

# Ydych chi'n adnabod eich Pencampwr iechyd Meddwl?



Mae Pencampwr iechyd meddwl yn weithiwr neu'n wirfoddolwr yn y gwasanaethau brys, sy'n gweithredu yn y gweithle er mwyn codi ymwybyddiaeth o broblemau iechyd meddwl a herio stigma iechyd meddwl. Mae pob Pencampwr iechyd meddwl yn wirfoddolwr yn y rôl, ochr yn ochr â'u swydd bob dydd.

Mae Pencampwyr iechyd meddwl ar gael i wrando arnoch, yn gyfrinachol, os ydych chi eisiau siarad. Maent hefyd yn gallu eich cyfeirio at gefnogaeth ac adnoddau priodol. Dylid nodi nad yw Pencampwyr iechyd meddwl yn gwntselwyr ac mae dyletswydd arnynt i adrodd yn ôl am unrhyw bryderon sy'n ymwneud â diogelu.

Dysgwch fwy am gefnogaeth golau glas Mind  
[mind.org.uk/bluelight](http://mind.org.uk/bluelight)

Eisiau sgwrs? Eich Pencampwr iechyd meddwl lleol yw...



Cysylltwch yma...



# Do you know your mental health champion?



A mental health champion is an employee or volunteer in the emergency services, who takes action in the workplace to raise awareness of mental health problems and challenge mental health stigma. All mental health champions take on the role voluntarily, alongside their day job.

Mental health champions are available to listen to you, in confidence, if you need to talk. They can also signpost you to relevant support and useful resources. Please note that mental health champions are not counsellors and are required to report any safeguarding concerns.

Learn more about our blue light support at [mind.org.uk/bluelight](https://mind.org.uk/bluelight)

Want to chat? Your local mental health champion is...



Get in touch here...

