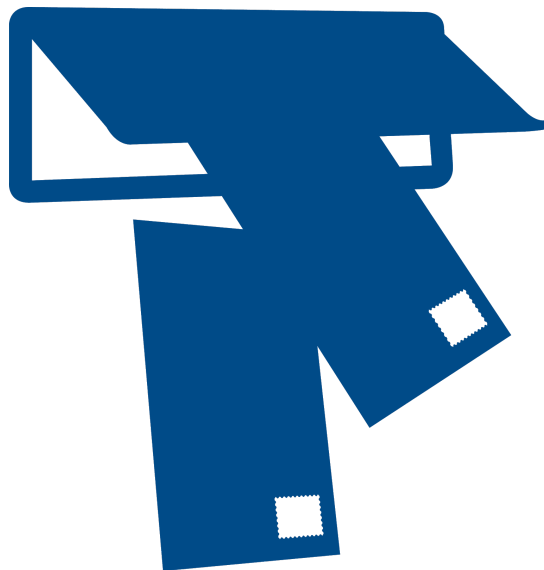


# Cymorth Hawdd Ei Gael

Y ffordd mae pobl sydd â phroblemau  
iechyd meddwl yn ymwneud ag  
awdurdodau lleol ledled Cymru



cyngor ar  
bopeth

citizens  
advice

# Cynnwys

Crynodeb a Chefndir	2
Dull Ymchwil a Chanfyddiadau	3
Nodi anghenion craidd	4
Pwy sy'n gyfrifol am wasanaethau?	7
Cymhlethdod a graddau cyfathrebu	8
Cymorth amserol	8
Cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl	9
Eiriolwyr ar gyfer cymorth	11
Casgliadau a champau nesaf	14

# Crynodeb

Cynhaliodd Revealing Reality gyfweiliadau manwl â phobl â phroblemau iechyd meddwl ledled Cymru ar ran Cyngor ar Bopeth Cymru. Y nod oedd nodi unrhyw rwystrau roedden nhw'n dod ar eu traws wrth gael mynediad at wasanaethau awdurdod lleol a nodi unrhyw anghenion cymorth.

Ar y cyfan, roedd yna ddryswch cyffredinol ynglŷn â'r hyn mae awdurdodau lleol yn ei wneud a pha wasanaethau maen nhw'n gyfrifol amdanynt, gan arwain at ddiffyg eglurder ynglŷn â phwy i gysylltu â nhw a phryd.

Nid oedd ein cyfranogwyr ymchwil am gael eu trin mewn ffordd arbennig, dim ond gwybodaeth glir a mynediad rhwydd at wasanaethau. Roedden nhw am wybod mwy hefyd ynglŷn â phryd i gysylltu â'r awdurdod lleol a phryd mae'n briodol dweud wrthynt fod ganddynt broblem iechyd meddwl.

## Cefndir

Yng Nghymru, yn ystod 2017/18 fe wnaethom ni helpu 101,911 o bobl gyda 405,304 o broblemau. Roedd gan bron i hanner yr holl gleientiaid yr ydym wedi eu helpu gyflwr iechyd tymor hir neu anabledd, a'r un mwyaf cyffredin o'r rhain yw iechyd meddwl gyda 24% yn datgan yn wirfoddol bod ganddynt broblem iechyd meddwl.

Yn Cyngor ar Bopeth Cymru, rydym yn gweld nifer cynyddol o gleientiaid sydd â phroblemau iechyd meddwl. Dros y flwyddyn ddiwethaf, bu cynnydd o 12% mewn cleientiaid sy'n datgan eu hunain bod ganddynt broblem iechyd meddwl. Roeddem am nodi ffyrdd y gellir darparu cymorth mwy effeithiol i'r cleientiaid hynny ac am siarad â'r darparwyr gwasanaethau y maen nhw'n ymwneud â nhw, gan gynnwys eu hawdurdodau lleol.

Fe wnaeth ein gwaith ymchwil nodi problemau neu rwystrau y mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn eu hwynebu wrth geisio ymwneud â gwasanaethau awdurdod lleol (gan gynnwys pan fo pobl yn ei gweld hi'n amhosib ymgysylltu ar unrhyw lefel). Fe wnaethom ni ymchwilio i brofiadau ymgysylltu cadarnhaol a'r hyn a'u gwnaeth yn brofiadau da. Rydym wedi tynnu sylw hefyd at yr effaith y mae ymgysylltu ag awdurdodau lleol yn ei chael ar fywydau a lles pobl o ddydd i ddydd.

Gall byw gyda chyflwr iechyd meddwl effeithio ar bobl mewn ffyrdd amrywiol, roedd rhan o'n hymchwil yn ystyried y profiad o fyw gyda chyflwr iechyd meddwl.

## Dull ymchwil

Cynhaliwyd y gwaith ymchwil sydd wedi'i gynnwys yn yr adroddiad hwn gan Revealing Reality ar ran Cyngor ar Bopeth. Roedd y fethodoleg yn cynnwys tri cham:

- **Cam 1.** Gwaith ymchwil desg, gan gynnwys astudiaeth o ddeddfwriaeth ddiweddar, mapio awdurdodau lleol ac adolygiad o sefydliadau iechyd meddwl yng Nghymru.
- **Cam 2.** Cyfweiliadau arbenigol, 5 aelod staff rheng flaen yn darparu gwasanaethau awdurdod lleol yng Nghymru a 5 arbenigwr yn gweithio ym maes iechyd meddwl.
- **Cam 3.** 24 cyfweiliad manwl ledled Cymru gyda'r nod o ddeall profiadau pobl o wasanaethau awdurdod lleol. Roedd y cyfweiliadau'n cynnwys 16 ardal ac 11 awdurdod lleol.

Cynhaliwyd y gwaith ymchwil hwn rhwng mis Tachwedd 2017 a mis Chwefror 2018.

## Canfyddiadau

Nod y gwaith ymchwil oedd datblygu ein gwybodaeth o brofiadau pobl â phroblemau iechyd meddwl wrth iddynt fynd ati gyda'u hymwneud a'u gweithgarwch bob dydd ac yn benodol eu profiadau o wasanaethau awdurdodau lleol.

Mae hwn yn ddarn o waith ehangach ar gefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl.

Roedd Cyngor ar Bopeth Cymru am ddatblygu dealltwriaeth drylwyr o brofiadau er mwyn:

- Nodi problemau neu rwystrau a wynebir wrth ymgysylltu â gwasanaethau awdurdodau lleol neu geisio gwneud hynny (gan gynnwys pan fyddant yn ei chael yn amhosibl ymgysylltu ar unrhyw lefel).
- Ymchwilio i brofiadau ymgysylltu cadarnhaol a'r hyn oedd yn eu gwneud yn dda.
- Tynnu sylw at yr effaith y mae ymgysylltu â gwasanaethau awdurdodau lleol yn ei chael ar fywydau a lles pobl o ddydd i ddydd.

Roeddem am ymchwilio i'r ffordd y gall awdurdodau lleol gydweithio â thrigolion sydd â chyflyrau iechyd meddwl a darparu'r cymorth cywir ar yr adeg gywir. Ar gyfer awdurdodau lleol, un o'r prif heriau a nodwyd drwy siarad â'n cyfranogwyr ymchwil oedd bod ganddynt gyfres amrywiol o anghenion y mae awdurdodau lleol yn gorfod eu diwallu.

## Nodi anghenion craidd

Roedd ein cyfranogwyr ymchwil am wybod o ble i gael gwybodaeth a chymorth, ond doedden nhw ddim bob amser am gael eu trin yn wahanol i bobl eraill.

### Stori Julie

Cysylltodd Julie â gwasanaeth gwe-sgwrs Cyngor ar Bopeth i ofyn am ganllawiau ar sut i helpu ei chwaer gyda phroblemau dyled, roedd ei chwaer wedi bod yn yr ysbyty oherwydd problemau iechyd meddwl.

Roedd straen ei sefyllfa o ddyled, gan gynnwys ôl-ddyledion y dreth cyngor, wedi cyfrannu at ei phroblemau iechyd meddwl, a oedd yn anffodus wedi arwain at ymgais ganddi i gymryd ei bywyd ei hun.

Roedd Julie wedi rhoi tystiolaeth feddygol i'w chyngor lleol am faterion iechyd ei chwaer, ond roedd y cyngor wedi gwrthod trafod y cyfrif gyda hi gan nodi eu bod yn gorfod ei drafod gyda beiliaid a oedd wedi cael cyfarwyddyd ganddynt.

Roedd hi'n gyfnod anodd i chwaer Julie a'r teulu beth bynnag, ac ni wnaeth y straen a'r rhwystredigaeth o geisio datrys y mater, heb unrhyw sensitifrwydd gan y cyngor, helpu'r sefyllfa.

Roedd y cynghorydd Cyngor ar Bopeth lleol yn teimlo y gellid ymdrin yn fwy sensitif â phobl sydd mewn dyled ac sy'n agored i niwed er mwyn osgoi mwy o straen.

## **Stori Dafydd**

Mae Dafydd yn sengl ac wedi bod yn byw mewn tŷ a rennir. Roedd ganddo ddyled y dreth gyngor a oedd yn nwylo'r beiliaid.

Mae wedi cael problemau iechyd meddwl a phan aeth i weld y Cyngor ar Bopeth roedd wedi cyrraedd pen ei dennyn. Rhoddodd dystiolaeth feddygol i'w gyngor lleol ac yn dilyn hyn, cafodd y ddyled ei chymryd yn ôl oddi wrth y beiliaid.

Er bod yr awdurdod lleol yn ymwybodol bod Dafydd yn cael ei drin am broblem iechyd meddwl a bod dystiolaeth feddygol wedi'i darparu, fe wnaeth y cyngor yr un fath eto gan drosglwyddo'r ddyled i'r beiliaid.

Nid yw Dafydd yn ymdrin â gwrthdaro'n dda a dechreuodd deimlo'n ofnus camu dros garreg y drws rhag ofn y byddai'r beiliaid yn galw.

Roedd y cynghorydd Cyngor ar Bopeth lleol yn teimlo nad oedd unrhyw hyblygrwydd i bobl, gyda phawb yn cael ei drin yr un fath, waeth a oedd ganddyn nhw problemau iechyd meddwl ai peidio.



## Pwy sy'n gyfrifol am wasanaethau?

Fe wnaeth ein gwaith ymchwil ddod i'r casgliad nad oedd pobl yn glir ynghylch y ffiniau rhwng y cyngor a'r gwasanaethau ehangach ac ynglŷn â ble i fynd am gymorth gyda'u problem.

- Roedd y rhan fwyaf yn ansicr ynghylch pa wasanaethau a oedd yn cael eu darparu gan y cyngor o gymharu â darparwyr eraill
- Roedd y rhan fwyaf yn ansicr ynglŷn â'r hyn yr oedd adrannau'n gyfrifol amdano a phwy allai eu helpu
- Roedd y rhan fwyaf wedi cysylltu â'r adran anghywir, sawl gwaith, heb gael atebion i'w problemau
- Yn aml iawn roedd pobl yn rhoi'r ffidil yn y to cyn iddyn nhw gyrraedd y lefel a'r math cywir o gymorth



### **John, sgitsoffrenia ac iselder**

"Dydw i ddim yn sicr am beth mae'r cyngor yn gyfrifol?"



### **Eiriolwr Iechyd Meddwl, Torfaen**

"Y pethau anoddaf i bobl ddelio ag ef yn aml yw cael eu pasio o un unigolyn i'r llall heb gymorth nac arweiniad...mae pobl yn rhoi'r gorau iddi pan fydd hyn yn digwydd, a dyna pryd fydd pethau'n mynd o ddrwg i waeth. Dyw pobl sy'n gweithio yn y gwasanaethau hyn ddim yn sylweddoli oherwydd maen nhw'n deall y system, ond does gan bobl sydd y tu allan iddo ddim syniad."

Roedd llawer o bobl yn cael trafferth am eu bod yn derbyn gormod o wybodaeth gan eu cyngor – roedd yna gymaint o wybodaeth a'r cynnwys yn gymhleth.

- Roedd y rhan fwyaf yn cael cyfnodau pan roedden yn cael trafferth prosesu gwybodaeth
- Roedd rhai yn cael llawer iawn o lythyrau a biliau gan y cyngor – gan eu llethu
- Roedd llawer yn cael cyfnodau pan roedden nhw'n anwybyddu unrhyw beth a oedd yn heriol iddyn nhw neu unrhyw beth roedden nhw'n meddwl fyddai'n anodd
- Roedd y rhan fwyaf yn credu bod hyd yn oed y wybodaeth gywir yn gymhleth ac yn amhosibl ei deall



## Cymhlethdod a graddau'r cyfathrebu



### **Helena, pryder ac iselder**

"Dydw i byth yn gallu dod o hyd i rif uniongyrchol ar gyfer yr adran dai. Dwi naill ai'n ffonio unrhyw rif sydd ar y wefan ac yn gofyn am gael fy nhrosglwyddo, neu mae'n rhaid i mi fynd i lawr fy hun i swyddfeydd y cyngor yn y dref i wneud apwyntiad. Does gen i ddim syniad pa ddiwrnodau maen nhw ar agor. Ac yna mae'n rhaid i mi fynd yn ôl am yr apwyntiad ei hun."

Nid oedd gan rai yr hyder na'r gallu i gyfathrebu ac egluro'r problemau neu'r profiadau mwy cymhleth

- Roedd y rhan fwyaf yn bryderus am eu gallu i gyfathrebu ac egluro'r heriau y maen nhw'n eu hwynebu
- Roedd rhai'n dweud eu bod yn baglu dros eu geiriau wrth orfod egluro
- Roedd rhai'n bryderus y byddai neb yn eu credu
- Fel arfer, roedden nhw'n ei chael hi'n anodd 'profi' eu hamgylchiadau
- Roedd rhai'n teimlo "dryswch" ar adegau anodd (e.e. aros yn yr ysbyty, aros gyda ffrindiau a theulu neu feddyginiaeth)



### **Gwen, Anhwylder Straen Wedi Trawma (PTSD), iselder a phryder**

"Fe wnaethon nhw gynnig tŷ cyngor i mi a oedd yn rhy bell oddi wrth fy meddyg teulu a'm fferylydd. Roedden nhw'n meddwl fy mod yn gwneud ffws ond roeddwn yn teimlo bod neb yn gwrando arna i. Yn y diwedd roeddwn yn sgrechian i lawr y ffôn fel person o'i go - roeddwn i'n teimlo mai dyna'r unig ffordd y bydden nhw'n gwrando arna i."

## Cymorth amserol

Roedd llawer o bobl yn wynebu oedi hir neu newidiadau mewn prosesau - ac roedd hyn yn gwaethygu'r pryder

- Roedd llawer o bobl yn wynebu oedi hir wrth gael eu trosglwyddo i wasanaethau, gyda hyn yn gwaethygu cyflyrau pobl
- Roedd pawb yn teimlo bod oedi neu newidiadau yn achosi straen a phryder (a oedd yn cael eu gwaethygu weithiau oherwydd sgil-ffeithiau fel paranoia)

- Roedd rhai'n teimlo bod eu hiechyd wedi dirywio oherwydd y newidiadau hyn ac roeddent yn bryderus am yr hyn a oedd yn digwydd
- Roedd y rhan fwyaf o broblemau fel petaent yn deillio o gynghorau ddim yn cyfathrebu'n dda am y newidiadau a oedd yn digwydd mewn prosesau



**Alex, pryder, iselder a chyflwr deubegynol**

“Pan fydd fy ngweithiwr cymorth ar y ffôn i'r cyngor, bydd yn disgwyl am hanner awr weithiau. Dim ond yn disgwyl. Rydw i'n poeni a phryderu am y bil ffôn.”

## Cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl

Roedd rhai'n teimlo bod drws y cyngor fel petai wedi cau'n glep arnynt neu fod y cyngor yn rhoi'r argraff na fyddai'n fodlon cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl.

- Roedd y rhan fwyaf yn teimlo nad oedd eu cyngor lleol yn hawdd troi atynt
- Yn aml, roedd pobl yn cysylltu'r cyngor ag adeiladau mawr, bygythiol
- Roedd y rhan fwyaf yn ystyried y cyngor fel sefydliad anghyfeillgar, dideimlad
- Er hynny, roedd rhai'n teimlo bod y cyngor ar eu hochr nhw

Roedd y rhan fwyaf yn teimlo y byddai canllawiau neu gymorth ychwanegol yn fuddiol, ond roeddent yn teimlo'n bryderus neu ddim yn ystyried gofyn am gymorth gyda phroblemau.

- Roedd meddylfryd a phersbectif rhai ymatebwyr yn canolbwyntio ar allu i ymdopi
- Doedden nhw ddim yn fodlon cyfaddef yn aml iawn bod angen cymorth ychwanegol arnyn nhw
- Roedden nhw am i'w cyngor weld eu bod yn 'ymdopi' ac yn 'yn gwneud yn dda'
- Doedden nhw ddim yn teimlo bob amser bod eu hangen am gymorth ychwanegol yn ddilys (e.e. doedd eu sefyllfa ddim yn ddigon gwael)
- Roedd pob un yn nodi adegau y gallent fod wedi cael gwell cefnogaeth neu gyflawni mwy gyda chymorth ychwanegol



### **Lucy, anhwylder deubegynol ac iselder**

"Weithiau rydw i'n teimlo'n ffug, fel mod i'n gwneud ffws. Ar adegau da, rydw i'n meddwl weithiau - ydw i'n dychmygu pethau? Ydw i'n ffugio go iawn?"



### **Sefydliad arbenigol, cenedlaethol**

"Mae yna rai gofynion arbennig ar waith ar gyfer pobl sydd eu hangen, e.e. ystafelloedd trafod preifat ond mae angen i unigolion fod yn ymwybodol ohonynt a chael hyder i ofyn amdanynt...ni ddylent fod â chywilydd gofyn amdano."

Nid oedd y rhan fwyaf o bobl am gael eu diffinio'n barhaus gan eu cyflwr ond roeddent yn cydnabod y byddai'n werthfawr i'r cyngor ei ddeall

- Nid oedd llawer o'n hymatebwyr wedi dweud wrth eu hawdurdod lleol am eu cyflwr iechyd meddwl
- Roedd 'datgeliad' yn syniad a oedd yn peri pryder i bobl nad oedd wedi cael diagnosis ffurfiol o gyflwr
- Doedd pobl ddim am deimlo fel eu bod yn cael eu labelu – ond roedden nhw'n gwybod y gallai dweud wrth aelodau staff roedden nhw'n ymwneud â nhw fod o fantais
- Doedd y rhan fwyaf ddim yn glir a oedd proses ar gyfer dweud wrth y cyngor



### **Alan, cyflwr deubegynol ac iselder**

"Mae'r rhan fwyaf o bobl yn deall ... dydw i ddim yn gwneud cyhoeddiadau mawr i bawb eu clywed."

Doedd rhai ymatebwyr ddim yn gwybod sut byddai eu datgeliad yn cael ei ddefnyddio ac roedden nhw'n poeni y byddai eu cyflwr yn eu diffinio

- Roedd rhai'n rhwystredig am orfod 'ail-egluro' eu cyflwr i wahanol wasanaethau
- Roedd eraill yn parhau i deimlo'n rhwystredig eu bod yn cael eu labelu gan eu cyflyrau, er eu bod yn gwybod y byddai rhannu'r wybodaeth o fantais
- Roedd y prosesau ynghylch rhannu a storio gwybodaeth yn aneglur i'r rhan fwyaf o bobl
- Anaml iawn roedden nhw'n teimlo'n hyderus bod gan y gweithwyr proffesiynol roedden nhw'n siarad â nhw system glir o reoli eu 'datgeliad'

- Roedd hyn yn golygu bod rhai pobl yn cadw'n dawel am y peth - a byddent angen llawer mwy o hyder yn y system os oedden nhw am ddweud wrth aelodau staff

Roedd llawer o'n hymatebwyr yn teimlo bod gan staff awdurdodau lleol ganfyddiadau a oedd yn rhai stereoteip neu'n hen ffasiwn o 'iechyd meddwl gwael' – roedd hyn yn cael ei adlewyrchu yn y ffordd roedd pobl yn cael eu trin. Roedd rhai ymatebwyr yn teimlo nad oedd gan staff ddealltwriaeth sylfaenol o fathau gwahanol o iechyd meddwl.



**Jane, PTSD, iselder a phryder**

“Rydw i'n reit ddeallus ac felly dydyn nhw ddim yn fy nghymryd o ddifri.”

Roedd llawer o'n hymatebwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cyhuddo o greu problemau eu hunain. Y safbwynt cyffredinol oedd bod angen i'r rhan fwyaf ohonynt, er yn ceisio dilyn y rheolau, gael dull mwy dynol a hyblyg ar adegau gwael, llai sefydlog. Roedd y mwyafrif yn gallu rhyngweithio'n dda gyda gwasanaethau'r cyngor fel arfer ac roedd pobl yn cydnabod eu bod weithiau'n gwneud camgymeriadau yn ystod y cyfnodau gwael.

Doedden nhw ddim yn disgwyl cymorth bob tro roedden nhw'n cael trafferth i ymdopi, fodd bynnag, roedd ein hymatebwyr yn teimlo bod y cyngor weithiau'n anhyblyg a ddim yn gwrandao ar y rhesymau pam nad oedd pethau'n mynd yn rhwydd. Roedd llawer wedi gobeithio am ddull mwy personol ac ymchwiliol.



**Beth, anhwylder personoliaeth ffiniol ac iselder**

“Pan fyddaf i'n gwneud gormod, mae fy mhen ym mhob man ac mae fy nhŷ'n flêr ac alla i ddim cael trefn ar unrhyw beth.”

## Eiriolwyr dros gymorth

Mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl sy'n ymdopi yn dueddol o fod â systemau cymorth cryfach ar waith – sy'n golygu nad yw eu hanghenion yn weledol i'r cyngor bob amser.

Gall cymorth allanol leddfu rhai o'r problemau y mae pobl â phroblemau iechyd meddwl yn eu hwynebu. Mae llawer yn dibynnu ar aelodau o'r teulu o ddydd i ddydd i reoli tasgau 'bob dydd'. Roedd rhai o'r bobl a fu'n cymryd rhan yn ein gwaith ymchwil wedi cael cymorth gan deulu i wneud galwadau ffôn neu i'w

cadw ar y trywydd iawn gyda phethau fel taliadau a chasglu gwastraff. Mae gan eraill blant neu rolau gwirfoddoli sy'n eu cymell i gadw trefn ar bethau.



**June, pryder ac iselder**

“Mae’n beth da bod gen i ferch oherwydd mae’n fy ngorfodi i wneud pethau...rydw i’n rhoi llond pen i mi fy hun .. mae’n rhaid i ti gael trefn ar hyn, dim ond galwad ffôn yw e, byddi di’n teimlo’n well wedyn.”

I rai o’n cyfranogwyr, roedd eu systemau cymorth yn anwadal. Roedd gan rai berthynas deuluol llawn tensiwn (wedi’i achosi gan eu hiechyd meddwl neu yn sgil straen yn aml iawn) ac roedd hynny’n peryglu eu system gymorth. Roedd gwasanaethau cymorth allanol yn adrodd eu bod yn teimlo dan bwysau oherwydd yr holl bobl sy’n gofyn am help.



**Cwnsler, grŵp cymorth iechyd meddwl**

“Mae yna linell denau rhwng cefnogi rhywun a rhywun yn dibynnu arnoch chi. *Rydyn ni’n ceisio bod fel y sgaffald sy’n eu cynnal.*”



# Casgliadau a chamau nesaf

Nid oedd y rhan fwyaf o'n cyfranogwyr ymchwil sydd ag iechyd meddwl gwael am gael eu trin yn wahanol. Fodd bynnag, roeddent yn cydnabod bod yna adegau pan maen nhw angen cymorth ychwanegol. Doedden nhw ddim yn teimlo eu bod yn cael eu hannog i fod yn agored am yr hyn roedden nhw'n cael trafferth gydag ef ac yn aml iawn wrth siarad â rhywun am eu cyflwr, roedden nhw'n teimlo eu bod yn cael eu trin braidd yn ansensitif.

Doedd y rhan fwyaf o bobl ddim am gael eu diffinio'n barhaus gan eu cyflwr ond roedden nhw'n cydnabod y gallai fod yn rhywbeth gwerthfawr i'r cyngor ei ddeall. Gall cymorth allanol leddfu rhai problemau y mae pobl â phroblemau iechyd meddwl yn eu hwynebu, mae llawer yn dibynnu ar eraill fel aelodau'r teulu i reoli tasgau 'bob dydd'.

Ar y cyfan, mae ein gwaith ymchwil yn dangos bod yna rwystrau sy'n atal pobl â phroblemau iechyd meddwl rhag cael mynediad at wasanaethau hanfodol y mae awdurdodau lleol yn eu darparu ac mae'n glir y gellir gwneud rhai newidiadau i wella cymorth a datblygu gwell dealltwriaeth o'r ffordd orau o ymdrin â phobl agored i niwed.

## Beth sydd angen digwydd nesaf?

Yn dilyn ein gwaith ymchwil, credwn y dylai awdurdodau lleol a phob partner, gan gynnwys y trydydd sector a gwasanaethau iechyd, weithio tuag at:

- Meithrin dull cliriach o gyfathrebu
- Datblygu dulliau parchus o ryngweithio
- Annog defnyddwyr gwasanaethau i gysylltu
- Sicrhau dull ymchwiliol

Mae Cyngor ar Bopeth am gydweithio ag awdurdodau lleol a phobl sydd â chyflyrau iechyd meddwl er mwyn datblygu arferion da a llwybr a gydnabyddir ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl wrth ymgysylltu â gwasanaethau awdurdodau lleol. Mae arferion gorau eisoes yn bodoli ond bydd dwyn popeth ynghyd mewn un fformat hawdd ei ddefnyddio yn ein galluogi i ddysgu a gwella gwasanaethau i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.

## Argymhellion ar gyfer awdurdodau lleol

Er mwyn cyflawni'r nodau uchod, dylai awdurdodau lleol a phartneriaid cymunedol ledled Cymru gymryd y camau ymarferol hyn:

1. **Efelychu arferion gorau** - Yng Nghymru, mae yna wasanaethau cyhoeddus sy'n gweithio'n dda i bobl â phroblemau iechyd meddwl gan gynnwys awdurdodau lleol. Hoffem weld awdurdodau lleol yn rhannu arferion gorau er mwyn creu dull cyson ledled Cymru. Un enghraifft bosibl fyddai cofrestru gydag Amser i Newid Cymru gan ymrwymo i addewid y sefydliad.
2. **Hyfforddiant staff** – Mae elusennau iechyd meddwl yn darparu pob math o hyfforddiant ar gyfer staff, gan eu helpu i ymdopi â sefyllfaoedd anodd gyda phobl a allai fod yn cael problemau iechyd meddwl. Dylai awdurdodau lleol ymrwymo i drefnu'r hyfforddiant hwn ar gyfer rolau cyhoeddus. Mae'n bwysig hefyd fod cymorth ar gael ar gyfer staff sy'n ymdopi â chleientiaid agored i niwed er mwyn eu helpu i reoli eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain.
3. **Llywio gwasanaethau a chael mynediad iddynt** - Gall pobl sy'n mynd drwy broblemau iechyd meddwl fynd drwy gyfnodau lle maen nhw'n ymddieithrio'n llwyr â gwasanaethau ac efallai nad oes ganddyn nhw rwydweithiau y gallant ddibynnu arnynt am gymorth yn ystod y cyfnod hwn. Gall pobl â phroblemau iechyd meddwl gael trafferth weithiau wrth dderbyn llawer iawn o ohebiaeth, a gohebiaeth gymhleth. Mae rhai'n cael trafferth ymdopi â galwadau ffôn hefyd. Dylai awdurdodau lleol ystyried cyfryngau cyfathrebu amgen fel systemau sgwrsio ar-lein neu gyswllt wyneb yn wyneb i'r rhai sydd am ei gael neu ei angen. Dylid ystyried yr holl fathau o gyfathrebu er mwyn sicrhau eu bod yn defnyddio iaith glir a syml a dylid edrych yn fanylach ar systemau gweinyddol er mwyn atal gwallau diangen ac achosion o ddyblygu llythyrau a gohebiaeth.
4. **Eiriolwyr** – Gall bod yn rhagweithiol wrth gyfathrebu a rhyngweithio â darparwyr gwasanaethau fod yn gryn her i bobl, hyd yn oed pan allai diffyg gweithredu arwain at oblygiadau mawr. Os yw pobl â phroblemau iechyd meddwl yn cael trafferth rhyngweithio ag awdurdodau lleol, dylai awdurdodau lleol fynd ati'n weithgar i hyrwyddo'r dewis i bobl enwebu eiriolwr i'w cefnogi a mynychu cyfarfodydd neu wneud galwadau ffôn ar eu rhan.



# Cyngor cyfrinachol am ddim. Pwy bynnag ydych chi.

Rydym yn helpu pobl i oresgyn eu problemau ac yn ymgyrchu ar y pynciau mawr pan fo angen i'w lleisiau gael eu clywed.

Rydym yn rhoi gwerth ar amrywiaeth, yn hybu cydraddoldeb ac yn herio gwahaniaethu ac aflonyddu.

Rydym yma i bawb.



**[citizensadvice.org.uk](https://citizensadvice.org.uk)**

Cyhoeddwyd Chwefror 2019

Cyngor ar Bopeth yw enw gweithredol The National Association of Citizens Advice Bureaux.

Rhif elusen gofrestredig 279057