**Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl**

**22 Tachwedd 2023**

**12.30 - 13.30, drwy Teams**

**Yn bresennol:**

| | | |
|---|---|---|
| 1 | Ken Skates | Cadeirydd ac AS De Clwyd |
| 2 | Simon Jones | Mind Cymru |
| 3 | Nia Sinclair | Mind Cymru (Ysgrifennydd) |
| 4 | Jemma Wray | Sefydliad Iechyd Meddwl |
| 5 | Richard Jones | Mental Health Matters |
| 6 | Peter Martin | Adferiad |
| 7 | Chloe Harrison | Adferiad |
| 8 | Eleri Williams | Building Communities Trust |
| 9 | Angie Oliver | Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AGIC) |
| 10 | Yr Athro Ian Jones | Canolfan Genedlaethol Iechyd Meddwl |
| 11 | Rachel Bowen | Swyddfa'r Comisiynydd Pobl Hŷn |
| 12 | Annabelle Llanes-Sierra | CIPD |
| 13 | Lesley Richards | CIPD |
| 14 | Lisa Roberts | RCPCH |
| 15 | Lowri Wyn Jones | Amser i Newid Cymru |
| 16 | Linsey Imms | TUC Cymru |
| 17 | Nesta Lloyd-Jones | Conffederasiwn GIG Cymru |
| 18 | Steve Mulligan | BACP |
| 19 | Abigail Rees | Barnardos |
| 20 | Naila Noori | Coleg Brenhinol y Therapyddion Lleferydd ac Iaith |
| 21 | Meg Moss | Y Gymdeithas Cwnsela Genedlaethol |
| 22 | Freya Reynolds-Feeney | Comisiynydd Plant Cymru |
| 23 | Lloyd Watkins | Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol (EHRC) |
| 24 | Kathryn Morgan | Shared Lives Plus |
| 25 | Linda Newton | Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro |
| 26 | Carolyn Thomas | AS Llafur ar gyfer Gogledd Cymru |
| 27 | Charlotte Knight | Swyddfa Jayne Bryant AS |

**1. Croeso a chyflwyniad**

Croesawodd Simon Jones (SJ) bawb i'r cyfarfod. Yr eitem gyntaf oedd ethol cadeirydd ar gyfer y grŵp fel rhan o'r Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol

Enwebwyd a phenodwyd Ken Skates MS (KS) yn Gadeirydd

Cafodd Mind Cymru ei enwebu a'i benodi i gyflawni'r rôl ysgrifenyddiaeth

Diolchodd KS i bawb am ddod a chroesawodd Chloe Harrison (CH) o Adferiad a fyddai'n rhoi cyflwyniad yn y cyfarfod heddiw.

Cyfeiriodd at yr argyfwng costau byw fel pryder mawr, gyda llawer o bobl yn cael trafferth gweld ffordd drwy'r argyfwng yn fyw ac yn iach.

Cyflwynodd Adferiad, sef elusen sy'n cael ei harwain gan aelodau sy'n darparu cymorth a chefnogaeth i bobl sydd ag anghenion iechyd meddwl, dibyniaeth ac anghenion lluosog a chymhleth.

Nododd ymgyrch ddiweddaraf yr elusen '***Mae'n amser i gymryd y llyw!'*** sy'n galw ar Lywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru i gymryd camau i gefnogi pobl i gymryd rheolaeth o'u sefyllfa eu hunain ac i lywio eu llwybr drwy'r argyfwng a thu hwnt.

Gwahoddodd CH i roi cyflwyniad ar brif ganfyddiadau'r ymgyrch.

**2. Cyflwyniad Adferiad ar yr ymgyrch '*Mae'n amser i gymyd y llyw!*'**

Dywedodd CH fod Adferiad yn sefydliad a arweinir gan aelodau ar draws Cymru gyfan sy'n darparu cymorth penodol i bobl sydd ag anghenion iechyd meddwl, dibyniaeth ac anghenion lluosog a chymhleth.

Cyfeiriodd at yr ymgyrch ***Mae'n amser i gymryd y llyw*** (a lansiwyd yn haf 2023) fel menter sy'n ymateb i bryderon pobl ynghylch gweld pen draw'r hinsawdd ariannol bresennol. Mae'r ymgyrch wedi teithio ledled Cymru, gan dynnu sylw at Wasanaeth Cynghori Ariannol Adferiad a chan annog pobl i gymryd rheolaeth o'u hopsiynau.

Soniodd am rai tueddiadau allweddol o ganlyniadau arolwg yr ymgyrch (sampl o 110 o ymatebwyr) gan gynnwys:

- 80% yn dweud bod eu biliau wedi cynyddu'n sylweddol dros y 18 mis diwethaf
- 67% yn dweud bod eu hiechyd meddwl wedi gwaethygu
- Dim ond 28% a ddywedodd eu bod wedi ceisio cymorth.

Nododd CH y chwe phrif thema a ddeilliodd o'r ymatebion ansoddol i'r arolwg, a helpodd i ffurfio cynllun deg pwynt y sefydliad yn galw ar Lywodraeth y DU a Llywodraeth Cymru i wneud mwy i gefnogi pobl drwy'r argyfwng. Y ddau gais penodol yng nghyd-destun Cymru yw:

- Datblygu cynlluniau gofal a thriniaeth mwy effeithiol

- Darparu mynediad haws at gyngor ac eiriolaeth yn ymwneud â rheoli arian a dyledion.

Nododd fod pobl yn gyffredinol yn teimlo bod Llywodraeth Cymru yn ymateb yn fwy cadarnhaol i’r argyfwng na Llywodraeth y DU.

Diolchodd i'r grŵp am eu hamser.

Adferiad_TtTC_Presentation_CH.pptx

**3. Trafodaeth**

Diolchodd KS i CH am ei chyflwyniad, gan nodi’r gwirionedd trawiadol i rai o'r ymatebion o ran y rhwystredigaeth o gael dwy lywodraeth ar wahân yn edrych i ddarparu cefnogaeth, ond y teimlwyd nad oedd y naill na'r llall yn gwneud digon. Cydnabu’r teimlad cyffredinol bod datgysylltiad rhwng y bobl a Llywodraeth y DU, a chroesawodd y safbwyntiau gwahanol yng Nghymru bod Llywodraeth Cymru yn cael ei gweld fel bod ganddi ddull cliriach a mwy penodol o fynd i’r afael â’r problemau y mae pobl yn eu hwynebu.

**Stephen Mulligan**

Pwysleisiodd Stephen Mulligan (SM) o Gymdeithas Proffesiynau Cwnsela Prydain (BACP) sut mae’r pwysau presennol yn effeithio ar gleientiaid sy’n torri’n ôl ar sesiynau therapi oherwydd y gost, sy’n arwain at fwy o atgyfeiriadau GIG a mwy o bwysau ar wasanaethau trydydd sector.

**Jemma Wray**

Cyfeiriodd Jemma Wray (JW) at yr ymchwil a wnaed gan y Sefydliad Iechyd Meddwl gyda 5,000 o oedolion ledled y DU, gan nodi bod y ffigurau yng Nghymru yn uwch o ran lefelau pryder, ond yn adlewyrchu canfyddiadau’r gwaith a gyflwynwyd gan Chloe i raddau helaeth.

**Ken Skates**

Holodd KS a allai sefyllfa lle bo pobl yn gwadu’r argyfwng ar lefel y DU fod yn gwaethygu lefelau pryder pobl. Nododd y gallai fod mwy o waith i'w wneud o ran dangos tosturi a dealltwriaeth a chydnabod nad yw pobl ar eu pen eu hunain.

**Lloyd Watkins**

Holodd Lloyd Watkins (LlW) ynghylch gweithredu’r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol gan Lywodraeth Cymru, a gofynnodd pa waith sy’n cael ei wneud ar hyn o bryd yn y maes hwnnw i ddatblygu cyllidebau gyda’r ddyletswydd hon mewn golwg.

Nododd KS fod llywodraeth leol ar hyn o bryd yn ei chael hi'n anodd diwallu’r galw a chyflawni swyddogaethau craidd, ac y gallai ceisio cefnogi unigolion a theuluoedd gydag effaith economaidd gan Lywodraeth y DU fod yn hynod heriol.

**Linda Newton**

Agorodd Linda Newton (LN) drafodaeth am gyllid y trydydd sector gan nodi bod llawer mwy o bobl bellach yn ceisio cymorth yn lleol, gan arwain at gystadleuaeth enfawr am gronfeydd elusennol ac angen dirfawr i'r trydydd sector sicrhau cyllid.

O ran gwasanaethau cymunedol, gofynnodd KS a oes carfan o bobl yn cymryd rhan mewn gweithgareddau ymarfer corff i helpu gyda'u hiechyd meddwl. Cyfeiriodd Steve Williams (SW) o Chwaraeon Cymru at draciwr gweithgareddau'r sefydliad a oedd yn gofyn am weithgareddau dros 1,000 o bobl ledled Cymru. Nododd fod y canlyniadau'n dangos bod y mwyafrif helaeth o bobl yn cymryd rhan mewn chwaraeon, ond bod y gair hwnnw'n aml yn cael ei stigmateiddio, gyda phobl yn ffafrio'r term ymarfer corff sy'n cwmpasu pob gweithgaredd gan gynnwys mynd allan a cherdded. Pwysleisiodd fod cost yn broblem i ddarparu'r gwasanaethau hyn.

**Lowri Wyn Jones**

Soniodd Lowri Wyn Jones (LWJ) am stigma fel rhwystr i bobl rhag cymryd rhan mewn gweithgareddau ymarfer corff gan eu bod ofn teimlo cywilydd ac ofn peidio cael eu derbyn. Soniodd am waith ymgyrch Amser i Newid Cymru, ac anogodd bobl i feddwl ac ystyried ymhellach sut i godi ymwybyddiaeth a mynd i'r afael â stigma, yn enwedig o ystyried y cysylltiad rhwng tlodi ac iechyd meddwl gwael.

**CAM GWEITHREDU: CH a LWJ i drafod ymhellach**

**Kathryn Morgan**

Awgrymodd Kathryn Morgan (KM) o Shared Lives Plus y dylid siarad â phobl sydd wedi'u rhyddhau'n ddiweddar o wardiau iechyd meddwl ac ysbytai ynglŷn â'r ffactorau a arweiniodd at eu cyfnod yn yr ysbyty. Cefnogodd ymgyrch Adferiad i ddatblygu a gwella cynlluniau gofal a thriniaeth ar ôl rhyddhau cleifion. Soniodd fod ei sefydliad hi yn un sy'n darparu cymorth hanfodol i bobl sy'n dychwelyd i fywyd teuluol ar ôl cyfnod yn yr ysbyty, a phwysleisiodd bwysigrwydd cynaliadwyedd y gwasanaethau hyn yn y dyfodol.

**Richard Jones**

Nododd Richard Jones (RJ) y gwasanaethau eiriolaeth a ddarperir gan Mental Health Matters, a'r anhawster y mae'r sefydliad (ac eraill) yn ei wynebu wrth orfod ychwanegu at gostau'r gwasanaethau drwy eu cronfeydd wrth gefn eu hunain. Pwysleisiodd bwysigrwydd y trydydd sector o ran dal y system at ei gilydd a'r risg y byddai rhai sefydliadau yn gorfod dod i ben oherwydd diffyg cyllid.

**Simon Jones**

I gloi, awgrymodd SJ y dylid trafod y pwynt ynghylch y ddyletswydd economaidd-gymdeithasol yn fanylach, gan ystyried sut a beth y mae'n ei olygu i iechyd meddwl ac a oes cyfle i adeiladu o amgylch y ddyletswydd honno.

Awgrymodd KS y dylid drafftio llythyr at y Gweinidog Cyllid i ofyn a yw hwn yn rhywbeth y gellid ei drafod ac a allai fod yn destun dadl gan Aelodau'r Senedd yng nghyd-destun yr argyfwng costau byw.

**CAM GWEITHREDU: SJ i ddrafftio llythyr**

Gwahoddwyd yr aelodau i anfon unrhyw awgrymiadau ar gyfer cyfarfodydd yn y dyfodol at SJ.

Daeth y cyfarfod i ben am 13.30pm. Bydd y cyfarfod nesaf ar 31 Ionawr 2024.