


For better mental health in Wales

Our manifesto for the Assembly Election 2016



 mind cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl



My journey to a smile will not be finished until crisis intervention is available to anyone who is in distress, feels suicidal or is in danger of harming themselves.

Who we are

We're Mind, the mental health charity. We provide advice and support to empower anyone experiencing a mental health problem. We campaign to improve services, raise awareness and promote understanding. We won't give up until everyone experiencing a mental health problem gets both support and respect.

Our manifesto at a glance

What the next government must do:

- Commit to ensuring everybody has safe and speedy access to quality crisis care 24 hours a day, seven days a week, whatever the circumstances in which they first need help, regardless of where they turn to first.
- Mandate that NHS Wales offer a full range of evidence based psychological therapies to everyone who needs them within 28 days of requesting a referral.
- Increase the level of funding for mental health services by at least 2 per cent in real terms each year for the next five years and deliver joined-up services for mental and physical health.
- Improve the level of mental health support available for parents, children and young people.

For more information about our manifesto or to get involved in Mind's campaigns contact:

assemblyelections@mind.org.uk
02920 395123

Mind Cymru
Castlebridge 4
Cowbridge Road East
Cardiff CF11 9AB

mind.org.uk

 [@Mindcharity](https://twitter.com/Mindcharity)

 [Mindforbettermentalhealth](https://www.facebook.com/Mindforbettermentalhealth)

Registered charity number 219830



Welcome to Mind's manifesto for Wales

One in four of us experience a mental health problem each year, yet many still face barriers in accessing the support they need to recover and stay well.

The next National Assembly for Wales election will take place on 5 May 2016. Here in Wales, the National Assembly is responsible for health – not the Westminster Parliament or MPs – so this election is our chance to make sure that whoever forms the next Welsh Government delivers real change for those of us with mental health problem.

We believe that everybody with a mental health problem deserves both support and respect, and that the right support must be available to everybody, no matter where in Wales they live.

In recent years, political parties have begun to take mental health more seriously, and some Assembly Members have spoken openly about their own experiences of mental health as part of a commitment to end stigma and discrimination. Campaigns like Time to Change Wales play a huge part in reducing stigma and discrimination in our communities, and will continue to do so in coming years.

But there's a long way to go before mental health and physical health are treated equally, and mental health services simply aren't getting the funding they need. Mental health problems cost the Welsh economy £7.2bn each year, yet only 11.4% of Welsh NHS spend goes on mental health. As a nation we simply can't afford not to invest more in prevention and treatment. The demand for services is rising, and failing to pay attention to the mental wellbeing of the population results only in people needing greater support further down the line.

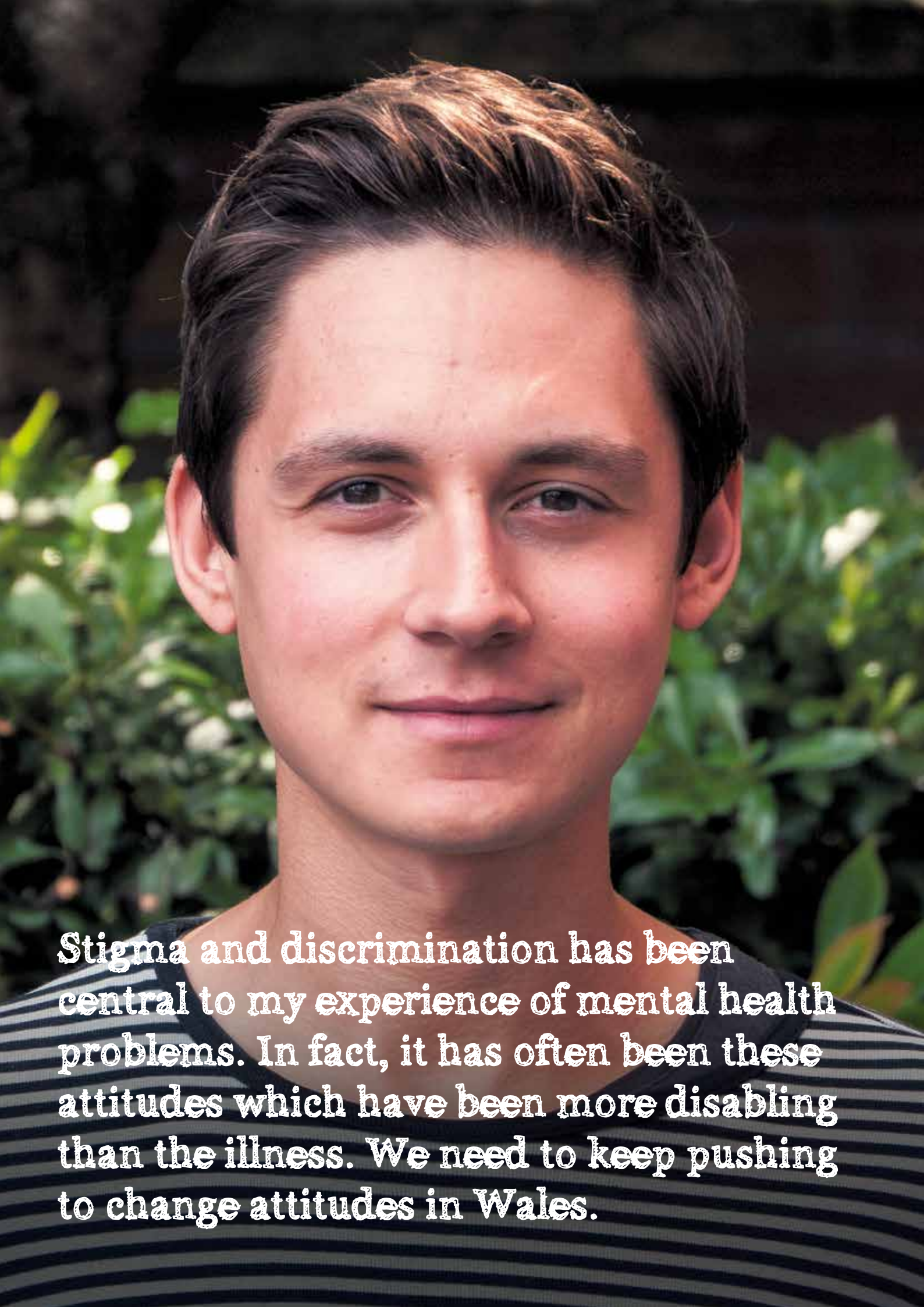
The next government must make mental health a priority from day one. This manifesto sets out the changes we want to see to transform the support available for people of all ages, focusing on the themes of funding, support for those in crisis, access to psychological therapies and support for parents, children and young people.

I'd like to offer my thanks to our Voices of Mind in Wales, whose stories are the heart of our campaigning work.

Join us and take action. Together we can get the next Welsh Government to build a better future for mental health.

Sara Moseley

Director, Mind Cymru



Stigma and discrimination has been central to my experience of mental health problems. In fact, it has often been these attitudes which have been more disabling than the illness. We need to keep pushing to change attitudes in Wales.

Whoever forms the next Welsh Government must:

1. Commit to ensuring everybody has safe and speedy access to quality crisis care 24 hours a day, seven days a week

Experiencing a mental health crisis is a distressing experience even for those who do receive the care and support they need. People at risk of crisis need to know they have somewhere to turn to at any time, yet the accessibility of Crisis Resolution and Home Treatment Teams varies greatly across different areas. Far too many people in a mental health crisis are made to stay in police cells simply because there is nowhere else for them to go – last year this happened 541 times in Wales. People requiring emergency mental health care need more options and a wider range of services based on the values of dignity and hospitality. Many are being turned away at the door of a much-needed service or placed in an inappropriate setting. Many are given no information about their rights that are enshrined in legislation, such as independent advocacy services.

Excellent crisis care exists but we need it available to everyone. Acute and crisis services must be good workplaces before they are good services. Measures such as encouraging and supporting staff through regular supervision, reflective practice, celebration of good work and ensuring teams are fully staffed can all help ensure the best standard of care is provided.

Dignity and respect are fundamental values to good crisis care, yet some forms of physical restraint that put patient safety at risk, like face down restraint, are still happening in mental health services in Wales despite Welsh Government guidance to the contrary.

The ongoing development of a Crisis Care Concordat for Wales is an opportunity to address many of these issues, but positive change requires strong leadership from the next government.

We want whoever forms the next Welsh Government to:

- Ensure that anyone who needs crisis care has access to it on a 24/7 basis, no matter where they turn to for help or where they live
- Take leadership on implementing the Welsh crisis care concordat and it's aims effectively
- Review and act on staffing levels and training to reduce the use of physical restraint and coercive practices in mental health services
- Ensure everyone in an inpatient setting in mental health services in Wales has access to information and support regarding their advocacy rights

In Wales in 2014–15, there were 541 incidences of people being detained in police cells as a place of safety under Section 136 of the Mental Health Act.

There were 382 recorded uses of face-down restraint in Welsh mental health services last year.



I have managed to find support in my darkest hours. Others are not so lucky. The need for better mental health provision has never been greater.

Whoever forms the next Welsh Government must:

2. Mandate that NHS Wales offer a full range of evidence based psychological therapies to everyone who needs them within 28 days of requesting a referral

Demand for psychological therapies (or 'talking therapies') is ever rising, yet access to these types of treatments is one of the biggest issues facing those of us with mental health problems in Wales.

Many people tell Mind that the waiting times are too long and in many cases this causes them to become more unwell, forces them to pay privately for care they should get on the NHS, get prescribed medication that may not be suitable for them, or give up on help altogether.

Despite this, data on waiting times for talking therapies is not yet collected by the NHS in Wales, so the scale of the problem isn't being measured. Following a review published in 2013, the Welsh Government has developed a plan for improving access to talking therapies, but we believe action has to be radical.

We're calling for the introduction of clear access standards and waiting time targets for access to psychological therapies. People must be offered a choice in the type of therapy they receive; different therapies work best for different conditions, and individual preferences must be taken into account.

We need the next Welsh Government to recognise that Welsh language services aren't an optional add-on. Discussing your emotional state through a second language is something that many people find hard, and can result in diminished quality of care. Talking therapies should be available in English and Welsh.

For those who cannot communicate well in English or Welsh, a translator trained in working with people with mental health problems should be used.

We want whoever forms the next Welsh Government to:

- Mandate that NHS Wales offer a full range of evidence based psychological therapies to everyone who needs them within 28 days of requesting a referral
- Ensure that mechanisms are in place to provide people with a real choice in the type of therapy they receive
- Improve the capacity of the Welsh NHS to deliver mental health services, including talking therapies through the medium of Welsh, and to actively offer Welsh speakers treatment through their language of choice.

In Wales, information on how long people are waiting to access talking therapies isn't collected or published.



I want to turn the negatives I have experienced into positives for others. Anyone struggling with their mental health deserves to be heard and helped.

Whoever forms the next Welsh Government must:

3. Increase the level of funding for mental health services by at least 2 per cent in real terms each year for the next five years and deliver joined-up services for mental and physical health.

We know that government budgets are already stretched and conversations about funding are difficult in the current climate. But where it is clear that the level of funding is not adequate for the needs of the population, we can't ignore that. Mental health problems cost the Welsh economy £7.2bn each year, and more and more people are struggling to get the help they need. We simply need further investment in services in order to reduce the financial cost of mental health problems.

Mental health funding must increase each year if the mental wellbeing of the population is to improve. But we must also look at the strong links between mental and physical health, and the way services currently address those links.

The prevention of mental health problems is a key public health challenge and must be seen as central to the aim of a healthier population. Public health messaging about individuals' apparent lifestyle choices too often ignores the links between mental health and issues like diet, exercise, smoking and alcohol.

On average, people with mental health problems die younger than the general population. We hear from people receiving treatment for physical health conditions that their mental health needs are ignored, and vice-versa. For too long the NHS has been treating people 'one issue at a time', and this simply isn't meeting peoples' needs.

We want whoever forms the next Welsh Government to:

- Deliver a level of funding for mental health services that matches the needs of the population
- Ensure public health messaging and legislation recognises the importance of promoting good mental health and wellbeing, and recognises the links between physical and mental health
- Provide greater, person-centred support around people with both physical and mental health needs

Mental health problems cost Wales £7.2 billion a year.

In the year 2013–2014 mental health accounts for a fifth of the overall burden of illness in Wales, yet accounted for only 11.4% of overall Welsh NHS spend.

Whoever forms the next Welsh Government must:

4. Improve the level of mental health support available for parents, children and young people

In Wales, we take it for granted that all women will receive the support they need to look after their own physical health and that of their babies during pregnancy and the first year after birth. Yet, more than one in 10 women develop a mental health problem during pregnancy or within the first year of having a baby, and despite the importance of support and treatment, there are no specialist mother and baby units in the whole of Wales and only 30% of the Welsh population have access to specialist perinatal services. Recent investment in this area is encouraging, but we need to see adequate perinatal services across all of Wales by the end of the next Assembly term.

Having a mental health problem doesn't diminish your ability to be a great parent, yet stigma around perinatal mental health is still prevalent. We want the mental health of all women and new parents to be monitored, discussed and treated in the same way as their physical health during the 'perinatal' period (from pregnancy to the first year after birth). We want better support for pregnant women and new parents across services; from early intervention, training for health professionals and family workers and increased capacity in both primary and specialist care.

Support for children and young people is also a crucial area of need. The number of people referred and waiting for an appointment with Children and Adolescent Mental Health Services doubled between 2010-2014, and as of 31 July 2015 there were 1,565 children and young people waiting over 16 weeks for a first outpatient appointment. Because of the very narrow and specific criteria for CAMHS services, many children and young people have nowhere to turn for support. Many people fall through the gaps

and lose vital support when transitioning from CAMHS to adult services. Mental health and wellbeing support for children and young people needs to be available locally across Wales, wherever they turn for help.

We want whoever forms the next Welsh Government to:

- Improve mental health and wellbeing support for children and young people whose needs do not fit into CAMHS services, for instance through strategies for schools and primary care
- Increased investment in support for people to make the transition from child and adolescent mental health services to adult services
- Commit to greatly improved provision of perinatal mental health services across Wales for pregnant women and new parents, from low level to specialist support

There are no specialist mother and baby units in the whole of Wales.

Only 30% of the Welsh population have access to a specialist perinatal service.


As of 31 July 2015 there were 1,565 people waiting over 16 weeks for a first outpatient appointment with Children and Adolescent Mental Health Services.

Er iechyd meddwl gwell yng Nghymru

Ein maniffesto ar gyfer Etholiad Cynulliad 2016



 mind cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl



Ni fydd fy nhaith at hapusrwydd ar ben
nes y bydd ymyriadau mewn argyfwng
ar gael i unrhyw un sydd mewn trallod,
sy'n meddwl am hunanladdiad neu sy'n
meddwl am niweidio eu hunain.

Pwy ydym ni

Ni yw Mind, yr elusen iechyd meddwl. Rydym yn rhoi cyngor a chymorth i rymuso unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl. Rydym yn ymgyrchu i wella gwasanaethau, codi ymwybyddiaeth a hyrwyddo dealltwriaeth. Ni wnawn roi'r gorau iddi nes bod pawb sydd â phroblem iechyd meddwl yn cael cymorth a pharch.

Cipolwg ar ein maniffesto

Yr hyn y mae'n rhaid i'r llywodraeth nesaf ei wneud:

- Ymrwymo i sicrhau y gall pawb gael gafael ar ofal argyfwng o safon uchel 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos, yn ddiogel ac yn gyflym, ni waeth pam bod angen help arnynt yn y lle cyntaf na lle y maent yn troi gyntaf.
- Cyflwyno mandad sy'n nodi y bydd y GIG yng Nghymru yn cynnig ystod lawn o therapïau seicolegol yn seiliedig ar dystiolaeth i bawb sydd eu hangen o fewn 28 diwrnod i wneud cais am atgyfeiriad.
- Cynyddu'r arian a roddir i wasanaethau iechyd meddwl o leiaf 2 y cant mewn termau real bob blwyddyn dros y pum mlynedd nesaf a darparu gwasanaethau iechyd meddwl a chorfforol cydgysylltiedig.
- Gwella'r cymorth sydd ar gael i rieni, plant a phobl ifanc ym maes iechyd meddwl.

I gael rhagor o wybodaeth am ein maniffesto neu i gymryd rhan yn ymgyrchoedd Mind, cysylltwch â:

assemblyelections@mind.org.uk
02920 395123

Mind Cymru
Castlebridge 4
Cowbridge Road East
Caerdydd CF11 9AB

mind.org.uk

 [@Mindcharity](https://twitter.com/Mindcharity)

 [Mindforbettermentalhealth](https://www.facebook.com/Mindforbettermentalhealth)

Rhif elusen gofrestredig 219830



Croeso i fanifesto Mind ar gyfer Cymru

Mae un o bob pedwar ohonom yn wynebu problem iechyd meddwl bob blwyddyn ac eto mae llawer o bobl yn dal i wynebu rhwystrau o ran cael gafael ar y cymorth sydd ei angen arnynt i wella ac aros yn iach.

Cynhelir etholiad nesaf Cynulliad Cenedlaethol Cymru ar 5ed Mai 2016. Yma yng Nghymru, y Cynulliad Cenedlaethol – nid Senedd San Steffan nac ASau – sy'n gyfrifol am faterion iechyd, felly mae'r etholiad hwn yn gyfle i ni sicrhau, ni waeth pwy fydd yn ffurfio'r Llywodraeth nesaf yng Nghymru, eu bod yn cyflwyno newid gwirioneddol i'r rheini ohonom sydd â phroblem iechyd meddwl.

Credwn fod pawb sydd â phroblem iechyd meddwl yn haeddu cymorth a pharch, a bod yn rhaid i'r cymorth cywir fod ar gael i bawb, ni waeth yn mha ran o Gymru maent yn byu.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mae pleidiau gwleidyddol wedi dechrau cymryd iechyd meddwl yn fwy o ddifrif, ac mae rhai o Aelodau'r Cynulliad wedi siarad yn agored am eu profiadau eu hunain o iechyd meddwl fel rhan o ymrwymiad i roi terfyn ar y stigma a'r gwahaniaethu. Mae ymgyrchoedd fel Amser i Newid Cymru yn gwneud cyfraniad enfawr i'r gwaith o leihau stigma a gwahaniaethu yn ein cymunedau, a byddant yn parhau i wneud hynny am flynyddoedd i ddod.

Ond mae llawer i'w wneud o hyd cyn y caiff iechyd meddwl ac iechyd corfforol eu trin yn gyfartal, ac nid yw gwasanaethau iechyd meddwl yn cael yr arian sydd ei angen arnynt. Mae problemau iechyd meddwl yn costio £7.2bn i'r economi yng Nghymru bob blwyddyn, ond dim ond 11.4% o gyllideb GIG Cymru sy'n cael ei wario ar iechyd meddwl. Fel cenedl, ni allwn fforddio peidio â buddsoddi mwy yn y gwaith o atal a thrin y problemau hyn. Mae'r galw am wasanaethau yn cynyddu a bydd peidio â thalu sylw i les meddyliol y boblogaeth yn golygu y bydd angen mwy o gymorth ar bobl yn y dyfodol.

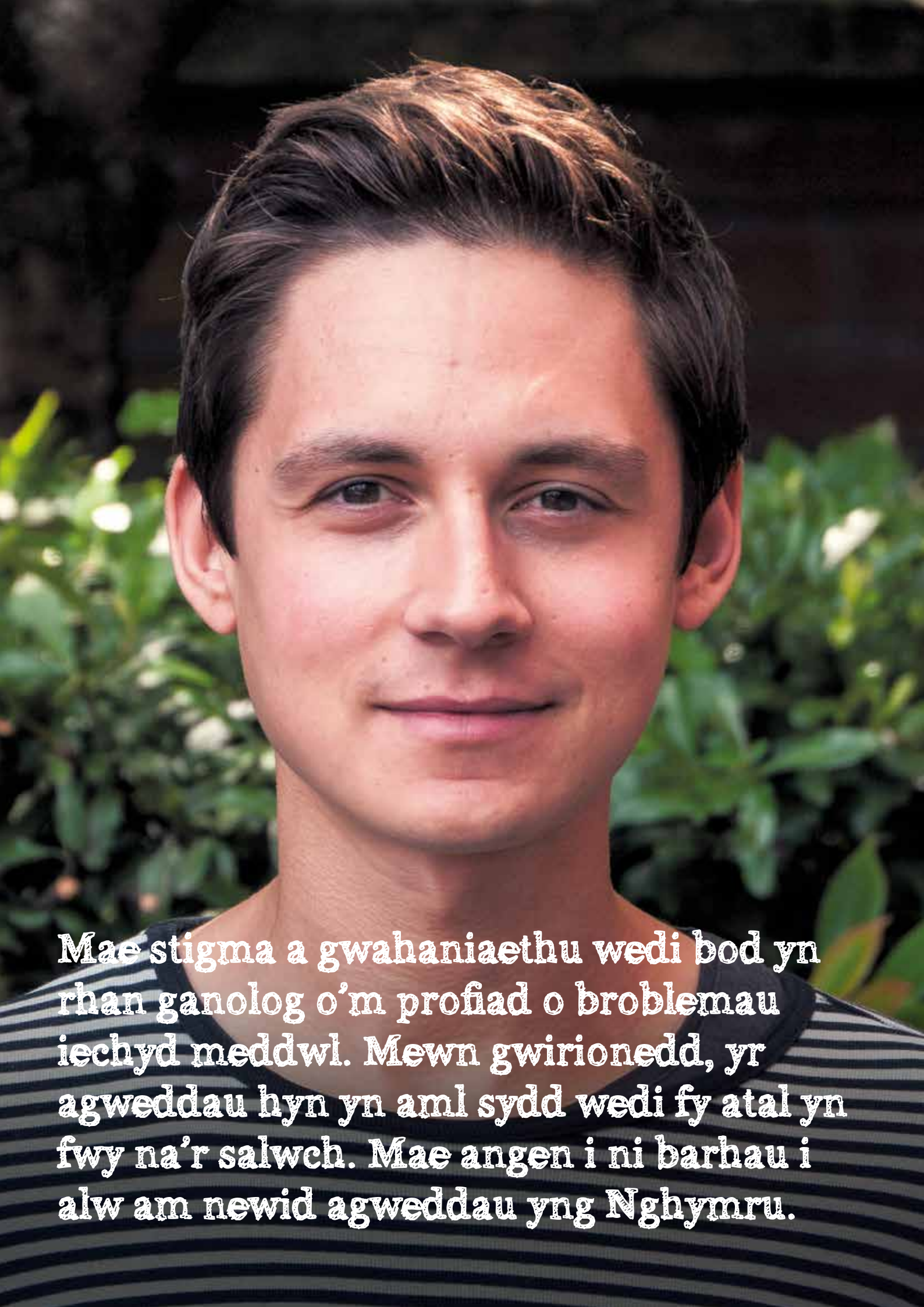
Mae'n rhaid i'r llywodraeth nesaf sicrhau bod iechyd meddwl yn flaenoriaeth o'r cychwyn cyntaf. Mae'r manifesto hwn yn nodi'r newidiadau rydym yn awyddus i'w gweld er mwyn trawsnewid y cymorth sydd ar gael i bobl o bob oed, gan ganolbwyntio ar themâu ariannu, cymorth i'r rhai mewn argyfwng, mynediad i therapïau seicolegol a chymorth i rieni, plant a phobl ifanc.

Hoffwn ddiolch i Lleisiau Mind yng Nghymru, y mae eu straeon wrth wraidd ein gwaith ymgyrchu.

Ymunwch â ni i weithredu. Gyda'n gilydd, gallwn sicrhau bod Llywodraeth nesaf Cymru yn sicrhau dyfodol gwell i iechyd meddwl.

Sara Moseley

Cyfarwyddwr, Mind Cymru



Mae stigma a gwahaniaethu wedi bod yn rhan ganolog o'm profiad o broblemau iechyd meddwl. Mewn gwirionedd, yr agweddau hyn yn aml sydd wedi fy atal yn fwy na'r salwch. Mae angen i ni barhau i alw am newid agweddau yng Nghymru.

Mae'n rhaid i bwy bynnag fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

1. Ymrwymo i sicrhau y gall pawb gael gafael ar ofal argyfwng o safon uchel 24 awr y dydd, saith diwrnod yr wythnos, yn ddiogel ac yn gyflym

Mae profi argyfwng iechyd meddwl yn brofiad annymunol hyd yn oed i'r rhai sy'n cael y gofal a'r cymorth sydd eu hangen arnynt. Mae angen i bobl sy'n wynebu risg o argyfwng wybod bod ganddynt rywle i droi unrhyw bryd, ond mae cael gafael ar Dimau Datrys Argyfyngau a Thriniaeth Gartref yn amrywio'n fawr o ardal i ardal. Caiff llawer gormod o bobl sy'n cael argyfwng iechyd meddwl eu gorfodi i aros yng nghelloedd yr heddlu am nad oes unrhyw le iddynt fynd – eleni, digwyddodd hyn 541 o weithiau yng Nghymru. Mae angen sicrhau bod mwy o opsiynau ar gael i bobl y mae angen gofal iechyd meddwl brys arnynt ac amrywiaeth ehangach o wasanaethau yn seiliedig ar urddas a lletygarwch. Mae llawer ohonynt yn cael eu troi i ffurdd gan wasanaeth sydd ei angen yn fawr neu'n cael eu gosod mewn lleoliad amhriodol. Ni chaiff llawer ohonynt unrhyw wybodaeth am eu hawliau a nodir mewn deddfuriaeth, fel gwasanaethau eiriolaeth annibynnol.

Mae gofal argyfwng ardderchog yn bodoli ond mae angen sicrhau ei fod ar gael i bawb. Mae'n rhaid i wasanaethau aciwt a gwasanaethau argyfwng fod yn weithleoedd da cyn y gallant fod yn wasanaethau da. Gall mesurau fel annog a chefnogi staff drwy oruchwyliaeth reolaidd, arferion myfyriol, dathlu gwaith da a sicrhau bod timau'n cael eu staffio'n llawn sicrhau bod y gofal gorau posibl yn cael ei roi.

Mae urddas a pharch yn werthoedd sy'n hanfodol i ofal argyfwng da, ond mae rhai mathau o ataliaeth gorfforol sy'n peryglu diogelwch cleifion, fel ataliaeth wyneb i lawr, yn dal i ddigwydd mewn gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru er gwaethaf canllawiau Llywodraeth Cymru sy'n nodi na ddylid gweld achosion o'r fath.


Mae datblygiad parhaus Concordat Gofal Argyfwng i Gymru yn gyfle i fynd i'r afael â llawer o'r materion hyn, ond mae newid cadarnhaol yn galw am arweinyddiaeth gref gan y llywodraeth nesaf.

Rydym am i bwy bynnag fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

- Sicrhau bod unrhyw un y mae angen gofal argyfwng arno yn gallu cael gafael ar y gofal hwnnw ddydd a nos, ni waeth ble y byddant yn troi i gael cymorth na ble maent yn byw
- Arwain y blaen o ran rhoi'r concordat gofal argyfwng i Gymru ar waith a chyflawni ei amcanion yn effeithiol
- Adolygu lefelau staffio a hyfforddiant a chymryd camau mewn perthynas â hwy er mwyn lleihau'r defnydd o ataliaeth gorfforol ac arferion cymhellol mewn gwasanaethau iechyd meddwl
- Sicrhau bod pawb mewn lleoliad cleifion mewnol a ddarperir gan wasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru yn gallu cael gafael ar wybodaeth a chymorth mewn perthynas â'u hawliau eiriolaeth

Yng Nghymru yn 2014–15, cafwyd 541 o achosion o bobl yn cael eu cadw yng nghelloedd yr heddlu fel man diogel o dan Adran 136 o'r Ddeddf Iechyd Meddwl.

Cofnodwyd 382 o achosion o ddefnyddio ataliaeth wyneb i lawr mewn gwasanaethau iechyd meddwl yng Nghymru y llynedd.



Rwyf wedi llwyddo i gael cymorth yng
nghanol cyfnod o anobaith. Nid yw eraill
mor ffodus. Mae'r galw am ddarpariaeth
iechyd meddwl well yn fwy nag erioed.

Mae'n rhaid i bwy bynnag fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

2. Cyflwyno mandad sy'n nodi y bydd y GIG yng Nghymru yn cynnig ystod lawn o therapiau seicolegol yn seiliedig ar dystiolaeth i bawb sydd eu hangen o fewn 28 diwrnod i wneud cais am atgyfeiriad

Mae'r galw am therapiau seicolegol (neu 'therapiau siarad') yn parhau i gynyddu, ond cael gafael ar y mathau hyn o driniaethau yw un o'r problemau mwyaf sy'n wynebu'r rheini ohonom sydd â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru.

Dywed llawer o bobl wrth Mind fod yr amseroedd aros yn rhy hir ac, mewn llawer o achosion, fod hyn yn gwneud iddynt deimlo'n fwy sâl, yn eu gorfodi i dalu'n breifat am ofal y dylent ei gael ar y GIG, yn golygu eu bod yn cael meddyginiaeth nad yw o bosibl yn addas iddynt, neu'n peri iddynt roi'r gorau i geisio help.

Er gwaethaf hyn, ni chaiff data ar amseroedd aros ar gyfer therapiau siarad eu casglu gan y GIG yng Nghymru eto ac felly nid yw maint y broblem yn cael ei fesur. Yn dilyn adolygiad a gyhoeddwyd yn 2013, mae Llywodraeth Cymru wedi datblygu cynllun ar gyfer gwella mynediad i therapiau siarad, ond credwn fod angen cymryd camau gweithredu radical.

Rydym yn galw ar i'r Llywodraeth gyflwyno safonau mynediad clir a thargedau amseroedd aros ar gyfer cael gafael ar therapiau seicolegol. Mae'n rhaid cynnig dewis i bobl o ran y math o therapi maent yn ei gael; mae therapiau gwahanol yn gweithio'n well ar gyfer cyflyrau gwahanol, ac mae'n rhaid ystyried dewisiadau'r unigolyn.


Mae angen i Lywodraeth nesaf Cymru gydnabod nad elfen ychwanegol ddewisol mo gwasanaethau yn Gymraeg. Mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd trafod eu cyflwr emosiynol drwy gyfrwng ail iaith, a gall hyn gael effaith andwyol ar y gofal a roddir. Dylai therapiau siarad fod ar gael yn Gymraeg a Saesneg.

I'r sawl na allant gyfathrebu'n dda yn Gymraeg nac yn Saesneg, dylid defnyddio cyfieithydd sydd wedi'i hyfforddi i weithio gyda phobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.

Rydym am i bwy bynnag fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

- Cyflwyno mandad sy'n nodi y bydd y GIG yng Nghymru yn cynnig ystod lawn o therapiau seicolegol yn seiliedig ar dystiolaeth i bawb sydd eu hangen o fewn 28 diwrnod i wneud cais am atgyfeiriad
- Sicrhau bod systemau ar waith i roi dewis gwirioneddol i bobl ynghylch y math o therapi y maent yn ei gael
- Gwella gallu GIG Cymru i ddarparu gwasanaethau iechyd meddwl, gan gynnwys therapiau siarad drwy gyfrwng y Gymraeg, a chynnig triniaeth i siaradwyr Gymraeg yn eu dewis iaith.

Yng Nghymru, ni chaiff gwybodaeth am yr amser y mae pobl yn aros i gael therapiau siarad ei chasglu na'i chyhoeddi.



Rwy'n awyddus i droi'r agweddau
negyddol rwyf wedi'u profi yn agweddau
cadarnhaol i eraill. Mae unrhyw un sy'n
cael trafferth ymdopi â'i iechyd meddwl yn
haeddu cael ei glywed a chael cymorth.

Mae'n rhaid i bwy bynnag fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

3. Cynyddu'r arian a roddir i wasanaethau iechyd meddwl o leiaf 2 y cant mewn termau real bob blwyddyn dros y pum mlynedd nesaf a darparu gwasanaethau iechyd meddwl a chorfforol cydgysylltiedig.

Gwyddom fod cyllidebau'r llywodraeth eisoes dan bwysau a bod trafodaethau ynghylch arian yn anodd yn yr hinsawdd sydd ohoni. Ond lle mae'n glir nad yw lefel y cyllid sydd ar gael yn ddigonol i ddiwallu anghenion y boblogaeth, ni allwn anwybyddu hynny. Mae problemau iechyd meddwl yn costio £7.2bn i'r economi yng Nghymru bob blwyddyn, ac mae mwy a mwy o bobl yn ei chael hi'n anodd cael gafael ar yr help sydd ei angen arnynt. Yn syml, mae angen buddsoddi ymhellach mewn gwasanaethau er mwyn lleihau cost ariannol problemau iechyd meddwl.

Mae'n rhaid i'r arian sydd ar gael ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl wella bob blwyddyn er mwyn sicrhau bod lles meddyliol y boblogaeth yn gwella. Ond mae'n rhaid i ni hefyd edrych ar y cysylltiadau cryf rhwng iechyd meddwl ac iechyd corfforol, a'r ffordd y mae gwasanaethau yn mynd i'r afael â'r cysylltiadau hynny ar hyn o bryd.

Mae atal problemau iechyd meddwl yn her allweddol ym maes iechyd y cyhoedd ac mae'n rhaid iddi gael ei hystyried yn allweddol i'r nod o sicrhau poblogaeth iachach. Yn rhy aml, mae negeseuon iechyd y cyhoedd ynghylch dewisiadau ffordd o fyw unigolion yn anwybyddu'r cysylltiadau rhwng iechyd meddwl a materion fel deiet, ymarfer corff, smygu ac alcohol.

Ar gyfartaledd, mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn marw yn ifancach na'r boblogaeth gyffredinol. Mae pobl sy'n cael triniaeth ar gyfer cyflyrau iechyd corfforol yn sôn wrthym fod eu hanghenion iechyd meddwl yn cael eu hanwybyddu, ac i'r gwrthwyneb. Mae'r GIG wedi bod yn trin pobl ar sail 'un broblem ar

y tro' am ormod o amser ac nid yw hyn, yn syml, yn diwallu anghenion pobl.

Rydym am i bwy bynnag fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

- Sicrhau bod yr arian sydd ar gael ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl yn diwallu anghenion y boblogaeth
- Sicrhau bod negeseuon iechyd y cyhoedd a deddfuriaeth yn cydnabod pwysigrwydd hyrwyddo iechyd meddwl a lles da, ac yn cydnabod y cysylltiadau rhwng iechyd corfforol ac iechyd meddwl
- Rhoi mwy o gymorth sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn i bobl sydd ag anghenion iechyd corfforol a meddyliol

Mae problemau iechyd meddwl yn costio £7.2 biliwn y flwyddyn i Gymru.

Yn 2013–14, roedd problemau iechyd meddwl yn cyfrif am un rhan o bump o'r baich salwch cyffredinol yng Nghymru, ond dim ond 11.4% o wariant cyffredinol GIG Cymru.

Mae'n rhaid i bwy bynnag fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

4. Gwella'r cymorth sydd ar gael i rieni, plant a phobl ifanc ym maes iechyd meddwl

Yng Nghymru, rydym yn cymryd yn ganiataol y bydd pob merch yn cael y cymorth sydd ei angen arni i ofalu am ei hiechyd corfforol ei hun ac iechyd ei babi yn ystod ei beichiogrwydd a'r flwyddyn gyntaf ar ôl yr enedigaeth. Eto i gyd, mae mwy nag un o bob 10 o ferched yn datblygu problem iechyd meddwl yn ystod beichiogrwydd neu o fewn y flwyddyn gyntaf ar ôl cael babi ac, er gwaethaf pwysigrwydd cymorth a thriniaeth, nid oes unrhyw unedau arbenigol i famau a babanod yng Nghymru gyfan a dim ond 30% o boblogaeth Cymru all gael gafael ar wasanaethau amenedigol arbenigol. Mae'r buddsoddiad diweddar yn y maes hwn yn galonogol, ond mae angen i ni weld gwasanaethau amenedigol digonol ar draws Cymru gyfan erbyn diwedd tymor nesaf y Cynulliad.

Nid yw'r ffaith bod gennych problem iechyd meddwl yn golygu na allwch fod yn rhiant gwych, ond mae'r stigma ynghylch iechyd meddwl amenedigol yn amlwg o hyd. Rydym am weld iechyd meddwl pob merch a rhiant newydd yn cael ei fonitro, ei drafod a'i drin yn yr un modd â'i iechyd corfforol yn ystod y cyfnod 'amenedigol' (o feichiogrwydd i'r flwyddyn gyntaf ar ôl yr enedigaeth). Rydym am weld cymorth gwell i ferched beichiog a rhieni newydd ar draws gwasanaethau; o ymyrraeth gynnar a hyfforddiant i weithwyr iechyd proffesiynol a'r sawl sy'n gweithio gyda theuluoedd i fwy o gapasiti ym maes gofal sylfaenol ac arbenigol.

Mae cymorth i blant a phobl ifanc yn faes allweddol o ran angen hefyd. Dyblodd nifer y bobl a atgyfeiriwyd ac a oedd yn aros am apwyntiad gyda Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed rhwng 2010 a 2014 ac, ar 31 Gorffennaf 2015, roedd 1,565 o blant a phobl ifanc yn aros dros 16 wythnos am apwyntiad claf allanol cyntaf. Oherwydd y meini prawf cul a

phenodol iawn a bennwyd ar gyfer gwasanaethau CAMHS, nid oes gan lawer o blant a phobl ifanc unman i droi iddo am gymorth. Mae llawer o bobl yn disgyn drwy'r bylchau ac yn colli cymorth hanfodol wrth drosglwyddo o CAMHS i wasanaethau i oedolion. Mae angen i gymorth iechyd meddwl a lles i blant a phobl ifanc fod ar gael yn lleol ledled Cymru, ni waeth ble y byddant yn troi am gymorth.

Rydym am i bwy bynnag fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

- Gwella cymorth iechyd meddwl a lles i blant a phobl ifanc nad yw eu hanghenion yn cael eu diwallu gan wasanaethau CAMHS, er enghraifft drwy strategaethau ar gyfer ysgolion a gofal sylfaenol
- Cynyddu'r buddsoddiad a wneir er mwyn helpu pobl i drosglwyddo o wasanaethau iechyd meddwl plant a'r glasod i'r gwasanaethau a ddarperir i oedolion
- Ymrwymo i wella'n sylweddol y gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol a ddarperir i ferched beichiog a rhieni newydd ledled Cymru, o ddarpariaeth lefel isel i gymorth arbenigol

Nid oes unrhyw unedau arbenigol i famau a babanod yng Nghymru gyfan

Dim ond 30% o boblogaeth Cymru all gael gafael ar wasanaeth amenedigol arbenigol

Ar 31 Gorffennaf 2015, roedd 1,565 o bobl yn aros dros 16 wythnos i gael apwyntiad claf allanol cyntaf gyda Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed