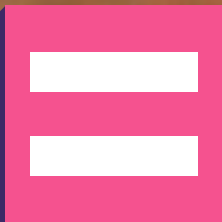


Tuag
at
Dyfodol
Tecach



Towards
a
Fairer
Future



Adferiad

Tuag at Ddyfodol Tecach:
Blaenoriaethau ar gyfer
Llywodraeth Nesaf Cymru

Cyflwyniad

Fel sefydliad hirsefydlog sy'n gweithio ar draws Cymru, ac ar draws nifer o sectorau, i gefnogi ac i rymuso pobl sydd â'r anghenion mwyaf cymhleth, mae Adferiad yn credu mewn darparu'r llwybr cyflymaf a hawsaf i adferiad.

"Heb gymorth, ni ellir disgwyl i bobl ymdopi gyda'r ddrysfa ddryslyd o awdurdodau sy'n effeithio ar eu bywydau, a'r un yn ymddangos i fod mewn cysylltiad gyda'r lleill. Dylid dod â'r darniad gwarthus o ran cyfrifoldeb rhwng awdurdodau lleol a'r gwasanaeth iechyd i ben. Mae angen polisi cenedlaethol unedig."

Byddai'n hawdd meddwl mai heddiw yr ysgrifennwyd y geiriau hyn; mewn gwirionedd, cymerwyd hwy o lythyr a ysgrifennwyd gan John Pringle, llythyr a gyhoeddwyd yn 'The Times' dros 55 mlynedd yn ôl, yn Mai 1970, ynghylch ei brofiadau o ofalu am ei fab oedd wedi derbyn diagnosis o sgitsoffrenia.

Yn fuan wedi cyhoeddi'r llythyr, fe ffurfiodd John Pringle y 'National Schizophrenia Fellowship' ddaeth, yn ddiweddarach, yn rhan o Adferiad yn Nghymru. 55 mlynedd wedi hynny mae'r broblem o ddarniad o fewn y gwasanaeth yn parhau; o'r diffyg integreiddiad rhwng gwasanaethau iechyd meddwl a defnydd sylweddau, i'r drafodaeth dragwyddol ar sut i ddelio â'r argyfwng gofal cymdeithasol, mae'r system yn gamweithredol.

Dyma ble rydym yn dechrau gyda'n galw i weithredu gan Lywodraeth nesaf Cymru; cyn unrhyw uchelgeisiau mawreddog ynghylch

gofal cymdeithasol unedig, i integreiddio'r gwasanaethau a ddefnyddir gan y rhai hynny sydd â'r anghenion mwyaf cymhleth, y rhai sy'n gweld llywio unrhyw system yn hynod heriol, a hynny heb orfod deall pam bod yn rhaid iddynt ei wneud mewn trefn benodol.

Dylid darparu cefnogaeth integredig hefyd ar sail mynediad agored, yr un dydd. Darparu cefnogaeth i rai sydd wedi hunan-atgyfeirio pan a ble mae ei angen, gan leihau'r rhwystrau at gymorth trwy ddefnyddio technoleg a'r rhwydweithiau trydydd sector presennol i oresgyn problemau daearyddol a phorthori gofal iechyd.

I gyflawni hyn, mae angen i Lywodraeth nesaf Cymru ymrwmo i gyllido tymor hir, i ddatblygu'r gweithlu ac i degwch cyflog ar draws sectorau, yn ogystal â chryfhau'r fframwaith ddeddfwriaethol.

Rhan allweddol i wella mynediad ac ansawdd y gefnogaeth yw'r angen i gydgyssylltu ac i gynllunio gofal a thriniaeth. Yn rhy aml, mae'r cynllunio'n anghyson, yn anghyflawn ac yn annigonol.

Yn olaf, mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru flaenoriaethu iechyd meddwl pobl Cymru; boed hynny'n bobl â llesiant meddyliol gwael, salwch meddwl difrifol, materion caethiwed a defnydd sylweddau, neu'r rhai sy'n darparu gofal yn ddi-dâl.

Mae'r blaenoriaethau hyn yn cynnig set o gamau gweithredu i Lywodraeth nesaf Cymru fydd, os cânt eu cyflwyno, yn symud ein gwlad tuag at obaith, iachâd a dyfodol tecach.

5 Blaenoriaeth ar gyfer Llywodraeth Nesaf Cymru

1



Integreiddio Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Defnydd Sylweddau

2



Darparu Cefnogaeth Mynediad Agored, yr Un Dydd

3



Ymrwmo i Gyllido Tymor Hir i Iechyd a Gofal Cymdeithasol

4



Darparu Deddf Iechyd Meddwl i Gymru

5



Datblygu Cydgysylltiad mewn Cynllunio Gofal a Thriniaeth



Integreiddio Gwasanaethau Iechyd Meddwl a Defnydd Sylweddau

Pam?

Cynghorir gormod o bobl sydd â mwy nag un angen y dylid trin un cyn y llall, gan eu gorfodi i lywio dwy system wahanol. Mae hyn yn arwain at ddyblygu, oediadau, ac argyfyngau y gellid eu hosgoi. Mae angen gwasanaethau sy'n cyd-ddigwydd arnom ar gyfer anghenion sy'n cyd-ddigwydd.

Y darlun presennol:

- Yn 2023 – 2024, dywedodd bron i dri-chwarter (72%) o'r oedolion oedd yn cychwyn triniaeth am ddefnydd sylweddau bod ganddynt angen am driniaeth iechyd meddwl¹.
- Gyda gwasanaethau iechyd meddwl a defnydd sylweddau'n gweithio ar wahân, mae unigolion yn cael eu gadael heb ofal cyd-gysylltiedig neu gyda staff sydd heb eu hyfforddi'n briodol i gefnogi'r ddau angen gyda'i gilydd².
- Darganfu adolygiad cenedlaethol yng Nghymru yn 2018 pobl yn cael eu "bownsio o gwmpas" rhwng gwasanaethau iechyd meddwl a defnydd sylweddau, ac yn profi cyfnodau hir yn disgwyl am wasanaethau dadwenwyno, adsefydlu, a chwngsela³.

¹ [Adult substance misuse treatment statistics 2023 to 2024: report \(GOV.UK\)](#)

² [People with substance use and mental health disorders suffering harm and premature death after being excluded from care, warns RCPsych](#)

³ [Review of Substance Misuse Services in Wales](#)

Galwn am:

- 1 Gwasanaethau sy'n gweithio gyda'i gilydd ar gyfer pobl sy'n profi mwy nac un angen ar unwaith
- 2 Llwybr wedi'i symleiddio a'i lyfnhau mewn gwasanaethau, sy'n cael gwared o'r dryswch, y dyblygu a'r rhwystrau
- 3 Ymagwedd hwb cymunedol, gyda thimau amlddisgyblaethol, sy'n darparu mynediad 'dim drws anghywir' i sicrhau nad oes unrhyw un byth yn cael eu troi i ffwrdd



Darparu Cefnogaeth Mynediad Agored, yr Un Dydd

Pam?

Mae'n rhaid cynnig cymorth ar unwaith pan mae rhywun yn gofyn amdano, ac fe ddylai gael ei arwain gan yr angen a bod yn berson-ganolog. Mae mynediad gynnar yn achub bywydau, yn lleihau derbyniadau i'r ysbyty, ac yn atal gwaethygiad. Mae'n rhaid i'r gwasanaethau fod wedi eu hunan-atgyfeirio, a bod mynediad iddynt pan a ble mae eu hangen.

Y darlun presennol:

- Gwnaethpwyd peth cynnydd, megis gyda chyflwyniad y llinell gymorth 111 pwyswch 2 ym mis Rhagfyr 2022. Mae'r gwasanaeth hwn wedi trawsnewid mynediad i gefnogaeth ar gyfer iechyd meddwl brys⁴, ond dengys yr adborth bod y ddarpariaeth yn anghyson ar draws Cymru.
- Ym mis Mehefin 2025, roedd yn rhaid i 16.8% o bobl oedd yn ceisio cael mynediad i Wasanaethau Iechyd Meddwl Sylfaenol Lleol ddisgwyl am fwy na 28 diwrnod rhwng eu hasesiad cychwynnol a dechrau eu hymyrraeth therapiwtig⁵.
- Croesawn yn fawr ymrwymiad Llywodraeth Cymru i "leihau amseroedd aros am wasanaethau, cael gwared o amseroedd aros hir, a gosod safonau amseroedd aros sy'n ystyrlon yn glinigol."⁶

⁴ [More than 200,000 calls to urgent mental health service | GOV.WALES](#)

⁵ [Waiting times for a therapeutic intervention, by LHB, age and month](#)

⁶ [Mental health and wellbeing strategy 2025 to 2035](#)

Galwn am:

1

Mynediad agored, yr un dydd, i rai sydd wedi hunan-atgyfeirio pan a ble mae ein angen, ym mhob rhan o Gymru

2

Gweithredu uniongyrchol, syml i leihau amseroedd aros, oherwydd mae oediadau mewn gofal yn costio bywydau

3

Y defnydd o dechnoleg a rhwydweithiau cymunedol presennol i oresgyn problemau daearyddol ac i wella mynediad i ofal iechyd

4

Buddsoddiad mewn ataliaeth a mabwysiadu ymagwedd ataliaeth yn gyntaf ar gyfer plant a phobl ifanc

5

Gweithredu ar amrywiaeth a gwrth-hiliaeth i fynd i'r afael â'r anghydraddoldebau mewn mynediad

6

Cyfathrebu mewn iaith syml, llai o dermau technegol, ac ymwybyddiaeth uwch yn y gwasanaeth



Ymrwymo i Gyllido Tymor Hir i Iechyd a Gofal Cymdeithasol

Pam?

Mae cyllido tymor byr, wedi'i yrru gan dargedau, yn gwanio gwasanaethau, yn ymyrryd gyda datblygiad y gweithlu, ac yn oedi'r siwrnai adferiad. Mae cyflogai angen gwaith diogel a theg, ac mae pobl angen cefnogaeth gyson, ddibynadwy.

Y darlun presennol:

- Rhybuddiodd y Confederation Mental Health Network y GIG (2023) y gall "cyllido tymor byr fod yn niweidiol a chreu ansicrwydd i ddarparwyr, ac mae'n arbennig o anodd i sefydliadau y sector wirfoddol i oroesi ar drefniant o'r fath."⁷
- Mae adroddiad 2023 Llywodraeth Cymru'n amlygu bod yna "broblemau recriwtio a chadw staff a bylchau yn y gweithlu iechyd meddwl a'r gweithlu ehangach cyn y pandemig COVID-19, ond eu bod wedi gwaethygu o ganlyniad i ludded a chostau byw yn codi."⁸
- O Gynllun Strategol y Gweithlu Iechyd Meddwl: "Mae'r trydydd sector yn chwarae rôl gynyddol hanfodol mewn modelau darpariaeth aml-sector, ond ni adnabyddir na mesur hyn yn llawn mewn cynllunio na gweithio mewn partneriaeth", ac "mae ymagwedd gyson i ddatblygiad y gweithlu cefnogaeth a'r trydydd sector, ar draws iechyd a gofal cymdeithasol, yn allweddol i ddarparu modelau gofal integredig a hyblyg."⁹

⁷ NHS Confederation responds to the Centre for Mental Health's report on the Better Mental Health Fund's impact in disadvantaged communities.

⁸ Connecting the dots: tackling mental health inequalities in Wales

⁹ HEIW Strategic Mental Health Workforce Plan

Galwn am:

1

Buddsoddiad pellach i ddatblygiad y gweithlu, cyflogau teg, a mwy o staff i gyfarfod y galw

2

Cyllid uniongyrchol, cynaliadwy ar gyfer iechyd, gofal cymdeithasol, a'r trydydd sector – yn adlewyrchu eu rhyngddibyniaeth

3

Cydnabyddiaeth o'r trydydd sector fel partner cyfartal wrth y bwrdd ble gwneir y penderfyniadau ynghylch iechyd a gofal cymdeithasol

4

Newid o'r cytundebau a yrrir gan dargedau i gyllido sy'n seiliedig ar ganlyniadau tymor hir, sy'n cydnabod adferiad fel siwrnai

5

Buddsoddiad mewn rhaglenni gwrth-stigma sy'n hyrwyddo ymagweddau positif tuag at salwch meddwl, yn newid canfyddiadau, ac yn annog adferiad



Darparu Deddf Iechyd Meddwl i Gymru

Pam?

Mae iechyd meddwl yn haeddu cydraddoldeb gyda iechyd corfforol ac fe ddylid ei weld fel rhan ganolog o fywydau pobl, yn enwedig pobl gydag anghenion cymhleth a salwch meddwl difrifol. Mae'r bobl a effeithir gan y mesurau presennol yn aml yn ansicr ynghylch eu hawliau oherwydd natur ddarniog a dyddiedig y fframwaith ddeddfwriaethol.

Y darlun presennol:

- Llywodraethir bwerau cadw a derbyn gorfodol ('detention and compulsory admission powers') gan y Ddeddf Iechyd Meddwl 1983, sydd ddim wedi ei datganoli ac felly'n berthnasol i Gymru a Lloegr. Ni all Cymru newid y pwerau hyn ei hun drwy ei deddfwriaeth ddatganoledig.
- Darganfu Adolygiad Annibynnol o'r Ddeddf Iechyd Meddwl (Lloegr a Chymru, 2018) fod Deddf 1983 yn ddyddiedig ac yn dadol. Argymhellodd hawliau cryfach i gleifion, a lleihau cadw diangen, yn enwedig ar gyfer grwpiau lleiafrifol¹⁰.
- Mae dau Bwyllgor Senedd (Iechyd a Gofal Cymdeithasol, a Deddfwriaeth, Cyfiawnder a'r Cyfansoddiad) wedi datgan pryderon ynghylch y defnydd o Fil y Deyrnas Unedig i gyflwyno newidiadau i gadw a derbyn gorfodol yng Nghymru, sy'n caniatáu cyfleoedd cyfyngedig i Aelodau'r Senedd i graffu ar y darpariaethau¹¹.

¹⁰ Modernising the Mental Health Act – final report from the independent review - GOV.UK

¹¹ Reforming the Mental Health Act 1983: What it means for Wales

Galwn am:

1

Ymrwymiad i adolygu ac i gryfhau'r fframwaith ddeddfwriaethol er mwyn i gyfreithiau iechyd meddwl a defnydd sylweddau fod yn gyfartal

2

Iechyd meddwl a defnydd sylweddau i gael eu hadnabod fel blaenoriaeth iechyd cyhoeddus, nid mater cyfiawnder troseddol

3

I ddod â'r ddeddfwriaeth bresennol at ei gilydd i sicrhau bod y cyfreithiau'n unedig, bod hawliau pobl yn glir, a bod yr amddiffyniadau lleiaf cyfyngol yn cael eu defnyddio



Datblygu Cydgysylltiad mewn Cynllunio Gofal a Thriniaeth

Pam?

Er eu bod yn gelfi hanfodol, mae Cynlluniau Triniaeth yn aml yn anghyson, wedi eu cydgysylltu'n wael, ac ddim yn ystyried profiad byw a barn gofalmwr. Gall cydgysylltiad annibynnol warantu y byddant yn cyflawni eu pwrpas.

Y darlun presennol:

- Nid oes gan 20.8% o gleifion ar draws Cymru sy'n derbyn gwasanaethau eilaidd iechyd meddwl ar hyn o bryd Gynllun Gofal a Thriniaeth dilys¹², er ei fod yn ofyniad cyfreithiol o dan y Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010.
- Yn ôl arolwg yn 2019, nid oedd 52% o'r ymatebwyr wedi derbyn copi o'u cynllun gofal. Adroddodd 60% o'r ymatebwyr nad oeddent wedi cael unrhyw adolygiadau na chyfarfodydd ffurfiol i drafod os oedd eu cynllun gofal yn gweithio. Yn ychwanegol, nid oedd 51% o'r ymatebwyr yn teimlo eu bod yn rhan o'r trafodaethau a'r penderfyniadau a wnaed ynghylch eu cynllun gofal¹³.
- Darganfu'r un arolwg mai dim ond hanner (50%) aelodau'r teulu neu ofalmwr oedd yn edrych ar ôl rhywun gyda phroblem iechyd meddwl ddywedodd eu bod yn teimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi yn eu rôl gofalu. Yn ôl Carers UK, mae gofalmwr di-dâl yn arbed dros £10 biliwn y flwyddyn i'r GIG yng Nghymru¹⁴.

¹² [Care and treatment plan \(CTP\) compliance, by LHB, service, age and month](#)

¹³ [Joint Thematic Review of Community Mental Health Teams](#)

¹⁴ [The impact of caring on: Carers' health and wellbeing, and support with caring](#)

Galwn am:

1

Cydgysylltwyr Cynllunio Gofal a Thriniaeth sy'n annibynnol ac wedi eu lleoli mewn sefydliadau trydydd sector

2

Ymagwedd 'Dweud Wrthym Unwaith' a gwell rhannu data i atal dyblygiad ac oedi

3

Cynnwys gofalmwr di-dâl a'r rhai hynny â phrofiad byw wrth gynllunio gofal a thriniaeth y bobl maent yn gofalu amdanynt, gyda chydabyddiaeth o'r heriau unigryw a wynebir gan ofalmwr

4

Cydweithrediad gwirioneddol gyda gofalmwr di-dâl a'r rhai hynny sydd â phrofiad byw i ddatblygu polisiau a gwasanaethau priodol

5

Cydnabyddiaeth o gynlluniau gofal a thriniaeth fel cyfle i adnabod gofalmwr yn gynnar, gan sicrhau eu bod yn cael eu cysylltu i'r gefnogaeth briodol



Yr Achos dros Newid

Mae pawb yn wynebu materion iechyd meddwl ar rhyw bwynt yn eu bywydau. Yng nghalon ein blaenoriaethau mae **pobl; unigolion, teuluoedd, a gofalwyr sy'n mynd ar goll o fewn y system yn llawer rhy aml.**

Trwy integreiddio iechyd meddwl trwy'r holl lywodraeth, gallwn gael gwared o argyfyngau ataliadwy, darparu cefnogaeth gynharach, a datblygu gwasanaethau sy'n adlewyrchu profiad byw. Wedi ei baru â gwneud penderfyniadau dibynadwy sy'n ystyried yr effaith ar lesiant meddyliol, arweinyddiaeth eglur, a chyllid digonol, gallwn ail-siapi'r system o gwmpas ataliaeth, mynediad, a thegwch.

Mae gwell canlyniadau, amseroedd aros byrrach, a chymdeithas sy'n gwerthfawrogi cynhwysiant ac adferiad yn wirioneddol, i gyd yn fuddion i'w disgwyl os bydd y blaenoriaethau hyn yn cael eu gweithredu. **Mae'n amser i flaenoriaethu iechyd meddwl y genedl.**

Pam y blaenoriaethau hyn?

Fel llais cenedlaethol, wedi'i wreiddio mewn cymunedau lleol, arweinir Adferiad gan **leisiau profiad byw**. Roedd yn hanfodol, felly, bod ein blaenoriaethau'n cael eu siapio gan farn a heriau'r rhai rydym yn eu cefnogi, yn ogystal â'n staff, a llawer ohonynt hwy ar eu siwrnai adferiad eu hunain.

Er mwyn casglu'r meddyliau hyn, dosbarthwyd holiadur yn ystod yr haf 2025, wedi'i rannu trwy ein gwasanaethau ar draws Cymru. Rhoddodd yr holiadur cyfle i rhanddeiliaid i rannu'r heriau maent yn eu hwynebu bob dydd. **Clywsom am yr heriau gyda bywyd, rhwystrau i gael mynediad i gefnogaeth, a thrafferthion gyda'r system; o ofal iechyd i gyllid a budd-daliadau lles.**

Coladwyd y barnau hyn a'u defnyddio i hysbysu ein blaenoriaethau, ac fe fydd yn parhau i fod yng nghalon yr hyn rydym yn ymgyrchu amdano i mewn i Lywodraeth nesaf Cymru a thu hwnt.

Amdan Adferiad

Mae Adferiad yn galluogi trawsnewidiad positif ar gyfer unigolion sy'n wynebu heriau iechyd cymhleth ac amodau cymdeithasol anodd – y rhai sy'n anaml yn cael eu gweld na'u clywed – trwy ystod o wasanaethau, ymgyrchoedd a chefnogaeth ymroddedig staff a gwirfoddolwyr medrus sy'n canolbwyntio ar adferiad.

Mae Adferiad, ers ei darddiad tua 50 mlynedd yn ôl, wedi cyflawni ar ei genhadaeth i ddarparu gwybodaeth, cefnogaeth, a chymorth i unigolion sy'n ddibynnol ar alcohol a sylweddau eraill, sydd ag anghenion iechyd meddwl, a'u teuluoedd a'u gofalwyr.

Fel elusen a chwmni cyfyngedig trwy warant, mae ei genhadaeth yn seiliedig ar gyfuniad o egni, uchelgais, a gweledigaeth yr holl sefydliadau sydd nawr yn rhan o Adferiad, a gobeithion a dymuniadau'r rhai rydym yn eu cefnogi, a'r rheidrwydd i wella'n barhaus.

Roedd rhai o'r sefydliadau allweddol a gyfunodd i ddod yn Adferiad yn cynnwys: CAIS, Croesffyrdd Canolbarth a Gorllewin Cymru (ei hun wedi ei ffurfio o elusennau Croesffyrdd Brycheiniog a Maesymfed, Ceredigion, Sir Fynwy a Sir Benfro), Diverse Excellence Cymru, Hafal (y National Schizophrenia Fellowship Cymru yn flaenorol), CJIW, Jigsaw, ac WCADA.

Mae cenhadaeth Adferiad nawr yn cynnwys ymrwymiad llwyr i fod yn Sefydliad sy'n Cadarnhau Hawliau, a chydag uniad diweddar Adferiad a Diverse Excellence Cymru, cefnogir ei uchelgais ymhellach i gysylltu gyda'r holl bobl sydd angen neu, efallai, fydd angen ei gefnogaeth.

Efallai, ar yr olwg gyntaf, ei bod yn ymddangos bod Adferiad yn darparu ystod

ehangach a mwy amrywiol o wasanaethau na llawer o sefydliadau eraill. Ond mae hyn o ganlyniad i'n hardystiad i ofalu am y person cyfan. Er enghraifft, efallai bod gan rhywun broblem iechyd meddwl, a chaethiwed, ac yn ddigartref. Os na fyddem wedi ein trefnu i ymdopi ag anghenion cymhleth ac/neu rai sy'n cyd-ddigwydd, byddai perygl i nifer o'n buddiolwyr gael eu colli yn y bylchau.

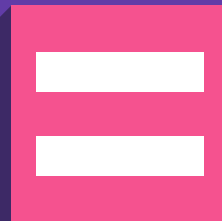
Rydym yn gweithio gyda phobl, nid gyda chyflyrau neu ddiagnosis. Nid ydym yn cyfyngu pwy all geisio am gefnogaeth gennym: i ni, mae'n ymwneud â'r person cyflawn, nid am adnabod "twll" yn y person.

Arweinir Adferiad gan y bobl mae'n eu cefnogi. Mae ein haelodau'n sicrhau ein bod wastad yn gweithredu er budd gorau ein buddiolwyr.

Mae Adferiad yn darparu gwasanaethau rhagorol ar gyfer pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, salwch meddwl difrifol, defnydd sylweddau a chaethiwed eraill, a'r rhai hynny sydd ag anghenion sy'n cyd-ddigwydd ac anghenion cymhleth.

Mae Adferiad yn ymgyrchu gydag ac ar ran y bobl sy'n defnyddio'i wasanaethau, eu teuluoedd, gofalwyr, a'u ffrindiau, ac ar gyfer y rhai hynny sydd angen ei lais oherwydd nad ydynt yn derbyn y gwasanaethau sydd eu hangen arnynt.

Tuag
at
Dyfodol
Tecach



Towards
a
Fairer
Future