

#AmseriSiarad

amser i newid Cymru

diwrnod
amser
i siarad

07/02/19

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

PECYN SGWRSIO I GYFLOGWYR



Ariennir gan:



Wedi ei ddarparu gan:



BYDD DIWRNOD AMSER I SIARAD 2019 YN DIGWYDD DDYDD IAU 7 CHWEFROR

Yn rhy aml, mae disgwyl i bobl sydd â phroblem iechyd meddwl hefyd arwain y sgwrs ynghylch iechyd meddwl yn ehangach. Mae Diwrnod Amser i Siarad yn annog pawb i siarad am iechyd meddwl.

Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar un o bob pedwar ohonon ni ond eto mae pobl yn dal i fod ofn siarad amdano. I bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, gall methu â siarad amdano fod yn un o rannau gwaethaf y salwch. Felly, drwy gael pobl i siarad am iechyd meddwl, gallwn dorri'r stereoteipiau, gwella cydberthnasau, helpu pobl i wella a thynnu'r stigma oddi ar rywbeth sy'n effeithio ar bob un ohonon ni.

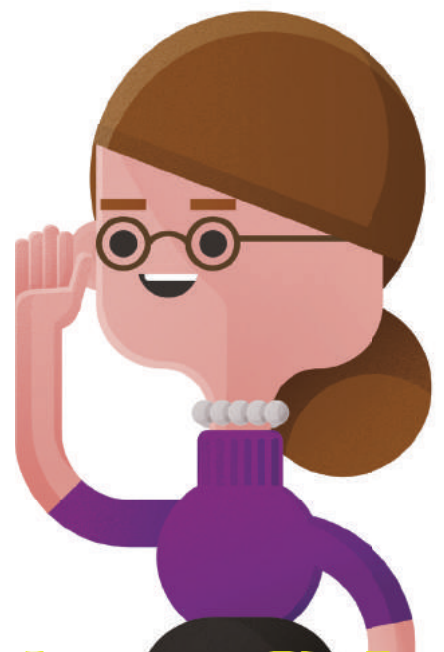
Ers lansio'r Diwrnod Amser i Siarad cyntaf yn 2014, mae wedi ennyn miliynau o sgysiau mewn ysgolion, cartrefi, gweithleoedd, yn y cyfryngau ac ar-lein.

Mae hyn yn golygu mai Diwrnod Amser i Siarad yw'r cyfle perffaith i gael eich gweithle i siarad am iechyd meddwl.

Mae'r pecyn hwn yn llawn awgrymiadau, syniadau ac adnoddau er mwyn helpu i gael eich gweithle i gymryd rhan a dechrau'r sgwrs.

Eleni, rydyn ni'n annog pawb i feddwl am y ffyrdd gwahanol o gael sgwrs am iechyd meddwl. P'un a yw hynny'n golygu gwrandao ar gydweithiwr dros baned neu dreulio rhan o gyfarfod yn chwalu mythau iechyd meddwl.

"Roedd Diwrnod Amser i Siarad yn ffordd wych arall o chwalu'r stigma a dechrau sgysiau am iechyd meddwl. Buon ni'n siarad yn agored iawn am y ffordd y caiff iechyd meddwl ei drin a'i reoli yn ein gweithle ac fel grŵp, gwnaethon ni gytuno ar sut y bydden ni'n delio â sgysiau am iechyd meddwl a lles." Kat



SYNIADAU AR GYFER GWEITHGAREDDAU

Mae sawl ffordd y gallwch chi gael eich sefydliad i gymryd rhan yn Niwrnod Amser i Siarad. Gall y rhain amrywio o ddigwyddiadau mawr a gweithgareddau cysylltiadau cyhoeddus i ddechrau sgysiau mewn cyfarfodydd neu ar eich mewnwyd. Rydyn ni wedi cynnwys syniadau yn y pecyn hwn i'w defnyddio fel ysbrydoliaeth. Neu gallwch chi fod yn greadigol a chreu eich syniad eich hun - bydden ni'n hoffi cael clywed beth rydych chi'n ei wneud.

Er enghraifft:

- Creu eich ffilm ymgyrch eich hun i rannu ymwybyddiaeth o Ddiwrnod Amser i Siarad, a'r ffordd y mae siarad am iechyd meddwl o fudd i bawb. **Dilynwch ni ar Twitter a Facebook @AINCymru a rhannwch eich fideos gyda ni!**
- Codi ymwybyddiaeth ar eich tudalennau mewnwyd ynghylch Diwrnod Amser i Siarad a beth mae'n ei olygu [mae stori enghreifftiol ar fewnwyd ar dudalen 7].
- Galluogi eich Hyrwyddwyr i greu gweithgaredd am y diwrnod. Holwch a allwch chi gael cyllideb fach a gadewch iddyn nhw feddwl am rywbeth sy'n cynnwys eich sefydliad cyfan a'i gyflwyno.
- Cynnal sesiynau dysgu dros ginio am iechyd meddwl. Gallech chi ddefnyddio ein gwybodaeth i agor y sgysiau: timetochangewales.org.uk/mental-health-stigma
- Cynnal digwyddiad 'cerdded a siarad' er mwyn annog cydweithwyr i'r awyr agored a chael sgysiau.
- Trefnu sgwrs ar Yammer neu fwrdd negeseuon mewnol arall lle gall cyflogeion dynnu sylw at lefydd anarferol lle maent wedi dechrau sgwrs am iechyd meddwl neu beth wnaeth eu stopio rhag gwneud hynny.

Er mwyn eich helpu chi gyda hyn, chwiliwch am ddeunyddiau y gallwch chi eu lawrlwytho a'u defnyddio, a negeseuon i'w rhannu'n fewnol hefyd.



"Mae Heddlu Gwent yn sefydliad sydd wedi ymrwmo i Amser i Newid Cymru. Rydyn ni wedi dechrau hyfforddi swyddogion yr heddlu am eu hiechyd meddwl a'u lles eu hunain.

Mae'r staff yn cael hyfforddiant mewn 'Gwydnwch Trawma' sy'n eu galluogi nhw i gael strategaethau ymdopi ar gyfer y rôl heriol ac felly leihau achosion posibl o anhwylder straen wedi trawma (PTSD).

Rydyn ni wedi dechrau adran les sy'n annog pob agwedd ar iechyd, yn cynnwys iechyd meddwl. Rydyn ni wedi codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ymysg staff drwy hysbysebu ac ymrwmo i Ddiwrnodau Amser i Siarad blaenorol. Byddwn ni wrthi eto ar 7 Chwefror ar gyfer yr ymgyrch nesaf."

- Nigel Callard, Heddlu Gwent



DEUNYDDIAU I'W LAWRLWYTHO A'U HARGRAFFU

Rydyn ni wedi creu cyfres o ddeunyddiau Diwrnod Amser i Siarad y gellir eu lawrlwytho i'w defnyddio yn y gweithle, p'un a fydd hynny yn y swyddfa, allan ar safle, mewn warws, wrth yrru lori neu drên. Mae'r rhain ar gael yn www.timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day

"Treuliais y diwrnod yn mynd o amgylch y busnes, yn trefnu sgysiau â thimau ac arweinwyr tîm am bwysigrwydd gwneud amser i siarad. Rhoddais daflenni a deunydd darllen mewn ardaloedd amlwg a phrysus hefyd a gwelais sawl person yn eu darllen!" James



POSTERI

1 POLISI DRWS AGORED

10 MUNUD YN YR YSTAFELL EGWYL

1 CYDWEITHIWR WEDI'I GEFNOCI

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19
(rhannu ddiwedd ar weithle neu'n y safle iechyd meddwl)

Ystafell Egwyl
AR AGOR!

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl

#amserisiarad

Arweiniwr gŵil:

Wedi ei ddarparu gan:

3 WYTHNOS O GYNLLUNIO

60 O GACENNAU BACH WEDI'U POBI

1 YSTAFELL WEDI'I THREFNU

50 O GYDWEITHWYR YN SIARAD

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19
(rhannu ddiwedd ar weithle neu'n y safle iechyd meddwl)

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl

#amserisiarad

Arweiniwr gŵil:

Wedi ei ddarparu gan:

CARDIAU AWGRYMIADAU

Mae'r rhain yn llawn syniadau am ddechrau sgwrs, ac mae'n hawdd i'w darllen neu eu rhoi mewn poced neu waled. Gallwch chi eu dosbarthu mewn digwyddiad, neu eu gadael mewn ardaloedd lle bydd pobl yn eu gweld a'u darllen. Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.

GWNEWCH WAHANIAETH.

Cymerwch ran heddiw
 @AINCymru
 /AINCymru
amserinewidcymru.org.uk

3 GAIR BACH

"Sut ydych chi?"

Mae dangos eich bod yn poeni a'ch bod yno yn golygu llawer.

1 TALP O AMYNEDD

Gydag iechyd meddwl, mae diwrnodau da a diwrnodau gwael.

DECHREUWCH SGWRS.

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19
rhannu ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

CARDIAU POST

Ffordd hwyliog o ddechrau sgwrs - gallai'r rhain fod ar gael mewn digwyddiad i bobl eu llenwi, neu gallan nhw fod ar gael i gydweithwyr eu hanfon nhw at ei gilydd. Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.

1 'SUT YDYCH CHI?'

2 SYLW AM Y TYWYDD

3 FFAITH AM IECHYD MEDDWL

1 FARN WEDI'I HEHANGU

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl.
#amserisiarad

10 MUHUR

2 PANED O DE

3 BISGED WEDI'U TROCHI

0 PWYSAU

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl.
#amserisiarad

1 TAITH I'R CAMPFA

25 'REP'

4 HOSAN DDREWLLYD

1 MYTH WEDI'I HERIO

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl.
#amserisiarad

DECHRAU SGWRS

Mae i o bob 4 person yn cael problem iechyd meddwl bob blwyddyn. Rydym am i chi arosu paob i siarad am iechyd meddwl drwy ddefnyddio ein camag i ddechrau sgwrs, lle bynnag rydych chi.

Dechreuwch sgwrs Gwnewch wahaniaeth
#amserisiarad
amserinewidcymru.org.uk

Cyfarwyddiadau plygu

Sut i ddechrau sgwrs

- Dewlnewch rff sydd wedi'i gorchio ac agorwch mewn cyfnewidddiadau o'challu a'i allu hysbysu o weithiau.
- Dewlnewch rff pinc ac agorwch mewn cyfnewidddiadau o'challu a'i allu hysbysu o weithiau.
- Dewlnewch eich rff a'ch agorwch y rff a'ch dechreuwch eich sgwrs.

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19
rhannu ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

DECHRAU SGWRS

Mae'r deunyddiau origami hyn yn ffordd boblogaidd o ddechrau sgwrsiau ac maen nhw'n gweithio'n dda mewn digwyddiadau lle gall pobl eu plygu a'u defnyddio nhw. Gwaith celf sy'n barod i'w wneud a'i argraffu yn y swyddfa.

SIACED PEIRIANT OERI DŴR

Mae'r peiriant oeri dŵr yn fan poblogaidd i gael sgwrs - felly beth am ddefnyddio'r siaced hon i atgoffa cydweithwyr y gallan nhw siarad am iechyd meddwl yma hefyd? Gallwch chi annog pobl i gadw cofnod o'r sgysiau maen nhw wedi'u cael fel y gallwch chi weld y nifer yn codi dros y diwrnod! Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.

2 CWPANAID O DDŴR
5 MUNUD YN SGWRSIO
2 STORI WEDI'U RHANNU
1 GWYDR HANNER LLAWN



amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19

rhannu ddiwedd ar wahaniadu ar sail iechyd meddwl

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl
#amserislarad

Arferwch gael:



Wedi ei ddarparu gan:



amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19

rhannu ddiwedd ar wahaniadu ar sail iechyd meddwl

1 POLISI DRWS AGORED
10 MUNUD YN YR YSTAFELL EGWYL
1 CYDWEITHIWR WEDI'I GEFNOCI



Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl
#amserislarad

Arferwch gael:



Wedi ei ddarparu gan:



BANERI CODI

Gyda'r gwaith celf wedi'i gwblhau ar faneri yn barod i gael eu hargraffu'n broffesiynol - maen nhw'n ffordd wych o nodi eich digwyddiad Diwrnod Amser i Siarad a helpu pobl i ddod o hyd iddo. Gwaith celf sy'n barod i gael ei argraffu'n broffesiynol.

STONDIN MEWN FFREUTUR

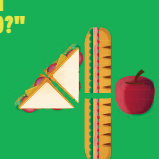
Mae'r stondinau hyn yn cynnwys awgrymiadau i ddechrau'r sgwrs. Beth am eu cyfuno â sesiwn galw heibio amser cinio, neu gynnal digwyddiad yn eich ffreutur neu ardal ymlacio? Gwaith celf sy'n barod i'w argraffu gyda chyfarwyddiadau plygu - i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.

Sut i yrru ddiwedd ar gyfer y ffreutur:

- Gwneud ddiwedd ar gyfer y ffreutur
- Gwneud ddiwedd ar gyfer y ffreutur
- Gwneud ddiwedd ar gyfer y ffreutur
- Gwneud ddiwedd ar gyfer y ffreutur

1 CYFARFOD
4 BRECHDAN
6 "BETH AM I NI WNEUD HYN ETO?"

1 AMGYLCHEDD CEFNOGOL



amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19

rhannu ddiwedd ar wahaniadu ar sail iechyd meddwl

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl.
#amserislarad

Arferwch gael:



Wedi ei ddarparu gan:





MATIAU DIODYDD

Gallwch chi ddefnyddio'r matiau diodydd lliwgar hyn unrhyw le er mwyn annog sgysiau. Gallwch chi eu defnyddio mewn ffreutur, ar ddesgiau neu yn y dderbynfa - gall unrhyw le fod yn addas i siarad am iechyd meddwl! Gwaith celf sy'n barod i gael ei argraffu'n broffesiynol.



BANERI BACH

Gallwch chi ychwanegu lliw yn eich gweithle ac annog pobl i siarad. Gwaith celf sy'n barod i gael ei wneud a'i argraffu yn y swyddfa.

HYRWYDDWYR

Beth am benodi hyrwyddwyr er mwyn helpu i arwain y sgysiau am iechyd meddwl ymysg eu cydweithwyr.

Gwahoddwch hyrwyddwyr i gynnal sgysiau gwrth-stigma, wedi'u cynllunio er mwyn helpu pobl i feddwl sut i siarad am iechyd meddwl yn y gwaith.

"Gwnaethon ni gynnal 'fuddle' yn y gwaith gydag amrywiaeth o fyrbrydau, ffrwythau ffres a phrydau poeth. Dechreuais y sgws drwy fod yn agored am fy mhrofiadau fy hun... Roedd yn wych gweld cydweithwyr yn trafod eu lles yn agored heb unrhyw stigma." Antonia

amser i newid **Cymru**
diwrnod
amser
i siarad
07/02/19

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl



CYFATHREBU MEWNOL

CEFNDIR PEN DESG / ARBED SGRIN

Ffordd wych arall o rannu neges mewn swyddfa yw drwy roi cefndir pen desg i bob aelod o staff. Dyma'r peth cyntaf y bydd pobl yn ei weld pan fyddan nhw'n mewngofnodi yn y bore ac, yn aml, dyma un o'r pethau olaf y byddan nhw'n sylwi arno ar ddiwedd y dydd hefyd.

1 POLISI DRWS AGORED
10 MUNUD YN YR YSTAFELL EGWYL
1 CYDWEITHIWR WEDI'I GEFNOGI

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl
#amserisiarad

Ystafell Egwyl AR AGOR!

amser i newid Cymru
CMIC RELIEF
hafa!
Mind Cymru

BANER E-BOST

Drwy ddefnyddio eich llofnod e-bost ar eich negeseuon gallwch chi helpu i rannu'r neges am Ddiwrnod Amser i Siarad, ac annog sgysiaiu.

Sut bynnag y gwnewch chi hynny, siaradwch am iechyd meddwl.
#amserisiarad

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
07/02/19

amser i newid Cymru

HYSBYSEBION SCRIN PLASMA

Os yw eich swyddfa neu dderbynfa yn dangos negeseuon mewnol ar sgriniau plasma, gall y rhain fod yn ffordd wych o rannu neges Diwrnod Amser i Siarad mewn ardaloedd prysur ac i westeion ac ymwelwyr â'ch sefydliad.

- 1 'SUT YDYCH CHI?'
- 2 SYLW AM Y TYWYDD
- 3 FFAITH AM IECHYD MEDDWL
- 1 FARN WEDI'I HEHANGU

amser i newid Cymru
**diwrnod
amser
i siarad**
07/02/19

rhown diwedd ar wahanlaethu ar sail iechyd meddwl

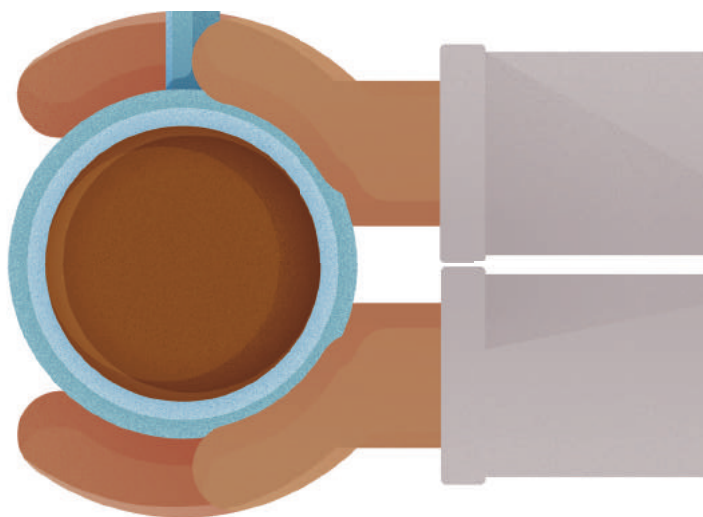
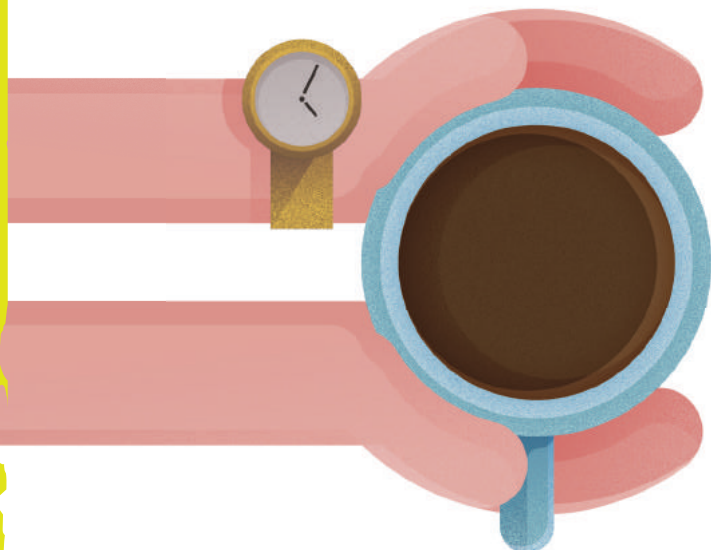
**Sut bynnag y gwnewch chi hynny,
siaradwch am iechyd meddwl**

#amserisiarad

Ariennir gan:



Wedi ei ddarparu gan:



Y WYBODAETH DDIWEDDARAF AR Y FEWRWYD

Isod mae'r newyddion diweddaraf y gallwch chi ei gynnwys ar fewnrwyd eich sefydliad neu wefan Sharepoint er mwyn cyflwyno Diwrnod Amser i Siarad ac annog cyflogaion i gymryd rhan. Os ydych chi'n bwriadu cynnal digwyddiad yn eich gweithle gallech chi hefyd ddefnyddio'r cyfle i hyrwyddo hwn hefyd

GALLWCH CHI SIARAD AM IECHYD MEDDWL YN Y GWAITH

Dydd Iau 7 Chwefror yw Diwrnod Amser i Siarad - diwrnod pan gaiff pawb eu hannog i gael sgwrs am ieched meddwl.

Yn [Enw'r Sefydliad], rydyn ni'n gwybod ei fod o fudd i bawb drafod ieched meddwl.

Caiff **Diwrnod Amser i Siarad** ei drefnu gan Amser i Newid Cymru er mwyn helpu i rannu'r neges bod llawer o ffyrdd gwahanol o gael sgwrs am ieched meddwl. A does dim angen i chi fod yn arbenigwr i siarad.

[Os ydych chi'n cynnal digwyddiad, gallwch chi gynnwys y wybodaeth amdano yma].

Ymgyrch yw Amser i Newid i herio stigma a gwahaniaethu ym maes ieched meddwl a chaiff ei rhedeg gan elusennau Hafal a Mind Cymru.

Mae posterï a chardiau gydag awgrymiadau defnyddiol o gwmpas y swyddfa, yn rhoi syniadau am sut i ddechrau eich sgwrs. Mae hefyd wybodaeth am sut i gefnogi cydweithwyr, a ble i fynd os oes angen cymorth arnoch.

TMPLD E-BOST AT STAFF

Rydyn ni'n argymhell anfon e-bost at staff gan y cyswllt uchaf posibl (efallai'r person a lofnododd addewid eich sefydliad neu uwch hyrwyddwr ar gyfer iechyd meddwl a lles) ac yn ddelfrydol rhywun nad yw yn y tîm Adnoddau Dynol er mwyn tynnu'r pwnc iechyd meddwl allan o'r 'blwch Adnoddau Dynol'. Isod mae enghraifft o e-bost y gallwch ei deilwra i'ch sefydliad eich hun.

Annwyl staff,

Sut ydych chi?

Bydd sawl un yn ateb 'iawn', hyd yn oed os nad yw hynny'n wir. Yn rhy aml, caiff problemau iechyd meddwl eu trin fel pwnc tabŵ - rhywbeth na ddylid siarad amdano, yn enwedig yn y gwaith.

Fodd bynnag, mae iechyd meddwl yn effeithio ar bawb a dylen ni allu siarad amdano. Mae sawl ffordd wahanol o gael sgwrs am iechyd meddwl. A does dim angen i chi fod yn arbenigwr i siarad.

Ym [mis a blwyddyn y llofnododd eich sefydliad yr addewid] gwnaethon ni lofnodi Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru, ymrwymiad i bob un ohonoch chi newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am iechyd meddwl ac yn gweithredu ar bob lefel o'r sefydliad hwn.

Bydd un o bob pedwar ohonon ni yn cael problem iechyd meddwl ac mae 9 o bob 10 yn dweud eu bod nhw wedi wynebu triniaeth negyddol gan eraill o ganlyniad i hynny. Drwy ddewis bod yn agored am iechyd meddwl, mae pob un ohonon ni yn rhan o ymgyrch sy'n newid y sgwrs am iechyd meddwl ac yn sicrhau nad oes unrhyw un yn teimlo ar wahân neu ar ben ei hun am gael problem iechyd meddwl.

Fel rhan o'n hymrwymiad parhaus i hyn, rydyn ni'n cefnogi Diwrnod Amser i Siarad. Mae'r diwrnod hwn, a gynhelir ddydd Iau 7 Chwefror, yn gyfle i annog pawb i gael sgwrs am iechyd meddwl.

[gallech chi gynnwys manylion yma am beth mae eich sefydliad yn ei wneud ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad].

Rydyn ni am i bawb sy'n gweithio yma deimlo y gallan nhw fod yn agored am eu hiechyd meddwl, a gofyn am gymorth os oes ei angen arnyn nhw [gallech chi roi manylion am y cymorth a gynigir gan eich sefydliad megis Llinell Cymorth i Gyflogeion neu bolisïau Adnoddau Dynol yma, neu gynnwys y wybodaeth am wasanaethau cymorth sydd wedi'i chynnwys yn y pecyn hwn].

[llofnod]

CYLCHLYTHYR STAFF NEU ERTHYGL CYLCHGRAWN

Isod mae rhai awgrymiadau am sut i lunio erthygl gref ar gyfer eich cylchlythyr neu gylchgrawn ar y Diwrnod Amser i Siarad:

STORI BERSONOL

Beth am agor gyda dyfyniad neu baragraff gan gydweithiwr sydd wedi cael profiad o broblem iechyd meddwl.

Bydd cael gweithiwr cyflogedig unigol i ysgrifennu am ei brofiad a sôn am sut mae bod yn agored amdano wedi ei helpu yn creu cyflwyniad pwerus.

SAFBWYNT Y SEFYDLIAD

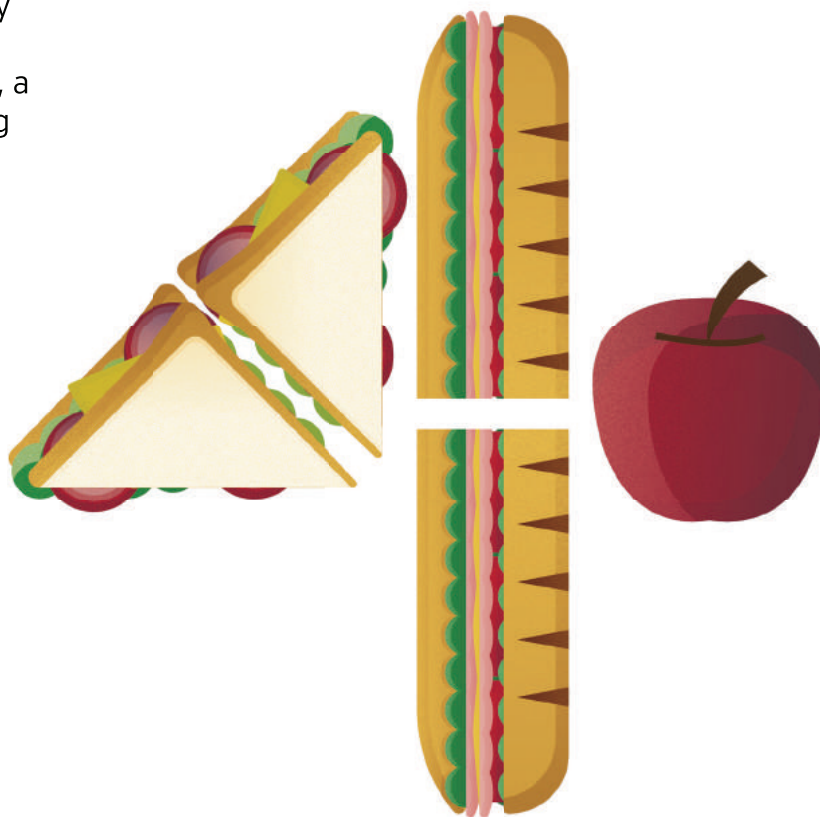
Gallwch chi gynnwys dyfyniad neu baragraff gan rywun ar lefel uwch yn eich sefydliad ynglŷn â pham y mae'n cefnogi Amser i Newid Cymru a Diwrnod Amser i Siarad, a pham bod herio stigma yn bwysig i'r sefydliad.

GWYBODAETH AM YR YMGYRCH

Gallwch chi gynnwys disgrifiad byr o beth yw'r ymgyrch, a sut y gall pobl ddarganfod mwy a chymryd rhan eu hunain.

CYFEIRIO AT GYMORTH PERTHNASOL

Rhowch wybod i'ch cydweithwyr pa adnoddau sydd ar gael iddynt a beth y gallan nhw ei wneud os ydyn nhw'n poeni am eu hiechyd meddwl.



AWGRYMIADAU BLOG GAN GYFLOGAI

Gallwch chi wneud gwahaniaeth mawr i ba mor agored y mae pobl yn teimlo wrth drafod eu hiechyd meddwl yn eich gweithle drwy drefnu i gyflogeion sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl ysgrifennu blog. Dyma rai awgrymiadau i unrhyw gyflogeion sy'n ystyried ysgrifennu blog am y pethau bach a wnaeth eu helpu gyda'u hiechyd meddwl.

RHOWCH BROFIAD PERSONOL YN GYNTAF

Mae straeon am iechyd meddwl yn fwy cymhellol os cânt eu hadrodd gan rywun sydd â phrofiad personol. Gadewch i'ch cydweithwyr sydd â'u profiad eu hunain o broblemau iechyd meddwl ddweud eu stori yn eu geiriau nhw eu hunain.

MEDDYLIWCH AM STRWYTHUR

Dylai fod gan bob paragraff ddiben clir, a dylai fod yn glir i'r darllenydd o'r frawddeg gyntaf.

BYDDWCH YN GRYNO

Hyd delfrydol blog yw rhwng 500 ac 800 o eiriau, felly peidiwch â theimlo bod yn rhaid i chi ysgrifennu am byth. Po fyrraf ydyw, y mwyaf tebygol yw y bydd yn dal sylw'r darllenydd.

CYFEIRIO

Gwnewch yn siŵr eich bod yn cynnwys dolenni i wefannau defnyddiol. Er enghraifft: cyfeiriwch at adnoddau lles y gweithle ar fewnwyd eich sefydliad, yn ogystal â gwefan Amser i Newid Cymru.

YSGRIFENNWCH AM Y CWESTIYNAU ALLWEDDOL HYN

- Sut brofiad oedd byw trwy gyfnod heriol neu anodd?
- Beth oedd y peth bach a wnaeth eich cydweithiwr/rheolwr i'ch helpu chi?
- Pam oedd y peth bach hwnnw mor ddefnyddiol?



RHANNU EIN NEGES YMHELLACH

Helpwch i ledaenu'r gair drwy siarad am eich cynlluniau ar sianeli cyfryngau cymdeithasol eich sefydliad. Neu ystyriwch p'un a fyddai eich gweithgareddau o ddiddordeb i'r cyfryngau lleol o bosibl. Po fwyaf o bobl fydd yn rhannu, hoffi ac yn gadael sylwadau, y pellaf y gallwn rannu'r neges ei bod yn iawn siarad am iechyd meddwl unrhyw le.

DELWEDDAU CLAWR FACEBOOK A TWITTER

Lawrlwythwch a defnyddiwch y delweddau hyn er mwyn dangos i unrhyw un sy'n ymweld â chi ar y cyfryngau cymdeithasol eich bod yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad.

**10 MUNUD
2 PANED O DE
3 BISGED WEDI'U TROCHI
0 PWYSAU**



**1 O BOB 4 YN CAEL EU
HEFFEITHIO GAN
IECHYD MEDDWL
1 CLIC I RANNU A
DANGOS EICH
CEFNOGAETH
10000EDD O BOBL
WEDI'U CYRRAEDD**



AWGRYMIADAU A CHOPI POSIBL AR GYFER Y CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

TRYDARIADAU POSIBL

- Mae sawl ffordd wahanol o siarad am iechyd meddwl. A sut bynnag y gwnewch chi hynny, mae siarad yn chwalu rhwystrau. Dyna pam mae [\[enw'r sefydliad\]](#) yn cefnogi diwrnod **#AmseriSiarad** ar 7 Chwef @AINCymru
- Mae Diwrnod #AmseriSiarad ar 7 Chwef! Sut y byddwch chi'n cael eich sgwrs am iechyd meddwl? Yn [\[enw'r sefydliad\]](#) byddwn ni'n [\[eich gweithgarwch, e.e. cynnal sesiwn galw heibio amser cinio\]](#) @AINCymru

NEGESEUON FACEBOOK POSIBL

- Rydyn ni'n cefnogi ymgyrch @AINCymru i newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am broblemau iechyd meddwl ac yn gweithredu arnyn nhw. Dyna pam, ar Chwefror 7, byddwn ni'n cymryd rhan yn Niwrnod Amser i Siarad - oherwydd dylai pob un ohonon ni allu siarad am iechyd meddwl unrhyw le, yn cynnwys yn y gwaith.
- Mae sawl ffordd wahanol o siarad am iechyd meddwl. A sut bynnag y gwnewch chi hynny, mae siarad yn chwalu rhwystrau. Dyna pam, ar 7 Chwefror, byddwn ni'n cymryd rhan yn Niwrnod Amser i Siarad ac yn cynnal sgysiau am iechyd meddwl yn [\[enw'r sefydliad/ lleoliad\]](#) **timetochagewales.org.uk/time-to-talk-day**
- **Mae'n Ddiwrnod Amser i Siarad ddydd Iau 7 Chwefror 2019.**
Mae'n gyfle i bawb fod yn fwy agored am iechyd meddwl - i siarad, gwranddo a newid bywydau. Byddwn ni'n dechrau'r sgwrs yn [\[enw'r sefydliad/leoliad\]](#). Sut bynnag y byddwch chi'n gwneud hyn, ymunwch â ni a dechrau eich sgwrs am iechyd meddwl [timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day](#)

AWGRYMIADAU AR GYFER INSTAGRAM

- Os ydych chi'n rhannu eich gweithgareddau Diwrnod **Amser i Siarad** ar Instagram, cofiwch ddefnyddio ein hashnod #AmseriSiarad er mwyn helpu i rannu ein neges hyd yn oed ymhellach
- Os ydych chi wedi bod yn defnyddio ein hadnoddau y gellir eu lawrlwytho am ddim - cofiwch eu rhoi yn y llun! Mae ein baneri bach Diwrnod Amser i Siarad yn arbennig yn edrych yn wych ar Instagram.

DATGANIAD ENGHREIFFTIOL I'R WASG

Os bydd eich sefydliad yn cynnal digwyddiad mawr, neu os byddwch chi am roi cyhoeddusrwydd i'r gwaith rydych chi'n ei wneud ar ieuchyd meddwl, efallai y byddwch chi am siarad â'r cyfryngau. Gallwch chi ddefnyddio'r datganiad enghreifftiol hwn i'r wasg i wneud hynny. Os bydd angen rhagor o gymorth arnoch chi, cysylltwch â'n Swyddog Marchnata a Chyfathrebu, Hanna Yusuf: h.yusuf@timetochangewales.org.uk

I'w ryddhau'n syth

[Rhowch y dyddiad]

Mae [enw'r sefydliad] yn cynnal [nodwch y digwyddiad] er mwyn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad.

Bydd [enw'r sefydliad] yn cynnal digwyddiad ddydd Iau 7 Chwefror fel rhan o ymgyrch genedlaethol i gael pobl i siarad yn fwy agored am ieuchyd meddwl am un diwrnod. Caiff Diwrnod Amser i Siarad ei gynnal gan Amser i Newid Cymru, yr ymgyrch i newid y ffordd mae pob un ohonon ni yn meddwl am broblemau ieuchyd meddwl ac yn gweithredu arnyn nhw, dan arweiniad elusennau Hafal a Mind Cymru.

Nod Diwrnod Amser i Siarad yw cael cymaint â phosibl o bobl yn siarad am ieuchyd meddwl. Gall pobl gael trafferth siarad am ieuchyd meddwl felly eleni, mae Amser i Newid Cymru yn tynnu sylw at y ffaith bod sawl ffordd wahanol o gael sgwrs am ieuchyd meddwl. A does dim angen i chi fod yn arbenigwr i siarad.

Bydd [enw'r sefydliad, lleoliad] yn ymuno â miloedd o grwpiau eraill, ysgolion ac aelodau o'r cyhoedd, a fydd yn cael sgysiau am ieuchyd meddwl ar Ddiwrnod Amser i Siarad. Bydd y gweithgareddau a gynlluniwyd ar gyfer y diwrnod gan [enw'r sefydliad] yn cynnwys [ychwanegwch baragraff yma ynghylch beth mae eich grŵp yn ei wneud yn benodol].

Bydd 1 o bob 4 ohonon ni yn cael problem ieuchyd yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, ond bydd gan sawl un ohonon ni ormod o ofn siarad amdano. Gall dechrau sgwrs am ieuchyd meddwl ymddangos yn frawychus ond gall anfon neges destun, galw heibio ffrind neu rannu rhywbeth ar y cyfryngau cymdeithasol dorri'r iâ. Ceir rhagor o awgrymiadau yn

www.timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day

Dywedodd [enw'r siaradwr, rôl yn y sefydliad]: (dyfyniad a awgrymir) "Rydyn ni'n cymryd rhan yn Niwrnod Amser i Siarad am fod ieuchyd meddwl yn bwnc y dylai pob un ohonon ni allu siarad amdano. Gall cael yr holl sgysiau pwysig hyn wneud gwahaniaeth mawr i lawer o bobl. Po fwyaf y byddwn ni'n siarad, y mwyaf o fywydau y gallwn ni eu newid."

Dywedodd Karen Roberts, Rheolwr Rhaglen Amser i Newid Cymru:

"Mae problemau iechyd meddwl yn gyffredin a gallan nhw effeithio ar unrhyw un ohonon ni, eto, yn rhy aml, mae gan bobl ormod o ofn siarad yn agored am iechyd meddwl rhag ofn i bobl eu beirniadu. Mae sawl ffordd wahanol o gael sgwrs am iechyd meddwl. A does dim angen i chi fod yn arbenigwr i siarad. P'un a fyddwch chi'n siarad wrth fynd am dro, neu'n gwrando dros baned, gall eich sgwrs wneud gwahaniaeth mawr. Sut bynnag y gwnewch chi hynny, dechreuwch sgwrs am iechyd meddwl ar Ddiwrnod Amser i Siarad."

Ceir gwybodaeth am Ddiwrnod Amser i Siarad a sut y gallwch chi gymryd rhan yn www.timetochangewales.org.uk/time-to-talk-day

Diwedd

NODIADAU I'R GOLYGYDD

Gallwch chi gael rhagor o wybodaeth drwy gysylltu â [nodwch fanylion cyswllt y person gorau i gysylltu ag ef er mwyn cael rhagor o wybodaeth].

AMSER I NEWID

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebier gan bobl â phroblemau iechyd meddwl. Mae ein llais yn gryfach ac yn uwch, diolch i arian gan Lywodraeth Cymru, Comic Relief a'r Gronfa Loteri Fawr. Caiff ein hymgyrch ei chynnal gan Hafal a Mind Cymru, ac mae cannoedd yn fwy o sefydliadau wedi ymuno â ni i sicrhau newid.

Am ragor o wybodaeth ewch i www.timetochangewales.org.uk

CYFEIRIO AT GYMORTH

Mae'n wych i ddechrau'r sgwrs yn eich gweithle ac rydyn ni'n gobeithio y bydd ein deunyddiau ymgyrchu a'n syniadau yn eich helpu i wneud hyn. Weithiau gall hyn olygu y bydd angen cymorth ar bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ar hyn o bryd oherwydd y gall fod yn anodd codi sgysiau sensitif. Byddem yn eich annog i dynnu sylw at y dulliau cymorth rydych chi'n eu cynnig ar hyn o bryd i gyflogeion yn eich sefydliad, ond efallai y byddwch hefyd am ddefnyddio rhai o'n rhai ni felly mae croeso i chi ddefnyddio'r testun isod neu gysylltu â'n tudalen gymorth ar-lein.

Os ydych chi'n cael problemau iechyd meddwl neu os oes angen cymorth brys arnoch, mae sawl ffordd y gallwch chi gael help. Mae Amser i Newid Cymru yn canolbwyntio ar newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am broblemau iechyd meddwl ac yn gweithredu arnyn nhw. Allwn ni ddim rhoi cymorth unigol na chymorth brys i bobl sydd mewn argyfwng, ond mae llawer o bobl yn gallu gwneud hyn. Maent wedi'u rhestru yma:

Y SAMARIAID

Rhif ffôn: 116 123 (Am ddim 24 awr y dydd)

E-bost: jo@samaritans.org

Gwefan: www.samaritans.org

Maent yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol, nad yw'n feirniadol, i bawb sy'n cael teimladau o ofid neu anobaith, yn cynnwys rhai a allai arwain at hunanladdiad. Gallwch chi ffonio, anfon e-bost, ysgrifennu llythyr, neu, yn y rhan fwyaf o achosion, siarad â rhywun wyneb yn wyneb.

LLINELL WYBODAETH MIND

Rhif ffôn: 0300 123 3393

(9am-5pm, o ddydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@mind.org.uk

Gwefan: www.mind.org.uk/help/advice_lines

Mae Mind yn darparu gwasanaethau cyfrinachol sy'n rhoi gwybodaeth am iechyd meddwl. Gyda chymorth a dealltwriaeth, mae Mind yn galluogi pobl i wneud dewisiadau hyddysg. Mae'r Llinell Wybodaeth yn rhoi gwybodaeth am fathau o ofid meddwl, ble i gael help, triniaethau cyffuriau, therapïau amgen ac eiriolaeth. Mae gan Mind hefyd rwydwaith o bron i 200 o gymdeithasau Mind lleol sy'n darparu gwasanaethau lleol.

MEIC CYMRU

Rhif ffôn: 0808 80 23456 (8am - hanner nos, saith diwrnod yr wythnos)

Testun: 84001

Gwefan: www.meiccymru.org

Gwasanaeth llinell gymorth cyfrinachol, am ddim yw Meic, i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Gallwch chi ffonio, anfon neges destun neu neges uniongyrchol atynt yn Gymraeg neu yn Saesneg i gael cymorth, cyngor a gwybodaeth.

SANELINE

Rhif ffôn: 0845 767 8000

(6pm-11pm)

Gwefan: www.sane.org.uk/what_we_do/support/helpline

Llinell gymorth iechyd meddwl genedlaethol yw Saneline sy'n darparu gwybodaeth a chymorth i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a'r sawl sy'n eu cefnogi.

GALW IECHYD CYMRU

Rhif ffôn: 0845 4647

Gwefan: www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Cyngor iechyd 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

#AmseriSiarad

amser i newid Cymru

diwrnod
amser
i siarad

07/02/19

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

RHAGOR O WYBODAETH



AINCymru



@AINCymru



Chwiliwch am "Amser i Newid Cymru"



@timetochangewales



Ariennir gan:



Wedi ei ddarparu gan:

ar gyfer pobl
gydag afiechyd
meddwl difrifol

hafal

for people
with severe
mental illness

