

amser i newid

Cymru

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl



**#Gallwn-A
Gwrawn**



Amser i Newid Cymru - Y Rhaglen Pobl Ifanc

Adroddiad Gwerthuso

TUDALEN CYNNWYS

- 3 RHAGAIR
- 5 CYDNABYDDIAETH
- 6 CRYNODEB GWEITHREDOL
- 8 CEFNDIR
- 9 HYRWYDDWYR IFANC
- 14 YSGOLION
- 21 MUDIADAU IEUENCTID
- 22 MARCHNATA CYMDEITHASOL
- 25 ATODIADAU

RHAGAIR



Pan lanswyd y Rhaglen beilot hwn dair blynedd yn ôl, mae'n debyg na wnaethom ystyried faint o effaith y byddai ein gwaith yn ei gael, nid yn unig ar y bobl a fu'n gweithio'n uniongyrchol ag Amser i Newid Cymru ond hefyd ar fywydau'r bobl ifanc, eu cymheiriaid, athrawon, teulu a ffrindiau yr oeddem yn ceisio eu cyrraedd.

Ein cenhadaeth oedd rhoi helpu pobl ifanc sydd phroblemau iechyd meddwl drwy ddileu'r stigma a'r gwahaniaethu y maen nhw'n ei wynebu, gan ddefnyddio dull seiliedig ar gymheiriaid o gynyddu ymwybyddiaeth a dealltwriaeth o iechyd meddwl ac empathi at rai sy'n profi problemau iechyd meddwl. Ond roeddem hefyd eisiau gwybod sut y gallai hyn ddigwydd ar raddfa ehangach er mwyn dylanwadu ar yr amgylchedd ym mhob rhan o Gymru. Ni allai'r dysgu hwn ddod ar amser gwell wrth i Lywodraeth Cymru ddatblygu ei dull o ymdrin â'r mater ac mae'r ffocws ar iechyd meddwl plant a phobl ifanc yn flaenoriaeth genedlaethol glir.

Dros y tair blynedd, rydyn ni wedi dysgu ac addasu'n barhaus i sicrhau ein bod nid yn unig yn cyrraedd ein hamcanion ond hefyd wedi creu gwaddol parhaol o adnoddau, dulliau a dysgu fel bod Cymru'n parhau i ennill manteision.

Gobeithiwn yn fawr iawn y bydd ein hymchwil, ac yn enwedig ein canfyddiadau, yn werthfawr i unrhyw raglenni gwrth-stigma yn y dyfodol ar adeg pan fo Llywodraeth Cymru yn cyflwyno ei dull ysgol-gyfan o fynd i'r afael ag iechyd meddwl plant a phobl ifanc. Credwn fod hyn yn amod angenrheidiol ar gyfer newid. Mae'n grymuso pobl ifanc i siarad am iechyd meddwl mewn ffordd real a chwbl berthnasol ac yn cynyddu empathi a dealltwriaeth ymhlith cymheiriaid.

Drwy rymuso pobl sydd â phrofiad byw i ddweud eu stori, rydym wedi gadael gwaddol parhaol yn nwylo'r bobl sydd yn y sefyllfa orau i yrru pethau yn eu blaenau. Mae esiampl ein Hyrwyddwyr yn annog eraill i siarad yn agored am eu profiad, gan ei gwneud yn ddiogel i bobl wneud hynny mewn amryw o wahanol sefyllfaoedd. Mae wedi, ac mae'n parhau i fod, yn broses drawsnewidiol.

Rydym yn ffyddiog hefyd y bydd ein buddsoddiad mewn gweithio gyda mudiadau ieuencid (eu staff a'u gwirfoddolwyr) yn rhoi manteision hirdymor o ran rhoi hwb pellach i'r ymgyrch gwrth-stigma yn y gweithle. Un o gonglfeini pwysicaf y broses o wreiddio ein gwaith o fewn y mudiadau hyn yw eu mynediad at y rhaglen Hyfforddiant Hyrwyddwyr yn y gweithle, sy'n hyrwyddo unigolion i arwain newid oddi mewn i'w sefydliadau. Hefyd, mae datblygu a sefydlu partneriaethau strategol cryf gyda sefydliadau i ddsbarthu ac fel cyfrwng ar gyfer ein negeseuon a'n deunyddiau, yn creu ymrwymiad parhaus i hybu'r agenda gwrth-stigma.

Mae ein gwaith marchnata cymdeithasol a chyfathrebu ar y cyd wedi arwain at greu ystôr o ddeunyddiau cyfoethog, ac mae ein ffocws bwriadol ar ddatblygu deunyddiau hirbarhaus wedi sicrhau bod gwaith gwrth-stigma'n ddeunyddiau digyfnewid yn y dyfodol. Bydd y tudalennau'r wê a'r adnoddau ar gyfer pobl ifanc ar wefan Amser i Newid Cymru, o leiaf, yn parhau i fod ar gael tan ddiwedd yr ymgyrch oedolion sydd wedi'i hariannu ar hyn o bryd tan fis Mawrth 2021. Ac mae ein gwaith gyda newyddiadurwyr a'r cyfryngau wedi sicrhau bod y ffordd y siaredir am iechyd meddwl, a'r iaith a ddefnyddir, yn cael ei 'normaleiddio' ac yn gwella bob dydd.

Yn ystod y peilot, buom yn gweithio gyda 14 o ysgolion. Yn ogystal â gwella empathi a dealltwriaeth ymhlith disgyblion, ein nod oedd gwreiddio dull ysgol-gyfan o ymdrin â gwrth-stigma a gwahaniaethu, gyda ffocws ar staff a rhieni'n ogystal â disgyblion. Yn greiddiol i unrhyw waith yn y dyfodol, tynnodd y peilot sylw at y diffyg adnoddau sydd ar gael i wreiddio dull o'r fath, a hyn oedd un o'r prif ffactorau a wnaeth i rai ysgolion benderfynu tynnu'n ôl o'r Rhaglen.

Roedd yr ymateb positif i'r peilot gan fyfyrwyr a staff - a'u parodrwydd i fod yn agored am eu profiadau iechyd meddwl - yn aml iawn yn dangos yn glir faint o ddiffyg darpariaeth sydd mewn ysgolion i gefnogi iechyd meddwl. I'r bobl ifanc wnaeth ddatgelu bod ganddynt broblem iechyd meddwl, yn rhy aml nid oedd llwybr clir at gymorth iddynt.

Pe bai gennym fwy o adnoddau ein hunain, efallai y byddem wedi gallu ehangu ein gwaith i'r cohort staff i gyd (staff addysgu a di-addysgu) a hyd yn oed ymgorffori elfen o gymorth wyneb-yn-wyneb ar gyfer rhieni. Dywedodd y rhan fwyaf o ysgolion y byddent wedi croesawu hyn yn fawr iawn.

Sy'n gadael cwestiynau am bwy a ddylai, neu a allai, weithredu yn y maes hwn yn y dyfodol?

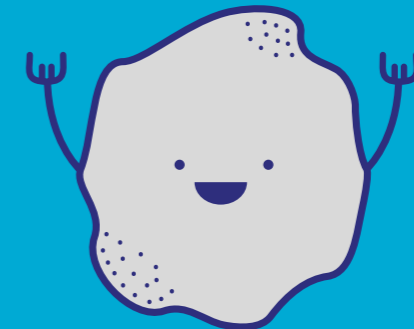
Mae'n glir o'r peilot hwn ac o'n gwaith gydag oedolion bod angen o hyd cael rhaglen benodol i fynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu - gan gynnwys hunan-stigma ac ofn - er mwyn gwella empathi a dealltwriaeth a chreu'r amodau sydd eu hangen i fyw'n dda gyda phroblem iechyd meddwl ac i deimlo'n ddigon hyderus i ofyn am gymorth. Roedd yr hyrwyddwyr yn hynod effeithiol gydag arwain y ffordd a newid meddyliau. Byddem yn pwysu ar Lywodraeth Cymru i sicrhau bod hyn yn elfen allweddol o'u 'Dull Ysgol-Gyfan' a bod yr adnoddau a'r dysgu o'r prosiect peilot hwn yn cael eu defnyddio'n llawn. Tra bydd Amser i Newid Cymru yn parhau i fod wrth wraidd ymgyrchu yn erbyn stigma, mae yna gyfle i chwaraewyr eraill yn y maes i arwain darpariaeth y gwaith yma yn ei flaen.

Dangosodd ein gwaith hefyd fod angen mwy o gymorth ac adnoddau ar ysgolion i ddelio a materion iechyd meddwl ac i wella gwydnwch a dealltwriaeth ymhlith y gymuned ysgol gyfan. Roedd yr ysgolion yn gwerthfawrogi ein gwaith ac yn awyddus i dderbyn llawer mwy. O ran y 'canol coll' - y rhai sydd angen cymorth emosiynol a seicolegol arnynt ond sy'n disgyn o dan y trothwy ar gyfer CAMHS - mae normaleiddio eu profiad a gwella empathi a dealltwriaeth yn gam cyntaf hollbwysig sydd angen ei ôl-ddilyn. Mae cydgysylltu cenedlaethol a rhanbarthol i sicrhau cysondeb ac eglurder hefyd yn bwysig. Mae ysgolion yng Nghymru'n barod am hyn ac yn gweiddi am newid.

“ROEDD YR HYRWYDDWYR
YN HYNOD EFFEITHIOL
GYDAG ARWAIN Y Ffordd A
NEWID MEDDYLIAU”



CYDNABYDDIAETH



DA IAWN TI!

Dymunwn ddiolch o galon i bob ysgol a gymrodd ran yn y Rhaglen Pobl Ifanc. Heb eich ymrwymiad, byddai cael mynediad at ddysgwyr ifanc ar gyfer ein peilot wedi bod yn amhosib.

Mae Amser i Newid Cymru hefyd yn eithriadol ddiolchgar i'n Hyrwyddwyr Ifanc sydd wrth wraidd y symudiad cymdeithasol hwn.

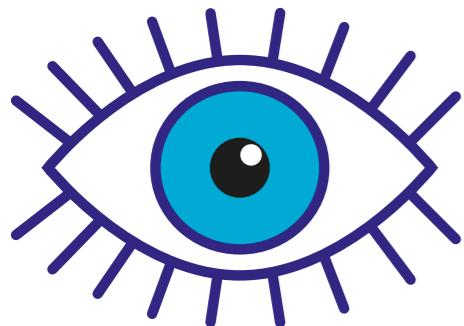
Mae eich cyfraniad wedi bod yn werthfawr a phwysig ar gyfer ysgrifennu'r adroddiad hwn.

CRYNODEB GWEITHREDOL



Mae'r adroddiad yn werthusiad cynhwysfawr o Raglen Pobl Ifanc Amser i Newid Cymru - gan amlygu nid yn unig yr hyn a gyflawnodd y rhaglen ond, yn anad dim, yr hyn a ddysgwyd wrth ddarparu'r Rhaglen.

Fel gyda phob prosiect peilot, y syniad oedd profi cysyniad a model darparu; adrodd ar beth oedd yn gweithio a beth nad oedd yn gweithio - a goleuo dealltwriaeth eraill sydd am weithredu yn y maes hwn yn y dyfodol.



Dyma rai o lwyddiannau'r Rhaglen:



HYFFORDDI A CHEFNOGI
54 O HYRWYDDWYR IFANC
YNG NGHYMRO



3,000



O BOBL IFANC MEWN YSGOLION

CYRRAEDD

1,000,000

AC YN CYNWYS 70,000 O UNIGOLION TRWY
EIN HYMGYRCH CYFRYNGAU CYMDEITHASOL



YMGYSYLLTU Â
27 O GYFLOGWYR
DRWY ADDEWIDION
CYFLOGWYR IEUENCTID

Drwy gydol cylch bywyd y Rhaglen, dyma rai o'r pethau eraill i ni eu canfod:



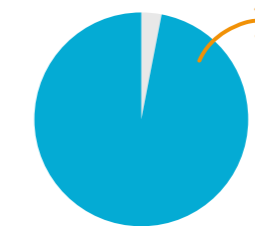
GWELLIANT YSTADEGOL
SYLWEDDOL MEWN
EMPATHI'N DILYN YR
YMYRIADAU



MAE 1 O BOB 5 IFANC WEDI CAEL
PROBLEM IECHYD MEDDWL



DYWED 70% O BOBL IFANC EU BOD YN
SIARAD Â RHIANIANT NEU WARCHIEDWAD OS
YDYNT YN WYNEBU HER IECHYD MEDDWL



MAE 97%
YN DEALL Y GALL
PROBLEMAU IECHYD MEDDWL
DDIGWYDD I UNRHYW UN.

I bwrpas gwerthuso, defnyddiwyd amrywiaeth o ddulliau casglu data.

Mewn ysgolion, llenwodd y bobl ifanc holiaduron ar eu hagweddau at iechyd meddwl cyn ac ar ôl yr ymyriad, a gyda holiadur arall dri mis yn ddiweddarach i weld a oedd y gwelliannau'n parhau. Cafodd athrawon yr ysgolion eu cyfwrdd i drafod effaith y Rhaglen ar ddisgyblion, a'r agweddau ehangach yn yr ysgol.

Llenwodd ein Hyrwyddwyr Ifanc hefyd holiadur ar eu lles a'u galluoedd - fel rhan o'u hyfforddiant i Hyrwyddwyr - gyda holiadur i ôl-ddilyn hyn rai misoedd yn ddiweddarach. Ar ddiwedd y prosiect, cafodd nifer o'r Hyrwyddwyr Ifanc eu cyfwrdd i'w holi am eu profiadau o gynnal y sesiynau yn yr ysgolion ac o gymryd rhan yn y Rhaglen yn gyffredinol.

Fe wnaethom hefyd fesur cyrhaeddiad yr ymgyrch cyfryngau cymdeithasol a faint oedd y bobl ifanc yn ymgysylltu â'n gwahanol lwyfannau cyfryngau cymdeithasol.

Amser i Newid Cymru

Amser i Newid Cymru, sy'n cael ei rhedeg mewn partneriaeth â dwy o elusennau iechyd meddwl mwyaf blaenllaw Cymru - Hafal a Mind Cymru - yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i dynnu sylw at a chwilio am atebion i'r stigma a gwahaniaethu dwfn sydd o gwmpas iechyd meddwl. Ers ei lansio yn 2012, mae ein gwaith wedi trawsnewid o un ymgyrch i ddod yn fudiad ar dwf dros newid sydd wedi byddino pobl ar draws y wlad i newid sut y maen nhw'n meddwl am a gwneud rhywbeth amdan broblemau iechyd meddwl. Mae ein llais yn gryfach ac uwch diolch i gyllid gan Lywodraeth Cymru, Comic Relief a Chronfa Gymunedol y Loteri Fawr. Darperir yr ymgyrch gan ddau fudiad ond gallwn briodoli ei heffaith i'r cannoedd o fudiadau ac unigolion sydd wedi ymuno â ni i helpu i helpu i wneud i'r newid hwn ddigwydd.

Y Rhaglen Pobl Ifanc

Cawsom gyllid gan Gronfa Gymunedol y Loteri Fawr i redeg peilot tair blynedd (Medi 2016 - Awst 2019) i ddarparu rhaglen benodol i fynd i'r afael â gwrth-stigma a gwahaniaethu, wedi'i harwain gan ac ar gyfer pobl ifanc ac yn adeiladu ar ein gwaith presennol ag oedolion. I ddechrau roedd y prosiect yn cael ei redeg gan dri phartner (Mind Cymru, Gofal a Hafal), ac o fis Mawrth 2018 ymlaen gan Hafal a Mind Cymru.

Comisiynodd Amser i Newid Cymru gorff gwerthuso annibynnol WIHSC (Sefydliad Iechyd a Gofal Cymdeithasol Cymru) i asesu'r tirlun, a chafwyd nad oedd unrhyw raglen genedlaethol sy'n gweithio gyda phobl ifanc i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl i gymheiriaid.

Roedd ein cynigion yn gyson â Chanlyniad 7 y Strategaeth Gyda'n Gilydd dros Iechyd Meddwl (2012), oedd yn nodi bod angen i bobl gyda salwch meddwl brofi llai o stigma a gwahaniaethu, a Beth am Siarad â Fi?, cynllun gweithredu Llywodraeth Cymru i leihau hunan-laddiad a hunan-niwed (2009). Roedd Adolygiad Donaldson o Gwricwlwm Cymru (2015) hefyd wedi nodi bod angen meithrin "dinasyddion moesegol a gwybodus", gydag iechyd a lles wedi'i adnabod fel un o'r chwe "maes dysgu a datblygu". Roedd ein cynigion yn ateb yr angen a godwyd gan yr adolygiad hwn.

Roedd model Amser i Newid Cymru ar gyfer cyflwyno'r Rhaglen hon yn seiliedig ar gredu mai drwy wrando ar bobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl, a dysgu'n uniongyrchol o'u profiadau, oedd y ffordd fwyaf effeithiol o newid ymddygiad ac agweddau pobl.

Er mwyn cyflawni amcanion y Rhaglen, roedd staff Amser i Newid Cymru'n canolbwyntio eu hymdrechion ar dri llinyn cysylltiol: ymyriadau mewn ysgolion yn cynnwys Hyrwyddwyr Ifanc; ymgyrch farchnata gymdeithasol bwrpasol, a'r Addewid ar gyfer Cyflogwyr Ieuenctid.

Hyrwyddwyr Ifanc

Ein targed oedd recriwtio a hyfforddi 50 o bobl ifanc (rhwng 18-30 oed) i arwain ar ddatblygu a darparu sesiynau hyfforddiant a phrosiectau codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ar draws Cymru. Byddai'r sesiynau hyn yn digwydd yn bennaf mewn ysgolion, colegau a phrifysgolion, ond hefyd mewn lleoliadau ieuenctid mwy anffurfiol, yn defnyddio manau ymgynnull (fel clybiau ieuenctid) a digwyddiadau cymunedol eraill i godi proffil yr ymgyrch. Byddai'r Hyrwyddwyr Ifanc yn cael eu recriwtio o blith rhai oedd eisoes yn cefnogi Ymgyrch Oedolion Amser i Newid Cymru, a thrwy ein rhwydweithiau cymdeithasol.

Cafodd 54 o Hyrwyddwyr Ifanc ar draws Cymru eu recriwtio a'u cefnogi drwy gydol y Rhaglen.

Cawsant hyfforddiant dros ddau ddiwrnod, drwy sesiynau wedi'u datblygu a'u harwain gan staff Amser i Newid Cymru, ar sut i roi cyflwyniad ar iechyd meddwl a rhannu eu profiadau personol yn yr ysgol ac mewn canolfannau ieuenctid.

Recriwtio'r Hyrwyddwyr

Cafodd rhai oedd â diddordeb mewn dod yn Hyrwyddwyr eu cynghori i gysylltu â'r ymgyrch i fynegi diddordeb cyn eu cofrestru ar y cwrs hyfforddi nesaf yn eu hardal. Rhoddwyd gwybodaeth fanwl ar y wefan am beth fyddai disgwyl i Hyrwyddwr Ifanc ei wneud. Yn ôl ein profiad blaenorol o hyfforddi Hyrwyddwyr Oedolion, yr hyn sy'n digwydd yw bod rhai'n tynnu'n ôl rhwng mynychu'r hyfforddiant a mynd ymlaen i roi cyflwyniad. Dylid cydnabod bod y math yma o rôl wirfoddoli'n gwbl unigryw. Roedd disgwyl i'r Hyrwyddwyr Ifanc rannu profiadau oedd yn aml yn bersonol iawn am eu hiechyd meddwl, sy'n gallu bod yn broses hynod emosiynol a chymhleth i'r unigolyn. Roedd tîm Amser i Newid Cymru wrth law i roi cymorth parhaus i'r Hyrwyddwyr a'r opsiwn o dynnu'n ôl o'r broses ar unrhyw adeg.

O ganlyniad, roeddem yn cydnabod o'r dechrau y byddai angen cyflenwad o Hyrwyddwyr Ifanc hyfforddedig i ddarparu'r amserlen oedd mewn golwg, a bod angen i nifer yr Hyrwyddwyr Ifanc fod yn fwy na'r nifer theoretig oedd ei angen i ddarparu'r sesiynau.

O gofio bod mwy o Hyrwyddwyr Ifanc hyfforddedig eisoes yn ardal de Cymru, cytunwyd y byddai'r gwaith yn dechrau gydag ysgolion peilot yn ne Cymru, gan wedyn roi mwy o amser i ddatblygu cohort o Hyrwyddwyr Ifanc a hyfforddiant mewn rhannau eraill o'r wlad. I gyd, mynychodd 15 o Hyrwyddwyr Ifanc gyflwyniadau yn yr ysgolion fel rhan o'r Rhaglen.

Gwerthuso a Dadansoddi

Ar ddechrau eu hyfforddiant, gofynnwyd i'r Hyrwyddwyr Ifanc lenwi holiadur meincnodi'n holi am eu lles a'u cred ynddynt eu hunain. Gofynnwyd i'r Hyrwyddwyr Ifanc lenwi holiadur ôl-ddilyn rhwng 4-6 mis ar ôl eu hyfforddiant i fesur a oedd unrhyw welliant wedi bod yn eu sgiliau, eu hyder a'u lles.

Roedd yr holiadur yn cynnwys dau arolwg safonol, sef WEMWBS Byr (Graddfa Lles Meddwl Byr Warwick-Edinburgh) a Graddfa Hunan-gred Cyffredinol Schwarzer-Jerusalem. Yn yr holiadur cyntaf, defnyddiodd yr Hyrwyddwyr Ifanc raddfa Likert 5-pwynt gyda phob un o'r saith datganiad i ddynodi eu lles. Yn yr ail holiadur, defnyddiodd yr Hyrwyddwyr Ifanc raddfa 4-pwynt gyda phob un o'r deg datganiad i fesur eu gallu i gyflawni tasgau penodol.

Cafodd yr holiadur cyntaf ei lenwi gan 42 o ymatebwyr. Roedd 39 yn ferched a 3 yn fechgyn. Dywedodd 39 o'r 42 eu bod wedi defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl. Derbyniwyd 16 o ymatebion dilys i'r holiadur ôl-ddilyn, cyfradd ymateb o 38%. Dadansodwyd y canlyniadau drwy gymharu atebion yr Hyrwyddwyr Ifanc a lenwodd y ddau arolwg.



Atebion i'r WEMWBS Byr - 16 Canlyniad Dilys Arolwg 2

| | Arolwg 1 (cymedrig) | Arolwg 2 |
|--|---------------------|----------|
| Rwyf wedi bod yn teimlo'n obeithiol am y dyfodol | 3.69 | 3.50 |
| Rwyf wedi bod yn teimlo'n ddefnyddiol | 3.19 | 3.25 |
| Rwyf wedi gallu ymlacio | 2.69 | 2.69 |
| Rwyf wedi gallu delio'n dda gyda phroblemau | 3.38 | 3.38 |
| Rwyf wedi bod yn meddwl yn glir | 3.38 | 3.25 |
| Rwyf wedi bod yn teimlo'n agosach at bobl eraill | 3.56 | 3.38 |
| Rwyf wedi gallu penderfynu ar bethau fy hun | 3.88 | 3.44 |

Graddfa Hunan-gred Cyffredinol Schwarzer- Jerusalem - 16 Canlyniad Dilys Arolwg 2

| | Arolwg 1 (cymedrig) | Arolwg 2 |
|--|---------------------|----------|
| Gyda digon o ymdrech, rwyf yn llwyddo i ddatrys problemau anodd bob tro | 3.31 | 3.06 |
| Os oes rhywun yn fy erbyn, gallaf ddod o hyd i ffordd o ennill y dydd | 2.88 | 2.88 |
| Rwyf yn ei chael yn hawdd cadw ffocws ar y nod sydd mewn golwg, a'i gyflawni | 2.94 | 2.63 |
| Rwyf yn hyderus y gallwn ddelio â phethau annisgwyl sy'n digwydd | 2.81 | 2.69 |
| Oherwydd fy mod yn wydn, rwy'n gwybod sut i ddelio ag amgylchiadau annisgwyl | 3.00 | 2.75 |
| Gallaf ddatrys y rhan fwyaf o broblemau drwy wneud digon o ymdrech | 3.25 | 3.13 |
| Gallaf beidio â chynhyrfu yn wyneb trafferthion drwy wybod sut i ymdopi | 2.75 | 2.56 |
| Pan fydd problem yn fy wynebu, gallaf fel arfer ddod o hyd i nifer o atebion | 3.00 | 2.88 |
| Os wyf mewn trybini, gallaf fel arfer feddwl am ateb | 3.06 | 3.00 |
| Gallaf fel arfer ymdopi â beth bynnag sy'n dod ar fy nhraws | 3.06 | 2.75 |

Ar y cyfan mae'r arolygon yn dangos atebion positif gan yr ymatebwyr. Y pwynt-canol ar y raddfa 5-pwynt Byr WEMWBS yw 3. Mae'r ymateb cymedrig ar gyfer chwech allan o'r saith datganiad yn uwch na'r pwynt hwn gyda'r holiadur meincnodi a'r holiadur ôl-ddilyn, gyda dim ond 'Rwyf wedi gallu ymlacio' yn sgorio llai na 3.

Ar gyfer Graddfa Hunan-gred Schwarzer-Jerusalem, y pwynt-canol ar y raddfa 4-pwynt yw 2. Mae pob datganiad yn uwch na'r pwynt hwn ac mae un, sef ' Gyda digon o ymdrech, rwyf yn llwyddo i ddatrys problemau anodd bob tro', yn llawer uwch na'r cyfartalog o 3 ar draws pob ateb.

O'r rhai a lenwodd y ddau holiadur, roedd lleihad cyffredinol yn y sgoriau ar draws dau arolwg yr holiadur. Fodd bynnag, nid oedd yn ystadegol arwyddocaol felly ni ddangosir unrhyw newid.



Persbectif yr Hyrwyddwyr

Holwyd sampl o'r Hyrwyddwyr a fu'n cymryd rhan yn y sesiynau yn yr ysgolion er mwyn ennill dealltwriaeth gliriach o'r profiad o'u persbectif hwy. Drwy eu holi, nodwyd effaith bositif ond hefyd rhai problemau a ddisgrifir isod.

Effaith

Wrth holi'r Hyrwyddwyr am effaith y broses arnyn nhw'n bersonol, dywedodd un Hyrwyddwr Ifanc fod bod yn Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru wedi rhoi'r hyder iddi leisio barn, *"Pan orfodais fy hun i gofrestru i wneud hyn dair blynedd yn ôl, nid oeddwn yn siarad â neb. Erbyn hyn ni all neb fy nghadw'n dawel! Mae wedi rhoi hyder i mi a llais nad oedd gen i o'r blaen."*

Dywedodd Hyrwyddwr arall

"RWYF WRTH FY MODD YN GWNEUD HYN, O'R HOLL BETHAU A WNES GYDAG AMSER I NEWID CYMRU, MYND I'R YSGOLION OEDD YR UCHAFBWIYNT YN SICR."

Wrth roi barn am ba mor ymarferol oedd cynnal sesiwn mewn ysgol, dywedodd un Hyrwyddwr Ifanc *"Roeddwn wrth fy modd yn mynd i'r ysgolion, a'i fwynhau'n fawr."* Dywedodd un Hyrwyddwr Ifanc ei fod wedi cymryd amser i'r disgyblion gynhesu at y sesiynau *"Weithiau roedd pethau'n ara' deg ond yna byddent yn bywiogi'n sylweddol. Mae cael rhywun i ddweud stori'n gwneud pethau'n real iddyn nhw, yn lle dim ond gwers arall."* Mae'n amlwg o'r adborth bod yr Hyrwyddwyr Ifanc wedi elwa llawer iawn o ddarparu'r sesiynau. Dylid hefyd cofio nad oes un norm o iechyd meddwl, dim un math arbennig o driniaeth, ac na fydd un math penodol o gymorth neu brosiect o fudd i bawb. Roedd Rhaglen Pobl Ifanc Amser i Newid Cymru'n un ffordd o roi llais i Hyrwyddwyr Ifanc i ddweud eu stori a helpu i leihau'r stigma, ond nid yw'n ateb i bawb ac nid yw'n disodli cymorth meddygol arbenigol gan bobl hyfforddedig i helpu pobl i ddelio gyda'u problemau.



Yr Heriau

Cafodd yr Hyrwyddwyr hefyd eu hannog i roi adborth di-flewyn-ar-dafod am y sesiynau yn yr ysgolion. Cyfeiriodd y rhan fwyaf o'r Hyrwyddwyr at y ffaith nad oedd y sesiynau'n ddigon hir a gorfod gwasgu cynnwys i amser byr.

"WEITHIAU NID OEDD DIGON O AMSER I WNEUD PETHAU. BYDDAI SESIYNAU HIRACH YN DDA, OND MATER I'R YSGOL YW HYNNY MAE'N DEBYG."

Dywedodd Hyrwyddwr arall *"weithiau roedd yn flinedig iawn."* Nid yw hyn yn syndod o gofio bod y rhan fwyaf o'r ysgolion wedi dewis gweithdai cefn-wrth-gefn am resymau amserlen.

Soniodd un Hyrwyddwr am ymateb negyddol athro / athrawes i'w sgwrs. Er bod yr ymatebion hyn yn brin, gallai gynnig damcaniaeth ddiddorol i ofyn o ble y mae stigma'n dod, ac mae hefyd yn cyfiawnhau bod angen yr ymyriadau hyn mewn ysgolion.

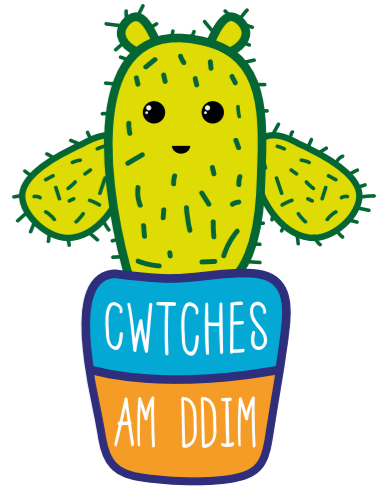
Roedd un Hyrwyddwr yn cwestiynu ai ysgolion oedd y lle iawn i'r ymyriadau hyn gan honni:

"YN FY MARN I, NID YR YSTAFELL DDOSBARTH YW'R LLE IAWN I GYFLWYNO'R RHAGLEN HON. NID ATHRO / ATHRAWES YDW I. NI FYDDWN WEDI SÔN AM BETHAU FEL HYN WRTH ATHRO / ATHRAWES PAN OEDDWN YN IFANC. ER MAI CYFLWYNO SESIYNAU MEWN YSGOLION YN UNIG YR OEDDEN NI'N EI WNEUD DRWY'R PEILOTT HWN, MAE'N SICR YN CODI CWESTIYNAU DIDDOROL O RAN BLE I GYFLWYNO SESIYNAU GWRTH-STIGMA YN Y DYFODOL."

Awgrymodd un Hyrwyddwr *"efallai y dylid cynnal sesiwn ddibriffio i athrawon"* yn dilyn yr ymyriadau yn yr ysgolion. Rhywbeth fel *"beth yw'r camau nesaf i ni?"* *"Sut yr effeithiodd hyn arnoch?"* Dywedodd yr un Hyrwyddwr *"Pe bai'r pethau hyn ar gael yn yr ysgol pan oeddwn i'n iau, yna efallai y byddwn wedi siarad am bethau'n gynt."* Awgrymodd Hyrwyddwr Ifanc arall y byddai gwelliant i'r broses yn helpu drwy *"roi rhagarweiniad i egluro'r Rhaglen i'r ysgol ymlaen llaw"*.

Hyrwyddwyr Ifanc: Crynodeb o'r prif wersi a ddysgwyd a'r heriau

- Roedd casglu data'n her, ac oherwydd y drafferth gyda chael Hyrwyddwyr Ifanc i lenwi'r holiaduron gwerthuso, roedd yn anodd dangos tystiolaeth o rymuso o ganlyniad i'r ymyriadau.
- Cafodd y trafferthion ymarferol o gyrraedd y sesiynau effaith andwyol ar y ddarpariaeth oherwydd y pellter teithio a bod angen i'r bobl ifanc fod ar gael ar adegau penoddedig.
- Lleisiwyd pryderon ynghylch a oedd capasiti i gefnogi'r Hyrwyddwyr Ifanc yn briodol. Dengys ein profiad bob yr Hyrwyddwyr Ifanc yn bobl ifanc fregus gyda phroblemau iechyd meddwl mwy anwadal o'i gymharu â Hyrwyddwyr Hŷn. Gyda pharamedrau prin i werthuso hyn, mae'n aneglur a oedd cymryd rhan yn y Rhaglen yn creu manteision clir i siwrne iechyd meddwl yr Hyrwyddwyr Ifanc a chafwyd mwy o'r cohort hwn yn ailwaelu na'r cohort hŷn.
- Teimlai staff Amser i Newid Cymru nad oeddent yn ddigon cymwys ac nad oedd disgwyl iddynt roi cymorth mor ddwys, nac ychwaith bod ganddynt yr adnoddau i wneud hynny ochr yn ochr ag ymrwymadau eraill.
- Roedd y methiant i gefnogi'r Hyrwyddwyr Ifanc yn briodol yn rhwystr i ehangu'r peilot. Ac eithrio nifer fach o Hyrwyddwyr Ifanc, roedd eu cyfranogiad yn anghyson gan arwain at orddibynnu ar nifer fach o Hyrwyddwyr Ifanc ymroddedig. O ganlyniad ni chafodd arolygon ôl-ddilyn i fonitro cynnydd a phrofiad eu cwblhau, a dim ond nifer fach a ddywedodd eu bod yn fodlon mynychu trafodaethau grwpiau ffocws ar y prosiect.
- Roedd Hyrwyddwyr yn rhoi gwybod yn hwyr eu bod yn tynnu'n ôl o sesiynau'n broblem i'r Rhaglen. I gywiro hyn, paratowyd fideo wedi'i recordio ymlaen llaw o gyflwyniad gan Hyrwyddwr Ifanc er mwyn darparu'r sesiwn yn yr ysgol. Mae'n aneglur a oedd hyn mor effeithiol â chyflwyniad wyneb-yn-wyneb, er y cymerwyd nad oedd mor effeithiol a'i fod bob tro'n 'ateb munud olaf' mewn argyfwng.



YR YSGOLION



Nod y Rhaglen i ddechrau oedd hyfforddi Hyrwyddwyr Ifanc (gyda'u profiadau personol o broblemau iechyd meddwl) i rannu eu hanes a'u profiadau mewn naw ysgol beilot ar draws Cymru, er mwyn cyrraedd cynulleidfa wyneb-yn-wyneb o 5,000 o bobl ifanc.

Gweithiodd y prosiect gyda 14 o ysgolion gan gyrraedd cynulleidfa o ychydig dros 3,000 o ddisgyblion, a phump o'r ysgolion yn cwblhau'r tri cham yn y broses werthuso - y set ddata hon a ddefnyddiwyd i bwrpas yr ystadegau a roddir yn yr adroddiad hwn.

Cyfranogiad yr Ysgolion

Drwy weithio mewn partneriaeth â naw ysgol wedi'u clystyru mewn tair ardal drwy Gymru (un yn y Gogledd, yn un y Canolbarth ac un yn y De), y bwriad oedd gwreiddio dull ysgol-gyfan o godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a chyflwyno'r neges wrth-stigma. Gyda'r Hyrwyddwyr Ifanc wrth y llyw, cyfrannodd athrawon, rhieni a staff eraill yr ysgolion at ddatblygu rhaglen hirdymor a fyddai'n para ar ôl i'r prosiect hwn ddod i ben.

Recriwtio Ysgolion Peilot

Cysylltwyd ag ysgolion mewn nifer o wahanol ffyrdd. Gwnaed y cysylltiad cyntaf drwy gyflwyniadau i gynhadledd Cymdeithas Genedlaethol y Prifathrawon yn 2015, ac eto

yn 2016. Ar ôl i ysgol fynegi diddordeb cychwynnol, roedd staff Amser i Newid Cymru yna'n cyfarfod ag aelod o Dîm Rheoli'r Ysgol i egluro nodau a dulliau'r ymgyrch cyn dod i benderfyniad rhyngddynt ynghylch a oeddent am gymryd rhan neu beidio. Roedd gan y broses hon y fantais o 'chwynnu' ysgolion a oedd yn amharod i gefnogi'r rhaglen yn llwyr, gan gynnwys cyfranogi'n llawn yn y broses werthuso.

Yr Heriau

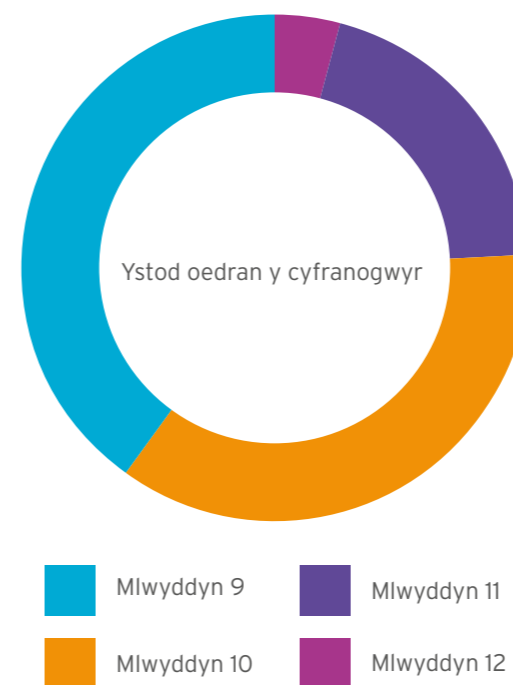
Y prif bryderon oedd ynghylch gallu hyfforddi digon o Hyrwyddwyr Ifanc i gyflwyno'r ymyriadau ar draws Cymru ac ymgysylltu gydag ysgolion y tu allan i dde Cymru.

Yn rhannol roedd hyn oherwydd prinder adnoddau yng ngogledd Cymru a effeithiodd yn uniongyrchol â recriwtio ar gyfer y Rhaglen. Mae'n glir bod cyswllt cyson ag ysgolion, yn enwedig drwy greu cysylltiadau cynaliadwy ag ysgolion newydd, yn greiddiol i gyflwyno'r Rhaglen ac na ddylid diystyru pwysigrwydd hyn a bod hefyd angen sicrhau digon o adnoddau ar ei gyfer wrth gyflwyno ymyriadau yn y dyfodol.

Holiadur Iechyd Meddwl Pobl Ifanc

I werthuso llwyddiant yr ymyriad, gofynnwyd i'r disgyblion yn gyntaf lenwi holiadur meincnodi'n disgrifio eu hagweddau a'u gwybodaeth am iechyd meddwl. Roedd yr holiadur wedi'i ddefnyddio a'i brofi'n flaenorol gan Time to Change England. Yna gofynnwyd i'r disgyblion lenwi holiadur arall ar ôl y gweithdy, ac un arall tua thri mis yn ddiweddarach. Roedd hyn yn ein helpu i ddeall unrhyw newid a ddiwyddodd yn dilyn yr ymyriad, ac oedd parhâd yn y newid.

Casglwyd data demograffig gan y cyfranogwyr a oedd, ar y cyfan, yn adlewyrchu normau poblogaeth Cymru. I adlewyrchu ystod oed y cyflwyniadau, roedd 46% o'r cyfranogwyr ym Mlwyddyn 9 eu haddysg, 30% ym Mlwyddyn 10, 20% ym Mlwyddyn 11 a 4% ym Mlwyddyn 12. Dywedodd un o bob pump bron ohonynt (19.3% o'r ymatebion dilys) eu bod wedi cael profiad personol o broblem iechyd meddwl, a dywedodd 58.4% o'r ymatebion dilys eu bod yn adnabod rhywun oedd â phroblem iechyd meddwl.



Mlwyddyn 9
Mlwyddyn 10
Mlwyddyn 11
Mlwyddyn 12

Agweddau at Iechyd Meddwl

Credwn mai'r wybodaeth bwysicaf a gasglwyd o'r holiadur yw a gafodd unrhyw welliant ei weld yn lefelau empathi'r disgyblion. I brofi hyn cafodd monograff byr am gyd-ddisgybl o'r enw Charlie, sydd â phroblem iechyd meddwl, ei gyflwyno i'r bobl ifanc gyda chwestiynau wedyn yn gofyn sut y byddent yn ymateb i Charlie, gan gynnwys:

- A fyddai gennych ofn siarad â Charlie?
- A fydddech yn teimlo'n ypset neu'n anghyffyrddus bod yn yr un dosbarth â Charlie?
- Pe bydddech yn treulio mwy o amser yng nghwmni Charlie, a fydddech yn poeni y gallech chi hefyd gael y problemau hyn?
- Pe bai rhywun yn eich teulu'n cael problemau fel Charlie, a fydddech yn poeni y byddai eich ffrindiau yn dod i wybod am y peth?

Profwyd y datganiadau hyn yn defnyddio graddfa 4-pwynt i fesur newid mewn agwedd.

Yn dilyn dadansoddi'r canlyniadau, cafwyd bod gwelliant sylweddol wedi bod yn yr atebion i'r cwestiynau am empathi, gyda chynnydd rhwng yr holiadur cyntaf a'r holiadur ôl-weithdy a gafodd ei gynnal gyda'r holiadur ôl-ddilyn dri mis yn ddiweddarach.

Gan weithio ar ragdybio y byddai cynnydd mewn empathi'n arwain at ymddwyn yn fwy ystyriol o gwmpas rhywun gyda phroblem iechyd meddwl, mae hyn yn ganfyddiad positif i'r ymgyrch.

Gofynnwyd i'r ymatebwyr sut y bydden nhw'n ymateb i Charlie'n cael ei fwlio. Yr atebion mwyaf cyffredin oedd 'edrych i weld ydy Charlie'n iawn', a 'siarad i fyny dros Charlie', gyda'r atebion llai aml yn 'chwerthin' neu 'meddwl ei fod yn ddoniol'. Roedd y canlyniadau fwy neu lai'r un fath ar draws y tri holiadur, ond yn dangos mân-welliannau.

58.4% O'R YMATEBION DILYS EU
BOD YN ADNABOD RHYWUN OEDD Â
PHROBLEM IECHYD MEDDWL

Trafod Iechyd Meddwl

Gofynnwyd i'r disgyblion ble y bydden nhw'n mynd am help pe bai ganddynt broblem iechyd meddwl debyg i Charlie. Roedd canlyniadau'r tri arolwg yn eithaf tebyg.

Yn yr holiadur cyntaf, dywedodd tua 70% o'r disgyblion y byddent yn troi at riant neu warcheidwad gyda 49% yn dweud y bydden nhw'n siarad gyda ffrind.

Dywedodd 31% y bydden nhw'n siarad ag athro neu athrawes (gan godi o 5% yn yr arolwg ôl-weithdy), gyda'r un faint yn dweud y bydden nhw'n siarad â brawd / chwaer neu feddyg. Dywedodd 24% y bydden nhw'n siarad ag aelod arall o'r teulu a dywedodd 21% y bydden nhw'n siarad â seicolegydd / nyrs / cwnselydd / gweithiwr cymdeithasol.

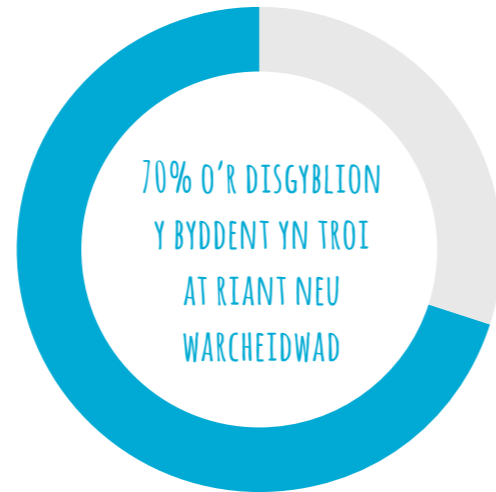
Un peth amlwg i'w nodi yma yw pwysigrwydd cyswllt personol, gyda llai'n dweud y bydden nhw'n chwilio am ateb ar-lein (23%), 3% yn dweud y bydden nhw'n chwilio am help ar fforwm cyhoeddus fel Facebook, 5% yn dweud y bydden nhw'n chwilio am ateb ar-lein yn ddiennw, a 8% yn dweud y bydden nhw'n ffonio gwasanaeth fel Childline.

Dim ond nifer fach (6%) a ddywedodd y bydden nhw'n troi at arweinydd cymunedol, fel staff clwb ieuencid, 2% y bydden nhw'n troi at arweinydd crefyddol, a 7% at aelod arall o staff cymorth addysgu.

Mae'r wybodaeth yma'n fuddiol i ddeall bod pobl ifanc yn fwy tebygol o ymddiried mewn cysylltiadau personol agos, ac yn dangos pa mor bwysig yw bod cymdeithas yn deall iechyd meddwl fel bod teuluoedd a ffrindiau'n hyderus i roi cymorth a chyfeirio pobl ymlaen at wasanaethau iechyd meddwl.

Cadarnheir hyn i raddau gan nifer y sgysiau y mae pobl ifanc yn eu cael am iechyd meddwl. Gofynnwyd i'r disgyblion nodi a oedden nhw wedi cael sgwrs am iechyd meddwl gyda theulu, ffrindiau neu athrawon yn y mis diwethaf. Dros y tri holiadur, dywedodd rhwng 36% a 42% eu bod wedi siarad gyda ffrindiau, dywedodd rhwng 29% a 34% gyda theulu, a rhwng 14% a 28% gydag athrawon. Ar gyfer y tri grŵp, roedd y nifer fwyaf o sgysiau wedi eu nodi yn yr holiadur yn dilyn y gweithdy.

Mae'n nodedig, er bod pobl ifanc yn dweud y bydden nhw'n troi at eu teulu pe byddent yn wynebu problem iechyd meddwl, bod mwy'n cael sgwrs reolaidd gyda ffrindiau ar y pwnc. Mae'r data yma'n awgrymu bod nifer fawr o bobl ifanc nad ydynt yn siarad yn rheolaidd gyda theulu, ffrindiau nag athrawon am iechyd meddwl.



Gwybodaeth am Iechyd Meddwl

Ildiodd yr holiaduron hefyd ddata am wybodaeth pobl ifanc am iechyd meddwl, drwy atebion i gyfres o chwe chwestiwn i nodi a oedd datganiad yn wir, ddim yn wir, neu nad oeddent yn gwybod.

Roedd y datganiadau'n cynnwys:

GALL PROBLEMAU IECHYD MEDDWL
DDIGWYDD I UNRHYW UN.

NI ALL POBL GYDA PHROBLEMAU IECHYD
MEDDWL FWYNHAU FFRINDIAU, ATEB
HERIAU NA DATBLYGU EU TALENTAU.

PROBLEMAU IECHYD MEDDWL YW RHYWUN
YN CAEL TRAFFERTH DYSGU SGILIAU NEU
WYBODAETH NEWYDD.

GALL POBL GYDA PHROBLEMAU
IECHYD MEDDWL WELLA.

MAE GAN BOBL RYWFANT O REOLAETH
DROS EU HIECHYD MEDDWL.

MAE POBL YN CAEL EU GENTI GYDA
PHROBLEMAU IECHYD MEDDWL.

Ar gyfer y chwe chwestiwn, roedd cynnydd rhwng yr holiadur cyntaf a'r trydydd holiadur yn nifer y bobl ifanc a roddodd atebion cywir. Weithiau roedd hyn yn garreg sarn lle daeth yr atebion mwyaf cywir yn yr holiadur olaf. Gydag eraill, daeth y nifer fwyaf o atebion cywir yn yr holiadur yn dilyn y gweithdy. Eto, mae hyn yn ganfyddiad positif gan ddangos bod gan bobl ifanc fwy o wybodaeth am iechyd meddwl o ganlyniad i'r ymyriadau.

Weithiau roedd yr atebion yn glir iawn, e.e. roedd 93% yn cytuno 'gall problemau iechyd meddwl ddigwydd i unrhyw

un', gan godi i 97% erbyn yr holiadur olaf, ond cafwyd nifer fawr yn ateb 'ddim yn siŵr' i gwestiynau eraill, e.e. erbyn yr holiadur olaf, 'ddim yn siŵr' oedd ateb 26% i'r datganiad bod gan bobl rywfaint o reolaeth dros eu hiechyd meddwl, a 'ddim yn siŵr' oedd ateb 35% i'r datganiad bod pobl yn cael eu geni gyda phroblemau iechyd meddwl. Mae hyn yn dangos bod angen mwy o lythrennedd iechyd meddwl yn gyffredinol, gyda'r ysgol yn un lle i gyflwyno hyn, ond bod hefyd ei angen ar draws cymdeithas.

Mae'r tablau data i'w gweld yn Atodiad 1.





Cymylau Geiriau

Fel rhan o'r arolwg, mae'r bobl ifanc yn cwblhau tasg 'ysgrifennu' am 'sut fath o eiriau a brawddegau y byddech chi'n eu defnyddio i ddisgrifio rhywun gyda phroblemau iechyd meddwl?'

Roedd yr atebion yn Saesneg yn fwy tebygol o gyfeirio at salwch meddwl, fel 'depression' neu 'anxiety', gyda'r atebion yn Gymraeg yn fwy tebygol o sôn am deimladau ac emosiynau fel 'trist', ac yn llai tebygol o ddefnyddio iaith feddygol. Mae hyn efallai'n adlewyrchu y defnyddir llai o dermau meddygol am iechyd meddwl yn Gymraeg, ac mae'n bwynt pwysig i'w ystyried ar gyfer ymyriadau drwy'r Gymraeg mewn ysgolion yn y dyfodol.

Roedd nifer fach o atebion negyddol yn defnyddio iaith fel 'seico' a 'nyts'. Ni chyfeiriwyd at fathau llai cyffredin o salwch meddwl, fel sgitsoffrenia neu PTSD, o gwbl bron. Ar draws y tri holiadur, roedd gwelliant positif yn yr ymatebion i'r ymarfer.

Mae'r Cymylau Geiriau i'w gweld yn Atodiad 1.

Adborth gan Staff yr Ysgolion

Casglwyd adborth ansoddol o sampl o'r ysgolion i gyd-fynd â'r data ac i ddarparu ar gyfer gwerthusiad mwy cynhwysfawr.

Llwyddiannau

Soniodd staff yr ysgolion am effaith yr ymyriadau. Dywedodd un athro / athrawes fod "disgyblion yn siarad am y materion dan sylw ymhell ar ôl i'r sesiynau ddod i ben" a "gallech glywed pin yn disgyn mewn rhai o'r sesiynau". Dywedodd athro / athrawes arall: "yn sicr fe gafodd effaith - roedd y plant yn gwrando ac yn talu sylw."

Mae hyn yn awgrymu bod effaith sgysiau'r Hyrwyddwyr Ifanc, ar y cyfan, yn sylweddol yn yr ysgolion. Dywedodd un athro / athrawes fod yr ymyriad wedi trawsnewid deinameg yr ystafell ddosbarth a bod gan "y disgyblion lwyth o wybodaeth yn barod, ond eu bod bellach yn llawer mwy agored i drafod unrhyw broblemau gyda fi." Gan sôn am berthnasedd yr ymyriad, a'r deunyddiau, dywedodd un athro / athrawes fod "yr adnoddau'n berthnasol, yn addas i'r grŵp oed ac yn ysgogi diddordeb y plant. Roedd cael person go iawn, yn lle rhywun yn trafod y pwnc, yn ei wneud yn fwy personol a'r stori'n fwy gafaelgar." Dywedodd un ysgol, yn dilyn yr ymyriad gan Amser i Newid Cymru, eu bod wedi rhoi llwyth o gymorth yn ei le. Mae tua 4-5 o asiantaethau allanol yn dod atom. Rydyn ni'n eu croesawu ac yn darparu ystafell i gynnal sesiynau galw heibio ar eu cyfer..."

Taflodd adborth yr athrawon hefyd olau ar y gwasanaethau sydd ei angen ar ysgolion i ddelio â disgyblion yn datgelu problem iechyd meddwl, a phroblemau yn y gymuned ysgol ehangach. Dywedodd un athro / athrawon fod "rhestri aros CAMHS yn golygu eu bod dod ataf fi i ofyn am strategaeth". Dywedodd un arall fod y sesiynau'n "agor y drysau i drafodaeth ehangach am iechyd meddwl staff a rhieni".

Yr Heriau

Fel gydag unrhyw ymyriad fel hwn, gwynebodd yr ysgolion heriau yn ystod y ddarpariaeth. Soniodd un athro / athrawes am broblemau amserlennu'r sesiynau: "roedd yn anodd amserlennu sesiynau ar gyfer blwyddyn 11 - yn eironig, oherwydd nhw mae'n debyg sydd eu hangen fwyaf arnynt". Soniodd nifer o'r athrawon am yr holl waith papur oedd angen ei lenwi, gydag un aelod o staff yn dweud bod "yr arolygon yn hunllef...ond rydyn ni'n deall pam eu bod yn cael eu gwneud." Dywedodd athro / athrawes arall "byddwn wedi hoffi gallu gwneud yr arolygon yn syth ar yr iPad".

Dywedodd un arall "dechreuais ar y rôl hon rai misoedd yn ôl, gan gymryd drosodd gan rywun arall, felly nid oeddwn i'n ei deall yn iawn", sy'n dangos pa mor bwysig yw ennill cefnogaeth gynnar yr ysgol, a hefyd rôl Amser i Newid Cymru mewn sicrhau bod ysgolion yn cael eu briffio'n llawn ar eu disgwyliadau o ran gwaith papur ac na ddylid diystyru faint o waith yw hyn. Cafodd hyn ei ategu gan athro / athrawes arall a ddywedodd "yr un staff a fu'n helpu drwy gydol y broses - yr un ddau berson drwy'r cwbl. Roedd y parhad staff yn beth da."

Yn ogystal â heriau ymarferol, efallai'n fwyaf nodedig oedd yr adborth ar effaith hanesion yr Hyrwyddwyr. Dywedodd un athro / athrawes eu bod yn "teimlo eu bod yn ergydiol iawn, nid o reidrwydd mewn ffordd ddrwg, ond roeddem yn poeni braidd eu bod efallai'n mawrygu eu sefyllfa. Ond fe lwyddodd i gael y neges trwodd." Dywedodd athro / athrawes arall "weithiau roedd yn teimlo bod yr 'amlen' efallai'n cael ei gwthio braidd yn rhy bell. Gwn bod angen cael y neges ar draws, ond ydy hyn yn rhy bell?"

Soniodd athrawon hefyd fod y sesiynau'n agor y drysau i gael trafodaeth ehangach am les staff a rhieni: "wrth i'r ysgol godi ymwybyddiaeth, roedd yn cychwyn trafodaeth am deuluoedd, nid dim ond profiadau personol." Atgyfnerthir y datganiad hwn gan athro / athrawes arall a ddywedodd "Mae gymaint o rieni'n dioddef o broblemau fel nad yw'n syndod bod y plant yn dod ar ei draws yn y cartref, y tu allan i'r ysgol. Mae staff yn aml yn amharod ac yn ansicr sut i ymateb iddo."

Dywedodd athro / athrawes arall "cafodd y plant eu tynnu o bob math o wersi, nid dim ond ABCh - mae eu hiechyd meddwl yn eithriadol bwysig - dylai fod yn flaenoriaeth i benaethiaid".

Roedd un athro / athrawes yn adleisio barn gyffredin bod yr ymyriad wedi sicrhau bod yr ysgol yn sicrhau bod trefniadau cymorth digonol yn eu lle i ddisgyblion. Dywedodd un "byddwn yn gwneud mwy yng ngwasanaeth mis Medi, ond mae yna hefyd berygl mewn tynnu gormod o sylw at y pethau hyn. Mae angen i ddisgyblion wybod ein bod yno i'w cynorthwyo." Soniodd athrawon hefyd am yr heriau gyda chynnig y ddarpariaeth o safbwynt cyllid: "Mae arolygon lles staff yn cael eu cynnal. Llwyth gwaith yw'r prif bryder. Mae'n bwysig iawn i'r Pennaeth a'r Uwch Dîm Rheoli ein bod yn parhau i fonitro hyn. Fel y rhan fwyaf o ysgolion, mae'r gyllideb yn gwneud pethau'n anoddach."

Dywedodd un ysgol y cawsant eu siomi gan Hyrwyddwyr Ifanc oedd heb droi fyny i ddarparu'r sesiynau, "cawsom ein siomi o'r blaen ar ôl i'r person beidio â throi fyny ac nid oedden nhw wedi rhoi gwybod i ni tan 8:20am yn y bore, gan ein gadael mewn twll braidd gyda'r wersi. Mae angen cael cynllun wrth gefn, rhywun i lenwi mewn". Gwrandawyd ar yr adborth hwn a phenderfynwyd recordio sgysiau'r Hyrwyddwyr i'w defnyddio wrth gefn os na allai'r Hyrwyddwyr Ifanc fod yn bresennol. Roedd absenoldeb Hryddwyr Ifanc yn beth prin ond yr hyn a wnaeth oedd dangos pa mor anwadal oedd iechyd meddwl yr Hyrwyddwyr Ifanc drwy'r broses, sy'n broblem wirioneddol gyda chyflwyno'r Rhaglen hon.

"ROEDD YR ADNODDAU'N BERTHNASOL, YN ADDAS I'R GRŴP OED AC YN YSGOGI DIDDORDEB Y PLANT. ROEDD CAEL PERSON GO IAWN, YN LLE RHYWUN YN TRAFOD Y PWNC, YN EI WNEUD YN FWY PERSONOL A'R STORI'N FWY GAFaelGAR."

Crynodeb o'r prif wersi a ddysgwyd a'r heriau

- Cafodd gwelliant sylweddol ei weld mewn empathi ymhlith disgyblion yn dilyn yr ymyriad. Mae hyn yn awgrymu y cafodd siaradwr gyda phrofiad byw effaith bositif ar eu cynulleidfa, sy'n briodol i'r grwp oed hwn (BI.9-12). Dywedodd un athro / athrawes mai "empathi yw'r gair allweddol. Wrth adael y sesiynau, roedd y plant yn dawel iawn, roedden nhw wedi ymateb i rannu'r profiad".
- Hyn oedd y prif ddangosydd perfformiad ar gyfer llwyddiant y peilot. Ond dylid nodi bod ysgolion fel arfer yn ategu ymyriad y rhaglen gyda gwaith ABCh arall felly gallai fod effaith gronnus sy'n cael ei hadnabod gan ein gwerthusiad.
- Ein theori yw y bydd mwy o empathi'n arwain at lai o stigma a gwahaniaethu i bobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl. Fodd bynnag, mae'n anodd mesur hyn mewn ysgol, yn enwedig o gofio bod ein data'n ddiennw.
- Mewn ymateb i'r arolwg dienw, dywedodd tua un o bob pump fod ganddynt brofiad byw o broblem iechyd meddwl. Roedd un o bob pump arall yn ansicr a oedd ganddynt neu beidio. Dengys yr ateb hwn, ac atebion eraill, fod angen llythrennedd iechyd meddwl gwell ymhlith pobl ifanc.
- Tynnodd y Rhaglen sylw at y tensiwn annatod ond aneglur weithiau rhwng ei nod o wella dealltwriaeth ac empathi disgyblion er mwyn lleihau stigma a gwahaniaethu, a'r ysgolion oedd eisiau darparu cymorth bugeiliol i bobl ifanc oedd yn dioddef problemau iechyd meddwl. Tynnodd hefyd sylw at y diffyg cymorth dynol ac ariannol i gynnal y gwasanaeth bugeiliol mewn ysgolion.
- Roedd rhai ysgolion wedi dechrau'r Rhaglen ond yna wedi tynnu'n ôl neu wrthod eu statws peilot. Roedd eu rhesymau'n cynnwys nad oedd ein Rhaglen yn ateb anghenion llythrennedd a chymorth iechyd meddwl penodol yr ysgol, neu fod cynllun presennol yr ysgol (wedi'i chysylltu i weithgareddau cwricwlwm) yn cael ei hystyried i fod yn fwy defnyddiol ac yn fwy o flaenoriaeth na'n hymyriad ni - yn enwedig wrth gystadlu am adnoddau staff sydd eisoes yn brin yn yr ysgol.
- Dangosodd y dadansoddiad cychwynnol fwy o ddefnyddio iaith iechyd meddwl feddygol yn yr arolygon a gwblhawyd yn Saesneg, e.e. cyfeirio at 'depression' ac 'anxiety', gyda mwy o gyfeirio at deimladau yn yr arolygon Cymraeg, e.e. 'teimlo'n drist'. Mae hyn yn bwysig i'w gofio gydag ymyriadau yn Gymraeg yn y dyfodol oherwydd efallai nad oes gan ddisgyblion ddigon o eirfa (neu wybodaeth) i fynegi eu hunain neu ddeall materion iechyd meddwl.
- Ar y cyfan mae'r ysgolion peilot wedi cyfranogi yn y Rhaglen a'i defnyddio i gyd-fynd ag ystod o ymyriadau eraill yn eu gwersi ABCh. Defnyddiodd rai ysgolion Amser i Newid Cymru fel rhan o ddiwrnod carwsél, gydag eraill yn dod o hyd i amser yn y diwrnod ysgol arferol. Roedd cael trafodaeth gynnar ag ysgolion am amserlennu'n ffactor bwysig gyda pha mor debygol y byddai'r ymyriad o lwyddo.
- Y cyswllt ysgol ar gyfer Amser i Newid Cymru fel arfer oedd Dirprwy Bennaeth ag ymrwymiad cryf i faterion bugeiliol yn yr ysgol. Nid oedd athrawon a staff eraill yr ysgol yn cofleidio'r ymyriad i'r un graddau bob tro. Cafwyd sylwadau positif yn dilyn y sesiynau cyfranogiad staff a drefnwyd gan staff Amser i Newid Cymru. Dylid bod wedi integreiddio hyn yn well i'r gefnogaeth gan yr ysgol i sicrhau bod yr ymyriad yn helpu i wreiddio'r dyheadau ehangach o ran dull ysgol-gyfan. Fodd bynnag nid oedd yr adnoddau'n caniatáu hyn.
- Ar y cyfan, roedd staff cyswllt yr ysgolion yn bositif iawn am y cyflwyniadau gan ddweud bod y disgyblion wedi cyfranogi'n dda, gan dalu sylw arbennig i hanesion personol yr Hyrwyddwyr Ifanc.
- Fodd bynnag, roedd peth beirniadaeth o iaith cyflwyniad un Hyrwyddwr Ifanc a sylwadau gan eraill bod y cynnwys yn amhriodol.
- Mae rhai ysgolion wedi sylwi ar gynydd mewn datgelu'n dilyn yr ymyriad. Er y gofynnwyd i ysgolion fod yn barod am hyn, roedd pryder o hyd nad oedd digon o gymorth yn y 'canol coll' ar gyfer pobl ifanc yn datgelu problemau nad ydynt yn cael eu hystyried i fod yn ddigon difrifol i gael sylw gan CAMHS. Lleisiodd ysgolion bryder hefyd cyn y cyflwyniadau am 'haint cymdeithasol' er at ei gilydd eu bod yn teimlo nad oedd hyn wedi digwydd.
- Roedd trafferthion gyda chasglu'r arolygon. Roedd ymdrechion i gasglu ymatebion ar-lein yn broblem oherwydd nad oedd yr ysgolion wedi blaenoriaethu hyn dros y ffurflenni papur. Roedd yr ysgolion yn deall y rheswm dros yr holl waith papur, fel yr edrychai iddynt, ond er hynny'n ei weld yn rhwystredig. Ni fyddai angen yr holl waith papur yn y dyfodol - h.y. i wreiddio dull ysgol-gyfan - oherwydd mai dyma'r dull o werthuso'r peilot bydd tystiolaeth eisoes o'i ddarparu.



MUDIADAU POBL IFANC



Y tu allan i'r dull ysgol-ganolog, nod y peilot hwn oedd defnyddio dylanwad Amser i Newid Cymru i ledaenu'r neges am wahaniaethu a gwrth-stigma ymhlith mudiadau ieuentid, i gyd-fynd â'r gwaith ymgysylltu â chyflogwyr a wneir gan Amser i Newid Cymru.

Targedwyd mudiadau ieuentid i gofrestru ar gyfer Addewid Mudiad Ieuentid Amser i Newid Cymru. Hyd yma mae 27 o fudiadau sy'n gweithio gyda phobl ifanc wedi gwneud yr addewid, yn erbyn targed gwreiddiol o 25.

Mae cofrestru ar gyfer yr Addewid Mudiad Ieuentid yn ymrwymiad cyhoeddus i gefnogi lles ac iechyd meddwl pobl ifanc, staff, gwirfoddolwyr a rhanddeiliaid eraill ac i newid polisiâu ac arferion y sefydliad er mwyn gwella iechyd meddwl.

Mae siwrne'r addewid yn cynnwys creu a llofnodi cynllun gweithredu a'i wreiddio o fewn y mudiad gan roi mynediad at Hyfforddiant Hyrwyddwyr y Gweithle i aelodau allweddol o'r staff i sicrhau bod y cynllun gweithredu, a'r argymhellion ynddo, yn cael eu 'perchnogi' a'u cyflwyno o fewn y mudiad. Anogir y mudiadau i drin eu cynllun fel dogfen fyw. Er nad oes angen ardystiad na nod ansawdd er mwyn i'r addewid ddangos ei werth, dylai arwain at rywfaint o weithredu ymarferol.

Datblygir y cynlluniau gweithredu ar sail chwe egwyddor sylfaenol:

1. Dangos cefnogaeth i'r rhaglen ar lefel uwch-reoli
2. Codi ymrwymydiaeth

3. Diweddarau a gweithredu polisiâu i geisio ateb problemau iechyd meddwl pobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau, a staff
4. Annog pobl i rannu eu profiadau personol o broblemau iechyd meddwl
5. Arfogi eich mudiad / sefydliad i siarad am iechyd meddwl
6. Rhoi gwybodaeth i bobl am iechyd meddwl a'u cyfeirio ymlaen at wasanaethau cymorth.

Crynodeb o'r prif wersi a ddysgwyd a'r heriau

- Oherwydd y problemau ymarferol gyda gwerthuso, nid oedden ni'n gallu gweithio gyda phobl ifanc yn gysylltiedig â mudiadau ieuentid y tu allan i'r ysgol, er y galw cynyddol
- Nid oedd hyn erioed yn rhan o'r bwriad gwreiddiol er bod tystiolaeth hanesol gan nifer o golegau AB ac AU wedi awgrymu bod llawer iawn yn awyddus i'r gwaith hwn ddigwydd, a gyda digon o adnoddau byddai'n ddigon hawdd gwneud hyn.
- Roedd y Rhaglen wedi rhoi cymorth untro'n unig i ysgolion a grwpiau eraill y tu allan i'r prosiect a werthuswyd, lle'r oedd adnoddau wedi caniatáu.
- Mae galw cynyddol gan fudiadau ieuentid i gofrestru ar gyfer yr Addewid Ieuentid, ac yn dilyn y Rhaglen byddant yn cael eu cefnogi trwy ein gwaith Cyflogwyr, Rhaglen Oedolion.

YR YMGRCH MARCHNATA CYMDEITHASOL

Shw! mae!

Heb os, roedd elfen marchnata cymdeithasol yr ymgyrch yn llwyddiant clir.

Roeddem wedi amcangyfrif targed y gallai'r Rhaglen gyrraedd ychydig dros 20,000 - ond llwyddodd yr ymgyrch i wella ar hyn yn ei blwyddyn gyntaf a chyrraedd dros filiwn o bobl. Bydd y ffigwr terfynol - ar ôl hwb olaf yr ymgyrch dros yr haf eleni - ar gael ar ddiwedd y Rhaglen.

Dyfeisiwyd yr ymgyrch marchnata cymdeithasol i gyd-fynd ac uchafu neges yr ymgyrch oedolion a chodi ymwybyddiaeth yn fwy fyth am yr agenda wahaniaethu a gwrth-stigma ynghyd â newid agweddau ac ymddygiad ymhlith pobl ifanc drwy ddefnyddio adnoddau creadigol a fyddai'n apelio i'n cynulleidfya ifanc. Ar ôl ymgynghori â phanel o bobl ifanc, fe wnaethom gytuno i weithio yn y ffordd ganlynol a thros gyfnod o dair blynedd fe wnaethom:

- Creu ymgyrch farchnata ar-lein ac all-lein newydd sbon wedi'i hanelu at bobl ifanc
- Hyrwyddo a chodi proffil yr ymgyrch mewn digwyddiadau ymgysylltu â rhanddeiliaid lleol a chenedlaethol i godi ymwybyddiaeth o'r ymyriad.

- Defnyddio ystod o ddulliau cyfathrebu digidol (Facebook, Twitter, Flickr, Instagram, gwefan, e-bost a chylchlythyrau).
- Achub ar bob cyfle i hyrwyddo'r ymgyrch a siarad mewn digwyddiadau a chynadleddau cenedlaethol i ddangos effaith ein gwaith.
- Trefnu hyfforddiant cyfryngau a chymorth ar gyfer ein Hyrwyddwyr Ifanc i fod yn llais yr ymgyrch.

Lansiwyd y Rhaglen Pobl Ifanc yn swyddogol yn Ysgol Gyfun y Coed Duon ym mis Mai 2017. Cafodd sylw da yn y wasg gan gynnwys cyfweiliadau dwyieithog ar y teledu a'r radio gyda'r Hyrwyddwyr a thîm Amser i Newid Cymru.

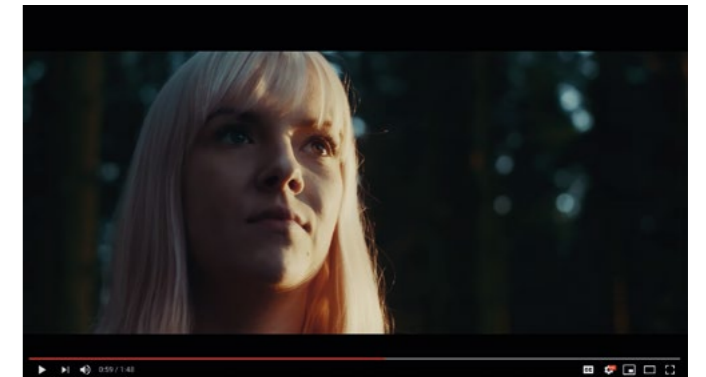
(Datganiad i'r wasg yma: <https://www.timetochangewales.org.uk/en/about/news/new-campaign-getting-welsh-schools-talking-about-mental-health/>)

Ym mis Tachwedd 2017, lansiwyd yr ymgyrch farchnata #WeCanWeWill / #GallwnAGwnawn - mudiad o bobl yn newid y ffordd y mae pobl yn meddwl a siarad am iechyd meddwl pobl ifanc - gyda'r pennawd positif a chynhwysol:



Cyhoeddwyd yr ymgyrch ar draws y cyfryngau cymdeithasol gyda fideo'n dangos cerdd wreiddiol wedi'i hadrodd gan un o'n Hyrwyddwyr. Roedd hefyd yn cynnwys cyfres o flog-fideos am ein Hyrwyddwyr, wedi eu ffilmio'n broffesiynol, naill ai ar eu pen eu hunain neu gyda rhywun oedd wedi eu cefnogi, yn siarad yn agored am eu profiadau iechyd meddwl.

Mae'r fideos wedi cael eu hyrwyddo'n gyson ar ein gwefan a'n sianeli cyfryngau cymdeithasol gan ddod yn adnodd gwerthfawr, eu rhannu'n eang a'u dangos mewn digwyddiadau.



Rydyn ni hefyd wedi creu wal mudiad rhithiol ar ein gwefan yn (<http://ymudiad.timetochangewales.org.uk/>) lle gall pobl addo eu cefnogaeth i'r ymgyrch a rhannu'r neges ar eu sianeli cyfryngau cymdeithasol.



Adnoddau

Gyda chymorth gan Time to Change England a sesiynau gyda'n hysgolion peilot, rydyn ni wedi creu cyfres o adnoddau i gychwyn y sgwrs am iechyd meddwl, gan gynnwys:

Cyflwyniadau ar gyfer ymarfer iaith mewn ysgolion / grwpiau

- Gemâu
- Pynciau cychwyn sgwrs
- Posterï
- Cerdyn syniadau siarad
- Cardiau post
- Sticerï
- Tafleenni



Yn ogystal â bod ar gael am ddim ar ein gwefan, mae'r adnoddau hyn hefyd wedi eu dosbarthu mewn digwyddiadau fel yr Eisteddfod Genedlaethol a Pride Cymru.

Ers lansio, rydym wedi creu prif fideo'r ymgyrch gyda'r cerddor The Honest Poet a nifer o fideos gan Hyrwyddwyr, wedi cyhoeddi postiadau blog rheolaidd gan ein Hyrwyddwyr Ifanc, wedi rhannu straeon ar ein sianeli cyfryngau cymdeithasol ac wedi helpu ein Hyrwyddwyr Ifanc i gyfrannu at straeon cyfryngau am iechyd meddwl.



Mae ein Hyrwyddwyr hefyd wedi cyfrannu at ein gwaith ar ddiwrnodau ymwybyddiaeth iechyd meddwl gan bostio ar flogiau a chreu fideos ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad, Wythnos Iechyd Meddwl Plant, Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl a Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd.

Crynodeb o'r prif wersi a ddysgwyd a'r heriau

- Mae'r targed o ran cyrhaeddiad ar y cyfryngau cymdeithasol wedi'i ragori ond mae mesur yr effaith ar ddefnyddwyr yn anodd ac yn dibynnu pam eu bod wedi cyrchu ein deunyddiau. I bwrpas gwerthuso'r Rhaglen, ystyrir bod niferoedd cyrhaeddiad yn ddigon i ddangos llwyddiant.
- Mae cynnwys y blogiau a'r fideos a bostiwyd gan bobl ifanc ar ein sianeli, ynghyd â'r holl gyfranogi gan bobl ifanc, yn dystiolaeth bod angen fforymau ar-lein o'r fath a hefyd eu bod yn cael eu gwerthfawrogi.
- Mae llwyddiant yr ymgyrch ar y cyfryngau cymdeithasol yn golygu ein bod mewn perygl o golli cynulleidfa graidd astud pan ddaw'r cyllid i ben.



ATODIAD 1

Atebion i'r Holiadur Disgyblion

C1. Cod Hunaniaeth Unigol

C2. Faint yw eich oed chi?

| Blwyddyn | |
|----------------|-------------|
| 13 | 424 (20.2%) |
| 14 | 563 (26.8%) |
| 15 | 493 (23.5%) |
| 16 | 189 (9.0%) |
| 17 | 23 (1.1%) |
| Ddim yn ddilys | 408 (19.3%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C3. Os ydych yn yr ysgol, ym mha flwyddyn ydych chi?

| Blwyddyn | |
|----------|-------------|
| 9 | 975 (46.4%) |
| 10 | 613 (29.2%) |
| 11 | 412 (19.6%) |
| 12 | 92 (4.4%) |
| Amh. | 8 (0.4%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C4. Beth yw eich rhywedd?

| | |
|----------|--------------|
| Bachgen | 1082 (51.5%) |
| Merch | 995 (47.4%) |
| Arall | 7 (0.3%) |
| Amh. | 16 (0.8%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C5. Ydych chi wedi adnabod eich hun fel person trawsrywiol?

| | |
|----------|--------------|
| Do | 34 (1.6%) |
| Naddo | 2013 (95.9%) |
| Amh. | 53 (2.5%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C6. Sut fydddech chi'n disgrifio eich tueddiad rhywiol?

| | |
|----------------------|--------------|
| Deurywiol | 69 (3.3%) |
| Hoyw | 14 (0.7%) |
| Heterorywiol / strêr | 1947 (92.7%) |
| Lesbiaidd | 5 (0.2%) |
| Tueddiad arall | 21 (1.0%) |
| Amh. | 44 (2.1%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C7. Beth yw eich crefydd?

| | |
|-------------------------|--------------|
| Dim crefydd | 1534 (73.0%) |
| Bwdhydd | 3 (0.1%) |
| Cristion (unrhyw enwad) | 502 (23.9%) |
| Iddew | 6 (0.3%) |
| Mwslim | 7 (0.3%) |
| Sikh | 4 (0.2%) |
| Unrhyw ymateb arall | 20 (1.0%) |
| Amh. | 24 (1.1%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C8. Sut fydddech chi'n disgrifio eich tarddiad ethnig?

| | |
|--|--------------|
| Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig - Bangladeshaidd | 5 (0.2%) |
| Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig - Indiaidd | 5 (0.2%) |
| Asiaidd neu Asiaidd Prydeinig - Pacistanaidd | 6 (0.3%) |
| Unrhyw gefndir Asiaidd arall | 6 (0.3%) |
| Du neu Ddu Prydeinig - Caribïaidd | 6 (0.3%) |
| Unrhyw gefndir Du arall | 2 (0.1%) |
| Cefndir Arabaidd | 2 (0.1%) |
| Gwyn ac Asiaidd | 14 (0.7%) |
| Gwyn a Du Affricanaidd | 4 (0.2%) |
| Gwyn a Du Caribïaidd | 4 (0.2%) |
| Unrhyw gefndir Cymysg arall | 12 (0.6%) |
| Gwyn Cymraeg / Saesneg / Albanaidd | 1896 (90.3%) |
| Gogledd Iwerddon / Prydeinig | 6 (0.3%) |
| Gwyn Gwyddelig | 7 (0.3%) |
| Teithiwr Gwyddelig neu Sipsiwn Gwyn | 65 (3.1%) |
| Unrhyw gefndir Gwyn arall | 4 (0.2%) |
| Unrhyw gefndir arall | 56 (2.6%) |
| Amh. | 2100 |
| Cyfanswm | |

C9. Sgiliau iaith Gymraeg

| | |
|--|-----------------|
| Allwch chi ddeall Cymraeg yn cael ei siarad? | 1089 (51.9%) |
| Allwch chi siarad Cymraeg? | 1338 (62.7%) |
| Allwch chi ddarllen Cymraeg? | 1377 (65.6%) |
| Allwch chi ysgrifennu Cymraeg? | 1451 (69.1%) |
| Dim un o'r uchod | 408 (19.4%) |
| Nifer sylfaenol | 2100 |

C10. A oes gennych anabledd corfforol neu ddysgu?

| | |
|----------|--|
| Oes | 114 (5.4%) (8.4% o'r rhai wnaeth ymateb) |
| Nag oes | 1238 (59.0%) (91.6% o'r rhai wnaeth ymateb) |
| Amh. | 748 (35.6%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C11. A oes gennych brofiad o broblem iechyd meddwl?

| | |
|----------|-----------------|
| Oes | 396 (18.9%) |
| Nag oes | 1651 (78.6%) |
| Amh. | 53 (2.5%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C12. Ydych chi'n adnabod rhywun gyda phrofiad o broblem iechyd meddwl?

| | |
|----------|-----------------|
| Ydw | 1202 (57.2%) |
| Nac ydw | 855 (40.7%) |
| Amh. | 43 (2.0%) |
| Cyfanswm | 2100 |

C14. Ticiwch a ydych yn meddwl bod y datganiadau isod yn wir neu ddim yn wir

Gall problemau iechyd meddwl ddigwydd i unrhyw un

| | Gwir | Ddim yn wir | Ddim yn siŵr | Dilys |
|----|-----------------|--------------|---------------|----------------|
| S1 | 1931 (93.3%) | 27 (1.3%) | 111 (5.4%) | 2069 (2100) |
| S2 | 1552 (96.2%) | 15 (0.9%) | 46 (2.9%) | 1613 (1622) |
| S3 | 1691 (96.7%) | 7 (0.4%) | 51 (2.9%) | 1749 (1756) |

Ni all pobl gyda phroblemau iechyd meddwl fwynhau ffrindiau, ateb heriau na datblygu eu talentau

| | Gwir | Ddim yn wir | Ddim yn siŵr | Dilys |
|----|---------------|-----------------|----------------|----------------|
| S1 | 160 (7.8%) | 1502 (72.9%) | 399 (19.3%) | 2061 (2100) |
| S2 | 149 (9.3%) | 1172 (72.3%) | 286 (17.8%) | 1607 (1622) |
| S3 | 111 (6.4%) | 1388 (79.0%) | 246 (14.1%) | 1745 (1756) |

Problemau iechyd meddwl yw rhywun yn cael trafferth dysgu sgiliau neu wybodaeth newydd

| | Gwir | Ddim yn wir | Ddim yn siŵr | Dilys |
|----|----------------|----------------|----------------|----------------|
| S1 | 477 (23.3%) | 842 (41.1%) | 732 (35.6%) | 2051 (2100) |
| S2 | 350 (21.9%) | 706 (44.1%) | 545 (34.1%) | 1601 (1622) |
| S3 | 349 (20.0%) | 794 (45.4%) | 605 (34.6%) | 1748 (1756) |

Gall pobl gyda phroblemau iechyd meddwl wella

| | Gwir | Ddim yn wir | Ddim yn siŵr | Dilys |
|----|-----------------|---------------|----------------|----------------|
| S1 | 1520 (74.0%) | 120 (5.8%) | 415 (20.2%) | 2055 (2100) |
| S2 | 1349 (84.0%) | 75 (4.7%) | 181 (11.3%) | 1605 (1622) |
| S3 | 1383 (79.5%) | 74 (4.2%) | 282 (16.2%) | 1739 (1756) |

Mae gan bobl rywfaent o reolaeth dros eu hiechyd meddwl

| | Gwir | Ddim yn wir | Ddim yn siŵr | Dilys |
|----|-----------------|----------------|----------------|----------------|
| S1 | 1173 (57.4%) | 259 (12.7%) | 611 (29.9%) | 2043 (2100) |
| S2 | 1020 (63.8%) | 188 (11.8%) | 391 (24.4%) | 1599 (1622) |
| S3 | 1081 (62.0%) | 217 (12.4%) | 446 (25.6%) | 1744 (1756) |

Mae pobl yn cael eu geni gyda phroblemau iechyd meddwl

| | Gwir | Ddim yn wir | Ddim yn siŵr | Dilys |
|----|----------------|----------------|----------------|----------------|
| S1 | 531 (25.9%) | 745 (36.3%) | 777 (37.8%) | 2053 (2100) |
| S2 | 330 (20.5%) | 716 (44.6%) | 560 (34.9%) | 1606 (1622) |
| S3 | 370 (21.2%) | 758 (43.5%) | 615 (35.3%) | 1743 (1756) |

Q15. Yn y mis diwethaf, ydych chi wedi siarad gyda'r bobl ganlynol am iechyd meddwl?

Ffrindiau

| | S1 (2100) | S2 (1622) | S3 (1756) |
|--------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Do | 726 (36.9%) | 630 (41.9%) | 612 (35.7%) |
| Naddo | 1106 (56.2%) | 780 (51.9%) | 1006 (58.6%) |
| Ddim yn siŵr | 136 (6.9%) | 92 (6.1%) | 98 (5.7%) |
| Cyfanswm | 1968 (2100) | 1502 (1622) | 1716 (1756) |

Athrawon

| | S1 (2100) | S2 (1622) | S3 (1756) |
|--------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Do | 276 (14.5%) | 405 (27.6%) | 333 (19.5%) |
| Naddo | 1457 (76.3%) | 945 (64.3%) | 1242 (72.7%) |
| Ddim yn siŵr | 176 (9.2%) | 120 (8.2%) | 133 (7.8%) |
| Cyfanswm | 1909 (2100) | 1470 (1622) | 1708 (1756) |

Teulu

| | S1 (2100) | S2 (1622) | S3 (1756) |
|--------------|-----------------|----------------|-----------------|
| Do | 606 (30.7%) | 511 (34.0%) | 496 (28.7%) |
| Naddo | 1235 (62.5%) | 903 (60.0%) | 1136 (65.7%) |
| Ddim yn siŵr | 135 (6.8%) | 90 (6.0%) | 96 (5.6%) |
| Cyfanswm | 1976 (2100) | 1504 (1622) | 1728 (1756) |

Q16. A fyddai gennych ofn siarad â Charlie?

| | Yn bendant | Mae'n debyg | Mae'n debyg ddim | Yn bendant ddim | Ddim yn gwybod | Cyfanswm (dilys) | Cyfartalog Cymedrig |
|----|------------|-------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|---------------------|
| S1 | 64 (3.5%) | 138 (7.5%) | 703 (38.0%) | 945 (51.1%) | 177 | 1850 (2027) | 3.3670 (sd 0.77) |
| S2 | 54 (3.6%) | 95 (6.3%) | 479 (31.8%) | 877 (58.3%) | 94 | 1505 (1599) | 3.4478 (sd 0.77) |
| S3 | 43 (2.6%) | 80 (4.9%) | 633 (38.7%) | 880 (53.8%) | 96 | 1636 (1732) | 3.4364 (sd 0.71) |

A fydddech yn teimlo'n ypset neu'n anghyffyrddus bod yn yr un dosbarth â Charlie?

| | Yn bendant | Mae'n debyg | Mae'n debyg ddim | Yn bendant ddim | Ddim yn gwybod | Cyfanswm (dilys) | Cyfartalog Cymedrig |
|----|------------|-------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|---------------------|
| S1 | 42 (2.3%) | 134 (7.3%) | 510 (27.8%) | 1151 (62.7%) | 195 | 1837 (2032) | 3.5079 (sd 0.73) |
| S2 | 40 (2.7%) | 96 (6.4%) | 402 (26.8%) | 960 (64.1%) | 91 | 1498 (1589) | 3.5234 (sd 0.73) |
| S3 | 21 (1.3%) | 86 (5.2%) | 451 (27.5%) | 1082 (66.0%) | 92 | 1640 (1732) | 3.5817 (sd 0.65) |

Pe byddech yn treulio mwy o amser yng nghwmni Charlie, a fydddech yn poeni y gallech chi hefyd ddod i gael y problemau hyn?

| | Yn bendant | Mae'n debyg | Mae'n debyg ddim | Yn bendant ddim | Ddim yn gwybod | Cyfanswm (dilys) | Cyfartalog Cymedrig |
|----|------------|-------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|---------------------|
| S1 | 66 (3.7%) | 183 (10.2%) | 556 (30.9%) | 995 (55.3%) | 234 | 1800 (2034) | 3.3778 (sd 0.81) |
| S2 | 50 (3.5%) | 124 (8.7%) | 399 (28.1%) | 849 (59.7%) | 168 | 1422 (1590) | 3.4395 (sd 0.80) |
| S3 | 25 (1.6%) | 94 (6.0%) | 478 (30.3%) | 981 (62.2%) | 155 | 1578 (1733) | 3.5304 (sd 0.68) |

Pe bai rhywun yn eich teulu'n cael problemau fel Charlie, a fydddech yn poeni y byddai eich ffrindiau yn dod i wybod am y peth?

| | Yn bendant | Mae'n debyg | Mae'n debyg ddim | Yn bendant ddim | Ddim yn gwybod | Cyfanswm (dilys) | Cyfartalog Cymedrig |
|----|-------------|-------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|---------------------|
| S1 | 204 (11.5%) | 348 (19.7%) | 544 (30.8%) | 673 (38.0%) | 260 | 1769 (2029) | 2.9531 (sd 1.02) |
| S2 | 134 (9.5%) | 250 (17.7%) | 500 (35.4%) | 529 (37.4%) | 178 | 1413 (1591) | 3.0078 (sd 0.97) |
| S3 | 87 (5.5%) | 269 (17.1%) | 557 (35.4%) | 659 (41.9%) | 160 | 1572 (1732) | 3.1374 (sd 0.89) |

Pe baech chi'n profi pethau tebyg i Charlie, a fydddech yn mynd am help?

| | Yn bendant | Mae'n debyg | Mae'n debyg ddim | Yn bendant ddim | Ddim yn gwybod | Cyfanswm (dilys) | Cyfartalog Cymedrig |
|----|-------------|-------------|------------------|-----------------|----------------|------------------|---------------------|
| S1 | 669 (37.7%) | 739 (41.6%) | 256 (14.4%) | 111 (6.3%) | 252 | 1775 (2027) | 1.8924 (sd 0.87) |
| S2 | 509 (36.3%) | 602 (42.9%) | 215 (15.3%) | 77 (5.5%) | 185 | 1403 (1588) | 1.9002 (sd 0.85) |
| S3 | 486 (32.0%) | 694 (45.7%) | 262 (17.3%) | 76 (5.0%) | 216 | 1518 (1734) | 1.9526 (sd 0.83) |

Q17. Os ateboch y byddech yn bendant neu mae'n debyg yn mynd am help, at bwy fydddech chi'n mynd? Gallwch dicio mwy nag un ateb

| | S1 (2100) | S2 (1622) | S3 (1756) |
|--|--------------|--------------|--------------|
| Rhiant neu warcheidwad | 1472 (70.1%) | 1127 (69.5%) | 1176 (67.0%) |
| Brawd neu chwaer (a hanner chwaer neu frawd / chwaer neu frawd gwyn) | 645 (30.7%) | 521 (32.1%) | 489 (27.8%) |
| Cefnder neu gyfnither | 290 (13.8%) | 260 (16.0%) | 223 (12.7%) |
| Aelod arall o'r teulu | 495 (23.6%) | 385 (23.7%) | 326 (18.6%) |
| Fy meddyg | 632 (30.1%) | 469 (28.9%) | 540 (30.8%) |
| Arweinydd cymunedol (e.e. oedolyn mewn grŵp ieuenctid) | 116 (5.5%) | 108 (6.7%) | 93 (5.3%) |
| Arweinydd crefyddol (e.e. oedolion mewn eglwys neu fosg) | 42 (2.0%) | 39 (2.4%) | 45 (2.6%) |
| Siarad gyda ffrind | 1022 (48.7%) | 785 (48.4%) | 836 (47.6%) |
| Athro neu athrawes | 654 (31.1%) | 586 (36.1%) | 605 (34.5%) |
| Seicolegydd/cwnselydd/ nyrs / gweithiwr cymdeithasol | 435 (20.7%) | 343 (21.1%) | 399 (22.7%) |
| Cymhorthydd dosbarth | 150 (7.1%) | 145 (8.9%) | 127 (7.2%) |
| Aelod arall o staff | 139 (6.6%) | 113 (7.0%) | 111 (6.3%) |
| Sgwrsio / postio ar-lein yn gyhoeddus (e.e. ar Facebook) | 72 (3.4%) | 74 (4.6%) | 66 (3.8%) |
| Sgwrsio / postio ar-lein yn ddiennw (e.e. blogiau cyngor) | 109 (5.2%) | 84 (5.2%) | 95 (5.4%) |
| Chwilio am wybodaeth ar y we | 466 (22.2%) | 310 (19.1%) | 359 (20.4%) |
| Ffonio llinell gymorth e.e. Childline | 182 (8.7%) | 175 (10.8%) | 142 (8.1%) |
| Ddim yn gwybod | 93 (4.4%) | 77 (4.7%) | 53 (3.0%) |
| Arall | 58 (2.8%) | 45 (2.8%) | 35 (2.0%) |
| Dim un o'r uchod | 95 (4.5%) | 49 (3.0%) | 65 (3.7%) |

C18. Pan fydd Charlie'n dychwelyd i'r ysgol, rydych yn sylwi ar ddisgybl arall yn chwerrthin a galw Charlie yn 'nyts' yn ystod yr awr ginio. Pa un o'r pethau canlynol fydddech chi'n ei wneud?

| | S1 (2100) | S2 (1622) | S3 (1756) |
|---|--------------|--------------|--------------|
| Siarad i fyny dros Charlie | 1125 (53.6%) | 935 (57.6%) | 969 (55.2%) |
| Chwerrthin | 36 (1.7%) | 23 (1.4%) | 17 (1.0%) |
| Poeni neu deimlo'n anghyffyrddus | 352 (16.8%) | 270 (16.6%) | 337 (19.2%) |
| Dweud wrth oedolyn | 792 (37.7%) | 699 (43.1%) | 742 (42.3%) |
| Anwybyddu'r peth | 175 (8.3%) | 108 (6.7%) | 146 (8.3%) |
| Meddwl ei fod yn ddoniol | 27 (1.3%) | 11 (0.7%) | 13 (0.7%) |
| Edrych i weld ydy Charlie'n iawn | 1287 (61.3%) | 1039 (64.1%) | 1096 (62.4%) |
| Cerdded drosodd a gofyn i Charlie a fyddai'n hoffi dod at eich criw chi | 651 (31.0%) | 566 (34.9%) | 624 (35.5%) |
| Rhywbeth arall | 106 (5.0) | 60 (3.7%) | 77 (4.4%) |

C19. Ar gyfartaledd, faint o bobl ifanc sy'n cael profiad o broblem iechyd meddwl bob blwyddyn? Ticiwch un ateb.

| | S1 | S2 | S3 |
|-------------|-------------|--------------|-------------|
| 1 mewn 3 | 591 (30.3%) | 153 (10.0%) | 594 (35.4%) |
| 1 mewn 3 | 867 (44.5%) | 1212 (78.9%) | 785 (46.8%) |
| 1 mewn 50 | 261 (13.4%) | 69 (4.5%) | 168 (10.0%) |
| 1 mewn 100 | 147 (7.5%) | 63 (4.1%) | 75 (4.5%) |
| 1 mewn 1000 | 89 (4.2%) | 40 (2.6%) | 54 (3.2%) |
| Cyfanswm | 1948 (2100) | 1537 (1622) | 1676 (1756) |

C20. Amdanoch chi

A gafodd rywun yn eich teulu agos (heb eich cynnwys chi) broblem iechyd meddwl erioed?

| | S1 (2100) | S2 (1622) | S3 (1756) |
|--------------|-------------|-------------|-------------|
| Do | 726 (37.0%) | 586 (38.4%) | 603 (35.8%) |
| Naddo | 636 (32.4%) | 505 (33.1%) | 613 (36.4%) |
| Ddim yn siŵr | 600 (30.6%) | 434 (28.5%) | 467 (27.7%) |
| Cyfanswm | 1962 (2100) | 1525 (1622) | 1683 (1756) |

A gawsoch chi eich hun broblem iechyd meddwl erioed?

| | S1 (2100) | S2 (1622) | S3 (1756) |
|--------------|--------------|-------------|--------------|
| Do | 342 (17.5%) | 306 (20.3%) | 295 (17.7%) |
| Naddo | 1279 (65.5%) | 931 (61.7%) | 1072 (64.2%) |
| Ddim yn siŵr | 333 (17.0%) | 271 (18.0%) | 302 (18.1%) |
| Cyfanswm | 1954 (2100) | 1508 (1622) | 1669 (1756) |

Os do, a oes unrhyw un yn yr ysgol wedi bod yn gas gyda chi yn y mis diwethaf oherwydd eich problemau iechyd meddwl?

| | S1 (2100) | S2 (1622) | S3 (1756) |
|--------------|----------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| Do | 93 6.0% (4.4% cyfanswm) | 82 7.1% (5.1% cyfanswm) | 84 8.5% (4.8% cyfanswm) |
| Naddo | 1245 79.9% (59.3%) | 874 76.1% (53.9%) | 752 75.7% (42.8%) |
| Ddim yn siŵr | 220 14.1% (10.5%) | 193 16.8% (11.9%) | 157 15.8% (8.9%) |
| Cyfanswm | 1558 74.2% (2100) | 1149 (70.8% cyfanswm) (1622) | 993 (56.5% cyfanswm) (1756) |

Q13 Pa fath o eirfa neu ymadroddion y byddech chi'n eu defnyddio i ddisgrifio rhywun sy'n cael profiad o broblemau iechyd medwl?

self harm want help mad shy nervous self conscious mentally challenged
depressed
scared anxious mentally unstable people need lonely someone needs
unwell mind feel unerstand depressed anxious people mental help hurt
different anyone anxiety challenged suicidal things
sad depressed mentally disabled struggling bad troubled
control disabled sad angry mentally ill brain mental lot
crazy person mental health unlucky ill sometimes
upset frightened lonely slow sad sure
depressed mentally depression bipolar
need help hard anxious problems know
anxiety depression confused think scared everyone
someone emotional alone might stressed
depression anxiety difficult unstable may normal feel alone
unhappy tired angry psycho need people distressed
health problems anger isolated dont know afraid depressed upset
lonely isolated nuts misunderstood worried really need support fault vulnerable
special

teimlo'n unig fel unrhyw un crazy newid y Rhywun sy'n dioddef isel ddim yn drist dawel
arferol sydd yn neu anxiety colli rhywun normal deall disabled anffodus ond
cael problemau teimlo'n neb gallu ddim yn gallu stressed nhw yn help unigryw ei
Rhywun sy'n person pobl ac gyda cael fel anxiety special depressed
anabl depression rhywun ofnus ADHD anodd problemau
angen help iawn yn dawel unig dim yn gwybod drist
ben ei hun trist dioddef isel ar anhapus bywyd iselder
dim yn pethau bod dim maen nhw'n ddim yn diflas teimlo rhywun sydd
ac
yn person normal meddwl maent yn teimlo'n isel ddim yn siwr mental
depression
anxiety nerfus ddim un gwybod nhw mewn o sydd angen help mae anorexia
gwahanol drist grac isel tawel Ansicr sal hunanladdiad na heb dost sensitif ar ben ei
depression anxiety colli angen dost anffodus trist pryderus ddim yn hapus