



Astudiaethau achos o arferion da

GWASANAETHAU IECHYD MEDDWL ÔL-16

Cyflwyniad

Ledled Cymru, mae amrywiaeth o brosiectau a mentrau cydweithredol yn cael eu cynnal gan ddarparwyr addysg ôl-16 i gynorthwyo iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr.

O gymorth ar gyfer trosglwyddo i addysg bellach ac uwch, i fentrau sy'n canolbwyntio ar lesiant a datrysiadau cwnsela arloesol a ddatblygwyd gydol y pandemig a thu hwnt – mae darpariaeth iechyd meddwl ar gyfer dysgwyr ôl-16 yng Nghymru'n cael ei chynnig yn aml trwy weithio'n effeithiol mewn partneriaeth.

Mae'r astudiaethau achos canlynol yn amlygu enghreifftiau o arfer da o ran cymorth ar gyfer iechyd meddwl a llesiant mewn addysg bellach ac uwch yng Nghymru. Mae cyllido ychwanegol a ddarparwyd gan Lywodraeth Cymru yn ystod y pandemig wedi mynd tuag at sefydlu a gwella'r prosiectau hyn. Mae parhad y cyllido hwn yn hanfodol i ddiogelu a gwreiddio'r arfer da hwn.



1. Cymorth llesiant

Mae Cyswllt yn brosiect a ariennir gan CCAUC rhwng Prifysgol Abertawe a Phrifysgol Cymru y Drindod Dewi Sant. Nod y prosiect yw hyrwyddo ymddygiadau cadarnhaol ac iach, gwella llesiant a lleihau unigrwydd ymhlith myfyrwyr yn y prifysgolion hyn, trwy gefnogaeth gan gyfoedion a gweithgareddau grŵp. Mae Cyswllt yn cynnig gwasanaeth cymorth diogel a chyfrinachol gan gyfoedion, sy'n galluogi myfyrwyr i siarad â myfyrwyr eraill.

Asesiadau Llesiant - Newidiodd y pandemig y ffordd mae Coleg Sir Gâr a Choleg Ceredigion yn helpu dysgwyr sydd angen cefnogaeth, gyda chymorth yn cael ei symud yn gyflym i ddarpariaeth ar-lein neu dros y ffôn. Ehangwyd hefyd yr amrywiaeth o gymorth oedd ar gael, gyda gwaith grŵp ar-lein ac atgyfeiriadau at adnoddau hunangymorth yn sicrhau bod rhywun yn cysylltu â'r dysgwyr hyn a'u bod yn cael rhyw fath o gymorth, ac nad oeddent yn cael eu cadw ar restr aros. Mae dull newydd o flaenoriaethu wedi helpu i leihau oedi a chwtogi rhestrau aros. Mae'r newidiadau hyn yn darparu dull llawer mwy effeithiol o weithio gyda dysgwyr nag oedd ar waith cyn y pandemig.

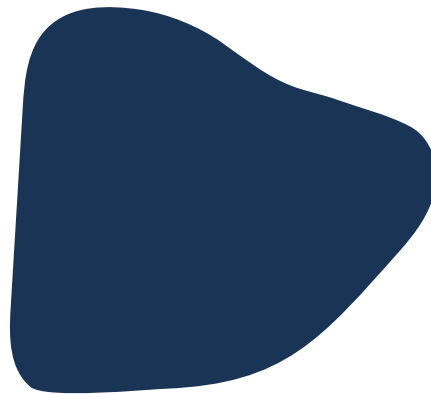
2. Pontio

Mae Barod ar gyfer Prifysgol yn fenter gydweithredol rhwng prifysgolion yng Nghymru a phartneriaid, dan ofal y Brifysgol Agored yng Nghymru; y nod yw darparu hyb ar-lein i ddarpar fyfyrwyr sy'n mynd i'r brifysgol am y tro cyntaf. Mae'n cynnig ystod o adnoddau gan y prifysgolion eu hunain er mwyn darparu gwell dealltwriaeth i bobl ifanc sy'n mynd i'r brifysgol o'r hyn y gallant ei ddisgwyl, gyda dolenni at adnoddau cymorth iechyd meddwl ac ystod o wasanaethau cymorth eraill.

Cymorth Pontio - Mae Coleg Cambria wedi datblygu proses bontio newydd mewn partneriaeth â Gwasanaethau Iechyd Meddwl Cymunedol i Oedolion, ysgolion, a'r Gwasanaeth Cwnsela Pobl Ifanc (YPCS). Mae teclyn ar gyfer canfod problemau llesiant yn gynnar yn galluogi cyfeirio unigolion at wasanaethau llesiant heb oedi ac atgyfeirio at wasanaethau cymorth. Mae Panel Iechyd Meddwl a Risg wythnosol hefyd wedi'i sefydlu fel rhan o'r rhaglen i ddarparu dull amserol ac effeithiol o gefnogi dysgwyr ag anghenion cymhleth. Mae proses y panel yn cynnwys cyfarfod wythnosol aml-asiantaeth sy'n galluogi ymagwedd gyfannol at gynnis cymorth.

3. Llesiant egniöl

Mae Llesiant Egniöl yng Ngholeg Pen-y-bont ar Ogwr yn darparu cyfleoedd ar gyfer llesiant corfforol ac egniöl i bob myfyriwr ar draws y coleg. Y bwriad yw cynnig cymorth i grwpiau o fyfyrwyr neu unigolion ar lefel un-i-un er mwyn hyrwyddo dewisiadau ffordd o fyw iach a chytbwys, sydd o gymorth i'w hiechyd corfforol a meddyliol. Sefydlwyd rôl yr arweinydd Llesiant Egniöl yn ystod y pandemig, ond mae'r gwaith hwnnw wedi parhau. Mae'r rôl wedi cael effaith gadarnhaol ar lesiant myfyrwyr, a byddai'n elwa o gyllido hirdymor.



4. Cwmsela

Mae Presgripsiwn cymdeithasol yn brosiect peilot a ariennir gan CCAUC lle mae myfyrwyr yn cyfeirio eu hunain i gymorth cymunedol trwy wefan arbennig sy'n cael ei chynnal gan y cwmni presgripsiwn cymdeithasol, Elementals. Gall myfyrwyr hefyd gael eu cyfeirio at wasanaethau trwy gaplaniaid, penaethiaid blwyddyn, cynghorwyr a swyddogion tai, cyllid a chynhwysiant. Nod y prosiect yw trawsnewid y ffordd y mtae Prifysgol Glyndŵr Wrecsam yn gweithio mewn partneriaeth i hyrwyddo a darparu llesiant i fyfyrwyr, yn seiliedig ar arfer gorau o brosiectau presgripsiwn cymdeithasol llwyddiannus eraill.

5. Cydweithredu

Mae Prosiect Creu Cymunedau Cryf mewn Addysg Bellach yn brosiect cydweithredol rhwng y chwe choleg yn ne-ddwyrain Cymru, ac mae iddo sawl elfen Diben Cam 1 y prosiect yn 2020/21 oedd treialu gwahanol ymyriadau i wella iechyd meddwl, llesiant a gwydnwch dysgwyr a staff mewn partneriaeth â mudiadau allanol gan gynnwys Valleys Steps a Plattform 4YP. Roedd gweithgareddau'r prosiect yn cynnwys datblygu adnoddau iechyd meddwl i'w defnyddio gan diwtoriaid a staff eraill i gynorthwyo dysgwyr yn uniongyrchol, a chynnal gweithdai a chyrsgiau meddylgarwch a gwydnwch i ddysgwyr a staff. Mae'r ail gam bellach yn golygu bod staff o bob sefydliad yn dilyn hyfforddiant ar gyfer hyfforddwy'r Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl, ynghyd â chymhwyster newydd-ei-ddatblygu mewn presgripsiwn cymdeithasol, gyda modiwlau e-ddysgu'n cael eu datblygu ochr-yn-ochr â hyn i ledaenu gwybodaeth sylfaenol i ystod ehangach o staff.

Mae Gwasanaeth Cydlynw Iechyd Meddwl ar gyfer Prifysgolion yn bartneriaeth yn ne-ddwyrain Cymru rhwng Prifysgol Caerdydd, Prifysgol Metropolitan Caerdydd, Prifysgol De Cymru, Coleg Cerdd a Drama Cymru, a Bwrdd Iechyd Prifysgol Caerdydd a'r Fro, sy'n gweithio i wella iechyd meddwl myfyrwyr. Gellir cael mynediad at y cynllun a ariennir gan CCAUC trwy atgyfeiriad gan adran Gwasanaethau Myfyrwyr y Brifysgol, Seiciatreg Cyswllt Oedolion, neu Feddyg Teulu. Mae tîm newydd y GIG ar gyfer myfyrwyr y mae angen asesiad GIG arnynt ar gyfer problemau iechyd meddwl cymedrol, neu anawsterau iechyd meddwl hirsefydlog mwy cymhleth, a bydd wedi'i leoli o fewn gwasanaethau cymorth i fyfyrwyr ar gampysau prifysgolion er mwyn ategu gwasanaethau sy'n bodoli eisoes.

Mae Ymyriad Myfyrwyr yn rhan o fodel cymorth myfyrwyr aml-haen Prifysgol Caerdydd. Dyma'r unig un o'i fath yn y DU ar adeg ysgrifennu hwn, ac mae wedi'i seilio'n fras ar ddulliau Ymyriad Ymddygiadol sy'n gyffredin mewn addysg uwch yng Ngogledd America. Mae'n dîm proffesiynol amlddisgyblaethol sydd â rôl ddeublyg: yn gyntaf rheoli a lleihau nifer y myfyrwyr mewn argyfwng sy'n gofyn i'r Brifysgol am gymorth; yn ail gweithio gyda chydweithwyr ar draws y Brifysgol, yn enwedig staff mewn adrannau academaidd, i'w helpu i ddeall sut i ymateb i rywun sy'n wynebu argyfwng mewn ffordd briodol a chyfeirio'r achosion hynny ymlaen.

6. Cymorth ar-lein

Mae'r casgliad iechyd meddwl a llesiant (Cymru) a ddarperir gan y Brifysgol Agored yng Nghymru'n hyb adnoddau dwyieithog am ddim sydd â'r nod o hyrwyddo llesiant cadarnhaol a chynorthwyo iechyd meddwl da. Mae'r casgliad, a ariennir gan CCAUC, yn darparu adnoddau ar ystod o bynciau llesiant ar gyfer myfyrwyr sy'n astudio ar lefel addysg uwch neu addysg bellach. Gall staff hefyd ddefnyddio'r adnoddau i wella eu gwybodaeth am ymddygiadau iechyd cadarnhaol, cynyddu eu gallu i gynnig cymorth i fyfyrwyr a hwyluso datblygiad proffesiynol parhaus.

Mae Togetherall yn gymuned ar-lein sy'n cynorthwyo llesiant ac iechyd meddwl dysgwyr yng Ngholeg Merthyr. Mae yna adran gymunedol lle gall dysgwyr gynnig a derbyn cefnogaeth, adran lle gall defnyddwyr gwblhau cyrsiau i gryfhau eu hiechyd meddwl a'u llesiant, ac adran adnoddau gydag offer hunanasesu, erthyglau a chymorth ar gyfer cadw dyddlyfr/gosod nodau. Caiff y safle ei fonitro 24/7 gan broffesiynwyr iechyd meddwl. Hyd yn hyn, mae 60 o fyfyrwyr wedi cofrestru ar y safle, ac mae 42% o'r mewngofnodi'n digwydd y tu allan i oriau gwaith y coleg.

7. Hunan-ddatblygiad myfyrwyr

Hunan-ddatblygiad Mae Prifysgol Aberystwyth yn cynnig cyfle i'w myfyrwyr wella a datblygu eu sgiliau rheoli iechyd meddwl a llesiant. Mae gan fyfyrwyr fynediad i lwyfannau cymorth ar-lein 24/7 gyda chyfle i sgwrsio, asesiadau a modiwlau dewisol, dolenni i'r GIG, y ogystal â chysiau a gwybodaeth arall ar-lein sy'n seiliedig ar dystiolaeth. Mae'r brifysgol hefyd yn darparu canllawiau fideo cyflym dan arweiniad ymarferwyr a sesiynau hyfforddi mwy cynhwysfawr y gall myfyrwyr ymuno â nhw i wella eu gwybodaeth eu hunain er mwyn helpu eu hunain ac eraill.

8. Defnyddio'r awyr agored

Mae Cerdded a Siarad ym Mhrifysgol Bangor yn ddigwyddiadau cerdded a gynhelir yn fisol gan Undeb y Myfyrwyr. Mae'r sesiynau'n rhoi cyfle i fyfyrwyr gwrdd â phobl eraill a mwynhau harddwch yr ardal leol. Mae'r cynllun yn cysylltu pobl a allai fod yn teimlo'n unig â'i gilydd, yn ogystal â gyda byd natur. Mae Bangor eisoes yn manteisio ar arbenigedd yn y brifysgol hefyd, gyda sesiynau gofalgarwch wythnosol ar-lein y gall myfyrwyr ymuno â nhw heb drefnu ymlaen llaw, sy'n addas ar gyfer dechreuwyr a'r rhai sydd heb fawr o brofiad o ofalgarwch neu fathau eraill o fyfyrddod.