



Prifysgol Aberystwyth

Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Myfyrwyr 2020-2023



Datganiad o gymeradwyaeth gan yr Is-Ganghellor

Datblygwyd Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Myfyrwyr Prifysgol Aberystwyth yn dilyn ymgynghoriad helaeth â chymuned y Brifysgol gyfan – myfyrwyr a staff – ac mae’n enghraifft ragorol o bartneriaeth yn cydweithio. Wrth ei datblygu, cadwyd mewn cof yn ogystal gyhoeddiadau allweddol gan UUK, CCAUC, a Llywodraeth Cymru.

Mae’n ffaith hysbys fod mwy o achosion o broblemau iechyd meddwl ymhlith pobl ifainc yn gyffredinol ac mae’r rhai sy’n mynd i’r brifysgol yn cael eu heffeithio yn yr un modd. Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles yn rhan annatod o’r brifysgol hon. Mae’n bwysig fod pob un ohonom yn deall sut gallwn hyrwyddo ac amddiffyn pob agwedd ar ein hiechyd ac mae’r strategaeth hon yn amlinellu’r ffyrdd o wireddu hynny a’r cymorth a fydd yn cael ei ddarparu yn ogystal. Bydd y strategaeth a gyflwynir yma yn cael ei datblygu a bydd pawb ohonom yn gallu ei defnyddio ond fe’i hanelir, wrth reswm at ein myfyrwyr a’r holl staff wrth iddynt gynnig cymorth ac arweiniad.

Gall mynd i brifysgol fod yn adeg anodd. Mae’n adeg o newid ac yn adeg o ddysgu. Gall mynd i brifysgol os ydych yn dioddef o broblem iechyd meddwl gynyddu graddfa’r heriau hynny. Er hynny, mae cyfnod y brifysgol hefyd yn adeg ar gyfer meithrin a sefydlu sgiliau bywyd. Hyderaf y bydd y strategaeth hon o gymorth i’n myfyrwyr feithrin y sgiliau a’r gwytnwch angenrheidiol ar gyfer bywyd, ac fe’i cymeradwyaf i chi.

Diolch am darllen,



Yr Athro Elizabeth Treasure

Rhagair gan Undeb y Myfyrwyr

Mae iechyd meddwl a lles yn effeithio ar bawb, a chan mai swydd y Swyddog Lles yw'r un y mae'r mwyaf o gystadlu amdani bob blwyddyn, nid yw'n syndod bod ein myfyrwyr yn poeni cymaint amdano ac yn awyddus i gynorthwyo i sicrhau newid cadarnhaol. Wrth siarad â myfyrwyr ar hyd y blynyddoedd am yr hyn y byddent am ei wella am fywyd Prifysgol, mynegodd llawer ohonynt ddymuniad am wasanaethau iechyd meddwl sy'n fwy neu'n well. Felly, pan ofynnwyd imi gasglu adborth gan y myfyrwyr i'w gynnwys yn y strategaeth hon, gwyddwn y byddai'n gyfle gwych i roi llwyfan i lais y myfyrwyr.

I lawer o fyfyrwyr, mynd i Brifysgol yw'r cyfle cyntaf i fyw'n annibynnol, ac mae hynny'n aml yn cynnig ei heriau ei hun. Mae'n bwysig, felly bod gennym ninnau fel prifysgol isadeiledd ar waith i allu cynnig arweiniad a chymorth wrth i'n myfyrwyr ddysgu llywio'n annibynnol drwy'r byd. Y prif reswm dros fynd i brifysgol, wrth reswm yw i ddysgu ac ennill gradd, ond bydd myfyrwyr yn llawer mwy tebygol o lwyddo os ydynt yn ffynnu yn feddylol ac yn gorfforol. I gynnal meddyliau ein myfyrwyr yn academiaidd, rhaid inni hefyd roi cefnogaeth gyfannol iddynt. Mae dysgu edrych ar ôl eich meddwl a'ch corff yr un mor bwysig yn y brifysgol ag yw dysgu ysgrifennu traethodau a rhagori mewn arholiadau.

Er mwyn cael adborth gan fyfyrwyr a deall yr hyn oedd yn bwysig yn eu barn nhw, gosodwyd ambell stondin dros dro a chyflwynwyd nifer o gwestiynau yn ymwneud â lles ac iechyd meddwl i fyfyrwyr eu hateb. O ganlyniad, cafwyd awgrymiadau gan rychwant o wahanol fyfyrwyr, a chododd fy nghalon wrth glywed cynifer o fyfyrwyr yn siarad mor frwd am y pwnc. Mae cydweithredu fel hyn mor bwysig, ond yr hyn sydd fwyaf pwysig yw sicrhau ein bod yn parhau i ddatblygu Prifysgol Aberystwyth ar sail anghenion ein myfyrwyr.

Prif sbardun y strategaeth hon yw gwneud pob myfyriwr mor hapus ac iach â phosibl a sicrhau bod pob llais yn cael ei glywed. Felly, bydd Undeb y Myfyrwyr yn parhau i gydweithio â'r Brifysgol er mwyn sicrhau bod y strategaeth hon yn cael ei rhoi ar waith i wella ansawdd bywydau ein myfyrwyr ac i wneud Prifysgol Aberystwyth yn fan sy'n ddiogel ac yn meithrin pob un myfyriwr.

Lydia Chilvers,
Swyddog Lles UMAber, 2019-20







Ein Gweledigaeth

Ceir sawl her yn y brifysgol wrth fyw a dysgu mewn amgylchedd newydd ac amrywiol a gall hynny gael effaith gadarnhaol neu negyddol ar iechyd meddwl a lles myfyrwyr.

Trwy gydweithio mewn partneriaeth â'n myfyrwyr a staff, datblygwyd elfennau craidd y weledigaeth a'r strategaeth hon mewn cydweithrediad ag UMABer. Fel y nodir yn ein cynllun strategol ar gyfer 2018-2023, un amcan craidd yw:

"Gwella'r profiad myfyriwr ymhellach a chydweithio'n agos ag Undeb y Myfyrwyr i gadw llais y myfyriwr yn ganolog i'n gweithgaredd"

Er mwyn cynnal iechyd meddwl a lles cadarnhaol ein myfyrwyr, ein gweledigaeth yw meithrin pecyn sgiliau ymhlith ein myfyrwyr a fydd yn eu cynnal yn ystod eu cyfnod yn y Brifysgol, ac wedi hynny a darparu cyfleoedd i'w herio a'u datblygu mewn amgylchedd cefnogol. Dymunwn hefyd i'n cwricwlwm a'n dulliau asesu, ein hamgylchedd a chymau allweddol taith y myfyriwr gael effaith gadarnhaol ar iechyd meddwl a lles y myfyrwyr.

Mae gan Brifysgol Aberystwyth gymeriad dwyieithog cryf a thraddodiad hir o ddarparu dysgu ac addysgu trwy gyfrwng y Gymraeg. Mae un o amcanion craidd ein cynllun strategol ar gyfer 2018-23 yn nodi ein bod yn "ymrwymo i hyrwyddo iaith a diwylliant ein gwlad" ac y byddwn yn "parhau i wella a chynyddu cyfleoedd cyfrwng Cymraeg i'n staff, myfyrwyr ac ymwelwyr". Felly, o ran iechyd meddwl a lles, byddwn yn gweithio mewn ffordd strategol trwy roi ystyriaeth i anghenion Cymry Cymraeg iaith gyntaf a dysgwyr, ac yn cydnabod y perygl i iechyd meddwl a lles gorau posibl oni ellir byw, dysgu a derbyn cefnogaeth yn eich mamiaith.

Arweinyddiaeth, Llywodraethiant a Llais y Myfyriwr

Mae dogfen Prifysgolion y DU (Universities UK), #Stepchange, Mental Health in Higher Education, yn nodi:

“Er mwyn cyflawni’r newidiadau diwylliannol a strwythurol angenrheidiol i wella iechyd meddwl mewn addysg uwch, rhaid wrth arweinyddiaeth gref ac ymgysylltiol ar bob lefel, gan ddechrau gyda’r is-ganghellor a bwrdd y llywodraethwyr.”

Staff and student mental health and wellbeing has already been identified as a key area in our Learning and Teaching Strategy 2019-2022. In that strategy, we recognise that while not separable from other key areas of provision, mental health and wellbeing is of such significance as to warrant a separate focus of its own.

Nodwyd eisoes fod iechyd meddwl a lles staff a myfyrwyr yn faes allweddol yn ein Strategaeth Dysgu ac Addysgu 2019-2022. Yn y strategaeth honno, rydym yn cydnabod, er na ellir ei wahanu rhag meysydd darpariaeth allweddol eraill, fod iechyd meddwl a lles yn faes sydd o bwysigrwydd mor arwyddocaol fel ei fod yn cyfiawnhau pwyslais ar wahân.

Datblygir y Strategaeth hon ar gyfer Iechyd Meddwl a Lles Myfyrwyr trwy weithredu ar sail dull sefydliad cyfan, a dull unigolyn cyfan, ac ar sail y ffaith fod myfyrwyr yn oedolion fydd yn gallu, gyda chymorth a gwybodaeth briodol, cyfrannu’n gadarnhaol at eu hiechyd meddwl a’u lles personol a’n bod ninnau, un ac oll, yn gyfrifol am iechyd meddwl.

At hynny, wrth gyflawni ein dyletswydd i ofalu fel darparwr addysg, rhaid inni fod yn glir ynglŷn â therfynau ein cyfrifoldebau a’n darpariaeth a chydweithio â rhanddeiliaid a phartneriaid allweddol er mwyn sicrhau ein bod yn gwneud ein gorau glas i gau’r bylchau er mwyn galluogi myfyrwyr i ddilyn y llwybr cymorth mwyaf priodol ar eu cyfer.

Arweinir ein Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Myfyrwyr gan y gwerthoedd a nodir yng Nghynllun Strategol y Brifysgol 2018-2023, ynghyd â’r egwyddorion arfer da a’r amcanion a amlinellir yn y dogfennau canlynol:

- UUKStepchange: Mentally Healthy Universities
- UUK Suicide Safer Universities
- Student Minds: Siarter Iechyd Meddwl y Brifysgol
- Llywodraeth Cymru/Iechyd Cyhoeddus Cymru: Fframwaith Addysg Uwch/Addysg Bellach Iach a Chynaliadwy
- Strategaeth Dysgu ac Addysgu Prifysgol Aberystwyth (Dyddiadau)
- Strategaeth Cydraddoldeb ac Amrywiaeth Prifysgol Aberystwyth
- Cymru Iach ar Waith: Safon Iechyd Corfforaethol
- Prosiect Foresight y Llywodraeth ar Gyfalaf a Lles Meddyliol: 5 ffordd at les
- Deddf Llesiant Cenedlaethau’r Dyfodol Llywodraeth Cymru
- Canllawiau CCAUC: Mynd i’r afael â thrais yn erbyn menywod, cam-drin domestig a thrais rhywiol mewn Addysg Uwch, Mawrth 2020



Ein Dull Gweithredu Ac Egwyddorion Canllaw

Mae'r Strategaeth yn seiliedig ar bedair elfen – Partneriaeth, Hyrwyddo, Atal, Darparu:

Trwy gydweithio mewn Partneriaeth â myfyrwyr, bydd y Brifysgol yn anelu at Hyrwyddo iechyd meddwl a lles cadarnhaol, Atal salwch meddwl, a Darparu cymorth a datblygiad priodol. Ategir yr elfennau hyn gan Gynllun Gweithredu manwl sy'n canolbwyntio ar feysydd megis gweithgareddau corfforol, urddas a pharch, gallu ariannol, lles yn y cwricwlwm, mentora iechyd meddwl, llwybrau cymorth, darpariaeth ffydd a datblygiad staff/myfyrwyr.





Ein Dull Gweithredu Gweithio gyda Partneriaethau

- Rydym eisoes wedi nodi myfyrwyr yn bartneriaid craidd ar gyfer datblygu a gweithredu ein strategaeth. Wrth inni symud tuag at ei rhoi ar waith, byddwn yn parhau i weithio mewn partneriaeth â staff a myfyrwyr, ynghyd â sefydliadau a rhanddeiliaid allweddol megis:
- Undeb Myfyrwyr Prifysgol Aberystwyth
- Undebau Llafur Prifysgol Aberystwyth
- Bwrdd Iechyd Hywel Dda
- Meddygfeydd lleol
- Cyngor Sir Ceredigion
- Sefydliadau'r trydydd sector fel MIND, Llwybrau Newydd, Cymorth

i Ferched Cymru, Gwasanaeth Camdrin Domestig Gorllewin Cymru a Gwasanaeth Cyffuriau ac Alcohol Dyfed

- Rhieni a chefnogwyr
- Grwpiau ffydd

Bydd y Grŵp Strategaeth Lles yn goruchwyllo'r broses o roi ein Strategaeth Iechyd Meddwl a Lles Myfyrwyr ar waith, ac yn ei mesur a'i hadolygu'n rheolaidd yn ôl yr egwyddorion arfer da a amlinellir mewn ystod o ddogfennau a chanllawiau allweddol a gyhoeddwr gan UUK, CCAUC, a Llywodraeth Cymru.



Partneriaeth

Hyrwyddo

Atal

Darparu



Ein Dull Gweithredu:

Hyrwyddo Iechyd Meddwl a Lles Cadarnhaol

Gweithgareddau Corfforol

Dengys yr ymchwil fod gan bobl sy'n gwneud ymarfer corff yn rheolaidd well iechyd meddwl a lles emosiynol, a chyfraddau is o salwch meddwl.

I gefnogi hyn, buddsoddwyd mewn llawr newydd yn y Neuadd Chwaraeon, adnewyddwyd y wal ddringo a'r cyrtiau sboncen, darparwyd offer chwaraeon newydd ar gyfer y clybiau Pêl-rwyd, Badminton a Phêl-foeli yn ogystal â chreu ardal dawel i eistedd wrth ymyl y pwll nofio - i hwyluso iechyd meddwl ac ymlacio. Rydym yn darparu mynediad am ddim i Ganolfan Chwaraeon y Brifysgol i fyfyrwyr sy'n byw yn ein neuaddau a sesiynau rhagflas am ddim yn ystod Penwythnos Mawr y Croeso. Gall myfyrwyr hefyd ddewis o blith nifer o fannau i fynd am dro ar y campws.

Yn ystod y flwyddyn academiaidd bresennol, ni ddysgir ar 99% o brynhawniau Mercher. Ar yr achlysuron prin hynny pan drefnir sesiynau dysgu ar brynhawn Mercher, mae digwyddiadau chwaraeon bellach yn cael eu hystyried yn rheswm Amgylchiadau Arbennig derbyniol dros fod yn absennol.

Byddwn yn parhau i adolygu mynediad at weithgareddau corfforol, er enghraifft trwy ystyried y posibilïadau ar gyfer ardaloedd ymarfer corff y tu allan i'n neuaddau ac ymestyn mynediad am ddim i'r cyfleusterau chwaraeon i gategorïau eraill o fyfyrwyr.



Urddas a Pharch

Gall bwlio, aflonyddu a gwahaniaethu effeithio'n negyddol ar ein hiechyd meddwl a'n lles. Trwy gydweithio mewn partneriaeth â chydweithwyr ar y campws a phartneriaid y trydydd sector, datblygwyd Cod Urddas a Pharch Myfyrwyr, yn ogystal ag offeryn adrodd ar-lein i annog myfyrwyr i roi gwybod am bryderon ac i'n galluogi i gadw golwg ar dueddiadau. Rydym wedi cydweithio â Chymorth i Ferched Cymru i ddarparu Hyfforddiant Ymyrraeth Gwylwyr (Bystander Intervention Training) i fyfyrwyr ac i ddarparu hyfforddiant i staff ar sut i ymateb i fyfyrwyr all fod yn dioddef o'r problemau hyn. Rydym hefyd wedi cefnogi Ymgyrch #RheolaethYwHyn Llywodraeth Cymru.

Trwy gydweithio â phartneriaid yn y trydydd sector a rhanddeiliaid allweddol eraill megis Undeb y Myfyrwyr, byddwn yn parhau i adolygu sut orau i hyrwyddo ymddygiad cadarnhaol o ran urddas a pharch, yn benodol o ran cydsyniad. Byddwn hefyd yn parhau i gefnogi ymdrech Undeb y Myfyrwyr i redeg yr Ymgyrch Dim Esgusodion.

Gallu Ariannol

Gan gydnabod y straen all godi wrth reoli materion ariannol am y tro cyntaf, yn ystod y ddwy flynedd ddiwethaf rydym wedi treialu Blackbullion, rhaglen ar-lein i wella gallu ariannol myfyrwyr. Yn 2018, defnyddiodd 167 o unigolion y rhaglen, gan godi i 379 o unigolion yn 2019.

Byddwn yn parhau i fuddsoddi yn y rhaglen hon a'i hymestyn ymhellach, trwy gydweithio â'r timau cyswllt ag ysgolion a neuaddau a hefyd fel rhan o'n hymdrechion i baratoi myfyrwyr ar gyfer bywyd ar ôl y Brifysgol.

Gweithdai, Cyflwyniadau a Deunyddiau Hunangymorth i Fyfyrwyr

Mae Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr yn hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol trwy raglen dreigl o weithdai/cyflwyniadau i fyfyrwyr ar bynciau fel:

- Rheoli Newid
- Gorbryder a Phanig
- Hwyliau Isel ac Iselder
- Hwb Ystyriol i'r Hwyliau
- Rheoli Emosiynau
- Ffordd o Fyw yn y Brifysgol
- Cyfeillgarwch yn y Brifysgol
- Paratoi am Arholiadau
- Sgiliau Gwytnwch (ar y cyd ag Undeb y Myfyrwyr)
- Atal Hunanladdiad (ar y cyd ag Undeb y Myfyrwyr)

Hefyd, mae'r Gwasanaeth wedi datblygu llawer o ddeunyddiau hunangymorth sydd ar gael trwy borth SgiliauAber a Blackboard. Byddwn yn parhau i gadw golwg ar amllder y gweithdai, a'r pynciau a gyflwynir ac yn ystyried hefyd ymarferoldeb cyflwyno gweithdai pendantrwydd a deinameg personoliaeth i fyfyrwyr ynghyd â sesiynau ymwybyddiaeth ofalgar a myfyrdod.





PROMOTION

PARTNERSHIP

PREVENTION

PROVISION

Ein Dull Gweithredu:

Atal Salwch Meddwl

Lles yn y Cwricwlwm

Gall lles a chyrraedd myfyrwyr gael eu cynnal neu eu taseilio gan y cwricwlwm, boed hynny trwy'r ffyrdd yr ydym yn addysgu, asesu a pharatoi myfyrwyr i astudio yn y Brifysgol neu drwy gynnwys y cwricwlwm.

Yn 2020, bydd ein Cynhadledd Dysgu ac Addysgu flynyddol yn cynnwys gweithdai ar gyfer staff ynglŷn â chefnogi lles yn y cwricwlwm gyda golwg ar gyflwyno sesiynau "Beth sy'n Gweithio'n Dda?" i fyfyrwyr. Byddwn yn ymchwilio hefyd i ddulliau o gasglu barn myfyrwyr ar effaith y cwricwlwm ar eu lles.

Cynefino a Phontio

Bydd gan y myfyrwyr sy'n cyrraedd y Brifysgol amrywiaeth o sgiliau, cymwyseddau, disgwyliadau a gwydnwch a defnyddiwn nifer o ddulliau er mwyn hwylyso'r cam o bontio i'r brifysgol.

Rydym wedi ymestyn ein cynllun mentora cyfoed, 'Ffordd Hyn', trwy gyflwyno cynlluniau cefnogi cyfoedion mewn sawl adran academaidd. Wrth symud ymlaen, byddwn hefyd yn adolygu sut orau i ddefnyddio'r grwpiau hyn i gynnal cysylltu cymdeithasol.

Trwy adeiladu ar ein digwyddiad ymgynefino hirdymor i fyfyrwyr a chanddynt broblemau cyfathrebu cymdeithasol (a llawer ohonynt â phroblemau iechyd meddwl yn ogystal), fe gyflwynwyd, yn 2019, ddigwyddiad ymgynefino yn benodol ar gyfer myfyrwyr newydd a oedd wedi datgelu problemau iechyd meddwl cyn iddynt gyrraedd. Daeth tri ar ddeg o fyfyrwyr i'r digwyddiad ymgyfarwyddo ag iechyd meddwl a byddwn yn parhau i gynnal y ddau ddigwyddiad, ac yn adolygu'r cynnwys a'r fformat er mwyn sicrhau eu bod yn parhau i ateb anghenion y mynychwyr.

At hynny, yn unol â'n Strategaeth Dysgu ac Addysgu 2019-22, bwriadwn gynnal adolygiad llawn o'n gweithgareddau pontio a chynefino (academaidd ac anacademaidd) i fyfyrwyr y flwyddyn gyntaf er mwyn sicrhau bod anghenion y myfyrwyr yn cael eu diwallu. Trwy wneud hynny, byddwn yn ystyried yr effaith ar iechyd meddwl a lles myfyrwyr.

Asesu ac Adborth

Rydym eisoes yn cynnig ystod o addasiadau rhesymol ac asesiadau amgen i gynorthwyo myfyrwyr ag anghenion iechyd meddwl ac mae Undeb y Myfyrwyr yn darparu Rhaglen Gwaredu Straen Arholiadau sy'n cynnig cwmni cŵn a sesiynau maldod.

Mewn ymateb i adborth myfyrwyr, ein nod, lle bo'n bosibl, yw peidio â threfnu arholiadau cefnfefn ar yr un diwrnod nac arholiadau ar ddydd Sadwrn. Rhoddwyd amserlenni arholiadau ar ApAber ac ar galendrau pesonol myfyrwyr.

Yn ein Strategaeth Dysgu ac Addysgu 2019-22, nodwyd bod asesu ac adborth yn faes strategol allweddol y mae gofyn rhoi sylw iddo'n rheolaidd er mwyn ei ddatblygu. Mae'r strategaeth hefyd yn cydnabod effaith bosibl asesu ac adborth ar iechyd meddwl a lles myfyrwyr a byddwn yn rhoi ystyriaeth i hyn wrth inni baratoi canllawiau asesu ac adborth yn y dyfodol.

Datgelu yn Gynnar

Gall ymdopi â threfniadau'r brifysgol wrth ddelio â gwirioneddau byw gyda phroblemau iechyd meddwl fod yn heriol dros ben. Mae datgelu eich anghenion yn gynnar felly o'r pwys mwyaf er mwyn inni gynorthwyo ein myfyrwyr i gael manteisio ar y llwybrau cymorth priodol mewn pryd. Yn ystod adolygiad gan yr Asiantaeth Sicrwydd Ansawdd yn 2016, nodwyd bod ein trefn ddatgelu bresennol ar gyfer ymgeiswyr yn enghraifft o arfer da.

Byddwn yn symud ymlaen trwy adolygu effeithiolrwydd ein trefn ddatgelu ar gyfer unigolion sy'n datgelu ar ôl cyrraedd.

Mentora Iechyd Meddwl

Gall myfyrwyr sydd wedi cael diagnosis o gyflwr iechyd meddwl fod yn gymwys i dderbyn Lwfans Myfyrwyr Anabl er mwyn cael mentor iechyd meddwl i gynorthwyo ag agweddau academiaidd ar eu hastudiaethau. Rydym yn sylweddoli pwysigrwydd arfaethedig y cymorth hwn ar gynnydd academiaidd a chadw myfyrwyr. Wrth i fyfyrwyr aros i dderbyn y cyllid hwn, gallwn ddarparu cymorth dros dro o'n cyllideb ein hunain a darparu hefyd gymorth i fyfyrwyr nad ydynt yn gymwys i dderbyn Lwfans Myfyrwyr Anabl oherwydd problemau preswyllo ac yn y blaen.

Byddwn yn parhau i ddarparu'r cymorth dros dro wrth inni symud ymlaen.

Adnabod yn Gynnar a Mynediad at Lwybrau Cymorth

Mae adnabod pryderon yn gynnar yn hanfodol er mwyn i fyfyrwyr gael eu cyfeirio at lwybrau cymorth priodol. Gofynnir i fyfyrwyr sy'n chwilio am gyngor neu gymorth ar gyfer problemau iechyd meddwl gofrestru ar lein (ar gael 24/7) gyda'r Gwasanaeth Lles a chaiff y ffurflenni cofrestru eu brysbennu ar y diwrnod gwaith nesaf ac asesir lefel y risg. Mae'r Gwasanaeth Lles hefyd yn gweithredu system ar ddyletswydd bob dydd a thrwy gyfuno hynny â'r ffurflen gofrestru a'r trefniadau asesu risg safonol, gellir adnabod y myfyrwyr sy'n wynebu'r perygl mwyaf yn gynnar.

Mewn ymateb i adborth gan fyfyrwyr, mae'r Gwasanaeth Lles bellach yn cynnig apwyntiadau ar y dydd a hefyd yn gallu cyfeirio myfyrwyr yn uniongyrchol at wasanaethau iechyd meddwl cymunedol heb fod angen i'r myfyriwr weld y Meddyg Teulu. Byddwn hefyd yn cyflwyno ffurflen Myfyriwr sy'n Achos Pryder er mwyn galluogi ein cydweithwyr ar draws y sefydliad i dynnu sylw at fyfyrwyr y maen nhw'n bryderus ynghylch eu hiechyd meddwl.





5 Ffordd at Les

Mae 5 Ffordd at Les yn nodi cysylltu yn gymdeithasol, rhoi i eraill a dysgu sgiliau newydd fel ffactorau allweddol sy'n cyfrannu at iechyd meddwl cadarnhaol.

Cysylltu yn gymdeithasol: Mae Undeb y Myfyrwyr eisoes yn cynnig cyfleoedd i ymuno ag amrywiaeth o glybiau a chymdeithasau ac i wirfoddoli a gall y rhai hynny sydd am faeddu'u dwylo ymuno â grŵp garddio cymunedol Penglais. Byddwn yn cydweithio ag Undeb y Myfyrwyr i adolygu ystod y gweithgareddau a gynigir, yn enwedig digwyddiadau di-alcohol megis perfformiadau theatr neu sinema. Rydym yn ymwybodol hefyd o'r posibilrwydd o wella cysylltiad cymdeithasol trwy ein gweithgareddau cynefino i fyfyrwyr.

Datblygu sgiliau: Mae detholiad o'n modiwlau Dysgu Gydol Oes ar gael am ddim i holl israddedigion ac uwchraddedigion Prifysgol Aberystwyth er mwyn hwyluso dysgu sgiliau newydd nad ydynt yn rhan o'r cwrs gradd a ddewiswyd.

Hefyd, rydym eisoes yn cynnig cyrsiau ardystiedig galwedigaethol ar nifer o'n cynlluniau gradd. Er enghraifft, mae ein hisraddedigion Seicoleg yn cael Hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a chaiff ein myfyrwyr sy'n astudio'r Radd Sylfaen mewn Amaethyddiaeth gyfleoedd i gael ardystiad trwy sefydliadau galwedigaethol cenedlaethol cydnabyddedig megis LANTRA.

Byddwn yn parhau i gynnal y gweithgareddau hyn ac adolygu ffyrdd o'u hymestyn.

Ar ôl Graddio

Rydym yn deall yr amryfal heriau a ddaw wrth adael y Brifysgol (ar ôl cwblhau eich gradd neu fel arall) sy'n gallu effeithio ar iechyd meddwl unigolyn. Mae'r Gwasanaeth Gyrfaoedd eisoes yn datblygu sgiliau cyflogadwyedd myfyrwyr.

Er hynny, rydym yn cydnabod bod cyfleoedd eraill i gefnogi myfyrwyr wrth iddynt addasu ar ôl gadael y brifysgol, e.e. dychwelyd adref at eu rhieni ar ôl byw'n annibynnol; rheoli disgwyliadau am swyddi i raddedigion; symud i ardal newydd heb y rhwydweithiau cefnogaeth arferol, a byddwn yn canolbwyntio ar ddatblygu cymorth yn y maes hwn yn y blynyddoedd i ddod.

Yr Amgylchedd Ffisegol

Gall yr amgylchedd y mae myfyrwyr yn byw a dysgu ynddo effeithio ar gymhelliant a phatrymau rhyngweithio.

Yn ystod y blynyddoedd diwethaf, mewn ymateb i adborth gan fyfyrwyr, rydym wedi adnewyddu ardal Astudio ar gyfer Grwpiau Iris De Freitas yn llyfrgell Hugh Owen er mwyn creu ystafelloedd astudio ychwanegol ar gyfer grwpiau, mwy o beiriannau gwerthu a byrddau gwyn ychwanegol ac wedi cynyddu nifer y manau cyfarfod i fyfyrwyr yn Undeb y Myfyrwyr, yn ogystal â darparu micro-donnau i'w defnyddio gan fyfyrwyr.

Buddsoddwyd hefyd mewn ardaloedd addysgu newydd ar gampws Penglais ac mewn ymateb i adborth gan fyfyrwyr neilltuwyd ardaloedd ychwanegol ar gyfer bwyta y tu allan. Byddwn yn parhau i glustnodi a datblygu rhagor o ardaloedd gwyrdd cymdeithasol allanol ar y campws.

Wrth symud ymlaen, a chan ystyried yn benodol fyfyrwyr sy'n cymudo, byddwn yn parhau i wella ein hamgylchedd ffisegol fel hyn; i annog ardaloedd sy'n cynnal lles a datblygu'r gymuned. Er enghraifft, datblygu ardaloedd tawel ar y campws er mwyn i fyfyrwyr gael ardaloedd cysurus ac ynddynt gyfleusterau sylfaenol megis te a thost.

Ein Dull Gweithredu:

Darparu cymorth a datblygiad priodol

Gweithio mewn Partneriaeth

Yn ystod y blynyddoedd diweddar, rydym wedi gweld cynnydd sylweddol yn nifer y myfyrwyr sy'n datgelu problemau iechyd meddwl ac yn falch fod myfyrwyr yn gallu eu datgelu i ni.

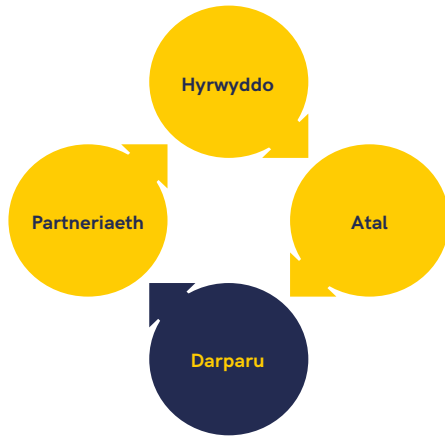
Rydym wedi gweithio gyda gwasanaethau iechyd meddwl Hywel Dda er mwyn cyflwyno llwybr cyfeirio uniongyrchol i fyfyrwyr mewn argyfwng ac wedi ymchwilio i'r posibilrwydd o gyflwyno rhai gwasanaethau iechyd meddwl gofal sylfaenol ar y campws.

Rydym wedi ymrwmo i sicrhau bod gan ein myfyrwyr dull o droi at lwybrau cymorth sy'n addas ar gyfer eu hanghenion ac, i'r perwyl hwn byddwn yn parhau i gydweithio â phartneriaid yn y gwasanaethau statudol a'r trydydd sector fel ei gilydd ac yn parhau i fonitro priodoldeb a helaethrwydd yr adnoddau sydd ar gael.

Grwpiau Penodol

Rydym wedi ymrwmo i sicrhau bod ein cefnogaeth yn cymryd anghenion y Cymry Cymraeg i ystyriaeth ac wrthi'n cydweithio mewn partneriaeth â Phrifysgolion Bangor a'r Drindod Dewi Sant ar brosiect sydd wedi'i ariannu gan GCAUC i ddatblygu adnoddau iechyd meddwl drwy gyfrwng y Gymraeg i fyfyrwyr.

Rydym wedi ymrwmo hefyd i sicrhau bod ein cefnogaeth yn cymryd anghenion grwpiau Pobl Dduon a Lleiafrifon Ethnig, LGBTQ+ a materion croestoriadol i ystyriaeth a byddwn yn canolbwyntio ar y meysydd hyn yn y misoedd a'r blynyddoedd sydd i ddod. Rydym eisoes wedi darparu toiledau un rhyw a chynllun y Bocs Coch sy'n darparu deunydd misglwyf yn rhad ac am ddim ar draws y campws.





Cefnogaeth y Brifysgol

Mae gan bob myfyriwr yn y Brifysgol diwtor personol a chaiff y ddarpariaeth hon ei monitro'n rheolaidd gan ein Pwyllgor Profiad Myfyrwyr. Mae'r Brifysgol hefyd yn darparu ystod o wasanaethau cymorth proffesiynol yn cynnwys mentoriaid arbenigol ac arweinwyr cyfoed a chymorth ariannol. Rydym hefyd yn cynnig ystod eang o addasiadau rhesymol a dulliau asesu amgen.

Byddwn yn cadw golwg ar helaethrwydd a phriodoldeb yr adnoddau a'r addasiadau. Yn benodol, byddwn yn adolygu'r modd yr ydym yn cefnogi ein myfyrwyr sy'n galaru ac yn dioddef o anhwylderau bwyta.

Gwasanaeth Lles y Myfyrwyr

Mae'r Gwasanaeth Lles yn hwylsuo llwybrau cymorth sy'n galluogi myfyrwyr i gael mynediad at wasanaethau statudol priodol a gwasanaethau eraill yn y gymuned. Mae'r Gwasanaeth yn ymgysylltu â myfyrwyr trwy ddeunyddiau hunangymorth, gweithdai ac apwyntiadau y gellir eu trefnu ymlaen llaw ac er mwyn gwneud y Gwasanaeth yn fwy hygyrch, ers 2019, cynigiwyd 121 o apwyntiadau ar y dydd. Trwy'r Gwasanaeth Lles, gallwn gyfeirio myfyrwyr yn uniongyrchol at y Gwasanaeth Triniaeth yn y Cartref i Ddatrys Argyfwng.

Byddwn yn cadw golwg ar helaethrwydd, priodoldeb ac ansawdd yr adnoddau a ddarperir ar gyfer diwallu anghenion ein myfyrwyr, yn cynnwys cydweithio â sefydliadau partner i ystyried y posibilrwydd o ddarparu gwasanaethau arbenigol (er enghraifft, cymorth ar gyfer problemau cyffuriau ac alcohol ar y campws) a gwell defnydd o gyfryngau digidol megis podlediadau.

Darpariaeth Ffydd

Rydym yn cydnabod pwysigrwydd ffydd ac ysbrydolrwydd i'n staff a'n myfyrwyr ac mae ein ardal ffydd mynediad agored ar Gampws Penglais yn darparu ardal ddiogel a heddychlon i staff a myfyrwyr. Dymunwn wella ein darpariaeth yn y maes hwn, gan ein bod yn gwerthfawrogi'r cyfraniad y gall cynghorwyr ffydd ei wneud i les myfyrwyr ac rydym wrthi'n ystyried ystod o ddewisiadau i gefnogi hyn ar hyn o bryd.

Datblygiad Staff

Mae'r Gwasanaeth Lles hefyd yn darparu rhaglen dreigl o ddatblygiad staff ar bynciau megis ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, atal hunanladdiad, cefnogi myfyrwyr mewn argyfwng a chynnal ffiniau priodol.

Wrth symud ymlaen, ein nod yw annog yr holl staff i ddilyn yr hyfforddiant iechyd meddwl ar-lein a ddarperir gan Ymddiriedolaeth Goffa Charlie Waller a byddwn yn adolygu cynnwys ein rhaglen gyflwyno i staff er mwyn sicrhau bod staff newydd yn gwybod am y cymorth sydd ar gael i fyfyrwyr. Byddwn hefyd yn dosbarthu'r canllaw poced ar iechyd meddwl a ddatblygwyd gan y Gwasanaeth Lles i'r holl staff ac yn sicrhau bod ein Siart Llif Iechyd Meddwl yn cael lle mwy amlwg ar ein tudalennau gwe.

Cymorth y tu allan i oriau

Er mwyn cydnabod mai yn ystod oriau swyddfa yn unig mae ein gwasanaethau cymorth yn gweithredu, a chan ddeall na fydd ein myfyrwyr am siarad wyneb-yn-wyneb bob tro, cyflwynwyd yn ddiweddar y Wal Wen Fawr (Big White Wall), sef platfform iechyd meddwl ar-lein sydd ar gael bob awr o'r dydd, bob diwrnod o'r flwyddyn.

Byddwn yn monitro'r defnydd a wneir o'r rhaglen hon gyda golwg ar asesu ei heffeithiolrwydd a phenderfynu a yw'r ddarpariaeth hon neu ddarpariaeth ar-lein arall yn briodol ac yn diwallu anghenion ein myfyrwyr.



Prifysgol Aberystwyth

Aberystwyth, Ceredigion, Cymru, SY23 3BF

- +44 (0) 1970 622101
- is-ganghellor@aber.ac.uk
- /Prifysgol.Aberystwyth
- @PrifAber
- @prifysgol.aberystwyth