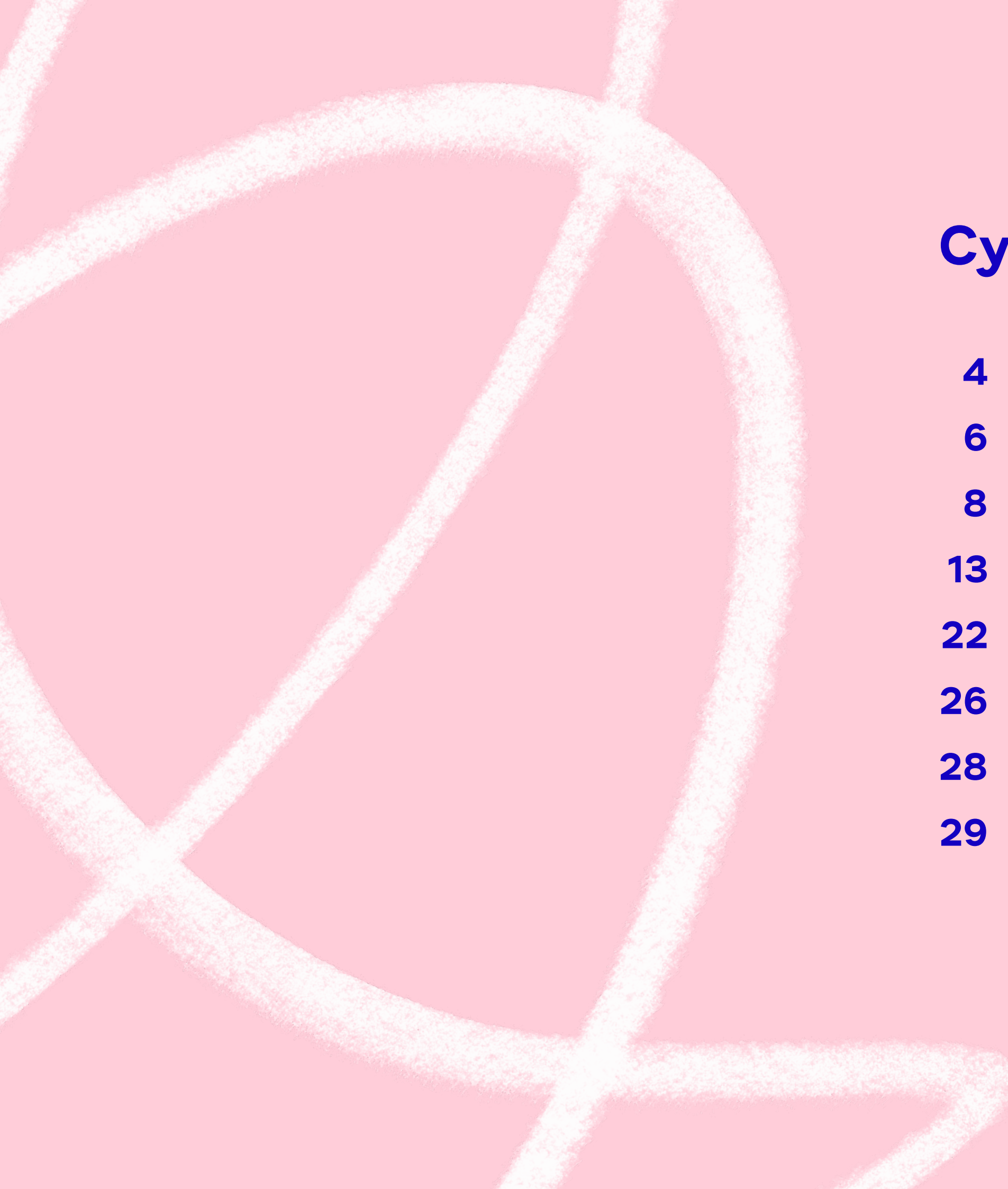




 mind

Mind ydym ni



Cynnwys

- 4** Rhagair
- 6** Ein gweledigaeth a'n pwrpas
- 8** Mind ydym ni
- 13** Pedair ffordd y byddwn yn cyflawni'r strategaeth hon
- 22** Ein blaenoriaethau datblygu strategol
- 26** Beth fyddwn ni'n ei gyflawni
- 28** Mynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd
- 29** Sut cafodd y strategaeth hon ei datblygu

Rhagair

Yn ystod y 75 mlynedd ddiwethaf, mae Mind wedi trawsnewid agweddau'r cyhoedd ac ansawdd cymorth iechyd meddwl. Mae'n cael ei wneud ysgwydd wrth ysgwydd gyda phobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.

Ond ni chafwyd digon o gynnydd. Mae gormod ohonom yn dal i orfod brwydro i gael help. Mae ein safbwyntiau yn cael eu hwfftio a thrawma yn cael ei anwybyddu. Rydym yn wynebu gwahaniaethu yn y gwaith ac ym maes gofal iechyd. Rydym yn gymdeithas sy'n fwyfwy anghyfartal.

Roedd argyfwng iechyd meddwl eisoes yn bodoli cyn y coronafeirws. Ond mae'r pandemig wedi cynyddu maint yr angen a'r anghydraddoldebau sydd wedi hen ymwreiddio yn iechyd meddwl y genedl.

Mae Grŵp Llywio Strategaeth Profiadau Bywyd Mind yn dod â phobl at ei gilydd o ystod amrywiol o gymunedau i fynd i'r afael â'r her gyffredin hon. Rydym wedi defnyddio ein profiadau personol o broblemau iechyd meddwl i siapio strategaeth newydd Mind.

Ar adeg pan fo cynifer ohonom wedi teimlo'n ddiobaith ac yn rhwystredig, mae'r profiad hwn wedi rhoi'r gobaith i ni y gallwn wneud gwahaniaeth i gymdeithas a'r system iechyd meddwl sydd wedi'n siomi yn y gorffennol.

Rydym yn gwybod o brofiad mai pobl ifanc, pobl sy'n byw mewn tlodi a phobl o gymunedau hil sydd â'r anghenion iechyd meddwl uchaf a rhai o'r profiadau gwaethaf o ran cymorth. Maen nhw hefyd wedi wynebu'r dirywiad mwyaf mewn iechyd meddwl yn ystod y pandemig. A dweud y gwir, nid yw Mind wedi gwneud digon i gefnogi'r grwpiau hyn neu i fynd i'r afael â'r sialensiau sy'n gorgyffwrdd â'i gilydd. Felly gwnaethom argymhell bod pwyslais penodol yn cael ei roi ar y grwpiau hyn o fewn y strategaeth newydd.

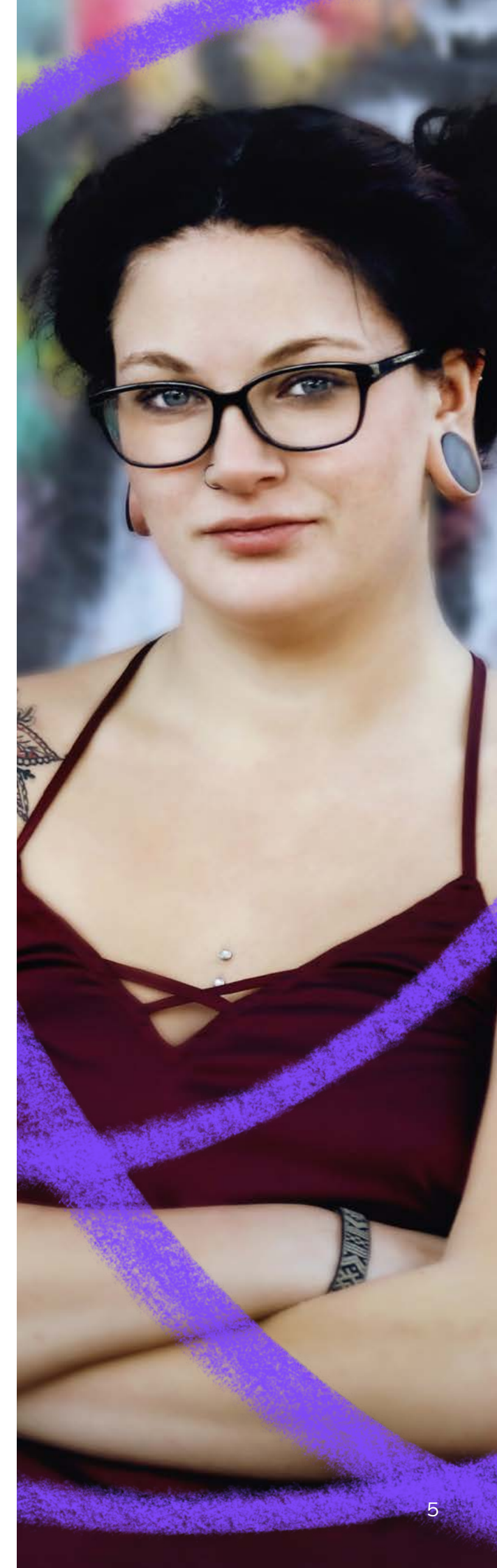
Bydd gwasanaethau Mind yn parhau i gynnig cymorth sy'n newid bywydau i filiynau o bobl bob blwyddyn. Bydd ei gwaith ymgyrchu yn dwyn y llywodraeth i gyfrif mewn ystod eang o feysydd polisi - o'r Ddeddf Iechyd Meddwl newydd i ddiwygio lles. Serch hynny, mewn amgylchedd economaidd anodd, rydym wedi blaenoriaethu cynyddu effaith Mind ar grwpiau sydd ar y cyron yn hytrach na chynyddu cyrhaeddiad yn gyffredinol.

Does dim brechlyn ar gyfer problemau iechyd meddwl. Bydd mynd i'r afael â'r argyfwng iechyd meddwl yn ymdrech hirdymor, ar y cyd. Mae gwaith Mind o gysylltu meddyliau - dod â phobl at ei gilydd i ysgogi newid yn eu cymunedau eu hunain - mor bwysig mewn byd lle mae'n teimlo bod pobl yn fwy ynysig a rhanedig nag erioed o'r blaen.

Rydym wedi gwneud penderfyniadau gyda'n gilydd ac wedi herio arweinwyr Mind ar y lefel uchaf. Ond rhaid i ni beidio â rhoi'r gorau iddi. Mae angen i Mind greu mwy o gyfleoedd i'r rheini ohonom sydd â phrofiad byw o broblemau iechyd meddwl i arwain y gwaith ac i ymhelaethu ar brofiadau'r rhai sy'n cael eu hanwybyddu yn rhy aml.

Grŵp Llywio Strategaeth Profiadau Bywyd

Carina, Fikile, Habiba, Julie, Loren, Michael, Paol, Pat, Steve, Thasnim ac aelodau eraill sydd wedi dewis aros yn anhysbys



Ein gweledigaeth

Ni fyddwn yn rhoi'r gorau iddi nes bod pawb sy'n profi problem iechyd meddwl yn cael y gefnogaeth a'r parch.

Ein pwrpas

Mind ydym ni.

Rydym yn cysylltu meddyliau

Rydym yn dod â phobl at ei gilydd i greu newid yn eu cymunedau.

Rydym yn cefnogi meddyliau

Rydym yn cynnig cymorth sy'n newid bywydau.

Rydym yn newid meddyliau

Rydym yn codi llais ac yn mynnu gwell gan wneuthurwyr polisi a'r cyhoedd.

Rydym yma i frwydro dros iechyd meddwl.

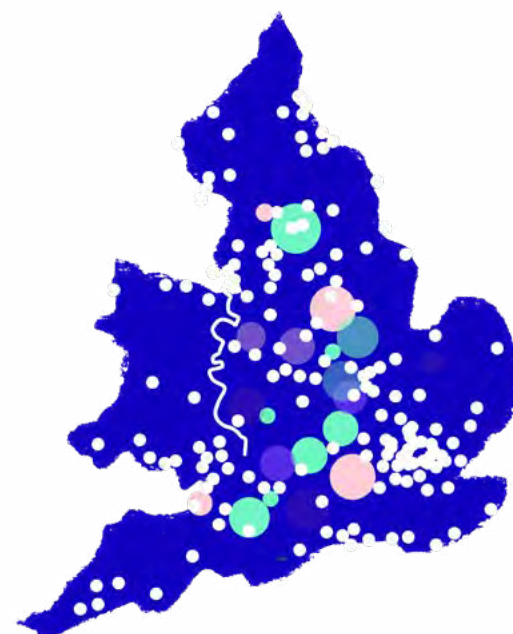
**Am gefnogaeth. Am barch.
Ar eich cyfer chi.**

Ein hanfodion

- Bydd ein gwaith wastad yn ymateb i anghenion a dewisiadau pobl â phroblemau iechyd meddwl.
- Rydym yn rhoi pobl yn gyntaf. Fel nad yw ein gwaith yn cael ei ddiffinio gan ddiagnosis iechyd meddwl.
- Rydym wedi ymrwymo i wrth-hiliaeth.
- Mae ffederasiwn Mind yn cefnogi pobl ledled Cymru a Lloegr. Rydym hefyd yn gweithio'n agos gyda phartneriaid yn yr Alban a Gogledd Iwerddon.
- Rydym yn canolbwyntio ar gefnogi pobl 11 oed a throsodd.

Pwy ydyn ni?

Mae ffederasiwn Mind yn cynnwys yr elusen genedlaethol, Mind Retail, a rhwydwaith o dros 100 o grwpiau Mind lleol mewn cymunedau ledled Cymru a Lloegr. Rydym yn unedig yn ein pwrpas cyffredin. Mae ein gwaith yn cael ei wireddu diolch i haelioni cyllidwyr a chefnogwyr.



Ers dechrau strategaeth ddiwethaf Mind (Ebrill 2016):

Mae ein gwybodaeth iechyd meddwl wedi cael ei gweld dros
14 miliwn o weithiau
bob blwyddyn



Mae grwpiau Mind lleol wedi cynnig cymorth sy'n newid bywydau i dros
300,000
o bobl bob blwyddyn



Ar gyfartaledd, mae ein cymuned cymorth gan gyfoedion ar-lein wedi cael ei defnyddio gan dros
100,000
o bobl bob blwyddyn



Mind ydym ni

Ac yn ystod y blynyddoedd diwethaf, rydym wedi dod yn bell.

Nid yw iechyd meddwl yn cael ei guddio bellach. Mae ar y tudalennau blaen. Mae ar yr agenda wleidyddol. Mae'n cael ei drafod wrth y bwrdd bwyd. I filiynau o bobl, mae iechyd meddwl bellach yn rhywbeth i fod yn onest amdano - heb gywilydd.

Mae cymuned Mind – gan gynnwys ein cyllidwyr a'n cefnogwyr hael - wedi bod wrth wraidd y trawsnewidiad hwn. Gyda'n gilydd, rydym wedi dangos beth yw iechyd meddwl go iawn, pa gefnogaeth sy'n ei wneud yn well a beth sydd angen ei newid.

Ond mae cymaint mwy sydd dal angen ei wneud.

Mae rhestrau aros yn rhy hir o lawer. Mae pobl yn cael eu gwrthio at dlodi oherwydd eu hiechyd meddwl. Mae'r system iechyd meddwl yn methu cymunedau lleiafrifol. Ac mae cenhedlaeth o bobl ifanc yn delio â gorbryder, trawma a hunan-niwed.

Mae'r pandemig wedi amlygu realiti cymorth iechyd meddwl i filiynau. Nid yw hawliau pobl yn cael eu parchu. Loteri yw mynediad at ofal. Ac mae'r risg o fwy o broblemau iechyd meddwl yn tyfu dydd ar ôl dydd.

Dyna pam rydym yn ailddatgan ein hymrwymiad i frwydro dros iechyd meddwl. Am gefnogaeth. Am barch. Ar eich cyfer chi.

Dyna pam y byddwn yn cynnig mwy o gymorth iechyd meddwl i bobl sy'n byw mewn tlodi – cynyddu cymorth yn y gweithle i bobl sydd mewn swyddi incwm isel ac ymgychu dros newidiadau lles fel bod pobl yn cael eu trin yn deg ac yn meddu ar yr adnoddau i fodloni eu hanghenion.

Dyna pam y byddwn yn targedu'r anghyfiawnderau yn y system iechyd meddwl i gael gwared ar y gwahaniaethau cywilyddus o ran mynediad at wasanaethau a chanlyniadau i bobl o gymunedau hil.





Dyna pam y byddwn yn gweithio i sicrhau bod pob person ifanc yn dysgu am iechyd meddwl. Byddwn yn ymuno â chymuned yr ysgol gyfan - o rieni i ddisgyblion i athrawon - a sicrhau bod pobl ifanc yn gallu cael mynediad at gymorth yn hawdd pan fydd ei angen arnyn nhw.

P'un a ydych chi eisiau cymorth yn yr ysgol, yn y gwaith, yn eich cymuned neu drwy'r GIG, byddwn yn brwydro i sicrhau bod help ar gael i chi.

Mae maint yr her hon yn gofyn am ymdrech ar y cyd. Rydym yn dod â'n rhwydwaith di-stop o grwpiau Mind lleol at ei gilydd ar draws Cymru a Lloegr. Byddwn hefyd yn gweithio mewn partneriaeth â phobl a sefydliadau sy'n rhannu ein huchelgeisiau.

Byddwn yn codi llais pan nad yw pethau'n iawn. Byddwn yn defnyddio ein platfform i gryfhau lleisiau pobl sy'n cael eu hanwybyddu neu eu hwfftio'n rhy aml. A byddwn yn sicrhau bod addewidion gwleidyddion yn cyflawni cynnydd go iawn.

Byddwn yn defnyddio arbenigedd a phrofiadau pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl i gynllunio gwasanaethau newydd sy'n gallu newid bywydau. A byddwn yn parhau i gynnig gwybodaeth i filiynau o bobl – a'u helpu i gael cefnogaeth, mynnu eu hawliau a theimlo'n obeithiol.

Yn Mind, dydyn ni ddim yn aros yn yr unfan. Rydym wastad wedi brwydro yn erbyn y bygythiadau mwyaf i'n hiechyd meddwl. Ni fyddwn yn rhoi'r gorau iddi nes bod pawb sydd â phroblem iechyd meddwl yn cael y gefnogaeth a'r parch.

“Oni bai am Mind, fydden i ar goll, neu fydden i ddim yn fyw i fod yn hollol onest â chi.”

Nadine, defnyddiwr gwasanaethau Mind



Pedair ffordd y byddwn yn cyflawni'r strategaeth hon:

1

Rydym yn **cysylltu** meddyliau

2

Rydym yn **cefnogi** meddyliau

3

Rydym yn **newid** meddyliau

4

Gyda'n gilydd Mind ydym ni

Wedi'i ysgogi gan ein cymuned ddi-stop, dyma sut byddwn yn troi'r uchelgais yn y strategaeth hon yn realiti sy'n newid bywydau.

Rydym yn cysylltu meddyliau

Gall neb frwydro'r argyfwng iechyd meddwl ar ei ben ei hun. Ond, fel prif elusen iechyd meddwl y genedl, gallwn gysylltu pobl â sefydliadau sydd eisiau ymuno â'r frwydr dros iechyd meddwl.

Byddwn yn creu mwy o lefydd cynhwysol – yn lleol a chenedlaethol – sy'n ei gwneud hi'n haws i oedolion a phobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl i arwain ein gwaith.

- Rydym eisiau i fwy o bobl deimlo eu bod nhw'n gallu gwneud gwahaniaeth – i'n gwaith, i'w bywydau eu hunain ac i'r byd o'u cwmpas.
- Felly byddwn yn creu llefydd diogel, cynhwysol i'w gwneud hi'n haws i bobl ifanc ac oedolion siapio'r hyn a wnawn ac i ddylanwadu ar newid yn lleol ac yn genedlaethol.

“Rwy'n teimlo'n llai ynysig. Mae gen i opsiynau. Rwy'n gwybod fy mod yn cael fy neall yn ddi-grybwyll oherwydd bod pawb yn yr un cwch. Gallaf fod gyda phobl heb orfod egluro fy hun na chyfiawnhau pam mod i yno.”

Anhysbys, aelod grŵp cymorth cyfoedion

Byddwn yn gweithio gyda phartneriaid i rannu'r hyn a ddysgwyd ac i greu syniadau newydd i helpu i fynd i'r afael â'r materion mwyaf cymhleth a mynd i'r afael ag anghyfiawnderau yn y system iechyd meddwl.

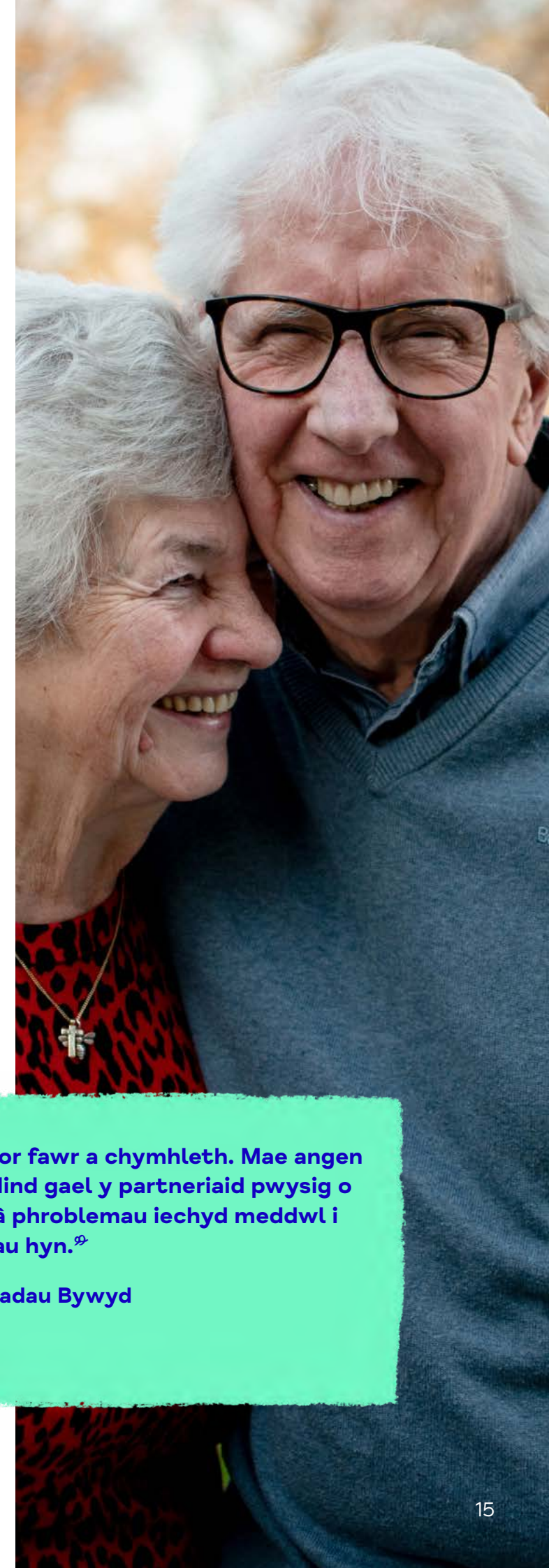
- Byddwn yn adeiladu partneriaethau cenedlaethol newydd gyda sefydliadau sy'n cael eu rhedeg gan ac ar gyfer pobl sy'n byw mewn tldi, cymunedau hil a phobl ifanc. Gyda'n gilydd, byddwn yn rhannu gwybodaeth, adnoddau a syniadau mawr i fynd i'r afael â'r problemau cymdeithasol mwyaf cymhleth.
- Byddwn yn gwneud yn siŵr bod y syniadau mawr hynny'n cyfri'n lleol, drwy gynnig grantiau i grwpiau Mind lleol a mudiadau cymunedol eraill sy'n gallu profi ffyrdd newydd o weithio.
- Byddwn yn gweithio gyda'n partneriaid presennol – gan gynnwys Co-op, ITV, Rethink Mental Illness a Diverse Cymru – i annog mwy o bobl i ymuno â'r frwydr iechyd meddwl.

Byddwn yn parhau i gefnogi'r mudiad cefnogaeth gan gyfoedion a chynnig rhywle diogel i roi ac i dderbyn cymorth gan gyfoedion 24/7.

- Gall cysylltu â phobl sydd wir yn deall beth rydych chi'n mynd drwyddo drawsnewid sut rydych yn teimlo. Mae rhoi cymorth i eraill yn gwella eich llesiant eich hun. Mae mor bwerus defnyddio eich profiadau eich hun i helpu eraill. Felly byddwn yn parhau i hyrwyddo pŵer cefnogaeth gan gyfoedion o dan arweiniad y gymuned.
- Drwy ein cymuned ar-lein ein hunain, Ochr yn Ochr, byddwn yn sicrhau bod gan ddegau o filoedd o bobl le diogel i ddod o hyd i gefnogaeth gan gyfoedion – unrhyw bryd ac unrhyw le.

“Mae'r argyfwng iechyd meddwl mor fawr a chymhleth. Mae angen i ni gael dull cydgysylltiedig. Gall Mind gael y partneriaid pwysig o amgylch y bwrdd gyda phobl sydd â phroblemau iechyd meddwl i gyd-arloesi sut i oresgyn y sialensiau hyn.”

Paol, Grŵp Llywio Strategaeth Profiadau Bywyd



Rydym yn cefnogi meddyliau

Mae'r pandemig wedi cael effaith ar iechyd meddwl miliynau o bobl. Fe wnaeth Mind fynd i'r afael â'r argyfwng hwn yn uniongyrchol drwy ddarparu'r wybodaeth ddiweddaraf a lansio gwasanaethau newydd - fel y rhaglen Rheng Flaen i weithwyr allweddol - er mwyn helpu pobl i ymdopi. Ac rydym wedi cefnogi cannoedd o filoedd o bobl ar-lein a wyneb-yn-wyneb drwy'r grwpiau Mind lleol.

Byddwn yn cynnig cymorth iechyd meddwl sy'n newid bywydau – drwy ddefnyddio profiadau personol a'r dystiolaeth orau sydd ar gael.

- Mae gweithio ysgwydd wrth ysgwydd gyda phobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn ein helpu i gynllunio gwasanaethau mwy deniadol, effeithiol a theg i'r bobl sydd eu hangen fwyaf. Gallai hynny olygu gweithio mewn ffyrdd newydd gyda dynion Du ifanc neu gyflwyno ein gwasanaeth Monitro Gweithredol i gymunedau difreintiedig ledled Cymru.
- Byddwn yn sicrhau bod ein cefnogaeth yn wirioneddol gynhwysol. Rydym am i bawb - beth bynnag fo'u cefndir - deimlo bod croeso iddyn nhw a'u bod yn cael eu cefnogi gan ein gwasanaethau.

Byddwn yn cynnig gwasanaeth gwybodaeth sy'n helpu pobl gyda phroblemau iechyd meddwl i gael cymorth, mynnu eu hawliau a theimlo'n obeithiol.

- Mewn cyfnod mor ansicr, mae angen cyngor clir ar bobl o ffynonellau maen nhw'n ymddiried ynddyn nhw. Rydyn ni'n falch bod ein gwasanaeth gwybodaeth yn cefnogi miliynau o bobl bob blwyddyn.
- Byddwn yn cyhoeddi gwybodaeth sy'n berthnasol i fwy o bobl – yn enwedig cymunedau hil, pobl ifanc a phobl sy'n byw mewn tlodi - fel y gallan nhw gael y gefnogaeth sydd ei hangen arnyn nhw, sefyll dros eu hawliau a byw eu bywydau'n llawn.
- Byddwn yn ymuno â phartneriaid a'n siopau i sicrhau bod mwy o bobl nag erioed yn gallu cael gafael ar ein gwybodaeth mewn lleoliadau cyfleus, ar-lein neu fel arall.

Byddwn yn gweithio gyda chyflogwyr ac ysgolion i greu llefydd ffyniannus i weithio a dysgu i bawb - yn enwedig y rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl.

- Byddwn yn adeiladu ar ein gweithgareddau llesiant yn y gweithle gyda chyflogwyr, gan ganolbwyntio'r gefnogaeth ar sectorau sy'n cyflogi nifer o bobl ar incwm isel.
- Mewn ysgolion a phrifysgolion, byddwn yn adeiladu ar ein cynnydd diweddar, fel bod miloedd yn fwy o fyfyrwyr, staff, rhieni a gofalgwyr yn gallu siarad yn fwy agored ynglŷn ag iechyd meddwl a chael cefnogaeth pan fydd ei hangen arnyn nhw.
- Byddwn yn profi ffyrdd newydd o helpu pobl ifanc – o gymorth arloesol i'r rheini sy'n aros ar restrau aros iechyd meddwl hyd at ddarparu therapïau siarad y gellir cael mynediad atyn nhw gartref.

Gall grwpiau Mind Lleol newid bywydau. Os nad ydych yn gwybod lle i fynd, neu ddim yn gwybod lle i ddechrau, mae'r help lleol maen nhw'n ei gynnig mor bwysig.👉

Georgia, Panel Cyngori Llais Ieuenctid



Rydym yn newid meddyliau

Mae angen cefnogaeth ar bobl ar hyn o bryd, ond mae angen newid hirdymor arnyn nhw hefyd i'r ffordd y mae cymdeithas yn gweld iechyd meddwl. Rydyn ni'n brwydro dros wasanaethau a hawliau gwell i bobl â phroblemau iechyd meddwl. Ac rydym yn pwyso i wella agweddau'r cyhoedd at iechyd meddwl a'u lefel o ddealltwriaeth. Drwy'r strategaeth hon, byddwn yn siarad yn feiddgar ac yn uchel yn wyneb anghyfiawnder - i sicrhau y gallwn ni gyd gael cefnogaeth a pharch.

Byddwn yn codi llais pan na fydd pethau'n iawn ac yn mynnu cymorth iechyd meddwl sy'n parchu ein hawliau, ein cadw'n ddiogel ac yn rhoi gobaith i ni – beth bynnag fo'n cefndir.

- Dydyn ni ddim yma am eiriau cynnes nac addewidion gwag. Mae angen i lywodraeth Cymru a llywodraeth y DU gyflawni'r ymrwymadau a wnaeth yn y Cynllun Hirdymor a Strategaeth Iechyd Meddwl Cymru i adeiladu gwasanaethau iechyd meddwl gwell, mwy cyfartal.
- Mae angen diwygio'r Ddeddf Iechyd Meddwl ar frys hefyd, felly byddwn yn pwyso am newidiadau sy'n parchu ein hawliau ac yn gwarantu cefnogaeth well i bobl ifanc a chymunedau hil.
- A byddwn yn ymgychu i wneud yn siŵr y gall pobl ifanc gael cefnogaeth yn hawdd i ddelio ag effaith trawma – yn hytrach na gorfod ymuno â rhestrau aros hir.

Byddwn yn sicrhau gwelliannau yn agweddau'r cyhoedd tuag at iechyd meddwl – gyda phwyslais ar y profiadau sy'n cael eu deall leiaf.

- Mae agweddau at iechyd meddwl wedi dod yn bell, ond mae'r stigma dal yn broblem fawr – yn enwedig y problemau iechyd meddwl sy'n cael eu deall leiaf.
- Felly byddwn yn ehangu'r ymgyrch wrth-stigma Amser i Newid yng Nghymru, gan ganolbwyntio ar y stigma sy'n cael ei wynebu gan bobl mewn tlodi a chymunedau hil.
- Byddwn yn parhau i ddatblygu Diwrnod Amser i Siarad yng Nghymru a Lloegr i helpu i dorri trwy agweddau negyddol nad ydyn nhw wedi diflannu o hyd.
- Byddwn yn parhau i adeiladu cysylltiadau â sefydliadau cyfryngau i wneud yn siŵr bod iechyd meddwl yn cael ei bortreadu mewn ffordd realistig sydd ddim yn stigmatiddio.
- A byddwn yn ymgychu i iechyd meddwl ddod yn rhan hanfodol o'r cwricwlwm fel bod siarad amdano yn dod yn normal i bobl ifanc.

Byddwn yn ymgychu dros rwyd ddiogelwch ariannol gadarn sy'n ein hatal rhag cael ein caethiwo mewn tlodi pan fyddwn yn sâl.

- Ni ddylai unrhyw un gael ei gaethiwo mewn tlodi oherwydd problemau iechyd meddwl. Felly byddwn yn ymgychu'n galetach nag erioed i ddiwygio lles sylfaenol sy'n creu rhwyd ddiogelwch ariannol gadarn.
- A byddwn yn cyflwyno prosiectau arloesol newydd i wella'r ffordd y mae darparwyr gwasanaethau ariannol yn cefnogi iechyd meddwl cwsmeriaid.

Byddwn yn rhannu ein platfform â phobl sy'n cael eu hanwybyddu yn rhy aml, fel y gallant fod yn rym pwerus dros newid – gyda Mind fel partner.

- Drwy weithio gydag ystod mwy amrywiol o lysgenhadon enwog, gwirfoddolwyr y cyfryngau a sefydliadau'r cyfryngau, byddwn yn rhannu ystod mwy amrywiol o brofiadau iechyd meddwl.
- A byddwn yn ymgychu'n ddi-wyro am gyfiawnder hiliol, er mwyn stopio cymunedau hil rhag bod o dan anfantais wrth ddelio â'r system iechyd meddwl.

“Pwy sydd â'r gallu i sefyll yn erbyn y pwerau hynny? Pwy all newid deddfwriaeth ac agweddau'r cyhoedd? Pwy sydd â hyder a pharch y cyhoedd, ond hefyd y profiad i'w gefnogi? Dyna lle dwi'n teimlo y mae gan Mind rôl unigryw. Dyna pam dwi'n credu y gall Mind wirioneddol newid meddyliau pobl.”

Michael, Grŵp Llywio Strategaeth Profiadau Bywyd

Gyda'n gilydd, Mind ydym ni

I ymateb i'r argyfwng iechyd meddwl, mae'n rhaid i ni ddod yn ffederasiwn mwy cynhwysol ac effeithiol. Dim ond gyda chefnogaeth hael cyllidwyr a chefnogwyr y byddwn yn gallu cyflawni ein huchelgeisiau.

Byddwn yn gweithio gyda'n cefnogwyr gwych i dyfu ein hincwm ac annog mwy o bobl o gefndiroedd amrywiol i gymryd rhan yn ein gwaith.

- Byddwn yn lansio digwyddiadau a chynnyrch codi arian newydd i sbarduno ein cefnogwyr. Byddwn yn cymell mwy o bobl i gyfrannu drwy roddion unigol ac mewn ewyllysiau. Byddwn yn cyrraedd gweithleoedd newydd gyda chymorth llesiant sydd hefyd yn rhoi hwb i'n hincwm. A byddwn yn adeiladu partneriaethau newydd gyda chwmnïau a chyllidwyr sy'n rhannu ein huchelgeisiau ar gyfer iechyd meddwl.
- A byddwn yn helpu ein cefnogwyr i ddod yn rym pwerus dros newid, gyda Mind fel partner. A byddwn yn creu mwy o gyfleoedd i bobl o gymunedau ymylol siapio gwaith Mind.
- Byddwn yn lansio ein brand ar ei newydd wedd i helpu Mind i wella ei gyrhaeddiad a'i berthnasedd i gynulleidfa ehangach o lawer.
- Byddwn yn parhau i wella ein harlwy manwerthu ar-lein. A byddwn yn sicrhau bod ein siopau lleol yn llefydd croesawgar i ddod o hyd i fargen a dod o hyd i gefnogaeth.

Byddwn yn gweithio ysgwydd wrth ysgwydd gyda grwpiau Mind lleol i gynyddu effaith eu gwasanaethau sy'n newid bywydau a dylanwad lleol.

- Byddwn yn rhannu syniadau gwych ar draws y rhwydwaith Mind lleol i gadw i wella effaith y cymorth a ddarparwn.
- Byddwn yn cryfhau cysylltiadau rhwng grwpiau Mind lleol a'n siopau i helpu i ymgysylltu ag ystod ehangach o bobl yn eu cymunedau.
- A byddwn yn helpu pob Mind lleol i ddod yn gryfach ac yn fwy cynaliadwy drwy eu cefnogi i gyflawni'r safonau a nodir ym Marc Safon Mind.

Byddwn yn adeiladu gweithlu amrywiol gyda diwylliant cynhwysol o fewn y sefydliad – fel y gallwn fod yn lle gwych i bawb weithio.

- Wedi'i arwain gan ein menter Cydraddoldeb Hiliol yn Mind, byddwn yn dod â gwrth-hiliaeth yn rhan greiddiol o bwy ydyn ni, beth rydym yn ei wneud a sut rydym yn ei wneud.
- Byddwn yn parhau i roi cefnogaeth gynhwysfawr i warchod iechyd meddwl a llesiant ein holl staff a'n gwirfoddolwyr.
- Byddwn yn dysgu o brofiadau'r pandemig i sicrhau bod ein systemau a'n prosesau mor gadarn â phosib, a byddwn yn defnyddio potensial llawn gweithio'n ddigidol.

“Rwy’n credu bod nifer o sefydliadau a gwleidyddion yn dweud pethau am amrywiaeth ac maen nhw’n ei roi ar eu gwefannau. Ond rwy’n credu nad oes unrhyw beth mwy pwerus neu’n fwy byw na gweld sefydliad sy’n amrywiol, yn amlddiwylliannol, gyda phobl anabl. Ac rwy’n credu bod gan Mind gyfrifoldeb go iawn wrth newid wyneb cymorth iechyd meddwl.”

Fikile, Grŵp Llywio Strategaeth Profiadau Bywyd



Blaenoriaethau datblygu strategol

Mae ein blaenoriaethau datblygu strategol yn feysydd lle mae'n rhaid i ni gynyddu ein sylw a'n buddsoddiad yn sylweddol i ymateb i anghenion brys. Bydd ein holl waith - ein gwasanaethau cymorth, ein hymgyrchoedd, ein partneriaethau a'r ffordd rydym yn gweithio'n fewnol - yn ystyried y sialensiau mawr, cymhleth a rhyng-gysylltiedig hyn.

Wrth i ni ehangu ein gwaith yn y meysydd hyn, mae angen i ni fod yn wylaidd a meddylgar - gwrando'n ofalus, adeiladu partneriaethau a chryfhau lleisiau pobl sydd â phrofiad bywyd wrth iddyn nhw arwain ein gwaith.

Mae angen i ni feithrin ymddiriedaeth y cymunedau rydym yn ceisio gweithio gyda nhw. Mae angen i ni adeiladu ein hygyrdded. Ac mae angen i ni weithredu'n bendant. Mae'n argyfwng iechyd meddwl, a rhaid i ni ymrwymo'r adnoddau angenrheidiol i ymateb i fyrder a maint y problemau hyn.

Byddwn yn dod yn sefydliad gwrth-hiliaeth go iawn

Ar hyn o bryd, mae cymunedau hil dan anfantais wrth ddelio â'n system iechyd meddwl. Mae pobl o'r cymunedau hyn yn fwy tebygol o brofi problem iechyd meddwl ond yn llai tebygol o dderbyn y cymorth sydd ei angen arnyn nhw.

Mae bod yno i bawb sy'n profi problem iechyd meddwl yn sylfaenol i bwy ydyn ni.

Ond mae effaith anghymesur y pandemig coronafeirws ar gymunedau hil, llofruddiaeth drasig George Floyd a'r protestiadau gwrth-hiliaeth yn ei sgil wedi gwneud i ni gydnabod lle rydyn ni wedi bod yn methu.

Ydyn. Rydyn ni wedi adeiladu gwasanaethau, wedi ymgyrchu dros a chefnogi pobl o gymunedau hil. Ond dim ond cyn belled y gall prosiectau unigol a bwriadau da fynd â ni.

Mae'r anghydraddoldebau dwfn mewn cymdeithas a'r system iechyd meddwl i'w gweld hefyd o fewn Mind. Mae cymaint o bobl dydyn ni ddim yn eu cyrraedd. Sydd ddim yn gweld Mind yn berthnasol i'w bywydau. Nad ydyn ni wedi gwrando'n ddigon caled arnyn nhw neu wedi gweithio ddigon agos gyda nhw.

I newid hyn, rydym yn cydnabod bod angen i Mind newid - o ran pwy ydyn ni fel sefydliad, sut rydym yn cefnogi iechyd meddwl pobl o gymunedau hil a sut rydym yn cydnabod ac yn herio hiliaeth yn ehangach.

Mae eisoes yn ein harwain i feddwl am yr hyn sy'n atal pobl rhag cysylltu â Mind. Mae wedi gwneud i ni gydnabod y breintiau sy'n dod gyda bod yn Wyn a'r anfanteision y mae cymunedau hil yn cael eu gorfodi i'w hwynebu.

Ein nod yw bod yn sefydliad gwbl wrth-hiliol. Byddwn yn eiriolwr di-wyro dros gyfiawnder hiliol ac iechyd meddwl. Bydd ein cefnogaeth yn atyniadol ac yn effeithiol i bobl o gymunedau hil. Byddwn yn buddsoddi mewn adeiladu diwylliant cynhwysol o fewn y sefydliad gydag arweinwyr amrywiol.

Bydd ein Menter Cydraddoldeb Hiliol yn Mind hefyd yn ceisio sicrhau mwy o degwch hiliol yn ein diwylliant, ein gwerthoedd, ein strwythur, ein penderfyniadau, y gefnogaeth a ddarparwn, ein partneriaethau, ein hymgyrchoedd a'r ffordd y mae'r holl staff yn bwrw ati yn ein rolau.

Rydym yn gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau sydd â'r profiad a'r arbenigedd i drawsnewid iechyd meddwl cymunedau hil.

Dydyn ni erioed wedi bod yn fwy penderfynol o ymladd dros iechyd meddwl gwell i bawb - ac i wneud hynny, mae'n rhaid i ni gryfhau ein brwydr yn erbyn hiliaeth.

Byddwn yn cefnogi pobl ifanc – gyda phwyslais ar drawma

**Mae anghenion iechyd meddwl
pobl ifanc yn cynyddu'n gyflym.**

**Yn 2017, roedd gan un ym mhob
deg person ifanc broblem iechyd
meddwl.**

**Erbyn 2020, roedd un ym
mhob chwech.**

Mae pobl ifanc wedi dweud wrthym fod trawma sy'n deillio o gamdriniaeth, galar, bwllo a perthnasau'n torri, yn rhan fawr o'r broblem. Mae'n effeithio'n arbennig ar fenywod ifanc. Dyw nifer o bobl ifanc ddim yn teimlo y gallan nhw ofyn am help. Mae'r rhai sy'n gofyn am help yn aml yn sownd ar restrau aros iechyd meddwl sy'n fisoedd neu flynyddoedd.

Mae'r pandemig wedi cyflymu'r argyfwng o ran iechyd meddwl pobl ifanc a oedd eisoes yn cynyddu'n gyflym.

Rydym wedi cynyddu'r cymorth nid yn unig i ddisgyblion ond i rieni, athrawon a staff eraill yr ysgol. Rydym wedi adeiladu cysylltiadau agosach â phrifysgolion, drwy helpu myfyrwyr i edrych ar eu hiechyd meddwl eu hunain ac iechyd meddwl ei gilydd. Ac rydym wedi cyhoeddi gwybodaeth newydd fel y gall pobl ifanc ddeall yn well yr hyn maen nhw'n ei brofi ac i wybod ble i chwilio am help.

Ond rydym yn gwybod mai megis dechrau yw hyn.

Rydym eisiau sefyll ochr yn ochr â phobl ifanc a sefyll dros eu hawl i gael cymorth gwell.

Ein huchelgais yw dod yn eiriolwr dylanwadol dros hawliau pobl ifanc. Byddwn yn brwydro i sicrhau bod pob person ifanc yn dysgu am iechyd meddwl ac yn gallu cael mynediad at gymorth iechyd meddwl sy'n seiliedig ar drawma yn hawdd, ble a phryd y mae ei angen arnyn nhw. Byddwn yn creu mwy o gyfleoedd i bobl ifanc arwain ein gwaith.

Rydym yn gwybod y gallwn, drwy weithio gyda phobl ifanc, wynebu'r argyfwng hwn.

**Dydyn ni erioed wedi bod yn
fwy penderfynol o frwydro
dros iechyd meddwl gwell - ac
i wneud hynny, bydd pobl ifanc
wrth galon ein gwaith.**

Byddwn yn brwydro dros iechyd meddwl pobl mewn tlodi

**Mae pobl sydd â phroblemau
iechyd meddwl yn fwy tebygol o
wynebu tlodi. Ac mae pobl sy'n byw
mewn tlodi yn fwy tebygol o gael
problemau iechyd meddwl.**

Mae'n rhaid torri'r cyswllt dwy ffordd rhwng iechyd meddwl a tlodi.

Rydym yn gwybod bod nifer o'r bobl rydym yn eu cefnogi ar incwm isel. Dyma pam rydym wedi ymgyrchu ers blyneddau dros system les nad yw'n caethiwo pobl â phroblemau iechyd meddwl mewn tlodi. A dyna pam y gellir dod o hyd i lawer o grwpiau Mind lleol yn rhai o'r cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru a Lloegr.

Ond mae angen i ni wneud mwy.

Mae effaith economaidd y pandemig wedi arwain at doriadau enfawr mewn swyddi. Mae miliynau o bobl mewn swyddi â chyflogau isel ac mewn perygl o wynebu tlodi. Gallai fod yn flynyddoedd cyn i'r economi wella. Ni allwn aros mor hir â hynny.

Dyma pam y bydd effaith tlodi yn ganolog i'n gwaith.

Mae angen i ni gyrraedd mwy o bobl sydd mewn swyddi â chyflog isel, gan gynnig help yn y gweithle fel nad oes gan bobl ofn gofyn am help os ydyn nhw'n gweld pethau'n anodd.

Mae angen i ni ymgyrchu'n gryfach nag erioed dros system les sydd ddim yn anwybyddu anghenion pobl neu'n ychwanegu at eu gofid. Ac mae angen i ni adeiladu cysylltiadau cryfach gyda sefydliadau eraill sydd hefyd yn brwydro i ddod â thlodi i ben.

Ein huchelgais yw stopio pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl rhag cael eu caethiwo mewn tlodi. Byddwn yn ymgyrchu dros rwyd ddiogelwch lles gadarn. Byddwn yn dod yn brif ddarparwr cyngor a chefnogaeth cynhwysiant ariannol iechyd meddwl. A byddwn yn adeiladu partneriaethau cadarn i fynd i'r afael â'r berthynas gymhleth rhwng iechyd meddwl a thlodi ar lefel gymunedol ac unigol.

**Dydyn ni erioed wedi bod yn
fwy penderfynol o frwydro
dros iechyd meddwl – ac i
wned hynny, mae'n rhaid i
ni frwydro'n galetach dros
iechyd meddwl pobl sy'n
byw mewn tlodi.**

Beth fyddwn ni'n ei gyflawni

Gyda chefnogaeth hael cyllidwyr a chefnogwyr, byddwn yn sicrhau bod:

350,000

o bobl yn derbyn gwasanaethau sy'n newid bywydau wrth grwpiau Mind lleol bob blwyddyn



100,000

o bobl yn rhoi ac yn derbyn cymorth gan gyfoedion drwy Ochr yn Ochr Ar-lein



3 miliwn

o weithwyr yn cael cynnig cymorth llesiant yn y gweithle – gyda phwyslais ar sectorau ar gyflogau isel



18.5 miliwn

o bobl yn cael mynediad at wybodaeth bob blwyddyn sy'n eu grymuso i gael cefnogaeth, mynnu eu hawliau a byw eu bywydau'n llawn

Mind yn dod yn

sefydliad gwrth-hiliaeth



go iawn – gydag arweinwyr amrywiol, diwylliant cynhwysol o fewn y sefydliad, dim gwahaniaeth ethnig o ran cyrhaeddiad na chanlyniad rhaglenni ac eiriolaeth ddi-wyro mewn cyfiawnder hiliol ac iechyd meddwl

100,000

o bobl ifanc yn derbyn cymorth iechyd meddwl sy'n rhoi ystyriaeth i drawma



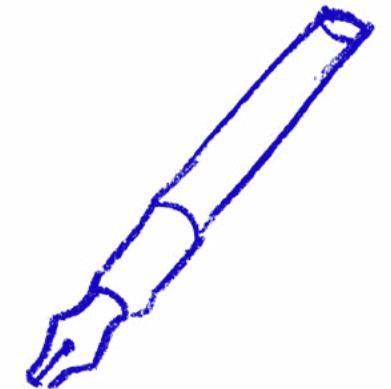
Systemau lles yn cael eu diwygio

fel bod pobl â phroblemau iechyd meddwl yn cael eu trin yn deg a ddim yn cael eu caethiwo gan dlodi



Ymrwymadau iechyd meddwl

yn y Cynllun Hirdymor a Strategaeth Iechyd Meddwl Llywodraeth Cymru yn cael eu cyflawni – gan wella ansawdd a thegwch y mynediad at wasanaethau iechyd meddwl



Byddwn yn defnyddio ein fframwaith perfformiad i adrodd ar gynnydd tuag at ein dyheadau strategol mewn ffordd glir a thryloyw.

Mynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd

Mae'r argyfwng hinsawdd yn risg fawr i gymdeithas a'n hiechyd meddwl. Ac er nad ein pwrpas elusennol yw mynd i'r afael â'r argyfwng hinsawdd, mae'n rhaid i ni chwarae ein rhan wrth fynd i'r afael â'i achosion ac addasu i'w effaith.

O'r herwydd, rydym wedi ymrwymo i ddod yn elusen sy'n creu budd net cadarnhaol i'r hinsawdd. Mae hyn yn golygu mynd y tu hwnt i sero-net a chyfrannu'n frwd at adferiad hinsawdd teg. Mae nifer o'n gweithgareddau - yn enwedig o fewn ein rhwydwaith o siopau - eisoes yn cael effaith bositif.

Drwy gydol cyfnod y strategaeth hon, byddwn yn adrodd yn flynyddol ar ein cynnydd i ymateb i'r argyfwng hinsawdd. A byddwn yn parhau i wella, dysgu wrth eraill a rhannu'r hyn rydym wedi'i ddysgu.



Sut cafodd y strategaeth hon ei datblygu

Mae'r strategaeth hon yn benllanw proses ofalus o wrando a myfyrio.

Rydym wedi gwerthuso effaith ein gwaith blaenorol i nodi ein cryfderau a'r meysydd i'w gwella. Rydym wedi astudio newidiadau mewn anghenion iechyd meddwl – cyn ac yn ystod y pandemig. Rydym wedi gwrandao ar dros 25,000 o bobl â phroblemau iechyd meddwl, yn ogystal â chyllidwyr a phartneriaid y sector, sydd wedi rhannu eu profiadau a'u blaenoriaethau ar gyfer gwaith Mind yn y dyfodol. Rydym wedi cydweithio ar draws y ffederasiwn – yn Mind, grwpiau Mind lleol ac ar draws ein rhwydwaith o siopau – i ddatblygu atebion i'r sialensiau heriol sy'n ein hwynebu.

Mae aelodau'r Grŵp Llywio Strategaeth Profiadau Bywyd wedi defnyddio eu harbenigedd a'u profiadau i lunio'r broses o ddatblygu'r strategaeth yn ystod y 18 mis diwethaf. Mae Rhwydwaith Llais Ieuenctid Mind a Grŵp Arweinwyr Cydraddoldeb wedi rhoi mewnbwn amhrisiadwy hefyd i helpu i lunio cynlluniau ar gyfer y tri maes blaenoriaeth datblygu strategol.

Diolch arbennig i'n Grŵp Llywio Strategaeth Profiadau Bywyd

Carina Edwards

Fikile Lungah

Habiba Khan

Julie Francis

Loren Townsend-Elliott

Michael-Akolade Ayodeji

Paol Stuart-Thomson

Patricia Higgins

Stephen Sunnucks

Thasnim Begum

A'r aelodau hynny sydd am aros yn anhysbys



Ymunwch â'r frwydr dros iechyd meddwl gwell!

Ymgyrchwch gyda ni

mind.org.uk/get-involved/become-a-campaigner

Cyfrannwch at Mind

mind.org.uk/get-involved/donate-or-fundraise

Gwirfoddolwch gyda ni

mind.org.uk/get-involved/volunteering-participating

 **mindforbettermentalhealth**

 **MindCharity**

Mind, 15–19 Broadway, Stratford, London E15 4BQ

Cyhoeddwyd:
Ebrill 2021