



**Doedd Nathan ddim
yn siŵr sut i drafod
anhwylder deubegynol
ei gariad.**

**Er mwyn rhannu'r atom, byddai bod
yn wyddonydd o fri yn helpu, ond dim
ond siarad mae Kate eisiau ei wneud.**

Does dim angen i chi fod yn wyddonydd o fri.
Byddwch yn arbennig drwy fod yn ffrind.
Peidiwch â bod ofn siarad am iechyd meddwl.

Darllenwch fwy am stori Nathan a Kate ar-lein:
 bit.ly/nathan-and-kate

Ewch i amserinewidcymru.org.uk

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid

Cymru



**Nathan was unsure
how to discuss his
girlfriend's bipolar.**

**For splitting an atom, being
a rocket scientist would help,
but Kate just wants to talk.**

You don't need to be a rocket scientist.
Be extraordinary just by being a friend.
Don't be afraid to talk about mental health.

Find out more about Nathan and Kate's story
online:  bit.ly/nathan-and-kate

Visit timetochangewales.org.uk

let's end mental health discrimination

time to change

Wales