



meddwl.org

meddyliau ar iechyd meddwl



gwybodaeth · cyflyrau · cymorth · ymdopi · newyddion · profiadau

Manon Elin- Cyflwyno Meddwl.org / Introducing Meddwl.org

Published on 10/05/2018 — Yn Erthyglau/Ffurfiol

Mae **Meddwl.org** yn gartref i wybodaeth am iechyd meddwl yn Gymraeg ar y we. Mae'n eithaf newydd, mae tri aelod arweiniol a thîm o gynorthwyr- oll yn wirfoddolwyr- yn ei rhedeg. Yma mae **Manon Elin** yn siarad mwy am y wefan a'i chyfraniad hi.

Meddwl.org is the home for information about mental health in Welsh on the web. It's quite new, and three leading members and a team of helpers- all volunteers- run it. Here **Manon Elin** speaks more about it and her contribution.

Rwyt ti'n helpu i redeg y wefan **meddwl.org**. Pam wnaeth y tîm ei sefydlu?

Y prif reswm dros sefydlu'r wefan oedd teimlo bod 'na wagle o ran gwybodaeth am iechyd meddwl yn Gymraeg ar y We. Roedd 'na ychydig o ddeunydd Cymraeg ar wefannau gwahanol eisoes, ond roedd popeth ar wasgar ac yn anodd dod o hyd iddo, felly mae

Hello Manon, So, you help run the **meddwl.org** website. Why did the team establish it?

The main reason for establishing the website was because we felt there was a void in information about mental health in Welsh on the Internet. There were some Welsh language material on different websites, but everything was dispersed and difficult to find, therefore

meddwl.org yn ceisio dod â phopeth ynghyd i un lle. Dwi'n credu ei bod hi'n eithriadol o bwysig fod pobl yn medru darllen am iechyd meddwl yn Gymraeg, gan ei fod yn aml yn teimlo'n fwy personol ac yn haws i'w uniaethu gydag, o gymharu â darllen gwybodaeth yn Saesneg.

meddwl.org attempts to bring everything together to one place. I think it's extremely important that people can read about mental health in Welsh, as it often feels more personalised and easier to identify with, compared to reading information in English.

Yn ogystal â darparu a rhannu gwybodaeth, roedden ni hefyd yn teimlo bod angen gofod i bobl rhannu eu profiadau ac i ddarllen am brofiadau eraill – ac i wneud hynny yn Gymraeg. O 'mhrofiad i, mae darllen am brofiadau pobl eraill, y galla'i uniaethu â nhw, yn medru bod yn hynod o bwysig. Mae'n gwneud i chi sylweddoli bod pobl eraill yn mynd drwy brofiadau, ac yn wynebu heriau, tebyg i chi o ddydd i ddydd.

As well as providing and sharing information, we also felt that there was a need for a space for people to share their experiences and read about others' experiences - and to do so in Welsh. From my experience, reading about others' experiences, that I can identify with, can be very powerful. It makes you realise that other people go through, and face, similar challenges to you on a daily basis.

Beth all pobl ei ffeindio ar y wefan?

Mae'r wefan yn cynnwys gwybodaeth oedd eisoes ar gael yn Gymraeg, gwybodaeth Gymraeg newydd a gyfieithwyd gan ein cefnogwyr, a hefyd erthyglau a blogiau gwbl wreiddiol.

What can people find on the website?

The website includes information that was already available in Welsh, information that has been translated to Welsh by our supporters, and also completely original articles and blog.

Cyflyrau – gwybodaeth am gyflyrau iechyd meddwl gwahanol. Wrth lunio'r wefan roedden ni'n teimlo ei bod hi'n bwysig iawn cynnwys gwybodaeth am gymaint o gyflyrau â phosib. Yn aml, mae rhai elusennau a mudiadau yn darparu gwybodaeth am y cyflyrau mwyaf cyffredin yn unig, gan anwybyddu'r cyflyrau llai cyffredin.

Conditions - information about different mental health conditions. When we were designing the website we felt that it was very important to include information on as many conditions as possible. Often, some charities and organisations only provide information about the most common conditions, and ignoring the less common ones.

Cymorth – manylion cyswllt mudiadau ac elusennau all ddarparu cyngor a chymorth profesiynol yn Gymraeg.

Help – contact details for organisations and charities that can provide professional advice and help in Welsh.

Ymdopi - cyngor ar ymdopi â salwch neu gyflwr iechyd meddwl o ddydd i ddydd, megis gwybodaeth am **driniaethau gwahanol**, **hunan-ofal** ac **ymlacio**.

Coping - advice on coping with a mental illness or mental health condition from day to day, including information about **different treatments**, **self care** and **relaxing**.

Newyddion – y newyddion diweddaraf o'r wasg am iechyd meddwl yn Gymraeg, ac amrywiaeth o **erthyglau** yn ymdrin â gwahanol agweddau ar iechyd meddwl.

News – the latest news from the media about mental health in Welsh, and a variety of articles about different **aspects** of mental health.

Profiadau - lle mae pobl yn rhannu eu profiadau ar ffurf **blogiau**, **fideos**, a **gwaith creadigol**. Yr adran **myfyrdodau** yw'r adran fwyaf poblogaidd ar y wefan. Dwi'n meddwl bod hynny'n dangos bod ar bobl eisiau, yn gwerthfawrogi, ac yn cael budd o rannu a darllen am brofiadau eraill – ac i wneud hynny yn Gymraeg. Gan fod cyflyrau gwahanol yn effeithio ar bobl mewn ffyrdd gwahanol, mae'r blogiau hyn yn werthfawr gan eu bod yn dangos sut mae cyflyrau gwahanol yn effeithio ar bobl yn eu bywydau o ddydd i ddydd.

Experiences - where people share their experiences through **blogs**, **videos**, and **creative work**. The **blogs** section is the most popular section on the website. I think this shows that people want, appreciate and benefit from sharing and reading about others' experiences - and to do so in Welsh. As different conditions affect people in different ways, these blogs are valuable as they demonstrate those differences in people's day-to-day lives.

Gwybodaeth – erthyglau a gwybodaeth ar faterion penodol megis **bwlio**, **gwaith**, **pobl ifanc**, a **gwybodaeth i deulu a ffrindiau**.

Information – articles and information on specific issues such as **bullying**, **work**, **young people** and **information for friends and family**.

Pwy yw'r tîm sydd yn creu y wefan, a beth rwyf ti'n cyfrannu i'r prosiect?

Mae tri ohonom ni'n rheoli'r wefan o ddydd i ddydd – **fi**, **Hedd Gwynfor** a **Sophie Ann**. Mae'r tri ohonom ni'n gyfrifol am agweddau gwahanol. Er enghraifft, y prif bethau dwi'n gyfrifol amdanynt yw'r cyfryngau cymdeithasol a gosod erthyglau ar y wefan.

Who are the team that created the site, and what do you contribute to the project?

There are three of us managing the website from day to day - **me**, **Hedd Gwynfor** and **Sophie Ann**. The three of us are responsible for different aspects. For example, the main things that I'm responsible for are social media and uploading articles to the website.

Mae hefyd gennym griw o bobl sy'n cyfieithu erthyglau a gwybodaeth i'r wefan. Mae pawb sydd ynghlwm â'r wefan i gyd yn wirfoddolwyr, ac mae pob croeso i unrhyw un i **gysylltu** i gynorthwyo mewn unrhyw ffordd.

We also have a group of people who translate articles and information for the website. All those involved with the website are volunteers, and anyone is more than welcome to **contact us** to help in any way

Pa fath o ymateb ydych chi wedi derbyn ers lansio 18 mis yn ôl?

Hyd yn hyn, rydyn ni wedi cael ymateb hynod o gadarnhaol, gyda phobl yn dweud bod y wefan wedi eu helpu nhw yn bersonol, ac wedi sbarduno nifer o drafodaethau ar iechyd meddwl.

What sort of response have you received since launching 18 months ago?

So far, we've had an extremely positive response, with people reporting that the website has helped them personally, and has encouraged numerous discussions on mental health.

Yn ystod y flwyddyn ddiwethaf, mae'r wefan wedi cael dros 13,000 o ymweliadau unigol, gyda dros 30,000 o dudalennau wedi eu darllen, ac mae'r wefan yn parhau i ddenu ymwelwyr newydd yn fisol.

During the last year, the website has had over 13,000 unique visitors and over 30,000 page views, and the website continues to attract new visitors every month.

Ers sefydlu'r wefan, rydym wedi derbyn gwahoddiadau i drafod ac i gyd-weithio â nifer o sefydliadau a mudiadau, yn eu plith y mae Llywodraeth Cymru, Comisiynydd y Gymraeg, Cymdeithas yr Iaith, Coleg Cymraeg Cenedlaethol, Mentrau Iaith Bangor a Chaerdydd, a'r Urdd.

Since establishing the website, we've received invitations to discuss and to work with numerous establishments and organisations, including the Welsh Government, Welsh Language Commissioner, Cymdeithas yr Iaith, Coleg Cymraeg Cenedlaethol, Bangor and Cardiff's Mentrau Iaith, and the Urdd.

Mae'n bwysig bod pobl yn gallu byw eu bywydau yn yr iaith, ac mae'r wybodaeth a'r cyngor ar meddwl.org a'r ap newydd sbon [Ap Cwtsh](#) yn ddulliau ychwanegol i sicrhau hyn. Beth sydd ar gael i bobl sydd am dderbyn gwasanaethau iechyd meddwl trwy gyfrwng y Gymraeg?

Dwi'n falch iawn i weld [Ap Cwtsh](#), gan ei fod yn ap wreiddiol Gymraeg. Dwi'n gobeithio bydd hyn yn sbarduno rhagor o brosiectau a chynlluniau Cymraeg.

It is important that people can live their lives through Welsh, and the information and advice on meddwl.org and the new [Ap Cwtsh](#) are extra blocks to ensure this. What is available for people who want to receive mental health services through the medium of Welsh?

I'm very glad to see [Ap Cwtsh](#), as it is an original Welsh app. I hope that this will lead to more Welsh projects.

Yn anffodus, mae'r gwasanaethau iechyd meddwl sydd ar gael yn Gymraeg yn brin iawn, ac yn amrywio'n fawr ym mhob bwrdd iechyd, felly mae'n fater o lwc i raddau ar ble 'rydych chi'n byw os allwch chi gael gwasanaeth yn Gymraeg.

Unfortunately, the mental health services that are available in Welsh are very scarce, and vary greatly within each health board, therefore it's a matter of luck of where you live whether you'll be able to access services in Welsh.

Dwi'n gobeithio bydd y wefan yn annog mudiadau ac elusennau i sylweddoli pwysigrwydd darparu gwybodaeth ac adnoddau yn Gymraeg, ac yn cofio hynny wrth iddynt ddatblygu adnoddau yn y dyfodol.

I hope meddwl.org will encourage organisations and charities to realise the importance of providing information and resources in Welsh, and remember that as they develop future resources.

Mae trafodaethau o gwmpas iechyd meddwl wedi normaleiddio lot dros y ddeng mlynedd ddiwethaf yn y DU, ac mae'n llawer mwy derbyniol i bobl ddweud 'dw i'n delio gyda materion iechyd meddwl'. Ond beth arall ddylai ddigwydd i helpu a chefnogi unigolion ac arwain trafodaeth gyhoeddus?

Dwi'n cytuno bod llawer mwy o drafod ar iechyd meddwl wedi bod dros y blynyddoedd diwethaf, ond dyw hynny ddim yn cael ei adlewyrchu yn y gwasanaeth iechyd. Mae pobl dal yn gorfod aros misoedd i gael cymorth – sy'n hynod o beryglus, heb sôn am y diffyg gofal sydd ar gael yn Gymraeg.

Discussion around mental health have been normalised a lot over the last 10 years in the UK and it is a lot more acceptable for people to say 'I'm experiencing mental health issues'. But what else should happen to help support individuals and lead public discussion?

I agree that there has been much more discussion on mental health over the recent years, but that is not reflected within health services. People still have to wait months to get help - which is extremely dangerous, not to mention the lack of care available in Welsh.

Dwi'n meddwl mai un o'r ffyrdd gorau yw dysgu am gyflyrau gwahanol a'u symptomau. Er bod cyflyrau gwahanol yn effeithio ar bobl yn wahanol, gallai dysgu am y prif symptomau helpu pobl i adnabod salwch yn eu hunain neu yn y bobl sy'n agos atyn nhw, ac i ddeall yn well sut mae'r cyflwr yn effeithio ar yr unigolyn.

I think one of the best ways is to learn about different conditions and their symptoms. Although different conditions affect people differently, learning about the main symptoms could help people identify illness in themselves or in the people that are close to them, and to better understand how the condition affects that person.

Hefyd i ddeall fod gan bawb 'iechyd meddwl', yn yr un modd ag y mae gan bawb 'iechyd corfforol', a bod pethau gellid eu gwneud i edrych ar ôl ein hiechyd meddwl, yn yr un modd a ni'n edrych ar ôl ein hiechyd corfforol. Mae pawb ar y sbectrwm o 'iechyd meddwl', ond nad yw iechyd meddwl pawb gystal â'i gilydd.

Also to understand that everyone has 'mental health', just as everyone has 'physical health', and that there are things we can do to look after our mental health, in the same way as we look after our physical health. Everyone is on the spectrum of 'mental health', but not everyone's mental health is as well as each other's.

Mae gwefannau fel hyn yn gweithio'n dda pan maen nhw'n brosiectau cymunedol sydd yn dod â phobl at ei gilydd. Sut all pobl gyfrannu i'ch prosiect?

Mae croeso i unrhyw un i [gysylltu](#) i rannu eu profiadau, yn ddiennw neu yn cynnwys eu henw, neu i helpu gyda'r wefan mewn unrhyw ffordd – drwy rannu syniadau, cyfieithu, cymryd rhan mewn digwyddiadau, neu i gadw mewn cysylltiad.

Websites like this work well when they are community projects that bring people together. How can people contribute to the project?

Anyone is welcome to contact us to share their experiences, anonymously or not, or to help with the website in any way - by sharing ideas, translating, participating in events, or keeping in touch.

Mae hefyd modd i bobl [gyfrannu yn ariannol](#) i gynnal a chadw'r wefan. Ac mae croeso i bawb ddod i'r drafodaeth y byddwn yn ei chynnal yn Eisteddfod yr Urdd eleni ar y cyd â Chymdeithas yr Iaith - [rhagor o wybodaeth](#).

It is also possible for people to [contribute financially](#) to maintaining the website.

And everyone is welcome to come to the discussion that will be held in this year's Eisteddfod yr Urdd with Cymdeithas yr Iaith - [more information](#).

“

Gan fod cyflyrau gwahanol yn effeithio ar bobl
mewn ffyrdd gwahanol, mae'r blogiau hyn yn
werthfawr gan eu bod yn dangos sut mae
cyflyrau gwahanol yn effeithio ar bobl yn eu
bywydau o ddydd i ddydd.

post@meddwl.org ~ [Facebook](#) ~ [Twitter](#) ~ [Instagram](#)

[Manon Elin](#) ~ [Hedd Gwynfor](#) ~ [Sophie Ann](#)

meddwl.org

meddyliau ar iechyd meddwl