

Senedd Cymru / Welsh Parliament

Pwyllgor Diwylliant, y Gymraeg a Chyfathrebu / Culture, Welsh Language and Communications Committee

Ymchwiliad i'r achosion o COVID-19 ac effaith y feirws ar ddiwylliant, y diwydiannau creadigol, treftadaeth, cyfathrebu a chwaraeon / Inquiry into the COVID-19 outbreak and its impact on culture, creative industries, heritage, communications and sport
CWLC COV55

Ymateb gan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Cymru/ Response from the Royal College of Psychiatrists Wales

Ymateb i'r Pwyllgor Diwylliant, y Gymraeg a chyfathrebu: Ymchwiliad i effaith yr achos Covid-19, a'i effaith ar Ddiwylliant, y diwydiannau creadigol a Threftadaeth, cyfathrebu, a Chwaraeon

Tystiolaeth ysgrifenedig gan Goleg Brenhinol y Seiciatryddion yng Nghymru

Coleg Brenhinol y Seiciatryddion yng Nghymru yw'r corff meddygol proffesiynol sy'n gyfrifol am ddatblygu a chefnogi Seiciatryddion drwy gydol eu gyrfaeodd, ac wrth osod a chodi safonau seiciatreg ledled Cymru.

Nod y coleg yw gwella canlyniadau i bobl ag anhwylderau meddyliol ac iechyd meddwl unigolion, eu teuluoedd a chymunedau. Er mwyn cyflawni hyn, mae'r Coleg yn gosod safonau ac yn hyrwyddo rhagoriaeth mewn seiciatreg; yn arwain, yn cynrychioli ac yn cefnogi Seiciatryddion; yn gwella'r ddealltwriaeth wyddonol o salwch meddwl; yn gweithio gydag eiriolwyr i gleifion, gofawyr a'u sefydliadau ac yn eu heiriolwyr.

Rydym yn falch o ymateb i'r ymchwiliad hwn. Rydym wedi nodi rhai o'r prif argymhellion yr ydym am eu cyflwyno i'r Pwyllgor, ynghyd â rhai manylion am brosiectau a gychwynnwyd gan y coleg sydd wedi helpu ein barn ni ac yn olaf, ein dyheadau sy'n cefnogi ymagwedd bartneriaeth at les.

Byddem yn fwy na pharod i roi rhagor o fanylion i'r Pwyllgor pe bai hyn o fudd i chi.

Ymchwiliad i effaith achos Covid-19, a'i effaith ar Ddiwylliant, y diwydiannau creadigol a Threftadaeth, cyfathrebu, a chwaraeon

Mae Cymru mewn sefyllfa dda i gefnogi iechyd meddwl cadarnhaol unigolion a chymunedau drwy ei diwydiannau diwylliannol, treftadaeth a chelfyddydol cyfoethog.

Mae'r diwydiannau hyn a'r unigolion sy'n gweithio yn y diwydiannau hyn wedi cael eu heffeithio gan Covid-19.

Gall celf, diwylliant, treftadaeth, iaith a chwaraeon oll chwarae rhan ganolog yn lles unigolyn, cymunedau a gwledydd.

Senedd Cymru / Welsh Parliament

Pwyllgor Diwylliant, y Gymraeg a Chyfathrebu / Culture, Welsh Language and Communications Committee

Ymchwiliad i'r achosion o COVID-19 ac effaith y feirws ar ddiwylliant, y diwydiannau creadigol, treftadaeth, cyfathrebu a chwaraeon / Inquiry into the COVID-19 outbreak and its impact on culture, creative industries, heritage, communications and sport
CWLC COV55

Ymateb gan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Cymru/ Response from the Royal College of Psychiatrists Wales

Rydym wedi ffurfio ein barn drwy'r gwaith a wnaed gennym mewn partneriaeth â sefydliadau ac artistiaid unigol ac fe'i hamlinellir isod.

Argymhellion allweddol

- Dylai mynediad i'r celfyddydau a diwylliant fod yn ganolog i gynllunio adferiad Covid-19 Llywodraeth Cymru.
 - Nid argymhelliad yw hwn i ddweud y dylai lleoliadau fod ar agor cyn gynted â phosibl, ond byddem bob amser yn dadlau bod y penderfyniadau hyn yn seiliedig ar dystiolaeth a chynghor gwyddonol cadarn. Bwriad yr argymhelliad hwn yw tynnu sylw at y manteision y mae'r diwydiannau hyn yn eu cael o ran iechyd meddwl a lles cadarnhaol unigolion, teuluoedd a'r gymuned. Dylid cydnabod hyn a'i gymryd i ystyriaeth wrth wneud penderfyniadau, ac wrth gryfhau cynllunio adferiad o Covid-19.
- Dylid ystyried gwella rhagor ar adnoddau digidol er mwyn eu datblygu ymhellach i helpu i ddarparu cyfleoedd artistig rhithwir a grwpiau ar gyfer unigolion a chymunedau; Ymgysylltu ag artistiaid unigol a gweithwyr proffesiynol ym maes iechyd.
 - Rydym wedi croesawu datblygiad a chynnydd y gwaith a wneir gan TEC Cymru wrth gyflwyno meddalwedd ymgynghori fideo ar gyfer apwyntiadau iechyd yn gyflym.
 - Hoffem i'r prosiect gael ei gefnogi i ystyried ymyriadau presgripsiynu cymdeithasol ac atgyfeiriadau y gellir eu hymestyn i feddalwedd ymgynghori fideo sy'n bodoli eisoes ac sydd bellach yn cael ei defnyddio ar draws y gwasanaeth iechyd.
 - Hoffem sicrhau bod cefnogaeth yn cael ei roi i fudiadau ac artistiaid i ymestyn eu cyfleon i ddarparu cynigion digidol, rhith artistig i unigolion, grwpiau a chymunedau.
- Rhaid cefnogi iechyd a lles artistiaid yn gynyddol, yn enwedig ar yr adeg hon.
 - Rydym wedi derbyn nifer sylweddol o geisiadau gan artistiaid unigol i weithio gyda'i gilydd ar brosiectau, mae diddordeb amlwg mewn alinio celf ac iechyd meddwl.

Senedd Cymru / Welsh Parliament

Pwyllgor Diwylliant, y Gymraeg a Chyfathrebu / Culture, Welsh Language and Communications Committee

Ymchwiliad i'r achosion o COVID-19 ac effaith y feirws ar ddiwylliant, y diwydiannau creadigol, treftadaeth, cyfathrebu a chwaraeon / Inquiry into the COVID-19 outbreak and its impact on culture, creative industries, heritage, communications and sport
CWLC COV55

Ymateb gan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Cymru/ Response from the Royal College of Psychiatrists Wales

- Mae'r heriau o gynnal incwm yn ystod y cyfnod hwn, ac ar ôl Covid-19, hefyd wedi cael eu mynegi gan artistiaid; A sut mae hyn yn effeithio ar eu lles eu hunain a lefelau cynyddol o bryder.
- Credwn y gall y celfyddydau creadigol helpu Llywodraeth Cymru i gyfleu ei negeseuon allweddol.
 - Mae llawer o enghreifftiau lle mae negeseuon cyhoeddus wedi cael eu cryfhau drwy ymgyrchoedd meddylgar a diddorol.
 - Byddem yn tynnu sylw at enghraifft ddiweddar gyda'r cyflwynydd Jess Davies, a'r coleg. Amlygodd yr ymgyrch hon neges '[Be Kind](#)' wedi'i hanelu at weithgarwch yn y cyfryngau cymdeithasol a'r cynnydd mewn ymddygiad 'trolio'. Cafodd yr ymgyrch hon nifer sylweddol o safbwyntiau, a sylwadau gan gynulleidfaedd pwysig.
- Gallai'r diwydiannau creadigol a'r gwasanaeth iechyd chwarae rhan bwysig iawn wrth helpu unigolion a chymunedau i ddeall yr hyn y maent yn mynd drwyddo.

Hoffem dynnu sylw at ein gwaith diweddar gan ein bod yn teimlo ei fod yn dangos gwerth ein barn, a'r ymgynghoriad yr ydym wedi'i gynnal i ffurfio ein barn.

Artist Preswyl

Mae'r Coleg wedi penodi arlunydd preswyl, y bardd, llenor, a'r dramodydd Patrick Jones. Mae gwaith Patrick wedi ei weld yn archwilio'r berthynas rhwng celf ac iechyd meddwl drwy brosiectau amrywiol hyd yma.

Mae'r bartneriaeth hon hefyd yn bwriadu mynd â'r dysgu hwnnw'n uniongyrchol i amgylcheddau ymarfer clinigol yn ogystal â lleoliadau ysgol a chymunedol. Mae'n bartneriaeth sy'n seiliedig ar ddysgu a rennir.

Mae'r prosiectau hyd yn hyn wedi cynnwys:

- Prosiect o weithdai ysgrifennu creadigol i ofalwyr a phobl sy'n byw mewn dementia, o'r enw 'This is my truth, tell me yours'
- Cyfres o nosweithiau darllen barddonol, gydag artistiaid amlwg, grwpiau ysgrifennu a'r cyhoedd, yn dwyn y teitl 'geiriau ar gyfer iechyd meddwl'

Senedd Cymru / Welsh Parliament

Pwyllgor Diwylliant, y Gymraeg a Chyfathrebu / Culture, Welsh Language and Communications Committee

Ymchwiliad i'r achosion o COVID-19 ac effaith y feirws ar ddiwylliant, y diwydiannau creadigol, treftadaeth, cyfathrebu a chwaraeon / Inquiry into the COVID-19 outbreak and its impact on culture, creative industries, heritage, communications and sport
CWLC COV55

Ymateb gan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Cymru/ Response from the Royal College of Psychiatrists Wales

- Cyfres o weithdai gyda phlant a phobl ifanc mewn ysgolion sy'n edrych ar ysgrifennu creadigol ar gyfer iechyd meddwl cadarnhaol (cynlluniau peilot a gyflwynwyd cyn y pandemig)
- Darlleniadau a thrafodaeth o dulliau gweithdy mewn cynadleddau seiciatreg Cenedlaethol, yn uniongyrchol gyda myfyrwyr meddygol, hyfforddeion a seiciatryddion ymgynghorol.

'Opening Up in Lockdown' (Atodiad 1)

Mae Patrick Jones wedi bod yn ymgymryd â chyfres o Vlogs a phodlediadau gyda ffigurau amlwg ym maes darlledu, llenyddiaeth, gwneud ffilmiau a chyfarwyddo theatr yng Nghymru.

Bydd y Vlogs a'r podlediadau hyn yn cael eu rhannu yn yr wythnosau nesaf ond byddant yn archwilio'r berthynas gyda gwahanol ddiwydiannau ac iechyd meddwl, effaith Covid a sut y gall gwahanol ddiwydiannau ymateb i artistiaid cefnogi.

Comisiynau digidol gyda llenyddiaeth Cymru (Atodiad 2)

Mae'r Coleg wedi ffurfio partneriaeth â [llenyddiaeth Cymru](#) wrth gynnig bwrsariaethau i gefnogi ysgrifenydd llawrydd drwy'r pandemig. Bydd y comisiynau hyn yn cynhyrchu cynnwys digidol sy'n canolbwyntio ar iechyd a lles.

Amgueddfa Lofaol y pwll mawr

Y llynedd, bu'r Coleg yn gweithio gyda rheolwyr Amgueddfa'r Big Pit i gynnal cynhadledd iechyd meddwl amlddisgyblaeth. Roedd y rhai a oedd yn bresennol yn cael gwybod am ddatblygiadau diagnostig mewn dementia, tra'n deall dulliau arloesol yr Amgueddfa o ymdrin â gweithgarwch pontio'r cenedlaethau a sicrhau dull cyfeillgar o weithio yn y gymuned sy'n ystyriol o ddementia.

Gloi

Yn ein [maniffesto](#) ar gyfer Senedd Cymru, rydym wedi galw ar Lywodraeth nesaf Cymru i sicrhau cydraddoldeb rhwng gwasanaethau iechyd corfforol a meddyliol, gyda mynediad at y gwasanaethau cywir yn y lle cywir a chymunedau yn gweithio gyda'i gilydd i leihau iechyd meddwl gwael.

Senedd Cymru / Welsh Parliament

Pwyllgor Diwylliant, y Gymraeg a Chyfathrebu / Culture, Welsh Language and Communications Committee

Ymchwiliad i'r achosion o COVID-19 ac effaith y feirws ar ddiwylliant, y diwydiannau creadigol, treftadaeth, cyfathrebu a chwaraeon / Inquiry into the COVID-19 outbreak and its impact on culture, creative industries, heritage, communications and sport
CWLC COV55

Ymateb gan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Cymru/ Response from the Royal College of Psychiatrists Wales

Yn ogystal, byddem yn annog Llywodraeth Cymru i sicrhau mai lles yw prif nod ei chyllideb i ddiwallu anghenion pobl yng Nghymru. Mae hyn yn dilyn dulliau rhyngwladol o gyflwyno cyllidebau, sy'n dyrannu gwariant yn seiliedig ar wella ansawdd bywyd a lles yn hytrach na chynyddu GDP.

Gall celf, diwylliant, treftadaeth, iaith a chwaraeon oll chwarae rhan ganolog yn lles unigolyn, cymunedau a gwledydd.

Fel llais meddygol dros iechyd meddwl, rydym yn gweithio i gyflawni'r canlyniadau gorau ar gyfer pobl â salwch meddwl, anabledau deallusol ac anhwylderau datblygu drwy hyrwyddo gwasanaethau iechyd meddwl rhagorol, cefnogi atal salwch meddwl, hyfforddi Seiciatryddion rhagorol, gosod safonau a hyrwyddo ansawdd ac ymchwil.

Atodiad

'Opening Up in Lockdown'

Yn y gyfres Vlog a'r podlediad 'Opening Up in Lockdown', mae Patrick Jones wedi cyfweld nifer o ffigyrau amlwg.

Rhys Mwyn – Darlledwr, cerddor, archeolegydd

Paul Sng – Gwneuthurwr ffilmiau

Catherine Anne Davies – Cerddor, ysgrifennwr

Rhiannon White – Cyfarwyddwr Theatr

Prof Keith Lloyd – Seiciatrydd Ymgynghorol

Alex Wharton – Ysgrifennwr

Comisiynau digidol gyda llenyddiaeth Cymru

Bydd **Fiona Collins** yn casglu ac yn rhannu atgofion pobl hŷn, a hynny trwy ddulliau digidol; cyfle i unigolion gael eu clywed a'u gwerthfawrogi, a chadarnhau fod eraill yn gwerthfawrogi eu straeon.

Bydd **Siân Melangell Dafydd** yn cynnal cyfres o dri gweithdy yoga ac ysgrifennu creadigol, yn ogystal â gweinyddu grŵp Facebook preifat. Bydd yn fan i gynnal trafodaethau tu hwnt i'r dosbarth, a bydd ymarferion cartref yn cael eu rhannu yno. Dyma brosiect ar gyfer pob un, yn arbennig y rheiny sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, megis gor-bryder, yn ystod y cyfnod hwn.

Senedd Cymru / Welsh Parliament

Pwyllgor Diwylliant, y Gymraeg a Chyfathrebu / Culture, Welsh Language and Communications Committee

Ymchwiliad i'r achosion o COVID-19 ac effaith y feirws ar ddiwylliant, y diwydiannau creadigol, treftadaeth, cyfathrebu a chwaraeon / Inquiry into the COVID-19 outbreak and its impact on culture, creative industries, heritage, communications and sport
CWLC COV55

Ymateb gan Coleg Brenhinol y Seiciatryddion, Cymru/ Response from the Royal College of Psychiatrists Wales

Bydd **Ffion Jones** yn datblygu ac yn cyflwyno cwrs ysgrifennu creadigol ar-lein wedi'i ysbrydoli gan gelf, a hynny ar gyfer dau grŵp o blant ac oedolion ifainc (rhwng 4 a 10 mlwydd oed, a rhwng 11 ac 16 mlwydd oed) sy'n cael eu haddysgu o adref. Bydd y prosiect hwn yn derbyn cefnogaeth gan sefydliad cynhwysedd cymdeithasol Mountain Movers, sy'n darparu cyfleoedd i deuluoedd sy'n addysgu o gartref.

Bydd **Deborah Llewellyn** yn cynnal cwrs barddoniaeth ac ysgrifennu creadigol ar-lein ar gyfer unigolion sy'n byw gyda phoen cronig. Bydd y cwrs hwn yn darparu man diogel i drafod meddyliau a theimladau wrth archwilio lleisiau a dulliau ysgrifennu amrywiol. Bydd yn cynnig ymdeimlad o bwrpas, ac yn gyfle i gysylltu gydag eraill.

Bydd **Sian Northey** yn dylunio adnodd Cymraeg ei iaith ar gyfer unigolion sy'n dymuno arwain gweithdai ysgrifennu creadigol mewn cyd-destun iechyd a llesiant. Caiff yr adnodd ei anelu at ddwy gynulleidfa: awduron sy'n newydd i waith iechyd a llesiant; ac elusennau / grwpiau cymorth sydd â'r bwriad o gynnal sesiynau ysgrifennu creadigol ond sydd eisieu cynyddu eu hyder.

Bydd **Grace Quantock** yn creu fideo ynglŷn â sut i ysgrifennu am emosiynau neu atgofion poenus mewn ffordd ddiogel ac effeithiol. Bydd Grace hefyd yn ysgrifennu ac yn dylunio adnodd yn cynnwys cyngor ac argymelliadau er mwyn cefnogi gofalmwyr ac unigolion ag anableddau, yn ogystal â chynnal gweminar gaeedig.

Bydd **Kerry Steed** yn cynnal cwrs ar-lein ar gyfer awduron yng Nghymru sy'n gweithio ym myd ysgrifennu ar gyfer iechyd a llesiant. Bydd Kerry hefyd yn trefnu grŵp ar-lein sy'n cynnig cymorth, gofod trafod, mynediad at ddeunyddiau sy'n berthnasol i'r cwrs, adnoddau, ysbrydoliaeth ac awgrymiadau.

Bydd **David Thorpe** yn creu cyfres o weminarau ac ymarferion gyda'r nod o greu gofod diogel i awduron fynegi eu teimladau a thrafod effeithiau emosiynol y cyfnod clo. Gan ddefnyddio ystod o ymarferion gwahanol, bydd yr adnodd hwn yn gyfle i fagu hyder a gwella lles emosiynol.

Bydd **Amanda Wells** yn cynnal gweithdai caeedig digidol ar gyfer grwpiau o bobl fregus, megis unigolion gydag anableddau, unigolion â phroblemau iechyd meddwl a phobl hŷn. Bydd y gweithdai hyn yn cyfuno technegau barddoniaeth gweledol ac ysgrifennu creadigol.

Bydd **Paul Whittaker** yn treialu gweithdy ysgrifennu gyda chleifion â salwch cronig sydd ar hyn o bryd yn hunan-ynysu, gyda'r nod o greu cywaith hunangofiannol eu hunain y gellir eu rhannu gyda staff a chynulleidfa ehangach ym Mwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro.