

# Lleihau stigma iechyd meddwl

## newid y ffordd yr ydym yn meddwl ac yn gweithredu am iechyd meddwl staff mewn ysgolion

Un o'r rhwystrau mwyaf i athrawon a staff ysgol eraill estyn allan am help gyda'u hiechyd meddwl yw'r stigma sy'n dal i fod o amgylch iechyd meddwl. Canfu Mynegai Llesiant Athrawon 2020 Education Support fod mwy na hanner (57%) y gweithwyr addysg broffesiynol yn teimlo na allant rannu problemau iechyd meddwl neu straen na ellir ei reoli gyda'u cyflogwr. Y prif bryderon a amlygwyd gan athrawon oedd ofn y gallent gael eu gweld yn negyddol, ofn y byddai problem neu heriau iechyd meddwl yn cael eu hystyried yn arwydd o wendid, ac ymwybyddiaeth ehangach a chyffredinol o'r stigma a'r cywilydd sy'n gysylltiedig â dioddef o faterion iechyd meddwl. Roedd 30% o weithwyr addysg broffesiynol (35% o athrawon ysgol) yn ystyried bod stigma (teimlo'n gywilydd) yn eu hatal rhag siarad am broblemau iechyd meddwl yn y gwaith.

Er mwyn i ysgolion fod **yn ddiogel yn seicolegol** ac i staff berfformio ar eu gorau, mae siarad am iechyd meddwl, a lleihau'r stigma sy'n

gysylltiedig ag ef, yn gwbl hanfodol. Os yw staff yn teimlo y gallant ofyn am help os oes ei angen arnynt, heb ofni cywilydd, barn neu beryglu eu gyrfa a'u henw da, yna maent yn debygol o wneud hyn yn gynt, yn hytrach nag yn hwyrach. Mae hyn yn well i bawb, gan gynnwys y myfyrwyr a'r ysgol, yn ogystal â'r athro unigol. Os sonnir am iechyd meddwl a llesiant fel rhan o fusnes bob dydd, yna bydd pobl yn talu mwy o sylw i hunanofal, yn gwerthfawrogi, yn deall



## Parhau o'r blaen...

ac yn defnyddio mwy o'r cymorth a'r mentrau iechyd meddwl y mae ysgolion wedi'u rhoi ar waith i'w cefnogi, a byddant yn gwybod yr arwyddion os ydyn nhw neu eu cydweithwyr yn cael trafferthion.

Yn y Mynegai Llesiant Athrawon, canfu Education Support fod mynediad at oruchwyliaeth, neu fannau diogel i drafod materion iechyd meddwl yn parhau i fod yn hynod o isel ar 8%. Mae gallu staff i gyfleu unrhyw faterion neu broblemau yn ddangosydd da a yw stigma yn bresennol (neu beidio) mewn ysgol. Mae newid y ffordd yr ydym yn meddwl, yn gweithredu ac yn siarad am iechyd meddwl yn bosibl - ac mae llawer o ysgolion eisoes wedi dechrau ar y daith i

fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl a rhoi terfyn arno. Mae'r adnodd hwn yn amlinellu'r prif ffyrdd y gallwch wneud hyn yn eich ysgol, mewn ffordd sy'n ystyried amserlenni prysur, a gweithle lle mae staff yn aml yn wasgaredig ac yn hynod o brysur. Bydd defnyddio'r adnoddau eraill yn yr hwb hwn hefyd yn helpu - mae'n swnio'n amlwg ond mae siarad am iechyd meddwl drwy gyhoeddi adnodd newydd (e.e. y **ddogfen cyfeirio at gymorth**) neu greu **cynllun iechyd meddwl** yn anfwriadol hefyd yn mynd i'r afael â stigma ac yn anfon neges i staff fod hyn yn rhan bwysig o fywyd ysgol. Mae cynyddu ymwybyddiaeth iechyd meddwl hefyd yn ffordd allweddol o fynd i'r afael â stigma - gweler ein hadnodd ymwybyddiaeth iechyd meddwl am ragor o wybodaeth am **hyn**.

# Sut i fynd i'r afael â stigma yn eich gweithle

Mae'r canlynol yn syniadau, awgrymiadau a dulliau ar gyfer mynd i'r afael â stigma yn eich ysgol. Bydd rhai ohonynt hefyd yn gorgyffwrdd neu'n effeithiol o ran codi ymwybyddiaeth iechyd meddwl, yn ogystal â mynd i'r afael â stigma iechyd meddwl. Gallwch roi cynnig arnynt ar raddfa fawr a bach, mewn adrannau, timau neu ar draws yr ysgol gyfan. Cofiwch **gyfeirio pobl** at ble y gallant gael cymorth, wrth annog pobl i fod yn fwy agored am iechyd meddwl yn gyffredinol.



## Gwnewch ymrwymiad cyhoeddus

P'un ai drwy lofnodi addewid (gweler yr adnoddau isod) neu geisio achrediad, neu drwy bolisi neu gynllun iechyd meddwl, mae dweud wrth eich staff a'ch cydweithwyr eich bod am

fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl a gwneud eich ysgol yn lle diogel i gael sgysiau am iechyd meddwl, yn gam pwysig yn y broses ei hun.



## Gwybod y ffeithiau / chwalu mythau

Mae gwybodaeth yn trechu gwahaniaethu. Mae salwch meddwl yn dal i gael ei ddeall yn wael mewn cymdeithas, felly po fwyaf gwybodus ydych chi, y gorau oll fyddwch chi i adnabod ac ymateb i stigma. Mae ymarferion byr (fel y rhai a restrir isod) y gallwch eu gwneud gyda staff adran neu dimau, sy'n adeiladu ymwybyddiaeth iechyd meddwl ac yn mynd i'r afael â chamsyniadau yn ffordd wych o oresgyn stigma.



## Annog sgwrs - dewch i ni siarad!

P'un a yw'n gwneud lle ar gyfer paned, cacen a sgwrs ar wahanol adegau o'r flwyddyn i'ch staff (gweler ein **calendr iechyd meddwl**), rhoi iechyd meddwl a llesiant staff ar agendâu ystafell staff a chyfarfodydd fîm, cynnal un i un rheolaidd gyda staff i wirio sut maen nhw (yn ogystal â sut mae gwaith yn mynd), neu drwy sefydlu rhwydwaith llesiant lle mae pobl yn rhannu profiadau ac awgrymiadau ar gyfer rheoli iechyd meddwl a llesiant yn y gwaith, mae annog pobl i siarad am iechyd meddwl yn hanfodol er mwyn rhoi terfyn ar stigma. Po fwyaf y siaradir amdano, mewn ffordd briodol, gorau oll.



## Wrth siarad am hyn .... mae iaith yn bwysig

Gall rhai geiriau a dewisiadau iaith stigmatiddio pobl sy'n byw gyda salwch meddwl yn ogystal ag atgyfnerthu mythau am ofal iechyd meddwl. Peidiwch â dweud 'mae ganddo OCD'. Pobl yw pobl, nid diagnosis - defnyddiwch iaith person-gyntaf. Er eu bod yn ymddangos yn fach iawn, mae'r newidiadau hyn i'r geiriad yn helpu i atgyfnerthu nad yw salwch meddwl yn diffinio person a bod pawb yn haeddu parch cyfartal. Hefyd, byddwch yn wylidwrus o ddewis geiriad sy'n dynodi diffyg ansawdd bywyd i bobl ag afiechyd meddwl - er enghraifft, 'mae hi'n dioddef o iselder' neu 'mae'n ymdopi â salwch meddwl'. Yn syml, mae person yn 'byw gyda' neu 'wedi cael diagnosis o' salwch meddwl. Os bydd rhywun wedi datgelu problem iechyd meddwl i chi, gofynnwch iddynt sut yr hoffent i rywun siarad amdano.



## Cynhyrchu, gweithredu a chyfathrebu cynllun iechyd meddwl yn y gwaith

Bydd y cynllun hwn yn cynnwys ystod o wahanol weithgareddau ond mae angen iddo gynnwys gweithgareddau i fynd i'r afael â stigma. Dylai uwch arweinwyr hyrwyddo'r cynllun hwn ac arwain drwy esiampl wrth newid y sgwrs ar iechyd meddwl.



## Arwain o'r tu blaen

Atal ac ymyrraeth gynnar yw'r ffyrdd mwyaf effeithiol o gefnogi pobl i gael iechyd meddwl da yn y gwaith, yn hytrach na mynd i'r afael â phroblemau ar ôl iddynt godi. Er mwyn helpu hyn i ddigwydd, mae'n rhaid i arweinwyr ar draws eich ysgol weithredu'n amlwg i hybu iechyd meddwl da ac ysgogi gweithgareddau i herio stigma. Mae staff yn fwy tebygol o fod yn agored am eu hiechyd meddwl eu hunain os oes arwydd clir gan arweinwyr ysgol neu uwch reolwyr nad yw hyn yn unig yn iawn, ond yn rhywbeth y maent yn ei wneud eu hunain. Mae arweinwyr sy'n gwneud hyn yn iawn yn cymryd cyfrifoldeb i ymrwymo i welliannau diwylliannol, cymryd rhan mewn hyfforddiant eu hunain a thorri'r stigma ynghylch iechyd meddwl a dilyniant gyrfa. Mae uwch arweinwyr da yn agored am eu profiadau, eu mecanweithiau ymdopi ac awgrymiadau ar gyfer gwydnwch, a all helpu i normaleiddio'r sgwrs a lleihau stigma.



## Rheolwyr ar gyfer iechyd meddwl

Nid yw rheolwyr da yn ceisio gwneud gormod ac nid ydynt yn ceisio bod yn therapyddion. Maent yn ymwybodol o arwyddion iechyd meddwl gwael, yn glir ynghylch y cymorth sydd ar gael ac yn 'cysylltu' ag unigolion ar adegau priodol. Maent yn annog datgeliad diogel a syniadau a arweinir gan weithwyr ar gyfer addasiadau. Sicrhewch fod eich rheolwyr yn cael yr hyfforddiant cywir i wneud eu gwaith yn iawn - cyflwynwch sesiynau i reolwyr llinell ar sut i gael sgwrs bwysig, gan ganolbwyntio'n benodol ar iechyd meddwl. Sicrhewch hefyd fod rheolwyr yn rhoi gwiriad llesiant ar agendâu ar gyfer sesiynau un i un gyda staff.



## Hyrwyddwyr/grwpiau iechyd meddwl ysgolion

Mae defnyddio hyrwyddwyr iechyd meddwl ar draws eich ysgol i hyrwyddo gweithgareddau gwrth-stigma a pharhau â'r sgysiaau am iechyd meddwl yn ffordd wych o wneud yn siŵr bod pawb yn yr ysgol yn gwybod am iechyd meddwl ac ymrwymadau llesiant yr ysgol. Gall yr hyrwyddwyr hyn weithio gyda'i gilydd fel grŵp a dylent gynnwys uwch arweinwyr - gallant drefnu digwyddiadau, mentrau a chyfeirio at gymorth, gyda chefnogaeth lawn uwch staff a'r AD hefyd.

## Adrodd straeon

Ni ellir diystyru pŵer pobl yn adrodd eu straeon eu hunain, a bod yn onest, wrth herio stigma yn y gweithle ynghylch iechyd meddwl. Mae hyn wedi cael ei brofi dro ar ôl tro gan gyflogwyr ledled y wlad. Anogwch staff ar bob lefel i ysgrifennu blogiau a rhannu eu profiadau drwy gyfathrebu mewnol neu fewnrwyd y staff. Os ydych chi'n meddwl y bydd eich staff yn ei chael hi'n anodd gwneud hyn, gofynnwch am gyflwyniadau dienw ac yn raddol gweithio i fyny i bobl roi eu henw i'w stori. Mae uwch arweinwyr sy'n cyfrannu yn helpu gyda hyn. Mae canllaw isod sy'n esbonio sut i wneud hyn yn ddiogel.

## Gwirio llesiant staff yn rheolaidd a mesur cynnydd

Bydd adolygiad rheolaidd a chyfnodol o iechyd meddwl a llesiant staff yn dweud wrthy ch a yw eich ymdrechion i fynd i'r afael â stigma a chefnogi staff i gael llesiant da yn y gwaith yn dwyn ffrwyth. I wneud hyn gallech sefydlu grŵp traws-swyddogaethol i symud yr agenda iechyd meddwl yn ei flaen yn eich gweithle a allai adolygu cynnydd yn erbyn eich cynllun gweithredu / ymrwymadau a wnaed. Gallech hefyd ddefnyddio arolwg staff i gefnogi hyn, os ydych yn rhedeg un, neu fecanweithiau adborth anffurfiol. Cofiwch, os yw eich ysgol yn un y mae pobl yn teimlo ei bod yn ddiogel ac yn adeiladol i gynnig adborth, rydych chi ar y trywydd iawn yn barod!



# Adnoddau a awgrymir

Yn ogystal â'r syniadau a'r awgrymiadau uchod, dyma rai adnoddau i'w lawrlwytho y gallwch eu defnyddio. Bydd yr offer hyn yn helpu i sicrhau newidiadau trwy bolisi ac ymarfer. Maent yn amrywio o declyn cychwyn sgwrs, gweminar am adrodd straeon, ac ymrwymiad ysgol gyfan, i ymarferion byr y gallwch eu gwneud gyda thimau, adrannau, ysgolion cyfan ac fel unigolyn, i newid y sgwrs ar iechyd meddwl.

- **Cofrestrwch ar gyfer addewid  
Amser i Newid Cymru**

gallwch wneud ymrwymiad cyhoeddus i roi terfyn ar stigma yn eich ysgol trwy glicio yma a llofnodi addewid y sefydliad.

- **Sut mae stigma'n teimlo?**

ymarfer 5-10 munud i'w ddefnyddio gyda staff i ddangos effaith stigma a dangos eich bod yn deall ei fod yn bodoli.

(Sylwch fod y lawrlwythiad yn gofyn i bawb sefyll i fyny - rydym yn awgrymu eich bod yn newid yr iaith i fod yn gynhwysol o unrhyw un sydd ddim yn gallu gwneud hyn os oes angen gwneud hynny e.e. gofyn i bobl roi eu dwylo i fyny yn lle sefyll i fyny)

- **Gweminar adrodd straeon This is me**

mae'r weminar hon yn darparu cymorth ymarferol ar sut i redeg ymgyrch Adrodd Straeon, yn canolbwyntio'n arbennig ar sut i annog eich staff i rannu straeon, yn enwedig os ydych chi'n gyfyngedig o ran amser neu adnoddau.

- **Chwalwr mythau iechyd meddwl**

defnyddiwch hwn gyda staff i herio camsyniadau a dysgu'r ffeithiau go iawn am iechyd meddwl. Ymarfer 15 munud.

- **Yr eliffant yn yr ystafell**

ymarfer 5 munud ar gyfer yr ystafell staff y gellir ei ddefnyddio hefyd ar gyfer trafodaeth hirach ar adeg arall hefyd.

- Gallwch lawrlwytho ymarferion eraill i helpu i fynd i'r afael â stigma yn y gweithle i'w defnyddio gyda grwpiau o staff neu unigolion trwy ymweld â'r **wefan hon**.

- **Cynlluniau gweithredu llesiant**

Mae Cynlluniau Gweithredu Llesiant (WAPs) yn ffordd hawdd ac ymarferol o'ch helpu chi i gefnogi eich iechyd meddwl eich hun yn y gwaith ac, os ydych chi'n rheolwr, eich helpu chi i gefnogi iechyd meddwl aelodau eich tîm. Gall pawb gwblhau Cynllun Gweithredu Llesiant - nid oes angen i chi fod â phroblem iechyd meddwl er mwyn teimlo'r manteision. Mae'n golygu bod gennych chi gamau ymarferol eisoes ar waith i sicrhau eich bod chi'n cael cefnogaeth pan nad ydych chi'n teimlo'n wych. Bydd y ddolen honno'n mynd â chi at dempled a chanllaw i gyflogwyr a gweithwyr.

- Gallwch ddod o hyd i lawer o ymarferion byr a syniadau ar gyfer ffyrdd rhyngweithiol o gael mwy o sgwrsiau am iechyd meddwl a mynd i'r afael â stigma **yma**.
- Gallwch hefyd ymweld â gwefan **Mental Health At Work** i chwilio am fwy o adnoddau ac ymarferion i helpu i fynd i'r afael â stigma yn y gwaith.

## Ffynonellau:

1. [https://www.educationsupport.org.uk/sites/default/files/teacher\\_wellbeing\\_index\\_2020.pdf](https://www.educationsupport.org.uk/sites/default/files/teacher_wellbeing_index_2020.pdf)
2. <https://www.sane.org/information-stories/the-sane-blog/wellbeing/five-ways-to-reduce-stigma-in-the-workplace>
3. <https://www.bitc.org.uk/wp-content/uploads/2019/10/bitc-wellbeing-toolkit-mentalhealthforemployers-may2016.pdf>
4. <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/taking-care-of-your-staff/employer-resources/wellness-action-plan-download/>
5. <https://www.mentalhealthatwork.org.uk/>
6. <https://home.barclays/who-we-are/our-strategy/diversity-and-inclusion/disability/this-is-me/>
7. <https://www.time-to-change.org.uk/get-involved/get-your-workplace-involved/employer-pledge/develop-your-action-plan>



**The charity for everyone  
working in education**

**Education Support**  
40A Drayton Park, London, N5 1EW

+44 (0) 20 7697 2750  
[educationsupport.org.uk](https://www.educationsupport.org.uk)

Registered Charity No. 1161436  
© 2020 Education Support

March 2021

