



LLES FI

LAW YN LLAW AT BLANT A PHOBL IFANC (2)



CYLCHLYTHYR HYDREF 2020

CYNNWYS (CLICIWCH I LYWIO):

BETH SY'N NEWYDD? TUD.3

YN EIN GEIRIAU EIN HUNAIN TUD.6

T4CYP (2) 2020 - 2022 TUD.11

MYFYRDODAU AR COVID-19 TUD.4

CYDGYNHYRCHU TUD.9

DULL SYSTEM GYFAN TUD.14

Driving towards the hospital's A and E
 Darkness in my brain no longer controlled by me
 Watching as dark images and thoughts flash through my brain
 I feel sick as we trudge through the pouring rain

Journeying into the labyrinth of hell
 My nose is filled with a strange smell
 Some of the poor

They nod and use
 I sit
 My t
 Eventually they call
 The let
 She
 something comforting and tells me she'll call the crisis team

I wait some more but during this, things get too distressing
 They let me go into another room, which felt like a blessing
 Two women arrive from the tea



HELO...

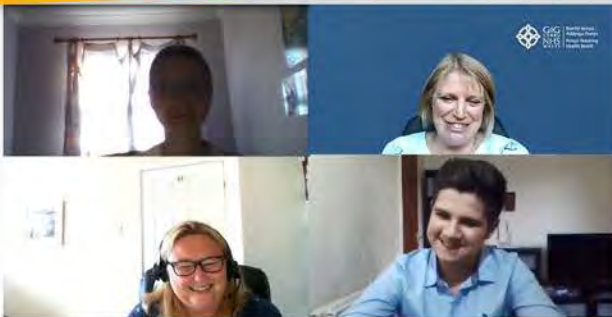
Rydym ni'n credu mewn cydraddoldeb o ran lles emosiynol ac iechyd meddwl pobl ifanc, a bod gan bawb yr hawl i ofalu am eu hiechyd meddwl yn y ffordd sy'n gweithio iddyn nhw. Grŵp o bobl ifanc ydym ni sy'n credu mai cyd-gynhyrchu a gwranddo ar bob llais yw'r unig ffordd o wireddu hyn. Gobeithiwn y cewch syniadau cadarnhaol yn y cylchlythyr hwn ac y bydd yn eich ysbrydoli i wneud rhagor o waith gyda phobl ifanc yn y dyfodol. [#cydgynhyrchu](#)

Tim y Cylchlythyr

YN Y GADAIR BOETH...

Wynebodd Cadeirydd ein Rhaglen, Carol Shillabeer, rai cwestiynau yn ddewr iawn gan celodau Tim ein Cylchlythyr, Victor a Rain...

CLICIWCH AR Y DDELWEDD I WYLIO FIDEO



"Rhwyng nawr a mis Mawrth 2022, mae gennym ni lawer o waith i'w wneud... ni fydd yr holl broblemau a'r heriau wedi'u datrys erbyn 2022, ond gobeithio y byddwn ni wedi gwneud cynnydd pwysig iawn."
- Carol Shillabeer



YN CAEL EI SBARDUNO GAN WERTHOEDD

Nod T4CYP (2) yw gwella lles emosiynol a chymorth iechyd meddwl plant a phobl ifanc yng Nghymru. Bydd ein gwaith:

YN CAEL EI LYWIO GAN DYSTIOLAETH

YN CAEL EI ARWAIN GAN ANGHENION

AR GAEL YN DDIGIDOL

YN CAEL EI SBARDUNO GAN WERTHOEDD

YN CAEL EI GYD-GYNHYRCHU

Tim Rhaglen T4CYP (2): Deb Austin, Annapurna Barry & Anna Coote

T4CYP (2)... BETH SY'N NEWYDD?

Mae'n deg dweud nad yw eleni wedi dilyn y cynllun yn union!

Does dim modd y gallem fod wedi rhagweld pandemig a'r newidiadau y mae hyn wedi eu gwneud i'n bywydau bob dydd. Er hynny... gyda chefnogaeth llawer o bobl ryfeddol, roedd Rhaglen T4CYP (2) yn dal i fod wedi gwneud cynnydd eleni!

AELODAU NEWYDD Y GRŴP RHANDEILIAID IEUENCTID CENEDLAETHOL

Ar ddechrau 2020, buom yn gweithio gyda thimau yn Llywodraeth Cymru a Plant yng Nghymru i ddod o hyd i aelodau newydd i ymuno â'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuencid Cenedlaethol. Croeso cynnes i'n haelodau newydd!

CYFATHREBU

Rydym bellach yn anfon diweddariadau bob chwarter at unrhyw un sydd wedi bod yn ymwneud â'r Rhaglen neu sydd â diddordeb ynddi - rydym yn awyddus i roi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am ein gwaith. Rydym yn datblygu tudalennau gwe T4CYP (2) newydd ar hyn o bryd a chofiwch y gallwch ein dilyn ni ar Twitter hefyd! [@T4CYP](https://twitter.com/T4CYP)



RHWYDWAITH RHIENI A GOFALWYR NEWYDD

Yn rhan o'n pwyslais ar gyd-gynhyrchu, rydym wedi sefydlu Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr, gyda'n Cadeirydd - Ceri Reed.

T4CYP (2) GYDA PHWYSLAIS NEWYDD

Cytunwyd ar gyllid i ymestyn y Rhaglen tan fis Mawrth 2022, gan bwysleisio ar dri maes:

- Cymorth Cynnar a Gwell Gefnogaeth
- Gwasanaethau Niwroddatblygiadol
- Gweithio gyda Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol

ARWEINYDDION CLINIGOL

Rydym yn falch o groesawu'r Arweinyddion Clinigol, Liz Gregory a Cath Norton, i dîm T4CYP (2) - nhw yw Cadeiryddion ein ffrydiau gwaith Cymorth Cynnar a Gwell Gefnogaeth a Niwroddatblygiadol hefyd.

COVID-19

Mae Tîm y Rhaglen wedi cefnogi meysydd gwaith pwysig sy'n gysylltiedig â COVID-19 yn ystod y chwe mis diwethaf, gan gynnwys tudalennau gwe lles meddyliol yr ymgyrch ['Sut wyt ti?'](#) a chefnogi'r gwaith o ddatblygu canllawiau ar les emosiynol i ysgolion pan fyddant yn ailagor yn dilyn y cyfyngiadau symud.

MYFYRDODAU AR COVID-19: O RAGLEN T4CYP (2)

- Mae COVID-19 wedi tynnu sylw at anghydraddoldebau presennol - mae hyn yn cynnwys yr effaith gymdeithasol, economaidd a seicolegol anghymesur ar gymunedau pobl dduon, Asiaidd a lleiafrifoedd ethnig; effaith anghydraddoldeb digidol ar ddysgu gartref a'r gallu i ddefnyddio gwasanaethau; a'r effaith ar deuluoedd sy'n cefnogi plant a phobl ifanc sydd ag anghenion dysgu ychwanegol y tu allan i leoliadau ysgol.

Mae angen i ni sicrhau bod yr anghydraddoldebau hyn yn cael eu hystyried drwy gydol gwaith y Rhaglen, er mwyn gwneud newid parhaol y tu hwnt i'r pandemig.

- Mae gweithio digidol yn bosibl - er nad dyma'r unig ffordd o gael gafael ar gefnogaeth, gallai helpu i leihau rhestrau aros. Roedd cyflwyno telefeddygaeth a chefnogaeth ar-lein arall yn gyflym yn ystod y cyfyngiadau symud yn golygu bod cefnogaeth wedi parhau i lawer pan yr oedd fwyaf ei angen arnynt.

Mae angen i ni ystyried y posibiladau o gynnig cymysgedd parhaus o gefnogaeth a gwasanaethau digidol ac wyneb yn wyneb.

Mae llawer o sefydliadau, clinigwyr, gweithwyr proffesiynol ac unigolion anhygoel yng Nghymru sydd wedi rhannu gwybodaeth ac wedi dod o hyd i ffyrdd creadigol o gefnogi iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc yn ystod y cyfyngiadau symud.

Mae angen i ni gasglu, rhannu a hyrwyddo enghreifftiau o'r gwaith da hwn.



CYMORTH



MEIC

Llinell gymorth sy'n cynnig gwybodaeth, cyngor ac eiriolaeth i blant a phobl ifanc yng Nghymru.



MIND CYMRU

Adnoddau i bobl ifanc, gan gynnwys gwybodaeth sy'n gysylltiedig â'r coronafeirws.



PECYN CYMORTH IECHYD MEDDWL I BOBL IFANC

Adnodd ar-lein Llywodraeth Cymru gyda dolenni i wefannau, apiau a llinellau cymorth i gefnogi pobl ifanc gyda'u hiechyd meddwl a'u lles emosiynol.

MYFYRDODAU AR COVID-19

Cawsom air ag aelodau o'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuenctid Cenedlaethol ynglŷn ag effaith y cyfyngiadau symud a COVID-19 ar eu bywydau... dyma rai o'u hymatebion.

DOD O HYD I FFYRDD O OFALU AM EU LLES...

- Chwarae gemau cyfrifiadur a gemau bwrdd
- Cyfyngu'r amser a dreulir yn darllen y newyddion
- Gwneud ymarfer corff
- Dysgu iaith
- Siarad â ffrindiau



NID YW PETHAU WEDI BOD YN HAWDD...

- Mae gwasanaethau digidol yn gwneud yr hyn a allant, ond nid yw'r un fath ag wyneb yn wyneb
- Gormod o gyfryngau negyddol
- Mae'n anodd peidio â gweld ffrindiau
- Mae'n anodd i ofalwyr ifanc - nid oes ganddynt amser i'w hunain
- Poeni am gael gafael ar gymorth neu feddyginiaeth
- Pryder ynghylch graddio arholiadau



DOD O HYD I'R PETHAU CADARNHAOL...

- Bod yn fwy creadigol
- Dysgu sgiliau newydd
- Cynwysoldeb ar gyfer pobl ifanc ag anableddau corfforol - galluogwyd hyn gan ddysgu ar-lein
- Teimlo'n hamddenol wrth i bwysau arholiadau gael eu tynnu ymaith
- Ysbryd cymunedol

Y PRYDERON MWYAF YNGLŷN Â'R CYFYNGIADAU SYMUD A'R 'NORM NEWYDD'

- Pwysau i addysgu eich hun gartref
- Pryderon am ail frig
- Mae diffyg pellter cymdeithasol yn peri straen
- Mae'n teimlo'n rhyfedd bod allan - pryder wrth rhyngweithio â phobl
- Mae angen y gefnogaeth ddigidol orau er mwyn cael addysg gartref o ansawdd da i bawb

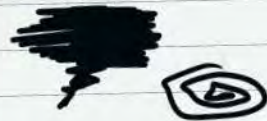
YN EIN GEIRIAU EIN HUNAIN: RAIN

Driving towards the hospital's A and E

Darkness in my brain no longer controlled by me

Watching as **dark images and thoughts** flash through my brain

I feel sick as we trudge through the pouring rain



Journeying into the **labyrinth of hell**

My nose is filled with a **strange smell**

Some of the poor people **cry, groan or shriek**

I feel uneasy, a tear runs down my cheek



I approach the main desk, they ask for my ^{my name} name

They nod and usher me to rows of chairs that **all look the same**

I sit there and wait and wait and wait

My tummy starts to **growl**, how I wish I had ate

Eventually they call my name and **I'm brought into a room**

The lady smiles at me, she must be friendly I assume

She asks me questions, I answer them **like I'm in a dream**

She says something comforting and tells me she'll call the crisis team

I wait some more but during this, **things get too distressing**

They let me go into another room, which felt like a blessing

Two women arrive from the team and we have a chat

They ask me how I'm feeling and make me laugh, I wasn't expecting that



Eventually they **calmed me down** and started getting me ready to leave

We worked together to write a safety plan that my parents would receive

I felt a little **scared going home** I have to admit

Afraid the darkness would come back again and I'd **fall into the same pit**

I wish there were a separate A and E dedicated to mental health

I found the hospital **frightening**; this change would have helped myself

I'd hate to think of others having to go through what I am too

But if I knew **I'd made a change** I'd feel like it would be a **breakthrough**



YN EIN GEIRIAU EIN HUNAIN: VICTOR

CANLYNIADAU TGAU - HER EMOSIYNOL!

Pan ddywedodd yr athrawon wrthym ni fod yr ysgol yn cau ar 20 Mawrth, roeddem yn meddwl y byddem yn cael pythefnos yn ychwanegol ar gyfer gwyliau'r Pasg.

Fe wnaethom ni ffarwelio, ond nid wyf i byth wedi deall na fyddaf yn gweld fy ysgol, fy athrawon, fy nghyd-ddisgyblion eto - y bydd y pum mlynedd yn yr ysgol uwchradd yn dod i ben heb yr arholiadau y buom yn disgwyl mor eiddgar amdanynt, heb wisgo fy hwdi yr wyf newydd ei archebu gydag enwau fy nghyd-ddisgyblion i gyd, heb noson prom...



Aeth y mis cyntaf heibio'n gyflym, fel petawn i ar wyliau, ond wedyn roeddwn i'n teimlo fy mod wedi cael fy ngadael ar ben fy hun. Ceisiais ddatblygu'n bersonol: Fe wnes i ddarllen, dysgu sut i goginio, cofrestru ar gyfer cyrsiau ar-lein (rwy'n argymhell [FutureLearn](#)) a dechreuais ddysgu Eidaleg.

Gan fy mod yn eiriolwr pobl ifanc, canolbwyntiais ar y system addysg hefyd a meddwl am sut y gellid ei haddasu.

"Mae angen ein hannog i wybod nad yw'r byd ar ben pan ein bod yn cael ein canlyniadau TGAU. Beth sy'n digwydd os byddwch yn methu â chael eich cymwysterau TGAU? Dim byd!"

Gall y gystadleuaeth rhwng myfyrwyr a'r gystadleuaeth rhwng ysgolion i gael y canlyniadau gorau effeithio ar les emosiynol myfyrwyr. Gall straen dirfawr, diffyg cwsg, a phentyrrau o waith effeithio ar iechyd meddwl plant hefyd.

Rydym ni'n dymuno cael y canlyniadau gorau hefyd ac nid ydym eisiau siomi ein teulu na'r ysgol, ond weithiau nid yw pethau'n digwydd yn ôl y disgwyl! Mae angen ein hannog i wybod nad yw'r byd ar ben pan ein bod yn cael ein canlyniadau TGAU. Beth sy'n digwydd os byddwch yn methu â chael eich cymwysterau TGAU? Dim byd!

Nid ydych wedi methu mewn bywyd! Mae bywyd yn mynd ymlaen - byddwch yn hyderus! Yr un bobl ifanc ydym ni, gyda'r un dyheadau ac mae'n rhaid i ni fod yn iach, yn hapus ac yn hyderus er mwyn creu cymdeithas y dyfodol!



YN EIN GEIRIAU EIN HUNAIN: DAFYDD

YR AWYR AGORED A PHAM Y DYLEM WNEUD Y MWYAF OHONI

Mae bod yn yr awyr agored yn lles mawr i'n hiechyd meddyliol a chorfforol. Profwyd droeon fod treulio mwy o amser yn yr awyr agored yn arwain at lai o straen, pryder a blinder meddyliol, y mae pob un ohonynt yn ymdreiddio ein bywydau drwy bwysau'r ysgol, gwaith, y cyfryngau cymdeithasol ac ati.

Ar adegau fel hyn pan fyddwn i gyd yn poeni am yr hyn sy'n mynd i ddigwydd yfory, pan ein bod ni i gyd yn poeni am gadw mewn cysylltiad, a phan fyddwn i gyd yn poeni am dalu'r bil nesaf, y mae angen i ni wneud y mwyaf o'n hamgylchoedd. A gyda'r cynnydd mewn arferion megis eco-therapi, nid oes esgus mewn gwirionedd.



Gan ddweud hyn, mae llawer ohonom yn wynebu rhwystrau megis pryderon mewn amgylchedd newydd neu flinder, ond mae'n bwysig cofio ei bod yn iawn dechrau'n fach.

Gall treulio cyn lleied â phum munud yn eich gardd gan fod yn ymwybodol o'r hyn sy'n digwydd o'ch cwmpas roi ymdeimlad o dawelwch i chi.

Gall bod yng nghanol natur roi ymdeimlad o ryddid i chi, a man lle nad ydych chi wedi eich amgylchynu gan bwysau dyddiol. Boed yn gerdded, yn geogelcio, yn syrffio neu'n dringo creigiau - mae rhywbeth y gall bob un ohonom ei wneud i gofleidio'r byd bendigedig sydd o'n cwmpas.

Dafydd



"I mi, a minnau'n berson swil sy'n cadw ataf fy hun, roeddwn i'n teimlo'n fodlon, ac yn fwy hyderus, wrth fod allan ar y môr, neu ar afon gyda dieithriaid."
- Aled, 22 oed

Y GRŴP RHANDEILIAID IEUENCTID CENEDLAETHOL

Dyma ail flwyddyn y Grŵp Rhanddeiliaid Ieuentid Cenedlaethol ac maen nhw wedi bod yn eithaf prysur! Edrychwch ar ychydig o'u gweithgareddau isod...

Mae aelodau o'r grŵp wedi helpu i ddatblygu:

- yr adroddiad 'Dim Drws Anghywir' gyda Chomisiynydd Plant Cymru
- Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl Pobl Ifanc Llywodraeth Cymru a chanllawiau'r Dull Ysgol Gyfan
- Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Gefnogaeth drafft T4CYP i Gymru



Diolch yn fawr iawn i aelod o'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuentid Cenedlaethol, **Fahadi**, a gymerodd ran mewn gweminar T4CYP (2) ym mis Gorffennaf gydag Aelodau o'r Senedd, gan rannu safbwyntiau plant a phobl ifanc.

Mae **Gareth Hicks, Plant yng Nghymru**, ac **Ella Sivan, Llywodraeth Cymru**, wedi bod yn aelodau allweddol o'r tîm y tu ôl i gyfarfodydd y Grŵp Rhanddeiliaid Ieuentid Cenedlaethol eleni.

Efallai eich bod wedi gweld... aelod o Grŵp Rhanddeiliaid Ieuentid Cenedlaethol, **Brooke**, ar stori newyddion BBC Cymru ym mis Ebrill ynglŷn â COVID-19 a'i effaith ar blant a phobl ifanc!

Rydym wedi gorfod ffarwelio ag Ella ym mis Medi; mae hi'n symud ymlaen i weithio gydag elusen yn Llundain - byddwn hiraeth ar dy ôl!



Arwain panel cwestiynau yng Nghynhadledd T4CYP (2) ym mis Hydref y llynedd gyda'r Gweinidogion Vaughan Gething a Kirsty Williams. Darlun o grynodedb gweledol mewn digwyddiad mwy gan Laura Sorvala.

RHWYDWAITH RHIENI A GOFALWYR T4CYP (2)

Ymunodd Ceri Reed, sylfaenydd Lleisiau Rhieni yng Nghymru â ni yn swyddogaeth Cadeirydd ein Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr ym mis Mawrth 2020. Dyma ei myfyrdodau a'i huchafbwyntiau hyd yn hyn...

Pan gefais alwad ffôn gan Deb Austin, Rheolwr Rhaglen T4CYP (2), i drafod profiad y teulu/rhieni a'r gwaith o weddnewid gwasanaethau iechyd meddwl a chefnogaeth i blant a phobl ifanc yng Nghymru, roedd hynny'n ddigwyddiad cwbl annisgwyl, yn weledigaeth o obaith ac yn gyffrous iawn!

Mae sylfeini a diwylliant Rhaglen T4CYP (2) wedi ymwneud â chynwysoldeb, gweledigaethau a rennir a gonestrwydd. Ni farnwyd unwaith fod cyfraniad y rhieni yn amherthnasol - deallwyd bod hynny'n hanfodol i ddatblygiad y Rhaglen.

Gwyddom fod mwyafrif y rhieni a'r gofalwyr yn colli incwm oherwydd bod eu plentyn ag anghenion niwroamrywiaeth a materion iechyd meddwl nas diwellir. Gwyddom fod llawer o rieni'n cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl eu huncain oherwydd straen y sefyllfa deuluol.

"Ni farnwyd unwaith fod cyfraniad y rhieni yn amherthnasol - deallwyd bod hynny'n hanfodol i ddatblygiad y Rhaglen."
- Ceri Reed, Sylfaenydd Lleisiau Rhieni yng Nghymru

YR UCHAFBWYNTIAU:

- [Cydgynhyrchu blog](#) gyda Dr Liz Gregory.
- Gweithio gydag aelodau o'r Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr i adolygu'r Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth drafft.
- Safbwyntiau a gasglwyd gan rieni am yr angen am well gwasanaethau niwroamrywiol wedi eu rhannu mewn gweminar T4CYP (2) gydag Aelodau o'r Senedd.
- Trefnu gweminar ar gyfer rhieni a gofalwyr gydag arbenigwr niwroamrywiaeth, Dr Tony Lloyd.
- Cyflwyno profiadau a sylwadau o'r Rhwydwaith Rhieni a Gofalwyr ar [gynnydd yr argymhellion Cadernid Meddwl](#).

Gwyddom ble mae'r diffygion yn y gwasanaethau a ddarperir ac rydym yn adnabod teuluoedd sydd wedi colli eu plant oherwydd hunanladdiad.

Gwyddom hefyd y bydd gweithredu fframwaith system gyfan gan gynnwys cymorth cynnar a niwroamrywiaeth, y dull ysgol gyfan a hawliau plant, yn gweddnewid bywydau teuluoedd.

Yr unig anfantais i ni yw nad yw hyn wedi digwydd eisoes.



FFRWD WAITH CYMORTH CYNNAR A GWELL CEFNOGAETH

AMCAN

Creu model sy'n disgrifio'r cymorth a'r gefnogaeth gynnar a ddylai fod ar gael ledled Cymru i blant a phobl ifanc, gyda'r nod o atal y 'canol coll' fel y'i gelwir.

Mae'r 'canol coll' yn cyfeirio at blant a phobl ifanc nad ydynt yn gymwys i gael gwasanaethau arbenigol ond nad ydynt yn gallu cael cymorth ychwanegol arall.

Fy enw i yw Liz ac rwyf yn cadeirio ffrwd waith Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth.

Ar ôl gweithio ym maes iechyd meddwl ers dros 25 mlynedd, mae'n bleser gennyf gael y cyfle hwn, oherwydd un o'm rhwystredigaethau mwyaf erioed fu'r bylchau mewn gwasanaethau y mae plant a phobl ifanc yn syrthio drwyddynt; a sut mae angen i ni wneud mwy i fynd i'r afael â hyn.

Fy uchelgais yw troi pethau ar eu pennau a dechrau gyda'r hyn sydd ei angen ar bob plentyn a'i deulu i ffynnu, yn hytrach na cheisio trwsio pethau bob amser **ar ôl** iddyn nhw fynd o chwith.

Dim ond drwy gydweithio y byddwn yn cyflawni hyn; gan roi plant, pobl ifanc a rhieni a gofalmwyr wrth wraidd popeth a wnawn, a bod yn agored ac yn onest am ein manau dall.

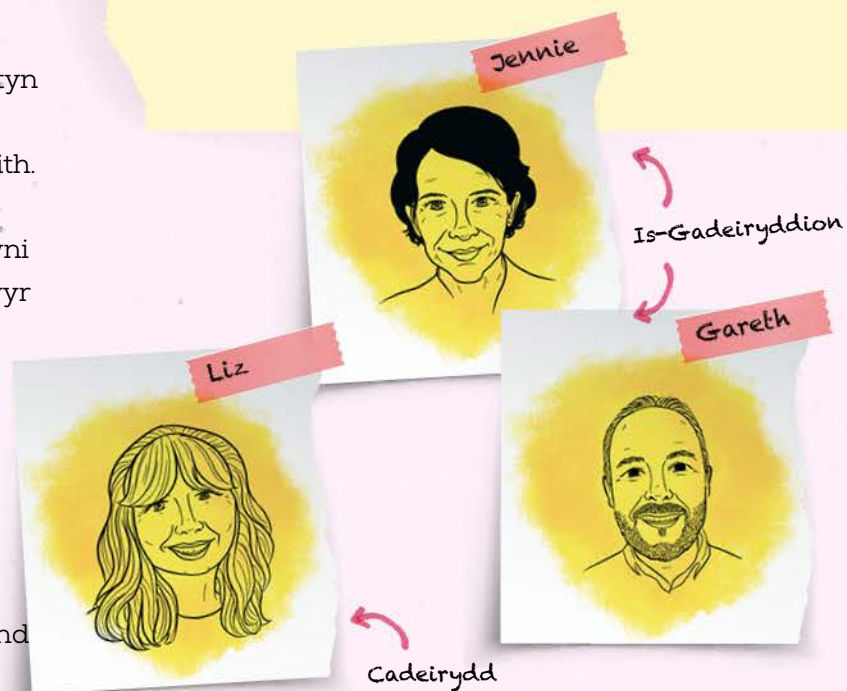
Gallwn ddefnyddio llawer o ddyfyniadau ysbrydoledig yn y fan yma ond yr un yr wyf am ei ddewis ar gyfer y cylchlythyr cyntaf yw "Os ydych yn dymuno mynd yn gyflym ewch ar eich pen eich hun, os ydych yn dymuno mynd ymhell ewch gyda'ch gilydd".

RYDYM WEDI...

- Sefydlu gweithgor Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth newydd i'n cadw ar y trywydd iawn - fe wnaethon nhw gyfarfod am y tro cyntaf ym mis Gorffennaf.
- Cyfarfod ag aelodau'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuencid Cenedlaethol i ddatblygu Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth drafft.
- Cynnal amrywiaeth o sesiynau galw heibio rhithwir gyda gweithwyr proffesiynol o wahanol sectorau, i sgwrsio am ein syniadau cychwynnol ar gyfer y Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth.

BYDDWN YN...

- Ymgysylltu â mwy o sefydliadau, rhieni, gofalmwyr, plant a phobl ifanc ledled Cymru i gael sylwadau ar y Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth drafft. (Tymor yr Hydref / Gaeaf 2020)
- Cynhyrchu fersiwn ddigidol o'r Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth. (2021)



FFRWD WAITH NIWRODDATBLYGIADOL

AMCAN

Parhau i ymwreiddio'r Llwybr a'r Safonau Niwroddatblygiadol a ddatblygwyd yng ngham cyntaf y Rhaglen T4CYP. Cefnogi'r gwaith o ddatblygu ymateb system gyfan i blant a phobl ifanc sydd â chyflyrau niwroddatblygiadol.

"Diolch am y cyfle hwn i gyflwyno fy hun..."

Cath Norton yw fy enw i. Enillais gymwysterau i fod yn feddyg amser maith yn ôl ym 1991 ac rwyf wedi gweithio fel Pediatregydd Ymgynghorol yn arbenigo mewn anabledd a datblygiad plant ers 2003.

Rwyf wedi cael cyfle gwych i ymgymryd â swyddogaeth arweinydd clinigol ym maes niwroamrywiaeth gyda T4CYP (2) ac rwyf yn edrych ymlaen yn fawr at weithio gyda chymaint o bobl newydd.

Dechreuodd fy swydd ar 1 Medi 2020 a bydd yn parhau ochr yn ochr â'm dyletswyddau GIG presennol - rwy'n credu y bydd y 18 mis nesaf yn gyffrous ac yn heriol.

Gobeithiaf gwrdd â llawer ohonoch yn fuan, yn enwedig os oes gennych chithau ddi-ddordeb mewn niwroamrywiaeth

hefyd a bod gennych syniadau i'w rhannu.

Bant â'r cart!"

Cadeirydd



Is-Gadeirydd

RYDYM WEDI...

- Cynnal gweminar gydag Aelodau o'r Senedd ar ein gweledigaeth ar gyfer gwasanaethau niwroddatblygiadol.
- Ailsefydlu ein grŵp arweinyddion clinigol niwroddatblygiadol.
- Derbyn cymeradwyaeth i fwrw ymlaen i brofi offeryn i gefnogi asesiadau niwroddatblygiadol ar-lein yn fyw, sy'n rhoi cyngor ac awgrymiadau i deuluoedd pan eu bod yn disgwyl am asesiad ffurfiol.

BYDDWN YN...

- Ymgysylltu ag unigolion, teuluoedd a sefydliadau ledled Cymru, i siarad am ein gweledigaeth ar gyfer gwasanaethau niwroddatblygiadol. (Gaeaf 2020/21)
- Datblygu'r Safonau Niwroddatblygiadol i adlewyrchu'r defnydd o dechnoleg ddigidol newydd, i ddarganfod sut mae byrddau iechyd yn ymateb i'r Safonau, a pha heriau a chyfleoedd y maen nhw yn eu nodi.

CYSYLLTIADAU

Bydd datblygu fframwaith cenedlaethol Cymorth Cynnar a Gwell Gefnogaeth yn ceisio darparu cynnig cynnar i blant a phobl ifanc a'u teuluoedd, a fyddai'n cael eu cyfeirio at dîm niwroddatblygiadol fel arall.

FFRWD WAITH BYRDDAU PARTNERIAETH RHANBARTHOL

AMCAN

Gweithio gyda'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol i edrych ar y cymorth cyfredol i blant a phobl ifanc, gyda'r nod o gefnogi pob rhanbarth i ddefnyddio'r Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth ar lefel leol.

"Helo, Rachel ydw i a fi yw Cadeirydd y ffrwd waith sy'n canolbwyntio ar ymgysylltu a chynnwys Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yng ngwaith Rhaglen T4CYP (2).

Daw aelodau'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol o arwdurdodau lleol (cynghorau), y bwrdd iechyd, y sector gwirfoddol, tai, addysg, y sector gofal preifat, gofalwyr di-dâl a defnyddwyr gwasanaethau.

Mae nifer o weithgorau yn adrodd i'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, sy'n canolbwyntio ar feysydd gwaith penodol megis plant a phobl ifanc, pobl hŷn, iechyd meddwl ac ati.

Mae'n bwysig bod gwaith Rhaglen T4CYP (2) a lleisiau plant a phobl ifanc yn cael sylw cryf yn y ffordd y mae'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol yn meddwl am blant a phobl ifanc, ac yn cynllunio ac yn datblygu cymorth a gofal ar eu cyfer.

Fy swyddogaeth i yw cefnogi Tîm Rhaglen T4CYP (2) i ymgysylltu â'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol a'u cynnwys wrth fabwysiadu'r Fframwaith Cymorth Cynnar a Gwell Cefnogaeth a gweithio tuag at weithredu'r argymhellion a wnaed yn Adroddiad Comisiynydd Plant Cymru,

["Dim Drws Anghywir"](#).



Is-Gadeirydd

NEGES I AELODAU'R GRŴP RHANDEILIAID IEUENTID CENEDLAETHOL ODDI

Rwy'n ddiolchgar iawn i'r Grŵp Rhanddeiliaid Ieuentid Cenedlaethol am gwrdd â mi ddwywaith yn ystod ein gwaith Dim Drws Anghywir.

Y tro cyntaf i ni gyfarfod y llynedd, roeddem ar fin mynd i ymweld â'r holl Fyrddau Partneriaeth Rhanbarthol i ofyn iddyn nhw beth yr oeddent yn ei wneud dros iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn eu hardal.

Rhoddodd y Grŵp Rhanddeiliaid Ieuentid Cenedlaethol gwestiynau i ni eu gofyn i'r Byrddau, a llawer o gyngor defnyddiol iawn am y ffyrdd gorau o siarad am y prosiect, a pa ddarnau y dylem ni eu pwysleisio yn yr adroddiad. Gobeithiwn y byddwch yn gweld eich dylanwad yn ein hadroddiad.

Yr ail dro i mi ymweld, yn gynharach eleni, fe wnaethom ni drafod rhai o'r pethau yr oeddem ni wedi canfod bod y Byrddau'n eu gwneud yn dda, a'r pethau a ddylai fod yn well.

Roeddem ni'n ddiolchgar iawn am y sylwadau a gawsom, yn enwedig ynghylch dymuno cymryd mwy o ran yng ngwaith y Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol, ac i gael gwybod mwy am yr hyn y maen nhw'n ei wneud. Fe ddylanwadodd y sylwadau hyn ar yr adroddiad yn uniongyrchol hefyd, gan gynnwys ein hargymhellion i Lywodraeth Cymru a'r Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol. Edrychaf ymlaen at eich gweld i gyd eto'n fuan!

- Sally Holland, Comisiynydd Plant Cymru

DULL SYSTEM GYFAN

Rydym yn gweld Rhaglen T4CYP (2) fel bod yn rhan o **ddull system gyfan** sy'n defnyddio sgiliau ac adnoddau **pob** sector i ofalu am les emosiynol a meddyliol plant a phobl ifanc yng Nghymru.

Pwy mae hyn yn ei gynnwys?

- Elusennau / y trydydd sector
- Plant, pobl ifanc, teuluoedd a gofalwyr
- Cymunedau
- Addysg
- Awdurdodau lleol
- Gwasanaethau'r GIG, gan gynnwys Gwasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed
- Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol
- Ymchwilwyr
- Gofal Cymdeithasol



CANFOD MWY...



CLICIWCH AR
Y DELWEDDAU I
DDARLLEN MWY

CADERNID MEDDWL

Byddwn yn parhau i weithio gyda'r Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg, dan gadeiryddiaeth Lynne Neagle AS, er mwyn gwneud cynnydd parthed argymhellion adroddiad Cadernid Meddwl – rydym yn awyddus i gael sylwadau o'r adolygiad dwy flynedd.

SYLW ARBENNIG AR: ADDYSG

Dull ysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles

Mae Llywodraeth Cymru yn datblygu canllawiau sydd â'r nod o roi iechyd meddwl a lles emosiynol pob dysgwr wrth wraidd pob ysgol yng Nghymru.

Bwriad hyn yw helpu ysgolion i ddeall yr hyn sydd angen ei wneud i wella lles ac iechyd meddwl da, i lunio cynllun, ac i roi'r cynllun hwnnw ar waith.

Maen nhw wedi bod yn awyddus i glywed safbwyntiau pawb - plant, pobl ifanc, rhieni a gweithwyr proffesiynol. Daeth yr ymgynghoriad diweddaraf ar y [Fframwaith Drafft](#) i ben ar 30 Medi.

SYLW ARBENNIG AR: YMCHWIL

Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

Mae Sefydliad Wolfson wedi ariannu canolfan ymchwil fawr newydd gwerth £10 miliwn ym maes iechyd meddwl ieuenctid ym Mhrifysgol Caerdydd ac mewn partneriaeth â Phrifysgol Abertawe.

Bydd Canolfan Wolfson ar gyfer Iechyd Meddwl Pobl Ifanc yn ganolfan ymchwil bwrpasol yn canolbwyntio ar iechyd meddwl y glasod a bydd yn agor yn 2021. Ewch i [wefan Prifysgol Caerdydd](#).

COD YMARFER AR DDARPARU GWASANAETHAU AWTISTIAETH

Mae ymgynghoriad yn agored ar y Cod Ymarfer drafft a'r canllawiau ategol. Bydd yn cau ar 14 Rhagfyr 2020 - edrychwch ar [wefan Llywodraeth Cymru](#).

CLICIWCH AR DDELWEDD I WYLIO'R FIDEO



YN Y GADAIR BOETH...

Gofynnodd Eleanor a Dafydd rai cwestiynau eithaf anodd i Ruth Conway – Dirprwy Gyfarwyddwr, Gweithrediad Ysgolion. O weithredu'r Dull Ysgol Gyfan o ofalu am iechyd meddwl a lles disgyblion yng ngoleuni COVID-19 a chyfyngiadau symud yn y dyfodol, gwylwch y fideo i ganfod mwy...

CLICIWCH AR Y DELWEDDAU I DDARLLEN MWY

CANFOD MWY...

