

Rhy hir i aròs

Therapiau seicolegol arbenigol yng Nghymru



Cynnwys

Rhagair.....3

Cyflwyniad.....4

Cefndir.....5

Ymchwil.....7

Adran 1: Amseroedd aros.....8

Adran 2: Cyfeiriadau ac asesiadau.....11

Adran 3: Y Gymraeg.....12

Y Camau Nesaf.....13

Argymhellion.....14

Demograffeg y cyfranogwyr.....15

Enw a awgrymir

Mind Cymru (2021) *Rhy hir i aros: therapïau seicolegol yng Nghymru*. Caerdydd: Mind Cymru. Ar gael: mind.org.uk/cymru



Rhagair

Mae ei gwneud yn haws i gael therapïau seicolegol yn ymrwymiad allweddol yn Law yn Llaw at Iechyd Meddwl: Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles Llywodraeth Cymru. Mae'n nod sydd wedi'i ail ddatgan ym mhob un o'r cynlluniau darparu sy'n deillio o'r strategaeth, gyda gwaith wedi'i dargedu'n anelu at wireddu'r uchelgais.

Fodd bynnag, naw mlynedd ers cyhoeddi'r strategaeth, mae ein hymchwili ni yn dangos darlun heriol. Er nad oes amheuaeth fu yna welliant yn ystod cyfnod y strategaeth, mae'n amlwg fod pobl yn dal i gael trafferth i gael cefnogaeth, eu bod yn dal i wynebu diffyg dewis ac yn dal i ddisgwyl yn rhy hir. Mae angen adnewyddu'r ffocws a gweithio ar frys i wireddu uchelgais y strategaeth.

Prin y bu yna adeg pan mae cymaint o angen blaenoriaethu iechyd meddwl. Fel gyda gwasanaethau eraill, mae'r coronafeirws wedi cynyddu'r heriau y mae'r gwasanaeth presennol yn eu wynebu ac wedi gwaethygu anghydraddoldeb. Mae llai o bobl wedi gallu cael cefnogaeth a mwy o bobl yn gorfod disgwyl yn hirach. Fe wyddom ni y bydd y pandemig coronafeirws (Covid-19) yn cael dylanwad pellgyrhaeddol ar iechyd meddwl pobl ledled Cymru, gan gynyddu'r gofyn am gefnogaeth yn y misoedd a'r blynyddoedd i ddod.

Mae'r adroddiad canlynol yn dangos y gwaith anodd sydd o'n blaenau a fydd yn gofyn am arweinyddiaeth, ffocws, arloesedd a thargedu buddsoddiadau i oroesi. Rydyn ni'n hyderus, drwy weithredu ar frys, ei bod nid yn unig yn bosibl gwireddu'r uchelgais o'i gwneud yn haws i bobl gael therapïau seicolegol ond y gallai hynny greu newid gwirioneddol yn y gefnogaeth sy'n cael ei darparu i'r rhai ohonom sydd â phroblemau iechyd meddwl.

Acknowledgements

Fe hoffem ni ddiolch i bawb a dreuliodd amser i gwblhau ein harolwg ac i rannu eu profiadau a'u syniadau. Rydyn ni'n cydnabod y gallai rhai o'r manylion yn yr adroddiad beri gofid gan eu bod yn disgrifio profiadau personol drwg a da. Os ydych chi angen help a chefnogaeth gyda'ch iechyd meddwl gallwch gael amrywiaeth o wybodaeth a chyngor ar wefan Mind: mind.org.uk/cy/mind-cymru/



Cyflwyniad

Gall therapïau seicolegol ddarparu lle diogel i siarad yn agored ac heb feirniadaeth, gan ein helpu i wneud synnwyr o bethau, deall ein hunain yn well neu ein helpu i ddatrys teimladau cymhleth. I geisio ddeall yn well brofiadau pobl sy'n ceisio cael y gefnogaeth hon, rydyn ni wedi cynnal ymchwil ar y heriau y mae pobl yn eu hwynebu a pha gefnogaeth yr hoffon nhw ei gael, ac wedi dadansoddi data amseroedd aros ledled Cymru.

Mae pobl yn dweud wrthym yn aml cymaint y maen nhw'n gwerthfawrogi therapi seicolegol a'r effaith positif y mae wedi'i gael ar eu hiechyd meddwl. Mae ein harolwg, sy'n rhoi cipolwg ar brofiadau rhai pobl, yn ategu'r farn honno. Fe glywsom ni, er bod llawer yn gwerthfawrogi manteision therapi seicolegol yn fawr, fod trafferthion ynghylch cael mynediad at therapi, amseroedd aros, prinder dewis a phrinder sesiynau, wedi amharu ar eu profiadau ac wedi gadael llawer yn dal i chwilio am gefnogaeth.

“Roedd y therapi gefais i yn y diwedd yn rhagorol, mewn ffordd galed. Dyma'r tro cyntaf i mi deimlo fy mod yn cael gwrandawriad gwirioneddol ar ôl blynyddoedd mewn gwasanaethau iechyd meddwl.”

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg

“Roedd y cyfnod aros i gael therapi yn un hir ac anodd. Mae therapi wedi fy helpu ond bydd fy sesiynau'n dod i ben cyn bo hir a dydw i ddim yn teimlo'n ddigon da i reoli fy iechyd meddwl ar fy mhen fy hun, ond does gen i ddim dewis. Rwy'n bryderus na fydda i'n cael cefnogaeth a beth fydd hynny'n ei wneud i'm iechyd meddwl.”

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg

“Mae fy Nyrs Seiciatrig Gymunedol wedi brwydro i'm cael i ar y cwrs therapi ac, er nad ydw i ond wedi gwneud pum wythnos hyd yma, mae wedi helpu llawer iawn.”

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg

Therapi Seicolegol Arbenigol

Term yw therapi seicolegol a ddefnyddir i ddisgrifio amrywiaeth o gefnogaeth; mae hefyd yn cael ei alw'n therapïau siarad. Ceir diffiniadau ym Matrics Cymru, Llywodraeth Cymru, o therapïau seicolegol ac mae'n dangos yr amrywiaeth o ymyriadau y gellir eu defnyddio a'r gwahanol lefelau, neu haenau, o wasanaeth y maen nhw'n debyg o fodd yn addas ar eu cyfer.

Mae'r adroddiad hwn yn canolbwyntio ar therapïau seicolegol dwys iawn, neu arbenigol, yn ôl diffiniad Matrics Cymru. Yn yr adroddiad hwn, defnyddir 'therapi seicolegol' i gyfeirio at y therapïau seicolegol dwys iawn, neu arbenigol, hyn.

Mae'r gwasanaethau hyn yn cael eu darparu fel arfer mewn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd ac yn cael eu dylunio ar gyfer pobl gyda phroblemau iechyd meddwl dwys a pharhaus. Daw cyfeiriadau i asesiad ar gyfer y gwasanaethau hyn yn uniongyrchol oddi wrth eich meddyg teulu, fel arfer, neu ar ôl cael asesiad iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol.



Yn ystod y deng mlynedd diwethaf, mae sawl adroddiad wedi ystyried, ac wedi mynegi pryderon, ynghylch pa mor anodd yw cael mynediad at therapi seicolegol yng Nghymru. Yn 2011, cyhoeddodd Swyddfa Archwilio Cymru adroddiad dilynol ar wasanaethau iechyd meddwl i oedolion a ganfu:

“Mae lefelau staffio seicolegwyr a seicotherapyddion hefyd wedi cynyddu yn y rhan fwyaf o Gymru ers 2005, er bod yna rhestrau aros hir iawn, am lawer mwy na 12 mis weithiau, yn parhau mewn sawl ardal.”¹

Y flwyddyn ddilynol, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru ei strategaeth ddeg mlynedd, Law yn Llaw at Iechyd Meddwl, a oedd ag ymrwymiad allweddol i’w gwneud yn haws i gael therapiau seicolegol. Fel rhan o’r ymrwymiad hwn, comisiynodd Llywodraeth Cymru adolygiad ar ei gwneud yn haws i gael therapiau seicolegol a oedd yn datgan:

“mae yna wahaniaethau o ran y gwasanaeth sydd ar gael, ei ansawdd, a’r driniaeth. Mae hyn yn amlwg ar lefel ranbarthol, ar lefel gwasanaeth ac ar lefel ymarferwyr.”²

Wrth ymateb i hyn ac i faterion eraill, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru fis Mehefin 2015 y byddai gwasanaethau iechyd meddwl yn cael rhagor o arian, gyda bron i £2 filiwm wedi’i glustnodi i’w gwneud yn haws i gael therapiau seicolegol. Roedd y Cynllun Darparu Law yn Llaw at Iechyd Meddwl 2016-19 yn cynnwys y dasg benodol y dylai Byrddau Iechyd ei gwneud yn haws i oedolion gael therapi seicolegol erbyn mis Mawrth 2017. Yn y flwyddyn honno, hefyd, cyhoeddwyd Matrics Cymru, canllawiau ar gyfer darparu therapi seicolegol sy’n seiliedig ar dystiolaeth yng Nghymru.

“Canllawiau â strwythur i fod o gymorth i gynllunio a darparu therapi seicolegol yn seiliedig ar dystiolaeth mewn awdurdodau lleol a byrddau iechyd ledled Cymru” yw Matrics Cymru ac “mae’n cynnwys canllawiau i gefnogi gwell ansawdd a chysondeb wrth ddarparu therapi seicolegol ledled Cymru.”³ Dilynwyd y canllawiau gan Gynllun Gweithredu Cenedlaethol Matrics Cymru i helpu Byrddau Iechyd a’u partneriaid i wella’r gefnogaeth, gan gynnwys cynyddu’r amrywiaeth o therapiau seicolegol oedd ar gael, cyfarfod â’r targedau amserau aros, sicrhau y defnyddir canlyniadau ac adborth i wella gwasanaethau a sicrhau fod gwasanaethau’n cael eu darparu’n gyson ac yn deg.

Mae Cynllun Gweithredu Cenedlaethol Matrics Cymru’n dangos fframwaith glir ar gyfer ei gwneud yn haws i gael therapiau seicolegol ond, er gwaethaf hyn, canfu adolygiad thematig o dimau cymunedol iechyd meddwl a gynhaliwyd gan Arolygaeth Iechyd ac Arolygaeth Gofal Cymru yn 2017-18:

“ei bod yn hynod o anodd cael gwasanaethau seicolegol neu therapiwtig yn y sector sylfaenol, eilaidd a thrydydd a bod yr amserau aros yng Nghymru’n hir iawn, hyd at 24 mis mewn rhai ardaloedd. Mae angen sylw a gwaith ar frys ynghylch y diffygion yn y gwasanaeth. Mae hynny’n golygu nid yn unig recriwtio rhagor i’r disgyblaethau hynny ond ystyried ffyrdd mwy arloesol o gyfarfod â’r angen.”⁵

1 audit.wales/sites/default/files/Adult_Mental_Health_Services_-_Follow_up_Report_Welsh_2011_14.pdf

2 Adolygiad o ddarpariaeth a mynediad at therapiau seicolegol yng Nghymru, Llywodraeth Cymru, 2013

3 1000livesplus.wales.nhs.uk/sitesplus/documents/1011/2017-10-02%20Matrics%20Cymru%20Cymraeg.pdf

4 icc.gig.cymru/gwasanaethau-a-thimau/gwelliant-cymru/rhaglenni-gwelliant-cymru/iechyd-meddwl/therapiau-seicolegol/adnoddau-therapiau-seicolegol/cynllun-cenedlaethol-ar-gyfer-cyflwyno-matrics-cymru/

5 agc.org.uk/sites/default/files/2019-06/190207joint-thematic-review-community-mental-health-cy.pdf

Fel rhan o gasgliad eang o argymhellion, mae'r adroddiad yn dweud:

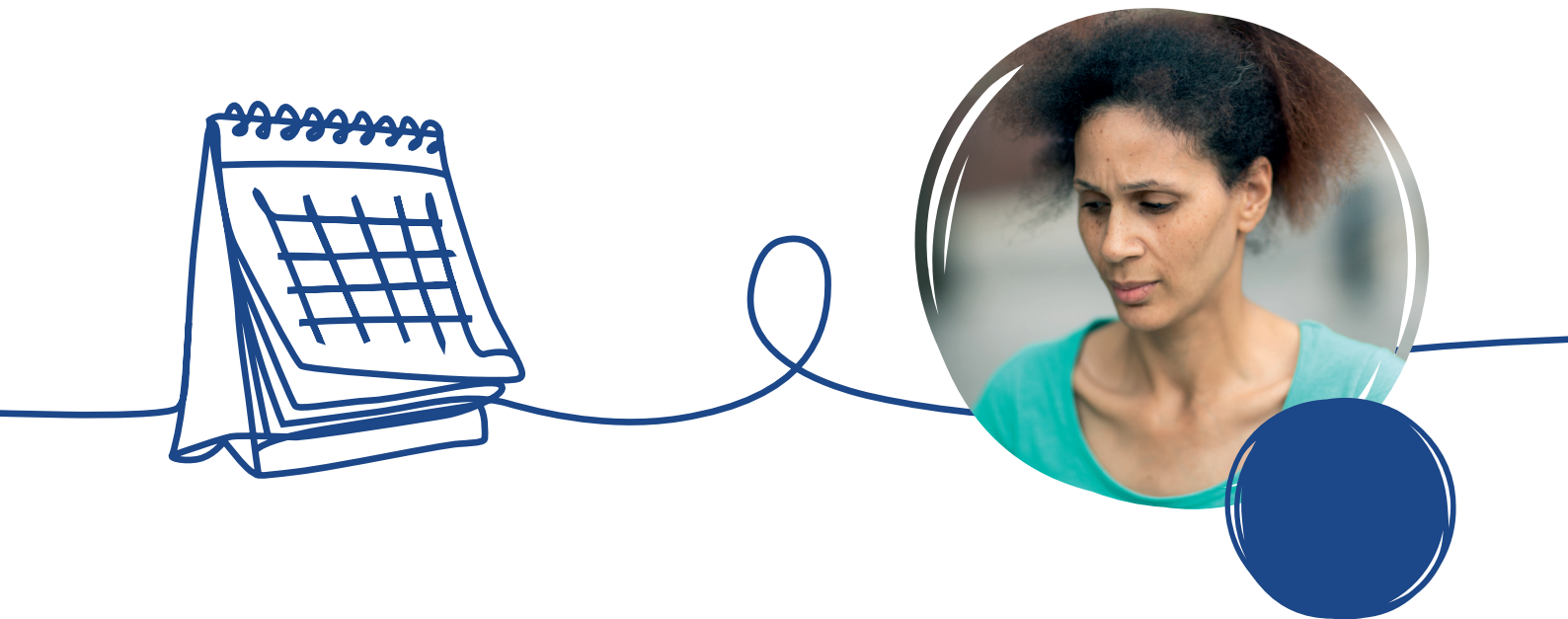
"Mae angen llawr mwy o waith i sicrhau fod therapïau seicolegol ar gael, a hynny'n brydlon, ar draws Cymru. Dylai Byrddau Iechyd gynyddu'r adnoddau yn y maes hwn a chwilio am ffyrdd gwahanol o wneud yn siŵr fod diogon o wasanaethau seicolegol ar gael i wneud hynny'n bosibl."

Hefyd, roedd Adroddiad Pwyllgor Iechyd y Senedd ar rwystro hunanladdiad, a gyhoeddwyd fis Rhagfyr 2018, yn mynegi pryderon ynghylch pa mor anodd yw cael gwasanaeth. Roedd yn argymhell y dylai Llywodraeth Cymru gyflwyno amserau aros i wneud yn siŵr fod y rhai sydd angen cefnogaeth yn ei gael yn brydlon.⁶ Derbyniodd Llywodraeth Cymru'r argymhelliad, gan ddatgan:

"Rydyn ni'n parhau i weithredu ein hymrwymiad i'w gwneud yn haws i gael therapïau seicolegol ac wedi clustnodi £5.5 miliwn o arian bob blwyddyn ar gyfer hyn."

"Rydyn ni eisoes wedi ymrwymo i gyflwyno targed at gyfer therapïau seicolegol arbenigol a byddwn yn cychwyn adrodd yn ffurfiol ar hyn fis Ebrill 2019. Disgwylir y bydd Byrddau Iechyd wedi cychwyn trin 80% o'i cleifion o fewn targed o 26 wythnos. Ein buriad yw lleihau'r targed unwaith y bydd y ein buddsoddiad newydd yn ein galluogi i wneud hynny o eleni ymlaen."⁷

Yn fwy diweddar, mae'r Cynllun Darparu Law yn Llaw at Iechyd Meddwl terfynol, ar gyfer y cyfnod 2019-2022, yn cynnwys "gwella mynediad, ansawdd ac amrywiaeth y therapïau seicolegol i blant ac i oedolion o oedran gweithio a hŷn" fel un o'r chwe blaenoriaeth allweddol ar gyfer y cyfnod hwn.⁸ Mae'r Cynllun Darparu'n cynnwys ymrwymiad i gyhoeddi amseroedd aros ar gyfer therapïau seicolegol yn y flwyddyn gyntaf; ond, ar adeg ysgrifennu'r adroddiad hwn (Chwefror 2021) nid yw'r wybodaeth wedi'i gyhoeddi.



6 busnes.senedd.cymru/documents/s83783/Adroddiad%20-%20Busnes%20Pawb%20Adroddiad%20ar%20atal%20hunanladdiad%20yng%20Nghymru.pdf

7 busnes.senedd.cymru/documents/s83784/Ymateb%20Llywodraeth%20Cymru.pdf

8 llw.cymru/sites/default/files/publications/2020-10/adolygu-cynllun-cyflawni-law-yn-llaw-at-iechyd-meddwl-20192022-er-mwyn-ymateb-i-covid-19.pdf

Ymchwil

Fis Hydref 2020, fe anfonom ni gais rhyddid gwybodaeth at bob un o'r saith Burdd lechyd Lleol yng Nghymru yn gofyn am wybodaeth ynghylch y therapiau seicolegol roedd y Byrddau lechyd wedi'u darparu bob mis o fis Ebrill 2019 tan fis Hydref 2020. Dim ond gwybodaeth ynghylch pobl oedd yn disgwyl cychwyn ar therapiau seicolegol dwys neu arbenigol (yn ôl diffiniad Matrics Cymru) roedden ni'n gofyn amdano ac nid am y rhai oedd yn disgwyl am gefnogaeth llai dwys, a fyddai, fel arfer, yn cael eu darparu gan Wasanaethau Cefnogi lechyd Meddwl Sylfaenol.

Yn benodol, roedden ni'n gofyn faint o gleifion oedd yn disgwyl cychwyn ar therapi seicolegol ar ddiwedd pob mis, yn ôl y categorïau canlynol:

- Cleifion yn disgwyl am hyd at, a chan gynnwys, 84 diwrnod
- Cleifion yn disgwyl am 85 diwrnod a mwy a hyd at, a chan gynnwys, 126 diwrnod
- Cleifion yn disgwyl am 127 diwrnod a mwy a hyd at, a chan gynnwys, 182 diwrnod
- Cleifion yn disgwyl am 183 diwrnod a mwy a hyd at, a chan gynnwys, 252 diwrnod
- Cleifion yn disgwyl am 253 diwrnod a mwy a hyd at, a chan gynnwys, 364 diwrnod
- Cleifion yn disgwyl am 365 diwrnod a mwy

Geiriwyd y cais, gan gynnwys defnyddio amserlenni a'r gair 'cleifion', er mwyn cyd-fynd â'r ffordd y mae Llywodraeth Cymru'n casglu ac yn cofnodi data fel hyn.

Fe gynhaliom ni hefyd arolwg o fis Ionawr 2020 tan fis Awst 2020, a chlywed gan 88 o bobl oedd wedi derbyn, wedi gofyn am, neu wedi bod ar restr aros am therapiau seicolegol y Gwasanaeth lechyd yng Nghymru yn ystod y tair blynedd diwethaf. Mae eu lleisiau'n rhoi ciplun o brofiadau pobl ac fe'u dadansoddwyd, yn ogystal â data amseroedd aros, wrth baratoi'r adroddiad hwn.

Casgliadau allweddol

- 1 Bob mis, rhwng mis Ebrill 2019 a mis Awst 2020, roedd miloedd o bob ledled Cymru'n disgwyl mwy na'r targed o 26 wythnos i gael therapi seicolegol, a channoedd o bobl yn disgwyl am fwy na blwyddyn
- 2 Ni chyrrhaeddwyd y targed o weld 80% o'r bobl o fewn y targed o 26 wythnos yn unrhyw un o'r misoedd hyd at fis Awst 2020
- 3 Mae yna wahaniaethau arwyddocaol rhwng y Byrddau lechyd o ran y nifer y bobl sy'n disgwyl am therapiau seicolegol y pen o'r boblogaeth; mae hyn yn awgrymu gwahaniaethau yng ngallu'r Byrddau i ddarparu gwasanaeth ac yn y trothwy ar gyfer cael cefnogaeth, y dylid ei ystyried ymhellach
- 4 Mae coronafeirws wedi effeithio llawer iawn ar ba mor hawdd yw cael therapi seicolegol ac mae wedi gwaethygu'r problemau oedd yn bodoli o'r blaen, gyda llai o bobl yn cael eu derbyn ar y rhestrau aros a phobl yn disgwyl yn hirach am gefnogaeth



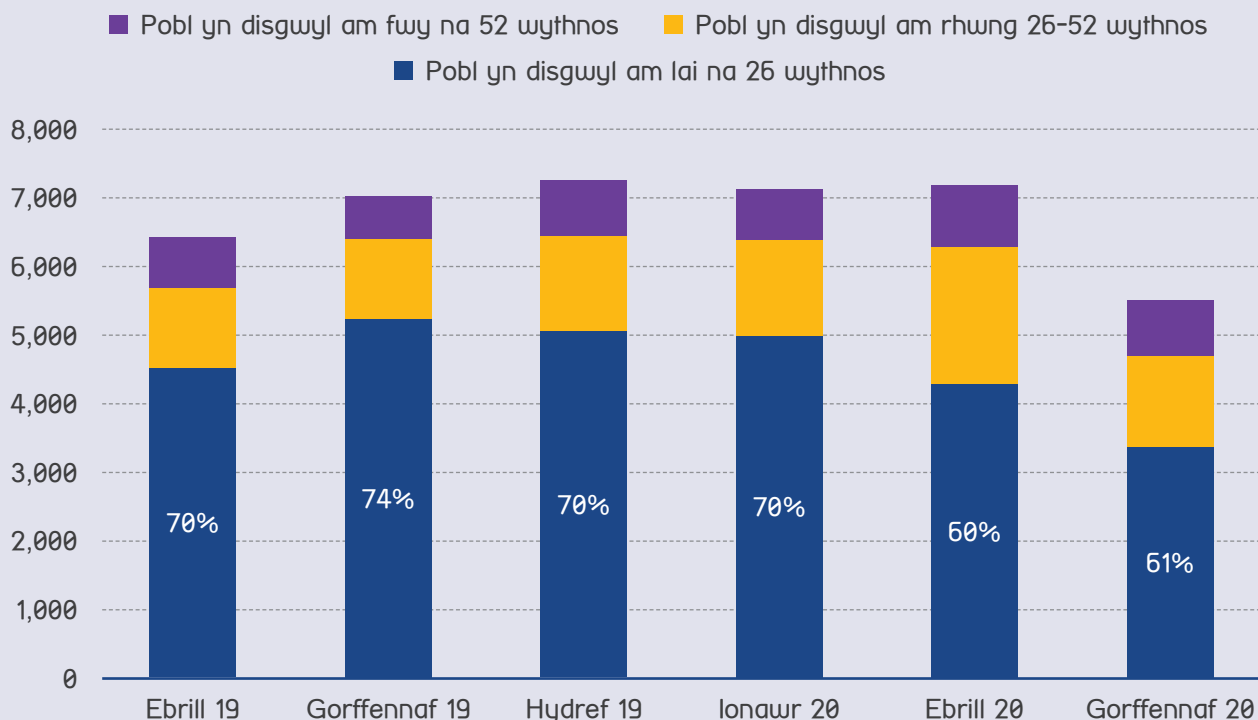
Targed Llywodraeth Cymru yw y dylai pobl fod yn cychwyn ar therapi seicolegol o fewn 26 wythnos, gyda'r disgwyliad y bydd 80% yn cael eu gweld o fewn y cyfnod targed. Ein barn ni yw bod 26 wythnos yn rhy hir i ddisgwyl a'i fod yn codi cwestiynau ynghylch y cydraddoldeb rhwng gwasanaethau iechyd corfforol ac iechyd meddyliol. Mae amserau aros ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl mewn gofal sylfaenol, ar gyfer pobl gyda phroblemau iechyd meddwl llai dwys, yn llawer mwy uchelgeisiol, gyda tharged o roi triniaeth i 80% o bobl, os yn briodol, o fewn 56 diwrnod o gael eu cyfeirio.

Mae ein hymchwil yn cadarnhau'r hyn y mae cymaint o bobl wedi bod yn ei ddweud wrthym. Mae'n dangos gwasanaeth gydag amserau aros hir sy'n cael trafferth i ddiwallu'r gofyn ac sydd wedi'i waethgu gan y coronafeirws.

Roedden ni'n canfod:

- Bob mis rhwng mis Ebrill 2019 a mis Awst 2020, fod miloedd o bobl ledled Cymru'n disgwyl am fwy na 26 wythnos i gael therapi seicolegol. Roedd cannoedd yn disgwyl am fwy na blwyddyn.
- Ni chyrhaeddwyd y targed o weld 80% o'r bobl o fewn y targed o 26 wythnos yn unrhyw un o'r 17 mis hyd at fis Awst 2020.
- Cyn coronafeirws, yn yr 11 mis o fis Ebrill 2019 tan fis Chwefror 2020, roedd yna, ar gyfartaledd, 2054 o bobl yn disgwyl am fwy na 26 wythnos i gychwyn ar therapi seicolegol
- Yn ystod yr un cyfnod, roedd yna, ar gyfartaledd, 747 o bobl yn disgwyl am fwy na blwyddyn.

Amseroedd aros am therapïau seicolegol



Ffynhonnell: dadansoddiad Mind Cymru o geisiadau rhyddid gwybodaeth ar amseroedd aros ar gyfer therapïau seicolegol, Ebrill 2019 - Gorffennaf 2020. Mae'r canrannau'n dangos faint o bobl oedd yn disgwyl am lai na'r targed o 26 wythnos..

Mae pandemig coronafeirws wedi effeithio llawer iawn ar ba mor hawdd yw cael mynediad at therapi seicolegol ac mae wedi gwaethygu'r problemau oedd yn bodoli o'r blaen, gyda llai o bobl yn cael eu derbyn ar y rhestrau aros a phobl yn disgwyl yn hirach am gefnogaeth.

Wrth gymharu'r ffigurau diweddaraf, ar gyfer Awst 2020, gyda'r un cyfnod yn 2019, daeth i'r amlwg fod:

- Y nifer y bobl sy'n disgwyl am therapiau seicolegol wedi gostwng o 28%, o 7,198 i 5,208
- Er gwaethaf y gostyngiad hwn yn nifer y bobl sy'n disgwyl i gael cychwyn ar therapi seicolegol, cynyddodd y nifer o bobl yn disgwyl yn hirach na 26 wythnos o 4%, o 2,146 i 2,228
- Cynyddodd y nifer o bobl yn disgwyl am fwy na blwyddyn o 17%, o 729 i 852
- Gostyngodd y canran o bobl yn disgwyl am lai na 26 wythnos i ddechrau ar therapi o 70% i 57%

“Roedd y gefnogaeth gan fy meddyg teulu, pan siaradais gyntaf am fy iechyd meddwl, yn bositif ac roedd y cyfeiriad a'r asesiad cychwynnol yn iawn. Ond roedd yn rhaid disgwyl misoedd am y therapi, a oedd yn teimlo, i mi, fel blynyddoedd.”

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg

“Rwy'n dal i ddisgwyl seicotherapi ar ôl pedair blynedd a hanner. Does yna ddim allan yna i'ch cefnogi tra rydych chi'n disgwyl heblaw eich meddyg teulu neu'r Adran Frys.”

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg

“Dim ond nyrs, a roddodd rai holiaduron i mi, a welais i yn yr ysbyty. Welais i erioed therapydd, roedd y rhestr aros mor hir.”

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg



Amrywiaeth ddaearyddol

Rydyn ni hefyd wedi dadansoddi'r data gan ddefnyddio amcangyfrifon o boblogaeth ar gyfer pob Bwrdd Iechyd.⁹ Roedd hyn yn ein galluogi i ystyried faint o bobl oedd yn disgwyl ym mhob ardal yn ôl y pen o boblogaeth. Daeth yn amlwg fod yna gryn amrywiaeth rhwng byrddau iechyd, yn y nifer o bobl oedd yn disgwyl yn ôl y pen. Mae angen mwy o ymchwil i ddeall y rhesymau y tu ôl i'r amrywiaeth hwn ac a yw hynny oherwydd bod gwahaniaethau yng ngallu'r Byrddau i gynnig gwasanaeth ac yn eu trothwyon ar gyfer cael cefnogaeth.

Mae rhai byrddau iechyd yng Nghymru wedi cynnal ac wedi cyhoeddi archwiliadau o ddarpariaeth therapi seicolegol yn eu hardaloedd er mwyn ceisio gwella'r gefnogaeth. Mae'n hanfodol fod pob Bwrdd Iechyd yn cynnal ac yn cyhoeddi archwiliadau o'r fath er mwyn rhannu'r hyn a ddysgwyd ac er mwyn mapio'r cymorth sydd ar gael i ganfod bylchau yn y ddarpariaeth.

Ymateb i'r coronafeirws

Rhwng misoedd Ebrill a Mai 2020, gostyngodd nifer y bobl sy'n disgwyl am therapiau seicolegol ledled Cymru o ychydig dros 20%. Nid yw cymaint o ostyngiad â hyn yn cyd-fynd â'r hyn a welwyd mewn unrhyw fis arall. Gofynnwyd i rai o'r Byrddau Iechyd egluro'r rhesymau y tu ôl i hyn, gan ofyn yn benodol a oedd pobl yn cael eu tynnu oddi ar y rhestrau aros mewn ymateb i'r coronafeirws, a hynny heb dderbyn unrhyw therapiau seicolegol.

Roedd yr ymatebion a ddaeth i law'n awgrymu fod rhai pobl wedi cael eu tynnu oddi ar y rhestrau aros mewn ymateb i'r coronafeirws. Er ei bod yn ymddangos fod rhai pobl wedi cael math arall o gefnogaeth, roedd un Bwrdd Iechyd yn awgrymu fod llawer o bobl wedi gwrthod y cynnig o gefnogaeth o bell ac, felly, eu bod wedi cael eu tynnu oddi ar y rhestr aros gyda'r dewis o gael eu hail gyfeirio at y gwasanaeth yn ddiweddarach.

Mae hyn yn dangos pa mor bwysig yw rhoi dewis arall yn lle cefnogaeth ddigidol ac o bell ac mae'n wers bwysig wrth gynnal cefnogaeth iechyd meddwl a dal i daclo coronafeirws. Mae'n amlwg fod cynyddu digideiddio wedi ei gwneud yn haws i lawer o bobl gael cefnogaeth, ond, fe wyddom ni hefyd fod rhai pobl hefyd yn cael trafferth i ddefnyddio, neu nad oes ganddyn nhw, declynnau digidol, ac mae'n rhaid gwneud yn siŵr nad yw symud tuag at gefnogaeth ddigidol yn arwain at eithrio. Canfu ymchwil Mind Cymru i brofiadau pobl yn ceisio cael cefnogaeth yn ystod y cyfnod clo cyntaf yn 2020 mai bod pobl yn anghyfforddus gyda thechnolegau ffôn / fideo oedd un o'r prif bethau oedd yn eu rhwystro rhag cael cefnogaeth.¹⁰



⁹ statcymru.llyw.cymru/Catalogue/Population-and-Migration/Population/Estimates/Local-Health-Boards/populationestimates-by-lhb-age

¹⁰ mind.org.uk/media-a/6174/the-mental-health-emergency-wales-summary-report-welsh.pdf

Mae'r adran ganlynol yn canolbwyntio ar ganlyniadau ein harolwg, a glywodd gan 88 o bobl oedd wedi derbyn, wedi gofyn am, neu wedi bod ar restr aros am therapïau seicolegol y Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru yn ystod y tair blynedd diwethaf. Er mai cymharol ychydig oedd wedi ymateb, mae eu profiad yn cadarnhau canfyddiadau adroddiadau blaenorol ar amserau aros ac ar ba mor hawdd yw cael therapi seicolegol.

Mae'r profiadau hyn yn awgrymu gwasanaeth sy'n anodd ei gael, lle nad oes gan bobl fawr o ddewis o'r driniaeth y maen nhw'n ei gael a lle nad yw adborth yn cael ei ddefnyddio'n rheolaidd i wella'r gefnogaeth. Mae cydnabyddiaeth eang fod yn rhaid i wasanaeth iechyd meddwl 'safon aur' gynnig dewis i bobl o'r driniaeth y maen nhw'n ei gael. Fe wyddom ni bod gwahanol fathau o driniaethau'n gallu bod yn fwy neu'n llai effeithiol gyda gwahanol bobl ac felly mae'n hanfodol fod pobl yn gallu gwneud penderfyniadau gwybodus ynghylch y gefnogaeth y maen nhw'n ei gael a bod yna brosesau clir ar gyfer cyflwyno adborth i wella'r ddarpariaeth.

- Roedd mwy na hanner y bobl yn dweud eu bod wedi cael eu cyfeirio at therapi seicolegol gan eu meddyg teulu. Roedd pumed ran wedi cael eu cyfeirio gan seiciatrydd.
- Dywedodd ychydig dros hanner eu bod wedi cael cynnig eu cyfeirio ar gyfer therapïau seicolegol a'r gweddill eu bod wedi gorfod gofyn am gael eu cyfeirio.
- Roedd hanner y bobl yn dweud ei bod wedi cael cynnig meddyginiaeth a chyfeiriad at therapi seicolegol. Dywedodd pumed ran eu bod wedi cael eu cyfeirio ar ôl gofyn am therapi seicolegol yn lle meddyginiaeth.
- O'r rhai aeth at eu meddygon teulu i drafod eu hiechyd meddwl, dywedodd hanner eu bod wedi cael cynnig asesiad pellach o'u gofynion gan y Gwasanaethau Cefnogi Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol.
- Llai na thraean o bobl oedd yn dweud eu bod wedi cael cynnig dewis pa fath o therapi seicolegol fydden nhw'n ei gael.
- Roedd mwy na hanner y bobl yn dweud nad oedden nhw wedi cael unrhyw eglurhad o'r gwahanol fathau o therapïau y gallen nhw ei gael. Roedd tua thraean o bobl yn dweud nad oedden nhw wedi derbyn unrhyw eglurhad.

"Nid oedd yn cael ei gynnig fel dewis arall yn lle meddyginiaeth, wedi bod ar dabledi gwrthiselder am 17 mlynedd erbyn hyn."

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg

"Nid oedd gan y meddyg teulu fynediad uniongyrchol at therapïau seicolegol - ond fe roddwyd gwybodaeth ar sut i wneud trefniadau fy hun."

- Arolwg o gyfranogwyr

"Roedd hi'n gymaint o frwydr i gael fy nghyfeirio at y tîm iechyd meddwl cymunedol ac yna gorfod disgwyl i weld y Seiciatrydd. Roedd y seiciatrydd yn argymhell meddyginiaeth a therapi seicolegol tymor hir. Yna, roedd hi'n UN DEG SAITH MIS nes i mi gael asesiad gyda'r tîm seicolegol ac yn rhai misoedd ar ôl hynny cyn i mi gychwyn ar sesiynau."

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg

"Alla i ddim ffonio am apwyntiad na chael apwyntiadau ffôn oherwydd pryder ac alla i ddim siarad. Rwy'n gwybod fy mod i'n rhy gymhleth. Mae'n well gen i gyfathrebu drwy destun ond does yna ddim dewis i wneud hynny."

- Arolwg o gyfranogwyr, cyfieithwyd o'r Saesneg

Mae angen rhagor o ymchwil i ddeall mynediad at therapi seicolegol drwy gyfrwng y Gymraeg. Mae cydnabyddiaeth eang ei bod yn anodd cael y gefnogaeth honno yn Gymraeg ac roedd y rhai a ymatebodd i'n harolwg yn cadarnhau hynny. Ychydig iawn o bobl oedd yn dweud eu bod wedi cael cynnig cefnogaeth wirioneddol yn Gymraeg ac, er bod yna enghreifftiau o bobl yn cael hynny, roedden nhw'n brin. Nid yw'n eglur pa effaith y gallai peidio â chael therapiau seicolegol yn Gymraeg ei gael ar ganlyniadau ac ar brofiadau. Byddai rhagor o ymchwil yn y maes hwn yn fuddiol.

“Roedd cael mynediad at unrhyw therapiau seicolegol yn her pan oeddwn mewn gwendid - roedd trefnu therapi drwy gyfrwng yn Gymraeg yn amhosib.”

- Arolwg o gyfranogwyr



Y Camau Nesaf

Mae'n amlwg fod dal angen gwella cryn dipyn ar y ffordd y mae therapi seicolegol yn cael ei ddarparu yng Nghymru. Mae'r problemau hyn wedi cael eu codi'n gyson yn ystod y deng mlynedd diwethaf ac, er gwaethaf ymrwymiadau, buddsoddiadau a pheth cynnydd, mae yna dal ffordd hir o'n blaenau. Mae angen dulliau newydd ar frys.

Mae ein hymchwil yn cadarnhau beth mae llawer wedi bod yn ei ddweud ers tro byd. Bod miloedd o bobl ledled Cymru'n disgwyl yn rhy hir am therapi seicolegol. Roedd y problemau hyn yn bodoli cyn y coronafeirws ond, fel gyda gwasanaethau eraill, mae'r pandemig wedi effeithio arnyn nhw, gyda llai o bobl yn derbyn cefnogaeth a phobl yn gorfod disgwyl yn hirach. Bydd yn rhaid aros nes y daw holl effeithiau'r pandemig ar iechyd meddwl yn amlwg ac mae'n rhaid i ffurfwyr polisi ddechrau paratoi ar gyfer cynnydd yn y gofyn yn y misoedd a'r blynyddoedd sydd o'n blaen.

Mae cyflwyno targedau amserau aros am therapi seicolegol i'w groesawu. Mae'n rhaid cyhoeddi'r ffigurau hynny er mwyn monitro amserau aros yn briodol, i gryfhau cynllunio gwasanaethau ac i wneud yn siŵr bod pobl yn cael y gefnogaeth y maen nhw ei angen. Hefyd, mae angen gwell data er mwyn gallu deall profiadau pobl o therapi seicolegol a'r canlyniadau y maen nhw'n ei gael.

Ar yr un pryd, mae angen llawer mwy o ymchwil i ddeall profiadau pobl mewn gwahanol grwpiau sydd wedi cael therapïau seicolegol, gan gynnwys cymunedau Du, Asiaidd ac ethnig lleiafrifol, plant a phobl ifanc ac yn y Gymraeg.

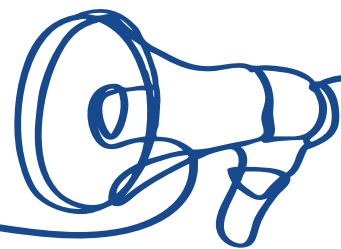
Byddwn yn parhau i ddefnyddio'r canfyddiadau hyn i arwain ein gwaith ac yn eu rhannu gyda'r rhai sy'n cymryd penderfyniadau a gyda gwleidyddion er mwyn sicrhau fod pobl yn cael mwy o ddewis o'r gefnogaeth y maen nhw ei angen, a hynny'n fwy prydlon.



Argymhellion

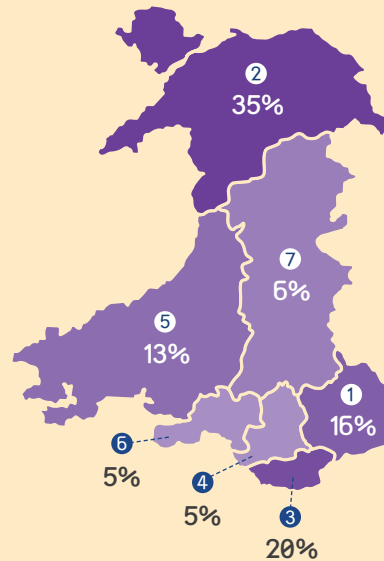
Rydym ni'n argymhell y dylai Llywodraeth Cymru a'r Gwasanaeth Iechyd yng Nghymru:

- Lleihau'r targed o gychwyn therapi seicolegol o fewn 26 wythnos, dros dymor nesaf y Senedd, gyda amserlen chlir a manwl sy'n cynnwys esboniad o sut y disgwylir i'r lleihad cymryd lle.
- Dylai adroddiadau blynyddol lleol a chenedlaethol ar gyfer gweddill y strategaeth Law yn Llaw at lechyd Meddwl adrodd yn uniongyrchol ar weithredu Cynllun Gweithredu Cenedlaethol Matrics Cymru, gan gynnwys sut mae cyllid ychwanegol wedi'i ddefnyddio i gefnogi hyn.
- Mewn partneriaeth gydag Addysg Iechyd a Gwellu Cymru, datblygu rhaglen o hyfforddiant a recriwtio er mwyn cynyddu gallu GIG Cymru i ddarparu therapïau seicolegol, gan ddangos beth fydd yn cael ei wneud yn y tymor byr, canolig a hir gyda cherrig milltir clir ar gyfer darparu.
- Adolygu Cynlluniau Rhan 1 o dan y Mesur Iechyd Meddwl a sicrhau fod mwy o therapïau siarad llai dwys ar gael mewn gofal cychwynnol, ymyrryd yn gynharach a lleihau'r gofyn am gefnogaeth arbenigol.
- Cyhoeddi data ar amseroedd aros am therapïau seicolegol ar y cyfle cyntaf.
- Comisiynu ymchwil er mwyn deall yn well brofiadau a chanlyniadau pobl mewn gwahanol grwpiau o gael therapïau seicolegol.
- Cyhoeddi gwybodaeth glir ynglŷn â pha wasanaethau sydd ar gael, a sut y mae pobl yn gallu eu cael.
- Sicrhau fod pobl sy'n cael therapïau seicolegol yn gallu gwneud dewis gwybodus ynghylch pa therapïau seicolegol sydd ar gael a'u bod yn derbyn gwybodaeth glir ar ba mor hir y disgwylir iddyn nhw aros am y driniaeth honno, ac, yn bwysig iawn, pa gefnogaeth fyddai ar gael iddyn nhw yn y cyfamser.
- Sicrhau nad yw symud at fwy o gefnogaeth ddigidol yn eithrio pobl rhag cael gwasanaeth trwy gynnig gwahanol ddewisiadau, gan gynnwys cefnogaeth wyneb yn wyneb.
- Cynnal a chyhoeddi archwiliadau o wasanaethau, gweithlu a sgiliau presennol er mwyn canfod bylchau, rhannu gwybodaeth ac i nodi meysydd ar gyfer gwellu.
- Sicrhau fod profiadau cleifion yn cael eu hadolygu'n rheolaidd ac yn cael eu defnyddio i gynllunio a gwella gwasanaethau.



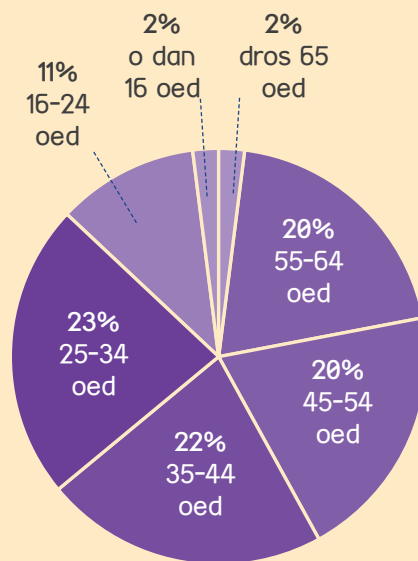
Lleoliad cyfranogwyr

1. Aneurin Bevan	16%
2. Betsi Cadwaladr	35%
3. Caerdydd a'r Fro	20%
4. Cwm Taf Morgannwg	5%
5. Hywel Dda University	13%
6. Powys	5%
7. Bae Abertawe	6%



Oedran cyfranogwyr

- Roedd 2% o dan 16 oed
- Roedd 11% rhwng 16-24 oed
- Roedd 23% rhwng 25-34 oed
- Roedd 22% rhwng 35-44 oed
- Roedd 20% rhwng 45-54 oed
- Roedd 20% rhwng 55-64 oed
- Roedd 2% dros 65 oed



- 72% o'r ymatebwyr yn ystyried eu hunain yn ferched, 23% yn ddynion, 3% yn anneuaid a 5% yn drawsrywiol.
- 95% o'r ymatebwyr yn dweud eu bod yn Wyn, 2% ymatebwyr yn dweud eu bod yn BAME a 3% yn well ganddynt beidio â dweud. Mae grwpiau BAME wedi'u tangynrychioli drwy'n sampl.
- 71% yn dweud eu bod yn heterorywiol, 10% yn dweud eu bod yn Bi, 12% yn dweud eu bod yn hoyw / lesbiaid a 7% nod yn well ganddynt beidio â dweud.
- Roedd ychydig dros hanner yr ymatebwyr yn dweud wrthym fod ganddynt salwch hir dymor ar wahân i'w hiechyd meddwl.

Rhy hir i aros

Therapiau seicolegol arbenigol yng Nghymru

Mind Cymru,
Castlebridge 4,
Heol Ddwyreiniol y,
Bont-Faen,
Caerdydd CF11 9AB

mind.org.uk/cymru

🐦 @MindCymru

029 2039 5123



 mind cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

Mae Mind yn elusen gofrestredig rhif 219830