

Gwasanaeth Gwrando Gwirfoddol (GGG/VLS)

Beth yw'r gwasanaeth?

Mae'r Gwasanaeth Gwrando Gwirfoddol yn fenter newydd sydd wedi'i chreu'n benodol i gynnig lle diogel a chyfrinachol i staff sy'n teimlo eu bod yn cael eu bwlio yn eu gweithle.

Nid gwasanaeth Cwnsela mo'r gwasanaeth hwn, ei ddiben yn bennaf yw cynnig cymorth emosiynol, a chynghor pan fo angen. Mae cwnsela, ar y llaw arall, fel arfer yn defnyddio therapi seicolegol yn seiliedig ar dystiolaeth i helpu person i ddatrys anhawster penodol, neu addasu iddo.

Pwy sy'n rhedeg y gwasanaeth?

Mae'r gwasanaeth yn cael ei redeg gan staff y Bwrdd Iechyd sydd wedi gwirfoddoli, sydd eu hunain wedi dioddef bwlio, ac sydd felly'n deall sut y gallai deimlo i chi.

Sut gallaf ddefnyddio'r gwasanaeth?

Drwy hunangyfeirio yn unig y ceir mynediad at y gwasanaeth. Ffoniwch hyb ffôn Lles Cyflogeion ar **01633 234888** lle byddwch yn gallu siarad ag un o Weinyddwyr ein tîm (8am tan 5pm Llun-Gwener), neu os nad ydynt ar gael, gadewch neges gyda manylion cyswllt ar ein peiriant ateb cyfrinachol. Ein nod yw ymateb cyn gynted ag y gallwn i bob neges ffôn ateb. Fel arall, gallwch e-bostio ABB.EmployeeWellbeing@wales.nhs.uk a bydd y Gweinyddwr yn cysylltu â chi i gael rhagor o fanylion.

Pryd a ble mae cymorth ar gael?

Yn gyffredinol, bydd cymorth gan y gwasanaeth ar gael rhwng 9am a 5pm - o ddydd Llun i ddydd Gwener, a gellir ei gynnig naill ai dros y ffôn, ar-lein neu wyneb yn wyneb. Bydd y lleoliad penodol ar gyfer unrhyw gyfarfod wyneb yn wyneb yn cael ei drafod unwaith y bydd cyswllt wedi'i wneud, er y bydd angen iddo fod mewn safle Bwrdd Iechyd. Bydd pob gwybodaeth bersonol a phroffesiynol a rennir gyda ni yn cael ei thrin yn unol â'r un rheolau cyfrinachedd a ddefnyddiwn ar gyfer ein Gwasanaeth Cwnsela a'n Gwasanaeth Seicoleg Glinigol.

Beth fydd yn digwydd os byddaf yn cysylltu ac yn gofyn am help?

Wedi i chi siarad yn gyfrinachol â'n Gweinyddwr Tîm, bydd rhywun o'n tîm gwrandawyr gwirfoddol yn cael ei neilltuo i chi. Bydd y Gwrandäwr yn cysylltu drwy'r dull rydych chi'n teimlo fwyaf cyfforddus ag ef ac yn dechrau sgwrs gyda chi am eich anghenion a'ch sefyllfa unigol. Bydd hyn yn arwain at gytuno ar gysylltiadau pellach rhyngoch chi a'r Gwrandäwr.

Ar ôl trafodaeth, mae'n bosibl y gallai ein Gweinyddwr Tîm, neu Wrandäwr, deimlo bod angen help mwy penodol arnoch gan ein Gwasanaeth Therapi Seicolegol, neu gan ein Seicolegydd Clinigol. Fodd bynnag, ni wneir unrhyw benderfyniadau heb eich cytundeb a'ch caniatâd.

Gan fod y gwasanaeth yn newydd, ar ddiwedd eich cysylltiad â ni gofynnir i chi lenwi holiadur boddhad i'n helpu i werthuso a gwella.

Wedi darllen y wybodaeth hon, os ydych yn teimlo y gallai'r gwasanaeth newydd hwn fod o ddefnydd i chi, cysylltwch a byddwn yn hapus i gynnig ein cymorth.