

Gweithdai yn y cawd:			
	Teitl	Ynglŷn â'r gweithdy	Cyflwynwyr
1	Bywyd ACTif: Cryfhau Iechyd Meddwl	Byddwn yn siarad am y rhaglen Bywyd ACTif a sut y mae bellach wedi cael ei dylunio'n arbennig ar gyfer cymunedau byddar. Byddwn yn cynnwys gwybodaeth am grwpiau sydd wedi'u hymyleiddio yng Nghymru a sut y gall grwpiau feithrin cydnerthedd, bod yn egniol ac ymgyrchu dros newid cadarnhaol. Byddwn yn cynnwys elfennau rhyngweithiol i gynrychiolwyr eu harchwilio a thrafod opsiynau ar gyfer cymunedau y maent yn ymgysylltu â hwy a sut y gall pobl fynd ati i flaenoriaethu iechyd meddwl da.	Prifysgol Abertawe a Bwrdd Iechyd Prifysgol Bae Abertawe
2	Datblygu Gwasanaeth Gwellu Iechyd	Rydym wedi datblygu gwasanaeth i gefnogi cleifion ar restrau aros ac i leihau llif sy'n adeiladu ar egwyddorion y Rhaglen Addysg i Gleifion. Mae hyfforddwyr iechyd yn darparu addysg a chymorth i helpu pobl i ddysgu sut i reoli eu cyflyrau a bod ag ansawdd bywyd gwell e.e. rheoli symptomau, tynnu sylw, rheoli straen mewn lleoliadau grŵp.	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
3	Dull Perthynol sy'n Ystyriol o Drawma ar gyfer Deall Iechyd Meddwl	Platfform yw'r elusen iechyd meddwl a newid cymdeithasol. Fel rhan o fudiad cymdeithasol sy'n tyfu, rydym ni'n credu bod newid tuag at ddull perthynol sy'n ystyriol o drawma yn hanfodol i fynd i'r afael â'r argyfwng iechyd meddwl	Platfform

		byd-eang. Trwy hydreiddio ein polisïau, ein hymarfer â'n dull â'r ffyrdd hyn o weithio gallwn greu amgylchiadau seicogymdeithasol iach i ni a'r bobl yr ydym yn eu cefnogi, fel ein bod ni i gyd yn cael cyfle i ffynnu. Yn y gweithdy hwn bydd y Dr Jen Daffin yn archwilio sut y mae Platfform yn canolbwyntio ar ddynoli ei systemau a'u gwneud yn iachach, yn fwy perthynol, yn fwy integredig, yn fwy myfyriol ac yn fwy cysylltiedig trwy archwilio'r hyn y mae mabwysiadu dull perthynol sy'n ystyriol o drawma ar gyfer deall iechyd meddwl yn ei olygu.	
4	Datblygu Deialog Agored: Ei Gwneud yn Realiti	Mae Dull Deialog Agored yn ddull arloesol o ymdrin â phobl sy'n profi argyfwng iechyd meddwl a'u teuluoedd/rhwydwaith cymdeithasol. Mae ganddo ffocws cyson ar deulu a rhwydwaith cymdeithasol, ac mae'r Dull Deialog Agored yn cynnwys rhwydwaith cymorth yr unigolyn (teulu, ffrindiau, staff – pwy bynnag all fod yn gysylltiedig â hwy) o'r dechrau. Mae hyn yn cynyddu cydddealltwriaeth ac yn ysgogi cymorth i'w sawl sydd mewn argyfwng yn y tymor byr a hir. Byddwn yn cyflwyno ac yn trafod datblygiadau mewn hyfforddiant ac ymarfer Deialog Agored yng	Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro

		Nghaerdydd a'r Fro gan amlygu egwyddorion craidd y dull hwn o ran darparu gwasanaethau iechyd meddwl.	
5	Stigma a'r Rhai Nas Clywir yn Aml	Gweithdy'n canolbwyntio ar brofiadau o stigma iechyd meddwl ymhlith cymunedau nas clywir yn aml/yr ymgysylltir yn llai â hwy gan gynnwys y rhai o gymunedau Pobl Dduon, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a'r rhai sy'n profi tlodi ac amddifadedd yng Nghymru. Bydd y gweithdy'n canolbwyntio ar flaenoriaeth Amser i Newid Cymru yn y maes hwn, ein mewnwelediad i gynulleidfaoedd a'n taith hyd yn hyn o ganlyniad i gyllid parhaus gan Lywodraeth Cymru ar gyfer y Rhaglen Amser i Newid Cymru tan 2025. Rydym yn gwahodd cyfranogwyr i ystyried pwysigrwydd hyn yn wyneb tegwch hiliol a threchu anghydraddoldebau iechyd, gan wahodd trafodaeth yn ogystal â chyfraniadau a syniadau o ran sut y gellir mynd i'r afael ymhellach byth â stigma iechyd meddwl yn ein cymunedau a'n gwasanaethau.	Amser i Newid Cymru (Adferiad Recovery a Mind Cymru)
6	Cynaliadwyedd amgylcheddol mewn gofal iechyd; sut mae iechyd y blaned ac iechyd meddwl yn gysylltiedig â'i gilydd.	Yn y sesiwn hon byddwn yn edrych ar y llinell waelod driphlyg a 4 egwyddor gofal iechyd cynaliadwy, a byddwn yn archwilio sut y gellir eu cymhwyso i ddarparu gofal iechyd meddwl yng Nghymru. Yn benodol, byddwn yn archwilio	Tania Bugelli, Kathryn Speedy and Stuart D'Arch Smith

		pwysigrwydd cael mynediad cyfartal i fannau gwyrdd o ansawdd da fel enghraifft o ymyriad ataliol.	
7	Perthyn – Cefnogi Llesiant Emosiynol y Rhai sy'n Ceisio Noddfa	Mae pobl sy'n ceisio noddfa (ffoaduriaid a cheiswyr lloches) yn wynebu heriau unigryw sy'n gysylltiedig â'u hiechyd meddwl ac maent yn aml yn wynebu mwy o risg o ddatblygu problemau iechyd meddwl. Yng Nghymru, mae'r Sefydliad Iechyd Meddwl wedi bod yn gweithio gyda phobl sy'n ceisio noddfa ers 2019. 'Perthyn' yw enw pob un o'n prosiectau.	Y Sefydliad Iechyd Meddwl
8	Clinigwyr Iechyd Meddwl yn y Ganolfan Alwadau 999 ar gyfer Ambiwlansys	'Bydd y gweithdy hwn yn archwilio rôl y Clinigwyr Iechyd Meddwl yn y Ganolfan Alwadau 999 ar gyfer Ambiwlansys a'u rhan yn y gwaith o wneud iechyd meddwl a llesiant yn flaenoriaeth go iawn i bobl Cymru'.	Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwlans Cymru
9	A yw Ein Gwasanaethau Iechyd Meddwl yn Briodol ar gyfer Cymunedau Ethnig Lleiafrifol?	Mae Diverse Cymru yn darparu prosiectau seiliedig-ar-adferiad ar gyfer pobl Dduon, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol sy'n byw yng Nghaerdydd a Bro Morgannwg, Gorllewin Cymru, Abertawe, Sir Gâr a Gogledd Cymru, Wrecsam a Gwynedd y mae afiechyd meddwl yn effeithio arnynt. Rydym yn mabwysiadu ymagwedd holistaidd, yn defnyddio dulliau seiliedig-ar-ddatrysiadau sy'n hybu camau i adfer, grymuso a byw'n annibynnol yn y gymuned. Bydd y gweithdy'n archwilio'r rhesymau pam fod	Diverse Cymru

		angen gwasanaeth Lleiafrifoedd Ethnig, beth yw'r rhwystrau pan fo cymunedau ethnig lleiafrifol yn ceisio cael mynediad at wasanaethau ac a ydynt yn ddiwylliannol briodol.	
10	Ydyn ni yna eto ... ?	Mae defnyddio proses frysbenno mewn iechyd meddwl yn hanfodol i gynnal diogelwch a darparu gwasanaethau effeithiol. Mae'r sylw mwyaf diweddar wedi cael ei roi i fynediad blaen tŷ megis 111Cymru (a 998 yn yr Unol Daleithiau). Mae defnydd cyson o broses frysbenno gytunedig megis graddfa frysbenno iechyd meddwl y DU yn cynyddu ledled Cymru. Mae'r gweithdy hwn yn archwilio manteision cydweithio gyda defnyddwyr gwasanaethau sy'n aml yn cael eu hanwybyddu. Bydd defnyddio codau QR, adnoddau e-ddysgu a gofal seiliedig-ar-werthoedd oll yn cael eu cynnwys.	Bwrdd Iechyd Prifysgol Cwm Taf Morgannwg
11	CAPITAL (Asedau Cymunedol, Cyfranogiad ac Integreiddio: Gweithredu'n Lleol / Community Assets, Participation, and Integration: Taking Action Locally)	Mae cyfalaf cymdeithasol uwch a mwy o gydlyniant cymunedol yn cefnogi llesiant gwell ac adferiad cyflymach o afiechyd (Adolygiad Marmot, 2010). Mae cyfalaf dynol a chymdeithasol yn rhoi cyfrif am 19% o'r annhegwch mewn iechyd	Iechyd Cyhoeddus Cymru, mewn partneriaeth gyda Tai Pawb

		hunangofnodedig, bron ddwywaith y cyfraniad a wneir gan ansawdd, argaeledd a fforddiadwyedd gwasanaethau iechyd (Sefydliad Iechyd y Byd, 2019). Roedd y prosiect CAPITAL yn ceisio dwyn ynghyd a grymuso dau grŵp yr ystyrid eu bod 'wedi'u hallgau'n gymdeithasol' – tenantiaid tai cymdeithasol a phobl sy'n ceisio noddfa (ceiswyr lloches a ffoaduriaid) yn Nhreforys, Abertawe. Mae tystiolaeth yn dynodi bod y grwpiau hyn yn rhannu heriau sy'n effeithio ar eu hiechyd. Mae hyn yn cynnwys lleihad mewn cyfalaf cymdeithasol trwy drafodaeth sy'n sôn am 'faich', sy'n peintio rhannau o'r boblogaeth fel derbynyddion goddefol lles yn hytrach na chydabod eu hadnoddau, eu cydnerthedd a'u gallu ar gyfer hunanofal (Levitas, 2006). Fe wnaeth CAPITAL brofi'r ddamcaniaeth bod ysgogi rhannau o gymdogaeth i ymgysylltu ag endidau gwahanol mewn prosiect datblygu cymunedol seiliedig-ar-asedau cyfranogol ar y cyd (ABCD) yn cyfrannu at fwy o gyfalaf cymdeithasol fel un o benderfynyddion iechyd a llesiant. Bydd y gweithdy'n cwmpasu:	
--	--	--	--

		•rôl cydgynhyrchu teg o ran dylanwadu ar benderfynyddion ehangach iechyd a mynd i'r afael ag anghydraddoldebau iechyd •cymhwyso ein Trywydd at Gydgyhyrchu Cynhwysol yn ymarferol •gwersi o gyrraedd pobl sy'n draddodiadol yn rhai nas clywir yn aml yn ystod cyfnod o newid cymdeithasol mawr h.y. y pandemig, gan gynnwys defnyddio technolegau digidol a chynllunio ar gyfer cynaliadwyedd •creu sylfaen dystiolaeth gadarn mewn perthynas â chyfalaf cymdeithasol mewn grwpiau sydd wedi'u hallgau'n gymdeithasol.	
12	Gwasanaeth Ataliol yr Encil Llesiant	Bydd y gweithdy'n canolbwyntio ar yr hyn sydd â thystiolaeth ar hyn o bryd a bydd yn canolbwyntio ar 'yr hyn y mae'r Encil Llesiant yn ei wneud'. Gwneir hyn drwy gyflwyniad a fydd yn rhoi trosolwg o'r model Encil Llesiant presennol. Gofynnir i gynrychiolwyr dreulio cyfnod byr o amser yn canolbwyntio ar sut i ddarparu tystiolaeth o lwyddiannau'r gwasanaethau ataliol.	Mental Health Matters

