

## Employer Pledge



# Together, we will end mental health stigma at work

Positive mental health at work is more important than ever. Access free support and resources to make a positive difference in your organisation.

**time to change  
Wales**

let's end mental health discrimination



## Sign up and break the silence around mental health

### What is mental health?

We all have mental health, like we all have physical health. Both change throughout our lives and careers. Like our bodies, our minds can become unwell. Our mental health affects the way we think and feel about ourselves and others, including at work.

There are many things that can impact on our mental health, from feeling isolated and the cost of living to language barriers or the loss of a loved one. If you or someone in your organisation are experiencing any problems with your mental health, you are not alone.

## Join the movement for change in workplace mental health

The Employer Pledge is a public declaration that your organisation wants to tackle mental health stigma and discrimination.

It isn't an accreditation or endorsement; you simply commit to taking meaningful actions that are relevant for your workplace.

By making the Employer Pledge, you'll be helping to break the silence around mental health. Signing the pledge sends a powerful message to other employers that mental health is something that can be talked about at work.

### How to make the Employer Pledge

The process is straightforward and completely free of charge. We'll provide support and resources to help you through the process. Simply follow these six steps:

- Step 1: Sign up to an employers account on our website
- Step 2: Complete an Action Plan
- Step 3: Submit your Action Plan to us
- Step 4: Sign the Pledge
- Step 5: Put your Pledge into action
- Step 6: Keep in touch with us

For more information, scan the QR code or visit:  
[timetochangewales.org.uk/en/employers](https://timetochangewales.org.uk/en/employers)



## Why addressing mental health at work is important

Mental health issues are the biggest cause of absence in the UK. Mental ill health costs UK employers an estimated £35 billion a year. An estimated 300,000 people in the UK fall out of work each year because of poor mental health.

We know that 2 in 5 workers in Wales are affected by mental health problems like anxiety, depression and stress where work was a contributing factor.

The COVID-19 pandemic has significantly altered the way in which we live, work and interact with others, highlighting the importance of taking care of our mental health and wellbeing.

Creating a culture of openness where people feel comfortable talking about their mental health at work can break down the barriers to support and recovery.

# 92% 79%

of employers have seen a positive change by signing the pledge.

of staff in pledged organisations feel safe to share their mental health difficulties, helping them feel valued and respected.

## "If you take care of your staff, then they will take care of everyone. That's the whole point of the Pledge"

## Who we are

Time to Change Wales is the national campaign to end stigma and discrimination faced by people with mental health problems.

We aim to change the way we all think and act about mental health; to remove the distinction between people with and without a mental health problem.

1 in 4 of us experience mental health problems. Our aim is to help people feel more comfortable talking about mental health and to improve awareness and understanding. By talking about mental health we can break down stereotypes, strengthen relationships, help people recover and take the shame out of something that affects everyone.

The campaign is delivered by a partnership of two leading Welsh mental health charities.



**Adferiad Recovery** provides support for vulnerable people in Wales and their families and carers. They focus on people with mental health problems, substance misuse problems, and those with co-occurring and complex needs.



**Mind Cymru** is Mind's force for change in Wales. Informed in everything they do by people with direct experience of emotional distress, they campaign vigorously to create a society that promotes good mental health and challenges mental health stigma.

To find out about Time to Change Wales visit:  
[timetochangewales.org.uk](https://timetochangewales.org.uk)

@TTCWales

@TTCWales

[facebook.com/ttcwales](https://facebook.com/ttcwales)

@timetochangewales



Ariennir gan  
Lywodraeth Cymru  
Funded by  
Welsh Government

Addewid Cyflogwyr



## Gyda'n gilydd, byddwn ni'n rhoi diwedd ar stigma iechyd meddwl yn y gwaith

Mae iechyd meddwl cadarnhaol yn y gwaith yn bwysicach nag erioed. Manteisiwch ar gymorth ac adnoddau sy'n rhad ac am ddim i wneud gwahaniaeth cadarnhaol yn eich sefydliad.

**amser i newid Cymru**

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl



## Cofrestrwch i dorri ar y tawelwch sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl

### Beth yw iechyd meddwl?

Mae gan bob un ohonon ni iechyd meddwl, yn yr un ffordd ag y mae gan bob un ohonon ni iechyd corfforol. Mae'r ddau yn newid drwy gydol ein bywydau a'n gyrfaeod. Fel ein cyrff, gall ein meddyliau fynd yn sâl. Mae ein hiechyd meddwl yn effeithio ar y ffordd rydyn ni'n meddwl ac yn teimlo amdanon ni ein hunain a phobl eraill, gan gynnwys yn y gwaith.

Mae llawer o bethau a all effeithio ar ein hiechyd meddwl, o deimlo'n ynysig a chostau byw i rwystrau ieithyddol neu golli anwylyd. Os ydych chi neu rywun yn eich sefydliad yn wynebu unrhyw broblemau â'ch iechyd meddwl, dydych chi ddim ar eich pen eich hun.

## Ymunwch â'r mudiad dros newid o ran iechyd meddwl yn y gweithle

Datganiad cyhoeddus yw'r Addewid Cyflogwr bod eich sefydliad am fynd i'r afael â'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

Nid yw'n achrediad nac yn ardystiad; yn syml iawn rydych yn ymrwmo i gymryd camau ystyrlon sy'n berthnasol i'ch gweithle.

Drwy wneud yr Addewid Cyflogwyr, byddwch chi'n helpu i dorri ar y tawelwch sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Mae llofnodi'r addewid yn anfon neges bwerus i gyflogwyr eraill bod iechyd meddwl yn rhywbeth y gellir siarad amdano yn y gwaith.

### Sut i wneud yr Addewid Cyflogwyr

Mae'r broses yn syml ac yn rhad ac am ddim. Byddwn ni'n rhoi cymorth ac adnoddau i'ch helpu drwy'r broses. Dilynwch y chwe cham hyn:

- Cam 1: Cofrestru i gael cyfrif cyflogwr ar ein gwefan
- Cam 2: Cwblhau cynllun gweithredu
- Cam 3: Cyflwyno eich cynllun gweithredu i ni
- Cam 4: Llofnodi'r Addewid
- Cam 5: Rhoi eich Addewid ar waith
- Cam 6: Cadw mewn cysylltiad â ni

Am fwy o wybodaeth, sganiwch y cod QR neu ymweld â: [timetochangewales.org.uk/cy/cyflogwyr](https://timetochangewales.org.uk/cy/cyflogwyr)



## Pam mae mor bwysig mynd i'r afael ag iechyd meddwl yn y gwaith

Problemau iechyd meddwl yw prif achos absenoldeb yn y DU. Mae salwch meddwl yn costio tua £35 biliwn i gyflogwyr yn y DU bob blwyddyn. Amcangyfrifir fod 300,000 o bobl yn y DU yn rhoi'r gorau i weithio bob blwyddyn oherwydd iechyd meddwl gwael.

Rydyn ni'n gwybod bod problemau iechyd meddwl fel gorbryder, iselder a straen lle roedd gwaith yn ffactor a oedd yn cyfrannu tuag at y problemau yn effeithio ar 2 o bob 5 gweithiwr yng Nghymru.

Mae pandemig COVID-19 wedi newid y ffordd rydyn ni'n byw, yn gweithio ac yn rhyngweithio ag eraill yn sylweddol, gan ddangos pwysigrwydd gofalu am ein hiechyd meddwl a'n llesiant.

Gall creu diwylliant agored lle mae pobl yn teimlo'n gyfforddus wrth siarad am eu hiechyd meddwl yn y gwaith chwalu'r rhwystrau i gael cymorth ac i adfer.

Mae **92%**

o gyflogwyr wedi gweld newid cadarnhaol drwy lofnodi'r addewid.

Mae **79%**

o'r staff mewn sefydliadau sydd wedi ymrwmo i'r addewid yn teimlo'n ddiogel i rannu eu hanawsterau iechyd meddwl, sy'n eu helpu nhw i deimlo eu bod yn cael eu gwerthfawrogi a'u parchu.

**“Os byddwch chi'n gofalu am eich staff, byddan nhw'n gofalu am bawb. Dyna holl bwynt yr Addewid”**

## Pwy ydym ni

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu y mae pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn eu hwynebu.

Ein nod yw newid y ffordd rydyn ni'n meddwl am iechyd meddwl ac yn gweithredu ar hyn; i roi'r gorau i wahaniaethu rhwng pobl sydd â phroblem iechyd meddwl a'r rhai sydd heb broblem o'r fath.

Mae gan 1 o bob 4 ohonon ni broblemau iechyd meddwl. Ein nod yw helpu pobl i deimlo'n fwy cyfforddus wrth siarad am iechyd meddwl ac i wella ymwybyddiaeth a dealltwriaeth. Drwy gael pobl i siarad am iechyd meddwl, gallwn ni dorri'r stereoteipiau, cryfhau cydberthnasau, helpu pobl i wella a thynnu'r cywilydd oddi ar rywbeth sy'n effeithio ar bawb.

Caiff yr ymgyrch ei chyflwyno gan bartneriaeth o ddwy elusen iechyd meddwl flaenllaw yng Nghymru.



Mae **Adferiad Recovery** yn darparu cymorth i bobl yng Nghymru sy'n agored i niwed, eu teuluoedd a'u gofaluwr. Mae'n canolbwyntio ar bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl, problemau camddefnyddio sylweddau a'r rheini sydd ag anghenion cymhlethac sy'n cyd-ddigwydd.



**Mind Cymru** sy'n annog newid yng Nghymru ar ran Mind. Mae'n cael ei annog ym mhopeth a wna gan bobl sydd â phrofiad uniongyrchol o ofid emosiynol, gan ymgyrchu'n ddi-baid i greu cymdeithas sy'n hyrwyddo iechyd meddwl da ac sy'n herio'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl.

I gael gwybod mwy am Amser i Newid Cymru ewch i: [amserinewidcymru.org.uk](https://amserinewidcymru.org.uk)

@TTCWales

@AINCymru

[facebook.com/AINCymru](https://facebook.com/AINCymru)

@timetochangewales



Ariennig gan Lywodraeth Cymru  
Funded by Welsh Government