

## dyfodol pleserus\_

Os ydych yn brwydro ag anawsterau iechyd meddwl, gall hyn olygu eich bod yn cael mwy o ddyddiau gwael nag o ddyddiau da. Gallwn eich helpu i reoli eich iechyd meddwl yn y gwaith fel y gallwch fwynhau rhagor o ddyddiau da.



Ariennir Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad at Waith gan yr Adran Gwaith a Phensiynau, sy'n golygu bod y gwasanaeth hwn am ddim.

**\_able  
futures**

Mewn  
partneriaeth  
gyda'r  Adran Gwaith  
a Phensiynau

## Pa gefnogaeth y gallaf ei derbyn?

Byddwch yn cael eich cefnogi gan weithiwr gofal iechyd proffesiynol cymwys, a fydd yn:

- \_ Eich cynorthwyo i lunio cynllun cefnogaeth sy'n gweddu i'ch anghenion a'ch trefn ddyddiol
- \_ Cyfarfod â chi wyneb yn wyneb neu siarad dros y ffôn
- \_ Eich rhoi mewn cyswllt â sefydliadau cefnogi arbenigol lleol
- \_ Rhoi mynediad i chi i'n hwb ar-lein am ddim, ble gallwch ddod o hyd i gyngor ar ymdopi â chyflyrau iechyd meddwl
- \_ Gwarantu gwasanaeth sy'n 100% cyfrinachol. Ni fydd eich cyflogwr, teulu na ffrindiau yn gwybod oni bai eich bod yn penderfynu dweud wrthynt.

## Ydw i'n gymwys?

Gall Gwasanaeth Cymorth Iechyd Meddwl Mynediad at Waith fod ar gael i chi os gallwch ateb 'ydw' i bob un o'r cwestiynau a ganlyn:

- \_ Ydych chi'n 16 oed neu'n hŷn?
- \_ Ydych chi mewn gwaith/ar fin dechrau gweithio?
- \_ Ydych chi'n byw ym Mhrydain?
- \_ A oes gennych anawsterau iechyd meddwl sy'n effeithio ar eich gwaith?

Dim ond rhai o'r meini prawf cymhwysedd yw'r rhain. Mae'r Adran Gwaith a Phensiynau yn gyfrifol am benderfynu ar gymhwysedd.

Cysylltwch â ni heddiw am ragor o wybodaeth, rydym yn addo cysylltu'n ôl â chi o fewn un diwrnod gwaith.

**Rhadffôn 0800 321 3137**  
8am i 10.30pm dydd  
Llun i ddydd Gwener

**hello@able-futures.co.uk**  
**www.able-futures.co.uk**

Arweinig Able Futures gan Ingeus UK Ltd