

**Byw ar yr Ymyl:
Tlodi ac Iechyd
Meddwl yng
Nghymru
2025**

Cynnwys

2 Cynnwys

3 Gwybodaeth am Mind Cymru

4 Crynodeb Gweithredol

7 Y Cysylltiad Rhwng Tlodi ac Iechyd Meddwl

9 Y Gofal Cywir i Bawb

12 Cael yr Help sydd ei Angen Arnoch

17 Geirfa

18 Atodiad

19 Ein Rhwydwaith Mind Lleol yng Nghymru

Gwybodaeth am Mind Cymru

Ni yw Mind Cymru, yr elusen iechyd meddwl. Rydym yn gweithio'n genedlaethol ac yn lleol.

Yn genedlaethol, rydym yn ymgyrchu i godi ymwybyddiaeth, hyrwyddo dealltwriaeth a sbarduno newid. Ni hefyd yw'r pwynt cyswllt cyntaf ar gyfer gwybodaeth a chynghor, gan ddarparu gwybodaeth am iechyd meddwl i bobl yng Nghymru dros filiwn o weithiau bob blwyddyn. Yn lleol, mewn cymunedau ledled Cymru, mae canghennau Mind lleol annibynnol yn rhoi cymorth wyneb yn wyneb sy'n newid bywydau i dros 38,000 o bobl bob blwyddyn.

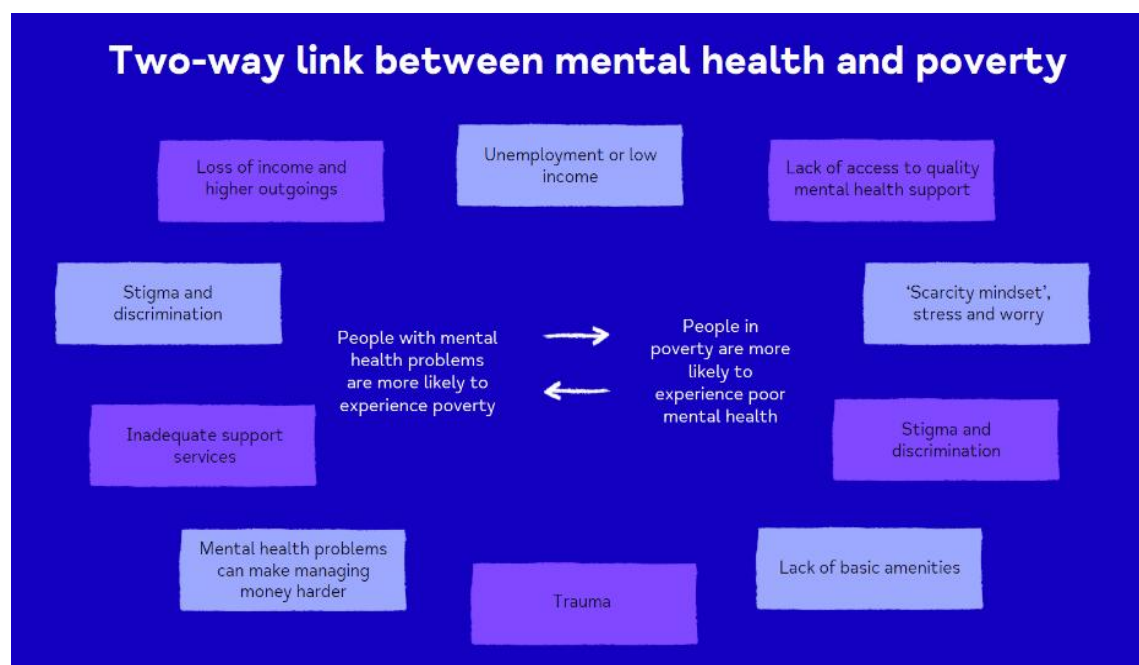
Gyda'n gilydd, ni fyddwn yn rhoi'r gorau iddi nes bod pawb sydd â phroblem iechyd meddwl yn cael cymorth a pharch.

Crynodeb Gweithredol

Mae cysylltiad clir rhwng profi tlodi a phrofi iechyd meddwl gwael. Gall y pwysau a'r straen y mae tlodi'n ei achosi waethygu problemau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes.

Gall iechyd meddwl gwael ei gwneud yn anoddach i ddianc rhag tlodi. Gall ffactorau fel stigma, diweithdra neu ddefnyddio'r system fudd-daliadau arwain at deimlo'n sownd mewn cylch nad oes modd dianc ohono. Nid yw'n syndod felly bod gan bobl yng Nghymru sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi [lefelau llesiant gwaeth](#) na phobl mewn amodau ariannol gwell.

Gwyddom fod yr argyfwng costau byw ehangach wedi effeithio ar brisiau hanfodion fel bwyd a biliau ynni yn ystod y blynyddoedd diwethaf. Mae hyn wedi rhoi pwysau ychwanegol ar bobl sydd wedi golygu bod mwy o bobl angen cymorth. Er enghraifft, mae [data](#) gan Ymddiriedolaeth Trussell yn dangos bod 170,000 o barseli bwyd brys wedi cael eu dosbarthu yng Nghymru rhwng 2024 a 2025, sydd bron yn uwch nag erioed. Dros y degawd diwethaf, mae'r galw am barseli bwyd wedi dyblu. Gellir dangos yr effaith ar iechyd meddwl y genedl mewn niferoedd: amcangyfrifir bod [£60m ychwanegol wedi cael ei wario](#) yng Nghymru yn 2022-23 ar ofal iechyd meddwl oherwydd bod pobl yn wynebu



newyn a chaledi.

Gall poeni am reoli eich arian a rheoli eich iechyd meddwl fod yn heriol iawn heb y baich ychwanegol hwn. Datgelodd ein [Hadroddiad Iechyd Meddwl Mawr](#) yn 2024 fod 60% o bobl a gymerodd rhan mewn astudiaeth yn 2023 yn y DU wedi dweud bod argyfwng

costau byw yn effeithio ar eu llesiant meddyliol. Roedd 23% yn teimlo bod eu pryderon ynghylch costau byw cynyddol yn effeithio ar eu cwsgr.

“Goroesi, o leiaf. Os nad wyf yn poeni am fy mhryd bwyd nesaf, gallaf flaenoriaethu’n well.”

Arthur, 20 oed, pan ofynnwyd iddo beth fyddai’n ei helpu i reoli ei iechyd meddwl yn dda. Mae mynd i’r afael â thlodi a gwella iechyd meddwl y genedl wedi bod yn flaenoriaethau i lywodraethau olynol Cymru. Cyhoeddwyd y strategaeth iechyd meddwl a llesiant i bob oed newydd (a’r cynllun cyflawni cysylltiedig) ym mis Ebrill 2025. Mae’r strategaeth hon yn gyfle unigryw i gydnabod y cysylltiad rhwng tlodi ac iechyd meddwl gwael ac i **ddatblygu ffyrdd arloesol o fynd i’r afael â’r ddau fater gyda’i gilydd**. Ar 31 Mawrth 2021, rhoddodd Llywodraeth Cymru’r [Ddyletswydd Economaidd-gymdeithasol](#) o Ddeddf Cydraddoldeb 2010 ar waith gyda’r bwriad o “arwain at benderfyniadau gwell ac yn y pen draw bydd yn cyflawni canlyniadau gwell i’r rheini sydd dan anfantais economaidd-gymdeithasol”.¹ Mae hyn yn berthnasol i Fyrddau Iechyd Lleol a dylai ddarparu sail ar gyfer deall anghenion unigolion a chymunedau sy’n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi. Dylai’r ddyletswydd hon ddarparu’r sylfaen ddeddfwriaethol ar gyfer diwallu anghenion y bobl y clywsom ganddynt yn ysgrifenedig yr adroddiad hwn.

Pan [siaradom â phobl](#) sydd â phrofiad o iechyd meddwl gwael am y strategaeth newydd, dywedodd llawer eu bod **am ei gweld yn adlewyrchu ac yn mynd i’r afael â phrofiadau pobl sy’n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi**. Mae’r cynllun cyflawni yn cynnwys ymrwymïadau cadarnhaol ynghylch mynd i’r afael ag anghydraddoldebau yn y system iechyd meddwl, hyrwyddo asedau cymunedol, mynd i’r afael â stigma a chasglu data gwell. Dyma rai o’r camau gweithredu a allai gefnogi pobl sy’n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi yng Nghymru.

Mae’r strategaeth newydd yn cydnabod bod angen ymgysylltu a gweithio mewn partneriaeth â’r trydydd sector a’r sector gwirfoddol er mwyn llwyddo. Fodd bynnag, mae mudiadau llawr gwlad dan fwy o bwysau nag erioed. Gwyddom o’n rhwydwaith Mind lleol yng Nghymru, sy’n darparu gwasanaethau rheng flaen ledled y wlad, fod llawer o’r bobl maen nhw’n eu cefnogi yn profi caledi ariannol ochr yn ochr ag iechyd meddwl gwael. **Mae’r sefydliadau hyn yn rhoi cefnogaeth ddiflino i lawer o bobl mewn sefyllfaoedd bregus**. Mae eu gwaith yn aml yn newid bywydau, ond mae angen eu cefnogi’n briodol er mwyn iddynt fod mor effeithiol ag y gallant fod.

Bwriad yr adroddiad hwn yw deall y profiadau a’r cysylltiadau rhwng tlodi ac iechyd meddwl, gan amlinellu pa gamau y mae angen eu cymryd a’u blaenoriaethu er mwyn gwella mynediad a phrofiadau i bobl sy’n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi.

¹ <https://www.llyw.cymru/y-ddyletswydd-economaidd-gymdeithasol-canllawiau-statudol-html>

Mae'n seiliedig ar eiriau a phrofiadau ein rhwydwaith Mind lleol, sy'n cynnwys defnyddwyr gwasanaeth a'r rheini sy'n rhedeg y gwasanaethau. Roedd yr hyn a glywsom yn aml yn debyg. Mae pobl eisiau sicrwydd o ran cyllid, tai a chyflogaeth. Mae mynd i'r afael â'r materion hyn nid yn unig yn helpu i gefnogi eu hiechyd meddwl, ond hefyd yn gweithredu fel ffactorau amddiffynnol yn erbyn iechyd meddwl gwael. **Rhaid i strategaeth effeithiol fod yn un sy'n gweithio i bawb yng Nghymru.** Rhaid iddi fod yn deg i bawb, gan gydnabod unrhyw rwystrau penodol y gallent eu hwynebu.

Mae'r argymhellion yn yr adroddiad hwn yn canolbwyntio ar y cysylltiad rhwng iechyd meddwl a thlodi. Nid ydynt yn gynhwysfawr ar gyfer pob mater, boed yn dlodi plant neu'n degwch hiliol. Sampl ydynt o gamau y gellid eu cymryd i wella llesiant meddyliol pawb yng Nghymru. Mae'r adroddiad hwn yn newidiol Mae'n fan cychwyn i fynd i'r afael â'r cysylltiad dwyffordd rhwng tlodi ac iechyd meddwl, sy'n fater brys.

Dyma ein argymhellion:

1. Bod Llywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus yn datblygu camau gweithredu, cynigion gwasanaeth a llwybrau clir sy'n cefnogi iechyd meddwl a sicrwydd ariannol.
2. Bod Llywodraeth Cymru yn amlinellu pa gamau fydd yn cael eu cymryd mewn cynlluniau cyflawni yn y dyfodol ar gyfer y strategaeth iechyd meddwl a llesiant i fynd i'r afael â phrofiadau pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi.
3. Bod Llywodraeth Cymru yn blaenoriaethu rhaglenni sydd â thystiolaeth glir o fod yn effeithiol o ran lleihau cyfraddau tlodi plant. Bydd mynd i'r afael â thlodi plant yn gwella llesiant meddyliol plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.
4. Dylai Llywodraeth Cymru adolygu sut mae Byrddau Iechyd Lleol yn defnyddio'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol i gynllunio a sicrhau bod y cymorth iechyd meddwl sy'n cael ei ddarparu yn diwallu anghenion pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi.
5. Bod Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd Lleol a sefydliadau eraill yn y sector cyhoeddus yn cydnabod ac yn buddsoddi mewn sefydliadau cymunedol allweddol, fel y rheini sy'n cefnogi cymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil.
6. Bod Llywodraeth Cymru a rhanddeiliaid allweddol yn gwella'r broses cynllunio gofal a thriniaethau, gan sicrhau bod cyllid unigolyn yn ogystal â'i anghenion iechyd meddwl penodol yn cael eu hystyried yn llawn.
7. Bod Llywodraeth Cymru yn datblygu rhaglen gydag Awdurdodau Lleol i ddiogelu asedau cymunedol a chael yr amodau i ffynnu mewn cymunedau difreintiedig.
8. Bod cymorth gan sefydliadau trydydd sector yn cael ei gydnabod fel rhywbeth sy'n ganolog i ddarparu cymorth i bobl sydd angen help gyda'u hiechyd meddwl a'u harian.
9. Bod Llywodraeth Cymru yn amlinellu rhaglen glir i fynd i'r afael â stigma sy'n ystyried ei effaith ar wahanol gymunedau ac ar draws profiadau.
10. Bod Llywodraeth Cymru a phartneriaid yn ceisio deall yn well brofiad go iawn pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi wrth gael gafael ar gymorth

iechyd meddwl. Dylai hyn ddigwydd drwy gasglu data'n briodol a chlywed amrywiaeth eang o leisiau'r rheini sy'n cael neu'n darparu cymorth.

1: Y Cysylltiad Rhwng Tlodi ac Iechyd Meddwl

Mae tlodi ac iechyd meddwl gwael yn rhyngweithio mewn ffordd gylchol. Mae pwysau ariannol yn achosi ac yn gwaethygu problemau iechyd meddwl. Mae problemau iechyd meddwl, yn eu tro, yn achosi ac yn gwaethygu problemau ariannol. **Rhaid delio â'r ddau fater mewn ffordd groestoriadol.** O ystyried y cysylltiad agos hwn, rhaid gwreiddio cymorth iechyd meddwl mewn gwasanaethau cymorth ar gyfer materion ariannol, ac i'r gwrthwyneb.

Mae'r argyfwng costau byw wedi effeithio ar gyllid pobl ac ar iechyd meddwl pobl. Mae wedi gwneud i lawer o bobl deimlo ei bod hi'n arferol byw mewn sefyllfa ansefydlog ac ansicr. Rydym wedi clywed o'r blaen y gall hyn arwain pobl i chwilio am atebion anghynadwy i gael dau ben llinyn ynghyd, fel cael benthyciadau neu weithio mewn mwy nag un swydd. Gall hyn gynyddu'r pwysau ar berthnasodd personol a rhwydweithiau cymorth – pethau sy'n hynod bwysig ar gyfer iechyd meddwl da.

Mae rhai grwpiau o bobl yn fwy tebygol o brofi iechyd meddwl gwael nag eraill oherwydd anghydraddoldebau yn y system iechyd meddwl. Gellir teimlo effaith tlodi ar draws oedrannau a chefnidiroedd cymdeithasol yng Nghymru. Un enghraifft allweddol yw os ydych chi'n berson ifanc. Mae tua thraean o bobl ifanc dan 19 oed yng Nghymru yn [byw mewn tlodi](#). Mae hyn yn gysylltiedig â ble rydych chi'n byw. [Er enghraifft](#), roedd 13% o bobl 15 oed ac iau yn byw yn rhannau mwyaf difreintiedig Cymru yn 2021, o'i gymharu â 7% o bobl dros 65 oed. **Mae gan blant a phobl ifanc y mae eu teuluoedd yn wynebu anawsterau ariannol gyfraddau uwch o anawsterau iechyd meddwl.** Mae [astudiaeth Cohort y Mileniwm](#) wedi dangos bod plant o deuluoedd â'r incwm isaf bedair gwaith yn fwy tebygol o gael anawsterau iechyd meddwl difrifol erbyn cyrraedd 11 oed na'r rhai o deuluoedd â'r incwm uchaf. Mae angen sicrhau bod y teuluoedd hyn yn cael help effeithiol gyda'u harian a'u hiechyd meddwl mewn ffordd dosturiol, heb stigma, a bod hynny'n ganolog i bob ymdrech i wella iechyd meddwl y wlad.

Mae mynd i'r afael â thlodi a diogelu iechyd meddwl pob plentyn a pherson ifanc yn hanfodol er mwyn rhoi'r dechrau gorau iddynt mewn bywyd. Mae byw heb dlodi gyda mynediad at gymorth sy'n rhydd o stigma a gwahaniaethu yn hawl sylfaenol y dylid ei gwireddu i bob plentyn, person ifanc a'u teuluoedd. **Mae buddsoddi mewn plant a phobl ifanc hefyd yn fuddsoddiad mewn oedolion iachach a hapusach** sy'n deall eu hanghenion eu hunain ac a fydd yn gwybod ble i droi am y cymorth sydd ei angen arnynt yn gynnar. Edrychwn ymlaen at weld sut y caiff y newidiadau hyn eu rhoi ar waith a pha mor effeithiol fyddant.

Y System Fudd-daliadau:

Mae'n rhaid i wasanaethau iechyd meddwl fodloni anghenion pobl sy'n wynebu anawsterau ariannol. Mae'n rhaid i hynny fod yn wir hefyd ar gyfer gwasanaethau cymorth ariannol. Mae'r system fudd-daliadau wrth wraidd cefnogi pobl â chyflyrau iechyd meddwl hirdymor ledled Cymru. Ym mis Ebrill 2025, roedd 72,964 o bobl yn hawlio Taliad Annibyniaeth Personol (PIP) oherwydd cyflwr iechyd meddwl.

Fel mae [Sefydliad Bevan](#) wedi nodi, nid yw PIP yn rhywbeth moethus. Mae hyd yn oed y lwfans byw dyddiol ar y gyfradd uwch (£108.55 yr wythnos) ymhell o dan y cyfartaledd o £1,010 y mis a amcangyfrifir sydd ei angen ar aelwyd anabl i gael yr un safon byw ag aelwyd nad yw'n anabl.

Mae'n amlwg bod angen i Lywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru fod yn ymwybodol o effaith unrhyw newidiadau arfaethedig i'r system fudd-daliadau ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. **Gallai unrhyw doriadau wthio'r rhai sydd â phroblemau iechyd meddwl ymhellach i dlodi.** Byddai'r newidiadau arfaethedig diweddar gan Lywodraeth y DU, gan gynnwys y cynlluniau mewn perthynas â Thaliadau Annibyniaeth Personol (PIP) yn y lle cyntaf, wedi cynyddu'r risg y byddai miloedd o bobl yng Nghymru yn profi tlodi neu'n cael eu gwrthio ymhellach i dlodi. Does dim angen i'r system fudd-daliadau fod fel hyn. Mae achos dros newid.

Dangosodd [adroddiad Ailasesu Asesiadau](#) Mind yn 2023 pam y dylid rhoi pobl sydd â phrofiad o dderbyn budd-daliadau wrth wraidd y gwaith o wella'r system. Yn aml, mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl sy'n defnyddio'r system fudd-daliadau yn teimlo bod angen iddyn nhw ddangos dro ar ôl tro pa mor sâl ydyn nhw er mwyn cael eu cymryd o ddifri. **Doedd y gwasanaethau roedden nhw'n ceisio cael cymorth ganddynt ddim yn rhoi digon o urddas a pharch iddynt.** Roedd hyn yn cael effaith wael ar eu hiechyd meddwl. Bydd gwrandio ar farn unigolion sydd â phrofiad o hawlio'r budd-daliadau y maent yn eu haeddu yn helpu'r system gyfan i ddod yn fwy caredig a pharchus.

Mae achos ariannol dros ddiwygio hefyd. Dros y tymor hir, roedd pobl â phroblemau iechyd meddwl, fel iselder a gorbryder, yn [ennill £8,400 yn llai ar gyfartaledd](#) na phobl heb broblem iechyd meddwl yn 2023. Ar ben hynny, roedd yr ymchwil hwn yn dangos bod pobl â phroblemau iechyd meddwl ddwywaith yn fwy tebygol o fod ar fwy na 50% o'u hincwm net blynyddol mewn dyled na phobl heb broblemau iechyd meddwl. Un pryder allweddol yma yw y gallai pobl deimlo bod angen iddynt gymryd risgiau mwy i unioni'r golled hon, fel cymryd benthyciadau y gallent ei chael hi'n anodd eu had-dalu.

Argymhellion:

1. Bod Llywodraeth Cymru a gwasanaethau cyhoeddus yn datblygu camau gweithredu, cynigion gwasanaeth a llwybrau clir sy'n cefnogi iechyd meddwl a sicrwydd ariannol.

2. Bod Llywodraeth Cymru yn amlinellu pa gamau fydd yn cael eu cymryd mewn cynlluniau cyflawni yn y dyfodol ar gyfer y strategaeth iechyd meddwl a llesiant i fynd i'r afael â phrofiadau pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi.
3. Bod Llywodraeth Cymru yn blaenoriaethu rhaglenni sydd â thystiolaeth glir o fod yn effeithiol o ran lleihau cyfraddau tlodi plant. Bydd mynd i'r afael â thlodi plant yn gwella llesiant meddyliol plant, pobl ifanc a'u teuluoedd.
4. Dylai Llywodraeth Cymru adolygu sut mae Byrddau Iechyd Lleol yn defnyddio'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol i gynllunio a sicrhau bod y cymorth iechyd meddwl sy'n cael ei ddarparu yn diwallu anghenion pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi.

2: Y Gofal Cywir i Bawb

Mae pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi eisiau cefnogaeth emosiynol ac ymarferol i reoli eu problemau ariannol. Dylai hyn fod yn hygyrch bob amser, a dylai gael ei deilwra ar gyfer y rhai sydd ei angen a chael ei gyflwyno gan y bobl â gwybodaeth arbenigol am arian ac iechyd meddwl. Mae awydd i elusennau yn ogystal â chynghorwyr ariannol arbenigol ddarparu cymorth llesiant ariannol. Rhaid darparu cymorth ar-lein, wyneb yn wyneb, neu dros y ffôn – yn dibynnu ar yr hyn sydd orau i'r person sydd ei angen.

Cyn cyhoeddi'r strategaeth iechyd meddwl a llesiant newydd i bob oed, cynhaliwyd [tri grŵp ffocws](#), gyda Mind Llanelli, Rhwydwaith Llais Ieuencid Mind a BAME Mental Health Support. Fe wnaethon ni hefyd gynnal arolwg lle roedd pobl yn gallu nodi eu blaenoriaethau. Roedd rhai o'r pethau roedd pobl eu heisiau, a oedd yn cael eu hadlewyrchu yn [ein hadroddiad](#), yn tynnu sylw at y cysylltiad agos rhwng iechyd meddwl a thlodi:

“Teimlo’n ddiogel mewn cartref, gwybod y gallaf setlo a chreu cyfeillgarwch a bywyd a chael sicrwydd. Gwybod na all landlord eich troi chi allan dim ond am eu bod eisiau gwerthu neu roi’r eiddo i aelod o’r teulu.” Carys, 55 oed

“Mwy o gefnogaeth i grwpiau sy’n profi’r anghydraddoldeb mwyaf – pobl ar incwm isel neu ddim incwm, pobl ifanc a phobl o liw. Mwy o fuddsoddiad mewn triniaeth ddiwylliannol gymwys, a mwy o gyllid i gefnogi darparwyr iechyd meddwl a thegwch y trydydd sector.” Megan, 19 oed

Drwy wrando ar y rhai sydd â phrofiad go iawn, gallwn nodi pa flaenoriaethau sy'n bwysig i wahanol bobl. Rydym yn gwybod y gall bod o gymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil ei gwneud hi'n fwy tebygol bod rhywun yn profi tlodi neu mewn perygl o brofi tlodi yng Nghymru. [Yng Nghyfrifiad 2021](#), roedd traean o'r bobl a nododd eu bod o gefndir “Du, Du

Cymreig, Du Prydeinig, Affricanaidd neu Garibiaidd: Affricanaidd” yn byw yn 10% o rannau tlotaf Cymru. Mae byw mewn ardal dlawd yn debygol o gael effaith ar iechyd meddwl.

Canfu [ein hymchwiliad](#) fod pobl o gymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil yn fwy tebygol o nodi rhai pethau fel pryderon:

- Dywedodd 30% o'r bobl o gymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil y buom yn siarad â nhw fod pryderon ynghylch tai yn gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth, o'i gymharu â 23% o bobl wyn.
- Dywedodd 61% o bobl o gymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil fod eu swydd yn gwneud eu hiechyd meddwl yn waeth, o'i gymharu â 51% o bobl wyn.
- Gwelsom hefyd fod pobl o gymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil yn tueddu i fod yn fwy tebygol o fod eisiau cyngor am arian a budd-daliadau (40% o'i gymharu â 24% o bobl wyn) a thai (19% o'i gymharu â 10%) i helpu i reoli eu hiechyd meddwl.

Clywodd ein [gwaith](#) gyda BAME Mental Health Support farn pobl o gymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil ar sut y dylai strategaeth iechyd meddwl newydd Llywodraeth Cymru edrych. Roeddent am i'r Llywodraeth flaenoriaethu cyflogaeth gwell, tai gwell, a mynediad gwell at hyfforddiant er mwyn parhau i ddatblygu sgiliau.

Clywodd Amser i Newid Cymru fod rhai pobl o gymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil sydd â chyflyrau iechyd meddwl yn teimlo bod gwasanaethau iechyd meddwl prif ffrwd wedi eu siomi. **Yn aml, y rheswm am hyn oedd am nad oedd gweithwyr iechyd meddwl proffesiynol yn deall eu diwylliant.** Canfu'r arolwg hwn fod 40% o'r rhai a gafodd ddiagnosis o gyflwr iechyd meddwl yn teimlo eu bod wedi cael eu trin yn annheg wrth gael gafael ar gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl. Mae'n bwysig nad yw gwasanaethau iechyd meddwl yn defnyddio'r un dull ar gyfer pawb. Gall bod yn ddiwylliannol gymwys wneud i bobl deimlo'n ddiogel i rannu eu profiadau oherwydd eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu deall yn well. Rhan allweddol o hyn hefyd yw cefnogi sefydliadau ar lawr gwlad sy'n gweithio gyda'r cymunedau hyn. Mae pobl yn ymddiried ynddynt yn fwy na gwasanaethau traddodiadol ac maent yn gallu ymgysylltu a rhoi cefnogaeth i'r cymunedau y maent yn eu cynrychioli. Mae angen rhoi mwy o werth ar y perthnasoedd a'r sefydliadau hyn fel partneriaid allweddol i wella canlyniadau iechyd meddwl.

Cynlluniau Gofal a Thriniaeth

Wrth gael triniaeth, mae'n bwysig bod eich blaenoriaethau a'ch anghenion penodol yn cael eu hystyried, y tu hwnt i unrhyw anghenion iechyd clinigol. Mae Cynlluniau Gofal a Thriniaeth yn chwarae rhan hollbwysig yma. O dan Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010,

dylai Cynlluniau Gofal a Thriniaeth gofnodi cynlluniau sy'n ymwneud â rheoli arian, ymysg meysydd eraill, ar gyfer y rheini sy'n cael gofal gan wasanaethau iechyd meddwl eilaidd. Yn eu harolygiadau, mae Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru [wedi tynnu sylw](#) at y ffaith mai anaml y caiff y rhannau hyn o Gynlluniau Gofal a Thriniaeth eu cwblhau. Yn aml, mae pobl yn teimlo nad ydyn nhw'n rhan o'r broses gynllunio sy'n effeithio arnynt yn uniongyrchol. Hyd yn oed pan fyddant yn rhan o'r broses, mae'n bosibl y byddant yn gweld nad oes gan gydlynwyr gofal yr wybodaeth arbenigol angenrheidiol i gwblhau'r cynlluniau'n effeithiol. Gall cynnwys mwy o wybodaeth am sefyllfa ariannol rhywun helpu i sicrhau ffocws arni fel rhan o'r broses adfer.

Mae'r strategaeth newydd yn ymrwymo i wella proses y cynllun gofal a thriniaeth. Mae'n galw am wella eu hansawdd er mwyn caniatáu i bobl gael eu cynnwys yn llawn yn y penderfyniadau sy'n effeithio ar eu bywydau. Dyma un enghraifft o gam yn y system iechyd meddwl a allai wella bywydau pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi gydag iechyd meddwl gwael. Wrth feddwl am gael gafael ar gymorth ar gyfer eich iechyd meddwl drwy wasanaethau eilaidd, gall fod yn rhyddhad enfawr gwybod bod gan eich Cynllun Gofal a Thriniaeth fanylion am sut dylai'r rheini sy'n rhoi eich triniaeth i chi ystyried eich sefyllfa ariannol. **Mae mwy i bobl na'u hanawsterau iechyd meddwl. Gall meddwl am agweddau eraill ar eich bywyd, fel eich sefyllfa o ran tŷ, eich helpu i gael gwell canlyniad i'ch triniaeth.**

Argymhellion:

5. Bod Llywodraeth Cymru, Byrddau Iechyd Lleol a sefydliadau eraill yn y sector cyhoeddus yn cydnabod ac yn buddsoddi mewn sefydliadau cymunedol allweddol, fel y rheini sy'n cefnogi cymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil.
6. Bod Llywodraeth Cymru a rhanddeiliaid allweddol yn gwella'r broses cynllunio gofal a thriniaethau, gan sicrhau bod cyllid rhywun yn ogystal â'i anghenion iechyd meddwl penodol yn cael eu hystyried yn llawn.

3: Cael yr Help sydd ei Angen Arnoch

“Fyddwn i ddim lle rydw i nawr oni bai amdanoch chi.” [Jane, derbynnydd Cymorth Tenantiaeth gyda Mind Bwrdeistref Caerffili.](#)

Mae cael gafael ar y gwasanaeth iawn y gallai fod ei angen arnoch ar gyfer eich iechyd meddwl yn aml yn anoddach os ydych chi'n profi tlodi neu mewn perygl o brofi tlodi. Efallai y byddwch yn wynebu rhwystrau heriol. I rai, efallai mai'r rheswm am hynny yw eu bod yn poeni am y stigma a'r ofn o gael eu trin yn wahanol oherwydd eu statws ariannol. I eraill, efallai nad ydyn nhw'n gwybod sut i gael gafael ar gymorth ffurfiol. Gwyddom fod pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi yn ei chael yn anodd dychmygu sut beth fyddai cymorth neu sut y gallai fod o fudd iddynt. Gall cael y cymorth anghywir fod yn fwy niweidiol na pheidio cael cymorth o gwbl, ac felly **er mwyn i wasanaethau fod wirioneddol ar gyfer pawb, rhaid rhoi lleisiau pobl sydd â phrofiadau go iawn wrth wraidd y gwaith o'u datblygu.**

Rydym yn clywed gan bobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi eu bod yn aml yn cael eu cymell i weithredu gyda 'meddylfryd prinder', sy'n gwneud i bobl feddwl y bydd diffyg arian bob amser yn her, sy'n gallu arwain at orbryder. Gall hyn olygu ei bod yn anodd dychmygu sut beth fyddai cymorth hirdymor a sut y gallai helpu. Mae gwneud gwasanaethau'n hygyrch a chroesawgar yn flaenoriaethau. Mae cywilydd a stigma yn gyffredin i bobl sy'n profi tlodi, felly maen nhw'n aml yn gwerthfawrogi cael eu cyfeirio mewn ffordd garedig at sefydliadau partner sy'n gallu darparu cymorth perthnasol sy'n gweithio iddyn nhw. Mae cefnogaeth leol ar lawr gwlad yn benodol yn tueddu i gael ei hystyried yn fwy hygyrch gan eu bod wedi'u lleoli mewn cymunedau lleol ac mae ganddynt ddealltwriaeth gynhenid o anghenion a phrofiadau pobl.

Mae cymunedau'n bwysig i bawb, ond mae eich perthynas â'ch cymuned yn newid yn dibynnu ar ble rydych chi'n byw a'ch cefndir. Gwyddom fod pobl mewn ardaloedd tlotach yng Nghymru [yn llai](#) tebygol o deimlo eu bod yn rhan o gymuned gydlynol. Roedd ein [partneriaeth â'r Co-op](#) rhwng 2019 a 2023 yn canolbwyntio ar rymuso cymunedau. Drwy ein gwaith yn darparu gwybodaeth ac yn sefydlu gwasanaethau cymorth iechyd meddwl newydd, roedd 77% yn teimlo bod ganddynt gysylltiad agosach â chymunedau ac roedd 81% yn teimlo bod eu hiechyd meddwl wedi gwella drwy'r prosiect. Gwelsom fod **gwasanaethau cymorth sy'n dod o'r gymuned ac sy'n gweithio i'r gymuned yn hanfodol i ddatblygu cymorth iechyd meddwl effeithiol i bawb.**

Yn ystod y flwyddyn a ddaeth i ben ar 31 Mawrth 2024, rhoddodd gwirfoddolwyr gwerth £732,759 o oriau i'n canghennau Mind lleol. Roedd canghennau Mind lleol yn cyflogi dros 430 o bobl ledled Cymru.

Ar flaen y gad o ran ffederasiwn Mind yng Nghymru mae ein 16 Mind lleol, sy'n darparu gwasanaethau rheng flaen fel cyngor ariannol, therapïau siarad ac eiriolaeth. Mae'r dewis ar gyfer gwasanaethau yn amrywio fesul pob Mind lleol, ond **bob blwyddyn maen nhw'n helpu tua 38,000 o bobl**. Rydym wedi clywed bod cefnogi unigolion gyda sesiynau sgiliau a chymorth ymarferol, cyfeirio, a gweithio mewn partneriaeth i gyd yn ysgogwyr cadarnhaol ar gyfer iechyd meddwl da. Mae ein Rhwydwaith yn enghraifft lle gall y trydydd sector ddarparu cymorth gwerthfawr. Nid yw eu gwaith yn ateb cyflawn, ond gall eu cefnogaeth newid bywydau pobl sy'n ymgysylltu â'n gwasanaethau.

Mae rhai o'r unigolion sy'n ymgysylltu â'n canghennau Mind lleol yn bobl sydd â phrofiad o dlodi. Mae Mind Castell-nedd Port Talbot, er enghraifft, yn rhedeg Counselling Plus, sef gwasanaeth sy'n cyfuno therapïau siarad a chyfeiriadau at sefydliadau eraill a allai fod o fudd i chi. Gallai hyn fod yn Gyngor ar Bopeth, er enghraifft. Maen nhw hefyd yn rhedeg eu [rhaglen Arian a Fi](#), sy'n canolbwyntio ar wella'r berthynas ag arian yn ogystal â chynnig cyngor ac arweiniad. Mae'n bwysig cofio mai'r gwasanaethau hyn yw'r rhai sy'n cynnwys cymorth uniongyrchol yn ymwneud ag arian. Mae gan gyfran fawr o bobl sy'n cael cymorth gan ein canghennau Mind lleol broblemau ariannol hefyd.

Rydym wedi clywed o'r blaen bod llythrennedd iechyd meddwl ac arian yn adnoddau pwerus sy'n gallu helpu o ran atal problemau iechyd meddwl. Gall addysg mewn ysgolion, gyda chyflogwyr neu drwy adnoddau hunangymorth fod yn ddefnyddiol dros ben. Efallai mai sefydliadau llawr gwlad sydd yn y sefyllfa orau ac yn fwyaf dibynadwy i ddarparu'r wybodaeth hon, felly mae'n bwysig bod yr elfen werthfawr hon o ofal yn cael ei chydabod a'i chefnogi.

"Ers dod i'r ganolfan, rwyf wedi magu hyder. Mae'n braf iawn bod o gwmpas pobl – wynebaw cyfarwydd a rhai newydd. Rydw i wrth fy modd yn cael paned a phryd poeth pan fydda i yma. Hoffwn ddiolch i chi i gyd am eich cymorth a'ch cefnogaeth pan oedd eu hangen arnaf fwyaf." Sara, ar ôl defnyddio gwasanaethau Mind yng Ngwent ym mis Awst 2023.

Heb y cyllid cywir, ni all y gwasanaethau hyn fod mor effeithiol ag y dylent fod. Mae'n normal i bobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi ymgysylltu â gwasanaethau Mind am amser hir, oherwydd gall eu triniaeth gymryd peth amser. Mae prinder cyllid yn golygu y gall fod yn heriol i wasanaethau Mind lleol gefnogi pobl, am nad ydynt yn siŵr a allant gynnal cyllid am y cyfnod hwnnw. Gall hyn effeithio ar sut mae pobl yn cael gofal. **Os ydyn nhw'n cael profiad gwael neu'n teimlo bod eu gofal yn cael ei dorri'n fyr, mae'n bosibl y byddan nhw'n teimlo'n llai parod i ofyn am gymorth yn y dyfodol.**

Er enghraifft, mae Mind Conwy wedi gallu ariannu cymorth ariannol a llesiant yn ogystal â gwasanaethau argyfwng a therapi gyda chymorth rownd benodol o gyllid. Mae eu Hymarferwyr Iechyd Meddwl a Llesiant yn darparu cymorth un-i-un wedi'i deilwra i bob unigolyn. Gall hyn gynnwys atgyfeiriadau at adnoddau fel Cyngor ar Bopeth neu Cymru Gynnes i gael rhagor o gymorth. Mae cyfuno cymorth ar unwaith â llwybrau dilynol i gymorth pellach wedi bod yn effeithiol iawn.

Roedd un defnyddiwr gwasanaeth yn teimlo bod y gefnogaeth a gafodd drwy Mind Conwy wedi ei helpu i aros yn y gwaith. Os oedd hi'n cael trafferth, dywedodd ei bod yn gwybod bod ganddi sesiwn wedi'i drefnu a bod hynny'n gymhellant i gadw i fynd. Heb y cymorth hwn, mae'n bosibl y byddai wedi bod angen iddi hawlio budd-daliadau er mwyn cael amser i wella. Yn hytrach, **fe wnaeth cefnogaeth Mind Conwy ei helpu i aros yn ei swydd a gyrru ei gyrfa yn ei blaen.** Mae hi wedi croesawu'r gefnogaeth a roddwyd iddi, ac wedi symud ei gwaith ei hun i gyfeiriad a fydd yn defnyddio ei phrofiad i gefnogi eraill sydd â gorbryder a phroblemau iechyd meddwl.

Yn gyffredinol, mae'r hyn rydym wedi'i glywed gan wasanaethau Mind lleol yng Nghymru yn dweud wrthym fod y bobl sy'n defnyddio eu gwasanaethau yn tueddu i wella drwy gael gafael ar y gwasanaethau sydd ar gael. Wrth wynebu heriau anawsterau ariannol ochr yn ochr â phroblemau iechyd meddwl, gall deimlo'n amhosibl gwybod ble i ddechrau.

Mae cynllun cyflawni'r strategaeth iechyd meddwl a llesiant newydd yn ymrwymo i feithrin iechyd meddwl cymunedol drwy gamau gweithredu fel hyrwyddo asedau cymunedol a rhannu arferion gorau o ran ble mae gwasanaethau cymunedol yn gweithio'n effeithiol. Mae'r trydydd sector wedi'i restru fel rhanddeiliad allweddol mewn rhannau o'r cynllun cyflawni, gan gynnwys yr agweddau cymunedol hyn. O ystyried y cynnydd yn y pwysau ar y gwasanaethau rydym ni a sefydliadau eraill yn eu cynnig ar lawr gwlad, rhaid cefnogi'r ymrwymïadau hyn yn ariannol, lle bo hynny'n bosibl. Drwy ariannu'r trydydd sector yn gyson, mae gan Lywodraeth Cymru gyfle i ddangos ei chefnogaeth i grŵp hanfodol o wasanaethau cymorth sy'n newid bywydau pobl ledled y wlad bob dydd.

Rhaid i gymorth cymunedol hefyd fod roi sylw i fynd i'r afael â stigma. Mae sawl ffurf ar stigma. Gall fod yn allanol, gan ganolbwyntio ar rywbeth fel eich iechyd meddwl neu eich cefndir ariannol. Neu gall fod yn fewnol, lle gallech deimlo cywilydd am eich profiadau. Gall stigma effeithio ar ba mor gyfforddus rydych chi'n teimlo wrth gael gafael ar gymorth ar gyfer eich iechyd meddwl, yn ogystal â'ch cyllid, felly rhaid i'r strategaeth newydd fynd i'r afael â hyn. Rhaid iddo fod yn rhan o'r drafodaeth.

Yn 2020, cynhaliodd Amser i Newid Cymru grwpiau ffocws yng Nghaerdydd, Wrecsam a Merthyr Tudful. Roedd y rhai a oedd yn bresennol yn cytuno bod stigma ynghylch iechyd meddwl yn waeth i bobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi. Gallai hyn fod

oherwydd bod pryderon ariannol yn gallu ychwanegu mwy o straen at y cyflyrau iechyd meddwl maen nhw'n byw gyda nhw'n barod:

'Rwy'n credu bod pwysau ariannol yn ffactor mawr... yn enwedig os yw salwch meddwl yn effeithio ar eich gallu i weithio, yn enwedig os mai chi yw'r prif ddarparwr – mae'n mynd i gael effaith enfawr... Mae'r stigma'n ymwneud â phobl sydd ag iechyd meddwl gwael yn cael eu hystyried yn ddiog, neu eu bod yn dweud celwydd'.

Roeddent yn teimlo bod y system yn stigmatiddio pobl sy'n ceisio cael budd-daliadau:

"Mae llawer o bobl ar fudd-daliadau yn cael eu cyhuddo o chwarae'r system fudd-daliadau, sy'n gwneud iddyn nhw deimlo nad ydyn nhw'n cael eu cydnabod... Dydy pobl sy'n dioddef ddim yn cael y cymorth a'r gofal sydd eu hangen arnynt."

Mae cau rhaglen Amser i Newid Cymru wedi cyfyngu ar y gwaith sy'n cael ei wneud ar hyn o bryd yng Nghymru o ran stigma. Rydym yn croesawu bod y strategaeth newydd yn cynnwys byw heb stigma yn y datganiad cenhadaeth cyffredinol ac yn ymrwymo i werthuso llwyddiannau'r rhaglen, yn ogystal ag ystyried y camau nesaf. Rhaid gwneud hyn mor gyflym ac effeithiol â phosibl, gan gydnabod y bydd effaith stigma yn amrywio yn dibynnu ar gefndir a phrofiadau pobl.

Argymhellion:

7. Bod Llywodraeth Cymru yn datblygu rhaglen gydag Awdurdodau Lleol i ddiogelu asedau cymunedol a chael yr amodau i ffynnu mewn cymunedau difreintiedig.
8. Bod cymorth gan sefydliadau trydydd sector yn cael ei gydnabod fel rhywbeth sy'n ganolog i ddarparu cymorth i bobl sydd angen help gyda'u hiechyd meddwl a'u harian.
9. Bod Llywodraeth Cymru yn amlinellu rhaglen glir i fynd i'r afael â stigma sy'n ystyried ei effaith ar wahanol gymunedau ac ar draws profiadau.
10. Bod Llywodraeth Cymru a phartneriaid yn ceisio deall yn well profiad go iawn pobl sy'n profi tlodi neu sydd mewn perygl o brofi tlodi wrth gael gafael ar gymorth iechyd meddwl. Dylai hyn ddod drwy gasglu data'n briodol a chlywed amrywiaeth eang o leisiau'r rheini sy'n cael neu'n darparu cymorth.

Casgliad:

Yn aml, mae cysylltiad rhwng arian ac iechyd meddwl. Gall eich materion ariannol a'ch iechyd meddwl gael eu heffeithio gan y llall. Pan fyddwch yn cael cymorth ar gyfer y naill neu'r llall, rhaid eu hystyried gyda'i gilydd. Mae'r strategaeth iechyd meddwl a llesiant newydd yn cynnig cyfle i wreiddio tegwch ar bob lefel o'r system iechyd meddwl. Dylai'r system fod yn ymwybodol o rwystrau ychwanegol y gall pobl eu hwynebu. Gall tlodi ac iechyd meddwl gwael fynd law yn llaw yn aml, ond mae'n debygol y bydd mynd i'r afael â'r ddau gyda dealltwriaeth o'r cysylltiad hwn yn rhoi'r cyfle gorau posibl iddynt wella. Rydym yn croesawu'r ymrwymadau yn y cynllun cyflawni newydd ac ymgysylltiad Llywodraeth Cymru â rhanddeiliaid allweddol. Rydym yn gobeithio parhau i sicrhau bod ein llais a lleisiau'r rheini sydd â phrofiad go iawn yn cael eu clywed.

Wrth ddatblygu'r adroddiad hwn, roeddem yn cydnabod bod mwy y gall pob sefydliad ei wneud i wrando, deall ac ymateb i leisiau a phrofiadau'r rheini sy'n chwilio am gymorth gyda'u harian a'u hiechyd meddwl. Yn Mind Cymru, rydym wedi ymrwymo i barhau i weithio gyda'n rhwydwaith Mind lleol a phartneriaid ar draws y sectorau statudol a gwirfoddol i ymgysylltu, rhannu pŵer ac eiriol ar ran pobl sy'n profi tlodi ac iechyd meddwl gwael.

Gwyddom na all ein gwasanaethau Mind lleol ddatrys tlodi ac iechyd meddwl gwael ledled Cymru ar eu pen eu hunain. Fodd bynnag, maent yn enghraifft o sut mae gwreiddio gwasanaethau cymorth mewn cymunedau ar lawr gwlad sy'n deall ac yn gweithio i'r ardal leol wir yn gweithio. Mae'r adborth ar gyfer y gwasanaethau maen nhw'n eu cynnig yn aml yn wych, ac mae rheswm da dros hynny. Maen nhw'n enghraifft wych o werth gweithio mewn partneriaeth, yn ogystal ag ystyried pobl fel mwy na'u sefyllfa ariannol neu eu hiechyd meddwl. Gwyddom fod gwasanaethau fel y rhain yn gallu newid bywydau. Mae bellach yn bryd i'r hyn sy'n gweithio'n dda i'r sefydliadau hyn gael ei ystyried gan y Llywodraeth.

Geirfa

Budd-daliadau: Taliadau gan y Llywodraeth i rai pobl ar incwm isel, neu bobl sy'n bodloni gofynion penodol. Mae Taliadau Annibyniaeth Personol (PIP) yn bwysig i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae'n fudd-dal i bobl o dan oed Pensiwn y Wladwriaeth sydd angen help gyda gweithgareddau bob dydd neu i symud o gwmpas oherwydd salwch neu anabledd tymor hir. Gellir hawlio Tâl Salwch Statudol os ydych yn rhy sâl i weithio. Mae'n cael ei dalu gan eich cyflogwr am hyd at 28 wythnos.

Cynlluniau Gofal a Thriniaeth: Bwriad Cynlluniau Gofal a Thriniaeth yw adnabod yn well y ffactorau cymdeithasol ehangach sy'n effeithio ar ein hiechyd meddwl. Maen nhw'n seiliedig ar wyth maes bywyd, gan gynnwys llety, addysg a hyfforddiant, gofal personol a llesiant corfforol. Maen nhw'n canolbwyntio ar wella, a bwriedir iddynt ganolbwyntio ar anghenion yr unigolyn yn hytrach na'r gwasanaethau sydd ar gael. Bwriad y dull hwn oedd cefnogi'r rheini ohonom sydd â phroblemau iechyd meddwl i nodi'r amcanion sydd bwysicaf i ni ac a fyddai'n gwella ansawdd ein bywyd fwyaf. Mae Rhan 2 Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010 yn eu cyflwyno i bawb sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd.

Profiad go iawn: Profiad go iawn yw'r wybodaeth a'r ddealltwriaeth rydych chi'n eu cael pan fyddwch chi eich hun wedi profi rhywbeth. I Mind, mae unigolyn sydd â phrofiad go iawn yn golygu rhywun sydd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl, neu rywun sydd wedi cael ei ymyleiddio a bod hynny'n cael effaith ar ei iechyd meddwl. Gall hyn gynnwys profiad go iawn o dlodi, trawma hiliol, neu fathau eraill o ragfarn neu wahaniaethu.

Mind Lleol: Mae canghennau Mind lleol yn cynnal gwasanaethau iechyd meddwl mewn cymunedau. Gall unrhyw un gysylltu â ni – does dim angen atgyfeiriad gan feddyg teulu. Mae pob Mind lleol yn wahanol, ond gallai'r gwasanaethau maen nhw'n eu cynnig gynnwys therapïau siarad neu eiriolaeth. Mae 16 o ganghennau Mind lleol yng Nghymru, sy'n cefnogi tua 38,000 o bobl.

Tlodi: Y mesur tlodi a ddefnyddir amlaf yw nifer neu gyfran y boblogaeth sy'n byw mewn aelwyd y mae ei hincwm yn llai na 60% o'r incwm canolrifol, wedi'i addasu ar gyfer maint a math yr aelwyd – y mesur tlodi incwm cymharol. Gellir ei fesur cyn neu ar ôl costau tai (BHC ac AHC).

Stigma: Pan fydd rhywun yn eich gweld mewn ffordd negyddol oherwydd eich iechyd meddwl. Mae Amser i Newid Cymru wedi estyn allan at gymunedau a allai fod yn fwy tebygol o brofi stigma ynghylch gofyn am gymorth ar gyfer eich iechyd meddwl, siarad amdano a beirniadu eich hun amdano.

Atodiad

Amrywiol:

[Sefydliad Bevan](#)

[Cyfrifiad 2021](#)

[Adroddiad Monitro Blynyddol Arolygiaeth Gofal Iechyd Cymru 2022-23](#)

[Ymchwil Cohort y Mileniwm](#)

[Taflen Ffeithiau Parseli Bwyd Ymddiriedolaeth Trussell](#)

Data:

[Ffigurau Tlodi – Llywodraeth Cymru](#)

[StatsCymru](#)

Mind:

[Strategaeth Iechyd Meddwl Newydd i Gymru](#)

[Yr Adrodd Iechyd Meddwl Mawr](#)

[Partneriaeth y Co-op](#)

[Ymchwil Coronafeirws](#)

[Ymchwil Costau Byw](#)

[Dod i hyd i'ch Mind lleol](#)

[Mind Cymru](#)

[Ailasesu Asesiadau](#)

[Amser i Newid Cymru](#)

Y Senedd/Llywodraeth Cymru:

[Cynllun Gweithredu Cymru Wrth-hiliol](#)

[Strategaeth Tlodi Plant Cymru 2024](#)

[Ymholiad Anghydraddoldebau Iechyd Meddwl](#)

[Mesur Iechyd Meddwl \(Cymru\) 2010](#)

Ein Rhwydwaith Mind Lleol yng Nghymru

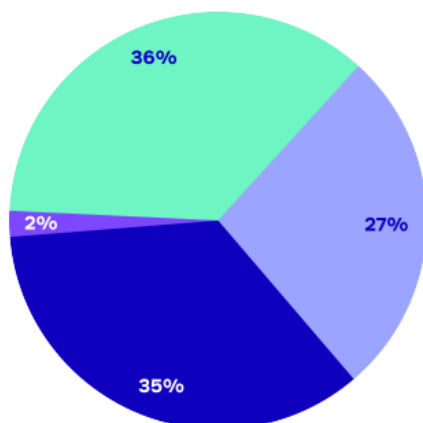
Local Minds in Wales

1. Brecon and District Mind
2. Caerphilly Borough Mind
3. Cardiff Mind
4. Conwy Mind
5. Cwm Taf Morgannwg Mind
6. Llanelli Mind
7. Mid and North Powys Mind
8. Mind Aberystwyth
9. Mind in Gwent
10. Mind in the Vale of Glamorgan
11. Mind Ystradgynlais
12. Neath Port Talbot Mind
13. North East Wales Mind
14. Pembrokeshire and Carmarthen Mind
15. Swansea Mind
16. Vale of Clwyd Mind



Local Mind services by type

'One size fits all' doesn't work for mental health. Which is why local Minds shape support around their communities. This is how we supported people in Wales last year:



36% Community wellbeing and resilience services
e.g. housing and tenancy support, peer support groups, and community groups.

35% Talking therapies and counselling
e.g. supported self-help, counselling, and bereavement support.

27% Information, advice and assistance
e.g. welfare and benefits advice, rural information services, and money advice projects.

2% Education, training and awareness raising
e.g. public attitudes and discrimination, mental health first aid, and suicide first aid.



Mind Cymru

Ystafell 1, Llawr 9, Tŷ Brunel,
2 Heol Fitzalan,
Caerdydd
CF24 0EB