



Senedd Cymru  
Welsh Parliament



# Iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru



Holiadur ar gyfer plant a  
phobl ifanc

# Gwybodaeth am y daflen hon



Mae Senedd Ieuenctid Cymru yn edrych ar bethau sy'n bwysig i blant a phobl ifanc yng Nghymru.

Mae iechyd meddwl a llesiant yn un o'r pethau hyn.



Gall problemau gyda'ch iechyd meddwl olygu eich bod yn teimlo'n drist ac yn bryderus.

Efallai nad ydych chi'n gallu ymdopi â bywyd bob dydd.



Mae **llesiant** yn golygu aros yn iach ac yn hapus yn eich meddwl, eich meddyliau a'ch teimladau.



## Rhannwch eich barn â ni

Rydyn ni eisiau barn plant a phobl ifanc am iechyd meddwl a llesiant yng Nghymru.

**Cwestiynau**



Beth yw eich barn chi?

Da

Gwael

Ddim yn siŵr



Does dim angen i chi gael problemau iechyd meddwl i ateb y cwestiynau hyn.



Rydyn ni'n gofyn yr un mathau o gwestiynau i lawer o bobl.



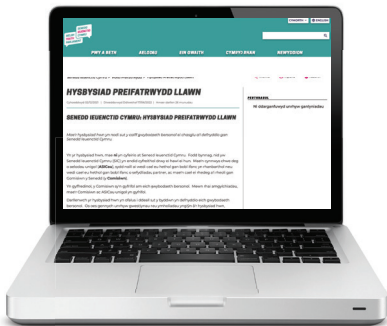
Os oes angen unrhyw help arnoch gyda'r cwestiynau, anfonwch e-bost atom yn:

**[helo@seneddieuenctid.cymru](mailto:helo@seneddieuenctid.cymru)**



Darllenwch ein hysbysiad preifatrwydd cyn ateb ein cwestiynau.

Mae'n dweud wrthyfych sut y byddwn yn defnyddio ac yn gofalu am y pethau y byddwch yn eu nodi ar y ffurflen hon.



Mae ein polisi preifatrwydd ar ein gwefan:

**[seneddieuenctid.senedd.cymru/polisi-preifatrwydd/hysbysiad-preifatrwydd-llawn/](https://seneddieuenctid.senedd.cymru/polisi-preifatrwydd/hysbysiad-preifatrwydd-llawn/)**



Nid yw'r hysbysiad preifatrwydd yn hawdd ei ddarllen. Efallai y byddwch am ofyn i rywun eich helpu i'w ddarllen.



Ar ôl i chi ateb y cwestiynau, anfonwch yr holiadur hwn yn ôl atom erbyn:

**Dydd Llun 3 Hydref 2022**





Gallwch e-bostio neu bostio'r holiadur yn ôl atom.

## E-bost

[helo@seneddieuenctid.cymru](mailto:helo@seneddieuenctid.cymru)



## Post

**Senedd Ieuenctid Cymru**

**Tŷ Hywel**

**Bae Caerdydd**

**CF99 1SN**

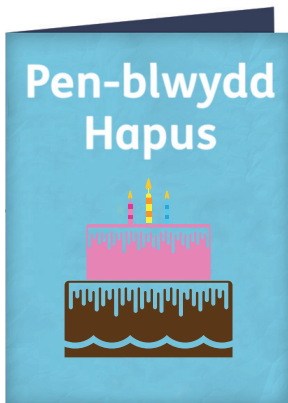


Mae llawer o gwestiynau yn yr holiadur hwn.



Does dim angen i chi ateb y cwestiynau i gyd ar unwaith. Gallwch gymryd seibiant ac ateb mwy o gwestiynau yn nes ymlaen.

# Cwestiynau amdanoch chi



## Cwestiwn 1: Faint yw eich oed?

7 - 11

18 - 25

12 - 14

26 neu hŷn

15 - 17

## Cwestiwn 2: Beth yw eich rhywedd?



Benyw

Gwryw



Arall

Ddim eisiau dweud



Ar ôl cael eich geni, bydd meddyg yn penderfynu a ydych chi'n fachgen neu'n ferch.



Wrth i chi dyfu i fyny, efallai y byddwch yn teimlo bod gennych ryw gwahanol i'r un a roddwyd i chi adeg eich geni.

Yr enw ar hyn yw Trawsryweddol.



**Cwestiwn 3:** Ydych chi erioed wedi teimlo eich bod yn drawsryweddol, neu'n teimlo felly ar hyn o bryd?



Do



Naddo



Ddim eisiau dweud



## Cwestiwn 4: Beth yw eich rhywioldeb?

Yn bennaf, mae **rhywioldeb** yn golygu at bwy rydych chi'n cael eich denu.



Rydw i'n fachgen sy'n cael fy nenu at ferched neu'n ferch sy'n cael fy nenu at fechgyn



Rydw i'n fachgen sy'n cael fy nenu at fechgyn eraill



Rydw i'n ferch sy'n cael fy nenu at ferched eraill



Rydw i'n cael fy nenu at fechgyn a merched

Rhywioldeb arall

Ddim eisiau dweud

## Cwestiwn 5: Beth yw eich ethnigrwydd?

Mae **ethnigrwydd** yn golygu eich hil, eich cefndir a'ch diwylliant.



Gwyn



Cefndir ethnig cymysg



Asiaidd, Asiaidd Cymreig neu Asiaidd Prydeinig



Du, Du Cymreig, Caribiaidd neu Affricanaidd



Grŵp ethnig arall

Ddim eisiau dweud





## Cwestiwn 6: Oes gennych chi anabledd?



Oes



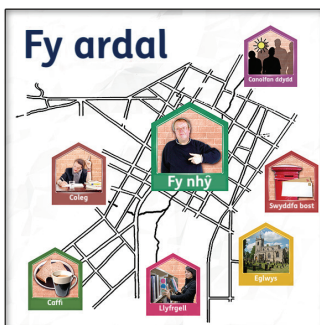
Nac oes



Ddim eisiau dweud



## Cwestiwn 7: Os ydych chi wedi ticio 'oes' i gwestiwn 6, dywedwch wrthym pa anableddau sydd gennych chi:



## Cwestiwn 8: Ble rydych chi'n byw?



**Cwestiwn 9:** Dywedwch wrthym ble rydych chi'n cael addysg, hyfforddiant neu gefnogaeth i ddysgu. Gallai hyn fod gartref, yn yr ysgol neu yn y coleg.



**Cwestiwn 10:** Os nad ydych chi'n mynd i'r ysgol neu'r coleg yn barod, fydddech chi'n hoffi gwneud hynny?



Byddwn



Na  
fyddwn



Ddim  
eisiau  
dweud



**Cwestiwn 11:** Ydi eich iechyd meddwl yn eich atal rhag mynd i'r ysgol?



Ydi

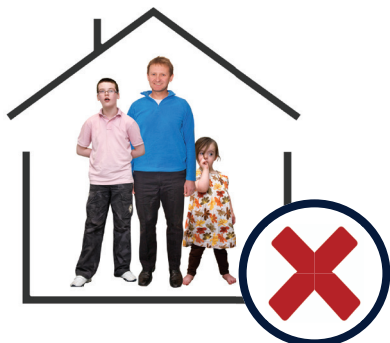


Nac ydi



Ddim  
eisiau  
dweud

## Cwestiwn 12: Ticiwch y blwch sy'n eich disgrifio chi.



Dydw i ddim yn byw gartref gyda fy rhieni na'm gwarcheidwad. Mae gwarcheidwad yn rhywun sy'n gwneud penderfyniadau ar eich rhan fel y byddai rhiant yn ei wneud



Rydw i'n ofalwr ifanc. Rydw i'n gofalu am riant, gwarcheidwad neu aelod o'r teulu



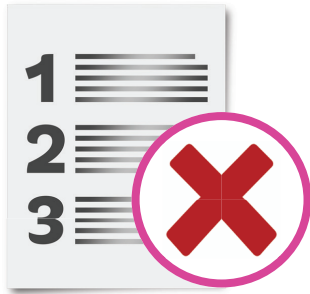
Rydw i'n ddigartref. Mae hyn yn golygu eich bod yn cysgu ar y stryd neu'n symud o gwmpas tai eich ffrindiau neu'ch teulu



Rydw i'n byw mewn hostel neu gartref â chefnogaeth



Rydw i'n cael Credyd  
Cynhwysol neu fudd-daliadau  
eraill



Nid yw'r un o'r rhain yn fy  
nisgrifio i

# Cwestiynau am gymorth ar gyfer iechyd meddwl



**Cwestiwn 13:** Rydyn ni wedi ysgrifennu 5 peth isod. Dywedwch wrthym i ba raddau rydych chi'n cytuno â nhw:



**1. Rydw i'n gwybod sut mae dweud fy mod i'n dechrau teimlo dan straen neu'n sâl**



Cytuno'n gryf



Cytuno rhywfaint



Cytuno ychydig



Ddim yn siŵr



**2. Rydw i'n gwybod pa bethau sy'n fy helpu i deimlo'n well pan fydda i'n teimlo dan straen neu'n sâl**



Cytuno'n gryf



Cytuno rhywfaint



Cytuno ychydig



Ddim yn siŵr





3. Rydw i'n fodlon siarad â rhywun os ydw i'n teimlo dan straen neu'n sâl



Cytuno'n gryf



Cytuno rhywfaint



Cytuno ychydig



Ddim yn siŵr



4. Rydw i'n gwybod ble i gael help a chefnogaeth os ydw i'n teimlo dan straen neu'n sâl



Cytuno'n gryf



Cytuno rhywfaint



Cytuno ychydig



Ddim yn siŵr



5. Rydw i'n fodlon cael help a chefnogaeth ar gyfer fy iechyd meddwl a'm llesiant



Cytuno'n gryf



Cytuno rhywfaint



Cytuno ychydig



Ddim yn siŵr



**Cwestiwn 14:** Gan feddwl am eich ffrindiau neu aelod o'ch teulu, dywedwch wrthym i ba raddau rydych chi'n cytuno â'r pethau hyn:



**1. Rydw i'n gwybod sut mae dweud os yw fy ffrind neu aelod o fy nheulu'n dechrau teimlo dan straen neu'n sâl**



Cytuno'n gryf



Cytuno rhywfaint



Cytuno ychydig



Ddim yn siŵr



**2. Rydw i'n gwybod beth i'w wneud i helpu fy ffrind neu aelod o fy nheulu os yw'n teimlo dan straen neu'n sâl**



Cytuno'n gryf



Cytuno rhywfaint



Cytuno ychydig



Ddim yn siŵr



### 3. Rydw i'n gwybod ble i gael help a chefnogaeth ar gyfer fy ffrind neu aelod o fy nheulu



Cytuno'n gryf



Cytuno rhywfaint



Cytuno ychydig



Ddim yn siŵr



Weithiau, mae pobl yn ei chael yn anodd gofyn am gymorth gyda'u hiechyd meddwl.

**Cwestiwn 15:** Beth allwn ni ei wneud i helpu plant a phobl ifanc i ofyn am help? Dywedwch wrthym:



**Cwestiwn 16:** Ydych chi'n meddwl bod digon yn cael ei wneud i roi gwybod i blant a phobl ifanc am iechyd meddwl a llesiant?



Oes



Nac oes



Ddim yn gwybod



Oes

Os ydych chi wedi ticio '**oes**', ewch i gwestiwn 17.



Os ydych chi wedi ticio '**nac oes**', dywedwch wrthym beth arall y gallwn ni ei wneud:



**Cwestiwn 17:** Oes gennych chi rywun i siarad â nhw os ydych chi'n teimlo dan straen neu'n sâl?



Oes



Nac oes



Ddim yn gwybod



Os ydych chi wedi ticio 'oes', gyda phwy fydddech chi'n siarad a sut ydych chi'n ei adnabod:



**Cwestiwn 18:** Ble y byddwch chi'n teimlo'n gyfforddus yn siarad am eich iechyd meddwl?





**Cwestiwn 19:** Ydych chi'n hapus i gael cymorth ar gyfer eich iechyd meddwl yn eich ysgol neu goleg?



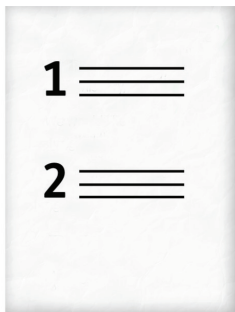
Ydw



Nac ydw



Ddim yn gwybod



**Cwestiwn 20:** Rydyn ni wedi ysgrifennu 2 beth isod. Dywedwch wrthym pa mor dda yw eich ysgol neu goleg yn y pethau hyn:



**1. Dweud wrthyf lle gallaf ddod o hyd i wybodaeth am iechyd meddwl**



Da



Ddim yn dda  
nac yn wael



Gwael



Ddim yn gwybod



2. Cynnwys iechyd meddwl a llesiant yn y pethau rydyn ni'n eu gwneud yn yr ysgol a'r coleg. Gallai hyn fod mewn:

- gwersi

neu



- gwasanaeth. Mae **gwasanaeth** yn golygu pan fydd pawb yn yr ysgol yn dod at ei gilydd mewn neuadd fawr



Da



Ddim yn dda  
nac yn wael

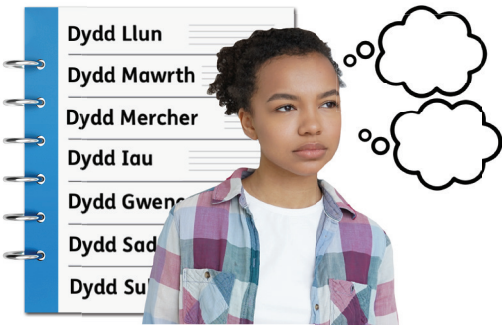


Gwael



Ddim yn  
gwybod

## Cwestiynau am eich meddyliau, eich teimladau a'ch iechyd meddwl



**Cwestiwn 21:** Pa mor aml ydych chi'n teimlo dan straen, yn bryderus neu'n sâl?

**Ticiwch 1 blwch.**

Bob dydd

Unwaith bob pythefnos

Unwaith yr wythnos

Unwaith y mis

Mwy nag unwaith yr wythnos

1 neu 2 waith yn y 12 mis diwethaf

Erioed



**Cwestiwn:** Oes gennych chi gyflwr iechyd meddwl?



Oes



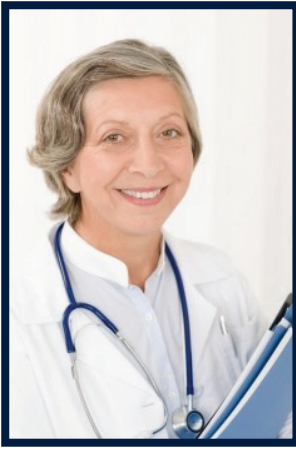
Nac oes



Ddim yn gwybod



Ddim eisiau dweud



Oes meddyg wedi dweud bod gennych chi broblem iechyd meddwl?



Oes



Nac oes



**Cwestiwn 23:** Pa bethau sy'n gwneud i chi deimlo dan straen, yn drist neu'n bryderus? Rhowch wybod i ni yma:



**Cwestiwn 24:** Mae pandemig COVID-19 wedi effeithio ar iechyd meddwl llawer o bobl.

Ydych chi'n teimlo dan fwy o straen neu'n teimlo mwy o ofid ar ôl COVID-19?



Ydw



Nac ydw



Ddim yn gwybod



Ddim eisiau dweud

## Cael cefnogaeth yn eich ysgol neu goleg



**Cwestiwn 25:** Ydych chi'n gallu cael cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant gan eich ysgol neu goleg?



Ydw



Nac ydw



Ddim yn gwybod



Ddim eisiau dweud





**Cwestiwn 26:** Ydych chi erioed wedi ceisio cael cymorth ar gyfer eich iechyd meddwl a'ch llesiant yn eich ysgol neu goleg?



Do



Naddo



Ddim yn gwybod



Ddim eisiau dweud



Os ydych chi wedi ticio '**Naddo**', '**ddim yn gwybod**' neu '**ddim eisiau dweud**', ewch i Gwestiwn 31.



Do

Os ydych chi wedi ticio '**do**', ewch i Gwestiwn 27..



**Cwestiwn 27:** Ydych chi wedi cael cefnogaeth gan eich ysgol neu goleg?



Do



Naddo



Ddim yn gwybod



Ddim eisiau dweud



Naddo

**Cwestiwn 28:** Os ydych chi wedi ticio ‘**naddo**’ i Gwestiwn 27, dywedwch fwy yma:



**Cwestiwn 29:** Am faint oeddech chi'n aros i gael cefnogaeth? Dyddiau, wythnosau neu fisoedd?



**Cwestiwn 30:** Sut oedd y gefnogaeth a gawsoch chi?



Da



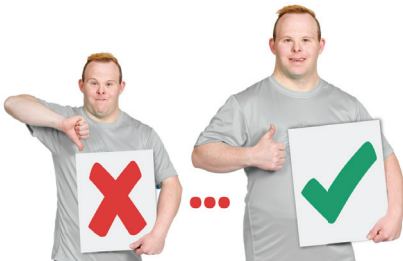
Ddim yn dda  
nac yn wael



Gwael



Ddim yn  
gwybod



**Cwestiwn 31:** Pa bethau fyddai'n gwneud cymorth yn well yn eich ysgol neu goleg?

# Cwestiynau am Wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed



Gelwir y gwasanaeth hwn yn **CAMHS**.  
'Cams' yw'r ffordd o ddweud yr enw.

Mae CAMHS yn wasanaeth iechyd meddwl i blant a phobl ifanc.

**Cwestiwn 32:** Ydych chi erioed wedi ceisio cael cymorth gan CAMHS?



Do



Naddo



Ddim yn gwybod



Ddim eisiau dweud



Os ydych chi wedi ticio 'Naddo', 'ddim yn gwybod' neu 'ddim eisiau dweud', ewch i Gwestiwn 38.



Do

Os ydych chi wedi ticio 'do', ewch i Gwestiwn 33.



### Cwestiwn 33: A roddodd CAMHS gefnogaeth i chi?



Do



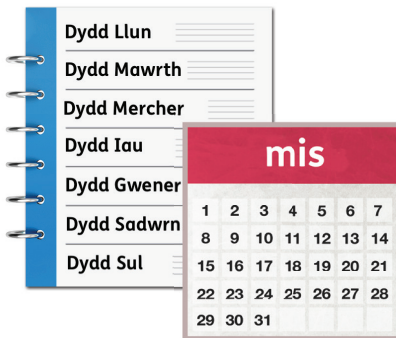
Naddo



Ddim yn  
gwybod



Ddim eisiau  
dweud



### Cwestiwn 34: Am faint oeddech chi'n aros i gael eich **apwyntiad cyntaf**? Dyddiau, wythnosau neu fisoedd?



### Cwestiwn 35: Am faint oeddech chi'n aros i gael eich **ail apwyntiad**? Dyddiau, wythnosau neu fisoedd?



**Cwestiwn 36:** Gan feddwl am y gefnogaeth a gawsoch chi yn eich apwyntiadau. Sut oedd y gefnogaeth?



Da



Ddim yn dda  
nac yn wael



Gwael



Ddim yn  
gwybod



**Cwestiwn 37:** Beth allai CAMHS ei wneud i wella'r gwasanaethau?  
Dywedwch wrthym:





**Cwestiwn 38:** Pan fydd pobl ifanc yn ddigon hen, byddant yn rhoi'r gorau i ddefnyddio gwasanaethau plant ac yn dechrau defnyddio gwasanaethau oedolion.

Os ydych chi wedi symud i wasanaethau oedolion, dywedwch wrthym amdano yma:



**Cwestiwn 39:** Oes unrhyw beth arall yr hoffech ei ddweud wrthym?

Diolch am ateb ein cwestiynau.