



**Gyda'n gilydd,
byddwn ni'n rhoi
diwedd ar stigma
iechyd meddwl**

**Together,
we will end
mental health
stigma**



Why tackle mental health stigma? People who experience mental illness often face stigma and discrimination socially, within their communities and at work. Sharing our own experiences of mental health with others can lead to a positive change in attitudes.

Get involved and together we can make a difference.

Pam mynd i'r afael â stigma iechyd meddwl? Mae pobl sydd â salwch meddwl yn aml yn wynebu stigma a gwahaniaethu cymdeithasol, yn eu cymunedau ac yn y gwaith. Gall rhannu ein profiadau ein hunain o iechyd meddwl ag eraill arwain at newid cadarnhaol mewn agweddau.

Cymerwch ran, a gyda'n gilydd, gallwn ni wneud gwahaniaeth.

time to change

Wales

let's end mental health discrimination

amser i newid

Cymru

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl



Find out more:
timetochangewales.org.uk



Dysgwch fwy:
amserinewidcymru.org.uk

