

Ein taith hyd yma.....



amser i newid

Cymru

Adroddiad effaith 2018-21

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Amdanom ni

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf sy'n ceisio rhoi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl sy'n byw â phroblemau iechyd meddwl. Cawsom ein sefydlu yn 2012 ac, ers hynny, rydym wedi llwyddo i newid agweddau pobl yng Nghymru yn sylweddol.

Mae ein gwaith yn seiliedig ar y gred na ddylai neb yng Nghymru orfod wynebu stigma iechyd meddwl mewn unrhyw agwedd ar eu bywydau.

Mae ein sefyllfa unigryw fel mudiad cymdeithasol yn ein galluogi i annog cannoedd o unigolion, cyflogwyr a chymunedau ledled Cymru i ddod ynghyd fel un llais yn erbyn stigma.

Mae Amser i Newid Cymru mewn sefyllfa berffaith i arwain deialog gyhoeddus ynghylch stigma iechyd meddwl ac mae'n helpu i lywio polisïau ac ymgyrchoedd dros newid cymdeithasol parhaus.

Caiff Amser i Newid Cymru ei ariannu gan Lywodraeth Cymru a Comic Relief, ac mae Hafal a Mind Cymru yn ei reoli mewn partneriaeth.

Ynglŷn â'r adroddiad hwn

Mae'r adroddiad effaith hwn yn adlewyrchu ein gwaith rhwng 2018 a 2021. Ynghyd â'n hyrwyddwyr, ein cyflogwyr a'n partneriaid rydym wedi gwneud cynnydd sylweddol dros dair blynedd a nod yr adroddiad hwn yw tynnu sylw at rai enghreifftiau, ac at ein cyflawniadau allweddol ar hyd y daith hon.

Cydnabyddiaethau

Hoffai Amser i Newid Cymru ddiolch yn ddiffuant i bawb sydd wedi bod yn rhan o'r ymgyrch dros y tair blynedd diwethaf. Yn yr adroddiad hwn, rydym wedi ceisio nodi, dathlu a chydabod eich cyfraniad at y gwaith o fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl yng Nghymru. Mae'r ymdrechion diflino a welwyd mewn gweithleoedd, cymunedau a gwasanaethau i'w canmol yn fawr ac maent wedi cyfrannu'n sylweddol at newid cadarnhaol mewn cymdeithas yng Nghymru. Mae angen diolch yn benodol i'n holl hyrwyddwyr, oherwydd heb eu hymroddiad, eu brwdfrydedd a'u hymrwymiad nhw, ni fyddai Amser i Newid Cymru yn gallu cyflawni ei genhadaeth.

Cynnwys

2	Rhagair gan Mark Smith, Hyrwyddwr, Amser i Newid Cymru	4	Cyflwyniad gan Lowri Wyn Jones, Rheolwr y Rhaglen
6	Cyflawniadau Cam 3 Ein heffaith mewn rhifau	8	Hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru
12	Cyflogwyr Ein heffaith yn y gweithle	14	Marchnata cymdeithasol
15	Y Cyfryngau	16	Ymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig
20	Ymchwil i agweddau'r cyhoedd	21	Cydweithredu yn y DU, gan ganolbwyntio ar Gynghrair y DU a Diwrnod Amser i Siarad
23	Crynodeb		



“Un diwrnod, gallech fod mewn sefyllfa lle y gall siarad â rhywun, fel dyn, eich achub. Nid dim ond Hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru ydym ni; rydym yn symbol o obaith i ddynion ym mhobman.”

Mark, Hyrwyddwr, Amser i Newid Cymru

Rhagair

gan Mark Smith, Hyrwyddwr, Amser i Newid Cymru

Mae galluogi pobl i siarad am iechyd meddwl yn rhywbeth y mae Amser i Newid Cymru wedi ei gyflawni mor llwyddiannus.

Mae newid mewn agweddau tuag at y ffordd y mae pobl yn teimlo yn golygu eich bod yn llai tebygol o wynebu camwahaniaethu a stigma a allai eich atal rhag bod yn agored. Mae cyflawniadau Amser i Newid Cymru wedi gwneud iechyd meddwl yn llai o dabw, gan ei gwneud yn haws i bobl gael sgysiau defnyddiol a cheisio'r cymorth y gallai fod ei angen arnynt. Fodd bynnag, nid yw mor syml â hynny bob amser. Gall rhywun sydd â salwch meddwl stigmatiddio ei hun hefyd. Er enghraifft, efallai y byddwch yn stereoteipio eich sefyllfa eich hun ac yn derbyn hynny, a all fod yn niweidiol hefyd.

Dros y tair blynedd diwethaf, mae Amser i Newid Cymru wedi canolbwyntio ar iechyd meddwl dynion. Mae gen i anhwylder deubegynol ac rydw i bob amser wedi bod yn agored am fy iechyd meddwl, ond rwy'n gwybod nad yw hynny'n wir am lawer o ddynion. Bydd rhai yn ei ystyried yn wendid nad ydym am ei gydnabod, gydag eraill na ni'n hunain.

Roedd yn wych gweld fynghydhryddwyr yn cymryd rhan yn ymgyrch #MaeSiaradYnHollbwysig. Maen nhw'n dangos i ddynion ledled Cymru y gallwch chi siarad am eich iechyd meddwl. Un diwrnod, gallech fod mewn sefyllfa lle y gall siarad â rhywun, fel dyn, eich achub. Nid dim ond Hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru ydym ni; rydym yn symbol o obaith i ddynion ym mhobman.

Mae pandemig COVID-19 wedi cael effaith drychinebus ar gymdeithas, gan effeithio'n sylweddol ar iechyd meddwl pobl. Yn fuan ar ôl i'r feirws ddechrau, bu angen i ymgyrchoedd a llwyfannau, yn cynnwys Amser i Newid Cymru, helpu pobl i siarad am y ffordd y mae'r pandemig wedi effeithio arnynt. Bydd rhai ohonom wedi cael y feirws neu wedi colli rhywun o'i herwydd. Mae teimlo'n ynysig ac yn unig wedi bod yn ffactorau allweddol, yn ogystal â'r pwysau anferthol ar bobl ar y rheng flaen. O waith a bywyd yn y cartref i addysg, mae pobl o bob cefndir wedi wynebu pwysau eithriadol am resymau gwahanol.

Mae ymgyrch Mae Bywydau Du o Bwys wedi ein hatgoffa y gall hiliaeth gael effaith enfawr ar gyflwr meddwl rhywun. Fel gydag iechyd meddwl, mae'n fath arall o wahaniaethu. Gall byw â phroblem iechyd meddwl, ynghyd â phrofi hiliaeth, wneud pethau ddwywaith yn fwy anodd. Ers i Amser i Newid Cymru gael ei lansio, mae wedi edrych ar agweddau ar fywydau pobl y mae'n anodd ymdopi â nhw ar eu pen eu hunain, heb sôn am orfod delio ag iechyd meddwl gwael ar yr un pryd.

Mae angen i'r gwaith o sicrhau y gall pobl oroesi'r argyfyngau presennol, gan helpu i ddelio â phroblemau sydd wedi effeithio ar eu hiechyd meddwl, fod yn un o flaenoriaethau Amser i Newid Cymru yn y dyfodol.

Yn y cyfnod hwn, sut y gallwn symud ymlaen mewn perthynas â helpu pobl sy'n wynebu problemau iechyd meddwl, heb ymgyrch sy'n cynorthwyo unigolion, cymunedau, a chenedl, i siarad am y pwnc, a lleihau stigma a gwahaniaethu?

Wrth i chi ddarllen yr adroddiad hwn, meddyliwch am sut y gallwch chi gymryd rhan yn ymgyrch Amser i Newid Cymru. Gobeithio y byddwch yn cael eich ysgogi i fod yn Hyrwyddwr, llofnodi Addewid Cyflogwyr yr ymgyrch, defnyddio ei hadnoddau, neu rannu ei chynnwys ar-lein. Drwy wneud hyn, byddwch yn chwarae eich rhan yn y gwaith o helpu i sicrhau y gwneir ymdrech barhaus i fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl a gwahaniaethu yng Nghymru.

Diolch yn fawr.

Mark Smith

Hyrwyddwr, Amser i Newid Cymru

Cyflwyniad

gan Lowri Wyn Jones, Rheolwraig y Rhaglen

Yn ogystal â dathlu ein cyflawniadau, nod yr adroddiad hwn yw tynnu sylw at y cynnydd sylweddol a wnaed gennym tuag at wireddu ein gweledigaeth o sicrhau bod Cymru yn wlad gynhwysol lle nad yw stigma iechyd meddwl na gwahaniaethu yn cyfyngu ar fywydau pobl. Mae cyfres o flaenoriaethau a chanlyniadau craidd wrth wraidd y broses o wireddu'r weledigaeth hon:

Canlyniad 1

Mae pobl sydd â phrofiad uniongyrchol yn nodi lefelau is o stigma a gwahaniaethu.

Canlyniad 2

Mae pobl sydd â phrofiad uniongyrchol a'u cefnogwyr wedi'u grymuso i weithredu, addysgu a mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu.

Canlyniad 3

Mae ymddygiadau ac agweddau'r cyhoedd tuag at bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn gwella yn gyffredinol (ac yn ôl lleoliad e.e. yn y gymuned, yn y gweithle, mewn gwasanaethau

Gwnawn hyn drwy waith ar draws tri llinyn rhyngddibynnol:



Gweithleoedd

Gweithio gyda chyflogwyr i greu diwylliannau mwy agored sy'n ei gwneud yn haws i drafod iechyd meddwl yn y gwaith, a rhoi adnoddau ymarferol ac egwyddorion allweddol i gyflogwyr er mwyn sicrhau bod newid parhaus a hirdymor sy'n rhoi diwedd ar stigma a gwahaniaethu.



Cyswllt cymunedol a chymdeithasol

Gweithio gyda'n tîm amrywiol o hyrwyddwyr sydd â phrofiad uniongyrchol, sy'n rhannu eu profiadau mewn lleoliadau gwahanol.



Ymgyrchu a chyfathrebu

Ymgyrchoedd marchnata cymdeithasol sydd wedi'u teilwra.

Dim ond trwy weithio mewn partneriaeth ag eraill yr ydym wedi llwyddo i gyflawni ein hamcanion. Mae hyn wedi cynnwys gweithio gydag eraill ar ymgyrchoedd, mentrau a phrosiectau cydweithredol â'n hystod eang o gyflogwyr, sy'n cwmpasu'r sector cyhoeddus, y sector preifat a'r sector gwirfoddol. Gwnaeth eu cyfraniad a'u dealltwriaeth greu'r rhaglen Amser i Newid Cymru sydd ohoni.

Dros y tair blynedd diwethaf, rydym wedi cyfuno ein gwaith a chanolbwyntio'n well ar gynulleidfaoedd allweddol lle gwyddom fod stigma a hunanstigma yn broblem sydd wedi'i gwreiddio'n ddwfn. Dros yr un cyfnod, rydym hefyd wedi cynnal cyfres o ymarferion gwrando gydag unigolion a chymunedau nad ydynt yn ymgysylltu â ni fel arfer i nodi beth arall y gallwn ei wneud fel ymgyrch i'w hannog i ymuno â ni ar ein taith. Mae'r holl waith hwn wedi llywio ein ffordd o feddwl am y dyfodol, lle y byddwn yn gwella ein ffocws hyd yn oed yn fwy ac yn cyflawni ein gwaith lle mae angen lleihau stigma fwyaf. Yn ystod y flwyddyn olaf hon o Gam 3, buom yn gweithredu mewn pandemig byd-eang na welwyd ei debyg o'r blaen lle gwnaethom barhau â'n gwaith yn ddygn. Gwnaethom lwyddo i ateb yr her diolch i gydymdrechion staff, hyrwyddwyr a chyflogwyr, gan sicrhau bod gwaith ar stigma yn parhau i fod yn rhan gadarn o'r agenda yng Nghymru.

Mae ein Pecyn Cymorth newydd i Gyflogwyr a'n hyfforddiant newydd yn parhau i wella gallu sefydliadau ac, yn ystod y cyfyngiadau symud, rydym wedi cynnal momentwm drwy ddigwyddiadau arferion gorau ar-lein a hyfforddiant rhithwir i gyflogeion sydd am fod yn hyrwyddwyr. Rwy'n falch iawn o'r hyn rydym wedi gallu ei gyflawni.

Mae gallu dangos effaith ein gwaith a sicrhau newid go iawn yn bwysig i ni. Mae ein dull o werthuso yn gynhwysfawr ac yn briodol i'r pethau rydym am eu mesur. Rydym wedi buddsoddi amser ac adnoddau yn y gwaith o fabwysiadu prosesau gwerthuso cadarn a gaiff eu cydnabod yn rhyngwladol, sy'n ein galluogi i olrhain a chymharu data ar raddfa fyd-eang.

Mae angen parhau â'r gwaith stigma yn fwy nag erioed gan fod COVID-19 wedi tanlinellu'r anghydraddoldebau dwys y mae grwpiau penodol mewn cymdeithas yng Nghymru yn parhau i'w hwynebu. Rydym am sicrhau nad yw stigma yn gwaethgu'r problemau niferus a wynebwr gan gymunedau, sy'n aml yn eu rhwystro rhag cael gafael ar gymorth. Yn ogystal â thafllu goleuni ar broblemau cymdeithasol hirsefydledig, mae'r pandemig hefyd wedi dangos natur garedig a llawn tosturi dynol ryw. Mae'n bwysig ein bod yn nodi ac yn atgyfnerthu'r ymddygiadau hyn wrth i ni symud ymlaen o'r pandemig. Mae iechyd meddwl wedi bod yn bwnc llosg ac mae wedi cael mwy o sylw nag erioed o'r blaen yn y cyfryngau byd-eang. Er bod proffil uchel o'r fath yn beth da, mae hefyd yn ein hatgoffa bod angen mynd i'r afael â stigma hefyd.

Yn olaf, hoffwn ddiolch i staff Amser i Newid sydd wedi bod yn allweddol i lwyddiant y rhaglen.



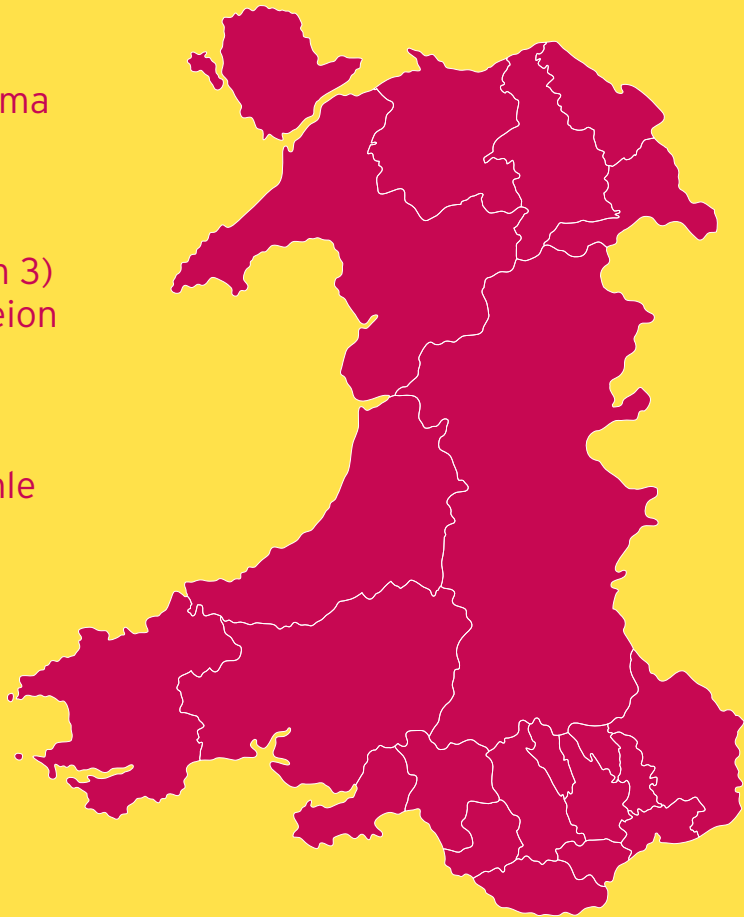
Lowri Wyn Jones
Rheolwraig Rhaglen Amser i Newid Cymru

Ein cyrhaeddiad ledled Cymru:

106 Rhoddwyd sgysiau gwrthstigma gan 106 o hyrwyddwyr unigol

187 Nifer y sefydliadau sydd wedi ymrwymo hyd yma (72 yng Ngham 3) sy'n cynrychioli 320,000 o gyflogeion yng Nghymru - tua chwarter y gweithlu yng Nghymru

666 Nifer yr hyrwyddwyr y gweithle



Y gwahaniaeth a wnaed gennym:

75%

75% o hyrwyddwyr yn nodi eu bod yn fwy hyderus o ganlyniad i gymryd rhan yn Amser i Newid Cymru

92%

92% o gyflogwyr wedi gweld newid cadarnhaol o ganlyniad i lofnodi'r addewid

+66%

Dwy ran o dair o gyflogwyr yn dweud, ers cyfyngiadau COVID-19, fod y ffaith eu bod yn Gyflogwr Ymrwymedig Amser i Newid Cymru wedi helpu i gefnogi staff â'u hiechyd meddwl

+300

Mae gan y pecyn cymorth newydd i gyflogwyr dros 300 o gyfrifon cyflogwyr i gefnogi lles yb y gweithle

Cyrhaeddiad ar y cyfryngau cymdeithasol:

↑ 19%

12,258 o ddilynwyr ar Twitter
Cynnydd o 19%

↑ 12%

15,692 o gefnogwyr ar Facebook
Cynnydd o 12%

↑ 347%

1,069 o ddilynwyr ar Instagram
Cynnydd o 347%

+1.1M

Argraffiadau ar Facebook

+2M

Argraffiadau ar Twitter

Cyrhaeddiad drwy'r wefan:

+79 mil

Defnyddwyr y wefan

+280 mil

Nifer yr ymweliadau â thudalennau ar y wefan

Cyrhaeddiad yn y cyfryngau:

Straeon bywyd

87 Nifer y blogiau a ysgrifennwyd gan hyrwyddwyr a chyfranogwyr gwadd yn rhannu eu straeon

Yn y newyddion

65 o eitemau yn y cyfryngau

Cyrhaeddiad drwy ymgyrchoedd:

↑ 55%

Mae Siarad yn Hollbwysig
Pedwar cyfnod o weithgarwch ymgyrchu gan arwain at newid yr ymwelwyr â'r wefan yn sylweddol - **55%** yn ddynion (31% yn ddynion cyn hyn yn 2018)

501

Nifer y tanysgrifwyr i e-gylchlythyrau yn 2020/21

32

o e-gylchlythyrau wedi'u cyhoeddi yn 2020/21



Ers mis Ebrill 2018, mae 106 o hyrwyddwyr unigol wedi cyflawni gweithgarwch gwrthstigma i ni ledled Cymru.

Mae ein gwaith gyda hyrwyddwyr wedi parhau yn ddiwyd yng Ngham 3 a llwyddom i ddatblygu arlwy mwy hyblyg a chynhwysfawr. Roedd hyn yn cynnwys datblygu modiwl hyfforddi newydd sbon i gyflogaion sydd am fod yn hyrwyddwyr ac adnoddau i hyrwyddwyr.

Rydym wedi hyfforddi 666 o gyflogaion i fod yn hyrwyddwyr a hynny gyda 38 o gyflogwyr yng Ngham 3. Mae hyn yn cynnwys model hybrid o sesiynau wyneb yn wyneb a hyfforddiant digidol a ddatblygwyd yn fwy diweddar drwy lwyfannau rhithwir. Gwnaeth hyn ein galluogi i dyfu ein rhwydwaith o hyrwyddwyr sy'n gyflogaion ar draws ffiniau daearyddol ac er gwaethaf cyfyngiadau COVID-19.

Nododd arolwg yn 2019 fod tri chwarter yr hyrwyddwyr o'r farn eu bod yn teimlo'n fwy hyderus a hynny'n benodol o ganlyniad i gymryd rhan yn Amser i Newid Cymru. Roeddent wedi magu hyder wrth siarad yn fwy agored am iechyd meddwl â ffrindiau/teulu ac yn y gweithle, gan geisio help a siarad dros eu hawliau. Fodd bynnag, nododd yr hyrwyddwyr hefyd eu bod yn dal i wynebu stigma iechyd meddwl, gan brofi agweddau negyddol yn y gweithle ac ymhlith aelodau o'r teulu.

Stuart (chwith) a Darren (dde uchaf), dau o'n hyrwyddwyr a oedd yn rhan o'n hymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig.

[Gwylwch eu straeon](#)



Wynebwyd heriau sylweddol yn sgil pandemig COVID-19, sydd wedi effeithio ar y trydydd sector yng Nghymru a thu hwnt. Fel unrhyw her, cafwyd cyfle hefyd i feddwl yn wahanol am y ffordd rydym yn gweithredu. Addasodd ein tîm yn gyflym i gynnal ymgyrch gyhoeddus drwy newid ein dull gweithredu gyda chyfres o adnoddau gwrthstigma digidol sy'n cynnwys:

- **E-gylchlythyrau i hyrwyddwyr a chyflogwyr**
- **Blogiau gan gyflogwyr ar addasu i gyfyngiadau COVID-19**
- **Podlediadau gan Hyrwyddwr**
- **Sesiynau ymgysylltu gyda hyrwyddwyr - paned a sgwrs**
- **Hyfforddiant gloywi i hyrwyddwyr**
- **Cyflwyniadau gwrthstigma wedi'u recordio ymlaen llaw, gyda sain wedi'i mewnlannu**
- **Hyfforddiant rhithwir i gyflogaion sydd am fod yn hyrwyddwyr**
- **Digwyddiadau rhwydweithio rhithwir i sefydliadau ymrwymedig**
- **llofnodi'r Addewid Cyflogwyr yn rhithwir**
- **Cyflwyniad gwrthstigma byw drwy Zoom a Teams**

Gwnaethom ofyn i'n hyrwyddwyr nodi beth maent yn ei werthfawrogi fwyaf am fod yn un o wirfoddolwyr Amser i Newid Cymru:



Laura

"Gwnes i gofrestru oherwydd doeddwn i ddim am weld neb arall yn wynebu'r stigma iechyd meddwl roeddwn i wedi'i wynebu. Rwy'n gwerthfawrogi gallu siarad â phobl ac maen nhw'n dweud y byddan nhw'n chwilio am gymorth ar ôl siarad â mi. Rwy'n gweld y gobaith yn eu llygaid, ac mae'n gwneud i mi deimlo'n hapus i feddwl fy mod i wedi helpu'r person hwnnw. Rwy'n gwerthfawrogi fy mod i wedi gwneud ffrindiau sy'n fy neall i ac sy'n fy atgoffa i ei bod hi'n iawn peidio â bod yn iawn."



Mark

"Mae'n deimlad arbennig gwybod y gall eich rôl fel un o hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru, gyda phrofiad uniongyrchol, drawsnewid safbwyntiau pobl am iechyd meddwl."

Un enghraifft yw sgwrs a gefais â grŵp o ddynion yn eu gweithle. Ar y dechrau, doeddwn i ddim yn teimlo bod ganddyn nhw lawer o ddiddordeb mewn iechyd meddwl ond, o fewn awr, gwnaethon nhw ddechrau bod yn fwy agored â'i gilydd am y ffordd y dylai eu sefydliad fynd i'r afael â phroblemau a allai fod gan eu cydweithwyr. Roedd yn foment fawr."



Hayley

"Mae'n ffrind gallu helpu pobl i ddechrau trafod, herio canfyddiadau a dysgu sut i leihau'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn y gweithle. Bob tro rwy'n cynnal sgwrs, rwy'n teimlo ein bod ni'n agor giât arall, yn annog gweithle arall i sicrhau ei bod hi'n haws siarad am iechyd meddwl, yn newid meddwl arall drwy feithrin dealltwriaeth well o sut beth yw byw ag iechyd meddwl gwael, ac efallai, drwy hyn, rwy'n ysbrydoli pobl i fod yn fwy caredig i'w hunain yn ogystal ag eraill."



Alex

"Penderfynais i hyrwyddo Amser i Newid Cymru oherwydd y stigma a wynebais i wrth geisio cael help. Byddai pobl yn gofyn "Beth sydd gen ti i fod mor drist yn ei gylch? Roeddwn i'n teimlo mor euog a gwan. Doeddwn i ddim am i bobl eraill wynebu'r un stigma â fi. Oherwydd fy ngorbryder, roeddwn i'n ei chael hi'n anodd siarad o flaen pobl eraill, ond drwy wrando ar hyrwyddwyr eraill, sylweddolais i nad oeddwn i ar fy mhen fy hun, a chefais yr hyder i arwain sgwrsiau gwrthstigma. Nawr rwyf wrth fy modd yn rhoi cyflwyniadau; gorau po fwyaf o bobl sydd yno. Rwy'n teimlo'n llawer hapusach ac yn llai pryderus ers dod yn un o hyrwyddwyr Amser i Newid Cymru."

Cyflogwyr

Ein heffaith yn y gweithle

Rydym wedi gweithio gyda dros 300 o gyflogwyr yng Nghymru ers lansio'r addewid yn 2015.

Yng Ngham 3, rydym wedi dechrau gweithio gyda chyflogwyr mwy amrywiol, gan ganolbwyntio ar weithleoedd a diwydiannau sydd â mwy o ddynion yn gweithio ynddynt.

Gwnaeth cyfanswm o 187 o gyflogwyr lofnodi'r Addewid Cyflogwyr yng Nghymru rhwng 2018 a 2021. Mae hyn yn cynrychioli 320,000 o gyflogeion yng Nghymru, tua chwarter y gweithlu yng Nghymru.

Yn gynharach eleni, gwnaethom gynnal arolwg ar gyfer ein cyflogwyr i ddysgu am effaith bod yn rhan o Addewid Cyflogwyr Amser i Newid Cymru arnynt fel sefydliadau.

92% o'n cyflogwyr wedi gweld newid cadarnhaol o ganlyniad i lofnodi'r addewid.

Mae llawer o gyflogwyr wedi cyflwyno camau gweithredu er mwyn creu hinsawdd fwy cyfforddus ar gyfer cael trafodaethau agored am iechyd meddwl, ac i ddarparu gwybodaeth, hyfforddiant a chodi ymwybyddiaeth. Mae cyflogwyr yn dweud bod llofnodi'r addewid wedi'u helpu i sicrhau bod eu staff yn gwybod sut i gael gafael ar gymorth iechyd meddwl (84%), a dileu stigma fel bod staff yn teimlo'n ddiogel i rannu eu hanawsterau iechyd meddwl (79%).

Mae dau o bob tri chyflogwr yn dweud, ers i gyfyngiadau COVID-19 ddod i rym ar 23 Mawrth 2020, fod y penderfyniad i ymrwmo i addewid Amser i Newid Cymru wedi eu helpu llawer neu wedi eu helpu ychydig wrth gefnogi eu staff gyda'u hiechyd meddwl.

Lansiwyd pecyn cymorth newydd i gyflogwyr yn 2019 ac, yn sgil hynny, mae mwy na 300 o gyfrifon cyflogwyr wedi cael eu hagor i gefnogi lles yn y gweithle.



Uchod. Karen Roberts, Rheolwr y Rhaglen dros gyfnod mamolaeth mewn Sefydliad Ymrwymedig

Dde uchaf. Digwyddiad llofnodi'r addewid i sefydliadau



"Mae llofnodi'r addewid wir wedi helpu i danlinellu pa mor bwysig yw hi bod ein tîm rheoli yn ystyried problemau iechyd meddwl ac yn cefnogi gwell deialog o fewn yn y cwmni. Wrth fynd i'r afael â'n mentrau iechyd a'n prosesau cymorth, mae iechyd meddwl bellach yn cael yr un sylw ag iechyd corfforol, ac yn wir mae'n cyfrif am y mwyafrif helaeth o'n gweithgareddau lles. Fis diwethaf, gwnaethon ni gyflwyno ein sesiwn Cinio a Dysgu gyntaf ar gyfer Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd, a bydd sesiynau dilynol hefyd yn canolbwyntio{48}ar feysydd fel straen, ymwybyddiaeth ofalgar a strategaethau lles meddyliol o ddydd i ddydd."

"Mae'r bois sy'n gweithio gyda ni yn gwybod bod siarad yn beth da mewn sector a all fod yn un a ddominyddir gan agwedd alffa-ddynol."

"Roeddem ni eisoes yn rhoi llawer o gymorth i gyflogeion mewn perthynas ag iechyd meddwl / salwch meddwl ond aeth hyn â ni gam ymhellach gan ein galluogi i roi cynllun gweithredu penodol ar waith. Gwnaeth hefyd helpu ein huwch-reolwyr i ddeall y newid diwylliant roedd ei angen, wedi'i arwain o'r brig, a'r cymorth roedd ei angen er mwyn rhoi rhai o'r camau gweithredu ar waith."

"Drwy lofnodi'r addewid, rydym wedi gallu rhoi lles ac iechyd meddwl wrth wraidd popeth a wnawn. Mae'r staff sy'n dod i weithio i ni yn gwybod ein bod yn gwmni gofalgarn a fydd yn gofalu am eu lles. Mae'r rheolwyr wedi meithrin dealltwriaeth well o ymatebion pobl i sefyllfaoedd."

"Mae'r gwaith a wneir gan dîm Amser i Newid Cymru heb ei ail. Mae'r adnoddau sydd ar gael i gyflogwyr yn wych, ac rydyn ni'n edrych ymlaen at barhau{49}i ffurfioli'r cymorth rydyn ni'n ei gynnig i gyflogeion - a byddwn ni'n gwneud defnydd llawn o'r cymorth a'r adnoddau a gynigir gan Amser i Newid Cymru."

"Rydyn ni'n gyflogwr mawr ac mae gennym ni amrywiaeth eang o rolau gwahanol felly mae wedi bod yn anodd cynnwys pawb. Rydyn ni wedi gweld llawer o newid hyd yma ond mae mwy y gallwn ei wneud o hyd. Mae wedi ein helpu i sicrhau bod gennym ni'r gwasanaethau cymorth cywir ar waith ac y gallwn ni siarad yn fwy agored am ein teimladau."

"Mae wir wedi tynnu sylw at bwysigrwydd iechyd meddwl a'r ffordd y mae angen i ni fel sefydliad gefnogi ein cyflogeion. Mae hefyd wedi ein galluogi i sicrhau bod cymorth ar gael i'n cyflogeion yn fewnol ac yn allanol. Rydym ni wedi sicrhau bod hyfforddiant ar gael i reolwyr a chyflogeion, mae gennym ni bolisi iechyd meddwl ac rydyn ni wedi llwyddo i wella ein gwasanaeth cwnsela i cyflogeion."

Ymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig oedd prif ymgyrch Amser i Newid Cymru yn ystod ei drydydd cam. Nod yr ymgyrch glodwiw hon yw annog dynion i drafod eu problemau iechyd meddwl heb ofni cael eu barnu.



Amser i Newid Cymru, a dynnwyd fel rhan o ymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig.

Ymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig parhad

Mae ymgyrch **Mae Siarad yn Hollbwysig** yn cydnabod pryderon hunanstigma dynion a'u hamharoddrwydd i gyfaddef bod ganddynt problem iechyd meddwl. Nod yr ymgyrch yw sbarduno dyfodol cadarnhaol, lle mae mwy o ddynion yn siarad am broblemau iechyd meddwl er mwyn newid agweddau a normaleiddio sgysiau am iechyd meddwl.

Yn dilyn profion manwl ac yn sgil dwyn ynghyd safbwyntiau cynulleidfa o ddynion yng Nghymru, daeth cysyniadau cynnar Mae Siarad yn Hollbwysig i'r amlwg. Un o brif ystyriaethau'r ymgyrch hon oedd pwysigrwydd ei dilysrwydd fel ymgyrch ar gyfer pobl Cymru a oedd yn defnyddio profiadau go iawn. Ymddangosodd chwech o hyrwyddwyr gwrywaidd Amser i Newid Cymru [dynion] mewn fideos ymgyrchu byr i rannu eu teithiau iechyd meddwl eu hunain, gan gynnig neges o obaith i eraill a oedd yn wynebu heriau tebyg. Hefyd, caiff eu straeon personol eu rhannu mewn blogiau a phodlediadau.

Buom yn gweithio gyda'r asiantaeth ddylunio Clout Branding i ddatblygu cysyniad a dyluniad yr ymgyrch.

Defnyddiwyd dull marchnata 'Paid, Owned and Earned' i ddenu pobl i'r wefan i gael rhagor o wybodaeth er mwyn grymuso dynion i fod yn agored am eu problemau iechyd meddwl.

Enillodd ymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig Wobr Ddigidol Wales Online am y Defnydd Gorau o Farchnata Digidol a gwobr CIPR Cymru am yr Ymgyrch Integredig Orau.



Uchod. Llun o un o hysbysebion ymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig ar y teledu ac mewn print yn yr awyr agored.

[Gwylwch ein hysbyseb deledu](#)



“Mae'r ymgyrch yn hynod o bwysig i mi. Doeddwn i byth wir yn deall fy iselder na gorbryder a bues i'n cuddio'r teimladau hynny nes oedd hi bron yn rhy hwyr. I mi, roedd siarad wir yn hollbwysig felly mae gallu rhannu neges sy'n normaleiddio iechyd gwael wedi newid fy mywyd. Mae cynifer o bobl yn siarad â mi nawr am eu teimladau ac rwy'n defnyddio'r ymgyrch fel sbardun i'w helpu i weld ei fod yn normal a gallant wella.”

Lee Carpenter, Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru

Rhodri (isod) a Lee (uchod), dau o'n hyrwyddwyr a oedd yn rhan o'n hymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig.

[Gwylwch eu straeon](#)

Cafwyd pedwar cyfnod o weithgarwch ymgyrchu yn 2019 a 2020 gan arwain at newid yr ymwelwyr â'r wefan yn sylweddol - 55% yn ddynion (31% yn ymwelyr gwrywaidd gynt yn 2018).

“Gyda chynifer o ddynion yn lladd eu hunain, roeddwn i'n teimlo'n gryf y dylwn i fod yn rhan o ymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig - gan fy mod i wedi cael y meddyliau tywyll hynny fy hun. Mae'r cymorth a roddir gan y rheini sy'n rhedeg yr ymgyrch wedi bod yn wych.”

**Rhodri Jones
Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru**

Adroddiad Agweddau'r Cyhoedd at Salwch Meddwl yr arolwg cyntaf ledled Cymru i ddefnyddio diffiniadau a gydnabyddir yn rhyngwladol i fesur stigma iechyd meddwl, ar ein rhan gan Kantar rhwng mis Rhagfyr 2018 a mis Ionawr 2019.

Roedd yr arolwg yn archwilio agweddau at salwch meddwl ac mae'n rhoi cipolwg gwerthfawr ar yr agweddau a'r profiadau sydd fwyaf amlwg.

Un o brif ganfyddiadau'r arolwg yw bod cryn dipyn o bobl yn dal i stigmatiddio eraill, er gwaethaf y ffaith bod iechyd meddwl yn cael ei dderbyn yn eang.

Mae 2 o bob 5 person yn teimlo'n anghyfforddus yn datgelu eu salwch meddwl yn y gweithle, ac mae dynion a phobl yng ngrwpiau economaidd-gymdeithasol C2DE yn llai tebygol o ddatgelu eu problemau iechyd meddwl i'w teulu a'u ffrindiau.

Arolwg Stigma

Ym mis Mai 2020, gwnaeth Amser i Newid Cymru gynnal arolwg ar gyfer dros 100 o unigolion o bob rhan o Gymru a oedd â phrofiad uniongyrchol o broblemau iechyd meddwl. Dangosodd yr arolwg fod hunanstigma yn her sylweddol i bobl sy'n wynebu problem iechyd meddwl.

54% Canran yr ymatebwyr a ddywedodd fod hunanstigma wedi gwaethygu ers i'r cyfyngiadau ddechrau

2Canran yr ymatebwyr a ddywedodd eu bod wedi wynebu stigma o ganlyniad i'w hiechyd meddwl gwael yn eu swyddi yn ystod cyfyngiadau COVID-19

Arolwg Agweddau Cyhoeddus i Salwch Meddwl 2021

5%

Mae 5% o'r boblogaeth oedolion wedi gwella agweddau at salwch meddwl gan ddangos mwy o ddealltwriaeth a goddefgarwch sy'n cynrychioli tua **129,000** o oedolion

45%

Mae 45% o ddynion yn cofio gweld hysbysebion yr ymgyrch amser i Newid Cymru (i fyny o **35%** yn 2019)



Mae mwy o bobl yn barod i fod yn ffrindiau a gweithio gyda rhywun sydd â phroblem iechyd meddwl

Mae Amser i Newid Cymru wedi cael budd o gydweithio'n agos â Chynghrair y DU - fforwm penodol sy'n cynnwys uwch-gynrychiolwyr o ymgyrchoedd gwrthstigma cenedlaethol y DU ac Iwerddon.

Mae Cynghrair y DU wedi bod yn weithredol ers sawl blwyddyn ond cafodd cyfraniad Cymru ei gadarnhau ar ddechrau Cam 3 pan gafodd nodau ac amcanion y Gynghrair eu hadolygu a'u diweddarau.

Cyn COVID-19, bu'r Gynghrair yn cyfarfod yn bersonol bob chwarter gyda phob gwlad yn cymryd ei thro i gynnal y cyfarfod. Gwnaeth hyn ein galluogi fel Cynghrair i edrych yn fanylach ar waith pob ymgyrch genedlaethol, deall mwy am sefyllfa iechyd meddwl a pholisïau cenedlaethol pob aelod, a chyfarfod ag aelodau'r tîm ehangach.

Ers y pandemig, mae'r Gynghrair wedi bod yn cyfarfod yn rhithiol bob mis. Roedd y cyfarfodydd misol hyn yn fforwm ac yn llwyfan gwerthfawr i Amser i Newid Cymru wrth i ni fynd i'r afael â heriau pandemig byd-eang. Cafodd syniadau eu rhannu am ffyrdd o gynnal ymgyrch gyhoeddus dan gyfyngiadau llym.

Mae bod yn rhan o'r Gynghrair hon wedi bod yn fuddiol iawn i Amser i Newid Cymru gan ei fod wedi gallu trafod materion unigryw a heriau cyflawni agenda gwrthstigma genedlaethol. Cafodd aelodau'r tîm gyfleoedd i gydweithio a rhannu sgiliau un i un drwy'r Gynghrair gan arwain at gysoni ein gwaith yn fwy ledled y DU ac Iwerddon. Mae Diwrnod Amser i Siarad yn un enghraifft o gydweithio i ddatblygu cynnwys a delweddau sy'n addas i'w defnyddio ledled y DU.



Jo Loughran
Cyfarwyddwr
Amser i Newid Lloegr

"Mae cydweithio wrth wraidd Cynghrair y DU - caiff gwaith y gwledydd unigol ei gyfoethogi drwy rannu modelau, dealltwriaeth a'r hyn a ddysgwyd. Mae'n fforwm sydd wedi cynorthwyo uwch-arweinwyr mewn ffordd na ellir ei dyblygu'n hawdd mewn mannau eraill. Mae'n galluogi'r uwch-arweinwyr hynny i weld eu gwaith yng nghyd-destun ehangach y DU, a lle y bo'n briodol e.e. Diwrnod Amser i Siarad, i gymryd camau i gyflawni nod cyffredin."

Cydweithredu yn y DU yn canolbwyntio ar Gynghrair y DU a Diwrnod Amser i Newid parhad

Yn lle creu pedair ymgyrch ar wahân ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad, drwy gyfuno ein hadnoddau a'n harbenigedd rydym wedi gallu ehangu ein cyrhaeddiad a chael un llais. Drwy gydweithio rydym hefyd wedi arbed costau a sicrhau gwerth am arian.

Mae ein gwaith ymchwil a gwerthuso wedi gwella'n sylweddol drwy fewnbwn arbenigol cysylltiadau Time to Change Lloegr â sefydliadau academaidd.



Wendy Halliday
Cyfarwyddwr
See Me, Yr Alban

“Rydyn ni'n cael budd mawr o fod yn rhan o Gynghrair Gwrthstigma y DU ac Iwerddon. Ar ôl meithrin cydberthnasau cryf dros y blynyddoedd, rydyn ni mewn sefyllfa wych i gefnogi a herio ein gilydd er budd ein rhaglenni. Rydyn ni'n defnyddio ein hamser gyda'n gilydd i rannu gwaith ymchwil, yr hyn a ddysgwyd a phrofiad o'r dulliau gweithredu amrywiol sydd ar waith. Rydyn ni'n gyfeillion beirniadol ac yn cyfuno ein harbenigedd er mwyn mynd i'r afael â rhai o'r heriau sy'n dod i'r amlwg e.e. sut i gynnal cyswllt cymdeithasol a symudiad cymdeithasol (elfennau allweddol ar gyfer gwaith gwrthstigma) yn ystod cyfyngiadau symud lle mae cadw pellter cymdeithasol a chyfarfodydd digidol wedi dod yn bethau cyffredin. Cafwyd arbedion maint sylweddol ac mae gallu cydweithio i gynnal gweithgareddau ar y cyd yn cynnwys Diwrnod Amser i Siarad wedi bod yn ffordd effeithiol iawn o ehangu cyrhaeddiad ac ymgysylltiad o ran yr ymgyrch ledled y wlad.”

seemescotland.org

Drwy rannu dealltwriaeth a gwaith polisi, rydym wedi rhoi'r gwaith ar stigma mewn cyd-destun cyfredol ar gyfer y DU i'n cyllidwyr, gan gyflwyno achos cymhellol dros sicrhau bod y cyllid yn parhau yng Nghymru. Drwy ddefnyddio sail dystiolaeth ledled y DU, mae Amser i Newid Cymru wedi gallu manteisio ar fodelau sicr yn ogystal ag enghreifftiau o arferion gorau.

Rydym wedi ymrwymo i barhau i gydweithio'n ddiwyd fel hyn â chymheiriaid yn y DU ac Iwerddon yng ngham nesaf y gwaith fel y gellir manteisio ar waith ein gilydd.



Jenna Booth
Inspire Wellbeing, Gogledd Iwerddon

“Mae'r Gynghrair Gwrthstigma mor werthfawr i Change Your Mind, gan ein bod yn dysgu gan ein cymheiriaid ledled y DU ac yn trafod sut y gallwn ddatblygu'r agenda gwrthstigma yn unigol ac ar y cyd drwy ymgyrchoedd fel Diwrnod Amser i Siarad. Yn bersonol, mae ein partneriaeth â chydweithwyr ledled y DU wedi helpu Change Your Mind i lywio'r ffordd rydyn ni'n cyfleu ein neges, yn datblygu ein mudiad cymdeithasol ac yn creu syniadau arloesol newydd drwy rannu'r hyn a ddysgwyd a chynnal sgwrsiau gonest.”

inspirewellbeing.org

Geiriau i gloi at y dyfodol

Mae'r adroddiad hwn yn dangos cyflawniadau sylweddol ar ddiwedd blwyddyn eithriadol i bawb. Wrth i bob un ohonom ddechrau meddwl am fywyd ar ôl COVID-19, gwyddom fod gan Amser i Newid Cymru a'i gymheiriaid rôl allweddol i'w chwarae i barhau â'r hyn a wnawn.

Yn wir, mae angen hyn yn fwy nag erioed. Mae ein diben craidd yn fwy perthnasol nag erioed gan fod mwy o bobl wedi wynebu heriau o ran eu hiechyd meddwl yn ystod y pandemig, a bod mwy o angen i gael eu clywed a'u cefnogi heb ofni cael eu barnu.

Dros y cyfnod hynod ansicr hwn, mae dyfodol gwaith gwrthstigma yn edrych yn fwy llewyrchus. Yn ddiweddar, rydym wedi sicrhau cyllid am flwyddyn ychwanegol gan Lywodraeth Cymru, a fydd yn ein galluogi i atgyfnerthu ein gwaith gyda'r rheini nad ydynt wedi cymryd rhan yn yr ymgyrch hyd yma. Mae'r pandemig wedi ein gorfodi i feddwl am flaenoriaethau a ble y gall ein gwaith gael yr effaith fwyaf yn y dyfodol.

- Mae'r blaenoriaethau ar gyfer y flwyddyn ychwanegol o gyllid gan Lywodraeth Cymru yn cwmpasu'r canlynol:
- **Cynyddu ein hymgysylltiad a'n heffaith ar gymunedau Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol yng Nghymru drwy ddealltwriaeth a datblygu rhaglenni**
 - **Adeiladu ar ein gwaith gyda'r cymunedau mwyaf difreintiedig yng Nghymru**
 - **Gweithio mewn partneriaeth â sefydliadau cymunedol a phartneriaeth cyflawni ar lawr gwlad**
 - **Meithrin gwell dealltwriaeth o stigma drwy safbwyntiau ein cynulleidfaoedd, nodi'r hyn sydd ar goll a'r hyn y mae angen iddo ddiwydd nesaf**

Geiriau i gloi at y dyfodol parhad

Ynghyd â'n taith yn meithrin dealltwriaeth, byddwn yn defnyddio'r cyfnod hwn i sicrhau cyllid tymor hwy ar gyfer yr ymgyrch fel bod ein gwaith mewn cymunedau yn cael effaith barhaus.

Mae'r ffigurau yn yr adroddiad hwn yn siarad drostynt eu hunain ynghyd â'r unigolion hynny y mae gwaith Amser i Newid Cymru wedi cael effaith gadarnhaol arnynt. Ers ei sefydlu yn 2012, mae profiad byw unigolion wrth wraidd popeth a wnawn a phopeth rydym yn sefyll drosto fel ymgyrch.

Mae ein hyrwyddwyr amrywiol yn ein hysbrydoli a'n cymell bob dydd i wella'r hyn a wnawn gan ein dwyn i gyfrif pan fydd pethau'n mynd o chwith.

Mae gennym gyfle gwirioneddol i barhau i wneud gwahaniaeth, gan ddenu'r cymunedau hynny lle mae stigma iechyd meddwl ar ei gryfaf. Rydym yn edrych ymlaen at barhau ar y daith hon ochr yn ochr â'n cefnogwyr a'n partneriaid i gyflawni ein huchelgais, beth bynnag sydd ei angen.



Alun Thomas
Prif Weithredwr
Hafal

“Er bod y rhaglen hon yn dibynnu ar gefnogaeth ein cyllidwyr, yn arbennig Llywodraeth Cymru, dylem bob amser gofio mai dewrder, hyder ac ymroddiad ein hyrwyddwyr sydd wedi galluogi Hafal a Mind Cymru i gyflwyno'r adnodd gwerthfawr hwn. Er mwyn herio stigma iechyd meddwl a gwahaniaethu, mae angen helpu aelodau'r cyhoedd i ddeall bod hyn yn ymdrech barhaus i lawer o bobl y maen nhw'n eu hadnabod ac wedi bod yn agos atyn nhw. Mae gan bob un ohonom rôl i'w chwarae i herio ymddygiadau annerbyniol a niweidiol sydd yn aml yn cael eu gwaethygu gan amrywiaeth o faterion cydraddoldeb eraill.”



Sara Moseley
Cyfarwyddwr
Mind Cymru

“Mae'r gymuned o bobl ddewr, drugarog a phenderfynol sy'n ganolog i Amser i Newid Cymru ac sydd wedi cael eu meithrin a'u grymuso ganddo yn helpu i lywio ein cenedl. Ni fyddwn yn goddef gwahaniaethu na chreulondeb yn seiliedig ar stigma iechyd meddwl. Cafwyd newid sylweddol yn y ffordd rydym yn siarad am iechyd meddwl, ond gwyddom fod agweddau negyddol ac ofn yn bodoli o hyd. Mae'r bartneriaeth gref hon rhwng Mind Cymru a Hafal, gyda chefnogaeth gadarn ein cyllidwyr, yn enwedig Llywodraeth Cymru, yn arwain y ffordd i barhau â'r gwaith hwn - yn enwedig lle mae stigma iechyd meddwl yn mynd law yn llaw ag anghydraddoldeb hiliol ac economaidd.”

Dysgwch fwy drwy fynd i'n gwefan:
amserinewidcymru.org.uk

Dangoswch eich cefnogaeth drwy ein dilyn ar:

- @aincymru
- facebook.com/aincymru
- @timetochangewales

