



Ynghylch Mind Cymru

Ni yw Mind Cymru, yr elusen iechyd meddwl.

Rydyn ni'n ymgyrchu i godi ymwybyddiaeth, i hyrwyddo dealltwriaeth ac i yrru newid. Ni hefyd yw'r lle cyntaf i fynd iddo i gael gwybodaeth a chyingor; rydyn ni'n cynnig gwybodaeth iechyd meddwl i bobl yng Nghymru fwy na miliwn o weithiau'r y flwyddyn.

Rydyn ni'n gymuned ddiguro o bobl yng Nghymru na fydd yn rhoi'r gorau iddi nes y bydd pawb sydd â phroblem iechyd meddwl yn cael y gefnogaeth a'r parch y maen nhw'n ei haeddu. Gyda'n gilydd, ni yw Mind yng Nghymru.

Rhagair

Iechyd meddwl yw un o'r problemau pennaf a fydd yn wynebu Llywodraeth nesaf Cymru. Mae'r pandemig Coronafeirws wedi gosod pwysau mwy nag erioed ar iechyd corfforol a meddyliol y genedl, yn ogystal ag ar y rhwydweithiau a'r gwasanaethau ffurfiol ac anffurfiol sy'n cefnogi pobl. Wrth i'r pandemig a'r cyfyngiadau sydd i'w ganlyn ddod yn ffordd o fyw i gymunedau, rydyn ni wedi gweld hynny'n effeithio'n ddifrifol ar iechyd meddwl.

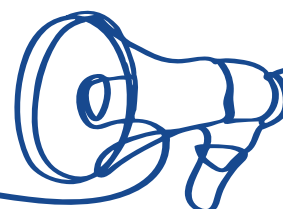
Hyd yn oed cyn y pandemig, roedd yna symudiad cynyddol i roi blaenoriaeth i iechyd meddwl y genedl. Erbyn hyn, mae pob cenhedlaeth yn disgwyl i Lywodraeth Cymru ddarparu cymaint ar gyfer iechyd meddwl y genedl ag ar gyfer eich hiechyd corfforol. Ni fydd unrhyw beth arall yn ddigon da.

Hoffwn weld newid sylfaenol yn y gefnogaeth a'r profiad a gynigwyd i bobl â phroblemau iechyd meddwl. Er y bu yna ragor o fuddsoddi, wedi'i dargedu ar y rhai mewn mwyaf o angen,

ac o ymarferion arloesol mewn manau sy'n gwneud gwahaniaeth enfawr i fywydau pobl, nid yw'r darlun cyffredinol yn newid yn ddigon cyflym. Wrth gwrs bod pob gwasanaeth iechyd yn eithriadol o bwysig, ond mae pob agwedd o'n bywydau'n cael eu heffeithio gan ein hiechyd meddwl. Mae'n rhaid o bob rhan o lywodraeth ymateb i rwystro ac i gefnogi pobl i fyw bywydau cyflawn a diogel. I ddod yn well, i barhau'n well ac i fyw'n well.

Mae'n hanfodol fod Llywodraeth nesaf Cymru'n gosod iechyd meddwl yng nghalon ei rhaglen, yn gwrando ac yn gweithredu ar sylwadau'r rhai o'n cumpas sydd â phroblemau iechyd meddwl. Mae'r genedl yn mynnu hyn ac rydyn ni'n gofyn i bob gwleidydd i Sefyll Drosom Ni, i wneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth iddyn nhw, i'w plaid ac i Lywodraeth nesaf Cymru.

Sara Moseley
Cyfarwyddwr
Mind Cymru



Bydd yn rhaid i bwy bynnag a fydd yn ffurfio Llywodraeth nesaf Cymru:

①

Wneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth genedlaethol gyffredinol

②

Talu sylw i'r argyfwng cynyddol mewn iechyd meddwl pobl ifanc drwy gyfarfod y galw eang ac amrywiol am gefnogaeth

③

Ymrwymo i sicrhau bod pawb yn gallu cael gofal cyflym a diogel mewn argyfwng bob awr o'r dydd a'r nos, saith diwrnod yr wythnos

④

Mwy o ganolbwyntio, o gynllunio ac o fuddsoddi ar gyfer iechyd meddwl mewn gofal cychwynnol ac mewn therapïau siarad er mwyn sicrhau bod amrywiaeth o gefnogaeth ar gael yn brydlon

⑤

Taclo'r stigma mewn cymunedau a gweithio i gael ymarferion cyflogi gwell i wneud gweithleoedd yn fwy addas a chynhwysol ar gyfer y rhai sy'n mynd trwy broblemau iechyd meddwl.





Sefyll dros bawb

Gwneud iechyd meddwl yn flaenoriaeth genedlaethol gyffredinol:

Wrth i'r strategaeth ddeng mlynedd *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl* ddod i ben, mae cyfle i edrych o'r newydd ar y polisi a'r cyfreithiau sy'n fframwaith ar gyfer cefnogaeth iechyd meddwl yng Nghymru.

Fodd, bynnag, mae iechyd meddwl da yn golygu llawer iawn mwy na gwasanaethau da ar gyfer iechyd meddwl, er mor hanfodol yw hynny. Mae amrywiaeth enfawr o bethau'n effeithio ar ein hiechyd meddwl - ansawdd a sicrwydd ein cartrefi, status cyflogaeth a phroblemau ariannol; trosglwyddo rhwng ysgolion, i golegau, prifysgolion a thu hwnt, y perthynasau a'r cyfeillgarwch sydd gennym ni gydag eraill yn ein cymuned, ein ffitrwydd corfforol ac a oes fannau gwyrdd o fewn cyrraedd, i enwi dim ond rhai. Ni fydd y gwasanaethau iechyd yn gallu gwneud eu gorau i helpu pobl wael os, yr un pryd, na fydd sylw'n cael ei roi i'r materion cymdeithasol sy'n effeithio ar ein hiechyd meddwl.

I fod yn effeithiol, bydd yn rhaid i unrhyw strategaeth newydd ar gyfer iechyd meddwl ganolbwyntio ar beth ellir ei gyflawni ar draws holl gyfrifoldebau'r Llywodraeth a'i phartneriaid darparu, gan ddisgwyl mai gwella iechyd meddwl yw'r edefyn aur sy'n rhedeg drwy bob polisi, a bod â'r hyder bod y cyfreithiau iawn yn bodoli ar gyfer gwella. Mae gofyn gallu mesur amrywiaeth o ganlyniadau ac allbynnau sy'n dryloyw ac a fydd yn fframwaith ar gyfer dal sefydliadau i gyfrif am ddarparu newid. Dim ond drwy ystyried hyn yn eang y gallwn ni sicrhau fod profiadau a bywydau pobl yn gwella.

Rydyn ni hefyd yn disgwyl gweithredu i daclo hen anghydraddoldebau ym mhrofiadau rhai cymunedau wrth geisio cael cefnogaeth. Mae'r pandemig wedi dod a'r anghydraddoldebau hyn i'r golwg, yn enwedig merched ifanc, cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a'r rhai yn byw mewn amddifadedd economaidd a chymdeithasol sy'n dioddef iechyd meddwl gwaeth. Dylid blaenoriaethu cefnogaeth a chael gwared ar yr anghydraddoldeb drwy wrando a gweithredu ar brofiadau pobl.

Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru:

- Ddatblygu Strategaeth Iechyd Meddwl newydd i ddilyn *Law yn Llaw at Iechyd Meddwl*, sy'n gwranddo ac yn ymateb i brofiadau unigol pobl, yn treiddio i bob cwr o gyfrifoldebau'r Llywodraeth ac yn adeiladu cadernid i rwystro iechyd meddwl gwael, yn ogystal â chefnogi'r rhai gyda phroblemau iechyd meddwl dwys a pharhaus
- Adolygu fframwaith ddeddfwriaethol iechyd meddwl Cymru, gan ystyried yr Adolygiad o'r Ddeddf Iechyd Meddwl a'r dyletswydd i adolygu sydd yn y Mesur Iechyd Meddwl (Cymru)
- Datblygu set effeithiol a thryloyw o ddangosyddion cenedlaethol, o ran allbynnau a chanlyniadau, i arwain buddsoddi a blaenoriaethu
- Sicrhau bod pawb yn ymwybodol o, ac yn gallu cael, cefnogaeth iechyd meddwl priodol yn gyflym, yn enwedig pobl y Cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig a'r rhai sy'n byw mewn tloidi
- Sicrhau bod y gefnogaeth yn canolbwyntio ar anghenion unigolion. Mae'n rhaid talu sylw ac ymdrin â phrofiad pob person o drama
- Adolygu buddsoddi mewn gwasanaethau iechyd meddwl a darparu rhagor o arian er mwyn sicrhau fod yr adnoddau'n gallu cyfarfod â'r gofyn
- Darparu strategaeth gweithlu ar gyfer gofal iechyd a chymdeithasol sy'n rhoi blaenoriaeth i iechyd meddwl ac sy'n cydnabod rôl y gweithlu gwirfoddol a chyflogedig yn y sector gwirfoddol fel rhan gyfartal a gwerthfawr o gefnogaeth.

2

Sefyll dros bobl ifanc

Talu sylw i'r argyfwng cynyddol mewn iechyd meddwl pobl ifanc drwy gyfarfod â'r gofyn eang a chynyddol am gefnogaeth:

Mae pryder cynyddol ynghylch iechyd meddwl plant a phobl ifanc Cymru ac ynghylch y gefnogaeth sydd ar gael iddyn nhw. Mae hanner y problemau iechyd meddwl wedi'u sefydlu yn 14 mlwydd oed, gan gynyddu i 75% erbyn 24 oed. Dylai fod yna fwy o frys i dalu sylw i'r problemau y mae pobl ifanc yn eu wynebu, yn enwedig cael cymorth yn fuan.

Os gallwn ni alluogi ein pobl ifanc i ddeall eu hiechyd meddwl, i ofalu amdano ac i ofyn am, a chael, cefnogaeth mor fuan â phosibl, gallwn leihau'n ddramatig y nifer o bobl ifanc sy'n cyrraedd pwynt o argyfwng. Mae'r cwricwlwm yn gyfle unwaith mewn cenhedlaeth i osod iechyd meddwl pob plentyn wrth galon eu profiad o ddysgu. Bydd diwylliant o agwedd bositif at iechyd meddwl yn ein system addysg, gan gynnwys deall a thaclo stigma, yn galluogi plant a phobl ifanc i ddeall pa bryd y dylen nhw ymestyn allan a gofyn am help.

Mae hyn yn gofyn am agwedd ysgol gyfan at iechyd meddwl, gan newid diwylliant pob ysgol ac amgylchedd ddysgu i annog trafodaeth, dealltwriaeth ac ymddygiad agored i annog gofyn am help. Dyma'r neges rydyn ni wedi'i chlywed dro ar ôl tro gan bobl ifanc.

Pan fydd angen cefnogaeth, dylai fod ar gael yn ddigon cynnar ac yn brydlon. Yn bwysicaf, mae'n rhaid iddo ymateb i anghenion unigol pob person ifanc. Mae yna ormod o bobl ifanc yn gorfod aros i gael gwasanaeth neu sy'n methu a chanfod y gefnogaeth briodol. Mae hynny'n gyfan gwbl annerbyniol a dylid talu sylw ar frys a chydag arweinyddiaeth iddo.

Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru:

- Wneud gwella mynediad a chanlyniadau i bobl ifanc gyda phroblemau iechyd meddwl yn flaenoriaeth genedlaethol gyda'r adnoddau ar gael i ateb y galw
- Darparu Agwedd Ysgol Gyfan at iechyd meddwl ym mhob ysgol, gyda phob aelod o staff yn derbyn y cymorth a'r hyfforddiant priodol i newid agweddau'n sylfaenol
- Sicrhau fod y cwricwlwm newydd yn cynnwys iechyd meddwl fel maes cyffredinol, gan gynnwys darparu addysg gwrth-stigma a gwrth-wahaniaethu
- Canolbwyntio ar frys ar sicrhau bod pob plentyn a pherson ifanc sydd â phroblemau iechyd meddwl yn gallu cael gwasanaethau addas yn brydlon mor agos at eu cartrefi â phosibl
- Sicrhau fod pob person ifanc yn cael profiad llyfn a phrydlon o symud o wasanaethau Iechyd Meddwl Plant a'r Glasoed at wasanaethau i oedolion, yn seiliedig ar eu barn ac ar eu profiadau.

3

Sefyll dros bobl mewn argyfwng

Ymrwymo i sicrhau fod pawb yn cael sylw ar frys ac yn cael gofal argyfwng diogel ac o ansawdd bob awr o'r dydd a'r nos, saith diwrnod yr wythnos

Mae argyfwng iechyd meddwl yn brofiad dychrynlyd ac, yn ystod y pedair blynedd hyd at 2018, bu cynnydd o 17% yn nifer y cyfeiriadau at dimau argyfwng ar draws Cymru.

Mae darparu gofal argyfwng ardderchog yn gofyn am ganolbwyntio'n gadarn ar y person sy'n mynd trwy'r argyfwng gan gydnabod y person fel unigolyn mewn angen ac ymateb gyda thosturi. Mae gwella mynediad a gwella ansawdd y gefnogaeth sydd ar gael i bobl yn dioddef argyfwng iechyd meddwl wedi bod yn destun nifer o adroddiadau ac ymholiadau yn y blyneddau diwethaf, gan gynnwys amlygu nad oes yna Uned Mam a'i Baban yng Nghymru.

Mae'r Concordat Gofal Mewn Argyfwng wedi darparu fframwaith ar gyfer gweithredu ac wedi gwneud peth gwaith da, y dylid, erbyn hyn, adeiladu arno. Dylid canolbwyntio ar weithredu, gan symud argymhellion heb eu gweithredu ymlaen yn gyflym gyda llinellau atebolrwydd a monitro clir er mwyn sicrhau gwireddu'r gwelliannau.

Mae'n rhaid i ni wneud yn siŵr nad ar adeg o argyfwng yn unig rydyn ni talu sylw, ond ein bod yn ceisio ymyrryd ynghynt i rwystro pobl gyrraedd y pwynt hwnnw. Yn syml, nid yw pobl yn derbyn y gefnogaeth iawn ar yr adeg iawn yn y lle iawn. A yw hynny oherwydd anhawster derbyn sylw gan Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol yn ystod argyfwng iechyd meddwl, trafferthion wrth geisio cysylltu â gwasanaethau allan o oriau neu orfod ymweld drosodd a throsodd a'r Adran Ddamweiniau ac Argyfwng i gael cefnogaeth. Nid fel hyn y dylai cefnogaeth weithio.

Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru:

- Gyflenwi'r adnoddau i ddarparu Concordat Gofal Argyfwng aml asiantaeth, a hefyd adrodd yn rheolaidd ar ganlyniadau a chynnydd
- Ei gwneud yn haws i gael gofal brys, priodol i oedran ac i ddiwylliant, bob awr o'r dydd a'r nos, gan gynnwys darparu timau Datrys Argyfwng a Thriniaeth Gartref a manau diogel amgen gan y sector gwirfoddol
- Gwella Cynllunio Gofal a Thriniaeth i bawb sydd â chynllun, yn enwedig cynllunio mewn argyfwng, gan gynnwys hyfforddiant gloywi i bob person proffesiynol ac archwilio ansawdd a chanlyniadau'n rheolaidd
- Sefydlu Uned Mam a'i Baban yn ne Cymru a hefyd gael gwelyau ar gyfer merched yng ngogledd Cymru.

4

Sefyll dros gefnogaeth gynnar

Canolbwyntio mwy ar gynllunio a buddsoddi mewn iechyd meddwl mewn lleoliadau gofal cychwynnol ac ar gyfer therapïau siarad i sicrhau bod amrywiaeth eang o gefnogaeth ar gael yn brydlon

Dim ond mewn gofal cychwynnol y mae'r mwyafrif helaeth o bobl sy'n gofyn am gymorth gyda'u hiechyd meddwl yn cael eu gweld. Meddygfeydd teulu sydd ar flaen y gad yn cefnogi pobl gyda phroblemau iechyd meddwl. Rydyn ni'n gwybod y gall yr ymateb cyntaf y mae person yn ei gael wrth siarad am ei iechyd meddwl gael effaith fawr ar a fydd yn gofyn am gefnogaeth o gwbl ar ôl hynny. Dangosodd arolwg gan Mind Cymru o feddygon teulu yng Nghymru yn 2018 fod iechyd meddwl erbyn hyn yn cyfrif am 40% o'u hapwyntiadau ac, oherwydd y pandemig, mae cytundeb eang y bydd yna fwy o bobl yn gofyn am help. Bydd hyn yn gosod rhagor o bwysau ar y gwasanaeth ac mae'n rhaid gwneud yn siŵr fod popeth yn ei le i ddarparu'r gefnogaeth y mae pobl ei angen.

Mae dyluniad gwasanaeth yn gallu effeithio mewn sawl ffordd ar brofiadau pobl gyda phroblemau iechyd meddwl wrth ofyn am help gan feddyg teulu, o sut mae apwyntiad yn cael ei drefnu i'r ôl-ofal sydd ar gael. Mae meddygon teulu a staff eraill gofal cychwynnol yn dweud wrthym ni yr hoffen nhw gael rhagor o hyfforddiant a chael rhagor o wybodaeth ynghylch beth sydd ar gael yn lleol. Mae'n rhaid gwneud yn siŵr hefyd bod amrywiaeth o ddewisiadau ar gael i feddygon teulu, ac i bobl proffesiynol eraill mewn gofal cychwynnol, y gellir ei deilwra i anghenion unigolion, gan

gynnwys ystyried a fyddai'n bosibl i bobl hunan gyfeirio'n uniongyrchol at wasanaethau sy'n cael eu comisiynu gan y sector gwirfoddol.

Mae cefnogaeth trwy gyfrwng y Gymraeg a darparu gwasanaeth sy'n ddiwylliannol addas ar gyfer cymunedau Du, Asiaidd a Lleiafrifoedd Ethnig yn feysydd sydd wedi'u hamlygu'n gyson ar gyfer gwella. Dylid hyfforddi mwy ar bobl proffesiynol iechyd meddwl i allu darparu cefnogaeth mwy addas, gan weithio gyda sefydliadau cymunedol i ddarparu gwasanaeth hygyrch. Lle mae'r gwasanaethau hyn eisoes ar gael, dylid eu hysbysebu'n well er mwyn i bobl sylweddoli pa ddewisiadau sydd ar gael.

Mae therapïau seicolegol ar gael mewn gofal cychwynnol ac eilaidd yng Nghymru, yn dibynnu ar pa mor ddifrifol neu gymhleth yw angen yr unigolyn. Mewn gofal eilaidd, mae yna amser aros targed o 26 wythnos i gael therapïau seicolegol, ar ôl derbyn asesiad. Ond, yn ôl adroddiad diweddar gan Arolygiaeth Gofal Cymru, mae rhai pobl yn disgwyl am hyd at ddwy flynedd i gael therapïau seicolegol. Mae hyn yn hollol annerbyniol. Dylai'r Gwasanaeth Iechyd Gwladol yng Nghymru gynnig yr amrywiaeth lawn o therapïau seicolegol yn seiliedig ar dystiolaeth o fewn cyfnod derbynol, a gweithio i leihau'r cyfnod targed presennol o 26 wythnos.

Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru:

- Sicrhau fod gwasanaethau cefnogi cynnar ar gael yn brydlon, gan gynnwys symud pobl gyda chyflyrau ysgafn i gymedrol yn gyflym at wasanaethau gan y sector gwirfoddol sy'n gweithio mewn partneriaeth gyda, ac yn cefnogi, gwasanaethau'r sector statudol
 - Ymestyn cyfleoedd hyfforddi i feddygon teulu a staff gofal cychwynnol ar iechyd meddwl a'r gefnogaeth sydd ar gael yn lleol
 - Sicrhau fod yna amrywiaeth o gefnogaeth ar gael gan y trydydd sector, cyn lefel y Gwasanaeth Iechyd, gan gynnwys darparu cyngor a gwybodaeth, gwasanaethau cyfeillachu, cwnsela, gwybodaeth ynghylch hawliau ayb
- Sicrhau fod pob darparrydd a chomisiynydd gwasanaethau yn pwysleisio yn eu cynlluniau y dylid trin iechyd meddwl ac iechyd corfforol yn gyfartal
 - Ymrwymo i ddarparu mwy o therapïau seicolegol drwy gyfrwng y Gymraeg
 - Gwella hyfforddiant er mwyn gwneud yn siŵr fod gwasanaethau'n ddiwylliannol briodol ac ar gael i gymunedau Du, Asiaidd a Lleafrifoedd Ethnig, yn seiliedig ar weithio mewn partneriaeth gyda sefydliadau cymdeithasol
 - Lleihau'r amser aros targed o 26 wythnos i gael therapïau seicolegol arbenigol dros gyfnod y Senedd nesaf gydag amserlen glir a manwl yn dangos sut y gellir llwyddo i wneud hynny.

5

Sefyll dros ddiwylliant heb stigma

Taclo'r stigma mewn cymunedau a gweithio i gael ymarferion cyflogi gwell i wneud gweithleoedd yn fwy addas a chynhwysol ar gyfer y rhai sy'n mynd trwy broblemau iechyd meddwl.

Er gwaethaf bod agwedd y cyhoedd at iechyd meddwl yn well erbyn hyn, mae pobl yn dal i ddweud wrthym ni eu bod yn teimlo stigma mewn amrywiaeth eang o sefyllfaoedd. Mae Amser i Newid Cymru wedi bod ar flaen y gad yn taclo'r stigma hwn, gan ddefnyddio lleisiau pobl sydd wedi byw trwy'r profiad yn ogystal â chasglu gwybodaeth ymchwil ac arbenigedd o bob rhan o'r byd.

Daw cyllid y rhaglen Amser i Newid Cymru i ben ddiwedd Mawrth 2021 ac mae yna berygl y bydd Cymru'n colli gwybodaeth, arbenigedd a momentum arwyddocaol. Rydyn ni eisiau i bob plaid wleidyddol ail ymrwymo i gefnogi'r ymgyrch am gyfnodau pellach i wneud yn siŵr y gallwn ni ddal i wneud gwahaniaeth i fywydau pobl ym mhob rhan o Gymru. Dangoswyd pwysigrwydd taclo stigma yn ystod y pandemig gyda Amser i Newid Cymru'n adrodd bod mwy o bobl yn teimlo'r stigma eu hunain ac yn credu nad ydyn nhw'n haeddu help. Mae'n rhaid i daclo stigma iechyd meddwl fod wrth galon cynllunio ar ôl y pandemig yng Nghymru.

Cyfeirir yn gyson at y gweithle fel rhywle lle mae stigma'n fwy cyffredin gyda dau o bob pump o bobl yn dal yn anghyfforddus ynghylch datgelu eu problem iechyd meddwl yno. O gofio'r pandemig, ni fu hi erioed yn bwysicach bod cyflogwyr yn gofalu am iechyd meddwl eu staff. Rydyn ni'n gwybod bod rhai cyflogwyr yn hynod awyddus wneud rhagor, ond efallai y bydd angen help i wneud hynny. Mae cyflogwyr yn aml yn ansicr o'u cyfrifoldebau a'u dyletswyddau cyfreithiol, a llawer o staff yn ansicr o'u hawliau.

Yn 2017, comisiynodd Llywodraeth y DU adolygiad annibynnol o iechyd meddwl yn y gwaith. Roedd Ffynnu yn y Gwaith yn cynnwys gwahanol argymhellion ac fe hoffon ni weld y fframwaith a argymhellir yn yr adroddiad yn cael ei mabwysiadu gan Lywodraeth nesaf Cymru. Byddai hyn yn rhoi cyfeiriad i bob sefydliad ac yn dod â sefydliadau cyhoeddus, preifat a gwirfoddol at ei gilydd i rannu beth sy'n gweithio ac i gefnogi'r naill a'r llall.

Mae'n rhaid i Lywodraeth nesaf Cymru:

- Ddal i gefnogi ac ariannu'n llawn Amser i Newid Cymru a'r rhaglen waith ar ôl 2021 er mwyn dal ati i ddatblygu'r symudiad cymdeithasol i leihau'r stigma a'r gwahaniaethu sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl ar draws cymunedau a gweithleoedd
- Mabwysiadu'r adroddiad Ffynnu yn y Gwaith fel fframwaith i wella iechyd meddwl yn y gweithle
- Sicrhau fod iechyd meddwl yn rhan amlwg a chanolog o'r agenda 'gwaith teg', gan gynnwys cefnogi sefydliadau a busnesau i weithio gyda'i gilydd i rannu ymarferion gorau.

Unrhyw gwestiynau?

Dyma eich cyfle i sefyll dros iechyd meddwl gwell yng Nghymru.

I holi ynghylch y nodyn briffio hwn neu ynghylch sut y gallwch chi wella polisi iechyd meddwl yng Nghymru, e-bostiwch Simon Jones, Pennaeth Polisi, ar s.jones@mind.org.uk



Mind Cymru
Trydydd Llawr, Quebec House
Pont-y-Castell
5 - 9 Heol Ddwyrain y Bontfaen
Caerdydd, CF11 9AB

mind.org.uk/wales

🐦 @MindCymru

Rhif ffôn: 029 2039 5123

Rhif elusen gofrestrdig: 219830

 **Mind Cymru**
for better mental health
o blaid gwell iechyd meddwl