

Tracey Pardoe

Rheolwr Gwasanaethau Adnoddau Dynol
Cyngor Bwrdeistref Sirol Conwy

Pam wnaethon ni lofnodi'r addewid

Hyd yn oed cyn pandemig y coronafeirws, roedden ni'n gwybod ei bod hi'n bwysig iawn ein bod yn lofnodi Addewid Amser i Newid Cymru er mwyn ein helpu i adeiladu ar y cymorth iechyd meddwl a oedd eisoes ar waith gennym ni ac i'r staff ystyried ffyrdd newydd o fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl a gwahaniaethu yn y gweithle. Felly, gwnaed ymrwymiad i lofnodi'r Addewid yn ein Cynllun Cydraddoldeb Strategol ar gyfer 2020-2024. Ers dechrau'r pandemig, mae'r gwaith yma wedi dod yn fwyfwy pwysig gan fod staff wedi wynebu newidiadau a heriau mawr dros y ddwy flynedd diwethaf – gan gynnwys y rhai sydd wedi bod yn gweithio ar y rheng flaen a'r rhai sydd wedi bod yn gweithio gartref.

Mae ychydig o fisoedd wedi mynd heibio ers i ni lofnodi'r Addewid ac rydyn ni'n dal ar gamau cynnar y broses o'i roi ar waith. Gwnaethon ni ddechrau pethau yn ein Fforwm i Reolwyr lle clywodd dros 50 o reolwyr am Amser i Newid Cymru fel rhan o'r broses o lofnodi'r Addewid. Rydyn ni wedi nodi dros 30 o Hyrwyddwyr i Gyflogeion a fydd yn arwain y rhaglen hon ar draws y sefydliad.

Mae Amser i Newid Cymru wedi ein cefnogi drwy hyfforddi ein Hyrwyddwyr i Gyflogeion a gwnaethon ni drefnu diwrnod ardderchog llawn gweithgareddau ar 3 Chwefror er mwyn dathlu Diwrnod Amser i Siarad lle gwnaethon ni lansio ein rhaglen yn ffurfiol gyda'r staff drwy gynnig amrywiaeth o weithgareddau a sgysiau i gefnogi llesiant meddyliol, gan gynnwys sesiynau ar ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, ioga, qigong, cerdded nordig, darllen yn dda, bwyta'n iach a rheoli'r menopos. Gwnaeth dros 250 o aelodau o staff fynychu'r sesiynau.

Sut i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl

Ers lofnodi'r Addewid, rydyn ni wedi cyfathrebu'n rheolaidd ynghylch Amser i Newid Cymru a chynnal ymwybyddiaeth ohono o fewn y sefydliad. Gwnaethon ni recordio llawer o'r gweithgareddau a'r sgysiau o'n Diwrnod Amser i Siarad gan ein bod yn bwriadu eu rhannu â staff oedd yn methu â bod yn bresennol ar y diwrnod. Rydyn ni wedi creu fideo hyrwyddol gan ddefnyddio Biteable i'w rhannu â staff fel rhan o lansiad y rhaglen a byddwn ni'n ei hyrwyddo ymhellach dros yr wythnosau a'r misoedd nesaf. Byddwn ni'n parhau i ddefnyddio ein Sesiynau Briffio Staff misol a negeseuon e-bost i godi ymwybyddiaeth o'r rhaglen ac yn gwahodd staff i gymryd rhan a rhannu eu straeon am eu profiadau eu hunain o iechyd meddwl.

Yn ein cyfarfod Hyrwyddwyr i Gyflogeion cyntaf, byddwn ni'n trafod ein Cynllun Gweithredu ar gyfer Amser i Newid Cymru a byddwn ni'n gweithio gyda'r Hyrwyddwyr i ystyried sut y gallwn ni greu cyfleoedd pellach yn eu meysydd gwaith eu hunain ac yn gorfforaethol i gael sgysiau agored a gonest am lesiant meddyliol. Cawsom adborth gwych gan y rhai a gymerodd ran yn y sesiynau yn ein Diwrnod Amser i Siarad a byddwn ni'n gwrandao ar staff er mwyn llywio sut y byddwn ni'n hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ym mhob rhan o'r sefydliad yn y dyfodol:

- "Roedd y gwaith cynllunio, yr amrywiaeth o wybodaeth a oedd ar gael, yr hyfforddwyr arbenigol, y gwaith paratoi a mwynhad y rhai a gymerodd ran yn rhagorol"*
- "Roedd y rhaglen yn wych – llawer o amrywiaeth a chafodd pynciau pwysig eu trafod"*
- "Roedd y ffaith eich bod wedi cynnwys sesiwn ar y menopos wedi creu cryn argraff ar y nyrs yn fy meddygfa leol!"*

Rydyn ni'n edrych ymlaen at fanteisio ar frwdfrydedd cyfranogwyr er mwyn helpu i chwalu'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn ein sefydliad.

Sut mae hyn yn helpu'r gweithle

Mae ein Cynllun Gweithredu ar gyfer Amser i Newid Cymru yn cynnwys edrych ar ein systemau cymorth presennol ar gyfer staff a sicrhau bod staff yn ymwybodol o'r hyn sydd eisoes ar gael i gefnogi eu llesiant meddyliol. Rydyn ni hefyd yn awyddus i roi'r cyfle i'r Hyrwyddwyr i Gyflogeion newydd eu penodi lywio cyfeiriad y rhaglen yn ein sefydliad.

Mae rhai o'r camau gweithredu rydyn ni wedi'u nodi yn cynnwys: cael calendr digwyddiadau gyda digwyddiadau i'r sefydliad cyfan ddwywaith y flwyddyn yn ogystal â gweithgareddau 'lleol' mwy rheolaidd dan arweiniad Hyrwyddwyr i Gyflogeion o fewn gwasanaethau; archwilio'r posibilrwydd o ddatblygu lle (e.e. blog) i bobl rannu eu profiadau iechyd meddwl; normaleiddio sgysiau am iechyd meddwl fel rhan o'r broses oruchwylio/arfarnu, gan weithio gyda'n darparwyr cymorth i staff presennol (e.e. Iechyd Galwedigaethol, Care First) i adeiladu ar adnoddau presennol a'u hyrwyddo er mwyn sicrhau bod staff yn ymwybodol o'r hyn sydd ar gael iddyn nhw; parhau i recriwtio a datblygu Hyrwyddwyr i Gyflogeion ym mhob rhan o'r sefydliad. Byddwn ni'n cyfarfod â'n Hyrwyddwyr i Gyflogeion o leiaf unwaith bob chwarter er mwyn cynnal y momentwm a'u cefnogi nhw hefyd. Rydyn ni hefyd yn bwriadu adolygu cynnydd ar ôl 12 mis ac adrodd yn ôl i'r Tîm Rheoli.