WYTHNOS YMWYBYDDIAETH ANHWYLDERAU BWYTA

WYTHNOS YMWYBYDDIAETH ANHWYLDERAU BWYTA 2026

Dydd Llun 23 Chwefror 2026 - dydd Sul 1 Mawrth 2026

Resource Pack

Beat
Eating disorders

BETH YW WYTHNOS YMWYBYDDIAETH ANHWYLDERAU BWYTA?

Dyna gwestiwn da iawn!

Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta yw un o'n hymgyrchoedd mwyaf. Bob blwyddyn, rydym yn gosod y thema ac yn gofyn i'n cymuned gymryd rhan. Ein thema eleni yw **CYMUNED**.

Ymunwch â ni:

Dydd Llun 23 Chwefror 2026 - dydd Sul 1 Mawrth 2026

WYTHNOS YMWYBYDDIAETH ANHWYLDERAU BWYTA
2026

#EatingDisordersAwarenessWeek

Beat
Eating disorders

PWY SY'N CYNNAL WYTHNOS YMWYBYDDIAETH ANHWYLDERAU BWYTA?

Cynhelir Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta gan Beat – elusen anhwylderau bwyta'r DU.

Mae anhwylderau bwyta yn salwch meddwl cymhleth sy'n gallu effeithio ar unrhyw un. Ar hyn o bryd, mae yna o leiaf 1 ym mhob 50 o bobl yn y DU yn dioddef o anhwylder bwyta – ac mae'r effaith emosiynol a chorfforol hefyd yn effeithio ar filiynau o anwyliaid. Ond mae yna obaith.

Gyda gwell dealltwriaeth, diagnosis cyflymach a thriniaeth gywir, mae gwella yn bosibl. Dyna pam ein bod ni yma. Rydym yma pan mae pobl ein hangen ni fwyaf, gan eu grymuso i gymryd y camau angenrheidiol er mwyn gwella. Rydym yn cefnogi'r rhai sydd o'u cwmpas, fel eu bod yn gwybod beth i'w wneud i'w helpu. Ac rydym yn gweithio i atal eraill rhag cael eu heffeithio yn y dyfodol. Gyda'n gilydd, byddwn yn newid bywydau.

PAM CYMUNED?

Gall anhwylderau bwyta fod yn ynysig, gan wneud i bobl deimlo'n unig, p'un a ydynt yn dioddef o anhwylder bwyta eu hunain neu'n cefnogi rhywun arall.

Rydym yn dathlu pŵer cymuned a'r rôl hollbwysig mae teulu, ffrindiau a rhwydweithiau cymorth eraill yn eu chwarae i helpu rhywun i deimlo ei fod wedi'i gefnogi, wedi'i ddeall, ac nad yw byth ar ei ben ei hun wrth geisio cymorth, cael triniaeth a thu hwnt.

Byddwn yn trafod gwahanol fathau o gymuned, rôl cymunedau ar-lein a phwysleisio pwysigrwydd llesiant da i bawb.

Ymunwch â ni i godi ymwybyddiaeth — rhannwch eich straeon, dangoswch eich cefnogaeth, a helpwch ni i roi'r gair ar led nad ydych chi ar eich pen eich hun.

Y NEGES

Ar hyn o bryd, mae o leiaf 1.25 miliwn o bobl yn y DU yn byw ag anhwylder bwyta, ac mae miliynau yn fwy sy'n eu cefnogi hefyd yn cael eu heffeithio. Gall anhwylderau bwyta fod yn ynysig, ond gall cysylltu ag eraill sy'n deall, neu sy'n rhannu'r un diddordebau a gwerthoedd â chi, newid bywyd. A does dim gwahaniaeth p'un a yw eich cymuned yn golygu un unigolyn neu nifer, gall pob un cysylltiad ystyrlon ddod â gobaith, cryfder, a'r atgoffâd nad ydych chi ar eich pen eich hun.

#YouAreNotAlone #BeatCommunity #EatingDisordersAwarenessWeek
#NidYdychChiArEichPenEichHun #CymunedBeat #WythnosYmwybyddiaethAnhwylderauBwyta

SUT ALLA I GYMRYD RHAN?

Dylech gymryd rhan er mwyn rhoi’r gair ar led ynghylch anhwylderau bwyta a rhoi gwybod i eraill yn eich cymuned eich bod chi yma iddyn nhw.

DEWCH YN YMWYBODOL O ANHWYLDERAU BWYTA

Dysgwch ragor am anhwylderau bwyta a sut i ofyn am gymorth.

Dysgwch fwy

CEFNOGWCH EICH CYMUNED

Dysgwch sut i adnabod arwyddion anhwylder bwyta, a chefnogi anwyliaid a'r rhai sydd o'ch cwmpas chi i gael y cymorth sydd ei angen arnynt.

Dysgwch fwy

#EatingDisordersAwarenessWeek

Beat
Eating disorders

RHOWCH Y GAIR AR LED

Mae yna sawl ffordd mae pobl wedi helpu i godi ymwybyddiaeth yn ystod Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta.

Mae yna gymaint y gallwch chi ei wneud i’n helpu ni i godi ymwybyddiaeth o anhwylderau bwyta yn eich cymuned. Gallwch:

- Rannu postiadau ynghylch Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta wrth i ni ddechrau arni ar 23 Chwefror - bydd ein hadnoddau ar y dudalen Gwybodaeth ac Adnoddau o gymorth
- Rhannu ein fideo, ein cynnwys a'n gwefan ar gyfryngau cymdeithasol neu gyda ffrindiau, teulu a chydweithwyr
- Rhannu eich stori i helpu eraill sydd wedi’u heffeithio gan anhwylderau bwyta
- Defnyddio ein Hashnodau#WythnosYmwybyddiaethAnhwylderauBwyta2026 #EDAW2026 #NidYdychChiArEichPenEichHun #CymunedBeat
- Archebu ein hadnoddau i’w harddangos yn eich ysgol, gweithle etc

ADNODDAU CYFRYNGAU CYMDEITHASOL

Lawrlwythwch ein hadnoddau amlgyfrwng i'w rhannu ar draws eich holl gyfrifon ar y cyfryngau cymdeithasol a rhowch wybod i bawb pam eich bod yn cefnogi Wythnos Ymwybyddiaeth Anhwylderau Bwyta.

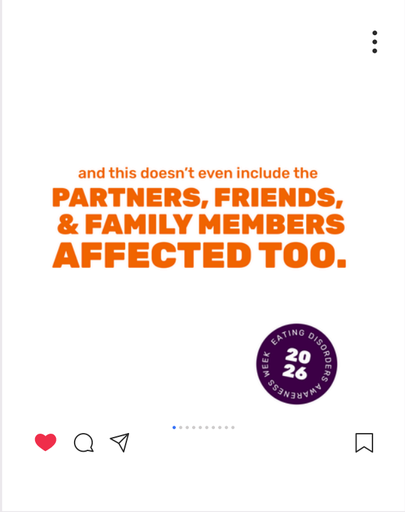
Copi awgrymedig ar gyfer y cyfryngau cymdeithasol:

Ar hyn o bryd, mae o leiaf 1.25 miliwn o bobl yn y DU yn byw ag anhwylder bwyta - ac nid yw hyn yn cynnwys y partneriaid, y ffrindiau a'r teulu sydd hefyd wedi'u heffeithio. Nid ydych chi ar eich pen eich hun.

Os ydych chi wedi eich effeithio gan anhwylder bwyta, rydym yma i chi. Byddaf/Byddwn yn glust i wrando ac yn eich cefnogi chi i gael y cymorth sydd ei angen arnoch.

#NidYdychChiArEichPenEichHun #CymunedBeat #WythnosYmwybyddiaethAnhwylderauBwyta

#EatingDisordersAwarenessWeek



Beat
Eating disorders

Y CYMORTH SYDD AR GAEL

Mae ein Llinell Gymorth yma i chi, p'un a oes gennych chi anhwylder bwyta, neu’n meddwl bod gennych chi anhwylder bwyta, neu os ydych chi’n cefnogi rhywun sydd ag anhwylder bwyta.

Gallwch gyrchu ein gwefan bob awr o'r dydd, yn cynnwys ein hadnoddau lawrlwythadwy.

Rhannwch gyda’ch rhwydweithiau ac ar-lein ar gyfer pobl a all fod angen cymorth.

DEWCH O HYD I NI AR-LEIN

beateatingdisorders.org.uk

@beatedsupport

@beat_uk

/beat.eating.disorders

/company/beated

/user/beatingED

#EatingDisordersAwarenessWeek

Beat
Eating disorders

DIOLCH

Gyda'n gilydd, gallwn newid bywydau'r rhai sy'n cael eu heffeithio gan anhwylderau bwyta.

Cofiwch ein dilyn ni ar y cyfryngau cymdeithasol a chofrestru i'n Cylchlythyr i gael y diweddaraf ynghylch yr ymgyrch.

Os oes gennych unrhyw gwestiynau, neu os hoffech ragor o gymorth, cysylltwch â comms@beateatingdisorders.org.uk.

Beat
Unit 1 Chalk Hill House
19 Rosary Road
Norwich
Norfolk
NR1 1SZ

beateatingdisorders.org.uk
comms@beateatingdisorders.org.uk

Follow us on social media:

- @beatedsupport
- @beat_uk
- /beat.eating.disorders
- /company/beated
- /user/beatingED

A charity registered in England and Wales (801343) and Scotland (SC039309).
Company limited by guarantee no 2368495.