



# ***Ein Galwad i Weithredu***

Lleisiau a Gorchmynion Pobl Ifanc ar Wella Cefnogaeth Lles Emosiynol ac Iechyd Meddwl yng Nghymru

**Chwefror 2021**

## Cyflwyniad

***Mae yna bryderon cynyddol am les emosiynol ac iechyd meddwl pobl ifanc, gyda lleisiau cryfach yn galw am welliannau i'r ffordd rydym yn cael cymorth a chefnogaeth. Rydym eisiau gweld gweithredu ar hyn yn syth.***

***Nid pwy ydym sydd yn bwysig, nac ein profiadau, rydym angen cael ein gweld a'n parchu fel unigolion gyda hawliau dynol. Golygai hyn nad oes un dull o ofalu am ein lles emosiynol a'n hiechyd meddwl sydd yn gweddu pawb.***

Mae ein dogfen Galwad i Weithredu yn egluro'r newidiadau rydym yn mynnu arnynt. Mae ein Galwad i Weithredu yn siarad â phawb, mae gan bob un ohonom ran i'w chwarae i wneud gwahaniaeth i'n lles emosiynol a'n hiechyd meddwl.

Fel gweithwyr proffesiynol a rhai sydd yn llunio penderfyniadau, rydym eisiau i chi gefnogi a chymeradwyo ein Galwad i Weithredu fel ffordd o sicrhau newidiadau positif yn eich ymarfer, penderfyniadau a'r dylanwad sydd gennych ar eraill.

Fel pobl ifanc, rydym yn awyddus bod ein Galwad i Weithredu yn gwneud i'n cyfoedion deimlo'n fwy gwybodus ac yn fwy hyderus i gymryd rhan a sicrhau bod ein lleisiau'n cael eu clywed.

Rydym yn awyddus bod y Galwad i Weithredu yma yn siarad â'r oedolion hefyd, nid oes rhaid bod yn "arbenigwr", mae llawer o bethau gallech chi ei wneud i helpu am eich bod chi'n malio. Rydym yn ymwybodol bod llawer ohonom yn mynd at ein rhieni, teulu, ffrindiau ac oedolion dibynadwy (athrawon, gweithwyr cefnogol, gofalwyr ayb) am wybodaeth, cefnogaeth ac arweiniad pan fydd pethau'n ddrwg.

Hoffem gymryd y cyfle hwn i ddiolch i bartneriaid Ein Meddyliau Ein Dyfodol (Cymru), ProMo-Cymru a Hafal, am y cymorth gyda hyn. Rydym yn ddiolchgar hefyd i'r sefydliadau a'r prosiectau eraill fu'n galluogi i ni gymryd rhan a chyfrannu: CWVYS, Diverse Cymru, EYST, Llamau, Meic, Mind Casnewydd, Plattform, Timau Ymyrraeth Gynnar Seicosis Hafal a Cyfle Cymru.



## *Amdanom ni*

Lleisiau dros 100 o bobl ifanc 12-25 oed o bob rhan o Gymru ydym ni, gyda phrofiadau lles emosiynol ac iechyd meddwl amrywiol.

Rydym wedi cysoni â'r bartneriaeth Ein Meddyliau Ein Dyfodol Cymru, ac wedi rhannu ein barn, dymuniadau a theimladau am ddelfryd edrychiad a theimlad cefnogaeth iechyd meddwl a llesiant o ansawdd.

Rydym wedi defnyddio gwahanol sianeli i leisio ein barn. Rydym wedi siarad â'n staff cefnogol am rhai o'n profiadau anodd yn derbyn gofal am ein problemau iechyd meddwl a'r broses o wella. Cawsom gyfle mewn gweithdai ar-lein ac all-lein i edrych ar sut gellir darparu gwasanaethau fel ein bod yn teimlo cefnogaeth lawn.

Pan gysylltom â'r llinell gymorth \*Meic i ofyn am gymorth, casglwyd llawer o'n straeon personol.

*\*yn cael ei ariannu gan Lywodraeth Cymru, Meic ydy'r gwasanaeth llinell gymorth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.*



## **Ein Meddyliau Ein Dyfodol (Cymru)**

***Ein Meddyliau Ein Dyfodol (Cymru) ydy llais Cymru mewn partneriaeth 4 gwlad ledled y DU gyda'r bwriad o osod ein lleisiau wrth galon dyluniad gwasanaeth iechyd meddwl.***

***Wedi'i ariannu gan y Loteri Genedlaethol am 5 mlynedd, mae'r prosiect yma wedi sefydlu clymblaid o 10 sefydliad iechyd meddwl ac ieuencid, i siapio a dylunio gwasanaethau a systemau lles emosiynol ac iechyd meddwl er mwyn ymateb yn well i'n hanghenion.***

Rydym eisiau gweithio gyda gweithwyr proffesiynol, dylanwadwyr a'r rhai sydd yn gwneud penderfyniadau i ddatblygu dull cefnogaeth lles emosiynol ac iechyd meddwl sydd yn ystyrlon ac yn seiliedig ar hawliau.

Cychwyn hyn oedd adolygu'r ymchwil bresennol ar gefnogaeth lles emosiynol ac iechyd meddwl yng Nghymru. Rydym yn cefnogi llawer o'r prif argymhellion yn y dogfennau canlynol:

- Mesur Hawliau Plant a Phobl Ifanc (Cymru) (2011)
- Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) 2014: pob oedran - Rhan 2: Adran 15 - cyfeirio pobl at wasanaethau lles ataliol, ac Adran 17 - dull cyd-gynhyrchiol a darparu gwybodaeth, cyngor a chymorth i hyrwyddo ymyrraeth ac atal cynnar (2014)
- Adroddiad 'Gwneud Synnwyr' (2016)
- Cadernid Meddwl (2018)
- Busnes Pawb (2018)
- Pobl Ifanc ac Iechyd Meddwl Hafal (2019)
- Dim Drws Anghywir (2020)
- Gadewch i Ni Siarad am Iechyd Meddwl: Adroddiad Senedd Ieuencid Cymru (2020)
- Law yn Llaw at Iechyd Meddwl - Cynllun Cyflawni 2019-2022: Adolygiad o'r ymateb i Covid-19 (2019)
- Iechyd Meddwl Cymru argraffiad y gaeaf Hafal - Pobl Ifanc Yn Trafod Iechyd Meddwl (2020)
- Adroddiad Cymdeithas Sifil Cymru i Bwyllgor y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn i gynnig gwybodaeth at y Rhestr o Faterion cyn Adrodd (LOIPR) - gan gynnwys thema iechyd meddwl (2020)
- Gwaith y Bwrdd Gwaith Ieuencid Dros Dro - adroddiad cychwynnol (2021)

## Ciplun o'n heriau

Gan fod pawb yn byw bywydau gwahanol, rydym yn ymateb yn wahanol i'r heriau ac anawsterau sydd yn ein hwynebu. Bydd rhai ohonom yn teimlo effaith digwyddiadau yn fwy nag eraill. Mae'r ffordd rydym yn ymdrin â pethau yn ddibynnol ar y pethau eraill sydd yn digwydd yn ein bywydau, a'r teimlad o gefnogaeth sydd gennym.

I roi darlun gwell o'r brwydron rydym yn wynebu, rydym wedi rhannu ciplun o'n teimladau, meddyliau a phrofiadau isod:

***“Nid wyf yn siŵr iawn beth sydd o'i le â mi, ond dwi'n teimlo'n sh\*t, ymddiheuriad am yr iaith gref.”***

***“Erbyn hyn, pan fyddaf yn teimlo'n bryderus neu dan straen, rwy'n claddu fy ewinedd i mewn i'm nghroen yn anymwybodol i mi.”***

***“Ers tua 8 mlynedd rwyf wedi bod yn tynnu fy ngwallt pan fyddaf yn teimlo straen a phryder, ond ddim yn tynnu mor aml yn yr ychydig flynyddoedd diwethaf. Yn anffodus mae pethau wedi gwaethygu yn yr ychydig fisoedd diwethaf, ac mae gen i ddarnau moel ar fy mhen. Rwy'n tynnu blew'r llygaid ac aelïau hefyd, ond fel arfer o'r pen. Rwy'n ymwybodol y gall hyn swnio'n afiach, ond rwy'n rhoi'r gwallt yn fy ngheg hefyd, nid wyf yn ei fwyta fel arfer ond rwy'n ofni y bydd rhywun yn fy ngweld yn rhoi'r gwallt yn fy ngheg gan nad wyf yn sylweddoli mod i'n gwneud hyn weithiau. Mae gen i gywilydd mawr gan fod i'n 18 oed ac yn dal i dynnu fy ngwallt. Rwyf wedi trio rhoi stop ar hyn ond nid allaf. Mae'n cael effaith ar fy hyder. Rwyf hefyd wedi rhoi cymaint o bwysau ymlaen yn ddiweddar gan nad ydw i'n stopio bwyta.”***

***“Rwy'n faich ar bawb. Mae fy iselder mor ddrwg ac rwy'n teimlo fel wylo. Nid wyf yn haeddu cymorth gan fod cymaint o bobl eraill sydd angen help ar hyn o bryd ac rwy'n wastraff amser. Teimlaf yn unig ac yn ddiwerth i bawb.”***

***“Mae gen i fy rhieni ond dim ond gwaeddi a dweud mod i'n pathetig ac yn wastraff amser maen nhw os ydw i'n sôn am bethau fel hyn.”***

***“Pan rwyf mewn sefyllfa ble teimlaf yn bryderus neu dan straen, rwy'n pinsio fy hun ac mae fy mreichiau a'm nghoesau yn edrych mor ddrwg bellach, ond dyma fy ffordd o ymdopi. Mae gen i greithiau hunan niweidio o flynyddoedd yn ôl hefyd ond dim ond ychydig o ffrindiau agos sydd yn gwybod am hyn. Rwy'n gwisgo llewys hir a jîns drwy'r adeg a ddim yn gallu gwisgo'r pethau hoffwn, nid wyf eisiau i bobl weld y pethau rwyf wedi cuddio ers mor hir ond rwy'n teimlo fel bod pethau'n orlethol nawr.”***

***“Rwyf wedi bod yn anhapus gyda fy mhwysau ers sawl mis, a bellach yn cyfyngu bwyd ac yn cadw'n heini. Rwyf wedi colli pwysau. Maen nhw'n ystyried fi'n iach ond rwy'n casáu fy nghorff.”***

***“Ers blynyddoedd bellach rwyf wedi cael trafferth, yn feddyliol, gyda fy nelwedd corff. Nid wyf wedi dweud wrth neb yn iawn am fy nheimpladau am eu bod yn poeni ac yn dechrau gwaeddi arnaf. Mae'n gwneud i mi deimlo'n waeth.”***

***“Rwyf dan ofal seiciatrig... a ddim wedi cael gwybod dim. Yr unig beth sydd wedi cael ei ddweud ydy bod angen i mi weld niwrolegydd i drafod meddyginiaeth gwrthwingo ar gyfer ffitiau gan nad yw'n gallu rhoi meddyginiaeth ar gyfer cwsg, ADHD a thymor isel i mi gan eu bod yn sbardun i ddigwyddiadau epileptig. Rwy'n disgwyl diagnosis o epilepsi hefyd, felly wedi gorfod colli fy nhrwydded. Rwyf wedi bod yn disgwyl gweld niwrolegydd ers 8 wythnos ond pythefnos roedd y canllawiau yn ei ddweud... disgwyl yn nhir neb ydw i.”***

***“Rwyf wedi dioddef o OCD ar hyd fy oes. Bellach rwy'n 21 oed ac yn cael trafferth byw 'bywyd normal' gydag ef. Rwy'n gweld therapydd preifat sydd yn wych ac yn llawer o gymorth ac rwy'n dysgu'r sgiliau sydd ei angen i fyw'n hapus gyda OCD. Wedi dweud hynny, mae pethau'n ymdrech o hyd ac yn y misoedd diwethaf rwyf wedi bod mewn hwyliau isel iawn drwy'r adeg. Nid oes gen i lawer o ffrindiau, ac rwyf ar ben fy hun am y mwyafrif o'r dydd fel arfer gan fod fy rhieni'n gweithio. Rwy'n teimlo fel bod diffyg trefn yn gyfrifol am yr hwyliau isel gan nad oes gen i bwrpas ar hyn o bryd, felly rwyf wedi bod yn chwilio am gwrs neu ddosbarth y gallwn i fynychu i'w fwynhau yn hytrach nag at bwrpas addysgol. Mae darganfod un yn profi'n anodd.”***

***“Rhedodd mam i ffwrdd, nid oes mam neb arall wedi gwneud hynny. Gwahanodd mam a dad ac rwy'n drist ac ati. Cael noson ddrwg iawn. Fe aeth mam dydd Iau, jest gadael, a dwi ddim yn gwybod i ble. Nid yw'n ateb fy ngalwadau a nege-seuon testun a dwi wir ei hangen. Ddoe cychwynnodd fy mislif am y tro cyntaf ac rwy'n glwyfus iawn heddiw a heno. Dwi wir angen mam a ddim yn deall pam nad yw'n siarad â mi. Ni feddyliais y byddai'n gwneud hyn i mi a dwi wir yn gweld ei heisiau yma a ddim yn deall pam ei bod yn anwybyddu fi.”***

***“Dyma fy mlwyddyn gyntaf yn y brifysgol ac rwy'n byw mewn llety prifysgol. Rwy'n teimlo mor unig. Mae gen i ffrindiau ar fy nghwrs ond mae pob un yn cymudo o adref felly, heblaw am yn y darlithoedd, nid wyf yn mynd allan â nhw. Rwy'n treulio'r penwythnosau ar ben fy hun yn fy ystafell yn gwneud dim, ac rwy'n teimlo'n isel gan nad oes gen i ffrindiau yn y neuaddau ac nid yw bywyd yn y brifysgol yn ddim yr oeddwn i wedi'i ddisgwyl. Rwy'n casáu bod yma. Nid oes neb o'r fflat yn gwneud dim gyda'i gilydd ac mae'n well ganddynt aros i mewn, hyd yn oed ar y penwythnosau. Mae'r llanast yn y gegin yn ofnadwy hefyd ac nid allwn i ddod â neb yma i gael diod cyn mynd allan gan fod llestri budur ymhobman. Mae hyn yn fy ngwylltio gymaint ag rwyf wedi dweud wrthynt sawl gwaith ond nid oes neb yn gwrando. Rydym wedi cael rhybudd am y llanast ond nid oes neb yn malio. Mae'n rhy hwyr i ymuno'r clybiau a'r cymdeithasau bellach felly rwy'n diflasu ac yn ystyried gadael y brifysgol ac mae hyn i gyd wedi cael effaith enfawr ar fy iechyd meddwl.”***



## *Yr angen am ddull sydd yn seiliedig ar hawliau*

Rydym yn awyddus i'n Galwad i Weithredu ymwneud â dull sydd yn seiliedig ar hawliau.

Mae dull sydd yn seiliedig ar hawliau yn hyrwyddo creu ymwybyddiaeth bellach o'n hawliau a gosod mwy o gefnogaeth i'n cynorthwyo i hawlio ein hawliau. Mae hefyd yn galw ar y rhai sydd mewn swyddi pwerus i wneud popeth y gallant i sicrhau bod ein hawliau yn cael eu bodloni.

Rydym wedi ein magu gydag addysg am 54 erthygl Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP), ac wedi dysgu bod gennym ni, fel plant hyd at 18 oed, hawliau.

***'Mae gan bawb werth, a dylid trin pawb yn iawn'***

***'Dylai pobl fedru mynegi eu hunain'***

***'Mae hawliau yn bwysig i bawb'***

***'Mae angen mwy o addysg ac ymwybyddiaeth o oedran ifanc ar yr hawliau sydd gennym fel pobl ifanc'***

***'Dylai pobl wrando mwy ar yr hyn rydym eisiau ac angen'***

Yr erthyglau CCUHP sydd fwyaf perthnasol i Ein Meddyliau, Ein Dyfodol (Cymru) yw:

- ***Erthygl 12 (parchu safbwynt y plentyn)***

Mae gan bob plentyn yr hawl i fynegi ei hawliau, teimladau a dymuniadau ynghylch yr hyn sydd yn cael effaith arnynt, ac i'r farn yma gael ei ystyried a'i gymryd o ddifrif.





- ***Erthygl 13 (rhyddid mynegiant)***

Mae'n rhaid i bob plentyn fod yn rhydd i fynegi ei feddyliau a'i farn ac i gael mynediad i bob math o wybodaeth, cyn belled â'i fod yn gyfreithiol.

- ***Erthygl 14 (rhyddid meddwl, cred a chrefydd)***

Mae gan bob plentyn yr hawl i feddwl a chredu'r hyn maent yn ei ddewis ac i ymarfer eu crefydd, cyn belled nad ydynt yn atal eraill rhag mwynhau eu rhyddid.

- ***Erthygl 23 (plant gydag anabledd)***

Mae gan blentyn sydd ag anabledd yr hawl i fyw bywyd llawn ac annibynnol gydag urddas.

- ***Erthygl 24 (iechyd a gwasanaethau iechyd)***

Mae gan bob plentyn hawl i'r iechyd gorau bosib.

- ***Erthygl 28 (hawl i addysg)***

Mae gan bob plentyn a pherson ifanc hawl i addysg pwy bynnag ydynt.

- ***Erthygl 42 (ymwybyddiaeth o hawliau)***

Mae Llywodraethau yn gorfod bod yn weithgar i sicrhau bod plant ac oedolion yn ymwybodol o'r Confensiwn.

Ond nid yw'n ddigon i fod yn ymwybodol o'n hawliau.

Rydym hefyd eisiau teimlo'n rymus a chymryd rhan weithredol yn y penderfyniadau sydd yn cael effaith ar ein bywydau, yn hytrach nag disgwyl yn oddefol am gymorth a chefnogaeth. Rydym yn awyddus i weithio gyda'r rhai sydd yn gwneud penderfyniadau er mwyn gwneud i hyn ddigwydd.

Yng Nghymru rydym yn falch ein bod wedi mynd ymhellach nag nifer o wledydd eraill gyda deddf Gymraeg sydd yn golygu bod y Llywodraeth yn gorfod "rhoi sylw penodol" i'r CCUHP wrth wneud penderfyniadau.

Bellach rydym yn awyddus i weld gwasanaethau cefnogi lles emosiynol ac iechyd meddwl yng Nghymru yn mabwysiadu dull sydd yn seiliedig ar hawliau am ein bod eisiau i wasanaethau flaenoriaethu ein hawliau pan fyddant yn helpu ni.

Rydym yn credu bod rhaid cynnwys ein hawliau a'n lleisiau wrth ddylunio, gweithredu, monitro a gwerthuso gwasanaethau o'r fath i ni.

Mae ein Comisiynydd Plant wedi datblygu fframwaith sydd yn helpu cyrff sydd yn gwneud penderfyniadau i roi hyn ar waith. Egwyddorion y fframwaith a'r dull yma ydy: Mewnosod, Cydraddoldeb a Pheidio â gwahaniaethu, Grymuso, Cyfranogi ac Atebolrwydd. Mae yna hefyd Aseiad Effaith Hawliau Plant sydd yn helpu i roi hyn ar waith a dwyn y rhai sydd yn gwneud penderfyniadau yn atebol.

- **Mewnosod** - Dylai hawliau plant fod wrth graidd dylunio a throsglwyddo gwasanaeth.
- **Cydraddoldeb a pheidio â gwahaniaethu** - Mae cydraddoldeb yn ymwneud â sicrhau bod gan bob plentyn gyfle cyfartal i wneud y gorau o'u bywydau ac nad oes rhaid i'r un plentyn ddioddef cyfleoedd bywyd gwael oherwydd gwahaniaethu.
- **Grymuso** - Mae grymuso yn golygu gwella galluoedd plant fel unigolion fel eu bod yn gallu manteisio ar eu hawliau.
- **Cyfranogi** - Mae cyfranogi yn golygu gwrando ar blant a rhoi ystyriaeth i'w barn.
- **Atebolrwydd** - Dylai awdurdodau fod yn atebol i blant am y penderfyniadau a'r camau sydd yn cael effaith ar eu bywydau.



## *Ein gorchmynion - Gweithredu Nawr!*

Mae angen gweithredu ar frys nawr i wella cefnogaeth lles emosiynol ac iechyd meddwl i bobl ifanc yng Nghymru. Rydym yn mynnu bod newid yn digwydd yn syth.

### **1. Rydym eisiau dull canolog i bobl ifanc 16-25 oed i ddarganfod a chael mynediad i gefnogaeth**

Hoffem gael dull canolog sydd yn cefnogi cymaint o'n hanghenion â phosibl, ac i'n helpu i gael mynediad i lwybrau cyfeirio priodol.

Pan fyddem yn troi'n 18 oed ac yn trosglwyddo o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, mae llawer ohonom yn gallu llithro trwy'r rhwyd a mynd ar goll. Mae angen mwy o gefnogaeth i ni yn y cyfnod trawsnewid yma rhwng gwasanaethau.

Hoffem allu darganfod a chael mynediad hawdd i ystod lawn o wybodaeth a gwasanaethau fel y gallem helpu ein hunain ac eraill. Mae angen darparu hyn yn y gosodiadau wyneb i wyneb ac ar-lein sydd eisoes yn cael eu defnyddio a theimlo'n gyfforddus gyda hyn.



## **2. Rydym eisiau gweld gwasanaethau yn defnyddio dull holistig i weithio'n dda gyda'i gilydd i'n helpu.**

Hoffem weld gweithwyr proffesiynol a'r rhai sydd yn gwneud penderfyniadau yn gweithio gyda'i gilydd er ein budd, yn hytrach nag cystadlu yn erbyn ei gilydd neu weithio ar wahân. Hoffem gael yr hyblygrwydd i gael i mewn, gadael a symud rhwng gwasanaethau gwahanol yn sydyn ac yn hawdd, yn hytrach nag cael ein symud o un lle i'r llall, a chael llwybrau cyfeirio, meini prawf trothwy, asesiadau a chynlluniau gofal a thriniaeth fwy syml. Yn hanfodol, hoffem weld proses hawdd yn cael ei greu i gyd-fynd â'n hanghenion a'n dewisiadau yn hytrach nag gorfod addasu'r hyn y gall gwasanaethau eu cynnig.

Hoffem i wasanaethau ein gweld fel person cyfan ac ystyried ein hanghenion yn holistig. Mae iechyd meddwl wedi cael ei adeiladu ar sylfeini llawer ehangach ac yn gysylltiedig â phob agwedd ar fywyd. Mae darganfod rhywle i fyw, cael swydd, sefydlu perthynas dda gyda theulu ayb yn gallu bod y cam mwyaf tuag at adferiad weithiau.

***"Gall asesu gwasanaeth wyneb i wyneb fod yn anodd i rai pobl ifanc, dylid cael opsiynau, a dylid hyrwyddo hyn yn eang, ar gyfer gwasanaethau ffôn ac ar-lein gan nad all rhai pobl ifanc gael mynediad i wasanaethau corfforol oherwydd yr amseroedd agor."***

***"Ni ddylai gwasanaethau CAMHS stopio yn 18, pan fydd pobl yn trawsnewid i wasanaethau oedolion gallant lithro drwy'r rhwyd a mynd ar goll. Mae angen mwy o gefnogaeth yn ystod y trawsnewid rhwng holl wasanaethau."***

***"Wrth drawsnewid i wasanaethau oedolion, nid oedd y gefnogaeth cafwyd cystal â chefnogaeth CAMHS. Roedd rhaid i mi ymdopi fy hun, ac roedd yn anodd iawn gan nad oedd cysondeb yn y gefnogaeth cafwyd."***



### **3. Rydym eisiau mynediad i osodiadau wyneb i wyneb ac ar-lein sydd yn ddiogel, yn groesawus, ac yn barchus**

Pan fyddem yn chwilio am gefnogaeth ac arweiniad ar gyfer ein lles emosiynol ac iechyd meddwl, bod hynny'n cael ei wneud wyneb i wyneb neu ar-lein, rydym eisiau teimlo'n ddiogel, wedi'n croesawu a'n parchu.

Rydym yn cael mynediad i sawl gwasanaeth yn bersonol. Ond rydym wedi cael ein magu mewn oes ddigidol ac mae'n well gan lawer ohonom, ar brydiau, i gael mynediad i gefnogaeth ar-lein. Dangoswch i ni eich bod yn deall ein bywydau ar-lein ac nad ydych yn ofni cysylltu gyda ni yn y gofod yma.

Wrth weithio gyda ni, hoffem i chi fod yn:

- **Ddibynadwy a chyson**
- **Caredig a dilys**
- **Agored a dibynadwy**
- **Ymatebol a chyfathrebol**
- **Chwilfrydig a gyda diddordeb**

Gall ein cynhyrfu pan fyddwch chi'n:

- **Rhy fusneslyd**
- **Diystyriol neu ddim yn cydnabod ein teimladau**
- **Beirniadol neu'n niweidiol**
- **Esgus neu'n gwneud addewidion sydd yn rhoi gobaith ffug i ni**



***"Ni chefais gefnogaeth dda. Nid oedd dim yn cael ei egluro, a wyddwn i ddim pwy oedd pwy wrth i mi weld llawer o bobl wahanol."***

***"Dylid gosod opsiynau cefnogaeth ar lefel is, i atal pobl ifanc rhag gorfod cyfeirio'n ôl i mewn i CAMHS."***

***"Ar ôl cael fy rhyddhau o CAMHS, nid oedd cymorth ar gael, a neb yn edrych os oeddwn i'n iawn."***

***"Mae angen cefnogaeth a gwybodaeth bellach cyn y broses rhyddhau, i egluro'n union sut mae rhyddhau yn gweithio, a beth mae'n ei olygu i ti."***

#### **4. Rydym eisiau i ddylanwadwyr a'r rhai sydd yn gwneud penderfyniadau i wrando arnom, i glywed ein llais ac i fod yn atebol i ni**

Nid allem fynegi ein hunain yn yr un ffordd ag y gall oedolyn bob tro, ac mae gan rhai ohonom heriau a rhwystrau ychwanegol am wahanol resymau, ond mae'n bwysig i chi glywed yr hyn sydd gennym i ddweud.

Pan fydd hi'n anodd i ni wneud hyn ein hunain, hoffem i rywun sydd ar ein hochr ni i fod yn llais i ni, er mwyn clywed am ein profiadau (bod hynny'n bositif neu'n negyddol), a deall beth all wneud pethau'n well i ni.

Hoffem i chi wrando arnom a'n cefnogi i gymryd rhan yn gwneud penderfyniadau am:

- **ein gofal, cefnogaeth, triniaeth ac adferiad**
- **y dyluniad, comisiynu, darparu ac atebolrwydd y gwasanaethau rydym yn ei ddefnyddio**
- **dyrannu cyllid a chyllidebau**
- **recriwtio a datblygu staff ac eraill gyda diddordeb mewn / pryder am blant a phobl ifanc**

***“Dyweddod hi (cyngorwr) nad oeddwn yn ceisio ddigon da i wella. Roedd hyn yn gwneud i mi deimlo nad oeddwn yn ddigon da.”***

***“Dwi wir ddim eisiau siarad gyda fy rhieni amdano ar ôl i mi siarad gyda nhw am bethau tebyg i hyn o'r blaen, ac nid oeddent yn deall yn iawn. Nid oes gen i ffordd i gysylltu gyda phobl fel y meddyg teulu. Rwyf wedi ceisio rhoi hint fach i'm ffrindiau ond nid ydynt yn cymryd pethau o ddifrif gan nad ydynt yn deall yn iawn sut i ymateb.”***

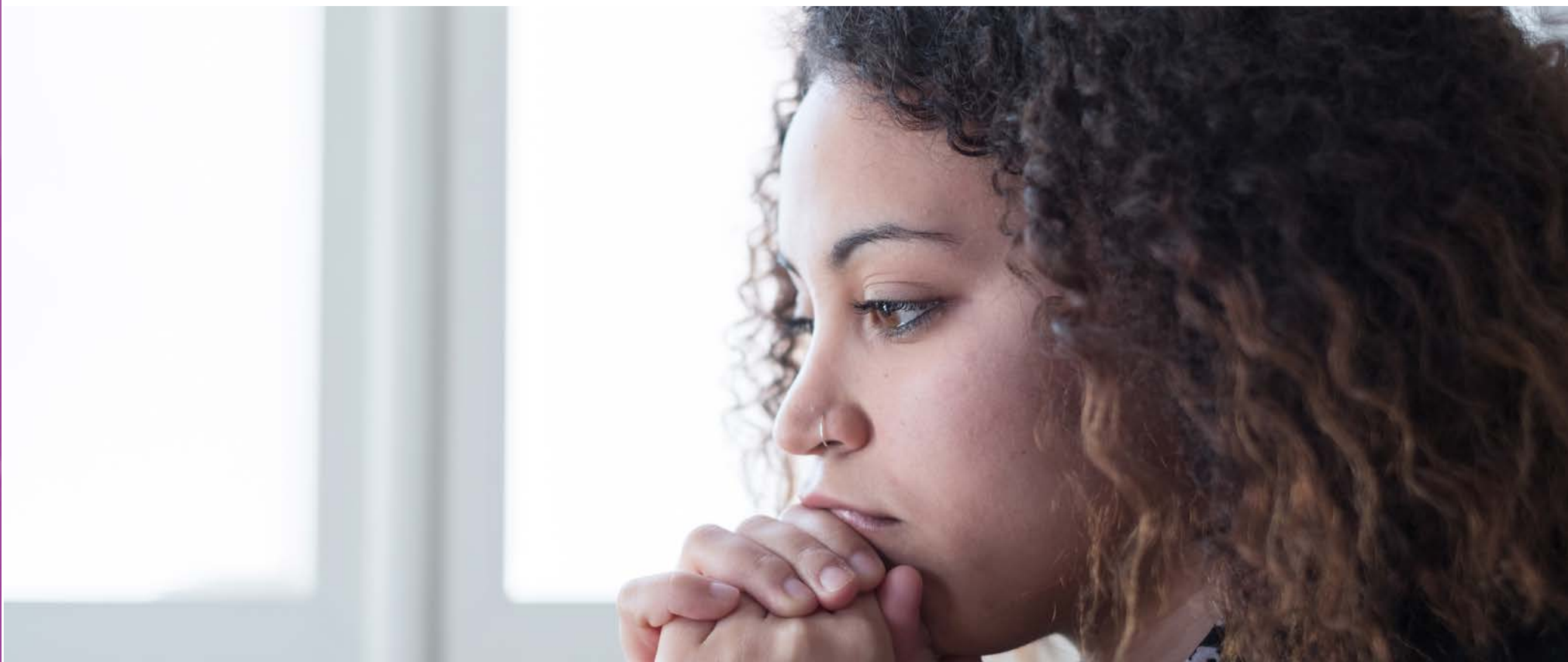


## **5. Rydym eisiau gweld gweinidog gyda phortffolio ar gyfer plant a phobl ifanc hyd at 25 oed**

Yn olaf, er mwyn sicrhau bod ein gofynion yn cael eu cymryd o ddifrif, rydym angen hyrwyddwyr lefel uchel sydd wedi ymrwymo i sicrhau newidiadau tymor hir ar draws holl adrannau polisi a llywodraeth fel bod pobl ifanc y dyfodol yn profi siwrnai well nag y mae llawer ohonom ar hyn o bryd.

Rydym angen hyrwyddwyr gyda'r grym i wella ein bywydau o ddydd i ddydd gyda deddfwriaeth, polisi, cyllid a dylunio gwasanaeth da. Hoffem weld buddsoddiad iawn i alluogi ein cyfranogiad gweithredol mewn gwneud penderfyniadau a chodi ymwybyddiaeth.

Mae angen hyrwyddwyr i wneud gwahaniaeth go iawn i ni gan roi gwybodaeth, ymwybyddiaeth, sgiliau, cyngor, triniaeth ac eiriolaeth o ansawdd dda yn y ffordd gywir, yn y lle cywir, ac yn y cyfnod cywir.



## *Ein camau nesaf*

Rydym yn edrych ymlaen at weithredu argymhellion ymchwil blaenorol (Cadernid Meddwl a Busnes Pawb) a'r adolygiad o waith ieuenctid yng Nghymru.

Yn bwysicach fyth, rydym yn benderfynol o rannu ein lleisiau yn uchel ac yn glir ac i roi cyhoeddusrwydd i'n gofynion ymhell ac yn agos. Hoffem gael deialogau ystyrlon gyda dylanwadwyr a'r rhai sydd yn gwneud penderfyniadau yn arbennig, i wireddu ein Galwad i Weithredu.

### ***Mae gan bawb ran i'w chwarae i wneud newid positif.***

Os ydych chi'n:

- ***Person ifanc*** – Deall bod gennych chi hawl i gefnogaeth iechyd meddwl a llesiant holistig da. Rhannu ein Galwad i Weithredu gyda'ch cyfoedion, a darganfod sut gallech gymryd rhan yn ein hymgyrch.
- ***Rhiant, aelod teulu neu ofalwr*** – Bod yn weithgar yn chwilio am wybodaeth ar beth yw iechyd meddwl dda a sut gallech helpu plant a phobl ifanc i ddatblygu hyn. Dod i ddeall pa wasanaethau sydd ar gael i helpu a chefnogi eich plentyn. Rhannu ein Galwad i Weithredu gyda rhieni a gofalwyr yn eich cylch er mwyn codi ymwybyddiaeth o'r gwaith pwysig yma.
- ***Gweithiwr proffesiynol*** – Gweithio gyda'r person ifanc yn ei gyfanrwydd yn lle trwsio'r twll yn y person ifanc. Gweithio gyda'ch cydweithwyr i gyfarparu plant a phobl ifanc gyda'r gallu i ddatblygu a chynnal iechyd meddwl a lles emosiynol da. Helpu nhw i leddfu'r trawsnewidiadau. Rhannu ein Galwad i Weithredu gyda'ch cydweithwyr a rhwydweithiau proffesiynol a dechrau gweithredu ein gofynion.
- ***Prif ddylanwadwr neu un sydd yn gwneud penderfyniadau*** – Rhowch ein Galwad i Weithredu ar waith heddiw! Byddwch yn hyrwyddwr i ni. Gwrandewch ar bobl ifanc a gweithio gyda nhw a sicrhau eu cyfranogiad gweithredol yn y penderfyniadau sydd yn cael effaith arnynt. Gweithiwch gyda ni i gyd-gynhyrchu datrysiadau a gwasanaethau o ansawdd sydd ar gael, yn dderbyniol ac yn hygyrch.



## ***Atodiad – Rhestr o adnoddau defnyddiol***

***Dyma restr o adnoddau a llinellau gymorth allweddol i gefnogi plant a phobl ifanc.***

### ***Meic***

Meic ydy'r llinell gymorth gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru.

[www.meiccymru.org/cym](http://www.meiccymru.org/cym)

080880 23456

Neges testun: 84001

### ***Childline***

Childline ydy'r gwasanaeth cyfrinachol sydd yn helpu unrhyw un dan 19 oed yn y DU gydag unrhyw fater maent yn wynebu.

[www.childline.org.uk/](http://www.childline.org.uk/)

0800111

### ***Young Minds***

Mae Young Minds yn elusen ar gyfer iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

<https://youngminds.org.uk/>

Neges testun: SHOUT: 85258

### ***Papyrus***

Papyrus ydy'r elusen i atal hunanladdiad pobl ifanc (dan 35 oed) yn y DU.

<https://www.papyrus-uk.org/>

Hopeline: 0800 068 4141

### ***C.A.L.L.***

Mae CALL yn cynnig cefnogaeth emosiynol a gwybodaeth/llenyddiaeth iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl Cymru.

<https://www.callhelpline.org.uk/>

0800 132737 / 81066

