** gan y Pwyllgor Rheoli Therapïau Seicolegol Cenedlaethol, a lluniwyd cynllun gweithredu cysylltiedig yn **2018**. Yn 2020, cyhoeddwyd **Matrics Plant, Canllawiau ar gyfer Darparu Ymyriadau Seicolegol i Blant a Phobl Ifanc yng Nghymru**, a chyhoeddwyd canllawiau gweithredu Matrics Plant yn 2021. Bwriad y dogfennau hyn yw cynorthwyo byrddau iechyd i ddarparu ymyriadau seicolegol sy'n seiliedig ar dystiolaeth, ac maent yn cynnwys tablau tystiolaeth sy'n disgrifio'r ymyriadau seicolegol mwyaf defnyddiol ac effeithiol ar gyfer problemau iechyd meddwl penodol, yn ogystal ag ymyriadau y gellir eu defnyddio'n fwy cyffredinol.

Hefyd, cyhoeddodd Gwelliant Cymru **ganllawiau arfer da** ar gyfer hwyluso pobl o gymunedau Du, Asiaidd ac ethnig leiafrifol yng Nghymru i gael gafael ar ymyriadau seicolegol.

Wrth inni nesáu at y strategaeth nesaf, rydym yn gweithio gyda AaGIC a'r GIG i barhau i ddatblygu'r seilwaith ar gyfer cynorthwyo byrddau iechyd i wella mynediad at therapïau seicolegol.

Ar gyfer y rhai sydd wedi bod trwy ddigwyddiadau trawmatig yn eu bywydau ac sy'n dioddef o PTSD (anhwylder straen ôl-drawmatig), sydd mewn perygl o ddatblygu PTSD, neu sy'n dioddef o

CPTSD (anhwylder straen ôl-drawmatig cymhleth), rydym wedi rhoi £1.2 miliwn i **Straen Trawmatig Cymru** bob blwyddyn. Ers i Straen Trawmatig Cymru gael ei roi ar waith ym mis Ebrill 2020, mae wedi ennill ei blwyf fel menter 'gwella ansawdd' genedlaethol lwyddiannus a gaiff ei chydgynhyrchu, ei chydberchnogi a'i chyd-ddarparu gan yr holl randdeiliaid perthnasol, yn cynnwys pobl â phrofiad bywyd o PTSD a CPTSD.

Un flaenoriaeth y mae Straen Trawmatig Cymru wedi canolbwyntio arni yw cynyddu lledaeniad ymyriadau arbenigol sy'n seiliedig ar dystiolaeth er mwyn atal a thrin PTSD a CPTSD. Erbyn hyn, mae Straen Trawmatig Cymru wedi hyfforddi mwy na 150 o glinigwyr yng Nghymru i ddarparu therapïau seicolegol ar gyfer PTSD – sef therapïau a argymhellir gan Matrics Cymru a'r Matrics Plant. Gan weithio ar y cyd â'r Ganolfan Genedlaethol ar gyfer Iechyd Meddwl, mae Straen Trawmatig Cymru wedi rhoi'r rhaglen 'Spring' ar waith, sef ymyriad hunangymorth digidol tywysedig sy'n seiliedig ar dystiolaeth, o fewn GIG Cymru. Mae ymyriadau hunangymorth digidol tywysedig newydd, a dreialwyd yn 2024, wrthi'n cael eu datblygu ar gyfer plant a phobl ifanc â PTSD, oedolion sy'n dioddef o anhwylder galar hir, oedolion â CPTSD a chyn-filwyr â PTSD.

Blaenoriaeth 5: Gwella mynediad ac ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol

Roedd y flaenoriaeth hon a'i chamau cysylltiedig yn canolbwyntio ar sicrhau y byddai cymorth ar gael yn ystod ac ar ôl beichiogrwydd. Os oedd angen cymorth mwy arbenigol, gwnaed yn siŵr y byddai'r cymorth hwnnw ar gael yn nes at y cartref.

Gwella mynediad ac ansawdd gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol

Fel rhan o'r cyllid ar gyfer iechyd meddwl, mae Llywodraeth Cymru wedi parhau i ariannu gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol. Erbyn hyn, ceir gwasanaethau o'r fath ym mhob Bwrdd Iechyd, ac mae mwy na £3m o'r arian a fuddsoddwyd mewn gwella gwasanaethau iechyd meddwl yn cynnal y gwasanaethau hyn yn flynyddol.

Mae Byrddau Iechyd wedi cael cyllid gogyfer eu cynorthwyo i gydymffurfio â Safonau Coleg Brenhinol y Seiciatryddion ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Amenedigol, ac mae Byrddau Iechyd wedi gwneud cynnydd da tuag at gyrraedd y safonau hyn, gyda chymorth gan yr Arweinydd Clinigol Amenedigol cenedlaethol. Fel rhan o'r rhaglen i wella a datblygu ein gwasanaethau cymunedol, mae'r Arweinydd Clinigol a'r Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amenedigol wedi datblygu **llwybr gofal**. Nod y llwybrau gofal yw safoni'r ymarfer ac adlewyrchu dull ataliol sy'n cynnig ymyrraeth gynharach ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Hefyd, cyhoeddwyd **Fframwaith Cwricwlaidd Iechyd Meddwl Amenedigol a Babanod** i gynorthwyo'r staff. Ym mis Ebrill 2021, agorwyd Uned Mamau a Babanod yn ardal Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe; mae hyn wedi gwella profiadau mamau newydd gan fod modd iddynt gael y cymorth arbenigol y maent hwy a'u babanod ei angen yn nes at y cartref. Gwyddom fod y gwasanaeth hwn yn rhy bell ar gyfer pobl sy'n byw yng Ngogledd Cymru, ac rydym yn parhau i weithio gyda GIG Lloegr i ddatblygu uned ar y cyd yng Nghaer, er mwyn hwyluso mynediad i bobl sy'n byw yng Ngogledd Cymru; bydd y gwaith hwn yn cael ei drosglwyddo i'r strategaeth nesaf.

Blaenoriaeth 6: Gwella Ansawdd a Thrawsnewid Gwasanaethau

Sicrhau y byddai gwasanaethau'n parhau i wella ac y byddent yn ymatebol i anghenion unigolion – dyna oedd canolbwynt y camau yn y flaenoriaeth hon. Canolbwyntiodd y camau ar ategu mynediad at gymorth iechyd meddwl priodol i bobl o bob oedran, yn ogystal â gwella cymorth mewn gwasanaethau penodol ac ar gyfer cyflyrau penodol.

Ategu mynediad at gymorth iechyd meddwl priodol ar gyfer plant, pobl ifanc, oedolion oedran gweithio ac oedolion hŷn

Mewn partneriaeth, mae Coleg Brenhinol y Seiciatryddion Cymru a Chyd-bwyllgor Comisiynu GIG Cymru yn gweithio ar y cyd ar gyfres o brosiectau blaenoriaeth trwy gyfrwng y rhaglen **Dyfodol**, a gomisiynwyd gan Lywodraeth Cymru.

Mae'r rhaglen yn cynnig nifer o ffrydiau gwaith ar gyfer ymateb i heriau a chyfleoedd ledled y gwasanaeth iechyd, ond hefyd ar gyfer modelu a llunio llwybrau a gwasanaethau gogyfer y dyfodol. Cyflawnir hyn trwy ddefnyddio dull a gaiff ei seilio ar, a'i lywio gan, dystiolaeth, a thrwy gydweithio ar ymchwil gyda phartneriaid.

Mae **gofal sylfaenol** yn hollbwysig o ran darparu cymorth iechyd meddwl. Ers 2018, mae rhaglen uchelgeisiol wedi bod ar waith yng Nghymru gogyfer diwygio contractau gofal sylfaenol. Mae pedair blaenoriaeth gyffredinol yn perthyn i'r rhaglen hon, sef: gwella mynediad at/o ofal sylfaenol; canolbwyntio ar ansawdd ac atal; dwyn partneriaid allweddol ynghyd trwy gyfrwng clystyrau i gynllunio a darparu gwasanaethau; a chryfhau'r gweithlu gofal sylfaenol. Ategir y gwaith hwn gan y **Rhaglen Strategol Gofal Sylfaenol**. Mae cynyddu lefel y gwasanaeth a ddarperir yn y gymuned yn allweddol i gyflawni nifer o amcanion Cymru Iachach, yn enwedig mewn perthynas ag atal. Mae'r rhaglen diwygio contractau yn ysgogi newidiadau contractiol a fydd yn parhau i hyrwyddo'r uchelgeisiau hyn.

Gwella cymorth ar gyfer anhwylderau bwyta

Yn 2018, fe wnaethom gyhoeddi **adolygiad** o Wasanaethau Anhwylderau Bwyta yng Nghymru, ac mae Byrddau Iechyd wedi parhau i ddarparu triniaeth a chymorth o'r radd flaenaf. Mae gwasanaethau wedi parhau i wella; ac ym mis Ionawr 2024, fe wnaeth y Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl a Llesiant ar y pryd roi **diweddariad** i'r Senedd ynglŷn â'r modd mae byrddau iechyd wedi defnyddio cyllid ychwanegol ac ynglŷn â chamau ar gyfer y dyfodol a gaiff eu harwain gan Perfformiad a Gwella GIG Cymru.

Gyda chyllid penodol, mae ein Byrddau Iechyd wedi addasu ac ehangu gwasanaethau ac maent wedi recriwtio staff ychwanegol fel y gellir ymateb i'r cynnydd yn y galw. Mae pob bwrdd iechyd wedi gwneud cynnydd o ran ceisio cyflawni safonau NICE ar gyfer gwasanaethau anhwylderau bwyta ac ymyrraeth gynharach ac o ran sicrhau nad oes neb yn aros mwy na 4 wythnos am asesiad. Trwy ddatblygu manylebau'r gwasanaeth, rydym yn gwella ein gallu i fonitro'n drylwyr unrhyw gynnydd a wneir tuag at fodloni'r safonau sy'n ddisgwyliedig o fyrddau iechyd.

Yn 2022/23, gan gydnabod y flaenoriaeth a'r anghenion ychwanegol sy'n perthyn i'n gwasanaethau anhwylderau bwyta, drachefn fe wnaethom ddarparu cyllid ychwanegol ar gyfer gwelliannau penodol yn y gwasanaeth – sef £2.5 miliwn. Mater i'r holl fyrddau iechyd unigol oedd pennu eu hanghenion lleol a phenderfynu sut byddai'r arian ychwanegol hwn yn cael ei ddefnyddio ochr yn ochr â'u cyllidebau iechyd meddwl i wella gwasanaethau anhwylderau bwyta yn eu hardal.

Erbyn hyn, mae timau anhwylderau bwyta cymunedol CAMHS arbenigol yn cynnal asesiadau ac yn darparu triniaethau ledled Cymru i blant a phobl ifanc. Mae'r cymorth yn cynnwys therapi i unigolion, grwpiau a theuluoedd; cymorth deietig; a rheoli risgiau. Yn sgil y buddsoddiad mwy a gafwyd gan Lywodraeth Cymru, mae gwasanaethau cymunedol arbenigol sy'n delio ag oedolion ag anhwylderau bwyta wedi recriwtio staff newydd ac maent wedi datblygu gwasanaethau arbenigol amlddisgyblaethol. Mae hyn wedi galluogi pobl ag anhwylderau bwyta i gael mynediad haws at wasanaethau arbenigol yn y gymuned.

Gwella cymorth i bobl â phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd

Nodir yn glir yn y Cynllun Cyflawni ar gyfer Camddefnyddio Sylweddau 2019 i 2022 a'r Cynllun Cyflawni hwn y dylid rhoi blaenoriaeth i ddarparu cymorth integredig a phriodol ar gyfer problemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd. Sefydlwyd Grŵp Archwiliad Dwfn i Gamddefnyddio Sylweddau/Iechyd Meddwl er mwyn canolbwyntio ar gael gwared â'r rhwystrau sy'n wynebu pobl ag anghenion tai (yn cynnwys pobl ddigartref), carcharorion a chyn-droseddwyr â phroblemau iechyd meddwl a chamddefnyddio sylweddau sy'n cyd-ddigwydd, ac sy'n ceisio cael gafael ar gymorth. Yn 2022/23, fe wnaethom ddyblu ein cyllid 'anghenion cymhleth' ar gyfer Byrddau Cynllunio Ardal i ategu'r agenda; fe'i cynyddwyd i £3.5 miliwn yn 2023/24; ac yn 2024/25, roedd yn cyfateb i £4.5 miliwn. Hefyd, roedd gwaith yr Archwiliad Dwfn yn canolbwyntio ar weithio gydag ymarferwyr i wella ymwybyddiaeth o bwerau cyfreithiol ar gyfer diogelu yfwyr dibynnol a defnyddio'r cyllid 'anghenion cymhleth' ychwanegol yn effeithiol ar gyfer ystod o ymyriadau seiliedig ar dystiolaeth. Mae'r cyfarfodydd hyn wedi cynnig cyfle i weithio'n agosach mewn partneriaeth gyda gweithgareddau cenedlaethol allweddol, megis yr Hwb Profiadau Niweidiol yn ystod Plentyndod yn Iechyd Cyhoeddus Cymru a Straen Trawmatig Cymru, sy'n gweithio gyda'r grŵp ar broblemau sy'n cyd-ddigwydd.

Gwella Ymyrraeth Gynnar mewn Gwasanaethau Seicosis

Fe wnaethom gomisiynu Iechyd Cyhoeddus Cymru i gynorthwyo byrddau iechyd i ddarparu ymarfer yn erbyn yr **Archwiliad Clinigol Cenedlaethol o Safonau Seicosis ar gyfer Gwasanaethau Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis**. Roedd hyn yn cynnwys cynorthwyo'r timau rhanbarthol i ddatblygu a gwella gwasanaethau Ymyrraeth Gynnar mewn Seicosis trwy hwyluso'r Grŵp Llywio Cenedlaethol, y Gymuned Ymarfer a rhaglenni gwaith rhanbarthol penodol. Mae'r gwaith a wnaed gan y tîm yn cynnwys hyrwyddo'r arfer o ddefnyddio offer canlyniadau, asesiadau ac ymyrraeth mewn perthynas ag iechyd corfforol, a therapi antur i ategu gwydnwch.

Gwella cymorth i bobl sydd mewn cysylltiad â'r system cyfiawnder troseddol

Mae gan bobl sy'n rhan o'r system cyfiawnder troseddol ac sy'n dioddef problemau iechyd meddwl hawl gyfartal i gael triniaeth a chymorth, a gwyddom fod gan y mwyafrif llethol o'r bobl sy'n rhan o'r system garchar broblem y gellir ei diagnosio sydd naill ai'n gysylltiedig â chamddefnyddio sylweddau a/neu iechyd meddwl.

Ar hyn o bryd, mae Llywodraeth Cymru yn diweddaru'r **Cytundeb Partneriaeth ar gyfer Iechyd mewn Carchardai**, sef cytundeb cydweithredol rhwng Llywodraeth Cymru, Gwasanaeth Carchardai a Phrawf EF, Byrddau Iechyd, ac Iechyd Cyhoeddus Cymru, er mwyn adlewyrchu'r gwaith a wnaed ers cyhoeddi'r cytundeb yn 2019. Mae'r Cytundeb Partneriaeth wedi'i seilio ar fwrw ymlaen â "dull carchar cyfan" mewn perthynas â gwella iechyd a llesiant – gan gydnabod ei fod yn golygu mwy na darparu mynediad at ofal iechyd a thriniaeth glinigol yn unig.

Yn 2022, ymgynghorodd Llywodraeth Cymru ynglŷn â Fersiwn Ddrafft o'r Safonau ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl (a ddatblygwyd ar y cyd â Choleg Brenhinol y Seiciatryddion) a Fersiwn Ddrafft o'r Fframwaith Trin Camddefnyddio Sylweddau (a ddatblygwyd ar y cyd ag Iechyd Cyhoeddus Cymru). Bydd y gwaith hwn yn llywio'r gwaith a wneir yn y cynllun nesaf, a bydd ei weithrediad yn cael ei ategu gan asesiadau sylfaenol cychwynnol gyda'r carchardai (a gynhelir gan CCQI a Choleg Brenhinol y Seiciatryddion).

Cyhoeddwyd Adroddiad y Pwyllgor Iechyd, Gofal Cymdeithasol a Chwaraeon ar iechyd a gofal cymdeithasol yn yr ystad carchardai ym mis Mawrth 2021. Ymatebodd Llywodraeth Cymru ym mis **Awst 2021**, ac yna cyhoeddwyd ymateb diweddarach ym mis **Medi 2022**.

Siarad â Fi 2

Mae'r adroddiad terfynu hwn yn canolbwyntio ar y pethau allweddol a gyflawnwyd ers cynnal adolygiad hanner ffordd Siarad â Fi 2 yn 2018.

Penodwyd Arweinydd Rhaglen Hunanladdiad a Hunan-niweidio Genedlaethol ar gyfer Cymru, gydag Arweinwyr Rhanbarthol i sbarduno gwaith partneriaeth cenedlaethol a lleol. Trwy hyn, rydym wedi sefydlu partneriaethau lleol sy'n anelu at atal hunanladdiad a hunan-niweidio ac ategu'r modd yr ymatebir iddynt.

Gellir cyrchu'r **rhaglen waith genedlaethol** trwy gyfrwng platfform digidol ar gyfer atal a chymorth hunanladdiad a hunan-niweidio, yn cynnwys **Hwb Hyfforddiant** ar gyfer pwy bynnag sy'n chwilio am hyfforddiant a chyfleoedd datblygu a all eu helpu nhw, eu cymunedau neu eu gweithlu i feithrin ymwybyddiaeth, dealltwriaeth a sgiliau mewn perthynas â rheoli ac atal hunanladdiad a hunan-niweidio.

Yn 2019, fe wnaethom gyhoeddi **Ymateb i faterion hunan-niweidio a theimladau hunanladdol ymhlith pobl ifanc: Canllawiau i athrawon, gweithwyr proffesiynol, gwirfoddolwyr a gwasanaethau ieuenctid**. Mae'r canllawiau hyn yn cynnig gwybodaeth i oedolion sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc ynglŷn â sut i ymateb i faterion yn ymwneud â hunanladdiad a hunan-niweidio. Ymdrinnir â sut dylid gofyn cwestiynau i blant a phobl ifanc sydd â theimladau hunanladdol neu sy'n hunan-niweidio, a sut dylid ymateb pan gaiff teimladau ac ymddygiadau o'r fath eu datgelu. Cynigir arweiniad ar gyfrinachedd, diogelu a llwybrau uwchgyfeirio.

Yn 2022, fe wnaethom sefydlu Grŵp Strategol Trawslywodraethol ar Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio. Ers hynny, mae'r grŵp wedi cael ai ail-lunio a'i ailenwi, a bellach mae'n bodoli ar ffurf y Bwrdd Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio. Sefydlwyd y Grŵp i fwrw ymlaen â gwaith trawslywodraethol ac amlsectoraidd er mwyn gwella'r modd y gellir atal hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru ynghyd â gwella'r modd yr ymatebir i hunanladdiad a hunan-niweidio.

Yn yr un flwyddyn, lansiwyd y strategaeth **Arolygu Hunanladdiad Tybiedig Amser Real** yng Nghymru, a ddatblygwyd mewn partneriaeth ag Iechyd Cyhoeddus Cymru, pedwar heddlu Cymru, yr Heddlu Trafnidiaeth Prydeinig a Gweithrediaeth GIG Cymru (sef Perfformiad a Gwella GIG Cymru erbyn hyn). Mae'r strategaeth yn casglu data'n uniongyrchol gan heddluoedd, sef data'n ymwneud â marwolaethau sydyn neu anesboniadwy yr amheuir eu bod wedi deillio o hunanladdiad.

Rydym wedi cyhoeddi canllawiau o'r enw **Ymateb i bobl yn sgil hunanladdiad: profedigaeth, cysylltiad neu effaith**. Llywiwyd y canllawiau gan fewnwelediadau'n ymwneud ag anghenion a phrofiadau pobl yng Nghymru sy'n byw gyda phrofedigaeth yn sgil hunanladdiad. Nod y canllawiau yw sicrhau bod gwasanaethau'n darparu ymateb mwy tosturiol.

Hefyd, fe wnaethom gomisiynu **Gwasanaeth Cenedlaethol Ymgynghorol a Chyswllt** ar gyfer pobl y mae marwolaethau (a allai fod yn hunanladdiad) wedi effeithio arnynt. Mae'r gwasanaeth hwn yn cynnig un man cyswllt ar gyfer pobl ledled Cymru (sef pobl y mae hunanladdiad wedi effeithio arnynt), a gellir ei ddefnyddio fel man cyswllt hollbwysig, a chan amrywiaeth eang o asiantaethau, i gyfeirio pobl at gymorth.

Hefyd, mae'r gwaith o ddigido Cymorth wrth Law Cymru – sef adnodd pwysig a gydnabyddir yn genedlaethol – yn golygu bod modd ei wella'n barhaus fel adnodd ar gyfer gweithwyr gofal iechyd a gweithwyr rheng flaen eraill er mwyn iddynt allu helpu pobl y mae hunanladdiad neu farwolaeth anesboniadwy wedi effeithio arnynt.

Bydd gwelliannau ehangach mewn cymorth iechyd meddwl, a roddir ar waith yn sgil cyflawni'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol, yn parhau i gyfrannu at ein hymdrechion i leihau nifer yr achosion o hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru.

Mae'r trawsnewid allweddol – a mwyaf perthnasol – mewn gwasanaethau yn cynnwys sefydlu trefniadau 'un man cyswllt' ar gyfer Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc (CAMHS); y mannau Noddfa sydd newydd eu datblygu ar gyfer Plant a Phobl Ifanc mewn argyfwng emosiynol ac iechyd meddwl, y bwriedir iddynt fod yn ddewis amgen yn lle mynd i adrannau achosion brys; a chyflwyno'r gwasanaeth '111 pwyso 2' ledled y wlad ar gyfer pobl o bob oedran, fel y gellir darparu cymorth hanfodol a mwy hygyrch.

Hefyd, mae ein Dull System Gyfan Gyd-weinidogol yn anelu at wella llesiant emosiynol ein pobl ifanc.

O fewn y system addysg ac o dan ambarél y Fframwaith Dull Ysgol Gyfan o ymdrin â Llesiant Emosiynol a Meddyliol mae'r cymorth sydd ar gael wedi'i ehangu'n sylweddol i bob dysgwr mewn ysgolion drwy ddarpariaeth cwnsela ysgolion statudol yr awdurdod lleol a thrwy gyflwyno gwasanaeth cynghori mewngymorth Ysgolion CAMHS, gan sicrhau cymorth a chefnogaeth i anghenion llesiant ac iechyd meddwl dysgwyr, athrawon a chymuned ehangach yr ysgol.

Yn yr **Adolygiad annibynnol o Strategaethau Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Siarad â Fi 2**, nodir y dylai unrhyw strategaethau olynol fod yn uchelgeisiol; y dylent gael eu cydgynhyrchu gyda phobl â phrofiad bywyd; y dylai strwythurau llywodraethu ac atebolrwydd priodol fod ar waith; y dylent gael cyllid digonol a chynaliadwy; y dylent fynd i'r afael â hyfforddiant ar gyfer y gweithlu, ynghyd â sgiliau, capasiti a bylchau mewn cymorth; ac y dylent gynnwys adolygiadau rheolaidd a blaenoriaethau ac amcanion mesuradwy y gellir eu haddasu yn unol â data ansoddol a meintiol.

Sonnir am y meysydd hyn hefyd yn yr adborth ar yr ymgynghoriad ar gyfer y fersiwn ddrafft o'r Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio. Un thema amlwg yw'r angen am ragor o fanylion ac atebolrwydd er mwyn inni allu sbarduno a monitro cynnydd yn fwy effeithiol.

Y Casgliadau a'r Camau Nesaf

Yn yr adroddiad hwn, ceir crynodeb lefel uchel o'r camau a gymerwyd ledled y Llywodraeth ers 2020. Drwy gydol yr adroddiad, rydym wedi tynnu sylw at waith y bwrir ymlaen ag ef nawr o dan strategaethau newydd 2025-2035.

Mae'r **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol 2025 i 2035** a'r **Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio 2025 i 2035**, ynghyd â'r Cynlluniau Cyflawni cysylltiedig (sef y **Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol: Cynllun Cyflawni 2025 i 2028** a'r **Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio: Cynllun Cyflawni 2025 i 2028**) yn nodi'r trefniadau llywodraethu newydd a fydd yn helpu i greu mwy o strwythur ac atebolrwydd. Cafodd y Cynlluniau Cyflawni cyfredol, sy'n cwmpasu tair blynedd gyntaf y strategaethau deg mlynedd newydd, eu datblygu gyda chamau penodol sy'n anelu at sbarduno cynnydd tuag at gyflawni

pob un o'r pedwar datganiad gweledigaeth neu'r chwe amcan strategol. Mae gan bob cam arweinydd ac amserlen benodedig.

Hefyd, rydym wedi cyhoeddi **Damcaniaeth Newid** a **Fframwaith Canlyniadau** trwy ddefnyddio dull strwythuredig i fesur ac arddangos effaith y strategaeth atal hunanladdiad a hunan-niweidio trwy bennu ac olrhain canlyniadau mesuradwy, penodol. Bydd hyn yn ein galluogi i fonitro ac asesu'r cynnydd, ynghyd â deall yr hyn sy'n gweithio/nad yw'n gweithio, a'r hyn mae angen inni ei wneud i gyflawni'r canlyniadau y dymunwn eu gweld. Bydd y dogfennau hyn yn cael eu cyhoeddi ar gyfer y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol erbyn diwedd blwyddyn gyntaf ei chynllun cyflawni.

Er mwyn cynnal atebolrwydd a sicrhau y bydd iechyd meddwl ac atal hunanladdiad yn parhau i fod yn flaenoriaeth, byddwn yn cyhoeddi diweddariadau blynyddol ar sail y strategaethau newydd. Cyhoeddir y diweddariad cyntaf yn 2026.