

## **Abi Davies**

Swyddog Llesiant Rhanbarthol  
Interplay

---

Elusen yw Interplay sy'n cynnig cyfleoedd chwarae a hamdden integredig i bobl ifanc ag anghenion cymorth ychwanegol rhwng 2 a 25 oed.

Mae llawer o blant mewn addysg ar wahân, ac felly, gall fod yn anodd cael mynediad at gyfleoedd chwarae dyddiol yn aml. Mae chwarae, hamdden a gweithgareddau cymdeithasol yn gyfrwng defnyddiol iawn i blant a phobl ifanc ddysgu'r sgiliau cymdeithasol ac annibynnol sydd eu hangen arnynt drwy gydol eu harddegau ac oedolion.

Dechreuodd Interplay ei fywyd fel prosiect chwarae haf ym 1987 i oresgyn y problemau a achosir gan y math hwn o wahanu. Trwy ddarparu cefnogaeth i blant ag anabledau ac anghenion ychwanegol i gael mynediad i chwarae prif ffrwd, fe wnaethom eu galluogi i gael mynediad gwell at y rhyngweithio cymdeithasol sydd ei angen i ddatblygu sgiliau angenrheidiol. Mae'r elusen wedi tyfu dros y 30+ mlynedd diwethaf i ddod yn ddarparwr chwarae cynhwysol, hamdden, a gweithgareddau gydol y flwyddyn i bobl ifanc 2-25 oed yn siroedd Abertawe a Chastell-nedd Port Talbot.

### **Pam y gwnaethoch chi lofnodi'r addewid?**

Ein nod yw hyrwyddo cymorth llesiant meddyliol ac iechyd meddwl ymhellach yn Interplay, gan fanteisio ar yr adnoddau sy'n cael eu darparu gan Amser i Newid Cymru i rymuso ein staff i roi blaenoriaeth i'w hiechyd meddwl eu hunain a gwella deinameg ein tîm. Yn ogystal, gall meithrin amgylchedd tîm sy'n cydweddu mwy ag iechyd meddwl ddylanwadu'n bositif ar y bobl ifanc rydyn ni'n eu gwasanaethu, gan eu hannog i fabwysiadu safbwynt mwy optimistaidd ar eu llesiant meddyliol eu hunain a rhoi sicrwydd iddynt fod cymorth iechyd meddwl ar gael pryd bynnag y bydd ei angen arnynt nhw.

### **Sut byddwch chi'n hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn eich sefydliad?**

Er mwyn cynnal trafodaethau llesiant meddyliol ac iechyd meddwl yn ganolog, rydyn ni'n rhoi blaenoriaeth i'r pynciau hyn mewn sesiynau goruchwyllo, gan sicrhau bod iechyd meddwl a llesiant meddyliol ein staff yn cael sylw priodol. Yn ystod ein cyfarfodydd tîm wythnosol, rydyn ni'n ymroi rhan ohonynt i weithgareddau llesiant, gan roi cyfle i'r staff gymryd rhan mewn technegau ymlacio cyn parhau gyda'u diwrnod gwaith. Mae'r cyfarfodydd hyn hefyd yn gwasanaethu fel llwyfan ar gyfer deialog agored, lle mae aelodau'r tîm yn rhannu diweddariadau ac yn cynnig cymorth i'w gilydd.

Mae gen i bolisi drws agored yn fy swyddfa, gan annog staff i ddod ataf pryd bynnag y bydd angen cymorth arnynt nhw. Rydw i ar gael i drafod eu teimladau ac archwilio llwybrau cymorth. At hynny, rydyn ni'n ymroi i ddefnyddio adnoddau o Amser i Newid Cymru i wella ein hymdrechion i hybu iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Er ein bod ni wedi mynychu digwyddiadau iechyd meddwl yn y gorffennol, mae'r cyfyngiadau a gafodd eu gosod oherwydd COVID-19 wedi rhwystro ein cyfranogiad. Fodd bynnag, rydyn ni'n benderfynol o

ailgysylltu â'r digwyddiadau hyn a manteisio ar yr adnoddau sy'n cael eu darparu gan Amser i Newid Cymru.

Fel tîm bach sy'n cael ei ariannu gan elusen, bydd cael gafael ar yr adnoddau hynny yn amhrisiadwy. Byddan nhw'n lleihau costau ac yn symleiddio ein hymdrechion i hybu iechyd meddwl yn ein sefydliad.

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

Mae creu amgylchedd iechyd meddwl positif yn ein tîm yn dibynnu ar feithrin cyfathrebu agored a rhoi cymorth wedi'i deilwra i bob aelod. Rydyn ni'n rhoi blaenoriaeth i hyn drwy sicrhau bod staff yn cael eu clywed a'u cefnogi mewn ffyrdd sy'n gweddu i'w hanghenion unigol. Gan gydnabod y gall aelodau gwahanol o'r tîm ofyn am ffurfiau cymorth amrywiol, rydyn ni'n cynnal sianeli cyfathrebu clir ac mae gennym dulliau ar waith i gynnig cymorth amserol ar adegau critigol.

Rydw i wrthi'n drafftio polisi iechyd meddwl a llesiant meddyliol newydd er mwyn hyrwyddo llesiant meddyliol ac iechyd meddwl cyffredinol ein staff. Drwy fanteisio ar arbenigedd Amser i Newid Cymru, ein nod yw magu hyder ymhlith staff i drafod materion iechyd meddwl mewn ffordd agored. Yn anad dim, mae'r pandemig wedi cymell sgysiau mwy didwyll yn y tîm mewn perthynas â materion iechyd meddwl, gan feithrin ymddiriedaeth a dealltwriaeth ddyfnach yn ein plith.

Ein hamcan hirdymor yw grymuso staff i geisio cymorth allanol y gallen nhw fod wedi'u gohirio yn y gorffennol. Ar lefel bersonol, mae fy siwrnai innau yn Interplay, lle rydw i wedi mynd i'r afael â'm trafferthion gyda PTSD yn agored ac wedi ceisio therapi, yn tanlinellu pwysigrwydd creu amgylchedd lle mae'r trafodaethau hynny'n cael eu hannog a'u cefnogi. Yn ogystal â chefnogi a hyrwyddo diwrnodau penodedig i ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, rydyn ni'n hwyluso trafodaethau parhaus drwy gyfarfodydd wyneb yn wyneb rheolaidd er mwyn meithrin diwylliant gwaith lle mae staff yn teimlo'n gyfforddus yn rhannu eu teimladau a'u pryderon gyda chydweithwyr.

Mae ein grŵp WhatsApp yn gweithredu fel llwyfan cyfathrebu dyddiol, gan gynnwys trafodaethau am iechyd meddwl a llesiant meddyliol. Mae annog staff i deimlo'n gyfforddus yn mynegi eu hunain yn y grŵp hwn yn meithrin ymdeimlad o gymuned a chymorth. Rydyn ni'n defnyddio dulliau cyfathrebu amrywiol, fel negeseuon e-bost a chyd-adweithio wyneb yn wyneb, i sicrhau bod pawb yn parhau i wybod am ddigwyddiadau sydd ar ddod a chyfluoedd i ymgysylltu, gan ddarparu ar gyfer dewisiadau ac anghenion unigol.