

plattform.org

PLATF FORM

Dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol

PLATFFORM MANIFFESTO DROS NEWID

CYNNIWYS.

- 3 - 5** **Platfform:**
dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol
- 6 - 9** **I fyny'r afon:**
sylfeini iechyd meddwl
- 10 - 11** **Esblygiad iechyd meddwl:**
dull cyfannol a chyfiawnder cymdeithasol
- 12** **Y cyfle yng Nghymru**
- 13 - 21** **Ein hargymhellion**
- 22** **Yr ysgwyddau y safwn arnynt**
- 22 - 23** **Cyfeirnodau**

DYMA FANIFFESTO PLATFFORM DROS NEWID.

MAE GENNYM WELEDIGAETH FAWR. MAE'N UCHELGEISIOL, OND YN GYRAEDDADWY.

I wella ein hiechyd meddwl fel cymdeithas, mae angen inni edrych ar benderfynyddion ehangach ein hiechyd corfforol a'n iechyd meddwl, a mynd i'r afael â gwreiddiau'r achosion ar lefel cymunedol a phoblogaeth. Bydd hyn yn dda inni oll.

Mae pobl yn rhannau tlotaf y Deyrnas Unedig yn byw mewn cyflwr o argyfwng parhaus, yn ei chael yn anodd ymdopi ar incwm nad yw'n ddigon i dalu'r biliau, yn byw mewn cartrefi tamp ac adfeiliedig, yn gorfod magu plant dan amgylchiadau gwael, ac yn marw'n iau. Mae'r pwysau parhaus hwn yn rhoi straen ar iechyd meddwl ac iechyd corfforol a'r canlyniad yw bod pobl mewn cymunedau a effeithir arnynt yn anghymesur yn profi lefel o drawma a thrallod llawer uwch na gweddill y boblogaeth.

Nid yw ein systemau cyhoeddus, a fwriedir ar gyfer helpu pobl pan fônt yn wynebu'r adegau anoddaf, yn addas i'r diben mwyach. Mae angen eu hail ddylunio fel eu bod yn gweithio'n well i bawb. Yn aml, dywedir wrthym mai canlyniad ein bioleg neu anghydwysedd cemegol yw iechyd meddwl, neu caiff ei chwarae i lawr fel rhywbeth "rydym oll yn cael anhawster ag ef". Ond nid ydym oll yn wynebu'r un heriau, ac nid ydym oll yn cael yr un profiadau o drawma.

Er mwyn inni feddwl yn wahanol am ein systemau cyhoeddus, mae angen inni gael sgwrs newydd am iechyd meddwl. Mae angen inni edrych ar wir achosion trallod a sut gallwn greu'r systemau a'r cymunedau lle gallwn ni oll ffynnu.

Yn y maniffesto hwn, archwiliwn beth mae hyn yn ei olygu'n ymarferol: sut mae angen inni feddwl am systemau, a sut gallwn osod sylfeini sy'n cefnogi ein gwledigaeth o gymdeithas iach sy'n ystyriol o drawma.

Mae'r maniffesto hwn yn llawer mwy na galwadau polisi, er bod rhai o'r rheiny yn ddo hefyd. Mae'n ymwneud â phob un ohonom. Mae'n ymwneud â sut yr ydym yn gweithredu fel dinasyddion, ffrindiau a chymdogion. I'r rhai ohonom sy'n gweithio o fewn systemau 'helpu', mae'n ymwneud â sut rydym yn meddwl ac yn gweithredu yn y systemau hynny, a hynny fel cydweithwyr yn ogystal ag fel pobl sy'n cynnig cefnogaeth. Mae hyn yn effeithio ar yr amryw systemau'r ydym oll yn rhan ohonynt, nid y rhai sy'n ymwneud ag iechyd meddwl yn unig. Mae'n cynnwys addysg, iechyd, yr heddlu, gofal cymdeithasol, amgylchedd, cymuned, hamddena, celfyddydau, chwaraeon a thu hwnt.



Ewan Hilton,
Prif Swyddog
Gweithredol, **Platfform**



Ubongabasi Obot,
Cadeirydd yr Ymddiriedolwyr,
Platfform

**MAE'N YMWNEUD AG
ARWEINYDDIAETH, DIWYLLIANT A
GWERTHOEDD.**

**MAE'N GOLYGU HERIO EIN
STRWYTHURAU PŴER PRESENNOL.**

**MAE'N YMWNEUD Â PHERTHYNAS, A
SUT RYDYM YN RHANNU PŴER AC YN
TRIN EIN GILYDD.**

**MAE'N YMWNEUD Â GWELD EIN
HUNAIN FEL MEDDYLWYR SYSTEM,
A LLUNWYR SYSTEM.**

**MAE'N GOLYGU DEALL FOD NEWID YN
BOSIBL AC YN GYRAEDDADWY WRTH
INNI WEITHIO I GREU BYD TECACH A
MWY CYFIAWN, GYDA'N GILYDD.**



1: PLATFFORM DROS IECHYD MEDDWL A NEWID CYMDEITHASOL

Ganed Platfform yn 2019, wedi tyfu o Gofal, elusen iechyd meddwl a sefydlwyd yng Nghymru yn y 1980au hwyr. Drwy ddegawdau o weithio ar draws meysydd tai ac iechyd meddwl, rydym wedi ennill dirnadaeth dreiddgar o realiti iechyd meddwl yn ein cymdeithas, effaith trawma a'r pethau sy'n achosi trallod. Arweiniodd y gwaith hwn at inni newid ein ffocws a chael ein geni o'r newydd fel Platfform, yr elusen dros iechyd meddwl a newid cymdeithasol.

HEDDIW, RYDYM YN GWEITHIO GYDA MWY NA 9,000 O BOBLY FLWYDDYN. RYDYM YN CEFNOGI POBL O BOB OEDRAN, AR DRAWS CYMUNEDAU TREFOL A GWLEDIG. YNG NGHARTREFI POBL AC AR Y CYD Â GWASANAETHAU ERAILL.

Mae ein gwaith yn cwmpasu lleoliadau cleifion mewnol, gwasanaethau argyfwng, lles cymunedol, tai â chymorth a digartrefedd, busnesau, cyflogaeth, cwnsela, ysgolion a chanolfannau ieuencid.

Mae gan bob unigolyn rydym yn gweithio gyda nhw eu stori unigryw eu hunain, ond mae digon o elfennau'n debyg ac yn ailadrodd inni allu gweld patrymau'n dod i'r amlwg. Ar ôl gweld miloedd o bobl yn profi heriau tebyg, gwyddom fod yn rhaid i bethau newid.

Ein pwrpas yw newid y naratif ynghylch iechyd meddwl a gwneud i'n systemau cyhoeddus weithio'n well i bobl sy'n wynebu'r adegau anoddaf.

Mae llawer o ddigwyddiadau, profiadau a lleisiau eraill wedi bwydo i mewn i'r wybodaeth sydd gennym fod gwir angen am newid. Rydym wedi meithrin partneriaethau a pherthynas ar draws y sector cyhoeddus, y trydydd sector a'r sector preifat. Yn 2020, yng nghanol y cyfnod clo, fe gynhaliom sgysiau gyda mwy na 300 o bobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau cyhoeddus - iechyd meddwl, gofal cymdeithasol, defnyddio sylweddau, digartrefedd a thai - ynghylch sut effeithiodd y cyfnod clo ar y ffyrdd yr oeddem yn cefnogi pobl. Enwyd llawer o'r heriau a'r tensynau sy'n wynebu arweinwyr ar draws y meysydd tai, iechyd a gofal yn y sgysiau hyn. Mae'r canfyddiadau i'w gweld yn ein hadroddiad **Gwersi o'r Cyfnod Clo: Sgysiau ar gyfer Newid.**¹

Mae gwaith gyda phartneriaid ledled y Deyrnas Unedig wedi dangos inni nad 'problem yng Nghymru' yn unig yw hon. Mae pobl ledled y Deyrnas Unedig ac yn y byd ehangach yn cydnabod teimlad cynyddol nad yw pethau'n gweithio, fod ein hiechyd meddwl fel cymdeithas yn gwaethygu, a'n bod yn cael anawsterau cynyddol, yn enwedig yn yr oes anodd sydd ohoni. Ond nid yw'r gefnogaeth yno bob amser, a phan fo'n bresennol, nid yw bob amser yn helpu.

EIN PWRPAS YW NEWID Y NARATIF YNGHYLCH IECHYD MEDDWL A GWNEUD I'N SYSTEMAU CYHOEDDUS WEITHIO'N WELL I BOBL SY'N WYNEBU'R ADEGAU ANODDAF.

Dyluniwyd ein systemau a pholisïau gwasanaethau cyhoeddus yn y dyddiau'n dilyn yr 2il Ryfel Byd. Mae'r byd wedi newid ers hynny, a golyga hyn y gallwn, ac mae'n rhaid inni, ail dylunio ein systemau cyhoeddus i'n cefnogi'n well heddiw. Mae arnom angen systemau sy'n blaenoriaethu perthynas a chysylltiad, ac sy'n gweithio'n well fel ecosystem gyfan, i bawb. Dyma pam rydym eisiau bod yn rhan o'r mudiad dros newid - er mwyn inni allu rhoi cynnig ar bethau newydd, newid y system, a chreu dyfodol gwell inni oll.

Yn y maniffesto hwn, byddwn yn archwilio tystiolaeth newydd a thystiolaeth sy'n dod i'r amlwg sy'n ein helpu i ddeall ein hiechyd meddwl ein hunain ac iechyd meddwl y boblogaeth gyfan yn well. Byddwn yn archwilio beth mae hyn yn ei olygu yn nhermau ein system iechyd meddwl a systemau helpu eraill, a dangos beth sydd angen newid.

Roeddem wedi'n plesio'n arw gyda chyhoeddiad adroddiad Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd, **Cysylltu'r dotiau: mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl yng Nghymru**² ym mis Rhagfyr 2022, a oedd yn adleisio llawer o'r heriau rydym yn eu rhoi gerbron y system.

Rydym yn adnabod llawer o'n syniadau ar gyfer newid yng nghynnwys yr adroddiad, ond yn arbennig y ffaith bod 'model meddygol' iechyd meddwl yn methu â deall a mynd i'r afael ag anghenion ehangach pobl. Mae cydnabyddiaeth bod iechyd meddwl yn effeithio'n anghymesur ar bobl sy'n profi tlodi yn ategiad pwerus o waith Platfform yn y maes hwn.

Mae angen parhau i godi'r sylfeini, ac rydym yn glir mai cyfrifoldeb ein gwleidyddion etholedig yng Nghymru, ynghyd â'n gweision sifil yng Nghymru, yw hynny. Ond ni fydd y newidiadau a gyflwynwn ichi yma yn cael eu cyflawni gan ddim ond gwleidyddion yn creu polisïau. Bydd yn galw am newid gan bob un ohonom

Dangosodd ein gwaith ymchwil **Gwersi o'r Cyfnod Clo: Sgyrsiau ar gyfer Newid**.¹ inni, yn amlwg iawn, y gall y newid hwn ddod o'r tu mewn. Mae'n digwydd pan gawn gefnogaeth gan arweinwyr, strwythurau pŵer a diwylliannau sefydliadol sy'n ein helpu i deimlo'n ddiogel, bod ffydd ynom, a'n bod yn cael ein hannog. Mae'n digwydd pan gawn ganiatâd i wneud camgymeriadau, a phan allwn ddysgu ohonynt.

I lawer, mae hynny'n wahanol iawn i sut gall sefydliadau yn y trydydd sector a'r sector cyhoeddus deimlo ar hyn o bryd. Ond mae hynny'n ei wneud yn fwy amlwg fyth: mae hon yn her inni oll.



“Daw pwynt pan fo angen
inni roi’r gorau i wneud dim
ond tynnu pobl allan o’r afon.
Mae angen inni fynd i fyny’r
afon a darganfod **pam**
maen nhw’n disgyn i mewn.”

Archbishop Desmond Tutu.

2:I FYNY’R AFON SYLFEINI IECHYD MEDDWL

Yn byw yng Nghymru'r 21 ain Ganrif, ein hanghenion fel dynolryw yw tai digonol, incwm cynaliadwy, bwyd da, amgylchedd iach, cydraddoldeb diwyl-liannol, amwynderau lleol a theimlad o berthyn. Os nad yw'r anghenion cymdeithasol hyn yn cael eu bodloni, yna mae'n amhosib i systemau cymorth ddarparu unrhyw beth ond atebion tymor byr inni.

Golyga hyn fod gwasanaethau iechyd meddwl a gwasanaethau eraill yn sownd mewn sefyllfa barhaol o geisio tynnu pobl allan o'r afon ar ôl iddyn nhwddisgyn i mewn. Mae'n amser inni fynd i fyny'r afon a darganfod pam mae pobl yn disgyn i mewn iddi yn y lle cyntaf.

Mae ein dull presennol o ymdrin ag iechyd meddwl yn niweidio pobl ac mae'n golygu bod bywydau'n cael eu byrhau.^{3,4}

Rydym wedi bod yn canolbwyntio'n rhy hir ar weld pobl fel 'abnormal' ac angen eu cywiro neu eu 'trwsio'. Rydym wedi bod yn gweld salwch meddwl drwy lens meddygol, yn hytrach na lens cyfiawnder cymdeithasol. Mae gwasanaethau iechyd meddwl yn gorfodi labeli a thriniaeth ar unigolion, ond mae hyn yn aml yn aneffeithiol ac yn parhau anghydbwysedd pŵer, yn achosi diffyg ymddiriedaeth, ac yn gwaethygu stigma a gwahaniaethu. Mae wedi gwneud i lawer o bobl fod ag ofn gofyn am help gan wasanaethau iechyd meddwl.⁵

MAE ARNOM ANGEN SYSTEM IECHYD MEDDWL A ALL EIN CEFNOGI.

Mae, ar hyn o bryd, yn gymhleth, yn anhyblyg, yn dameidiog, ac wedi'i adeiladu o amgylch atebion gofal iechyd a meddygol. Mae pryder cyhoeddus eang ynghylch lefelau trallod a hunanladdiad. Mae dicter cynyddol, hefyd, am y ffordd yr ydym yn trin pobl gyda graddau cynyddol o orfodaeth a thriniaeth frwnt.^{6,7}

Nid yw'n iawn ein bod yn byw mewn cymdeithas lle mae ein systemau helpu yn ein niweidio..

Ond does dim rhaid iddi fod fel hyn. Mae pob system rydym yn gweithio ynddi heddiw wedi cael eu dylunio gan bobl. Mae hwn yn bwynt hollbwysig. Caiff pob system ei darparu gan bobl sydd yn dymuno helpu, ac sydd am wneud bywyd yn haws, nid yn anoddach.

Nid dyma derfyn y newid. Pan rydym yn gallu gweld y darlun mwy, daw rhywbeth yn amlwg iawn: nid yw anawsterau iechyd meddwl yn digwydd yn gyfartal ar draws y boblogaeth yn ôl 'gwydnwch personol' neu fioleg. Y gwir yw bod anawsterau iechyd meddwl yn effeithio'n anghymesur ar bobl mewn tlodi, neu sy'n bywmewn cymunedau sydd wedi cael eu gadael ar ôl.⁸

CAIFF EIN HIECHYD MEDDWL EI BENDERFYNU I RADDAU HELAETH GAN YR AMODAU Y CAWN EIN GENI A'N MAGU ODDI TANYNT, A'R AMODAU YR YDYM YN GWEITHIO, YN BYW, AC YN HENEIDDIO ODDI TANYNT, YNGHYD Â'R SET EHANGACH O RYMOEDD SY'N LLUNIO AMODAU EIN BYWYDAU O DDYDD I DDYDD.⁹ — SEFYDLIAD IECHYD Y BYD.

PENDERFYNWYR CYMDEITHASOL AR IECHYD MEDDWL

Compton & Shim, 2019

→ Iechyd meddwl gwael ←



Gall peidio â chael yr hyn sydd ei angen arnom yn barhaus, a themlo nad ydym yn perthyn, arwain at bryder, iselder a phroblemau iechyd meddwl eraill,¹⁰ gan arwain at bobl yn ein cymunedau sydd wedi'u trawmateiddio fwyaf yma yng Nghymru farw ddau ddegawd yn gynt o'i gymharu â chymunedau cefnog.¹¹ Mae effaith yr anghydraddoldeb iechyd hwn yn costio £322 miliwn y flwyddyn yn ychwanegol i GIG Cymru ac mae'n cyfrif am 8.7% o gyfanswm ein gwariant ysbyty GIG.¹²

Mae amddifadedd ac anghyfiawnder yn achosion salwch meddwl. Pan nad oes gennym yr hyn y mae ei angen arnom mae'n rhoi straen anferthol arnom, ar ein teuluoedd ac ar ein cymunedau. Mae hyn yn arwain at brofiadau o anghyfiawnder, adfyd, trawma ac anobaith. Mae hyn, yn ei dro, yn arwain at esgeulustod, camdriniaeth, iechyd gwael a bywydau'n cael eu torri'n fyr.³

Gall straen, trawma a thrais a brofir yn ystod y 1,000 diwrnod cyntaf o fywyd gael effeithiau andwyol gydol oes ar iechyd a lles. Mae hyn oherwydd mai'r 1,000 diwrnod cyntaf yw'r cyfnod pan fo ymennydd plentyn yn mynd drwy dwf a datblygiad cyflym iawn, a dyma'r adeg y caiff sylfeini eu hiechyd gydol oes yn cael eu codi. Mae pa mor dda neu ddrwg y caiff mamau a phlant eu gofalu amdanynt a'r maeth a gânt yn ystod y cyfnod hwn yn cael effaith fawr ar allu plentyn i dyfu, dysgu a ffynnu.

Mae bron i 4 o bob 10 aelwyd yng Nghymru yn methu fforddio dim byd y tu hwnt i eitemau beunyddiol hanfodol.¹³ Yng Nghymru mae'r lefelau uchaf o dlodi ymysg plant yn y Deyrnas Unedig.¹⁴ Wrth i sefyllfaoedd pobl waethgu, mae cyfraddau presgripsiynau meddyginiaeth gwrth-iselder wedi cynyddu.

Mae'n dwf cyson sydd wedi bod ar waith yng Nghymru dros yr 20 mlynedd diwethaf, ac mae'n cynnwys cynnydd o 30% yn y defnydd o feddyginiaeth gwrth-iselder ar blant.^{15,16} Mae cau'r diwydiannau glo, dur a haearn, ac wedyn ynysigrwydd gwledig, wedi gadael etifeddiaeth o ddiweithdra hirdymor, iechyd gwael, a chyfraddau uchel o dlodi mewn cymunedau a fu gynt yn ffynnu.

Er gwaethaf y rhwystrau sylweddol hyn, mae'r teimlad o gefnogaeth ar y cyd, gwydnwch cymunedol a pherthyn yn gryf yng Nghymru o hyd.

“Mae'r anghydraddoldebau [yng Nghymru] yn tyfu yn nhermau disgwyliad hyd oes a disgwyliad hyd oes iach [ond] mae'r bobl y gwnes i siarad gyda nhw yng Nghymru'n wych. Mae llawer o bobl ymroddedig yng Nghymru, a chredaf eu bod yn barod i weithredu ac yn fodlon gwneud.” – Syr Michael Marmot.¹⁷

Er bod yr effaith ar gymunedau tlotach yn fwy, rydym oll yn dioddef o ganlyniadau diffyg cysylltiad a bod wedi'n gorlethu.¹⁸ Mae gennym lai o amser ac egni i ofalu amdanom ein hunain neu fod yno i'r bobl rydym yn eu caru, gan storio problemau ar gyfer cenedlaethau'r dyfodol. ^{6,17,19}

Y sylfeini sy'n ein galluogi i ffynnu fel bodau dynol yw **diogelwch, pwrpas a chysylltiad**. Nid geiriau neis yn unig mo'r rhain. Maent yn golygu bod angen pethau ymarferol arnom oll fel bodau dynol, fel incwm cynaliadwy, tai digonol, maeth da, amgylchedd iach, diwylliant ffyniannus, cydraddoldeb, amwynderau lleol a thrafnidiaeth i'w gwneud yn haws cyfranogi mewn cymdeithas a chysylltu â'n gilydd.⁹ Ond mae arnom hefyd angen perthynas dda, a themlo ein bod yn perthyn

OND MAE ARNOM HEFYD ANGEN PERTHYNAS DDA, A THEIMLO EIN BOD YN PERTHYN.¹⁹

Nid yw datrys yr argyfwng iechyd meddwl yn golygu mwy o fynediad at therapi un i un, cwnsela neu greu rhagor o wasanaethau iechyd meddwl.

Mae'n golygu bodloni ein hangen sylfaenol am gysylltiad a chreu cymunedau iach, ffyniannus y gall pobl dyfu, byw a chael gwellhad ynddynt.

BYW AC IACHAU.



3:ESBLYGIAD IECHYD MEDDWL: DULL CYFANNOL A CHYFIAWNDER CYMDEITHASOL

Mae dogfennaeth eang sy'n dangos bod angen i'n hagwedd bresennol at iechyd meddwl esblygu.^{4,5,9} Nid yw iechyd meddwl yn ymwneud a'r hyn sydd o'i le arnom. Mae'n ymwneud â beth sydd wedi digwydd i ni, a beth ddylai fod wedi digwydd i ni, ond na ddigwyddodd. Mae'n ymwneud â'r hyn a wnaethom i oroesi, a'r effaith y mae hyn wedi'i gael arnom, feddwl, gorff ac enaid. Teimlir yr effaith hon gennym ni, a gan unrhyw blant a allem eu cael yn y dyfodol.^{4,20,21}

Os deallwn fod trallod ac iechyd meddwl wedi'u gwreiddio yn ein hamgylchiadau, ac nid mewn clefyd a phatholeg, yna mae'n amlwg sut mae angen inni esblygu. **Mae arnom angen dull cyfannol a chyfiawnder cymdeithasol, wedi'i seilio ar effaith tlodi, tlodi, anghyfiawnder a thrawma.**

Wrth ddefnyddio'r gair cyfannol, golygwn ein meddwl, ein corff, ein henaid a'n hamgylchiadau. Ar ei symlaf, mae hyn yn ymwneud â chael system nerfau iach, a chysylltiad â ni'n hunain, eraill, a'r byd.²²

Golyga cyfiawnder cymdeithasol bod pawb yn haeddu hawliau a chyfleoedd economaidd, gwleidyddol a chymdeithasol cyfartal. Ni effeithir arnom oll yn gyfartal, ond does yr un ohonom yn rhydd o effeithiau cyffredin cymdeithasol ble mae mynediad at y pethau hyn yn anghyfartal.

Bydd arddel dull cyfannol a chyfiawnder cymdeithasol o ymdrin ag iechyd meddwl yn lleihau'r trawma rydym yn agored iddo, ac yn atal pobl rhag mynd i drallod a salwch yn y lle cyntaf.

I wneud hyn, **mae angen systemau arnom sydd yn dosturiol, yn deg ac yn gyfiawn. Mae angen cymdeithas arnom lle mae pawb yn teimlo eu bod yn perthyn, ac yn gallu ffynnu.**

Mae iechyd meddwl da yn dod o gael y blociau adeiladu hanfodol yn eu lle: **gwaith teg, tâl da, tai o ansawdd dda, gofal plant da, addysg dda, mynediad at drafnidiaeth, mannau gwyrdd, cynhwysiant, a chyfleoedd ar gyfer cysylltu a pherthynas.**²³

Mae gennym oll ran i'w chwarae. Mae hon yn dasg i gymdeithas gyfan; bydd yn 'galw am bentref cyfan' (dullsystemgyfan) i greu'r amodau lle gallwn ollffynnu. Mae'n ymwneud â sut rydym yn ymddwyn fel cymdogion, ffrindiau a dinasyddion cymaint ag y mae'n ymwneud ag arweinyddiaeth, diwylliant y gweithle, ein systemau cyhoeddus a'n polisi a deddfwriaeth.

MAE IECHYD MEDDWL YN YMWNEUD YN SYLFAENOL AG IECHYD CYMDEITHASOL

NID PROSIECT DIY MOHONO.' – SEICOLEGWYR DROS NEWID CYMDEITHASOL CYMRU

4: Y CYFLE YNG NGHYMRU

Mae'r siwrne tuag at newid eisoes wedi dechrau, ac mae cydrannau system well yng Nghymru eisoes yn cael eu gosod at ei gilydd. Yr hyn sydd ei angen arnom nesaf yw ymrwymiad hirdymor i barhau i yrru'r newid hwn yn ei flaen. Mae hyn yn golygu creu amodau cynaliadwy ac ymrwymo i siwrne y gwyddom y byddwn arni am ddegawdau er mwyn ei gwireddu.

Mae Cymru eisoes wedi dechrau creu'r lle y mae ei angen i roi cynnig ar ddulliau newydd. Er bod ffordd hir i fynd, dylem fyfyrto ac ymfalchïo yn y ffaith bod newid hollbwysig wedi'i seilïo ar dystiolaeth eisoes wedi'i wneud.

Mae Deddf arloesol Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol yn darparu mecanwaith sy'n galluogi ein cymdeithas heddiw i feddwl am y rhai a ddaw ar ein holau. Mae ffyrdd o hyd i gryfhau hyn, a ffyrdd y gall comisiynydd Cenedlaethau'r Dyfodol ddarparu atebolrwydd, ond fel fframwaith, mae'n arf gref yn ein siwrne ymlaen.

Mae deddfwriaeth arall wedi chwarae rhan mewn creu amgylchedd a all ein helpu i newid y system. Mae Deddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant (Cymru) yn gwreiddio dewis a rheolaeth wrth galon y gyfraith ac mae'n annog awdurdodau lleol i weithio mewn partneriaeth agos â'r trydydd sector a mentrau cymdeithasol. Arweiniodd Deddf Tai (Cymru) y ffordd yn y Deyrnas Unedig wrth symud tuag at ataliaeth a helpodd i fraenaru'r tir gyda ffocws ar waith sy'n ystyriol o drawma. Daeth ein Deddf Trais yn Erbyn Menywod, Camdriniaeth yn y Cartref a Thrais Rhywiol (Cymru) â'r ddyletswydd 'Gofyn a Gweithredu' i rym, maen arall yn sylfaen y gwaith o ddod â'n system ynghyd o amgylch pwrpas cyffredin. Mae Deddf Anghenion Dysgu Ychwanegol (Cymru) yn gweddnewid y modd y mae plant yn derbyn cefnogaeth ac mae'r Bil Partneriaeth Cymdeithasol yn gyfle arall i adeiladu a ry cynnydd sy'n cael ei wneud.

Saif y ddeddfwriaeth ochr yn ochr â hanes da o gyflawni polisiau blaengar: peilot incwm sylfaenol, cwricwlwm cenedlaethol newydd, diogelu ein diwylliant a'n hiaith, ein statws fel cenedl noddfa, cydnabyddiaeth o bwysigrwydd manau gwyrdd a'r amgylchedd, a llawer mwy.

Mae llawer i fod yn falch ohono, ac felly o safbwynt gobeithiol yr ydym yn gwneud yr argymhellion pellach hyn ar gyfer gweddnewid a gwneud newidiadau.

5. EIN HARGYM- HELLION

Bydd ein dyhead o Gymru iach a chyfiawn yn cymryd amser, ond gallwn sefydlu camau fydd yn ein symud ymlaen a gwneud ymrwymadau ar gyfer y tymor hwy i helpu i'n cadw ar y siwrne honno.

Dyma ein hargymhellion:

Herio arferion cyfyngol a gorfodol mewn gwasanaethau iechyd meddwl drwy roi'r fframwaith Lleihau Arferion Cyfyngol ²⁶ ar waith a gwneud y newid hwn yn nodwedd allweddol yn strategaeth iechyd meddwl nesaf Cymru.

Byddai hyn yn golygu lleihau arferion cyfyngol mewn gwasanaethau iechyd meddwl, a herio cadw pobl yn hirdymor, a defnyddio neilltuo ac eithrio pobl. Gallai olygu gweithio tuag at amgylcheddau sy'n meithrin gwellhad a chysylltiad.

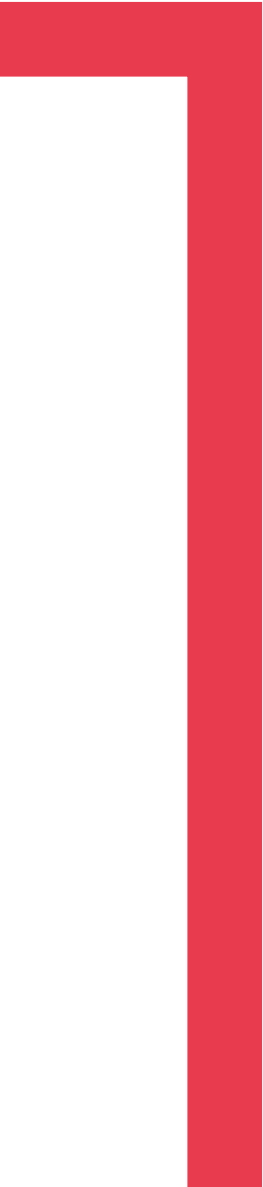
Creu ail lwybr i bobl sy'n profi heriau iechyd meddwl sy'n blaenoriaethu ymyriadau cymdeithasol a chymorth seicolegol cyfannol.

Gallai hyn gynnwys symud tuag at ymyriadau eraill sy'n seiliedig ar dystiolaeth heblaw arosiadau mewn ysbyty ym mhob cymuned, gan ddeall trallod drwy ddulliau heblaw diagnosis, adeiladu ar waith Straen Trawmatig Cymru a Hwb ACES Cymru neu ddewisiadau amgen eraill i ymyriadau traddodiadol. Mae'r opsiynau amgen hyn yn canolbwyntio ar greu lleoedd neu ymatebion gwaraid, tosturiol sy'n meithrin diogelwch seicolegol.²⁵

Datblygu dull iechyd cyhoeddus o ymdrin ag iechyd perthynol drwy weithio mewn partneriaeth â theuluoedd a chymunedau.

"Mae iechyd perthynol yn cyfeirio at y gallu i ffurfio a chynnal perthynas feithringar sy'n ddiogel ac yn sicr, gan fod y rhain yn wrthgyffuriau cryf ar gyfer anawsterau yn ystod plentyndod ac ymatebion straen gwenwynig."²⁶

Mae angen i ddull iechyd cyhoeddus newydd o ymdrin ag iechyd perthynol fod wedi'i integreiddio mewn ataliadau sylfaenol, eilaidd a thrydyddol ynghyd ag ar draws sectorau gwasanaethau cyhoeddus y tu hwnt i ofal iechyd.²⁶ Byddai hyn yn cynnwys dealltwriaeth o sut mae trawma, tloidi a phenderfynwyr cymdeithasol eraill yn cyfrannu at ein hiechyd meddwl. Sicrhau bod hyn yn cynnwys ymgyrch gwybodaeth cyhoeddus sy'n mynd i'r afael â gwybodaeth sydd wedi dyddio neu nad yw'n wir, fel y theori 'anghydbwysedd cemegol' ar gyfer iselder, gan arfogi'r boblogaeth â dealltwriaeth gywir o'r hyn sy'n dylanwadu ar ein hiechyd meddwl er mwyn cynyddu'r cyfle ar gyfer cydsyniad gwybodus gan gleifion.



**ARDDDEL
DULL
CYFANNOL A
CHYFIAWNDER
CYMDEITHASOL
WRTH**

Rhaid inni symud oddi wrth drin trauma a thrallod mewn modd gor-feddygol a thuag at fodel sy'n berthynol (dealltwriaeth o berthynas a chysylltedd), ac sy'n ystyriol o drawma ac yn gyfannol ei agwedd.

YMDRIN AG

IECHYD MEDDWL

Sicrhau bod gweithwyr gofal iechyd proffesiynol a gweithwyr eraill yn y sector cyhoeddus yn cael hyfforddiant craidd ar iechyd perthynol ac effaith y penderfynwyr cymdeithasol ar iechyd meddwl.

Byddai hyn yn golygu cynnwys sut mae trawma, tlodi a phenderfynwyr cymdeithasol eraill yn cyfrannu at ein hiechyd meddwl, ynghyd â dysgu am ymatebion tosturiol, seiliedig ar hawliau, a chyfannol sy'n meithrin diogelwch seicoycymdeithasol.²⁵

Rhoi argymhellion yr adroddiad gan Bwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd a gyhoeddwyd ym mis Rhagfyr 2022 ar waith.

Mae'r adroddiad [Cysylltu'r dotiau: Mynd i'r afael ag Anghydraddoldebau Iechyd Meddwl](#),² yn dangos yn eglur sut mae tlodi a gwahaniaethu'n effeithio ar ein hiechyd meddwl, ac mae'n dangos bod angen inni fynd i'r afael â gwir achosion trallod er mwyn gallu mynd i'r afael ag iechyd meddwl gwael o ddifrif.² Croesawn a chefnogwn yr adroddiad hwn, a galwn ar Lywodraeth Cymru i roi ei argymhellion ar waith yn llawn.

Creu Gweinidog Iechyd Meddwl a Chyfiawnder Cymdeithasol i Gymru

Byddai'r rôl hon yn dal y gyllideb iechyd meddwl ac yn galluogi cydlynu'r drydedd linell cyllideb 'Dyfodol' ar sail ryngadrannol.

Rhoi lleihau a thaclo tlodi wrth galon pob polisi a deddfwriaeth y llywodraeth gyda ffocws arbennig a dull diflino o weithio tuag at ddileu tlodi ymysg plant.

Byddai hyn yn golygu gweld tlodi fel un o achosion salwch meddwl, ac felly, yn gweld cydraddoldeb fel ymyriad iechyd meddwl.

Rydym yn cydnabod y gall cymunedau, ynghyd ag unigolion, gael profiadau andwyol. Hoffem weld teuluoedd Cymru yn byw mewn cymunedau ffyniannus sy'n cefnogi cysylltiad. Rydym am i gymunedau gael y gyfryngaeth a'r adnoddau i roi eu hatebion eu hunain i'w heriau eu hunain, yn seiliedig ar wybodaeth leol. Yn rhy aml, caiff atebion eu gorfodi o lefel uwch, ond mae perthynas yn unigryw i bob ardal a, gan hynny, felly hefyd y rhan fwyaf o atebion.

**RHOI'R
ADNODDAU I
GYMUNEDAU
GAEL GWELLHAD O DRAWMA**

Sicrhau bod penderfynwyr iechyd meddwl wrth galon rhaglenni Llywodraeth olynol, gyda chyfuniad o gamau gweithredu wedi'u targedu a rhai cyffredinol.

Mae angen adolygu a gweddnewid y system lles er mwyn diwallu'r anghenion a amlygwyd gan y pandemig, gan sicrhau bod gwasanaethau sylfaenol cyffredinol ar gael i alluogi diogelwch, cyfle a chyfranogiad, yn unol ag adolygiad Bartlett 2017.²⁷ Dylai'r llywodraeth fynd ati'n weithredol i ehangu'r rhwyd ddiogelwch a chreu'r amodau a fydd yn lleddfu'r straen gwenwynig a ddaw o dodi ac anghydraddoldeb.

Blaenoriaethu sefydlu gwasanaethau perthynas rhiant-baban arbenigol o fewn pob un o Fyrddau Iechyd GIG Cymru er mwyn gwella perthnasau sydd dan straen neu sydd dan fygythiad, ac atal adfyd yn y 1,000 diwrnod hollbwysig hwnnw ar ddechrau bywyd plentyn.²⁸ ar ddechrau bywyd plentyn.²⁸

Mabwysiadu dull 'mae'n galw am bentref cyfan' (dull system gyfan) ar gyfer darpariaeth gwasanaethau cyhoeddus a fyddai'n cynnwys chwalu seilios a defnydd mwy prif lif o dimau amlasiantaethol a gaiff eu hadeiladu o amgylch y teulu cyfan. Yn ehangach, dylem fod yn galluogi capasiti gwasanaethau fel bod holl weithwyr proffesiynol yn gallu chwarae rhan mewn gweddnewid systemau yn ehangach.

Sicrhau bod holl gyllidebau'r sector cyhoeddus mor lleol ac mor gyfartal ag y gallant fod.

Dylai pobl feddu ar lawer mwy o bŵer a dylanwad dros eu cymunedau eu hunain. Byddai hyn yn cynnwys defnyddio cyllidebu cyfranogol hygyrch yn ehangach, ac arddel dulliau rhagweithiol ar gyfer cynhwysiant, a chyd-gynhyrchu er mwyn ymgysylltu'n ystyrlon ag amrywiaeth eang o leisiau a chymunedau.

Adolygu Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol a chryfhau ei bwerau deddfwriaethol i sicrhau bod y gymuned yn gallu gorfodi egwyddorion y Ddeddf er lles cenedlaethau'r dyfodol. Ddeddf er lles cenedlaethau'r dyfodol.

Dylai Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol herio holl lunwyr penderfyniadau i feddl am oblygiadau hirdymor polisiau, dal gwleidyddion a chyrrff cyhoeddus i gyfrif, a rhoi hawliau y gellir eu gorfodi'n gyfreithiol i ddinasyddion Cymru.

Un o'r setiau mwyaf o rwystrau sydd wedi bod i roi newid ar waith yw'r rhwystrau ariannol.

Mae pwysau economaidd ac ariannol yn ddi-os wedi effeithio ar allu Llywodraeth Cymru i wired-du'r dyheadau sydd yn sylfaen i lawer o'i bolisiau ei hun. Mae'r pwysau hyn wedi sicrhau bod y penderfyniadau dealladwy a wnaed i flaenoriaethu cyllidebau'r GIG wedi dod ar draul y gwasanaethau sy'n cadw pobl rhag bod angen defnyddio'r GIG. Mae'r pwysau cynyddol ar y GIG sy'n ganlyniad i hynny yn ategu'r pwysau gwleidyddol i "ganolbwyntio ar y GIG", ar draul gwasanaethau ataliol eraill.

Mae'r gylched hon yn anghynaliadwy, yn aneffeithlon yn ariannol, ac yn ddrwg i'n hiechyd. Mae angen inni symud y tu hwnt i gyllidebau bychain, meddylfryd tymor byr, a meddwl mewn seilos.

TYNNU RHWYSTRAU ARIANNOL I NEWID A CHREU LLINELL GYLLIDEBOL 'DYFODOLAU'

Mabwysiadu trydydd categori arian ('Dyfodol') i sefyll wrth ymyl refeniw a chyfalaf.

Byddai hwn yn gategori cyllideb ar wahân sy'n sicrhau y bydd adnoddau sylweddol yn cael eu canolbwyntio ar symud darpariaethau tuag at fod yn rhai ataliol, gan ganiatáu i'r darpariaethau hyn weithredu ymhellach 'i fyny'r afon' a goresgyn yr anawsterau sydd ynghlwm â chylchoedd gwleidyddol byrdymor. Byddai'n cynorthwyo tryloywder mewn cyllidebau, yn helpu i fynd i'r afael â meddwl mewn seilos o fewn adrannau, ac yn cynyddu'r cymelliadau i ariannu trawsnewid yn iawn.

Mabwysiadu dull o osod cyllidebau'r llywodraeth a gwerthuso rhaglenni sy'n cymell gwneud y peth iawn.

Mae hyn yn cynnwys gweddnewid yr amgylchedd comisiynu'n llwyr fel bod cymhelliant i ganolbwyntio ar ganlyniadau mwy tymor hir yn hytrach na mesurau tymor byr a gaiff eu sbarduno gan gostau. Gallai hyn olygu rhoi terfyn ar gontractau cost-maint, defnyddio mwy ar gontractau bloc er mwyn cynaliadwyedd y sector, defnyddio comisiynu yn y man yn fwy priodol ac yn fwy cyfyngedig, mwy o ffocws o'r newydd ar ansawdd yn erbyn cost, a defnyddio mwy ar gyllidebau personol.

Mabwysiadu cyfrifoldebau ariannol newydd ar gyfer holl gyrrff y sector cyhoeddus i alluogi dull 'dim drws anghywir'.

Mae hyn yn golygu diwallu anghenion pobl yn y lle cyntaf: cynnig y gefnogaeth iawn, ar yr adeg iawn, yn y ffordd iawn. Bydd angen dull mwy cyfannol o osod ac archwilio cyllidebau ar gyfer hyn; gallai arbediad i un gwasanaeth olygu costau mawr i un arall. Gall pobl a gaiff eu gwrthod wrth ofyn am gymorth gan un adran yn aml gael eu hunain mewn sefyllfa sy'n galw am gymorth drytach o ganlyniad i'r diffyg i ymdrin â'u hanghenion, sy'n golygu nad yw arbedion byrdymor yn cael eu gwireddu, ac mae'r system gyfan yn 'costio' mwy yn y pen draw.

Eirioli dros newidiadau i'r diwylliant gwleidyddol ynghylch sut caiff cyllidebau eu trafod a'u craffu arnynt, er mwyn sicrhau cynaliadwyedd hirdymor a chonsensws trawsbleidiol y tu ôl i'r cysyniadau o gyllidebu ar gyfer y 'Dyfodol'.

Mae hyn yn golygu bod angen i ymgyrchwyr a gwleidyddion ledled Cymru ddal ein hunain i gyfrif am y ffordd yr ydym yn gweithredu, sut rydym yn dal ein gilydd i gyfrif, a sut rydym yn eirioli dros opsiynau amgen. Rydym am weld dadleuon dros gynigion polisi yn symud oddi wrth "faint mae'n ei gostio?" a thuag at gael eu gwerthuso ar yr effaith system gyfan - gofyn cwestiynau megis "beth yw'r gost o beidio â gwneud hyn?" neu "beth allai'r effaith fod ar genedlaethau'r dyfodol?"

DIM OND DECHRAU'R SGWRS YW'R ARGYMHELLION HYN, OND MAENT YN HANFODOL AR GYFER IECHYD A PHOTENSIAL CENEDLAETHAU'R DYFODOL, A'R BLANED. Y RHAIN YW'R CAMAU NESAF TUAG AT FYD LLE NAD YDYM YN DDIM OND GOROESI, OND LLE'R YDYM YN HYTRACH YN FFYNNU, GYDA'N GILYDD.

**NID POPETH MOHONYNT. BYDD
GALW AM RAGOR O SYNIADAU,
MWY O GYFRANIADAU A MWY O
WEITHIO MEWN TÎM, AC WRTH
INNI WNEUD CYNNYDD,
BYDD ANGEN I GYMANT
O BOBL Â PHOSIBL
YMUNO Â'R SIWRNE.**

**MAE TASG BWYSIG O'N
BLAENAU NI OLL, A DOES
DIM AMSER I'W GOLLI.**

YR YSGWYDDAU Y SAFWN ARNYNT

Ni chyrhaeddom yma ar ein pennau'n hunain. Hoffem gydnabod pawb a ddaeth o'n blaenau, a diolch iddynt am eu gwaith caled, eu dyfalbarhad, eu haberth, eu hymroddiad, y chwerthin a'r dagrau yn eu hymdrechion i wneud y byd yn lle tecach a mwy cyfiawn.

Rydym yn cydnabod yr holl grwpiau, sefydliadau, pobl broffesiynol a dinasyddion sy'n eirioli dros bobl y mae anghyfiawnder strwythurol wedi'u niweidio.

Cydnabyddwn yn arbennig ymdrechion dewr fudiadau gweithredu goroeswyr sydd wedi brwydro dros, ac sy'n parhau i ymladd am, newid i'n systemau iechyd meddwl.

CYFEIRNODAU

1. Platform for Change (2020). Lessons from Lockdown: Conversations for Change. Available at <https://platform.org/policy-and-influence/lockdown-conversations-for-change/>
2. Welsh Parliament Health and Social Care Committee (2022). Connecting the dots: tackling mental health inequalities in Wales. Available at <https://senedd.wales/media/1uchw5w1/cr-ld15568-e.pdf>
3. Mate, G. & Mate, D. (2022). The Myth of Normal. Ebury Digital. USA.
4. Perry, B., & Winfrey, O., (2021) What Happened to you? Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. Bluebird. USA.
5. Pūras, D. (2017). Report of the Special Rapporteur on the right of everyone to the enjoyment of the highest attainable standard of physical and mental health. United Nations.
6. Thomas, R. (2022). Pinned down, force-fed and drugged into 'zombie-like' state: 'Systemic abuse' at children's hospitals revealed. Independent. UK.
7. Pollock, 1. (2022). Girl restrained at hospital in Wales left traumatised. BBC Wales. Wales.

8. Shim, R.S., & Compton, M.T. (2020). Addressing the Social Determinants of Mental Health: If Not Now, When? If Not Us, Who? Focus (Am Psychiatr Publ). 18(1):75-76.
9. World Health Organization & Calouste Gulbenkian Foundation. (2014) Social determinants of mental health. Geneva, World Health Organization.
10. McGrath, L., et. al., (2015). The Psychological Impact of Austerity: A Briefing Paper. Psychologists for Social Change. UEL.
11. Health Foundation. (2022). Life expectancy and healthy life expectancy at birth by deprivation. Available at <https://www.health.org.uk/evidence-hub/health-inequalities/life-expectancy-and-healthy-life-expectancy-at-birth-by-deprivation>
12. Kadel, R., et. al., (2022). Cost of health inequality to the NHS in Wales. Frontiers. Public Health, 16 September.
13. Bywaters, P., & Skinner, G. (2022). The Relationship Between Poverty and Child Abuse and Neglect: New Evidence. University of Huddersfield and Nuffield Foundation. UK.
14. Bevan Foundation (2022). A Snapshot of Poverty in the Summer 2022.
15. Pollock, I. (2021). Wales 'has highest child poverty rates in UK' says Save The Children. BBC Wales News.
16. Woodrow, E., (2013). South Wales Valleys top table for anti-depressant prescriptions. Wales Online.
17. Marmot, M. (2019). Tackling Health Inequality with Sir Michael Marmot. Life Sciences. Life Sciences Hub Wales.
18. Gajwani, R., & Minnis, H., (2022). Double jeopardy: implications of neurodevelopmental conditions and adverse childhood experiences for child health. Eur Child Adolesc Psychiatry.
19. Cassidy, J., (1999). "The Nature of a Child's Ties". In Cassidy J, Shaver PR (eds.). Handbook of Attachment: Theory, Research and Clinical Applications. New York: Guilford Press.
20. Kershner JR. (2020). Dyslexia as an adaptation to cortico-limbic stress system reactivity. Neurobiol Stress.18; 12.
21. Johnstone, L. et. al., (2018) The Power Threat Meaning Framework Towards the identification of patterns in emotional distress, unusual experiences and troubled or troubling behaviour, as an alternative to functional psychiatric diagnosis. British Psychological Society. UK.
22. Demelza, S., Beck, S., Karam, E., Pluess, M. (2021). The role of epigenetics in psychological resilience. Lancet Psychiatry, 8, 7, 620-629.
23. Wilkinson, R., & Pickett, K., (2018). The Inner Level: How More Equal Societies Reduce Stress, Restore Sanity and Improve Everyone's Well-being
24. Welsh Government. (2022). Reducing Restrictive Practices Framework: Guidance on reducing restrictive practice in childcare, education, health and social care settings.
25. Trauma Informed Wales. A Societal Approach to Understanding, Preventing and Supporting the Impacts of Trauma and Adversity. ACE Hub Wales. Traumatic Stress Wales. Public Health Wales.
26. American Academy of Paediatrics. (2021). Preventing Childhood Toxic Stress: Partnering with Families and Communities to Promote Relational Health. Pediatrics.148 (2)
27. Social Prosperity Network at the UCL Institute for Global Prosperity (2017). The Bartlett Review: Universal Basic Services.
28. The Parent-Infant Foundation. (2021). Securing Healthy Lives: An extended summary of research about parent-infant

FFYNNU

Mewn system sy'n cael anhawster addasu i straen ac anghydraddoldeb byd-eang, rydym yn gweld miloedd o bobl bob blwyddyn sy'n wynebu heriau gyda'u hiechyd meddwl.

Gyda mwy o dystiolaeth ffres yn dod i'r amlwg bod tlodi a thrawma yn effeithio mwy ar iechyd meddwl nag unrhyw achos biolegol, mae angen inni ofyn i ni'n hunain beth mae'r system yn ei gael yn anghywir.

Dyma ein maniffesto am newid cymdeithasol yn seiliedig ar gyfiawnder cymdeithasol. Ni fydd newidiadau bychain i systemau iechyd yn ddigon. Nid mwy o arian i'r dulliau presennol yw'r ateb. Mae angen inni osod sylfeini cryfach gyda'n gilydd.

Mae angen inni herio ein harweinwyr i wneud dewisiadau gwahanol, ond mae angen hefyd inni weithio gyda'n gilydd i newid ein cymdeithas.

Mae gan bob un ohonom ran hollbwysig i'w chwarae mewn creu cymdeithas newydd - oherwydd unwaith y gwnawn, bydd pob un ohonom yn FFYNNU.