

Cyflwynwyd yr ymateb hwn i ymchwiliad y [Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg i gymorth iechyd meddwl mewn addysg uwch](#)

This response was submitted to the [Children, Young People and Education Committee inquiry into Mental Health support in Higher Education](#)

MHHE 34

Ymateb gan: Llywodraeth Cymru

Response from: Welsh Government

Rydym yn croesawu'r cyfle i ddarparu gwybodaeth i gefnogi ymchwiliad y Pwyllgor i gymorth iechyd meddwl mewn AU. Rydym wedi mynd i'r afael â phob un o feysydd diddordeb y Pwyllgor isod, fel y nodir yng nghylch gorchwyl yr ymchwiliad, ac edrychwn ymlaen at drafod y rhain ymhellach gyda'r Pwyllgor ar 23 Tachwedd.

Maint yr angen

Y sefyllfa bresennol o ran iechyd meddwl myfyrwyr mewn addysg uwch, ac unrhyw heriau penodol y maent yn eu hwynebu o ran eu hiechyd meddwl a'u gallu i gael cymorth.

Gyda'r nifer uchaf erioed o fyfyrwyr yn cychwyn ar addysg uwch, ynghyd â'r pandemig a'r argyfwng costau byw, efallai y byddem yn disgwyl gweld cynnydd yn nifer y myfyrwyr sy'n datgan bod ganddynt gyflwr iechyd meddwl. Mae ymchwil gan Universities UK a'r Sefydliad Polisi Addysg, ymysg eraill, yn awgrymu y gallai'r newid yn nemograffeg myfyrwyr wrth wraidd cyffredinrwydd uwch materion iechyd meddwl.

Yn 2021, nododd UCAS gynnydd o 450% yn nifer y datganiadau iechyd meddwl dros y degawd diwethaf¹, gan amcangyfrif y gall fod dros 70,000 o fyfyrwyr â chyflyrau iechyd meddwl yn cychwyn ar AU bob blwyddyn. Er bod hyn yn awgrymu mwy o barodrwydd i ddatgan cyflwr, dewisodd 49% o'r myfyrwyr blwyddyn gyntaf â chyflwr iechyd meddwl a arolygwyd beidio â'i ddatgan. Mae astudiaeth UCAS hefyd yn nodi cynnydd yn nifer y myfyrwyr sy'n datgan cyflwr iechyd meddwl ar ôl iddynt ddechrau yn y brifysgol, sy'n dangos bod myfyrwyr yn dal i fod yn amharod i ddatgan pryder iechyd meddwl yn y cam ymgeisio. Mae hyn yn awgrymu bod rhai myfyrwyr yn dal i weld stigma ynghylch iechyd meddwl gwael y mae angen mynd i'r afael ag ef os ydym ni'n mynd i allu rhoi'r gefnogaeth sydd ei hangen ar y myfyrwyr hyn yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol i'w helpu i lwyddo a gwireddu eu potensial.

Mae Arolwg Academaidd Myfyrwyr 2022² hefyd yn rhoi cipolwg ar iechyd meddwl a llesiant presennol myfyrwyr ac mae'n nodi nifer o ffactorau sy'n gallu effeithio ar eu hymdeimlad o lesiant ac iechyd:

- Dywedodd 30% o fyfyrwyr eu bod wedi ystyried gadael eu cwrs ac, o'r 34% hynny, y prif reswm oedd eu hiechyd meddwl/emosiynol;
- Mae myfyrwyr wedi nodi lefelau sylweddol is o lesiant nag a welir yn arolygon ONS o'r boblogaeth gyffredinol, cyn ac ers y pandemig;
- dim ond 14% o fyfyrwyr a ddywedodd fod ganddynt 'orbryder isel' o gymharu â 37% o'r boblogaeth gyffredinol yn 2021 (ONS); ac
- mae 23% o fyfyrwyr yn dweud eu bod yn teimlo'n unig "y rhan fwyaf o'r amser neu drwy'r amser", o gymharu â dim ond 5% o'r boblogaeth gyffredinol. Mae'r cyfrannau'n uwch ymhlith myfyrwyr du, LHD+, anabl a thraws³.

¹ [450% increase in student mental health declarations over last decade but progress still needed to address declarations stigma | Undergraduate | UCAS](#)

² [AdvHE HEPI SAES 2022 1654522609.pdf](#)

³ Cynhaliwyd dadansoddiad arbennig o brofiadau myfyrwyr sy'n uniaethu fel traws neu sydd â hanes traws.

Rydym ni hefyd yn gweld cynnydd yn y niferoedd sy'n cychwyn ar AU o ardaloedd mwy difreintiedig y gallai pryderon ariannol fod yn fwy cyffredin iddyn nhw.

Mae cymorth iechyd meddwl i fyfyrwyr mewn addysg uwch wedi'i deilwra i anghenion y grŵp hwn, gan adlewyrchu eu statws fel oedolion annibynnol a chydabod y pwysau penodol sy'n eu hwynebu o ran byw yn annibynnol, rheoli eu harian eu hunain a dygymod â'r her o astudio'n annibynnol.

Rydym yn cydnabod y tensiwn y gall hyn ei greu lle gall myfyrwyr serch hynny fod yn ddibynnol ar eu teuluoedd am gymorth ariannol ac emosiynol. Rydym yn ymwybodol hefyd o'r sensitifrwydd sydd angen ei reoli i gefnogi myfyrwyr gyda'u hiechyd meddwl. Rydym yn croesawu cyhoeddi canllawiau UUK⁴ ar gyfer y sector ar sut a phryd y dylai sefydliadau ymyrryd lle mae ganddynt bryderon difrifol am ddiogelwch myfyriwr. Mae achosion trasig o hunanladdiadau ymhlith myfyrwyr a mynychder cynyddol datganiadau iechyd meddwl yn tynnu sylw at yr angen i sefydliadau fod yn rhagweithiol wrth gydnabod lle mae myfyrwyr yn ei chael hi'n anodd; bod angen iddynt sicrhau bod eu prosesau a'u gweithdrefnau'n briodol ac yn cael eu dilyn; a bod unrhyw rwystrau sy'n atal myfyrwyr rhag cael mynediad at wasanaethau iechyd yn cael eu nodi a'u dileu.

A oes heriau gwahanol o ran iechyd meddwl ar gyfer gwahanol grwpiau o fyfyrwyr, ac a oes unrhyw grwpiau o fyfyrwyr mewn addysg uwch y mae iechyd meddwl gwael yn effeithio'n anghymesur arnynt.

Gyda mwy o fynediad a thwf yn y niferoedd sy'n cychwyn ar AU, rhaid i ni fod yn effro i'r potensial o lefelau uwch o risg i'r rhai a allai fod y cyntaf o'u teulu i fynd i'r brifysgol, a allai fod yn dychwelyd i addysg o fyd cyflogaeth neu o gefndir cyfranogiad isel. I'r rhan fwyaf o ddysgwyr, mae mynd i'r brifysgol yn amser cyffrous ond mae'n gallu bod yn amgylchedd anghyfarwydd i rai. Gall camu ymlaen i fynd i'r brifysgol fod yn heriol, yn enwedig pan fo myfyrwyr yn cael eu gwahanu oddi wrth fecanweithiau a gwasanaethau cymorth cyfarwydd. I rai pobl ifanc, mae'r symud i fyw yn annibynnol, gan fynd ati hefyd i wneud ffrindiau newydd a setlo i mewn i astudio, yn gyfrifoldebau newydd sy'n gallu bod yn anodd eu cydbwyso. Mae llawer o ffactorau sy'n gallu effeithio ar iechyd meddwl a bydd rhai myfyrwyr yn profi sawl ffactor.

Wrth fwrw ymlaen â'n diwygiadau i gyllid myfyrwyr, gwnaethom gydnabod y cysylltiad rhwng lefelau uchel o bryder ariannol ac iechyd meddwl gwael ymhlith myfyrwyr. Nod ein pecyn cyllid myfyrwyr yw lliniaru rhywfaint o'r pryder hwnnw drwy roi help lle mae ei angen. Rydym yn darparu'r lefel uchaf o gymorth cynhaliaeth o blith holl weinyddiaethau'r DU ar gyfer myfyrwyr israddedig. Mae myfyrwyr yn derbyn lefel warantedig o gymorth cynhaliaeth, yn seiliedig ar y Cyflog Byw Cenedlaethol, waeth beth fo incwm eu haelwyd. Mae grantiau eraill ar gael i fyfyrwyr cymwys, gan gynnwys grantiau mewn cysylltiad ag anableded ac i fyfyrwyr sydd â dibynyddion.

⁴ [Universities to involve trusted contacts when there are serious concerns about a student's safety or mental health \(universitiesuk.ac.uk\)](https://www.universitiesuk.ac.uk)

Mae'n bosibl y bydd cymorth ychwanegol ar gael i fyfyrwyr sy'n derbyn budd-daliadau nawdd cymdeithasol hefyd.

Yr effaith, os o gwbl, a gafodd COVID-19 yn gyffredinol ar iechyd meddwl a lles myfyrwyr ac effaith y pandemig ar y lefelau a'r math o gymorth a ddarperir gan y sector addysg uwch.

Cafodd AU yng Nghymru ac ar draws y DU ei heffeithio'n sylweddol gan bandemig COVID: cafodd addysgu a dysgu wyneb yn wyneb ei atal am gyfnodau sylweddol, gan darfu ar ddysgu, a chafodd cyfnodau ailadroddus o hunan-ynysu a gofynion cwarantîn, cyfyngiadau teithio a chyfyngiadau ar gymdeithasu effeithiau negyddol ar lesiant, iechyd meddwl ac iechyd corfforol llawer o staff, myfyrwyr a graddedigion. Gallai effaith cyfnodau ailadroddus o gyfyngiadau symud a hunan-ynysu fod wedi gwaethygu problemau iechyd meddwl, yn ogystal â theimladau cynyddol o unigrwydd, gorbryder a diffyg ymdeimlad o berthyn gan gyfrannu at lefelau uwch o iechyd corfforol a meddyliol a llesiant emosiynol gwael.

Roedd myfyrwyr yn wynebu her enfawr yn ystod y pandemig i aros yn y brifysgol, i gadw eu hunain a'r rhai o'u cwmpas yn ddiogel ac i barhau i ymgysylltu â'u hastudiaethau. Gan gydnabod yr anawsterau a'r heriau penodol hyn, gwnaethom ddyrannu cyllid ychwanegol o £50 miliwn i CCAUC yn 2020-21 i gryfhau'r cymorth i fyfyrwyr, yn enwedig i'r rhai sy'n wynebu anawsterau ariannol, emosiynol neu iechyd meddwl. Darparwyd £10 miliwn yn benodol ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr a £40 miliwn i roi hwb i'r cymorth i fyfyrwyr sy'n wynebu caledi ariannol. Rhoddwyd £27 miliwn arall hefyd i CCAUC er mwyn sefydlu Cronfa Adfer a Buddsoddi mewn Addysg Uwch a ddyluniwyd i gefnogi'r sector i liniaru effeithiau'r pandemig, gan gynnwys cynnal capasiti addysgu i gefnogi dysgu parhaus.

Bu CCAUC yn gweithio gyda'n prifysgolion a chyda myfyrwyr cyn y pandemig i ddatblygu dull strategol ledled Cymru o ymdrin â llesiant ac iechyd, gan gynnwys iechyd meddwl. Galluogodd y cyllid ychwanegol CCAUC a'r sector i adeiladu ar y dull strategol hwn ac ymestyn yr ystod o fesurau ac ymyriadau a gynigir i fyfyrwyr. Llwyddodd sefydliadau i gynyddu capasiti yn eu gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr ac mewn undebau myfyrwyr i ddarparu gwasanaethau cyngor, cymorth a lles. Roedd cyllid caledi yn cynnwys help wedi'i dargedu i'r myfyrwyr hynny oedd â'r angen mwyaf o ganlyniad i'r pandemig ac a oedd yn wynebu'r caledi ariannol mwyaf oherwydd cyfyngiadau symud parhaus. Roedd hyn yn cynnwys cymorth ar gyfer gwasanaethau iechyd meddwl myfyrwyr a gwasanaethau caledi myfyrwyr, darparu pecynnau bwyd, mynediad at adnoddau a dysgu digidol, cwnsela a chymorth profedigaeth a chostau llety.

Yn 2021-22, derbyniodd sefydliadau AU £2.1 miliwn arall drwy CCAUC i gefnogi eu hymateb i effeithiau'r pandemig: darparwyd £1.3 miliwn i gefnogi gweithgareddau llesiant ar gyfer myfyrwyr 25 oed neu iau fel rhan o'r "Gaeaf Llawn Lles" i'w helpu i ymgysylltu'n well â'u dysgu a'r gymdeithas ehangach. Roedd gofyn i sefydliadau weithio ar y cyd â'u Hundebau Myfyrwyr wrth ddylunio a chyflwyno gweithgareddau i gefnogi a gwella llesiant corfforol, emosiynol a meddyliol pobl ifanc sy'n cymryd rhan; a darparwyd £750,000 i ariannu gwelliannau i systemau awyru mewn adeiladau campws i wella ansawdd aer a lleihau'r risgiau cysylltiedig â lledaeniad y feirws. Dyranwyd £600,000 i CCAUC yn 2022-23, o'r Prosiect Ôl-16 a Phontio o dan y

Rhaglen Adnewyddu a Diwygio, i ddarparu pecyn o gymorth mentora i ddysgwyr mewn addysg 16-19.

Wrth ymateb i'r pandemig, roedd angen ymdrech enfawr, barhaus ar y cyd r draws yr holl weithgareddau AU. Er bod yr heriau'n ddigynsail ac yn gofyn am ymateb cyflym a brys a'r angen i wneud rhai penderfyniadau anodd iawn, gwelsom hefyd arloesi gwych a rhai datblygiadau a chyfleoedd cadarnhaol y dylem fanteisio arnynt. Mae angen i ni sicrhau nad yw'r cynnydd yn yr ardaloedd hyn yn cael ei golli.

Nodi a darparu

Pa mor effeithiol yw darparwyr addysg uwch wrth hyrwyddo ethos o iechyd meddwl, a llesiant da cyffredinol i bob myfyriwr, ac a yw hyn yn rhan annatod o'r profiad dysgu ac o ryngweithio â staff.

Pa mor effeithiol yw'r sector o ran sicrhau bod myfyrwyr yn cael eu hadnabod yn gynnar os oes arnynt angen cymorth unigol wedi'i dargedu.

Mae ein cyllid blynyddol wedi'i dargedu wedi galluogi CCAUC i gynyddu'r cymorth mae sefydliadau'n gallu ei gynnig i staff a myfyrwyr. Mae CCAUC wedi datblygu dull strategol o ymdrin â'r gwaith hwn. Drwy ymdrechion CCAUC, Prifysgolion Cymru ac UCM Cymru yn gweithio gyda'i gilydd gydag elusennau iechyd blaenllaw ac asiantaethau eraill, rydym wedi gweld gwelliannau sylweddol dros y blynyddoedd diwethaf yn y cymorth a'r gefnogaeth a roddir i fyfyrwyr yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol. Mae hwn yn ymrwymiad hirdymor, wedi'i wreiddio'n gadarn o fewn gweithrediadau strategol sefydliadau.

Roedd Datganiad Polisi Iechyd a Llesiant '2019 CCAUC yn eu hymrwymo i sicrhau bod darparwyr yn gwneud ymrwymiad parhaus i iechyd a lles. Ers 2019, mae pob SAU yng Nghymru wedi bod â strategaethau iechyd a lles, gan gynnwys iechyd meddwl, ar waith. Mae CCAUC yn monitro strategaethau'r sefydliadau ac yn darparu adborth a her i sicrhau eu bod yn parhau i fod yn addas i'r diben, eu bod yn briodol o uchelgeisiol a'u bod yn ymateb yn effeithiol i anghenion staff a myfyrwyr mewn AU, gan alluogi prifysgolion i gryfhau eu dull gweithredu ac i rannu arfer da.

Wrth adolygu eu strategaethau, ac i lywio eu datblygiad pellach, mae CCAUC yn ei gwneud yn ofynnol i brifysgolion ddefnyddio [pecyn cymorth hunanasesu Stepchange UUK](#). Datblygwyd pecyn cymorth hunanasesu UUK i annog prifysgolion i gynllunio a gweithredu dull prifysgol gyfan, fel y nodir yn Stepchange: mentally healthy universities.

Mae CCAUC wedi ymgorffori fframweithiau Universities UK: Stepchange mentally healthy university a Suicide Safer yn ei waith polisi. O 2019/20, ymrwymodd holl brifysgolion Cymru i fabwysiadu fframweithiau Universities UK Step change: mentally healthy universities [Stepchange: mentally healthy universities \(sustainabilityexchange.ac.uk\)](#) a Suicide-Safer Universities [Suicide-safer universities \(universitiesuk.ac.uk\)](#). Mae CCAUC hefyd wedi diweddarau ei ganllawiau a gyhoeddwyd yn 2019 ar Siarteri Myfyrwyr, sy'n ei gwneud yn ofynnol i Siarteri sefydliadau gynnwys datganiad ar ei ymrwymiad i gefnogi llesiant myfyrwyr, gan

gynnwys iechyd meddwl, a chyfeirio at bolisiâu a gwybodaeth iechyd a llesiant ac iechyd meddwl. O 2022/23, mae CCAUC yn disgwyl i sefydliadau gynnwys ymrwymiad i hyrwyddo iechyd a llesiant myfyrwyr ac ymrwymiad i gefnogi dulliau Suicide Safer o 2022/23.

Er ein bod wedi gweld cynnydd sylweddol dros y blynyddoedd diwethaf, nid ydym yn llaesu dwylo o ran ein cyfrifoldebau at y bobl ifanc hyn. Gyda'r cynnydd ym mynychder myfyrwyr yn datgan cyflwr iechyd meddwl, achosion trasig o hunanladdiadau ym mhoblogaeth myfyrwyr y DU (yn y flwyddyn academaidd a ddaeth i ben yn 2020, amcangyfrifir bod 64 o fyfyrwyr prifysgol wedi cyflawni hunanladdiad yng Nghymru a Lloegr⁵ⁱ) a'r nifer cynyddol o fyfyrwyr sy'n ceisio cael mynediad at wasanaethau cymorth i fyfyrwyr, mae'n amlwg bod angen i ni wneud mwy i gefnogi myfyrwyr yn ystod eu cyfnod yn y brifysgol. Bydd angen dulliau mwy arloesol a chydweithredol i sicrhau bod gwasanaethau cymorth yn gallu diwallu anghenion y myfyrwyr hyn yn ddigonol, a'u bod wedi'u teilwra i'w hamgylchiadau penodol, fel poblogaeth symudol.

Pa mor effeithiol y mae'r sector addysg uwch a'r GIG yn gweithio gyda'i gilydd i roi'r cymorth iechyd meddwl cywir i fyfyrwyr unigol ar yr adeg ac yn y lleoliad y mae ei angen arnynt.

Yn 2019, galluogodd cyllid ychwanegol o £2 filiwn gan Lywodraeth Cymru CCAUC i ariannu pum prosiect iechyd a llesiant arloesol a chydweithredol. Nod y cydweithrediadau, dan arweiniad prifysgolion Cymru, oedd gwella'r ddarpariaeth iechyd meddwl a llesiant a nodi dulliau a oedd yn gynaliadwy ac y gellid eu rhannu ar draws AU yng Nghymru ac yn ehangach, er mwyn sicrhau newid system gyfan.

Darparodd y gronfa £600,000 i gefnogi cam peilot Gwasanaeth Cyswllt y Prifysgolion ar gyfer Materion Iechyd Meddwl, sef gwasanaeth a ddatblygwyd gan Bartneriaeth Iechyd Meddwl De-ddwyrain Cymru, sef cydweithrediad rhwng Prifysgol Caerdydd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd, Prifysgol De Cymru, Coleg Brenhinol Cerdd a Drama Cymru, ac a gyflwynwyd mewn partneriaeth â'r GIG drwy Fwrdd Iechyd Caerdydd a'r Fro. Nod y prosiect arloesol hwn, a lanswyd yn y Senedd ym mis Mehefin, yw pontio'r bwlch rhwng Gwasanaethau Cymorth i Fyfyrwyr y brifysgol a gwasanaethau iechyd meddwl lleol y GIG drwy wella mynediad at gymorth iechyd meddwl hanfodol mewn achosion lle mae myfyriwr yn cyflwyno ei hun fel rhywun sy'n sâl neu mewn perygl.

Dylai myfyrwyr a darparwyr gwasanaethau fod â dealltwriaeth glir a chyson o rolau a chyfrifoldebau gwahanol ddarparwyr gwasanaethau a maint y cymorth mae pob gwasanaeth yn gallu ei ddarparu. Pleser o'r mwyaf oedd cyfarfod â chynrychiolwyr y gweithgor traws-sector dan arweiniad Prifysgolion Cymru yn gynharach eleni i drafod eu hegwyddorion polisi a'u hargymhellion. Mae eu gwaith wedi helpu i dynnu sylw at y materion penodol a brofir gan ddysgwyr wrth iddynt symud ymlaen drwy wahanol gamau yn eu haddysg a phontio rhwng gwasanaethau'r GIG.

⁵ [Estimating suicide among higher education students, England and Wales: Experimental Statistics - Y Swyddfa Ystadegau Gwladol](#)

Mae hwn yn fusnes i bawb ac mae gan bob un ohonom gyfraniad i'w wneud. Bydd y Dirprwy Weinidog yn cadeirio grŵp cynghori polisi traws-sector newydd sy'n canolbwyntio ar nodi mesurau atal ac ymyrraeth gynnar a fydd yn lleihau mynychder iechyd meddwl gwael ac yn gwella lles. Bydd y Grŵp yn canolbwyntio hefyd ar y rhyngwyneb rhwng gwasanaethau iechyd ac addysg drydyddol, gan archwilio'r rhwystrau sy'n arwain at fynediad gwael neu annheg at wasanaethau. Rydym wedi ymrwymo i ddatblygu dull system gyfan, gwasanaeth cyfan, wedi'i fframio o amgylch anghenion dysgwyr.

A oes problemau penodol o ran mynediad at gymorth iechyd meddwl y GIG, er enghraifft effaith newid meddygon teulu yn amlach; bod llawer o fyfyrwyr ar oedran lle maent yn trosglwyddo o wasanaethau iechyd meddwl plant a phobl ifanc i wasanaethau iechyd meddwl oedolion; unrhyw broblemau o ran rhannu data.

Mae gwella cymorth iechyd meddwl yn flaenoriaeth i Lywodraeth Cymru ac mae £50 miliwn ychwanegol wedi'i ddyrannu i gymorth iechyd meddwl a llesiant yn 2022-23.

Mae'n glir mai'r unig ffordd gynaliadwy o ymateb i'r galw cynyddol a natur amlochrog cymorth iechyd meddwl yw sicrhau bod cymorth da, cyffredinol ar gael a mynediad da at wasanaethau arbenigol, a dyna pam rydym yn mabwysiadu dull system gyfan o ddarparu gwasanaethau yng Nghymru.

Rydym wedi datblygu'r Fframwaith NEST/NYTH fel offeryn cynllunio ar gyfer BPRhau i gyflwyno Dull System Gyfan yn eu hardaloedd. Yn ddiweddar, rydym wedi penodi Arweinydd Gweithredu NEST sy'n gweithio ar draws y Llywodraeth, gyda BPRhau a rhanddeiliaid allanol i ymgorffori NYTH/NEST mewn polisi plant a phobl ifanc. Nod Fframwaith NYTH/NEST yw gwella iechyd meddwl a llesiant plant a phobl ifanc drwy ddarparu dull 'dim drws anghywir' o gael mynediad at gymorth a thrwy fabwysiadu ymagwedd ataliol at iechyd meddwl.

Rydym wedi cryfhau ac ehangu ein cynnig haen 0/1 i ddarparu mynediad agored at bob math o gymorth iechyd meddwl anghlinigol y gellir cael mynediad ato dros y ffôn neu ar-lein heb fod angen atgyfeiriad gan weithiwr iechyd proffesiynol ar ei gyfer.

Mae hyn yn cynnwys Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Person Ifanc sy'n cysylltu pobl ifanc 11 i 25 oed â gwefannau, apiau, llinellau cymorth a mwy i adeiladu gwydnwch ar draws chwe chategori; gorbryder, hwyliau isel, cadw'n actif ac yn iach, profedigaeth, gwybodaeth am y coronafeirws, a chymorth mewn argyfwng.

Erbyn hyn, gall pobl ifanc a'u teuluoedd yng Nghymru gael therapi iechyd meddwl ar-lein am ddim drwy'r GIG heb orfod cael eu hatgyfeirio gan feddyg teulu. Yn dilyn cynllun peilot llwyddiannus ym Mhowys, mae gan wasanaeth therapi ar-lein SilverCloud Cymru gyfres o raglenni cymorth a ddyluniwyd i helpu pobl ifanc i reoli eu hiechyd meddwl a'u llesiant. Gall rhieni a gofalwyr gofrestru ar gyfer rhaglen therapi ar-lein 12 wythnos rhad ac am ddim i helpu plant a phobl ifanc 4-18 oed sydd â gorbryder ysgafn i gymedrol. Gall pobl ifanc 16-18 oed hefyd gofrestru eu hunain, heb fod angen caniatâd oedolyn, am gymorth gyda gorbryder neu hwyliau isel yn uniongyrchol drwy eu ffôn symudol, tabled neu liniadur.

Rydym yn cydnabod hefyd fod heriau penodol mewn lleoliadau Addysg Uwch sy'n gysylltiedig â phobl ifanc yn gadael eu cartrefi ac yn teithio i wahanol rannau o'r DU i fynd i'r brifysgol. Mae hyn yn cyflwyno heriau o ran darparu pontio di-dor rhwng gwasanaethau iechyd mewn gwahanol rannau o'r wlad, gyda rhannu data yn faes allweddol sy'n peri pryder o ran rhannu cofnodion meddygol. O'r adeg y derbynnir y cofnod yng Nghymru, gall y broses bapur bresennol gymryd hyd at 11 diwrnod. Er mwyn gwneud hyn yn fwy effeithlon a di-dor, mae gwaith ar y gweill i drosglwyddo cofnodion meddygol yn ddigidol o fewn 30 munud i glaf yn cofrestru gyda meddyg teulu. Disgwyliwn i hyn gael ei gyflwyno yng Nghymru o fewn y 12 mis nesaf.

Mae cymhlethdod ychwanegol i blant a phobl ifanc yn y grŵp oedran hwn a fydd â'r her ddeuol o bontio drwy'r system addysg a gofal.

Ym mis Ionawr 2022, cafodd TGP Cymru ei contractio gan Lywodraeth Cymru i ymgysylltu a darparu nifer fach o weithdai wyneb yn wyneb neu rithwir gyda phobl ifanc ledled Cymru sydd wedi profi/yn profi gwasanaethau pontio CAMHS i AMHS er mwyn deall a phennu pa ateb cymorth pontio y byddent yn ei werthfawrogi.

Roedd yr adroddiad yn cynnwys rhai mewnwelediadau ac argymhellion defnyddiol o ran sut y gellid gwella'r pontio o CAMHS i AMHS drwy, er enghraifft, gwella'r mynediad at wybodaeth ynghylch pontio ac ailddylunio'r pasbort person ifanc.

Mae swyddogion wrthi'n dwyn ynghyd Rheolwyr Pontio Iechyd Meddwl penodedig ledled Cymru i ystyried yr argymhellion yn fanwl a'r hyn y gellir ei wneud i wella'r gwasanaeth ymhellach ledled Cymru.

Bydd yr adolygiad hwn yn ystyried sut mae Byrddau Iechyd yng Nghymru yn cydweithio â phrifysgolion a Byrddau Iechyd ledled y DU er mwyn sicrhau bod pontio daearyddol rhwng gwasanaethau yn cael ei symleiddio hefyd.

Pa mor effeithiol yw gwaith y sector addysg ôl-16 yn fwy eang i hybu iechyd meddwl da, yn enwedig o ran pontio.

Rydym wedi mabwysiadu dull system gyfan o ymdrin ag iechyd a lles, gan adeiladu ar yr ymrwymiad yn Addysg yng Nghymru: Cenhadaeth ein Cenedl i ragoriaeth, tegwch a llesiant yn ein system addysg.

Mae'r Cwricwlwm newydd i Gymru yn rhoi mwy o bwyslais ar iechyd a lles, cefnogi dysgwyr i wneud synnwyr o'u profiadau a'u teimladau a datblygu dealltwriaeth o ble a sut i gael help a chymorth. Mae'r Cwricwlwm i Gymru hefyd yn pwysleisio pwysigrwydd pontio i addysg ôl-16 a byddai angen i unrhyw bontio effeithiol ystyried iechyd a llesiant dysgwyr a'r cymorth a gawsant yn yr ysgol.

Mae'r sector addysg a hyfforddiant ôl-16 yn darparu amryw o wasanaethau sydd wedi hen ennill eu plwyf i gefnogi iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr ar draws prifysgolion a cholegau:

Mewn addysg uwch, mae prifysgolion wedi darparu ystod o wasanaethau ac adnoddau i gefnogi iechyd meddwl myfyrwyr am flynyddoedd lawer yn seiliedig ar

ddull strategol, fel yr amlinellir uchod.

Mewn addysg bellach, mae Llywodraeth Cymru wedi darparu dros £10 miliwn o gyllid i gefnogi iechyd meddwl a llesiant staff a dysgwyr ers 2020. Mae'r cyllid hwn wedi cefnogi datblygiad strategaethau iechyd meddwl a llesiant o fewn colegau addysg bellach ac mae hefyd wedi golygu bod modd penodi staff lles, hyfforddwyd bugeiliol, cwyselwyr a mentoriaid.

Ym mlwyddyn academaidd 2021-22, rhoddwyd dros £33 miliwn o gyllid ychwanegol i golegau AB a dosbarthiadau chwech ysgolion i gefnogi cynnydd dysgwyr. Dyrannwyd £13 miliwn arall i golegau AB ac awdurdodau lleol i gefnogi pontio dysgwyr i'r sectorau ôl-16 a rhyngddynt.

Ym mis Rhagfyr 2021, dyrannwyd cyllid i weithgareddau 'Gaeaf Llawn Lles' gyda'r nod o gefnogi llesiant cymdeithasol, emosiynol a chorfforol plant a phobl ifanc hyd at 25 oed dros fisoedd y gaeaf yn 2021/22; a ddarperir gan brifysgolion, colegau AB, awdurdodau lleol, ysgolion a sefydliadau cenedlaethol.

Darparwyd cyllid hefyd ar gyfer prosiect 'University Ready', sef casgliad o adnoddau gan brifysgolion Cymru a gynhelir gan blatfform Open Learn y Brifysgol Agored, i gefnogi dysgwyr sy'n pontio i addysg uwch y mae'r pandemig wedi tarfu ar eu dysgu.

Yn ystod haf 2021, cyhoeddodd Llywodraeth Cymru y Cynllun Ôl-16 a Phontio, gan nodi rhaglen o gymorth i ddysgwyr sy'n pontio drwy wahanol gyfnodau o addysg a hyfforddiant ôl-16 yn ystod ac yn dilyn y pandemig Covid-19.

Mae'r prosiect ôl-16 a phontio wedi bod yn gweithio ar y cyd â chydweithwyr ym maes iechyd, byrddau iechyd lleol, prifysgolion a cholegau i ystyried yr heriau, y rhwystrau a'r problemau sy'n wynebu myfyrwyr ôl-16 mewn addysg a'r staff sy'n eu cefnogi yn ein sefydliadau AU ac AB o ran mynediad at gymorth iechyd meddwl a llesiant. Defnyddir hyn i lywio rhaglen gydweithio yn y dyfodol. Felly, croesewir adolygiad y Pwyllgor oherwydd bydd yr ymchwil, y sylwadau a'r argymhellion yn cael eu gwerthfawrogi ac yn cefnogi'r gwaith hwn.

Polisi, deddfwriaeth a chyllid Llywodraeth Cymru

Pa mor effeithiol y mae trefniadau polisi, ariannu a rheoleiddio Llywodraeth Cymru ar gyfer y sector yn cefnogi iechyd meddwl myfyrwyr mewn addysg uwch, ac a oes mwy y gallai Llywodraeth Cymru ei wneud.

Yn 2010, cyflwynodd Llywodraeth Cymru y Mesur Iechyd Meddwl sydd, ynghyd â deddfwriaeth iechyd meddwl arall, yn rhoi'r cyd-destun rheoleiddio ar gyfer gwasanaethau cyffredinol yng Nghymru. Mae'r Mesur yn ddarn unigryw o ddeddfwriaeth a ddyluniwyd i ddarparu fframwaith cyfreithiol i wella gwasanaethau iechyd meddwl i bobl Cymru. Mae hyn yn cynnwys gweithredu Gwasanaethau Iechyd Meddwl Sylfaenol a sicrhau bod pobl sy'n derbyn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd yn cael gofal cyfannol a bod ganddynt gynllun triniaeth a chydgyssylltydd gofal.

Mae'r cymorth ariannol ar gyfer iechyd meddwl a llesiant o fewn AU yn cael ei ddarparu'n bennaf drwy CCAUC.

Yn 2018-19, mewn ymateb i'r cynnydd yn nifer y myfyrwyr sy'n datgan cyflwr iechyd meddwl a mynychder trasig hunanladdiadau ymhlith y boblogaeth myfyrwyr, aethom ati i roi ffocws o'r newydd ar iechyd meddwl a llesiant mewn AU. Gan gydnabod y cysylltiad rhwng llesiant a deilliannau dysgwyr, cafodd CCAUC y cylch gwaith o weithio gyda'i randdeiliaid a'i bartneriaid yng Nghymru a thu hwnt i gryfhau ei ymagwedd at ddiogelu, iechyd a llesiant drwy fynd i'r afael â'r ffactorau sy'n effeithio ar iechyd a lles, gan gynnwys iechyd meddwl. Dyrannwyd £2 filiwn o gyllid ychwanegol i CCAUC y flwyddyn honno i gefnogi'r gwaith hwn.

Rydym wedi mabwysiadu diffiniad eang o iechyd a lles, sy'n cwmpasu diogelu, adeiladu gwydnwch, mynd i'r afael â thrais domestig a rhywiol, aflonyddu a ffactorau eraill a all effeithio'n andwyol ar iechyd meddwl a llesiant staff a myfyrwyr. Yn 2019-20, cafodd £1.5 miliwn ei ddyrannu drwy CCAUC i gefnogi'r gwaith o wella arferion a pholisïau diogelu a lles, gan gynnwys hyrwyddo urddas mislif.

Ers 2018-19, mae tua £2 filiwn wedi'i neilltuo o fewn cyllideb CCAUC yn flynyddol i ariannu'r gwaith o ddatblygu a gwella cymorth iechyd a lles, gan gynnwys iechyd meddwl, o fewn AU. Mae mesurau wedi canolbwyntio'n bennaf ar fyfyrwyr, ond darparwyd cymorth hefyd i staff sy'n gweithio o fewn y sector. Darparwyd cyllid ychwanegol sylweddol yn ystod y pandemig i gryfhau'r cymorth roedd sefydliadau'n gallu ei roi i staff a myfyrwyr ac i gadw campysau a'n cymunedau'n ddiogel.

Mae canllawiau cynllun mynediad a ffioedd CCAUC ar gyfer darparwyr newydd a chanllawiau mis Chwefror 2020, a oedd yn sail i'r broses bresennol (ac y mae'n ofynnol i sefydliadau a reoleiddir gynnal lefelau cymorth i fyfyrwyr drwyddynt), yn nodi y dylai pob darparwr ystyried Datganiad Polisi Iechyd a Llesiant mewn Addysg Uwch CCAUC wrth wneud cais am gynllun. Mae sefydliadau a reoleiddir yn defnyddio elfen cymorth i fyfyrwyr y cynlluniau i ddarparu ystod o fwrariaethau a chronfeydd caledi.

Drwy gyllid sydd wedi'i glustnodi a thrwy flaenoriaethu gweithgarwch yn llythyr cylch gwaith CCAUC, mae CCAUC yn gallu defnyddio ei gyllid a'i bwerau rheoleiddio i ymgysylltu'n strategol â'r sector a chefnogi cyflawni ein blaenoriaethau ar iechyd meddwl a llesiant a diogelu.

Yng nghyd-destun y Bil Addysg Drydyddol ac Ymchwil (Cymru), sut olwg fyddai ar ddull system gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant mewn addysg ôl-16, a beth fyddai rôl darparwyr addysg uwch a gofal iechyd.

Bydd y Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil (CTER), a sefydlwyd gan Ddeddf Addysg Drydyddol ac Ymchwil (Cymru), yn gyfrifol am ariannu a goruchwylio prifysgolion, colegau, dosbarthiadau chwech ysgolion, prentisiaethau a darpariaeth dysgu oedolion. Bydd CTER yn ddarostyngedig i ddyletswyddau llesiant Deddf Llesiant Cenedlaethau'r Dyfodol (Cymru) 2015, a bydd ganddo ei ddyletswyddau ei hun i hyrwyddo cydweithio a chydlyniaeth mewn addysg drydyddol.

Bydd dull system gyfan o gefnogi iechyd meddwl dysgwyr yn flaenoriaeth i CTER. Rydym yn disgwyl iddo adeiladu ar y gwaith sydd eisoes wedi'i wneud gan CCAUC, awdurdodau lleol, ysgolion a darparwyr addysg uwch ac addysg bellach yn y maes hwn, gan gynnwys adeiladu ar wersi a ddysgwyd o'r pandemig.

Gallai creu CTER ddarparu cyfleoedd hefyd i rannu gwybodaeth, data ac arferion gorau rhwng darparwyr addysg bellach ac addysg uwch, gan gynorthwyo cymorth i fyfyrwyr sy'n pontio rhwng y ddau sector.

Mae cyllid Llywodraeth Cymru, a ddarperir drwy CCAUC, wedi cefnogi treialu Gwasanaeth Cyswllt y Prifysgolion ar gyfer Materion Iechyd Meddwl ar gyfer y Deddfwyrain (y cyfeirir ato uchod).

Bydd prosiectau o'r fath yn helpu i ddatblygu darpariaeth gydweithredol newydd o wasanaethau cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr sy'n ymestyn i addysg bellach yn ogystal ag i addysg uwch drwy gydgyssylltu a goruchwyllo CTER. Wrth i ni symud i weithredu Deddf TER a sefydlu CTER, rydym yn bwriadu gweithio gyda darparwyr addysg a gwasanaethau iechyd i nodi cyfleoedd pellach ar gyfer mwy o gydweithio wrth ddarparu gwasanaethau.

Rydym yn croesawu barn y Pwyllgor ar ble y gall mwy o gydgyssylltu a chydweithio, o fewn y sector addysg ynghyd â rhwng darparwyr addysg ac iechyd, wella gwasanaethau cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr a dysgwyr.

Sut y dylai'r Comisiwn Addysg Drydyddol ac Ymchwil newydd ymdrin ag iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr mewn addysg uwch, ac yn y sector addysg drydyddol yn fwy eang.

Mae Deddf TER yn ei gwneud yn ofynnol i CTER sicrhau ei fod yn fodlon ag effeithiolrwydd trefniadau'r darparwyr addysg drydyddol cofrestredig ar gyfer cefnogi a hyrwyddo llesiant ei myfyrwyr a'i staff. Gall y Comisiwn hefyd osod telerau ac amodau tebyg ar gyfer darparwyr y mae'n eu hariannu.

Dyma'r ddyletswydd gyfreithiol gyntaf o'i bath yn y DU a bydd yn ei gwneud yn ofynnol i CTER nodi disgwyliadau clir ar brifysgolion a cholegau ynghylch eu polisiâu, eu gwasanaethau a'u prosesau ar gyfer cefnogi llesiant a diogelwch myfyrwyr a staff.

Yn y pen draw, CTER, fel corff hyd braich, a fydd yn gyfrifol am bennu ei ddisgwyliadau o ddarparwyr ar y materion hyn. Rydym yn bwriadu ymgysylltu â rhanddeiliaid perthnasol yn ystod y broses o weithredu CTER i lywio'r gwaith o ddatblygu polisi, a chroesewir barn y Pwyllgor ar y maes hwn.

Rydym yn disgwyl y bydd CTER yn datblygu trefniadau ar gyfer monitro a goruchwyllo iechyd meddwl a llesiant yn y sector yn yr hirdymor, er mwyn i ni asesu effaith gwahanol fentrau a chynorthwyo'r gwaith o gynllunio gwasanaethau'r dyfodol. Bydd CTER yn gallu adeiladu ar y gwaith helaeth a wnaed yn ystod y blynyddoedd diwethaf i gefnogi iechyd meddwl a llesiant mewn AB ac AU, gan gynnwys mentrau cydweithredol.
