

Saheed Bashir

Dirprwy Reolwr

Canolfan Gymunedol Affricanaidd Cymru

Pam wnaethon ni lofnodi'r addewid

Mae Canolfan Gymunedol Affricanaidd Cymru yn falch o fod wedi lofnodi Addewid Sefydliadol Amser i Newid Cymru - gan ddangos ein hymrwymiad i herio'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn ein cymuned. Mae hwn yn gam pwysig ymlaen yn ein cenhadaeth i hyrwyddo amrywiaeth, cydlyniant cymunedol a llesiant i bawb yn ein cymuned. Mae'r tabŵ sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl wedi effeithio ar ein cymunedau ethnig lleiafrifol ers tro. Yn hanesyddol, nid yw iechyd meddwl wedi bod yn rhywbeth y mae pobl yn siarad yn agored amdano, ac mae gofyn am help wedi cael ei ystyried yn arwydd o wendid, yn enwedig ymhlith dynion. Mae unigolion hefyd yn cael eu hystyried yn wallgof neu'n benwan ac, felly, yn cael eu stigmatiddio. Gall hyn greu rhwystrau i gael cymorth, a all arwain at ganlyniadau difrifol i unigolion a'u teuluoedd.

Mae'r rhwystr diwylliannol hwn, ochr yn ochr ag anawsterau ieithyddol a materion eraill sy'n wynebu poblogaethau o fewnfudwyr a cheiswyr lloches, yn ei gwneud hi'n anoddach byth i gymunedau Affricanaidd ac Affricanaidd-Caribiaidd gael gafael ar wasanaethau iechyd meddwl. Rydyn ni, fel Canolfan Gymunedol Affricanaidd Cymru, yn awyddus i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a mynd i'r afael â'r stigma sy'n gysylltiedig ag ef, yn enwedig ymhlith cymunedau ethnig lleiafrifol. Dros y blynyddoedd, mae'r trafodaethau ynghylch iechyd meddwl wedi dod yn fwy cyffredin yn y cymunedau rydyn ni'n eu gwasanaethu, ac o fewn y sefydliad hefyd. Wrth i'r angen am ein gwasanaethau fel cwnsela a chynlluniau trafndiaeth gynyddu, roedden ni'n gwybod y gallai hynny effeithio ar ein cydbwysedd rhwng gwaith a bywyd. Felly, y llynedd, gwnaethon ni ymdrech ymwybodol a rhagweithiol i ganolbwyntio'n fwy ar wella llesiant ein staff yn y gwaith, a chyn gynted ag y gwnaethon ni ymrwymo i Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru, roedden ni'n gwybod mai hon fyddai'r fenter berffaith i'n helpu i wneud hynny, ac rydyn ni'n falch ein bod wedi ymrwymo i'r addewid ym mis Chwefror 2023.

Sut i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl

Rydyn ni'n bwriadu hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl drwy gefnogi diwrnodau ymwybyddiaeth cenedlaethol fel Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl ym mis Mai a Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd ar 10 Hydref. Rydyn ni hefyd yn bwriadu hyrwyddo'r canlynol yn y sefydliad:

- Mwy o sesiynau un i un - er mwyn cael sgwrs reolaidd â chydweithwyr.
- Cynnal ymgyrchoedd gwrth-stigma mewnol gan ddefnyddio deunyddiau Amser i Newid Cymru a gwahodd addysgwyr i roi hyfforddiant gwrth-stigma.
- Edrych ar bolisïau a diwylliant er mwyn sicrhau bod ein gweithle yn cefnogi pobl â phroblemau iechyd meddwl.
- Hyrwyddo negeseuon sy'n codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn allanol i bobl sy'n defnyddio ein gwasanaethau a'r gymuned ehangach drwy ein sianeli cyfathrebu/cyfyngau cymdeithasol neu drwy gynnal ymgyrch.
- Rhoi adnoddau llesiant meddyliol ar hysbysfyrddau er mwyn i'n staff a'n hymwelwyr eu gweld.

Er mwyn parhau â'r sgwrs am iechyd meddwl drwy weithgareddau, rydyn ni'n bwriadu gwneud y canlynol:

- Cynnal gweithgareddau llesiant fel therapi homeopathi ac ymarfer bath sain (o ganlyniad i ddiddordeb cynyddol ymhlith y staff am ddulliau gwahanol o hybu iechyd meddwl a llesiant cyffredinol).
- Cynnal nosweithiau ffilm a caraoe.
- Trefnu digwyddiadau awyr agored fel her y tri chop a phenwythnosau preswyl.
- Trefnu ciniawau grŵp yn yr awyr agored.
- Gosod ffiniau iach o ran llesiant rhwng staff a defnyddwyr gwasanaethau.
- Hyrwyddo cydbwysedd iach rhwng gwaith a bywyd.

Byddwn ni'n rhannu'r blaenoriaethau llesiant hyn â'r staff drwy ein gwaith cyfathrebu mewnol ac allanol, fel diweddarau ein mewnwyd, ein gwefan a'n hysbysfyrddau yn rheolaidd a rhoi gwybod i gydweithwyr am ddigwyddiadau llesiant meddyliol mewn cyfarfodydd tîm a sesiynau un i un.

Sut mae hyn yn helpu'r gweithle

Yng Nghanolfan Gymunedol Affricanaidd Cymru, rydyn ni'n ymrwymedig i gefnogi llesiant y staff drwy roi'r canlynol ar waith ar sail hirdymor:

- Hyrwyddo gweithgareddau iechyd corfforol ac iechyd meddwl ar gyfer staff a defnyddwyr gwasanaethau.
- Bydd Rheolwr Swyddfa Canolfan Gymunedol Affricanaidd Cymru yn trefnu sesiynau un i un ar gyfer y staff.
- Bydd y staff yn mynychu sesiynau rheolaidd i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl.
- Annog y staff a defnyddwyr gwasanaethau i siarad am y stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.
- Recriwtio a hyfforddi mwy o Hyrwyddwyr o gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Lleiafrifol.
- Hyrwyddo'r defnydd o adnoddau iaith cymunedol Amser i Newid Cymru.
- Codi arian ar gyfer elusennau iechyd meddwl.
- Cyfeirio staff a defnyddwyr gwasanaethau at wasanaethau iechyd meddwl.
- Trefnu ymarferion meithrin tîm er mwyn treulio mwy o amser gyda chydweithwyr.
- Lansio podlediad ar gyfer staff mewnol - bydd un o'r penodau yn ymwneud â mynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn y gweithle a chymunedau.
- Diogelu yn y gweithle - trefnu manau preifat i'r staff drafod iechyd meddwl os oes angen.
- Bydd cymorth iechyd cymheiriaid ar gyfer staff a defnyddwyr gwasanaethau yn dechrau ar 31 Mawrth 2023 drwy Brosiect Harmindise - bydd Swyddog Llesiant y Ganolfan yn hwyluso'r trafodaethau.
- Cynnal digwyddiad sgwrs dros banded i 'chai' i ddynion bob dydd Iau.
- Sefydlu grŵp ffocws ymwybyddiaeth iechyd meddwl er mwyn trafod sut y gallwn ni hybu iechyd meddwl yn barhaus, yn y sefydliad ac ymhlith defnyddwyr gwasanaethau.
- Cliwiau ar ddesgiau - ffordd o ddangos bod aelod o staff yn awyddus i drafod ei iechyd meddwl a gydnabyddir gan reolwyr llinell/cydweithwyr.
- Annog y staff i gymryd gwyliau blynyddol ac i sicrhau cydbwysedd iach rhwng gwaith a bywyd drwy beidio ag ymateb i negeseuon e-bost y tu allan i oriau gwaith.

Yn ogystal, rydyn ni hefyd yn cymryd camau i roi cymorth uniongyrchol i aelodau ein cymuned. Rydyn ni wedi datblygu gwasanaeth cwnsela, sy'n cynnig man diogel a chyfrinachol i bobl siarad am eu pryderon iechyd meddwl. Rydyn ni hefyd yn gweithio i ddatblygu rhwydweithiau cymorth cymheiriaid lle y gall pobl gysylltu ag eraill sydd wedi wynebu problemau tebyg, a chael arweiniad a chymorth gan y rheini sy'n deall.

Mae'r Ganolfan yn cymryd camau rhagweithiol i drechu'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl drwy greu amgylchedd diogel a chefnogol i'r staff drafod eu problemau iechyd meddwl yn agored. Mae'r sefydliad yn hyrwyddo pwysigrwydd hunanofal ac yn annog y staff i gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith pan fydd ei angen arnyn nhw.

Mae'r Ganolfan hefyd yn darparu adnoddau a hyfforddiant ar iechyd meddwl i'w staff, gan sicrhau bod ganddyn nhw y wybodaeth a'r adnoddau i gefnogi unigolion sy'n wynebu problemau iechyd meddwl. Rydyn ni'n cydnabod bod angen dull amlochrog o fynd i'r afael â'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl, a dyma'r rheswm pam mae'r Ganolfan hefyd yn gweithio gyda sefydliadau, asiantaethau a grwpiau eraill i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl fel un.