

#AmserIStarad

amser i newid Cymru

diwrnod
amser
i siarad

04/02/21

rhown ddiwedd ar wahanlaethu ar sail iechyd meddwl

Beth am i ni ddechrau siarad

Gyda'n gilydd byddwn ni'n rhoi diwedd ar stigma iechyd meddwl



**Mae gan sgwrs fach am iechyd meddwl y pŵer
i wneud gwahaniaeth mawr**

Wedi'i ariannu gan:



Wedi'i redeg gan



Diolch am fod yn rhan o Ddiwrnod Amser i Siarad 2021

Gydag 1 ym mhob 4 ohonom ni yn profi problem iechyd meddwl yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, nid yw erioed wedi bod yn amser gwell i'ch gweithle gymryd rhan yng ngweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad.

Bydd digwyddiad eleni yn cael ei gynnal ddydd Iau 4 Chwefror a bydd ychydig yn wahanol. Mae pandemig y coronafeirws yn golygu efallai na fyddwn ni'n gallu trefnu'r digwyddiadau a'r gweithgareddau y byddem ni'n eu trefnu fel arfer i annog pobl i siarad am iechyd meddwl.

Ond mae un peth na fydd yn wahanol: gwyddom ni y po fwyaf o sgysiau y byddwn ni'n eu cael, y mwyaf o fythau a rhwystrau y gallwn ni eu chwalu, a'r agosaf y byddwn ni at ddod â stigma iechyd meddwl a gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl i ben.

Mae'r ffocws eleni ar bŵer y pethau bach, oherwydd sut bynnag y byddwch chi'n cael sgwrs am iechyd meddwl - boed drwy neges gyflym i gydweithiwr, bore coffi rhithiol, neu daith gerdded gan gadw pellter cymdeithasol a sgwrs - mae ganddo'r pŵer i wneud gwahaniaeth mawr.

Mae pob sgwrs yn dod â ni gam yn nes at roi terfyn ar yr unigrwydd, y cywilydd a'r teimladau o fod yn ddiwerth y mae gormod ohonom ni yn eu teimlo wrth brofi problem iechyd meddwl. Mae'r pecyn hwn yn llawn awgrymiadau, syniadau ac adnoddau er mwyn helpu i gael eich gweithle i siarad.

Cofiwch fod yn rhaid i'ch gweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad gydymffurfio â chanllawiau'r llywodraeth a pholisïau COVID-19 eich sefydliad, fel popeth arall. Byddwn ni'n gwneud yn siŵr ein bod ni'n rhannu'r canllawiau diweddaraf cyn y diwrnod mawr, ond mae'n golygu y bydd yn rhaid i ni gyd fod ychydig yn hyblyg wrth gynllunio.

Beth fydd yn y pecyn:

- Beth yw Diwrnod Amser i Siarad?
- Syniadau ar gyfer gweithgareddau
- Deunyddiau i'w lawrlwytho a'u hargraffu
- Diweddariad ar gyfer y fewnryw
- Rhannu ein neges ymhellach
- Cyfeiriadau at gymorth

Os oes gennych chi gwestiynau, mae croeso i chi gysylltu â ni yn info@timetochangewales.org.uk.



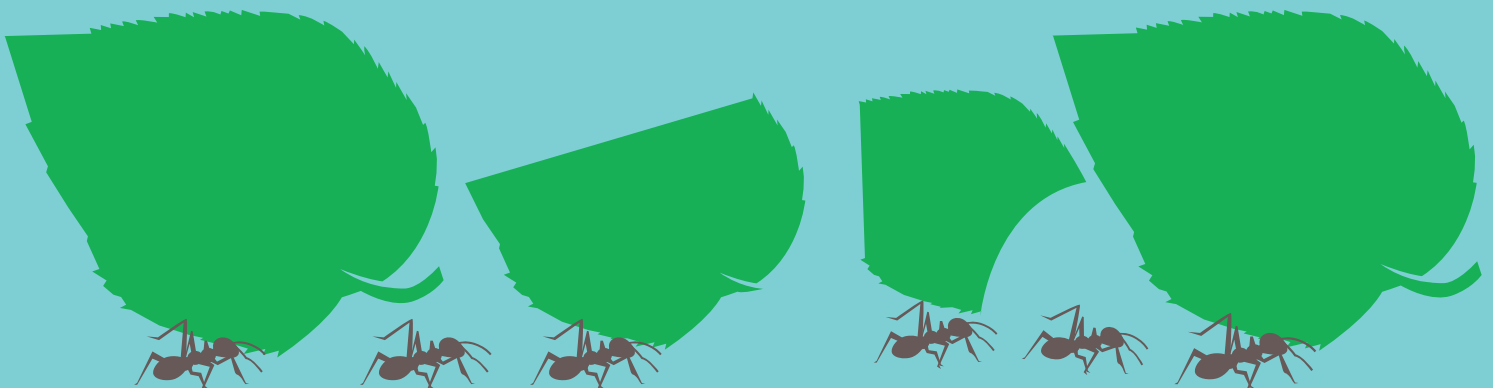
Beth yw Diwrnod Amser i Siarad?

Ar Ddiwrnod Amser i Siarad rydym ni'n dechrau'r sgwrs yng Nghymru am iechyd meddwl. Dyma bopeth y mae angen i chi ei wybod:

- Bydd Diwrnod Amser i Siarad 2021 ar ddydd Iau 4 Chwefror.
- Bydd 1 o bob 4 ohonom ni yn cael problem iechyd yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, a dyna pam mae siarad am iechyd meddwl mor bwysig.
- Mae'n gyfle i ni gyd siarad am iechyd meddwl, i wrando a newid bywydau.
- Mae gan sgwrs fach am iechyd meddwl y pŵer i wneud gwahaniaeth mawr.
- Beth am i ni ddechrau siarad.

I gael rhagor o wybodaeth am y diwrnod, ewch i

[www.timetochangewales.org.uk/
diwrnodamserisiarad2021](http://www.timetochangewales.org.uk/diwrnodamserisiarad2021)



Syniadau ar gyfer gweithgareddau

Mae sawl ffordd y gallwch chi gael eich sefydliad i gymryd rhan yng ngweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad, wyneb yn wyneb neu yn rhithiol. Gall y rhain amrywio o ddigwyddiadau a gweithgareddau cysylltiadau cyhoeddus ar-lein i ddechrau sgysiau mewn cyfarfodydd neu ar eich mewnwyd.

Rydym ni wedi cynnwys syniadau yn y pecyn hwn y gallwch chi eu defnyddio fel ysbrydoliaeth, neu i fod yn greadigol a dylunio eich syniadau eich hunain - byddem ni wrth ein bodd clywed beth fyddwch chi'n ei wneud. Cofiwch rannu eich gweithgareddau ar y cyfryngau cymdeithasol gyda **#AmserISiarad**.

Cerdded a siarad

Os oes modd, gallech chi drefnu taith gerdded a siarad amser cinio gan gadw pellter cymdeithasol i annog grwpiau bach o gydweithwyr i fynd allan yn yr awyr agored a chael sgysiau ar Ddiwrnod Amser i Siarad.

Cinio a dysgu

Gallwch chi gynnal sesiwn cinio a dysgu i addysgu eich cydweithwyr yn fwy am iechyd meddwl a sut i gefnogi eich gilydd. Os bydd unrhyw un yn y sefydliad yn hapus i siarad am ei brofiadau ei hun, gall hyn fod yn ffordd wych o ddod â'r mater yn fyw.



Hysbysfwrdd addewid

Rhowch hysbysfwrdd mewn lle gweledol yn eich gweithle, fel y gall y staff arddangos eu haddewidion er mwyn newid y ffordd rydym ni gyd yn meddwl am iechyd meddwl yn y gweithle ac yn gweithredu arno.

Gall hyn ddigwydd yn rhithiol hefyd - dechreuwch edefyn ar lwyfan cyfathrebu mewnol fel Microsoft Teams lle y gall pawb gyhoeddi eu haddewid.

Deunyddiau i'w defnyddio ar-lein a'u hargraffu

Rydym ni wedi creu cyfres o ddeunyddiau Diwrnod Amser i Siarad y gellir eu lawrlwytho i chi ledaenu'r neges gyda'ch cydweithwyr, p'un a ydyn nhw gartref, yn y swyddfa, mewn warws, neu'n gyrru lori neu drên. Gallwch chi gael gafael ar ein holl ddeunyddiau ar ein gwefan.

Baner e-bost

Defnyddiwch ein llofnod e-bost er mwyn helpu i ledaenu'r neges am Ddiwrnod Amser i Siarad ac annog sgysiaiu yn eich sefydliad ac yn allanol.

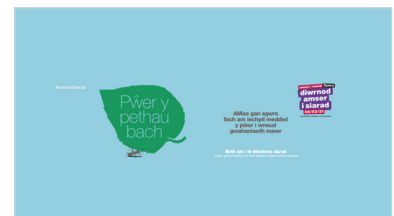


Arbedwr sgrin

Anogwch eich cydweithwyr i ddefnyddio ein harbedwr sgrin Diwrnod Amser i Siarad er mwyn helpu i ddechrau sgysiaiu.

Cefndir cyfarfod rhithiol

Lanlwythwch ein cefndir cyfarfod rhithiol a'i ddefnyddio ar gyfer eich holl gyfarfodydd ar Ddiwrnod Amser i Siarad. Bydd y cefndir yn rhoi cyfle gwyh i ddechrau sgysiaiu am ieuchyd meddwl.



Delweddau cyfryngau cymdeithasol

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. Gallwch chi hefyd ddefnyddio'r rhain i gyfathrebu'r neges yn fewnol drwy lwyfannau fel Slack neu Microsoft Teams.





Baneri bach

Gallwch chi ychwanegu lliw yn eich gweithle ac annog pobl i siarad gyda'n baneri bach lliwgar.

Posteri

Defnyddiwch ein posteri i ledaenu'r neges am Ddiwrnod Amser i Siarad yn eich gweithle. Maen nhw'n barod i gael eu hargraffu, naill ai yn y swyddfa neu gan argraffwr proffesiynol.

Matiau diodydd

Gallwch chi ddefnyddio'r matiau diodydd lliwgar hyn unrhyw le er mwyn annog sgysiau. Rhowch nhw mewn ffretur, ar ddesgiau neu yn y dderbynfa - gall unrhyw le fod yn addas i siarad am iechyd meddwl!



Cardiau post

Ffordd llawn hwyl o annog sgysiau o bell. Rhowch un yn y post i gydweithiwr neu gadewch nhw ar ddesgiau i ddangos eich bod yn meddwl amdanyn nhw.



Diweddariad ar gyfer y fewnrwyd

Isod mae'r newyddion diweddaraf y gallwch chi ei gynnwys ar fewnrwyd eich sefydliad, neu ei gyhoeddi ar Microsoft Teams neu Slack er mwyn cyflwyno Diwrnod Amser i Siarad ac annog cyflogaion i gymryd rhan. Os ydych chi'n bwriadu cynnal digwyddiad neu weithgaredd gallech chi ddefnyddio'r cyfle i'w hyrwyddo hefyd.

Beth am ddechrau siarad am iechedd meddwl yn y gwaith.

Dydd Iau 4 Chwefror yw **Diwrnod Amser i Siarad** - diwrnod pan gaiff pawb eu hannog i gael sgwrs am iechedd meddwl.

Yn [\[enw'r sefydliad\]](#), rydym ni'n gwybod ei fod o fudd i bawb drafod iechedd meddwl.

Caiff **Diwrnod Amser i Siarad** ei drefnu gan Amser i Newid Cymru er mwyn helpu i rannu'r neges y gallwch chi siarad am iechedd meddwl unrhyw le - gan gynnwys yn y gwaith.

[Cofiwch gynnwys gwybodaeth gefndirol am waith blaenorol eich sefydliad ym maes iechedd meddwl, er mwyn tynnu sylw at eich ymrwymiad i'r achos].

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

Amser i Newid Cymru yw rhaglen genedlaethol gyntaf Cymru i herio stigma iechedd meddwl a gwahaniaethu ar sail iechedd meddwl a chaiff ei rhedeg gan elusennau Hafal a Mind Cymru.



E-bost enghreifftiol at staff

Rydym ni'n argymhell anfon e-bost at staff gan y person cyswllt uchaf ei statws (efallai pwy bynnag lofnododd Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru eich sefydliad neu uwch hyrwyddwr iechyd meddwl a llesiant). Yn ddelfrydol, dylai gael ei anfon gan rywun y tu allan i'r tîm Adnoddau Dynol, er mwyn helpu i dorri'r pwnc iechyd meddwl allan o'r 'blwch Adnoddau Dynol'. Isod mae enghraifft o e-bost y gallwch chi ei deilwra i'ch sefydliad eich hun.

Annwyl staff,

Ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad ar 4 Chwefror, rydym ni'n annog pawb i siarad am iechyd meddwl.

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.

Po fwyaf o sgysiau y byddwn ni'n eu cael, y mwyaf o fythau a rhwystrau y gallwn ni eu chwalu - gan helpu i roi terfyn ar yr unigrwydd, y cywilydd a'r teimladau o fod yn ddiwerth y mae gormod ohonom ni yn eu teimlo wrth brofi problem iechyd meddwl.

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

Bydd un o bob pedwar ohonom 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 ohonom 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, rydym ni'n cefnogi Diwrnod Amser i Siarad ddydd Iau 4 Chwefror - diwrnod pan gaiff pawb eu hannog 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].

Rydym 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 bolisiau Adnoddau Dynol yma, neu gynnwys y wybodaeth am wasanaethau cymorth sydd wedi'i chynnwys yn y pecyn hwn].*

[Llofnod]



Erthyglau papurau newydd a blogiau cyflogeion

Mae erthyglau a blogiau yn ffordd wych o ddechrau'r sgwrs am iechyd meddwl a rhannu profiadau personol gan eich cyflogeion. Dyma rai awgrymiadau ar gyfer llunio erthygl neu flog cryf am Ddiwrnod Amser i Siarad:

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.

Pam eich bod yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad

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 Amser i Newid Cymru

Gallwch chi gynnwys disgrifiad byr o Amser i Newid Cymru a'i nodau, a sut y gall pobl ddarganfod mwy a chymryd rhan eu hunain. Gallwch chi ddysgu mwy yn www.timetochangewales.org.uk/cy/amdanom/

Cyfeirio at gymorth perthnasol

Rhowch wybod i'ch cydweithwyr pa adnoddau sydd ar gael iddyn nhw a beth y gallan nhw ei wneud os ydyn nhw'n poeni am eu hiechyd meddwl. Gallwch chi gael gwybodaeth am wasanaethau cymorth gwahanol ar ein gwefan: www.timetochangewales.org.uk/cy/angen-cymorth/

Rhannu ein neges ymhellach

Helpwch i ledaenu'r gair drwy siarad am eich cynlluniau ar sianeli cyfryngau cymdeithasol eich sefydliad a defnyddio #AmserISiarad.

Gallai eich gweithgareddau hefyd fod o ddiddordeb i'r cyfryngau lleol o bosibl. Po fwyaf o bobl fydd yn rhannu, hoffi ac yn gadael sylwadau, y pellaf y gallwn ni rannu'r neges ei bod yn iawn siarad am iechyd meddwl unrhyw le.

Delweddau cyfryngau cymdeithasol

Rhannwch ein delweddau cyfryngau cymdeithasol i ddweud wrth unrhyw un sy'n ymweld â'ch sianeli eich bod yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad.

Gallwch chi hefyd ychwanegu ein delweddau clawr at eich sianeli Twitter a Facebook er mwyn gwneud i'ch cymorth sefyll allan.



Awgrymiadau ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

- Os ydych chi'n rhannu eich gweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad ar y cyfryngau cymdeithasol, gwnewch yn siŵr eich bod yn defnyddio **#AmserISiarad** er mwyn helpu i ledaenu'r neges hyd yn oed ymhellach.
- Tagiwch ni yn eich lluniau a'ch negeseuon - rydym ni wrth ein bodd yn gweld yr holl ddigwyddiadau a gweithgareddau y mae ein cyflogwyr sydd wedi ymrwymo i'r addewid yn eu cyflawni drwy gydol y dydd.
- 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 mewn lluniau.

Cofiwch ein tagio yn eich negeseuon ar y cyfryngau cymdeithasol:



@ttcwailes



ttcwailes



@timetochangewales

Trydариadau Posibl

1

Rydym ni'n siarad am iechyd meddwl ar Ddiwrnod **#AmserISiarad** eleni ar 4 Chwefror er mwyn helpu i chwalu mythau a rhwystrau a rhoi diwedd ar y stigma @AINCymru

2

Mae Diwrnod **#AmserISiarad** ar 4 Chwefror! Sut y byddwch chi'n cael sgwrs am iechyd meddwl? Yn [enw'r sefydliad] byddwn ni'n [eich gweithgaredd, e.e. cynnal sesiwn galw heibio amser cinio] @AINCymru

Negeseuon Facebook Posibl

1

Mae'n Ddiwrnod **#AmserISiarad** ddydd lau 4 Chwefror. Mae'n gyfle i ni gyd ddewis siarad am iechyd meddwl, i wrando a newid bywydau. Byddwn ni'n dechrau'r sgwrs yn [enw'r sefydliad] @AINCymru

2

Rydym ni'n cefnogi ymgyrch @AINCymru i newid y ffordd rydym ni gyd yn meddwl am broblemau iechyd meddwl ac yn gweithredu arnyn nhw. Dyna pam ar gyfer Diwrnod **#AmserISiarad** ar 4 Chwefror, byddwn ni'n cael sgwrs am iechyd meddwl.

3

Does dim rhaid i siarad am iechyd meddwl fod yn lletchwith. Sut bynnag y gwnewch hynny, mae siarad yn chwalu rhwystrau a gall newid bywydau. Dyna pam, ar Chwefror y 4ydd, rydym yn cymryd rhan yn Niwrnod Amser i Siarad a dewis siarad am iechyd meddwl yn [enw'r sefydliad].

Datganiad enghreifftiol i'r wasg

Os bydd eich sefydliad yn cynnal digwyddiad, 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 ar unwaith

[Nodwch 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 4 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 drefnu gan Amser i Newid Cymru, yr ymgyrch i newid y ffordd mae pob un ohonom ni yn meddwl am broblemau ieuchyd meddwl ac yn gweithredu arny'n nhw, dan arweiniad elusennau ieuchyd meddwl Hafal a Mind Cymru.

Nod Diwrnod Amser i Siarad yw cael cymaint â phosibl o bobl yn siarad am ieuchyd meddwl. Eleni mae Amser i Newid Cymru yn tynnu sylw at bwysigrwydd dewis siarad am ieuchyd meddwl. Ers lansio Diwrnod Amser i Siarad, mae wedi ennyn miliynau o sgysiau mewn ysgolion, cartrefi, gweithleoedd, yn y cyfryngau ac ar-lein.

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 ohonom ni yn cael problem ieuchyd yn ystod unrhyw flwyddyn benodol, ond bydd gan sawl un ohonom ni ormod o ofn siarad amdano. Gall dechrau sgws 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 timetochangewales.org.uk/cy/ymgyrchoedd/diwrnod-amser-siarad-2020/.

Dywedodd [enw'r siaradwr, rôl yn y sefydliad]: (dyfyniad a awgrymir) **"Rydym ni'n cymryd rhan yng ngweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad am fod ieuchyd meddwl yn bwnc y dylai pob un ohonom 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 Lowri Wyn Jones, Rheolwr Rhaglen Amser i Newid Cymru: "Mae problemau ieuchyd meddwl yn gyffredin a gallan nhw effeithio ar unrhyw un ohonom ni, eto, yn rhy aml, mae gan bobl ormod o ofn siarad yn agored am ieuchyd meddwl rhag ofn i bobl eu beirniadu. Mae'n hawdd meddwl nad oes unrhyw le cywir i siarad am ieuchyd meddwl. Ond po fwyaf y byddwn ni'n siarad amdano, y gorau bydd bywyd i bob un ohonom ni ac mae Diwrnod Amser i Siarad yn gyfle i bawb fod yn agored - i siarad, i wrando, i newid bywydau."

Ceir gwybodaeth am Ddiwrnod Amser i Siarad a sut y gallwch chi gymryd rhan yn www.timetochangewales.org.uk/timetotalkday

DIWEDD

Nodiadau i'r Golygydd

Am fwy o wybodaeth cysylltwch â [nodwch fanylion cyswllt y person gorau i gysylltu ag ef i gael mwy o wybodaeth].

Nodiadau i Olygyddion

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf sy'n canolbwyntio ar leihau'r stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru.

Caiff Amser i Newid Cymru ei harwain gan ddwy o elusennau iechyd meddwl mwyaf blaenllaw Cymru: Hafal a Mind Cymru.

Ariennir ymgyrch Amser i Newid Cymru gan Comic Relief a Llywodraeth Cymru. **Ceir gwybodaeth am Ddiwrnod Amser i Siarad a sut y gallwch chi gymryd rhan yn www.timetochangewales.org.uk**

Beth am i ni ddechrau siarad

Gyda'n gilydd byddwn
ni'n rhoi diwedd ar
stigma iechyd meddwl

#AmserISiarad

Mae gan sgwrs fach
am iechyd meddwl
y pŵer iwned
gwahaniaeth mawr

Pŵer y
pethau
bach

Cyfeiriadau at gymorth

Mae gan sgysiau am iechyd meddwl y pŵer i wneud gwahaniaeth mawr, ond weithiau gall y sgysiau hyn godi pethau anodd iawn efallai nad yw pobl wedi siarad amdany'n nhw o'r blaen. Gallai hyn olygu bod angen cymorth arny'n nhw.

Mae Amser i Newid Cymru yn gweithio i newid y ffordd rydym ni'n meddwl am broblemau iechyd meddwl ac yn gweithredu arny'n nhw. Mae'r ffocws hwn yn golygu na allwn ni ddarparu cymorth, canllawiau na chynghor unigol. Fodd bynnag, mae digon o bobl sy'n gallu helpu. Isod ceir rhestr o sefydliadau a all eich helpu chi, neu rywun arall, i ddod o hyd i gymorth:

Llinell Wybodaeth Mind

Ffôn: 0300 123 3393 (9am-5pm o ddydd Llun i ddydd Gwener)

E-bost: info@mind.org.uk

Neges destun: 86463

www.mind.org.uk/help/advice_lines

Gyda chymorth a dealltwriaeth, mae Mind yn galluogi pobl i wneud dewisiadau hyddysg. Mae'r Llinell Wybodaeth yn rhoi gwybodaeth am fathau o broblemau iechyd 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.

Hafal

Ffôn: 01792 816 6001 / 832 400

E-bost: hafal@hafal.org

www.hafal.org

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 gofalmwr.

Ochr-yn-Ochr

www.sidebyside.mind.org.uk

Mae Ochr-yn-Ochr yn gymuned ar-lein gefnogol sy'n cael ei rhedeg gan **Mind** lle y gallwch chi wrando, rhannu a chael eich clywed.



Y Samariaid

Ffôn: 116 123 (24 awr y dydd, galwadau am ddim)

E-bost: jo@samaritans.org

www.samaritans.org

Maen nhw'n 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.

CALL (Community Advice and Listening Line)

Ffôn: 0800 132 737

www.callhelpline.org.uk

Mae'n cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth/taflenni am iechyd meddwl a materion cysylltiedig i bobl yng Nghymru. Gall unrhyw un sy'n pryderu am ei iechyd meddwl ei hun neu iechyd meddwl perthynas neu ffrind ddefnyddio'r gwasanaeth. Mae Llinell Gymorth C.A.L.L. yn cynnig gwasanaeth gwranddo a chymorth cyfrinachol.

Galw Iechyd Cymru

Ffôn: 0845 4647

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Mae Galw Iechyd Cymru yn rhoi cyngor iechyd 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Meic Cymru

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

www.meiccymru.org

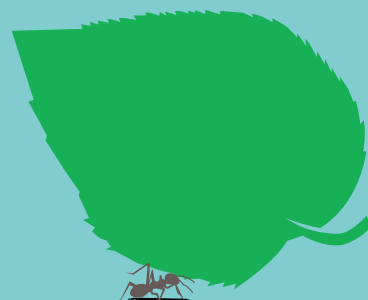
Gwasanaeth llinell gymorth cyfrinachol am ddim yw Meic Cymru, i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Gallwch chi ffonio, anfon neges destun neu neges uniongyrchol yn Gymraeg neu yn Saesneg i gael cymorth, cyngor a gwybodaeth.

Os ydych chi'n ofalwyr ac mae angen cymorth arnoch chi, gallwch chi hefyd gysylltu â **Gofalwyr Cymru** ar **0808 808 7777** neu anfonwch e-bost i **info@carersuk.org**.

Eisiau cadw'r momentwm yn fyw ar ôl Diwrnod Amser i Siarad?

Ffeindiwch allan fwy ar sut gall eich sefydliad helpu i drechu stigma a gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl:

www.timetochangewales.org.uk/cy/ymunwch-mudiad/



amser i newid Cymru

diwrnod
amser
i siarad

04/02/21

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Ble i ddod o hyd i ni...



aincymru



@aincymru



Chwilio "Amser i Newid Cymru"



@timetochangewales

www.timetochangewales.org.uk/diwrnodamserisiarad2021

Wedi'i ariannu gan:



Wedi'i redeg gan

