



Mind
Cymru

Gyda'n gilydd, ni yw Mind

Adroddiad Effaith Blynyddol
Ffederasiwn Mind yng Nghymru 2021/22

Cynnwys

- 3 Croeso i'n hadroddiad**
- 4 Ein rhwydwaith Mind lleol yng Nghymru**
- 6 2021/22 mewn rhifau**
- 8 Ein gwaith yng Nghymru**
 - 8 Rydyn ni'n cefnogi pobl**
 - 11 Rydyn ni'n newid pobl**
 - 12 Rydyn ni'n cysylltu pobl**
- 14 Myfyrdodau a chynlluniau ar gyfer y dyfodol**
- 15 Sut mae cysylltu â ni**

Croeso i'n hadroddiad

Rydyn ni'n falch iawn o gyflwyno Adroddiad Effaith Blynyddol cyntaf erioed Ffederasiwn Mind yng Nghymru, ar gyfer y cyfnod 2021/22.

Mae'r adroddiad hwn yn taflu goleuni ar ein gwaith a'n cyflawniadau yng Nghymru, a sut mae ein rhwydwaith o 19 o ganghennau Mind lleol, ynghyd â'n cydweithwyr yn Mind Cymru, wedi parhau i ymateb i'r amgylchedd allanol sy'n newid drwy'r amser. Gyda'n gilydd, rydyn ni wedi rhoi cyngor a chymorth i unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl, gan ymgyrchu'n ddi-ofn i wella gwasanaethau, ymwybyddiaeth a dealltwriaeth.

Gyda chefnogaeth ddiwyro staff, gwirfoddolwyr, pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o iechyd meddwl ac, wrth gwrs, ein cyllidwyr gwerthfawr, rydyn ni wedi helpu tua 30,000 o bobl mewn cymunedau ledled Cymru i gael gafael ar gymorth ar gyfer eu hiechyd meddwl drwy eu cangen Mind leol. Hefyd, mae Mind Cymru wedi rhoi llwyfan i bobl ifanc yng Nghymru wneud argymhellion i'r bobl sy'n gwneud penderfyniadau allweddol er mwyn 'Sortio'r Switsh', gyda'r nod o greu newid cadarnhaol hirdymor a pharhaol i'r profiad o symud rhwng gwasanaethau.

Er ei bod hi'n teimlo fel mai dim ond newydd godi allan o niwl y pandemig ydyn ni, mae gwasanaethau Mind lleol wedi parhau i ganolbwyntio ar anghenion eu cymunedau ac addasu iddynt.

Rydyn ni wedi ymateb i'r galwadau i roi cymorth i'r bobl yn ein cymunedau gwledig y mae arwahanrwydd cymdeithasol neu galedi ariannol wedi cael yr effaith fwyaf arnynt, a gweithio gyda phlant a phobl ifanc mewn ardaloedd mwy trefol i fynd i'r afael â stigma mewn cymunedau sydd wedi'u hiliaethu.

Er gwaethaf popeth y mae'r byd wedi'i daflu atom, a'r hyn y mae'n parhau i'w daflu atom, gallwn fod yn falch o'n cyflawniadau yn ystod 2021/22 yng Nghymru. Yn benodol, mae hyn yn cynnwys bod yn ymatebol, sy'n un o'n gwerthoedd, wrth wrando ar yr hyn sydd ei eisiau a'i angen ar ein cymunedau, a gweithredu ar sail hynny, gan olygu ein bod wedi symud ychydig yn nes at gyflawni ein gweledigaeth o beidio â rhoi'r gorau iddi nes bod pawb sy'n byw gyda phroblem iechyd meddwl yn gallu cael cymorth a pharch.

Emrys Elias
Cadeirydd y Pwyllgor

Jenny Murphy
Cadeirydd Un Mind yng Nghymru a Phrif Swyddog Gweithredol Mind Gogledd



Gyda'n gilydd, ni yw Mind.

Rydyn ni'n rhwydwaith o **19 o ganghennau Mind lleol ledled Cymru**, sy'n darparu gwasanaethau a chymorth iechyd meddwl i bobl yn eu cymunedau lleol, gan effeithio ar fywydau tua **30,000 o bobl bob blwyddyn**.

Mae canghennau Mind lleol yng Nghymru yn rhan o ffederasiwn o fwy na 110 o ganghennau Mind lleol ledled Cymru a Lloegr.

Mae pob cangen Mind leol yn deall **anghenion unigryw ei chymuned** ac yn teilwra ei chymorth a'i gwasanaethau i gyd-fynd â'r anghenion hynny.

Canghennau Mind Lleol yng Nghymru



- | | |
|------------------------------|----------------------------------|
| 1 Mind Aberhonddu a'r Cylch | 11 Mind Sir Fynwy |
| 2 Mind Bwrdeistref Caerffili | 12 Mind Sir Benfro |
| 3 Mind Caerdydd | 13 Mind Castell-nedd Port Talbot |
| 4 Mind Conwy | 14 Mind Casnewydd |
| 5 Mind Cwm Taf Morgannwg | 15 Mind Gogledd-ddwyrain Cymru |
| 6 Mind Llanelli | 16 Mind Abertawe |
| 7 Mind Canol a Gogledd Powys | 17 Mind Torfaen a Blaenau Gwent |
| 8 Mind Aberystwyth | 18 Mind Dyffryn Clwyd |
| 9 Mind Caerfyrddin | 19 Mind Ystradgynlais |
| 10 Mind Bro Morgannwg | |

Mae manylion cyswllt pob cangen Mind leol yng Nghymru i'w gweld ar dudalen 15 yr adroddiad hwn.

“Roeddwn i'n teimlo bod fy ymarferydd wedi mynd yr ail filltir wrth roi cymorth, ac wir wedi gwneud y gwasanaeth yn addas i mi a'r hyn a fyddai'n gweithio orau i mi yn ei barn hi.”

2021/22 mewn rhifau

Gwnaeth canghennau Mind lleol gefnogi

29,867
o bobl.



Gwnaeth canghennau Mind lleol gyflogi

393
o bobl.



Gwnaeth **528** o wirfoddolwyr gefnogi gwaith canghennau Mind lleol.



Gwnaeth **115** o ymddiriedolwyr arwain strategaeth a threfniadau llywodraethu canghennau Mind lleol.



Mae gan **45%** o ymddiriedolwyr brofiad uniongyrchol o iechyd meddwl.

Cawsom **2,670** o alwadau yng Nghymru drwy linellau gwybodaeth, llesiant, golau glas a chyfreithiol.



Y 3 phrif reswm dros ffonio:

- Iselder, gorbryder, straen (13%)
- Gorbryder/pyllau o banig (10%)
- Hwyliau isel (5%)

Cafodd **27%** o'r bobl a ffoniodd yng Nghymru eu cyfeirio at ganghennau Mind lleol yng Nghymru i gael cymorth pellach ar ôl eu galwad.



Gwnaeth canghennau Mind lleol yng Nghymru ddarparu **39** o fathau o wasanaethau ar draws **5** grŵp

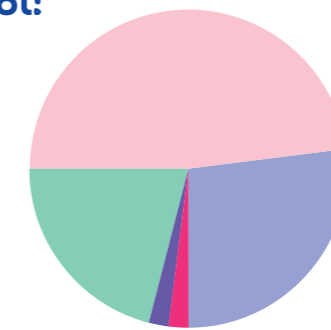
gwasanaeth allweddol:

48%

Llesiant, Cymorth Cymdeithasol a Grymuso

21%

Gwybodaeth, Cyngor, Eiriolaeth a Hyfforddiant



27%

Gwasanaethau Argyfwng a Therapi

2%

Ymgyrchu, Dylanwadu a Meithrin Gallu

2%

Gwasanaethau Plant a Phobl Ifanc

Roedd **51%** o'r holl wasanaethau a gafodd eu cynnig yn cael eu darparu mewn mwy nag un fformat, gyda rhai'n cael eu darparu mewn fformatau penodol i ddiwallu anghenion y gymuned:



8%
dros y ffôn



9%
ar-lein



31%
wyneb yn wyneb



Cafodd dros 6,000 o bobl gymorth gan wasanaeth Monitro Gweithredol yn 2021/22.

- Dywedodd 85% o'r cleientiaid eu bod yn teimlo llai o iselder.
- Dywedodd 84% fod eu hymdeimlad o lesiant wedi gwella.
- Dywedodd bron pob cleient (99%) y byddent yn argymhell y gwasanaeth.

Cefnogi plant a phobl ifanc yng Nghastell-nedd Port Talbot



Yn dilyn llwyddiant Monitro Gweithredol i oedolion, aeth llawer o ganghennau Mind lleol ati i deilwra'r gwasanaeth ar gyfer pobl ifanc, sy'n aml yn gorfod aros am lawer mwy o amser cyn cael cymorth iechyd meddwl drwy'r GIG.

Un o'r canghennau Mind lleol hyn yw Castell-nedd Port Talbot, a helpodd Saeed*, sy'n 13 oed, wrth iddo fynd drwy'r broses o gael diagnosis o Anhwylder Diffyg Canolbwyntio a Gorfywioigrwydd (ADHD). Gweithiodd Saeed drwy'r rhaglen 6 wythnos gyda Jody, sy'n gwnselydd plant, a datblygodd adnoddau er mwyn iddo allu rheoli ei lesiant meddyliol ei hun pan fo angen.

Dyma oedd gan Chloe, sy'n Ymarferydd Monitro Gweithredol gyda Mind Castell-nedd Port Talbot, i'w ddweud am y rhaglen:

“Mae'n grymuso'r person ifanc i fynegi ei bryderon a chael gafael ar y cymorth sydd ei angen arno gan yr oedolion o'i gwmpas.”

* Mae enwau go iawn y cleientiaid wedi cael eu newid.

Ers defnyddio'r gwasanaeth, mae Saeed wedi dod yn aelod o Grŵp Llywio Pobl Ifanc Castell-nedd Port Talbot. Mae'r grŵp hwn o bobl ifanc 11-18 oed wrth wraidd y gwaith o ddylunio gwasanaethau yng nghangen Mind Castell-nedd Port Talbot. Felly, mae Saeed, gyda'r grŵp, yn gallu dylanwadu ar y math o gefnogaeth sydd ar gael i eraill yn ei gymuned leol.

Cymorth sy'n newid bywydau i weithwyr gwledig yn Sir Fynwy

Bydd pwysau ariannol ac iechyd meddwl yn aml yn gysylltiedig â'i gilydd, felly mae llawer o ganghennau Mind lleol yn rhoi cymorth i bobl yn eu cymuned ar gyfer y naill a'r llall.

Cafodd Mark* ei atgyfeirio at Brosiect Cymorth Ffermio Mind Sir Fynwy tra oedd yn byw ar fferm fynydd anghysbell a oedd yn eiddo i aelod o'r teulu yr oedd ganddo berthynas anodd ag ef. Roedd y fferm mewn cyflwr gwael, heb ddŵr poeth na gwres, heblaw tân agored yn yr ystafell fyw.

Roedd Mark wedi dychwelyd i'r fferm ar ôl iddo gael problemau iechyd meddwl yn dilyn marwolaeth ei bartner hirdymor o ganser dros ddwy flynedd ynghynt. Effeithiodd ei alar ar ei allu i weithredu o ddydd i ddydd ac, yn y pen draw, colodd ei swydd ac aeth i drafferthion ariannol.

Ar ôl cael ei atgyfeirio, helpodd gweithiwr cymorth Mark o'i gangen Mind leol i'w gofrestru ar Home-search, gwneud cais am eiddo a symud i un o dai Byw â Chymorth Mind Sir Fynwy. Cafodd Mark hefyd gymorth i wneud cais am Daliadau Annibyniaeth Personol (PIP), a chael rhyddhad o ddyled er mwyn dileu gwerth mwy na £23,000 o ddyled. Roedd hyn yn fodd iddo ddechrau o'r newydd yn ariannol.

Gan fod Mark wedi bod yn cael problemau iechyd corfforol ac iechyd meddwl, trefnodd ei weithiwr cymorth apwyntiad â meddyg teulu a alluogodd Mark i gael meddyginiaeth a chymorth gan y tîm iechyd meddwl cymunedol. Ers hynny, mae Mark wedi gadael y tŷ Byw â Chymorth ac mae ganddo ei denantiaeth tai cymdeithasol ei hun.

Mae Mark yn cyllidebu'n dda ac mae wedi dechrau ymweld â fferm y teulu unwaith eto, gan feithrin perthynas well â'i berthnasau ar yr un pryd.

“Roedd y cymorth a gefais yn wych. Gwnaeth fy ngweithiwr cymorth achub fy mywyd.”

- Mark

Rydyn ni'n cefnogi pobl

Mae ein canghennau Mind lleol yn rhoi cymorth sy'n newid bywydau ledled Cymru.

Yn 2021/22, darparodd canghennau Mind lleol bron i 40 o wahanol fathau o wasanaethau er mwyn cefnogi llesiant meddyliol pobl yng Nghymru.

Roedd y gwasanaethau wedi'u teilwra i bob cymuned leol, ac yn eu plith roedd therapïau siarad, llinellau cymorth argyfwng, cymorth tai, canolfannau galw heibio a chynlluniau cyflogaeth a hyfforddiant.

O ofalwyr a mamau newydd i bobl ifanc a phobl sy'n wynebu digartrefedd neu dlodi, mae canghennau lleol Mind ar gael i'r bobl fwyaf agored i niwed yn eu cymunedau.

Monitro Gweithredol – Hunangymorth dan arweiniad ledled Cymru

Mae'r rhwydwaith Mind lleol wedi cefnogi miloedd o bobl ledled Cymru sydd â phroblemau iechyd meddwl bach neu gymedrol drwy ei wasanaeth

hunangymorth dan arweiniad rhad ac am ddim, sef Monitro Gweithredol.

Gall unrhyw un dros 18 oed yng Nghymru gofrestru ar-lein am 6 wythnos o adnoddau hunangymorth dan arweiniad a galwadau wythnosol gan ymarferydd hyfforddedig. Mae Monitro Gweithredol yn ymdrin â phroblemau fel gorbryder, unigrwydd neu alar, ac mae'n helpu pobl i ddeall eu hemosiynau'n well a datblygu sgiliau i'w helpu eu hunain yn y dyfodol.

“Wrth i mi ddefnyddio'r awgrymiadau a'r strategaethau, fe wnes i ddysgu sut i glirio'r llwch, ac roeddwn i'n gallu gweld y darnau sylfaenol o bwy ydw i.”

- Cleient Monitro Gweithredol



“Roeddwn i'n meddwl nad oeddwn i'n dda i ddim, a doedd gen i ddim byd.

Helpodd Mind Sir Fynwy fi i weld fy mod i'n werth yr help. Mae gen i fy fflat fy hun erbyn hyn, ac rwy'n gallu gweld bod gen i ddyfodol.”

- Mark

Dyweddodd Jaime Devine, sy'n Arweinydd Prosiect Tenantiaeth a Byw â Chymorth / Hawliau Lles yng nghanen Mind Sir Fynwy:

“Dangosodd Mark wir ddewrder drwy estyn allan a gofyn am help. Eglurodd ei fod wedi cael ei fagu i ystyried bod unrhyw fath o wendid yn ‘anwrol’, ond llwyddodd i oresgyn hyn a gweithiodd yn galed i feithrin gwytnwch.

“Roedd ei weld yn llwyddo i gyflawni'r nodau a osododd iddo ei hun yn destun balchder mawr ac mae Mind Sir Fynwy yn ddiolchgar ei fod wedi caniatáu i ni fod yn rhan o'i daith tuag at lesiant.”

Meithrin gallu mewn cymunedau sydd wedi'u hiliaethu yng Nghasnewydd

Grŵp i ferched rhwng 8 a 17 oed o gymunedau ethnig amrywiol yng Nghasnewydd yw Roots. Mae'n lle diogel i ferched fagu hyder a gofyn cwestiynau am bynciau a all gael eu hystyried yn

rhai tabŵ yn eu cartrefi, fel iechyd meddwl, crefydd, mislif a rhyw.

Mae Mind Casnewydd wedi gweithio mewn partneriaeth â Roots i greu gweithdai sy'n ceisio rhoi terfyn ar stigma iechyd meddwl. Cafodd hyn ei gefnogi gan Hyfforddiant Llysgenhadon Llesiant a helpodd y merched ifanc i ddysgu sgiliau a magu hyder i allu rhoi cymorth gan gymheiriaid yn eu cymuned o ran iechyd meddwl a lesiant.

“Rhoddodd y sesiynau wybodaeth ac ymwybyddiaeth i'r merched am stigma iechyd meddwl a sut mae'n atal ein cymuned rhag chwilio am gymorth iechyd meddwl.”

- Aelod o staff Roots

Rhoddodd y sesiynau wybodaeth werthfawr i'r merched am y ffordd y gall stigma a gwahaniaethu atal pobl o liw rhag cael help ar gyfer eu hiechyd meddwl.

Hefyd, cafodd y merched gymorth parhaus ar gyfer eu hiechyd meddwl eu hunain, a gwybodaeth am ble i gael cymorth yn y dyfodol pan fo angen.

“Rhoddodd sicrwydd i'r merched bod cymorth ar gael, bod iechyd meddwl yn bwysig, ac y dylem ofalu amdano. Roedd tîm Roots yn groesawgar ac yn rhagweithiol o ran dysgu ac ymgysylltu ag iechyd meddwl a Mind.

“Fe wnes i wir fwynhau grymuso'r merched ifanc amrywiol hyn a meithrin eu hunan-barch, yn ogystal â chwalu'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gyda nhw.”

- Wahida, Gweithiwr Teulu, Mind Casnewydd



Yn 2021/22, mewn partneriaeth â Roots, rhoddodd Mind Casnewydd Hyfforddiant Llysgenhadon Iechyd Meddwl a Llesiant i wyth merch.

Rydyn ni'n newid pobl



Mae ein canghennau Mind lleol yn gweithio gyda Mind Cymru i wneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth bob dydd yng Nghymru. Rydyn ni'n brwydro dros wasanaethau a hawliau i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, ac yn pwysu i wella agweddau'r cyhoedd tuag at iechyd meddwl.

Yn ystod 2021/22, gwnaethom geisio mynd i'r afael â rhai o'r problemau sy'n effeithio ar ein cymunedau, er mwyn sicrhau bod pobl yn cael y cymorth iechyd meddwl cywir, beth bynnag fo'u hoedran neu eu profiadau.

Coronafeirws: y canlyniadau i iechyd meddwl yng Nghymru

Gan adeiladu ar adroddiad a gyhoeddwyd ym mis Gorffennaf 2020 am brofiad pobl o fisoedd cynnar y pandemig a'i effaith ar eu hiechyd meddwl, cyhoeddodd Mind Cymru adroddiad pellach ym mis Gorffennaf 2021.

Roedd yr adroddiad hwn yn crynhoi lleisiau 756 o bobl, gan gynnwys oedolion a phobl ifanc, a rannodd yr effaith bersonol a gafodd y cyfyngiadau symud arny'n nhw.

Gwnaeth y darn pwysig hwn o waith ein helpu i ddeall y gwahanol brofiadau a gafodd pobl o'r cyfyngiadau symud, er mwyn ein galluogi i frwydro dros yr hyn sy'n bwysig iddyn nhw.

Dyma un o'r profiadau a gofnodwyd gennym:

" Mae gormod o wybodaeth yn y cyfryngau sy'n peri gofid i mi ac yn codi ofn arnaf – mae'n ddiddiwedd ac mae popeth yn ymddangos yn anobeithiol. Wedyn, dim ond y rheolau ar gyfer Lloegr sydd ar y teledu, ac mae hynny'n gwneud pethau'n fwy dryslyd byth."

- Person ifanc

Roedd yr wybodaeth a gasglwyd yn allweddol i gael tystiolaeth er mwyn helpu i lywio gwasanaethau iechyd meddwl effeithiol, gan gynnig pedwar argymhelliad wedi'u blaenoriaethu er mwyn helpu pobl i gadw'n iach – yn feddyliol ac yn gorfforol.

Sortiwch y Switsh

Yn ystod y cyfnod adrodd, nod Mind Cymru oedd casglu gwybodaeth am brofiadau pobl ifanc a oedd yn symud o Wasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol i Blant a'r Glasoed (SCAMHS) i Wasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion (AMHS) yng Nghymru, gan arwain at adroddiad ac ymgyrch ategol, sef Sortiwch y Switsh.

O'r cyfweiliadau â phobl ifanc, nodwyd y 'pwyntiau poen' mwyaf cyffredin. Roedd hyn yn golygu bod modd cydgyhyrchu argymhellion ar gyfer y bobl sy'n gwneud penderfyniadau yng Nghymru a fyddai'n helpu i wella profiadau plant a phobl ifanc o symud o SCAMHS i AMHS.

Mae Megan, a gafodd ddiagnosis o iselder, gorbryder ac anhunedd tra oedd yn cael cymorth gan SCAMHS, ac a symudodd i AMHS wedyn, yn rhannu hyn am ei phrofiad:

“Mae'n arbennig o anodd mynd o SCAMHS, lle mai'r agwedd yw nad yw pobl ifanc yn ddigon hen i wneud eu penderfyniadau eu hunain, i wasanaethau oedolion, lle rydyn ni'n cael gwybod ein bod ni'n gyfrifol am ein hiechyd meddwl ein hunain.”

Dim ond un enghraifft o waith sy'n gallu cael ei wneud yn genedlaethol yw Sortiwch y Switsh, lle mae canghennau Mind lleol yn gallu defnyddio gwybodaeth i ddechrau sgysiau pwysig yn lleol ac yn rhanbarthol, gyda'r bwriad o ddylanwadu ar y ffordd y caiff gwasanaethau penodol eu dylunio ac ar y buddsoddiad a wneir ynddynt.



Rydyn ni'n cysylltu pobl

Mae ein canghennau Mind lleol yn rhan o rwydwaith anorchfygol o unigolion a chymunedau yng Nghymru. Maen nhw'n gweithio gyda'i gilydd fel bod pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn cael y cymorth a'r parch maen nhw'n eu haeddu.

Yn ystod 2021/22, mae gweithio gyda phartneriaid wedi ein galluogi i rannu'r hyn rydyn ni wedi'i ddysgu a datblygu syniadau newydd i fynd i'r afael â rhai o'r problemau mwyaf cymhleth.

DORIS ar daith: cefnogi cymunedau gwledig.

Gyda chymorth siopau Co-op lleol, aeth Gwasanaeth Gwybodaeth Wledig Allgymorth Sir Ddinbych (DORIS) Mind Dyffryn Clwyd ar daith unwaith eto ym mis Ionawr 2022. Mae prosiect DORIS ar daith yn cefnogi pobl mewn cymunedau gwledig, lle gall diffyg trafndiaeth a gwasanaethau lleol gyfrannu at deimlo'n unig ac yn ynysig. Gwelodd Mind Dyffryn Clwyd fod pandemig y coronafeirws wedi gwaethygu hyn hefyd.

Mae'r gwasanaeth yn rhoi cymorth presgripsiynu cymdeithasol mewn lleoliadau gwledig ledled Sir Ddinbych ac mae'n cynnig cymorth y mae ei fawr angen mewn awdurdod lleol sydd â'r gyfradd hunanladdiad drydedd uchaf ledled Cymru.

Caiff atgyfeiriadau at y prosiect eu gwneud drwy berthynas waith agos â meddygon teulu. Gall unigolion hefyd hunanatgyfeirio a galw heibio am banded, sgwrs a gwybodaeth yn un o'r manau niferus lle mae DORIS wedi parcio.

“Roedd yn teimlo fel pe bai'r byd yn cwmpo'n ddarnau o fy nghwmpas i wrth i mi ei chael hi'n anodd cefnogi fy rhieni sy'n heneiddio ac yna fy ngŵr a gafodd godwm difrifol. Roeddwn i'n teimlo fy mod i wedi fy llethu'n llwyr ond, diolch i'r cymorth gan yr ymarferydd a'i hatgyfeiriadau, rwy'n gallu ymdopi'n well o lawer.”

- Un o fuddiolwyr DORIS

Y rhai sy'n gyfrifol am lwyddiant y prosiect yw ymarferydd presgripsiynu cymdeithasol cymwysedig Mind Dyffryn Clwyd a thîm ymroddedig o wirfoddolwyr, sy'n ceisio chwalu'r stigma sy'n dal i fodoli ynglŷn ag iechyd meddwl mewn llawer o gymunedau gwledig.

Yn y broses, maen nhw wedi cefnogi tua 300 o bobl drwy roi cyngor, cymorth a gwybodaeth iddynt am ddyled, digartrefedd, cam-drin domestig, meddwl am hunanladdiad, cyflogaeth, a llawer mwy.

Mae DORIS yn dal i fod wedi'i gwreiddio yn y gymuned a bydd pobl yn aml yn codi llaw ac yn dweud 'helo' pan fyddant yn ei gweld allan ar y ffordd.

Trechu stigma er mwyn achub bywydau ym Mhowys



Mae Donna, sef rheolwr prosiect 'Trechu Stigma', yn disgrifio'r ffordd y mae Mind Ystradgynlais wedi cydweithio â'r gymuned rygbi leol er mwyn helpu i wella iechyd meddwl ac achub bywydau:

"Powys sydd â'r gyfradd hunanladdiad uchaf y pen yng Nghymru; ac er nad yw iselder yn gwahaniaethu rhwng y rhywiau, dynion yn bennaf yw'r bywydau rydyn ni wedi'u colli iddo yma.

"Daeth yn amlwg i ni mai un o'r prif resymau dros gollu cynifer o'n 'bechgyn ni' oedd eu bod yn llawer lai tebygol o ofyn am help pan oeddent yn teimlo'n isel. Yn wir, nid oedd gwasanaethau iechyd meddwl hyd yn oed yn gwybod am 75% o'r rhai a laddodd eu hunain.

"Roedd nhw wedi dioddef mewn distawrwydd, ond pam? Fel tîm yng nghanen Mind Ystradgynlais, byddem ni'n ystyried y cwestiwn hwn dro ar ôl tro, pam nad ydyn nhw'n siarad? Rydyn ni yma, ac rydyn ni'n barod i wrando. Nid ni oedd yr unig rai a

oedd yn gofyn y cwestiynau hyn wrth gwrs; byddai pwyllgorau ein clybiau rygbi lleol yn aml yn cysylltu â ni ac yn gofyn, "beth allwn ni ei wneud i helpu?"

"Mae dynion yn llawer mwy tebygol o siarad â ffrind neu rywun maen nhw'n ymddiried ynddo dros beint yn y dafarn, yn hytrach na chysylltu a siarad â ni. Maen nhw hefyd yn dod ynghyd yn rheolaidd i chwarae neu wyllo rygbi.

"Mae rygbi yn rhan amlwg iawn o ddiwylliant Cymru, ac mae llawer o glybiau ar hyd a lled y dyffryn. A dweud y gwir, ers i'r capeli yn yr ardal ddiflannu, daeth y clybiau rygbi'n ganolfannau lle y gallai'r ysbryd cymunedol barhau.

"Felly, ar y cyd ag amrywiaeth o glybiau rygbi yn yr ardal, gwnaed penderfyniad. Roeddent ni'n mynd i wynebu'r broblem hon yn uniongyrchol, a hyfforddi unigolion yn y clybiau rygbi i fod yn swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl.

"Fe wnaethon ni fanteisio ar rym cyfeillgarwch, ymddiriedaeth a 'brawdoliaeth', a pharatoi a grymuso dynion i gefnogi ei gilydd, a byddem ni, yn ein tro, yn eu cefnogi nhw.

"Gyda help Michael Sheen a rhai cerddorion lleol, cafodd fideo hyrwyddo ei wneud, nid yn unig i chwalu'r stigma sy'n gysylltiedig â siarad am iechyd meddwl, ond hefyd i annog aelodau blaenllaw o'r gymuned rygbi i hyfforddi fel swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl.

"Ein nod oedd i'r swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl gael yr un parch â ffisiotherapydd mewn clwb, er mwyn sicrhau bod siarad am deimladau o anobaith yr un mor normal â siarad a gofyn am help ar ôl troi ffêr.

"Drwy chwalu'r rhwystrau hynny, gall dynion sy'n ei chael hi'n anodd siarad â gweithiwr iechyd meddwl proffesiynol o leiaf ddweud wrth ffrind neu aelod o'r tîm. Ac i'r clybiau hynny sydd wedi dechrau ar y model hyfforddi hwn, byddem ni eisoes wedi paratoi'r ffrind hwnnw i wybod sut i adnabod arwyddion hollbwysig, a sut i gyfeirio a hwyluso sgwrs a all achub bywyd.

“Nid yn unig y mae'r model hwn wedi achub bywydau, ond mae hefyd wedi paratoi'r ffordd i drechu'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl ac wedi lleddfu poen cymuned gyfan.”

- Donna, rheolwr prosiect 'Trechu Stigma', Mind Ystradgynlais

Myfyrdodau ar 2021/22

Yn ystod mis Mawrth 2022, daeth arweinwyr y rhwydwaith Mind lleol ynghyd i ddatlu cyflawniadau'r flwyddyn, a nodi rhai o'r bygythiadau neu'r heriau sy'n bodoli i ganghennau Mind lleol. Mae rhai o'r rhain wedi'u nodi isod:

Ein gallu i ddylanwadu

Mae rhai enghreifftiau gwych o ymgysylltu â rhand-deiliaid a dylanwadu arnynt yn digwydd ym mhob rhan o'r rhwydwaith, ond rydyn ni'n cydnabod bod hwn yn faes y gellid ei wella bob amser.

Byddwn yn buddsoddi yn ein gallu i ddylanwadu ar y system iechyd meddwl er mwyn deall yn well y systemau o amgylch y rhwydwaith Mind lleol a'r bobl allweddol sydd ynddynt.

Rydyn ni'n gwybod nad yw pobl yn cael y cymorth sydd ei angen o fewn yr amserlenni gofynnol ac felly rydyn ni'n awyddus i ddylanwadu ar ddyluniad y system, ar y ffordd y caiff ei gwella, ar ei heffaith ac ar y buddsoddiad a wneir ynddi gyda'r bwriad o newid hyn.

Mewn undod mae nerth

Mae'r rhwydwaith o 19 o ganghennau Mind lleol yn gwasanaethu pob un o'r saith rhanbarth bwrdd iechyd a'r 22 Awdurdod Lleol. Mae ein cyrhaeddiad,

effaith a photensial cyfunol yn arbennig ac yn eithaf unigryw.

Fel rhwydwaith, rydyn ni'n ymrwymedig i adrodd ein stori ar y cyd er mwyn dechrau sgysiau yn genedlaethol, yn rhanbarthol ac yn lleol, ac ar nifer o sianeli, gan gynnwys ein gwefannau a'n llwyfannau cyfryngau cymdeithasol sy'n gwella drwy'r amser.

Cynaliadwyedd ariannol

Er gwaethaf heriau yn yr amgylchedd allanol, mae canghennau Mind lleol wedi parhau i gefnogi pobl a rheoli eu gweithrediadau Mind lleol drwy gyfnodau o ansicrwydd.

Er bod y darlun terfynol ar gyfer blwyddyn ariannol 21/22 yn edrych yn sefydlog at ei gilydd, mae'n bwysig ein bod yn troi ein sylw at gynaliadwyedd hirdymor.

Rydyn ni'n bwriadu arallgyfeirio refeniw a lleihau gorddibyniaeth ar ffynonellau incwm statudol, ar adeg pan fydd cyfleoedd i gael cyllid yn lleihau a'r dirwedd yn mynd yn fwyfwy cystadleuol.

Edrych tua'r dyfodol

- 1 Rydyn ni'n lansio ein Strategaeth Rhwydwaith gyntaf erioed ar gyfer Cymru, i amlinellu ein huchelgais a'n hymrwymiad ar y cyd i ddatblygu ein gwaith.**
- 2 Byddwn yn adolygu gweithrediadau ein fforwm strategol, sef Un Mind yng Nghymru, gan sicrhau bod amllder a math y cyfarfodydd yn briodol i'r aelodau, er mwyn sicrhau cymaint o ymgysylltiad a phresenoldeb â phosibl.**
- 3 Byddwn yn gwneud canghennau Mind lleol yng Nghymru yn fwy amlwg drwy ddangos cyrhaeddiad ac effaith ein gwaith yn fwy rheolaidd, drwy ddigwyddiadau a chyhoeddiadau.**

Cysylltu â'ch Mind lleol

Mind Lleol	Ffôn	E-bost
Mind Aberhonddu a'r Cylch	01874 611 529	info@breconmind.org.uk
Mind Bwrdeistref Caerffili	01443 816 945	admin@caerphillyboroughmind.org
Mind Caerdydd	02920 402 040	admin@cardiffmind.org
Mind Conwy	01492 879 907	info@conwymind.org.uk
Mind Cwm Taf Morgannwg	01685 707 480	info@ctmmind.org.uk
Mind Llanelli	01554 752 751	info@llanelli-mind.org.uk
Mind Canol a Gogledd Powys	01597 824 411	admin@mnpmind.org.uk
Mind Aberystwyth	01970 626 225	info@mindaberystwyth.org
Mind Caerfyrddin	01267 222 990	hello@mindcarmarthen.org.uk
Mind Sir Benfro	01437 769 982	hello@mindpembrokeshire.org.uk
Mind Bro Morgannwg	01446 730 792	admin@mindinthevale.org.uk
Mind Sir Fynwy	01873 858 275	info@mindmonmouthshire.org.uk
Mind Castell-nedd Port Talbot	01639 643 510	info@nptmind.org.uk
Mind Casnewydd	01633 258 741	enquiries@newportmind.org
Mind Gogledd-ddwyrain Cymru	01352 974 430	enquiries@newmind.org.uk
Mind Abertawe	01792 642 999	admin@swanseamind.org.uk
Mind Torfaen a Blaenau Gwent	01495 757 393	firstcontact@torfaenmind.co.uk
Mind Dyffryn Clwyd	01745 336 787	enquiries@valeofclwydmind.org.uk
Mind Ystradgynlais	01639 841 345	info@minditv.org.uk

Allwn ni wir ddim diolch digon i chi.

I'n holl gefnogwyr gwerthfawr ym meysydd iechyd, llywodraeth leol, ymddiriedolaethau a sefydliadau a'r rhai â phrofiad uniongyrchol o iechyd meddwl sy'n helpu i arwain a llywio ein gwaith, gobeithio eich bod chi'n gwybod faint o wahaniaeth rydych chi'n ei wneud.

Diolch am bopeth rydych chi'n ei wneud ac am eich cefnogaeth barhaus.

Ni yw Mind.

**Rydyn ni yma i frwydro
dros iechyd meddwl.**

Dros gymorth.

Dros barch. Drosoch chi.



**Lluniwyd yr adroddiad hwn mewn partneriaeth
â changhennau Mind lleol yng Nghymru gan:**



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

029 2039 5123
contact@mind.org.uk

mind.org.uk
Twitter @mindcymru

Llinell Wybodaeth Mind: 0300 123 3393
Rhif elusen gofrestrdig Mind: 219830
Rhif cofrestru'r cwmni: 424348 yng Nghymru a Lloegr

Mind Infoline: 0300 123 3393