Y Grŵp Trawsbleidiol ar Iechyd Meddwl

7 Chwefror 2024

Drwy Microsoft Teams (12.30 – 13.30)

Yn bresennol:

1	Ken Skates	Cadeirydd ac AS ar gyfer De Clwyd
2	Simon Jones	Mind Cymru
3	Nia Sinclair	Mind Cymru (Ysgrifenyddiaeth)
4	Jenny Murphy	Mind Cymru
5	Geroge Watkins	Mind Cymru
6	Amy Bennison	Mind Conwy
7	Heather Lewis	Y Sefydliad Iechyd Meddwl
8	Richard Jones	Mental Health Matters
9	Ewan Hilton	Platfform
10	Jen Daffin	Platfform
11	Beckie Jordan	Platfform
12	Oliver Townsend	Platfform
13	Chloe Harrison	Adferiad
14	Jo Whitfield	BEAT Eating Disorders
15	Ceri Reed	Parents Voices in Wales
16	Twahida Akbar	Tîm Cymorth Ieuenctid Ethnig (EYST)
17	Lesley Richards	Sefydliad Siartredig Personél a Datblygu (CIPD)
18	Lisa Roberts	Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant
19	Sarah Williamson	Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant
20	Nick Wilkinson	Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant
21	Lowri Wyn Jones	Amser i Newid Cymru
22	Nesta Lloyd-Jones	Cydffederasiwn GIG Cymru
23	Steve Mulligan	Cymdeithas Cwnsela a Seicotherapi Prydain (BACP)
24	Abigail Rees	Barnardo's
25	Amy Bainton	Barnardo's
26	Meg Moss	National Counselling Society
27	Lloyd Watkins	Y Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol
28	Kathryn Morgan	Shared Lives Plus
29	Linda Newton	Gweithredu dros Iechyd Meddwl Caerdydd a'r Fro

1. Croeso a Chyflwyniadau

Croesawodd Simon Jones (SJ) bawb i’r cyfarfod. Trosglwyddodd yr awenau i Ken Skates AS i arwain y sesiwn.

Diolchodd KS i bawb am ddod. Nododd y byddai’r Prif Weinidog a’r Cabinet newydd yn eu lle cyn y cyfarfod nesaf a gwahoddodd aelodau’r Grŵp i rannu eu blaenoriaethau ar gyfer iechyd meddwl gyda’r ymgeiswyr yn ystod y gystadleuaeth am yr arweinyddiaeth. Awgrymodd y gallai'r cyfarfod nesaf fod yn gyfle i glywed gan yr arweinydd am yr hyn y byddai eisiau ei weld yn y llywodraeth newydd. Cymeradwyodd y Grŵp yr argymhelliad hwn.

Cyflwynodd KS Nick Horn (NH), Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol ac arweinydd Straen Trawmatig Cymru ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, a fyddai'n gwneud cyflwyniad yn y cyfarfod heddiw.

Cyn trosglwyddo i NH, nododd KS pa mor bwysig yw trafod gofal sy’n ystyriol o drawma, sy'n cydnabod bod y problemau emosiynol a seicolegol sydd gan bobl yn aml yn deillio o anafiadau y maent wedi'u cael yn sgil eu profiadau. Cadarnhaodd fod Llywodraeth Cymru wedi buddsoddi ym menter Straen Trawmatig y GIG Cymru sydd â’r nod o wella mynediad at ymyriadau iechyd meddwl i bobl o bob oed y mae trawma wedi effeithio arnynt, ac ansawdd yr ymyriadau hynny.

2. Cyflwyniad Nick Horn (NH) ar ofal sy'n ystyriol o drawma

Diolchodd NH i'r Grŵp am y gwahoddiad i rannu trosolwg o'r gwaith y mae'n ei wneud gyda'i gydweithwyr ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr i roi ystyr dyfnach i ofal sy’n ystyriol o drawma yng Ngogledd Cymru.

Nododd yr uchafbwyntiau allweddol a ganlyn:

- Datblygwyd ‘gofal sy’n ystyriol o drawma’ yn sgil y twf mewn tystiolaeth sy’n cysylltu trawma a phrofiadau niweidiol sy’n arwain at ganlyniadau niweidiol.
- Mae angen bod yn ofalus ynghylch ystyr gofal sy’n ystyriol o drawma a sut rydym yn ei ddiffinio - mae angen newid o ofyn i bobl “beth sy'n bod arnoch chi?” i “beth sy'n digwydd i chi?”
- Mae Cymru ar flaen y gad o ran dulliau gweithredu sy’n seiliedig ar drawma – mae’r mentrau yn cynnwys Straen Trawmatig Cymru (a ariennir gan Lywodraeth Cymru), Hyb ACE Cymru a Fframwaith Cymru sy'n Ystyriol o Drawma.
- Mae'r dull gweithredu yng Ngogledd Cymru yn canolbwyntio ar ddau amcan; i) gwella ansawdd, gallu, dewis a mynediad at dystiolaeth, a ii) cychwyn, datblygu a chefnogi dull gweithredu sy’n ystyriol o drawma ym maes gofal iechyd.
    - Mae Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr ar hyn o bryd yn ceisio gwella o ran goruchwylio ac ymgynghori, gan ganolbwyntio ar sicrhau bod dull sy’n ystyriol o drawma yn fusnes i bawb. Yn eu tro, mae pobl eisiau dysgu rhagor amdano.

- Gan ganolbwyntio ar y cysyniad o adrodd straeon a chynnal digwyddiadau i ddod â phobl ynghyd o wahanol wasanaethau a chymunedau ar gyfer dull cydweithredol cydgysylltiedig.

Gallwch weld sleidiau y cyflwyniad llawn isod.

Trauma_Feb2024.pptm

Diolchodd NH i'r Grŵp am roi o'u hamser i wrando, a gwahoddodd unrhyw gwestiynau a/neu sylwadau gan y Grŵp.

3. Trafodaeth

Nick Wilkinson (NW) – Coleg Brenhinol Pediatreg ac Iechyd Plant

Gofynnodd Nick Wilkinson a oes ffigur hysbys ar gael ar gyfran y bobl ifanc neu oedolion sydd wedi cael pwl o drawma sy'n dylanwadu ar eu meddyliau, eu teimladau a'u hymddygiad. Nododd NH y bydd 95 y cant o bobl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl oedolion wedi cael hanes o drawma, ac felly, fel rhan o unrhyw asesiad cychwynnol, dylid gofyn i bobl a allant wneud cysylltiad rhwng eu profiadau a'u problemau. Ychwanegodd NW fod rhai gweithwyr proffesiynol yn feirniadol o bobl sy'n chwilio am labeli, yn enwedig o ran plant sy'n wynebu arosiadau hir am atgyfeiriadau sy'n gysylltiedig â niwroamrywiaeth Mae gweithwyr proffesiynol yn aml eisiau symud ymlaen a thrin y symptomau.

Heather Lewis (HL) – Y Sefydliad Iechyd Meddwl

Gofynnodd HL a oedd hyfforddiant cymunedol ar ddulliau sy'n seiliedig ar drawma wedi'i ystyried mewn mannau fel grwpiau chwaraeon, lleoliadau geidiau neu sgowtiaid. Cadarnhaodd NH fod y tîm ar hyn o bryd yn cyfarfod â chymunedau a sefydliadau ac yn edrych yn fanwl ar ragor o opsiynau, ac ychwanegodd bod diddordeb mawr gan y grwpiau hyn mewn dysgu rhagor am y dull gweithredu.

Jen Daffin (JD)

Cyfeiriodd JD at ddull Platfform o ran y gwaith hwn, a'r cyfle i gyfleu neges wahanol i'r cyhoedd na ddylai salwch meddwl gael ei weld drwy lens feddygol bob amser. Awgrymodd fod rhywbeth positif ynglŷn ag ail-gydbwyso ac annog pobl i weld sut mae iechyd meddwl a thrawma yn mynd law yn llaw.

Simon Jones (SJ) - Mind Cymru

Gofynnodd SJ a allai NH roi rhyw gymaint o fewnwelediad i'r sefyllfa breseennol o ran newid ein ffordd ddiofyn o feddwl i ddull mwy gwybodus am drawma. Gofynnodd a oes rhagor y gall ein sefydliadau ei wneud i fynd i'r afael â rhai o'r heriau presennol?

Nododd NH nad oes dull unffurf y gellir ei fabwysiadu, a bod y dull a ddefnyddir yn amrywio o un bwrdd iechyd i'r llall. Pwysleisiodd, fodd bynnag, bod angen cyffredinol i sicrhau

dealltwriaeth well o daith lawn person, yn hytrach na chlywed rhannau bach o'u stori yn unig.

Lowri Wyn Jones (LWJ) - Amser i Newid Cymru

Cyfeiriodd LWJ at yr ymgyrch gwrth-stigma sef, Amser i Newid Cymru, ac ychwanegodd fod pobl â phroblemau iechyd meddwl yn profi stigma yn barhaus o fewn gwasanaethau. Nododd fod stigma yn fath o drawma. Amlygodd ei hymwneud presennol â'r Cynllun Gweithlu Iechyd Meddwl Strategol, Addysg a Gwella Iechyd Cymru (AaGIC) sy'n gweithio i ddatblygu modiwlau ar stigma ar gyfer lleoliadau'r GIG.

Kathryn Morgan – Shared Lives Plus

Tynnodd KM sylw at waith parhaus Shared Lives Plus i ddatblygu gwasanaethau cymunedol a gwasanaethau sy'n seiliedig ar gryfderau sy'n arwain at ganlyniadau rhagorol. Anogodd ragor o gydweithio, a phwysleisiodd bod angen dod yn well wrth gydnabod y gwasanaethau sydd eisoes wedi'u sefydlu.

CAM I'W GYMRYD: SJ i rannu cyflwyniad NH gyda'r Grŵp Trawsbleidiol.

CAM I'W GYMRYD: Aelodau'r grŵp i nodi eu blaenoriaethau o ran Iechyd Meddwl mewn neges e-bost at SJ cyn y cyfarfod nesaf (s.jones@mind.org.uk)

4. Cloi'r cyfarfod

Diolchodd KS i'r Grŵp am drafodaeth ddefnyddiol a chraff. Nododd fod y cyfarfod nesaf yn gyfle i ofyn cwestiynau am y Rhaglen Lywodraethu nesaf yn dilyn penodiad y Prif Weinidog newydd.

Gofynnodd Abigail Rees (AB) a ellid ychwanegu eitem ar y strategaethau at agenda'r cyfarfod nesaf hefyd. Cytunodd y Grŵp ar hyn.

Daeth y cyfarfod i ben am 13.30.