

**Rydyn ni'n addo** rhoi diwedd ar y stigma  
a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag  
iechyd meddwl yn y gweithle

We **pledge** to end mental health  
stigma and discrimination  
in the workplace

amser i newid  
**Cymru**

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

time to change  
**Wales**

let's end mental health discrimination

**Amser i Newid Cymru** yw ymgrych genedlaethol Cymru i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu y mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn ei wynebu. Yn y pen draw, ein nod yw gwella agweddau a newid ymddygiad mewn perthynas ag iechyd meddwl mewn cymdeithas heddiw.

Ein nod yw newid y ffordd y mae pob un ohonon ni yn meddwl ac yn ymddwyn mewn perthynas ag iechyd meddwl a dileu'r gwahaniaethu rhwng pobl sydd â phroblem iechyd meddwl a'r rhai nad oes ganddyn nhw broblem iechyd meddwl. Mae llawer o bobl yn teimlo bod siarad am broblemau iechyd meddwl yn gwneud lles iddyn nhw ac yn un o'r ffyrdd gorau o roi diwedd ar stigma.

## Beth yw iechyd meddwl?

Mae gan bob un ohonon ni iechyd meddwl, yn yr un ffordd ag y mae gan bob un ohonon ni iechyd corfforol. Mae'r ddu yn newid drwy gydol ein bywydau. Ac, fel ein cyrff, gall ein meddyliau fynd yn sâl.

Mae ein hiechyd meddwl yn effeithio ar y ffordd rydyn ni'n meddwl ac yn teimlo amdanom ni ein hunain a phobl eraill, yn ogystal â'r ffordd rydyn ni'n delio â bywyd.

Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar un o bob pedwar person ar unrhyw adeg.

Mae cyflyrau fel gorbryder, iselder a straen yn effeithio ar un o bob chwe gweithiwr ym Mhrydain bob blwyddyn.

Straen, gorbryder ac iselder yw' achosion mwyaf absenoldeb oherwydd salwch, gan achosi 15.8 miliwn o ddiwrnodau o absenoldeb yn y DU yn 2016.

Mae salwch meddwl yn costio tua £35 biliwn i gyflogwyr yn y DU bob blwyddyn.

## What is mental health?

We all have mental health, like we all have physical health. Both change throughout our lives. And, like our bodies, our minds can become unwell.

Our mental health affects the way we think and feel about ourselves and others, and how we deal with life.

Mental health problems affects one in four people at any time.

One in six British workers are affected by conditions like anxiety, depression and stress every year.

Stress, anxiety and depression are the biggest cause of sickness absence causing 15.8 million days of absence in the UK in 2016.

Mental ill health costs UK employers an estimated £35 billion a year.

**Time to Change Wales** is Wales' national campaign to end stigma and discrimination faced by people with mental health problems. Our ultimate goal is to improve attitudes and change behaviour towards mental health in society.

We aim to change the way we all think and act about mental health and to remove the distinction between people with and without a mental health problem. Many people find that talking about mental health problems is good for them and is one of the best ways to help end stigma.

## Addewid Amser i Newid Cymru i Sefydliadau

Mae addewid Amser i Newid Cymru yn ddatganiad cyhoeddus bod sefydliad am gymryd camau i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Nid yw hwn yn farc ansawdd, achrediad nac yn gymeradwyaeth.

Nid oes unrhyw brawf na ffurflen gais. Yr unig beth y mae'n rhaid i chi ei wneud yw ymrwymo i gymryd camau sy'n realistig ac yn iawn i chi. Bydd eich camau yn arwain at lai o achosion o wahaniaethu yn eich sefydliad.

Byddwch yn ymuno â rhwydwaith ymroddedig o fwy na 120 o gyflogwyr ledled Cymru sy'n gallu eich cefnogi a rhoi cyngor ar yr arfer gorau. Mae cyflogwyr mawr a chyflogwyr bach o'r sector cyhoeddus, y sector preifat a'r trydydd sector eisoes wedi ymrwymo... gan gyfleo neges bwerus bod iechyd meddwl yn rhywbeth y gellir ei drafod, ac nad oes unrhyw groeso i stigma na gwahaniaethu.



## Beth mae ymrwymo yn ei olygu i sefydliad?

Mae pob sefydliad yn wahanol ac mae sawl ffordd y gallwch chi roi'r addewid hwn ar waith. Ond mae angen i bob sefydliad sydd am ymrwymo gwblhau cynllun gweithredu yn penu'r hyn y byddan nhw'n ei wneud. Gall Amser i Newid Cymru helpu i'ch cynghori ar y cynllun gweithredu, ond y sefydliad fydd yn gyfrifol am ei gyflawni. Rydyn ni'n annog sefydliadau i ystyried y gweithgareddau canlynol:

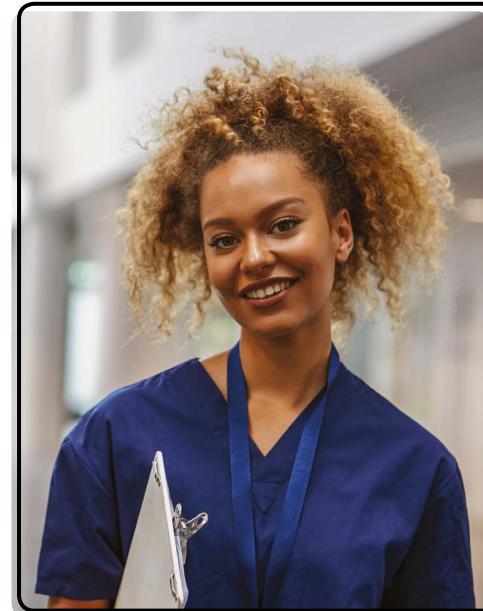
- Edrych ar bolisiau a diwylliant er mwyn sicrhau bod y gweithle yn cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.
- Cynnal ymgyrchoedd gwrth-stigma mewnol drwy ddefnyddio ein deunyddiau; gwahodd ein hyrwyddwyr i roi cyflwyniadau gwrth-stigma.

I gael rhagor o wybodaeth a chofrestru ar gyfer yr addewid i sefydliadau, ewch i:  
[amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

## Time to Change Organisation Pledge

The Time to Change Wales pledge is a public declaration that an organisation wants to step up to tackle mental health stigma and discrimination. It isn't a quality mark, accreditation or endorsement.

There is no test or application. You just have to commit to taking actions that are realistic and right for you. Your actions will lead to a reduction in discrimination within your organisation.



## What does pledging mean for an organisation?

Every organisation is different and there are various ways you can put the pledge into action. But all organisations who want to pledge must complete an action plan setting out what they are going to do. Time to Change Wales can help advise you on the action plan but it's the responsibility of the organisation to deliver it. Activities that we encourage organisations to consider are:

- Looking at policies and culture to make sure the workplace is supportive of people with mental health problems.
- Running internal anti-stigma campaigns using our materials; inviting our champions to deliver anti-stigma presentations.

- Promoting the messages through your communications channels or by running a campaign.

The action plan should be realistic and manageable but there are no penalties if everything cannot be achieved - so we encourage you to aim high!

To find out more and register for the organisational pledge visit:  
[timetochangewales.org.uk](http://timetochangewales.org.uk)

## Hyrwyddwyr sy'n Gyflogelion

Gall cael hyrwyddwyr sy'n gyflogelion wneud gwahaniaeth go iawn i ddiwylliant eich gweithle ac i fywydau cydweithwyr, drwy weithio gyda chi a'ch sefydliad er mwyn sicrhau bod iechyd meddwl yn bwnc arferol i'w drafod, gan chwalu mythau a'i gwneud hi'n haws i gael gafael ar gymorth.

## Addewid Sefydliadol Pobl Ifanc

Os ydych chi'n sefydliad sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc, neu os ydych chi'n cyflogi pobl ifanc, gallech chi hefyd gofrestro ar gyfer ein Haddewid i Sefydliadau Pobl Ifanc.

Mae'r addewid pobl ifanc yn dangos eich ymrwymiad chi i newid y ffordd y mae pobl yn meddwl am iechyd meddwl pobl ifanc a gwneud yn siŵr bod unrhyw berson ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl yn teimlo ei fod yn cael ei gefnogi.



## Employee Champions

Having employee champions can make a real difference to your workplace culture and to the lives of colleagues, working with you and your organisation to make mental health a normal topic of conversation, dispelling myths and making it easier to seek support.

## Young People's Organisational Pledge

If you're a youth-focused organisation, or you employ young people, you could also sign our Young People's Organisational Pledge.

The Young People's pledge shows your commitment to changing how people think about young people's mental health and making sure any young people who might be experiencing mental health problems feel supported.



## Calendr Iechyd Meddwl

Mental Health Calendar

### CHWEFROR

Amser i Siarad  
Wythnos Anhwylderau Bwyta  
Wythnos Iechyd Meddwl Plant

### MAWRTH

Diwrnod Iechyd Meddwl Prifysgolion  
Diwrnod Anhwylder Deubegynol y Byd

### EBRILL

Wythnos Ymwybyddiaeth Iselder

### MAI

Wythnos Ymwybyddiaeth  
Iechyd Meddwl

### MEDI

Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd

### HYDREF

Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd

### TACHWEDD

Diwrnod Ymwybyddiaeth  
Straen Cenedlaethol

### FEBRUARY

Time to Talk  
Eating Disorders Week  
Children's Mental Health Week

### MARCH

University Mental Health Day  
World Bipolar Day

### APRIL

Depression Awareness Week

### MAY

Mental Health Awareness Week

### SEPTEMBER

World Suicide Prevention Day

### OCTOBER

World Mental Health Day

### NOVEMBER

National Stress Awareness Day

Dysgwch fwy drwy fynd i'n gwefan:  
[amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

neu anfonwch e-bost atom ni:  
[pledge@timetochangewales.org.uk](mailto:pledge@timetochangewales.org.uk)

Dangoswch eich cefnogaeth  
drwy ein dilyn ar:

-  [@AINCymru](https://twitter.com/AINCymru)
-  [facebook.com/AINCymru](https://facebook.com/AINCymru)
-  [@timetochangewales](https://instagram.com/timetochangewales)

Find out more by visiting our website:  
[timetochangewales.org.uk](http://timetochangewales.org.uk)

or send us an email:  
[pledge@timetochangewales.org.uk](mailto:pledge@timetochangewales.org.uk)

Show your support by following us on:

-  [@ttcwales](https://twitter.com/ttcwales)
-  [facebook.com/ttcwales](https://facebook.com/ttcwales)
-  [@timetochangewales](https://instagram.com/timetochangewales)

## Mae'n amser i newid Cymru!

Mae Amser i Newid Cymru yn ymgyrch sy'n cael ei darparu drwy bartneriaeth o ddwy elusen iechyd meddwl flaenllaw yng Nghymru:

Mae Hafal yn arwain y ffordd yng Nghymru drwy gefnogi unigolion sy'n gwella o salwch iechyd meddwl a'u teuluoedd. Y bobl y mae'n eu cefnogi sy'n ei rheoli - sef unigolion â salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr. **Dysgwch fwy: hafal.org**

Mae Mind Cymru yn sefydliad sy'n gweithio er mwyn sicrhau bod pawb yng Nghymru yn gallu cael gafael ar wybodaeth am iechyd meddwl, y cymorth a'r gwasanaethau sydd eu hangen arnynt nhw. Mae'n ymgyrchu'n ddi-baid i greu cymdeithas sy'n hyrwyddo iechyd meddwl da ac sy'n herio'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

**Dysgwch fwy: mind.org.uk**

## It's time to change Wales!

Time to Change Wales is a campaign delivered through a partnership of two leading Welsh mental health charities:

**Hafal** leads the way in Wales in supporting individuals recovering from mental health illness and their families. They are managed by the people they support – individuals with serious mental illness and their carers. **Find out more: hafal.org**

**Mind Cymru** is an organisation working to make sure everyone in Wales has access to the mental health information, support and services they need. They campaign vigorously to create a society that promotes good mental health and that challenges mental health stigma. **Find out more: mind.org.uk**