

'Gwrandewch arnom ni. Cefnogwch ni.'

Canlyniadau holiadur gan Rhun ap Iorwerth AS yn
holi am brofiadau pobl ifanc wrth geisio cael
cefnogaeth iechyd meddwl



Chwefror 2022

Cynnwys

<i>Cynnwys</i>	2
<i>Cyflwyniad gan Rhun</i>	3
<i>Canlyniadau</i>	4
<i>Eich profiad chi o wasanaethau iechyd meddwl</i>	6
<i>Casgliadau</i>	15

Cyflwyniad gan Rhun

Ym mis Tachwedd a Rhagfyr 2021, bûm yn rhedeg holiadur i bobl ifanc i rannu eu profiadau nhw am fynediad at wasanaethau iechyd meddwl.

Fe wnes i lansio'r holiadur yn ystod dadl fer yn y Senedd ar Dachwedd 3ydd a rhannu'r holiadur ar fy nghyfrifon cyfryngau cymdeithasol – Facebook, Twitter, Instagram – yn ogystal a gydag Aelodau eraill a mudiadau sydd yn ymwneud a phobl ifanc a / neu iechyd meddwl. A hoffwn ddiolch yn fawr i'r Aelodau a mudiadau hynny a wnaeth rannu'r holiadur hefyd.

Fe wnaeth y syniad o'r holiadur ddeillio o sgwrs gefais i gyda etholwr ifanc o'r enw Gareth, a wnaeth fy ysgogi i i chwilio am ffyrdd newydd o annog trafodaeth am iechyd meddwl, ac yn benodol am sut a lle mae pobl ifanc yn gallu troi am gymorth.

Pwrpas yr holiadur oedd gofyn i bobl ifanc fy helpu fi fel Aelod o'r Senedd, a thrwy hynny helpu Llywodraeth Cymru, i ddeall eu profiadau nhw.

Cafwyd 63 o ymatebion i gyd, a hoffwn ddiolch i bob un a rannodd eu profiad gyda mi, a dwi'n gwybod fod hynny ddim wedi bod yn hawdd i bob un ohonynt, a dwi'n gwerthfawrogi eu dewrder a'u gonestrwydd nhw.

Mi fyddaf rwan yn rhannu'r canfyddiadau gyda'r Dirprwy Weinidog dros Iechyd Meddwl yn Llywodraeth Cymru er mwyn iddi hithau hefyd gael dysgu am brofiadau pobl ifanc Cymru.



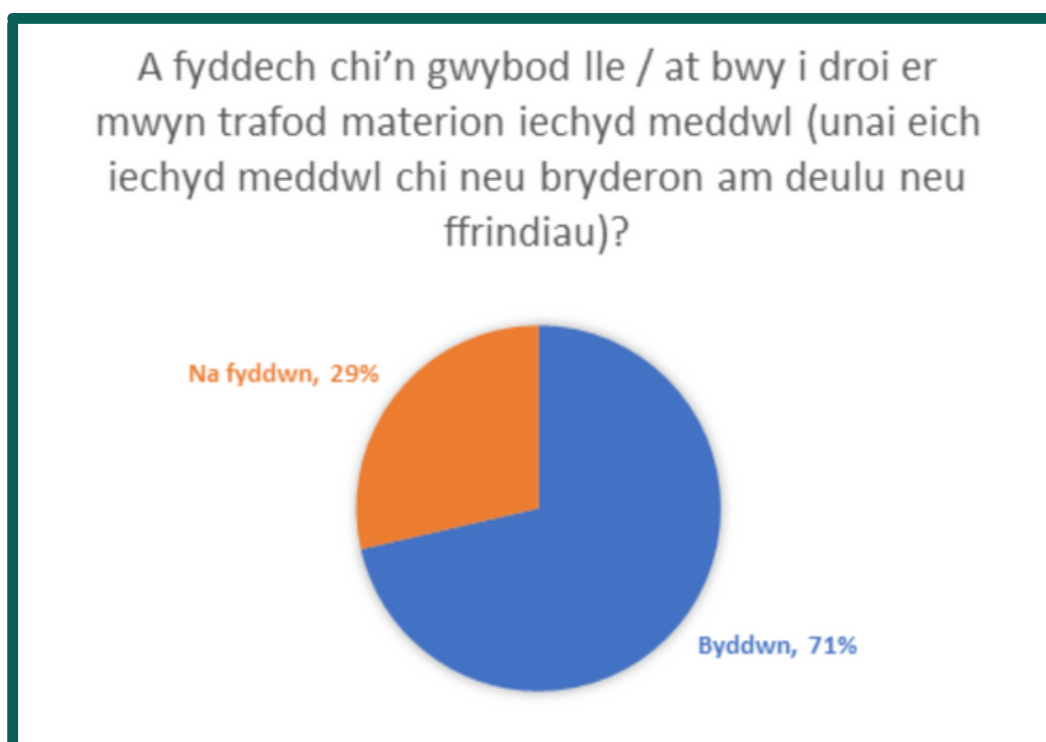


Canlyniadau

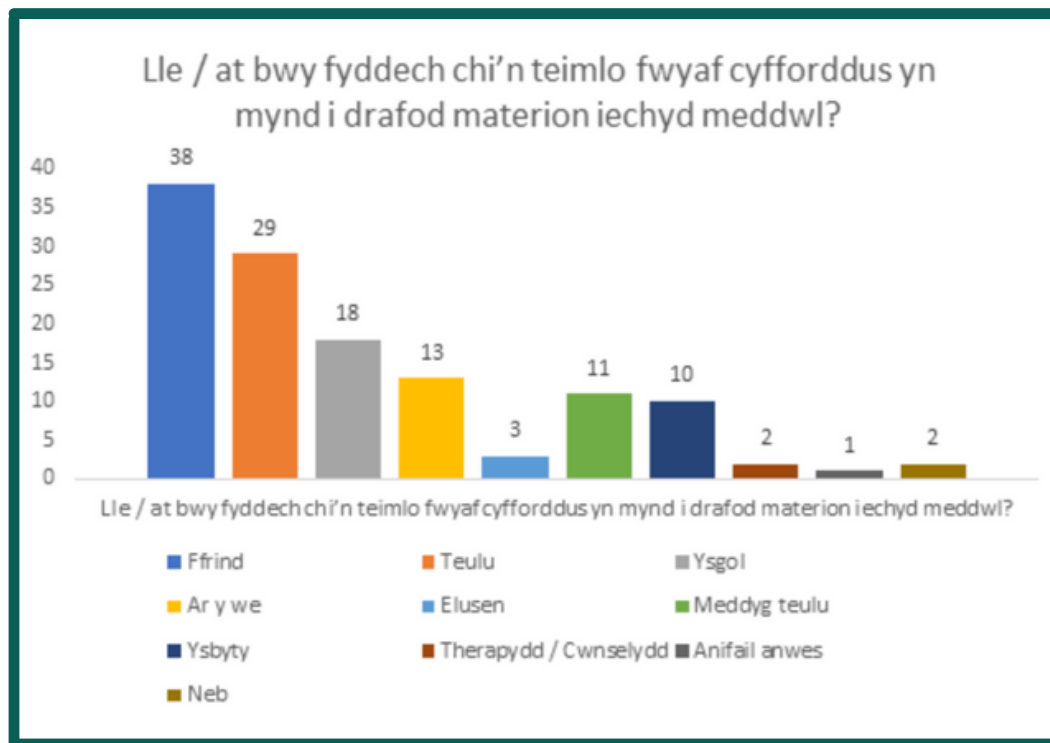
Cwestiynau Cyffredinol

Cyn gofyn i bobl am eu profiadau unigol nhw yn derbyn cymorth iechyd meddwl, fe wnaethom ofyn cwestiynau cyffredinol a fyddai'n berthnasol i'r rhai sydd heb geisio cymorth hefyd.

Er fod y mwyafrif wedi dweud wrthym eu bod nhw'n teimlo eu bod nhw'n gwybod at bwy i droi er mwyn trafod materion iechyd meddwl, roedd 29% yn dal i deimlo nad oedden nhw'n gwybod lle i fynd i drafod materion iechyd meddwl eu hunain neu bryderon am eraill:



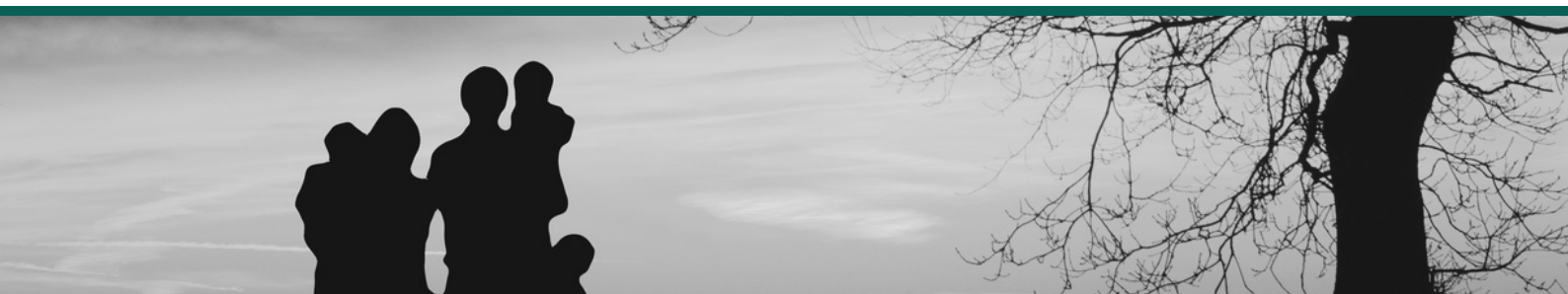
At deulu / ffrindiau / staff ysgol yr oedd y rhan fwyaf yn teimlo y byddent fwyaf cyfforddus yn mynd, yn hytrach na chwilio am gymorth proffesiynol:



O'r rhai a ymatebodd, roedd:

- 34 wedi dweud mai dim ond ffrindiau / teulu / staff ysgol y byddent fwyaf cyfforddus yn troi atynt;
- 6 wedi dweud mai dim ond at wasanaethau iechyd proffesiynol y byddent fwyaf cyfforddus yn troi atynt;
- 11 wedi datgan cyfuniad o'r ddau uchod.

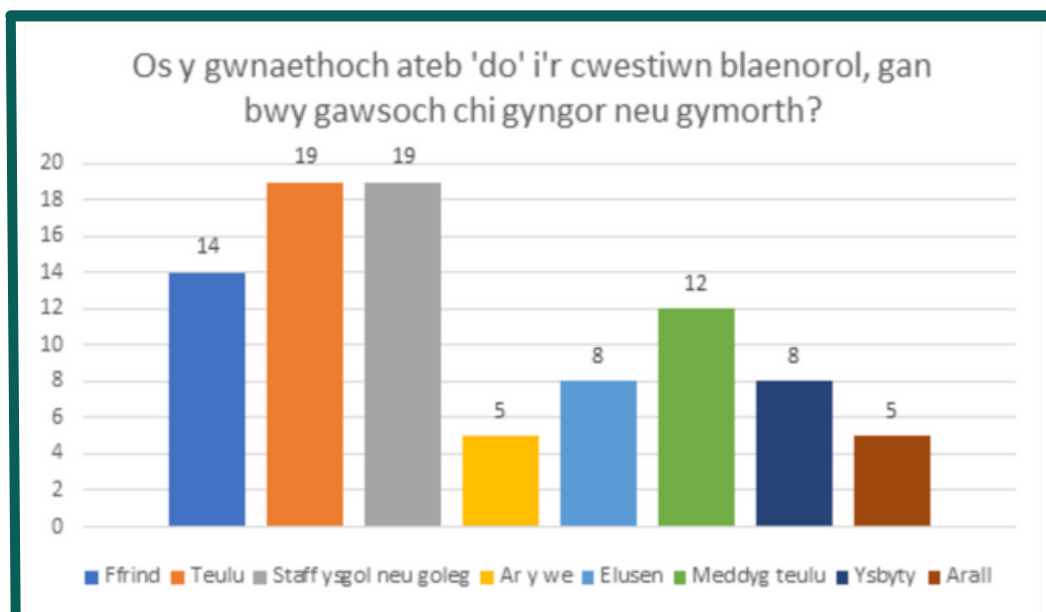
Roedd 27 dim ond wedi nodi un ateb, tra roedd y rhanfwyaf (36) wedi nodi cyfuniad o atebion.



Eich profiad chi o wasanaethau iechyd meddwl

Roedd y set nesaf o gwestiynau yn gofyn am brofiadau pobl o wasanaethau iechyd meddwl.

Roedd 60% o'r ymatebwyr wedi derbyn cymorth neu gyngor ynglŷn â materion iechyd meddwl, ac fe wnaethon ni ofyn iddyn nhw gan bwy oedden nhw wedi cael y cymorth neu gyngor hwnnw:

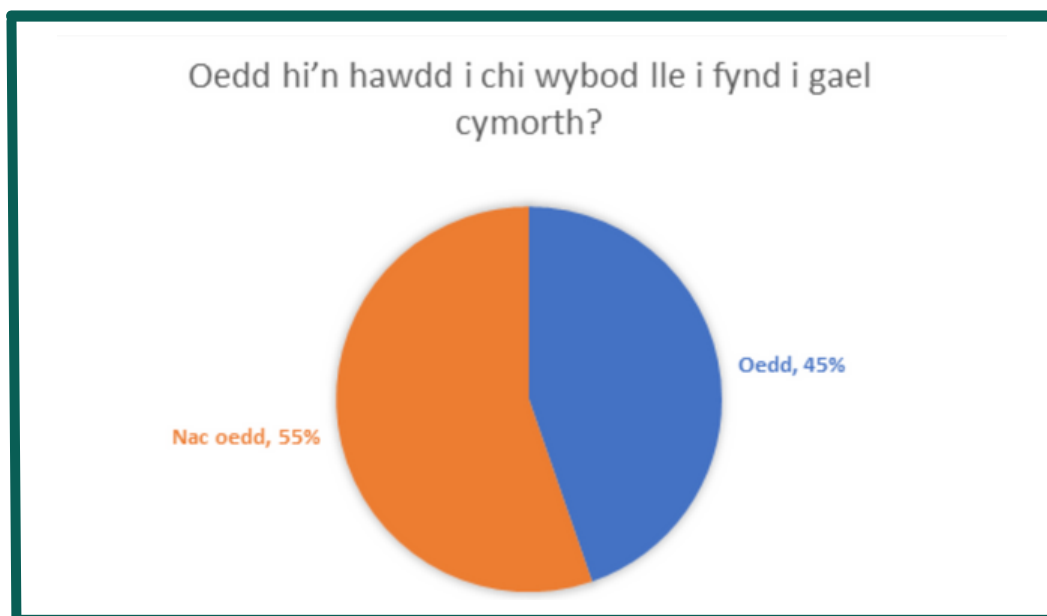


Gyda'r rhanfwyaf o'n hymatebwyr wedi dweud mai at ffrindiau, teulu neu'r ysgol y byddent yn fwy cyfforddus yn troi atynt, efallai nad yw'n syndod fod y mwyafrif a oedd wedi cael cyngor neu gymorth ynglŷn â materion iechyd meddwl (38 o ymatebwyr) wedi cael cyngor gan deulu neu staff ysgol neu ffrindiau.

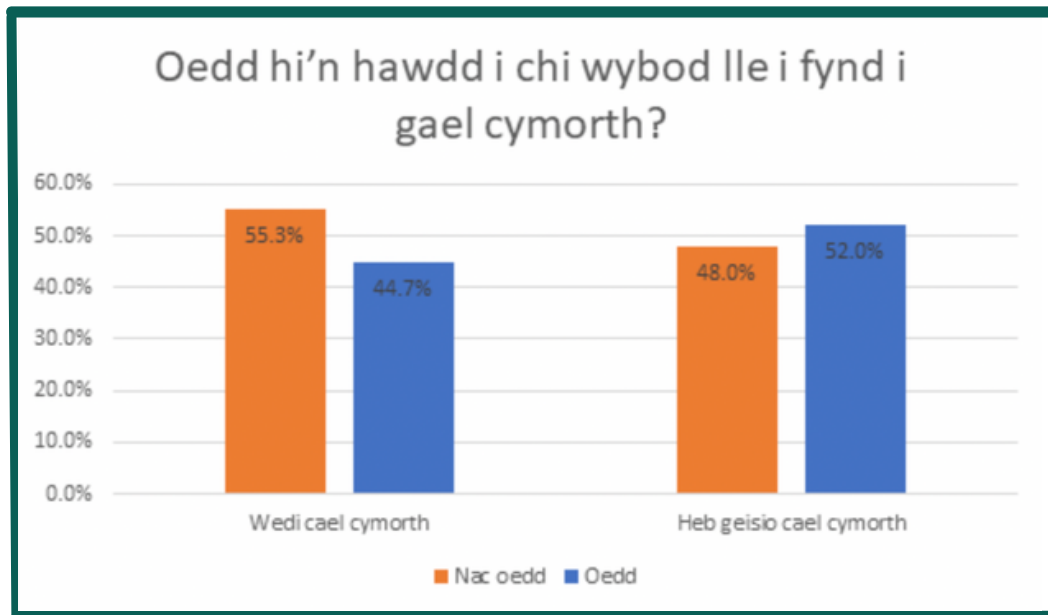
Roedd y rhanfwyaf o'n hymatebwyr wedi cael cyngor neu gymorth gan fwy nag un ffynhonnell, gyda 9 wedi derbyn cyngor gan feddyg teulu neu ysbyty yn ogystal a ffrindiau / teulu / ysgol.

Fe wnaethom holi wedyn os oedd hi wedi bod yn hawdd iddynt wybod lle i fynd i gael cymorth.

O'r rhai a oedd wedi cael cymorth neu gyngor, yn anffodus roedd dros hanner (55%) yn teimlo ei bod hi ddim wedi bod yn hawdd i wybod lle i fynd i gael cymorth:



Efallai ei bod yn ddiddorol yma cymharu barn y rhai a oedd wedi cael cymorth gyda barn y rhai oedd ddim wedi derbyn, gyda'r canfyddiad am ba mor hawdd ydy hi ychydig yn wahanol i'r realiti efallai:



Ymhellach, fe wnaethom holi os nad oedd hi wedi bod yn hawdd i wybod lle i fynd i gael cymorth, beth oedd y rhwystrau mwyaf? Ac roedd hwn yn gwestiwn benagored.

Roedd y rhanfwyaf (50% o'r rhai wnaeth rannu eu profiadau) o'r sylwadau a gawsom yn son am yr ofn siarad am y peth, neu ofn peidio cael eu cymryd o ddifrif. Fe soniodd rai am y diffyg gallu cysylltu hefo rhywun yn ddi-enw neu heb i'w rieni wybod fel rhwystr.

Roedd eraill yn son am restrau aros a phrofiadau gwael gyda chymorth proffesiynol.

Dyma rai o'r sylwadau y gwanethom eu derbyn:

“

"Does neb yn siarad amdano lot, felly dydy pobl ddim yn gwybod be i wneud na lle i fynd"

"Gwybod at bwy ac i le i gael y cymorth gorau, a hefyd o ran cyflymder, gan bod angen gweld rhywun yn gyflym pan wedi cyrraedd y pwynt o gyfaddef bod angen cymorth"

"Fel plentyn o dan 16, does dim llawer o gefnogaeth i'w gael heb i'ch rhieni wybod."

"Dim ond ar fy mhedwerydd ymweliad a'r doctor yr awgrymodd y nyrs taw efallai mai gor-bryder odd gen i."

"Anodd i gysylltu'n ddi enw ac anodd ffeindio gwasanaethau ar lein Cymraeg."

"Dod o hyd i rywun y gallech ymddiried ynddynt cymaint fel eich bod yn gallu rhannu gwybodaeth bersonol hefo nhw."

"Fy nheulu ddim yn fy nghredu"

"Rhestrau aros ac amseroedd aros yn rhwystr"

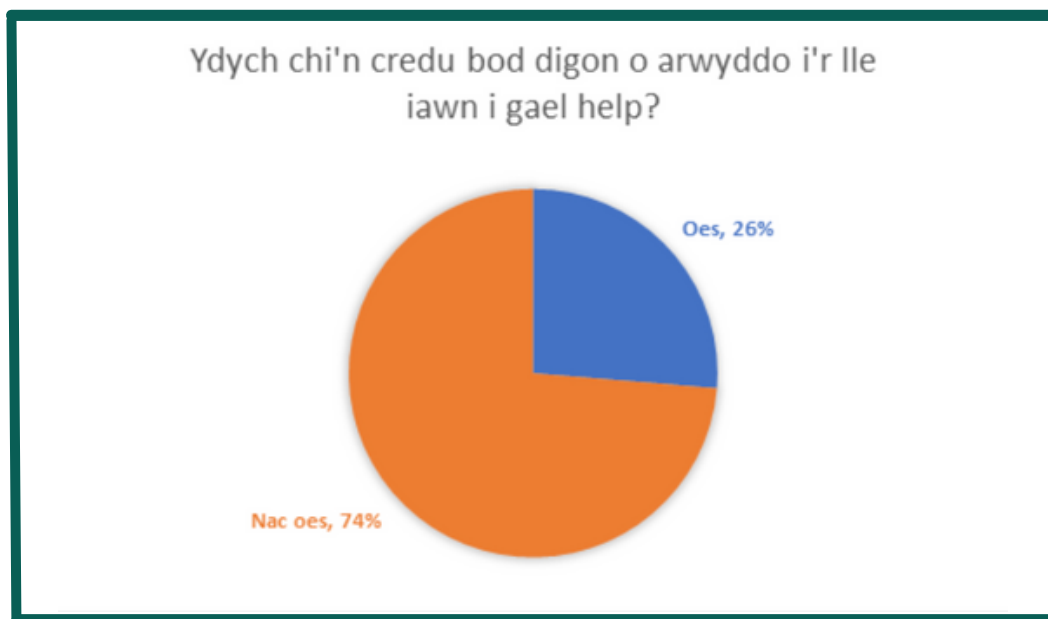
"Mae gan pawb eu problemau eu hun, dim eisiau bod yn fyrdwn i neb."

”

Ymddengys o'r ymatebion fod iechyd meddwl yn dal i fod yn bwnc mae pobl ifanc yn ei chael hi'n anodd i siarad y peth.

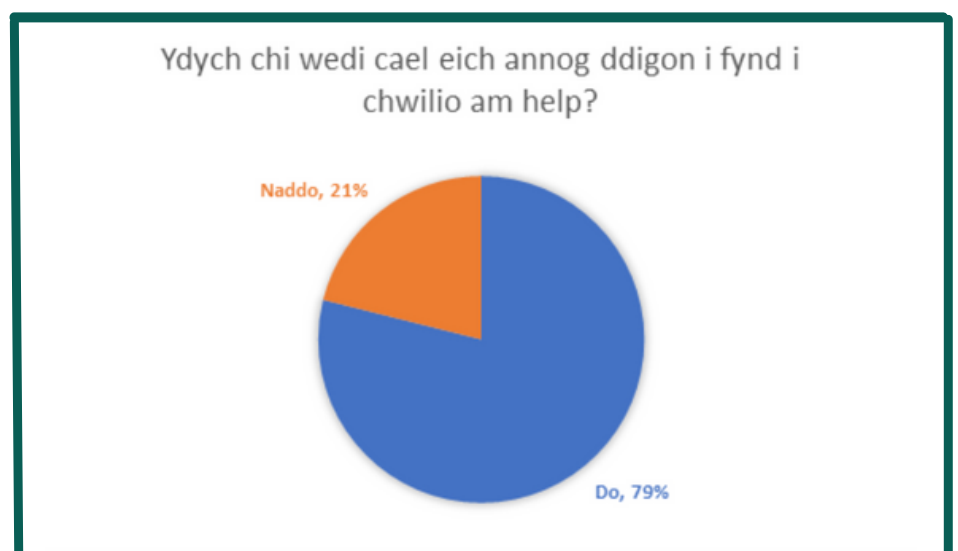
Fe wnaethom holi wedyn os oedden nhw'n credu bod digon o arwyddo i'r lle iawn i gael help.

Allan o'r rhai oedd wedi derbyn cymorth, roedd bron i dri chwarter yn credu fod dim digon o arwyddo i'r lle iawn i gael help:

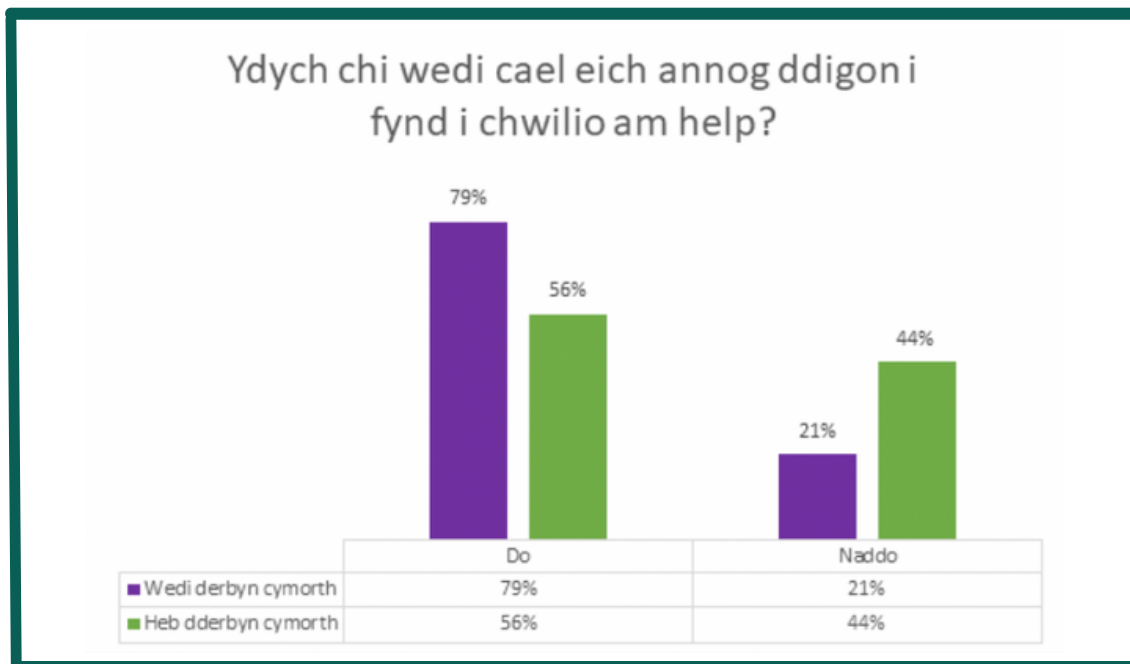


Fe wnaethom holi hefyd os oedden nhw wedi cael eu hannog ddigon i fynd i chwilio am help.

Ymysg y rhai a oedd wedi derbyn cymorth neu gyngor ynglŷn â materion iechyd meddwl, roedd 79% yn dweud eu bod nhw:



Ond wrth edrych ar y ffigyrau ar gyfer y rhai oedd heb dderbyn cymorth, roedd y ffigyrau yn wahanol, gyda dim ond 56% yn dweud eu bod nhw wedi cael eu hannog ddigon i fynd i chwilio am help:



Roedd ein cwestiwn olaf yn un benagored, yn gofyn i bobl sut brofiad cawson nhw wrth geisio cael cymorth hefo problemau iechyd meddwl.

Mewn ymateb i'n cwestiwn "Ar y cyfan sut brofiad gawsoch chi wrth geisio cael cymorth efo problemau iechyd meddwl? Dywedwch wrthym sut oedd y profiad i chi.", cawsom rai straeon positif, ond rhai profiadau trist iawn hefyd. e.e. un yn dweud "Dwi erioed wedi cael profiad lle byddaf yn teimlo'n fwy hyderus/ llai trist ar ol gofyn am gymorth" ac yn awgrymu mai un o'r sgysiau mwyaf buddiol gafodd o oedd gan ddieithryn pan oedd yn ystyried hunanladdiad.

Fe wnaeth 31 o ymatebwyr rannu eu profiadau personol – 8 yn bositif, 19 yn negyddol, a rhai yn gymysgedd. Yr ateb mwyaf cyffredin negyddol oedd eu bod nhw ddim wedi cael eu cymryd o ddifrif (6), wedyn dim gallu ymddiried neu agor i fyny (3) a rhestrau aros (3).

“

Dyma rai o'r sylwadau a dderbyniom. Rhai positif:

“Roedd yn okie dokie”

“Mae yna llawer iawn o help a suport yn yr ysgolion ac adref.”

“Roedd yn anodd ar y dechrau, ond fe wnaeth yr ysgol helpu go iawn.”

“Ges i ddau gwnselydd gwahanol..roedd y ddau yn wahanol iawn, ond wedi fy helpu yn aruthrol.”

”



Ond roedd y mwyafrif o'r ymatebion yn anffodus yn tynnu sylw at unai rwystrau personol i fynd i chwilio am gymorth, anhawsterau gyda chael mynediad at wasanaethau, neu teimlo fod y cymorth y cawsom nhw ddim yn eu cymryd o ddifrif:

"Doedd hi ddim yn hawdd agor i fyny ac fe gymrodd dipyn i mi gael yr hyder i wneud."

"Dwi wastad yn meddwl nad yw fy mhroblemau yn ddigon difrifol i gymharu a phlant eraill."

"Anodd iawn i geisio cael cymorth yn ddi-enw weithiau, yn enwedig ar gyfer problemau personol fel rhywioldeb ayyb"

"Fe wnes i drio ffonio sawl gwaith ond chafais i byth ateb"

"Amseroedd amser hir, cael fy arwyddo i lefydd eraill."

"Rhaid llefydd yn hollol warthus. Wedi bod yn amser hir iawn yn darganfod beth oedd yn bod gan fod neb i weld yn gwrando/deall/cael fy ngyrru i'r llefydd anghywir."

"Cael fy ngadael heb unrhyw help ar ôl lleisio fy mhroblemau, erioed wedi cael galwad yn ôl ar ôl dangos arwyddion o salwch meddwl, a dywedwyd wrthyf gan y cwnselydd ysgol i gymdeithasu hefo ffrinidiau a chael bath"

"Cael fy mrysio bron fel nad oeddwn i'n teimlo'n bwysig"

"Dydw i ddim wedi cael profiadau da hefo cael cymorth, wastad wedi cael fy ngweld fel 'dim digon sâl' i gael help...Unwaith cefais weithiwr cymdeithasol yn dweud wrthyf y byddent yn hoffi fy ngweld yn llai rheolaidd am fod ganddynt 'bobl fwy pwysig i'w gweld, a roeddwn i'n deall hynny ond gwaneth i fi deimlo'n ddirym."

"Cefais fy nghyfeirio at raglen CBT arlein a wnaeth i fy mhroblemau ymddangos yn waeth, doedd o ddim wedi'i addasu i'r unigolyn, peryg gyda phecynnau oddi ar y silff, roedd ceisio cael mynediad at gwnselydd i gael therapïau siarad yn amhosib, roedd yr holl broses yn teimlo yn annynol"

"Cefais fy ngadael i ddelio â PTSD llethol gyda phresgripsiwn o Prozac ac roedd disgwyl i mi just delio gyda fo."

"Dwi erioed wedi cael profiad lle byddaf yn teimlo'n fwy hyderus/ llai trist ar ol gofyn am gymorth. Yn aml mae athrawon yn rhy brysur i gael sgwrs o ddifri efo disgyblion neu yn brysio i orffen y sgwrs gan fod ganddynt bethau eraill i wneud ar y pryd. Yn ogystal a hyn, credaf nad yw staff yr ysgol yn ddigon profiadol i roi cymorth i blant sydd yn dioddef o iselder, yn aml iawn cawn ein troi i ffwrdd gan ddweud mai dim ond teimlo'n drist yda ni. Gall hyn roi digon o reswm i rywun sy'n dioddef fynd dros y dibyn."

"Roedd fy mhrofiad yn siomedig iawn a gallai fod wedi fy rhoi mewn perygl difrifol. Ar ôl ceisio cymorth ar gyfer anhwylder bwyta, cefais fy nghyfeirio at CAMHS ar ôl misoedd o aros a chyfeirio at 'grwpiau cymorth'. Ar ôl cael fy nerbyn i CAMHS, dim ond 3 apwyntiad personol a gefais, gyda phob un ohonynt yn defnyddio tactegau dychryn a delweddau annifyr i geisio datrys y broblem. Dim ond cyfarfodydd ar-lein a gefais wedyn, lle dywedodd seicolegydd wrthyf fod fy mhroblemau yn 'rhy ddifrifol iddi allu delio gyda nhw' ac y byddai'n rhaid i mi gael fy nghyfeirio at rywun arall. Ar ôl hyn, derbyniais lythyr rhyddhau ac nid oes neb wedi cysylltu â mi ers hynny. Mae'r system yn araf, yn aneffeithlon ac yn anhrefnus gyda staff dibrofiad sydd wedyn yn rhoi cleifion mewn mwy o berygl."

"Dywedodd CAHMS wrth fy rhieni mai ceisio sylw oeddwn i ar un adeg a wnaeth i mi beidio ag ymddiried ynddynt eto. Yna troais yn 18 ac es i'r gwasanaethau oedolion... Roedd y tîm argyfwng yn fy nghymryd o ddifrif ond mae'n drist nad oedd neb wedi fy nghymryd o ddifrif nes i bethau fynd yn ddrwg iawn."

Ac yn olaf, un a oedd wedi sgwrsio gyda'i ffrindiau yn yr ysgol ac wedi dod i'r casgliad yma ar ol gwrandao ar eu profiadau nhw:

"Rwy'n meddwl bod cwnselwyr ieuencid mor gyfarwydd â phlant nad ydynt yn deall difrifoldeb salwch meddwl yn iawn ac yn camgymryd eu hunain am gael un, fel pan fydd rhywun sydd ag iselder go iawn yn cerdded trwy'r drws, nid ydynt yn cael y gefnogaeth y mae'n ei haeddu. Ni allwch ddisgwyl i blant ag afiechyd meddwl fod yn rhagweithiol a mentro oherwydd eu bod mewn lle drwg. Ni allwch fforddio gwneud camgymeriad yn y sefyllfa honno; efallai na fydd ail gyfle."



Casgliadau

Fy mhrif fwriad gyda'r arolwg hwn oedd cael ciplun o brofiadau pobl ifanc wrth geisio cael cymorth ynglŷn â materion iechyd meddwl, ac rydw i'n ddiolchgar iawn i bawb a gymrodd ran i'm helpu fi i wneud hynny.

Byddaf nawr yn rhannu'r ddogfen hon gyda'r Dirprwy Weinidog dros Iechyd Meddwl.

Ymddengys i mi fod:

- dal gormod o bobl ifanc ddim yn gwybod at bwy i droi (o'r rhai oedd wedi cael cymorth, roedd 55% wedi ei chael hi'n anodd gwybod lle i fynd)
- rôl ffrindiau a theulu, yn ogystal a staff ysgol neu coleg, i allu trafod materion iechyd meddwl yn hynod bwysig.
- llawer o bobl ifanc yn dal i fod ofn siarad am faterion iechyd meddwl, neu'n ei chael hi'n anodd agor i fyny neu ymddiried mewn eraill. Roedd rhai hefyd yn ofni peidio cael eu cymryd o ddifrif, a roedd hynny'n cynnwys gan weithwyr proffesiynol. Eraill yn ansicr os mai problemau iechyd meddwl oedd ganddyn nhw.
- dim digon o arwyddo i'r lle iawn, a roedd hyn hefyd yn cael ei adlewyrchu yn rhai o'r sylwadau a oedd yn son am gael eu pasio o un lle i'r llall i geisio cael cymorth.
- os mae pobl yn cael eu hannog i edrych am gymorth, ei fod yn ymddangos eu bod nhw'n fwy tebygol o'i gael.

Roedd hi'n drist darllen rhai o brofiadau unigol pobl am wasanaethau iechyd meddwl — eu bod nhw ddim yn teimlo eu bod nhw'n cael digon o amser i drafod, eu bod nhw ddim yn cael eu cymryd o ddifrif, neu eu bod nhw'n cael eu pasio o un lle i'r llall neu'n anodd cael atebion.

Rydw i'n cyhoeddi'r adroddiad yma ar ddiwrnod 'Amser i Siarad'. Teimlaf fod hyn yn briodol gan fod yr holiadur yma wedi dangos pa mor bwysig ydy hi fod pobl ddim ofn siarad am y peth. A gyda cymaint yn dweud mai at ffrindiau neu deulu y bydden nhw'n fwyaf cyfforddus i droi atyn nhw, mae'n bwysig ein bod ni i gyd hefo'r hyder i siarad am y pwnc.

Edrychaf ymlaen at glywed sylwadau'r Llywodraeth, a diolchaf eto i'r rhai a rannodd eu profiadau hefo ni. Dim ond trwy ddysgu trwy brofiadau'r rhai sydd wedi mynd trwy hyn y mae modd i ni wella'r ddarpariaeth ar eu cyfer.


ap Iorwerth

