



Dysgu o brofiad

Gwerthuso ein Rhaglen
Golau Glas yng Nghymru



 mind Cymru
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl

Yr adroddiad hwn

Mae staff a gwirfoddolwyr gwasanaethau brys yn fwy tebygol o gael problem iechyd meddwl na'r boblogaeth gyffredinol, ond yn llai tebygol o geisio cymorth. Mae bron i naw o bob 10 wedi wynebu straen ac iechyd meddwl gwael wrth weithio i wasanaethau brys.

Ers 2015, mae Rhaglen Golau Glas Mind wedi rhoi gwybodaeth a chynghor i staff a gwirfoddolwyr gwasanaethau brys, er mwyn iddynt allu rheoli eu hiechyd meddwl a chefnogi eu cydweithwyr yn well. Rydym hefyd yn cydweithio â chyflogwyr, i sicrhau y gallant roi cymorth gwell i'w staff a newid y ffordd y maent yn meddwl ac yn gweithredu ynglŷn ag iechyd meddwl.

Yn 2017, gwnaethom ehangu ein Rhaglen Golau Glas yng Nghymru i wella cymorth iechyd meddwl i dimau mewn gwasanaethau ambiwlans, tân, yr heddlu a chwilio ac achub. Mae'r adroddiad hwn yn rhannu'r hyn rydym wedi'i ddysgu hyd yma, yn dilyn gwerthusiad gan Mind mewn partneriaeth â Work2Health a'r Ganolfan Ymchwil Gwaith.

Ni yw Mind Cymru, yr elusen iechyd meddwl. Rydyn ni yma i wneud yn siŵr bod gan unrhyw un sydd â phroblem iechyd meddwl yng Nghymru rywle i droi ato am gyngor a chymorth.

Cysylltwch â ni yn bluelight@mind.org.uk

mind.org.uk/BlueLight

 @MindBlueLight #mybluelight

 [mindforbettermentalhealth](https://www.facebook.com/mindforbettermentalhealth)

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

Cyllid a weinyddir gan:



Department for
Digital, Culture,
Media & Sport

Lluniau ar y clawr:

Gwasanaeth Tân ac Achub De Cymru /
South Wales Fire and Rescue Service;
Gareth Noyes; Ymddiriedolaeth
GIG Gwasanaethau Ambiwylans
Cymru; RNLI / Nigel Millard.

Gwneud i iechyd meddwl gyfrif

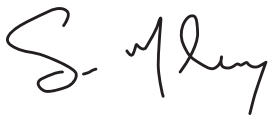
Gall pawb sy'n rhan o'r Rhaglen Golau Glas yng Nghymru deimlo'n falch o'r hyn sydd wedi'i gyflawni hyd yma.

Mae staff a gwirfoddolwyr gwasanaethau brys, Hyrwyddwyr Golau Glas a changhennau Mind Lleol wedi dod at ei gilydd i wneud yn siŵr y caiff iechyd meddwl ei osod yn gadarn ar yr agenda, fel bod mwy o staff a gwirfoddolwyr mewn timau 999 yn ymwybodol o bwysigrwydd gofalu amdany'n nhw eu hunain a gofyn am gymorth pan fydd angen.

Mae ein gwerthusiad wedi dangos bod llawer o ddiddordeb yn y Rhaglen Golau Glas mewn gwasanaethau brys. Mewn sawl un ohonynt, rydym wedi cyflawni cymorth gan gyflogwyr lefel uchel yn ogystal â gweithgarwch ar lawr gwlad, gan gynnwys dros 215 o Hyrwyddwyr Golau Glas gwirfoddol, a gefnogir gan ganghennau Mind Lleol.

Mae llawer o bethau i'w dathlu a'u datblygu, fel y gwelwch yn yr adroddiad hwn. Rydym hefyd yn ymwybodol bod meysydd y gallwn eu gwella. Rydym wedi'u nodi yma, yn ogystal â'r camau rydym yn eu cymryd i fynd i'r afael â'r canfyddiadau hyn.

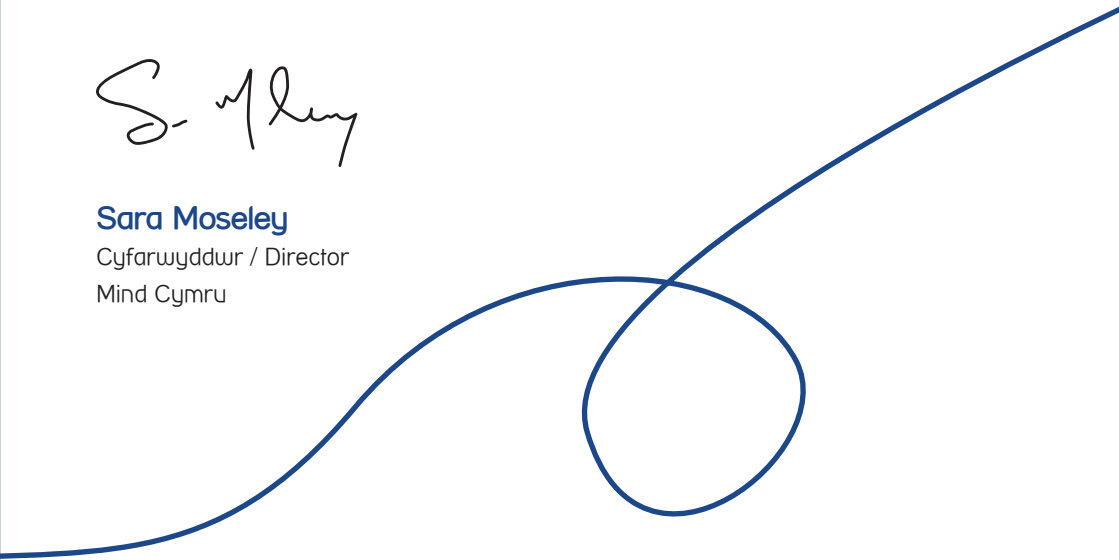
Yr her sy'n ein hwynebu nawr yw datblygu'r seiliau cadarn hyn, gwneud mwy o'r hyn sy'n gweithio'n dda a gwneud gwelliannau lle y bo angen. Rydym yn awyddus i bob tîm 999 ledled Cymru deimlo y gallant drafod iechyd meddwl a chael y cymorth sydd ei angen arnynt, nawr ac yn y dyfodol.



Sara Moseley

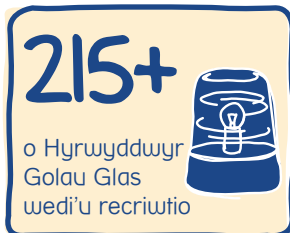
Cyfarwyddwr / Director

Mind Cymru



Ein llwyddiannau

Mae staff a gwirfoddolwyr gwasanaethau brys, Hyrwyddwyr Golau Glas a changhennau Mind lleol ledled Cymru wedi dod at ei gilydd i sicrhau bod iechyd meddwl yn flaenoriaeth i bawb sy'n ymwneud â'r gwasanaethau brys.



Gwasanaethau brys

Mae'r galw am y Rhaglen Golau Glas wedi bod yn uchel yn gyffredinol, gan fod gwasanaethau wedi deall gwerth y rhaglen i fynd i'r afael â phroblemau yn ymwneud ag iechyd meddwl a lles gwael.

Erbyn hyn mae pob gwasanaeth yr heddlu, ambiwlans, tân ac achub yng Nghymru wedi llofnodi 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. Mae sawl Hyrwyddwr yn dweud eu bod wedi cael cymorth cadarn gan eu cyflogwyr a'u hundeabau llafur.

Mae rhai gwasanaethau brys yng Nghymru wedi sicrhau bod hyfforddiant iechyd Meddwl mewn Gwasanaethau Brys yn orfodol. Mae'r gwasanaethau hefyd wedi cymryd camau i asesu ansawdd eu cymorth iechyd meddwl. Er enghraifft, gwnaeth Ymddiriedolaeth Gwasanaethau Ambiwylans Cymru gofrestru ar gyfer Mynegai Lles yn y Gweithle Mind, sy'n feincnod polisi ac arfer gorau, ac ennill gwobr efydd yn ei blwyddyn gyntaf.

Rhaid i ni weld a delio â phethau yn aml na ddylai neb fyth eu gweld, yn aml dro ar ôl tro ac weithiau'n eithaf difrifol.

Swyddog, Heddlu Gwent



Llun: Gareth Noyes

Hyrwyddwyr

Erbyn hyn mae dros 215 o Hyrwyddwyr Golau Glas yng Nghymru – staff a gwirfoddolwyr gwasanaethau brys sydd wedi ymgymryd â'r rôl o hyrwyddo pwysigrwydd iechyd meddwl yn eu gweithle yn ogystal â mynd i'r afael â'r stigma. Rydym wedi recriwtio llawer mwy na'n targedau gwreiddiol.

Mae ein Hyrwyddwyr wedi bod yn brysur gyda'u gwasanaethau yn newid y ffordd y mae pobl yn meddwl ac yn gweithredu ynglŷn ag iechyd meddwl drwy roi cyflwyniadau a gwybodaeth i gydweithwyr.

Erbyn diwedd mis Mai 2018, roedd canghennau Mind Lleol wedi cynnal 31 o ddigwyddiadau Hyfforddiant i Hyrwyddwyr, gan gynnwys hyfforddiant cymorth gan gymheiriaid a gweithdai Siarad Allan, sy'n helpu Hyrwyddwyr i ystyried p'un a ddylent rannu eu profiadau iechyd meddwl yn ogystal â'r ffordd orau i wneud hynny, tra'n gofalu am eu lles eu hunain.

Canghennau Mind Lleol

Mae canghennau Mind Lleol yn darparu hyfforddiant Rhaglen Golau Glas, a chausant eu canmol yn y gwerthusiad am fod yn annibynnol, yn hawdd mynd atynt ac yn llawn gwybodaeth yn y sesiynau hyfforddi. Maen nhw'n deall anghenion eu cymuned ac yn teilwra eu gwasanaethau i'w diwallu. Ymhlith gwasanaethau eraill canghennau Mind Lleol mae therapïau siarad, cymorth gan gymheiriaid, eiriolaeth a chymorth gyda chyflogaeth a thai.

Mae'r Hyrwyddwyr yn dweud eu bod wedi cael cymorth cadarn gan ganghennau Mind Lleol a Mind Cymru.



Ein gweithlu yw hanfod y sefydliad hwn. Mae'n bwysig iawn ein bod yn gofalu am eu hiechyd a'u lles.

Cyfarwyddwr, Ymddiriedolaeth
Gwasanaethau Ambiwlans Cymru

Cafodd ein hadnoddau eu cyflwyno yn uniongyrchol i'r gwasanaethau brys a'u dosbarthu mewn digwyddiadau gan gynnwys y gynhadledd Iechyd Meddwl a Phlisma, cynhadledd Unsain a Pride Cymru. Cafodd pob adnodd hyfforddiant, hyrwyddo a gwybodaeth ei groesawu'n frwd.

Cymorth ar waith

Dysgodd y Rhingyll Nicky Collins am werth cymorth gan gymheiriaid ar iechyd meddwl mewn cwrs a drefnwyd gan Mind, ac ers hynny mae wedi hyfforddi i fod yn gefnogwr cymheiriaid yn Heddlu Gogledd Cymru. Dywed:

Mae'r hyfforddiant wedi rhoi dealltwriaeth well i ni am iechyd meddwl, straen a phroblemau iechyd meddwl cyffredin eraill yn ogystal ag ymwybyddiaeth ohonynt. Roedd yn cwmpasu'r arwyddion a'r symptomau i chwilio amdanynt, awgrymiadau ar sut i drafod iechyd meddwl gyda phobl a dulliau o gyfeirio.

Gwnaethom symud ymlaen i rôl cefnogwr cymheiriaid a'r ffordd y gallwn helpu a rhoi

cymorth i gydweithwyr, drwy rannu ein profiadau ein hunain a chynnig dealltwriaeth wirioneddol yn seiliedig ar y profiadau cyffredin o broblemau iechyd meddwl a gofid emosiynol.

Fel sefydliad, rydym yn dechrau trafod iechyd meddwl yn agored. Mae hwn yn gam cadarnhaol a dylai alluogi pobl i deimlo y gallant ei drafod; nid yw'n bwnc tabŵ, ac mae help a chymorth ar gael.



Llun:
Ymddiriedolaeth Guasanaethau
Ambulans Cymru



Gwneud y defnydd gorau o'n dysgu

Dangosodd ein gwerthusiad rai heriau y gall gwasanaethau brys a changhennau Mind lleol fynd i'r afael â nhw er mwyn gwella'r ffordd y caiff y rhaglen ei chynnal ac i'w hymgorffori ymhellach.

Cyfathrebu

Roedd rhai gwasanaethau brys yn ansicr ynglŷn â chynnwys y rhaglen a'i buddiannau, o ran eu rôl eu hunain a rôl Hyrwyddwyr. Nid oedd gwasanaethau yn cael gwybod pwy oedd yr Hyrwyddwyr bob amser oherwydd cytundebau cyfrinachedd. Rydym wedi cymryd camau i sicrhau y caiff buddiannau'r rhaglen eu cyfathrebu'n gliriach ac i annog Hyrwyddwyr a gwasanaethau i gydweithio'n agosach i hyrwyddo newid.

Ymrwymiad cyflogwyr

Mewn achosion o ddiffyg cymorth neu gymorth gwan ar lefel uchel, nid oedd unigolion ymrwymedig yn ddigon i sicrhau bod y rhaglen yn cael ei chyflwyno'n llwyddiannus. Mewn rhai achosion, roedd gofyn i staff fynychu'r hyfforddiant i Hyrwyddwyr yn eu hamser eu hunain. Mae ein dull gweithredu i fynd i'r afael â hyn yn cynnwys hyrwyddo ein Pecyn Glasbrint ar gyfer y Rhaglen Golau Glas, sy'n helpu cyflogwyr i ddeall pam a sut i ymgorffori cymorth lles staff.

Gweithio mewn partneriaeth

Mae rhwydweithio ar draws sefydliadau wedi bod yn heriol, yn rhannol oherwydd natur wledig rhai ardaloedd yng Nghymru, gyda sefydliadau chwilio ac achub yn arbennig o anodd eu cyrraedd. Yn sgil darparu hyfforddiant ar lefel leol, roedd rhai gwasanaethau yn teimlo fod hyn wedi ei gwneud hi'n anoddach meithrin cydberthnasau â sefydliadau mewn rhannau eraill o Gymru. Rydym yn cydweithio â rhanddeiliaid i hyrwyddo cydweithio'n agosach a chreu mwy o gyfleoedd i rwydweithio.

Diwylliant

Roedd rhai rhwystrau diwylliannol i ymgysylltu, gan gynnwys ofn datgelu gwybodaeth. Mae'n debygol mai'r stigma sy'n aml yn gysylltiedig â phroblemau iechyd meddwl sy'n gyfrifol am hyn. Mae angen i bob un ohonom greu amgylchedd sy'n fwy agored, lle mae pobl yn teimlo y gallant drafod eu profiadau, ac mae gwasanaethau'n parhau i weithio gyda Hyrwyddwyr a changhennau Mind lleol i wella diwylliant y gweithle.

Y camau nesaf

Dyma ein hargymhellion i'r gwasanaethau brys ac eraill sy'n rhoi cymorth ar gyfer iechyd meddwl timau 999 yng Nghymru, er mwyn ymgorffori gweithgareddau lles staff ymhellach mewn gwasanaethau ac i sicrhau eu bod yn gynaliadwy.

Ar gyfer y gwasanaethau brys

- ❶ Creu neu gryfhau rhwydwaith o Hyrwyddwyr, gan sicrhau bod eu rôl yn glir a bod digon o hyfforddiant a chymorth ar gael gan gymheiriaid.
- ❷ Sicrhau ymrwymiad gan reolwyr i les meddyliol a'r Rhaglen Golau Glas, yn enwedig cymorth gan uwch reolwyr, gweithgarwch ymgysylltu gan reolwyr llinell a chyllideb i'w rhoi ar waith.
- ❸ Datblygu fframwaith polisi corfforaethol cadarn ar gyfer iechyd meddwl a lles, lle y gellir cynnwys mentrau megis y Rhaglen Golau Glas ac Amser i Newid Cymru ynddynt.
- ❹ Datblygu cysylltiadau â rhaglenni eraill megis Cymru Iach ar Waith, Iechyd ar Waith: Cyrraedd y Nod, a mentrau Iechyd a Diogelwch Galwedigaethol.
- ❺ Cydweithio â'ch cangen Mind leol i feithrin cydberthnasau a derbyn cymorth i barhau i wella.
- ❻ Defnyddio Pecyn Glasbrint Mind, sy'n helpu gwasanaethau i ddeall pam a sut i ymgorffori cymorth lles staff i arfer busnes craidd.

Ar gyfer unrhyw un sy'n rhoi cymorth iechyd meddwl i'r gwasanaethau brys

- ❶ Datblygu strategaethau clir i gael mynediad i'r gwasanaethau brys yn eich ardal ac i ymgysylltu â nhw.
- ❷ Datblygu rhwydweithiau o Hyrwyddwyr a chyflogwyr ar draws sefydliadau ac o fewn sefydliadau.
- ❸ Defnyddio cysylltiadau, strwythurau a rhaglenni mewnol ac allanol sydd eisoes yn bodoli i hyrwyddo mentrau fel y Rhaglen Golau Glas.
- ❹ Defnyddio ein Pecyn Glasbrint, sy'n rhannu'r hyn a ddysgir o'r rhaglen er mwyn helpu gwasanaethau i ymgorffori cymorth lles staff ymhellach. Mae canllaw ar gael ar gyfer canghennau Mind lleol hefyd.
- ❺ Rhannwch eich profiadau a'r hyn rydych wedi'i ddysgu o'r Rhaglen Golau Glas gydag eraill sy'n ymwneud â rhoi cymorth iechyd meddwl golau glas.

Rydym hefyd wedi lansio 10 cam gweithredu y gall pob un ohonom eu cymryd i wella iechyd meddwl mewn timau 999, yn seiliedig ar yr hyn a ddysgwyd o'r Rhaglen Golau Glas yng Nghymru a Lloegr. Darllenwch fwy yn [mind.org.uk/bluelightdayone](https://www.mind.org.uk/bluelightdayone)

