

### Trawsgrifiad Rhywbeth Creadigol? 3:3 – Iechyd Meddwl yn y Sector Creadigol

**Beca:** Croeso i Rywbeth Creadigol?.. Y podlediad sydd i bobol sy'n neud neu a ddiddordeb mewn unrhyw beth creadigol – boed yn actor, dylunydd graffeg, neu'n gwneud bach o bopeth. Ym mhob pennod bydda i Beca Harries yn siarad ag unigolion o feysydd creadigol gwahanol am yr heriau a'r pynciau llosg sy'n ymwneud a'r diwydiannau creadigol ar hyn o bryd, gan graffu ar yr ymchwil diweddaraf a rhannu profiadau.

Yn y bennod hon ry'n ni'n trafod iechyd meddwl yn y sector creadigol. Mae Sian Gale yn Rheolwr Sgiliau a Datblygu yn CULT Cymru - sef undebau creadigol yn dysgu gyda'i gilydd ac yn rhedeg cyrsiau Cymorth Cyntaf ar gyfer Iechyd Meddwl. Croeso i'r podlediad Sian!

**Sian:** Diolch yn fawr! Croeso.

**Beca:** Mae Heledd Owen yn darlunydd sydd wedi dechrau busnes ei hun ers y cyfnod clo. Mae'n rhannu positifrwydd ac yn siarad yn onest am iechyd meddwl trwy ei chyfrifon cymdeithasol, Instagram yn benodol. Croeso i'r podlediad Heledd, diolch am fod 'ma.

**Heledd:** Helo! Diolch am fy nghael i.

**Beca:** Felly, tra bod 1 mewn 4 o bobol yn y Deyrnas Unedig yn dioddef o salwch iechyd meddwl bob flwyddyn, mae gweithwyr yn y sector creadigol tair gwaith mwy debygol o ddioddef o broblemau iechyd meddwl. Y prif bethau mae gweithwyr yn y sector yn dioddef ohonynt yw gofid (anxiety) ac iselder. Am sector sydd wedi'i hadeiladu o gwmpas cysylltu a rhannu syniadau, does dim llawer iawn o drafodaeth ynglŷn ag iechyd meddwl yn digwydd. Ac fel y clywn dros yr hanner awr nesaf, mae'n bwysig i bobl siarad a rhannu profiadau. Mae Sian wedi'i hyfforddi yng nghymorth cyntaf, ar gyfer iechyd meddwl yn benodol, ac mae CULT Cymru wedi bod yn rhedeg nifer o gyrsiau dros y 18 mis diwethaf. Pam 'dych chi 'di dechrau rhedeg y cyrsiau 'ma? Be' wnaeth ysgogi hyn? A pha fath o themâu sydd wedi codi yn ystod y cyrsiau yma, i ti yn benodol Sian?

**Sian:** Ie, ni 'di bod yn rhedeg y prosiect CULT Cymru ers tua 13 mlynedd erbyn hyn, ac yn rhedeg cyrsiau cymorth cyntaf iechyd meddwl dros y tua 5 mlynedd diwetha'. Y rheswm dros hynny, mae llawer o bobl sy'n gweithio yn y diwydiannau creadigol yn bobl llaw rydd. Felly, mae 'na broblemau fel ansicrwydd gwaith, mae'n aml yn oriau hir, ac hefyd mae 'na lot o waith negodi i wneud o ran eich gwaith. A chi byth yn gwybod pryd mae'r gwaith nesa'n mynd i ddod. Felly wrth gwrs mae hynny'n creu pryder i bobl, ac mae 'di bod yn broblem yn y diwydiant ers sawl blwyddyn. Hefyd, achos bod pobl yn llaw rydd maen nhw'n ofn siarad mas, maen nhw'n ofn rhannu'r ffaith eu bod nhw'n byw gydag unrhyw anhwylder, neu fod 'na broblem iechyd meddwl 'da nhw. So, ma' fe'n anodd iawn. Ac yn ystod y pandemig, mae 'di bod yn arbennig o anodd achos mae llai o bobl ddim yn cael arian trwy *furlough* neu drwy hunangyflogaeth achos y ffordd o'n nhw'n cael eu cyflogi. Mae rhai bobl yn llaw rydd swyddogol, yn rhedeg eu busnes eu hunain, ac mae rhai yn gweithio ar gytundebau byr, byr byr. Felly roedd rheiny yn dueddol o gwmpo trwy'r bwlch, a beth sy'n anodd ambyti'r sefyllfa hynny hefyd, roedd rheiny'n dueddol

o fod yn bobl mwy bregus. Falle pobl oedd yn newydd i'r diwydiant creadigol, efallai pobl o gefndiroedd llai cyfoethog lle doedd dim 'banc o Mam a Dad' i'w helpu nhw. Felly, mae 'di bod yn gyfnod hynod o anodd, yn arbennig i bobl yn y diwydiannau creadigol. Ac fel undebau, dwi'n gweithio gydag Undeb Bectu, sy'n edrych ar ôl y sawl tu ôl i'r sgrin, yn teledu, ffilm a digwyddiadau byw, ond mewn partneriaeth 'da Equity, Undeb y Cerddorion ac Undeb y Sgwenwyr. So rhyngddyn ni gyd ni'n cyd-weithio i sicrhau ein bod ni'n gallu cefnogi ein aelodau, trwy hyfforddiant, trwy fod yna, rhywun i nhw siarad ag, a chyfeirio nhw. Achos fi'n siŵr, fydd Heledd yn sôn bod 'na gymaint o asiantaethau arbennig o dda allan yna dros y DU ac yma yng Nghymru, gall fod yna i helpu pobl.

**Beca:** Ie, wrth gwrs achos Heledd ti'n un o'r bobl llaw rydd yna, un o'r pobl sy'n creu a ti 'di bod yn gweithio 'da Meddwl yn ddiweddar. So, ti'n defnyddio cyfrifon cymdeithasol a dy brofiadau di, personol di o iechyd meddwl ac iselder i rannu negeseuon positif, drwy gyfuno lluniau a geiriau. So, sut brofiad ydy hi 'di bod yn cyd-weithio gyda Meddwl a chreu'r cardiau caredig 'ma? Fi 'di gweld nhw, maen nhw'n wirioneddol hyfryd ond sut brofiad oedd hynny?

**Heledd:** Ie. O diolch! Ie, mae 'di bod yn brofiad gwych i ddweud y gwir. Achos dwi 'mond yn newydd i'r gwaith hefyd, a dwi 'mond yn gweithio i fi fy hun ers rhyw flwyddyn a hanner. Ond achos bo' fi 'di cael profiadau efo fy iechyd meddwl yn y gorffennol, oedd e'n bwysig iawn i fi bo' fi'n defnyddio fy ngwaith i rannu positifrwydd a negeseuon, jest i gefnogi pobl. Ond ie, fi 'di bod yn gweithio 'fo Meddwl ers y cychwyn rili. Y prosiect mawr, sydd rŵan wedi troi i fewn i'r pecyn o gardiau post, y cardiau caredig. Ond wnaeth o jest gychwyn fel ni yn rhannu dyfyniad bob ddydd Llun. Bore ddydd Llun – does 'na neb yn ei hoffi o. Felly, drwy rannu nhw ar y cyfryngau, oedd e jest yn rhoi *boost* bach i bawb. Jest dyfyniad bach fel "Rwy'ti'n bwysig", "Ti'n neud y byd yn le gwell" - 'dyn nhw ddim yn bethau ti'n stopio i feddwl amdany'n nhw ond os ti'n rhoi neges fela efo llun lliwgar, mae'n gwneud i ti stopio a sbio arno fo. Neu hyd yn oed am eiliad, mae'n mynd i suddo fewn. Felly na, mae 'di bod yn brofiad gwych gweithio efo Meddwl achos maen nhw'n neud cymaint o waith da ac maen nhw gyd yn wirfoddolwyr.

**Beca:** Oeddet ti'n cael llawer o ymateb pan wnest ti gychwyn creu'r cardiau caredig 'na? Drwy Instagram, oeddet ti'n cael pobl yn anfon negeseuon, neu beth oedd yr ymateb?

**Heledd:** Oeddwn, Ie, oedd llwyth o bobl yn rhannu nhw achos bod nhw eisiau deud o wrth rhywun arall hefyd. A rŵan bod nhw'n gardiau post, ti'n gallu rhoi nhw i dy ffrind gyda neges bach. Fatha mae pobl yn hoffi'r dyfyniad ei hun ond maen nhw hefyd isho rhannu fo efo pobl eraill. Ond na, yn enwedig ar y cyfryngau cymdeithasol mae'r ymateb 'di bod jest yn wych. Achos does 'na ddim lot o bethau fela yn Gymraeg. Mae 'na lot yn Saesneg ond dwi'n meddwl 'dyn ni'n ara' deg yn dal i fyny.

**Beca:** A dyna pam fod Meddwl mor bwysig hefyd, bod ffynhonnell Cymraeg sy'n sôn am y pethau 'ma hefyd. Mae Cult Cymru 'di dechrau prosiect hirdymor yn hyfforddi hwyluswyr lles. Ydy hyn yn brosiect newydd Sian? O ran mynd mas 'na a helpu pobl ar lawr gwaith, tra bod nhw'n gweithio.

**Sian:** Ie, ma' fe'n rhywbeth newydd. Mae fe'n cynllun peilot Hwylusydd Lles Cymru, a mae beth mae Heledd newydd ddweud ambyti'r iaith Gymraeg yn holl, holl bwysig, achos ni'n rhedeg fel prosiect dwyieithog ac mae gallu mynegi'ch hunan yn eich iaith eich hunan, yn enwedig ar bynciau sensitif fel eich iechyd meddwl yn holl bwysig. Felly, beth 'dyn ni'n neud ar hyn o bryd yw gweithio gyda chyflogwyr yn y diwydiant sgrin, sef teledu a ffilm, ac yn edrych ar wneud peilot o swydd hwylusydd lles ar gynyrchiadau. Fel y soniais i gynnu, mae 'na llawer o bobl yn y diwydiant yn llaw rydd, mae rhan fwyaf yn llaw rydd yn y meysydd 'dyn ni'n gweithio ar nawr. A wedyn gwneud yn siŵr fod 'na rhywun ar y cynhyrchiad sy'n edrych ar gynhyrchiad pan mae'n cychwyn a neud rhyw fath o asesiad risg. Wrth gwrs, 'dyn ni'n gwybod bod problemau iechyd meddwl yn un o'r pethau mwya' pan mae pobl yn sâl ac yn colli gwaith, felly mae'n bwysig o ran y cyflogwyr hefyd fod pawb yn hapus o ran eu hiechyd meddwl. Ond bydd yr asesiad risg yn edrych ar oriau'r cynhyrchiad achos mae hwnna'n creu problem. Fel mae'n digwydd, oedd Bectu wedi cyhoeddi adroddiad o'r enw *State of Play* yn edrych ar y diwydiant sgrin yn arbennig ac yn sôn am y problemau oherwydd bwlio yn y sector ac oedd hynny'n effeithio ar iechyd meddwl pobl. Felly mae'r asesiad risg yma'n dda i edrych ar y cychwyn i weld sut mae'r amserlen yn edrych, oes 'na ddigon o gynhyrchu ac amser ôl- gynhyrchu. Achos un o'r rhesyma mae iechyd meddwl yn y diwydiant sgrin cynddrwg yw bod yr oriau mor hir. Mae pobl yn aml yn gweithio 7 diwrnod yr wythnos, 16 awr y dydd. Maen rhywbeth mwy tebyg i'r 18fed ganrif yn hytrach na'r 21ain ganrif, a mae hwn dros y DU. Felly hefyd bydd yr hwylusydd lles yna fel rhywun i unrhyw un ar y cynhyrchiad siarad gyda yn gyfrinachol os oes unrhyw broblemau 'da nhw. Mae galar yn rhywbeth mawr, chi byth yn gwybod beth mae rhywun yn mynd trwyddo, neu os oes unrhyw beth... ni di' clywed ambyti pethau fel *MeToo* o ran trais yn erbyn menywod, mae hynny yn digwydd yn y diwydiant yn anffodus, a ni hefyd yn clywed ambyti *Black Lives Matter*. Mae 'na ddiffyg ofnadwy o bobl lleiafrifoedd ethnig yn y diwydiannau creadigol ac ni'n triail cael mwy o bobl i fewn ond eto mae eisiau i bobl deall y gwahanol diwylliannau ac mae hwnna'n gallu effeithio ar bobl os maen nhw'n cael eu discrimineiddio yn erbyn y gwaith. So mae'r rôl hwylusydd lles yn rôl o fewn cynhyrchiad i wneud y cynhyrchiad yn un gwell, yn un hapusach a le ni'n gwybod lle i gyfeirio pobl at bethau fel mae Heledd 'di son ambyti am ti'mod, y fath yna o bethau sydd ar gael. Ac ar ddiwedd y dydd, o ran Cymru 'yn ni ddim yn dda o ran ein cynhyrchiad, a beth 'yn ni'n dadlau y bod os mae iechyd meddwl pobl yn dda, maen nhw'n hapus yn y gwaith, mae 'na oriau da o ran bod nhw ddim yn gorweithio, yna mae ein cynhyrchiad ni fel diwydiant yn mynd i dyfu.

**Beca:** Felly, mae llawer iawn o elfennau gwahanol yn rhan o rôl yr hwylusydd lles yna fynd, llawer iawn o bethau i ystyried.

**Sian:** Oes.

**Beca:** Oeddwn i wedi darllen yr adroddiad, a mae'r ymateb yn eitha' ysgytwol. 93% o'r rheiny yn teimlo'u bod nhw'n cael eu bwlio neu wedi gweld bwlio, felly mae'n arbennig eich bod chi'n neud hynny. Beth amdanat ti Heledd, oeddet ti'n teimlo pwysau mawr, rwy'n gwybod bod e

mewn faes gwahanol ond wrth ddechrau busnes ar ddechrau cyfnod clo, mewn cyfnod eitha' heriol... sut oeddet ti'n teimlo oedd y pwysau yna arnot ti?

**Heledd:** Wel, ie, fy sefyllfa bersonol i, dwi'n meddwl 'on i mewn sefyllfa eitha' da achos 'on i'n byw adre 'fo Dad. Sgen i ddim *mortgage*, ond oedd o bendant yn risg. Dwi'n meddwl, 'on i'n gorfod cymryd llai o gyflog yn y cychwyn gyda'r gobaieth oedd o'n adeiladu ond na, yn sicr mae 'di bod yn heriol iawn achos dwi yn llaw rydd, felly 'mond fi sy' 'na ar ddiwedd y dydd. Ond darlunio wnes i astudio felly mae rhedeg busnes yn dod â chymaint mwy o heriau. Felly, dwi 'di gorfod dysgu gymaint mor gyflym ond os rhywbeth ces i hwb o bobl yn siopa ar-lein felly 'on i'n reit lwcus. Dwi'n gwybod oedd lot o bobl ddim mor lwcus o gwbl, ond na yn y cychwyn 'on i'n gweithio bob dydd, 15 awr – oedd o'n *ridiculous*. Ond achos bo' fi'n mwynhau, oedd y tân yn fy mol ac rhoddodd hwnna'r *boost* i fi yn y cychwyn. Wedyn, wnes i setlo lawr a wedyn dweud 'Oce, *in it for a long time not a good time*'. So, dwi 'di calmio lawr ychydig bach wan. Os ti eisiau fod yn rhywbeth hir dymor, ti angen pwylllo dwi'n meddwl, a mae pethau fela'n dod efo profiad, a ti wastad yn dysgu a dwi'n meddwl ti'n gorfod bod yn agored i fod yn datblygu a chymryd help pan ti angen help.

**Beca:** Mae gen i gwpwl o ffrindiau sy'n llaw rydd a dyna beth maen nhw'n ffeindio'n anodd yw'r balans yna rhwng gweithio i ti dy hun a dweud na i bethau, a wedyn teimlo fel bo ti ddim yn gallu cwyno achos ti 'di boss ti dy hun. Felly, dyw'r systemau yna ddim mewn lle fel petai, dyw'r cefnogaeth yna.. Ti yw system cefnogaeth dy hun.

**Heledd:** Chdi 'di bod dim ie. Felly, mae jest arfer efo hynny yn ei hun yn *scary*.

**Sian:** Ond dwi'n credu fod hynny'n bwynt da hefyd, os ga' i ddod mewn, os mae hwnna'n iawn.

**Beca:** Wrth gwrs.

**Sian:** Achos mae pobl yn dod mewn i'r diwydiannau creadigol achos mae, fel ti'n dweud Heledd, mae tân yn y bol. A wedyn weithiau'n anffodus, yn enwedig mewn diwydiant lle ti'n cael dy gyflogi fe; teledu, ffilm, theatr a digwyddiadau byw, does dim wastad y strwythurau mewn lle a does dim hyfforddiant o ran rheoli yn y diwydiannau yma. Felly, os mae pobl yn llaw rydd, mae llawer ohonyn nhw'n penaethiaid adran neu'n gynhyrchwyr, felly mae'n rhaid i nhw gymryd amser eu hunain wedyn i hyfforddi yn rheolaidd. Felly 'yn ni fel Cult Cymru yn cael e'n anodd i gael pobl i ddod ar gyrsiau rheoli achos er bod ni'n gallu cynnig nhw naill ai am ddim neu am bris isel, isel, mae pobl yn gyndyn i ymuno â'r cyrsiau achos maen nhw'n ofn colli gwaith. Ac felly mae e'n anodd. Ac os nag 'yn nhw yn y gwaith, maen nhw'n teimlo mor *stressed*, 'dyn nhw ddim eisiau mynd ar gwrs. Felly, ma' fe'n anodd. A fi'n credu beth sy'n bwysig ambyti undebau yw bod pobl yn teimlo'n llai ynysig achos mae'r undebau yna fel ffrind. A mae 'na swyddogion 'da ni sy'n delio gyda materion cyfreithiol ac yn y blaen, ond maen nhw yna fel rhywun i wrando arnyn nhw achos mae e'n hollol gyfrinachol, does dim byd yn mynd ym mhellach heb ganiatâd yr unigolyn. Felly dwi'n credu bod rôl undebau ym mhob maes, dros y 18 mis diwetha'n arbennig, wedi bod yn amhrisiadwy. Ond i fynd yn ôl at iechyd meddwl, hyd yn oed cyn y pandemig, ym mis Chwefror llynedd daeth elusen o'r enw Film and TV Charity. Wnaethon nhw

ymchwil o'r enw *Beyond the Looking Glass*, ac 'on nhw'n gweld fyna bod 9,000 o bobl wedi ateb yr holiadur trwy'r DU, ac oedd hanner y bobl 'na'n dweud eu bod nhw 'di meddwl cymryd eu bywyd eu hunan – nawr mae hwnna yn ystadegyn ofnadwy. Wrth gwrs, pobl sy' 'di ateb yr holiadur ond gan fod 9,000 'di ateb yr holiadur, mae hwnna yn llawer iawn o bobl. Ac yn ein adroddiad diwetha' ni, yr un 'on i'n sôn am gynne *The State of Play*, mae 68% o bobl yn y diwydiant teledu wedi dweud bod nhw wedi meddwl gadael y diwydiant achos y straen, yr oriau hir, a'r diffyg parch maen nhw'n teimlo maen nhw'n cael ar rai cynyrchiadau, y diffyg cyllid ar rai cynyrchiadau, yr oriau hir. Ac mae e'n effeithio ar deuluoedd hefyd, mae 'na dipyn o briodasau'n torri lan, a fel, mae 'na menywod yn arbennig yn gadael y diwydiant achos maen nhw'n trial ffeindio'r cydbwysedd rhwng cael teulu. Mae rhai yn dewis peidio â chael teulu oherwydd yr oriau hir – wel dyw hwnna ddim yn dda i iechyd meddwl unrhyw un.

**Beca:** Na. So, mae 'na petruso bod pobl yn gadael y diwydiant wirioneddol achos falle bod e'n cyrraedd pwynt lle yw e ddim werth y straen yna?

**Sian:** Ac mae'r diwydiant teledu'n ffynnu yng Nghymru. Does dim digon o griwiau ar hyn o bryd. Felly, dwi'n credu mae 'na gyfle i yma yng Nghymru neud pethau'n wahanol. A gyda chefnogaeth o bobl fel Heledd a ti'mod, Meddwl, a'r cefnogaeth hynny, dwi'n credu mae 'na gyfle i ni... dyna beth 'yn ni eisiau neud trwy'r hwylusydd lles yw creu diwydiant sy'n ffit ar gyfer yr 21ain ganrif yma yng Nghymru. Ymarfer da, ac mae cynhyrchiad pobl yn well pan maen nhw'n gweithio oriau llai a dan llai o straen. Mae pawb yn hapusach. So, fyse fe'n rili dda os allen ni neud.. a mae Cymru Creadigol 'da ni nawr, mae Cyngor y Celfyddydau 'da ni, mae Llywodraeth newydd 'da ni. Beth am i ni gael gwaith teg yn ein cymunedau ni yma yng Nghymru?

**Beca:** Mae'n gyfle euraidd i ledaenu'r syniad yma o hwylusydd lles ym mhob maes felly. Ond oedden ni'n sôn am weithwyr llaw rydd yn benodol a chreu rhwydweithiau pan ti'n gweithio ar ben dy hun. Mae gan CULT... Oes gennych chi caffï arbennig sy'n helpu hwyluso hynny?

**Sian:** Ie, ni'n cael ein hariannu'n rhannol drwy Lywodraeth Cymru, a be' ni 'di bod yn neud yn hanesyddol yw cyrsiau byrion. Ond dros y dwy flynedd diwetha' be' ni eisiau neud yw ehangu ar hynny. Felly, pan 'yn ni'n neud pethau fel cymorth cynta' iechyd meddwl, bod ni ddim jest yn rhedeg un cwrs ac *off* a ni, bod ni'n rhedeg wahanol bethau i sgilio pobl, cyfle i bobl gwrdd. A ni'n neud hynny trwy caffï CULT. Ar hyn o bryd mae e ar-lein. Felly, yn yr un cynta' cefon ni bobl fel Help Musicians UK sy'n delio 'da cerddorion a sawl asiantaeth arall sy'n delio 'da phobl yn y diwydiant celfyddydau. 'On nhw'n ffantastig ac oedd pobl wedyn yn neud cyflwyniad ac oedden nhw'n gallu siarad â nhw a chwrdd â'i gilydd. Oedd hwnna wedi gweithio ar-lein, yn well nag 'on i'n disgwyl. A wedyn yn ddiweddar cefon ni'r elusen Beat i fewn oedd yn son ambyti anhwylderau bwyta. Mae 'na prosiect gwych o'r enw Amber sy'n delio 'da phobl sy'n hunan-niweidio, a mae Papyrus sy'n delio â phobl sy'n meddwl lladd eu hunan. So, mae rhein yn asiantaethau i bobl dos i nabod nhw, gwybod be' maen nhw'n neud a wedyn pam maen nhw wrth eu gwaith neu gatre', maen nhw'n gallu cyfeirio pobl. Ac ni'n gobeithio cael Meddwl tro nesa', a sawl elusen Cymraeg felly bo' ni'n neud hwnna trwy'r Gymraeg a bod ni gyda cyfieithu

ar y pryd yn Saesneg i'r rhai sydd am wrando yn Saesneg. Ond neud pethau'n hyblyg a sicrhau bod pobl yn teimlo bo' nhw ddim yn ynysig. Ti'mod, na'r broblem yndyw e, Heledd? Gyda fod yn llaw rydd, ti'n gallu teimlo mai dim ond ti sy' 'na ond mae'n bwysig bod pobl yn gwybod bod na' gymunedau o bobl o gwmpas.

**Heledd:** Ie, bendant. Dwi'n meddwl un o'r problemau pan ti'n llaw rydd a'n gweithio i chdi dy hun ydy ti jest mor brysur. A fel oeddech chi'n dweud o'r blaen, ti'n rhedeg o gwmpas a wel dyna ydy dy incwm ti felly ti'n teimlo mai dyna sy' bwysica'. Ond mae mor bwysig i wneud amser i ymchwilio i'r adnoddau sy' ar gael, os oes 'na gyrsiau fedrith helpu, ac hefyd jest checio fewn efo chdi dy hun. Dwi 'di cael hogan i fy helpu i, mae Anwen yn dod un diwrnod yr wythnos ac mae hwnna jest 'di codi gymaint o bwysau achos bo' fi'n sbario pacio orders, a mae fatha cael *CEO day*. So, ti'n cael mynd yn ôl ac *actually* edrych ar y busnes, fatha *as a whole*. Neu hefyd, jest cymryd saib bach, a dwi'n meddwl mae mor bwysig ond mae fatha *battle* achos ti'n teimlo dylse ti fod yn creu o hyd, ond mae *actually* rhedeg busnes.. Mae 'na gymaint o *admin* ti'm yn sylwi. Felly er bo' fi'n artist, dwi *actually* ddim yn creu llawer iawn o'r amser achos bo' 'na cymaint fwy o bethau i'w wneud. Ond dwi dal yn dweud mai dyma 'di *dream job*, a dwi wrth fy modd, ond mae 'na jest lot o elfennau do'n i ddim yn disgwyl dwi'n meddwl.

**Sian:** Ie, ti'n gwybod beth, achos mae hwnna'n rhywbeth sydd eisiau ei ddysgu yn yr ysgolion, mae eisiau i bobl gwybod o oedran ifanc fod yr elfen busnes llawer mor bwysig â'r elfen greadigol. Achos heb yr elfen busnes, bo' ti'n gwybod sut i redeg dy gyfrifon dy hunan a phethau fel 'na. Dyw e ddim yn anodd a ni'n rhedeg y cyrsiau hynny trwy CULT Cymru, ond hefyd mae eisiau newid y cymorth busnes sydd ar gael, sai'n credu bo' nhw'n deall y diwydiant, a 'dyn nhw ddim yn deall pobl llaw rydd. Maen nhw'n meddwl bo' chi'n ti'mod, *stack them up high and make them as cheap as possible*, ond dim dyna sut 'dyn ni'n gweithio. Ac mae'r rhan fwyaf o bobl sydd yn llaw rydd, ddim yn angenrheidiol am dyfu busnes, maen nhw'n un person, falle busnes meicro, a 'dyn nhw ddim am dyfu. Felly mae hynny'n eitha' dieithr i bobl sy' ym maes cymorth busnes achos maen nhw'n meddwl bo' pawb eisiau tyfu'u busnesau a dyw hynny ddim wastad yn ffitio be' mae pobl creadigol eu hangen.

**Heledd:** Mae hynny'n wir, ie.

**Sian:** Ac eto, mae hwnna i gyd yn effeithio ar iechyd meddwl, achos os nad wyt ti'n gwybod a ti ofn yr elfen busnesau, achos mae'n rhan o'n diwylliant ni i fod ofn cyfrifon a symiau aballu. Ond unwaith mae pobl yn gwybod, maen nhw'n synnu pa mor hawdd yw e i edrych ar ôl elfennau o dy fusnes. Ond hefyd, alla di gyfeirio pethau at bobl eraill os wyt ti'n fwy llwyddiannus ac yn ennill mwy, ti'n gallu dod a cyfrifydd i fewn i dy helpu yndwyt?

**Heledd:** Mi geshi lot o gymorth wrth gwrs gychwyn busnes, wnes i fatha *fast course* efo Menter Môn. Wedyn o ganlyniad.. wel wnaeth hynna rili ddigwydd achos bo' fi 'di gweld hysbyseb a 'di dweud 'ie'. So, fi wnaeth *actually* gorfod bod yn *proactive*, a mynd amdano fo, achos dyw pobl ddim yn mynd i ffeindio chi. Ac o ganlyniad i hynna, mae gennyf fi mentor rwan felly mae 'na rhywun arall fedra i droi ato am gyngor. Ond hefyd dwi'n rhan o'r Hwb, felly os oes gennyf i

unrhyw gwestiynau fedra i droi atyn nhw. Er bo chdi'n gweithio i chdi dy hun, fedri di adeiladu cymuned fach ac mae 'na gymuned arall ar Instagram, lle mae'r holl busnesau bach yn cefnogi'i gilydd. Ond ie, dwi'n defnyddio Instagram hefyd i siarad yn agored am y pethau da a drwg, a sut mae hynny'n effeithio fy iechyd meddwl i. Ac mae pobl jest yn hoffi gweld y gonestrwydd, a'r ochr bersonol o redeg busnes.

**Beca:** Petai ti felly'n gallu rhoi darn o gyngor i rywun oedd yn bwriadu mynd mewn i'r un llinyn o waith a ti, o ran creu rhywbeth yn llaw rydd o fewn y maes creadigol. Beth fyddde dy brif gyngor di?

**Heledd:** 'Sw'n i'n dweud, cyn belled fod ti'n caru be' ti'n neud, fedri di ddysgu sut i redeg busnes. 'Mond bo' chdi wrth dy fodd efo'r gwaith, a bo' chdi'n mynd allan ac yn bod yn proactive a chymryd yr help, achos i fi 'on i heb syniad am redeg busnes felly mi es i allan yna a ffeindio pobl oedd yn gallu dysgu fi. Ond 'on i'n caru darlunio felly cyn belled bo' chi wrth eich bodd, fatha wneiff y sgiliau eraill jest dod efo amser. Ond mae 'na lot o adnoddau allan yna, jest bod e'n bwysig i chi godi'ch llais fel bod pobl yn eich gweld chi. Achos 'dyn nhw ddim yn mynd i ffeindio chi *otherwise* os 'dych chi'n dawel. A mae pobl eisiau helpu.

**Beca:** Hyder. Bod yn hyderus felly, cael hunan-ffydd.

**Heledd:** Ie, a dwi'n meddwl jest adnabod eich gwendidau a neud rhywbeth amdano fo.

**Beca:** A Sian, pa gyngor fyddi di'n rhoi i rywun sy'n gweithio yn y sector creadigol, sydd eisiau bod yn fwy ymwybodol o'u lles a'u hiechyd meddwl nhw wrth symud ymlaen.

**Sian:** Ie, sw'n i'n dweud yr un peth a Heledd. Dwi'n credu bod rhwydweithiau'n hynod o bwysig Heledd, dwi'n llwyr gytuno. Ac mae 'na grwpiau fel Gogledd Greadigol, so unrhyw un yn y gogledd, mae hwnna'n grŵp ffantastig o ran rhwydweithio, dod i nabod pobl, a ffeindio mas pa hyfforddiant sydd ar gael. Ac hefyd, mae'n gyfle i gyd-weithio gyda phobl eraill. Undebau wrth gwrs, os 'ych chi'n gweithio yn y diwydiannu sydd ag undeb, 'sw'n i'n sicr yn cynghori chi i ymuno ag undeb achos chi'n syth yn rhan o nifer o gymunedau yng Nghymru, ond ar draws y DU, ac hyd yn oed ar draws y byd. A hefyd be' 'on i'n lico ambyti be' oedd Heledd yn dweud, bod hi'n siarad yn onest fel hyn, mae fe'n helpu lleihau'r stigma. Felly dwi'n rili meddwl bod e'n bwysig bod pobl yn siarad mas, felly pan maen nhw yn siarad mas, fel oeddet ti'n dweud Heledd, fel ar Instagram a phethau, mae pobl yn gwerthfawrogi hynny. Ac yn CULT Cymru ni hefyd yn rhedeg cynllun mentora, ochr yn ochr wrth y cymorth iechyd meddwl. Felly, mae hwnna'n grêt. Achos un o'r broblemau sy' 'da phobl yw i gael help, nid yn unig dod i fewn i'r diwydiant, achos mae'r swydd gynta'n anodd i sefydlu'ch hunan. Ond pan chi yng nghanol eich gyrfa, neu ar lefel uwch, does 'na ddim cyflogwr yn i helpu chi. Felly mae bod yn rhan o undeb neu'n rhan o gynllun mentora, naill i trwy undeb neu drwy asiantaethau eraill, wedyn mae e'n rili bwysig bod yn rhan o'r rhwydweithiau hynny. Ac wedyn mae hwnna'n mynd i helpu'ch hyder a'ch iechyd meddwl, a dych chi'n mynd i gyfrannu mwy i'ch cymuned a'ch teulu, ac i'r diwydiant yn sicr. Felly, mae pawb yn ennill trwy hynny.

**Beca:** Y syniad yna hefyd o rannu profiadau, oeddet ti'n dweud Heledd, ti'n rhannu profiadau ti dy hun drwy Instagram ac mae'n rhywbeth mor fach, neu mae'n ymddangos yn eitha' bach, ond mae'r effaith hwnna ar bobl sy'n sgrolio ac yn gweld hynny yn gallu bod yn enfawr rili. Fi'n rili licio, fi'n mwynhau y negeseuon yna. Nawr ar *explore* fi, mae llwyth o negeseuon sy'n adeiladu hyder, achos dyna be' fi'n edrych ar nawr (chwerthin).

**Heledd:** Ie, ond os ti'n fatha *surroundio* dy hun efo'r negeseuon yna, mae'n mynd i suddo fewn yndydi? Ond ie, mae'n brilliant.

**Sian:** A hefyd, mae'r diwydiannau creadigol, yn ogystal â beth mae Heledd yn neud, mae 'na ddramâu ffantastig yn gallu sôn am y pynciau yma mewn ffordd chi'n mwynhau mynd iddyn nhw a gwylio. Mae 'na perfformiadau ffantastig a drama, a hefyd mae cerddorion yn gallu sôn amdano trwy eu caneuon, mae sgwenwyr yn neud gwahaniaeth a mae 'na ffilm/teledu. Felly, ni'n gweithio yn y cyfrwng lle ni'n gallu rhannu gwybodaeth a straeon am bethau fel iechyd meddwl mewn modd sydd yn hawdd i bobl ddilyn a *sort of* dysgu, a gwybod mwy amdani. So mae e'n lleihau'r stigma ofnadwy sy'n dal i fodoli o ran iechyd meddwl.

**Beca:** A mae'n gyfrwng sy' wirioneddol yn neud lles i bobl, i fynd i weld ffilm neu i ddarllen llyfr, neu i fynd i weld celf. Mae e'n dda i'n iechyd meddwl ni. Felly, dyle fod y pobl sy'n creu'r pethau yma ddim fod yn cael eu gadael ar eu hol rili. Mae'n eironig fel petai.

**Heledd:** Ie, ti'n iawn yn fynd.

**Sian:** A 'na pham mae amrywiaeth yn bwysig achos mae 'na bobl.. Mae'n bwysig fod pobl du yn teimlo'u bod nhw'n cael eu hadlewyrchu yn y pethau 'ma. Bod ti'n gweld pobl nabl, boed e'n anabl ti'n gweld neu'n anabl sydd yn gudd, mae fe'n rili bwysig. A un peth sy'n helpu ni hefyd fel undebau yw bod TUC Cymru yna hefyd, maen nhw'n creu pecynnau ar bethau fel iechyd meddwl yn y gwaith, pethau fel anabledau cudd, ac ynglŷn â bwlio a phethau fel 'ny. Mae 'na dipyn o gefnogaeth allan yna, mae eisiau i ni wneud y deunydd 'na'n fwy gweladwy, trwy bobl fel Meddwl ond hefyd trwy ni fel undebau.

**Beca:** Rhwydweithiau'n cydweithio er mwyn codi ymwybyddiaeth felly.

Wel, ni'n dirwyn i ben gyda'r sgwrs ond diolch yn fawr iawn i chi'ch dwy am eich arbenigedd chi ac am gymryd yr amser i drafod rhywbeth, pwnc mor mor bwysig ar hyn o bryd, yn enwedig yn y sector creadigol. Ac am fod yn rhan o bodlediad Rhywbeth Creadigol?. Mae wedi bod yn sgwrs hynod o ddiddorol, bydda i'n rhoi dolenni pob sefydliad ti 'di sôn am Sian ac yn lincio i dy Instagram di Heledd. Diolch yn fawr iawn i chi'ch dwy.

**Heledd:** Diolch!

**Sian:** Diolch!

**Beca:** Os ydych chi'n chwilio am fudiadau a chysylltiadau sy'n rhoi cymorth iechyd meddwl, mae 'na rhestr o linciau yn nodiadau'r podlediad. Os oes gennych chi farn neu gwestiynau am yr hyn 'dyn ni wedi trafod yn y podlediad, neu syniadau am beth ddylen ni fod yn trafod y tro nesa';

rhowch wybod i ni ar gyfryngau cymdeithasol @CaerdyddCreadigol, a defnyddiwch yr #rhywbethcreadigol. Diolch am wrando ar bennod arall o Rhywbeth Creadigol?. Hwyl am y tro!