

## **Pam wnaethon ni lofnodi'r addewid**

Roedd yn bwysig i ni fel cwmni ein bod ni'n llofnodi Addewid Amser i Newid Cymru er mwyn dangos i'n gweithwyr, ein cwsmeriaid a'n cleientiaid pa mor bwysig yw llesiant ac iechyd ein gweithwyr i ni. Mae'n dangos ein bod yn cymryd iechyd meddwl o ddifrif yn y sefydliad.

Mae llofnodi'r Addewid a sicrhau ymrwymiad uwch-aelodau wedi helpu i hyrwyddo diwylliant lle caiff iechyd meddwl ei drafod yn agored, lle gall gweithwyr siarad â'i gilydd, a lle mae pob un ohonon ni'n gweithio gyda'n gilydd i greu amgylchedd diogel a charedig.

Rydyn ni'n deall mai ein gweithwyr yw asgwrn cefn ein busnes, ac mae'n bwysig cydnabod eu hiechyd meddwl yn y gwaith er mwyn lleihau'r stigma sy'n gysylltiedig ag ef.

## **Sut i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl**

Un o'r ffyrdd mwyaf effeithiol mae ein cwmni wedi hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl yw drwy greu bwrdd llesiant sy'n cynnwys gwybodaeth am Amser i Newid Cymru, cyngor i bobl ar sut i helpu eraill a nhw eu hunain, a rhifau ffôn defnyddiol sefydliadau iechyd meddwl allanol rhag ofn bod angen iddyn nhw siarad ag arbenigwyr.

Yn y dyfodol, bydd ein gwaith i hyrwyddo ymwybyddiaeth o iechyd meddwl hefyd yn cynnwys erthyglau blog gan gydweithwyr a rheolwyr ar y ffordd y mae eu hiechyd meddwl wedi effeithio ar eu bywydau er mwyn rhoi gwybod i bobl eraill nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain.

Gwnaethon ni hefyd gynnal sawl digwyddiad cenedlaethol fel Diwrnod Amser i Siarad a Mis Ymwybyddiaeth o Straen lle cafodd pob gweithiwr y cyfle i gymryd rhan.

Byddwn ni hefyd yn parhau i ddarparu hyfforddiant parhaus a chynnig gwell dealltwriaeth o iechyd meddwl.

## **Sut mae hyn yn helpu'r gweithle**

Mae naw uwch-reolwr a goruchwylydd wedi cwblhau hyfforddiant Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl sydd wedi gwella eu dealltwriaeth o bob agwedd ar iechyd meddwl a rhoi'r hyder iddyn nhw nodi unigolion sydd angen cymorth a siarad â nhw.

Rydyn ni wedi creu sawl ardal 'ymneilltuo' yn ein ffatri a'n swyddfeydd lle gall gweithwyr gamu oddi wrth eu desgiau a'u gorsafoedd gwaith a chymryd munud i ddod atyn nhw eu hunain.