

# STRATEGAETH IECHYD MEDDWL A LLES DAN ARWEINIAD MYFYRWYR 2023-2025





# RHAGAIR

**Mae gwneud gradd Prifysgol yn cynnig profiadau sy'n newid bywydau a all fod yn wirioneddol drawsnewidiol.**

**Ym Mangor, rydym am i'n holl fyfyrwyr allu gwneud y mwyaf o'r cyfleoedd sydd ar gael iddynt, i ddatblygu fel unigolion yn y meysydd pwnc maent wedi eu dewis, a thu hwnt. Rydym am i'n myfyrwyr gael eu cyfoethogi trwy'r cysylltiadau y maent yn eu gwneud a'r sgiliau y maent yn eu dysgu. Mae agwedd gadarnhaol at iechyd meddwl a lles yn flaenoriaeth allweddol i Fangor oherwydd rydym yn gwybod ei fod yn galluogi ein myfyrwyr i wneud y mwyaf o fanteision bywyd Prifysgol.**

Fel pob prifysgol, rydym yn wynebu heriau amgylchedd ôl-bandemig. Bydd ein myfyrwyr presennol a myfyrwyr y dyfodol wedi profi tarfu addysgol, arwahaniad cymdeithasol a newid digynsail. Mae'r diriogaeth anghyfarwydd y bu angen i ni i gyd ei llywio wedi newid y ffyrdd ydym yn rhyngweithio, ac er gwaethaf ymdrechion gorau ysgolion, colegau a phrifysgolion, mae'n anochel wedi tansellio'r cyfleoedd am gysylltiad cymunedol. Mae'n bwysig nawr, yn fwy nag erioed, ein bod ni'n gweithio gyda'n gilydd i ddeall anghenion a phrofiadau ein cymuned amrywiol o fyfyrwyr wrth i ni ddilyn ein dull gweithredu cyfannol ar draws y brifysgol at iechyd meddwl a lles.

Mae lleisiau ein myfyrwyr wedi llywio ac arwain datblygiad y strategaeth hon, ac rwy'n falch iawn bod y cydweithio hwn wedi'i wreiddio'n gadarn â gweithredu a gwerthuso amcanion y strategaeth. Mae'r gweithio mewn partneriaeth hwn yn adeiladu ar hanes hir ym Mangor o gydweithio i rymuso a chefnogi cyfranogiad myfyrwyr yn ein prifysgol a'r gymuned ehangach.

Mae'r Brifysgol wedi gosod targedau uchelgeisiol yn ein Strategaeth 2030: Byd Cynaliadwy i Genedlaethau'r Dyfodol. Mae'r Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles dan arweiniad Myfyrwyr yn gyfrannwr pwysig at lawer o flaenoriaethau sefydliadol, yn anad dim ein hymrwymiad i brofiad rhagorol i fyfyrwyr. Mae ein gwerthoedd sefydliadol o gynwysoldeb, uniondeb, parch, cynaliadwyedd a thrawsnewid hefyd wedi'u hadlewyrchu'n glir yn themâu'r strategaeth hon.

**Diolch i bawb sydd wedi cyfrannu at lunio'r strategaeth hon ac yn arbennig i'n myfyrwyr y bydd eu cyfraniad a'u lleisiau yn parhau i lunio ein dull gweithredu yng nghyswllt iechyd meddwl a lles myfyrwyr yma ym Mhrifysgol Bangor.**



**Yr Athro  
Andrew Edwards**

**Dirprwy Is-Ganghellor**

# RHAGARWEINIAD

**Mae profiad pob myfyriwr o brifysgol yn cael ei lywio gan eu hiechyd meddwl a lles.**

**Gyda'i gilydd, mae Prifysgol Bangor ac Undeb Bangor wedi ymrwmo i agwedd gyfannol at iechyd meddwl a lles myfyrwyr. Rydym yn rhannu gweledigaeth lle mae myfyrwyr nid yn unig yn cyflawni eu potensial yn academaidd ond hefyd yn ffynnu fel unigolion, gan ddatblygu sgiliau ac ymddygiadau i gefnogi eu llesiant yn awr ac yn y dyfodol.**

Mae'n ddealladwy bod iechyd meddwl a lles yn uchel ar agendâu myfyrwyr. Bob blwyddyn caiff ei gynnwys yn ymgyrchoedd Swyddogion Sabothol, ac mae ein myfyrwyr yn teimlo'n angerddol ac yn awyddus i rannu eu lleisiau, eu profiadau a'u syniadau gyda'r brifysgol ar sut i wella a datblygu cefnogaeth ac adnoddau.

Mae deall y profiadau y bu i fyfyrwyr fyw trwyddynt yn allweddol i sicrhau bod y strategaeth hon yn ystyrlon ac effeithiol. Mae cyfleoedd i ni glywed a deall y profiadau hyn yn rhan annatod o'r strategaeth, ac mae Undeb Bangor yn rhan ddylanwadol o'r grŵp strategaeth a fydd yn symud ymlaen gyda hyn. Mae gwaith arloesol y project Myfyrwyr fel Ymgynghorwyr, a ddechreuwyd gan Undeb Bangor, wedi creu model sy'n wirioneddol dan arweiniad myfyrwyr ar gyfer ymgynghori a chyd-gynhyrchu. Caiff myfyrwyr eu grymuso i archwilio materion sydd o bwys iddyn nhw ac i'w cyfoedion trwy hwyluso trafodaethau ac adborth ystyrlon. Rydym yn edrych ymlaen yn eiddgar i weld sut y gellir datblygu'r project Myfyrwyr fel Ymgynghorwyr, ochr yn ochr â mentrau eraill sy'n rhoi llais i fyfyrwyr, dros yr ychydig flynyddoedd nesaf i

gryfhau ein strategaeth a'n gwaith ar y cyd.

Mae cydweithio wedi bod yn rhan bwysig o ddatblygiad yr ail fersiwn hwn o'n strategaeth. Mae'n adeiladu ar y gwaith arloesol a greodd y strategaeth wreiddiol lle'r oedd Undeb Bangor a'r Brifysgol wedi ymrwmo i sicrhau bod myfyrwyr yn cael cyfleoedd ystyrlon i lunio'r strategaeth a chynnwys eu blaenoriaethau. Rydym yn edrych ymlaen at barhau â'r gwaith partneriaeth hwn fel bod myfyrwyr yn rhannu perchnogaeth o'r strategaeth hon a'i datblygiad, yn ogystal â mewnbwn parhaus i'w gweithredu.

Gwyddom fod pawb yn profi iechyd meddwl yn wahanol. Drwy ein dull cyfannol rydym am sicrhau bod y strategaeth hon yn gynhwysol, yn hyblyg ac yn gallu addasu, gan gymryd agwedd prifysgol gyfan at iechyd meddwl a lles myfyrwyr a chynabod anghenion amrywiol ein holl fyfyrwyr. Trwy ymateb i newidiadau yn anghenion myfyrwyr, bydd Prifysgol Bangor yn sicrhau bod llais y myfyrwyr yn cael ei ymgorffori nid yn unig yn y strategaeth hon, ond yn ei chanlyniadau hefyd.

## Nyah Lowe

Llywydd, Undeb Bangor

## Elsie Pearce

Is-lywydd Addysg, Undeb Bangor

## Mair Rowlands

Cyfarwyddwr, Undeb Bangor

## Gian Fazey-Koven

Pennaeth Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr

# CYD-DESTUN SY'N NEWID

**Rydym yn lansio'r strategaeth hon sydd â chyfeiriad newydd o fewn cyd-destun ar ôl y pandemig.**

Rydym yn lansio'r strategaeth hon sydd â chyfeiriad newydd o fewn cyd-destun ar ôl y pandemig. Mae'n bwysig cydnabod ein bod yn rhannu profiadau o amharu, ansicrwydd a datgysylltu ar draws ein prifysgol. Rydym hefyd yn rhannu'r pryder, a fynegwyd mewn sgysiaau sefydliadol, lleol a chenedlaethol, y bydd Covid-19 yn cael effaith ddofn a pharhaus ar iechyd meddwl a lles, yn enwedig ar y rhai yr amharwyd ar eu haddysg. Mae'r effaith ar bobl ifanc wedi bod yn sylweddol, ac mae ein myfyrwyr ein hunain wedi nodi bod arwahaniad cymdeithasol ac unigrwydd yn cael effaith fawr ar eu hiechyd meddwl a lles. Mae ein cydweledigaeth ar gyfer y strategaeth hon wedi deillio o'r profiadau hyn ac mae'n adlewyrchu nid yn unig y gwaith y mae angen i ni ei wneud, ond yr optimistiaeth, yr egni a'r penderfyniad yr ydym yn eu rhannu i'w wneud. Er gwaethaf heriau'r ychydig flynyddoedd diwethaf, rydym wedi dod o hyd i gyfleoedd i arloesi, datblygu sgiliau newydd, a chynyddu ein gallu i addasu a newid. Rydym yn dod â'r holl wersi hyn a ddysgwyd i'n hymrwymiad parhaus i ymateb i flaenoriaethau, anghenion a safbwyntiau personol ein myfyrwyr.

Yng ngwanwyn 2022 comisiynodd Undeb Bangor, yn gweithio gyda Chefnogaeth a Lles Myfyrwyr ddam o waith i gyflwyno dull newydd ac arloesol o gasglu a deall profiadau a safbwyntiau ein myfyrwyr. Ariannwyd y gwaith gan HEFCW. Gwnaeth y project, Myfyrwyr fel Ymgynghorwyr, hyfforddi a grymuso grŵp amrywiol o fyfyrwyr i ymgynghori â'u cyfoedion trwy gasglu data ansoddol o bob rhan o'r gymuned myfyrwyr ym Mangor. Daeth darlun cymhleth i'r amlwg, ac mae'r canfyddiadau hyn, ynghyd â mewnbwn gan

staff bugeiliol a phroffesiynol arbenigol, wedi atgyfnerthu'r strategaeth hon a rhoi chyfeiriad newydd iddi. Roedd y myfyrwyr a arweiniodd yr ymgynghoriadau ac a gymerodd ran yn y project yn gadarnhaol yn gyffredinol, gan gytuno eu bod eisiau rhagor o gyfleoedd i gymryd rhan ac arwain y sgwrs am iechyd meddwl a lles yn y modd hwn.

Amlygodd y strategaeth wreiddiol themâu sylfaenol lle gellir bob amser ddod o hyd i gyfleoedd i ddatblygu a gwella ymhellach. Roedd y rhain yn cynnwys: gwella cyfathrebu; annog lles a byw'n iach; datblygu ymdeimlad o gymuned; blaenoriaethu gwaith ataliol; sicrhau bod cefnogaeth amserol ar gael. Mae'r themâu sylfaenol hyn yn parhau i fod yn sylfaen i'n Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles dan Arweiniad Myfyrwyr ac yn sail i'n gwaith i gwrdd â heriau cyd-destun newidiol ein profiadau ar ôl y pandemig.

Mae llais myfyrwyr a chyd-greu'r strategaeth hon yn hanfodol i ddeall ac adfyfrio ar y profiadau y bu i'n myfyrwyr fyw trwyddynt. Mae ein cyfeiriad yn glir: rydym wedi ymrwmo i ddull cyfannol, dan arweiniad myfyrwyr, sy'n defnyddio ein cryfderau ar y cyd i gyflawni gweledigaeth a rennir sy'n cefnogi iechyd meddwl a lles cadarnhaol ar draws cymuned ein prifysgol gyfan.



# GWELEDIGAETH

Ein gweledigaeth yw gweithio gyda'n gilydd i gyflawni dull prifysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles myfyrwyr sy'n seiliedig ar y profiadau y bu i'n myfyrwyr fyw trwyddynt.

Rydym eisiau i'n myfyrwyr allu ffynnu'n academiaidd ac yn bersonol fel rhan o gymuned prifysgol dosturiol a chefnogol.

## BLOCIAU ADEILADU

Rydym yn adeiladu ar sylfaen gref o gydweithio, cyd-greu a deialog rhwng Undeb Bangor a'r Brifysgol, rhwng staff a myfyrwyr.

Mae ein system fugeiliol a'n rhwydweithiau cefnogi presennol yn gryfder mawr, ac mae ymrwymiad dwfn i sicrhau bod iechyd meddwl a lles yn rhan annatod o bopeth a wnawn. Fel cymuned prifysgol rydym yn chwilfrydig, yn ymddiddori mewn profiadau bywyd pobl eraill ac yn agored iddynt.

Rydym wedi defnyddio darnau cenedlaethol o waith fel y blociau adeiladu ar gyfer llywio a llunio ein dull gweithredu. Mae'r rhain wedi cynnwys canllawiau Stepchange UUK, Strategaeth Iechyd a Lles 2020-24 ein prifysgol ein hunain a Suicide Safer Universities yr UUK (a ddatblygwyd mewn cydweithrediad â'r elusen Papyrus). Yn 2021 comisiynodd y brifysgol archwiliad annibynnol o'n darpariaeth

yn wyneb Fframwaith Stepchange yr UUK ac mae'r argymhellion a ddeilliodd ohono hefyd wedi bwydo i mewn i'r strategaeth hon. Mae ein gwaith sy'n arwain y project myf.cymru Cymru gyfan (sy'n ehangu'r ddarpariaeth iechyd meddwl drwy gyfrwng y Gymraeg) wedi bod yn sail wybodaeth i'n dealltwriaeth hefyd.

Byddwn yn parhau i ddefnyddio ymarfer gorau o bob rhan o'n sector, gan ffurfio cysylltiadau â darparwyr allanol a cheisio deall profiad bywyd myfyrwyr wrth i ni symud ymlaen i gyflawni ein nodau.



# THEMÂU

1.

## CYFATHREBU SY'N CYSYLLTU

2.

## AGWEDD GADARNHAOL AT IECHYD MEDDWL A LLES

3.

## EIN CYMUNED DOSTURIOL

4.

## DULL SEILIEDIG AR DYSTIOLAETH

5.

## MYNEDIAD HAWDD AT GEFNOGAETH

# THEMA 1: CYFATHREBU SY'N CYSYLLTU

**Rydym wedi ymrwymo i gefnogi a grymuso myfyrwyr gyda gwybodaeth amserol, ddiamwys a phriodol am adnoddau a chefnogaeth iechyd meddwl a lles.**

Rydym yn deall gwerth defnyddio gwahanol ffyrdd o gyfleu negeseuon allweddol i fyfyrwyr a'r swyddogaeth y mae hyn yn ei chwarae wrth annog myfyrwyr i ymgysylltu'n rhagweithiol â'u hiechyd meddwl a lles, yn enwedig ar adegau allweddol yn eu taith academaidd.

Ar y cyd ag Undeb Bangor, byddwn yn meithrin cyfleoedd ar gyfer deialog ac adborth, gan weithio gyda'n myfyrwyr i ddeall materion iechyd meddwl a lles sy'n dod i'r amlwg ar draws y brifysgol. Rydym eisiau i wybodaeth a chyfeirio iechyd meddwl fod yn llinyn euraidd ym mhopeth a wnawn fel bod ymddygiadau iechyd meddwl cadarnhaol yn cael eu normaleiddio ym mywyd bob dydd cymuned ein prifysgol.

## YR HYN Y MAE EIN MYFYRWYR YN DWEUD WRTHYM SY'N BWYSIG IDDYNT

Mae mynediad hawdd i'r wybodaeth a'r gefnogaeth gywir yn bwysig i'n myfyrwyr. Mae myfyrwyr wedi dweud wrthym eu bod eisiau rhagor o wybodaeth wedi'i thargedu sy'n annog ymgysylltu, a'u bod am allu cyfathrebu'n rhwydd â'r gwasanaethau sy'n eu cefnogi.



## ADEILADU AR EIN CRYFDERAU

Mae ein system cefnogaeth fugeiliol gynhwysfawr sydd wedi'i hen sefydlu yn cael ei gwerthfawrogi gan fyfyrwyr a staff; yn aml dyma un o'r rhesymau y mae myfyrwyr yn dewis astudio yma. Fel rhan o'n hymrwymiad parhaus i wneud ein cefnogaeth mor hawdd i'w chyrraedd â phosibl, rydym yn mynd i gasglu data i nodi'r hyn sy'n gweithio orau i'n holl fyfyrwyr.

# I WNEUD HYN YN REALITI BYDDWN YN:

**Sicrhau bod cyfeirio at gefnogaeth hygyrch yn effeithiol** drwy gydol astudiaethau myfyrwyr, yn enwedig ar adegau anodd, trawsnewidiadau a chyfnodau o bwysau a straen cynyddol ar fyfyrwyr.

.....

Blaenoriaethu fel bod gwybodaeth am gael **mynediad at gefnogaeth yn rhwydd yn gyson i'w chanfod a'i llywio.**

.....

**Archwilio ffyrdd o amrywio'r dulliau o ledaenu gwybodaeth yn greadigol ac effeithiol** ar draws y brifysgol, gan godi ymwybyddiaeth o'r mathau o gefnogaeth sydd ar gael i fyfyrwyr.

.....

**Datblygu un pwynt mynediad**, rhithiol a chorfforol, ar gyfer y gwahanol wasanaethau o fewn **Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr.**

.....

**Ymestyn ein rhaglenni hyfforddi** i arfogi ein staff ymhellach gyda'r sgiliau, y ddealltwriaeth a'r wybodaeth gywir i **gyfeirio'n ac atgyfeirio'n effeithiol.**

.....

Mewn partneriaeth ag Undeb Bangor, **ehangu ein dulliau casglu gwybodaeth fel ein bod yn cyrraedd myfyrwyr nad ydynt fel rheol yn ymgysylltu â gwasanaethau cefnogi** i gael gwell dealltwriaeth o brofiadau cyfredol yr holl fyfyrwyr a **helpu i nodi tueddiadau sy'n dod i'r amlwg.** Bydd hyn yn ymgorffori ymarfer mesur Iechyd Meddwl a Lles Myfyrwyr a'r model Myfyrwyr fel Ymgynghorwyr.



## THEMA 2: AGWEDD GADARNHAOL AT IECHYD MEDDWL A LLES

Byddwn yn integreiddio ymddygiad iach a hybu iechyd meddwl a lles cadarnhaol o fewn cenhadaeth a chwricwlwm addysgol y brifysgol, gan annog cydnabod bod iechyd meddwl yr un mor bwysig ag iechyd corfforol.

### YR HYN Y MAE EIN MYFYRWYR YN DWEUD WRTHYM SY'N BWYSIG IDDYNT

Mae myfyrwyr yn dweud wrthym eu bod yn gwerthfawrogi agwedd gyfannol at iechyd meddwl a lles. Maent eisiau byw ac astudio mewn amgylchedd sy'n cynnig cyfleoedd i ddatblygu ymddygiad iach, gydol oes ac sy'n annog iechyd meddwl a chorfforol cadarnhaol. Tynnwyd sylw gan fyfyrwyr ymgynghorol at bwysigrwydd parhaus normaleiddio iechyd meddwl a lles fel rhan o fywyd bob dydd.



### ADEILADU AR EIN CRYFDERAU

Mae Prifysgol Bangor yn enwog am ei hamgylchedd prydfferth, ei chlybiau a chymdeithasau rhad ac am ddim, ac rydym wedi ymrwmo i hyrwyddo lles cadarnhaol ymysg ein staff a'n myfyrwyr. Mae gennym Ganolfan Ymarfer ac Ymchwil Ymwybyddiaeth Ofalgar, ac mae ein gwasanaeth Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr yn cynnig gweithgareddau amrywiol i fyfyrwyr i wella lles. Mae ein modiwl Byddwch ar eich gorau ym Mangor, ar gyfer holl fyfyrwyr y flwyddyn gyntaf a'r flwyddyn sylfaen, wedi integreiddio cynnwys iechyd meddwl a lles. O fewn y dull prifysgol gyfan hwn rydym am ganolbwyntio ar ddod o hyd i ffyrdd newydd o hyrwyddo a gwella ymddygiadau ac agweddau iechyd meddwl a lles yn gadarnhaol.

## I WNEUD HYN YN REALITI BYDDWN YN:

Ymgorffori cyfleoedd i **ddysgu a datblygu gwybodaeth** am les yn ein cwricwla er mwyn gwella **ymhellach ein hymrwymiad i gymunedau academiaidd iach yn feddyliol.**

.....

**Adfyfrio ar y cysylltiadau rhwng iechyd meddwl cadarnhaol, gweithgarwch corfforol a chynaliadwyedd trwy feithrin amgylcheddau gweithredol ar draws y brifysgol**, gan chwilio am gyfleoedd yn ein hamgylchedd adeiledig i **hyrwyddo ac ysgogi iechyd a lles da.**

.....

**Adolygu sut rydym yn gwasanaethu ein myfyrwyr amrywiol** gyda'n rhaglen amrywiol ac agored o weithgareddau allgyrsiol sy'n darparu cyfleoedd cymdeithasol.

.....

**Nodi cyfleoedd i wella'r ddarpariaeth a hybu'r nifer sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau corfforol a chwaraeon** drwy Undeb Bangor a Chanolfan Brailsford.

.....

Defnyddio ymarfer gorau yn y sector i **adolygu'r defnydd o adnoddau digidol i gefnogi iechyd a lles**, gan nodi unrhyw fylchau yn ein darpariaeth.

.....

**Cryfhau a gwella ein hyfforddiant iechyd meddwl a lles a chefnogaeth i staff**, gan gydnabod y cysylltiad cadarnhaol rhwng lles staff a dysgu a lles myfyrwyr.

# THEMA 3: EIN CYMUNED DOSTURIOL

Byddwn yn gweithio i greu cymunedau lle gall ein myfyrwyr ffynnu a lle mae holl aelodau ein cymuned yn cael eu cynnwys, eu cefnogi, eu parchu a'u gwerthfawrogi. Rydym eisiau i fyfyrwyr deimlo eu bod yn perthyn ac yn gysylltiedig â'r brifysgol mewn ffordd ystyrlon. Byddwn yn parhau â'n dull prifysgol gyfan o gefnogi datblygiad gwybodaeth, dealltwriaeth ac ymddygiadau sy'n sicrhau bod iechyd meddwl a lles yn cael eu hystyried ar draws pob agwedd ar ddatblygu a chynllunio, gan feithrin cymuned dosturiol a grymus.

## YR HYN Y MAE EIN MYFYRWYR YN DWEUD WRTHYM SY'N BWYSIG IDDYNT

Mae ein myfyrwyr yn dweud wrthym fod arwahaniad cymdeithasol ac unigrwydd wedi bod yn nodweddion o flynyddoedd y pandemig a bod teimlo'n rhan o gymuned prifysgol yn faes pwysig iawn. Cynyddodd y pandemig arwahaniad cymdeithasol ymysg cymunedau mewn ffordd a allai gael effeithiau hirdymor ar les ac iechyd meddwl. Maent wedi dweud wrthym hefyd eu bod yn rhannu awydd cynyddol i helpu eraill ac i wneud cyfraniadau cadarnhaol i'w cymuned.



## ADEILADU AR EIN CRYFDERAU

Fel prifysgol mae gennym hanes cryf o ymgysylltiad a chyfranogiad cymunedol. Mae myfyrwyr sy'n cyrraedd yn eu blwyddyn gyntaf yn cael eu cefnogi yn ystod eu cyfnod cynefino gan Arweinwyr Cyfoed gwirfoddol, un o'r mentrau hynaf a mwyaf arwyddocaol o'i fath yn y Deyrnas Unedig. Mae Undeb Bangor wedi ei hymrwymu'n ddwfn hefyd i wirfoddoli a gaiff ei adlewyrchu yn y projectau niferus dan arweiniad myfyrwyr, yn ogystal ag amrywiaeth eang o glybiau a chymdeithasau sy'n rhad ac am ddim i ymuno â nhw. Mae ein rhaglen gymdeithasol Campws Byw yn y Neuaddau yn canolbwyntio ar hwyluso'r trawsnewid i fywyd myfyriwr ac ar adeiladu cymuned lle mae myfyrwyr yn byw. Mae ein Hyfforddiant Ymyrraeth gan Wyliedyddion, a gynigir i bob myfyriwr blwyddyn gyntaf a blwyddyn sylfaen, yn gwneud cyfraniad sylweddol at gymuned gefnogol a chynhwysol. Rydym hefyd yn cydnabod bod cysylltedd, dealltwriaeth a pherthyn yn cyfrannu'n sylweddol at iechyd meddwl a lles. Bydd ymdrin ag unigrwydd ac arwahaniad cymdeithasol yn brif ganolbwynt i'n gwelliannau yn y dyfodol.

# I WNEUD HYN YN REALITI BYDDWN YN:

Parhau i **hyrwyddo darpariaeth gyfartal i fyfyrwyr Cymraeg eu hiaith**, gan gynnwys arwain y project iechyd meddwl cyfrwng Cymraeg Cymru gyfan: myf.cymru.

**Adeiladu ar lwyddiant** projectau fel Cyswllt@Bangor a Sgwrsio a Cherdded i greu cyfleoedd ffurfiol ac **anffurfiol newydd i ddod â myfyrwyr at ei gilydd** (fel yr ardd les arfaethedig yn Rathbone).

Gweithio gyda'n hysgolion academaidd i **ddeall anghenion personol a diwylliannol penodol y grwpiau amrywiol o fyfyrwyr ym mhob ysgol**, fel y gallwn nodi a **mynd i'r afael â rhwystrau i fynediad**.

**Lleihau risgiau sy'n gysylltiedig â hunanladdiad** trwy ein Strategaeth Atal Hunanladdiad.

Cynnig cefnogaeth ac adnoddau i fyfyrwyr **sy'n cael eu hunain yn cefnogi iechyd meddwl a lles ffrind neu gyd-letywr, i ddiogelu eu lles eu hunain**.



## THEMA 4: DULL SEILIEDIG AR DYSTIOLAETH

Rydym eisiau i'n systemau cefnogi, ein prosesau, a'n dull gweithredu gael effaith gadarnhaol. Mae hyn yn golygu sicrhau ein bod yn rhagweithiol wrth ddefnyddio tystiolaeth i nodi beth sy'n gweithio a beth sydd ddim yn gweithio. Mae angen i ni allu herio rhagdybiaethau, ein rhagdybiaethau ni ac eraill, fel ein bod yn cymryd camau cyfrifol sy'n seiliedig ar dystiolaeth ac arbenigedd proffesiynol. Mae gweithio mewn partneriaeth â myfyrwyr fel yr arbenigwyr yn eu profiad eu hunain yn rhan o'n dull gweithredu ar sail tystiolaeth.

### YR HYN Y MAE EIN MYFYRWYR YN DWEUD WRTHYM SY'N BWYSIG IDDYNT

Mae ein myfyrwyr eisiau dylanwadu ar y gwasanaethau y maent yn eu defnyddio a chyfrannu at iechyd meddwl a lles cadarnhaol eu cymuned. Maent yn awyddus i gymryd rhan ac i ddod â'u gwybodaeth, eu syniadau a'u hatebion i gyfoethogi profiad myfyrwyr ym Mangor. Maent hefyd wedi dweud wrthym pan fyddant yn cymryd rhan yn y modd hwn, eu bod yn ennill sgiliau gwerthfawr a hyder, yn ogystal ag ymdeimlad dyfnach o berchnogaeth a pherthyn.



### ADEILADU AR EIN CRYFDERAU

Gwerthfawrogwn y gwaith a wnawn gydag Undeb Bangor a'r berthynas sy'n bodoli sy'n galluogi deialog onest ac agored er budd ein myfyrwyr. Mae gennym systemau sydd wedi'u hen sefydlu o gasglu adborth sy'n cefnogi gwerthusiad cadarn o ymarfer cyfredol a diwylliant cryf o ddefnyddio ymyriadau ar sail tystiolaeth (gan gynnwys gwell defnydd o ddata am ymgysylltiad myfyrwyr i lywio ymyriadau cynnar). Rydym wedi ymrwymo i sicrhau bod profiadau y bu i'n myfyrwyr fyw trwyddynt a oedd yn sail i'r Strategaeth Iechyd Meddwl dan Arweiniad Myfyrwyr wreiddiol yn parhau i lywio'r ail fersiwn hwn ac i archwilio ffyrdd y gallwn adeiladu cyd-gynhyrchu yn natblygiad ein gwasanaeth cefnogi. Drwy wneud hynny, byddwn yn parhau i sicrhau bod yr hyn a gynigiwn yn effeithiol, yn briodol ac yn seiliedig ar ddealltwriaeth a rennir o anghenion iechyd meddwl a lles newidiol ein cymuned myfyrwyr.

## I WNEUD HYN YN REALITI BYDDWN YN:

**Cyfathrebu** sut rydym yn monitro ansawdd, yn defnyddio adborth ac yn gwella darpariaeth.

.....

**Gweithio gyda myfyrwyr fel partneriaid** wrth lunio cefnogaeth iechyd meddwl a lles, **gan gydnabod mai nhw yw'r arbenigwyr yn eu profiad eu hunain**, a gwerthuso effeithiolrwydd ein gwaith gyda'n gilydd.

.....

**Parhau i ddatblygu a gwella** ein defnydd o ddadansoddeg dysgu i **adeiladu systemau cefnogi ymatebol** i fyfyrwyr sy'n cael trafferth ymgysylltu.

.....

**Meincnodi ein gwasanaethau** yn erbyn safonau cenedlaethol, fel y mesur CCAPS ar gyfer cwnsela, lle bynnag y bo modd.

.....

**Sicrhau effeithiolrwydd ein partneriaethau** proffesiynol gyda gwasanaethau iechyd lleol drwy nodi ac adrodd ar ganlyniadau clinigol a rennir.





# THEMA 5: MYNEDIAD HAWDD AT GEFNOGAETH

Byddwn yn grymuso myfyrwyr i ofyn am gymorth priodol ac amserol. Mae hyn yn golygu y byddwn yn canolbwyntio ar nodi rhwystrau, mynd i'r afael â stigma, a sicrhau y gall staff gefnogi ymddygiad ceisio cymorth cadarnhaol ymhlith myfyrwyr. Mae hefyd yn golygu adeiladu ar yr hyn y mae myfyrwyr yn dweud wrthym sy'n gweithio a bod yn barod i newid sut rydym yn gwneud pethau. Byddwn yn gweithio'n strategol gydag asiantaethau allanol, sefydliadau statudol a chyrrff cyllido i gael yr adnoddau mwyaf posibl i'n helpu i ddiwallu anghenion cefnogi myfyrwyr ar eu taith academiaidd.

## YR HYN Y MAE EIN MYFYRWYR YN DWEUD WRTHYM SY'N BWYSIG IDDYNT

Mae ein myfyrwyr wedi tynnu sylw at y ffaith eu bod yn gwerthfawrogi gwahanol fathau o gefnogaeth ac eisiau gwybodaeth glir am yr amrywiaeth o opsiynau sydd ar gael iddynt. Hoffent i'r llwybrau i gael mynediad at y gefnogaeth honno fod mor glir a syml â phosibl ac i'r ddarpariaeth fod yn hyblyg.



## ADEILADU AR EIN CRYFDERAU

Mae Prifysgol Bangor yn cynnig amrywiaeth o wasanaethau a chefnogaeth i fyfyrwyr trwy wasanaethau integredig o fewn Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr. Mae amrywiaeth eang o ymyriadau cynorthwyol ar gael i fyfyrwyr, gan gynnwys cefnogaeth a chymorth arbenigol i fyfyrwyr sy'n cael problemau emosiynol, seicolegol, ymddygiadol neu ryngpersonol. Mae gennym system cefnogaeth fugeiliol ragweithiol sy'n cysylltu ysgolion academiaidd â gwasanaethau cefnogi. Mae staff, gan gynnwys Tiwtoriaid Personol a thimau Bywyd Preswyl, yn elwa ar ein hymrwymiad hirsefydlog i ddatblygiad staff, gan gynnwys hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, ac amrywiaeth eang o hyfforddiant, pecynnau e-ddysgu, canllawiau cyfeirio ar-lein a mynediad uniongyrchol at arbenigedd o fewn Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr. Rydym wedi ymrwmo i sicrhau bod mynediad mor hawdd â phosibl at amrywiaeth eang o gefnogaeth o fewn dull cyfannol. Trwy gydweithio a phartneriaethau, byddwn yn cynyddu ein gallu i wneud hynny.

# I WNEUD HYN YN REALITI BYDDWN YN:

Parhau i gryfhau ein cysylltiadau â rhanddeiliaid a darparwyr allanol i wella cydweithredu a chyfathrebu a gwella mynediad ein myfyrwyr at gefnogaeth a ddarperir yn allanol.

.....

Sicrhau bod gan ddarpar fyfyrwyr **fynediad at ganllawiau** ynghylch sut y gallan nhw, ac unrhyw weithwyr iechyd meddwl proffesiynol sy'n gofalu amdanynt, **hwyluso'r broses o bontio i brifysgol.**

.....

Gwella gwelededd gwasanaethau ac ymwybyddiaeth o arbenigedd ein harbenigwyr **trwy godi proffil Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr a Staff** ar draws y brifysgol.

.....

Darparu protocolau manylach, gyda **llwybrau clir wedi eu cyfathrebu'n dda ar gyfer uwchgyfeirio**, i gefnogi staff sy'n ymateb i fyfyrwyr mewn trallod.

.....

**Gwerthuso ein systemau rheoli gwybodaeth cyfredol** ar draws y brifysgol a **nodu gwelliannau ar gyfer rheoli achosion yn well.**



# Y CAMAU NESAF

Mae'r strategaeth hon yn amlinellu ein gweledigaeth, ein hymrwymiaidau a'n cyfeiriad cyffredinol. Bydd cynllun gweithredu yn cael ei ddatblygu i gyd-fynd â'r strategaeth, gan fapio sut a phryd y byddwn yn cyflawni'r amcanion hyn. Mae ein grŵp Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles dan Arweiniad Myfyrwyr yn cynnwys Undeb Bangor a staff o bob rhan o'n cymuned prifysgol y mae iechyd meddwl a lles myfyrwyr yn bwysig iawn iddynt.

Mae ein partneriaeth wedi'i gwreiddio yn y grŵp strategaeth hwn, ac rydym yn rhannu cyfrifoldeb am oruchwylio strategol a sicrhau bod y profiadau y bu i'n myfyrwyr fyw trwyddynt yn parhau i lywio a ffurfio'r mentrau a ddatblygir o ganlyniad. Mae'r grŵp strategaeth hefyd yn gyfrifol am dderbyn adroddiadau gan y Grŵp Strategaeth Atal Hunanladdiad a'r Grŵp Ymwybyddiaeth Alcohol. Byddwn yn cynnal adolygiad blynyddol

ac yn adrodd ar ein cynnydd trwy Grŵp Strategaeth Iechyd a Lles y Brifysgol, a byddwn yn rhannu gwersi a ddysgwyd a mesurau effaith gyda chymuned gyfan y brifysgol.

Rydym yn edrych ymlaen at wireddu'r strategaeth hon, gan gydweithio i gwrdd â'r her o sicrhau bod ein holl fyfyrwyr yn cael y cyfle gorau i ffynnu, yn academaidd ac yn bersonol, mewn cymuned prifysgol dosturiol a chefnogol.

## Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles dan Arweiniad Myfyrwyr:

### Rasha Alsakka

Uwch Diwtor, Coleg y Celfyddydau, Dyniaethau a Busnes

### Danielle Barnard

Rheolwr Cefnogi Myfyrwyr

### Raymond Bayliss

Cydllynydd Caplaniaeth

### Gian Fazey-Koven (Cadeirydd)

Pennaeth Cefnogaeth a Lles Myfyrwyr

### Thandi Gilder

Cyfarwyddwr Addysg a Dysgu, Ysgol Gwyddorau Dynol ac Ymddygiadol, Coleg Gwyddorau Dynol

### Laura Grange

Uwch Diwtor, Coleg Gwyddorau'r Amgylchedd a Pheirianneg

### Elsie Pearce

Is-lywydd Addysg, Undeb Bangor

### Jack Jackson

Rheolwr Gwasanaeth Lles

### Deirdre McIntyre

Pennaeth Bywyd Preswyl

### Athanasia Papastergion

Uwch Diwtor, Coleg y Celfyddydau, Dyniaethau a Busnes

### Mair Rowlands

Cyfarwyddwr, Undeb Bangor

### Elen Williams

Rheolwr Project myf.cymru

### Helen Williams

Rheolwr Swyddfa Gwasanaeth Lles





# STRATEGAETH IECHYD MEDDWL A LLES DAN ARWEINIAD MYFYRWYR 2023-2025

