#GallwnAGwnawn

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid Cymru

ADDEWID SEFYDLIADOL RHAGLEN BOBL IFANC AMSER I NEWID CYMRU

Canllaw i greu eich cynllun gweithredu

Ariennir Amser i Newid Cymru gan

ARIENNIR GAN Y LOTERI GENEDLAETHOL
NATIONAL LOTTERY FUNDED

Darperir Amser i Newid Cymru gan

ar gyfer pobl gydag afiechyd meddwl difrifol hafal for people with severe mental illness

mind cymru for better mental health o blaid gwell iechyd meddwl

CROESO!

Croeso i'n canllaw ar sut i gwblhau eich cynllun gweithredu Addewid Sefydliadol Pobl Ifanc Amser i Newid Cymru. Mae'r ddogfen hon yn cynnwys yr holl wybodaeth sydd ei hangen arnoch i gwblhau eich cynllun.

Gobeithio y bydd yn ddefnyddiol wrth ateb eich cwestiynau a'ch helpu i fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl o fewn eich sefydliad.

PAM BOD ANGEN CYNLLUN GWEITHREDU?

Y cynllun gweithredu yw calon eich ymrwymiad i wneud addewid. Er mwyn cael newid parhaol o fewn eich sefydliad yn ein barn ni, mae'n bwysig creu cynllun o weithgarwch diriaethol i roi diwedd ar y stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

Nod y cynllun gweithredu yw bod yn fan cychwyn. Mae'n gofyn i chi nodi'r camau rydych yn ymrwymedig i'w cyflenwi o fewn eich sefydliad er mwyn mynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl a newid y genhedlaeth nesaf. Gall hefyd ddathlu'r gweithgareddau rydych wedi'u cyflenwi eisoes.

Dylai'r cynllun gweithredu fod yn ddogfen fyw a gaiff ei golygu wrth i'ch cynlluniau esblygu. Rydym yn argymell eich bod yn ei hadolygu'n rheolaidd.

EICH CAMAU NESAF

Ar ôl i chi gwblhau eich cynllun gweithredu, a fyddech cystal â'i anfon i **pledge@timetochangewales.org.uk.** Hoffwn helpu cynifer o sefydliadau sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc â phosibl i lofnodi'r addewid ond gobeithio eich bod yn deall bod ein hadnoddau o fewn y tîm yn gyfyngedig. Oherwydd hyn, bydd angen rhwng pedair a chwe wythnos o rybudd o leiaf cyn dyddiad llofnodi eich addewid i dderbyn eich cynllun gweithredu, ei adolygu, rhoi adborth arno, cymeradwyo eich cynllun a chomisiynu eich bwrdd addewid.

Y broses o'r cam hwn

Cyflwyno eich cynllun gweithredu ar-lein.

Byddwn yn adolygu eich cynllun ac yn rhoi adborth i chi o fewn pedair wythnos.

Ar ôl derbyn ein hadborth, bydd gennych bythefnos i ailgyflwyno eich cynllun.

Ar ôl i ni gymeradwyo eich cynllun, byddwn yn anfon bwrdd addewid atoch ar gyfer eich digwyddiad llofnodi.

SUT I STRWYTHURO EICH CYNLLUN GWEITHREDU

Mae pobl yn gofyn i ni yn aml beth sy'n gwneud cynllun gweithredu da. Er mwyn sicrhau bod y broses o gwblhau'r templed cynllun gweithredu mor syml â phosibl, gwnaethom ofyn i nifer o sefydliadau sydd eisoes wedi llofnodi'r addewid i nodi'r elfennau allweddol sydd wedi gwneud eu gwaith yn y maes hwn yn llwyddiant.

O ganlyniad, rydym wedi datblygu chwe egwyddor allweddol ar gyfer sefydliadau sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc. Dylech ddangos o leiaf **un neu ddau weithgaredd diriaethol** yn erbyn pob egwyddor yn eich cynllun gweithredu.

Mae'r tudalennau nesaf yn amlinellu pob egwyddor, yn awgrymu gweithgareddau y gallech eu dewis er mwyn cyflawni'r rhain ac astudiaethau achos er mwyn dod â'r egwyddorion yn fyw.

CHWE EGWYDDOR ALLWEDDOL

Dangos ymrwymiad ar lefel uwch swyddogion

Diweddaru a rhoi polisïau a waith er mwyn mynd i'r afael â phroblemau iechyd meddwl

Codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ym mhob rhan o'ch sefydliad

Annog pobl i rannu eu profiadau o broblemau iechyd meddwl

Sicrhau bod gan eich sefydliad yr hyn sydd ei angen arno i drafod iechyd meddwl

Darparu gwybodaeth am iechyd meddwl a chyfeirio at wasanaethau cymorth

DANGOS YMRWYMIAD AR LEFEL UWCH

Mae ymrwymiad gan uwch arweinwyr yn eich sefydliad yn hollbwysig i lwyddiant eich cynllun gweithredu. Os oes gennych eu cefnogaeth nhw, bydd yn llawer haws i chi newid diwylliant eich sefydliad. Yn well na hynny, gall eu hannog nhw i fod yn agored am eu hiechyd meddwl eu hunain gael effaith anghygoel ar y ffordd y caiff problemau iechyd meddwl eu trafod.

Sut y byddwch yn dangos bod eich uwch arweinwyr yn ymrwymedig i fynd i'r afael ag iechyd meddwl o fewn y sefydliad?

Syniadau ar gyfer eich cynllun gweithredu

- Sicrhau bod uwch noddwr yn llofnodi eich addewid sefydliadol mewn digwyddiad i'r holl staff/cyhoedd. Gofyn iddynt drafod pwysigrwydd mynd i'r afael â stigma o fewn eich sefydliad a sut y bydd hyn yn effeithio ar y bobl ifanc hynny sy'n gysylltiedig â'ch sefydliad.
- Annog uwch arweinwyr i rannu eu profiadau personol o straen, teimlo'n isel neu broblemau iechyd meddwl eraill.
- Gofyn i uwch arweinydd ysgrifennu blog neu eitem ar gyfer y fewnrwyd er mwyn tynnu sylw at yr addewid a'i ymrwymiad i ysgogi newid diwylliant.

"Mae Ysgol Uwchradd y Coed Duon yn ymrwymedig i sefydlu polisïau iechyd meddwl ymarferol, perthnasol ac effeithiol er mwyn hyrwyddo amgylchedd diogel a sefydlog i ddisgyblion y mae iechyd meddwl yn effeithio arnynt yn uniongyrchol ac yn anuniongyrchol."

Ravi Pawar - Pennaeth Ysgol Gyfun y Coed Duon

CODI YMWYBYDDIAETH O IECHYD MEDDWL YM MHOB RHAN O'CH SEFYDLIAD

Er mwyn creu amgylchedd lle y mae sgyrsiau am iechyd meddwl yn rhywbeth cyffredin, mae angen i chi sicrhau bod pobl yn ymwybodol o'r mater. Nid oes llawer o bobl erioed wedi meddwl am eu hiechyd meddwl o'r blaen, felly mae'n bwysig ein bod yn sicrhau eu bod yn ymwybodol pa mor bwysig ydyw.

Gall codi ymwybyddiaeth ddigwydd yn fewnol drwy weithgareddau yn eich sefydliad neu'n allanol drwy fod yn rhan o ymgyrchoedd ehangach megis Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd a Diwrnod Amser i Siarad.

Syniadau ar gyfer eich cynllun gweithredu

- Llofnodi eich addewid Amser i Newid Cymru mewn digwyddiad ar gyfer y sefydliad cyfan, e.e. sesiwn friffio i bob aelod o'r staff, gwasanaeth llawn, Cyfarfod Cyffredinol Blynyddol, neu Gynhadledd Genedlaethol.
- Cynnal ymgyrch gyfathrebu fewnol gan ddefnyddio ein **deunyddiau hyrwyddo #GallwnAGwnawn** er mwyn annog staff, pobl ifanc a rhieni i siarad am iechyd meddwl.
- Gwahodd ein Hyrwyddwyr Ifanc Amser i Newid Cymru i gyflwyno gwybodaeth neu i gynnal digwyddiadau ar eich rhan.
- Rhannu gwybodaeth am **chwalu chwedlau** ac **astudiaethau achos** drwy'r cyfryngau cymdeithasol, cyfathrebu mewnol neu gylchlythyrau.
- Annog pawb yn eich sefydliad i ddangos eu cefnogaeth i'r ymgyrch drwy **ymuno â mudiad #GallwnAGwnawn** a defnyddio ein baneri e-bost a'n graffeg cymdeithasol.
- Cymryd rhan mewn digwyddiadau ymgyrch Amser i Newid Cymru allweddol a chynnal gweithgareddau o fewn eich sefydliad ar gyfer Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd (mis Hydref), Diwrnod Amser i Siarad (mis Chwefror), ac Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl (mis Mai).
- Ychwanegu stamp cyflogwr ymrwymedig Amser i Newid Cymru i'ch gwefan.

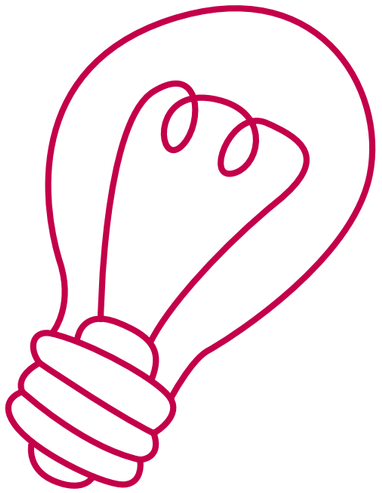
DIWEDDARU A RHOI POLISÏAU A WAITH ER MWYN MYND I'R AFAEL Â PHROBLEMAU IECHYD MEDDWL

P'un a ydych yn dewis cael polisi iechyd meddwl annibynnol neu fynd i'r afael ag iechyd meddwl o fewn polisïau sy'n bodoli eisoes, mae'n bwysig bod y rheini y gallai hyn effeithio arnynt yn cael gwybod am yr hyn y dylent ei wneud neu'r cymorth sydd ar gael wrth ddod wyneb yn wyneb ag iechyd meddwl. Mae polisi iechyd meddwl clir yn sefydlu fframwaith i bawb weithio o'i fewn ac yn dangos i recriwtiaid newydd, cyflogwyr, gwirfoddolwyr a phobl ifanc rydych yn gweithio gyda nhw bod eich sefydliad yn cymryd eu lles meddyliol o ddifrif.

Sut y gallwch newid eich polisïau er mwyn annog y rheini sydd â phroblemau iechyd meddwl i ofyn am gymorth?

Syniadau ar gyfer eich cynllun gweithredu

- Adolygu eich polisïau presennol er mwyn sicrhau bod eich sefydliad yn cefnogi pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Er enghraifft, adolygu eich dull gweithredu cyffredinol o ran iechyd meddwl – polisi absenoldeb oherwydd salwch er mwyn sicrhau bod hyn yn cefnogi'r rheini sydd â salwch sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.
- Ystyried rhoi polisi iechyd meddwl neu les annibynnol ar waith er mwyn tynnu sylw at ymrwymiad y sefydliad i'r mater a'i gysylltu â pholisïau sy'n bodoli eisoes.
- Hyrwyddo ymddygiadau ac ymyriadau iechyd cadarnhaol o fewn y sefydliad er mwyn hyrwyddo iechyd a lles cadarnhaol.
- Adolygu cylch bywyd cyflogaeth, o recriwtio hyd at ddychwelyd i'r gwaith ar ôl absenoldeb. Edrych ar bob achos o ryngweithio lle y gallai iechyd meddwl godi fel problem a rhoi polisïau ar waith er mwyn sicrhau eu bod yn gadarnhaol ar gyfer eich cyflogeion.
- Hyrwyddo ymyriadau a pholisïau er mwyn cefnogi iechyd meddwl a lles pobl ifanc sy'n ymgysylltu â'ch sefydliad.



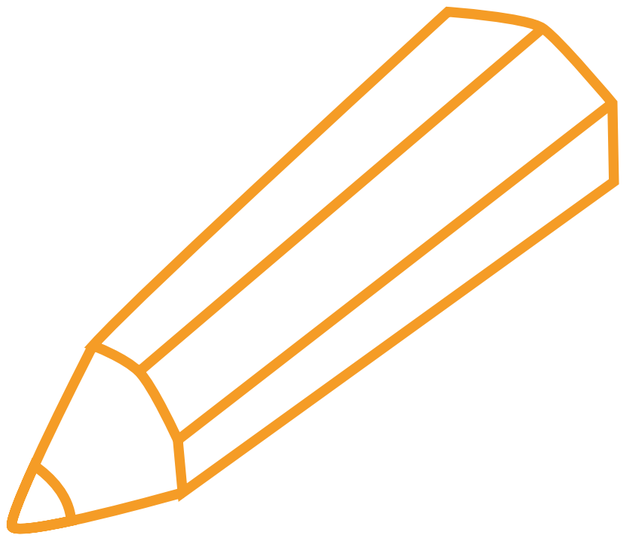
ANNOG POBL I RANNU EU PROFIADAU O BROBLEMAU IECHYD MEDDWL

Mae annog pobl i rannu eu profiadau personol o broblemau iechyd meddwl gyda'i gilydd yn arf pwerus iawn. Drwy ganiatáu i bobl wrando neu fod yn agored a rhannu eu straeon eu hunain, rydych yn rhoi gwybod ei bod yn iawn i bobl fod yn agored gyda'i gilydd am eu hiechyd meddwl.

Rydym yn awgrymu eich bod yn gwneud hyn ar lefel sefydliad cyfan, ond hefyd annog sgyrsiau ar lefel unigol.

Syniadau ar gyfer eich cynllun gweithredu

- Annog uwch aelodau o staff neu staff proffil uchel, gwirfoddolwyr a phobl ifanc sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl i rannu eu profiadau ac arwain drwy esiampl.
- Annog pobl i ysgrifennu, darllen a rhannu blogiau a rhannu eu profiadau drwy ddulliau cyfathrebu mewnol neu allanol, gan gynnwys gwefan Amser i Newid Cymru.
- Cynnal sesiwn panel Holi ac Ateb â phobl sy'n gyfforddus yn rhannu eu straeon am iechyd meddwl er mwyn grymuso eraill i rannu eu profiadau nhw.
- Sefydlu rhwydwaith ar gyfer cydweithwyr a rhanddeiliaid i rannu profiadau a chyngor ar sut i reoli eu hiechyd meddwl a'u lles yn y gwaith.
- Trefnu sesiwn 'Paned a Sgwrs' er mwyn dod â phobl ynghyd. Creu gofod agored a chyfeillgar lle y gallant rannu eu profiadau â'i gilydd.



SICRHAU BOD GAN EICH SEFYDLIAD YR HYN SYDD EI ANGEN ARNO ER MWYN TRAFOD IECHYD MEDDWL

Mae'n hollbwysig bod pawb yn eich sefydliad yn teimlo'n hyderus yn trafod iechyd meddwl.

Bydd gwella eu gallu i nodi arwyddion a symptomau iechyd meddwl gwael a theimlo'n hyderus yn trafod hyn gyda'r rheini sy'n ei chael hi'n anodd ymdopi yn helpu i stopio problemau cyn iddynt fynd yn fwy heriol. Mae hefyd yn bwysig sicrhau bod rhanddeiliaid allanol a phobl ifanc sy'n defnyddio gwasanaethau eich sefydliad yn teimlo'n gyfforddus yn trafod eu hiechyd meddwl.

Syniadau ar gyfer eich cynllun gweithredu

- Trefnu hyfforddiant ymwybyddiaeth o iechyd meddwl i staff sy'n gweithio gyda phobl ifanc a meithrin gwybodaeth am broblemau iechyd meddwl a gwybodaeth am nodi arwyddion a symptomau salwch meddwl.
- Darparu hyfforddiant i'r rheolwyr llinell ar sut i gael sgwrs bwysig, gan ganolbwyntio'n bennaf ar iechyd meddwl.
- Integreiddio iechyd meddwl i brosesau hyfforddi a sefydlu presennol er mwyn tynnu sylw at y pwnc a dangos ei bod hi'n iawn codi unrhyw faterion y gallai staff, gwirfoddolwyr neu bobl ifanc fod yn eu hwynebu.
- Ystyried sut y byddwch yn hyfforddi rheolwyr llinell nad ydynt yn awyddus i fynd i'r afael â materion iechyd meddwl – mae'n risg y bydd hyfforddiant nad yw'n hanfodol ond yn cyrraedd y rheolwyr llinell sy'n agored i drafod iechyd meddwl.
- Trefnu hyfforddiant i feithrin gwybodaeth am dechnegau lleihau straen.
- Ewch i'n tudalen **adnoddau #GallwnAGwnawn** i lawrlwytho adnoddau a chymorth ar sut i ddechrau sgwrs am iechyd meddwl.

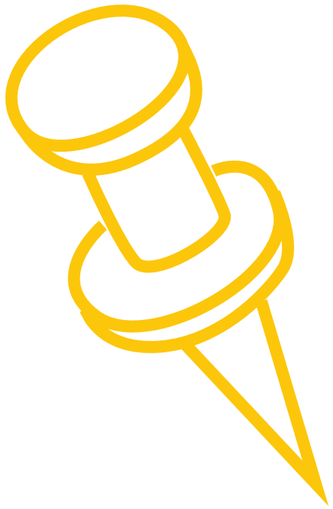
DARPARU GWYBODAETH AM IECHYD MEDDWL A CHYFEIRIO AT WASANAETHAU CYMORTH

Ar ôl i aelodau o staff, gwirfoddolwyr a phobl ifanc ddechrau bod yn agored am iechyd meddwl, mae'n bwysig darparu gwybodaeth am y pwnc a sicrhau y gallant gael gafael ar wasanaethau cymorth sydd ar gael iddynt pan fydd eu hagen.

Sut y gallwch newid eich polisïau er mwyn annog y rheini sydd â phroblemau iechyd meddwl i ofyn am gymorth?

Syniadau ar gyfer eich cynllun gweithredu

- Defnyddio adnoddau a gwybodaeth am gymorth ar **wefan Amser i Newid Cymru.** Mae ein hadran #GallwnAGwnawn yn cynnwys adnoddau penodol ar gyfer pobl ifanc a sefydliadau sy'n canolbwyntio ar bobl ifanc.
- Ystyried yr adnoddau cymorth sydd ar gael i'ch sefydliad a chodi ymwybyddiaeth o'r rhain fel bod pobl yn gwybod sut i gael gafael arnynt.
- Creu man parhaol ar eich mewnrwyd neu ar eich safleoedd fel bod pobl yn gallu cael gafael ar wybodaeth am iechyd meddwl.
- Cyfeirio at ddarparwyr lleol megis grwpiau cymorth gan gymheiriaid, gwasanaethau'r GIG a chymorth gan y sector gwirfoddol.
- Tynnu sylw at straeon pobl sydd wedi elwa o ddefnyddio gwasanaethau cymorth megis eich Rhaglen Cymorth i Weithwyr neu bolisïau.
- Ystyried hyfforddi Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl a Swyddogion Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl Ifanc.
- Gwahodd eich darparwyr gwasanaethau iechyd meddwl lleol i'r gweithle er mwyn tynnu sylw at y pecyn cymorth a lleddfu unrhyw bryderon a allai fod gan eich rhanddeiliaid ynghylch cael gafael ar wasanaethau.



DIGWYDDIAD LLOFNODI ADDEWID

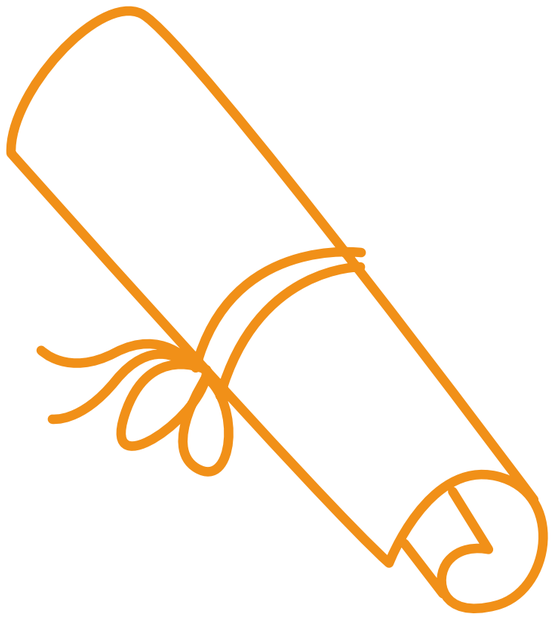
1. Ar ôl i'ch cynllun gweithredu gael ei gymeradwyo ac unwaith y byddwch wedi cwblhau'r ffurflen cynllunio digwyddiadau, byddwn yn anfon eich **bwrdd addewid** atoch.

2. Gofynnwch i'ch Prif Swyddog Gweithredol (neu'r arweinydd ar y lefel uchaf bosibl) i lofnodi eich addewid o flaen cynifer o aelodau o staff, gwirfoddolwyr a phobl ifanc â phosibl.

3. Dewiswch ddiwrnod arwyddocaol er mwyn gwneud y gwaith o ledaenu eich neges yn haws e.e. Cyngor Cyffredinol Blynyddol, cynhadledd neu ddigwyddiad.

4. Gwnewch yn siŵr fod eich rhanddeiliaid yn ymwybodol eich bod yn llofnodi'r addewid - yn ddelfrydol gyda neges gan bwy bynnag a'i llofnododd a pham ei bod yn bwysig iddynt.

5. Dywedwch wrth bawb am eich addewid! Rydym yn eich annog i ddefnyddio'r cyfryngau cymdeithasol ac anfon datganiad i'r wasg os hoffech wneud hynny.



BETH FYDD YN DIGWYDD NAWR?

Ar ôl i chi gyflwyno eich cynllun gweithredu, byddwn yn gweithio gyda chi i'w adolygu a'i gymeradwyo erbyn diwrnod llofnodi'r addewid.

Yna, byddwn wrth law i'ch helpu i ymgorffori eich cynllun gweithredu, gan gynnwys:

- Ateb unrhyw gwestiynau sydd gennych mewn e-bost neu dros y ffôn.
- Sut i wneud y maes gwaith hwn yn un llwyddiannus.
- Cael gafael ar adnoddau y gellir eu lawrlwytho am ddim ar-lein.
- Eich gwahodd i ddigwyddiadau lle y gallwch ddysgu sut y gwnaeth sefydliadau ymrwymedig eraill gael llwyddiant.
- Eich cysylltu chi â sefydliadau sydd wedi rhoi mentrau tebyg i'r rhai rydych chi'n eu cynllunio ar waith.

POB LWC!

Gobeithio bod y canllaw hwn wedi bod yn ddefnyddiol i chi ac edrychwn ymlaen at dderbyn eich cynllun gweithredu.

Diolch am eich ymrwymiad i roi ddiwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl o fewn eich sefydliad. Gyda'n gilydd, gallwn weld newid parhaol a chreu amgylcheddau lle nad oes angen i unrhyw un wynebu stigma neu wahaniaethu oherwydd problem iechyd meddwl.

let's end mental health discrimination

time to change Wales

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid Cymru

#WeCanWeWill

#GallwnAGwnawn

Ymunwch â'r sgwrs:

#GallwnAGwnawn

facebook.com/aincymru

@aincymru

@timetochangewales