

# IECHYD MEDDWL Y SEFYDLIAD

# 2021



# 2022



Mental Health  
Foundation





# Cynnwys

- 4 Cyflwyniad
- 6 Pwy Ydym Ni
- 7 Ein Ffordd o Weithio
- 8 Ein Gwerthoedd
- 10 Nodau a chyflawniadau - Dweud wrth y byd
- 12 Nodau a chyflawniadau - Dod o hyd i Ddatrysiadau
- 14 Nodau a chyflawniadau - Hysbysu a grymuso
- 16 Nodau a chyflawniadau - Newid polisi ac arfer
- 18 Amlygu adnoddau'r pandemig
- 21 Codi arian a chyfathrebiadau
- 24 Stori Ben
- 26 Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl
- 29 Gŵyl Gelfyddydau Iechyd Meddwl yr Alban

**Chwith:** Mark Rowland, Prif Weithredwr y Sefydliad Iechyd Meddwl

# Cyflwyniad



GAN AISHA SHEIKH-ANENE, **Cadeirydd Bwrdd yr Ymddiriedolwyr**  
a MARK ROWLAND, **Prif Weithredwr**

Rwyf mor falch o'r gwaith hanfodol rydych wedi ein cynorthwyo i'w gyflawni yn ystod 2021.

Tra'r oedd rhaid i ni gyd ddelio â mwy o gyfnodau clo'r pandemig yn ystod y rhan fwyaf o 2021, roedd angen ein gwaith a'n ffocws ar atal problemau iechyd meddwl yn fwy nag erioed.

Er gwaetha'r cyfyngiadau hyn, daliwyd ati i gomisiynu ymchwil newydd, datblygu rhaglenni cymunedol newydd a sicrhau bod iechyd meddwl yn parhau'n flaenoriaeth ledled y DU drwy ein gwaith polisi ac ymwybyddiaeth y cyhoedd.

Daliwyd ati â'n Hastudiaeth: Coronafeirws Iechyd Meddwl yn y Pandemig, oedd yn sicrhau bod iechyd meddwl yn ystyriaeth allweddol yn yr ymateb iechyd cyhoeddus i'r pandemig.

Mae ein his gwmni, Iechyd Meddwl yn y Gwaith, wedi parhau i ymestyn ei waith a'i gyrhaeddiad gydag ystod o gyflogwyr ar draws y DU ac yn rhyngwladol.


Ynghyd ag Ysgol Economeg a Gwyddoniaeth Wleidyddol Llundain, cynhaliwyd yr astudiaeth 'Yr Achos Economaidd dros Atal Cyflyrau Iechyd Meddwl yn y DU'. Roedd hyn yn rhoi amcangyfrif o gost iechyd meddwl gwael i'r DU a'r dystiolaeth ddiweddaraf o beth sy'n gweithio i atal iechyd meddwl gwael. Yn yr Alban, cymerodd 15,000 o fyfyrwyr o bedair prifysgol ar bymtheg ran yn

ein prosiect Dysgwyr Ffyniannus, gyda data pellach yn cael ei ddefnyddio i ddatblygu darpariaeth addysg prifysgol.

Gweithiwyd gyda grwpiau allweddol yn y gymuned oedd mewn perygl o ddiodef iechyd meddwl gwael i lansio ein Rhaglen Ymateb i Covid gydag wyth partner gwahanol ar draws y DU. Buddsoddwyd mewn rhaglenni megis Byw'n Dda yn yr Alban, sy'n rhoi cymorth emosiynol i'r rhai sy'n byw gyda chyflyrau corfforol tymor hir, ac yng Nghymru, gan weithio ochr yn ochr â Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr, treialwyd ffyrdd o gynorthwyo iechyd meddwl pobl yr effeithiwyd gan Covid hir. Yn Lloegr, mae ein gwaith Cyswllt Mamau Ifanc yn parhau i ddarparu cymorth i iechyd meddwl mamau ifanc a'u teuluoedd.

Cawsom ganlyniadau addawol ym mlwyddyn gyntaf ein rhaglen cynllun treialu mawr ei glod, Dod yn Ddyn, a ddangosodd fod gan 75% o'r bobl ifanc a gymerodd ran fwy o empathi a 59% yn adrodd bod perthnasoedd wedi gwella.

Rhoddodd ein cefnogwyr gwych dros £1.68m drwy Facebook y llynedd, a £215,000 gan ein rhedwyr marathon Llundain ysbrydoledig a diflino, oedd yn benderfynol o redeg, er gwaethaf amhariadau Covid. Roeddem yn falch hefyd o gael parhau â'n partneriaeth lwyddiannus â Neom, Simplyhealth, Lloyds, Knight Frank, Zizz gan godi swm anhygoel o £300,000 drwy Jingle Jam.



Yn olaf, ond yn sicr nid yn llai pwysig, cynhaliwyd fersiwn ar-lein o'n gŵyl iechyd meddwl gelfyddydol flynyddol a'r 21ain Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 2021 gyda'r thema Byd Natur. Cyrhaeddodd yr wythnos filiynau ar draws y DU, a ddechreuodd drafodaeth gyhoeddus hanfodol ynghylch effaith gadarnhaol byd natur ar ein hiechyd meddwl. Cafwyd ymgysylltiad gwleidyddol cryf, yn cynnwys digwyddiad seneddol a chyfarfod â'r Ysgrifennydd Gwladol dros Iechyd.

Rydym yn parhau i weithio tuag at fod yn sefydliad gwrth-hiliaeth, gan ddenu mwy o staff amrywiol a bod yn fwy cynhwysol yn ein dulliau ymchwil a rhannu negeseuon.

A ninnau wedi sefydlu ein presenoldeb yng Ngogledd Iwerddon, rydym yn falch fod y Sefydliad bellach yn un y DU gyfan.

Diolch am eich holl gefnogaeth ac am eich holl gymorth.

# Ein cefndir



## Ein Gweledigaeth

Ein gweledigaeth yw iechyd meddwl da i bawb.

## Ein cenhadaeth

Rydym yn gweithio i atal problemau iechyd meddwl, i gynorthwyo pobl i ddeall, diogelu a chynnal eu hiechyd meddwl.

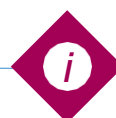
Rydym yn ysgogi newid i gael cymdeithas sy'n feddyliol iach i bawb, a chefnogi cymunedau, teuluoedd ac unigolion i fyw bywydau iachach yn feddyliol, gyda ffocws penodol ar y rheiny sydd fwyaf mewn perygl.

Ni hefyd yw cartref yr Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl.

## Y pethau ymarferol a wnawn



1. **Hysbysu'r byd** - pam mai atal yw'r sail i fynd i'r afael â'r argyfwng iechyd meddwl parhaus yn effeithiol.



3. **Hysbysu a grymuso** - galluogi pobl i gael bywydau iachach yn feddyliol drwy wybodaeth ac ymgysylltiad cyhoeddus.



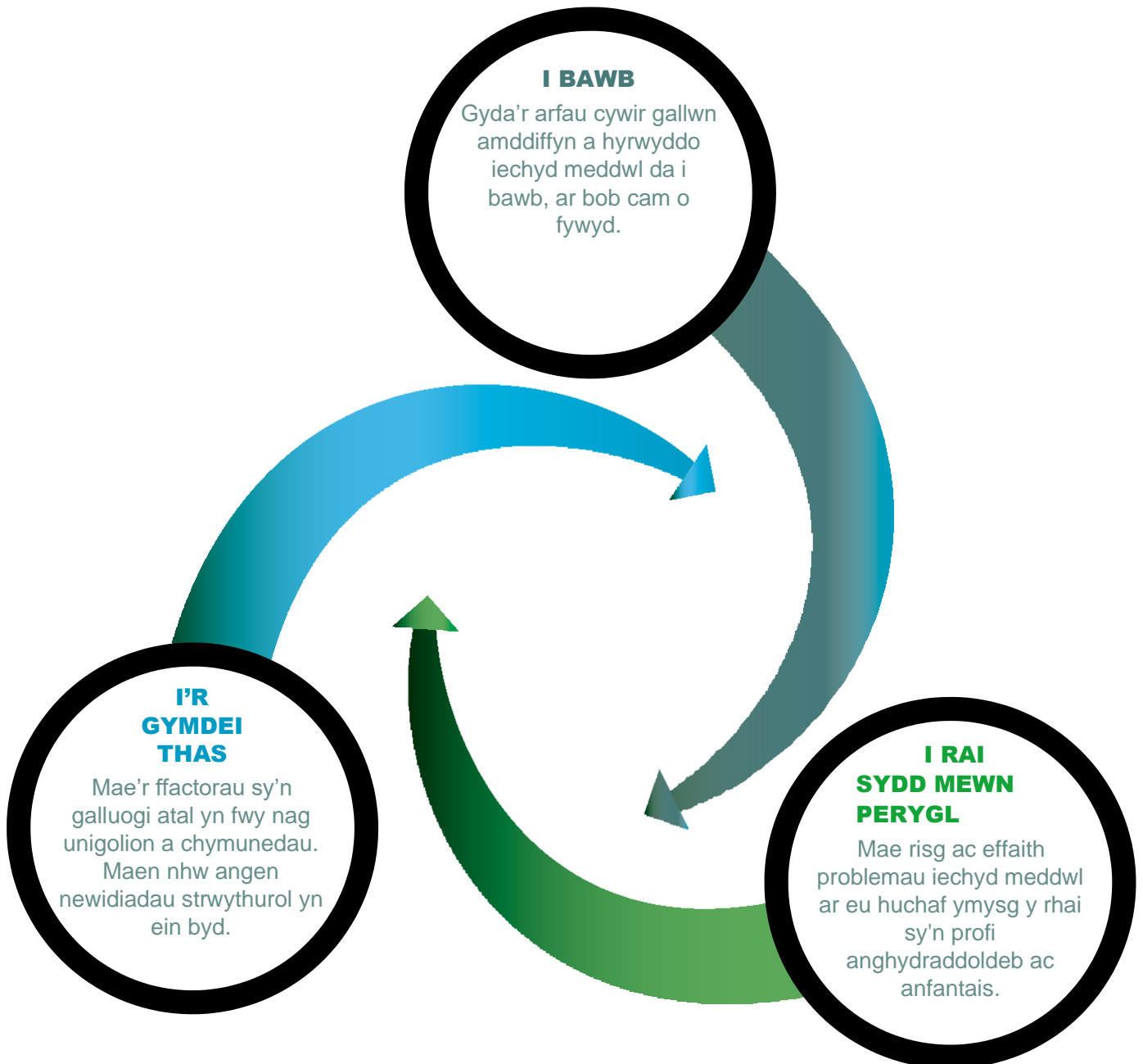
2. **Canfod datrysiadau** - arloesi rhaglenni cymunedol cyffredinol wedi'u targedu ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth ar gyfer nifer uchel o bobl. Cynhyrchu a rhannu tystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio'n ymarferol i atal problemau iechyd meddwl sy'n ddwfn yn y profiadau go iawn.



4. **Newid polisi ac arfer** - magu partneriaethau a hyrwyddo atal mewn polisiâu. Dylanwadu ar y newidiadau cymdeithasol sy'n cael eu mabwysiadu gan y Llywodraeth a sefydliadau.

# Ein dull atal

Mae ein strategaeth yn ein hymrwymo ni i ddatblygu datrysiadau atal - wedi eu llywio gan y dystiolaeth orau. Rydym yn gosod y chwiliad hwn am ddatrysiadau mewn tair ffrâm allweddol:



# Ein gwerthoedd

## **Er mwyn sicrhau ein bod yn aros yn driw i'n cenhadaeth a'n gweledigaeth rydym wedi gweithio gyda'n gilydd i ddiffinio ein gwerthoedd - Ochr yn ochr, Arloeswyr penderfynol, Gwneud gwahaniaeth a Gwneud yn ogystal â dweud.**

Rydym ni'n ymdrechu i fod yn un â'n gwerthoedd. Wrth weithio gyda'n gilydd, mae ein gwerthoedd yn ein hysbrydoli i fod y gorau y gallwn fod ac yn ein helpu i wneud penderfyniadau da wrth adeiladu'r sylfeini ar gyfer yfory sy'n iachach yn feddylol.

Ac ym mhopeth a wnawn rydym yn anelu i ddod â'r gwerthoedd hyn yn fyw, i greu byd lle mae iechyd meddwl da ar gael i bawb.

### **Ochr yn ochr**

Rydym yn cyflawni trwy weithio gyda'n gilydd. Rydym yn anelu at greu cysylltiadau a dealltwriaeth a rennir. Rydym yn croesawu gwahaniaeth a phrofiad go iawn. Rydym yn ymddiried yn ein pobl a'n partneriaid, ac yn gwneud lle ar gyfer myfyrio, hwyl a thwf personol. Rydym yn cydnabod ac yn perchnogi ein grym a'n braint, ac yn gweithredu gyda gwyleidd-dra.

### **Arloeswyr Penderfynol**

Rydym yn angerddol ac ymrwymedig. Rydym yn ymdrechu am ragoriaeth a manwl gywirdeb. Rydym yn mynd i'r afael â materion a phynciau anodd, ac yn barod i ddelio â thensiwn a chymhlethdod. Rydym yn chwilio am agweddau newydd, yn herio confensiwn ac yn gwthio ffiniau.

### **Gwneud gwahaniaeth**

Rydym yn teimlo'n angerddol am y rôl y gallwn ei chwarae mewn cyflawni newid cadarnhaol. Rydym yn chwilio am ddeilliannau, nid clod. Rydym yn cynhyrchu ac yn rhannu tystiolaeth o'r hyn sy'n gweithio. Rydym yn greadigol ac yn canolbwyntio ar weithredu.

### **Rydym yn gwneud yn ogystal â dweud**

Rydym yn croesawu amrywiaeth ac yn gweithredu gyda didwylledd ac yn blaenoriaethu iechyd meddwl ein staff a'n cefnogwyr. Rydym yn cydnabod ein camgymeriadau ac yn dysgu ohonynt ac yn ceisio adborth gonest, heb y sbin. Rydym yn cydnabod yr angen i ddal ati i wrando a gweithredu gyda dilysrwydd.



**Ochr yn ochr**



**Arloeswyr  
penderfynol**



**Ein  
gwerthoedd**



**Gwneud  
gwahaniaeth**



**Rydym yn gwneud yn ogystal â dweud**

# Dweud wrth y byd

**Mae atal yn hanfodol i fynd i'r afael â'r argyfwng iechyd meddwl yn effeithiol.**

## Amcanion a chyflawniadau

Daliwyd ati i arwain ar ein hastudiaeth **Coronafeirws ar draws y DU: Iechyd Meddwl yn y Pandemig** gyda Phrifysgol Caergrawnt, Prifysgol De Montfort, Prifysgol Abertawe, Prifysgol Strathclyde a Phrifysgol Queen's Belfast. Mae'r astudiaeth wedi arwain at effaith sylweddol ar bolisi ac ymchwil.

Lansiwyd ein Rhwydwaith Profiad Personol (OPEN). Mae aelodau OPEN wedi cymryd rhan yng ngwaith pum adran 25 o weithiau ac mewn gwaith strategol traws-sefydliad. Roedd hyn yn cynnwys creu damcaniaethau hyd at werthuso prosiect a gwaith seneddol/cyfyngau. Mae cyfranogiad OPEN yn parhau i atgyfnerthu ein gwaith drwy ddyfnhau ein mewnwelediadau ac ymgysylltu cynulleidfaoedd newydd.

Gydag arian gan Jingle Jam, defnyddiwyd dull ymchwil creadigol i gael gwell dealltwriaeth o sut mae **chwarae gemau yn ymwneud ag iechyd meddwl**, drwy eiriau a phrofiadau'r chwaraewyr eu hunain. Yn seiliedig ar ein darganfyddiadau, fe gyd-cynhyrchwyd awgrymiadau i'r diwydiant i gynorthwyo llesiant meddwl chwaraewyr ac adnoddau myfyrio i'r chwaraewyr eu hunain. Archwiliwyd ffyrdd newydd o rannu ein hallbynnau, gyda'n ffilm YouTube yn cael dros 55,000 o wylwyr.

Cafodd ein Polisi Briffio Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl 2021 **ar Fyd Natur ac Iechyd Meddwl** ei gynnwys yn y Llawlyfr Cyswllt â Byd Natur fel enghraifft o astudiaeth achos.

Cafodd y llawlyfr ei ariannu gan Natural England, prif gorff cynghori'r llywodraeth ar amgylchedd naturiol Lloegr.

**Cwblhawyd yr Astudiaeth Stigma Iechyd Meddwl yn yr Alban (SMISS)** mewn partneriaeth â **See Me** ym mis Mawrth 2022. Darparodd yr astudiaeth fewnwelediad digynsail i effaith stigma ar bobl sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl, ac awgrymiadau ar sut i fynd i'r afael â'r stigma.

Cymerodd dros 15,000 o fyfyrwyr o'r holl 19 prifysgol yn yr Alban ran yn ein hastudiaeth, **Llesiant ac Iechyd Meddwl** Myfyrwyr Addysg Uwch Llewyrchus. Cyhoeddwyd y darganfyddiadau ym mis Tachwedd 2021 ac maent eisoes wedi dechrau llywio newidiadau cadarnhaol yn y sector.

## Cynlluniau ar gyfer y flwyddyn nesaf.

Byddwn yn parhau i adrodd ar ein darganfyddiadau o'r **astudiaeth Iechyd Meddwl yn y Pandemig** wrth randdeiliaid, ymchwilwyr a'r cyhoedd, ac yn archwilio beth mae ein tystiolaeth yn ei olygu i iechyd meddwl y genedl yn y dyfodol.

Byddwn yn cynnal ymchwil newydd ar **unigrwydd ac iechyd meddwl**, gan ganolbwyntio ar y canfyddiad creiddiol nad yw sawl profiadau o unigrwydd yn cael eu cydnabod.

Drwy barhau â **SMISS**, bydd astudiaeth ansoddol cenedlaethol yn cael ei gwblhau ac yn cynorthwyo i'n helpu i ddeall stigma'n well ac i lywio sut i fynd i'r afael â hyn o bersbectifau pobl sy'n byw gyda phroblemau iechyd meddwl.

Byddwn yn parhau â'r astudiaeth **Dysgwyr Ffyniannus** gan ganolbwyntio ar golegau addysg bellach.

Yn dilyn cyhoeddi **'Yr achos economaidd dros fuddsoddi i atal cyflyrau iechyd meddwl yn y DU'**, byddwn yn cwblhau astudiaeth ddilynol fydd yn archwilio'r dulliau gorau o werthuso effeithiolrwydd cost ymyraethau iechyd meddwl ataliol i geiswyr lloches a ffoaduriaid, a phobl ifanc sydd yn wynebu risg uwch.

## Amcanion a chyflawniadau

Cyhoeddwyd 'Yr achos economaidd dros fuddsoddi i atal cyflyrau iechyd meddwl yn y DU', mewn partneriaeth ag Ysgol Economeg Llundain, a welodd fod problemau iechyd meddwl yn costio £118 biliwn y flwyddyn i economi'r DU. Mae'r adroddiad wedi ei rannu'n eang ymysg y rhai sy'n gwneud penderfyniadau yn y pedair cenedl er mwyn llywio polisi iechyd meddwl cyhoeddus.

Datblygwyd cynnig ymchwil mewn partneriaeth â'r Gynghrair Tlodi, Prifysgol Gorllewin yr Alban, a Phrifysgol Strathclyde i fynd i'r afael â'r bylchau mewn gwybodaeth ynghylch y berthynas rhwng **stigma tlodi** ac iechyd meddwl gan ddefnyddio arfau mesur y gellir ei gymhwyso'n gyflym i sefyllfaoedd y byd go iawn.

Ym Mehefin 2021, dair blynedd i mewn i'n partneriaeth saith mlynedd gyda **Barnardo's**, cyhoeddwyd ein gwerthusiad gwaelodlin ei Raglen Blaenoriaeth Graidd yng Ngogledd Lloegr, yr Alban a Gogledd Iwerddon. Darparodd yr ymchwil hwn fewnwelediad gwerthfawr i iechyd meddwl plant a phobl ifanc a bu o gymorth i siapio dyfodol y rhaglen.

## Cynlluniau ar gyfer y flwyddyn nesaf

Byddwn yn cwblhau ac yn cyhoeddi ymchwil cydweithredol ar **stigma tlodi** a gwarth, gan sicrhau bod y darganfyddiadau hyn yn dylanwadu ar bolisi lleol a chenedlaethol.

Yn rhan nesaf ein gwaith gyda **Barnardo's** byddwn yn cyhoeddi papur methodoleg yn y dyddlyfr 'Evaluation', gan ganolbwyntio ar y dull Damcaniaeth Newid i ddeall newid systemau.

Bydd hyn yn cynnwys llinyn ymchwil cymheiriaid i gynyddu ein mewnwelediad i barn pobl ifanc ar newid systemau ar gyfer iechyd meddwl plant a phobl ifanc.

# Dod o hyd i ddatrysiadau

Arloesi rhaglenni cymunedol a chymheiriaid cyffredinol wedi'u targedu ac sy'n seiliedig ar dystiolaeth

## Amcanion a chyflawniadau

Estynnwyd ein rhaglen anwytho Addysg Bellach ac Uwch a ddarparwyd gan gymheiriaid, "**U OK?**" i saith prifysgol a deuddeg o **golegau Addysg Bellach (FE) ar draws Lloegr** yn cynnwys Birmingham, Manceinion, Bolton a Durham. Arweiniodd hyn at ddatblygu llinyn newydd o waith gan fyfyrwyr FE ac i fyfyrwyr FE drwy ein partneriaeth â **Chymdeithas y Colegau**, gan ddatblygu rôl llesiant cymheiriaid arloesol mewn tri choleg FE yn Llundain a'r Ddeddwyrain.

Llwyddwyd i ddarparu ein rhaglen **Dod yn Ddyn (BAM)** yn llwyddiannus mewn tair ysgol ym Mwrdeistref Lambeth yn Llundain. Dangosodd canlyniadau gwerthuso dros dro ar ddiwedd y flwyddyn gyntaf fod **75%** o bobl ifanc wedi cynyddu eu sgôr empathi, dangosodd **59%** berthnasoedd gwell gydag oedolion, ac adroddodd **55%** am gymhelliant gwell at addysg.

Crëwyd partneriaeth newydd gyda'r **City of Sanctuary** i rymuso eu gwaith llesiant gyda ffoaduriaid a cheiswyr lloches.

Ochr yn ochr â **Bwrdd Iechyd Betsi Cadwaladr** a **Chomisiwn Bevan**, rydym wedi bod yn treialu ffyrdd o gynnal cymorth cymheiriaid i bobl sy'n dioddef **Covid Hir**.

Gweithiwyd â'r **heddlu** yn **Ne Cymru** i'w cynorthwyo i ddeall yr effaith maent yn ei gael ar iechyd meddwl y bobl y maent yn eu gwasanaethu.

Fel rhan o'r **Rhaglen Ymateb i Covid, mewn perthynas â The ALLIANCE**, lansiwyd y rhaglenni **Byw'n Dda: Mae Cymorth Emosiynol yn Cyfrif** gydag wyth o sefydliadau partner darparu i sicrhau cymorth iechyd meddwl i bobl sy'n byw a chyflyrau iechyd tymor hir ar draws yr Alban.

Yn ystod haf 2021, hyfforddwyd 72 aelod o staff o sefydliadau cymunedol ar draws Caeredin gyda'r adnodd **StressLess**. Cynorthwywyd **2,400 o bobl ifanc difreintiedig** gydag arfau a strategaethau hunan reoli yn defnyddio'r adnodd StressLess. Cafodd ei ymgorffori mewn ystod o raglenni haf yn cynnwys dros 50 o weithgareddau gwahanol yn cynnwys chwaraeon a'r celfyddydau.

## Cynlluniau ar gyfer y flwyddyn nesaf

Byddwn yn parhau i gynnal ein **Prosiect Addysg**

**Cymheiriaid** mewn ysgolion uwchradd ac yn parhau i ddatblygu darpariaeth ddigidol.

Fel rhan o'r cynllun arloesol '**Dynion Ifanc Du ac Iechyd Meddwl**' byddwn yn ymestyn **BAM** i dair ysgol ym Mwrdeistref Islington yn Llundain.

Byddwn yn lansio Consortiwm ymchwil '**People Seeking Sanctuary**' newydd gyda **Prifysgol Metropolitan Caerdydd** i gynorthwyo myfyrwyr sy'n ffoaduriaid.

Byddwn yn comisiynu gwerthusiad allanol o'r **Rhaglen Ymateb i Covid y DU** gan ganolbwyntio ar weithredu ac ansawdd.

Byddwn yn **lansio gwaith newydd** sy'n parhau i sicrhau bod cymorth iechyd meddwl cymunedol ar gael i **rieni sengl a'u rhieni** ar draws **Cymru**.

Yn ogystal â'r rhaglen **Byw'n Dda**, byddwn yn ymuno â chwech o sefydliadau sy'n gweithio â grwpiau Du a lleiafrifoedd ethnig ynghyd ag unig rieni yn **yr Alban**.

Byddwn yn datblygu rhaglen gyda chanolfannau iechyd cymunedol yng **Ngogledd Iwerddon** i gynorthwyo pobl sy'n byw gyda **chyflyrau iechyd tymor hir**.

## Amcanion a chyflawniadau

Gweithiwyd mewn partneriaeth â **Chyngor Dinas Caeredin, CAMHS East Lothian (Meadows) a Cyrenians** i gyd-gynhyrchu rhaglen hyfforddi ar wyleidd-dra diwylliannol a gofal a lywir gan drawma i gynorthwyo rhaglen newydd ar gyfer **ffoaduriaid a cheiswyr lloches ifanc sydd ar eu pen eu hunain**. Cymerodd y grŵp ran mewn prosiect **Photovoice** i rannu eu barn am gysylltiad, cymuned a hunaniaeth.

Gweithiwyd yn agos â Chynghorau Rhieni a **'bydis' oedd wedi eu nodi i baru â'r cymunedau ffoaduriaid a cheiswyr lloches**. Cyflawnwyd tu hwnt i'r targed o gynnwys saith person o gefndir ffoaduriaid a cheiswyr lloches mewn gwahanol Gynghorau Rhieni ar draws Glasgow.

Roedd gwaith pellach â chymunedau ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn cynnwys creu adnoddau dysgu ynghylch llesiant meddwl ac arddangosfa o bosteri a alwyd yn **'Dyma Sut Mae Gobaith yn Edrych...'**. Mae'r arddangosfa hon yn amlygu beth oedd yn rhoi gobaith i bobl o gymunedau ffoaduriaid a cheiswyr lloches pan gyraeddasant yr Alban yn gyntaf.

Cynorthwywyd **17 o bobl** drwy gwrs achrededig 40 wythnos ar ddatblygu cymuned.

## Cynlluniau ar gyfer y flwyddyn nesaf

Hyfforddiant pellach i staff wedi ei lywio gan y prosiect **Photovoice** gyda **ffoaduriaid a cheiswyr lloches ifanc sydd ar eu pen eu hunain**. Bydd

hwn yn cael ei gynnal yn haf 2022 ar gyfer Cyngor Dinas Caeredin, CAMHS East Lothian (Meadows) a Cyrenians.

Bydd ein gwaith gyda chymunedau ffoaduriaid a cheiswyr lloches yn parhau wrth i ni gynorthwyo pobl i fod yn fwy gweladwy a gweithredol yn eu cymdogaethau newydd.

Byddwn yn sicrhau y bydd gwybodaeth a chymorth iechyd meddwl yn cael ei deilwra fel ei fod yn berthnasol a phriodol i gymunedau.

# Hysbysu a grymuso

## Galluogi bywydau iachach yn feddyliol drwy wybodaeth ac ymgysylltiad cyhoeddus

### Amcanion a chyflawniadau

Cynhaliwyd **Hwb Adnoddau COVID** am dros ddwy flynedd oedd yn rhoi cyngor i'r cyhoedd ar ofalu am eu hiechyd meddwl yn ystod gwahanol adegau o'r pandemig. **Ymwelodd dros 3 miliwn** â'n tudalennau.

Gan weithio gyda **Phrifysgol Nottingham** ac **Aardman Animations**, sydd wedi ennill Oscar, fe gyd-gynhyrchwyd cyfres o animeiddiadau byr i wella llythrennedd iechyd meddwl myfyrwyr. Maent yn cael eu cynnal gan y Sefydliad yn [whatsupwitheveryone.com](https://whatsupwitheveryone.com)

Cynhaliwyd cyfres seminar yn **Rhydychen** yn archwilio materion sydd ddim fel arfer yn cael eu cysylltu ag iechyd meddwl cyhoeddus ond sy'n hanfodol i sicrhau bod dull atal yn gwneud y gorau o'i botensial. Roedd testunau eleni'n cynnwys: **hiliaeth fel pryder iechyd meddwl cyhoeddus a dulliau iechyd meddwl o ymdrin â seicosis.**

Cyfrannwyd cynnwys ac ymchwil i nodwedd reolaidd yn y **cylichgrawn Psychologies** oedd yn anelu at wella'r ddealltwriaeth o ystod o bryderon iechyd meddwl - yn cynnwys hunangymorth.

Cyd-gynhyrchwyd adnoddau hyfforddi iechyd meddwl ar-lein ar gyfer y byd chwaraeon gyda **Looseheadz**.

Cynhaliwyd **VOX** gan gynyddu ei gyllid craidd yn sylweddol a'r tîm cenedlaethol o dri i bum aelod o staff. Mae VOX wedi bod y allweddol yn dylanwadu ar y newid yn nifer y datblygiadau cenedlaethol yn **yr Alban**, yn cynnwys adolygiad o'r ddeddf iechyd meddwl, a chreu safonau cenedlaethol o fewn gwasanaethau iechyd meddwl eilaidd oedolion. Mae ei aelodau wedi cael dweud eu barn mewn sawl maes megis y Gwasanaeth Gofal Cenedlaethol ac effeithiau COVID.

Llwyddwyd i lansio **Adnodd Dysgu Proffesiynol** digidol, sydd ar gael yn rhad ac am ddim i staff ysgol ledled yr Alban. Datblygwyd yr adnodd hwn gyda Digital Bricks, Iechyd Plant yn yr Alban a Llywodraeth yr Alban. Mae'n darparu gwybodaeth a chynghor ymarferol i holl staff ysgol ar sut i hyrwyddo dull ysgol gyfan tuag at iechyd meddwl a llesiant.

### Cynlluniau ar gyfer y flwyddyn nesaf

**Byddwn yn parhau i gynnal seminarau** ar destunau iechyd meddwl cyhoeddus sydd ddim yn cael sylw, ynghyd â phartneriaethau cryf.

Byddwn yn diweddarau ac ail ddylunio ein cyngor creiddiol ar **'Sut i ofalu am eich iechyd meddwl'** yn seiliedig ar ein hymchwil ein hunain.

Byddwn yn cynnal yr **Ŵyl Gelfyddydol Rhuban Gwyrdd** yng Nghasnewydd, Cymru, gan ganolbwyntio ar arddangos arloeseddau seiliedig ar y celfyddydau ynghylch gweithio â rhai â thrawma.

Bydd **VOX** yn gweithio gyda **Rhwydwaith Adfer yr Alban** i ddatblygu ymgysylltiad â phobl sydd wedi cael diagnosis o anhwylder personoliaeth i weld beth sydd ei angen i wella eu bywydau a hybu newid cadarnhaol ar draws yr Alban.



# Newid polisi ac arfer

**Creu cynghreiriau a hyrwyddo atal mewn polisïau a newidiadau i gymdeithas sy'n cael eu mabwysiadu gan y Llywodraeth a sefydliadau**

## Amcanion a chyflawniadau

Yn dilyn blynyddoedd o lobïo a dylanwadu, mae'r Llywodraeth bellach yn y broses o ddatblygu **Cynllun Iechyd Meddwl a Llesiant 10 mlynedd newydd ar draws y llywodraeth**. Gweithiwyd yn agos â'r Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol (DHSC) i gynghori ar gynnwys y papur trafod ar gyfer y cynllun.

Gweithiwyd yn helaeth gyda seneddwr a llunwyr polisi i ddod â newidiadau i'r **Bil Iechyd a Gofal** fydd o gymorth i ddiogelu iechyd meddwl da i bawb. Cymerwyd rhan arweiniol yn cydlynnu'r sector iechyd meddwl ac aelodau'r Tŷ'r Arglwyddi er mwyn sicrhau diwygiad

y llywodraeth sy'n rhoi 'gwybodaeth a phrofiad' o iechyd meddwl, yn cynnwys ei atal, ar Fyrddau Gofal Integredig.

Rydym wedi gweithio'n agos gyda'r Llywodraeth i ddylanwadu ar drefniadau iechyd cyhoeddus cenedlaethol yn Lloegr yn dilyn diddymu Iechyd Cyhoeddus Lloegr. Canlyniad hyn oedd newidiadau strwythurol pwysig sy'n cadw swyddogaethau iechyd meddwl cyhoeddus o fewn Swyddfa Gwella Iechyd a Gwahaniaethau unigryw o fewn yr **Adran Iechyd a Gofal Cymdeithasol**.

Ym mis Ebrill, cyhoeddodd **Pwyllgor Menywod a Chydraddoldeb** Llywodraeth y DU adroddiad terfynol ei ymchwiliad i ddelwedd y corff, oedd yn gwneud defnydd helaeth o'n tystiolaeth lafar ac ysgrifenedig ni.

Yng Nghymru, rhoddwyd tystiolaeth lafar i ymchwiliad **Pwyllgor Iechyd a Gofal Cymdeithasol y Senedd** i anghydraddoldebau iechyd meddwl.

Arweiniodd ein gwaith dylanwadol at newidiadau yn y ffordd yr oedd y strategaeth iechyd meddwl yng Nghymru, **Law yn Llaw at Iechyd Meddwl**, yn cael ei gwerthuso. Bydd nawr yn cynnwys asesiad clir o ddeilliannau, yn benodol ar gyfer y rhai sy'n profi anghydraddoldeb.

Fel cadeirydd Partneriaeth Iechyd Meddwl yr Alban (cyfuniad o 17 elusen iechyd meddwl a chyrrff proffesiynol yn yr Alban) rydym wedi cynorthwyo i gyhoeddi maniffesto '**Hyrwyddo, Atal, Darparu**' ar gyfer etholiadau Seneddol yr Alban ac wedi cwrdd â'r Gweinidog Gofal Cymdeithasol a Llesiant Meddwl ddwywaith.

## Cynlluniau ar gyfer y flwyddyn nesaf

Byddwn yn parhau i ddylanwadu ar ddeddfwriaeth a chynlluniau ar gyfer iechyd meddwl gwell, yn cynnwys meysydd allweddol ar draws llywodraeth leol a chymdeithasol, yn cynnwys delwedd y corff, niwed ar-lein a strwythur y **Cyrrff Gofal Integredig**.

Byddwn yn parhau'n **llais annibynnol dylanwadol** ar gyfer iechyd meddwl cyhoeddus yn ystod y cyfnod y bydd y wlad yn newid i gael Prif Weinidog newydd a thu hwnt

Byddwn yn parhau i Gadeirio **Partneriaeth Iechyd Meddwl yr Alban** i ddylanwadu ar bolisi ar y cyd. Bydd y Partneriaeth yn cynhyrchu cyflwyniad i adolygiad o Strategaeth Iechyd Meddwl yr Alban 2017-2027.

Byddwn yn cynnal ymgyrch **Ethol Cynghorau'r Alban** i roi atal problemau iechyd meddwl ar yr agenda ar lefel leol.

Byddwn yn arwain y **Panel Ymgynghori ar Brofiadau Amrywiol (DEAP)** yn yr Alban ac yn ei gynorthwyo i gynghori ar bolisi iechyd meddwl yn yr Alban.



## Amcanion a chyflawniadau

Bu i'n hymgyrch **#WellbeingSociety** ar gyfer etholiadau Seneddol yr Alban ddylanwadu'n llwyddiannus ar fanifesto'r pum prif blaid wleidyddol yn yr Alban. Cafodd hyn ei ddilyn gan ein gwaith yn dylanwadu ar y Rhaglen ar gyfer y Llywodraeth newydd a sicrhodd fuddsoddiad pellach o £21 miliwn mewn Cronfa Iechyd meddwl a Llesiant Cymunedol.

Cynorthwywyd ein cyflwyniad i ymgynghoriad ar **Strategaeth Iechyd Meddwl 10 mlynedd Gogledd Iwerddon** gan Hyrwyddwr Iechyd Meddwl Gogledd Iwerddon. Roedd y strategaeth a gyhoeddwyd yn cynnwys ein hargymhellion ynghyd ag ymrwymiad i **Gynllun Gweithredu Atal ac Ymyrraeth Gynnar** a gweithredu traws adrannol i fynd i'r afael â phenderfynyddion cymdeithasol iechyd meddwl.

Sicrhawyd arian gan Lywodraeth yr Alban i ddatblygu a darparu **Panel Cyngori ar Brofiadau Amrywiol (DEAP)** yn cynnwys dinasyddion o gefndiroedd amrywiol, a fyddai'n llywio polisi'r Alban.

Cyhoeddwyd adroddiad a phapur academiaidd ar effeithiau iechyd meddwl Incwm Sylfaenol Cynhwysol (**Incwm Sylfaenol Cynhwysol – Sefydliad Iechyd Meddwl | yr Alban**) a'u rhannu â llunwyr polisi.

Mae gennym rôl arweiniol yn y **Grŵp Arweiniad Cenedlaethol yr Alban ar Atal Hunanladdiad (NSPLG)**, yn arwain ar oruchwylio gwasanaeth peilot newydd i bobl sy'n galaru oherwydd hunanladdiad.

Yn ystod **COP26** ym mis Tachwedd 2021, cynhaliwyd digwyddiad rhithiol cymunedol ar newid hinsawdd ac iechyd meddwl. Mynychodd dros 70 o bobl o bob un o'r pedair cenedl yn y DU. Clywodd y cyfranogwyr gan arweinwyr arbenigol cenedlaethol a rhyngwladol ar y testunau newid hinsawdd, trawsnewidiad teg a'u heffaith ar iechyd meddwl.

## Cynlluniau ar gyfer y flwyddyn nesaf

Byddwn yn parhau i ddadlau dros iechyd meddwl fel ei fod yn cael ei ystyried mewn cynlluniau **Gwarant o Isafswm Cyflog** yn yr Alban.

Byddwn yn cynhyrchu adroddiad ar effaith Cytundebau Dim Oriau **ar iechyd meddwl** a'i rannu gyda mynychwyr trafodaethau a llunwyr polisi.

Fel rhan o'r **Strategaeth Iechyd Meddwl yr Alban** newydd, byddwn yn dadlau dros gyflwyno a phrif ffrydio cymorth seiliedig ar dystiolaeth i'r holl **deuluoedd sydd mewn profedigaeth o ganlyniad i hunanladdiad.**

Byddwn yn cyhoeddi'r adroddiad ar ddigwyddiad cyfranogiad cymunedol **COP26** y Sefydliad a'i rannu gyda llunwyr polisi.

# Sbotolau ar...



## Adnoddau'r panademig

### Cyd-destun

Ym mis Mawrth 2020, cyhoeddodd The WHO fod y coronafeirws yn bandemig byd-eang, a chyhoeddodd Llywodraeth y DU ei gynllun gweithredu coronafeirws cyntaf. Fe ddaeth yn eglur yn fuan iawn fod y pandemig yn debygol o gael effaith barhaus sylweddol ar iechyd meddwl poblogaeth y DU. Mewn gwirionedd, ni oedd y cyntaf i ysgrifennu i'r British Medical Journal yn cydnabod y risg sylweddol hwn.

Mewn ymateb i'r risg, dechreuwyd datblygu cyngor hanfodol i gynorthwyo pobl i edrych ar ôl eu hiechyd meddwl eu hunain a'i gilydd. Dechreuwyd prosiect ymchwil sylweddol hefyd a fu o gymorth i adnabod y bobl oedd yn wynebu'r risg fwyaf o ran iechyd meddwl o ganlyniad i'r pandemig.

### Hwb adnoddau ar-lein

Bu i'n hymchwil ni ac eraill adnabod sawl grŵp allweddol gafodd eu heffeithio'n ddrwg iawn. Wrth i dystiolaeth ddod i'r amlwg, datblygwyd cyngor seiliedig ar dystiolaeth i hysbysu a grymuso pobl a chynorthwyo gyda phryderon a oedd yn gwaethygu'r effaith seicolegol. Arweiniodd hyn at ddatblygu adnoddau ar gyfer ystod o grwpiau a themâu, yn cynnwys y canlynol: pobl hŷn, pobl ifanc, pobl gyda phroblemau iechyd meddwl yn barod, rhieni, athrawon, ysgolion a disgyblion, rheoli perthnasoedd, delio â cholled a galar, perthnasoedd treisgar, rheoli eich cyllid a mwy.

### Datblygu a chynnal yr hwb

Cyhoeddwyd yr adnoddau yn Saesneg ac yn Gymraeg i ddechrau. Ond, wrth i'r pandemig fynd rhagddo, fe ddaeth yn amlwg o amrywiol astudiaethau fod y boblogaeth o ffoaduriaid ac ymfudwyr ymysg y rhai oedd yn profi difreintedd anghymesur. Gyda hyn mewn golwg, sicrhawyd cyllid i ddatblygu adnoddau allweddol mewn chwe iaith arall: Arabeg, Ffrangeg, Ffarsieg, Somalieg, Tiginieg ac Wrddw.

Nodwyd yr ieithoedd hyn fel y rhai mwyaf tebygol o gyrraedd yr ystod fwyaf o ymfudwyr nad yw Saesneg yn iaith gyntaf iddynt. Roedd yr adnoddau hyn, yn aml, yn cael eu hargraffu a'u dosbarthu gan sefydliadau partner a oedd yn gallu cyrraedd mwy o bobl o fewn y cymunedau hyn.

Wrth i'r pandemig fynd drwy wahanol gamau, fe gododd gwahanol heriau, ac fe ddatblygwyd adnoddau newydd i'w bodloni. Roedd y rhain yn cynnwys: cymorth i weithwyr allweddol, rheoli ansicrwydd, dychwelyd i waith wrth i'r cyfnod clo lacio, ac ansicrwydd cysylltiedig ag amrywiolion newydd.

### Gweithio ar draws y pedair cenedl

Un her a gododd dros amser oedd yr ystod o ddulliau a fabwysiadwyd gan bob un o'r pedair cenedl. Fe ddaeth yn amlwg fod angen addasu'r cyngor i sicrhau ei fod yn cydymffurfio â deddfau ac arweiniad oedd yn amrywio'n gynyddol ar y dechrau rhwng cenedloedd y DU, ond hefyd o fewn cenedloedd weithiau wrth i rai ardaloedd fynd i fesurau arbennig. Er mwyn sicrhau bod ein hadnoddau

o gymorth ac yn cydymffurfio â'r holl reoliadau posib, crëwyd tudalen pedair cenedl oedd yn cysylltu pobl yn uniongyrchol â chrynodeb o'r canllawiau a deddfau lle'r oeddent yn byw. Adolygwyd yr holl adnoddau o leiaf unwaith y mis, gydag adolygiadau ychwanegol pryd bynnag y gwnaed newid sylweddol i'r canllawiau neu'r ddeddf.

### **Mynediad a chyrraedd**

Mae ein Hwb Coronafeirws wedi bod yn adnodd hanfodol i gyhoedd y DU gyda thros dair miliwn o ymwelwyr gwahanol yn ystod dwy flynedd gyntaf y pandemig. Darllenodd hanner miliwn o bobl ein cyngor ar sut i edrych ar ôl eu hiechyd meddwl yn ystod y pandemig newydd yn y chwe mis cyntaf ers Mawrth 2020. Darllenodd dros 22,000 o bobl ein cynnwys a gyfieithwyd i'r Ffarsieg, cymerodd 30,000 o rieni ein cyngor ynghylch cynorthwyo iechyd meddwl eu babis a phlant, a darllenodd dros 100,000 ein tudalennau ynghylch dychwelyd i'r ysgol wedi'r cyfnod clo yn ystod y cyfnod trosglwyddo o 2020 i 2021.

### **Casgliad**

Darparodd ein hwb adnoddau Coronafeirws gyngor dibynadwy, hygyrch a defnyddiol pan oedd llawer o bobl yn ddryslyd, bregus ac yn ei chael hi'n anodd gwneud synnwyr o amgylchedd cymhleth oedd yn newid yn gyflym. Roedd pobl angen cyngor dealladwy gan ffynhonnell y gallent ymddiried ynddi, ac fe arhosodd y Sefydliad yn driw i'w genhadaeth o rymuso pobl gyda gwybodaeth i achub bywyd.





# Codi arian a chyfathrebiadau



2021 – 2022

## Codi Arian Cyhoeddus

### Digwyddiadau her

2021 oedd y flwyddyn fwyaf llwyddiannus i Farathon Llundain gyda

**£215,000** yn cael ei godi gan ein 56 rhedwr gwyd.

Er bod elusennau yn parhau i deimlo effeithiau pandemig COVID-19 yn 2021, hyd at ddechrau 2022, roedd ein hincwm o ddigwyddiadau her, drwyddi draw, yn iach, wrth i nifer o gefnogwyr drefnu eu digwyddiadau eu hunain ledled y DU i gefnogi'r Sefydliad.

### Digidol

Tra bod yr incwm a godwyd drwy'r llwyfan Facebook wedi gostwng ar draws y sector, ym mis Tachwedd 2021, cynhaliwyd ein digwyddiad her Facebook, '12,000 o Gamau'r Dydd ym mis Tachwedd,' a oedd yn boblogaidd gyda'n cefnogwyr ac a fu'n fodel llwyddiannus i godi arian gyda **£37,828** yn dod i law i gyd.

### Codi arian wyneb yn wyneb

Profwyd model codi arian wyneb yn wyneb newydd ym mis Medi 2021, gan ddechrau gyda chodi arian ar y stryd yn Llundain. Yna fe brofwyd safleoedd Preifat yng Ngogledd Lloegr, canolfannau siopa a gorsafoedd trenau'n bennaf.

Erbyn Mawrth 2022 roedd yr ymgyrch wedi recriwtio 1,244 o roddwyr.

Mae galwadau croeso a gynhaliwyd gan ein hasiantaeth partner 160 yn adlewyrchu adborth cadarnhaol ar ein rhwydweithio â'n codwyr arian:

Dywedodd cefnogwr newydd, Julie:

**“Mae wedi effeithio ar bobl agos ata’i. Roedd yn amlwg bod y codwyr arian yn deall y problemau ynghylch iechyd meddwl...roedd rhywun yn ceisio gwneud rhywbeth.”**

# Codi Arian a chyfathrebiadau



## Partneriaethau corfforaethol

Parhaodd y tîm i weithio gyda phartneriaid ar draws yr holl ddisgyblaethau o godi arian corfforaethol; o godi arian gweithwyr a digwyddiadau gyda **Knight Frank** fel rhan o'r Diwrnod o Roi, i gymorth prosiect uniongyrchol gan **Simplyhealth** a **Lloyd's**, i greu hyrwyddiadau perthynol gyda **Neom Organics** a **Floward**, a chodi arian seiliedig ar frand a gan y cwsmer gyda **Zizzi**.

Roeddem yn falch o fod yn rhan o'r digwyddiad chwarae gemau fideo elusennol mwyaf y byd, **Jingle Jam**. Eleni, cododd y digwyddiad bron i **£300,000** a fydd yn cael ei ddefnyddio i ddatblygu llwyfan digidol ar gyfer ein **Prosiect Addysg Cymheiriaid** ysgolion uwchradd. Bydd y llwyfan yn cynorthwyo mwy o bobl ifanc ac athrawon i ddefnyddio adnoddau seiliedig ar dystiolaeth, i'w cynorthwyo i amddiffyn eu hiechyd meddwl.

Oherwydd llwyddiant Jingle Jam, roeddem hefyd wedi llwyddo i gryfhau ein hymrwymiad i ddarparu cyrsiau ar-lein wedi eu hanelu at bobl broffesiynol yn y sectorau addysg ac iechyd, gan rannu ein harbenigedd ac adeiladu capasiti o fewn y proffesiynau hyn.

Rydym yn ddiolchgar i holl gwmnïau'r DU sydd wedi ein cynorthwyo yn ystod y flwyddyn ac rydym yn edrych ymlaen at barhau i wneud gwahaniaeth i iechyd meddwl pobl gyda chymorth ein partneriaid.

**Dyma'r cefnogwyr corfforaethol yr hoffem ddiolch iddynt: BMS; Christian Dior Couture UK; Floward UK; Hearst UK; Hoxton Hotels; Jingle Jam; Knight Frank; Lloyd's; NEOM Ltd; Simplyhealth; a Zizzi Restaurants Ltd.**

## Cysylltiadau

Rydym wedi parhau â'n partneriaethau gyda llwyfannau codi arian cysylltiedig **AmazonSmile** a **Paypal**.

Drwy AmazonSmile, gall cefnogwyr ddewis y Sefydliad o restr o elusennau cymwys ac mae Amazon yn rhoi 0.5% o bris y pryniannau cymwys, ac mae hyn yn galluogi pobl i roi i'r elusen heb gost bersonol ychwanegol. Yn 2021/22, cododd y Sefydliad incwm o **£42,449** drwy'r bartneriaeth hon.

Bu i gefnogwyr roi drwy'r Paypal Giving Fund hefyd, a chodwyd incwm o **£115,002** drwy'r dull hwn yn ystod 2021/22.



# Sbotolau ar...

## Simplyhealth

Drwy weithio gyda **Wildfowl and Wetlands Trust**, sicrhawyd cyllid o **£109,000** gan **Simplyhealth** i gynorthwyo unig rieni a phobl â chyflyrau iechyd tymor hir o gefndiroedd amrywiol, drwy raglen iechyd gwlypdir.

Mae '**Blue Prescribing**' yn hyrwyddo ystod o fanteision iechyd corfforol a meddwl drwy hwyluso ymgysylltu â natur gwlypdir yn y London Wetland Centre. Darperir cwrs hunan reoli a gynlluniwyd ar y cyd wedyn gan y Sefydliad Iechyd Meddwl.

Nod y rhaglen yw gwella iechyd meddwl drwy ddarparu hawl i fannau gwyrdd a glas wrth gymryd rhan mewn cwrs chwe wythnos. Bydd gweithio gyda chyfranogwyr grŵp cymheiriaid yn adeiladu ar eu dysgu fesul wythnos, gan adeiladu gwybodaeth ac adnoddau a fydd yn eu cynorthwyo i ofalu am eu hiechyd meddwl.

Mae'r rhai sy'n cymryd rhan yn cael eu hannog i rannu eu hamser rhwng gweithgareddau seiliedig ar fyd natur wyneb yn wyneb ar safle yn y canolfannau gwlypdir a dysgu ar-lein.



## Iechyd Meddwl yn y Gwaith

Mae ein his-gwmni **Iechyd Meddwl yn y Gwaith CIC** wedi profi galw na welwyd ei debyg gan ein cleientiaid dros y 12 mis diwethaf. Dros y cyfnod hwn, cyrhaeddwyd **7,677** o weithwyr, sy'n cynrychioli 11 y cant o gynnydd dros y 12 mis diwethaf, gan weithio gyda 58 o gleientiaid. Mae ein gwaith wedi dod yn fwyfwy byd-eang wrth i nifer o gleientiaid ofyn i'n rhaglenni gael eu cyflwyno'n rhyngwladol. Mae hyn wedi galluogi gwell dealltwriaeth o'r stigma a pharodrwydd dros wahanol ranbarthau, diwylliannau ac amgylchedd gweithle.

Yn ogystal â'r **DU**, cyflwynwyd gweithdai yn **UDA, Awstralia, Asia** a thir mawr **Ewrop**. Drwy wrando ar anghenion ein cleientiaid fe ddatblygwyd a chyflwynwyd ystod amrywiol gynnyddol o weithdai yn cynnwys **Cynghreiriau Iechyd Meddwl Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl®, Iechyd a Diogelwch Seicolegol, Gorweithio a Gorbryder Sefyllfaol**. Rydym wedi cynorthwyo sefydliadau gyda dull modiwlaidd sy'n cynnig hyblygrwydd o ran cynnwys. Rydym hefyd yn gallu cynnig cyflwyno ein gweithdai hwyluso'n rhithiol neu wyneb yn wyneb i'n cleientiaid. O ganlyniad rydym yn cynyddu'r cyfle i bobl gysylltu yn y gwaith a chael sgysiau naturiol ynghylch iechyd meddwl.

Parhaodd perthnasoedd parhaus â chleientiaid megis **WPP, Anglian Water, Mizuho, Nandos, Unicef a Central England Co-Operative** i gryfhau.

Mae cleientiaid newydd sydd wedi ymuno dros y 12 mis diwethaf yn cynnwys **Starbucks, Philips, Catapult Sports, ICAS a Clyde & Co.**



“Ynghyd â’r teulu, dewiswyd y Sefydliad Iechyd Meddwl oherwydd ei fod yn canolbwyntio drwyddi draw ar atal problemau iechyd meddwl a’r gwaith gwych a wneir ganddo gydag ymchwil a chymhwyso ymchwil i gynorthwyo i wneud gwahaniaeth mywydau cymaint o bobl.”

**BEN HAYES** (ar y dde)



# Stori Ben



**Hoffem daflu golau ar stori un o'n cefnogwyr gwych, Ben Hayes, a gododd dros £20,000 i'r Sefydliad nôl ym mis Mawrth 2022.**

**Rhybudd Peri Pryder: Mae'r stori hon yn trafod hunanladdiad.**

Yn dilyn profiad trasig o golli ei fam, Gill Hayes, drwy hunanladdiad ar ddechrau 2021, roedd Ben eisiau codi ymwybyddiaeth ac arian ar gyfer iechyd meddwl i helpu i atal teuluoedd eraill rhag gorfod profi'r hyn wnaeth ei deulu ef.

Penderfynodd Ben a dau o'i ffrindiau, Jamie Khan a Charlie Fanous, wynebu her ar raddfa epig a cherdded 120 km mewn llai na 40 awr. Dilynodd yr hogiau (a elwir, gyda'i gilydd, yn Pennsylvania Plodders) Lwybr y Tafwys o Pangbourne i dafarn yr Old Ship yn Hammersmith, un o hoff darfarndai'r Gills.

Roeddent eisiau gwneud her a fyddai'n eu profi'n gorfforol a meddyliol. Gan ragweld y byddent yn cwestiynu eu cryfder meddwl a chryfder corfforol ar hyd y daith, roeddent yn meddwl y byddai'n adlewyrchiad priodol o bobl sydd allan yno sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl. Drwy roi un droed o flaen y llall yn unig, efallai y byddai'n darparu peth gobaith ac ysbrydoliaeth i'r rhai sydd ei angen fwyaf.

Roedd yr her yn llwyddiant ysgubol, ac fe gyflawnodd yr hogiau tu hwnt i'w targed o gerdded 120 km gan lwyddo i wneud 132 km mewn 36 awr a hanner! Cawsant eu bendithio â thywydd godidog. Er i'w traed ddioddef, roedd yr ysbryd yn uchel a pharhawyd yn bositif am y rhan fwyaf o'r daith.

Bu i rai o'u ffrindiau fynd i'w cyfarfod ar hyd y ffordd ac roedd hynny'n cadw'r momentwm. Pan drawyd y grŵp gan flinder tua 2:30 am, llwyddodd Rob Hayes, tad Ben, i'w cynorthwyo drwy'r rhan anodd hwn gyda'i alwadau ffôn adloniadol a'i gefnogaeth wych drwyddi draw.

Wrth iddi wawrio, gwelwyd nain a thaid Ben yn y cerbyd cymorth a chafwyd seibiant sydyn cyn ail gydio ynddi eto ar gyfer y rhan olaf. Bu i adrenalín a'r addewid o beint eu cario at y diwedd, cyn iddynt fynd yn syth am eu gwelyau!

Ni all y Sefydliad Iechyd Meddwl ddiolch digon i Ben, Jamie a Charlie am y dewrder anhygoel a'r penderfyniad a ddangoswyd drwy gydol yr her.

Codwyd swm anhygoel o arian a fydd o gymorth mawr gyda'n gwaith.

# Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl (MHAW) 2021



Hon oedd yr 21ain flwyddyn inni gynnal Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl. Mae'r wythnos wedi tyfu dros y blynyddoedd diwethaf a dyma'r digwyddiad y mae'r elusen fwyaf adnabyddus amdano yn llygaid y cyhoedd.

Mae'r wythnos yn parhau i fod yn hynod ddylanwadol wrth osod naratif byd-eang ynghylch iechyd meddwl ac mae'n hanfodol hefyd i gynyddu'r ddealltwriaeth ynghylch atal ymysg y cyhoedd a llunwyr polisi wrth ysgogi polisi. Mae wedi perfformio'n gyson gryf dros y pum mlynedd ddiwethaf ac mae'n gyfnod pan mae MHF yn hyderus bob blwyddyn y bydd yn gallu codi proffil cyhoeddus ein hymyraethau, codi arian, gweithgareddau rhaglennol a pholisi ac ymgysylltu â chynulleidfa o filiynau o bobl.





Sicrhaodd y Sefydliad dros 25% o'r sylw i MHAW sydd 3.3% yn uwch o'i gymharu â 2020.

Roedd yna 1,654 o gyfeiriadau unigol am y Sefydliad Iechyd Meddwl yn y cyfryngau yn ystod MHAW gan gyrraedd amcangyfrif o 58.2m o bobl (yn ôl Cison sy'n monitro cyfryngau'r Sefydliad), cynnydd bychan mewn cyfeiriadau o'i gymharu â 2020 (1,410 o gyfeiriadau a chyrhaeddiad o 181.4m).

**Ymgysylltodd Dug a Duges Caergrawnt** â MHAW drwy gynnal Munud Iechyd Meddwl ddydd Gwener 14 Mai 2021. Bu i'r digwyddiad hwn hybu sylw'n sylweddol ynghyd ag ymweliad canol wythnos gan Ddug a Duges Wolverhampton a gafodd gryn sylw. Bu i'r Sefydliad Brenhinol ddarparu graffeg o Dduges Caergrawnt a dyfyniad i'r Sefydliad gael ei ddefnyddio'n benodol ar gyfryngau cymdeithasol y Sefydliad.

Gwnaeth amrywiaeth eang ac eclecticig iawn o enwogion a ffigurau cyhoeddus ymgysylltu â'r wythnos. Roedd rhai o'r uchafbwyntiau yn cynnwys Llythyr i'r Golygyddion gan Julie Walters, Gail Porter yn trafod iechyd meddwl ar Steph's Packed Lunch ar C4 a mewnwelediadau gan Dr Radha.

Eleni am y tro cyntaf llwyddodd Cymru i sicrhau sylw helaeth o safon ar draws pob math o gyfryngau yn ystod yr wythnos. Cynhaliodd ITV News Wales at 6pm gyfweiliad byw â Jenny Burns - Cyfarwyddwr Cysylltiol (Cymru), wrth gynnwys cyfweiliad wedi ei recordio ymlaen llaw o astudiaeth achos Ruth Knight o Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru yn ogystal â Natalie Sadler.

Am y tro cyntaf erioed, roedd dau hashnod y Sefydliad #WythnosYmwybyddiaethIechydMeddwl a #CysylltuâBydNatur, y trendio ar #1 a #2 ar Twitter yn y DU ar ddiwrnod cyntaf yr wythnos.

Recordiodd y gweinidog Iechyd, Matt Hancock, fideo gyda'r Prif Weithredwr, Mark Rowland. Trafodwyd graddfa'r broblem iechyd meddwl a'r datrysiadau atal seiliedig ar dystiolaeth y gellid eu defnyddio i fynd i'r afael â'r pryder cynyddol hwn.

Cyfeiriodd y Prif Weinidog, Boris Johnson, at MHAW yn ystod ei Gynhadledd i'r Wasg i'r genedl ar gychwyn cyntaf yr wythnos.

Roedd y Gweinidog Iechyd Meddwl Nadine Dorries, Gweinidog yr Wrthblaid ar gyfer Iechyd Meddwl Rosena Allin-Khan a Llefarydd y Democratiaid Rhyddfrydol ar gyfer Iechyd a Gofal Cymdeithasol Munira Wilson AS i gyd yn siarad yn nigwyddiad rhithiol Senedd Westminster y Sefydliad.





## Wythnos Ymwybyddiaeth Iechyd Meddwl (parhâd)

Cafodd Rhaglenni'r Sefydliad eu cynnwys yn aml yn ystod MHAW eleni. Denodd Sefyll Gyda'n Gilydd Cymru lawer o sylw'r cyfryngau yn cynnwys Prif Newyddion Cymru ITV

Ein prosiect ar y cyd gyda WWT London Wetlands Centre i gynorthwyo cannoedd o bobl gael hawl i natur drwy'r Rhaglen Presgripsiynau Glas. Cafodd hwn sylw ar dudalen flaen The Guardian.

Lawrlwythwyd dros 6,000 o becynnau ysgol sy'n dangos pwysigrwydd byd natur i iechyd meddwl plant. Yn ogystal, rhoddodd The Week Junior ni ar y dudalen flaen (cylchrediad o 240,000 yn targedu pobl ifanc).

Dros 1.1 miliwn o ymweliadau â'n tudalen ar wefan y Sefydliad, gydag oddeutu 80% gan ymwelwyr newydd. Cafodd y dudalen Awgrymiadau Ardderchog Byd Natur dros 80,000 o ymweliadau.

Cynyddodd yr ymgysylltiad â Facebook o 2020 i 2021, er bod gostyngiad mewn dilynwyr.

Cododd yr Apêl Bost Uniongyrchol £10, 838, gan gynyddu ei incwm targed o £9,000. Roedd yr apêl yn canolbwyntio ar Raglen Addysg Cymheiriaid Byd Natur i Ysgolion a phlant ifanc.



# Gŵyl Gelfyddydau Iechyd Meddwl yr Alban (SMHAF) 2021



Cynhaliwyd y pymthegfed Wyl Gelfyddydau Iechyd Meddwl yr Alban (SMHAF) rhwng 3 - 23 Mai 2021 a oedd yn cynnwys 180 o ddigwyddiadau ar-lein ac yn yr awyr agored ledled yr Alban. Cyrhaeddodd gynulleidfaoedd o oddeutu 10,500 o bobl. Wedi ei arwain gan y Sefydliad Iechyd Meddwl a'i gefnogi gan sefydliadau busnes ledled yr Alban, nod yr ŵyl flynyddol yw cynorthwyo'r celfyddydau, archwilio sut y gall ymgysylltu â'r celfyddydau atal problemau iechyd meddwl a herio stigma iechyd meddwl.

Y thema ar gyfer 2021 oedd 'Normalrwydd', a ddewiswyd oherwydd awydd cyffredin ymysg ein rhwydwaith cenedlaethol o artistiaid, gweithredwyr iechyd meddwl, a grwpiau cymunedol i gwestiynu gwerth y farn a gysylltir â gair sydd wedi ymddangos yn fynych ar y cyfryngau oherwydd yr argyfwng COVID-19.

Penderfynodd y rhaglen archwilio beth yw ystyr 'normalrwydd' i bobl sy'n dioddef o broblemau iechyd meddwl, p'un ai yw dychwelyd i 'normal' yn cael ei ystyried yn ddymunol yn dilyn y pandemig, a sut y byddai 'normalrwydd' newydd yn cynorthwyo ein hiechyd meddwl fel cymdeithas yn well. Roedd yn thema oedd yn atseinio'n gryf gydag artistiaid, pobl oedd yn byw gyda phrofiad o broblemau iechyd meddwl, a chynulleidfaoedd.

Bwriadwyd cynnal yr ŵyl fel rhaglen o weithgareddau byw i ddechrau, gyda rhai gweithgareddau ychwanegol ar-lein i wella hygyrchedd a chyrhaeddiad. Gyda'r cyhoeddiad am ail gyfnod clo yn gynnar yn y flwyddyn, fe ddaeth yn amlwg na fyddai'n bosibl i lawer o'r digwyddiadau gael eu cynnal wyneb yn wyneb, hyd yn oed ar ôl lleihau nifer y gynulleidfa fel yr oeddem wedi disgwyl gorfod gwneud.

40 allan o'r 180 o ddigwyddiadau a lwyddwyd i'w cynnal wyneb yn wyneb, a nod y rhain oedd ymgysylltu grwpiau bach mewn gweithgareddau creadigol, mewn lleoliadau awyr agored yn bennaf. Er hynny, roedd yr ŵyl yn cynnwys rhaglen o'r 12 rhanbarth yn yr Alban. Cynhaliwyd y rhaglen graidd, yn cynnwys y rhaglen Gwobrau Ffilm Ryngwladol, Gwobrau Ysgrifennu, a chyfres o ddigwyddiadau trafod a baratowyd, yn gyfan gwbl ar-lein.

**SCOTTISH  
MENTAL HEALTH  
ARTS FESTIVAL**



**@mentalhealthfoundatio**



**n @mentalhealth**



**mentalhealthfoundation**

**18**

**info@mentalhealth.org.uk**



**www.mentalhealth.org.uk**



---

### **Swyddfa Llundain**

Mental Health Foundation  
Unit 2, 193-197 Long Lane  
London  
SE1 4PD

---

### **Swyddfa Glasgow**

Mental Health Foundation  
Units 1.01 - 1.04  
274 Sauchiehall Street  
Glasgow  
G2 3EH

---

### **Swyddfa Caerdydd**

Y Sefydliad Iechyd Meddwl,  
Workbench  
15-16 Neptune Court  
Caerdydd  
CF24 5PJ

