



12-16 FEBRUARY 2024

Cefndir

Diolch am gefnogi ein hymgyrch eleni.

Mae'r pecyn cymorth hwn yn cynnwys gwybodaeth ac adnoddau i'ch helpu ac mae'n cynnwys:

1. Cefndir
2. Pam cefnogi'r ymgyrch hon?
3. Cynulleidfaoedd a Nodau
4. Nodau 2024
5. Cynllun Cyfathrebu
6. Sut Gallwch Chi Gefnogi...

Unrhyw ymholiadau, cysylltwch â Stephanie Berkeley

stephanie_berkeley@nfumutual.co.uk

07743820731



12-16 FEBRUARY 2024

Cefndir

O 12-16 Chwefror, bydd y The Farm Safety Foundation (Yellow Wellies) yn cynnal eu seithfed ymgyrch Gwylwch Eich Pen flynyddol.

Mae'r ymgyrch yn dwyn ynghyd dros 300 o sefydliadau ffermio ac elusennau ledled y DU i helpu i chwalu'r stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl gwael yn y sector ffermio a chydabod y pwysau presennol ar ffermwyr a sut mae'n effeithio ar eu hiechyd meddwl a'u gallu i ffermio'n ddiogel.



12-16 FEBRUARY 2024

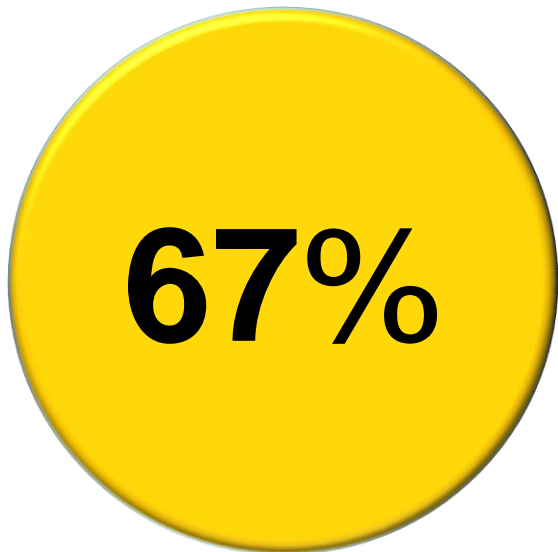
Cefndir

Mae ffermio yn y DU wedi cael ei daro gan gynnydd mewn llifogydd, sychder a thywydd poeth dros y blynyddoedd diwethaf.

Mae effeithiau tymor di-baid o stormydd wedi cael canlyniadau enfawr i'r rhai y mae eu bywydau a'u bywoliaeth yn dibynnu ar y tir. Mae caeau dan ddŵr, cnydau wedi'u dinistrio ac anifeiliaid mewn perygl wedi gwneud penawdau diweddar ond dim ond y dechrau yw hyn. Mae diwydiant ffermio'r DU wedi wynebu llawer o heriau dros yr ychydig flynyddoedd diwethaf ond efallai mai'r her iechyd meddwl sy'n dod i'r amlwg yw'r un fwyaf dinistriol.

Ond beth sy'n cael ei wneud? Beth ellid ei wneud? A beth allwch CHI ei wneud i chi'ch hun?

Pam cefnogi'r ymgyrch hon?



o ffermwyr ifanc y DU yn ymwybodol o ymgyrch Gwyliwch Eich Pen

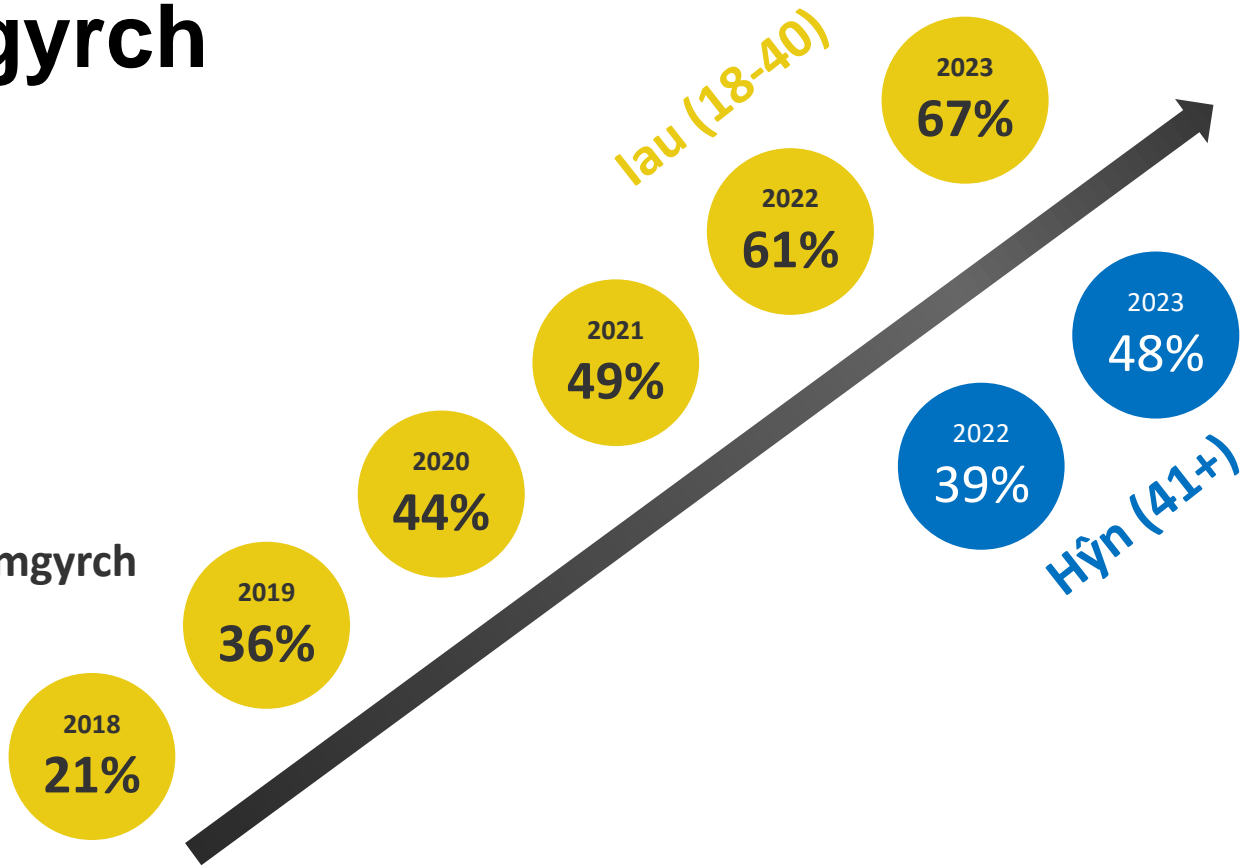
I fyny o 21% yn 2018

(Traciwr Blynyddol Sefydliad Diogelwch Ffermydd/
The Farm Safety Foundation Annual Tracker 2023)

Twf yr ymgyrch



Ymwybyddiaeth o'r ymgyrch



Mae nhw'n dweud wrthym...



95%

o ffermwyr ifanc y DU yn dweud bod iechyd meddwl yn un o'r problemau cuddiedig mwyaf a wynebir gan ffermwyr heddiw. Mae'r ganran hon wedi codi o 84% yn 2019 (Traciwr Blynyddol Sefydliad Diogelwch Ffermydd/ The Farm Safety Foundation Annual Tracker 2023)

Nodau 2024

- Cydnabod y pwysau cyfredol ar ffermwyr a sut mae'n effeithio ar eu hiechyd meddwl.
- Dal ati i dorri i lawr y stigma sy'n gysylltiedig ag iechyd meddwl yn y sector ffermio.
- Sicrhewch fod pobl yn gwybod bod cymorth ar gael a'u hannog i ofyn amdano
- Ysbrydoli cynulleidfaoedd i gymryd camau cadarnhaol i flaenoriaethu eu hiechyd meddwl.
- Rhannwch dystiolaeth, profiadau a straeon gwir i ddangos y camau sy'n cael eu cymryd gan rai yn y diwydiant a chan unigolion amrywiol i wella lles meddwl mewn ffermio a'ch herio i wneud yr un peth



12-16 FEBRUARY 2024

Cynulleidfaoeddu a nodau

Y prif darged ar gyfer yr ymgyrch hon yw unrhyw un sy'n byw ac yn gweithio mewn amaethyddiaeth yn y DU.

Yr ail gynulleidfa yw'r cyhoedd mwy cyffredinol.

Fel rhan o'r negesu, bydd Gwylwch Eich Pen yn parhau i amlygu'r cymorth ac arweiniad sydd ar gael i'r diwydiant.



Cynllun cyfathrebu

Logo Swyddogol



Hashnod Swyddogol

#MINDYOURHEAD

Cynllun cyfathrebu

Mae unrhyw ymgyrch iechyd meddwl yn ymwneud â chysylltiadau dynol felly byddwn yn defnyddio llwyfannau lle gallwn gysylltu... y wasg, gwefannau, podlediadau a'r cyfryngau cymdeithasol – sydd i gyd yn cysylltu â phobl.

Byddwn yn cynnal **ymgyrch integredig** gan ddefnyddio'r HOLL lwyfannau hyn i rannu straeon, negeseuon a fideos a byddwn yn gwahodd partneriaid i wneud sylwadau, rhannu ac ail-drydar ein cynnwys gan ddefnyddio'r hashnod **#MindYourHead** a'u hatgoffa i dagio **@yellowwelliesUK** fel y gallwn fesur ymgysylltiad.



"I think as a farming community we need to reach out more, tell people more about how we feel. It also works both ways, we need to check on our farmer community. Don't be afraid of asking if they are ok, don't accept the typical British answer of 'yes I'm ok'"

DAMIAN BARSTON

Cynllun cyfathrebu

Dydd Llun 12fed

Datganiad lansio - tystiolaeth

Dydd Mawrth 13^{eg}

Beth mae'r diwydiant yn ei wneud?

Dydd Mercher 14^{eg}

Beth mae unigolion yn gwneud?

Dydd Iau 15^{fed}

Beth allwch chi ei wneud i chi'ch hun?

Dydd Gwener 16^{eg}

Beth yw therapi a sut olwg sydd arno?



12-16 FEBRUARY 2024

Sut gallwch chi gefnogi?

Dyma *ein* diwydiant, a dyma *ein* pobl.
Gadewch i ni weithio gyda'n gilydd i'w cefnogi...

- Dilynwch ni ar Instagram, Facebook neu X
@yellowwelliesuk
- Hoffwch a rhannwch ein cynnwys yn ystod yr wythnos 12-16
Chwefror – yn enwedig ein ffilm arwr newydd y byddwn yn ei
rhyddhau ar gyfer DYDD GYNTAF o'r ymgyrch.
- Tagiwch ni yn eich cynnwys eich hun a defnyddiwch yr
hashnod **#MindYourHead**
- Rhowch wybod i ni beth rydych chi yn gwneud er mwyn i ni
allu tynnu sylw ato



Sut gallwch chi gefnogi?

Mae ein pecyn cymorth ar gael yn Gymraeg ac yn Saesneg.

Gellir defnyddio'r cynnwys i gefnogi'r ymgyrch ar gyfryngau cymdeithasol gan ddefnyddio eich sianeli eich hun, ehangu ar y themâu gan ychwanegu eich llais a'ch arbenigedd fel y gallwn sicrhau bod pobl yn siarad am sawl agwedd ar iechyd meddwl a lles trwy gydol yr wythnos ac ehangu'r gynulleidfa.

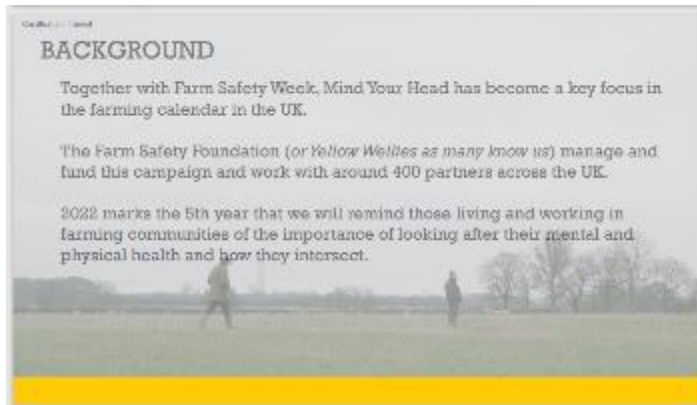


CEFNDIR

Ynghyd ag Wythnos Diogelwch Fferm, mae Gwyliwch Eich Pen (Mind Your Head) wedi dod yn ffocws allweddol yng nghalendr ffermio'r DU.

Sefydliad Diogelwch Fferm (neu YellowWellies, fel mae llawer yn ein hadnabod) sy'n rheoli ac yn ariannu'r ymgyrch hon, ac rydym yn gweithio gyda thua 400 o bartneriaid ledled y DU.

Mae 2022 yn nodi'r 5ed flwyddyn lle byddwn yn atgoffa'r rhai sy'n byw ac yn gweithio mewn cymunedau ffermio o bwysigrwydd gofalu am eu hiechyd meddwl a'u hiechyd corfforol, a'r ffaith eu bod yn croestorri.



BACKGROUND

Together with Farm Safety Week, Mind Your Head has become a key focus in the farming calendar in the UK.

The Farm Safety Foundation (or Yellow Wellies as many know us) manage and fund this campaign and work with around 400 partners across the UK.

2022 marks the 5th year that we will remind those living and working in farming communities of the importance of looking after their mental and physical health and how they intersect.

Sut gallwch chi gefnogi?

- Bydd eich cyfraniad i'r ymgyrch yn fwy pwerus os yw eich negeseuon yn ddilys, yn glir ac yn osgoi unrhyw beth y gellir ei gamddeall neu ei ddiystyru fel rhywbeth amherthnasol..
- Meddyliwch am y ffordd rydych chi'n geirio'r negeseuon. Mae iechyd meddwl yn bwnc emosiynol a phersonol iawn felly ceisiwch ddefnyddio iaith gynhwysol, gadarnhaol a syml. Rydyn ni eisiau mynd i'r afael â stigma sydd wedi bod yn gysylltiedig ag iechyd meddwl ers llawer gormod o amser, felly ceisiwch gofio pwy yw'r gynulleidfa a gwerthfawrogi'r heriau niferus a'r straenwyr unigryw y maent eisoes yn eu hwynebu bob dydd.
- Ystyriwch pa sianeli sydd orau i'ch cynulleidfa a sut i'w defnyddio - gall rhai delweddau, clipiau fideo a ffeithluniau gwych fod yn ddefnyddiol i gael sylw pobl. Mae'r logo swyddogol ar gael ar gais.
- A pheidiwch ag anghofio ein tagio @yellowwelliesuk defnyddio'r hashnod #MindYourHead.

SAVE THE DATE



22-26 JULY 2024