



**West Wales Action for Mental Health
Gweithredu dros iechyd Meddwl Gorllewin
Cymru**

**Adroddiad Blynyddol
2025-2026**

*Gweithio ar y cyd gyda defnyddwyr gwasanaethau, gofalwyr, mudiadau gwirfoddol,
darparwyr statudol a chomisiynwyr, i wella safonau iechyd meddwl ledled Gorllewin
Cymru*

**Rhif Elusen Gofrestredig: 1045123
Cwmni Cyfyngedig drwy Warant Rhif: 3030938**

Cynnwys

Y Flwyddyn yn Fras	2
Gweledigaeth, Cenhadaeth a Gwerthoedd WWAMH	3-4
Adroddiad y Cadeirydd	5
Adroddiad y Cyfarwyddwr	6-7
Gwaith Datblygu Sefydliadol WWAMH	8
Cyflawni Newid	
• Gwasanaethau Gwybodaeth.....	9
• Datblygu ac Ymgynghori.....	10
• Hyfforddiant.....	11
• Profiad Personol a Chynnwys Aelodau'r Teulu sy'n Ofalwyr.....	12
• Cydweithio.....	13
• Hybu Iechyd	14
Peth o'n Gwaith Eleni.....	15-19
Bwrdd Ymddiriedolwyr WWAMH	
• Rôl Ymddiriedolwyr WWAMH	20
• Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH 2025/26	21
Staff WWAMH.....	21
Diolch yn Fawr	22
Manylion Cyswllt	23
Adroddiad Ariannol.....	24



Gweledigaeth, Cenhadaeth a Gwerthoedd WWAMH

Mae WWAMH yn fudiad gwirfoddol, yn elusen ac yn gwmni cyfyngedig drwy warant, sy'n cefnogi mudiadau gwirfoddol sydd â diddordeb mewn iechyd meddwl.

Nodau

Mae WWAMH yn darparu gwybodaeth, hyfforddiant a datblygiad, ac rydym yn hwyluso cynnwys unigolion a gofalwyr mewn newidiadau a gwasanaethau iechyd meddwl. Ar hyn o bryd, rydym yn cefnogi 116 o brosiectau ledled Gorllewin Cymru, ac yn hwyluso 6 Rhwydwaith. Rhan allweddol o'n gwaith yw hwyluso a hyrwyddo gwaith partneriaeth ac arloesi ym maes datblygu iechyd meddwl.

Datganiad Cenhadaeth

“Gweithio gyda phobl â phrofiad personol o anawsterau iechyd meddwl, gofalwyr di-dâl / aelodau'r teulu, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol, i wella cymorth a dealltwriaeth o iechyd meddwl ledled Gorllewin Cymru.”

Ein Prif Feysydd Gwaith

- Datblygu ac Ymgynghori
- Hwyluso Gwaith Partneriaeth
- Gwasanaethau Gwybodaeth a Hyfforddiant
- Hybu Iechyd
- Cynnwys Defnyddwyr Gwasanaethau a Gofalwyr

Pwy Yw Ein Cwsmeriaid?

- Mudiadau Gwirfoddol
- Asiantaethau Statudol
- Pobl â phrofiad personol o anawsterau iechyd meddwl a gofalwyr di-dâl / aelodau'r teulu
- Y Gymuned Ehangach
- Gwasanaethau Gofal Sylfaenol
- Busnesau Preifat
- Arianwyr

Gwerthoedd Craidd

Mae nifer o werthoedd craidd gan WWAMH, sy'n sbarduno'r gwaith a wnawn. Mae'r rhain yn ymrwymo i'r canlynol:

- Llywodraethu da.
- Profiad personol a ffocws ar y gofalwr a'r sector gwirfoddol.
- Pwysigrwydd perthnasoedd positif, gwerth a pharch.
- Democrataidd, tryloyw, gwranddo.
- Pwysigrwydd cynhwysiant, cydraddoldeb ac amrywiaeth.
- Gwaith partneriaeth.
- Hunangynhaliath.
- Adferiad a chymorth cymheiriaid, credo fod unigolion yn gallu gwella, ac yn gwella.
- Cynhwysiant – heb wahaniaethu.
- Tosturi.
- Cyfiawnder cymdeithasol.

Datganiad Budd Cyhoeddus

Rydym yn adolygu ein nodau, amcanion a gweithgareddau bob blwyddyn. Mae'r adolygiad hwn yn sicrhau bod ein gwaith yn cyflawni ein nodau. Mae'n edrych ar yr hyn rydym wedi'i gyflawni, a chanlyniadau ein gwaith dros y 12 mis diwethaf. Mae'n edrych ar lwyddiant pob gweithgaredd allweddol, a'r buddion maent wedi'u rhoi i'r grwpiau hynny o bobl y cawsom ein sefydlu i'w helpu.

Mae'r adolygiad yn ein helpu hefyd i sicrhau bod ein nodau, amcanion a gweithgareddau yn parhau i ganolbwyntio ar ein dibenion penodedig. Rydym wedi cyfeirio at ganllawiau cyffredinol y Comisiwn Elusennau ar fudd cyhoeddus wrth adolygu ein nodau a'n hamcanion, ac wrth drefnu ein gweithgareddau yn y dyfodol. Yn arbennig, mae'r ymddiriedolwyr yn ystyried sut fydd ein gweithgareddau trefnedig yn cyfrannu at y nodau a'r amcanion maent wedi'u gosod.

Sut Mae Ein Gweithgareddau'n Cyflawni Budd Cyhoeddus

Mae pob un o'n gweithgareddau elusennol yn anelu at hybu a diogelu iechyd meddwl, ac fe'u cyflawnir er mwyn hybu ein dibenion elusennol, er budd y cyhoedd.



Adroddiad y Cadeirydd

Gyda phleser mawr rwyf wedi parhau â rôl cadeirydd Bwrdd Ymddiriedolwyr WWAMH yn ystod y flwyddyn hon.

Yn unol â'n Datganiad Cenhadaeth, rydym wedi gweithio'n agos iawn gyda phobl sydd â phrofiad personol o anawsterau iechyd meddwl, gofalwyr, mudiadau gwirfoddol, darparwyr statudol a chomisiynwyr, i hyrwyddo iechyd meddwl cadarnhaol ledled Gorllewin Cymru. Rydym wedi datblygu ffyrdd arloesol o gefnogi pobl sydd â phrofiad personol a gofalwyr di-dâl, sy'n cael eu hamlygu yn yr adroddiad hwn, ac mae'n rhywbeth y gallwn fod yn hynod falch ohono. Rydym wedi parhau i ddarparu hyfforddiant o'r radd flaenaf i wahanol grwpiau, gan gynnwys cymorth cyntaf iechyd meddwl ac ymyrraeth hunanladdiad.

Fel bwrdd ymddiriedolwyr, rydym yn adolygu'n rheolaidd yr holl bolisïau a gweithdrefnau o fewn ein cylch gwaith, ac yn gwneud hynny gyda gonestrwydd a gwybodaeth am yr hyn sy'n ofynnol. Yr hyn sy'n boddhau, fodd bynnag, yw'r nifer llethol o ganmoliaethau yr ydym hefyd yn eu hadolygu fel bwrdd. Fel derbynnydd a fu unwaith yn gweithio i fudiad gwirfoddol, mae gennyf brofiad uniongyrchol o ymroddiad ac ymrwymiad y cyfarwyddwr a'r holl staff wrth fynd y tu hwnt i'w rôl o gefnogi mudiadau mawr a bach. Mae hyn wedi cael ei gydnabod yn llwyr gan unigolion, gwasanaethau statudol, defnyddwyr gwasanaethau a gofalwyr sy'n gwneud sylwadau am y dull a'r wybodaeth, ac sy'n eu sbarduno, fel petai, i fwrw ati i ysgrifennu ac i fynegi eu diolchgarwch.

Ar ran fy nghyd-ymddiriedolwyr, hoffwn ddiolch i'r cyfarwyddwr, aelodau o staff a gwirfoddolwyr am eu gwaith eithriadol o galed drwy gydol y flwyddyn, ac edrychaf ymlaen at y flwyddyn nesaf gyda'r heriau a'r cyfleoedd a ddaw i'n rhan.

Liz Wilkinson

Cadeirydd WWAMH



Adroddiad y Cyfarwyddwr

Mae WWAMH wedi cyflawni cymaint eleni ac mae ystod a dyfnder y gwaith rydym wedi'i wneud yn enfawr.

Mae llawer wedi bod yn digwydd yn y Byd yn gyffredinol, ac mae hyn wedi effeithio ar bob un ohonom, felly mae'r angen am gymorth iechyd meddwl wedi bod yn cynyddu yn ystod y flwyddyn.

Mae momentwm sylweddol wedi bod o ran gweledigaeth a chymhelliant ar gyfer gwelliannau iechyd meddwl ar lefel genedlaethol, ranbarthol a lleol.

Lansiwyd Strategaeth Iechyd Meddwl 10 mlynedd newydd i Gymru gan y Senedd eleni, a hefyd Cynllun Cyflawni a Datganiadau Ansawdd cysylltiedig. Mae Strategaeth Iechyd Meddwl a Llesiant Meddyliol Cymru 2025-2035 yn nodi gweledigaeth deng mlynedd, i wella iechyd meddwl a lles pobl yng Nghymru. Ei nod yw creu cymdeithas sy'n hyrwyddo llesiant meddyliol, yn grymuso unigolion i ofalu am eu hiechyd meddwl, ac yn sicrhau mynediad at gymorth amserol a phriodol, heb unrhyw stigma a gwahaniaethu. Mae'r strategaeth newydd hon yn disodli'r strategaeth flaenorol, "Law yn Llaw at Iechyd Meddwl".

Mae'r strategaeth wedi'i hategu gan sawl egwyddor, gan gynnwys:

- **Canolbwyntio ar y Person:** Bydd gwasanaethau'n cael eu teilwra i anghenion unigol.
- **Wedi'i harwain gan anghenion:** Bydd cymorth yn seiliedig ar anghenion a aseswyd.
- **Canolbwyntio ar adferiad:** Pwyslais ar gefnogi unigolion tuag at adferiad a lles.
- **Dull sy'n seiliedig ar hawliau:** Sicrhau bod gofal yn parchu ac yn amddiffyn hawliau unigol.
- **Dim drws anghywir:** Gall pobl gael mynediad at gymorth ar unrhyw adeg yn y system.
- **Ystyriol o drawma:** Deall ac ymdrin ag effaith trawma.
- **Tegwch mynediad:** Bydd gwasanaethau'n hygyrch ac yn briodol i bawb, gan fynd ati i weithio yn erbyn hiliaeth a gwahaniaethu.
- **Ataliol ac yn seiliedig ar werth:** Hyrwyddo lles meddyliol ac ymyrryd yn gynnar.

Mae'r Strategaeth hon yn tynnu sylw at lawer o'r meysydd datblygu yr ydym wedi bod yn gweithio arnynt, ac mae'n wych gweld gweithredu mor gadarnhaol dros iechyd meddwl.

Bydd gwaith WWAMH dros y blynyddoedd nesaf yn helpu i gefnogi gweithredu'r Strategaeth a'r Cynllun Cyflawni, ac yn helpu i wella cymorth a dealltwriaeth o iechyd meddwl.

Rydym wedi cefnogi ystod eang o ddatblygiadau eleni, fel y rhaglen Newid Meddyliau.

Rydym wedi parhau i weithio ar gasglu atgofion a straeon Ysbyty Dewi Sant, ac wedi gweithio'n agos gydag Archifdy Sir Gaerfyrddin ar hyn. Rydym wedi parhau i ddatblygu prosiect Newid Meddyliau yng Ngorllewin Cymru, mewn partneriaeth ag Archifdy Caerfyrddin a Norfolk Archives. Mae'r rhaglen hon wedi'i datblygu gan Norfolk Archives, ac mae'r rhaglen yn cynnig cyfres o weithdai dros sawl

wythnos yn adeilad yr Archifdy, yn dysgu am Hanes Ysbyty Dewi Sant. Defnyddir casgliad archifau'r ysbyty i addysgu pobl am ymchwil hanesyddol a defnyddio casgliad archifau i wneud hyn. Mae'r gweithdai'n agored i bobl sydd â phrofiad o anawsterau iechyd meddwl a'u gofalmwr di-dâl ac aelodau'r teulu. Aeth yr ail gyfres o weithdai yn dda iawn, a byddwn yn cynnal rhaglen eto yn hydref 2026.

Rydym wedi bod yn brysur iawn yn cyflwyno cyrsiau hyfforddi a sgysiau i lawer o wahanol grwpiau a sefydliadau.

Rydym wedi cael blwyddyn o newid, gyda Tim Teeling yn ymddeol ar ôl gweithio i WWAMH am 25 mlynedd. Byddwn yn gweld eisiau Tim gymaint, ac rydym wedi elwa'n fawr o'i sgiliau, ei brofiad a'i wybodaeth. Diolch i ti Tim am bopeth rwyd ti wedi'i wneud dros WWAMH a dros iechyd meddwl. Mae Tim wedi gadael etifeddiaeth drawiadol o wybodaeth a gwasanaethau iechyd meddwl gwell, trwy'r hyfforddiant helaeth y mae wedi'i ddatblygu a'r nifer o ddatblygiadau y mae wedi'u cefnogi.

Mae'r amrywiaeth o weithgareddau rydyn ni'n eu cyflawni bob amser yn creu argraff arnaf, ynghyd â sgiliau a phrofiad pawb sy'n ymwneud â WWAMH. Rydym yn ffodus iawn i gael pobl mor anhygoel o bob cefndir yn gweithio gyda ni, ac yn ein helpu i wella cymorth a dealltwriaeth o iechyd meddwl ledled Gorllewin Cymru.

Rydym ni wedi gweld cynnydd eleni yn y rhoddion rydym wedi'u derbyn gan y cyhoedd, a chawsom ein hysbrydoli gan y fath garedigrwydd a haelioni, yn enwedig yn y cyfnod anodd hwn yn ariannol. Diolch i bawb sydd wedi rhoi i WWAMH eleni, mae'n gwneud gymaint o wahaniaeth ac fe'i gwerthfawrogi yn fawr. Mae pob rhodd yn ein helpu i gadw i fynd, ac yn helpu i'n hatgoffa bod pobl yn gwerthfawrogi'r gwaith rydyn ni'n ei wneud.

Ni fyddai dim o hyn yn bosib heb staff, gwirfoddolwyr, bwrdd ymddiriedolwyr ymroddedig ac angerddol WWAMH, a'n holl bartneriaid ac arianwyr. Mae gennym ni ystod ardderchog o bartneriaid ac arianwyr, gan gynnwys Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Awdurdodau Lleol Ceredigion a Sir Benfro a'r Sefydliad Cymunedol yng Nghymru, i helpu gyda'r holl waith. Nid yw'r Staff, y Gwirfoddolwyr, a'r Ymddiriedolwyr bob amser yn cael y gydnabyddiaeth maen nhw'n ei haeddu am eu holl waith caled a'u hegri, ac mae'r adroddiad hwn yn rhoi cyfle i mi wneud hynny. Diolch am wneud gwahaniaeth ac rydw i mor falch o fod yn rhan o'r gwaith hwn.

Edrychaf ymlaen at yr holl arloesedd a chreadigrwydd a ddaw yn y flwyddyn i ddod.

Angie Darlington

Cyfarwyddwr



Llun o arddangosfa Newid Meddyliau a gynhaliwyd yn Llyfrgell Caerfyrddin ym mis Rhagfyr 2025

Gwaith Datblygu Sefydliadol WWAMH

- Diwygiwyd a pharatowyd polisïau a gweithdrefnau mewnol i adlewyrchu deddfwriaeth newydd.
- Gweithiwyd yn agos gyda'n cyfrifwyr Charles and Co. Llanelli, sydd wedi darparu adroddiad ariannol annibynnol manwl ar gyfer WWAMH.
- Adolygwyd a diweddarwyd ein cynlluniau gweithredu monitro ansawdd Elusen Gymeradwy. Mae'r staff a'r ymddiriedolwyr yn gweithio drwy hyn gyda'i gilydd.
- Gweithredwyd system Monitro Ansawdd y Buddsoddwyr mewn Gofalwyr, a chyflawnwyd gwobr lefel Efydd.
- Diweddarwyd y Cynllun Strategol sefydliadol.

Rôl Gweithiwr Datblygu WWAMH

- Sicrhau bod gwasanaeth datblygu effeithiol yn cael ei ddarparu ar gyfer y sector gwirfoddol iechyd meddwl, pobl â phrofiad personol, a gofalwyr, yn unol â Chynllun Strategaeth, a Pholisïau a Gweithdrefnau WWAMH.
- Mewn ymgynghoriad â phobl â phrofiad personol, gofalwyr, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol, nodi anghenion datblygu ledled Gorllewin Cymru, blaenoriaethu gwaith a datblygu prosiectau newydd a'r rhai sy'n bodoli eisoes, er budd pobl â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl a'u gofalwyr di-dâl.
- Datblygu, cynnal a diweddarau'r adnoddau gwybodaeth, sy'n cynnwys pob agwedd ar iechyd meddwl, ar gyfer pobl â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl, eu gofalwyr di-dâl, mudiadau gwirfoddol a sefydliadau statudol.
- Darparu gwasanaeth datblygu ar gyfer grwpiau gwirfoddol iechyd meddwl lleol, yn seiliedig ar eu hanghenion.

Cyflawni Newid

Gwasanaethau Gwybodaeth

Mae ein gwasanaethau gwybodaeth am iechyd meddwl wedi darparu'r canllawiau sydd eu hangen ar wasanaethau sector gwirfoddol a phobl â phrofiad personol a gofalgwyr, drwy ddangos y ffordd iddynt, a chreu cysylltiadau a chysylltau.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

- Derbyniodd 133 o fudiadau wybodaeth a chyfarwyddyd ar brint, e-bost, y cyfryngau cymdeithasol a dros y ffôn, tra bo miloedd o bobl eraill yn ymweld â'n gwefan.
- Gwybodaeth a baratowyd ac a ddiweddarwyd eleni:
 - Ychwanegwyd cynnwys newydd at ein Gwefan yn rheolaidd
 - Dosbarthwyd Llyfr Adferiad Gorllewin Cymru ac fe'i hyrwyddwyd yn y tair sir
 - Diweddarwyd a dosbarthwyd Cyfeiriaduron Iechyd Meddwl Sirol
 - Diweddarwyd a chyhoeddwyd gwybodaeth ar Facebook ac X
 - Parhawyd i ychwanegu at dudalen Treftadaeth / Hanes Ysbyty Dewi Sant ar wefan WWAMH ac at yr archif.

Wal Adfer WWAMH

Mae'r Wal Adfer yn rhan allweddol o waith WWAMH, i roi cyfle i bobl rannu eu profiadau a hybu dealltwriaeth o iechyd meddwl ar draws y tair sir, sef Sir Gaerfyrddin, Ceredigion, a Sir Benfro. Mae'r casgliad cynyddol hwn o fideos a straeon ysbrydoledig yn helpu i ddangos, gyda'r gefnogaeth gywir, bod gobaith bob amser i bobl sy'n profi problemau iechyd meddwl symud ymlaen ar eu taith adfer. Hefyd, pan ddaw unigolion, grwpiau, a chymunedau at ei gilydd, sy'n agored i ddysgu o'r gorffennol, yn barod i ennyn dealltwriaeth o'r presennol, ac i ymuno ar y cyd i gyflawni newid trawsnewidiol cadarnhaol o ran iechyd meddwl a lles, mae'n dod â synnwyr o hyder ac optimistaeth. Hoffai WWAMH ddiolch i bawb sydd wedi cyfrannu at adeiladu'r Wal Adfer. Os hoffai unrhyw un rannu stori, drwy fideo, recordiad sain, neu ddarn ysgrifenedig, yna cysylltwch â julie@wwamh.org.uk, os gwelwch yn dda.

Atborth ar ein Gwasanaethau Gwybodaeth

"Diolch am yr holl wybodaeth. Mae WWAMH wir yn achub bywyd."

"Roedd yn bleser mawr eich cael chi gyda ni, ac roedd ein defnyddwyr gwasanaethau wir yn gwerthfawrogi'r amser a gymeroch chi i wrando, esbonio, a'u cynnwys nhw wrth lunio protocol newydd y Bwrdd Iechyd. Creodd eich dull o weithredu fan tawel ac agored i bobl rannu eu profiadau a'u syniadau. Mae'n golygu llawer iawn iddyn nhw wybod bod eu lleisiau'n cael eu cymryd o ddifrif, a helpodd eich ymweliad i atgyfnerthu bod eu profiad personol nhw yn ganolog i'r gwaith hwn. Rydyn ni'n ddiolchgar am y cyfle i gyfrannu ac i barhau'n rhan o'r gwaith wrth i bethau ddatblygu."

"Am gyfarfod gwyh! Diolch am drefnu, roedd pawb i weld yn mwynhau ac fe wnaed llawer o gysylltiadau ffrwythlon"

Datblygu ac Ymgynghori

Mae ein gwasanaethau datblygu ac ymgynghori di-dâl wedi helpu mudiadau a phrosiectau sy'n bodoli i dyfu, ac maent wedi cynorthwyo prosiectau newydd i ddatblygu. Rydym wedi helpu gyda phob agwedd ar ddatblygu, o fapio prosiectau ac anghenion i gynllunio busnes a chanllawiau cyllido.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

Mae WWAMH wedi cynorthwyo 133 o brosiectau gyda chyfarwyddyd a gwybodaeth am ddatblygu gwasanaethau.

Rydym wedi helpu grwpiau i ymgeisio'n llwyddiannus am incwm a grantiau ychwanegol yn ystod y flwyddyn ariannol ddiwethaf. Cyfanswm y ceisiadau llwyddiannus am grantiau yw £75,450.

Atborth gan rai o'r mudiadau rydym yn eu cynorthwyo

“Roeddwn i eisiau rhoi gwybod i chi ein bod wedi derbyn 10K gan y Loteri, er mwyn i'n prosiect barhau gyda'r gwasanaeth therapi am ddim, a hefyd i gynnal diwrnod encil lles i gleientiaid targedig dros y flwyddyn nesaf. Ni allwn fod wedi'i wneud heb yr holl gefnogaeth, felly roeddwn i eisiau diolch i chi am fod yn anhygoel!”

“Diolch yn fawr iawn am eich cymorth a'ch cyngor yr wythnos ddiwethaf. Diolch yn fawr iawn am eich cefnogaeth barhaus. Dydw i wir ddim yn gwybod beth fyddwn i'n ei wneud heboch chi na'ch mudiad.”

“Rydyn ni'n falch o rannu ein bod wedi llwyddo gyda'n cais am grant gan y Loteri Côt Post. Mae eich cefnogaeth yn golygu llawer i bawb yma.”



WWAMH yn paratoi ar gyfer gweithdy

Hyfforddiant

Mae ein gwasanaethau hyfforddiant wedi cyflwyno hyfforddiant ymwybyddiaeth o iechyd meddwl pwrpasol, effeithiol, o ansawdd uchel, ar hyd a lled Gorllewin Cymru, i amryw unigolion a sefydliadau.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

Datblygwyd a chyflwynwyd 22 o sesiynau hyfforddi pwrpasol ar gyfer amryw fudiadau, gan gynnwys Mind Llanelli, Mind Sir Benfro a Links, gyda 220 o bobl wedi'u hyfforddi.

Cyflwynwyd Cymorth Cyntaf Iechyd Meddwl i Oedolion a Phobl Ifanc.

Cyflwynwyd hyfforddiant Cymorth Cymheiriaid.

Cyflwynwyd amryw sesiynau codi ymwybyddiaeth o iechyd meddwl a hyfforddiant i fudiadau ac unigolion ar hyd a lled Gorllewin Cymru.

Cyflwynwyd hyfforddiant Ymwybyddiaeth o Gelcio mewn partneriaeth â Clouds End CIC.

Atborth ar yr hyfforddiant

“Dim ond e-bost cyflym i ddiolch i chi am yr hyfforddiant iechyd meddwl a gyflwynwyd gennych yn Archifdy Sir Gaerfyrddin yn gynharach heddiw. Roedd cynnwys y gweithdy yn berffaith ar gyfer ein hanghenion a, heb os, fe fydd yn ein helpu i ddatblygu gwell ymwybyddiaeth o iechyd meddwl ar draws y gwasanaeth.

Rwy'n arbennig o hyderus bod y sesiwn heddiw wedi rhoi'r wybodaeth a'r sgiliau angenrheidiol i staff nodi arwyddion o iechyd meddwl bregus yn y gweithle, a hefyd darparu'r gefnogaeth gywir i'r rhai sydd wedi cofrestru ar y fenter Newid Meddyliau yn ddiweddarach yn y flwyddyn. Felly, diolch yn fawr unwaith eto am eich amser a'ch ymdrech heddiw. Rydyn ni'n ei werthfawrogi'n fawr.”

“Yn gyntaf, dw'i ddim yn credu gall geiriau ddisgrifio mor ddiolchgar a gostyngedig ydw i ein bod ni wedi gallu treulio amser yn dysgu gennych chi. Roedd yn wirioneddol fewnweledol a real, gallwn i wrando arnoch chi drwy'r dydd. Roedd yr hyfforddiant yn ddiddorol iawn ac yn darparu sylfaen gadarn a dulliau ymarferol. Roedd yn anhygoel mor broffesiynol a chanolbwyntiedig oeddech chi wrth gyflwyno, ond eto mor gynnes a diddorol.”

“Hoffwn gymryd yr amser i ddiolch i WWAMH am gyflwyno Hyfforddiant Atal Hunanladdiad heddiw i Staff Prawf. Roedd gwybodaeth a dull cyflwyno WWAMH yn ardderchog. Roedd yr hyfforddiant yn hynod effeithiol, gyda'r enghreifftiau a ddefnyddiodd WWAMH a'r teimladau a'r emosiwn a roddwyd ynddo.

Roedd eich hyblygrwydd i weithio gyda ni, i addasu a theilwra'r cyflwyniad i'n hanghenion hefyd yn wych, a gwn fy mod yn siarad dros bawb pan ddywedaf ein bod ni i gyd wedi gwir werthfawrogi'r sesiwn y bore yma.”



Sesiwn hyfforddi beilot WWAMH ar anhwylderau bwyta wedi'i chyflwyno gan Charlotte

Profiad Personol a Chynnwys Aelodau'r Teulu sy'n Ofalwyr

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

Mae WWAMH wedi cynorthwyo 40 o bobl â phrofiad personol a gofalwyr i gyfranogi mewn digwyddiadau, i wella gwasanaethau iechyd meddwl a chael pobl i wrando arnynt.

Gwnaethom ddatblygu rolau Cymorth Cymheiriaid mewn partneriaeth â Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda a mudiadau gwirfoddol, a chyfrannu at ddatblygiad ehangach Cymorth Cymheiriaid ledled Gorllewin Cymru.

Rydym wedi gweithio gyda 6 pherson â phrofiad personol a gofalwyr, i'w cynorthwyo i fod yn aelodau gweithgar a chyflawn o Fwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl Lleol Hywel Dda.

Rydym wedi cynorthwyo 7 person â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl a gofalwyr, i gyfranogi wrth recriwtio staff iechyd a gofal cymdeithasol, gan gynnwys penodi Seiciatryddion.

Mae aelodau'r panel darllenwyr wedi rhoi sylwadau ar adnoddau, polisïau a thaflenni iechyd meddwl, ac wedi cyfrannu atynt.

Rydym wedi cynorthwyo 12 person â phrofiad personol o broblemau iechyd meddwl a gofalwyr, i fynychu fel cynrychiolwyr ar y Bwrdd Partneriaeth Iechyd Meddwl, Pwyllgor Monitro'r Ddeddf Iechyd Meddwl, Pwyllgor Craffu, a grwpiau Prosiect eraill.

Trefnwyd a hwyluswyd sesiynau galw heibio rheolaidd ar bob un o'r wardiau iechyd meddwl aciwt, gan gynnwys y ward Diogelwch Isel, i ymgysylltu â chleifion a chasglu atborth ac awgrymiadau i wella gwasanaethau.

Atborth ar ein gwasanaethau cynnwys ac ymgysylltu

“Roedd yn bleser ac yn ffrind. Dysgais i lawer wrth wrando am y prosiect a chlywed yn uniongyrchol yr effaith ar unigolion sydd wedi cymryd rhan. Diolch i chi am fy ngwahodd ac am fod yn sbardun ac yn hwylusydd mor gadarnhaol i fentrau mor ardderchog.”

“Hoffwn ddiolch yn fawr i chi am eich cefnogaeth yn ystod yr amseroedd da a drwg dros y blynyddoedd diwethaf. Mae eich cydnabyddiaeth broffesiynol, eich cynhesrwydd sefydlog, a'ch gwir ddealltwriaeth wedi cael effaith sefydlogi ddofn ar fy lles emosiynol. Rwy'n gwerthfawrogi WWAMH yn fwy nag y gallaf fynegi'n llawn.”

“Diolch yn fawr iawn hefyd, am eich cred ynof fi, mae'n golygu cymaint. Wir. Diolch am ein sgrysiâu a'ch holl help”.

Cydweithio

Mae staff a gwirfoddolwyr WWAMH wedi cymryd rôl weithgar wrth hwyluso ac annog partneriaethau newydd a'r rhai sy'n bodoli, er mwyn gwella cydweithio.

Mae ein llwyddiannau eleni'n cynnwys:

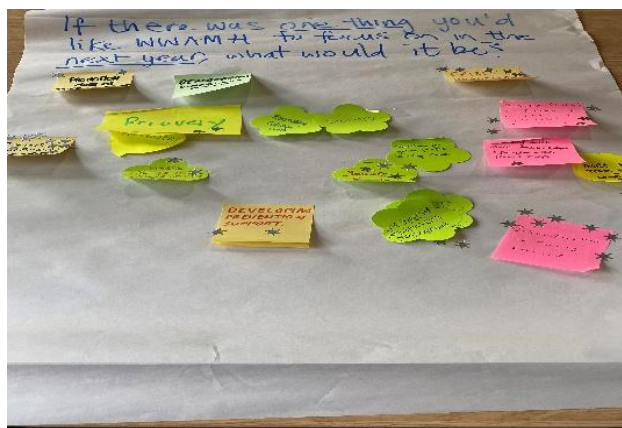
- Hwyluswyd mwy na 12 o rwydweithiau gwahanol a chyfarfodydd Fforwm wyneb yn wyneb a thrwy lwyfan fideo, gan gynnwys Fforymau Iechyd Meddwl generig ac 1 digwyddiad Rhwydwaith Natur.
- Nodwyd ffyrdd arloesol o gyflawni prosiectau, a chefnogwyd partneriaethau newydd.
- Gweithiwyd gyda phobl â phrofiad personol, gofalwyr / teuluoedd, mudiadau gwirfoddol, BIP Hywel Dda, y tri Awdurdod Lleol, Heddlu Dyfed Powys, a Llais, ar ddatblygu a gwella Gwasanaethau Iechyd Meddwl.
- Cynyddwyd presenoldeb ac ymgysylltu ym mhob un o'n Rhwydweithiau a'n Fforymau ledled Gorllewin Cymru.
- Trefnwyd gweithdai ar wahanol bynciau, gan gynnwys y gwasanaeth GIG 111 Cymru Opsiwn 2 a gwasanaethau Argyfwng.

Atborth ar ein gwasanaethau cydweithio

“Roedd y Fforwm yn hollol anhygoel, wedi'i drefnu mor dda, a'i gyflwyno i safon mor uchel.”

“Roedd yn bleser cwrdd â chi a'r fforwm heddiw. Roedd y sgwrs yn rhagorol, ac rwy'n siŵr y bydd yr ymdrech tîm hon gyda chi'n ei thywys yn talu ar ei chanfed. Fe wnes i fwynhau gofyn y cwestiynau a ddaeth i'm meddwl yn fawr, ac rwy'n edrych ymlaen at y cyfarfod nesaf. Mae'r teimlad o gwrdd wyneb yn wyneb yn amhrisiadwy.”

“Diolch yn fawr iawn. Mae mor hyfryd gweithio gyda chi a phawb yn WWAMH. Rwy'n mwynhau rhannu profiadau, a diolch am y cyfleoedd i ddilyn cyrsiau. Mae'n deimlad braf cael bod yn ôl yn dysgu ac yn rhannu gwybodaeth yn y broses. Rwy'n teimlo y byddai trafodaethau cymheiriaid ar wahanol agweddau ar ymdopi â diagnosis a bywyd yn gyffredinol yn ddefnyddiol iawn yn y dyfodol.”



Diwrnod adolygu WWAMH yn casglu syniadau ar gyfer y dyfodol

Hybu Iechyd

Mae ein gwaith hybu iechyd yn cynorthwyo staff a gwirfoddolwyr mewn gwasanaethau iechyd meddwl yn y sector statudol a'r sector gwirfoddol (gan gynnwys grwpiau dan arweiniad cymheiriaid), i wella iechyd corfforol y bobl maent yn eu cefnogi. Rydym yn gweithio hefyd gyda phobl sydd â phrofiad personol a gofalwyr, i sicrhau bod unrhyw waith a wneir yn seiliedig ar eu profiadau a'u gwybodaeth nhw am yr hyn sydd bwysicaf, ac i helpu i hybu iechyd a lles da trwy gyfuniad o hyfforddiant, gwybodaeth a chymorth am ddim, a gweithio â dull adfer. Rydym yn helpu unigolion a mudiadau i gefnogi eu hiechyd eu hunain, ac iechyd eu cleient yn well. Rydym yn datblygu prosiectau hybu iechyd ac iechyd corfforol newydd, megis rhedeg, cerdded a gweithgareddau chwaraeon, ac yn hyrwyddo'r cyfleoedd yn eang.

Sut rydyn ni'n gwneud?

Rydyn ni'n hwyluso Rhwydwaith Gwasanaethau Iechyd Seiliedig ar Natur Gorllewin Cymru, gan ddarparu cyfres o ddigwyddiadau a chyfarfodydd. Cynigwyd arweiniad a chymorth i ddatblygu cyfleoedd pellach ar gyfer gweithgareddau iach i fudiadau iechyd meddwl yng Ngheredigion, Sir Benfro a Sir Gaerfyrddin. Cyflwynwyd hyfforddiant ymwybyddiaeth o iechyd meddwl i amrywiaeth o sefydliadau iechyd corfforol.

Hefyd, fe wnaethom:

- Cyflwyno sgysiau a hyfforddiant ymwybyddiaeth o hunanreolaeth.
- Diweddarau ein tudalen Hybu Iechyd ar ein gwefan.
- Dosbarthu a hyrwyddo'r Llyfryn Adferiad.
- Gweithio ar amrywiaeth eang o ddatblygiadau iechyd corfforol, gan gynnwys bocsi, nofio dŵr oer, cerdded a brigdonni.
- Gweithio gydag amrywiaeth o fudiadau seiliedig ar natur, i hyrwyddo buddion byd natur a gweithgareddau awyr agored ar gyfer iechyd meddwl ac iechyd corfforol da.
- Trefnu a hyrwyddo Rhwydwaith Gwasanaethau Iechyd Seiliedig ar Natur Gorllewin Cymru.
- Gweithio ar y cyd â sefydliadau eraill, gan gynnwys Iechyd Cyhoeddus Cymru, i godi ymwybyddiaeth o bwysigrwydd byd natur i iechyd a lles, a'r angen hefyd i feithrin a gofalu am bob agwedd ar fyd natur a'r amgylchedd.



Engbreifftau o'n gwaith eleni

Gwaith Ymgysylltu

Adroddiad ar gasglu atborth ar gynnig Llwybr Meddyg Teulu Newydd ar gyfer cymorth iechyd meddwl difrys

Ar ddechrau 2026, trefnodd Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH) gyfres o sesiynau ymgysylltu galw heibio ar draws tair sir Hywel Dda. Cynhaliwyd y sesiynau hyn mewn amrywiaeth o fudiadau iechyd meddwl trydydd sector, i drafod newid arfaethedig gan Fwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda i'r llwybr atgyfeirio MT newydd ar gyfer oedolion sydd angen cymorth iechyd meddwl difrys. Pwrpas y sesiynau oedd casglu atborth gan bobl â phrofiad personol, gofawyr di-dâl / aelodau'r teulu, gwirfoddolwyr, a staff, a fyddai wedyn yn cael ei rannu â Thîm Ymgysylltu'r Bwrdd Iechyd, i lywio gwneud penderfyniadau a chynllunio gwasanaethau yn y dyfodol.

Yn ogystal â'r trafodaethau galw heibio, roedd holiaduron ar gael ym mhob lleoliad i unigolion a oedd yn well ganddynt roi atborth ysgrifenedig yn uniongyrchol i'r Bwrdd Iechyd. Hefyd, trefnodd Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda nifer o ddigwyddiadau ymgysylltu â'r cyhoedd, i gasglu barn y gymuned ehangach.

Roedd y llwybr arfaethedig eisoes wedi cael ei dreialu yng Ngheredigion ers tua 18 mis, a cheisiodd y Bwrdd Iechyd atborth ar ymestyn y model i Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro.

Yn unol â'r newidiadau arfaethedig, byddai unigolion sy'n ymweld â'u MT ac sydd angen cymorth iechyd meddwl di-frys pellach yn cael eu cyfarwyddo i gysylltu â Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl GIG 111 Cymru Opsiwn 2. Nod y newid hwn yw lleihau amseroedd aros i gleifion a lleihau'r pwysau ar Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol.

Mae GIG 111 Cymru Opsiwn 2 yn rhoi mynediad uniongyrchol at Ymarferydd Iechyd Meddwl a Llesiant Lleol, gyda chefnogaeth barhaus gan Nyrs Iechyd Meddwl Gofrestredig. Mae hyn yn galluogi mynediad amserol at gyngor, asesiad a chymorth iechyd meddwl. Lle bo'n briodol, gall ymarferwyr o fewn y gwasanaeth atgyfeirio unigolion yn uniongyrchol at wasanaethau iechyd meddwl eraill hefyd. Mae pob triniwr galwadau yn weithiwr iechyd meddwl proffesiynol hyfforddedig.

O dan y cynnig, byddai Meddygon Teulu yn parhau i atgyfeirio cleifion â'r anghenion mwyaf cymhleth neu sylweddol yn uniongyrchol at Dimau Iechyd Meddwl Cymunedol. Yn ogystal, mae gan Feddygon Teulu fynediad at linell gymorth broffesiynol bwrpasol trwy GIG 111, os oes pryderon y gallai claf fod yn methu neu'n amharod i gysylltu â'r gwasanaeth yn annibynnol.

Byddai Timau Iechyd Meddwl Cymunedol hefyd yn parhau i dderbyn atgyfeiriadau brys gan Feddygon Teulu ar gyfer unigolion a aseswyd fel rhai sydd mewn mwy o berygl o argyfwng iechyd meddwl, ac sydd angen asesiad wyneb yn wyneb o fewn 24 awr.

Fel rhan o'r rhaglen ymgysylltu, ymwelodd WWAMH â'r mudiadau canlynol:

- Mind Llanelli
- Mind Caerfyrddin
- Mind Sir Benfro
- Cyfle Cymru
- DDAS
- Adferiad (Rhydaman)
- CAMFAN
- Oriel VC
- Cardi Men's Shed
- Small World Theatre / Amethyst

Rhoddodd cynrychiolwyr o WWAMH drosolwg i'r mynychwyr o'r llwybr arfaethedig a hwyluso trafodaethau ynghylch y newidiadau posibl. Cymerwyd nodiadau drwy gydol y sesiynau, i gasglu barn, profiadau, pryderon a chwestiynau'r cyfranogwyr. Casglwyd atborth gan bobl â phrofiad personol, gofalwyr / aelodau'r teulu, gwirfoddolwyr a staff ar draws y sesiynau i gyd i mewn i un adroddiad a'i gyflwyno i'r Tîm Ymgysylltu ym Mwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda.

O ganlyniad i'r broses ymgysylltu, paratôdd y Bwrdd Iechyd Adroddiad Ymgysylltu o'r enw "*Newid Posibl i Lwybr Atgyfeirio Meddygon Teulu at Wasanaethau Iechyd Meddwl Cymunedol.*" Roedd yr adroddiad yn ystyried y safbwyntiau a'r atborth a gyflwynwyd gan bob unigolyn a gymerodd ran yn y broses ymgynghori.

Julie Edwards



Hyfforddiant

Hyfforddiant a Gwaith Hwyluso Grŵp

Mae'r flwyddyn hon wedi teimlo fel pennod newydd yn y gwaith rydw i wedi bod yn ei wneud gyda WWAMH ers nifer o flynyddoedd. Ers camu'n llawn i goetsio llawrydd yr haf diwethaf, mae ein cydweithrediad wedi cael egni newydd. Mae wedi'i seilio ar gred gyffredin bod pobl yn y trydydd sector yn haeddu amser i feddwl, teimlo eu bod yn cael eu cefnogi, ac nid dim ond cadw sawl peth i fynd ar yr un pryd.

Un o'r pethau cyntaf y gwnaethom ganolbwyntio arno oedd sgiliau hwyluso. Adroddodd pobl a oedd yn rhedeg grwpiau stori debyg wrthym: "Cefais ystafell yn llawn dieithriaid a gallwn fod wedi gwneud gyda map." Fe wnaethom dreialu sesiwn hanner diwrnod ar hwyluso sgysiau grŵp ac, y llynedd, fe wnaethom gyflwyno dau weithdy. Gall rhai arfau syml – sut i groesawu pobl, strwythuro sesiwn, ac ymdrin â'r annisgwyl – newid grŵp o fod yn un "braidd yn lletchwith" i un sy'n "ymgymryd yn frwd".

Fe wnaethom gynnig pedwar sesiwn ymarfer myfyriol hefyd: dwy awr lle gallai staff a gwirfoddolwyr gamu i le tawelach. Mae yna ymdeimlad cryf o gymuned wrth i ni ymgodymu â'r problemau y mae pobl yn eu cyflwyno – nid ceisio datrys, ond rhoi lle iddynt feddwl am bethau gyda chymorth cwestiynau grŵp a phrofiadau a rennir.

Treuliwyd rhan arall o'r flwyddyn yn archwilio coetsio yng Nghanolbarth a Gorllewin Cymru. Roedd diddordeb Angie mewn creu mwy o le i feddwl i'r trydydd sector yn cyd-fynd yn hyfryd â fy un i. Ym mis Chwefror, fe wnaethom lansio arolwg ar-lein i glywed yn uniongyrchol gan arweinwyr, staff a gwirfoddolwyr. Roedd y canfyddiadau, a gyhoeddwyd ym mis Mai 2026, yn galonogol — gan amlygu'r awydd am goetsio a'r rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu. Mae eu mewnwelediadau wedi ein helpu i ddechrau cynnig rhai camau ymarferol i ddatblygu'r maes gwaith hwn.

Ym mis Hydref, cefais y pleser o hwyluso diwrnod adolygu blynyddol WWAMH. Gyda thema hwylio – addasrwydd cychod i'r môr, sgiliau ein cyd-longwyr, moroedd garw posib o'n blaenau – daethom ag ymddiriedolwyr, staff, gwirfoddolwyr a'n cymdeithion ynghyd i edrych yn ôl ar y flwyddyn ac ystyried y fordaith o'n blaenau. Roedd yn ddiwrnod llawn gonestrwydd, hiwmor da a phobl yn bod yn nhw eu hunain yn ddiamheuol. Roedd eu hymroddiad i WWAMH — ac i'w gilydd — wir yn sefyll allan.

Mae gweithio gyda WWAMH wedi bod yn fraint - yn feddylgar, yn gydweithredol, ac yn llawn posibiliadau. Rwy'n ddiolchgar am yr ymddiriedaeth a'r ymdeimlad o antur a rennir, ac rwy'n edrych ymlaen at beth bynnag a grëwn ni nesaf.

Jan Batty

Tiny Horse Coaching and Facilitation



Cyfranogwyr yn y coetsio

Cymorth Datblygu

Grŵp Cymorth Cymheiriaid Gyda'n Gilydd Rydym yn Cefnogi Anhwylderau Bwyta

Fy enw i yw Charlotte May ac, ar hyn o bryd, rwy'n gweithio fel cynorthwy-ydd personol a gweithiwr cymorth wrth gwblhau blwyddyn olaf gradd Meistr mewn Ymarfer Seicotherapiwtig. Dros y flwyddyn ddiwethaf, rydw i wedi cael y cyfle i weithio ochr yn ochr â Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru (WWAMH) hefyd, ac mae'r profiad wedi bod yn hynod werthfawr.

Drwy gydol fy amser gyda WWAMH, rwyf wedi cael llawer iawn o gefnogaeth gan Angie, y mae ei harweiniad wedi chwarae rhan bwysig wrth fy helpu i dyfu mewn hyder a datblygu fy sgiliau.

Un o agweddau mwyaf gwerthfawr fy ngwaith yw rhedeg grŵp cymorth cymheiriaid ar-lein ar gyfer unigolion sy'n byw gydag anhwylderau bwyta. Mae'r grŵp ar hyn o bryd yn cefnogi menywod sy'n profi amrywiaeth o anhwylderau bwyta, er ei fod yn agored i ddynion hefyd. Mae rhedeg y grŵp wedi bod yn brofiad ystyrlon a heriol ar adegau, ac mae arweiniad Angie wedi fy helpu i lywio sefyllfaoedd lle nad wyf yn siŵr sut orau i gynnig cymorth.

Drwy WWAMH, rydw i wedi mynychu cyfarfodydd cymunedol iechyd meddwl rheolaidd hefyd, sydd wedi fy nghyflwyno i sefydliadau a gwasanaethau sydd ar gael ar hyd a lled Sir Gaerfyrddin a Sir Benfro. Mae'r cyfarfodydd hyn wedi fy helpu i ddeall yn well y cymorth sydd ar gael yn ein cymunedau, ac wedi agor drysau i gyfleoedd hyfforddi pellach.

Ar hyn o bryd, rwy'n paratoi i roi cyflwyniad ar anhwylderau bwyta i staff WWAMH. Er bod siarad cyhoeddus yn rhywbeth rydw i wedi'i chael yn heriol, fe wnaeth WWAMH fy nghynorthwyo i fynychu hyfforddiant siarad cyhoeddus, sydd wedi fy helpu i fagu hyder a datblygu sgiliau cyfathrebu pwysig.

Yn y dyfodol, rwy'n gobeithio rhoi mwy o sgysiau ar ystod ehangach o faterion iechyd meddwl, i helpu i godi ymwybyddiaeth a gwella dealltwriaeth o'r heriau y mae pobl yn eu hwynebu. Ar ôl profi heriau iechyd meddwl fy hun, rwy'n deall mor anodd y gall fod i gael mynediad at y cymorth cywir, yn enwedig gwasanaethau am ddim. Gyda gwasanaethau'r GIG dan bwysau sylweddol, mae llawer o bobl yn ei chael hi'n anodd cael mynediad at y cymorth sydd ei angen arnynt. Fy nod hirdymor yw helpu i bontio'r bwlch hwnnw, trwy ddarparu cymorth hygrych i unigolion nad ydynt o bosib yn gallu fforddio gofal preifat. Rwy'n gobeithio sicrhau cyllid yn y dyfodol, i gynnal grwpiau cymorth wyneb yn wyneb ac ar-lein rheolaidd, gan sicrhau y gall mwy o bobl gael mynediad at gymorth heb rwystrau ariannol.

Rwy'n hynod ddiolchgar i Gweithredu dros Iechyd Meddwl Gorllewin Cymru am yr hyfforddiant, yr anogaeth a'r cyfleoedd maen nhw wedi'u darparu. Heb eu cymorth, ni fyddwn hyd yn oed yn gallu dychmygu gwneud unrhyw fath o siarad cyhoeddus na chynnal cyrsiau. Mae eu cymorth wedi fy helpu i fagu hyder yn fy ngalluoedd, a chryfhau fy ymrwymiad i gefnogi eraill gyda'u hiechyd meddwl. Rwy'n teimlo'n ffodus iawn o gael fy nghefnogi ganddyn nhw, ac rwy'n gwerthfawrogi'r holl waith maen nhw'n ei wneud i helpu eraill sydd ag anawsterau iechyd meddwl.

Charlotte May



Charlotte yn cyflwyno hyfforddiant ar anhwylderau bwyta

Hyfforddiant CPR Emosiynol

Profwyd hyfforddiant CPR Emosiynol (eCPR) llwyddiannus iawn yng Ngwesty'r Llwyn Iorwg, Caerfyrddin, ar 21 a 22 Mai 2025. Mynychodd un ar bymtheg o bobl yr hyfforddiant, o ardaloedd Sir Gaerfyrddin, Sir Benfro, Abertawe a Morgannwg. Hedfanodd Dr Daniel Fisher, a gydarweiniodd yr hyfforddiant, o Boston, UDA.

Cyflwynwyd yr hyfforddiant yn bennaf gan Andrew Dugmore, cydymaith WWAMH. Mae Andrew wedi dilyn prentisiaeth, gan gyd-gyflwyno eCPR yn Yr Alban a chael ei fentora gan Daniel Fisher. Andrew yw'r hyfforddwr eCPR cymeradwy cyntaf yng Nghymru, ac roedd yn gyffrous i gael trefnu'r hyfforddiant hwn yng Nghaerfyrddin ochr yn ochr â Daniel Fisher.

Roedd WWAMH yn allweddol wrth ddod â'r hyfforddiant at ei gilydd, a chefnogodd y gwaith cynllunio a'r hyfforddiant, a diolchir am y cymorth ariannol a gweinyddol i alluogi'r hyfforddiant i ddatblygu.

Mae Dr Daniel Fisher yn Seiciatrydd ardystiedig gan y bwrdd sydd wedi ymddeol ar ôl ymarfer yn UDA am 45 mlynedd. Mae ganddo hefyd brofiad personol o wella o salwch meddwl difrifol, a'i brofiad o wella a ysbrydolodd Dan i gyd-ddatblygu eCPR. Wrth ei wraidd, eCPR yw grym cysylltiad dynol i gynorthwyo ein gilydd.

Mae 3 phrif egwyddor i eCPR:

Cysylltu: Bod yn gwbl bresennol a gwrando'n astud gyda'ch llygaid, eich clustiau a'ch calon i greu teimlad o ddiogelwch a goresgyn unigedd.

Grymuso: Cynorthwyo unigolion i ddatgelu eu cryfderau mewnol, i deimlo'n rymus, yn ogystal â chynorthwyo eraill i deimlo'n fwy gobeithiol ac yn rhan o fywyd.

Adfywio: Helpu pobl i ail-ymgysylltu â'u perthnasoedd bob dydd wrth iddynt aildechrau neu ddechrau arferion sy'n cefnogi iechyd a lles, sy'n atgyfnerthu ymdeimlad y person o gyflawniad, gan roi mwy o egni i'r broses wella.

O ganlyniad i'r hyfforddiant yng Nghaerfyrddin, sefydlwyd cymuned ymarfer cyd-gymheiriaid misol, sydd wedi parhau i gyfarfod ar-lein yn gyson yn ystod y flwyddyn ddiwethaf. Y gobaith yw cyflwyno hyfforddiant eCPR yng Nghymru yn y dyfodol, os oes digon o gefnogaeth i wneud i hyn ddigwydd. Yn y cyfamser, byddwn yn parhau i gyfarfod yn fisol fel cymuned ymarfer cyd-gymheiriaid.

Rydym yn ddiolchgar iawn i bawb sydd wedi cefnogi eCPR yng Nghymru, yn enwedig am y gefnogaeth a roddwyd gan WWAMH a'r mentora parhaus, a'r cymorth a'r dysgu gweithredol gan Dr Daniel Fisher.

Andrew Dugmore



Cyfranogwyr yn yr hyfforddiant

Bwrdd Ymddiriedolwyr WWAMH

Rôl Ymddiriedolwyr WWAMH

- Sicrhau bod y mudiad yn cydymffurfio â'i ddogfen lywodraethu, cyfraith elusennau, cyfraith cwmnïau, ac unrhyw ddeddfwriaeth neu reoliadau perthnasol eraill.
- Sicrhau bod y mudiad yn mynd ati i gyflawni ei amcanion, fel y'u diffiniwyd yn ei ddogfen lywodraethu.
- Sicrhau bod y mudiad yn defnyddio'i adnoddau'n gyfan gwbl, wrth fynd ati i gyflawni ei amcanion: rhaid i'r elusen beidio â gwario arian ar weithgareddau nad sydd wedi'u cynnwys yn ei amcanion ei hun, ni waeth pa mor fuddiol neu elusennol y mae'r gweithgareddau hynny.
- Mynd ati'n frwd i gyfrannu at rôl y Bwrdd Ymddiriedolwyr, wrth roi cyfeiriad strategol cadarn i'r mudiad, gosod polisiâu cyffredinol, diffinio nodau a gosod targedau a gwerthuso perfformiad, yn unol â'r targedau y cytunwyd arnynt.
- Amddiffyn enw da a gwerthoedd y mudiad.
- Sicrhau bod y mudiad yn cael ei weinyddu mewn modd effeithiol ac effeithlon.

Strwythur, Llywodraethu a Rheoli

Llywodraethu da

Mae'r mudiad yn gwmni elusennol cyfyngedig trwy warant ac mae wedi'i gofrestru fel elusen. Sefydlwyd y cwmni yn unol â Memorandwm Cymdeithasu, a oedd yn sefydlu amcanion a phwerau'r cwmni elusennol, ac fe'i llywodraethir yn unol â'r Erthyglau Cymdeithasu. Os digwydd i'r cwmni gael ei ddirwyn i ben, bydd gofyn i'r aelodau gyfrannu swm o nid mwy na £1.

Datganiad Effaith Amgylcheddol

Mae Polisi Amgylcheddol cynhwysfawr gan WWAMH ac rydym yn ei adolygu'n rheolaidd. Mae'r Polisi Amgylcheddol yn cynnwys pob agwedd ar weithgareddau WWAMH, o fesurau cymhennu da, megis defnyddio dwy ochr y papur cyn ailgylchu, i sicrhau bod penderfyniadau sy'n cael eu gwneud yn amgylcheddol gadarn. Mae'r polisi yn ein hymrwymo ni hefyd i hybu cyflenwyr a gwasanaethau sy'n glynu at ffyrdd amgylcheddol cadarn o weithredu.

Recriwtio a Phenodi Pwyllgor Rheoli

Mae cyfarwyddwyr y cwmni yn ymddiriedolwyr yr elusen hefyd, at ddibenion cyfraith elusennau ac, yn unol ag Erthyglau'r cwmni, cânt eu hadnabod fel aelodau o'r Pwyllgor Rheoli. Mae holl aelodau'r Pwyllgor Rheoli yn rhoi o'u hamser yn wirfoddol, ac nid ydynt yn derbyn unrhyw fuddion gan yr elusen. Mae unrhyw dreuliau a adferwyd oddi wrth yr elusen wedi'u hamlinellu yn y cyfrifon. Caiff yr Ymddiriedolwyr eu penodi yn unol â Memorandwm ac Erthyglau Cymdeithasu, a ddiweddarwyd yng Ngorffennaf 2015, gyda chymeradwyaeth y Comisiwn Elusennau.

Aelodau'r Pwyllgor Rheoli

Mae holl aelodau'r Pwyllgor Rheoli, sy'n gyfarwyddwyr at ddibenion cyfraith cwmnïau ac yn ymddiriedolwyr at ddibenion cyfraith elusennau, a fu'n gwasanaethu yn ystod y flwyddyn a hyd at ddyddiad yr adroddiad hwn, wedi eu rhestru isod.

Yn unol â chyfraith cwmnïau, fel cyfarwyddwyr y cwmni, rydym yn tystio:

- cyn belled ag yr ydym yn ymwybodol, nid oes unrhyw wybodaeth archwilio berthnasol nad yw archwilwyr y cwmni'n ymwybodol ohoni; ac
- fel cyfarwyddwyr y cwmni, rydym wedi cymryd pob cam y dylem ni fod wedi i wneud ein hunain yn ymwybodol o unrhyw wybodaeth archwilio berthnasol, ac i sefydlu bod archwilwyr yr elusen yn ymwybodol o'r wybodaeth honno.

Rhestr o Ymddiriedolwyr WWAMH 2025-2026

- Katie Bowen
- Mike Daymond
- Maggie Robinson
- Mike Howard
- Karen Cuin
- Rob Bamforth
- Elizabeth Wilkinson
- Cara Young

Staff WWAMH

Yn ystod 2025-2026 mae gan WWAMH y rolau staff canlynol:

- **Cyfarwyddwr:** Angie Darlington
- **Cyfarwyddwr Cynorthwyol (Prif Swyddog Cyllid):** Andrea Edwards
- **Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl:** Tim Teeling
- **Gweithiwr Datblygu Iechyd Meddwl:** Terry Davies
- **Gweithiwr Prosiect Iechyd Meddwl -** Julie Edwards
- **Ymgynghorwyr a Hyfforddwyr Allanol:** Gareth Richards, Jan Batty, Andrew Dugmore, Chris Martin, Millie Griffiths.
- **Gwirfoddolwyr WWAMH:** Sian

Diolch Yn Fawr iawn

I'n harianwyr i gyd – Bwrdd Iechyd Prifysgol Hywel Dda, Awdurdod Lleol Ceredigion, Awdurdod Lleol Sir Benfro, y Sefydliad Cymunedol yng Nghymru, a phawb sydd wedi rhoi rhodd i ni – mae pob un ohonoch wedi gwneud y gwaith hwn yn bosib.

Diolch i At The Barbers, Cyngor Tref Hendy-gwyn ar Daf a Chlwb Perchnogion Jaguar am y rhoddion eleni, rydym yn gwerthfawrogi eich cefnogaeth yn fawr.

Rydym yn hynod ddiolchgar i'r holl bobl sydd wedi rhoi rhodd i ni eleni! O redeg Marathon Llundain, taclu 3,000 o wthiadau i fyny ar gyfer Iechyd Meddwl Dynion, codi arian ar achlysur pen-blwydd, rhoi rhodd wrth y til yn yr archfarchnad a rhoddion uniongyrchol, mae eich haelioni yn anhygoel. Yn aml iawn, dim ond enw sydd gennym a dim ffordd o gysylltu â'r bobl sy'n rhoi rhodd, gan ein bod yn derbyn rhoddion trwy PayPal Giving neu blatfform rhoddion heb wybodaeth gyswllt. Mae'r rhoddion yn gwneud gwahaniaeth enfawr, ac rydym yn gwerthfawrogi eich cefnogaeth a'ch caredigrwydd yn fawr. Diolch am yr holl bethau anhygoel rydych chi'n eu gwneud i godi arian i ni.

I bob un o'r unigolion sydd wedi gweithio gyda ni yn ystod y flwyddyn – rydych chi'n parhau i'n hysbrydoli a'n cymell ni. I bob un o'r mudiadau gwirfoddol a chymunedol yr ydym yn gweithio gyda nhw – rydych chi'n creu'r cymunedau gofalgarn y mae pob un ohonom yn ymdrechu i'w cael.

I bob un o Staff, Gwirfoddolwyr, Ymddiriedolwyr a Chymdeithion WWAMH – diolch am fynd y filltir ychwanegol bob tro.

Manylion Cyswllt



Cyfarwyddwr
Angie Darlington
director@wwamh.org.uk



Cyfarwyddwr Cynorthwyol
Andrea Edwards
andrea@wwamh.org.uk



Gweithiwr Prosiect
Julie Edwards
julie@wwamh.org.uk



Gweithiwr Datblygu
Tim Teeling



**Cymorth Prosiect
Cysylltiol**
Gareth Richards



Gweithiwr Datblygu
Terry Davies
terrydavies@wwamh.org.uk



Hyfforddwr Cyswllt
Andrew Dugmore

Y Mwnt
18 Stryd y Frenhines, Caerfyrddin SA31 1JT
Ffôn: (01267) 245 572

Os am wybod mwy,
ewch i'n gwefan:
www.wwamh.org.uk

Rhif Cwmni. 03030938
Rhif Elusen Gofrestredig. 1045123

Adroddiad Ariannol fel yr oedd ar 31 Mawrth 2026

	2026	2025
	£	£
Cyfanswm Adnoddau yn Dyfod i Mewn	238,699	233,682
Cyfanswm Adnoddau a Wariwyd	217,004	214,077
Symudiad Net mewn Cyllid	21,695	19,065
Cyfanswm Cyllid a Ddygwyd Ymlaen	188,670	169,605
Cyfanswm Cyllid a Gariwyd Ymlaen	210,365	188,670
Asedau Sefydlog	0	0
Asedau Cyfredol	213,321	205,075
Rhwymedigaethau Cyfredol	(2,956)	(16,405)
Asedau Net	210,365	188,670

Mae copi llawn o'n cyfrifon ar gael ar ein gwefan.

Archwilwyr: Charles & Co., 3 Stryd Murray, Llanelli SA15 1AQ