

FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI

Fynd drwy fynydd o ebyst?



Wybod sut y gall eich gweithle gefnogi Diwrnod Amser i Siarad?

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.
Gyda'n gilydd fe wnawn ni roi diwedd ar stigma ieuchyd meddwl.

amser i newid Cymru
diwrnod
amser
i siarad
06/02/20

#amserisiarad

rhownddiwedd ar wahaniaethu ar sail ieuchyd meddwl

Ariennir gan



Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government

Darperir gan



drwy adferiad
o afiechyd
meddwl difrifol

hafal

for recovery
from serious
mental illness



for better mental health
o blaidd guelli ieuchyd meddwl

Dewiswch siarad am iechyd meddwl ar Ddiwrnod Amser i Siarad eleni

Bydd Diwrnod Amser i Siarad 2020 yn digwydd ar ddydd lau 6 Chwefror. O gofio bod gan 1 o bob 4 ohonom broblem iechyd meddwl rhyw flwyddyn neu'i gilydd, ni fu erioed amser gwell i gael y gweithle i fod yn rhan o Ddiwrnod Amser i Siarad.

Mwya'n byd y siaradwn am iechyd meddwl, mwya'n byd o fythau a rhwystrau fydd yn cael eu chwalu - gan helpu i gael gwared ar y cywilydd a theimladau o fod yn ynysig a diwerth a diwerth y mae llawer ohonom yn ei deimlo wrth brofi problem iechyd meddwl.

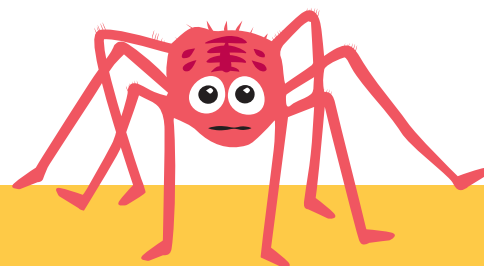
Eleni mae siarad wrth galon y diwrnod hwn wrth i ni ddefnyddio'r gêm boblogaidd 'a fyddai'n well gennych?' i annog mwy o bobl nag erioed i siarad.

Os nad ydych yn gyfarwydd â'r gêm hon, peidiwch poeni - drwy ofyn un o'r cwestiynau 'a fyddai'n well gennych?', gallwch gychwyn sgwrs iechyd meddwl â'ch cydweithwyr.

Mae'r pecyn yn llawn o syniadau, awgrymiadau ac adnoddau i'ch helpu i gael eich gweithle i siarad.

Beth sydd yn y pecyn:

- Beth yw Diwrnod Amser i Siarad?
- Syniadau am weithgareddau
- Deunyddiau i'w lawrlwytho a'u hargraffu
- Syniadau ar gyfer cyfathrebu mewnol
- Sut i ledaenu'r neges ymhellach
- Gwasanaethau cymorth i gyfeirio pobl ymlaen atynt



Os oes gennych unrhyw gwestiwn o gwbl, p'un ai eich Diwrnod Amser i Siarad cyntaf neu seithfed fydd hwn, e-bostiwch info@timetochangewales.org.uk.

Beth yw Diwrnod Amser i Siarad?

Ar Ddiwrnod Amser i Siarad byddwn yn ceisio cael y wlad i siarad am iechyd meddwl. Dyma bopeth sydd angen i chi ei wybod:

- Bydd Diwrnod Amser i Siarad 2020 yn digwydd ar ddydd lau 6 Chwefror.
- Bydd gan 1 o bob 4 ohonom broblem iechyd meddwl rhyw flwyddyn neu'i gilydd, dyna pam fod siarad am iechyd meddwl mor bwysig
- Mae'n gyfle i bawb siarad am iechyd meddwl, gwranddo, a newid bywydau.
- Nid oes raid i siarad am iechyd meddwl deimlo'n annifyr. Dewiswch siarad ar Ddiwrnod Amser i Siarad eleni.
- Mae llawer o bobl yn canfod fod siarad am broblem iechyd meddwl yn gwneud lles.

Mae'r wefan www.amserinewidcymru.org.uk yn rhoi mwy o fanylion am y diwrnod.

Syniadau am weithgareddau

Mae llwyth o wahanol ffyrdd o gael eich cwmni neu sefydliad i fod yn rhan o Ddiwrnod Amser i Siarad. Gan amrywio o ddiwyddiadau mawr i stynts Cysylltiadau Cyhoeddus neu gychwyn sgwrs mewn cyfarfodydd neu ar eich mewnrwyd.

Rydym wedi cynnwys syniadau drwy'r pecyn hwn i roi ysbrydoliaeth i chi. Neu beth am fod yn greadigol a dylunio un eich hun - byddem yn falch o glywed gennych. Cofiwch rannu eich gweithgareddau ar y cyfryngau cymdeithasol gyda **#amserisiarad**.

Creu eich ffilm eich hun

Beth am greu eich ffilm ymgyrchu eich hun i godi ymwybyddiaeth pobl o Ddiwrnod Amser i Siarad, a sut y mae siarad am iechyd meddwl yn beth da i bawb.

A allai eich sefydliad wneud rhywbeth tebyg? Rhoddir canllawiau defnyddiol i chi gael dechrau arni **yma**.

Cinio a dysgu

Beth am gynnal sesiwn cinio a dysgu i ddysgu mwy i bobl am iechyd meddwl a sut i gefnogi ei gilydd.

Mwy o fanylion yma.

Cerdded a siarad

Beth am drefnu mynd am dro i siarad amser cinio a chael eich cydweithwyr i fynd allan i'r awyr agored am sgwrs.

Cwis iechyd meddwl

Defnyddiwch ein cwis iechyd meddwl sydyn i gychwyn sgwrs, profi gwybodaeth iechyd meddwl eich staff a helpu pobl i ddysgu rhywbeth newydd. **Mwy o fanylion yma.**

Wal addunedau

Rhowch hysbysfwrdd i fyny ar y wal yn eich gweithle, mewn lle amlwg, fel bod staff yn gallu rhoi eu haddunedau arno i newid ein ffordd o feddwl a gweithredu ar iechyd meddwl yn y gweithle.



Gwyddom y bydd rhai ohonoch eisiau defnyddio eich gweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad fel cyfle i godi arian dros achos da, er enghraifft drwy werthu cacennau, raffl neu gwis. Gyda'ch help chi, gallwn barhau ein gwaith i gael gwared ar y stigma a'r gwahaniaethu y mae pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn ei brofi.

Deunyddiau i'w lawrlwytho a'u hargraffu

Rydyn ni wedi creu cyfres o ddeunyddiau Diwrnod Amser i Siarad i'w lawrlwytho i'w defnyddio yn y gweithle, p'un ai yn y swyddfa, allan ar safle, mewn warws, neu'n gyrru lori neu drên. Mae'r deunyddiau hyn ar ein gwefan.

Posterï

Mae'r rhain yn barod i'w hargraffu, naill ai yn y swyddfa neu gan gwmni argraffu proffesiynol.

Cardiau syniadau

Yn llawn o syniadau am sut i gychwyn sgwrs, mae'r cardiau hyn yn hawdd eu darllen a'r maint perffaith i'w rhoi yn eich poced neu waled. Beth am eu dosbarthu i bobl mewn digwyddiad, neu eu gadael yn rhywle lle bydd pobl yn dod o hyd iddynt. *Gwaith celf parod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.*



Cardiau post

Mae'r cardiau hyn yn ffordd llawn hwyl o annog sgwrsiau gan gynnig senarios 'a fyddai'n well gennyh' a syniadau am sut i gael pobl i siarad. Beth am eu dosbarthu i gydweithwyr fel ffordd o dorri'r rhew. *Gwaith celf parod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.*





Baneri

Beth am wneud eich gweithle'n lle mwy hwyllog a chael pobl i siarad. *Gwaith celf parod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.*

SYNIADAU AR GYFER DECHRAU SGWRS
Bydd 1 o bob 4 yn profi problem iechyd meddwl mewn unrhyw flwyddyn. Mae dewis siarad am iechyd meddwl yn chwata rhwystrau ac yn gallu newid bywydau. Ddefnyddiwch y syniadau hyn ar gyfer dechrau sgwrs i gael pobl i siarad.

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.
#amserisiarad
amsernewidcymru.org.uk

Cyfarwyddiadau Plygu

1. [Diagram 1]
2. [Diagram 2]
3. [Diagram 3]
4. [Diagram 4]
5. [Diagram 5]
6. [Diagram 6]
7. [Diagram 7]
8. [Diagram 8]

Sut mae creu sgwrs

- Dewis rhif â chylch o'i gwmpas ac agor i wahant cyfeiriad bob yn all y nifer hyn o weithiau
- Dewis rhif pinc ac agor bob yn all y nifer hyn o weithiau
- Dewis eich rhif terfynol, agor y fflap o dechrau eich sgwrs

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
06/02/20

Syniadau i gychwyn sgwrs

Mae ein origami cychwyn sgwrs yn cyfuno crefft a sgwrsio! Beth am eu dosbarthu ar stondin yn y gweithle neu ofyn i gydweithwyr eu torri a'u plygu yn ystod cyfarfod. *Gwaith celf parod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.*

Lapiad oerydd dwr

Mae'r oerydd dwr yn lle poblogaidd i bobl ddal i fyny drwy sgwrs - beth am ddefnyddio'r lapiad hwn i atgoffa cydweithwyr y medrant siarad am iechyd meddwl fan hyn hefyd? *Gwaith celf parod i'w argraffu yn y swyddfa neu'n broffesiynol.*



FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI
Fod yn sownd mewn gwe pry cop?
Siarad â ffrind sy'n teimlo'n gaeth i'w feddyliau?

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
06/02/20

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

#amserisiarad

Cyfathrebu mewnol

Mae gennym ddigonedd o syniadau ac adnoddau cyfathrebu mewnol i helpu i gael eich gweithle i siarad.

Gallwch lawrlwytho'r deunyddiau digidol canlynol i ledaenu'r neges am Ddiwrnod Amser i Siarad:

- Arbedydd sgrîn / cefndir gweithfwrdd
- Baner e-bost
- Hysbysebion sgrin plasma
- Fideos animeiddio

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.

#amserisiarad



Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.

#amserisiarad



Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.

#amserisiarad



FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI

Fod yn sownd mewn gwe pry cop?

NEU

Siarad â ffrind sy'n teimlo'n gaeth i'w feddyliau?

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
06/02/20

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail lechyd meddwl

#amserisiarad

FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI

Roi cusan i slefren fôr?

NEU

Siarad â chydweithiwr sy'n teimlo o dan y don?

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
06/02/20

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail lechyd meddwl

#amserisiarad

FYDDAI'N WELL GENNYCH CHI

Roi cusan i slefren fôr?

NEU

Siarad â chydweithiwr sy'n teimlo o dan y don?

amser i newid Cymru
diwrnod amser i siarad
06/02/20

Dewiswch siarad, newidiwch fywydau.
rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail lechyd meddwl

#amserisiarad

Diweddariad i'r fewnrwyd

Isod rhoddir diweddariad i chi ei gynnwys ar fewnrwyd eich cwmni neu sefydliad er mwyn cyflwyno Diwrnod Amser i Siarad ac annog staff i gymryd rhan. Os ydych yn bwriadu cynnal digwyddiad yn eich gweithle, gallech ei ddefnyddio fel cyfle i hyrwyddo hwnnw hefyd.

Gallwch siarad am iechyd meddwl yn y gwaith.

Mae Diwrnod Amser i Siarad yn digwydd ar ddydd Iau 6 Chwefror - diwrnod pan fydd pawb yn cael eu hannog i gael sgwrs am iechyd meddwl.

Yn [\[enw'r sefydliad\]](#), gwyddom fod pawb yn teimlo'n well o siarad am iechyd meddwl.

Mae Diwrnod Amser i Siarad yn cael ei drefnu gan Amser i Newid Cymru i helpu i ledaenu'r neges y gallwch siarad am iechyd meddwl yn unrhyw le - gan gynnwys yn y gwaith.

[Os ydych yn cynnal digwyddiad, gallwch gynnwys y wybodaeth amdano yma.]

Ymgyrch genedlaethol yw Amser i Newid Cymru sy'n ceisio cael gwared ar stigma a gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl ac sy'n cael ei rhedeg gan yr elusennau Hafal a Mind Cymru.

O gwmpas y swyddfa, bydd posteri a chardiau'n llawn syniadau am sut i gychwyn sgwrs. Bydd gwybodaeth hefyd am sut i gefnogi cydweithwyr, a ble i fynd os oes angen cymorth arnoch.



Templed e-bost staff

Argymhellwn bod y person yn y swydd uchaf bosib yn anfon ebost at y staff (efallai pwy bynnag a arwyddodd Adduned eich cwmni neu uwch-bencampwr iechyd meddwl a lles eich sefydliad). O ddewis, ni ddylai ddod gan rywun yn y tîm Adnoddau Dynol, er mwyn tynnu materion iechyd meddwl allan o'r bocs Adnoddau Dynol. Rhoddir ebost enghreifftiol isod y gallwch ei deilwrio i'ch sefydliad chi.

Ar gyfer holl staff,

Ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad ar y 6 o Chwefror, rydym yn dewis siarad am iechyd meddwl.

Yn rhy aml, mae problemau iechyd meddwl yn cael eu trin fel tabw - rhywbeth na ddylid sôn amdano, yn enwedig yn y gwaith.

Ond mae iechyd meddwl yn effeithio ar bob un ohonom a dylen ni deimlo y gallwn siarad am y peth.

Mwya'n byd o sgysiau a gawn, mwya'n byd o fythau a rhwystrau y gallwn eu chwalu - gan helpu i gael gwared ar y cywilydd a'r teimladau o fod yn ynysig a diwerth y mae gormod ohonom yn ei deimlo wrth brofi problem iechyd meddwl.

Yn *[y mis a'r flwyddyn pryd arwyddodd eich sefydliad yr Adduned]* fe wnaethom arwyddo Adduned Cyflogwyr Amser i Newid Cymru, ymrwymiad i bob un ohonoch i newid sut yr ydym yn meddwl a gweithredu ar iechyd meddwl ar bob lefel yn ein sefydliad.

Bydd un o bob pedwar ohonom yn profi problem iechyd meddwl ac mae 9 allan o 10 wedi dweud y cawsant eu trin yn negyddol gan eraill o ganlyniad. Drwy ddewis bod yn agored am iechyd meddwl, rydym i gyd yn rhan o fudiad sy'n newid y sgwrs am iechyd meddwl gan helpu i sicrhau nad oes neb yn cael eu gwneud i deimlo'n unig neu'n ynysig am fod â phroblem iechyd meddwl.

Fel rhan o'n hymrwymiad i hyn, byddwn yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad ar ddydd Iau 6 Chwefror. Mae'n ddiwrnod pryd y bydd pawb yn cael ei annog i gael sgwrs am iechyd meddwl.

[Gallech gynnwys manylion fan hyn am beth y mae eich cwmni'n ei wneud ar gyfer Diwrnod Amser i Siarad].

Rydym eisiau i bawb sy'n gweithio yma deimlo y medrant fod yn agored am iechyd meddwl, a gofyn am help os oes ei angen arnynt *[gallech gynnwys manylion fan hyn am y cymorth a gynigir gan eich sefydliad, fel y Llinell Cymorth Staff neu bolisiau Adnoddau Dynol, neu wybodaeth am y gwasanaethau cymorth a restrir yn y pecyn hwn].*

[Llofnod]



Erthyglau cylchlythyr a blogiau staff

Mae erthyglau a blogiau'n ffordd wych o gychwyn sgwrs am iechyd meddwl a rhannu profiadau personol eich staff. Dyma rai syniadau ar gyfer ysgrifennu erthygl neu flog da am Ddiwrnod Amser i Siarad:

Rhoi profiad personol yn gyntaf

Mae hanesion am iechyd meddwl yn taro deuddeg os ydyn nhw'n cael eu hadrodd gan rywun sydd wedi byw drwy'r profiad. Rhowch gyfle i gydweithwyr sydd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl ddweud eu stori yn eu geiriau eu hunain.

Pam y byddwch yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad

Dylech gynnwys dyfyniad neu baragraff gan rywun uchel yn eich sefydliad yn rhoi'r rhesymau pam eu bod yn cefnogi Amser i Newid Cymru a Diwrnod Amser i Siarad, a pham fod herio stigma'n bwysig i'r sefydliad.

Gwybodaeth am Amser i Newid Cymru

Cofiwch gynnwys disgrifiad byr o Amser i Newid a'i amcanion, a sut y gall pobl ddysgu mwy amdano a chymryd rhan. Mae mwy o wybodaeth ar gael yn:

amserinewidcymru.org.uk/amdanom

Cyfeirio pobl ymlaen at gymorth perthnasol

Rhowch wybod i'ch cydweithwyr pa adnoddau sydd ar gael a beth fedrant ei wneud os ydyn nhw'n poeni am eu hiechyd meddwl. Gallwch ddysgu mwy am wahanol wasanaethau cymorth ar ein gwefan

amserinewidcymru.org.uk/cymorth

Lledaenu ein neges ymhellach

Helpwch i roi'r si ar led drwy siarad am eich cynlluniau ar sianeli cyfryngau cymdeithasol eich cwmni neu sefydliad, a defnyddio #amserisiarad

Gallai eich gweithgareddau hefyd fod o ddi-ddordeb i'r cyfryngau lleol. Mwy'n byd o rannu, hoffi a sylwadau a gawn, pella'n byd y gallwn ledaenu'r neges ei bod yn ocê siarad am iechyd meddwl ym mhob man.

Lluniau clawr Facebook a Twitter

Rhannwch ein lluniau cyfryngau cymdeithasol i ddweud wrth bawb sy'n ymweld â'ch sianeli eich bod yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad. Gallwch hefyd ychwanegu ein lluniau clawr at eich sianeli cyfryngau cymdeithasol eich hun i dynnu mwy fyth o sylw at eich cymorth.

Beth am **lawrlwytho** a defnyddio'r lluniau hyn i ddangos i bawb sy'n ymweld â chi ar y cyfryngau cymdeithasol eich bod yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad.



Syniadau a thestun posib ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol

- Os ydych yn rhannu eich gweithgareddau Diwrnod Amser i Siarad ar y cyfryngau cymdeithasol, cofiwch ddefnyddio **#amserisiarad** i helpu i ledaenu'r neges ymhellach
- Tagiwch ni yn eich lluniau a'ch postiadau - rydyn ni wrth ein bodd yn gweld yr holl ddigwyddiadau a gweithgareddau y mae ein cyflogwyr adduned yn eu cynnal ar y diwrnod.
- Os ydych wedi bod yn defnyddio ein hadnoddau am ddim - cofiwch eu cynnwys yn y llun! Mae ein baneri Diwrnod Amser i Siarad yn edrych yn arbennig o dda mewn lluniau.

Cofiwch hefyd ein tagio yn eich postiadau ar y cyfryngau cymdeithasol:



@AINCymru



ttcwales



@timetochangewales

Awgrymiadau Twitter

1

Mwya'n byd y siaradwn am iechyd meddwl, gorau'n byd fydd bywyd i bawb. Dyna pam fod [\[enw eich sefydliad\]](#) yn dewis siarad ar y Diwrnod **#amserisiarad** hwn ar 6 Chwefror @ttcwales.

2

Mae Diwrnod **#amserisiarad** ar 6 Chwefror! Sut y byddwch chi'n dewis siarad am iechyd meddwl? Yn [\[enw eich sefydliad\]](#) byddwn yn [\[eich gweithgaredd, e.e. cynnal sesiwn galw heibio amser cinio\]](#). @ttcwales

Awgrymiadau ar gyfer postiadau Facebook

1

Mae Diwrnod Amser i Siarad yn digwydd ar ddydd lau 6 Chwefror. Mae'n gyfle i ni gyd ddewis siarad am iechyd meddwl, gwranddo, a newid bywydau. Byddwn yn cychwyn y sgwrs yn [\[enw eich sefydliad\]](#). **#amserisiarad**

2

Rydym yn cefnogi'r mudiad @Amser i Newid Cymru i newid y ffordd yr ydym i gyd yn meddwl a gweithredu ar broblemau iechyd meddwl. Dyna pam ar gyfer **#amserisiarad** ar 6 Chwefror y byddwn yn dewis siarad am iechyd meddwl.

3

Nid oes raid i siarad am iechyd meddwl fod yn lletchwith. Sut bynnag y byddwch yn cael y sgwrs, mae siarad yn chwalu rhwystrau ac yn gallu newid bywydau. Dyna pam ar 6 Chwefror y byddwn yn cymryd rhan yn Diwrnod Amser i Siarad ac yn dewis siarad am iechyd meddwl yn [\[enw eich sefydliad\]](#).

Templed datganiad i'r wasg

Os yw eich sefydliad yn cynnal digwyddiad mawr, neu rydych eisiau rhoi hys-bys i'ch gwaith ar iechyd meddwl, efallai y byddwch eisiau siarad â'r cyfryngau. Gallwch ddefnyddio'r templed hwn i greu eich datganiad i'r wasg. Os bydd angen mwy o gymorth arnoch, cofiwch gysylltu â'n Swyddog Marchnata a Chyfathrebu, Hanna Yusuf drwy ebostio h.yusuf@timetochangewales.org.uk

I'w ryddhau'n syth

[dyddiad]

Bydd [enw'r sefydliad] yn cynnal [y digwyddiad] i gefnogi Diwrnod Amser i Siarad

Mae [enw'r sefydliad] yn cefnogi Diwrnod Amser i Siarad (dydd lau 6 Chwefror) ac yn annog gymaint o bobl â phosib i ddewis siarad am iechyd meddwl.

[Manylion y digwyddiad].

Trefnir Diwrnod Amser i Siarad gan Amser i Newid Cymru, yr ymgyrch sy'n gweithio i newid sut yr ydym i gyd yn meddwl a gweithredu ar broblemau iechyd meddwl, wedi'i harwain gan yr elusennau Hafal a Mind Cymru. Nod Diwrnod Amser i Siarad yw cael gymaint o bobl â phosib i siarad am iechyd meddwl.

Bydd un o bob 4 ohonom yn profi problem iechyd meddwl rhyw flwyddyn neu'i gilydd, ond mae gormod ohonom yn rhy ofnus i siarad am y peth. Efallai fod cychwyn sgwrs am iechyd meddwl yn teimlo'n frawychus ond gallai gwneud rhywbeth syml fel anfon tecst, ffonio neu alw heibio ffrind neu rannu rhywbeth ar y cyfryngau cymdeithasol dorri'r rhew. Rhoddir mwy o syniadau yn: www.amserinewidcymru.org.uk

Meddai [enw'r llefarydd, rôl yn y sefydliad]: [syniad am ddyfyniad] **"Rydym i gyd yn cymryd rhan yn Diwrnod Amser i Siarad oherwydd mae iechyd meddwl yn bwnc y dylai pawb deimlo y medrant siarad amdano. Gall cael mwy o'r sgwrsiau pwysig hyn wneud gwahaniaeth mawr i lawer o bobl. Mwy'n byd y siaradwn, mwy'n byd o fywydau y gallwn eu newid."**

Meddai Lowri Wyn Jones, Rheolwr y Rhaglen Amser i Newid Cymru: **"Mae gan sgwrsiau'r pwr i newid bywydau - gan helpu i gael gwared ar y cywilydd ac o fod yn ynysig a diwerth y mae gormod ohonom yn ei deimlo wrth geisio ymdopi â phroblem iechyd meddwl. Mae Diwrnod Amser i Siarad yn un diwrnod yn y flwyddyn pryd y gobeithiwn y bydd pawb yn cael sgwrs am iechyd meddwl."**

Am fwy o fanylion am Ddiwrnod Amser i Siarad a sut y gallwch gymryd rhan, ewch i www.amserinewidcymru.org.uk

Diwedd



Am fwy o wybodaeth cysylltwch â *[manylion cyswllt y person gorau i gysylltu â nhw am fwy o fanylion]*.

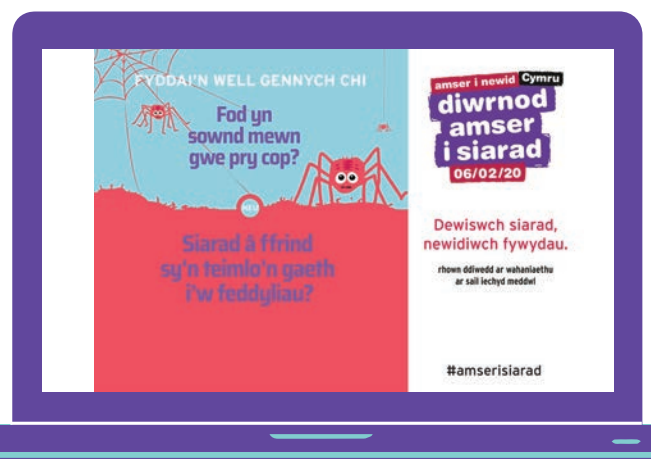
Nodyn i Olygyddion

Amser i Newid Cymru

Ni yw Amser i Newid Cymru, mudiad sy'n mynd o nerth i nerth yn cynnwys pobl sy'n newid sut y meddylw'n ac y gweithredwn ar broblemau iechyd meddwl. Mae ein llais yn gryfach ac uwch diolch i gyllid gan Lywodraeth Cymru a Comic Relief.

Mae ein hymgyrch yn cael ei rhedeg gan Hafal a Mind Cymru, ac mae miloedd o fudiadau eraill wedi ymuno â ni i wneud i newid ddigwydd.

Am fwy o wybodaeth ewch i www.amserinewidcymru.org.uk



Cyfeirio ymlaen at wasanaethau cymorth eraill

Gall dewis siarad wneud gwahaniaeth gwirioneddol i fywyd rhywun. Ond weithiau, gall y sgysiau hyn godi materion pwysig na fydd pobl wedi siarad amdanynt o'r blaen. Gallai hyn olygu bod angen cymorth arnynt.

Mae Amser i Newid Cymru'n gweithio i newid y ffordd y meddyliwn ac y gweithredwn ar broblemau iechyd meddwl. Mae'r ffocws hwn yn golygu na allwn ddarparu cymorth, arweiniad na chynghor i unigolion. Fodd bynnag, mae digon o bobl ar gael i helpu. Isod rhestrir mudiadau a allai eich helpu chi, neu rywun arall, i dderbyn cymorth.

Mind Infoline

Ffôn: 0300 123 3393 - 9am-5pm, Dydd Llun - Gwener

E-bost: info@mind.org.uk

Tecst: 86463

www.mind.org.uk/help/advice_lines

Gyda chefnogaeth a dealltwriaeth, mae Mind yn helpu pobl i wneud dewisiadau gwybodus. Mae'r llinell Infoline yn rhoi gwybodaeth am wahanol fathau o broblemau iechyd meddwl, ble i gael cymorth, triniaeth gyffuriau, therapiau amgen a gwasanaeth 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 gyda chefnogi unigolion sy'n gwella o salwch iechyd meddwl, a'u teuluoedd. Maen nhw'n cael eu rheoli gan y bobl y maen nhw'n eu cefnogi - unigolion gyda salwch meddwl difrifol a'u gofalwyr. I gael gwybod mwy ewch i www.hafal.org

Elefriends

www.elfriends.org.uk

Cymuned gefnogol ar-lein yw Elefriends, sy'n cael ei redeg gan **Mind** a ble gallwch fod yn chi eich hun.



Samariaid

Ffôn: 116 123 - 24 awr y dydd, am ddim i ffonio

E-bost: jo@samaritans.org

www.samaritans.org

Yn cynnig cymorth emosiynol cyfrinachol heb farnu i bobl sy'n profi teimladau o drallod neu anobaith, gan gynnwys rhai a allai arwain at hunanladdiad. Gallwch ffonio, e-bostio, ysgrifennu llythyr neu, gan amlaf, gallwch hefyd siarad â rhywun wyneb yn wyneb.

CALL (Llinell Gyngor a Gwrando Gymunedol)

Ffôn: 0800 132 737

www.callhelpline.org.uk

Yn cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth / llenyddiaeth am iechyd meddwl a materion cysylltiedig, i bobl Cymru. Gall unrhyw un sy'n poeni am eu hiechyd meddwl eu hunain, neu am iechyd meddwl perthynas neu ffrind, ddefnyddio'r gwasanaeth. Mae llinell cymorth CALL yn cynnig gwasanaeth gwrando a chymorth cyfrinachol.

Galw Iechyd Cymru

Ffôn: 0845 4647

www.nhsdirect.wales.nhs.uk

Cyngor iechyd 24 awr y dydd, 365 diwrnod y flwyddyn.

Meic Cymru

Ffôn: 0808 80 23456 (8am - hanner nos, 7 diwrnod yr wythnos)

www.meiccymru.org

Gwasanaeth llinell gymorth gyfrinachol am ddim i blant a phobl ifanc hyd at 25 oed yng Nghymru. Gallwch ffonio, tecstio neu anfon neges wib yn Gymraeg neu yn Saesneg i ofyn am gymorth, cyngor neu wybodaeth.

Os ydych yn ofalwr sydd angen cymorth arnoch, gallwch hefyd ffonio:

Ffôn Gofalwyr Cymru: 0808 808 7777 E-bost: info@carersuk.org.

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

I gael gwybod mwy am sut y gall eich sefydliad helpu i gael gwared ar stigma a gwahaniaethu ar sail iechyd meddwl, ewch i:

www.amserinewidcymru.org.uk/ymunwch-mudiad



amser i newid Cymru

diwrnod
amser
i siarad

06/02/20

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Ble i ddod o hyd i ni...



facebook.com/AINCymru



@AINCymru



Amser i Newid Cymru



@timetochangewales

www.amserinewidcymru.org.uk

Ariennir gan



Ariennir yn Rhannol gan
Lywodraeth Cymru
Part Funded by
Welsh Government



Darperir gan

*dro adferiad
o affeithol
meddal ddyfnaf*

hafal

*for recovery
from serious
mental illness*



for better mental health
o blaidd guelli iechyd meddwl