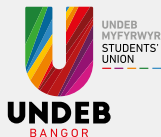


STRATEGAETH IECHYD MEDDWL A LLES DAN ARWEINIAD MYFYRWYR 2020-2022



RHAGAIR

Mae iechyd meddwl myfyrwyr yn fater pwysig iawn i bawb yn y sector Addysg Uwch. Ym Mhrifysgol Bangor, rydym eisiau sicrhau bod ein myfyrwyr yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi ac yn cael hawliau, ac felly mae eu rhan yn natblygiad ein dull o ymdrin ag iechyd meddwl yn hanfodol. Mae ein hethos o weithio mewn partneriaeth wrth wraidd popeth a wnawn.

Datblygwyd y strategaeth newydd hon gan ddefnyddio proses ymgynghori am flwyddyn gyda myfyrwyr a staff yn y brifysgol, i greu gweledigaeth sy'n berthnasol ac yn ystyrlon i bawb yn ein cymuned. Felly mae'r strategaeth arloesol hon yn cael ei harwain gan fyfyrwyr, a bydd yn cael ei hadolygu a'i harwain gan y myfyrwyr yn ystod y misoedd a'r blynyddoedd dilynol. Gan hynny, bydd y strategaeth bob amser yn 'waith ar y gweill' - yn ymateb i newidiadau yn anghenion myfyrwyr ac ymarfer da yn y sector. Mae hefyd wedi bod yn hanfodol sicrhau bod ein syniadau'n ystyried strategaethau, canllawiau ac enghreifftiau perthnasol eraill o ymarfer gorau, yn fewnol ac ar draws y sector sefydliad addysg uwch. Felly, mae'r strategaeth hefyd yn cyd-fynd â Datganiad Polisi Llesiant ac Iechyd mewn Addysg Uwch HEFCW, a chanllawiau Prifysgolion y DU (UUK) #stepchange and Suicide Safer Universities. Mae nifer o'r ymrwymadau y cytunwyd arnynt yn ymwneud â'r argymhellion yn y dogfennau hyn.

Pum prif thema ein gwaith ar y cyd yn y dyfodol yw:

Cyfathrebu Clir

Hyrwyddo iechyd a lles

Adeiladu ein cymuned

Gwella ein gwybodaeth

Cael cymorth pan fydd ei angen

Ein gweledigaeth yw gweithio gyda'n gilydd i gyflawni dull Prifysgol gyfan o ymdrin ag iechyd meddwl a lles myfyrwyr. Byddwn yn hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol yn ogystal â darparu gwasanaethau cefnogi rhagorol i fyfyrwyr sydd angen help i ymdrin â materion iechyd meddwl. Mae iechyd meddwl a lles da yn hanfodol i sicrhau cyflawniad academiaidd myfyrwyr a llwyddiant gyrfaol ar ôl graddio, ac rydym eisiau rhoi'r profiad gorau posibl i fyfyrwyr tra byddant yn y Brifysgol.

Hoffwn ddiolch i bawb sydd wedi bod yn rhan o ddatblygu'r strategaeth hon. Mae'n enghraifft wych o'r gweithio mewn partneriaeth yma ym Mhrifysgol Bangor ac mae'n dangos yn glir iawn y budd o ymdrin â materion mawr gyda'i gilydd.



Carol Tully

Dirprwy Is-ganghellor
Addysg a Phrofiad Myfyrwyr



RHAGARWEINIAD

Mae iechyd meddwl a lles myfyrwyr yn effeithio ar bob agwedd ar fywyd myfyriwr, sy'n ei gwneud yn flaenoriaeth allweddol i'r swyddogion yn nhîm Undeb y Myfyrwyr. Mae sicrhau bod iechyd meddwl a lles myfyrwyr yn cael rhan flaenllaw wrth wneud penderfyniadau yn y brifysgol, a gweithio mewn partneriaeth â'n myfyrwyr i lunio polisiau yn hanfodol i greu cymuned gynrychioliadol ym Mangor.

Mae straen astudio, cyrhaeddiad academaidd, cyllid, cael cydbwysedd rhwng gwaith ac astudio, a byw'n annibynnol, yn rhai o'r agweddau ar fywyd myfyrwyr a all effeithio ar iechyd a lles meddwl. Mae pawb yn cael profiad gwahanol o iechyd meddwl, ac felly rydym angen dull gweithredu sy'n darparu ar gyfer myfyrwyr ac yn eu cefnogi gydag ystod eang o anghenion. Yn wir, mae iechyd meddwl yn faes y mae myfyrwyr yn teimlo'n angerddol amdano. Caiff ei drafod yn flynyddol gan fyfyrwyr sy'n cynnig eu hunain i fod yn Swyddog Sabothol, a dyna fel rheol yw eu prif flaenoriaeth. O ganlyniad, rydym yn bwriadu harneisio'r angerdd a'r brwdfrydedd hwn i greu gweledigaeth sy'n berthnasol ac yn ystyrlon i bawb yng nghymuned amrywiol y Brifysgol.

Rydym yn falch ein bod wedi gweithio ar y cyd â'r Brifysgol, ac yn bwysig gyda myfyrwyr, ar y strategaeth hon. Arweiniwyd y broses o ddatblygu'r strategaeth hon yn gyfan gwbl gan fyfyrwyr, a oedd ynddo'i hun yn gam mawr ymlaen gan ei fod yn annog diddordeb ehangach myfyrwyr a chynhyrchu syniadau. Hefyd, rhoddodd ymdeimlad o gyfrifoldeb a pherchnogaeth o'r project i fyfyrwyr, ac, yn wir, o bwysigrwydd meithrin eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain.

Roedd Undeb y Myfyrwyr eisiau i'r myfyrwyr gael mewnbwn i gyfeiriad a gweithrediad y strategaeth hon. Gwnaethom sicrhau bod myfyrwyr yn cael cyfle i gyfrannu at y gwaith o ddatblygu'r strategaeth, a bod eu blaenoriaethau'n cael eu cynnwys, megis annog llesiant a byw'n iach, datblygu ymdeimlad o gymuned, a chydabod gwahanol anghenion ein myfyrwyr amrywiol.

Ffurfiwyd grŵp llywio yn cynnwys staff allweddol a chynrychiolwyr Undeb y Myfyrwyr, a chrëwyd swydd interniaeth myfyrwyr i arwain ar ymgynghori â myfyrwyr a datblygu'r strategaeth. Cynhaliwyd grwpiau ffocws myfyrwyr, a holiadur ar-lein yn galluogi myfyrwyr i roi adborth ar y gwasanaethau a'r gefnogaeth sydd ar gael ar hyn o bryd mewn perthynas â'u profiadau personol, yn ogystal â meddwl am syniadau newydd ar gyfer datblygu'r strategaeth newydd.

Bydd cynllun gweithredu i ategu'r strategaeth, a byddwn yn parhau i weithio gyda'r Brifysgol i sicrhau ei bod yn cael ei chyflawni er budd myfyrwyr. Rydym yn falch o fod yn rhan o'r strategaeth hon, ac edrychwn ymlaen at barhau i wella profiad cyffredinol myfyrwyr yma ym Mangor.

BETH WNAETHON NI DDARGANFOD

Daeth pum prif thema i'r amlwg o'r grwpiau myfyrwyr a staff. Roedd y rhain yn cynnwys: gwella cyfathrebu; annog llesiant a byw'n iach; datblygu ymdeimlad o gymuned; yr angen am waith ataliol ac addysg; sicrhau bod cefnogaeth amserol ar gael. Roedd llawer o'r hyn a ddywedodd y myfyrwyr yn ymwneud yn fwy ag agenda 'lles' yn hytrach na phryderon am afiechyd meddwl difrifol (hynny yw, cyflyrau difrifol a pharhaus). Ar y llaw arall, mae gwasanaethau cefnogi a staff academaidd yn aml yn poeni am yr anghenion mwy cymhleth, asesu risg ac atal.

Mae'r ddau safbwynt hyn yn berthnasol o ran llywio ein camau nesaf, ac arweiniodd hyn atom i enwi ein strategaeth yn 'strategaeth iechyd meddwl a lles'.



Mae cynghorwyr iechyd meddwl yn gwneud gwaith gwych ac maent yn ceisio gwella lles myfyrwyr

Rwy'n hoff iawn o'r gweithdai Mi Fedra'i gan fy mod yn credu ei bod yn haws datrys problemau a dod o hyd i atebion trwy rannu syniadau o wahanol safbwyntiau

Daliwch ati i wneud popeth rydych chi'n ei wneud

Hynod fuddiol

(penodi cwnselydd llawn amser Cymraeg)

Dylid ei wneud ychydig yn fwy hygyrch a cheisio cyrraedd pobl sydd ddim yn cael mynediad i'r gefnogaeth; - dylid annog fyfyrwyr i gymryd rhan

Mae rhai Cymdeithasau yn dda iawn am ddelio ag iechyd meddwl



BETH RYDYM YN BWRIADU EI WNEUD NESAF

Mae gan Brifysgol Bangor enw da rhagorol eisoes am ei chefnogaeth fugeiliol, ac mae gan Undeb Bangor, (Undeb y Myfyrwyr) enw da hefyd am y clybiau, cymdeithasau a phrojectau gwirfoddoli. Rydym yn bwriadu adeiladu ar y ddarpariaeth bresennol trwy bum thema allweddol.

Mae themâu ein strategaeth newydd hefyd yn mynd i'r afael â llawer o'r argymhellion a wnaed yng nghanllawiau UUK. Mae gennym eisoes lawer o enghreifftiau o ymarfer da presennol fel yr awgrymir yn # stepchange-er enghraifft; gwerthusiad cadarn o ymarfer cyfredol; defnyddio ymyriadau ar sail tystiolaeth; darparu dysgu ac offer ar gyfer hunanofalu ac iechyd meddwl cadarnhaol; sicrhau cyfeiriadau effeithiol at gefnogaeth; dyrannu amser ac adnoddau i gefnogaeth staff ar gyfer iechyd meddwl myfyrwyr.

Mae pob agwedd ar ein strategaeth yn cynnwys partneriaeth gydweithredol ar draws a rhwng adrannau, ysgolion a cholegau. Yn ogystal, mae'r strategaeth hon yn cyd-fynd ag argymhellion 'Suicide Safer Universities' yr UUK megis darparu ystod o gefnogaeth hawdd ei chyrraedd ac sy'n briodol yn ddiwylliannol i'r rhai sy'n profi anawsterau, ynghyd â rhoi triniaeth ar sail tystiolaeth i'r rhai y bernir eu bod mewn perygl fwyaf. Mae ein project a ariennir gan HEFCW 'Gwella cefnogaeth iechyd meddwl a lles i fyfyrwyr trwy gyfrwng y Gymraeg', gan ddatblygu adnoddau ar-lein yn benodol, yn ymdrin â materion yn ymwneud ag atal, ymyrraeth gynnar a thrawsnewid.



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 brofiad bywyd ein myfyrwyr.

Gan fod iechyd meddwl da yn hanfodol ar gyfer llwyddiant academaidd a gyrfa myfyrwyr, byddwn yn gweithio i sicrhau bod hybu iechyd meddwl cadarnhaol a darparu gwasanaethau cefnogi rhagorol yn ganolog i brofiad myfyrwyr ym Mangor.

AMCANION STRATEGOL

Pum prif thema ein gwaith ar y cyd yn y dyfodol yw:

CYFATHREBU
CLIR

HYRWYDDO
IECHYD A LLES

ADEILADU EIN
CYMUNED

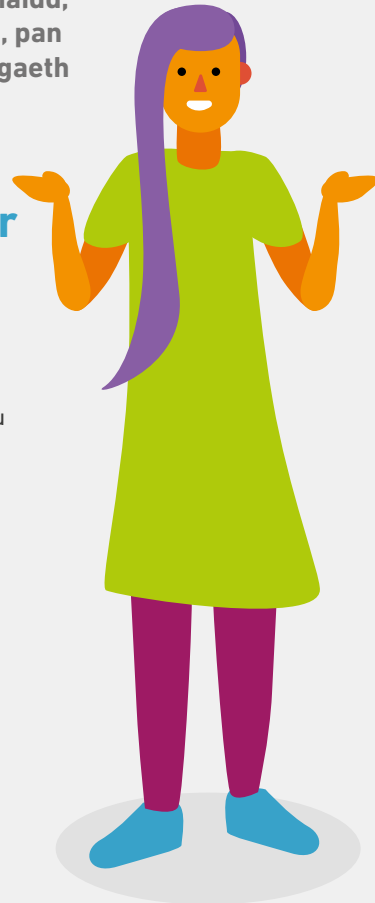
GWELLA EIN
GWYBODAETH

CAEL CYMORTH PAN
FYDD EI ANGEN

CYFATHREBU CLIR



Rydym wedi ymrwymo i ddarparu gwybodaeth a chyfathrebu clir a phriodol i fyfyrwyr ar sut i gael mynediad at gymorth a chefnogaeth mewn perthynas ag iechyd meddwl a lles. Byddwn yn annog myfyrwyr i fod yn rhagweithiol ar adegau allweddol yn eu taith academaidd, megis pwyntiau trosglwyddo, pan fydd angen adolygu eu cefnogaeth iechyd meddwl o bosibl.



Beth sy'n bwysig i'n myfyrwyr

Tynnwyd sylw gan y myfyrwyr at bwysigrwydd gallu cael mynediad at y wybodaeth sydd ei hangen arnynt i gael cefnogaeth amserol a phriodol. Er bod gan y Brifysgol doreth o wybodaeth a dulliau cyfeirio at amrywiaeth o fformatau, gwelwyd bod hyn yn llethol weithiau, gyda myfyrwyr yn ansicr ynghylch ble i ddechrau a ddim yn gwybod am y gwasanaethau sydd eisoes yn bodoli (megis apwyntiadau ar yr un diwrnod ar gyfer cwnsela, ac adnoddau ar-lein 24/7).

Beth rydym yn ei wneud eisoes

Mae gan Brifysgol Bangor system gynhwysfawr o gefnogaeth fugeiliol i'r myfyrwyr, y maent yn aml yn dweud ei fod yn un o'r rhesymau y gwnaethant ddewis astudio yma. Yr her i ni nawr yw codi ymwybyddiaeth o'r adnoddau hyn mewn ffordd sy'n hawdd i fyfyrwyr ei deall.

Er mwyn gwireddu hyn, byddwn yn:

Sicrhau bod **cyfeirio da** at gefnogaeth trwy gydol astudiaethau myfyrwyr, gydag ymdrechion penodol yn cael eu gwneud ar adegau a allai achosi straen

Hyrwyddo agweddau **cadarnhaol** a **datblygiadol** o'r hyn y gall Gwasanaethau Myfyrwyr ei gynnig

Sicrhau bod y gwasanaethau cefnogi iechyd meddwl a gynigir yn **glir iawn mewn gwybodaeth recriwtio myfyrwyr**, gyda phwyslais ar **gefnogaeth gadarnhaol i iechyd meddwl**

Sicrhau bod tiwtoriaid academaidd personol a staff proffesiynol yn ymwybodol o'r adnoddau sydd ar gael yn y Brifysgol sy'n hyrwyddo ac yn cefnogi iechyd meddwl a lles myfyrwyr

Dathlu ein llwyddiannau ac enghreifftiau o ymarfer da

HYRWYDDO IECHYD A LLES



Byddwn yn integreiddio ymddygiad iach ac yn hybu iechyd meddwl cadarnhaol o fewn cenhadaeth addysgol a gweithgareddau allgyrsiol y Brifysgol, yn ogystal ag annog cydnabod bod iechyd meddwl mor bwysig ag iechyd corfforol.

Beth sy'n bwysig i'n myfyrwyr

Roedd myfyrwyr eisiau mwy o help i ddatblygu eu sgiliau wrth sicrhau cydbwysedd rhwng gweithgareddau academaidd a gweithgareddau eraill, wrth fyw bywydau iachach ac wrth wella lles corfforol yn ogystal â lles emosiynol. Tynnwyd sylw mewn sylwadau gan fyfyrwyr at bwysigrwydd meddwl yn gyfannol am iechyd meddwl a lles, ac o beidio â gweld y meddwl a'r corff fel dau endid ar wahân.

Beth rydym yn ei wneud eisoes

Mae Prifysgol Bangor yn enwog nid yn unig am ei lleoliad hyfryd, ond am ei harbenigedd ym maes Gwyddorau Chwaraeon, ei gwaith gyda'r amgylchedd naturiol ac ynddo, a'i hymrwymiad i fyw'n iach trwy nifer o glybiau, cymdeithasau a phrojectau gwirfoddoli Undeb Bangor. Yn ogystal, mae'r Brifysgol yn cynnal y Ganolfan Ymarfer ac Ymchwil Ymwybyddiaeth Ofalgar, ac mae Gwasanaethau Myfyrwyr yn cynnig amrywiaeth eang o brojectau cefnogol i wella lles. Ein nod yw defnyddio'r meysydd arbenigedd hyn yn well fel bod gennym ddull Prifysgol gyfan o hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol.



Er mwyn gwireddu hyn, byddwn yn:

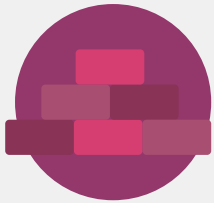
Creu cymunedau academaidd sy'n **cefnogi lles**

Hyrwyddo swyddogaeth **gweithgareddau a chwaraeon** ac annog myfyrwyr i gymryd rhan mewn chwaraeon a **gweithgareddau corfforol**

Cynnig rhaglen **agored** ac **amrywiol** sy'n darparu **cyfleoedd cymdeithasol**

Adolygu a **gwella** ein hadnoddau lles ar-lein

ADEILADU EIN CYMUNED



Byddwn yn creu cymuned yn y brifysgol sy'n cefnogi iechyd meddwl cadarnhaol trwy gefnogi aelodau ein cymuned i ddatblygu eu gwybodaeth, eu dealltwriaeth a'u hymddygiad. Bydd y Brifysgol yn gweithio i sicrhau bod pob aelod o'n cymuned yn teimlo eu bod yn cael eu cynnwys, eu cefnogi, eu parchu a'u gwerthfawrogi.



Beth sy'n bwysig i'n myfyrwyr

Tynnwyd sylw mewn sylwadau gan fyfyrwyr at bwysigrwydd ymdeimlad o berthyn a chymuned. Mae hyn yn cyd-fynd â gwaith a wnaed mewn sawl Sefydliad Addysg Uwch dros y degawd diwethaf ac mae'n dangos bod teimlo'n rhan o gymuned yn hynod bwysig i les myfyrwyr ac iechyd meddwl cadarnhaol.

Beth rydym yn ei wneud eisoes

Daw llawer o'r ymarfer da sydd eisoes yn bodoli o'r gwaith a wnaed trwy ein rhaglen gymdeithasol Campws Byw mewn Neuaddau, y Ganolfan Addysg Ryngwladol a chlybiau, cymdeithasau a phrojectau gwirfoddoli Undeb Bangor. Gwnaethom hefyd ennill y wobwr am y Brifysgol Orau yn y DU am Glybiau a Chymdeithasau yn y 'What Uni' Student Choice Awards' 2019 am y drydedd flwyddyn yn olynol. Rydym eisieu cynyddu cynwysoldeb cymuned ein Prifysgol ymhellach, gan greu ffyrdd newydd ac arloesol i'n hamrywiaeth eang o fyfyrwyr gysylltu, cymryd rhan a chyfrannu.

Er mwyn gwireddu hyn, byddwn yn:

Ystyried anghenion penodol **grwpiau amrywiol o fyfyrwyr** a chynnig **cefnogaeth hawdd ei chyrraedd** i fyfyrwyr o amrywiaeth o gefndiroedd

Parhau i weithio i gael darpariaeth gyfartal ar gyfer **myfyrwyr sy'n siarad Cymraeg**

Trefnu **cyfleoedd** i bobl gwrdd a sgwrsio i **hyrwyddo lles meddyliol**

Adeiladu '**cymuned o gefnogaeth**' trwy weithgareddau rheolaidd yn ystod gwyliau'r Brifysgol

Sicrhau bod myfyrwyr yn **bartneriaid cyfartal** wrth lunio ein **cefnogaeth iechyd meddwl**

Gweithio gydag ysgolion i adeiladu **cymunedau cefnogol** i fyfyrwyr

GWELLA EIN GWYBODAETH



Byddwn yn darparu gwybodaeth, addysg a hyfforddiant priodol i'n staff a'n myfyrwyr i alluogi cymuned wybodus i weithredu ac ymateb yn briodol i bob agwedd ar iechyd meddwl a lles.

Beth sy'n bwysig i'n myfyrwyr

Tynnwyd sylw mewn sylwadau gan fyfyrwyr a staff at bwysigrwydd cynyddu dealltwriaeth o faterion iechyd meddwl, ymysg myfyrwyr a staff.

Beth rydym yn ei wneud eisoes

Mae gan y Brifysgol ymrwymiad ers amser hir i ddatblygu staff, ac mae gan y gwasanaethau cefnogi myfyrwyr gysylltiadau da ag ysgolion academiaidd. Ers nifer o flynyddoedd, mae hyfforddiant cymorth cyntaf iechyd meddwl wedi'i ddarparu ledled y Brifysgol gan ein cynghorwyr iechyd meddwl, a chynigiwyd cefnogaeth trwy grwpiau ymarfer adfyfyriol, trwy gysylltu â chynghorydd ar ddyletswydd, a thrwy becynnau e-ddysgu. Ond mae angen i ni hefyd sicrhau bod yr hyn rydyn ni'n ei gynnig yn effeithiol ac yn briodol, felly mae ein hymrwymadau yn canolbwyntio nid yn unig ar ehangu'r ddarpariaeth bresennol ond ar werthuso effeithiolrwydd yr ymyriadau hyn hefyd.



Er mwyn gwireddu hyn, byddwn yn:

Ehangu ein **haddysg a'n hyfforddiant** i arweinwyr myfyrwyr a Mentoriaid Neuaddau ar sut i **nodi ac ymateb** i bryderon iechyd meddwl a lles ymysg eu cyfoedion

Cynyddu'r **adnoddau a'r cyfleoedd addysg** i fyfyrwyr ar sgiliau bywyd a sgiliau astudio

Ehangu'r amrywiaeth o **hyfforddiant iechyd meddwl a lles** a ddarperir i staff

Adolygu a gwerthuso hyfforddiant ymwybyddiaeth iechyd meddwl / hunanladdiad presennol i sicrhau effeithiolrwydd a chanlyniadau

CAEL CYMORTH PAN FYDD EI ANGEN



Byddwn yn annog myfyrwyr i deimlo eu bod yn gallu chwilio am gymorth priodol ac amserol, sydd hefyd yn golygu ein bod yn gweithio i leihau stigma, cael gwared ar rwystrau diangen i gefnogaeth a sicrhau bod staff yn cael yr hyfforddiant a'r gefnogaeth orau ar gyfer eu swyddogaethau bugeiliol. Mae cael help pan fydd ei angen hefyd yn cyfeirio at y pwysigrwydd bod y Brifysgol yn gweithio'n strategol gydag asiantaethau statudol / gwirfoddol a chyrrff cyllido i gael yr adnoddau mwyaf posibl i'n helpu i gefnogi ein myfyrwyr a'n staff gyda'u hymdrechion academaidd.

Beth sy'n bwysig i'n myfyrwyr

Roedd gallu cael mynediad at gymorth a chefnogaeth yn thema a oedd yn codi dro ar ôl tro yn adborth myfyrwyr. Roedd myfyrwyr yn poeni am amseroedd aros, ac eisiau teimlo bod eu pryderon yn cael eu cymryd o ddifrif. Roedd rhywfaint o ddrwsch hefyd ynghylch pa wasanaethau i gael mynediad atynt gyntaf wrth i fyfyrwr ddechrau ar y daith yn chwilio am help.



Beth rydym yn ei wneud eisoes

Mae gwasanaethau cwnsela ac iechyd meddwl Prifysgol Bangor yn cymharu'n ffafriol iawn â llawer o brifysgolion eraill ledled y DU, o ran yr adnoddau a ddyrannwyd a'r canlyniadau. Rydym yn hyrwyddo ein darpariaeth i ddarpar fyfyrwyr, ac mae ein Gwasanaeth Anabledd yn cysylltu â phob myfyrwr sy'n ticio'r blwch 'cyflwr iechyd meddwl' ar eu ffurflen gais. Mae ein ap PLSP unigryw yn sicrhau bod Cynlluniau Cefnogi Dysgu Personol ar gyfer myfyrwyr anabl yn cael eu rhannu'n gyfrinachol. Trwy ein Gwasanaeth Cwnsela rydym yn darparu amrywiaeth eang iawn o ymyriadau helpu gan gynnwys cwnsela unigol/mewn grŵp ac adnoddau seico-addysgol, a byddwn yn parhau i ddarparu cefnogaeth a chymorth arbenigol i fyfyrwyr sy'n profi problemau emosïynol, seicolegol, ymddygiadol neu ryngersonol. Rydym wedi llwyddo i weithio gyda'r awdurdod iechyd lleol, Bwrdd Iechyd Prifysgol Betsi Cadwaladr, i gyflogi ymarferydd iechyd sylfaenol lleol ar y safle, i hwyluso atgyfeiriadau i system y GIG ar gyfer gofal iechyd meddwl. Ar hyn o bryd rydym yn arwain ar y project a rienir gan HEFCW i ddatblygu adnoddau iechyd meddwl cyfrwng Cymraeg ar gyfer myfyrwyr ledled Cymru gyfan. Rydym wedi ymrwmo i edrych ar ffyrdd pellach y gallwn dynnu sylw at bwyntiau yn nhaith myfyrwr lle gallant fod fwyaf agored i niwed, a darparu ystod amrywiol o help a chefnogaeth.

Er mwyn gwireddu hyn, byddwn yn:

Cynhyrchu canllawiau ar gyfer darpar fyfyrwyr ynghylch sut y gallant hwy, ac unrhyw weithwyr proffesiynol iechyd meddwl sy'n ymwneud â'u gofal, **hwyluso'r broses o drosglwyddo** i'r brifysgol

Gweithio gyda systemau monitro presenoldeb i adeiladu system o **gefnogaeth ragweithiol i fyfyrwyr** nad ydynt yn ymroi i'w hastudiaethau

Datblygu **strategaeth a chynllun gweithredu diogelwch rhag hunanladdiad** sy'n cyd-fynd â chanllawiau 'Suicide Safer Universities' yr UUK

Parhau i chwilio am ffynonellau **cyllid ychwanegol i wella darpariaeth** y gwasanaeth cwnsela, cynghorwyr iechyd meddwl a gwasanaethau cefnogi myfyrwyr eraill wrth gynnal cefnogaeth sydd ar gael i fyfyrwyr

Cynnal **cysylltiadau presennol** â rhanddeiliaid a darparwyr allanol

Y CAMAU NESAF

Mae'r strategaeth hon yn drosolwg o'n cynlluniau ar gyfer y dyfodol. Bydd cynllun gweithredu llawn sy'n rhestru'r amrywiaeth o gamau y cyfeirir atynt yn y strategaeth hon yn cael eu hadolygu'n rheolaidd gan y Grŵp Gweithredu Iechyd Meddwl a Lles dan Arweiniad Myfyrwyr mewn cydweithrediad ag Undeb Bangor. Bydd gweithredu'r strategaeth hon ar draws y Brifysgol yn cael ei goruchwyllo gan y Grŵp Strategaeth Profiad Myfyrwyr.

Grŵp Llywio Strategaeth Iechyd Meddwl dan arweiniad myfyrwyr

Swyddogion a staff Undeb Bangor

Chloe Brindley
Intern Myfyrwyr

Carolyn Donaldson-Hughes
Pennaeth y Gwasanaeth Anabledd

Thandi Gilder
Uwch Ddarlithydd / Cyfarwyddwr Astudiaethau Israddedig, Seicoleg

Cheryl Parkinson
Cynghorwr Iechyd Meddwl

Fiona Rickard
Cynghorwr Iechyd Meddwl

Kate Tindle
Pennaeth Cynghori

