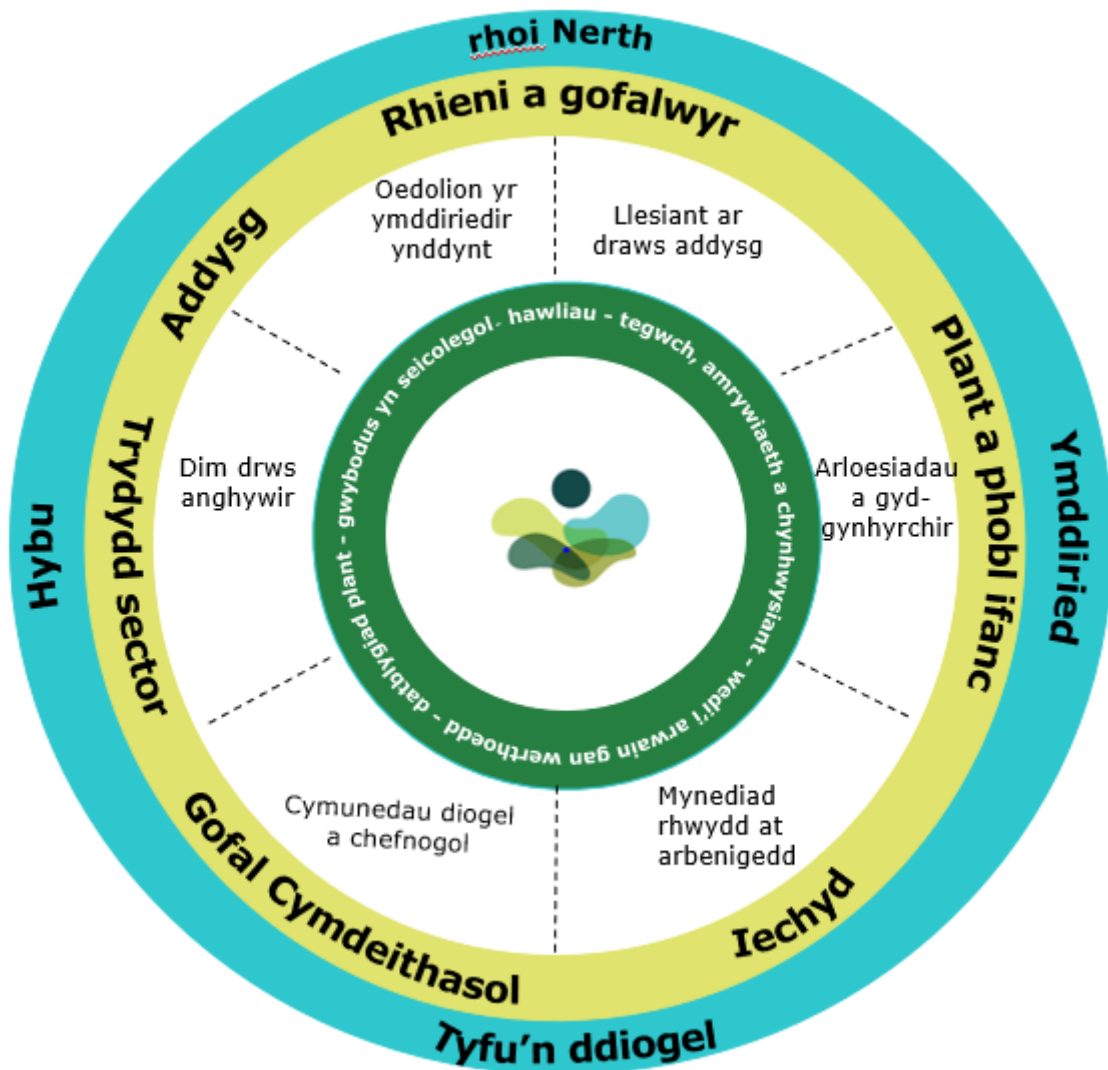


FFRAMWAITH NYTH

Trosolwg Llygaid Adar

Beth yw Fframwaith NYTH?

Adnodd ar gyfer cynllunio gwasanaethau iechyd meddwl, llesiant a chymorth i fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni, gofalwyr a'u teuluoedd ehangach ledled Cymru yw Fframwaith NYTH. Dyma fe :



Pam roedd ei angen?

Roedd llawer o blant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr a'r bobl sy'n gweithio gyda nhw yn teimlo bod angen i wasanaethau wella. Y peth pwysig oedd gwneud yn siŵr bod cymorth cynnar a'r cymorth iawn ar gael ar yr adeg iawn.

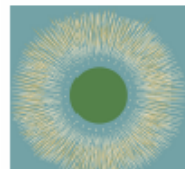
Sut cafodd ei ddylunio?

-  Dywedodd plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr wrthym beth oedd y pethau yr oeddent yn credu oedd yn bwysig eu cynnwys.
-  Dywedodd pobl sy'n gweithio â nhw fel athrawon, gweithwyr ieuenctid, gweithwyr cymdeithasol, meddygon, nyrsys, therapyddion ac arweinwyr gwasanaeth wrthym hefyd.
-  Holwyd pawb am y pethau sy'n helpu plant o bob oed deimlo mor hapus ag y gallant, a gwneud mor dda ag y gallant.
-  Cydgynhyrchu yw'r enw ar ofyn am syniadau pawb fel hyn.



Pam wnaethom ni ei alw yn NYTH?

-  Roedd y syniad o NYTH yn teimlo fel ffordd dda o ddisgrifio'r pethau a all helpu ein hiechyd a'n llesiant meddwl fwyaf oll.
-  Mae NYTH yn teimlo'n ddiogel ac yn amddiffyn rhag niwed.
-  Mae NYTH yn eich helpu i dyfu'n gryf ac anelu'n uchel.
-  Ond os bydd pethau yn troi'n anodd, mae NYTH yn rhywle y gallwch ddychwelyd iddo pryd bynnag y byddwch angen.
-  Mae NYTH pawb yn wahanol ac yn arbennig i chi.
-  Mae'n cynnwys y bobl sydd fwyaf annwyl i chi, y pethau yr ydych yn eu mwynhau ac sy'n eich helpu i dyfu, a'r lleoedd yr ydych yn mynd iddynt yn eich bywydau bob dydd. Llawer o haenau sy'n eich helpu i deimlo'n dda amdanoch eich hun!



Sut gwnaethom ni ddewis y geiriau ar gyfer NYTH?

-  Fe wnaethom ni ofyn pa eiriau oedd yn disgrifio orau sut y dylai'r haenau hyn deimlo os ydynt yn mynd i gefnogi iechyd a llesiant meddwl.
-  Dewiswyd y geiriau hyn gan eu bod yn sillafu NYTH:

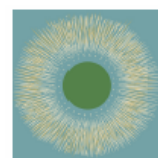
 **N – rhoi NERTH** – rhoi nerth / grymuso.



 **Y – YMDDIRIED** – dibynadwy ac yno i chi.



 **T – TYFU’N ddiogel** – tyfu’n ddiogel.



 **H - HYBU** – annog.



Sut mae’n gweithio?

 Mae Fframwaith NYTH yn helpu gwasanaethau i gydweithio i wneud yn siŵr bod gan fabanod, plant, pobl ifanc, rhieni a gofalwyr NYTHOD sy’n teimlo fel hyn.

 Mae’n disgwyl i wasanaethau ganolbwyntio ar y pethau sydd bwysicaf.

 Gelwir hyn yn ‘wedi’i arwain gan werthoedd’ gan ei fod yn ymwneud â’r pethau sy’n cael eu gwerthfawrogi fwyaf oll.

 Mae oedolion yr ymddiriedir ynddynt yn bwysig iawn oherwydd gallwch droi atynt os byddwch yn teimlo’n drist neu’n bryderus. Maen nhw hefyd yn sylwi ar y pethau yr ydych chi’n dda am eu gwneud neu pan fyddwch angen cymorth ychwanegol.



 Gall oedolion yr ymddiriedir ynddynt fod yn yr ysgol, neu gartref, neu yn eich cymuned.

 Gallant fod yn athrawon, mewn timau chwaraeon, clybiau ieuenctid, dosbarthiadau dawn neu grwpiau cerddoriaeth. Gallant fod yn oruchwylwyr amser cinio, yn berson lolipop croesi’r ffordd neu’n unrhyw un yr ydych yn ei weld yn rheolaidd sy’n gwneud gwahaniaeth i’ch diwrnod.

 Gorau po fwyaf o oedolion yr ydych yn ymddiried ynddynt sydd gennych yn eich bywyd. Bydd pawb sy’n garedig, sy’n sylwi, sy’n eich deall chi ac sy’n dathlu eich cryfderau yn gwneud gwahaniaeth mawr i sut rydych yn teimlo, a sut rydych yn gweld eich hun.

-  Mae'r fframwaith yn sôn llawer am hyn gan fod y berthynas sydd gennym gydag eraill yn gwneud gwahaniaeth mawr i'n hiechyd a'n llesiant meddwl.
-  Mae mor bwysig i oedolion ag ydyw i blant o bob oed. Mae'n cael y gorau o bob un ohonom ni.
-  Os oes rhywun yno i ni ar yr adeg iawn, neu'n sylwi ein bod ni wedi gwneud ymdrech fawr neu'n gweld nad ydym yn ni'n hunain, gall ein helpu fwy nag unrhyw beth arall.
-  Mae'r fframwaith yn galw hyn yn 'hud bob dydd'.
-  Mae'n codi ein hwyliau, yn rhoi hyder i ni, yn ein helpu i deimlo ein bod yn cael ein gwerthfawrogi ac yn rhoi gwybod i ni fod ots gan rywun amdanom ni. Mae hyn yn ganolog i iechyd a llesiant meddwl i bawb.
-  Mae plant a phobl ifanc sy'n teimlo'n drist iawn, yn bryderus iawn neu'n ddig iawn neu'n teimlo eu bod yn cael eu gadael allan angen yr 'hud bob dydd' hwn fwy na neb. Maen nhw ei angen fwy o'r amser hefyd.
-  Mae angen i ni drefnu gwasanaethau fel bod mwy o hyn yn digwydd i blant o bob oed yn eu bywydau beunyddiol.
-  Mae hefyd yn bwysig i rieni a gofalwyr, ac i'r bobl sy'n gweithio mewn gwasanaethau hefyd.
-  Rydym ni i gyd angen 'hud bob dydd'!
-  Mae'r fframwaith hefyd yn sôn am ba mor bwysig yw teimlo eich bod yn perthyn.
-  Pa un a yw hyn gartref.
-  Yn yr ysgol neu'r coleg.
-  Gyda'ch ffrindiau.
-  Neu yn eich cymuned.



🌿 Weithiau mae plentyn neu berson ifanc mor drist, neu ofidus, neu ddig, neu'n teimlo ei fod yn cael ei adael allan gymaint, ei bod yn anodd gwybod sut i helpu.

🌿 Mae'r fframwaith yn dweud bod dau beth yn bwysig yma:

- Y cyntaf yw bod â chynghorwr ac arbenigwyr wrth law fel y gall yr oedolion ofyn am syniadau a chymorth yn gyflym.
- Mae'n bwysig nad oes yn rhaid iddynt boeni ar eu pen eu hunain.



🌿 Os oes gan yr oedolion sy'n eich adnabod orau gefnogaeth ac yn teimlo'n hyderus am yr hyn i'w wneud, mae hynny yn aml yn well nag aros am amser maith i weld arbenigwr eich hun.

🌿 Maen nhw yn eich adnabod chi yn llawer gwell, maen nhw yn eich gweld chi yn amlach, a gallant helpu gyda sut rydych yn teimlo o ddydd i ddydd.

🌿 Efallai y bydd angen i'r oedolion fynd yn ôl i ofyn am fwy o gynghorwr pryd bynnag y bydd ei angen arnynt.



🌿 Neu dod â phawb sy'n eich adnabod at ei gilydd i rannu syniadau mewn cyfarfod.

🌿 Mae hyn yn arbennig o wir ar gyfer plant a phobl ifanc sy'n cael amser caled iawn. Gallant deimlo mor drist a dig fel eu bod yn gwrthio'r oedolion y maen nhw yn ymddiried ynddynt i ffwrdd.

🌿 Gall arbenigwyr helpu i esbonio pam mae hyn yn digwydd a chynnig syniadau ar sut i'w ddatrys.

🌿 Yn aml, aros ochr yn ochr â pherson ifanc a pheidio ildio yw'r peth allai helpu fwyaf.

🌿 Rydym yn galw hyn yn gymorth i 'ddal ymlaen' yn hytrach nag 'atgyfeirio ymlaen' yn y fframwaith a dyma pam mae oedolion yr ymddiriedir ynddynt yn rhan mor bwysig ohono.

Beth os oes angen cymorth ychwanegol?

- 🌱 Weithiau, wrth gwrs, mae angen cymorth ychwanegol. Yr ail beth mae'r fframwaith yn ei ddweud yw y dylai fod llawer o fathau o gymorth ychwanegol os bydd angen defnyddio gwasanaeth arall.
- 🌱 'Dim Drws Anghywir' yw'r enw ar hyn.
- 🌱 Dyma lle mae gweithwyr proffesiynol sy'n cynnig y cymorth ychwanegol hwnnw i gyd yn dod at ei gilydd i ddarganfod beth a phwy all helpu fwyaf.
- 🌱 Efallai y bydd y gweithwyr proffesiynol hyn yn gweithio ym meysydd iechyd, addysg, gwasanaethau cymdeithasol neu'r trydydd sector (elusennau sy'n gweithio gyda phlant a theuluoedd).
- 🌱 Efallai y byddant yn weithwyr cymorth, yn weithwyr ieuenctid, yn ymwelwyr iechyd, yn nyrsys iechyd ysgol, yn gwnselwyr, yn weithwyr cymdeithasol, yn nyrsys cymunedol, yn therapyddion, yn seicolegwyr neu'n seiciatryddion.
- 🌱 Efallai y byddant yn cynnig gwybodaeth, syniadau, grwpiau, cyrsiau neu wahanol fathau o therapi yn dibynnu ar yr hyn yr ydych chi a'ch rhieni neu ofalwyr yn credu fydd yn helpu fwyaf.
- 🌱 Mae technoleg wir wedi helpu i wneud mwy o bethau ar gael i fwy o bobl ac yn gyflymach.
- 🌱 Gall cymorth cymheiriaid, cyfarfod â phobl sy'n byw trwy'r un fath o beth ag yr ydych chi neu eich teulu, fod yn arbennig o gynorthwyol hefyd.
- 🌱 Mae cydgynhyrchu syniadau newydd yn rhan o'r fframwaith hefyd. Mae'n ffordd wych i wasanaethau wneud yn siŵr eu bod bob amser yn gwrando ac yn gwella.
- 🌱 Rydym ni i gyd yn wahanol ac rydym ni i gyd angen gwahanol fathau o gymorth ar wahanol adegau yn ein bywydau.
- 🌱 Mae'r fframwaith yn gwneud yn siŵr bod llawer o opsiynau ar gael, a bod pawb yn gweithio gyda'i gilydd fel nad oes neb yn colli allan ac yn cwmpo drwy'r bylchau gan nad ydynt yn 'ffitio' y gwasanaethau.



Sut gall y Fframwaith barhau i wella?

- 👤 Wrth i ni ddysgu mwy am yr hyn sy'n helpu, byddwn yn parhau i ddiweddarau'r fframwaith.
- 👤 Dyna pam mae gennym ddiddordeb yn eich syniadau bob amser:



- 👤 Beth yw eich barn chi ar Fframwaith NYTH?
- 👤 A ydych chi'n credu ei fod yn canolbwyntio ar y pethau sy'n bwysig i helpu gydag iechyd a llesiant meddwl?
- 👤 A ydych chi'n credu ei fod yn helpu i wneud yn siŵr bod pawb yn gweithio gyda'i gilydd?
- 👤 A oes gennych chi syniadau a fydd yn ei wneud yn well?

DIOLCH!



Am rhagor o wybodaeth, cysylltwch â Helen.Ranson@wales.nhs.uk