

# Grŵp Traws Bleidio ar Iechyd Meddwl Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl

## Cofnodion y Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl

27 Hydref 2022

12.00 – 13.00

Rhithwir – Teams

Yn bresennol:

Ken Skates AS	Cadeirydd ac AS ar gyfer De Clwyd
Tom Giffard AS	AS ar gyfer Gorllewin De Cymru
Conor D'Arcy	Y Sefydliad Arian a Pholisi Iechyd Meddwl
Simon Jones	Mind Cymru (ysgrifenyddiaeth)
Sue O'Leary	Mind Cymru
George Watkins	Mind Cymru
Richard Jones	Mental Health Matters
James Radcliffe	Platfform
Sarah Hatherley	Tîm Ymchwil y Senedd
Chris Dunn	Diverse Cymru
Liz Williams	RNIB
Karan Chhabra	Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain
Madelaine Phillips	Cyddfederasiwn y GIG yng Nghymru
Ross Walmsley	NSPCC Cymru
Naomi Stocks	Clerc y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg
Ellie Harwood	Y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant (CPAG)
Valerie Billingham	Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn
Linsey Imms	TUC Cymru
Rachel Lewis	Iechyd Cyhoeddus Cymru
Angie Darlington	Gweithredu Gorllewin Cymru dros Iechyd Meddwl
Laura Morgan	Adferiad
Cenllysg Euan	Adferiad
Rhys Hughes	Swyddfa Rhun ap Iorwerth AS
Kate Liddell	Y Cyngor Meddygol Cyffredinol
Jess Williams	Chwaraeon Cymru
Nia Evans	Mind Cymru

### 1. Croeso a Chyflwyniad

Croesawodd Simon Jones (SJ) bawb i'r cyfarfod ac eglurodd mai hwn fyddai'r Cyfarfod Cyffredinol Blyneddol hefyd felly roedd angen ymgymryd â'r broses honno yn gyntaf.

Enwebodd SJ Ken Skates AS (KS) yn Gadeirydd y grŵp, a chafodd hyn ei eilio gan Tom Giffard AS (TG). Etholwyd Ken Skates yn Gadeirydd.

Enwebodd KS Mind Cymru i rôl yr ysgrifenyddiaeth, a chafodd hyn ei eilio gan TG. Penodwyd Mind Cymru i rôl yr ysgrifenyddiaeth.

Croesawodd KS bawb i'r cyfarfod ac yn arbennig Conor D'Arcy (CD) o'r Sefydliad Arian a Pholisi Iechyd Meddwl a fyddai'n rhoi cyflwyniad heddiw.

## 2. **Conor D'Arcy, Pennaeth Ymchwil a Pholisi, y Sefydliad Arian a Pholisi Iechyd Meddwl**



Money and Mental  
Health - cost of living

Diolchodd CD i KS am y cyfle i roi cyflwyniad a dechreuodd drwy amlygu sut mae iechyd meddwl gwael a chaledi ariannol yn gylch dieflig. Mae cryn dipyn o dystiolaeth ar gael sy'n dangos bod pobl yn gwneud newidiadau sylfaenol i'w bywydau ar hyn o bryd, yn torri'n ôl ar y pethau a fyddai'n gwneud iddynt deimlo'n well ac yn ei chael yn anodd ymdopi â phethau sylfaenol, fel costau teithio i apwyntiadau. Tynnodd CD sylw at y ffaith fod gan Gymru fwch o ddeugain pwynt canran mewn cyflogaeth rhwng y rheini sy'n nodi bod ganddynt broblem iechyd meddwl a'r rhai sydd heb broblem. Hefyd, mae gan 28% o bobl sy'n economaidd anweithgar yng Nghymru broblem iechyd meddwl. Mae hyn yn meddwl bod Cymru'n arbennig o fregus o ran newidiadau economaidd sy'n effeithio'n aruthrol ar bobl sydd ag iechyd meddwl gwael. Mae'r cyflwyniad llawn ynghlwm.

## 3. **Trafodaeth**

Gofynnodd KS a yw'r ystadegau ar weithgarwch economaidd yn debyg i ranbarthau eraill yn y DU. Dywedodd CD fod modd gweld patrwm eang o ganlyniadau iechyd meddwl gwaeth lle mae lefelau cyflogaeth yn is.

Amlygodd Linsey Imms (LI) fod undebau yn fan cychwyn da i ddarganfod sut mae sefydliadau'n cefnogi pobl sydd ag iechyd meddwl gwael a bod undebau'n gweithio i wella'r ffordd y mae pobl yn cael eu cefnogi yn y gweithle

Gofynnodd Sue O'Leary (SO'L) a oedd CD yn ymwybodol o enghreifftiau penodol o arfer da y gallai Cymru eu hystyried. Dywedodd CD fod cynllun peilot ar y gweill yn Llundain sy'n edrych ar ymwreiddio cyngor ariannol mewn gwasanaethau iechyd meddwl (yn gysylltiedig â gwella mynediad at therapïau seicolegol), ac sy'n ystyried darparu rhagor o waith cyfeirio at gymorth, gan gydnabod y gall pobl ei chael yn anodd ymgysylltu â gwasanaethau cyngor ariannol. Mae angen mynd i'r afael â rhwystrau i gymorth, yn ogystal â sicrhau amrywiaeth o ffyrdd i gael cymorth. Mae cysylltu gwasanaethau ôl-ofal iechyd meddwl â chymorth a chyngor ariannol yn arbennig o hanfodol. Gofynnodd Euan Hails (EH) am ganlyniadau'r peilot. Er ei bod yn rhy gynnar i ddod i unrhyw gasgliadau cadarn, dywedodd CD fod y dystiolaeth sydd ar gael yn dangos fod pobl yn gwella'n gynt pan fo materion ariannol yn eu

## Grŵp Traws Bleidio ar Iechyd Meddwl Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl

Ile. Dylai fod rhagor o wybodaeth ar gael mewn meddygfeydd ynghylch y ffyrdd ymarferol y gall eich iechyd meddwl effeithio ar eich sefyllfa ariannol a ble y gallwch fynd am gymorth.

Gofynnodd Val Billingham (VB) am gymorth ariannol i bobl yn ddiweddarach mewn bywyd. Ymatebodd CD gan ddweud y byddai adroddiadau nesaf y Sefydliad yn ystyried y mater hwn, gan gynnwys pensiynau. Yn aml, gall llai o gymorth ariannol fod ar gael. Er bod cymorth ar-lein yn gallu bod yn fater cadarnhaol, mae pobl hŷn yn llai tebygol o fod yn ymwybodol o faterion digidol a gallai hyn feddwl nad oes ganddynt fynediad at gymorth. Mae sgamiau hefyd yn broblem, gyda phobl sydd ag iechyd meddwl gwael yn fwy tebygol o gael eu twyllo gan sgamwyr.

Tynnodd Laura Morgan (LM) sylw at y gwasanaeth Iechyd Meddwl ac Arian sy'n cael ei ddarparu gan Adferiad, a bydd yn gofyn am ystadegau gan y gwasanaeth er mwyn eu rhannu ag aelodau'r grŵp. Yn ei phrofiad hi mae gwasanaethau yn eu lle yn aml, ond mae angen uwchsgilio pobl o ran beth arall sydd ar gael i gefnogi pobl. Mae gan wasanaeth Adferiad becyn hyfforddiant i weithwyr proffesiynol. Tynnodd LM sylw hefyd at bwysigrwydd cefnogaeth gan gymheiriaid wrth ddatblygu sgiliau cyflogadwyedd. Defnyddiodd CD enghraifft o bobl yn teimlo'n arbennig o anghyfforddus wrth rannu eu profiadau iechyd meddwl gyda chwmnïau ynni, ac felly nid oeddent yn cael y cymorth yr oedd ganddynt yr hawl iddo bob amser. Mae angen cynllunio gwasanaethau gan gadw'r defnyddwyr mewn cof, yn enwedig y rhai sydd â chyflyrau iechyd meddwl penodol.

Gofynnodd Nia Evans (NE) pa waith oedd wedi'i wneud ar effaith straen ariannol ar bobl ifanc yn unigolion ac yn aelodau o'r teulu ehangach. Dywedodd CD fod y rhan fwyaf o'u gwaith yn canolbwyntio ar brofiadau oedolion, ond bod materion yn ymwneud â phlant a phobl ifanc yn codi yn aml. Roedd hyn yn ymwneud yn bennaf â phobl yn blaenoriaethu eu plant ar draul eu hunain a'r pwysau cynyddol ar deuluoedd. Mae angen mwy o lythrennedd ariannol fel bod gan bobl ifanc sy'n dechrau mewn bywyd yr wybodaeth a'r sgiliau i allu gwneud penderfyniadau ariannol da ac felly osgoi mynd i ddyled.

Er bod ymwybyddiaeth o atal problemau yn bwysig, dywedodd Angie Darlington (AD) fod pobl yn byw mewn ofn. Roedd gofid o ran beiliaid a chasglu dyledion yn gyffredin, gyda chynyddu lefel dirwyon yn arwain at bobl yn teimlo'n rhy ofnus i agor llythyron. Cydnabu CD fod rhai o'r straeon gwaethaf y maen nhw'n eu clywed yn ymwneud â chasglu dyledion, gyda rhai ohonynt yn anffodus yn arwain at bobl yn lladd eu hunain neu'n ceisio gwneud hynny. Nid yw'r bwrdd ymddygiad gorfodi yn gorff statudol ac mae angen cryfhau'r agwedd hon. Mae gan Cyngor ar Bopeth ganllawiau i awdurdodau lleol ar sut i reoli dyledion.

Tynnodd Ellie Harwood (EH) sylw at y ffaith bod iechyd meddwl yn plethu bron drwy holl waith y Grŵp Gweithredu ar Dlodi Plant. Mae stigma dwbl yn bodoli o ran mynd i'r afael â materion sy'n ymwneud â thlodi ac iechyd meddwl. Wrth ymateb i gwestiwn NE, dywedodd fod pobl ifanc yn ymwybodol iawn o sefyllfa ariannol eu teuluoedd. Mae'r effaith y gall hyn ei chael ar eu cyfranogiad mewn gweithgareddau yn yr ysgol neu yn eu cymuned yn sylweddol. Mae Bil Sioned Williams AS ar sicrhau bod pobl yn hawlio'u budd-daliadau yng Nghymru yn rhoi cyfle i wella'r sefyllfa a defnyddio ein gwybodaeth am yr hyn sy'n helpu pobl i gael cymorth.

## Grŵp Traws Bleidio ar Iechyd Meddwl Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl

Ychwanegodd KS na ddylem fyth ddiystyru effaith cywilydd neu'r profiad o gael beiliaid yn curo ar y drws. Gofynnodd KS i CD pa ymgysylltiad y mae wedi'i gael gyda Llywodraeth Cymru. Tynnodd CD sylw at y ffaith bod tîm yr Athrofa yn eithaf bach felly mae capasiti yn broblem, ond eu bod wedi cael rhywfaint o gyswllt. Gofynnodd KS i CD grynhoi beth oedd y meysydd pwysicaf i fynd i'r afael â nhw yn ei farn ef. Nododd CD fod cydgysylltu gwasanaethau cyngor ariannol ac iechyd meddwl yn hynod o bwysig a bod cyfleoedd ar gael i wneud mwy o fewn gwasanaethau cyflogaeth.

#### **4. Camau nesaf**

Diolchodd KS i CD a'r holl aelodau am eu cyfraniadau. Byddai KS yn gweithio gyda SJ i edrych ar opsiynau o ran dod â'r mater hwn a'r safbwyntiau a glywyd heddiw gerbron y Senedd.

Gorffennodd KS drwy ychwanegu bod Richard Parks yn awyddus i ddod i gyfarfod yn y flwyddyn newydd i siarad am ei brofiadau iechyd meddwl.