

Ystyried iechyd meddwl amenedigol a'r berthynas rhwng rhieni a babanod yn y Strategaethau Iechyd Meddwl a Llesiant, ac Atal Hunanladdiad a Hunan-Niwedio

14/05/24

Sarah Witcombe-Hayes, NSPCC Cymru
Sharon Fernandez, Rhwydwaith Gweithredu PMH Cymru
Izzie James, Cynghrais Iechyd Meddwl Mamau

MAE POB PLENTYNDOD WERTH BRWYDRO DROSTO
EVERY CHILDHOOD IS WORTH FIGHTING FOR

Agenda'r gweithdy

1

Cyflwyniad i strategaethau

2

Rhannu argymhellion rhanddeiliaid

3

Ffocws PMH a PIR yn y strategaethau

4

Dathliadau a phryderon y strategaethau

5

Trafodaeth ystafell drafod

6

Cyflwyno ymateb i'r ymgynghoriadau

Cymorth Iechyd Meddwl a Llesiant

- Rhybudd sbardun – trafod iechyd meddwl, hunanladdiad a hunan-niweidio
- Ffoniwch y Llinell Gymorth Iechyd Meddwl Rhadffôn 0800 132 737 neu tecstiwch 81066
- 111 Pwyswch 2: Am gymorth iechyd meddwl brys
- Canopi: Cymorth iechyd meddwl am ddim a chyfrinachol i staff y GIG a gofal cymdeithasol ledled Cymru



**Strategaethau Iechyd
Meddwl a Llesiant ac
Atal Hunanladdiad a
Hunan-Niwedio**



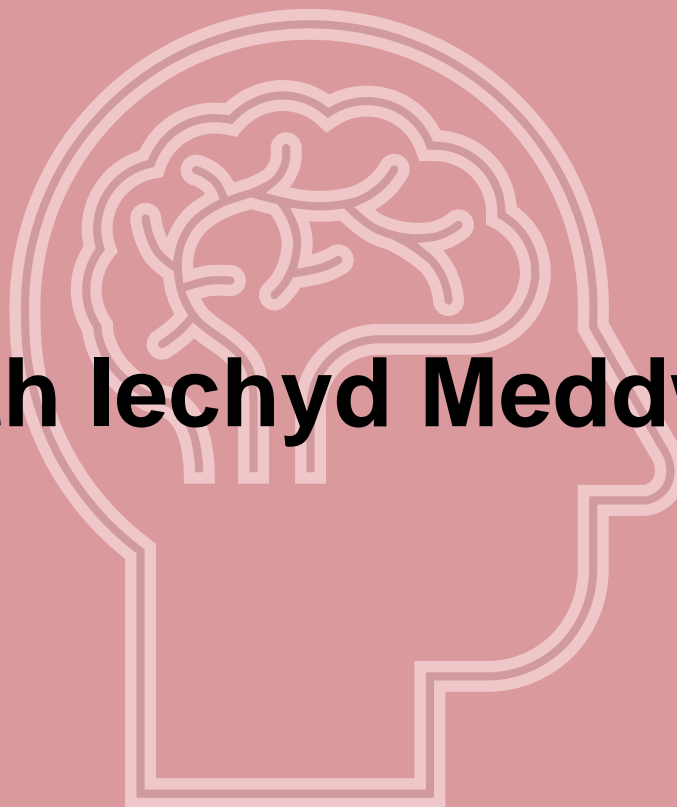
Cyd-destun

- Mae Llywodraeth Cymru'n ymgynghori ar ddwy strategaeth newydd: y Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant a'r Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niwed
- Y ddwy strategaeth newydd hyn yw'r olynydd i Law yn Llaw at Iechyd Meddwl a Siarad â Fi 2
- Cyfnod ymgynghori 16 wythnos: 20 Chwefror i **11 Mehefin 2024**
- www.gov.wales/mental-health-and-wellbeing-strategy
- <https://www.llyw.cymru/strategaeth-ddrafft-atal-hunanladdiad-hunan-niweidio>



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant





**Bydd pobl yng
Nghymru'n byw
mewn cymunedau
sy'n...**

**Hyrwyddo a chefnogi
iechyd meddwl a
llesiant**

**Rhydd o stigma a
gwahaniaethu**

**Rhoi'r pŵer iddynt
wella eu hiechyd
meddwl a'u llesiant**

Egwyddorion y strategaeth



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Pob oedran

Llywio gan
Drawma

Canolbwyntio ar y
person

Seiliedig ar
hawliau

Ataliol a
seiliedig ar
werth

Mynediad, profiad a
chanlyniadau cyfartal
heb unrhyw
wahaniaethu

Dim drws
anghywir

Yn rhydd o stigma
a chywilydd, bai a
barn

Gyrru gan
dystiolaeth a
chanolbwyntio ar
ganlyniadau

Seiliedig ar benderfyniadau iechyd
ehangach

Pedwar Datganiad Gweledigaeth



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

DG 1: Mae gan bobl yr wybodaeth, yr hyder a'r cyfleoedd i ddiogelu a gwella llesiant meddyliol.

DG 2: Mae yna gamau gweithredu ar draws y llywodraeth i ddiogelu iechyd meddwl a llesiant da.

DG 3: Mae system gysylltiedig lle bydd pawb yn derbyn y lefel briodol o gymorth lle bynnag y maent yn estyn allan am gymorth.

DG 4: Mae yna lwybrau iechyd meddwl di-dor – sy'n canolbwyntio ar y person, yn cael eu harwain gan anghenion a'u cyfeirio at y cymorth cywir y tro cyntaf yn ddi-oed.



Llywodraeth Cymru
Welsh Government

Strategaeth Atal Hunanladdiad a Hunan-niweidio





Bydd pobl yng Nghymru'n byw mewn cymunedau sy'n rhydd o'r ofn a'r stigma sy'n gysylltiedig â hunanladdiad a hunan-niwedio ac yn cael eu grymuso a'u cefnogi i geisio a chynnig cymorth pan fo angen.

**Teimlo'n ddiogel a heb gael eich beirniadu.
Cael cymorth pan fydd ei angen arnynt.
Gallu helpu eraill.**

Rydym eisiau atal pobl rhag rhoi terfyn ar eu bywydau a brifo eu hunain



- Arweinyddiaeth, perchnogaeth ac atebolrwydd
- Mae hunanladdiad a hunan-niweidio'n fater i bawb
- Canolbwyntio ar anghydraddoldebau a grwpiau risg
- Cydweithio aml-sectoraidd
- Canolbwyntio ar yr unigolyn gan gynnwys y rhai sydd â phrofiad bywyd/byw
- Seiliedig ar dystiolaeth a'i harwain gan ddeallusrwydd.



Amcan 1: Sefydlu sylfaen dystiolaeth gadarn ar gyfer hunanladdiad a hunan-niweidio yng Nghymru, gan fanteisio ar ddata, ymchwil a gwybodaeth amrywiol; a datblygu seilwaith cadarn i hwyluso'r gwaith o ddadansoddi a rhannu gwybodaeth i ganolbwyntio adnoddau, llunio polisi a sbarduno gweithredu.

Amcan 2: Cydlynu gweithredu traws-lywodraeth a thraws-sectoraidd sydd ar y cyd yn mynd i'r afael â gyrwyr hunanladdiad, ac yn lleihau mynediad at ddulliau o gyflawni hunanladdiad.

Amcan 3: Darparu gwasanaethau atal, ymyrraeth a chymorth cyflym ac effeithiol i'r grwpiau hynny mewn cymdeithas sydd fwyaf agored i hunanladdiad a hunan-niweidio trwy'r lleoliadau y maent yn ymwneud â nhw fwyaf.



Amcan 4: Cynyddu sgiliau, ymwybyddiaeth, gwybodaeth a dealltwriaeth o hunanladdiad a hunan-niweidio ymhlith y cyhoedd, gweithwyr proffesiynol ac asiantaethau a allai ddod i gysylltiad â phobl sydd mewn perygl o hunanladdiad a hunan-niweidio.

Amcan 5: Sicrhau bod ymateb priodol, tosturiol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn yn cael ei gynnig i bawb sy'n hunan-niweidio, sydd â meddyliau hunanladdol, neu sydd wedi cael eu heffeithio neu wedi cael profedigaeth trwy hunanladdiad, gan hyrwyddo adferiad effeithiol a llai o stigma.

Amcan 6: Cyfathrebu cyfrifol, adroddiadau cyfrifol yn y cyfryngau, a defnydd cyfrifol o'r cyfryngau cymdeithasol yn ymwneud â hunan-niweidio, hunanladdiad ac ymddygiad hunanladdol.

**Canfyddiadau
rhanddeiliaid
ac argymhellion**



Gweithdai rhanddeiliaid

- Gweithdai rhanddeiliaid Rhwydwaith Gweithredu NSPCC, MMHA a PMH Cymru
- Nodi 10 maes blaenoriaeth
- Datblygu 10 argymhelliad allweddol
- Cyflwyno papur dylanwadu i Lywodraeth Cymru ym mis Hydref 2023
- Cyfarfod â'r Dirprwy Weinidog Iechyd Meddwl ym mis Ionawr 2024

Influencing the next Mental Health Strategy



Photography by Tom Hull. The adult and child pictured are models.

October 2023

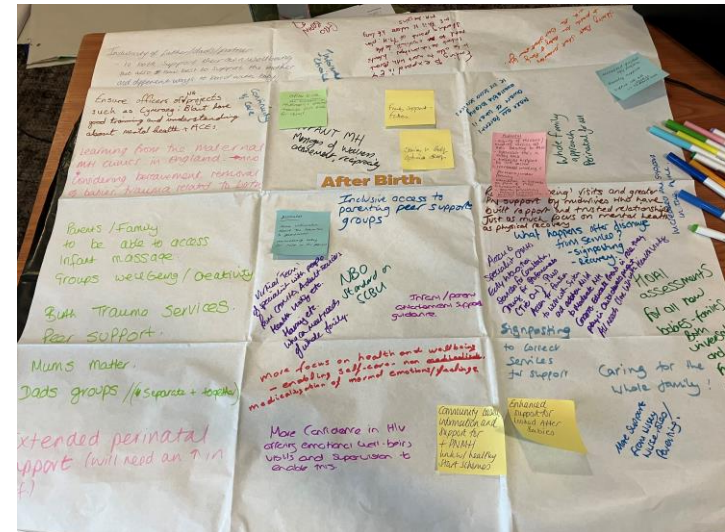
Dr. Sarah Witcombe-Hayes
Sharon Fernandez
Martha Sercombe

 **GIG CYMRU NHS WALES** | Rhwydwaith Iechyd Meddwl Amegidol
Perinatal Mental Health Network 

NSPCC
CYMRU | WALES  **Maternal Mental Health Alliance**

Cynnydd, bylchau a blaenoriaethau

1. Gweithlu
2. Cyllid
3. Seilwaith
4. Darpariaeth MBU
5. Hyfforddiant
6. Arweinyddiaeth
7. Codi ymwybyddiaeth
8. Gweithio mewn partneriaeth
9. Gofal wedi'i lywio gan drawma
10. Mynediad cyfartal at wasanaethau



Argymhellion ar gyfer y strategaeth iechyd meddwl nesaf

- Cyllid cynaliadwy ar gyfer gwasanaethau PMH arbenigol
- Cymorth PIR ar draws Cymru
- Darpariaeth MBU
- Hyfforddiant PMH a PIR
- Mynediad teg i ymyriadau seicolegol



Argymhellion ar gyfer y strategaeth iechyd meddwl nesaf

- Codi ymwybyddiaeth o Iechyd Meddwl Amenedigol (PMH) a'r Berthynas rhwng y Rhiant a'r Babi (PIR)
- Llwybr trawma cenedlaethol ar gyfer y cyfnod amenedigol
- Buddsoddi mewn cymorth PMH ysgafn i gymedrol
- Canllawiau arfer da i gefnogi mynediad cyfartal i wasanaethau
- Cymorth pwrpasol i rieni y mae eu plant wedi'u cymryd o'u gofal o'r blaen/ar ffiniau gofal

Ffocws PMH a PIRS yn y strategaethau



Iechyd meddwl amenedigol

- Cydnabod yr angen am gymorth ychwanegol yn ystod beichiogrwydd ac ar ôl cael babi
- Cymorth iechyd meddwl a llesiant amenedigol ysgafn i gymedrol mewn gofal mamolaeth cyffredinol, ymweliadau iechyd a'r trydydd sector
- Ymarfer sy'n seiliedig ar drawma - edefyn drwyddo draw
- Mynediad i ddarpariaeth unedau mamau a babanod ledled Cymru
- Cefnogaeth a chymau gweithredu i leihau'r ofn a'r stigma i rieni

Cefnogaeth perthynas rhwng rhieni a babanod

- Cynnig gwasanaethau iechyd meddwl i gynnwys babanod
- Dull a gwasanaethau cynaliadwy sy'n cefnogi datblygiad perthnasoedd iach rhwng rhieni a babanod ac iechyd meddwl babanod
- Adeiladu ar y sgiliau presennol mewn Ymweliadau Iechyd a rolau arbenigol o fewn timau ymweld ag iechyd
- Angen archwilio opsiynau ar gyfer timau arbenigol
- Cysylltiadau ar draws yr holl wasanaethau, gan gynnwys darpariaethau babanod a'r blynyddoedd cynnar, yn allweddol

Dathliadau a phryderon y strategaeth



Beth ddylen ni ei ddathlu?

- Cydnabyddiaeth gref o bwysigrwydd y berthynas rhwng rhieni a babanod
- Ymrwymo i ddatblygu cefnogaeth i bobl â phroblemau PMH ysgafn i gymedrol
- Darparu mynediad i ddarpariaeth unedau mamau a babanod ledled Cymru
- Ffocws allweddol ar fynediad cyfartal a chroestoriadedd
- Nodi menywod beichiog a mamau newydd fel grŵp sy'n wynebu risg

Beth rydym yn parhau i boeni amdano?

- Dim camau lefel uchel ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol
- Diffyg manylion am ddatblygu darpariaeth unedau mamau a babanod ledled Cymru
- Nid yw'n cydnabod rôl gwasanaethau PIR arbenigol
- Methu â chydabod anghenion iechyd meddwl amenedigol tadau/partneriaidneu risg uwch o hunanladdiad
- Nid yw'n nodi unrhyw gefnogaeth i rieni sydd â babanod ar unedau babanod newydd-anedig



Ymateb i'r ymgyngoriadau



Ymateb i'r ymgynghoriadau

Y ffordd symlaf o ymateb i'r ymgynghoriadau yw drwy ddefnyddio'r ffurflen ymateb drwy'r ddolen ar y tudalennau ymgynghori.

Fodd bynnag, mae rhai'n teimlo bod y cynllun hwn yn eu cyfyngu braidd. Fel arall, gallwch greu eich ymatebion yn eich fformat eich hun a'u cyflwyno i:

mentalhealthandvulnerablegroups@gov.wales

Os byddwch yn penderfynnu defnyddio eich fformat eich hun, dyma rai pethau i'w cofio....

Ymateb i'r ymgynghoriadau...

Awgrymiadau ar gyfer ymateb:

-
- Gwnewch yn siŵr y gellir cysylltu'ch pwyntiau yn ôl yn hawdd i gwestiynau'r ymgynghoriad. Os na, efallai na fydd eich syniadau'n cael eu hystyried.
- Meddyliwch am sut y gallwch chi gefnogi eich pwyntiau gyda data ansoddol a meintiol e.e. dyfyniadau gan unigolion â phrofiad bywyd, data i gefnogi maes angen...
- Efallai y bydd ymatebion yn cael eu cyhoeddi, felly, gall rhoi ychydig o gefndir am eich sefydliad cyn bwrw iddi gyda'ch ymateb roi cyd-destun defnyddiol i'r darllenydd a thynnu sylw at eich arbenigedd.

Diolch

Thank You