

Templed Cyflwyniad Addewid Cyflogwyr



amser i newid
Cymru

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

time to change
Wales

let's end mental health discrimination



BETH YW AMSER I NEWID CYMRU?

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu wynebir gan bobl â phroblemau iechyd meddwl. Mae'n symudiad cynyddol o bobl sy'n anelu at newid sut rydym i gyd yn meddwl ac yn gweithredu am iechyd meddwl.

Ariennir yr ymgyrch gan Lywodraeth Cymru a cyflwynir ymgyrch gan Hafal a Mind Cymru ac mae cannoedd yn fwy o sefydliadau wedi ymuno â'r ymgyrch er mwyn helpu i sicrhau'r newid hwn.

Amser i Newid Cymru
Ein Datganiad Cenhadaeth

Gwella bywydau pawb drwy
ddod â gwahaniaethu ar sail
iechyd meddwl i ben yng
Nghymru.

Ysbrydoli pobl i gydweithio er
mwyn dod â'r gwahaniaethu
sy'n digwydd oherwydd
problemau iechyd meddwl i ben.

Amser i Newid Cymru Ein Gwerthoedd

Anghenraid

Mae'n adlewyrchu anghenraid ein cenhadaeth.

Cynhwysiant

Mae cynnwys pobl a gweithio mewn partneriaeth yn hanfodol i lwyddo.

Profiadol

Blaenoriaethu profiad personol o broblemau iechyd meddwl, a sicrhau bod y sefydliad yn rhannu gwybodaeth yn seiliedig ar dystiolaeth unigolion sydd â phrofiad o iechyd meddwl.

Agwedd Gadarnhaol

Mae defnyddio negeseuon cadarnhaol yn hollbwysig i ymgysylltu â'r cyhoedd a newid agweddau ac ymddygiadau. Nid ydym yn pwyntio bys nac yn rhoi bai ar unrhyw un.

Addewid Cyflogwr Gwybodaeth gefndirol...

- Mae mwy na **190** o gyflogwyr yng Nghymru wedi llofnodi Addewid Cyflogwr Amser i Newid Cymru.
- Mae hyn yn cynrychioli mwy na **320,000** o gyflogeion yng Nghymru - tua **1 o bob 4** o weithlu Cymru.
- Mae'r galw gan gyflogwyr sydd am lofnodi'r addewid ar ei lefel uchaf erioed...

Mae manteision llofnodi'r addewid yn cynnwys:

- Bydd rhoi diwedd ar stigma yn y gweithle yn effeithio ar allu unigolyn i gyflawni a ffynnu.
- Gwella llesiant yn y gweithle - ysgogi datblygiad economaidd a ffyniant parhaus.
- Gall ymwybyddiaeth well o gyflyrau iechyd meddwl yn helpu i atal effaith andwyol hirdymor.



Iechyd meddwl yn y gwaith

Ystadegau

- Amcangyfrifir bod problemau iechyd meddwl yng Nghymru yn costio tua £7.2 biliwn y flwyddyn. (Rhwydwaith Ymchwil Iechyd Meddwl, 2009)
- Mae tua hanner (48%) yr holl gyflogeion wedi cael problem iechyd meddwl yn eu swydd bresennol. Dim ond hanner y bobl hyn sydd wedi siarad â'u cyflogwr am eu hiechyd meddwl. (Mind, 2018)
- Mae salwch meddwl yn costio tua £35 biliwn i gyflogwyr yn y DU bob blwyddyn. (Y Ganolfan Iechyd Meddwl, Mental Health at Work: The Business Costs Ten Years On, 2017)
- Mae 60% o gyflogeion yn y DU wedi cael problem iechyd meddwl oherwydd gwaith, neu lle roedd gwaith yn ffactor a gyfrannodd at hyn. (Busnes yn y Gymuned, Mental Health at Work Report, 2017)
- Straen, gorbryder ac iselder yw achosion mwyaf absenoldeb oherwydd salwch yn ein cymdeithas, gan achosi 15.8 miliwn o ddiwrnodau o absenoldeb yn y DU yn 2016. (Y Swyddfa Ystadegau Gwladol, Sickness Absence in the Labour Market, 2016)

Profi Stigma

Mae **stigma** yn fath o ragfarn sy'n gallu gosod person ar wahân i bawb arall. Mae stigma bob amser yn negyddol.

Mae **gwahaniaethu** yn codi o stigma ac mae'n arwain at bobl yn cael eu trin yn annheg.

Effaith stigma:

- Gall stigma gyfyngu ar allu neu awydd rhywun i gyflawni ei lawn botensial.
- Cydberthnasau gwael â chydweithwyr.
- Gall olygu bod pobl yn oedi cyn gofyn am help neu driniaeth a gall effeithio. ar eu gallu i wella.
- Mae'n anodd ei fesur ac mae'n ymddangos mewn ffyrdd gwahanol.
- Hunanstigma.
- Mae stigma yn ynysu ac yn arwahanu unigolion.
- Yn aml, gall stigma arwain at wahaniaethu.

"Yn y bôn, roeddwn yn cael fy nghosbi am fod yn sâl, a chefais wybod efallai na fyddwn yn cael mynd yn ôl. Fyddai hyn byth yn digwydd gyda salwch corfforol."

Dienw

Beth yw Cynllun Gweithredu?

Y 6 Safon Graidd, 1 - 3

Safon Graidd 1

Cynhyrchu, gweithredu a chyfleu cynllun iechyd meddwl yn y gwaith sy'n annog ac yn hybu iechyd meddwl da i'r holl staff.

Safon Graidd 2

Datblygu ymwybyddiaeth iechyd meddwl ymhlith gweithwyr trwy wneud gwybodaeth, offer a chefnogaeth yn hygyrch.

Safon Graidd 3

Annog sgysiau agored am iechyd meddwl a'r gefnogaeth sydd ar gael pan fydd gweithwyr yn ei chael hi'n anodd.

Beth yw Cynllun Gweithredu?

Y 6 Safon Graidd, 4 - 6

Safon Graidd 4

Rhoi amodau gwaith da i weithwyr a sicrhau bod ganddynt gydbwysedd iach rhwng bywyd a gwaith a chyfleoedd datblygu.

Safon Graidd 5

Hyrwyddo rheolaeth effeithiol ar bobl trwy reolwyr llinell a goruchwylwyr.

Safon Graidd 6

Monitro iechyd meddwl a lles gweithwyr yn rheolaidd.

Blaenoriaethau'r Cynllun Gweithredu

Yma gallwch restru eich blaenoriaethau allweddol y byddwch am eu cyflawni fel rhan o'ch Addewid Sefydliadol. Gallai fod dros y 6 mis neu'r 12 mis nesaf - mae'n ffordd o ddangos ymdrechion y sefydliad i fynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu.

Syniadau ar gyfer eich cynllun gweithredu:

- Cynnal ymgyrch fewnol gan ddefnyddio eich llwyfannau cyfathrebu a gwaith celf a deunydd arall Amser i Newid Cymru.
- Cynnal digwyddiad gwrth-stigma i godi ymwybyddiaeth ymysg staff, gan ddefnyddio ein pecyn ymgyrchu.
- Gwahodd Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru i roi hyfforddiant i'ch staff.
- Creu rhwydwaith cymorth i staff sydd â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl.
- Creu cynllun mentora rheolwyr llinell i sicrhau bod rheolwyr yn teimlo'n hyderus i gynnig cymorth a phroffillio enghreifftiau o arferion da.

Hyrwyddwyr Gweithwyr

- Mae Hyrwyddwyr yn hanfodol i herio stigma a newid y ffordd y mae cyflogeion yn meddwl am iechyd meddwl mewn gweithleoedd ac yn gweithredu arno. Maent ar flaen y frwydr i'w gwneud yn arferol i gyflogeion ddweud "Rwy'n cael trafferth", "Rwy'n gweithio gormod" neu "Mae angen cymorth arna i" yn y gweithle heb ofni canlyniadau negyddol. Does dim rhaid iddyn nhw fod â phrofiadau personol o broblemau iechyd meddwl ond gallant ddangos tosturi a chefnogaeth tuag at y rheini sy'n cael trafferth.
- Bydd Amser i Newid Cymru yn cefnogi Hyrwyddwyr drwy roi adnoddau ar gyfer y gweithle, cefnogaeth, cyngor ar arferion da, rhwydweithiau cymheiriaid a chyfleoedd dysgu iddyn nhw.



Addewid Amser i Newid Cymru a Hyrwyddwyr Gweithwyr



Addewid Amser i Newid Cymru

- Yn y blwch uchod, gallwch ychwanegu llun o'ch digwyddiad llofnodi addewid neu logo eich sefydliad / cwmni neu lun o'ch Prif Swyddog Gweithredol / Cyfarwyddwr.
- Llofnododd [Enw'r sefydliad] yr addewid ar [mis, blwyddyn] fel datganiad cyhoeddus i'w gyflogeion ei fod yn ymdrechu i fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl yn y gweithle.



Hyrwyddwr Gweithwyr

- Os byddwch yn dymuno, gallwch ychwanegu llun o'ch Hyrwyddwr Gweithwyr yn y blwch uchod.
- Ein Hyrwyddwyr Gweithwyr yw _____ a _____ sy'n angerddol ynghylch mynd i'r afael â'r stereoteipiau, y stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig â phobl sy'n cael problemau iechyd meddwl yn ein gweithle.
- Cysylltwch â/ag _____ ar: [ychwanegwch gyfeiriadau e-bost a rhifau cyswllt eich Hyrwyddwyr i Gyflogeion yma].

Amser i Newid Cymru - Ymgyrchoedd Blynyddol



Diwrnod Amser i Siarad

Diwrnod i annog **pawb** i fod yn fwy agored am iechyd meddwl - i siarad, i wrando ac i newid bywydau.



Ymgyrch Mae Siarad yn Hollbwysig

Ymgyrch i rymuso dynion i beidio â bod ofn siarad am eu problemau iechyd meddwl.



let's end mental health discrimination

[Cliciwch ar y delweddau i weld dolen i'n hadnoddau y gellir eu lawrlwytho]

Diwrnodau Ymwybyddiaeth

Chwefror

- Diwrnod Amser i Siarad
- Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta

Mawrth

- Diwrnod Iechyd Meddwl Prifysgolion
- Diwrnod Anhwylder Deubegynol y Byd

Ebrill

- Mis Ymwybyddiaeth o Straen
- Yr Asiantaeth Ewropeaidd dros Ddiogelwch ac Iechyd yn y Gwaith - Gweithleoedd Iach ar gyfer pob Oedran
- Wythnos Ymwybyddiaeth o Faterion Iechyd Meddwl ymhlith Mamau yn y DU

Mai

- Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl

Mehfin

- Wythnos Gwirfoddolwyr
- Diwrnod Iechyd Meddwl Rhyngwladol y Tadau

Medi

- Diwrnod Atal Hunanladdiad y Byd

Hydref

- Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd

Tachwedd

- Diwrnod Ymwybyddiaeth Straen Cenedlaethol
- Diwrnod Colli Hunanladdiad Goroeswyr Rhyngwladol

Cysylltwch â ni

Tîm Cyflogwyr Amser i Newid Cymru

pledge@timetochangewales.org.uk

www.amserinewidcymru.org.uk



@ttcwales

@AINCymru



/ttcwales

/AINCymru



@timetochangewales



/timetochangewales



amser i newid
Cymru

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

time to change
Wales

let's end mental health discrimination