

# Cymorth iechyd meddwl mewn addysg uwch

## Canfyddiadau'r rhaglen ymgysylltu

Rhagfyr 2022

Fel rhan o ymchwiliad y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg i gymorth iechyd meddwl mewn addysg uwch, bu Aelodau'r Pwyllgor yn siarad â'r staff a'r myfyrwyr mewn prifysgolion yng Nghymru ac yn clywed ganddynt. Mae'r papur hwn yn cyfleu canfyddiadau'r grwpiau ffocws hynny.

### Ymgysylltu

Ar 10 Tachwedd 2022 ymwelodd aelodau'r Pwyllgor â Phrifysgol Metropolitan Caerdydd a Phrifysgol Cymru Y Drindod Dewi Sant. Hwylusodd y Tîm Ymgysylltu â Dinasyddion grwpiau ffocws ar-lein hefyd gyda Phrifysgol Glyndŵr, Wrecsam a Phrifysgol Bangor.

Cafodd dau grŵp ffocws eu hwyluso ym mhob prifysgol; y naill gyda staff rheng flaen y brifysgol a'r llall gyda myfyrwyr a oedd yn dychwelyd. Cynhaliwyd cyfanswm o **8 grŵp ffocws**.

Amcan y grwpiau ffocws oedd casglu barn staff a myfyrwyr y prifysgolion, er mwyn deall ymhellach faint yr angen, adnabod yr angen a darparu ar ei chyfer, a gwneud argymhellion ar gyfer newid

Diolch i bawb a gyfrannodd at y rhaglen ymgysylltu.



# 1. Barn staff y rheng flaen

## Cynnydd yn nifer y myfyrwyr sy'n chwilio am gymorth

**1.** Cytunodd yr holl staff y bu cynnydd sylweddol yn nifer y myfyrwyr sydd angen cymorth gyda'u hiechyd meddwl. Yn ôl un brifysgol, ers blwyddyn academaidd 2021/22, bu cynnydd o 35 y cant yn nifer yr atgyfeiriadau at y timau cwnsela ac iechyd meddwl. Mae'r ffigwr hwn ar gyfer myfyrwyr nad ydynt wedi datgan cyflwr iechyd meddwl yn barod:

*Y llynedd, roedd 5 y cant o fyfyrwyr yn dangos risg clinigol, o'i gymharu â 18 y cant eleni. A'r llynedd, roedd gan hanner y myfyrwyr ryw elfen o risg anghlinigol o'i gymharu â 70 y cant eleni*

**2.** Esboniodd un brifysgol fod llwyth gwaith ei thîm cymorth i fyfyrwyr (sy'n cynnwys nid yn unig iechyd meddwl) eisoes yn uwch na'i llwyth gwaith blynyddol arferol yn y tymor cyntaf.

**3.** Esboniodd staff fod myfyrwyr yn dangos pryder a straen yn bennaf, gan gynnwys straen academaidd ac iselder, ond bu cynnydd sylweddol hefyd yn nifer y myfyrwyr sy'n meddwl am hunanladdiad a hunan-niweidio.

**4.** Mae llawer o staff yn teimlo bod myfyrwyr yn cael eu harwain a'u dylanwadu'n gryf gan y cyfryngau cymdeithasol, yn enwedig o ystyried gwydnwch ac iechyd emosiynol:

*Mae Tik Tok yn ddylanwad enfawr; mae pawb eisiau label! Mae rhestr aros o 2 flynedd bellach ar gyfer diagnosis o ADHD drwy'r GIG. Mae myfyrwyr eisiau labelu rhywbeth fel nad oes rhaid iddyn nhw wynebu'r emosiwn, sy'n arwain at negeseuon dryslyd. Gall straen fod yn rhywbeth cadarnhaol ac mae'n datblygu eich gallu i ymdopi â sefyllfaoedd.*

**5.** Esboniodd dwy brifysgol eu bod wedi cynyddu eu capasiti ond bod y galw am wasanaethau hefyd wedi cynyddu, gan achosi i ddiffyg adnoddau parhaus rwystro myfyrwyr rhag cael y cymorth iechyd meddwl cywir.

## Effaith COVID-19

**6.** Teimlai staff bod COVID-19 wedi cael effaith negyddol sylweddol ar iechyd meddwl myfyrwyr newydd a myfyrwyr sy'n dychwelyd. Roedd staff hefyd yn teimlo bod y cynnydd mawr yn nifer y myfyrwyr sydd angen cymorth iechyd meddwl yn gysylltiedig ag effaith y cyfnodau clo ar bobl ifanc.

**7.** Disgrifiodd staff sut mae myfyrwyr, bellach, yn cael trafferth o ran rhyngweithio cymdeithasol a phryder, cymysgu â phobl wyneb yn wyneb, a symud o weithio ar wahân ac ar-lein i fod mewn rhan wahanol o'r wlad:

*Mae myfyrwyr yn neidio i fyd academiaidd ond nid ydynt wedi datblygu digon yn emosïynol i ymdopi â'r naid honno.*

**8.** Soniodd staff am y pryder sydd gan rai myfyrwyr am groesi'r trothwy a chyfarfod â phobl newydd. Mae staff yn teimlo nad yw sgiliau cymdeithasol myfyrwyr wedi datblygu cystal ag mewn blynyddoedd academiaidd blaenorol a bod cynnydd yn nifer y myfyrwyr sydd â phroblemau o ran hyder a syndrom cogiwr (neu *impostor syndrome*):

*Mae myfyrwyr wedi colli'r hyder i ddysgu. Fe wnaethom gynnig cwrs ar sut i ysgrifennu traethawd, ac roedd dros 300 o fyfyrwyr yn bresennol.*

**9.** Disgrifiodd rhai staff sut yr oedd COVID-19 wedi cael effaith andwyol ar grwpiau penodol o fyfyrwyr. Siaradodd y staff am fyfyrwyr ag awtistiaeth sydd wedi cael mwy o drafferthion nag eraill gyda newidiadau a symud oddi cartref:

*Efallai bod [myfyrwyr ag awtistiaeth] wedi colli allan ar gyfleoedd, a chymryd "cam yn ôl" yn sgil bod gartref am yn hirach.*

**10.** Bu staff hefyd yn ystyried effaith COVID-19 ar fyfyrwyr â chyflyrau iechyd cronig. Mae staff yn teimlo fod y cyfryw fyfyrwyr wedi profi llai o rwystrau yn ystod y pandemig, ond eu bod nhw'n gorfod addasu a gwneud newidiadau nawr, ac ail-ymgysylltu â bod ar y campws mewn person ac addysgu a dysgu wyneb yn wyneb.

**11.** Cytunodd staff fod y myfyrwyr presennol blwyddyn gyntaf yn sylweddol wahanol i'r rheini oedd yn yr un sefyllfa bedair blynedd yn ôl. Mae rhai staff wedi gweld cynnydd yn nifer y myfyrwyr sy'n rhoi gwybod am ymosodiadau rhywiol, bwlio, a throeddau casineb. Soniodd staff am waith ymchwil diweddar sydd wedi dangos bod myfyrwyr wedi methu rhyngweithio yn y ffordd arferol a phriodol â chyfoedion oherwydd y cyfnodau clo:

*Pan mae myfyrwyr yn dod i'r brifysgol ac yn cael ymdeimlad o ryddid d'yn nhw ddim yn deall sut i ymddwyn.*

**12.** At hynny, cododd staff bryderon ynghylch y modd y mae myfyrwyr weithiau'n rhyngweithio'n amhriodol ac yn annerbyniol â staff. Teimlai staff y gallai treulio mwy o amser ar-lein, ar y cyfryngau cymdeithasol, a ffiniau cymdeithasol gwyrddoedig oherwydd y cyfnodau clo cymdeithasol fod yn bethau sy'n dylanwadu ar ymddygiad myfyrwyr.

## Effaith ar staff

**13.** Cytunodd staff fod y cynnydd yn nifer y myfyrwyr sy'n ceisio cael cymorth, ac effaith COVID-19 wedi creu straen sylweddol. Mae ymdrin ag achosion sydd y tu hwnt i'w cyfrifoldebau, a chefnogi myfyrwyr â chyflyrau nad oes gan staff y sgiliau na'r hyfforddiant i ymdrin â nhw, wedi gwaethygu'r sefyllfa.

**14.** Tynnodd nifer o staff sylw at y ffaith bod hyn wedi effeithio nid yn unig ar staff cymorth i fyfyrwyr ond ar staff y brifysgol yn fwy eang. Yn ôl staff un brifysgol, mae 70 y cant o fyfyrwyr yn cael eu cyfeirio at wasanaethau cymorth i fyfyrwyr drwy diwtoriaid personol gan fod gan lawer o fyfyrwyr berthynas agos â'u tiwtoriaid. Mae'r effaith, felly, yn cael ei deimlo ar draws y campws.

## Camddealltwriaeth o gyfrifoldebau prifysgolion yn y gymdeithas yn fwy eang

**15.** Dywedwyd fod yna ddiffyg dealltwriaeth, y tu allan i staff y brifysgol, ynghylch cyfrifoldebau prifysgol i'r myfyrwyr:

*Rwy'n credu bod dealltwriaeth wael iawn ar draws y gymuned yn fwy eang, a'r wlad, o ran yr hyn y dylai prifysgol ei wneud, neu y gallai fod yn ei wneud, a'r hyn maen nhw'n ei wneud ... rydym ni yma yn bennaf i helpu ac i gefnogi myfyrwyr i ennill eu cymwysterau ac weithiau mae'n teimlo fel ein bod ni'n wasanaethau cymdeithasol.*

**16.** Yn dilyn digwyddiadau lle mae myfyrwyr wedi marw drwy hunanladdiad, eglurodd rhai staff fod naratif y cyfryngau wedi canolbwyntio ar yr hyn y gallai'r brifysgol fod wedi'i wneud yn ychwanegol:

*Yn y bôn, sefydliad addysgol ydym ni a dyna'r hyn y dylem fod yn cefnogi myfyrwyr yn ei gylch.*

*Yn ddiweddar, rydym wedi bod yn helpu myfyriwr digartref. Rydym yn profi'r ymateb negyddol hwnnw sy'n dweud fod hwn yn mater i ni fel sefydliad, mewn gwirionedd ac y dylem fod yn ei gartrefu, y dylem fod yn darparu llety iddo. Dim ond un enghraifft fach yw hon o'r cyfryw ddeialog.*

**17.** Awgrymodd rhai staff y dylai addysg am ymarferoldeb a sgiliau bywyd i fyfyrwyr ddechrau'n gynnar yn eu haddysg yn yr ysgol, yn enwedig ar bynciau fel cyllidebu, gwytnwch a sgiliau bywyd annibynnol:

*Mae yna ganfyddiad weithiau bod prifysgolion yn sefydliadau "loco parentis", ac mae angen herio hyn. Mae prifysgolion yn darparu addysg i fyfyrwyr sy'n oedolion, ac mae deall y cyfrifoldebau perthnasol yn bwysig.*

## **Cael gafael ar wasanaethau statudol a gweithio gyda'r gwasanaethau hynny**

**18.** Roedd staff yn cydnabod bod asiantaethau allanol yn ei chael hi'n anodd hefyd oherwydd y cynnydd mewn galw, ond yn rhoi syniad o'r manteision o weithio mewn partneriaeth:

*O ran gweithio gydag asiantaethau allanol, rydym ni'n ei chael hi'n anodd oherwydd eu bod nhw yn ei chael hi'n anodd. Mae gwasanaethau'r GIG mor gaeth fel nad oes ganddynt yr amser i ymgysylltu â ni, o reidrwydd, mewn modd a fyddai'n hynod o iach.*

*Mae'r cysylltiadau sydd gennym [gyda'r Bwrdd Iechyd Lleol] yn wych. Rydym yn adnabod yr unigolion, ac mae eu hamcanion a'r ffordd bwrpasol y maen nhw'n gwneud eu gwaith yn wych. Maen nhw wedi'u hymestyn ac maen nhw'n ei chael hi mor anhygoel o anodd i ymdopi. Mae angen i ni feithrin y perthnasoedd hynny, ond ry'n ni'n methu gwneud hynny. Mae'n anodd iawn meithrin perthnasoedd naill ai ar lefel unigolyn neu ar lefel grŵp os yw pobl yn cael eu gwthio a'u hymestyn.*

**19.** Fodd bynnag, mae rhai staff yn teimlo nad oes gan brifysgolion y cysylltiadau angenrheidiol â gwasanaethau statudol. Esboniodd staff sut i fyfyrwyr a oedd mewn perygl o gyflawni hunanladdiad, ac a oedd wedi cydsynio i rannu hynny â'r brifysgol, ganfod nad oedd y brifysgol wedi cael gwybod.

**20.** Disgrifiodd staff wasanaethau statudol fel y "rhan sydd ar goll". Cytunodd y staff y byddant yn cefnogi myfyrwyr ac yn eu helpu i gyflawni eu potensial, ond y tu allan i'r brifysgol, mae diffyg adnoddau i gyfeirio myfyrwyr. Dywedodd staff fod llawer o fyfyrwyr yn dangos profiadau sydd angen therapi a chymorth mwy hirdymor, fel camdriniaeth a thrawma plentyndod. Ond cytunodd staff nad oes cymorth statudol ar gael:

*Pe bai gwell gwasanaeth yn CAMHS, efallai y byddai myfyrwyr sy'n dod i'r prifysgolion â chyflyrau iechyd meddwl sy'n bodoli eisoes, wedi'u paratoi'n well.*

**21.** Dywedwyd bod gwasanaethau cymorth prifysgolion yn darparu cymorth byrdymor yn hytrach na therapi hirdymor wedi'i lywio gan drawma. Dangosodd staff y modd y mae myfyrwyr

yn dychwelyd at systemau cymorth prifysgolion gan nad ydynt yn gallu cael gafael ar rai gwasanaethau yn y gymuned. Eglurodd staff y dylai myfyrwyr sy'n dangos eu bod mewn perygl o hunan-niweidio neu hunanladdiad gael cymorth gan ofal eilaidd/trydyddol, nid gan wasanaethau cymorth prifysgol:

*Mae gwasanaethau statudol mewn cyflwr bregus beth bynnag, felly does unman lle gellir anfon y myfyrwyr hyn ac maen nhw'n aros gyda ni ac rydym yn meddu ar gryn dipyn o'r risg honno, sef risg a ddylai fod ym meddiant gofal eilaidd, a gofal trydyddol mewn gwirionedd yn hytrach na'r brifysgol.*

**22.** Mae staff yn teimlo bod gwasanaethau'n eisiau o'r cymorth gwasanaethau statudol, yn enwedig ar gyfer anhwylderau bwyta a materion hunaniaeth o ran rhywedd:

*Nid oes gwasanaeth o fewn Wrecsam ar gyfer anhwylderau bwyta, felly mae'n rhaid i fyfyrwyr fynd i Fangor am gymorth.*

*Yn ddiweddar [roeddem] yn gweithio gyda rhywun a oedd wedi bod yn yr ysbyty gydag anorecsia ac roedd y cyflwr hwnnw wedi newid i fod yn anhwylder gorfwyta mewn pyliau (neu binge eating). Dywedwyd wrthynt nad oedd ganddynt hawl i wasanaeth. Nid ydym yn arbenigwyr yn y maes hwnnw. Nid ydym yn cael hyfforddiant yn y maes hwnnw. Ond, mae disgwyl inni wedyn gefnogi myfyrwyr gyda hynny, sy'n broblem wirioneddol.*

**23.** Mae gan rai prifysgolion gysylltiadau mwy ffurfiol i wasanaethau iechyd meddwl statudol. Cyfeiriodd staff at prosiectau peilot yn Lloegr, megis ym Manceinion Fwyaf a Lerpwl, yn ogystal â Gwasanaeth Cyswllt Iechyd Meddwl y Prifysgolion yng Nghaerdydd. Roedd staff yn gweld manteision i'r prosiectau hyn gan gynnwys cyngor safonedig, rheoli ac asesu risgiau, ac roeddent yn teimlo y gallai hyn fod yn ffactor amddiffynnol i fyfyrwyr, yn enwedig y rheini sy'n wynebu perygl difrifol neu fyfyrwyr rhyngwladol nad ydynt efallai wedi cofrestru gyda meddyg teulu, ond drwy'r math hwn o wasanaeth, byddai dal yn bosibl eu gweld nhw'n gyflym.

**24.** Teimlai staff fod cael cysylltiad â gwasanaeth iechyd meddwl arbenigol yn helpu i leihau risg oherwydd gall myfyrwyr fynd yn uniongyrchol at wasanaethau statudol yn hytrach na bod y brifysgol yn meddu ar y risg honno lle, nad oes ganddynt y gallu i helpu'r myfyrwr o dan sylw. Mae proses weithio y cytunwyd arni, yn hytrach na threfniadau ad hoc, hefyd yn ddefnyddiol o ran ei strwythurau a'i pholisiau.

*Mae ganddyn nhw dîm seicoleg glinigol, ac roedden nhw'n gallu cynnig gwasanaeth arbenigol, a oedd yn lleddfu'r pwysau ar yr ymarferwyr iechyd meddwl o fewn y brifysgol i gynnal a chynnwys y risg honno am gyfnod mor*

*hir... Roedd yn ffordd o weithio y cytunwyd arni, yn hytrach na ffordd gydweithredol ad hoc neu leisiol. Roedd wedi'i strwythuro ac roedd ganddi bolisiau wedi cytuno a'u monitro, a ffyrdd o weithio y cytunwyd arnynt. Roedd hynny'n ffordd gynhyrchiol iawn, iawn o weithio.*

**Argymhelliad 1.** Atgyfeiriadau uniongyrchol, i alluogi rheoli risg ar y cyd a chyfarfodydd amlldisgyblaethol.

**Argymhelliad 2.** Rhannu canlyniadau prosiect Prifysgol Caerdydd a Phrifysgol De Cymru ar gysylltu'r prifysgolion a'r gwasanaethau statudol.

## Trefniadau pontio

**25.** Cytunodd staff y gallai'r broses bontio cyn i fyfyrwyr gyrraedd y brifysgol gael ei datblygu ymhellach. Gwelodd staff gyfleoedd i adnabod anghenion myfyrwyr cyn ymgeisio, wrth wneud cais, a chyn cael mynediad.

**26.** Disgrifiodd staff sut mae penderfyniadau derbyn yn cael eu gwneud am berfformiad academiaidd a bod angen mwy o amser a chyfle i wybod maint yr angen, ac i wneud trefniadau ar gyfer myfyrwyr cyn dechrau'r tymor.

*Mae tueddiad o fewn prifysgolion i wneud penderfyniad academiaidd ynglŷn â derbyniadau ac mae hynny'n hollol iawn. Ond mae myfyrwyr yn dod i mewn gydag anghenion cymhleth hefyd. Mae angen i ni feddwl am ryw fath o broses, asesiad, a chynllun cymorth cyn iddyn nhw gerdded drwy'r drws go iawn, oherwydd mae angen i ni eu paratoi ar gyfer hynny. Mae'r darn o waith pontio hwnnw yn rhywbeth y mae angen canolbwyntio mwy arno ac mae angen cyfraniad gan golegau addysg bellach hefyd.*

**27.** Dangosodd staff hefyd sut mae'n ymddangos bod y broses bontio yn fwy heriol i'r genhedlaeth hon na chenedlaethau blaenorol. Mae staff yn teimlo y gallai hyn fod yn sgil-effaith proses o drosglwyddo i'r gyfnod clo fel un oedd yn gyflym ac, o bosib, yn drawmatig, ac y gallai'r profiad fod wedi aros gyda rhai myfyrwyr:

*Un o'r pethau y mae angen i ni ei wneud yw ceisio gwneud y newidiadau hynny'n llai dramatig. Y cyflymder yr ydym yn symud, yr hyn y mae angen iddyn nhw ei gymhathu, sut mae angen iddyn nhw ddatblygu, sut mae angen iddyn nhw ddysgu byw yn annibynnol, nid yw hynny'n bosib. Felly, mae hi wir yn sefyllfa amhosibl o ran sut ydych chi'n darparu'r cymorth hwnnw, sut ydych chi'n galluogi rhywun i dyfu'n oedolyn annibynnol pan*

*ddylai'r gwaith hwnnw fod wedi dechrau o'r blaen, mewn gwirionedd ond nad yw, o bosibl, wedi digwydd.*

**28.** Dywedodd rhai staff fod rhai myfyrwyr yn estyn allan yn rhagweithiol at wasanaethau cymorth i fyfyrwyr yn ystod y broses bontio, a'r effaith gadarnhaol y gallai hynny ei chael:

*Mae rhai myfyrwyr yn hunan-gyfeirio, weithiau ar Ddyddiau Agored, hyd yn oed. Bellach, mae rhai myfyrwyr yn dechrau ymgysylltu â ni ar ôl iddyn nhw fod mewn diwrnod agored neu ddiwrnod i ymgeiswyr. Ac mae hynny wedi digwydd yn gyson dros y flwyddyn ddiwethaf. Felly mae hynny'n gadarnhaol iawn, iawn. Ond nid nhw yw'r rhai sy'n tueddu i'w chael hi mor anodd oherwydd eu bod nhw'n amlwg wedi paratoi.*

**Argymhelliad 3.** Datblygu'r broses bontio i fyfyrwyr er mwyn galluogi prifysgolion i gasglu nid yn unig gwybodaeth academaidd, ond hefyd anghenion cymorth myfyrwyr. Dylid datblygu rhaglenni pontio mewn partneriaeth â darparwyr addysg bellach, a'u cefnogi.

## Cyllido a chyllidebau

**29.** Croesawodd nifer o staff y cyllid a gafwyd gan Lywodraeth Cymru dros y tair blynedd diwethaf gan ei fod wedi galluogi gwasanaethau i ddatblygu. Er enghraifft, mae Prifysgol Glyndŵr, Wrecsam wedi sefydlu llinell gymorth glinigol sy'n debyg i'r un TalkCampus yng Nghaerdydd.

**30.** Fodd bynnag, cytunodd yr holl staff fod y cyfyngiadau ariannu a roddir ar Brifysgolion yn rhwystr sylweddol i ateb y galw uniongyrchol a galluogi datblygiad gwasanaethau yn y tymor hir. Tynnodd staff sylw at yr amser cyfyngedig sydd ganddyn nhw i wario'r cyllid, a'r cyfyngiadau o ran sut y gellir ei wario, fel heriau sylweddol.

**31.** Dywedodd staff y gall cyfyngiadau gwario Llywodraeth Cymru (er enghraifft, cydymffurfio â Fframwaith StepChange y DU) achosi problemau o ran cynllunio gwasanaethau:

*Rydym yn ceisio bod mor strategol ag y gallwn. Gall fod yn her cynnal sefydlogrwydd a chysondeb wrth weithio gyda'r cyfyngiadau hyn.*

**32.** Dangosodd staff hefyd yr anawsterau sy'n eu hwynebu oherwydd y ffordd y mae Cyngor Cyllido Addysg Uwch Cymru (CCAUC) yn dyrannu cyllid. Mae CCAUC yn defnyddio fformiwla sy'n seiliedig ar nifer y myfyrwyr heb ystyried angen. Dywedodd staff ym Mhrifysgol Wrecsam bod gan 30 y cant o'u myfyrwyr anabledd a bod staff yn gweld lefelau uchel o angen. Cytunodd staff fod angen cyd-destun wrth ddyrannu cyllid:



*Dylid ystyried demograffeg myfyrwyr, lefelau anghenion, a chymhlethdod anghenion wrth ddyrannu cyllid.*

**33.** Cytunodd staff prifysgolion hefyd na ddylai'r cymorth ariannol sy'n cael ei roi i brifysgolion fod yn seiliedig ar nifer y myfyrwyr cyfwerth ag amser llawn mewn sefydliad.

**Argymhelliad 4.** Rhoi cyfnodau ariannu hirach i brifysgolion er mwyn galluogi cynllunio ariannol hirdymor a datblygu gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr.

**Argymhelliad 5.** Dylai'r cymorth ariannol sy'n cael ei ddyranu i brifysgolion ystyried nid yn unig nifer y myfyrwyr cyfwerth ag amser llawn ond canran y myfyrwyr sy'n cael mynediad at wasanaethau cymorth, a myfyrwyr sydd eisoes yn cyrraedd ag anghenion cymhleth, er enghraifft cymorth ag anabledd.

## **Diwygio'r Lwfans i Fyfyrwyr Anabl**

**34.** Siaradodd staff am y prosiect diwygio Lwfans Myfyrwyr Anabl (DSA) a oedd ar adeg y grŵp ffocws yn mynd drwy'r broses dendro. Teimlai rhai staff fod risg y byddai dull Llywodraeth Cymru yn newid y ddarpariaeth o ran asesiadau DSA.

*Ar hyn o bryd, gwneir yr asesiad Lwfans i Fyfyrwyr Anabl yn fewnol, sy'n cyflymu'r broses ac yn rhoi dewis i fyfyrwyr ynghylch a fyddai'n well ganddynt ddarpariaeth fewnol neu allanol. Fodd bynnag, os yw'r system hon yn cael ei newid gallai gael effaith niweidiol ar y nifer uchel o fyfyrwyr sydd gennym yn ein prifysgol sy'n datgan fod ganddynt anableddau.*

**35.** Cytunodd staff eraill fod model ariannu'r Lwfans i Fyfyrwyr Anabl yn gweithio'n well yng Nghymru nag yn Lloegr gan fod mwy o hyblygrwydd, yn enwedig ar gyfer cymorthyddion anfeddygol. Fodd bynnag, fe wnaethant gyfleu'r sefyllfa fel a ganlyn:

*... mae model ariannu meddygol ac unigol yn ei gwneud hi'n anodd sefydlu cymorth mwy hirdymor ac mae arian yn cael ei wastraffu drwy'r system. Byddai'n fwy defnyddiol cael cyllid ar gyfer cynlluniau mentora nad ydynt ynghlwm wrth fyfyrwyr unigol ac sy'n gallu cyflogi mentoriaid ar sail fwy cynaliadwy.*

## 2. Barn myfyrwyr

### Yr hyn sy'n peri iechyd meddwl gwael yn gyffredinol

**36.** Teimlai myfyrwyr y gall hiraethu am eu cartref, digwyddiadau anodd bywyd neu sy'n peri gofid, a a straen academiaidd sbarduno iechyd meddwl gwael ymhlith myfyrwyr, neu fod yn un o'r prif bethau sy'n ei achosi. Cytunodd myfyrwyr fod pryderon am arian a chostau byw hefyd yn achosi gorbryder. Gwyddai myfyrwyr am fyfyrwyr eraill a oedd yn gorfod dewis rhwng bwyta a mynd allan neu gymdeithasu.

**37.** Soniodd y myfyrwyr hefyd am y gefnogaeth sydd ei hangen i'w paratoi ar gyfer addysg uwch:

*Byddai cymorth yn yr ysgol wedi helpu 100 y cant. Roeddwn i'n dioddef o orbryder yn yr ysgol, a oedd yn gwaethygu yn yr ysgol. Roeddwn i hefyd yn cael pyliau o banig a doedd neb yn helpu. Roeddwn i'n cael fy mwlio am fy mod yn colli fy ngwallt, dim ond tri ffrind oedd gen i a chafodd athro wybod amdano. Roeddwn i'n teimlo mor ynysig.*

*Dylid canolbwyntio ar y plentyn yn hytrach na'r canlyniadau. Roedd yr ysgol uwchradd yn canolbwyntio cymaint ar ein cael ni i'r brifysgol. Roeddwn i wir yn teimlo'r pwysau i fynd ond mae'n debyg nad oeddwn i'n barod i fynd.*

**38.** Cytunodd myfyrwyr fod y galw am gymorth iechyd meddwl i fyfyrwyr prifysgol yn gymhleth a bod angen mwy nag un math o gymorth ar bob myfyriwr.

**Argymhelliad 6.** Dylai pob myfyriwr newydd ddilyn modiwl byr ar wytnwch emosiynol, cyllidebu, a'r cymorth sydd ar gael yn y brifysgol. Gallai myfyrwyr gofrestru ar gyfer grwpiau cymorth arweiniol cymheiriaid sy'n berthnasol i'w hanghenion.

### Anghenion grwpiau myfyrwyr penodol

#### Myfyrwyr anabl

---

**39.** Disgrifiodd rhai myfyrwyr yr anhawster y mae myfyrwyr niwrowahanol yn ei wynebu. Tynnodd y myfyrwyr sylw at y ffaith bod gan bobl ag awtistiaeth, er enghraifft, risg uwch o hunanladdiad. Soniodd myfyrwyr hefyd am yr anhawster o ran rheoli mwy nag un cyflwr niwrowahanol a theimlo'n rhy llethol i gael cymorth neu ofyn am help.

**40.** Rhannodd eraill bryderon am fyfyrwyr â chyflyrau iechyd, a sut y maen nhw'n methu mynd i'r brifysgol mewn person, ar brydiau. Teimlwyd fod y rhestr gan y Gwasanaethau Anabledd yn gyfyngedig o ran pa gyflyrau sy'n galluogi cael mynediad at ddysgu o bell. Ymhlith rhai o'r cyflyrau a godwyd, nad ydynt yn cael eu cynnwys, ond y gallent fod angen cael mynediad at ddysgu o bell, mae endometriosis, iselder ôl-enedigol, a gorbryder. Gall hyn beri straen ychwanegol. Y teimlad oedd y dylai fod mwy o gyfleoedd i fyfyrwyr â chyflyrau iechyd ymuno ar-lein.

**41.** Roedd rhai myfyrwyr yn cydnabod fod yr arian ychwanegol o'r Lwfans i Fyfyrwyr Anabl yn ddefnyddiol i helpu'r rheini y gallai fod angen iddynt weithio, fel eu bod yn gallu canolbwyntio ar eu hastudiaethau heb y cyfyngiadau amser a'r straen ychwanegol o weithio.

**42.** Fodd bynnag, teimlai rhai myfyrwyr fod angen cymorth i lenwi'r ffurflen gais am y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl. Disgrifiodd un myfyriwr, sy'n deall y system ymgeisio'n dda, sut y mae bellach yn sefydlu grŵp cymorth i fyfyrwyr sy'n cael mynediad at y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl:

*Mae gormod o bobl yn rhan o'r broses, sy'n arwain at fwy o bryder mewn gwirionedd. Rydych chi'n treulio cymaint o amser yn dweud pa mor abl ydych chi ac wedyn, ar gyfer y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl rydych chi nawr yn gorfod sôn am yr hyn na allwch chi ei wneud. Yn aml mae'r anghenion yn anweladwy.*

**Argymhelliad 7.** Dylai'r brifysgol helpu myfyrwyr i lenwi a chyflwyno ffurflenni cais ar gyfer y Lwfans i Fyfyrwyr Anabl.

## **Myfyrwyr aeddfed a myfyrwyr â chyfrifoldebau gofal**

---

**43.** Teimlai myfyrwyr nad oedd digon o amser i ailaddasu yn cael ei roi i fyfyrwyr aeddfed, sef unrhyw un sy'n mynd i'r brifysgol wedi cyfnod i ffwrdd o addysg amser llawn. Disgrifiodd rhai myfyrwyr sut y gallai hynny gyfrannu at y pryder a deimlir wrth ddechrau yn y brifysgol. Teimlent y byddai rhaglen gynefino yn benodol ar gyfer myfyrwyr aeddfed yn ddefnyddiol:

*Mae Prifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant yn cynnig "cynlluniau hyfforddi" dros yr haf, a oedd yn ddefnyddiol.*

**44.** Esboniodd myfyrwyr nad oedd methu â sicrhau gofal plant priodol yn cael ei ystyried yn rheswm dros sicrhau mynediad digidol i ddsbarthiadau yn hytrach na phresenoldeb wyneb yn wyneb. Teimlai myfyrwyr y gallai'r ffordd y mae absenoldebau'n cael eu cofnodi fod yn broblem

sylweddol i rieni, yn enwedig gan y gall sicrhau gofal plant fod yn anodd. Tynnwyd sylw at y ffaith bod angen cefnogaeth ar rieni yn aml o ran hyder neu geisio sicrwydd gan staff.

**45.** Esboniodd myfyrwyr hefyd nad oes consensws ar gyfnod mamolaeth, felly gall pobl deimlo eu bod yn cael eu brysio i ddod yn ôl i'r brifysgol yn fuan ar ôl geni plentyn.

**46.** Efallai nad yw myfyrwyr sy'n rhieni, neu sydd â chyfrifoldebau gofal, yn ymwybodol o ofal plant a ffynonellau eraill o gymorth ariannol. Awgrymodd myfyrwyr y gallai staff academiaidd fod yn well am gyfeirio myfyrwyr at y wybodaeth honno, a dylai terfynau amser ddwyn amgylchiadau gwahanol myfyrwyr i ystyriaeth, yn enwedig myfyrwyr sydd â chyfrifoldebau gofal, a allai fod yn ei chael hi'n anodd bodloni terfynau amser gyda phlant a chyfrifoldebau eraill.

**47.** Tynnodd un myfyriwr sylw at ei brofiad cadarnhaol o astudio wrth fagu ei blentyn. Dywedodd fod staff y brifysgoli yn deall, a bod staff cyllid myfyrwyr yn gefnogol. Teimlai myfyrwyr eraill hefyd fod y brifysgol yn darparu cymorth a dealltwriaeth i fyfyrwyr â chyfrifoldebau gofal, neu a oedd wedi profi digwyddiad trawmatig yn ystod eu hastudiaethau. Gwerthfawrogwyd estyniadau a hyblygrwydd o ran terfynau amser yn arbennig.

**Argymhelliad 8.** Prifysgolion i sicrhau bod cyfleusterau a mannau ar gyfer newid babanod a bwydo o'r fron yn cael eu darparu.

## **Myfyrwyr rhyngwladol**

---

**48.** Awgrymodd myfyrwyr rhyngwladol y gallai fod angen cymorth arnynt hefyd i integreiddio'n llawn â chymuned y myfyrwyr. Gall methu â darparu'r cymorth hwnnw arwain at ganlyniadau "difrifol" i'w hiechyd meddwl.

**49.** Cytunodd myfyrwyr y byddai meddu ar ddealltwriaeth gyffredin, neu gael diffiniad o'r hyn sy'n gyfystyr â phroblem iechyd meddwl yn helpu i fynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl. Er enghraifft, soniodd rhai myfyrwyr rhyngwladol am y gwahanol ddealltwriaeth o'r term a'r gwahaniaethau diwylliannol, a sut y gall hynny effeithio ar y modd y mae pobl yn diffinio iechyd meddwl. Roedd cyfranogwyr yn gwybod am achosion lle na wnaeth myfyrwyr rhyngwladol roi gwybod am eu cyflyrau oherwydd bod ganddyn nhw ofn y stigma a oedd yn bodoli ynghylch iechyd meddwl.

## **Stigma a'r hyder i siarad**

**50.** Soniodd un myfyriwr efallai na fyddai rhai myfyrwyr yn rhoi gwybod am eu cyflyrau gan nad ydyn nhw'n teimlo eu bod yn gyflyrau "digon drwg":

*Roeddwn i'n meddwl nad oedd cefnogaeth i mi. Fe wnaeth fy nhiwtor traethawd hir yn dilysu sut roeddwn i'n teimlo. Roeddwn i'n meddwl nad oedd ei angen arnaf. Mae dilysu mor bwysig.*

**51.** Mae myfyrwyr o'r farn efallai nad yw rhai myfyrwyr yn teimlo eu bod yn gallu gofyn am help a chyfaddef bod ganddyn nhw iechyd meddwl gwael rhag ofn iddyn nhw ymddangos yn "wan". Cytunodd y myfyrwyr fod ofn gofyn am gymorth:

*Rwy'n meddwl nad yw llawer o bobl ifanc o reidrwydd yn siarad, ac yn teimlo rhywfaint o gywilydd am siarad, ac nid oes ganddyn nhw'r hyder i allu dweud "rwy'n teimlo'n drist iawn heddiw ac mae'n anodd".*

**52.** Roedd myfyrwyr yn cydnabod y gall diffyg hyder o ran gwneud y cysylltiad cyntaf hwnnw â'r gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr fod yn rhwystr:

*Os yw myfyriwr yn siarad am ei iechyd meddwl, neu'n gofyn am help, ac yn cael ei wrthod, efallai na fydd ganddo'r hyder i wneud hynny eto.*

**53.** Dywedodd myfyrwyr fod mwy o barodrwydd i siarad am rai pynciau fel canser y fron neu ganser y prostad ond bod stigma'n dal i fod ynghlwm wrth rhai pynciau, fel y menopos neu iechyd meddwl gwael dynion. Cytunodd myfyrwyr y gall peidio â siarad am broblemau neu gael cymorth fod yn brofiad ynysig.

**54.** Cytunodd myfyrwyr fod yn rhaid gwneud mwy i fynd i'r afael â'r stigma ynghylch trafod iechyd meddwl gwael. Dywedodd un myfyriwr mai'r canfyddiad ymhlith myfyrwyr yw bod "rhywbeth o'i le" ar fyfyriwr os oes angen gwasanaeth cwnsela arno.

*Dylai pobl wybod nad yw'r ffaith eich bod chi'n gweld cwnselydd yn golygu bod rhywbeth mawr o'i le.*

## **Effaith COVID-19**

**55.** Trafododd myfyrwyr effaith COVID-19 ar eu dysgu a'u llesiant. Disgrifiodd myfyrwyr sut y gallai rhyngweithio cymdeithasol achosi pryder ac y gallai cymysgu â phobl wyneb yn wyneb fod yn heriol i rai.

**56.** Fodd bynnag, roedd dychwelyd i normalrwydd a'r cynnydd mewn cysylltiad cymdeithasol yn bethau a groesawyd gan rai myfyrwyr. Tynnwyd sylw at y ffaith ei bod hi'n anodd peidio cael cyswllt wyneb yn wyneb a methu mynd i siarad â rhywun mewn person, a chael help.

**57.** Cytunodd myfyrwyr fod cael adnoddau ar-lein a gallu bwrw golwg yn ôl dros ddarlithoedd yn ddefnyddiol. Fodd bynnag, roedd myfyrwyr yn deall y gallai recordio darlithoedd hefyd annog rhai myfyrwyr i beidio â mynychu'r darlithoedd, a allai gyfrannu at broblemau unigrwydd ac unigedd.

**58.** Soniodd rhai myfyrwyr am yr anhawster o ran trosglwyddo o ddysgu ar-lein i fod yn ôl ar y campws, yn enwedig ar gyfer arholiadau, pan fod myfyrwyr wedi dod i arfer â gwneud asesiadau ar-lein. Dywedodd myfyrwyr fod pryder ymhlith y boblogaeth o fyfyrwyr ynglŷn â mynd i sefyll arholiadau wn person, lle y gallen nhw gael llai o gefnogaeth nag y cawson nhw dros y blynyddoedd diwethaf.

**59.** Mae myfyrwyr anabl yn ei chael hi'n arbennig o anodd trosglwyddo yn dilyn Covid. Awgrymwyd y gallai fod yn ddefnyddiol iddyn nhw gael rhywfaint o fesurau lliniaru rhwng dysgu cyfunol a dysgu wyneb yn wyneb. Mae hyn yn effeithio'n benodol ar fyfyrwyr anabl y gallent eisoes fod yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl:

*Gellid gosod rhyw fath o fesurau lliniaru ar waith ar gyfer myfyrwyr anabl, sydd wir yn ei chael hi'n anodd trosglwyddo yn dilyn Covid, i'w cefnogi o ran dychwelyd o ddysgu cyfunol i ddysgu wyneb yn wyneb yn unig. Mae'n cael effaith anghymerus eithaf mawr ar rai myfyrwyr ac mae hynny'n cynnwys myfyrwyr sy'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl, i'r pwynt lle mae rhai yn ystyried gadael y brifysgol oherwydd na allant fynychu trwy lif byw, bellach.*

**Argymhelliad 9.** Dylai prifysgolion barhau i ddarparu deunyddiau ac adnoddau ar-lein.

## Cael gafael ar wasanaethau statudol

**60.** Rhannodd myfyrwyr eu pryderon am gael gafael ar wasanaethau statudol, yn enwedig amseroedd aros, a newid i feddyg teulu newydd:

*Pan fyddwch chi'n newid meddyg teulu mae angen i chi ddechrau'r broses eto, a all olygu eich bod chi'n mynd i gefn y ciw a dechrau rhestr aros newydd. Mae hefyd yn hunllef cael apwyntiad yn y feddygfa. Pan fyddwch yn cael apwyntiad, d'yn nhw'n gwybod dim am iechyd meddwl.*

**61.** Disgrifiodd un myfyriwr orfod ailymgeisio am gymorth Iechyd Meddwl i Oedolion ar ôl bod o dan CAMHS, gyda rhestr aros o 12-18 mis. Bu'n rhaid iddo hefyd adrodd ei stori eto. Roedd yn teimlo ei fod mewn sefyllfa freintiedig gan ei fod yn gallu eiriol drosto ei hun a chael gafael ar gymorth wedi ei ariannu ei hun, "ond nid pawb arall oedd yn gallu gwneud hynny".

**62.** Rhannodd myfyrwyr yr heriau o gael gohebiaeth ysgrifenedig gan y meddyg teulu i gefnogi ceisiadau am amgylchiadau esgusodol. Disgrifiodd un ohonynt orfod cael y meddyg teulu i ysgrifennu ar dri achlysur gwahanol gan nad oedd yr union eiriad yr hyn yr oedd y brifysgol ei eisiau, a bod pob llythyr wedi costio £15. Cafodd eraill brofiadau tebyg, lle na chafodd y wybodaeth a ddarparwyd gan feddyg teulu ei derbyn oherwydd "nad oedd y geiriad yn gywir". Unwaith eto, bu'n rhaid iddyn nhw dalu am unrhyw ohebiaeth gan y meddyg teulu. Disgrifiodd un gael gwybod gan ei feddyg teulu "nad gwaith y GIG oedd ysgrifennu llythyr meddygol". Disgrifiodd myfyrwyr gael eu "dal mewn llwybrau papur". Dywedodd y myfyrwyr fod y Gwasanaeth Llesiant yn ymwybodol o'r heriau o ran cael llythyr y meddyg teulu.

**63.** Roedd myfyrwyr yn pryderu am ddiffyg cymorth gan y GIG tra'u bod ar restr aros, ac y gallai cymorth statudol a chymorth cydgysylltiedig gan y brifysgol fod yn effeithiol mewn achos o'r fath:

*Rwyf wedi clywed straeon arswydus am bobl yn aros ar restrau'r GIG, gyda rhai ddim yn cael help neu'n cael eu rhoi ar restrau aros hir. Pan rydych chi ar y rhestr aros am gymorth gan y GIG dyma'r amser gorau i gefnogaeth y brifysgol ddod i'r adwy.*

**64.** Er bod y cymorth gan y brifysgol yn wych, dywedodd myfyriwr mai'r hyn oedd ei angen "yn y pen draw" oedd "mwy o gyllid i'r GIG". Dywedodd nad mater i'r brifysgol oedd "cario'r baich hwnnw", ac na ddylai'r pwysau fod ar staff y brifysgol. Dywedodd fod y GIG yn wych ond, yn syml, nad oes digon o gyllid. Roedd yn cytuno y dylai'r cyllid fod yn fwy hirdymor.

## Manteision a rhwystrau i gael gafael ar gymorth iechyd meddwl i fyfyrwyr

### Budd-daliadau

---

**65.** Siaradodd pob myfyriwr yn ganmoliaethus iawn am y cymorth a roddwyd iddynt gan yr holl wasanaethau cymorth i fyfyrwyr:

*Does dim yn ormod i'r tîm cynhwysiant, ac mae hynny'n ymestyn i diwtoriaid a staff academiaidd. Cymerodd y staff cymorth yr amser i ddeall fy anghenion a threfnu cymorth i mi o'r diwrnod cyntaf.*

**66.** Roedd myfyrwyr hefyd yn cytuno bod staff eisiau gwneud eu gorau drostyn nhw a bod hynny weithiau'n effeithio ar y staff yn bersonol. Rhoddodd un myfyriwr enghraifft o staff yn gweithio drwy eu hamser cinio neu'n methu prydau bwyd i gefnogi myfyrwyr.

**67.** Siaradodd y myfyrwyr am yr heriau o gydbwysu gwaith ac astudio. Disgrifiodd un myfyriwr sut yr oedd ei diwtor personol wedi bod yn "arbennig o anhygoel" ac yn gwybod pryd yr oedd y myfyriwr yn ei chael hi'n anodd.

**68.** Dywedodd y myfyrwyr fod y cymorth y mae'r brifysgol yn ei gynnig yn wahanol i'r cymorth sydd ar gael yn y gweithle, neu y tu allan i amgylchedd y brifysgol. Er enghraifft, mae rhestrau aros am gwrs yn y GIG yn hir, ond gall y brifysgol gynnig cymorth yn gynt ac mae hynny'n rhwyd diogelwch i rai myfyrwyr. Gwnaeth sawl myfyriwr hi'n glir iawn na fydden nhw wedi gallu symud ymlaen i astudio cwrs ôl-raddedig na gorffen eu gradd heb y cymorth hwnnw.

**69.** Ar ben hynny, teimlai myfyrwyr fod prifysgolion yn deall mwy am iechyd meddwl gwael ac mae'r cymorth sy'n cael ei ddarparu yn fwy effeithiol na'r hyn a gynigir gan y GIG:

*Bydd y GIG yn cynnig opsiynau fel Therapi Ymddygiad Gwybyddol ac Ymwybyddiaeth Ofalgar ichi ond nid yw'r rhain yn gweithio i bawb.*

*Fe wnaeth fy meddyg teulu argymhell fy mod yn dechrau rhedeg er bod gen i arthritis.*

**70.** Mae myfyrwyr yn teimlo bod meithrin perthynas â pherson penodol a pharhad gofal yn bwysig. Siaradodd y myfyrwyr yn frwd am gael cymorth gan yr un aelod o staff drwy gydol eu haddysg a phwysleisiwyd pa mor ddefnyddiol oedd hynny:

*Mae'n wych cael rhywun sy'n gwybod beth sy'n digwydd. Mae gennym swyddog llesiant anhygoel sydd wedi sefydlu cyfarfodydd misol i bobl ag awtistiaeth. Mae cefnogaeth cyfoedion mor bwysig, yn enwedig os nad yw eich rhieni yn deall.*

**71.** Mae rhai o'r myfyrwyr yn y grŵp ffocws yn rhan o brosiect, sy'n cyfeirio myfyrwyr at gyfoedion yn hytrach na chynnig cyngor penodol. Mae'n "fan diogel cymdeithasol", gyda chrefftau, sesiynau cerdded-a-siarad a phrosiectau eraill. Mae cynghorwyr iechyd meddwl yn bresennol yn y cefndir a gallant ymyrryd os yw'n briodol, ond mae'r sesiynau'n canolbwyntio mwy ar yr amgylchedd cymdeithasol sy'n cael ei greu yn hytrach na'r agwedd gofal iechyd meddwl ffurfiol. Teimlai rhai myfyrwyr fod hyn yn well na "labelu" cymorth fel gofal *iechyd meddwl*. Pe bai gwasanaethau'n cael eu hyrwyddo fel cymorth i fyfyrwyr, teimlai myfyrwyr y byddai'r stigma ynghylch iechyd meddwl yn cael ei leihau. Roeddent o'r farn y dylai pwyslais fod ar feithrin gwydnwch a chefnogi myfyrwyr i ymdopi ar eu pen eu hunain:



*Mae cymuned yn bwysig iawn. Cael grŵp i gyfarfod â nhw, nid dim ond i siarad am iechyd meddwl, ond i sgwrsio â chyfoedion. Byddwn i'n mynychu, mae iechyd meddwl yn gallu bod mor ynysig.*

**Argymhelliad 10.** Datblygu grwpiau cymorth i gymheiriaid anffurfiol, gyda phwyslais ar gysylltiad cymdeithasol yn hytrach na chwrsela.

## Rhwystrau

---

**72.** O achos y galw am wasanaethau cymorth i fyfyrwyr, cytunai myfyrwyr bod amseroedd aros yn aml yn hir a bod cael gafael ar gymorth ar unwaith yn anodd. Honnodd un myfyriwr mai'r "aros yw'r rhan waethaf, felly nid ydych yn cael y cymorth pan mae ei angen ond rhyw dro wedyn".

*Pan fyddwch yn gweld rhywun bydd oedi o ran cael apwyntiad. Efallai y bydd angen i chi aros am bythefnos i gael apwyntiad ond mae'n dibynnu a oes un ar gael. Nid oes cymorth ar gael ar unwaith a dylai hynny fod yn hanfodol.*

*Gofynnais am gymorth pan ddechreuais ond dim ond nawr rwy'n ei gael, hanner ffordd drwy'r tymor.*

**73.** Roedd y myfyrwyr yn canmol y cymorth cwnsela a gawsant ond dim ond chwe sesiwn a gynigiwyd iddynt, ac efallai y bydd angen mwy na hynny ar rai myfyrwyr sydd â phroblemau mwy difrifol neu barhaus. Ar hyn o bryd, dywedodd myfyrwyr fod yn rhaid iddyn nhw ailymgeisio os oes angen cymorth pellach arnynt, ac efallai y byddant yn cael cwnselydd gwahanol sy'n teimlo fel eu bod yn dechrau'r broses eto.

**Argymhelliad 11.** Prifysgolion i ehangu'r gwasanaethau cwnsela gyda chymorth ac offer lefel is, llai ffurfiol, tymor hwy fel therapi celf ac ymyriadau treigl.

*Ehangu'r hyn y mae'r gwasanaeth cwnsela yn ei gynnig ar hyn o bryd i gynnwys mwy o gymorth lefel is ond tymor hwy. Yn hytrach, felly, na therapi lleferydd yn unig, cael therapi celf am floc o chwech wythnos. Hefyd, mae ymyriadau treigl y gall myfyrwyr droi atynt, sy'n llai ffurfiol ac sydd â llai o stigma na mynd at gwnselydd wyneb yn wyneb.*

## Hyrwyddo a gwybodaeth am y cymorth sydd ar gael

**74.** Teimlai llawer o fyfyrwyr fod eu prifysgol yn gwneud gwaith da o ran hyrwyddo gwasanaethau iechyd meddwl, er enghraifft drwy ymgyrchoedd sy'n cael eu rhedeg gan undebau myfyrwyr neu ymwybyddiaeth staff addysgu. Roedd un myfyriwr yn arbennig o hapus

---

â'r ffordd y cafodd gymorth a soniodd am y berthynas dda â'r staff academaidd sy'n ymateb yn gyflym.

**75.** Roedd myfyrwyr yn cydnabod y rhan a chwaraeir gan diwtoriaid a staff academaidd o ran cyfeirio myfyrwyr at wasanaethau cymorth i fyfyrwyr pan fo angen, gan mai nhw yn aml yw'r bobl a fydd yn sylwi pan fydd rhywun yn ei chael hi'n anodd, naill ai'n academaidd neu'n bersonol. Disgrifiodd myfyriwr ei diwtor yn cytuno i estyniad heb orfod mynd drwy'r broses ffurfiol am nad oedd gwaith y myfyriwr o'r ansawdd arferol.

**76.** Dywedodd myfyrwyr nad yw rhai myfyrwyr yn deall pa mor ddefnyddiol y gall y cymorth a gynigir gan y brifysgol fod, ac y dylid gwneud mwy i fynd i'r afael â'r rhagdybiaeth hon.

**77.** Holodd y myfyrwyr a oes digon o wybodaeth am yr hyn sydd ar gael. Er enghraifft, mae yna gynghorwyr iechyd meddwl a chwyselwyr, ond efallai nad yw myfyrwyr yn deall beth yw'r gwahaniaeth rhyngddynt a phwy fydden nhw'n ei weld. Teimlai myfyrwyr efallai bod diffyg tryloywder ynglŷn â'r hyn sydd ar gael a'r hyn sy'n briodol:

*Nid wyf yn gwybod a oes digon o wybodaeth am beth yn union sydd ar gael. Mae Cynghorwyr Iechyd yn ogystal â Chwyselwyr, ac nid yw myfyrwyr bob amser yn gwybod beth yw'r gwahaniaeth rhwng y rheini. Pa un, wedyn, fyddan nhw'n cael ei gynnig a beth yw'r gwahaniaeth rhwng y gwasanaethau? Does dim llawer o dryloywder, felly, ynglŷn â pha gymorth yn union maen nhw'n ymgeisio amdano.*

**78.** Dywedodd un myfyriwr y gellid gwella ymwybyddiaeth o'r cwrs ôl-raddedig, sydd ag amrywiaeth o fyfyrwyr gan gynnwys rhai o gefndir proffesiynol. Teimlai rhai myfyrwyr y byddai amlygrwydd gwasanaethau ar y campws yn gwella gwybodaeth ac ymwybyddiaeth myfyrwyr o gymorth, yn enwedig ymhlith myfyrwyr blwyddyn gyntaf:

*Nid yw amlygrwydd bob amser yn dda ac nid ydych yn gwybod beth sydd ei angen arnoch bob amser. Dim ond ychydig o daflenni sydd. Ni allwch weld unrhyw arwyddbyst yn unman ar y campws. Ateb hawdd fyddai arddangos posteri.*

*Mae'r brifysgol yn darparu gormod o wybodaeth mewn negeseuon e-bost nad ydym bob amser yn eu darllen ac nid oes llawer o bosteri cyfeirio o amgylch y campws.*

**79.** Disgrifiodd un person yr her o wybod pa gymorth ymarferol sydd ar gael ar gyfer gwaith academaidd. Disgrifiodd gael trafferthion gyda chynhyrchiant, ac roedd y cymorth a gafodd yn

"ddefnyddiol iawn....dylai fod wedi cael ei gynnig ar y dechrau." Parhaodd i gael y cymorth ymarferol hwn drwy gydol ei astudiaethau a honnodd pe byddai wedi cael y cymorth hwn ar y dechrau y byddai wedi osgoi cyfnod o iechyd meddwl gwael.

**80.** Teimlai'r rhan fwyaf o fyfyrwyr bod hyrwyddo a rhyngweithio â gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr yn dibynnu'n ormodol ar negeseuon e-bost fel dull o gyfathrebu.

*Gall fod yn anodd gwybod sut i wneud cais, a phan fyddwch yn gwneud cais gall fod doler o e-byst, gyda ffurflenni, e-byst, ymatebion, a chael cais i gadarnhau a ydych am barhau. Mae'n golygu llawer o waith gweinyddol i bobl sydd eisoes yn ei chael hi'n anodd gweithredu ac ymdopi â dyletswyddau o ddydd-i-ddydd, yn enwedig os ydyn nhw'n llai cyfforddus â thechnoleg.*

**Argymhelliad 12.** Datblygu ffyrdd gwahanol o gael gafael ar gymorth i er mwyn dwyn gwahanol anghenion y myfyrwyr i ystyriaeth, e.e. defnyddio cod QR, tecstio, neu ap.