



Ehangu ein cwmpas a'n heffaith



Adroddiad ar ein effaith 2022-25

amser i newid

Cymru

rhown ddiwedd ar wahaniaethu ar sail iechyd meddwl

Amdanom ni

Amser i Newid Cymru yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf sy'n ceisio rhoi diwedd ar y stigma a'r gwahaniaethu a wynebir gan bobl sy'n byw â chyflyrau iechyd meddwl. Gwnaethon ni ddechrau ar ein taith yn 2012 ac, ers hynny, rydyn ni wedi llwyddo i newid agweddau pobl yng Nghymru yn sylweddol.

Mae ein gwaith yn seiliedig ar y gred na ddylai neb yng Nghymru wynebu stigma iechyd meddwl ni waeth beth fo'i hil, ei ethnigrwydd na'i statws economaidd gymdeithasol.

Mae ein sefyllfa unigryw fel mudiad cymdeithasol wedi ein galluogi i annog cannoedd o unigolion, cyflogwyr a chymunedau ledled Cymru i ddod ynghyd fel un llais yn erbyn stigma. Drwy adeiladu ein henw da a'n hól-troed ledled Cymru dros y blynyddoedd, mae Amser i Newid Cymru wedi rhoi ei hun mewn sefyllfa strategol i arwain y sgwrs gyhoeddus am stigma iechyd meddwl er mwyn llywio polisiâu, arferion a newid ymddygiadau.

Caiff Amser i Newid Cymru ei ariannu gan **Lywodraeth Cymru** a'i gyflawni gan **Adferiad** a **Mind Cymru**.

Yr adroddiad hwn

Mae'r adroddiad hwn ar effaith yn adlewyrchu ein gwaith rhwng 2022 a 2025 pan wnaethon ni ganolbwyntio'n benodol ar ymgysylltu'n ddyfnach â chymunedau amrywiol ledled Cymru ynghyd â'r rhai y mae tlodi ac amddifadedd wedi effeithio arny'n nhw. Ynghyd â'n Hyrwyddwyr, ein Cyflogwyr a'n Partneriaid rydyn ni wedi gwneud cynnydd sylweddol dros dair blynedd a nod yr adroddiad hwn yw crynhoi'r effaith hon a rhai o'n cyflawniadau allweddol ar hyd y daith hon.

Diolchiadau

Hoffai Amser i Newid Cymru ddiolch i bawb a ymgysylltodd ac a gymerodd ran yn y rhaglen dros y tair blynedd diwethaf a thu hwnt. Yn yr adroddiad hwn, rydyn ni wedi ceisio nodi, dathlu a chydnabod y cyfraniad a wnaed at y gwaith o fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl yng Nghymru ond ni all unrhyw adroddiad gyfleu na mesur y cynnydd sylweddol a wnaed ar lawr gwlad. Mae'r ymdrechion diflino a welwyd mewn gweithleoedd, cymunedau a gwasanaethau wedi cyfrannu at newid cadarnhaol mewn ymddygiad a welwyd mewn cymdeithas yng Nghymru ac yn rhai o'r cymunedau sydd wedi'u hymyleiddio fwyaf. Wrth i'r rhaglen hon ddod i ben eleni, mae angen diolch o galon i'n holl Hyrwyddwyr a chefnogwyr, oherwydd heb eu hymroddiad, eu brwdfrydedd a'u hymrwymiad nhw, ni fyddai Amser i Newid Cymru wedi gallu cyflawni ei genhadaeth.

Cynnwys

2

Rhagair
gan Sue Northcott,
Hyrwyddwr, Amser
i Newid Cymru

4

Cyflwyniad
gan Lowri Wyn Jones,
Rheolwraig y Rhaglen

6

Ehangu ein cwmpas

8

**Ein gwaith gyda
Hyrwyddwyr**

10

**Straeon
Hyrwyddwyr**

12

**Ein heffaith
yn y gweithle**

14

**Hyfforddiant iechyd
a gofal cymdeithasol**

16

**Cyfathrebu ac
ymgyrchoedd**

19

**Y podlediad *Lle
i Siarad* a gweithio
gyda'r cyfryngau**

20

**Partneriaethau
cenedlaethol
a thu hwnt**

22

**Adroddiad ar
Agweddau at Salwch
Meddwl 2024**

23

**Y tu hwnt i 2025:
Geiriau i gloi at
y dyfodol**



Rhagair gan Sue Northcott

Rwyf mor falch o fod yn rhan o'r gwaith a wnaed gan Amser i Newid Cymru, ond yn fwy na hynny, rwy'n hynod o ddiolchgar. Mae fy mywyd cymaint er gwell.

“Yn anffodus, er gwaethaf y cynnydd anhygoel a wnaed dros y blynyddoedd, mae'r dystiolaeth a gasglwyd gan Amser i Newid Cymru yn gynharach eleni yn dangos bod stigma a gwahaniaethu'n bodoli o hyd a'u bod yn dal i gael effaith ddinistriol ar fywydau.”

Roedd y blynyddoedd cyn i mi ddod yn Hyrwyddwr i Amser i Newid Cymru yn 2013 yn dywyll oherwydd salwch meddwl, ond roeddwn i hefyd yn byw mewn ofn. Ofn y byddai pobl yn gweld drwof i ac y byddwn i'n colli popeth, gan gynnwys fy mhlant. Roedd y stigma o amgylch salwch meddwl yn enfawr, ac roedd gwahaniaethu wir yn digwydd. Mae stigma a gwahaniaethu yn eich tanseilio. Rydych chi'n credu'r straeon sy'n cael eu hadrodd. Rydych chi'n cuddio. Dydych chi ddim yn ceisio help pan fydd ei angen arnoch chi. Rydych chi'n teimlo cywilydd ac wedi eich dal mewn sefyllfa sy'n gwaethygu.

Mae'r hyn y mae Amser i Newid Cymru yn ei wneud yn unigryw. Mae'n herio stigma a gwahaniaethu ag adnoddau gwych fel ffilmiau byrion, hysbysebion, posterï a thafleuni, ac mae hefyd yn gwrthdroi rhagfarn drwy reoli pŵer y profiad uniongyrchol. A thros y tair blynedd diwethaf, mae Amser i Newid Cymru wedi gwneud gwir ymdrech i ehangu ei gwmpas i gymunedau mwy amrywiol gan gynnwys cefndiroedd Du, Asiaidd ac Ethnig Leiafrifol. Mae'r gwaith hwn wedi annog sgysiau na fyddai wedi digwydd o'r blaen o bosibl ac wedi annog pobl i leisio eu barn a rhannu eu profiadau.

Mae hyfforddi a chefnogi Hyrwyddwyr i archwilio eu straeon yn grymuso. Bydd rhai Hyrwyddwyr yn gweithio ar stondinau, bydd eraill yn blogio neu'n flogio, a bydd rhai yn rhoi sgysiau. Y bobl hyn yw wyneb dynol salwch meddwl. Dim ond pobl ydyn nhw, sy'n byw bywydau cyffredin, yn astudio, yn gweithio, yn magu teuluoedd, yn mynd i'r siopau, yn cefnogi eu tîm. Ond mae Amser i Newid Cymru wedi eu galluogi i ddod o hyd i uwch-bŵer, oherwydd pan fyddan nhw'n rhannu eu straeon bydd tri pheth yn digwydd. Mae'r unigolyn hwnnw nawr mewn rheolaeth o'r naratif, ac nid oes gan y stori bŵer drosto mwyach. Bydd y rhai sy'n clywed y straeon hyn, yn enwedig y rhai nad oes ganddyn nhw brofiad o iechyd meddwl gwael, yn dechrau sylweddoli potensial cadarnhaol enfawr yr unigolion sy'n cael eu hystyried fel problem yn rhy aml, ac yn dechrau deall y rhwystrau diangen y mae cymdeithas yn gwneud iddyn nhw eu hwynebu. Yna, bydd y rhai sy'n clywed y straeon ac yn gweld eu hunain ynddyn nhw. Yn aml, dyna fydd y tro cyntaf y byddan nhw wedi sylweddoli nad ydyn nhw ar eu pen eu hunain. I mi, hon oedd y rhan fwyaf trawiadol o rannu fy nhaith. Rydych chi'n gweld bywydau'n newid o'ch blaenau chi.

Er mwyn cyflawni hyn oll mae'n rhaid cael anogaeth a chefnogaeth staff Amser i Newid Cymru, a chwmmiaeth Cymuned Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru. Yn anffodus, er gwaethaf y cynnydd anhygoel a wnaed dros y blynyddoedd, mae'r dystiolaeth a gasglwyd gan Amser i Newid Cymru yn gynharach eleni yn dangos bod stigma a gwahaniaethu'n bodoli o hyd a'u bod yn dal i gael effaith ddinistriol ar fywydau. Mae angen gwaith Amser i Newid Cymru a'i Hyrwyddwyr heddiw gymaint â'r adeg y gwnes i ymuno.

Dathlwch y cyflawniadau gwych a nodir yn yr adroddiad hwn, ac ymunwch â ni yn y frwydr barhaus i alluogi pawb sydd â phroblemau iechyd meddwl, eu teuluoedd a'u gofawyr, i fyw eu bywydau gorau posibl, ac i gyfrannu'n llawn at eu cymunedau. Mae gan bob un ohonon ni ran i'w chwarae yn y brwydrau yn erbyn y stigma iechyd meddwl er mwyn sicrhau bod pawb, ni waeth beth fo'u hil, eu dosbarth na'u lle mewn cymdeithas yng Nghymru yn teimlo eu bod yn cael eu clywed a'u derbyn.

Sue Northcott
Hyrwyddwr,
Amser i Newid Cymru



“Mae gan bob un ohonon ni gyfrifoldeb i herio stigma a helpu i greu mannau diogel lle mae unigolion yn teimlo y gallan nhw ofyn am help heb deimlo cywilydd na chael eu barnu.”

Cyflwyniad

gan Lowri Wyn Jones, Rheolwraig y Rhaglen

Gwnaethon ni ddechrau ar Gam 4 wrth i'r byd ddod allan o bandemig COVID-19, cyfnod a newidiodd bob un ohonon ni am byth ac mae sawl un yn dal i deimlo'r effeithiau.

Roedd hon yn teimlo fel adeg dda i roi ein cynlluniau gwrth-stigma uchelgeisiol ar gyfer Cam 4 ar waith, gan osod cynsail newydd ynghylch sut y byddwn ni'n gwneud gwaith gwrth-stigma yng Nghymru. Yn barod ar gyfer y cam newydd hwn, rhwng Camau 3 a 4, cawson ni estyniad o flwyddyn a roddodd y cyfle i ni fyfyrion ar y gwaith roeddem yn ei wneud a phwy oedd wir yn cael budd ohono. Yn ystod y cyfnod hwn cawson ni amser ychwanegol i nodi a dechrau cysylltu â chynulleidfaoedd newydd, gan gynnal ymarferion gwrando'n astud i ddatblygu rhaglen wedi'i llywio o amgylch eu hanghenion.

Cawson ni fandad clir gan ein noddwr yn Llywodraeth Cymru, mai nod y cam hwn o'r rhaglen oedd gwasanaethu'r sawl nad oedden nhw wedi cael budd yn flaenorol o raglen gwrth-stigma genedlaethol a chynnal rhywfaint o ymgysylltu â'n cynulleidfaoedd hirsefydlog.

Mae Cam 4 wedi teimlo'n wahanol i gamau blaenorol; gan droi cefn ar ffyrdd cyfarwydd o weithio a chamu allan o'n mannau cyfforddus arferol. Gwnaethon ni gysylltu â chymunedau newydd a gwrando ar safbwyntiau newydd gan newid y ffordd rydyn ni'n ystyried stigma yn ein cymdeithas. Gwnaethon ni groesawu aelodau newydd o'r tîm yr oedden ni o'r farn bod eu harbenigedd yn cyd-fynd â'r uchelgeisiau roedden ni am eu cyflawni fel tîm. Rydyn ni wedi cael sgysiau anodd, ac mae hyn wedi bod yn gyffrous ac wedi codi calon mewn sawl ffordd.

Wrth wraidd y gwaith hwn mae profiad uniongyrchol a chysylltiad cymdeithasol - gan roi llwyfan diogel i'r rhai ohonon ni sy'n wynebu problemau iechyd meddwl neu sydd wedi gwneud yn y gorffennol. Ar y cyd, mae ein Hyrwyddwyr wedi chwarae rhan hanfodol yn bod yn wyneb dynol i brofiadau iechyd meddwl ac yn herio stereoteipiau tuag at greu cymdeithas fwy tosturiol a goddefgar.

Mae'r adroddiad hwn yn tynnu sylw at y camau amlwg rydyn ni wedi'u cymryd i chwalu stigma iechyd meddwl ar draws cymunedau yng Nghymru gan roi sylw i straeon o ddewrder aruthrol a dod o hyd i ffordd ymlaen. Fodd bynnag, rhaid i ni gofio, y tu hwnt i'r ystadegau, y straeon a'r wybodaeth, mae pobl sy'n byw bywydau go iawn y mae stigma, eithrio a rhwystrau yn dal i effeithio arnyn nhw. Wrth i chi ddarllen yr adroddiad, byddwn i'n eich annog i ystyried eich rôl eich hun ar y daith hon. Mae gan bob un ohonon ni gyfrifoldeb i herio stigma a helpu i greu mannau diogel lle mae unigolion yn teimlo y gallan nhw ofyn am help heb deimlo cywilydd na chael eu barnu. Gan adeiladu ar y sylfeini cadarn y mae rhaglen Amser i Newid Cymru a'i chynghreiriaid wedi'u creu dros y degawd diwethaf a mwy, rydyn ni'n gobeithio y bydd y gwaddol hwn yn parhau i ddatblygu ar draws cymdeithas a systemau yng Nghymru.

Lowri Wyn Jones
Rheolwraig y Rhaglen,
Amser i Newid Cymru



Liam, Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru.



Rhoddodd Cam 4 y gallu a'r hyder i ni estyn allan i rai o gymunedau Cymru sydd wedi'u hymyleiddio fwyaf i agor deialog am stigma iechyd meddwl mewn cymunedau a lleoliadau newydd.

Yn ganolog i'r gwaith hwn roedd y broses o recriwtio Swyddog Partneriaeth i'r tîm a lwyddodd i ddefnyddio ei rhwydweithiau personol a phroffesiynol ei hun i roi llwybrau gwerthfawr i ni i gymunedau newydd. Yna cafodd llawer o amser ei fuddsoddi yn meithrin cydberthnasau yn ystod blwyddyn gyntaf Cam 4 a gwnaethon ni ddechrau gweld y gwaith hwn yn dwyn ffrwyth yn araf flwyddyn yn ddiweddarach. Fel rhan o'r broses hon, cafodd ein hunaniaeth fel rhaglen hefyd adolygiad trylwyr o'n hiaith a'n harddull, i ddefnyddio delweddau a negeseuon newydd er mwyn bod yn fwy cynrychioliadol a hygyrch.



Uchaf. Naila, Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru.

Uchod. Deunyddiau ymgyrch sy'n cynnwys ein ffotograffiaeth newydd a'n negeseuon wedi'u diweddarau.

Ddylen ni ddim diystyru'r amser a'r ymroddiad sydd eu hangen i feithrin cydberthnasau llawn ymddiriedaeth â chymunedau ynghyd â phwysigrwydd cymryd cam yn ôl i wrando ac i ddysgu am ddiwylliannau gwahanol yng nghydestun y sgwrs am iechyd meddwl. Ers hynny, rydyn ni wedi ymgysylltu â sawl unigolyn, sefydliad, cymuned a grŵp ffydd yn ein gwaith, gan ehangu ein cwmpas a chyfranogiad mewn gweithgarwch gwrth-stigma. Rydyn ni wedi llwyddo i greu digwyddiadau a chynnal sgwrsiau ar y cyd i wasanaethu cymunedau ethnig leiafrifol ochr yn ochr â gwasanaethau llawr gwlad a chymunedol yr ymddiriedir ynddynt. Gwelsom ni ein hunain yn ymddangos mewn digwyddiadau newydd ledled Cymru gan gynnwys MELA, y Ffair Iechyd i Gymunedau Ethnig Leiafrifol a gwnaethon ni gynnal ein digwyddiad dathlu Eid ein hunain gyda'n partneriaid amrywiaeth yn 2023.

Ers mis Ebrill 2022, rydyn ni wedi hyfforddi a chrosawu 34 o Hyrwyddwyr newydd o gefndiroedd Du, Asiaidd neu ethnig leiafrifol gan ein galluogi ni i gynrychioli ac adlewyrchu profiadau'r cymunedau amrywiol yng Nghymru yn well. Yn 2024, gwnaethon ni groesawu ein Mosg cyntaf i lofnodi Addewid Amser i Newid Cymru ar ôl sawl mis o gydweithio. Rydyn ni'n falch o'r gwaith a wnaethon ni yn y maes hwn, ond mae llawer o waith eto i'w wneud.

“Rydyn ni'n annog pob un ohonoch chi sy'n gweithio gyda chymunedau amrywiol yng Nghymru i adeiladu ar y momentwm rydyn ni wedi'i greu, gan sicrhau bod lleisiau, anghenion a dyheadau cymunedau ethnig leiafrifol wrth wraidd mentrau gwrth-stigma yn y dyfodol o hyd.”

Amser i Newid Cymru

“Cefais fy ngwneud yn Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru am fy mod i'n credu yng ngallu'r ymgyrch i sicrhau newid ystyrlon yn fy nghymuned. Mae herio stigma iechyd meddwl yn hanfodol, yn enwedig i'r rhai ohonon ni sydd â phrofiad uniongyrchol ac sydd hefyd yn wynebu'r beichiau ychwanegol o hiliaeth a gwahaniaethu fel aelodau o gymunedau ethnig leiafrifol.”

Hajra
Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru

75

o Hyrwyddwyr newydd wedi'u penodi rhwng 2022 a 2025

27

o Hyrwyddwyr newydd o gefndiroedd ethnig leiafrifol



35

o Hyrwyddwyr newydd sy'n wynebu tlodi



42

o flogiau profiad uniongyrchol



285

o Hyrwyddwyr wedi cael hyfforddiant i gyd



78

o stondinau arddangosfa wedi'u cynnal dros y tair blynedd diwethaf



90%

137

o sgysiau gwrth-stigma wedi'u cynnal gan Hyrwyddwyr



o Hyrwyddwyr yn dweud bod cymryd rhan yn Amser i Newid Cymru wedi cael effaith gadarnhaol arnyn nhw yn bersonol

Straeon Hyrwyddwyr

Gwnaethon ni ofyn i'n hyrwyddwyr nodi beth maen nhw'n ei werthfawrogi fwyaf am fod yn un o wirfoddolwyr Amser i Newid Cymru



Paul

Mae llawer o ymgyrchoedd iechyd meddwl yn bodoli, ond mae Amser i Newid Cymru yn unigryw. Mae'r ymgyrch hon yn disodli lleisiau'r rhai ohonon ni sydd â phrofiad uniongyrchol, gan ddefnyddio ein straeon i ysgogi newid ystyrion. Mae'n fraint i gael bod yn rhan o ymgyrch o'r fath. Bob tro roeddwn i'n rhoi fy sgwrs, roedd yn fy ngalluogi i fod yn fi fy hun, a gwn y bydd yn gwneud gwahaniaeth cadarnhaol.

Mae gwneud gwahaniaeth yn bwysig iawn i mi, mae'n cwmpasu popeth rwy'n ei wneud, ac mae bod yn Hyrwyddwr yn fy ngalluogi i wneud hynny. O goridorau poen i daith llawn gobaith, mae'n atgyfnerthu fy angerdd dros fynd i'r afael â chyfiawnder cymdeithasol ac anghydraddoldeb iechyd meddwl.

“Mae'r daith hon wedi rhoi'r dewrder i mi rannu fy stori a rheoli fy iechyd meddwl yn well, yn enwedig mewn cymunedau ethnig leiafrifol, a bydda i bob amser yn ddiolchgar i'r ymgyrch am hynny.”

Hajra

Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru



Syeda

Mae wedi bod yn wych dod yn Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru gyda phrofiad uniongyrchol o stigma a gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl. Fel menyw o Dde Asia, rydyn ni'n wynebu llawer o dabws a gwahaniaethu. Nid yw iechyd meddwl yn cael ei ddeall yn iawn yn ein cymunedau, ac mae pobl yn teimlo cywilydd neu'n ofni gofyn am help rhag ofn iddyn nhw gael eu beirniadu a'u barnu neu na fydd pobl yn eu deall. Felly, roedd yn wych bod Amser i Newid Cymru wedi rhoi'r cyfle i gynnal stondinau a siarad â phobl ethnig leiafrifol, yn enwedig yn fy nghymuned Fagladeshaidd, am iechyd meddwl, goresgyn stigma a rhwystrau a deall a chael help ar gyfer eu hiechyd meddwl gwael neu unrhyw salwch meddwl difrifol.

Roedd hefyd yn werthfawr i ddosbarthu taflenni llawn gwybodaeth am fynd i'r afael stigma iechyd meddwl mewn ieithoedd fel Bengali, Hindi ac Wrddw, oherwydd y gall fod rhai menywod yn y gymuned yn cael trafferthion â phroblemau fel anhwylder straen wedi trawma, iselder, neu golli aelod o'r teulu oherwydd trais domestig ond nad ydyn nhw'n deall Saesneg. Mae darparu'r adnoddau hyn yn eu mamiaith yn golygu bod y wybodaeth yn fwy hygyrch a chefnogol iddyn nhw.



Bafra

Ers symud i Gymru, mae wedi bod yn braf ymuno ag Amser i Newid Cymru fel Hyrwyddwr. Mae wedi rhoi ymdeimlad o berthyn a bod yn rhan o gymuned i mi. Roeddwn i'n gallu uniaethu â neges Amser i Newid Cymru, a phwysigrwydd cael pobl i ddeall a newid safbwyntiau negyddol tuag at bobl sy'n mynd drwy broblemau iechyd meddwl anodd. Mae'n bwnc sensitif y mae llawer o bobl yn ceisio ei osgoi. Dechreuais fel wirfoddolwr â phrofiad uniongyrchol er mwyn rhannu'r neges a helpu eraill i ddeall nad oes angen i neb ddiodeff ar eu pen eu hunain; nid oes cywilydd am hyn, ac mae help ar gael.

Yn y gymuned Gwrdaidd yng Nghymru lle rwyf yn perthyn, roeddwn i am godi ymwybyddiaeth, ac roedd yn galonogol gweld bod taflenni Amser i Newid Cymru hefyd yn cael eu cyfieithu i Gwrdeg (Sorani), ac y gallai pobl fynd â nhw i'w darllen yn eu hamser eu hunain neu eu rhoi i rywun nad yw'n deall Saesneg. Mwynheais gynnal y stondinau, siarad â phobl am iechyd meddwl a normaleiddio'r sgysia hynny.

Mae cymryd rhan mewn digwyddiadau a stondinau Amser i Newid Cymru wedi bod yn brofiad gwerth chweil i mi. Mae'n fy atgoffa bod pawb yn wynebu straen yn eu bywydau ac y gallwn ni wynebu heriau â'n hiechyd meddwl ar ryw adeg, gan dynnu sylw at bwysigrwydd cynnig cymorth a help i'n gilydd.

243

o sefydliadau wedi ymrwmo i gyd



39

o gyflogwyr newydd wedi ymrwmo i'r addewid



82%

o'r cyflogwyr sydd wedi ymrwmo wedi dweud eu bod wedi gweld gwahaniaeth cadarnhaol yn eu gweithle o ganlyniad i'r addewid



272

o Hyrwyddwyr sy'n Gyflogeion wedi cael hyfforddiant

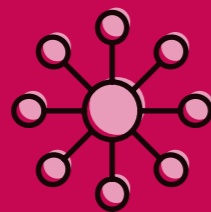
17,092

yn fwy o gyflogeion wedi cael eu cyrraedd yng Nghymru



7

digwyddiad rhwydweithio wedi'u cynnal



93%

o reolwyr llinell yn teimlo eu bod mewn sefyllfa well i gefnogi staff ag anawsterau iechyd meddwl

Ein effaith yn y gweithle

Yn ystod Cam 4, rydyn ni wedi croesawu 39 o gyflogwyr newydd yng Nghymru i ymrwmo i'r addewid a chymryd y cam o fynd i'r afael â stigma yn y gwaith.

Yn ystod y cam hwn roedden ni'n canolbwyntio ar barhau i dargedu cyflogwyr a sectorau nad ydyn nhw'n ymgysylltu â ni fel arfer. Gwnaethon ni hefyd ymdrechu'n galetach i groesawu cyflogwyr mwy amrywiol sy'n cynrychioli cymunedau gwahanol yng Nghymru. Mae'r rhain yn cynnwys Cymdeithas y Menywod Bangladeshaidd, y Ganolfan Gymunedol Affricanaidd, y Gymdeithas Tsieineaidd yng Nghymru a Chymdeithas Gwrdaidd Cymru Gyfan. Mae ein buddsoddiad mewn meithrin ymddiriedaeth a chydberthnasau â grwpiau ethnig gwahanol yng Nghymru wedi dwyn ffrwyth a chaiff ein negeseuon gwrth-stigma yn y gwaith eu rhannu dros ffiniau diwylliannol ac ieithyddol. Yn gynharach eleni, gwnaethon ni gynnal arolwg ar gyfer ein cyflogwyr i'w holi am effaith bod yn rhan o addewid Amser i Newid Cymru.

Er mwyn parhau â'r momentwm â chyflogwyr ar ôl ymrwmo i'r addewid, gwnaethon ni gynnal digwyddiadau rhwydweithio chwarterol â chyflogwyr wyneb yn wyneb ac ar-lein. Yn aml, mae'r digwyddiadau hyn yn dwyn ynghyd fathau amrywiol iawn o gyflogwyr i gyd â'r nod cyffredin o fod am wneud pethau'n well i'w staff a'u gwirfoddolwyr. Maen nhw'n cynnig cyfleoedd unigryw i glywed gan gyflogwyr astudiaethau achos eraill, i rannu arferion gorau ac i gael eu hysbrydoli i roi cynnig ar syniadau newydd yn eu sefydliadau eu hunain.

Yn 2024 ac mewn ymateb i gyflogwyr yn dweud wrthon ni y bydden nhw'n croesawu sesiynau gloywi ar yr addewid, gwnaethon ni ddylunio a datblygu cyfres o dri dosbarth meistr awr yr un i gyflogwyr i gael ei gyflwyno'n rhithiol, yn ystod amser ginio fel arfer. Cafodd y rhain eu lansio yn ystod tymor yr hydref y llynedd a chawsant ymateb da gan gyflogwyr.



Uchod. Cyn Brif Weinidog Cymru, Mark Drakeford, yn ymweld ag un o'n stondinau arddangosfa.

Chwith. Ymrwmo i'r addewid gyda'r Ganolfan Gymunedol Affricanaidd.

Hyfforddiant iechyd a gofal cymdeithasol

Mae'n bosibl mai ein hyfforddiant ar iechyd a gofal cymdeithasol yw un o gyflawniadau mwyaf nodedig Amser i Newid Cymru yn ystod y cam hwn.

Cafodd y syniad ei greu yn ystod y cyfyngiadau symud pan welwyd tystiolaeth yn dangos llawer o achosion o stigma yn cael ei brofi mewn lleoliadau gofal iechyd yng Nghymru. Roedd Amser i Newid Cymru o'r farn bod ganddo rôl glir i'w chwarae yn hyn, felly gwnaethon ni ddwyn ynghyd staff o ddau fwrdd iechyd yng Nghymru i ddatblygu menter hyfforddi newydd a phwrpasol ar y cyd. Gwnaethon ni rannu gweledigaeth gyffredin rhyngom i weithio tuag at ddiwylliannau mwy tosturiol lle nad yw staff a chleifion yn profi stigma iechyd meddwl.

Roedd yr hyfforddiant yn seiliedig ar y straeon digidol pwerus a'r senarios yn cynnwys Hyrwyddwyr yn siarad yn agored am eu profiadau o stigma yn y gwasanaethau gofal iechyd. Gwnaethon ni dreialu'r hyfforddiant ym mis Medi 2021 ac ers hynny rydyn ni wedi mynd ymlaen i hyfforddi mwy na 1,300 o staff ar draws dau fwrdd iechyd. Roedd yr holl adborth a gafwyd ar gyfer yr hyfforddiant hwn yn gadarnhaol a dywedodd 96% o'r cyfranogwyr y bydden nhw yn ei argymhell i gydweithwyr eraill.

"Mae'r cydweithrediad ag Amser i Newid Cymru wedi bod yn drawsnewidiol i'n gwaith yn BIPBA. Mae wedi rhoi cyfle i'r staff fyfyrto ar eu harfer presennol ynghylch eu prosesau o ryngweithio â chleifion a chydweithwyr mewn amgylchedd cefnogol a diogel. Yn ddi-os, mae'r straeon pwerus a gafodd eu cynnwys fel rhan o'r hyfforddiant wedi cael effaith ac wedi agor deialog am yr hyn sy'n gweithio a ble y gellir gwneud newidiadau er mwyn sicrhau bod pobl yn cael y gwasanaeth gorau posibl gyda'r bwrdd iechyd.

Mae'n ategu ein mentrau eraill i gefnogi iechyd meddwl ein staff ac mae'n cyd-fynd â Strategaeth Gwerthoedd a Phobl BIPBA a'i weledigaeth 10 mlynedd o ddod yn Sefydliad Ansawdd Uchel."

Dr Debbie Rees Adams

Seicolegydd Clinigol Ymgynghorol
Bwrdd Iechyd Prifysgol, Bae Abertawe

1369

o aelodau o staff y GIG
wedi cael hyfforddiant



9.3/10

Y sgôr a roddwyd
ar gyfer ein rhaglen
hyfforddiant



60

o sesiynau
hyfforddiant
wedi'u cyflwyno



100%

o'r hyfforddeion wedi nodi bod
gwybodaeth yr hyfforddwr am
y pwnc yn dda neu'n dda iawn

94%

o hyfforddeion yn teimlo'n
fwy hyderus yn cefnogi
cleifion mewn ffordd nad
yw'n stigmatiddio ar ôl
cael yr hyfforddiant
(i fyny o 53%)

99%

wedi nodi bod sgiliau
cyflwyno a chyflawni'r
hyfforddwr yn dda
neu'n dda iawn





Yng nghanam 4, gwnaethon ni lansio ein hymgyrch gyntaf ar draws pedair gwlad i daclo cywilydd.

Ymgyrch farchnata ar y cyd gan Cynghrair Gwrth-Stigma y DU oedd *Os yw hi'n Oce*, a lanswyd ym mis Mawrth 2024, a chafodd ei ail-lansio yn 2025. Ei nod oedd tynnu sylw at y cywilydd sy'n gysylltiedig â salwch meddwl. Datgelodd ein harolwg ledled y DU yn 2024 fod 51 y cant o bobl ledled y DU yn credu bod llawer o gywilydd yn gysylltiedig â salwch meddwl o hyd.

Cafodd yr ymgyrch farchnata hon ei rhedeg ar y cyd ledled Cymru, Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon gan aelodau o'r Gynghrair Gwrth-stigma: Amser i Newid yng Nghymru, SeeMe yn yr Alban, Inspire yng Ngogledd Iwerddon a Mind yn Lloegr.

Chwith. Hyrwyddwr Amser i Newid Cymru, Natalie, yn lansiad ymgyrch *Os yw hi'n Oce*.

Cyfathrebu ac ymgyrchoedd parhad



Diwrnod Amser i Siarad

Rydyn ni wedi cynnal tri *Diwrnod Amser i Siarad* llwyddiannus yn ystod Cam 3 gan ehangu'r sgwrs genedlaethol am iechyd meddwl.

453,500

(amcangyfrif)

o sgwrsiau ychwanegol wedi'u creu gan *Ddiwrnod Amser i Siarad* rhwng 2022 a 2024 yng Nghymru

53%

o ymatebwyr yng Nghymru wedi gwneud mwy o siarad am iechyd meddwl yn y cyfnod o bythefnos ar ôl yr ymgyrch



Gwna dy hun yn gyfforddus i ddechrau trafod iechyd meddwl

#AmserI_Siarad



Uchaf. Ein Hywyddwyr yn dod at eu gilydd fel rhan o *Ddiwrnod Amser i Siarad*.

Uchod. Poster o *Ddiwrnod Amser i Siarad 2025*.

Y podlediad *Lle i Siarad* a gweithio gyda'r cyfryngau



Lle i Siarad

Yng Ngham 4 gwnaethon ni lansio ein sianel Podlediad ein hun, *Lle i Siarad*, gan ein galluogi i greu gofod newydd i i gyflwyno profiad uniongyrchol a mynd dan groen stigma iechyd meddwl. Ers ei lansio ym mis Medi 2023 rydyn ni wedi cyhoeddi 8 pennod o'r podlediad sy'n cynnwys cymysgedd amrywiol o westeion gan archwilio stigma o amrywiaeth o safbwyntiau gan gynnwys atal hunanladdiad, cymuned, diwylliant a chrefydd, cywilydd, enwogrwydd a gwirfoddoli.

Gweithio gyda'r cyfryngau

Yng Ngham 4 gwnaethon ni ymddangos ar y radio a'r teledu 6 gwaith i gyd ar sianeli cyfrwng Cymraeg a Saesneg. Roedd ganddon ni slot rheolaidd ar Radio Cardiff hefyd.



Uchaf. Hanna Yusuf gyda'n gwestai Laura Moulding yn recordio pennod o'r Podlediad *Lle i Siarad*.

Uchod. Rhoddodd y Swyddog Partneriaethau Ismatara Begum gyfweiliad ar Radio Cardiff gyda Ceri Stennett ar atal hunanladdiad a phwysigrwydd ymwybyddiaeth a chymorth iechyd meddwl.

Partneriaethau cenedlaethol a thu hwnt

Ym mis Mehefin 2024, cawsom gyfle i fynd i gynhadledd Cynghrair Gwrth-Stigma yn Reykjavik, Gwlad yr Iâ a chyflwyno agweddau gwahanol o'n rhaglen.

Isod. Cydweithwyr y Gynghrair Gwrth-Stigma y DU yng nghynhadledd y WPO yn Reykjavik, Gwlad yr Iâ, mis Mehefin 2024.

Rhoddodd y gynhadledd, a drefnwyd gan Sefydliad Seiciatrig y Byd, gyfleoedd rhwydweithio gwyh i ni a rhoddodd Gymru ar y map fel chwaraewr allweddol yn mynd i'r afael â stigma ledled y byd.

Rydyn ni wedi cael budd o'r cysylltiadau a wnaethon ni yn y gynhadledd hon a'r rhai sydd gennym drwy ein haelodaeth yn y Gynghrair Gwrth-Stigma Fyd-eang, gan rannu arferion gorau, syniadau rhaglen a gwaith ymchwil.

Cynghrair Gwrth-Stigma y DU ac Iwerddon

Mae wedi bod yn bleser gan Amser i Newid Cymru gadeirio'r Gynghrair hon ers sawl blwyddyn, gan ddod â chydweithwyr a rhaglenni o'r un anian ynghyd ledled y DU ac Iwerddon. Mae'r Gynghrair yn rhoi cyfle i glywed y wybodaeth ddiweddaraf am y cyd-destunau cenedlaethol gwahanol mewn perthynas â pholisïau a rhaglenni gwrth-stigma. Mae'r fforwm wedi bod yn ffynhonnell wybodaeth wych, gan ysbrydoli a chefnogi'r gwaith a wneir yng Nghymru, ehangu ein gorwelion a'n safbwynt, gan olygu bod ein gwaith yn cael ei wella drwy ein cydweithrediad.

Rydyn ni wedi gwerthfawrogi'r cydberthnasau cryf a gafodd eu meithrin gyda'i aelodau dros y blynyddoedd. Gwnaethon ni lansio ein hymgyrch gyntaf ar y cyd yn 2024 ar thema cywilydd.



"Mae'n bleser gan Inspire barhau â'n cydberthynas â Chynghrair Gwrth-stigma y DU ac Iwerddon. Mae'r bartneriaeth hon yn creu gofod ar gyfer sgysiau agored am ein blaenoriaethau a rennir ac mae cyfle bob amser i ddysgu o brofiadau'r ymgyrchoedd cenedlaethol eraill. Mae'n hynod o werthfawr - yn bennaf am y cwmpas a'r ymgysylltu y mae wedi'i sicrhau i'n gwaith ar y cyd, fel ein hymgyrch lwyddiannus Os yw hi'n Oce. Mae'n ysbrydoledig clywed am effaith y gwaith ym mhob gwlad, a'r ymrwymiad parhaus i'r frwydr yn erbyn stigma a gwahaniaethu ynghylch salwch meddwl."

Michelle Howarth
Arweinydd Tystiolaeth ac Effaith, Inspire

Adroddiad ar Agweddau at Salwch Meddwl 2024

Yn 2024 gwnaethon ni gynnal trydedd don yr arolwg olrhain er mwyn mesur agweddau'r cyhoedd at salwch meddwl ledled Cymru a'r unig gipolwg cenedlaethol ar agweddau'r cyhoedd ar iechyd meddwl hyd y gwyddon ni.

Mae adroddiad 2024 yn creu darlun llwm i Gymru gydag agweddau ac ymddygiadau cyffredinol tuag at bobl â salwch meddwl ynghyd â gwybodaeth sy'n gysylltiedig â salwch meddwl, wedi gostwng ers 2021. Fel y rhagwelwyd, mae'n ymddangos mai dynion, pobl o gefndiroedd economaidd gymdeithasol is a phobl dros 65 oed sydd â'r agweddau mwyaf negyddol ar y cyfan.

Er gwaethaf y darlun llwm hwn, mae'r adroddiad hefyd yn dangos arwyddion calonogol ynghylch parodrwydd pobl i drafod iechyd meddwl â'u cyflogwr, i fyny o 23% 2021 i 29% yn 2024.

Gwelwyd cynnydd sylweddol hefyd mewn ymwybyddiaeth o raglen Amser i Newid Cymru, gyda mwy na hanner yr ymatebwyr (57%) yn cofio hysbysebion ymgyrch yn 2024 o gymharu â 48% yn 2021, a 35% yn 2019.

Ar y cyfan, mae'r adroddiad hwn yn cadarnhau bod angen gwneud llawer o waith o hyd ac mae'n tynnu sylw at bwysigrwydd gwaith parhaus i fynd i'r afael â stigma i helpu i wrth-droi'r tueddiadau cymdeithasol hyn sy'n peri pryder.

Mae'r wybodaeth lawn ar gael [yma](#).

"Bu'n dymor gwych arall i Gynghrair Gwrth-stigma y DU ac Iwerddon. Drwy gydweithio ar ymgyrchoedd ar y cyd, gan gynnwys *Diwrnod Amser i Siarad*, gwnaethon ni gyrraedd mwy o bobl mewn mwy o leoedd, a chreu sgwrs eang rhwng y pedair gwlad. Gwnaethon ni rannu adnoddau, data a phrofiadau pobl i dywys ein ffordd o feddwl a'n prosiectau. Roedd *Os yw hi'n Oce* yn ymgyrch bwerau ledled y pedair gwlad, gan dynnu sylw at bŵer profiad uniongyrchol amrywiol a galw am newid.

Mae rhannu gwersi a ddysgwyd am yr hyn sy'n gweithio (neu nad yw'n gweithio), yn arbed adnoddau ac amser gwerthfawr i bob un ohonon ni. Nid oes ffordd gyflym o fynd i'r afael â stigma iechyd meddwl felly mae'n werthfawr cael grŵp o gymheiriaid a gofod lle gallwch chi gael sgysiau sy'n onest, yn agored ac yn heriol ar adegau."

Wendi Halliday
Cyfarwyddwr, See Me



Y tu hwnt i 2025: Geiriau i gloi at y dyfodol

Mae rhaglen Amser i Newid Cymru wedi bod yn allweddol yn mynd i'r afael â stigma a gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl ledled Cymru.

Gan dynnu ar flynyddoedd o gydweithio ac arbenigedd, mae Amser i Newid Cymru wedi grymuso unigolion i geisio help drwy herio safbwyntiau negyddol a hunan-stigma. Drwy fentrau arloesol fel y rhaglen Hyrwyddwyr, mae pobl sydd â phrofiad uniongyrchol o faterion iechyd meddwl wedi rhannu eu straeon, gan feithrin gwell dealltwriaeth a chwalu rhwystrau.

Mae stigma yn rhwystr sylweddol o hyd i gael gafael ar gymorth, yn enwedig i'r rhai sydd ag anghenion cymhleth neu sy'n wynebu anfantais gymdeithasol. Mae Amser i Newid Cymru wedi tynnu sylw at bwysigrwydd hanfodol mynd i'r afael â'r anghydraddoldebau hyn, gan bwysleisio bod stigma iechyd meddwl yn fater iechyd y cyhoedd, lle mae angen cael ymateb ar y cyd gan lywodraethau, awdurdodau lleol a gwasanaethau iechyd.

Mae llwyddiant y rhaglen yn ei dull cydweithredol, gan fanteisio ar arferion gorau rhyngwladol wrth deilwra datrysiadau i Gymru. Mae gwaddol Amser i Newid Cymru yn dangos bod lleihau stigma yn hanfodol i greu cymdeithas gynhwysol lle gall pawb gael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw. Rydyn ni'n croesawu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i barhau â'r cynnydd a wnaed drwy ymgyrchoedd gwaith yn nyletswyddau'r GIG ac awdurdodau lleol yng Nghymru.

Alun Thomas
Prif Swyddog Gweithredol
Adferiad

"Mae gwaddol Amser i Newid Cymru yn dangos bod lleihau stigma yn hanfodol i greu cymdeithas gynhwysol lle gall pawb gael y cymorth sydd ei angen arnyn nhw."



Y tu hwnt i 2025: Geiriau i gloi at y dyfodol parhad

Mae rhaglen Amser i Newid Cymru, a lansiwyd yn 2012, wedi bod yn allweddol ers mwy na degawd yn gwella dealltwriaeth y cyhoedd o iechyd meddwl, yn lleihau stigma a gwahaniaethu ac yn meithrin amgylchedd mwy cefnogol i unigolion sy'n wynebu heriau iechyd meddwl.

Mae'r rhaglen hon wedi cael ei hadeiladu o flynyddoedd o bartneriaeth a chydweithio, gwaith ymchwil a chyfnewid gwybodaeth, o fewn Cymru, y DU ac yn fyd-eang.

Yn fwy diweddar, rydyn ni wedi canolbwyntio ar fynd i'r afael â stigma mewn cymunedau wedi'u hymyleiddio, gan feithrin ymddiriedaeth drwy weithio mewn partneriaeth â sawl arweinydd cymunedol, sefydliadau a grwpiau ffydd i annog pobl i geisio help â'u hiechyd meddwl heb ofni cael eu barnu na'u gwahaniaethu. Yn aml, bydd cymunedau wedi'u hymyleiddio yn wynebu heriau anoddach, gan gynnwys anfanteision economaidd gymdeithasol, gwahaniaethu a mynediad cyfyngedig i adnoddau gofal iechyd, a all olygu bod problemau iechyd meddwl yn gwaethygu.

Hefyd, gall grwpiau wedi'u hymyleiddio wynebu ffactorau straen unigryw, fel gwahaniaethu radical neu ethnig, trais ar sail rhywedd neu allgau cymdeithasol, a all effeithio'n sylweddol ar iechyd meddwl.

Gall mynd i'r afael â stigma rymuso cymunedau wedi'u hymyleiddio drwy feithrin cadernid, hybu gwella a gwella undod cymunedol. Gall hefyd hwyluso eiriolaeth ar gyfer adnoddau a pholisïau iechyd meddwl gwell sy'n berthnasol ac yn hygyrch yn ddiwylliannol. Yn y pen draw, mae mynd i'r afael â stigma iechyd meddwl yn hanfodol ar gyfer cyflawni iechyd teg, gan sicrhau y gall pob unigolyn, ni waeth beth fo'i gefndir, ffynnu a chael y cymorth iechyd meddwl y mae'n ei haeddu.

Mae llawer i'w wneud o hyd, rydyn i'n eithriadol o falch o gyflawniadau'r rhaglen, ac rydyn ni'n croesawu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i adeiladu ar y cynnydd a wnaed gan Amser i Newid Cymru, ac i ymgorffori dulliau gwrth-stigma yn systematig o fewn cyrff cyhoeddus yng Nghymru.

Sue O'Leary

Cyfarwyddwr Gweithredol Mind Cymru ac Effaith Gymdeithasol



"Rydyn i'n croesawu ymrwymiad Llywodraeth Cymru i adeiladu ar y cynnydd a wnaed gan Amser i Newid Cymru, ac i ymgorffori dulliau gwrth-stigma yn systematig o fewn cyrff cyhoeddus yng Nghymru."

Dysgwch fwy drwy fynd i'n gwefa:
amserinewidcymru.org.uk

