



Papur Briffio Mind Cymru: Pobl ifanc a'r 'canol coll'

Mewnwelediadau o brofiad personol pobl ifanc, model gwasanaeth newydd a beth mae hyn yn ei olygu i Gymru

Gorffennaf 2025

Cyflwyniad:

Ers rhai blynnyddoedd bellach mae cryn bwyslais wedi'i roi ar sicrhau bod Llywodraeth Cymru a phartneriaid lleol sy'n gwneud penderfyniadau ledled Cymru yn cydnabod ac yn rhoi sylw i'r '**canol coll**', term a ddatblygwyd diolch i waith y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg yn 2018¹ (dyfyniad isod).

Dyma sut y diffiniwyd y term gan y Pwyllgor:

182. Dywedodd mwyafrif helaeth y tystion bod angen gwaith brys i fynd i'r afael â'r **prinder (ac mewn rhai achosion absenoldeb) gwasanaethau ar gyfer plant a phobl ifanc sydd angen cymorth ond nad ydynt yn cyrraedd y trothwy i gael cymorth CAMHS** neu ND arbenigol. Cyfeiriodd llawer o dystion at y plant hyn fel y "canol coll", gan gyfeirio at y ffaith nad oes **braidd ddim gwasanaethau ar eu cyfer**.

¹ <https://senedd.wales/media/y4fd41h0/cr-ld11522-w.pdf>

Fel rhan o'n gwaith ymgysylltu diweddaraf â phobl ifanc, wrth ddatblygu strategaeth newydd Llywodraeth Cymru ar gyfer iechyd meddwl, clywsom fod **gormod o bobl ifanc yn parhau i gael anhawster i gael y gefnogaeth y mae arnynt ei hangen, ar yr adeg y mae arnynt ei hangen**. Teimlem fod yn rhaid i ni edrych yn fanylach ar hyn a cheisio deall eu profiadau personol yn well.

Ochr yn ochr â hyn roedd **model gwasanaeth newydd**, wedi'i gynllunio ar y cyd â phobl ifanc ac yn cael ei weithredu gan gydweithwyr ar draws **ein rhwydwaith o grwpiau Mind lleol** ledled Cymru, yn cael ei dreialu. Mae'r papur briffio hwn yn dwyn ynghyd y mewnwleidiad gan y bobl ifanc y buom ni'n siarad â nhw ynghyd â'r hyn a ddysgwyd o ddarparu'r gwasanaeth peilot er mwyn deall profiadau, bylchau yn y ddarpariaeth, ac atebion posibl.

Mater o hawliau plant:

Mae gan Gymru hanes maith o ddangos ei hymrwymiad i hawliau plant. **Confensiwn y Cenhedloedd Unedig ar Hawliau'r Plentyn (CCUHP)**² yw'r fframwaith a gydnabyddir yn rhyngwladol sy'n amlinellu beth yw'r rhain a sut mae'n rhaid i lywodraethau eu cynnal, ar ôl iddynt gael eu cadarnhau. Mae llawer o erthyglau'r Confensiwn yn ymwneud ag iechyd meddwl plant, ac er 2011, mae gan Weinidogion Llywodraeth Cymru **rwymedigaeth gyfreithiol i roi sylw dyledus** iddynt³.

Ymhlith y 54 Erthygl, amlinellir **hawl pob plentyn i iechyd o'r safon uchaf, ac i wasanaethau gofal iechyd** a all eu helpu i sicrhau hyn, gan gynnwys iechyd meddwl, sydd i'w gweld yn Erthygl 24. Mae Erthygl 12 yn amlinellu hawl plant i fynegi eu barn ym mhob mater sy'n effeithio arnynt, ac yn nodi y dylid eu cymryd o ddifri.

Mae gan bob un ohonom gyfrifoldeb i barchu, amddiffyn a chynnal hawliau plant a'r CCUHP. Mae Mind Cymru yn credu'n gryf mewn mabwysiadu dull gweithredu sy'n seiliedig ar hawliau ac mae'n cadw ei egwyddorion mewn golwg wrth weithio. O ganlyniad, rydym yn nodi'r erthyglau uchod fel y rhai mwyaf perthnasol i'r darn hwn o waith. Ar hyn o bryd, credwn ei bod yn **ymddangos nad ydynt yn cael eu gwireddu'n llawn ar gyfer pob person ifanc ledled Cymru**.

² <https://www.ohchr.org/en/instruments-mechanisms/instruments/convention-rights-child>

³ <https://www.legislation.gov.uk/cy/mwa/2011/2/contents/welsh>

 Mind Cymru

Methodoleg:

Cynaliasom weithdy ar-lein gyda phobl ifanc a oedd wedi mynegi diddordeb mewn rhannu eu profiad personol o'r 'canol coll' â ni. Clywsom gan wyth person ifanc i gyd. Daeth saith i'n cyfarfod ar y diwrnod a rhannodd person ifanc arall ei farn drwy ebost. **Siaradodd pob un yn agored ac yn onest** am yr ymatebion roeddent wedi eu cael ar ôl estyn allan am gymorth â'u hiechyd meddwl.

Mae pob person ifanc yn aelod Cymreig o'n **Rhwydwaith Llais Ieuenctid** ac wedi gwirfoddoli ei amser er mwyn llywio ein gwaith. Mae eu parodrwydd i rannu eu profiadau nhw er mwyn gwella profiadau pobl eraill yn ddiwyro, ynghyd â'n hymrwymiad ninnau i sicrhau bod eu lleisiau'n cael eu clywed. Hoffem ddiolch i bob un ohonynt am ei fewnbwn yma.

Rydym hefyd yn ddiolchgar i'n cydweithwyr yn Mind Cymru, ac ar draws ein ffederasiwn, y buom mewn cyswllt agos â nhw er mwyn **sicrhau ein dealltwriaeth o'r model gwasanaeth newydd** a phrofiadau ymarferwyr a phobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth.

Y prif negeseuon gan bobl ifanc:

- Er bod llawer o gynlluniau **nid yw pobl ifanc yn cael y gefnogaeth y mae arnynt ei hangen ar yr adeg y mae arnynt ei hangen;**
- Mae hyn yn golygu bod pobl ifanc yn teimlo eu bod **ar eu pen eu hunain ac yn ddiobaith, yn gyndyn o chwilio am gefnogaeth yn y dyfodol** ac yn poeni y byddant yn profi **stigma a gwahaniaethu.**
- Un peth cadarnhaol yw bod pobl ifanc yn gallu cael cefnogaeth yn yr ysgol, ond **mae gwaith i'w wneud eto er mwyn sicrhau bod hyn yn cynnwys gofal amrywiol â digon o gapasiti** i ddiwallu anghenion yr unigolyn ifanc.

Yr hyn a glywsom:

1. Cefnogaeth yn yr ysgol

Gwyddom fod **lleoliadau addysg yn gyfle hanfodol i sicrhau mynediad cyffredinol at wybodaeth a chefnogaeth iechyd meddwl** i bob plentyn neu berson ifanc ledled Cymru. Roedd diwygiad deddfwriaethol Llywodraeth Cymru o'r cwricwlwm⁴ yn ddiweddar yn cydnabod y **berthynas hanfodol rhwng iechyd meddwl disgyblion a'u gallu i gyflawni eu potensial yn llawn**. Mae cael yr hyder a'r gallu i roi eich teimladau mewn geiriau a gofyn am help yn sicr yn sgil bywyd rydym yn dymuno i bob plentyn ei chael, ac er bod ymwybyddiaeth o bwysigrwydd iechyd meddwl da a gofalu am ein lles yn cynyddu, rhaid i ddarparu cefnogaeth i bobl ifanc ochr yn ochr â hyn ddatblygu ar yr un cyflymder.

Roedd pobl ifanc yn awyddus i rannu eu profiadau o gefnogaeth iechyd meddwl yn yr ysgol â ni yn ystod y gweithdy, gan gadarnhau, i'r bobl ifanc hyn o leiaf, bod un arall o ymrwymadau deddfwriaethol Cymru, sy'n ceisio sicrhau mynediad at ddarpariaeth gwnsela annibynnol⁵, yn ei le ar gyfer plant oed ysgol uwchradd ac yn cael ei ddefnyddio. Er hyn, mae'n ymddangos bod **ambell elfen o'r ddarpariaeth fel y mae ar hyn o bryd nad yw'n diwallu eu hanghenion**:

“**Ym Mlwyddyn 12**, cefais sesiynau gan fy nghwrselydd ysgol ond roedden nhw'n fyr ac ro'n i'n teimlo bod pethau'n cael eu brysio a bod neb yn gwrnado arna i. Ro'n i'n teimlo'n rhwystredig ac ar fy mhen fy hun wrth gael anhawster mawr i drosglwyddo o TGAU i Safon Uwch, ac ro'n i'n teimlo bod arna i angen cefnogaeth ond nad o'n i'n gallu ei chael.”

Rhannodd pobl ifanc eu rhwystredigaeth am lawer o bethau gyda ni:

- **Anhawster i gael mynediad at gwnselwyr** i ddechrau;
- Pan oedd y gefnogaeth yn ei lle, **y chydig o sesiynau** oedd yn cael eu cynnig, ac roedd y rhan fwyaf ohonynt yn **methu â diwallu anghenion y bobl ifanc**;

⁴ <https://www.legislation.gov.uk/asc/2021/4/part/6/crossheading/mental-health-and-emotional-wellbeing/2021-11-23/data.xht?view=snippet&wrap=true>

⁵ <https://cyfraith.llyw.cymru/deddf-safonau-threfniadaeth-ysgolion-cymru-2013>

- Roedd ymwybyddiaeth o **faint y galw** am y gwasanaeth hwn ymhlith y bobl ifanc a'r cwnselwyr hefyd yn golygu bod **darpariaeth yn dod i ben yn fuan** os oeddent yn methu â mynd i apwyntiad.

Mae'n ymddangos, o brofiad personol pobl ifanc, bod y ddarpariaeth cwnsela annibynnol yn cael ei **gwerthfawrogi**, ond y gallai, yn ei fformat presennol, gael **ei chyfyngu gan gyfyngiadau ar lefel gwasanaeth**. O ganlyniad, **nid yw'n diwallu anghenion pobl ifanc mor effeithiol**.

“Ro'n i'n teimlo'n isel am gyfnod hir yn yr ysgol, ac er bod gen i gwnselydd, dydw i ddim yn meddwl ei fod o'n effeithiol iawn. Do'n i ddim yn cael fy ystyried yn ddigon drwg i gael fy nghyfeirio at gymorth mwy proffesiynol.”

Heb y gallu i addasu i anghenion pobl ifanc, a **chynnig pecyn ehangach o gefnogaeth**, mae'n ymddangos bod darpariaeth gwnsela annibynnol yn gweithredu o fewn **cyfyngiadau penodol**, ac roedd hynny'n golygu bod llawer o bobl ifanc, os nad pob un o'r bobl ifanc y buom ni'n siarad â nhw, yn **teimlo bod arnyn nhw angen help o hyd**.

“...Doeddwn i ddim yn teimlo bod y sesiynau'n ddigon a dechreuodd fy ngorbryder gynyddu. Aeth pethau'n waeth yn ystod y pandemig, ond doeddwn i ddim yn gallu cael cefnogaeth gan CAMHS. Ro'n i'n teimlo mod i ar fy mhen fy hun yn ystod y cyfnod yma ac roedd o'n gyfnod drwg iawn i mi.”

2. Pobl ifanc yn teimlo yn aml iawn bob nunlle arall i fynd

Yn dilyn creu'r term 'canol coll', a fathwyd yn wreiddiol gan y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg yn 2018⁶, daethpwyd i ddeall a chydabod **na fydd ar bob person ifanc angen cefnogaeth arbenigol** ar gyfer ei iechyd meddwl. O ystyried hyn, **dylai darpariaeth amrywiol fod ar gael iddynt** cyn gynted ag sy'n bosibl, gan ddarparu'r **hyblygrwydd a'r dewis** sydd ei angen i deilwra ymateb priodol a diwallu eu **hanghenion unigol**.

⁶ <https://senedd.wales/media/y4fd41h0/cr-ld11522-w.pdf>

Fodd bynnag, mae'n ymddangos o'r profiad personol a rannwyd â ni yn ddiweddar bod **llawer o waith i'w wneud eto er mwyn cyflawni hyn:**

“Gall fod yn brofiad rhwystredig iawn oherwydd dydych chi ddim yn siŵr ble i fynd nesaf ar ôl gwasanaethau cyffredinol. Pryderus oherwydd dydych chi ddim yn gwybod ydych chi'n gymwys i gael gwasanaethau mwy arbenigol gan nad ydych chi'n ddigon 'gwael' 𐌶.

Er ein bod yn cydnabod bod y bobl ifanc a gymerodd ran yn ein gweithdy wedi cofrestru oherwydd eu profiadau o'r 'canol coll', mae'r hyn y gwnaethant ei rannu â ni yn rhoi **diweddariad digalon o'r gefnogaeth bellach sydd ar gael** yn y maes hwn.

Disgrifiodd pobl ifanc sut roeddent yn teimlo bod ganddyn nhw **nunlle arall i fynd, ar ôl i gefnogaeth yn yr ysgol ddod i ben**, er bod eu hanghenion iechyd meddwl yn parhau:

“ **Do'n i'n dal ddim yn gwybod sut i ddelio â gorbryder.**
Cael cyngor i
fynd at y meddyg teulu, a dyma fi'n gwneud hynny. Dim byd
arall i
helpu. Bron â chael fy ngadael i ddirywio ymhellach a byddai
wedi bod yn bosibl atal hynny. Lle yn y canol lle mae arnoch chi
angen
cefnogaeth ychwanegol ond does dim gwasanaethau nac
arwyddion.
Nunlle lle ro'n i'n teimlo'n gyfforddus i fynd iddo. 𐌶

Eglurodd llawer o bobl ifanc pam y mae **darpariaeth ar yr adeg yma mor bwysig**. Roedd eu rhesymau'n cynnwys yr angen i wasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau iechyd corfforol fod yn **gydradd**, a dywedwyd bod ymyriadau iechyd corfforol:

“...yn cael eu cyflwyno er mwyn atal problemau rhag gwaethygu yn hytrach nag aros tan mae rhywun ar y llinell isaf i fod yn gymwys i gael triniaeth 𐌶.

Rhannodd person ifanc arall y farn fod:

“...cynnig triniaeth mor hwyr yn ystod anhwylder/anhawster...yn golygu ei bod yn cymryd amser hir i unigolion wella/elwa o'r gefnogaeth. Felly,

drwy ymyrryd yn gynnar mae'n golygu o bosibl y bydd angen llai o driniaeth
9.

Mae clywed pobl ifanc yn rhannu eu profiadau personol yma yn ein hatgoffa **nad gofyn am lefel arbenigol iawn o gefnogaeth iechyd meddwl y maen nhw**, ond gofyn am ddarpariaeth a allai **fynd i'r afael â'u gofid penodol cyn iddo waethygu**. Disgrifiodd un person ifanc ei angen yn ddiweddar i gael mynediad at ddarpariaeth yn y maes hwn oherwydd bod rhywbeth bach wedi mynd o'i le yn ystod ei siwrnai therapiwtig, ond dim byd a oedd yn golygu bod arno angen cefnogaeth arbenigol. Aeth ymlaen i awgrymu bod cael mynediad at ddarpariaeth yn ystod yr adegau hyn yn eich bywyd:

“...yn gallu rhoi'r hwb bach yna mae arnoch chi ei angen i fod yn sefydlog
eto⁹.”

3. Mae hyn oll yn dod am gost bersonol i bobl ifanc

Yr hyn a amlygwyd yn gryf gan ein gwaith ymgysylltu â phobl ifanc yw'r **gost bersonol** y mae peidio â chael hyn yn iawn yn ei olygu iddyn nhw.

Dywedodd llawer o'n pobl ifanc eu bod yn teimlo **nad oedd pobl wedi cymryd eu hanghenion o ddifri**, a'u bod yn teimlo eu bod **ar eu pen eu hunain ac yn ddiobaith**. Maent yn credu bod canlyniadau'r diffyg gwelliant buan hwn yn golygu bod **eu hiechyd meddwl wedi dirywio'n ddiangen**:

“...Mae'r teimlad o gael eich gwrthod yn achosi i'ch anawsterau waethygu a mynd allan o reolaeth, ac yn aml iawn does gan weithwyr proffesiynol ddim amser, a gall hynny ymddangos fel pe baen nhw ddim yn eich cymryd o ddifri neu ddim yn gwrandao arnoch chi, yna mae'n gwneud i chi deimlo fel pe baech chi mewn cylch dieflig nad oes diwedd arno ☹.

“ **Ro'n i'n teimlo nad o'n i'n ddigon gwael i dderbyn y gefnogaeth roedd arna i ei hangen** ond ro'n i'n rhy ddrwg i gael y gefnogaeth sylfaenol a oedd yn cael ei chynnig. Roedd o'n gwneud i mi deimlo mod i ar fy mhen fy hun ac yn faich i bobl eraill. Ar ben hyn dw i'n teimlo bod hyn wedi gwneud fy ngorbryder yn waeth gan mod i'n teimlo mod i'n gwneud môr a mynydd o bethau gan nad o'n i'n "gymwys" i gael help ☹.

Roedd llawer iawn o'r bobl ifanc a fu'n ymwneud â'r gweithdy hwn, yn anffodus yn **cytuno â'r cyfraniadau hyn** ac yn disgrifio **cwestiynu eu hunan-werth a theimlo'n unig iawn** o ganlyniad i hynny. Roeddent hefyd yn amlinellu'r effaith yr oedd profi hyn yn ei gael ar eu **tebygolrwydd o estyn allan am gefnogaeth iechyd meddwl yn y dyfodol**. Roedd yn ymddangos bod **teimlad o gyndynrwydd**

i ymgysylltu â gwasanaethau, hyd yn oed os oedd eu hiechyd meddwl yn dirywio. Mae hyn yn **rhywbeth pwysig i bob un ohonom ei ddysgu**.

Mae'r ffaith fod pobl ifanc yn fwy ymwybodol o'r **trothwyon ar gyfer cefnogaeth iechyd meddwl arbenigol** a'r ffaith mai dyma'r rheswm pam nad ydynt yn gallu cael rhagor o gefnogaeth yn gwneud y sefyllfa'n waeth, ac yn golygu eu bod yn **troi at hunangymorth**, sy'n anorfod â **risk yn gysylltiedig ag ef**.

Roedd llawer o bobl ifanc yn teimlo bod yn rhaid iddynt **ymchwilio ar-lein** gan nad oedd rhagor o gefnogaeth ar gael. O ganlyniad, mae hyn yn golygu **ailadrodd eu profiadau droeon** ac mae **risk na fydd y gefnogaeth maen nhw'n cael mynediad ati yn fuddiol nac yn briodol**:

“...Dechreuais ddod o hyd i gynnwys nad oedd yn helpu fy iechyd meddwl ac a oedd yn ei wneud yn waeth. Ceisiais helpu fy hun, ond fe wnaeth hynny fi'n waeth ☹.

Nodwyd hefyd bod ceisio dod o hyd i adnoddau ar gyfer hunangymorth yn gallu bod yn **flinedig iawn** pan nad ydych yn teimlo'n dda:

“Dydych chi ddim bob amser yn teimlo y gallwch chi chwilio am help ar eich pen eich hun gan nad ydy'r feddylfryd iawn gennych chi☹.

Yn bryderus iawn, clywsom bobl ifanc yn disgrifio'r **stigma** parhaus ynglŷn â defnyddio gwasanaethau fel rhwystr sylweddol iddynt. Caiff pobl ifanc **eu hatal rhag chwilio am y gefnogaeth y mae arnynt ei hangen** gan nad yw gwasanaethau wedi'u trefnu mewn ffordd sy'n annog mynediad, ac yn lle hynny maen nhw'n dibynnu ar ffrindiau i'w helpu a rhoi'r **anogaeth mae arnynt ei hangen** i estyn allan i gael help.

“Dw i hefyd yn poeni ydy darpar gyflogwyr ac addysgwyr yn mynd i fod yn gwybod mod i'n defnyddio gwasanaethau arbenigol ac a allai hynny gael effaith negyddol ar geisiadau posibl am swydd. ☹

“Ro'n i'n poeni am hynny hefyd ac a fyddai unrhyw stigma yn gysylltiedig â chael cymorth iechyd meddwl. ☹

“Dydw i ddim yn gwybod a fydd cael mynediad at **gefnogaeth arbenigol yn dangos ar gofnod fy meddyg teulu** ac a allai hynny

effeithio ar geisiadau am swyddi ac addysg yn y dyfodol.
Dydw i ddim eisiau i ddefnyddio gwasanaethau o'r fath
gael effaith negyddol arna i. 

Er gwaetha'r **datblygiadau yn ymwneud â chwalu rhwystrau** sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn y blynyddoedd diwethaf, yn enwedig ar ôl pandemig Covid-19, **mae'n ymddangos bod stigma iechyd meddwl yn gyffredin o hyd**, ac yn broblem a wynebier gan lawer o bobl ifanc yng Nghymru.

Y prif ganfyddiadau o fodel gwasanaeth grwpiau Mind lleol:

Crynodeb o'r rhaglen:

Mae'r model gwasanaeth Canol Coll, a ariannwyd gan Mind yn ystod 2023-2025, yn defnyddio rhaglen **hunangymorth dan arweiniad** Mind, sydd wedi'i haddasu ar gyfer pobl iau. Cynlluniwyd y model hwn fel **ymyriad haen 1 / cam 2** ac mae'n cydweddu â chanllawiau'r Sefydliad Cenedlaethol dros Ragoriaeth mewn Iechyd a Gofal (NICE) ar gyfer hunangymorth dan arweiniad⁷.

Mae'r model wedi'i gynllunio fel **gwasanaeth ymyriad cynnar i bobl ifanc 11 – 18 oed sydd â phroblemau iechyd meddwl ysgafn i ganolig**. Nid oes angen i'r unigolyn fod wedi cael diagnosis ffurfiol. Gall hefyd **gefnogi pobl ifanc sydd ar restr aros** am wasanaethau i atal eu problemau rhag gwaethygu.

Fe wnaeth Mind Cymru recriwtio tri phartner Mind lleol yng Nghymru i ddarparu'r **gwasanaeth hunangymorth dan arweiniad, chwe wythnos, di-dâl** yn eu cymunedau. Mae'r model yn ceisio rhoi i bobl ifanc yr wybodaeth a'r sgiliau i **ddeall, amddiffyn a gwella eu hiechyd meddwl**.

Nid cwnsela neu therapi gwybyddol ymddygiadol yw'r gefnogaeth a ddarperir, ond mae'n cael ei **darparu gan weithwyr iechyd meddwl proffesiynol hyfforddedig sy'n defnyddio sgiliau cwnsela ac offer therapi gwybyddol ymddygiadol**, yn ogystal ag adnoddau eraill fel rhan o **becyn pwrpasol o gefnogaeth**.

Mae pob person ifanc yn cael hyd at **5 sesiwn un-i-un 20 munud** o hyd gydag **ymarferydd Mind lleol hyfforddedig** i greu **pecyn cymorth llesiant** sy'n

⁷ <https://www.nice.org.uk/guidance/hte3>

cynnwys offer seiliedig ar dystiolaeth. Gall pobl ifanc **ddewis dod ag oedolyn maen nhw'n ymddiried ynddo gyda nhw** i'r sesiynau os ydynt yn dymuno. Cynigir sesiwn 'dod i'ch adnabod' dewisol hefyd yn ôl y galw.

Mae'r pecyn cymorth llesiant yn **unigryw i'r unigolyn** ac mae'n cynnwys **ystod o offer ac adnoddau wedi'u cynllunio o amgylch anghenion y person ifanc**. Yn ogystal â chefnogi problemau iechyd meddwl cyffredin, gall y gwasanaeth ddarparu cynnwys i roi cefnogaeth â'r pynciau a ganlyn:

1. **Dictter**
2. Ymdopi â **cholled**
3. Ymdopi â **theimladau o straen a gorbryder**
4. Teimlo'n **unig**
5. **Hwyliau isel**
6. **Hunansiarad cadarnhaol**

Gall pobl ifanc ddefnyddio'r strategaethau maen nhw wedi'u dysgu a'r offer a'r adnoddau **ar ôl i'r ymyriad ddod i ben**.

Gwerthuso'r rhaglen:

Bu'r rhaglen yn gweithio gyda **500 o bobl ifanc** a hon oedd y **rhaglen gyntaf o'i bath** i werthuso effaith hunangymorth â chefnogaeth i blant a phobl ifanc. Y **pynciau yr edrychwyd arnynt amlaf er mwyn cael cefnogaeth** oedd gorbryder (52%), dictter (23%) a hwyliau isel (17%), a dangosodd y gwasanaeth ystod o ganlyniadau cadarnhaol:

Dywedodd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc eu bod wedi profi **gwelliannau** i'w **symptomau iechyd meddwl** (er enghraifft, gorbryder), mwy o ymwybyddiaeth o sut i **reoli eu symptomau**, a **gwell dealltwriaeth** o'u symptomau ar ôl defnyddio'r gwasanaeth.

“Fe wnaeth fy helpu gyda'r gorbryder. Cryn dipyn.”

“Oes, mae gen i ddealltwriaeth lawer gwell o’r hyn sy’n digwydd, oherwydd cynt ro’n i’n teimlo mod i’n mynd yn wallgof”.

Yn fwyaf arbennig:

- **71% o’r bobl ifanc wedi profi gwelliannau i’w lles meddyliol** tra’n defnyddio’r gwasanaeth
- **63% o’r bobl ifanc wedi profi gwelliannau i anawsterau emosiynol ac ymddygiadol** tra’n defnyddio’r gwasanaeth
- **100% o’r bobl ifanc yn dweud y byddent yn argymhell** y gwasanaeth i deulu neu ffrindiau.

Datgelodd y rhaglen hefyd y canfyddiadau a ganlyn, llawer ohonynt yn ymwneud â phrofiadau’r bobl ifanc y buom yn ymgysylltu â hwy:

- Mae **lefel uchel o angen** am gefnogaeth i bobl ifanc sydd â symptomau iechyd meddwl ysgafn i gymedrol
- Byddai llawer o bobl ifanc yn ceisio **rheoli eu symptomau ar eu pen eu hunain** pe na bai’r rhaglen hon yn bodoli
- **Dangosir mai ysgolion yw’r llwybr atgyfeirio mwyaf effeithiol** at y gwasanaeth
- Mae’r **ymarferwyr cefnogol** yn tawelu ofnau pobl ifanc
- Mae’r **offer a’r adnoddau** sydd wedi’u cynnwys yn y pecyn cymorth llesiant yn helpu pobl ifanc i reoli eu hiechyd meddwl.

Sut mae’r canfyddiadau hyn yn ymwneud yn benodol â’r hyn a glywsom gan bobl ifanc:

O blymio’n ddyfnach i’r adroddiad gwerthuso gwasanaeth⁸, mae’n ymddangos y gallai model gwasanaeth canol coll Mind **helpu i fynd i’r afael â’r prif negeseuon** a glywsom gan bobl ifanc.

Yn gyffredinol, mae **mesurau canlyniad** wedi dangos bod pobl ifanc sy’n defnyddio’r gwasanaeth yn fwy tebygol o weld **effaith gadarnhaol** ar eu hiechyd meddwl a’u lles. Mae’r rhaglen yn **darparu gwasanaeth buddiol** i bobl ifanc **mae’n debyg na fyddai eu hanghenion yn cael eu diwallu fel arall.**

⁸ Website link

Mae **gwaith partneriaeth rhwng ysgolion a grwpiau Mind lleol** wedi bod yn effeithiol iawn, gan olygu mai'r llwybr atgyfeirio hwn yw'r llwybr mwyaf dirwysr at gefnogaeth a'r un sy'n cael ei ddefnyddio fwyaf. Mae'r ffaith mai'r llwybr atgyfeirio amlaf i'r gwasanaeth oedd ysgolion, yn awgrymu bod y model gwasanaeth hwn yn **cynnig gwasanaeth amgen a allai blethu i mewn i gefnogaeth mewn ysgolion** a chaniatáu i bobl ifanc gael mynediad at ofal amrywiol. Gallai hyn hefyd gefnogi **cynnydd yng nghapasiti** cefnogaeth mewn ysgolion, tra'n cynnig dewis i bobl ifanc, sef yr hyn maen nhw'n gofyn amdano yn aml iawn⁹.

Cafodd ychydig yn fwy na hanner (56%) y bobl ifanc eu **cyfeirio at wasanaeth arall** gan eu hymarferydd Mind lleol. Mae hyn yn awgrymu, er bod y gwasanaeth yn cael effaith gadarnhaol ar y bobl ifanc a oedd yn ei ddefnyddio, bod cydnabyddiaeth hefyd y **gallai cymorth pellach fod ar gael** er mwyn dal i gefnogi'r person ifanc hwnnw. Er na fyddai ar bob person ifanc angen hyn, mae sicrhau bod y cynnig yn bodoli **yn gam pwysig sy'n rhoi sicrwydd** bod modd cael cymorth o hyd.

Nid oedd pobl ifanc yn cael eu **hatgyfeirio a'u cyfeirio ymlaen** at CAMHS neu wasanaeth arbenigol yn aml iawn. Roedd y rhan fwyaf yn cael eu cyfeirio at **gefnogaeth yn y gymuned** yn cael ei darparu gan y gangen Mind leol neu sefydliad arall. Cefnogir hyn gan yr arweinwyr atgyfeirio y buom yn siarad â nhw a oedd yn **gadarnhaol ynglŷn ag effaith y rhaglen** ac yn gweld hyn fel ychwanegiad pwysig ochr yn ochr â chwnsela mewn ysgolion.

Dywedodd yr arweinwyr atgyfeirio wrthym hefyd fod y gwasanaeth yn hynod o bwysig i bobl ifanc y byddai o bosibl **yn well ganddynt gael cefnogaeth yn rhywle arall ar wahân i'w hysgol**. Gallai hyn adlewyrchu'r pryderon ynglŷn â **stigma** y soniodd pobl ifanc wrthym amdanynt.

Roedd Rheolwyr Gwasanaethau yn gweld llawer o fanteision i'r bobl ifanc a oedd yn cymryd rhan. Roedd y rhain yn cynnwys ymddangos fel pe bai ganddynt **iechyd meddwl da ar ôl defnyddio'r gwasanaethau**, cael **ymdeimlad o bersbectif** a gallu **edrych ar bethau yn fwy cadarnhaol**, teimlo'n **llai unig**, bod yn fwy tebygol o berthyn i **grwpiau cymdeithasol**, a gwell **dealltwriaeth o'r gefnogaeth sydd ar gael**. Mae'r rhain i gyd yn mynd i'r afael â'r teimladau o anobaith ac arwahanrwydd y cyfeiriodd y bobl ifanc y buom ni'n siarad â nhw atynt yn eu

⁹ <https://www.mind.org.uk/media/8577/mind-21017-trying-to-connect-report-welsh-recs-welsh-language-aw-lr.pdf>

profiadau eu hunain o chwilio am help. Roedd y gwasanaeth hefyd yn gallu **darparu cefnogaeth yn fuan**, gan olygu nad oedd pobl ifanc yn gorfod aros.

“Yr adborth rydyn ni wedi'i gael gan bobl ifanc yw nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain. Mae'n iawn iddyn nhw feddwl y ffordd maen nhw'n meddwl. Mae cefnogaeth allan yna y gallan nhw ei chael.” (Rheolwr Gwasanaeth)

Cyfeiriodd arweinwyr atgyfeirio hefyd at **bwysigrwydd** y gefnogaeth hon i **bobl ifanc na fyddai wedi bod yn gymwys i gael cefnogaeth gan SCAMHS** (y cyfeirir atynt hefyd fel y 'Canol Coll').

“Weithiau mae arnyn nhw angen y lefel yna sy'n is na CAMHS. Felly, mae dod atom ni a gwybod bod rhywbeth ar gael drwy Mind yn fuddiol iawn.” (Arweinydd atgyfeirio SCAMHS)

Dywedodd llawer o'r bobl ifanc y buom ni'n siarad â nhw, pe na bai'r gwasanaeth hwn yn bodoli, na fyddent wedi chwilio am gefnogaeth yn rhywle arall ac y byddent wedi ceisio **rheoli eu symptomau ar eu pen eu hunain**. Mae hyn yn dangos pwysigrwydd y gwasanaeth er mwyn sicrhau nad yw problemau ieuchyd meddwl yn gwaethygu.

“[Byddwn wedi gwneud] dim byd ond byddai fy ngorbryder wedi bod yn waeth oni bai mod i wedi cael help.” (Person ifanc)

“Mae'n debyg y byddwn i wedi ceisio delio â'r gorbryder ar fy mhen fy hun, y gorau y gallwn i wneud.” (Person ifanc)

“**Dioddef yn dawel** [pe na bai'r gwasanaeth hwn yn bodoli].” (Person ifanc)

Rhannodd Rheolwyr Gwasanaeth enghreifftiau o sut mae'r Canol Coll wedi tynnu'r **pwysau oddi ar gwnsela mewn ysgolion a meddygfeydd**.

“Llawer o'r ysgolion roedden ni mewn partneriaeth â nhw, mae'n tynnu'r pwysau oddi arnyn nhw oherwydd wedyn dyw'r rhestr aros am gwnsela mewn ysgolion ddim mor hir os ydyn nhw'n cyfeirio pobl ifanc atom ni'n uniongyrchol. Y math yna o beth. Mae hynny bob amser yn braf i'w glywed.” (Rheolwr Gwasanaeth)

Clywsom fod cynnwys y **pecyn cymorth llesiant** yn helpu pobl ifanc i **reoli eu symptomau**. Mae hyn yn cynnwys strategaethau dysgu megis technegau sy'n dod â chi yn ôl i'r presennol a sgiliau ymdopi. Mae'r taflenni gwaith hefyd yn helpu pobl ifanc i gael ymdeimlad o bersbectif ac i deimlo'n llai unig.

Dywedodd pobl ifanc wrthym fod y pecyn cymorth lles yn ymdrin ag **ystod o bynciau perthnasol a defnyddiol a gweithgareddau hawdd eu deall**. Mae gallu **dewis a dethol** o blith y rhain a'u defnyddio **ar eu cyflymder eu hunain neu gydag ymarferydd** hefyd yn cael eu gweld fel pwyntiau cadarnhaol. Drwy **gynhyrchu'r pecynnau cymorth ar y cyd** â phobl ifanc roedd y gwasanaeth yn rhoi cyfle i'r bobl ifanc eu hunain **benderfynu beth fyddai'n gweithio orau iddyn nhw**. Roedd hyn yn sicrhau bod eu **llais yn cael ei glywed** a bod ganddynt **reolaeth** dros y ffordd orau iddyn nhw gael cefnogaeth.

Beth rydym yn meddwl bod angen iddo ddigwydd nesaf:

- dylai Llywodraeth Cymru ddatblygu **ymateb strategol clir** i'r cynnydd mewn anghenion iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc drwy roi blaenoriaeth i'w hanghenion.
- rhaid i Lywodraeth Cymru sicrhau bod **pobl ifanc yn dylanwadu'n uniongyrchol ar wasanaethau iechyd meddwl newydd**, fel sy'n cael ei ddisgrifio yn y Strategaeth Iechyd Meddwl newydd (**gofal Mynediad Agored**). Mae hwn yn **gyfle go iawn** i sicrhau ein bod yn cael pethau'n iawn iddyn nhw, yn ogystal â dysgu o ddarpariaeth sydd ar gael yn barod, fel ein rhaglen Canol Coll.
- dylai Llywodraeth Cymru ystyried datblygu **rhaglen wedi'i thargedu** â'r nod o **fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl mewn ysgolion** a chefnogi gweithwyr proffesiynol sy'n gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn lleoliadau addysg a gofal iechyd.
- rhaid i Lywodraeth Cymru **wella cefnogaeth iechyd meddwl mewn ysgolion** er mwyn sicrhau ei bod yn **diwallu anghenion pobl ifanc**, ac yn ffurfio rhan o **becyn gofal** ehangach.

Am Mind Cymru

Mind Cymru ydym ni, yr elusen iechyd meddwl. Rydym yn gweithio yn genedlaethol ac yn lleol.

Yn genedlaethol, rydym yn ymgychu i godi ymwybyddiaeth, hybu dealltwriaeth ac ysgogi newid. Ni hefyd yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer gwybodaeth a chynghor, yn darparu gwybodaeth iechyd meddwl i bobl yng Nghymru dros filiwn o weithiau bob blwyddyn. Yn lleol, mewn cymunedau ledled Cymru, darparodd grwpiau Mind lleol annibynnol gefnogaeth wyneb yn wyneb i dros 37,000 o bobl y llynedd, gan newid eu bywydau.

Gyda'n gilydd, wnawn ni ddim ildio nes bydd pawb sy'n profi problem iechyd meddwl yn cael cefnogaeth a pharch.

Pa Gefnogaeth rydym yn ei chynnig?

- Mae ein [rhwydwaith o 16 grŵp Mind lleol](#) ledled Cymru yn darparu amrywiaeth o wahanol wasanaethau i dros 38,000 o bobl. Mae pob grŵp Mind lleol yn unigryw, a gall cefnogaeth gynnwys therapïau siarad, cefnogaeth gan gymheiriaid, eiriolaeth, gofal mewn argyfwng, a chymorth â materion cyflogaeth a thai. Gallwch ddod o hyd i'ch grŵp Mind lleol [yma](#).
- Mae [Llinell Wybodaeth Mind](#) (**0300 123 3393**) yn darparu gwybodaeth a gwasanaeth cyfeirio. Mae ar agor rhwng 9am a 6pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener (ac eithrio gwyliau'r banc). Gallwch siarad â chynghorydd hyfforddedig am:
 - Broblemau iechyd meddwl
 - Ble i gael help yn agos atoch chi
 - Opsiynau ar gyfer triniaeth
 - Gwasanaethau eiriolaeth
- Mae gennym hefyd lawer o adnoddau ar ein [gwefan](#). Efallai y gallai ein canllaw [A-Z iechyd meddwl](#) fod yn ddefnyddiol i chi.

I gael rhagor o wybodaeth am gynnwys y briff hwn, cysylltwch ag n.evans@mind.org.uk.