

Hawdd ei Ddeall

WELSH
YOUTH
PARLIAMENT

SENEDD
IEUENCTID
CYMRU

Cefnogaeth i emosiynau anodd ac iechyd meddwl

Dywedwch wrthyn ni beth rydych chi'n
feddwl os gwelwch yn dda

Mae'r ddogfen yma wedi cael ei hysgrifennu gan **Bwyllgor Cefnogaeth Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuencid Cymru**. Mae'n fersiwn hawdd ei ddeall o '**Arolwg Cefnogaeth Emosiynol ac Iechyd Meddwl**'.

Ebrill 2020

Cyflwyniad

Amdanom ni



Pwyllgor Cefnogaeth Emosiynol ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuenctid Cymru ydyn ni.



Grŵp o 60 o bobl ifanc rhwng 11 ac 18 oed ydy **Senedd Ieuenctid Cymru**. Rydyn ni'n sefyll dros beth mae plant a phobl ifanc ar draws Cymru yn ei feddwl.



Mae rhagor o wybodaeth am Senedd Ieuenctid Cymru ar ein gwefan:

www.youthparliament.wales



Rydyn ni eisiau gwybod beth rydych chi'n feddwl am y gefnogaeth mae pobl ifanc yn gallu ei gael gyda'u hemosiynau anodd ac iechyd meddwl.



Mae emosiynau anodd yn gallu bod yn bethau fel teimlo'n drist, yn flin neu dan straen.

Am yr arolwg yma



Mae'r arolwg yma ar gyfer plant a phobl ifanc rhwng 11 a 25 oed.



Atebwch y cwestiynau rydych chi eisiau eu hateb yn unig.



Peidiwch â rhoi unrhyw wybodaeth inni sydd yn dweud wrthyn ni pwy ydych chi.



Llanwch yr arolwg yma os gwelwch yn dda a'i anfon at:



E-bost: hello@youthparliament.wales



Cyfeiriad: RHADBOST, CYNULLIAD
CENEDLAETHOL CYMRU



Mae'r arolwg yma wedi cael ei wneud yun hawdd ei ddeall gan **Hawdd ei Ddeall Cymru** gan ddefnyddio **Photosymbols**.

Sut i gael help



Os ydych chi angen help gyda'ch emosiynau neu iechyd meddwl dyma rai cyrff sydd yn gallu helpu :



Meic Cymru:



Ffôn: 080880 23456

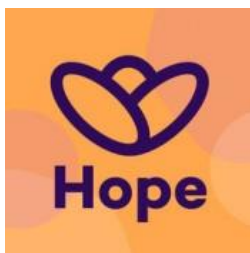


Testun: 84001



Gwefan gyda gwasanaeth negeseuon ar-lein:

<https://www.meiccymru.org/>



Hub of Hope:



Gwefan: <https://hubofhope.co.uk/>



CALM (Ilinell gymorth i fechgyn/dynion):



Ffôn :0800 585858



Gwefan: <https://www.thecalmzone.net/>



PAPYRUS:



Ffôn: 0800 0864141



Gwefan: <https://papyrus-uk.org>



Samariaid:

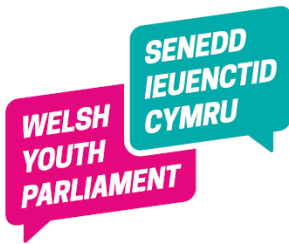


Ffôn: 116 123

Beth fyddwn ni'n ei wneud gyda chanlyniadau'r arolwg



Fe fydd canlyniadau'r arolwg yn cael eu gweld gan:



- Aelodau **Pwyllgor Cefnogaeth Emosiynau ac Iechyd Meddwl Senedd Ieuenctid Cymru**



- Staff o Gynulliad Cenedlaethol Cymru sydd yn ein cefnogi ni.



Fe fyddwn ni'n defnyddio'r canlyniadau i ysgrifennu adroddiad.



Fe fyddwn ni'n gwneud yn siŵr nad oes yna unrhyw wybodaeth yn yr adroddiad sydd yn dweud wrth bobl pwy ydych chi.



I gael rhagor o wybodaeth am ddefnyddio'ch gwybodaeth ewch i'r wefan yma os gwelwch yn dda:

<https://www.youthparliament.wales/privacy>



Fe fyddwn ni'n rhoi'r adroddiad ar ein gwefan ac ar ein cyfryngau cymdeithasol



Fe fyddwn ni hefyd yn gwneud copi print.

Cwestiynau

1. Ydych chi'n teimlo eich bod yn gallu gofyn am help gyda'ch emosiynau anodd ac iechyd meddwl os oes angen?

Ydw

☐

Nac ydw

☐

Os ydych chi wedi dweud, Nac Ydw, dywedwch pam wrthyn ni yn y blwch yma os gwelwch yn dda:

2. Pa mor aml ydych chi'n cael emosiynau anodd neu yn teimlo eich bod yn cael iechyd meddwl drwg?

Ticiwch 1 blwch os gwelwch yn dda:

Bob dydd

☐

O leiaf unwaith yr wythnos

☐

Mwy nag unwaith yr
wythnos

☐

Unwaith bob 2 wythnos

☐

Unwaith y mis

☐

Weithiau

☐

Byth

☐

3. Pa fath o bethau sydd yn gwneud i chi gael emosiynau anodd neu iechyd meddwl gwael? Ticiwch pob blwch sydd yn berthnasol i chi os gwlewch yn dda:

Cymharu eich hun gydag eraill ar y rhynggrwyd ☐

Cael negeseuon cas gan bobl ar y rhynggrwyd ☐

Bwlio ☐

Bod yn boblogaidd ☐

Hyder ☐

Rhywioldeb a rhyw ☐

Delwedd corff ☐

Ysgol ☐

Coleg neu brifysgol ☐

Arholiadau ☐

Teulu ☐

Ffrindiau ☐

Perthnasoedd rhamantus ☐

Gwaith

☐

Y dyfodol

☐

Y gorffennol

☐

Digartrefedd

☐

Arall, dywedwch ragor wrthyn ni os
gwelwch yn dda:

☐

4. Os oeddech chi'n cael emosiynau anodd neu broblemau gyda iechyd meddwl gwael, at bwy fydddech chi'n mynd am help gyntaf? Dewiswch eich 3 uchaf o'r rhestr ac ysgrifennwch , 2 a 3:

Staff yn yr ysgol, coleg neu brifysgol

☐

Nyrs yn yr ysgol, coleg neu brifysgol

☐

Therapydd yn yr ysgol, coleg neu brifysgol

Therapydd ydy rhywun sydd wedi derbyn hyfforddiant i helpu pobl i weithio drwy eu problemau.

☐

Gweithiwr cefnogi

☐

- | | |
|--|--------------------------|
| Gweithiwr cymdeithasol | ☐ |
| Grŵp cefnogi | ☐ |
| Meddyg | ☐ |
| Tîm iechyd meddwl | ☐ |
| Grŵp cymunedol | ☐ |
| Eglwys neu Le o Addoliad | ☐ |
| Cyfryngau cymdeithasol | ☐ |
| Teulu | ☐ |
| Ffrindiau | ☐ |
| Gwybodaeth a chefnogaeth ar-lein | ☐ |
| Elusen | ☐ |
| Arall, dywedwch wrthyn ni pwy os gwelwch yn dda: | ☐ |

5. O'r 3 person rydych chi wedi eu dewis yng nghwestiwn 4, pa mor debygol ydych chi o gael cefnogaeth? Dywedwch wrthyn ni am bob un os gwelwch yn dda:

1.

2.

3.

Ac o'r 3 person rydych chi wedi eu dewis yng nghwestiwn 4, pa mor debygol ydych chi o gael gwybodaeth?

1.

2.

3.

6. Os ydych chi wedi cael cefnogaeth gan rhywun neu o rhywle, pa mor hir ydych chi wedi gorfod aros amdano?

Llai nag wythnos

☐

Mwy nag wythnos

☐

1 mis

☐

3 i 6 mis

☐

6 i 12 mis

☐

Mwy nag 1 blwyddyn

☐

Dydw i ddim wedi cael cefnogaeth o'r blaen

☐

7. Pan rydych chi wedi cael emosiynau anodd neu wedi cael trafferth gyda iechyd meddwl faint mae hynny wedi effeithio arnoch chi?

Ychydig

☐

Eithaf dipyn

☐

Llawer!

☐

Dydy hyn ddim yn berthnasol imi

☐

8. Pa mor hir ydych chi'n meddwl y dylai rhywun orfod aros am gefnogaeth os ydyn nhw wedi cael eu heffeithio ychydig?

Llai nag wythnos

☐

Mwy nag wythnos

☐

1 mis

☐

3 i 6 mis

☐

6 i 12 mis

☐

Mwy nag 1 blwyddyn

☐

Dydw i ddim wedi cael cefnogaeth o'r blaen

☐

Pa mor hir ydych chin meddwl y dylai rhywun aros am gefnogaeth os ydyn nhw wedi cael eu heffeithio eithaf dipyn?

Llai nag wythnos

☐

Mwy nag wythnos

☐

1 mis

☐

3 i 6 mis

☐

6 i 12 mis

☐

Mwy nag 1 blwyddyn

☐

Dydw i ddim wedi cael cefnogaeth o'r blaen

☐

Pa mor hir ydych chin meddwl y dylai rhywun aros am gefnogaeth os ydyn nhw wedi cael eu heffeithio llawer?

Llai nag wythnos

☐

Mwy nag wythnos

☐

1 mis

☐

3 i 6 mis

☐

6 i 12 mis

☐

Mwy nag 1 blwyddyn

☐

Dydw i ddim wedi cael cefnogaeth o'r blaen

☐

9. Efallai bod y cwestiwn yma yn un anodd i'w ateb i rai pobl. Beth ydych chi'n ei wneud i helpu i ddelio gydag emosiynau anodd ac iechyd meddwl drwg

Chwaraeon	☐
Y gampfa	☐
Anifeiliaid anwes	☐
Bod yn greadigol – fel celf, crefft, drama	☐
Amser gyda ffrindiau	☐
Cyfryngau cymdeithasol	☐
Cerddoriaeth	☐
Alcohol neu gyffuriau	☐
Cysgu	☐
Bwyta gormod	☐
Bwyta llai	☐
Cyfrifiaduron a gemau	☐
Sgwrsio gyda rhieni neu gofalwyr	☐
Sgwrsio gyda pobl eraill yn y teulu	☐

Sgwrsio gyda ffrindiau

☐

Cymryd meddyginiaeth gan y meddyg

☐

Siarad gyda therapydd

☐

Hunan-niweidio

Hunan-niweidio ydy anafu eich hun ar bwrpas. Er enghraifft, torri eich hun

☐

Ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrio neu yoga,

Ymwybyddiaeth ofalgar, myfyrio neu yoga ydy ffyrdd o'ch helpu i fod yn dawel. Fel gwneud ymarferion anadlu neu ymarferion hawdd

☐

Ffonio llinell gymorth

☐

Gwneud dim

☐

Arall, dywedwch beth wrthyn ni os gwlewch yn dda:

☐

10. Oes yna unrhywbeth rydych chi'n gallu meddwl amdano sydd yn gallu helpu plant a phobl ifanc i ofyn am help gyda'u emosiynau anodd ac iechyd meddwl?

11. Rydyn ni eisiau gwybod pa help sydd ar gael yn eich ysgol neu ganolfan hyfforddi

Ydych chi'n gallu dweud pa fath o le oedd e (er enghraifft, ysgol):

12. Wnaethon nhw roi gwybodaeth am emosiynau anodd ac iechyd meddwl?

Do ☐ Naddo ☐ Dim yn siŵr ☐

13. Wnaethon nhw ddweud lle i fynd am help gydag emosiynau anodd ac iechyd meddwl?

Do ☐ Naddo ☐ Dim yn siŵr ☐

Os ydych chi wedi ateb 'Do' i gwestiynau 12 ac 13 ydych chi'n gallu dweud wrthyn ni pa wybodaeth rydych chi wedi ei gael. A pha mor ddefnyddiol oedd hynny?

14. Wnaethon nhw gynnig unrhyw un o'r pethau yma?

Ticiwch os gwelwch yn dda:

Cwmsela ☐

Gwersi am emosiynau ac iechyd meddwl ☐

Gofod tawel ☐

Bwrdd gwybodaeth ☐

Gwefannau ☐

Rhywun rydych chi'n gallu mynd atyn nhw am help ☐

Cefnogaeth gan fyfyrwyr eraill (mae hyn weithiau yn cael ei alw yn **cefnogaeth cymheiriaid**) ☐

15. Ydych chi'n meddwl eich bod yn dda ar unrhyw un o'r pethau yma (ticiwch os gwelwch yn dda):

Dweud wrth fyfyrwyr am emosiynau anodd ac iechyd meddwl?

☐

Helpu i siarad am emosiynau anodd ac iechyd meddwl?

☐

Cynnig cefnogaeth dda ar gyfer emosiynau anodd ac iechyd meddwl?

☐

Mwy amdanoch chi

16. Ydych chi yn:

Gwryw

☐

Benyw

☐

Dydw i ddim eisiau dweud

☐

Os ydych chi eisiau defnyddio eich gair eich hun, ysgrifennwch hynny yma os gwelwch yn dda:

☐

17. Ydych chi'n traws?

Traws ydy pan rydych chi'n teimlo yn rhyw gwahanol i'r un roeddech chi wedi cael eich geni. Er enghraifft, roeddech chi wedi cael eich geni yn fachgen ond rydych chi'n credu eich bod yn ferch.

Ydw

☐

Nac Ydw

☐

Dydw i ddim eisiau dweud

☐

18. Beth ydy eich oed?

19. Ym mha ardal yng Nghymru rydych chi neu wnaethoch chi fynd i'r ysgol neu hyfforddi? (er enghraifft Caerffili, Gwynedd)

20. Ym mha ardal rydych chi'n byw?

Diolch

Os ydych chi eisiau cael diweddariadau am yr arolwg yma ewch i'n gwefan os gwelwch yn dda:
www.seneddieuenctid.cymru/cymryd-rhan