



Mae iechyd meddwl yn hollbwysig:

Blaenoriaethau Mind Cymru ar gyfer Llywodraeth nesaf Cymru

Hydref 2025



Cyflwyniad

Mae iechyd meddwl yn rhan fawr o'n bywydau. Mae'n gysylltiedig â phopeth, pobman a phawb. Mae'n rhan o'r digwyddiadau nodedig a'r digwyddiadau di-nod yn ein bywydau. Mae'n cydblethu ag iechyd corfforol, tai, cyllid, a pherthnasoedd. Mae'n rhan sylfaenol o bob un ohonom, er gwaethaf y gwahanol fywydau rydyn ni'n eu byw. Dyna pam rydyn ni mor benderfynol bod Llywodraeth nesaf Cymru yn rhoi blaenoriaeth i iechyd meddwl.

Ym mis Ebrill 2025, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant 2025-35, y tro cyntaf ers dros 10 mlynedd i'r dull strategol o ymdrin ag iechyd meddwl yng Nghymru gael ei adnewyddu. Roedd hyn yn gyfle i edrych yn ôl ar y strategaeth flaenorol, y cynnydd a wnaed a sut mae natur iechyd meddwl wedi newid dros y deng mlynedd diwethaf.

Gyda'r strategaeth hon a'i chynllun cyflawni ategol bellach ar waith, mae angen i dymor nesaf y Senedd gael ei nodweddu gan arweinyddiaeth benderfynol i greu newid sylfaenol mewn mynediad a phrofiadau o gymorth iechyd meddwl yng Nghymru.

Mae angen brys i drosi bwriadau strategol yn weithredu ac i wneud gwahaniaethau pendant i fywydau a phrofiadau pob unigolyn yng Nghymru. Os ydym yn deall ac yn gosod profiadau pobl o bob cymuned yng Nghymru yn y canol, gallwn roi'r cymorth gorau posibl ar gyfer pob lefel o angen.

Dylai Llywodraeth nesaf Cymru wneud y pethau canlynol:

- Gwneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth glir yn y Rhaglen Lywodraethu nesaf
- Ymrwymo i drawsnewid y system iechyd meddwl i wella mynediad a phrofiadau o gymorth iechyd meddwl i bawb
- Blaenoriaethu plant a phobl ifanc drwy ymateb strategol clir i anghenion iechyd meddwl cynyddol
- Gwella'r berthynas rhwng y sectorau statudol a gwirfoddol gyda gwell cydgynhyrchu er mwyn cyrraedd y rhai sydd fwyaf angen cymorth.

Fel aelod o Gynghrair Iechyd Meddwl Cymru (WAMH) rydyn ni hefyd yn cymeradwyo'n llawn ein Blaenoriaethau ar y cyd ar gyfer dogfen nesaf Llywodraeth Cymru 2026:

<https://www.mind.org.uk/media/a3ed0cms/wales-alliance-mental-health-manifesto-welsh-v4.pdf>



Gwranddo ar brofiadau pobl

Yn Mind Cymru, nid ydym yn edrych ar iechyd meddwl fel rhywbeth ynysig. Mae ein gwasanaethau, yr wybodaeth rydyn ni'n ei chasglu, a'r ymgyrchoedd rydyn ni'n eu cynnal yn edrych ar bob rhan o fywyd person, er mwyn sicrhau bod gwella iechyd meddwl yn arwain at gymdeithas hapusach ac iachach.

Yn ystod tymor diwethaf y Senedd, rydyn ni wedi siarad â miloedd o bobl yng Nghymru am eu hiechyd meddwl a'u profiadau o gael gafael ar gymorth. Mae'r profiadau hyn, yn gadarnhaol ac yn negyddol, yn sail i'n hargymhellion.

Mae'r dystiolaeth yn glir. Mae lefelau cynyddol o anghenion iechyd meddwl yn ein cymunedau, ac mae angen eu diwallu â thosturi a dealltwriaeth. Pan ofynnir i bobl am eu profiadau, mae pobl yn dweud wrthym yn gyson eu bod eisiau'r canlynol:

- Mynediad cyflymach at gymorth
- Cymryd rhan mewn sgysiau a phenderfyniadau am eu triniaeth
- Cael eu trin â pharch, heb stigma a gwahaniaethu
- Cael help gydag agweddau ehangach ar eu bywydau
- Cymryd camau i roi terfyn ar anghydraddoldeb o ran mynediad a phrofiadau o'r system iechyd meddwl.

“Mae angen gallu cael apwyntiad o fewn ychydig wythnosau, nid ychydig fisoedd, ac nid gyda rhywun sydd ddim yn mynd i'r afael â'r broblem; dim ond yn ceisio cyrraedd targedau rhestrau aros yn unig, cyn eich trosglwyddo chi i'r apwyntiad go iawn gyda'r gweithiwr proffesiynol go iawn i ddechrau'r cyfnod aros am sawl blwyddyn am help.”

Cyfranogwr grŵp ffocws

Rhestrir yr adroddiadau a gynhyrchwyd gennym ar ddiwedd y papur briffio er gwybodaeth bellach. Mae Adroddiad Iechyd Meddwl Mawr Mind wedi bod yn ganolog i'n dealltwriaeth, a chyhoeddwyd y rhifyn cyntaf ohono ym mis Tachwedd 2024. Mae'r adroddiad hwn yn rhoi trosolwg cynhwysfawr o iechyd meddwl poblogaeth Cymru o'r data sydd ar gael.



Ateb yr her iechyd meddwl

Ar hyn o bryd mae gennym system gofal iechyd meddwl sydd wedi llithro tuag at reoli argyfwng ac ymyrraeth hwyr. Nid y model o aros i bobl ddatblygu problemau iechyd meddwl ac yna ceisio eu trin yw'r ffordd fwyaf effeithiol o wella iechyd meddwl y boblogaeth.

Oni bai ein bod yn ailystyried ein dull gweithredu, mae'n debygol na fydd gwasanaethau iechyd meddwl byth yn gallu delio â'r galw cynyddol ar eu pen eu hunain. Yn hytrach, rhaid inni ailgyfeirio systemau cenedlaethol a lleol tuag at atal a chael cymorth cynharach. Rhaid inni roi cymorth y tu hwnt i'r system iechyd i fynd i'r afael ag achosion cymdeithasol sylfaenol iechyd meddwl.



“Atal - mae atal bob amser yn well na gwella. Ceisiwch ddod o hyd i bobl yn gynnar cyn i bethau fynd yn drech na nhw ac mae angen mwy o help arnyn nhw i ddelio â'r materion sy'n codi ganddyn nhw.”

Cyfranogwr grŵp ffocws

I gyflawni hyn, mae angen i ni fesur y pethau iawn a chyhoeddi'r data, y canlyniadau a'r allbwn, er mwyn cael darlun clir o ble mae

angen gwella a beth sy'n gweithio'n dda. Bydd hyn hefyd yn galluogi gwell dealltwriaeth ynghylch a yw buddsoddiad yn gwneud y gwahaniaeth a fwriadwyd ac a oes angen ffyrdd gwahanol o wario'r bron i £800m sydd ar gael ar hyn o bryd ar gyfer cymorth iechyd meddwl.

Mae angen i ni wella'r ffordd rydyn ni'n gwrandao ar bobl sydd â phrofiad uniongyrchol, er mwyn i ni allu sicrhau bod pawb yn cael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw a nodi lle gellir gwneud gwelliannau. Yn rhy aml, rydyn ni'n dal i glywed gan bobl nad ydynt yn teimlo eu bod wedi'u grymuso i siarad am eu gofal na pha opsiynau yr hoffent eu dewis. Pan fyddan nhw'n gwneud hynny, dydyn nhw ddim yn teimlo bod rhywun yn gwrandao arnyn nhw, ac maen nhw'n profi stigma neu wahaniaethu. Rhaid inni weithio ochr yn ochr â phobl sy'n ceisio cymorth, gan osod eu hanghenion yn y canol a sicrhau ein bod yn ymateb iddyn nhw.

“Pe bai pobl yn gwybod bod yr hyn roedden nhw'n ei ddweud yn mynd i gael ei glywed, rwy'n teimlo y byddai mwy o bobl yn dweud eu dweud, ond mae'r rhan fwyaf ohonom yn cael ein cau i lawr ac nid oes unrhyw newid yn cael ei wneud byth, felly mae'n gwneud i bobl deimlo bod eu llais yn ddiwerth ac maen nhw'n gwastraffu eu hamser.”

Cyfranogwr yn yr arolwg

Rydyn ni'n clywed yn gyson am anghydraddoldebau'n arwain at iechyd meddwl gwael a chael gafael ar gymorth. Os ydych chi'n dod o gymuned sy'n cael ei diffinio ar sail hil, yn profi tlodi neu'n ifanc, mae eich canlyniadau iechyd meddwl yn waeth ar y cyfan ac rydych chi'n ei chael hi'n anodd cael gafael ar gymorth priodol. Mae angen ail-ddychmygu'r system iechyd meddwl gan roi diwedd ar yr anghydraddoldebau hyn yn y bôn, gan wrando ar brofiadau i ehangu a diwygio'r ddarpariaeth i ddiwallu anghenion pawb.

Mae angen i ni ailgydbwysu'r ffordd y darperir cymorth. Yn hytrach nag aros nes bydd pobl yn mynd yn sâl, dylen ni gynnig cymorth yn gynharach mewn modelau cymunedol sy'n gallu ein cadw allan o gymorth mwy dwys, gan gynnwys unedau cleifion mewnol. Pan fydd angen gofal cleifion mewnol, dylai hyn fod yn seiliedig ar drawma, yn llai cyfyngol ac yn canolbwyntio ar amrywiaeth o weithgareddau therapiwtig sy'n galluogi adferiad. Rhaid i ni hefyd ystyried lefel y buddsoddiad a wnawn mewn iechyd meddwl plant a phobl ifanc er mwyn rhoi cymorth cyn gynted â phosibl.

Mae'r cyfeiriad hwn wedi dechrau gyda'r gwaith o gyhoeddi'r strategaeth newydd ond rhaid ei gwireddu yn ystod y blynyddoedd nesaf.

☞ Rydw i'n 17 ac 8 mis oed. Rydw i wedi cael fy ngwrthod o bobman bron rydw i wedi troi atyn nhw i gael cwnsela am ddim, oherwydd rydw i naill ai'n rhy hen i gael gofal plant neu'n rhy ifanc i gael gofal oedolion. Rydw i'n ei chael hi'n anodd iawn a does gen i ddim arian ar gyfer gofal preifat. Dydw i wir ddim eisiau mynd ar feddyginiaeth ond mae'n ymddangos mai dyna fy unig opsiwn ar gyfer y misoedd nesaf. Mae angen rhestrau aros byrrach a chynllun ar waith i bobl 16 a 17 oed. ☞

Cyfranogwr yn yr arolwg



Gwyddom na all y GIG ar ei ben ei hun atal a diogelu iechyd meddwl poblogaeth Cymru, mae angen inni weld mwy o bartneriaeth ar draws y sectorau cyhoeddus a gwirfoddol ar gyfer cymorth di-dor lle nad oes rhaid i bobl adrodd eu straeon dro ar ôl tro. Mae hyn yn golygu cymryd golwg ehangach ar y system iechyd meddwl, gan fynd y tu hwnt i'r gwasanaeth iechyd sy'n trin y problemau a gyflwynir yn unig a thuag at fuddsoddi yn y ffactorau hynny sy'n helpu i amddiffyn ein hiechyd meddwl fel tai da, asedau cymunedol, gofal cymdeithasol a mynediad at gyfleusterau hamdden ac adloniant. Bydd hyn yn gofyn am fwy o gydweithio ar draws adrannau'r llywodraeth, gwasanaethau cyhoeddus a'r sector gwirfoddol er mwyn sicrhau canlyniadau ar y cyd.

☞ Mae'n amlwg bod cefnogaeth yn gyfrifoldeb rhwydwaith o bobl, yn cynnwys y llywodraeth a chyrrff cyhoeddus, a hefyd ysgolion a'r gweithlu. Mae gan bawb ran i'w chwarae. ☞

Cyfranogwr yn yr arolwg

Er bod yr heriau'n sylweddol, nid ydym yn credu bod profiadau o iechyd meddwl gwael yn anochel. Gydag arweinyddiaeth benderfynol, gwrando a'r adnoddau iawn yn y lle iawn, gallwn adeiladu Cymru sy'n gallu arwain y byd o ran sut rydyn ni'n cefnogi iechyd meddwl.

Mae Mind Cymru yn credu y dylai Llywodraeth nesaf Cymru wneud y canlynol:

Gwneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth glir yn y Rhaglen Lywodraethu nesaf

- Cynnwys iechyd meddwl fel blaenoriaeth cyflawni allweddol yn y Rhaglen Lywodraethu newydd, gan gynnwys penodi Gweinidog Iechyd Meddwl a datblygu asesiadau o'r effaith ar iechyd meddwl ar gyfer pob polisi
- Ei gwneud yn orfodol casglu a chyhoeddi data canlyniadau ac allbwn gan wasanaethau iechyd, yn enwedig ynglŷn â nodweddion gwarchodedig, er mwyn llywio'r broses o wneud penderfyniadau, nodi meysydd sy'n peri pryder a gwneud y defnydd gorau o'r adnoddau sydd ar gael
- Ymrwymo i gamau gweithredu a mesuriadau ystyrlon ar draws llywodraeth sy'n mynd i'r afael â phenderfynyddion economaidd-gymdeithasol iechyd meddwl gwael, yn enwedig y cysylltiad rhwng tlodi ac iechyd meddwl gwael
- Adolygu'r fframwaith deddfwriaethol ar gyfer iechyd meddwl yng Nghymru, gan gynnwys y darpariaethau yn y Bil Iechyd Meddwl newydd, ymestyn Deddf Unedau Iechyd Meddwl (Defnyddio Grym) 2018 (Cyfraith Senï) i Gymru a sicrhau bod y Mesur Iechyd Meddwl yn cael ei ddiweddarau
- Sicrhau bod gan Raglen Strategol Iechyd Meddwl GIG Cymru ar gyfer Perfformiad a Gwellu yr adnoddau a'r awdurdod i sbarduno atebolrwydd ar gyfer trawsnewid gwasanaethau iechyd meddwl

Ymrwymo i drawsnewid y system iechyd meddwl i wella mynediad a phrofiadau o gymorth iechyd meddwl i bawb

- Datblygu Fframwaith Cydraddoldeb Hiliol i Gleifion a Gofalwyr yng Nghymru i gyfrannu at system iechyd meddwl gwrth-hiliol sy'n diwallu anghenion cymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil
- Dylunio a chynnig gwasanaethau cymorth mynediad agored sy'n caniatáu hunanatgyfeirio ac sy'n ceisio ymgysylltu â lleisiau nad ydynt yn cael eu clywed cymaint wrth ddylunio, gan gynnwys diwallu anghenion cymunedau sy'n cael eu diffinio ar sail hil, iechyd meddwl amenedigol a'r rheini sy'n profi tlodi
- Gwellu profiadau o ofal cleifion mewnol drwy fuddsoddi yn yr ystâd cleifion mewnol, gan sicrhau bod argymhellion o adroddiadau arolygu yn cael eu cyflwyno'n systematig a lleihau'r defnydd o arferion cyfyngol drwy wneud canllawiau'n statudol
- Lleihau amseroedd aros ar gyfer mynediad at ofal eilaidd dros oes tymor nesaf y Senedd, drwy fuddsoddiad wedi'i dargedu, cynllunio'r gweithlu a chymorth cynnar
- Cyflwyno gwell cynllunio Gofal a Thriniaeth drwy hyfforddiant, mesur cyfranogiad cleifion a sicrhau bod pob agwedd ar fywyd unigolyn yn cael ei ystyried wrth gwblhau cynlluniau
- Buddsoddi mewn rhaglenni gwrth-stigma i gefnogi cymunedau i hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol a rhoi diwedd ar stigma, gan adeiladu ar waith Amser i Newid Cymru
- Gwerthuso ymgyrchoedd iechyd meddwl ar lefel y boblogaeth ac opsiynau cymorth cenedlaethol ar-lein i sicrhau gwerth am arian ac effeithiolrwydd

Blaenoriaethu plant a phobl ifanc drwy ymateb strategol clir i anghenion iechyd meddwl cynyddol

- Datblygu cynllun cyflawni penodol i wella mynediad, profiadau a chanlyniadau ar gyfer iechyd meddwl plant a phobl ifanc
- Cynyddu'r buddsoddiad mewn cymorth cynnar i bobl ifanc, yn enwedig y rheini sy'n methu cael gfael ar wasanaethau ar hyn o bryd, gan gynnwys sicrhau bod unrhyw fodelau cymorth newydd yn diwallu anghenion pobl ifanc
- Mynd i'r afael â'r trawma a achosir i bobl ifanc wrth symud i wasanaethau oedolion drwy wella'r gwaith o gynllunio gofal a thriniaeth a dileu'r system seiliedig ar oedran sydd ar waith ar hyn o bryd
- Defnyddio'r ddyletswydd statudol sy'n ymwneud â'r cwricwlwm newydd a'r dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl i roi gwybodaeth a chymorth anfeddygol i bob plentyn a pherson ifanc, gan gynnwys mynd i'r afael â stigma

Gwella'r berthynas rhwng y sectorau statudol a gwirfoddol gyda gwell cydgynhyrchu er mwyn cyrraedd y rhai sydd fwyaf angen cymorth

- Ailgyflwyno cyfleoedd cyllido cenedlaethol i sbarduno arloesedd a mynd i'r afael ag annhegwch parhaus o ran mynediad a phrofiadau o gymorth iechyd meddwl
- Cydnabod a gwreiddio'r rôl y gall y sector gwirfoddol ei chwarae o ran cyrraedd a chynrychioli cymunedau sy'n profi anghydraddoldebau iechyd meddwl, gan sicrhau bod cynrychiolaeth amrywiol ar lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol

Casgliad:

Mae iechyd meddwl yn bwysig ar y dyddiau pan fydd popeth yn digwydd a'r dyddiau pan na fydd dim byd yn digwydd. Pan fydd bywyd yn brysur ac yn anodd ei ragweld, ond pan fydd hi'n dawel ac yn arferol hefyd.

Credwn fod gan bwy bynnag sy'n ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru **ddyletswydd i wneud iechyd meddwl y genedl yn flaenoriaeth.**

Drwy roi iechyd meddwl wrth galon y llywodraeth nesaf, gallwn fynd i'r afael â'r ffactorau cymdeithasol ac economaidd sy'n cyfrannu at iechyd meddwl gwael.

Gydag arweinyddiaeth benderfynol a phenodol, gallwn roi diwedd ar anghydraddoldebau o ran profiad a mynediad at gymorth. Gallwn gymryd y camau cywir i wrando ar y rheini sydd â phrofiad, a mynd i'r afael â'r heriau mynediad y mae gormod ohonom yn eu hwynebu wrth geisio cymorth

Gallwn greu Cymru lle mae pawb yn cael cyfle i ffynnu ac os oes angen help, mae ar gael yn gyflym, yn dosturiol ac yn seiliedig ar ein hanghenion.

Gwybodaeth am Mind Cymru

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

Yn genedlaethol, rydyn ni'n ymgysgu 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 wedi rhoi cymorth wyneb yn wyneb sy'n newid bywydau i dros 37,000 o bobl y llynedd.

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

Drwy gydol tymor diwethaf y Senedd, rydyn ni wedi gwrandao ar brofiadau amrywiaeth o bobl ledled Cymru, gan gynhyrchu adroddiadau sy'n ymwneud â'r canlynol:

[Yr Adroddiad Iechyd Meddwl Mawr](#)

[Blaenoriaethau ar gyfer y strategaeth iechyd meddwl nesaf](#)

[Codi safon gofal cleifion mewnol](#)

[Sortiwch y Switsh: Profiadau pobl ifanc sy'n symud o Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed Arbenigol i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion yng Nghymru](#)

[Y Mesur Iechyd Meddwl – Deng Mlynedd yn Ddiweddarach](#)

[Gyda'n gilydd drwy adegau anodd: Pŵer y gymuned i gefnogi llesiant meddyliol ledled y DU](#)



Mae ein [rhwydwaith o 16 gwasanaeth Mind lleol](#) ledled Cymru yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau gwahanol i dros 37,000 o bobl. Mae pob Mind lleol yn unigryw, a gall y cymorth gynnwys therapïau siarad, cymorth gan gymheiriaid, eiriolaeth, gofal mewn argyfwng, cyflogaeth a chymorth tai. Gallwch ddod o hyd i'ch Mind lleol [yma](#).

Mae pedair [llinell gymorth](#) Mind yn rhoi llais ar ben arall y ffôn pan nad oes unman arall i droi. Mae pob llinell yn diwallu angen iechyd meddwl neu lesiant gwahanol, gan gynnwys gwybodaeth a chanfod gwasanaethau, yn ogystal â deall cyfraith iechyd meddwl:

Llinell wybodaeth: 0300 123 3393

Mae ein Llinell Wybodaeth yn cynnig gwasanaeth gwybodaeth a chyfeirio i'ch helpu i ddeall problemau iechyd meddwl a dod o hyd i gymorth yn eich ardal chi.

Llinell budd-daliadau lles: 0300 222 5782

Mae ein llinell budd-daliadau lles yn cefnogi unrhyw un sydd â phroblemau iechyd meddwl ac sy'n defnyddio'r system budd-daliadau a lles.

Llinell Gyfreithiol: 0300 466 6463

Mae ein llinell gyfreithiol yn cynnig gwybodaeth gyfreithiol a chynghor cyffredinol ar gyfraith sy'n ymwneud ag iechyd meddwl yng Nghymru a Lloegr.

Llinell Gymorth: 0300 102 1234

Mae ein llinell gymorth yn lle diogel i chi siarad am eich iechyd meddwl. Mae ein cynghorwyr wedi'u hyfforddi i wrando arnoch chi a'ch helpu i ddod o hyd i gymorth arbenigol os oes ei angen arnoch.

Rydym hefyd yn hwyluso cymuned cymorth gan gymheiriaid [Side By Side](#) yn ogystal â [llyfrgell apiau](#) lle mae pob ap wedi cael ei adolygu'n annibynnol gan arbenigwyr o ran diogelwch, effeithiolrwydd ac ansawdd.

Mae gennym hefyd lawer o adnoddau iechyd meddwl dwyieithog ar ein [gwefan](#). Mae'n bosibl y bydd ein rhestr [A-Y iechyd meddwl](#) yn lle defnyddiol i ddechrau.

