

Senedd Cymru | Welsh Parliament

Y Pwyllgor Plant, Pobl Ifanc ac Addysg | Children, Young People and Education Committee

Gwasanaethau i blant sydd wedi bod mewn gofal: archwilio diwygio radical | Services for care experienced children: exploring radical reform

Ymateb gan Iechyd Cyhoeddus Cymru | Evidence from Public Health Wales

1. Before care: Safely reducing the number of children in the care system

Please outline a **maximum of three** top priorities for radical reform of services for safely reducing the number of children in the care system:

Priority 1:

Mabwysiadu dull iechyd y cyhoedd o ran lleihau nifer y plant yn y system ofal

Cyflwyniad:

Mae lleihau nifer y plant yn y system ofal yn ddiogel yn cyd-fynd â lleihau anghydraddoldebau iechyd. Mae'r profiad o fyw mewn tlodi ac amddifadedd yn cael effaith negyddol ar iechyd corfforol a meddyliol. Ar gyfer teuluoedd sy'n byw mewn tlodi neu sy'n profi siociau economaidd nad ydynt yn cael eu lliniaru'n ddigonol gan gymorth lles, mae'r **risg o blant** yn cael eu hesgeuluso, eu niweidio neu eu cam-drin yn cynyddu.

Mae'r argyfwng costau byw, yn ogystal â'r 'her driphlyg' o COVID-19, Brexit a newid yn yr hinsawdd, â goblygiadau sylweddol i iechyd a lles pobl Cymru. Mewn asesiad o anghenion iechyd a gynhaliwyd gan Uned Atal Trais Cymru, amlygwyd yr effaith andwyol y mae COVID-19 a'i gyfyngiadau cysylltiedig wedi'i chael ar brofiad plant a phobl ifanc o drais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod (ACEs). Mae llawer o blant a phobl ifanc wedi wynebu mwy o amlygiad i drais, gan gynnwys cam-drin domestig a thrais teuluol, cam-drin corfforol, hunan-niweidio, cam-drin rhywiol a chamfanteisio, a bwlio ac aflonyddu ar-lein, yn enwedig yn ystod cyfyngiadau'r cyfnod clo. Ymhellach, mae gwaethygiad mewn iechyd meddwl ymhlith plant a phobl ifanc wedi arwain at gynnydd mewn hunan-barch isel, colli sgiliau cymdeithasol a phryderon iechyd meddwl eraill. Mae'r cyfryw effeithiau ar iechyd a lles yn ymestyn trwy gydol bywydau pobl a gallant drosglwyddo ar draws cenedlaethau. Mae hyn yn creu **her hirdymor i systemau a gwasanaethau** yng Nghymru.

(Asesiad o Anghenion Iechyd: Effaith COVID-19 ar brofiadau plant a phobl ifanc o drais a phrofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. [Adroddiad-llawn Effaith-COVID-19-ar-brofiadau-plant-a-phobl-ifanc-o-drais-a-phrofiadau-niweidiol-yn-ystod-plentyndod.pdf](#) ([phwwhocc.co.uk](#)))

Yn yr un modd â'r pandemig, mae'r [argyfwng costau byw](#) yn dod yn sgil tlodi sydd wedi ymwreiddio yng Nghymru a chanlyniadau iechyd gwael ac anghyfartal cysylltiedig ac mae'n argyfwng iechyd y cyhoedd. Yn 2020 roedd bron i un o bob tri phlentyn yn byw mewn tlodi (31 y cant). Mae Comisiynydd Plant Cymru wedi galw ar Lywodraeth Cymru i [osod targedau newydd i fynd i'r afael â thlodi plant](#) gan dynnu sylw at anghenion plant o leiafrifoedd ethnig a phlant anabl, sy'n cael eu heffeithio'n arbennig. [Teuluoedd incwm isel sydd fwyaf mewn perygl oherwydd yr argyfwng costau byw](#) sy'n cynyddu pryder a straen. Mae hyn yn arwain at broblemau seicogymdeithasol ymhlith plant a rhieni gan gynnwys risg uwch o drais domestig, dirywiad mewn lles meddyliol ac iechyd meddwl a chynnydd mewn ymddygiadau sy'n niweidio iechyd megis camddefnyddio alcohol a sylweddau ac effeithiau negyddol ar iechyd corfforol.

Cynyddu gwydnwch ariannol teuluoedd a phobl ifanc yw'r flaenoriaeth gyntaf yn wyneb tlodi plant. Cafodd [Cynllun Gweithredu Mwyhau Incwm 2020-21](#) Llywodraeth Cymru peth llwyddiant wrth fynd i'r afael â thlodi plant ar draws pedwar maes gweithredu. Roedd y rhain yn cynnwys hybu'r nifer sy'n hawlio budd-daliadau, costau ysgol gan gynnwys ymestyn y ddarpariaeth o brydau ysgol am ddim, costau cludiant i bobl ifanc ac ymestyn gwasanaethau cyngor ariannol a hyblygrwydd dros dro i gronfeydd cymorth brys, yn sgil y pandemig. Mae Llywodraeth Cymru wedi cynyddu cymorth ariannol drwy'r Grant Datblygu Disgyblion, sy'n anelu at ddarparu cymorth i blant ar aelwydydd incwm isel a phlant sy'n derbyn gofal sydd â chostau sy'n gysylltiedig â'r ysgol, fel rhan o'r pecyn cymorth costau byw yn y [gyllideb](#) yn 2021/22 a 2022/23.

Ar hyn o bryd mae'r Cynllun Peilot Incwm Sylfaenol ar gyfer y rhai sy'n Gadael Gofal yn archwilio a all taliad misol uniongyrchol, yn ogystal â chymorth arall sydd eisoes yn ei le ar gyfer y rhai sy'n gadael gofal ac unrhyw arian a enillir drwy waith, helpu un o'r grwpiau mwyaf difreintiedig oherwydd tlodi i wella eu bywydau a'u rhagolygon tymor hwy.

Mae dull iechyd y cyhoedd o leihau nifer y plant yn y system ofal yn gofyn am ymateb eang, wedi'i lywio gan dystiolaeth, ar draws y system:

What does a public health response look like?

The elements that constitute a public health approach are set out in Figure 2.

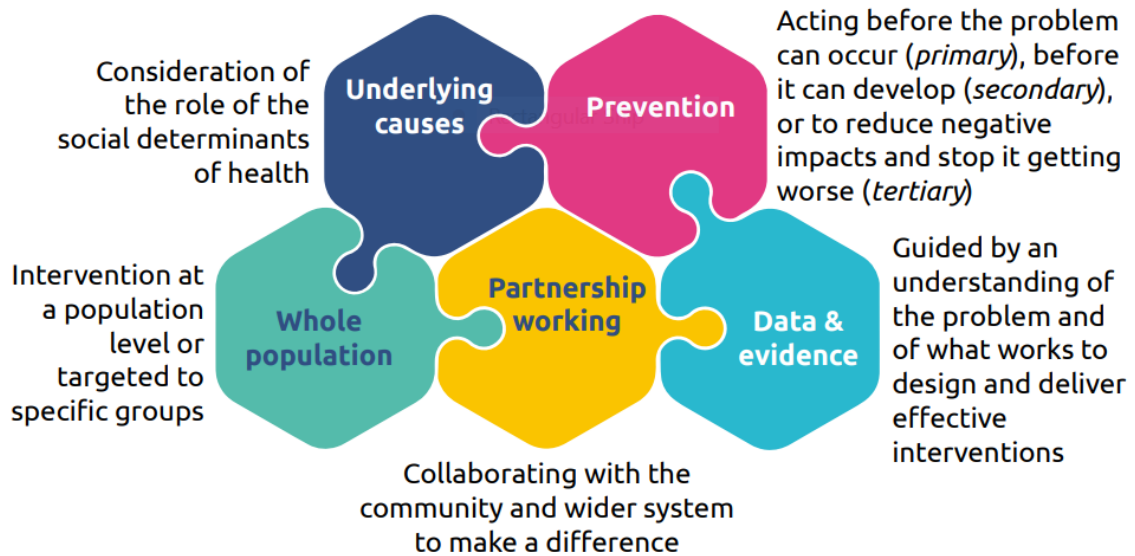


Figure 2. Five elements common to public health approaches.

Mae lleihau nifer y plant yn y system ofal yn golygu gweithredu ar yr un pryd i fynd i'r afael â chanlyniadau presennol i blant, ac anghydraddoldebau hirdymor i blant a theuluoedd gan gynnwys:

1. Darparu cymorth digonol, wedi'i dargedu, hygyrch, heb stigmatiddio, ar draws y system i liniaru effaith tlodi plant a theuluoedd ac anghydraddoldebau iechyd.
2. Gweithredu ac ystyried y ffactorau cymdeithasol, economaidd ac amgylcheddol sy'n dylanwadu datblygiad iach plentyn, iechyd corfforol a meddwl a lles (penderfynyddion ehangach iechyd) a sut y gallant ryngweithio â'i gilydd, a ffactorau eraill megis gwahaniaethu, stigma ac iechyd corfforol gwael, i gael effaith gronol, negyddol (anghydraddoldebau croestoriadol).

Mae gwasanaethau cyffredinol, gan gynnwys iechyd ac addysg, yn rhoi'r cyfle cyntaf i nodi plant a theuluoedd mewn amgylchiadau heriol, neu lle mae materion sy'n peri pryder, a gweithio gyda nhw, ac eraill lle bo angen, i lunio'r camau lliniaru a'r cymorth mwyaf priodol.

Mae perthnasoedd, amgylchiadau a phrofiadau plant yn llywio eu datblygiad wrth iddynt dyfu i fod yn oedolion, felly mae angen mynediad cyfartal at gymorth parhaus. Fodd bynnag, mae'r cyfnod yn ystod beichiogrwydd a'r ddwy flynedd gyntaf, cyfnod a elwir y 1000 Diwrnod Cyntaf, yn gam datblygiad arbennig o bwysig. Yn ystod y cyfnod hwn, ond

hefyd yn ystod y blynyddoedd cynnar hyd at 7 mlwydd oed, gall mabwysiadu dull iechyd y cyhoedd i gefnogi'r plentyn a'r teulu helpu i sefydlu sylfeini da ar gyfer iechyd corfforol a meddyliol plentyn yn y tymor byr a'r tymor hir

Mae gweithredu i gefnogi rhieni yn eu rôl rianta yn hanfodol er mwyn rhoi'r dechrau gorau mewn bywyd i bob plentyn. Mae sicrhau cefnogaeth effeithiol i rieni yn gofyn am ddealltwriaeth o'r elfennau o rianta sy'n effeithio'n gadarnhaol ar ddatblygiad plentyn a'r mecanweithiau a ddefnyddir yn fwyaf effeithiol i gefnogi rhieni i ffynnu yn eu rôl fel rhiant.

Mae mabwysiadu dull iechyd y cyhoedd o gefnogi rhieni yn darparu llwybr i ddeall y ffactorau sy'n ysgogi canlyniadau uniongyrchol yn ogystal ag anghydraddoldebau ar draws cwrs bywyd ac mae hefyd yn helpu i esbonio sut mae'r ffactorau hyn yn effeithio ar blant yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol trwy eu heffaith ar rieni a rianta. **Yn hollbwysig, mae'n cydnabod ac yn gofyn am weithredu ar y ffactorau strwythurol a seicogymdeithasol ehangach sy'n galluogi rhieni i ffynnu yn eu rôl rianta ac yn dangos sut mae dosbarthiad anghyfartal y ffactorau hyn yn ysgogi anghydraddoldebau mewn canlyniadau.**

Mae dull iechyd y cyhoedd at gefnogi rianta yn helpu i fynd i'r afael â mecanwaith pwysig ar gyfer trosglwyddo anfantais o un genhedlaeth i'r llall a llwybr ar gyfer torri cylchoedd anfantais rhwng cenedlaethau. (Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022. Datblygu Dull Iechyd y Cyhoedd o Gefnogi Rhieni <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/developing-a-public-health-approach-to-supporting-parents-technical-report/>)

Mae'r amser yn ystod beichiogrwydd a hyd at ail ben-blwydd plentyn, y cyfeirir ato'n aml fel y 1000 Diwrnod Cyntaf, yn cynrychioli cyfnod tyngedfennol pan fydd ymlyniadau'n cael eu ffurfio gyda gofawyr a phlant yn dechrau archwilio a chyfathrebu â'r byd o'u cwmpas. Yn ystod y cyfnod hwn y gwelwn y cyfnod cyflymaf o dwf a datblygiad yr ymennydd a lle caiff y sylfeini ar gyfer iechyd, lles a ffyniant eu hadeiladu yn y dyfodol.

Yn ystod y 1000 diwrnod cyntaf mae profiadau plentyn a'i ryngweithio â'r amgylchedd yn cael eu darparu a'u cyfryngu'n bennaf gan eu rhieni neu'r rhai sy'n rhoi gofal. O ganlyniad, rhieni/gofawyr yw'r prif ddylanwad ar amlygiadau, profiadau a datblygiad cynnar eu plentyn. Mae rianta hyderus, gwydn a chadarnhaol yn gysylltiedig â chanlyniadau gwell i blant nawr ac yn eu dyfodol.

Mae gwasanaethau ymwelwyr iechyd a bydwreigiaeth, sef y gwasanaethau cymorth cyffredinol yn y 1000 diwrnod cyntaf, mewn sefyllfa unigryw i asesu anghenion teuluoedd yn systemig a hwyluso mynediad cynnar at ystod eang o gymorth. Maent yn darparu cymorth cyfannol i bob rhiant wedi'i lywio gan y broses systematig o nodi angen yn ystod y 1000 o ddiwrnodau cyntaf er mwyn galluogi ymyrraeth gynnar effeithiol trwy fynediad prydlon at gymorth ychwanegol sy'n gymesur ag anghenion y teulu.

Dylid cefnogi bydwreigiaeth, ymwelwyr iechyd a'r rhai sy'n gweithio gyda theuluoedd i ddeall a gweithredu ar y ffactorau seicogymdeithasol a strwythurol sy'n dylanwadu ar gyfle rhieni i ffynnu yn eu rôl fel rhiant.

Dywed rhieni efallai na fyddant yn trafod pryderon nac yn datgelu problemau rhag ofn cael eu barnu ac mae teuluoedd wedi dweud wrthym fod perthynas ymddiriedus rhwng rhieni a gweithwyr proffesiynol yn bwysig. Mae hyn yn cymryd amser a pharhad i'w datblygu, mae angen dylunio gwasanaethau mewn ffyrdd sy'n hwyluso datblygu perthnasoedd dibynadwy.

(Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2017). Adroddiad Mewnwelediadau Rhieni y 1000 Diwrnod Cyntaf. Caerdydd: Iechyd Cyhoeddus Cymru.)

Iechyd a lles meddyliol plant a phobl ifanc.

Roedd iechyd meddwl plant a phobl ifanc y DU yn dirywio cyn y pandemig. Yng Nghymru dangosodd arolwg Iechyd a Lles Myfyrwyr Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Ysgolion ostyngiad yn iechyd meddwl a lles pobl ifanc 11–16 oed yng Nghymru yn 2021 o gymharu â 2019 gan adleisio data arall sy'n dangos effaith negyddol y pandemig a chyfyngiadau cysylltiedig ar les meddyliol plant a phobl ifanc.

Mae plant a phobl ifanc o gefndiroedd mwy difreintiedig yn economaidd-gymdeithasol mewn mwy o berygl o les meddyliol sy'n dirywio na'u cyfoedion. [Mae data diweddar](#) yn dangos bod gan 17.3% o blant Cymru sy'n derbyn gofal a chymorth statws afiechyd meddwl. Mae hyn yn cynnwys y rhai a gafodd ddiagnosis gan weithiwr meddygol proffesiynol, sy'n derbyn neu ar restr aros am gymorth CAMHS, a'r rhai sy'n adrodd am symptomau nad ydynt wedi cael diagnosis eto. Cofnodwyd salwch meddwl rhieni fel ffactor gallu rianta a oedd yn bresennol ar gyfer 42% o blant sy'n derbyn gofal a chymorth.

Daeth Asesiad o'r Effaith ar Les Meddyliol ar effaith pandemig COVID-19 ar iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc 11-16 oed i ben gyda rhestr o gamau gweithredu a oedd yn crynhoi dull iechyd y cyhoedd at iechyd meddwl plant a phobl ifanc:

- Gwrando ar bobl ifanc a sicrhau eu bod yn cael y cyfle i lywio polisi a mesurau adfer
- Gwella mynediad i gymorth iechyd a lles meddyliol
- Mynd i'r afael ag effeithiau hirdymor ac anghydraddoldebau mewn iechyd meddwl a lles
- Gwella'r ffactorau amddiffynnol ar gyfer lles meddyliol
- Cryfhau gweithredu ar iechyd meddwl a lles mewn addysg
- Cefnogi rhieni a pherthnasoedd teuluol
- Ystyried yn ofalus yr iaith a ddefnyddir mewn cyfathrebu a darparu gwybodaeth
- Defnydd a mynediad i offer digidol a chysylltedd rhyngrwyd – anelu at gynhwysiant digidol ac argaeledd gwybodaeth ddibynadwy am fanteision a risgiau defnyddio'r rhyngrwyd.
- Cymunedau, tai, a'r amgylchedd adeiledig a naturiol – gwella mynediad at dai da, mannau awyr agored diogel, mannau gwyrdd a mannau chwarae. Cynyddu cyfleoedd ar gyfer cyfranogiad cymunedol, gwydnwch a chydlyniant.

(Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Diogelu lles meddyliol cenedlaethau'r dyfodol: dysgu o COVID-19 ar gyfer y tymor hir Dull Asesu'r Effaith ar Les Meddyliol. [Protecting the mental](#)

[wellbeing of our future generations: learning from COVID-19 for the long term - World Health Organization Collaborating Centre On Investment for Health and Well-being \(phwwhocc.co.uk\)](https://www.who.int/publications/m/item/wellbeing-of-our-future-generations-learning-from-covid-19-for-the-long-term)

Mae mynediad cyfartal at wybodaeth a chymorth i blant, pobl ifanc, a'u teuluoedd i fynd i'r afael ag iechyd meddwl a lles a'u ysgogwyr sylfaenol gan gynnwys ariannol, tai, cyflogaeth a mynediad at wasanaethau iechyd yn hanfodol. Nod cymhwyso egwyddor cyffredinoliaeth gymesur (cyflenwi adnoddau a darparu gwasanaethau cyffredinol ar raddfa a dwyster sy'n gymesur â graddau'r angen) at nodau cymorth gwasanaeth yw adeiladu gwydnwch, a mynd i'r afael â phroblemau cyn gynted â phosibl i leihau anghydraddoldebau iechyd meddwl a lles plant a phobl ifanc.

Mae'r Dull Ysgol Gyfan at Les Emosiynol a Meddyliol (Addysg Cymru, 2021) yn cymryd dull rhagweithiol ac ataliol a'i nod yw darparu cyfeiriad i fynd i'r afael ag anghenion lles emosiynol a meddyliol pob plentyn a pherson ifanc fel rhan o gymunedau ysgol. Mae'n cynnwys dysgwyr, rhieni a gofawyr, staff a llywodraethwyr yn gweithio gyda'i gilydd i wella lles. Yn yr un modd, mae Cynlluniau Ysgolion Iach - Rhwydwaith Cymru yn gwreiddio ymagweddau ysgol gyfan ehangach at iechyd a lles, gan gynnwys hwyluso partneriaethau addysg ac iechyd a gwreiddio elfennau craidd dulliau ysgol gyfan megis arweinyddiaeth ysgol ac ymgysylltiad disgyblion a'r gymuned sy'n gwella cysylltedd ysgol.

Wrth i ysgolion wreiddio eu dull ysgol gyfan mae'n bwysig eu bod yn deall y gymuned y maent yn ei gwasanaethu. **Anogir ysgolion i nodi anghenion grwpiau penodol o ddysgwyr a allai fod mewn mwy o berygl o brofi iechyd meddwl a lles gwael (a fydd yn cynnwys y rhai yn y system ofal, y rhai sy'n byw gyda rhieni/gofawyr ag afiechyd meddwl, y rhai mewn aelwydydd sy'n profi trais domestig, ac ati) a defnyddio'r wybodaeth hon i lywio ymyrraeth gynnar briodol.**

Mae angen i ysgolion hefyd ddangos sut y maent yn mynd ati'n rhagweithiol i adnabod arwyddion o salwch meddwl a phroblemau lles a sut maent yn gweithio gydag eraill i hwyluso mynediad at gymorth a chefnogaeth amserol. Gall oedi wrth nodi a diwallu anghenion iechyd emosiynol a lles meddyliol gael effeithiau pellgyrhaeddol ar bob agwedd ar fywydau plant a phobl ifanc, gan gynnwys eu siawns o gyrraedd eu potensial a byw bywydau hapus ac iach fel oedolion.

Gall lleoliadau addysg gynnig cymorth cyffredinol, wedi'i dargedu, a chymorth dethol. Mae perthnasoedd ysgol gyda gweithwyr proffesiynol allanol aml-asiantaeth a gwasanaethau cymorth yn bwysig i ddatblygu cynlluniau gweithredu priodol ac atgyfeiriadau yn ôl yr angen. Mae rhaglen Mewngymorth CAMHS yn rhoi mynediad i staff ysgol at staff iechyd meddwl arbenigol sy'n gallu cynghori/ymgyngori ar ddysgwyr unigol a darparu hyfforddiant, fel eu bod yn gallu cefnogi dysgwyr sy'n troi atynt am gymorth yn well

Mae Fframwaith NYTH/NEST yn fenter gymunedol system gyfan a ddatblygwyd i hyrwyddo dull 'Dim Drws Anghywir' i fynd i'r afael â lles meddyliol plant a theuluoedd yng Nghymru.

Mae Fframwaith NEST/NYST yn offeryn cynllunio ar gyfer Byrddau Partneriaeth Rhanbarthol sy'n ceisio sicrhau dull 'system gyfan' o ddatblygu gwasanaethau iechyd meddwl, lles a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru. Y nod canolog yw sicrhau bod yr oedolion yr ymddiriedir ynddynt sydd agosaf at y plentyn, yn eu teulu neu eu hysgol er enghraifft, yn cael mynediad hawdd at gymaint o wybodaeth, cyngor a chymorth arbenigol ag sydd ei angen arnynt i ddarparu'r llinell gymorth gyntaf i'r plentyn neu'r person ifanc. Wedi hynny mae dull 'Dim Drws Anghywir' ar gael i gael mynediad at wasanaethau neu gymorth ychwanegol i helpu i wella lles ac iechyd meddwl y plentyn.

[Fframwaith NYTH - Rhaglen Gydweithredol Iechyd GIG Cymru](#)

Mae Uned Atal Trais Cymru wedi mabwysiadu dull iechyd y cyhoedd wrth dreialu dull system gyfan seiliedig ar le i atal trais yn Ne Cymru.

Mae'r dull wedi'i lywio gan ymchwil, rhaglenni sy'n seiliedig ar dystiolaeth a gwerthuso ac mae'n ymgorffori gwaith i fynd i'r afael â'r tri maes allweddol a ganlyn:

- **Trais ieuentid** yw trais sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc hyd at 25 oed ac mae'n cynnwys bwlio, trais gan bartner agos, trais a cham-drin rhywiol, cam-drin a thrais ar-lein, trais gangiau, troseddau cyllyll a gynnu, camfanteisio, a chaethwasiaeth fodern.
- **Profiadau niweidiol yn ystod plentyndod** yw profiadau dirdynnol yn ystod plentyndod sy'n niweidio'r plentyn yn uniongyrchol, fel cam-drin rhywiol a chorfforol, neu'n effeithio ar yr amgylchedd y mae'n byw ynddo, megis trais domestig, y gall ei effaith barhau i effeithio ar bobl fel oedolion.
- **Trais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol** yw gweithredoedd o drais neu gamdriniaeth a fynegir yn anghymesur tuag at fenywod, er y gall unrhyw un ddioddef y mathau hyn o drais.

Mae Sefydliad Iechyd y Cyhoedd, a ddarparodd werthusiad, yn adrodd; 'Mae ysgogi newid ar draws y system gyfan yn ffordd effeithiol o fynd i'r afael â materion iechyd y cyhoedd cymhleth, gan arwain at ddulliau cydgysylltiedig a chydweithredol i sicrhau newid cynaliadwy.' Mae hyn yn cynnwys y nodweddion a ddisgrifir yn y tabl canlynol:

Table 1: Ten features of a systems approach to tackle public health problems (Garside et al, 2010; NICE, 2010, published in Bagnall et al 2019)

Identifying a system	Explicit recognition of the public health system with the interacting, self-regulating and evolving elements of a complex adaptive system. Recognition given that a wide range of bodies with no overt interest or objectives referring to public health may have a role in the system and therefore that the boundaries of the system may be broad.
Capacity building	An explicit goal to support communities and organisations within the system.
Creativity and innovation	Mechanisms to support and encourage local creativity and/ or innovation to address public health and social problems.
Relationships	Methods of working and specific activities to develop and maintain effective relationships within and between organisations.
Engagement	Clear methods to enhance the ability of people, organisations and sectors to engage community members in programme development and delivery.
Communication	Mechanisms to support communication between actors and organisations within the system.
Embedded action and policies	Practices explicitly set out for public health and social improvement within organisations within the system.
Robust and sustainable	Clear strategies to resource existing and new projects and staff.
Facilitative leadership	Strong strategic support and appropriate resourcing developed at all levels.
Monitoring and evaluation	Well-articulated methods to provide ongoing feedback into the system, to drive change to enhance effectiveness and acceptability.

O'r nodweddion uchod, y rhai sy'n cael eu hystyried yn allweddol i gymhwyso'r dull yn llwyddiannus yw:

- Datblygu perthnasoedd
- Ymgysylltu â rhanddeiliaid
- Sicrhau arweinyddiaeth gefnogol
- Bod â dull cadarn a chynaliadwy

Daeth gwerthusiad Sefydliad Iechyd y Cyhoedd i'r casgliad bod 'y VPU yn dylanwadu ar newid cynaliadwy trwy wreiddio dull iechyd y cyhoedd at atal trais'.

Fodd bynnag, mae'r gwaith yn canolbwyntio ar Dde Cymru ar hyn o bryd, er bod elfennau o'r dull gweithredu wedi'u mabwysiadu mewn rhannau eraill o Gymru ac nid yw'n elwa ar gyllid hirdymor. Byddai ariannu'r model yn gynaliadwy i'w gyflwyno ledled Cymru yn hwyluso cyrhaeddiad y dull gweithredu i holl gymunedau, plant a theuluoedd Cymru.

Uned Atal Trais Cymru

(Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2021). Uned Atal Trais Cymru Adroddiad Gwerthuso Systemau Cyfan - Mehefin 2021. [Wales-Violence-Prevention-Unit Whole-Systems-Evaluation-Report-2020-21.pdf \(phwwhooc.co.uk\)](#)

Enghreifftiau o ysgogiadau a dulliau o fynd i'r afael â phenderfynyddion ehangach iechyd ac anghydraddoldebau croestoriadol sy'n sail i'r hyn sy'n ysgogi plant yn dod i ofal.

- **Cydymffurfio â'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol**

Mae'r ddyletswydd economaidd-gymdeithasol yn ddyletswydd o dan Ddeddf Cydraddoldeb 2010 a osodwyd ar amrywiaeth o gyrff cyhoeddus yng Nghymru;

'Mae'r Ddyletswydd yn gosod cyfrifoldeb cyfreithiol ar gyrff, pan fyddant yn gwneud penderfyniadau strategol, i roi sylw dyledus i'r angen i leihau'r anghydraddoldebau o ran canlyniadau sy'n deillio o anfantais economaidd-gymdeithasol.'

Welsh Government. (2021). Cymru Fwy Cyfartal: Deddf Cydraddoldeb Dyletswydd Economaidd-Gymdeithasol 2012. Canllawiau Statudol. [WG42004 Cymru Fwy Cyfartal Deddf Cydraddoldeb Y Ddyletswydd Economaidd-Gymdeithasol 2010 \(llyw.cymru\)](#)

- **Cymhwyso Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd o dan Ddeddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017**

Mae Asesiadau o'r Effaith ar Iechyd (HIA) yn 'ddull systematig o ystyried iechyd fel rhan o brosesau penderfynu a chynllunio. Maent yn arf y gellir ei ddefnyddio mewn unrhyw faes o weithgarwch y sector cyhoeddus, preifat neu wirfoddol, ac ar lefelau cenedlaethol a lleol'). Gellir cynnal HIAs i lywio a datblygu 'polisiâu, cynlluniau a rhaglenni sydd â chanlyniadau o arwyddocâd cenedlaethol neu fawr, neu sy'n cael effaith sylweddol ar lefel leol ar iechyd y cyhoedd.'

Senedd Cymru. (2017). Briff ymchwil Deddf Iechyd y Cyhoedd (Cymru) 2017. [17-025-web-english.pdf \(senedd.wales\)](#)

Priority 2:

Cefnogi camau gweithredu i gyflawni'r nod o 'Gymru sydd wedi'i llywio gan Drawma' a sicrhau ei chynaliadwyedd hirdymor.

Ers 2017 mae HYB ACE Cymru wedi bod yn arwain y ffordd o ran codi ymwybyddiaeth o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod a datblygu ymchwil, hyfforddiant ac offer i hwyluso'r nod o wneud Cymru'n Genedl Ymwybodol o ACE.

Mae'r HYB ACE wedi cydweithio â Straen Trawmatig Cymru, gyda chefnogaeth Llywodraeth Cymru, i gynhyrchu [Fframwaith Cymru wedi'i Llywio gan Drawma](#) i helpu pobl, sefydliadau a systemau i atal adfyd a thrawma a hwyluso datblygu dull systemau cyfan i ddod â chysondeb a chydlyniad o ran cymorth i'r rhai sydd wedi profi trallod a thrawma. Mae hyn yn cynnwys diffiniad clir o 'dull wedi'i lywio gan drawma':

A trauma-informed approach recognises that everyone has a role in sensitively facilitating opportunities and life chances for people affected by trauma and adversity.

It is an approach where a person, family, community, organisation, service or system takes account of the widespread impact of adversity and trauma and understands potential ways of preventing, healing and overcoming this as an individual or with the support of others, including communities and services.

Rectangular Snip

It is where people recognise the multiple presentations of being affected by trauma in individuals, families, communities, staff, and others in organisations and systems across all Welsh society.

In this approach knowledge about trauma and its effects are integrated into policies, procedures, and practices. It seeks to actively resist traumatising people again and prevent and mitigate adverse consequences, prioritising physical and emotional safety and commits to 'do no harm' in practice and to proactively support and help affected people make their own informed decisions.

Ategir dull wedi'i lywio gan drawma gan bum egwyddor ymarfer sy'n gyffredinol ac yn cael eu llywio gan dystiolaeth ymchwil. Gellir eu defnyddio i nodi dulliau cyfredol sy'n seiliedig ar drawma a llywio'r gwaith o wella a datblygu eraill:

THE 5 PRACTICE PRINCIPLES

A universal approach that does no harm, proactively supports and encompasses community-led approaches, prevention initiatives and specialist therapies to enable transformation within systems.



Person centred: the person is always at the centre of a trauma-informed approach. It takes a co-productive, collaborative cross-sector approach to identifying, understanding and supporting the person's needs. It promotes psychological and physical safety by promoting choice, collaboration and transparency.



Relationship-focused: safe, supportive, empathic, compassionate and trusting relationships are central to a trauma-informed approach.



Resilience and strengths-focused: a trauma-informed approach builds on the natural resilience of individuals, families and communities.



Inclusive: a trauma-informed approach recognises the impact of diversity, discrimination and racism. It understands the impact of cultural, historic and gender inequalities and is inclusive of everyone in society.



Mae'r fframwaith ymarfer trawma yn cynnwys pedair lefel o ymarfer sy'n disgrifio rolau cynorthwyol gwahanol, yn hytrach na bod yn gydnaws â phroffesiwn neu leoliad penodol. Gan fod y dull yn canolbwyntio ar yr unigolyn, efallai y bydd angen cymorth ar nifer o lefelau ar yr un pryd. Nod y pedair lefel yw '*hyrwyddo perthnasoedd, gwasanaethau ac ymyriadau personol a chyd-gynhyrchu penodol sy'n dosturiol, yn empathig ac yn gefnogol. Maent yn galluogi hunanymwybyddiaeth a hunanbenderfyniad yn y cydlyniant unigol a chymunedol. Maent yn cydnabod nad oes angen triniaeth ffurfiol yn aml ar gyfer ymyriad effeithiol wedi'i lywio gan drawma*'.

Trauma-aware is a universal approach that emphasises the role that we all have as members of Welsh society, personally and professionally, and seeks to raise awareness and understanding. It challenges perceptions that maintain oppression and inequality, and highlights that people in all communities have a role to play in preventing ACEs, adversity and traumatic events, providing community-led responses to the impact of ACEs and trauma, and supporting resilience through connection, inclusion and compassion.

A **trauma-skilled** approach is embedded within the practice of everyone who provides care or support to people who may have experienced trauma, whether or not the trauma is known about. This applies to most organisations and services in Wales, and many working in and with the community.

A **trauma-enhanced** approach is used by frontline workers who are providing direct or intensive support to people who are known to have experienced traumatic events within their role, and encompasses ways of working to help people to cope with the impact of their trauma.

Specialist interventions may be formal personalised and co-produced interventions that are offered within a range of settings, or specialist input to support organisations and systems to be trauma-informed.

Together, these four practice levels provide an integrated, Trauma-Informed Practice Framework that provides a coherent and joined-up way of working within organisations, systems and the community.

Bydd sicrhau cynaliadwyedd hirdymor y gwaith hwn, er mwyn cyflawni'r nod o Gymru wedi'i llywio gan drawma ar draws yr holl wasanaethau pobl, yn cyfrannu at y nod o leihau'n ddiogel nifer y plant sy'n mynd i mewn i'r system ofal.

Priority 3:

Darparu addysg a gofal plentyndod cynnar integredig, o ansawdd uchel, digonol ar gyfer holl gymunedau Cymru gyda pholisïau sy'n canolbwyntio ar y teulu mewn addysg ac yn y gweithle.

Addysg a gofal plentyndod cynnar (ECEC)

Mae argaeledd digon o leoliadau gofal plant a chyn-ysgol hygyrch o ansawdd da yn y blynyddoedd cynnar ym mhob cymuned leol yn chwarae rhan bwysig wrth ddarparu dechrau iach i fabanod a phlant ifanc yn ogystal â hwyluso dysgu a chyflogaeth i rieni a gofaluwr. Canfuwyd bod [addysg a gofal plentyndod cynnar o ansawdd da](#) yn arbennig o werthfawr i blant o gefndiroedd difreintiedig pan gaiff ei gyrchu'n gynnar ac am gyfnod parhaus.

Argymhellir dull "dwy genhedlaeth" neu dull sy'n canolbwyntio ar y teulu. Mae cysylltiadau gyda pholisïau absenoldeb rhiant a bwydo ar y fron yn hollbwysig. Gyda gofal plant yn dasg i aelodau benywaidd teuluoedd yn bennaf mae AGPC yn allweddol o fewn

polisiau sy'n gyfeillgar i deuluoedd gyda'r potensial ar gyfer "buddran triphlyg" sef datblygiad cadarnhaol plant, grymuso menywod a thwf economaidd

(Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022). Adroddiad Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol Addysg a gofal plentyndod cynnar. [Adroddiad Sganio a Dysgu Gorwelion Rhyngwladol Sganio Gorwelion Rhyngwladol - Canolfan Gydweithredu Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(phwwhocc.co.uk\)](#)

2. In care: Quality services and support for children in care

Please outline a **maximum of three** top priorities for radical reform of services for children in care:

Priority 1:

Dylai'r holl wasanaethau y mae plant mewn gofal yn cael mynediad iddynt ac a gynigir iddynt fod wedi'u llywio gan drawma. (gweler blaenoriaeth 2 yn adran 1 – Cyn gofal)

Priority 2:

Dylid cefnogi'r rhai sy'n gyfrifol am ofal ac addysg plant mewn gofal i ddatblygu dealltwriaeth a rennir o bwysigrwydd hybu a diogelu lles meddyliol.

- Mae lles meddyliol yn hanfodol i'n hiechyd cyffredinol. Mae'n dylanwadu ar y ffordd yr ydym yn meddwl, yn teimlo ac yn gweithredu a gall lles cadarnhaol ysgogi ymddygiadau a chanlyniadau iechyd cadarnhaol. Mae angen i bob gweithiwr proffesiynol sy'n gweithio yn y system ofal gael dealltwriaeth gyffredin o bwysigrwydd hybu ac amddiffyn lles meddyliol, a'r sgiliau a'r wybodaeth i gefnogi lles plant mewn gofal.
- Mae angen i bob gweithiwr proffesiynol sy'n ymwneud â bywydau plant mewn gofal feddu ar wybodaeth am faterion sy'n ymwneud â hunan-niwed a hunanladdiad, gallu adnabod arwyddion rhybudd cynnar o hunan-niwed a hunanladdiad a gallu cynnig cymorth priodol sy'n canolbwyntio ar yr unigolyn, atgyfeirio, a rhannu gwybodaeth.
- Gall creu cyfleoedd i blant rannu'r hyn sy'n bwysig iddynt a dylanwadu ar eu gofal eu hunain gynyddu eu hymdeimlad o reolaeth a chydlyniad. Mae hyn yn cyfrannu at ddatblygu mwy o hunan-ffeithiolrwydd a hunan-barch.
- **Mae perthnasoedd o safon yn hanfodol bwysig ar gyfer lles meddyliol da. Bydd cefnogi plant i ddatblygu deallusrwydd emosiynol ac ymwybyddiaeth gymdeithasol yn eu galluogi i gychwyn a chynnal perthnasoedd cymdeithasol.**

Mae angen ar blant a phobl ifanc mewn gofal [fynediad at addysg perthnasoedd a rhywioldeb o ansawdd uchel \(RSE\)](#) gan eu bod yn dioddef anghydraddoldebau yn eu profiad o drais, cam-drin a bwlio ac mae ganddynt ganlyniadau iechyd rhywiol gwaeth na'u cyfoedion, yn fwy tebygol o brofi beichiogrwydd neu fod yn rhiant yn eu harddegau ac maent mewn mwy o berygl o gamfanteisio rhywiol, ymosodiad a thrais rhywiol. Maent yn profi RSE anffurfiol a ffurfiol gwael oherwydd ystod o ffactorau gan gynnwys symud lleoliad, absenoldebau ysgol a pherthynas wael â rhieni. [Mae Gofal Cymdeithasol Cymru](#) yn darparu canllawiau i'r rhai sy'n gofalu am blant sy'n derbyn gofal mewn lleoliadau preswyl ac mae'r [Rhwydwaith Maethu](#) yn darparu adnoddau a chefnogaeth i ofalwyr maeth.

- Mae mynediad i weithgareddau sy'n cefnogi lles meddyliol yn arbennig o bwysig i blant mewn gofal. Bydd dysgu o dreialon Treialon Cyfoethogi Ysgolion Llywodraeth Cymru yn llywio darpariaeth yn y dyfodol o ran gweithgareddau a phrofiadau, o amgylch y diwrnod ysgol, sy'n cefnogi datblygiad sgiliau ehangach, meithrin perthnasoedd a lles.

(Fframwaith Cysyniadol Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer Lles Meddyliol [Hyrwyddo Lles unigolion a chymunedau - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(nhs.wales\)](#))

Priority 3:

Dylid cefnogi'r rhai sy'n gofalu am blant mewn gofal i ddeall pwysigrwydd y 1000 Diwrnod Cyntaf

Dylent gael eu cefnogi i ddatblygu a gweithredu dulliau sy'n sicrhau bod babanod yn y system ofal yn elwa ar ryngweithio ymatebol, maeth a gofal priodol, perthynas gofalwr-plentyn feithringar, arferion a ffiniau cadarnhaol a chael cyfleoedd i ryngweithio â'r byd, yn ogystal â chael eu cadw'n ddiogel rhag niwed.

(Iechyd Cyhoeddus Cymru 2022. Datblygu Dull Iechyd y Cyhoedd o Gefnogi Rhieni <https://phw.nhs.wales/publications/publications1/developing-a-public-health-approach-to-supporting-parents-technical-report/>)

3. After care: On-going support when young people leave care

Please outline a **maximum of three** top priorities for radical reform of the on-going support provided when young people leave care:

Priority 1:

Mae angen newid sylweddol i rymuso'r rhai sy'n gadael gofal i arwain y gwaith o gynllunio gwasanaethau yn y dyfodol.

Mae cydgynhyrchu yn egwyddor greiddiol i'r [Ddeddf Gwasanaethau Cymdeithasol a Llesiant \(Cymru\) 2014](#) ac mae'n ganolog i ailgynllunio polisi a gwasanaeth. Canfu ymchwil ddiweddar a gynhaliwyd gan Iechyd Cyhoeddus Cymru ar brofiad unigolion â phrofiad o ofal o ddigartrefedd fod awydd ymhlith y rhai a gymerodd ran yn yr ymchwil i wella'r system yr oeddent wedi'i phrofi er budd y rhai a oedd yn dod y tu ôl iddynt.

- Mae ennyn diddordeb a dyrchafu lleisiau pobl ifanc sydd â phrofiad byw yn hanfodol ar bob lefel, nid yn unig o ran eu gofal eu hunain ond ym mhob agwedd ar gynllunio gwasanaethau, fel strategaeth, polisi ac ymarfer.
- Mae pobl ifanc sy'n gadael gofal yn aml eisiau mwy o reolaeth a llais yn y broses o wneud penderfyniadau sy'n effeithio arnynt yn uniongyrchol. Er mwyn cael llais, mae angen i bobl ifanc gael mynediad at wybodaeth, eiriolaeth a chynghor da fel y gallant wneud penderfyniadau gwybodus.
- Bydd gwerthfawrogi profiad a mewnwelediad y rhai sy'n gadael gofal wrth ddylunio gwasanaethau a pholisïau yn helpu'r gwasanaethau a'r polisïau hynny i ganolbwyntio'n well ar anghenion a dymuniadau'r bobl ifanc sy'n defnyddio'r gwasanaeth.

(Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022) Atal Digartrefedd mewn Unigolion sydd â Phrofiad o Ofal. [Atal digartrefedd mewn unigolion sydd â phrofiad o ofal - Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(phwwhocc.co.uk\)](#))

Priority 2:

Cynyddu ac uwchsgilio'r gweithlu gofal cymdeithasol plant a phobl ifanc

Mae gweithlu digonol, medrus a sefydlog yn allweddol i ddarparu'r dulliau gweithredu gwybodus a chydweithredol o ansawdd uchel sydd eu hangen i gefnogi pobl sydd â phrofiad o ofal i fod yn annibynnol.

- Mae parhad gofal a chymorth yn golygu bod gan bobl ifanc weithwyr cymdeithasol a chynghorwyr personol y gellir dibynnu arnynt i fod yn gyson ochr yn ochr â phobl ifanc wrth iddynt symud i fyw'n annibynnol. Mae hyn yn sylfaenol bwysig gan na fydd y bobl ifanc hyn yn rhannu gyda'u cyfoedion sylfaen deuluol sefydlog a chefnogol, y gellir dibynnu arni i fod yno pan fydd problemau a heriau anochel y newid i annibyniaeth yn codi.

- Mae parhad gofal a chymorth, cael amser i sefydlu perthnasoedd a gweithio'n agos gyda phobl ifanc wrth iddynt adael gofal yn bwysig er mwyn hwyluso'r gwaith o nodi anawsterau yn gynnar. Mae hyn yn galluogi camau ataliol mwy effeithiol ac amserol i gael eu rhoi ar waith, boed hyn yn ymwneud â thai, iechyd, addysg, lles neu gyflogaeth.

(Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022) Atal Digartrefedd mewn Unigolion sydd â Phrofiad o Ofal. [Atal digartrefedd mewn unigolion sydd â phrofiad o ofal - Canolfan Gydwethredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(phwwhocc.co.uk\)](https://www.phwwhocc.co.uk))

Priority 3:

Dylai'r rhai sy'n gadael gofal gael cymorth ychwanegol i gryfhau eu perthnasoedd cymdeithasol a'u cysylltiadau cymunedol

- Wrth i blant a phobl ifanc adael y system ofal mae'n bwysig canolbwyntio ar gryfhau eu rhwydweithiau cymorth a'u perthnasoedd cymdeithasol. Mae meithrin perthnasoedd a chysylltiadau cymdeithasol mewn cymuned, gyda ffrindiau a chymdogion, yn cyfrannu at ymdeimlad o fywyd ar y cyd a pherthyn sy'n cefnogi lles meddyliol da.
- Mae lleoliad y tai a ddarperir i bobl ifanc sy'n gadael gofal yn ffactor arwyddocaol mewn llwyddiant. Nid yw symud pobl ifanc oddi wrth eu rhwydweithiau cymorth neu i mewn i dai nad ydynt wedi'u cysylltu'n dda, o ran trafndiaeth a mynediad at wasanaethau, o gymorth a gall arwain at broblemau.
- Dangoswyd bod cefnogi cynnal perthnasoedd diogel a chadarnhaol ag aelodau'r teulu neu ofalwyr maeth yn amddiffyn rhag digartrefedd ymhlith pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal ac yn arwain at ganlyniadau gwell. Fodd bynnag, gall yr effaith gyffredinol, ar rai pobl ifanc sydd â phrofiad o ofal, o gael profiad o ofal toredig ar draws eu profiad gofal effeithio'n negyddol ar eu gwytnwch sydd, i blant a phobl ifanc, wedi'i wreiddio mewn perthnasoedd diogel, gofalgar a chyson ag oedolion.
- Mae sicrwydd ariannol a chyflogaeth yn bwysig ar gyfer lles meddyliol a all gefnogi gwneud penderfyniadau a chynllunio ar gyfer y dyfodol. Bydd Cynllun Peilot Gwerthusiad o Incwm Sylfaenol Cymru yn darparu gwybodaeth ddefnyddiol am effeithiau mwy o sicrwydd ariannol wrth i bobl ifanc drosglwyddo allan o'r system ofal. Bydd mynediad at waith teg i'r rhai sy'n gadael gofal yn hybu ymdeimlad o ddiben ac yn cynyddu'r arian, yr amser a'r adnoddau sydd ar gael i fyw bywyd iachach ac i flaenoriaethu gweithgarwch sy'n cefnogi eu lles meddyliol.

Dylai'r rhai sy'n gadael gofal gael cymorth ychwanegol yn ystod beichiogrwydd a phan fyddant yn dod yn rhieni fel y gellir sefydlu perthnasoedd iach gyda'u plant er budd rhieni a babanod.

Gallai'r rhai sy'n gadael gofal elwa ar wasanaethau sy'n cynnig cymorth wedi'i dargedu yn ystod beichiogrwydd, y cyfnod pontio i fod yn rhiant a blynyddoedd cynnar bywyd eu

plentyn i'w helpu i ffynnu yn eu rôl rianta. Mae ymchwil a gynhaliwyd ym Mhrifysgol Caerdydd ar ganlyniadau gwael rhieni mewn gofal ac sy'n gadael gofal wedi arwain at gynhyrchu [siarter ar gyfer rhieni corfforaethol](#) i helpu i gefnogi rhieni sy'n derbyn gofal ac sy'n gadael ofal yn well.

(Fframwaith Cysyniadol Iechyd Cyhoeddus Cymru ar gyfer Lles Meddyliol [Hyrwyddo Iles unigolion a chymunedau - Iechyd Cyhoeddus Cymru \(nhs.wales\)](#))

(Iechyd Cyhoeddus Cymru. (2022) Atal Digartrefedd mewn Unigolion sydd â Phrofiad o Ofal. [Atal digartrefedd mewn unigolion sydd â phrofiad o ofal - Canolfan Gydweithredol Sefydliad Iechyd y Byd ar Fuddsoddi ar gyfer Iechyd a Llesiant \(phwwhocc.co.uk\)](#))

4. Anything else

Do you have anything else you would like to tell us?