Llesiant ac iechyd meddwl yn y gwasanaethau brys

Yr hyn a ddysgom ac argymhellion allweddol ar gyfer y sector – crynodeb

mind cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

Y Rhaglen Golau Glas a thu hwnt

Rhwng 2015 a 2019, cynhaliodd Mind y Rhaglen Golau Glas, sef rhaglen uchelgeisiol sydd wedi'i hanelu at leihau stigma, hyrwyddo llesiant a gwella cymorth iechyd meddwl i'r rheini sy'n gweithio neu'n gwirfoddoli yn y gwasanaethau ambiwlans, tân, heddlu, a chwilio ac achub.

Dros gyfnod o bedair blynedd, cymerodd miloedd o staff a gwirfoddolwyr yn y gwasanaethau 999 rhan yn herio stigma, dysgu mwy am iechyd meddwl a gwneud newidiadau cadarnhaol iddyn nhw eu hunain a'u cydweithwyr. Gwnaethom brofi, cynnal a dysgu o amrywiaeth o ymyriadau i wella cymorth iechyd meddwl, mynd i'r afael â stigma a gwella llesiant yn y gwaith.

Mae'r rhaglen wedi annog staff a gwirfoddolwyr i ystyried iechyd meddwl yn y gwaith mewn ffordd gadarnhaol, yn enwedig y graddau y mae eu sefydliadau yn eu hannog i drafod iechyd meddwl a rhoi cymorth i bobl â phroblemau iechyd meddwl.

Rydym yn rhannu'r hyn a ddysgom ac argymhellion er mwyn helpu llywio mentrau llesiant ac iechyd meddwl yn y dyfodol.

Dyma grynodeb o'n hadroddiad etifeddiaeth Rhaglen Golau Glas llawn. Mae'r fersiwn lawn ar ein gwefan: **mind.org.uk/bluelight**

Ffynhonnell y llun ar y clawr: Heddlu Canolbarth Lloegr

Ystadegau'r Rhaglen Golau Glas

100+
o wasanaethau brys a sefydliadau cymorth wedi llofnodi addewid Amser i Newid Golau Glas

3,000
o Hyrwyddwyr Golau Glas wedi cofrestru – sef unigolion sy'n cymryd camau gweithredu cadarnhaol yn y gwaith i godi ymwybyddiaeth a herio'r ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn ymddwyn mewn perthynas ag iechyd meddwl

9,000
o reolwyr a staff bugeiliol wedi'u hyfforddi mewn rheoli iechyd meddwl

9,000+
o alwadau i'n Llinell Wybodaeth Golau Glas gan staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau brys a'u teuluoedd

360,000+
o lyfrynnau gwybodaeth wedi'u dosbarthu

Llinell amser

Blwyddyn un: 2015-16
Datblygwyd y Rhaglen Golau Glas ar y cyd â rhanddeiliaid allweddol a staff a gwirfoddolwyr golau glas yn ogystal â gwerthuso ein gweithgareddau allweddol ar ôl y flwyddyn gyntaf.

Blwyddyn dau a thri: 2016-18
Parhawyd ddatblygu a gwerthuso gweithgareddau, hyfforddiant a gwybodaeth sy'n seiliedig ar dystiolaeth, gan ehangu'r rhaglen i gwmpasu Cymru a Lloegr, a theilwra cymorth ychwanegol i recriwtiaid newydd, y staff sy'n ateb galwadau 999 a staff yr adran achosion brys.

Blwyddyn pedwar: 2018-19
Adeiladwyd ar yr hyn a ddysgwyd a chyflwynwyd mentrau newydd, fel gweithio gyda changhennau Mind lleol er mwyn helpu pobl i ddelio â thrawma. Gwnaethom rannu ein gwaith ymchwil a'i werthuso er mwyn sicrhau bod llesiant yn parhau i fod yn flaenoriaeth i dimau golau glas.

Ffynhonnell: RNLI/Nigel Millard

Iechyd meddwl a'r gwasanaethau brys

Yn 2015, daeth ein gwaith ymchwil i'r casgliadau canlynol:

- Roedd staff a gwirfoddolwyr y gwasanaethau brys yn fwy tebygol o ddioddef o broblemau iechyd meddwl na'r gweithlu cyffredinol, ond roeddent yn llai tebygol o gymryd amser i ffwrdd o'r gwaith o ganlyniad i hynny.
- Roeddent ddwywaith yn fwy tebygol o nodi problemau yn y gwaith fel prif achos eu problemau iechyd meddwl, o gymharu â'r gweithlu cyffredinol.
- Roedd bron naw o bob 10 person (88 y cant) wedi wynebu straen ac iechyd meddwl gwael wrth weithio i'r gwasanaethau golau glas.
- Dywedodd bron tri o bob pedwar person (71 y cant) nad oedd eu sefydliad yn eu hannog i drafod iechyd meddwl, ac roedd bron un o bob dau yn credu y byddai eu cydweithwyr yn cael eu trin yn llai ffafriol pe baent yn datgelu problem iechyd meddwl yn y gwaith.

> **Dydyn ni ddim yn wahanol i bawb arall, rydyn ni yr un mor debygol o gael salwch ag unrhyw un arall, os nad yn fwy tebygol. Nid yw'r ffaith ein bod yn gweithio i'r gwasanaethau brys yn ein gwneud ni'n wahanol i unrhyw un arall.**
>
> Parafeddyg, gwasanaeth ambiwlans

Mae pethau'n newid er gwell

Ar ddechrau 2019, yn dilyn ein Harolwg Iechyd Meddwl yn y Gwasanaethau Brys, daethom i'r casgliadau canlynol:

- Mae staff a gwirfoddolwyr nawr yn llawer mwy tebygol o ddweud bod eu sefydliad yn:
  - eu hannog i drafod iechyd meddwl (64 y cant o gymharu â 29 y cant)
  - rhoi cymorth da i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl (53 y cant o gymharu â 34 y cant).
- Maen nhw hefyd yn llawer mwy tebygol o fod yn ymwybodol o'r cymorth sydd ar gael i'w helpu i reoli eu hiechyd meddwl (65 y cant o gymharu â 46 y cant).
- Mae canfyddiadau'r unigolion a gymerodd ran yn y Rhaglen Golau Glas yn fwy cadarnhaol na'r rhai na wnaeth gymryd rhan.

Ffynhonnell: Gareth Noyes

Ond mae iechyd meddwl gwael yn parhau i fod yn broblem

- Mae nifer y staff a gwirfoddolwyr sy'n rhoi gwybod am iechyd meddwl da neu dda iawn wedi lleihau ers 2015, o 53 i 45 y cant.
- Mae'r nifer sy'n rhoi gwybod am iechyd meddwl gwael wedi cynyddu o 14 i 21 y cant.
- Mae'r rheini sydd â phrofiad ymarferol o broblemau iechyd meddwl yn llai hyderus na'u cydweithwyr fod diwylliant eu sefydliad yn gwella (roedd 57 y cant ohonynt yn hyderus o gymharu â 73 y cant o'r rheini â phrofiad ymarferol).
- Mae llwyth gwaith gormodol yn parhau i fod ar frig y rhestr o ffactorau sy'n golygu bod pobl yn teimlo'n anhwylus yn feddyliol neu o dan straen. Ond dywedodd llawer fod trawma bellach yn eu rhoi dan bwysau hefyd.

Mae'n amhosibl gwybod a yw'r ystadegau hyn yn adlewyrchu cynnydd mewn iechyd meddwl gwael, neu'n dangos bod mwy o bobl yn nodi ac yn rhoi gwybod am broblemau iechyd meddwl yn well erbyn hyn.

Y naill ffordd neu'r llall, mae'r gwasanaethau brys yn wynebu sawl her: mae toriadau mewn cyllid yn parhau i achosi pryder, ac mae ymosodiadau terfysgol a digwyddiadau mawr yn ddiweddar wedi tynnu sylw at y sefyllfaoedd trawmatig y mae timau golau glas yn eu hwynebu. Mae cefnogi iechyd meddwl timau 999 yn bwysig.

Yn ystod y sifft nos pan fydd llai o staff yn gweithio, weithiau does dim amser i godi o'ch desg i fynd i'r toiled neu i gael dŵr i yfed hyd yn oed.

Aelod o staff y gwasanaeth tân sy'n ateb galwadau

Llesiant timau 999 yng Nghymru

Dangosodd ein harolwg yn 2019 rywfaint o newidiadau cadarnhaol yn y ffordd y mae gweithwyr y gwasanaethau brys yng Nghymru yn teimlo am eu hiechyd meddwl eu hunain yn ogystal â'u hagweddau tuag at iechyd meddwl yn eu sefydliadau.

Roedd yr aelodau o dimau 999 yng Nghymru a a gymerodd rhan yn ein harolwg yn 2019 yn fwy tebygol na'u cydweithwyr yn Lloegr o ddweud bod eu hiechyd meddwl yn dda ar hyn o bryd (54 y cant o gymharu â 44 y cant yn Lloegr), a bod agweddau tuag at iechyd meddwl yn eu sefydliadau yn newid er gwell (roedd 68 y cant yn hyderus o gymharu â 61 y cant yn Lloegr).

Roeddent hefyd yn fwy tebygol o fod wedi cwblhau hyfforddiant (55 y cant o gymharu â 45 y cant), ac o ddweud eu bod yn teimlo bod eu sefydliad yn eu hannog i drafod iechyd meddwl (70 y cant o gymharu â 65 y cant).

Yn ogystal, comisiynwyd Work2Health/Canolfan Ymchwil Gwaith i werthuso'r Rhaglen Golau Glas yng Nghymru. Dangoswyd fod y galw am y rhaglen yn uchel ar y cyfan, gan fod gwasanaethau'n deall ei gwerth wrth fynd i'r afael â materion sy'n ymwneud ag iechyd meddwl a llesiant gwael, ar ôl iddi gael ei chyflwyno yn Lloegr.

Llofnododd pob gwasanaeth brys yng Nghymru addewid cyflogwyr Amser i Newid Cymru - ymrwymiad gweladwy i newid y ffordd rydym yn meddwl ac yn gweithredu ynglŷn ag iechyd meddwl yn y gweithle. Gwnaethom hefyd recriwtio 233 o Hyrwyddwyr Golau Glas, a ddywedodd eu bod wedi cael cymorth cadarn gan eu cyflogwyr a'u hundebau llafur.

Ffynhonnell: Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru

Yr hyn a ddysgom o'r Rhaglen Golau Glas

Mynd i'r afael â stigma

Gall agweddau sy'n creu stigma atal staff a gwirfoddolwyr sydd â phroblemau iechyd meddwl rhag cael y cymorth sydd ei angen arnynt. Mae diwylliant sy'n normaleiddio sgyrsiau am iechyd meddwl yn golygu bod mwy o bobl yn cael cymorth ac yn creu cyfleoedd i ymyrryd yn gynt.

Gwnaethom hyrwyddo addewid Golau Glas Amser i Newid Cymru a Lloegr er mwyn galluogi sefydliadau i ddangos eu hymrwymiad i fynd i'r afael â stigma a hyrwyddo llesiant mewn ffordd benodol. Llofnododd dros 100 o wasanaethau brys, elusennau cymorth a chymdeithasau addewid.

Mae newid diwylliant yn cymryd amser. Ar ôl blwyddyn, dim ond y rhai a oedd yn ymwneud yn agos â gweithgareddau'r addewid a nododd gwelliant mewn diwylliant sefydliadol. Ar ôl pedair blynedd, cynyddodd cyfran y staff a gwirfoddolwyr a ddywedodd fod eu sefydliadau yn annog pobl i fod yn agored o 29 y cant i 64 y cant.

Grymuso staff i arwain newid

Gall hyrwyddwyr iechyd meddwl yn y gwaith roi cymorth anffurfiol i helpu staff a gwirfoddolwyr reoli pwysau gwaith dyddiol yn well a dysgu am gymorth.

Crëwyd rôl Hyrwyddwr Golau Glas – sef gweithiwr neu wirfoddolwr sy'n cymryd camau gweithredu cadarnhaol yn y gwaith i godi ymwybyddiaeth a herio'r ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn ymddwyn mewn perthynas ag iechyd meddwl. Cofrestrodd bron i 3,000 o bobl fel Hyrwyddwyr a chael hyfforddiant a chymorth.

Gall bod yn hyrwyddwr iechyd meddwl gael effaith gadarnhaol sylweddol ar staff a gwirfoddolwyr ac mae sicrhau bod hyrwyddwyr iechyd meddwl o bob rheng yn y gwasanaeth yn helpu i atgyfnerthu pwysigrwydd llesiant. Rhaid i gyflogwyr gefnogi a grymuso eu hyrwyddwyr.

> **Rydyn ni'n un teulu 999 mawr yn y gwasanaethau brys. Gofalwch am eich ffrindiau a'ch cydweithwyr a rhowch gymorth iddyn nhw pan fydd ei angen arnyn nhw.**
>
> Parafeddyg hofrennydd, chwilio ac achub

Cael gafael ar gymorth yn hawdd

Derbyniom dros 9,000 o alwadau drwy ein Llinell Wybodaeth Golau Glas, sy'n dangos y galw ymhlith staff, gwirfoddolwyr a'u teuluoedd am gymorth a gwybodaeth bersonol am amrywiaeth o faterion a phryderon sy'n ymwneud ag iechyd meddwl.

Crëwyd a dosbarthwyd amrywiaeth eang o ffynonellau gwybodaeth – llyfrynnau, tudalennau gwe a ffilmiau byr. Dysgom fod angen hyrwyddo'r adnoddau hyn i gyd yn effeithiol mewn gweithleoedd, neu ni fydd pobl yn gwybod amdanynt nac yn eu defnyddio.

Datblygwyd a threialwyd dulliau wedi'u targedu i roi cymorth i ddau grwˆp – recriwtiaid newydd a staff sy'n ateb galwadau 999.

Datblygu gwytnwch

Ar ddechrau'r rhaglen, treialwyd cwrs datblygu gwytnwch a gafodd ei gyflwyno gan ganghennau Mind lleol. Y nod oedd annog y sawl a oedd yn bresennol i feithrin y sgiliau a'r dulliau i ddelio â straen, emosiynau anodd, cydberthnasau a phwysau cymdeithasol yn well. Roedd yr adborth yn gadarnhaol, ond ni ddangosodd ein gwerthusiad unrhyw welliannau dibynadwy mewn llesiant, gwytnwch na chyfalaf cymdeithasol.

Ailddatblygwyd y cwrs a'i dreialu am yr ail dro. Y tro hwn, gwelsom welliannau sylweddol mewn llesiant a gwytnwch ac roedd y cyfranogwyr yn llai tebygol o wynebu straen seicolegol mewn cwrs â fformat cymysg newydd yn cyfuno sesiynau ar-lein a sesiynau wyneb yn wyneb.

Creu rhwydweithiau iechyd meddwl

Drwy gydweithio â sefydliadau tebyg, mae gwasanaethau'n cael budd o integreiddio mewn modd cost-effeithiol gan dderbyn cymorth gan gyfoedion a rhannu dysgu ac arfer da yn haws.

Yn 2016-17, treialwyd pedwar Rhwydwaith Iechyd Meddwl Golau Glas ledled Lloegr. Cyfunwyd gwasanaethau brys ym mhob ardal er mwyn hyrwyddo llesiant, mynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl sy'n gysylltiedig â'r gwaith a rhoi cymorth i staff a gwirfoddolwyr gyda'u hiechyd meddwl.

Yn ogystal â rhannu costau, mae'r manteision yn cynnwys galluogi staff a gwirfoddolwyr i greu rhwydweithiau ehangach, manteisio ar gyfleusterau ffitrwydd cymunedol a chyfleoedd i gael gafael ar wybodaeth, cyngor a hyfforddiant arbenigol.

Ein camau nesaf

Argymhellion ar gyfer gwasanaethau brys, a'r rhai sy'n gweithio iddynt:

Hyrwyddo a buddsoddi mewn llesiant yn y gweithle a mentrau iechyd meddwl sydd wedi'u teilwra i anghenion unigryw staff a gwirfoddolwyr golau glas.

Creu fframweithiau polisi cadarn sy'n blaenoriaethu iechyd meddwl a llesiant, gan ystyried problemau a phwysau a sut rydych yn bwriadu mynd i'r afael â nhw.

Mabwysiadu a hyrwyddo safonau craidd Ffynnu yn y Gwaith a safonau iechyd meddwl ychwanegol a mesur, adolygu a gweithredu ar adborth yn rheolaidd er mwyn sicrhau cynnydd.

Hyrwyddo a buddsoddi mewn hyfforddiant iechyd meddwl a'i wneud yn orfodol – gan gynnwys i reolwyr a recriwtiaid newydd.

Creu neu gryfhau rhwydweithiau o hyrwyddwyr iechyd meddwl yn y gweithle ar bob lefel.

Gall Cyrff Ymchwil helpu drwy ddatblygu'r dystiolaeth gadarn rydyn ni ac eraill eisoes wedi'i datblygu er mwyn gwella ein gwybodaeth am sut i gynnal iechyd meddwl timau 999.

Gall Gwneuthurwyr Polisi helpu i sicrhau bod iechyd meddwl ein timau 999 yn flaenoriaeth genedlaethol drwy barhau i greu adnoddau i wella llesiant yn y gweithle.

Yr hyn y byddwn ni'n ei wneud

Byddwn yn cefnogi gwasanaethau brys, gwneuthurwyr polisi, cyrff proffesiynol ac elusennau drwy ein mentrau llesiant yn y gweithle.

Bydd ein rhwydwaith o ganghennau Mind lleol yn parhau i gydweithio â gwasanaethau brys i ddarparu cymorth a gwybodaeth am lesiant ac iechyd meddwl yn y gweithle.

Byddwn hefyd yn parhau i fod yn glust i unrhyw un yn y gwaith sydd am gael cymorth gyda'i iechyd meddwl a llesiant, ledled Cymru a Lloegr.

Ffynhonnell: RNLI/Nigel Millard

Mae fersiwn lawn yr adroddiad hwn ar ein gwefan:
mind.org.uk/bluelight

Ni yw Mind Cymru, yr elusen iechyd meddwl.

Rydyn ni yma i wneud yn siŵr fod gan unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl yng Nghymru rywle i droi am gyngor a chymorth.

@MindCharity
mindforbettermentalhealth

Cyllid a weinyddir gan

Department for Digital, Culture, Media & Sport

Rydym yn elusen gofrestredig yn Lloegr (rhif 219830) a chwmni cofrestredig (rhif. 424348) yng Nghymru a Lloegr.

mind Cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl