

Stephanie Schanzer

Cyfarwyddwr Cymorth Gweithredol
Diverse Commercial Solutions Ltd

Pam wnaethon ni lofnodi'r addewid

Mae Diverse Commercial Solutions Ltd (DCS) yn cydnabod bod iechyd meddwl yn chwarae rhan allweddol ym mhob agwedd ar fywyd, a dyna pam rydyn ni wedi lofnodi Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn y gweithle, a hefyd i greu amgylchedd gwaith cadarnhaol i bob aelod o staff.

Fel sefydliad sydd wedi cael gwobr Blatinwm Buddsoddwyr mewn Pobl, bydd llesiant cyflogeion yn un o'n prif flaenoriaethau bob amser, ac rydyn ni am gydnabod ein hymrwymiad drwy gymryd Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru. Rydyn ni am godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a chefnogi uniglion a all fod yn cael trafferth â'u hiechyd meddwl. Drwy wneud hynny, gobeithio y byddwn ni'n creu amgylchedd gwaith diogel lle bydd ein tîm yn teimlo'n gyfforddus am iechyd meddwl drwy gynnig arweiniad ar sut y gallant gael help. Rydyn i'n credu y bydd tîm hapusach yn arwain at amgylchedd gwaith gwych i bawb.

Sut i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl

Rydyn ni'n gobeithio:

- Recriwtio mwy o staff fel Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl neu Hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru i Gyflogeion.
- Creu strategaeth cyfathrebu mewnol gadarn sy'n helpu i gysylltu pob aelod o staff a hyrwyddo diwrnodau a digwyddiadau ymwybyddiaeth iechyd meddwl ledled y sefydliad, e.e. drwy greu adran newyddion yn ein porth cyflogeion a chynnig arweiniad iechyd meddwl mewn sesiynau un i un. Rydyn ni hefyd yn recordio sgysiau lles meddwl er mwyn sicrhau ein bod ni'n cael digon o wybodaeth i roi cyngor a chymorth iechyd meddwl pwrpasol iddyn nhw.
- Rhannu digwyddiadau iechyd meddwl yn ein e-gylchlythyr 'Good News Friday' a thrwy ein cylchlythyr a anfonir ddwywaith y flwyddyn sef DCS News.

Beth yw'r camau hirdymor y byddwch chi'n eu rhoi ar waith i alluogi amgylchedd lles meddyliol cadarnhaol yn eich gweithle?

- Trefnu hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i bob rheolwr ac aelod o staff.
- Meithrin ymddiriedaeth ymysg y staff er mwyn gallu trafod iechyd meddwl yn fwy agored.
- Archwilio ein cyllideb ac ystyried cynnwys gweithgareddau ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn ein cynllun Dysgu a Datblygu ar gyfer 2023-2024.
- Caiff y porthol ar-lein i gyflogeion ei ddiweddarau'n barhaus ag awgrymiadau defnyddiol ar sut i aros yn iach yn y gwaith.
- Annog sgysiau holi am iechyd meddwl mewn cyfarfodydd un i un rhwng rheolwyr a'r rhai y maen nhw'n gyfrifol amdany'n nhw a nodi ffyrdd o'u cefnogi.
- Gan ddechrau gyda'r tîm arwain - bydd DCS yn parhau i sicrhau bod rhywun bob amser ar gael i siarad, ni waeth pa mor fach neu fawr yw'r broblem. Ymhen amser, byddwn ni'n ystyried datblygu aelodau eraill o'r tîm ymhellach gyda'r sgiliau cywir i wella ein strwythur cymorth, ac i nodi eiriolwyr iechyd meddwl, Hyrwyddwyr a Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl drwy ein hadran newyddion yn ein porthol i gyflogeion.