BWRDD PARTNERIAETH RHANBARTHOL
GOGLEDD CYMRU
NORTH WALES
REGIONAL PARTNERSHIP BOARD

Gofalwyr ifanc sy'n gofalu am oedolion â phroblemau iechyd meddwl

Ymwadiad: Mae'r crynodeb hwn o dystiolaeth yn cynnwys llenyddiaeth berthnasol a nodwyd o chwiliadau ar y pwnc uchod, nid yw'n rhestr gynhwysfawr, mae'n cyflwyno canfyddiadau allweddol ac nid argymhellion ar gyfer ymarfer.

Cynnwys

Crynodeb o dystiolaeth 2
Yr effaith ar y bobl/gofalwyr ifanc penodol hyn 2
Profiadau'r gofalwyr ifanc penodol hyn 2
Anghenion penodol y bobl/gofalwyr ifanc hyn 3
Enghreifftiau o gefnogaeth benodol i'r bobl/gofalwyr ifanc hyn 4
Crynodeb 6
Cyfeiriadau 7

Crynodeb o dystiolaeth

Yr effaith ar y bobl/gofalwyr ifanc penodol hyn

- Risg uwch o gael anawsterau iechyd meddwl [1, 10]
- Diffyg cefnogaeth/sylw gan rieni (emosiynol, addysgiadol a chyfarwyddiadol) [2, 7]
- Anodd gofyn am gymorth, ofn stigma [2, 7]
- Risg uwch o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod [3, 14]
- Cefnogaeth gymdeithasol wedi'i thanseilio gan stigmateiddio [4] ffrindiau ddim yn gwybod [9, 10, 12]
- Beio eu hunain am salwch eu rhieni [6, 10]
- Problemau gyda ffrindiau, anodd gwneud/cadw ffrindiau [6]
- Gall fod yn anodd deall salwch meddwl, efallai eu bod yn ofn mynd yn sâl eu hunain [6]
- Gall ymddygiad y rhiant fod yn ddryslyd, ofnus, llethol neu'n drallodus [6, 10, 11]
- Gwrthdroi rolau/cyfrifoldeb [7, 9, 12]
- Problemau emosiynol ac ymddygiadol [7]
- Teimlo'n wahanol [9]
- Poeni am riant [11, 13]
- Natur anrhagweladwy ac ansefydlogrwydd [11]
- Unigrwydd [11]
- Colled a thristwch [11]
- Teimlo cywilydd [6, 12]
- Rhwystrau i fynd i'r afael ag anghenion iechyd a gofal cymdeithasol [18]

Profiadau'r gofalwyr ifanc penodol hyn

'Mae gan fy mam salwch meddwl, ond ni ddywedodd neb wrthyf pam ei bod hi'n ymddwyn mor rhyfedd. Ni ddywedodd yr un meddyg wrthyf. Roedd yn brofiad ofnus. Roedd yn rhaid i mi ddysgu dros fy hun. Nid oeddent yn meddwl am sut roeddwn i'n teimlo ac yn poeni.' [18]

'Ni wnaeth neb erioed eistedd i lawr ac egluro i fy mrawd a minnau beth oedd iselder gorffwyll. Efallai bod mam wedi, ond ni wnaeth yr un gweithiwr proffesiynol… os byddai rhywun wedi egluro beth oedd y salwch, byddai hynny wedi helpu.' [18]

Anghenion penodol y bobl/gofalwyr ifanc hyn

- Cefnogaeth gan eraill y gallant ymddiried ynddynt (partner, cyflogwr, brawd neu chwaer, ffrindiau) [2, 12, 14]
- Ymarferwyr/ gwneuthurwyr polisi i gynnwys sgrinio ar gyfer profiadau niweidiol yn ystod plentyndod [3]
- Gwasanaethau pwrpasol i fodloni eu hanghenion [3]
- Gwahanol fathau o wasanaethau cymorth ar-lein, grwpiau hunan-gymorth, cyfle i siarad allan [4, 5, 9, 10]
- Cymorth eiriolaeth [5, 14]
- Mentora [5]
- Cymorth gan gymheiriaid gan blant sydd mewn sefyllfaoedd tebyg [5]
- Gwybodaeth brydlon sy'n addas i'r oedran am gyflwr eu rhieni [4, 5, 8, 10, 11, 12, 13, 18]
- Dull teulu cyfan, cymorth ar gyfer gwydnwch/ ymdopi/ anghenion [5, 8, 9, 14, 18]
- Cymorth emosiynol [7, 14]
- Diogelwch [7]
- Gweithwyr proffesiynol iechyd meddwl i fod yn ymwybodol o'r effaith ar blant [7]
- Ysgolion - cwnsela ac addysg iechyd meddwl i leihau stigma [7]
- Grymuso drwy ganolbwyntio arnyn nhw [7]
- Cydweithio/ Cymorth Amlddisgyblaethol/ Amlasiantaeth [7, 14, 18]
- Cymorth magu plant [7, 9, 14]
- Cael bod yn blentyn; chwarae, gweld ffrindiau, normalrwydd [12, 13]
- Gweithiwr allweddol neu brif gyswllt mewn argyfwng [18]
- Cael eu cynnwys mewn trafodaethau (iechyd meddwl y rhiant, anghenion y teulu, effaith gofalu) [18]
- Cynlluniau gofal wrth gefn os yw'r rhiant yn yr ysbyty [18]
- Negeseuon i weithwyr proffesiynol iechyd meddwl gan bobl ifanc - prosiect Barnardo's Lerpwl [6]:
    - Cyflwynwch eich hun. Dywedwch wrthym pwy ydych chi a beth yw eich swydd.
    - Rhowch gymaint o wybodaeth â phosibl i ni.
    - Dywedwch beth sydd yn bod gyda'n rhieni.
    - Dywedwch wrthym beth fydd yn digwydd nesaf.

- Siaradwch â ni a gwrando arnom. Cofiwch nid yw'n anodd siarad â ni; nid creaduriaid estron ydan ni.
- Gofynnwch i ni beth ydym ni'n ei wybod a beth ydym ni'n ei feddwl. Rydym yn byw gyda'n rhieni; rydym yn gwybod sut maen nhw wedi bod yn ymddwyn.
- Dywedwch wrthym nad ein bai ni yw hyn. Gallwn deimlo'n euog iawn os yw ein mam neu'n tad yn sâl.
- Rydym angen cael gwybod nad ni sydd ar fai.
- Peidiwch â'n hanwybyddu. Cofiwch ein bod ni'n rhan o'r teulu ac rydym ni'n byw yno hefyd.
- Parhewch i siarad â ni a rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i ni. Mae angen i ni wybod beth sy'n digwydd.
- Dywedwch wrthym os oes rhywun y gallwn ni siarad â nhw. EFALLAI MAI CHI YW'R PERSON HWNNW.

Enghreifftiau o gefnogaeth benodol i'r bobl/gofalwyr ifanc hyn

Roedd menter a oedd yn canolbwyntio ar deuluoedd, Asesiad Gwaith Cymdeithasol Meddylfryd Teulu, yn cynnwys 3 elfen: sgwrs deuluol, asesiad ac adolygiad [15]. Rhoddodd y canlyniadau canlynol:

- Newid cadarnhaol mewn canfyddiadau gan weithwyr cymdeithasol, y teulu a gweithwyr proffesiynol
- Gwell cyfathrebu rhwng y teulu a gweithwyr proffesiynol
- Gwell dealltwriaeth o effaith iechyd meddwl ar y teulu
- Dull ar sail cryfderau i nodi safbwyntiau ar adnoddau, anghenion a phryderon
- Dywedodd gweithwyr proffesiynol bod gwell cydweithio rhwng gwasanaethau

Yn dilyn rhaglen hyfforddiant, 'Codi ymwybyddiaeth o effaith salwch meddwl rhieni ar blant a theuluoedd', dywedodd gweithwyr proffesiynol bod ganddynt fwy o wybodaeth/ymwybyddiaeth o salwch meddwl ac effaith salwch meddwl rhieni ar blant/teuluoedd. Tynnwyd sylw at bwysigrwydd hyfforddiant i weithwyr proffesiynol sy'n gweithio y tu allan i wasanaethau iechyd meddwl oedolion [16].

Cafodd y Model Pencampwyr ei gyflwyno mewn Ymddiriedolaethau Iechyd a Gofal Cymdeithasol yng Ngogledd Iwerddon i gynyddu galluedd gweithwyr proffesiynol i

ymgysylltu mewn Ymarfer sy'n Canolbwyntio ar Deuluoedd i gefnogi salwch meddwl rhieni. Roedd yn cael effaith gadarnhaol ac yn cyfrannu at fynd i'r afael â rhwystrau [17].

Mae 'Minds, Myths and Me' yn becyn ffeithiau i bobl ifanc sy'n byw gyda rhywun â salwch meddwl, wedi'i roi at ei gilydd gan 4 o ofalwyr ifanc yn defnyddio eu profiadau personol eu hunain. Mae'n egluro cyflyrau iechyd meddwl, pwy yw pwy, beth mae geiriau yn ei olygu ac yn cynnwys adran ar ofalu am eich hun/ cael cymorth [19].

Mae Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru wedi datblygu canllaw ymarfer i weithwyr proffesiynol a staff mewn; Iechyd Meddwl Oedolion, Gwasanaethau Plant, Gwasanaethau Camddefnyddio Sylweddau a'r holl Weithwyr Proffesiynol Iechyd. Mae'n nodi beth sy'n ofynnol ohonynt a beth sydd ei angen i hwyluso ymateb wedi'i gydlynu [20].

Mae Our Time yn elusen i blant sydd â rhieni â salwch meddwl, mae'r gefnogaeth y maen nhw'n ei gynnig yn cynnwys [21]:

- Gweithdai 'Amser Plant' - gofod diogel a chefnogol i ofyn cwestiynau, dysgu am anawsterau iechyd meddwl eu rhieni ac archwilio eu teimladau eu hunain, yn defnyddio gemau, gweithgareddau a drama
- Hyfforddiant i Ysgolion - helpu staff i deimlo'n hyderus/gallu cefnogi plant, yn emosiynol ac yn ymarferol
- Hyfforddiant/adnoddau arbenigol - mae gweithwyr proffesiynol yn cael eu grymuso i gefnogi pobl ifanc, siarad â nhw am eu sefyllfaoedd, heb fod angen iddynt ddod yn gwnselwyr
- Mae EIF yn rhestru ymyriadau sy'n gwella iechyd meddwl rhieni ac yn cefnogi datblygiad plant [22]:
- Mae gan sgrinio iechyd meddwl cyffredinol yn ystod y cyfnod cyn-geni dystiolaeth dda o wella ymwybyddiaeth mamau o'u hwyliau a'u helpu i gael mynediad at driniaeth pan fo angen
- Mae triniaethau therapiwtig effeithiol ar gyfer canlyniadau iechyd meddwl oedolion yn cynnwys; therapi ymddygiad gwybyddol, therapi seicodynamig a chwnsela
- Mae gan driniaethau fferyllol dystiolaeth achlysurol o helpu oedolion i reoli problemau iechyd meddwl, nid yw'r manteision i blant wedi cael eu profi'n gyson

- Nid yw maint y manteision i blant o ymyriadau iechyd meddwl effeithiol a gynhigiwyd i rieni wedi'i brofi'n llawn eto, ond mae tystiolaeth gynyddol y gallant fod o fudd i blant
- Mae Seicotherapi y Plentyn yn Gyntaf a Phlentyn-Rhiant yn ymyriadau seicotherapiwtig sy'n gwella ymddygiad ac yn lleihau'r risg amddiffyn plant
- Mae Therapi Aml-systemig ar gyfer Cam-drin ac Esgeuluso Plant wedi cefnogi amrywiaeth o ganlyniadau plant pwysig, ac yn lleihau'r tebygolrwydd o esgeulustod rhieni a'r angen am leoliad y tu allan i'r cartref

Bu iddynt ganfod hefyd bod ymyriadau sy'n ceisio atal y broses o ddatblygu problemau iechyd meddwl trwy dargedu mamau difreintiedig a rhieni eraill a all fod mewn risg, yn llai effeithiol.

Bwriad y rhaglen cefnogaeth gan gymheiriaid ON FIRE yw meithrin gobaith, gwydnwch a lles ymysg plant 8-17 oed mewn teuluoedd sydd wedi cael eu heffeithio gan salwch meddwl brawd a chwaer neu rieni. Ar ôl 4 mis, bu iddynt weld gwahaniaethau sylweddol yng ngobaith a chysylltiadau'r plant y tu allan i'r teulu [23].

Crynodeb

Yn ychwanegol at yr effeithiau a wynebwyd gan ofalwyr ifanc eraill, mae gofalwyr ifanc sy'n gofalu am rywun â salwch meddwl yn cynnwys; risg uwch o salwch meddwl, stigma/cywilydd, beio eu hunain, llai o gefnogaeth gan rieni a risg uwch o brofiadau niweidiol yn ystod plentyndod. Mae rhai anghenion penodol yn cynnwys; cefnogaeth gan gymheiriaid, gwybodaeth sy'n briodol i'r oedran, cymorth magu plant, cael eu hystyried gan weithwyr proffesiynol iechyd meddwl a lleihau stigma. Mae llawer o enghreifftiau o arfer da yn cynnwys; cefnogaeth gan gymheiriaid neu ddulliau sy'n canolbwyntio ar y teulu.

Cyfeiriadau

[1] Dharampal & Ani (2020) 'The emotional and mental health needs of young carers: what psychiatry can do'. *BJPsych Bulletin*, 44 (3) tud: 112-20. Ar gael yn: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8058813/ Cyrchwyd: 27/1/23

[2] Villatte et al (2021) 'Perceived Support and Sense of Social Belonging in Young Adults Who Have a Parent With a Mental Illness'. *Front Psychiatry*, 12 (793344). Ar gael yn: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8792737/ Cyrchwyd: 27/1/23

[3] Spratt et al (2018) 'Using Adverse Childhood Experience Scores to Better Understand the Needs of Young Carers'. *British Journal of Social Work*, 48 (8) tud: 2346–60. Ar gael yn: https://doi.org/10.1093/bjsw/bcy001 Cyrchwyd: 27/1/23

[4] Chan et al (2020) '"Who Are Our Support Networks?" A Qualitative Study of Informal Support for Carers'. *Journal of Social Service Research*, 47 (2) tud: 265-75. Ar gael yn: https://irep.ntu.ac.uk/39746/1/39746%20a581%20Barnard.pdf Cyrchwyd: 27/1/23

[5] NSPCC (2021) 'Parental mental health problems'. Ar gael yn: https://learning.nspcc.org.uk/children-and-families-at-risk/parental-mental-health-problems Cyrchwyd: 30/1/23

[6] Barnados (2008) 'Family Minded: Supporting children in families affected by mental illness'. Ar gael yn: https://www.barnardos.org.uk/sites/default/files/2020-11/family_minded_report.pdf Cyrchwyd: 30/1/23

[7] Tabak et al (2016) 'Needs, Expectations and Consequences for the Child Growing up in a Family with a Parent with Mental Illness'*. International Journal of Mental Health Nursing*, 25 (4) tud. 319-29. Ar gael yn: https://www.semanticscholar.org/paper/Needs%2C-expectations-and-consequences-for-children-a-Tabak-Zab%C5%82ocka-%C5%BBytka/db335fbbcab8f5ea029d7163979e5299448fbfaf Cyrchwyd: 30/1/23

[8] Yamamoto & Keogh (2017) 'Children's experiences of living with a parent with mental illness: A systematic review of qualitative studies using thematic analysis'. *J of Psychiatric & Mental Health Nursing*, 25, tud:131–41. Ar gael yn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28776896/ CRYNODEB YN UNIG

[9] Nilsson et al (2015) ‘Young adults' childhood experiences of support when living with a parent with a mental illness’. *Journal of Child Health Care*, 19 (4) tud: 444-53. Ar gael yn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24486816/ CRYNODEB YN UNIG

[10] Sherman & Hooker (2018) ‘Supporting families managing parental mental illness: Challenges and resources’. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, 53, (5-6) tud: 361-70. Ar gael yn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30068239/ CRYNODEB YN UNIG

[11] Trondsen (2012) ‘Living with a mentally ill parent: exploring adolescents' experiences and perspectives’. *Qualitative Health Research*, 22 (2) tud: 174-88. Ar gael yn: https://www.researchgate.net/publication/51601316_Living_With_a_Mentally_Ill_Parent Cyrchwyd: 2/2/23

[12] Dam & Hall (2016) ‘Navigating in an unpredictable daily life: a metasynthesis on children's experiences living with a parent with severe mental illness’. Scandinavian Journal of Caring Sciences, 30 (3) tud: 442-57. Ar gael yn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26763757/ CRYNODEB YN UNIG

[13] Wahl et al (2016) ‘What are the family needs when a parent has mental health problems? Evidence from a systematic literature review’. *Journal of Child Adolescent Psychiatric Nursing*, 30 (1) tud: 54-66. Ar gael yn: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28513062/ CRYNODEB YN UNIG

[14] Devaney et al (2021) ‘Supporting parents with mental illness and their children – developments in family focused practice in the United Kingdom and Ireland’. *Advances in Mental Health*, 18 (3) tud: 197-201. Ar gael yn: https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/18387357.2020.1827755 Cyrchwyd: 3/2/23

[15] McVeigh (2020) ‘The Think Family Social Work Assessment: outcomes of a family-focused initiative using The Family Model’. *Advances in Mental Health*, 18 (3) tud: 261-75. Ar gael yn: https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/18387357.2020.1825969 CRYNODEB YN UNIG

[16] Golden et al (2020) ‘An evaluation of training for health and social care professionals when working with families where a parent has a mental illness’. *Advances in Mental Health*, 18 (3) tud: 276-88. Ar gael yn:

https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/18387357.2020.1829492 CRYNODEB YN UNIG

[17] Fitzsimons (2019) 'The role of champions in promoting family focused practice across adult mental health and children's services'. *Advances in Mental Health*, 18 (3) tud: 251-60. Ar gael yn: https://www.tandfonline.com/doi/10.1080/18387357.2019.1661783 CRYNODEB YN UNIG

[18] Cymdeithas y Plant (2018) 'Young Carers in families affected by Parental Mental Illness'. Ar gael yn: https://www.childrenssociety.org.uk/sites/default/files/2020-10/young-carers-in-families-affected-by-parental-mental-illness.pdf Cyrchwyd: 6/2/23

[19] Gofalwyr Ifanc Swydd Gaerloyw (2018) 'Minds, Myths and Me'. Ar gael yn: https://drive.google.com/file/d/19IkjPJzYDAb1ZDjuWZQCFuOFBLPIfPkB/view?usp=sharing Cyrchwyd: 6/2/23

[20] Bwrdd Diogelu Gogledd Cymru (2022) 'North Wales Practice Guide: Supporting Children, Supporting Parents with severe mental health problems and or substance misuse issues'. Ar gael yn: https://www.northwalessafeguardingboard.wales/wp-content/uploads/2022/06/Practice-Guide-Supporting-Children-Supporting-Parents-with-severe-mental-health-problems-and-or-substance-misuse.docx.pdf Cyrchwyd: 7/2/23

[21] Our Time (2023) 'Our Time: For children of parents with mental illness'. Ar gael yn: https://ourtime.org.uk/ Cyrchwyd: 8/2/23

[22] EIF (2022) 'What works to improve the lives of England's most vulnerable children: A review of interventions for a local family help offer'. Ar gael yn: https://www.eif.org.uk/report/what-works-to-improve-the-lives-of-englands-most-vulnerable-children-a-review-of-interventions-for-a-local-family-help-offer Cyrchwyd: 10/2/23

[23] Foster et al (2016) 'Outcomes of the ON FIRE peer support program for children and adolescents in families with mental health problems'. *Child & Family Social Work*, 21 (3). Ar gael yn: https://www.researchgate.net/publication/260946302_Outcomes_of_the_ON_FIRE_peer_support_program_for_children_and_adolescents_in_families_with_mental_health_problems Cyrchwyd: 10/2/23