Y broblem

Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar un o bob pedwar person. Serch hynny, mae llawer o ragfarn, anwybodaeth ac ofn yn gysylltiedig â salwch meddwl.

Er bod agweddau tuag at rywioldeb, ethnigrwydd a materion tebyg eraill yn gwella, ceir llawer o wahaniaethu yn erbyn pobl â phroblemau iechyd meddwl o hyd.

Mae agweddau negyddol tuag at bobl â phroblemau iechyd meddwl yn ei gwneud yn anoddach iddynt weithio, gwneud ffrindiau ac yn syml, fyw bywyd arferol. Mae pobl yn teimlo'n unig iawn a gallant fod yn amharod i ofyn am help, sy'n golygu eu bod yn cymryd mwy o amser i wella, a'i bod yn anoddach iddynt wneud hynny.

Dywed llawer o bobl y gall gwahaniaethu yn y gwaith ac mewn sefyllfaoedd cymdeithasol fod yn fwy o faich na'r salwch ei hun.

Mae'n effeithio ar gymdeithas a'r economi hefyd, nid yw pobl yn cael y cyfle i weithio a chânt eu hatal rhag chwarae rhan weithredol yn eu cymunedau.

Dywed bron naw o bob deg person â phroblemau iechyd meddwl (87%) fod stigma a gwahaniaethu yn cael effaith negyddol ar eu bywydau.

Pwy ydym ni?

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru.

Caiff ymgyrch Amser i Newid Cymru ei arwain gan dair prif elusen iechyd meddwl Cymru, sef Gofal, Hafal a Mind Cymru a chaiff ei hariannu gan y Gronfa Loteri Fawr, Comic Relief a Llywodraeth Cymru.

@ttcwales
facebook.com/ttcwales
info@timetochangewales.org.uk

Dywed 10% o'r bobl sydd wedi datgelu problem iechyd meddwl yn y gwaith fod eu cydweithwyr wedi gwneud sylwadau coeglyd, dywed 10% hefyd fod eu cydweithwyr wedi eu hosgoi.

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid Cymru

Myth

Nid yw'r stigma na'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl â salwch meddwl yn ddim i'w wneud â mi.

Ffaith

Mae'n broblem i bawb. Gallwch helpu.

Dysgwch sut y gallwch chi a'ch sefydliad weithredu.

Gofal Thinking Differently · hafal · Ariennir gan y Loteri / Lottery Funded · Mind Cymru for better mental health / o blaid gwell iechyd meddwl · Funded by Comic Relief · Llywodraeth Cymru / Welsh Government

www.amserinewidcymru.org.uk

TTCW DL Leaflet wel_final.indd 1 25/10/2012 13:00:07

Yr ateb

Chi + ni yn cydweithio.

Beth rydym am ei gyflawni?

Ein nod yw rhoi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu yng Nghymru. Credwn y gellir gwneud hyn drwy:

- Rhoi iechyd meddwl ar yr agenda.
- Chwalu mythau cyffredin a gwella dealltwriaeth o salwch meddwl.
- Dangos effaith stigma a gwahaniaethu ar fywydau pobl, yn arbennig agweddau negyddol a sylwadau difeddwl a wneir gan ffrindiau, teulu, cydweithwyr a chyflogwyr.
- Mynd i'r afael â'r lletchwithdod y mae pobl yn ei deimlo mewn perthynas â materion iechyd meddwl.
- Annog pobl i siarad am iechyd meddwl.
- Hwyluso sgyrsiau rhwng y rheini sydd wedi cael profiad o broblemau iechyd meddwl a'r rheini sydd heb eu profi.
- Annog pobl i gydnabod bod gan bob un ohonom ryw fath o ragfarn ac efallai ein bod yn ymddwyn mewn ffyrdd sy'n niweidiol i bobl â phroblemau iechyd meddwl.

Stigma yw'r rhwystr mwyaf tuag at wella i bobl â phroblemau iechyd meddwl.

Sut fyddwn ni'n gwneud hyn?

Rydym am greu mudiad torfol i newid cymdeithas, gan wella gwybodaeth, agweddau ac ymddygiad. Rydym yn bwriadu gwneud hyn drwy amrywiaeth eang o brosiectau a fydd yn tcynnwys pobl o bob sector a chymuned, gan gynnwys:

- Ymgyrch farchnata proffil uchel.
- Gweithgareddau cymunedol sy'n dwyn pobl â phroblemau iechyd meddwl a phobl sydd heb broblemau iechyd meddwl ynghyd.
- Hyfforddiant a arweinir gan bobl â phrofiad o broblemau iechyd meddwl.
- Rhwydwaith o gefnogwyr a fydd yn herio gwahaniaethu yn eu cymunedau eu hunain.
- Creu adnoddau ar gyfer grwpiau cymunedol, sefydliadau a chyflogwyr.

Amcangyfrifir bod problemau iechyd meddwl yng Nghymru yn costio tua £7.2 biliwn y flwyddyn yn gyffredinol.

Dim ond pedwar o bob deg cyflogai sy'n dweud y byddent yn teimlo'n hyderus yn datgelu problem iechyd meddwl i'w cyflogwr.

Gallwch helpu i ddod â stigma a gwahaniaethu i ben yng Nghymru

Gweithredwch nawr drwy:

- Ymuno â'n rhestr bostio - cofrestrwch nawr ar wefan Amser i Newid Cymru er mwyn bod yn rhan o'r mudiad a chael y wybodaeth ddiweddaraf am ein gweithgareddau a'n hadnoddau.
- Lledaenu'r neges - dywedwch wth bawb ei bod yn amser newid. Gallech ddechrau drwy gynnwys erthygl yn eich cylchlythyr staff neu ar eich gwefan.
- Arddangos posteri a thaflenni - helpwch ni i gyrraedd pobl Cymru.
- Trefnu digwyddiad neu ymgyrch wrth-stigma - dechreuwch sgwrs yn eich sefydliad neu yn eich cymuned. Rydym yma i helpu, mi allwch chi archebu bocs digwyddiadau trwy ein gwefan.
- Cynnal gweithdy Amser i Newid - ceisiwch wella dealltwriaeth a gwybodaeth yn eich sefydliad.
- Gwirfoddoli - bydd rhannu eich arbenigedd chi neu arbenigedd eich cyflogeion yn gwella ein gallu i sicrhau newid parhaus.
- Siarad am iechyd meddwl - bydd creu amgylchedd lle y gall pobl siarad yn agored ac yn onest am iechyd meddwl yn helpu cyflogeion sy'n cael trafferth ymdopi â phroblemau iechyd meddwl, yn lleihau stigma a gwahaniaethu ac yn gwneud eich gweithle yn lle iachach, gan arbed arian i chi a chynnal eich cynhyrchiant.
- Arwyddo ein haddewid sefydliadol – gwnewch ymrwymiad cyhoeddus i fynd i'r afael â gwahaniaethu iechyd meddwl.

Ni fyddai 66% o'r bobl yng Nghymru yn rhentu ystafell mewn fflat a rennir i rywun â chyflwr iechyd meddwl.