

**amser i newid**

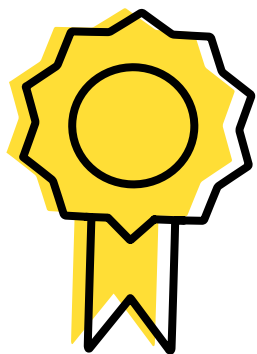
**Cymru**

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Addewid Cyflogwr

# Pecyn Cyfathrebu



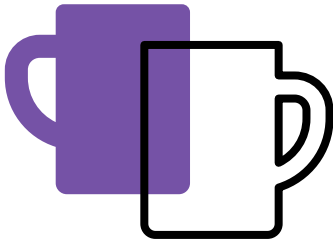


## Llongyfarchiadau ar ymrwymo i arwyddo'r Adduned Cyflogwr Amser i Newid Cymru

Diolch am ymuno â'r symudiad cynyddol er mwyn newid y ffordd yr ydym yn meddwl ac yn gweithredu ynghylch iechyd meddwl yn y gwaith.

Diolch am ymuno â'r symudiad cynyddol er mwyn newid y ffordd yr ydym yn meddwl ac yn gweithredu ynghylch iechyd meddwl yn y gwaith. Bydd yr adnodd hwn yn eich cynorthwyo i helaethu'r neges Amser i Newid Cymru a'ch helpu i gyfleu eich ymrwymiad gyda gweddill eich sefydliadau. Gellir ei ddefnyddio'n ehangach hefyd i gyfathrebu â chwsmeriaid, cadwyni cyflenwi, partneriaid a rhanddeiliaid eraill eich bod wedi gwneud ymrwymiad i wneud eich sefydliad yn lle y gall pobl siarad yn agored am iechyd meddwl a gofyn am help pan fydd ei angen arnynt.

Datblygwyd yr adnodd hwn gan raglen Time to Change yn Lloegr ac fe'i haddaswyd i gynulleidfa Gymreig.



## Cyfathrebu Mewnol

Er mwyn cynyddu'r ymgysylltu ymhlith staff eich sefydliad, fe'ch cynghorir i roi gwybod iddynt eich bod wedi llofnodi'r adduned. Cynhwyswch gynifer o'ch staff â phosibl yn ystod y digwyddiad i lofnodi'r Adduned er mwyn iddynt fod yn ymwybodol bod iechyd meddwl yn flaenoriaeth yn y gweithle.

Mae staff sy'n fwy gwybodus yn fwy tebygol o wneud gweithgareddau Amser i Newid Cymru yn y dyfodol byddant yn awyddus i gymryd rhan. Po fwyaf o bobl sy'n cymryd rhan yr ysgafnaf yw'r baich a'r cryfaf yw'r llais o fewn eich sefydliad.

Bydd hyn yn helpu i gyflawni'r cynllun gweithredu a'r gweithgareddau a gynhwysir ynddo.

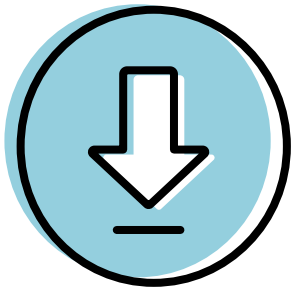


## Hyrwyddwyr

Gall Aelodau unigol o staff gyflwyno i fod yn ysgogwyr i'r agenda gwrth-stigma drwy ymrwmo i fod yn Hyrwyddwyr Gweithle Amser i Newid Cymru. Rydym yn argymhell y dylai pob sefydliad sydd wedi ymrwmo i'r addewid recriwtio Hyrwyddwyr y Gweithle a manteisio ar yr hyfforddiant rhad ac am ddim a gynigir gan Amser i Newid Cymru.

Gall hyrwyddwyr wneud gwahaniaeth mawr i'ch diwylliant yn y gweithle ac i fywydau eich cydweithwyr, gan weithio gyda chi a'ch sefydliad i wneud iechyd meddwl yn bwnc trafod arferol, i chwalu mythau ac yn ei gwneud yn haws i bobl ofyn am gymorth.

Os ydych eisoed wedi recriwtio Hyrwyddwyr Gweithle Amser i Newid Cymru, efallai yr hoffech gynnwys hyn yn eich cyfathrebiadau mewnol. Os ydych yn y camau cynnar, gallech ddefnyddio cyfathrebu mewnol fel dull o recriwtio ar gyfer cofrestru Hyrwyddwyr y Gweithle posibl.



## Templedi Cyfathrebu Mewnol

### Mewnrwyd

Yn [Enw'r Sefydliad] rydyn ni am helpu i dorri'r distawrwydd a rhoi diwedd ar y stigma o amgylch iechyd meddwl. Bydd un o bob pedwar ohonom yn profi problem iechyd meddwl ar unrhyw un adeg. Mae naw mewn deg o bobl sydd wedi profi problem iechyd meddwl o ganlyniad wedi wynebu triniaeth negyddol gan eraill.

Dyna pam rydyn ni wedi arwyddo Adduned Cyflogwr Amser i Newid Cymru. Mae'r addewid hwn yn ymrwymiad cyhoeddus i newid y ffordd rydyn ni'n meddwl ac yn gweithredu am iechyd meddwl ar bob lefel y sefydliad hwn.

Er mwyn llofnodi'r Addewid rydym wedi cyflwyno cynllun gweithredu sydd yn manylu ar yr hyn y byddwn yn ei wneud gan gynnwys: [ychwanegwch fanylion cynllun gweithredu eich sefydliad]

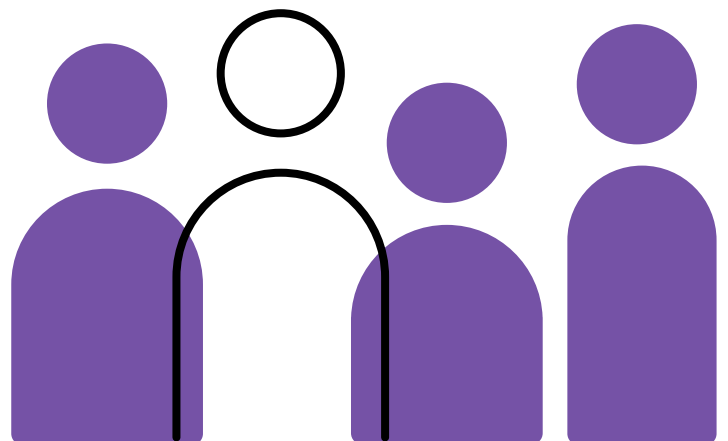
Amser i Newid Cymru yw rhaglen genedlaethol'i herio'r stigma a gwahaniaethu iechyd meddwl ac fe ddarperir yng Nghymru gan elusennau Hafal a Mind Cymru.

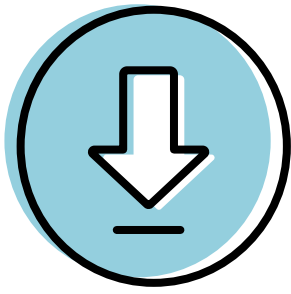
**Am fanylion pellach ar y rhaglen a sut i gymryd rhan ymhellach, ewch i'n gwefan yn [amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)**

---

## Mae un mewn pedwar

Ohonom yn profi problem iechyd meddwl ar unrhyw adeg.





## Templedi Cyfathrebu Mewnol

### Templed Ebost i Staff

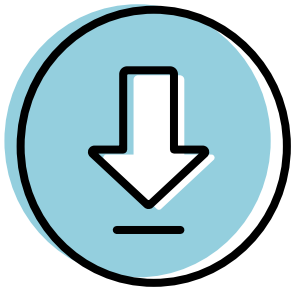
Rydym yn argymhell anfon e-bost staff gan aelod uwch mwyaf posibl o staff (efallai pwy bynnag a lofnododd y bwrdd addewid neu uwch hyrwyddwyr iechyd meddwl a lles). Isod ceir geiriad awgrymedig ar gyfer cynnwys mewn e-bost staff y gellir ei deilwra i'ch sefydliad eich hun.

I'r holl staff

Yn [y mis a'r flwyddyn y llofnododd eich sefydliad] llofnodom ni yr Adduned Cyflogwr Amser i Newid Cymru, ymrwymiad i chi i gyd i newid sut yr ydym yn meddwl ac yn gweithredu ynghylch iechyd meddwl ar bob lefel o'r sefydliad hwn. Bydd un o bob pedwar ohonom yn profi problem iechyd meddwl ac mae 9 o bob 10 yn dweud eu bod wedi wynebu ymateb negyddol gan eraill o ganlyniad i hynny. Drwy ddewis bod yn agored am iechyd meddwl, rydym i gyd yn rhan o fudiad sy'n newid y sgwrs ynghylch iechyd meddwl a sicrhau nad oes neb yn cael ei wneud i deimlo'n ynysig neu'n unig am gael problem iechyd meddwl. Mae ein cynlluniau i newid ein ffordd o feddwl a gweithredu ynghylch iechyd meddwl yn cynnwys: [Rhowch fanylion o'ch cynllun gweithredu]

Am ragor o fanylion cysylltwch â (ychwanegwch enw'r person a oedd yn gyfrifol am gyflwyno'r cynllun gweithredu). Rydyn ni eisiau i bawb sy'n gweithio yma deimlo eu bod nhw'n gallu bod yn agored am eu hiechyd meddwl, a gofyn am gymorth os bydd ei angen arnyn nhw [gallech roi manylion cynnig cymorth eich sefydliad fel y llinell cymorth i weithwyr neu bolisiau adnoddau dynol yma, neu gynnwys gwybodaeth am gwasanaethau cymorth.]

[arwyddo i ffwrdd]



## Templedi Cyfathrebu Mewnol

### Cyflwyniad Mewnol

Gellir defnyddio hwn mewn sesiynau briffio staff, cyfarfodydd neu ddiwyddiadau eraill i egluro pam mae'n bwysig i ni i gyd agor i iechyd meddwl, a manteision arwyddo yr Adduned Cyflogwr.

[create Wales-specific presentation slide deck to be hosted in employer area of website password protected]

### Logo Amser i Newid Cymru

[link to downloadable stamp on website]

Gellir ychwanegu'r stamp hwn at eich mewnrwyd a'ch gwefan i ddangos eich bod wedi llofnodi'r adduned.

### Fideos Byr Amser i Newid Cymru

[link to TTCW videos]

Defnyddiwch un o'n fideos i ddangos sut gall stigma a gwahaniaethu effeithio ar bobl a pham mae'n bwysig bod pawb yn cymryd cyfrifoldeb am newid ein ffordd o feddwl a gweithredu ynghylch iechyd meddwl. Gallech chi ddangos y fideos hyn yn ystod cyfarfod briffio staff neu gyfarfod tîm.

### Adnoddau a deunyddiau Amser i Newid Cymru

Defnyddiwch ein ystorfa o ddeunyddiau yn y gweithle i ddangos eich cefnogaeth i amser i newid Cymru. Mae'r rhain hefyd yn dda iawn ar gyfer dechreuwyr sgwrsio.

Llofnodion e-bost

Screensavers

Posterï yn y gweithle y gellir eu lawrlwytho

[link to files]



## Blog

Efallai y byddwch am ofyn i aelod o'r staff (a allai fod yn Hyrwyddwr Gweithle) i ysgrifennu blog yn rhannu eu profiad bersonol. Isod mae rhai o'n cynghorion:

### 1. Stori bersonol

Ceisiwch agor gyda dyfyniad neu baragraff gan gydweithiwr sydd wedi profi problem iechyd meddwl. Gall cael unigolyn yn y gweithle yn ysgrifennu am eu profiad a sut mae gallu bod yn agored wedi eu helpu wneud cyflwyniad pwerus iawn. Os oes gennych Hyrwyddwyr yn eich gweithle efallai y byddant yn hapus i ddarparu hyn.

### 2. Safbwynt y sefydliad

Cynnwys dyfyniad neu baragraff o rhywun uwch o fewn eich sefydliad am pam mae nhw'n cefnogi Amser i Newid Cymru a pham mae herio stigma yn bwysig i'r sefydliad.

### 3. Gwybodaeth am yr ymgyrch

Cynnwys disgrifiad byr o'r hyn y mae'r ymgyrch, a sut y gall pobl gael mwy o wybodaeth a chymryd rhan eu hunain.

### 4. Cyfeirio at gymorth perthnasol

Gadewch i'ch cydweithwyr wybod pa adnoddau sydd ar gael iddynt a'r hyn y gallant ei wneud os ydyn nhw'n poeni am eu hiechyd.

### 5. Bod yn gryno

Hyd y blog delfrydol yw rhwng 500-800 o eiriau, felly peidiwch â theimlo fel bod yn rhaid i chi barhau i ysgrifennu. Po fyrraf ydyw, y mwyaf tebygol y bydd yn dal sylw'r darllenydd.



## Cyfathrebu Allanol

### Templed datganiad i'r wasg

Defnyddiwch y datganiad hwn i'r wasg [rhowch linc i dempled datganiad i'r wasg TTC Cymru], gan gynnwys ystadegau, a dyfyniadau gan reolwr rhaglen Amser i Newid Cymru, i gyhoeddi bod eich sefydliad wedi llofnodi'r adduned.

### Cyfryngau Cymdeithasol

Mae defnyddio'ch sianeli cyfryngau cymdeithasol yn ffordd wych o gael y gair allan ynglŷn â'ch adduned. Dyma rai cynghorion craff ar gyfer cyfleu'r adduned ar sianeli cyfryngau cymdeithasol fel Facebook, Twitter neu LinkedIn:

- Dywedwch wrth eich dilynwyr pam rydych chi'n llofnodi'r Adduned, nid dim ond y ffaith eich bod chi'n ei wneud.
- Pam mae'ch sefydliad yn credu ei bod yn bwysig newid y ffordd yr ydym yn meddwl ac yn gweithredu am iechyd meddwl?
- Ychwanegwch ddarluniau cymhellol: dangoswch eich staff yn mynd y tu ôl i'r Adduned, nid dim ond un person yn llofnodi'r bwrdd adduned.
- Bydd dilyn yr awgrymiadau hyn hefyd yn ei gwneud yn fwy tebygol y bydd Amser i Newid Cymru yn rhannu eich diweddariad ac yn rhoi rhywfaint o gyhoeddusrwydd ychwanegol i chi!

Dyma rai enghreifftiau o'r [nodwch y 2 sefydliadau a addawyd yng Nghymru] sy'n defnyddio'r cyfryngau cymdeithasol i hyrwyddo eu haddewid:



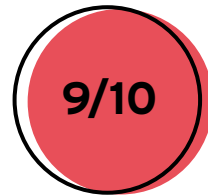
Fel y byddwch yn sylwi, mae'r ddwy engraifft hyn yn dangos amrywiaeth o weithwyr yn mynd y tu ôl i'r achos - nid uwch reolwyr yn unig - ac maent yn dangos pam ei bod yn bwysig cymryd camau ar y pwnc o iechyd meddwl.





## Cyfathrebu allanol

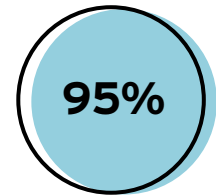
Mae llofnodi'r Adduned yn wych, ond mae'n well dweud pam yr ydych yn ei lofnodi. Dyma rai ystadegau y gallwch eu defnyddio i ddangos pam mae'n bwysig mynd i'r afael ag iechyd meddwl yn y gweithle:



9/10 pobl â salwch meddwl yn adrodd profiadau o stigma a gwahaniaethu



1 mewn 6 o weithwyr yn delio â phryder, iselder neu straen



Roedd 95% o'r gweithwyr a oedd yn galw i mewn yn sâl gyda straen yn rhoi rheswm gwahanol

Rydym hefyd wedi creu rhai delweddau i'ch helpu i gyhoeddi eich adduned ar gyfryngau cymdeithasol - gallwch ddod o hyd iddynt ar ein tudalen adnoddau.

Rhowch wybod i ni beth rydych chi'n ei wneud yn eich gweithle drwy drydar amdanom **@TTCWales @AINCymru**

**Byddwch yn rhan o symudiad  
Amser i Newid Cymru ar gyfer  
iechyd Meddwl yn y gweithle.**

 @ttcwales  /ttcwales

 @timetochangewales  /timetochangewales

