



Cymru Ifanc
Young Wales

Gwella iechyd emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc yng Nghymru



Gwneud yn siŵr eich bod chi'n cael yr help sydd ei angen, pan fydd ei angen

Newyddlen #3 i Blant a Phobl Ifanc
Gorffennaf 2017

Beth yw'r Rhaglen 'Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc'?

Croeso i trydydd rifyn llythyr newyddion pobl ifanc y Rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc (T4CYP).

Rhaglen yw Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc (T4CYP) sydd wedi cael ei sefydlu i helpu i wella gwasanaethau iechyd emosiynol a meddyliol i blant a phobl ifanc yng Nghymru. Ystyr hynny yw ei bod yn gweithio i sicrhau bod plant a phobl ifanc sydd angen help gyda iechyd emosiynol a meddyliol yn cael yr help sydd ei angen, pan fydd ei angen.

Lansiwyd 'Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc' ym mis Chwefror 2015, a'i nod yw:

- Gwneud yn siŵr bod y rhai sydd angen cymorth arbenigol gan y Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Blant a Phobl Ifanc (CAMHS) yn cael y cymorth hwnnw cyn gynted ag y bydd ei angen.
- Gwneud yn siŵr bod plant a phobl ifanc sydd angen help gyda'u hiechyd emosiynol a meddyliol, ond sydd ddim angen y cymorth arbenigol mae CAMHS yn ei ddarparu, yn cael yr help a'r cymorth sydd ei angen arnyn nhw, pan fydd ei angen.

Beth yw ystyr CAMHS?

CAMHS yw'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Blant a Phobl Ifanc. Gwasanaethau yw'r rhain sydd yng ngofal y GIG, ac maen nhw'n cynnwys arbenigwyr iechyd meddwl, fel seiciatryddion, seicolegwyr a nyrsys. Eu gwaith yw helpu plant a phobl ifanc sydd â chyflyrau iechyd meddwl, a gwneud yn siŵr eu bod nhw'n cael yr help arbenigol sydd ei angen.

Beth sydd yn y rhifyn hwn o'r llythyr newyddion?

1. Sicrhau mynediad teg i wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pob plentyn a pherson ifanc

2. Adborth ar Weithdai

3. Ymgysylltu â Phlant a Phobl Ifanc

4. Ein gwaith i gefnogi pobl ifanc yn ystod pontio

5. Cwrdd â Bwrdd y Rhaglen

6. Cynhadledd Flynyddol T4CYP

7. Digwyddiad Hawl i Holi i Bobl Ifanc – dyddiad i'w nodi!



1. Sicrhau mynediad teg i wasanaethau iechyd meddwl ar gyfer pawb



Mae mynediad teg yn golygu bod pawb yn cael yr un mynediad i'r cymorth a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw.

Yn y gynhadledd flynyddol ym mis Mehefin 2016, dywedodd llawer o bobl wrthyn ni fod angen gwneud mwy i sicrhau bod grwpiau agored i niwed, er enghraifft, plant a phobl ifanc Du, Asiaidd ac o Leiafrifoedd Ethnig, neu blant a phobl ifanc anabl, yn derbyn yr un lefel o wasanaeth a chefnogaeth priodol ar

gyfer eu hanghenion, â holl blant a phobl ifanc eraill Cymru.

Mae'r Ddeddf Cydraddoldeb yn ei gwneud hi'n anghyfreithlon gwahaniaethu yn erbyn unrhyw un oherwydd:

- Oedran
- Anabledd
- Ailbennu rhywedd
- Priodas a phartneriaeth sifil
- Beichiogrwydd a mamolaeth
- Hil
- Crefydd a chred
- Rhyw
- Cyfeiriadedd rhywiol

Yr enw ar y rhain yw'r 'nodweddion a amddiffynnir'. Ystyr camwahaniaethu yw trin un person yn waeth na pherson arall oherwydd un o'r 'nodweddion a amddiffynnir' a restrir uchod.

Fe benderfynon ni gynnal gweithdy gyda phobl sy'n gweithio yn y gwasanaethau iechyd meddwl a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o wasanaethau iechyd meddwl i'n helpu i edrych ar y mater hwn a phenderfynu beth arall roedd angen ei wneud i sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru yn gyfartal ac yn deg i bawb, beth bynnag yw eu cefndir.

Cynhaliwyd y gweithdy, 'Sicrhau Mynediad Teg i Bawb', ym mis Hydref 2016.

Cafodd ei drefnu gennym ni gyda chymorth Cynghrair Iechyd Meddwl Cymru (Cynghrair yw nifer o grwpiau neu sefydliadau sydd â diddordebau tebyg yn dod at ei gilydd i gydweithio).

Yn y Gynhadledd soniodd pobl ifanc am eu profiadau eu hunain ac awgrymu gwelliannau posibl. Bydd Adran 2 o'r llythyr newyddion hwn yn crynhoi'r pethau ddywedodd pobl wrthyn ni yn y gweithdy.

2. Adborth o'r gweithdy – sicrhau mynediad teg i bawb

Dyma beth ddywedodd pobl wrthyn ni oedd ei angen er mwyn sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc yn gallu cael yr help a'r gefnogaeth sydd eu hangen arnyn nhw.

I sicrhau gwasanaethau da mae arnon ni angen:

- Ffordd o weithio sy'n canolbwyntio ar ymyrraeth gynnar, ataliaeth ac adfer iechyd

Mynediad/Lleoliad

- Pwyntiau mynediad mwy hwylus a mwy o amrywiaeth ohonynt, nid dim ond trwy feddygon teulu
- Ymateb cychwynnol cyflym a chyngor
- Amgylcheddau oed-briodol sy'n cael eu cynnal yn dda ac yn cynnwys cyfarpar llawn
- Lleoliadau hygyrch/lleoliadau cymunedol a rennir lle bynnag y bo modd

Cyllid/Adnoddau

- Cyllid ac adnoddau sy'n cefnogi gwasanaethau trydydd sector a chymunedol
- Systemau cynaliadwy tymor hir
- Mesurau perfformiad sy'n canolbwyntio ar ganlyniadau a nodwyd mewn partneriaeth â phobl ifanc ac ar ansawdd y gwasanaeth sy'n cael ei ddarparu.

Cyfathrebu/Gwybodaeth

- Ystod o wybodaeth sy'n helpu pobl ifanc i ddeall y broses, sy'n lleddfu eu pryderon ac yn esbonio eu hawliau
- Gwell cefnogaeth/cyfathrebu gyda rhieni/gofalwyr, adeg atgyfeirio ac ar ôl eu rhyddhau
- Gweithwyr proffesiynol sy'n cyflwyno eu hunain ac yn defnyddio iaith hawdd ei deall
- Gwell cyfathrebu rhwng gwasanaethau, gyda'r holl bartneriaid yn cymryd perchnogaeth i gyflwyno'u rhan nhw o'r system
- Ymgysylltu â grwpiau sy'n cynrychioli pobl ifanc â nodweddion a amddiffynnir wrth gynllunio a monitro gwasanaethau
- Cydweithio a chefnogaeth gan CAMHS ar gyfer y rhai sy'n atgyfeirio a darparwyr gwasanaethau
- Gwell defnydd o fentora cyfoedion a chefnogaeth gweithwyr ieuencid
- Gwell hysbysebu/ymwybyddiaeth o'r holl wasanaethau lleol
- Mwy o ddefnydd o dechnoleg, e.e. cymorth ar-lein, camau dilynol trwy ddefnyddio cyfryngau cymdeithasol

Hyfforddiant

- Hyfforddiant ymwybyddiaeth ddiwylliannol ac amrywiaeth i'r holl staff
- Staff yn deall sut mae grymuso plant a phobl ifanc a gweithio gyda nhw
- Gwella dealltwriaeth rhieni o iechyd a llesiant emosiynol
- Gwell cefnogaeth ar gyfer ymddygiad mewn ysgolion (cysylltiadau â'r cwricwlwm newydd)
- Mwy o ddefnydd o wasanaethau trydydd sector ar gyfer darpariaeth a hyfforddiant

Uchod ceir rhestr lawn o'r sylwadau o'r gweithdy. Os hoffech chi ddysgu mwy am ystyr unrhyw ran o hyn neu os oes gennych chi syniadau yr hoffech eu rhannu, cysylltwch â Cymru Ifanc.

3. Ymgysylltu â phlant a phobl ifanc

Grŵp Cyfeirio Iechyd Meddwl Cymru Ifanc ar gyfer pobl ifanc.

Mae Cymru Ifanc yn cynnal grŵp i bobl ifanc sydd â diddordeb mewn gwasanaethau iechyd meddwl ac emosiynol. Mae'n gyfle i ddysgu am ddatblygiadau mewn gwasanaethau yma yng Nghymru ac i ymgysylltu â rhaglenni cenedlaethol fel T4CYP a datblygu'r cwricwlwm newydd. Gall pobl ifanc roi eu barn a'u safbwyntiau ar iechyd meddwl a llesiant emosiynol a dweud wrth T4CYP sut gallai'r rhain weithio'n well iddyn nhw.



Os hoffech chi wybod mwy, cysylltwch ag andrea.storer@childreninwales.org.uk

Safonau Cyfranogiad Cenedlaethol Plant a Phobl Ifanc



Mae'r safonau cyfranogiad yn amlinellu beth dylai plant a phobl ifanc ei ddisgwyl pan ofynnir iddyn nhw gymryd rhan mewn cyfarfodydd, digwyddiadau neu roi eu barn, er enghraifft trwy ymgynghoriadau ac ati. Mae'r safonau'n nodi'r materion allweddol y dylai pob gweithiwr fod yn ymwybodol ohonyn nhw wrth weithio gyda phlant a phobl ifanc, ac maen nhw wedi'u seilio ar dair colofn CCUHP – Amddiffyniad, Darpariaeth a Chyfranogiad.

Mae'r poster i'w weld yn <http://youngwales.wales/index.php/young-wales-cafe/resources>
Neu os hoffech chi gopi wedi'i brintio, cysylltwch ag andrea.storer@childreninwales.org.uk

AGENDA: Canllaw Pobl Ifanc i sicrhau bod Perthnasoedd Cadarnhaol yn Bwysig

Mae'r Comisiynydd Plant wedi datblygu canllaw i ysgolion a chlybiau ieuenctid yng Nghymru i'w helpu i fynd i'r afael â materion cydraddoldeb rhywedd (cyfle cyfartal i ddynion a menywod), trais ar sail rhywedd, ac aflonyddu rhywiol mewn ysgolion a chymunedol.



Pecyn offer ar-lein yw hwn a gynhyrchwyd gyda phobl ifanc ar gyfer pobl ifanc, ac mae'r adnoddau ategol ar gael i'w lawrlwytho am ddim yn: www.agenda.wales

4. Ein gwaith i gefnogi pobl ifanc yn ystod pontio



Yn ein Llythyr Newyddion diwethaf fe wnaethon ni restru'r gwaith rydyn ni'n ei wneud i ddangos sut rydyn ni'n gweithio ar y materion a godwyd gan blant a phobl ifanc. Roedd hynny yn yr adran 'Fe Ddwedsoch Chi... Fe Wnaethon Ni'.

Maes blaenoriaeth allweddol oedd ein bod ni'n datblygu adnoddau ar gyfer gweithwyr proffesiynol i sicrhau bod gwasanaethau'n ymateb i anghenion pob person ifanc agored i niwed wrth iddyn nhw symud (pontio) o CAMHS (gwasanaethau plant) i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion.

Yn ystod 2016 fe wnaethon ni gynnal dau ddigwyddiad ar gyfer pobl ifanc sy'n defnyddio neu sydd wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl. Roedd y naill yng Nghaerdydd a'r llall yn Wrecsam. Nod y digwyddiadau hyn oedd bod y bobl ifanc a'u rhieni/gofalwyr yn rhannu eu profiadau o bontio, h.y. symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion.

Mae'r wybodaeth gawson ni ganddyn nhw yn y digwyddiadau hynny wedi cael ei defnyddio i ddatblygu dau adnodd newydd, sef:

- **Pecyn Adnoddau i Weithwyr Proffesiynol a'r Trydydd Sector / Canllawiau i Fyrddau Iechyd:** mae hyn yn amlinellu set o egwyddorion allweddol y bydd yn rhaid i Fyrddau Iechyd eu gweithredu. Bydd yn sicrhau bod gweithwyr proffesiynol ym maes gwasanaethau plant (CAMHS) ac oedolion yn cydweithio i sicrhau bod y trefniadau pontio cystal ag y gallan nhw fod
- **Pasbort Pontio Person Ifanc:** Bydd yr adnodd newydd hwn yn cynnwys yr holl wybodaeth sydd ei hangen ar asiantaethau er mwyn gallu darparu cefnogaeth â ffocws ar gyfer pobl ifanc wrth iddyn nhw symud i wasanaethau oedolion. Gall y Pasbort gael ei ddefnyddio ochr yn ochr â'r Cynllun Gofal a Thriniaeth.

Bydd y Pasbort yn cynnwys cynllun pontio unigol fydd yn amlygu unrhyw gryfderau, hobiau a chamau gweithredu angenrheidiol i gynnal llesiant emosiynol a meddyliol y person ifanc. Bydd hefyd yn rhestru gwybodaeth gyswllt ar gyfer pobl sy'n bwysig i'r person ifanc, fel teulu a gofalwyr.

Diolch anferth i'r holl bobl ifanc fu'n cymryd rhan yn y digwyddiadau hyn ac i'r staff yn ein llif gwaith Pontio a fu'n helpu i ddatblygu'r ddau adnodd.



5. Cyfarfod y Bwrdd Rhaglen

Mae Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc (T4CYP) dan arweiniad y Gwasanaeth Iechyd Gwladol (GIG) yng Nghymru. Mae hynny'n golygu mai nhw sydd â gofal am y gwaith ac yn gwneud yn siŵr bod pawb yn gwneud beth maen nhw wedi addo. Mae Bwrdd y Rhaglen yn cynnwys arweinwyr ac arbenigwyr o wahanol sefydliadau ac yn cydweithio'n agos ag arweinyddion, gweithwyr a sefydliadau i sicrhau bod gwella gwasanaethau iechyd a llesiant emosiynol i blant a phobl ifanc yn ganolog i fusnes pawb.

Dyma Jenny Williams a Dr Dave Williams o Fwrdd y Rhaglen:

Jenny Williams, Cymdeithas Cyfarwyddwyr Gwasanaethau Cymdeithasol Cymru (ADSS Cymru)

Jenny yw Cyfarwyddwr Gwasanaethau Cymdeithasol Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy, ac mae hi'n cynrychioli ADSS Cymru ar y Bwrdd. Hi yw Cadeirydd ein llif gwaith Ymyrraeth Gynnar a Gwella Cefnogaeth i Grwpiau Agored i Niwed. Mae Jenny'n byw yng ngogledd Cymru ac mae wedi gweithio ym maes gofal cymdeithasol ers bron 20 mlynedd. Mae ganddi brofiad o fod yn weithiwr cymdeithasol ym maes gwasanaethau plant, yn arbenigo mewn Mabwysiad a Phlant sy'n Derbyn Gofal.



Dr Dave Williams, Ymgynghorydd CAMHS, Llywodraeth Cymru

Mae Dave yn aelod o Fwrdd y Rhaglen yn rhinwedd ei swydd fel ymgynghorydd CAMHS i Brif Swyddog Meddygol Llywodraeth Cymru. Ef yw swyddog arweiniol y llif gwaith Ymyrraeth Gynnar a Gwella Cefnogaeth i Grwpiau Agored i Niwed, ac mae'n cydweithio'n agos â Jenny Williams.



Mae Dave wedi bod yn Seiciatrydd Ymgynghorol Plant a Phobl Ifanc yn y gymuned ers bron 20 mlynedd, ac ar hyn o bryd mae'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc sydd ag anableddau dysgu.

Dave hefyd yw Cadeirydd Bwrdd Ymddiriedolwyr Plant yng Nghymru ac mae'n un o ymddiriedolwyr Canolfan Huggard yng Nghaerdydd. (Ymddiriedolwr yw aelod o bwyllgor rheoli).

6. Cynhadledd Flynyddol Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc 2017

Caerdydd oedd lleoliad y gynhadledd, ddydd Iau 15 Mehefin. Bydd diweddariad llawn ar yr hyn ddigwyddodd yn y Gynhadledd yn y llythyr newyddion nesaf.

7. Digwyddiad Hawl i Holi i Bobl Ifanc – nodwch y dyddiad!

Bydd Cymru Ifanc yn cynnal Hawl i Holi, gyda chyfle i bobl ifanc ofyn cwestiynau i banel a fydd yn cynnwys y

Fonesig Athro Sue Bailey, ymgynghorydd arbenigol i Fwrdd Rhaglen T4CYP. Y dyddiad fydd **dydd Mawrth 24**

Hydref 2017 yng Nghaerdydd. Rhagor o fanylion i ddilyn yn y llythyr newyddion nesaf.



Rydyn ni eisiau clywed oddi wrthych chi!

Dywedwch wrthyn ni beth yw eich syniadau chi ar gyfer gwella gwasanaethau iechyd emosiynol a meddyliol i holl blant a phobl ifanc Cymru.

Dywedwch wrthyn ni beth yw eich barn am ein syniadau a'n cynlluniau ni i wella gwasanaethau iechyd emosiynol a meddyliol yng Nghymru.

Os ydych chi eisiau gwybod mwy am ein gwaith neu rannu rhai o'ch syniadau gyda ni, cysylltwch â ni trwy Andrea yn Cymru Ifanc:



andrea.storer@childreninwales.org.uk



029 2034 2434



07468 563953



@YoungWalesCIW

I grynhoi, dyma beth mae'r Rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc am ei gyflawni:

- Bydd plant a phobl ifanc sydd angen gofal arbenigol trwy CAMHS yn gallu cael y gofal sydd ei angen arnynt cyn gynted ag y bydd ei angen arnynt
- Y bydd plant a phobl ifanc sydd ddim angen gofal arbenigol, ond sy'n dal i fod ag angen peth help a chefnogaeth, yn gwybod ble mae cael yr help angenrheidiol, ac yn ei gael cyn gynted ag y byddan nhw ei angen



www.goodpracticewales/t4cyp