

CRYNODEB GWEITHREDOL

MAI
2022



TGP Cymru Ymchwil Ponto o Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion Mai 2022

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 gofrestrdig: SBARC, Heol Maindy, Caerdydd, CF24 4HQ.

tgpcymru.org.uk

Crynodeb

Ym mis Ionawr 2022, cafodd TGP Cymru, elusen annibynnol flaenllaw yng Nghymru sy'n gweithio gyda rhai o'r plant, pobl ifanc a theuluoedd mwyaf agored i niwed ac ar yr ymylon yng Nghymru, gcontract gan Lywodraeth Cymru i ymchwilio i brofiadau pobl ifanc sy'n symud o wasanaethau iechyd meddwl plant i wasanaethau iechyd meddwl oedolion. Roedd hyn yn cynnwys yr holl bobl ifanc a oedd yn y broses bontio, y rhai a oedd wedi pontio a'r pobl ifanc hynny sydd wedi ceisio symud ymlaen i wasanaethau oedolion ond nad oeddent wedi bodloni'r meini prawf iechyd 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 iechyd meddwl plant i wasanaethau iechyd 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.

Ni fyddai'r ymchwil hwn wedi bod yn bosibl heb gydweithrediad mudiadau ieuencid statudol ac elusennol ledled Cymru. 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.

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 pobl ifanc yn cymryd rhan i fyfyrion ar eu profiadau eu hunain yn erbyn y safonau a osodwyd.



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:

- 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.
- 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.
- 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
- A oes unrhyw beth arall y gallwch ei nodi sydd ar goll?
- 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?
- 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. Rhowch sylwadau ynghylch a ydych chi'n meddwl bod hwn yn adnodd da i'w ddefnyddio.
- Ydych chi'n meddwl y byddai ap, fel yr un yn y ddolen isod, yn ddefnyddiol ac a fydddech 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.
- 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 gofalwyr ifanc, ac felly roedd yn bwysig casglu eu barn a rhoi llais iddynt.

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. 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. 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, 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.

Mind Cymru (2022) Sortiwch y Switsh: Profiadau pobl ifanc sy'n symud o Wasanaethau Iechyd Meddwl Arbenigol i Blant a Phobl ifanc i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion yng Nghymru. Caerdydd: Cymru. Ar gael yn: www.mind.org.uk

**TGP Cymru – Ymchwil Ponto o Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant i Wasanaethau Iechyd Meddwl Oedolion
Angie Felkin-Heins – Arweinydd Datblygu Cyfranogiad**

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.

Beth allai gael ei wella?

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

• Y broses atgyfeirio

- Diffyg gwybodaeth am sut i symud i wasanaethau oedolion
- Cael gwybod nad oedd eu problem iechyd meddwl yn ddigon difrifol i symud
- Materion yn gysylltiedig â symud i ffwrdd o'u cartref ar gyfer gwaith neu brifysgol ac felly newid meddygon teulu
- Triniaethau'n gorffen ar ôl iddynt droi'n 18 oed heb gynllun dilynol
- Cael eu rhyddhau am beidio ag ymgysylltu pan na fydd gohebiaeth wedi dod i law

• Cefnogaeth wrth aros i gael eu cyfeirio

- Diffyg cyfathrebu rhwng byrddau iechyd pan fydd person ifanc yn symud i ffwrdd o'i gartref ar gyfer gwaith neu brifysgol
- Meddygon teulu yn amharod i gyfeirio pobl ifanc pan fyddant bron yn 18 oed ac felly yn ystod y cyfnod pontio
- Mae rhestrau aros yn hir beth bynnag ac nid oes gan bobl ifanc sy'n dod i oed gwasanaethau oedolion unrhyw wybodaeth am yr hyn a fydd yn digwydd nesaf, os o gwbl
- Diffyg cysondeb gyda gweithwyr cefnogi

• Profiadau'r ymgynghoriad

- Gorfod ailadrodd eu stori
- Awgrymu gwahanol driniaethau yn hytrach na meddyginiaeth yn unig
- Peidio â defnyddio'r triniaethau sy'n cael eu ffafrio drwy'r amser hyd yn oed os nad oeddent yn gweithio i'r unigolyn o'r blaen
- Cael mwy o amser wyneb yn wyneb
- Diffyg empathi'r gweithwyr
- Ddim yn teimlo eu bod yn cael eu gweld fel unigolion
- Ddim yn teimlo'n gyfforddus
- Ddim yn teimlo'n rhan o'u hymgyngoriadau
- Ddim yn teimlo mewn rheolaeth a theimlo nad yw pobl yn gwrandao arnynt



Profiadau mewn perthynas â Chanllawiau Pontio a Throsglwyddo Llywodraeth Cymru

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

Dywedodd y bobl ifanc nad oeddent wedi cael cynlluniau pontio, cynlluniau trosglwyddo na gweithiwr cymorth penodedig o'u dewis. Dywedodd rhai pobl ifanc nad oedd unrhyw gynlluniau ar waith a'u bod ond yn cael gwybod ychydig cynt eu bod naill ai'n symud i wasanaethau oedolion, neu eu bod yn cael eu rhyddhau heb unrhyw eglurhad cyn iddynt symud.

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 oeddent 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.

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. 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. Roeddent yn credu bod yr enghraifft hon yn fwy priodol ac roedd 87% o bobl ifanc yr arolwg ac 88% o'r bobl ifanc yn y gweithdy yn meddwl ei fod yn syniad gwych.

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. Roedd 84% o'r bobl ifanc a gymerodd ran yn yr arolwg a 96% o'r bobl ifanc a gymerodd ran yn y gweithdy yn hoff iawn o'r syniad ac roedd ganddynt hefyd awgrymiadau ynghylch sut i'w wneud yn fwy cefnogol i bobl ifanc.

Y Canllawiau Ponco a Throsglwyddo Chwefror 2022 (llyw.cymru)

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

www.digibete.org/digibete-app/

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 llawer o awgrymiadau. Y rhai mwyaf poblogaidd oedd grwpiau cymorth wyneb yn wyneb a sesiynau llesiant 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. Roedd y bobl ifanc yn hefyd wedi nodi llawer o apiau maen nhw'n eu defnyddio'n barod a phobl a grwpiau maen nhw'n gweithio gyda nhw sydd wedi cael effaith gadarnhaol ar eu hiechyd meddwl.

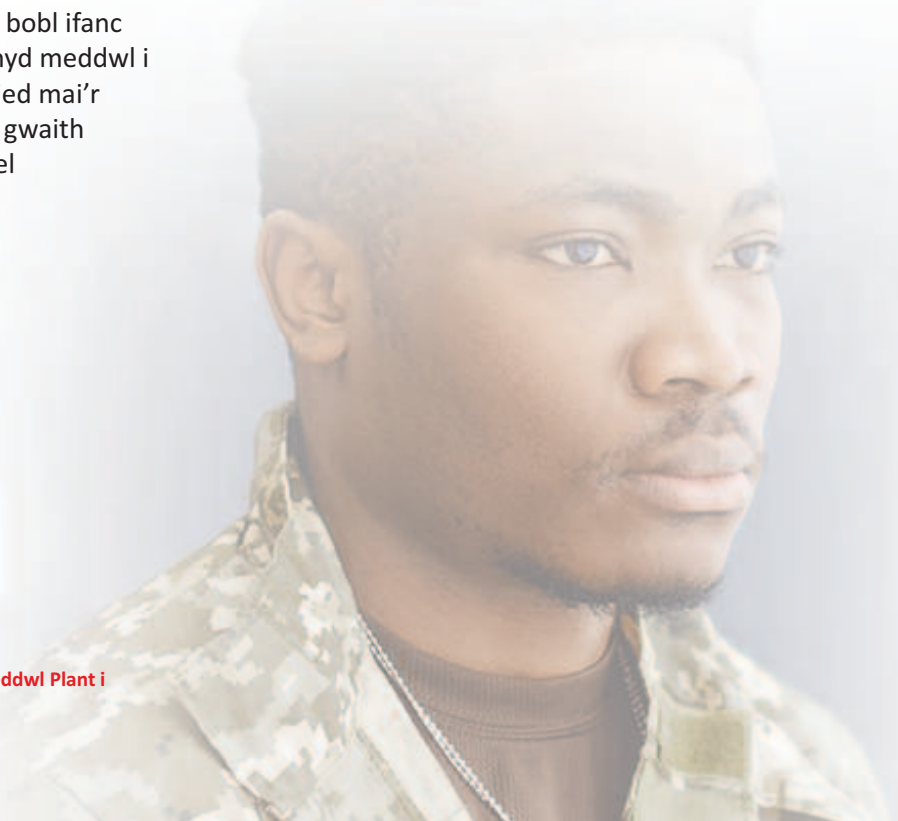
Casgliad ac Argymhellion

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

- 1 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.
- 2 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.
- 3 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.
- 4 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.
- 5 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.

Os oes gennych chi unrhyw gwestiynau neu i gael rhagor o fanylion am y canfyddiadau, cysylltwch â: Angela Felkin-Heins, Arweinydd Datblygu Cyfranogiad TGP Cymru
getinvolved@tgpcymru.org.uk



tgp
CYMRU
PLANT A THEULUOEDD
CHILDREN AND FAMILIES

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