

**Barod i ddechrau eich sgwrs?**



**Siaradwch, ond gwrandewch hefyd:** gall eich cwmni fod yn ddigon



**Cadwch mewn cysylltiad:** trefnwch i gwrdd, ffoniwch, e-bostiwch neu anfonwch neges destun



**Peidiwch â siarad am iechyd meddwl yn unig:** sgwrsiwch am bethau o bob dydd hefyd



**Atgoffwch nhw fod ots gennyh:** gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr



**Byddwch yn amyneddgar:** gallant brofi cyfnodau da a gwael

Mae rhagor o wybodaeth am sut i fod yn gefn i rywun yn [amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

Mae gan rywun rydych chi'n ei adnabod broblem iechyd meddwl.

Byddwch yn arbennig drwy fod yn ffrind.

Peidiwch bod ag ofn siarad am iechyd meddwl.

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

**amser i newid**  
**Cymru**

**Barod i ddechrau eich sgwrs?**



**Siaradwch, ond gwrandewch hefyd:** gall eich cwmni fod yn ddigon



**Cadwch mewn cysylltiad:** trefnwch i gwrdd, ffoniwch, e-bostiwch neu anfonwch neges destun



**Peidiwch â siarad am iechyd meddwl yn unig:** sgwrsiwch am bethau o bob dydd hefyd



**Atgoffwch nhw fod ots gennyh:** gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr



**Byddwch yn amyneddgar:** gallant brofi cyfnodau da a gwael

Mae rhagor o wybodaeth am sut i fod yn gefn i rywun yn [amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

Mae gan rywun rydych chi'n ei adnabod broblem iechyd meddwl.

Byddwch yn arbennig drwy fod yn ffrind.

Peidiwch bod ag ofn siarad am iechyd meddwl.

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

**amser i newid**  
**Cymru**

**Barod i ddechrau eich sgwrs?**



**Siaradwch, ond gwrandewch hefyd:** gall eich cwmni fod yn ddigon



**Cadwch mewn cysylltiad:** trefnwch i gwrdd, ffoniwch, e-bostiwch neu anfonwch neges destun



**Peidiwch â siarad am iechyd meddwl yn unig:** sgwrsiwch am bethau o bob dydd hefyd



**Atgoffwch nhw fod ots gennyh:** gall pethau bach wneud gwahaniaeth mawr



**Byddwch yn amyneddgar:** gallant brofi cyfnodau da a gwael

Mae rhagor o wybodaeth am sut i fod yn gefn i rywun yn [amserinewidcymru.org.uk](http://amserinewidcymru.org.uk)

Mae gan rywun rydych chi'n ei adnabod broblem iechyd meddwl.

Byddwch yn arbennig drwy fod yn ffrind.

Peidiwch bod ag ofn siarad am iechyd meddwl.

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

**amser i newid**  
**Cymru**