

11/09/2023

Ymateb Platfform i Strategaeth Tlodi Plant Cymru 2023 drafft

Crynodeb:

Rydym yn croesawu'r flaenoriaeth y mae'r strategaeth wedi'i rhoi ar gynnwys llais pobl Cymru. Mae hyn yn hollbwysig wrth fynd i'r afael â chymhlethdod y broblem dan sylw. Yn ein hymateb, rydym yn manylu ar sut mae angen i'r strategaeth fynd hyd yn oed ymhellach i fynd i'r afael â'r croestoriad a'r cymhlethdod sydd ar waith. Rydym yn nodi'r cysylltiadau rhwng salwch/iechyd meddwl a thlodi, a sut mae'n digwydd i unigolion ac ar draws cymunedau, gan gadw teuluoedd yn gaeth mewn cylch milain sy'n pontio'r cenedlaethau. Dyna pam ei bod yn hanfodol ein bod yn dilyn dull o weithredu sy'n ystyriol o drawma o fynd i'r afael â thlodi. Un sy'n ystyried ein hanghenion perthynol ac effaith trawma datblygiadol, a thrawma eraill hefyd. Nid oes pwynt taflu cyfleoedd at bobl os nad ydynt yn ddigon iach i fanteisio arnynt neu eu cynnal.

Rydym yn gwybod bod 1000 diwrnod cyntaf bywyd yn amser hanfodol yn natblygiad plant, ac mae'r ddau fis cyntaf yn cael effaith arbennig o anghymesur ar iechyd, cyfleoedd a chanlyniadau iechyd meddwl plant. (Perry ac Oprah, 2021). Os ydym yn cefnogi teuluoedd, yn enwedig mamau, yn ystod y cyfnod hwn, trwy ddull teulu cyfan o weithredu byddai ganddo effaith sylweddol.

Yn yr un modd, mae'n rhaid i ni beidio ag anghofio bod y gweithlu ar draws llawer o sectorau dan bwysau aruthrol, ac mae newid yn heriol iawn yn yr amgylchiadau ansefydlog ac ansicr presennol. Ond mae yna obaith. Os gallwn gofleidio cymhlethdod y broblem, a chanolbwyntio ar greu amodau ar gyfer cysylltiad a pherthyn, gallwn liniaru yn erbyn y niwed, gan ddechrau prosesau iachau a chefnogi'r amodau ar gyfer twf ar ôl trawma.

Isod fe welwch grynodeb o'n hargymhellion wedi'u cefnogi gan syniadau o ymarfer ac ymchwil, i atgyfnerthu ein safbwynt isod neu ychwanegu ato.

FORM

Parhad

Crynodeb o'r Argymhellion

Gellir dod o hyd i'r argymhellion hyn yn yr ymateb yn eu cyd-destun llawn:

Amcan 1:

1.1: Rydym yn croesawu'r ffaith y bydd y strategaeth yn dilyn dull o weithredu perthynol sy'n ystyriol o drawma ac iechyd wrth ymdrin â dylunio a darparu systemau, ond mae mwy i'w wneud.

1.2: Byddem yn dymuno i'r amcan hwn gael ei gryfhau ymhellach trwy sicrhau bod yr holl raglenni a dulliau a awgrymir yn ystyriol o drawma ac yn wybodus yn berthynol, a bod gan y rhaglenni hyn gydran ymarferol ac emosiynol ddeuol.

1.3: Rydym yn falch o weld ymrwymiad Llywodraeth Cymru i sicrhau cymaint o fynediad â phosibl at y system "Budd-daliadau Cymreig" bresennol, ond byddem yn annog Llywodraeth Cymru i wthio'n fwy llawn ar gyfer datganoli pwerau lles ymhellach yn y dyfodol, nid pwerau gweinyddol yn unig, yn unol ag argymhellion gan wahanol Bwyllgorau'r Senedd.

1.4: Hoffem weld ymrwymiad eang i incwm sylfaenol cyffredinol a gwasanaethau sylfaenol cyffredinol (UBS), ac archwilio'r syniadau hyn ymhellach i ddod o hyd i ddull o weithredu sy'n ddiwylliannol briodol i Gymru – ochr yn ochr â deall yr effaith y gall polisi ac ymarfer iechyd perthynol ei chael ar gymunedau.

1.5: Mae arnom angen i lywodraeth, gwleidyddion a rhanddeiliaid ar bob lefel ddeall bod tlodi yn gymhleth - ac felly hefyd pobl. Rydym yn argymhell bod iaith Fframwaith Cynefin yn cael ei defnyddio i ddisgrifio'r systemau rydym yn gweithredu ynddynt.

1.6: Mae angen i ni ganolbwyntio ar ledaenu a mabwysiadu er mwyn sicrhau bod modd cyflawni'r strategaeth tlodi plant.

1.7: Rydym yn croesawu'r defnydd o gyd-gynhyrchu yn y strategaeth oherwydd bod ehangder y persbectif yn allweddol i ddatrys problemau cymhleth. Fodd bynnag, mae angen i gymhlethdod fod wrth wraidd dull o weithredu'r strategaeth a'i dealltwriaeth o'r broblem wrth law hefyd.

1.8: Rydym yn croesawu gweld dulliau o weithredu sy'n seiliedig ar le wedi'u cynnwys yn y strategaeth, a byddwn yn mynd i'r afael â phwysigrwydd gwneud hwn yn ddull o weithredu sy'n ystyriol o drawma yn adran 3.

Amcan 2:

Parhad

2.1: Byddem yn awgrymu bod Amcan 2 yn cael ei ail-eirio i grynhoi'n well y dull o weithredu system-gyfan, teulu-cyfan sydd ei angen. Gallai hyn ddarllen: *"Creu dull o weithredu teulu cyfan, bywyd cyfan, system gyfan allan o dlodi fel bod plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn cael cyfleoedd i wireddu eu potensial."*

2.2: Mae angen i ni fabwysiadu dull o feddwl â systemau ar draws y strategaeth hon ac yn ehangach os dymunwn weld effaith, gan adeiladu ar enghreifftiau fel gwaith y Gymuned Addysg Gynnar ym Metws, Casnewydd.

2.3: Byddem yn dymuno gweld ymgyrch gyhoeddus i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o iechyd perthynol.

2.4: Byddem yn dymuno gweld arbenigedd a dulliau seicogymdeithasol o weithredu'n cael eu gwladoli a'u safoni. O ran y strategaeth hon, dylid cynnwys y bwriad i blethu'r dulliau hyn â'i gilydd fel rhan o'r strategaeth hon yn ogystal â'r strategaethau iechyd meddwl a hunanladdiad.

2.5: Dymunwn weld y diwylliant hwn o dosturi yn rhan annatod o'r strategaeth tlodi plant, trwy sicrhau ei bod yn cysylltu'n agos â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, ac yn cyfeirio ato.

2.6: Mae arnom angen dull o weithredu sy'n ystyriol o drawma i fynd i'r afael â thlodi sy'n ystyried ein hanghenion perthynol ac effaith trawma datblygiadol a thrawma eraill hefyd.

2.7: Byddem yn argymhell newid yn yr iaith o amgylch Blaenoriaeth 2, i "Creu cenedl deg (gan adael neb ar ôl)", gan ddileu 'gwaith' yn benodol.

Amcan 3:

3.1: Byddem yn argymhell newid iaith yn yr amcan, i ddarllen: "Sicrhau bod gweithredu ar draws y llywodraeth i gefnogi iechyd meddwl a lles plant a theuluoedd trwy adeiladu cymunedau iach, gan gynnwys i'r rheiny sydd â nodweddion gwarchoddedig, fel y gallant fwynhau eu hawliau a chael gwell canlyniadau.

3.2: Rydym yn croesawu cydnabyddiaeth y strategaeth o'r cysylltiadau pwysig rhwng y cyflyrau y mae tlodi'n eu creu, ac iechyd meddwl a salwch meddwl. Byddai'r strategaeth tlodi plant yn cael ei chryfhau trwy gynnwys ei hamcanion a'i blaenoriaethau ei hun ar gyfer sut y bydd yn gwella iechyd meddwl a lles a fyddai'n ei chefnogi wrth ei blethu â'r strategaethau iechyd meddwl a hunanladdiad.

3.3: Rydym yn argymhell y byddai defnyddio asesiad o'r effaith ar iechyd perthynol ac sy'n ystyriol ar drawma yn cefnogi sicrhau bod y strategaeth wedi ystyried hyn yn ddigonol.

Parhad

3.4 : Credwn y byddai mabwysiadu dull o ymdrin â datblygu cymunedol sy'n ystyriol o drwy gydol Amcan 3 yn helpu i ymgorffori'r newidiadau y mae angen i ni eu gweld yn ein cymunedau ledled Cymru.

3.5 : Awgrymw'n fod Blaenoriaeth 3 yn cael ei haileirio, i ddarllen: "Adeiladu cymunedau sy'n ystyriol o drawma (dull system gyfan sydd wedi'i seilio ar gryfderau)".

Amcan 4:

4.1 : Rydym yn argymhell newid mewn iaith, fel bod yr Amcan hwn yn darllen: "i sicrhau bod plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn cael eu trin ag urddas a pharch ac i herio gwarthnod tlodi."

4.2: Byddem yn argymhell ail-eirio Blaenoriaeth 4 i adlewyrchu'r newid hwn mewn ffocws hefyd, i: "Parch a chynhwysiant (gan sicrhau ymatebion caredig, tosturiol a heb warthnodi).

4.3: Mae angen i ni nodi beth yw anghenion hyfforddi'r gweithlu, ac a fyddent yn cael eu cefnogi trwy ddatblygu fframwaith o egwyddorion a gwerthoedd allweddol. Dyma gam nesaf defnyddiol i'r sector iechyd meddwl a cheir rhai enghreifftiau gwych o ymarfer da sydd eisoes yn bodoli, a gellid cymryd camau tebyg ar draws gweithluoedd eraill.

Amcan 5:

5.1: Dylai'r strategaeth bennu sut y gall gweithwyr proffesiynol, gwasanaethau, dinasyddion, cymunedau a'r systemau rhanddeiliaid ystyried adfyd a thrawma a chreu'r amodau gweithle, polisi ac ymarfer i gefnogi hyn.

5.2: Dylai'r strategaeth ddarparu cyfeiriad ar gyfer dull cydlynol, cyson o ddatblygu a gweithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar draws gwasanaethau ac ymarferion rhanddeiliaid, gan ddarparu'r gefnogaeth orau posibl i'r rheiny sydd ei hangen fwyaf. Dylai hyn alinio â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

5.3: Dylai'r strategaeth gynnwys mecanweithiau ar gyfer datblygu gweithle a diwylliant proffesiynol sy'n ystyriol o drawma ac yn iach yn seicogymdeithasol.

5.4: Dylai'r strategaeth ystyried anghenion datblygu'r gweithlu ochr yn ochr ag archwiliad diwylliannol o ddarparwyr gwasanaethau, a chynllun ar gyfer sut i fynd i'r afael â hyn â phroses atebolrwydd glir.

Ynglŷn â Platfform:

Ganwyd Platfform yn 2019 yn sgil Gofal, elusen iechyd meddwl a sefydlwyd yng Nghymru ar ddiwedd y 1980au. Trwy ddegawdau o weithio ar draws meysydd tai ac iechyd meddwl, cawsom wybodaeth fewnol go iawn am realiti iechyd meddwl mewn cymdeithas, effaith trawma, ac achosion trallod. Arweiniodd y gwaith hwnnw at newid ein

Parhad

ffocws a dod yn Platfform, yr elusen ar gyfer iechyd meddwl a newid cymdeithasol. Rydym yn dilyn dull cyfannol a chyfiawnder cymdeithasol o ymdrin ag iechyd meddwl.

Heddiw, rydym yn gweithio â thros 12,000 o bobl bob blwyddyn. Rydym yn cefnogi pobl o bob oed, ar draws cymunedau trefol a gwledig, yng nghartrefi pobl ac ochr yn ochr 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.

Strategaeth Tlodi Plant i Gymru

Rydym yn croesawu'r ymgynghoriad drafft hwn ar dlodi plant. Mae'r strategaeth wedi'i fframio o amgylch pryderon rydym yn eu rhannu, ac rydym yn falch o weld bod Llywodraeth Cymru yn parhau i ystyried tlodi plant yn flaenoriaeth allweddol. Rydym yn gwerthfawrogi'r ymdrechion mawr a wnaed i wrando ar leisiau pobl Cymru a'u cynnwys wrth ddatblygu'r strategaeth. Rydym hefyd yn croesawu'r ffaith bod y strategaeth yn cydnabod croestoriadedd tlodi, gan nodi bod grwpiau Duon, Asiaidd a mwyafrifoedd byd-eang eraill yn fwy tebygol o fyw mewn tlodi yng Nghymru. Yn Platfform, rydym yn anelu at ddull cyfannol a chyfiawnder cymdeithasol o ymdrin ag iechyd meddwl, rydym yn falch bod y strategaeth yn rhoi dull sy'n canolbwyntio ar y gymuned, sy'n seiliedig ar hawliau, wrth ei wraidd. Rydym hefyd yn hapus â'r cysylltiadau â lles, bod yn seiliedig ar le a'r dyhead i gysylltu'r strategaeth tlodi plant â'r strategaethau iechyd meddwl a hunan-niwed a hunanladdiad. Mae'r ffocws ar gefnogi pobl i sicrhau bod eu penderfyniadau iechyd cymdeithasol yn cael eu diwallu trwy ddarparu cyfleoedd i sicrhau'r incwm mwyaf posibl i deuluoedd, hefyd yn gadarnhaol.

Gwelwn dystiolaeth llawer o ystyriaeth a meddwl i greu dull o weithredu sy'n rhoi pobl yn gyntaf, â ffocws ar gydraddoldeb a chyfiawnder. O'n safbwynt ni fel elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol, byddem yn annog Llywodraeth Cymru i barhau i wthio hyn ymhellach. Er ein bod yn parchu'r ffaith bod llawer o bethau y tu hwnt i reolaeth Llywodraeth Cymru sy'n amharu ar gynnydd yn y maes hwn, ac nad yw pwerau dros dreth a'r system les wedi'u datganoli, hoffem nodi rhai pethau na nodwyd eisoes yn y strategaeth y gallai Llywodraeth Cymru eu gwneud i liniaru hyn ymhellach i ddiogelu pobl Cymru rhag effaith dulliau polisi llywodraeth y DU o weithredu.

Rydym yn deall dyfnder y cymhlethdod sydd ar waith ac mae'r strategaeth wedi mynd i'r afael â hyn yn dda. Fodd bynnag, hoffem rannu sawl maes y credwn y gellid eu cryfhau i adeiladu ar y gwaith a gyflwynwyd yma eisoes. Manylir ar y rhain isod.

Parhad

Amcan 1: Lleihau costau a chynyddu incwm teuluoedd i'r eithaf

1.1 : Rydym yn croesawu'r ffaith y bydd y strategaeth yn dilyn dull o weithredu perthynol sy'n ystyriol o drawma ac iechyd wrth ymdrin â dylunio a darparu systemau, ond mae mwy i'w wneud.

Mae ymchwil wedi dangos bod profi a/neu dyfu i fyny mewn tlodi yn effeithio ar arddull gwneud penderfyniadau unigolion (Sheehy-Skeffington a Rea, 2017). Oherwydd y cyflwr llethu y mae pobl mewn tlodi yn ei brofi, mae penderfyniadau wedi'u seilio ar ymdopi â'u hamgylchiadau llawn straen presennol, yn hytrach na meddwl am nodau a gobeithion tymor hwy. Mae hyn yn golygu y bydd byw â straen yn gyson trwy agweddau fel peidio â gwybod pryd y byddwch chi a/neu'ch plentyn yn gallu bwyta nesaf, byw mewn tai o ansawdd gwael, a mynd yn sâl yn gorfforol o ganlyniad i hyn, i gyd yn lleihau gallu pobl i wneud penderfyniadau hirdymor defnyddiol. Weithiau gellir ystyried hyn o'r tu allan fel 'penderfyniadau gwael', ond mae hyn oherwydd bod ein hymennydd a'n cyrff yn cael eu llethu trwy lu o ffactorau cymdeithasol sy'n rhyngweithio, gan gynnwys ansicrwydd economaidd.

O ganlyniad, mae hyn hefyd yn golygu na fydd unigolion yn gallu meddwl mewn ffordd sy'n canolbwyntio ar gymhellion a diddordeb rhesymegol eich hun a/neu bobl eraill, ond yn hytrach byddant yn goroesi yn y foment trwy ymatebion awtomatig, normal i fygythiad. Mae'r cymysgedd cymhleth hwn o lai o ddewisiadau, straen seicolegol a chorfforol yn arwain yn y pen draw at deimladau a chredoau enbydrwydd, cywilydd, trallod, ac anobaith, gan arwain at fwy o lethu'r system nerfol a cholli cysylltiad â chi'ch hun, pobl eraill a'r byd yn digwydd mewn cylch dieflig parhaus o fewn tlodi (Ridley, 2020).

1.2: Byddem yn dymuno i'r amcan hwn gael ei gryfhau ymhellach trwy sicrhau bod yr holl raglenni a dulliau a awgrymir yn ystyriol o drawma ac yn wybodus yn berthynol, a bod gan y rhaglenni hyn gydran ymarferol ac emosiynol ddeuol.

Mae hyn yn berthnasol i'r amcanion eraill hefyd, ond mae angen ei ymgorffori i'r amcan hwn yn benodol. Mae hyn hefyd yn golygu gwneud newidiadau strwythurol i raglenni, yn ogystal ag yn ymarferol. Fel enghraifft strwythurol, byddai hyn yn golygu sicrhau bod rhaglenni fel y Grant Cymorth Tai yn gwneud lle ar gyfer dull perthynol o weithredu, yn hytrach na chefnogi pobl â'r gweithgareddau ymarferol yn unig. Yn rhy aml o lawer, mae gan raglenni gyfyngiadau ar yr hyn y gallant ei gyflawni, sy'n rhwystro ymarferion perthynol, sy'n ystyriol o drawma. Fel enghraifft ymarferol, byddai'n golygu nad yw rhaglenni bwyd, gan gynnwys prydau ysgol am ddim, yn ysgogi cywilydd nac yn aralleiddio yn eu dull o weithredu.

Parhad

1.3: Rydym yn falch o weld ymrwymiad Llywodraeth Cymru i sicrhau cymaint o fynediad â phosibl at y system "Budd-daliadau Cymreig" bresennol, ond byddem yn annog Llywodraeth Cymru i wthio'n fwy llawn ar gyfer datganoli pwerau lles ymhellach yn y dyfodol, nid pwerau gweinyddol yn unig, yn unol ag argymhellion gan wahanol Bwyllgorau'r Senedd.

1.4: Hoffem weld ymrwymiad eang i incwm sylfaenol cyffredinol a gwasanaethau sylfaenol cyffredinol (UBS), ac archwilio'r syniadau hyn ymhellach i ddod o hyd i ddull o weithredu sy'n ddiwylliannol briodol i Gymru – ochr yn ochr â deall yr effaith y gall polisi ac ymarfer iechyd perthynol ei chael ar gymunedau.

Credir bod UBS yn cefnogi cydlyniant cymdeithasol (Portes et al, 2017). O ystyried bod cysylltiad a pherthyn yn ffactorau amddiffynnol allweddol ar gyfer iechyd meddwl gwael, byddai hyrwyddo dulliau o weithredu sy'n cefnogi hyn hefyd yn cefnogi mynd i'r afael â thlodi. Byddai hyn yn ychwanegiad defnyddiol at ddull o weithredu 'cymuned sy'n meddwl', i sicrhau bod y rhaglenni hyn yn mynd i'r afael â phob rhan o'r cylch dieflig (tlodi, trawma ac iechyd meddwl).

Dylid ystyried asesiad effaith o sut byddai polisiâu ac ymarfer sy'n ystyriol o drawma yn cefnogi cyflawni a mesur hyn, ochr yn ochr â gweithredu'r Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma (Hyb ACE a Straen Trawmatig Cymru, 2022) i sicrhau bod amodau'r system ar gyfer iechyd perthynol hefyd yn bresennol. Dyma systemau ac ymarferion sy'n diwallu ein hanghenion craidd o weithredu, diogelwch, cysylltiad, ystyr ac ymddiriedaeth. Yn Platfform, rydym wedi bod yn defnyddio modelau ymlyniad ac iechyd perthynol i'n helpu i ddeall sut i wneud hyn; gweler ffigur 1 isod.

Parhad

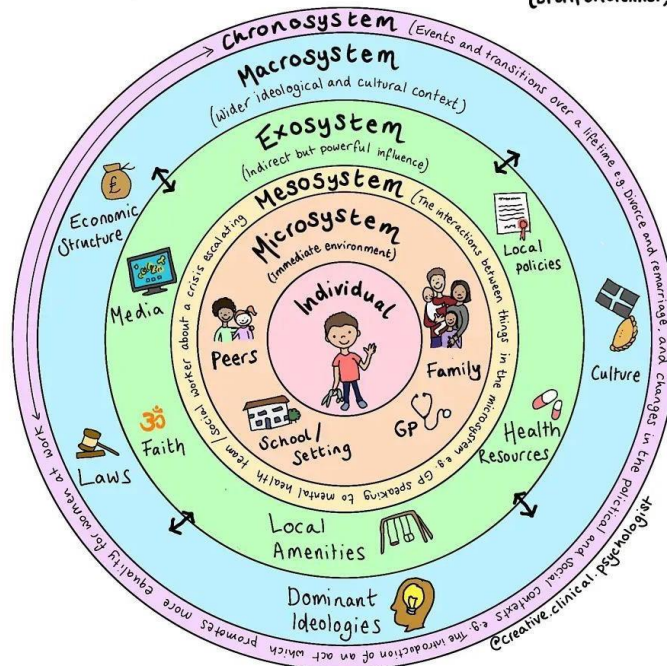


Ffigur 1. Sefydliadau sy'n Ystyriol o Drawma, Trallod ac yn Berthynol. Dr Jen Daffin (2019).

Datblygwyd y model hwn o'r model gwreiddiol, y Cylch Diogelwch (Circle of Security International, n.d), ac mae gennym ddolen i fideo cryno yn ein cyfeiriadau. Yn Plattfform rydym yn defnyddio hyn ochr yn ochr â theori systemau ecolegol, i feddwl am sut mae'r anghenion hyn yn berthnasol ar draws pob un o haenau'r system (gweler ffigur 2 isod). Er enghraifft, gofyn cwestiynau ynghylch pa bolisi, ymarfer a diwylliant sydd angen eu mabwysiadu ar gyfer ein system fudd-daliadau i hyrwyddo gweithredu, diogelwch, cysylltiad, ystyr ac ymddiriedaeth, ochr yn ochr â'r angen arall a nodwyd uchod. Os yw'r dull o weithredu'n cael ei drefnu o amgylch y rhain, yna bydd yn dosturiol ac yn deg. Bydd hyn yn cefnogi creu amodau i'r system fod yn ystyriol o drawma a chefnogi iechyd perthynol y genedl.

Parhad

Ecological Systems Theory (Bronfenbrenner, 1979)



©Juliet Young 2021

Ffigur 2: Theori Systemau Ecolegol. Darlun gan Dr Juliet Young (2021).

1.5: Mae arnom angen i lywodraeth, gwleidyddion a rhanddeiliaid ar bob lefel ddeall bod tlodi yn gymhleth - ac felly hefyd pobl. Rydym yn argymhell bod iaith Fframwaith Cynefin yn cael ei defnyddio i ddisgrifio'r systemau rydym yn gweithredu ynddynt.

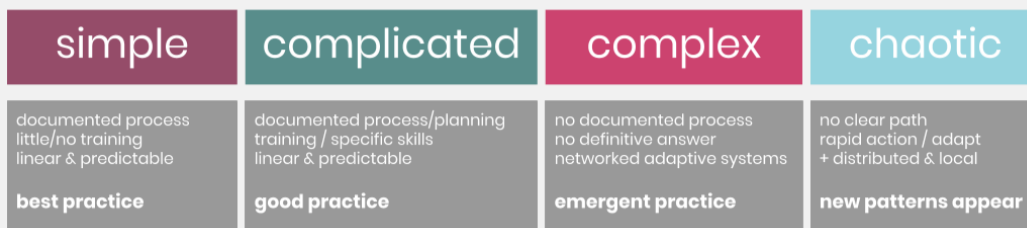
Mae'n hollbwysig bod cymhlethdod yn cael ei ystyried yn briodol yn y strategaeth. Nodwn fod cyfeiriad at y cymhlethdod ac y byddai angen dull o weithredu trawslywodraethol i fynd i'r afael â hyn. Bydd dilyn dull o weithredu sy'n ystyriol o gymhlethdod yn gofyn am rywfaint o ystyriaeth fanylach a chredwn y byddai hyn yn cryfhau'r strategaeth.

Ceir cydnabyddiaeth gynyddol nad yw'r ddealltwriaeth a dull o weithredu presennol o ran darpariaeth y sector cyhoeddus yn galluogi pobl i ymateb yn effeithiol i heriau'r byd, yn enwedig yn y byd sydd ohoni. Mae hyn yn wir am iechyd meddwl hefyd. Er enghraifft, mae'r strategaeth *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* yn amlygu'n fras y themâu a'r meysydd cywir yr oedd angen mynd i'r afael â hwy i gyflawni ei chanlyniadau, ond mae gwerthusiad annibynnol (Locke et al, 2022) wedi dangos bod rhwystrau sylweddol wedi bod i'w gweithredu a'i newid.

Parhad

Syniadau o Ymarfer ac Ymchwil: Fframwaith Cynefin a Chymhlethdod

Mae bywydau pobl yn gymhleth, ac mae ein gwasanaethau cyhoeddus yn systemau cymhleth hefyd. Mae tloedi hefyd yn broblem gymhleth â llawer o ffactorau penderfynol i'w hystyried. Mae adeiladu ar fframwaith Cynefin ar gyfer theori cymhlethdod gwneud penderfyniadau yn ein helpu i ddeall beth yw cymhlethdod, a sut mae systemau cymhleth yn gweithredu. Fe'i cynigiwyd fel fframwaith gwneud synnwyr i helpu pobl i ddeall pa fath o broblem oedd ganddynt o'u blaenau a darparu cyfeiriad i'r mathau o ddatrysiadau a allai gael eu cymhwyso orau. Credwn fod yn rhaid i'r strategaeth tloedi plant nesaf ymgorffori'r dull hwn o weithredu i ddarparu'r llywodraethu priodol i oresgyn rhwystrau a chyfyngiadau gweithredu.



Ffigur 3. Model Cynefin (Snowden, 2007) gan Rwydwaith Cyd-gynhyrchu Cymru

Mae'r model yn grwpio problemau yn bedwar math:

Mae problemau syml neu glir fel gwneud cacen. Ceir cynhwysion clir a phroses sy'n llinellol ac yn rhagweladwy (Berger, a Johnston, 2015). Yn y mathau hyn o broblemau gallwch gyflawni ymarfer gorau.

Mae problemau cymhleth fel gwneud cloc. Ceir proses linellol a rhagweladwy ac os caiff ei dilyn yn gywir bydd y cloc yn gweithredu, ac os na chaiff ei dilyn yn gywir ni fydd y cloc yn gweithredu. Ond mae angen rhywfaint o hyfforddiant neu sgiliau penodol arnoch i gyflawni neu ddatrys y broblem. Mae'n fwy technegol na phroblem syml. Yma gall ymarfer da ddod i'r amlwg.

Disgrifir problemau cymhleth fel bugeilio cathod. Mae'r rhain yn berthnasol i faterion fel tloedi, neu'r argyfwng hinsawdd. Gyda'r problemau hyn, nid oes unrhyw broses wedi'i dogfennu, dim ateb diffiniol ac mae'r broblem yn system addasol rwydweithiol. Mae hyn yn golygu pethau'n gallu newid ac felly dim ond yn ymddangosol y mae ymarfer. Mae systemau addasol wedi'u rwydweithio yn cynnwys amrywiaeth o asiantau sy'n rhyngweithio â'i gilydd, sy'n effeithio ar ei gilydd, ac wrth wneud hynny'n cynhyrchu ymatebion newydd, ymddangosol, yn y system.

Problemau anhrefnus yw'r rhai lle nad oes llwybr clir, a lle mae newid cyflym a phatrymau newydd yn dod i'r amlwg yn gyson. Nid yw hwn yn lle da i ni dreulio llawer

Parhad

o amser oherwydd fel bodau dynol mae angen byd cynhwysfawr, ystyrlon a hylaw arnom i ffynnu ac ar gyfer iechyd meddwl da. Roedd dechrau'r ymateb COVID fel hyn.

Mae'r llywodraeth, a gwasanaethau cyhoeddus eraill yn systemau addasol cymhleth (GIG Lloegr, 2023). Mae hyn yn golygu bod ganddynt lefelau uchel o gyd-ddibyniaeth a chysylltedd, gofynion sy'n cystadlu a newid, natur anrhagweladwy, ansicrwydd, myrdd o berthnasau yn ogystal â'r angen i weithio yn ymddangosol. Gall cyfnodau o newid cyflym iawn ddigwydd ond, gyda phwysau cyson sy'n aml yn cystadlu, mae'r system yn tueddu i fod yn anweithredol, fel system addasol gymhleth. Bydd arsylwi hyn yn allweddol i sicrhau nad yw'r strategaethau tlodi plant ac iechyd meddwl nesaf yn dioddef ohono.

Mae rhestr o adnoddau Cymhlethdod y GIG yma: [GIG Lloegr » Cymhlethdod](#).

Mae angen i ni ddeall sut mae cymhlethdod yn digwydd ym maes gofal iechyd.

Yn nodweddiadol, rydym yn lleihau problemau ac yn edrych arnynt ar wahân. Mae ein hadrannau llywodraeth yn cael eu dadelfennu yn bortffolios ar wahân ac mae ein gweithwyr proffesiynol yn gweithio mewn arbenigeddau. Yn nodweddiadol, rydym yn troi 'cathod yn glochiau' fel y'u gelwir.¹

Yn hytrach na pharchu a deall cymhlethdod, ein nod yw ei leihau. Mae hyn yn digwydd yn aml mewn gwasanaethau cyhoeddus, ond yn enwedig ym maes gofal iechyd. Rydym yn cymryd unigolyn ac yn gosod eu problemau i mewn i seilos. Nid yw ein systemau gweithredu presennol yn effeithiol wrth ailymuno fel cyfanrwydd ac, yn lle hynny, maent yn cynnig datrysiadau cymhleth i broblemau cymhleth.

Nid yw Ymarfer Ymddangosol yn golygu nad yw ymyriadau wedi'u seilio ar dystiolaeth neu nad oes unrhyw wybodaeth yn fframio ein penderfyniadau a'n hymarferion. Mae gweithwyr meddygol proffesiynol yn gyfarwydd iawn â deall nad oes un datrysiad sy'n addas i bawb, ac maent yn gyfarwydd â defnyddio canllawiau, fel NICE, i ddarparu gwybodaeth ar gyfer eu penderfyniadau clinigol. Dyna pam y defnyddir y term 'ymarfer' a pham mae ymarfer myfyriol yn greiddiol i hyfforddiant meddygol a datblygiad proffesiynol parhaus.

Mewn cymhlethdod, mae popeth yn bodoli mewn perthynas â phopeth arall a *pherthnasau* yw'r egwyddor gweithredu. Dyna pam mae uwchraddio yn aml yn methu. Ni allwch uwchraddio perthnasau oherwydd eu bod yn unigryw i le. Dyma pam, ar gyfer cymhlethdod, mae angen ymyriadau sy'n ddigon cadarn i ddarparu dull o weithredu sy'n seiliedig ar le, y mae perthnasau'n darparu gwybodaeth iddo, sy'n cynnwys dewis cleifion a phenderfyniadau tîm aml-ddisgyblaethol. Mae'n rhaid i gyd-gynhyrchu a chyfranogiad pobl sy'n defnyddio gwasanaethau fod wrth wraidd y broses o ddarparu gwasanaethau, a gwneud penderfyniadau ymyrraeth hefyd.

¹ Dyma podlediad defnyddiol am gymhlethdod: [The Clock and the Cat Podcast — Mark Foden](#)

Parhad

1.6: Mae angen i ni ganolbwyntio ar ledaenu a mabwysiadu er mwyn sicrhau bod modd cyflawni'r strategaeth tlodi plant.

Er mwyn cyflawni'r strategaeth hon, bydd angen ymgorffori llywodraethu a monitro sy'n ystyriol o gymhlethdod trwy gydol y strategaeth.

Mae Lleadaenu a Mabwysiadu yn elfen allweddol o gyflawni newid mewn systemau addasol cymhleth. Fe'i nodwyd hefyd fel rhwystr i weithredu'r strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl. Ceir rhywfaint o dystiolaeth bod hyd at 70% o'r holl newid sefydliadol yn methu â goroesi (McKinsey a'r Cwmni, 2015). Mae hyn yn creu llawer o wastraff a rhwystredigaeth. Byddai mynd i'r afael â hyn yn sicrhau bod y strategaeth yn gallu gweithredu ochr yn ochr â strategaethau eraill, a gwneud defnydd darbodus o adnoddau yn yr amseroedd hyn sydd wedi'u tagu'n ariannol.

Bydd yn bwysig bod y strategaeth newydd yn ystyried sut y bydd yn cyflawni cynaliadwyedd hefyd. Mae gweithio â'r sectorau iechyd, gofal cymdeithasol, addysg, yr heddlu a gwirfoddol i sicrhau bod yr ymarferion hyn yn seiliedig ar le ac yn briodol ar gyfer cyd-destun Cymru yn rhan allweddol o hyn, er mwyn sicrhau lleadaeniad².

1.7: Rydym yn croesawu'r defnydd o gyd-gynhyrchu yn y strategaeth oherwydd bod ehangder y persbectif yn allweddol i ddatrys problemau cymhleth. Fodd bynnag, mae angen i gymhlethdod fod wrth wraidd dull o weithredu'r strategaeth a'i dealltwriaeth o'r broblem wrth law hefyd.

Bydd angen i'r strategaeth ystyried hyn ar gyfer ei hymarferion monitro ac adrodd. Bydd angen dull o weithredu sydd wedi'i seilio ar ddysgu ac yn ystyriol o gymhlethdod wrth ymdrin â llywodraethu a monitro fel dull y system dysgu dynol. Mae hyn yn debyg i'r model a dreialwyd yn rhaglen dull Ysgolion Cyfan BIPAB. Bydd hyn yn hanfodol i'w ystyried wrth gysylltu'r strategaethau iechyd meddwl a hunanladdiad â'r strategaeth tlodi plant.

1.8: Rydym yn croesawu gweld dulliau o weithredu sy'n seiliedig ar le wedi'u cynnwys yn y strategaeth, a byddwn yn mynd i'r afael â phwysigrwydd gwneud hwn yn ddull o weithredu sy'n ystyriol o drawma yn adran 3.

O ystyried y cymhlethdod sydd ar waith, mae angen dull o weithredu integredig sy'n ystyriol o drawma sy'n seiliedig ar le a datblygiad cymunedol i fynd i'r afael â thlodi plant. Er mwyn i hynny fod yn bosibl, mae angen i'r strategaeth ei hun fabwysiadu dull sy'n ystyriol o drawma wrth ymdrin â thlodi. Bydd hyn yn allweddol i sicrhau bod y strategaeth yn mynd i'r afael â chroestoriadedd yn ddigonol. Mae'r strategaeth yn gwneud ymdrech da i ddechrau cynnwys sut i fynd i'r afael â chroestoriadedd ond mae nifer allweddol o bethau ychwanegol y mae angen i'r strategaeth eu hystyried er mwyn iddi fod yn ddigonol, y byddwn yn manylu arnynt isod.

² Gellir dod o hyd i fwy o adnoddau yma: [NHS England » Spread](#)

³ Gweler: [Human Learning Systems: A Complexity Friendly Approach to Public Services | Centre For Public Impact \(CPI\)](#)

Parhad

Amcan 2: Creu llwybr allan o dlodi fel bod plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn cael cyfleoedd i wireddu eu potensial.

Rydym yn croesawu'r amcan hwn ac yn falch iawn o weld cyfeiriad at les, dull gyddol oes o weithredu a ffocws ar y blynyddoedd cynnar. Er mwyn sicrhau bod yr amcan hwn yn cyrraedd ei botensial, credwn y byddai'n cael ei gryfhau'n sylweddol trwy fod yn gliriach wrth integreiddio dull sy'n ystyriol o drawma ac iechyd perthynol wrth ymdrin â thlodi. I wneud hyn bydd angen dull teulu cyfan (meddwl system gyfan). Rydym yn croesawu'r gymeradwyaeth i'r dull ysgol gyfan. Dylai'r dull o weithredu hwn gael ei ymgorffori yn y ffordd o feddwl yma fel dull teulu cyfan ac yn amcan 3 fel dull cymunedol cyfan. Trwy hyn, rydym yn golygu bod angen cymhwysio systemau neu feddwl systemig i'r amcanion hyn.

2.1: Byddem yn awgrymu bod Amcan 2 yn cael ei aileirio i grynhoi'n well y dull o weithredu system-gyfan, teulu-cyfan sydd ei angen. Gallai hyn ddarllen: "Creu dull o weithredu teulu cyfan, bywyd cyfan, system gyfan allan o dlodi fel bod plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn cael cyfleoedd i wireddu eu potensial."

2.2: Mae angen i ni fabwysiadu dull o feddwl â systemau ar draws y strategaeth hon ac yn ehangach os dymunwn weld effaith, gan adeiladu ar enghreifftiau fel gwaith y Gymuned Addysg Gynnar ym Metws, Casnewydd.

Syniadau o Ymarfer ac Ymchwil: Meddwl systemau

Mae systemau yn ymwneud â pherthnasau. Maent yn 'berthynol'. Maent yn we o ryngweithiadau a phobl gysylltiedig sy'n fwy na chyfanswm ei rannau yn unig. Golyga hyn y bydd newid system yn dibynnu ar sut rydym yn gweithio â'n gilydd, a pha mor dda rydym yn deall sut mae perthnasau'n gweithio. Ar hyn o bryd rydym yn lleihau pethau a rhoi'r broblem ar unigolion. Mae'r meddylfryd hwn yn arwain pobl i 'feio' pobl am eu tlodi neu broblemau iechyd meddwl. Ond nid yw'r materion hyn yn faterion unigol, maent yn ganlyniad i ryngweithio cymhleth â'n hamgylchiadau. Golyga hyn fod angen i ni ofyn beth sydd wedi digwydd i chi, nid beth sydd o'i le â chi, ac i wneud hynny mae angen i ni feddwl am yr hyn sy'n digwydd o amgylch unigolyn. Mae'n rhaid i ni feddwl yn systematig. Dyma beth yw dull o weithredu system gyfan. Mae meddwl systemau yn ffordd o wneud synnwyr o gymhlethdod y byd trwy edrych arno o ran cyfanrwydd a pherthnasau'n hytrach na thrwy ei dorri i lawr yn rhannau. Mae'r Gymuned Addysg Gynnar yn enghraifft o ddull o weithredu a seiliwyd ar feddwl systemau cymunedol cyfan. Dyma gydweithrediad rhwng Achub y Plant a Collaborate. Ceir safle peilot yng Nghasnewydd, Betws ochr yn ochr â chwech arall ar draws y DU⁴.

⁴ Gallwch ddarllen mwy yma [Hafan - Cymuned Addysg Gynnar Betws \(bettwselc.org.uk\)](http://Hafan - Cymuned Addysg Gynnar Betws (bettwselc.org.uk))

Parhad

Syniadau o Ymarfer ac Ymchwil: Matrics anghenion dynol – dull o weithredu Teulu Cyfan

Mae tyfu i fyny mewn tlodi yn benderfynydd pwerus ar ein hiechyd meddwl, oherwydd gall effeithio ar fynediad plant at lawer o gyflyrau sy'n hybu iechyd. Yn ogystal, mae mwyafrif helaeth datblygiad ein hymennydd yn digwydd yn y blynyddoedd cynnar â 75% o broblemau iechyd perthynol yn dechrau cyn cyrraedd llawn dwf (Centre on the Developing Child, 2007: Kim-Cohen, et al., 2003). Mae hyn yn golygu bod angen i ni ei wneud yn iawn i deuluoedd.

Mae'r mantra iechyd meddwl 1 ymhob 4 â'r bwriad gorau yn awgrymu dosbarthiad ar hap yn ôl tynged ein bioleg neu wytnwch personol, ond nid yw hyn yn wir. Yn sylfaenol, mae ein hiechyd meddwl yn ymwneud â'n hiechyd cymdeithasol. Mae'n cael ei llunio i raddau helaeth gan yr amgylcheddau cymdeithasol, economaidd a chorfforol y mae pobl yn cael eu geni, yn byw, yn gweithio ac yn chwarae ynddynt (WHO, 2014). Nid yw penderfynyddion cymdeithasol iechyd meddwl yn golygu tai da, mynediad i addysg, cael digon o arian a gofal plant da yn unig. Maent yn ymwneud â'n hanghenion perthynol hefyd; mae cael perthnasau diogel a chefnogol ar gyfer datblygiad emosiynol iach â'n teulu, ffrindiau, cymunedau a ni ein hunain yn allweddol.

Nid yw meddwl sy'n canolbwyntio ar fygythiad yn gallu dod o hyd i ddealltwriaeth a gwybodaeth ddoeth. Gall bod mewn sefyllfa gyson o fygythiad neu lethu effeithio ar allu rhieni i fod ar gael yn emosiynol i'w plant, yn ogystal â gallu gwneud dewisiadau a fydd yn eu helpu i ddianc rhag tlodi. Gall hefyd effeithio ar eu hiechyd meddwl eu hunain. Gall y straen cronig o fyw mewn amodau tlawd ac afiach hefyd lethu systemau plentyn ar gyfer ymateb i straen, gan achosi straen gwenwynig (Garner, et al., 2012). Mae straen gwenwynig yn effeithio ar ddatblygiad ymennydd plentyn, ac yn cynyddu'r risg o ddatblygu iechyd corfforol, ymddygiadol, cymdeithasol-emosiynol, gwybyddol a meddyliol gwael (Shonkoff et al., 2012). Gall hefyd arwain at amrywiaeth o afiechydon cronig mewn oedolaeth, gan gynnwys clefyd y galon, camddefnyddio sylweddau, ac iselder (American Academy of Pediatrics, 2021). Fodd bynnag, gall teuluoedd fod yn glustogau pwerus yn erbyn straen gwenwynig; mae ymchwil wedi dangos y gall mynediad at oedolion cyson a gofalgar sy'n gadarnhaol, meithringar ac ymatebol amddiffyn plant rhag effeithiau niweidiol straen gwenwynig ar iechyd (National Academies, 2016).

Mae ein gallu i wneud penderfyniadau a'n hymddygiad hefyd yn chwarae rhan hanfodol wrth helpu pobl i osgoi tlodi a dianc rhagddo. Mae adolygiad systematig Joseph Roundtree o dystiolaeth ddiweddar ar y berthynas rhwng statws economaidd-gymdeithasol a phrosesau seicolegol, cymdeithasol a diwylliannol, sy'n sail i wneud penderfyniadau, yn cadarnhau'r effaith hon. Canfuwyd bod profi tlodi, neu dyfu i fyny mewn tlodi, yn effeithio ar benderfyniadau pobl drwy gydol eu hoes. Mae pobl sy'n byw mewn tlodi yn gwneud penderfyniadau sy'n canolbwyntio ar ymdopi â'r amgylchiadau presennol sydd llawn straen, yn aml ar draul nodau yn y dyfodol (Sheehy-Skeffington a Rea, 2017).

Parhad

Rydym yn gwybod ei bod yn hanfodol cael y 1000 diwrnod cyntaf yn iawn i blant, ond mae'r plentyn yn arbennig o agored i niwed yn ystod 9 wythnos gyntaf ei fywyd. Dywedir bod y 9 wythnos gyntaf hyn yn cael effaith anghymesur ar ganlyniadau bywyd diweddarach plentyn, ac mae profiadau o adfyd yn ystod y cyfnod hwn yn cael mwy o effaith na phrofiadau o adfyd ar unrhyw adeg arall (Perry a Winfrey, 2022). Mae rhoi sylw arbennig i deuluoedd yn ystod y cyfnod hwn, a sicrhau eu bod yn profi cyn lleied o straen gwenwynig â phosibl, yn hanfodol. O'r herwydd, rydym yn croesawu'r ymdrechion i leihau costau i deuluoedd yn y blynyddoedd cynnar.

Er mwyn cael gwell canlyniadau i blant, mae'n bwysig bod rhieni ar gael yn emosiynol ac yn darparu amgylchedd meithringar a diogel. Mae tlodi dwfn yn amharu ar hyn, oherwydd y gall amgylchiadau llawn straen gyfaddawdu gallu rhieni i fod ar gael yn emosiynol i'w plant, wrth hefyd cyfaddawdu eu hiechyd perthynol ac emosiynol eu hunain. Er mwyn cefnogi rhieni, mae angen meddwl am y teulu cyfan mewn dull o weithredu â thlodi ac iechyd perthynol ar y cyd.

Bydd yr ymdrechion hyn yn cael eu gwneud yn fwy gofalus trwy gynnwys dulliau o weithredu sy'n canolbwyntio ar sicrhau'r amodau ar gyfer perthnasau a chysylltiad cadarnhaol. Dilyn dull teulu gyfan o ymdrin â thlodi plant nid yn unig yn y blynyddoedd cynnar, ond ar draws bywyd plentyn. Mae hyn yn golygu lleihau'r straen emosiynol y mae rhieni, ond yn enwedig mamau, yn profi yn ystod beichiogrwydd ac yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf. Nododd y strategaeth fod rhieni unigol oedd fwyaf tebygol o fod mewn tlodi cymharol, gan wneud y grŵp hwn yn arbennig o agored i effaith adfyd a straen gwenwynig. Dylid rhoi ffocws penodol i

2.3: Byddem yn dymuno gweld ymgyrch gyhoeddus i godi ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o iechyd perthynol.

Roedd adroddiad Cysylltu'r Dotiau (Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol, 2022) ar anghydraddoldeb iechyd meddwl yn cydnabod bod perthnasau a chysylltiad cadarnhaol ac iach ym misoedd cynharaf bywyd baban yn hanfodol ar gyfer ei ddatblygiad iach a'i iechyd meddwl yn y dyfodol. Dywedodd argymhelliad 12 o'r adroddiad hwnnw:

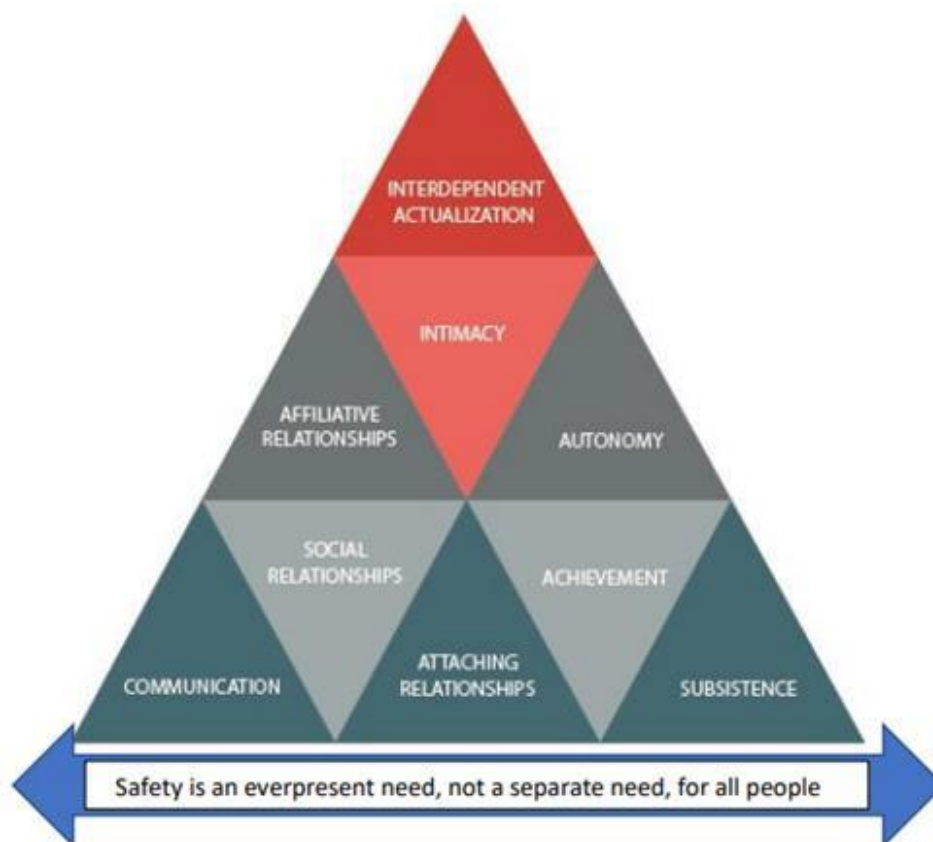
"Dylai Llywodraeth Cymru weithio â sefydliadau perthnasol i sicrhau bod gwybodaeth briodol a chefnogol am ymlyniad ac iechyd perthynol rhiant-plentyn yn cael ei darparu i rieni beichiog a rhieni newydd, er enghraifft mewn llenyddiaeth a thrwy ddsbarthiadau cynnedigol."

Gallai hyn gael ei ategu a'i gefnogi gan raglenni fel Dechrau'n Deg a Theuluoedd yn Gyntaf, gan integreiddio arbenigedd ac ymarfer seicogymdeithasol yn ei fodel. Mae enghreifftiau o hyn yng ngwasanaeth CAMHS plant a theulu BIPAB, lle mae arbenigwyr perthynas rhiant-baban yn gweithio â chydweithwyr Dechrau'n Deg, ac ochr yn ochr â hwy, i greu dulliau ymyrraeth ar y cyd a chefnogi datblygiad gwybodaeth iechyd perthynol ar draws eu gweithlu a'r gweithlu ymwelwyr iechyd. Mae'r un peth yn digwydd mewn nifer o'r rhaglenni Teuluoedd yn Gyntaf y mae awdurdodau lleol yn eu darparu mewn partneriaeth â thîm

Parhad

seicoleg gymunedol plant a theluoedd, CAMHS BIPAB. Mae cysylltiadau hefyd â'r timau iechyd meddwl oedolion sy'n datblygu'n barhaus ar draws y sector hwn hefyd, yn ogystal â chysylltiadau â gwasanaethau ymylol gofal a gwasanaethau cymdeithasol, sy'n rhannau pwysig o ddull integredig o dorri'r cylch tloedi.

2.4: Byddem yn dymuno gweld arbenigedd a dulliau seicogymdeithasol o weithredu'n cael eu gwladoli a'u safoni. O ran y strategaeth hon, dylid cynnwys y bwriad i blethu'r dulliau hyn â'i gilydd fel rhan o'r strategaeth hon yn ogystal â'r strategaethau iechyd meddwl a hunanladdiad.



Ffigur 4: Bowen (2021). Matrics Anghenion Dynol

Mae hyn yn bwysig oherwydd bod ymchwil bellach yn dangos nad yw hierarchaeth anghenion Maslow yn gymaint o hierarchaeth, ond rhyngweithiad rhyng-gysylltiedig rhwng anghenion corfforol sylfaenol ac anghenion emosiynol fel y ffon isaf. Mae'r ffon isaf yn ymwneud â chreu diogelwch a sefydlogrwydd. Mae bodau dynol, ond yn enwedig babanod a phlant yn eu blynyddoedd cynnar, angen i'r anghenion hyn gael eu diwallu ar yr un pryd. Nid yw'n ddigon cael un wedi'i ddiwallu ac nid y llall (Bowen, 2021; gweler ffigur 4). Mae'n rhaid i'n strategaethau, yn enwedig y rheiny sy'n ystyried tloedi plant, ac iechyd meddwl, gael y rhyngweithiad hwn wrth eu gwraidd.

Mae sicrhau bod gennym systemau sy'n gweithio i bobl, sy'n hygyrch, yn gweithredu heb lawer o oedi, heb fod yn ddryslyd, ac yn lleihau'r amser a'r llafur emosiynol a gymerir

Parhad

i ymgysylltu â'r systemau hyn, hefyd yn rhan o'r datrysiad. Mae darparu cefnogaeth i bobl lywio cymhlethdod system y darperir gwybodaeth iddi'n berthynol (fel y disgrifiwyd uchod ar gyfer amcan 1) hefyd yn allweddol. Ni ddylai systemau a dulliau fod yn seiliedig ar greu cywilydd, gwarth ac ofn ond yn hytrach gweithredu, diogelwch, cysylltiad, ystyr ac ymddiriedaeth. Gall hyn helpu i greu'r amodau ar gyfer diwylliant o dosturi.

2.5: Dymunwn weld y diwylliant hwn o dosturi yn rhan annatod o'r strategaeth tldi plant, trwy sicrhau ei bod yn cysylltu'n agos â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, ac yn cyfeirio ato.

Rydym yn croesawu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i greu systemau sy'n diwallu ein hanghenion iechyd perthynol. Mae angen i'r rhain fod yn systemau sy'n dosturiol ac yn adeiladu ar greu cysylltiad rhwng pobl, nid bai a chywilydd. Mae hyn yn hollbwysig i ddod yn gymdeithas sy'n ystyriol o drawma a bodloni'r amcanion a nodir yn Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Bydd angen i'r strategaeth ystyried sut mae pob un o'i hamcanion yn gysylltiedig â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma, ar gyfer gwasanaethau, yn ogystal ag ar gyfer ei gwaith yn y gymuned yn enwedig. Rydym wedi darparu adran benodol ar hyn isod.

2.6: Mae arnom angen dull o weithredu sy'n ystyriol o drawma i fynd i'r afael â thlodi sy'n ystyried ein hanghenion perthynol ac effaith trawma datblygiadol a thrawma eraill hefyd.

Nid oes pwynt taflu cyfleoedd at bobl os nad ydynt yn ddigon iach i fanteisio arnynt neu eu cynnal. Mae'n rhaid plethu'r strategaethau iechyd meddwl a hunanladdiad â'r strategaeth tldi plant er mwyn i hyn fod yn llwyddiant.

Dyma ffactor allweddol yn ein galwad uchod am ddatgloi sgiliau arbenigol mewn darpariaeth gwasanaethau iechyd meddwl, fel seicoleg glinigol, a'u hymgorffori mewn lleoliadau heb fod yn rhai iechyd, fel rhaglen Teuluoedd yn Gyntaf. Trwy gysylltu'r strategaethau iechyd meddwl a hunanladdiad, â'r strategaeth tldi plant (ac eraill), gallwn ei gwneud yn haws i bobl a sefydliadau sy'n gweithio â theuluoedd fabwysiadu dull o weithredu teulu cyfan y darperir gwybodaeth iddi'n berthynol. Caiff hyn ei argymhell gan adroddiad y Senedd *Cadernid Meddwl* (Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, 2018). Gellir dod o hyd i enghraifft o'r gwaith partneriaeth hwn yn adrannau Seicoleg Plant a Theuluoedd BIPAB, ac adrannau iechyd meddwl oedolion, lle gellir dod o hyd i bartneriaethau â thimau gofal cymdeithasol, gwaith ieuencid, tai a Theuluoedd yn Gyntaf.

Dylid rhoi sylw arbennig i brif ffigurau ymlyniad, mamau fel arfer a sicrhau bod eu hanghenion perthynol yn cael eu diwallu. Mae lleihau'r straen a'r llafur emosiynol y mae ansefydlogrwydd economaidd yn achosi yma yn allweddol, ond i'r rheiny mewn tldi dwfn mae'n bosibl y tarfwyd ar y profiadau a'r sgiliau perthynol hyn yn barhaus dros amser. Mae cael Dechrau'n Deg integredig a pherthynol, sy'n gymwys o ran iechyd, gwasanaethau iechyd meddwl babanod a amenedigol a dulliau a gweithluoedd teuluoedd yn gyntaf oll yn rhan allweddol o dorri'r cylch hwn.

Parhad

2.7: Byddem yn argymhell newid yn yr iaith o amgylch Blaenoriaeth 2, i "Creu cenedl deg (gan adael neb ar ôl)", gan ddileu 'gwaith' yn benodol.

Nid yw'n teimlo bod y flaenoriaeth hon yn gwneud cyfiawnder â'r adran hon. Er bod cyfleoedd am waith yn rhan bwysig o'r darlun ac yn flaenoriaeth, nid yw'n cyfleu pwysigrwydd cyfartal y blynyddoedd cynnar ac addysg. Byddai ein diwygiad uchod yn bodloni'n fwy digonol croestoriadedd yr her, ochr yn ochr â phwysigrwydd amgylchiadau y tu hwnt i ble, pryd a sut rydym yn gweithio.

Mae gwaith yn rhan bwysig o'r cymysgedd, ond nid yw'r adran hon yn ystyried sut y gallwn fynd i'r afael â'r amgylchiadau sydd eu hangen i wneud gwaith yn opsiwn ymarferol i bawb. Yn yr un modd, nid gwaith yw uchelgais rhai pobl, fel y rheiny ag anabledd dysgu, ac ni ddylid ei ystyried fel diben neu brif swyddogaeth bywyd. Yn yr un modd, nid yw bob amser yn bosibl gweithio'n llawn amser fel rhiant unigol, a bod ar gael yn emosiynol i ddiwallu anghenion datblygiadol plant. Dylai'r amcan hwn sicrhau bod y cynnig o ofal plant yn amcan 2 yn ymarferol i ddiwallu anghenion rhieni sy'n dymuno gweithio ac sy'n unol ag ymarfer gwaith teg.

Amcan 3: Cefnogi lles plant a theuluoedd a sicrhau bod gwaith ar draws Llywodraeth Cymru yn cyflawni ar gyfer plant sy'n byw mewn tlodi, gan gynnwys y rheiny sydd â nodweddion gwarchoddedig, fel y gallant fwynhau eu hawliau a chael gwell canlyniadau.

3.1 : Byddem yn argymhell newid iaith yn yr amcan, i ddarllen: "Sicrhau bod gweithredu ar draws y llywodraeth i gefnogi iechyd meddwl a lles plant a theuluoedd trwy adeiladu cymunedau iach, gan gynnwys i'r rheiny sydd â nodweddion gwarchoddedig, fel y gallant fwynhau eu hawliau a chael gwell canlyniadau.

3.2: Rydym yn croesawu cydnabyddiaeth y strategaeth o'r cysylltiadau pwysig rhwng y cyflyrau y mae tlodi'n eu creu, ac iechyd meddwl a salwch meddwl. Byddai'r strategaeth tlodi plant yn cael ei chryfhau trwy gynnwys ei hamcanion a'i blaenoriaethau ei hun ar gyfer sut y bydd yn gwella iechyd meddwl a lles a fyddai'n ei chefnogi wrth ei blethu â'r strategaethau iechyd meddwl a hunanladdiad.

Mae Iechyd Meddwl yn gymhleth ond, ar ei symlaf, mae problemau iechyd meddwl (gan gynnwys diagnosis o salwch meddwl) yn ganlyniad i lethu'r system nerfol (ymateb awtomatig ymladd, hedfan, rhewi i fygythiad) a cholli cysylltiad â'r hunan, pobl eraill a'r byd. Rydym yn gwybod bod tlodi yn cynyddu unigedd, datgysylltu ac yn amharu ar ddatblygiad plentyndod, sy'n gysylltiedig â materion lleferydd ac iaith, materion emosiynol cymdeithasol a diagnosis fel ADHD, Awtistiaeth a sgitsoffrenia, er enghraifft. (Compton a Shim, 2020; Porges, 2011).

Parhad

Gwyddom fod tlodi yn gysylltiedig yn gyson ac yn gryf â cham-drin ac esgeuluso yn ystod plentynodod (Bywaters a Skinner, 2022). Gwyddom hefyd fod rhwng 70-80% o bobl sydd â diagnosis o anhwylder deubegynol, personoliaeth, sgitsoffrenia, seicosis neu c-PTSD yn adrodd am brofiad o gam-drin ac esgeuluso yn ystod plentynodod (Rokita, et al., 2018). Mae tlodi a salwch meddwl yn gymaint o achos â chanlyniad i'w gilydd (Ridley, 2019). Mae hyn yn gofyn i ni gloddio'n ddyfnach a mynd i'r afael â'r ddwy broblem hyn â'n gilydd. Mae'n rhaid i ni gefnogi iachâd o drawma, a chefnogi iechyd perthynol, i helpu pobl i fod yn ddigon iach i fanteisio ar gyfleoedd, a gwneud defnydd doeth o adnoddau eraill sydd ar gael iddynt.

3.3: Rydym yn argymhell y byddai defnyddio asesiad o'r effaith ar iechyd perthynol ac sy'n ystyriol ar drawma yn cefnogi sicrhau bod y strategaeth wedi ystyried hyn yn ddigonol.

Gan adeiladu ar ein hargymhellion blaenorol yn amcan 2, credwn y byddai'r strategaeth yn cael ei gwella trwy gymhwyso'r wybodaeth a'r egwyddorion hyn i amcan 3, yr adran am gymunedau a chysyniad 'cymuned feddwl'.

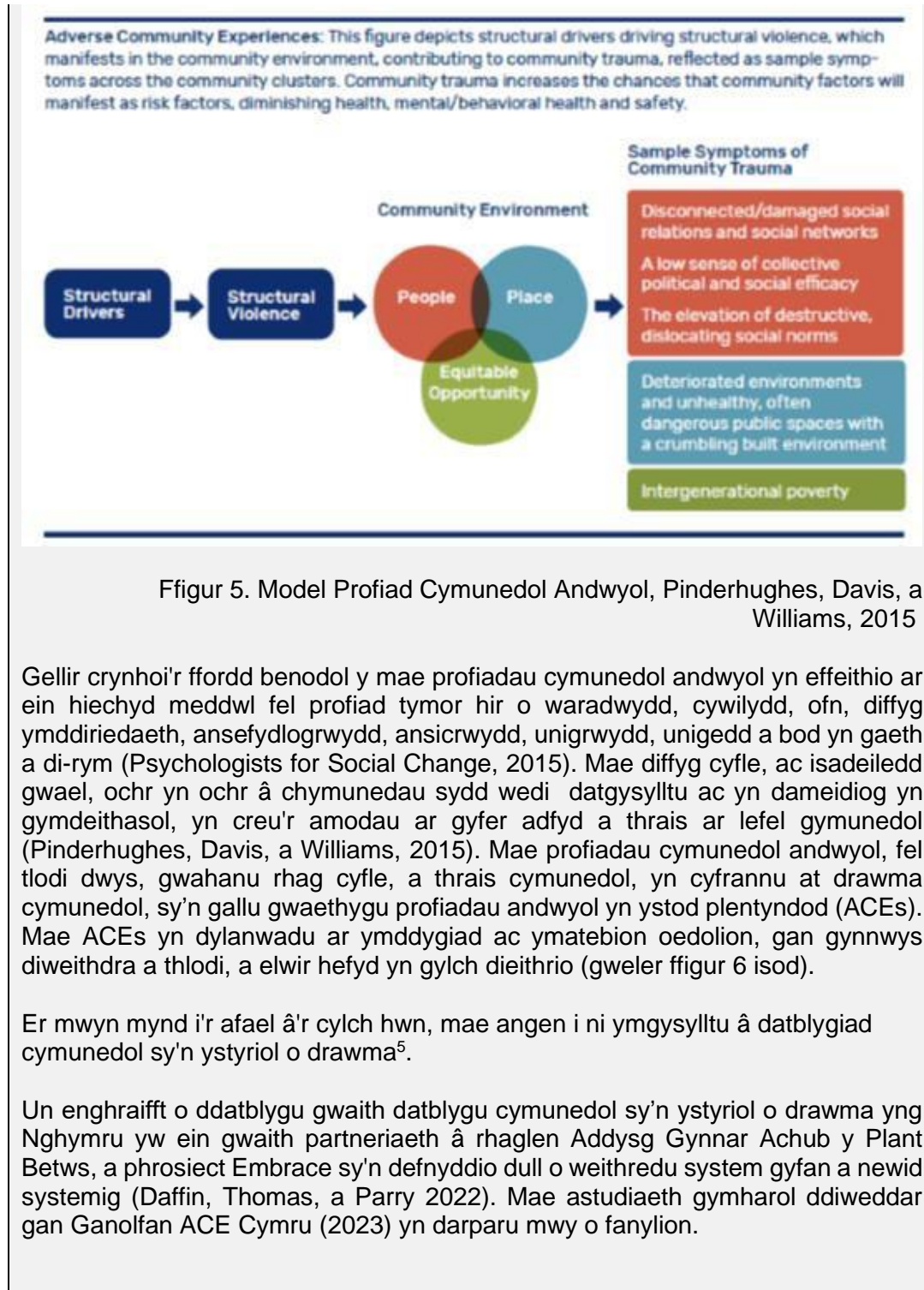
3.4: Credwn y byddai mabwysiadu dull o ymdrin â datblygu cymunedol sy'n ystyriol o drwy gydol Amcan 3 yn helpu i ymgorffori'r newidiadau y mae angen i ni eu gweld yn ein cymunedau ledled Cymru.

Syniadau o Ymarfer ac Ymchwil: Datblygiad cymunedol sy'n ystyriol o drawma

Mae tyfu i fyny mewn tlodi yn benderfynydd pwerus ar ein hiechyd meddwl, oherwydd gall effeithio ar fynediad plant at lawer o gyflyrau sy'n hybu iechyd. Yn ogystal, mae mwyafrif helaeth datblygiad ein hymennydd yn digwydd yn y blynyddoedd cynnar â 75% o broblemau iechyd perthynol yn dechrau cyn cyrraedd llawn dwf (Centre on the Developing Child, 2007: Kim-Cohen, et al., 2003). Mae hyn yn golygu bod angen i ni ei wneud yn iawn i deuluoedd.

Gwyddom fod y straen o fyw â mynediad annigonol i gyfleoedd economaidd ac addysgol, neu ddiffyg cyfle ei hun, yn cyfrannu at brofiadau o adfyd a thrais ar lefel gymunedol (Pinderhughes, Davis, a Williams, 2015). Mae hyn yn golygu bod trawma a thrais yn cael eu creu'n gyfartal gan brosesau gwleidyddol, cymdeithasol a diwylliannol pan nad yw pobl a chymunedau, er enghraifft, yn gallu cael eu hanghenion emosiynol a chorfforol sylfaenol wedi'u diwallu ac nad ydynt yn gallu byw yn ddiogel neu heb fygythiad (WHO, 2014; Compton et al., 2020).

Parhad



Ffigur 5. Model Profiad Cymunedol Andwyol, Pinderhughes, Davis, a Williams, 2015

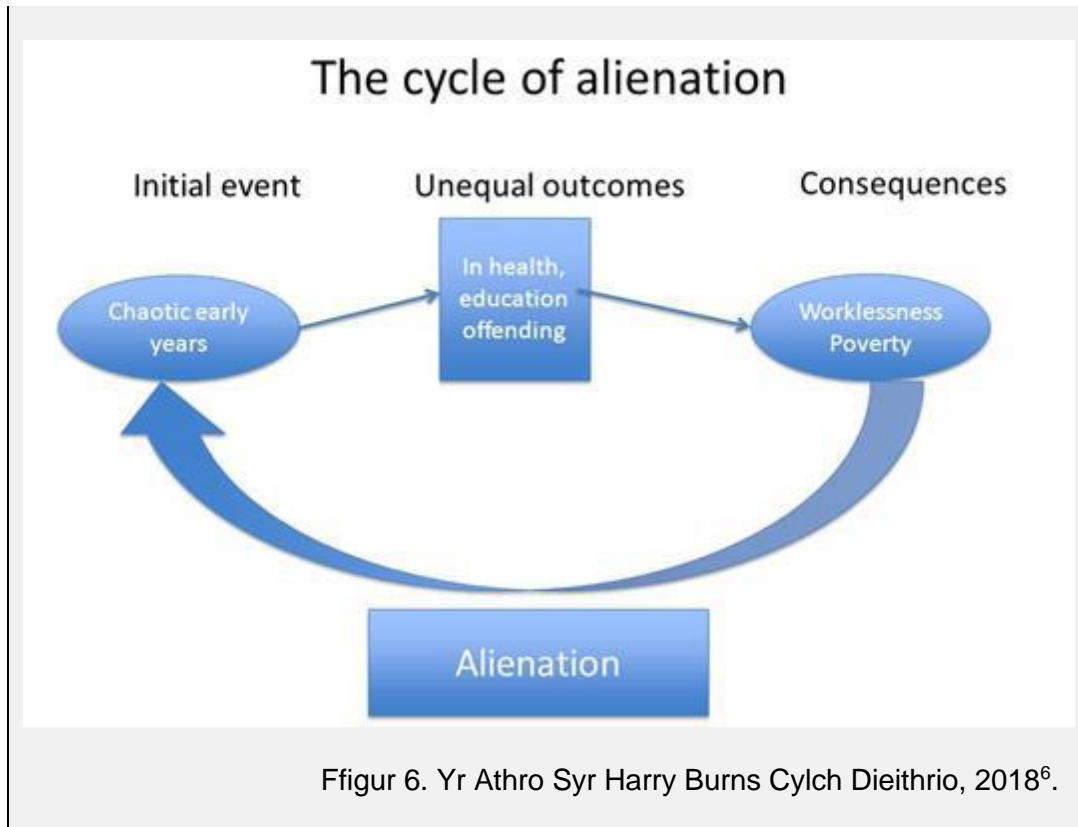
Gellir crynhoi'r ffordd benodol y mae profiadau cymunedol andwyol yn effeithio ar ein hiechyd meddwl fel profiad tymor hir o waradwydd, cywilydd, ofn, diffyg ymddiriedaeth, ansefydlogrwydd, ansicrwydd, unigrwydd, unigedd a bod yn gaeth a di-rym (Psychologists for Social Change, 2015). Mae diffyg cyfle, ac isadeiledd gwael, ochr yn ochr â chymunedau sydd wedi datgysylltu ac yn dameidiog yn gymdeithasol, yn creu'r amodau ar gyfer adfyd a thrais ar lefel gymunedol (Pinderhughes, Davis, a Williams, 2015). Mae profiadau cymunedol andwyol, fel tlodi dwys, gwahanu rhag cyfle, a thrais cymunedol, yn cyfrannu at drawma cymunedol, sy'n gallu gwaethygu profiadau andwyol yn ystod plentyndod (ACEs). Mae ACEs yn dylanwadu ar ymddygiad ac ymatebion oedolion, gan gynnwys diweithdra a thlodi, a elwir hefyd yn gylch dieithrio (gweler ffigur 6 isod).

Er mwyn mynd i'r afael â'r cylch hwn, mae angen i ni ymgysylltu â datblygiad cymunedol sy'n ystyriol o drawma⁵.

Un enghraifft o ddatblygu gwaith datblygu cymunedol sy'n ystyriol o drawma yng Nghymru yw ein gwaith partneriaeth â rhaglen Addysg Gynnar Achub y Plant Betws, a phrosiect Embrace sy'n defnyddio dull o weithredu system gyfan a newid systemig (Daffin, Thomas, a Parry 2022). Mae astudiaeth gymharol ddiweddar gan Ganolfan ACE Cymru (2023) yn darparu mwy o fanylion.

⁵ Gweler; [Trauma Informed Community Development | Paul Abernathy | TEDxPittsburgh - YouTube](#)

Parhad



3.5 : Awgrymw'n fod Blaenoriaeth 3 yn cael ei haileirio, i ddarllen: "Adeiladu cymunedau sy'n Ystyriol o Drawma (dull system gyfan sydd wedi'i seilio ar gryfderau)".

Mae datblygu cymunedol yn ymwneud â mwy na gwasanaethau yn gweithio â'i gilydd yn unig. Mae'n ymwneud â chreu'r amodau i gymunedau weithredu eu hunain; mae'r mudiad cymorth ar y cyd yn enghraifft o hyn.

Cydnabyddir yn gynyddol bod plant gwydn ac iach yn datblygu orau mewn teuluoedd a chymunedau gwydn ac iach. Mae datblygiad cymunedol sy'n ystyriol o drawma yn deall yr effaith y mae trawma, adfyd a thlodi yn ei chael ar iechyd emosiynol. Mae hyn yn golygu y dylid canolbwyntio ar greu'r amodau sy'n meithrin pethau fel gweithredu, diogelwch, cysylltiad, ystyr ac ymddiriedaeth. Mae hyn yn cydnabod bod straen byw â mynediad annigonol i gyfleoedd economaidd ac addysgol, neu ddiffyg cyfle ei hun, yn cyfrannu at brofiadau o adfyd a thrais ar lefel gymunedol.

Mae profiad cronig o drawma unigol a chymunedol fel gwaradwydd, diffyg ymddiriedaeth ac unigrwydd yn niweidiol i'n hiechyd corfforol a seicolegol. O ganlyniad, mae nifer o ddulliau o weithredu ecolegol seicogymdeithasol neu seiliedig ar le

⁶ Gallwch gael mynediad at gyflwyniad o sgwrs gan yr Athro Syr Harry Burns yma: <https://www.qnis.org.uk/wp-content/uploads/2017/08/Harry-Burns-presentation.pdf>

Parhad

yn dod i'r amlwg. Mae dulliau o'r fath yn cydnabod bod y materion hyn o fewn rhwydweithiau cymhleth, lle mae perthnasau'n allweddol. Gyda phroblemau mor gymhleth, mae angen adeiladu ymarfer â'n gilydd gan ddefnyddio egwyddorion cyd-gynhyrchu, parchu gwybodaeth, arbenigedd ac arweinyddiaeth sy'n berthnasol yn ddiwylliannol. Maent hefyd yn cydnabod y bydd angen llawer mwy o gefnogaeth ar rai cymunedau nag eraill, oherwydd bod yr amodau ar gyfer gwytnwch wedi'u cymryd oddi arnynt.

Syniadau o Ymarfer ac Ymchwil: Pŵer cysylltiad

Er ei bod yn anodd newid amgylchiadau economaidd teulu, gwyddom bellach bod ein hanes presennol, yn ogystal â'n hanes o gysylltiad, yn hytrach na'n profiadau o adfyd, yn rhagfynegydd gwell o'n gweithrediad presennol (Perry a Winfrey, 2021). Mae hyn yn gwneud iechyd perthynol yn ffactor penderfynu allweddol, yn ogystal ag offeryn iacháu pwerus. Trwy ganolbwyntio ar y perthnasau diogel, sefydlog a meithringar (SSNRs) byddai'r strategaeth yn clustogi yn erbyn effaith adfyd ac yn adeiladu gwytnwch o amgylch unigolion, ac i gymunedau dorri cylch iechyd meddwl gwael a thlodi dwfn⁷.

Gall hyn fod yn llawer o bethau. Yng Nghymru, gallai fod yn ein diwylliant, ein hanes, a'n cariad tuag at bethau fel chwaraeon a chanu. Dyma gyfleoedd allweddol i ddiwallu'r angen hwn am gysylltiad. Byddai ehangu ar yr amcan o ddarparu cyfleoedd chwarae, chwaraeon ac ieuencid i gynnwys amrywiaeth ehangach o weithgareddau sy'n cefnogi iechyd emosiynol, ac yn hwyluso manau ar gyfer cysylltu, yn cryfhau'r rhan hon o'r strategaeth.

Amcan 4 yw sicrhau bod plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn cael eu trin ag urddas a pharch gan y bobl a'r gwasanaethau sy'n rhyngweithio â hwy ac yn eu cefnogi, a herio gwarthnod tlodi.

Rydym yn croesawu'r amcan hwn ac yn fras sut mae'n cael ei osod. Ein pwynt cyffredinol ar gyfer yr adran hon yw y byddai ffocws i ffwrdd o wasanaethau fel y datrysiad yn cryfhau'r amcan hwn.

4.1: Rydym yn argymhell newid mewn iaith, fel bod yr Amcan hwn yn darllen: "i sicrhau bod plant, pobl ifanc a'u teuluoedd yn cael eu trin ag urddas a pharch ac i herio gwarthnod tlodi."

4.2: Byddem yn argymhell aileirio Blaenoriaeth 4 i adlewyrchu'r newid hwn mewn ffocws hefyd, i: "Parch a chynhwysiant (gan sicrhau ymatebion caredig, tosturiol a heb warthnodi).

⁷ Gellir dod o hyd i enghraifft o hyn yma: (75) Trauma Informed Community Development in Pittsburgh - FOCUS North America - YouTube

Parhad

Os bydd y strategaeth yn mabwysiadu dull system gyfan o weithredu, bydd angen i bob rhan o'r system fabwysiadu'r dull hwn o weithredu. Bydd hyn yn cynnwys y sector gwirfoddol a mentrau eraill nad ydynt efallai'n cael eu hystyried yn 'wasanaethau' o bosibl.

Byddai'r adran hon yn elwa o ffocws ar ddatblygu'r gweithlu a'r camau a'r amodau system sy'n ofynnol iddynt symud y tu hwnt i ddealltwriaeth o dlodi ac iechyd meddwl sy'n lleihau ac sydd wedi'i seilio ar fai.

4.3: Mae angen i ni nodi beth yw anghenion hyfforddi'r gweithlu, ac a fyddent yn cael eu cefnogi trwy ddatblygu fframwaith o egwyddorion a gwerthoedd allweddol. Dyma gam nesaf defnyddiol i'r sector iechyd meddwl a cheir rhai enghreifftiau gwych o ymarfer da sydd eisoes yn bodoli, a gellid cymryd camau tebyg ar draws gweithluoedd eraill.

Mae'r Dull wedi'i Ryddhau (The Liberated Method)⁸ yn enghraifft o symud y tu hwnt i fai yn y system. Nid yw'n ymddangos bod darparu llawer o wasanaethau i fynd i'r afael ag amrywiaeth cynyddol o broblemau a chanlyniadau wedi gweithio, â'r galw yn cynyddu ac yn dyfnhau ar draws llawer o wasanaethau cyhoeddus. Ystyrir bod y rheiny sydd â llawer o broblemau cysylltiedig ac aciwt yn 'gymhleth', neu fod ganddynt 'anghenion lluosog a chymhleth'. I bobl o'r fath, yn aml mae ymdrechion i ddiwygio gwasanaethau a allai eu helpu, a mynd i'r afael â'r galw cynyddol, yn cael ei fframio fel problem 'llywio', h.y. sut allwn ni helpu pobl i gael mynediad at y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt? Mae hyn er gwaethaf y ffaith nad oes llawer o dystiolaeth o ran a yw gwasanaethau'n cael yr effaith a ddymunir, waeth faint y byddem yn dymuno fel arall.

Mae mesurau effeithlonrwydd yn brin o'u cymharu â rhai diwydiant neu gydymffurfiaeth. Nid yw'n ymddangos bod darparu llawer o wasanaethau i fynd i'r afael ag amrywiaeth cynyddol o broblemau a chanlyniadau wedi gweithio, â'r galw yn cynyddu ac yn dyfnhau ar draws llawer o wasanaethau cyhoeddus.

Gwyddom o ymchwil i gymhlethdod a gwasanaethau cyhoeddus sy'n ceisio dynwared y fath *cymhlethdod* mewn sefydliad a phrosesau *cymhleth*, bod hyn yn aneffeithiol oherwydd ei fod yn methu â chyfleu'r naws sy'n bwysig i bobl a chreu'r amodau sydd eu hangen ar gyfer newid mewnol. Mae'r 'ffin' hwn rhwng dyrys (pobl, perthnasau) a chymhleth (gwasanaethau, prosesau) yn aml yn broblemus â phobl yn cael eu codio fel cyfres o broblemau sy'n ymwneud â gwasanaethau, rhywbeth rydym ni'n ei alw'n bicselu. Byddai symud i ffocws ar berthnasau, o ganolbwyntio ar wasanaethau yn dechrau datrys y broblem hon.

Amcan 5: sicrhau bod gweithio trawslywodraethol effeithiol ar lefel genedlaethol yn galluogi cydweithio cryf ar lefel ranbarthol a lleol.

⁸ The Liberated Method - Rethinking public service (changingfuturesnorthumbria.co.uk)

Parhad

Rydym yn croesawu'r amcan a'r flaenoriaeth hon. Mae yna nifer o ffactorau cyflwr system a diwylliannol y bydd angen eu hystyried i ddod â gwasanaethau cyhoeddus at ei gilydd. Ceir lefel uchel o drawma yn systemau'r sector cyhoeddus, ac adroddiadau cyhoeddus o ddiwylliant bwlio. Ni ddylem ddiystyru'r dasg o greu'r amodau cywir i wasanaethau cyhoeddus ymgysylltu â'r strategaeth hon yn effeithiol. Mae angen i ni ddod yn system sy'n ystyriol o drawma.

5.1: Dylai'r strategaeth bennu sut y gall gweithwyr proffesiynol, gwasanaethau, dinasyddion, cymunedau a'r systemau rhanddeiliaid ystyried adfyd a thrawma a chreu'r amodau gweithle, polisi ac ymarfer i gefnogi hyn.

Dilyn dull o weithredu cyd-gynhyrchiol, sy'n seiliedig ar hawliau, lleiaf cyfyngol, a chyfeiriad meddwl ar sail systemau, sy'n cydnabod ac yn cefnogi cryfderau unigolyn i oresgyn y profiad hwn yn eu bywydau.

5.2: Dylai'r strategaeth ddarparu cyfeiriad ar gyfer dull cydlynol, cyson o ddatblygu a gweithredu ymarfer sy'n ystyriol o drawma ar draws gwasanaethau ac ymarferion rhanddeiliaid, gan ddarparu'r gefnogaeth orau posibl i'r rheiny sydd ei hangen fwyaf. Dylai hyn alinio â Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.

Bydd angen cael cyfeiriad meddwl ar sail systemau a chreu diwylliant dysgu. Mae llawer y gallai ein gwasanaeth cyhoeddus ei ddysgu o ddull y diwydiant hedfan o ymdrin â risg. Bydd hyn yn galluogi amodau'r system ar gyfer y strategaeth i fod yn llwyddiant.

5.3: Dylai'r strategaeth gynnwys mecanweithiau ar gyfer datblygu gweithle a diwylliant proffesiynol sy'n ystyriol o drawma ac yn iach yn seicogymdeithasol.

Heb ddiwylliant iach yn y gweithle ar draws gwasanaethau, bydd yn amhosibl mabwysiadu'r newidiadau gofynnol. Bydd hyn yn rhwystro gweithredu a defnyddio nodau ac amcanion y strategaeth yn unffurf.

5.4: Dylai'r strategaeth ystyried anghenion datblygu'r gweithlu ochr yn ochr ag archwiliad diwylliannol o ddarparwyr gwasanaethau, a chynllun ar gyfer sut i fynd i'r afael â hyn â phroses atebolrwydd glir.

Safbwyntiau Pobl Ifanc

Yn Plattform, rydym yn gweithio â phobl ifanc ar draws amrywiaeth o wasanaethau, ac yn cwmpasu gwahanol oedrannau a lleoliadau. Wrth ystyried ein hymateb i'r ymgynghoriad hwn, gwnaethom gysylltu â phobl ifanc rydym yn gweithio ochr yn ochr â hwy trwy ein prosiect Power Up, sy'n canolbwyntio ar brofiadau ar draws Caerdydd a'r Fro. Mae ein hymchwilydd cymheiriaid wedi crynhoi hyn isod:

Parhad

**Beth mae'r bobl ifanc rydym yn gweithio â hwy nhw eisiau i ni wybod
*Rebecca Roots, Ymchwilydd Cymheiriaid, Prosiect Power Up***

Gwnaethom ofyn i blant a phobl ifanc o Gaerdydd a Bro Morgannwg am eu profiadau o iechyd meddwl a lles, a derbyn cefnogaeth, a chanfod bod llawer o atebion yn gysylltiedig â thlodi.

Soniwyd am dlodi pan ofynnwyd i blant a phobl ifanc am yr hyn roeddent yn meddwl oed yn ffurfio lles ac iechyd meddwl ac yn cyfrannu atynt. Ymhlith y syniadau roedd cael 'man diogel', 'amodau byw', 'diet da' a 'chyfleoedd'.

Roeddent yn dymuno i bobl eraill wybod bod teuluoedd yn cael 'digon o arian', 'hylendid da' a 'digon o fwyd' yn effeithio ar iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc.

Gall profi tlodi gyfyngu ar y cyfleoedd a'r gefnogaeth iechyd meddwl a lles y mae plant a phobl ifanc yn gallu eu cyrchu ac yn gallu manteisio arnynt, oherwydd diffyg adnoddau ariannol, y gallu i deithio i leoliadau neu fforddio bwyd a gweithgareddau.

Gyda'r pŵer i newid unrhyw beth yn y byd, dywedodd plant a phobl ifanc y byddent yn gwneud 'bwyd yn fwy diogel ac am ddim'; gwneud 'cynhyrchion mislif am ddim'; darparu 'cludiant am ddim i bawb'; 'yn gwella tai'; 'yn rhoi terfyn ar yr argyfwng costau byw'; 'yn rhoi diwedd ar ddigartrefedd' ac 'yn rhoi terfyn ar dlodi'. Byddent hefyd yn cynnig 'campfeydd, canolfannau hamdden, clybiau y tu allan i ysgolion' a 'mynediad at ofal iechyd' am ddim yn ogystal â chael 'mwy o fannau agored'.

Wrth siarad â phlant a phobl ifanc, mae'n amlwg nad yw tlodi yn fater y mae oedolion yn unig yn delio ag ef, ac yn profi effaith negyddol o'i herwydd; mae'n rhywbeth y mae plant a phobl ifanc yn poeni amdano'n aml ac yn dymuno y gallent ei newid. Mae hyn hyd yn oed yn fwy trallodus pan ystyriwn y ffaith bod llawer o'r plant a'r bobl ifanc hyn yn dibynnu ar oedolion i fyw a ffynnu, ac felly nid ydynt mewn swyddi o bŵer i wneud gwelliannau yn eu bywydau.

Ymhlith y syniadau sut i weithredu newid gan blant a phobl ifanc roedd 'rent rhatach'; sefydlu 'isafswm cyflog da'; delio â 'chwyddiant' a 'phrisiau cynyddol'; 'gwell amodau i bobl sy'n profi digartrefedd'; 'addysgu pobl ifanc am drethi a chyllid' yn ogystal â helpu â 'chost rhianta' a darparu 'cyrsgiau hyfforddi rhianta'.

Parhad

Roedd gwasanaethau iechyd meddwl a lles a oedd yn 'rhad ac am ddim', yn 'hawdd eu cyrraedd' ac yn darparu bwyd yn ogystal â chyfleoedd am ddim i gymryd rhan mewn gweithgareddau a theithiau, yn rhai a apeliodd at blant a phobl ifanc. Os gellir cymhwyso'r un peth i'r holl wasanaethau sy'n gweithio â phlant a phobl ifanc, yna gall pob plentyn a pherson ifanc gael mynediad at gymorth a'i dderbyn, waeth beth fo'u hamgylchiadau a chael gwared ar unrhyw warthnod o ran profi tlodi.

Wrth lunio strategaeth tlodi plant, mae'n bwysig edrych ar yr hyn y mae plant a phobl ifanc yn ei feddwl a'i brofi, a bod angen i unrhyw strategaeth yn y dyfodol ystyried eu hanghenion a'u barn os yw am gael unrhyw lwyddiant wrth leihau tlodi plant.

Casgliad

Mae llawer i'w ganmol yn y strategaeth hon. Er bod Llywodraeth y DU yn dal llawer o'r ysgogiadau dros newid, credwn fod yna newidiadau sylweddol y gall Llywodraeth Cymru eu gwneud o hyd, a fydd yn cael effaith gadarnhaol ar dlodi plant. Os gallwn ddechrau cofleidio ansicrwydd a chymhlethdod, wrth weithio i greu systemau sydd wedi'u seilio yn berthynol, sy'n rhoi pŵer ac adnoddau yn ôl i gymunedau a phobl, credwn y gallwn ddod yn agosach nag erioed at ddileu tlodi plant.

Cyflwynwyd gan:

Dr Jen Daffin

Dirprwy Gyfarwyddwr Newid ac Ymarfer Perthynol

jendaffin@platform.org

Oliver Townsend

Pennaeth Newid a Chysylltiadau

olivertownsend@platform.org

Parhad

Cyfeiriadau

Hyb ACE Cymru (2023). Cymunedau Ystyriol o Drawma: Astudiaeth Gymharol o Fodelau Ymarfer yng Nghymru. Ar gael yn: <https://acehubwales.com/resources/trauma-informed-communities-a-comparative-study-of-welsh-models-of-practice>

Hyb ACE Cymru a Straen Trawmatig Cymru. (2022). Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma. Ar gael yn: <https://traumaframeworkcymru.com/wp-content/uploads/2022/07/Trauma-Informed-Wales-Framework.pdf>

American Academy of Paediatrics. (2021). Preventing Childhood Toxic Stress: Partnering with Families and Communities to Promote Relational Health. Pediatrics.148 (2)

Berger, J. a Johnston, K. (2015). Simple habits for complex times: powerful practices for leaders. Stanford, California : Stanford Business Books, an imprint of Stanford University Press.

Bowen, B. (2021) The Matrix of Needs: Reframing Maslow's Hierarchy. Health, 13, 538-563

Bywaters, P. a Skinner, G. (2022). The Relationship Between Poverty and Child Abuse and Neglect: New Evidence. Sefydliad Nuffield a Phrifysgol Huddersfield. The relationship between poverty and child abuse and neglect: new evidence - Sefydliad Nuffield

Center on the Developing Child (2007). The Timing and Quality of Early Experiences Combine to Shape Brain Architecture: Working Paper #5. Ar gael yn: https://developingchild.harvard.edu/wp-content/uploads/2007/05/Timing_Quality_Early_Experiences-1.pdf

Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg (2018). Cadernid meddwl Adroddiad ar y newid mawr sydd ei angen o ran cefnogaeth ym maes iechyd emosïynol ac iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru. Ar gael yn: <https://senedd.wales/laid%20documents/cr-ld11522/cr-ld11522-e.pdf>

Circle of Security International (nd). What is the Circle of Security? Developing Specific Relationship Capacities. Ar gael yn: <https://www.circleofsecurityinternational.com/circle-of-security-model/what-is-the-circle-of-security/>

Compton a Shim, (2020). The Social Determinants of Mental Health: Psychiatrists' Roles in Addressing Discrimination and Food Insecurity, 2,020, Available at: <https://focus.psychiatryonline.org/doi/10.1176/appi.focus.20190035>

Daffin, J, Thomas, R, a Parry, S. (2022). Unlocking the System: Place-based ways of working with children, their families and a neighbourhood psychologist in Bettws, Wales. Clinical Psychology Forum. Special Edition: Public Health and Prevention. DCP. BPS. Bettws born and bred - Save the Children UK

Garner AS, Shonkoff JP; Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health; Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care; Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. (2012) Early childhood adversity, toxic stress, and the role of the pediatrician: translating developmental science into lifelong health. Ar gael yn: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22201148/>

Hambrick E.P, Brawner T.W. a Perry B.D. (2019). Timing of early-life stress and the development of brain-related capacities. Front Behav Neurosci, 6;13:183

Parhad

Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol, Senedd Cymru (2022). Cysylltu'r dotiau: mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd meddwl yng Nghymru. Ar gael yn:

<https://senedd.wales/committees/health-and-social-care-committee/connecting-the-dots-tackling-mental-health-inequalities-in-wales>

Kim-Cohen, J., Caspi, A., Moffitt, T. E., Harrington, H., Milne, B. J., a Poulton, R. (2003). Prior juvenile diagnoses in adults with mental disorder: Developmental follow-back of a prospective-longitudinal cohort. *Archives of General Psychiatry*, 60(7), 709–717. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.60.7.709>

Lock, K., Puntan, L., a Lewis-Richards, M. (2022). Review of Together for Mental Health and Talk to me 2 Strategies. Caerdydd: Llywodraeth Cymru, rhif adroddiad GSR 26/2023 Ar gael yn:

<https://www.gov.wales/review-together-mental-health-and-talk-me-2-strategies>

McKinsey a'r Cwmni, (2015). Changing change management. Ar gael yn:

<https://www.mckinsey.com/featured-insights/leadership/changing-change-management>.

National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. (2016). Parenting Matters: Supporting Parents of Children Ages 0–8. Washington, DC: The National Academies Press.

Perry, B. ac Winfrey, O. (2021). What Happened to you: Conversations on Trauma, Resilience, and Healing. Bluebird. UDA.

Pechtel P. a Pizzagalli D.A. (2011). Effects of early life stress on cognitive and affective function: an integrated review of human literature. *Psychopharmacology*, 214(1), 55–70.

Pinderhughes H, Davis R, Williams M. (2015). Adverse Community Experiences and Resilience: A Framework for Addressing and Preventing Community Trauma. Prevention Institute, Oakland CA. Ar gael yn:

<https://www.preventioninstitute.org/sites/default/files/publications/Adverse%20Community%20Experiences%20and%20Resilience.pdf>

Porges, S. (2011). The polyvagal theory.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3108032/#:~:text=SUMMARY,of%20behavior%20and%20psychological%20experience>

Portes, et al. (2017). Social prosperity for the future: a proposal for Universal Basic Services. Ar gael yn: https://www.ucl.ac.uk/bartlett/igp/sites/bartlett/files/universal_basic_services_-_the_institute_for_global_prosperity_.pdf

Ridley et al, Poverty, depression and anxiety: causal evidence and mechanisms, 2020 Ar gael yn:

<https://gautam-rao.com/pdf/Ridley%20et%20al%20-%202020%20-%20Poverty%20Depression%20Anxiety.pdf>

Rokita KI, Dauvermann MR, Donohoe G. Early life experiences and social cognition in major psychiatric disorders: A systematic review. *Eur Psychiatry*. 2018 Sep;53:123-133

Sheehy-Skeffington a Rea, How Poverty affects people's decision making process, JRF 2,017

Ar gael yn: <https://www.lse.ac.uk/business/consulting/assets/documents/how-poverty-affects-peoples-decision-making-processes.pdf>

Parhad

Shonkoff, SP, Garner, AS. Committee on Psychosocial Aspects of Child and Family Health; Committee on Early Childhood, Adoption, and Dependent Care; Section on Developmental and Behavioral Pediatrics. (2012) The Lifelong Effects of Early Childhood Adversity and Toxic Stress. Ar gael yn: <https://publications.aap.org/pediatrics/article/129/1/e232/31628/The-Lifelong-Effects-of-Early-Childhood-Adversity>

Shim RS, Compton MT. (2020) The Social Determinants of Mental Health: Psychiatrists' Roles in Addressing Discrimination and Food Insecurity. Focus (Am Psychiatr Publ). 2,020 Jan;18(1):25-30.

Snowden, D. (2007) A leader's framework for decision making. Ar gael yn: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18159787/>

The Parent-Infant Foundation. (2021). Sicrhau Bywydau Iach: Crynodeb estynedig o ymchwil am berthynas rhwng rhieni a babanod, cymorth a chefnogaeth ar draws Cwm Taf Morgannwg, sydd ar gael yn <https://parentinfantfoundation.org.uk/wp-content/uploads/2022/02/Securing-Healthy-Lives- ENGLISH.pdf>

Sefydliad Iechyd y Byd a Sefydliad Calouste Gulbenkian. Social determinants of mental health. Geneva, Sefydliad Iechyd y Byd, 2014 Ar gael yn: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/112828/9789241506809_eng.pdf