Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru
Wales Mental Health and Wellbeing Forum

Gwella Iechyd Meddwl a Lles, drwy barchu a grymuso pobl i ddylanwadu ar benderfyniadau

Pecyn Gwybodaeth i Aelod o'r Fforwm Genedlaethol

Hoffech chi ddylanwadu ar benderfyniadau a gymerir am Wasanaethau Iechyd Meddwl yng Nghymru?

Gallwch wneud hyn drwy ddod yn aelod o Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru. Ar hyn o bryd mae cyfleoedd gwirfoddoli i bobl sydd â phrofiad personol o'r Gwasanaethau Iechyd Meddwl a'u gofalwyr, ffrindiau a theulu.

Bwriad y pecyn gwybodaeth hwn yw rhoi peth dealltwriaeth i chi o waith Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru a sut gallwch chi chwarae rhan.

Rôl Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru

Mae'r Fforwm yn dwyn at ei gilydd y defnyddiwr gwasanaeth a gofalwyr sy'n gynrychiolwyr o'r Byrddau Partneriaeth Lleol ledled Cymru, y defnyddiwr gwasanaeth ac aelodau-ofalwyr y Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol a deg o ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr a benodwyd i rolau cenedlaethol.

Ers sefydlu'r Fforwm yn 2013 mae'r aelodau wedi cynhyrchu nifer o bapurau ar amrywiol bynciau. Mae'r rhain wedi dylanwadu ar newid ac wedi arwain at nifer o argymhellion i'r Bwrdd Partneriaeth Cenedlaethol. Mae'r Fforwm yn parhau i ymateb i bolisi a datblygiad strategaeth a chynllun cyflenwi drwy ddarparu safbwynt profiadau personol yr aelodau h.y. y sawl sy'n defnyddio gwasanaethau iechyd meddwl a'u gofalwyr, ffrindiau a theulu.

I fod yn effeithiol, mae'n bwysig bod aelodaeth y Fforwm yn cynrychioli amrywiaeth ein gwlad ac yn cynnwys llais cryf i bobl sy'n profi amrediad o anfanteision. Rydym felly yn chwilio am bobl gyda phrofiad personol o wasanaethau iechyd meddwl a fydd yn gwella cyfansoddiad y Fforwm mewn nifer o ffyrdd. Yn benodol, rydym eisiau cynyddu amrywiaeth drwy wahodd defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr o'r cefndiroedd canlynol i fod yn gynrychiolwyr:

- Aelodau o grwpiau du a lleiafrifoedd ethnig
- Pobl â phrofiad o wasanaethau arbenigol e.e. Seiciatreg Fforensig, Gwasanaethau Anhwylder Bwyta, Niwroseiciatreg, Gwasanaethau Anhwylder Personoliaeth
- Aelodau'r gymuned LGBTQA+
- Pobl gyda phrofiad o ddigartrefedd
- Carcharorion a rhai gyda phrofiad o'r carchar
- Pobl sy'n byw gydag anallu neu anabledd corfforol neu nam ar y synhwyrau

- Aelodau o'r gymuned sipsiwn/teithwyr
- Pobl â phrofiad o geisio lloches yng Nghymru
- Pobl Hŷn
- Pobl ifanc sy'n pontio i'r gwasanaethau iechyd meddwl i oedolion
- Rhieni sy'n disgwyl a rhieni plentyn/plant ifanc
- Cyn-filwyr
- Pobl o grwpiau crefydd/ffydd leiafrifol
- Eraill sy'n teimlo eu bod yn cael eu hallgau e.e. yn ariannol neu'n ddigidol

Cyd-destun Iechyd Meddwl

Cyhoeddwyd *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl – Strategaeth ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles yng Nghymru* ym mis Hydref 2012 gan Lywodraeth Cymru. Nod y Strategaeth oedd cyflawni gwelliannau arwyddocaol yn ansawdd a hygyrchedd gwasanaethau iechyd meddwl i bob oedran. Gweithredwyd y Strategaeth drwy gyfres o gynlluniau cyflenwi, ac mae'r trydydd cynllun cyflenwi ar gyfer 2019 – 2022 nawr wedi ei gyhoeddi ac wedi ychwanegu nifer o feysydd blaenoriaeth. Sefydlwyd Byrddau Partneriaeth, ar lefel genedlaethol a lleol, i oruchwylio cyflwyniad y strategaeth, a sefydlwyd Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru i sicrhau bod pobl gyda phrofiad personol o wasanaethau iechyd meddwl (a elwir hefyd yn ddefnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr) wrth graidd y broses hon, gan ddylanwadu ar ddatblygu polisi a gwasanaethau.

Yr Ymrwymiad sydd ei Angen (Gweler y Cyfrifoldebau Allweddol a restrir isod)

Mae'r Fforwm yn cyfarfod o leiaf 3 gwaith y flwyddyn yn ardaloedd y gwahanol fyrddau iechyd. Ar hyn o bryd ni thelir aelodau ond mae costau teithio yn cael eu talu, ac fe drefnir llety a thalu amdano lle'n berthnasol (yn dibynnu ar yr amser teithio i'r cyfarfod). Ar hyn o bryd, mae'r Fforwm yn cyfarfod arlein yn unig, oherwydd cyfyngiadau COVID-19. Cynhelir y cyfarfodydd hyn ar Zoom, neu ar Microsoft Teams. Gellir rhoi cymorth i ddefnyddio'r pecynnau digidol hyn.

Mae pob aelod yn cael eu hannog i gymryd rhan yn yr amrediad llawn o weithgareddau a ymgymerir gan y Fforwm, sydd o bryd i'w gilydd yn golygu ymrwymiad amser sy'n fwy na chyfarfodydd llawn y Fforwm a ddisgrifir uchod. Mae cyfranogiad o'r fath yn wirfoddol.

Mae gwaith y Fforwm yn esblygu ac mae pwyslais clir ar gyd-gynhyrchu, gan alluogi i'r aelodau adnabod a rheoli eu blaenoriaethau a'u rhaglen waith. Darperir cefnogaeth gan dîm bychan o Practice Solutions Ltd.

Cyfrifoldebau Allweddol

1. Mynychu cyfarfodydd y Fforwm ynghyd â chyfranogiad gwirfoddol mewn sesiynau gweithdy ac is-grwpiau fel y bo angen.
2. Cymryd rhan weithgar a chyfranogaeth yng ngwaith y Fforwm.
3. Cyn belled ag y bo modd, cynrychioli llais pobl gyda phrofiad personol o'r holl wasanaethau iechyd meddwl i oedolion, gan ddefnyddio a chyflwyno safbwynt profiadau personol. Cynrychioli barn defnyddwyr gwasanaeth eraill a gofalwyr – yn enwedig cymunedau lleiafrifol – wedi'u casglu drwy ddulliau eraill.
4. Helpu llunio datblygiad polisi, strategaeth a chyflenwad gwasanaethau, cyfathrebu ar gynnydd a chanlyniadau i grwpiau cenedlaethol/arbenigol eraill.
5. Bod yn weithgar o ran gofyn am farn grwpiau defnyddwyr / grwpiau gofalwyr lleol fel y bo angen.
6. Cadw mewn cysylltiad gydag aelodau eraill rhwng cyfarfodydd.
7. Trin aelodau a'r tîm cymorth gyda pharch.
8. Bydd hyfforddiant ar gael – gan gynnwys cyfarfodydd cymorth ar gyfer Aelodau Cenedlaethol gyda Practice Solutions

Oes gennych chi'r sgiliau, yr wybodaeth a'r profiad i gyfrannu?

Os ydych yn credu ym mhwysigrwydd safbwynt defnyddwyr gwasanaeth a gofalwyr, os ydych yn ofalwr neu os oes gennych brofiad o broblemau iechyd meddwl yn y 5 mlynedd ddiwethaf, ac os oes gennych ddiddordeb mewn dod yn aelod, dyma rai o'r sgiliau a fyddai'n ddefnyddiol:

Dymunol

- Profiad o / gallu i hyrwyddo persbectif llais defnyddwyr gwasanaeth / gofalwyr
- Profiad o / gallu i sefydlu cysylltiadau cryfion gyda grwpiau defnyddwyr gwasanaeth / gofalwyr
- Gallu gweithio ar eich pen eich hun ac fel rhan o dîm
- Deall deddfwriaeth, polisi a phractis deddfwriaeth iechyd meddwl e.e. y Strategaeth Law yn Llaw at Iechyd Meddwl
- Sgiliau cyfathrebu a dylanwadu da ar bob lefel
- Gallu herio, mewn modd adeiladol
- Hyblyg a gallu addasu
- Gallu teithio
- Profiad o waith pwyllgor neu waith tebyg
- Sgiliau ysgrifennu adroddiadau
- Sgiliau TG neu barodrwydd i ddysgu
- Siaradwr Cymraeg (dymunol ond nid yw'n hanfodol)
- Siarad yn gyhoeddus / gwneud cyfraniad cyhoeddus mewn grwpiau / cyfarfodydd

Sut ydw i'n gwneud cais am y cyfle hwn?

Os gallwch ateb bod gennych unrhyw un o'r sgiliau dymunol ac os oes gennych ddiddordeb o hyd, yna mae nifer o ffyrdd i chi gysylltu:

- Cwblhau'r "ffurflen mynegi diddordeb" a'i hanfon at mh@practicesolutions-ltd.co.uk
- Efallai yr hoffech gael gwybod mwy am Rôl Aelod Cenedlaethol ynghyd â chael rhagor o wybodaeth am Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru. Bydd Jojo Jones yn fwy na hapus i gael sgwrs gyda chi. Mae croeso i chi ebostio Jojo ar mh@practicesolutions-ltd.co.uk neu gallwch gysylltu â hi drwy ffonio 01443 808060.
- Efallai hefyd yr hoffech gael sgwrs gyda Chynrychiolydd presennol y Fforwm, Unwaith eto, bydd Jojo yn fwy na bodlon i drefnu hyn i chi.

Fforwm Monitro Amrywiaeth

Nid oes yn rhaid i chi gwblhau'r ffurflen Monitro Amrywiaeth, ond byddai yn ein helpu ni i fonitro ein hamrywiaeth i sicrhau nad yw cyfleoedd aelodaeth yn gwahaniaethu'n annheg yn erbyn grwpiau penodol. Ni fydd y ffurflen yn cael ei dosbarthu i aelodau eraill. Mater i chi yw penderfynu os hoffech rannu'r wybodaeth hon gydag aelodau eraill. Mae'r ddolen i'r ffurflen ar y wefan.

Addasiadau rhesymol

Cysylltwch â Jojo os ydych angen unrhyw addasiadau rhesymol i'r broses recriwtio hon oherwydd unrhyw anableddau, neu gyflwr iechyd corfforol neu feddyliol. Manylion cyswllt: mhforum@practicesolutions-ltd.co.uk

Mae **Practice Solutions** yn falch o gefnogi gwaith Fforwm Iechyd Meddwl a Lles Cymru
Gwefan: www.practicesolutions-ltd.co.uk/en/page/mental-health-forum
Ebost: mhforum@practicesolutions-ltd.co.uk
Ffôn: 01443 808060
Symudol: 07563 928694