

Dechrau sgwrs

Os ydych yn teimlo'n barod i siarad am eich problem iechyd meddwl, dyma rai pwyntiau i roi help i chi gychwyn arni...

- Byddwch yn barod: Meddyliwch am yr ymatebion gwahanol, cadarnhaol a negyddol, a allai fod gan y person fel eich bod yn barod
- Dewiswch amser da: Dewiswch amser a lleoliad lle rydych yn teimlo'n gyfforddus ac yn barod i siarad
- Byddwch yn barod am lawer o gwestiynau...neu ddim cwestiynau o gwbl: Efallai y bydd gan y person rydych yn siarad ag ef lawer o gwestiynau neu efallai y bydd yn teimlo'n anghyfforddus ac yn ceisio newid y sgwrs - os bydd hyn yn digwydd, mae'n dal yn ddefnyddiol eich bod wedi cymryd y cam cyntaf
- Sicrhewch fod rhywfaint o wybodaeth gennych wrth law: Weithiau mae'n haws i bobl gael gwybod mwy yn eu hamser eu hunain - felly gall fod yn ddefnyddiol i gael rhywfaint o wybodaeth wrth law fel taflen wybodaeth Mythau a Ffeithiau Amser i Newid Cymru
- Manteisiwch ar gyfleoedd i siarad: Os oes rhywun yn holi am eich iechyd meddwl, peidiwch ag osgoi'r mater, byddwch yn chi eich hun ac atebwch yn onest
- Mae dewrder yn heintus: Yn aml, mae pobl yn awyddus i siarad unwaith y dechreuir sôn am iechyd meddwl. Peidiwch â synnu os yw eich gonestrwydd yn annog pobl eraill i siarad am eu profiadau eu hunain




Byddwch yn Eiriolwr Amser i Newid Cymru!

Os oes gennych ddi-ddordeb mewn bod yn Eiriolwr, cysylltwch â info@timetochangewales.org.uk

Pwy ydym ni?

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebwr gan bobl â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru.

Arweinir ymgyrch Amser i Newid Cymru gan dair elusen fwyaf blaenllaw Cymru ym maes iechyd meddwl, sef Gofal, Hafal a Mind Cymru, ac fe'i hariennir gan y Gronfa Loteri Fawr, Comic Relief a Llywodraeth Cymru.

 @ttcwales
 facebook.com/amserinewidcymru
 info@timetochangewales.org.uk

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

amser i newid
Cymru

Eiriolwyr Amser i Newid Cymru: Arwain drwy brofiad

Mae pobl sydd â phrofiad o broblemau iechyd meddwl wrth wraidd yr ymgyrch i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yng Nghymru.

Dysgwch sut i gymryd rhan.

www.amserinewidcymru.org.uk

Pwy yw Eiriolwyr Amser i Newid Cymru?

Nod ymgyrch Amser i Newid Cymru yw rhoi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yng Nghymru.

Mae Eiriolwyr Amser i Newid Cymru yn bobl â phrofiad o broblemau iechyd meddwl sy'n chwarae rhan amlwg yn yr ymgyrch. Drwy siarad am eu profiadau maent yn anelu at newid agweddau ac ymddygiad pobl a lleihau stigma a gwahaniaethu yn eu cymunedau a'u lleoliadau gwaith.

Mae dod yn Eiriolwr yn cynnig cyfleoedd i chi wella eich sgiliau a'ch hyder wrth gefnogi agweddau eraill ar yr ymgyrch.

Mae gan Amser i Newid Cymru dîm Arweinyddiaeth Gymdeithasol gyda Chydgysylltwyr Rhanbarthol i roi gwybodaeth a chymorth i Eiriolwyr. Byddwn yn rhoi'r wybodaeth ddiweddaraf i chi am weithgareddau, yn ogystal â'ch helpu i gysylltu â Rhwydwaith Eiriolwyr er mwyn rhannu eich syniadau ar gyfer herio gwahaniaethu.

"Rwyf wedi cael profiad o stigma, felly rwy'n dod yn Eiriolwr Amser i Newid Cymru er mwyn helpu eraill mewn sefyllfa debyg"

Cymerwch ran

Mae llawer o gyfleoedd i arwain yr ymgyrch i roi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig

ag iechyd meddwl fel un o Eiriolwyr Amser i Newid Cymru...

- Lledaenu'r neges drwy godi ymwybyddiaeth yn eich cymuned gan ddefnyddio ein deunyddiau ymgyrchu am ddim

"Drwy ddod yn rhan o Amser i Newid Cymru, ces i gyfle i siarad am y stigma a'r gwahaniaethu rwy wedi eu hwynebu"

- Trefnu digwyddiad gwrth-stigma yn eich ardal leol neu gymryd rhan mewn digwyddiad rydym yn ei gynnal
- Gofyn i'ch cyflogwr gefnogi'r ymgyrch drwy lofnodi addewid sefydliadol
- Rydym wedi ariannu nifer o brosiectau sydd o dan arweiniad pobl â phrofiad o broblemau iechyd meddwl er mwyn herio stigma a gwahaniaethu o fewn eu cymunedau eu hunain. Mae cyfleoedd i Eiriolwyr gymryd rhan yn y prosiectau hyn.
- Mae Amser i Newid Cymru'n darparu hyfforddiant a chymorth i Eiriolwyr er mwyn eu galluogi i rannu eu profiadau wrth gyflwyno sgysiau i fusnesau a sefydliadau ledled Cymru.
- O bryd i bryd mi fydd cyfleoedd i wirfoddoli ar draws y rhaglen, o swyddi gweinyddol yn y swyddfa i helpu mewn digwyddiadau lleol a chenedlaethol
- Siarad am eich profiadau gyda'ch teulu, ffrindiau a chydweithwyr.

Codwch eich llais

Siarad am eich profiad o broblemau iechyd meddwl Siarad am eich profiadau yw un o'r ffyrdd gorau o godi ymwybyddiaeth, gwella gwybodaeth a newid agweddau pobl. Mae'n chwalu'r ystrydebau a'r tabw sy'n gysylltiedig â rhywbeth sy'n effeithio ar lawer ohonom. Mae amryw o ffyrdd y gall Amser i Newid Cymru eich helpu i siarad am eich profiad...

- Dechrau sgwrs ar ein tudalen Facebook
- Ysgrifennu blog ar gyfer gwefan Amser i Newid Cymru
- Ymuno â ni ar Twitter neu drydar am iechyd meddwl gan ddefnyddio #iechydmeddwl
- Adrodd eich stori wrthym, er mwyn i ni allu ei defnyddio i ledaenu'r neges
- Ffilmio eich hun yn siarad am eich profiad o stigma ar gyfer ein gwefan

Ond nid oes rhaid i chi siarad yn gyhoeddus i wneud gwahaniaeth. Gall siarad ag aelod o'ch teulu neu ffrind wneud llawer i chwalu'r stigma.

"Pan ges i wybod am fy mhroblem iechyd meddwl i ddechrau, doeddwn i ddim yn gallu dweud wrth unrhyw un. Nawr, pan rwy'n dweud wrth bobl, yn aml iawn maen nhw'n siarad yn agored am eu profiadau eu hunain. Siarad am iechyd meddwl yw'r peth gorau rwy erioed wedi ei wneud."