

MAI
2022



TGP Cymru Ymchwil Pontio o Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion Mai 2022 'Lleisiau pobl ifanc'

Angie Felkin Heins Arweinydd Datblygu Cyfranogiad

(SBARC) Heol Maindy, Caerdydd, CF24 4HQ
029 2039 6974 • admin@tgpcymru.org.uk

Mae'r wybodaeth hon ar gael mewn ieithoedd a fformatau eraill ar gais.
Cysylltwch â: communications@tgpcymru.org.uk.
TGP Cymru yw enw gweithiol Tros Gynnal Plant, Elusen Gofrestredig Rhif 1099878.
Cofrestrwyd yn gwmni cyfyngedig drwy warant Rhif 04422485 (Cymru a Lloegr).
Swyddfa gofrestredig: SBARC, Heol Maindy, Caerdydd, CF24 4HQ

tgpcymru.org.uk

Cynnwys

Cydnabyddiaeth	2
Crynodeb	3
Cefndir yr Arolwg Ymchwil	4
Rhesymeg yr Arolwg Ymchwil	5
Moeseg a Dadansoddi Data	6
Trosolwg o'r Ymchwil	6
Cryfderau a Chyfngiadau	7
Canfyddiadau'r Arolwg Ymchwil	8 - 16
Casgliad ac Argymhellion	17
Atodiadau	18



Cydnabyddiaeth

Hoffai TGP Cymru ddiolch i'r holl bobl ifanc a roddodd o'u hamser i fynychu'r gweithdai yn Llandudno a Chasnewydd, cyflwyno'r holiadur neu lenwi'r arolwg ar-lein. Roedd eich cyfraniadau'n onest ac yn graff a hebddynt ni fyddai dim yn newid. Cofiwch fod eich llais yn bwysig bob amser.

Hoffwn ddiolch hefyd i'r mudiadau ieuentid canlynol am eu cefnogaeth i ledaenu'r neges a sicrhau bod lleisiau pobl ifanc yn cael eu clywed:

- Rhwydwaith Gweithwyr Cyfranogiad Cymru Gyfan (Ieuentid)
- Barnardo's
- Bwrdd Iechyd Meddwl Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig
- Gwasanaeth Ieuentid Blaenau Gwent
- Plant yng Nghymru
- Gwasanaeth Ieuentid Conwy
- Mind Cymru
- Grŵp Llysgenhadon Ifanc Mind Casnewydd a Sarah Henderson
- Gwasanaeth Eiriolaeth Ieuentid Cenedlaethol
- Gwasanaeth Ieuentid Powys
- Grŵp y Prif Swyddogion Ieuentid
- TGP Cymru
- Gwasanaeth Ieuentid Torfaen
- Voices from Care
- Grŵp Ieuentid Ymchwil Wolfson
- Gwasanaeth Ieuentid a Siop Wybodaeth Wrecsam

Crynodeb

Ym mis Ionawr 2022, cafodd TGP Cymru gontract gan Lywodraeth Cymru i ymchwilio i brofiadau pobl ifanc sy'n symud o wasanaethau ieched meddwl plant i wasanaethau ieched meddwl oedolion. Roedd hyn yn cynnwys yr holl bobl ifanc a oedd yn y broses bontio, y rhai a oedd wedi pontio a'r bobl ifanc hynny sydd wedi ceisio symud ymlaen i wasanaethau oedolion ond nad oeddent wedi bodloni'r meini prawf ieched meddwl o ran difrifoldeb neu gyflwr.

Cyhoeddwyd llawer o bapurau ymchwil am y problemau y mae pobl ifanc yn eu hwynebu wrth symud o wasanaethau ieched meddwl plant i wasanaethau ieched meddwl oedolion, ond mae'r adroddiad hwn yn adrodd eu hanes yn eu geiriau eu hunain. Mae'n nodi'r problemau a wynebwyd ganddynt, ond hefyd yr hyn yr hoffent ei weld yn digwydd i helpu'r broses hon i fod yn fwy effeithiol wrth helpu pobl ifanc i symud ymlaen.

Cafodd y materion sydd â blaenoriaeth yn yr Adroddiad hwn eu cofnodi drwy arolwg dwyieithog ar-lein, holiaduron a gwaith grŵp wyneb yn wyneb ac ar-lein i ddeall pa atebion cymorth pontio y byddent yn eu gwerthfawrogi.

Argymhellodd Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Senedd Cymru, sef 'Cadernid Meddwl: Dwy Flynedd yn Ddiweddarach' Hydref 2020 (2020:45) y canlynol:

"Rydyn ni (felly) yn croesawu'r gwaith sydd wedi cael ei wneud i greu canllawiau pontio. O ystyried pa mor agored i niwed yw llawer o bobl ifanc wrth iddynt symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion, rydyn ni'n credu bod angen i'r canllawiau terfynol fod ar gael a'u rhoi ar waith fel mater o flaenoriaeth. Rydyn ni hefyd yn credu y dylid cael cysondeb ledled Cymru o ran yr oedran neu'r cyfnod y mae pobl ifanc yn symud o un gwasanaeth i'r llall."

Cyhoeddwyd canllawiau pontio Llywodraeth Cymru ychydig cyn i ni gyhoeddi'r ymchwil hwn ym mis Chwefror 2022 a defnyddiwyd y fersiwn pobl ifanc gyda'r bobl ifanc yn cymryd rhan i fyfrio ar eu profiadau eu hunain yn erbyn y safonau a osodwyd.

Dywedodd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc wrthym nad oeddent yn teimlo bod ganddynt reolaeth dros eu proses bontio. Nid oedd llawer wedi cael gweithiwr cymorth penodedig ac nid oedd yr un ohonynt wedi dewis y person hwnnw. Nid oedd ganddynt gynllun pontio ac nid oedd y rhan fwyaf o'r bobl ifanc wedi gweld eu cynllun gofal hyd yn oed. Pan ofynnwyd iddynt am eu profiadau cadarnhaol, roedd y rhan fwyaf yn ei chael yn anodd meddwl am rai, er bod ganddynt lawer o argymhellion ynghylch beth y gellid ei wella. Croesawyd y syniad o basbort person ifanc, er eu bod yn ffafrio fersiwn byrrach GIG Lloegr i'r cynllun pontio a throsglwyddo a awgrymwyd gan Lywodraeth Cymru yn atodiad 4 y canllawiau (2022:33-46). Dangoswyd yr 'ap Digibete' i'r bobl ifanc hefyd, sef ap sydd wedi'i ddylunio ar gyfer pobl ifanc â diabetes ac roeddent yn meddwl y byddai hyn yn syniad gwych ar gyfer rheoli eu symptomau yn ogystal â'u hapwyntiadau. Mae pobl ifanc yn buddsoddi'n helaeth mewn sicrhau bod profiadau pontio yn y dyfodol yn fwy cefnogol a chynhwysol i'r unigolion sy'n mynd drwy'r broses.

¹ Pontio a throsglwyddo o wasanaethau ieched plant i wasanaethau ieched oedolion | LLYW.CYMRU

² Transition and handover from children's to adult health services | GOV.WALES

³ cyp-info-passport-yp-example.pdf (england.nhs.uk)

Cefndir TGP Cymru a'r Arolwg Ymchwil

Mae TGP Cymru yn elusen annibynnol flaenllaw yng Nghymru sy'n gweithio gyda rhai o'r plant, pobl ifanc a'r teuluoedd mwyaf agored i niwed ac ar yr ymylon yng Nghymru. Rydym yn darparu cefnogaeth annibynnol a chyfrinachol drwy eiriolaeth, cyfranogiad, cyfarfodydd grŵp teulu, dulliau adferol a datrys gwrthdaro. Rydym yn gweithio i roi llais i blant, pobl ifanc a theuluoedd, i sicrhau bod ganddynt lais yn y dyfodol a sicrhau bod eu hawliau'n cael eu cynnal.

Mae TGP Cymru yn cynnwys 12 gwasanaeth sydd wedi'u gwasgaru ledled Cymru. Eiriolaeth Canolbarth a Gorllewin Cymru, Eiriolaeth Gogledd Cymru, Eiriolaeth Cwm Taf Morgannwg, Travelling Ahead for Gypsy, cymunedau Roma neu Deithwyr, Rhaglen Ceiswyr Lloches Ifanc a Ffoaduriaid, Tîm o amgylch y gwasanaeth Tenantiaeth ar gyfer pobl ifanc rhwng 18 a 25 oed sy'n cael trafferth gyda'u llety/tenantiaeth, gwasanaeth adferol ar gyfer Cyn-filwyr a Theuluoedd, Gwasanaeth Cyfarfodydd Grŵp Teulu Adferol ar gyfer teuluoedd sy'n profi gwrthdaro ac sydd angen cymorth i ddod o hyd i atebion, Eiriolaeth Rhieni a Phasbortau Cyfathrebu yn Ynys Môn a Gwynedd ar gyfer plant a phobl ifanc ag anableddau. Mae gennym hefyd brosiect peilot newydd yng Nghasnewydd, sef Sgiliau, sy'n cynnig rhaglen meithrin sgiliau i bobl ifanc rhwng 16 a 25 oed nad ydynt mewn addysg, cyflogaeth na hyfforddiant.

Ni fyddai'r ymchwil hwn wedi bod yn bosibl heb gydweithrediad mudiadau ieuenctid statudol ac elusennol ledled Cymru ac rwy'n gobeithio fy mod wedi cofio am bawb yn yr adran gydnabyddiaeth. Gyda'n gilydd, rydym wedi gallu estyn allan at bobl ifanc Cymru a gofyn iddynt rannu eu profiadau a lleisio eu pryderon a'r cyfleoedd i wella. Roeddem wedi gallu

cynnal gweithdy wyneb yn wyneb gyda grŵp o wasanaeth ieuenctid Conwy a gweithdy ar-lein gyda grŵp llysgenhadon ifanc Mind yng Nghasnewydd. Cafodd y bobl ifanc eu hannog hefyd i leisio eu profiadau drwy unrhyw gyfrwng roeddent yn teimlo'n gyfforddus yn ei ddefnyddio, gan gynnwys holiadur testun.

Ymgynghorwyd â 'Grŵp Ieuenctid' TGP Cymru ynghylch y cwestiynau yr oeddem am eu gofyn i bobl ifanc a sut y dylid eu llunio a'u cyflwyno. Ar ôl i ni gael fframwaith, cyflwynodd TGP Cymru y gweithdai a syniadau'r arolwg i'r grŵp pobl ifanc o Wolfson Research a awgrymodd newidiadau i wneud y geiriad a'r strwythur yn haws eu defnyddio.

Drwy gydol mis Mai 2022, cynhaliodd TGP Cymru yr holiadur, y gweithdai a'r arolwg dwyieithog ar-lein, pob un yn cynnwys yr un cwestiynau er cysondeb. Ar sail hyn, roedd TGP Cymru am ddarganfod profiadau pobl ifanc o'r gefnogaeth a gawsant gan CAMHS (Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Blant a Phobl Ifanc) a thu hwnt ac edrych ar offer y gellid ei ddefnyddio i wneud y broses bontio i AMHS (Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion) yn brofiad mwy cadarnhaol, yn seiliedig ar yr unigolyn. Fel y dywedodd person ifanc wrthyf, "Gallai gwneud gwahaniaethau bach arwain at welliant sylweddol".

Ar ôl i'r bobl ifanc fynegi eu meddyliau a'u teimladau am y broses bontio, gofynnwyd iddynt a oeddent am gael gwybod am ganlyniadau'r ymchwil a beth sy'n digwydd nesaf. Roedd gan grŵp bach o bobl ifanc ddiddordeb a byddent hefyd yn hoffi cael cyfle i fynd ar drywydd argymhellion yr adroddiad hwn i sicrhau bod rhywbeth yn newid y tro hwn.

⁴ www.digibete.oqrg/digibete-app/

Rhesymeg yr Arolwg Ymchwil

Mae nifer o astudiaethau wedi cael eu cynnal yng Nghymru a Lloegr i gael cipolwg ar y problemau y mae pobl ifanc yn eu hwynebu wrth symud o CAMHS i AMHS, ac mae'r rhan fwyaf wedi cyflwyno'r un argymhellion. Mae canlyniad yr argymhellion hyn yng Nghymru wedi cael eu casglu a'u hymchwilio a chyhoeddwyd rhaglen wreiddiol Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc yn 2015.

“Mae Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc yn rhaglen aml-asiantaeth ac aml-broffesiwn sydd â'r nod o wella'r gwasanaethau iechyd meddwl ac emosiynol sy'n cael eu darparu i blant a phobl ifanc yng Nghymru”. Eu nod yw:

- darparu arweinyddiaeth strategol, cyfeiriad a chymorth i sicrhau y gellir darparu gwasanaethau o ansawdd;
- sicrhau bod newid go iawn yn cael ei gyflawni'n gyflym ledled Cymru;
- sicrhau bod gwasanaethau iechyd meddwl ac emosiynol ar gyfer plant a phobl ifanc yn cael eu darparu yn unol ag egwyddorion gofal iechyd darbodus.

Yn 2018, adroddodd Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Cynulliad Cenedlaethol Cymru yn yr ymgynghoriad 'Cadernid Meddwl' fod angen gwneud nifer o argymhellion i ***“gyflwyno'r newid mawr sydd ei angen i adeiladu poblogaeth o blant a phobl ifanc sy'n emosiynol wydn ac sy'n feddyliol iach yng Nghymru.”*** (2018:09). Roedd yr adroddiad hwn yn nodi bod y rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc wedi nodi bod polisiâu ar gyfer pontio ar waith ond, ***“roedd y rhaglen Law yn Llaw at Blant a Phobl Ifanc yn cydnabod bod angen gwneud mwy o waith yn y maes i wreiddio'r canllawiau “Cyfnod Pontio Da” a'r “pasbort pontio ar gyfer person ifanc” yr oedd wedi'i gynhyrchu ar y cyd â Barnardo's”*** (2018:103). Nododd hefyd, ***“roedd tystiolaeth ysgrifenedig gan ddefnyddwyr gwasanaeth yn dangos bod cyfnod***

pontio gwael yn gallu arwain at ymddieithrio, er gwaethaf angen parhaus” (2018:204) a ***“serch hynny, nid yw'r canllawiau ond yn effeithiol os ydynt yn cael eu gweithredu'n dda, ac mae'n amlwg o'r dystiolaeth a gawsom fod gweithredu'n dal i fod yn wael mewn sawl rhan o Gymru. O ystyried y gwendidau penodol a amlygwyd ar gyfer y grŵp oedran hwn – gyda chyfraddau uwch o hunanladdiad yn peri'r pryder mwyaf i bawb – mae angen rhoi sylw i hyn fel mater o flaenoriaeth*** (2018:105).

Roedd adroddiad Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Senedd Cymru, sef 'Cadernid Meddwl: 2 flynedd yn ddiweddarach' yn 2020, yn sôn am y broses bontio ac yn nodi, ***“dywedodd pobl wrthym fod y ffordd y mae'r system bresennol wedi'i strwythuro yn golygu nad oes dilyniant i'r person ifanc dan sylw, ac y gall pobl ifanc sy'n ei chael hi'n anodd deimlo'n unig ar y pwynt hwn”*** (2020:42). Gwnaeth yr adroddiad argymhellion, er eu bod yn croesawu'r canllawiau pontio, ***“roedd ein hargymhelliad dilynol ym mis Awst 2019 ar y cyfnodau pontio yn annog Llywodraeth Cymru i ystyried yr holl opsiynau ar gyfer gwella'r cyfnodau pontio, gan gynnwys ystyried ymestyn CAMHS hyd at 25 oed”*** (2020:45).

Yn ystod yr ymchwil hwn, fe wnaethom ddefnyddio taflen drosolwg o'r fersiwn pobl ifanc o Ganllawiau pontio a throsglwyddo o wasanaethau iechyd plant i wasanaethau iechyd oedolion 2022 gan Lywodraeth Cymru i asesu a oedd y canllawiau pontio'n cael eu dilyn. Mae'r canllawiau pontio'n nodi y dylid dechrau cynllunio pan mae'r person ifanc yn 13 oed, byddai gweithiwr cymorth penodedig o'ch dewis chi yn helpu gyda'r cyfnod pontio ac y byddai cynllun pontio a throsglwyddo (pasbort person ifanc) yn cael ei ddatblygu fel nad oes rhaid i chi barhau i ailadrodd manylion eich hanes. Roeddem hefyd wedi edrych ar ap a oedd wedi cael ei nodi i gefnogi pobl ifanc â phroblemau iechyd meddwl ac fe wnaethom ofyn i'r bobl ifanc beth oedden nhw'n meddwl fyddai'n gweithio iddynt, neu beth sydd wedi gweithio iddynt.

⁷ cr-ld13568-e.pdf (senedd.wales)

⁸ Iechyd Meddwl ac Iechyd Emosiynol Plant a Phobl Ifanc yng Nghymru (senedd.wales)

Moeseg a Dadansoddi Data

Fe wnaeth TGP gwrdd â mudiadau ieuencid o bob cwr o Gymru a gofyn a oedd ganddynt unrhyw bobl ifanc a fyddai'n fodlon cymryd rhan mewn gweithdy neu lenwi holiadur neu arolwg. Yna, roedd y bobl ifanc yn cael eu gwahodd gan weithwyr eu mudiad ieuencid i fod yn rhan o'r ymchwil ym mha ffordd bynnag yr oeddent yn teimlo'n gyfforddus. Gallent hyd yn oed gyflwyno llun, cerdd neu e-bost/testun i leisio eu profiadau ac roedd yr holl adnoddau ar gael yn ddwyieithog. Roedd yr arolwg hefyd yn gyfle i bobl ifanc wneud sylwadau ychwanegol i ymhelaethu ar sut roeddent yn teimlo. Roedd copïau papur ar gael hefyd ar gyfer pobl ifanc a oedd angen rhywun i drafod yr arolwg gyda nhw ac ar gyfer y rheini yr oedd angen cyfieithwyr ychwanegol arnynt. Fe wnaethom bostio'r ddolen i'r arolwg yn ddwyieithog ar dudalennau cyfryngau cymdeithasol TGP Cymru, gyda cod QR, i geisio cyrraedd unrhyw bobl ifanc nad ydynt mewn mudiadau ieuencid ar hyn o bryd. Fe wnaeth mudiadau eraill rannu'r post hefyd er mwyn cyrraedd mwy o bobl.

Trosolwg o'r Ymchwil

Dechreuwyd yr astudiaeth ymchwil hon i glywed am brofiadau pobl ifanc sy'n symud o wasanaethau iechyd meddwl plant i wasanaethau iechyd meddwl oedolion. Dyma'r cwestiynau a ofynnwyd:

1. Dywedwch wrthym am eich profiadau cadarnhaol o ran y gefnogaeth a gawsoch gan CAMHS a/neu AMHS ee cefnogaeth gan weithwyr, unrhyw adnoddau penodol a ddefnyddiwyd, gwahanol ffyrdd o weithio ac ati.
2. Dywedwch wrthym am unrhyw beth rydych chi'n credu y gellid ei wella ee cefnogaeth gan weithwyr, unrhyw adnoddau penodol a ddefnyddir, gwahanol ffyrdd o weithio ac ati.
3. Edrychwch ar y ddolen isod i weld beth ddylai ddigwydd pan fydd plentyn yn symud i wasanaethau oedolion a rhoi sylwadau ynghylch a yw'n adlewyrchu eich profiad eich hun ee cael gweithiwr penodedig a chynllun pontio
4. A oes unrhyw beth arall y gallwch ei nodi sydd ar goll?
5. Edrychwch ar y ddolen isod – ai dyma'r cynllun gofal a thriniaeth rydych chi wedi'i ddefnyddio? ac ydych chi'n meddwl ei fod yn addas i'r diben?
6. Mae'r ddolen isod yn dangos enghraifft o 'Pasbort Person Ifanc' – Dogfen sy'n cynnwys yr holl wybodaeth berthnasol amdanoch chi y gallwch ei defnyddio gyda gweithwyr proffesiynol, fel nad oes rhaid i chi ailadrodd eich stori. Rhwng sylwadau ynghylch a ydych chi'n meddwl bod hwn yn adnodd da i'w ddefnyddio.

Eglurwyd ar y cam gwahodd, ac ar ddechrau'r arolwg, fod yr holl gyfranogiad yn wirfoddol ac yn ddienw. Dewis yr ymatebydd hefyd oedd y cwestiynau yr oedd yn dewis eu hateb. Gwahoddwyd pobl ifanc o holl brosiectau TGP Cymru hefyd i fod yn aelod o'r 'Grŵp Ieuencid' cychwynnol a manteisiodd 3 pherson ar y cynnig i helpu gyda chmau cychwynnol ffurfio'r arolwg. Ymgynghorwyd â grŵp ieuencid ymchwil Wolfson hefyd ar ôl cwblhau deunydd yr ymchwiliad i awgrymu testun a fformatau amgen i wneud cwestiynau'r ymchwil yn fwy hygyrch i bob person ifanc.

Mae'r holl sylwadau yn yr adroddiad hwn wedi cael eu hatgynhyrchu fel rhai a ysgrifennwyd gan y bobl ifanc a dim ond yn ôl eu rhyw, eu hoedran a'r ardal y maent yn byw ynddi, os nodir hynny, y gellir eu hadnabod er mwyn parchu cyfrinachedd. Mae unrhyw enwau a nodwyd wedi cael eu tynnu o'r adroddiad er mwyn cynnal cyfrinachedd.

7. Ydych chi'n meddwl y byddai ap, fel yr un yn y ddolen isod, yn ddefnyddiol ac a fyddech chi'n ei ddefnyddio? Dyma'r ap sy'n cael ei ddefnyddio i helpu pobl ifanc i reoli eu diabetes. Mae'n cadw'r holl wybodaeth sydd ei hangen ar y person ifanc yn ogystal ag adnoddau a gwybodaeth.
8. Beth arall fyddai'n boblogaidd ymysg pobl ifanc i helpu i gefnogi eu gwytnwch meddyliol eu hunain ee gweithdai e-ddysgu, grwpiau cymorth wyneb yn wyneb/ar-lein, sesiynau llesiant ar-lein/wyneb yn wyneb ac ati. Oes unrhyw beth sydd ar gael yn barod rydych chi'n meddwl sy'n dda, neu a fyddai'n dda?

Cryfderau a Chyfyngiadau

Roedd cymryd rhan yn yr ymchwil hwn yn gwbl wirfoddol ac roedd yn cynnwys ymgysylltu â phobl ifanc sydd â phrofiad o'r broses bontio o CAMHS i AMHS; p'un ai a oeddent yn y broses drosglwyddo, wedi trosglwyddo neu wedi ceisio symud ymlaen i wasanaethau oedolion. Oherwydd hyn, roedd y grŵp targed yn fach iawn. Roedd hefyd y cyfyngiad ychwanegol nad yw'r bobl ifanc hyn yn aml eisiau ymgysylltu oherwydd eu problem iechyd meddwl. Mae hyn yn adlewyrchu'r cyfyngiadau a ddaeth i'r amlwg yn adroddiad diweddar 2022 'Sortiwch y Switsh' (2022:20). Roedd llawer o'r bobl ifanc a ymatebodd o 'grŵp lle nad yw eu llais yn cael ei glywed yn aml', ee pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal a gofalfwr ifanc, ac felly roedd yn bwysig casglu eu lleisiau a rhoi gwybod amdanynt.

Fe wnaeth 24 o bobl ifanc gymryd rhan yn y gweithdai neu lenwi'r holiadur ac roedd gan 83% ohonynt brofiad o CAMHS. O'r 30 o bobl ifanc a ymatebodd i'r arolwg dwyieithog ar-lein, roedd gan 40% brofiad gyda CAMHS (atodiad 1.4). O'r bobl ifanc hyn, roedd 45% o'r rhai a gymerodd ran yn y gweithdai a 25% o'r rhai a gymerodd ran yn yr arolwg wedi symud i AMHS neu'n aros i gael eu trosglwyddo (atodiad 1.5). Atebodd y 12 o bobl ifanc hyn gwestiynau am fanylion trosglwyddo, ond gofynnwyd i bob un o'r 54 o bobl ifanc, rhwng 13 a 25 oed (atodiad 1.1), ateb cwestiynau am offer ac adnoddau a allai helpu pobl ifanc yn ystod y cyfnod pontio ac yn ystod eu heriau iechyd meddwl. Roedd y bobl ifanc a ymatebodd o bob rhan o Gymru (atodiad 1.3).

Canfyddiadau'r Arolwg Ymchwil

Profiadau cadarnhaol o gael cymorth gan CAMHS a/neu AMHS

Yn anffodus, hwn oedd yr ymateb mwyaf siomedig yn yr ymchwil gan fod pobl ifanc yn ei chael yn anodd cyfleu'r pethau cadarnhaol yn eu profiadau. Ysgrifennodd dau berson ifanc yn yr arolwg 'dim' yn hytrach na gadael y blwch sylwadau'n wag.

Roedd un dyn ifanc yn hapus i rannu ei atgofion cadarnhaol,

Cefais lawer o gefnogaeth gan fy ngweithwyr CAMHS. Roedd yn defnyddio gwahanol strategaethau i fy helpu, er enghraifft therapi ymddygiad dialectig, therapi gwybyddol ymddygiadol a therapi trawma. Roedd yn defnyddio ffyrdd gwahanol o weithio, er enghraifft, os nad oeddwn i n teimlo fel siarad, roeddwn i n gallu ysgrifennu sut roeddwn i n teimlo. Fe ges i hefyd fy nghyflwyno i raglen 20 wythnos lle roedd yn gwneud gweithgareddau myfyrio gyda mi.
Gwryw, 20 oed, Gogledd Cymru.

Doedd dim rhaid i mi deithio n rhy bell
Gwryw 16 oed, De Cymru

Cefais fy ngweld yn gyflym iawn
Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

Mae n wasanaeth rhad ac am ddim ac o leiaf rydw i n cael mynd o r ysgol i lefydd
Benyw 14 oed, Gogledd Cymru

Maen nhw n rhoi cefnogaeth i chi
Gwryw 13 oed, Gogledd Cymru

Dyma sylwadau cadarnhaol eraill:

Maen nhw n eich helpu
Gwryw 13 oed, Gogledd Cymru
Maen nhw n gwrando arnoch chi
Benyw 13 oed, Gogledd Cymru

Maen nhw n garedig
Benyw 17 oed, Gogledd Cymru
Mae n gallu cael canlyniad da
Benyw 13 oed, Gogledd Cymru

Fe wnaethon nhw fy helpu i gael diagnosis o awtistiaeth Benyw 17 oed, Gogledd Cymru
Cefais ddiagnosis o orbryder ac maen nhw wedi fy helpu i roi r gorau i hunan niweidio.
Trawsryweddol 14 oed, Gogledd Cymru

Beth allai gael ei wella?

O sylwadau'r bobl ifanc, dyma'r prif themâu a nodwyd:

Cael eu cyfeirio

Nid yw hyn yn brofiad personol, ond fe ddywedodd rhywun wrthyf nad oedd neb wedi dweud wrtho am y symud i wasanaethau i oedolion ac felly, gan nad oedd wedi holi neb, ni chafodd ei drosglwyddo. Roeddwn i'n lwcus bod rhywun wedi dweud wrthyf fod rhaid i mi ofyn er mwyn iddyn nhw lenwi ffurflen a i hanfon.

Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

Ar ôl troi'n oedolyn, fe wnes i symud i'r brifysgol. Mae hyn yn amlwg yn brofiad eithaf cyffredin i lawer o bobl ifanc ond mae wedi bod yn rhwystr enfawr o ran cael gafael ar gymorth. Fe wnaeth fy meddygfa fy nhynnu oddi ar y system gan eu bod yn gwybod bod gen i lety yng Nghaerdydd, ond wnes i ddim cofrestru gyda meddygfa yng Nghaerdydd oherwydd ar y pryd roeddwn i'n treulio mwy o amser gartref. Roedd hyn yn golygu nad oeddwn mewn cysylltiad ag unrhyw feddygfa. Yn y diwedd, cefais fy ngadael yn ôl i'r feddygfa yn fy nhref enedigol.

Benyw 19 oed, De Cymru

Cefais fy rhyddhau o wasanaethau plant yn 18 oed ac rydw i'n dal i aros am wasanaethau oedolion. Mae gen i ADHD, ODD a nodweddion Awtistiaeth. Roeddwn i'n mynd i'r ysgol, doeddwn i ddim yn aros adref yn gwneud dim byd, doedd gen i ddim cynllun gofal ac roedden nhw'n gwrthod rhoi melatonin i mi er fy mod i'n ei gael erioed. Mae'r broses bontio o ofal plant i ofal oedolion yng Nghymru yn ddychrynlyd.

Benyw 20 oed, Canolbarth a Gorllewin Cymru

Rydw i wedi cael fy rhyddhau o'r blaen am beidio ag ymgysylltu gan eu bod yn honni nad oeddwn wedi ymateb i w llythyrau er na chefais lythyrau.

Benyw 19 oed, De Cymru

Cefnogaeth wrth aros

Diffyg cyfathrebu rhwng byrddau iechyd dyma'r rhwystr mwyaf i mi wrth symud o CAMHS i wasanaethau oedolion. Mae'r ddau fwrdd iechyd yng Nghymru (wrth ymyl ei gilydd) ond doedden nhw ddim yn cyfathrebu â'i gilydd ac felly roeddwn ni'n sownd yn y canol. Mae llawer o bobl yn symud o'u cartref i'r brifysgol a dylai'r newid hwn fod yn haws p'un ai a ydych yn symud i lawr y ffordd neu'n bell i ffordd.

Merch 19 oed, De Cymru

Doedd dim cefnogaeth ar gael wrth i mi aros i gael fy ngweld gan wasanaeth Gwryw 16 oed, De Cymru.

Fe wnaethon nhw ruthro i fy rhyddhau ac yna, pan oedd rhaid i mi fynd yn ôl, gwelais weithiwr cymorth gwahanol

Benyw 19 oed, De Cymru.

I found that my GP was very reluctant to refer me to any mental health services because I was so close to becoming an adult but not quite old enough to access those services yet. And obviously, the waiting times are generally so long that it would be uncertain whether I would get any support from children's and young people's (CYP) services at all before being told that I had to move to adult's services
Female 19 SW

Mae'r cymorth yn stopio pan rydych chi'n 18 oed dylai fod yn 25 oed
Benyw 17 oed, Gogledd Cymru.

Cefnogaeth barhaus gan fy mod yn cael problemau gyda fy iechyd meddwl
Gwryw 21 oed, De Cymru

"Er fy mod wedi cwrdd â fy ngweithiwr cymorth ac wedi llenwi'r Pasbort Person Ifanc, ni ddaeth fy ngweithiwr cymorth i'r apwyntiad cyntaf gyda mi.
Benyw 18 oed, Gogledd Cymru

"Rydw i'n teimlo'n ddig am y diffyg cefnogaeth sydd ar gael a'r stigma o ran gofal ac iechyd meddwl. Fy nheulu maeth sydd wedi fy helpu fwyaf ac mae Voices wedi newid fy mywyd.
Gwryw 20 oed, Canolbarth a Gorllewin Cymru

"Gwneud y rhestr aros yn llai"
Benyw 13 oed, Gogledd Cymru

Cefnogaeth ar ôl troi'n 25 oed gan y gallaf gael problemau gyda fy iechyd meddwl am byth. Ddim yn sylweddoli effeithiau tymor hir trawma a ddim yn gwybod sut i gael yr help sydd ei angen arnaf. Gyda phwy alla i siarad?
At bwy ddylwn i droi
20, heb nodi rhyw,
Canolbarth a Gorllewin Cymru

"Gallai'r amser aros i bobl sydd angen sylw ar frys fod yn fwy o flaenoriaeth a dylen nhw allu delio â'r amseroedd aros y maen nhw wedi'u rhoi i'r bobl a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf iddyn nhw ynghylch lle maen nhw arni.
Benyw 18 oed, Gogledd Cymru

Profiadau'r ymgynghoriad

Roedd yn rhaid i mi barhau i
ailadrodd fy stori
Benyw 18 oed, De Cymru

Er fy mod yn ddiolchgar iawn am yr holl gefnogaeth a gefais,
roeddwn yn ailadrodd fy hun sawl gwaith ac fe wnes i
wastraffu llawer o amser yn gwneud hynny
Benyw 19 oed, De Cymru

Mae angen iddyn nhw roi r gorau i greu rhwystrau. Doedd y
gweithwyr ddim yn ymddangos yn frwdfrydig. Byddai n wych
pe bydden nhw n gallu meddwl mwy y tu allan i r bocs a
chynnig opsiynau eraill yn lle meddyginiaeth.
Mae angen cael gwell mannau ymgynghori hefyd .
Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

Peidio â chau achosion heb siarad â r cleient
Benyw 20 oed, Gogledd Cymru

Mae angen iddyn nhw wneud i chi deimlo n fwy
cyfforddus Benyw 14 oed, Gogledd Cymru

Mae angen cael gwell cymorth yn gyffredinol
Benyw 16 oed, Gogledd Cymru

Roedden nhw weithiau n ochri â fy
rhieni a doedden nhw ddim yn gwrandao arna i
Benyw 17 oed, Gogledd Cymru

Rhoi therapi a meddyginiaeth ar bresgripsiwn a
pheidio â newid meddyginiaeth heb ganiatâd neu
hysbysiad gan gleientiaid
Trawsryweddol 21 oed

Roeddwn i n teimlo bod CAMHS yn
amharod iawn i roi diagnosis bydden nhw n ei osgoi ar bob cyfrif.
Yn ôl y sôn, mae hyn oherwydd 1) dydyn nhw ddim yn hoffi labelu pobl ifanc
tra maen nhw n dal i ddatblygu a 2) mae n rhaid iddyn nhw ddarparu r
driniaeth gywir (nid y CBT safonol) os ydyn nhw n rhoi diagnosis. Roeddwn i n
lwcus iawn o gael hyn yn breifat ond dydy hyn ddim yn opsiwn i r rhan fwyaf o
bobl ifanc. Ar ôl troi n oedolyn, mae meddygon teulu a gweithwyr proffesiynol
eraill ym maes gofal iechyd yn fodlon dweud yn agored bod gennych chi
iselder neu orbryder (gan amlaf) mewn sgwrs
Benyw 19 oed, De Cymru

Yn y gwasanaethau Plant a Phobl
Ifanc, ychydig iawn o sôn, os o gwbl, sydd am
feddyginiaeth (oni bai mewn sefyllfaoedd
eithatol). Therapi yw r prif ffocws. Mewn
gwasanaethau oedolion, meddyginiaeth yw r
pwynt cyswllt cyntaf. Gall hyn fod yn llethol iawn i
oedolyn ifanc (ee 18 20 oed).
Benyw 19 oed, De Cymru

Mae angen cael strwythur
gwell gyda mwy o amser wyneb yn
wyneb a llai o ailadrodd
Benyw 15 oed, Gogledd Cymru

"Doedd fy seicotherapydd bwyd ddim bob amser
yn deall ac nid oedd yn dangos llawer o
empathi. Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

Cael eich gweld fel unigolyn
Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

Rydw i wedi gwneud therapi
gwybyddol ymddygiadol sawl gwaith
gyda CAMHS. O r hyn rydw i wedi i glywed gan bobl
ifanc eraill, dyma r opsiwn maen nhw n ei gynnig y rhan
fwyaf o r amser gan nad yw r math hwn o therapi yn
seiliedig ar yr unigolyn. Yn bersonol, doeddwn i ddim yn
teimlo bod hyn yn ddefnyddiol, ond fe wnes i r therapi
sawl gwaith gan mai dyna roedden nhw wedi i
ddarparu. Dwi n credu y dylid cael opsiwn i gyfathrebu
â gweithwyr proffesiynol ym maes gofal iechyd
ynghylch y therapïau / meddyginiaethau ac ati rydych
chi wedi rhoi cynnig arnyn nhw n barod ac a oedden
nhw n ddefnyddiol i chi a pham.
Benyw 19 oed, De Cymru

Profiadau mewn perthynas â Chanllawiau Pontio a Throsglwyddo Llywodraeth Cymru

Gofynnwyd i bobl ifanc sydd wedi bod yn rhan o'r broses bontio a oedden nhw wedi profi unrhyw rai o'r canllawiau arferion da a amlinellir yn y fersiwn pobl ifanc o'r canllawiau symud o wasanaethau gofal ieched plant i wasanaethau gofal ieched oedolion. Roedd hyn yn cynnwys cynllunio cynnar, gweithiwr cymorth penodedig a ddewiswyd gan y person ifanc a chynllun pontio, neu basbort y person ifanc.

Dyma beth ddwedon nhw:

“

“Doedd gen i ddim gweithiwr penodedig na chynllun pontio, a dydw i erioed wedi clywed am y rhain. Fe ddywedon nhw y byddai rhywun o'r gwasanaethau oedolion yn cysylltu â mi yn fuan. Roedd yn rhaid i mi egluro fy sefyllfa unwaith eto i rywun newydd. Doedd y person ddim yn arbenigo yn fy mhroblem benodol felly nid oedd yn llawer o help.” Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

“Doedd gen i ddim Cynllun Pontio a Throsglwyddo nac unrhyw wybodaeth am fy anghenion gofal ieched, fy nhriniaeth na phwy oedd yn gyfrifol am beth. Doedd gen i ddim llinell amser o'r hyn a oedd yn digwydd na beth sy'n bwysig i mi chwaith.” Benyw 19 oed, De Cymru

“Rydych chi'n mynd o wasanaeth i wasanaeth gan nad ydych chi'n cael llawer o sesiynau mewn rhai gwasanaethau, felly dydych chi ddim yn gweld yr un bobl yn gyson.” Benyw 16 oed, Canolbarth Cymru

“Ges i ddim cynlluniau cynnar, dim ond cael gwybod 6 mis cyn troi'n 18 oed y byddwn yn cael fy symud drosodd” Gwryw 18 oed, Gogledd Cymru

“Dydy hynny ddim yn wir, dydych chi ddim yn cael dewis eich gweithiwr cymorth, nhw sy'n dewis.” Benyw 19 oed, Gogledd Cymru

“Doedd gen i ddim cynllun pontio. Cefais wybod y byddwn yn symud i wasanaethau oedolion yn 18 oed. Cefais alwad gan seiciatrydd a roddodd feddyginiaeth i mi, a dyna ni” Benyw 20 oed, Gogledd Cymru

“Mae rhai pobl yn cael eu rhyddhau cyn cael cyfarfod gyda'r gwasanaethau oedolion hyd yn oed” Gwryw 19 oed, Gogledd Cymru



A oes unrhyw beth arall y gallwch ei nodi sydd ar goll a fyddai'n helpu'r broses bontio?

Gofynnwyd i'r bobl ifanc a oedd unrhyw beth arall yn eu barn nhw a fyddai'n gwneud gwahaniaeth i'r profiad pontio, a dyma ddywedon nhw;

“

“Hoffwn fod wedi cwrdd â nhw (gwasanaethau oedolion) ymlaen llaw neu o leiaf cael rhywun a oedd yn gwybod am beth roedd yn siarad. Cefais wybod nad oedden nhw'n gallu fy nerbyn gan nad oedd fy BMI yn ddigon isel, er ein bod ni'n gwybod na ddylid defnyddio BMI i bennu pa mor sâl yw rhywun ag anhwylder bwyta gan ei fod yn salwch meddwl yn fwy na salwch corfforol. Roeddwn i'n flin ac yn teimlo nad oeddwn yn ddigon tenau i gael fy ngweld. Fe wnaeth hyn i mi deimlo'n llawer gwaeth. Roedd hyn yn ystod y cyfyngiadau symud felly es i ar raglen 20 wythnos ar lein a wnes i ddim cwrdd ag unrhyw arbenigwr. Gallan nhw wella hyn yn sylweddol drwy gael gwared ar y rheol BMI a phenderfynu pa mor sâl yw'r claf oherwydd ei broblem go iawn”
Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

Roedd un person ifanc yn y gweithdy yn holi pam nad oedd tîm pontio penodol a oedd yn helpu pobl ifanc ar eu taith o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion ac roedd yr holl bobl ifanc yn hoff iawn o'r syniad hwnnw.
(Grŵp Gogledd Cymru)

”

A oedd gennych chi gynllun gofal a thriniaeth, ac oedd y cynllun yn addas ar gyfer ei ddiben?

Fe wnaethom rannu dolen â'r bobl ifanc i'r cynllun gofal a thriniaeth sy'n cael ei ddefnyddio ac fe wnaethom ofyn iddyn nhw a oedden nhw'n meddwl ei fod yn addas i'r diben. Ar wahân i un ferch ifanc 18 oed o Ogledd Cymru a gadarnhaodd, yn yr arolwg, ei bod wedi'i weld ac yn meddwl ei fod yn addas i'r diben, nid oedd yr un o'r bobl ifanc eraill a holwyd hyd yn oed yn siŵr beth oedd cynllun gofal.

“

“Doeddwn i erioed wedi gweld y cynllun gofal/triniaeth hwn cyn i mi gael cynnig un. Dwi'n meddwl ei fod yn gofyn cwestiynau perthnasol ac yn addas i'r diben wrth symud ymlaen. Efallai ei fod yn holi gormod am sefyllfa ariannol.”
Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

”

Ydych chi wedi gweld y 'Pasbort Person Ifanc' ac ydych chi'n meddwl ei fod yn syniad da?

Pan ofynnwyd i'r bobl ifanc a oeddent wedi gweld y 'Pasbort Person Ifanc', nid oedd y rhan fwyaf ohonynt wedi'i weld (atodiad 2.1). Yna dangoswyd dau basbort person ifanc gwahanol i'r bobl ifanc yn y gweithdai. Roeddent yn teimlo bod yr adnodd a oedd wedi'i atodi i 'Pontio a throsglwyddo o wasanaethau iechyd plant i wasanaethau iechyd oedolion' Atodiad 4 Chwefror 2022 (2022:33-46) gan Lywodraeth Cymru yn hir iawn ac roeddent yn teimlo na fyddent eisiau ei lenwi. Roeddent hefyd yn meddwl ei fod yn eithaf plentynnaidd i'w grŵp oedran ac nad oedd yn briodol i bobl ifanc sy'n symud i wasanaethau oedolion. Yr adnodd arall oedd enghraifft o Basbort Gwybodaeth Gwasanaeth Iechyd Meddwl Plant a Phobl Ifanc GIG Lloegr ac roeddent yn credu bod yr enghraifft hon yn fwy priodol (atodiad 2.2).

“Dwi'n credu ei fod yn adnodd gwych gan fod yn rhaid i mi egluro popeth eto i fy ngweithiwr iechyd meddwl i oedolion ac roedd hyn yn flinedig. Mae'n cynnwys yr holl wybodaeth berthnasol mewn un.”
Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

“Dwi'n credu bod angen rhywbeth fel hyn ar gyfer symud o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion a phontio rhwng gwahanol wasanaethau plant oherwydd bod llawer o amser yn cael ei dreulio yn rhoi'r wybodaeth gefndirol i gwrselwyr newydd a gellid defnyddio'r amser hwn i ganolbwyntio mwy ar helpu'r person ifanc”
Benyw 16 oed, De Cymru

“Rydw i'n hoffi'r pasbort ac mae'n gweithio'n dda gyda'r gweithwyr proffesiynol. Rydw i'n poeni pa mor hawdd fyddai llenwi'r pasbort a ble byddai'n cael ei gadw.” Benyw 18 oed, De Cymru

“Rydw i'n credu y dylid cael pasbort o'r dechrau”
Benyw 18 oed, De Cymru

“Bydd hynny'n well fel nad oes rhaid i chi ddweud eich stori wrth bawb eto, gallan nhw ei darllen yn lle.” Benyw 14 oed, Gogledd Cymru

Fodd bynnag, roedd rhai pryderon, yn enwedig ymysg y grŵp oedran iau.

“Fydd neb yn ei ddarllen” Benyw 13 oed, Gogledd Cymru “Mae'n siarad am ei gorbryder a'i phwysau”
Benyw 13 oed, Gogledd Cymru.

“Byddai'n haws ei sillafu ar y cyfrifiadur”
Menyw 14 oed, Gogledd Cymru

”

Ydych chi'n meddwl y byddai ap yn ddefnyddiol ac a fydddech chi'n ei ddefnyddio?

Dangoswyd enghraifft i'r bobl ifanc o ap y gellid ei ddefnyddio i gadw'r holl wybodaeth y byddai ei hangen ar y bobl ifanc yn ogystal ag adnoddau a gwybodaeth i'w cefnogi. Roedd yr enghraifft o ap a ddefnyddiwyd yn un ar gyfer helpu pobl ifanc i reoli eu diabetes (atodiad 2.3). Roedd y bobl ifanc yn hoff iawn o'r syniad ac roedd ganddynt hefyd awgrymiadau ynghylch sut i'w wneud yn fwy cefnogol i bobl ifanc.

"Dwi'n meddwl ei fod yn wych ac yn bendant mae angen rhywbeth fel hyn arnom ar gyfer iechyd meddwl. Mae'n hawdd ei ddefnyddio ac yn hawdd ei ddeall." Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

"Dwi'n meddwl bod syniadau pasbort neu ap yn ddefnyddiol iawn (efallai y gellid eu cyfuno hyd yn oed i gael pasbort yn yr ap?) ac, yn ogystal â gwasanaeth pontio, gellid mynd i'r afael â llawer o'r materion hyn. Er enghraifft, drwy gael cofnod o bob llythyr / cyfathrebiad a lle i ddweud yr hyn rydych chi eisoes wedi rhoi cynnig arno. Dydw i ddim yn siŵr a oes ffordd o ddatrys yr holl faterion hyn ochr yn ochr â phopeth arall mae pobl yn ei ddweud, ond gallai hyd yn oed gwneud mân wahaniaethau fod yn welliant sylweddol" Benyw 19 oed De Cymru

"mae'n syniad da" Gwryw 16 oed, De Cymru

"Dwi'n teimlo y byddai'r rhan fwyaf o bobl ifanc yn hoffi'r syniad o ap. A fyddai dolenni pwysig i bethau fel Childline a fyddai'n helpu pobl nad ydynt o reidrwydd yn teimlo mor gyfforddus yn siarad â phobl wyneb yn wyneb os oes angen cymorth brys arnyn nhw" Benyw 16 oed, De Cymru

"Dwi'n meddwl ei fod yn syniad da iawn ac yn ei wneud yn fwy personol i berson ifanc na dim ond cael gwybodaeth ar wefan" Benyw 20 oed, De Cymru

"Dwi'n meddwl ei fod yn syniad da ac y byddai pobl ifanc yn gallu cael gafael arno'n hawdd dwi'n hoffi'r syniad o gael rhifau argyfwng i'w ffonio hefyd. Byddai'n dda petai modd cael mynediad ato o'r sgrin cloi efallai bron fel galwad ffôn argyfwng er mwyn i bobl eraill allu helpu mewn argyfwng hefyd" Benyw 19 oed De Cymru

"Dwi'n hoffi'r ffaith y byddai'n hygyrch bob amser" Benyw 19 oed De Cymru

"Pe bai'r ap ar gyfer Cymru gyfan, byddai'n dda cael ffordd o ddewis eich sir i wneud y llinell gymorth ac ati'n fwy personol i chi a lle rydych chi'n byw." Benyw 18 oed, De Cymru

"Ydych chi'n gallu cloi'r ap?" Benyw 18 oed, De Cymru

"Fydddech chi'n gallu newid y logo i'w guddio ar eich ffôn?" Benyw 18 oed, De Cymru

"Efallai cael adran nodiadau ar gyfer unrhyw feddyliau er mwyn cadw'r wybodaeth mewn un lle" Benyw 19 oed, Gogledd Cymru

"Dwi'n ei hoffi, mae gosodiadau preifatrwydd da, ac mae'n hawdd ei ddefnyddio a chofrestru." Benyw 18 oed, Gogledd Cymru

"Byddai erthyglau iechyd meddwl yn dda" Gwryw 15 oed

"Mae'n dda cael awgrymiadau ar gyfer iechyd meddwl" Benyw 16 oed, Gogledd Cymru

"Mae'n dda ar gyfer cofnodi data" Trawsryweddol 21 oed, Gogledd Cymru

"Byddai'n dda cael adran yn cynnwys rhifau gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd meddwl o fewn a'r tu allan i oriau." Benyw 20 oed, Gogledd Cymru

Fe wnaeth un person dynnu sylw at y ffaith

"Nad yw rhai plant yn cael ffonau" Gwryw 13 oed, Gogledd Cymru

Beth arall fyddai'n dda i bobl ifanc er mwyn helpu i gefnogi eu gwytnwch meddyliol eu hunain?

Ar ddiwedd yr arolwg a'r gweithdai, gofynnwyd i'r bobl ifanc a oedd ganddynt unrhyw awgrymiadau o bethau y gallai pobl ifanc eu gwneud i helpu eu hiechyd meddwl eu hunain ac roedd ganddynt lawer o awgrymiadau. Y rhai mwyaf poblogaidd oedd grwpiau cymorth wyneb yn wyneb a sesiynau llesiant (atodiad 2.4) ond roedd rhywfaint o gefnogaeth hefyd i'r rhain fod ar gael ar-lein, neu hyd yn oed fod yn ddull cyfunol er mwyn i chi allu ymuno â'r grŵp pa bynnag ffordd rydych chi'n teimlo fwyaf cyfforddus.

"Yn sicr sesiynau llesiant a grwpiau cymorth. Yn ystod y cyfyngiadau symud, doeddwn i ddim yn gallu cwrdd ag unrhyw un oedd â'r un broblem ac roeddwn i'n teimlo y byddai wedi bod o fudd mawr i mi. A phethau fel grwpiau myfyrdod a sut mae delio â gwahanol emosiynau/teimladau." Gwryw 20 oed, Gogledd Cymru

"Rydw i'n cael cefnogaeth wyneb yn wyneb gan Mind ac mae wedi bod o fudd mawr i mi" Benyw 16 oed, De Cymru

"Mae wyneb yn wyneb yn well" Gwryw 16 oed, De Cymru

"Mae'n well gen i hynny nac ar lein, ond dwi'n gwybod bod rhai pobl yn cael trafferth siarad â phobl dros y ffôn a zoom. Dwi'n meddwl y byddai'n dda cael dewis o'r ddau" Benyw 16 oed, De Cymru

"Mae ar lein yn dda oherwydd gallwch gymryd rhan wedyn hyd yn oed os ydych chi yn y Brifysgol." Benyw 19 oed, De Cymru

"Ydy, mae (dull cyfunol) yn rhoi dewis i bobl o ran sut maen nhw'n teimlo ar y pryd, a dylai fod yn hawdd ei newid hefyd ar gyfer unrhyw un sy'n symud neu'n byw rhwng dau le." Benyw 16 oed, De Cymru

"Roeddwn i ar alwad gyfunol pan gefais Covid ac roeddwn yn teimlo fod y bobl yno'n gorfforol yn siarad ymysg ei gilydd ac roeddwn yn teimlo fy mod i'n cael fy ngadael allan. Benyw 20 oed, De Cymru

”

Roedd apiau eraill hefyd a oedd o fudd i bobl ifanc, gan gynnwys:

MindShifts - ap sy'n newid meddyliau pryderus neu negyddol www.anxietybc.com/resources/mindsihift

ClearFear - ap ar gyfer pobl ifanc i helpu i leihau ymatebion corfforol i ofn a meddyliau pryderus www.clearfear.co.uk

The Worrinots - ap i blant 5 oed neu'n hŷn sy'n mynd i'r afael â phryderon ac ofnau www.worinots.com

Heads Above the Waves - strategaethau ymdopi ac ymwybyddiaeth hatw.co.uk

MeeToo - ap cymorth gan gymheiriaid wedi'i safoni'n llawn <https://www.meetoo.help/>

Cove - ap i wella iechyd meddwl drwy greu cerddoriaeth www.cove-app.com

“

“Cwnselwyr ar gyfer fy ffrindiau yn yr ysgol, maen nhw’n cael trafferth ymddiried mewn pobl ond maen nhw’n edrych ymlaen at weld eu Cwnselydd bob wythnos.”

Benyw 13 oed, De Cymru

“Rydw i’n cael gwasanaeth cwnsela yn yr ysgol ar hyn o bryd ond rydw i’n teimlo y gallai therapi sy’n cynnwys mabwysiadu fod yn well” Gwryw 14 oed, De Cymru

“Nyrs ysgol” Benyw 15 oed, Canolbarth a Gorllewin Cymru

“Dwi’n meddwl bod cael cwmni pobl yn helpu llawer. Yn fy swydd, maen nhw wedi cyflwyno sgysiau llesiant yn ddiweddar lle rydyn ni’n cael sgwrs un i un am sut rydyn ni’n teimlo yn y gwaith a’r tu allan i’r gwaith. Dwi’n meddwl ei bod hi’n braf gadael i bobl fod yn agored a theimlo bod eu cyflogwr yn eu cefnogi.” Benyw 22 oed, De Cymru

“Addysg ar sut mae cyffuriau’n gallu effeithio’n negyddol ar lesiant meddyliol a chymorth gyda dibyniaeth”

Benyw 22 oed, De Cymru

“Nid yw ar gael yn eang oherwydd mae cymorth iechyd meddwl bob amser yn ddewis olaf ar ôl i bethau fynd o chwith, ond mae ymyrraeth gynnar a rhad ac am ddim gyda chwnselwyr, grwpiau a gweithgareddau ymgysylltu ar gael ond does dim modd cael gafael arnyn nhw na’u defnyddio’n hawdd” Gwryw 18 oed, De Cymru.

“Fy mam. Fydd neb arall yn gwneud hynny.”

Benyw 20 oed, Canolbarth a Gorllewin Cymru

“Bod yn aelod o Voices from Care Cymru”

Benyw 20 oed, De Cymru

“Gweld Swyddog Lles gyda Voices” Benyw 20 oed, De Cymru

“Grwpiau Cefnogaeth gan Gymheiriaid a Llesiant Voices”

Gwryw 20 oed, Canolbarth a Gorllewin Cymru

“Dydw i ddim yn dda am gwrdd â phobl newydd mewn grwpiau ar lein ac ati oherwydd rydw i’n teimlo cywilydd wrth gyflwyno fy hun. Mae cael pobl rydw i’n eu hadnabod yno’n gallu helpu neu ofyn i rywun ddod gyda fi i’r grŵp.”

Heb nodi, 20 oed, Canolbarth a Gorllewin Cymru

”



”

”

”

Casgliad ac Argymhellion

Mae'r bobl ifanc a ddewisodd fod yn rhan o'r ymchwil hwn wedi dangos yn glir ble mae'r broses bontio o wasanaethau iechyd meddwl plant i wasanaethau iechyd meddwl oedolion yn gadael pobl ifanc i lawr. Mae digon o dystiolaeth bod y methiant hwn wedi bod yn digwydd ers nifer o flynyddoedd er bod adroddiadau a chanllawiau wedi cael eu cyhoeddi ers 2015. Mae angen rhoi rhywfaint o ystyriaeth i'r ffaith bod pandemig Covid 19 wedi effeithio ar yr oedi o ran gweld pobl ifanc a pharhau â'u cymorth, ond roedd y problemau sy'n gysylltiedig â'r broses bontio yn bodoli ymhell cyn hyn.

Cafwyd rhai adroddiadau cadarnhaol gan bobl ifanc am eu profiadau gyda gwasanaethau iechyd meddwl i blant ac oedolion ac mae angen i ni ystyried mai'r bobl ifanc a ddewisodd cymryd rhan yn y gwaith ymchwil hwn oedd y rhai a oedd wedi cael problemau. Rhywbeth diddorol a ddaeth i'r amlwg yn ystod yr ymchwiliad hwn oedd, er ein bod wedi hysbysebu'r ymchwiliad i'r grŵp oedran 15 oed a hŷn, roedd llawer o bobl ifanc o dan yr oedran hwn eisiau i'w lleisiau gael eu clywed gan ei bod yn ymddangos bod y materion yn effeithio ar y bobl ifanc hyn hefyd ac maent yn poeni beth fydd yn digwydd yn y dyfodol.

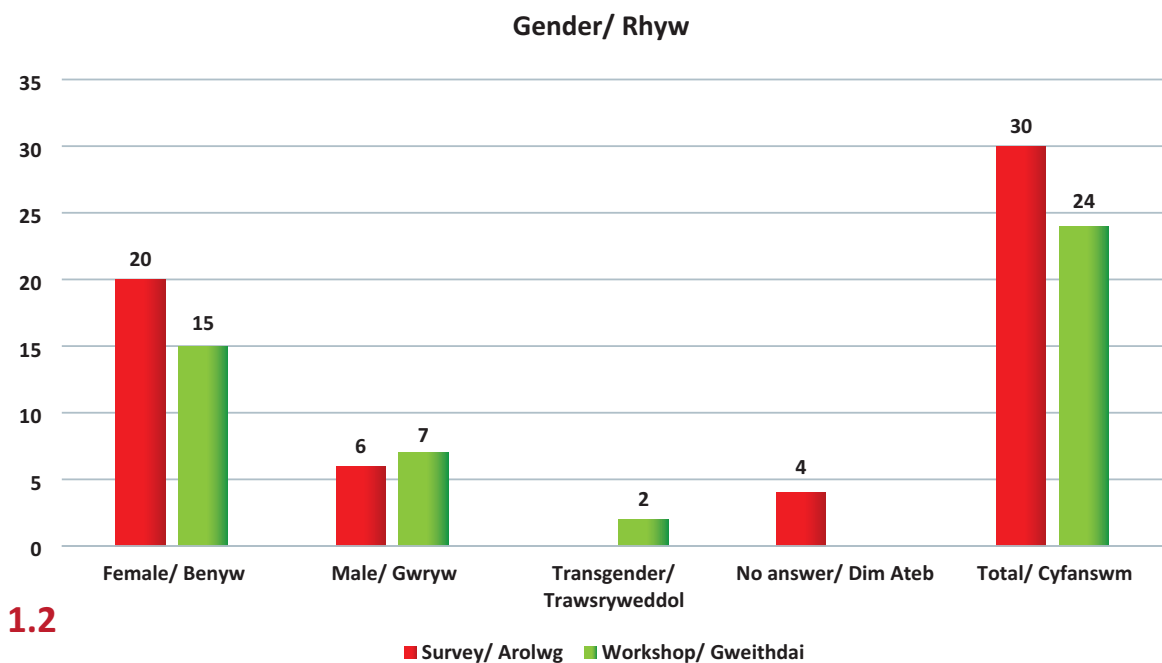
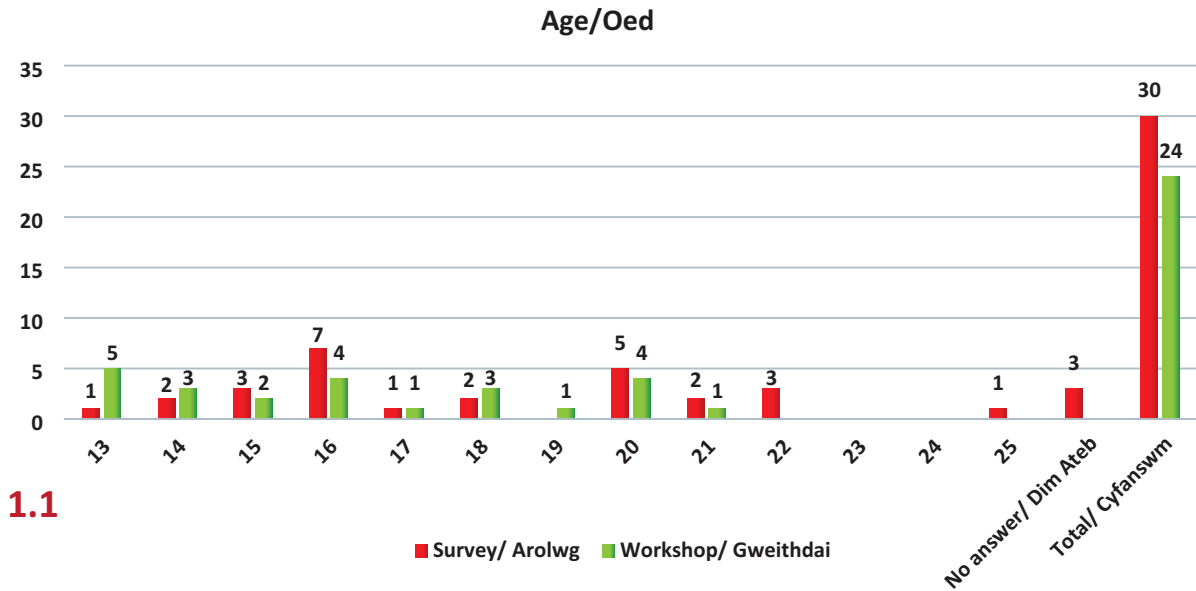
Y prif faterion a nodwyd oedd yr anawsterau o ran cael eu cyfeirio at wasanaethau oedolion, y diffyg cefnogaeth wrth aros a phrofiadau'r ymgynghoriad lle nad oeddent yn teimlo fawr ddim rheolaeth neu ddim rheolaeth o gwbl. Fodd bynnag, mae'r canllawiau wedi bod ar gael ers amser maith ac mae'r bobl ifanc wedi dangos yn glir y byddai'n gwneud gwahaniaeth mawr pe bai'n cael ei roi ar waith. Maent hefyd yn meddwl bod y pasbort person ifanc yn rhywbeth y byddent yn ei ddefnyddio, er eu bod wedi dewis fformat gwahanol i'r un a ddewiswyd gan Lywodraeth Cymru. Maent yn ymwybodol bod angen i'r broses fod yn bersonol hefyd gan nad yw mynd drwy'r cyfnod pontio yn 18 oed yn addas ar gyfer anghenion iechyd meddwl pawb ac mae angen iddynt fod yn rhan o'u cynllun gofal a thriniaeth. Mae pobl ifanc yn meddwl y byddai ap, fel yr ap diabetes, yn syniad gwych ac mae angen iddynt fod yn rhan o'r gwaith o'i ddatblygu gan fod ganddynt syniadau gwych i'w wneud yn adnodd effeithiol iawn. Mae'r bobl ifanc wedi dangos eu bod wedi defnyddio llawer o wahanol ffyrdd i'w helpu eu hunain a'u bod yn rhagweithiol wrth ddod o hyd i'r rhain, ond mae angen iddynt wybod bod gwasanaeth ar gael sy'n gallu eu cefnogi mewn ffordd effeithlon ac amserol pan na allant wneud hyn eu hunain.

Argymhellion

- Mae angen yr wybodaeth ar bobl ifanc am sut, pwy a beth sy'n digwydd nesaf o ran trosglwyddo o wasanaethau plant i wasanaethau oedolion. Mae angen datblygu canllawiau pontio a throsglwyddo sy'n arbennig ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl ac mae angen rhoi hyn ar waith, gan gynnwys bod angen i bobl ifanc fod yn rhan o'u cynllun gofal a thriniaeth eu hunain.
- Mae angen ail-ddylunio'r pasbort person ifanc i fod yn debycach i basbort GIG Lloegr, yn fyrrach ac yn haws ei lenwi. Mae angen gwneud hyn drwy ymgynghori â'r bobl ifanc a fydd yn ei ddefnyddio ac yna ei weithredu a'i ddefnyddio ledled Cymru fel nad oes rhaid i bobl ifanc fynd drwy'r trawma o ailadrodd eu profiadau'n barhaus i wahanol bobl.
- Dylunio ap, sy'n debyg i'r ap diabetes, drwy ymgynghori â'r bobl ifanc a fydd yn ei ddefnyddio ac yna ei wneud ar gael i gefnogi'r holl bobl ifanc sydd ei angen.
- Gan fod materion llesiant ac iechyd meddwl ar frig agendâu fforymau ieuencid ledled Cymru, mae angen rhwydwaith da o grwpiau cymorth wyneb yn wyneb ac ar-lein ledled Cymru. Dylai'r mudiadau ieuencid sydd â'r rhain yn barod gael cymorth i barhau i'w darparu.
- Drwy gydol y gwaith ymchwil hwn, gofynnwyd i'r bobl ifanc a ydynt am fod yn rhan o grŵp dilynol sy'n gweld bod yr argymhellion yn cael eu gweithredu. Hoffwn i'r bobl ifanc hyn gael eu gwahodd i drafod y rhain gyda Llywodraeth Cymru, naill ai wyneb yn wyneb neu drwy fforwm ar-lein, a chael yr wybodaeth ddiweddaraf am bob datblygiad.

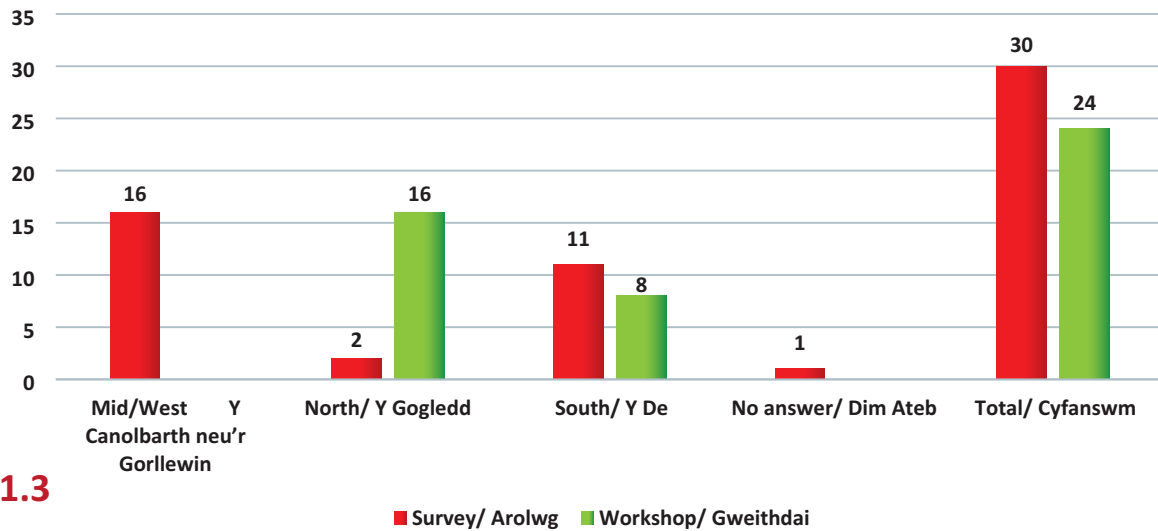


Atodiadau



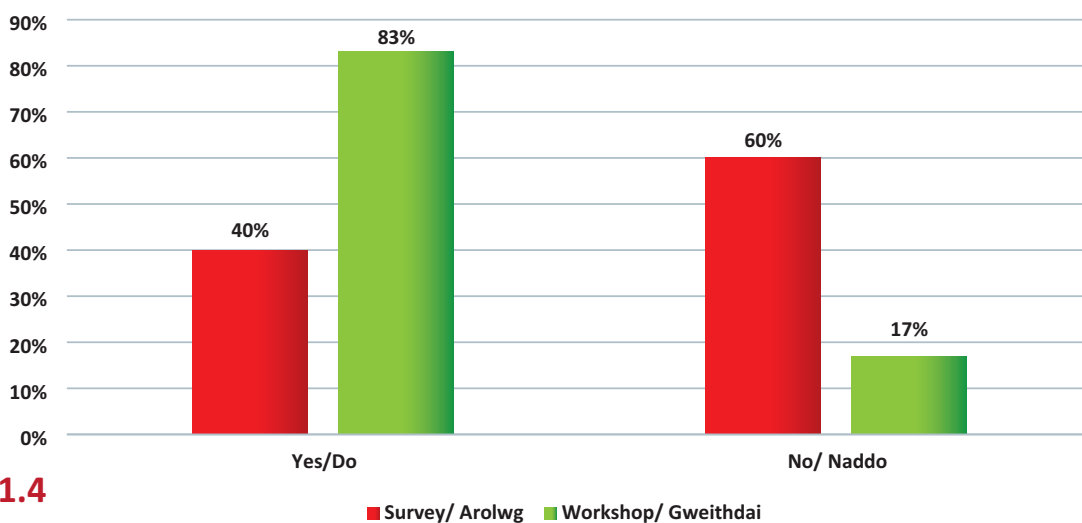
Atodiadau

Where do you live in Wales?
Ble rydych chi'n byw yng Nghymru?



1.3

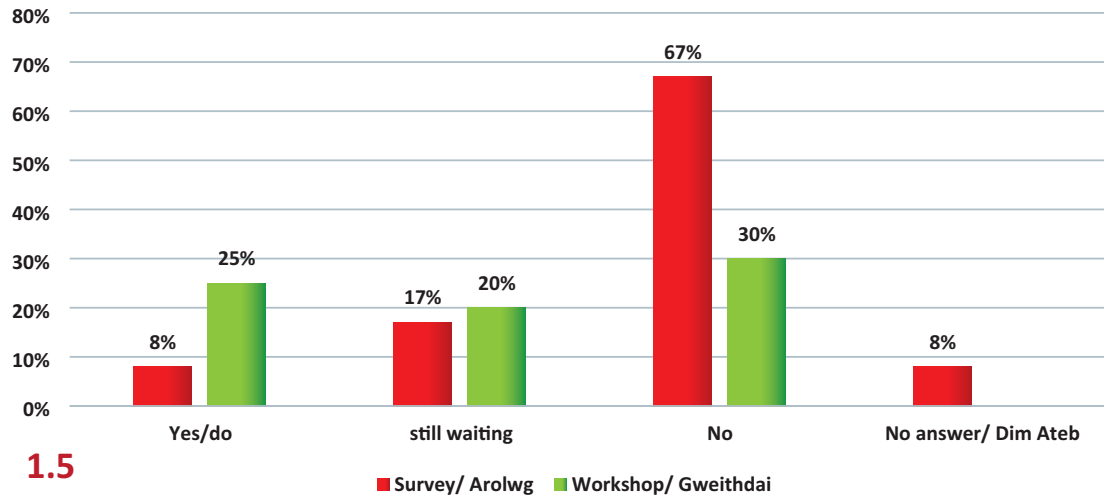
Have you been supported by CAMHS?
Ydych chi wedi cael cymorth gan CAMHS?



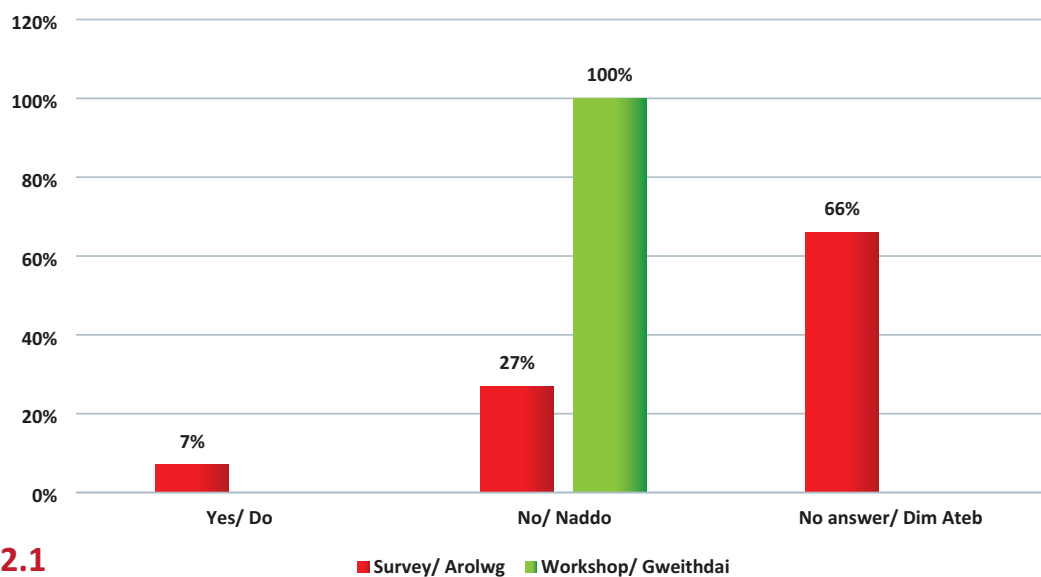
1.4

Atodiadau

Did you move from CAMHS to AMHS? A wnaethoch chi symud o CAMHS i AMHS?

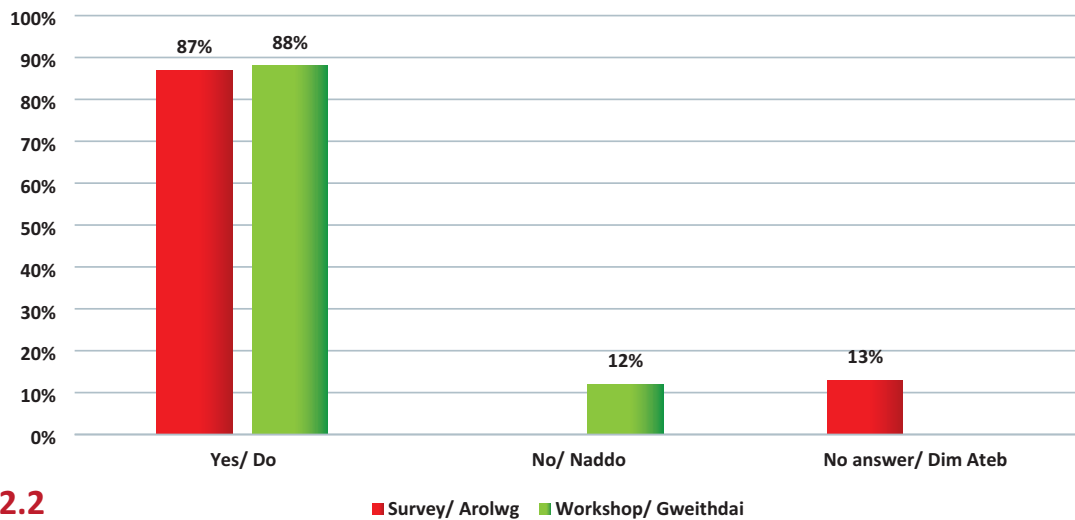


Have you seen the 'Young Person's Passport'? Ydych chi wedi gweld y 'Pasbort Person Ifanc'?



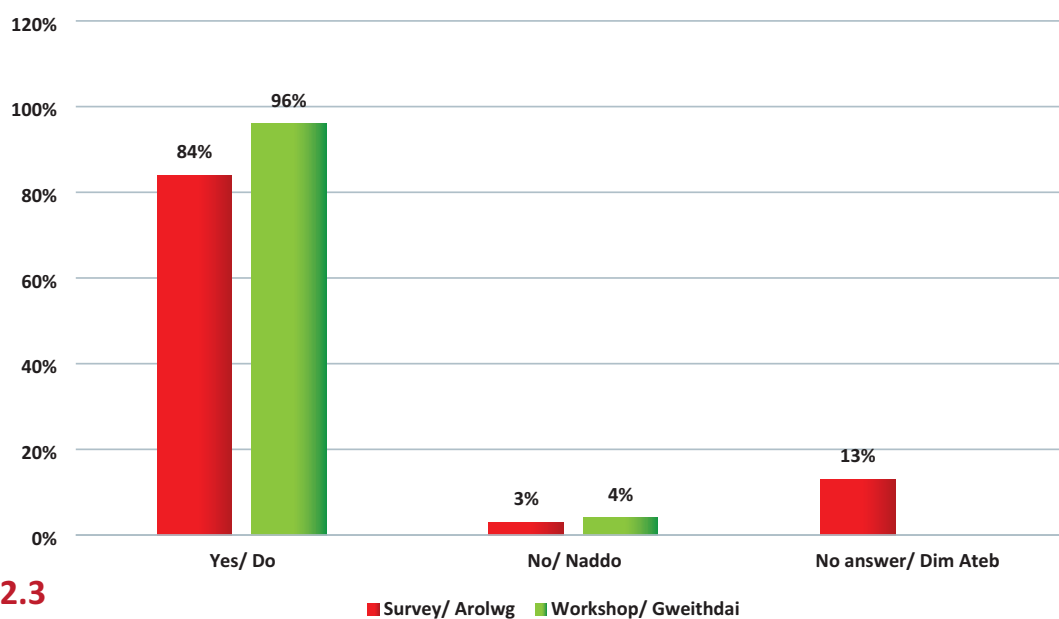
Atodiadau

Do you think a 'Young Person's Passport' would be a good idea?
Ydych chi'n meddwl y byddai 'Pasbort Person Ifanc' yn syniad da?



2.2

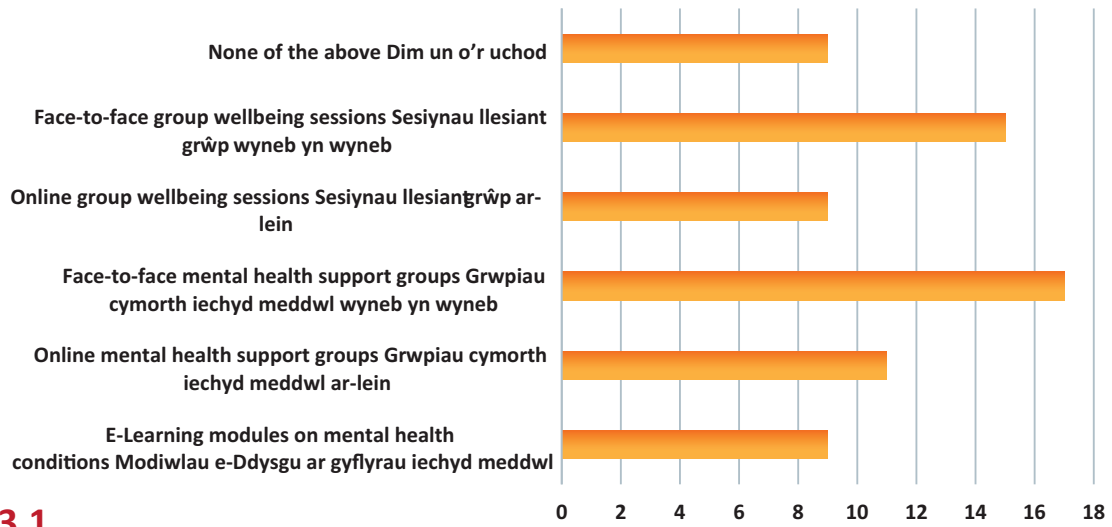
If there was an app would you use it?
Pe bai ap ar gael, a fydddech chi'n ei ddefnyddio?



2.3

Atodiadau

Would you be interested in any of the following to help support your own mental health? A fyddai gennych chi ddiddordeb mewn unrhyw un o'r canlynol i helpu i gefnogi eich iechyd meddwl eich hun?



3.1



(SBARC) Heol Maindy, Caerdydd, CF24 4HQ
029 2039 6974 • admin@tgpcymru.org.uk