

Awgrymiadau ar gyfer ysgrifennu cwyn

- Gall ysgrifennu am yr hyn sydd wedi digwydd wneud i chi deimlo'n ypset, felly mae'n bwysig bod yn garedig â chi eich hun a chymryd seibiant os oes angen.
- Byddwch mor benodol â phosib, gan gynnwys dyddiadau pwysig ac enwau pobl yn y gwasanaeth rydych chi wedi siarad â nhw am eich problemau gyda'r gwasanaeth.
- Os ydych chi'n cael hyn yn anodd, gofynnwch i ffrind neu oedolyn rydych chi'n ymddiried ynddo i'w ysgrifennu neu i ddarllen drosto.
- Cofiwch gynnwys copiâu o unrhyw lythyrau neu negeseuon e-bost perthnasol sydd gennych am eich cwyn.

Templed: neges e-bost/llythyr cwyn

[Rhowch gymaint o wybodaeth â phosib yn y bylchau gwag isod.]

At: _____

Llinell pwnc: Cwyn am _____

Dyddiad: [Cofiwch gynnwys dyddiad heddiw os ydych chi'n ysgrifennu ar bapur]

Annwyl [rhowch enw'r unigolyn os ydych chi'n gwybod beth yw ei enw, neu enw'r gwasanaeth],

Mae hon yn gŵyn ffurfiol a hoffwn i chi ymchwilio iddi a'i datrys.

Fy mhroblem iechyd meddwl i yw _____. Mae'n effeithio ar fy mywyd i oherwydd _____.

Y broblem yr hoffwn gwyno amdani yw _____.

Rwyf wedi ceisio datrys y gŵyn hon yn barod drwy wneud y canlynol: _____
[ee siarad â'ch tîm CAMHS].

Y peth nesaf yr hoffwn iddo ddigwydd yw _____ [ee cael atgyfeiriad ffurfiol, cael rhagor o gymorth, cael ymddiheuriad am y ffordd rydych chi wedi cael eich trin].

Hoffwn i chi gysylltu â mi drwy _____ [ee ffonio, e-bost neu drwy'r post].

Dyma fy manylion cyswllt: [Rhowch eich manylion cyswllt yma].

A fydddech cystal â chadarnhau eich bod wedi derbyn a darllen y gŵyn hon?

Diolch,

[Ysgrifennwch eich enw yma]