

# Siarter Iechyd Meddwl y Brifysgol

Egwyddorion arfer da

An initiative by  
**student  
minds**



University  
Mental Health  
Charter

# Dysgu

## Trosglwyddo i'r brifysgol

1. Mae prifysgolion yn defnyddio ymagwedd prifysgol-gyfan at drosglwyddo, gan wreiddio mesurau i gynorthwyo trosglwyddiad cadarnhaol yr holl fyfyrwyr ar draws eu darpariaeth ac i mewn i'r cwricwlwm.
2. Mae mesurau i gynorthwyo'r trosglwyddiad hwn yn cychwyn cyn i'r myfyriwr ymgeisio am le yn y sefydliad ac yn parhau wrth iddynt gyrraedd, ymsefydlu a thrwy gydol y flwyddyn gyntaf.
3. Nod mesurau cynorthwyo trosglwyddiad yw hyrwyddo llesiant, effeithlonrwydd, integreiddio academiaidd a chysylltiadau cymdeithasol.
4. Mae prifysgolion yn darparu ymyriadau ychwanegol neu benodol i fyfyrwyr sy'n wynebu rhwystrau ychwanegol.

## Dysgu, Addysgu ac Aseu

5. Mae prifysgolion yn sicrhau bod y cwricwlwm yn cymryd golwg gyfannol a chynhwysol o ddysgwyr, gan ddefnyddio arfer ar sail tystiolaeth a strwythurau diogel i alluogi pob myfyriwr i ddatblygu sgiliau, hyder, hunan-effeithlonrwydd academiaidd a gwella perfformiad.
6. Mae prifysgolion yn sicrhau bod y cwricwlwm wedi'i gynllunio i alluogi myfyrwyr i feithrin sgiliau, gwybodaeth a dealltwriaeth ar gyflymder priodol.
7. Mae prifysgolion yn sicrhau bod y cwricwlwm a'r dulliau addysgu yn annog dysgu dwfn, ystyr, meistrolaeth a datblygiad.
8. Mae prifysgolion yn sicrhau bod dyluniad y cwricwlwm, dulliau addysgu a phrosesau academiaidd yn ystyried ac yn ceisio cael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a llesiant pob myfyriwr.

9. Mae prifysgolion yn egluro rôl academyddion wrth gynorthwyo iechyd meddwl myfyrwyr ac yn annog staff i gynnal ffiniau cefnogol, priodol.
10. Mae prifysgolion yn sicrhau bod staff mewn rolau addysgu a chymorth dysgu yn deall sut y gallant hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant myfyrwyr drwy ddulliau addysgu da.

## Dilyniant

1. Mae prifysgolion yn cynorthwyo myfyrwyr i baratoi ar gyfer yr holl drosglwyddiadau y byddant yn eu hwynebu yn ystod eu gyrfa prifysgol, e.e. rhwng blynyddoedd / lefelau astudio.
2. Mae prifysgolion yn darparu cymorth wedi'i dargedu i fyfyrwyr ar leoliad gwaith ac ar raglenni proffesiynol, a allai fod angen paratoi mwy manwl ac ymyriadau penodol.
3. Mae prifysgolion yn darparu cymorth digonol i fyfyrwyr sy'n cymryd seibiannau o'u hastudiaethau ac yn cymryd camau rhagweithiol i hwyluso eu trosglwyddiad yn ôl i addysg.
4. Mae prifysgolion yn cynorthwyo myfyrwyr i baratoi ar gyfer bywyd, gyrfa ac astudio ymhellach y tu hwnt i raddio.
5. Mae prifysgolion yn sicrhau bod cymorth ar gyfer y trosglwyddiadau hyn wedi'i gwreiddio'n strwythurol yng nghwricwlwm ac arfer y brifysgol.

# Cefnogaeth

## Gwasanaethau Cymorth

1. Mae prifysgolion yn sicrhau bod adnoddau priodol ar gael ar gyfer gwasanaethau cymorth.
2. Mae prifysgolion yn sicrhau bod gwasanaethau cymorth yn ddiogel.
3. Mae prifysgolion yn sicrhau bod gwasanaethau cymorth yn effeithiol.
4. Mae prifysgolion yn sicrhau bod gwasanaethau cymorth yn gallu ymateb i anghenion cyfredol a'r dyfodol ac i gyd-destun lleol.
5. Mae prifysgolion yn sicrhau bod gwasanaethau cymorth yr un mor hygyrch i bob myfyriwr.
6. Mae prifysgolion yn sicrhau bod gwasanaethau cymorth wedi'u llywodraethu'n dda.

## Risg

1. Mae gan brifysgolion arferion, prosesau a hyfforddiant effeithiol ar waith ar gyfer dwyn sylw staff a myfyrwyr at risgiau, ac atgyfeirio'r rhai sydd mewn perygl at wasanaethau mewnol neu allanol priodol.
2. Mae prifysgolion yn sicrhau bod staff yn gallu cael gafeael ar gyngor ac arweiniad amserol ac arbenigol.
3. Mae prifysgolion yn darparu ymyriadau i bawb mae risg a hunanladdiad yn effeithio arnynt, ac yn darparu cymorth i'r rhai sydd mewn perygl pan fyddant yn aros am ymyriadau allanol.
4. Mae prifysgolion yn cynllunio ar gyfer gweithgareddau atal, ymyriad ac ôl-ymyriad, gan gynnwys cynllunio ar gyfer clystyrau hunanladdiad a pharatoi adroddiadau ar gyfer y cyfryngau.

5. Mae prifysgolion yn lleihau risg drwy sicrhau eu bod yn darparu amgylchedd a diwylliant diogel yn y sefydliad.
6. Mae prifysgolion yn cynorthwyo myfyrwyr i allu adrodd am eu pryderon.

## Partneriaethau a llwybrau allanol

1. Mae prifysgolion yn cymryd camau rhagweithiol i adeiladu perthnasoedd gyda'r GIG lleol, Gofal Cymdeithasol ac asiantaethau'r trydydd sector, gan greu cyd-ddealltwriaeth o rolau a chyfrifoldebau ei gilydd a dangos ymrwymiad i egwyddorion cydweithredu effeithiol.
2. Mae prifysgolion yn gallu ac yn barod i weithio ar y cyd â'r GIG / Gofal Cymdeithasol i roi cymorth i fyfyrwyr unigol.
3. Mae prifysgolion yn cynorthwyo'r GIG / Gofal Cymdeithasol ac asiantaethau perthnasol eraill i ddeall cyd-destun bywyd myfyrwyr a goblygiadau opsiynau triniaeth a phenderfyniadau eraill.
4. Mae gan brifysgolion drefniadau ar waith i asesu risg a chyfathrebu hyn yn effeithiol i'r GIG / Gofal Cymdeithasol.
5. Mae prifysgolion yn gweithio gyda'r GIG / Gofal Cymdeithasol i gynorthwyo myfyrwyr i ddychwelyd i astudio pan fo hynny'n briodol.
6. Mae prifysgolion yn gweithio ar y cyd â darparwyr preifat a ariennir drwy Lwfans i Fyfyrwyr Anabl, gan sicrhau eu bod yn ymwybodol o ddarparwyr sy'n darparu cymorth i'w myfyrwyr a bod y darparwyr hynny yn deall y mecanweithiau ar gyfer adrodd yn ôl am bryderon.

## Rhannu gwybodaeth

1. Mae gwasanaethau'r brifysgol yn gweithio gyda myfyrwyr i drefnu'r holl adnoddau sydd ar gael er mwyn rhoi cymorth i'w hiechyd meddwl - yn enwedig mewn achosion o argyfwng.
2. Mae'r brifysgol yn cydnabod ac yn deall y gall gweithio gyda theuluoedd, gwasanaethau statudol ac eraill ddarparu cymorth effeithiol i fyfyrwyr sydd ag iechyd meddwl gwael.
3. Mae ymreolaeth myfyrwyr yn ganolog i wneud penderfyniadau sy'n perthyn i rannu gwybodaeth, a chaiff hyn ei hwyluso cymaint â phosibl, oni chaiff yr unigolyn ei asesu i fod heb y gallu meddyliol angenrheidiol.
4. Mae prifysgolion yn sicrhau bod unrhyw benderfyniad i ddiystyru dymuniadau myfyrwyr neu i drosglwyddo gwybodaeth heb gydsyniad yn cael ei wneud o ganlyniad i asesiad clinigol priodol, wedi'i lywodraethu'n dda, ei fod yn gyson â chanllawiau cenedlaethol perthnasol, y gellir ei gyfiawnhau a'i fod er budd gorau'r myfyriwr.
5. Mae prifysgolion yn sicrhau bod gwybodaeth yn cael ei throsglwyddo i'r bobl fwyaf priodol, a all leihau risg.
6. Mae trefniadau cyfrinachedd yn glir, yn hygyrch ac yn weladwy iawn ac mae Cytundebau Rhannu Data ar waith.



**“Ein gweledigaeth yw  
y bydd pob prifysgol  
yn lle sy’n hyrwyddo  
iechyd meddwl a  
llesiant holl aelodau  
cymuned y brifysgol.”**

# Gweithio

## Llesiant staff

1. Mae prifysgolion yn datblygu diwylliant ac amgylchedd sydd o fudd i lesiant y staff yn ogystal ag amodau da yn y gweithle.
2. Mae prifysgolion yn sicrhau bod staff yn teimlo y gallant drafod eu hiechyd meddwl a'u llesiant eu hunain a'u bod yn gallu cael gafael ar gymorth effeithiol, hygyrch ac ymyriadau rhagweithiol i'w helpu i wella eu hiechyd meddwl a'u llesiant eu hunain.
3. Mae prifysgolion yn sicrhau bod staff yn teimlo'n ddiogel yn seicolegol i'w galluogi i arloesi, nodi gwelliannau a chodi pryderon ynglŷn â diwylliant ac arfer a allai effeithio ar iechyd meddwl.
4. Mae prifysgolion yn darparu rheolwyr â'r wybodaeth, y sgiliau a'r hyder i gynorthwyo llesiant da o fewn eu timau ac i ymateb yn briodol pan fydd staff yn cael profiad o iechyd meddwl gwael.
5. Mae prifysgolion yn galluogi staff i fabwysiadu a chynnal dull o fyw iach ac ymddygiad da yn y gweithle.
6. Mae prifysgolion yn cynorthwyo staff i dreulio cyfran sylweddol o'u hamser yn gwneud gwaith sy'n ystyrlon iddynt ac yn briodol i'w rôl.

## Datblygiad staff

1. Mae prifysgolion yn cynorthwyo staff i ddatblygu, yn unigol ac ar y cyd, yr hyder a'r gallu i hyrwyddo iechyd meddwl positif ac ymateb yn briodol i iechyd meddwl gwael.
2. Mae prifysgolion yn cynorthwyo staff i gydnabod ac ymateb yn briodol i iechyd meddwl gwael ac arwyddion risg, atgyfeirio yn effeithiol a chynnal ffiniau diogel eu rôl.
3. Mae staff yn derbyn hyfforddiant iechyd meddwl sy'n benodol i'r cyd-destun a'r rôl.
4. Mae prifysgolion yn hyrwyddo amgylchedd gweithio ac arferion



rheoli sy'n hwyluso myfyrio ffurfiol ac anffurfiol, ymgynghori a datblygiad ar gyfer staff a allai ddod ar draws salwch meddwl ymysg myfyrwyr.

5. Mae prifysgolion yn darparu datblygiad ffurfiol ar gyfer rheolwyr, sy'n eu galluogi i hyrwyddo llesiant da o fewn timau, deall yr heriau y gall staff eu hwynebu, darparu cymorth priodol i'w timau a bod yn ymwybodol o'r adnoddau a all helpu.
6. Mae prifysgolion yn sicrhau bod staff mewn rolau iechyd meddwl yn cymryd rhan mewn datblygiad clinigol parhaus, yn rheolaidd.

## Ymyriadau rhagweithiol ac amgylchedd sy'n iach yn feddyliol

1. Mae prifysgolion yn hyrwyddo iechyd meddwl pob aelod o'r gymuned drwy addysg, mynd ati i annog ymddygiad iach ac adeiladu cymunedau, yn ogystal â darparu ymyriadau rhagweithiol i wella llesiant.
2. Mae prifysgolion yn cymryd camau i greu amgylchedd a diwylliant sy'n hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant.
3. Mae prifysgolion yn cymryd camau i greu amgylchedd sy'n galluogi ac yn hwyluso unigolion a grwpiau i fabwysiadu ymddygiad iach, gan gynnig amryw o opsiynau ac ymyriadau.
4. Mae prifysgolion yn cymryd camau i greu diwylliant sy'n blaenoriaethu iechyd meddwl fel rhywbeth pwysig ac maen nhw'n agored ac yn weladwy iawn wrth wneud hynny.
5. Mae prifysgolion yn cymryd camau i greu diwylliant lle mae unigolion yn teimlo'n ddiogel ac yn cael cefnogaeth i ddatgelu pan fyddant yn profi iechyd meddwl gwael.

## Llety preswyl

Mae prifysgolion yn sicrhau, a / neu'n gweithio gyda darparwyr llety ac awdurdodau lleol i sicrhau:

1. Bod llety myfyrwyr yn darparu amgylchedd diogel sy'n hybu iechyd meddwl a llesiant.
2. Bod llety myfyrwyr yn cynorthwyo pob myfyriwr i ddiwallu eu hanghenion corfforol a seicolegol a hybu eu llesiant.
3. Bod llety myfyrwyr yn gynhwysol ac yn cynorthwyo pob myfyriwr i ddod o hyd i'w grŵp o gyfeillion ac adeiladu ymdeimlad o berthyn.

4. Bod trefniadau ar waith i gydnabod iechyd meddwl gwael ac i atgyfeirio myfyrwyr at gymorth priodol. Bod hyn yn cynnwys cynorthwyo darparwyr llety a gwasanaethau cymorth i gydweithredu a datblygu cyd-ddealltwriaeth o ddarpariaethau, rhannu data a threfniadau atgyfeirio.
5. Bod staff llety yn cael eu hyfforddi a'u cynorthwyo i ymateb i salwch meddwl myfyrwyr.
6. Bod prifysgolion yn darparu cymorth i fyfyrwyr sy'n byw gydag un o'u cyfoedion sy'n profi salwch meddwl sylweddol, yn ogystal â staff mewn neuaddau preswyl a allai fod yn ymateb i salwch meddwl myfyrwyr.

## Integreiddio cymdeithasol a pherthyn

1. Mae prifysgolion yn cymryd camau pendant i sicrhau cymuned amrywiol, ddiogel.
2. Mae prifysgolion yn mynd ati'n weithredol ac yn systematig i hwyluso integreiddiad cymdeithasol pob myfyriwr.
3. Mae prifysgolion yn gweithredu i fynd i'r afael ag achosion ac effeithiau ynysu cymdeithasol.
4. Mae prifysgolion yn darparu cymorth i'r rhai sy'n profi unigrwydd.
5. Mae prifysgolion yn gweithio i atal a mynd i'r afael ag achosion o fyfyrwyr neu grwpiau o fyfyrwyr sy'n dioddef camwahaniaethu, aflonyddu neu'n cael eu gwthio i'r cyrion.
6. Mae prifysgolion yn sicrhau bod cydlynid cymdeithasol a gwahaniaethau unigol yn bodoli ochr yn ochr â'i gilydd, gan roi ystyriaeth i ddynmeg pŵer ac anghydbwysedd.

## Amgylchedd ffisegol

1. Mae prifysgolion yn ymgysylltu â thystiolaeth a'u cymunedau i wreiddio llesiant a hygyrchedd wrth ddylunio adeiladau a datblygiadau newydd.
2. Mae prifysgolion yn ymgysylltu â thystiolaeth a'u cymunedau i ymgorffori llesiant a hygyrchedd wrth fynd ati i ailddatblygu, chynnal a chadw'r adeiladau sy'n bodoli eisoes.
3. Mae prifysgolion yn sicrhau bod dyluniad a dyraniad lleoedd gweithio a dysgu yn hwyluso'r dysgu / gwaith a wneir yn y gofod hwnnw yn effeithiol.
4. Mae prifysgolion yn hwyluso ac yn annog staff a myfyrwyr i ymwneud â natur.
5. Mae prifysgolion yn sicrhau bod gan staff a myfyrwyr fynediad at ofod cymdeithasol priodol.
6. Mae prifysgolion yn sicrhau bod cyfeirbwyntiau clir sy'n gwneud yn hawdd canfod eich ffordd o amgylch y campws.

# Themâu galluogi

## Arweinyddiaeth, strategaeth a pholisi

1. Mae gan brifysgolion agwedd strategol prifysgol-gyfan tuag at iechyd meddwl sydd wedi'i gwreiddio mewn arfer a diwylliant o ddydd i ddydd.
2. Mae gan brifysgolion agwedd at iechyd meddwl a llesiant sy'n seiliedig ar dystiolaeth gadarn.
3. Mae gan brifysgolion agwedd at iechyd meddwl a llesiant wedi'i llunio ar y cyd gan staff a myfyrwyr, sydd â'r nod o symbylu'r holl gymuned ac sy'n ystyried iechyd meddwl ar draws y brifysgol gyfan.
4. Mae agwedd prifysgolion tuag at iechyd meddwl a llesiant yn amlwg mewn strategaethau, polisïau, gweithdrefnau ac arferion eraill.
5. Mae arweinyddiaeth ac ymrwymiad gweladwy i iechyd meddwl ar draws y sefydliad cyfan.
6. Mae agwedd prifysgolion at ymdrin ag iechyd meddwl wedi'i chysylltu'n glir â chenhadaeth y sefydliad, ac mae'n rhan graidd ohoni.

## Llais myfyrwyr a chyfranogiad

1. Mae prifysgolion yn gweithio mewn partneriaeth â myfyrwyr i ddatblygu strategaeth a pholisi sy'n ymwneud ag iechyd meddwl.
2. Mae prifysgolion yn gweithio mewn partneriaeth â myfyrwyr i lunio datblygiad a goruchwyliaeth barhaus o wasanaethau cymorth.
3. Mae prifysgolion yn gweithio mewn partneriaeth â myfyrwyr a staff i greu diwylliant sy'n hybu llesiant da.

4. Mae prifysgolion yn darparu strwythur clir ar gyfer cyfranogi a chyd-greu, yn cynorthwyo staff a myfyrwyr i ddatblygu'r sgiliau angenrheidiol i gydweithio a sicrhau bod dulliau cyd-greu yn ddiogel ac yn gynhwysol.
5. Mae prifysgolion yn cymryd camau rhagweithiol i sicrhau bod ystod amrywiol o leisiau myfyrwyr a staff yn cael eu hystyried wrth ddatblygu ymatebion i iechyd meddwl.
6. Mae prifysgolion yn sicrhau bod ymyriadau dan arweiniad myfyrwyr neu gymorth gan gyfoedion yn ddiogel, bod adnoddau priodol ar eu cyfer a'u bod yn cael eu rheoli'n dda.

## Cydlyniad Cymorth ar draws y Darparydd

1. Mae prifysgolion yn sicrhau cydlyniad a chydweithrediad priodol rhwng gwahanol wasanaethau cymorth.
2. Mae prifysgolion yn sicrhau cydlyniad a chydweithrediad priodol rhwng gwasanaethau cymorth a thimau academiaidd.
3. Mae prifysgolion yn hwyluso rhannu gwybodaeth yn briodol ar draws y sefydliad er mwyn rhoi cymorth i fyfyrwyr unigol.
4. Mae prifysgolion yn sicrhau bod unigolion yn cael eu cyfeirio'n effeithiol at wasanaethau brys ar draws y sefydliad.
5. Mae prifysgolion yn gweithio i ddatblygu gweledigaeth a dealltwriaeth a rennir rhwng gwahanol rannau o gymuned y brifysgol, tuag at iechyd meddwl.

## Cynhwysiant ac iechyd meddwl croestoriadol

1. Mae prifysgolion yn gweithredu i ddeall eu poblogaethau a gwahanol anghenion a phrofiadau staff a myfyrwyr.

2. Mae prifysgolion yn sicrhau bod y diwylliant a'r amgylchedd yn gynhwysol, yn groesawgar ac yn ddiogel i bob aelod o gymuned y brifysgol.
3. Mae prifysgolion yn datblygu ymyriadau penodol sy'n mynd i'r afael â'r rhwystrau i iechyd meddwl a llesiant sy'n wynebu grwpiau penodol oherwydd anghydraddoldebau strwythurol, personol neu ddiwylliannol.
4. Mae prifysgolion yn datblygu ymyriadau penodol sy'n mynd i'r afael â'r rhwystrau i iechyd meddwl a llesiant a wynebir gan grwpiau penodol oherwydd anghydraddoldebau sy'n benodol i addysg uwch, megis dull astudio neu fynediad.
5. Mae prifysgolion yn sicrhau bod gwasanaethau cymorth yn gweithio i wella eu cymhwysedd diwylliannol ac yn gallu ymateb i wahanol gefndiroedd, nodweddion a phrofiadau myfyrwyr.

## Ymchwil, arloesi a lledaenu gwybodaeth

1. Mae prifysgolion yn hybu ymchwil i iechyd meddwl a llesiant o fewn y brifysgol, ynghyd â datblygu arfer da arloesol.
2. Mae prifysgolion yn annog cydweithredu a lledaenu dysgu rhwng ymchwil ac arfer, rhwng disgyblaethau a rhwng prifysgolion a sefydliadau perthnasol.
3. Mae prifysgolion yn mynd ati i werthuso gwasanaethau ac ymyriadau'n systematig, sydd wedyn yn ffurfio sail i lunio penderfyniadau a gwella'n barhaus.
4. Mae prifysgolion yn galluogi staff gwasanaethau cymorth i gymryd rhan mewn ymchwil, arwain ar y broses a lledaenu'r canlyniadau.

An initiative by  
**student  
minds**



**University  
Mental Health  
Charter**

[www.studentminds.org.uk/charter](http://www.studentminds.org.uk/charter)