

Mae **Partneriaeth Cydwasaethau GIG Cymru** (NWSSP) yn sefydliad cydfuddiannol annibynnol y mae GIG Cymru yn berchen arno ac yn ei gyfarwyddo. Fe'i sefydlwyd ar 1^{af} Ebrill 2011 i ddarparu ystod o wasanaethau proffesiynol, technegol a gweinyddol o ansawdd uchel sy'n canolbwyntio ar y cwsmer ar ran holl Fyrddau ac Ymddiriedolaethau Iechyd GIG Cymru.

Ein nod yw cefnogi GIG Cymru drwy greu sefydliad cydwasaethau pwrpasol gyda hunaniaeth unigryw, sy'n:

- Rhannu safonau gweithredu cyffredin yn unol ag arfer gorau
- Yn meddu ar ddigon o raddfa i wneud y gorau o arbedion maint a phŵer prynu a gwella ansawdd
- Yn meddu ar ethos gofal cwsmer rhagorol ac yn canolbwyntio ar ansawdd gwasanaeth

Gan weithredu felly i gefnogi'r Byrddau Iechyd statudol ac Ymddiriedolaethau'r GIG yng Nghymru, fel y gallant hwythau yn eu tro ganolbwyntio ar ddarparu gwasanaethau rheng flaen yn lleol yn fwy effeithiol. Yn ogystal, bydd y sefydliad yn darparu cyngor a chymorth proffesiynol i Lywodraeth Cymru.

Pam wnaethoch chi lofnodi'r Addewid Cyflogwyr?

Yn 2018, creodd NWSSP rôl Cynghorydd Lles Iechyd Meddwl i ddechrau gweithio i sefydlu system cymorth iechyd meddwl gref ar gyfer ein gweithwyr. Dechreuon ni drwy adnewyddu ein hadnoddau cymorth mewnwyd a symud ymlaen yn gyflym i hyfforddi rhai aelodau o staff fel swyddogion cymorth cyntaf iechyd meddwl.

Dros amser, creodd ein Cynghorydd Lles Iechyd Meddwl amrywiaeth o opsiynau cymorth ar gyfer ein tîm, gan sicrhau mai dim ond un o'r adnoddau oedd ar gael oedd ein Rhaglen Cymorth i Weithwyr.

Dechreuon ni hefyd gydweithio â sefydliadau iechyd meddwl ledled y DU, gan gydnabod bod anghenion cymorth yn amrywio a rhoi rhyddid i staff ddewis yr opsiynau sydd fwyaf addas iddyn nhw. Yn ystod datblygiad y rôl newydd hon, fe wnaethom ddarganfod Amser i Newid Cymru a'u hymdrechion anhygoel i ddileu stigma iechyd meddwl a gwahaniaethu yn y gweithle. Gwnaeth effaith gadarnhaol eu hymgyrchoedd gwrth-stigma a'u hymrwymiad i godi ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn y gwaith argraff arnom.

Cynigiodd Amser i Newid Cymru hyfforddi ein hyrwyddwyr ein hunain i hybu iechyd meddwl a darparu sgysiau gwrth-stigma trwy eu hyrwyddwyr, gwasanaeth rhad ac am ddim a oedd yn caniatáu i lawer o'n timau gael cipolwg ar fyw a gweithio gyda chyflyrau iechyd meddwl.

Fel sefydliad, roeddem yn credu, trwy lofnodi addewid Amser i Newid Cymru, y byddai creu cynllun gweithredu cynnar a oedd yn canolbwyntio ar frwydro yn erbyn stigma a chynyddu ymwybyddiaeth yn gyfle gwerthfawr i NWSSP. Felly, ym mis Hydref 2020 llofnododd ein Gyfarwyddwr Rheoli yr addewid gyda balchder wrth i ni wneud datganiad cyhoeddus i godi ymwybyddiaeth yn barhaus a lleihau unrhyw stigma o fewn ein busnes.

Sut ydych chi'n hybu ymwybyddiaeth iechyd meddwl?

Rydym yn ymfalchïo yn ein hymrwymiad i hybu ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yn NWSSP. Ar hyd y blynyddoedd, rydym wedi rhoi strategaethau amrywiol ar waith i wella ymwybyddiaeth iechyd meddwl ar draws y sefydliad.

Credwn fod codi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl yn hanfodol ar gyfer lleihau stigma, meithrin strategaethau ymdopi iach, a gwella mynediad at therapi. Yn ogystal, mae'n annog sgysiau agored am iechyd meddwl, gan ein helpu i gael dealltwriaeth ddyfnach o'n teimladau ein hunain. I gyflawni hyn, rydym wedi sefydlu sawl llwybr ar gyfer codi ymwybyddiaeth, yr ydym wedi'u hamlinellu isod:

- Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl
- Grŵp Cefnogi Iechyd Meddwl
- Grŵp Cefnogi Dynion
- Sesiynau Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl
- Hyrwyddwyr Gweithwyr Amser i Newid Cymru
- Tudalennau mewnwyd staff iechyd meddwl pwrpasol
- Mynediad at Raglen Gymorth i Weithwyr gadarn
- Hyfforddiant Rheoli Straen
- Hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Wytchwch
- Cefnogi opsiynau trwy amrywiol elusennau iechyd meddwl e.e. Maximus, ENEI a MIND Cymru
- Gweminarau Iechyd Meddwl
- Digwyddiadau calendr Iechyd Meddwl ar draws y sefydliad
- Tudalennau mewnwyd podlediadau Iechyd Meddwl
- Pecyn Cymorth Iechyd Meddwl ar gyfer hunanasesu a hunangyfeirio

Pa gamau hirdymor y byddwch yn eu cymryd i alluogi amgylchedd lles meddwl cadarnhaol yn eich gweithle?

Rydym wedi ymrwmo i gynnal y cymorth iechyd meddwl ardderchog rydym wedi'i ddatblygu ar gyfer ein staff dros y blynyddoedd.

Ein nod yw cyflwyno cyfleoedd newydd yn gyson i gydweithwyr, darparu sesiynau hyfforddi ac ymwybyddiaeth, a gweithio i ddileu stigma a gwahaniaethu. Gyda chefnogaeth Amser i Newid Cymru, bydd ein hymdrechion i leihau stigma yn parhau yn y dyfodol yn NWSSP.

Byddwn bob amser yn gweithio i addysgu a mynd i'r afael â materion yn ôl yr angen. Rydym yn deall bod codi ymwybyddiaeth am iechyd meddwl yn ymdrech barhaus, wrth i amgylchiadau newid yn aml. Bydd ein hymroddiad i sicrhau bod ein staff yn teimlo eu bod yn cael eu cefnogi yn parhau'n gryf wrth symud ymlaen.

Heb os, mae ein partneriaeth ag Amser i Newid Cymru wedi llywio ein hymrwymiad i ddarparu gwasanaeth eithriadol dros y blynyddoedd.

Gall cydweithwyr Partneriaeth Cydwasanaethau GIG Cymru deimlo'n hyderus y bydd eu hiechyd meddwl bob amser yn cael ei flaenoriaethu, ei ddiogelu, ac y gofelig amdano ym mhob ffordd bosibl.