

Fel yr unig elusen yn y DU sy'n ymroddedig i atal iechyd meddwl gwael, rydym yn mynd i'r afael â'r argyfwng iechyd meddwl drwy feddwl yn wahanol. Rydym yn gwybod nad yw iechyd meddwl yn anochel, felly rydym yn newid y sgwrs genedlaethol **o reoli iechyd meddwl gwael, i'w atal**. Ac rydym yn brwydro dros y bobl sydd fwyaf mewn perygl, yn enwedig pobl ifanc i ymateb i'r niferoedd annerbyniol, ac y gellir eu hosgoi, ohonynt sydd ag iechyd meddwl gwael yn y DU.



## CRED GRAIDD

Mae pawb yn haeddu iechyd meddwl da.



## GWELEDIGAETH

Bod pawb yn byw gydag iechyd meddwl da, am ein bod yn atal iechyd meddwl gwael cyn iddo ddechrau.



## EFFAITH

Rydym am weld gwelliannau gwirioneddol a pharhaus mewn iechyd meddwl a llesiant o lefelau 2025 sy'n rhoi budd teg i bawb.



## AMCANION

Canolbwyntio ein gwaith ar y materion allweddol, cysylltiedig hyn lle gallwn gael yr effaith fwyaf.

### 01. Hyrwyddo Atal

Fel y gallwn atal problemau iechyd meddwl cyn iddynt ymsefydlu, gan fynd i'r afael â'r achosion yn hytrach na disgwyl i drin y symptomau.

### 02. Creu gofodau ar-lein sy'n iach yn feddylol

Fel bod pobl, yn enwedig pobl ifanc, wedi'u gwarchod rhag niwed ac yn iachach yn feddylol o ran eu gweithgarwch ar-lein.

### 03. Mynd i'r afael â bwlio a gwahaniaethu

Fel bod plant a phobl ifanc wedi'u gwarchod rhag niwed gydol oes bwlio a gwahaniaethu.

### 04. Gwella bywydau gwaith

Fel y gall pobl ifanc ffynnu mewn gweithleoedd sy'n iach yn feddylol ac sy'n cefnogi eu llesiant yn eu bywydau gwaith cynnar.



## GWEITHGAREDDAU

Gwneud i newid ddigwydd, i fynd i'r afael ag iechyd meddwl gwael.

### Polisi ac eiriolaeth

Datblygu a hyrwyddo argymhellion ataliol, sy'n seiliedig ar dystiolaeth, sy'n dylanwadu ar newidiadau polisi a deddfwriaethol ledled y DU.

### Ymgyrchu

Arwain ymgyrchoedd beiddgar, sy'n seiliedig ar faterion i godi ymwybyddiaeth, siapio agweddau'r cyhoedd ac annog pobl i fabwysiadu ein hargymhellion polisi a'n mentrau ataliol.

### Gwybodaeth ac adnoddau

Creu gwybodaeth ac adnoddau sy'n seiliedig ar ymchwil, ac y gellir ymddiried ynddynt, sy'n helpu pobl i warchod eu hiechyd meddwl eu hunain a chefnogi eraill.



## SYLFEINI

Sicrhau bod ein holl waith yn seiliedig ar dystiolaeth, profiadau go iawn ac arbenigedd.

### Ymchwil

Trwy ein hymchwil, gan gynnwys dulliau cyfranogol, byddwn yn cynhyrchu a rhannu tystiolaeth gadarn o ran yr hyn sy'n achosi iechyd meddwl gwael a'r hyn sy'n gweithio o ran ei atal.

### Profiad byw

Bydd y bobl sy'n cael eu heffeithio fwyaf gan ein gwaith yn ein helpu i'w lunio, gyda phrofiad byw wedi'i wreiddio'n gyson yn y ffordd y mae ein blaenoriaethau'n cael eu gosod, y ffordd y mae gwaith yn cael ei gynllunio, a'r ffordd y mae effaith yn cael ei deall.

### Partneriaethau

Datblygu cyngbreiriau a rhwydweithiau, gan ddod â llunwyr polisi, cyflogwyr, cymunedau a phobl â phrofiad byw ynghyd i gryfhau gweithredu ar y cyd a chyflymu cynnydd tuag at atal.



## GALLUOGWR

Cyllid cynaliadwy, sy'n ei gwneud yn bosibl inni wneud ein gwaith.



## GWERTHOEDD

Yn sail i bopeth rydyn ni'n ei wneud, yn arwain y gwaith rydyn ni'n ei wneud a sut rydyn ni'n ei wneud.

■ Ochr yn ochr

■ Cadw at ein gair

■ Arloeswyr penderfynol

■ Gwneud gwahaniaeth