



PLANT YNG NGHYMRU
CHILDREN IN WALES

Rhwydwaith lechyd Meddwl Plant

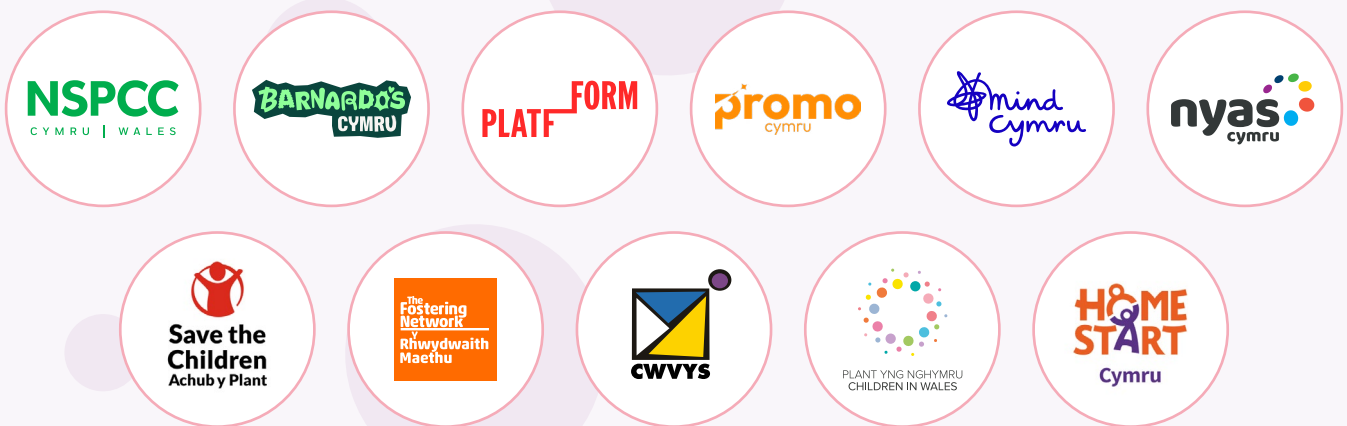
Galwadau am Weithredu



Mae'r Rhwydwaith Iechyd Meddwl Plant yn dwyn ynghyd sefydliadau'r Trydydd Sector sydd yn rhannu ffocws ar iechyd meddwl.

Trwy sefydlu llais cyfunol Cymru gyfan, nod y Rhwydwaith yw symbylu ac ysgogi newid, alinio gweithgarwch, a chefnogi dull cydweithredol a chyson, er mwyn i anghenion iechyd meddwl pob baban, plentyn a pherson ifanc gael eu cydnabod a'u diwallu.

Mae aelodau'r rhwydwaith yn cynnwys:



Mae'r ddogfen hon yn galw am gamau brys i wella cefnogaeth iechyd meddwl i fabanod, plant a phobl ifanc mewn ymateb i'r strategaeth iechyd meddwl ddrafft gan Lywodraeth flaenorol Cymru. Wrth i broblemau iechyd meddwl barhau i gynyddu, rhaid inni sicrhau bod gwasanaethau'n hawdd eu cyrchu, yn gefnogol ac yn effeithiol i bob baban, plentyn a pherson ifanc.

**Rydym yn annog Llywodraeth Cymru i fabwysiadu
dull cyfannol a chynaliadwy o gefnogi iechyd meddwl
babanod, plant a phobl ifanc.**

Mae problemau iechyd meddwl ymhlith pobl ifanc yng Nghymru ar gynydd, gyda mwy o adroddiadau am bryder, iselder a hunan-niweidio. Dengys ymchwil bod hanner holl broblemau iechyd meddwl yn dechrau erbyn 14 mlwydd oed, a thri chwarter erbyn 24 mlwydd oed. Mae'n bosibl bod pandemig COVID-19 wedi gwaethgu'r problemau hyn drwy amharu ar fywyd bob dydd a lleihau mynediad at wasanaethau, yn ogystal â chynyddu ynysu cymdeithasol (Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg Senedd Cymru, 2021).

Mae pobl ifanc yn nodi eu bod yn teimlo wedi'u datgysylltu â gwasanaethau, yn brin o wybodaeth ac yn profi anghysondebau mewn gofal, yn enwedig wrth symud o CAMHS i wasanaethau iechyd meddwl i oedolion (Mind Cymru, 2022). Mae data o'r Arolwg Tlodi Plant a Theuluoedd (Plant yng Nghymru, 2023), yn tynnu sylw at sut y gall pwysau ar deuluoedd, gan gynnwys pan fydd rhieni'n profi anawsterau iechyd meddwl, gael effaith ar fabanod, plant a phobl ifanc, gan bwysleisio'r angen am gefnogaeth gydlynol, sy'n canolbwyntio ar y teulu, ledled Cymru.

Galwn ar Lywodraeth Cymru i gymryd camau pendant a chydlynol i wella cefnogaeth iechyd meddwl i fabanod, plant a phobl ifanc ledled Cymru. Galwn ar y Llywodraeth i:

1. Ddatblygu cynllun cyflawni pwrpasol

ar gyfer babanod, plant a phobl ifanc, gan gynnwys cynllun gweithredu penodol ar iechyd meddwl a niwroamrywiaeth. Rhaid i hyn bontio'r bwlch rhwng ymyrraeth gynnar a gofal argyfwng a mynd i'r afael ag effaith tloedi ar ganlyniadau iechyd meddwl trwy gamau gweithredu clir, wedi'u targedu. Dylai hyn gynnwys ymrwymadau mesuradwy, gyda thargedau a cherrig milltir penodol sy'n gysylltiedig â gwelliannau mewn iechyd meddwl a lles.

2. Buddsoddi mewn cefnogaeth gynnar

sy'n meithrin gwydnwch ac yn hyrwyddo lles ymhlith plant a phobl ifanc, gyda chyllid hirdymor a sefydlog ar gyfer gwasanaethau sy'n darparu cymorth ymyrraeth gynnar ac atal.

3. Cryfhau gwasanaethau pontio i sicrhau bod pobl ifanc sy'n symud o wasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc i wasanaethau oedolion yn derbyn gofal cyson, amserol, gyda chymorth.

4. Darparu gwybodaeth iechyd meddwl hygrych, heb ei feddygoli drwy'r cwricwlwm newydd i Gymru.

5. Mynd i'r afael â stigma iechyd meddwl drwy ymdrechion ymwybyddiaeth ac addysg cenedlaethol.

6. Cyflwyno gwasanaethau arbenigol ar y berthynas rhwng rhieni a babanod ledled Cymru.

7. Sicrhau bod gan wasanaethau iechyd meddwl amenedigol arbenigol yr adnoddau llawn, eu bod yn cael eu darparu'n gyson ac y'i cefnogir gan arweinyddiaeth genedlaethol gadarn.

8. Ymgorffori modelau cymorth teulu cyfan, cymunedol, sy'n canolbwyntio ar y plentyn, gan sicrhau bod plant a phobl ifanc yn derbyn cymorth yn eu hamgylcheddau bob dydd.

9. Cyflwyno galwadau ffôn gwirio rheolaidd i bobl ifanc sy'n aros am gymorth, gyda llwybrau dwysáu cyflym pan fo'u hiechyd meddwl wedi dirywio.

10. Gwarantu cefnogaeth iechyd meddwl amserol ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n ceisio noddfa.

11. Creu hawl statudol i gymorth iechyd meddwl ar gyfer plant a phobl ifanc sydd wedi cael profiad o ofal hyd at 25 oed.

12. Cwblhau a chyhoeddi canllawiau cenedlaethol ar gyfer ysgolion ar gefnogi disgyblion trawsryweddol.

13. Sicrhau bod profiad bywyd yn ganolog i ddylunio a chyflawni newid ystyrion a chynaliadwy.

14. Mabwysiadu dull system gyfan sy'n alinio gwasanaethau digidol ac wyneb yn wyneb, gan sicrhau eu bod yn gweithio'n ddi-dor gyda'i gilydd.

15. Cyhoeddi tystiolaeth o gynnydd ar lefelau'r system a'r boblogaeth, i ysgogi tryloywder ac atebolrwydd.

Gall ymyrraeth gynnar, cefnogaeth amserol, a gwasanaethau wedi'u hariannu'n ddigonol gael effaith barhaol ar lesiant, canlyniadau addysgol, a chyfleoedd bywyd yn y dyfodol.

Mae pob plentyn yn haeddu'r cyfle i ffynnu,

a gall oedi cyn cael cefnogaeth gael canlyniadau sylweddol i unigolion, teuluoedd a chymunedau. Felly, gofynnwn i gamau ystyrlon gael eu cymryd i gryfhau ac ehangu gwasanaethau iechyd meddwl i fabanod, plant a phobl ifanc a sicrhau bod cefnogaeth ar gael pan fo ei hangen fwyaf.

Gobeithiwn y bydd camau pendant yn cael eu cymryd i helpu i greu dyfodol iachach i bob baban, plentyn a pherson ifanc.

Rhwydwaith Iechyd Meddwl Plant

