



*hapus*

Ar gyfer ein lles meddyliol

For our mental wellbeing

*Emily van de Venter,  
Carol Owen, Amy Davies, Marie Evans*  
Mental Wellbeing & Communities Team  
Public Health Wales

# Hapus National Conversation

## Objectives:

- To increase population **knowledge and understanding of the behaviours** that can protect and promote mental wellbeing
- To increase the proportion of the population who **prioritise time for actions** that protect and promote mental wellbeing
- To increase the proportion of the population who **adopt regular mental wellbeing promoting behaviours**
- To **engage organisations and communities** in the national conversation
- To **reduce the inequalities gap** between those population groups who engage in mental wellbeing promoting activities and those who do not

# Sgwrs Genedlaethol Hapus

## Amcanion:

- Cynyddu **gwybodaeth a dealltwriaeth y boblogaeth o'r ymddygiadau** a all amddiffyn a hybu lles meddyliol
- Cynyddu'r gyfran o'r boblogaeth sy'n **blaenoriaethu amser ar gyfer camau gweithredu** sy'n amddiffyn ac yn hybu lles meddyliol
- Cynyddu cyfran y boblogaeth sy'n **mabwysiadu ymddygiadau hybu lles meddyliol rheolaidd**
- **Cynnwys sefydliadau a chymunedau** yn y sgwrs genedlaethol
- **Lleihau'r bwloch anghydraddoldebau** rhwng y grwpiau poblogaeth hynny sy'n cymryd rhan mewn gweithgareddau hybu lles meddwl a'r rhai nad ydynt yn gwneud hynny

hapus

Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



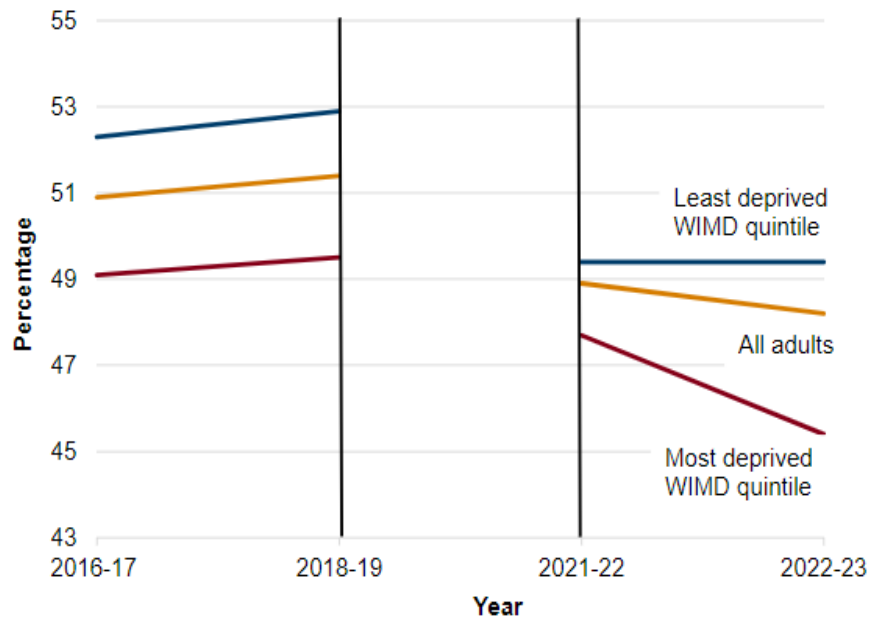
GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

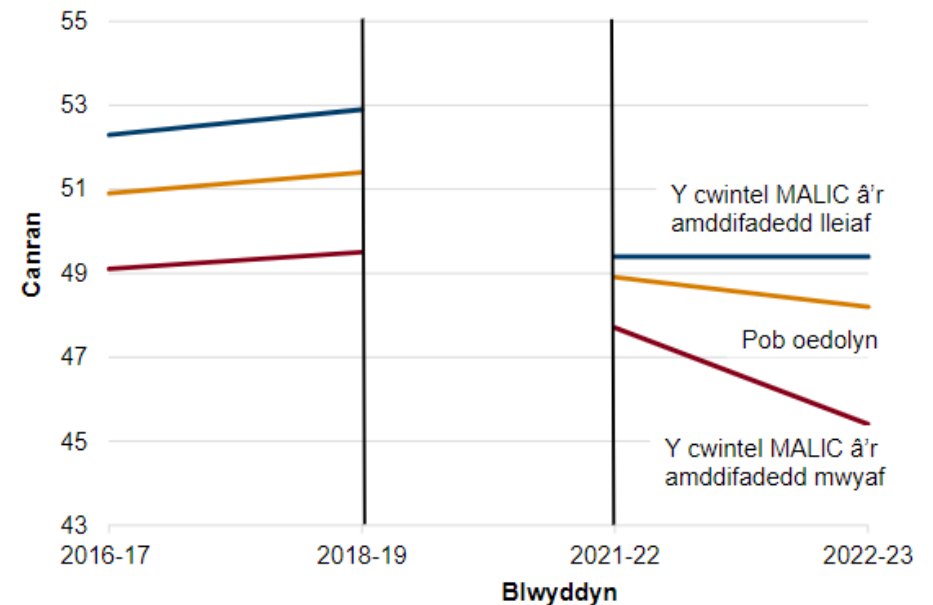
# National Survey for Wales

# | Arolwg Cenedlaethol Cymru

## Average Warwick-Edinburgh Mental Wellbeing Scale score for adults 2016/17 to 2022/23



## Sgor Gyfartalog Graddfa Llesiant Meddyliol Warwick-Caeredin ar gyfer oedolion, rhwng 2016/16 a 2022/23



[Wellbeing of Wales, 2024: a healthier Wales \[HTML\] | GOV.WALES](#)

[Llesiant Cymru, 2024: Cymru iachach \[HTML\] | LLYW.CYMRU](#)

hapus

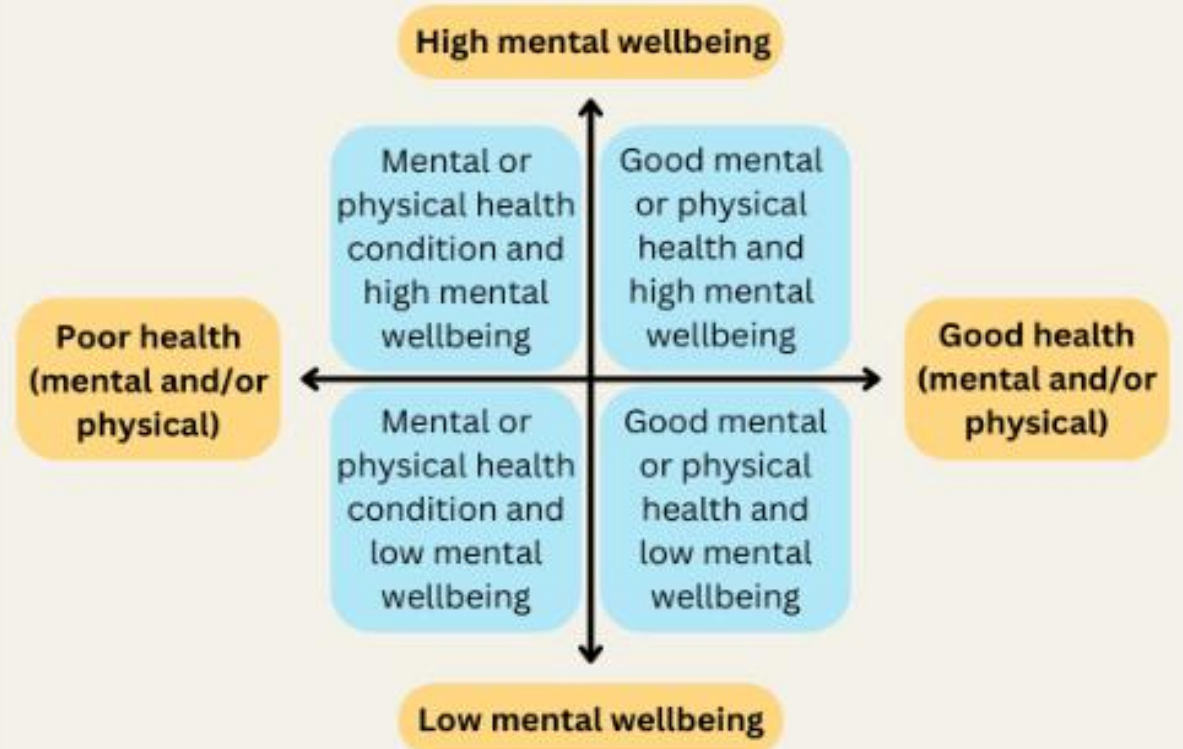
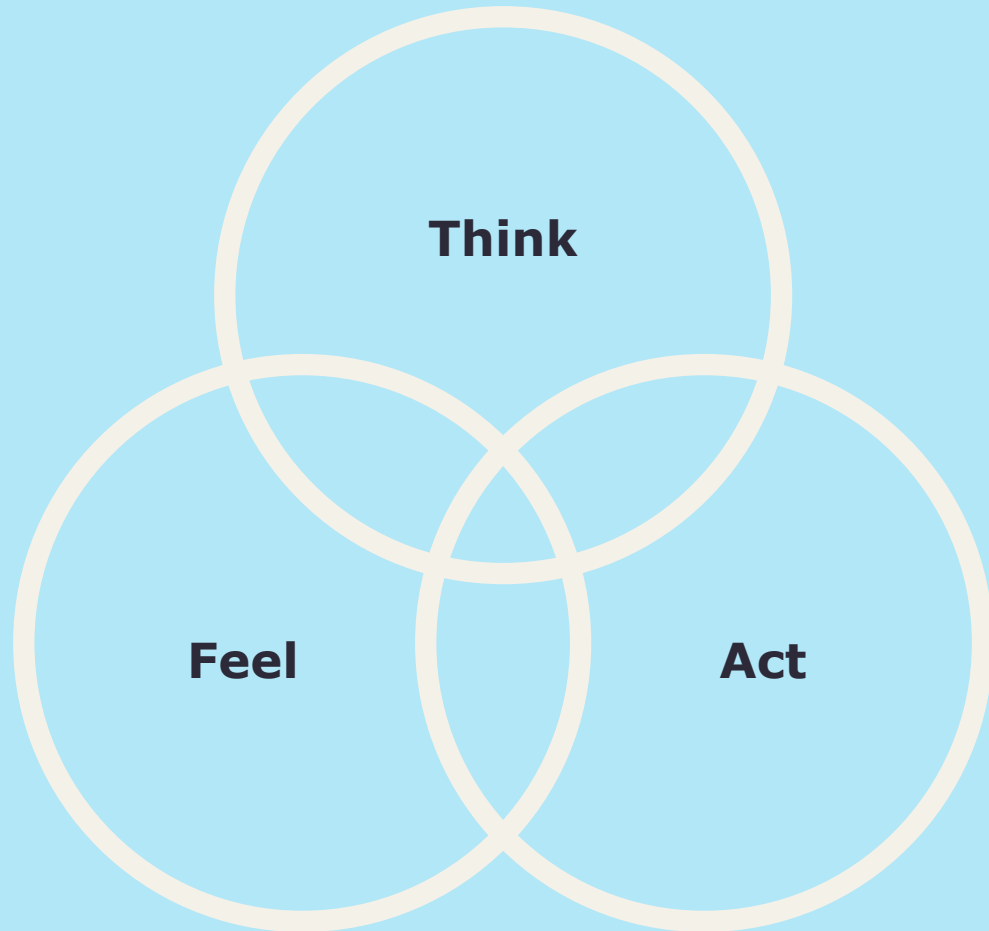
Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES | Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Mental Wellbeing

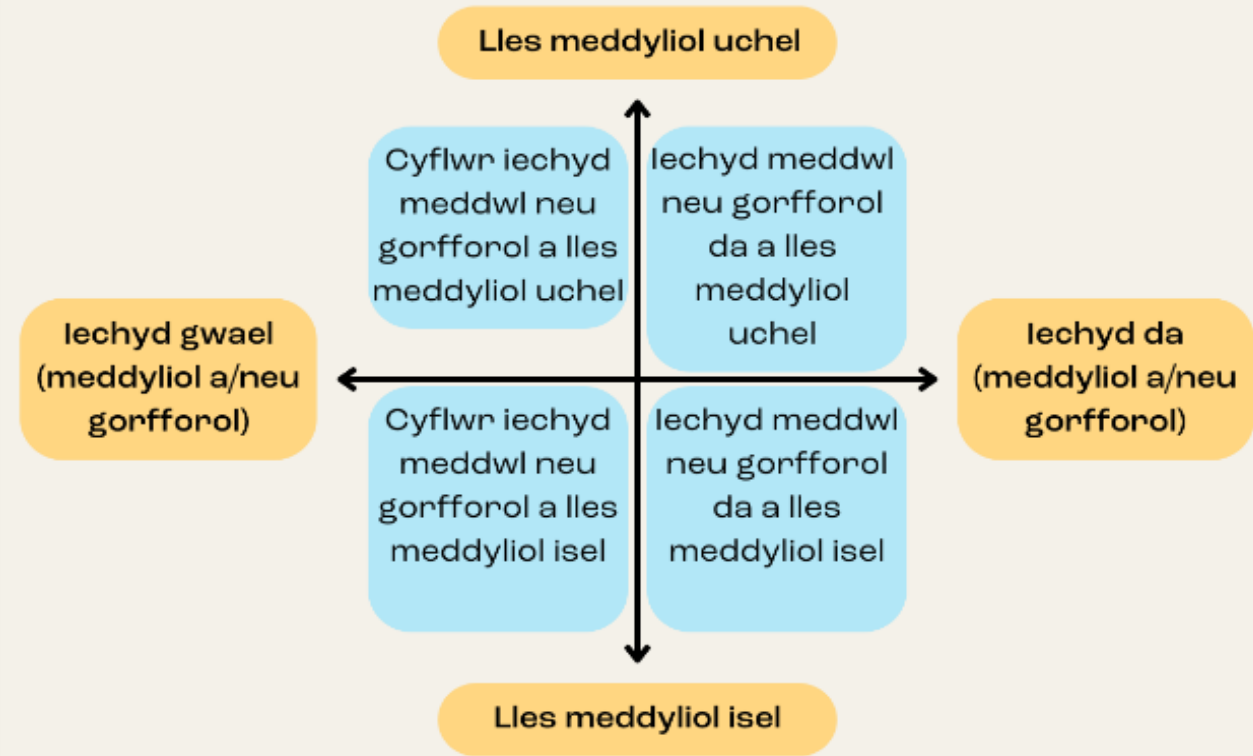
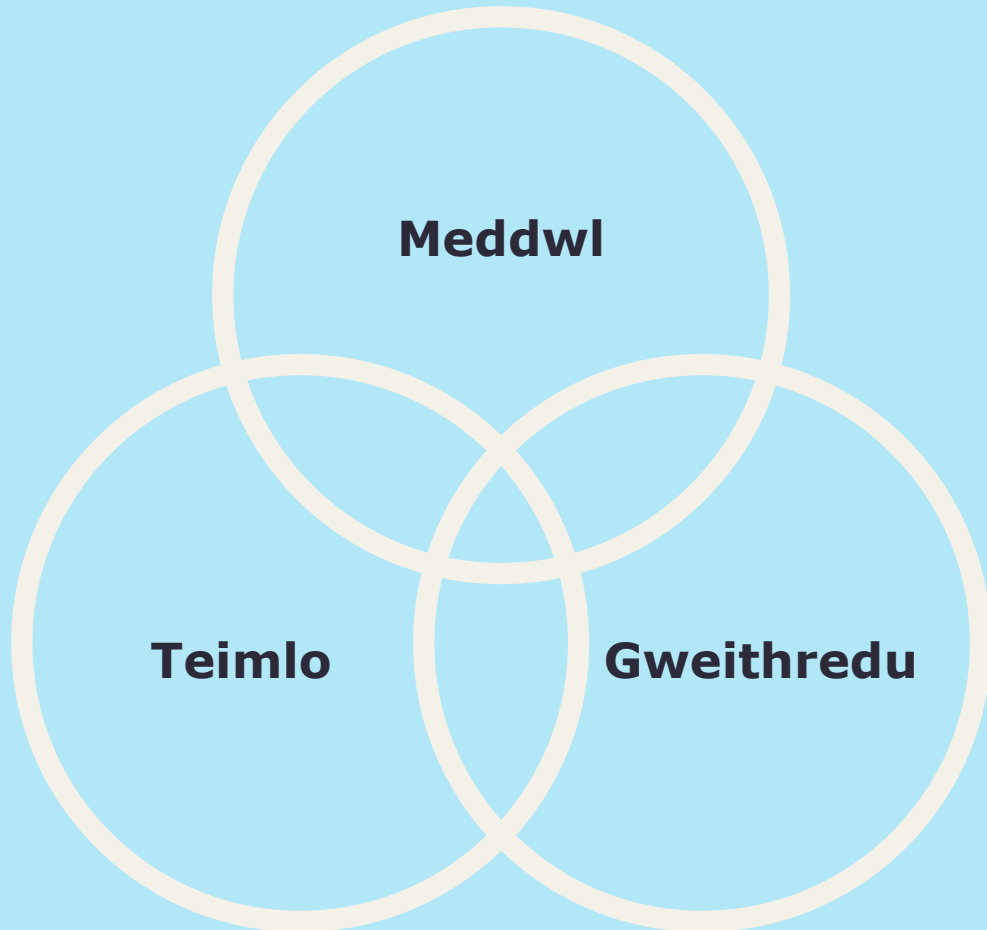
*“feeling good and functioning well”*



(Adapted from Tudor 1996)

# Lles meddyliol

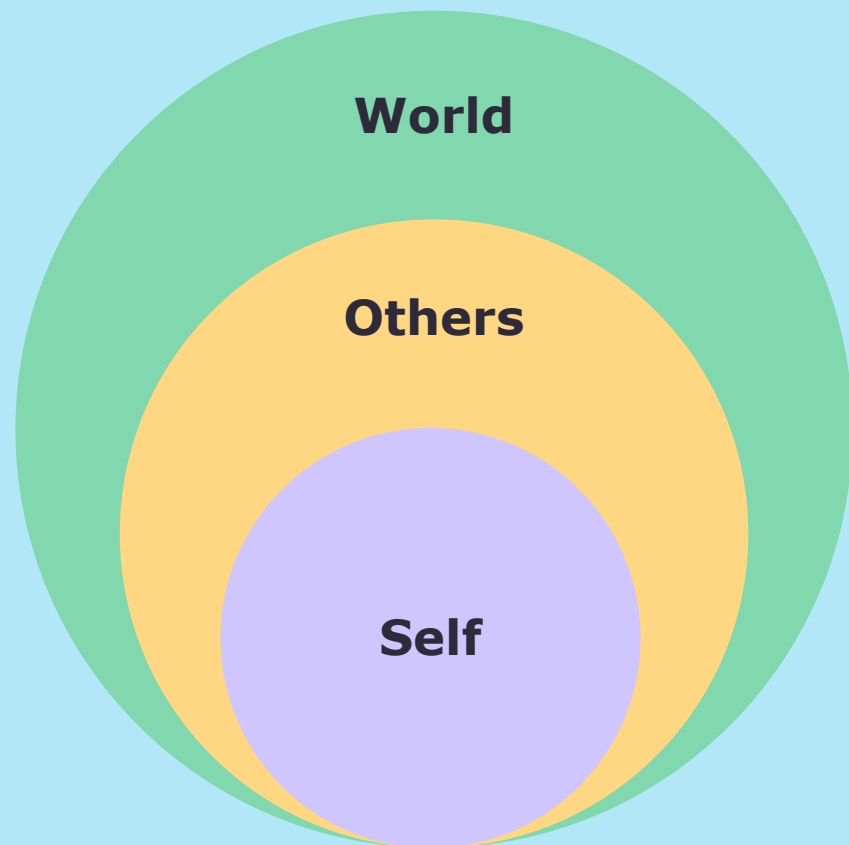
*“teimlo’n dda gweithredu’n effeithiol”*



(Addaswyd o Tudor 1996)

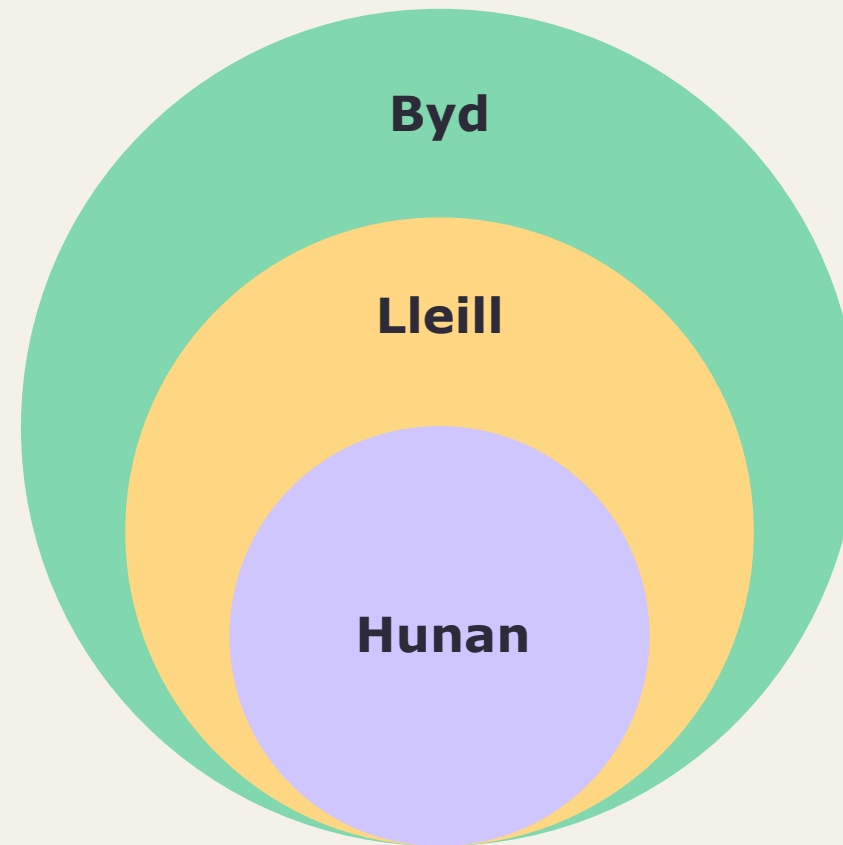
# Mental wellbeing

*“Connection”*



# Lles meddyliol

*“Cysylltiad”*



*What works for your  
mental wellbeing?*

*Beth sy'n gweithio i'ch  
lles meddyliol?*

*hapus*

Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# What is Hapus?

Our mental wellbeing can change day-to-day, week-to-week, and over longer periods of time as we experience life's ups and downs. Taking meaning and joy from the ordinary things in our lives can help us feel good and function well.

Hapus wants to bring people together around a common cause, to improve mental wellbeing for people in Wales. Hapus aims to spark conversations and individual or collective action, to improve our mental wellbeing and maintain it when challenges arise.

[www.hapus.wales](http://www.hapus.wales)

*hapus*

Ar gyfer ein  
lles meddyliol

For our mental  
wellbeing

## How will we do this?

We can do this by promoting activities across the following areas which are proven to have a positive impact on our mental wellbeing:



Connecting to nature  
and our environment



Building & supporting  
social connections



The arts and  
being creative



Our hobbies  
and interests



Our heritage &  
connections to the past



Learning and curiosity



Looking after our  
physical health



Our thoughts  
and feelings

Hapus will establish mental wellbeing as one of the top priorities for the people of Wales.

*hapus*

Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales



# Beth yw Hapus?

Gall ein lles meddyliol newid o ddydd i ddydd, o wythnos i wythnos, a thros gyfnodau hwy wrth i ni brofi troeon bywyd. Gall dod o hyd i ystyr a chael pleser o'r pethau cyffredin yn ein bywydau ein helpu i deimlo'n dda a gweithredu'n dda.

Mae Hapus yn awyddus i ddod â phobl ynghyd drwy achos cyffredin, er mwyn gwella lles meddyliol pobl yng Nghymru. Nod Hapus yw sbarduno sgysiau a champau gweithredu unigol neu ar y cyd, i wella ein lles meddyliol a'i gynnal pan fydd heriau'n codi.

[www.hapus.cymru](http://www.hapus.cymru)

# hapus

Ar gyfer ein  
lles meddyliol

For our mental  
wellbeing

# Sut y byddwn ni'n gwneud hyn?

Gallwn wneud hyn drwy hyrwyddo gweithgareddau ar draws y meysydd canlynol y profwyd eu bod yn cael effaith gadarnhaol ar ein lles meddyliol:



Cysylltu â natur  
a'n hamgylchedd



Meithrin a chefnogi  
cysylltiadau cymdeithasol



Y celfyddydau a bod  
yn greadigol



Ein hobiau a'n  
diddordebau



Ein treftadaeth a'n  
cysylltiadau â'r gorffennol



Dysgu a chwilfrydedd



Gofalu am ein  
hiechyd corfforol



Ein meddyliau  
a'n teimladau

Bydd Hapus yn sefydlu lles meddyliol fel un o brif flaenoriaethau pobl Cymru.

hapus

Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Mental Wellbeing, arts & creativity

## *Benefits to mental health & wellbeing*

Taking part in artistic and creative activities has benefits across all age ranges<sup>3</sup>.

### **For babies & infants:**

Listening to music and singing can help support a baby's development by<sup>4</sup>:

- Strengthening bonds between baby & carer
- Encouraging speech & language development

### **For children & young people:**

- Build confidence
- Improve sense of self
- Improved emotional regulation
- Improved resilience



### **For adults:**

- Reduced risk of depression
- Reduced risk of anxiety
- Playing a musical instrument<sup>5</sup> or taking part in dance<sup>6</sup> in older age can help memory and thinking skills.



## *Manteision i iechyd meddwl a lles*

Mae cymryd rhan mewn gweithgareddau artistig a chreadigol o fudd i bob ystod oedran<sup>3</sup>.

### **An gyfer babanod a phlant bach:**

Gall gwrando an gerddoriaeth a chanu helpu i gefnogi datblygiad babi fel a ganlyn<sup>4</sup>:

- Cryfhau'r cysylltiadau rhwng y babi a'r gofalwr
- Annog datblygiad lleferydd ac iaith

### **An gyfer plant a phobl ifanc:**

- Magu hyder
- Gwella ymdeimlad o hunan
- Gwell rheolaeth emosiynol
- Gwell gwydnwch



### **An gyfer oedolion:**

- Llai o risg o iselder
- Llai o risg o onbryder
- Gall chwarae offeryn cerdd<sup>5</sup> neu gymryd rhan mewn dawns<sup>6</sup> mewn grwpiau oedran hŷn helpu'r cof a sgiliau meddwl.



# Mental Wellbeing & nature

## *Nature can help people of all ages improve their mental wellbeing*

Moments in nature can help nurture positive emotions such as peace, calm, awe and wonder<sup>5</sup>.

Time spent in greenspaces and nature is linked to a range of health benefits for all ages<sup>3,4</sup>.

### **For adults:**

- Improved mental wellbeing
- Reduced social isolation
- Reduced stress
- Higher life satisfaction
- Improved self-confidence



### **For children & young people:**

- Reduced stress
- Improved resilience
- Reduction in hyperactivity and inattention
- Greater emotional wellbeing



Taking action to look after nature can help build a sense of connectedness to ourselves and our community<sup>5</sup>.

## *Gall byd natur helpu pobl o bob oed i wella eu lles meddyliol*

Gall eiliadau ym myd natur helpu i feithrin emosiynau cadarnhaol megis heddwch, tawelwch, syndod a rhyfeddod<sup>5</sup>.

Mae'r amser a dreulir mewn mannau gwyrdd a natur yn gysylltiedig ag ystod o fanteision iechyd i bobl o bob oed<sup>3,4</sup>.

### **Ar gyfer oedolion:**

- Gwell lles meddyliol
- Llai o ynysigrwydd cymdeithasol
- Llai o straen
- Mwy o foddhad bywyd
- Mwy o hunanhyder



### **Ar gyfer plant a phobl ifanc:**

- Llai o straen
- Mwy o wydnwch
- Gostyngiad o ran gonfywiogrwydd a diffyg sylw
- Gwell lles emosiynol



Gall cymryd camau i ofalu am natur helpu adeiladu ymdeimlad o gysylltiad â ni ein hunain a'n cymuned<sup>5</sup>.

# Equality Impact Assessment

- The Equality Act – Welsh Specific Duties
- Improve outcomes by making our practice better and fairer for people whatever their background or circumstances
- Responding to inequality and inequity

# Aseiad Effaith Cydraddoldeb

- Deddf Cydraddoldeb – Dyletswyddau Penodol yng Nghymru
- Gwella canlyniadau trwy wneud ein hymarfer yn well ac yn decach i bobl beth bynnag fo'u cefndir neu eu hamgylchiadau
- Ymateb i anghydraddoldeb ac annhegwch

# Equality Impact Assessment

- Age
- Disability & Neurodiversity
- Marriage and civil partnership
- Pregnancy, maternity and early years
- Race
- Religion or belief
- Sexual orientation
- (Sex)
- Gender identity (reassignment)
  
- Welsh language
- Caring responsibilities
- Income
- Digitally excluded
- Living in care or communally

# Aseiad Effaith Cydraddoldeb

- **Oed**
- **Anabledd** a niwroamrywiaeth
- Priodas a phartneriaeth sifil
- Beichiogrwydd, mamolaeth a'r blynyddoedd cynnar
- **Hil**
- Crefydd neu gred
- Cyfeiriadedd rhywiol
- (Rhyw)
- Hunaniaeth rhywedd (ailbennu)
  
- Y Gymraeg
- Cyfrifoldebau gofalu
- **Incwm**
- Wedi'i allgau'n ddigidol
- Byw mewn gofal neu yn gymunedol

*hapus*

Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Equality Impact Assessment

## Recommendations

- Partnerships
- Community
- Representation
- Digital
- Connections

Ongoing activity

Co-production Advisory Group

Action plan – held to account by Programme Board

# Aseiad Effaith Cydraddoldeb

## Argymhellion

- Partneriaethau
- Cymuned
- Cynrychiolaeth
- Digidol
- Cysylltiadau

Gweithgarwch parhaus

Grŵp Cyngori ar Gydgynhyrchu

Cynllun gweithredu – yn cael ei ddwyn i gyfrif gan Fwrdd y Rhaglen

*hapus*

Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# Mental Wellbeing in Wales (CAWR 2024)

We found differences in the mental wellbeing of individuals, depending on their characteristics. Individual mental wellbeing was lower amongst:



younger age groups



females



ethnicities other than white



those reporting a disability



those reporting being in bad health

These things had much more influence on mental wellbeing than people's access to resources and opportunities.

# Mental Wellbeing in Wales (CAWR 2024)

Gwelsom wahaniaethau yn lles unigolion, yn dibynnu ar eu nodweddion. Roedd lles unigolion yn is ymhlith:



grwpiau oedran iau



menywod



ethnigrwydd heblaw gwyn



y rhai a adroddodd bod ganddynt anabledd



y rhai a adroddodd bod ganddynt iechyd gwael

Cafodd y pethau hyn lawer mwy o ddylanwad ar les na mynediad pobl at adnoddau a chyfleoedd.

# Our free time is important

# Mae ein hamser rhydd yn bwysig



59%  
females



52%  
18-29 year olds



54%  
those who reported  
a disability



59%  
menywod



52%  
oedran 18-29



54%  
adroddodd bod  
ganddynt anabled



28%  
those who reported  
being in bad health



55%  
people living in  
circumstances with  
fewer resources and  
opportunities



29%  
said they don't have  
any time



28%  
adroddodd bod  
ganddynt iechyd  
gwael



55%  
pobl yn byw mewn  
amgylchiadau gyda llai  
o adnoddau a  
chfyloedd



29%  
yn dweud does dim  
amser gyda nhw



# Equality Impact Assessment

## How will we respond?

- Prioritise action with and for those most in need
- Working with partners on national and local approaches to addressing the barriers that people face. Especially those that prevent people from regularly taking part in wellbeing promoting activities
- Continue to work in ways that help individuals to build confidence and enable community empowerment

# Aseiad Effaith Cydraddoldeb

## Sut byddwn yn ymateb?

- Blaenoriaethu camau gweithredu gyda'r rhai mwyaf anghenus ac ar eu cyfer
- Gweithio gyda phartneriaid ar ddulliau cenedlaethol a lleol o fynd i'r afael â'r rhwystrau y mae pobl yn eu hwynebu. Yn enwedig y rhai sy'n atal pobl rhag cymryd rhan yn rheolaidd mewn gweithgareddau hybu lles
- Parhau i weithio mewn ffyrdd sy'n helpu unigolion i fagu hyder a galluogi grymuso cymunedau

# We are recruiting Hapus Supporter Organisations

*Supporting Hapus*

## What does it mean to be a Hapus Supporter?

Hapus Supporters are both big and small organisations that have strong links to communities at a range of national, regional and local levels.

Your purpose is to help Hapus spread their message across the audiences you already have connections with and provide them with opportunities to engage in activities which will support and improve their mental wellbeing.



Supporting  
**hapus**



## We're so grateful for your support.



## How we will work together

- We're here to motivate, inform and inspire you on the importance of mental wellbeing and how you can contribute and enrich the Hapus programme.
- We will provide clear guidelines on how to communicate clearly and consistently with our strategy and brand voice.
- We'd love for you to promote Hapus and encourage your community to participate in the Hapus National Conversation.
- You are providing a vital link between us and individuals to promote the activities that help protect and promote their mental wellbeing.

[www.hapus.wales/get-involved/organisations-and-businesses](http://www.hapus.wales/get-involved/organisations-and-businesses)

Cefnogi Hapus

# Beth mae bod yn Gefnogwr Hapus yn ei olygu?

Mae Cefnogwyr Hapus yn sefydliadau mawr a bach sydd â chysylltiadau cryf â chymunedau ar amrywiaeth o lefelau cenedlaethol, rhanbarthol a lleol.

Eich pwrpas yw helpu Hapus i ledaenu ei neges ar draws y cynulleidfaoedd y mae gennych gysylltiadau â nhw eisoes a darparu cyfleoedd iddyn nhw gymryd rhan mewn gweithgareddau a fydd yn cefnogi ac yn gwella eu lles meddyliol.



Yn cefnogi  
**hapus**



## Rydym yn hynod ddiolchgar am eich cefnogaeth.



### Sut y byddwn yn gweithio gyda'n gilydd

- Rydym yma i'ch ysgogi, i'ch hysbysu ac i'ch ysbrydoli ynghylch pwysigrwydd lles meddyliol a sut y gallwch gyfrannu at raglen Hapus a'i chyfoethogi.
- Byddwn yn darparu canllawiau clir ar sut i gyfathrebu'n glir ac yn gyson drwy ein strategaeth a thôn ein brand.
- Byddem wrth ein bodd pe baech yn hyrwyddo Hapus ac yn annog eich cymuned i gymryd rhan yn Sgwrs Genedlaethol Hapus.
- Rydych yn gyswllt hanfodol rhyngom ni ac unigolion i hyrwyddo'r gweithgareddau a allai wella eu lles meddyliol.

[www.hapus.cymru/cymerwch-ran/sefydliadau-a-busnesau](http://www.hapus.cymru/cymerwch-ran/sefydliadau-a-busnesau)

# Ymunwch â'r sgwrs

Rhannwch beth sy'n helpu i ddiogelu a gwella eich lles meddyliol er mwyn helpu i ysbrydoli eraill.

Dewch o hyd i ni yn: [hapus.cymru](https://hapus.cymru)

Instagram – [@hapus.cymru](https://www.instagram.com/hapus.cymru)

Facebook – [@hapusllesmeddyliol](https://www.facebook.com/hapusllesmeddyliol)

X – [@HapusCymru](https://twitter.com/HapusCymru)

# Join the conversation

Share what helps to protect and improve your mental wellbeing to help inspire others.

Find us at: [hapus.wales](https://hapus.wales)

Instagram – [@hapus.wales](https://www.instagram.com/hapus.wales)

Facebook – [@HapusMentalWellbeing](https://www.facebook.com/HapusMentalWellbeing)

X – [@HapusWales](https://twitter.com/HapusWales)

**#Hapus**  
**#ForOurMentalWellbeing**  
**#ArGyferEinLlesMeddyliol**

*hapus*

Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

Any Questions?

Unrhyw gwestiynau?





Welsh NHS Confederation  
Health and Wellbeing Alliance



Cyfoeth  
Naturiol  
Cymru  
Natural  
Resources  
Wales



Cadw



sportwales  
chwaraeoncymsu



AMGUEDDFA  
CYMRU



Cyngor Celfyddydau Cymru  
Arts Council of Wales

hapus

Ar gyfer ein  
lles meddyliol  
For our mental  
wellbeing



GIG  
CYMRU  
NHS  
WALES

Iechyd Cyhoeddus  
Cymru  
Public Health  
Wales

# *hapus*

**Ar gyfer ein lles meddyliol**

**For our mental wellbeing**