

## **Steve Ahearne**

Cynghorydd Iechyd, Llesiant ac Ymgysylltu  
Stori Cymru

---

Gwnaeth Stori Cymru ddechrau fel Hafan Cymru dros 30 o flynyddoedd yn ôl, er mwyn helpu pobl sy'n byw mewn ofn o gam-drin domestig. Heddiw, rydyn ni yma i unrhyw un sydd mewn sefyllfa sy'n ei gwneud hi'n anodd byw yn ddiogel yn y cartref. Gallai hynny fod oherwydd problemau iechyd meddwl, camddefnyddio sylweddau, trais domestig neu heriau eraill. Rydyn ni'n darparu'r gofod, y cymorth a'r sgiliau ar gyfer yr amseroedd hynny pan fydd pobl yn barod i adeiladu dyfodol mwy disglair a diogel iddyn nhw eu hunain.

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

Gwnaethon ni lofnodi addewid Amser i Newid Cymru i ddangos ein hymrwymiad i gefnogi ein staff gyda materion llesiant a phryderon iechyd meddwl ac i fynd i'r afael â phob math o stigma yn y gweithle. Mae ein pobl yn aml yn delio â chleientiaid sy'n ymdopi ag effeithiau cam-drin domestig, camddefnyddio sylweddau, materion tai ac achosion trawma pob dydd amrywiol, ac yn hynny o beth, mae angen i'n hymrwymiad iddyn nhw ystyried cymorth ar ôl y digwyddiad, cymorth straen a chymorth iechyd meddwl cyffredinol i sicrhau y gallan nhw barhau i gefnogi eu cleientiaid yn effeithiol yn eu tro. Rydyn ni'n ystyried hyn fel cylch; all ein staff ddim cefnogi ein cleientiaid os na fyddwn ni'n cefnogi'r staff. Pwy sy'n gofalu am y gofaluwyr? Pwy sy'n cefnogi'r cefnogwyr? Ein cyfrifoldeb ni fel sefydliad yw gwneud hyn mewn ffordd drefnus a rhagweithiol – mae addewid Amser i Newid Cymru a'r arweiniad i'r cynllun gweithredu yn rhoi golwg gadarn i ni o'r hyn rydyn ni'n ei wneud, sut rydyn ni'n ei wneud a beth rydyn ni am ei gyflawni er lles ein staff a'n cleientiaid.

Yn Stori, rydyn ni'n hynod ymwybodol o effeithiau bywyd modern ar lesiant meddyliol pawb. Mae pwysau y tu mewn a'r tu allan i'r gweithle yn effeithio ar bob un ohonom. Mae'r argyfwng costau byw diweddar, pwysau'r sector rydyn ni'n gweithredu ynddo, a'r holl newidiadau yn sgil pandemig COVID-19 wedi newid ein bywydau i gyd i raddau sylweddol ac mae'n bosibl ei fod wedi cyflymu newid (da a drwg) yn y gweithle a thu hwnt. Rydyn ni am gydnabod a chefnogi ein cydweithwyr gyda'u llesiant meddyliol a'u hiechyd meddwl, ac rydyn ni am fod yn lle gwych i weithio i bobl wych. Mae lofnodi'r addewid hwn ac ystyried ein camau gweithredu a'n nodau yn ofalus er mwyn hyrwyddo iechyd meddwl a llesiant meddyliol cadarnhaol yn beth hyfryd i'w wneud; ond mae hefyd yn hollbwysig i'n llwyddiant fel sefydliad.

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

Mae gennym rai dulliau ar waith i hyrwyddo ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn Stori Cymru. Mae gennym hyfforddwyr mewnlol gwych sy'n cynnig cymorth cyntaf iechyd meddwl i'n holl staff. Mae fy rôl i (Cynghorydd Iechyd, Llesiant ac Ymgysylltu) ei hun yn ymdrin â phethau na fydd pob sefydliad yn eu ffurfioli, sef llesiant ac ymgysylltu, ynghyd â'm rôl i ym maes iechyd a diogelwch. Dydy diogelwch pobl ddim yn golygu rhywbeth corfforol yn unig; mae'n rhywbeth meddyliol i bob pwrpas hefyd.

Mae gennym Bwyllgor Llesiant o'r enw 'Hyrwyddwyr Llesiant' sy'n gweithredu ar rai lefelau:

- Maen nhw yno i helpu i gefnogi pobl sy'n teimlo bod straen ar eu hiechyd meddwl.
- Maen nhw'n llais i staff godi unrhyw fentrau neu bryderon, ac rydyn ni'n trafod beth y gallwn ni/hoffwn ni ei wneud i wella canlyniadau iechyd meddwl cadarnhaol.

Yna, rydyn ni'n bwydo'r rhain i'r Bwrdd Cyfarwyddwyr a'r Pwyllgor Gweithredol trwy ein 'Panel Pobl' dan arweiniad staff. Rydyn ni'n buddsoddi yn y rheini ar frig ein sefydliad i sicrhau bod Stori yn fwy na dim ond siop siarad – mae'n lle sy'n gweithredu o blaid iechyd meddwl a llesiant meddyliol.

Mae gan Stori borth staff hefyd lle rydyn ni'n postio am ddigwyddiadau llesiant, mentrau a themâu sy'n cael eu cydnabod yn genedlaethol. Gall y staff roi sylwadau ac ymddiddan â'r postiadau hyn i ddangos nad ydyn ni'n ymddwyn fel athrawon; rydyn ni'n agored i gael sgysiau ar iechyd meddwl hefyd. Mae gennym sianeli cyfryngau cymdeithasol allanol hefyd er mwyn hyrwyddo mentrau fel Amser i Newid Cymru ac ymgyrchoedd/sefydliadau o'r un anian i'n staff, cleientiaid, defnyddwyr gwasanaeth a thu hwnt.

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

Rydyn ni'n bwriadu cryfhau ac ymgorffori ein Hyrwyddwyr Llesiant ar hyd y sefydliad. Rydyn ni wrthi'n gweithio ar ganllaw y gallan nhw ei ddefnyddio i gynnig y cyngor gorau a chyfeirio gwybodaeth am iechyd meddwl.

Mae Stori wedi ychwanegu elfen o ddathlu'r staff at ein diwrnodau blynyddol i ymgysylltu â staff er mwyn i ni allu clywed gan yr holl staff am yr hyn maen nhw am ei weld yn digwydd yn y sefydliad wrth ddathlu eu cyflawniadau gyda'i gilydd.

- **Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ym mis Mai**

Byddwn ni'n hyrwyddo'r wythnos ymwybyddiaeth hon i'n staff drwy ein porth (Hafan Stori). Byddwn ni'n awyddus i gynnal sesiynau galw heibio trwy Teams lle y gall staff ddod i drafod unrhyw bryderon iechyd meddwl gyda'n Hyrwyddwyr fel grŵp neu mewn sianel breifat. Rydyn ni newydd dreialu hyn yn ystod Diwrnod Amser i Siarad ac roedd yn llwyddiant ysgubol. Doedden ni ddim wedi rhagweld y byddai cymaint o weithwyr o bell yn ffonio i mewn er mwyn cael cwmni tra roedden nhw'n gweithio ar eu pen eu hunain, yn lle unrhyw bryder iechyd meddwl penodol. Roedd yn brofiad cadarnhaol iawn. Bydden ni'n hoffi ei gynnal eto ym mis Mai a'i wneud yn ddigwyddiad rheolaidd wrth symud ymlaen.

Rydyn ni hefyd yn cynnig Rhaglen Cymorth i Weithwyr a byddwn yn awyddus i ddod o hyd i'r ateb gorau gyda'r nodweddion mwyaf defnyddiol i hyrwyddo llesiant wrth symud ymlaen. Byddwn ni'n parhau i ddefnyddio ein harolwg staff blynyddol i gasglu adborth dienw a phwyso a mesur y data a'r pryderon yn erbyn canlyniadau'r blynyddoedd blaenorol i weld a ydyn ni'n gwella yn y meysydd cywir i wneud i'n staff deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi, eu parchu a'u clywed.

Mae ein holl benderfyniadau ar lesiant yn cael eu harwain gan y staff; rydyn ni am i'n pobl ddweud wrthym sut y gallen nhw gael eu gwasanaethu orau i wella eu llesiant – maen nhw'n

gwybod beth sydd ei angen arnyn nhw yn well nag unrhyw un arall. Yn olaf, byddwn ni'n parhau i ddynodi'r themâu, y digwyddiadau a'r tueddiadau hynny sy'n effeithio ar ein pobl fwyaf ac yn ymdrechu i hyrwyddo diwylliant o lesiant cadarnhaol lle mae iechyd meddwl yn cael ei ystyried o ddifrif a bod camau'n cael eu cymryd i wneud Stori yn lle gwych i bawb weithio ynddo.