

Gwella ymwybyddiaeth iechyd meddwl

pam ei fod yn bwysig a sut i
wneud hynny yn eich ysgol



The charity for everyone
working in education

teachershub.educationsupport.org.uk



Rhagymadrodd

Mae rhan fawr o greu **gweithle sy'n ddiogel** yn seicolegol, rhoi diwedd ar y stigma sy'n ymwneud ag iechyd meddwl, a sicrhau bod pobl yn chwilio am gymorth os oes angen, yn golygu cynyddu **ymwybyddiaeth iechyd meddwl** eich staff a'r ysgol gyfan.

Gall gwybod mwy am lesiant, iechyd meddwl a phroblemau iechyd meddwl helpu:

- Mae arweinwyr ysgol a staff yn rheoli eu llesiant i aros yn iach lle gallai straen fod wedi dod yn anhydrin yn flaenorol / wedi arwain at waethgu iechyd meddwl
- Mae arweinwyr ysgol a staff yn gwybod sut i siarad yn ddiogel ac yn briodol am iechyd meddwl, os oes angen iddynt drafod eu hiechyd meddwl eu hunain, neu os ydynt am gefnogi cydweithiwr
- Mae arweinwyr ysgol a staff yn sylwi ar yr arwyddion ynddynt eu hunain neu gydweithiwr arall y gallent fod yn cael trafferth gyda'u hiechyd meddwl
- Mae arweinwyr ysgol a staff yn chwilio am y math iawn o gefnogaeth, ar yr amser iawn
- Arweinwyr a rheolwyr ysgol, byddwch yn well arweinwyr a rheolwyr! Mae gwneud iechyd meddwl a llesiant yn rhan o'u busnes bob dydd ym maes arweinyddiaeth a rheolaeth yn dod â gwobrau o ymddiriedaeth, cymhelliant ac ymrwymiad staff.
- Crëwch ddiwylliant yn eich ysgol lle mae iechyd meddwl yn bwnc y mae pobl yn gyfforddus yn siarad amdano

Efallai y bydd gan rai pobl rywffaint o wybodaeth a dealltwriaeth o iechyd meddwl yn barod, ac ni fydd gan eraill ddim. Bydd rhai yn iach yn feddyliol ac yn cyrchu gwybodaeth am wybodaeth iechyd meddwl mewn perthynas â llesiant, ac efallai y bydd eraill yn cael trafferth neu'n rheoli problemau iechyd meddwl ac felly efallai'n dewis gwybodaeth am wasanaethau cymorth. Mae yna hefyd grŵp cyfan o bobl yn y canol nad ydyn nhw'n ystyried bod ganddyn nhw broblem iechyd meddwl, ac eto dydyn nhw ddim yn teimlo'n gwbl iach yn feddyliol, yn aml oherwydd bod straen neu ddigwyddiadau bywyd yn effeithio arnyn nhw.

Gall cefnogi pobl i gael mynediad at wybodaeth a chymorth mewn perthynas â sbardunau allanol posibl hefyd fod yn ffordd ddefnyddiol o gynnwys gweithwyr mewn sgysiau iechyd meddwl, er enghraifft, ei wneud yn rhan o sgysiau dychwelyd i'r gwaith ar ôl absenoldeb rhyant, profedigaeth neu ofal. Er mwyn cymryd hyn i ystyriaeth ac i gyrraedd eich holl weithwyr, beth bynnag fo'u hiechyd meddwl presennol, mae codi ymwybyddiaeth ar bob lefel ar draws eich ysgol yn hanfodol. Mae hyn yn golygu'n ymarferol, mewn timau ac adrannau, yn ogystal â thrwy bolisiau a chynlluniau ysgol.

Mae meithrin llythrennedd iechyd meddwl yn golygu rhoi hwb i wybodaeth a sgiliau gweithwyr fel y gallant reoli eu hiechyd meddwl eu hunain yn well a gwella eu gallu i gefnogi iechyd meddwl pobl eraill. Mae sicrhau bod gan staff a rheolwyr ddealltwriaeth dda o iechyd meddwl, a'r ffactorau sy'n effeithio ar lesiant yn y gweithle, yn hanfodol ar gyfer adeiladu ysgol iach, hapus, sy'n perfformio'n dda.

Sut i wella ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn eich ysgol

Mae'r canlynol yn syniadau, awgrymiadau a dulliau ar gyfer adeiladu a gwella ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn eich ysgol. Bydd rhai ohonynt hefyd yn gorgyffwrdd neu'n effeithiol wrth fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl yn ogystal â chynyddu gwybodaeth a dealltwriaeth pobl. Gallwch roi cynnig arnynt ar raddfa fawr a bach, mewn adrannau, timau neu ar draws yr ysgol gyfan, yn dibynnu ar yr hyn sydd fwyaf priodol ar gyfer eich ysgol, eich adnoddau a'ch uchelgeisiau. Cofiwch bob amser gyfeirio pobl at ble y gallant gael cymorth, wrth annog pobl i fod yn fwy agored am iechyd meddwl yn gyffredinol.

Arwain trwy esiampl

Mae arweinyddiaeth gref a chefnogol yn sylfaenol ar gyfer creu gweithle iach yn feddyliol, sy'n hyderus yn ei wybodaeth a'i hymwybyddiaeth o iechyd meddwl. Dylai arweinwyr ysgol rannu eu gwybodaeth a'u cynlluniau i wella gwybodaeth e.e. trwy fynychu hyfforddiant gyda staff, rhannu adnoddau sydd wedi bod o gymorth iddynt adeiladu eu hymwybyddiaeth o iechyd meddwl. Mae siarad allan neu arwain ymarferion yn y maes hwn yn cael ei argymhell yn gryf.

Darparu hyfforddiant rheolaidd a chysiau gloywi

Bydd angen i'r rhain fod yn briodol i amserlen eich ysgol a dulliau dysgu staff, ond mae hyfforddiant o ryw fath yn aml yn hanfodol i sicrhau bod gan bob aelod o staff ddealltwriaeth sylfaenol o iechyd meddwl, problemau iechyd meddwl, sut i gynnal eu hunain a sut i gael sgwrs am iechyd meddwl. Mae Education Support yn darparu hyfforddiant cyflwyniad i les a gwydnwch ar gyfer staff ysgol ac mae ystod o ddarparwyr allanol sy'n darparu hyfforddiant fel hyn, a all hefyd ddatblygu rhywbeth pwrpasol ar gyfer eich ysgol hefyd.

Datblygu gallu rheolwyr i gefnogi staff

Mae hyn yn cynnwys hyfforddiant a chefnogaeth barhaus i reolwyr, gan gynnwys cymorth ymarferol - mae rheolwyr angen y gallu yn eu diwrnod gwaith i neilltuo'r amser sydd ei angen i adeiladu deinameg rheoli dosturiol ac effeithiol gyda'u staff. Darparu cefnogaeth ragweithiol i staff sy'n rheoli pobl â phroblemau iechyd meddwl, gan gynnwys mynediad i AD a, lle bo angen, gwasanaethau iechyd galwedigaethol. Cydnabod bod rheolwyr llinell sydd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl yn ased unigryw i'ch ysgol a'ch staff.



Cefnogaeth cyfoedion a rhwydweithiau

Gwyddom fod athrawon yn ffynnu mewn amgylcheddau colegol. Mae sefydlu rhwydweithiau iechyd meddwl a grwpiau cymorth cymheiriaid yn ffordd dda arall o adeiladu, datblygu a chryfhau ymwybyddiaeth, gwybodaeth a gweithgareddau iechyd meddwl. Sicrhewch fod gan staff rywfaent o adnoddau i wneud hyn, gan gynnwys amser.

Mae sgwrsio yn allweddol

Yn union fel mynd i'r afael â stigma, mae manteisio ar gyfleoedd i siarad am iechyd meddwl yn rhan bwysig o adeiladu ymwybyddiaeth a gwella gwybodaeth. Gall hwn fod yn gyfeirnod cyflym i annog pobl i fynychu sesiwn rheoli straen sy'n cael ei chynnig, neu'n fenter llesiant staff a drefnwyd yn fwriadol ac sy'n rhedeg am wythnos gyfan. Gall fod yn uwch arweinydd yn ysgrifennu blog am eu profiadau iechyd meddwl eu hunain neu'n cofrestru i fod yn rhan o ***Ddiwrnod Amser i Siarad*** bob blwyddyn. Defnyddiwch ein hadnodd ar fynd i'r afael â stigma i ddarganfod ***mw***. Defnyddiwch ***y canllaw hwn*** gan Education Support i'ch helpu i gael sgysiau diogel a phriodol am iechyd meddwl yn y gwaith. Mae'n cynnig cwestiynau agored a awgrymir, pethau i'w hystyried cyn i chi gael y sgwrs, ac awgrymiadau ar wrando gweithredol.

Gwneud ymwybyddiaeth iechyd meddwl yn rhan o DPP

Mae gan rai ysgolion iechyd meddwl eisoes fel rhan o'u sesiynau DPP. Mae hyn yn anfon neges glir i staff ynghylch pa mor bwysig yw ymwybyddiaeth iechyd meddwl o fewn amgylchedd yr ysgol honno.

Gwnewch bethau o flaen eich staff

Os byddwch yn ysgrifennu polisi, cynllun neu fframwaith iechyd meddwl, neu'n ymrwymo i addewid sefydliadol ynghylch iechyd meddwl, gwnewch yn siŵr eich bod yn gwneud hyn mewn digwyddiad neu gyfarfod i'r holl staff, os yn



bosibl. Mae hyn yn sicrhau bod yr holl staff yn clywed eich ymrwymiad ac yn dangos eich bod o ddifrif am gael eich dwyn i gyfrif wrth gyflawni eich cynllun.

Hyrwyddwyr iechyd meddwl

Mae gan lawer o ysgolion a chyflogwyr eraill ***hyrwyddwyr iechyd meddwl*** - mae'r rhain yn staff ar ystod o lefelau sy'n gweithio i godi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl, cefnogi gweithrediad cynllun iechyd meddwl yr ysgol i wneud yn siŵr bod mwy o weithwyr yn cael eu cyrraedd, a cheisio adborth o weithgareddau, hyfforddiant a chefnogaeth sy'n ymwneud ag iechyd meddwl i helpu i sicrhau bod yr ysgol yn cyflwyno ei negeseuon a'i mentrau yn y ffordd gywir.

Cyfeirio i gefnogi

Defnyddiwch ***ein templed cyfeirio*** at gymorth i wneud yn siŵr bod staff yn gwybod sut i ddarganfod mwy am iechyd meddwl a chael mynediad at gymorth iechyd meddwl, naill ai trwy wasanaethau a ddarperir gan eich ysgol, neu'n ehangach yn y gymuned leol / yn genedlaethol.

Cynnal ymgyrchoedd cyfathrebu mewnol â ffocws ar iechyd meddwl a llesiant

Defnyddiwch eich adnoddau eich hun, yr adnoddau yn y pecyn hwn, neu unrhyw rai eraill yr hoffech eu defnyddio, i annog gweithwyr i ddechrau siarad am iechyd meddwl yn y gweithle. Mae awgrymiadau, astudiaethau achos, cymorth sydd ar gael, blogiau gan staff a chanllawiau ar iechyd meddwl da i gyd yn opsiynau ar gyfer pethau i'w cynnwys mewn ymgyrch. Gwnewch yn siŵr eich bod yn meddwl sut mae athrawon a staff eraill yn fwyaf tebygol o gael mynediad at unrhyw ddeunyddiau cyfathrebu a theilwra eich ymgyrch yn unol â hynny – ar-lein ac all-lein gan ddefnyddio gwahanol offer.

Defnyddiwch galendr iechyd meddwl i ychwanegu negeseuon a gweithgareddau

Mae yna ddigonedd o ddiwrnodau trwy gydol y flwyddyn y gellir eu defnyddio mewn ysgolion i godi ymwybyddiaeth o straen, llesiant ac iechyd meddwl. Yn aml, mae yna themâu ac awgrymiadau ar gyfer gweithgareddau a ddarperir gan elusennau iechyd meddwl. Bydd cynnal gweithgareddau ac ymgyrchoedd gwybodaeth yn ystod yr adegau hyn, pan fo iechyd meddwl yn y newyddion yn amlach, yn debygol o gynyddu'r siawns y bydd gweithwyr yn cymryd sylw. Gallwch ddod o hyd i [galendr iechyd meddwl](#) gyda dyddiadau allweddol isod

Adnoddau a awgrymir

Yn ogystal â'r syniadau a'r awgrymiadau uchod, dyma rai adnoddau i'w lawrlwytho y gallwch eu defnyddio. Maent yn amrywio o gael gafael ar ganllawiau lluosog ar draws ystod o feysydd iechyd meddwl yn y gwaith (e.e. hybu lles, creu gweithle iach yn feddyliol, sut i reoli straen yn y gwaith) i ymarferion ymwybyddiaeth iechyd meddwl byr, awgrymiadau i reolwyr, a phecynnau cymorth i ysgolion eu defnyddio fodd bynnag sydd fwyaf addas iddyn nhw.

-  Canllawiau ac adnoddau iechyd meddwl yn y gweithle gan Mind
-  Cwis iechyd meddwl (tafarn) – teclyn 15 munud i'w ddefnyddio gyda grwpiau i wella gwybodaeth sylfaenol pobl am iechyd meddwl
-  Pecynnau cymorth iechyd meddwl athrawon – ystod o becynnau cymorth wedi'u hanelu at ysgolion cynradd ac uwchradd gydag adnoddau ac astudiaethau achos i staff ac arweinwyr ysgol eu defnyddio. Mae'r set hon o adnoddau wedi'u datblygu'n benodol i gefnogi athrawon yn ystod pandemig Covid-19.

-  Awgrymiadau i reolwyr ddangos i staff eich bod yn gweld eu gwerth ac yn eu gwerthfawrogi
-  Sut i gynnal sesiwn ymwybyddiaeth iechyd meddwl i staff – mae'r canllaw defnyddiol hwn yn rhoi syniadau, fformatau a awgrymir a rhestr wirio o bethau i'w hystyried wrth gynnal sesiynau ymwybyddiaeth iechyd meddwl i staff mewn unrhyw gyd-destun gwaith
-  Sut i siarad am iechyd meddwl gyda chydweithwyr – canllaw byr gydag awgrymiadau ymarferol i staff
-  Calendr iechyd meddwl – defnyddiwch hwn i gynnal digwyddiadau a gweithgareddau trwy gydol y flwyddyn



Ffynonellau:

1. <https://www.mentalhealth.org.uk/publications/how-support-mental-health-work>
2. <https://www.time-to-change.org.uk/get-involved/get-your-workplace-involved/resources/activities#toc-1>
3. <https://www.mind.org.uk/workplace/mental-health-at-work/>
4. <https://www.mentalhealthatwork.org.uk/toolkit/ourfrontline-education/>
5. <https://www.bupa.co.uk/health-information/workplace-mental-health/staff-session>
6. <https://www.mind.org.uk/media-a/4659/how-to-implement-the-thriving-at-work-mental-health-standards-final-guide-online.pdf>



**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

