

Sut ydych chi?

How are you?

Briffio ar gyfer Cynrychiolwyr
Cydraddoldeb Undebau Llafur
Iechyd Meddwl a Gwaith

Trade Union Equality
Representative Briefing
Mental Health and Work



Beth yw iechyd meddwl?

"Mae mwy i iechyd meddwl na dim ond absenoldeb salwch meddwl. Caiff ei ddiffinio fel teimlad iach sy'n galluogi pob unigolyn i wireddu eu potensial eu hunain, ymdopi â phwysedd bywyd, gweithio'n effeithiol a chynhyrchiol, a gwneud cyfraniad i'w cymuned."

Mudiad Iechyd y Byd

Mae gan bawb iechyd meddwl

Mae iechyd meddwl yr un mor bwysig ag iechyd corfforol, ac mae'n gallu cael effaith aruthrol ar ein gallu i gyfranogi mewn addysg, gwaith a chymdeithas. Gall amrywio'n sylweddol wrth i ni fynd drwy fywyd a gall pob math o ffactorau effeithio arno. O'r herwydd mae'n ddefnyddiol cymryd ymagweddiad person-cyfan tuag at y mater hwn – gan roddi ystyriaeth i amgylchiadau, amgylchedd a materion cymdeithasol yn ogystal â phresenoldeb neu absenoldeb deagnosis meddygol:

Dyma'n union beth mae Llywodraeth Cymru wedi ei wneud mewn deddfwriaeth ddiweddar megis [Mesur Iechyd Meddwl \(Cymru\) 2010](#) a'u strategaeth ar gyfer iechyd meddwl a lles, Law yn [Llaw at Iechyd Meddwl](#) (2012). Mae'r naill ddogfen a'r llall yn amlinellu wyth maes craidd o fywyd a all effeithio ar, neu a effeithir gan, iechyd a lles meddyliol yr unigolyn:

- **Gwaith a galwedigaeth**
- **Arian as chyllid**
- **Tai a llefy**
- **Lles corfforol**
- **Addysg a hyfforddiant**
- **Teulu, perthynas gyda phlant neu eraill y byddwch yn gofalu amdanynt**
- **Materion cymdeithasol, diwylliannol neu ysbrydol**
- **Triniaeth feddygol a mathau eraill o driniaeth (gan gynnwys ymyriad seicolegol)**

Beth yw problemau iechyd meddwl?

Mae 'problemau iechyd meddwl' a 'salwch meddwl' yn dermau cyffredin a ddefnyddir i gyfeirio at y sbectrwm gyfan o gyflyrau clinigol y gellir cael deagnosis ar eu cyfer, megis iselder, pryder, seicosis, cyflwr dau-begynol neu sgitsoffrenia. Yn draddodiadol, mae symptomau iechyd meddwl wedi cael eu rhannu i ddau grŵp; maent naill ai'n symptomau 'niwrotig' neu 'seiocotig'.

Cyfeiria 'niwrotig' at y symptomau hynny y gellir eu hystyried i fod yn ffurfiau eithafol o brofiadau emosiynol 'normal' megis iselder, pryder neu banic. Erbyn hyn cyfeirir at y cyflyrau a ystyriwyd o'r blaen i fod yn fathau o 'niwrosis' fel 'problemau iechyd meddwl cyffredin', er nad yw hyn bob amser yn golygu eu bod yn llai difrifol na chyflyrau sydd â symptomau seicotig.

Mae symptomau 'seicotig' yn llai cyffredin; gallant ymyrryd â chanfyddiadau pobl o realiti a gallant beri rhith-weledigaethau, camdychmygion neu baranoia, gyda'r unigolyn yn gweld, clywed, arogl, teimlo neu greu pethau nad ydynt yno mewn gwirionedd. Mae symptomau seicotig, neu 'seicosis' yn aml yn gysylltiedig â 'phroblemau iechyd meddwl dwys'.

Gwahanol broblemau iechyd meddwl

Mae ymchwil yn dangos y bydd un o bob pedwar ohonom yn cael problem iechyd meddwl o fewn i unrhyw flwyddyn, sy'n golygu fod problemau iechyd meddwl ymhlith y cyflyrau iechyd mwyaf cyffredin. Dyma rai o'r problemau iechyd meddwl mwyaf cyffredin:

- Pryder
- Anhwylder dau-begynol
- Iselder
- Anhwylder cymelliadol
- Ofnau
- Iselder ôl-enedigol
- Tyndra yn sgil trawma
- Seicosis
- Anhwylder sgitso-effeithiol
- Sgitsoffrenia
- Anhwylder tymhorol
- Hunan niweidio

Oherwydd fod problemau iechyd meddwl mor gyffredin, mae'n debygol fod gennym i gyd ffrindiau, teulu a/neu gydweithwyr sydd wedi cael eu heffeithio gan y mater hwn ac mae'n bosibl y byddant angen ein cefnogaeth yn y dyfodol.

Salwch meddwl ≠ lles meddyliol gwael

Efallai ei fod yn ymddangos yn anghyson, ond mae'n bosibl i bobl sydd â deagnosis o salwch meddwl fod ag iechyd a lles meddyliol da. Gyda'r gefnogaeth a'r driniaeth gywir, mae llawer o bobl yn dysgu rheoli eu problem iechyd meddwl yn effeithiol ac maent yn mynd ymlaen i fyw bywydau llawn – gan chwarae rhan bwysig mewn addysg, busnes a chymdeithas yn ehangach.

Pam fod hyn yn bwysig i'ch rôl?

Bydd un o bob pedwar ohonom yn dioddef problemau iechyd meddwl mewn unrhyw flwyddyn. Gallai hynny olygu un o bob pedwar o bobl yn eich....

- **Tafarn, bwyty neu sinema leol**
- **Grŵp rhieni**
- **Stryd neu stad o dai**
- **Canolfan chwaraeon neu glwb rygbi lleol**

Mae 1 o bob 4 o bobl yn cael profiad o broblemau iechyd meddwl

Mae cyflyrau megis pryder, iselder a thyndra'n effeithio ar 1 o bob 6 o weithwyr Prydain

Mae cyflyrau megis pryder, iselder a thyndra'n effeithio ar un o bob chwech o weithwyr Prydain bob blwyddyn. Er y gall hyn gael effaith ar y gweithle, mae'n hanfodol bwysig deall y gall pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl weithio a'u bod yn gwneud hynny. Mae llawer yn gwella neu'n dysgu rheoli eu problem iechyd meddwl gyda'r gefnogaeth gywir. 'Dydych chi byth yn gwybod pryd y gall cydweithiwr fod eisiau siarad â chi ynglŷn â'u hiechyd a'u lles meddyliol.

Yr hinsawdd economaidd bresennol

Ers dechrau'r dirwasgiad, mae bywyd wedi mynd yn fwyfwy anodd i weithwyr ledled Cymru, wrth iddynt geisio ymdopi â thoriadau, ad-drefnu'r wladwriaeth les, cynnydd mewn costau byw a bygythiad i sicrwydd swyddi. Mae cynrychiolwyr undebau llafur wedi sylwi fod cydweithwyr yn dod atynt yn llawer amlach i siarad ynglŷn â phroblemau iechyd meddwl a gofyn am wybodaeth a chefnogaeth. Mae'r canlynol yn gyffredin mewn cyfnod o gynildeb a gallent arwain at lefelau cynyddol o dyndra, pryder, ac iselder ymhlith eich gweithlu:

- Diswyddiadau
- Ad-drefniadau
- Baich-gwaith gormesol
- Gorfod gwneud mwy gyda llai
- Swyddi gyda chyflogau isel
- Ansicrwydd cytundebau dim oriau

Effaith ar unigolion a sefydliadau

Yn 2009, cyhoeddodd Rhwydwaith Hyrwyddo Iechyd Meddwl Cymru Gyfan adroddiad dan y teitl **Hyrwyddo iechyd meddwl ac atal salwch meddwl: yr achos economaidd dros fuddsoddiad yng Nghymru**.

Amcangyfrifir fod y costau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael yn y gweithle cymaint â £1.2 biliwn y flwyddyn, sy'n cyfateb i £860 ar gyfer pob aelod o'r gweithlu yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys costau absenoldeb oherwydd salwch, lefelau cynhyrchu is a chynnydd mewn trosiant staff.

Mae'r costau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael yn y gweithle cymaint â £1.2biliwn bob blwyddyn

Mae ymchwil a gynhaliwyd gan yr elusen iechyd meddwl Mind hefyd yn dangos y gall problemau iechyd meddwl fod yn gostus i gyflogwyr:

- **Mae 1 o bob 5 o bobl yn cymryd diwrnod i ffwrdd o'r gwaith oherwydd tyndra.**
- **Mae 1 o bob 10 o bobl wedi ymddiswyddo oherwydd tyndra sy'n perthyn i'w swydd; mae 1 o bob 4 wedi meddwl am wneud hyn.**
- **Mae 19% o weithwyr yn teimlo na allant siarad â rheolwyr ynglŷn â thyndra yn y gwaith.**
- **Roedd 25% o'r bobl a holwyd wedi ystyried ymddiswyddo oherwydd tyndra.**
- **Dywedodd 56% o gyflogwyr y byddent yn hoffi gwneud mwy i wella lles staff, ond eu bod yn teimlo nad ydynt wedi derbyn yr hyfforddiant na'r arweiniad cywir i wneud hynny.**

Nid yw hyn ond yn berthnasol i staff adnoddau dynol a rheolwyr, iawn?

Anghywir. Bydd llawer o bobl yn y gwaith yn dewis ymweld â'u hadran adnoddau dynol neu eu rheolwr, ond gall eraill deimlo'n fwy cyfforddus i siarad â rhywun arall yn y gweithle mewn amgylchedd mwy anffurfiol. Gall cynrychiolwyr undeb llafur ddarparu cyngor a chefnogaeth gyfrinachol, heb y ffurfioldeb sy'n perthyn i siarad â swyddog adnoddau dynol neu reolwr.

O'r herwydd, mae'n bwysig bod cynrychiolwyr undebau llafur yn teimlo'n ddigon cyfforddus a hyderus i wrando ar gydweithwyr sy'n dymuno trafod eu problemau iechyd meddwl. Serch hynny, mae hefyd yn bwysig fod cynrychiolwyr undebau llafur yn gwybod fod cyfyngiadau ar yr hyn y gallant ei wneud, gan and ydynt yn weithwyr iechyd proffesiynol, a bod ganddynt yr wybodaeth gywir i gyfeirio cydweithwyr at gyngor, triniaeth a gwasanaethau cefnogaeth priodol.

Mythau a ffeithiau

Mythau a ffeithiau o **Amser i Newid Cymru**:

Myth: Mae problemau iechyd meddwl yn anghyffredin iawn.

Ffaith: Mae problemau iechyd meddwl yn effeithio ar un o bob pedwar o bobl.

Myth: Nid yw pobl yn dioddef camwahaniaethu oherwydd problemau iechyd meddwl.

Ffaith: Mae naw allan o ddeg o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yn wynebu stigma a chamwahaniaethu.

Myth: Mae pobl sydd â salwch meddwl yn dreisiol ac ni ellir rhagweld beth fyddant yn ei wneud nesaf.

Ffaith: Mae pobl sydd â salwch meddwl yn fwy tebygol o ddioddef trais.

Myth: Nid yw pobl sydd â salwch meddwl yn gallu gweithio.

Ffaith: Mae'n debygol eich bod yn gweithio gyda rhywun sydd â salwch meddwl.

Myth: Nid yw pobl sydd â salwch meddwl fyth yn gwella.

Ffaith: Mae pobl sydd â salwch meddwl yn gallu gwella, ac maent yn gwneud hynny.

Myth: Ar ôl profiad o broblem iechyd meddwl, mae pobl yn wanach.

Ffaith: Mae llawer o bobl sy'n mynd drwy hyn yn teimlo'n gryfach o'r herwydd.

Myth: Mae'n well gadael llonydd i bobl os ydynt yn datblygu problem iechyd meddwl.

Ffaith: Mae'r rhan fwyaf o bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl eisiau cadw mewn cysylltiad â ffrindiau, teulu a chydweithwyr.

Pump Ffordd i Les Meddyliol

Datblygwyd y pum neges yma gan y **New Economics Foundation**, er mwyn annog pobl i wneud pethau syml i wella eu hiechyd a'u lles meddyliol:

Cysylltwch...

Âr bobl sydd o'ch hamgylch. Gyda theulu, ffrindiau, cyd-fyfyrwyr a chymdogion. Gartref, yn y gwaith neu yn eich cymuned leol. Meddyliwch am y rhain fel conglfeini eich bywyd a buddsoddwch amser mewn eu datblygu. Bydd adeiladu'r cysylltiadau hyn o gymorth i chi a byddant yn cyfoethogi eich bywyd bob dydd.

Cadwch yn brysur...

Ewch am dro. Treuliwch amser yn yr awyr agored. Ewch ar eich beic. Chwaraewch gêm. Garddiwch. Dawnsiwch. Mae ymarfer corff yn gwneud i chi deimlo'n well. Yn bwysicaf oll chwiliwch am weithgaredd corfforol 'rydych yn ei fwynhau a sy'n addas ar gyfer eich lefel o symudedd a ffithrwydd.

Sylwch ar bethau...

Holwch gwestiynau. Sylwch ar bethau hardd, a'r anarferol. Sylwch ar y tymhorau'n newid. Mwynhewch y foment, os ydych yn cerdded i'r gwaith, yn bwyta eich cinio neu'n siarad gyda ffrindiau. Byddwch yn ymwybodol o'r byd o'ch hamgylch a'r hyn 'rydych yn ei deimlo. Bydd adlewyrchu ar eich teimladau yn eich helpu i werthfawrogi'r hyn sy'n bwysig i chi.

Daliwch ati i ddysgu...

Rhowch gynnig ar rywbeth newydd. Beth am ail-ddarganfod hen ddiddordeb? Arwyddwch i fyny ar gyfer cwrs. Gallwch ymgymryd â chyfrifoldeb gwahanol yn y gwaith. Trwsiwch eich beic. Dysgwch sut i chwarae offeryn neu sut i goginio eich hoff fwyd. Gosodwch her y byddwch yn mwyhau ei gwireddu. Bydd dysgu pethau newydd yn eich gwneud yn fwy hyderus, yn ogystal â bod yn hwyl.

Rhoddwch...

Gwnewch rywbeth gwerth-chweil dros gyfaill neu ddieithryn. Diolchwch i rywun. Gwenwch. Gwirfoddolwch eich hamser. Ymunwch â grŵp cymunedol. Edrychwch tuag allan yn ogystal â thuag i mewn. Gall gweld eich hun a'ch hapusrwydd wedi eu cysylltu â'r gymuned yn ehangach roddi teimlad o foddhad aruthrol i chi, ac mae'n creu cysylltiadau â'r bobl sydd o'ch hamgylch.

Am ragor o wybodaeth ewch i: <http://www.fivewaystowellbeing.org/>

Beth allwch chi ei wneud fel cynrychiolydd undeb llafur?

- **Siarad yn agored ynglŷn ag iechyd a lles meddwl**, defnyddio iaith sydd ddim yn camwahaniaethu a herio stigma a chamwahaniaethu gan eraill.
- **Hyrwyddo iechyd a lles meddwl** da i gydweithwyr ar draws eich gweithle.
- **Darparu hyfforddiant** – megis cymorth cyntaf iechyd meddwl - ar gyfer rheolwyr, cynrychiolwyr a staff er mwyn eu helpu i adnabod yr arwyddion ac ymateb mewn ffordd briodol.
- **Creu amgylchedd cefnogol** ar gyfer eich tîm, fe y gall pob aelod staff, ynghyd â gwirfoddolwyr, deimlo'n ddigon cyfforddus i godi unrhyw fater.
- **Codi ymwybyddiaeth ynglŷn â gwasanaethau cymorth iechyd meddwl** – a ddarperir gan y gweithle a'r gymuned leol - fel eu bod yn gwybod i ble y gallant gyfeirio'r rheiny sydd angen help (e.e. gwasanaethau cwnsela, meddygon lleol, mudiadau gwirfoddol neu linellau-cymorth)
- **Ymgychu dros well darpariaeth o wasanaethau cefnogaeth iechyd meddwl** a Chynlluniau Cymorth i Weithwyr yn eich gweithle.
- **Sicrhau fod gan eich gweithle bolisi iechyd meddwl priodol**, y cyfeirir ato ac a gaiff ei ddefnyddio'n rheolaidd.
- **Gofynnwch i'ch rheolwyr i ddarparu cyllideb** ar gyfer hyfforddiant iechyd meddwl i bob aelod staff - gan gynnwys rheolwyr.
- **Annog pobl i fod yn anogwyr iechyd meddwl** yn eich gweithle.
- **Lobio eich sefydliad i gefnogi ymgrych Amser i Newid Cymru**, arwyddo addewid AINC, a chofnodi eu datblygiad tuag at fod yn gyflogwr sy'n esiampl i eraill.
- **Annog pob aelod staff i gofrestru gyda meddygfa leol** - fel y gallant gael mynediad hawdd i wasanaethau cymorth iechyd meddwl fel a phan fyddant angen gwneud hynny.
- **Nodwch Ddiwrnod Iechyd Meddwl y Byd** (10fed Hydref) yn eich gweithle.

Gweithgareddau posib yn eich gweithle

Mae'n bosib y byddwch yn penderfynu codi ymwybyddiaeth neu nodi diwrnodau penodol megis **Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd** (10fed Hydref) yn eich gweithle. Dyma rai syniadau:

Codi posterï a dosbarthu taflenni ynglŷn ag iechyd meddwl o amgylch eich gweithle, mewn 'stafelloedd staff neu'r bwyty er mwyn hysbysu cydweithwyr yn well ynglŷn ag iechyd meddwl a ble/sut y gallant gael gafael ar gymorth a chefnogaeth.

Gosod stondin yn y dderbynfa'n cynnig cyngor, gwybodaeth a defnyddiau ymgyrchu. Gallwch archebu blwch ymgyrchu gan Amser i Newid Cymru yn: www.timetochangewales.org.uk

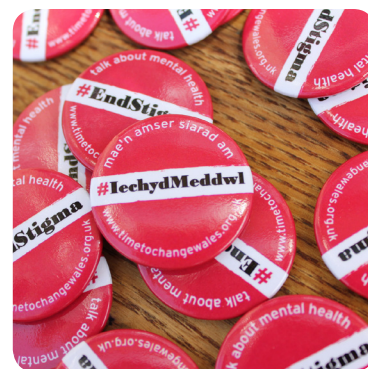
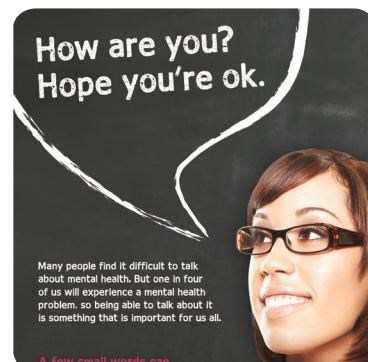
Trefnu gweithgareddau llesol yn ystod amser cinio ar gyfer gweithwyr, megis therapïau cyflenwol, bod yn ystyriol o eraill a sesiynau yoga neu tai chi.

Gwahodd Anogwr Amser i Newid Cymru i roi cyflwyniad i'r gweithlu a'r rheolwyr er mwyn cynyddu dealltwriaeth o broblemau iechyd meddwl, stigma a chamwahaniaethu.

Gwahodd mudiadau iechyd lleol i ddod i siarad gyda'r staff.

Trefnu taith gerdded, ras hwyl neu daith beicio ar gyfer y staff - gall gweithgareddau corfforol fod yn llesol i iechyd meddwl!

Ymuno ag elusennau a grwpiau cymunedol lleol ar gyfer digwyddiadau Diwrnod Iechyd Meddwl y Byd yn eich ardal.



Beth all eich cyflogwr ei wneud?

Mae **Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010** a strategaeth iechyd a lles meddwl Llywodraeth Cymru, **Law yn Llaw at Iechyd Meddwl** yn cydnabod y gall pob agwedd o fywyd effeithio ar, a gallant gael eu heffeithio gan, iechyd a lles meddyliol unigolyn. Mae'r naill a'r llall yn nodi wyth maes penodol o fywyd ac yn awgrymu ymagweddiad cyfannol, person cyfan, tuag at iechyd a lles meddyliol.

Gan ystyried yr wyth maes yma, mae yno nifer o bethau y gall eich cyflogwr eu gwneud i wella iechyd a lles meddyliol ar draws y gweithlu. Gall cynrychiolwyr undebau llafur chwarae rôl bwysig mewn gosod iechyd a lles meddyliol ar eu hagenda drwy weithredu cadarnhaol - boed hynny'n godi materion mewn cyfarfodydd, archwilio cyllidebau am wasanaethau cymorth neu ymgychu. Dyma rai enghreifftiau y gallech fod eisiau eu codi yn eich gweithle:

Dilyniant gwaith a gyrfa

- Darparu adborth ystyrlon a chefnogol i weithwyr.
- Darparu a hwyluso cyfleoedd ar gyfer profiad gwaith defnyddiol.
- Darparu cyfleoedd mentora lle gall staff ddatblygu gyda chefnogaeth lawn gan gynrychiolydd mwy profiadol.

Cyllid ac arian

- Darparu gwasanaethau cyngor ariannol ar gyfer staff neu eu cyfeirio at wasanaethau cymorth a chynghor.
- Talu cyflog digon i fyw arno i staff - gan gynnwys aelodau staff ifanc.
- Darparu neu hwyluso cynlluniau benthychiadau teithio i aelodau staff.

Addysg a hyfforddiant

- Darparu cefnogaeth a gwybodaeth i weithwyr sydd eisiau mynediad i addysg bellach a hyfforddiant.
- Darparu cyfleoedd hyfforddiant parhaus i staff y rheng-flaen a rheolwyr.
- Caniatáu amser rhydd i fynychu hyfforddiant a datblygiad personol.

Lles corfforol

- Darparu bwyd iachus a fforddiadwy yn y gweithle, ym mwyty'r staff a pheiriannau gwerthu.
- Annog gweithgareddau corfforol drwy ostyngiadau yng nghost aelodaeth o'r gampfa neu gynlluniau beicio i'r gwaith.
- Darparu cynlluniau gofal iechyd ar gyfer y staff.
- Cynnal asesiadau safle-gwaith ar gyfer pob aelod staff.
- Darparu mesurau iechyd a diogelwch priodol megis gofal llygaid, offer diogelwch a dillad priodol ar gyfer tywydd oer/poeth.

Cyfrifoldebau rhieni a gofalu

- Darparu gwybodaeth a chefnogaeth ar gyfer gofalwyr/rhieni.
- Darparu gwasanaethau gofal plant a mamolaeth i'r staff.
- Darparu amserlen shifftiau gwaith ymlaen llaw, er mwyn caniatáu amser rhesymol i drefnu gofal plant.
- Hyrwyddo arferion da a chydymffurfio â pholisïau cydnaws â theuluoedd.
- Darparu cyfleoedd gweithio rhan-amser / hyblyg.

Materion cymdeithasol, diwylliannol neu ysbrydol

- Parchu anghenion diwylliannol a chrefyddol gweithwyr.
- Hyrwyddo arferion da a chydymffurfio â pholisïau cydraddoldeb ac amrywioldeb.
- Darparu manau ar gyfer ffydd.
- Cynnig cefnogaeth i weithwyr sydd eisïau trefnu gweithgareddau allgyrsiol megis diwrnodau adeiladu-fîm, gweithgareddau chwaraeon a/neu ddigwyddiadau diwylliannol.
- Trefnu ac ariannu diwrnodau lles staff rheolaidd.

Triniaeth feddygol a thriniaethau eraill

- Annog aelodau staff i gofrestru â meddygfeydd a deintyddion lleol.
- Darparu Rhaglenni Cymorth i Weithwyr.
- Cefnogi mentrau lles a arweinir gan weithwyr megis grwpiau cefnogaeth gan gyfoedion.
- Darparu hyfforddiant iechyd meddwl ar gyfer staff er mwyn sicrhau y gallant adnabod arwyddion cynnar problemau iechyd meddwl.

Amgylchedd gwaith a chartref

- Darparu amgylchedd gwaith o ansawdd da sy'n gymorth i les gweithwyr.
- Darparu gwybodaeth a chyfeirio gweithwyr ymlaen at fudiadau megis Shelter Cymru am gymorth gyda phroblemau llety.

Pam ddylen nhw falio?

Amcangyfrifir fod y costau sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael yn y gweithle cymaint â **£1.2 biliwn y flwyddyn**, sy'n cyfateb i £860 ar gyfer pob aelod o'r gweithlu yng Nghymru. Mae hyn yn cynnwys costau absenoldeb oherwydd salwch, lefelau cynhyrchu is a chynnydd mewn trosiant staff.

Ar y llaw arall, mae gwella iechyd meddwl y gweithlu'n debygol o wella dargadwedd staff a lefelau cynhyrchiant. O'r herwydd, mae buddsoddi mewn gwasanaethau lles a chreu amgylchedd gwaith cefnogol yn sicr o fod o fudd i bawb.

Gall iechyd a lles meddyliol da helpu pobl i gyrraedd eu llawn botensial yn y gwaith!

Amser i Newid Cymru

Amser i Newid Cymru (AINC) yw'r ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi terfyn ar y stigma a'r camwahaniaethu a wynebwr gan bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Caiff ei fenter ei chyflwyno gan bartneriaeth o dair elusen iechyd meddwl flaenllaw yng Nghymru - Gofal, Hafal a Mind Cymru. Ariennir yr ymgyrch gan y Loteri Fawr, Comic Relief a Llywodraeth Cymru. Gyda'r nod o roi terfyn ar y stigma a'r camwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yng Nghymru, mae'r ymgyrch yn trefnu nifer o weithgareddau:

Prosiectau cymunedol

Mae AINC yn gweithio gydag unigolion a grwpiau o amgylch Cymru sy'n rhedeg prosiectau gyda'r nod o herio'r stigma a'r camwahaniaethu a wynebwr gan bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae'r prosiectau hyn yn dod â phobl sydd â phroblemau iechyd meddwl a'r rheiny sydd heb broblemau o'r fath at ei gilydd i gymryd rhan mewn gweithgareddau a digwyddiadau. Mae'r prosiectau hyn ar waith o'r de i'r gogledd, o'r dwyrain i'r de, ac maent yn cynnwys beicio, cerddoriaeth, diwrnodau hwyl i'r teulu, 'sgrifennu creadigol - hyd yn oed plannu cennin pedr!



Hyfforddiant

Mae AINC yn darparu hyfforddiant ar gyfer pobl sydd wedi bod â phroblemau iechyd meddwl i'w galluogi i fod yn 'Addysgwyr'. Mae'r Addysgwyr hyn yn derbyn cefnogaeth fel y gallant adrodd eu straeon, rhoi cyflwyniadau a darparu hyfforddiant gwrth-stigma i grwpiau cymunedol, mudiadau a gweithleoedd ledled Cymru. Drwy rannu eu profiadau, gallant helpu i fynd i'r afael â chanfyddiadau pobl a lleihau stigma.



Gosod iechyd meddwl ar yr agenda

Mae AINC yn gweithio gyda gwleidyddion a'r wasg er mwyn gosod iechyd meddwl ar yr agenda yng Nghymru. Gydag un o bob pedwar o bobl yn cael problemau iechyd meddwl, mae hwn yn rhan bwysig o'r ymgyrch. Bu AINC yn gefnogol i bedwar Aelod o'r Cynulliad - Llyr Huws Gruffydd, David Melding, Eluned Parrott a Ken Skates - i siarad yn agored am eu problemau iechyd meddwl eu hunain yn y Cynulliad Cenedlaethol ac yn y cyfryngau.



Ymgyrchoedd

Mae AINC yn cynnal ymgyrchoedd uchel eu proffil yn y cyfryngau ledled Cymru er mwyn herio agweddau negyddol ac ymddygiad camwahaniaethol. Mae ymgyrch **Byddwch yn Anghyffredin** yn dangos sut y gall siarad ynglŷn ag iechyd meddwl fod o help. 'Does dim angen i chi fod yn wyddonydd-gofod, ninja, hyfforddwr llewod, dewines garedig, astronôd, nac yn uwch-arwr i fod yn anghyffredin. Does ond angen i chi fod yn ffrind.

Addewid Sefydliadol AINC

Mae addewid Amser i Newid Cymru yn ddatganiad cyhoeddus fod mudiad neu sefydliad eisiau mynd i'r afael â'r stigma a'r camwahaniaethu sy'n ymwneud ag iechyd meddwl. Nid yw'n farc ansawdd, yn achrediad nac yn gymeradwyaeth. Nid oes yno unrhyw brawf na chais i'w gyflwyno. 'Does ond angen i chi ymrwymo i weithredu mewn ffordd realistig sy'n iawn i chi er mwyn lleihau camwahaniaethu yn eich sefydliad ac yn y gymuned yn ehangach. Po fwyaf o fudiadau sy'n gwneud yr addewid sefydliadol, mwyaf yn y byd o sŵn gaiff ei wneud - gan helpu i dorri'r tawelwch sy'n amgylchynu iechyd meddwl. Dychmygwch pe bai pawb yng Nghymru'n gwneud addewid cyhoeddus i fynd i'r afael â stigma: cyflogwyr mawr a bach, cynghorau, prifysgolion, clybiau pêl-droed, elusennau... byddai'n anfon neges gref fod iechyd meddwl yn rhywbeth y gellir siarad amdano, ac nad oes croeso i stigma a chamwahaniaethu.



Pwy all wneud yr addewid?

Mae stigma a chamwahaniaethu'n effeithio ar bobl ym mhob agwedd o fywyd, felly rydym angen mudiadau o bob sector o gymdeithas i gamu i ddod ymlaen a chwarae eu rhan. Os yw mudiad eisoes wedi cyflawni cryn lawer, yn dechrau ystyried iechyd meddwl, neu wedi sylweddoli fod angen iddynt wella, nid yw byth yn rhy hwyr i ddechrau.

Beth mae gwneud yr addewid yn ei olygu i fudiad?

Mae pob sefydliad yn wahanol ac mae sawl ffordd o weithredu'r addewid, ond rhaid i bob mudiad sy'n dymuno gwneud yr addewid gwblhau cynllun gweithredu sy'n gosod allan yr hyn maent yn bwriadu ei wneud. Gall Amser i Newid Cymru helpu i'ch cynghori ar y cynllun gweithredu, ond cyfrifoldeb y mudiad yw ei weithredu. Dyma weithgareddau rydym yn annog sefydliadau i'w hystyried:

- Edrych ar bolisiâu a diwylliant er mwyn sicrhau fod y gweithle'n gefnogol tuag at bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl.
- Cynnal ymgyrchoedd gwrth-stigma mewnol gan ddefnyddio ein hadnoddau; gwahodd ein haddysgwyr i gyflwyno hyfforddiant gwrth-stigma.
- Hyrwyddo'r negeseuon yn allanol i bobl sy'n defnyddio eich gwasanaethau a'r gymuned yn ehangach drwy eich sianelau cyfathrebu neu drwy redeg ymgyrch.
- Dylai'r cynllun gweithredu fod yn realistig a dylai fod o fewn eich cyrraedd, ond ni chyflwynir unrhyw gosb os na fu'n bosib cyflawni popeth - felly rydym yn eich annog i anelu'n uchel!

Anogwch eich mudiad i arwyddo'r addewid!

Buasai'n wych pe gallech annog eich mudiad i arwyddo addewid sefydliadol AINC. I ganfod mwy ewch i: www.time-to-change-wales.org.uk/en/your-organisation/5-step-plan

Adnabod yr arwyddion

Mae salwch meddwl yn brofiad personol iawn, ac er fod yno symptomau cyffredin, gall y rhain amrywio o un person i'r llall – yr un fath ag y byddent mewn achosion o salwch corfforol. Serch hynny, gall fod yno elfennau cyffredin, ac os ydych chi'n credu fod rhywun yn mynd drwy argyfwng iechyd meddwl, dyma rai pethau i wyllo allan amdanynt:

- Cael eich ynysu
- Newid mewn arferion bwyta neu yfed
- Ddim yn gwneud cystal yn y gwaith
- Perthynas yn dioddef
- Absenoldeb
- Diffyg ffocws neu ddiddordeb
- Teimlo'n flinedig
- Ymddygiad afreolus
- Anghofus

Beth allwch chi wneud i helpu?

- **Bod yno i siarad a gwrando.**
- Os oes rhywun yn siarad gyda chi, mae'n bwysig eich bod chi'n **cydnabod eu problem** ac yn rhoi gwybod iddynt eich bod chi yno iddyn nhw.
- **Dylech greu amser i gadw mewn cysylltiad.** Ffoniwch hwy, ewch i'w gweld neu rhowch wahoddiad iddyn nhw ddod i ymweld â chi – daliwch ati i wneud beth bynnag y byddech yn ei wneud fel arfer.
- **Gofynnwch i'r unigolyn sut y gallech chi helpu** – bydd pobl angen cefnogaeth ar wahanol adegau a mewn gwahanol ffordd.
- Cofiwch nad yw problem iechyd meddwl ond yn un rhan o berson. **Nid yw pobl eisiau cael eu diffinio gan eu problem iechyd meddwl.**
- **Meddylwch am y geiriau y byddwch yn eu defnyddio.** Gall geiriau fel 'gwallgof', 'penwan' a 'seico' frifo

Mae'n bwysig siarad

Mae llawer o bobl yn ei chael yn anodd siarad ynglŷn ag iechyd meddwl. Ond bydd un o bob pedwar ohonom yn cael ein heffeithio gan broblem iechyd meddwl ar ryw adeg o'n bywydau, felly mae bod yn gallu siarad am y peth yn bwysig i ni i gyd. Os ydych yn ofnus ynglŷn â theimlo'n lletchwith wrth siarad â rhywun 'rydych yn ei adnabod ynglŷn â'u hiechyd meddwl, neu siarad am ein hiechyd meddwl ein hunain, nid yw osgoi'r pwnc yn dda i unrhyw un.

Mae'r 'hintiau handi' canlynol wedi cael eu datblygu gan **Amser i Newid Cymru** er mwyn helpu pobl i siarad ynglŷn â'u problemau iechyd meddwl eu hunain neu i siarad â rhywun arall ynglŷn â'u problemau iechyd meddwl. Efallai y byddwch eisiau rhannu'r rhain gyda chydweithwyr sy'n ystyried siarad gyda'u ffrindiau neu aelodau o'u teuluoedd.

Siaradwch am eich problem iechyd meddwl

Os ydych yn teimlo eich bod yn barod i siarad am eich problem iechyd meddwl, dyma rai awgrymiadau i'ch helpu...

- **Paratoi:**

Meddylwch am y gwahanol ymatebion, cadarnhaol a negatïf, y gall y person eu mynegi, fel eich bod wedi paratoi ar gyfer hynny.

- **Dewis amser da:**

Dewiswch amser a lle sy'n gyfforddus i'r ddau ohonoch, fel eich bod yn barod i siarad.

- **Bod yn barod am lwyth o gwestiynau... neu ddim o gwbl:**

Mae'n bosibl y bydd gan y person 'rydych yn siarad â nhw lwyth o gwestiynau. Neu gallant deimlo'n anghyffoddus a cheisio symud y sgwrs yn ei blaen – os yw hyn yn digwydd, mae'n dal i fod yn ddefnyddiol os yw'r cam cyntaf wedi cael ei gymryd.

- **Bod â gwybodaeth wrth law:**

Weithiau mae'n haws i bobl ganfod mwy yn eu hamser eu hunain – felly gall fod yn ddefnyddiol bod â gwybodaeth wrth law.

- **Manteisio ar gyfleoedd i siarad:**

Os oes rhywun yn eich holi ynglŷn â'ch hiechyd meddwl, peidiwch ag osgoi'r sefyllfa, byddwch yn chi eich hun ac atebwch nhw'n onest.

- **Mae dewrder yn gallu lledaenu:**

Yn aml, unwaith mae iechyd meddwl allan yn yr agored, mae pobl eisiau siarad. Peidiwch â synnu os yw eich gonestrwydd yn annog pobl eraill i siarad am eu profiadau.

Siaradwch gyda rhywun am eu problemau iechyd meddwl

'Does dim rhaid i chi fod yn arbenigwr ar iechyd meddwl i fod yn ffrind. Yn aml iawn, y pethau bob-dydd sy'n gwneud gwahaniaeth – dyma rai awgrymiadau...

- **Cymryd yr awenau:**

Os ydych yn gwybod fod rhywun wedi bod yn wael, peidiwch â bod ofn holi sut mae nhw.

- **Osgoi ystrydebau:**

Peidiwch â defnyddio ymadroddion fel 'Paid â bod yn ddigalon', 'Mae hyn yn sicr o basio', 'Rho drefn ar dy fywyd' – fydd y rhain o ddim help i'r sgwrs! Byddwch yn feddwl-agored, peidiwch â barnu a byddwch yn barod i wrando.

- **Holi sut y gallwch chi helpu:**

Bydd pobl angen cefnogaeth ar wahanol adegau a mewn gwahanol ffyrdd, felly holwch sut y gallwch chi helpu.

- **Peidio osgoi'r mater:**

Os oes rhywun yn dod atoch i siarad, peidiwch â'u hanwybyddu, gan y gall hyn fod yn gam anodd i'w gymryd. Dylech gydnabod eu salwch a rhoi gwybod iddynt eich bod chi yno ar eu cyfer.

- **Cadw mewn cysylltiad:**

Mae gweithredu'n bwysig hefyd, felly cadwch mewn cysylltiad gyda neges destun, e-bost neu gerdyn-post, a rhwch wybod i rywun eich bod chi'n meddwl amdanynt.

Daw'r hintiau handi hyn ynglŷn â phwysigrwydd siarad o:

Amser i Newid Cymru

- yr ymgyrch genedlaethol gyntaf i roi terfyn ar y stigma a'r camwahaniaethu sy'n wynebu pobl sydd â phroblemau iechyd meddwl yng Nghymru.

Gwefan: www.timechangewales.org.uk

Twitter: [www.twitter.com/TTCWales](https://twitter.com/TTCWales)

Facebook: www.facebook.com/ttcwales

Gobeithio
dy fod yn
iawn.

Gall ychydig eiriau wneud gwahaniaeth mawr.
Peidiwch bod ag ofn siarad am iechyd meddwl.



Ble all pobl ganfod help?

Bydd un o bob pedwar ohonom yn wynebu problemau iechyd meddwl ac mae'n bwysig fod pobl yn gallu cael mynediad i gymorth pan fyddant ei angen. Os oes cydweithiwr yn ymddiried ynddoch chi ac yn dweud eu bod yn cael problemau iechyd meddwl, gallech eu cynghori i:

Siarad â rhywun maent yn gallu ymddiried ynddynt

- Megis cyfaill neu aelod o'r teulu. A gwirio 'cynghorion siarad' Amser i Newid Cymru'.

Gwneud apwyntiad i weld eu meddyg teulu lleol

- Disgrifio'r problemau iechyd meddwl sydd ganddynt.
- Holi ynglŷn â'r ystod o gyngor, triniaeth a chefnogaeth sydd ar gael drwy eu meddygfa leol.
- Holi ynglŷn â'r ystod o gyngor, triniaeth a chefnogaeth sydd ar gael yn y gymuned, drwy grwpiau'r sector wirfoddol ac elusennau.

Canfod os oes gan eu gweithle fynediad i wasanaethau cymorth

- Mae rhai gweithleoedd yn cynnig manteision i staff a allai olygu y gallwch gael mynediad i wasanaethau cymorth megis cwnsela neu wasanaethau cyngor ariannol.

Siarad â Chynrychiolydd Undeb Llafur

- Mae'n bosib y gall Cynrychiolwyr Undebau Llafur gynnig cymorth drwy helpu eich gweithle i ddarparu newidiadau rhesymol, bod yn eiriol ar eich rhan, eich cyfeirio ymlaen a'ch cynorthwyo i gael yr help rydych ei eisiau neu ei angen.

Cael cefnogaeth gan Rwydwaith Gydraddoldeb Cymru Gyfan

- Gall Rhwydwaith Gydraddoldeb Cymru Gyfan gynnig cefnogaeth i chi drwy e-bostio cylchlythyron a chynnal cyfarfodydd o'r rhwydwaith yn rheolaidd ym mhob rhan o Gymru. Gallwch ganfod mwy ar wefan TUC Cymru.

Ffonio llinell-gymorth iechyd meddwl gyfrinachol

- Rhowch gopi iddynt o'r daflen briffio 'Llinellau-cymorth ar gyfer cyngor a chefnogaeth'.

Llinellau-cymorth ar gyfer cyngor a chefnogaeth

Llinell-gymorth C.A.L.L.

Gwasanaeth gwrando a chefnogaeth cyfrinachol sy'n cynnig cymorth emosiynol a gwybodaeth ynglŷn ag iechyd meddwl a materion cysylltiedig.

Rhadffôn: 0800 132 737

Neges destun: Tecstiwch y gair HELP i 81066

Web: <http://callhelpline.org.uk/>

Llinell-gymorth Mind

Mae llinell-gymorth Mind yn darparu gwybodaeth ar amrediad o destunau gan gynnwys: mathau o broblemau iechyd meddwl, ble i fynd am help, meddyginiaeth a thriniaethau amgen; a chynghor.

Ffôn: 0300 123 3393

Web: www.mind.org.uk

Y Samariaid

Mae llinell-gymorth y Samariaid yn cynnig cefnogaeth emosiynol cyfrinachol 24 awr y dydd.

Ffôn: 08457 90 90 90

Web: www.thesamaritans.org

C.A.L.M.

Mae llinell-gymorth C.A.L.M. yn cynnig cefnogaeth gyfrinachol ac anhysbys am ddim, ynghyd â gwybodaeth a gwasanaeth cyfeirio i ddynion ledled y DU.

Rhadffôn: 0800 58 58 58

Web: www.thecalmzone.net

Cyngor Ar Bopeth

Mae'r Biwro Cyngor ar Bopeth yn cynnig cyngor cyfrinachol, diduedd ac annibynnol am ddim drwy sawl cyfrwng, mewn lleoliadau ledled Cymru.

Ffôn: 08444 77 20 20

Web: www.adviceguide.org.uk/wales

Shelter Cymru

Mae Shelter Cymru'n darparu cyngor tai mewn lleoliadau yn y gymuned ym mhob rhan o Gymru. Os oes gennych chi broblem tai sydd angen sylw brys, gallwch gysylltu â'u Gwasanaethau Cyngor a Chefnogaeth.

Ffôn: 0845 075 5005

Web: www.sheltercymru.org.uk

Gwelliannau i wasanaethau iechyd meddwl lleol

Yn 2012 daeth cyfraith newydd i rym, sydd â'r nod o wella gwasanaethau cefnogaeth iechyd meddwl yng Nghymru. Cyfeirir at y gyfraith newydd hon fel Mesur Iechyd Meddwl (Cymru) ac fe'i datblygwyd a'i pasiwyd gan Gynulliad Cenedlaethol Cymru.

Mae 'Rhan Un' o'r Mesur yn ffocysu ar wasanaethau cefnogaeth iechyd meddwl primaidd, sef y gwasanaethau y byddwch chi fel arfer yn cael mynediad iddynt drwy eich meddygfa leol. Mae'n bosibl y byddwch chi angen defnyddio'r gwasanaethau hyn os ydych yn mynd drwy broblemau iechyd meddwl ysgafn neu gymhedrol megis:

- pryder
- iselder ysgafn neu gymhedrol
- anawsterau ymddygiad ac emosiynol seico-gymdeithasol sy'n effeithio ar blant a phobl ifanc
- nam ar y cof sy'n effeithio ar oedolion hŷn

Mae'n bosibl y byddwch hefyd angen defnyddio'r gwasanaethau hyn os oes gennych chi gyflwr iechyd meddwl sefydlog, parhaus megis sgitsoffrenia, anhwylder dau-begynol, dementia neu anhwylder bwyta.

Pam y cyflwynwyd y gyfraith hon?

Mae'n bwysig iawn i chi gael y gefnogaeth gywir pan fyddwch yn mynd yn sal am y tro cyntaf. Gall atal y broblem rhag gwaethygu, ei gwneud yn haws i chi wella a'ch helpu i fyw bywyd llawn a diddorol. Yn anffodus, mae pobl wedi son nad yw gwasanaethau iechyd meddwl wastad gystal ag y dylent fod, gyda rhai pobl yn gorfod aros amser maith cyn derbyn y gefnogaeth gywir.

O ganlyniad i hyn, gweithiodd Llywodraeth Cymru gydag Aelodau'r Cynulliad, y Gwasanaeth Iechyd, elusennau iechyd meddwl a mudiadau eraill i lunio cyfraith a ddylai wella'r meysydd hyn

Nod Rhan Un o Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) yw:

- Darparu gwasanaethau mwy cyson ledled Cymru
- Gwella profiadau pobl o wasanaethau
- Sicrhau mynediad cyflymach i wasanaethau
- Darparu gwell canlyniadau ar gyfer unigolion
- Lleihau'r perygl o iechyd meddwl pobl waethygu
- Lleihau'r angen posibl fod y claf angen triniaeth mewn ysbyty

Mae'r gyfraith newydd yn gosod cyfrifoldeb ar awdurdodau lleol a byrddau iechyd i ddarparu gwasanaethau cefnogaeth iechyd meddwl primaidd, megis:

- Asesiadau iechyd meddwl cynhwysfawr
- Ymyriad tymor-byr (h.y. triniaeth)
- Cyfeirio cleifion ymlaen a chydlynid y camau nesaf
- Darpariaeth o gefnogaeth a chynghor i feddygon teulu a darparwyr gofal primaidd eraill
- Darpariaeth o wybodaeth a chynghor i unigolion a gofalwyr

O ganlyniad i hyn, dylai fod yno fwy o wasanaethau cymorth ar gael i bobl sydd â phroblemau iechyd meddwl ysgafn neu gymhedrol megis pryder neu iselder. Bydd y gwasanaethau hyn, a all gynnwys cownseila neu gymorth i reoli tyndra a phryder, ar gael naill ai yn eich meddygfa leol neu mewn lleoliad cyfagos – felly dylai fod yn haws cael mynediad iddynt. Dylai pobl hefyd gael gwybod ynglŷn â gwasanaethau eraill a all fod o gymorth iddynt, megis y rheiny a ddarperir gan grwpiau gwirfoddol lleol neu gyngor ynglŷn ag arian neu lety. O'r herwydd, dylai pobl dderbyn cynghor, cefnogaeth a thriniaeth heb orfod aros am gymaint o amser ag y byddai rhaid iddynt o'r blaen.

Oes angen i chi fod wedi cofrestru gyda meddyg teulu?

Nid oes angen i chi fod wedi cofrestru gyda meddyg teulu i gael mynediad i'r gwasanaethau cefnogaeth iechyd meddwl primaidd a gyflwynwyd gan Fesur Iechyd Meddwl (Cymru) 2010. Serch hynny, mae'n syniad da i chi ymuno â meddygfa leol er mwyn sicrhau fod gennych fynediad hwylus i wasanaethau iechyd primaidd pryd bynnag y byddwch eu hangen.

Sut all cynrychiolwyr undebau llafur helpu?

Mae'n bwysig bod pobl yn gwybod am y gwelliannau hyn mewn gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol, a'u bod yn cael eu hannog i'w canfod drwy eu meddygfeydd lleol. Gallwch helpu i godi ymwybyddiaeth yn eich gweithle drwy ddosbarthu gwybodaeth a siarad â chydweithwyr ynglŷn â gwasanaethau iechyd meddwl sylfaenol. Os oes cydweithiwr yn dweud eu bod yn cael problemau iechyd meddwl, gallech eu cynghori nhw i:

- Wneud apwyntiad i weld eu meddyg teulu lleol
- Disgrifio'r problemau iechyd meddwl sy'n effeithio arnynt
- Holi ynglŷn â'r amrediad o gyngor, triniaeth a chefnogaeth sydd ar gael drwy eu meddygfa leol
- Holi ynglŷn â'r amrediad o gyngor, triniaeth a chefnogaeth sydd ar gael o fewn i'r gymuned drwy grwpiau yn y sector wirfoddol ac elusennau

Gofalu am gynrychiolwyr undebau llafur a gweithredwyr

Mae cynrychiolwyr yn y gweithle, gweithredwyr ac ymgyrchwyr undebau llafur yn aml yn cyfrannu cryn lawer o amser ac egni er mwyn gwneud gwahaniaeth i fywydau eu cydweithwyr. Maent yn gweithio'n ddiflino gydol y flwyddyn i gynnig cefnogaeth i'w cydweithwyr ac i redeg ymgyrchoedd, yn aml heb ddisgwyl unrhyw wobr am eu hymdrechion. Serch hynny, mae'n hanfodol bwysig fod cynrychiolwyr undebau llafur, gweithredwyr ac ymgyrchwyr yn derbyn y gefnogaeth gywir i ddiogelu eu hiechyd meddwl (a chorfforol).

10 o hintiau handi - gan weithredwyr

Aeth ymgyrch Myfyrwyr Anabl UCM Du ati'n ddiweddar i gynhyrchu pedair o Ganllawiau Iechyd Meddwl i weithredwyr, sy'n darparu gwybodaeth a chynghor ynglyn â gofalu am iechyd meddwl myfyrwyr sy'n gweithredu fel ymgyrchwyr. Er bod hyn mewn cyd-destun gwahanol i weithgaredd undebau llafur, mae rhywfaint o'r cynghor a'r arweiniad yr un mor berthnasol. Yn arbennig, mae un o'r arweinlyfrau hyn yn cynnwys rhestr o ddeg o hintiau handi wedi eu 'sgrifennu gan weithredwyr ac ymgyrchwyr eu hunain.

1. **Dysgwch pryd i ddweud 'na' i gymryd rhan mewn pethau.**
2. **Gosodwch eich ffiniau eich hun a chadwch atyn nhw.em.**
3. **Gofalwch amdanoch eich hun drwy wneud y pethau 'rydych yn eu mwynhau (cofiwch fod hyn ynddo'i hun yn weithred chwyldroadol!)**
4. **Treuliwch amser yn gwneud pethau nad ydynt yn gysylltiedig ag ymgyrchu.**
5. **Gosodwch amcanion bach, y gellir eu gwireddu, a dathlwch pan fyddwch yn eu cyflawni.**
6. **Ceisiwch ddod o hyd i ddyfyniadau i'ch hysbrydoli, ac edrychwch ar y rhain bob dydd.**
7. **Mae'n bywsig gwybod pryd i ganfod help i chi eich hun.**
8. **Gwnewch yn sicr eich bod yn siarad gyda phobl ynglŷn â sut 'rydych yn teimlo.**
9. **Datblygwch eich rhwydwaith gefnogaeth bersonol gyda ffrindiau, teulu a chyd-ymgyrchwyr.**
10. **Cofiwch: 'rydych yn ymgyrchydd mwy effeithiol pan 'rydych yn hapus, yn iach ac yn cymryd gofal ohonoch eich hun.**

Beth yw fy hawliau?

Y Ddeddf Gydraddoldeb - Sut mae'r gyfraith yn fy amddiffyn i?

Mae'r Ddeddf Gydraddoldeb yn amddiffyn pobl rhag camwahaniaethu. Mae'n casglu ynghyd gyfreithiau'r Ddeddf Camwahaniaethu ar sail Anabledd, y Ddeddf Perthynas Hiliol a'r Ddeddf Camwahaniaethu ar sail Rhyw. Mae'n amddiffyn pobl rhag camwahaniaethu oherwydd nodweddion penodol, megis rhywedd, oedran neu anabledd.

Efallai nad ydych yn meddwl amdanoch eich hun fel bod yn anabl, ond os yw eich cyflwr iechyd meddwl yn cael effaith ddifrifol ar eich bywyd o ddydd i ddydd dros gyfnod o amser, yna gellid ei ystyried i fod yn anabledd dan y gyfraith hon.

Mae'r Ddeddf Gydraddoldeb yn berthnasol i holl gyflogwyr y DU. Mae hefyd yn berthnasol i weithwyr ar gytundeb, pob deilydd swydd a phartner busnes. Mae'n gyfraith fanwl iawn, ac mae MIND wedi cynhyrchu dogfen briffio gyfreithiol sy'n dwyn y teitl 'Camwahaniaethu ar sail Anabledd dan y Ddeddf Gydraddoldeb' sy'n esbonio sut mae'n gweithio. Dyma rai o'r pethau pwysigaf i wybod am y Ddeddf:

- Ni chaiff cyflogwr drin person anabl yn llai ffafriol na gweithiwr arall oherwydd yr anabledd hwnnw.
- Mae'n annerbyniol i'ch cyflogwr eich trin yn wael oherwydd eu bod yn credu fod gennych anabledd.
- Mae'n annerbyniol eich trin yn anffafriol lle mae hyn wedi ei gysylltu ag anabledd.
- Rhaid i gyflogwyr wneud newidiadau rhesymol i arferion gweithio, a darparu cymhorthion ac addasiadau eraill, ar gyfer pobl anabl.
- Mae'r gyfraith yn eich amddiffyn yn ystod recriwtio, cyflogaeth ac os ydych yn colli eich swydd am unrhyw reswm, gan gynnwys cael eich diswyddo.
- Ni chaiff cyflogwyr ddefnyddio 'holiaduron cyn cyflogaeth' i holi ynglŷn â'ch iechyd cyn cynnig swydd i chi.

Mae'r gyfraith yno i'ch amddiffyn rhag camwahaniaethu ar sail iechyd meddwl. Ni ddylid eich trin yn wahanol i weithwyr eraill na cholli eich swydd oherwydd eich problem iechyd meddwl. Serch hynny, nid yw'r gyfraith hon ond yn berthnasol os ydych wedi dweud wrth eich cyflogwr ynglŷn â'ch anabledd - mae manteision ac anfanteision ynghlwm yn hyn.

Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch

Crëwyd yr Awdurdod Gweithredol Iechyd a Diogelwch (HSE) gan Ddeddf Iechyd a Diogelwch yn y Gwaith, 1974, ac mae'n gweithredu er lles y cyhoedd i leihau marwolaethau ac anafiadau difrifol yng ngweithleoedd Prydain. Mae hon yn:

- asiantaeth gwarchod annibynnol cenedlaethol dros iechyd, diogelwch a salwch sy'n ymwneud â gwaith.
- corff gweithredol, anadrannol cyhoeddus, wedi ei noddi gan yr Adran er Gwaith a Phensiynau.
- y corff sy'n gyfrifol am annog rheoleiddio a gweithredu iechyd, diogelwch a lles yn y gweithle, ynghyd ag ymchwil i risgiau galwedigaethol yn Lloegr, Cymru a'r Alban.

Mae gwefan yr HSE yn cynnwys ystod o wybodaeth a chynghor ynglŷn ag iechyd, diogelwch a salwch sy'n ymwneud gwaith: <http://www.hse.gov.uk/>

Cynghor a gwybodaeth

• Canllawiau Cynghor Nawr

Mae Cynghor Nawr wedi ffurfio gwefan o'r enw **Beth yw Camwahaniaethu?** sy'n llawn gwybodaeth hawdd i'w deall ynglŷn â chamwahaniaethu, triniaeth annheg, bwlio ac aflonyddu.

www.advicenow.org.uk/is-that-discrimination/

• Cynghor Direct Gov

Mae'r wefan Direct Gov hon yn esbonio'r gwahaniaethau rhwng camwahaniaethu a bwlio, ac mae'n darparu dolenni at wybodaeth a ffynonellau cymorth pellach.

www.gov.uk/discrimination-your-rights/discrimination-at-work

• Comisiwn Cydraddoldeb a Hawliau Dynol

Mae'r CCHD wedi cynhyrchu cyfres o ganllawiau sy'n esbonio eich hawliau dan y gyfraith gydraddoldeb. Mae'n yn ymdrin â recriwtio, cyflog, rheolaeth a nifer o destunau eraill.

www.equalityhumanrights.com/your-rights/employment/guidance-workers

Teimlo'n wael yn y gwaith?

Gall problemau iechyd meddwl beri cryn bryder ynghyd â bod yn heriol yn y cartref a'r gwaith. Gall yr amgylchedd gwaith effeithio ar eich iechyd a'ch lles meddyliol, ac i'r gwrthwyneb. Mae'n bwysig eich bod yn gofalu amdanoch eich hun a'ch bod yn canfod cymorth a chefnogaeth, felly mae'n bosib y byddwch eisiau siarad â'ch cyflogwr ynglŷn â sut rydych yn teimlo. Gall hyn fod yn lletchwith, ond dyma rai hintiau handi ac awgrymiadau a 'sgrifennwyd gan ymgyrch **Amser i Newid** yn Lloegr:

Gofalwch amdanoch eich hun

Mae'r rhain yn bethau y gallwch eu gwneud i barhau i fod yn iach yn y gwaith, yn arbennig os ydych yn teimlo eich bod dan bwysedd ac yn teimlo'n wael. Dyma rai awgrymiadau:

- Ewch am dro i gael awyr iach yn ystod y dydd
- Byddwch yn bendant - dywedwch na os na allwch ymgymryd â thasgau ychwanegol
- Byddwch yn realistig - 'does dim rhaid i chi fod yn berffaith bob amser
- Os yw popeth yn mynd yn drech na chi, cymerwch anadl ddofn a cheisiwch gymryd ysbaid.
- 'Sgrifennwch restr o'r hyn sydd angen ei wneud; gall hyn helpu i chi flaenoriaethu, ffocysu a chael pethau mewn persbectif.
- Ceisiwch osgoi gweithio oriau hir na mynd gwaith adref gyda chi.
- Os oes rhywbeth ynglŷn â'ch swydd, yr amgylchedd gwaith neu'r ffordd mae eich gwaith wedi ei drefnu'n peri niwed i chi neu'n eich atal rhag gweithio'n effeithiol, gofynnwch am gael newid hyn.

Siarad â'ch cyflogwr

Os ydych yn teimlo'n gyfforddus i siarad â'ch rheolwr, yna gall rhai o'r syniadau hyn eich helpu i barhau yn y gwaith, neu fod o gymorth i chi pan fyddwch yn teimlo'n wael. Os nad ydych yn teimlo y gallwch siarad â'ch rheolwr, yna ystyriwch siarad â chydweithiwr, aelod o'r fîm adnoddau dynol, cynrychiolydd undeb neu swyddog lles.

- Dilynwch batrwm gweithio mwy hyblyg; gall hyn helpu hyd yn oed os nad yw ond yn bosibl dros dro.
- Gofynnwch am help i flaenoriaethu'r tasgau pwysicaf a chanolbwytiaf ar y rhain.
- Mynnwch sgwrs reolaidd gyda'ch rheolwr/cydweithwyr.
- Gofynnwch i rywun i wyllo allan am 'arwyddion' eich bod yn dechrau mynd yn sâl.
- Os ydych i ffwrdd o'r gwaith, ceisiwch gadw mewn cysylltiad â chydweithwyr fel nad ydych yn teimlo'n ynysig.
- Edrychwch ar bolisiâu eich cwmni ac unrhyw gynlluniau a all fod mewn lle ganddynt a allai fod o gymorth i chi, gan gynnwys llawlyfrau staff, polisiâu iechyd meddwl, mentora, cynghorwyr, hyfforddiant neu gynlluniau datblygiad staff sydd gan y cwmni.

Help, cefnogaeth a newidiadau rhesymol

Os yw gwaith yn creu tyndra neu eich bod yn ei chael yn anodd ymdopi oherwydd problem iechyd meddwl, yna dylai eich cyflogwr fod yn gallu cynnig cymorth i chi. Mae'r Ddeddf Gydraddoldeb yn ei gwneud yn ofynnol i gyflogwyr fod yn hyblyg a gwneud 'newidiadau rhesymol' ar gyfer pobl ag anableddau i'w galluogi i wneud eu swyddi. Nid oes rhaid i'r newidiadau rhesymol hyn fod yn gymhleth a dylent eich helpu i wneud eich swydd yn fwy effeithiol, sy'n mynd i fod o fudd i'ch cyflogwr yn ogystal. Bydd y math o newid rydych yn cytuno arno'n amrywio, gan ddibynnu ar eich rôl, maint y cwmni a'ch anghenion unigol.

Hintiau handi

- **Cofiwch nad ydych ar eich pen eich hun** – mae un o bob chwech o'n gweithlu'n cael profiad o broblemau iechyd meddwl bob blwyddyn, a thrwy ymarfer tipyn, gall llawer o bobl dysgu cydbwyso eu hiechyd gofynion swydd.
- **Eich dewis chi yw hwn** – mae datgelu materion iechyd meddwl yn y gwaith yn ddewis personol, a gallwch ddweud cymaint neu cyn lleied ag y mynnwch. Os ydych chi angen mwy o gefnogaeth, gall bod yn agored eich helpu i'w chael
- **Gofynnwch am gyfarfod un-i-un gyda'ch rheolwr** – mynnwch amser preifat lle gallwch drafod eich iechyd meddwl, sut mae'n effeithio ar eich gwaith, a beth allai eich helpu i reoli eich iechyd fel y gallwch berfformio'n dda.
- **Cofiwch mai chi yw'r arbenigwr ar eich anghenion** – cytunwch ar gynllun o newidiadau gyda'ch pennaeth ac amser ar gyfer eich cyfarfod nesaf i drafod os yw pethau wedi gwella. Os nad ydych yn sicr beth fydd o help, rhwch gynnig ar gamau bach arbrofol a nodwch os ydynt o gymorth neu beidio.
- **Mae gennych chi hawl iau** – os yw eich pennaeth yn anfodlon helpu neu'n eich diystyru, cofiwch fod gan eich cyflogwr ddyletswyddau cyfreithiol dan y Ddeddf Gydraddoldeb i wneud 'newidiadau rhesymol' ac i beidio camwahaniaethu wrth recriwtio, neu o ran dargadwedd a dyrchafu staff. Mae problemau iechyd meddwl yn anabledd dan y Ddeddf, felly mae'n debygol y cewch eich amddiffyn, ond dylech bob amser ganfod cyngor cyfreithiol.

Cyflogwr Ystyriol

Mae **CYFLOGWR YSTYRIOL** yn fenter gan y Gwasanaeth Iechyd Cenedlaethol (GIC) a gaiff ei rhedeg gan Workways, sy'n un o wasanaethau Partneriaeth Ymddiriedolaeth GIC Dyfnaint. Mae Workways yn cynorthwyo pobl sydd â chyflwr iechyd meddwl i ganfod neu i aros mewn cyflogaeth. Datblygwyd Cyflogwr Ystyriol gan gyflogwyr yng Nghaerwysg, ac fe'i lansiwyd yn 2004. Fe'i bwriadwyd yn wreiddiol fel menter leol yn unig, ond mae bellach wedi datblygu ledled y DU ac wedi cael ei lansio dramor. Mae Cyflogwr Ystyriol wedi cael ei argymhell fel ymarfer da gan lywodraeth y DU a mudiadau cenedlaethol eraill.

Bod yn Gyflogwr Ystyriol...

- Mae'n dangos i eraill a'ch staff eich bod chi'n gyflogwr da
- Mae'n fynegiant o'ch cyfrifoldeb cymdeithasol corfforaethol
- Mae'n lleihau costau recriwtio a hyfforddiant
- Mae'n eich helpu i gydymffurfio â deddfwriaeth
- Mae'n lleihau lefelau salwch
- Mae'n gwella'r gwasanaeth i gwsmeriaid
- Mae'n cynyddu cynhyrchiant
- Mae'n eich gwneud yn fwy deniadol i bobl sydd ag anawsterau iechyd meddwl ac i eraill
- Mae'n eich helpu i ddal eich gafael mewn staff sydd â phrofiad o gamwahananiaethu yn y gorffennol
- Mae'n gwneud eich gweithle'n fan iachach

Datblygwyd ac arweinir CYFLOGWR YSTYRIOL gan gyflogwyr sy'n gefnogol i'r fenter. Mae'n hwyluso mynediad busnesau a mudiadau i wybodaeth a chefnogaeth ar gyfer staff sy'n dioddef tyndra, pryder, iselder neu unrhyw gyflwr iechyd meddwl arall. Os ydych yn rhedeg eich busnes neu fudiad eich hun, yn rheolwr neu'n aelod staff cyflogedig, gall canfod yr wybodaeth gywir gymryd cryn lawer o amser. Serch hynny, mae gwefan Cyflogwr Ystyriol yn cynnwys cyfoeth o wybodaeth ynglŷn â'r gyfraith, arferion da, rheoli iechyd meddwl, hyfforddiant a mudiadau a all helpu, yn ogystal â chyhoeddiadau ar gyfer rheolwyr a staff.

Siarter Cyflogwyr

Mae dros 1.3 miliwn o bobl yn gweithio i gyflogwyr sydd wedi arwyddo'r Siarter Cyflogwyr sy'n Bositif Ynglŷn ag Iechyd Meddwl. Dim ond un rhan o fenter CYFLOGWR YSTYRIOL yw'r Siarter, ac mae dros 1,200 o gyflogwyr wedi ei harwyddo ers i'r fenter ddechrau yn 2004. Cytundeb gwirfoddol yw'r Siarter sydd â'r nod o gynorthwyo cyflogwyr i weithio o fewn i ysbryd ei hymagweddiad positif. Nid yw'n achrediad nag yn set o safonau ansawdd; nid yw'n bolisi nag yn darged, ond yn hytrach mae'n ymwneud â gweithio tuag at ei hegwyddorion - cam ar y daith yw arwyddo i fyny, nid ei diwedd. Mae'n gwbl wirfoddol. Gall unrhyw gyflogwr arwyddo'r Siarter - mawr, canolig neu fach, cyhoeddus, preifat neu o'r sector wirfoddol, unrhyw le yn y DU.

Am fwy o wybodaeth ewch i: www.mindfulemployer.net/

