

# Astudiaeth achos Prifysgol Glyndŵr Wrecsam

Pam y llofnodwyd yr Adduned

Mae PGW yn brifysgol fach – mae gennym tua 7000 o fyfyrwyr tra bod gan Gaerdydd dros 30 000 ac Abertawe dros 20 000. Fodd bynnag, yr ydym yn Brifysgol 'Ymgynraedd yn ehangach', sy'n golygu ein bod yn ymfalchïo mewn cynwysoldeb ac amrywiaeth

Mae 22% o'n myfyrwyr yn derbyn lwfans myfyriwr anabl – y 3ydd gyfran uchaf yn y DU – a daw 24% o'n myfyrwyr israddedig o 'gymdogaethau cyfranogiad isel' – eto, nifer eithriadol o uchel.

O ganlyniad, mae angen cryn dipyn o gymorth ar lawer o bobl ac, o ganlyniad, mae angen lefelau uchel o gymorth ar lawer ohonynt, a all fod yn feichus, yn straen hyd yn oed, i staff cymorth, tiwtoriaid a staff academiaidd eraill. Fel pob sefydliad cyhoeddus arall yn y DU Rydym yn gweithio gyda adnoddau cyfyngedig a niferoedd staff sydd yn is nag a allai fod yn ddelfrydol, sydd hefyd yn gallu cael effaith.

Fi yw'r 'cydlynnydd caplaniaeth' yn PGW, sy'n golygu fy mod yn gyfrifol am reoli ein tîm o 13 o gaplaniaid gwirfoddol (sy'n dod o amrywiaeth o grefyddau). Y gaplaniaeth yw'r unig ffynhonnell o gymorth cyfrinachol 1-1 yn y Brifysgol ar gyfer staff, felly byddaf yn aml yn dod i gysylltiad â staff sydd dan straen, mae gan rai ohonynt broblemau iechyd meddwl. Ym 2016 sylweddolais fod mwy o staff na myfyrwyr yn cysylltu â ni am gymorth, ac yn trafod gyda fy rheolwr ar y pryd ffyrdd posibl o ddarparu gwell gofal i'm cydweithwyr.

Edrych ar-lein deuthum ar draws Amser i Newid Cymru. O'm profiad personol i fy hun, sylweddolais mai'r hyn yr ydych yn ei gynnig drwy'r Adduned yw'r union beth yr oeddwn yn chwilio amdano – y cyfle i hyfforddi Hyrwyddwyr yn y gweithle i wrando ar staff sydd angen clust i wrando, a'r cyfle o annog uwch reolwyr i edrych ar roi cymorth a hyfforddiant ychwanegol i reolwyr llinell ac eraill a allai wedyn gynnig cymorth a chyfeirio at unrhyw rai o'u staff a sylweddolodd eu bod yn cael trafferth. Roedd fy rheolwr llinell a'r adran adnoddau dynol yn awyddus i weithio ar yr Adduned, a llofnodwyd gan yr Is-Ganghellor mewn digwyddiad a fynychwyd gan Bencampwr cymunedol AiNC yn Hydref 2017.

## Sut rydym yn hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl

Rydym wedi trefnu amrywiaeth o ddigwyddiadau gan gynnwys boreau coffi galw heibio, rhedeg stondin wybodaeth yn ein cynhadledd staff flynyddol, llwybr celf ar thema iechyd meddwl o amgylch y campws gan ddefnyddio gwaith celf a ddarperir gan fyfyrwyr, a 'cherdded a siarad' o amgylch y campws yn cynnal un amser cinio a stondinau diwrnod i siarad. Un o'r digwyddiadau gorau i ni ei mynychu oedd picnic diwedd blwyddyn academiaidd lle'r oedd y staff yn ymlacio gyda'i gilydd ac fe wnaethom ddarparu gwybodaeth am gyflyrau iechyd meddwl cyffredin.

Yr ydym hefyd wedi mynd o ddrws i ddrws ynghylch swyddfeydd staff yn curo ac yn dosbarthu gwybodaeth am yr hyrwyddwyr a'n digwyddiadau ac wedi cael cais i gymryd rhan mewn sesiynau cynefino i aelodau staff newydd.

Mae WGU yn cynnal 'Ffair barch' flynyddol lle rydym yn cynnal gweithdai lle mae pobl yn rhannu eu profiadau o fod mewn grwpiau sydd â 'nodweddion gwarchoddedig' o dan y Ddeddf Cydraddoldeb ac Amrywiaeth, ac rwyf wedi cynnal gweithdai ar adnabod iselder a chefnogi rhai sy'n ei brofi yn seiliedig ar fy mhrofiad fy hun.

Rydym hefyd yn rhoi cyhoeddusrwydd i linell ffôn benodol (gyda pheiriant ateb) a chyfeiriad e-bost lle gall staff sydd angen clust i wrando adael eu manylion. Gall pob un o hyrwyddwyr y gweithle gyrchu'r rhain, sydd wedyn yn trefnu i gwrdd â'r aelod o staff dan sylw.

Rydym yn ymwybodol bod ein hyrwyddwyr yn y gweithle wedi ymgymryd â'r rôl yn ogystal â'u rolau a'u dyletswyddau arferol sy'n gofyn llawer yn aml. Felly, rydym yn cadw pethau'n syml drwy gyfarfod unwaith bob 2 fis yn unig, gan gyfyngu ar nifer y digwyddiadau i 3-4 bob blwyddyn a stondinau gwybodaeth staffio mewn sifftiau 30 munud-1 awr yr un.

## Sut mae hyn yn helpu yn y gweithle

Mae nifer fawr o newidiadau staff wedi bod yn y Brifysgol yn ddiweddar, ac mae llawer o staff wedi cael cymorth gan Aelodau'r tîm i ddelio â'r ansicrwydd sy'n gysylltiedig â hyn. Mae gweithgareddau megis y llwybr celf a'r picnic wedi cynnig cyfleoedd i bobl ddechrau siarad am iechyd meddwl mewn amgylchoedd anfygythiol sydd wedi bod yn fuddiol i lawer sydd wedyn, gobeithio, yn cael eu grymuso i siarad yn fwy cyffredinol am yr hyn y maent yn ei profi.