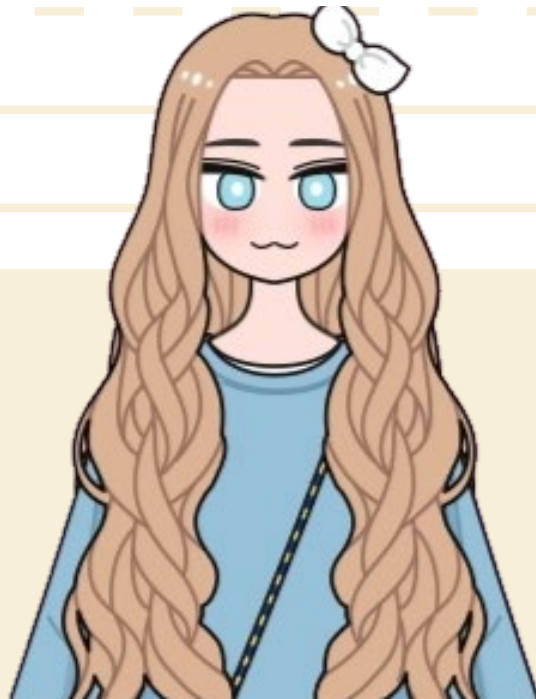


Fy Stori

Wedi'i hysgrifennu gan M





Helo, fy enw i yw M, ac rwy'n 18 mlwydd oed. Dechreuais gael triniaeth gan CAMHS yn 15 mlwydd oed. Cefais fy nghyfeirio at y gwasanaeth yn llawer cynharach, ond collwyd fy nghyfeiriad.

Cefais sesiynau therapi wythnosol, cymorth cymdeithasol (lle byddai rhywun yn mynd â fi allan am ychydig o oriau) ac roeddwn i'n glaf mewnol ar ward seiciatrïg am gyfnod. Gan fy mod i mor ifanc, nid oeddwn i'n deall llawer o'r hyn a oedd yn digwydd, beth oedd yn achosi cymaint o broblemau a pham yr oeddwn i fel yr oeddwn i.

Nid oeddwn i'n deall fy nheimpladau nac yn eu mynegi yn y ffordd y byddai pobl nodweddiadol, felly roeddwn i'n teimlo bod therapiau yn seiliedig ar esbonio teimpladau yn anodd iawn! Cefais fy nghyhuddo o fod yn rhywun nad oedd yn 'cydymffurfio' ac yn rhywun a oedd yn 'amharod' i gymryd rhan, ond dim ond blynyddoedd lawer yn ddiweddarach y cefais ddiagnosis fel rhywun niwroamrywiol, a dyna oedd y rhesymeg. Roeddwn i'n teimlo bod creu'r bond cychwynnol hwnnw gyda fy ngweithiwr CAMHS yn eithaf anodd oherwydd fy awtistiaeth, ond er gwaethaf hynny, dechreuodd fy neall heb i mi ymgysylltu'n llawn. Ni fyddwn yn dweud fy mod yn ymddiried ynnddi, ond roeddwn i'n teimlo'n eithaf cyfforddus yn ei chwmni, a dyna oedd y peth pwysicaf o ran meithrin y berthynas honno.

Roeddwn i mewn ac allan o'r ysbyty yn aml oherwydd effeithiau corfforol fy iechyd meddwl. I mi, newidiadau anhysbys a chyflym oedd gwraidd fy ngofid, dyma oedd yn 'sbardun' a oedd yn effeithio ar fy lles meddyliol.

Y NEWID

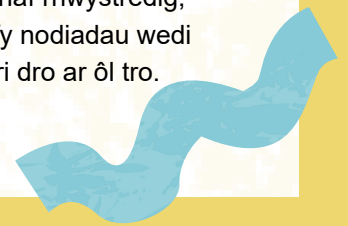
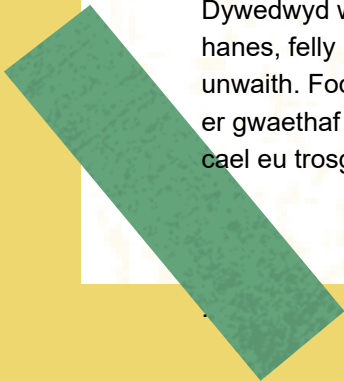


Ar ôl arhosiad hir yn yr ysbyty fel claf mewnol, dychwelais i'r gymuned lle cafodd y broses bontio ei chrybwyll am y tro cyntaf. Roeddwn i'n hollol bryderus ynglŷn â throï'n 18 oed misoedd ymlaen llaw. Cyrhaeddodd bwynt lle'r oedd troï'n 18 oed ar fy meddwl 24 awr y dydd. O ystyried bod y Newid enfawr ar fin digwydd, roedd yn hynod frawychus, ac fe achosodd llawer o orbryder, yn enwedig i rywun fel fi sydd ar y sbectrwm. Dyma'n sicr sut roeddwn i'n gweld pontio o CAMHS i wasanaethau oedolion.

Cefais addewid y byddwn yn cael cymorth i bontio er mwyn lleihau unrhyw orbryder neu unrhyw newidiadau cyflym. Fodd bynnag, nid oedd hyn yn wir o gwbl. Ni chefais unrhyw gysylltiad â'r Gwasanaeth Iechyd Meddwl i Oedolion (AMHS) tan fy sesiwn olaf un gyda CAMHS (nid oeddwn i'n ymwybodol mai dyma fyddai'r sesiwn olaf).

Yn ystod yr apwyntiad olaf gyda CAMHS, cefais gwrdd â chydlynnydd gofal Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion yn annisgwyl am tua 20 munud (sef fy nghyfnod pontio!). Yna, cefais fy rhyddhau o ofal CAMHS. Byddwn i'n disgrifio fy mhroses bontio o CAMHS i wasanaethau i oedolion fel 'cyfnod ansicr ac annelwig'. Roedd y broses annelwig hon yn teimlo'n unig, yn afreolus ac yn ddryslyd gan wneud i mi deimlo ar goll. Roeddwn i'n teimlo'n ofnus, ac roeddwn i'n ansicr wrth fynd o system gymorth gyson yn CAMHS i bron ddim byd. Roeddwn i'n gwybod y byddwn i'n gweld hyn yn anodd.

Dywedwyd wrthyf y byddai fy therapydd a fy nhîm newydd yn cael fy holl fanylion a fy hanes, felly byddai'r therapi'n parhau o'r man lle y gorffennodd gyda thîm CAMHS ar unwaith. Fodd bynnag, nid oedd hyn yn wir. Roeddwn i'n ei weld yn eithaf rhwystredig, er gwaethaf i ni gwrdd yn ystod yr apwyntiad olaf gyda CAMHS a bod fy nodiadau wedi cael eu trosglwyddo, bod yn rhaid i mi 'ddechrau eto' ac esbonio fy stori dro ar ôl tro.



UNIG , AR GOLL AC MEWN PENBLETH

Ar ôl fy mhen-blwydd yn 18 oed, cyfarfûm unwaith â seicolegydd am tua 15 munud – nid oedd yn gwybod unrhyw beth amdanafi, ac roedd eisiau rhagnodi meddyginiaeth i mi, rhywbeth nad oeddwn i ei eisiau. Dywedwyd wrthyfnad oeddwn i'n flaenoriaeth a byddwn i'n cael fy ngweld bob 9-12 mis. Felly, roedd mynd o 2/3 apwyntiad yr wythnos i hyn yn eithaf afreolaidd i mi. Yna, cefais fy ngadael o fis Gorffennaf i fis Hydref 2023 heb unrhyw gymorth o gwbl. Dim gofal cymunedol, dim apwyntiadau yn y dyfodol, a dim cyfarfodydd. Dyma pryd ddirywiodd fy iechyd meddwl mor gyflym nes i mi fynd yn sâl iawn. Ar ôl darganfod bod gen i waedu ar yr ymennydd oherwydd canlyniadau cael fy ngadael fel rhywun a oedd â diagnosis o anhwylder bwyta (Arfid), byddech chi'n meddwl y byddai'r cymorth uniongyrchol hwnnw ar gael.

Cefais addewid y byddai fy anghenion corfforol yn cael eu rheoli yn y gymuned ac y byddwn yn hysbys i'r gwasanaethau bwyta arbenigol i oedolion yn union fel yr oeddwn gyda'r gwasanaethau i bobl ifanc, ond nid oedd hyn yn wir.

Bellach, mae hi'n Chwefror 2024, ac o'r diwedd, rydw i wedi cwrdd â 2 o bobl a oedd i fod yn rhan o fy ngofal o fis Gorffennaf ymlaen. Ni chefais unrhyw ofal am 8 mis solet. Roeddwn i'n teimlo bod y system hon wedi cefnu amaf, yn enwedig pan oeddwn i mewn argyfwng a phan fynegwyd pryderon sawl gwaith. Mae felp bai CAMHS wedi fy mwrw o'r neilltu cyn gynted ag y cyrhaeddais fy mhen-blwydd yn 18 oed, hyd yn oed pan nad oeddwn i'n barod. Roeddwn i newydd droi'n 18 oed 2 ddiwrnod ynghynt. Sut gall hynny fy ngwneud yn oedolyn cyfrifol ar unwaith? Ni wnaeth gwasanaethau i oedolion fy nghynnal, ac nid oeddent yn ymddangos i ofalu amdanaf o gwbl, roeddwn i'n teimlo fel fy mod wedi cael fy esgeuluso ac roeddwn i'n teimlo ar goll, a dyma fy rhesymeg pam yr hoffwn i weld gwelliant. Nid yw fy nhaith wedi dod i ben eto gan fy mod i'n parhau i aros am y cymorth hwnnw gan wasanaethau i oedolion, felly mae fy stori'n parhau i gael ei hysgrifennu.

Amcangyfrifir bod mwy na 25,000 o bobl ifanc yn cael eu trosglwyddo o CAMHS i Wasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion bob blwyddyn. Nid oes gan lawer o bobl ifanc brofiad cadarnhaol o'r cyfnod pontio. O ganlyniad, efallai y byddant yn datgysylltu o wasanaethau ac yn peryglu eu hiechyd a'u lles. Felly, mae'n sicr bod angen gwneud rhywbeth i wella hyn.

FFEITHIAU YNGHYLCH Y NEWID

Canfu ymchwil flaenorol a archwiliodd y cyfnod pontio yn y DU mai dim ond 4% o bobl ifanc a brofodd bob un o'r pedwar nodwedd pontio gorau posibl:

- Mae'r unigolyn ifanc yn cymryd rhan lawn yn y penderfyniad ynghylch gofal i symud i wasanaeth newydd
- Mae o leiaf un cyfarfod ar y cyd rhwng holl aelodau'r ddau wasanaeth a'r unigolyn ifanc
- Cyfnod o drosglwyddo neu ofal ar y cyd rhwng y ddau wasanaeth
- Trosglwyddo gwybodaeth yr unigolyn newydd yn llawn i'r gwasanaeth newydd

Siawns y dylai hyn fod yn agoriad llygad i wneud newidiadau yn y dyfodol. Mae'n chwerthinllyd mai dim ond 4% o bobl sy'n cael y cyfnod pontio cywir.

Mae ymchwil yn dangos bod llawer o bobl ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl sefydledig, megis anhwylderau niwroddatblygiadol ac ymddygiad a'r rhai sydd ag anhwylderau hwyliau, seicotig, personoliaeth neu gamddefnyddio sylweddau sy'n dod i'r amlwg yn llithro trwy'r rhwyd gofal ar y ffin pontio (mae hyn yn syfrdanol). Gwrthodir cymorth i'r bobl hyn neu maent yn cael eu gadael heb unrhyw rwydwaith cymorth am fisoedd neu flynyddoedd.

Ni ddylai hyn ddigwydd, ac ni ddylid ei ganiatáu o gwbl.

Gall unrhyw gyfnod pontio i wasanaeth arall fod yn heriol, ond mae symud i wasanaethau i oedolion yn 18 oed yn dod ar adeg lle bydd y rhan fwyaf o bobl ifanc yn profi llawer o drawsnewidiadau gwahanol eraill ar unwaith, a gall hyn, yn ei dro, eu gwneud yn fwy agored i niwed oherwydd newidiadau yn eu darpariaeth gwasanaeth iechyd meddwl. Wrth ystyried hyn, mae llawer o bobl yn meddwl bod Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion yn union fel CAMHS ond ar gyfer unigolion 18 oed a hŷn, ond mae gwahaniaethau sylweddol. Mae'r berthynas â'ch tîm gofal yn wahanol. Rydych chi'n derbyn llawer llai o gymorth nag a gawsoch chi yn CAMHS a gall ei afreoleidd-dra achosi dirywiad mewn iechyd. Rydych chi mewn grwpiau gydag oedolion sy'n llawer hŷn na chi, oherwydd bod Gwasanaethau Iechyd Meddwl i Oedolion (AMHS) yn cefnogi pobl hyd at unrhyw oedran. Prin fod unrhyw gyswllt â rhieni na gwarcheidwaid ynghylch gofal.

Y pethau allweddol sy'n gwneud i'r broses drawsnewid fethu yw nad oes neb yn rheoli eich symudiad o CAMHS, pan ddylech chi gael cydlynnydd gofal neu weithiwr pontio. Nid oes unrhyw un yn rhoi copi o'ch cynllun gofal i chi yn egluro beth sydd ei angen arnoch chi a'r cymorth y byddwch chi'n ei gael yn AMHS. Efallai nad yw CAMHS wedi eich cyfeirio at AMHS eto, ond mae angen i chi gael eich cyfeirio am gymorth neu gyfnod paratoi, neu mae rhywun wedi dweud wrthyh chi nad ydych chi'n bodloni'r meini prawf i gael cymorth gan AMHS.

Dyma'r ffactorau sy'n gwneud y newid hwnnw'n anodd.

CYFLEOEDD I WELLA

Credaf y gellir gwneud llawer mwy i wella'r system hon, yn enwedig ar gyfer y rhai sydd ag anghenion dysgu ychwanegol (ADY) ac anableddau. Felly pam na ddylem ni uno fel cymuned a gweithredu'r newid hwnnw ar gyfer y dyfodol? Rydym ni eisiau i bobl deimlo eu bod yn cael clust i wrando, ac rydym ni eisiau canlyniadau llwyddiannus lle nad yw pobl yn llithro drwy'r rhwyd!

Credaf fod angen mwy o brosesau pontio a mwy o gyfathrebu ag adrannau eraill ymlaen llaw gyda Chynllun Gofal clir ar waith. Dylem ni newid ffiniau oedran strwythur presennol y gwasanaethau i greu gwasanaethau 'sy'n ystyriol o bobl ifanc' sy'n ymestyn y ffin oedran uchaf i 25, neu dylem ni greu gwasanaeth sy'n darparu'r cymorth hwnnw i bobl rhwng 18 a 25 oed a all arbenigo yn yr ystod oedran hon gan ddarparu ffyrdd newydd a dyfeisgar o annog, ymgysylltu a gwneud i'r cleient deimlo ei fod yn cael clust i wrando.

Teimlaf y gallai CAMHS roi cymorth cymaint gwell yn ystod y cyfnod pontio trwy ymgorffori strategaethau a thechnegau i ddelio â newidiadau mawr. Credaf hefyd, cyn gynted ag y bydd yr unigolyn ifanc yn troi'n 18 oed, y dylai aros gyda CAMHS nes bod y cyfnod pontio hwnnw'n llwyddiannus a pheidio â'i ryddhau o ofal y gwasanaeth heb wirio bod y system yn barod ar ei gyfer. Gall y ddau wasanaeth gydweithio law yn llaw i sicrhau y bydd anghenion yr unigolyn ifanc yn cael eu bodloni yn ystod ac ar ôl y broses gyfnewid.

Rwy'n credu'n wirioneddol y gellir gwella'r broses ymgynefino o CAMHS i wasanaethau i oedolion yn sylweddol, ac rwy'n credu y gallwn ni fod yn llawer mwy llwyddiannus pe bai mwy o strwythur a chynlluniau ar waith. Rwy'n teimlo'n wirioneddol bod angen newid rhywbeth cyn i ormod o bobl ifanc gael eu gadael i ddioddef.