

MAE CYSYLLTIAD



YN YMYRRAETH IECHYD MEDDWL.

YMUNWCH Â'N GALWAD AM WEITHREDU AR Y CYD!



WWW.PLATFFORM4YP.ORG

PLATFFORM

For young people | bobl ifanc

PLATF^{FORM}

For young people | bobl ifanc

Yn Platfform, credwn fod iechyd meddwl yn ymwneud â gallu teimlo'n dawel yn ein cyrff, bod yn garedig â ni'n hunain, cael y cyfleoedd i wneud ffrindiau gydag eraill a theimlo ein bod yn perthyn i'r byd o'n cwmpas.

Mae hyn yn golygu, yn hytrach na meddwl am beth sydd **“O’I LE”** arnom ni, mae angen i ni feddwl yn lle hynny am yr hyn sydd wedi **DIGWYDD** i ni.

Ein profiadau, a'r amgylchiadau yr ydym yn byw, yn gweithio ac yn chwarae ynddynt, yw'r hyn sy'n achosi inni brofi anawsterau gyda'n hiechyd meddwl.



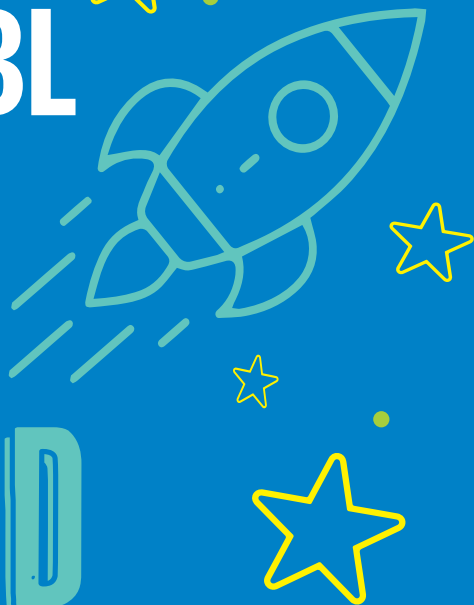
**PAN FYDDWN YN CAEL
TRAFFERTH GYDA’N
HIECHYD MEDDWL, NID YDYM
WEDI “TORRI”. RYDYM YN YMATEB
I’R PETHAU SY’N DIGWYDD O’N
CWMPAS NEU’N DIGWYDD I NI.**



Gallai hyn fod yn bethau fel gwahaniaethu, tlodi, byw o amgylch troseddu, peidio â chael pobl o'ch cwmpas i'ch helpu, llygredd aer, cwsg gwael a bod heb ddiety cytbyws. Gall y pethau hyn i gyd arwain at deimlo dan straen, ac maen nhw'n gallu cyfyngu ar y dewisiadau sydd ar gael i chi mewn bywyd. Mae eich risg o ddatblygu anawsterau gyda'ch iechyd meddwl yn cynyddu.



MAE POBL IFANC EISIAU NEWID



Mae pobl ifanc wedi llunio **5 mater mawr** y maen nhw'n credu y dylid mynd i'r afael â nhw i wella iechyd meddwl a lles babanod, plant a phobl ifanc (a bydd y rhain yn helpu'r gweddill ohonom ni hefyd!).

**“ OS GALLWN NI DDATRYYS Y PROBLEMAU
HYN, YNA GALLWN NI **WELLA EIN
HIECHYD MEDDWL** NAWR, AC AR GYFER
CENEDLAETHAU'R DYFODOL.**



1 ADFER YMDEIMLAD O GYMUNED

“RYDYM EISIAU BYD
SY’N LLAI RHANEDIG,
AC SYDD YN HYTRACH YN FWY
TOSTURIOL, CYNHWYSOL A
HYGYRCH I’R RHAI SYDD AG
ANGHENION, SAFBWYNTIAU A
PHROFIADAU GWAHANOL.



SUT OLWG SYDD AR HYN?

- Buddsoddi mewn gwasanaethau ieuenctid a lleoedd y gall pobl ifanc gyfarfod
- Creu mwy o leoedd a chyfleoedd i bobl ifanc gael eu lleisiau wedi’u clywed gan bobl mewn safleoedd pwerus sy’n gwneud penderfyniadau pwysig
- Dylunio a darparu mannau cyhoeddus sy’n fwy hygyrch a chynhwysol i bobl o bob angen
- Rhoi Fframwaith Cymdeithas sy’n **Ystyriol o Drawma** Cymru ar waith



YSTYRIOL O DRAWMA: Meddwl am ‘beth sydd wedi **digwydd** i chi’, (yn hytrach na ‘beth sydd **o’i le**’ arnoch chi’) a sut mae hyn yn effeithio ar y ffyrdd rydych chi’n ymateb i’r bobl a’r byd o’ch cwmpas.

2 MYND I'R AFAEL AG ANGHYDRADDOLDEB



SUT OLWG SYDD AR HYN?

- Sicrhau bod holl bolisiau'r llywodraeth yn cefnogi cynhwysiant a thegwch, a chyflawni cynlluniau gweithredu gwrth-hiliaeth, anabledd ac LHDTC+
- Sicrhau bod cynrychiolaeth mewn safleoedd pwerus yn adlewyrchu amrywiaeth Cymru
- Amddiffyn pobl ifanc sydd â **phrofiad o fod mewn gofal** rhag gwahaniaethu mewn lleoliadau addysg a chyflogaeth
- Sicrhau bod anghenion iechyd corfforol a meddyliol pobl ifanc sy'n ceisio lloches yn cael eu diwallu
- Hyrwyddo perthnasoedd cadarnhaol ac iach ymysg pobl ifanc (drwy ddarparu adnoddau ar gyfer rhaglenni fel y pecyn cymorth AGENDA cynradd)

PROFIAD O FOD MEWN GOFAL: pobl sydd wedi cael profiadau o dyfu i fyny o fewn y system gofal, fel mewn cartref plant neu raglen maethu.

3 DIWEDD AR DLODI PLANT

RYDYM
EISIAU BYD
LLE MAE POBL YN
RHYDD O DLODI, A
LLE GALLANT ENNILL
CYFLOG GWEDDUS
A BYW'N DDA



SUT OLWG SYDD AR HYN?

- Dysgu pobl ifanc yn yr ysgol sut i reoli arian, dyled a biliau
- Dileu 'tldi mislif' drwy ddarparu cynhyrchion mislif am ddim ym mhob lleoliad addysg
- Sicrhau bod bwyd iach yn fforddiadwy i bawb
- Gwneud gweithgareddau hamdden a chwaraeon yn fforddiadwy ac yn gynhwysol i bawb
- Sicrhau bod gan bob person ifanc amgylchedd cartref diogel ac iach

4 SICRHAU BOD GAN BAWB YR AMODAU AR GYFER IECHYD MEDDWL DA



**RYDYM EISIAU
BYD LLE MAE
GAN BOBL FYNEDIAD AT
GEFNOGAETH SYDD WED'I
THEILWRA I'W HOEDRAN, A'U
HANGHENION DIWYLLIANNOL,
CREFYDDOL AC ANGHENION
YCHWANEGOL.**

SUT OLWG SYDD AR HYN?

- Creu mwy o wasanaethau cymorth iechyd meddwl galw heibio yn y gymuned (fel y prosiectau Hangout a Seibiant Sanctuary y mae Platfform yn eu cynnal mewn partneriaeth â BIP Caerdydd a'r Fro.)
- Cefnogi unigolion a theuluoedd i fod yn rhan o benderfyniadau ynghylch eu gofal a'u cefnogaeth
- Blaenoriaethu dull sy'n seiliedig ar anghenion o ran niwroamrywiaeth er mwyn i bobl ifanc allu cael cefnogaeth briodol heb ddiagnosis
- Buddsoddi mewn mwy o staff cymorth mewn lleoliadau addysg a gweithredu'r Dull Ysgol Gyfan yn iawn
- Sicrhau bod gan weithwyr iechyd meddwl hyfforddiant sy'n ystyriol o drawma a'u bod yn dosturiol ac yn garedig eu dull

5 DIOGELU EIN PLANED

“RYDYM EISIAU BYD
LLE MAE LLYGREDD YN
CAEL EI LEIHOU, LLE MAE NEWID
HINSAWDD DAN REOLAETH, A LLE
NAD YDYM YN POENI AM DDYFODOL
YR AMGYLCHEDD. RYDYM EISIAU'R
CYFLE I WNEUD DEWISIADAU
CYNALIADWY AC I FYW A GWEITHIO
MEWN ARDALOEDD GLÂN AC
ECOGYFEILLGAR.



SUT OLWG SYDD AR HYN?

- Diogelu mannau gwyrdd a natur cyhoeddus yn gyfreithiol, gan eu cadw'n hygrych i bawb
- Paratoi Cymru ar gyfer effeithiau newid hinsawdd
- Gwneud trafndiaeth gyhoeddus yn fwy hygrych, yn amlach, yn fwy cynaliadwy a dibynadwy
- Rhoi pwysau ar gwmnïau mawr i ymrwymo i ofalu am yr amgylchedd
- Addysg i helpu pobl ifanc ddeall sut mae'r amgylchedd a'n hecosystemau'n gweithio, a'r pŵer sydd gennym i ddwyn i gyfrif y rhai sy'n achosi difrod

BETH ALLA' I EI WNEUD?

Os yw newid yn rhywbeth yr hoffech chi gymryd rhan ynddo, mae gennym ni ffurflen y gallwch chi ei llenwi i rannu pa faterion yr ydych chi'n angerddol amdanynt (ynghyd â'ch manylion). Yna gallwn gysylltu a chi ynglŷn a chyfleoedd, digwyddiadau a ffyrdd eraill sydd ar y gweill i chi allu bod yn rhan o wneud gwahaniaeth.

Gallwch hefyd ymweld â'n gwefan pobl ifanc i gael rhagor o wybodaeth am yr hyn a wnawn yn Platform, a chyfleoedd ar gyfer newid cymdeithasol yn eich ardal.

<https://platform4yp.org/>

Gallwch sganio'r cod QR hwn i gael y ffurflen.





WWW.PLATFFORM4YP.ORG

PLATFFORM

For young people | bobl ifanc